



全方位诊疗颈肩腰腿病的健康书！
图说病理，图解疗程，家中自愈，轻松防治颈肩腰腿病！
颈肩腰腿健康，让你天天精神饱满，彰显健康年轻的生命力！

颈肩腰腿病

— 速效自疗 —

安静轩 主编

清晰图解

专业简单，诊断准确，
足不出户，自诊自疗

对症自疗

按摩+拔罐+艾灸+刮痧
+运动+食疗

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【推拿腰背】
防治腰背痛



【艾灸腰背】
治疗腰肌劳损



【吸拔火罐】
治疗颈椎病、腰椎病



【刮拭小腿】
解除小腿痉挛

养生智慧 居家必备

Family Healthcare Method

速效病学药

智慧

日常保健

Collection BOOKS

实用

养生精

手到病自除

中国第一养生宝典

CHINESE FIRST HEALTH COLLECTION

居家必备

治痛保健

传统养生

Reference

小穴位大

养生精

中医养生

速效

中医自然疗法

Chinese Medicine

速效病学药

智慧

日常保健

Collection BOOKS

实用

养生精

手到病自除

中国第一养生宝典

CHINESE FIRST HEALTH COLLECTION

居家必备

治痛保健

传统养生

Reference

小穴位大

养生精

中医养生

速效

中医自然疗法

Chinese Medicine

速效病学药

智慧

日常保健

Collection BOOKS

实用

养生精

手到病自除

中国第一养生宝典

CHINESE FIRST HEALTH COLLECTION

居家必备

治痛保健

传统养生

Reference

小穴位大

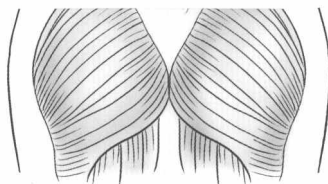
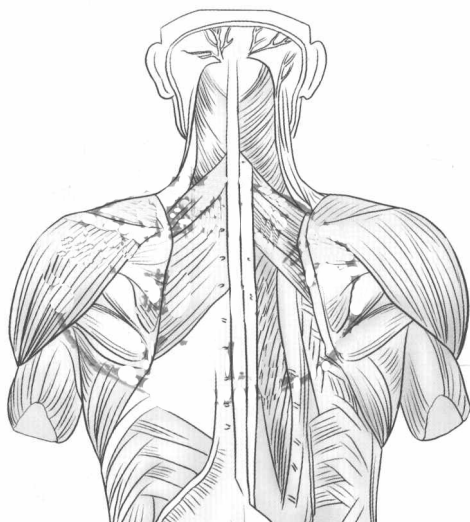
养生精

中医养生

颈肩腰腿病

速效自疗

安静轩 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿病速效自疗/安静轩编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5388-7905-6

I. ①颈… II. ①安… III. ①颈肩痛—防治②腰腿痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122175号

颈肩腰腿病速效自疗

JINGJIANYAOTUIBING SUXIAO ZILIAO

编 著 安静轩

责任编辑 王嘉英

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 17

字 数 210千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7905-6/R·2331

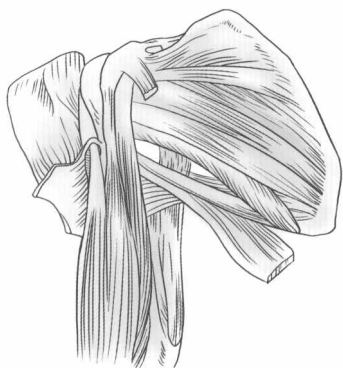
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents

目录



阅读导航 如何阅读

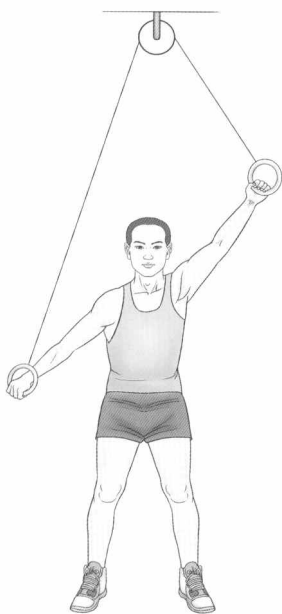
- 一起来认识按摩 / 012
- 教您轻轻松松找穴位 / 013
- 常用的按摩器具 / 014
- 按摩注意事项 / 015
- 穴位按压时常用的手势 / 016
- 家庭拔罐，一学就会 / 018
- 轻轻松松学艾灸 / 020
- 家庭刮痧，必备常识 / 022

第一章 正确认识颈、肩病

- 颈、肩部的结构特点 / 026
- 颈部疾病的类型与典型表现 / 028
- 颈椎病的自我诊断 / 030
- 引起颈部疾病的原因 / 032
- 肩病的类型与典型表现 / 034
- 肩周炎的自我诊断 / 036
- 引起肩部疾病的原因 (1) / 038
- 引起肩部疾病的原因 (2) / 040

第二章 家庭小保健预防颈肩病

- 做做颈部保健操，预防颈椎病 / 046



太极拳，最传统的颈部保健法 / 048

跳绳“跳出”健康颈肩 / 050

最简单的肩部运动 / 052

捏捏脊背 防治颈肩痛 / 056

足部按摩法 预防从脚起 / 058

生活小保健 好习惯带来健康的颈肩 / 060

伤害肩部的生活习惯 / 062

日常如何规避肩部损伤 / 063

第三章 家庭自疗，轻松赶走恼人颈肩痛

颈部旋扳法 转一转就不疼了 / 066

颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛 / 068

化解游移的疼痛 巧治肩部滑囊炎 / 070

摆脱冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展 / 072

减轻肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如 / 074

缓解小圆肌损伤 手臂外旋变轻松 / 076

热敷法 让温暖赶走颈痛 / 078

赶走落枕小秘诀 / 080

拔罐治疗颈椎病 / 082

刮痧也治颈椎病 / 084

每天泡泡脚 颈椎不再痛 / 085

药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎病 / 086

药膳疗法 美味与健康共享 / 087

药茶疗法 幽幽茶香除疼痛 / 088

药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈肩 / 089

中药疗法 活血化瘀，外病内治 / 090



第四章 特定人群的颈肩病自疗法

- 赶走“五十肩”的困扰 / 094
- 类风湿性关节炎 女性关节痛的元凶 / 096
- 肱二头肌肌腱炎 中年妇女的困扰 / 098
- 让司机缓解颈肩的僵硬 / 100
- 恢复运动员肩膀的力量 / 102
- 修复体力劳动者的韧带和肌肉 / 104
- 关节复位很简单 / 106

第五章 正确认识腰痛

- 腰部的结构特点 / 112
- 腰痛病的自我检测 / 114
- 腰痛病的形成原因 / 116
- 突发性腰痛的形成 / 118

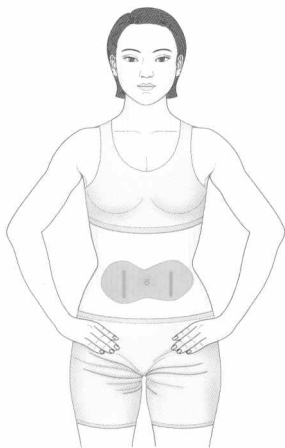
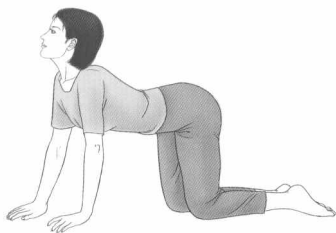
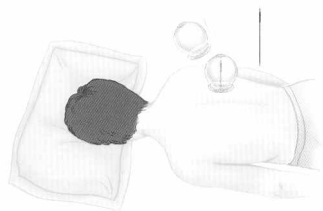
第六章 简单小推拿，预防腰部疾病

- 腰椎推拿 预防第三腰椎横突综合征 / 124
- 椎间推拿 预防腰椎间盘突出症 / 126
- 脊椎推拿 预防腰椎骨质增生症 / 128
- 腰脊推拿 预防腰椎椎管狭窄症 / 130
- 关节推拿 预防腰椎骨关节病 / 132
- 肌肉揉按 预防棘上韧带损伤 / 134
- 松弛韧带 预防棘间韧带损伤 / 136





第七章 家庭小妙招，让您“站着说话不腰疼”



- 腰背按摩 缓解腰部沉重 / 140
- 腰肌推拿 治疗急性腰扭伤 / 142
- 疏通经络 治疗慢性腰肌劳损 / 144
- 刺络罐法 治疗急性腰扭伤 / 146
- 多种罐法 治疗慢性腰痛 / 148
- 针罐法 治疗坐骨神经痛 / 150
- 面刮疗法 治疗腰椎间盘突出症 / 152
- 平面按揉法 治疗急性腰扭伤 / 154
- 平刮法 治疗肾虚腰痛 / 156
- 推刮法 治疗坐骨神经痛 / 158
- 治疗腰肌劳损的艾灸疗法 / 160
- 治疗风湿腰痛的艾灸方法 / 162
- 治疗腰椎间盘突出症的艾灸方法 / 164
- 治疗坐骨神经痛的艾灸方法 / 166
- 背、腹肌运动 缓解腰部疼痛 / 168
- 骨盆矫正法 缓解腰部无力 / 170
- 猫式运动 缓解腰部紧绷感 / 172
- 缓解腰部疼痛的运动方法 (1) / 174
- 缓解腰部疼痛的运动方法 (2) / 176
- 治疗骨质疏松症腰痛的运动方法 / 178
- 治疗腰椎间盘突出症的运动方法 (1) / 180
- 治疗腰椎间盘突出症的运动方法 (2) / 182
- 暖贴热敷 治疗腰部紧绷僵硬 / 184
- 自制热毛巾 缓解腰部沉重无力 / 185
- 泡澡热疗 缓解慢性腰痛无力 / 186
- 水压刺激 治疗慢性腰部沉重 / 187



冰块冷敷 针对室内突发疼痛 / 188

物品冷敷 针对室外突发疼痛 / 189

第八章 特定人群的腰病自疗法

驾车者的腰部保健法 / 192

治疗女性腰痛的方法 (1) / 194

治疗女性腰痛的方法 (2) / 196

治疗老年腰椎骨折的运动疗法 / 198

治疗急性腰扭伤的运动疗法 / 200

腰椎间盘突出患者的体操 / 202

椅子操 办公室预防腰痛的方法 / 204

第九章 正确认识腿病

人体下肢的结构特点 / 208

膝盖的功能 / 210

引起下肢疾病的原因 (1) / 212

引起下肢疾病的原因 (2) / 214

哪些人的腿脚容易生病 / 216

第十章 教您几招，让您腿脚灵活

摩擦揉捏 消除膝盖疲劳 / 222

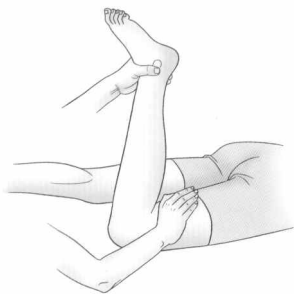
肌肉揉捏 缓解下肢疲劳 / 224

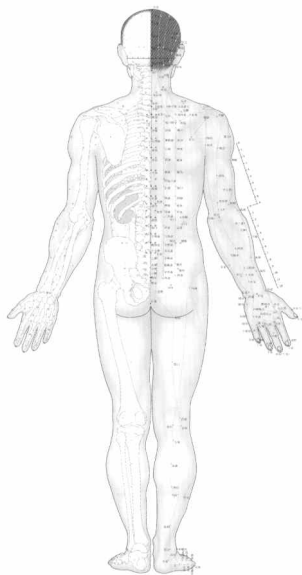
缓和坐骨神经痛的按摩 / 226

消除膝关节病变引起的疼痛 / 228

预防和消除膝盖疼痛 / 230

消除小腿肚的僵硬和疼痛 / 232





消除脚底、脚跟疼痛的按摩 / 233

坐骨神经痛的拔罐 / 234

风湿性关节炎的拔罐 / 236

股神经痛的拔罐 / 238

膝关节骨关节炎的拔罐 / 240

髌骨软化症的拔罐 / 242

骨质疏松症的拔罐 / 244

坐骨神经痛的刮痧 / 246

风湿性关节炎的刮痧 / 248

膝关节痛的刮痧 / 250

小腿痉挛的刮痧 / 252

足跟痛的刮痧 / 254

预防膝关节肌肉萎缩的运动 / 256

缓和膝盖疼痛的运动 / 258

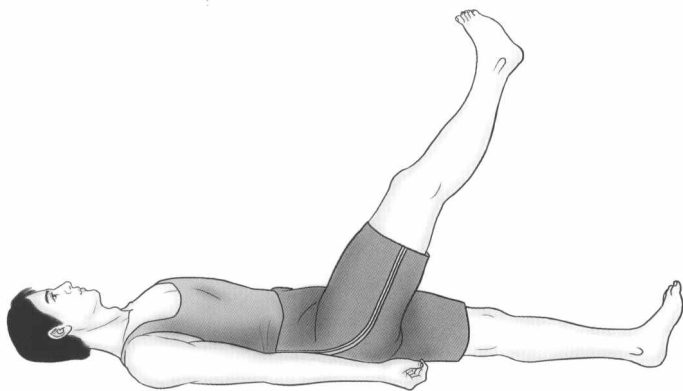
治疗类风湿性关节炎的运动 / 260

减少膝关节积液的运动 / 262

防治膝关节滑膜炎的运动 / 264

防治膝关节骨关节炎的运动 / 266

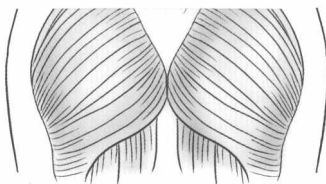
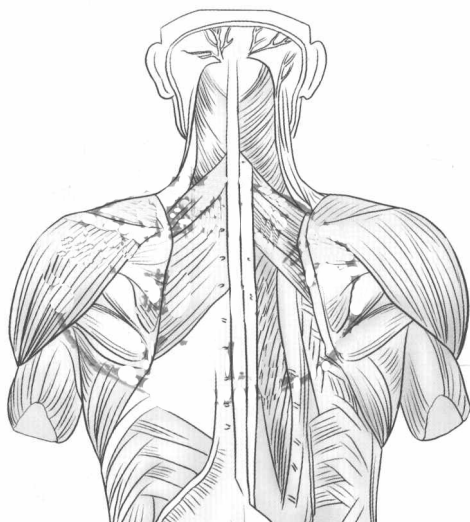
消除脚部浮肿的运动 / 268



颈肩腰腿病

速效自疗

安静轩 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



一本在手，远离颈肩腰腿病



什么是颈肩腰腿病

在传统意义上，颈肩腰腿病代表了一种老化现象，但是，随着生活节奏的加快，工作强度越来越大，颈肩腰腿病成了现代人的一种“时尚”病。种种原因造成了颈肩腰腿病患者的急剧增长，据不完全统计，每十个人里面就有八个人患颈肩腰腿病。如此高的患病率使疼痛的危机时刻潜伏在我们身边。因此，清醒认识颈肩腰腿病就成为了预防和治疗疾病的前提。

颈肩腰腿病的频繁出现，跟日常各种行为姿势都有关系，我们身体的骨骼时时刻刻都在承受着大小不一的压力，正是由于这些压力的急剧增加或累积才造成了颈肩腰腿病。病痛有突发性疼痛与慢性疼痛之分：突发性疼痛在疼痛前期并没有任何征兆，突然间就疼痛起来，这很容易在搬东西、身体弯曲、突然站起的情况下出现；而慢性疼痛，常常带有沉重感、无力感，并会经常觉得疲惫、倦怠，这基本上都是在长期累积下形成的，如长年持续保持同样的姿势，伴随年龄增长而产生的身体变化，或体质原因等。

颈肩腰腿病的治疗

当身体不舒服时，很多人的第一反应是去医院，通过打针、吃药来进行治疗。这些方法的确可以暂时缓解病痛，但一旦平时稍不注意，就会复发，让人不胜其扰。于是，一些简单方便的疗法就不可或缺。

近年来，健康养生的观念越来越强烈，“是药三分毒”的认识让人们开始更多地选择中医治疗。推拿按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药药膳作为中国传统医学的重要组成部分，因为它们的方法简单、疗效显著、无毒、无副作用而越来越受到人们的

青睐和推崇。

本书基于此，为您详细介绍了颈肩腰腿病的许多自疗法，其中既有中医传统的穴位按压、推拿按摩、艾灸、拔罐、刮痧、食疗，又有现代的运动疗法，不仅简单易学，而且非常实用，对于一些常见的颈肩腰腿病，都能收到很好的效果。

以推拿按摩为例，此疗法入门简单，无须学习艰涩的理论，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作就可以在家中操作，不但很容易学习，还不会产生毒副作用，因而日益受到人们的重视和推崇，成为医治颈肩腰腿病的重要疗法之一。当然，在按摩的同时，您还可以配合拔罐、刮痧、艾灸、中药药膳，这样便能取得内外兼治、事半功倍的治疗效果，让您轻松治愈颈肩腰腿病，重获健康的人生。

关于本书

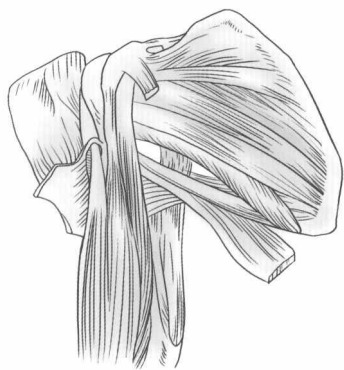
本书是一本关于颈肩腰腿疾病的自诊自疗书，一共分为十章，分别介绍了颈肩部、腰部和腿部的生理结构及一些常见疾病的防治方法，涉及到的方法包括穴位按摩法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、运动疗法、饮食疗法、冷敷疗法、热敷疗法等等。在形式上，本书最大的特点是采用了大量的图说。为方便读者使用，本书在每一部分中，都采用了图片或真人照片做图解，让读者可以一看就懂，一学就会。例如将各个穴位的位置通过图片的形式标示出来，将刮痧顺序、推拿按摩方法、运动动作通过图片图解直观地展示出来，读者自己在家就可以照着书上所说的去操作，既方便又快捷地达到治病的目的。

由于时间仓促，编者的知识有限，在编写这本书的过程中，难免会存在一些疏漏之处，敬请广大读者斧正。最后，我们真诚地希望《颈肩腰腿病速效自疗》能真正成为您治疗颈肩腰腿病的好帮手！

编者



Contents 目录



阅读导航 如何阅读

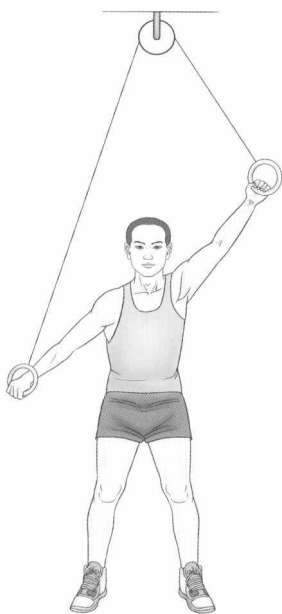
- 一起来认识按摩 / 012
- 教您轻轻松松找穴位 / 013
- 常用的按摩器具 / 014
- 按摩注意事项 / 015
- 穴位按压时常用的手势 / 016
- 家庭拔罐，一学就会 / 018
- 轻轻松松学艾灸 / 020
- 家庭刮痧，必备常识 / 022

第一章 正确认识颈、肩病

- 颈、肩部的结构特点 / 026
- 颈部疾病的类型与典型表现 / 028
- 颈椎病的自我诊断 / 030
- 引起颈部疾病的原因 / 032
- 肩病的类型与典型表现 / 034
- 肩周炎的自我诊断 / 036
- 引起肩部疾病的原因 (1) / 038
- 引起肩部疾病的原因 (2) / 040

第二章 家庭小保健预防颈肩病

- 做做颈部保健操，预防颈椎病 / 046



太极拳，最传统的颈部保健法 / 048

跳绳“跳出”健康颈肩 / 050

最简单的肩部运动 / 052

捏捏脊背 防治颈肩痛 / 056

足部按摩法 预防从脚起 / 058

生活小保健 好习惯带来健康的颈肩 / 060

伤害肩部的生活习惯 / 062

日常如何规避肩部损伤 / 063

第三章 家庭自疗，轻松赶走恼人颈肩痛

颈部旋扳法 转一转就不疼了 / 066

颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛 / 068

化解游移的疼痛 巧治肩部滑囊炎 / 070

摆脱冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展 / 072

减轻肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如 / 074

缓解小圆肌损伤 手臂外旋变轻松 / 076

热敷法 让温暖赶走颈痛 / 078

赶走落枕小秘诀 / 080

拔罐治疗颈椎病 / 082

刮痧也治颈椎病 / 084

每天泡泡脚 颈椎不再痛 / 085

药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎病 / 086

药膳疗法 美味与健康共享 / 087

药茶疗法 幽幽茶香除疼痛 / 088

药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈肩 / 089

中药疗法 活血化瘀，外病内治 / 090



第四章 特定人群的颈肩病自疗法

赶走“五十肩”的困扰 / 094

类风湿性关节炎 女性关节痛的元凶 / 096

肱二头肌肌腱炎 中年妇女的困扰 / 098

让司机缓解颈肩的僵硬 / 100

恢复运动员肩膀的力量 / 102

修复体力劳动者的韧带和肌肉 / 104

关节复位很简单 / 106

第五章 正确认识腰痛

腰部的结构特点 / 112

腰痛病的自我检测 / 114

腰痛病的形成原因 / 116

突发性腰痛的形成 / 118

第六章 简单小推拿，预防腰部疾病

腰椎推拿 预防第三腰椎横突综合征 / 124

椎间推拿 预防腰椎间盘突出症 / 126

脊椎推拿 预防腰椎骨质增生症 / 128

腰脊推拿 预防腰椎椎管狭窄症 / 130

关节推拿 预防腰椎骨关节炎 / 132

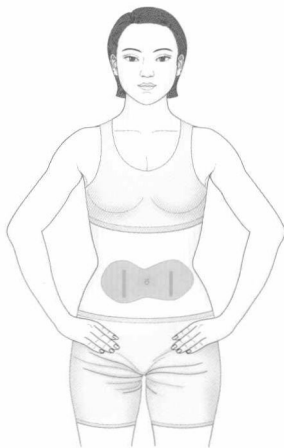
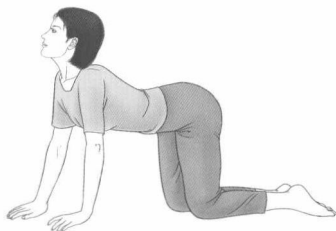
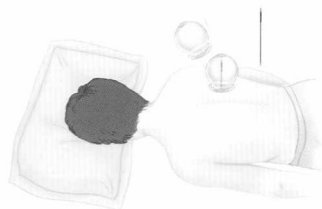
肌肉揉按 预防棘上韧带损伤 / 134

松弛韧带 预防棘间韧带损伤 / 136





第七章 家庭小妙招，让您“站着说话不腰疼”



- 腰背按摩 缓解腰部沉重 / 140
- 腰肌推拿 治疗急性腰扭伤 / 142
- 疏通经络 治疗慢性腰肌劳损 / 144
- 刺络罐法 治疗急性腰扭伤 / 146
- 多种罐法 治疗慢性腰痛 / 148
- 针罐法 治疗坐骨神经痛 / 150
- 面刮疗法 治疗腰椎间盘突出症 / 152
- 平面按揉法 治疗急性腰扭伤 / 154
- 平刮法 治疗肾虚腰痛 / 156
- 推刮法 治疗坐骨神经痛 / 158
- 治疗腰肌劳损的艾灸疗法 / 160
- 治疗风湿腰痛的艾灸方法 / 162
- 治疗腰椎间盘突出症的艾灸方法 / 164
- 治疗坐骨神经痛的艾灸方法 / 166
- 背、腹肌运动 缓解腰部疼痛 / 168
- 骨盆矫正法 缓解腰部无力 / 170
- 猫式运动 缓解腰部紧绷感 / 172
- 缓解腰部疼痛的运动方法 (1) / 174
- 缓解腰部疼痛的运动方法 (2) / 176
- 治疗骨质疏松症腰痛的运动方法 / 178
- 治疗腰椎间盘突出症的运动方法 (1) / 180
- 治疗腰椎间盘突出症的运动方法 (2) / 182
- 暖贴热敷 治疗腰部紧绷僵硬 / 184
- 自制热毛巾 缓解腰部沉重无力 / 185
- 泡澡热疗 缓解慢性腰痛无力 / 186
- 水压刺激 治疗慢性腰部沉重 / 187



冰块冷敷 针对室内突发疼痛 / 188

物品冷敷 针对室外突发疼痛 / 189

第八章 特定人群的腰病自疗法

驾车者的腰部保健法 / 192

治疗女性腰痛的方法 (1) / 194

治疗女性腰痛的方法 (2) / 196

治疗老年腰椎骨折的运动疗法 / 198

治疗急性腰扭伤的运动疗法 / 200

腰椎间盘突出患者的体操 / 202

椅子操 办公室预防腰痛的方法 / 204

第九章 正确认识腿病

人体下肢的结构特点 / 208

膝盖的功能 / 210

引起下肢疾病的原因 (1) / 212

引起下肢疾病的原因 (2) / 214

哪些人的腿脚容易生病 / 216

第十章 教您几招，让您腿脚灵活

摩擦揉捏 消除膝盖疲劳 / 222

肌肉揉捏 缓解下肢疲劳 / 224

缓和坐骨神经痛的按摩 / 226

消除膝关节病变引起的疼痛 / 228

预防和消除膝盖疼痛 / 230

消除小腿肚的僵硬和疼痛 / 232

