



自 / 己 / 动 / 手 / 百 / 病 / 不 / 生



10分钟快速祛病

关节痛 | 颈肩痛 | 腰腿痛 手到痛自消

常见病极简自愈法

柏立群 主编

因症选法

◎ 找穴不出错
◎ 久按成良医
◎ 手到病自除



急救

选准要穴，
快速祛病



调理

找到病因，
消除疼痛



康复

疏通经络，
持久健康



肩痛

颈痛

腰痛

关节痛

腿痛

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

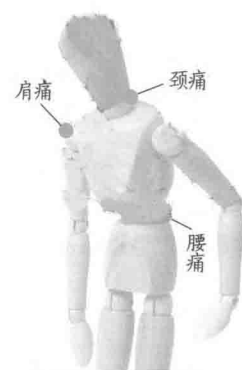


10分钟快速祛病

关节痛 颈肩痛 腰腿痛

手到痛自消

柏立群 主编



关



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

关节痛、颈肩痛、腰腿痛手到痛自消/柏立群主编.
—太原:山西科学技术出版社,2014.7(2014.9重印)
(天天健康·10分钟快速祛病)

ISBN 978-7-5377-4860-5

I. ①关… II. ①柏… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124249号



10分钟快速祛病

关节痛、颈肩痛、腰腿痛手到痛自消

主 编 柏立群

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 冷寒风

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编:030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话:0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张:8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4860-5

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

颈肩腰腿的作用千万忽视不得。它们联结着全身的器官，承担了身体的重量，并关系着最基本的日常生活、出行与健康。颈肩腰腿都是人体非常关键的部位，但同时也是最容易受到损伤的部位。稍不注意，你就可能走进颈肩腰腿痛的行列。

相信大家对颈肩腰腿痛并不陌生。它距离我们并不远。尤其近年来，它的发病群体逐渐年轻化，已不再局限于中老年人。据相关统计数据显示，约80%的人都感受过因姿态不良导致的腰背疼痛；久坐办公室的人中60%受到腰椎间盘突出症的困扰；而13%的腰椎疾病患者的疼痛非常剧烈。在我们的周边，也有不少朋友因行走时不专心，脚踝意外扭伤；或者长期在湿冷环境下作业，腰部疼痛也在所难免。诸如此类由身体的长期受累、受潮、受寒或者不良的生活习惯等导致的综合性病症，严重影响了人们的日常生活。

那么，大家应如何赶走这些痛症的困扰，并进行有效的日常防护呢？我们推荐中医按摩疗法。选准身体特效穴位，结合足底反射区，同时辅以正确的按摩手法，即可有效去除痛症。颈肩腰腿疾病多是由气血不通引起的。通过按、揉、摩等方法刺激相关穴位，可以调节血液循环，排除积存的毒素，消除肌肉酸痛，让气血在体内畅行，打通颈肩腰腿部的淤积。

记住，在按摩之前，应该对自身颈肩腰腿的健康状态进行检测。接下来可开始正规的按摩疗法。

首先，疾病贵在预防。采取正确的方法预防颈肩腰腿痛，这比什么都重要。本书从基本知识入手，帮你正确认识身体的这些部位，选择适当的特效穴位和足底反射区进行按摩，每天只需10分钟，揉一揉，由外而内，由表及里，修复受损部位，即可强健腰膝，让你颈好、腰好、腿脚好。

其次，治病重在对症。譬如治疗肩周炎选择肩井穴、肩贞穴、极泉穴、曲池穴等；踝关节扭伤选择昆仑穴、解溪穴、照海穴、丘墟穴等；风湿性关节炎选择秩边穴、膝眼穴、阳陵泉穴、梁丘穴等。按摩这些穴位可以直接刺激相关关节产生更多的润滑液，滋润骨骼，减少关节间的摩擦，减轻疾病带来的疼痛。每天按摩10分钟，就可以远离疼痛的困扰。

此外，书中还配有清晰的手绘穴位，以及按摩位置、手法演示，你只需按图操作，长此以往，定能赶走病痛，拥有健康的身体！

第一章

身体局部按摩知识

1

颈肩腰腿健康状况自测 / 2

- 颈椎、腰椎间盘突出症自检自查 / 2
- 自测你的脊柱是否健康 / 3
- 自测你的肌肉是否健康 / 4

颈肩腰腿痛按摩手法及注意事项 / 5

- 按摩对颈肩腰腿痛的意义 / 5
- 常用的按摩手法 / 7
- 按摩注意事项 / 13
- 按摩的禁忌证 / 14

第二章

颈肩腰腿按摩常识——每天10分钟，强化筋骨保健康

15

颈部保健按摩 / 16

- 认识我们的颈 / 16
- 循行颈部的经脉 / 16
- 家庭理疗常识 / 19

肩部保健按摩 / 26

- 认识我们的肩 / 26

■ 循行肩部的经脉 / 27

■ 家庭理疗常识 / 28

腰部保健按摩 / 34

■ 认识我们的腰 / 34

■ 循行腰部的经脉 / 34

■ 家庭理疗常识 / 35

腿部保健按摩 / 42

■ 认识我们的腿 / 42

■ 循行腿部的经脉 / 42

■ 家庭理疗常识 / 44

第三章

找准要穴集中祛病——只需10分钟，消除颈肩腰腿痛

49

颈部常见病对症按摩 / 50

■ 颈椎病 / 50

■ 小儿肌性斜颈 / 56

■ 肌性颈项强直 / 63

■ 落枕 / 66

■ 项背部劳损 / 70

肩部常见病对症按摩 / 74

■ 肩周炎 / 74

■ 肩部肌肉劳损 / 80

■ 肩部急性扭伤 / 83

■ 习惯性肩关节脱位 / 86

■ 空调肩 / 91

■ 腰背部常见病对症按摩 / 96

■ 背肌筋膜炎 / 96

■ 腰背痛 / 103

■ 腰肌劳损 / 109

■ 急性腰扭伤 / 116

■ 腰椎间盘突出 / 122

■ 腰椎管狭窄症 / 128

■ 慢性下腰痛 / 134

■ 产后腰骶痛 / 139

■ 风湿性腰痛 / 143

■ 坐骨神经痛 / 148

■ 髋关节滑膜炎 / 153

■ 腿部常见病对症按摩 / 157

■ 髌骨软化症 / 157

■ 股骨头坏死 / 162

■ 膝关节骨性关节炎 / 167

■ 膝关节痛 / 172

■ 膝关节半月板损伤 / 178

■ 梨状肌综合征 / 184

■ 踝关节扭伤 / 190

■ 足跟痛 / 198

■ 其他关节常见病对症按摩 / 202

■ 网球肘 / 202

■ 腕关节损伤 / 208

■ 腕管综合征 / 214

■ 增生性骨关节炎 / 220

■ 风湿性关节炎 / 229

■ 类风湿关节炎 / 235

■ 痛风性关节炎 / 241



第一章

身体局部按摩知识



颈肩腰腿健康状况自测

颈椎、腰椎间盘突出症自检自查

- ☐ 1.头、颈、肩是否有发沉、疼痛等异常感觉并有压痛感?
- ☐ 2.颈项是否常常疼痛,并向肩部和上肢放射?
- ☐ 3.颈项部是否有强硬感、活动受限,颈部活动有弹响声?
- ☐ 4.是否经常有手麻、触电样感觉?
- ☐ 5.是否经常感觉头晕、头痛、视物旋转?
- ☐ 6.是否经常耳鸣?
- ☐ 7.是否经常感觉起床、转头或转身时头晕、恶心?
- ☐ 8.是否感觉心跳过速、心前区疼痛?
- ☐ 9.仰卧位于床上,将下肢抬高到 90° 角,腰、臀部疼痛而使活动受到限制?
- ☐ 10.腰部疼痛是否会沿臀部向大腿后侧、小腿和足部放射?
- ☐ 11.腿部偶有麻木感?
- ☐ 12.俯卧位,自行或旁人用手摁压后腰部、腰椎正中及两侧,是否有明显的压痛?
- ☐ 13.仰卧位,然后坐起,观察自己下肢是否因疼痛而使膝关节屈曲?
- ☐ 14.是否经常感觉下肢无力、步态笨拙、颤抖?
- ☐ 15.是否经常感觉恶心、呕吐、多汗、无汗、心动过缓或过速、呼吸节律不匀?

☐ 16. 是否有过上肢肌力突然减退，持物落地的情况？

☐ 17. 是否有排尿、排便障碍、胃肠功能紊乱？

以上问题如有三项以上答案为“是”，就应怀疑有颈椎、腰椎间盘突出症的可能。应及早预防，及早治疗！

自测你的脊柱是否健康

不健康的脊椎有很多种表现。虽然医生需要凭借老练的分析技术及经验才能发现脊椎半脱位，但你仍可通过以下一些简单的检查对照，判断你的脊椎是否健康。

- ☐ 1. 如果你的鞋后跟常被磨得高低不平，通常是由于双腿长度的不相等或沿着脊柱长轴压力的不均衡造成的。
- ☐ 2. 你不能完成十分舒适的深长呼吸，呼吸与脊骨的健康和活力紧密联系。
- ☐ 3. 咀嚼时你的下颌经常发出“咔嗒”的声音，多是由于颈部或者髋部关节半脱位引起的。
- ☐ 4. 你的颈部、背部或更多的关节发出爆裂的声音，通常是由于你的脊椎关节被锁住或卡住。
- ☐ 5. 你的头或髋部不能轻松地 toward 两侧扭动或者旋转相同的角度，运动的范围减少。
- ☐ 6. 你经常感到疲劳，因为不平衡的脊柱耗尽你的能量。
- ☐ 7. 你的精神不能很好集中，因为关节半脱位或颈椎不适会影响大脑健康。
- ☐ 8. 你对疾病的抵抗力较弱，因为半脱位会影响你的神经内分泌系统，神经内分泌系统在防止传染和抵抗疾病等方面扮演重要的角色。

- 9.你行走的时候脚尖向外展开。（只要你不是有意改变的话，这试验很容易）在你走路的时候，注意看你的脚，它们二者都指向前方吗？或者有一侧脚向内或向外展开？或者双侧？脚外展也是头颈部或颅骨基底部压力不均衡的信号。

自测你的肌肉是否健康

你想知道你的肌肉状况吗？下面就教大家自测肌肉弹力程度的方法，看看你的肌肉是否有僵硬萎缩的情况吧！

- 1.俯卧，双手叉握抱头。抬起头和上体，脚不离地。如果无法做到，请人按住双脚再试试。
- 2.仰卧，屈膝，脚掌着地，双脚略分开，双手叉握抱头，下颏抵胸部。做仰卧起坐。
- 3.站立，双脚分开同肩宽，双手自然垂于腿侧。慢慢屈膝半蹲，膝盖分得越宽越好。
- 4.俯卧，做俯卧撑。做动作时，不要塌腰翘臀。
- 5.在单杠上做引体向上，要拉到下颏高于单杠。

如果按要求能轻松完成上述所有动作，说明你的肌肉状况很好。如果完成这些动作比较费力，那就要特别注意肌肉“生锈”的部分。若无法完成这些动作，则应加强体育锻炼，使肌肉恢复健康。否则，不用多久，你就有可能要去看医生了。



颈肩腰腿痛按摩手法及注意事项

按摩对颈肩腰腿痛的意义

纠正运动器官解剖位置异常

对于运动损伤所造成的骨、关节解剖位置结构的改变（如常见的骨折、脱位以及关节交锁等），通过正骨按摩的手法可使其恢复到原来的解剖位置和固有的功能状态。这也就是中医所讲的“正骨复位，矫正畸形”。如桡骨小头半脱位、肩关节脱位、椎骨小关节紊乱及肌腱滑脱等，凡骨骼、关节、肌肉等有关解剖位置异常病症，均可通过在患者体表特定部位按摩加以纠正。

解痉镇痛

人体运动系统各种器官组织均有感觉神经分布，当这些组织遭受损伤时，必然引起周围肌肉反射性痉挛，引发疼痛。在压痛点处施以强刺激手法能解痉镇痛，按摩还可以使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

另外，按摩能促进血液、淋巴液的循环，改善组织缺血缺氧状态，加速损伤组织水肿液及代谢产物的吸收，消除代谢产物对末梢神经的不良刺激以达镇痛作用，有利于肿胀、挛缩的消除。

✧ 改善肌肉的工作状态

按摩对肌肉的作用包括改善肌肉的物理性能和生理功能，改善肌肉的工作状态，改善血管、淋巴管、神经的外周环境，解除血管痉挛，促进血液循环，增加肌肉含糖量，改善肌组织的营养状况，增强肌肉的功能，消除肌肉僵硬、酸痛及萎缩，如对腰椎间盘突出症、陈旧性关节脱位等所引起的肌肉萎缩有良好作用。

✧ 松解组织粘连，疏通狭窄

粘连和腱鞘狭窄是造成长期疼痛及关节活动功能障碍的主要原因。通过适宜的按摩手法，可以使粘连挛缩的软组织松解，韧带的弹性增强，局部组织肿胀消散等，这正与中医中的“理筋复位、松解粘连、疏通狭窄、滑利关节”相通，使其活动功能恢复正常。如关节痛，伸腕肌、屈腕肌粘连，鞘内渗液等炎性改变等，用按摩治疗均可取得较好的效果。

✧ 促进血液循环及改善血液成分

按摩能使肌肉产生被动性收缩与舒张，并可放松肌肉紧张度，保证血管舒张，增加局部血流量。按摩还能使血液成分发生明显变化。

例如红细胞、血小板及白细胞总数增加；白细胞分类中淋巴细胞比例增高；血清中补体效价及白细胞对细菌吞噬能力明显增高，提高机体的免疫能力，利于病变组织的修复，同时还能消除局部炎症。

常用的按摩手法

按法

按法可分为指按、掌按、肘按、踩压四种操作方法。

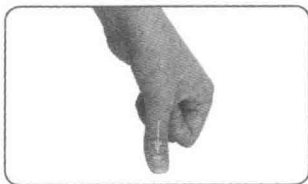
※ 指按法

用拇指指腹在穴位或局部做垂直向下的按压，片刻即可。常与揉法结合使用，组成按揉法。全身各部位均可应用，尤以穴位处最为常用。

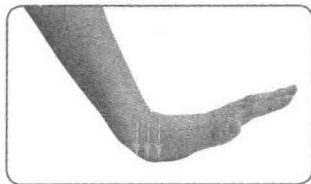
※ 掌按法

手指合并，利用掌根或手掌或小鱼际着力于体表治疗部位进行按压，也可以双手交叉重叠对定点穴位进行按压。适合腰背部、骶部、下肢部。

▼ 指按法



▼ 掌按法



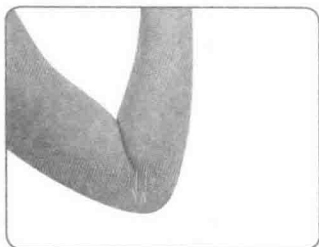
※ 肘按法

肘关节弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。适合肥胖者及肌肉丰厚的部位，如腰背、臀部、大腿的酸痛部位。

※ 踩压法

用足踩压的一种按法，用于腰、臀、大腿等部位。

▼ 肘按法



▼ 踩压法



揉法

用掌根、掌面或大鱼际吸定于穴位上，做轻柔缓和的回旋揉动。揉法分为掌根揉法和大鱼际揉法。

※ 掌根揉法

手指合并，利用掌根或双手交叉重叠的方式，针对痛点或穴位进行片刻、由轻而重的回旋揉动。适合面积较大且平坦的酸痛部位，如腰背、四肢等。

※ 大鱼际揉法

用大鱼际揉动体表的方法。

▼ 掌根揉法



▼ 大鱼际揉法

