



家庭应急

10分钟 远离 肩颈痛

让医学归于大众，最好的医生是自己

臧俊岐
编著

穴位按摩



刮痧理疗



对症药茶



肩颈疼痛、头晕、上肢麻木无力，小心，肩颈疾病已经找上了你
中西结合诊断+饮食调理+穴位理疗+运动康复

不吃药、不打针，每天只需10分钟，简单按摩、拔罐、艾灸、伸展、运动，矫正姿势，在家就能轻松解决肩颈疼痛。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



家庭应急术

10
分钟
远离
肩
颈
痛

戚俊岐
编著

图书在版编目(CIP)数据

家庭应急术:十分钟远离肩颈痛/臧俊岐编著. —哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5388-8833-1

I. ①十… II. ①臧… III. ①颈肩痛—防治 IV.

①R681. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第147980号

家庭应急术：十分钟远离肩颈痛

JIATING YINGJISHU:SHIFENZHONG YUANLI JIANJINGTONG

编 著 臧俊岐

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

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 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 120千字

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8833-1/R · 2645

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

你知道，我们人的衰老最先从哪里开始吗？关于这个问题的答案，古往今来，众说纷纭。有说从牙齿、腿脚开始的，也有说是从眼睛开始的。事实上，我们人的衰老，最早是从脊柱开始的。近年来的医学研究发现，当一个人的脊柱椎间盘发育结束后，退化也就随之开始了，这意味着这个人开始逐渐走向衰老。

曾有学者对 1500 例 15 ~ 70 岁普通人的颈椎 X 片进行分析，发现年龄越大，骨质增生便越多，但大多时候，他们并没有任何不舒服的感觉。同时，研究还发现，青少年中也不乏骨质增生现象，这佐证了人的衰老首先从脊柱开始。

作为身体活动最多、活动范围最大的部位——颈椎和肩关节，也是最易受损的部位。在传统意义上，肩颈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，肩颈病成了现代人的一种“时尚”病。种种原因造成了肩颈病患者的急剧增长，据不完全统计，每十个人里面就有八个人患肩颈病。如此高的患病率使疼痛的危机时刻潜伏在我们身边。

随着医学的发展，颈椎病越来越受到关注，大量的专家学者投入到颈椎病的研究当中。研究证明，许多原因不明的慢性疑难杂症的病因，皆源于颈椎，如神经官能症（失眠、烦躁）、头痛、头晕和胸闷、心悸、神经衰弱等，均与颈椎相关。近年来，人们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绿色自然疗法。

本书详细介绍了颈部、肩部、脊柱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、艾灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、运动疗法、药膳疗法等。为方便读者使用这些保健方法，本书在每一部分中，都采用了清晰的图片做图解，让读者可以一看就懂、一学就会。



CHAPTER 01

你离肩颈痛有多远

脊椎健康才能一生安康	002
颈椎撑起了人类高贵的头颅	003
肩是人体最灵活的关节	004
颈椎病的“报警”信号	005
“五十肩”与“冻结肩”	006
电脑族当心“电脑脖”	007
运动不当也会损伤颈椎	008
肩颈痛最爱找上哪些人	010
自我诊断颈椎、肩部是否安好	011
肩颈痛的常见误区	013
日常生活中的健康隐患	017
养成良好的生活习惯，拒绝肩颈痛	018



CHAPTER 02

穴位 + 反射区，轻松理疗除痹痛

中医理疗轻松解决肩颈痛

找准穴，理理事半功倍	026
轻松按摩快速祛痛	028
古法艾灸祛寒消痛	029
简易刮痧痛自祛	030
拔罐与针疗并驾齐驱除病痛	031
耳穴疗法	034
手足按摩疗法	035

常用治疗穴位

太阳穴——醒脑止痛眩晕少	036
百会穴——头昏头痛常找它	036
风池穴——疏风解表治疗颈椎病	037
风府穴——肩颈痛常用穴	037
天柱穴——颈项不适的最佳选择	038
哑门穴——颈部枢纽要多按	038
肩井穴——肩背疼痛特效穴	039

- 大椎穴——肩颈劳损常用穴 039
- 大杼穴——缓解颈肩肌肉疼痛 040
- 肩贞穴——肩周炎常用穴 040
- 天宗穴——肩背疼痛常用穴 041
- 肩中俞穴——行气止肩颈背痛 041
- 肩外俞穴——按摩此穴止疼痛 042
- 巨骨穴——颈项强痛常用穴 042
- 膈俞穴——行气活血止痛 043
- 天突穴——清利咽喉 043
- 云门穴——滋养筋脉疗肩周 044
- 极泉穴——肩周疼痛有疗效 044
- 臑会穴——疏筋活血疗肩臂痛 045
- 肩髃穴——热敷此穴治疗肩周炎 045
- 肩髃穴——肩臂疼痛按此穴 046
- 臂臑穴——肩周炎常用穴 046
- 曲池穴——手臂疼痛常用穴 047
- 内关穴——止晕、止呕常用穴 047
- 后溪穴——落枕特效穴 048



- 合谷穴——手指麻痛用此穴 048
- 外劳宫穴——落枕经验效穴 049
- 足三里穴——下肢无力经验穴 049

耳部常用反射区

- 颈椎反射区——通经活络 050
- 颈反射区——祛风散寒 050
- 肩反射区——消肿止痛 051
- 指反射区——止痛醒脑 051
- 锁骨反射区——活血通络 052
- 肘反射区——疏通经络 052

手部常用反射区

- 斜方肌——活血止痛 053
- 颈肩部反射区——通经利节 053
- 颈椎反射区——舒筋止痛 054
- 肩关节反射区——祛湿通络 054

足部常用反射区

- 肩关节反射区——通络止痛 055
- 颈项反射区——活血止血 055
- 肩胛部反射区——消炎止痛 056
- 颈椎反射区——疏经活络 056



CHAPTER 03

远离肩颈痛，中医理疗来帮忙

颈型颈椎病		颈部扭挫伤	
按摩疗法	059	按摩疗法	069
刮痧疗法	059	拔罐疗法 + 皮肤针疗法	069
神经根型颈椎病		落枕	
按摩疗法	061	按摩疗法	071
刮痧疗法	061	艾灸疗法	071
椎动脉型颈椎病		颈肩劳损	
按摩疗法	063	按摩疗法	073
刮痧疗法	063	艾灸疗法	073
交感神经型颈椎病		肩周炎	
按摩疗法	065	耳穴疗法	075
刮痧疗法	065	刮痧疗法	075
脊髓型颈椎病		按摩疗法	076
刮痧疗法	067	艾灸疗法	076
耳穴疗法	067	拔罐疗法 + 皮肤针疗法	076

CHAPTER 04

细查疼痛部位，哪里疼痛治哪里

紧箍样的颅内疼痛		颈前部与胸部疼痛	
临床症状	078	临床症状	080
自我拉伸	078	自我拉伸	080
按摩疗法	079	按摩疗法	081



落枕与肩胛痛

临床症状	082
自我拉伸	082
按摩疗法	083

颈肩痛与感觉异常

临床症状	084
自我拉伸	084
按摩疗法	085

颈部至手臂麻痛

临床症状	086
自我拉伸	086
按摩疗法	087

肩胛骨深处疼痛，活动受限

临床症状	088
自我拉伸	088
按摩疗法	089

肩峰疼痛，外抬困难

临床症状	090
自我拉伸	090
按摩疗法	091

肩外侧痛，外抬困难

临床症状	092
自我拉伸	092
按摩疗法	093

肩膀痛，无法外抬，有摩擦音

临床症状	094
自我拉伸	094
按摩疗法	095

肩膀外侧痛，外展困难

临床症状	096
自我拉伸	096
按摩疗法	097

肩胛骨痛伴落枕转头痛

临床症状	098
自我拉伸	098
按摩疗法	099

肩膀前臂痛放射至拇指、食指

临床症状	100
自我拉伸	100
按摩疗法	101
艾灸疗法	102



CHAPTER 05

赶走并发症，这样做最有效

并发症 01 头痛

- | | |
|----------|-----|
| 1. 按揉鬓发 | 104 |
| 2. 梳头皮 | 104 |
| 3. 按揉太阳穴 | 105 |
| 4. 推前额 | 105 |
| 5. 推枕后 | 105 |

并发症 02 眩晕

- | | |
|----------|-----|
| 1. 按揉百会穴 | 106 |
| 2. 揉睛明穴 | 106 |
| 3. 按揉内关穴 | 107 |
| 4. 按揉太阳穴 | 107 |
| 5. 按揉悬钟穴 | 107 |

并发症 03 吞咽困难

- | | |
|----------|-----|
| 1. 抹颈 | 108 |
| 2. 点按天突穴 | 108 |
| 3. 点按扶突穴 | 109 |
| 4. 摩擦天窗穴 | 109 |
| 5. 点按天柱穴 | 109 |

并发症 04 上肢疼痛、麻木

- | | |
|----------|-----|
| 1. 按劳宫穴 | 110 |
| 2. 掐合谷穴 | 110 |
| 3. 点按肩井穴 | 111 |
| 4. 捻手指 | 111 |
| 5. 掐按后溪穴 | 111 |



并发症 05 心慌

- | | |
|----------|-----|
| 1. 按摩肩颈 | 112 |
| 2. 按揉内关穴 | 112 |
| 3. 捏按手腕 | 113 |
| 4. 按揉心俞穴 | 113 |
| 5. 按揉膻中穴 | 113 |

并发症 06 恶心、呕吐

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 按揉颈肌 | 114 |
| 2. 按揉内关穴 | 114 |
| 3. 点按天突穴 | 115 |
| 4. 按揉足三里穴 | 115 |
| 5. 按揉中脘穴 | 115 |

并发症 07 眼胀、视物不清

- | | |
|----------|-----|
| 1. 挤按睛明穴 | 116 |
| 2. 轻压眼球 | 116 |
| 3. 按揉四白穴 | 117 |

4. 刮眼眶 117

5. 按揉光明穴 117

并发症 08 肩部活动受限

1. 按揉阿是穴 118

2. 壁虎爬墙法 118

3. 上肢背伸法 119

4. 外展运动法 119

5. 拿捏肩井穴 119

并发症 09 胸部疼痛

1. 拿颈肌 120

2. 按揉膻中穴 120

3. 掐按神门穴 121

4. 点按大椎穴 121

5. 推按心俞穴 121

并发症 10 局部畏寒发凉

1. 艾灸阿是穴 122

2. 艾灸风池穴 122

3. 艾灸肩井穴 123

4. 艾灸肩髃穴 123

5. 艾灸肩贞穴 123

并发症 11 下肢疲软

1. 揉涌泉穴 124

2. 按揉臀部 124

3. 按揉足三里穴 125

4. 推按膀胱经 125

5. 拿腿肌 125

6. 理腿肌 126

7. 叩足底 126

8. 按大腿 126

CHAPTER 06

膳食内调，赶走肩颈病痛

肩颈痛中医分型

气滞血瘀型 128

痰瘀交阻型 128

气血两虚型 128

肝肾不足型 129

寒湿侵袭型 129

气滞血瘀型食疗药膳方

三七煨蹄筋 130

菊花葛根粥 130

葛根羌活汤 131

红花韭菜鳝糊 131

痰瘀交阻型食疗药膳方

山楂丹参粥 132

通经除痹汤 132

薏米红豆汤 133

木瓜陈皮粥 133



寒湿侵袭型食疗药膳方

川乌粥	134
附桂猪蹄汤	134
葛根五加粥	135
黑豆粥	135

肝肾不足型食疗药膳方

杜仲猪骨汤	136
芡实小虾粥	136

五子当归羊肉汤	137
桑麻粥	137

气血两虚型食疗药膳方

黑豆猪骨汤	138
猪血豆腐汤	138
参枣茯苓粥	139
白芍桃仁粥	139
荔枝鸡球	140
当归川芎鸡	140

CHAPTER 07

防治肩颈痛，偏方验方全在手

水疗

湿热敷法	142
上肢温水浴法	142
全身水浴法	143
温水泡足法	143

药浴

生姜浴	144
夏枯草桑菊浴	144

艾叶浴	145
苍术艾叶浴	145

热熨

摩掌热熨	146
水熨法	146
中药热敷法	146

贴敷

贴敷的功效	148
-------	-----

颈型颈椎病贴敷	148
交感型颈椎病贴敷	149
脊髓型颈椎病贴敷	150
椎动脉型颈椎病贴敷	150
神经根型颈椎病贴敷	151

药茶

丹参山楂决明茶	152
丁香姜茶	152
川芎桂枝茶	152

药酒

复方红花酒	153
威灵仙薏米酒	153
骨刺酒	153

中成药

颈舒颗粒	154
龙骨颈椎胶囊	154
芪麝丸	154
舒筋止痛酊	155
万通筋骨片	155
舒筋活血片	155

外用药

麝香止痛膏	156
狗皮膏	156
松节油	156



你离肩颈痛 有多远

如今，肩颈痛变得越来越普遍，它已不仅仅是老年疾病，青年白领也经常罹患。这些疼痛说大不大，它还不足以影响人们的正常工作、生活，但说小也不小，它时时刻刻地影响着人们的生活质量：饮食不香、睡眠不好、情绪也变得越来越低落。



脊椎健康才能一生安康

脊椎位于背部的中央，也叫脊柱，也就是我们平时所说的脊梁骨。如果将一个人的身体比喻成一栋房子，那么脊椎就是这栋房子的屋梁钢筋，它周围的组织结构就是做成这栋房子的混凝土，它们共同支撑着我们身体这座大房子。

脊椎位于人体背部正中，它是由若干块椎骨构成的，青少年有33块椎骨，成年人有26块，分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎，并借助椎间盘、前纵韧带、后纵韧带、棘间韧带、棘上韧带等连接而成。这些椎骨具有类似的形态和功能，但又有各自的特殊之处，同时，每一个椎骨都有一个椎体和一个椎弓，椎体内部是骨松质，外部的薄层是骨密质。上下椎体靠软骨连成柱状，支持身体体重。椎弓在椎体的后方，与椎体共同围成椎孔，椎骨的椎孔连成贯穿脊椎的椎管，有容纳、保护脊髓的作用。

此外，椎弓上有7个特殊的“突”。向后方伸出的叫棘突，在背部正中线可摸到，推拿时常会碰到；向左右伸出的叫横突；上下伸出一对叫上、下关节突。脊椎的上端承托着颅骨，下端连着髋骨，中间附着有肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁。脊椎的里面还有纵行的椎管，容纳着非常重要的脊髓。

那么有人就会问：“脊椎骨是靠什么连接起来的呢？”说起这个问题，我们就不可避免地要隆重介绍一下我们脊椎的另一个重要组成部分——椎间盘。

不错，脊椎就是靠椎间盘连接起来的。由于寰椎与枢椎之间、骶椎尾椎之间不存在椎间盘，所以全身的椎间盘只有23个。椎间盘是位于两个脊椎骨之间像弹性软垫一样的组织。



颈椎撑起了人类高贵的头颅

呵护好通往头部的要道

在哺乳动物中，颈椎的结构都差不多。绝大多数哺乳动物，包括长颈鹿，都和我们人类一样有7节颈椎，但是这些动物却很少得颈椎病。

为什么人那么容易得颈椎病呢？因为只有人是这个星球上直立行走的动物。人开始直立行走后，虽然视野开阔了，大脑发达了，手和脚的功能分离了，但是颈椎的负担却明显增加了，因为人的颈椎上面顶着一颗高贵而沉重的头颅。

一个成年人的头部重量在4.5~5.5千克，甚至更重些。纤细的颈椎，不仅要承受头颅自身的重量，而且在它的两边，还悬挂着一对下垂的上肢。再说，人的颈椎活动度又非常大，前屈、后伸、侧屈、旋转，这种常年累月来自于头部和上肢的压力，以及频繁的颈部活动，使得颈椎骨、关节与软组织非常容易损伤和疲劳，从而埋下了颈部疼痛和功能障碍的发病隐患。



颈部的结构特点

颈部是人体上半身非常重要的部位，在头部和躯干之间，连接着头部和躯干。无论头部要做什么样的活动都离不开颈部的支持，它对人正常的活动起到非常重要的作用。

颈部由颈椎、颈动脉、颈静脉、肌肉和韧带等组成。其主要承重部分是颈椎。颈椎由7块颈椎骨、6块椎间盘及相应的韧带组成。颈椎是人体脊柱的重要组成部分。

肩是人体最灵活的关节

肩部是人体上半身非常重要的部位，连接着躯干和手臂。无论上臂要做什么样的活动都离不开肩部的支持，它对人正常的活动起到非常重要的作用。肩部主要包括腋区、三角肌区及肩胛区、肩关节、肩胛动脉网。

三角肌区

三角肌所在的这一区域皮肤较厚，浅筋膜较致密，有腋神经的臂外侧上皮神经分布。三角肌从前、外、后包绕肩关节。

肩胛区

肩胛区指肩胛骨后面的区域。此区皮肤厚，浅筋膜致密；肌肉由浅入深为斜方肌、背阔肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌、大圆肌；肌的深面为肩胛骨。

肩关节

肩关节又叫肩肱关节，是由肩胛骨的关节盂与肱骨头组成，属球窝关节。关节盂周围有纤维软骨构成的孟缘附着，使关节窝变得更深。

肩胛动脉网

肩胛动脉网位于肩胛骨的周围。其构成有：肩胛上动脉、肩胛背动脉、旋肩胛动脉。

