

颈肩病速效自疗

速查

健康大学堂 20

全图解

3000分钟
视频课程

+

350幅
彩色插画精解

颈肩病特效手法治疗图解

给您从颈肩到手肘的贴心呵护!

- **自助诊断** 专业简单，诊断更准确，家庭自疗
- **八大疗法** 按摩、拔罐、刮痧、足疗、热敷、药膳、中药、运动，全方位有效治疗

颈肩病自诊自疗

从病因到症状，让您诊病不求医

八大特效疗法，让您治病不出门

① 颈部



落枕
颈椎病
P18
P20

② 肩部



肩周炎
类风湿
P122
P124

③ 手肘



鼠标手
网球肘
P230
P222



颈部

肩部

手肘

健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

选题策划：(含章)文·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：刘 芳

装帧设计：(含章)文·装帧

图书在版编目(CIP)数据

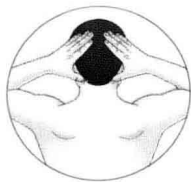
颈肩病速效自疗 / 健康中国名家论坛编委会编著. — 长春 :
吉林出版集团有限责任公司, 2010.7
(健康大学堂)
ISBN 978-7-5463-3324-3

I. ①颈… II. ①健… III. ①颈肩痛 - 中医治疗法 IV.
①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122692号

书 名：颈肩病速效自疗
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开 本：889mm × 1194mm 1/16
印 张：16
字 数：210千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3324-3
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



颈肩病速效自疗

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著

呵护您的颈肩和手肘

● 颈肩手肘健康小测试

你会有颈部僵硬，并伴随着肩、背的疼痛吗？你是否在不活动时也会感到手臂酸痛呢？甚至在脖子疼的时候有头晕恶心的感觉吗？不背包的时候，你仍然会觉得肩背部沉重，上肢无力或者手指发麻吗？如果对于这些问题你的回答是肯定的，那么毋庸置疑，你已经患上颈椎病了。

你的肩部会在工作时出现轻微或者严重的疼痛吗？你的肩部是不是只能在很小的范围内活动呢？稍微一用力就会疼吗？夜晚的时候，会不会因为肩痛而从睡梦中醒来呢？会有上臂和背部的疼痛吗？如果大部分都是肯定的答案，那么你可能就已经被肩周炎纠缠上了。

你的手指和手腕会觉得疼痛吗？转动和弯曲的时候疼痛会加剧吗？你的腕部和手指关节的弯曲是不是受到阻碍呢？关节在活动时会发出响声吗？能看到关节肿胀吗？如果这些答案你都回答了是，那可能你的手腕和手指已经不健康了。

● 头部的支撑——颈

颈，意思即“与头有关”。《说文解字》中说：“颈，头茎也。”意思是它在人体结构中的地位就像茎在植物中的作用一样，为人体传输气血，具有重要作用。

我们的颈部由7块椎骨、6个椎间盘及相应的韧带组成，是人体脊椎的重要组成部分。它上连颅骨，下接胸椎，起到承上启下的关键作用。颈部存在着薄弱的环节，在长期的负荷中容易发生很多疾病，比如生活中最常见的颈椎病。

● 手臂的枢纽——肩

“肩，任也。负荷之名也。与人肩膊之义通，能胜此物谓之克。”“肩”字，是由上面的“户”字和下面的“月”字组成，古文中“户”即“护”，这说明肩负担着压力和重量，保护着下面的身体部分。

肩的结构是由肩胛骨的关节盂与肱骨头组成，是人上半身非常重要的一个部位，它在头颈部和躯干之间，连接着躯干和手臂。人们在日常生活中，需要不断地活动上臂，而无论上臂要做什么样的活动都离不开肩膀的支配。如果肩部不堪重负，就会和机器经常使用会磨损一样，发生劳损，引起疼痛和疾病。

● 灵活的关节——手肘

“肘”字典中的解释是：上臂和前臂相接处向外突起的部分。左边的“月”字表示与身体相关；右边的“寸”字表示与“手”有关。在古文中“肘”字的说解是：“肘，臂节也。从肉从寸。寸，手寸口也。”

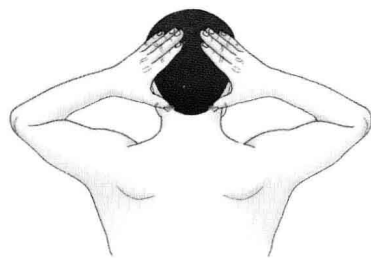
肘关节，是连接我们的上臂和前臂的关节，由肱骨、尺骨和桡骨以及相应的关节囊、韧带和肌肉连接而成，对手臂的活动起到非常重要的作用。如果肘关节出了问题，所有需要手臂去完成的活动就都会受到影响。

沿组成肘关节的尺骨、桡骨向下，就是腕和手。腕和手这个小小的部分却是由29块骨头、123条韧带、35条精密的肌肉组成，并由48条神经支配。手和眼睛、大脑一起被认为是使人具有高度智慧的三大重要器官。每天我们的手都在完成着各种复杂而灵活的动作，可以张开、握拳，可以掐、捏、揉、按等，这些功能使它成为了人体不可或缺的部分。一旦出了问题，就会严重地影响我们的日常生活。

● 帮您呵护颈肩和手肘

颈、肩、手肘，这三处身体部位放在一起，就组成了我们上半身关节活动的绝大部分内容。而每天频繁地活动却给这些部位带来了负担，如果这些负担超过其承受能力，我们的关节、肌肉、韧带就会生病“罢工”了。就会发生颈椎病、肩周炎、“网球肘”、“手机指”、“键盘腕”等诸多疾病。

本书是一本关于颈肩手肘疾病的自诊自疗书，一共分为三篇，分别介绍了颈部、肩部和手肘的生理结构和一些常见疾病。重点在于介绍各种疾病的家庭治疗方法，其中包括穴位按摩法、食疗保健法、拔罐治疗、刮痧疗法、生活保健法等。这些方法都有详尽的说明，配以丰富清晰的图片，保证让您不出家门就能对症自疗，轻松拥有颈肩手肘的健康！





阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

治疗方法

全面地介绍了按摩、拔罐、刮痧、中药等治疗方法，方便您根据条件来选择。

发病原因

向您详细的介绍了颈肩手肘疾病的病因，让您全方位的了解各种疾病。

073 斜方肌损伤 放松肩颈的僵硬

◎ 颈肩病速效自行

有的人在经历急刹车之后，肩背就会酸痛，在脖子靠近后脑的地方还能摸到硬成一团的肌肉块。脖子向后仰的时候，就不那么疼了。可是如果垂头或向前探头，又会觉得特别疼。按一按或者揉一揉，能感觉舒服很多。——这就是颈方肌损伤。

斜方肌在颈部和背部相连接的部位,左右各一,是两个大三角形的肌肉。斜方肌收缩时,肩胛骨的内侧近脊柱;上部纤维收缩使头向上提肩,下部纤维收缩能使肩胛骨下降。当其两侧同时固定肩胛骨时,单侧斜方肌收缩能完成头后仰和侧向对侧的动作,若两侧同时收缩,能使头向后屈。耸肩向上的动作会利用斜方肌上部的力量,手向下压会利用斜方肌中下部的力量,使头及身的垂直下降。因此,这些动作在收场的时候,都有可能使方肌受伤。

●发病原因

1. 挥鞭式损伤。突然的外力碰撞。比如急刹车时，乘坐的头颅会突然前后摆动；或者手肘撞击和扭伤等也可将斜方肌韧带拉伤，而出现疼痛和组织纤维病变。
2. 长期歪着头颈扛重物。长时间超出肌肉承受力的扛重物或伏案工作，会使肌肉纤维反复损伤，导致纤维增生、粘连，甚至钙化。
3. 受风寒湿邪的侵入。易急性发作。此时可见颈部肌肉痛，颈部活动受限。临床治疗为“散剂”。

● 症状表现

- ①继发性肌的损伤多属慢性病变,以单侧损伤多见。
②患者会感到一侧腿、臂、臀部或腕、手有酸胀,还会有头痛。
③近颈部肌肉紧张时,低头、侧头或颈部伸展时,挤压时有疼痛。
④颈部患侧做伸仰活动会感到舒服,颈部活动会感到颈部用力牵拉。
⑤颈侧上、下颈部肌肉呈条状,有压痛和酸痛,可放射至患肩和患侧头颈部。
⑥按压、揉捏时患处会缓解疼痛。

鉴别诊断

胸膈肌损伤:疼痛范围在腋窝之间。压痛在颈椎1~4横突后结节及肩胛骨内上角。与肩关节外展功能变化无关。

症状表现

用简明的语言描述病症，让您可以轻松地进行对症诊断。

鉴别诊断

列举症状相近的病症，避免您走进诊断的误区。

斜方肌损伤的按摩

1 掌揉法

患者取坐位，按摩者站在其身后，双手扶住健侧肩胛。男为一侧手掌在肩胛间为阴上燕垂揉腹，31次；2~3分钟。再上下揉腹数次。



3 拿捏斜方肌

患者余某，被摩的
粘在其肩后，因拥挤
食指、中指掌侧有刀伤，
并向上撕起数次，力弱
不致过大，以患者能耐
受的痛觉为度。



4 搬动颈部

患者坐立，双手交叉并托在其头顶部，双手用力均匀，带动颈椎5~7次，并逐渐向侧用力，加大角度。





穴位主治

向您细致全面的介绍穴位的主治功效，方便您进行对症按摩。

精确取穴

精准的描述和图示，帮助您找到穴位的准确位置。

肩井穴 回头困难时，按摩疗效好

同样规律的升火，解除深部工作压力，使松的更松，硬遇热的更硬。同时又能治疗“虚寒腹痛，腹中寒，腹满不得利，中寒气塞，气逆，呕胃，腹吐，逆胃，产前五下，乳痛，妇人产前，产中”等症。

● 主治功效

- (2) 长期按摩这个穴位，对乳房、中风、难产、乳腺炎、功能性子宫出血、产后子宫出血、神经衰弱、半身不遂、贫血、脚气、肌炎等症状，都具有缓解、调经和治疗作用。

● 精确取穴

以三指按肩上陷凹中，大骨前上1寸半，中指下陷处即是。

● 按摩方法

①正坐，双手握在一起，掌心向下，放在脐上；要把中间三指放在脐窝交合处，用中指的指腹向上按揉。有酸麻、像躺的感觉；靠左右两穴，每天早晚各揉一次，每次按揉1~3分钟，也可以两个穴位同时按揉。

精确取穴按摩



取穴技巧

正位。交而双平。掌心向下。
放在桌上。以中指尖指放在两腕
交合处。中指指腹所在位置的大
穴即是。

2 配伍治疗

高井、三聖、冠德堂、一、四

题型	备注	时间: 30 秒
重	中策巧法	1 - 3

合谷穴 肩胛神经痛，不用再发愁 053

而称“虎口”，是古代气功健身法“三部九候”部位之一，影中熊部，以熊胸中之气，咽喉与食指的指尖相合时，在虎背肩窝处有一处凹陷似山谷的形状，所以为“虎谷”。按掌合虎穴，有镇静止渴，清心去火诸多功效。

● 主治功效

- (1) 长期慢性劳损, 对放射性头痛、肩臂神经痛、耳鸣、偏瘫、风牙痛、视力模糊、失眠、神经衰弱等症都有很好的调理保健效用;
- (2) 为全身反应的最大刺激点, 可以降低血压, 镇静神经, 调整机能、开关筋骨刺破疏风, 行气活血通经活络;
- (3) 能治疗一些内科疾病, 如痤疮、闭经、胆结石。

● 精确取穴

当拇指和食指伸张时，在第一、二掌骨的中点，稍微偏向食指处。

● 按摩方法

①一只手持固定套，拇指和食指握曲，两指的指尖轻触，立掌。使另一只手掌轻轻握在拳头外，用大海带的指腹垂直按压穴位，有酸痛感；②分别按压左右两耳，每次各按1~3分钟。

精确取穴按摩



1. 取穴错误

平緩而空舉。胃脈與食所相
尖弱也。立舉，以右手掌冠按季
外，以大指指腹舉直下壓則是
沉也。

2 附件处理

2. 龍山石竹

姓名	学号	时间/分钟
康	梅梅班	1 ~ 2

穴位按摩方法

配合图片展示，让您轻松掌握穴位自我按摩的方法。



Contents 目录

【序言】呵护您的颈肩和手肘 / 2

阅读导航 / 4

一起来认识按摩 / 12

第一篇 颈



颈部脊椎由7块椎骨、6个椎间盘及相应的肌肉、韧带组成，其中第5-6、第6-7颈椎承受的压力最大，最易发生颈椎病。

第一章

清楚认识你的颈部

001 颈部结构特点 / 16

002 颈病的类型与典型表现 / 18

003 颈椎病的自我诊断 / 20

004 危害颈部的不良生活习惯 / 22

005 引起颈部疾病的职业原因 / 23

006 不良情绪引起颈部疾病 / 24

007 引起颈部疾病的其他原因 / 25

第二章

颈部保健自疗特效穴



青灵穴

在人体手臂内侧，当极泉穴与少海穴的连线上，肘横纹上3寸处。治疗肩臂疼痛、肩胛及前臂肌肉痉挛。

008 颊车穴 让颈部痉挛彻底消失 / 28

009 下关穴 帮颈部来消肿止痛 / 29

010 少泽穴 彻底摆脱颈部神经痛 / 30

011 后溪穴 调节颈椎，治疗脊柱的毛病 / 31

012 养老穴 赶走落枕的僵硬疼痛 / 32

013 天柱穴 放松颈部紧绷的肌肉 / 33

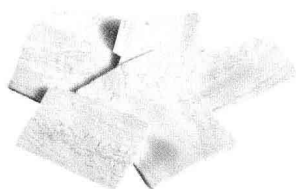
014 委中穴 通络止痛，颈痛不再来 / 34

015 天井穴 从头颈到肩背都不痛 / 35

016 风门穴 祛除颈项僵硬、肩背酸痛 / 36



- 017 消冻穴 除湿降浊，治疗颈项强痛 / 37
- 018 哑门穴 让强直的颈项回转自如 / 38
- 019 风府穴 驱走“风邪”，舒缓颈僵痛 / 39
- 020 强间穴 缓解休息不好带来的颈痛 / 40
- 021 承浆穴 不再有伤风的头项强痛 / 41



葛根

解肌退热，生津，透疹。用于外感发热头痛，颈部背部僵硬疼痛，对治疗高血压引起的头颈痛有效。煎汤内服，用量10~15克。



工作时，应端坐，避免被迫前屈、低头姿势；目光平视电脑屏幕；双肩后展，两肩连线与桌缘平行；桌子的高度应保证坐姿时双臂轻松放置在桌面上。

第三章

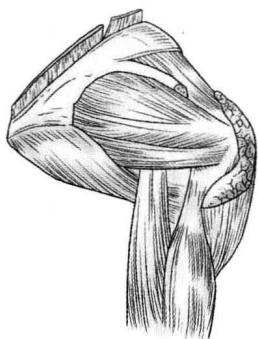
治疗有妙方，把健康还给你的颈部

- 022 推拿法介绍 一学就会的治病方法 / 44
- 023 颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛 / 48
- 024 颈部旋扳法 转一转就不疼了 / 50
- 025 捏脊疗法 捏捏脊背去颈痛 / 52
- 026 足部按摩法 从脚开始治颈病 / 54
- 027 热敷法 让温暖赶走颈痛 / 56
- 028 家庭热敷法 姜、醋、盐帮忙治颈痛 / 57
- 029 中药热敷法 给颈部“吃”点药 / 58
- 030 运动疗法一 多动能治颈椎病 / 60
- 031 运动疗法二 不妨练练太极拳 / 62
- 032 运动疗法三 做做颈部康复操 / 64
- 033 运动疗法四 跳绳带来颈部健康 / 66
- 034 拔罐疗法一 轻松拔去颈椎病 / 68
- 035 拔罐疗法二 拔走落枕的颈痛 / 70
- 036 刮痧疗法一 刮痧也治颈椎病 / 72
- 037 刮痧疗法二 落枕不再颈部僵痛 / 73
- 038 中药疗法 活血化淤，外病内治 / 74
- 039 足浴法 每天泡泡脚，颈椎不再痛 / 76
- 040 药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎 / 77
- 041 药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈 / 78
- 042 药茶疗法 幽幽茶香除疼痛 / 79



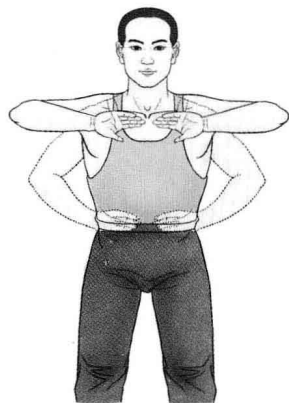
- 043 药膳疗法 美味与健康共享 / 80
044 关于颈部疾病，专家答疑解惑 / 82

第二篇 肩



肩关节

由肩胛骨的关节盂与肱骨头组成，其周围肌肉包括胸大肌、背阔肌、三角肌、肩胛下肌、小圆肌、大圆肌、喙肱肌、肱二头肌等。



正直站立。屈肘，肩部用力使手臂上提，两掌与手臂相平，抬至胸前与肩平，掌心向下，用力下按，直到两臂伸直。

第一章

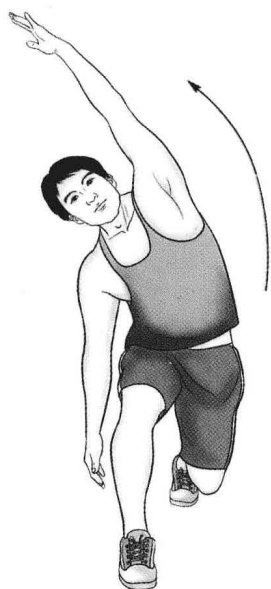
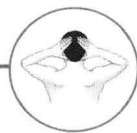
清楚认识你的肩部

- 045 肩膀的生理构造 / 92
046 肩病的症状及典型表现 / 94
047 肩周炎的自我诊断 / 96
048 肩部也会“积劳成疾” / 98
049 肩部关节怕风寒 / 99
050 衰老和疾病也伤肩 / 100
051 侧卧睡出肩膀痛 / 101

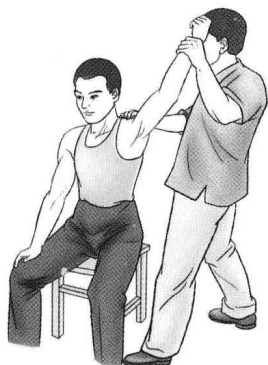
第二章

肩部保健自疗特效穴

- 052 肩井穴 回头困难时，按摩疗效好 / 104
053 合谷穴 肩胛神经痛，不用再发愁 / 105
054 中府穴 疏通气滞，治胸胀背痛 / 106
055 风池穴 没有僵硬的烦恼 / 107
056 三间穴 去除肩臂神经痛 / 108
057 极泉穴 保证肩臂不发麻 / 109
058 肩贞穴 举不起胳膊按肩贞 / 110
059 天宗穴 肌肉损伤不用愁 / 111
060 肩中俞穴 舒筋活血去肩痛 / 112
061 昆仑穴 消炎止痛，活动自如 / 113



肩部侧伸运动：呼气的同时，身体尽可能向右侧转动，左臂在头上方向右最大程度地伸展，肘部尽可能平伸不弯曲。



患者坐姿，按摩者单手扶患者肩部，另一只手握住患侧手臂，带动肩部、肘部、腕关节摇动，绕环3~5遍。治疗类风湿性关节炎。

- 062 肩髃穴 让沉重的肩膀变轻松 / 114
- 063 阳陵泉穴 摆脱湿热关节痛 / 115
- 064 大杼穴 清热去燥，疏通气血 / 116
- 065 青灵穴 让痉挛的肌肉放轻松 / 117
- 066 支沟穴 轻松赶走肩臂痛 / 118
- 067 大椎穴 肩背头痛全消失 / 119

第三章

简单小推拿，赶走肩痛不求医

- 068 肩关节周围炎 赶走“五十肩”的困扰 / 122
- 069 类风湿性关节炎 帮女性摆脱关节痛 / 124
- 070 肩部滑囊炎 化解游移的疼痛 / 126
- 071 冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展 / 128
- 072 肱二头肌肌腱炎 肩部活动无障碍 / 130
- 073 斜方肌损伤 放松肩颈的僵硬 / 132
- 074 肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如 / 134
- 075 小圆肌损伤 手臂外旋变轻松 / 136
- 076 肩周肌肉劳损 恢复肩膀的力量 / 138
- 077 肩关节挫伤 修复韧带和肌肉 / 140
- 078 肩关节脱位 关节复位很简单 / 142
- 079 “拉环法” 双肩一起做运动 / 144
- 080 “爬墙法” 手指活动锻炼肩 / 145
- 081 “甩手法” 最简单的肩部运动 / 146
- 082 “棍棒法” 既能预防又能治疗 / 147
- 083 拔罐治疗 轻松拔去肩痛烦恼 / 148
- 084 中药疗法 祛风止痛，治好肩周炎 / 150
- 085 药膳疗法 教你吃出健康的肩 / 153
- 086 生活保健 好习惯带来健康的肩 / 156
- 087 关于肩部疾病，专家答疑解惑 / 162



第三篇 手肘



腕和手这个小小的部分却是由29块骨头、123条韧带、35条精密的肌肉组成，并由48条神经支配。



肘关节主要由3块骨头组成，包括肱骨、尺骨和桡骨，并且由关节囊、韧带和肌肉连接而成。

第一章

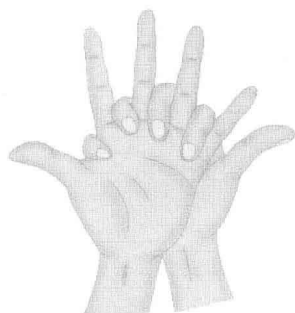
清楚认识你的手肘

- 088 肘关节的生理构造 / 168
- 089 手掌的生理构造 / 170
- 090 手肘病的类型 / 172
- 091 肘部健康自我检测 / 176
- 092 手部健康自我检查 / 177
- 093 手肘的衰老病变 / 178
- 094 伤害手肘的生活习惯 / 179
- 095 手肘受到意外伤害 / 180
- 096 对手肘造成负担的工作 / 181

第二章

手肘保健自疗特效穴

- 097 内关穴 肘臂疼痛消失了 / 184
- 098 神门穴 让手腕活动更灵活 / 185
- 099 曲泽穴 解除手臂痉挛抖动 / 186
- 100 列缺穴 恢复腕关节的健康 / 187
- 101 大陵穴 治好手腕周围的炎症 / 188
- 102 尺泽穴 手臂快速消肿止痛 / 189
- 103 下廉穴 肘关节疾病的克星 / 190
- 104 少海穴 麻木的手臂恢复知觉 / 191
- 105 曲池穴 消除挛痛有高招 / 192
- 106 小海穴 肘臂疼痛不再来 / 193
- 107 关冲穴 五指疼痛不用愁 / 194



压指缝

左手掌掌心向上，五指散开，右手掌从后面叉入左手五指缝中，手指内收用力点按左手。

- 108 孔最穴 手指关节的消炎药 / 195
- 109 经渠穴 手腕再也不痛了 / 196
- 110 少商穴 拇指痉挛的救急穴 / 197
- 111 商阳穴 保证手指不发麻 / 198
- 112 阳溪穴 对手腕肩臂都有效 / 199
- 113 劳宫穴 让手掌不再汗津津 / 200
- 114 液门穴 快速消除手指肿痛 / 201
- 115 中渚穴 治疗手指不能屈伸 / 202
- 116 阳池穴 腕痛无力的解救方法 / 203

第三章

手肘保健，还您灵活的肘腕指



拉环法治疗肩周炎

站立，双手分别握住拉环把手，健侧上肢在上方，患侧上肢在下方，将绳子拉紧。健侧上肢拉动绳子，绳子的滑动带动患侧上肢和肩关节上举。

- 117 手肘受伤的处理方法 / 206
- 118 肱骨干骨折 青壮年中最常见的骨折 / 210
- 119 肱骨髁上骨折 儿童常发生的骨折 / 213
- 120 前臂双骨折 大力撞击引起的骨折 / 216
- 121 桡骨下端骨折 困扰老年人的骨折 / 218
- 122 肘关节扭伤 运动中最应该预防的伤害 / 220
- 123 “网球肘” 运动过度损伤了肘部 / 222
- 124 尺骨鹰嘴滑囊炎 生活中要注意的“学生肘” / 224
- 125 “手机肘” 长时间打手机会伤害肘部 / 226
- 126 “手机指” 别让短信带走手指健康 / 228
- 127 “鼠标手” 经常用电脑带来的毛病 / 230
- 128 “键盘腕” 长时间敲键盘伤害手腕 / 232
- 129 中药疗法 分期对症用药是关键 / 234
- 130 关于手肘疾病，专家答疑解惑 / 240

附录1 肩部保健操 / 244

附录2 手部保健操 / 246



● 一起来认识按摩

按摩是一种自然的物理疗法，它是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上，使用肢体活动来防治疾病的一种方法。按摩能调节机体的平衡和神经功能，改善血液循环，促进炎症的消退和水肿的吸收，整骨理筋，解痉止痛，润滑关节，松解粘连，提高机体的抗病能力。

【注意事项】

1. 按摩时应注意先轻后重、由浅入深、轻重适度，严禁使用蛮力，以免擦伤皮肤或损伤筋骨。力度以患者感觉轻微酸痛，但完全可以承受为宜。
2. 穴道部位不同，指压方法也不同。对于头、面部、后脑的穴位，用力要轻，力量要集中；对颈部按摩力道要更轻，要间断性地按摩，不可持续长时间按摩。
3. 在过饥、过饱以及醉酒后均不宜按摩，一般在餐后两个小时按摩较为妥当。

常用的按摩手法

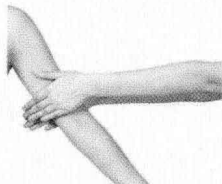
① 按：有节奏地按压。



② 揉：在穴位上做旋转动作。



③ 搓：用单手或双手搓擦。



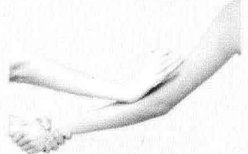
④ 拍：用手指使劲压穴位。



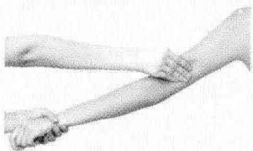
⑤ 摩：在穴位上做柔和地摩擦。



⑥ 推：用力推挤皮肤肌肉。



⑦ 捏：用拇指和中指提起肌肉。



⑧ 拿：用手指提捏或捏揉肌肤。

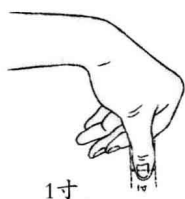




精确取穴的小窍门

手指度量法

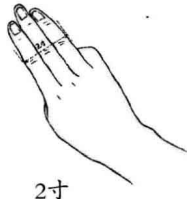
中医里有：“同身寸”一说，就是用自己的手指作为量取穴位的尺度。人有高矮胖瘦，骨节自有长短不同，虽然两人同时各测得1寸长度，但实际距离却是不同的。



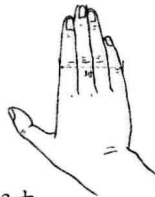
1寸



1.5寸



2寸



3寸

徒手找穴法

◆ 触摸法

以大拇指指腹或其他四指、手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或是有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。如此可以观察皮肤表面的反应。

◆ 抓捏法

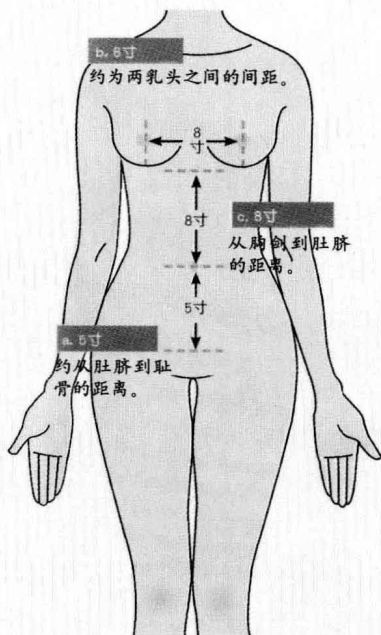
以食指和大拇指轻捏感觉异常的皮肤部位，前后揉一揉，当揉到经穴部位时，会感觉特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。如此可以观察皮下组织的反应。

◆ 按压法

用指腹轻压皮肤，画小圈揉揉看。对于在抓捏皮肤时感到疼痛想逃避的部位，再以按压法确认看看。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴的所在位置。

身体度量法

利用身体的部位及线条作为简单的参考度量，也是找穴的一个好方法。



标志参照法

◆ 固定标志

如眉毛、脚踝、指或趾甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。如：印堂穴在额部，两眉头的中间；膻中穴在左右乳头连线的中点处。

◆ 动作标志

必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

第一篇 颈

第一章

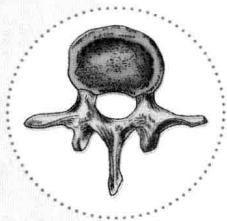


DIYIPIAN

DIYIZHANG

清楚认识你的颈部

颈椎上连颅骨，下接胸椎，起到承上启下的作用。为了支持头部的重量，颈椎具有很大的支持力；为适应视听嗅等各种反应器官，颈椎本身又具有很大的灵活性。但是椎骨形状不均匀，颈部关节突关节组织复杂，肌肉及韧带细小繁多等，由于存在这些错综复杂的原因，致使颈部容易发生各种各样的病变，尤以颈椎病最为典型。



本章看点



- 颈椎的结构特点

颈椎由 7 块椎骨、6 个椎间盘及相应的韧带组成。

- 颈病的类型与典型表现

颈椎病有六种主要类型，疼痛和麻木是主要症状。

- 颈椎病的自我检测

包括按压头部法、牵引法、抬高手臂法和旋转法。

- 危害颈部的不良生活习惯

包括阅读习惯、睡眠习惯和吸烟等不良生活习惯。

- 引起颈部疾病的职业原因

办公室人员、教师、粉刷工等是颈椎病的高发人群。

- 不良情绪引起颈部疾病

愤怒、焦虑等不良情绪会影响颈部健康。

- 引起颈部疾病的其他原因

颈椎本身的病变和寒湿环境也是颈椎病的诱因。