

图解自我按摩丛书

筋 骨 病 自我按摩

王承明 王 红 主编



自我按摩是人体健康长寿的重要秘诀
解除病痛自助自疗方法简单易学
不受时间、地点、场合限制随时保健
坚持经常刺激反射区、穴位疗效显著
对颈椎病、腰肌劳损、肌肉拉伤、关节
炎、肩周炎、骨质增生等效果更加明显

大 连 出 版 社

图解自我按摩丛书

筋骨病自我按摩

主编 王承明 王 红
编者 王承明 王 红
夏 秋 曲克爽

大 连 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

筋骨病自我按摩/王承明等主编.

—大连:大连出版社,2000.9

(图解自我按摩丛书)

ISBN 7-80612-795-X

I. 筋… II. 王… III. 骨疾病—按摩疗法

(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51055 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:60 千字 印张:3 1/4

印数:1-8000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

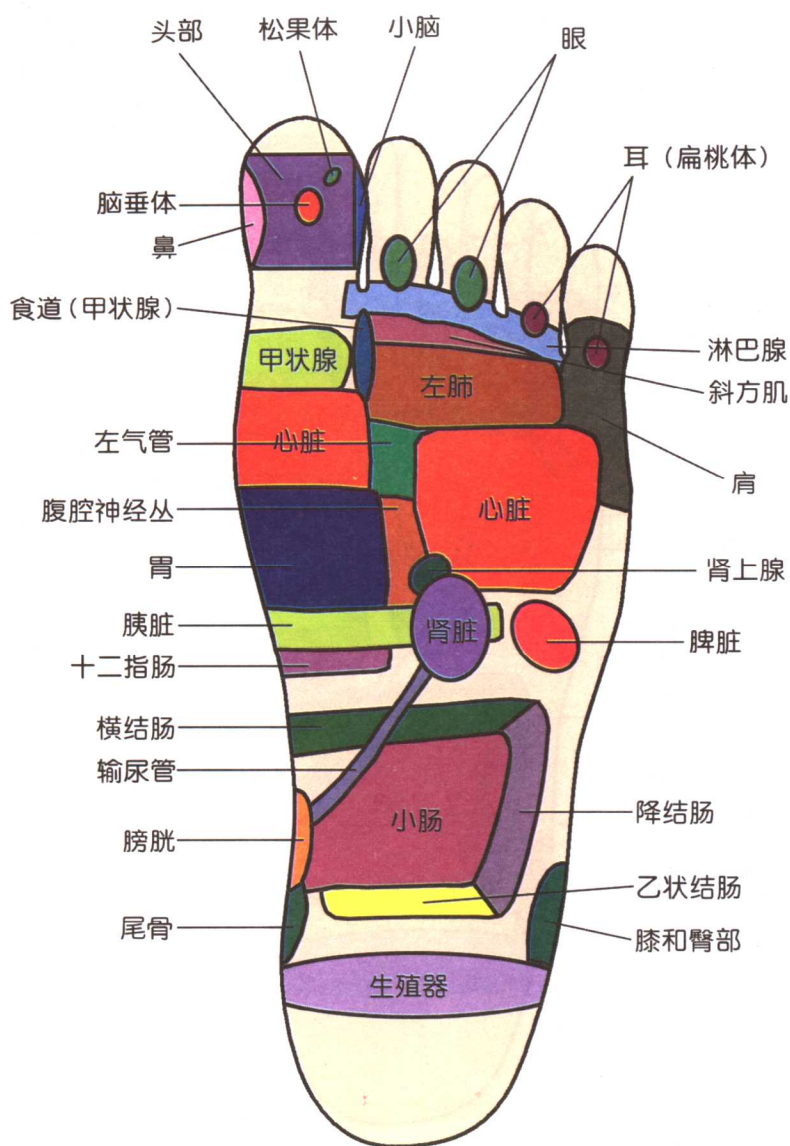
责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

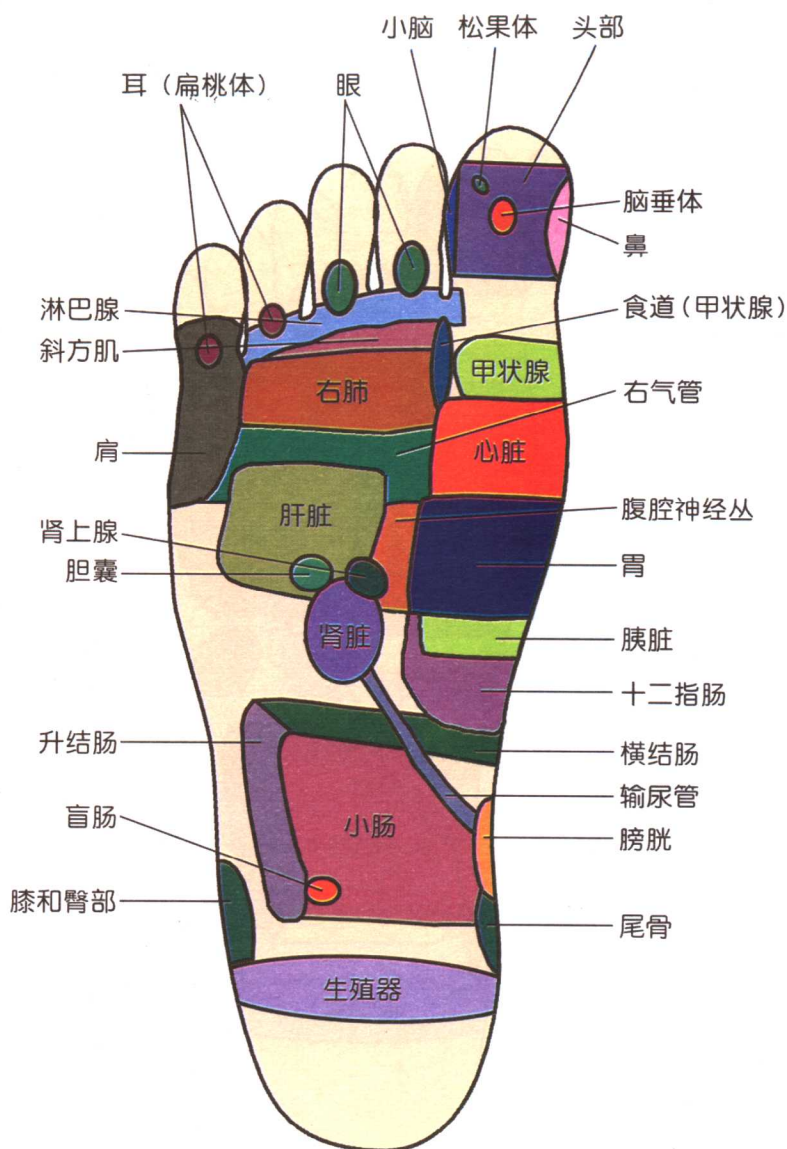
版式设计:白雪

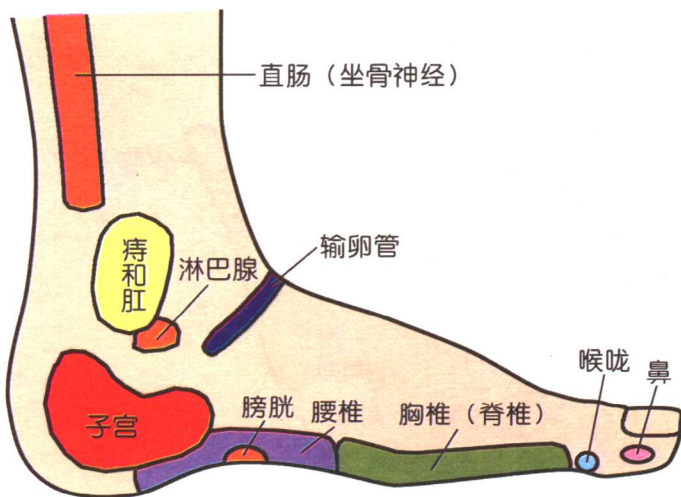
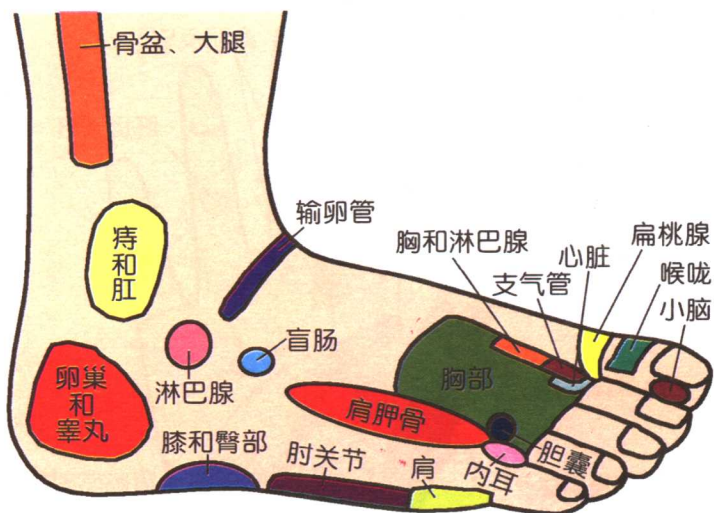
定价:8.00 元

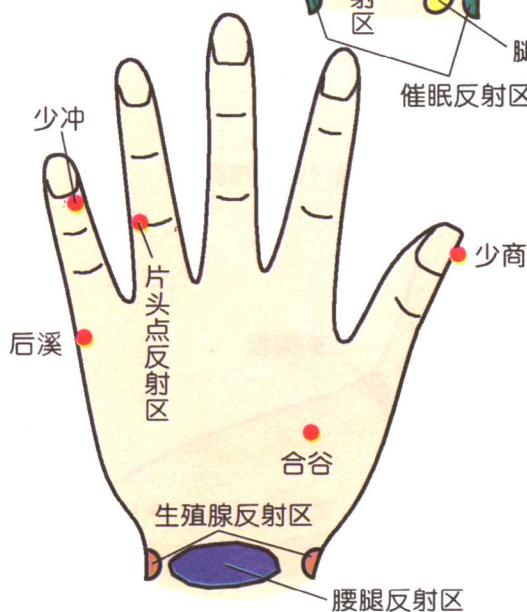
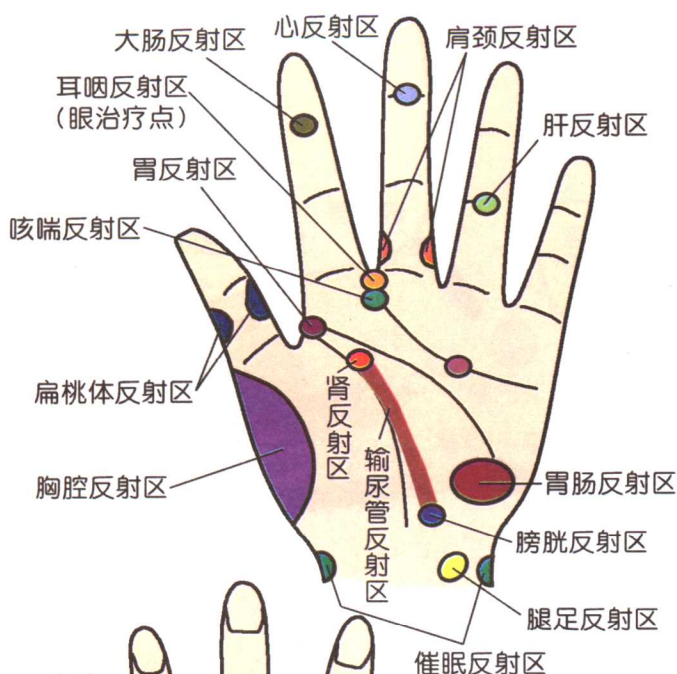
左脚反射区



右脚反射区







简 介

本套丛书图文并茂,文字通俗易懂。介绍各种适于自我按摩的穴位、反射区、操作方法、次数和时间。方法简单易学,不受设备、场所的限制,仅凭自己的双手就可随时治病、保健。它适合不同年龄的读者使用。此书由从事按摩保健工作的专家编写。经多年实践证明,如果您掌握的方法得当,其疗效和保健作用十分显著。

目 录

落枕	1
颈椎病	6
肩周炎	11
网球肘	16
冈上肌腱炎	20
腱鞘炎	24
腱鞘囊肿	28
腕关节扭伤	30
腕管综合征	34
膝关节骨质增生	37
创伤性滑膜炎	42
腰肌劳损	46
腰椎骨质增生	50
急性腰扭伤	54
腰间盘突出	58

腰背肌筋膜炎	63
坐骨神经痛	67
股骨头坏死	72
腓肠肌痉挛	75
踝关节扭伤	79
跟腱炎	82
足跟痛	85
肌肉拉伤	88
类风湿性关节炎	91

落 枕

落枕又称失枕,往往因睡觉时头部姿势不良而发病,受累肌肉主要有斜方肌,胸锁乳实肌,菱形肌等。多表现为晨起感觉颈、肩胛部、上背部疼痛,有的一侧痛,有的颈部正中间痛,偶而有双侧痛。颈部活动受到限制,常见症状是不能低头、仰头和左右转头,多数患者低头偏向一侧感到症状略有缓解。

【自我按摩常用穴和反射区】

风池:颈后斜方肌和胸锁乳突肌之间凹陷中。(图 1)

风府:正坐,头后正中线,自后发际上 1

寸。(图 1)

大椎:低头,颈后最高椎骨隆起下方凹陷中。(图 1)

肩井:大椎和肩峰连线中点。(图 1)阿是穴:颈后部压痛点。

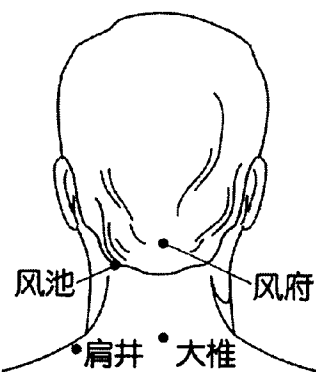


图 1

颈椎反射区:双足背拇趾第 2 节趾骨远端 $1/2$ 处。(图 3)

肩反射区:双足底第 5 关节外缘凸起之后,右肩反射区在左足,左肩反射区在右足。(图 4)

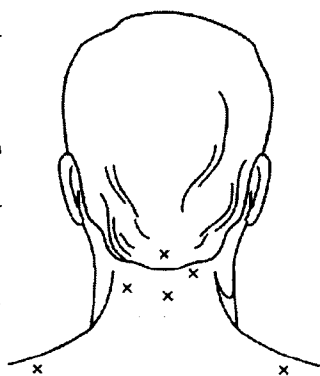


图 2

斜方肌反射区:双足底部,第 3、4、5 足趾根部后方。(图 4)

落枕穴:手背,第 2、3 掌骨之间凹陷中。

(图 5)

注:大拇指指节宽度为 1 寸。(图 6)

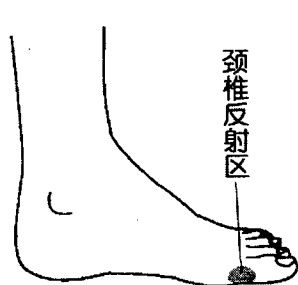


图 3



图 4

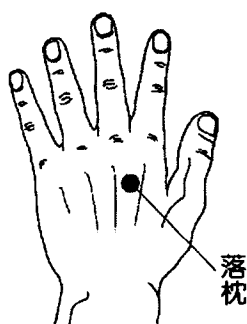


图 5



图 6

【自我按摩方法】

1. 食指、中指、无名指并拢，经三指指腹自颈部按揉至肩部3~5遍。(图7)

2. 中指指尖点按风府、风池、大椎、肩井，颈后部压痛点，每穴100~200次，酸胀为适度，同时，小幅度活动颈部。

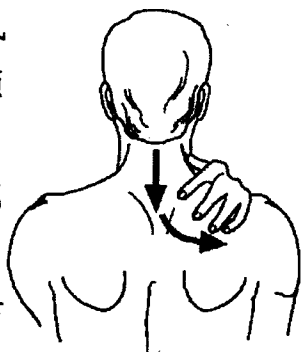


图7

3. 左侧落枕则用右手拇指指尖点按左侧落枕穴100~200次，酸胀为适度，同时颈部做各方向稍大幅度活动，右侧相反。(图8)

4. 双手掌搓热，放于颈后部，使局部有温热感，3~5次即可。

5. 坐位。拇指搓揉颈椎反射区，肩反射区、斜方肌反射区100~300次。

每个人都曾有过落枕的经历。但是，如

果反复发作,常是
颈椎病的前兆。
这时,不仅要注意
睡觉时姿式,枕头
的高矮,还要检查
是否有颈椎病。

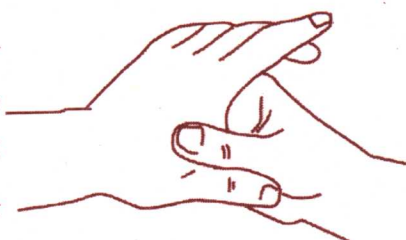


图 8



(1图) 中前

(1图) 为中年女性,身高1.6米,体重50公斤,颈椎曲度正常,无颈椎病。

颈椎病

颈椎病是中老年人常见病,多数由于劳损韧带钙化,颈椎间盘变性,颈椎骨质增生引起。当增生骨刺压迫或刺激神经、血管,甚至脊髓时,就会产生各种症状,多见有颈肩、上肢疼痛,手指发麻、头晕、头痛、心慌等,严重可造成上、下肢瘫痪。

【自我按摩常用穴和反射区】

风池:颈后斜方肌和胸锁乳实肌之间凹陷中。(图 1)

肩井:大椎与肩峰连线中点。(图 1)

肩髃:上臂平举,肩前出现的凹陷中。

(图 9)

曲池：屈肘，肘外侧横纹末端。(图 10)

外关：手背横纹正中上 2 寸。(图 9)

合谷：手背，第 1、2 掌骨正中间，肌肉丰隆处。(图 11)

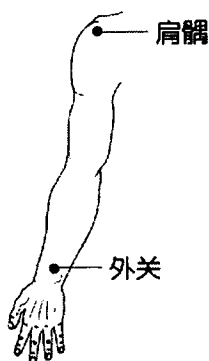


图 9

头(脑)反射区：双足拇趾指腹。大脑左半球反射区在右脚，右半球反射区在左脚。(图 12)

颈反射区：双足底，拇趾骨间关节处。(图 12)

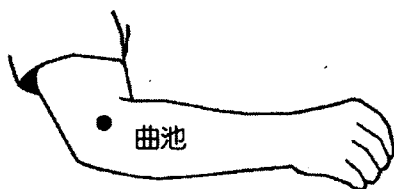


图 10

颈椎反射区：双足背拇趾第 2 节趾骨远端 1/2 处。(图 3)

肾上腺反射区：双足底，第 2 跖骨与跖骨关节所形成的八字形交叉点下方。(图 12)