

图说家庭健康自助系列

颈肩腰腿保健治疗全书

杨克新 编著



神效治疗颈肩腰腿病 传统国医有妙方

中医传统疗法治疗颈肩腰腿病，简便易学，安全经济，随时随地可以运用，具有疗伤治病、保健强身的重要作用。



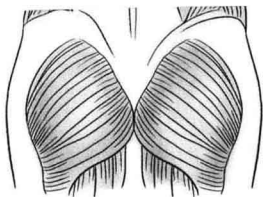
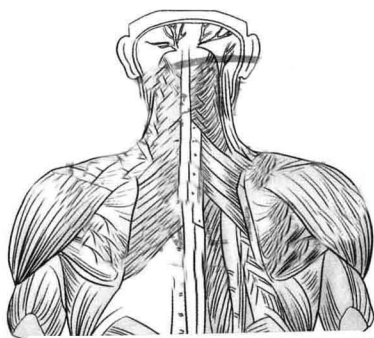
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社




颈肩腰腿 保健治疗全书

杨克新 ○ 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


颈肩腰腿保健治疗全书 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8294-8

I . ① 颈… II . ① 杨… III . ① 颈肩痛—防治 ② 腰腿痛—防治 ③ 颈肩痛—护理 ④ 腰腿痛—护理
IV . ① R681.5 ② R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206078 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 17 字数 280 000

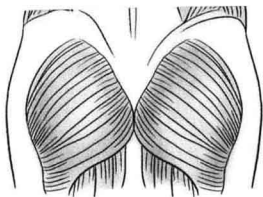
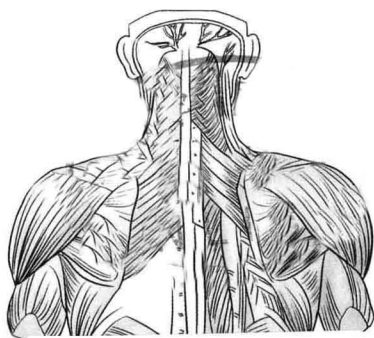
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元




颈肩腰腿 保健治疗全书

杨克新 ○ 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


颈肩腰腿保健治疗全书 / 杨克新编著 . —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8294-8

I . ①颈… II . ①杨… III . ①颈肩痛—防治 ②腰腿痛—防治 ③颈肩痛—护理 ④腰腿痛—护理
IV . ① R681.5 ② R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206078 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 17 字数 280 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

一本在手，远离颈肩腰腿痛

在传统意义上，颈肩腰腿痛往往意味人体的老化现象，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10个人里面就有8个人患颈肩腰腿病。如此高的患病率使疼痛的危急时刻潜伏在我们身边。因此，清醒认识颈肩腰腿病成为预防和治疗疾病的前提。

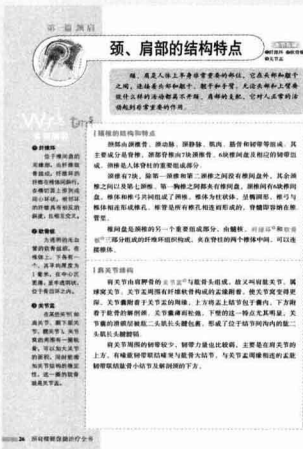
颈肩腰腿病的频繁出现，跟日常各种行为姿势都有关系，我们身体的骨骼时时刻刻都在承受着大小不一的压力，正是由于这些压力的急剧增加或累积才造成了颈肩腰腿病。病痛有突发性疼痛与慢性疼痛之分：突发性疼痛在疼痛前期并没有任何征兆，突然间就疼痛起来，这很容易在搬东西、身体弯曲、突然站起的情况下出现；而慢性疼痛常常带有沉重感、无力感，并会经常觉得疲惫、倦怠，这基本上都是在长期累积下形成的，如长年持续保持同样的姿势，伴随年纪增长而产生的身体变化，或体质原因等。

近几年来，健康养生的观念越来越强烈，“是药三分毒”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、随时随地可以运用，十分便捷。

本书介绍了中医治疗的基础知识和方法，如穴位、按摩、拔罐、针灸、刮痧等相关的知识，让人们对中医疗法有基础的认识。同时针对常见的颈肩腰腿疾病进行了介绍，并讲述了利用中医疗法治疗颈肩腰腿病痛的方法，如家庭保健方法治疗颈肩病，食物和中药疗法对症治疗颈椎病，推拿方法治疗腰部疾病，拔罐加按摩让你腿脚灵活等。让读者通过本书学会利用中医传统疗法，学会在家治疗常见颈肩腰腿病痛。

使用说明

基础知识 + 病症解读 + 图解疾病诊治方法 + 常见穴位速查表

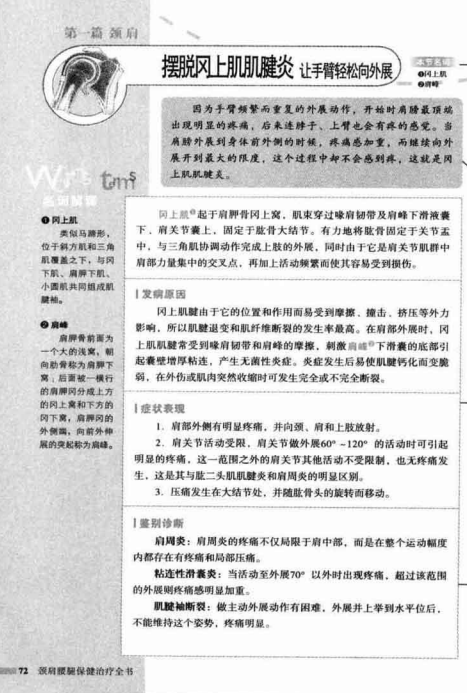


1 基础知识

通过阅读疾病的相关基础知识，掌握各类疾病的病理病症，为后文常见疾病的自疗打好基础。

2 病症解读

正文部分通过对疾病症状、病因及治疗方法的介绍，全方位地为读者展示疾病的相关知识，全面解读病症。



本节名词

提炼出一节中比较艰涩难懂的词语或医学专业知识，便于读者阅读。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一板块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

名词解释

详细解释难懂词语，有助于读者的阅读。

正文内容

详细介绍此种疾病的发病原因、症状表现等基本医学知识。

本书是一本图解书，与我们常见的文字书有很大区别。考虑到读者的阅读习惯，为了方便阅读，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，这必然会大大提高读者在阅读本书时的效率。

3 图解疾病诊治方法

运用图解的方式，进一步对常见疾病的诊断方法和治疗方法进行讲解，加深印象，便于理解。

图片展示

生动形象的动作展示，直观、准确地将动作展现在读者面前，方便读者对照着练习。

对疗法中的每一个动作进行详细描述，并与图一一对应，只要结合文字与图示，读者一看就懂，一学就会，方便简单。

冈上肌肌腱炎的按摩方法

指揉穴位



揉揉肩髃穴和喙突穴

托住患侧肘部，外展45°

患者取坐姿，按摩者站在患侧，单手托住患侧肘部将上臂外展约45°，用另一手指指按揉肩髃穴和喙突穴，每分钟70下，分别揉揉3分钟。

指推冈上肌



由外向内推冈上肌处

患者取坐姿，按摩者站在其侧后方，单手拇指推法按摩患侧的冈上肌处，由外侧端推向内侧，每分钟50下，治疗10分钟。

掌揉肩部



托住患侧肘部，外展45°

单手掌揉三角肌处

患者取坐姿，按摩者站在患侧，单手托住患侧肘部将上臂外展约45°，另一手以单掌揉法治疗患侧肩部的三角肌处，每分钟70下，揉揉3分钟。

摇动肩部



一手扶住患侧

托住肘部，摇动肩关节

患者取坐姿，按摩者一手扶住患侧，一手托住患侧手臂的肘部，缓缓摇动肩关节，每次50圈。

1 委中穴：缓解下肢疼痛



取穴：腓窝横纹中点，当腓二头肌腱与半腱肌肌腱的中间即是。

主治：膝腿无力、腰痛、腰酸背痛、坐骨神经痛、下肢酸疼、臀部疼痛、膝关节疼痛。

2 膝髌穴：消肿止痛



取穴：屈膝，在膝部髌骨与韧带带外侧凹陷中。

主治：膝关节痛、下肢麻痺、脚气水肿、膝脚无力、不能久站等病症。

3 崑仑穴：治疗脚踝肿痛



取穴：足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处即是。

主治：脚足红肿、脚腕疼痛、脚踝疼痛、踝关节及周围软组织疾病、坐骨神经痛、关节炎。

4 曲泉穴：缓解下肢肿痛



取穴：该穴位于膝关节内侧窝横纹内侧端，股骨内髁的后续，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

主治：膝部肿痛、下肢酸痛。

4 常见穴位速查表

每一篇都有此版块，便于读者能快速查找这些常用穴位，进行穴位按摩。

精确取穴

直观的取穴图片加上准确的文字说明，让您轻轻松松找准穴位。

目录

一起来认识按摩	12
教您轻轻松松找穴位	13
常用的按摩器具	14
按摩注意事项	15
穴位按压时常用的手势	16
家庭拔罐，一学就会	18
轻轻松松学艾灸	20
家庭刮痧，必备常识	22

第一篇 颈 肩

第1章 正确认识颈、肩病

颈、肩部的结构特点	26
颈病的类型与典型表现	28
颈椎病的自我诊断	30
引起颈部疾病的原因	32
肩病的类型与典型表现	34
肩周炎的自我诊断	36
引起肩部疾病的原因(1)	38
引起肩部疾病的原因(2)	40
18个颈肩部保健自疗特效穴	41

第2章 家庭小保健，预防颈肩病

做做颈部保健操，预防颈椎病	46
太极拳，最传统的颈部保健法	48

跳绳“跳出”健康颈肩	50
最简单的肩部运动	52
肩部运动保健操	54
捏捏脊背 防治颈肩痛	56
足部按摩法 预防从脚起	58
生活小保健 好习惯带来健康的颈肩	60
伤害肩部的生活习惯	62
日常如何规避肩部损伤	63

第3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	66
颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛	68
化解游移的疼痛 巧治肩部滑囊炎	70
摆脱冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展	72
减轻肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如	74
缓解小圆肌损伤 手臂外旋变轻松	76
热敷法 让温暖赶走颈痛	78
赶走落枕小秘诀	80
拔罐治疗颈椎病	82
刮痧也治颈椎病	84
每天泡泡脚 颈椎不再痛	85
药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎病	86
药膳疗法 美味与健康共享	87
药茶疗法 幽幽茶香除疼痛	88
药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈肩	89
中药疗法 活血化瘀，外病内治	90

第4章 特定人群的颈肩病自疗法

赶走“五十肩”的困扰	94
类风湿性关节炎 女性关节痛的元凶	96
肱二头肌肌腱炎 中年妇女的困扰	98
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
办公室白领实用肩部保健操	108

第二篇 腰

第1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
缓解腰痛必知的12大特效穴	120

第2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3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4章 特定人群的腰痛自疗法

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
腰椎间盘突出症患者的体操	202
椅子操 办公室预防腰痛的方法	204

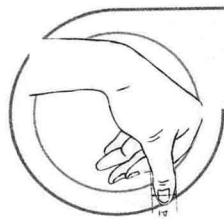
第三篇 腿

第1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
缓解腿痛必知的18大特效穴位	217

第2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



一起来认识按摩

按摩能调节机体的平衡和神经功能，改善血液循环，促进炎症和水肿的消退，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。

按摩注意事项

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；对于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：在穴位上做柔和的摩擦。



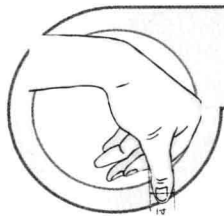
⑥ 推：用力推挤皮肤肌肉。



⑦ 捏：用拇指和食指提起肌肉。



⑧ 拿：用手指提捏或捏揉肌肤。

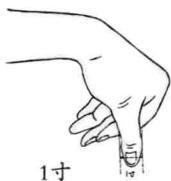


教您轻轻松松找穴位

穴位按摩是中国医学的重要组成部分，它是以中国医学理论为指导，以经络腧穴学说为基础，以按摩为主要施治方法，用来防病治病的一种手段。

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。



徒手找穴法

1. 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。

2. 抓捏法

以示指和大拇指轻捏，当捏到经穴部位时，会感觉特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。

3. 按压法

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。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴所在的位置。

标志参照法

1. 固定标志

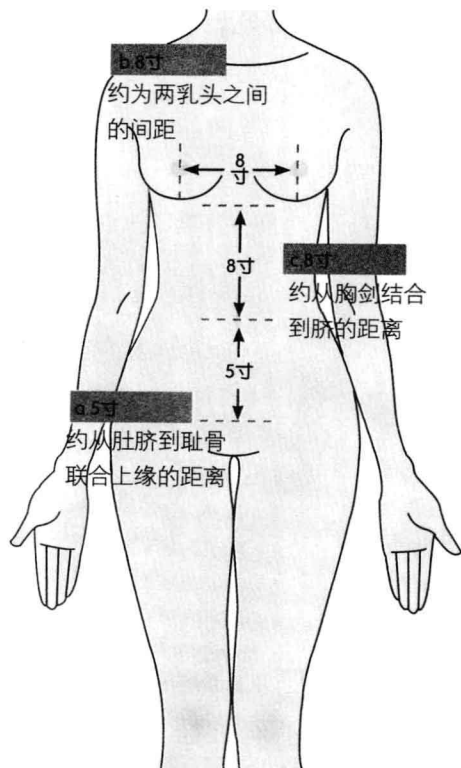
如眉毛、脚踝、指（趾）甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。

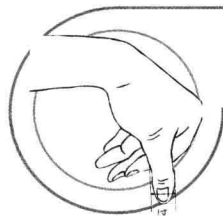
2. 动作标志

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。

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。





常用的按摩器具

平时，我们在家里并不需要很专业的按摩器具，可以用来做按摩的东西随处可见，下面就来介绍几种常见的家庭按摩器具，让您在家里自己就能随时随地做按摩。

器具	适用部位	使用方法	功效	注意事项
 <p>笔</p>	适合面积较小的穴位，如掌部和脚底放射区	直接在穴位上按摩	方便随时取用，定点按压疗效好	因笔盖的形状较多，最好是用圆滑的一面，太尖容易刺伤皮肤，要轻轻刺激，力道不要太重
 <p>数根牙签</p>	对于脚部皮肤较厚或是角质化处，定点操作效果最佳	将20~30根牙签用橡皮筋绑住来轻敲穴位或反射区	方便随时取用，对硬皮组织可发挥较深入的刺激	要避免尖锐端造成皮肤伤害
 <p>梳子</p>	肌肉比较厚的部位，如腰部、大腿、臀部和脚底穴位	最好是选择前端有一粒一粒小圆球的梳子，可用来拍打身体，让肌肉局部放松，改善血液循环	方便，随时可取用	前端若没有小圆球，易造成皮肤伤害
 <p>吹风机</p>	肩颈部或脚底	将吹风机风口对准穴位或反射区，直到产生灼热感再移开，反复进行	可不费力地促进局部血液循环	避免吹强风或靠身体太近，因为吹风机所产生的电磁波会影响人体，小孩不宜
 <p>饮料瓶、杯子</p>	脚底、面部	坐着让脚底踩在圆柱形饮料瓶上来回滑动，或在面部滑动，可以调整角度以刺激不同的反射区。	方便按摩脚底各反射区，对于脚底肌肉的锻炼有很好的效果	滚动的速度要慢，并视个人承受的力道用力，不可使用玻璃饮料瓶，避免破裂的危险
 <p>毛巾、纱巾</p>	肩颈部和背部	将毛巾浸入热水后拧干，敷在穴位上；或是以粗毛巾干擦背部	可促进血液循环，浸热水后可发挥热敷的功效	应注意毛巾不可过热，以免烫伤皮肤
 <p>高尔夫球</p>	手臂、腹部、腿部和背部	将高尔夫球置于手掌心下，用掌心的力量控制球的滚动	可围绕疼痛点画圈似的揉按，促进血液循环	手腕部位较为狭窄，球很容易滑动，所以要用手稳住球
 <p>雨伞</p>	肩背部等自己双手不使用的部位	雨伞把手抵住背部的肩膀部分，抓住雨伞的中间地带往前用力拉	可以缓解肩背部的僵硬、酸疼	向前拉力时注意控制力道，不要划伤皮肤