

免去医院之苦,在家揉揉捏捏百病消
权威专家教你有效防治颈肩腰腿病

健康养生堂编委会 编著

每天学点 颈肩腰腿病

速效
自疗

推拿按摩 + 拔罐刮痧 + 传统中医调理疗法 + 现代运动疗法



主编 高海波 知名健康管理师
中医学博士后、副教授

赵 鹏 医学硕士、训练学博士后
国家体育总局科研所康复中心研究员

一学就会家庭自疗, 轻松赶走颈肩腰腿病

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

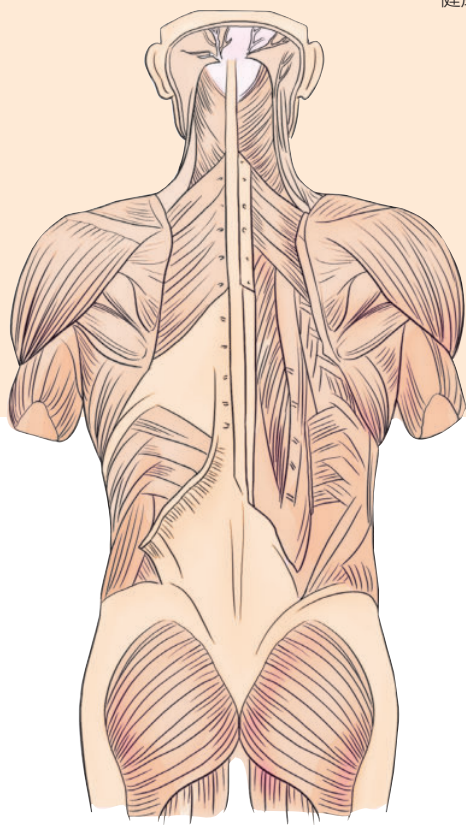


健康大学堂 29

每天学点颈肩

速效自疗秘诀

高海波 赵 鹏 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点颈肩腰腿病速效自疗 / 高海波, 赵鹏

主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3380-7

I. ①每… II. ①高… ②赵… ③健… III. ①颈肩痛
— 防治 — 图解 ②腰腿痛 — 防治 — 图解 IV. ① R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 121495 号

每天学点颈肩腰腿病速效自疗

主 编	高海波	赵 鹏
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	张远文	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	17	
字 数	250千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3380-7
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

一书在手，远离颈肩腰腿痛

什么是颈肩腰腿病

在传统意义上，颈肩腰腿痛代表了一种身体机能老化现象，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人数的急剧增长，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机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。

颈肩腰腿病的治疗

当身体不舒服时，很多人的第一反应是去医院，通过打针、吃药来进行治疗。这些方法的确可以暂时缓解病痛，但一旦平时稍不注意，就会再次复发，让人不胜其扰。于是，一些简单方便的疗法就会不可或缺。

近几年来，健康养生的观念越来越普及，“是药三分毒”的认识让人们开始更多地选择中医治疗。推拿按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中医药膳作为中国传统医学的重要组成部分，因为方法简单、疗效显著、无毒、无副作用而越来越受到人们的青睐和推崇。

本书详细介绍了颈肩腰腿病的多种自疗方法，其中既有中医传统的穴位按压、推拿按摩、艾灸、拔罐、刮痧、食疗，又有现代的运动疗法，不仅简单易学，而且非常实用，对于一些常见的颈肩腰腿病，都能收到很好的效果。

以推拿按摩为例，此疗法入门简单，无须学习艰涩的理论，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作就可以在家中操作，不但很容易学习，还不会产生毒、副作用，因而日益受到人们的重视和推崇，成为医治颈肩腰腿病的重要疗法之一。当然，在按摩的同时，您还可以配合拔罐、刮痧、艾灸、中医药膳，这样便能取得内外兼治、事半功倍的治疗效果，让您轻松治愈颈肩腰腿病，重获健康的人生。

关于本书

本书是一本关于颈肩腰腿疾病的自诊自疗书，介绍了颈肩部、腰部和腿部的生理结构，以及一些常见疾病的防治方法，涉及的方法包括穴位按摩法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、运动疗法、饮食疗法、冷敷、热敷疗法等。另外书中，都采用了图片或真人照片做图解，让读者可以一看就懂，一学就会。例如将刮痧顺序、推拿按摩方法、运动动作通过图片图解直观地展示出来，读者自己在家就可以照着书上所说的去操作，既方便又快捷地达到治病的目的。最后，我们真诚地希望，本书能真正成为您治疗颈肩腰腿病的好帮手！



- 阅读导航 / 12
- 一起来认识按摩 / 14
- 教您轻轻松松找穴位 / 15
- 常用的按摩器具 / 16
- 按摩注意事项 / 17
- 穴位按压时常用的手势 / 18
- 家庭拔罐，一学就会 / 20
- 轻轻松松学艾灸 / 22
- 家庭刮痧，必备常识 / 24

第一章 正确认识颈肩病

- 颈肩部的结构特点 / 28
- 颈部疾病的类型与典型表现 / 30
- 颈椎病的自我诊断 / 32
- 引起颈部疾病的原因 / 34
- 肩病的类型与典型表现 / 36
- 肩周炎的自我诊断 / 38
- 引起肩部疾病的原因 (1) / 40
- 引起肩部疾病的原因 (2) / 42



第二章 颈肩病的预防

- 做颈部保健操，预防颈椎病 / 48
- 太极拳，传统的颈部保健法 / 50
- 跳绳“跳出”健康颈肩 / 52



最简单的肩部运动 / 54

肩部运动保健操 / 56

捏捏脊背 防治颈肩痛 / 58

足部按摩法 预防从脚起 / 60

生活小保健 好习惯带来健康的颈肩 / 62

伤害肩部的生活习惯 / 64

日常如何规避肩部损伤 / 65

第三章

颈肩病的家庭自疗

颈部旋扳法 转一转就不疼了 / 68

颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛 / 70

化解游移的疼痛 巧治肩部滑囊炎 / 72

摆脱冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展 / 74

减轻肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如 / 76

缓解小圆肌损伤 手臂外旋变轻松 / 78

热敷法 让温暖赶走颈痛 / 80

赶走落枕小秘诀 / 82

拔罐治疗颈椎病 / 84

刮痧也治颈椎病 / 86

每天泡泡脚 颈椎不再痛 / 87

药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎病 / 88

药膳疗法 美味与健康共享 / 89

药茶疗法 幽幽茶香除疼痛 / 90

药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈肩 / 91

中药疗法 活血化淤，外病内治 / 92





第四章

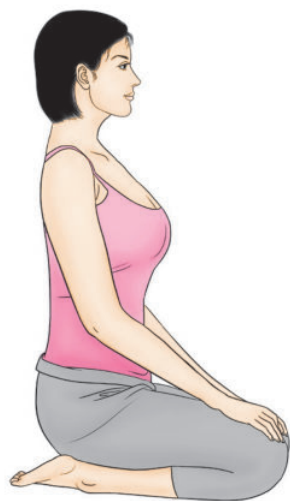
特定人群的颈肩病保健

- 赶走“五十肩”的困扰 / 96
- 类风湿关节炎 女性关节痛的元凶 / 98
- 肱二头肌肌腱炎 中年妇女的困扰 / 100
- 让司机缓解颈肩的僵硬 / 102
- 恢复运动员肩膀的力量 / 104
- 修复劳力者的韧带和肌肉挫伤 / 106
- 关节复位很简单 / 108

第五章

正确认识腰部疾病

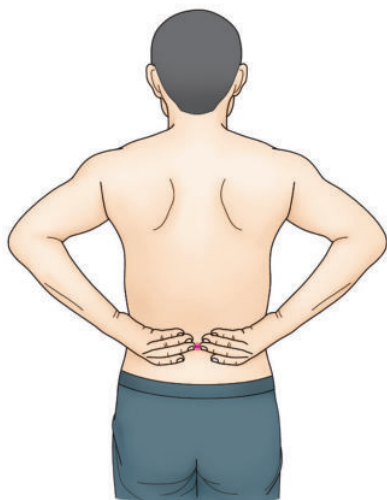
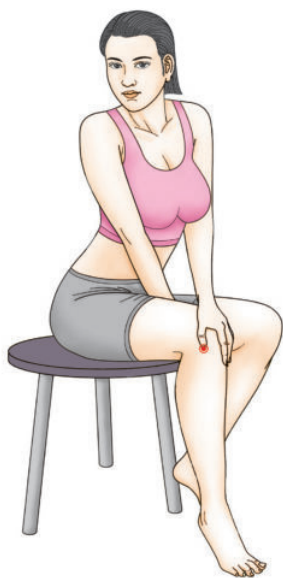
- 腰部的结构特点 / 114
- 腰痛病的自我检测 / 116
- 腰痛病的形成原因 / 118
- 突发性腰痛的形成 / 120



第六章

预防腰部疾病的推拿法

- 腰椎推拿 预防第3腰椎横突综合征 / 126
- 椎间推拿 预防腰椎间盘突出症 / 128
- 脊椎推拿 预防腰椎骨质增生症 / 130
- 腰脊推拿 预防腰椎椎管狭窄症 / 132



关节推拿 预防腰椎骨关节病 / 134

肌肉揉按 预防棘上韧带损伤 / 136

松弛韧带 预防棘间韧带损伤 / 138

第七章

腰部疾病的家庭自疗

腰背按摩 缓解腰部沉重 / 142

腰肌推拿 治疗急性腰扭伤 / 144

疏通经络 治疗慢性腰肌劳损 / 146

刺络罐法 治疗急性腰扭伤 / 148

多种罐法 治疗慢性腰痛 / 150

针罐法 治疗坐骨神经痛 / 152

面刮疗法 治疗腰椎间盘突出症 / 154

平面按揉法 治疗急性腰扭伤 / 156

平刮法 治疗肾虚腰痛 / 158

推刮法 治疗坐骨神经痛 / 160

治疗腰肌劳损的艾灸疗法 / 162

治疗风湿腰痛的艾灸方法 / 164

治疗腰椎间盘突出症的艾灸方法 / 166

治疗坐骨神经痛的艾灸方法 / 168

背肌、腹肌运动 缓解腰部疼痛 / 170

骨盆矫正法 缓解腰部无力 / 172

猫式运动 缓解腰部紧绷感 / 174

缓解腰部疼痛的运动方法 (1) / 176



- 缓解腰部疼痛的运动方法 (2) / 178
- 骨质疏松症腰痛的运动疗法 / 180
- 腰椎间盘突出症的运动疗法 (1) / 182
- 腰椎间盘突出症的运动疗法 (2) / 184
- 暖贴热敷 治疗腰部紧绷僵硬 / 186
- 自制热毛巾 缓解腰部沉重无力 / 187
- 泡澡热疗 缓解慢性腰痛无力 / 188
- 水压刺激 治疗慢性腰部沉重 / 189
- 冰块冷敷 针对室内突发疼痛 / 190
- 物品冷敷 针对室外突发疼痛 / 191

第八章

特定人群的腰部保健



- 驾车者的腰部保健法 / 194
- 治疗女性腰痛的方法 (1) / 196
- 治疗女性腰痛的方法 (2) / 198
- 治疗老年腰椎骨折的运动疗法 / 200
- 治疗急性腰扭伤的运动疗法 / 202
- 腰椎间盘突出症患者的体操 / 204
- 椅子操 办公室人员预防腰痛的方法 / 206



第九章

正确认识腿部疾病

人体下肢的结构特点 / 210

膝关节的功能 / 212

引起下肢病症的原因 (1) / 214

引起下肢病症的原因 (2) / 216

哪些人的腿脚容易生病 / 218

第十章

腿部疾病的预防与自疗

摩擦揉捏 缓解膝关节疲劳 / 224

肌肉揉捏 缓解下肢疲劳 / 226

缓和坐骨神经痛的按摩 / 228

缓解膝关节病变引起的疼痛 / 230

预防和缓解膝关节疼痛 / 232

缓解小腿肚的僵硬和疼痛 / 234

缓解脚底、脚跟疼痛的按摩 / 235

坐骨神经痛的拔罐 / 236

风湿性关节炎的拔罐 / 238

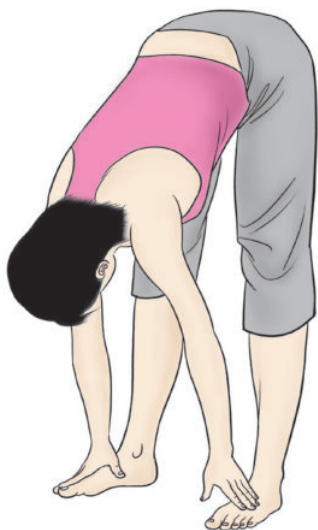
股神经痛的拔罐 / 240

膝关节骨关节炎的拔罐 / 242

髌骨软化症的拔罐 / 244

骨质疏松症的拔罐 / 246

坐骨神经痛的刮痧 / 248





风湿性关节炎的刮痧 / 250

膝关节痛的刮痧 / 252

小腿痉挛的刮痧 / 254

足跟痛的刮痧 / 256

预防膝关节肌肉萎缩的运动 / 258

缓和膝关节疼痛的运动 / 260

治疗类风湿性关节炎的运动 / 262

减少膝关节积液的运动 / 264

防治膝关节滑膜炎的运动 / 266

防治膝关节骨关节炎的运动 / 268

缓解脚部水肿的运动 / 270



阅读导航

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。

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。

名词解释

详细解释难懂词语，有助于读者的阅读。



正文提示

在阅读正文前通过阅读这一块板，能提前对正文内容有一个大概的了解。

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。

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式进行讲解,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。

动作详解

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。



4 常见穴位速查表

每一篇都有此版块,便于读者能快速地查找这些常用穴位,便于进行穴位按摩。



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。



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，滋养关节，松解粘连，提高机体的抗病能力。

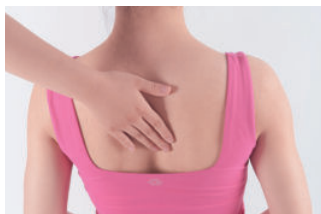
按摩注意事项

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 掐：用手指使劲压穴位



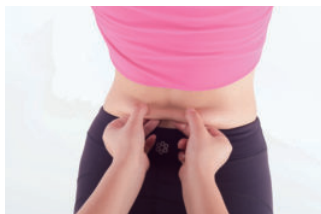
⑤ 摩：在穴位上做柔和的摩擦



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

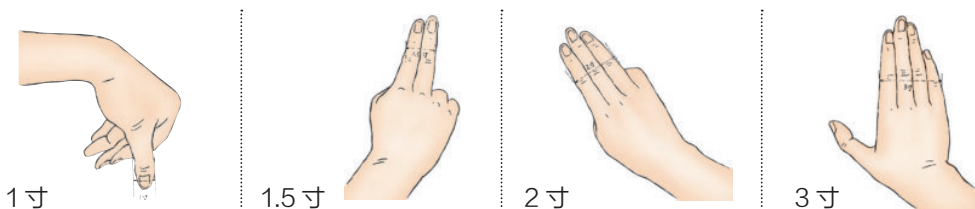


教您轻轻松松找穴位

穴位按摩是中医学的重要组成部分，它是以中医学理论为指导，以经络腧穴学说为基础，以按摩为主要施治方法，用来预防和治疗疾病的一种手段。

手指度量法

中医里有手指“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，病变组织器官所对应的穴位皮肤有粗糙感，或是有尖刺般的疼痛，或是有硬结。

2. 抓捏法 以食指和大拇指轻捏，当捏到经穴部位时，会感觉到特别疼痛，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。病变组织器官所对应的穴位有点状、条状的硬结。

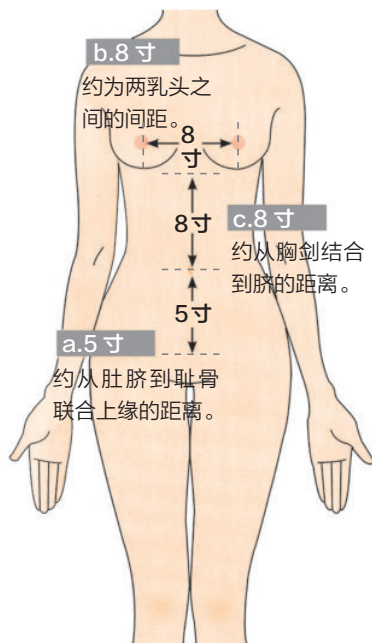
标志参照法

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

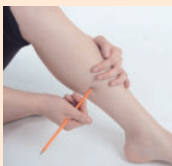
利用身体的部位及线条作为简单的参考度量，也是找穴的一个好方法。





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
 笔	适合面积较小穴位，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
 梳子	肌肉比较厚的部位，如腰部、大腿、臀部和脚底穴位	最好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	方便随时取用	前端若没有小圆球，易造成皮肤伤害
 圆柱形物体	面部、脚底	用圆柱形物体在面部或脚底滑动，可以调整角度以刺激不同反射区	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，并视个人承受的力度用力
 毛巾、纱巾	肩颈部和背部	将毛巾浸入热水后拧干，敷在穴位上；或以粗毛巾干擦背部	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
 球形小物体	手臂、腹部、腿部和背部	将球形小物体置于手掌心下，用掌心的力量控制球的滚动	可以围绕疼痛点画圈揉按，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