北京名医世纪传媒

颈肩腰背按摩图解（第2版）

艾群　田燕◎主编

JINGJIAN YAOBEI
ANMO TUJIE

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司
河南科学技术出版社

颈肩腰背按摩图解

JING JIAN YAO BEI ANMO TUJIE

第 2 版

主　编　艾　群　田　燕

副主编　于　强　刘丽红

编　著　（以姓氏笔画为序）

于　涛　马文颖　王红微　白雅君

刘艳君　孙石春　严　春　李　东

李　瑞　何青锋　张　楠　张黎黎

赵　慧　赵明智　赵春娟　胡　畔

夏　欣　郭志娟　曹宝柱　崔　悦

董　慧

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容提要

本书详细介绍了颈肩腰背部的生理结构和功能，常用颈肩腰背部的按摩穴位、按摩工具和器材，按摩前的准备工作，常见的颈肩腰背部按摩疗法及按摩后不良反应等。为了方便读者操作，书中配有按摩示意图300余幅，其方法简便易行、安全可靠，可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

颈肩腰背按摩图解/艾群，田燕主编．—2版．—郑州：河南科学技术出版社，2019.5

ISBN 978-7-5349-9473-9

Ⅰ.①颈… Ⅱ.①艾… ②田… Ⅲ.①颈肩痛—按摩疗法（中医）—图解②腰腿痛—按摩疗法（中医）—图解③背痛—按摩疗法（中医）—图解 Ⅳ.①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第039388号

出版发行：河南科学技术出版社
北京名医世纪文化传媒有限公司
地址：北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编：100073
电话：010-53556511 010-53556508
策划编辑：焦 赟
文字编辑：李 娜
责任审读：周晓洲
责任校对：龚利霞
封面设计：中通世奥
版式设计：崔刚工作室
责任印制：陈震财
印 刷：河南瑞之光印刷股份有限公司
经 销：全国新华书店、医学书店、网店
开 本：850 mm×1168 mm 1/32 印张：7.5 字数：153千字
版 次：2019年5月第2版 2019年5月第1次印刷
定 价：30.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换



前言

本书内容简明实用，按摩疗法操作简便、疗效好，自出版以来深受广大读者的欢迎。为了满足读者需求，现对本书进行了修订再版，在原版的基础上增补了部分最新内容，使其更加丰富完善。

按摩疗法是中医学的重要组成部分，有保健和治疗的双重功效，且操作简单、方便，无不良反应，这些优势已成为当今社会大多数人的共识。历代医家均强调颈肩腰背部健康的重要性，经研究发现，腰背部分布诸多经络穴位，它们与脏腑器官有着十分密切的联系。如果我们经常对颈肩腰背部进行按摩，就等于间接对脏腑进行按摩，不仅能发挥养生保健的作用，也能对急性或慢性疾病起到辅助治疗的作用。

“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是人们身体健康的敌人。随着现代社会的不断发展，人们在生活和工作中早已离不开计算机。长期的前倾姿势再加上缺乏运动，给人们的颈肩和腰背部的健康带来很大的威胁，容易导致计算机操作者发生颈椎病、腰椎增生、腰椎间盘突出及坐骨神经痛等。如果能够在闲暇时间进行简单的颈肩腰背部按摩，能有效地缓解局部肌肉紧张，预防和解除颈肩腰背部疾病带来的困扰。

按摩不仅能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫功能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。按摩疗法操作简单易行、经济实惠、安全可靠，它不仅可以治疗疾病，亦可以用于早期诊断和预防疾病，适合在各个年龄段的人群中推广普及。

本书适用于各类基层医务人员、保健按摩从业人员及大众阅读参考。由于水平有限，不足之处，望广大读者指正。

编　者



目　录

一、颈肩腰背部按摩基础知识 …… (1)

(一)颈椎及腰部对人体健康的重要性 …… (1)

(二)颈部的构造 …… (2)

1. 颈椎骨 …… (2)

2. 颈部肌肉 …… (6)

3. 颈脊髓 …… (7)

4. 颈脊髓神经 …… (7)

5. 椎动脉 …… (9)

6. 颈交感神经 …… (10)

(三)腰背部的构造 …… (11)

1. 腰部骨骼 …… (11)

2. 椎间盘 …… (13)

3. 腰部软组织 …… (15)

4. 腰背部经络与穴位 …… (15)

(四)颈肩腰背部按摩常用穴位 …… (17)

1. 大椎 …… (17)

2. 陶道 …… (18)

3. 身柱 …… (18)

4. 神道 …… (18)

5. 灵台 …… (18)

6. 至阳 …… (19)
7. 中枢 …… (19)
8. 脊中 …… (20)
9. 命门 …… (20)
10. 腰阳关 …… (20)
11. 腰俞 …… (20)
12. 长强 …… (21)
13. 膏肓 …… (21)
14. 膈关 …… (22)
15. 魂门 …… (22)
16. 志室 …… (22)
17. 秩边 …… (22)
18. 大杼 …… (23)
19. 风门 …… (23)
20. 肺俞 …… (24)
21. 厥阴俞 …… (24)
22. 心俞 …… (24)
23. 督俞 …… (24)
24. 膈俞 …… (25)
25. 肝俞 …… (25)
26. 胆俞 …… (25)
27. 脾俞 …… (25)
28. 胃俞 …… (26)
29. 三焦俞 …… (26)
30. 肾俞 …… (26)
31. 气海俞 …… (26)

32. 大肠俞 …… (27)
33. 关元俞 …… (27)
34. 小肠俞 …… (27)
35. 膀胱俞 …… (27)
36. 上髎 …… (28)
37. 次髎 …… (28)
38. 中髎 …… (28)
39. 下髎 …… (28)
40. 肩中俞 …… (29)
41. 定喘 …… (29)
42. 肩井 …… (30)
43. 天髎 …… (30)
44. 秉风 …… (30)
45. 天宗 …… (30)
46. 肩贞 …… (30)
47. 曲垣 …… (31)
(五)腰背部按摩的常用手法 …… (31)
1. 拇指平推法 …… (31)
2. 掌平推法 …… (32)
3. 拳平推法 …… (33)
4. 分推法 …… (33)
5. 拇指直推法 …… (34)
6. 全掌直推法 …… (35)
7. 掌根直推法 …… (36)
8. 鱼际直推法 …… (36)
9. 肘直推法 …… (37)

10. 拿法 …… (37)
11. 指按法 …… (38)
12. 掌按法 …… (39)
13. 肘按法 …… (40)
14. 指摩法 …… (41)
15. 掌摩法 …… (41)
16. 指揉法 …… (42)
17. 掌揉法 …… (42)
18. 擦法 …… (44)
19. 拇指指端点法 …… (45)
20. 屈食指点法 …… (46)
21. 屈拇指点法 …… (46)
22. 肘尖点法 …… (47)
23. 捏法 …… (47)
24. 颤法 …… (48)
25. 拍法 …… (49)
26. 搓法 …… (50)
27. 叩法 …… (51)
28. 擦法 …… (51)
29. 掐法 …… (53)
30. 提法 …… (53)
31. 肩关节摇法 …… (54)
32. 摇腰法 …… (55)
33. 弹拨法 …… (56)
34. 弹筋法 …… (56)
35. 拨筋法 …… (57)

36. 理筋法 …… (57)
(六)常见按摩工具及器材 …… (58)
1. 圆珠笔 …… (58)
2. 牙签 …… (58)
3. 纽扣 …… (59)
4. 网球 …… (59)
5. 吹风机 …… (59)
6. 穴位按摩棒 …… (60)
7. 木质滑轮 …… (60)
8. 橡胶击打器 …… (61)
9. 木质滚轮 …… (61)
10. 木质按摩器 …… (62)
11. 足底按摩踏板 …… (62)
(七)按摩准备工作 …… (63)
1. 按摩环境的准备 …… (63)
2. 按摩前温度准备 …… (64)
3. 按摩时的着装准备 …… (64)
4. 按摩前的精油准备 …… (64)
5. 按摩前的放松方法 …… (65)
6. 按摩时的姿势 …… (65)
7. 按摩所需时间 …… (65)
8. 按摩心理调节 …… (66)
9. 按摩疗法的禁忌证 …… (67)
10. 按摩穴位和部位的选择 …… (68)
11. 手法刺激量的大小 …… (68)
12. 按摩操作时注意事项 …… (69)

二、常见病症颈肩腰背部按摩 …… (70)
(一)颈项部扭挫伤 …… (70)
(二)颈椎小关节错缝 …… (74)
(三)项韧带损伤 …… (77)
(四)夹肌损伤 …… (79)
(五)胸锁乳突肌炎 …… (81)
(六)前斜角肌综合征 …… (84)
(七)肩胛提肌损伤 …… (87)
(八)肩袖损伤 …… (90)
(九)颈肋综合征 …… (93)
(十)落枕 …… (97)
(十一)肩周炎 …… (102)
(十二)颈椎病 …… (113)
(十三)慢性腰肌劳损 …… (124)
(十四)急性腰扭伤 …… (128)
(十五)腰椎间盘突出症 …… (132)
(十六)坐骨神经痛 …… (144)
(十七)梨状肌损伤 …… (153)
(十八)棘上韧带损伤 …… (156)
(十九)棘间韧带损伤 …… (158)
(二十)腰骶关节韧带损伤 …… (160)
(二十一)腰椎后关节综合征 …… (165)
(二十二)腰椎管狭窄症 …… (169)
(二十三)腰椎滑脱症 …… (173)
(二十四)腰椎骨质增生 …… (175)
(二十五)颈背肌筋膜炎 …… (181)

(二十六)腰背部肌肉萎缩 …… (183)
(二十七)胸椎小关节紊乱综合征 …… (186)
(二十八)腰椎后关节紊乱 …… (190)
(二十九)强直性脊柱炎 …… (194)
(三十)退行性脊柱炎 …… (196)
(三十一)产后腰痛 …… (198)

三、颈肩腰背部保健法 …… (200)
(一)颈部自我按摩疗法 …… (200)
(二)腰部自我按摩疗法 …… (202)
(三)颈部锻炼法 …… (203)
(四)腰背部肌肉锻炼法 …… (206)
(五)脊柱保健操 …… (209)
(六)颈部酸痛僵硬自我按摩法 …… (210)
(七)肩膀酸痛自我按摩法 …… (212)
(八)腰部酸痛自我按摩法 …… (214)
(九)缓解宿醉背部按摩法 …… (217)
(十)消除疲劳脊椎按摩法 …… (219)
(十一)热淋浴自我按摩法 …… (220)



一、颈肩腰背部按摩基础知识

（一）颈椎及腰部对人体健康的重要性

颈椎位于头部、胸部和上肢之间，是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段，由于承受各种负荷、劳损，甚至外伤，所以很容易发生退变。

腰部是人体脊椎的重要组成部分，既支撑人体又配合各种运动，而且维持体型、体态，保护腹腔脏器。因此一旦腰痛，就会影响人们的日常工作和生活，还会影响情绪，甚至造成心理障碍。所以拥有健康的颈、腰是非常重要的。

近年来，颈肩腰背部的发病率越来越年轻化。调查发现，随着现代人生活、工作方式的变化，白领们遭受“颈椎病”困扰的比例越来越高，其次是腰背疼痛僵直，排在第三位的则是失眠。另外，一些妇女在月经前后、妊娠期、分娩前后、产后哺乳期也常见腰痛，人们在劳动、运动、汽车事故中更容易造成各种损伤。不同程度的椎间盘突出，加上其他因素导致的腰腿痛，已经成为影响和干扰人类生活和工作的重要因素。

（二）颈部的构造

1. 颈椎骨

（1）颈椎骨：颈椎骨由 7 个颈椎构成。第 1、第 2 颈椎间没有椎间盘，故有 5 个椎间盘（图 1）。从侧面看，颈椎呈中段前凸，称为生理前凸（图 2）。

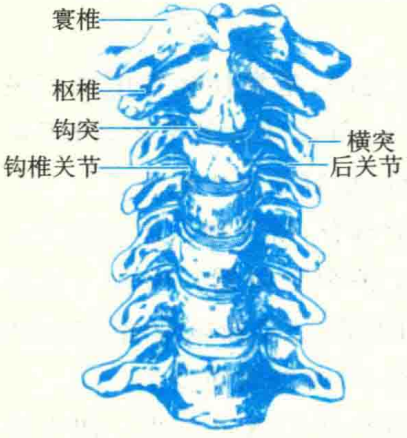


图 1　颈椎的正常结构



图 2　颈椎生理前凸

（2）钩突及钩椎关节：第 3 至第 7 椎体上面呈左右凹陷，在椎体两侧偏后方有向上的钩突。左右两侧包绕着上方的椎间盘，形成滑膜性钩椎关节（图 3、图 5），此关节从左右防止颈椎间盘从侧方脱出。当椎间盘退化变薄时，关节间隙变狭窄，上下椎体触撞或磨损，易增生，导致椎间孔缩小。此时易出现神经、血管等相关症状。

（3）颈椎横突：除第 7 颈椎之外其他颈椎均有如下特点：

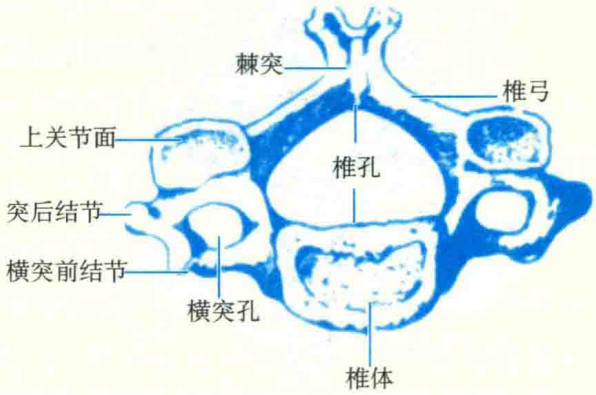


图 3　第 3 至第 6 颈椎(上面观)

横突小,肌肉不发达,有利于颈椎灵活运动;横突有横突孔,第 7 颈椎没有,椎动脉穿过颈椎上 4～5 个横突孔;颈椎上下关节突近水平,利于颈椎做前屈后伸运动,过屈和过伸易松弛至破裂。后关节脱位与该关节松弛有关;颈椎椎根短、椎间孔前后径小,易使神经根和椎动脉受压;颈椎棘突短且分叉,第 7 颈椎长而不分叉,为骨性标志;第 1、第 2 颈椎结构与第 3 至第 7 颈椎不同(图 4、图 5)。

(4)寰枢关节:第 1 颈椎为环状又称寰椎,与第 2 颈椎齿状突构成环齿关节,韧带不强。第 2 颈椎齿突与寰椎构成环齿关节(图 6)。寰枢关节做旋转,同环椎一起运动,以齿突为轴枢,第 2 颈椎称枢椎,棘突长而粗大,头易向左右活动(图 7)。

(5)颈椎生理前凸:颈椎椎间盘前缘高度为后缘的 2～3 倍,这样可使椎间盘适合上、下位椎体的形状,并维持颈椎的生理前凸,椎间盘变性向后脱出,前凸消失甚至变后凸。

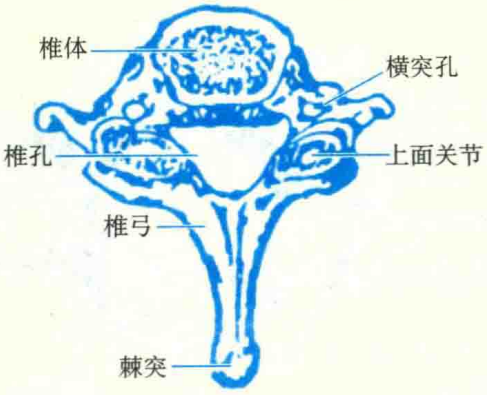


图 4　颈椎骨与椎间盘

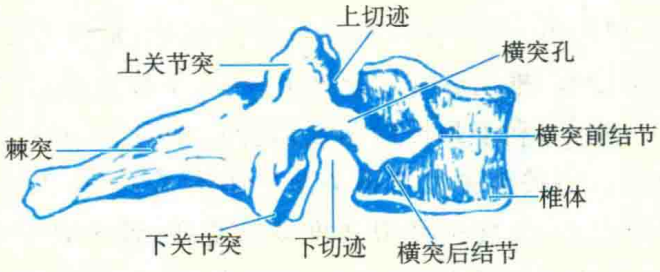


图 5　第 7 颈椎(右侧面)

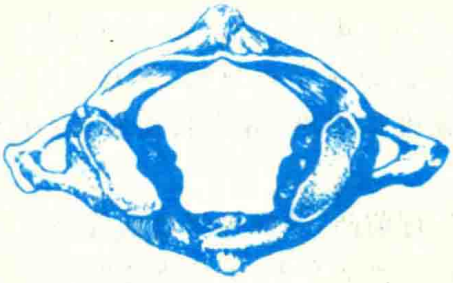


图 6　寰椎(上面观)



图 7　枢椎(前面观)

(6)颈椎间盘:髓核是胶状物。纤维环由纤维软骨组成,椎间盘外围,纤维在椎间斜行排列成同心环。邻层纤维方向相反。浅层与前纵韧带和后纵韧带融合,深层附着软骨上,中央与髓核融合,周边穿入椎体骨质。

软骨板构成椎间盘的上下壁,与椎体相连。30 岁后,椎间盘变薄,颈椎髓核脱出率为腰椎的 5 倍。

(7)椎间盘功能:椎间盘在韧带的协助下保持椎体紧密相连。第 1、第 2 颈椎间无椎间盘,活动大,第 2 颈椎以下有椎间盘,活动小,稳定;颈椎间盘维持颈椎活动,保持内平衡;椎间盘富有弹力,起缓冲作用。

(8)颈椎韧带

①前纵韧带:起于枕骨,止于第 1、第 2 骶椎前面,是人体最长最厚的韧带。

②后纵韧带:位于椎管前壁,沿椎体后至骶管,颈部后纵韧带较宽,颈椎间盘脱出外侧较多。

③黄韧带:起于椎板前,止于下椎板后上部。