

<<健康全圖典 2>>

图书基本信息

书名：<<健康全圖典 2>>

13位ISBN编号：9789866055164

10位ISBN编号：9866055167

出版时间：康鑑文化出版社

作者：健康中國名家論壇編委會 著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康全圖典 2>>

前言

【序言】 呵護您的頸肩和手肘 頸肩手肘健康小測試 你會有頸部僵硬，並伴隨著肩、背的疼痛嗎？

你是否在不活動時也會感到手臂痠痛呢？

甚至在脖子疼的時候有頭暈噁心的感覺？

不揹背包的時候，你仍然會覺得肩背部沉重，上肢無力或者手指發麻？

如果對於這些問題，你的回答是肯定的，那麼毋庸置疑，你已經患上頸椎病了。

你的肩部會在工作時出現輕微或嚴重的疼痛嗎？

你的肩部是不是只能在很小的範圍內活動呢？

稍微一用力就會疼嗎？

夜晚的時候，會不會因為肩痛而從睡夢中醒來？

會有上臂和背部的疼痛嗎？

如果大部分都是肯定的答案，那麼你可能已經被五十肩纏上了。

你的手指和手腕會覺得疼痛嗎？

轉動和彎曲的時候，疼痛會加劇嗎？

你的腕部和手指關節的彎曲是不是受到阻礙呢？

關節在活動時會發出響聲嗎？

能看到關節腫脹嗎？

如果這些答案你都回答是，那可能你的手腕和手指已經不健康了。

頭部的支撐頸 頸，意思即「與頭有關」。

《說文解字》中說：「頸，頭莖也。」

意思是它在人體結構中的地位，就像莖在植物中的作用一樣，為人體傳輸氣血，具有重要作用。

我們的頸部由7塊椎骨、6個椎間盤及相應的韌帶組成，是人體脊椎的重要組成部分。

它上連顱骨，下接胸椎，具有承上啟下的關鍵作用。

頸部存在著薄弱的環節，在長期的負荷中容易發生很多疾病，比如生活中最常見的頸椎病。

手臂的樞紐肩 肩，任也。

負荷之名也。

與人肩膊之義通，能勝此物謂之克。

「肩」字，是由上面的「戶」字和下面的「月」字組成，古文中「戶」即「護」，這說明肩負擔著壓力和重量，保護著下面的身體部分。

肩的結構是由肩胛骨的關節盂與肱骨頭組成，是人上半身非常重要的一個部位，它在頭頸部和軀幹之間，連接著軀幹和手臂。

人們在日常生活中，需要不斷地活動上臂，而無論上臂要做什麼樣的活動，都離不開肩膀的支配。

如果肩部不堪重負，就會和機器經常使用會磨損一樣，發生勞損，引起疼痛和疾病。

靈活的關節手肘 「肘」在字典中的解釋是：上臂和前臂相接處向外突起的部分。

左邊的「月」字表示與身體相關；右邊的「寸」字表示與「手」有關。

在古文中「肘」字的說解是：「肘，臂節也。」

從肉從寸。

寸，手寸口也。

肘關節，是連接我們的上臂和前臂的關節，由肱骨、尺骨和橈骨以及相應的關節囊、韌帶和肌肉連接而成，對手臂的活動具有非常重要的作用。

如果肘關節出了問題，所有需要手臂去完成的活動都會受到影響。

沿組成肘關節的尺骨、橈骨向下，就是腕和手。

腕和手這個小小的部分，卻是由29塊骨頭、123條韌帶、35條精密的肌肉組成，並由48條神經支配。

手和眼睛、大腦，一起被認為是使人具有高度智慧的三大重要器官。

每天我們的手都要完成各種複雜而靈活的動作，可以張開、握拳，可以掐、捏、揉、按等，這些

<<健康全圖典 2>>

功能使它成為人體不可或缺的一部分。

一旦出了問題，就會嚴重地影響我們的日常生活。

幫您呵護頸肩和手肘 頸、肩、手肘，這三處身體部位放在一起，就組成了我們上半身關節活動的絕大部分內容。

而每天頻繁的活動，卻給這些部位帶來了負擔，如果這些負擔超過其承受的能力，我們的關節、肌肉、韌帶就會生病「罷工」了——發生頸椎病、五十肩、「網球肘」、「手機指」、「鍵盤腕」等諸多疾病。

本書是一本關於頸肩手肘疾病的自診自療書，一共分為三篇，分別介紹了頸部、肩部和手肘的生理

<<健康全圖典 2>>

內容概要

8大傳統中醫療法 + 350幅彩色插圖速查 肩頸病特效手法治療圖解 從頸肩到手肘的貼心呵護！

自助診斷 專業簡單，診斷更準確，家庭自療必備 8大療法 按摩、拔罐、刮痧、足療、熱敷、藥膳、中藥、運動，全方位有效治療 頸肩病自診自療 從病因到症狀， 讓您診病不求醫 1.頸部 落枕、頸椎病 2.肩部 五十肩 3.手肘 滑鼠手、網球肘 最適合家庭使用的頸肩病自療書 自我診斷 + 速效自療 + 運動恢復 + 中藥輔助 8大特效療法，讓您成為自己的頸肩保健醫生 按摩 十餘種手法迅速去痛 拔罐 祛濕散寒，立竿見影 刮痧 調整陰陽，通絡止痛 足療 按摩反射區，疏通經脈 熱敷 簡單有效，活血化瘀 藥膳 中藥和食療相輔相成 中藥 外敷內服，標本兼治 運動 經常活動，舒筋活血 本書特色 頸肩手肘病是現代人生活中的常見疾病，讓生活帶來很大的不便和痛苦。

本書通過豐富的圖解，詳細介紹頸肩手肘病的速效自療方法，包括按摩、拔罐、刮痧、藥膳等八大傳統中醫療法，簡單有效，非常適合家庭操作，讓您不出家門，就能輕鬆擺脫頸肩疾病的痛苦。

「頸肩手肘病治療保健操」彩頁 肩部保健操 「棍棒法」治療五十肩 「拉環法」治療五十肩 「甩手法」治療五十肩 「滑鼠手」運動療法 手部保健操 「鍵盤腕」運動療法

<<健康全圖典 2>>

書籍目錄

【序言】呵護您的頸肩和手肘【導讀】如何使用本書一起來認識按摩精確取穴小竅門第一篇 頸第一章 清楚認識你的頸部01 頸部結構特點02 頸病的類型與典型表現03 頸椎病的自我診斷04 危害頸部的不良生活習慣05 引起頸部疾病的職業原因06 不良情緒引起頸部疾病07 引起頸部疾病的其他原因第二章 頸部保健自療特效穴08 頰車穴 讓頸部痙攣徹底消失09 下關穴 幫頸部消腫止痛10 少澤穴 徹底擺脫頸部神經痛11 後溪穴 調節頸椎，治療脊椎的毛病12 養老穴 趕走落枕的僵硬疼痛13 天柱穴 放鬆頸部緊繃的肌肉14 委中穴 通絡止痛，頸痛不再來15 天井穴 從頭頸到肩背都不痛16 風門穴 祛除頸項僵硬、肩背痠痛17 消灤穴 除濕降濁，治療頸項僵痛18 啞門穴 讓僵直的頸項回轉自如19 風府穴 驅走「風邪」，舒緩頸僵痛20 強間穴 緩解睡眠不足帶來的頸痛21 承漿穴 不再有傷風的頭項僵痛第三章 治療有妙方，把健康還給你的頸部22 推拿法介紹 一學就會的治病方法23 頸部按摩法 簡簡單單擺脫頸痛24 頸部旋扳法 轉一轉就不痛了25 捏脊療法 捏捏脊背去頸痛26 足部按摩法 從腳開始治頸病27 熱敷法 讓溫暖趕走頸痛28 家庭熱敷法 薑、醋、鹽幫忙治頸痛29 中藥熱敷法 給頸部「吃」點藥30 運動療法 一多動能治頸椎病31 運動療法二 不妨練練太極拳32 運動療法三 做做頸部康復操33 運動療法四 跳繩帶來頸部健康34 拔罐療法一 輕鬆拔去頸椎病35 拔罐療法二 拔走落枕的頸痛36 刮痧療法一 刮痧也治頸椎病37 刮痧療法二 落枕不再頸部僵痛38 中藥療法 活血化瘀，外病內治39 足浴法 每天泡泡腳，頸椎不再痛40 藥枕療法 在睡眠中治療頸椎41 藥粥療法 煲粥喝出輕鬆的頸42 藥茶療法 幽幽茶香除疼痛43 藥膳療法 美味與健康共享44 關於頸部疾病，專家釋疑解惑第二篇 肩第一章 清楚認識你的肩部45 肩膀的生理構造46 肩病的症狀及典型表現47 五十肩的自我診斷48 肩部也會「積勞成疾」49 肩部關節怕風寒50 衰老和疾病也傷肩51 側臥睡出肩膀痛第二章 肩部保健自療特效穴52 肩井穴 回頭困難時，按摩療效好53 合谷穴 肩胛神經痛，不用再發愁54 中府穴 疏通氣滯，治胸脹背痛55 風池穴 沒有僵硬的煩惱56 三間穴 去除肩臂神經痛57 極泉穴 保證肩臂不發麻58 肩貞穴 舉不起胳膊按肩貞59 天宗穴 肌肉損傷不用愁60 肩中俞穴 舒筋活血去肩痛61 昆侖穴 消炎止痛，活動自如62 肩 穴 讓沉重的肩膀變輕鬆63 陽陵泉穴 擺脫濕熱關節痛64 大杼穴 清熱去燥，疏通氣血65 青靈穴 讓痙攣的肌肉放輕鬆66 支溝穴 輕鬆趕走肩臂痛67 大椎穴 肩背頭痛全消失第三章 簡單小推拿，趕走肩痛不求醫68 肩關節周圍炎 趕走「五十肩」的困擾69 類風濕性關節炎 幫女性擺脫關節痛70 肩部滑囊炎 化解游移的疼痛71 岡上肌肌腱炎 讓手臂輕鬆向外展72 肱二頭肌肌腱炎 肩部活動無障礙73 斜方肌損傷 放鬆肩頸的僵硬74 肩胛提肌損傷 讓肩胛活動自如75 小圓肌損傷 手臂外旋變輕鬆76 肩周肌肉勞損 恢復肩膀的力量77 肩關節挫傷 修復韌帶和肌肉78 肩關節脫位 關節復位很簡單79 「拉環法」 雙肩一起做運動80 「爬牆法」 手指活動鍛鍊肩81 「甩手法」 最簡單的肩部運動82 「棍棒法」 既能預防又能治療83 拔罐治療 輕鬆拔去肩痛煩惱84 中藥療法 祛風止痛，治好五十肩85 藥膳療法 教你吃出健康的肩86 生活保健 好習慣帶來健康的肩87 關於肩部疾病，專家釋疑解惑第三篇 手肘第一章 清楚認識你的手肘88 肘關節的生理構造89 手掌的生理構造90 手肘病的類型91 肘部健康自我檢測92 手部健康自我檢測93 手肘的衰老病變94 傷害手肘的生活習慣95 手肘受到意外傷害96 對手肘造成負擔的工作第二章 手肘保健自療特效穴97 內關穴 肘臂疼痛消失了98 神門穴 讓手腕活動更靈活99 曲澤穴 解除手臂痙攣抖動100 列缺穴 恢復腕關節的健康101 大陵穴 治好手腕周圍的炎症102 尺澤穴 手臂快速消腫止痛103 下廉穴 肘關節疾病的剋星104 少海穴 麻木的手臂恢復知覺105 曲池穴 消除攣痛有高招106 小海穴 肘臂疼痛不再來107 關衝穴 五指疼痛不用愁108 孔最穴 手指關節的消炎藥109 經渠穴 手腕再也不痛了110 少商穴 拇指痙攣的救急穴111 商陽穴 保證手指不發麻112 陽溪穴 對手腕肩臂都有效113 勞宮穴 讓手掌不再汗津津114 液門穴 快速消除手指腫痛115 中渚穴 治療手指不能屈伸116 陽池穴 腕痛無力的解救方法第三章 手肘保健，還您靈活的肘腕指117 手肘受傷的處理方法118 肱骨幹骨折 青壯年中常見的骨折119 肱骨髁上骨折 兒童常發生的骨折120 前臂雙骨折 大力撞擊引起的骨折121 橈骨下端骨折 困擾老年人的骨折122 肘關節扭傷 運動中最應該預防的傷害123 「網球肘」 運動過度損傷肘部124 尺骨鷹嘴滑囊炎 生活中要注意的「學生肘」125 「手機肘」 長時間打手機會傷害肘部126 「手機指」 別讓簡訊帶走手指健康127 「滑鼠手」 經常用電腦帶來的毛病128 「鍵盤腕」 長時間敲鍵盤傷害手腕129 中藥療法 分期對症用藥是關鍵130 關於手肘疾病，專家釋疑解惑【附錄1】肩部保健操【附錄2】手部保健操

章节摘录

內文試閱第一篇 頸 第一章 清楚認識你的頸部 頸病的類型與典型表現 頸部在脊椎關節中活動最大，再加上椎骨形狀不均勻，頸部關節突關節結構複雜，肌肉及韌帶細小繁多等，由於存在這些錯綜複雜的原因，致使頸部容易發生各種類型的病變，尤以頸椎病最為典型。

頸部疾病的類型 頸部在脊椎各關節中活動度最大，再加上椎骨形狀不均勻，頸部關節突關節結構複雜，肌肉及韌帶細小繁多，這些都是頸部發生病變的生理因素。

頸部疾病大致分為頸部急性損傷、落枕、頸椎間盤突出症、頸椎病等，其中頸椎病是多發症，也是常見病。

頸部急性損傷多見於交通事故。

當高速行駛的機動車突然急煞車時，頭部會由於慣性作用而急劇向前衝出，隨後又會過度後伸。

頸椎也跟著前後擺動，出現反覆的屈伸運動。

在短時間內，相反的作用力，會造成頸部各層軟組織不同程度的損傷。

其症狀表現如下：部分肌肉和皮膚撕裂傷；局部壓痛或活動受限；嚴重者會出現上肢癱瘓，觸覺、痛覺受損等症狀。

落枕的病因很多，睡眠時枕頭過高、過低或過硬、睡眠姿勢不良、睡眠時露肩著涼、頸部受到突然扭轉、身體衰弱、筋絡活動失衡等因素，都可能導致落枕的發生。

其症狀為醒來後發現自己頭歪向一側，頸部無法正常活動，同時另一側頸部肌肉疼痛，嚴重者疼痛放射到頭部、背部和上肢。

頸椎間盤突出症的病因，是由於頸椎間盤組織本身缺乏血液供應，而導致修復能力變差，再加上頸部活動頻繁，負重較大等因素造成頸椎間盤發生退化性疾病、纖維環的韌性和彈性降低。

其症狀因頸部椎間盤突出部位相應節段不同而不一，嚴重者可能出現雙下肢癱瘓、大小便失禁的情形。

頸部疾病的典型表現 頸椎病是頸部疾病的典型表現，它指的是由於頸部骨骼、椎間盤、韌帶發生病變，受到外界刺激或壓迫神經根、脊髓、椎動脈及軟組織，引起的以頸肩部疼痛、麻木為主要症狀的症候群。

根據發病症狀和體徵的不同，可分為以下幾種類型：局部型頸椎病、交感型頸椎病、椎動脈型頸椎病、脊髓型頸椎病、神經根型頸椎病和混合型頸椎病。

頸椎病的自我診斷 頸椎病不只給患者帶來了肉體上的疼痛，也帶來了精神上的折磨。

很多人由於職業原因，長期伏案工作，頸部出現不適，因此擔心自己患了頸椎病，但究竟是否患了頸椎病呢？

我們給您提供了幾種簡單的自我檢測法。

頸椎病是一種常見病，也是一種多發症，它不只給很多人帶來身體的折磨和痛苦，還會讓患者的精神備受煎熬，進而影響正常的工作和生活。

很多人由於忙於工作，即使頸部出現了不適症狀，也無暇去醫院接受檢查。

為了節省您寶貴的時間，我們為您提供幾種簡單的家庭自我檢測法，可以借此確認一下，自己是否真的患了頸椎病，並及時採取相應措施，防止病情加重。

按壓頭部法 受測者端坐在椅子上，頭肩部向上挺直，幫助者雙手置於受測者頭頂部，逐漸加力往下按壓；或者幫助者將左手放在受測者的頭頂，右手緊握拳頭，輕微打擊左手，使壓力往下傳。

這兩種方法會使受測者的椎間孔受到壓縮和震動，如果受測者感覺疼痛或麻木，那就是患了頸椎病。

枕、下頷部牽引法 受測者採取坐姿，幫助者左手托住受測者下頷部，右手托其枕部；或者幫助者站在受測者的背後，前胸靠在受測者的枕部，用雙手托住受測者下頷部。

等受測者全身放鬆後，再用雙手同時用力向上牽引。

倘若受測者感覺頸部疼痛減輕或感覺很舒適，那就是患了頸椎病。

抬高手臂法 受測者採取坐姿或站姿，低下頭。

幫助者站在其身後，用左手扶住受測者的頭部，右手握住受測者所測肢的腕部，向後上方推拉。

<<健康全圖典 2>>

倘若所測肢出現放射性疼痛或竄痛，那就是患了頸椎病。

頸部旋轉活動法 受測者採取坐姿或站姿，左右旋轉頸部約1分鐘，如果上肢出現放射性疼痛或麻木感，再前屈或後伸頭部，疼痛或麻木感加重，那麼就是患了頸椎病。

危害頸部的不良生活習慣 俗話說：「千里之堤毀於蟻穴」，很多疾病都是由生活方式和一些不良習慣所引發的。

頸椎病也不例外。

不好的生活習慣，是引發頸椎病的一個不可迴避的原因。

這包括閱讀習慣、睡眠習慣、抽煙習慣等。

雖然人體的疾病，與體內外環境有很大的關聯，但不良生活習慣也是疾病發生的一個重要原因。

休息睡眠、坐姿、站姿、飲食等都與人體健康有密切關係。

閱讀習慣 喜歡躺在床上或沙發上看書或看電視的人，頸椎長時間處於屈曲狀態，頸部背側肌肉和韌帶長時間處於負荷狀態，天長日久，就會造成慢性勞損。

睡眠習慣 睡眠時枕頭位置不正確、高度不恰當、形狀不合適，或者不用枕頭等都會導致頸椎病的發生。

比如用高枕頭會造成椎間盤內部受力不均，破壞頸椎小關節和肌肉之間的平衡狀態，加速了頸椎形狀及功能的退化。

抽煙習慣 煙中的尼古丁會導致頸部毛細血管的痙攣，使頸椎椎體血液供應降低，進而導致椎間盤與上下椎體連接的軟骨終板鈣化，引起頸椎病。

因此，長期抽煙的人，患頸椎病的機率比正常人相對要高很多。

易著涼的習慣 露肩吹空調、趴在桌子上午休、三伏天汗流浹背後洗冷水澡等等，都會影響頸部健康。

這也提醒我們，無論是在工作還是生活中，都要養成良好的習慣，防患於未然。

第三章 治療有妙方，把健康還給你的頸部 **頸部按摩法** 簡簡單單擺脫頸痛 **頸部按摩**，在頸椎病的治療中占有重要地位。

它不只能有效解除肌肉痙攣，改善血液循環，消除肌肉腫脹，而且能改善頸椎間的不平衡關係，矯正骨關節錯位，緩解關節間滑脫，擴大椎間孔和椎間隙，除去壓迫，恢復頸椎的正常生理曲度和旋轉功能。

正如我們前面提到的，頸椎病經常光顧中老年人、經常操作電腦的上班族和久坐的司機、埋頭苦讀的學生，這些人的頸部都非常容易受傷。

因此，經常性的頸部按摩，可以預防和治療頸椎病。

頸部按摩可以自己操作，也可以請家人幫忙。

患者可根據自身的情況，而採取不同的按摩方法。

自我按摩 自我按摩的要領是：「揉」、「按」。

患者可坐可臥，但在採臥姿時，肌肉最放鬆，容易事半功倍，獲得良好效果。

採坐姿按摩，則在工作和休息場所均可運用。

每次按摩時間最好在10分鐘左右。

他人按摩 對於神經根型頸椎病和椎動脈型頸椎病患來說，要獲得良好的治療效果，最好請他人按摩，每次按摩以25分鐘為宜。

具體可分為以下幾種手法：**1 牽引法** 幫助者雙手掌心托住患者下頷部，輕輕向上牽引頭頸部2~3次，每次10~15秒鐘。

2 屈伸法 幫助者用左手扶住患者頭頸部，右手輕托其頸部，使頸部緩緩後伸，然後用右手拇指和四指輕捏頸部兩側，使患者做頸部前屈活動。

這樣反覆屈伸若干次即可。

3 推按法 幫助者左手扶住患者頭部，右手用食指、中指、無名指在頸夾肌、頭夾肌上緩緩按壓，並使之凹陷，柔和地向前來回推按，從頸椎旁上下、內外、反覆推按數次即可。

4 拿捏法 幫助者左手扶住患者的前額，右手用拇指與四指呈鉗子狀，按於頸部兩側，自風池穴起至肩井穴，往返拿捏數次。

<<健康全圖典 2>>

頸部旋扳法轉一轉就不痛了 對頸椎病的運動治療，包括主動活動和被動活動治療法。主動活動就是經常活動頸部，而被動活動就是借助別人的力量或操縱，來完成相應的治療過程。這裡所說的頸部旋扳法，就屬於被動運動法。適用於頸椎病病情嚴重、頸項部時常痠痛的人。

「頸部旋扳法」的操作方法，是用雙手向同一方向或相反方向用力，使關節伸展、屈曲或旋轉。需要注意的是患者坐的位置要低，這樣便於幫助者操作。幫助者要站在患者背後，等患者全身放鬆後，幫助者兩手徐徐用力，把患者頸椎部向頭頂方向盡量上提，或者使其頭部向左側或右側旋轉，直至旋轉到接近極致時，幫助者再用適當力量使其頭頸部向反向扳動，這時候會聽見小關節細微的「喀喀」聲。

假如患者這時感到不舒服，幫助者可以再向另一側旋轉。倘若這種方法讓患者感覺不舒適，則應立即停止。

操作方法 1 患者採坐姿，幫助者立於患者的側前方，左手托住患者頭部，並使其靠近自己胸部。右手按住患者對側肩膀，然後，兩手同時用力，緩緩將患者頸椎側曲至極限位置，再恢復原位，這樣反覆操作4~5次。

2 患者採坐姿，幫助者站在患者的側後方，左手扶住患者頭部的一側，右手按住患者異側的肩膀，兩手同時用力，使頸椎緩緩向健康的一側運動，彎到患者感到不適時，再做一個大幅度的、突發性的扳動，如此反覆2~3次。

3 患者採坐姿，幫助者左手扶住其頭部，右手托住患者下頷做抱球的姿勢，緩緩搖動頸椎。等患者肌肉放鬆後，突然做頸椎伸位斜扳法，可聽到「咔咔」的響聲。這樣做可以滑利關節，恢復錯縫的關節，糾正關節錯位，增加頸椎的活動範圍，從而緩解和消除頸椎病症。

4 患者採仰臥姿，幫助者站在其身後，兩臂十字交叉，托起患者頭部，兩手分別抓住患者對側肩部，抬起兩臂，使患者的頸椎緩緩前屈，直至極限，然後放下，再次前屈，如此反覆4~5次。

5 患者採坐姿，頸項部放鬆，幫助者站在其後側方，左手拇指按住頸椎疼痛處，右手托住其下頷，並向患側緩緩旋轉，到極致時，再做一個有控制力的快速扳動，這樣每次反覆5次即可。

足部按摩法 從腳開始治頸病 人的腳是人體狀況的「晴雨表」，能夠很準確地反映人體的健康狀況。

人的五臟六腑，都能在腳上找到相對應的區域。而足部按摩能刺激這些區域，促進氣血運行、調節內臟功能、疏通全身經絡，進而祛病強身。足部按摩還能有效地治療頸椎疾病。

中醫上來講，足部是一個複雜而精密的部分，它連接著人體臟腑的12條經脈，其中有6條是直接始於足部的。

雙腳總共分布著60多個穴位，與身體內外的環境相通。比如，大腳趾是肝、脾的通路，平時多活動大腳趾，能舒肝健脾，增進食慾，可以輔助治療肝脾腫大；第四趾則屬於膽經，經常按摩能防止便秘、肋骨痛；小趾歸屬於膀胱經等。

足部按摩適合在足浴後進行，足部按摩主要是依靠手法的力道大小，和力的方向不同而施行治療。藉由按摩刺激足部的經絡和穴位，治療各種疾病。

尤其對神經衰弱、頑固性膝踝關節麻木痙攣、腎虛腰痠腿軟、失眠、氣管炎、慢性支氣管炎、週期性偏頭痛、痛經及腎功能紊亂等，有一定的療效或輔助治療作用。

按摩方法 按摩的手法要正確，否則達不到祛病健身的目的。

1 每晚用熱水洗過腳後，坐下，將一條腿屈膝抬起，架在另一條腿上面，膝心歪向內側。

2 用右手按摩左腳腳心，用左手按摩右腳腳心，交替進行按摩，直到局部出現發紅發熱為止。

3 動作要緩和、連貫，用力輕重要合適。

剛開始時，速度要慢，按摩時間也不宜過長，等適應後再逐漸加快按摩速度，延長按摩時間。

注意事項 1 飯前半小時或者飯後1小時內不要按摩。

<<健康全圖典 2>>

2 按摩時，要避開骨骼突起處或外傷處，否則會傷到骨膜。

3 老年人骨骼變脆，關節比較僵硬，按摩力道要適度，太過用力容易使足部受傷。

4 按摩後，應喝300c.c.溫開水，促進血液循環，以提高按摩效果。

關於頸部疾病，專家釋疑解惑 問：睡什麼樣的枕頭不會「落枕」？

答：高度適中的低枕、軟枕是健康睡眠的選擇，最優選擇是元寶枕。

專家研究顯示，一個握拳到一個半握拳是枕頭合適的高度，相當於6~10公分；枕頭長度超過兩側肩部10公分左右即可。

無論是青少年，還是中老年人，都不宜用高枕。

有的人由於擔心落枕，而採取無枕睡眠這樣一種極端方式。

那麼，無枕睡眠對睡眠有益嗎？

答案是否定的，人在仰臥時因頭部過分後仰，頸胸椎連接部過於後伸，會感到不舒服；頸前部軟組織也繃得過緊，會壓迫氣管，影響呼吸，而導致容易做惡夢、打鼾等。

側臥睡眠時如果不墊枕頭，會使對側頸部肌肉處於過度緊張狀態，也極易發生落枕。

所以只有在特殊治療等情況下才能採取無枕睡眠，通常情況下不宜這麼做。

問：如何緩解「落枕」引起的頸部疼痛？

答：1 按摩後枕部可緩解症狀。

首先讓患者騎坐在靠背椅子上，雙手按扶於靠背。

按摩時，先由上至下按壓枕後肌肉，可以找到壓痛點。

在壓痛點的左右用小魚際肌按壓5~10分鐘，然後慢慢加速，使傷者的頸部來回轉動，這樣4~5分鐘，就可有效緩解落枕的症狀。

2 使用正紅花油、甘村山風濕油、雲香精等在痛處擦揉，每天2~3次，可以產生一定效果。

3 外貼傷濕止痛膏、膨香止痛膏於頸部痛處，每天更換1次，貼膏後，頸部活動可能會受限，但止痛效果比較理想，孕婦忌用。

4 使用50~60℃的熱水袋熱敷後枕部，約半小時左右就能發揮作用。

局部平時可以經常輕柔地按摩半小時，有活血化瘀、通經活絡的預防作用。

問：怎樣預防頸部疼痛？

答：1 自然端坐：臀部和背部要充分接觸椅面，雙肩後展，兩肩連線與桌緣平行，脊椎正直，兩足著地。

目光平視或以小於20°角看電腦，雙肩放鬆。

2 調整桌椅的高度：因人而異，座椅要保持屈髖、屈膝各90°左右，同時雙足能輕鬆平置於地面；座椅與桌面的距離，應達到使自己坐下後，身體前面與桌緣間距在一拳左右。

桌子的高度應保持坐著時，雙臂輕鬆放置在桌面上。

3 光線充足：避免因光線過暗無法看清而被迫前屈、低頭。

4 及時調整、放鬆頸部肌肉：工作30~45分鐘，即應放鬆一下頸部肌肉，利用倒水、去洗手間、複印、蓋章等一切可以離開座位的機會，更換身體姿勢。

亦可將上身後伸，靠坐在座椅靠背上，讓頸部能夠充分後伸，配合頸後部肌肉的自我按摩、揉捏消除局部緊張。

编辑推荐

頸肩手肘病是現代人生活中的常見疾病，讓生活帶來很大的不便和痛苦。本書通過豐富的圖解，詳細介紹頸肩手肘病的速效自療方法，包括按摩、拔罐、刮痧、藥膳等八大傳統中醫療法，簡單有效，非常適合家庭操作，讓您不出家門，就能輕鬆擺脫頸肩疾病的痛苦。

「頸肩手肘病治療保健操」彩頁
「頸肩手肘病治療保健操」彩頁
「甩手法」治療五十肩
「滑鼠手」運動療法
「棍棒法」治療五十肩
「拉環法」治療五十肩
「鍵盤腕」運動療法
「甩手法」治療五十肩
「滑鼠手」運動療法
「棍棒法」治療五十肩
「拉環法」治療五十肩
「鍵盤腕」運動療法
「甩手法」治療五十肩
「滑鼠手」運動療法
「棍棒法」治療五十肩
「拉環法」治療五十肩
「鍵盤腕」運動療法

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>