



## 前 言

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿功效。保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态。保健按摩大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单，操作方便，安全有效的特点，有利于消除疲劳、振奋精神、恢复体力、防病治病、延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，形形色色的现代文明病也不断出现，人们急需寻求一种简便易行的自然疗法来对付各种病症和亚健康状态。而历史悠久的保健按摩，正是满足上述需求的较为理想的手段之一。有鉴于此，我们特组织有关专家编写了《保健按摩 100 招》丛书。

该丛书图文并茂，分为《保健按摩 100 招——头面》《保健按摩 100 招——颈肩臂》《保健按摩 100 招——胸腹》《保健按摩 100 招——腰腿》四册，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面介绍一种病症的

按摩疗法,以方便读者阅读、操作。

应当指出的是,任何保健按摩的措施都必须在明确诊断的前提下实施。急性病、传染病、肿瘤、骨折患者以及虚弱、疲乏、饥饿的人,均不适宜进行保健按摩。操作者应当事先进行相关的练习,正确掌握基本手法,不可鲁莽行事。

另外,对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒,否则,难以得到预期的效果。

愿《保健按摩 100 招》丛书给广大读者带来健康!

周华龙 沈 志

2003 年 8 月



## 目 录

绪论 .....	( 1 )
项韧带损伤 .....	(12)
椎枕肌损伤 .....	(14)
斜方肌损伤 .....	(16)
头颈夹肌损伤 .....	(18)
胸锁乳突肌损伤 .....	(20)
冈上肌损伤 .....	(22)
冈下肌损伤综合征 .....	(24)
小圆肌损伤 .....	(26)
三角肌损伤 .....	(28)
咽喉肌损伤 .....	(30)
喉上神经痛 .....	(32)
梅核气 .....	(34)
挥鞭样损伤 .....	(36)
颈肋综合征 .....	(38)
颈部疲劳性疼痛 .....	(40)
胸锁关节前脱位 .....	(42)
胸锁关节后脱位 .....	(44)
肩胛骨胸壁错位 .....	(46)
肩胛提肌劳损 .....	(48)
肩胛上神经嵌压综合征 .....	(50)
菱形肌劳损 .....	(52)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>