



第6版：健康关注

上一版 < > 下一版



2010年2月4日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
☑ 上一期 下一期 ☑

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

按摩4穴位缓解颈背疼痛

长期伏案工作或者经常驾车的人，长期保持一个姿势不动，颈背部容易出现酸痛不适。这主要是因为颈背部长时间保持一个姿势，导致肌肉组织紧张，气血运行不畅所致。按摩以下穴位对颈背部疼痛有很好的防治效果。

按揉委中穴

位置：位于人体的腓横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

按摩方法：用两手拇指端按压两侧委中穴，力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，做50次；两手握空拳，用拳背有节奏地叩击委中穴，做50次。

按揉肩井穴

位置：位于肩上，前直乳中，大椎与肩峰端连线的中点，即乳头正上方与肩线交接处。

按摩方法：用两手拇指指腹分别揉按对侧肩井穴，有酸胀感为宜，按摩50次。

按揉肩贞穴

位置：在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸。

按摩方法：两手拇指指腹分别揉按对侧肩贞穴，有酸胀感为宜，按摩50次。

按揉列缺穴

位置：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。

按摩方法：两手拇指指腹分别揉按对侧列缺穴，有酸胀感为宜，按摩50次。（华西）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened