

# 自我推拿：守护健康的日常必修课

在快节奏的现代生活中，颈椎病、失眠、网球肘、腰肌劳损等慢性疾病已成为困扰人们的“都市病”。据统计，我国约 70% 的人群正遭受不同程度的亚健康问题，其中颈肩腰腿痛和睡眠障碍尤为突出。传统医学中的自我推拿疗法，以其简便易行、安全有效的特点，为我们提供了一套科学的日常保健方案。本期将系统梳理针对颈肩、睡眠、肘部及腰部的自我推拿技巧，帮助读者建立科学的健康管理习惯。

## 颈肩护理：告别“低头族”的烦恼

随着智能手机的普及，“低头族”队伍日益庞大，颈椎问题年轻化趋势显著。人们出现颈肩酸痛，不仅影响生活质量，更可能引发头痛、手臂麻木等并发症。

以下六步推拿法可有效缓解肌肉紧张：

### 操作步骤

1. 分筋理肌：以食、中、无名指并拢，沿颈椎两侧肌肉由上而下推按，重复 30 次，力度以浅层肌肉放松为宜。
2. 通络解痉：用三指沿颈椎正中线（督脉）缓慢揉动，重点刺激风府穴至大椎穴区域，改善局部血液循环。
3. 醒脑安神：双手抱头，拇指按压风池穴（枕骨下凹陷处），配合深呼吸，顺时针揉动 2 分钟，缓解头晕目眩。
4. 整体放松：五指张开成梳状，从发际线至肩峰进行大面积推摩，在压痛点处停留按压 10 秒。
5. 点按肩井：拇指与四指相对，拿捏肩井穴（锁骨与肩胛骨间中点），一松一紧持续 1 分钟，对侧交替操作。
6. 热敷增效：推拿后用 40℃ 热水袋热敷颈后部 15 分钟，促进代谢废物排出。

### 注意事项

1. 睡眠时采用“一拳高”的颈椎枕，保持生理曲度。
2. 避免突然转头或负重，急性疼痛期暂停推拿。
3. 若出现持续头晕、上肢放射痛，需及时就医。

### 作者简介

方勇，周口市中医院主治医师，毕业于河南中医学院（现河南中医药大学）针推专业；河南省针灸学会推拿分会常务委员，周口市康复医学会常务理事，周口市中医药学会推拿专业委员会常务委员；擅长运用中医传统推拿手法治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症，以及头痛、头晕、失眠、胃痛、便秘、泄泻等内科疾病。

## 调理失眠：推拿还你安稳睡眠

失眠已成为现代社会的普遍问题。人们长期睡眠不足会导致免疫力下降、记忆力减退。中医认为“阳入于阴则寐”，通过特定推拿手法可调节阴阳平衡。

### 睡前调理“三步法”

1. 前额安抚：用指腹从眉心向太阳穴分抹，频率每分钟 30 次，持续 2 分钟，抑制大脑皮层兴奋。
2. 耳穴按摩：拇指与食指轻揉耳轮，从耳尖至耳垂逐段按压，重点刺激神门穴（耳甲艇后缘），每次 60 圈。
3. 掌心熨目：双手快速摩擦生热后，轻捂双眼，

眼球随掌心温度自然闭合，保持 30 秒，重复 3 次。

### 日常保健方案

1. 百会升阳：用掌根顺时针摩动百会穴（头顶正中点），每日晨起、睡前各 100 圈。
2. 神门宁心：拇指按压腕横纹尺侧神门穴，力度以酸胀为度，每侧 3 分钟。
3. 腹式呼吸：睡前顺时针摩腹 200 圈，配合“吸—停—呼”呼吸法，促进副交感神经激活。

### 禁忌提醒

1. 睡前 3 小时禁食，避免咖啡因摄入。
2. 营造避光环境，保持卧室温度 18℃~22℃。
3. 剧烈运动需安排在睡前 6 小时。

## 肘部养护：轻松缓解“网球肘”

人们患上肱骨外上髁炎（网球肘），不仅影响运动能力，更可能发展为慢性损伤。通过精准穴位刺激，可有效缓解症状。

### 穴位推拿组合

1. 曲池通络：拇指按压肘横纹外侧曲池穴，配合前臂旋前旋后动作，增强松解效果。
2. 小海解痉：在尺骨鹰嘴与肱骨内上髁间找到小海穴，深层按压 2 分钟，改善尺神经卡压。
3. 少海止痛：肘横纹内侧少海穴，采用“按—揉—推”复合手法，促进局部炎症吸收。
4. 肘髁强化：在肱骨外上髁上方肘髁穴，用

指节做环形揉动，每日 3 次，每次 1 分钟。

### 康复训练

1. 握力球练习：每日 3 组，每组 15 次，增强前臂肌群。
2. 毛巾拧拉：手持毛巾两端，做对抗拉伸，每次 30 秒。
3. 甩臂放松：手臂自然下垂，顺时针、逆时针各甩 10 次。

### 防护要点

1. 避免长期重复伸腕动作。
2. 运动前充分热身，使用护肘装备。
3. 急性发作期冰敷 20 分钟，每日 3 次。

## 腰部保养：科学护腰有妙招

腰肌劳损占人们慢性腰痛的 80% 以上，通过针对性推拿可有效改善局部代谢。

### 六步推拿流程

1. 掌推膀胱经：双手掌根沿腰椎两侧膀胱经上下推按，至皮肤微红为宜。
2. 拳揉竖脊肌：手握空拳以小鱼际揉动腰部深层肌肉，重点刺激肾俞穴（第二腰椎旁开 1.5 寸）。
3. 叩击腰骶部：双手握空拳交替叩击腰阳关至长强穴区域，力度以耐受为限。
4. 擦热命门穴：用掌根快速横擦命门穴（第二腰椎棘突下），产生透热感。
5. 点按腰俞穴：拇指按压臀沟中点腰俞穴，配合腰部后伸动作，缓解神经压迫。
6. 拉伸髂腰肌：仰卧位屈膝，双手抱单膝拉向胸部，保持 15 秒，每侧 3 次。

### 办公室防护指南

1. 每 40 分钟起身做一组“靠墙天使”动作：背部贴墙，双臂上下滑动。
2. 使用腰靠维持腰椎前凸，座椅高度与膝同高。
3. 避免搬重物时弯腰，应屈膝下蹲发力。

### 综合调理原则

1. 时间管理：推拿最佳时段为晨起后、睡前 1 小时，每次 20 分钟~30 分钟。
2. 介质选择：皮肤干燥部位可使用凡士林，敏感皮肤建议用爽身粉。
3. 禁忌人群：皮肤破损、骨折、肿瘤患者禁用推拿。

自我推拿不仅是缓解症状的应急手段，更是一套系统的健康管理方法。通过科学的日常养护，我们可以将疾病预防融入生活细节。

（周口市中医院 方勇）