

手指动动 颈椎轻松

拯救“低头族”



按摩风池穴

定位：位于颈后两侧枕骨下方，发际两边大筋外侧的凹陷处。

方法：用两手拇指分别按在同侧风池穴，其余手指附在头的两侧，由轻到重地按揉 20-30 次。



按摩百会穴

定位：位于头顶正中心，以两边耳尖划直线与鼻子到后颈直线的交叉点。

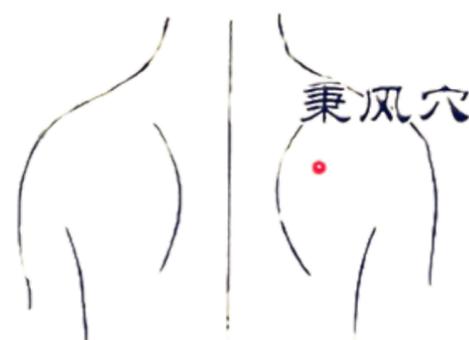
方法：用中指或食指按于百会穴，压到局部出现酸酸的、麻麻的感觉，用力由轻到重按揉 20-30 次。



按摩秉风穴

定位：位于肩胛骨冈上窝中央，天宗穴直上，举臂有凹陷处。

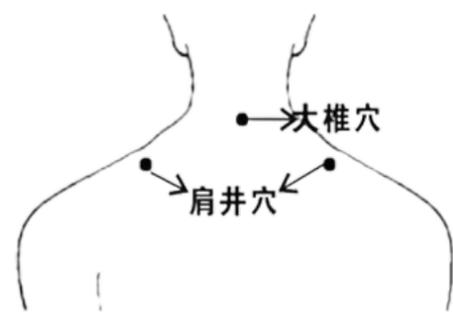
方法：按揉秉风穴2分钟，以肩背有酸胀、上肢发软无力为度。点、按、揉此穴会产生强烈的酸胀感，可放松整个肩部肌肉。



按摩肩井穴

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

方法：按摩肩井穴，有酸麻、胀痛的感觉，觉用力按压5秒之后慢慢放开，重复十次之后换另一侧肩井穴。



揉捏颈、肩、手臂

方法：拇指张开，其余四指并拢，虎口相对用力，自枕部开始沿颈椎棘突两旁的肌肉向下揉捏，至上背部手能摸到之处为止。反复揉捏3分钟，然后以相同手法揉捏患侧上肢和颈部两侧肌肉及上臂、前臂，反复交替，边揉边捏。

