



手到百病除

老年

常见病按摩示范图解

LAONIANCHANGJIANBINGANMOSHIFANTUJIE

◎ 编著 查炜 邵永红 丁志刚 张炎

两手相提扭振，如洗手法。
两手浅相叉，
翻覆白胸。
两手相提共按
左右同。以手如
挽此是开胸法。
左右同。如拓石法，左右同。
以手反摆臂上，左右同。
两手握地缩身曲脊，向上三举。
两手抱头宛转上，此是抽胁。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

手到百病除

老年

常见病按摩示范图解
LAONIANCHANGJIANBINGANMOSHIFANTUJIE

◎ 编著 查炜 邵永红 丁志刚 张炎

两手相提扭换，如洗手法。
两手浅相叉，翻覆白胸。
两手相提黄按，左右同。以手如挽，此是开胸法。
左右同。如托石法，左右同。
两手握地，缩身曲脊，左右同。三举以手反握脊上，左右同。
两手抱头宛转上，此是抽脉。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

全书共三部分,上篇介绍了老年按摩的相关知识,诸如老年人的生理、病理心理特点,按摩的特点、作用、常用穴位、常用手法和注意事项;下篇分门别类地详细介绍了50余种常见老年病症的按摩取穴、手法、操作步骤和保健注意事项;附篇通过图、表介绍了足反射区疗法。本书条理清楚、图文并茂、通俗易懂,适合广大中医爱好者参考使用,亦可作为一本家庭必备的保健书。

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病按摩示范图解/查炜等编著. —西安:西安交通大学出版社,2010.5
(手到百病除)
ISBN 978-7-5605-3519-7

I. ①老… II. ①查… III. ①老年病:常见病-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 064339 号

书 名	老年常见病按摩示范图解
编 著	查 炜 邵永红 丁志刚 张 炎
责任编辑	吴 杰 张香妮

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	西安建科印务有限责任公司

开 本	787mm×1092mm 1/16	印 张	15.25	彩 页	1 页	字 数	225 千字
版次/印次	2010 年 5 月第 1 版	2010 年 5 月第 1 次印刷					
书 号	ISBN 978-7-5605-3519-7/R·109						
定 价	35.00 元						

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

手到百病除丛书编委会

主 编：查 炜

副主编：邵永红 丁志刚

编 委：（按姓氏笔画为序）

丁志刚 沈 甜 张 炎

陈泰敏 邵永红 查 炜

foreword 前言

我们所处的 21 世纪,现代医学突飞猛进,人类的医疗条件和健康状况大为改观!人类的平均寿命有了大幅度的提高。那么,60 岁退休以后的几十年,我们应该如何度过?许多老年朋友,可能没有退休就在憧憬美好的未来,甚至制定了详尽的计划!诚然,退休前,繁忙的工作限制了我们的兴趣爱好,退休后是该好好了了的心愿!了却心愿,当然也会有诸多条件制约。然而抛开一切来看,最基本的条件是我们必须有一个相对健康的身体,否则也只能感叹:“烈士暮年,壮心不已”!所以,退休以后,最首要的任务,是要关爱自己的身体健康!

随着年龄的增长,老年人的身体就像一部不停运转的机器一样,许多部件都出现了磨损和老化,各种故障逐渐出现,是到了需要细心养护的时候了。除了要注意饮食起居、生活规律、身体锻炼、调适情志等方面外,适当的治疗是必不可少的。在众多疗法中,按摩疗法既有效、又经济,且少副作用,深受广大老年朋友喜爱。

按摩疗法,历史悠久。早在两千多年前,《黄帝内经》中就有许多按摩治病的记载。此后历朝历代,按摩推拿不断发展,不断完善,同时它也为人类的健康起到了保驾护航的作用,深受人民喜爱!宋代著名诗人陆游就是按摩的身体力行者,并为我们留下了记述按摩的灿烂诗篇,“晨兴袖手空观寂,饭罢宽腰习按摩”(《自叹》)。陆游一生坎坷,仍享年八十多岁。可见,除了诗人乐观豁达的性格外,按摩的保健作用功不可没!

这本小书,是我们为广大老年朋友精心准备的小小礼物!在博采诸家之长的基础上,结合我们多年的临证经验,对老年朋友的常见病症进行了有针对性的按摩指导!考虑到老年人的阅读特点,我们对诸多实用的内容加以重复说明。每一病症都备有直观的按摩取穴图解,希望能够方便读者。作为按摩的普及读物,本书对按摩手法没有花很多篇幅。因为,按摩手法只是一个刺激穴位的方法,只要读者觉得方便操作,任何合

适的手法都是可行的,不必拘泥!

全书共分为三部分:上篇介绍了老年按摩的相关知识,诸如老年人的生理、病理和心理特点,按摩的特点、作用、常用穴位、常用手法和注意事项;下篇则分门别类地详细介绍了一些常见老年病的按摩取穴、手法、操作步骤,其中列出了“保健按摩”,是想告知读者,如果时间、力气等因素受限,可以有选择地进行自我按摩,只要做了,不论多少,肯定有帮助!附篇介绍了时下风靡全球的足反射区疗法,只要知道反射区的位置,运用就比较简单了。

这里还需指出的是:对于老年朋友来说,按摩疗法只是一个防病保健的辅助方法!不要因为按摩而放弃原有的治疗方案,如果按摩缓解了病情,原有治疗药物的增减,必须咨询您的主治医师!

按摩疗法,如果自己施行,那绝对是一个不可多得的锻炼方法,贵在坚持!让我们以五代大书法家杨凝式所书《神仙起居法》中的四句诗作为结语,祝老年朋友健康长寿!

“行之不厌烦,昼夜无穷数,岁久积功成,渐入神仙路”。

查炜

于金陵花神湖畔

contents 目录

上 篇

老年人生理特点	3
老年人病理特点	6
老年人心理特点	7
老年人按摩的特点	9
按摩对老年人的作用	11
老年人按摩常用穴位	15
老年人按摩基本手法	56
老年人按摩注意事项	69

下 篇

呼吸系统疾病

1. 上呼吸道感染	73
2. 慢性支气管炎	75
3. 支气管哮喘	78
4. 肺气肿	80
5. 肺炎	83

循环系统疾病

1. 高血压病	86
2. 体位性低血压	89
3. 慢性肺源性心脏病	91
4. 冠心病	93
5. 动脉硬化症	96

消化系统疾病

1. 慢性萎缩性胃炎	99
2. 消化性溃疡	101
3. 胃下垂	103
4. 便秘	106
5. 慢性腹泻	108
6. 胆囊炎和胆石症	110
7. 肝硬化	113
8. 大便失禁	116

泌尿系统疾病

1. 尿路感染	118
2. 尿失禁	120
3. 尿潴留	123
4. 尿路结石	125
5. 慢性肾功能衰竭	128
6. 慢性前列腺炎	131
7. 前列腺增生症	133

内分泌和代谢疾病

1. 高脂血症	136
2. 糖尿病	139
3. 痛风.....	143
4. 单纯性肥胖症	145
5. 甲状腺功能亢进症	147
6. 更年期综合征	150
7. 老年性阳痿	153

运动系统疾病

1. 颈椎病	156
2. 肩关节周围炎	158
3. 增生性膝关节炎	160
4. 原发性骨质疏松症	162
5. 腰肌劳损	164

神经系统疾病

1. 头痛.....	167
2. 面神经炎	169
3. 帕金森病	171
4. 中风后遗症	174
5. 三叉神经痛	178
6. 坐骨神经痛	180
7. 带状疱疹后遗症神经痛	182

精神疾病

1. 老年性痴呆	185
----------------	-----

2. 抑郁症	187
3. 失眠.....	191

眼耳鼻部疾病

1. 老年原发性闭角型青光眼	195
2. 老年耳鸣耳聋	198
3. 老年眩晕	200
4. 老年鼻炎、鼻窦炎	203

老年妇女疾病

1. 子宫脱垂	206
2. 老年性阴道炎	208

其他病症

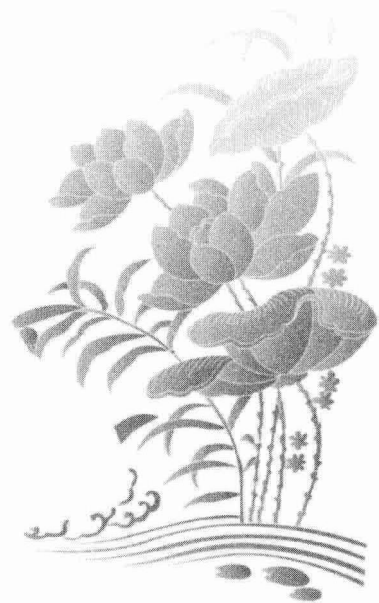
1. 老年皮肤瘙痒症	211
2. 贫血.....	214
3. 面部皱纹	217

附 篇

足反射区疗法.....	223
-------------	-----

上
篇

老年常见病按摩示范图解





生、长、壮、老、已,是人生必须经历的自然发展过程,多种因素构成了这一不可逆的发展过程,并逐步走向其适应能力的极限。所谓老年人,不同时期由于生活水平、医疗水平及人类寿命长短的不同有所差别。本书所说的老年人指的是年龄在 60 岁以上的人。年逾花甲的人们常常感慨力不从心、丢三落四、动作笨拙,这是因为到了一定年龄以后人体各脏腑、组织、器官都逐渐开始老化,其功能状态自然不可与年轻力壮者同日而喻。因此,了解自身的各种变化,才能采取相应的措施延缓衰老、防治疾病,提高生活质量,安度晚年。这本小册子主要介绍按摩在防治一些常见的老年病症中运用,并适当介绍了老年人的生理、心理及病理特点和一些按摩的相关常识。

老年人生理特点

随着时光的流逝,当年的英俊少年现已白发苍苍,年逾花甲的老人在身体形态和机能方面均发生了一系列变化,主要表现在①机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加,比如 65 岁与 20 岁相比,体脂多出部分可达体重的 10%~20%,而细胞内水分却随年龄增长呈减少趋势,造成细胞内液量减少,并导致细胞数量减少,出现脏器萎缩;②器官机能减退,尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退,如不适当加以调整,将会进一步促进衰老过程的发展。具体变化有以下几点。

1 老年人消化功能的改变

老年人因牙周病、龋齿、牙龈的萎缩性变化,而出现牙齿脱落或明显的磨损,以致影响对食物的咀嚼和消化。老年人舌乳头上的味蕾数目减少,使味觉和嗅觉降低,以致影响食欲。每个舌乳头含味蕾平均数,儿童为 248 个,75 岁以上老人减少至 30~40 个,其中大部分人出现味觉、嗅觉异常。年逾 60 岁者,其中 50% 的人可发生胃黏膜萎缩性变化,胃黏



膜变薄、肌纤维萎缩,胃排空时间延长,消化道运动能力降低,尤其是肠蠕动减弱易导致消化不良及便秘。老年人消化腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力下降。口腔腺体萎缩使唾液分泌减少,唾液稀薄、淀粉酶含量降低;胃液量和胃酸度下降,胃蛋白酶不足,不仅影响食物消化,也是老年人缺铁性贫血的原因之一;胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少、活性下降,对食物消化能力明显减退。老年人胰岛素分泌减少,对葡萄糖的耐量减退。肝细胞数目减少、纤维组织增多,故解毒能力和合成蛋白的能力下降,致使血浆白蛋白减少,而球蛋白相对增加,进而影响血浆胶体渗透压,导致组织液的生成及回流障碍,易出现浮肿。

2 神经组织功能的改变

老年人神经细胞数量逐渐减少,脑重减轻。据估计脑细胞数自 30 岁以后呈减少趋势,60 岁以上减少尤其显著,到 75 岁以上时可降至年青时的 60% 左右。脑血管硬化,脑血流阻力加大,氧及营养素的利用率下降,致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状,如记忆力减退、健忘、失眠,甚至产生情绪变化或某些精神症状。

3 心血管功能的改变

心脏生理性老化主要表现在心肌萎缩,发生纤维样变化,使心肌硬化及心内膜硬化,导致心脏泵血效率下降,使每分钟有效循环血量减少。心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化使心肌本身血流减少,耗氧量下降,对心功能产生进一步影响,甚至出现心绞痛等心肌供血不足的临床症状。

血管也会随着年龄增长发生一系列变化。50 岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显,管壁弹性减退,而且许多老年人伴有血管壁脂质沉积,使血管壁弹性更趋下降、脆性增加。结果使老年人血管对血压的调节作用下降,血管外周阻力增大,使老年人血压常常升高;脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大,使组织血流量减少,易发生组织器官的营养障碍;血管脆性增加,血流速度减慢,使老年人发生心血管意外的机会明显增加,如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年青人。另外,女性在绝经前冠心病发病率很低,绝经后进入老年期则明显升高,这与雌激素水平下降有密切关系。



4 呼吸功能的改变

老年人由于呼吸肌萎缩,肺泡弹性下降,气管及支气管弹性下降,常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿,使肺活量及肺通气量明显下降,肺泡数量减少,有效气体交换面积减少,肺部氧气更新和二氧化碳排出效率下降。

由于血流速度减慢,毛细血管数量减少,组织细胞功能减退及膜通透性的改变,使细胞呼吸作用下降,对氧的利用率下降,影响组织细胞的功能。

5 泌尿生殖系统的改变

老年人的肾脏萎缩变小,肾血流量减少,肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降,导致肾功能减退,加上膀胱逼尿肌萎缩,括约肌松弛,老年人常有多尿现象。性激素的分泌自 40 岁以后逐渐降低,性功能减退。

老年男性由于性激素代谢紊乱,大约有 10% 的人可导致前列腺肥大,且易并发前列腺炎,出现排尿次数增多,尿液变白,排尿费力或排尿不尽的感觉。女性 45~55 岁可出现绝经,卵巢停止排卵。

6 其他方面的改变

皮肤及毛发的变化 因皮下血管发生营养不良性改变,毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发;黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白,老年男性更为明显。皮肤弹性减退,皮下脂肪量减少,细胞内水分减少,可导致皮肤松弛并出现皱纹,以颜面和眼外角最为明显。面部明显的色素沉着,成为褐色老年斑,也有出现在手背和小腿上的。

骨骼的变化 随着年龄增加,骨骼中无机盐含量增加,而钙含量减少,骨小梁及骨皮质的骨质吸收增快,而成骨过程减慢。骨骼的弹性和韧性减低,脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症,极易发生骨折。同时常出现“骨刺”,最常见的部位是在脊椎、髌骨和四肢骨。另外,老年人身体逐渐缩短,驼背增加,容易发生颈椎病、椎间盘脱出、骨折等。研究发现,雌激素与甲状旁腺激素和骨质疏松有密切的关系。骨质疏松是生理老化所引起的必然现象,没有任何方法能使退行组织再恢复青春状态,但通过治疗可以减轻。



内分泌及代谢的改变 机体代谢活动减弱,生物转化过程减慢,解毒能力下降。机体免疫功能减退,易患感染性疾病。代谢上往往分解代谢大于合成代谢,若不注意营养及合理安排膳食,易发生代谢负平衡。

五官变化 晶状体弹力下降,睫状肌调节能力减退,多出现“老花眼”,近距离视物模糊。同时听力下降,嗅觉、味觉功能减退。

性格及精神改变 老年人行动举止逐渐缓慢,反应迟缓,适应能力较差,言语重复,性情改变,或烦躁而易怒,或孤僻而寡言。如遇丧偶或家庭不和,更会对情绪产生不良影响。故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰,使之安度晚年,健康长寿。

老年人病理特点

人到老年,身体各方面的机能已大不如前了,常有些小毛小病,也是稀松平常的。与中青年相比,老年人生病往往体现如下特点。

(1)发病容易,起病隐袭,自觉症状不典型 老年人脏器虚弱,正气不足,机体对各种致病因素的抵抗力以及对环境的适应力都有明显减弱,所以容易发病。同时,由于老年人反应性低下,正气不能奋起抗邪,故常自觉症状较轻微,如严重感染时仅低热,甚至不发热。老年人的感觉也不太敏感,如痛觉减退可出现心肌梗死时无疼痛,泌尿系感染时尿路刺激症状不明显等。老年人患肺癌、肝癌等恶性肿瘤后(早期、中期)常可以没有任何症状。

(2)病程进展快,容易发生并发症 老年人各种脏腑功能减退,机体内环境稳定机制减弱,应激能力也相应减弱,所以一旦发病,病情常常迅速恶化,使医护人员措手不及。如老年性肺炎,起病时可无寒战高热,仅轻微咳嗽,但很快出现休克、心力衰竭及神经系统症状如淡漠、烦躁、昏迷等。老年心肌梗死起病时可能仅胸闷、气短、头晕,但很快出现心力衰竭、心源性休克,甚至猝死。肺部肿瘤很容易合并肺部感染。卧床老人很容易出现褥疮、肌肉萎缩、坠积性肺炎等。



(3)多种疾病常同时存在 老年人同时患多种疾病者极为常见。一种情况是多系统同时患有疾病:如有些老年人集高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症于一身;另一种情况是同一脏器、同一系统发生多种疾病:如肺源性心脏病的老人同时患有冠心病或心脏瓣膜退行性病变。胆囊炎、慢性胃炎同时存在。由于一身同时存在多种疾病,必然使其临床表现变得复杂和不典型,从而增加诊断的困难。

(4)药物不良反应及不良生活习惯常影响病情 随着老年人多种疾病的存在,药物应用也品目繁多,这样不仅药物不良反应及相互作用容易发生,而且可影响不相关的原发疾病的病情,如同时患有糖尿病、痛风的高血压病患者使用钙离子拮抗剂、利尿剂后,可使血糖、尿酸受到影响;老年性便秘患者经常使用苦寒通便药后出现食欲减退、腹痛等;久坐可引起或加重踝部及胫骨前部水肿,造成疾病的假象,影响疾病的观察等。

(5)病程长,病情容易反复,康复较慢 老年人由于脏器机能减退,正气不足,自身调节、免疫、修复能力低下,加上对一些药物的敏感性较差,而一些药物的副作用又容易发生,因此往往病程较长,不易在短时间内痊愈,康复时间较长。患病期间,老年人更易受气候、环境、情绪、饮食等干扰,而使病情反复。如老年性肺结核病程长,在康复过程中可因生气、愤怒而出现咯血,加重病情。

老年人心理特点

一个人到底从什么时候开始进入“老人”阶段,至今并无具体的定义与界限,不仅不同的国家不尽一样,而且每个人因个体情况不同而有所区别。不过,根据一般情况来说,60岁以后,人的生理与心理方面逐渐明显呈现老人特征,因此多以此年龄为界限。超过此年龄的老人,其心理现象与精神活动有下述若干特点。

(1)心有余而力不足 不管年岁如何增加,人们对生活的基本乐趣、欲望与需求仍然存在,需要予以适当满足。比如,当其感到孤独的时候,