

按摩不求人系列

图解

老人延年益寿 按摩法



一学就会的健康按摩法，轻轻松松做自己的居家按摩师

周爱群 郑思思 编著

年纪大了，各种各样的疾病接踵而至，老人们该如何应对

每天按摩几分钟，做一个健康

新的动力源泉

防病治病、益寿延年的自然保健之法

老人按摩六大要穴，轻轻一按保健康

将保健养生与防病治病一网打尽



CMS
PUBLISHING & MEDIA
中南出版传媒集团

湖南科学技术出版社

按摩不求人系列

图解

老人延年益寿 按摩法



周爱群 郑思思 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

图解老人延年益寿按摩法 / 周爱群, 郑思思编著.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 7
(按摩不求人系列)
ISBN 978-7-5357-8053-9
I. ①图… II. ①周… ②郑… III. ①老年人—保健
—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 040934 号

按摩不求人系列

图解老人延年益寿按摩法

编 著: 周爱群 郑思思

责任编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-8053-9

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

按摩是我国最古老的医疗方法之一，《黄帝内经》中就有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”。

按摩不是一项时髦的活动，而是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法。

随着现代社会里环境污染、生活压力等多方面的原因，人们健康承受着越来越严峻的考验。随着药源性疾病和药物毒副作用的不断出现，人们开始越来越青睐传统的医疗方法，从养生保健的角度强身健体，从根源上消除疾病的侵害。

按摩是一种在人的体表进行适当运动的保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的手法进行按摩。

本套丛书从普通女性、产妇、宝宝、男性、老年人、职场达人六个角度出发，针对不同人群的不同问题，详细介绍了与之对应的按摩方法。语言通俗易懂，图片生动形象，所有的按摩手法都将以清晰、细致的图解方式一一呈现，只需要您伸出双手，就可轻松成为自己和家人的居家按摩师！

这是一套适合家庭使用的养生保健丛书，无论男女老幼都可以从中找到适合自己的按摩调理方法。每天花少许时间，让按摩开辟您的健康之路！

序

步入老年，身体的各种组织机能都会出现不同程度的退化，如听力减弱、记忆力减退、免疫力下降等等。出现这些状况就像太阳东升西落一样，是很自然的现象，我们应该以一颗平常心来面对。同时也要认识到，虽然我们无法改变衰老的事实，但是我们可以采取一定的措施延缓衰老。

老年人大多对自己的身体状况不太了解，生病了总想着去医院，殊不知，有些小病或慢性病完全可以自己治疗。相反，经常打针吃药不仅浪费钱，对身体和精神也是一种折磨，而且摄入过多的药物也会产生副作用。按摩是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法。尤其对老年人来说，按摩是一种行之有效的保健方法，既简单易行又经济实惠。

本书依据老年人的身体结构和心理状况，特地为他们编写的一本关于老年人保健的按摩书。首先，帮助他们深入了解步入老年后身体组织机能的变化，保养的基本按摩手法及按摩需要注意的事项。然后，进一步介绍防病治病的6大穴位。最后，书中详细列举了老年人易患的各种疾病，并提出了针对各种病症应对的按摩方法。此外书中还是配有海量清晰的图片，向读者生动展示了身体各部位的名称及按摩手法，轻松易学。

这是一本不可多得的养生好书，手把手教老人的按摩书，每天只要腾出一点点时间，就可以取得良好的效果。

目 录

第一章 老人按摩你知多少

- 第一节 步入老年后的身体变化01
 - 一、消化功能的改变01
 - 二、神经组织功能的改变02
 - 三、血管功能的改变02
 - 四、呼吸功能的改变03
 - 五、其他方面的改变04
- 第二节 按摩对老人的好处05
 - 一、操作方便05
 - 二、经济实用05
 - 三、防病治病06
 - 四、保健养生06
- 第三节 轻松掌握按摩手法07
 - 一、摩法：温经散寒07
 - 二、推法：疏经通络07
 - 三、拿法：松解粘连08
 - 四、揉法：行气活血08
 - 五、捏法：舒筋利节09
 - 六、滚法：解痉止痛09

○ 第四节 老人按摩需注意·····	11
一、老人按摩有方法·····	11
二、按摩禁忌早知道·····	14

● 第二章 小穴位，大健康

○ 第一节 十四经脉 人体气血运行通道·····	15
一、手太阴肺经·····	15
二、手厥阴心包经·····	16
三、手少阴心经·····	18
四、手阳明大肠经·····	19
五、手少阳三焦经·····	20
六、手太阳小肠经·····	21
七、足阳明胃经·····	22
八、足少阳胆经·····	23
九、足太阳膀胱经·····	24
十、足太阴脾经·····	26
十一、足厥阴肝经·····	27
十二、足少阴肾经·····	28
十三、任脉·····	29
十四、督脉·····	30
○ 第二节 足三里：延年益寿第一穴·····	31
一、取穴方法·····	31
二、穴位功效·····	32
三、穴位配伍·····	32
四、按摩此穴主治疾病·····	32
○ 第三节 合谷穴：抗击疼痛的自然疗法·····	34

一、取穴方法	34
二、穴位功效	34
三、穴位配伍	35
四、按摩此穴主治疾病	35
○ 第四节 内关穴：心脏的保护伞	37
一、取穴方法	37
二、穴位功效	38
三、穴位配伍	38
四、按摩此穴主治疾病	38
○ 第五节 中脘穴：治疗胃病的专家	40
一、取穴方法	40
二、穴位功效	40
三、穴位配伍	41
四、按摩此穴主治疾病	41
○ 第六节 百会穴：提神醒脑要穴	42
一、取穴方法	42
二、穴位功效	42
三、穴位配伍	43
四、按摩此穴主治疾病	43
○ 第七节 涌泉：养生保健消疲劳	45
一、取穴方法	45
二、穴位功效	45
三、穴位配伍	45
四、按摩此穴主治疾病	46

第三章 轻轻一按保健康

第一节 高血糖	47
一、降血糖常用穴	47
二、降血糖按摩方法	49
三、起居饮食需注意	54
第二节 高血压	55
一、降血压常用穴	55
二、降血压按摩方法	56
三、起居饮食需注意	62
第三节 冠心病	63
一、冠心病常用穴	63
二、治疗冠心病的按摩方法	65
三、起居饮食需注意	70
第四节 慢性胆囊炎	71
一、慢性胆囊炎常用穴	71
二、治疗慢性胆囊炎的按摩方法	73
三、起居饮食需注意	76
第五节 头晕	77
一、头晕常用穴	77
二、治疗头晕按摩的方法	79
三、起居饮食需注意	84
第六节 耳鸣	85
一、耳鸣常用穴	85
二、治疗耳鸣的按摩方法	86

三、起居饮食需注意	91
○ 第七节 中风后遗症	92
一、中风后遗症常用穴	92
二、治疗中风后遗症的按摩方法	94
三、起居饮食需注意	99
○ 第八节 类风湿性关节炎	100
一、类风湿性关节炎常用穴	100
二、治疗类风湿性关节炎的按摩方法	102
三、起居饮食需注意	105
○ 第九节 颈椎病	106
一、颈椎病常用穴	106
二、治疗颈椎病的按摩方法	107
三、起居饮食需注意	109
○ 第十节 肩周炎	111
一、肩周炎常用穴	111
二、治疗肩周炎的按摩方法	114
三、起居饮食需注意	117

第一章 老人按摩你知多少

第一节 步入老年后的身体变化

人步入老年以后，除了外表可以看见的衰老之外，人体内部各方面的组织机能都会出现不同程度的衰老改变。老人要爱护自己的健康首先就要对自己的身体有一定了解，一般来说改变主要表现在以下几个方面。

一、消化功能的改变

牙齿退化。老年人因牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化，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。

味蕾萎缩。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 到 40 个，其中大部分人不会出现味觉、嗅觉异常。



胃黏膜萎缩、运动功能减退。年逾 60 岁者，其中 50% 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。

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。

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。

二、神经组织功能的改变

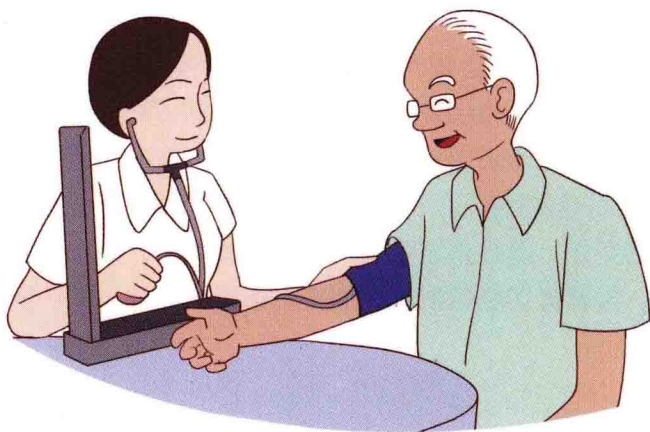
神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据估计脑细胞数自 30 岁以后呈减少趋势，60 岁以上减少尤其显著，到 75 岁以上时可降至年轻时的 60% 左右。脑血管硬化，脑血流阻力加大，氧及营养素的利用率下降，致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状，如记忆力减退，健忘，失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。



三、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。

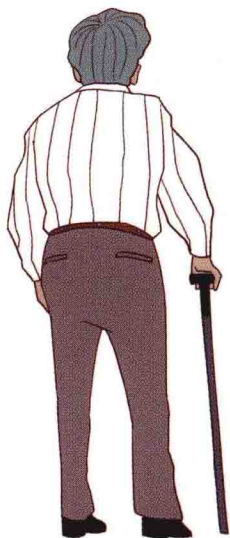


血管也会随着年龄增长发生一系列变化。50 岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显，管壁弹性减退，而且许多老年人伴有血管壁脂质沉积，使血管壁弹性更趋下降、脆性增加。结果使老年人血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，使老年人血压常常升高；脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大，使组织血流量减少，易发生组织器官的营养障碍；血管脆性增加，血流速度减慢，使老年人发生心血管意外的机会明显增加，如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年轻人。

四、呼吸功能的改变

老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，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，静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳排出效率下降。

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。



五、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；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。

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。

泌尿系统的变化。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。

第二节 按摩对老人的好处

一、操作方便

按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方式。尤其对一些老年人常见的慢性病症的治疗，能显示出独特的疗效。并且它不受时间、环境的限制，具有易学、易掌握、操作方便灵活、见效快的优点。



按摩疗法不仅是一种较为理想的祛病强身、延年益寿的自然疗法，而且如果进行自我按摩，对老年人可谓一举两得，即能锻炼身体，又有防病保健的作用。

二、经济实用

按摩不需要任何药物与医疗器械，也无须特定的场所，在家就可以实施。按摩时用双手或者简单的按摩工具，甚至我们日常生活中的一些器具都可以。因此我们掌握一些基本的按摩常识，每日利用空余时间，按照书上所提供的方法，自我按摩或家人相互按摩就可以达到防病治病的目的。

三、防病治病

按摩是依据中医学的经络学说，用按摩手法来达到养生保健目的的传统疗法之一。通过搓、拿、滚、打、摩等按摩手法作用于人体的穴位、经络和肌肉组织之上，可疏通气血、平衡阴阳、调理脏腑、促进新陈代谢，从而达到防治疾病、强身健体、增强抗病能力、延缓衰老、健身长寿的目的。

例如对于老年人常见的高血压病的治疗，可以在桥弓穴用推、按、揉、拿等手法作用刺激，平肝潜阳，从而降低血压。

四、保健养生

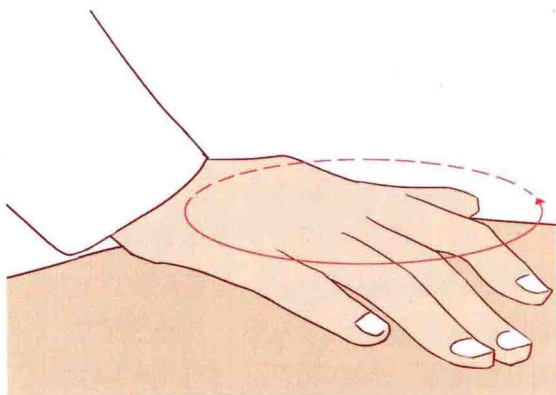
随着人民生活水平的提高和老龄化社会的到来，人们的健康观和医学模式的转变，健康的概念已不再是简单的没有疾病或虚弱状态，而是身体上、精神上和社会活动方面的完好状态。中医按摩，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法，历史悠久，具有简便易行，安全有效等优点。尤其适合于为老年人进行保健及防治疾病，对有慢性疾病的老年人更为适宜。

第三节 轻松掌握按摩手法

一、摩 法：温经散寒

摩法是用手指或手掌附在体表的一定部位，做环形而有节奏抚摩的一种手法。

本法为按摩手法中最轻柔的一种，作用力温和而浅在，仅达皮肤及皮下。手法操作时肘关节微屈，腕部放松，指掌自然轻放在体表的一定部位上，然后做和缓协调的逆时或顺时针抚摩。频率在每分钟100次左右。



二、推 法：疏经通络

用指、掌或其他部位着力于人体一定部位或穴位上，做前后、上下、左右的直线或弧线推进，称为推法。

