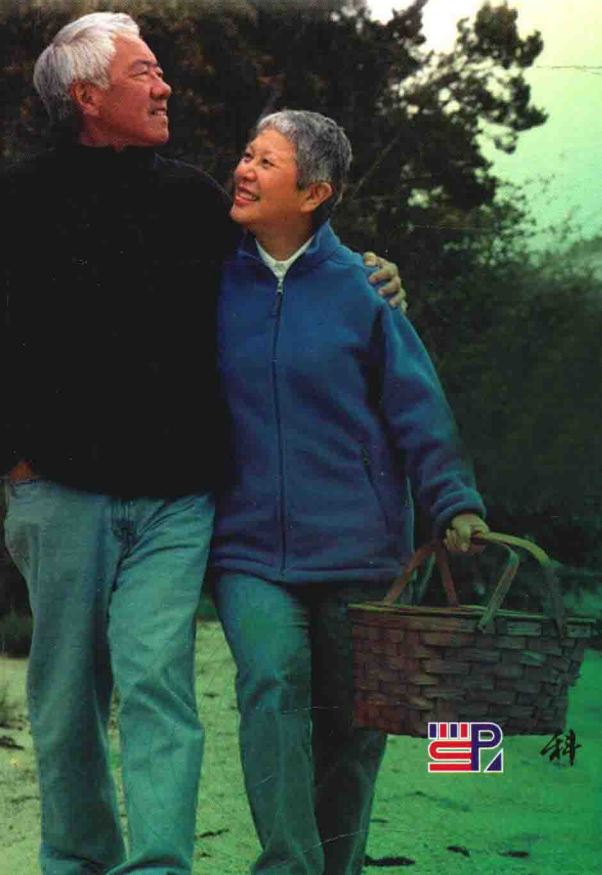


用手把健康留住

自我按摩与老年健康



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

用手把健康留住

自我按摩与老年健康

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

用手把健康留住——自我按摩与老年健康 /上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室. —北京:科学出版社, 2013.11

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-038564-2

I. ①用… II. ①上… III. ①老年人—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第214569号

用手把健康留住——自我按摩与老年健康

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑/潘志坚 陆纯燕

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号 邮编:100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 5 1/2 字数 66 000

2014年1月第一版第二次印刷

ISBN 978-7-03-038564-2

定价:20.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的首批“上海市老年教育普及教材”,共58本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类:做身心健康的老年人;做幸福和谐的老年人;做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列,如“老年人万一系列”、“老年人常见病100问系列”、“健康在身边系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式。第一批教材中有半数课程配有多媒体课件,部分动手课程配有实物学习包。在年内开通的老年教材移动终端平台上,老年人可以免费下载所有教材的电子版,免费浏览所有多媒体课件,逐步形成“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教材资源。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段,希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2013年8月

目 录

Mulu

第一章 传统穴位及治疗功效

知识点汇总	001
传统穴位	002
手全息穴	031
足全息穴	033
耳全息穴	036
互动学习	037
拓展学习	042

第二章 穴位按摩的基本技法

知识点汇总	043
按法	044
揉法	044
摩法	045
擦法	045



叩法	046
捏法	046
互动学习	047
拓展学习	047

第三章 老年常见病症保健按摩

知识点汇总	050
呼吸系统病症	052
消化系统病症	055
循环系统病症	059
运动系统病症	062
神经系统病症	066
内分泌系统病症	068
泌尿、生殖系统病症	070
皮肤、五官科病症	072
互动学习	076
拓展学习	076

第一章

传统穴位及治疗功效

人体存在一个经络系统。“经”指经脉，是主干；“络”指络脉，是分支。经脉和络脉共同组成经络系统。经络既是信息通道，又是能量通道。人身通过经络把各个器官组织连成一个整体，以进行正常的生命活动。

经络还具有流通气血、营养全身、调节机体各种功能的作用。穴位是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位。穴位按摩是以中医理论为基础的保健按摩；具有调节人体功能、提高人体免疫能力、疏通经络、平衡阴阳之功效。

平时按摩穴位对人体有很大好处，那么如何正确找到平时对人体大有益处的穴位呢？下面就介绍一些基本穴位的定位及功能。



知识点汇总

► 知识点一：传统穴位

十四经上共有361个穴位。每一个穴位都有着不同的功效。头部的穴位常用于治疗头痛、神经痛、失眠、鼻炎、流泪等。手部的穴位主要治疗咳嗽、感冒、腹泻等一些疾病。腿部的穴位主要治疗关节痛、膝关节周围炎、下肢运动障碍等。



➤ 知识点二：手、足、耳全息穴

通过按摩手、足、耳部的穴位达到治疗疾病、预防疾病的目的。



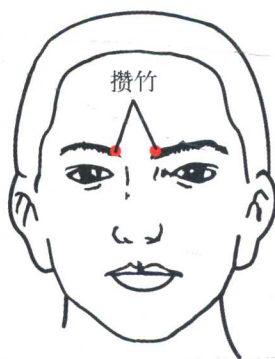
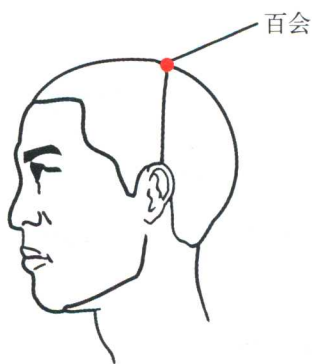
传统穴位

十四经上共有 361 个穴位，还有许多经外奇穴。下面介绍一些常用穴位的位置和功能。

➤ 百会

〔定位〕在头顶，头顶正中线与两耳尖连线的交点。

〔主治〕百会又名“泥丸宫”，是健脑要穴，经常按摩可以健脑。治疗方面，百会常用于治疗头痛、头晕、神经衰弱、痔疮、脱肛等。



➤ 攒竹

〔定位〕在眉毛内侧端。

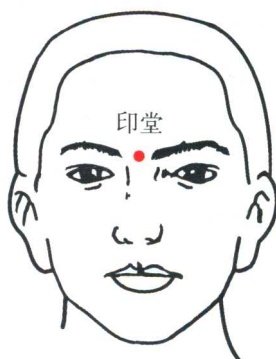
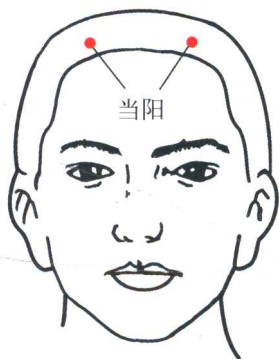
〔主治〕攒竹常用于治疗头痛、流泪、眼病等。攒竹在眼睛附近，对眼疲劳、迎风流泪等眼病疗效较好，和太阳穴一起按摩，效果会更好。



➤ 当阳

[定位] 在头顶部,当瞳孔直上,前发际上1寸。

[主治] 目疾肿痛,前头痛。



➤ 印堂

[定位] 在额部,当两眉头之中间。

[主治] 头痛,头晕,鼻渊,鼻衄,目赤肿痛,重舌,呕吐,产妇血晕,子痫,急、慢惊风,不寐,颜面疮疡以及三叉神经痛。

➤ 鱼腰

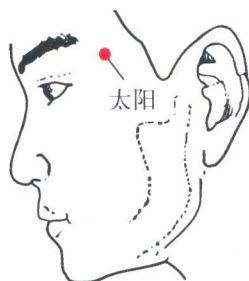
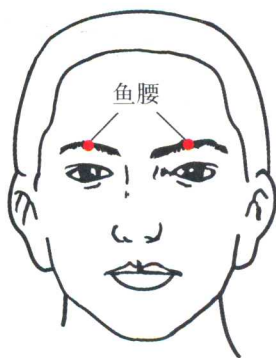
[定位] 在额部,瞳孔直上,眉毛中。

[主治] 目赤肿痛,目翳,眼睑动,眼睑下垂,眶上神经痛。

➤ 太阳

[定位] 在颞部,当眉梢与目外眦之间,向后约1横指的凹陷处。

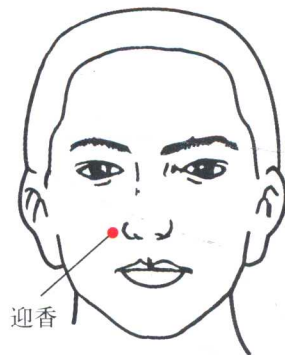
[主治] 偏正头痛,目赤肿痛,目眩,目涩,牙痛,三叉神经痛。



➤ 球后

[定位] 在面部,当眶下缘外1/4与内3/4交界处。

[主治] 目疾,如视神经炎、视神经萎缩、视网膜色素变性、青光眼、早期白内障、近视。



➤ 迎香

[定位] 在鼻翼旁开5分,鼻唇沟中(鼻唇沟是鼻子两旁通向嘴唇角的凹沟)。

[主治] 鼻塞、鼻炎、面神经麻痹等。

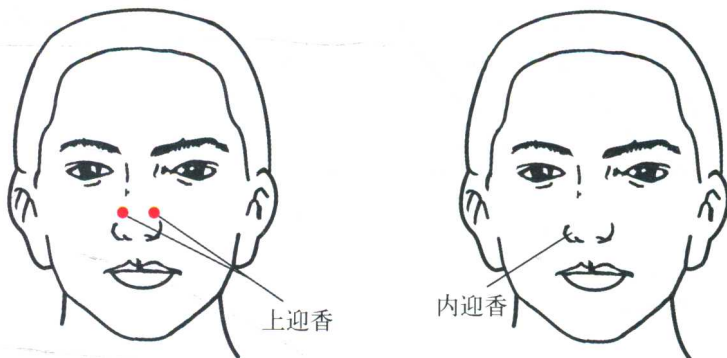
按摩迎香,预防感冒效果很好。方法是用两个手指,沿鼻唇沟从上向下推压100下,每天2次。



➤ 上迎香

[定位] 在面部,当鼻翼软骨与鼻甲的交界处,近鼻唇沟上端处。

[主治] 头痛,鼻塞,鼻中息肉,红眼病,迎风流泪。



➤ 内迎香

[定位] 在鼻孔,当鼻翼软骨与鼻甲的黏膜处。

[主治] 目赤肿痛,鼻疾,喉痹,热病,中暑,眩晕。

➤ 人中

[定位] 人中沟中上1/3交界处。人中沟是鼻子正中下面通向嘴唇的一条凹沟。

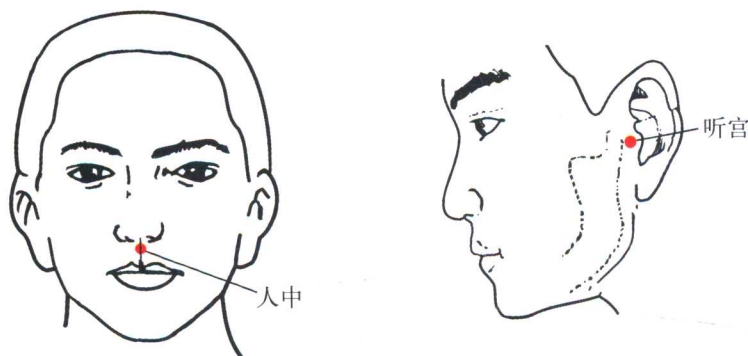
[主治] 人中常用于治疗休克、中暑、昏迷、急性腰扭伤、癫痫、膈肌痉挛等。老年人小腿或脚趾等部位常会发生抽筋,按摩人中有缓解抽筋的作用,多数人都有效,常用于治疗抽筋。

➤ 听宫

[定位] 在耳屏前凹陷处,张口取之。



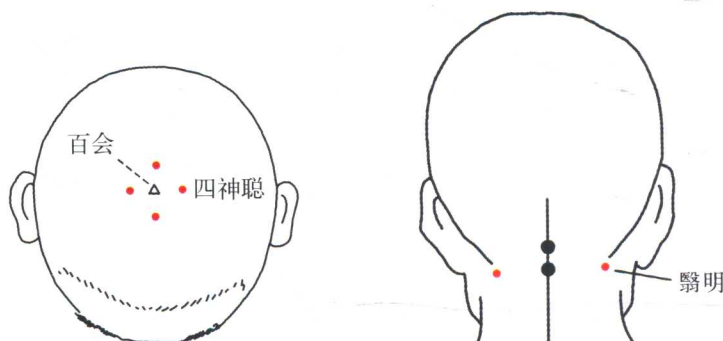
[主治] 听宫属手太阳小肠经腧穴。听宫常用于治疗耳鸣、耳聋、中耳炎等。



➤ 四神聪

[定位] 在头顶部,当百会前后左右各1寸,共四穴。

[主治] 头痛,眩晕,失眠,健忘,癫狂,痫证,偏瘫,脑积水,大脑发育不全。



➤ 翳明

[定位] 在项部,当翳风后1寸。

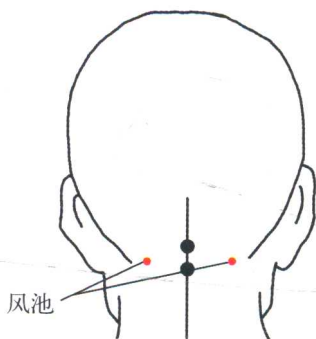
[主治] 目疾,如近视、远视、雀目、青盲、早期白内障;头痛,眩晕,耳鸣,失眠,精神病。



➤ 风池

〔定位〕在颈后枕骨下,胸锁乳突肌与斜方肌凹陷处,平耳垂。

〔主治〕常用于治疗感冒、头痛、落枕、高血压、鼻炎、耳鸣等。治疗感冒头痛效果很好(可以与合谷合用,以提高疗效)。



风池按摩可用“按法”,向对侧眼眶方向按压。也可以用“掩耳弹枕法”,具体做法是:两手掌心紧掩双耳,十指相对,用食指压在中指上,并滑下弹击枕骨30~50次。

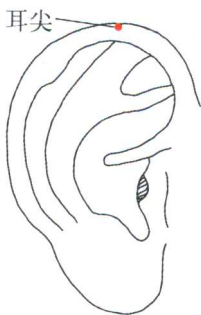


掩耳弹枕法

➤ 耳尖

〔定位〕在耳郭的上方,当折耳向前,耳郭上方的尖端处。

〔主治〕目赤肿痛,目翳,偏正头痛,喉痹以及腮腺炎。



➤ 聚泉

〔定位〕在口腔内,当舌背正中缝的中点处。

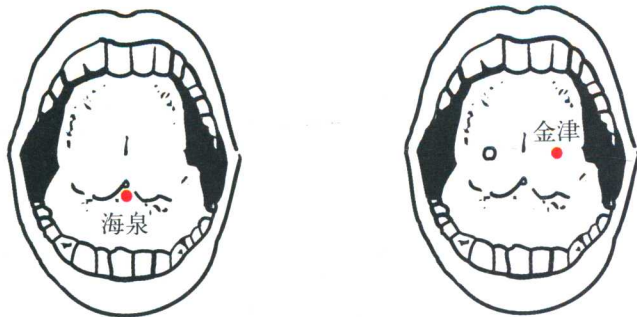
〔主治〕舌强,舌缓,消渴,哮喘,咳嗽及味觉减退。



➤ 海泉

[定位] 在口腔内,当舌下系带中点处。

[主治] 舌疾,口腔炎,喉痹。



➤ 金津

[定位] 在口腔内,当舌下系带左侧的静脉上。

[主治] 舌强,舌肿,口疮,消渴,喉痹。

➤ 玉液

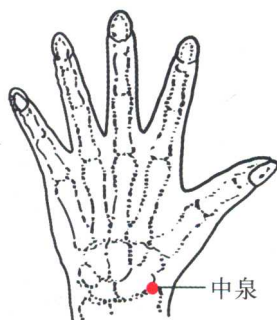
[定位] 在口腔内,当舌下系带右侧的静脉上。

[主治] 舌强,口疮,喉痹,失语。

➤ 中泉

[定位] 在腕背侧横纹中,当指总伸肌腱桡侧的凹陷处。

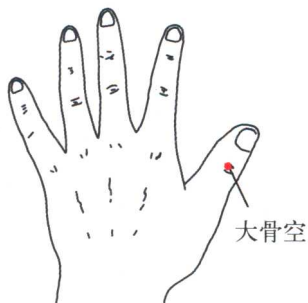
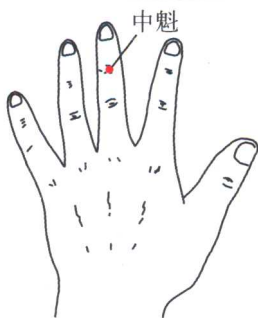
[主治] 胸胁胀满,咳嗽气喘,胃脘疼痛,心痛,唾血,掌中热,腹胀腹痛。



➤ 中魁

[定位] 在中指背侧近侧指间关节的中点处。

[主治] 噎膈, 翻胃, 呕吐, 呃逆, 牙痛, 鼻出血, 白癜风。



➤ 大骨空

[定位] 在拇指背侧指间关节的中点处。

[主治] 目痛, 目翳, 内障, 吐泻, 衄血。

➤ 小骨空

[定位] 在小指背侧近侧指间关节的中点处。

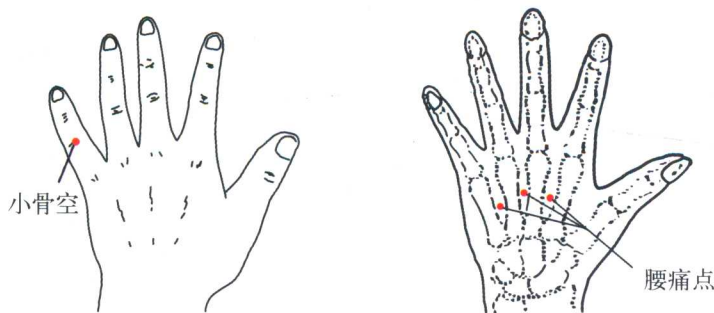
[主治] 目赤肿痛, 目翳, 喉痛, 指关节痛。



➤ 腰痛点

[定位] 在手背侧, 当第2、3掌骨及第4、5掌骨之间, 当腕横纹与掌指关节交点处, 一侧两穴。

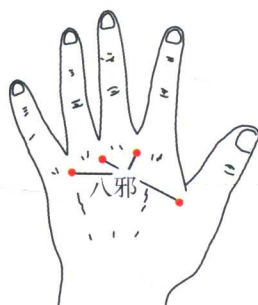
[主治] 急性腰扭伤, 头痛, 猝死, 痰壅气促, 小儿急、慢惊风, 手背红肿疼痛。



➤ 外劳宫

[定位] 在手背侧, 第2、3掌骨之间, 掌指关节后0.5寸。

[主治] 手背红肿, 手指麻木, 落枕, 五指不能屈伸, 小儿消化不良, 脐风, 颈椎病。



➤ 八邪

[定位] 在手背侧, 微握拳, 第1~5指间, 指蹼缘后方赤白肉际处, 左右共八穴。