

LAONIANBING SHOUDAOBINGCHU

手

到

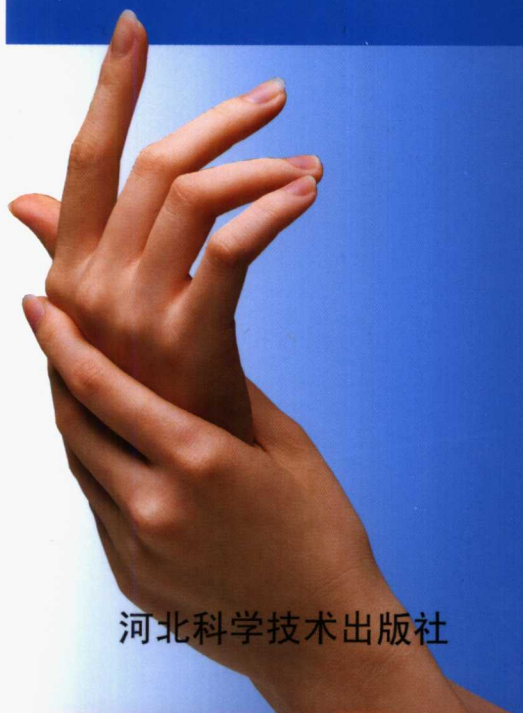
病

除



主编 姜 宁

# 老年病 手到病除



河北科学技术出版社



主 编 姜 宁

副主编 刘彦岭 耿广信 曹茂英 孙福军

编 委 张德英 杨 丽 刘 颖 韩丽琴 王欣波

牛贵林 陈春花 许世超 秦明珠 彭惠民

丁 洁 李 倩 聂宏伟 贺晓鹏 刘 祥

高 勇 赵立春 李 荣 佟 新 鲁春生

潘 敏

### 图书在版编目 (C I P) 数据

老年病手到病除/姜宁主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2004.7

ISBN 7-5375-3108-0

I. 老… II. 姜… III. 老年病—按摩疗法(中医)  
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100693 号

### 老年病手到病除

主 编 姜 宁

---

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 13.75

字 数 312000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 25.00 元

---

<http://www.hkpress.com.cn>

## 前 言

按摩又称推拿，是以中医学基本理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。按摩治病简便易行且行之有效，深受人们的喜爱，并成为无数家庭中用以治病疗疾和防病健身的重要手段，为此我们编写了《老年病手到病除》一书。

本书共分两部分，基础知识篇重点介绍了按摩手法和按摩穴位，疾病治疗篇讲述了老年常见病的症状、按摩方法、自我按摩及疾病康复过程中应注意的问题。所介绍的方法疗效好，见效快，无副作用，而且有保健和预防作用。

本书内容丰富，集科学性、实用性、通俗性于一体，适合广大医学爱好者和医务工作者阅读使用。

由于作者水平所限，书中缺憾之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便改进提高。

作 者

2004 年 10 月

# 目 录

## 基础知识篇

|               |        |
|---------------|--------|
| 按摩的特点 .....   | [ 3 ]  |
| 按摩作用原理 .....  | [ 3 ]  |
| 按摩手法 .....    | [ 5 ]  |
| 按法 .....      | [ 5 ]  |
| 摩法 .....      | [ 6 ]  |
| 一指禅推法 .....   | [ 6 ]  |
| 一指禅偏峰推法 ..... | [ 7 ]  |
| 掌推法 .....     | [ 8 ]  |
| 拿法 .....      | [ 8 ]  |
| 揉法 .....      | [ 9 ]  |
| 擦法 .....      | [ 9 ]  |
| 搓法 .....      | [ 10 ] |
| 捏法 .....      | [ 11 ] |
| 指骨间关节滚法 ..... | [ 11 ] |
| 拍法 .....      | [ 12 ] |
| 抖法 .....      | [ 13 ] |
| 拍法 .....      | [ 14 ] |

|                |        |
|----------------|--------|
| 点法 .....       | [ 15 ] |
| 叩法 .....       | [ 15 ] |
| 拨法 .....       | [ 16 ] |
| 抹法 .....       | [ 16 ] |
| 捻法 .....       | [ 17 ] |
| 振法 .....       | [ 17 ] |
| 击法 .....       | [ 18 ] |
| 滚法 .....       | [ 19 ] |
| 扳法 .....       | [ 20 ] |
| 摇法 .....       | [ 21 ] |
| 手法要求 .....     | [ 22 ] |
| 手法的补泻 .....    | [ 23 ] |
| 按摩的强度 .....    | [ 23 ] |
| 按摩的时机 .....    | [ 24 ] |
| 按摩的时间 .....    | [ 24 ] |
| 按摩的反应 .....    | [ 24 ] |
| 按摩时患者的体位 ..... | [ 25 ] |
| 按摩时医者的体位 ..... | [ 26 ] |
| 按摩的介质 .....    | [ 26 ] |
| 按摩的适应证 .....   | [ 27 ] |
| 按摩的禁忌证 .....   | [ 28 ] |
| 腧穴概述 .....     | [ 29 ] |
| 腧穴的作用 .....    | [ 29 ] |
| 腧穴的分类 .....    | [ 30 ] |
| 腧穴的定位方法 .....  | [ 31 ] |
| 常用腧穴 .....     | [ 34 ] |
| 手太阴肺经 .....    | [ 34 ] |

|              |        |
|--------------|--------|
| 中府 .....     | [ 34 ] |
| 云门 .....     | [ 35 ] |
| 天府 .....     | [ 35 ] |
| 侠白 .....     | [ 35 ] |
| 尺泽 .....     | [ 35 ] |
| 孔最 .....     | [ 35 ] |
| 列缺 .....     | [ 35 ] |
| 经渠 .....     | [ 36 ] |
| 太渊 .....     | [ 36 ] |
| 鱼际 .....     | [ 36 ] |
| 少商 .....     | [ 36 ] |
| 手阳明大肠经 ..... | [ 36 ] |
| 商阳 .....     | [ 36 ] |
| 二间 .....     | [ 37 ] |
| 三间 .....     | [ 37 ] |
| 合谷 .....     | [ 38 ] |
| 阳溪 .....     | [ 38 ] |
| 偏历 .....     | [ 38 ] |
| 温溜 .....     | [ 38 ] |
| 下廉 .....     | [ 38 ] |
| 上廉 .....     | [ 38 ] |
| 手三里 .....    | [ 39 ] |
| 曲池 .....     | [ 39 ] |
| 手五里 .....    | [ 39 ] |
| 臂臑 .....     | [ 39 ] |
| 肩髃 .....     | [ 39 ] |
| 天鼎 .....     | [ 39 ] |

|             |        |
|-------------|--------|
| 扶突 .....    | [ 40 ] |
| 口禾膠 .....   | [ 40 ] |
| 迎香 .....    | [ 40 ] |
| 足阳明胃经 ..... | [ 40 ] |
| 承泣 .....    | [ 40 ] |
| 四白 .....    | [ 40 ] |
| 地仓 .....    | [ 40 ] |
| 大迎 .....    | [ 41 ] |
| 颊车 .....    | [ 42 ] |
| 下关 .....    | [ 42 ] |
| 头维 .....    | [ 42 ] |
| 人迎 .....    | [ 42 ] |
| 水突 .....    | [ 42 ] |
| 气舍 .....    | [ 42 ] |
| 缺盆 .....    | [ 42 ] |
| 膺窗 .....    | [ 43 ] |
| 乳根 .....    | [ 43 ] |
| 不容 .....    | [ 43 ] |
| 承满 .....    | [ 43 ] |
| 梁门 .....    | [ 43 ] |
| 关门 .....    | [ 43 ] |
| 太乙 .....    | [ 43 ] |
| 滑肉门 .....   | [ 44 ] |
| 天枢 .....    | [ 44 ] |
| 大巨 .....    | [ 44 ] |
| 水道 .....    | [ 44 ] |
| 归来 .....    | [ 44 ] |



|             |        |
|-------------|--------|
| 气冲 .....    | [ 44 ] |
| 髀关 .....    | [ 45 ] |
| 伏兔 .....    | [ 45 ] |
| 梁丘 .....    | [ 45 ] |
| 犊鼻 .....    | [ 45 ] |
| 足三里 .....   | [ 45 ] |
| 上巨虚 .....   | [ 45 ] |
| 条口 .....    | [ 46 ] |
| 下巨虚 .....   | [ 46 ] |
| 丰隆 .....    | [ 46 ] |
| 解溪 .....    | [ 46 ] |
| 冲阳 .....    | [ 46 ] |
| 内庭 .....    | [ 46 ] |
| 厉兑 .....    | [ 47 ] |
| 足太阴脾经 ..... | [ 47 ] |
| 隐白 .....    | [ 47 ] |
| 太白 .....    | [ 47 ] |
| 公孙 .....    | [ 47 ] |
| 三阴交 .....   | [ 48 ] |
| 地机 .....    | [ 49 ] |
| 阴陵泉 .....   | [ 49 ] |
| 血海 .....    | [ 49 ] |
| 箕门 .....    | [ 49 ] |
| 冲门 .....    | [ 49 ] |
| 府舍 .....    | [ 49 ] |
| 腹结 .....    | [ 50 ] |
| 大横 .....    | [ 50 ] |

|              |        |
|--------------|--------|
| 食窦 .....     | [ 50 ] |
| 天溪 .....     | [ 50 ] |
| 手少阴心经 .....  | [ 50 ] |
| 极泉 .....     | [ 50 ] |
| 少海 .....     | [ 51 ] |
| 通里 .....     | [ 51 ] |
| 阴郄 .....     | [ 52 ] |
| 神门 .....     | [ 52 ] |
| 少府 .....     | [ 52 ] |
| 少冲 .....     | [ 52 ] |
| 手太阳小肠经 ..... | [ 52 ] |
| 少泽 .....     | [ 52 ] |
| 后溪 .....     | [ 53 ] |
| 腕骨 .....     | [ 53 ] |
| 阳谷 .....     | [ 54 ] |
| 养老 .....     | [ 54 ] |
| 小海 .....     | [ 54 ] |
| 肩贞 .....     | [ 54 ] |
| 臑俞 .....     | [ 54 ] |
| 天宗 .....     | [ 54 ] |
| 肩外俞 .....    | [ 55 ] |
| 肩中俞 .....    | [ 55 ] |
| 天窗 .....     | [ 55 ] |
| 天容 .....     | [ 55 ] |
| 颞髃 .....     | [ 55 ] |
| 听宫 .....     | [ 55 ] |
| 足太阳膀胱经 ..... | [ 56 ] |

|     |        |
|-----|--------|
| 睛明  | [ 56 ] |
| 攒竹  | [ 57 ] |
| 曲差  | [ 57 ] |
| 络却  | [ 57 ] |
| 玉枕  | [ 57 ] |
| 天柱  | [ 57 ] |
| 大杼  | [ 57 ] |
| 风门  | [ 58 ] |
| 肺俞  | [ 58 ] |
| 厥阴俞 | [ 58 ] |
| 心俞  | [ 58 ] |
| 膈俞  | [ 58 ] |
| 肝俞  | [ 58 ] |
| 胆俞  | [ 59 ] |
| 脾俞  | [ 59 ] |
| 胃俞  | [ 59 ] |
| 三焦俞 | [ 59 ] |
| 肾俞  | [ 59 ] |
| 气海俞 | [ 59 ] |
| 大肠俞 | [ 60 ] |
| 关元俞 | [ 60 ] |
| 小肠俞 | [ 60 ] |
| 膀胱俞 | [ 60 ] |
| 白环俞 | [ 60 ] |
| 上髎  | [ 60 ] |
| 次髎  | [ 61 ] |
| 中髎  | [ 61 ] |

|       |        |
|-------|--------|
| 下髎    | [ 61 ] |
| 八髎    | [ 61 ] |
| 会阳    | [ 61 ] |
| 承扶    | [ 61 ] |
| 殷门    | [ 62 ] |
| 委阳    | [ 62 ] |
| 委中    | [ 62 ] |
| 膏肓俞   | [ 62 ] |
| 神堂    | [ 62 ] |
| 膈关    | [ 62 ] |
| 魂门    | [ 63 ] |
| 意舍    | [ 63 ] |
| 胃仓    | [ 63 ] |
| 育门    | [ 63 ] |
| 志室    | [ 63 ] |
| 秩边    | [ 63 ] |
| 承山    | [ 63 ] |
| 飞扬    | [ 64 ] |
| 跗阳    | [ 64 ] |
| 昆仑    | [ 64 ] |
| 申脉    | [ 64 ] |
| 金门    | [ 64 ] |
| 至阴    | [ 64 ] |
| 足少阴肾经 | [ 65 ] |
| 涌泉    | [ 66 ] |
| 然谷    | [ 66 ] |
| 太溪    | [ 66 ] |

|              |        |
|--------------|--------|
| 大钟 .....     | [ 66 ] |
| 水泉 .....     | [ 66 ] |
| 照海 .....     | [ 66 ] |
| 复溜 .....     | [ 67 ] |
| 筑宾 .....     | [ 67 ] |
| 阴谷 .....     | [ 67 ] |
| 大赫 .....     | [ 67 ] |
| 幽门 .....     | [ 67 ] |
| 手厥阴心包经 ..... | [ 67 ] |
| 天池 .....     | [ 67 ] |
| 曲泽 .....     | [ 68 ] |
| 郄门 .....     | [ 68 ] |
| 间使 .....     | [ 69 ] |
| 内关 .....     | [ 69 ] |
| 大陵 .....     | [ 69 ] |
| 劳宫 .....     | [ 69 ] |
| 中冲 .....     | [ 69 ] |
| 手少阳三焦经 ..... | [ 69 ] |
| 中渚 .....     | [ 70 ] |
| 阳池 .....     | [ 70 ] |
| 外关 .....     | [ 70 ] |
| 支沟 .....     | [ 71 ] |
| 三阳络 .....    | [ 71 ] |
| 四渎 .....     | [ 71 ] |
| 肩髃 .....     | [ 71 ] |
| 翳风 .....     | [ 71 ] |
| 角孙 .....     | [ 71 ] |

|             |        |
|-------------|--------|
| 耳门 .....    | [ 72 ] |
| 丝竹空 .....   | [ 72 ] |
| 足少阳胆经 ..... | [ 72 ] |
| 瞳子髎 .....   | [ 72 ] |
| 听会 .....    | [ 72 ] |
| 上关 .....    | [ 72 ] |
| 率谷 .....    | [ 72 ] |
| 天冲 .....    | [ 73 ] |
| 完骨 .....    | [ 74 ] |
| 阳白 .....    | [ 74 ] |
| 头临泣 .....   | [ 74 ] |
| 目窗 .....    | [ 74 ] |
| 风池 .....    | [ 74 ] |
| 肩井 .....    | [ 74 ] |
| 日月 .....    | [ 74 ] |
| 京门 .....    | [ 75 ] |
| 带脉 .....    | [ 75 ] |
| 环跳 .....    | [ 75 ] |
| 风市 .....    | [ 75 ] |
| 膝阳关 .....   | [ 75 ] |
| 阳陵泉 .....   | [ 75 ] |
| 悬钟 .....    | [ 76 ] |
| 丘墟 .....    | [ 76 ] |
| 足临泣 .....   | [ 76 ] |
| 侠溪 .....    | [ 76 ] |
| 足窍阴 .....   | [ 76 ] |
| 足厥阴肝经 ..... | [ 76 ] |

|     |        |
|-----|--------|
| 大敦  | [ 77 ] |
| 行间  | [ 77 ] |
| 太冲  | [ 78 ] |
| 中封  | [ 78 ] |
| 蠡沟  | [ 78 ] |
| 曲泉  | [ 78 ] |
| 阴包  | [ 78 ] |
| 章门  | [ 78 ] |
| 期门  | [ 79 ] |
| 督脉  | [ 79 ] |
| 长强  | [ 79 ] |
| 腰俞  | [ 79 ] |
| 腰阳关 | [ 79 ] |
| 命门  | [ 79 ] |
| 悬枢  | [ 80 ] |
| 筋缩  | [ 80 ] |
| 至阳  | [ 81 ] |
| 灵台  | [ 81 ] |
| 身柱  | [ 81 ] |
| 陶道  | [ 81 ] |
| 大椎  | [ 81 ] |
| 哑门  | [ 81 ] |
| 风府  | [ 81 ] |
| 强间  | [ 82 ] |
| 百会  | [ 82 ] |
| 前顶  | [ 82 ] |
| 上星  | [ 82 ] |

|           |        |
|-----------|--------|
| 神庭 .....  | [ 82 ] |
| 素髻 .....  | [ 82 ] |
| 人中 .....  | [ 83 ] |
| 任脉 .....  | [ 83 ] |
| 会阴 .....  | [ 84 ] |
| 曲骨 .....  | [ 84 ] |
| 中极 .....  | [ 84 ] |
| 关元 .....  | [ 84 ] |
| 石门 .....  | [ 84 ] |
| 气海 .....  | [ 84 ] |
| 神阙 .....  | [ 85 ] |
| 水分 .....  | [ 85 ] |
| 下脘 .....  | [ 85 ] |
| 建里 .....  | [ 85 ] |
| 中脘 .....  | [ 85 ] |
| 上脘 .....  | [ 85 ] |
| 巨阙 .....  | [ 86 ] |
| 鸠尾 .....  | [ 86 ] |
| 中庭 .....  | [ 86 ] |
| 膻中 .....  | [ 86 ] |
| 璇玑 .....  | [ 86 ] |
| 天突 .....  | [ 86 ] |
| 廉泉 .....  | [ 87 ] |
| 承浆 .....  | [ 87 ] |
| 奇穴 .....  | [ 87 ] |
| 四神聪 ..... | [ 87 ] |
| 印堂 .....  | [ 87 ] |



|                                        |        |
|----------------------------------------|--------|
| 鱼腰 .....                               | [ 87 ] |
| 太阳 .....                               | [ 88 ] |
| 耳尖 .....                               | [ 88 ] |
| 鼻通 .....                               | [ 88 ] |
| 牵正 .....                               | [ 88 ] |
| 翳明 .....                               | [ 88 ] |
| 安眠 <sub>1</sub> 、安眠 <sub>2</sub> ..... | [ 88 ] |
| 提托 .....                               | [ 89 ] |
| 子宫穴 .....                              | [ 89 ] |
| 定喘 .....                               | [ 89 ] |
| 夹脊 .....                               | [ 90 ] |
| 腰眼 .....                               | [ 90 ] |
| 中魁 .....                               | [ 90 ] |
| 腰痛穴 .....                              | [ 90 ] |
| 落枕穴 .....                              | [ 90 ] |
| 大骨空 .....                              | [ 91 ] |
| 小骨空 .....                              | [ 91 ] |
| 八邪 .....                               | [ 91 ] |
| 十宣 .....                               | [ 91 ] |
| 环中 .....                               | [ 91 ] |
| 鹤顶 .....                               | [ 91 ] |
| 膝眼 .....                               | [ 92 ] |
| 胆囊穴 .....                              | [ 92 ] |

## 疾病治疗篇

|          |        |
|----------|--------|
| 感冒 ..... | [ 95 ] |
|----------|--------|