



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年



家庭按摩

王绪前 陈俊文 主编

五位院士联席顾问

百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老年家庭按摩

主 编

王绪前 陈俊文

编著者

王绪前	吉璐宏	李桂双	陈俊文
杨 健	胡军喜	高 峻	樊 云

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分15章。第1章为老年按摩概述,第2章介绍老年按摩手法,第3章至第14章介绍老年常见病证的按摩方法及注意事项,第15章介绍老年自我保健按摩方法。内容丰富,语言通俗,图文并茂,易学易用,适合中老年朋友阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年家庭按摩/王绪前,陈俊文主编. —北京:金盾出版社, 2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2349-7

I. 老… II. ①王…②陈… 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(2003)第 009573 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:170千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:14.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

谨将本书献给全国离
退休和即将离退休的老年
朋友们！

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 璠	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

第一章 老年人按摩概述

一、按摩的原则·····	(1)
二、按摩的适应证·····	(2)
三、按摩的介质·····	(3)
四、按摩的禁忌证·····	(5)
五、按摩的注意事项·····	(6)
六、按摩的手法要领·····	(8)
七、按摩常用腧穴·····	(11)

第二章 老年人按摩常用手法

一、摆动类手法·····	(32)
(一)一指禅推法 ·····	(32)
(二)揉法 ·····	(34)
(三)揉法 ·····	(36)
二、摩擦类手法·····	(39)
(一)摩法 ·····	(40)
(二)擦法 ·····	(41)

(三)推法	(43)
(四)搓法	(47)
(五)抹法	(49)
三、振动类手法	(50)
(一)抖法	(50)
(二)振法	(52)
四、挤压类手法	(54)
(一)按法	(54)
(二)压法	(56)
(三)点法	(57)
(四)掐法	(58)
(五)拿法	(59)
(六)捏法	(61)
(七)捻法	(61)
(八)踩跷法	(62)
五、叩击类手法	(63)
(一)拍法	(63)
(二)击法	(64)
(三)弹法	(67)
(四)啄法	(67)
(五)叩法	(68)
六、运动关节类手法	(69)
(一)摇法	(69)
(二)扳法	(74)

- (三)背法 (77)
- (四)拔伸法 (78)

第三章 老年人头面部病证按摩

- 一、头痛..... (81)
- 二、面肌痉挛..... (85)
- 三、面神经麻痹..... (87)
- 四、三叉神经痛..... (89)
- 五、颞下颌关节功能紊乱综合征..... (91)

第四章 老年人颈部病证按摩

- 一、颈椎病..... (93)
- 二、落枕..... (99)
- 三、颈部扭挫伤 (102)
- 四、前斜角肌综合征 (106)

第五章 老年人肩部病证按摩

- 一、肩关节周围炎 (110)
- 二、肱二头肌长头腱鞘炎 (119)
- 三、冈上肌肌腱炎 (122)
- 四、肩峰下滑囊炎 (125)

第六章 老年人肘部病证按摩

- 一、肱骨外上髁炎 (129)



- 二、肱骨内上髁炎 (130)
- 三、尺骨鹰嘴滑囊炎 (132)
- 四、急性肘部伤筋 (133)

第七章 老年人腕部病证按摩

- 一、腕部扭伤 (135)
- 二、腕管综合征 (136)
- 三、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 (138)
- 四、腱鞘囊肿 (140)

第八章 老年人胸背部病证按摩

- 一、胸肋屏伤 (142)
- 二、肋间神经痛 (144)
- 三、胸部肌肉拉伤 (146)
- 四、背肌筋膜炎 (147)
- 五、背部肌肉劳损与扭伤 (148)

第九章 老年人腰部病证按摩

- 一、急性腰扭伤 (151)
- 二、腰肌劳损 (153)
- 三、第三腰椎横突综合征 (155)
- 四、腰椎间盘突出症 (157)
- 五、腰椎肥大 (162)

第十章 老年人骨盆部病证按摩

- 一、梨状肌损伤综合征 (164)
- 二、骶髂关节损伤 (166)
- 三、骶尾骨挫伤 (169)

第十一章 老年人膝部病证按摩

- 一、膝关节侧副韧带损伤 (171)
- 二、髌骨下脂肪垫劳损 (173)
- 三、髌骨软化症 (176)
- 四、半月板损伤 (178)
- 五、膝关节创伤性滑膜炎 (180)

第十二章 老年人足踝部病证按摩

- 一、踝关节扭伤 (183)
- 二、踝管综合征 (185)
- 三、跟腱滑膜囊炎 (187)
- 四、跟腱拉伤 (188)
- 五、跖筋膜劳损 (189)
- 六、跟痛症 (191)
 - (一)跟骨骨刺 (192)
 - (二)跟骨下脂肪垫炎 (193)



第十三章 老年人内科病证按摩

一、感冒	(194)
二、咳嗽	(197)
三、哮喘	(200)
四、胃痛	(203)
五、呕吐	(205)
六、呃逆	(208)
七、胃下垂	(211)
八、胆绞痛	(213)
九、泄泻	(216)
十、痢疾	(219)
十一、便秘	(221)
十二、失眠	(223)
十三、冠心病	(227)
十四、高血压病	(230)
十五、眩晕	(234)
十六、半身不遂	(236)
十七、风湿性关节炎	(238)
十八、痿证	(240)
十九、糖尿病	(242)
二十、肥胖症	(245)
二十一、淋证	(248)
二十二、癃闭	(250)

二十三、前列腺肥大	(252)
二十四、慢性阑尾炎	(255)
二十五、空调综合征	(256)
二十六、麻将综合征	(259)

第十四章 老年人五官科病证按摩

一、过敏性鼻炎	(262)
二、耳鸣耳聋	(264)
三、牙痛	(266)
四、视神经萎缩	(267)
五、青光眼	(268)
六、咽喉痛	(270)
七、声门闭合不全	(272)

第十五章 老年人自我保健按摩

一、头部按摩	(274)
二、面部按摩	(276)
三、口腔按摩	(277)
四、眼部按摩	(278)
五、鼻部按摩	(280)
六、耳部按摩	(281)
七、喉部按摩	(282)
八、颈部按摩	(282)
九、上肢按摩	(284)



十、胸部按摩	(287)
十一、腹部按摩	(288)
十二、腰部按摩	(290)
十三、下肢按摩	(291)

第一章 老年人按摩概述

一、按摩的原则

1. 治病求本 这是中医按摩的基本原则之一。求本是指在了解疾病的本质即主要矛盾之后,从根本上进行治疗。例如腰椎间盘突出症,引起腰痛和下肢放射性疼痛,有的病人甚至无腰痛而只有下肢疼痛。治本就是首先要解除腰部的神经根或脊髓的受压,那么按摩就应重点治腰,不解除腰部受压而只在下肢施用手法,舍本求末,徒劳无效。再如颈椎病引起的头痛,必须首先治疗颈椎病变,头痛才能消除。

2. 以痛为腧 所谓腧,就是使经络通,气血畅。外伤科疾患一般是以痛为腧,就是指在治疗某些疾病时,使局部产生能忍受的疼痛,达到疏通经络的作用。如急性踝关节扭伤,局部疼痛肿胀明显,就应该先取邻近的穴位和部位进行手法操作,因为肌肉、韧带、关节的病变,其症状表现部位大多都是病变局部的区域,先在病变近端治疗,再在病变部位上操作,具体地说就是先在小腿部位施以按、揉、滚等法,由此可以转移疼痛

老年人按摩概述

老年人按摩概述

老年人按摩概述