

中老年自我保健按摩

天津科技翻译出版公司

封
进
启

非药物保健编译丛书

样 本 库

非药物保健编译丛书：

中老年自我保健按摩

封进启



天津科技翻译出版公司

1209945
1209945

津新登字(90)010

非药物保健编译丛书:

中老年自我保健按摩

编著者 封进启

责任编辑 印嘉祥 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张 11.75 字数:254(千字)

1991年8月第1版 1992年4月第2次印刷

印数 500—10000

ISBN 7-5433-0301-9/R·63

定价:6.50元

中老年
自我保健按摩

王业强

这是去年老年大学
继续的好教材

戚仲平题

五九年秋

强身健体 延年益寿

保我老年中书

题按摩使

达



人人动手
健康長壽

李中恒
一九九二年六月

序

按摩术是中国医药学伟大宝库中的一颗明珠。它不仅受国人喜爱,在国际上也受到重视。它和中医、针灸、食疗、气功等传统医学一样,在医疗保健领域中有着很大的优势和生命力。中老年是人生中的“金秋季节”又是“多事之秋”,搞好中老年保健是实施初级卫生保健的一个重要组成部分。

作者封进启主治医师毕业于第三军医大学,在部队和地方从事临床工作 20 多年。他对技术求精,对患者热忱,其按摩手法与疗效均得到患者一致好评。近年来,接受按摩治疗的人数逐年增多,因此他常常指导患者进行自我按摩,效果良好。他为使按摩成为一种保健手段,曾复习文献、苦心研究、反复切磋,多次向名家求教并及时征求患者意见,经几年努力编写出这本《中老年自我保健按摩》。做为教材在老年大学试讲,受到学员们的热烈欢迎。

《中老年自我保健按摩》一书集诸家之长,针对中老年解剖生理特点和常见的医疗保健问题,运用适当手法由自己解除自己的病痛。该书深入浅出,通俗易懂,实用性强,是中老年自我保健的必备工具书,也是老年大学卫生保健的好教材。它对于开发全社会的健康教育,树立正确的医疗观,避免单纯依赖化学药物的弊端,增强保健意识,提高自我保健能力和实现“2000 年人人享有卫生保健”的目标都有其重要意义。为此,望广大读者多提宝贵意见。

甄国才

1991. 8

编者的话

中年和老年之间没有明显的界线,又常有类似病痛,用自我按摩进行保健是个行之有效的办法。《中老年自我保健按摩》一书在天津市河东区红十字老年大学和市老年大学的教学过程中深受欢迎,通过实践、求教名家之后,丰富了此书内容,现已定稿成书。

全书介绍了自我按摩的窍门,重点介绍了中老年人身体各部位解剖、生理特点和常见问题的简单而有效的按摩方法,列出了140多种常见病的防治法和几种疲劳的自我保健法。文字通俗易懂,有140多幅插图,还有查寻穴位的索引。此书对老年人来讲,一学就会,一用就灵。

在本书的编写中,受到了中国老龄委、高教委、天津市和市老龄委领导同志的热情支持,受到了天津市老年医学会白家祥和郭仓教授的鼓励,并得到了天津医学会邬大正、天津教育战线靳佐臣、张丽华、徐善昌、屈洪和天津市中心妇产科医院成俊芝、李宝森、刘润环以及刘英林、于哲的帮助,此外,中国中医研究院陈雨恒、天津中医学院王大鹏、天津中医医院刘大功等专家均提出了指导意见,在此一并致谢。笔者水平有限,敬请前辈和同道不吝赐教。

希望中老年人能喜欢这本书。祝大家健康长寿。

封进启

1990.3

目 录

第一章 总论.....	(1)
第一节 古今中外深受欢迎的按摩术.....	(1)
第二节 中老年自我保健按摩.....	(2)
第三节 按摩的生理和临床作用.....	(4)
第四节 经络与穴位简介.....	(8)
一、经络与十四经脉	(8)
二、取穴方法.....	(11)
三、常用穴位.....	(13)
第五节 中老年自我保健按摩的手法	(40)
一、自我保健按摩的几个原则.....	(40)
二、自我按摩的手法特点.....	(42)
三、自我按摩的基本手法.....	(43)
第六节 自我按摩的准备	(58)
第七节 按摩后反应	(60)
第八节 学习中老年自我保健按摩的窍门	(62)
第二章 各部位的自我保健按摩	(64)
第一节 头部的自我保健按摩	(65)
第二节 眼和耳的自我保健按摩	(72)
第三节 鼻和口腔的自我保健按摩	(80)
第四节 颈部的自我保健按摩	(86)
第五节 肩部的自我保健按摩	(92)
第六节 前臂和手的自我保健按摩	(98)
第七节 胸背部的自我保健按摩.....	(105)
第八节 腹部的自我保健按摩.....	(112)

第九节 腰部的自我保健按摩·····	(118)
第十节 腿部的自我保健按摩·····	(124)
第十一节 足踝部的自我保健按摩·····	(128)
第十二节 会阴部的自我保健按摩·····	(132)
第三章 各科常见病的自我保健按摩·····	(138)
第一节 神经科常见病·····	(138)
一、头痛·····	(138)
二、失眠·····	(140)
三、神经衰弱·····	(143)
四、偏头痛·····	(145)
五、老年性痴呆·····	(146)
六、半身不遂·····	(148)
七、面神经麻痹·····	(154)
八、三叉神经痛·····	(155)
九、肋间神经痛·····	(157)
十、坐骨神经痛·····	(159)
十一、臀上皮神经损伤·····	(160)
十二、股外侧皮神经炎·····	(162)
十三、腓总神经损伤·····	(163)
十四、末梢神经炎·····	(164)
十五、雷诺氏病·····	(166)
第二节 五官科常见病·····	(167)
一、干眼症·····	(167)
二、眼皮抽动·····	(169)
三、上眼睑下垂·····	(170)
四、斜视·····	(172)

五、麦粒肿	(173)
六、老花眼	(175)
七、老年性白内障	(176)
八、青光眼	(177)
九、慢性泪囊炎	(179)
十、视网膜色素变性	(180)
十一、视神经炎	(181)
十二、视神经萎缩	(182)
十三、耳廓冻伤	(183)
十四、耳鸣耳聋	(184)
十五、内耳性眩晕症	(186)
十六、晕动症	(187)
十七、急性鼻炎	(189)
十八、慢性鼻炎	(190)
十九、萎缩性鼻炎	(191)
二十、过敏性鼻炎	(192)
二十一、鼻出血	(193)
二十二、急性鼻窦炎	(195)
二十三、慢性鼻窦炎	(196)
二十四、急性咽炎	(197)
二十五、慢性咽喉炎	(199)
二十六、牙痛	(200)
二十七、牙周病	(202)
二十八、口腔溃疡	(203)
二十九、颌关节紊乱	(204)
第三节 内科常见病	(206)

一、中暑	(206)
二、感冒	(207)
三、急性气管和支气管炎	(208)
四、慢性支气管炎	(209)
五、支气管扩张	(211)
六、胸闷	(212)
七、阵发性心动过速	(214)
八、冠心病	(216)
九、心脏神经官能症	(218)
十、肺心病	(219)
十一、无脉症	(221)
十二、低血压	(222)
十三、高血压	(224)
十四、打呃	(225)
十五、急性胃炎	(226)
十六、慢性胃炎	(228)
十七、胃下垂	(229)
十八、胃粘膜脱垂症	(231)
十九、十二指肠壅积症	(232)
二十、胃肠神经官能症	(233)
二十一、慢性肝炎	(235)
二十二、结核性肠粘连	(236)
二十三、腹部脂肪堆积综合症	(237)
二十四、慢性腹泻	(239)
二十五、便秘	(240)
二十六、贫血	(242)

二十七、低血糖	(243)
二十八、糖尿病	(244)
二十九、老年性骨质疏松症	(245)
三十、慢性肾盂肾炎	(247)
三十一、阳痿	(248)
第四节 外科常见病.....	(249)
一、血栓闭塞性脉管炎	(249)
二、下肢静脉曲张	(251)
三、消化性溃疡	(252)
四、慢性胆囊炎	(254)
五、胆石症	(255)
六、慢性胰腺炎	(256)
七、胃大部切除术后并发症	(257)
八、慢性阑尾炎	(258)
九、术后肠粘连	(259)
十、前列腺炎	(260)
十一、前列腺肥大	(263)
十二、慢性尿潴留	(264)
十三、遗尿及尿失禁	(266)
十四、痔疮	(268)
十五、脱肛	(269)
十六、外伤性疤痕	(270)
第五节 骨伤科常见病.....	(271)
一、落枕	(271)
二、颈椎病	(272)
三、肩部扭伤	(274)

四、肱二头肌长头腱鞘炎	(275)
五、肩周炎	(276)
六、网球肘	(278)
七、肱骨内上髁炎	(279)
八、桡侧伸腕肌腱炎	(280)
九、急性腕扭伤	(281)
十、腕管综合症	(282)
十一、腕部腱鞘囊肿	(283)
十二、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(285)
十三、屈指肌腱腱鞘炎	(286)
十四、第一腕掌关节挫伤	(287)
十五、指间关节扭伤	(288)
十六、岔气	(289)
十七、肋软骨损伤	(290)
十八、肋软骨炎	(292)
十九、背肌劳损	(292)
二十、背部棘间韧带劳损	(294)
二十一、闪腰	(295)
二十二、慢性腰痛	(296)
二十三、第三腰椎横突综合症	(299)
二十四、腰椎滑脱	(300)
二十五、腰椎骨质增生症	(301)
二十六、腰椎管狭窄症	(303)
二十七、臀大肌损伤	(304)
二十八、阔筋膜张肌损伤	(305)
二十九、股内收肌损伤	(307)

三十、骶尾部挫伤	(309)
三十一、骸骨软化症	(310)
三十二、膝关节内侧付韧带损伤	(311)
三十三、膝关节半月板损伤	(313)
三十四、增生性膝关节炎	(314)
三十五、骸下脂肪垫损伤	(315)
三十六、腓肌损伤	(316)
三十七、腓肠肌痉挛	(317)
三十八、踝关节扭伤	(318)
三十九、跟腱劳损	(320)
四十、踝管综合症	(321)
四十一、足跟痛	(322)
四十二、跖腱膜劳损	(323)
第六节 妇科常见病	(324)
一、乳腺增生症	(324)
二、痛经	(325)
三、功能性子宫出血	(326)
四、盆腔炎	(327)
五、子宫脱垂	(329)
六、更年期综合症	(330)
七、妇女尿失禁	(332)
第四章 疲劳的自我保健按摩	(334)
第一节 脑疲劳	(334)
第二节 伏案疲劳综合症	(336)
第三节 厨房家务劳动引起的疲劳	(337)
第四节 下肢疲劳	(338)

第五节 洗澡时的自我按摩.....	(340)
第六节 看电视疲劳.....	(342)
第七节 入睡前的自我保健按摩.....	(343)
第八节 起床前的自我保健按摩.....	(344)
附注1:常用穴位索引	(346)
附注2:主要参考文献	(354)