

张建华
孙安达
余润明
编著

老年病家庭保健

推拿



安徽科学技术出版社

老年病家庭保健推拿

张建华

孙安达

余润明

编著

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:储崇华

封面设计:盛琴琴

老年病家庭保健推拿

张建华 孙安达 余润明 编著

安徽科学技术出版社

地址:合肥市 1 路 1 号 2 楼

邮政编码:230065

新华书店经销

合肥丰航印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:14 万

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN7-5337-1066-5/R·224 定价:4.70 元

序

中医推拿学是一门古老又充满生机的学科，而老年病家庭保健推拿作为推拿医学的一个分支，必将充实、完善中医推拿医学的内容，也符合当今医疗保健的发展趋势。随着社会的进步，人类的寿命正在日趋延长，世界性的人口老龄化问题已经引起社会各界的广泛关注。

为了给广大老年人防病、治病提供简单易行、安全有效的保健方法，张建华等作者灵活运用祖国医学理论，结合长期的临床实践，编著了《老年病家庭保健推拿》一书。

本书所介绍的老年人生理病理特点、老年病的推拿治疗原则以及常用的手法和穴位，通过图文对照阅读的方式，通俗易懂，易学易行；所介绍的老年人常见疾病，如漏肩风、腰痛、骨关节炎、跟骨痛、便秘、糖尿病、头痛、失眠、高血压、老年性耳聋的推拿治疗方法，实用性强，行之有效，既能使患者免受吃药打针之苦，又能解除病痛；也是家庭保健的必备之书。书末所介绍的我国古代的自我按摩导引，如天竺国按摩法、老子按摩法、脏腑按摩导引法，陈希夷坐功等，都是历验有效的功法，这为广大老年人强身壮体、自我锻炼提供了方便。

莫道桑榆晚，人间重晚晴。我衷心的希望《老年病家庭保健推拿》一书能成为广大老同志的良师益友。

徐宝圻

1994年元月于安徽中医学院附属医院

目 录

第一章 概 述	1
第一节 老年人的生理及病理特点.....	2
第二节 推拿“八法”在老年病中的应用.....	4
第三节 老年病的推拿治疗原则.....	7
第四节 老年病与推拿	10
第二章 经络与腧穴	12
第一节 经络系统的组成及相互交接	12
第二节 常用腧穴	14
头面部穴位	16
躯干部穴位	22
四肢部穴位	32
第三章 推拿治疗老年病的常用手法	49
第一节 手法的补泻	49
第二节 手法的辨证施术	53
第三节 常用手法	54
按法	54
摩法	57
推法	60
拿法（捏法）	62
揉法	64
擦法	65
搓法	69

击法	70
掐法	73
捻法	74
振法	75
抖法	77
弹拨法	78
摇法	79
扳法	82
拔伸法	88
攘法	90
一指禅推法	91
抹法	92
第四章 老年常见运动系统疾病的推拿治疗	94
第一节 颈椎病	94
第二节 漏肩风	98
第三节 腰痛	103
第四节 坐骨神经痛	107
第五节 骨质疏松症	110
第六节 骨关节炎	111
第七节 腕管综合征	113
第八节 踝关节扭伤	114
第九节 足跟痛	116
第五章 老年常见内科杂病的推拿治疗	118
第一节 慢性胃炎	118
第二节 胃下垂	120
第三节 便秘	121
第四节 糖尿病	123

第五节	慢性胆囊炎	125
第六节	慢性气管炎	127
第七节	哮喘	129
第八节	头痛	131
第九节	失眠	133
第十节	高血压病	135
第十一节	冠心病	137
第十二节	偏瘫	139
第十三节	老年性耳聋	141
第十四节	前列腺增生症	142
第六章	自我按摩导引	146
第一节	老年人自我按摩导引	146
	灵手、腕法	146
	疏臂法	148
	净面法	151
	益脑法	153
	明目法	155
	通鼻法	157
	固齿法	158
	利舌法	159
	鸣耳法	160
	松颈法	161
	宣肺法	163
	宽胸法	164
	舒腹法	166
	养肾法	167
	壮腰法	169

提肛法.....	172
护腿法.....	173
健膝法.....	175
轻跣法.....	176
第二节 古代文献中的自我按摩导引.....	179
《千金要方》中的自我按摩导引	179
《老老恒言》中的自我按摩导引	182
《遵生八笺》中的脏腑按摩导引	184
《外台秘要》中的自我按摩导引	186
陈希夷坐功.....	187

第一章 概 述

推拿是人类最古老的一种疗法，又是一门年轻而又有发展前途的医疗学科。从有人类开始，人们为了求得自身的生存，就要不断地从事劳动，并与自然界各种不利因素作斗争。原始的劳动方法使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁，在实践中人们逐渐发现推拿能使疼痛减轻或消失。在这基础上人们逐渐认识到推拿对人体的治疗作用，并有目的地把它用于医疗实践，并不断地加以总结，逐渐形成了推拿的治疗体系。

随着社会的发展，科学的进步，老年问题是当今世界普遍关注的重大社会问题，预计在本世纪末，我国老年人将为1.3亿。老年人的比例迅速增加，给社会、经济带来许多问题，也给医学提出了新的要求。当前，医学科学的飞跃发展，人们对医疗条件提出了更高的目标。中医在养生、保健、防病治病方面有着悠久的历史，中医各学科亦将根据自身的特点，为老年病的预防治疗作出自己的贡献。

中医推拿也在不断地分化和发展，如运动推拿、气功推拿、保健推拿、脏腑经络推拿等。老年病推拿是一门新的医疗学科，是适合当今社会发展需要的产物，它是推拿体系中的又一个分支。因此，作为一名推拿医生，除必须掌握中医基础理论以及疾病的发生、发展规律外，同时还要掌握老年人的生理、病理特点，手法的基本作用及操作方法，这样才能更好地、有效地为老年病人服务。

第一节 老年人的生理及病理特点

一、老年人的生理特点

随着人的年龄增长，人体内的细胞、组织和器官发生了相应的改变。在同种生物中，每个个体大致在相同的时期内发生衰老，在同一个体中，体内的细胞、组织和器官也先后会发生退行性变化，各种生理功能也随之逐渐减退，这往往导致了内环境稳定性失调。另外，老年人预备力的减少是全身组织器官与生理功能退化的结果，在这种情况下，老年人一旦承受某种额外负担（如寒冷、疲劳及药物等）时，很容易引起功能障碍。随着生理功能（尤其是免疫功能）的衰退与紊乱，老年人抵抗力明显降低，这是老年人容易发生传染性疾病、退行性疾病、代谢紊乱性疾病和恶性肿瘤等疾病的主要原因。

祖国医学对此早有论述，如《素问·阴阳应象大论》云：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴萎，气大衰，九窍不利，不虚虚实，涕泣俱出矣。”《千金翼方》亦云：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠堕，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘瞋怒，情性变异，食饮无味，寝处不安……。”又曰：“人年五十以上，皆大便不利，或常苦不痢……。”这就是老年人的生理特点，这些症状的产生以及情志方面的变化，是老年人生理功能衰退的表现，已经被现代医学实验研究所证实。

二、老年人的病理特点

人体进入老年阶段，天癸数穷，体质自然有所变化，对外界环境改变，如气压、气温、湿度等气候上的改变，老年人的适应能力均较年轻人差，所以容易出现全身酸痛、胸闷气短、呼吸困难，甚至失眠、情绪抑郁等症状。又因机体的免疫功能的衰退及紊乱，老年人的机体抵抗力明显降低，使得老年人易发生多种传染性疾病，伤口愈合缓慢，退行性疾病等。另外，体力逐渐减退，腿脚不灵，行动不便，发生跌扑损伤的机会也比较多，伤后功能恢复也很缓慢等。

由于机体内部脏腑器官的功能逐渐下降，亦可出现相应的症状。如：

1. 呼吸系统症状 肺气常表现为不足，极容易感冒，发烧，咳嗽，气喘无力，动辄气急，神疲体倦，语声低怯，形寒肢冷，面色淡白或㿤白，脉细弱等症状。

2. 循环系统症状 临床上出现以心脏功能衰退为主的状况。如心中空虚悸动，气短而促，劳则加促；头昏、头痛，面色无华，胸闷、胸痛、心悸等；畏寒肢冷、面色晦暗，心胸憋闷和冷痛等心脉瘀阻的表现。

3. 消化系统症状 临床出现脾胃虚弱，消化功能严重减退的全身性气虚证候。如少气懒言，四肢倦怠无力，饮食减少，面色萎黄。另外，胃肠扩张、消化不良和腹泻、便秘等功能紊乱症状也可出现，有些老人尚可有大便失禁。

4. 泌尿系统症状 临床常见目下如卧蚕状，小便排出无力，夜尿频繁等症状。另可有尿潴留，以及糖尿病发生率高。

5. 运动系统症状 出现周身的软组织疼痛和关节活动障碍，以及骨质增生、骨折等。

6. 其它 如机体基础代谢率逐渐降低, 血压升高, 结缔组织增生和色素沉着, 免疫能力下降, 肿瘤发生率高。以及记忆力下降, 不耐思考, 健忘, 语无伦次, 耳聋, 耳鸣, 视力模糊, 嗅觉、味觉失灵, 小便不畅或尿频, 大便秘结或泄泻等症状。

第二节 推拿“八法”在老年病中的应用

推拿“八法”是在长期的实践中根据疾病发生、发展过程的规律, 按照辨证论治的治疗法则而制定的, 其治疗手法以中医基本理论为依据, 补虚泻实, 扶正祛邪, 调和阴阳, 使气血复归于平衡, 从而达到治病的目的。“八法”可用祛邪、扶正两大总法统之。

根据手法的性质和作用效果, 可以认为, 推拿“八法”中的“温法、补法”为补法; “通法、和法”为平补平泻法; “汗法、下法、吐法、消法”为泻法, 现分述如下:

一、汗法

汗法是发汗、发散的意思, 使病邪从表而解, 可以宣肺气, 祛风散寒, 解肌发表, 从而达到早期治疗, 早期治愈的目的。

外感表症有表寒和表热之分。所以, 推拿治疗时首先应予以辨别。如风寒外感, 可用较重的肩、背部拿法、擦法, 发汗解表, 以清表寒。风热外感可用手法较轻的面部、背部抚摩法, 使腠理疏松, 散风热之邪。在临床运用中, 汗法常用的手法有拿法、按揉法、擦法等, 另外还必须与穴位配合应用。如拿风池、拿肩井、拿曲池、拿合谷, 擦督脉、擦膀胱

经，按揉太阳、按揉大椎、按揉肺俞、按揉风门、按揉云门等。肩井穴是治疗一切外感病的要穴。

二、下法

下法亦称泻法，即用推拿手法攻逐体内积滞，通泄大便的治法。推拿治疗老年性腹痛、腹胀、便秘等疾病尤其适宜。常用的手法有按法、揉法、擦法、摩法，在中、下腹部及腰背部穴位上治疗。手法可以适当加重，频率由快渐慢，虽然这些手法刺激量较强，但因推拿治疗是取手法对内脏功能的调节作用，达到泻实不伤正的目的，故一般无副作用。如体质虚弱，气血津液不足的老年性习惯性便秘患者，用摩法以顺时针方向在腹部治疗，则可起通便不伤阴的作用。

三、吐法

吐法适用于因食滞而引起脘腹部胀满疼痛，喉中痰鸣，呼吸急促或急性食物中毒，停留在胃脘者。为达催吐目的，可用食指探入喉中，引起呕吐，或用两手拇指对置下腹处，由下而上逆推至鸠尾穴，可使胃内容物吐出。对体壮邪实者可酌用此法，但应避免损伤正气。对于老年患者因食滞而引起的腹部胀满、疼痛，一般不宜使用本法。可采用健胃补脾之法，如按揉中脘、建里、关元，摩腹，擦脾俞、胃俞、肾俞等穴，以助阳补脾健胃，脾健运则胀痛自消。若喉中痰鸣，呼吸急促者，可按揉天突、膻中、孔最、丰隆、肺俞等穴，擦胸部、擦督脉、擦膀胱经，以消气化痰。

四、和法

以轻柔的手法来调整机体表里之间的机能以扶正祛邪，

对于外感病邪入半表半里部位，汗、吐、下三法不宜使用时，可施用和法。推拿运用此法时，手法应平稳而柔和，速度宜缓。适用于气血不和、经络不畅所引起的肝胃气痛，脾胃不和，周身酸痛等。在临床应用中，“和法”又可分和气血、和脾胃、疏肝气等三方面的作用。如治疗高血压时可按揉太阳、按揉风池、分推印堂、分推膻中、推桥弓、拿肩井、擦胁肋、揉期门、揉肝俞、揉脾俞及摩腹等。手法应平稳而柔和，频率稍缓以和气血、疏肝气使症状得以缓解。

五、温法

温法是以推拿手法对患者体表进行按揉摩擦，使产生的热量经肌肤渗透到深部组织器官，藉以扶持患者的阳气，从而达到祛寒的一种治疗手法。对老年人来说，治疗宜以温中为主。如寒邪入里引起的腹冷症，见有腹泻、四肢不温等症状，或肾阳衰弱而引起的五更泄，可用腹部摩法，按揉关元、中脘、脾俞、肾俞等，以温阳祛寒，止痛止泄。

六、通法

通法有祛除邪壅滞之作用。能治疗因经络不通而致的各种痛证。如跌打损伤所致的局部肿胀疼痛，早期可用摩法，后期用按揉法、摇法、拨伸法等。对肌肤疼痛、麻木可用按揉法。施术时手法宜轻巧柔和，以通气机，行气血，过重的手法往往可使症状加重。

七、补法

补法为补益机体和机能不足，从而消除一切虚弱证候的治疗手法。一般认为“缓摩为补”，“轻推、顺推皆为补”。手

法特点是轻而柔和，不宜过重刺激，治疗时间应适当延长。另外，在治疗时还需结合经络穴位，如背部的俞穴、胸部的募穴以及足三里等穴位，在这些穴位上用轻柔缓和的手法可起到补的作用。

八、消法

消法，即消散、疏散之意。通过推拿手法的治疗，可起到“摩而散之，消而化之”的作用。如老年性气管炎者，推拿治疗时可用分推膻中，擦胸部，按揉中府、云门、天突、肺俞等穴位，以消气化痰，降逆止咳。老年人容易跌扑而致损伤，可用揉法、摩法、擦法，使经脉疏通，肿痛消散。手法要求轻快柔和，频率由慢渐快，可起到消结散痛的作用。

第三节 老年病的推拿治疗原则

治疗原则又称治疗法则，它是对疾病治疗的规律性认识，正确掌握治疗原则，可提高推拿临床对老年病的治疗效果。

一、治本与治标

治本是中医推拿辨证施治的基本原则之一，即针对疾病最根本的病因、病理进行治疗。“标”是相对“本”而言的。如从正邪双方来说，正气为本，邪气为标；从病变部位来说，脏腑为本，经络为标；从疾病先后来说，先病为本，后病为标；从穴位作用的标本关系来说，四肢为本，头身为标；等等。治病时首先要辨别病情的轻重缓急，本病是主要矛盾，还是标病是主要矛盾。例如，老年性腰痛患者，大多由肾虚引起，腰痛是标、肾虚是本。治疗时可以先治其标，以解除腰

痛症状，也可以采用标本同治，温经散寒，补肾壮阳。一般地说，急病先治，缓病后治；外感先治，杂病后治。但正气虚极时，则无论何病，均以扶正为急务，因为祛除病邪主要是依靠机体抗病能力的缘故。所以，治标只是应急或是为治本创造必要条件，而治本才能根治病源。

在临床运用治本或治标这一治疗原则时，必须掌握“正治与反治”之间的关系。正治法是临床上最常用的治疗方法。有些疾病比较复杂，表现出来的某些证候与病变性质不符，也就是出现一些假象。例如，老年人因脾肾阳亏，排便无力而致的便秘，不仅不能用通下的方法去通便，而应以健脾补肾、调节胃肠，从而达到通便的目的。又如，因伤食所致的腹泻，不能用止泻的方法治疗，而应以消导通下的方法以去其积滞。这都是顺从证候而治的，不同于一般的治疗方法，故称“反治”。所谓“反治”，实质上还是正治，是在治病的原则下，针对疾病的本质施治的方法。

二、补虚与泻实

补虚、泻实，或者说“虚则补之，实则泻之”，是中医的主要治疗大法。补虚泻实是扶正祛邪这一原则的具体应用。补虚即扶正，泻实即祛邪。补虚、泻实是两种不同内容的治疗方法。但它们相互为用，相辅相成的，补虚使正气加强，有助于抗御和祛逐邪气，而泻实则祛除了病邪的侵犯、干扰和对正气的耗损，有利于保存正气和正气的恢复。

在临床具体应用中，应细致观察和分析正邪双方相互消长盛衰的情况，或以补虚为主，或以泻实为主，或两者兼之。推拿的补虚泻实，主要是通过手法和轻重等，以及结合经络腧穴的理论，激发机体的调节机能从而产生补泻作用。所以，

推拿的补泻与药物的补泻方法是不相同的。

三、局部与整体

身体某一部位的症状往往是整体性疾病的表现。例如，五十肩患者，主要表现为肩部疼痛、功能活动障碍，这只是局部症状，但是，引起肩痛的原因主要是整体的机能下降所致。所以，治疗时不仅在局部施以揉法、推法及运动关节等手法，而且还应以补肾壮阳，益气补血等方法，如擦命门，按揉肾俞、脾俞、膈俞等穴位，以提高整体的机能活动。又如，食欲不振、胃脘部疼痛不适患者，在治疗时除对其局部中脘、建里等穴施以一指禅推法、摩腹以外，还应以按揉肾俞、脾俞、足三里等穴，以健脾补肾、调节肠胃。因此，在治疗疾病时，必须要有一个整体的治疗思想。

推拿的整体治疗思想主要是根据经络学说的理论来指导的。所以，熟悉经络学说理论对临床诊断和治疗都有很大帮助。例如，足阳明胃经行于身前，联系头面、胸腹和下肢部，它的各部穴位均能治疗局部的病症。经络所过，主治所及，如面部腧穴能治口眼喎斜、齿痛等；胸部穴位能治胸胁痛、乳痛等；腹部穴位能治胃脘痛、腹泻等；下肢部穴位能治痹证、痿证等。但是，它的某些穴位除能治疗局部疾病以外，还能治疗其远隔部位的疾病，如膝以下穴位一般都能治疗头面、胸腹、肠胃等各部位病症。又如，足太阳膀胱经，行于身后，它的背部俞穴除治疗局部软组织疼痛以外，还能调整和治疗相应的脏腑疾病。如大肠俞除治疗腰背痛以外，还能治疗因大肠功能紊乱而引起的腹泻、便秘等疾病。脾俞穴除可以治疗胸背痛以外，还有补血作用，可治疗因血虚而引起的各种疾病。因此，推拿在临床应用中，要善于掌握局部与整体的关