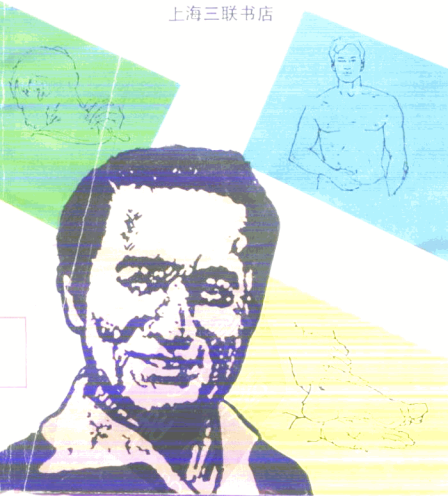


LAONIAN TUINA BAOJIANSHU

金义成编著

老年推拿保健术

上海三联书店



样 本 库

老年推拿保健术

金义成 编 著



上海三联书店

1206573

(沪)新登字117号

责任编辑 王福康

封面设计 王志伟

老年推拿保健术

金义成 编 著

生活·读书·新知
三联书店上海分店出版
上海绍兴路5号

新华书店上海发行所发行
常熟第七印刷厂印刷

1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 3.75 字数: 8000

印数: 1—9000

ISBN 7-5426-0527-5/R·10

定价: 1.50 元

2107/31

说 明

一、本书为推拿保健丛书(《小儿推拿保健术》、《老年推拿保健术》、《妇女推拿保健术》)之一。

二、本书所列多为老人兼顾中年人常见的病症,且以慢性病居多,在应用时切忌急于求成,要持之以恒。

三、本书所列操作方法,以自我保健推拿方法为主,对其个别推拿方法,在自己力不能及时可请人代劳,不要勉强从事。

四、本书中所注的穴位分寸,系指“同身寸”,即以拇指关节横纹为1寸,食中指相并时中节的宽度为1.5寸,食指中末二节的长度为2寸,食、中、无名、小指相并时中节的宽度为3寸。

目 录

一、感 冒.....	1
二、慢性支气管炎.....	6
三、支气管哮喘.....	10
四、老年性肺气肿.....	14
五、呃 逆.....	17
六、胃脘痛.....	19
七、久 泄.....	22
八、便 秘.....	24
九、脱 肛.....	26
十、胆囊炎.....	29
十一、急、慢性鼻炎.....	32
十二、慢性咽炎.....	34
十三、高血压病.....	36
十四、头 痛.....	39
十五、失 眠.....	41
十六、眩 晕.....	43
十七、老 视.....	46
十八、老年性耳聋.....	49
十九、牙 病.....	52
二十、老年斑.....	54

二十一、糖尿病·····	56
二十二、前列腺肥大·····	59
二十三、更年期综合征·····	61
二十四、子宫脱垂·····	63
二十五、偏 瘫·····	65
二十六、面神经瘫痪·····	72
二十七、三叉神经痛·····	74
二十八、面肌痉挛·····	76
二十九、胸肋进伤·····	78
三十、落 枕·····	80
三十一、颈椎病·····	83
三十二、肩关节周围炎·····	85
三十三、肱骨外上髁炎·····	89
三十四、狭窄性腱鞘炎·····	91
三十五、腱鞘囊肿·····	93
三十六、骨质疏松症·····	95
三十七、劳损腰痛·····	97
三十八、坐骨神经痛·····	99
附录一：保健推拿功·····	101
附录二：摩腹功·····	104
附录三：八段锦·····	108
索 引·····	113

一、感 冒

感冒俗称“伤风”，一年四季均可发生，而在秋、冬、春季更易于感染。在受寒、疲劳、身体抵抗力差时，更易于发病，病后免疫时间短暂。

感冒是由一种或多种病毒引起的，病原体是一种过滤性病毒(鼻病毒、副流感病毒)，尤以鼻病毒感染居多，通过飞沫传播，潜伏期为12~72小时。身体虚弱或原有鼻膜炎、鼻窦窦炎和扁桃体炎的人常常易得此病。

感冒初期有咽部干燥、咽痛痒感，在发病同时或数小时后发生喷嚏、鼻塞、流清涕，1~2天后症状更加显著，表现为呼吸不畅，咳嗽，声音嘶哑，胸骨后有压迫感或隐痛，全身不适、疲倦，头痛，便秘或腹泻，有发热(多数在38℃左右)或不发热。临床检查可见鼻粘膜充血、水肿，鼻涕增多，呈粘液性或粘液脓性，咽与扁桃体充血，病程约1周。

中医认为本病是由于感受外邪(风寒或风热)而发病。特别是平素体质虚弱，正气不足，或是过度疲劳，正气受损，若稍不谨慎而吹风着凉，即可得病。肺主呼吸，连系于喉，开窍于鼻，外合皮毛。外邪侵袭犯肺则会出现伤风感冒。

伤于风寒者，表现为恶寒无汗、头痛、骨节痠楚、鼻塞、喷嚏、流清涕、喉痒、咳嗽、痰清稀、发热或有或无。

伤于风热者，表现为发热，恶寒较轻或短暂，头胀痛，咽

咽喉红作痛，吞咽时尤为明显，口干欲饮，咳嗽，痰黄，鼻塞，鼻涕黄浊。

推拿可以疏风解表。

推拿法

一、推印堂 用双手拇指或食、中指罗纹，自眉间交替向上推抹至前发际正中，约 30 次(图 1)。

二、抹额 用双手拇指或食指指侧，自前额正中，向两旁抹至太阳，约 30 次(图 2)。



图 1 推印堂



图 2 抹额

推抹时，手指罗纹面宜紧贴于被推抹部位，动作沉稳有力。为防止破皮，可于被推抹处先涂少许油脂。

三、揉迎香 用双手中指指端按揉两鼻翼旁0.5寸迎香穴，约50次(图3)。

四、揉太阳 用双手拇指或中指指端按揉两眉梢后太阳穴，约50次(图4)。

揉时，手指紧吸于被揉部位，回旋揉动，不要用手指在表



图3 揉迎香

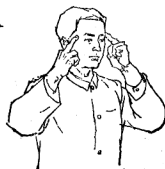


图4 揉太阳

面摩擦，用力深沉，带动皮下组织。



图5 抹额

五、抹额 用双手拇指罗纹，分别自两太阳沿耳尖上方额部自前向后推抹，约30次(图5)。

六、按揉风池 用双手拇指指端，按压项后大筋外侧风池穴(位于枕骨粗隆直下与乳突间凹陷处)，约15次(图6)。



图6 按揉风池

七、按揉曲池 用一手拇指罗纹着力，按揉对侧上肢曲池穴(肘关节横纹外侧端)，双手轮换操作，各约30次(图7)。

八、拿合谷 用一手拇、食、中三指对称用力，拿捏对侧上肢虎口部合谷穴，双手轮换操作，各约10次(图8)。

拿时，手法动作要一松一紧地对称用力，动作连贯，由

轻到重。

凡按、揉、拿，均以穴位处有痠、胀、重、麻等感应为佳。



图7 揉曲池



图8 拿合谷

预防

一、平时要适当参加体力劳动或体育锻炼，服维生素，以增强体质。

二、气候变化，注意随时增减衣着，防吹风着凉。

三、流行季节，到公共场所，要注意预防感染。

四、感冒与流感不同，流感病原体为流感病毒，呈流行性，起病急，典型的流感有畏寒高热，鼻咽部症状轻微，病程约3~5天。对轻微流感，无并发症者可用推拿法。

五、患者要注意休息，多喝水。

二、慢性支气管炎

慢性支气管炎多由急性支气管炎转变而来，亦可续发于呼吸系统的其他疾病（如哮喘病、支气管扩张症等），或心脏病。长期暴露于刺激性灰尘或气体中亦可引发慢性支气管炎。

慢性支气管炎主要表现为长期反覆咳嗽，肺部有干性或湿性罗音，痰为粘液样或脓样，多少依病情而定，冬天容易急性发作，病久会引起肺气肿。

慢性支气管炎是老年人最常见的慢性病，伤风感冒常可引起慢性支气管炎的复发或加重。

推拿法

一、揉膻中 以右手中指罗纹面着力，紧贴于膻中（两乳头连线之中点，胸骨柄中），进行回旋按揉图9），揉100次左右。

二、揉缺盆 以右手中指罗纹面着力，紧贴于缺盆（锁骨上缘中间凹陷处，与乳中线垂直，图9）进行回旋按揉，左右两穴，各揉50次左右。

三、按揉乳根 以右手中指罗纹面着力，紧贴于乳根（乳头直下一肋间，图9），进行回旋按揉，左右两穴，各揉50次左右。

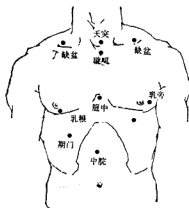


图9 胸部穴位

四、擦胸 先以右手掌紧贴于胸部，左右来回摩擦（图10），再用左手掌擦胸。

擦时应直线往返，不可歪斜，往返距离要长，手掌要紧贴皮肤着力，但不要硬用压力，以免擦破皮肤；动作要连续均匀，用力要稳，呼吸自然，不要进气。擦胸的速度约为每分钟 100~120 次，到局部擦热为止。

五、揉风门 先以右手自前向后，搭于左背，用中指罗纹面着力，揉风门（第2胸椎

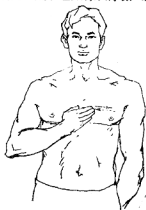


图10 擦胸

棘突旁 1.5 寸)；再用左手搭于右背，以中指揉风门穴。左右两穴，各揉 50 次(图 11)。

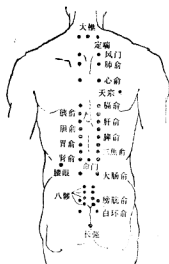


图 11 腰背部穴位

六、揉肺俞 先以右手搭于左肩后，以中指罗纹面着力，揉肺俞(第 3 胸椎棘突旁 1.5 寸)；再以左手搭于右肩后，揉肺俞穴。左右两穴，各揉 50 次(图 12)。

七、拿合谷 10 次(图 8)。

八、按揉足三里 以右手拇指罗纹面着力，按揉右下肢足三里(右膝外膝眼下 3 寸，胫骨向外旁开 1 寸)；再左手拇指按揉左下肢足三里穴。左右两穴，各按揉 50 次(图 13)。



图 12 揉肺俞



图 13 按揉足三里

预防

一、控制致病原因，戒除吸烟，对本病的治疗和预防具有重要意义。

二、加强体格锻炼，增强抵抗力，注意保暖，避免伤风感冒，冬天外出时戴口罩。

三、平时多食含维生素 A 类的食物，如胡萝卜等。

四、及时治疗，积极控制急性感染、反覆发作，预防肺气肿、肺心病。

三、支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的“变态反应”病，由“内因性”或“外因性”的变应原(变态反应原)所引起。外因性变应原如花粉或皮毛、食用蛋类、牛奶等，内因性变应原如鼻炎、鼻窦窦炎、胆囊炎和阑尾炎等。有时会因精神因素引发支气管哮喘，例如，因花粉过敏引发支气管哮喘的人，在看到纸花时亦可引起支气管哮喘发作。

支气管哮喘是由于支气管痉挛、支气管粘膜水肿和管腔内充塞粘液，使空气出入支气管受阻而发生哮喘。此病多在夜间突然发生，患者突觉胸前紧迫，出大汗，表情痛苦，呼吸困难，因而患者被迫端坐或向前俯坐，一切呼吸辅助肌皆参加呼吸，并可出现发绀。呼吸时，呼气时间延长并伴有哮鸣音或飞箭音，甚至不需听诊器也可听到。咳嗽明显，初为干咳，待病情好转则有浓痰，以后咳出液状痰，才渐有好转。发病的持续时间，长短不一，短者数分钟，长者达1~2小时。在不发病期间则没有症状。但一旦再接触变应原或受凉后，又会复发。如经过治疗，其症状持续超过1周仍不能控制，则称为“哮喘状态”。

在不发病期间，早期患者无异常体征，晚期患者则有肺气肿出现，如肺部叩音增高(过度叩响)、心和肝浊音界不清、呼吸音减弱等。发病时，肺部在呼气时可听到哮鸣音或飞箭音，吸气时有湿性罗音。血中嗜酸性白细胞增加。

推拿可以宽胸理气，平喘降逆，宣肺化痰。

推拿法

一、揉天突 以右手中指罗纹面着力，紧贴于天突(胸骨切迹上缘凹陷中，图9)，进行回旋按揉100次。

二、揉璇玑 以右手中指罗纹面着力，紧贴于璇玑(在天突下1寸、胸骨正中线第1胸肋关节之间，图9)，进行回旋按揉100次。

三、揉膻中 揉100次左右(图9)。

四、擦胸 以每分钟100~120次速度擦胸，到局部擦热为止(图10)。

五、拍胸 先用右手拍击左胸部(图14)，再以左手拍击右胸部，各5~10遍。

拍时，手指自然并拢，掌指关节微屈，平稳而有节奏地拍打，拍击时切忌进气。

六、擦肋 两手掌分别贴于胁部两旁，自上而下地进行推擦，约擦30~50次(图15)。

七、揉关元 右手掌紧贴关元穴(脐下3寸，图16)，左手置于右手背，然后在该处进行回旋按揉，按揉3分钟。

八、揉定喘 先以右手搭于左背后，用中指罗纹面着力，揉定喘(第7颈椎旁0.5~1寸处)，再以左手中指揉右侧定喘穴。左右两穴，各揉50次(图11)。

九、揉大椎 以右手搭于左背后，用中指罗纹面着力，按



图14 拍胸