

家庭保健推拿丛书

熊维美 谢增余 谢桂清 编著

家庭老年病推拿



四川科学技术出版社

家庭保健推拿丛书

一九九四·成都

家庭老年病推拿

熊维美 谢增余 谢桂清 编著

四川科学技术出版社

胡蓉江 审定

(川) 新登字 004 号

家庭保健推拿丛书

书 名 / 家庭老年病推拿

编 著 者 / 熊维美等 编著

插 图 / 沈耀臻 余愚

责任编辑 · 李迎军

封面设计 · 李 林

版面设计 · 李迎军

责任校对 · 一 伟

出 版 四川科学技术出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

发 行 新华书店重庆发行所

印 刷 四川科技出版社资中印刷厂

版 次 1994 年 4 月成都第一版

1994 年 4 月第一次印刷

规 格 787×960 毫米 1/32

印张 10 190 千字 插页 2

印 数 1—6000 册

定 价 5.90 元

ISBN7—5364—2702—6/R · 584

序

老年人健康水平和生活质量的提高，是当今普遍关心的重要课题。今喜悉临床经验丰富的中、高级医务工作者熊维美、谢增余、谢桂清医师等，为老年人保健所需而博极医源、尽心竭力，将我国古今相传的老年推拿简明化，著成《家庭老年病推拿》一书。此书将每个推拿手法，都配以生动插图和简要说明，无论是深谙医理，还是对医学知识知之不多的人，都能对照症状作出诊断，按图推拿，以达到疏通经络，调畅气血，治疗老人一般疾病的目的，诚使“昔日医林玄奥术，飞入寻常百姓家”，实为科学化与大众化相结合之硕果，医疗自助之佳作，万千老人之良友。爱幼敬老，乃是中华民族之传统，我无例外。特著数言于卷首，权以为序。

龙治平

1994年2月

前 言

老年人的保健问题，在我国日益受到重视。人民的健康水平不断提高，平均寿命不断延长，这是民族兴旺发达的重要标志之一。我们编写这本书，也是希望为增进老年人的健康和幸福尽微薄之力。

我国推拿疗法历史悠久，疗效独特，手法简便，历代相传至今，但过去多为医者实施，似有神秘之感。然而，一旦用简单的图示将手法“翻译”出来，老人们便会发现：它完全可以成为自己手中一个无须药物和工具的“自救药箱”。老人在小病小痛之际，常常可以通过自己或亲人的双手，就作出有效的处置。

因此，本书不是以传授精深的推拿知识为目的，而是希望通过简单、实用的推拿方式的传播，使老人们更加生气勃勃，有了病痛时，又能减轻一定的痛苦，促使身体早日康复。对这种愿望，如能提供哪怕是一点点帮助，作者就感到十分幸运了。

本书是一部工具书型的老人保健读物，无须一次读完。读者可先阅览目录及第一、二章，知其梗概，然后再于发生病痛时根据病情、症状，按目录查阅，选读该病的几面，按图操作即可奏效。限于水平，此书不当之处，尚祈指正。

中国中医药学会会长、原中顾委委员、国家卫生部部长崔月犁同志，给予亲切关怀和鼓励，并亲自为本书题写书名，谨此深表谢忱。

本书承著名中医临床专家龙治平主任医师作序，推拿专家胡蓉江副主任医师审定，沈耀臻高级讲师和余愚同志绘图，承陈建军、王俊清、朱淑琼医师大力协助，特此铭谢。

编著者

1994 年春节

目 录

老年推拿常用穴位图	(1)
第一章 老人家，您也能当医生	(4)
一、推拿是家庭保健术	(4)
(一) 做一个身心健康的老人	(4)
(二) 信心是一剂良药	(5)
(三) 小病小痛自己医	(5)
二、推拿的治疗作用	(6)
(一) 消散疼痛	(6)
(二) 调理脏腑功能	(7)
(三) 现代医学的认识	(7)
第二章 老年推拿总论	(9)
一、推拿须知	(9)
(一) 老年人与青年人常患疾病的差异	(9)
(二) 同病异治、异病同治	(10)
(三) 适应症和禁忌症	(10)
(四) 老年推拿注意事项	(11)
(五) 推拿介质	(12)
二、了解常用手法	(12)
(一) 推法	(12)
(二) 揉法	(14)

(三) 摩法.....	(14)
(四) 掐法.....	(15)
(五) 捏法.....	(16)
(六) 运法.....	(16)
(七) 擦法.....	(17)
(八) 扯法.....	(18)
(九) 捶法.....	(18)
(十) 拍法.....	(20)
(十一) 叩法.....	(21)
(十二) 拿法.....	(22)
(十三) 刮法.....	(22)
第三章 促进健康的老年自我推拿	(24)
一、使睡眠香甜的自我推拿	(24)
(一) 概述.....	(24)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(25)
(三) 注意事项.....	(29)
二、让饮食津津有味的自我推拿	(30)
(一) 概述.....	(30)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(30)
(三) 注意事项.....	(32)
三、使上肢灵活自如的自我推拿	(33)
(一) 概述.....	(33)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(33)
(三) 注意事项.....	(36)
四、使下肢健步如昔的自我推拿	(37)
(一) 概述.....	(37)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(37)

(三) 注意事项.....	(40)
五、使腰部强壮如常的自我推拿	(40)
(一) 概述.....	(40)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(41)
(三) 注意事项.....	(43)
六、让胸部呼吸顺畅的自我推拿	(43)
(一) 概述.....	(43)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(44)
(三) 注意事项.....	(46)
七、让眼睛不感到疲劳的自我推拿	(47)
(一) 概述.....	(47)
(二) 推拿的穴位和手法.....	(47)
(三) 注意事项.....	(49)
第四章. 老年常见小病痛的推拿	(50)
一、肩臂疼痛	(50)
(一) 概述.....	(50)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(50)
(三) 注意事项.....	(55)
二、上肢疼痛	(56)
(一) 概述.....	(56)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(56)
(三) 注意事项.....	(59)
三、下肢疼痛	(59)
(一) 概述.....	(59)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(59)
(三) 注意事项.....	(63)
四、腰背疼痛	(63)

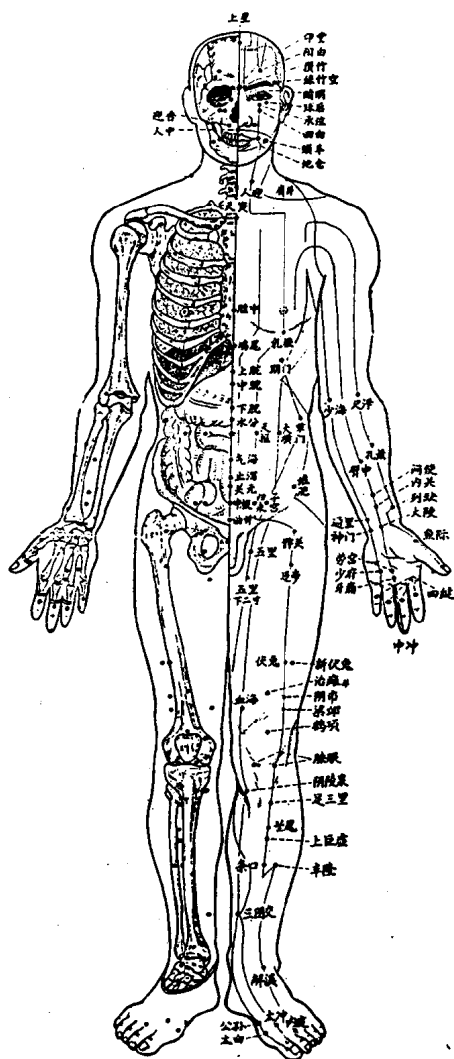
(一) 概述.....	(63)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(64)
(三) 注意事项.....	(68)
五、腿肚转筋	(69)
(一) 概述.....	(69)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(69)
(三) 注意事项.....	(72)
六、头痛	(72)
(一) 概述.....	(72)
(二) 临床症状和推拿手法.....	(73)
(三) 注意事项	(105)
七、胁痛.....	(106)
(一) 概述	(106)
(二) 临床症状和推拿手法	(106)
(三) 注意事项	(109)
八、胃脘痛.....	(109)
(一) 概述	(109)
(二) 临床症状和推拿手法	(109)
(三) 注意事项	(124)
九、腹痛.....	(125)
(一) 概述	(125)
(二) 临床症状和推拿手法	(126)
(三) 注意事项	(135)
十、眩晕.....	(135)
(一) 概述	(135)
(二) 临床症状和推拿手法	(135)
(三) 注意事项	(147)

十一、失眠·····	(147)
(一) 概述·····	(147)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(148)
(三) 注意事项·····	(161)
十二、呃逆·····	(162)
(一) 概述·····	(162)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(162)
(三) 注意事项·····	(179)
十三、呕吐·····	(179)
(一) 概述·····	(179)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(179)
(三) 注意事项·····	(187)
十四、泄泻·····	(188)
(一) 概述·····	(188)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(189)
(三) 注意事项·····	(204)
十五、便秘·····	(205)
(一) 概述·····	(205)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(206)
(三) 注意事项·····	(217)
十六、咳嗽·····	(218)
(一) 概述·····	(218)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(218)
(三) 注意事项·····	(229)
十七、哮喘·····	(230)
(一) 概述·····	(230)
(二) 临床症状和推拿手法·····	(230)

(三) 注意事项	(250)
十八、小便不通畅	(251)
(一) 概述	(251)
(二) 临床症状和推拿手法	(251)
(三) 注意事项	(260)
十九、小便失禁	(261)
(一) 概述	(261)
(二) 推拿的穴位和手法	(262)
(三) 注意事项	(265)
二十、皮肤瘙痒	(266)
(一) 概述	(266)
(二) 推拿的穴位和手法	(266)
(三) 注意事项	(269)
二十一、消化不良	(269)
(一) 概述	(269)
(二) 临床症状和推拿手法	(270)
(三) 注意事项	(273)
二十二、发热	(274)
(一) 概述	(274)
(二) 临床症状和推拿手法	(274)
(三) 注意事项	(287)
二十三、痢症	(287)
(一) 概述	(287)
(二) 临床症状和推拿手法	(287)
(三) 注意事项	(292)
二十四、鼻塞、流鼻涕	(292)
(一) 概述	(292)

(二) 推拿的穴位和手法	(293)
(三) 注意事项	(296)
二十五、耳鸣、耳聋	(296)
(一) 概述	(296)
(二) 推拿的穴位和手法	(297)
(三) 注意事项	(301)
二十六、胸闷	(301)
(一) 概述	(301)
(二) 临床症状和推拿手法	(301)
(三) 注意事项	(304)

老年推拿常用穴位图



第一章 老人家，您也能当医生

一、推拿是家庭保健术

(一) 做一个身心健康的老人

古话说：“人生七十古来稀。”而现在，人们的平均寿命逐渐增高，七八十岁的老人已随处可见。随着生活条件的改善和医疗保健技术的提高，人类向百岁迈进是大有希望的。但是长寿更需要健康，要想做健康的老人，除一般保健措施外，重要的还在于要预防疾病的发生。因为长寿固然是人人所期望的，但人们所希望的决不是满身病残的长寿。当然，对于老人的健康标准，要求不能与青年人等同。有些老年变化是必然要发生的，它是不依人的意志为转移的自然规律。例如，人到老年，各种脏器的功能有所减低，听力要减退，视力要下降。但降到什么程度是正常的范畴，越过何种限度就是病理变化，并没有一个不变的界线，至少迄今为止我们还未能制定出一个正常老人的健康标准。现在我们所说的健康老人，只是一个大概的判断，一般是指行动自