

养生抗老自我推拿指南

金义成 陈鸿国 编 楼绍来 绘图

养生

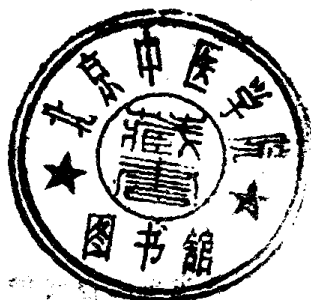


样 本 库

养生抗老自我推拿指南

金义成 陈鸿国 编

楼绍来 绘图



上海科学普及出版社

1192250

2/07/28

内 容 提 要

进入中老年后，疾病开始缠身，养生与抗老必然引起你的关注。你想知道有什么最简单而又方便的办法来解除你的病痛和帮助你防老抗衰吗？本书可使你不出家门，不求他人，一书在手就能替你排忧解难。

本书介绍了中老年常患的三十种疾病的自我推拿方法，并附有中药、食疗和功能锻炼等辅助疗法。本书不仅适合中老年读者，也适合于对研究推拿治疗有兴趣者。



养生抗衰老自我推拿指南

金义成 陈鸿国 编

上海科学普及出版社出版发行

（上海曹杨路500号）

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 10600

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5427-0215-7/R·5 定价：1.90元

编写说明

养生抗老、延缓衰老是医学中一个令人瞩目的重要课题。

古今中外，人人都希望自己能健康长寿，并为此作了很多有益的探索。从我国传统医学的宝库中，就可以看出我们的祖先在这方面积累了相当丰富的经验，并创立了系统的理论和独特的方法，形成了一套中国的养生学。

在许许多多的养生抗老方法中，推拿则是一个简便易行、效果显著的好方法，受到世界各国的瞩目。如盛行全球、备受推颂的日本百岁老人的养生“十六宜”，实际上早在我国唐代以前的养生著作中已经都有论述，这就是以自我推拿为主的一套养生方法，如发宜多梳、面宜多擦、目宜多运、耳宜常弹、鼻宜常搓、舌宜舐颚、唾宜常咽、齿宜数叩、胸宜常暖、腹宜长摩、背宜常护、肛宜常收、体宜常动、肢宜常叩、足宜常搓等。

本书向您介绍的是中老年常见病症的防治方法，以推拿为主，兼顾其他，如中药、食疗、练功等。

书中对所有自我推拿操作方法均有说明。为了使您对推拿手法和有关常用穴位能更好地理解 and 掌握，书后特附有“常用手法”和“常用穴位”二节，供查阅。

对自我推拿操作方法，除有文字说明外，并配上插图，为避免繁复，对手法相同、穴位位置相近的操作，均标明“参见”。

深信，本书的出版，将有益于您的健康长寿。

编 者

一九八八年十二月

目 录

一、感冒	1
二、头痛	10
三、失眠	21
四、眩晕	30
五、高血压病	34
六、低血压症	39
七、冠心病	41
八、心悸	45
九、老咳嗽(慢性支气管炎)	49
十、呃逆(膈肌痉挛)	54
十一、胃痛	57
十二、慢性泄泻	63
十三、传染性肝炎及慢性肝炎	66
十四、糖尿病	71
十五、肥胖病	77
十六、便秘	83
十七、脱肛	88
十八、老花眼(远视眼)	91
十九、老年性聋与老年人耳聋病	93
二十、颊部伤筋(颞颌关节紊乱症)	96
二十一、落枕	97
二十二、颈椎病	99

二十三、漏肩风(肩关节周围炎)·····	104
二十四、腕部伤筋(桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎)·····	109
二十五、手指伤筋(指间关节扭挫伤)·····	111
二十六、慢性腰痛·····	113
二十七、膝痛(膝骨关节症)·····	117
二十八、小腿抽筋(腓肠肌痉挛症)·····	120
二十九、踝部伤筋(踝关节扭伤)·····	122
三十、足跟痛·····	124

附 录

附一、常用手法·····	126
附二、常用穴位·····	132
附三、耳穴按压法·····	136
附四、足穴按摩法·····	142

一、感 冒

感冒即急性上呼吸道感染，大多数由病毒引起，部分为细菌所致，造成鼻腔及咽粘膜充血、水肿、上皮细胞破坏，少量单核细胞浸润，有浆液性及粘液性分泌物渗出。继发细菌感染后，有中性粒细胞浸润和大量脓性分泌。

中医学认为肺主气、司呼吸，外合皮毛，主一身之表，开窍于鼻。当人体体质低下，感受风邪兼挟时行之邪而致病，一般分为风寒感冒、风热感冒、暑邪感冒。

风寒感冒 恶寒发热，无汗头痛，鼻塞流涕，咳嗽痰白质稀，肢节痠痛，苔薄脉浮。

风热感冒 发热微恶寒，有汗头痛，鼻塞喉痒，咽喉红痛，口干痰黄，苔薄白或微黄，脉浮数。

暑邪感冒 发热恶寒，头重如裹，身倦无汗，身重烦渴，咳嗽不爽，舌苔黄腻，脉濡数。

治疗风寒感冒宜发汗解表，宣肺散寒。治疗风热感冒宜解肌透表，宣肺清热。治疗暑邪感冒宜解肌透表，清暑化湿。

〔自我推拿法〕

（一）常规操作

1. 开天门 5～10次 双手拇指固定头顶部，双食指及中指指面从眉心轮流分推到前发际正中（见图1）。

2. 分阴阳 5～10次 双手拇指固定头颞部，双食指及中指指面从印堂分推到前额部（见图2）。

3. 运太阳半分钟 双手拇指指面分别在左右两太阳穴

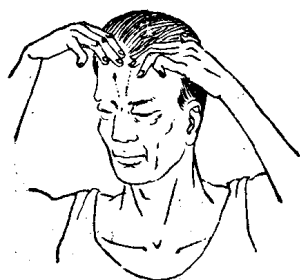


图 1 开天门



图 2 分阴阳

作回形运法，其余四指可固定在颞部(见图3)。



图 3 运太阳

4. 按揉风池半分钟 双手拇指指端按揉两风池穴(见图4)。

5. 推夹脊3~5次 双手食、中指指面从风池穴自上而下直推颈项肌至肩中俞穴(见图5)。

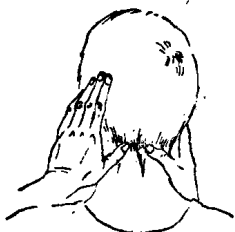


图 4 按揉风池



图 5 推夹脊

6. 按揉风府半分钟 单手中指指端按揉风府穴(见图6)。

7. 推天柱骨3~5次 单手食、中、无名指指面从风府穴自上而下直推到大椎穴(见图7)。

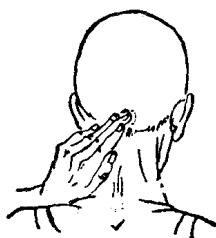


图6 按揉风府

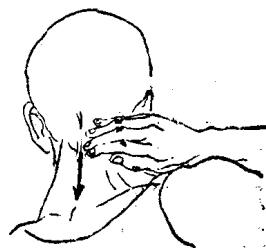


图7 推天柱骨

8. 按拿肩井各3~5次 拇指与其余四指对称用力拿肩井穴;中指指端分别按两肩井穴(见图8)。

9. 按揉肺俞1分钟 双手中指交替按揉对侧肺俞穴(见图9)。



图8 按拿肩井



图9 按揉肺俞

(二) 辨证加减

风寒感冒加

1. 重按拿肩井10次(见图8)。

2. 按合谷1分钟 拇指指端按两合谷穴(见图10)。



图10 按合谷

3. 重运太阳 1分钟(见图3)。
4. 重取按揉风池 1分钟(见图4)。
5. 重取按揉风府 1分钟(见图6)。

风热感冒加

1. 按拿曲池30次 拇指与其余四指对称用力拿两曲池穴, 拇指指端按曲池穴(见图11)。
2. 按揉太渊半分钟 拇指指端按揉两太渊穴(见图12)。



图11 按拿曲池



图12 按揉太渊

3. 按揉中府20次 中指指端按揉两中府穴(见图13)。



图13 按揉中府

4. 擦涌泉100次 拇指指端或手掌大鱼际部搓两脚涌泉穴(见图14)。



图14 擦涌泉

暑邪感冒加

1. 按揉中府10次 中指指端点揉中府穴(见图13)。
2. 擦胸部 一手掌面横擦胸部以温热为度(见图15)。
3. 按揉足三里2分钟 拇指指端按揉两腿的足三里穴(见图16)。



图15 擦胸部

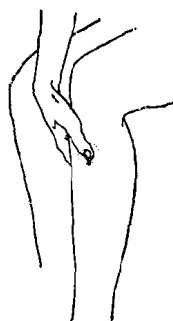


图16 按揉足三里

(三) 随症加减

头痛者加

1. 多运太阳1分钟、开天门1分钟、分阴阳1分钟(见

图3、1、2)。

2. 按合谷1分钟(见图10)。

3. 掐少商半分钟 拇指指甲掐少商穴(见图17)。



图17 掐少商

无汗者加

1. 多按拿肩井10~20次(见图8)。

2. 按揉风府、风池、掐合谷各1分钟(见图6、4、10)。

发热者加

1. 按拿曲池30次(见图11)。

2. 擦涌泉100次(见图14)。

3. 拨委中3~5次 拇指或中指指端点拨委中穴(见图18)。

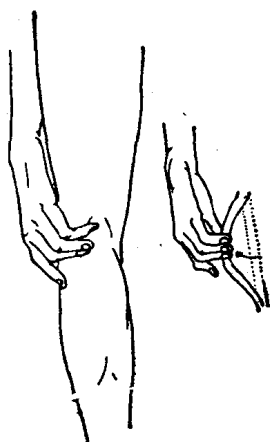


图18 拨委中

鼻塞流涕加

1. 按揉迎香1分钟 双手中指指面按揉两迎香穴10~20次,然后两中指指面沿着鼻两旁进行上下搓摩至热(见图19)。
2. 提拿山根10—30次 单手拇、食两指提拿鼻根部山根穴(见图20)。



图 19 按揉迎香

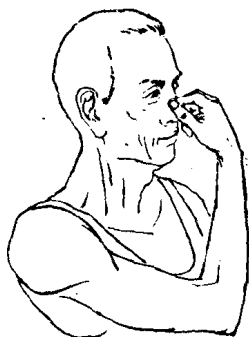


图 20 提拿山根

咳嗽者加

1. 多按揉肺俞50~70次(见图9)。
2. 揉膻中半分钟 中指指端揉膻中穴(见图21)。
3. 按揉太渊20~30次(见图12)。

喉痛咽燥者加

1. 按揉鱼际50~70次 两拇指指端交替按揉对侧手掌鱼际部。
2. 按揉喉旁1分钟 一手拇食两指罗纹面置于食管两侧自上而下按揉。

〔其他〕

(一) 中药

1. 葱姜红糖汤 葱白头(连须)3~7个,生姜3~5片,浓煎后加红糖适量,取汁乘热服,治风寒感冒。

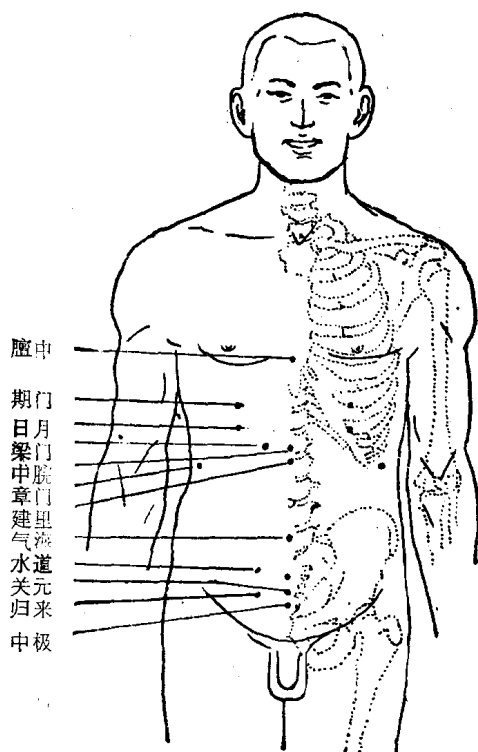


图 21 胸腹部穴位

2. 桑菊感冒片(中成药)或银翘解毒片(中成药),任选一种,每次 4~6 片,每日 2 次,治疗风热感冒。
3. 午时茶(中成药) 每次 1 包,一日 2 次,治暑邪感冒。
4. 食醋熏蒸法 每立方米空间用市售食醋 5~10 毫升,以 1~2 倍水稀释后加热,每次熏蒸 2 小时,每日或隔日熏蒸 1 次,可预防感冒。
5. 电吹风对着鼻孔吹,距离适度,吹 2~3 分钟治感

胃。

6. 贯众、紫苏、荆芥各9克，甘草2克，或紫苏、蒲公英各9克，生姜3片，任选一方。水煎2次分服，连服2天，预防感冒。

(二) 功能锻炼

1. 日本 两脚自然分开直立，头向上顶，脖子伸直，两手十指伸展，从头顶到手指，脚尖尽量用力伸展直到全身震颤，两眼睁大，舌头尽量伸长，尽量延长时间发出“噎”音，这样反复2、3次。

2. 欧洲 把两脚伸入热水桶中，慢慢浸到膝盖部，有的到腰部亦可。

3. 美国 俯卧位，在背上放热的湿毛巾，再在毛巾上用热水袋烫，直到背部发热。

二、头 痛

头痛临床上较常见，一般可分为偏头痛、血管性头痛、颅内高压性头痛、颅内低压性头痛、紧张性头痛、功能性头痛、五官疾病及牙病引起的头痛等。

偏头痛 病因复杂，有多种说法，如发作性血管舒缩障碍、遗传因素、内分泌因素、变态反应等。头痛呈发作性，可有先兆如眼花目眩、半身麻木，头痛呈搏动性，每次持续半至数小时，头痛剧时可伴恶心、呕吐，间歇期时症状完全消失如常人。

血管性头痛 由于全身感染发热、缺氧、一氧化碳中毒、贫血、高血压症、低血糖等引起。其头痛呈胀痛、搏动、跳动性质，无神经系统定位体征，可根据原发疾病的临床征象作病因诊断。

颅内高压性头痛 由于各种原因产生颅内压增高而引起的头痛，常见的病因为颅内占位性头痛。头痛呈渐进性、持续性，头痛剧时可伴有喷射性呕吐，用力时头痛加剧。可以作某些检查如头颅平片等，发现有颅内压增高征象。

颅内低压性头痛 由于腰椎穿刺后脑脊液不断自穿刺处渗出，因而降低颅内压力，导致颅内静脉扩张，受牵引而产生头痛。大多在腰椎穿刺后数小时至1~2天发生。头痛以枕部为主，呈搏动性。直立位时头痛加剧，平卧后减轻，通常在2~3天内可自行恢复，少数持续1~2周。

紧张性头痛 由于焦虑、忧郁、精神紧张及头颈部肌肉

持久收缩而引起的头痛。头痛位于两侧额部、后枕和颈项部，头痛为长期、慢性、持续性，有紧箍感。颈项部肌肉有压痛。

功能性头痛 头痛部位不固定，不伴恶心呕吐，随着病期增长，头痛无加剧倾向，常伴有失眠、记忆力减退、思想不易集中等现象。

五官疾病及牙痛引起的头痛 由于眼部疾病、耳鼻喉疾病引起的，应查明病因后进行诊治。

中医学认为头为“诸阳之会”，又为“精明之府”。五脏精华之血和六腑清阳之气皆上会于头，所以凡外感时邪或脏腑内伤，均能导致经络气血阻塞不通，头部清阳之气失于舒展均可导致头痛。

外感头痛有：

风寒头痛 恶寒头胀，疼痛连及后脑，项背板滞，骨节痠楚，鼻塞流涕，舌淡苔薄，脉浮紧。

风热头痛 头胀头痛，甚则如裂，恶风发热，目赤面红，口干咽燥，苔薄舌红，脉浮数。

暑湿头痛 头痛如裹，肢体倦重，胸闷腹胀，身热汗出，舌红苔腻，脉濡数。

内伤头痛有：

气血两虚头痛 头痛绵绵，晨轻暮重，神疲乏力，眩晕心悸，纳呆烦闷，畏寒肢冷，面色㿔白，舌淡脉细。

血瘀头痛 头痛头胀，如裂如刺，痛有定处，心烦易怒，舌质紫暗或有瘀斑，脉涩。

肝阳头痛 颞部头痛或巅顶头痛，烦躁易怒，胸闷胁痛，面红目赤，口苦欠安，舌红脉弦。

痰湿头痛 头痛昏蒙，呕恶痰涎，胸脘痞满，舌苔白腻，脉弦滑。