

常见病按摩技巧丛书

中老年常见病按摩

图解

●陶冶 主编

●黑龙江科学技术出版社



R244.164
526
常见病按摩技巧丛书

中老年常见病按摩图解

主 编 陶 冶



0153560

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

0153560

2k13/31

责任编辑 陈建国 李欣育

封面设计 张秉顺

常见病按摩技巧丛书

中老年常见病按摩图解

ZHONGLAONIAN CHANGJIANBING ANMO TUJIE

主 编 陶 治

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 5.875

字 数 118 000

版 次 1998 年 1 月第 1 版·1999 年 7 月第 2 次印刷

印 数 4 001-7 000

书 号 ISBN 7-5388-3222-X/R·650

定 价 8.30 元(全套定价:26.20 元)

编 委 会

主 编	陶 冶		
副主编	邢国平	滕雨虹	张晓昀
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	刘 丽	孙成友	曲 龙
	孟秀芝	张晓宁	张海鸥
	赵 琢	陶莎莉	贾淑华

绘 图	史少军
-----	-----

前 言

随着现代社会的发展,人类科学技术的进步,人民生活水平的改善和提高,人类的平均寿命也明显延长,但随之而来的中老年疾病有出现日益增多的倾向,这也给社会和家庭带来了压力和负担。因此,中老年人的医疗保健问题,也越来越受到医学界的重视。我们使用祖国传统按摩方法,来治疗中老年常见病,已取得了可喜的进展和成效。

中医按摩用来防病治病、保健强身,这在中国已有数千年的历史,因其疗效独特,手法简便,好学易懂等特点,一直深受广大患者的欢迎和喜爱。本书以图为主,辅以文字说明,这样便于读者学习和练习手法。同时介绍了中医经络穴位、常用手法等。在常见病治疗中介绍了中、西医理论及诊断;一些有效的中成药、中草药、秘验方、偏方食疗及生活起居调理等方法。

《中老年常见病按摩图解》一书,内容丰富,图文并茂,简明易懂,既注重科学性,又有一定的实用性。因此,特别适合基层医务人员、业余爱好者学习参考之用。

作者

1997. 9. 9

目 录

总论篇

一、按摩治疗中老年病的特点	(1)
(一)中老年人的生理特点	(1)
(二)中老年人的病理变化	(2)
(三)按摩治疗中老年病的特点	(3)
二、按摩治疗中老年病的作用	(5)
(一)扶正祛邪	(5)
(二)活血止痛	(6)
(三)强身抗衰	(6)
三、按摩治疗中老年病的中医理论	(7)
(一)经络学说	(7)
(二)常用穴位及主治作用	(8)
(三)常用手法及操作要领	(24)
四、按摩治疗中老年病的注意事项	(36)

治疗篇

一、慢性支气管炎	(38)
(一)概述	(38)
(二)病因病机	(38)
(三)病因病理	(39)
(四)临床表现与诊断	(40)
(五)手法治疗	(41)
(六)其他简易疗法	(51)
二、骨关节病	(52)
(一)概述	(52)

(二)病因病机	(53)
(三)病因病理	(54)
(四)临床表现与诊断	(55)
(五)手法治疗	(55)
(六)其他简易疗法	(71)
三、高血压病	(72)
(一)概述	(72)
(二)病因病机	(73)
(三)病因病理	(74)
(四)临床表现与诊断	(75)
(五)手法治疗	(76)
(六)其他简易疗法	(85)
四、便秘	(87)
(一)概述	(87)
(二)病因病机	(88)
(三)病因病理	(88)
(四)诊断	(89)
(五)手法治疗	(89)
(六)其他简易疗法	(97)
五、颈椎病	(99)
(一)概述	(99)
(二)病因病机	(99)
(三)病因病理	(100)
(四)临床表现与诊断	(101)
(五)手法治疗	(105)
(六)其他简易疗法	(112)
六、前列腺增生	(113)

(一)概述·····	(113)
(二)病因病机·····	(114)
(三)病理生理·····	(115)
(四)临床表现与诊断·····	(116)
(五)手法治疗·····	(117)
(六)其他简易疗法·····	(122)
七、冠心病·····	(123)
(一)概述·····	(123)
(二)病因病机·····	(124)
(三)病因病理·····	(125)
(四)临床表现与诊断·····	(126)
(五)手法治疗·····	(129)
(六)其他简易疗法·····	(135)
八、腹泻·····	(136)
(一)概述·····	(136)
(二)病因病机·····	(137)
(三)病因病理·····	(138)
(四)诊断·····	(138)
(五)手法治疗·····	(139)
(六)其他简易疗法·····	(145)
九、肩关节周围炎·····	(147)
(一)概述·····	(147)
(二)病因病机·····	(147)
(三)病理生理及解剖·····	(147)
(四)临床表现与诊断·····	(148)
(五)手法治疗·····	(149)
(六)其他简易疗法·····	(156)

十、脑血管意外后遗症(半身不遂)	(158)
(一)概述	(158)
(二)病因病机	(159)
(三)病因	(159)
(四)临床分型与诊断	(160)
(五)手法治疗	(163)
(六)其他简易疗法	(177)

总 论 篇

一、按摩治疗中老年病的特点

按摩又称“推拿”。它是祖国医学宝库中的重要遗产之一。按摩疗法是中国古代劳动人民在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中，逐步认识和发展起来的一种治疗方法，属于中医外治法范畴。按摩疗法是以刚柔相济的手法，按穴位，推经络，促使营卫调和，气血相贯，增强抗病能力，从而使疾病获得痊愈。由于按摩疗法简便易学，安全有效，副作用少，所以特别适合中老年人的康复和保健强身，对中老年常见病的防治也有较好的效果。

（一）中老年人的生理特点

人从出生嗷嗷待哺的幼年、少年、青年直到成年、壮年而至老年，一直到生命最后的终结，是一种自然规律，中医把这称为“生、长、壮、老、已”。由出生的幼童到少年，进而成长发育到人生最好时期青壮年，随着时间的推移到老年而衰老直至死亡。中国有句古话说：“人生七十古来稀”。过去由于科学的不发达，加上战争、瘟疫、灾荒等等，直到 19 世纪中期，人类平均寿命还在 35 岁左右。到了近代，由于生产力的发展、科学技术及医疗水平的提高，在数十年里，人类的平均寿命已达到 70 岁左右，在我们中国 70~80 岁的老人也不足为奇了。世界

卫生组织把年龄界限定为：45～59 为中年，60～70 岁为中老年，70 岁以上为老年人。由于社会发展，科技进步，人寿命的延长，有一些现代病、老年病逐渐的多起来了，它严重地危及中老年人的健康和生命。因此，世界各国都已把中老年疾病的防治提到主要日程，并加以重视和研究。

人体的衰老过程，主要从形态和功能两个方面来加以判断。

1. 形态变化

包括身长缩短，体重减轻；体表面积减少，体液减少；脂肪堆积；牙齿脱落；皮肤松弛有皱纹；毛发变白脱落；骨骼及关节退化；肌肉无力等。

2. 功能变化

适应力减弱；体能下降；各感觉器官反应减退。

各个脏器也随着年龄的变化相应的衰退和变化。

(二) 中老年人的病理变化

中老年人由于身体逐渐衰老及其生理特点，有些疾病就不能简单的来看待，如某个疾病或某一脏器有病，就可能累及其他脏器或合并其他疾病。这是由于中老年人大多数有不同程度的衰老，各个脏器也相应出现不同程度的退化和改变所致。中医治疗学的整体观念和辩证论治的观点就很适用于中老年疾病的治疗。如对一患哮喘病人，中医不仅注重就表现在肺脏的病变和咳喘，还要考虑肾阴亏虚，肾水不能上荣于肺，故称为“肺主呼吸，肾主纳气”。这样治疗不仅要采用止咳定喘的方法，同时还要补益肾气，才能达到标本兼治的目的。此外，还有一些慢性疾病在中年以后有比较高的发生率，这样就要求以预防为主，“防患于未然”。《金匱要略》曾说过：“上工不治

已病，治未病”。这就是说好的医生要在疾病发生之前，就应该采取相应的办法，来治疗和预防疾病。

对中老年疾病就可以采用本书所介绍的按摩方法，再加上一些中成药、食疗和饮食起居的调理，都会有一定的效果和保健康复作用。人到中老年之后，一方面是人的生理功能逐步衰退；另一方面，又是知识和经验的积累已达到成熟的阶段。有医学专家曾说过：“人生最有作为的时间，多半在 50 岁之后”。为了自己的身体健康，可以通过本书的按摩方法，来达到延缓衰老，防病治病，增强体质的目的，能使自己的知识及经验和技能得以发挥，来继续报效国家和人民。这样做既有利于本人的身心健康，又有助于延年益寿。

(三)按摩治疗中老年病的特点

1. 经济简便

按摩疗法是利用医生或自己的手或借助一定的工具，通过各种手法来刺激人身体的穴位或特定部位，来达到治疗疾病的目的。其主要特点是不用吃药打针，也不受任何医疗设备和条件的限制，又不受环境、场合地点的限制，只要通过手来刺激人体即可调整人体的阴阳气血平衡，达到治疗疾病的作用。这种治疗方法不需要特殊的设备，方法简单实用。中老年人在日常工作生活中，可以自己作按摩或互相按摩。同其他医疗方法相比较，按摩方法确实是经济简便。

2. 疗效显著

按摩疗法对中老年病的治疗和保健，均有一定的疗效。很多人只知道按摩能治疗骨伤科的“闪腰”、“岔气”等等，对能治疗其他疾病了解的很少。其实通过中医按摩治疗呼吸、消化、循环和骨关节退行性变等疾病，均可取得较好的效果。按摩不

但能减少疾病带来的痛苦,又没有什么副作用。例如:本院有一个同志欲参加省里举行的运动会,在比赛的当天早上突然扭伤踝关节,行走困难。该同志经按摩治疗后,马上参加跳高比赛,结果获得本次比赛第一名。这个典型病例证明了按摩疗法确实疗效显著而又可靠。

3. 治疗方便

按摩疗法主要以手作为治疗手段,不需要太多的器械和设备,因此能广泛地应用于任何场所和地点。在具体治疗中,医生根据病情在特定的部位和穴位上,采取相应的手法,即可收到立竿见影的效果。不是医务工作者,只要有一定的医疗常识,对人体进行按摩也是没有危险的。例如:笔者在火车上遇一7旬老者,突然犯心绞痛,随即大汗淋漓,面色苍白,本人立刻上前点按内关穴及相应俞穴,数分钟后,老者症状好转,病情转危为安。这在特殊情况下,按摩方法发挥了作用,而且疗效是非常明显的。

4. 防病治病

按摩疗法既能治疗疾病,又可以起到预防疾病的作用。一般来说,患有各种疾病的人,只要属于按摩适应证,就可以通过中医按摩来调整人体的经络和穴位,以促使机体恢复健康。再有身体素质较差,功能减退者,也可以通过按摩来增强体质,抗御病邪。笔者曾教一些老年朋友及学生,互相练习按摩手法并作治疗,结果大部分人经过月余的全身性按摩,很多慢性病消失或减轻了,还有一些人精神及食欲均较以前好多了。因此说,按摩疗法具有预防疾病和治疗疾病的双重效应。即所谓“有病治病,无病强身”的说法。

5. 好学易懂

按摩疗法在中国流传了数千年,而经久不衰,这就证明了

它的生命力,这是经过历史的验证而保留下来的宝贵遗产。而且有一些好的按摩方法和经验一直在民间流传。一些民间医生只是师传或家传,也不需要太多的文化基础就可以掌握一定按摩手技,这也是它的主要特点之一。学习按摩这门技术,只要掌握必要的医学常识、常用按摩手法及常用穴位和注意事项,就可以边看书,边学习,边操作练习,并可以在医疗实践中逐步掌握,使之手法纯熟,运用自如。所以说,按摩方法好容易懂。

二、按摩治疗中老年病的作用

基于以上的特点,中医按摩疗法对多种中老年疾病均有不同程度的疗效和作用。

(一)扶正祛邪

中医经典《黄帝内经》在数千年前就提出中医治疗原则:“虚则补之;实则泻之”。这一直是中医治疗学中主要理论之一。所谓的“虚”多指正气不足,其主要表现为病程较久,并患有各种慢性病或消耗性疾病,同时伴有四肢无力,面色苍白,动则气喘,语声低微,脉虚无力等特征。通过“补”的手法,来扶助正气,补其不足,从而增强人体免疫力,改善身体素质。所谓的“实”多指邪气有余,邪气偏盛。其主要表现为病程较短,或患热病、急症等,同时伴有疼痛剧烈,面红目赤,呼吸急促,高热神昏,脉实而有力等特征。通过“泻”的手法,来泻其有余,祛除邪气,使人体阴阳平衡,经络气血通畅。

按摩疗法在治疗学中,有传统的治疗八法,即“温、补、和、散、通、泻、汗、清”的原则。在《内经》中还记有各种治疗方法,

即“散者收之，抑者散之，急者缓之，衰者补之，下者举之，损者温之，强者泻之，留者攻之”和“寒者热之；热者寒之”等各种不同的手法及治则。手法治则虽然繁杂，但是现代一般都采用补泻的手法来治疗。如通过手法作用于一定的穴位和部位上，采用一定的力度和方法来刺激和手法的补泻，就可以达到治疗的作用。按摩手法“补”和“泻”的作用，是在长期的医疗实践中，不断地总结、整理和认识到的，是按摩能够治疗各种疾病的主要理论依据。

(二)活血止痛

中医传统理论认为：“不通则痛；通则不痛”。实际上引起疼痛的原因很多，如外伤出血、软组织的损伤、慢性炎症、风湿痹痛，以及气血瘀滞、经络不通、外感风寒等。按摩疗法在治疗这些疾病的过程中，通过一些手法的刺激，如点按揉压等手法，就可以达到解痉止痛，活血通络的作用。还有局部出血或血肿、淤血时，通过揉摩推压等手法，可以使其吸收或疏散，就可以达到活血散瘀、止血止痛的作用。

(三)强身抗衰

现代化的社会由于工作、学习和环境等因素，使人得了很多现代病，如动脉硬化、高血压病、冠心病、糖尿病等等，使很多中老年人早衰或过早地丧失工作和生活能力。患这些慢性病初期容易使人出现精神紧张、疲乏无力、失眠多梦、腰酸背痛、烦躁易怒等症状。这些症状和表现，可以影响人们的工作和学习，如果及早通过有针对性的手法按摩，则可以放松肌肉，改善血液循环，促使机体很快恢复正常状态，而不至转变成慢性病或实质性疾病。在有条件的情况下，可以去医院进行

治疗,如果没有条件或经济情况不太好,就可以同志之间、邻里之间、夫妻之间互相作一下按摩,也是很有作用的。如进行预防或保健性按摩,就可促使人体新陈代谢加快,改善肌肉韧带组织的功能,还可以使机体表面皮肤的细胞激活,促使血液循环加快,可使皮肤柔软和富有弹性,而不至使皮肤松弛而呈老态。中老年人经过按摩治疗和保健性按摩,一般是可以达到精力充沛,功能旺盛,面色红润,两目有神,行动敏捷的效果,从而达到强身健体,抗衰老,延年益寿的目的。

三、按摩治疗中老年病的中医理论

(一) 经络学说

经络学说是祖国医学的基础理论之一,它是我国劳动人民在长期的医疗实践中,逐步总结、积累而形成的一种医疗理论。早在数千年以前,我国的劳动人民在同疾病作斗争中,就已发现人体各部位之间有着一定的联系,他们把这些点称为“穴位”或“腧穴”。把各个点连在一起,则称为“经络”。把主要的经络线称为“经”,把细小的线称为“络”。常用经络共有十四条线(图1~图3)。

十四经名称及主要体表循行路线

①任脉。前正中线。起于会阴穴→胸腹正中线→止于下唇承浆穴。

②督脉。后正中线。起于长强穴→腰背正中线→头→止于上唇内龈交穴。

③手太阴肺经。起于侧胸第二肋中府穴→上肢内侧前→止于拇指桡侧少商穴。

④手厥阴心包经。起于侧胸第五肋天池穴→上肢内侧中→止于中指中冲穴。

⑤手少阴心经。起于腋下极泉穴→上肢内侧后→止于小指桡侧少冲穴。

⑥手阳明大肠经。起于食指商阳穴→上肢外侧前→止于对侧鼻旁迎香穴。

⑦手少阳三焦经。起于无名指关冲穴→上肢外侧中→止于眉梢丝竹空穴。

⑧手太阳小肠经。起于小指少泽穴→上肢外侧后→止于耳前听官穴。

⑨足阳明胃经。起于目下承泣穴→胸腹天枢穴→下肢前侧→足三里穴→止于次趾厉兑穴。

⑩足少阳胆经。起于外眼角瞳子髎穴→侧胸腹→环跳穴→下肢外侧→阳陵泉穴→止于第四趾窍阴穴。

⑪足太阳膀胱经。起于内眼角睛明穴→头→背腰→肾俞穴→下肢后侧→承山穴→止于足小趾至阴穴。

⑫足太阴脾经。起于足大趾隐白穴→下肢内侧前→三阴交穴→止于腋下大包穴。

⑬足厥阴肝经。起于足大趾大敦穴→太冲穴→下肢内侧中→止于乳下期门穴。

⑭足少阴肾经。起于足心涌泉穴→下肢内侧后→止于胸部俞府穴。

(二)常用穴位及主治作用

常用的腧穴(又称穴位)分为三大类。在经络线上的穴位称“经穴”;没有归属十四经的穴位,又有特殊的效果则称“奇穴”或“经外奇穴”;没有经络又无固定的部位,只是以疼痛为