

看图学

Kantu Xue
Tuina

Congshu

丛书

推拿

ZHONGLAONIAN CHANGJIANBING TUINA

中老年常见病推拿

熊维美 谢增余 谢桂清 编著



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

看图学

推拿

丛书

中老年常见病推拿



熊维美 谢增余 谢桂清 编著

四川出版集团

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年常见病推拿/熊维美等编著. -1 版. -成都:
四川科学技术出版社,2007.2

(看图学推拿丛书)

ISBN 978-7-5364-6141-3

I. 中... II. 熊... III. ①中年人-常见病-按摩
疗法(中医)-图解②老年人:常见病-按摩疗法
(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162649 号

看图学推拿丛书 中老年常见病推拿

编 著 熊维美 谢增余 谢桂清
责任编辑 李迎军
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm×146mm
印张 8.25 字数 150 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2007 年 2 月成都第一版
印 次 2007 年 2 月成都第一次印刷
定 价 15.00 元

ISBN 978-7-5364-6141-3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

丛 书 主 编

张世明

丛书编委会

刘光瑞 吴潜智 张世明

林 红 熊维美



家庭老年推拿

崔月犁



原中国中医药学会会长、国家卫生部部长崔月犁同志为本书
题写的书名

昔日医林玄奥术 飞入寻常百姓家



不用药物、不用工具,仅凭亲人温存的双手就能解除家人的一般病痛、促进家人健康的医学科普读物《看图学推拿丛书》,由四川科学技术出版社成套推出。

本套丛书以广大群众为主要读者对象,把我国传统推拿医术简明化,将每个推拿动作配以形象的插图进行介绍,使复杂的人体穴位和推拿手法一目了然。即使对医学知识一无所知的人,只要具备高小以上文化,就能随文按图进行推拿,解除家人病痛。推拿是人类既古老又年轻且有发展前途的一种疗法,是中医学的一个重要组成部分。操作者用自己的双手,运用一定的手法,作用于人体的一定部位,通过刺激达到防治疾病的目的。由于推拿不受场地、器材限制,效果又好,古往今来深受广大群众喜爱。随着现代医学的发展,人们对西药的毒副作用的认识日益加深,推拿这种原始而自然的疗法更加受到群众的好评而乐

于采用。该套丛书的特点除图文配合恰当和给人以“看图学推拿”的直观感外,还有一个重要特点,就是该丛书介绍的各病种自成章节,读完总论,了解其梗概后,就可在家人生病时随翻随用,照图推拿。推拿能在疾病发生时使病情得到缓解,既不冒随便服药之险,及时缓解病情,又能解决家人一些慢性病,如小儿厌食、遗尿,成人颈肩腰腿痛,并可融洽家人的情感。因此,本套丛书不仅可作为自学的医学科普图书,更是创造温馨家庭氛围的促进剂。

该套丛书共五本:分别是《妇科常见病推拿》《中老年常见病推拿》《颈肩腰腿痛推拿》《男科常见病推拿》《浴疗与保健推拿》。

丛书编辑

2007年1月





序

这本《中老年常见病推拿》，是熊维美、谢增余、谢桂清大夫献给全国中老年朋友的一份厚重之礼。

“老吾老以及人之老”，是中华民族的传统美德。它的演绎形式非仅“常回家看看”——那只是“百善孝为先”的初级阶段。需知在通向“大孝”的道路上没有平坦的大道可走，只有在那崎岖小路的攀登上善于捕捉亮点的人，才有希望达到光辉的顶点。于是，了解中老年人常见病痛，鼓励培养“去年六十，今年五十八”，和“七十岁的年龄，三十岁的年龄”这等老当益壮的体质与心态，不吝采用自我保健的推拿去促进健康；或由家人将爱老敬老理论转变为祛痛消疾的实践，不失为一个瞩目的亮点。于是，购上一本《中老年常见病推拿》，是中老年自我关爱的良方，中青年践行孝道的捷径。

此书适应面为工农兵学商，应用区域东西南北中，虽不能妄称“一书在手，手到病除”，却可诱生良性的有序循环，产出双向调节的物理刺激，助人在轻松愉悦的氛围中除病祛疾，悟透长寿的秘诀，诚使“昔日医林玄奥术，飞入

寻常百姓家”。

丁亥在望,又将付梓,感佩不已,欣然序之。

全国五一劳动奖章获得者
四川省名中医

汤一新

2007年元旦于乐山市中医院



前 言



中老年保健在我国受到重视的程度与日俱增,这是中华民族兴旺发达的重要标志。我们编写这本书,也是希望为增进中老年健康和幸福尽倾微薄之力,这是医务工作者的本能,也是天职之所在。

传承中华优秀传统文化的推拿疗法历史悠久,疗效独特,手法简便,历代相传,但过去多为医者实施,似有神秘玄奥之感。一旦用简单的图示将手法“翻译”出来,人们蓦然发现:它竟然可以是自己手中一个无需药物和工具的“自救药箱”。

本书不是以传授精深的医疗知识为目的,只是希望通过简单、实用的推拿方式的传播,使中老年人更加生气勃勃;有了病痛时,又能通过自己或亲人的双手,做出有效的处置,减轻一定痛苦,促使身体早日康复。

《中老年常见病推拿》作为一本工具书型的保健读物,无需一次读完。读者可先阅览目录及第一二章,知其梗概,

然后在发生病痛时根据病情、症状,按目录查阅,选读该病的几页,按图操作即可奏效。书末附有常用穴位的定位,可供读者查阅有关知识。

《中老年常见病推拿》是长辈自疗的工具,晚辈尽孝的礼品。这不仅因为推拿疗效立竿见影,更在于它满足了现代人治疗病痛越来越趋向自然疗法、渴望首选非损害方案的强烈追求,可供中老年朋友、保健医生、医学院校学生和基层医护人员参考使用。当然,大病大痛,还是需要早进医院的,那不在本书适应之列。

原国家卫生部部长崔月犁同志,在本书的编写过程中给予亲切关怀,并亲自挥毫为本书题名,将一份爱意撒向人间,谨此铭谢志念。

本书承全国五一劳动奖章获得者、享受国务院特殊津贴的专家、中国胃病专业委员会副会长、主任中医师汤一新教授作序,著名推拿专家胡蓉江主任医师审定,沈耀濂教授和余愚高级技师绘图,特此致谢。

编著者

2007年孟春于凌云山下



目 录



第一章 推拿是保健疗疾的良药 1

一、推拿是家庭保健术 1

(一)做一个身心健康的中老年人 1

(二)信心是一剂良药 2

(三)小病小痛自己医 3

二、推拿的治疗作用 4

(一)消散疼痛 4

(二)调理脏腑功能 5

(三)现代医学的认识 5

第二章 中老年推拿总论 7

一、推拿需知 7

(一)中老年人与青年人常患疾病的差异 7

(二)同病异治、异病同治 8

(三)适应证和禁忌证 9

(四)中老年推拿注意事项 9

(五)推拿介质	10
二、了解常用手法	11
(一)推法	11
(二)揉法	13
(三)摩法	14
(四)掐法	15
(五)捏法	15
(六)运法	16
(七)擦法	16
(八)扯法	18
(九)捶法	19
(十)拍法	21
(十一)叩法	22
(十二)拿法	23
(十三)刮法	24
 第三章 促进健康的中老年自我推拿	 25
一、使睡眠香甜的自我推拿	25
二、让饮食津津有味的自我推拿	32
三、使上肢灵活自如的自我推拿	35
四、使下肢健步如昔的自我推拿	40
五、使腰部强壮如常的自我推拿	44
六、让胸部呼吸顺畅的自我推拿	47
七、让眼睛不感到疲劳的自我推拿	51

第四章 中老年常见小病痛的推拿	55
一、肩臂疼痛	55
二、上肢疼痛	61
三、下肢疼痛	65
四、腰背疼痛	70
五、腿肚转筋	77
六、头痛	81
七、胃脘痛	120
八、眩晕	138
九、失眠	152
十、呕吐	169
十一、泄泻	179
十二、便秘	198
十三、小便不通畅	213
十四、小便失禁	224
十五、消化不良	230
十六、耳鸣、耳聋	235
十七、胸闷	241
附 常用穴位的定位	245

推拿是保健疗疾的良药

第一章



一、推拿是家庭保健术

(一) 做一个身心健康的中老年人

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，但人们所希望的绝不是满身病残的长寿。当然，对于中老年人的健康标准，要求不能与青年人等同。有些老年变化是必然要发生的，它是不以人的意志为转移的自然规律。例如，人到中老年，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年人的健康标准。现在我们所说的健康中老年人,只是一个大概的判断,一般是指行动自如,思维能力尚可,精神情绪正常,没有严重的疾病,基本上能自理生活。此外,健康的精神心理状态也是一个重要的方面。即是说,中老年人是积极地进行身体锻炼,乐观地治疗已有疾病,还是无病呻吟,或小病大忧,让病情随着忧郁的情绪日趋加重?这也是判断一个中老年人身心是否健康的重要标志之一。

(二)信心是一剂良药

一个身心健康的中老年人,已经具备了运用自我推拿以增进健康和消除小病小痛的坚实基础。

“我也能当医生?”许多中老年人对此疑虑重重,对在家里处理自己的病痛没有信心。只要有了不舒适的感觉,条件好的三天两头往医院跑,而条件差的则怀着侥幸心理拖延。拖延的错误自不待言,有了小病小痛手忙脚乱地天天奔医院也绝不是上策。当

然,不能认为推拿可以应付百病,有病求医是必要的,但是许多小病小痛的处理,医生不一定处处胜过您。因为您自己的病痛,应当说您自己更能了解入微,更何况有些阵发的疼痛,医生不一定时时在场,而有些疾病更需要当机立断的处理。中老年人或家人掌握了推拿方法,就好像自备了一个急救箱,能由自己亲手消除或减轻自己的病痛,有什么能比这方便、比这更令人愉快呢?

(三)小病小痛自己医

现在,轻视简便有效的方法,嗜好服药、打针的“医院爱好者”,到处都能看到。一些希望长寿又缺少常识的中老年人,有了小毛病也急得不得了,无论大病小病都朝医院跑。做不必要的检查、治疗、住院,这样,似乎使人感到放心,但同时也增加了一些不必要的不适和痛苦,何必呢?毋庸置疑,只要没有大的问题,对常见的小病小痛,您尽可以把医生作为保健顾问,自己当家庭医生。您应有这样的自信:努力运用有效的推拿方法,解决自己身上常常出现的无关紧要的小毛

