

10 Ten Minutes
分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

Ten minutes Health Protection



● 延年、益寿、养生、自疗、保健……一切尽在你的掌握之中！
延缓衰老，颐养天年。

中老年保健法



健康家庭生活百科

优化健康和增强生活质量，通过与身体一道并肩作战，让我们拥有一个健康的晚年，会成为晚年生活的主人。



中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编



中老年保健法



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

中老年保健法

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言

中老年朋友是最需要关爱、最需要保健的人群，中老年人要做好自我保健就必须了解一些中医学的知识。推拿按摩是中医学的精髓，找准穴位和反射区，采取正确的手法进行自我推拿按摩保健是保持健康有效方法。本书讲述了人体十二经络穴位的取穴定位及其主治病症，中老年推拿按摩的常用手法以及推拿按摩的注意事项，重点介绍了怎样进行全身保健按摩和足底保健按摩，并介绍了中老年常见病证选穴配区按摩法，中老年朋友可按书中方法自我按摩，也可互相推拿按摩。

编者

2007年6月

目 录

第一章 推拿按摩疗法	1
一、推拿按摩治疗原则	1
二、推拿按摩选穴处方原则	2
三、推拿按摩治疗的次数与补泄	3
四、推拿按摩的适应症与注意事项	4
1. 适应症	4
2. 禁忌症	5
3. 推拿按摩的注意事项	5
五、出现不良反应的处理方法	6
1. 晕厥	6
2. 疼痛加重	7
3. 岔气与肌肉损伤	7
六、推拿按摩常用手法	7
1. 按法	8
2. 摩法	10
3. 揉法	11
4. 推法	13

5. 拿法	15
6. 捏法	16
7. 滚法	17
8. 搓法	18
9. 抖法	19
10. 叩击法	21
11. 拍法	21
12. 掐法	22
13. 摇法	23
14. 拔伸法	25
15. 弹法	28
16. 刮法	28
17. 梳法	29
18. 扫散法	30

第二章 全身保健按摩

一、头面部保健按摩一	32
二、头面部保健按摩二	36
三、胸部保健按摩	36
四、腹部保健按摩	38
五、上肢、胸腹部保健按摩	41
六、下肢前部保健按摩	42
七、背部保健按摩	42
八、腰部保健按摩	45

九、腰、背、臀保健按摩	47
十、下肢保健按摩	48
十一、下肢后部保健按摩	50
十二、上肢保健按摩	51
第三章 足部反射区保健按摩	55
一、足底	55
1. 肾上腺	55
2. 腹腔神经丛	56
3. 肾	57
4. 输尿管	57
5. 膀胱	57
6. 尿道(阴道或阴茎)	58
7. 额窦(前额)	58
8. 三叉神经	58
9. 小脑和脑干	59
10. 颈项	59
11. 鼻	60
12. 大脑	60
13. 垂体	61
14. 食管及气管	61
15. 甲状旁腺	61
16. 甲状腺	62
17. 第二至第五趾额窦(头部)	62
18. 眼	63

19. 耳	63
20. 斜方肌	64
21. 肺和气管	65
22. 心	65
23. 脾	65
24. 肝	66
25. 胆	66
26. 胃	67
27. 胰	67
28. 十二指肠	67
29. 小肠	68
30. 盲肠和阑尾	68
31. 回盲瓣	68
32. 升结肠	69
33. 横结肠	69
34. 降结肠	69
35. 乙状结肠和直肠	70
36. 肛门	70
37. 生殖腺(卵巢或睾丸)	71
38. 失眠点	71
39. 腹泻点	72
二、足内侧	72
1. 颈椎	72
2. 胸椎	73
3. 腰椎	73

4. 骶骨	74
5. 内尾骨	74
6. 子宫或前列腺	75
7. 内肋骨	75
8. 腹股沟	76
9. 下身淋巴结	76
10. 内侧髋关节	76
11. 内侧直肠和肛门	77
12. 内侧坐骨神经	77
三、足外侧	78
1. 肩	78
2. 上臂	78
3. 肘	79
4. 膝	79
5. 外尾骨	80
6. 外生殖腺	80
7. 肩胛骨	80
8. 外肋骨	81
9. 上身淋巴结	81
10. 外侧髋关节	81
11. 下腹部	82
12. 外侧坐骨神经	82
四、足背	83
1. 上颌	83

2. 下颌	83
3. 扁桃体	84
4. 咽喉	84
5. 胸部淋巴结	84
6. 气管	85
7. 内耳	85
8. 胸部和乳房	85
9. 膈	86
10. 输卵管或输精管	86
11. 上、下身淋巴结	86

第四章 中老年常见病按摩治疗

1. 呃逆	88
2. 脂肪肝	89
3. 慢性胆囊炎	91
4. 多尿	92
5. 慢性前列腺炎	94
6. 高血压	96
7. 肥胖	99
8. 消瘦	101
9. 更年期综合征	103
10. 类风湿性关节炎	105
11. 梨状肌综合征	109
12. 脑血栓后遗症	110
13. 耳鸣	113
14. 心悸	115

第五章 中老年按摩常用经穴	117
1. 手太阴肺经	117
2. 手阳明大肠经	119
3. 足阳明胃经	122
4. 足太阴脾经	127
5. 手少阴心经	129
6. 手太阳小肠经	130
7. 足太阳膀胱经	132
8. 足少阴肾经	141
9. 手厥阴心包经	143
10. 手少阳三焦经	144
11. 足少阳胆经	147
12. 足厥阴肝经	152
13. 任脉	153
14. 督脉	156

第一章 推拿按摩疗法

一、推拿按摩治疗原则

推拿按摩治疗疾病需采用一定的原则和方法,具体说来可以概括为:一、根据不同的临床症状表现,二、根据身体不同的部位,三、根据患者的体质情况,四、根据季节变换。

推拿治疗的基本原则是:“复正祛邪”,“重在治本”,“急则治标,缓则治本”。“标本兼顾”,“补虚泄实”。

(1)复正祛邪

是指恢复肌体内的正气,驱除导致疾病发生的不利因素。疾病恢复的快慢一方面同身体的抗病能力有关,另一方面同治疗的效果有关,推拿按摩治疗是通过调动肌体的抗病能力来实现治疗的。

(2)辨别标本

是指分清疾病的标本,一般说来,旧病为标,新病为本。表症为标,病因为本。在临床治疗中需根据病情的轻重缓急,急则治标,缓则治本。在推拿临床治疗中,大多数的病人病情不是很急,可以重在治本,标本兼顾。比如头痛病人,经诊断属于阴虚肝阳上亢型,头痛为标,阴虚为本,治则平肝潜阳治头痛,同时兼顾补阴以治本,这样治疗头痛治愈后就不容易复发,这就是以治标为主,标本兼顾的

治疗方法。

(3)补虚泄实

是指患者属虚症则补之,属实症则泄之。一般说来,人体经血等物质不足为虚,或者脏腑、器官、组织的某一功能低下为虚。脏腑,组织,器官的某项功能亢进为实,或者外感邪气为实症。推拿按摩通过不同的手法作用于人体的部位,使气血,津液,经络起到相应的变化,补虚泄实,达到治疗的作用。

二、推拿按摩选穴处方原则

推拿按摩的临床实践表明,“循经取穴”是有效的治疗方法,就是病在某个经络,就选取该经的穴位进行治疗的方法,如肠炎和菌痢等病,病在肠胃,可以选择大肠经上的穴位,心脏疾病可选择心包经上的内关和背部的心俞等穴治疗。

选穴处方是推拿治疗的重要组成部分,某些病症选取其经络上的一两个穴位,就能达到很好的疗效,如头痛取手上的合谷穴,腹痛取腿上的足三里穴进行按摩即可以取得满意的疗效。当然有些病症需要取组穴才能取得一定的疗效,如脑血管后遗症。

推拿按摩选穴处方可遵守下列原则:

(1)取阿是穴

阿是穴即是指病灶或其邻近的痛点以及人体脏腑疾患在体表的反射点,当人体患某种疾病或受到外伤刺激时,体内的病变通过神经系统在体表相应的经穴会出现压痛点,中医称为“有病必有点”,推拿按摩这些压痛点,当疼痛消失时,疾病也有可能痊愈了。当然,也有痛点转移的情况,应寻找新的痛点进行按摩。

(2) 远部取穴

远部取穴是指在病变的远部,一般是指在手足部取穴,以肘膝以下的穴位为主。如胃脘痛取足三里穴,腰背痛取委中穴,咳嗽取手上的列缺穴。

(3) 近处取穴

近处取穴是指在患病脏腑器官或肢体的临近穴位进行推拿按摩。如眼睛疾患取风池穴,膝关节炎取梁丘和足三里穴。

(4) 局部取穴

局部取穴是指在患病的脏腑或患病肢体周围的局部取穴。如眼睛疾患取睛明和童子髻,鼻塞鼻痛取迎香,肋痛取章门,腰痛取肾俞。

(5) 远近配穴

远近配穴是临床上常用的配穴方法,如胃病常取下肢的足三里,配腹部的中脘和天枢穴,头痛常取手上的合谷穴,配头部的太阳,百会,风池穴。腰痛取小腿上的三阴交,配腰部的肾俞,小腹部的关元,中极穴。

三、推拿按摩治疗的次数与补泄

按摩的次数要根据具体病情来决定,对于久病体虚的人,患慢性病的人,可以每天治疗一次,每天治疗时间在十分钟至二十分钟之间,手法要采用补法,即要用轻手法,用力宜轻;对于急症,每次五分钟即可驱除病症,可以每天治疗一次,连续几天推拿按摩治疗以巩固疗效;对于软组织损伤,可以每天治疗一次,每次治疗十分钟;当然,还要考虑患者的感觉,如采用重手法则要考虑时间间隔,以使

肌体有恢复过程。

按摩手法有补泄之分,根据“补虚泄实”的原则,可以采用不同的手法,手法的补泄一般可分为以下几方面:

(1)顺经络循行的方向进行推拿属于补法,逆经络循行的方向进行的推拿属于泄法。

(2)根据推拿按摩的力度,重手法,用力相对较大属于泄法,轻手法,用力相对较小,属于补法,而用力适中则属于平补平泄。

(3)根据血液流动的方向,按血液从心脏流入流出,逆血液流出心脏方向推拿按摩为补法,推拿方向同心脏流出血液方向相同为泄法。

(4)根据手法的旋转方向,顺时针推拿为补,逆时针方向推拿按摩为泄。顺时针方向和逆时针方向推拿按摩同时进行则属于平补平泄法。

四、推拿按摩的适应症与注意事项

1. 适应症

推拿按摩广泛运用于临床各科的治疗中,对于脏腑功能性疾病,慢性炎症,骨伤科疾患,以及小儿科疾病都有很好的疗效。同时推拿按摩易于被普通老百姓所掌握,所以在各种急慢性病症,和脏腑机能衰退,亢进症中得到广泛应用,对内科,妇科,儿科,伤科,外科,五官科的病症都有比较好的疗效,对于一些陈旧性和顽固性的疾患,比如颈椎骨质增生,腰椎间盘突出等进行推拿按摩可以使患者免受手术的痛苦。对于头痛感冒等常见病进行推拿按摩则以迅速的接触症状,免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于推

拿的作用是活血化瘀,疏通经络,所以更适合一些调整脏腑功能,使之恢复正常状态的疾病治疗。

2. 禁忌症

推拿按摩是一种经我国古代医家实践总结出来的行之有效的简便治疗方法,当然,现代医学仍然是一种经验学科,但也必须同时指出,推拿按摩并非适应所有病症,下列一些疾患则不适应推拿按摩治疗:

化脓的部位不适于推拿。

癌变的部位不适合进行推拿按摩。

皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合推拿按摩。

传染病不适合推拿按摩,如肝炎,皮肤病,霍乱等。

怀孕的女性,月经期的女性,腹部不宜用重手法推拿。

在饥饿和大运动量运动后不宜推拿,以防止发生晕厥。

高血压以及严重的心脏病的老年患者宜用轻手法按摩。

急性感染及发热性急病不适合推拿按摩。

肾炎以及神经病应慎用推拿手法。

3. 推拿按摩的注意事项

手法操作要熟练,用力要适中,先轻后重,由浅入深,严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨,手法应协调柔和,切忌生硬粗暴,应在练习手法有一定的基础上为他人进行按摩。

在按摩前要明确诊断,按摩一定要在明确诊断的基础上进行,禁止不明病情,不分穴位,不通手法即进行推拿按摩。

患者和推拿者都应选择舒适体位,以利安全治疗。无论是卧位,座位,俯位,都应感觉舒适,推拿者应发力自如,患者应肢体肌肉

放松,以利有效治疗。

推拿者可在患者皮肤上涂擦润滑剂,以保护皮肤,防止擦伤,即所谓推拿介质,介质可以是植物油,滑石粉,止痛药水,活血酒,药酒,等。介质选用的药物要因病而异,病属表症,则用解表药;病属血瘀,则用活血药;病属寒症,则用温热药;病属发热症,则用寒凉药物。

五、出现不良反应的处理方法

大多数病人在按摩后都会感觉到轻松愉快,病痛有明显的减轻。按摩后局部出现充血,皮肤温度升高都属于正常的现象,有的人甚至会出现青紫的淤斑。推拿按摩后患者体内会发生一系列的生理、病理性的变化,表现为神经系统的兴奋,抑制;经络的放射性传导,气血的运行,细胞和组织的新陈代谢,内分泌系统的分泌加强,胃肠道的蠕动加快,肌肉的紧张与放松。对病人来说,推拿按摩是一项被动的运动,有疲劳感是正常的。

在推拿按摩治疗中,有时会出现不良反应,如晕厥,疼痛加重等,当出现这些症状后应采取相应的措施。

1. 晕厥

有的患者患病日久,体质过于虚弱,对痛感特别敏感,或者过于饥饿,推拿时精神过度紧张,加之在推拿时手法过重,患者宜出现一时性的昏迷。在治疗过程中,若出现头晕,眼花,心慌气短的感觉时,应立即停止推拿按摩,让患者卧床休息,用大拇指轻按内关穴,对于饥饿所至者,应给与甜食;对于已昏迷的患者,可采取急救措施,用手指捏掐人中,中冲,病在胸部用手掌轻柔,以利血液的循环。