

（健康长寿之路）丛书7

家庭理疗保健

杨国君 编著



黑龙江科学技术出版社

家庭理疗保健

杨国君 编著

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

责任编辑：张永嘉

封面设计：张秉顺

家庭理疗保健

杨国君 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

绥化市印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本 2.75 印张 52 千字

1987年10月第1版·1987年10月第1次印刷

印数：1—11,000册

书号：14217·141 定价：0.65元

ISBN 7—5388—0129—4/R·8

前 言

本书是在我为哈尔滨老年人大学讲课讲义基础上编辑而成，经哈尔滨老年人大学教材编审委员会审定，作为该校试用教材。

本书以实用为原则，重在解决实际问题。所选方法简便易行，适合老年人的特点。学员学后可根据需要采用，实践证明效果很好。

家庭理疗保健范围很广，涉及的面很宽。由于本书带有讲义的性质，受授课时数的限制，有些问题不可能讲述的十分详细，冀望读者谅解。

随着老年人数量的增加，家庭理疗保健将日趋受到重视，相信本书将对老年人开展家庭理疗保健起到一定的指导作用。本书可供老年人自修选读，也可供家庭病床医生参考。

本书在编写过程中，得到哈尔滨老年人大学领导杨国权、吴风亭同志热情支持。承蒙王德山同志绘图，在此一并致谢。

该书如有不当之处，敬望读者指正。

杨国君

目 录

第一章	老年人的保健	(1)
一、	人的寿命应该是多长	(1)
二、	为高龄化社会而努力	(3)
三、	衰老的原因	(6)
四、	怎样防老延寿	(6)
第二章	家庭理疗常用方法	(8)
一、	冷热敷	(8)
1.	冷敷	(8)
2.	热敷	(8)
3.	冷热交替敷	(9)
二、	火罐疗法	(9)
三、	水疗法	(10)
四、	酒醋疗法	(11)
五、	红外线疗法	(12)
第三章	按摩疗法	(14)
一、	按摩疗法的治疗机理	(14)
二、	适应症	(15)
三、	禁忌症	(15)
四、	施术方法	(15)
第四章	新针疗法	(19)

一、新针疗法的特点	(19)
二、必备用具	(19)
三、取穴法	(20)
四、扎针的方法	(20)
五、扎针的注意事项	(22)
六、常用穴位	(23)
七、针灸治疗的常见病	(29)
第五章 耳针疗法	(33)
一、耳针疗法的起源	(33)
二、耳壳的表面解剖	(33)
三、耳穴的分布规律	(35)
四、重要耳穴的位置	(36)
五、压迫耳穴的操作方法	(37)
六、病例选穴	(38)
七、影响耳针疗效的因素	(39)
第六章 特定电磁波谱 (T、D、P) 疗法	(40)
一、什么叫 T、D、P	(40)
二、电磁波的生物效应	(42)
三、微量元素与人体的关系	(43)
四、微量元素与生物体健康状况的关系	(44)
五、T、D、P 治疗的含义	(46)
六、T、D、P 治疗机的基本结构	(46)
七、T、D、P 治疗的适应症	(47)
八、T、D、P 的正确使用	(49)
第七章 营养补充与金属缺乏	(51)

	一、概述·····	(51)
	二、金属元素缺乏症·····	(52)
第八章	磁疗法·····	(54)
	一、磁疗机的原理·····	(54)
	二、适应症·····	(55)
	三、使用方法·····	(55)
	四、常用磁疗穴位·····	(55)
第九章	负氧离子疗法·····	(57)
	一、自然界中负离子的来源·····	(57)
	二、人工制造负离子·····	(58)
	三、负离子的作用·····	(59)
	四、负离子发生器使用注意事项·····	(60)
	五、简易负离子浓度测定法·····	(60)
第十章	氧气与高压氧疗法·····	(62)
	一、概述·····	(62)
	二、高压氧的作用·····	(63)
	三、高压氧治疗的适应症·····	(63)
	四、家庭使用高压氧的简易方法·····	(64)
第十一章	运动疗法·····	(67)
	一、概述·····	(67)
	二、锻炼与年龄组·····	(68)
	三、运动方式·····	(69)
	四、功法运动·····	(71)
	五、病人对运动的选择·····	(76)

第一章 老年人的保健

一、人的寿命应该是多长

谁能预测自己活多久，是个很难的问题。俗话说：“黄泉路上无老少”。可是，作为人类的寿命应该是多长？也应该有个“指标”。

健康长寿，古往今来不知有多少人苦心研究过。因为“延年益寿”是正常人都有的美好愿望。人究竟应该活多长，认识很不一致，过去都认为，“人生七十古来稀”。有人根据中国猿人的骨骼化石作出年龄的鉴定，发现远古时代的猿人多半是在幼年时期死亡的。平均年龄极低。有的人类学家估计，人类在青铜时代的平均寿命只有18岁。公元前欧洲人的平均寿命在20岁左右，古罗马时代为29岁，文艺复兴时期为35岁。据《科学家》载：1800年欧洲人的平均寿命仅为30岁。1900年达到了45岁。我国在解放前平均寿命35岁，个别地区只有19.6岁。解放后由于社会稳定，人民生活水平不断提高，医疗卫生条件逐年改善，人平均寿命显著增加，1982年《文汇报》载：全国人口平均寿命是69岁，男性为67.9岁，女性为70.2岁。个别地区还高些。以上海为例，解放30多年来，人平均寿命增加了30岁。现在全市人口平均寿命男女均在70岁以上。现在人类长寿主要原因是，传染性

疾病得到控制，特别是小儿传染病得到了有效的控制。到了2000年，如果人类在延缓人体衰老方面取得进展的话，将可能达到人均寿命100岁。除了社会因素、战争因素之外，人们得在今后的二、三十年内在攻克心脏病、呼吸系疾病、恶性肿瘤、消化系疾病、传染病、脑血管病等方面应有相应的突破性进展，攻下这几个堡垒之后，那时“人生百岁不足奇”了。如果这个问题不能解决，人即使长寿了，结果“糊涂人”、“残废人”增多了，也不能达到健康长寿的目的。

世界卫生组织曾对健康下过这样的定义：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情；善于休息，睡眠良好。身体应变能力强，能适应外界环境的变化。

3. 能够抵抗一般性感冒和传染病。体重适当，身体匀称。

4. 站立时，头、肩、臂位置协调。眼睛明亮，反应敏锐。

5. 牙齿清洁不疼，无龋齿；头发有光泽、无头屑，肌肉丰满，皮肤富有弹性。

我们的祖先在两千多年前《黄帝内经》中有这样的记载：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”动作“衰”是不能算作健康长寿的。

人到底应该活多长呢？古希腊学者亚里士多德说过：“动物凡生长期长的，寿命也长。”另一位科学家巴风提出一

种“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。例如，狗的生长期是两年，它的寿命应是10~14岁；生长期为四年的牛、马，它的寿命是20~28岁；象的生长期是20~25年，它的寿命是125~175岁。那么，人的生长期是20年左右，寿命就应该是100~150岁左右。实际，现实生活中有很多长寿老人。如美国在1959年的调查报告中指出百岁以上老人有10000人。同年，苏联统计百岁以上老人有21000多万。我国在1953年人口普查时，发现百岁以上的老人有3848人。据资料记载，我国有过155岁长寿老人，缅甸有过168岁老人，日本有过194岁老人。南美妇女玛卡兰珠活了203岁，但最高纪录却是英国弗姆·卡恩，他活了209岁，经历了12个王朝。

以上说明人类的寿命是大有潜力的。随着社会的发展，科学的进步，人类大多数将会活到150岁左右。每个人都应该为健康长寿而努力奋斗。

二、为高龄化社会而努力

长寿问题，包括已知因素和未知因素。已知因素有烟、酒、营养、气质、性格、社会环境、文化、科学等多种因素。未知因素有种族、染色体、遗传、细胞、基因……。

人类只有在科学上不断有新的突破，才能实现规律性长寿。人类的长寿图，不是孤独一支，而是象金字塔形的排列。基底越大，顶尖越高，人均寿命也越高，长寿人也越多。

前人，在探索长寿途径中，曾进行过多种探试，有单靠服用一方一药来求得长寿的；也有想靠炼丹成仙而企图不死的。人参、灵芝被认为是“长寿药”，水银朱砂被炼成“不死丹”。历史上为求长寿，反而短命的是大有人在。我们何曾不希望有一种长寿灵药？但是长寿问题绝不这么简单。这样说，并不排斥老年人的养生之道，或适宜的药物保养。

从世界看，科学、文化，经济水平的高低对寿命有着明显的影响。文献记载：1975年世界各地人口平均寿命约为59岁，工业发达国家的平均寿命为70岁以上，而经济落后的一些国家平均寿命只有40岁左右。所以悬殊这么大，其经济条件不同，致病死因也不一样。贫穷国家主要由传染病、营养不良所左右。工业发达国家的致死病多为心脑血管病和癌症。近30年来，癌症在世界上大有增长趋势，这要从两个方面来看，一个是现代化诊疗手段的进步，促使癌病能得到早发现，多发现。一个是它的发病率增高。这还有待研究，但必竟全世界每年大约有600万人患癌症，其中80%因癌症而死亡。也就是说，大约有500万人因癌症而丧生，多数是老年人。我国75岁以上的老人癌症死亡率比中年高6倍，比青年人高60倍。可是，谁能保证不老呢？衰老是生物活动过程后期的生命现象，也是生命老死过程的最后阶段。

中华医学会第二届全国老年医学学术会议为老年人分了三个期：45~64岁的老年前期，65~89岁为老年期；90岁以上为长寿期。就是说人到了45岁以后开始走向老年。65岁才真正进入老年。但是有些人40岁就出现耳聋，眼花，脱发，皮皱，记忆力减退，工作效率不高……，老态龙钟。称之为

早衰。甚至有的人四五十岁就死亡了。相反，有很多60~70岁的老人却显得精神饱满，精力充沛。象俄国伟大作家列夫·托尔斯太，82岁时还写了《我不能沉默》的小说。意大利著名雕刻家、画家、建筑师和诗人密开朗基罗，88岁时设计了圣玛丽大教堂。英国著名剧作家肖伯纳，93岁时写了一个剧本，名为《牵强附会的寓言》。法国女钢琴家玛尔格丽特·普勒沃104岁时还能在一次纪念大会上即席演奏，多次搏得观众经久不息的掌声。翻开历史，可见到古今中外不少伟人，他们在老年时期写了大量著作，其头脑之清醒，思维之敏捷，令人惊奇不已。为什么老年人还有如此的精力呢？这是因为人脑在出生后约有129亿到140亿个神经细胞，人到20岁之后，大脑细胞开始减少，60岁以后更加明显，这时每年失去的脑细胞是成年初期的0.8%。照此计算，即使百岁老人所损失的神经细胞也不过数十亿个，尚有一百多亿个神经细胞供老年人使用。神经细胞的树突，是传递信息的通路，由于年龄的增长，它不仅不会萎缩变短，反而在数量，长度和分枝上都会逐渐增长。这是正常老年人能够做出一番大事业的灵感基础。他们的理解记忆往往比年青人还好。所以老人不等于“废料”，只要健康长寿就能为社会做出很多贡献。为实现高龄化社会，应从多方面努力。改造已知因素，叫它向有利于人类长寿方向转化，同时深入探索，揭开未知因素，攻下危害人类健康的主要疾病。对于疾病的防治，不能单靠药物，实际上并没有什么“救命丹”、“不老药”、“长生素”……，而应从多方面，象理疗、体疗、食疗、心理情绪的稳定、微量元素的平衡、稳定内环境、调动

内驱力、改善外环境、新鲜的空气、充足的阳光、洁净的水质……等方面的努力，一定能实现人们的高寿愿望。

三、衰老的原因

现在世界公认的，促使人体老化的物质是脂褐质。在大脑神经细胞代谢过程中，溶酶体上脂褐质色素不断的产生和消亡。脂褐质在体内蓄积过多，易促使人体老化致病。如果能把它及时的排除，就能保持脑细胞的活力使人精力充沛，延缓衰老。

最近，苏联科学家埃马努埃尔提出一种理论，认为所有生物的物质基础是氧气。人在呼吸的时候产生了未完全还原的氧——游离根粒子。如果身体里缺乏抵御它的物质——阻氧化剂时，就会促使人老化。也就是说阻氧化剂能够捕捉游离根粒子。而维生素E、A、C是很好的阻氧化剂。

四、怎样防老延寿

道教有一句格言：“要想不死肠无屎，要得长生肠中清”。这是叫人们经常将废物排除，并不要吃乱七八糟的东西。“道人”吃素食，以蔬菜较多，正暗合于现代的多胡萝卜素，高维生素类食谱，是对抗衰老的有益物质。“民以食为天”，但要吃得合理科学，不能“暴饮暴食”。脂肪、糖蛋白质、纤维素、微量元素要搭配合理。

现代科学认为、劳逸结合、饮食适度、起居有常、清洁

卫生、性格开朗、培养多种爱好、多交朋友、热爱生活、保持情绪稳定愉快，这是延缓人体机能低下，预防功能失调的重要因素。

生命在于运动，运动对中老年人显得尤为重要。每个人都应该积极地参加各种室内外、脑力体力、集体与个人的有益活动。运动能防病健身是人所共知的，特别是对冠心病、心血管功能的调整，加强神经系统的调节能力，提高对外界环境的适应能力，增强肌肉、骨关节的灵活性，对肌肉、骨骼、脏器的防衰抗老起巨大作用。

体育锻炼是中老年人健康长寿的要素。但是运动要讲科学才能收到预期的效果。一要因人制宜，要根据自己的年龄、性别、体质、环境条件和以往锻炼的基础来选择锻炼的项目和方法，恰当安排锻炼的强度和时间。二要量力而行，老年人神经系统反应较慢，肌肉力量较差，应变能力较弱，肌体不够灵活，因此，在锻炼时应逐步提高耐力、体力、速度和灵巧性。不宜参加有竞赛性的激烈运动。三要适可而止，锻炼后感到身体轻松、舒适、不疲劳为适度。四要顺应四时，春、夏、秋、冬四时气候不同，锻炼项目也应有所选择，保持好肌体内外环境的阴阳平衡。达到健康长寿的目的。

第二章 家庭理疗常用方法

一、热 冷 敷

冷热敷是常用的截然不同的两种物理疗法。

1. 冷敷能使血管收缩，将炎症局限，能麻痹末梢神经，一时性止痛，能防止出血。有冷水浸后的湿毛巾、冰囊、冰袋、冷水袋、氯乙烷气雾法等冷敷。

冷敷的适应症是炎症早期、软组织损伤早期、怀疑有内出血的病人、衄血、脑出血、关节腔内出血等。

2. 热敷

能促进局部血液循环，使局部血管扩张，促使淤血扩散、肿胀消除，组织软化。能解除末梢神经的痉挛，减轻疼痛，并能促使肌肉收缩时产生的大量肌酸、乳酸排除体外，达到解乏解痛的目的。有热湿毛巾，热水袋、热水瓶、热砖、热手炉、热炕、热熨斗等热敷。

适应症是软组织损伤后期、风湿痛、肌肉劳损、风湿性关节炎、纤维织炎、网球肘、腱鞘炎、嵌顿疝还纳前、脱肛还纳时……。

疑有颅脑损伤的病人，头部不能热敷，否则易引起脑出血。软组织损伤的早期不可用热敷，否则会引起肿胀加重或引起内出血。怀疑阑尾炎时不可用热敷，否则会引起阑尾穿

孔等危险。

冷热敷到什么程度合适呢？冷敷以表皮出现“一度冻伤”为界，皮肤出现紧张，温度较低，用手摸平行滑动时病人有灼痛感。热敷以局部表皮出现“一度烧伤”为界。皮肤松软、朝红、用手摸平行滑动时有灼痛感。到了这个“度”冷热敷就可以停止了。

3. 冷热交替敷

对关节囊损伤、指关节损伤后期、关节韧带粘连、可行冷敷与热敷交替使用。方法是用凉水一杯，热水一杯（摄氏40度）轮流交替将患指浸入杯内3分钟交替一次。每疗一次20~30分钟。在冷热敷的同时适当自动或被动活动患部的关节，使其功能加大。

二、火罐疗法

火罐疗法的适应症是感冒、头痛、支气管炎、风湿性关节炎、肌肉风湿痛、神经痛、四肢的疖肿出头时。

火罐疗法的方法是：

1. 病人取舒适体位，裸露治疗的局部肌肉放松。
2. 局部涂少许油质，防止烧伤。
3. 选用大小合适的罐子，用左手掐住罐底罐口向右倾斜。
4. 用棉棒或棉球蘸95%的酒精点燃后在罐内烧一圈马上抽出，并迅速将罐子扣在已选中的部位上。一次可拔一个或数个。

5. “行罐”（停留）一般15~20分钟，然后一手拿罐，一手轻压罐口皮肤，待空气进入自然取下。

注意事项：一般禁止在突起的骨部、心前区、乳房、阴部、肛周等处，实行火罐疗法。

三、水 疗 法

水疗法的适应症是神经衰弱、关节炎、闭合性损伤、关节功能障碍、闭经、血寒痛经、神经痛、神经炎等。

水疗法的方法是：

1. 室温要求在22—24℃度之间。
2. 盆浴每次用水量为200~240升（小儿酌减）。
3. 小儿用水温34~35℃，成人水温为36~38℃，热浴为39~40℃。

4. 测好水温后慢慢进入池内进行泡洗，一次20~30分钟。

5. 药浴

（1）盐水浴：在36—38℃水中加入适量的食盐泡浴20~30分钟。

（2）硫磺浴：在36~38℃水中加入适量的硫磺，一般10升水中加入50克硫磺粉。搅拌溶化后，慢慢入池。对皮肤病效果较好。

（3）酒精浴：实际也是一种水疗法，对高热病人实行“物理降温”。一般用20~50%的酒精给病人擦浴。顺序是先从上往下擦。头、颈、胸、背、腹部、四肢、手心脚心。擦上