

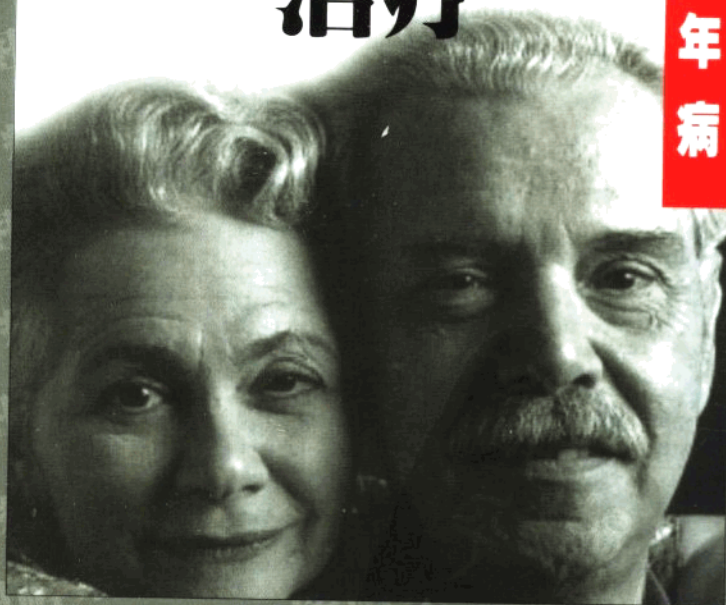
东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副主编：王 蓓

图解 家庭 按摩 治疗

老年病

LAONIANBING



上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·老年病

主 编 金义成

副主编 王 蓓

上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·老年病

主 编 / 金义成

副 主 编 / 王 蓓

责任编辑 / 张黎明

封面设计 / 汤智勇

版式设计 / 李芽高

责任出版 / 李 昕

责任校对 / 周立宪

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版 / 华东电力试验研究院印刷厂

印 刷 / 上海望新印刷厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 103 千字

印 张 / 5

印 数 / 1—8000

ISBN7-80661-254-8

R·38 定价:6.50 元

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗. 老年病/王蓓编著. —上海: 上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-254-8

I. 图... II. 王... III. 常见病: 老年病—按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73808 号

主 编 金义成

副主编 王 蓓

编 委 (按姓氏笔画排列)

马慧筠 王 蓓 孙武权

李征宇 杨雪静 陈志伟

金义成 郑 莉 潘云华

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

东 方 保 健 系 列

图解家庭按摩治疗—神经科病

图解家庭按摩治疗—外科病

图解家庭按摩治疗—夫妻保健

图解家庭按摩治疗—伤科病

图解家庭按摩治疗—康复

图解家庭按摩治疗—儿科病

图解家庭按摩治疗—内科病

图解家庭按摩治疗—老年病

图解家庭按摩治疗—护理

图解家庭按摩治疗—妇科病

图解家庭按摩治疗—美容

图解家庭按摩治疗—五官科病

目 录

一、老年人肺炎	(1)
二、老年性肺气肿	(5)
三、老咳嗽	(10)
四、失眠	(17)
五、眩晕	(22)
六、高血压病	(30)
七、低血压病	(38)
八、冠心病	(42)
九、心悸	(46)
十、呃逆	(53)
十一、慢性胃炎	(59)
十二、慢性肝炎	(64)
十三、缺铁性贫血	(68)
十四、糖尿病	(72)
十五、老年习惯性便秘	(77)
十六、久泄	(80)
十七、脱肛	(85)
十八、老年性痴呆	(89)
十九、前列腺肥大	(93)

二十、更年期综合症	(97)
二十一、老花眼	(105)
二十二、老年性耳聋	(109)
二十三、老年斑	(114)
二十四、眼袋	(117)
二十五、皱纹	(120)
二十六、老年性皮肤瘙痒症	(123)
二十七、颈椎病	(126)
二十八、肩周炎	(131)
二十九、慢性腰痛	(137)
三十、膝骨关节炎	(143)
三十一、小腿抽筋	(147)
三十二、骨质疏松症	(149)

一、老年人肺炎

肺炎是指因细菌、病毒、寄生虫等病原体感染以及理化因子、免疫损伤等而引起的肺实质和间质炎症性反应的一种病症,其中又以细菌感染为主。老年人肺炎临床表现多不典型,往往容易被漏诊或误诊,待发病时病情常较严重,大多数需住院治疗,肺炎的严重程度随年龄的增长而加重,病死率高。

老年人肺炎相当于中医的“风温”、“老年肺热病”。

〔病因〕

风寒、风热、燥热之邪外袭,脏腑功能减弱,是老年人肺炎的主要因素,也常因焦虑、饥饿、醉酒、失眠、疲劳而诱发。

〔临床表现〕

临床以发热、咳嗽、咯痰、喘促等症状为特征。

邪在肺卫:发热恶寒、咳嗽、咯白痰、鼻塞流涕;或无汗,周身酸痛;或汗出咽痛;或口唇鼻咽干燥。

痰热壅肺:喘促气急,咳嗽咯白痰或黄痰,发热、胸闷或痛,腹满便秘,胃脘痞闷或痛。

热闭心包:发热夜甚,神昏谵语,咳喘气促,痰声漉漉,口唇干裂,痰粘难咯或痰中带血。

气阴两虚:低热夜甚,干咳无力,痰少而粘,五心烦热,神倦纳差。

[按摩法]

1. 按揉风府穴 用中指指端螺纹面按揉后发际正中直上1寸的风府穴半分钟(图1-1)。



图1-1 按揉风府穴



图1-2 推天柱骨穴

2. 推天柱骨穴 用食、中、无名指指面从风府穴自上而下直推到大椎穴3~5次(图1-2)。

3. 按拿肩井穴 用拇指与其余四指对称用力拿大椎穴与肩峰连线中点的肩井穴;中指指端分别按两肩井穴3~5次(图1-3)。



图1-3 按肩井穴

4. 按揉肺俞穴 双手中指螺纹面交替按揉对侧第3胸椎棘突下旁开1.5寸的肺俞穴1分钟(图1-4)。



图1-4 按揉肺俞穴

5. 按揉鱼际穴 用两拇指指端螺纹面交替按揉拇指本节后凹陷处约第一掌骨中点桡侧的鱼际部50~70次(图1-5)。

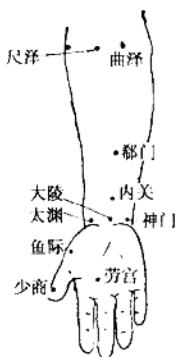


图1-5 鱼际穴



图1-6 按揉喉旁

6. 按揉喉旁 用手拇、食两指螺纹面置于食管两侧自上而下按揉约1分钟(图1-6)。

7. 揉膻中穴 中指指端螺纹面按揉两乳头连线中点的

膻中穴半分钟(图 1-7)。

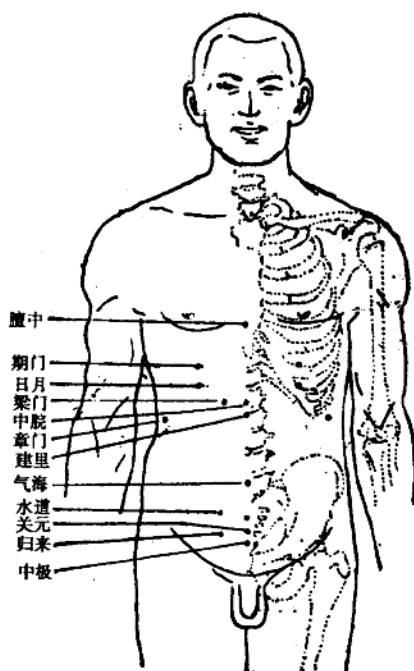


图 1-7 膻中穴

[注意事项]

- (一) 按摩治疗老年人肺炎尤其在其恢复阶段效果最佳。
- (二) 老年人平时应多做自我按摩和参加体育锻炼,以提高机体的抗病能力。

二、老年性肺气肿

老年性肺气肿是老年人肌体组织退化的结果。人到了70岁,差不多都有不同程度的肺气肿,但大多数都没有症状出现。

〔病 因〕

患有支气管炎和哮喘的老人,很容易继发成肺气肿。长期慢性咳嗽的老人,肺泡不断膨胀,肺泡弹性减退,造成肺气肿。痰多、支气管痉挛会使气管通气发生障碍,则肺气肿会加重。

〔临床表现〕

患者吸气浅表,呼气困难,换气量不足致使血液中含氧量不足,指甲及嘴唇呈现青紫色。肺气肿患者,易患呼吸道感染,经常哮喘,容易出现肺性心脏病而导致心力衰竭。

〔按摩法〕

1. 揉天突穴 用中指螺纹面着力,按揉胸骨上突正中凹陷处天突穴,约100次(图2-1)。
2. 揉膻中穴 用中指螺纹面着力,按揉两乳头连线中点的膻中穴,约100次(图2-1)。

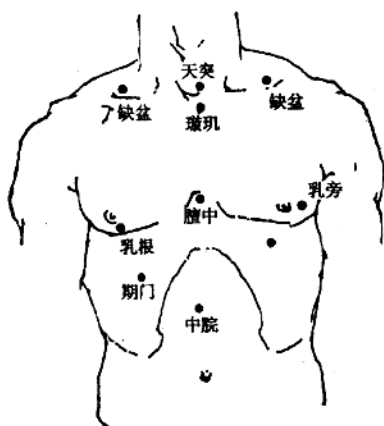


图 2-1 天突、膻中穴



图 2-2 拍 胸

3. 拍胸 五指并拢，虚掌拍击胸部 5~10 遍(图 2-2)。

4. 擦胁 用双手手掌自上而下摩擦两胁肋部，擦热为止(图 2-3)。

5. 按揉关元穴 用中指指端螺纹面按揉脐下 3 寸的关元穴 3 分钟(图 2

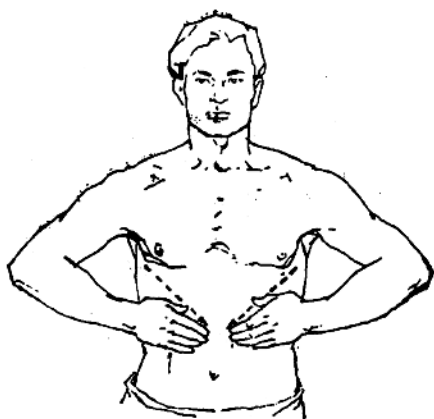


图 2-3 擦 肋

- 4)。

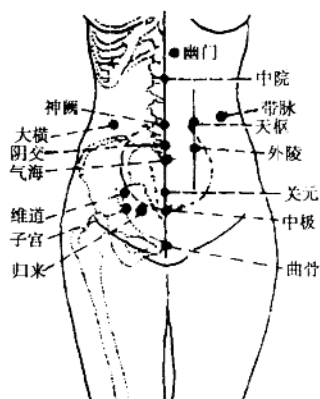


图 2-4 关元穴

6. 揉定喘穴 用拇指螺纹面揉大椎穴旁 0.5 寸的定喘穴 50 次(图 2-5)。



图 2-5 揉定喘穴

7. 揉肺俞穴 用拇指指端螺纹面揉第 3 胸椎棘突下旁开 1.5 寸的肺俞穴 50 次(图 2-6)。