



图解按摩丛书

图解

老年

按摩

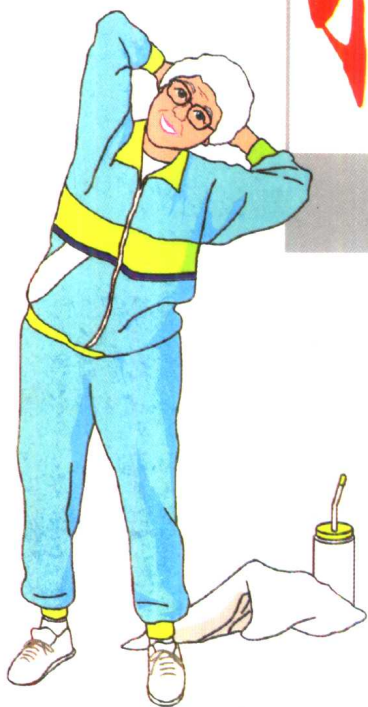
自然疗法 效果神奇

王友仁 编著

张宝荣 绘图

华文出版社

北京按摩医院 主编



图解老年按摩

北京按摩医院主编

王友仁 编著 张宝荣 绘图

华 文 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

图解老年按摩/王友仁编著;张宝荣绘图. —北京:华文出版社,
1999.7

(图解按摩丛书)

ISBN 7-5075-0910-9

I. 图… II. ①王… ②张… III. 老年病:常见病-按摩疗法
(中医)-图解 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第37663号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.625 印张 90 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-6000 册

定价: 8.50 元

前 言

随着社会的发展和人民生活水平的提高，我国人口的结构也在不断发生变化，尤其是老年人的比例正在日益变化，我国几个大城市的人口已提前进入老龄化。根据有关资料报道，目前全国 60 岁以上的老年人 1.2 亿，大约占全国人口的 1/10，由于老年人口的数量不断增多，以老年人作为研究对象的老年学，以及为老年人防病治病的老年病学也相继产生，并日益为社会所重视。

关心老年人是中华民族的传统美德，同时也是社会道德风尚和人类高度文明的体现，是当今社会工作的一项重要组成部分。因此，做好老年人的医疗保健工作，自然也就成为医务工作者义不容辞的责任。

“生命在于运动，健康在于锻炼”这句名言已成为广大老年人健康长寿的妙方，而且他们在运动和锻炼的同时，又把中医的按摩疗法引入了千家万户。为众多老年人防病、健身发挥作用。

按摩疗法即推拿疗法，是祖国医学的宝贵遗产之一。至今已发展了两千多年，其历史悠久、源远流长，是中华民族古老文化的结晶。

笔者自 1960 年从事按摩医疗工作至今已 40 年，在长期的医疗实践中总结了大量的临床经验，编著了多部按摩书籍，撰写了大量的论文和科普文章。为了帮助广大老

年人防病、治病，增加健康、保健意识，使老年人真正做到老有所医、老有所养、老有所乐、老有所为，笔者根据长期积累的临床经验，并结合中西医有关理论，总结了对老年病的各种实用有效的按摩和自我按摩的治疗方法，特编写了《图解老年按摩》一书。本书介绍了69种老年人常见病症和自我按摩的防治方法。书中力求文字简洁，深入浅出，图文并茂，易学易懂。本书适合于老年人自我保健，又是一本适合于广大按摩爱好者自学的参考书。愿《图解老年按摩》这本书成为广大老年人的良师益友，祝广大老年朋友健康、长寿。

北京按摩医院
主任医师 王友仁
1999年2月18日

目 录

一、中老年自我保健按摩	(1)
二、学习中老年自我保健按摩的窍门	(2)
三、中老年健身自我按摩方法	(3)
四、消除大脑疲劳的自我按摩	(4)
五、解除老年人视力疲劳的自我按摩方法	(7)
六、伏案疲劳综合症	(9)
七、入睡前的自我保健按摩	(12)
八、起床前的自我保健按摩	(14)
九、消除肌肉疲劳的按摩方法	(16)
十、减肥按摩	(17)
十一、老年人健身转腰功	(18)
十二、落枕的按摩治疗	(20)
十三、颈椎病的按摩治疗	(21)
十四、肩关节扭挫伤的按摩治疗	(24)
十五、肩周炎的按摩治疗	(25)
十六、肘部扭挫伤的按摩治疗	(27)
十七、网球肘的按摩治疗	(29)
十八、腕关节急性扭挫伤的按摩治疗	(30)
十九、指间关节扭挫伤的按摩治疗	(31)
二十、腱鞘炎的按摩治疗	(32)

二十一、腱鞘囊肿的按摩治疗	(33)
二十二、岔气的按摩治疗	(34)
二十三、背肌劳损的按摩治疗	(35)
二十四、急性腰扭伤的按摩治疗	(37)
二十五、腰肌劳损的按摩治疗	(38)
二十六、腰椎间盘突出症的按摩治疗	(39)
二十七、腰椎骨质增生的按摩治疗	(43)
二十八、尾骨挫伤的按摩治疗	(44)
二十九、梨状肌损伤综合症的按摩治疗	(44)
三十、髌骨软化的按摩治疗	(47)
三十一、膝关节骨质增生的按摩治疗	(49)
三十二、踝关节扭伤的按摩治疗	(50)
三十三、足跟骨刺(足跟痛)的按摩治疗	(52)
三十四、头痛的按摩治疗	(53)
三十五、感冒的按摩治疗	(55)
三十六、支气管炎的按摩治疗	(57)
三十七、支气管哮喘的按摩治疗	(58)
三十八、高血压的按摩治疗	(59)
三十九、冠心病的按摩治疗	(61)
四十、膈肌痉挛的按摩治疗	(62)
四十一、胃痛的按摩治疗	(63)
四十二、胃下垂的按摩治疗	(65)
四十三、慢性胆囊炎的按摩治疗	(66)
四十四、肠粘连的按摩治疗	(68)

四十五、泌尿系感染的按摩治疗	(69)
四十六、前列腺炎的按摩治疗	(71)
四十七、前列腺肥大的按摩治疗	(72)
四十八、糖尿病的按摩治疗	(74)
四十九、阳痿的按摩治疗	(76)
五十、神经衰弱的按摩治疗	(77)
五十一、三叉神经的按摩治疗	(80)
五十二、面神经麻痹的按摩治疗	(80)
五十三、肋间神经痛的按摩治疗	(82)
五十四、偏瘫的按摩治疗	(83)
五十五、坐骨神经痛的按摩治疗	(87)
五十六、股外侧皮神经炎的按摩治疗	(88)
五十七、腓总神经麻痹的按摩治疗	(90)
五十八、更年期综合症的按摩治疗	(91)
五十九、乳腺增生的按摩治疗	(93)
六十、盆腔炎的按摩治疗	(95)
六十一、子宫下垂的按摩治疗	(96)
六十二、白带过多的按摩治疗	(98)
六十三、鼻炎的按摩治疗	(99)
六十四、口腔炎的按摩治疗	(100)
六十五、咽喉炎的按摩治疗	(101)
六十六、牙痛的按摩治疗	(102)
六十七、牙龈萎缩的按摩治疗	(102)
六十八、内耳性眩晕症的按摩治疗	(103)

六十九、耳鸣耳聋的按摩治疗	(104)
附录：按摩常用穴位	(106)
参考文献	(137)
后记	(138)

一、中老年自我保健按摩

中老年自我保健按摩又叫中老年自我健康长寿按摩。它是中老年人为了达到身心健康、延年益寿的目的，针对自己身体原有的疾病和在老化过程中逐渐出现的病痛，用有效而科学的手法进行自我按摩的保健方法。

中老年一般指 45 岁到 89 岁这个年龄组的人。这一时期是人一生当中一段重要而漫长的时期。尤其在 69 岁以前这段时间，是全身组织器官不断发生衰老，表现出各种病症的阶段，这时做自我保健按摩，及时解除病痛，改善组织器官的功能，延缓衰老过程是必要的。否则有些病可能出乎意料地在中老年人身上降临，甚至造成不良后果。

老年人随着社会的发展，他们的文化层次普遍提高，已能及时察觉机体的各种问题或病痛。其主要方法有二：一是对慢性病的保健治疗。老年人常有慢性病，其病程长，反复发作，往往有长期服药史，患者本人对疾病的规律了如指掌。正像有人所说“慢性病最好的医生是患者自己”。因为在长期的治疗中，曾反复体会过各种治疗的效果，他们对于如何使病情稳定，减少发作都有很多经验。自我保健按摩最易成为这些人的保健手段，也容易在按摩实践中摸索出一些经验。二是对老年病的防治。老年病的特点是起病缓慢，症状逐渐表现出来，常以小病和不适而出现，有时难以分辨病与非病，易被忽略和轻视，因而，长时间地影响老年人的身心健康。以自我保健的方法不断解除身上的不适是个好办法。自我按摩又避免了由于经常服药引起的副作用。

中年和老年之间无明显界限，故统称中老年是有道理的。首

先，老年病与年龄有关，但每个人又有很大差异。所以有人认为每个人的遗传因素决定其寿命不同，老化过程也不一样。其次，一个人的各个脏器和各系统的老化也不同步。

90年代的健康观是自我保健。中老年面临着应付机体变化，做好预防保健，才能使自己健康长寿。在医学模式发生转变的今天，更应注意健康的质量。一个人既不得病还要保持乐观情绪的一种完满状态，这才是现代的健康标准。自我按摩的保健法符合自己的健康自己掌握的原则。在按摩中增强了自我保健的本领，及时解除病痛，为生活增添了乐趣，提高了健康的质量。

中老年自我保健按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手，自我保健，配合意念、用气和练功。它不是体疗却有体疗的作用，不是气功也有一部分气功的效果，不是医生检查又类似有人为自己做过触诊，能及时发现病痛。

二、学习中老年自我保健 按摩的窍门

1. 抓重点，求实效。本着“离穴不离经，离经不离痛”的原则。因为凡是按摩中发现痛点往往是劳损和风寒湿引起的病痛之所在，这是我们做自我按摩的重点。要抓住这个重点不放，从轻到重的按摩，一定能取得满意效果。

2. 由轻到重，循序渐进。按摩时不要急于求成。由轻到重，循序渐进地施行手法，一是被按摩的部位舒适，无痛苦；二是按摩效果好；三是皮肤不受损伤。

3. 点压穴位，要用意念。意念领路，点压穴位，更能起到疏经活络、调气血的作用。

4. 配合练功，注意呼吸。按摩本身也是练功，边练边按摩，同时配合呼吸，无论是练手劲，练臂力还是练手法都要这样做。使自我按摩成为锻炼、按摩、气功三位一体的保健手段。

5. 修剪指甲，注意卫生。为避免损伤皮肤，要修剪指甲。为防止传染疾病，按摩前洗手消毒。

6. 诊断不清，请教医生。有的疾病诊断不清或不知是否适合按摩，最好与医生商讨后再做按摩，如诊断不清楚的慢性病、皮肤病、骨折、感染病、肿瘤和出血性疾病等。

7. 持之以恒，贵在坚持。从不会到会的学习过程需要坚持，即使已经学会了甚至也取得了良好的效果也需要坚持，只有坚持每天做自我按摩，持之以恒，才能熟能生巧，延年益寿。

三、中老年健身自我按摩方法

人们熟悉的气功、太极拳、慢跑和各种健身操，都有健身、防病、延年益寿的作用。这些都是主动运动。按摩则是一种被动运动，它也可以达到防治疾病的目的。

为了帮助老年人通过按摩增强体质、减少疾病和防病抗病能力，下面介绍一下自我按摩的具体方法：

百会：在头顶中央，两耳尖向上一连线与头前后正中线三交叉点。

风池：在颈部两侧，乳突之后下方凹陷处。

曲池：屈肘在肘横纹外端。

内关：前臂内侧，腕横纹上约2寸。

膻中：在胸部中线，两乳之间。

中脘：在腹中线剑突与脐之连线中点。

气海：腹中线脐下约 1.5 寸。

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨外侧约 1 横指处。

三阴交：小腿内侧，内踝尖上 3 寸，相当内踝上四横指。

涌泉：在足底之前方的 1/3 处。

上述各穴每穴按 30 次，顺序可自上而下，每天临睡前操作一遍，操作方向均为顺时针方向，大约需 10 分钟左右。还可配合揉搓面部、足心各 100 次。

上述各穴可根据每个人的具体病情，有所侧重。如平时有高血压，冠心病者，应在百会、曲池、内关、膻中、足三里穴多施手法。如平时有神经衰弱，肠胃功能不好，食欲不振，应在风池、内关、中脘、足三里多施手法。如平时体质虚弱、肾气不足、腰膝酸软、手足发凉，应在气海、足三里、三阴交、涌泉多施手法。

四、消除大脑疲劳的自我按摩

中老年人的脑组织开始老化，在长时间的连续工作，或突然受精神刺激，或长期焦虑，或饥饿和饱食后用脑等都可引起大脑疲劳。常表现为头昏、脑胀、头痛、失眠、记忆力减退等症状。发现这些情况首先要摆脱造成脑疲劳的原因，然后做自我保健按摩。其方法如下：

按摩前准备：取合适的体位、全身放松、自然呼吸、意守丹田或在手法感受上。

1. 点穴：用拇、中指或食指的背侧指节点揉以下穴位各 0.5～1 分钟。

神庭：头正中线上，入前发际上半寸处。

上星：头部正中神庭穴上半寸处。

百会：见第 3 页。

太阳：位于眉梢与外眼角向外约 1 寸的凹陷处。

风池：见第 3 页

合谷：拇食指两指伸张时，在第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。

神门：仰掌，腕横纹尺侧稍上方凹陷处。

2. 自我按摩：

(1) 将双手掌相对搓热，然后由前额处经鼻两侧向下至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸动作 36 次（图 1）。

(2) 用双手揉搓耳部 36 次（图 2）。



图 1 面部搓摩法



图 2 耳部揉搓法

(3) 用双手指自前向后做梳理头发的动作 36 次（图 3）。

(4) 双手五指自然分开，从前向后，先以各指端快速轻击头皮，逐渐加重。最后改用手指拍击头皮 36 次（图 4）。

(5) 用双掌捂住两耳，手指放在枕骨上，食指压在中指上，食指快速下滑，弹击耳后枕骨处 36 次。此为“鸣天鼓”（图 5）。

(6) 用双手指交叉抱住后头部，做颈部后伸动作 36 次（图 6）。

(7) 用双手掌轻轻抚摸头部，将头发从前向后理顺，呼吸稍



图3 头部梳理法



图4 手指叩打法



图5 鸣天鼓法



图6 颈部后伸法

稍加深并减慢，数次后恢复平静呼吸。类似练功者收功的情形，故叫抚头收功。

上述手法不仅能吸引注意力，而且可改善头面部的血液循环，使面色红润，头脑清醒，记忆力加强。

五、解除老年人视力疲劳的 自我按摩方法

有些老年人看书、学习时间不长，眼睛就会看不清楚，有时还会串行，这种现象重复发生，临床上称为视力疲劳。人的眼睛是反映体内脏腑功能的盛衰和精、气、神的外在表现。有些人长期从事文字工作，伏案书写，如果再加上光线不足，姿势不良，久而久之就会造成视力疲劳。如果长久视力疲劳，不加防治，就会提前出现老花眼，加深老花程度。

从人的生理方面来看，人到中年以后眼睛就会逐渐出现老花。俗语说：“花不花，四十七八”，这是一种正常的衰老现象。通过按摩，可以解除眼睛的疲劳，防止老花眼的提前出现，这是因为按摩这种物理刺激可以促进眼内血液循环，改善神经营养，恢复眼睛功能。下面介绍这种自我按摩方法。

1. 用双手食指按压睛明穴5次。指力向内侧按压，每秒钟按压一次，共5次（图7）

2. 用双手食指按压眼眶下承泣穴5次（图8）。

3. 用双手食指同时按压瞳子髎穴5次（图9）。

4. 用食、中指轻压眼睛，同时用第四指用力向外侧牵拉按压5次，中指可不用力（图10）。

5. 用拇指在合谷穴做强刺激5次（图11）。



图7 按压睛明穴



图8 按压承泣穴



图9 按压瞳子髎穴

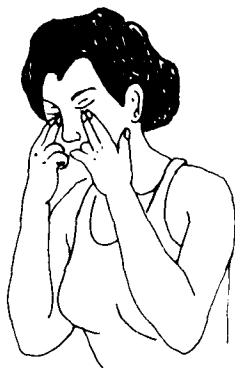


图10 按压眼睛

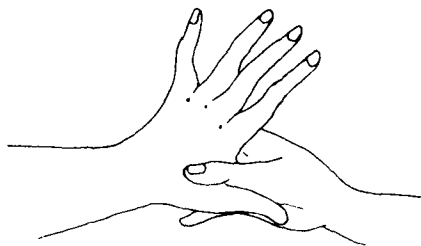


图11 按压合谷穴

6. 睁开两眼，眼球沿顺时针方向和逆时针方向旋转5次。
7. 用双手2~5指指腹从中央向两侧擦抹前额，由轻到重抹1~2分钟。在抹擦中加上下推揉前额两遍，效果更佳。
8. 双手各指交叉在一起挟住颈后部，使颈部做前屈、后伸、左右侧屈和旋转活动9次。

除了用按摩手法解除和防治眼睛疲劳外，在生活中还要注意眼睛卫生和读写姿势，不要在光线暗的地方读写，并且读写时间不宜过长，同时要注意保持情绪的稳定，这样两方面配合更能达