

LAO LIAN BING ZHENG
AN MO LIAO FA



LAO LIAN BING ZHENG AN MO LIAO FA

老年病症按摩疗法

霍勇 陈少鹏 陈国灿 编著

广东经济出版社

内 容 提 要

本书以通俗易懂的语言，简明扼要地阐述了老年人最常见的多发病的病因、病机和症状，以及有较好治疗效果的按摩操作方法，重要的部分有插图说明，图文并茂。此外，介绍了老年人实用的自我按摩保健方法和怎样正确使用补药等医学知识。对从事临床的按摩医生和初学按摩者是一本较好的参考书，对按摩爱好者和有慢性病症的老年人，也是一本难得的好书。



常用的按摩手法

按摩概述	3
按摩为什么能治病	6
按摩治疗的原则	8
1. 选取的穴位和部位	8
2. 手法刺激量的大小	9
3. 按摩所需要的时间	9
4. 按摩的适应症和禁忌症	9
5. 按摩时的注意事项	10
按摩常用的手法	11
1. 按法	11
2. 摩法	12
3. 平推法	13
4. 拿法	14
5. 滚法	14
6. 揉法	16
7. 搓法	17

8. 抹法	18
9. 摇法	18
10. 掐法	19
11. 抖法	19
12. 扩胸牵引扳法	20
13. 点法	20
14. 敲击法	22
15. 弹拨法	23
16. 拍打法	23
17. 捏脊法	24
18. 腹部按摩总持法	25
人体针灸穴位图	30

老年病症的按摩治疗

高血压	41
冠心病	45
偏瘫	48
老年性痴呆与脑动脉硬化性精神病	55
更年期综合征	61
头痛	66
失眠	70
颈椎病	72
1. 神经根型	72
2	

2. 脊髓型·····	74
3. 椎动脉型·····	75
肩周炎·····	79
落枕·····	83
腰痛·····	85
坐骨神经痛·····	92
1. 原发性坐骨神经痛·····	93
2. 继发性坐骨神经痛·····	93
膝关节痛·····	97
腓肠肌痉挛·····	100
足跟痛·····	102
踝关节扭伤·····	104
糖尿病·····	106
前列腺肥大·····	111
尿潴留·····	115
老年性耳聋·····	117
胃痛·····	119
腹泻·····	120
1. 胃原性腹泻·····	120
2. 肠原性腹泻·····	121
3. 内分泌紊乱性腹泻·····	122
4. 功能性方面引起的腹泻·····	122
便秘·····	124

呃逆	128
怎样消除疲劳	129
1. 肉体疲劳（即肌肉疲劳）	130
2. 神经感觉疲劳	131
3. 精神疲劳	131

自我按摩保健法

头面部	141
1. 头皮的操作	141
2. 面部的操作	142
3. 眼部的操作	142
4. 鼻部的操作	143
5. 耳部的操作	144
6. 牙齿的操作	145
躯干部	145
1. 肩部的操作	145
2. 胸部的操作	146
3. 腹部的操作	147
4. 腰骶部的操作	148
5. 会阴部的保健	149
上肢部	150
1. 掐指甲根、指关节	150
2. 擦手背与擦臂膀	151
3. 摇膀子	152

下肢部	153
1. 髌部的操作	153
2. 膝部的操作	154
3. 足部的操作	154

附 录

怎样才能健康长寿	159
1. 情绪与健康	159
2. 劳动与健康	162
3. 休息与健康	163
4. 睡眠与健康	164
5. 运动与健康	166
6. 饮食与健康	169
7. 戒除不良嗜好	171
怎样保护内脏	171
1. 怎样保护胃脏	171
2. 怎样保护肺脏	173
3. 怎样保护心脏	175
4. 怎样保护肝脏	177
5. 怎样保护肾脏	180
怎样正确使用补药	182
1. 人参	185
2. 蜂乳	188
3. 鹿茸	190

4. 龟胶	191
5. 天麻	192
6. 当归	193
7. 枸杞	195
8. 何首乌	196
9. 灵芝草	197
10. 红枣	198
11. 核桃仁	198
12. 海参	200
13. 蘑菇	200
14. 白木耳	201
15. 猕猴桃	202
16. 韭菜、韭菜籽	203
后记	205

常用的按摩手法

按摩概述

按摩，也称推拿，在中国已有悠久的历史。这种医疗方法，不用药物和医疗器械，仅凭着医者的双手，按照中医的基本原理，运用各种熟练而又不同的手法，治疗各种病症。

按摩，不是哪一个人凭空想象或捏造出来的，它是我们的祖先长期在生活和斗争中，摸索、积累、总结而创造出来的，因此，它是祖国医学不可分割的一个重要组成部分。

人类自有史以来，就具有医疗上简单的处置本能。可以设想，在很远的古时代，当药物和针灸未发明之前，人类在生活中，在同野兽的斗争中，如果受了伤和生了病，会出于本能的、自然而然的用手去抚摸伤处或痛处，这些简单的操作，常常使某些疼痛减轻，或使某些病症治好，经过长期的积累、认识和总结，逐渐地创造出的一套有节律的手法和有规则的治疗程序来，这样就形成了按摩疗法。

据《汉书艺文志》记载，我国最早的一部按摩专著是“黄帝按摩经”一卷，可惜早已亡佚。但在现存最古的医书《黄帝内经》里也有散见的按摩方面的记载。如《素问·血气形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病生不仁，治之以按摩醪药。”意思是说，人如果屡受惊骇恐惧，经络失去了流通，肢体就会麻木不仁，可用

按摩和药酒来治疗。《素问·异法方宜论》中也说：

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”这里是说，中原地带多湿，物产丰富，人们饮食复杂，劳动也较少，因此那里的人们多生痿厥寒热之症，应该用导引和按蹻的方法来治疗。导引，是自己练功锻炼，按就是按摩，而蹻是用脚踩四肢肌肉多的地方治疗疾病的方法。以上说明在神农黄帝时代，按摩就是一种很重要的治疗方法了。

到了春秋战国和秦汉时代，按摩又有了新的发展。而到了隋唐时代，按摩就更加兴盛。按摩在治政里，也很重视，隋代的太医院里，就有按摩专科，并有按摩博士两人，如《隋书的百官志》记有：“按摩博士两人。”《旧唐书百官志》有按摩师之称；《新唐书百官志》中记有“按摩博士一人，按摩师四人，并以九品以下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”唐六典记述，在当时太医署里，还有按摩工五十六人，按摩人数多，说明唐代按摩在医疗中占有重要地位。同时这一时期，我国的按摩疗法已传入朝鲜、日本、法国等国家。据考证，现代法语中的“马沙适”(Massage)，就是根据唐朝时称按摩为“摩拏”的译音。

明代时期，把按摩列为十三科之一。并且按摩向小儿科疾病发展，同时还出有许多小儿方面的按摩专著；如周岳甫的《小儿推拿秘诀》一卷，龚去林等著的《小儿推拿活婴秘旨》二卷等，使按摩的内容丰富了。

到了清代，按摩学只是盛行于民间，但在小儿科方面的著作更为广泛。熊运英的《推拿广意》，罗禹铸的《幼科铁镜》，骆潜庵的《幼科推拿秘书》，罗祥宇的《保赤推拿法》等著作，都是这个时期的作品。当时虽有不少著作，但由于清朝封建统治者认为，在人身上按摩、捏捏、赤身露肤不文雅，因而按摩医学几近灭亡。

在解放前国民党统治时期，按摩医学被贬为“医家小道”，更使按摩科学处于奄奄一息的境地，其影响之深之远，直到现在，还有许多人很不相信按摩医学，看不起按摩职业。

解放后，在党和人民政府中医政策的指导下，提倡继承和发扬祖国医学遗产，按摩医学也得到了重视，不少地区的医院、门诊部增设了按摩科，并开办了专业培训机构。特别是在党的十一届三中全会之后，卫生部领导和中央的有些首长，多次在讲话中提到发展按摩医学。

按摩在世界上越来越得到广大人民群众的欢迎，也越来越受到医学工作者的重视，在日本、德国、法国、美国、奥地利等国家，先后成立了按摩医学研究中心、按摩医疗机构和培养机构，还有的已成立了按摩学院。无疑，祖国的按摩医学，在为人类的卫生保健事业中，将会发挥其更大、更多的作用。

按摩为什么能治病

不少人对既不吃药，又不打针，只用两手在人身上揉揉捏捏、按按摸摸或拍拍打打的按摩疗法的认识是不够的。其实，不论是从中医的理论，还是从现代的医学观点来看，按摩治病都是有一定的科学根据的。

《素问·举痛论》中说：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”说明按摩能生热，热可止痛。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中说：

“因跌扑闪伤，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络以通郁闭之气，摩其壅聚，以散淤结之种，其患可愈。”说明按摩有通经络，行气血，散淤结的作用。

经络遍布于全身，内属于脏腑，外络于肢节，沟通和联络人体的脏腑、器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织，再通过气血在经络的运动，组成了整体的联系。按摩施治于体表局部或穴位，在局部通经络、行气血、濡筋骨，由于气血循着经络的分布流注全身，而且还能影响到内脏及全身其他部位。比如按压合谷穴能治疗牙痛，按摩足三里能治疗胃痛等，这些都说明是通过经络而起治疗作用的。

据实验研究，从现代医学的观点来看，按摩手法的物理刺激，使作用区引起生物物理和生物化学的变化，

局部组织发生生理反应，这种反应，通过神经反射与体液循环的调节，一方面得到加强，另一方面又引起整体的继发性反应，从而产生一系列病理生理过程的变化，达到治疗的效果。

按摩对局部组织起的作用是：可以清除衰亡的上皮细胞，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增强皮肤光泽和弹性，促使毛细血管扩张，增强局部皮肤肌肉的营养供应，使肌肉萎缩得以改善，促进损害的组织修复，还可增快血液循环和淋巴循环，使水肿和病变产物吸收，使肿胀挛缩消除。还能解除软组织的痉挛、粘连、嵌顿和错位。

按摩对整体和其他组织的作用是：它能调整神经系统兴奋和抑制的相对平衡；若以轻柔而有节律的手法反复刺激，对神经有镇静和抑制的作用；用重的手法刺激，对神经则起兴奋的作用。

另外，按摩颈项部位，有调节上肢及脑内血液循环，降低颅内压的作用，并有降低血压的作用；捏脊手法，能使胃肠蠕动加快并能调节植物神经；按摩下腹部及大腿内侧，可引起膀胱收缩而排尿，能治疗尿潴留；按摩腹部能促进胃肠的蠕动和加快消化腺的分泌。

按摩除了治疗功能性疾病外，也能治疗一些器质性疾病。有的是直接改善器质的病变，使障碍的功能得到消除，有的是通过调整功能，使病变器官得到恢复。如胃和十二指肠溃疡，通过对背俞穴和腹部、下肢穴位的按摩，可改善胃肠的功能，而使溃疡部得到了修复和愈

合。按摩还可以增强机体的免疫力。据报道，人体皮下组织有一种具有吞噬作用的组织细胞，平时处于休眠状态，在皮肤受到按压、摩擦的情况下，这种组织细胞就会被激活而进入血液循环，参与吞噬活动，增强机体的免疫能力，这与按摩医学能健身、防病、治病、延年益寿的观点也是一致的。

按摩治疗的原则

“治病必求其本”是中医辨证施治的基本原则，也是按摩治病的根本原则。如腰椎间盘突出引起的下肢痛，腰部是本，下肢痛是标，只治腿治标，而不治腰治本，就收不到好的疗效。按摩在临床应用中，一般应掌握以下几个基本的治疗原则。

1. 选取的穴位和部位

外伤方面的疾患，一般是以痛为俞，局部取穴为主。因为肌肉、韧带和关节的病变，其症状表现部位大多是病变部位的区域。但如果急性损伤，局部疼痛，肿胀剧烈，就应该先选取邻近的穴位和部位进行手法操作，待病情稍有好转，再在患部操作。内科、妇科方面的疾患，需要重视循经取穴和辨证取穴。

2. 手法刺激量的大小

按摩手法的强度和重复的次数，以及每次按摩的时间，间隔的时间和疗程等，都与疗效有一定的关系。手法的强度，要由小渐大，开始治疗时先用温和的手法，而后慢慢加强，直至病人能忍受的最大强度。治疗结束时，再由强到弱，使患者有个适应的过程。换按穴位时和针灸的要求一样，要有酸、胀、麻感觉的“得气”现象。若病人只感到痛是起不到治疗作用的。治疗内科、妇科的次数要多，使其作用透达深处。

3. 按摩所需要的时间

一般来讲，一个局部按摩大致需要 15 分钟左右，如软组织损伤、落枕、关节病等。多部位或内科、妇科的疾病，则需要的时间长一些，大约 30 分钟。每天或隔天治疗 1 次。急性病几次就能治愈的，不需订什么疗程。如果慢性病一般以 10 次为一疗程，治疗三五个疗程后休息一段时间，再视病情决定是否继续治疗。

4. 按摩的适应症和禁忌症

按摩在临床上的应用范围很广，根据文献记载和临床实践证明，按摩治疗适于内、外、妇、儿各种疾患。如：急慢性扭、闪、搓伤、腰椎间盘突出症、坐骨神经