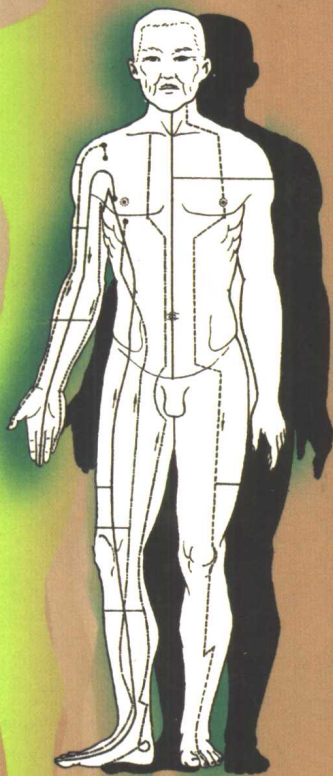
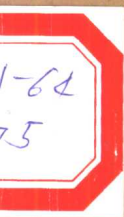


图解老年按摩除百病

查炜 范刚启 陈守鹏 邵永红 编著 江苏科学技术出版社



图解按摩除百病丛书



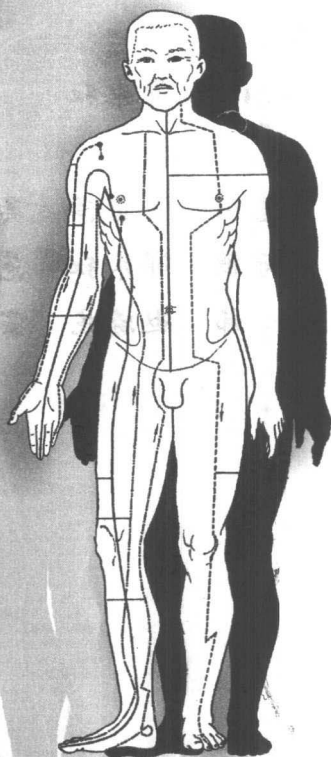
R244.1-64

475

查炜 范刚启 陈守鹏 邵永红 编著

江苏科学技术出版社

图解老年按摩除百病



图解按摩除百病丛书

0160114

F-075/30/5

图书在版编目(CIP)数据

图解老年按摩除百病/查炜等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.8

(图解按摩除百病丛书)

ISBN 7-5345-3091-1

I. 图... II. 查... III. 老年病-按摩疗法(中医)-图解 IV. R5922-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35600 号

图解老年按摩除百病

编 著 查 炜 等

责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 盐城市印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 8.75
字 数 220 000
版 次 2000 年 8 月第 1 版
印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3091-1/R·520

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》编委会

主 编 查 炜

副主编 丁志刚、邵永红

编 委 (以姓氏笔画为序):

丁志刚 王茜萍 吴文蕴

陈守鹏 邵永红 范刚启

查 炜 赵凌杰 窦 健

前 言

随着我国经济建设的迅速发展，全国人民生活水平的不断提高，老龄问题也越来越受到社会的关注。我国 60 岁以上老年人已近亿，老年人在人口中的比例日增，老年保健事业日益成为一项重要的社会任务。我国有着尊老敬老的优良传统，又有现代精神文明的基础，老年人在家庭和社会中受到多方照顾，物质生活较有保障。在此基础上，老年人的身体健康就成为老年幸福的关键问题。我国是发展中国家，虽然近十年来综合国力明显增强，但是调拨大量资金用于老年人的医疗保健还是相当困难的。对于每个家庭来说，更是一个巨大的压力和负担。即使在许多西方发达国家，也是一项庞大的开支。因此，人们纷纷将眼光投向那些投资少、收效高、易于普及推广、且无药物毒副作用的自然疗法。中国按摩疗法，历史悠久，以其疗效显著、操作简便、经济安全等特点，享誉全球。

我们在临床运用按摩疗法治疗许多老年常见病症方面，取得了可喜的进展和成效。为了进一步发挥按摩

疗法在预防和治疗老年病中的作用,帮助广大老年朋友尽快地掌握按摩方法,我们编写了这本《图解老年按摩除百病》。全书共分五大部分。第一部分介绍了按摩的作用、老年按摩的特点和一些按摩基本常识,第二部分介绍了 100 多个常用的按摩穴位,第三部分介绍了老年按摩中常用的 18 个手法,第四部分着重介绍了常见老年病症的按摩方法,第五部分介绍了一些常用的自我按摩方法。全书文字简练,通俗易懂,穴位定位和选取均配有插图,图文结合,形象直观,方法简便,易学易做。掌握了书中的按摩方法,可随时随地用来预防和治疗自身的疾病,及时消除身体中潜伏的隐患,保持健康的体魄。

老年的科学保健是一个系统工程,健康的力量把握在自己手中。广大老年朋友不仅要调整自己的保健意识,而且要善于掌握保健知识,把各种保健方法融入自己的日常生活中。对照本书,身体力行,持之以恒,虽不能共彭祖游戏人间八百载,却可望鹤发童颜,与药王孙思邈笑谈百岁春秋。

希望本书能成为老年朋友的良朋益友,帮助老年朋友安享晚年,提高生活质量。

编 者

目 录

一、概述	1
按摩的作用	2
老年按摩的特点	6
老年按摩须知	9
二、常用按摩穴位	13
头面部穴位	16
项背部穴位	22
胸腹部穴位	25
腰骶部穴位	28
上肢部穴位	32
下肢部穴位	39
三、常用按摩手法	47
滚法	48
一指禅推法	49
揉法	51
按法	52
拿法	53
摩法	53
擦法	54

推法	56
搓法	57
抹法	57
抖法	58
振法	59
捏法	60
击法	61
弹法	61
拍法	61
掐法	62
摇法	63
四、常见病症按摩	64
感冒	64
头痛	67
发热	70
咳嗽	72
哮喘	74
慢性支气管炎	77

眩晕	80
失眠	82
神经衰弱	85
癫痫	88
中暑	90
昏厥	92
短暂性脑缺血发作	94
冠心病	97
盗汗	100
高血压病	103
老年性痴呆	106
体位性低血压	109
贫血	112
动脉硬化	115
中风后遗症	119
神经性呕吐	122
胃脘痛	124
胃下垂	126

腹泻	128
便秘	130
胆囊炎和胆石症	133
慢性肝炎和肝硬化	135
慢性肾炎	137
尿石症	140
甲状腺功能亢进症	142
糖尿病	145
肥胖症	149
帕金森病	151
失语症	154
面肌痉挛	156
三叉神经痛	159
周围性面瘫	161
颞颌关节功能紊乱	164
颈椎病	166
肩关节周围炎	169
网球肘	171

腕管综合征	173
急性腰扭伤	176
慢性腰肌劳损	178
坐骨神经痛	180
增生性膝关节炎	183
类风湿性关节炎	185
老年骨质疏松症	187
荨麻疹	190
黄褐斑	192
神经性皮炎	196
月经不调	198
盆腔炎	201
更年期综合征	203
前列腺疾病	206
老年性阳痿	209
慢性咽炎	211
慢性鼻炎	213
牙痛	215

麦粒肿·····	217
慢性单纯性青光眼·····	220
耳鸣·····	223
五、老年自我保健按摩·····	227
分部自我按摩·····	228
对证自我按摩·····	242
养颜美容按摩法·····	256

一、概 述

按摩是古老而又新颖的一种治疗方法，是祖国传统医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的治疗方法。按摩就是运用一定的按摩手法或按摩工具在人体特定的部位或穴位进行按摩来防治疾病的一种治疗方法。

按摩有相当悠久的历史。按摩同我国古老的针灸起源一样，以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，不断积累、总结和发展成为诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些病痛可在身体的某些部位反映出来。人们发现按摩身体一定的穴位或部位可以有效地防治体内疾病。经过两千多年的不断积累，按摩疗法已经形成了较为完善的治疗体系，被中医临床各科广泛应用。在老年医学上，按摩疗法尤其具有广阔的应用前景。按摩不但可以防治多种老年病症，而且坚持按摩还可以延缓衰老，延年益寿。



21 世纪的医学观, 应该是人人受益于预防, 人人享有健康保健。防治老年病, 延缓衰老, 尤其应该从点点滴滴做起。按摩疗法疗效肯定、简便易行、安全无副作用, 适合广大老年朋友防病治病, 强身健体。

按摩的作用

几千年来, 按摩疗法在人类疾病的防治过程中发挥了重要作用。按摩手法的直接作用部位是在皮肤。通过按摩, 可以消除衰亡的上皮细胞, 改善皮肤的呼吸, 有利于汗腺和皮脂腺的分泌, 增强皮肤的光泽和弹性。大量的临床实践和实验研究证明按摩具有更广泛的全身性治疗作用, 按摩具有补虚泻实、调整阴阳、活血化瘀、舒筋通络、理筋整复等作用, 从而可用于防治全身各不同系统的病症。

1. 补虚泻实

一般说来, 人体物质之不足或脏腑、组织、器官某一功能低下为虚, 邪气有余或脏腑、组织、器官某一功能亢进为实。临床实践证实, 按摩疗法通过手法作用于人体某一部位, 使人体气血津液、脏腑、经络起到相应的变化, 补虚泻实, 达到治疗的目的。研究表明: 对某一组织来说, 轻手法能活跃、兴奋其生理功能, 重手法能抑制其生理功能。在临床上, 对脾胃虚的患者, 治疗时, 在脾俞、胃俞、中脘、气海等穴用轻柔的一指禅推法进行较长时间的有节律的刺激, 可取得好的疗效; 胃肠



痉挛患者,则在其背部相应的俞穴,用点、按等较强的手法作短时间刺激,痉挛即可缓解。对高血压病的治疗也是如此,由于肝阳上亢而致的高血压病,可在桥弓穴用推、按、揉、拿等手法作重刺激,平肝潜阳,从而降低血压;由于痰湿内阻而致的高血压病,则可在腹部及背部脾俞、肾俞用推摩等手法,作较长时间的轻刺激,健脾化湿,从而降低血压。以上例子可以看出,按摩虽无直接补、泻物质进入体内,但从本质上看,手法在体表一定的部位进行刺激,可起到促进机体功能或抑制其亢进的作用,仍然属于中医补泻的范畴。按摩的补虚泻实作用还表现在通过按摩能提高机体的免疫功能,增强机体的抗病能力。按摩能起到明显的镇静止痛作用,按摩能加速局部致痛物质(如5-羟色胺、缓激肽、组胺、儿茶酚胺等)的清除,从而起到良好的镇痛效果。

2. 调整阴阳

按摩调整阴阳的功能,主要是通过经络、气血而起作用的。因为经络遍布全身,内属脏腑,外络肢节,沟通和联系人体所有的脏腑、器官、孔窍皮毛、筋肉、骨骼等组织,再通过气血在经络中运行,组成了整体的联系。按摩手法作用于局部,在局部通经络、行气血,濡筋骨,并通过气血、经络影响到脏器及其他部位。如对肠蠕动亢进者,在腹部和背部使用适当的手法,可使亢进受到抑制而恢复正常。反之,肠蠕动功能减退者,亦可通过手法加强其蠕动,恢复正常。有人通过穴位按摩观察胃的运动,对两侧脾俞、胃俞、足三里等穴位进行按摩,结



果表明：脾俞、胃俞在按摩后引起胃运动的增强，足三里则引起胃运动抑制；进一步研究发现，在胃运动增强时，按摩后往往胃的运动减弱，而在胃的运动减弱时，按摩后往往胃的运动增强。这说明按摩调整阴阳的作用与身体的机能状态密切相关。

3. 活血化瘀

按摩可以通过适当的手法加强血液循环，消除瘀血，按摩能促进微循环的建立。现代医学研究已表明微循环障碍是形成瘀血的主要原因之一。按摩手法虽然作用于体外，但手法的压力能传递到血管壁，使血管壁有节律地压瘪、复原，从而驱动微循环内的血液从小动脉流向小静脉。由于血液中物质的交换是在微循环过程中完成的，故按摩对微循环中血液流通的促进意义重大。研究亦发现被按摩部位的毛细血管数，较按摩前增加了 50 多倍。由于手法对躯体外表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可大量地消耗和去除血管壁上的脂类物质，从而恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性，降低血流阻力。按摩同时也改善了淋巴循环。按摩之后，健康人白细胞总数增加，淋巴细胞比例升高，白细胞的噬菌能力有较大幅度的增强。对贫血患者的按摩显示，红细胞数量增加，血红蛋白含量增加。

按摩能降低血流阻力，按摩手法的直接作用，可以松弛血管的平滑肌，扩大管径。使用手法一方面降低了交感神经的兴奋性，另一方面促进了血液中游离肾上腺素和去甲肾上腺素的分解、排泄，从而促进小动脉管



径扩张,降低血流阻力。

按摩能改善心脏功能。研究表明,通过适当部位的按摩,可以改善心脏功能。有人选用内关、心俞两穴进行按摩,发现按摩后心率减慢,心肌舒张期延长,血液灌注也随之增多,提高了心肌的氧供,左心室舒张压降低,左心室收缩功能明显增强。

4. 舒筋活络

按摩通过运动关节类手法可拉长受损的肌肉,从而消除肌紧张、痉挛。局部组织温度的升高,亦可使肌紧张、痉挛得到缓解。实验显示,按摩前后,局部温度有明显的提高,而其他相关部位温度也明显升高。按摩的镇静、镇痛作用,有利于缓解疼痛导致的肌紧张、痉挛,达到舒筋通络的作用。在头面部和颈部进行节律性的柔和的手法刺激,可使脑电频率变低,出现 α 波形,表明大脑皮质的抑制过程加强。按摩可以提高下丘脑内啡肽的浓度。对慢性疼痛患者的研究表明:在按摩前血清中内啡肽含量比正常人低,按摩后明显增高,疼痛明显缓解,手法操作的时间越长,按摩的次数越多,血清中内啡肽的含量越接近于正常水平。

5. 理筋整复

因各种原因,造成的有关组织解剖位置异常的一系列疾病,都可以通过手法外力的直接作用得到纠正,而使筋络顺接,气血运行流畅。按摩对关节脱位者,可以通过运动关节类手法使关节回复到正常的解剖位置,如肩关节的脱位,可嘱患者取坐位,作跨肩关节的

