

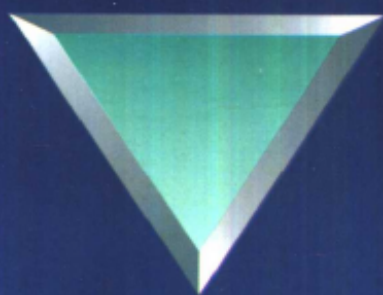


老年常见病 自我推拿

范炳华 编著

浙江科学技术出版社

LAONIAN
CHANGJIANBING
ZIWO TUINA



LAONIAN CHANGJIANBING ZIWO TUINA

ISBN 7-5341-1363-6

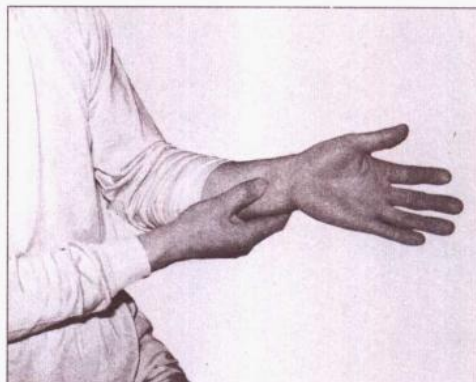


9 787534 113635 >

ISBN 7-5341-1363-6/R·221 定价: 15.00元

老年常见病 自我推拿

范炳华 编著



浙江科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病自我推拿/范炳华编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2000. 2

ISBN 7-5341-1363-6

I. 老… II. 范… III. 老年病: 常见病 - 按摩疗法
(中医) - 普及读物 IV. R244. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51317 号

11/109

前 言

推拿又称按摩，古代有按跷、乔摩、案抚之称。

推拿在我国有着悠久的历史，而自我推拿则历史更为久远。自我推拿，顾名思义就是自己给自己推拿，也就是用自己的双手作为治疗工具，在人体特定的治疗部位或穴位上操作，以达到自我治病和保健的目的。马克思说：“随着人类手足的分工，意味着劳动工具的出现。”推拿是用“手”作为治疗工具的，不难想象，“手”就是人类第一种用来治病和保健的工具。早在远古时期，针灸和药物治疗法尚未应用，自我推拿已经流行，人一旦患了疾病，就是靠自己的双手按按揉揉、敲敲打打。因而自我推拿是世界上最早被人类认识的一种医疗保健、祛病延年的方法。

自我推拿在我国历代均有记载。已知最早记载自我推拿的是长沙马王堆出土的西汉文物《导引图》，该图描绘有“捶背”、“抚胸”、“按腰”等各种“导引按摩”的姿势，用于治疗关节疾病、消化系统疾病、五官科疾病和某些热性病。晋代的葛洪（著有《抱朴子·内篇》）、梁代的陶宏景（著有《养生延命录》）、隋代的巢元方（著有《诸病源候论》）、唐代的孙思邈（著有《千金要方》）等，都是自我推拿的倡导者，他们都有详细介绍自我推拿方法的论述。

宋代以来，自我推拿更为盛行。宋代出版介绍自我推拿的书籍主要有《调燮类编》、《保生要录》、《演繁露》、《医说》、《鸡峰普济方》；元代主要有《寿亲养老新书》、《敬斋先生古今肱》；明代主要有《古今医统》、《医说续编》、《欣赏编》、《修龄要旨》及《居家宜忌》等等。

综合自我推拿的适应范围，涉及到医疗、预防、强壮、保健诸方面。自我推拿的方法主要有：颜面部按摩法、头顶部按摩法、眼按摩法、耳按摩法、鼻按摩法、少腹按摩法、腰按摩法、足心按摩法等。

有关自我推拿的疗效，正如葛洪《抱朴子·内篇》所说：“腰痛者……亦可以自摩，无不愈者。”巢元方《诸病源候论》说：“……又摩手令热，令热从体上下……令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。”李治在《敬斋先生古今肱》中写道：“擦涌泉穴……或令人擦之，亦得，终不若自擦为佳。”从这些古代文献记载来看，自我推拿自古盛行，疗效可信。

随着医学的发展和人们生活水平的提高，一方面，推拿学科得到了蓬勃发展，自我推拿保健也日趋兴旺，从各地老年大学开设的推拿保健课情况看，报名的人多，学习的人多，积极性高，很受欢迎；而且自我推拿所适应的病种范围也有了明显的扩大，其医

疗保健的作用机制也更明确，效果也更为确切。正由于自我推拿具有简、便、验、廉的优点和易于自我操作的特点，所以人们普遍乐意接受。另一方面，由于人们生活水平的提高，防病治病、自我保健的意识明显增强，人们更多地注重生活质量，关心健康问题，因而自我推拿更为人们所青睐。

21 世纪是人口老龄化的世纪，有资料表明，到 2020 年，我国 60 岁以上的老年人将占总人口的 15% 以上。老年人的生活质量、健康问题已经成为全社会关注的热点问题。本书正是针对这个问题，根据老年人常见病、多发病的特点，从自我保健的角度出发，进行普及性的宣传教育，提倡自己动手，防病保健，旨在提高老年人的生活质量，祛除病痛，延年益寿，安度晚年。

本书中涉及的有关腧穴及与取穴有关的人体特定标志等，以图的形式放在附录内，读者可参见附录。

范炳华

1999 年 10 月

目 录

一、头痛	1
二、眩晕	4
三、失眠	7
四、高血压	10
五、胸痹（心绞痛）	14
六、喘证	17
七、胃脘痛	20
八、胃下垂	23
九、呃逆	26
十、慢性胆囊炎	28
十一、慢性结肠炎	31
十二、习惯性便秘	34
十三、糖尿病	37
十四、前列腺肥大	40
十五、老年视力减退	43
十六、耳鸣 重听	46
十七、慢性鼻炎	48
十八、慢性咽喉炎	50
十九、牙痛	52
二十、颞颌关节功能紊乱症	54
二十一、颈椎病	56
二十二、肩关节周围炎	60
二十三、网球肘	64
二十四、腕管综合征	66
二十五、手臂麻木	68
二十六、腰肌劳损	71
二十七、臀痛症	75
二十八、坐骨神经痛	77
二十九、增生性膝关节炎	80

三十、跟痛症	83
三十一、足底痛	85
附录一 腧穴定位法	87
附录二 腧穴及人体特定标志图	89

一、头痛

头痛是一种自我感觉症状，可见于多种疾病。中医学有头风、脑风之分。临床上分外感头痛、内伤头痛和外伤头痛3种。外感头痛主要为感受风、寒、湿、热之邪所致；内伤头痛与肝、脾、肾等功能失调有关；外伤头痛则有头部外伤或脑震荡病史。

凡偏头痛、感冒头痛、高血压头痛、神经性头痛、肌收缩性头痛、颈源性头痛、神经衰弱性头痛以及脑震荡后遗症等，均可按以下方法进行自我推拿。

(一)操作步骤

1. 按揉印堂穴（两眉头连线的中点）
方法：用中指罗纹面按揉100次(图1-1)。
要领：手法宜沉，带动深层组织按揉。局部有酸胀感。
2. 按揉太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约1寸凹陷处）
方法：用两手示指罗纹面同时按揉100次(图1-2)。
要领：手法宜轻柔，带动皮下组织按揉。精神要放松，意念集中于太阳穴。太阳穴有轻松感。
3. 抹眉弓（眉头至眉梢连线）
方法：屈两手示指，用示指中节部同时由眉头向眉梢抹动30次(图1-3)。
要领：示指中节部紧贴眉棱骨，自眉头向眉梢单方向抹动。局部有酸胀感。
4. 按揉风池穴（风府穴与颞骨乳突之间的凹陷处）
方法：用两手拇指罗纹面同时按揉100次(图1-4)。
要领：拇指罗纹面按于风池穴并紧贴枕骨下缘，向内向上按揉。局部有酸胀感，当头颞部有放射性胀麻感时疗效更佳。
5. 按揉率谷穴（耳尖直上1.5寸）
方法：用两手中指罗纹面同时按揉100次(图1-5)。
要领：带动深层组织按揉，手法用力适中。同侧颞部有轻松感，局部有轻度酸痛感。
6. 按揉百会穴（两耳尖直上，头顶中央）
方法：用中指罗纹面按揉100次(图1-6)。
要领：手法用力宜适中，带动深层组织按揉，意念集中于整个头部。局部有轻度胀痛感。
7. 抹头颞部（自头维穴至风池穴连线）
方法：用两手示指、中指、环指、小指自前向后抹动30次(图1-7)。
要领：手指端附着于头颞部皮肤，自前向后单方向抹动，手法要轻，频率要快。同侧颞部有轻松感和温热感。
8. 梳理头部（头顶前发际至脑后部）
方法：用右手或左手五指自前向后梳理30次(图1-8)。

要领：手指罗纹面紧贴头顶皮肤，自前向后单方向梳理。头部有轻松和温热感。

(二)按语

中医学认为，头痛是由于经络阻滞、气血失和所致，“不通则痛，通则不痛”。自我推拿具有疏通经络、调和气血、通络止痛的作用。每天自我推拿一次，重者可早、晚各一次。每次自我推拿后均可使头痛症状得到不同程度的缓解。部分头痛者通过 10~20 次的自我推拿，可达到自愈；经常性头痛者采用本法保健，可减少头痛的发作次数，或减轻疼痛的程度。

(三)病案举例

陈××，女，48 岁。经常性头痛 3 个月，尤以右侧头痛明显，疼痛放射到右侧前额、太阳穴及眼上眶部位。颈椎摄片显示：颈 3~颈 4 椎体前缘轻度骨质增生；头颅多普勒脑血流图检查提示：右侧椎动脉流速减慢，椎基底动脉供血不足。嘱采用上述方法自我推拿，一周后头痛明显减轻，3 周后头痛完全消失。随访 10 年未见明显发作。

杨××，女，71 岁。反复头痛一年余，每次发作与天气变化、情绪改变有关，发作时整个头部有紧箍样感觉，有轻度高血压史。采用上述方法自我推拿后，头痛症状消失。每次头痛都采用此法自我推拿，均能奏效。

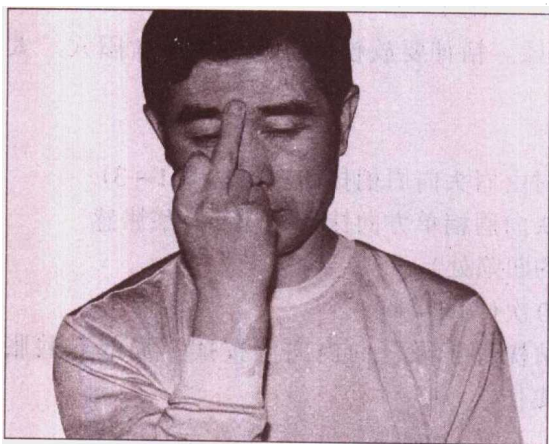


图 1-1 按揉印堂穴

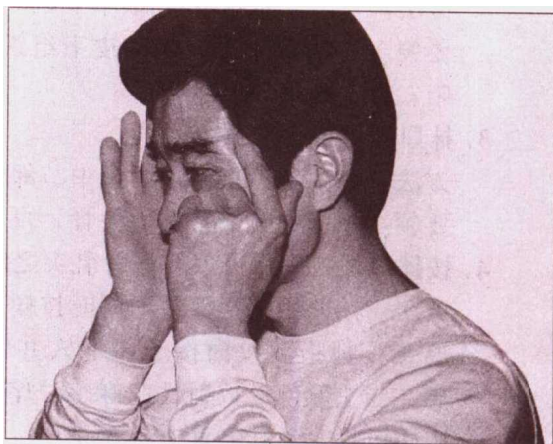


图 1-2 按揉太阳穴

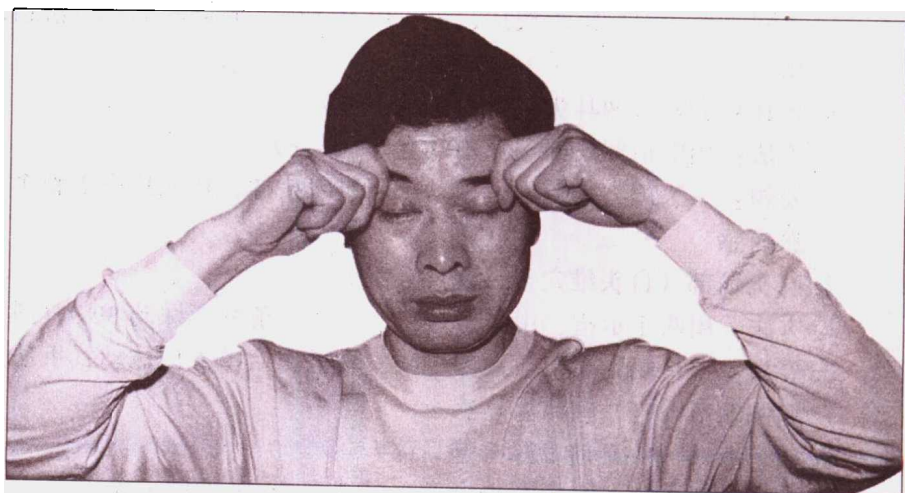


图 1-3 抹眉弓

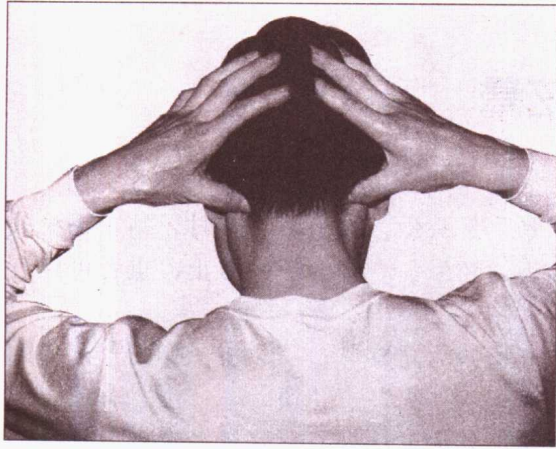


图 1 - 4 按揉风池穴

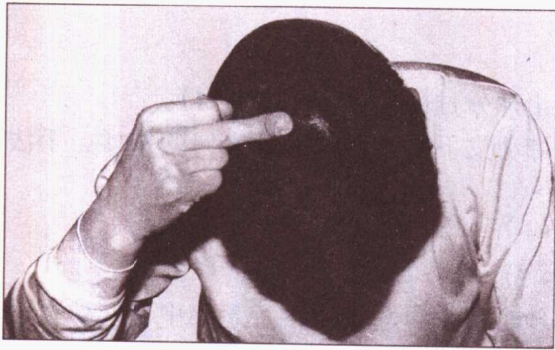


图 1 - 6 按揉百会穴

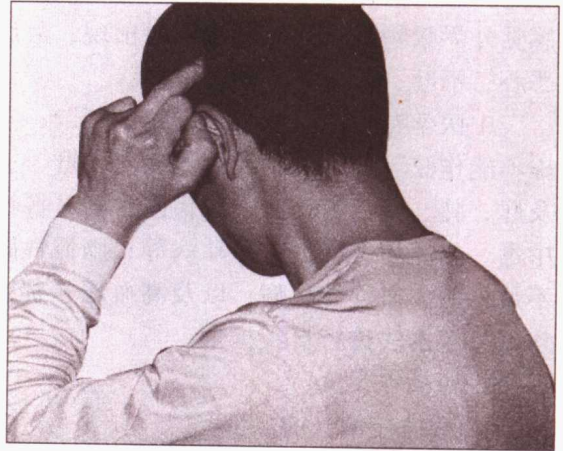
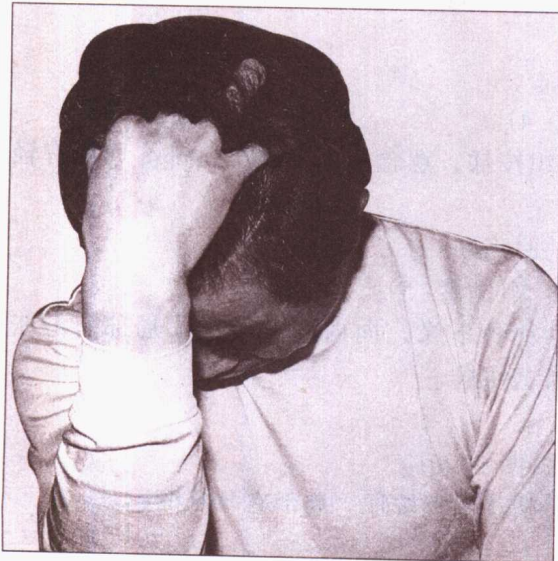


图 1 - 5 按揉率谷穴

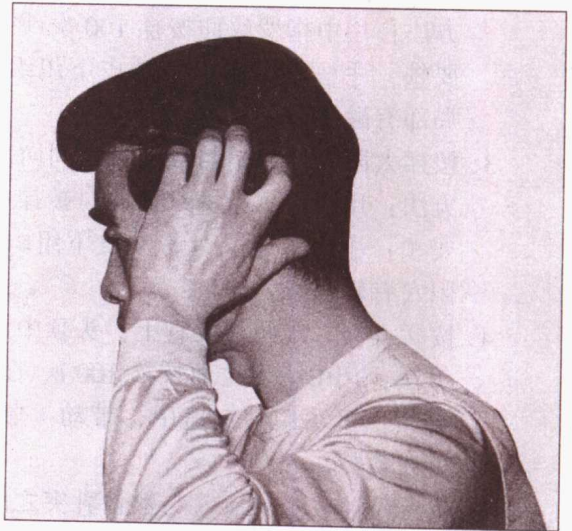


图 1 - 7 抹头颞部

图 1 - 8 梳理头部

二、眩晕

“眩”为眼花或眼前发黑，视物模糊；“晕”是头晕，如坐车、船时，站立不稳或感觉外界景物旋转。两者常同时出现，故统称为“眩晕”。轻者闭目即止，重者可伴有恶心、呕吐、汗出甚至晕倒等症状。

中医学有“诸风掉眩，皆属于肝”；“风火相搏为之旋”；“无痰不作眩”；“无虚不能作眩”等之说。认为本病与“肝”、“风”、“火”、“痰”、“虚”有关，涉及肝、脾、肾三脏功能。现代医学的耳源性眩晕：如梅尼埃病、迷路神经炎、内耳药物中毒、前庭神经元炎、晕动病等；脑源性眩晕：如脑动脉粥样硬化、椎-基底动脉供血不足等颅内血管性疾病；以及高血压、贫血、神经衰弱、脑震荡后遗症等引起的眩晕，均可参照本法进行自我推拿。

(一)操作步骤

1. 按揉前额（前额部）

方法：用手大鱼际肌部（拇指下掌面突出部分）按揉100次（图2-1）。

要领：手大鱼际肌部紧贴前额皮肤，带动皮下组织作顺时针方向的按揉，手法宜轻柔。局部有轻快感和温热感。

2. 按揉印堂穴（两眉头连线的中点）

方法：用中指罗纹面按揉100次（图2-2）。

要领：手法宜轻柔，带动皮下组织作顺时针方向的按揉，意念集中于穴位上。局部有酸胀、温热感。

3. 按揉太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约1寸凹陷处）

方法：用两手示指罗纹面同时按揉100次（图2-3）。

要领：手法宜轻柔，带动皮下组织按揉。精神要放松，意念集中于太阳穴，太阳穴有轻松感。

4. 按揉百会穴（两耳尖直上，头顶中央）

方法：用中指罗纹面按揉100次（图2-4）。

要领：手法用力宜适中，带动深层组织按揉，意念集中于整个头部。局部有轻度胀痛感。

5. 按揉风池穴（风府穴与颞骨乳突之间的凹陷处）

方法：用两手拇指罗纹面同时按揉100次（图2-5）。

要领：拇指罗纹面按于风池穴并紧贴枕骨下缘，向内向上按揉。局部有酸胀感，当同侧头颞部有放射性胀麻感时疗效更佳。

6. 按揉翳风穴（平耳垂后下缘凹陷中）

方法：用两手拇指指端同时按揉100次（图2-6）。

要领：拇指指端按于穴位上、余四指可扶于头部按揉。局部有酸胀痛感。

7. 按揉内关穴（腕横纹上2寸正中）

方法：用拇指罗纹面按揉，左右各 100 次(图 2-7)。

要领：拇指罗纹面按于穴位上作顺时针方向的按揉，手法宜深沉用力。局部有酸胀麻感。

8. 按揉足三里穴（犊鼻穴下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处）

方法：用两手中指端同时按揉 100 次(图 2-8)。

要领：中指指端按于穴位上，右手作顺时针方向、左手作逆时针方向的按揉，手法宜偏重。局部有酸胀感和麻热感。

9. 按揉太冲穴（足背第一、二跖骨结合部的前凹陷处）

方法：用拇指指端按揉，左右各 100 次(图 2-9)。

要领：拇指指端按于穴位上作顺时针方向的按揉，手法用力宜适中。局部有酸胀痛感。

(二)按语

中医学认为，眩晕主要由气血不足、肝阳上扰、体虚肾亏、痰浊等因素所致。临床上有真性眩晕和假性眩晕之分。自我推拿对假性眩晕效果更好，每次推拿后均可使症状缓解，1~2 周后能使症状明显改善和减轻，坚持自我推拿的部分患者可达到自愈。本法对真性眩晕可使症状改善或明显减轻。

(三)病案举例

裘××，女，52 岁。头昏头晕伴有恶心 10 余天，不思饮食。患者坐立时症状加重，眼前昏花，视物模糊，周围物品均在摇晃旋转，曾发生因晕倒而头额部摔破缝了 3 针之事，因而卧床不起。医院曾诊断为更年期综合征，服用更年安等药物，收效不明显。嘱采用上述方法自我推拿。半个月后眩晕症状基本消失，一个月后自愈，至今已 8 年未发。

张××，女，72 岁。眩晕伴头痛、恶心半个月，不能起床，当转换半卧位姿势或头部转动时即感眩晕加剧。有颈椎骨质增生，头颅多普勒脑血流图检查提示：椎基底动脉供血不足。曾按梅尼埃病治疗，症状不见好转。嘱按上述方法操作，以按揉风池穴、太阳穴和前额部为主，每天自我推拿 2 次。两天后头部转动时已不再眩晕，头痛缓解，一周后能下床行走，坚持自我推拿一个月后症状完全消失。

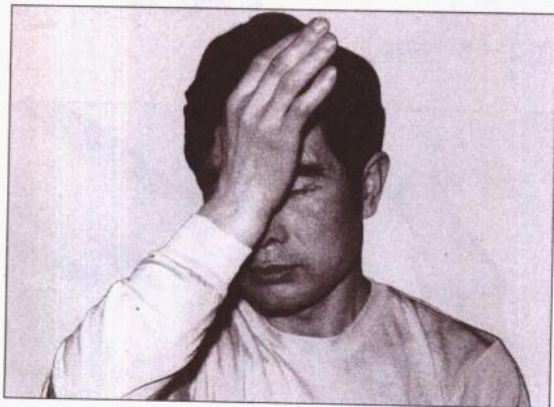


图 2-1 按揉前额

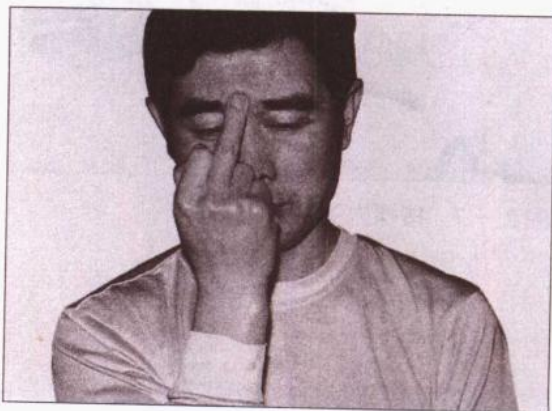


图 2-2 按揉印堂穴

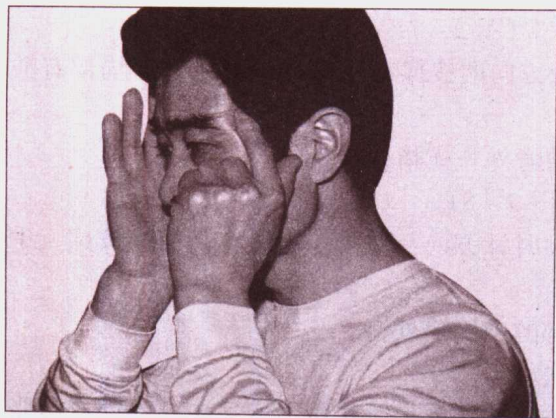


图 2 - 3 按揉太阳穴

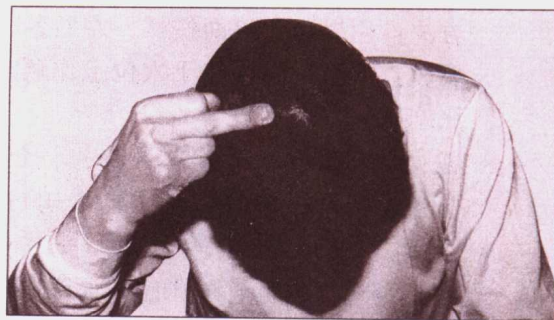


图 2 - 4 按揉百会穴

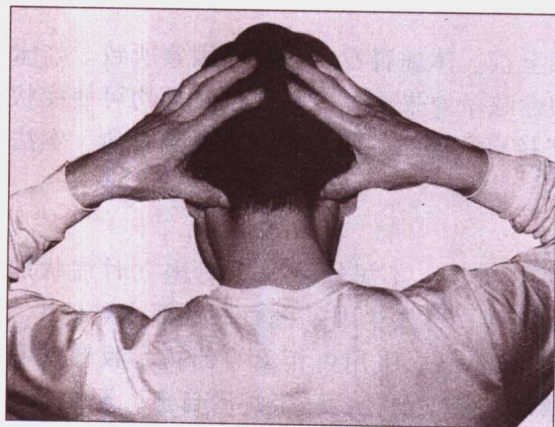


图 2 - 5 按揉风池穴

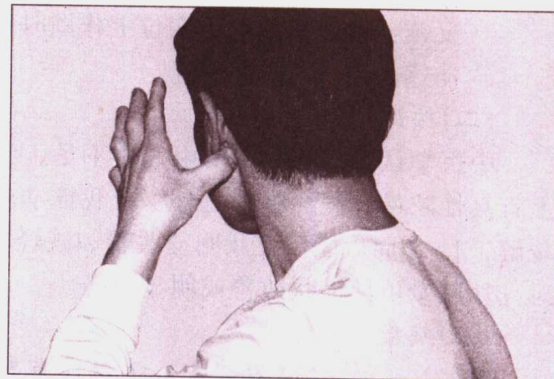


图 2 - 6 按揉翳风穴

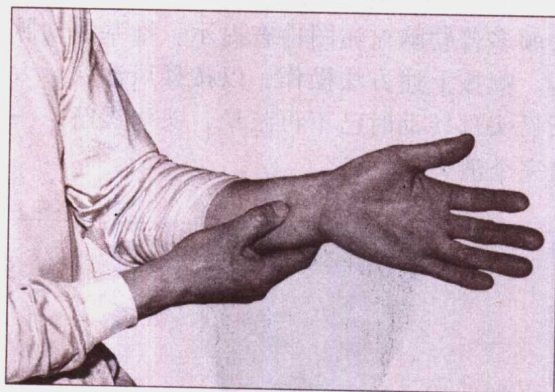


图 2 - 7 按揉内关穴



图 2 - 8 按揉足三里穴

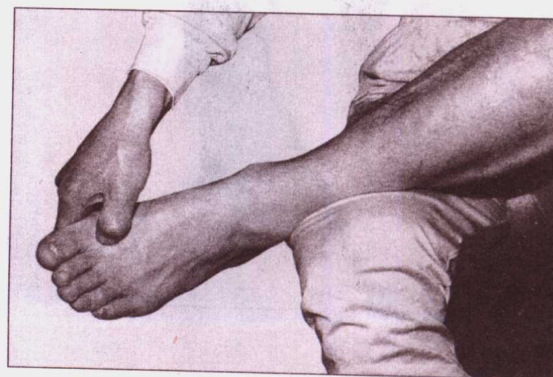


图 2 - 9 按揉太冲穴

三、失眠

失眠系指经常不能获得正常的睡眠而言。轻者入眠难，或睡眠不深，时眠时醒；重者整夜不眠。中医古代文献中有“不得眠”、“不寐”、“目不瞑”、“不得卧”等记载，常与心、脾、胃、肾等脏腑功能失调有关。

中医学有“思虑伤脾不得眠”；“心火独亢不得眠”；“痰火宿滞不得眠”；“胃不和，则眠不安”等说法。失眠常兼见头痛、头晕、心悸、健忘、多梦等症。神经衰弱、神经官能症、高血压、脑动脉硬化、贫血、更年期综合征等有失眠症状者，均可按以下方法进行自我推拿。

(一)操作步骤

1. 擦涌泉穴（足底心，前 1/3 与后 2/3 交界凹陷处）

方法：用手小鱼际肌部（小指下掌面突出部分）摩擦，左右交替，早晚各 100 次（图 3-1）。

要领：临睡前洗足后推拿或早上起床前推拿。用左手小鱼际肌部擦右足涌泉穴，右手小鱼际肌部擦左足涌泉穴。用力宜轻，手贴足心皮肤来回摩擦，频率宜快，摩擦的距离稍长。以足心透热为佳。

2. 按揉印堂穴（两眉头连线的中点）

方法：用中指罗纹面按揉 100 次（图 3-2）。

要领：手法宜轻，带动皮下组织作顺时针方向按揉，意念集中在印堂穴，起诱导作用。局部有轻松感。

3. 按揉太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约 1 寸凹陷处）

方法：用两手示指罗纹面同时按揉 100 次（图 3-3）。

要领：手法宜轻柔，带动皮下组织作顺时针方向的按揉，精神放松，意念集中于太阳穴。局部有轻松感。

4. 按揉前额（前额部）

方法：用手大鱼际肌部按揉 100 次（图 3-4）。

要领：手大鱼际肌部紧贴前额皮肤，带动皮下组织作顺时方向的按揉，手法宜轻柔。局部有轻快感和温热感。

5. 按揉内关穴（腕横纹上 2 寸正中）

方法：用拇指罗纹面按揉，左右各 100 次（图 3-5）。

要领：拇指罗纹面按于穴位上作顺时针方向的按揉，手法宜深沉用力。局部有酸胀麻感。

6. 按揉神门穴（腕掌横纹的尺侧端）

方法：用拇指罗纹面按揉，左右各 100 次（图 3-6）。

要领：手法用力适中。局部有酸胀感。

7. 摩胃脘部（上腹部以中脘穴为中心）

方法：用手掌面抚摩 200 次(图 3-7)。

要领：手掌面紧贴于胃脘部作顺时针方向的抚摩，用力宜轻柔，一般不带动皮下组织。局部有温热感，并层层透入至腹腔深部，以透热为佳。

8. 按揉三阴交穴（内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘）

方法：用拇指罗纹面按揉，左右各 100 次(图 3-8)。

要领：拇指罗纹面紧贴胫骨内侧面后缘按揉，手法用力适中。局部有酸胀感。

(二)按语

引起失眠的原因很多，各人的情况不一，常见睡眠的时间减少或睡眠的质量欠佳，但偶尔的一次不能入眠不能称为失眠。长时间的失眠会给人的精神和心理带来较为严重的影响和压力，而自我推拿具有安神、镇静、催眠的作用。对“胃不和”、“痰火宿滞”所致的失眠，采用摩胃脘、按揉内关穴有较好的作用；对“心火亢盛”所致的失眠，按揉三阴交、神门穴，效果较好；“思虑过度”所致的失眠，按揉前额效果尤佳。自我推拿应在临睡前进行，并持之以恒，一般一周后即可见效。进行自我推拿时要注意精神放松，保持良好的情绪，晚上少喝或不喝浓茶、咖啡等提神饮品，少饮酒、戒烟很有必要。

(三)病案举例

陈××，女，62 岁。失眠两年半，伴头昏、乏力、记忆力减退，并进行性加重。以服用安眠药维持睡眠，如睡前服用硝西泮 2 片，能维持睡眠 4~5 小时，如不服用药物最多只能睡 2 小时，且质量差。嘱其每晚临睡前、晨起时以自我擦涌泉穴为主，配合按揉印堂、太阳穴及前额为辅。经 7 天自我推拿，睡眠好转，服药减少 1 片。2 周后，已停用硝西泮片，每晚能睡 5 小时以上，睡眠质量也明显提高。后又坚持推拿 3 个月，恢复了正常睡眠，随访 2 年未复发。

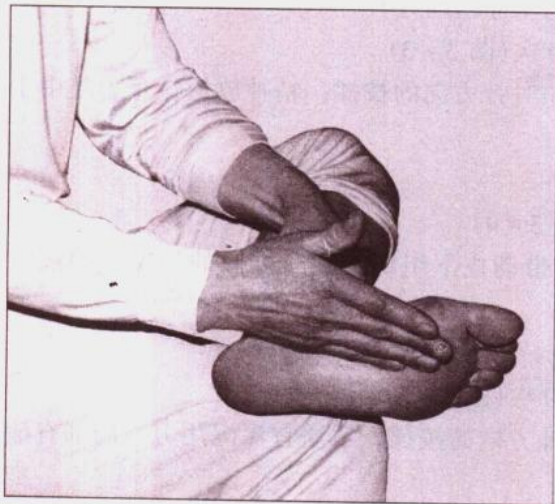


图 3-1 擦涌泉穴

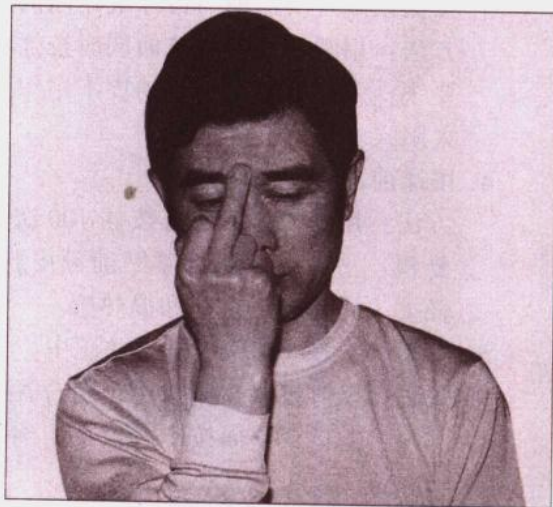


图 3-2 按揉印堂穴