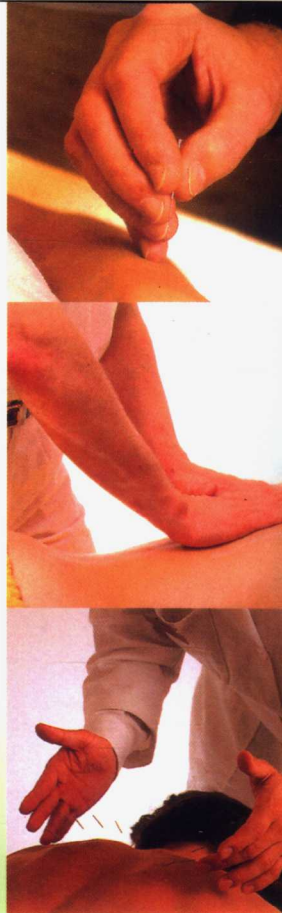


ZHONGLAONIARENZHONGYIZHENJIANMOBAOJIAN

中老年人 中医针灸按摩 保健

主编 ● 冯淑兰 王启才

中医古籍出版社



中老年人 中医针灸按摩保健

主 编 冯淑兰 (广州中医药大学)
王启才 (南京中医药大学)
副主编 杨 路 何新芳 姬正跃 回克义
编 委 王琴玉 邝慧玲 张壮涛 姜小英
主 审 李万瑶

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人中医针灸按摩保健/冯淑兰, 王启才编著. 北京: 中医古籍出版社, 2006. 3

ISBN 7-80174-421-7

I. 中... II. ①冯... ②王... III. ①中年人-疾病-针灸疗法②中年人-疾病-按摩疗法 (中医) ③老年人-疾病-针灸疗法④老年人-疾病-按摩疗法 (中医) IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015041 号

中老年人中医针灸按摩保健

主 编: 冯淑兰 王启才

责任编辑: 刘从明

封面设计: 于天水

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市北中印刷厂印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 33.5

字 数: 800 千字

版 次: 2006 年 3 月第一版 2006 年 3 月第一次印刷

印数: 0001 ~ 3000 册

ISBN 7-80174-421-7/R · 419

定价: 46.00 元

前 言

我国是世界上人口最多的国家，随着社会的发展，正逐步走向老龄化。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。可以说，老年人的健康保健问题必将成为左右整个社会发展的大问题。

针灸学是祖国医学宝库中的一颗璀璨的明珠，是我国劳动人民在长期的医疗实践和生活实践中的经验总结。几千年来它为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。近几十年来，针灸医学的发展突飞猛进，已经走向世界，成为世界医学的重要组成部分。随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如针灸、按摩、饮食疗法等，因安全可靠，疗效持久，适应面广，无任何副作用，而深受广大人民群众喜爱。

本书正是一本系统介绍运用中医针灸按摩进行保健的指导用书。本书内容分为3个部分。上篇为中医针灸基础理论，包括中医学基本特点、阴阳五行、脏腑、病因和经络、腧穴。中篇为常用针灸推拿保健方法，包括中老年保健按摩疗法、常用针灸方法及保健灸法。下篇为常见病的针灸按摩保健，包括呼吸系统、心脑血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、内分泌及新陈代谢、神经系统、骨关节、五官科等各个系统常见的33个病症的疾病概述、点穴按摩以及饮食疗法等。

由于我们编写水平有限，可能还存在某些不足，希望广大读者批评指正。

编 者

2005年10月3日

目 录

上篇 中医针灸基础理论

第一章 中医基础理论	1
第一节 中医学基本特点	1
一、整体观念	1
二、辨证论治	4
第二节 阴阳五行	4
一、阴阳学说	5
二、五行学说	8
第三节 脏腑	12
一、五脏	12
二、六腑	19
三、形体与官窍	20
第四节 病因	23
一、六淫	23
二、内伤病因	26
三、水湿痰饮	27
四、瘀血	28
第二章 针灸基础理论	29
第一节 经络总论	29
一、经络的概念	29
二、经络系统的组成	29
三、经络生理功能	33
四、经络的临床应用	34
第二节 腧穴总论	35
一、腧穴的定义	35
二、腧穴的形成和发展	35
三、腧穴的命名	35
四、腧穴的分类	36
五、腧穴的作用	36
六、特定穴位	37
七、腧穴的定位方法	41
第三节 经络腧穴各论	43
一、任脉	43
二、督脉	49

三、手太阴肺经·····	57
四、手阳明大肠经·····	60
五、足阳明胃经·····	66
六、足太阴脾经·····	77
七、手少阴心经·····	83
八、手太阳小肠经·····	86
九、足太阳膀胱经·····	91
十、足少阴肾经·····	106
十一、手厥阴心包经·····	114
十二、手少阳三焦经·····	117
十三、足少阳胆经·····	124
十四、足厥阴肝经·····	135
十五、经外奇穴·····	139
附:经络、腧穴歌·····	149

中篇 常用针灸按摩保健方法

第三章 中老年保健按摩疗法 ·····	159
第一节 概述·····	159
第二节 中老年期生理、病理变化特点·····	160
一、生理变化特点·····	160
二、病理变化特点·····	161
第三节 中老年保健按摩原理·····	162
第四节 中老年保健按摩治疗原则·····	163
一、治病求本,治本兼标·····	163
二、扶正祛邪·····	163
三、调和脏腑气血·····	163
四、因时、因地、因人制宜·····	163
第五节 中老年保健按摩的作用·····	164
一、疏通经络、行气活血、祛瘀止痛·····	164
二、理筋散结、整复错缝、滑利关节·····	164
三、调整脏腑功能,增加抗病能力·····	164
第六节 中老年保健按摩基础手法·····	164
一、手法分类·····	164
二、手法操作的基本要求·····	165
三、手法操作注意事项·····	166
四、手法治疗的禁忌症·····	167
五、异常情况的处理·····	168
六、手法训练的注意事项·····	168
七、常用保健手法·····	169

第七节 保健按摩手法的补泻·····	177
第八节 保健按摩选穴的原则及配穴规律·····	178
一、处方组成规律·····	178
二、常用配穴法·····	179
第九节 自我保健按摩的要求·····	179
一、三心·····	179
二、二避·····	180
三、四配合·····	180
四、自我保健按摩的操作要求·····	180
第四章 常用针灸方法·····	181
第一节 针灸的治疗作用·····	181
一、调和阴阳·····	181
二、扶正祛邪·····	181
三、疏通经络·····	182
第二节 毫针刺法·····	182
一、毫针的构造和规格·····	182
二、针刺法的练习·····	183
三、针刺前的准备·····	184
四、进针法·····	185
五、针刺的方向、角度和深度·····	187
六、行针与得气·····	189
七、针刺补泻·····	192
八、留针与出针·····	193
九、异常情况的处理和预防·····	193
十、针刺的注意事项·····	195
第三节 灸法·····	196
一、灸法的材料·····	196
二、灸法的作用·····	196
三、灸法的种类及其运用·····	197
四、灸法的注意事项·····	202
第四节 拔罐法·····	203
一、拔罐法的起源和发展·····	203
二、罐的种类·····	203
三、吸罐的方法·····	204
四、拔罐法的应用·····	206
五、拔罐的作用和适应范围·····	207
六、起罐的方法和注意事项·····	207
第五节 三棱针疗法·····	208
一、操作方法·····	208

二、适应范围	209
三、注意事项	210
第六节 皮肤针疗法	210
一、操作方法	210
二、适应范围	211
三、注意事项	212
第七节 皮内针疗法	212
一、操作方法	213
二、适应范围	213
三、注意事项	213
第八节 耳针疗法	213
一、耳与经络脏腑的联系	214
二、耳廓表面解剖	214
三、耳穴的分布特点	215
四、耳穴部位和主治	215
五、临床应用	225
第九节 刮痧疗法	228
一、刮痧疗法的特点	228
二、刮痧疗法的原理	229
三、刮痧疗法的适应症	229
四、刮痧用具及介质	229
五、刮痧的操作程序和方法	230
六、不同痧象的意义	231
七、刮痧的注意事项	231
八、刮痧的禁忌	231
九、异常情况的处理和预防	232
第五章 保健灸法	233
第一节 保健灸法主要穴位的临床应用	233
一、灸足三里	233
二、灸关元、气海	234
三、灸神阙	234
四、灸大椎、风门	234
五、灸身柱	235
六、灸肾俞、命门	235
七、灸膏肓	235
八、灸涌泉	235
九、灸绝骨	235
第二节 灸法秘方验方精选	235
一、保命延寿方	236

二、补气益血方	236
三、强肾壮腰方	236
四、壮阳方	236
五、程氏安神方	237
六、二中腰痛方	237
七、腰脊痹痛方	237
八、程氏腰痛方	238
九、治痹方	238
十、膝痛方	238
十一、胁痛方	238
十二、项强方	239
十三、伤寒无汗方	239
十四、解表清热方	239
十五、泻胃热方	239
十六、泻心方	240
十七、五心烦热方	240
十八、伤风头痛方	240
十九、伤寒头痛方	240
二十、祛风止痛方	241
二十一、止嗽方	241
二十二、理肺化痰方	241
二十三、消食和胃方	241
二十四、胃痛方	242
二十五、呕吐方	242
二十六、呃逆方	242
二十七、腹痛方	242
二十八、通便方	243
二十九、利水方	243
第六章 新三针疗法	244
一、四神针	244
二、智三针	244
三、颞三针	244
四、脑三针	244
五、手智针	244
六、足智针	245
七、手三针	245
八、足三针	245
九、肩三针	245
十、颈三针	245

十一、背三针	245
十二、腰三针	246
十三、膝三针	246
十四、踝三针	246
十五、坐骨针	246
十六、眼三针	246
十七、鼻三针	247
十八、舌三针	247
十九、耳三针	247
二十、面肌针	247
二十一、胃三针	247
二十二、肠三针	248
二十三、胆三针	248
二十四、尿三针	248
二十五、阴三针	248
二十六、阳三针	248
二十七、脂三针	248
二十八、突三针	249
二十九、肥三针	249
三十、叉三针	249
三十一、痢三针	249
三十二、痿三针	249
三十三、晕痛针	250
三十四、面瘫针	250
三十五、乳三针	250
三十六、褐三针	250
三十七、定神针	251
三十八、闭三针	251
三十九、脱三针	251

下篇 常见疾病的针灸按摩保健

第七章 呼吸系统疾病	253
第一节 感冒	253
一、疾病概述	253
二、点穴疗法	255
三、饮食疗法	256
第二节 咳嗽	260
一、疾病概述	260
二、点穴按摩	261

三、饮食疗法	262
第三节 哮喘	265
一、疾病概述	265
二、点穴按摩	267
三、饮食疗法	268
第八章 心脑血管系统疾病	274
第一节 心悸	274
一、疾病概述	274
二、点穴按摩	276
三、饮食疗法	277
第二节 冠心病	279
一、疾病概述	279
二、点穴按摩	282
三、饮食疗法	283
第三节 高血压	287
一、概述	287
二、点穴按摩	290
三、饮食疗法	290
第四节 脑血管意外(中风)	295
一、疾病概述	295
二、点穴按摩	305
三、饮食疗法	306
第九章 消化系统疾病	310
第一节 胃痛	310
一、疾病概述	310
二、点穴按摩	311
三、饮食疗法	312
第二节 呕吐	314
一、疾病概述	314
二、点穴按摩	316
三、饮食疗法	316
第三节 泄泻	321
一、疾病概述	321
二、点穴按摩	323
三、饮食疗法	323
第四节 肝脏疾病	328
一、疾病概述	328
二、点穴按摩	331
三、饮食疗法	331

第五节 便秘	334
一、疾病概述	334
二、点穴按摩	335
三、饮食疗法	335
第六节 痔疮	339
一、疾病概述	339
二、点穴按摩	345
三、饮食疗法	346
第十章 泌尿生殖系统疾病	353
第一节 慢性肾炎	353
一、疾病概述	353
二、点穴按摩	355
三、饮食疗法	356
第二节 前列腺增生症	364
一、疾病概述	364
二、点穴按摩	366
三、饮食疗法	366
第十一章 内分泌及新陈代谢疾病	373
第一节 糖尿病	373
一、疾病概述	373
二、点穴按摩	376
三、饮食疗法	377
第二节 肥胖症	381
一、疾病概述	381
二、点穴与按摩	384
三、饮食疗法	385
第三节 高脂血症	391
一、疾病概述	391
二、点穴按摩	396
三、饮食疗法	396
第四节 痛风	400
一、疾病概述	400
二、点穴按摩	403
三、饮食疗法	404
第五节 更年期综合征	409
一、疾病概述	409
二、点穴按摩	413
三、饮食疗法	414
第十二章 神经系统疾病	420

第一节 头痛	420
一、疾病概述	420
二、点穴按摩	425
三、饮食疗法	427
第二节 失眠	428
一、疾病概述	428
二、点穴按摩	430
三、饮食疗法	431
第三节 面瘫	434
一、疾病概述	434
二、点穴按摩	436
三、饮食疗法	437
第四节 老年性痴呆	440
一、疾病概述	440
二、点穴按摩	444
三、饮食疗法	445
第十三章 骨关节疾病	448
第一节 颈椎病	448
一、疾病概述	448
二、点穴按摩	451
三、饮食疗法	452
第二节 肩周炎	454
一、疾病概述	454
二、点穴按摩	460
三、饮食疗法	460
第三节 腰椎间盘突出症	463
一、疾病概述	463
二、点穴按摩	467
三、饮食疗法	468
第四节 膝关节骨关节炎	472
一、疾病概述	472
二、点穴按摩	474
三、饮食疗法	475
第五节 风湿性关节炎	477
一、疾病概述	477
二、点穴按摩	481
三、饮食疗法	483
第六节 类风湿性关节炎	486
一、疾病概述	486

二、点穴按摩	492
三、饮食疗法	493
第七节 骨质疏松	497
一、疾病概述	497
二、点穴按摩	500
三、饮食疗法	500
第十四章 五官科疾病	505
第一节 白内障	505
一、疾病概述	505
二、点穴按摩	507
三、饮食疗法	507
第二节 鼻炎	511
一、疾病概述	511
二、点穴按摩	517
三、饮食疗法	517
附:主要参考书目	521

第一章 中医基础理论

随着生产力的大力发展,人均寿命的提高,中老年人健康问题备受社会关注,特别是中老年人如何防止疾病,自我保健,提高生活质量等等。

祖国医学是我国劳动人民几千年来同疾病作斗争的丰富经验的总结,通过长期的医疗实践,形成并发展成为具有中国特色的医学理论体系,为全世界人民的医疗及保健事业作出了巨大的贡献。

第一节 中医学基本特点

中医学的理论体系是劳动人民经过长期的临床实践,在中国古代哲学的指导下逐步形成的,它来源于临床实践,反过来又指导着临床实践。中医学的基本特点是整体观念和辨证论治。

一、整体观念

所谓整体观念,即认为事物是一个整体,事物内部的各个部分是相互联系不可分割的,事物与事物之间也有密切的联系,整个宇宙也是一个大的整体。

中医从这一观念出发,认为人体是一个有机的整体。人体的结构互相联系,不可分割;人体的各种功能互相协调,彼此为用;在患病时,体内的各个部分亦相互影响。同时,中医认为人和环境之间相互影响,是一对不可分割的整体。整体观念是中医的一种思想方法,它贯穿于中医的生理、病理、诊断、辨证、养生和治疗等所有的领域中。

(一) 人体是一个有机的整体

中医认为人体是一个以心为主宰,五脏为中心,通过经络联系,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系起来的有机整体。人体是由肝、心、脾、肺、肾——五脏,胃、小肠、大肠、三焦、膀胱和胆——六腑,皮、脉、肉、筋、骨——五体,以及眼、耳、鼻、口、舌、前阴和肛门诸窍共同组成的。其中每一个组成部分,都有其独特的功能,成为一个独立的器官。但所有的器官都是通过全身经络而互相联系起来的,而

这种联系有其独特的规律：即一脏、一腑、一体、一窍构成一个系统，如肝、胆、筋、目构成“肝系统”；心、小肠、脉、舌构成“心系统”等等。每一系统，皆以脏为首领，其中以心为最高统帅，因心对人的生命活动起着主宰的作用。《素问·灵兰秘典》：“心者，君主之官，神明出焉。”

因此，心的功能不正常，则会危及五脏六腑和全身，《素问·灵兰秘典》说：“凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿”；“主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”。因此，中医历来重视对心的调养和保护。形成以心为主宰，由脏、腑、形体和官窍共同组成的结构严密、分工有序的整体，有条不紊地进行正常的生理活动。

人体的局部与整体是辩证的统一。各系统中，脏、腑、形、窍之间，密切相联系，脏腑所化生的精气不但滋养脏腑本身，同时也滋养着形体和官窍，以共同完成人体的生理活动功能。因此某一局部的病理变化，往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。由于各脏腑、组织、器官在生理、病理上的相互联系和影响，就决定了在诊治疾病时，可以通过五官、形体、色脉等外在变化，了解和判断内脏病变，从而作出正确的诊断和治疗。

1. 认识疾病 重视人体某一部分的病变对其他各部分的影响，以预测病情的演变。如肝火传心，则心肝火旺，见烦躁易怒；肝火传肺，即肝火犯肺，见胁痛咯血；肝火传胃，即肝火犯胃，见脘痛泛酸，甚至呕血。

2. 诊断疾病 注重整体，察外知内，如舌诊、脉诊就是通过外部诊察来测知内脏病变的诊断方法。

3. 治疗疾病 着眼于整体，即注意脏、腑、形、窍之间的联系，如临床上口舌糜烂用清心泻小肠火的方法治疗，这是因为心开窍于舌，心与小肠经脉相互络属，有表里相合的关系。同时中医也注重五脏系统之间的联系，如五脏之间的关系和传变规律，《难经·七十七难》云：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉。”

4. 中医养生 同样注重整体观念，如反对过分安逸，强调四肢要适当运动。因脾主四肢，四肢活动能加快脾的运化，使水谷精微得以很好的吸收，进而化生气血，营养全身。

（二）人与环境有密切的联系

人生活于天地之间，自然环境之内，是整个物质世界的一部分，也就是说，人和自然环境是一个整体。

古代医学家在生活实践中，认识到自然界是人类生命的源泉。人与自然界存在着非常密切的关系。自然界的运动变化，直接或间接地影响人体，而人体对这些影响，也必然相应地反映出各种不同的生理活动或病理变化。如《灵枢·岁露篇》：“人与天地相参也，与日月相应也。”

1. 自然变化对人体生理的影响

（1）四时气候的变化：古人认为：春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。故春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，为一年中气候变化的一般正常规律。生物在这种气候变化的影响下，就有春生、夏长、长夏化、

秋收、冬藏等相应的适应性变化。

季节对人体的影响非常明显，人体亦与之相应。《灵枢·五癯津液别篇》云：“天暑衣厚则腠理开，故汗出。天寒则腠理闭，气涩不行，水下留于膀胱，则为溺与气。”说明：春夏阳气发泄，气血易趋向于表，故皮肤松弛，疏泄多汗；秋冬阳气收藏，气血易趋向于里，故皮肤致密，少汗多溺。同理，四时脉象的浮沉变化也与季节相应，如：春夏脉多浮大，秋冬脉多沉细。

(2) 昼夜晨昏的变化：《灵枢·顺气一日分为四时篇》云：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”指出人体阳气白天多趋于表，夜晚多趋于里的现象，是人体的生理活动对自然的适应性。

(3) 地区气候的差异：地理环境和生活习惯的不同，在一定程度上也影响着人体的生理活动。如：江南一带气候多湿润，人体腠理多疏松；北方一带气候多寒冷干燥，人体腠理多致密。

2. 自然变化与疾病的关系 人体能适应自然气候的变化以保持正常生理活动的能力，但有一定限度。如果气候变化过于急剧，超出了人体调节机能的一定限度或人体的调节机能失常，不能适应外界环境的变化，就会发生疾病。疾病的形成关系到自然与人两个方面。

古人将这种超越人体适应能力的自然变化和能够致人于病的其他外在因素称为“邪”，把人体的调节机能和抗病机能称为“正”。疾病的发生与否，就决定于邪正双方势力的消长。

(1) 四时气候变化与疾病的特点：四季有不同的特点，因此，除了一般的疾病之外，常可发生一些季节性的多发病，或时令性的流行病。如：夏季多泄泻，秋季多疟疾。有些慢性宿疾，往往在气候剧变或季节交换的时候发作或增剧。

(2) 昼夜变化对疾病的影响：一般疾病，大多在清晨较轻，下午起逐渐加重。《灵枢·顺气一日分为四时》：“朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”此乃随晨、午、昏、夜变化，人体的阳气存在着生、长、收、藏的规律，因而病情亦随之有慧、安、加、甚的变化。

(3) 地方环境对疾病的影响：许多疾病的发生，与地区环境有关，如江南一带病多挟湿，北方一带其病多寒。

3. 自然环境与治疗的关系 由于人与外在环境的密切关系，故因时、因地、因人制宜，成为中医治疗学上的重要原则。

因时制宜：人的生理活动，随四时气候的变化而有相应改变。治疗也应根据不同的季节因时制宜。如：春夏季气候由温渐热，阳气升发，外感风寒时也应慎用辛温发散之品，以免开泄太过，耗伤气阴。

因地制宜：地势高而寒凉的地带，其气主收敛，人的腠理开少而闭多，所以病者多寒在外而热在内，治疗当表散外寒，清其内热；地处温热的地带，其气主疏泄，人的腠理开多而闭少，所以病者多气泄于外，寒盛于中，治疗当收敛其气，温暖其中。

因人制宜：人体的禀赋不同，老幼有异，男女有别，根据病人年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点，考虑治疗用药的原则，即因人制宜。