

家庭百病防治丛书

百病防治

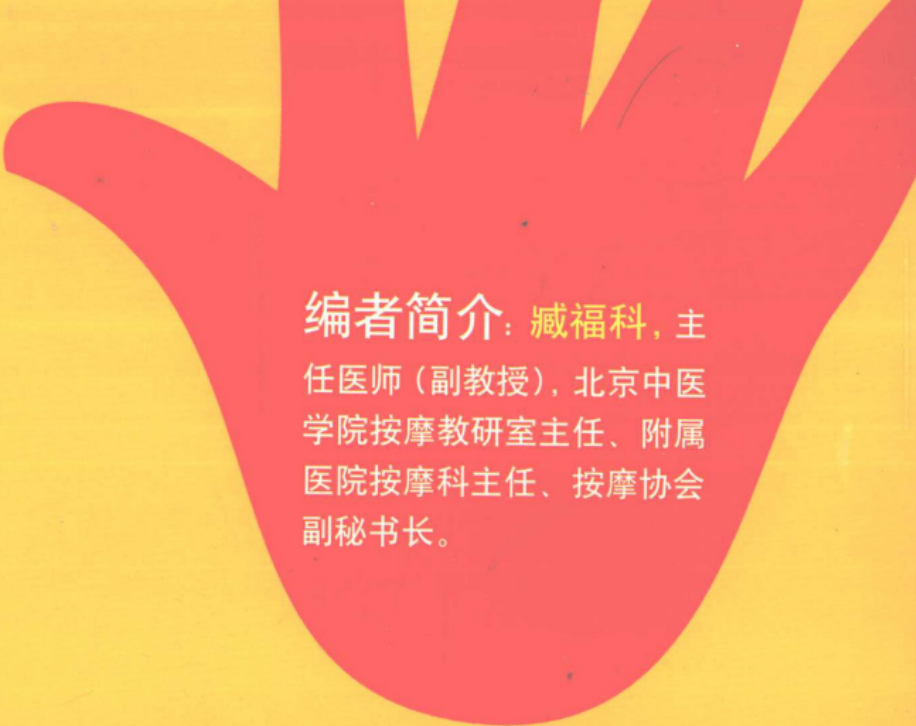
# 按摩

臧福科 编著

# 术

中国盲文出版社





**编者简介:** 臧福科, 主任医师(副教授), 北京中医学院按摩教研室主任、附属医院按摩科主任、按摩协会副秘书长。

为了方便读者自学, 本书特意将言精意深的医学术语, 变成浅显易懂的大众语言, 其内容简单易学, 安全可靠, 既可引广大按摩爱好者入门登室, 又可为读者强身防病提供按摩及日常锻炼的练功方法。本书集臧福科主任医师 26 年的临床经验, 结合了大量科研成果, 又经反复筛选编写而成, 读者只要如法操作, 就会有良好效果。

ISBN 7-5002-1294-1



9 787500 212942

ISBN 7-5002-1294-1/R·2

定价: 12.80 元

• 家庭百病防治丛书 •

# 百病防治按摩术

臧福科 编著

中国盲文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

百病防治按摩术/臧福科著. - 北京:中国盲文出版社,1999.6

(家庭百病防治丛书)

ISBN 7-5002-1294-1

I .百… II .臧… III .按摩疗法(中医)  
IV .R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22230 号

## 百病防治按摩术

---

编 著:臧福科

---

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83891765

---

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

---

开 本:850×1230 1/32

字 数:140 千字

印 张:7

版 次:2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 7-5002-1294-1/R·231

定 价:12.80 元

---

丛书盲文版同时出版  
盲文读者可免费借阅

版权所有 侵权必究  
印装错误可随时退换

## 内 容 简 介

本书主要是为中老年人提供行之有效的自我保健方法。书中介绍了中老年人的生理病理特点、自我保健按摩的基本常识以及中老年保健按摩的19种常用手法、78个常用穴位和3种常用锻炼方法；载有100余种中老年常见病的自我保健按摩疗法；还载有美容以及全身各部位的自我保健按摩方法。书中附有130余幅插图，以助读者理解、掌握其内容。

本书主编——北京中医学院按摩教研室主任、附属医院按摩科主任、按摩协会副秘书长臧福科主任医师（副教授）集近30年的临床经验，结合了大量科研成果，又经反复筛选将确为有效的疗法提炼出来，编纂而成本书。因此，只要如法操作，必收良效。

为了方便读者自学，本书特意将言精意深的医学术语，变成浅显易懂的大众语言，其内容简单易学，安全可靠，既可引领广大按摩爱好者入门登室，也可以为中老年人强身防病提供按摩及日常锻炼的练习方法。同时，学好本书内容还可以为亲人、朋友施治，不但减轻其病痛，强健身体，并能节省就医时间及费用，更是服务于家庭、社会，也是老有所为、发挥余热的好办法。

# 目 录

<b>第一部分 中老年生理病理特点和保健按摩常识</b> .....	( 1 )
一、中老年生理病理特点.....	( 1 )
二、保健按摩常识.....	( 4 )
(一)保健按摩的历史 .....	( 4 )
(二)保健按摩的作用机理 .....	( 8 )
(三)保健按摩治病的优点 .....	( 15 )
(四)按摩的禁忌症 .....	( 16 )
(五)保健按摩的注意事项 .....	( 16 )
<b>第二部分 中老年保健按摩常用手法、穴位及功法</b> .....	( 18 )
一、中老年保健按摩常用手法.....	( 18 )
(一)按法 .....	( 18 )
(二)揉法 .....	( 19 )
(三)点法 .....	( 21 )
(四)摩法 .....	( 22 )
(五)拿法 .....	( 23 )
(六)搓法 .....	( 24 )

(七)擦法 .....	(25)
(八)滚法 .....	(27)
(九)捏法 .....	(28)
(十)掐法 .....	(29)
(十一)捻法 .....	(30)
(十二)一指禅推法 .....	(30)
(十三)抹法 .....	(32)
(十四)捋法 .....	(32)
(十五)抖法 .....	(33)
(十六)拍法 .....	(34)
(十七)弹拨法 .....	(35)
(十八)振法 .....	(35)
(十九)掌平推法 .....	(36)
二、中老年保健按摩常用穴位 .....	(37)
(一)保健按摩的取穴方法 .....	(37)
(二)保健按摩常用穴位 .....	(38)
三、中老年保健练功方法 .....	(59)
(一)八段锦功法 .....	(59)
(二)易筋经功法 .....	(76)
(三)五禽戏功法 .....	(89)
<b>第三部分 常见疾病的自我保健按摩 .....</b>	<b>(93)</b>
一、内科病自我保健按摩 .....	(93)
(一)头痛 .....	(93)
(二)感冒 .....	(96)

(三)咳嗽	(98)
(四)恶心、呕吐	(100)
(五)胸闷	(102)
(六)心悸	(103)
(七)晕厥	(104)
(八)失眠	(106)
(九)呃逆	(107)
(十)腹痛	(109)
(十一)腹泻	(111)
(十二)腹胀	(112)
(十三)便秘	(114)
(十四)尿潴留	(116)
(十五)阳痿	(117)
(十六)慢性气管炎	(118)
(十七)肺气肿	(119)
(十八)肺结核	(123)
(十九)慢性胃炎	(125)
(二十)消化道溃疡	(127)
(二十一)胃下垂	(129)
(二十二)慢性溃疡性结肠炎	(131)
(二十三)慢性肝炎	(132)
(二十四)慢性胆囊炎	(134)
(二十五)冠心病	(135)
(二十六)高血压	(137)
(二十七)偏瘫	(138)



(二十八)三叉神经痛·····	(140)
(二十九)面神经炎·····	(142)
(三十)神经衰弱·····	(143)
(三十一)老年性痴呆症·····	(144)
(三十二)更年期忧郁症·····	(145)
(三十三)慢性肾炎·····	(147)
(三十四)贫血·····	(148)
(三十五)白细胞减少症·····	(150)
(三十六)甲状腺机能亢进·····	(151)
(三十七)类风湿性关节炎·····	(152)
(三十八)糖尿病·····	(153)
二、骨外科病自我保健按摩·····	(155)
(一)颈椎病·····	(155)
(二)落枕·····	(157)
(三)漏肩风·····	(158)
(四)网球肘·····	(161)
(五)桡侧腕伸肌肌腱周围炎·····	(162)
(六)腕关节损伤·····	(163)
(七)腱鞘炎·····	(164)
(八)岔气·····	(166)
(九)背肌劳损·····	(168)
(十)急性扭腰·····	(170)
(十一)腰椎间盘突出症·····	(172)
(十二)腰椎滑脱·····	(174)
(十三)坐骨神经痛·····	(176)

(十四)梨状肌损伤综合症·····	(176)
(十五)大腿内收肌损伤·····	(178)
(十六)膝关节内侧副韧带损伤·····	(179)
(十七)髌骨软化症·····	(181)
(十八)髌下脂肪垫损伤·····	(182)
(十九)腓肠肌痉挛·····	(184)
(二十)踝关节扭伤·····	(185)
(二十一)足跟痛·····	(186)
(二十二)腹部手术后肠粘连·····	(188)
(二十三)慢性前列腺炎·····	(189)
(二十四)慢性阑尾炎·····	(190)
(二十五)下肢静脉曲张·····	(191)
三、妇科、五官科病自我保健按摩·····	(192)
(一)急性乳腺炎·····	(192)
(二)痛经·····	(193)
(三)月经不调·····	(194)
(四)慢性盆腔炎·····	(195)
(五)产后耻骨联合分离症·····	(196)
(六)耳鸣·····	(197)
(七)慢性鼻炎·····	(198)
(八)鼻衄·····	(199)
(九)慢性喉炎·····	(200)
(十)麦粒肿·····	(201)
(十一)老视·····	(202)
(十二)眼跳·····	(202)

<b>第四部分 美容及身体各部位自我保健按摩</b> ·····	(204)
(一)头面部美容按摩·····	(204)
(二)身体各部位常用自我保健按摩·····	(206)

# 第一部分 中老年生理病理特点和保健按摩常识

## 一、中老年生理病理特点

在人的一生中，人体的老化过程大约是从 40 岁左右开始。现代医学对人体的老化过程作了大量的研究，认为人体的老化原因是人进入衰老期后，人体的各个器官和组织的生理机能逐渐减弱，新陈代谢趋于缓慢而造成的。人体老化体现在各个方面。

循环系统方面：心肌的收缩能力逐渐减弱，心搏出量也随之减少，加上心脏的代偿功能减弱，因此老年人容易出现心功能不全。这一时期，人体血管的管壁都有不同程度的粥样硬化，血管弹性下降，血管的外周阻力加大，因此老年人的血压偏高。

呼吸系统方面：人进入老年以后，肺活量降低，肺泡的通气量明显下降，呼吸道的黏膜萎缩，因此容易导致呼吸道感染。

消化系统方面：老年人的消化系统的功能明显下降。主

要表现在消化道黏膜和腺体出现萎缩，胃肠蠕动减慢，因此老年人容易出现腹胀及便秘。

泌尿系统方面：肾脏功能逐渐减退，膀胱容量减小，因此老年人小便频繁，尤以夜间明显。

神经系统方面：老年人的脑细胞数目明显减少，脑的重量减轻，因此老年人记忆力普遍减退，并有不同程度的脑萎缩。另外，老年人植物神经调节体温的功能减弱，因此往往出现冬季怕冷、夏季怕热的现象。

运动系统方面：老年人的骨质中，骨胶原和骨蛋白减少，因此骨的弹性减弱，骨质较脆，外伤后容易发生骨折。这一时期，椎间盘开始逐渐萎缩，从而使整个脊柱变短，因此老年人身高普遍下降。另外，由于颈部椎间盘的退变，椎体增生，增生物刺激压迫神经和血管，就会出现头项肩臂麻木疼痛等等症状，这就是中老年多发的“颈椎综合症”。50岁左右，由于肩关节囊松弛、韧带的劳损等原因，导致肩部软组织损伤，继而发生粘连，因此老年人容易得冻结肩，又称“五十肩”。这一时期，人体的皮肤弹性降低，皮脂腺分泌减少，因此老年人皮肤变得干燥、粗糙，皱纹明显增多。同时皮肤细胞代谢功能减弱，细胞内的代谢产物排泄不出去，沉积于细胞内，从而形成“老年斑。”

早在两千多年以前，我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》就已经明确指出：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”书中还从生理的角度，精辟地论述了有关男女的衰老变化过程，书中写道：

女子“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”：这就是说，女子的衰老时间，大约是从35岁开始的。这一时期，阳明

经脉的气血衰退（阳明经脉循于人体的面部），随着阳明经脉的气血衰退，女子到了35岁，面部开始憔悴，头发开始逐渐脱落。

“六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白”：女子到了42岁时，上行的三阳经脉气血均衰退了，整个面部都现出憔悴的面容，头发逐渐变白。

“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”：女子到了49岁时，任脉亏虚，太冲脉气血衰退，天癸竭尽（天癸：即指和肾气相关的能促进生殖机能成熟的物质），月经因而中断了。

男子“五八，肾气衰，发堕齿槁”：男子的衰老时间，是从40岁开始的。这一时期，男子的肾气开始衰弱，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。

“六八，阳气衰竭于上，面焦发鬓颁白”：男子到了48岁，阳气衰竭于上部，面部憔悴，两鬓花白。

“七八，肝气衰，筋不能动”：男子到了56岁，肝脏精气衰退，由于肝脏主筋，因此身体活动不灵便了。

“八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆衰，则齿发去”：男子到了64岁，天癸枯竭，精气衰少，肾脏功能减退，整个身体都到了衰弱的地步，随之牙齿、头发均脱落了。

虽然，人体的老化是一种不可抗拒的自然规律，但是，人体的衰老是可以通过各种手段和方法延缓的。现代科学研究及医学实践证明了这点，也证实了我国古贤先人流传下来的文字及方法中有许多行之有效的增强体质、延缓衰老、延年益寿的方法。其中的自我保健按摩术，对中老年人尤为适用。

## 二、保健按摩的常识

### (一) 保健按摩的历史

按摩术(又称推拿术),就是利用双手或肢体,在人体的一定部位和穴位上进行推、按、揉、捏……的手法操作,从而达到治病效果的一种医疗方法。自我保健按摩,就是由患者本人,利用一些简便易行的手法,在自己的身体上主动操作,从而达到保健强身的一种方法。

按摩术在我国是一种古老的医疗方法,历史悠久,源远流长。早在春秋战国时期,按摩术就已经作为一种治病的手段,广为流传。据《周礼疏案》记载:“扁鹊过虢境,见虢太子尸厥,就使子明炊汤,子仪脉神,子游按摩”。这个使用按摩疗法使虢太子起死回生的故事,一直流传到今天。

秦汉时期,《黄帝内经》已经问世,在这部医学著作中,有关按摩的内容,就有一百多处,其中谈到:“中央其地以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”说的是在我国中原一带,地势潮湿,因此患风湿痹症的人较多,而治疗这类疾病的最好方法,就是导引按跷。所谓按跷,就是我们现在所称的按摩疗法。

自我按摩和按摩术是同时诞生的,它在古代的养生术中占有极为重要的地位。隋唐时期是按摩的鼎盛时期,自我按

摩也十分盛行。那时人们在使用按摩手法时，往往在皮肤上涂上中药制成的药膏来增加疗效，预防疾病。在古代，对于自我按摩相当重视，明代的《遵生作笺》一书指出：“人身流畅皆一气之所周流，气流则形和，气塞则形病……按摩导引之术，所以行血气，利关节，户枢不蠹，流水不腐，人之形体亦如是也。故延年却病，以按摩导引为先。”这就是说，自我按摩，能够疏通气血，滑利关节，从而百脉畅通，延年益寿。

在自我保健按摩方面，古人也创立了许多独特的保健方法：

### 1. 摩耳法

《杂病源流犀烛》一书谈到：“以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩也。”此外，《神仙杂术》一书也谈到：“每朝早起以右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七，令人耳聪延年。”中医认为，肾开窍于耳，十二经脉，三百六十五络，其气血皆上走空窍（空窍包括耳在内）。现代科技手段已能证实人耳上分布了大量穴位，能够反射对应人体各个部位。所以耳是人体重要器官，摩耳法可以促进气血的流通，刺激局部的穴位和末梢神经，从而可以“补肾气”、“耳聪延年。”

### 2. 干浴术

干浴术就是对自身的肌肤进行自上而下的摩擦。这种疗法，隋代的《诸病源侯论》一书谈到：“清旦初起……摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气寒热，头



痛百病皆愈。”我们知道，人体的体表布满着经络，纵横交错，网络全身。经络可以运行气血，沟通上下，联络脏腑，使人体的五脏六腑，四肢百骸联为一体。干浴术就是直接施于人体的肌表，相当于循经按摩，通过摩擦，又可刺激局部的经穴，使气血流通，促进五脏六腑发挥正常的生理功能，从而百病可除。

### 3. 摩腹法

唐代的《千金要方，道林养性篇》一书提出，经常摩腹，可以健身。书中写道：“每食后以手摩面及腹，令津液通流……摩腹上数百遍，令人能饮食，无百病。”祖国医学认为，脾胃为后天之本，是气血化生之源。脾主大腹，脾胃居于中焦，经常摩腹，可以健脾和中，消积导滞，温中止泻，舒筋活络，并可直接促进胃肠的蠕动，经常摩腹，能使人“能饮食”，“无百病”。

### 4. 足心按摩法

这种方法是每天早晚坐在床上，两足相向，双目紧闭，按摩脚心，左右各 200 次。《苏东坡养生诀》一书谈到：“以两手摩擦足心，使涌泉之气上彻顶门及脐下腰脊间，皆令热彻。”人体的脚心分布着大量的血管和穴位，其中有一个重要的穴位，就是涌泉穴，涌泉穴是足少阴肾经的起始穴位，经常按摩脚心，擦涌泉穴，可以益肾健身，防止老年人的腿脚麻木，因此足心按摩法，是一个强身健体的方法，北宋的大文学家苏东坡年逾花甲，却精力过人，其中的奥妙正在于此。