

实用中医按摩丛书

老年·妇·儿科病

LAONIAN-FU-ERKEBING

黄霖喻清和 主编
刘华杨辉

按摩手册

ANMO SHOUCHE



羊城晚报出版社

实用中医按摩丛书

老年·妇·儿科病按摩手册

黄霖 喻清和 主编
刘华 杨辉

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年·妇·儿科病按摩手册/黄霖, 喻清和, 等主编. —广州:
羊城晚报出版社, 2002.6

(实用中医按摩丛书)

ISBN 7-80651-125-3

I. 老… II. ①黄… ②喻… III. ①老年病-按摩疗法 (中医)-手册 ②妇科病-按摩疗法 (中医)-手册 ③小儿疾病-按摩疗法 (中医)-手册 IV. R 244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014562 号

老年·妇·儿科病按摩手册

Laonian-Fu-Erkebing Anmo Shouce

出版发行: 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人: 张唐生

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂 (湛江市赤坎康宁路17号 邮编: 524049)

规 格: 850 毫米×1 168 毫米 1/32 印张 9 字数 243 千

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 7-80651-125-3/R·25

定 价: 16.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与承印厂联系调换)

内 容 简 介

该套实用按摩丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家编著而成。

这本《老年·妇·儿科病按摩手册》是实用按摩丛书中的一本。

按摩的基础知识，例如常见穴位的介绍、点穴的手法、按摩的动作要领、按摩的适用范围等，参见该套丛书中的《美容保健按摩手册》一书。

该书是根据中医经络学说理论，遵循祖国医学推拿按摩的原理，集古今各大按摩流派手法之精华，结合中西医理论，紧密联系临床实践，经作者多年临床反复验证，不断揣摩，改进手法，丰富内容，提高疗效，积多年心血的结晶编著而成。该书以现代医学病名为纲，简要论述每一种疾病（其中选人常见老年病 35 种、妇科病 12 种、儿科病 18 种）的临床表现、经络取穴、按摩手法、生活调理，深入探讨和系统整理了每一种疾病的按摩手法，使之简明扼要，通俗易懂，易于掌握。

该书内容述之有据，施之有法，行之有效，简明实用，图文并茂。适合于各类按摩医师、理疗医师、康复医师、社区全科医师、基层医务人员和医学院校学生，对广大按摩爱好者和一般家庭医疗保健也有很高的实用价值。

本书编委会

主 编：黄 霖 喻清和 刘 华 杨 辉

编 委：(按姓氏笔画顺序)

叶振宇 冯天保 刘 华

杨 辉 陈小清 郑湘宏

黄 霖 喻清和

绘 图：磨通宇 刘瑞珠

前 言

按摩又称推拿，是祖国传统医学的重要组成部分，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结，具有几千年的历史，加上历代医学在医疗实践中不断丰富、提高，推陈出新，至今，按摩已成为中医临床的一个特色专业。按摩疗法方法简单，易于掌握，安全又无副作用，而且疗效确切，深受人民群众的欢迎。按摩不仅可治疗疾病，并能防病保健，美容健体；按摩可令人舒适，消除疲劳，是普通群众自我保健和防治疾病的一种有效手段，愈来愈受到世人的重视和追求，成为举世瞩目的一种治疗方法。

21 世纪，随着自然科学的发展，人们的注意力开始转向东方文化、传统医学、天然药物和自然疗法。按摩疗法，这一祖国医学的宝贵遗产，日益引起了世界医学界的关注和重视。我们通过多年的临床耕耘和艰苦实践，进一步整理和丰富按摩疗法，编写了这套实用按摩丛书，希望借此发扬光大祖国医学，使之流传后世，造福桑梓。

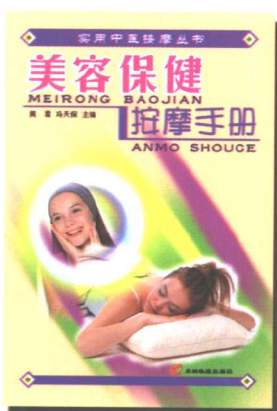
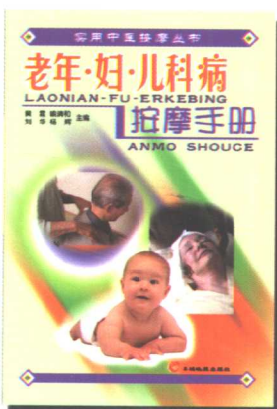
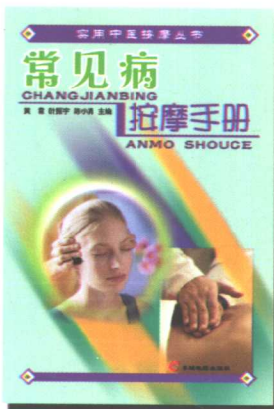
本丛书是根据中医经络学说理论，遵循祖国医学推拿按摩的原理，集古今各大按摩流派手法之精华，结合中西医理论，紧密联系临床实践，经作者多年临床反复验证，不断揣摩，改进手法，丰富内容，提高疗效，积多年心血的结晶编著而成。本丛书分为《常见病按摩手册》、《老年·妇·儿科病按摩手册》和《美容保健按摩手册》共 3 本。各书均以现代医学病名为纲，简要论述每一疾病的临床表现、经络取穴、按摩手法、生活调理，深入探讨和系统整理每一疾病的按摩手法，使之简明扼要，通俗易懂，易于掌握。

本丛书内容述之有据，施之有法，行之有效，简明实用，图文并茂。适合于各类按摩医师、理疗医师、康复医师、社区全科医师、基层医务人员和医学院校学生，对广大按摩爱好者和一般家庭医疗保健者也有很高的实用价值。

由于书中涉及知识面广，疏漏和错误之处在所难免，祈望广大专家和读者不吝赐教，以便重印时修正。

磨通宇、刘瑞珠朋友为本丛书绘制了插图，使其增添了不少色彩；丛书的编著出版还得到了羊城晚报出版社的大力支持。特此一并表示衷心感谢！

编著者



責任編輯 楊貴生
責任校對 項卓英
封面設計 李 星

目 录

第一章 常见老年病的按摩治疗	1
一、上呼吸道感染	2
二、慢性支气管炎	8
三、老年性肺气肿	14
四、肺源性心脏病	18
五、老年性肺炎	23
六、支气管哮喘	27
七、支气管扩张症	33
八、老年原发性高血压	39
九、冠心病	46
十、高脂血症	55
十一、慢性胃炎	59
十二、老年消化性溃疡	64
十三、老年性便秘	69
十四、老年慢性结肠炎	74
十五、慢性胆囊炎、胆石症	80
十六、慢性病毒性肝炎	85
十七、老年性肝硬化	90
十八、内脏下垂	94
十九、慢性肾小球肾炎	101
二十、慢性肾功能衰竭	107
二十一、尿路感染	112
二十二、糖尿病	118
二十三、糖尿病肾病	125

二十四、甲状腺功能亢进症	129
二十五、失眠	135
二十六、老年性痴呆	139
二十七、脑血管意外后遗症	143
二十八、老年性耳鸣、耳聋	149
二十九、眩晕	153
三十、老年性贫血	157
三十一、老年性阳痿	161
三十二、脱发与白发	165
三十三、类风湿性关节炎	169
三十四、骨质疏松症	175
三十五、干燥综合征	180
第二章 常见妇科病的按摩治疗	185
一、月经不调	186
二、痛经	190
三、闭经	193
四、有排卵型功能性子宫出血	195
五、更年期综合征	198
六、带下病	203
七、盆腔炎	206
八、子宫脱垂	209
九、妊娠剧吐	211
十、晚期产后出血	213
十一、产后缺乳	215
十二、妊娠期贫血	218
第三章 常见儿科病的按摩治疗	221
一、急性上呼吸道感染	222
二、支气管炎	225
三、支气管哮喘	229

四、肺炎	233
五、百日咳	236
六、发热	239
七、夏季热	243
八、婴幼儿腹泻	245
九、小儿厌食症	249
十、小儿便秘	251
十一、小儿腹痛	254
十二、小儿呕吐	258
十三、营养不良	260
十四、肌性斜颈	263
十五、佝偻病	265
十六、脊髓灰质炎后遗症	268
十七、小儿夜啼	271
十八、功能性遗尿	273

第一章

常见老年病的按摩治疗

一、上呼吸道感染

上呼吸道感染，简称上感，是指上呼吸道黏膜受病原微生物感染引起的急性炎症。其中，以病毒引起为主，占有 90% 以上，只由病毒感染引起，往往症状较轻；若合并细菌感染，临床表现较为严重。以咳嗽、咳痰、鼻塞、咽痛多见。发热往往不出现高热，多伴有精神疲倦。在中医学中属于“感冒”、“伤风”等范畴。

【临床表现】

（一）症 状

1. 咳嗽、咳痰：老人上感的主要症状。
2. 精神疲倦：老人较年轻人多出现，即使症状较轻，老人也会觉得不适乏力。
3. 全身症状：恶寒恶风，周身骨痛，流涕，咽痛等在老人上感中不是主要症状。

（二）体 征

1. 发热：发热多不是高热，或是午后发热。
2. 咽部可见有充血，扁桃体红肿。
3. 听诊双肺呼吸音多弱，或稍微增粗。

（三）实验室检查

1. 血常规：病毒感染血象表现白细胞在正常范围，但中性粒细胞增多，合并细菌感染则白细胞和中性粒细胞都升高。
2. 上呼吸道分泌物检查：病毒分离、细菌培养等有助于明确病因。

【取 穴】

1. 主穴：太阳（眉梢与目外眦连线中点，向后 1 寸处凹陷中）、迎香（鼻翼旁开 0.5 寸处）、风池（枕骨粗隆直下凹陷中）、

大椎（第七颈椎棘突下）（见图 1、图 2）。

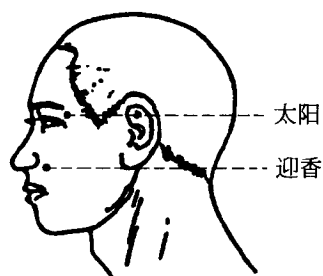


图 1

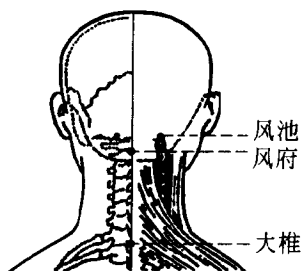


图 2

2. 配穴：尺泽（肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘）、外关（腕背横纹上 2 寸，两骨之间）、列缺（两虎口平直交叉，食指到达处）、合谷（第二掌骨中段，挠侧缘）、少商（拇指指甲角旁 0.1 寸处，挠侧缘）、曲池（肘横纹尽头处，向外 0.5 寸）（见图 3~图 5）。

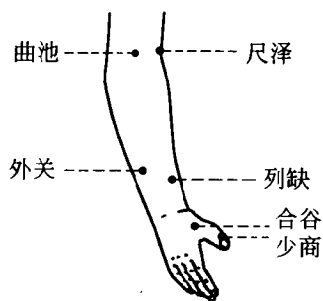


图 3

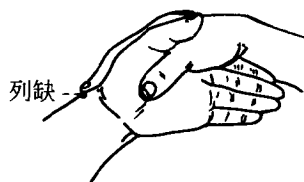


图 4

【按 摩】

1. 点振风池穴：双手食指分别在枕骨粗隆直下的风池穴上快速点振，操作 1 分钟（见图 6），以有胀痛感为宜。

2. 揉大椎穴：用食指点按位于第 7 颈椎棘突下的颈椎穴，揉

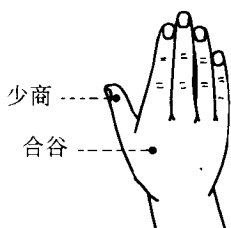


图 5

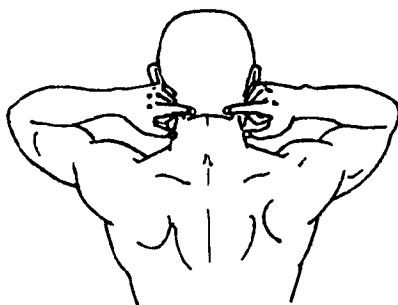


图 6

按 1 分钟；然后用拇指、食指、中指捏拿大椎穴 9 次（见图 7），以局部酸麻发热为度。

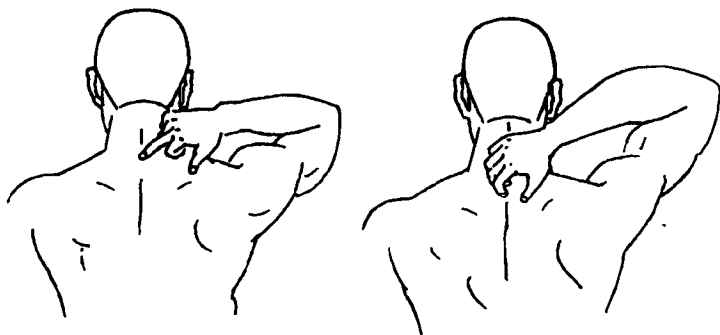


图 7

3. 按迎香穴：用双手食指点按位于鼻唇沟、鼻翼旁开 0.5 寸处的迎香穴 1 分钟（见图 8），按后鼻翼两侧应觉微胀、发麻。

4. 揉太阳穴：用食指揉按两颞部、眉梢与目外眦连线中点向外 1 寸处的太阳穴 1 分钟（见图 9）。揉按时局部应有胀痛感，按后应觉局部发热、舒畅。

5. 掐尺泽穴：以拇指用力掐肘横纹中、肱二头肌腱桡侧缘的尺泽穴 1 分钟（见图 10）；然后用拇指、食指、中指提捏尺泽穴 9 次。

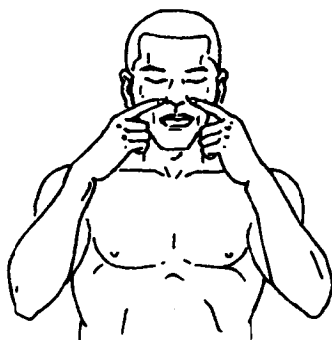


图 8



图 9

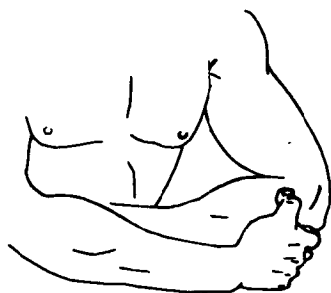


图 10

6. 捏合谷穴：用拇指、食指捏按位于虎口部位、第二掌骨中段挠侧缘处的合谷穴 1 分钟（见图 11）；然后用拇指揉按合谷穴 1 分钟。以局部胀麻为度。

7. 掐列缺穴：用拇指指尖掐列缺穴（两虎口平直交叉，食指尖到达处）1 分钟（见图 4、图 12）。



图 11

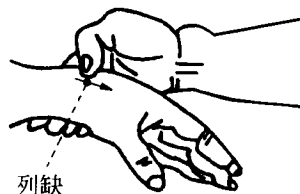


图 12

8. 推外关穴：用拇指指尖，点在腕外横纹上 2 寸、两骨之间