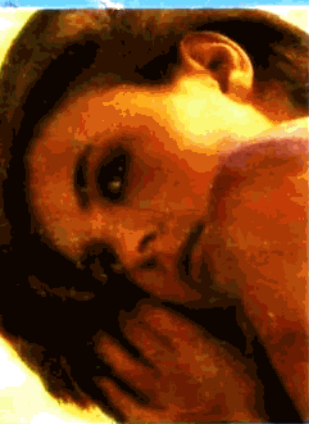




家庭自我保健实用按摩术 ——百病防治手册

臧福科 等编

华龄出版社

R244.1
120

120

2

家庭自我保健实用按摩术

臧福科 苏燕燕 刘长信 编

bts 112



齡出版社

717010

责任编辑 朱天红

家庭自我保健实用按摩术

——百病防治法手册

臧福科主编

✱

华龄出版社出版

新华书店发行

北京密云双井印刷厂印刷

✱

开本787×1092 1/32 印张9.375 字数90千字

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

印数：21,000册

ISBN 7-80082-054-8/R·4 定价：4.20元

前 言

本书共分六大部分，约15万字左右。书中向您介绍了中老年生理病理特点，自我保健推拿的基本常识以及中老年保健推拿的19种常用手法、78个常用穴位和3种常用锻练功法；书中载有100余种中老年常见病证的自我保健推拿疗法及练功；还载有美容和全身各部位的自我保健推拿。书中附有130余幅插图，以助读者理解、掌握其内容。

本书主编是北京中医学院推拿教研室主任、附属医院推拿科主任、推拿协会副秘书长臧福科副主任医师（副教授）。本书所载的各种治疗方法是集臧福科主任26年的临床经验，结合了大量科研成果，又经反复筛选，确为有效疗法，编纂而成。因此，只要如法操作，必

收良效。

本书为了能为更多的读者服务，特意将言精意深的医学术语，变成浅显易懂的大众语言，简单易学，安全可靠，既可引广大推拿爱好者入门登室，也可以为一切想推拿强身防病的中老年们服务，所以读者非常广泛。

哪一个中老年不想身体强壮？那一个老年人不想健康长寿？但愿本书能使您如愿以偿。

编者

1990, 6

目 录

第一部分 中老年生理病理特点及保健推拿 常识……………(1)

一、中老年生理病理特点……………(1)

二、保健推拿常识……………(6)

(一) 保健推拿的历史……………(6)

(二) 保健推拿的作用机理……………(14)

(三) 保健推拿治病的优点……………(26)

(四) 推拿的禁忌症……………(28)

(五) 保健推拿的注意事项……………(29)

第二部分 中老年保健推拿常用手法、穴位 及练功……………(31)

一、中老年保健推拿常用手法……………(31)

二、中老年保健推拿常用穴位……………(54)

(一) 保健推拿的取穴方法……………(54)

(二) 保健推拿常用穴位·····	(56)
1. 头面部常用穴位·····	(56)
2. 胸腹部常用穴位·····	(63)
3. 背腰部常用穴位·····	(68)
4. 上肢常用穴位·····	(73)
5. 下肢常用穴位·····	(76)
三、中老年保健练功·····	(82)
(一) 八段锦功法·····	(82)
站式八段锦动作图解·····	(83)
坐式八段锦动作图解·····	(91)
(二) 易筋经功法·····	(102)
(三) 五禽戏功法·····	(117)
第三部分 内科病自我保健推拿	
头痛·····	(121)
感冒·····	(124)
咳嗽·····	(127)
腹痛·····	(130)

腹泻.....	(133)
腹胀.....	(136)
便秘.....	(138)
呃逆.....	(141)
恶心、呕吐.....	(143)
胸闷.....	(146)
心悸.....	(148)
晕厥.....	(150)
失眠.....	(151)
尿潴留.....	(153)
阳痿.....	(155)
慢性气管炎.....	(157)
肺气肿.....	(159)
肺结核.....	(163)
慢性胃炎.....	(166)
消化道溃疡.....	(168)
胃下垂.....	(171)

慢性溃疡性结肠炎.....	(173)
慢性肝炎.....	(175)
慢性胆囊炎.....	(178)
冠心病.....	(179)
高血压.....	(181)
偏瘫.....	(184)
面神经炎.....	(186)
三叉神经痛.....	(188)
神经衰弱.....	(190)
老年性痴呆症.....	(192)
更年期忧郁症.....	(194)
慢性肾炎.....	(196)
贫血.....	(198)
白细胞减少症.....	(200)
甲状腺机能亢进.....	(201)
类风湿性关节炎.....	(203)
糖尿病.....	(206)

第四部分 骨外科病自我保健推拿

颈椎病·····	(208)
落枕·····	(212)
漏肩风·····	(214)
网球肘·····	(217)
桡侧腕伸肌肌腱周围炎·····	(219)
腕关节损伤·····	(220)
腱鞘炎·····	(222)
岔气·····	(224)
背肌劳损·····	(226)
急性扭腰·····	(228)
腰椎间盘突出症·····	(231)
腰椎滑脱·····	(234)
坐骨神经痛·····	(237)
梨状肌损伤综合症·····	(238)
大腿内收肌损伤·····	(241)
膝关节内侧副韧带损伤·····	(242)

髌骨软化症.....	(244)
髌下脂肪垫损伤.....	(246)
腓肠肌痉挛.....	(249)
踝关节扭伤.....	(250)
足跟痛.....	(252)
腹部手术后肠粘连.....	(254)
慢性前列腺炎.....	(256)
慢性阑尾炎.....	(257)
下肢静脉曲张.....	(258)
第五部分 妇科、五官科病自我保健推拿	
急性乳腺炎.....	(261)
痛经.....	(262)
月经不调.....	(264)
慢性盆腔炎.....	(265)
产后耻骨联合分离症.....	(266)
耳鸣.....	(268)
慢性鼻炎.....	(269)

鼻衄.....(271)

慢性喉炎.....(272)

麦粒肿.....(273)

老视.....(274)

眼跳.....(275)

第六部分 美容及身体各部自我保健推拿

一、头面部美容推拿.....(277)

二、身体各部常用自我保健推拿...(280)

第一部分 中老年生理病理特点和 保健推拿常识

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岁左右开始的。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。

丈夫“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，因此筋肉活动不灵便了。

“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。

从上述的生理变化过程中，可以看到，肾气在人体的生长、发育、衰老的过程中，起着重要的作用。从而提示我们机体的老化，和肾气的衰盛密切相关。因此，在抗衰老方面，古人十分注重于保肾之法，来延缓衰老。

现代医学，对人体的老化过程，也作了大量的研究，认为人进入老年以后，人体的各个器官和组织的生理功能逐渐减弱，新陈代谢趋于缓慢。在循环系统方面：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也减弱，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。在呼吸系统方面：人进入老年以后，肺活量降低，肺泡的通气量明显下降，呼吸道的粘膜萎缩，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。主要表现在消化道粘膜和腺体出现萎缩，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。在神经系统方面：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。在运动系统方面：老年人的骨质中，骨胶元和骨蛋白减少，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”。

由此可见，人体的老化，是一种不可抗拒