

中老年人

自我按摩术

钟汉清 主编



广西民族出版社

内 容 简 介

本书简要地叙述了人体经络、穴位和按摩的基本知识,以及健身益寿的自我按摩手法。是以脏腑学说、气血津液学说、经络学说为理论基础,按照人体头、面、胸、腹、背、四肢等与脏腑经络的特定联系而编著的,它以其独特的、无创伤、非介入、无须药物治疗的优点而起到独特的疗效,主要作用在于疏通经络、调和气血、平衡阴阳以达到有病治病,无病健身、延年益寿之目的。

本书特点是深入浅出,一看就懂、一学就会、一用就灵,可作为广大中老年人祛病健身延年益寿的指南。

编 者 的 话

“长寿之道，在于养生，养生之道，在于活动”。岁月不饶人，一般认为45—60岁为中年期，60岁以上为老年期。人到中老年大多数都会遇到这样那样疾病的困扰，人的衰老表现在：脸部表情淡泊，颜面皱纹增多、肌肉乏力、动作迟缓、性功能低下、记忆力减退、视听力下降、皮肤色素沉着等。“莫让岁月催人老”，要想青春常在，就要在肌体功能逐步衰老时，用积极的办法，使它衰老得缓慢一些。苏联儿科专家斯别兰斯基说过：“长寿不会自然地赋予每一个人，争取长寿什么时候也不算晚”。世界卫生组织宣布过：“每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响”。可见健康与长寿，自身内在的因素是第一位的。

健康之道，各有其法，自我按摩强调自己动手，符合自己的健康自己去掌握的原则，增强了自我保健本领，提高了健康水平。笔者广泛参阅了国内医学资料，请教前辈专家，集诸家之长，破除门户之见，针对中老年人的生理特点和常见病，运用自我按摩的手法由自己解决自己的病痛。经过了长期的探索，总结了许多长寿的经验，形成了自己独特的风格。怀着挖掘和发展祖国医学事业，并结合自己十多年的亲身实践，坚持自我按摩，收到了意想不到的效果。书中介绍的按摩术，是按照人体的头、面、胸、腹、背、四肢与经络脏腑的特定联系，科学地运用各种按摩手法而形成的，其作用在于疏通经络，调和气

血,平衡阴阳,滑利关节,使命门火盛,百脉畅通,经络相应,从而
而提高人体机能,振奋精神,使人体处于最佳生理状态。对
人体衰老而出现的全身乏力,精神萎靡,气短神疲,胸闷不畅,腕
腹胀满,腰膝酸痛,性功能低下,发须早白,皱纹增多,视力听
力下降都有显著疗效,并有延年益寿之功。

传统养生,多是注意在老年阶段,而早衰使不少人英年早
逝,无法进入老年。延缓衰老的办法虽然很多,而自我按摩法,
则能直接激发人体的自身反应,促进人体的自然平衡,提高人
体的免疫功能,是一种极为理想的办法。本书介绍按摩法,简
便易行,安全可靠,无药物治疗,无创伤性,无副作用,疗效独
特,有病治病,无病健身,并能起到药物所不能起到的独特作
用,避免了药物的副作用。并且学起来容易,无需设备,无需耗
资分文,不受天气影响,不受条件限制,只用自己的双手,在床
上,在居室随时随地可以操作,而且在每天早晚各需 30—40
分钟即可,效果快而显著。

自我按摩,是用自己的双手在自己身体皮肤表层的特定
部位,上、下、左、右、前、后盘旋往返作节律性的施行各种技巧
动作,通过各种不同形式的操作方法来刺激人体的经络、穴
位、肌肉、韧带、神经、骨与关节等组织器官,以调节机体的生
理功能,起到调和阴阳、疏通经络、理气松肌、消除积滞、消肿
止痛的作用,从而达到祛病健身,养生益寿之目的。它不同其
他形式的按摩法,它自始至终十分强调自己动手,自我保健,
配合意念,调心练气。

目前世界上按摩流派众多,手法各有特点,为了向广大中
老年人推广这套健身益寿按摩知识,使每个中老年人都能掌
握运用这套独特的方法,特撰集成册。考虑到广大中老年人的

特点,该书尽量通俗易懂,深入浅出,实用性强,容易掌握,“一看就懂、一学就会、一用就灵。”书中附有110幅插图,以便更好地掌握领会。

在本书的编著过程中,得到很多前辈专家的指导,在此一并致谢。由于我们的知识有限,在编著过程中难免有错漏处,敬请各位前辈和读者批评指正。

编著者 1994年8月

目 录

第一编 概 说

一、按摩的基本知识	(1)
二、自我按摩手法	(14)
三、自我按摩原则	(17)
四、自我按摩作用	(19)
五、自我按摩优点	(24)
六、自我按摩注意事项	(25)
七、编者的实践体会	(27)

第二编 人体结构和经络

一、手太阴肺经经脉循行	(38)
二、手阳明大肠经经脉循行	(39)
三、足阳明胃经经脉循行	(40)
四、足太阴脾经经脉循行	(42)
五、手少阴心经经脉循行	(42)
六、手太阳小肠经经脉循行	(44)
七、足太阳膀胱经经脉循行	(44)

八、足少阴肾经脉循行	(47)
九、手厥阴心包经脉循行	(47)
十、手少阳三焦经脉循行	(49)
十一、足少阳胆经脉循行	(50)
十二、足厥阴肝经脉循行	(50)
十三、奇经八脉的作用	(53)
十四、督脉的循行和作用	(56)
十五、任脉的循行和作用	(56)
十六、冲脉的循行和作用	(56)
十七、带脉的循行和作用	(59)
十八、阴维脉的循行和作用	(59)
十九、阳维脉的循行和作用	(59)
二十、阳跷脉的循行和作用	(61)
二十一、阴跷脉的循行和作用	(61)

第三编 自我按摩三十法施术步骤

一、准备姿势	(63)
二、调心呼吸	(63)
三、按摩手掌	(66)
四、按摩脉门	(69)
五、按摩上肢	(71)
六、按摩肩部	(73)
七、按摩面部	(74)
八、梳理头发	(78)
九、按摩百会	(80)

十、按摩眼睛·····	(82)
十一、按摩太阳穴·····	(86)
十二、按摩鼻部·····	(87)
十三、按摩肋部·····	(89)
十四、按摩下肢·····	(90)
十五、按摩委中·····	(93)
十六、按摩膝部·····	(94)
十七、按摩枕部·····	(97)
十八、按摩耳朵·····	(98)
十九、叩击牙齿·····	(103)
二十、鼓漱咽津·····	(105)
二十一、转动颈部·····	(106)
二十二、按摩颈椎部·····	(107)
二十三、按摩腰部·····	(110)
二十四、按摩胸部·····	(116)
二十五、按摩腹部·····	(119)
二十六、按摩会阴部·····	(122)
二十七、升提二阴·····	(128)
二十八、按摩足三里·····	(129)
二十九、按摩足部·····	(130)
三十、运动躯干·····	(137)

第四编 对症按摩

一、头 痛·····	(140)
二、失 眠·····	(141)

三、偏头痛·····	(141)
四、慢性肝炎·····	(142)
五、感 冒·····	(142)
六、支气管炎·····	(143)
七、胸胀闷·····	(143)
八、中 暑·····	(144)
九、慢性肾盂肾炎·····	(144)
十、冠心病·····	(145)
十一、心脏神经官能症·····	(145)
十二、打 呃·····	(146)
十三、高血压·····	(146)
十四、肥胖症·····	(147)
十五、糖尿病·····	(148)
十六、便 秘·····	(149)
十七、神经衰弱·····	(149)
十八、眩晕症·····	(150)
十九、肩周炎·····	(150)
二十、面部神经麻痹·····	(151)
二十一、坐骨神经痛·····	(152)
二十二、老年性痴呆症·····	(152)
二十三、半身不遂·····	(153)
二十四、中 风·····	(153)
二十五、腰椎骨质增生·····	(154)
二十六、膝关节炎·····	(155)
二十七、落 枕·····	(155)
二十八、腰肌劳损·····	(156)

二十九、颈椎病·····	(157)
三十、阳 痿·····	(157)
三十一、遗 精·····	(158)
三十二、胃脘痛·····	(158)
三十三、消化不良·····	(159)
三十四、鼻 炎·····	(159)
三十五、咽喉炎·····	(160)
三十六、牙 痛·····	(161)
三十七、更年期综合征·····	(161)
三十八、痛 经·····	(162)
三十九、乳腺增生·····	(163)
四十、腹部肥胖症·····	(163)
四十一、尿潴留·····	(164)
四十二、前列腺肥大·····	(164)
四十三、慢性阑尾炎·····	(165)
四十四、胆囊炎、胆结石 ·····	(165)
四十五、老花眼·····	(166)
四十六、眼皮跳动·····	(166)
四十七、麦粒肿·····	(166)
四十八、神经性耳鸣、耳聋 ·····	(167)

第一编 概 说

一、按摩的基本知识

按摩在我国有着悠久的历史,其主要作用一则为养生保健,一则用于治疗疾病。自古以来人们遇到疼痛和寒冷时,就本能地用手进行摩擦,发现经过摩擦能使疼痛和寒冷减轻或消失。按摩是古代人们经过实践总结出来的祛病健身,延年益寿的宝贵经验。祖国医学有着顽强的生命力,代代沿袭,生机盎然,对人们的健康作出了重大贡献。按摩法历来是中老年人自我保健常用的手法。

按摩治病是祖国医学历来的观点,它是一种适应症十分广泛的物理疗法,属中医学外治方面的范畴,它以脏腑学说、气血津液学说、经络学说为理论基础。中医学认为按摩方法具有调节阴阳,疏通经络,调和气血,改善关节功能,扶正祛邪,强筋壮骨,增强体质的作用。有文献报道,现代医学研究证实按摩能够提高机体的抗病能力,按摩后血中的白血球和红血球都明显增加,提高人体的免疫功能。现代医学对人体衰老过程做过很多研究,认为人进入中年以后,人体的各个脏腑器官和组织的生理功能便开始出现一系列重要转折和变化,生理

上开始出现衰老,免疫系统的防疫功能也日趋下降,一些重要器官的功能也一天天地减弱,新陈代谢趋于缓慢,表现如下。

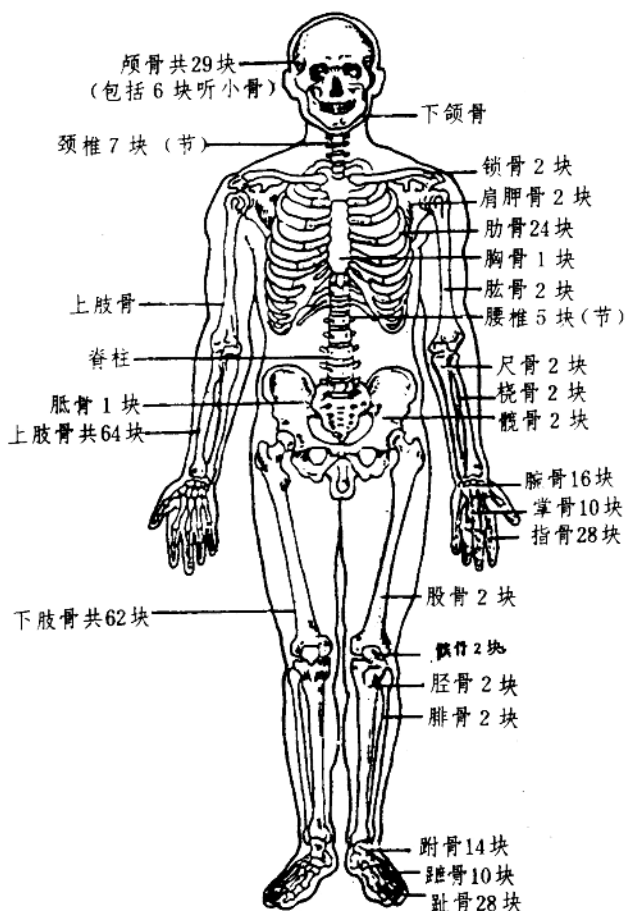


图1 全身骨骼(前面)

在运动系统方面:骨骼是人体的支架,全身共有 206 块骨头,每块骨头都是由骨质、骨髓和骨膜三个部分组成,它的主要成分是有有机质和无机盐(钙质为主)。运动系统包括骨、骨连结和骨骼肌三部分,它们在神经系统的支配下对身体起着运动、支持和保护的作用。运动系占成人重量的 60%,肌肉收缩时,牵连骨移动位置,产生运动。骨在成人 206 块,每块骨均为一器官,具有一定的形态结构和血管、神经的供应,能不断进行新陈代谢,有其生长发育过程,并具有修复和改建的能力,经常进行锻炼可促进骨骼的良好发育,如长期废用则出现萎缩。骨的形态和功能是互相制约的,人进入中老年骨质中含有机质减少,无机质相对较多,因此,骨的弹性和韧性减弱,骨质疏松,外伤容易骨折。70 岁老人股骨颈骨折发生率最高,还有随着年龄的增长颈椎逐渐发生变化,下颈椎更为明显。由于颈部椎间盘的退

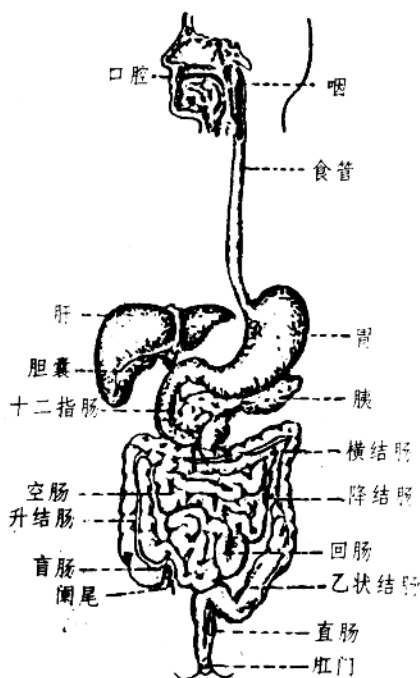


图 2 消化系统(示意图)

变,椎间盘变小,椎体增生刺激压迫神经和血管,加上颈部肌肉萎缩无力和韧带弹性降低等因素,会出现头项、肩臂麻木疼痛等症状,这是中老年人多发的“颈椎综合征。”再有是皮肤的弹性降低,皮脂腺分泌减少,因此,老年人皮肤容易干燥、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”的出现。

在消化系统方面:消化系统分为消化管和消化腺两部分。消化管包括口、咽、食管、胃、小肠、大肠。消化腺包括唾液腺。消化系统的基本功能是摄入食物、进行物理和化学性消化,吸收其中的营养物质,以供给全身各组织新陈代谢的需要,并将剩余的糟粕排出体外。因此,消化系统是人体新陈代谢正常进行的一个重要系统。人到了中老年消化系统的功能明显下降,主要是消化道粘膜和腺体出现萎缩,胃肠蠕动减慢,直肠感觉迟钝等与排便有关的肌肉萎缩无力。因此,中老年人容易出现腹胀和大便秘结等症状,临床常见急性胃肠炎、消化不良、溃疡病、肝硬化、腹痛等疾病。

在呼吸系统方面:呼吸系统的组成包括上呼吸道(鼻、咽、喉)和下呼吸道(气管、支气管和肺)两部分。呼吸系统的基本功能是吸进新鲜空气,使血液得到氧气,排出二氧化碳,使血液气体分压维持在正常范围内维持人的生命。

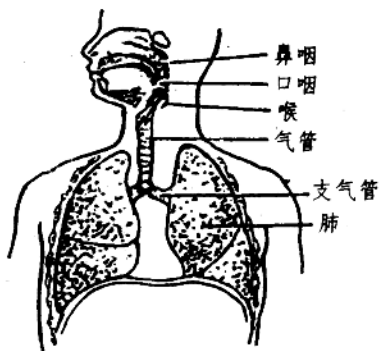


图3 呼吸系统解剖简图

呼吸系统常见病有一、感冒;二、流行感冒;三、支气管炎,哮

喘；四、肺气肿；五、大、小叶性肺炎；六、胸膜炎。人到了老年后肺活量降低，部分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，慢性支气管炎，感冒等。

在生殖系统方面：男性生殖系统包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、阴茎等，基本功能是，产生精子，通过性交输送精子到女性生殖道与卵子结合。女性生殖系统包括卵巢、输卵管、子宫、阴道、外阴部，基本功能是，产生卵子，使卵受精(和精子结合)并发育成胎儿。总的是产生生殖细胞，分泌激素和繁殖后代，以维持性的特征。祖国医籍《素问·上古天真论》记载：“丈夫……二八肾气盛，精气溢泻”、“女子二七天癸至，月事以时下，七七天癸竭，故形坏而无子”。人到了中老年，性腺功能减退，性激素分泌下降，女性更为明显，男性性

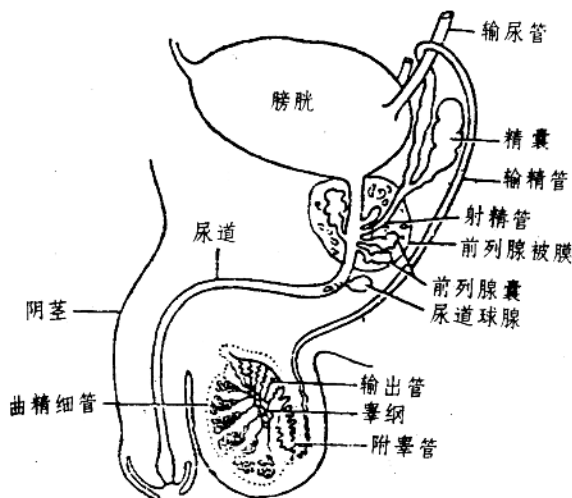
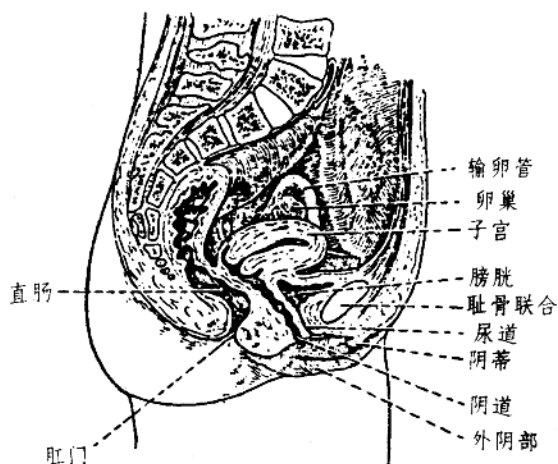


图4 男性生殖器(剖面图)



· 图5 女性生殖器(剖面图)

功能逐步减退。

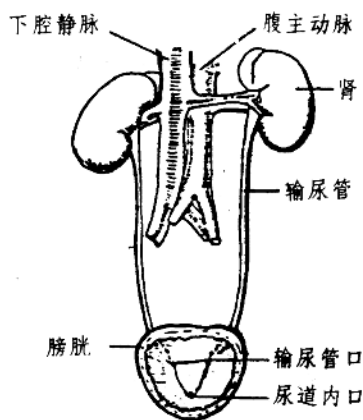


图6 肾、输尿管和膀胱

在泌尿系统方面：泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。机体在新陈代谢过程中产生的各种废物除了粪便经消化道排出，二氧化碳经肺呼出和通过皮肤出汗排除一部分外，还有许多废物是经过泌尿系统随尿排出的。泌尿系统是机体主要的排泄器官，常见病有：一、急性肾炎；二、慢性肾炎；三、肾

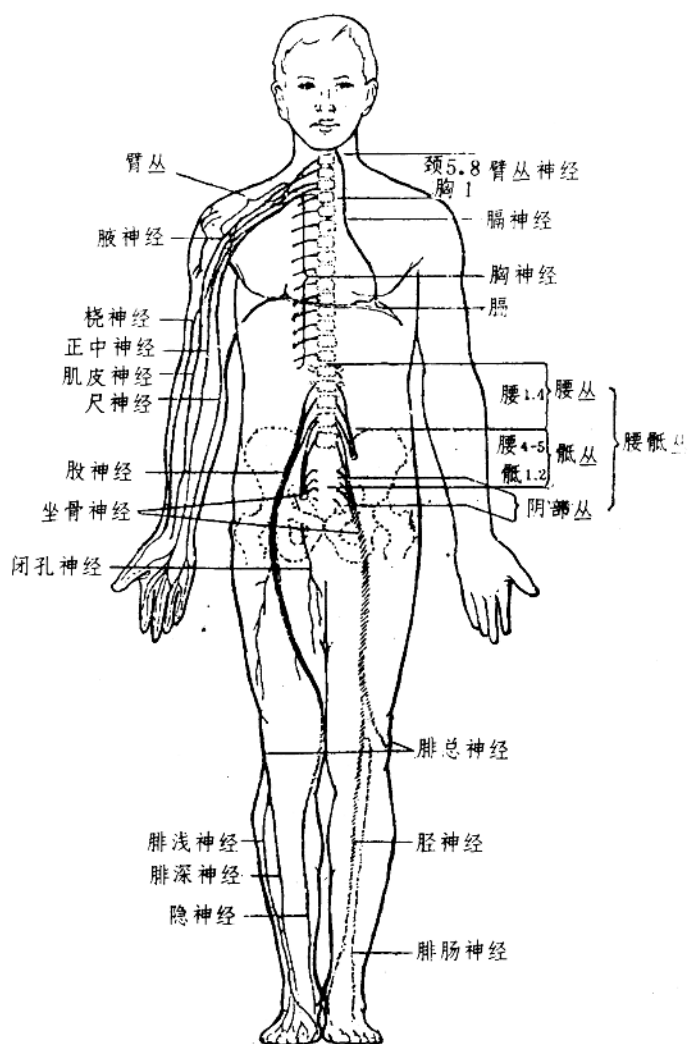


图7 全身的主要神经(前面)