

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

常见老年病的针灸 推拿预防和护养

主编 赵粹英 执行主编 马晓芑

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

总主编 施杞 执行总主编 金义

常见老年病的针灸 推拿预防和护养

主编 赵粹英 执行主编 马晓芃

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

图书在版编目(CIP)数据

常见老年病的针灸推拿预防和护养/赵粹英主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5
(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)
ISBN 978-7-309-12076-9

I. 常… II. 赵… III. ①老年病-常见病-针灸疗法②老年病-常见病-推拿
IV. ①R246②R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015290 号

常见老年病的针灸推拿预防和护养

赵粹英 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.125 字数 193 千

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12076-9/R · 1538

定价: 29.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《滬上中醫名家養生保健指南叢書》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊敏



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院科学教授 杨秉辉

2013.7.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翹

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

常见老年病的针灸推拿预防和护养

编委会

主 编 赵粹英

执行主编 马晓芃

副主编 黄 燕

编 委(按姓氏拼音排序)

窦传字 洪 珏 黄 燕 李志元 刘 婕

刘晓旭 马晓芃 吴凌翔 杨延婷 张 丹

张翠红 赵粹英

绘 图 杨延婷 李志元



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来和实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性，以增强其战胜疾病的信心；医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养，重视患者在疾病防治过程中的主体作用；医生应该设法解除患者的消极情绪，以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰，即便是不甚明了医理的人，也没有不听从的。时隔两千多年，《黄帝内经》的这段话语，依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情，组织相关团队，历经年余，几易其稿，其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致，绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册，其内容遍及中医血液科、中医男科，以常见病证为篇名，首先简要介绍“疾病概况”，包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈，推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等，以中医基础理论和经络理论为指导，对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”，包括发病前预防和发病后养护两部分：前者针对常见病证的发病原因，如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等，提出预防该病证的具体措施与方法；后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等，提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前 言

随着现代社会的发展,人们的生活水平不断上升,现代科学医疗水平也越来越先进,老年人关注的问题已经不仅仅是温饱问题,而更多的是对自身健康的重视。现代医学认为健康的含义不仅要有一个强壮的体魄,能抵御各种疾病侵袭,还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力,以应付各种不良的心理刺激,提高在现代社会中的适应能力。目前社会人口老龄化现象越来越明显,老年人口不断增多,老年人对健康的需求也不断增加,很多老年人也希望通过学习和自身实践实现自己的养生保健,做到“上工治未病”。做好老年人的养生保健工作,不仅有利于老年人自身的健康长寿,提高生活质量,更有利于社会的稳定和发展。

传统中医药是我国古代人民在长期的疾病和治疗实践中发展和总结出的一套行之有效的珍贵的医学理论体系。长达几千年的历史证明,中医药在全民保健和治疗疾病方面有着良好的效果。传统中医药中有许多

养生保健的理论和方法也十分适用于现代家庭养生保健。因此,用传统中医学的理论和方法改善老年人的身心健康、预防疾病、促进健康、提高生存质量,备受老年朋友及家人的关注。在这样的背景下,上海中医药大学老教授协会与复旦大学出版社联手倾力打造撰写了《沪上中医名家养生保健指南丛书》。本分册《常见老年病的针灸推拿预防和护养》也应运而生,由上海市名老中医赵粹英研究员主编,上海市针灸经络研究所临床一线主任医师及高年资医师集体编撰完成。旨在普及常见老年疾病的养生保健常识,提高大众对老年病的保健防治意识,从而提高全民的健康生活质量。全书分4章,第一章概括介绍了老年病的基本知识,包括老年病的概念、主要特征和基本的养生保健知识;第二章重点介绍了老年病常用的适用于家庭养生保健的针灸推拿方法,主要包括艾灸、拔罐、刮痧、耳穴、穴位贴敷、推拿按摩6节,每一节都详细介绍了具体的方法、适应证和注意事项;第三章主要介绍了中医学中经络穴位的知识,希望老年朋友掌握经络的具体走行方向、常用养生保健穴位的具体取穴方法,并结合书中的插图和自身实践进行学习;第四章具体介绍了常见的22种老年病的中医针灸推拿养生保健方法。每个病种都详细介绍了有关该病的中西医认识、临床表现、诊断、中医药的基本防治原则、中医预防和防护方法(包括艾灸、拔罐、刮痧、耳穴、穴位贴敷、推拿按摩、食疗方法),在每节的最后都有“老

中医的话”和“温馨小贴士”，以强调中医养生保健中的认识和注意事项。

本册以传统中医学博大精深的理论体系为指导、上海市名老中医的长期临床实践经验总结为基础，希望能帮助一些对中医自我保健有需求的老年朋友进行自我强身调养，以增强体质，防治疾病。本册内容丰富，讲究实用，力求做到易读、易懂、易操作，涵盖了老年病常见的大众喜闻乐见的自身养生保健知识和方法。一册在手，就犹如请了一位中医家庭养生保健顾问，可以随时参考、查阅，对有一定文化修养、热爱中医的老年人能起到良好的养生保健指导作用。本书的出版不仅有利于全民健康生活水平的提高，也有利于减轻社会医疗的压力，更有利于传统中医学知识在普通民众间的广泛传播和影响，因此具有重要意义。

限于水平与时间，本书中难免有不妥之处，望广大读者批评、指正，以利于今后进一步完善。

赵粹英



Contents

目 录

 第一章

老年疾病知多少..... 1

第一节 什么是老年病..... 1

第二节 老年病有哪些特征..... 7

第三节 老年病的预防和护养..... 9

 第二章

常见针灸推拿养生保健方法..... 16

第一节 实用的养生治病方法——艾灸..... 16


第二节 备受推崇的家庭疗法——拔罐..... 28

第三节 民间常用的传统疗法——刮痧..... 33

第四节 易学易用的全息疗法——耳穴..... 38

第五节 穴、药结合的外治法——穴位贴敷..... 43

第六节 中医最方便的外治法——推拿按摩..... 46

 第三章

老年病预防养护的常用经络及取穴方法..... 55

第一节 十二经脉人体图及循行路线..... 55