

经络按摩专业教材

家庭式老年病简易推拿学

编讲 赖茂才



肇庆市老干部(职工)大学

二00九年二月

目 录

第一章 老人家 你来自各个推拿保健箱	
推拿是家庭保健术·····	1
推拿的治疗作用·····	2
第二章 老年推拿总论	
推拿须知·····	3
了解常用手法·····	4
第三章 中医推拿基础理论	
阴阳与五行学说·····	9
经络·····	11
五脏六腑·····	13
第四章 促进健康的老年自我推拿	
简易自我推拿导引二十势·····	13
使睡眠香甜的自我推拿·····	21
饮食津津有味的自我推拿·····	23
使下肢健步如昔的自我推拿·····	24
眼睛不感到疲劳的自我推拿·····	25
使腰部强壮如常的自我推拿·····	26
上肢灵活自如自我推拿·····	27
头痛的自我推拿·····	28
感冒的自我推拿·····	28
高血压的自我推拿·····	29
第五章 老年人常见小病痛的推拿	
腰背疼痛·····	31
眩晕·····	33
失眠·····	35
泄泻·····	38
便秘·····	42
咳嗽·····	44
哮喘·····	46
鼻塞、流鼻涕·····	48
耳鸣、耳聋·····	49
腹痛·····	50
消化不良·····	52
肩臂疼·····	53

上肢疼痛·····	54
下肢疼痛·····	55
腿肚转筋·····	56
第六章 “一穴” 治疗法	
落枕·····	57
闪腰·····	57
第七章 推拿配穴处方	
选穴原则·····	58
配穴方法·····	59
第八章、特定穴	
五输穴·····	60
原穴·····	60
络穴·····	61
背俞穴·····	61
募穴·····	61
郄穴·····	61
八会穴·····	62
八脉交会穴·····	62
交会穴·····	62
怎么样取穴·····	62
腧穴的定位方法·····	65

第一章 老人家 你来自备个推拿保健箱

一、推拿是家庭保健术

(一)做一个身心健的老人

古话说：“人生七十古来稀”而现在，人们的平均寿命逐渐增高，七八十岁的老人已随处可见。随着生活的改善和医疗保健技术的提高，人类向百岁迈进是大有希望的。但是长寿更需要健康，要想做健康的老人，除一般保健措施外，重要的还在于要预防疾病的发生。因为长寿固然是人人所期望的，但人们所希望的决不是满身病残的长寿。当然，对于老人的健康标准，要求不能与青年人等同。有些老年变化是必然要发生的，它是不依人的意志为转移的自然规律。例如，人到老年，各种脏器的功能有所减低，听力要减退，视力要进一步下降。但降到什么程度是正常的范畴，越过何种限度就是病理变化，并没有一个不变的界线，至少迄今为止我们还未制定出一个正常老人的健康标准。我们现在所说的健康老人，只是一个大概的判断，一般是指行动自如，思维能力尚可，精神情绪正常，没有严重的疾病，基本上能自理生活。此外，健康的精神心理状态也是一个重要的方面。即是说，老年人是积极地进身体锻炼，乐观地治疗已有疾病，还是无病呻吟，或小病大忧，让病情随着忧郁的情绪日趋加重？这也是判断一个老人身心是否健康的重要标志之一。

(二)做个小医生

一个身心健康的老人，已经具备了运用自我推拿以增进健康和消除小病小痛的坚实基础。

“我也能做个小医生？”许多老人对此疑虑重重，对在家里处理自己的病痛没有信心。只要有了不舒适的感觉，条件好的三天两天往医院跑，而条件差的则怀着侥幸心理拖延。拖延的错误自不待言，有了小病小痛就手忙脚乱地天天奔医院也不是上策。当然，不能认为推拿可以应付百病，有病求医是必要的。但是许多小病小痛的处理，医生不一定处处胜过你。因为你自己的病痛，应当说你自己更能了解入微，更何况有些阵发的疼痛，医生不一定时时在场，而有些疾病更需要当机立断的处理。老人或家人掌握了推拿方法，就好象自己备了一个保健箱，能由自己亲手消除或减轻自己的病痛，有什么能比这方便、比这更令人愉快呢？

(三)小病小痛自己医

现在，轻视简便有效的方法，嗜好服药、打针的“医院爱好者”，到处都能

看到。一些希望长寿又缺少常识的老人，有了小毛病也急得不得了，无论大病小病都朝医院跑。作不必要的检查、治疗、住院，这样，好像使人感到放心，但同时也增加了一些不必要的不适和痛苦，何必呢？无庸怀疑，只要没有大的问题，对常见的小病小痛，你尽可以把医生作为保健顾问，自己当家庭医生。你应有这样的自信：努力运用有效的推拿方法，解决自己身上常常出现的无关紧要的小毛病，甚至缓解某些较大的病痛。

二 推拿的治疗作用

(一)疏经活络，行气活血，滑利关节，消散疼痛

还记得吗？孩提时代，肚子疼痛时，母亲温和地给你揉按揉按，疼痛常常奇怪地不翼而飞。当你成人之后，或许也曾凭借双手传送的温存，使你的孩子或孙子的疼痛神奇般地烟消云散，使他们的疾病不药而愈。你早就当过“医生”，只是自己还不曾意识到罢了。这种自古以来就有，不用药物而仅以人的手技就能治病的方法，世界各国都在运用，方法各有千秋，而中国的推拿医学以它独特的理论体系和神奇的临床疗效独占鳌头，因而受到普遍的重视。尤其在当今世界上，化学药物、生物药物不可避免的副作用的危害，越来越严重地困扰人类，推拿这一物理性质的疗法，就更为国际医学界所注目。不仅是中国，许多国家现在都开展了对于推拿的研究工作。原因十分明确：不用药物能使病痛迅速消失，人们何乐而不为？

(二)调理脏腑功能

推拿是中国医学的一个组成部分。中医学认为，人体脏腑功能失常，就导致产生疾病。人体是一个有机的整体，内外有着密切的联系，脏腑功能失常，可以通过经络反应于体表、组织的感受，也可以通过经络影响所属脏腑。推拿手法作用于体表局部，就可以起到调整内脏功能的作用。达到增强人体正气、除去疾病的能力。临床常用推拿的直接作用来促进气血循行，用摩法来促进胃肠的通降，用揉按脾俞、胃俞、足三里等来促进脾胃的强健，用适当推拿腹、背部使肠蠕动亢进者受到抑制、功能减退者得到增强——都是这一作用的体现。

(三)现代医学的认识

现代医学及实验观察都充分证实了前述作用的科学性，认为刺激躯体的一定部位，对内脏功能活动产生相应影响。例如，在胃肠痉挛性疼痛时，刺激中脘等穴能够兴奋中枢，使胃肠交感神经兴奋性增高，降低平滑肌紧张度而消除疼痛。

又如推揉哮喘老人肺俞、定喘等穴，能使组织兴奋性增高，中枢兴奋性增高，交感神经兴奋性增加，支气管平滑肌舒张，哮喘症状得到缓解。据实验观察，直接接触皮肤的摩擦推拿手法，可以消除衰亡的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增加皮肤光泽和弹性。适当的推拿可增加血液红细胞总数和白细胞吞噬能力以及氮和二氧化碳排泄量。推拿保健强身和治疗疾病的作用，不仅为千百年人类实践所证实，而且有充分的现代科学依据。

第二章 老年推拿总论

一、推拿须知

(一)老年人与青年人常患疾病的差异

老人和青年人患病常有一些差异。就致病原因而言，青年人的病因多来自体外，例如细菌、病毒侵袭人体等，而老年人病因多自内产生，例如肺气肿、肾功能衰竭；青年人的病因比较明显单一，而老年人病因则较为隐蔽，且复杂而多样；青年疾病多起于近期的因素，老年人疾病多常是多年沉疾。就发作过程而言，青年人症状多明确而显著，老年人则较不典型甚至见不到症状；青年人常患急性病，多能自愈，老年人常患慢性病，且不断发展。从症状方面看，青年人疾病多有免疫性，老年人疾病多无免疫性，且易并发别的病；青年人症状单一，病人之间差异较小，老年人疾病症状复杂，病人之间的差异较大。因此，老年人的疾病，更需根据不同表现予不同的处理。

(二)异病同治、同病异治

在中医学中，使相同的疾病，由于致病原因和整个身体表现的症状不同，它们的治疗方法也多不相同。例如，一种腹泻，可根据身体表现出的不同症状分为四种类型，推拿方法也各不相同。又如感冒，可根据身体表现出的不同症状分为风寒感冒和风热感冒，推拿方法和所取的穴位各不完全相同。反之，不同的疾病，如果病因和表现出的症状相同，也常可采用相同或相似的治疗方法。例如：腹泻和呕吐是不同的疾病，如果病因和全身表现出的症状相似时，就可采用相同的推拿方法。是说，在治疗中，不能只看到局部症状表现，而应把病人作为一个有机的整体进行治疗。

以上是从几千年深入细致的观察中得出的经验，总结出的观点，属中医的整体观和辨证论治，是中医学的重要特点之一，也体现在老年病推拿之中。

具体的同病异治、异病同治，以后具体体现于各类型症状和推拿手法中。

(三)适应症和禁忌症

一般说来，推拿疗法对于慢性疾病尤其适用，但对某些疾病的急性期也有良好疗效，例如消化不良、胃痉挛、腰椎间盘突出症、颈椎病、落枕、急性腰扭伤等。推拿作为一种治疗方法，也有一定的局限性，在临床运用中只是综合治疗措施中的一个方面，它对某些疾病可起到治“本”的主要作用，对另一些病则只能起到治“标”的辅助作用。同一种疾病，由于病程阶段不同，也会有不同的应用价值。应用时需要根据具体病情，明确治疗目的，酌情运用。

推拿疗法的禁忌症，包括结核病、恶性肿瘤、脓毒血症以及严重的临床急症等。

(四)老年推拿注意事项

1. 极度疲劳时，不要推拿。
2. 推拿局部有皮肤病时，不要推拿。
3. 不要在太饱或太饿时进行推拿。
4. 体位要舒适、放松。
5. 推拿前手要洗手，剪指甲。
6. 把手烫热。
7. 调节室温，调节衣服，不要受凉。
8. 要宽舒而有节奏地进行。
9. 强度要由小到大地循序渐进，结束前再慢慢减弱，逐渐停止。
10. 穴位推拿要“得气”。也就是刺激穴位时应有与针刺相似的酸胀反应，有时要有放射性的酸麻感。
11. 急性病一天可以推拿多次，慢性病一天一次，十天作为一个疗程。

(五)推拿介质

推拿时，为了减少对皮肤的摩擦，或者为了借助某些药物的辅助作用，在推拿的部位上，有时可涂些有润滑作用的液体或粉末，这些东西统称为“介质”，常用的如跌打活络油、滑石粉、药酒、驱风油等，可以酌情选用。

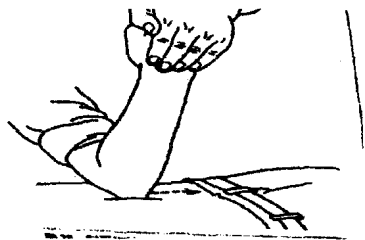
二 了解常用手法

为了进行家庭老年推拿，要了解一定的基本手法。推拿时不管是用哪种手法，都要结合老年人的体质，因人而异。手法强度一般以温和为宜，但操作的重复次数宜多，使其作用透达深处，使推拿后产生舒适的感觉。

(一)推法

推法是家庭老年病推拿常用手法之一，操作时一般都需用介质，推动时要有节律，用力要柔和均匀，始终如一。推法有三种：

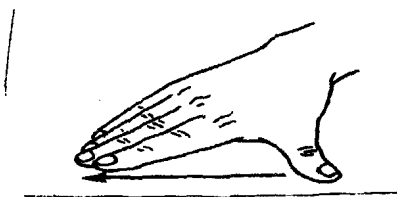
1. 直推法。用掌、肘或指《拇指、食指或中指》在穴作直线推动。



肘直推法

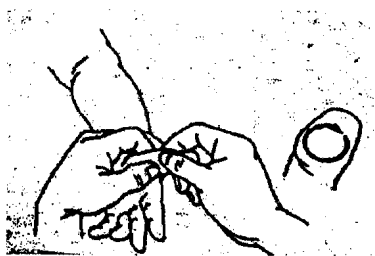


掌直推法



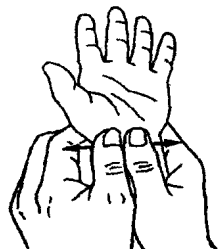
拇指直推法

2. 旋推法。用拇指边推动旋转。



拇指旋推法

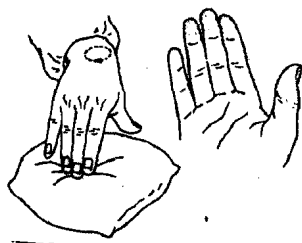
3. 分推法。用两手拇指向两旁分向推动。



拇指分推法

(二)揉法

用中指或拇指等指头，作顺时针或反时针方向旋转揉动，使产生旋转样感觉的方法。指头固定在经穴上不要离开，轻轻婉转回环，使肌肤得到松弛，是这种手法的要点。频率以每分钟 200~300 次为准。



指腹揉



大鱼际揉



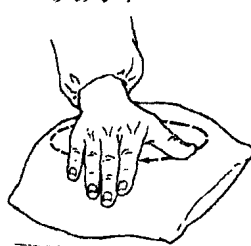
拇指揉

㊟摩法

用手掌面或食指、中指、无名指的指纹面，画圆似地、缓和地慢慢揉摩的方法。此法常用于胸腹部。频率以每分钟 120~160 次为准。



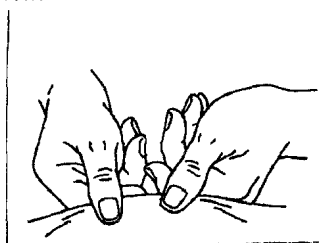
指摩法



掌摩法

㊟捏法

用食指的内侧面和拇指的指纹面同时用力提拿皮肤的方法。用力以不痛为度。操作时，双手交替捻动向前，不可拧转。以垂直地捏起为这一手法的要点。



捏法

㊟擦法

擦法是用手指或手掌在皮肤来回摩擦的一种手法。其作用力表浅，仅作用于皮肤及皮下。但其频率较高，每分钟 100~200 次，对皮肤引起的反应较大，故应用时常蘸介质润之，防止皮肤受损。此法一般用单手操作，根据不同部位有二种：

1. 指擦法。用手指指面擦推拿部位。此法适用于指、掌背、趾、足背等

处。用食、中、无名三指围在患指或趾的表面，来回擦动。

2. 侧掌擦法。用手掌的侧面在背部两侧上下来回擦动。

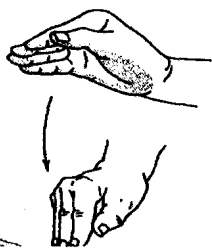


侧掌擦法

(六)拍法

拍法是用指或掌轻轻地拍打身体的一种手法。适用于胸廓、背部及表浅的关节等部位。此法根据不同手形，有指背拍、掌拍二种操作方法。

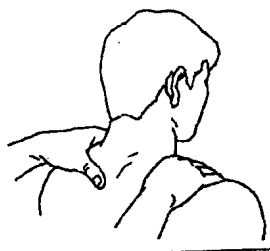
1. 指背拍法：各指略微分开，微屈指间及掌指关节，用食、中、无名、小指的指背着力，拍打患者身体。此法适用于胸部、背部、四肢关节及肢体等处。
2. 掌拍法：各指并拢，拇指伸直，其它四指掌指关节屈45度左右，使掌心形成一个空凹，以此拍打患者身体，此手法适用于肌肉丰满的腰背、臀及大腿等处。



拍法

(七)拿法

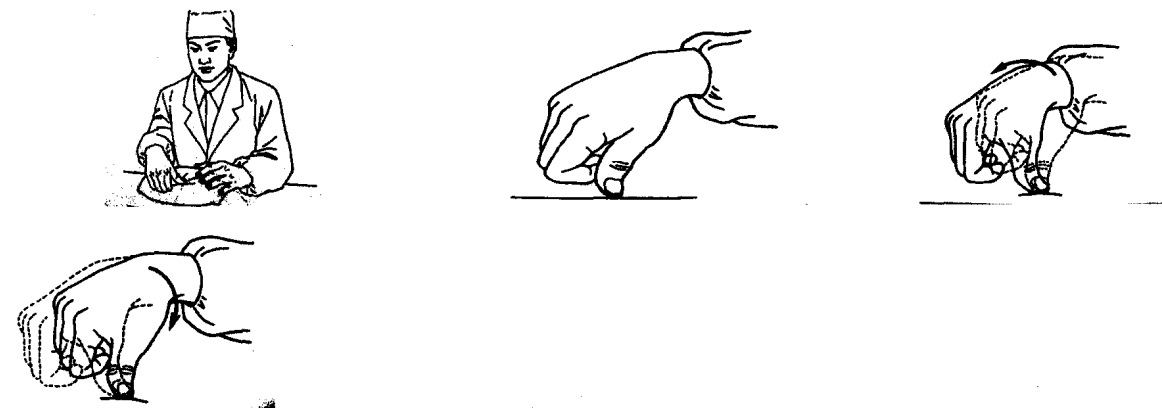
用拇指和食、中两指，或用拇指和另四指头作相对用力，在一定的部位和穴位上进行规律性地一松一紧提捏拿持的方法。把拇指拿捏在穴位上进行，用力适度，动作要求和缓而连贯，拿取穴位要准，力量由轻到重，是这种手法的要点。



拿法

(八)一指禅法：以拇指端为着力点，用前臂摆动带动拇指的掌侧指和指间关节屈曲，以此不断屈曲的摆动力作用于治疗点的一种手法。称为一指禅法。一指禅法按其指端的着力点不同，可分为三种，以拇指罗纹面为着力点者，称为罗纹禅，

以拇指端为着力点者，称为指峰禅，以拇指的尧侧面为着力点者，称为偏峰禅。



(9)滚法：以手背近小指侧部，或小指、无名指、中指的指掌关节部分，附着于一定部位，通过腕关节的屈伸和前臂的旋转而对施术部位产生一定的刺激，称为滚法。滚法操作时要求肩、腕部放松、肘关节微屈（约 120 度角）；小鱼际背侧面着力，通过腕部作屈伸外旋的连续往返活动，使手背滚动，滚动时着力部位要紧贴体表，压力要均匀而有节律，一般每分钟 120-160 次。



滚法

(十)叩法

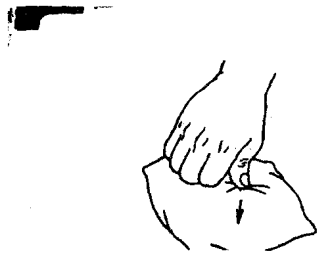
叩法是用指端着力叩点身体的一种手法，其作用力较小，主要用于头部及表浅的关节部位。此法有二种：

1. 中指叩法：中指微屈，其它各指关屈成虚拳，以腕部发力，使中指指尖着力叩点。此法适用于颅及表浅关节部位。

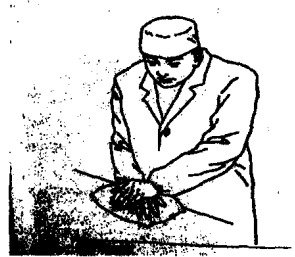
2. 五指叩法：五个手指的指端合并并齐，以此着力叩点。其状似鸡啄米一样，故也称啄法。此手法适用于前额、颅顶、表浅关节等部位。

啄法

(十一) 按法：以拇指的罗纹面、掌根、前臂或肘部为着力点，按压于特定部位或穴位，使局部产生得气感应者，称为按法。按法的着力面比点法大，刺激性较小。拇指及掌根按常用于头面及躯干部。有时为了加强按压力量，常用另一手拇指或手掌重叠助按。



指按法



掌按法

(十二) 点法：以指端或细棒端为着力点，直压于穴位或特定部位，使治疗产生较强的酸胀痛感应者，称为点法。点法操作时接触面积小，刺激量大。使用时可根据病人的具体情况和操作部位酌情使用力量，常用在肌肉较薄的骨缝处。

中指点法

第三章、中医推拿基础理论

一、阴阳与五行学说

【1】阴阳学说

阴阳学说认为一切事物的性质，都可分为阴阳两类。如天为阳，地为阴；白天为阳，黑夜为阴；热为阳，冷为阴；男为阳，女为阴；上升为阳，下降为阴；等等。任何事物的内部，也都包含阴和阳两个方面，即所谓“阴中有阳，阳中有阴”。这就说明了阴和阳是可分的，但阴阳之间是相互依存、相互制约和相互转化的。阴依存于阳，阳依存于阴，每一方都以另一方的存在作为前提，故有“阳根

于阴，阴根于阳”，“无阴则阳无以生，无阳则阴无以化”之说。任何事物不是绝对不变的，而都是在不断地运动和不断地变化。如阴或阳，任何一方的偏衰，势必导致另一方的相对亢盛；反之，任何一方的偏胜，势必导致另一方的虚衰，所以阴阳必须相互制约，才能保持事物发展的动态平衡。但事物发展到一定阶段和在一定的条件下，阴阳又可相互转化，阴可以转化为阳，阳可以转化为阴，所以有“阳极反阴，阴极反阳”，“阴损及阳，阳损及阴”，等论述。我国古代医家就以这些理论来阐释人体的部位、组织结构、生理和病理等的变化规律。

1. 阐释人体的部位和组织结构：

在中医学中，广泛地运用阴阳相互对立、但又统一的观点，来说明人体的部位和组织结构。例如：上为阳，下为阴；表为阳，里为阴；背为阳，腹为阴；六腑为阳，五脏为阴；皮毛为阳，筋骨为阴；气为阳，血为阴；机能活动为阳，组织结构为阴；机能亢进为阳，机能低下为阴；等等。

2. 阐释人体的生理功能：

在中医学中，运用阴阳学说的观点，来阐释人体的生理功能，是较为通常的。例如：气属阳，精、血津属阴，但气能生血，而气又舍于血，、气能生精，精血也能化气，即所谓“气为血之帅，血为气之母”。这是在气血方面，存在阴与阳的互根关系。

3. 阐释人体的病理变化：

运用阴阳学说的观点来阐释人体的病理变化，对辨证施治有一定的指导作用。以致病的邪气来说，可分为阴邪和阳邪；以抗病作用的正气来说，也可分为阴气和阳气。如阴邪致病，势必导致阴偏胜，且多损伤体内的阳气，则临床表现为寒盛症状；如阳邪致病，势必导致阳偏胜，且多损伤体内的阴液，而临床表现为实热症状。以上这些，就可以《素问·阴阳应象大论》所说的：“阴胜则阳病，阳胜则阴病”和“阳胜则热，阴胜则寒”，“重热则寒，重寒则热”来概括。阴阳互根的观点，还体现在疾病发展到一定程度时，由于“无阳则阴无以生”。

以阴阳相互制约的关系来看病理变化。例如在正常情况下，肝阴可制约肝阳，勿使上亢。但在病理情况下，如肝阴不足，失去制约能力，则就会出现肝阳上亢的病理变化，治疗上当以“滋水涵木，以制阳光”。

以阴阳转化的关系来观察和认识疾病的变化。如阴证转化为阳证，具体表现为寒证转化为热证，虚证转化为实证；阳证转化为阴证具体表现为热证转化为寒证，实证转化为虚证。但疾病的转化，都必须具备一定的条件，或者是疾病迁延不愈、正气虚弱，或者是在原来变的基础上又感新邪，或者是治疗不当等因素所

造成的。

4. **用以推拿上的辨证施治。**在使用不同推拿手法和循经取穴配伍等方面也可用阴阳来概括。如具有攻下、发散、解表、舒筋、活血作用的，属阴；具有补益、滋润、温热作用的，属阳。

【2】五行学说

五行学说认为宇宙中的一切事物，均由木、火、土、金、水五种基本物质所构成。这五种物质间的运动和变化有其内在的相生、相克、相乘、相侮的联系。

相生程序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相克程序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。相乘：即五行中的某一“行”，由于它本身的不足（虚弱），使原来克它的一“行”乘虚侵袭，从而使其更不足。如：水是克火的，由于火本身不足（虚弱），水乘火的虚弱而克之，从而使火更虚。按五行学说的理论，“相克”与“相乘”是有区别的，前者是正常情况下的相互制约的关系，后者是在正常的相互制约关系被破坏之后的一种异常克制。但现在往往把二者混淆。相侮：即五行中的某一“行”，由于它本身太过“强盛”，使原克它的一“行”不但不能去制约它，而相反的被它所克制。如：土是克水的，由于水太过（强盛），使土不但不能去克水，反而被水所克制，从而使土受损。这种相侮关系，又称“反克”。我国古代医学家就以五行的关系将人体的脏腑、组织、器官、情志、五色、五味、五方、季节、气候相对应成为系统的理论体系。如下表

五行	脏	腑	五官	组织	情志	五色	五味	季节	气候	方位	生物发展
木	肝	胆	目	筋	怒	青	酸	春	风	东	生
火	心	小肠	舌	脉	喜	赤	苦	夏	暑	南	长
土	脾	胃	口	肉	思	黄	甘	夏	湿	中	化
金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	白	辛	秋	燥	西	收
水	肾	膀胱	耳	骨	恐	黑	咸	冬	寒	北	藏

中医学的理论中，除了把人体的脏腑、组织、器官，五色，以及药物的性味、五时、气候等分别归属五行外，还以五行中的相生、相克、相乘、相侮关系来说明人体的生理、病理、诊断、治疗等问题。

二、经络

经络学说与阴阳五行学说一样，是中医学基础理论的重要组成部分，是推拿、针灸治疗学中的理论核心。经络遍布于全身，是人体精、气、血、津液运行的主要通道。它内属于脏腑，外络于肢节孔窍、皮毛、筋肉、骨骼、沟通内外，贯通上下，将人体各部的组织器官联系成一个有机的整体，并借以运行精、气、血、

津输布于全身，使人体各部得以正常的功能活动。

【经络的组成】

经络包括经脉和络脉两个部分。经脉：经脉是经络中的主干，多循行机体深部，内络属于脏腑，且有一定循行路线。经脉又分为正经、奇经和十二经别三类。正经有十二条：手太阴肺经，手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，统称为十二经脉；奇经八脉：任脉，督脉，冲脉，带脉，阴跷脉，阳跷脉，阴维脉，阳维脉，统称为奇经八脉，则不拘于常，故谓之奇经。十二经别是从十二经脉分出的纵行支脉，故称为“别行的正经”，它加强经脉之间及其与其它器官的联系。络脉：络脉是经脉的分支，循行部位较浅，大多没有一定的循行路线。

【二】经络的作用

1. 生理方面的作用：

经络遍布于全身，无处不到，气血、津液等物质主要通过经络输布全身，用来濡养和温煦各组织、器官、脏腑，全身的机体活动都是通过经络以保持密切的联系，经络本身的功能活动称之为“经气”，主要表现在经络的反应性及传导作用，当推拿或针灸治疗时，在某一经络上有酸、胀、麻的感觉，称为“得气”，也就是“经气”的表现。

2. 病理方面的作用：

外邪侵入人体主要通过经络由表入里、由浅入深的传入脏腑。《素问·皮部论》说：“邪客于皮则腠理开，开则邪入，客于经络，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于脏腑也。”这就具体地说明了病邪由表入里的途径。某一脏腑的病变，也是通过经络的循行路线，反映到人体的某一部位，如肝炎上炎出现目赤，真心痛反射地引及上肢尺侧疼痛等。或通过经络而影响有关脏腑，通过经络路线，反射的影响到人体的某个部位，可出现局部的压痛、结节、隆起、充血等反应，这对诊断某个脏腑病变起着非常重要的作用。

3. 辨证施治方面的作用：

经络在辨证施治方面所起的作用，主要是以经络的循行路线、经络与内脏的联系、经络间的相互关系，以及各经络的不同功能为辨证施治提供依据。如额、面、牙齿、口、等部位，是足阳明胃经和手阳明大肠经的循行之处，因此，前额头痛、风火牙痛、咽喉痛等病症，都作阳明经的病变进行施治。总之，经络学说，不论在生理病理还是在诊断和治疗各方面均广泛用于临床。所以，它是祖国医学

一个重要的组成部分。

三、五脏六腑

脏腑是内脏的总称。按照脏腑的生理功能特点，可分为脏、腑、奇恒之腑三类：脏，即心、肺、脾、肝、肾，合称为五脏；腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，合称为六腑；奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。五脏的共同生理特点，是化生和贮藏精气；六腑的共同生理特点是受盛和传化水谷；奇恒之腑即是指这一类腑的形态及其生理功能均有异于六腑，不与水谷直接接触，而是一个相对密闭的组织器官，而且还具有类似于脏的贮藏精气的作用，因而称为奇恒之腑。所以，《素问·五藏别论》说：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不满也。”这里指出的“满”和“实”，主要是针对精气和水谷的各自特点而言。

第四章、促进健康的老年自我推拿

一、简易自我推拿导引二十势

（一）叩齿

【操作方法】口微闭，上、下齿有节奏地相互叩击 30 次。

【功用】预防牙疾，坚固牙齿。

（二）搅舌

【操作方法】口微闭。先将舌头舐上腭，然后向左右转动 30 次，待口里津液增多时，用力咽下。

【功用】防止口干，润咽喉，助消化。

（三）浴面

【操作方法】先将两掌心摩擦发热，然后覆面，从额、眉、两颧而至人中（水沟上 1/3 处），口角摩擦、30 次。

【功用】清醒头目，光润肌肤，防治感冒，治面瘫。



浴面

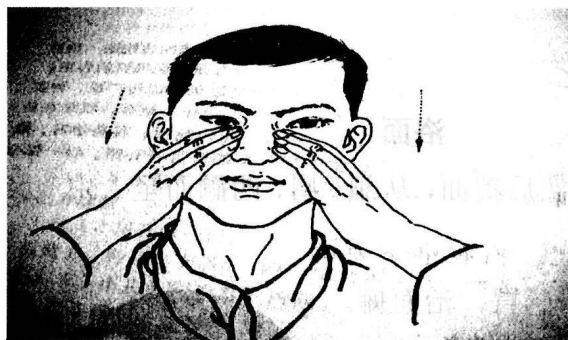
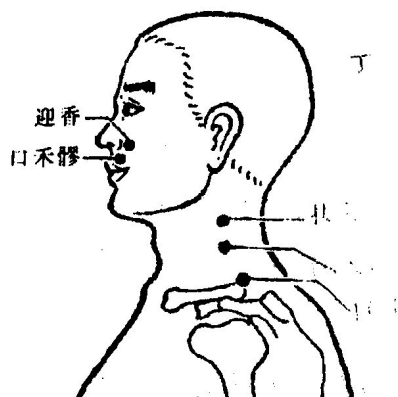
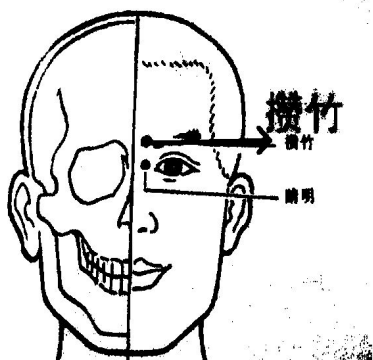
(四) 摩目

【操作方法】目微闭，将两手指指肚分别从两眼由内侧轻摩至外侧各 10 次，然后睁眼向前直视，同时眼睛向左右旋转各 5 次。

【功用】增强视力，防治近视或远视。

(五) 擦鼻

【操作方法】两手指指肚摩擦鼻根两侧，由攒竹（眉头凹陷中）至迎香（鼻翼旁 0.5 寸，鼻唇沟中）穴位各 30 次。



擦鼻

【功用】防治鼻窦炎、伤风感冒。

(六) 抹头

【操作方法】食、中、无名三指靠拢：《1》由印堂（两眉头连线的中点）经上星（前发际正中上 1 寸）、头顶，抹至大椎（第七颈椎棘突下）10 次。《2》由两