

中老年人

保健按摩奇术



钟汉清 主编

·修订版·

 广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHUBANSHE

中老年
保健按摩奇术

江苏工业学院图书馆
收藏书章

◎钟汉清 主编

钟汉清

覃丽贞 编著

蓝世隆

(修订版)

广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人保健按摩奇术/钟汉清主编. 一修订版.
南宁: 广西民族出版社, 2004. 4
ISBN 7-5363-3030-8

I. 中... II. 钟... III. ①中年人—保健—按摩疗法 (中医) ②老年人—保健—按摩疗法 (中医)
IV. R244·1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029501 号

中老年人保健按摩奇术

· 修订版 ·

钟汉清 主编

责任编辑: 张丹竹

装帧设计: 西田工作室

插图绘画: 雷 西

责任校对: 覃永麟

责任印制: 姜为民

出版发行: 广西民族出版社

地 址: 南宁市桂春路 3 号

邮 编: 530021

承 印 者: 广西区计委印刷厂

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 7.375 字数: 120 千字

版次: 2004 年 5 月修订第 1 版 印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

ISBN 7-5363-3030-8/R·144

定价: 12.00 元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

编者的话

“长寿之道，在于养生；养生之道，在于活动。”对于中老年在年龄上的界定，一般认为45~60岁为中年期，60岁以上为老年期。到了中老年时期，大多数人都会遇到这样那样疾病的困扰。人的衰老表现在：脸部表情淡漠、面部皱纹增多、肌肉乏力、动作迟缓、性功能低下、记忆力减退、视力听力下降、皮肤色素沉着等。常言道：“莫让岁月催人老”，要想青春常在，就要在机体功能逐渐衰退时，采用积极的办法以延缓其衰老的速度。前苏联儿科专家斯别林斯基曾说过：“长寿不会自然地赋于每一个人，争取长寿什么时候也不算晚。”世界卫生组织也曾这样宣布过：“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，健康与长寿来自身体内在的因素是第一位的。

健康之道，各有其法。自我按摩，强调的是自己动手，本着自己的健康自己去掌握的原则，通过实施按摩达到养生保健的目的。笔者广泛参阅了许多医学资料，并请教前辈专家，努力集诸家之长，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来解决自己的病痛。经过多年的探索，总结了

按

摩

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传统医学事业的执着，并结合自己十多年来的亲身实践，坚持对自我按摩方法的研究，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，从而提高人体机能，振奋精神，使人体处于最佳生理状态。对人体因衰老而出现的全身乏力、精神萎靡、气短神疲、胸闷不畅、脘腹胀满、腰膝酸痛、性功能低下、发须早白、皱纹增多、视力听力下降等都有显著疗效，并有延年益寿之功效。

传统养生，多是注重老年阶段，其实早衰已使不少人尚未来得及进入人生的第三个阶段就遗憾地英年早逝了。延缓衰老的办法可谓五花八门，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。本书所介绍的按摩法，简便易行，安全可靠，无需药物治疗、无创伤性、无副作用，能起到药物所不能起到的独特作用又避免了使用药物所产生的副作用。尤其值得推荐的是学起来容易，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、在任何相对独立的空间里，随时随地都可以操作。每天早晚各需 30~40 分钟即可，效果快而显著。

寿

术

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地施行各种技巧动作，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。它不同于其他形式的按摩法，它自始至终十分强调自己动手，配合意念，调心练气。

目前按摩的流派众多，手法也各有特点。为了向广大中老年人推广这套健身益寿的按摩知识，使每个中老年人人都能了解并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，该书尽量讲解得深入浅出，通俗易懂；努力做到一看就懂、一学就会、一用就灵。书中附有 110 幅插图，以便学习者能够更好地掌握及领会。

在本书的编著过程中，曾得到许多前辈专家的指导，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之处，敬请各位前辈和广大读者批评指正。

编著者

2004 年 2 月

按

摩

奇

术



目 录

第一编 概 说

- 一、按摩的基本知识 (3)
- 二、自我按摩手法 (17)
- 三、自我按摩原则 (20)
- 四、自我按摩作用 (23)
- 五、自我按摩优点 (28)
- 六、自我按摩注意事项 (29)
- 七、编者的实践体会 (32)

第二编 人体结构和经络

- 一、手太阴肺经经脉循行 (47)
- 二、手阳明大肠经经脉循行 (49)



- 三、 足阳明胃经脉循行 (51)
- 四、 足太阴脾经脉循行 (53)
- 五、 手少阴心经脉循行 (55)
- 六、 手太阳小肠经脉循行 (57)
- 七、 足太阳膀胱经脉循行 (60)
- 八、 足少阴肾经脉循行 (61)
- 九、 手厥阴心包经脉循行 (63)
- 十、 手少阳三焦经脉循行 (65)
- 十一、 足少阳胆经脉循行 (67)
- 十二、 足厥阴肝经脉循行 (69)
- 十三、 奇经八脉的作用 (72)
- 十四、 督脉的循行和作用 (75)
- 十五、 任脉的循行和作用 (75)
- 十六、 冲脉的循行和作用 (77)
- 十七、 带脉的循行和作用 (77)
- 十八、 阴维脉的循行和作用 (79)
- 十九、 阳维脉的循行和作用 (79)
- 二十、 阳趺脉的循行和作用 (81)
- 二十一、 阴趺脉的循行和作用 (81)

第三编

自我按摩三十法施术步骤

- 一、 准备姿势 (85)

- 二、 调心呼吸 (85)
- 三、 按摩手掌 (90)
- 四、 按摩脉门 (94)
- 五、 按摩上肢 (97)
- 六、 按摩肩部 (101)
- 七、 按摩面部 (103)
- 八、 梳理头发 (107)
- 九、 按摩百会 (111)
- 十、 按摩眼睛 (113)
- 十一、 按摩太阳穴 (118)
- 十二、 按摩鼻部 (120)
- 十三、 按摩胁部 (123)
- 十四、 按摩下肢 (125)
- 十五、 按摩委中 (129)
- 十六、 按摩膝部 (131)
- 十七、 按摩枕部 (134)
- 十八、 按摩耳朵 (136)
- 十九、 叩击牙齿 (142)
- 二十、 鼓漱咽津 (144)
- 二十一、 转动颈部 (146)
- 二十二、 按摩颈椎部 (148)
- 二十三、 按摩腰部 (152)
- 二十四、 按摩胸部 (159)
- 二十五、 按摩腹部 (163)
- 二十六、 按摩会阴部 (167)

按

摩

奇

术

二十七、升提二阴	(172)
二十八、按摩足三里	(174)
二十九、按摩足部	(175)
三十、运动躯干	(183)

第四编 对症按摩

一、头痛	(189)
二、失眠	(190)
三、偏头痛	(190)
四、慢性肝炎	(191)
五、感冒	(191)
六、支气管炎	(192)
七、胸胀闷	(193)
八、中暑	(193)
九、慢性肾盂肾炎	(194)
十、冠心病	(194)
十一、心脏神经官能症	(195)
十二、打呃	(196)
十三、高血压	(197)
十四、肥胖症	(198)
十五、糖尿病	(199)
十六、便秘	(199)

十七、	神经衰弱	(200)
十八、	眩晕症	(201)
十九、	肩周炎	(201)
二十、	面部神经麻痹	(202)
二十一、	坐骨神经痛	(203)
二十二、	老年性痴呆症	(204)
二十三、	半身不遂	(204)
二十四、	中 风	(205)
二十五、	腰椎骨质增生	(206)
二十六、	膝关节炎	(207)
二十七、	落 枕	(207)
二十八、	腰肌劳损	(208)
二十九、	颈椎病	(209)
三十、	阳 痿	(209)
三十一、	遗 精	(210)
三十二、	胃脘痛	(211)
三十三、	消化不良	(212)
三十四、	鼻 炎	(212)
三十五、	咽喉炎	(213)
三十六、	牙 痛	(214)
三十七、	更年期综合症	(215)
三十八、	痛 经	(215)
三十九、	乳腺增生	(216)
四十、	腹部肥胖症	(217)
四十一、	尿潴留	(217)

按

摩

奇

术

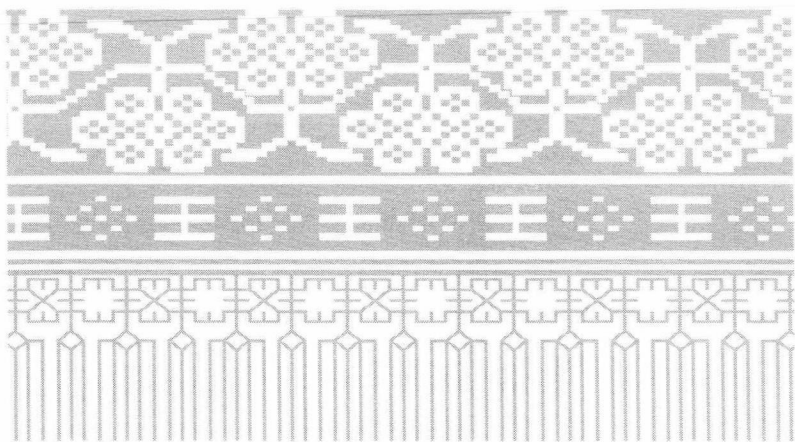
- 四十二、前列腺肥大 (218)
- 四十三、慢性阑尾炎 (219)
- 四十四、胆囊炎、胆结石 (219)
- 四十五、老花眼 (220)
- 四十六、眼皮跳动 (220)
- 四十七、麦粒肿 (221)
- 四十八、神经性耳鸣、耳聋 (221)

按

摩

奇

术



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，当人们遇到疼痛和寒冷时，就本能地将双手进行摩擦；人们发现，经过摩擦能使疼痛和寒冷的感觉减轻或消失。按摩是古代人经过实践总结出来的祛病健身、延年益寿的宝贵经验。祖国传统医学博大精深，历久弥新，对世世代代龙的传人的健康作出了重大贡献。

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、强筋壮骨和增强体质的作用。经现代医学研究证实，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，能提高人体的免疫功能。现代医学对人体的衰老过程做过很多研究，认为当人进入中年后，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日趋下降；一些重要器官的功能一天天地减弱；新陈代谢趋于缓慢。表现如下文所述。

按

摩

奇

术

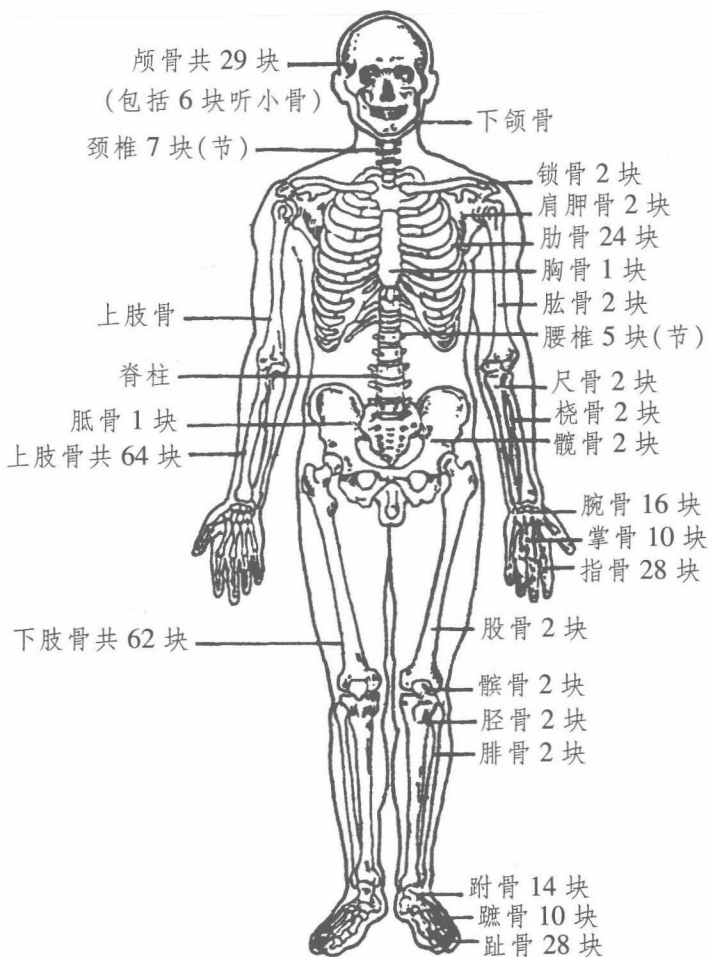


图 1 全身骨骼 (前面)

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。运动系统占人体重的60%，当肌肉收缩时，牵连骨移动位置，产生运动。人的206块骨头每块均为一器官，是具有一定形态结构、血管和神经的组织体。它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。因此，经常进行锻炼可促进骨骼的良好发育，如长期不活动则会出现萎缩。骨的形态和功能是互相制约的，人进入中老年阶段后骨质中所含的有机质逐渐减少，无机质则相对增多。这些变化导致了骨的弹性和韧性减弱、骨质疏松，以及外伤造成的骨折。70岁老人股骨颈骨骨折发生率最高，另外，随着年龄的增长，颈椎逐渐发生变化，尤其以下颈椎最为明显。由于颈部椎间盘的退变，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

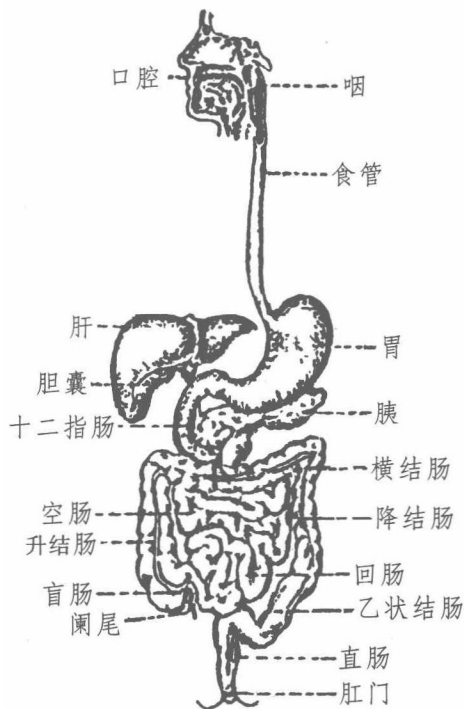


图2 消化系统(示意图)