

手到百病除

中年

按摩示范图解

常见病

第二版

编著

查炜
邵永红
陈泰敏
丁志刚

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOT
PRESS

手到百病除

中年常见病

按摩示范图解

编著

查炜 邵永红 陈泰敏 丁志刚

第二版

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

全书共三部分,上篇介绍了与中年人按摩有关的基本知识;下篇分门别类地详细介绍了 50 余种中年常见病症的按摩取穴、手法、操作步骤和保健注意事项;附篇通过图、表介绍了足反射区疗法。本书条理清楚、图文并茂、通俗易懂,适合广大中医爱好者参考使用,亦可作为一本家庭必备的保健书。

图书在版编目(CIP)数据

中年常见病按摩示范图解/查炜等编著. —2 版. —西安:西安交通大学出版社,2013.8
ISBN 978-7-5605-5583-6

I. ①中… II. ①查… III. ①中年人-常见病-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195451 号

书 名 中年常见病按摩示范图解(第二版)
编 著 查 炜 陈泰敏 邵永红 丁志刚
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 彩页 1 印张 15.625 字数 209 千字
版次印次 2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5583-6/R·339
定 价 37.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

foreword 前言

手到百病除丛书编委会

主 编：查 炜

副主编：邵永红 丁志刚

编 委：（按姓氏笔画为序）

丁志刚

沈 甜

张 炎

陈泰敏

邵永红

查 炜

《中年常见病推拿示范图解》正是我们精心为中年朋友量身定做的保健读物。本书较详尽地讲述了中年朋友关心的问题，如中年人生理病理、心理特点，按摩的禁忌和作用，常用穴位和手法及注意事项，并选择介绍了35余种中年常见病的按摩方法。按照本书介绍，既可以自己动手进行自我保健按摩，也可以为朋友、家人服务。同时，按摩需要一定的体力，能起到一定的锻炼作用，所以，经常进行按摩可以大大提高自身的身心素质。可见，经常按摩，一举多得！

foreword 前言

俗话说：人到中年万事忙！诚然，中年人往往事业有成，在单位也工作有年头而成为骨干力量。或是学科的领军人物，或是管理岗位的中坚力量，文山会海，做不完的课题，写不完的书，开不完的会，没完没了的社交活动，真恨不得能分身有术！在家里，当然也是不可或缺的顶梁柱，上有满鬓白发的高堂，下有正在上学的子女。所以中年男女往往忙里忙外，根本就没有闲暇的时候，就像一台机器一直处于高速运转状态！机器长期运转也需要保养，否则就会出故障，就会罢工！人，当然也不例外！中年人虽然年富力强，但是年过四十，身体机能已经开始走下坡路！二十几岁的年轻人熬几个通宵，只要补补觉就能很快恢复往日的活力！年过四十，如果生活没有规律，可能很长时间也不能回复精力！所以，中年人正是到了要好好呵护自己的时候！生活要有规律，饮食应合理有营养，保证足够的身体锻炼时间，保证足够的睡眠，经常全面检查身体，同时采取一些简便的预防保健方法。这样，既可以保证身体健康，减少疾病的发生；又能延缓身体衰老，迎接丰富多彩的晚年。

《中年常见病按摩示范图解》正是我们精心为中年朋友量身定做的保健读物。本书较为详尽地讲述了中年朋友关心的问题，如中年人生理病理、心理特点，按摩的特点和作用，常用穴位和手法及注意事项，并选择介绍了 50 余种中年常见病的按摩方法。按照本书介绍，既可以自己动手进行自我保健按摩，也可以为朋友、家人服务。同时，按摩需要消耗一定的体力，可起到一定的锻炼作用，所以，经常进行按摩可以大大提高自身的身体素质。可见，经常按摩，一举多得！

这里还需指出的是：对于中年朋友来说，按摩疗法是一个防病保健的有效方法，但是，如果有病在身，一定要先去看医生！不要因为会一点按摩而忽视正确的治疗方案！按摩如果改善了病情，原有治疗药物的增减，必须咨询您的主治医师！

中医按摩，源远流长！但愿祖先留给我们的瑰宝，为广大中年朋友所重视并好好运用，使之成为我们防病保健的利器！健康就在：您的手中、我的手中——我们的手中！

查 炜

于南京中华门外

contents 目录

上 篇

中年人生理病理特点	4
中年人心理特点	6
中年人按摩特点	7
按摩对中年人的作用	9
中年人按摩常用穴位	13
中年人按摩基本手法	56
中年人按摩注意事项	69

下 篇

呼吸系统疾病	73
1. 上呼吸道感染	73
2. 支气管哮喘	75
3. 支气管炎	78
血液、循环系统疾病	
1. 贫血	81
2. 高血压病	84
3. 低血压	87
4. 心律失常	89

5. 冠心病	92
6. 雷诺综合征	94

消化系统疾病

1. 慢性胃炎	98
2. 消化性溃疡	100
3. 肠易激综合征	104
4. 便秘	106
5. 胆囊炎	109
6. 胆石症	112
7. 慢性肝炎	114
8. 脂肪肝	117
9. 肝硬化	120

泌尿系统疾病

1. 尿路感染	123
2. 尿路结石	125
3. 慢性肾炎	128

代谢及内分泌系统疾病

1. 高脂血症	131
2. 糖尿病	134
3. 痛风	137
4. 单纯性肥胖症	140
5. 甲状腺功能亢进症	142

运动系统疾病

1. 落枕..... 145
2. 颈椎病 147
3. 肩关节周围炎 149
4. 肱骨外上髁炎 151
5. 腰椎间盘突出症 153
6. 腰肌劳损 155
7. 急性腰扭伤 157
8. 类风湿性关节炎 159

精神神经系统疾病

1. 头痛..... 162
2. 面神经炎 164
3. 三叉神经痛 166
4. 坐骨神经痛 169
5. 短暂性脑缺血发作 171
6. 帕金森病 173
7. 抑郁症 177
8. 癫痫..... 181
9. 失眠..... 183

头面五官疾病

1. 耳鸣..... 187
2. 眩晕..... 189
3. 慢性鼻炎 192

4. 慢性咽炎	193
5. 牙痛	195
6. 面部皱纹	197

常见妇女疾病

1. 月经不调	200
2. 盆腔炎	202
3. 子宫脱垂	204
4. 乳房小叶增生症	207
5. 性冷淡	210
6. 更年期综合征	213
7. 黄褐斑	216

男科病症

1. 阳痿	219
2. 慢性前列腺炎	221
3. 前列腺增生症	224

附 篇

足反射区疗法	229
--------------	-----

中年常见病按摩示范图解

常见病按摩示范图解



现代医学研究认为,人体生命过程常以 40 岁为分界线,即 40 岁开始进入中年期。世界卫生组织(WHO)将人生的时期中 45~59 岁定为中年人。我国将 35~60 岁作为中年的年龄界限。总之,中年是体质由盛趋衰的转折时期,生理功能开始下降,某些老化现象开始显露,随着年龄的增长,人体的生理机能衰退,储备能力下降,适应能力减退,抵抗力下降,发病率逐渐增加。

从生理、病理变化角度来看,中年人的身体健康状况在身体上是向老年过渡的转变阶段,是一个“病机四伏”的时期。中年人患病原因不仅来自单纯生物性的,而且与工作、家庭、社会、心理等密切相关。许多危及健康、威胁生命的心脑血管病(心脏病、高血压等)和癌症在中年时开始高发,不少慢性病(各种胃病、慢性肝炎、慢性支气管炎)也以潜伏的形式在中年时期悄悄地发展。不少中年人因工作繁忙、缺乏自我保健意识和必要的保健知识,容易忽视病情,或自以为自己体质强壮、精力旺盛,对一些病痛或不适不加注意,甚至有的人不重视自身健康,染有不良的生活习惯,也不注意营养和体育锻炼,一旦疲劳过度,抵抗力降低,潜伏着的隐患就可能危害健康。如长期紧张过度,可促使心脏功能失常,血管发生硬化或痉挛,并可导致消化、内分泌和免疫功能异常,从而引发中年人的好发疾病。此外,有的中年妇女到 45~55 岁的更年期,还出现更年期综合征的一系列表现。

许多中年人身体检查没有器质性疾病,但常感到疲乏、头痛、头晕、失眠、精神紧张、食欲不振、性功能减退、嗜睡等不适,医学上称之为“亚健康状态”。对于这些只要及时地对工作、生活作出合理的调整,积极参与体育锻炼,适当地增加休息和睡眠时间,采取适当的保健预防措施,一般会很快消除症状,恢复健康状态。因此,中年人应根据这些变化,采取相应的预防保健措施,促进健康,推迟进入老年的时间。

按摩是一个简单易行的预防保健方法,时下正风靡大江南北。工作之余,经常进行按摩保健,既可以消除疲劳,又能防病治病。本书正是根据中年人的生理、病理特点,介绍了一些适用于中年人的按摩治疗方法。了解一些按摩方法可以有病治病,无病防病,何乐而不为呢!



中年人生理病理特点

中年既是青年的延续,又是向老年的过渡时期,身体各个部分逐渐发生退行性变化,各脏腑组织器官的生理功能开始减弱。尤其是被称之为“身体之砖”的细胞的分裂、再生减少,功能开始衰退。科学研究表明,30岁以后的身体功能,平均每年丧失0.8%。这种认识与祖国医学的认识是大致一致的,如《灵枢·天年篇》说:“三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步”,“四十岁,五脏六腑,十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,英华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐”。《素问·阴阳应象大论》中也说:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣”。这里的“大盛以平定”、“阴气自半”集中地概括了中年人的生理特点。因此,中年人随着年龄的增长,出现与之相应的生理病理特点。现撮其要分述如下。

1 运动系统

进入中年,人体的多种机能便开始减退。如骨骼和肌肉逐渐减弱,骨密度降低,关节软骨再生能力减弱,脊椎骨骼有压缩,背部和下肢各部的肌肉强度减弱,从30岁到60岁之间约减弱10%。由于骨骼中的矿物成分增多,软骨发生纤维性变化或钙化,骨的脆性增加,关节凝结不活,转动幅度缩小,同时骨质易于增生,容易发生骨折和骨关节病。骨质密度下降,加上劳损,中年人容易发生颈肩腰腿痛、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、骨折等运动系统的慢性疾病。40岁以后,身高开始下降,大约每10年减少1厘米。这主要是由于足弓变扁,椎间盘软骨退化,丢失水分后变扁,以及脊柱的弯曲度增加所致。身体发育成熟以后,力量的自然增长结束。以后只有经过超负荷训练才能使肌肉力量增加,否则,随着年龄的增长,肌肉力量会逐渐降低。20~30岁之间的肌肉力量最大,以后逐渐下降。

2 心血管系统

中年以后心脏自律性逐渐降低,心输出量逐渐减少,从30岁到80岁,50年间约减少30%。30岁时每分输出量为3.4升,40岁时为3.2升,50岁时减少到3.0升,60岁时只有2.7升。心跳逐渐减弱。由于脂质斑块沉积在血管壁上,使管腔变窄,血管弹性下降,血流量和血流速度都减慢。同时伴有动脉硬化,血压升高。大约每10岁,血压升高10mmHg左右。

3 呼吸系统

肺组织弹性减低,胸部的横径变窄而前后径增加。肺通气量和肺活量逐渐减少,最大摄氧量下降,呼吸功能很早就发生隐匿而持续性地减弱。组织供氧受到一定的限制,所以,在劳动或运动时常感觉喘不过气来。

4 神经系统

中年人的神经、精神活动比较稳定,对于各种刺激的反应不像青少年时期那样强烈。但是,由于通过大脑的血流量减少,用来合成大脑蛋白质的核糖核酸在神经组织中的含量基本处于停滞状态,使神经传导速度减慢,机械记忆力下降,因此,中年人对各种反应不及青年人快,思维也不如青年人敏捷。中年人的中枢神经抑制过程减弱,睡眠时间逐渐缩短,入睡难,容易醒。

5 消化系统

消化系统容易出现胃黏膜变薄,肌纤维弹性减弱。胃酸及胃消化酶分泌减少,消化功能减弱,造成消化不良,易患慢性胃炎等各种胃病。大肠感觉迟钝,肠蠕动减弱,容易发生便秘。

6 其他方面

在基础代谢方面,30岁以后,人体基础代谢率平均每年下降0.5%,而进食量往往较高,膳食质量较好,容易造成脂肪堆积而发胖。细胞再



生能力、免疫力开始减退,机体抵抗力下降。各种内分泌腺的功能也在减退。胰岛素分泌量减少,使一些人发生糖尿病倾向或罹患糖尿病。性腺功能降低,使性欲减退。到中年后期,还会因内分泌功能紊乱而出现更年期综合征。

应特别强调指出的是免疫功能的降低。中年后期,细胞免疫和体液免疫功能都开始出现减退现象。抗体生成减少是一个突出表现,各种抗体的滴度随年龄增长而下降;机体出现变异蛋白质,免疫识别系统会将此作为异体蛋白而产生自家抗体,与此相关的是血液中还会出现抗原—抗体复合物;细胞免疫功能也减弱,巨噬细胞的吞噬功能和自然杀伤细胞的杀灭能力都有所减退;免疫监视系统对发生癌性突变的细胞的监视功能减弱。这种变化在 50 岁左右和 50 岁以后十分明显。这就是 50 岁前后的中年人常常心力交瘁,易患多种疾病的重要原因。特别是癌症的发病率在 50 岁前后是高峰期。

中年心理特点

生理成熟是心理成熟的生物学基础。中年人的心理能力处于继续向上发展的时期。一个智力正常的人,其心理发展所能达到的高度,不仅与社会环境有关,更重要的是自身的主观努力。勤于实践、积极主动地接触社会、接触新生事物、不断扩展生活领域、不断更新知识、勇于探索和创造的人,其心理能力在整个中年期都在继续增长。反之,则会停滞,甚至提前衰退。孔子对自己的心理能力发展精辟地概括为:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十则知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”孔子的这种分析说明心理能力不仅在中年期仍在发展,到了老年也还没有终止。这里的心理能力是指人的全部心理活动能力的综合和总和,而非单项能力。因为就某一单项心理能力来说,从中年之始就处于下降过程,如机械记忆能力、反应速度等。中年人应充分利用心理能力继续发展的优势,不断提高自己的心理品质和完善人

格,努力实现心理健康和身心和谐。

中年人的心理能力发展始终处于动态过程,而且个体差异很大,所以心理成熟的标准很难界定,一般应包括以下几个方面。

★ 能独立自主地进行观察和思维,组织自己的生活,决定并调整一生的目标和道路,而不必依赖长辈的训诫和保护。目标和道路的决定绝非臆造,而是以符合社会进步和民族利益的个人抱负为前提,依条件而灵活地选择时机和决定方向。

★ 智力发展到最佳状态,能进行逻辑思维和作出理智的判断,具备独立解决问题的能力。

★ 情绪趋于稳定,有能力延缓对刺激的反应,能在大多数场合下按照客观情境控制和调节自己的情绪和情感。

★ 处世待人的社会行为趋于干练豁达,能适应环境和把握环境,能接受批评和意见,并按正确意见调整自己的行为。

★ 自我意识明确,有“自知之明”。了解自己的才能和所处社会地位,并以此为立足点,决定自己的言行举止,有所为和有所不为。

★ 意志坚强。对既定目标勇往直前,遇困难、遭挫折均不气馁、不退缩,有克服难难度过难关的容忍耐受能力。当既定目标失去实现的客观可能性时,能理智地调整目标并选择实现目标的通途。

中年人按摩特点

按摩疗法是一种非药物疗法,是一种具有悠久历史的自然疗法。它主要是通过刺激人体穴位对人体各脏腑组织器官的功能进行调节,从而达到防病治病的目的。几千年来的临床实践证明,按摩具有以下特点。

1 经济实用,操作方便

运用按摩疗法治疗疾病不需要特殊的医疗设备,仅凭操作者的双手、或身体的其他部位和一些简单的按摩工具在身体的一些穴位或部位