老年常见病

足疗图解

周新　编著

东南大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内 容 提 要

本书分为三部分。第一部分是老年人的特点及足疗概论。介绍了老年人的生理、病理特点，足疗的定义、作用、机理、特点、适应证、正常反应等。第二部分是足疗反射区的划分。介绍各系统解剖生理的概述，各系统反射区的定位、功效、手法、适应证。第三部分是足疗治疗老年常见病图谱。按照系统介绍了51种老年人常见病的足疗处方图谱及饮食疗法。本书语言通俗，图文并茂，实用性强，易学易用，适合老年人自疗自治、足疗按摩专业人员、临床医务人员及业余爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病足疗图解/周新编著.—南京:东南大学出版社,2004.10

ISBN 7-81089-728-4

Ⅰ.老… Ⅱ.周… Ⅲ.足—按压疗法—图解

Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第049685号

老年常见病足疗图解

出版发行	东南大学出版社
社　　址	南京四牌楼2号
邮　　编	210096
出 版 人	宋增民
网　　址	http://press.seu.edu.cn
电子邮件	nana777@163.com
经　　销	江苏省新华书店
印　　刷	南京玉河印刷厂
开　　本	889mm×1194mm　1/32
印　　张	7.5
字　　数	180千字
版　　次	2004年10月第1版第1次印刷
定　　价	15.8 元

东南大学出版社图书凡印装错误可向发行部调换,电话:025-83795801。

前　言

我国已进入老龄化社会，预计到2025年，老年人口将达到2.8亿，是世界上老年人最多的国家。

老年人只有健康才能长寿，老年人总不免出现一些“部件、零件”运转不正常的情况。常规的用药治疗会造成许多弊端，由于老年人生理特点：肝、肾功能减弱，解毒、排毒能力较差，因此容易药物中毒。同时对药物的吸收能力较差，影响药物的吸收。

能否有一种高效、无副作用、无痛苦、简便易行、能自治自疗的方法呢？这是老年人最关心的事。在祖国浩瀚的医学宝库中有这样一种既可保健又有治疗作用的方法，且还便于自我治疗保健和为他人保健治疗。这就是本书所述的足疗。足疗正如卫生部文件指出的那样：“足疗是一种简便易行，效果显著，无副作用的防病治病自我保健方法，尤其对中老年人更有其现实作用。”

何谓足疗？

足疗已有几千年的历史了，它是中医学的组成部分，在人类发展中起着重要的作用。农村人长期赤脚工作，身体较一般人强壮，这是为什么呢？其实赤脚工作就是最原始的足疗。现代医学认为：人体的双足合起来恰像人体的整体缩影，人体的各组织器官在人体双足都有其对应的解剖部位，即反射区。运用物理手法（如手指、按摩工具）在人体双足部相应的反射区上施以按、压、刮等手法，就能调节人体各脏腑器官的生理功能，从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。这种物理疗法称为足部按摩

疗法，简称足疗。

足疗有以下特点：

（一）安全有效

（二）作用迅速

（三）经济实用

（四）简便直观

（五）早期诊断

本书详细介绍了如何运用足疗治疗老年常见病，每种病均配有图谱，您要做的事就是根据自身病症，对号入座，按照书中的图谱去操作，效果将出现在您的身上。

能发挥自身专业特点，为老年人做些力所能及的事，我感到很高兴。让足疗伴随您安度晚年。祝老年人健康长寿！

感谢东南大学出版社及林娜老师的支持，使本书能顺利出版。

由于笔者学识浅薄，难免有许多不足之处，恳请同仁及读者指正。

周 新

2004年5月4日

写于江西赣州周新足反射健康法研究所

目 录

第一部分 老年人的特点及足疗概论

第一章 老年人的特点

第一节 老年人的生理特点 …… 2
第二节 老年人的病理特点 …… 5
第三节 老年人衰老变化的机制及其表现 …… 7

第二章 足疗概论

第一节 足疗的定义 …… 11
第二节 足疗的作用 …… 12
第三节 足疗的机理 …… 13
第四节 足疗的特点 …… 15
第五节 足疗的适应证及禁忌证 …… 17
第六节 足疗后的正常反应 …… 18
第七节 足疗的注意事项 …… 19
第八节 足疗的操作 …… 21
第九节 足疗疗效关键 …… 33

第二部分 足疗反射区的划分

第一章 神经系统反射区

第一节 解剖生理功能概述 …… 38
第二节 神经系统反射区 …… 39

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章 消化系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 44
第二节 消化系统反射区 …… 44
第三章 呼吸系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 56
第二节 呼吸系统反射区 …… 56
第四章 泌尿系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 61
第二节 泌尿系统反射区 …… 61
第五章 循环系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 65
第二节 循环系统反射区 …… 65
第六章 生殖系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 68
第二节 生殖系统反射区 …… 68
第七章 运动系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 74
第二节 运动系统反射区 …… 74
第八章 感觉系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 88
第二节 感觉系统反射区 …… 88
第九章 内分泌系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 93
第二节 内分泌系统反射区 …… 93
第十章 免疫系统反射区
第一节 解剖生理功能概述 …… 98
第二节 免疫系统反射区 …… 98

第三部分　足疗治疗老年常见病图谱

第一章　外科疾病

1.落枕 …… 104
2.颈椎病 …… 106
3.肩周炎 …… 111
4.肱骨外上髁炎 …… 113
5.胸胁岔气 …… 115
6.急性腰扭伤 …… 117
7.腰肌劳损 …… 120
8.腰椎退行性脊柱炎 …… 124
9.腰椎间盘突出症 …… 126
10.增生性膝关节炎 …… 129
11.类风湿性关节炎 …… 132
12.跟痛症 …… 134
13.老年性阳痿 …… 136
14.前列腺肥大症 …… 138
15.尿石症 …… 141

第二章　内科疾病

1.感冒 …… 143
2.高血压病 …… 146
3.高血脂症 …… 149
4.冠心病 …… 152
5.老年慢性支气管炎 …… 155
6.慢性胆囊炎 …… 157
7.慢性胃炎 …… 159

8.胃下垂 …… 161
9.五更泻 …… 164
10.便秘 …… 166
11.失眠 …… 168
12.中风后遗症 …… 170
13.帕金森病 …… 172
14.老年性痴呆 …… 174
15.更年期综合征 …… 177
16.老年性骨质疏松症 …… 180
17.甲亢 …… 182
18.肥胖 …… 184
19.糖尿病 …… 186
20.尿失禁 …… 190

第三章 五官科疾病

1.牙痛 …… 192
2.慢性咽炎 …… 194
3.慢性鼻炎 …… 196
4.耳鸣、耳聋 …… 198
5.老年性白内障 …… 200
6.青光眼 …… 202
7.口腔溃疡 …… 204
8.扁桃体炎 …… 206
9.梅尼埃综合征 …… 208

第四章 皮肤科疾病

1.老年性皮肤瘙痒 …… 210
2.神经性皮炎 …… 212
3.带状疱疹 …… 214

第五章　肿瘤

1.**乳腺癌** …… 216

2.**肺癌** …… 218

3.**原发性肝癌** …… 220

4.**胃癌** …… 222

参考文献 …… 224

第一部分

老年人的特点及足疗概论

第一章 老年人的特点

对于老年期的划分，过去并没有统一的标准，国外根据人体生理结构的变化，将46~65岁列为渐衰期，65岁以上称为衰老期，从而确定65岁为进入老年期的标志。国际社会也以65岁作为判断老龄化社会的年龄参考标准。由于地域及种族差异，中华医学会提出我国以60岁以上作为老年人的标准。目前我国老年人口已超过1亿，老年人所占比例日增。世界卫生组织提出了“老龄健康化”的倡议，老年人的医疗保健问题日益受到社会各界的重视，老年医学也随之蓬勃发展。但是，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人类的平均寿命普遍延长，由于老年人随着年龄的增长，身体组织器官的生理功能、形态结构逐步衰退，许多人更易罹患疾病，不能享受应有的健康长寿。所以，如何防治老年病、提高老年人生活质量、延长寿命，已成为一个重要的社会问题。

第一节 老年人的生理特点

人到了60岁后，随着年龄的增长，机体逐渐出现生理功能衰退的现象，这是人类无法抗拒的自然规律。老年人生理功能的改变涉及全身各个系统，主要是体表和体征变化、消化吸收功能改变、内分泌功能改变及各器官生理结构和功能变化等。

1. 运动系统功能改变

老年人由于肌细胞水分减少、弹性减退，肌肉收缩力量下降以及骨质中有机物含量减少、无机物含量增多，骨头变脆、重量变轻，易导

需要全本请访问 www.ertongbook.com

致骨质疏松、骨痛和骨折。骨关节软骨纤维化或萎缩,关节周缘或内部骨质增生,会导致关节疼痛和功能障碍。

2. 消化系统功能改变

人的消化系统包括从口腔到肛门的管道以及开口于此管道的附属腺体。消化道按其形状、结构和功能的不同,从上到下可依次分为口、咽、食管、胃、十二指肠、小肠、阑尾、结肠、直肠。一般将十二指肠以上的部分称为上消化道,以下的部分称为下消化道。进入老年期后,牙龈萎缩、牙齿松脱,进食、咀嚼不便,影响了食物在口腔内的咀嚼和初步消化。舌的味觉感受器功能减退,也影响到老年人的食欲。胃肠蠕动减慢,食物易滞留其中,食物在胃内容易发酵,出现嗳气、泛酸、消化不良等现象;小肠吸收不完全,易出现营养不良的症状;老年人直肠壁肌肉较薄弱,食糜进入结肠后通过更为缓慢,容易导致腹胀、便秘等症。肝细胞数量减少、间质纤维增多,解毒功能减退,蛋白质、肝糖原及很多物质的合成功能均减退。

3. 呼吸系统功能改变

呼吸系统由传导部和呼吸部两大部分组成。其中鼻、咽、喉、气管、支气管、肺内的多级支气管构成传导部,当空气通过时,就会被过滤、湿润、调温。而呼吸部包括肺内连于细微支气管上的肺泡囊和肺泡,它们与毛细血管网紧密相贴,便于二氧化碳、氧气的交换,是血液与外界进行气体交换的场所。老年人的鼻黏膜逐渐萎缩,对寒冷空气的调节及适应能力降低,容易伤风感冒。肺脏也出现了一定程度的萎缩,导致肺活量减小,肺功能减退,呼吸增快,动则气喘。由于细微支气管管腔变窄或阻塞,可引发肺气肿,出现胸部胀满、呼吸困难等症状,如不及时治疗会并发肺心病,甚至发生心力衰竭而死亡。

4. 循环系统功能改变

循环系统由心脏和与其相连的血管组成，血液在心脏的推动下，在血管中循环不已，把氧气和营养物质输送到人体的组织器官。人体除了毛发、指甲、软骨、牙釉质、角膜以外，都有血管分布。老年人心脏体积普遍增大，左心室肥厚，但容量变化不大，心肌纤维化，心肌收缩力量减弱。老年人的动脉逐渐硬化、管腔变窄、脆性增加，造成末梢血管供血不足、血液循环减慢，易出现高血压、中风等症。老年人的静脉弹性差，血管扩张，易形成静脉曲张，如静脉回流血量减少，可导致全身循环血量的减少。

5. 生殖系统功能改变

男女生殖系统都包括内生殖器和外生殖器两部分，功能主要是产生生殖细胞、繁殖后代、延续种族。进入老年期后，性腺逐渐萎缩，性激素分泌减少，生殖能力丧失。男性可表现为睾丸萎缩、精子数量减少、性欲减退或丧失；而女性可表现为月经停止、外生殖器萎缩、阴道干涩、卵巢缩小硬化，以及乳房脂肪沉积、乳腺萎缩等症状。

6. 神经系统功能改变

神经系统由脑、脊髓、周围神经组成，其中脑和脊髓称为中枢神经系统，而周围神经系统包括与脑及脊髓相连的神经和一些神经节。老年人的大脑退变较明显，表现为大脑萎缩、脑回变窄、脑沟增宽、灰质发硬、细胞萎缩，常造成记忆减退、思维迟钝。脊髓神经细胞逐渐萎缩，小神经胶质细胞增多，神经纤维也萎缩退变，导致老年人对外界刺激的反应能力减退。由于脑血管硬化、脑部供血减少，易发生头晕、脑梗死等病症。

7. 内分泌系统功能改变

内分泌系统是神经系统以外的另一个作用范围较广的功能调节

系统，它包括分布在体内的一些成形的特殊腺体，以及散在的有内分泌功能的细胞和细胞团。

老年人内分泌腺体萎缩明显，内分泌功能也相应减退，主要表现在以下几个方面：

（1）甲状腺萎缩，甲状腺素分泌量减少，衰老明显加快，同时由于新陈代谢减慢，老年人的基础体温也降低。

（2）胰腺萎缩，胰液分泌减少，胰岛素分泌不足，从而引发高血糖症或糖尿病。

（3）胸腺萎缩，可导致免疫功能减退，老年人抵抗力下降，易患感冒、感染等病症。此外，脑垂体、甲状旁腺、肾上腺也有一定程度的萎缩退变，从而影响到人的生理功能。

8. 感觉器官功能改变

感觉器官的含义较广，除主要指能感知内、外环境变化的感受器外，还包括一些附属结构，如眼的折光系统和耳的传音系统等。人类的感受器可概括为两大类：接受外部刺激的称为外感受器，如视、听、嗅、味和皮肤感觉的感受器；接受体内诸如身体位置、运动感觉和内脏感觉的感受器称为内感受器。进入老年期后，感觉器官的功能开始退变。如眼球晶状体浑浊、眼肌调节功能减弱，出现视物昏花、视力下降等现象。内耳的退变常导致耳鸣，听力下降，甚至耳聋。嗅觉、味觉及皮肤的触觉、温痛觉也随着年龄的增长而逐渐减退。

第二节　老年人的病理特点

由于老年人身体组织、器官的形态结构和生理功能均随着年龄的增长而逐渐退变，所以老年人的病理十分复杂，在疾病的临床表现、诊断、治疗以及预后方面都有其自身特点。

1. 起病缓慢

老年病多属慢性退行性变化，故有时生理变化与病理改变很难区分。初期病程进展缓慢，症状往往不明显，容易与一般生理性退变混淆而漏诊。如肢体发僵、动作迟缓等体态变化，老年人较多见；而震颤麻痹早期也可以见到肢体僵硬、行动迟缓等症状。所以对老年人的症状和体征要观察细致，检查全面，在充分收集临床资料后，整体考虑，全面分析，做出正确的诊断。

2. 多病相兼

老年人患病常为多系统病变同时存在，即使是某一系统病变也可能会有多种病理变化，出现一病多症或一症多病。如慢性支气管炎病人，临床表现以反复发作性咳嗽、咳痰为主，迁延失治就可能影响到循环系统，出现心慌、发绀、呼吸困难、下肢水肿等现象。据资料统计，约85%的老年病患者同时患有两种以上疾病，临床表现比较复杂，所以临床上应注意针对病因以及症状整体治疗。老年人脏腑功能衰退，免疫力低下，自体修复能力差，在原发病的基础上容易发生感染等并发症，甚至出现心、肾功能不全或衰竭。长期卧床的病人容易并发褥疮、坠积性肺炎、尿路感染、骨质疏松等症。所以在老年病的治疗过程中，要鼓励和帮助老年病人多下床活动，尽可能减少卧床时间，防止并发症。

3. 症状隐匿

由于老年人体质较差，对内外环境的刺激反应迟钝，故老年人患病与青年人不同，症状不典型，临床表现较为隐匿。如老年人免疫力低下，患感冒时仅出现乏力、食欲不振、周身酸痛等症状，而往往不发热，甚至患有肺炎等严重感染时，体温也无明显升高。又如老年人痛觉不敏感，患急性心肌梗死时心前区疼痛症状不明显，患急性阑尾炎时没有明显的右下腹疼痛。此外，有时老年人病变的系统症状不明显，却表

现为其他系统或部位的症状，如充血性心力衰竭时常出现腹胀、腹痛等消化系统症状。因此，对于老年病人，要严密观察其体温、血压、脉搏、呼吸等变化，及时找出病因所在，尽早明确诊断，以免延误治疗。

4. 病势缠绵

在影响疾病的发生、发展和康复的诸多因素中，人体的自身调节和修复功能起着很重要的作用。老年人脏腑功能衰退，患病后往往病情时有反复，病程较长，治疗时不可操之过急。对一些慢性疾患或处于缓解期的病例，合理用药的同时如能配合中医按摩，将有助于疾病的治疗，维护和改善老年人的身体健康。

第三节　老年人衰老变化的机制及其表现

1. 老年人衰老变化的机制

衰老的原因和机制到底是怎么回事？祖国医学认为衰老最主要的原因是肾气衰，其次是三阳脉衰，再就是脏腑虚衰和阴阳失调。目前国内外学者关于衰老的研究工作已进展到细胞和分子水平，常见的衰老起因学说有以下几种：程序衰老学说、自由基学说、免疫学说、神经内分泌轴阶段式调节学说。

（1）程序衰老学说：生物的衰老是由机体中类似时钟的机制控制的，细胞在发育的末次分裂时就决定了该细胞的死亡时间，而整个机体的衰老现象也是按照这种既定时间程序先后表现出来的。控制这一程序的动力可能来自与衰老有关的基因，在特定的时刻由特定的基因激活某种退化过程，产生组织特有的衰老变化。

（2）自由基学说：衰老可能与体内自由基对身体的伤害有关。研究表明，自由基对机体可以起一定的防卫作用，但如果体内自由基过量或消除自由基的功能降低，自由基借助其很强的化学反应能力来攻

击体内的任何分子,正常细胞中的大分子成分会受到随机损伤,细胞器的膜结构也会发生改变,导致细胞生理功能的衰退。随着年龄的增长,体内的自由基逐渐增多,自由基对细胞毒害作用不断积累,从而促进机体组织结构和功能发生衰老退变。

(3)免疫学说:正常的免疫功能可以对抗影响细胞衰退的多种因素,从而防止细胞衰老和保持细胞再生能力。如果免疫功能减退,就会对病毒、细菌感染缺乏抵抗力,肿瘤、自身免疫性疾病的发病率也会增高。机体的免疫功能减退规律因个体及种族而异,长寿的人往往保持正常免疫功能的时间较长,衰老速度较慢。

(4)神经内分泌轴阶段式调节学说:神经内分泌系统是人体中重要的功能调节系统。在人体成熟后随年龄增长所产生的变化,是从早期发育中的神经内分泌机制延伸而来的。进入渐衰期、衰老期后,两大调节系统协同调节逐渐失去平衡,导致机体组织结构和生理功能的衰退。

衰老变化是一个复杂的过程,是多种因素相互作用的结果,很难用某一理论来解释衰老机制。但衰老的原因不外乎内因和外因两方面。内因主要为遗传因素,遗传基因决定了个体的最长寿命限度。然而在同一寿限之内,寿命仍有个体差异,这是衰老速度不同的反映,并非单一的遗传因素所决定的。这还可能与自由基损伤、免疫力减退、神经内分泌调节失衡等因素有关。外因主要是指外界对机体的刺激影响,如自然气候、环境污染、电离辐射等因素对衰老和寿命都有一定程度的影响。此外,机体细胞周围的体液、基质等微环境变化,也会影响到细胞的形态和功能。所以,对衰老机制的认识只能从相互依存、相互作用的多因素角度来考虑。

需要全本请访问 www.ertongbook.com