一、中老年自我保健按摩

中老年自我保健按摩又叫中老年自我健康长寿按摩。它是中老年人为了达到身心健康、延年益寿的目的，针对自己身体原有的疾病和在老化过程中逐渐出现的病痛，用有效而科学的手法进行自我按摩的保健方法。

中老年一般指 45 岁到 89 岁这个年龄组的人。这一时期是人一生当中一段重要而漫长的时期。尤其在 69 岁以前这段时间,是全身组织器官不断发生衰老，表现出各种病症的阶段，这时做自我保健按摩，及时解除病痛，改善组织器官的功能，延缓衰老过程是必要的。否则有些病可能出乎意料地在中老年人身上降临,甚至造成不良后果。

老年人随着社会的发展，他们的文化层次普遍提高，已能及时察觉机体的各种问题或病痛。其主要方法有二：一是对慢性病的保健治疗。老年人常有慢性病，其病程长，反复发作，往往有长期服药史，患者本人对疾病的规律了如指掌。正像有人所说“慢性病最好的医生是患者自己”。因为在长期的治疗中,曾反复体会过各种治疗的效果，他们对于如何使病情稳定，减少发作都有很多经验。自我保健按摩最易成为这些人的保健手段，也容易在按摩实践中摸索出一些经验。二是对老年病的防治。老年病的特点是起病缓慢,症状逐渐表现出来,常以小病和不适而出现,有时难以分辨病与非病，易被忽略和轻视，因而，长时间地影响老年人的身心健康。以自我保健的方法不断解除身上的不适是个好办法。自我按摩又避免了由于经常服药引起的副作用。

中年和老年之间无明显界限，故统称中老年是有道理的。首

需要全本请访问 www.ertongbook.com

先，老年病与年龄有关，但每个人又有很大差异。所以有人认为每个人的遗传因素决定其寿命不同,老化过程也不一样。其次,一个人的各个脏器和各系统的老化也不同步。

90 年代的健康观是自我保健。中老年面临着应付机体变化，做好预防保健，才能使自己健康长寿。在医学模式发生转变的今天，更应注意健康的质量。一个人既不得病还要保持乐观情绪的一种完满状态，这才是现代的健康标准。自我按摩的保健法符合自己的健康自己掌握的原则。在按摩中增强了自我保健的本领,及时解除病痛，为生活增添了乐趣，提高了健康的质量。

中老年自我保健按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手，自我保健，配合意念、用气和练功。它不是体疗却有体疗的作用，不是气功也有一部分气功的效果，不是医生检查又类似有人为自己做过触诊，能及时发现病痛。

二、学习中老年自我保健按摩的窍门

1. 抓重点,求实效。本着‘离穴不离经,离经不离痛’的原则。因为凡是按摩中发现痛点往往是劳损和风寒湿引起的病痛之所在，这是我们做自我按摩的重点。要抓住这个重点不放，从轻到重的按摩，一定能取得满意效果。

2. 由轻到重，循序渐进。按摩时不要急于求成。由轻到重，循序渐进地施行手法，一是被按摩的部位舒适，无痛苦；二是按摩效果好；三是皮肤不受损伤。

3. 点压穴位,要用意念。意念领路,点压穴位,更能起到疏经活络、调和气血的作用。

4. 配合练功，注意呼吸。按摩本身也是练功，边练边按摩，同时配合呼吸,无论是练手劲,练臂力还是练手法都要这样做。使自我按摩成为锻炼、按摩、气功三位一体的保健手段。

5. 修剪指甲，注意卫生。为避免损伤皮肤，要修剪指甲。为防止传染疾病，按摩前洗手消毒。

6. 诊断不清，请教医生。有的疾病诊断不清或不知是否适合按摩，最好与医生商讨后再做按摩，如诊断不清楚的慢性病、皮肤病、骨折、感染病、肿瘤和出血性疾病等。

7. 持之以恒，贵在坚持。从不会到会的学习过程需要坚持，即使已经学会了甚至也取得了良好的效果也需要坚持，只有坚持每天做自我按摩，持之以恒，才能熟能生巧，延年益寿。

三、中老年健身自我按摩方法

人们熟悉的气功、太极拳、慢跑和各种健身操,都有健身、防病、延年益寿的作用。这些都是主动运动。按摩则是一种被动运动，它也可以达到防治疾病的目的。

为了帮助老年人通过按摩增强体质、减少疾病和防病抗病能力，下面介绍一下自我按摩的具体方法：

百会：在头顶中央，两耳尖向上一连线与头前后正中线三交叉点。

风池：在颈部两侧，乳突之后下方凹陷处。

曲池：屈肘在肘横纹外端。

内关：前臂内侧，腕横纹上约 2 寸。

膻中：在胸部中线，两乳之间

中脘：在腹中线剑突与脐之连线中点。

气海：腹中线脐下约 1.5 寸。

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨外侧约 1 横指处。

三阴交：小腿内侧，内踝尖上 3 寸，相当内踝上四横指。

涌泉：在足底之前方的 1/3 处。

上述各穴每穴按 30 次,顺序可自上而下,每天临睡前操作一遍，操作方向均为顺时针方向，大约需 10 分钟左右。还可配合揉搓面部、足心各 100 次。

上述各穴可根据每个人的具体病情，有所侧重。如平时有高血压，冠心病者，应在百会、曲池、内关、膻中、足三里穴多施手法。如平时有神经衰弱，肠胃功能不好，食欲不振，应在风池、内关、中脘、足三里多施手法。如平时体质虚弱、肾气不足、腰膝酸软、手足发凉，应在气海、足三里、三阴交、涌泉多施手法。

四、消除大脑疲劳的自我按摩

中老年人的脑组织开始老化，在长时间的连续工作，或突然受精神刺激，或长期焦虑，或饥饿和饱食后用脑等都可引起大脑疲劳。常表现为头昏、脑胀、头痛、失眠、记忆力减退等症状。发现这些情况首先要摆脱造成脑疲劳的原因，然后做自我保健按摩。其方法如下：

按摩前准备：取合适的体位、全身放松、自然呼吸、意守丹田或在手法感受上。

1. 点穴：用拇、中指或食指的背侧指节点揉以下穴位各 0.5～1 分钟。

神庭：头正中线上，入前发际上半寸处。

上星：头部正中线神庭穴上半寸处。

百会：见第 3 页。

太阳：位于眉梢与外眼角向外约 1 寸的凹陷处。

风池：见第 3 页

合谷：拇食两指伸张时，在第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。

神门：仰掌，腕横纹尺侧稍上方凹陷处。

2. 自我按摩：

(1) 将双手掌相对搓热，然后由前额处经鼻两侧向下至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸动作 36 次（图 1）。

(2) 用双手揉搓耳部 36 次（图 2）.



图 1 面部搓摩法



图 2 耳部揉搓法

(3) 用双手指自前向后做梳理头发的动作 36 次（图 3）。

(4) 双手五指自然分开，从前向后，先以各指端快速轻击头皮，逐渐加重。最后改用手指拍击头皮 36 次（图 4）.

(5) 用双掌捂住两耳，手指放在枕骨上，食指压在中指上，食指快速下滑，弹击耳后枕骨处 36 次。此为“鸣天鼓”（图 5）.

(6) 用双手指交叉抱住后头部，做颈部后伸动作 36 次（图 6）。

(7) 用双手掌轻轻抚摸头部，将头发从前向后理顺，呼吸稍

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图 3 头部梳理法

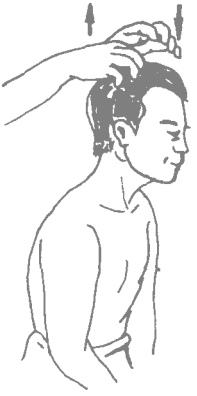


图 4 手指叩打法



图 5 鸣天鼓法



图 6 颈部后伸法

稍加深并减慢,数次后恢复平静呼吸。类似练功者收功的情形,故叫抚头收功。

上述手法不仅能吸引注意力，而且可改善头面部的血液循环，使面色红润，头脑清醒，记忆力加强。

五、解除老年人视力疲劳的自我按摩方法

有些老年人看书、学习时间不长，眼睛就会看不清楚，有时还会串行，这种现象重复发生，临床上称为视力疲劳。人的眼睛是反映体内脏腑功能的盛衰和精、气、神的外在表现。有些人长期从事文字工作,伏案书写,如果再加上光线不足,姿势不良,久而久之就会造成视力疲劳。如果长久视力疲劳，不加防治，就会提前出现老花眼，加深老花程度。

从人的生理方面来看，人到中年以后眼睛就会逐渐出现老花。俗语说“花不花,四十七八”,这是一种正常的衰老现象。通过按摩，可以解除眼睛的疲劳，防止老花眼的提前出现，这是因为按摩这种物理刺激可以促进眼内血液循环，改善神经营养，恢复眼睛功能。下面介绍这种自我按摩方法。

1. 用双手食指按压睛明穴 5 次。指力向内侧按压,每秒钟按压一次，共 5 次（图 7）

2. 用双手食指按压眼眶下承泣穴 5 次（图 8）.

3. 用双手食指同时按压瞳子髎穴 5 次（图 9）.

4. 用食、中指轻压眼睛，同时用第四指用力向外侧牵拉按压 5 次，中指可不用力（图 10）。

5. 用拇指在合谷穴做强刺激 5 次（图 11）。



图 7 按压睛明穴



图 8　按压承泣穴



图 9　按压瞳子髎穴



图 10　按压眼睛

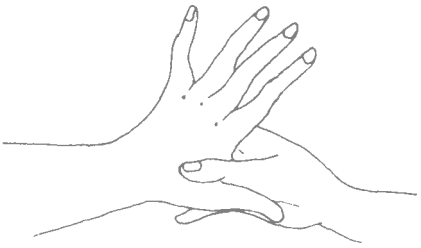


图 11　按压合谷穴

6. 睁开两眼，眼球沿顺时针方向和逆时针方向旋转 5 次。

7. 用双手 2～5 指指腹从中央向两侧擦抹前额，由轻到重抹 1～2 分钟。在抹擦中加上下推揉前额两遍，效果更佳。

8. 双手各指交叉在一起挟住颈后部，使颈部做前屈、后伸、左右侧屈和旋转活动 9 次。

除了用按摩手法解除和防治眼睛疲劳外，在生活中还要注意眼睛卫生和读写姿势，不要在光线暗的地方读写，并且读写时间不宜过长，同时要注意保持情绪的稳定，这样两方面配合更能达

到良好的预防效果。

六、伏案疲劳综合症

伏在案桌上长时间读书报、看材料、写作等，很容易造成头、眼、颈、肩、背、腰等部位的疲劳现象。这叫伏案疲劳综合症。表现为头昏痛、眼花。颈肩腰背酸痛不适等。对此症进行以下按摩手法效果很好。

1. 点穴：用拇、中、食指点揉每穴 30 秒钟。

印堂：在两侧眉头连线中点（图 12）。

上星：入前发际 1 寸，百会前 4 寸。

百会：见第 3 页。

风池：见第 3 页。

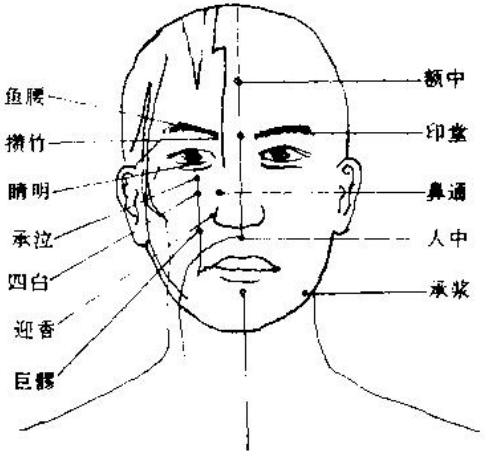


图 12　头、面部穴位图

太阳 在颞部,眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处（图 13）.

率谷：在耳尖上方，入发际 1 寸 5 分（图 13）。

睛明：闭目，在目内眦角上方 0.1 寸处（图 12）。

攒竹：在眉毛内侧端，即眶上切迹处（图 12）。

鱼腰：在眉毛正中，眼平视，下对瞳孔处（图 12）。

丝竹空：眉毛外端凹陷处（图 13）。

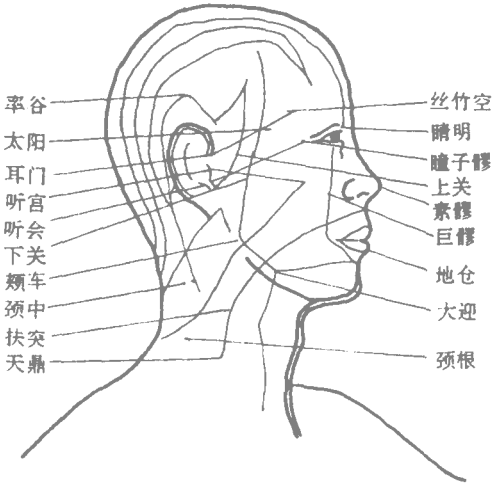


图 13　头、面、颈部穴位图（侧面）

2. 按摩手法：

（1）按摩前准备：抬头、伸腰、双肩后展同时做深吸气，反复数次。

（2）用双手 2～5 指指腹从中央向两侧擦抹前额由轻到重 1～2 分钟（图 14）。

（3）用两手中指和无名指指腹由内向外沿眉弓抹 10 次（图 15）.



图 14　拇指分推印堂穴



图 15　拇指揉眉弓法

（4）用双掌根或大鱼际从前向后经太阳穴推摩双侧鬓角，后面顺势抹到风池穴以下，反复进行 2 分钟（图 16）。

（5）用中指从前额开始依次点压督脉各穴至大椎，再用双手中指从攒竹开始依次点压膀胱经各穴至颈部。

（6）用双手指自前向后做梳理头发的动作 2 分钟（图 17）。



图 16　头部手根推法



图 17　头部梳理法

（7）两手四指并拢从上到下依次推揉颈后斜方肌、胸锁乳突肌上段和该二肌之间在颈侧偏后部位的副神经（图 18）。

（8）用对侧手绕过颈前拿揉对侧冈上肌和提肩胛肌 1 分钟（图 19）.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

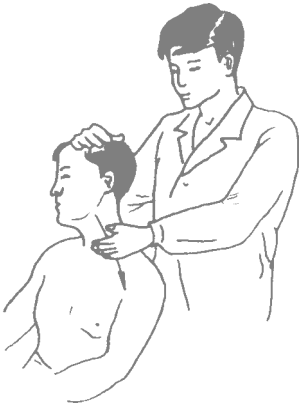


图 18　颈肩部推摩法



图 19　捏拿肩筋法

（9）以腰部为轴心，做左、右、上、下、前、后各方向划圈。每个动作做 9 次。

上述手法能够改善头部的血液循环，调解头部的神经功能和面部美容以及松解肌肉，消除疲劳之功效。

七、入睡前的自我保健按摩

经一日的紧张工作到晚上总有不同程度的疲劳，即使是没有任何病痛也应该入睡前做自我保健按摩。这对于身体健康，延年益寿必有好处。

1. 上床前的动作。

（1）用舌在唇齿间卷抹依次进行。如先从上齿与唇间自右向左，再沿上齿内由左向右，继之舌在下齿与唇间从右向左，再于

下齿的内由左向右呈横 8 字卷抹一周。如此反复卷抹多次后口中已有较多津液。用津液漱口后分次缓缓吞下。

(2) 左手虚拳叩右肾，右手虚拳叩脾区；然后左手换叩肝区，右手叩左肾。如此轮换叩击 2～3 分钟。

(3)坐位,先对掌快速摩擦 30次,迅速将热掌捂于腰部肾区，上下摩擦,动作要快速有力,以发热为度。一般需进行 1～2 分钟。

(4) 用双手掌抱揉两膝关节各 2 分钟。

(5) 坐位，左小腿搭于右腿上，以对侧拇指点按或推揉三阴交穴 1～2 分钟。

(6) 坐位，左足尖着地跟腱放松。同侧拇指和弯曲的食指从上而下，由轻到重捏跟腱直到承山穴 1～2分钟。

(7) 将小腿搭在另一侧大腿上，一手固定踝部，一手掌与脚心相互搓擦，以涌泉穴为重点，时间不少于 2分钟,使足底发热，舒适为度。

2. 上床后的手法：

手、脚、脸洗刷干净后上床做下面的步骤。

(1) 用左手并拢的四指端或用掌根按住脐部，按照顺时针方向揉动 1～2 分钟，再换右手以同样姿式按逆时针方向揉动 1～2 分钟（图 20)。



图 20 小腹部推摩法

(2) 从膻中穴到耻骨联合，用右手掌反复推摩 2 分钟，逐次加重手法（图 21).

(3) 用四指指端推揉胸骨旁，重点按揉和按压 2～5 肋间处，

手法从轻渐重，进行 2分钟(图 22)。



图 21 胸腹部推摩法

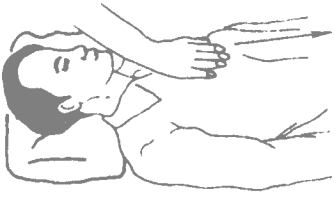


图 22 胸部推摩法

(4) 两手四指并拢从上到下依次推揉颈后斜方肌，胸锁乳突肌上段和该二肌之间在颈侧偏后部位的副神经。

(5) 将双手掌相对搓热，然后由前额处经鼻两侧向下至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸 2分钟。接着用双手揉搓耳部半分钟。

(6) 用中指从前额开始依次点压督脉和两条膀胱经的各穴至颈部。然后双手指自然分开，自前向后梳理头发数次。接着用双手指端轻轻叩击头皮而结束手法。

八、起床前的自我保健按摩

睡眠是恢复脑和身体各部位疲劳的重要环节。但在一夜的睡眠中人体各个组织器官都处于一种休息状态。它们都处于不活动和少活动的一种相对静态中。总之，睡眠之后全身都处于一种松弛、迟钝、血流量低,甚至觉得有一种疲劳感和肢体不灵活感。尤其老年人更为明显。

起床前的自我按摩,不但能使身体各部由静态过渡到动态,解除睡眠引起的‘疲劳”,而且对于防止起床时或起床后洗漱中引起闪腰、岔气等均有重要意义。具体做法如下：

1. 握拳和对掌：双手握拳数次。最好做几次挤压鱼际的类似对掌的动作，也可做模拟玩健身球的动作。

2. 动肩：两肩分别向前交替动肩和耸肩活动数次，使肩部、背部和颈肌受到拉扯和活动。

3. 挺腹：将腰用力挺起，使腰部离开床面数次。目的是活动腰部肌肉。

4. 拱臀：臀部肌肉收缩，骨盆被提起，反复数次。除活动臀肌还能促进盆腔内的血液循环，使盆腔内的器官受到牵动。

5. 绷膝 双膝用力绷紧数次,使下肢肌肉收缩，尤其是大腿部的肌肉得到活动。

6. 动胯：双胯交替上下活动数次。

7. 用双手 2～5 指指腹从中央向两侧擦抹前额由轻到重 1～2 分钟。

8. 闭目后用双手食指和中指由内向外，以适当的压力，极缓慢的速度压抹眼球，自感舒适为宜（图 23）。



图 23 按压眼睛

9. 将双手掌相对搓热,然后由前额处经鼻两侧向下至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸 2 分钟。接着用双手拇、食指揉搓耳部半分钟。

10. 从膻中穴到耻骨联合，用右手掌反复推摩 2 分钟，逐次加重手法。

11. 双手指自然分开，由前向后做梳理头发的动作 36 次。

12. 两手四指并拢从上到下依次推揉颈后斜方肌，胸锁乳突肌上段和该二肌之间在颈侧偏后部位的副神经。手法要柔和，以免有不适感。

该套动作时间可由自己掌握，一般需要半小时左右则能达到

目的

九、消除肌肉疲劳的按摩方法

老年人经过爬山、登高、长途跋涉或参加重体力劳动之后,会感到腰酸、腿痛、全身疲劳,以至不想进餐,不能很好地入睡。这是因为人在运动时新陈代谢加快，体内二氧化碳、乳酸类代谢物质增多。运动量越大,疲劳持续时间越长,体内酸性物质越多。这时如果做一下全身的保健按摩，可使紧张的肌肉得到放松，尽快地解除全身的疲劳。

按摩前，应嘱被按摩者宽衣松带，呼吸自然，肌肉放松。医者应采用揉法、拿法、推法及叩打法。按摩时，医者施法应由轻到重、由浅入深、循序渐进,使被按摩者有个逐步适应的过程。防止使用粗暴手法，以免擦伤体表组织。具体操作顺序如下：

1. 令被按摩者俯卧，医者用双手掌自被按摩者上背部经腰至下肢后侧行推法 3～5 次，重点在腰部及臀部行揉法 3～5 次，在下肢后侧行拿法 3～5 次。然后用拇指按揉肾俞、环跳、委中、承山等穴，并在上述部位行叩打法 3～5 分钟。

2. 令被按摩者仰卧，医者在被按摩者的上肢及下肢部位施用揉法、拿法 3～5 次，用拇指按揉曲池、足三里穴，行叩打法 3～5 分钟。

3. 令被按摩者做两下肢的屈伸活动，每侧 2～3 次。

十、减肥按摩

肥胖不仅是一种不健康的表现，而且有碍美观。从医学角度来看,一个人的体重超过标准公斤体重(身长(cm)—100)的20%以上时称之为肥胖。现代医学将肥胖分为单纯性肥胖和病理性肥胖两类。单纯性肥胖主要是因为摄入的热量多于消耗的热量，营养过剩，而活动过少，结果脂肪存积于皮下和体内其他部位所引起；而病理性肥胖是由多种病因导致。分间脑性肥胖，垂体性肥胖、胰岛性肥胖、性腺机能不足性肥胖、甲状腺机能过低性肥胖，肾上腺皮质机能亢进性肥胖等多种。

祖国医学认为肥胖为脾失健运，水湿停聚所致。

目前减肥方法有多种多样，如果盲目追求减肥，要是方法不当，轻者减肥失败，重者引起别的疾病而影响身体健康。减肥按摩避免了这一点，并且简便易行，无任何副作用。具体方法如下：

1. 单纯性肥胖的治疗

(1)减少热量的摄入，饮食方面控制含糖类和脂肪多的食物，多吃含纤维多的食物。对蛋白质、维生素以及机体必需的矿物质是不能减少的。

(2)增加机体对热量的消耗，增加各种体力活动和体育活动。

2. 病理性肥胖的治疗

对内分泌疾病引起的肥胖，首先调节和纠正内分泌紊乱。对甲状腺机能过低，肾上腺皮质机能亢进，胃肠功能紊乱，唾液腺分泌功能紊乱等引起的肥胖，首先进行病因治疗的同时也可进行按摩治疗。中医治疗以调理脾胃，化湿利水为主。

(1)腹部按摩手法：病人仰卧，医者站其旁，在施术部位上

需要全本请访问 www.ertongbook.com