图解按摩除百病丛书（第2版）
南京中医药大学　查　炜　邵永红　主编

图解老年按摩除百病

（第2版）

查　炜　范刚启　邵永红
陈守鹏　谢　卫　编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

图解老年按摩除百病 / 查炜等编著. —2版. —南京：江苏科学技术出版社，2006.1
（图解按摩除百病丛书）
ISBN 7-5345-4683-4

Ⅰ.图... Ⅱ.查... Ⅲ.老年病:常见病—按摩疗法(中医)—图解 Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第123259号

图解老年按摩除百病（第二版）

编　　著　查　炜等
责任编辑　傅永红
责任校对　苏　科
责任监制　曹业平

出版发行　江苏科学技术出版社（南京市湖南路47号，邮编：210009）
网　　址　http://www.jskjpub.com
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京市中央路165号，邮编：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
照　　排　南京展望文化发展有限公司
印　　刷　通州市印刷总厂有限公司

开　　本　889 mm×1 194 mm　1/32
印　　张　6.25
字　　数　156 000
版　　次　2006年1月第2版
印　　次　2006年1月第1次印刷

标准书号　ISBN 7—5345—4683—4 / R·927
定　　价　18.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》（第 2 版）编委会

主　编　查　炜　邵永红
副主编　丁志刚　吴云川　顾一煌

编　委（以姓氏笔画为序）
丁志刚　王茵萍　李守栋　吴云川
陈守鹏　邵永红　范刚启　赵凌杰
查　炜　顾一煌　谢　卫　窦　建

前言

随着年龄的增长，老年人的身体就像一部不停运转的机器一样，许多部件都出现了磨损和老化，各种故障逐渐出现，是到了需要细心养护的时候了。除了要注意饮食起居、生活规律、身体锻炼、调适情志等方面外，适当的治疗就必不可少了。按摩在众多疗法中，既有效、又经济，且少副作用，所以深受广大老年朋友喜爱。

拙作《图解老年按摩除百病》一书自2000年问世以来，深得广大读者的厚爱。一些热心读者还在百忙中来函来电，为进一步完善本书内容提出了许多宝贵的建议，我们全体编者深受感动，在此深表谢意！应广大读者和出版社的要求，我们对本书内容进行了全面的修订，对全书的体例进行了一些调整，删除了一些按摩疗效不定或不常见的老年病症，并为按摩手法配备了相应的插图，使之更直观易懂、更实用、更方便。

囿于编者水平，缺点不足在所难免，恳望广大读者不吝赐正！

编　者

目录

MULU

一、概述 \ 1

按摩的作用 \ 1

老年按摩的特点 \ 5

适应证 \ 8

禁忌证 \ 8

注意事项 \ 9

二、常用按摩穴位 \ 11

头面部穴位 \ 14

项背部穴位 \ 19

胸腹部穴位 \ 22

腰骶部穴位 \ 25

上肢部穴位 \ 28

下肢部穴位 \ 34

三、常用按摩手法 \ 41

按法 \ 42

一指禅推法 \ 43

揉法 \ 44

按法 \ 45

拿法 \ 46

摩法 \ 47

擦法 \ 48

推法 \ 50

搓法 \ 51

抹法 \ 52

抖法 \ 53

振法 \ 53

捏法 \ 54

击法 \ 55

弹法 \ 56

拍法 \ 57

掐法 \ 57

摇法 \ 58

四、常见病症按摩 \ 60

感冒 \ 60

头痛 \ 62

咳嗽 \ 65

哮喘 \ 67

需要全本请访问 www.ertongbook.com

慢性支气管炎 \ 69
眩晕 \ 71
失眠 \ 74
神经衰弱 \ 76
短暂性脑缺血发作 \ 79
冠心病 \ 81
高血压病 \ 84
老年性痴呆 \ 87
动脉硬化 \ 90
中风后遗症 \ 93
神经性呕吐 \ 95
胃脘痛 \ 97
胃下垂 \ 99
腹泻 \ 101
便秘 \ 104
胆囊炎和胆石症 \ 106
糖尿病 \ 108
肥胖症 \ 111
帕金森病 \ 113
面肌痉挛 \ 115
三叉神经痛 \ 118
周围性面瘫 \ 120
颞颌关节功能紊乱 \ 122
颈椎病 \ 124
肩关节周围炎 \ 127
急性腰扭伤 \ 129
慢性腰肌劳损 \ 131
坐骨神经痛 \ 133
增生性膝关节炎 \ 135
类风湿性关节炎 \ 138
老年骨质疏松症 \ 140
更年期综合征 \ 142
前列腺疾病 \ 144
老年性阳痿 \ 147
慢性咽炎 \ 149
慢性鼻炎 \ 151
牙痛 \ 152
耳鸣 \ 154

五、老年自我保健按摩 \ 157
分部自我按摩 \ 158
对证自我按摩 \ 170
养颜美容按摩法 \ 182

一、概　述

GAI　SHU

按摩有相当悠久的历史。按摩同我国古老的针灸起源一样，以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，不断积累、总结和发展成为诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些病痛可在身体的某些部位反映出来。人们发现按摩身体一定的穴位或部位可以有效地防治体内疾病。经过两千多年的不断积累，按摩疗法已经形成了较为完善的治疗体系，被中医临床各科广泛应用。在老年医学上，按摩疗法尤其具有广阔的应用前景。按摩不但可以防治多种老年病症，而且坚持按摩还可以延缓衰老，延年益寿。

21世纪的医学观，应该是人人受益于预防，人人享有健康保健。防治老年病，延缓衰老，尤其应该从点点滴滴做起。按摩疗法疗效肯定、简便易行、安全无副作用，适合广大老年朋友防病治病，强身健体。

按摩的作用

几千年来，按摩疗法在人类疾病的防治过程中发挥了重要作用。大量的临床实践和实验研究证明按摩具有广泛的全身性治疗作用，按摩具有补虚泻实、调整阴阳、活血化瘀、舒筋通络、理筋整复等作用，从而可用于防治全身各不同系统的病症。

一、概　述

■ 1. 补虚泻实

一般说来，人体物质之不足或脏腑、组织、器官某一功能低下为虚，邪气有余或脏腑、组织、器官某一功能亢进为实。临床实践证实，按摩疗法通过手法作用于人体某一部位，使人体气血津液、脏腑、经络起到相应的变化，补虚泻实，达到治疗的目的。研究表明：对某一组织来说，轻手法能活跃、兴奋其生理功能，重手法能抑制其生理功能。在临床上，对脾胃虚的患者，治疗时，在脾俞、胃俞、中脘、气海等穴用轻柔的一指禅推法进行较长时间的有节律的刺激，可取得好的疗效；胃肠痉挛患者，则在其背部相应的俞穴，用点、按等较强的手法做短时间刺激，痉挛即可缓解。对高血压病的治疗也是如此，由于肝阳上亢而致的高血压病，可在桥弓穴用推、按、揉、拿等手法做重刺激，平肝潜阳，从而降低血压；由于痰湿内阻而致的高血压病，则可在腹部及背部脾俞、肾俞用推摩等手法，做较长时间的轻刺激，健脾化湿，从而降低血压。以上例子可以看出，按摩虽无直接补、泻物质进入体内，但从本质上看，手法在体表一定的部位进行刺激，可起到促进机体功能或抑制其亢进的作用，仍然属于中医补泻的范畴。按摩的补虚泻实作用还表现在通过按摩能提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。按摩能起到明显的镇静止痛作用，按摩能加速局部致痛物质（如5－羟色胺、缓激肽、组胺、儿茶酚胺等）的清除，从而起到良好的镇痛效果。

■ 2. 调整阴阳

按摩调整阴阳的功能，主要是通过经络、气血而起作用

的。因为经络遍布全身，内属脏腑，外络肢节，沟通和联系人体所有的脏腑、器官、孔窍皮毛、筋肉、骨骼等组织，再通过气血在经络中运行，组成了整体的联系。按摩手法作用于局部，在局部通经络、行气血，濡筋骨，并通过气血、经络影响到脏器及其他部位。如对肠蠕动亢进者，在腹部和背部使用适当的手法，可使亢进受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，亦可通过手法加强其蠕动，恢复正常。有人通过穴位按摩观察胃的运动，对两侧脾俞、胃俞、足三里等穴位进行按摩，结果表明：脾俞、胃俞在按摩后引起胃运动的增强，足三里则引起胃运动抑制；进一步研究发现，在胃运动增强时，按摩后往往胃的运动减弱，而在胃的运动减弱时，按摩后往往胃的运动增强。这说明按摩调整阴阳的作用与身体的机能状态密切相关。

■ 3. 活血化瘀

按摩可以通过适当的手法加强血液循环，消除瘀血，按摩能促进微循环的建立。现代医学研究已表明微循环障碍是形成瘀血的主要原因之一。按摩手法虽然作用于体外，但手法的压力能传递到血管壁，使血管壁有节律地压瘪、复原，从而驱动微循环内的血液从小动脉流向小静脉。由于血液中物质的交换是在微循环过程中完成的，故按摩对微循环中血液流通的促进意义重大。研究亦发现被按摩部位的毛细血管数，较按摩前增加了 50 多倍。由于手法对躯体外表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可大量地消耗和去除血管壁上的脂类物质，从而恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性，降低血流阻力。按摩同时也改善了淋巴循环。按摩之后，健康人白细胞总数增加，淋

巴细胞比例升高，白细胞的噬菌能力有较大幅度的增强。对贫血患者的按摩显示，红细胞数量增加，血红蛋白含量增加。

按摩能降低血流阻力，按摩手法的直接作用，可以松弛血管的平滑肌，扩大管径。使用手法一方面降低了交感神经的兴奋性，另一方面促进了血液中游离肾上腺素和去甲肾上腺素的分解、排泄，从而促进小动脉管径扩张，降低血流阻力。

按摩能改善心脏功能。研究表明，通过适当部位的按摩，可以改善心脏功能。有人选用内关、心俞两穴进行按摩，发现按摩后心率减慢，心肌舒张期延长，血液灌注也随之增多，提高了心肌的氧供，左心室舒张压降低，左心室收缩功能明显增强。

■ 4. 舒筋活络

按摩通过运动关节类手法可拉长受损的肌肉，从而消除肌紧张、痉挛。局部组织温度的升高，亦可使肌紧张、痉挛得到缓解。实验显示，按摩前后，局部温度有明显的提高，而其他相关部位温度也明显升高。按摩的镇静、镇痛作用，有利于缓解疼痛导致的肌紧张、痉挛，达到舒筋通络的作用。在头面部和颈部进行节律性的柔和的手法刺激，可使脑电频率变低，出现α波形，表明大脑皮质的抑制过程加强。按摩可以提高下丘脑内啡肽的浓度。对慢性疼痛患者的研究表明：在按摩前血清中内啡肽含量比正常人低，按摩后明显增高，疼痛明显缓解，手法操作的时间越长，按摩的次数越多，血清中内啡肽的含量越接近于正常水平。

■ 5. 理筋整复

因各种原因，造成的有关组织解剖位置异常的一系列疾

病，都可以通过手法外力的直接作用得到纠正，而使筋络顺接，气血运行流畅。按摩对关节脱位者，可以通过运动关节类手法使关节回复到正常的解剖位置，如肩关节的脱位，可嘱患者取坐位，做跨肩关节的拔伸，即可令肩关节回复正常。髋髂关节半脱位者，因关节滑膜的嵌顿挤压和局部软组织的牵拉而出现疼痛，可通过斜扳、伸屈髋膝等被动运动，将脱位整复，疼痛亦随之减轻、消失。脊柱后关节紊乱患者，棘突偏向一侧，关节囊及邻近的韧带因受牵拉损伤，也能用斜扳法进行纠正。对软组织错位者，按摩也可以通过手法外力作用使之回复正常。如肌腱滑脱者，在滑脱部位可以摸到条索样隆起，关节活动严重障碍，按摩中可使用弹拨或推扳手法使其回复正常。肌肉肌腱、韧带完全断裂者，必须用手术缝合才能重建，但对部分断裂者，可使用适当的理筋手法，使组织抚顺，然后加以固定。对关节内软骨板损伤者，常因关节交锁而致使肢体活动困难，按摩可使用适当的手法，解除关节的交锁。总之，按摩可以通过手法直接力的作用进行理筋整复，纠正解剖位置异常，使各种组织各守其位，经络通畅，关节通顺，从而达到治疗作用。

老年按摩的特点

按摩疗法，是一种非药物疗法，也是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此，我们可以有充分理由说，按摩疗法有其广泛的应用价值和光辉的前景。到目前为止，按摩疗法防治老年病无论是理论上，还是运用上都有了较大的发展。而且，它已鲜明地显示了自身的卓越特点。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、概　述

■ 1. 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上按摩、拿捏、推揉就可以治疗许多老年常见病症，因而可以不受设备条件和场所的限制，治疗非常方便。目前，我国的经济还不很发达，许多地区的医疗条件尚不完善，甚至缺医少药，这就造成了看病难的问题。患者到医院看病，手续繁琐，耗时颇多；而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家，还是发展中国家，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。按摩既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一双手就可以防病治病了。因此，学会按摩，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，是一种经济实用的自然疗法。

按摩不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所。进行按摩时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩30分钟，就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看电视、谈话等。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说，按摩更简单、更直观、更易行。

■ 2. 适应证广

按摩疗法对许多老年病症都有较好的疗效，涉及内科、外科、妇科、五官科等各科疾病，诸如感冒、头痛、失眠、气管炎、肺气肿、高血压、糖尿病、便秘、前列腺增生、颈椎病、

肩周炎、骨性关节炎、子宫下垂、面瘫、帕金森病、中风后遗症、骨质疏松症、老年性痴呆等都有一定的疗效。而且按摩在延缓衰老、康复保健、驻颜美容方面，也显示出越来越强大的生命力。

■ 3. 疗效显著

按摩疗法对于老年人的某些病症具有独特的疗效，为其他疗法所不及，而且还可以作为一种辅助治疗手段弥补其他疗法的不足。如治疗中风后遗症，必须配合按摩患者的肢体，否则不利于肢体运动功能的恢复。

■ 4. 操作安全

长期临床实践证明，安全有效是按摩的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。按摩可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性病症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

■ 5. 易于推广

按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗，能显示出其独特的疗效。同时又不受时间、地点、环境、条件的限制，又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。因此，按摩适应社会各阶层人士学习、掌握和

应用，非常容易推广和普及。

■ 6. 保健强身

按摩疗法能用于治病防病、康复健美，无须服药，不扰乱人体正常的生理功能，没有副作用，是一种较为理想的祛病强身、延年益寿的自然疗法。同时，如进行自我按摩，对操作者可谓一举两得，既锻炼了身体，又有保健防病的作用。

适　应　证

根据我们多年的临床实践和对数以千计的病例分析，老年按摩主要适应下列几个方面的病症：

1．对神经官能症和各种神经痛有明显疗效。

2．对慢性胃肠道疾病有一定疗效。

3．对各种变态反应性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎有一定疗效。

4．对各种炎症，如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效。

5．对动脉硬化、高血压等有明显疗效。

6．广泛用于治疗各种关节、韧带、肌肉等组织的急性损伤和慢性劳损。

总之，按摩对生理机能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但不应单独使用，可将按摩作为主要辅助方法。

禁　忌　证

按摩虽然治疗范围广泛、疗效好、无副作用，但如同所有

的治病方法一样，也不能包治百病，对有些老年病症是不宜使用的。我们认为，以下的几种病症是其禁忌，临证时要谨慎对待。

1．某些外科疾病：如急性腹膜炎、肠穿孔、急性阑尾炎、骨折、关节脱位等。

2．各种急性传染病：如伤寒、霍乱、流脑、乙脑、肝炎、结核、梅毒、淋病、艾滋病等。

3．急性中毒：如食物中毒、煤气中毒、药物中毒、酒精中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

4．急性高热病症：如败血症等。

5．各种严重出血性疾病：如脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等。

6．急性心肌梗死、严重肾衰竭、心力衰竭等。

7．皮肤病病变损害的局部。

8．妇女月经期，不宜在其腹部和腰骶部使用过重刺激的按摩手法。

9．精神病患者发作期不宜按摩。

10．各类肿瘤。

对上述禁忌证，应及时采用药物、手术等治疗措施，待病情趋于稳定或缓解后，再以按摩作为辅助手段进行调理性治疗，以加强疗效，缩短病程。

注 意 事 项

按摩防治老年疾病，还应注意以下几点：

1．经常修剪指甲，保持手部清洁，冬季保持手部温暖，按摩时不戴戒指，被按摩的部位要覆盖治疗巾，以免损伤其肌肤。或配合运用适当的按摩膏、按摩乳，如冬青油膏、解痉镇

痛酊、红花油、麻油等。为了保持按摩的力度，每次不要涂得太多。注意不要使用对皮肤有刺激的外用药。

2．由于老年人身体各脏器功能的逐步衰退，其生理病理特点与青壮年相比有明显差异，按摩要求也就有所不同，手法用力尤其要把握好，切忌暴力！按摩过程中，随时地调整手法力度，做到均匀、柔和、持久、力量适中，切实提高按摩的疗效。按摩时避开骨骼突起处及皮下组织较少的部位，以免挤伤骨膜，造成不必要的损伤。治疗中如出现一些反应，应随时提出，以便及时处理，区别对待，防止意外情况的发生。

3．饥饿、暴饮、饱餐、洗澡1小时内及过度疲劳之余及剧烈运动后，均不宜按摩。待其休息1小时后，再做按摩。按摩时应防止其晕厥，若一旦出现头晕、眼花心慌，出虚汗等感觉时，应立即停止手法操作，平卧，喝一些温和的糖水，并可以指按揉合谷、内关、足三里等穴。

4．一般慢性病症隔日治疗1次；急性病症，多采用每日治疗。若因手法过重治疗后不适者，一般1～3天后多能自行缓解。可适当变换手法，以适应病情需要。

5．自我按摩者注意循序渐进，并严格遵守操作要求。严重病症应以药物和其他疗法为主，按摩为辅。按摩要有毅力和恒心。

二、常用按摩穴位

CHANGYONG ANMO XUEWEI

腧穴是我国劳动人民在长期与疾病作斗争过程中，逐渐发现和积累起来的。最初，人们主要在病痛局部按摩、捶击或针灸，即“以痛为腧”。以后，通过历代医家的整理及分类，人们不再把腧穴看作体表孤立、分散的部位，而是认识到它们之间及与脏腑之间的特定联系。穴位又叫腧穴，是人体脏腑、经络气血输注于体表的特定部位。腧有转输的含义，穴即孔隙的意思。穴位与人体运行气血的通路——经络紧密关联。中医传统记载的 361 个穴位分别归属于人体主要的 14 条经脉，因此这些穴位又叫做经穴。由于经脉隶属联络着人体的各个脏腑器官，这样就形成了穴位—经络—脏腑在人体生理、病理上不可分割的关系。

按摩防治疾病过程中，准确地选择穴位非常重要，取穴有许多方法，最常用的是骨度分寸法，即将人体各部的骨骼尺寸折算成一定的等份，不论男女老少，高矮胖瘦均按这一标准度量。现将骨度分寸列表介绍如下：

常用骨度分寸表

分部	部位起止点	度数	度量法	说　　明
头面颈项	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明从眉心量至大椎 18 寸，眉心至前发际 3 寸，大椎至后发际 3 寸
	两耳后完骨（乳突）之间	9 寸	横寸	与额部左右头维穴间距相当；用以度量头面部横寸

需要全本请访问 www.ertongbook.com