中老年保健按摩图解

曲敬喜　王焕国　主编

山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主　　编　曲敬喜　王焕国
副 主 编　程　铎　王庆林　刘日和
绘　　图　刘辉宇　郭　磊
责任编辑　仲彭军　李　宇

前　言

由于医学科学的迅速发展和医疗技术的日益提高，伴随而来的医源性和药源性疾病也在严重地困扰、威胁着人们的健康。因此，无毒、无副作用的非药物疗法，越来越受到人们的欢迎和信赖。

按摩疗法历史悠久，源远流长，是中国医药学宝库的重要组成部分，并以其独特的疗法、疗效及其它疗法难以取代的优点，日益受到国内外广大读者的关注和赞佩。为弘扬中国医学，充分发扬按摩疗法对人类健康的保健治疗作用，并进行推广和普及，应山东科学技术出版社之约，我们综合数十年临床实践经验，特编著了《夫妻保健按摩图解》、《孕妇保健按摩图解》、《婴幼儿保健按摩图解》和《中老年保健按摩图解》四本保健按摩系列图书，奉献给广大按摩爱好者学习和应用。

本书共分中老年保健按摩常识、中老年保健按摩基础手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩、自我保健按摩疗法等五章，计4万字，430余幅技术插图。其主要特点是：针对中老年期生理、病理变化特点，对中老年保健按摩基础手法、被动运动手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩的辨证施治处方，以及自我保健按摩功法等，均以图解形式加以介

绍，并附以简要文字说明，重点突出，一目了然，易于学习、掌握和应用，拟使保健按摩在中老年保健及其常见病防治方面发挥重要作用。

本书的编写，由于时间仓促，不足之处，恳请广大读者及同道批评指正。

编　者

1996年夏

目　　录

第一章　中老年保健按摩常识 …… 1
第一节　中老年期生理、病理变化特点 …… 1
第二节　中老年保健按摩原理 …… 5
第三节　中老年保健按摩治疗原则 …… 7
第二章　中老年保健按摩基础手法 …… 10
第一节　手法操作要求及注意事项 …… 10
第二节　基础手法 …… 11
推法 …… 11
拿法 …… 13
按法 …… 15
摩法 …… 17
揉法 …… 18
点法 …… 20
擦法 …… 21
理法 …… 22
颤法 …… 24
振法 …… 25
压法 …… 27
叩法 …… 28
搓法 …… 30
拂法 …… 30

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三节　被动运动手法 …… 31
颈项被动运动手法 …… 31
上肢被动运动手法 …… 34
脊柱被动运动手法 …… 39
下肢被动运动手法 …… 41
第三章　全身保健按摩常规 …… 44
第一节　头面部 …… 44
第二节　颈项部 …… 51
第三节　背腰部 …… 54
第四节　胸胁部 …… 59
第五节　腹部 …… 62
第六节　上肢部 …… 66
第七节　下肢部 …… 71
第四章　中老年常见病防治保健按摩 …… 76
头痛 …… 76
眩晕 …… 90
失眠 …… 104
胃脘痛 …… 116
泄泻 …… 127
便秘 …… 139
高血压病 …… 156
尿后余沥 …… 178
阳萎 …… 185
更年期综合征 …… 208
腰痛 …… 218
肩周炎 …… 229

第五章　自我保健按摩疗法 …… 234
第一节　自我保健按摩的有关知识…… 234
第二节　自我保健按摩功法 …… 237
口内功 …… 237
灵手功 …… 237
益脑功 …… 241
明目功 …… 246
通鼻功 …… 248
聪耳功 …… 249
松颈功 …… 252
舒臂功 …… 254
宽胸疏胁功 …… 258
摩腹运丹功 …… 260
壮腰益肾功 …… 262
健腿轻跃功 …… 264
固元壮阳功(男性) …… 268
固元益阴功(女性) …… 271

第一章　中老年保健按摩常识

第一节　中老年期生理、病理变化特点

中老年期重要的生理变化，就是历经一个衰弱至老变的过程。衰老，是生物体在正常环境条件下发生的整体机能减退并逐渐趋向死亡的现象。生命的存在，就决定了生命从开始到终止这一不以人们意志为转移的自然规律。

衰老现象不是一种突发性变化，而是人一生全身各器官、系统不断发生不可逆变化的积累表现，只不过在中老年期——衰老过程——变化明显突出而已。衰老本身是正常的生命现象，并不以为是疾病，但疾病可加快衰老过程，这也是中老年期衰老明显而突出的主要原因。

对于老年年龄的界定，中国传统医学认为“人年五十以上为老”(《灵枢经·卫气失常》)，这与现代医学认为45岁左右即为初老开始的看法相一致。并认为衰老现象开始出现于35～40岁，《内经素问·上古天真论》详载：女子“五七(35岁)阳明脉衰，面始焦，发始堕”；男子“五八(40岁)肾气衰，发堕齿槁”。至女子“七七(49岁)任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”；男子“七八(56岁)肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏

衰，形体皆极……”始进入老年期。《灵枢经·天年》更明确指出：“四十岁……腠里疏，荣华颓落，发颇斑白”，至“六十岁，心气始衰”而进入老年期。这同我国目前以60岁以上为划分老年的标准相近。

生理变化特点

1. 衰老征象

人的衰老征象首先从头面五官部可以明显观察到，如鬓发斑白脆折、面焦颜颓、脸布皱褶、眼睑垂坠、牙齿枯脆、目眵睛混、唇干少津、耳廓薄大、耳垂皱缩、涕泪俱下等征象，以及舌淡无味、视物昏花、鼻燥易衄、聋聩等表现。

头面五官与五脏有着直接关系，如“舌为心苗”，“其华在面”；“目为肝窍”；“肾气通于耳”，“其华在发”，“余在齿”等。这也是“老从上”观察衰老征象的依据。头面部的上述征象不仅是面部的衰老变化，同时也反映着五脏的衰老变化。

对于脏腑系统的衰老变化，传统医学有着形象的描述。如《灵枢经·天年》载：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”五脏的衰变，相应出现情志的衰老变化。

2. 情志变化

情志五脏所主，五脏衰变导致情志的变化，一般多出

现性格孤僻、郁闷怨嗟、烦躁瞋怒，甚至恃其老无所藉在，多骄恣，不循规度，忽有所好，即需称情，以致同周围人及亲属无法和谐等。

这些征象、变化表现同现代医学所认为的衰老表现，如随年龄增长，心脏血管机能改变，心排血量减少，血管壁增厚，弹性下降，血压有升高趋向，脑动脉硬化，肺脏弹性减低，胸部变硬，肋间肌活动减少，呼吸功能减弱，消化系统功能降低，体内酶活力及细胞内含量改变，免疫功能低下，内分泌及性功能下降等变化有着近似之处。

3. 衰老期特点

进入老年后，气血渐衰，元阳亏虚，五脏衰弱，脾胃虚薄，神气浮越，筋肉疲怯，腠里不固，机体处于极不稳定的虚弱状态，凡外邪、内伤、饮食不节、劳倦、房室之伤皆易引发疾病，诸疾易著“邪之所腠，其气必虚”的状况。

若感外邪风寒、湿热，还会出现新感引动宿疾，致使疾病缠绵难愈，加速机体精、气、神的耗损，成为痼疾。

年老虽形体皆惫，但心却自壮，内伤于恼怒、愤恚之情，可导致脏腑不和，酿成大患。

病理变化特点

1. 气血失和

人体衰老，不外乎阳气和阴精的虚损。《内经·调经论》云：“血气以并，病形以成，阴阳相倾。”气血失和，瘀血内停，出现气滞血瘀引起的头晕、胸闷症状，或痰浊诸邪内生，各病随之而来，“病形乃成”的局面，这也是导致衰老的一个主要原因。

2. 脏腑失调

脏腑功能正常，则形壮，神旺，生机乃荣。若脏腑虚衰，功能失常不一，就会出现脏腑不和，导致症候出现。如：心火不能下降于肾，心肾不交，就会出现健忘、痴呆；脾胃虚薄，脾失升清，胃失降浊，脾胃不和，影响消化功能，而致饮食停滞，食欲不振；肾藏精，肝藏血，精血相互化生，肾阴亏，肝血虚，即出现阴虚五心烦热、眩晕头胀、视物不清、咽干口燥、失眠等；肝脾不和，失于制约，可引起消化系统长期紊乱，出现肋胁胀、腹胀痛、厌食、肠鸣、矢气多、便溏等；肾水亏损不能滋养肝木，肝阴不足，阴不潜阳，肝阳上亢，即出现头晕目眩、头痛面赤、血压高等。

总之五脏六腑之间，因脏腑的虚损衰老而破坏、干扰其内在联系的协调，即可引起相关的症状表现。

3. 情志变异

因五脏虚衰，情志方面出现变异，而这种变异又转化为导致损伤的因素。情志的激昂或遏郁，对处于生理变化期的中老年，极易造成伤害。情志为病，初期病理是气机失常，若涉及脏腑，则气机紊乱，功能失常，导致精血耗损，损形伤神。神伤，五脏所藏精失去统摄，则耗散不止，而竭尽生命。这也是养生家倡导的怡情志养生益寿的内在精义。

第二节　中老年保健按摩原理

中老年保健按摩，是施术者运用各种手法，施于机体

需要全本请访问 www.ertongbook.com

体表特定部、穴位，由表及里地使经络疏通，营卫调和，气血周流，促进和维护机体阴阳平衡及脏腑机能的协调，从而增强中老年人机体的自身抗病能力，达到强身壮体、延年益寿的目的。

保健按摩疗法，其理论是建立在传统中医学阴阳、营卫、气血、经络、脏腑学说理论基础上的，是遵循经训所谓“不治已病，治未病”、“欲求最上之道，莫妙于治其未病”（《证治心传·证治总纲》）及“救其萌芽，治之早也；救其已成，治之迟也。早者易，功受万全；迟者难，反因病以败其形，在知与不知之闻耳。所以有上工、下工之异”（《类经·针刺类》）的医疗意识，在医疗性按摩实践经验基础上，延伸发展形成的一种非药物性保健疗法。

人体的脏腑、皮肉、筋骨、四肢百骸的生理功能皆以气血津液为物质基础，而气血津液则通过经络运行输布于全身各部。经络内行脏腑，外络肢节，分布全身，调节着气血的运行，使气血上下内外贯通，周流不息地把人体联成一个完整统一的生命整体，以适应外界环境变化而生存。

阴阳相对平衡，阴平阳秘，经络气血通畅，五脏六腑和调，各组织功能协调统一，神志和怡，皮肉筋骨得以良好颐养，这是人体健康的具体表现。此时，即遇外邪也不会患病，即所谓“正气存内，邪不可干”。

中老年保健按摩，就是运用各种不同手法，沿循经络，以柔和劲力，揉按皮部，点按穴道，推拿经络，在机体上施以物理的机械性刺激，通过经络的传导作用，来激发

内部各脏器间的矛盾转化，调节内脏各组织机能，使营卫调和，气血流畅，关节滑利，故正气得以扶助，邪气得以外泄，机体阴阳平衡，脏腑功能得以调和统一，从而增强机体抗病能力，达到强身健体、却病延年的目的。

现代医学研究认为，按摩手法能使作用区内产生物理和生物化学反应，这种反应通过对神经反射和体液循环的调节，起到防治疾病、康复机体的作用。

按摩可改善皮肤的呼吸和营养，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，促进毛细血管的扩张，加速血液和淋巴液的循环，使局部肤温增高，代谢增强，促进皮肤的光泽和弹性，并能通过末梢神经传导到中枢神经系统，调整全身机体功能状态。

按摩可引起细胞蛋白质的分解，产生组织胺及类组织胺物质；手法的物理力可转化为热能，促进血管扩张，增强肌代谢能量和营养物质供应，使损害组织得以修复，增强肌组织的弹性和活力，促进炎症渗出物的吸收，消除肌组织肿胀、痉挛和疲劳。

按摩可调整神经系统的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳；可对植物神经产生影响，调整内脏、血管、腺体等组织活动功能。在相应的脊髓节段处给予按摩刺激，可引起神经节段性反射的改变，对相关器官组织产生调节作用。

按摩可改善血液有效成分及其组合比例，如增加红细胞、白细胞总数及淋巴细胞在分类中的比例，增强机体的免疫能力。按摩引起反射性周围血管舒张，具有调节心

律和血压的作用，使血压能稳定下降，维持正常压差；可增强血液和淋巴液流量，促进体液循环机能。

按摩可通过腹壁直接作用于消化系统，增强胃肠蠕动，促进消化功能和营养物质的吸收。

按摩的作用，主要是改善机体功能，不但能治疗功能性疾病，还可通过调节功能状态，使器质性病变得以改善和恢复。

第三节　中老年保健按摩治疗原则

治病求本，治本兼标

本，是指疾病的本质、本原；标，是指疾病的病理变化和症候。

中老年处于机体老化、衰变过程，因某种因素引起疾病时会出现各种各样的症候。治病求本，就是在这些错综复杂的症候表现中，找出疾病的本原，给予针对性治疗，即“按其所病，摩其所患”，解决疾病的根本，其余各种症候表现就会不治而自然消失。不能惑于疾病表象，延误病本的治疗，而使疾病缠绵不愈。

对于某些疾病，其病理变化表现，正是患者所感不适、痛苦的原因，且又影响疾病的康复归转。对此不能只求其本，而不顾其标。必须在治本过程中，一并对标——病理症候予以对症治疗，才能更好地发挥保健按摩的疗效。

扶正祛邪

进入中老年期，机体不断衰老，这本身就是正与邪的斗争过程。正气为内因，正气起着决定性作用，故正气盛则邪不能侵，人体就能保持健康，延缓衰老过程。颐养天年，“正气内存，邪不可干”即是此理。反之，正气虚则邪气易袭，使机体发生疾病，加速衰老，即所谓“邪之所凑，其气必虚”。因此，治疗的根本原则是：扶正祛邪。

扶正，就是加强饮食和情志调护，配合手法保健按摩，以扶助正气，增强体质，提高机体的抗病能力和自我康复机能。

祛邪，就是应用各种手法，作用于特定经络部、穴位，“理而泄之，推而导之”，以达祛除病邪、消除病因的作用。

和气血，调五脏

中老年人老化衰变，其原因是气血不和，五脏衰弱不调。应根据中老年生理病理特点，重在疏调气血，气血畅通，则五脏和调，四肢百骸得以营荣。五脏为气血生化之源，五脏和调，气血生化不断，血气足，使人体机能旺盛而减少疾病，延缓衰老。

在调五脏中，尤应重视先天之本肾和后天之本脾的调治。脾肾和，有益于诸脏腑间的和调。按摩腹部，能以手法直接作用于消化系统，调治脾胃，这也是保健按摩的优越之处。

因时、因地、因人制宜

中老年人，因个体差异，包括禀性、素体、性别、年龄等因素及生活环境、个人际遇不同，会出现不同机体老化衰变的种种变化。这是临床保健按摩中必须注意到的情

况。

三因制宜，就是要求临床时必须要根据季节.区域及人的个体特点的不同，制定正确、合理的保健按摩措施，以取得按摩的保健效果。

第二章　中老年保健按摩基础手法

第一节　手法操作要求及注意事项

明确诊断

首先确定“病原”所在，分清主次，明确标本关系，树立整体观念，辨证施术，严禁不明病理，伸手即行按摩的鲁莽做法。

选准部(穴)位

准确选择按摩的部(穴)位，是疗效的可靠保证之一。选位、定穴要根据病情病机，做到整体与局部配合，选取部位与穴位配合，还要根据按摩顺序，选取合理的治疗体位。

手法正确

正确的按摩手法，亦是疗效的可靠保证因素之一。正确的手法，有赖于手法的熟练。正确熟练的手法，不仅操作时舒展大方，而且柔和、深透、持久、有力，手法衔接协调连贯，节奏规律，操作有序，重点突出。

治疗时间

保健按摩时间与疗程的选择，应根据病情、病程不同因人而异。禀性素虚、病情明显者，每日一次或隔日一次

需要全本请访问 www.ertongbook.com