

为您提供大众健康新概念

孕妇

何进 主编

保健按摩图解

促进和维护机体阴阳平衡及脏腑机能的协调。

弘扬中华医学，充分发扬按摩

疗法对人类健康的保健作用。

增强孕妇机体的自身抗病能力，达到强身健体和促进及胎儿的正常健康发育。



内蒙古人民出版社

保健按摩系列丛书

孕妇保健按摩图解

何进 主编

内蒙古人民出版社

(蒙)新登字 08 号

· 保健按摩系列丛书 ·
孕妇保健按摩图解

主 编:何 进

责任编辑:王英杰

封面设计:李 章

出 版:内蒙古人民出版社

经 销:新华书店

印 刷:1689 印刷厂

开 本:850 X 1168mm 1/32

印 张:7

字 数:50千字

版 次:1998 年 5 月第 1 版

印 次:1998 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN7-204-03318-6

定价:13.00 元

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。

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》3本保健按摩系列图书,奉献给广大按摩爱好者学习和应用。

本书共分婴幼儿保健按摩常识、婴幼儿保健按摩基础手法、婴幼儿全身保健按摩常规、婴幼儿手穴保健按摩、婴幼儿常见病保健按摩治疗等五章,计3万字,232幅技术插图。其主要特点是:针对婴幼儿的生理、病理特点,对婴幼儿的保健按摩基础手法、全身保健按摩常规、手穴保健按摩及常见病保健按摩的辨证施治处方,均以图解形式加以介绍,并附以简要文字说明,重点突出,一

学习、掌握和应用,拟使保健按摩成为孕妇保健及妊娠病防治的重要疗法。

由于时间仓促,缺乏编写经验,书中不足之处,尚请广大读者和同道不吝赐教。

编 者

目 录

第一章 孕妇保健按摩常识.....	1
第一节 妊娠期妇女的生理变化.....	1
第二节 妊娠的病因及病理.....	5
第三节 孕妇保健按摩治疗原则.....	8
第四节 孕妇保健按摩原理.....	9
第二章 孕妇保健按摩基础手法	12
第一节 操作手法及施术要求	12
第二节 施术禁忌及注意事项	14
第三节 基础手法	16
推法	16
一指禅推法	17
拿法	19
按法	20
摩法	21
揉法	23
擦法	24
搓法	27
攘法	27
理法	28
振法	31
拂法	32

第三章 孕妇保健按摩常规	34
第一节 头面部	34
第二节 颈项部	41
第三节 上肢部	44
第四节 胸胁部	48
第五节 腹部	52
第六节 背腰部	57
第七节 下肢部	61
第四章 妊娠病防治保健按摩	69
妊娠呕吐	69
妊娠心烦	83
妊娠心腹胀满	100
妊娠咳嗽	115
妊娠肿胀	132
妊娠下肢拘挛	148
妊娠小便不通	153
妊娠腹痛	169
妊娠腰痛	185
附 应用穴位经属和定位索引	195

第一章 孕妇保健按摩常识

第一节 妊娠期妇女的生理变化

女性生理特点

女性,由于生理表现有月经、妊娠、哺乳等特点,所以在脏腑、经络、气血功能的某些方面与男性显著不同。

女性的经、孕、乳都是以血来维持,血赖气的推动输布,产生正常蕴养功能,故气血是月经、养胎、哺乳的物质基础。故气血由饮食精华经脏腑所化生。从五脏功能来讲,心主血,肝藏血,脾统血,肾藏精主髓,精髓化血。这些脏器是生化气血之源。肺虽不主血,但肺主气,朝百脉,气携血始循经脉输布全身,以营养四肢百骸、脏腑器官。故五脏起着生化、藏储、调摄、输布气血的功用,且与冲、任、督、带脉结合构成一个对于女性生殖生理起着直接作用的系统。

1. 子宫

传统医学认为,子宫(又称胞)为奇恒之腑,其“功同脏,形似腑”。胞和五脏六腑、经脉互相联系,尤和冲、任脉及心、肾联系至为密切。

冲、任脉,是奇经八脉的一部分。冲脉统领十二经气血要冲,故名冲脉。其起于胞,上行头,下行足,循前走后,是五脏六腑、十二经脉气血会聚之处,又称血海。女性生

长发育成熟后,唯有血海充盈始能血上行化乳,下行为月经。任脉,起于会阴,经胞中,循腹中上行,为全身阴脉总汇之处,称“阴脉之海”。

督脉,起源于胞中,出会阴入系廷孔,贯脊上行,属肾。总督全身阳脉,称“阳脉之海”。

带脉,绕腰一周与同起源异行的冲、任、督三脉络通,以起约束调节功能,构成阴平阳秘的生理平衡状态。冲、任二脉相互资生,“任脉通,太冲脉盛,月事以下”。

冲、任、督、带四脉对女性的生长发育、月经、生育及衰老等生理和病理过程,具有十分密切的关联。

胞的络脉上通于心,下连于肾。心主血,肾藏精,心肾功能正常,精血始达于胞,胞宫才能维持正常月经、胎孕的生殖功能。

2. 月经

月经是健康女性周期性子宫(胞)出血的生理现象。因经行周期一般为 25~35 天,平均 28 天,即每月一次,如月之圆缺有期,盈亏届时而至,故称月经,又称月事、月信、月水等。是卵巢内分泌周期活动对子宫粘膜作用的表现。只有正常的排卵月经周期,才有受孕、妊娠的可能。

传统医学认为,月经,主要由肾气和冲、任脉的作用。肾藏精,主身体生长发育和生殖。女子十四五岁左右,肾气充盛,五脏六腑发育完善,任脉通,冲脉血海盈,盈极而下溢为月经。经行至四十九岁,肾气竭,“任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通”,经水绝止,称为绝经。冲任衰微,故“形坏而无子也”。

妊娠期生理变化

成熟卵子与精子结合称为受精,传统医学称“两精相合”而成孕,即妊娠。

精,具有生长发育和生殖机能,是构成人体的基本物质。

精藏储于肾,男女两性发育成熟,肾精充盛,两性交合,两精结合而形成胎孕,即妊娠开始。约经 280 天(9 个半月至 10 个月,以 28 天的平均月经计算)左右,胎儿及胞衣由子宫排出,妊娠即告结束。

受孕后,由于气血输注于冲脉,盈血入胞以养胎,子宫增大。从母体整体生理来说,蓄血养胎形成血分的不足而气分有余的现象,出现阴阳暂时失调。胞内胎著,血不下行为经,月经停止,阴道分泌物增加;气分有余,相应出现身微热的阴虚阳盛现象。这些变化是妊娠初期生理上显著变化的特点。

此期,由于正常生理的阴阳失于平衡,导致孕妇抗病能力(免疫机能)减弱,容易受到各种病因的影响,发生妊娠病。应加强饮食、情志的调护,避免滥用药品和接触放射性物质,不宜进行 X 线照射。

妊娠 2 个月,血海盈血养胎,胎着胞宫日渐增长。血不下行为月经,故逆足阳明胃经上行乳中以为乳,乳房胀并逐渐增大,乳头、乳晕着色加深,并有圆形颗粒突起。同时出现晨起头晕、恶心、呕吐、四肢乏力等“早孕反应”的生理现象。

此期,尤应注意饮食、情志的调护,以和调五脏、平衡

阴阳,避免妊娠反应过激,影响孕妇健康,累及胎儿;禁绝房事,免伤肾阴,干扰胎气。

自妊娠3个月胎成,胎儿形体已具,小腹开始明显膨隆,面部、前额及腹中线色素沉着。4~5个月,因妊娠反应恶心呕吐伤气,使血分不足,气分有余的生理状况相对适调,早孕反应减弱或消失,但仍有胸中胀闷感。五脏六腑自我调整机能增加,脾胃和调,饮食增加。

此期应注意饮食合理调配,不宜食油腻、厚味、辛辣刺激性食品,避免偏食;进行适当活动,舒调气血以利胎儿的发育。

妊娠6~7个月,腹隆,乳膨大可有清稀乳汁挤出,因胎儿转体头朝下,胎动频繁,胎儿迅速发育增大,耗母气血尤甚,孕妇容易产生疲劳、喘促及腰背酸痛,膝软乏力。

此期除饮食营养调护外,还应注意劳逸结合。

妊娠至8~9个月,胎儿体长可达40cm,故孕妇身重体笨。因胎体大,腹胀硬碍于气机升降,清气不升,浊阴聚而不降,可出现面部和下肢轻度浮肿;胎儿耗血,阴血不足,肝阳欲亢,孕妇易出现情绪不稳,心急烦躁,焦虑不眠的现象。

此期应避免劳累,注意情志的调护;饮食宜清淡,少食多餐。禁忌房事。

妊娠10个月,胎儿发育成熟,体重可达3000g,胎头入盆中,往往阻滞水道,出现尿频、尿急、便秘等情况。应加强饮食调护,多事休息。以待临盆分娩。

妊娠虽为正常生理现象,但由于着胎后胎儿迅速成

长发育,孕妇生理起着急骤的相应变化,使抗病能力降低,若调护不当极易引发妊娠所特有的疾病,而这些疾病治疗不当,可危及孕妇的健康和胎儿的正常发育,甚至导致胎儿夭折。必须认识和了解妊娠期生理变化的特点,才能识别异常情况的表现,给予及时地预防和治疗。

第二节 妊娠的病因及病理

妊娠病因特点

病因,又称病原。是指破坏人体各部正常生理机能,引起疾病的各种原因。

传统医学将各种病因归纳为三类,即外因(外感六淫邪伤)、内因(内伤七情为病)和不内外因(饮食失调、劳逸失度、房室不节、外伤等)。妊娠期的致病虽不出上述三种原因,但因妊娠期生理变化特点而有其特殊性。

1. 外感邪伤

以风寒、湿热邪为主,邪入往往伤及血分。血受热流行加速,受寒则凝滞不通。热盛就会邪伏冲任,致胎动不安、转胞,或迫血妄行导致胎漏下血、堕胎、小产;寒致血凝,滞于胞脉发生妊娠腹痛,阻于胞中虚寒相搏导致滑胎,凝遏经络使肢体筋络痉挛支转。

2. 内伤七情

因妊娠期生理的变化,情志容易激扬而伤于七情,是妊娠期产生妊娠病的重要因素。因七情之过,致使情志不舒,累及五脏不和,引起妊娠诸病。甚者可导致胎孕的中

止。

3. 饮食失调、劳倦、房室不节

饮食不调,气血失生化来源;劳倦太过,耗伤气血;房室不节伤及冲、任和肝、肾,致使不能正常胎孕和影响胎儿的正常发育。

妊娠病理特点

妊娠病的致病因素,虽由六淫、七情、饮食、劳倦、房事所致,但必须引起下述的病理变化,才会发生疾病,形成妊娠病的病(机)理特点。

1. 气血不调

气血失调是产生妊娠病的主要病机。王冰曰:“妇人之生,有余于气,不足于血,以其经月数泄脱血(月经、胎产的耗血)也。”妊娠期蓄血养胎,耗损精血,使相对气有余而血不足的生理变化尤为突出。血不足,则不能正常蕴养五脏六腑,脏腑机能减弱而气机虚。此时,极易感受外邪的侵袭,“邪之所凑,其气必虚”。血和气一阴一阳,互相化生,互相依存,故有“气为血帅,血为气母”之说。病理上,血的虚实、寒热、升降皆随气而变化。气虚血亦虚、气寒血亦寒、气热血亦热、气升血亦升、气陷血亦随气下陷;反之血凝则气聚、血瘀则气滞、血脱则气脱。任何病因影响了气和血,引起气血不调,就会产生妊娠病。

2. 五脏不和

女子以血为本,五脏系气血生化之源,任何因素影响五脏的正常功能,引起气血的病变,就会引起妊娠病。例如:

劳思焦虑伤心:使心气不通,心血不足;

恼怒气愤伤肝:血不循经,肝郁气滞,阻滞血行;

忧思愁虑、饮食劳倦伤脾:脾气虚,中气陷,脾血虚,运化无力,失却统摄血之功用;

悲泣怨恨、外感六淫伤肺:肺气伤,不能络百脉、输营养荣四肢百骸,水道阻滞,水液停留,肃降功能失调;

惊恐惧吓、久坐湿地或房事不节伤肾:肾气不足,肾阴亏损,阴阳失调。

五脏每脏虽各有其功能作用,但这些功能作用是彼此相互联系、相互制约、相互促进的整体,是统一体的分工。一脏伤损即可导致五脏之间失于调和,破坏其统一整体性,产生一系列病理变化,伤损孕妇,累及胎儿。

妊娠期出现五脏不和病理表现,多由情志过度兴奋和抑制所致而伤及脏气。这也是妊娠病理的一个明显特点。

3. 冲、任伤损

冲、任二脉损伤,是妊娠期疾病最重要的机理。月经按期来潮、受孕着胎、妊娠生育,皆由冲、任所主。冲、任损伤,除先天肾气不足,或后天脾胃亏损影响外,其寒、热、痰、湿、邪,及情志抑郁,均可导致冲、任不和,功能失常,血海不能正常蓄血养胎,胞胎亦无所系,酿成妊娠诸病,危及胎儿。

第三节 孕妇保健按摩治疗原则

妊娠保健按摩治疗原则是：审证求因，分清虚实、寒热；辨证施治，确定手法，选取部、穴位。由于女子妊娠期生理、病理特点异于常人，临证尚须掌握以下有关原则：

1. 调气血

妊娠胎孕以血为主，血借气以运行，气血协调，经脉通畅，冲任才能盛和以养胎孕。按摩保健和治疗，均应以和调气血为首。调气血当辨清气血的不同病理，确定治法。

病在气分，应理气主之，辅以活血。如气逆者宜宽胸降气，气滞者宜开胸行气，气乱者宜宽胸理气，气虚者宜开胸益气，气寒者宜温阳扶气，气热者宜泄泻清气。

病在血分，应调血主之，辅以理气。如血虚者宜滋阴养血，血寒者宜温经养血，血热者宜清热凉血，血瘀者宜活血化瘀。

具体应用中，必须顾及气血两者之间的内在联系，才能取得更好的疗效。

2. 和脾胃

脾胃是后天之本，生化气血之源。脾胃和，谷气盛则血海满，益于胎孕；脾胃不合，功能失调，其渗利水湿、统摄血液作用受到影响，诸病生。水谷精微不能运化，气血生化失源，影响胎孕，危及胎儿。

和脾胃对孕妇保健治疗有着极为重要的意义。如脾

胃虚弱者宜补脾健胃,脾胃寒者宜温胃和中,脾胃热者宜清热降逆,脾胃不和者宜消食导滞,脾气不升者宜补脾益气。

3. 养肝肾

肝主藏血,司疏泄;肾主藏精,司闭藏。肝阴与肾阴互相滋养,肝血肾精,精血相生,故有“肝肾同源”之说,临床多肝肾并称。

肝肾皆有系胞作用,与冲、任脉在功能和经络联系上都有关联,且相互影响。妊娠期出现的许多疾病无不与肝肾相关联。

孕妇的保健按摩治疗,以滋肾补肾、疏肝养肝为主要治则。如肝肾阴虚者宜滋阴养肝,肝肾阳虚者宜温肾补气,肾阴虚者宜滋阴益肾,肾阳虚者宜温肾壮阳,肝阳上亢者宜滋阴潜阳,肝气郁结者宜疏肝理气。

第四节 孕妇保健按摩原理

孕妇保健按摩,就是施术者运用各种手法,施术于机体体表特定部、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,从而增强孕妇机体的自身抗病能力,达到强身健体和促进孕胎儿的正常健康发育。

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。遵循经训:“不治已病,治未病”和“欲求最上之道,莫妙于治其未病”(《证

治心传·证治总纲》),“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,在知与不知之间耳。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。经络内行五脏六腑,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,以适合外界环境变化的生存。

人的健康,是阴阳相对平衡,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的具体表现。此时,就是遇到外邪也不会患病,即所谓“正气内存,邪不可干”。

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,这种反应通过神经反射和体液循环的调节,起到防治疾病、康复机体的效果。

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,加速血液循环和淋巴液循环,使局部肤温升高,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。

按摩可降低肌肉的疲劳性,手法刺激引起细胞蛋白质的分解,产生组织胺及类组织胺物质,以及手法物理力