

叩法

手半握空拳，以腕部屈伸带动手部，用掌根及指端着力，用小指及小鱼际的尺侧叩击施术部位。



按法

用指、掌或肘尖在所选用的穴位或部位上，由轻到重用力按压，不可移动，不可过于暴力。



擦法

用手掌以及大小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并作上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。



小 动 作 大 健 康 丛 书

女人病

按摩与抻筋

按摩抻筋祛

无疾一身轻

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会
联合推荐

丛书总主编 付国兵
主 编 戴晓晖 杨靖颐



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小动作大健康丛书

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会

联合推荐

女人病

NYURENBING ANMO YU CHENJIN

按摩与抽筋

丛书主编 付国兵

主 编 戴晓晖 杨靖颐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女人病按摩与抻筋 / 戴晓晖, 杨靖颐主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.2
(小动作大健康丛书)

ISBN 978-7-5091-6240-8

I. ①女… II. ①戴…②杨… III. ①妇产科病—穴位按压疗法②妇产科病—经筋—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270249号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京市米开朗优威印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.25 字数: 122千字

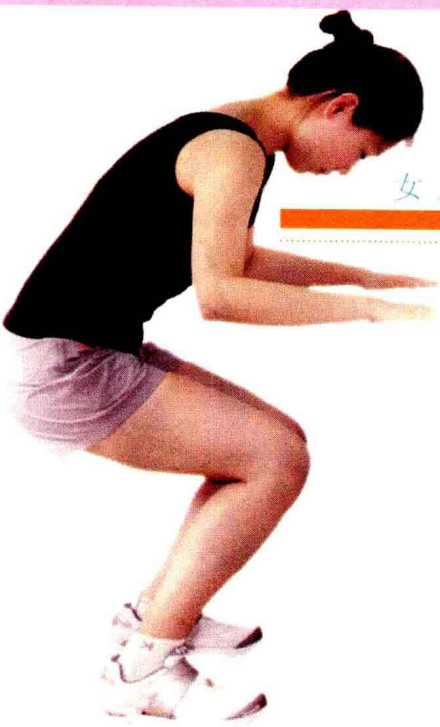
版、印次: 2013年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



女人病

CONTENTS

按摩与伸筋

目录

上篇 按摩伸筋基础

1

常用按摩伸筋手法

003

滚法	003
揉法	004
摩法	005
推法	006
擦法	007

点法	008
按法	009
弹拨法	010
拿法	011
捏法	011
搓法	012
捻法	013
拍法	013
叩法	014



2

按摩与抻筋禁忌及注意事项

015

按摩与抻筋禁忌 015

按摩与抻筋注意事项 016



017

常用经络穴位

3

常用取穴方法 017

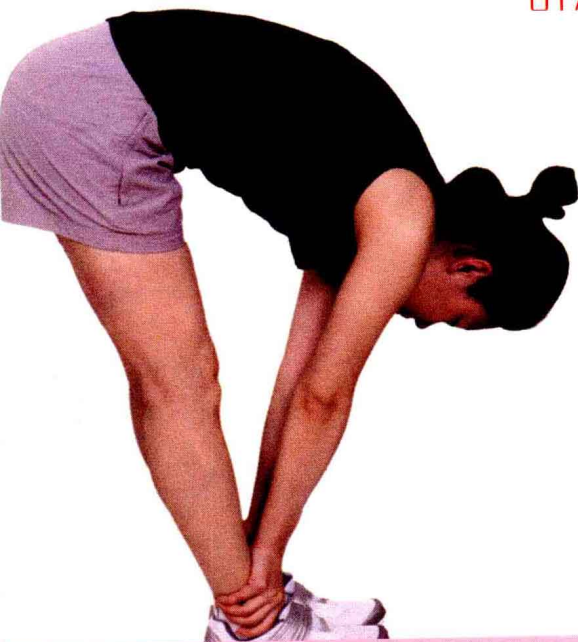
头面部穴位 018

颈肩部穴位 023

胸腹部穴位 025

背部穴位 028

四肢部穴位 030



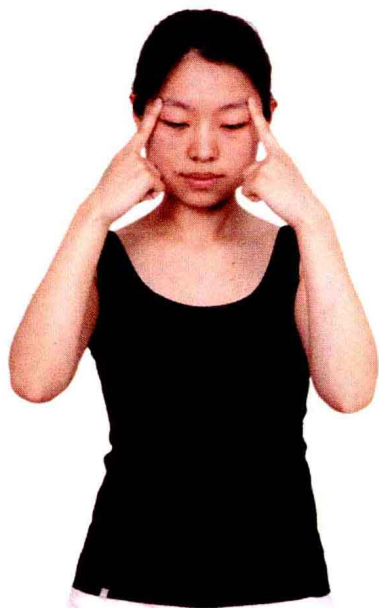
下篇 按摩抽筋祛病痛

1

月经病

041

痛经	041	闭经	058
月经不调	044	经行乳房胀痛 ...	061
月经过多	048	经行头痛	065
月经过少	050	经行泄泻	067
经期延长	054	更年期综合征 ...	069



074

妊娠病

2

妊娠呕吐	074
妊娠贫血	076



3

产后病

080

产后恢复操 080

产后专项训练 ... 084

产后腹痛 085

产后身痛 088

产后腰痛 090

产后抑郁症 093

产后大便难 098

产后尿失禁 101

产后肥胖 106

4

妇科杂病

113

不孕症 113

盆腔炎 118

子宫脱垂 122

5

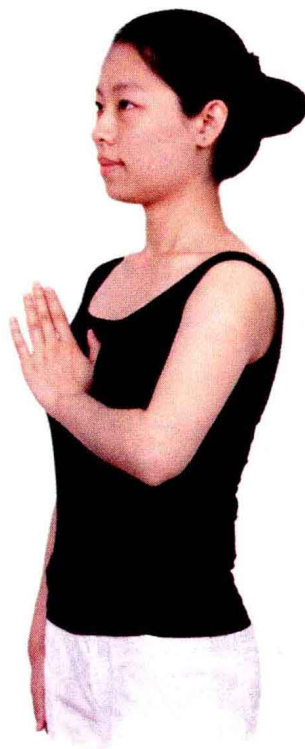
美白抗皱

127

驻颜抗皱 127

祛斑美白 131

祛黑眼圈、收眼袋 135



女人病

按摩与抻筋

上篇

按摩抻筋基础





常用按摩伸筋手法

女人病
按摩与伸筋



点穴按摩是用手或肢体的其他部位，或者借助特定的器械，按特定的技巧动作在受术者体表特定经穴进行规范的操作，用于治疗疾病和保健强身的一项临床技能，有疏通经络、宣通气血、活血化瘀、消肿止痛、滑利关节、解除粘连的作用。

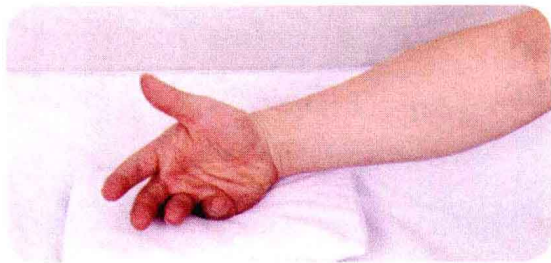
揉法

【操作方法】用手背部近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节突起部分附着于一定部位上，通过腕关节屈伸外旋活动，前臂的旋转运动，手背呈滚动状，产生的压力持续不断地作用于治疗部位上。

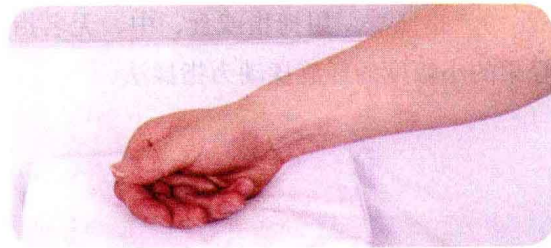
用手背近小指侧部分进行操作者称为侧揉法。

用小指、无名指、中指的掌指关节背侧进行操作者称为立揉法。

【操作要领】手法吸定的部位要紧贴体表，不能拖动、粘动、跳动。压力、频率、摆动的幅度要均匀，动作要协调而有节律，频率为120~160次/分。肩部放松，



侧揉法



立揉法



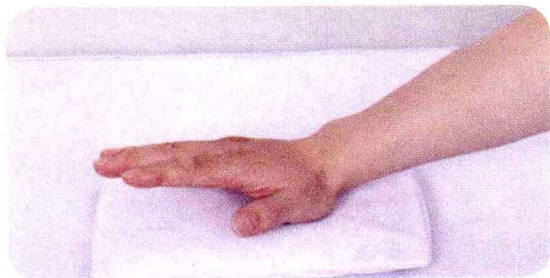
肘关节微屈，摆动的压力应用前臂的压力和身体前倾的压力。

【作用特点】由于腕关节屈伸幅度较大，揉法接触面较广，并且压力较大，故适用于肩背肌肉较丰厚的部位。

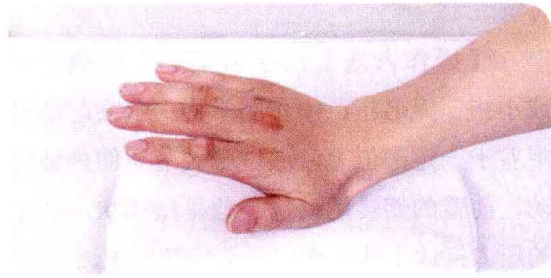
揉法

【操作方法】用手掌大鱼际、掌根部或手指螺纹面部分着力吸定于一定部位或某一穴位上，做轻柔缓和的环旋转动，带动该部的皮下组织。

1. **掌揉法** 用掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的旋转运动。
2. **大鱼际揉法** 用手掌大鱼际着力，肩部放松，以腕关节为主动摆动连同前臂一起做旋转运动。



掌揉法



大鱼际揉法

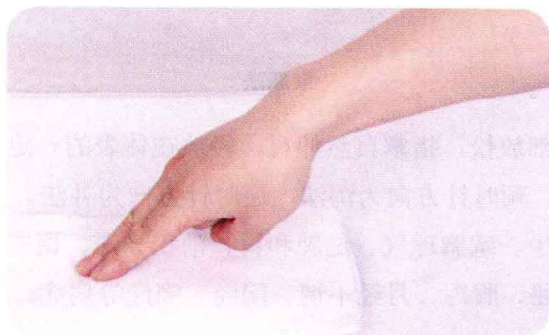
3. **指揉法** 用拇指或食、中、无名指指面或中指指面轻按在某一穴位或部位上，做轻柔的小幅度的环旋揉动为指揉法。



拇指揉法



三指揉法



二指揉法



中指揉法

【操作要领】压力轻柔，动作要协调而有节律。频率为120~160次/分。

【作用特点】掌揉法着力面积较大，刺激缓和舒适；大鱼际揉法轻快、柔和，多用于治疗头晕、头痛、失眠等病症；指揉法受力面积小，常用于穴位的操作。

摩法

【操作方法】是指用手掌面或食、中、无名指指面附着在体表的一定部位和穴位上，以腕关节连同前臂，做有节律的回旋移动。



1. 指摩法 用手指指面操作的称为指摩法。
2. 掌摩法 用手掌掌面操作的称为掌摩法。



指摩法



掌摩法

【操作要领】操作时应使肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，轻放在体表的一定部位上，然后带动前臂做缓和协调的环旋抚摩，顺时针方向为泻法，逆时针方向为补法。

【作用特点】摩法轻柔缓和，具有益气和中、宽胸理气、健脾和胃、消积导滞、调节胃肠蠕动等作用，可用于治疗腹胀、腹痛、便秘、腹泻、月经不调、闭经、痛经等病症。

推法

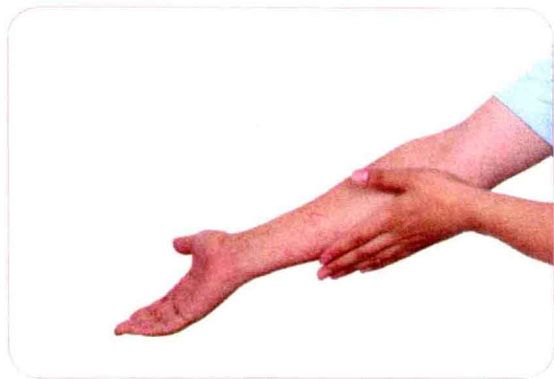
【操作方法】用指、掌、肘部着力于一定部位上，进行单方向直线移动。

1. 掌平推法。
2. 肘平推法。

【操作要领】操作时指、掌要紧贴体表。用力均匀，动作柔和，协调一致。

【作用特点】推法的刺激缓和舒适，具有疏通经络、消瘀散结、宽胸理气、和中消积等作用，可用于治疗胸闷、腹胀、便秘、食积等病症。





掌平推法



肘平推法

擦法

【操作方法】用手掌以及大、小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并做上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。

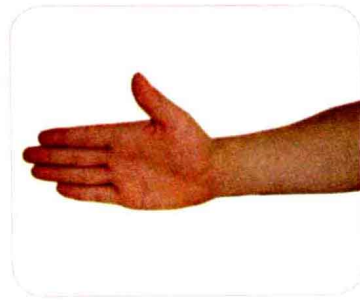
1. 掌擦法。
2. 大鱼际擦法。
3. 小鱼际擦法。



掌擦法



大鱼际擦法



小鱼际擦法



【操作要领】操作时，用力要稳，动作要均匀，连续无间歇停顿。呼吸自然，不可屏气。压力速度、幅度要均匀，一般速度为100次/分左右。

【作用特点】本法具有柔和、温热的特点。具有温经通络、健脾和胃、行气活血、消肿止痛等作用，可以治疗消化不良、痛经、阳痿、月经不调等病症。

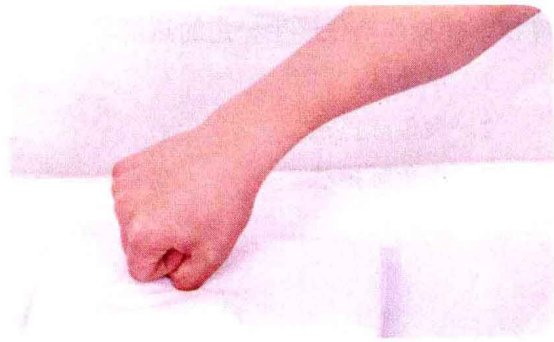
点法

【操作方法】用拇指或屈拇、屈食指指间关节、肘部按压一定的部位。

1. **拇指点** 用拇指的指尖或螺纹面按压一定的穴位，前臂及腕用力下压。
2. **屈拇指点** 拇指指间关节屈曲，关节桡侧突起部位点住某一穴位。
3. **屈食指点** 食指第一指间关节屈曲，关节突起部位点住某一穴位。
4. **肘点法** 用屈肘时突出的鹰嘴部分，借助体重按压体表。



拇指点



屈拇指点





屈食指点



肘点法

【操作要领】在穴位上施用点法时，一般不要移动，只是控制力量的增减。

【作用特点】点法的特点是接触面较小，刺激的强弱容易控制调节，对全身各部的经络穴位都可以应用，具有明显的开通闭塞，散寒止痛等作用。

按法

【操作方法】用指、掌或肘尖在所选用的穴位或部位上，逐渐用力按压。

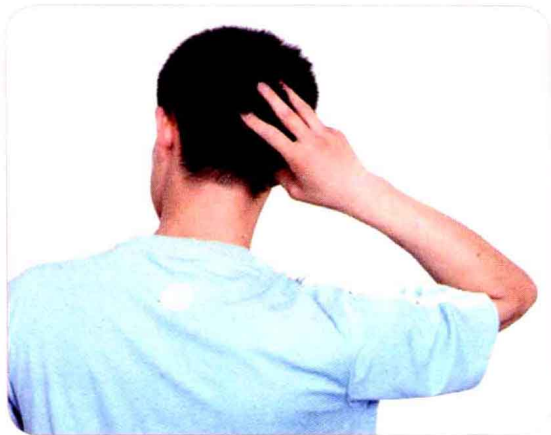
【操作要领】按压的方向应垂直向下，不可移动，用力应由轻到重，不可施以暴力。

1. 肘按法。
2. 指按法。
3. 掌按法。

【作用特点】按法具有开通闭塞、温中散寒、解痉止痛、活血化瘀等作用，可用于治疗腹部疼痛、腹胀、消化不良等病症。



肘按法



指按法



掌按法

▶ 弹拨法

【操作方法】用指端按于穴位或一定部位上，适当用力下压至被按摩者有酸胀感时，再做与肌纤维或肌腱垂直方向的拨动。

【操作要领】操作时用拇指着力，其他四指抵住一端。

【作用特点】本法具有舒筋通络、整复理筋、散瘀止痛等作用。适用于项背、腰臀及四肢等部位。常用于外伤、劳损引起的筋挛缩、筋结以及粘连等症。



弹拨法