概　　述

《内经》中指出“上古之人,知其道者,法于阴阳,和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”说明一个人要使生命节律符合自然界阴阳变化的法则，才能达到形与神俱、健康长寿的目的。在方法上除了饮食、起居、劳逸适度之外，还应该学会和掌握一些调摄身心的方法（术、数）。这些方法中就包括按摩。

中国的按摩法，历来是保健养生的重要手段。我国的第一部按摩专著，就被收在《汉书·艺文志·方技略·神仙类》中。《方技略》中说“神仙者,所以保性命之真,而游求于外者,聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”唐代孙思邈在其《千金翼方·养性》中说“非但老人须知服食、将息、节度,极须知调身按摩,摇动肢节,导引行气。”《尊生类辑》中也指出“延年祛病,以按摩导引为先。”宋代诗豪陆游曾说“抚摩倘有道，……不减玉函方”“病减停烫熨,身衰赖按摩”。

我国的按摩保健，虽然十分强调以自我按摩为主，但不排除由他人帮助进行。早在殷代就已有了专门的按摩师，如甲骨卜辞中就曾记载有“甲申卜,争贞:尹氏(氐)付(拊)子?”“丁酉卜,争贞:乎(呼)娩拊?”“辛亥卜,宾贞:勿(勿)取臭泉(暨)付(拊)?”。卜辞中的尹、娩、臭就是专职按摩师。在《史记·扁鹊仓公列传》中的一则医案中，还可以看出汉初上层社会对保健按摩的重视：“臣意言王曰:‘才人女子豈何能?’王曰:‘是好

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为方，多使能，为所是案法新，往年市之民所，四百七十万，曹偶四人 ’ 。’说明这位名叫 竪的女子，为济王按摩时，方法新颖独特，故所以花四百七十万买进，其身价比一般女子高出几十倍。

时至今日，一些常用简易的按摩法已进入家庭，不少人已认识到这种简便方法的功用。但在应用时，我们仍强调以自我进行为主，只有在力不从心时，请他人相助，诚如《内功图说·神仙起居法》中指出：“ 行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手腹下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部，才觉力倦来，即使家人助。”

夫妻之间的保健按摩是一种有着特殊‘ 医生 ’和‘ 病人 ’关系的积极的医护模式。在这种模式中，保健按摩可以得到充分的展开，可免受因推拿时间、衣着穿戴、治疗部位所带来的种种不便；夫妻之间的保健按摩，通过肌肤接触、体贴的关怀，能使“ 病人 ” 在安全、舒适、温馨的氛围中自然地调动机体的积极性，轻轻松松地接受治疗；夫妻之间的保健按摩，既增进了夫妻之间的感情，又能达到相互了解、理解和谅解，有利疾病的康复，能及时、真实的进行“ 医患 ” 对话，交流治疗感受和心得,有利于‘ 医生 ’尽力尽责,在实践中学习、探索,不断提高自己医术，提高保健按摩治疗效果。

一、经前期紧张症

经前期紧张症是指妇女在月经来潮前数天出现的一系列症状，如紧张、压抑、易怒、失眠、烦躁、头痛、腹胀、水肿、疲劳、乳房胀痛等。一般在月经来潮前 7～14 日出现症状，经前 2～3 日加重，月经来潮后症状随之消失。大多数的女子都有轻度的经前期紧张症状，少数患者可有精神症状及性格和行为的改变，以致影响生活和工作。发生率随年龄和产次的增加而增多。中医认为：心血不足、肝郁火旺、肝气郁结是发生本病的常见因素。推拿治疗能宁神、解郁、化瘀。

[病因]

患者常伴黄体功能障碍如排卵后黄体期缩短，基础体温上升缓慢和不规则，孕激素分泌减少，故排卵后雌激素和孕激素不平衡，体内雌激素相对过多，血液内液体进入组织，抗利尿激素和醛固酮升高，致使钠离子和水潴留。精神紧张也会增加醛固酮分泌，更加重钠离子和水的潴留而出现体重增加等。

[临床表现]

（1）月经来潮前 7～14 日出现症状，经前 2～3 日加重，月经来潮后症状随之消失。

（2）精神症状为紧张、压抑、易怒、烦躁。

（3）失眠、头痛、水肿、腹胀、疲劳、乳房胀痛、小便减少。

（4）常患感冒、声音嘶哑、鼻炎、结膜炎等病。

[按摩法]

1. 抹前额　妻子坐位，丈夫以双手拇指或中指端着力，自妻子的前额正中，向两旁抹至太阳穴，约 2 分钟(图 1－1)。

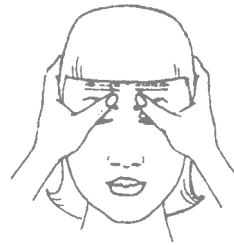


图 1－1　抹前额

2. 按揉印堂、神庭、太阳穴　妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子两眉连线中点的印堂穴；前发际正中直上 0.5 寸神庭穴；眉梢与目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中的太阳穴。各按揉约 2 分钟，以感酸胀为度（图 1－2）。

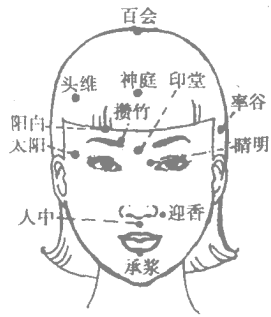


图 1－2　按揉印堂、神庭、太阳穴

3. 按揉风池、百会穴　妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子的胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中的风池穴；前发际正中直上 7 寸百会穴，各按揉 2 分钟，以感酸胀为度（图 1－2、3）.

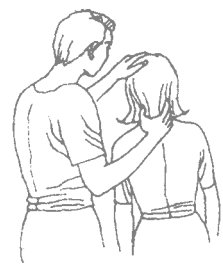


图 1－3　按揉风池、百会穴

4. 揉内关、神门穴　妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力揉动妻子腕横纹上 2 寸，掌上肌腱

与桡侧屈肌腱之间的内关穴；腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中的神门穴，各揉约 2 分钟，以感酸胀为度（图 1－4）.

5. 按揉心俞、肝俞穴　　妻子俯卧位，丈夫以双手拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子第 5 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的心俞穴 第 9 胸椎棘突下,旁开 1.5 寸处的肝俞穴。各按揉 2 分钟，以感酸胀为度（图 1－5）。

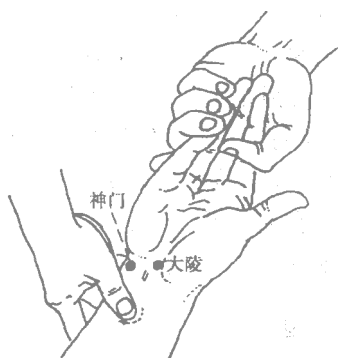


图 1－4　揉内关、神门穴

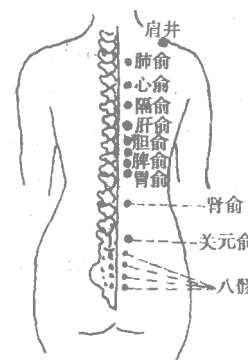


图 1－5　心俞、肝俞穴

[注意事项]

（一）注意劳逸结合，避免精神紧张，进少盐饮食。

（二）定期作健康检查和妇科检查，以排除或及早发现器质性病变。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、痛　经

妇女在行经前后或经期出现小腹或腰骶部疼痛，并每随月经周期而发作者，称为痛经，亦称经行腹痛。严重的痛经可伴恶心呕吐，冷汗淋漓，手足厥冷，甚至出现昏厥。本病以月经初潮后 2～3 年的青年妇女为多见。如在月经期或行经前后仅感轻度下腹胀痛或腰酸不适，则是正常现象，不属本病范畴。痛经可分为原发性及继发性两种，原发性多见于青年妇女，常随月经初潮发病；继发性多有生殖器官的器质性病变。如盆腔炎、子宫内膜异位症或子宫肌瘤等。中医认为本病的发生主要是气血受阻、经行不畅所致。

[病因]

原发性痛经的病因与前列腺素有关。

一般认为由于子宫内膜释放前列腺素，引起子宫肌肉痉挛，导致子宫局部缺血，血液供应不良而引起痛经。

[临床表现]

（1）小腹疼痛为主症，并每随月经周期发作。

（2）疼痛多发生于经期前 1～2 日或行经第 1 日。

（3）疼痛有轻有重，多呈阵发性疼痛或持续隐痛不适。

（4)严重时,患者还伴有面色苍白、出冷汗、手足发冷、恶心、呕吐，甚至昏厥、虚脱，但疼痛一般常能自行缓解或于经净

后消失。

[按摩法]



图 2-1 摩 腹

1. 摩腹 妻子仰卧位，丈夫以右手掌面或掌根附着于妻子脐下小腹部，作顺时针方向的环旋摩动，约 5 分钟(图 2-1)。

2. 揉气海、关元、天枢穴 妻子仰卧位，丈夫用拇指指端或螺纹面揉动妻子脐下 1.5 寸处的气海穴 脐下 3 寸的关元穴 脐旁 2 寸的天枢穴,各 2 分钟,以感酸胀为度(图 2-2)。

3. 按揉八髎穴 妻子俯卧位，丈夫以拇指指端或螺纹面按压揉动妻子第 1、第 2、第 3、第 4 骶后孔中八髎穴 2 分钟,以感酸胀为度 (图 2-3)。

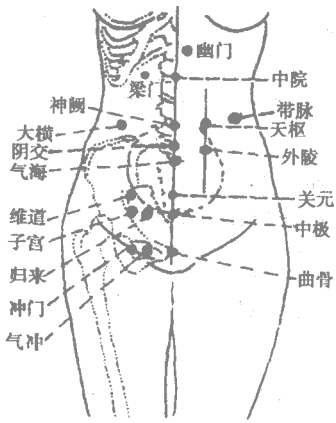


图 2-2 气海、关元、天枢穴

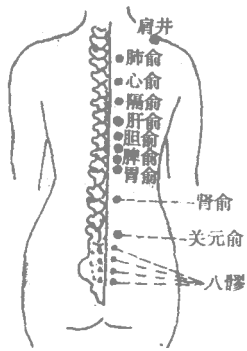


图2-3 八髎穴

4. 按揉三阴交穴　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子两侧内踝上 3 寸，胫骨内侧面中点的三阴交穴，约 30 次，以感酸胀为度(图 2－4)。

5. 擦命门穴　妻子俯卧位，丈夫以右手小鱼际部蘸取少量冬青油膏附着于妻子第 2 腰椎棘突下命门穴，做擦法 2 分钟,以感透热为度(图 2－5)。

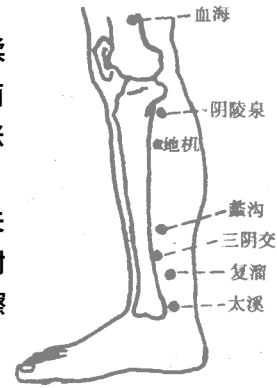


图 2－4　三阴交穴

[注意事项]

(一) 本病按摩治疗可于行经前周开始进行,每日 2 遍；若能长期坚持自我按摩则效果会更好，并有利于身体的健康。

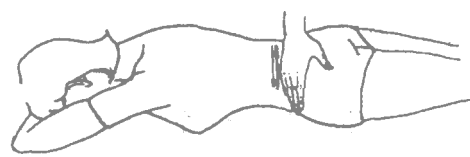


图 2－5　擦命门穴

(二)按摩治疗对原发性痛经疗效较好，对器质性病变引起的痛经（继发性）也有一定的效果，配合药物治疗效果则会更好。

(三) 妇女在行经期应避免涉水和用冷水洗足及阴部。

(四) 经期不食生冷之物，保持精神愉快，防止过度疲劳和受凉。

(五) 如见腹痛剧烈，兼有面色青紫，四肢发冷、出冷汗等症状，提示可能发生昏厥，注意观察血压并及时组织抢救。

三、不孕症

不孕症是指育龄期妇女，夫妻同居 2 年以上，男方生殖功能正常，未避孕而不怀孕，或曾有过妊娠，又间隔 2 年以上，未避孕而不再受孕者。一般前者称原发性不孕，后者称继发性不孕。

中医认为，不孕症属中医学“无子”“全不产”范畴。

[病因]

受孕是一个复杂的过程。引起不孕的主要原因有卵巢、输卵管、子宫体、宫颈、阴道和精神等方面的因素，还有因性器官以外的因素及部分妇女血清中含有抗精子抗体而不孕者。临床上由卵巢功能低下或卵巢内分泌障碍所致的不孕占有很大的比例。

[临床表现]

（1）婚后较长时间未能受孕。

（2）多伴月经不调，经期紊乱，或先或后。

（3）经量不一，量少或淋漓不尽，量多且出血很猛。

（4）经色或淡或红或紫黑，或有瘀块。

（5）还可有精神疲倦、腰膝酸软、头晕乏力或急躁易怒等。

（6）妇科检查、基础体温、基础代谢率测定和体内雌激

素、孕激素测定，以及诊断性刮宫、输卵管通畅试验、宫颈粘液检查等有助于本病的诊断 。

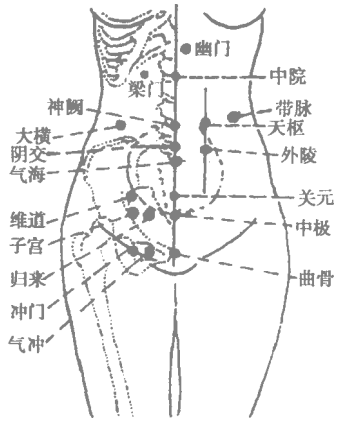


图 3－1　腹部穴位

[按摩法]

1．揉中脘穴　　妻子仰卧位，丈夫以中指指端轻揉其脐上 4 寸处的中脘穴 2 分钟(图 3－1)。

2．按揉气海穴　　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端面在其脐下 1.5 寸处的气海穴行按揉法 2 分钟(图 3－1)。

3．按揉关元穴　　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端在其脐下 3 寸处的关元穴行按揉法 2 分钟(图 3－1)。

4．按揉中极穴　　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端在脐下 4 寸处的中极穴行按揉法 2 分钟(图 3－1)。

5．按揉子宫穴　　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端在其脐下 4 寸旁开 3 寸处的子宫穴行按揉法 2 分钟 (图 3－1)。

6．按揉足三里穴　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端按揉其膝眼穴下 3 寸、胫骨前嵴外一横指处的足三里穴 1 分钟,以感到酸胀为度(图 3－2)。

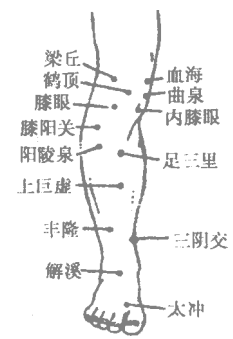


图 3－2　足三里等穴

7. 按揉血海穴　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端或螺纹面按揉其髌骨内缘直上 2 寸处的血海穴 1 分钟，以感到酸胀为度（图 3－3）。

8. 按揉三阴交穴　妻子仰卧位，丈夫以拇指指端按揉其内踝高点直上 3 寸处的三阴交穴 1 分钟，以感到酸胀为度（图 3－2）。

9. 按揉膈俞穴　妻子俯卧位，丈夫以拇指指端按揉其第 7 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的膈俞穴 1 分钟。以感到轻微的酸胀为度（图 3－3）。

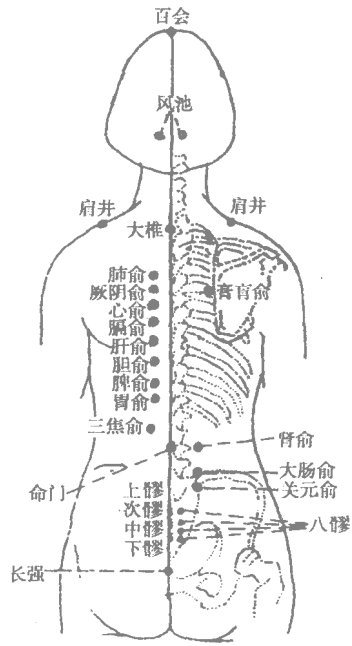


图 3－3　背部穴位

10. 按揉心俞穴　妻子俯卧位，丈夫以拇指指端按揉其第 5 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的心俞穴 1 分钟，以感到轻微的酸胀为度（图 3－3）。

11. 按揉肝俞穴　妻子俯卧位，丈夫以拇指指端按揉其第 9 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的肝俞穴 1 分钟，以感到酸胀为度（图 3－3）。

12. 按揉脾俞穴　妻子俯卧位，丈夫以拇指指端按揉其第 11 胸椎棘突下旁开 1.5 寸处的脾俞穴 1 分钟，以感到酸胀为度（图 3－3）。

13. 按揉肾俞穴　妻子俯卧位，丈夫以拇指指端按揉其

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴 2分钟，以感到酸胀为度(图 3－3)。

14. 擦腰骶部　　妻子俯卧位，丈夫以小鱼际部附于其腰骶部作横向来回摩拭，以感到温热为佳（图 3－4)。

15. 擦膀胱经　　妻子俯卧位,暴露背部,丈夫以小鱼际部附于其背部膀胱经第 1 侧线作直线来回摩拭，以感到温热为度(图 3－5)。



图 3－4　擦腰骶部



图 3－5　擦膀胱经

[注意事项]

（一)患者应注意锻炼身体,不吸烟,不酗酒,饮食要富于营养。若患有慢性疾病应积极接受治疗。

（二)保持心情愉快,消除忧郁、焦虑、紧张等情绪,正确对待生育问题。

（三）接受医生给予的性知识指导，合理安排性生活。

四、妊娠呕吐

孕妇在妊娠早期出现恶心、呕吐，称妊娠呕吐。妊娠呕吐一般出现在妊娠 40 日到 3 个月左右，3 个月后大多症状会自然消失。如果反复恶心呕吐，甚至呕血，全身乏力倦怠，形体消瘦，伴有脱水，尿醋酮阳性，则为病态。其病理为孕妇体的绒毛膜促性腺素增高，抑制了胃酸的分泌与减低胃肠道的蠕动，引起反射性呕吐。

中医学认为妇女怀孕后，经血聚以养胎，冲脉之气上逆，胃失和降所致。

[病 因]

妊娠呕吐的发生可能与内分泌因素、精神神经因素以及绒毛异物反应等有关。

[临床表现]

（1）轻者表现为恶心呕吐，食欲不振，择食、疲乏无力。且呕吐常见于晨起空腹时或饭后。

（2）重症患者呕吐频繁，不能进食、进水，甚则呕出胃液或胆汁，可引起失水及电解质紊乱，体重明显下降，精神倦怠。

（3）尿酮体“ 阳 性 ”。

[按摩法]

1. 揉中脘、气海穴　妻子仰卧于床，丈夫用掌根、大鱼际顺时针方向揉摩妻子脐上 4 寸处的中脘穴，脐下 1.5 寸处的气海穴各 3 分钟，以微感酸胀为度(图 4－1)。

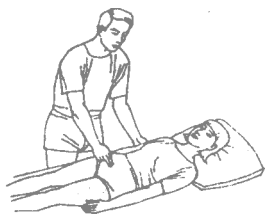


图 4－1　揉中脘、气海穴

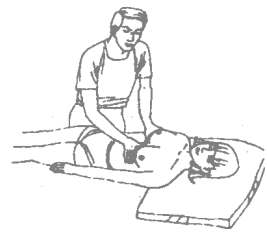


图 4－2　分推胸部

2. 分推胸部　丈夫用两拇指或十指分开从妻子胸中沿肋间向两侧分推 3～4 遍(图 4－2)。

3. 按揉内关穴　用拇指按压揉动腕上 2 寸两筋间的内关穴 30 次，以感酸胀为度(图 4－3)。

4. 掐揉中魁穴　妻子仰卧或坐位，丈夫用拇指指甲重刺妻子的中指 1、第 2 节间的中魁穴 3～5 次(图 4－4)。

5. 按揉太冲、足三里穴用拇指按揉足背第 1、第 2 跖骨间，趾缝上约 2 横指处的太冲穴，及膝眼穴下 3 寸，胫骨前嵴外旁开一横指处的足三里穴各 30 次，以感酸胀为度(图 4－5)。

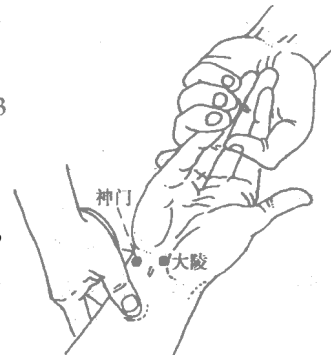


图 4－3　按揉内关穴

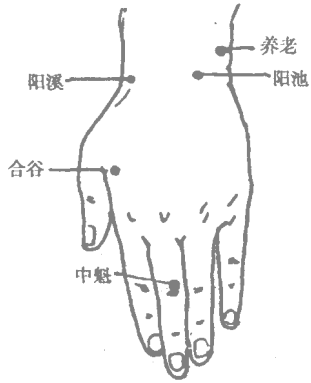


图 4－4　中魁穴

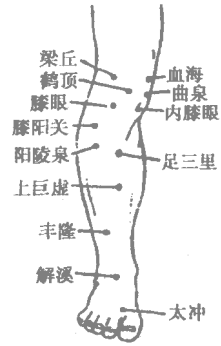


图 4－5　太冲、足三里穴

6．按揉风府、哑门穴　妻子坐位，丈夫用拇指按揉妻子后发际正中直上 1 寸处的风府穴，及风府下 1 寸当发际处的哑门穴各 30～50 次，以感酸胀为度(图 4－6)。

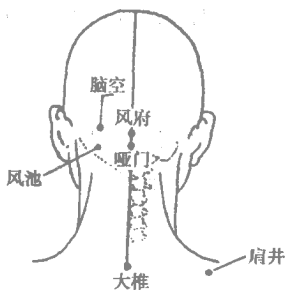


图 4－6　风府、哑门穴

[注意事项]

（一）饮食有节，不过饥过饱，不食生冷酸辣。

（二）防止外感风寒或闷热。

（三）呕吐剧烈者应及时补充水分和必需的微量元素。

五、产后腹痛

分娩后发生与产褥有关的小腹疼痛，称为产后腹痛。胎盘娩出后，由于子宫收缩复原，常有阵性腹痛发生，称为产后痛或后阵痛，亦称儿枕痛，多见于经产妇特别在急产后，一般于产后 1～2 日即出现。若在产后 3～4 日自然消失不需治疗，但腹痛过期仍不消失或因分娩次数递增而腹痛加重者，则应视为产后腹痛。

中医认为：血虚、寒凝、血瘀、食滞是本病发生的主要原因。按摩治疗以调养气血、通络止痛为主。

[病因]

产后腹痛，可能是由子宫收缩所引起的血管缺血、组织缺氧、神经纤维受压所致。

[临床表现]

(1) 胎盘娩出至产褥期中出现与胞宫缩复有关的腹痛。

(2) 产后腹痛可表现为分娩 1 周以上，小腹疼痛仍不消失。

(3) 产后虽不足 1 周，但小腹阵性疼痛加剧。

(4) 可伴见腹痛或呈隐痛，腹软喜按；或疼痛较重，痛而且胀，按之痛甚，触之有块，得热痛减。

(5) 伴产恶露量少，色淡或色暗有块、涩滞不畅，头晕心

慌或四肢不温；舌淡或暗，脉虚细或沉紧等。

[按摩法]



图 5－1 摩 腹

1. 摩腹 妻子取仰卧位，丈夫以左手置于右手背上或以右手掌紧贴于妻子胃脘部及小腹部，进行环状抚摩约 3 分钟(图 5－1)。

2. 按揉关元、中极穴 妻子仰卧位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子脐下 3 寸处的关元穴，脐下 4 寸处的中极穴各 2 分钟，以感酸胀为度(图 5－2)。

3. 按揉脾俞、肾俞穴 妻子俯卧位，丈夫以拇指螺纹面着力按压妻子第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处的脾俞穴；第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸处的肾俞穴各 3 分钟，以感酸胀为度(图 5－3)。

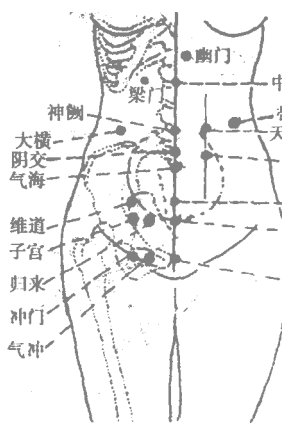


图 5－2 关元、中极穴

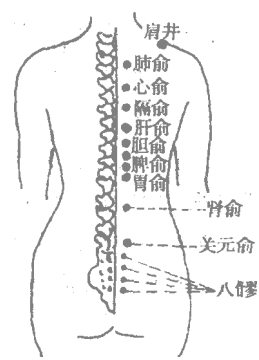


图 5－3 脾俞、肾俞穴

需要全本请访问 www.ertongbook.com