图解家庭自我书系列

12

图解更年期综合征自疗自治



（日）菅井正朝 主编

张大光 译

潘昕

烦躁不安、难以平静时

安排好自己的时间，试着计划做自己喜欢的事。在此基础上，按压有解除烦躁不安效果的穴位。

没有食欲、一吃饭就很快胃胀时

排列于脊柱两侧的穴位是提高消化机能的特效穴位。除指法以外，需要灸治。

持续腹泻或怎么也治不好便秘时

腹泻时热敷下半身并且指压足底穴位。便秘时最好指压上腹部的穴位。

伴有手脚麻木、发凉或疼痛时

以特别容易发生麻木的手指和脚趾为中心进行按摩，然后施以灸治。

头痛或头沉时

指压左右耳背尖连线与头正中线交叉处的穴位。

虽然没有其他疾病，却发生持续性心悸、气喘时

一般是由于植物神经功能紊乱造成的。这时，精神放松，然后进行适当运动有效。

88-64

吉林科学技术出版社

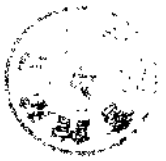
需要全本请访问 www.ertongbook.com

99
R588-64
1
2

图解家庭白皮书系列⑫

图解 更年期综合征 百疗百治

（日） 菅井正朝 主编
张大光 潘昕 译
张颖欣 附录



3 0012 4049 2

吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理、日本主妇之友出版社授权独家出版
吉林省版权局著作权合同登记：图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列⑫
图解更年期综合征百疗百治　　（日）菅井正朝　主编

责任编辑：李大力　　封面设计：王统强　贾　飞

出版发行　吉林科学技术出版社　　880×1230 毫米　大 32 本　96000 字　3.375 印张
1998 年 6 月第 1 版　1998 年 6 月第 1 次印刷
印刷　长春市永昌福利印刷厂　　ISBN 7—5384—1983—7/R・344　定价：6.90 元

地址　长春市人民大街 124 号　邮编　130021　电话　5635183　传真　5635185
电子信箱　JLKJCBS　@　public. cc. jl. cn

前　言

现在处于更年期的女性，一般是45岁至60岁左右的人。从新婚时期开始，丈夫每天为工作而起早贪黑，家庭里的一切事务就由女人一个人鼎力支撑，有如此经历的女性大概是很多的。

为丈夫尽心，为子女尽力，当忽然意识到自己的时候，已经进入了更年期。社会的价值观已经变得与从前完全不一样了。“感情上的差距，已经到了很难再和儿子、儿媳一起生活的程度”，或者“直到现在也没有和整天忙于工作的丈夫结伴共享人生快乐的气氛，相反倒感到有些不和谐……”。诸如此类的感叹之声是经常可以听到的。

更年期的不适症状，虽然在本书中也已论及，但是有一种很难让他人理解的苦衷。不仅如此，这些不适症状实际上又是多种多样的，并会持续很长时间。更年期综合征很难被他人理解的原因之一也正在这里。

对于50岁前后的男性来说，似乎认为夫妇之间的心情即使嘴上不说，也会彼此相通。或许会超过妻子的企盼，更能理解这种郁闷的心情。但是事实上，这种相互

间认识上的差距，很容易造成巨大的鸿沟。为使夫妇间能更好地沟通和理解，恳切希望夫妇双方都读一读这本书。这是我发自内心的希望。

本书是以实用为主的原则，讲述了各种各样不适症状的消除方法，并且是以治疗原因不明的不适症状极为有效的东方医学为中心加以论述的。本书的特点是运用了很多照片和插图，为使读者一目了然而做了讲解和说明，请读者能灵活运用。虽然如此，由于与更年期不适症状相类似的疾病（例如忧郁症）还有很多，如果有了被认为是不正常的症状，要立即请专门的医生予以诊治。

与青春期和成熟期不同，说到更年期这个词，往往不会产生出好的形象。但即使是青春期，也肯定会有痛苦的体验和挫折。而成熟期，则要承担子女的教育经费或住房贷款等沉重的经济负担，并在窘迫的生活中度日。在人生的各个时期，都是由该时期所特有的光明和黑暗这两方面的色彩所描绘的。

更年期，在身体的各个部位确实都会出现老化的征兆，是人的身体方面不安定的时期。但是从另一个视点来说，此时子女都已成家立业，经济上已趋于稳定，从此，会有了真正属于自己的生活。所有这一切，又可以说是人生的一个美好的时期。

现在，很多人从更年期开始，寻找到自己生命的轨迹。即使到了60岁、70岁，却比年青人更加活跃。在本书中担任"瑜伽"一章执笔的广池秋子先生在虚岁48岁那年的秋天开始做瑜伽功，现在已经是近70高龄的老人了。即使如此，作为瑜伽功方面最出色的人士，仍以健康的体魄，欢度繁忙的晚年。听说担任体操指导的田登

需要全本请访问 www.ertongbook.com

先生的夫人，也是在更年期之后，取得了体能训练教练的资格，现在体操教室对当地的女性讲授体操。如果知道了这二位人士在开始瑜伽功和体操锻炼之前都是离不开医生和药品的体质虚弱者的话，各位一定会感到十分惊奇。

更年期是人生的转折点。一定要以积极的态度去越过这一障碍，使第二人生的生活更加丰富多彩。

菅井正朝

目　录

前言……1

轻而易举度过更年期的实践篇

指压治疗……2
按摩治疗……4
无热灸法治疗……6
热疗……8
药浴治疗……10
中药治疗……12
这样选择疗效最佳中药……14
药酒治疗……16
体操治疗……18
瑜伽功治疗……22
这样做就能消除令你不安的症状……26
(1)头痛、头沉……26
(2)腰痛、严重痛经……28
(3)肩膀酸痛……30
(4)脸发烧、头晕……32
(5)足腰寒证……34
(6)眩晕……36
(7)心悸、气短……38
(8)全身突然发热、出汗……40
(9)耳鸣……42
(10)难以入睡、失眠……44
(11)食欲不振、胃潴留……46
(12)全身疲劳、乏力……48

(13)眼疲劳 ……52
(14)烦躁 ……54
(15)手足麻木 ……56
(16)持续腹泻、顽固便秘 ……58

轻而易举度过更年期的理论篇

更年期的麻烦症状为何发生 ……62
丈夫也要事先知道有关更年期综合征的基础知识 ……66
这样的人容易使症状恶化 ……70
女性更年期多发疾病和治疗措施 ……72
①子宫颈癌 ……72
②子宫体癌、卵巢癌 ……73
③乳腺癌 ……74
④其他疾病 ……75
不要忽视成年人疾病的治疗措施 ……78
①高血压 ……78
②动脉硬化 ……79
③肥胖 ……80
④脑溢血、心脏病 ……81
⑤其他疾病 ……82
更年期妇女易被"心病"所扰 ……84
若在医院这样治疗 ……87
哪怕是丈夫的一个关心,也会使妻子的痛苦减轻 ……90

附录

秘方 ……92
验方 ……94
偏方 ……96

指压治疗

指压是将手指按在穴位上，通过施加一定的刺激而达到治疗目的的一种方法，这种方法对于慢性的不适症状非常有效。疼痛分为快痛和慢痛两种。快痛的时候按压会使疼痛增强，慢痛的时候按压却会很舒服。由于慢痛的这种特点，我们称之为"虚痛"（快痛称之为"实痛"）。"实痛"的治疗以针灸最为有效，如用指压治疗则应用较弱的力在短时间内结束。"虚痛"则可以加大按压力，时间长些也没有关系。不过，刺激疗法应以达到感觉良好为原则，如果出现不适感则应立即终止。

使效果倍增的指压方法

①凸凹不平较复杂的地方，如面部，最好使用拇指的指端；按压狭窄的地方，如手或脚的骨与骨之间，使用食指的指端。头部或小腿等需要较大力量的部位用拇指和食指的指端同时加力按压。

②只用手指尖按压有时会使神经或肌肉产生疼痛，解决的窍门是将体重置于手指尖上进行按压。

③俗话说："一压3秒"，按压的时间大约3秒钟，一边在口中数"1、2、3"一边按压。

④按压的力量大约为5kg左右，每一个部位反复按压3～5回。

⑤呼气的时候加力效果显著。在接受他人指压治疗的时候，请进行指压的人和接受指压的人的呼吸协调一致。

⑥当有高热、出血性疾病，体质衰弱的时候，在饮酒或饭前饭后不久，不要进行指压。效果最好的是在沐浴后1小时左右进行，如果在指压结束之后立即就寝的话就能安然入睡。

更年期综合征经常使用的指压穴位

①**风池**…位于枕骨粗隆直下，乳突与颈椎之间的凹陷处。请他人按压为好。进行指压的人站在接受指压的人的背后，一只手按住额头，将体重置于优势手的拇指指尖上进行按压。

②**肩井**…位于颈根部与肩峰连线的中点。请他人进行指压。进行指压的人站在接受指压的人的背后，将双手的拇指放在左右两侧的穴位上，同时进行按压。

③**合谷**…位于拇指和食指的指根部之间。用自己的拇指尖进行指压。

④**足三里**…位于膝盖下4横指，胫骨外侧。采取坐姿，用自己的左右拇指的指尖重叠在一起进行指压。

⑤**三阴交**…位于内踝上4横指，胫骨的后缘。采用坐姿，用自己的拇指指尖进行指压。

（永井）

沐浴后1小时左右的指压效果最好。用大约5kg的力按压大约3秒钟，数回按压。

指压治疗

指压是将手指按在穴位上，通过施加一定的刺激而达到治疗目的的一种方法，这种方法对于慢性的不适症状非常有效。疼痛分为快痛和慢痛两种。快痛的时候按压会使疼痛增强，慢痛的时候按压却会很舒服。由于慢痛的这种特点，我们称之为"虚痛"（快痛称之为"实痛"）。"实痛"的治疗以针灸最为有效，如用指压治疗则应用较弱的力在短时间内结束。"虚痛"则可以加大按压力，时间长些也没有关系。不过，刺激疗法应以达到感觉良好为原则，如果出现不适感则应立即终止。

使效果倍增的指压方法

①凸凹不平较复杂的地方，如面部，最好使用拇指的指端；按压狭窄的地方，如手或脚的骨与骨之间，使用食指的指端。头部或小腿等需要较大力量的部位用拇指和食指的指端同时加力按压。

②只用手指尖按压有时会使神经或肌肉产生疼痛，解决的窍门是将体重置于手指尖上进行按压。

③俗话说："一压3秒"，按压的时间大约3秒钟，一边在口中数"1、2、3"一边按压。

④按压的力量大约为5kg左右，每一个部位反复按压3～5回。

⑤呼气的时候加力效果显著。在接受他人指压治疗的时候，请进行指压的人和接受指压的人的呼吸协调一致。

⑥当有高热、出血性疾病，体质衰弱的时候，在饮酒或饭前饭后不久，不要进行指压。效果最好的是在沐浴后1小时左右进行，如果在指压结束之后立即就寝的话就能安然入睡。

更年期综合征经常使用的指压穴位

①**风池**…位于枕骨粗隆直下，乳突与颈椎之间的凹陷处。请他人按压为好。进行指压的人站在接受指压的人的背后，一只手按住额头，将体重置于优势手的拇指指尖上进行按压。

②**肩井**…位于颈根部与肩峰连线的中点。请他人进行指压。进行指压的人站在接受指压的人的背后，将双手的拇指放在左右两侧的穴位上，同时进行按压。

③**合谷**…位于拇指和食指的指根部之间。用自己的拇指尖进行指压。

④**足三里**…位于膝盖下4横指，胫骨外侧。采取坐姿，用自己的左右拇指的指尖重叠在一起进行指压。

⑤**三阴交**…位于内踝上4横指，胫骨的后缘。采用坐姿，用自己的拇指指尖进行指压。

（永井）

沐浴后1小时左右的指压效果最好。用大约5kg的力按压大约3秒钟，数回按压。

●疗效显著的穴位精确指压法●

头后部和手的穴位取穴法

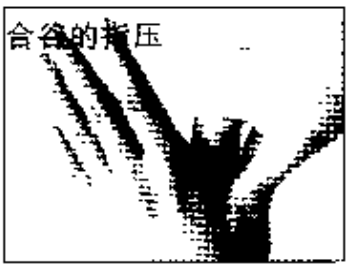


风池的指压



进行指压的人站在接受指压的人的背后，一只手按住额头，将体重置于优势手的拇指尖上进行按压。

合谷的指压



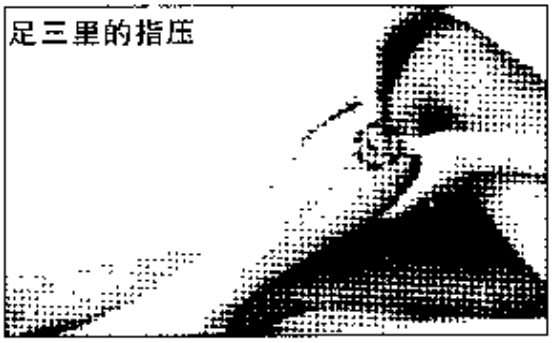
用食指和中指支撑手心，用拇指尖按压

肩井的指压

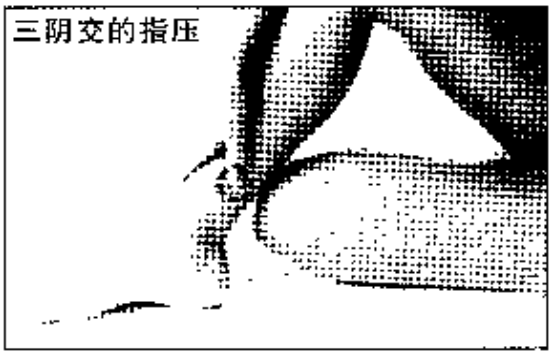


进行指压的人站在接受指压的人的背后，用拇指尖同时按压左右穴位。

足三里的指压



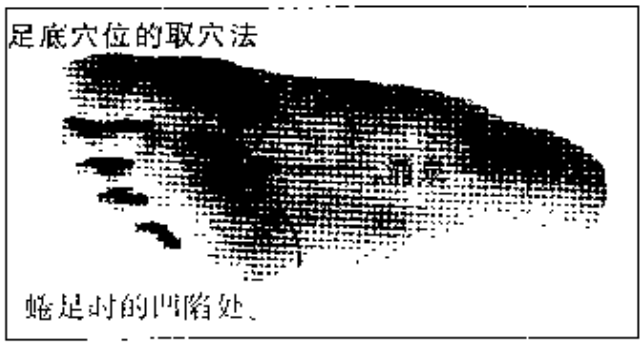
三阴交的指压



坐姿，接受指压的一侧屈膝，左右拇指尖重叠按压。

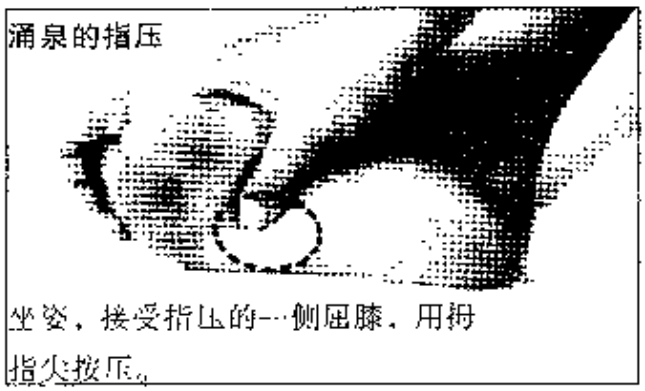
坐姿，接受指压的一侧屈膝，用拇指尖按压。

足底穴位的取穴法



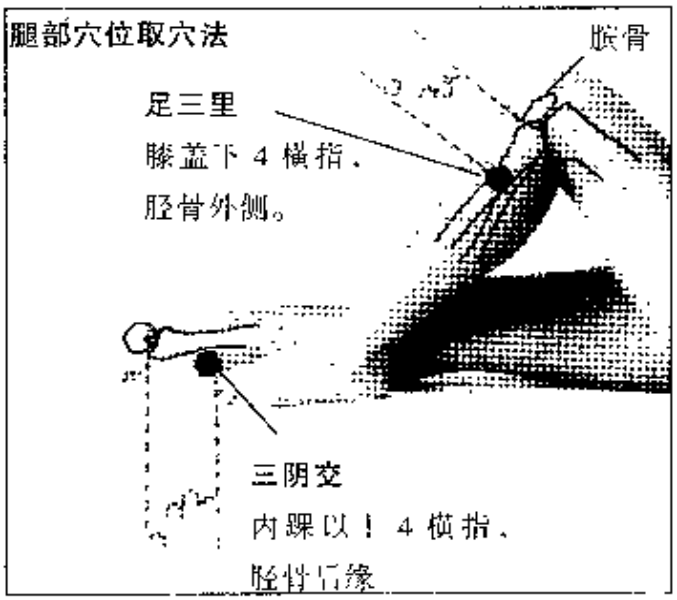
蜷足时的凹陷处。

涌泉的指压



坐姿，接受指压的一侧屈膝，用拇指尖按压。

腿部穴位取穴法



需要全本请访问 www.ertongbook.com

按摩治疗

按摩也同指压一样，是刺激疗法的一种，不过二者不同的是，指压是刺激狭小的范围，而当需在较大范围给予刺激时要用按摩。即使是在同样使用拇指的场合，指压使用手指指尖，而按摩则使用全部指腹施力。为了能使刺激达到较大范围，不是只进行按压，而是边按摩边使手指移动。按摩的时候不是胡乱地用力，而是有节奏有韵律地进行，这样，接受按摩的人会感到很舒服。更年期综合征的患者，如果同其丈夫的关系和睦亲密，它的症状很容易治疗。在就寝之前，最好对疼痛或酸痛的地方互相进行按摩。

有效的按摩方法

①颈、肩、背部等处用拇指的指腹进行按摩。这种按摩方法叫做“拇指揉捏”。

②给予较轻刺激的时候用全部的手掌轻轻地进行揉搓，这种方法叫做“手掌轻揉”。

③大腿内侧等处使用手掌的根部进行揉搓（叫做“手根揉捏”），这样效果较好。

④手指、脚趾等处把拇指和食指重叠在一起进行按摩。

⑤虽然在进行按摩的方向上大体上做了说明，但不必拘泥于此，最好按照便于操作的方向进行。

⑥不能进行按摩的情况，与不能进行指压的情况相同。由于按摩是对较大而积给予刺激，如果时间很长的话，进行按摩的人和接受按摩的人都会疲劳。一般以 20 分钟左右为宜，即使没有感觉到疲劳也不能超过 30 分钟。

对更年期综合征最有效的按摩方法

①当你感觉到凉或麻的时候，从脚尖到膝盖用手掌进行轻轻地按摩将会有效。采取坐姿，将按摩侧的膝部屈曲，把手掌全部贴在皮肤上，从脚尖向上进行轻轻按摩。

②当你疲劳的时候，请你的丈夫用手掌根部按摩你的大腿内侧，会有较好的效果。方法是进行按摩的人坐在接受按摩的人的两腿之间，手掌很部与大腿成直角，按摩膝盖到大腿根部的内侧。

③当你感觉全身疲劳的时候，请你的丈夫用拇指的指腹按摩你的颈、肩和背部。方法是进行按摩的人坐在俯卧者的旁边，优势手的对侧（如右手好使的人在左侧），用拇指的指腹进行螺旋式按摩。右侧用右手拇指沿顺时针方向，左侧用左手拇指沿逆时针方向慢慢地按摩。一侧一侧地进行。

（永井）

使用指腹的全部，有节奏地、一边按摩一边移动手指。

●提高疗效的按摩方法●

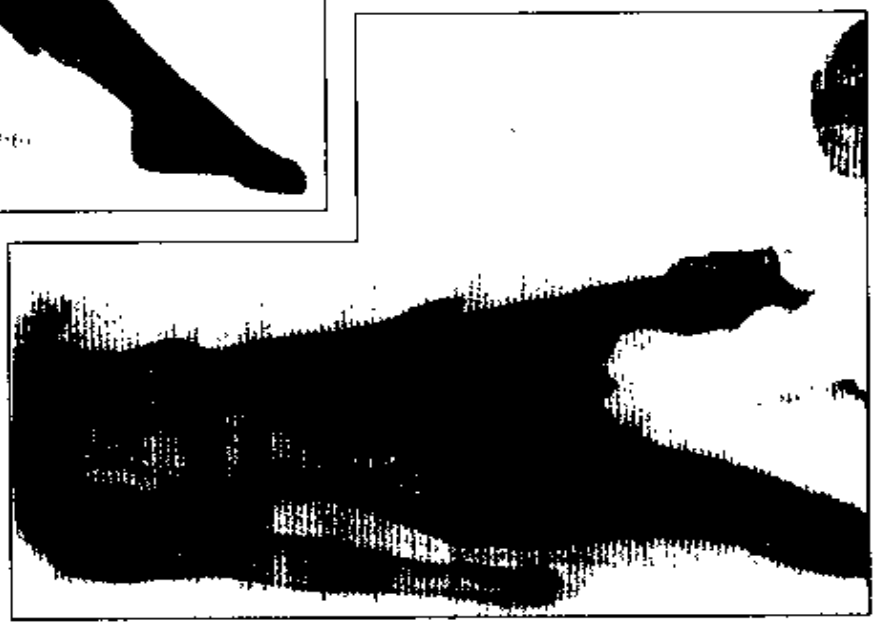


小腿的按摩

采取坐姿，将按摩侧的膝部屈曲，把整个手掌贴在皮肤上，从脚尖到膝盖进行轻轻地按摩。对侧的小同样也用整个手掌。

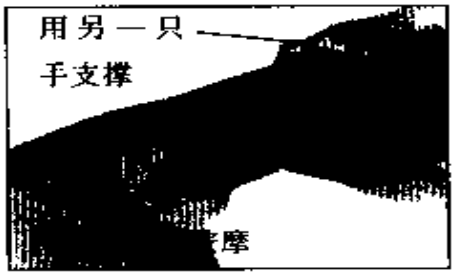
大腿内侧的按摩

进行按摩的人坐在接受按摩的人的两腿之间，从膝盖到大腿根部，用掌根（手掌的掌根部分）按摩。对侧腿也同样。



手的揉法

用优势手的手掌根与大腿成直角进行按摩。



按摩部位

从颈部到臀部的脊柱两侧。



手指的揉法和移动方法

使用拇指的指腹进行螺旋式按摩。脊柱的右侧用右手拇指沿顺时针方向。左侧用左手拇指沿逆时针方向慢慢地移动。



背部的按摩



进行按摩的人坐在接受按摩的人的左侧，用拇指指腹慢慢地按摩。

无热灸法治疗

灸法是通过对穴位施加温热刺激而治疗不适症状的一种疗法。

更年期综合征，多半是由于下腹部等部位血流淤滞而引起的，灸法因为能够促进血液循环，所以对更年期综合征非常有效　灸法是采用小的艾绒点燃以后放在穴位上进行熏灼的方法，分为直接放在施灸部位完全燃烧的"透热灸"（直接灸）和一感到热就除去艾绒的"知热灸"（间接灸）两种，在家庭宜使用没有烧伤瘢痕的"知热灸"。隔姜灸是"知热灸"的一种，由于生姜的药效同湿热一起传入体内，所以可以得到持续作用的温热效果

隔姜灸的制作方法

①把艾绒揉成一团放于手掌。

②用双手将艾绒团揉成细条。

③把揉成细条的艾绒的尖端去掉，做成手指头大小的金字塔形状。

④把大约 2mm 厚的生姜片贴在穴位上，再在其上面放上艾柱。

⑤在生姜片因热干燥之前可以使用多次。

对更年期综合征最有效的灸法

①**足三里**…位于髌骨下 4 横指，胫骨外侧　这里自己就可以施灸。坐姿，将一条腿屈曲立起，把生姜贴在穴位上，再把金字塔形艾柱的底放置其上，点燃。如果你感觉到热了，就将其取下放在盛有水的烟灰缸等器皿之中。

②**涌泉**…在足底部，蜷足时的凹陷处。因为这个穴位自己不能施灸，一般采取俯卧位，由他人代为施灸。一般来说，施灸是一处一处地进行，但唯独涌泉穴左右穴位同时进行。方法是把生姜贴在穴位上，在它的上面再放上艾柱，点燃。如果你感觉到热了就将其取下。

③每一个穴位可以反复施灸 2～3 次。不过，连续施灸 1 个星期最好休息 5 天后再进行。

禁忌症

①发热 38 度以上，胃溃疡等出血性疾病，感染性疾病。

②病后或过度劳累等导致的身体虚弱的人。

③收缩压在 23.94kPa(180mmHg) 以上，舒张压在 15.96kPa(120mmHg) 以上的人。

④妊娠中或者有妊娠的可能性，腹部禁用。

⑤休克或情绪兴奋状态。

⑥空腹。

⑦酒后或饭后 1 小时之内。

⑧入浴前后 1 小时之内。

⑧外出或运动前后不久。

⑩注射后。

（永井）

每一穴位可反复施灸 2～3 次，如果连续施灸 1 个星期，最好休息 5 天。

●正确施灸方法●

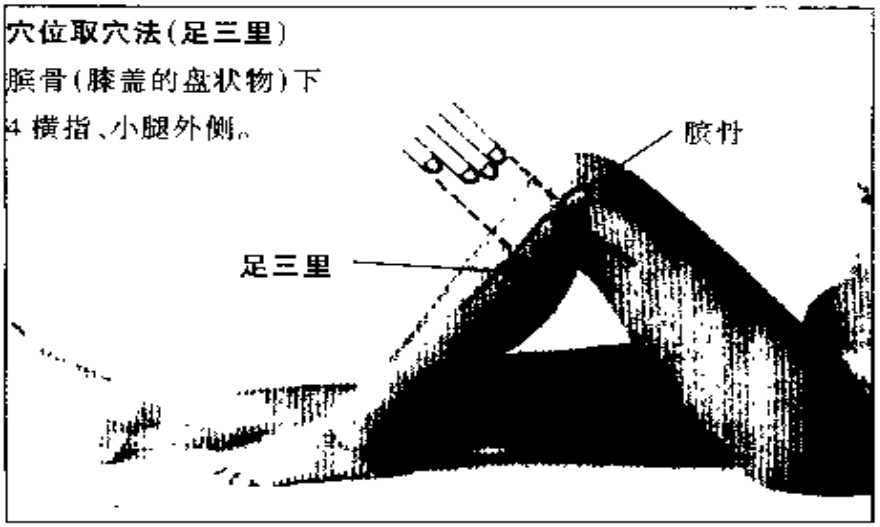
隔姜灸的灸法(足三里)

坐姿屈膝，点燃放在生姜片上的艾柱。



穴位取穴法(足三里)

膑骨(膝盖的盘状物)下4横指、小腿外侧。



穴位取穴法

(涌泉)

蜷足时足底凹陷处。



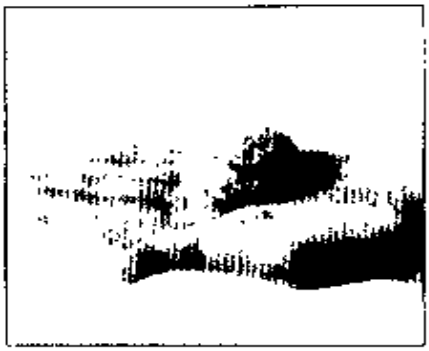
隔姜灸的灸法

(涌泉)

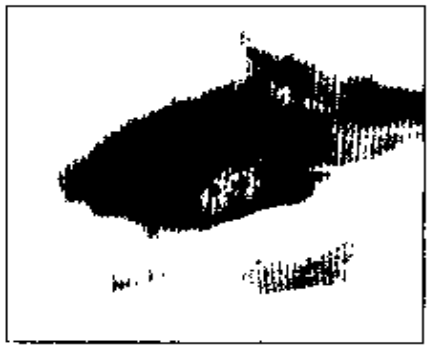
俯卧，把隔姜灸放在左右穴位上



隔姜灸的制作方法



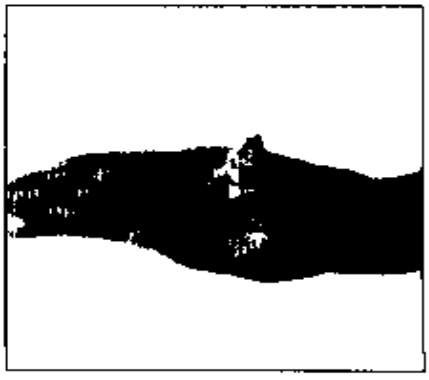
1.把艾绒揉成一团



2.用双手将艾绒团揉成细条



3.把揉成细条的艾绒的尖端去掉做成手指大小的金字塔形状



4.把艾柱放在2mm厚的生姜片上

热　　疗

为了解除下腹部的血流淤滞，通过怀炉或蒸气毛巾在下腹部、腰部等进行热疗是较好的方法。

处于更年期的女性下半身容易受凉，并出现由此引发的易疲劳等现象，腰痛也因此而加剧，也有的因此导致胃肠蠕动减弱而引起腹泻或便秘，还有导致食欲不振的。胃肠受凉身体状况变坏时，就要在以肚脐为中心的周围进行周到细致的热疗。

头晕脑胀也多半是由手足受凉造成的。如果温暖下半身的话，在治疗受凉的同时也会治疗头晕脑胀。

热疗下半身，使下半身的血运顺畅，进而促进全身的血液循环，并使全身紧张的肌肉松弛下来。由此而使头痛、肩膀酸痛也有所缓解，烦躁不安或情绪兴奋亦平息下来而能安然入梦。

如果可能的话，在就寝之前最好热疗你的下半身，但使用怀炉时会因稀里糊涂地睡着了而发生低温烫伤的事例，所以使用怀炉时请多加注意。

因为怀炉即使是你正在工作也能使用，所以，由于严冬或空调过冷而使你的脚凉加剧时，热疗完你的腹部和背部之后，最好把它放在你的脚下。

使用怀炉有效的热疗方法

①腹部热疗肚脐周围和肚脐以下的部位。方法是把用过以后就不能再用的一次性怀炉装入怀炉袋（药局或药店内有售）内，系在贴身衣服的外面。上面热疗完了就挪到下面。

②背部热疗以腰围线为上界的以下部位。如果你还是使用怀炉袋的话，即使你活动身体它也不会移动，所以非常方便。上面热疗完了就挪到下面。

③腹部和背部同时热疗请持续 10 分钟左右，只用一个怀炉按顺序热疗请持续 20 分钟左右。

使用蒸气毛巾的热疗方法

①事先准备好 4～5 条毛巾，折成三折或四折后用蒸气锅蒸，然后重叠在一起放进塑料袋内。如果你用热水加热的话，因为拧毛巾的时候很热，还是蒸热后用长筷子将它取出为好。

②腹部热疗以肚脐为中心的下腹部。采取仰卧位，放上热毛巾，热疗 5～6 分钟。

③背部热疗以腰围线为上界的以下部位。采取俯卧位，同腹部一样热疗 5～6 分钟。

（永井）

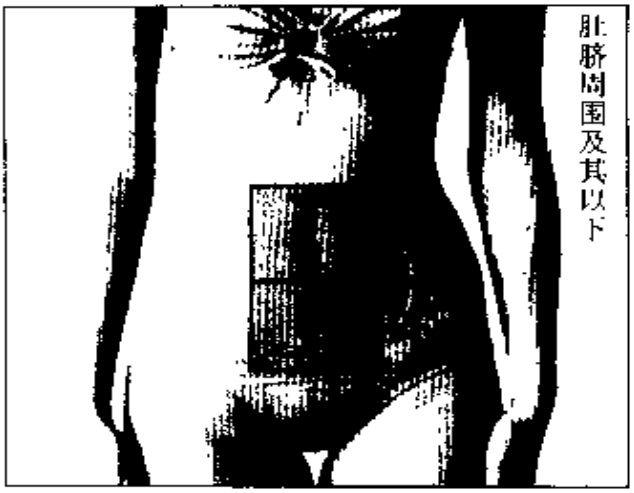
使用一次性的怀炉或蒸气毛巾，细致周到地热疗腹部和腰部的周围。

●富有效果的缓释热疗方法●

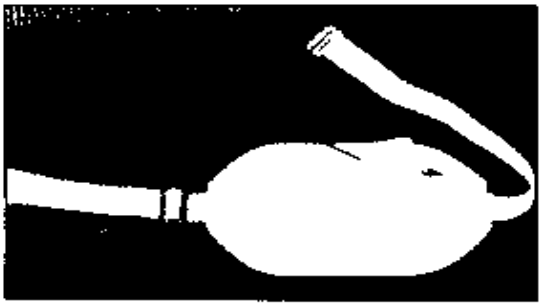
用怀炉热疗的部位(背部)



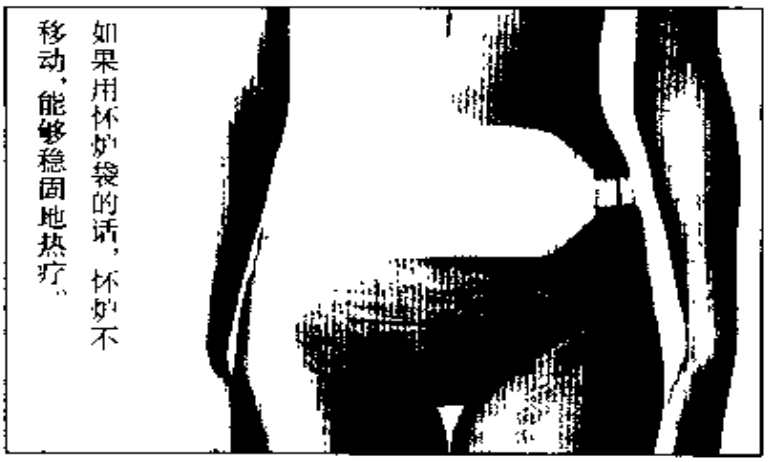
用怀炉热疗的部位(腹部)



怀炉袋

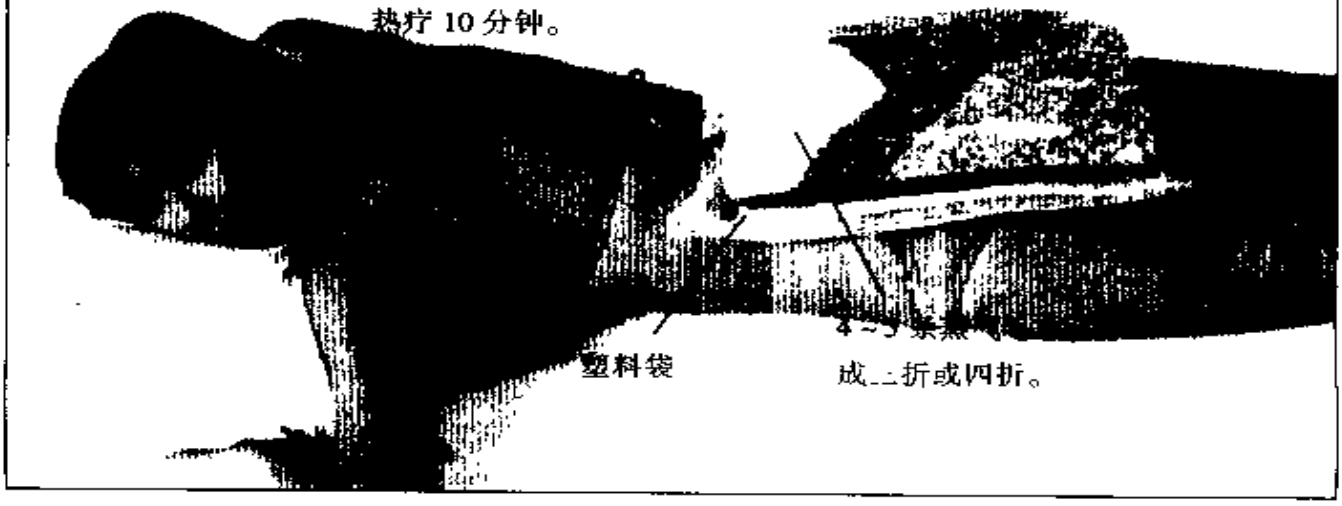


怀炉的放法



使用蒸气毛巾的热疗方法

事先准备好4～5条毛巾，放入蒸气锅中，制成蒸气毛巾，折成三折或四折放入塑料袋中，将其放在同用怀炉时已说明的部位的相同位置(腹部仰卧，背部俯卧)，合计大约热疗10分钟。



需要全本请访问 www.ertongbook.com