

孕产妇保健按摩图解

张晓峰 主编 梅荣军 主审



YUN
chanfu
baojiananmo
TUJIE

黑龙江科学技术出版社



目 录

一、妊娠常见病防治按摩	1
妊娠呕吐	1
妊娠腹痛	3
胎漏、胎动不安	5
妊娠心烦	6
妊娠水肿	7
妊娠眩晕	8
妊娠痢证	9
妊娠失音	11
妊娠小便异常	12
妊娠小便不通	14
妊娠胎儿发育迟缓	15
二、产后常见病防治按摩	17
产后便秘	17
产后小便异常	18
产后自汗、盗汗	20
产后身痛	22
产后缺乳	25
产后恶露不绝	27
产后腹痛	30
三、孕产妇其他常见病症的保健按摩	31
头 痛	31
鼻 塞	34
面肌痉挛	35
嗅觉异常	36



目 录

上眼睑跳动	37
下眼睑跳动	38
咽喉肿痛	38
音 哑	39
疲 劳	40
抽 筋	41
胎位不正	43
心 悸	44
情绪不稳	45
反 酸	46
尿潴留	47
浮 肿	48
视物不清	48
乳腺炎	49
四、孕产妇美容保健整体按摩	52
面部除皱	52
面部黄褐斑、雀斑	54
减 肥	56
乳房保健	58
头发的保健	60
面部保健	61
上肢部保健	63
腰背部保健	64
下肢部保健	64
附：穴位图	66

一、妊娠常见病防治按摩

妊娠呕吐

在妊娠早期(妊娠6~12周左右)的孕妇,如出现比较重的恶心呕吐、头晕厌食或食入即吐等症状,此称为妊娠呕吐。妊娠早期若仅见恶心嗜酸、择食、或晨间偶有呕吐痰涎为妊娠早期常有的反应,一般三个月后即可逐渐消失。少数孕妇反应严重,呕吐频繁,不能进食,引起失水和代谢障碍,导致影响孕妇身体健康,甚至威胁生命。本病发病人数多,尤其初次妊娠者发病率高。

按摩手法

(1)推膻中穴。用拇指指腹点按两乳连线中点的膻中穴(图1-1),由轻渐重施以一指禅推法约2分钟。

(2)点揉缺盆(图1-2)、屋翳、天突(图1-3)、中脘穴各0.5分钟。

(3)掌根沿膻中(图1-4)一线推至中脘5次。

(4)沿两肋弓下缘施(图1-5)擦法1分钟。

(5)医生用拇、食指挟持病人内关、外关穴(图1-6),双指相对用力拿1分钟,点揉间使(图1-7)、内关各1分钟,从上而下沿上肢内外侧作拿法(图1-8)3~5次。

(6)点揉足三里(图1-9)、公孙(图1-10)、三阴交、丰隆(图1-11)、太冲穴各1分钟,以较明显酸胀为度。

(7)病人侧卧,医生以掌根揉脾俞、胃俞各1分钟,单掌横擦脾俞、胃俞(图1-12)各2分钟,然后自上而下沿后正中线旁开1.5~3寸(图1-13)以掌轻推3~5次。

注意事项

(1)妊娠期间尚有其他原因可出现呕吐症状,如胃炎、阑尾炎等,要注意鉴别。

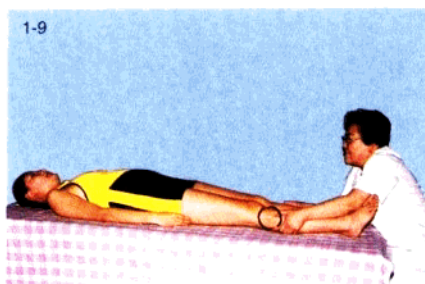
(2)如妊娠呕吐症状严重,甚至食入即吐,吐



苦水及呕吐物兼有血丝等，会导致严重的水电解质紊乱，应住院采取综合治疗，或有如上情况，进一步查肝功能、尿酮等后出现异常结果，应住院治疗。

(3) 妊娠呕吐因是早孕期，故不宜做下腹部穴及下腹部手法，腰背部手法要轻柔和缓。

(4) 嘱患者静卧，不可强迫进食，尽量保持精神愉快。





妊娠腹痛

妊娠期，因胞脉阻滞或失养，气血运行不畅而发生小腹疼痛者，称为“妊娠腹痛”。是由血虚、气郁、虚寒引起。

1. 血虚

妊娠后小腹绵绵作痛，面色萎黄，或少寐心悸，舌质淡苔薄白，脉细滑弱。

按摩手法

(1)病人侧卧，医生以掌根揉膈俞、脾俞、胃俞各2分钟，单掌横擦膈俞、脾俞、胃俞各2分钟，以温热为度。

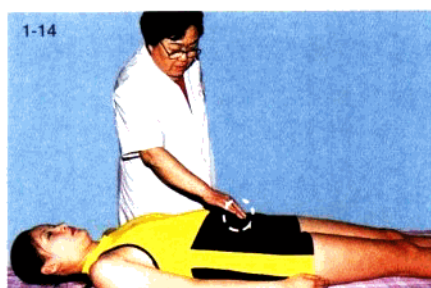
(2)病人仰卧位，用拇指指腹点揉膻中穴，并施以一指禅推法，由轻渐重约3分钟。

(3)用食、中、无名指面附着于气海穴(图1-14)，施以轻柔的指摩法3分钟，不可用力。

(4)点揉血海(图1-15)、三阴交、足三里穴各3分钟，然后由下至上沿大腿内侧施以大鱼际擦法5次，压力适中。

2. 气郁

孕后小腹肋肋胀痛，或情志不爽，或急躁易怒，脉弦滑，苔薄黄。



按摩手法

- (1)点揉膻中穴同上。
- (2)指摩气海穴同上。
- (3)掌根沿两肋弓下缘施擦法2分钟。
- (4)点揉足三里、公孙、太冲穴各1分钟，以较明显酸胀为度。
- (5)沿大腿内侧自下而上施以推法5次(图1-16)。

3. 虚寒

妊娠小腹冷痛、绵绵不正，形寒肢冷，面色㿠白，或尿少便溏，舌淡苔薄白脉细弱。

按摩手法

- (1)医生双手掌心相对，用力擦搓，灼热为度，然后将掌心置于章门(图1-17)、关元穴处。
- (2)揉中脘(图1-18)，按揉足三里穴各2分钟。
- (3)医生双手掌心(图1-19)相对搓擦灼热以暖腰骶部、脾俞、肾俞，并用单掌横擦脾俞(图1-20)、肾俞若干次，以有温热感为度。
- (4)自下而上沿后正中中线旁开1.5~3寸以掌轻推5次，至脾俞、肾俞穴时可用掌根轻揉1分钟。

注意事项

- (1)内外科病之腹痛也可能发生在妊娠期，应根据各病的临床特征及有关检查予以鉴别。
- (2)若病情发展，出现胎动不安、堕胎、小产征象，则按发展后的病情予以处理。
- (3)妊娠期妇女脏腑虚弱，故宜补充营养，以资后天气血生化之源，保持乐观愉快的心情，勿受寒湿之气侵犯。
- (4)病情严重者可影响胎元，故治疗时手法切忌粗暴用力，宜轻柔缓和，对虚寒型腹痛，亦可适当配以灸法。
- (5)妊娠三个月以上者腹部、腰骶部穴位要慎用或禁用。



胎漏、胎动不安

妊娠期阴道少量出血，时下时止而无腰酸腹痛者，称为“胎漏”，亦称“胞漏”或“漏胎”，若妊娠期仅有腰酸腹痛或下腹坠胀，或伴有少量阴道出血者，称为“胎动不安”，胎漏与胎动不安常是堕胎、小产的先兆，现代医学称为“先兆流产”。

现代医学的先兆流产指妊娠28周前，出现少量阴道流血或下腹痛、宫颈口未开、胎膜未破、妊娠产物尚未排出、妊娠尚有希望继续者，经休息或治疗后，如流血停止或腹痛消失，妊娠可继续进行。若流血增多或腹痛加剧，则可能发展为流产。

按摩手法

(1)指摩法施于关元穴旁开3寸的气门穴5分钟，指力轻柔，温热感为度。

(2)掌摩法施于胞门穴(关元穴旁开2寸)5分钟，指力轻柔，温热感为度(图1-21)。

(3)由下至上轻推关元至气海一线5次，不可按压。

(4)膝下1寸施以一指禅推法，手法保持轻柔，不可用力。

(5)点揉行间(图1-22)、临泣穴各3分钟，以轻度酸胀感为度。

注意事项

(1)胎漏与激经亦混淆，**激经指妊娠期经来，经来是按期而至，来也必少。**

(2)腹部穴位施行手法时切忌用力，手法一定要轻柔，若患者感到不适或难以接受，亦可采取灸法。

(3)注意卧床休息，禁忌性生活，阴道检查操作应轻柔，必要时给以对胎儿危害小的镇静剂，对患者的心理治疗也很重要，要使其情绪安定增强信心。经治疗两周，症状不见缓解反而加重者，提示胚胎发育异常，应停止治疗，让其流产。



妊娠心烦

孕妇在妊娠期间出现烦闷不安、郁郁不乐或烦躁易怒等现象。

1. 阴虚

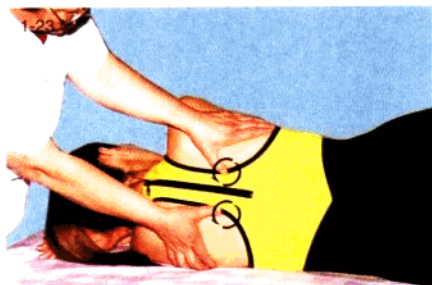
妊娠心中烦闷，坐卧不宁，或午后潮热，手足心烦热，口干咽燥，干咳无痰，渴不多饮，小便短赤，舌红，苔薄黄而干，或无苔，脉细数而滑。

按摩手法

(1)患者侧卧，医生点揉膈俞、心俞(图1-23)、肾俞穴各3分钟。

(2)患者仰卧，医生由上至下轻推膻中穴、中腕穴一线5次。

(3)点按神门穴(图1-24)3分钟，酸胀感为度，点揉三阴交穴3分钟，并施一指禅推法5分钟。



2. 痰火

妊娠心胸烦闷，头晕心悸，胸脘满闷，恶心呕吐，苔黄而腻，脉滑数。

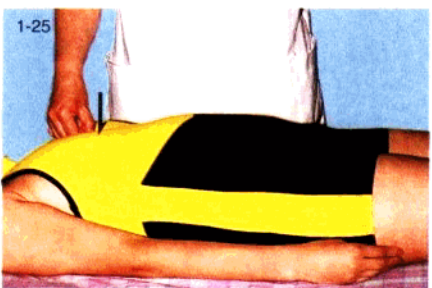
按摩手法

(1)患者仰卧，医生点按膻中穴(图1-25)3分钟，然后由轻渐重施以一指禅手法5分钟。

(2)沿两肋弓下缘手掌施以擦法2分钟(图1-26)。

(3)点揉神门、鱼际(图1-27)各2分钟，以酸胀感为度，然后施以一指禅推法5分钟。

(4)点按丰隆、太冲穴(图1-28)各2分钟，酸胀感为度，然后由轻渐重施以一指禅推法5分钟。



注意事项

(1)合谷穴要慎用或禁用，因其能使子宫收缩造成流产，余穴也要以患者能耐受为度，不宜过重。

(2)尽量使患者保持乐观情绪，多加开导、劝说。



妊娠水肿

妊娠后，肢体面目发生肿胀者，称为水肿。如在妊娠七八月以后，只是脚部浮肿，无其他不适者，为妊娠晚期常有现象，可不必治疗，产后自消。

妊娠中后期，孕妇肢体面目发生水肿，经卧床休息而不能消除，可分为轻、中、重度。轻度者肿及小腿，中度者肿及大腿、阴部，重度者可为全身浮肿。



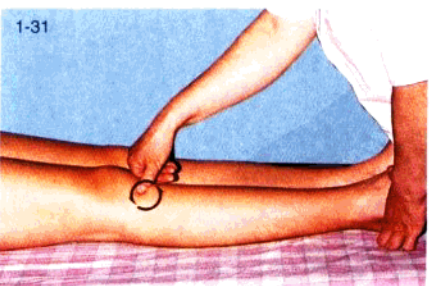
按摩手法

(1)病人坐位，医者点揉脾俞、肾俞、三焦俞各1分钟，以轻柔手法在脾俞之间单掌横擦2分钟。

(2)指揉手三里、内关(图1~29)各1分钟，从上而下沿上肢内侧做五指拿3~5次，沿上肢外侧做五指拿3~5次，再从上而下做掌推3~5次。

(3)病人仰卧，医者以掌根轻揉水分(图1~30)1分钟。

(4)指揉足三里、阳陵泉(图1~31)、公孙、太冲、复溜各1分钟，拇指揉涌泉穴1分钟，从上而下沿下肢内侧做五指拿3~5次，沿下肢外侧做五指拿3~5次，再从下而上沿下肢外侧(图1~32)做推法各3~5次。



注意事项

(1)按摩疗法适用于中、轻度的妊娠肿胀,因为不使用药物,对胎儿没有影响,是一种较为理想的治疗方法。但在治疗前必须经过必要的检查,如有蛋白尿,为合并肾炎,即使肿胀不很严重,也不宜单独依靠按摩治疗。

(2)重度水肿者,会引起一些较为严重后果,一定要住院治疗。

(3)肿胀的皮肤比较脆弱,操作时要特别注意保护皮肤,或以丝绢铺垫后再行操作。

妊娠眩晕

妊娠中晚期,出现头目晕眩,状若眩冒者称妊娠眩晕。若于妊娠晚期或正值临产或新产后,发生眩晕倒仆,昏不知人,手足抽搐,全身强直,双目上视,须臾醒,醒复发,甚或昏迷不醒者,称为“子痫”,亦称“妊娠病证”。眩晕有轻重之分,重者往往是子痫的前驱症状,若不及时治疗,即可发展为子痫。

1. 阴虚肝旺

妊娠头晕目眩,心悸怔忡,夜寐多梦易惊,颜面潮红,舌红而绛,脉弦细滑数。

按摩手法

(1)病人坐位,点揉攒竹穴(图 1-32)2 分钟,然后施以一指禅推法 5 分钟。

(2)用拇指和食、中指指腹在项部风池穴(图 1-34)处作揉拿手法,反复 2 分钟左右。

(3)点揉内关穴 2 分钟,再以拇、食二指扶持内、外关穴(图 1-35),两指相对用力点按 1 分钟。

(4)病人仰卧,医生双手沿两肋弓下缘擦 1 分钟左右。

(5)病人侧卧,点揉其膈俞、肝俞、肾俞穴各 2 分钟,再在两肝俞之间横擦 1 分钟。



(6)病人坐位，点按足三里穴1分钟。

(7)病人坐位，点行间、太冲(图1-36)各1分钟。

2. 脾虚肝旺

妊娠中后期，面浮肢肿，头昏头重如眩冒状，胸肋胀满，纳差便溏，苔厚腻，脉弦滑。

按摩手法

(1)病人坐位，点揉其头顶百会穴1分钟，拇、食、中指揉拿风池穴2分钟。

(2)医生拇食两指扶持病人内关(图1-37)、外关穴，相对用力揉按2分钟，再以拇指指腹揉外关穴约1分钟。

(3)病人俯卧，点揉膈俞、脾俞、肾俞穴各1分钟，单掌横擦两肝俞约1分钟。

(4)病人仰卧，点揉足三里1分钟。

(5)病人仰卧，点按大敦穴1分钟。



妊娠痫证

1. 肝风内动

按摩手法

妊娠后期，颜面潮红，心悸烦躁突发四肢抽搐，甚则昏不知人，舌红苔薄黄，脉弦滑数。

(1)病人坐位，点按百会穴1分钟，双侧本神穴施以一指禅推法约2分钟。

(2)医生双手拇指点按病人太阳穴(图1-38)，其余四指分开，由上至下扫擦病人头部颞侧约1分钟。

(3)医生拇食中指揉拿病人风池穴约1分钟。

(4)病人侧卧，医生点其身柱穴(图1-39)1分钟。

(5)病人仰卧，医生点按其鸠尾穴(图1-40)1分钟，双手沿两肋弓下缘施擦法1分钟，沿双上肢内侧、外侧分别由上至下施以五指拿法约3~5分钟。

(6)点按神门穴1分钟。

(7)点按阳陵泉、太冲、涌泉穴各约1分钟，沿双下肢内、外侧由上至下分别施以五指拿法3~5分钟。

2. 痰火上扰

妊娠晚期，或正值分娩时，卒然昏不知人，四肢抽搐，气粗痰鸣，舌红苔黄腻，脉弦滑。

按摩手法

(1)病人坐位，点按百会穴1分钟，双侧本神穴施以一指禅推法约2分钟。

(2)医生双手拇指点按病人太阳穴(图1-38)，其余四指分开，由上至下扫擦病人头部颞侧约1分钟。

(3)医生拇食中指揉拿病人风池穴约1分钟。

(4)病人侧卧，医生点揉其身柱穴(图1-39)1分钟。

(5)病人仰卧，医生点按其鸠尾穴(图1-40)1分钟，双手沿两肋弓下缘施擦法1分钟，沿双上肢内侧、外侧分别由上至下施以五指拿法约3~5分钟。

(6)病人侧卧，医生点按其脾俞、肝俞各1分钟，在两脾俞之间单掌擦1分钟。

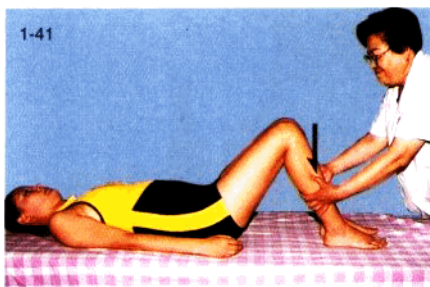
(7)掐按神门、少商穴各1分钟。

(8)点按太冲、丰隆(图1-41)、涌泉(图1-42)穴各1分钟，点按阳陵泉、筋缩穴各1分钟。

无论哪种证型，正值发作时采用以下手法：

(1)拇指重按人中、颊车(图1-43)、神门穴。

(2)夜间发作加照海，白天发作加申脉。



注意事项

(1) 妊娠癫痫发作频繁，抽搐时间长，甚至昏迷不醒者，常可危及产妇及胎儿的生命，应高度重视，必要时送医院急救。

(2) 发作时因有血压升高，故家庭应备用血压计，随时观测。

(3) 推拿手法不可乱施，手法不宜过重，以免影响胎儿。

(4) 做孕妇的思想工作，保持乐观愉快的情绪，注意其饮食起居，以免发作时发生碰伤。

妊娠失音

因妊娠而出现声音嘶哑，甚至不能出声音。妊娠八九月，声音嘶哑，咽喉干燥，头晕耳鸣，掌心灼热，心悸而烦，便秘，小便短赤，舌红苔花剥，脉细数。

按摩手法

(1) 病人侧卧，单掌直擦背部督(图 1-44)脉和正中线旁开 3 寸的膀胱经穴，以透热为度。

(2) 揉肺俞、肾俞穴(图 1-45)各 1 分钟，在两膈俞间单掌横擦 1 分钟。

(3) 病人仰卧，在关元、气海穴(图 1-46)处施以轻柔的指摩法 2 分钟。

(4) 病人坐位，点揉颈部人迎、天突穴各 1 分钟。

(5) 病人坐位，揉拿风池穴 2 分钟，然后用一指禅推法由一侧风池沿后发际推至对侧风池穴，反复 3~5 分钟。

(6) 点揉血海穴 1 分钟。

(7) 点揉足三里、三阴交穴(图 1-47)各 1 分钟。

(8) 病人仰卧，沿上肢(图 1-48)外侧施以五指擦法约 3~5 分钟。

(9) 病人仰卧，沿双下肢内侧施以五指擦法(图 1-49)约 3~5 分钟。



注意事项

- (1)施行颈部手法时注意手法不宜过重,尤其人迎穴,不可双侧同时施行手法,以免造成血压下降甚至窒息。
- (2)此病若因外感所致,则按内科处理。
- (3)消除患者紧张情绪,尽量保持乐观。

妊娠小便异常

妊娠期间出现尿频、尿急、淋漓涩痛等症状者称妊娠小便疼痛。

1. 心火偏亢

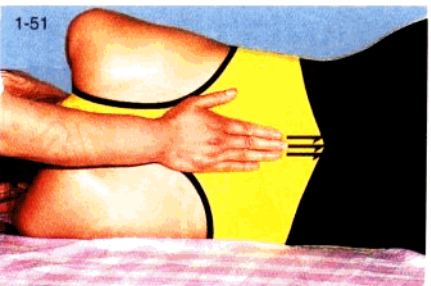
妊娠期间,尿少色深黄,艰涩而痛,面赤心烦,甚至口舌生疮,舌红欠润少苔或无苔,脉细滑数。

按摩手法

- (1)叠掌擦骶骨后面(图1-50),反复5~10次。
- (2)单掌从命门穴(图1-51)沿脊柱向下推,反复2~3次。
- (3)点按心俞(图1-52)、命门穴各1分钟,点揉肾俞穴1分钟。
- (4)用双手拇指点按太阳穴约1分钟,然后用其余四指沿侧发际向上推至风池穴,此后用双手大鱼际沿斜方肌向下推至肩部,反复5次。
- (5)仰卧位,用拇、食、中三指(图1-53)轻摩小腹1分钟。
- (6)单掌擦两肋约2分钟。
- (7)在大腿内侧由上至下施以擦法,反复3~5次。
- (8)点揉照海(图1-54)、涌泉穴各1分钟。

2. 湿热下注

妊娠期间,突感小便频数而急,尿黄赤,艰涩不利,灼热刺痛,面色垢黄口干不多引饮,胸闷食少,舌质红,苔黄腻,脉滑数。



按摩手法

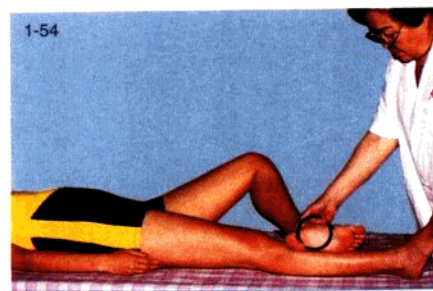
- (1) 顺时针方向轻摩小腹(图1-55)约6分钟。
- (2) 在两大腿内侧, 由上至下施以擦法, 反复3~5次, 揉脾关、五里, 以酸胀为度, 时间约6分钟。
- (3) 坐位, 点揉肾俞、三焦俞、膀胱俞(图1-56), 每穴约0.5分钟。
- (4) 横擦骶部八髎(图1-57), 以微有热感为度。
- (5) 由上至下沿次髎至秩边一线施以擦法, 反复3~5次, 然后用一指禅推法轻推次髎(图1-58)、秩边穴, 每穴约1分钟。
- (6) 按揉阴陵泉(图1-59)、三阴交(图1-60), 每穴约1分钟。

3. 阴虚

妊娠数月, 小便频数淋漓, 灼热刺痛, 量少, 色深黄, 形体消瘦, 两颧潮红, 午后潮热, 手足心热, 心烦不寐, 大便不畅, 舌质红, 苔薄黄而干, 脉细滑数。

按摩手法

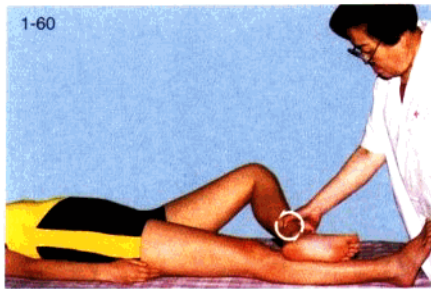
- (1) 在两大腿内侧, 用轻缓的手法摩、揉, 配合按、揉脾关、五里, 以酸胀为度, 时间约6分钟。
- (2) 直擦背部督脉及横擦腰部肾俞、命门, 均以透热为度。
- (3) 横擦骶部八髎, 以微有热感为度。
- (4) 由上至下沿次髎至秩边一线施以擦法, 反复3~5次, 然后用一指禅推法轻推次髎、秩边穴, 每穴约1分钟。
- (5) 点揉肝俞、脾俞、肾俞、膀胱俞, 每穴约0.5分钟。
- (6) 擦两侧涌泉穴约1分钟。



注意事项

(1)在腹部和腰骶部按摩，手法宜轻柔，点揉各穴位时手法不宜过重。

(2)情绪安定，避免暴怒、忧郁，注意阴部卫生。



妊娠小便不通

妊娠期间，小便不通，甚至小腹胀急疼痛心烦不得卧，称为“妊娠小便不通”。

按摩手法

(1)叠掌揉骶骨后面，反复5~10次，以有微热感为度，手法不宜过重。

(2)两掌沿脊柱上下分推(图1-61)，上至大

