

自我按摩系列

更年期综合征

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 高 萍



更年期综合征

自我按摩系列

主编 刘明军
高 萍

编者 刘明军
高 萍
逢紫千
张 欣
聂红梅
陈 立
徐恩仲
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征自我按摩图解/刘明军, 高萍主编.
长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(自我按摩图解)

ISBN 7-5384-2772-4

I. 更... II. ①刘...②张... III. 更年期—综合征—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 055628 号

自我按摩系列

更年期综合征自我按摩图解

刘明军 高萍 主编

责任编辑: 韩捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 3.5 印张 95 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2772-4/R·624

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcs.com

更年期是每个人都要经历的阶段，而更年期综合征则是困扰中老年人的一大难治疾病，其中女性发病率高于男性，它严重地影响人们的日常工作和生活，已经普遍受到医务工作者和患者的关注。目前，在我国多数仍然是采用补充小剂量性激素的方法治疗更年期综合征。药物治疗有一定的副作用，据报道，一些女性因此而患乳腺癌。人们转而愿意接受非药物疗法，而强调自己动手治疗自身疾病的自我按摩疗法，受到人们的欢迎和喜爱。

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇五部分，除了介绍了更年期综合征的临床表现、自我按摩的特点、注意事项以外，重点介绍体部、耳部、足部、手部的穴位、按摩的套路，以及各种调护方法等。本书内容新颖，文字精炼，图文并茂，简单易学，效果明显。是一本集医疗、家庭保健于一体，非常实用的参考书。我们期待着本书的问世，能给广大更年期综合征的患者带来福音。

由于时间仓促，不足之处恳请广大读者予以指正。

编者

2003年7月

目 录



常 识 篇

何谓更年期综合征 / 3

何谓自我按摩 / 3

自我按摩治疗更年期综合征的特点 / 4

自我按摩治疗更年期综合征的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗更年期综合征的注意事项 / 5

什么情况下不能做自我按摩治疗更年期综合征 / 6

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

自我按摩治疗更年期综合征体部常用穴位 / 15

自我按摩治疗更年期综合征耳部常用穴位 / 22

自我按摩治疗更年期综合征足部常用反射区 / 23

自我按摩治疗更年期综合征手部常用反射区 / 26

手 法 篇

自我按摩治疗更年期综合征手法特点 / 31

自我按摩治疗更年期综合征体部常用手法 / 31

自我按摩治疗更年期综合征耳部常用手法 / 38

自我按摩治疗更年期综合征足部常用手法 / 40

自我按摩治疗更年期综合征手部常用手法 / 43

治疗篇

体部自我按摩治疗更年期综合征 / 47

耳部自我按摩治疗更年期综合征 / 63

足部自我按摩治疗更年期综合征 / 68

手部自我按摩治疗更年期综合征 / 76

简易自我按摩治疗更年期综合征 / 82

调护篇

生活规律 劳逸结合 / 91

饮食合理搭配 / 91

更年期综合征的辨证分型 / 92

更年期综合征常用药膳方 / 92

更年期综合征常用食疗方 / 94

更年期综合征常用单方验方 / 97

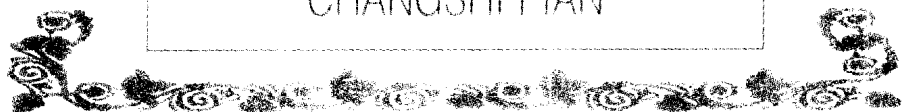
更年期综合征常用中成药 / 98

更年期综合征常用西药 / 98



常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓更年期综合征

一提到更年期，多数人认为它既熟悉又陌生。在现实生活中，常常把某些人的异常行为，开玩笑似的说成他或她进入更年期了。那么究竟什么是更年期？什么是更年期综合征？

在人生的旅途中，一般要经过新生儿期、幼儿期、青春期、生育期、更年期、老年期等几个阶段，更年期是指由中年进入老年阶段的过渡时期，即由生育期过渡到老年期的这段时间，同时也是人类由性功能旺盛的生育期到生育能力减退的变更阶段，是人生的一次重大转折。其标志为女性月经绝止，男性性功能减退。那么什么又是更年期综合征呢？更年期综合征是指因妇女绝经或男性性功能减退，性激素水平下降，所引起的以植物神经功能紊乱及代谢障碍为主的一系列症候群。女性多发生在 45~55 岁之间，男性多发生在 50~65 岁之间。其症状表现为：女性月经紊乱渐至绝经，男性性功能衰退，但不论男女均可伴见烦躁不安、面部潮热、心悸多疑、焦虑易怒、抑郁、兴趣减低、耳鸣失眠、神经质、易疲劳、记忆力减退、发烧、注意力不集中等。

更年期是每个人必然要经历的阶段，但每个人表现的症状却轻重不同，时间长短也不一样，轻的可以无大碍，重的可以影响工作及日常生活，由于性激素的速减甚至引发其他疾病，如骨质疏松症、冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症、老年性精神病、老年性阴道炎尿道炎等等。更年期短的可持续几个月，长的可延续几年。一般来说，更年期开始早的，易患更年期综合征。因此，在平常我们必须有一个观念，进入更年期的年龄时一旦有不适的症状，不可轻率地自我诊断为是患了更年期综合征，自认为挺一挺就过去了。应到医院进行系统的检查，明确是更年期综合征还是内科病，妇科病，男科病，或者是由更年期综合征引发的疾病，以免诊断错误，延误治疗时机。

何谓自我按摩

自我按摩起源于西汉时期，它强调的是自己动手为自己治病。因此，又称为自我健康保健疗法。它是以强身健体，延年益寿为宗旨，并结合自己身体上的某些病痛和不舒适表现，运用中医学中的经络、穴位加上按摩手法，自己动手作用于体表的特定部位和穴位，进行防病治病的医疗保健方法。祖国医学强调“不治已病治末病”、“治病必求其本”，自我按摩防治更年期综合征，正是从这一理论出发，通过手法对穴位的良性刺激，进而调整人体的内分泌系统和植物神经系统，这种方法对更年期综合征有很好的预防和治疗作用。

自我按摩治疗更年期综合征的特点

既然了解了什么是自我按摩和更年期综合征，那么，自我按摩在本病的防治上又有何特点呢？

1. 强调以自疗为主，多数更年期综合征患者有多疑、焦虑、健忘、注意力分散等特点，不轻易相信别人。因此，自己动手治疗自己的病，易于被患者接受。
2. 自我按摩治疗更年期综合征，手法种类较少，易学易做，便于普及。
3. 手法的力度可自己调节，时间可自己掌握，次数可自己决定。
4. 坐位、卧位均可操作，无需专业设备、特定器械和指定场所、地点。
5. 无毒、副作用，安全可靠，不易出现损伤和并发症。
6. 通过自己动手按摩体表，产生的刺激感应，具有心理暗示疗法的作用，有利于病情的恢复。

7. 经济适用，不必花钱，却有同花钱一样的效果。

8. 更年期综合征症状复杂，可根据不同兼症随症加减穴位和手法，长期坚持，则疗效明显。

自我按摩治疗更年期综合征 的疗程是如何规定的

更年期综合征是一个特殊的时期所产生的多种症候群，男女患者的症状轻重不同，持续时间的长短也不一样，加上个体的差异，因此疗程没有统一的标准。一般来说，对于更年期综合征的患者，每次按摩的时间以 20~30 分钟为宜，每日可做 1~2 次，以上午和下午为适宜，多数的情况下以 20 天为一个疗程，疗程间可休息 3~5 天。如果症状较重可以每日按摩 3 次，即上午、下午和晚间各一次。如果手法操作时，能配合心理意念坚持日久，则必然奏效。

自我按摩治疗更年期综合征 的注意事项

尽管自我按摩治疗更年期综合征省钱、省力、有效果，但也要对症选用手法和穴位，不可盲目操作，以防出现意外，特别是以下几点应引起注意：

1. 保持心态平和，坚定信念，忌急躁，忌暴力。
2. 操作前做好准备工作，用温水洗净双手，修剪好指甲。
3. 自我按摩治疗更年期综合征非一日之功，平时宜注意锻炼指力、腕力、臂力等，循序渐进，不可急于求成。
4. 手法操作可根据自身情况，重点部位特殊操作，时间可适当延长，力度可稍稍加重。
5. 如果伴见其他兼症较重，可配合服用药物以增强疗效。

6. 手法操作适宜白天进行，可分散注意力，减少恐惧、心烦、焦虑等症状。

7. 选择空气新鲜、温度适宜之地，有益于提高疗效。

8. 手指触摸不到之处，可选用按摩器械，以弥补不足。

9. 身体不适、疲劳时，可先休息一会儿，再做调整治疗。

10. 贵在坚持持久，切忌半途而废。

11. 耳部毛细血管丰富，按摩时间不可过长，以防引起局部充血，一般情况下，应在 10 分钟左右为宜。

12. 足部按摩以后，常常有汗出的症状，饮温开水 1 杯，既可补充水分，又可增强代谢功能，有利于提高疗效。

什么情况下不能做自我按摩 治疗更年期综合征

自我按摩治疗更年期综合征，有许多优点，但也不是万能的，下列情况不宜操作：

1. 心情烦躁、情绪激动时不宜自我操作。
2. 更年期综合征伴见血压增高时，不适宜做自我按摩。
3. 有严重的心脑血管疾病者，如心肌梗塞、脑出血不宜自我操作。
4. 各种出血性疾病，如呕血、吐血、尿血、便血等不宜自我操作。
5. 高热、感染性疾病患者，不宜自我按摩。
6. 血小板减少者，不宜自我操作。
7. 醉酒、极度疲劳时，不宜施用手法。
8. 外伤、骨折者不适宜做自我按摩。
9. 有精神障碍者，不适合自我操作。

经穴篇

JINGXUE PIAN



何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹(子宫)，出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示(图1、图2、图3)。

手三阴经从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；

足三阳经从从头走足交足三阴经；
足三阴经从足走腹（胸）交手三阴经。
任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

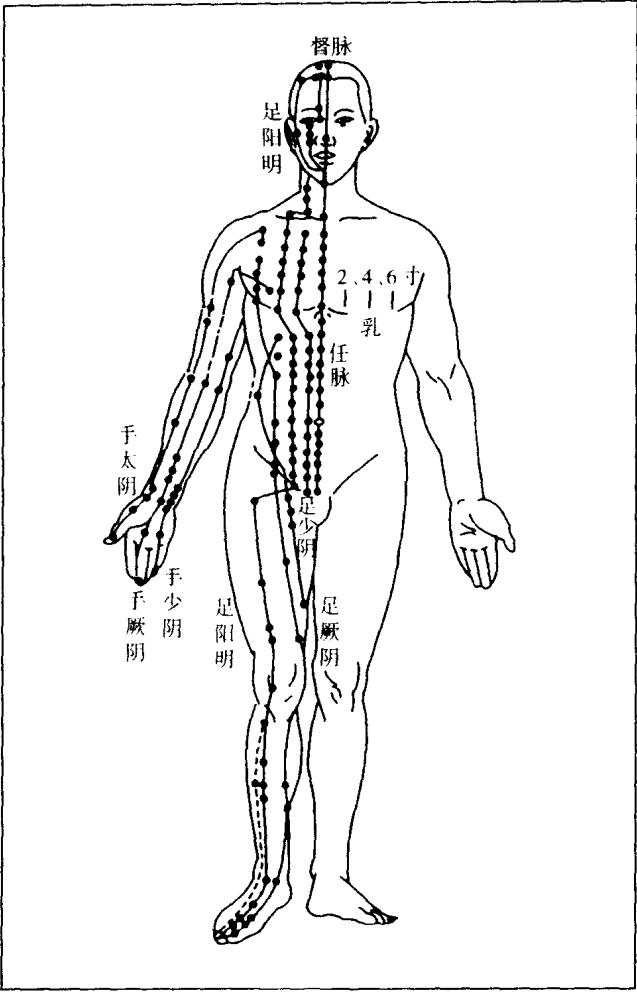


图 1

十四经脉正面图

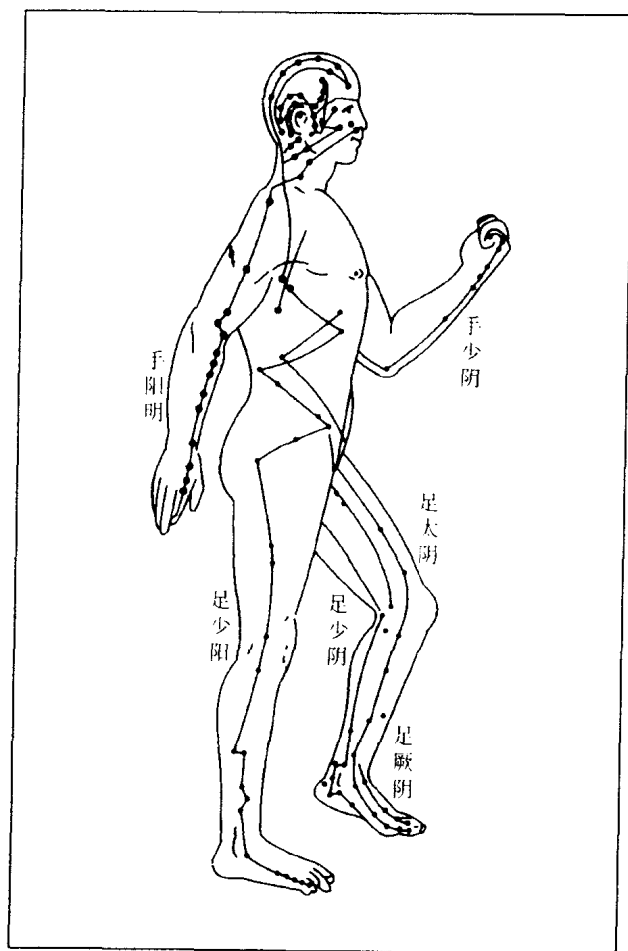


图 2

十四经脉侧面图

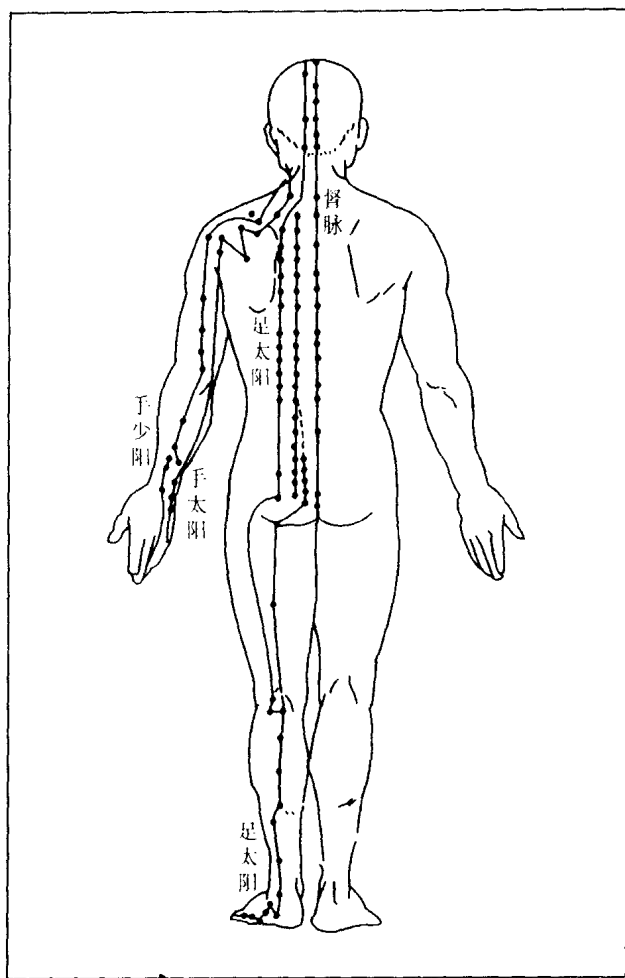


图 3

十四经脉背面图

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有4种：

1. 骨度分寸定位法

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称作等分定位法(图4)。常用的骨度分寸见表2。

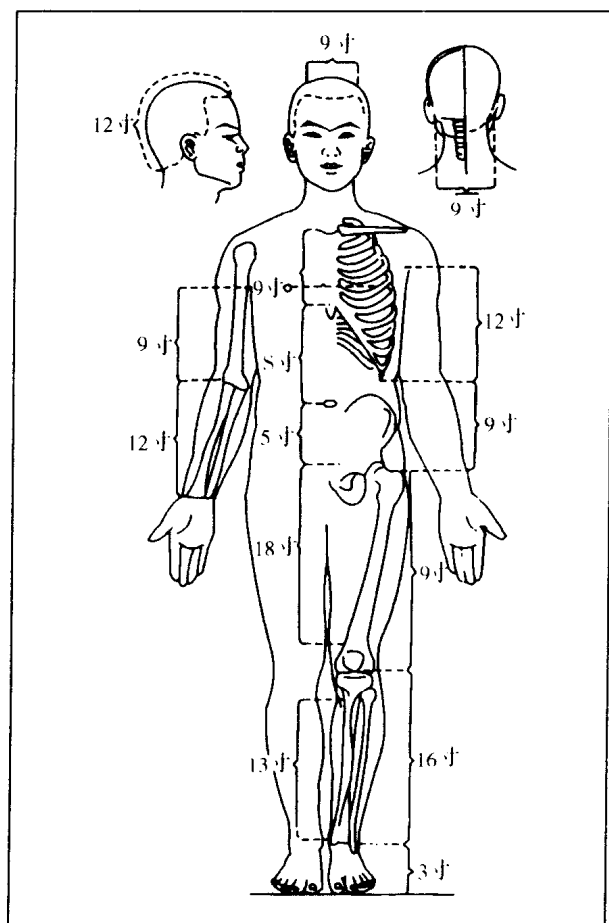


图4