

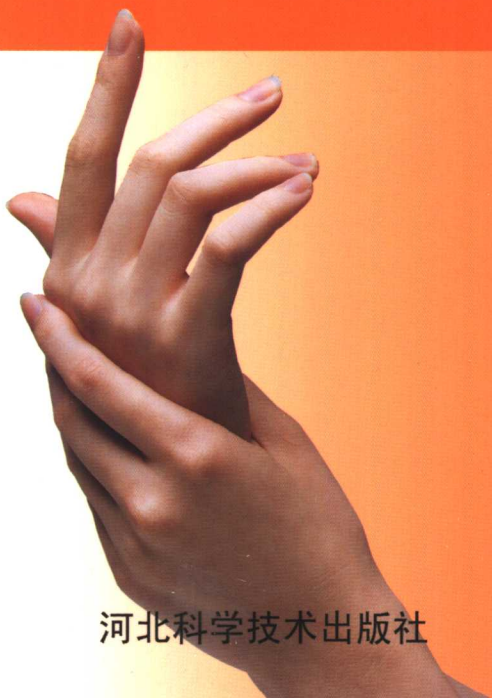
FUNÜBING SHOUDAOBINGCHU

手
到
病
除



主编 姜 宁

妇女病 手到病除



河北科学技术出版社

手

到

病

除

妇女病
手到病除

主编 姜 宁

河北科学技术出版社

主 编 姜 宁

副主编 田金悦 刘君霞 杨 波 韩丽萍

编 委 刘雅洁 岳 阳 张晓菁 魏超然 陆彬彬
米会军 尹晓静 葛建方 郭晓明 赵 立
王 刚 刘英敏 张晓红 冯 艳 卞亚茹
柴会丽 吕 青 王 焱 高 辉

图书在版编目 (C I P) 数据

妇女病手到病除/姜宁主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5375-3107-2

I. 妇… II. 姜… III. 妇女病—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100692 号

妇女病手到病除

主 编 姜 宁

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 7

字 数 153000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 12.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前 言

按摩又称推拿，是以中医学基本理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。按摩治病简便易行且行之有效，深受人们的喜爱，并成为无数家庭中用以治病疗疾和防病健身的重要手段，为此我们编写了《妇女病手到病除》一书。

本书共分两部分，基础知识篇重点介绍了按摩手法和按摩穴位，疾病治疗篇讲述了妇科常见病的症状、按摩方法、自我按摩及疾病康复过程中应注意的问题。所介绍的方法疗效好，见效快，无副作用，而且有保健和预防作用。

本书内容丰富，集科学性、实用性、通俗性于一体，适合广大医学爱好者和医务工作者阅读使用。

由于作者水平所限，书中缺憾之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便改进提高。

作 者

2004年9月

目 录

基础知识篇

按摩的特点	[3]
按摩作用机理	[3]
按摩手法	[4]
按法	[4]
摩法	[6]
一指禅推法	[7]
掌推法	[7]
拿法	[8]
滚法	[9]
揉法	[9]
臂揉法	[10]
揉法	[11]
擦法	[12]
搓法	[13]
抖法	[14]
捏法	[14]
捻法	[15]
掐法	[16]

拍法	[16]
抹法	[17]
叩法	[18]
点法	[19]
抚法	[20]
压法	[20]
扫法	[21]
梳法	[21]
拨法	[22]
振法	[23]
捋法	[24]
挤法	[24]
劈法	[25]
按摩手法的要求	[26]
按摩的强度	[26]
按摩补泻	[27]
按摩应用的要求	[27]
按摩注意事项	[28]
按摩的介质	[29]
按摩的适应证	[30]
禁忌按摩的几种情况	[31]
取穴方法	[31]
按摩穴位	[35]
百会	[35]
上星	[35]
素髌	[35]
水沟 (人中)	[36]

通天	[36]
头维	[36]
印堂	[36]
太阳	[36]
阳白	[36]
鱼腰	[36]
攒竹	[37]
丝竹空	[37]
睛明	[37]
承泣	[37]
瞳子髎	[37]
四白	[37]
迎香	[38]
禾髎	[38]
鼻通	[38]
颧髎	[38]
下关	[38]
牵正	[38]
颊车	[39]
地仓	[39]
承浆	[39]
耳门	[39]
听宫	[39]
听会	[39]
角孙	[40]
率谷	[40]
头临泣	[40]

风府	[40]
哑门	[40]
天柱	[40]
风池	[40]
翳风	[41]
翳明	[41]
安眠	[41]
廉泉	[41]
上廉泉	[41]
人迎	[42]
扶突	[42]
天窗	[42]
天突	[42]
璇玑	[42]
膻中	[42]
中庭	[43]
巨阙	[43]
上脘	[43]
中脘	[43]
下脘	[43]
神阙	[43]
气海	[44]
关元	[44]
中极	[44]
归来	[44]
天枢	[44]
梁门	[45]

中府	[45]
乳根	[45]
期门	[45]
日月	[45]
章门	[45]
京门	[45]
带脉	[46]
大横	[46]
水分	[46]
水道	[46]
提托	[46]
子宫	[46]
气冲	[46]
五枢	[47]
维道	[47]
大椎	[47]
定喘	[47]
肩井	[47]
肩中俞	[47]
陶道	[48]
身柱	[48]
神道	[48]
至阳	[48]
命门	[48]
腰阳关	[48]
十七椎下	[49]
长强	[49]

大杼	[49]
风门	[49]
肺俞	[49]
心俞	[49]
膈俞	[50]
肝俞	[50]
胆俞	[50]
脾俞	[50]
胃俞	[50]
肾俞	[50]
大肠俞	[51]
小肠俞	[51]
膀胱俞	[51]
天宗	[51]
膏肓俞	[51]
志室	[51]
腰俞	[52]
秩边	[52]
白环俞	[52]
腰眼	[52]
八髎	[52]
华佗夹脊	[52]
肩髃	[53]
肩髃	[53]
肩贞	[53]
臂臑	[53]
极泉	[53]

曲池	[53]
手三里	[54]
阳溪	[54]
合谷	[54]
商阳	[54]
尺泽	[54]
孔最	[54]
列缺	[54]
太渊	[55]
鱼际	[55]
少商	[55]
少海	[55]
通里	[55]
神门	[55]
少府	[56]
少冲	[56]
小海	[56]
支正	[56]
腕骨	[56]
后溪	[56]
少泽	[56]
曲泽	[57]
间使	[57]
内关	[57]
大陵	[57]
劳宫	[57]
中冲	[57]

天井	[58]
支沟	[58]
外关	[58]
阳池	[58]
养老	[58]
中渚	[58]
关冲	[58]
落枕	[59]
八邪	[59]
四缝	[59]
十宣	[59]
环跳	[59]
风市	[59]
阳陵泉	[60]
胆囊穴	[60]
光明	[60]
悬钟	[60]
丘墟	[60]
足窍阴	[60]
曲泉	[60]
蠡沟	[61]
太冲	[61]
行间	[61]
大敦	[61]
梁丘	[61]
足三里	[61]
阑尾穴	[62]

上巨虚	[62]
条口	[62]
丰隆	[62]
解溪	[62]
内庭	[62]
厉兑	[62]
血海	[63]
阴陵泉	[63]
三阴交	[63]
商丘	[63]
公孙	[63]
隐白	[63]
承扶	[63]
委中	[64]
承山	[64]
飞扬	[64]
昆仑	[64]
申脉	[64]
至阴	[64]
阴谷	[64]
复溜	[65]
太溪	[65]
照海	[65]
然谷	[65]
涌泉	[65]
八风	[65]

疾病治疗篇

月经不调	[69]
痛经	[74]
闭经	[81]
经前期紧张综合征	[88]
功能性子宫出血	[93]
盆腔瘀血综合征	[98]
更年期综合征	[100]
子宫脱垂	[107]
子宫内膜异位症	[112]
绝经后骨质疏松症	[114]
外阴瘙痒症	[118]
带下病	[121]
慢性盆腔炎	[127]
不孕症	[132]
胎位不正	[137]
妊娠呕吐	[140]
产后缺乳	[144]
产后腹痛	[149]
产后身痛	[153]
产后便秘	[155]
产后尿潴留	[159]
产后尿失禁	[162]
产后耻骨联合分离症	[165]
急性乳腺炎	[169]

目 录	
乳腺增生病	[174]
性欲低下	[180]
单纯性肥胖症	[182]
雀斑	[185]
黄褐斑	[187]
附录一 自我按摩保健	[190]
附录二 自我美容按摩法	[195]
附图 常用穴位	[198]
参考文献	[205]

◇ 妇女病手到病除 ◇

基础知识篇

JICHU ZHISHI PIAN

