

自我按摩系列

前列腺病

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 陈 立



自我按摩系列



- 高血压病自我按摩图解
- 冠心病自我按摩图解
- 糖尿病自我按摩图解
- 近视眼自我按摩图解
- 颈椎病自我按摩图解
- 肥胖症自我按摩图解
- 失眠症自我按摩图解
- 咳喘病自我按摩图解
- 风湿症自我按摩图解
- 痛经症自我按摩图解
- 胃肠炎自我按摩图解
- 前列腺病自我按摩图解
- 更年期综合征自我按摩图解

责任编辑/韩捷 封面设计/杨玉中

ISBN 7-5384-2769-4



9 787538 427691 >

定价：8.00 元

前列腺病

自我按摩系列

主编 刘明军
陈立

编者 陈立
刘明军
逢紫千
张欣
聂红梅
陈立
徐恩仲
刘颖
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

前列腺病自我按摩图解/刘明军, 陈立主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2003
(自我按摩图解)
ISBN 7-5384-2769-4

I. 前... II. ①刘... ②陈... III. 前列腺疾病—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 055629 号

自我按摩系列

前列腺病自我按摩图解

刘明军 陈立 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 100 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2769-4/R·623

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 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



前列腺病是危害成年尤其是中老年男性健康的主要病症之一，本书主要介绍急性前列腺炎、慢性前列腺炎、前列腺增生的治疗。前列腺病具有发病率、病程长、易误诊、疗效差等特点，对身体危害性较大。如何预防前列腺病，如何在早期得到治疗，如何在患病过程中得到缓解，这是人们最为关心的问题。现在治疗主要用西药、中药及手术，其效果有些令人满意，有些不尽人意。因此，人们倾向于配合非药物疗法，而自身可以操作的自我按摩疗法，则逐渐被人们所认可。

自我按摩疗法，早在我国西汉时期的马王堆出土文物中，就可窥见一斑，近代又不断地加以完善。近年来，随着医学模式的转变，医学界更为注重以人为本，更为注重生存的质量。自我按摩治疗前列腺病，强调自己动手，方法简单易学，无需特殊器械，不受场地限制，疗效显著，安全可靠，且经济实惠。

本书分为五大部分。常识篇介绍了前列腺病的临床表现，自我按摩治疗前列腺病的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络走向，穴位定位和治疗前列腺病常用腧穴和反射区；手法篇介绍了治疗前列腺病的常用手法；治疗篇介绍了多种自我按摩套路，用线条图和照片相对照，简明易懂；调护篇从精神、起居、饮食、药物着手，使读者更全面了解如何防病、治病。

本书是医疗、家庭保健很有价值的参考书。我们希望本书的问世，能给广大读者提供帮助。

由于时间仓促，不足之处恳请读者予以指正。

编者

2003年7月

目 录

常 识 篇

何谓前列腺病 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗前列腺病有哪些特点 / 4

自我按摩治疗前列腺病的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩时要注意什么 / 5

什么情况下不能做自我按摩治疗前列腺病 / 6

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

治疗前列腺病体部常用穴位 / 15

治疗前列腺病耳部常用穴位 / 19

治疗前列腺病足部常用反射区 / 21

治疗前列腺病手部常用反射区及穴位 / 23

手 法 篇

自我按摩治疗前列腺病的手法特点 / 27

自我按摩治疗前列腺病体部常用手法 / 27

自我按摩治疗前列腺病耳部常用手法 / 31

自我按摩治疗前列腺病足部常用手法 / 34

自我按摩治疗前列腺病手部常用手法 / 36

治疗篇

体部自我按摩治疗前列腺病 / 41

耳部自我按摩治疗前列腺病 / 55

足部自我按摩治疗前列腺病 / 64

手部自我按摩治疗前列腺病 / 74

简易自我按摩治疗前列腺病 / 84

调护篇

医患配合 积极治疗 / 91

适当锻炼 慎避风寒 / 91

合理调整饮食习惯 / 92

前列腺病的中医辨证 / 92

前列腺病常用中药单方和药茶方 / 94

前列腺病常用验方 / 95

前列腺病常用药膳方 / 99

前列腺病常用中西成药 / 103



常 识 篇

CHANGSHI PIAN

可治前列腺病

在日常生活中，对大多数人而言前列腺是陌生的，而有关前列腺病的知识则知道得更少。一提到前列腺病，很多人只会想到老年男性前列腺增生。然而，在临床上前列腺病种可达 20 多种，尤其以急、慢性前列腺炎和前列腺增生三类为主。前列腺炎为青壮年多发，老年人则多发前列腺增生。急性前列腺炎主要由细菌感染而致，症见会阴部肿痛、发热、小便不利或色黄，或尿频、尿急、排尿困难、有灼热感。慢性前列腺炎主要由于久病、局部病变转化而致，症见会阴部坠胀痛、小便不利、尿道口流出乳白色黏液、伴见神疲乏力、头晕、腰背酸痛、性欲减退、遗精、早泄等。前列腺增生又叫前列腺肥大，主要由肾元亏虚、中气不足、湿热下注而致，症见排尿不畅或尿闭，或尿频、尿滞留，严重者可伴见乏力、食欲减退、贫血、恶心、血压增高等肾功能损害表现。

因为前列腺病的临床表现非常复杂，有人表现明显的临床症状，有人虽已患前列腺病却不得知，而是因性功能改变或排尿困难去泌尿外科就诊时，才被告知患了前列腺病。有统计资料显示，从幼年到老年，误诊与漏诊，症状轻重不一等因素，多达 70% 的男性都曾患或正患前列腺病。可见，前列腺病是困扰男性健康的主要病症之一。

从发病的症状看，尽管都是前列腺病，临床表现却有较大差别，有泌尿系统症状和性功能改变，如尿频、排尿困难、夜尿多，甚至尿失禁、血尿，滴白兼有性欲减退、遗精、阳痿等，伴有神经衰弱，以及下半身不适，会阴、肛门的坠胀感；直肠指检为前列腺大小不等，变硬、压痛等；膀胱镜检查、前列腺液和尿液检查也可助诊断。

那么，究竟什么是前列腺病呢？简言之，前列腺病是多种原因造成的前列腺充血、水肿或增生，表现为一系列的临床症状。其并发症有：慢性精囊炎、附睾炎、阳痿、不育症、后尿道炎、膀胱炎、膀胱结石、血尿、急性尿滞留、脱肛、脑血管意外和心衰等。

前列腺病多与下列因素有关：性生活过度，手淫，上呼吸道感染，尿路感染，精囊炎，附睾炎，会阴部损伤，下半身受凉，骑自行车，骑

马，便秘，过多饮酒，吸烟，食辛辣刺激性食物，年龄，以及内分泌性激素水平等。

何谓自我按摩

按摩在明代以后也称为推拿，作为传统中医学的外治法之一的按摩疗法，历史悠久，疗效肯定，一直受到大众的喜爱。早在西汉时期就将按摩分为他疗和自疗两种。那么，究竟什么是自我按摩呢？自我按摩又叫自我健康保健疗法，它是为了强身健体、防病治病、延年益寿，针对自身逐渐出现的不适和疼痛，自己动手作用于体表的穴位，进而调节人体的机能状态，达到防病治病目的的一种既经济又实用的保健方法。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则，在人体体表的自我按摩方法可以促进血液循环、增强代谢、松弛肌筋，对多种因素所引起的前列腺病具有明显的治疗意义。

自我按摩治疗前列腺病有哪些特点

从上面已经知道了什么是自我按摩，那么自我按摩治疗前列腺病又有什么特点，怎样才能有效的发挥它的作用呢？

1. 前列腺病的按摩手法应以推法、揉法、按法为主，并结合病症尽可能选择少的穴位，刺激时间不可过长。
2. 自我按摩方法治疗前列腺病，简单易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制。
3. 本病的操作手法灵活，根据治疗部位的不同，只要是能够触摸得到，手法可顺势操作，既省力又有效。
4. 自我按摩治疗前列腺病症在时间上，可自行掌握，可长可短，一般情况下，最好在上午和晚上操作，这样有利于提高疗效。
5. 自我按摩手法在力度上可根据自身情况来调整轻重，无药物的毒、副作用。
6. 自我按摩疗法治疗前列腺病若配合药物及其他的保健方法，疗效

会更明显。

7. 本书详细介绍了治疗前列腺病的统一按摩套路，急性前列腺炎、慢性前列腺炎、前列腺炎增生是在此基础上分别增加了一些针对性强的手法，如坚持自我按摩，会有很好的效果。

自我按摩治疗前列腺病的 疗程是如何规定的

由于自我按摩治疗前列腺病的时间灵活性很大，可长可短，多数患者往往容易产生急于求成的心理，因而，明确疗程的长短十分重要。那么，对于前列腺病的患者来说，到底多长时间才合适呢？通常情况下，无论是急慢性前列腺炎，还是前列腺增生，每次按摩的时间都可在 15 ~ 20 分钟左右，每日可做 1 ~ 2 次，以上午和晚上为宜。一般以 10 天为 1 个疗程，1 个月为一大疗程，疗程之间可休息 2 ~ 3 天。因为自我按摩无药物的毒副作用，可长期坚持治疗，直至症状完全消失为止。

自我按摩时要注意什么

自我按摩治疗前列腺病要掌握要领，否则会出现意想不到的情况。因此，下列几点需要引起注意。

1. 首先，操作前诊断一定要明确，特别是在做腹部按摩前，应排尽大小便，尽量放松腹部。
2. 双手要洁净，温度要适宜，避免引起病毒、细菌感染或刺激皮肤。
3. 注意修剪指甲，边缘光滑，长短适宜，最好不戴首饰等装饰物，以免损伤皮肤。
4. 室内空气要流通，温度适宜，避免消耗体力过多或产生缺氧。
5. 自我按摩治疗前列腺病症选取穴位较多，体位要尽量保持舒适，以手法顺势省力为佳。

6. 在过饥、过饱、疲劳时，暂不宜做手法，应调整或休息半小时后，再进行手法操作。

7. 手法频率自己掌握，不宜过快或过慢，手法用力要根据操作部位而定，轻重适当，一般治疗年龄大者以轻柔手法为主，体壮者手法可稍重，有利于康复。

8. 切忌暴力施术，防止出现副损伤。

9. 足部按摩时，应饮温热开水，最好用温热开水浸泡双足。

10. 若出现其他多种兼见症状，最好去医院明确诊断，再做手法。

11. 自我按摩预防与治疗并重，贵在持久，切不可半途而废。

12. 加强臂部、手部、指部的力量练习，次数由少到多，力量由小到大，循序渐进，不要过于急躁。这样有助于提高疗效。

什么情况下不能做自我 按摩治疗前列腺病

1. 前列腺炎急性期腹部、阴部不宜使用手法。

2. 急性前列腺炎发作时，以及高热、感染性疾病患者不宜自行操作。

3. 伴随出血性疾病，如吐血、尿血、便血等，不宜自我按摩。

4. 皮肤破损者或皮肤病的病变处及附近不宜行手法。

5. 有严重的心、脑血管疾病者，如心肌梗塞、脑出血等，不宜自我按摩。

6. 疼痛发作时、情绪激动时或病情不稳定时不宜自我按摩。

7. 外伤、骨折者不宜自我按摩。

8. 血小板减少者不宜自行操作。

9. 醉酒后不宜自行操作。

10. 有精神障碍者，不适合自行操作。

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line。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。

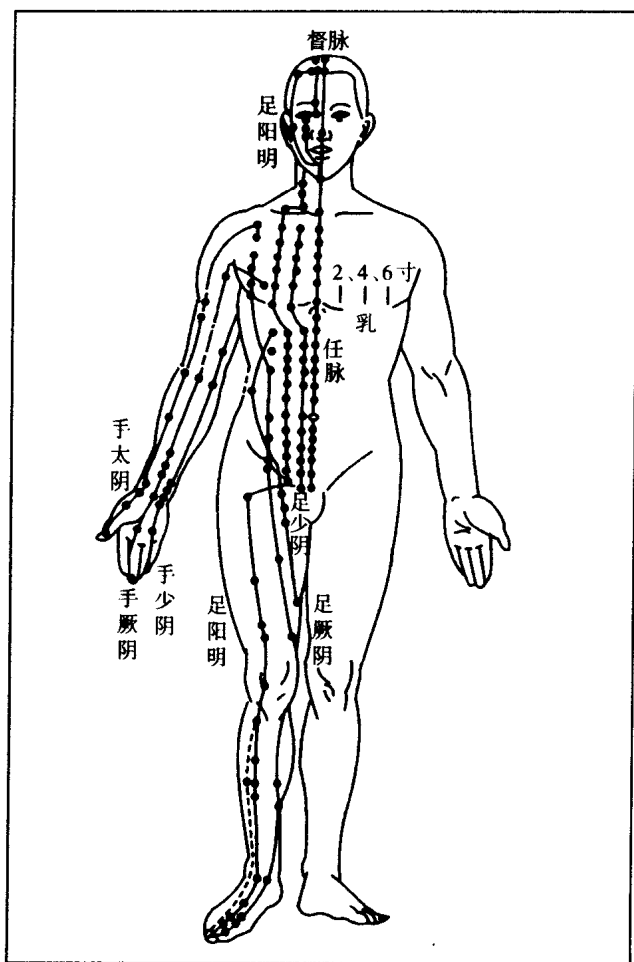


图 1

十四经脉正面图