

孕妇对症 按摩图典

周立群 编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

孕妇对症按摩图典

yunfudui zheng an mo tu dian

周立群 编著



中国中医药出版社

• 北京 •

图书在版编目(C I P)数据

孕妇对症按摩图典 / 周立群编著. -- 北京: 中国
中医药出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5132-1674-6

I. ①孕… II. ①周… III. ①孕妇—妇幼保健—按摩
疗法(中医)—图集 IV. ①R715. 3-64②R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 249380 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 7.25 字数 118 千字
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1674-6

*

定价 38.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csl.n.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容简介

如

如何才能安全、轻松地度过孕期？

如何才能用最简单、安全的方法缓解孕中的各种尴尬事？

如何才能在职期的各种病痛中，不让各种药物伤害到腹中的 BABY？

.....

不要让上述问题干扰这个幸福的时刻，在本书中你能找到所有答案：按摩是实现这个小小心愿的金钥匙。

本书介绍的按摩方法既可以养生保健，又能应对孕期不适，可以根据实际情况随时查阅，进行操作，相当于将按摩院搬回家，把按摩师请回家，随时随地享受五星级的孕期护理。

育儿，你准备好了吗？和本书一起专心迎接宝宝的到来吧！

前言

Preface

从受精卵安全地在子宫里着床的瞬间开始,孕妇就开始了与胎儿的共同生活。这是一种令人陶醉的喜悦,同时,内心的忐忑、孕期的不适、产前的焦虑、产后的烦恼……种种问题也接踵而来。

尽快解决这些烦恼是所有孕妇的共同心愿,但不同的人采用的方法不一样。有的人大肆使用保健品,有的人对用药百般纠结。其实,这些对于母体以及胎儿都可能产生一定伤害。最安全的“解围”之法不在别处,就在我们身边。

对孕妇进行科学的按摩,有时能够在一定程度上替代药物的治疗。只要运用得当,就能改善妊娠期间的不适反应,而且副作用也比较小,使女性在孕期始终保持充沛的精力与体能,对日后分娩,以及出生后的宝宝的健康也可以起到促进的作用。

按摩虽然具有较好的效果,但是大多数孕妇及其家人并不知道如何去具体操作和实施。如果操作不当,可能会对孕妇自身健康以及胎儿的生长发育产生不利的影响。本书针对妊娠期女性各个时期的身心状况,指导孕妇以及家人如何使用正确的按摩方法,来缓解并改善各种不适症状,以图文并茂的形式介绍孕妇经络按摩常用穴位、常用手法、注意事项,以及日常保健、常见病症与不适的按摩保健手法和按摩治疗手法。

相信阅读此书后,准妈妈们对孕期按摩的重要性会更加清楚,将在最大程度上尽可能地为顺利度过孕期铺垫道路,享受怀孕的乐趣!



目录

contents

第一章 解读孕期按摩

怀胎十月, 准妈妈的生理、心理变化	2
揭秘! 准妈妈青睐按摩的 6 个原因	5
正确按摩, 让准妈妈更放心	7
孕妇按摩手法详解	11

第二章 呵护身体的重要部位

头部	19
面部	21
颈部	23
胸部	25
腹部	26
上肢	28





下肢	30
腰背部	32
臀部	33

第三章 调节身体状态

疏肝利胆	35
养心宁神	36
宣肺降气	37
宽胸理气	39
防衰益脑	40
强肾固本	41
健脾和胃	42
固元安胎	43
补气养血	44
恢复精力	45

第四章 远离孕期尴尬事

尿频	47
----------	----

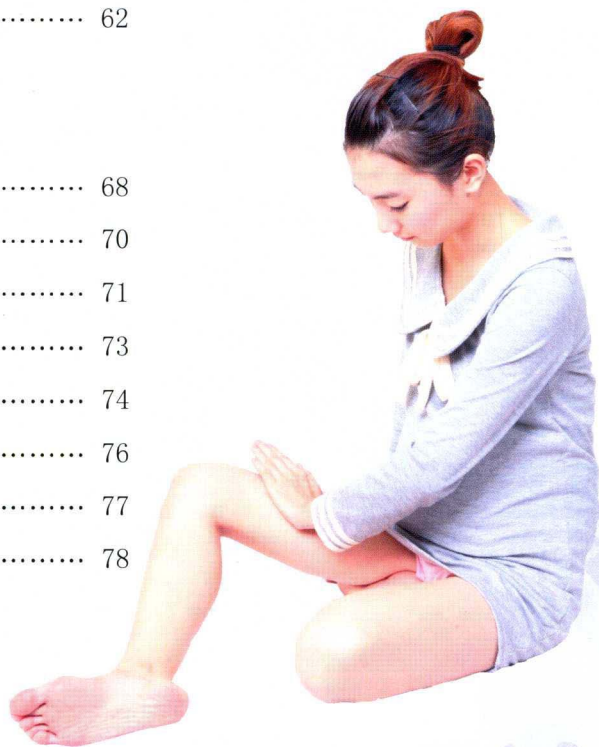




呕吐	49
便秘	54
痔疮	59
鼻塞	60
流鼻血	61
腹胀	62

第五章 告别孕期“疼痛症”

头痛	68
岔气	70
腹痛	71
手麻木或疼痛	73
胃烧痛	74
下身痛	76
肋骨痛	77
腰酸背痛	78





坐骨神经痛	83
小腿拘挛	85
手腕疼痛	87

第六章 疏放孕期心理压力

心烦焦虑	89
眩晕	95
乏力	100
耳鸣	101
精神萎靡	103
睡眠不佳	104
食欲不振	105

第七章 防治孕期常见病症

感冒	108
咳嗽	110
心动过速	115





消化不良	117
高血压	119
落枕	121
咽炎	122
糖尿病	124

附录 穴位全图

手太阴肺经经穴	126
手少阴心经经穴	127
手厥阴心包经经穴	128
手太阳小肠经经穴	129
手阳明大肠经经穴	131
手少阳三焦经经穴	133
足太阳膀胱经经穴	135
足阳明胃经经穴	139
足少阳胆经经穴	142





足太阴脾经经穴	145
足少阴肾经经穴	147
足厥阴肝经经穴	150
督脉经穴	152
任脉经穴	155
经外奇穴	157



第一章

Part 1



解读孕期按摩



怀孕十月,准妈妈的生理、心理变化

妊娠期是女性在一生中所经历的特殊时期。在这期间,由于出现停经、子宫变大等情况,再加上气血、经脉皆有变化,直接对女性的生殖功能及心理造成较大影响。

1. 月经的变化

正常情况下,处在生育年龄阶段的女性月经较规律,每月一次,周期大约为28天左右。如果月经比规律的月经周期推迟10日以上,就要考虑怀孕的可能。

2. 乳房的变化

妊娠初期,乳房有发胀刺痛感。妊娠第8周左右,乳房明显增大,表层可见淡蓝色的浅静脉。此外,自妊娠2个月起,由于雌激素和孕激素逐渐增

多,乳房腺状体也会逐渐增生,脂肪逐渐沉积,乳头和乳晕随之变成黑色,并有圆形颗粒突起,且到了妊娠后期(6~7个月起),能从乳头挤出少量的黄色液体。

3. 生殖器官的变化

妊娠早期,子宫逐渐增大,并会对膀胱造成压迫,极易引起尿频等症状。阴道肌纤维及弹力纤维有明显的增生和扩张。黏膜逐渐加厚并且充血,呈现出紫蓝色;分泌物明显增多,

多呈酸性;会阴皮肤血管增多,色素沉着,淋巴管扩张,结缔组织变得柔软。妊娠后半期,子宫收缩频率明显增加,在足月时还会出现规律性的“阵缩”。妊娠末期,子宫血流增加到原来的20倍左右,并且经常伴有不规则的间歇性收缩。

4. 激素的变化

人绒毛膜促性腺激素在受精卵着床后明显升高,在妊娠的第9周左右分泌达到高峰,在第10周之后开始下降。



温馨小提示：人绒毛膜促性腺激素是一种糖蛋白，能够刺激母体黄体分泌孕酮，并且通过降低淋巴细胞的活力，防止母体对胎体的排斥反应。

人绒毛膜生长素在妊娠末期分泌达到顶峰。

温馨小提示：人绒毛膜生长素也是一种糖蛋白，分泌的水平与胎盘的生长发育相协调，作用是降低母体对葡萄糖的利用，并把葡萄糖转给胎儿，促进脂肪分解，促使血中游离脂肪酸增多，进而促进蛋白质和DNA的合成。

雌三醇分泌增加。

温馨小提示：雌三醇主要的生理作用是通过促进前列腺素的分泌，促使子宫和胎盘之

间的血流量增加，并起到促进母体乳房发育的作用。

孕酮的分泌量不断持续增加。

温馨小提示：孕酮能维持子宫内膜的蜕膜以及乳腺小叶的发育。

5. 代谢的变化

在妊娠期合成代谢明显增加，基础代谢明显升高，对碳水化合物、脂肪和蛋白质的利用也有所改变。

6. 血液的变化

自妊娠期第6周开始，血容量开始增加，并在妊娠第32~34周达到高峰，平均增加大约1500毫升。在血液成分方面，网织红细胞有轻度增生表现，白细胞在妊娠第7周时有

所增加，血液处于高度凝结的状态。与之相反，血浆蛋白在受孕早期开始下降。

7. 消化功能的变化

消化功能方面主要是口腔和胃肠的变化。半数女性在月经停止6周之后，会出现恶心、厌油腻、食欲不振、头晕、乏力、择食等症状，以孕早期最为明显，此后反应有所减轻或消失，但可能仍有胸中胀闷感。另外，由于孕激素的影响，肠、胃平滑肌开始松弛，胃酸的分泌量减少，孕妇常会出现胃胀、便秘等；口腔方面，牙齿出现明显松动，牙龈开始充血、肿胀，唾液分泌量增多，这些变化在不同程度上会影响孕妇食欲。

8. 肾脏功能的变化



在妊娠期间，母体和胎体代谢产生大量的含氮或其他废物。为了排出这些废物，肾脏负担明显加重，可出现面部及下肢轻度或中度浮肿，或尿频、尿急等情况。此外，有的孕妇尿液中的葡萄糖、氨基酸、水溶性维生素、碘等明显增加，而尿中钙的排出量明显减少。

9. 呼吸系统的变化

变大的子宫会对横膈膜造成挤压，迫使其上升，使胸腔扩大，使呼吸频率和换气量均大大增加，甚至出现气促的情况。

10. 体重的变化

在妊娠期，正常情况下母体体重会增加约 12 公斤，其中生殖系统与胎儿的增重约占 1/2，母体其他方面增加的重量占据另一半。

11. 外形的变化

孕妇骨盆关节和椎间关节松弛，在妊娠期腰骶部、耻骨联合及肢体有明显的疼痛不适。并且在妊娠时期，由于腹部过重，为保持身体的平衡，孕妇往往习惯头与肩向后仰，腰部向前挺。

12. 心理的变化

恐惧：对妊娠期知识的了

解存在缺陷，一旦稍微感到不适，就会产生恐惧不安的情绪，心理上的压力和恐惧常可导致生产的进展不顺利，增加生产难度。

烦躁焦虑：妊娠期女性由于生理上的变化，对生活、工作等造成不便，常常无端发脾气，家人对妊娠期女性的过度重视也常常会使孕妇出现紧张焦虑。



揭秘！准妈妈青睐按摩的6个原因

女性在怀孕后，由于要负担自身及胎儿发育所需的营养，会对身体各个系统及器官产生一定的影响，抵抗力降低，并出现很多不适，如呕吐、浮肿、胃部不适、血压升高、小腿抽筋、糖尿病等。为了保证母子身体健康，抵抗外来“侵袭”或缓解、消除不适及疾病，需要及时采取措施。不过由于妊娠期的特殊情况所限，有些变化或者疾病是无法通过药物解决，或者使用药物可能会带来一些副作用，这个时候，有“绿色医学”之称的按摩就成为众多准妈妈的一种理想选择。按摩遵循整体性原理，通过遵循十二经脉往返运动，炼精化气，从而达到祛病强身的目的。

1. 降低肌肉疲劳性

受雌激素的影响，孕期关节韧带松弛，关节稳定性减弱；到了分娩时过度用力，腰酸背痛就会加剧。而日益隆起的腹部又会严重压迫下肢，拖累肩颈部，出现下肢浮肿、肌肉僵硬酸痛、骨骼容易变形、肩臂疼痛等问题。按摩能够引起细胞蛋

白质的分解，产生组胺及类组胺物质，再加上按摩能令局部产生热感，促进血管扩张，增强机体代谢能量及营养物质供应，有利于加速损害组织修复，增强肌肉弹性与活力，并促进炎性渗出物快速吸收，有助于消除肿胀、痉挛、水肿，解除肌肉和关节疲劳。

2. 调节气血

中医认为，胎儿主要依赖母体的气血来养胎。当母体气血不足或者不畅通时，胎儿就会失去必须的供养。母体如果本自血虚，怀孕后为了养胎，就会更显不足，容易使阴血偏虚、阳气上亢，或气血不调、运行不畅，极易引发疾病，或造成胎死



腹中、胎儿不长、流产等现象。施以补气养血的按摩手法，有助于提高脏腑运作，将血液输送到人体各处，并加快血液回流，使脏腑及时得到供给，并疏通经络。经络通畅，则气血得以周流全身，营养、温煦全身，达到以经调血的目的。

3. 提高人体免疫力

女性怀孕后，免疫力相对下降，极易遭到疾病侵扰。淋巴是人体重要的免疫器官，其重要职能就是过滤并杀死细菌，防止感冒，预防疾病。对淋巴所在部位适度按摩，有助于加快淋巴液流动，提高血液中白细

胞数量，从而进一步增强白细胞吞噬细胞和病毒的能力，提高人体对抗疾病的能力。

4. 缓解、消除心理疲劳

孕妇心理健康问题的产生与大脑有极大的关系。通过按摩手法所产生的力度刺激体表，经体表末梢感受器官传入神经系统，再传到内脏器官，使内脏活动发生改变。如缓和、轻微连续刺激，对中枢神经有抑制作用；快速、较重的手法与短暂的刺激可使中枢神经兴奋，对头晕、焦虑、抑郁、注意力不集中等心理疲劳症有较好的作用。

5. 稳定血压，正常排尿

孕妇在妊娠期易出现妊娠期高血压及排尿不顺等情况。按摩能令周围血管反射性舒张，使血压稳定下降，维持正常压差，并能促进尿液排出，加快体液循环，减少毒素及代谢物在体内堆积。

6. 帮助消化

对于食欲不振、消化不良的孕妇来说，按摩能直接作用于消化系统所在的腹部，通过各种手法增强胃肠蠕动，促进消化功能及人体对营养物质的吸收。