



图说指压保健

痛经

TongJing

• 主编 • 郭长青 任秋兰 魏海燕

中国医药科技出版社

痛经

主 编 郭长青 任秋兰 魏海燕

内 容 提 要

本书是图说指压保健丛书之一，全书主要介绍痛经的病因、临床表现以及分型，重点介绍了不同类型痛经的主要表现、指压疗法以及辅助疗法等，并辅以示意图以便读者可以快速准确地找到穴位。本书携带方便，书中所介绍的指压疗法简便易学，实用性较强。

图书在版编目 (CIP) 数据

图说指压保健. 痛经/郭长青等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5871 - 0

I. ①图… II. ①郭… III. ①痛经 - 穴位按压疗法 - 图解 IV. ①R245. 9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001223 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 2 $\frac{3}{8}$

字数 40 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5871 - 0

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目录

Contents

一、何谓痛经	1
二、西医学对痛经的分类	1
三、痛经的危害	3
四、对任何一种痛经都适用的指压	4
五、性格脾气暴躁，爱生气、常叹气类型 （气滞血瘀证）的症状	21
六、性格脾气暴躁，爱生气、常叹气类型 （气滞血瘀证）的治疗	21
七、性格脾气暴躁，爱生气、常叹气类型 （气滞血瘀证）的辅助治疗	29
八、冒雨受寒着凉类型（寒湿凝滞证）的 症状	33
九、冒雨受寒着凉类型（寒湿凝滞证）的 治疗	33
十、冒雨受寒着凉类型（寒湿凝滞证）的 辅助疗法	36
十一、平时爱吃辛辣油腻而痛经的类型 （湿热瘀阻证）的症状	40
十二、平时爱吃辛辣油腻而痛经的类型 （湿热瘀阻证）的治疗	40

十三、平时爱吃辛辣油腻而痛经的类型 （湿热瘀阻证）的辅助疗法	43
十四、易疲劳者所患痛经（气血虚弱证）的 症状	45
十五、易疲劳者所患痛经（气血虚弱证）的 治疗	46
十六、易疲劳者所患痛经（气血虚弱证）的 辅助疗法	52
十七、多产房劳损及肝肾引起的痛经（肝肾 虚损证）的症状	55
十八、多产房劳损及肝肾引起的痛经（肝肾 虚损证）的治疗	56
十九、多产房劳损及肝肾引起的痛经（肝肾 虚损证）的辅助疗法	61
二十、怕冷且爱吃冷食的类型（阳虚内寒证） 的症状	63
二十一、怕冷且爱吃冷食的类型（阳虚内寒证） 的治疗	64
二十二、怕冷且爱吃冷食的类型（阳虚内寒证） 的辅助疗法	66
二十三、每天做体操	68
二十四、改变生活习惯能有效防止痛经	69



一、何谓痛经

痛经是指妇女在月经期间、月经前几天，月经后几天，出现小肚子或腰部疼痛，甚至感觉疼痛到达腰骶部位。每随月经周期而发，有的人严重时还会有恶心呕吐、全身出冷汗、手脚冰凉等症状，甚至昏厥过去，这给工作和生活带来了影响。痛经容易发生在15~25岁及初潮后的6个月至两年内，是青春期女孩子常见的症状之一。其发生率报道不一，约占42%~90%，其中重度痛经约占18%。痛经属于中医学中“经行腹痛”的范畴。

二、西医学对痛经的分类

西医学认为，痛经是由于子宫肌痉挛性收缩，导致组织缺血而引起的。引起子宫肌痉挛的原因是宫颈内口或宫颈管狭窄，子宫过度后倾后屈，经血流通不畅，子宫必须加强宫缩才能排出经血，因而多在月经第1~2天痛经，在大量经血排出后，疼痛就可以消失。此外，子宫发育不良、畸形等情况，子宫肌产生不协调的收缩，也可引发痛经。而子宫内膜整块剥脱，以致排出不畅，引起痉挛性痛经时，称为膜样痛经。有时精神过度紧张，感觉过敏，过度劳累、受寒、生活习惯改变或在亚健康状态（如



痛经

贫血或慢性疾病) 时, 均可发生痛经。

临床上常将痛经分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指生殖器官无器质病变的痛经, 常发生在年轻女性, 初潮后 6 ~ 12 个月开始, 30 岁后发生率下降。疼痛常在月经来潮前或来潮后开始出现, 并持续在月经期的前 48 ~ 72 小时, 常为痉挛性疼痛, 有时需卧床休息。疼痛多集中在下腹正中的位置, 有时伴有腰部的酸胀感或放射至股内侧。盆腔检查无阳性所见。

根据疼痛程度可分为以下 3 度:

(1) 轻度: 小肚子疼痛明显, 伴有腰部酸痛, 但能坚持工作, 没有其他症状, 有时需要服止痛药。

(2) 中度: 小肚子疼痛到难以忍受, 腰部酸痛, 头晕目眩, 恶心呕吐, 四肢冰冷, 感觉身体没有力量, 用止痛措施疼痛稍微缓解。

(3) 重度: 小腹部疼痛到难以忍受, 坐卧不宁, 严重影响工作学习和日常生活, 必须卧床休息, 伴有腰部酸痛, 头晕目眩, 脸色苍白, 全身出冷汗, 手脚冰凉, 浑身没力, 上吐下泻, 或肛门坠胀, 采用止痛措施后也没有明显的缓解。

继发性痛经是指由于生殖器官某些器质性病变而引起的痛经。与盆腔疾病有关, 如子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎、子宫肌瘤、子宫颈炎或盆腔瘀血综合征等所致, 常见于育龄期妇女。首次常发生在初潮后数年, 疼痛多发生在月经来潮前, 月经前半期达疼痛高峰, 以后减轻直至月经结束, 常感觉小腹部发胀、下坠。



三、痛经的危害

很多女性对痛经的认识模糊不清，认为些许的疼痛很正常，往往忽略病情的严重性，却不知它是很多疾病的信号，会带来严重的危害。

1. 痛经会导致不孕不育

古人云：“种子先调经，经调孕自成”。

痛经与不孕有着十分密切的关系。临床观察，不孕患者中约有半数以上伴有轻重程度不同的痛经。江苏省中医研究所孙宁栓主任医师通过大量临床资料的分析后提出，不孕症中伴有痛经者占 56%，并发现痛经一旦消除，患者也随即受孕。

2. 痛经是夫妻性生活不和谐的早期预兆

痛经只是子宫异常最明显的外在表现。子宫异常还会使阴道内表层细胞数和分泌液逐渐减少，引起阴道萎缩、干燥不适，产生痛苦的性生活不悦感。据临床统计，60% 的痛经女性，婚后易出现性欲低下、性能力差、性生活后盆腔酸胀感等症状，这直接导致夫妻性生活不和谐。

3. 痛经是胎儿的“温床”杀手之一

痛经是由子宫异常收缩、经血不畅、血液瘀积引起的。因此，在医学上，痛经是子宫异常的外在表现。“子宫”，顾名思义是孩子的第一宫殿，可能会有人不同意这种观点，认为胎儿是在胎盘里成长的。其实，胎盘附着在子宫壁上，通过脐带和胎儿



相连。子宫出了问题，胎盘还会好吗？胎儿还会好吗？专家证实：有五年以上痛经史的女性，其胎儿缺氧的比率是无痛经史女性胎儿的 2.65 倍，胎儿围产期（指妊娠 28 周至产后一周）死亡率是无痛经史女性胎儿的 4.7 倍。古人云：“十月怀胎，一朝分娩！”准备做妈妈的你，怎可在关键时刻功亏一篑？因此，专家提醒：为了你未来宝宝的健康成长，准备做妈妈的你一定要提前做好子宫保养工作，确保你的宝宝从一个小小的受精卵发育成一个可爱的、会哭会笑的天使。

4. 痛经是多种妇科疾病的发病诱因之一

据悉，1/3 以上的乳腺增生病由痛经引起，半数以上的子宫炎症与痛经有关。临床观察证实，痛经是子宫气滞血瘀和痰湿相互作用的外在表现，如不予以及时治疗可诱发多种妇科疾病。

5. 痛经是女性衰老的隐形祸首

痛经女性气血失调，体内自由基异常活跃，其衰老年龄比正常女性总体提前 5 年。尤其是经期痛经女性总是面色灰暗、皮肤干燥，容易形成色斑、痤疮等面部问题的隐形祸首。

四、对任何一种痛经都适用的指压

（一）

这里介绍的指压按摩对任何类型的痛经均有疗



效，指压时穿宽松衣服，全身放松，仰卧于床，保持心情平静，以自然舒适为度。腹部操作方法如下：

①仰卧、曲膝、深呼吸，做5次。

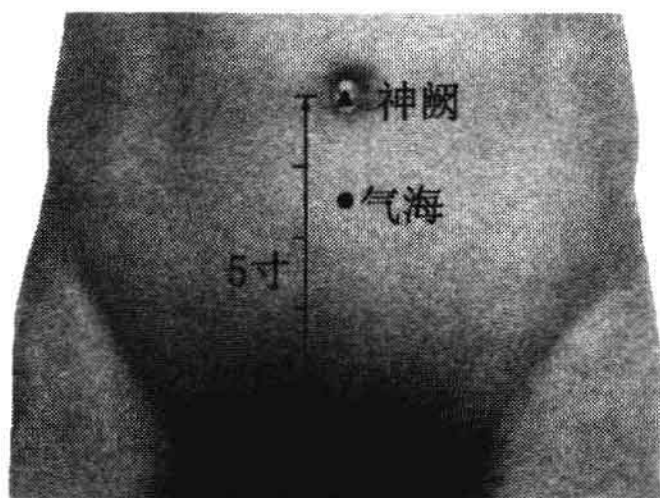
②两手掌重叠放于腹部，做顺时针方向旋转揉动约3分钟。操作时力度不可过重，以轻柔舒适为度，使腹部有温热感。

③两手掌分别擦两胁肋部，有温热感就可以了。

④指压气海、关元、中极穴，每穴约1分钟。

腹部穴位：气海、关元、中极。

【气海】



命名：气，气态物也。海，大也。指任脉水气在此吸热后气化胀散。石门穴传来的弱小水气，至本穴后，水气吸热胀散而化为充盛的天部之气，本穴如同气之海洋，故名气海。又名“膂腧穴”、“下气海穴”、“下育穴”、“丹田穴”，“下言穴”，“气泽穴”，“膂腧穴”，“季腧穴”。“气泽穴”，泽指穴内的天部之气为混浊之状。“膂腧穴”。膂，脖子也。腧，中央也。指任脉气血在此循腹正中线而行。“丹田穴”为道家术语，道家视脐下腹部为丹田。“下育穴”，下，下部也。育，心下育膜也，指穴内物质为



脂类物质。指任脉气血中的膏脂之物在此随水气的胀散而输向人体各部。“下言穴”，下，下部也。言，肺之声也。指穴内气血为肺金之性的凉性水气。“膊腴穴”。膊，上臂也，肉之聚也，此指脾土。腴，中央也。指本穴的天部水气中亦含有一定的脾土尘埃。“季腴穴”。季，季肋也。腴，中央也。指任脉的强劲之气由此亦会输向气血较少季肋部位。

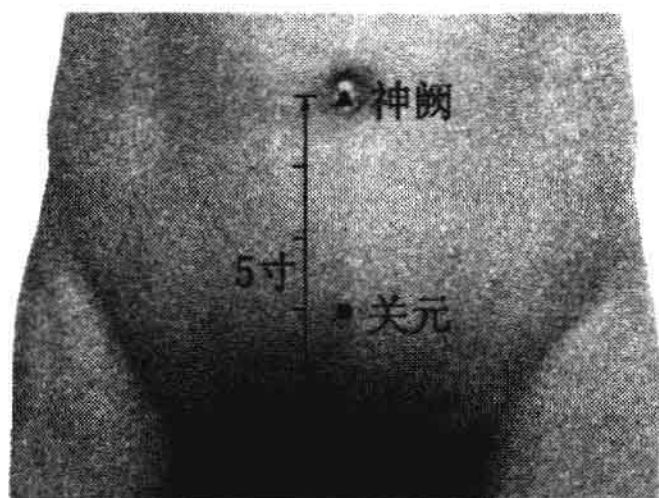
部位：属任脉的穴道，在人体的下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸，就是这个穴位。

主治：①按摩这个穴位，具有升阳补气，益肾固精的作用，能够治疗中风脱证、遗尿、阳痿、遗精、闭经、痛经、崩漏、带下、阴挺、疝气、腹痛、泻泄、便秘等症。②长期按摩这个穴位，对虚劳羸瘦等疾患，都有很好的疗效，而且有调理、改善的功能。③配足三里、肾俞治体质虚弱；配三阴交治尿潴留；配足三里、关元（灸）治中气下陷；配中脘、天枢治腹胀；配维道、关元、三阴交治子宫脱垂；配肾俞、肺俞治虚喘；配膻中、太渊治气短；配复溜治多汗；配中脘、天枢、关元、足三里治胃下垂。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手放在小腹上，手掌心朝下，用左手中指的指腹按压穴位，右手中指的指腹按压左手中指的指甲上；②用两手中指同时用力揉按穴位，有酸胀的感觉；③每天早晚左右手轮流按揉穴位，先左后右，每次大约按揉 1~3 分钟。



【关元】



命名：关，关卡的意思；元，元首的意思；“关元”指的是任脉气血中的滞重水湿在此处不得上行。因为本穴物质为中极穴吸热上行的天部水湿之气，到达本穴后，大部分水湿被冷降于地，只有小部分水湿之气吸热上行，此穴位就如同天部水湿的关卡一样，所以名“关元”。

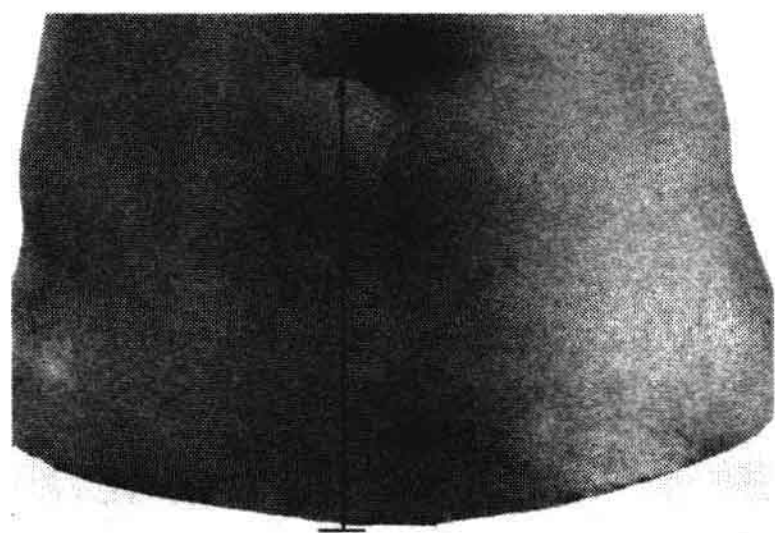
部位：属任脉的穴道，在人体的下腹部，前正中线上，当脐中下3寸，就是这个穴位。

主治：①按摩这个穴位，有培肾固本、调气回阳的作用，能够治疗阳痿、早泄、月经不调、崩漏、带下、不孕、子宫脱垂、闭经、遗精、遗尿、小便频繁、小便不通、痛经、产后出血、小腹痛、腹泻、腹痛、痢疾、完谷不化等症状；②长期按摩这个穴位，对全身衰弱、尿路感染、肾炎、疝气、脱肛、中风、尿道炎、盆腔炎、肠炎、肠粘连、神经衰弱、小儿消化不良等疾患，都有很好的疗效，而且有调理、改善的功能。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手放在小腹上，手掌心朝下，用左手中指的指腹按压穴位，右手中指的指腹按压左手中指的指甲上；②用两手



中指同时用力揉按穴位，有酸胀的感觉；③每天早晚左右手轮流按揉穴位，先左后右，每次大约按揉1~3分钟。



【中极】

命名：中，与外相对，这里指穴内；极，屋的顶部横梁；“中极”的意思是指任脉气血在此达到了天部中的最高点。本穴物质为曲骨穴传来的阴湿水气，上升至中极时，达到其所能上升的最高点，所以名“中极”，也称“气原穴”、“玉泉穴”、“膀胱募穴”、“气鱼穴”。

部位：属任脉的穴道，在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸处。

主治：①按摩这个穴位，有助气化、调胞宫、利湿热的作用，能治疗遗精、阳痿、月经不调、痛经、带下、子宫脱垂、早泄、产后恶露不止、胞衣不下、水肿等病症；②长期按摩这个穴位，对遗溺不禁、疝气、不孕、崩漏、白浊、积聚疼痛、阴痛、阴痒、阴挺等症状，也具有很好的调理和保健作用；③配膀胱俞穴，有调理脏腑气机的作用，能治疗膀胱气化功能不足引起的小便异常；配关元、三阴交、



阴陵泉，有化气行水的作用，能治疗尿潴留、淋症；配阴交穴、石门穴，有活血化瘀的作用，能治疗闭经、恶露不止；配中封穴、脾俞穴、小肠俞穴、章门穴、气海穴、关元穴，有调养肝脾、调理冲任的作用，能治疗白带、白浊、梦遗、滑精。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手放在小腹上，手掌心朝下，用左手中指的指腹按压穴道，右手中指的指腹按压左手中指的指甲上；②用两手的中指同时用力揉按穴道，有酸胀的感觉；③每天早晚轮流用左右两手按揉穴位，每次大约揉按1~3分钟。

(二)

方法1 腰背部是自己不易看到的部位。可以准备2个网球或高尔夫球或玩具超弹性球。

①仰卧、曲膝，把两个网球左右各1个分别夹在肾俞穴1分钟。

②把网球从肾俞移到次髂穴，按压1分钟。

③把网球从次髂到肾俞再反过来在腰骶部上下挪动，揉搓按摩1分钟。

方法2 ①俯卧或坐位，放松，手掌贴于命门、肾俞穴，分别在命门、肾俞穴周围揉摩2~3分钟，再将手掌移至次髂穴，以同样的方法揉摩2~3分钟，使腰骶部有热感为宜。

②用拇指或其余四指按压命门、肾俞、八髂（以次髂穴为主），每穴1分钟。

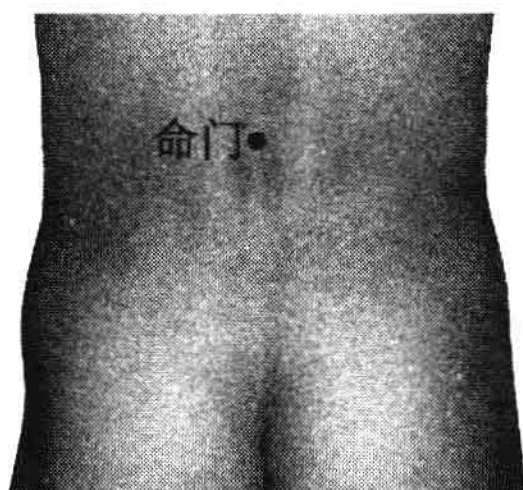
③两手掌根紧按腰部，用力上下擦动，动作快



速有力，至发热为止。

腰背部穴位 命门，肾俞，次髎。

【命门】



命名：命，人的根本；门，出入的门户；“命门”指人体脊骨中的高温高压阴性水液由此穴外输督脉。本穴因其位于腰背正中部位，内连脊骨，在人体重力场中位置低下，脊骨内的高温高压阴性水液由此穴外输体表督脉，本穴外输的阴性水液有维系督脉气血流行不息的作用，是人体生命之本，故称“命门”，也称“属累穴”、“精宫穴”。

部位：属督脉的穴道，在人体腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处，用指压时有强烈的压痛感。

主治：①按摩此穴对肾气不足、精力衰退，有固本培元的作用，对腰痛、腰扭伤、坐骨神经痛有明显疗效；②经常按摩此穴能治疗阳痿、遗精、月经不调、头痛、耳鸣，四肢冷等疾患；③长期按压此穴，能治小儿遗尿；④配肾俞穴能调补肾气，可治肾虚溺多、腰酸背疼；配肾俞穴、气海穴、然谷穴能补益肾气、固涩精关，能治阳痿、早泄、滑精；



配天枢穴、气海穴、关元穴能温肾健脾，能治肾泄、五更泄。

自我取穴按摩法：①正坐或俯卧，两手伸到腰背后，大拇指在前，四指在后；②用左手中指的指腹按住穴位，右手中指的指腹压在左手中指的指甲上；③双手中指同时用力揉按穴位，有酸、胀，疼痛的感觉；④左右手中指轮流在下按揉穴位，先左后右，每次大约揉按3~5分钟。

【肾俞】

命名：肾，肾脏也。俞，输也。肾脏的寒湿水气由此外输膀胱经。与肾相应，故名。

部位：属膀胱经经脉的穴道，在人体腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治：①按摩此穴能益肾气，利腰肌，对腰痛、腰扭



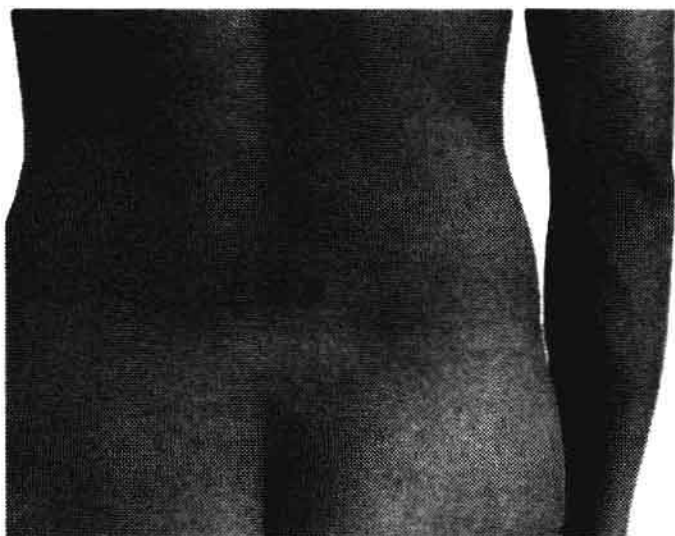
伤、坐骨神经痛有明显疗效；②经常按摩此穴能治疗阳痿、遗精、月经不调、头痛、耳鸣，四肢冷等疾患；③长期按压此穴，能治小儿遗尿；④配命门穴能调补肾气，可治肾虚溺多、腰酸背疼；配气海穴、然谷穴能补益肾气、固涩精关，能治阳痿，早泄，滑精；配天枢穴、气海穴、关元穴能温肾健脾，能治肾泄，五更泄；配肝俞、心俞、神门、风池治头痛，失眠，健忘；配肝俞、耳门、听宫、听会、翳风、中渚、合谷治耳鸣，耳聋；配关元、中极、膀胱俞、三阴交治水肿，夜尿症，遗精，阳痿，月



经不调，痛经。

自我取穴按摩法：①正坐或俯卧，两手伸到腰背后，大拇指在前，四指在后；②用左右手中指的指腹按住穴位；③双手中指同时用力揉按穴位，有酸、胀，疼痛的感觉；每次大约揉按3~5分钟。

【上髎】



命名：上，指本穴相对于次髎、中髎、下髎三穴而言为上也。髎，孔隙也。指膀胱经的地部经水由此从体表流入体内。膀胱经上部经脉下行的地部水液，至本穴后，由本穴的地部孔隙从地之天部流入地之地部，故名上髎。

部位：属膀胱经经脉的穴道，在人体腰骶部，当第一骶后孔中。

主治：①按摩此穴能强腰膝，补下焦，通经络。对腰骶痛、大小便不利有明显疗效；②经常按摩此穴能治疗阳痿、遗精、月经不调、阴挺、带下等疾患；③配肾俞、环跳、阳陵泉、下巨虚治偏风，下肢瘫痪，腰痛；配肾俞、关元、中极、三阴交治痛经，月经不调，遗精阳痿。

自我取穴按摩法：①正坐或俯卧，两手伸到腰