

常见病

按摩疗法彩色图解

丛书

张志斌
编著

女性病按摩疗法

彩色图解



辽宁科学技术出版社

常见病
按摩疗法彩色图解
丛书



女性病按摩疗法彩色图解

张志斌 编著

辽宁科学技术出版社

《常见病按摩疗法彩色图解丛书》(共5册) 编写人员名单

主 编: 梁 峻

副主编: (按姓氏笔画为序)

刘玉玮 肖正权 张志斌 杨秀娟 赵 勇 梁广和

丛书总策划: 李桂艳

丛书总体设计: 曹太文

图书在版编目(CIP)数据

女性病按摩疗法彩色图解 / 张志斌编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997. 6

(常见病按摩疗法彩色图解丛书)

ISBN 7-5381-2633-3

I. 女… II. 张… III. 妇科病 — 按摩疗法(中医) — 图解
IV. R271.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 05352 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

兴城首钢东华彩色印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4 字数: 60,000

1997 年 6 月第 1 版

1998 年 5 月第 2 次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 于 浪

封面设计: 曹太文

责任校对: 李 雪

插 图: 曹太文

摄 影: 徐 奇 刘瑞民

印数: 5001 — 8000

定价: 25.00 元

前言

按摩疗法源远流长。按摩治疗常见病,对大多数人来讲并不陌生。按摩不需要任何器械、简便易行、经济实惠、安全可靠、疗效显著。尤为重要的是按摩具有平衡阴阳、疏理经络、扶正祛邪、活血化瘀、强筋壮骨、消肿、止痛等功效。因此,运用按摩疗法治疗常见病,深受广大患者的欢迎。

按摩虽是一种方便、实惠的治疗手段,但不等于人人操作均能见效,还需系统掌握其理论与方法,只有准确运用,才能起到防治疾病的作用。为此,我们编写了这套《常见病按摩疗法彩色图解丛书》。

丛书共5本:包括《筋骨病按摩疗法彩色图解》、《老年病按摩疗法彩色图解》、《男性病按摩疗法彩色图解》、《女性病按摩疗法彩色图解》、《儿童病按摩疗法彩色图解》。这套丛书的特点是:

1. 学术价值高。作者借鉴古人按摩疗疾传统理论、经验之精华,博采古今各流派、名家技法之所长于一体,总结现代按摩疗法的特点和结合自己的临床实践编著而成。故本丛书学术严谨、知识准确、可靠、独具特色、学术价值高。

2. 实用性强。为方便读者学习和掌握,每本书配备240幅左右按摩手法彩图和穴位线条图,用文字辅助说明,这样图文对照,使读者一目了然,直观易做。

3. 雅俗共赏。本丛书读者对象广泛,不仅适于中、初级按摩技师临床参考和使用,更适宜广大患者和群众自我按摩疗疾指导使用。

在《常见病按摩疗法彩色图解丛书》即将与广大读者见面之际,需要说明一点:本丛书的作者均是中国中医研究院从事本专业临床工作的医生(主任医师、医学博士)和研究人员,希望本套丛书的问世会给广大读者带来福音。但由于时间仓促,水平所限,疏漏、谬误之处在所难免,敬请同行和广大读者批评斧正。

编著者

于北京 中国中医研究院

1997年4月



概 述

一、概述	4
二、常用穴位	6
三、常用手法	20

治 疗

一、月经不调	35
二、痛经	40
三、闭经	44
四、崩漏（功能性子宫出血）	48
五、月经前后诸症（经前期紧张综合征）	51
六、更年期综合征（绝经前后诸症）	55
七、带下病	58
八、妊娠呕吐	62
九、妊娠肿胀	65
十、胎位不正	67
十一、产后腹痛	69

十二、产后身痛·····	72
十三、产后大便难·····	74
十四、产后缺乳·····	76
十五、乳腺炎·····	80
十六、子宫脱垂（阴挺）·····	82
十七、不孕症·····	86
十八、阴道炎·····	90
十九、乳癖（乳腺囊性增生病）·····	93
二十、慢性盆腔炎·····	96

保 健

一、面部美容保健按摩·····	99
二、面部的除皱保健按摩·····	104
三、消除面部黄褐斑、雀斑保健按摩·····	106
四、头发的美容保健按摩·····	112
五、手的保健按摩·····	116
六、健美减肥保健按摩·····	119

概 述

一、概 述

中医学是一个伟大的宝库，按摩学正是这个宝库中的一颗璀璨明珠。作为按摩学的一个分支，女性病按摩治疗也有着悠久历史。在我国现已发现的最早医书——马王堆汉墓医帛书中，就有用烤热的盐作肢体按摩来治疗产后肢体痉挛的记载；稍后一点的武威汉墓医简中：又有用中药煎汤做按摩治疗多种女科疾病的记载；《宋史》中记述了宋代著名医家庞安常为难产而生命垂危的妇女做腹部按摩，使之顺利地生下婴儿，母子平安的事迹。史实说明，历史上按摩疗法在保障妇女健康，防治妇女疾病方面起了重要作用。另一方面，女性病按摩也是一门很年轻的学科。由于对药物及一些手术疗法之副作用有了越来越明确的认识，人们迫切需要寻求一种新的更安全、损伤更小的治疗方法。按摩疗法不用打针、吃药，更没有手术治疗的损伤和痛苦，是一种疗效确切，而又简单易行、安全无害，甚至是舒适的治疗方法。同时还是一种很好的健身防病、保持体形与养颜的保健方法。因此，近些年来，它越来越引起人们的重视。

那么，按摩疗法为什么可以治病保健呢？它有两方面的作用。其一、对局部而言，通过按摩，能够校正错位、松解粘连、扩张毛细血管、增加局部的血液流量，提高肌表温度、加快局部水肿、瘀血的消散，促进组织修复。其二、按摩疗法还具有调理全身作用。中医学认为，人体中存在的经络系统，是人体气血行走的通道。经络分布于人体各部，有其固定的走行路线，并在体表形成许多穴位，将内脏与体表连成一个有机的整体。所

以，按摩一定的体表部位或穴位，还可通过治疗者的手法技巧，将力量渗透到机体的深部。而不论是浅表着力，还是透力深层，都可通过经络系统的功能，产生调理人体气血，活跃内脏功能，解除疾病痛苦的作用。

学习与应用按摩疗法，均不需特殊设备。只要具有一定的文化程度，一定的理解能力，身体条件许可，都可以在家庭中对照书本和示意图来学习应用按摩疗法。甚至患者本人也可以学习一些按摩手法来为自己治病。女性病中，很常见的是一些慢性病，如月经不调、痛经、慢性盆腔炎等等，常需要较长时间的治疗。如果家庭成员或患者本人能够掌握一定的按摩手法，会有许多便利。而作为妇女自我保健的一种方法，按摩还具有减肥、除皱等等一些功能，非常适合于家庭中使用。此书就是本着实用、易懂的目的，专门针对适合使用按摩疗法的女性常见病及常用保健方法来编写的。病名的选择也不强调必须是中医病名或西医病名，以普通读者所熟悉为标准。希望对有心学习和掌握女性病按摩疗法的读者能有些帮助。

当然，为了确保安全、可靠，在学习与应用按摩疗法的同时，也必须注意一些问题。首先，按摩的环境要温度适当，避免病人着凉；治疗者的指甲要剪掉，妇女皮肤一般比较细嫩，操作前可以在治疗部位涂上一点润滑油，以免对病人皮肤造成损伤；治疗前，病人应排空大、小便，治疗中，要松解衣带，放松精神；双方的位置要摆得合适，以病人可放松身体，治疗者便于操作为标准（每一种有特殊要求的体位，将会在书中具体以图解示意）；治疗者在操作时，上肢要放松，注意力要集中，用力轻重一定要掌握好。最方便的办法是注意观察和询问病人的感受，要以病人感到舒适或可以接受为标准，切不可使用蛮力。

还有一点极为重要的是，注意禁忌症：化脓性感染、开放性损伤的局部（如疖肿、输卵管脓肿、骨折、皮肤破损处等等），不能做按摩治疗；传染病（如急性肝炎、梅毒、盆腔结核等

等)、血液病(如血小板减少引起的功能性出血等等)、恶性肿瘤(如乳癌、子宫颈癌等等)、妊娠三个月以内妇女的腰腹部、急腹症(如急性盆腔炎、宫外孕、内脏穿孔等等)等疾病均不宜做按摩治疗。另外,在疾病没有得到明确诊断之前,一般不主张进行按摩治疗,尤其不主张进行家庭按摩治疗,以免延误了治疗时机或造成不良后果。

二、常用穴位

在分述具体的穴位以前,首先应该明了如何来取穴。穴位在人体表面的定位方法,最常用而方便的是同身寸,即以患者的手指为标准测量定穴。因为手指的长度总是与其身高相应,所以,

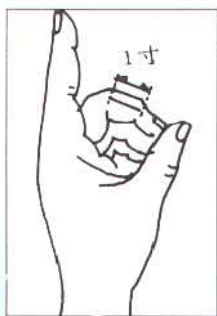


图1 中指同身寸

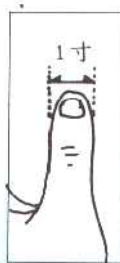


图2 拇指同身寸

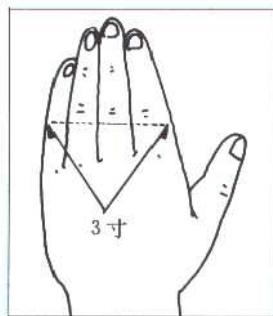


图3 4指同3寸

无论患者的身高有多么不同,取穴的标准都是一样的。常用的同身寸法有三种:①中指同身寸:以患者的中指屈曲时中节的长度作为1寸(见图1);②拇指同身寸:以患者拇指关节的横度作为1寸(见图2);③令患者将手平伸、手指并拢,以中指中节横纹处为准,4指横量作为3寸(见图3)。

分布在人体表面的穴位很多,为了便于广大普通读者掌握,

特将本书中出现的所有穴位，不论是不是常用，都按身体的部位分成头面部穴位、胸腹部穴位、腰背部穴位、上肢穴位和下肢穴位五部分的顺序来列述。所以，在治疗与保健章节中所介绍的按摩穴位都可以在本节中查寻。

以下第1穴~第18穴位于头面部（见图4、图5）。

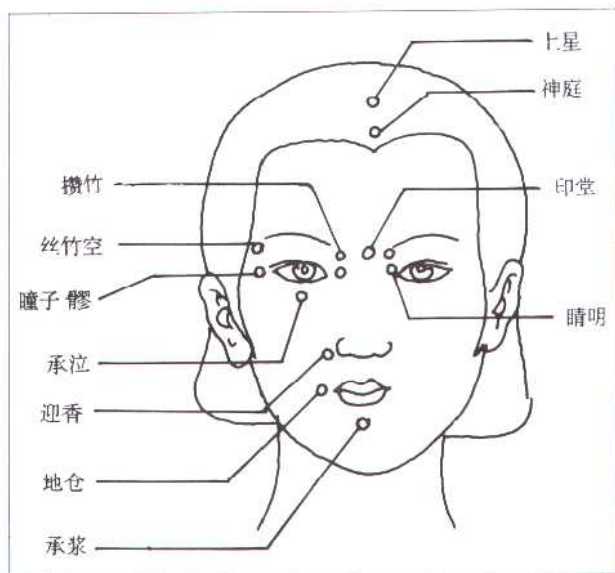


图4 头面部穴位

1. 百会：位于头正中线与两耳尖连线的交点处。主治月经前后诸症、更年期综合征、崩漏、子宫脱垂等。
2. 上星：位于前发际正中直上1寸。主治月经前后诸症、更年期综合征等。
3. 神庭：位于前发际正中直上半寸。主治更年期综合征等。
4. 头维：位于额角发际直上1.5寸。主治更年期综合征等。

5. 颊车：位于下颌角前上方1寸的凹陷中，当咬紧牙关时咬肌隆起处。主要用于面部美容。

6. 地仓：位于口角旁开0.4寸。主要用于面部的美容。

7. 承泣：位于眼正视、瞳孔直下、眶下缘与眼球之间。主要用于面部美容。

8. 睛明：位于目内眦旁0.1寸。主要用于面部美容。

9. 攒竹：位于眉头凹陷中。主要用于面部美容。

10. 丝竹空：位于眉梢处凹陷中。主要用于面部美容。

11. 瞳子髎：位于目外眦旁0.5寸。主要用于面部美容。

12. 承浆：位于口下颊唇沟的中点，主要用于面部美容。

13. 廉泉：位于前正中线颈颌交界处正当舌骨体上缘的中点。主要用于颈部减肥。

14. 听宫：耳屏前，张口凹陷处。主要用于面部美容。

15. 印堂：位于两眉正中点。主治月经前后诸症、更年期综合征等。

16. 太阳：位于眉梢与眼外角连线中点向后约1寸的凹陷处，也就是俗称“太阳穴”处。主治更年期综合征、月经前后诸症等。

17. 风池：位于头顶部，枕骨下方，胸锁乳突肌（即头扭向侧面时，在对侧颈部可以触及的肌肉）外侧的凹陷中。主治更年期综合征、月经前后诸症等。

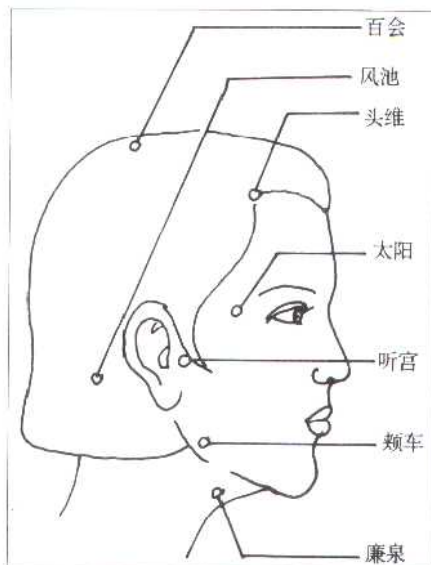


图5 头面部穴位

18. 迎香：位于鼻翼旁开 0.5 寸，鼻唇沟中。主要用于面部美容。

以下第 19 穴~第 52 穴位于胸腹部（见图 6、图 7）。第 19 穴~第 33 穴均位于胸腹部正中线上，中医学认为此为任脉走行路线。

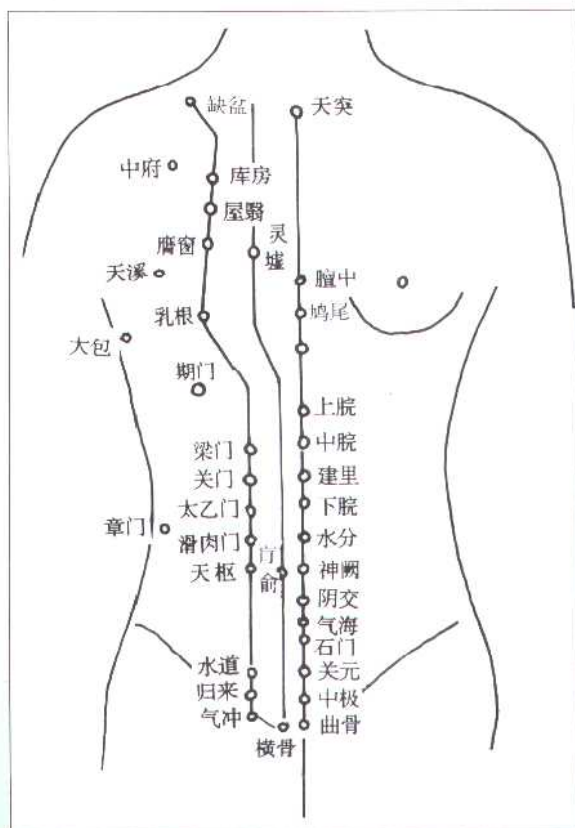


图 6 胸腹部穴位

19. 天突：位于胸骨上窝正中。主治妊娠恶阻等。

20. 膻中：位于前正中线上、平第四肋间隙。主治月经不调、慢性盆腔炎、产后缺乳等。

21. 鸠尾：位于脐上 7 寸。主治痛经、带下病等。

22. 上脘：位于脐上 5 寸。主治带下病、妊娠恶阻等。

23. 中脘：位于脐上 4 寸。主治月经不调、痛经、乳腺炎、子宫脱垂等。

24. 建里：位于脐上 3 寸。主治带下病等。

25. 下脘：位于脐上 2 寸。主治带下病等。

26. 水分：位于脐上 1 寸。主治崩漏等。

27. 神阙：位于脐的中间。主治痛经、带下病等。

28. 阴交：位于脐下 1 寸。主治闭经、慢性盆腔炎等。

29. 气海：位于脐下 1.5 寸。主治月经不调、闭经、产后腹痛等。

30. 石门：位于脐下 2 寸。主治痛经、带下病等。

31. 关元：位于脐下 3 寸。主治月经不调、闭经、崩漏、慢性盆腔炎等。

32. 中极：位于脐下 4 寸。主治月经不调、痛经、子宫脱垂等。

33. 曲骨：位于耻骨联合上缘中点处。主治崩漏、子宫脱垂、

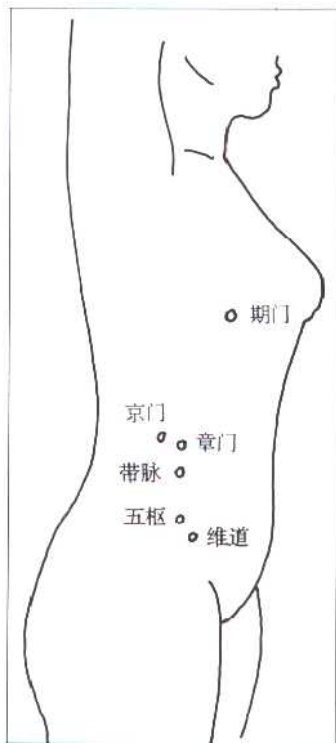


图 7 胸腹部穴位

阴道炎等。

34. 灵墟：位于第三肋间正中线旁开 2 寸。主治子宫脱垂等。

35. 育俞：位于脐旁 0.5 寸。主治月经不调、痛经、更年期综合征等。

36. 横骨：位于脐下 5 寸，旁开 0.5 寸。主治子宫脱垂等。

37. 缺盆：位于锁骨上窝中央，前正中线旁开 4 寸。主治妊娠呕吐、产后身痛等。

38. 库房：位于第一肋间，前正中线旁开 4 寸。主治产后缺乳等。

39. 屋翳：位于第二肋间，前正中线旁开 4 寸。主治妊娠呕吐等。

40. 膺窗：位于第三肋间，前正中线旁开 4 寸。主治产后缺乳等。

41. 乳根：位于第三肋间，乳头直下。主治产后缺乳、乳腺炎、乳癖等。

42. 梁门：位于脐上 4 寸，旁开 2 寸。主治妊娠肿胀等。

43. 关门：位于脐上 3 寸，旁开 2 寸。主治月经不调、闭经、子宫脱垂等。

44. 太乙门：位于脐上 2 寸，旁开 2 寸。主治月经不调等。

45. 滑肉门：位于脐上 1 寸，旁开 2 寸。主治闭经等。

46. 天枢：位于脐旁开 2 寸。主治痛经、带下病、乳腺炎等。

47. 水道：位于脐下 3 寸，旁开 2 寸。主治带下病、慢性盆腔炎等。

48. 归来：位于脐下 4 寸，旁开 2 寸。主治痛经、更年期综合征等。

49. 气冲：位于脐下 5 寸，旁开 2 寸。主治月经不调、闭经、子宫脱垂等。

50. 中府：位于前正中线旁开 6 寸，平第一肋间。主治乳腺炎、乳癖等。

51. 天溪：位于前正中线旁开 6 寸，第四肋间隙中。主治缺乳等。

52. 子宫：位于下腹部中极旁开 3 寸。主治更年期综合征、子宫脱垂、不孕症等。

53. 大包：位于腋中线上，第六肋间隙中。主治乳腺炎等。

54. 期门：位于乳头直下，第六肋间隙中。主治月经不调、痛经、闭经、乳癖等。

55. 章门：位于侧腹部，第十一肋骨游离端。主治月经不调、痛经、更年期综合征、慢性盆腔炎等。

56. 京门：位于侧腹部，第十二肋骨游离端。主治月经不调、闭经等。

57. 带脉：位于侧腹部，章门穴直下平脐处。主治带下病、子宫脱垂、慢性盆腔炎等。

58. 五枢：位于髂骨前缘，平脐下 3 寸处。主治崩漏等。

59. 维道：位于五枢前下方 0.5 寸。主治崩漏、子宫脱垂等。

以下第 60 穴~第 83 穴位于腰背部（见图 8）。其中第 60 穴~第 64 穴位于后正中线上。中医学认为此为督脉走行路线。

60. 大椎：位于第七颈椎棘突（低头时可于颈后摸到明显隆起）下。主治更年期综合征、带下病、缺乳等。

61. 身柱：位于第三胸椎棘突（从第七颈椎开始往下数）下。主治更年期综合征等。

62. 命门：位于第二腰椎棘突下，约与第十二肋骨游离端平。主治崩漏、月经不调、子宫脱垂、慢性盆腔炎等。

63. 腰阳关：位于第四腰椎棘突下，约与髂骨上缘平。主治月经不调、产后腹痛、阴道炎等。

64. 长强：位于尾巴骨尖下 0.5 寸。主治带下病等。

以下第 65 穴~第 80 穴均位于后正中线旁开 1.5 寸处。中医学认为此为膀胱经走行路线。

65. 大杼：位于第一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治更年期综

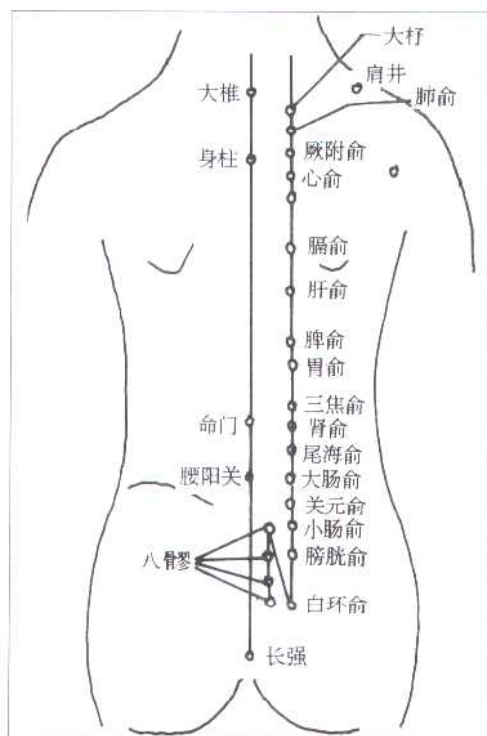


图8 腰背部穴位

合征等。

66. 风门：位于第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治闭经、产后身痛等。

67. 肺俞：位于第三胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治乳腺炎、乳癖、子宫脱垂等。

68. 厥阴俞：位于第四胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治缺乳、乳癖等。

69. 心俞：位于第五胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治月经不调、闭经等。

70. 膈俞：位于第七胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治月经不调、痛

经、不孕症等。

71. 肝俞：位于第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治月经不调、闭经、更年期综合征、妊娠水肿等。

72. 脾俞：位于第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治月经不调、痛经、子宫脱垂、不孕症等。

73. 胃俞：位于第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治崩漏、带下病、乳腺炎、慢性盆腔炎等。

74. 三焦俞：位于第一腰椎棘突下，旁开1.5寸。主治月经不调、痛经、妊娠肿胀、产后缺乳等。

75. 肾俞：位于第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治月经不调、不孕症、阴道炎等。

76. 大肠俞：位于第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治月经不调、带下病等。

77. 关元俞：位于第五腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治月经不调、慢性盆腔炎等。

78. 小肠俞：位于第一骶椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治慢性盆腔炎等。

79. 膀胱俞：位于第二骶椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治月经不调等。

80. 白环俞：位于第四骶椎棘突下，旁开 1.5 寸。主治带下病等。

81. 八髎：八髎包括四对穴位，位于骶部相当于四对骶后孔处，依次为上髎、次髎、中髎、下髎。上髎位于骶后上棘与后正中中线水平连线的中点，其他三穴依次各往下一寸。主治月经不调、带下病、子宫脱垂、痛经等，尤以次髎最为常用。

82. 肩井：位于大椎穴与肩峰连线的中点。主治闭经、妊娠肿胀、缺乳、阴道炎等。

83. 天宗：位于肩胛部、肩胛冈下窝凹陷中，约与第四胸椎平；主治产后身痛等。

从第 84 穴~第 95 穴位于上肢的掌侧部（见图 9）。

84. 极泉：位于腋窝正中。主要用于上臂减肥。

85. 青灵：位于屈肘时，肘横纹小指侧端凹陷上 3 寸。主要用于上臂减肥。

86. 尺泽：位于肘横纹中，肌腱拇指侧凹陷处。主治胎位不正等。

87. 孔最：位于前臂掌面拇指侧，尺泽与掌横纹拇指侧凹陷处的连线上，掌横纹上 7 寸。主治妊娠肿胀等。

88. 鱼际：位于第一掌骨的中点，赤白肉际处。主治胎位不正