

FUNU TUINA BAOJIANSHU

金义成 江雅珍编著

妇女推拿保健术

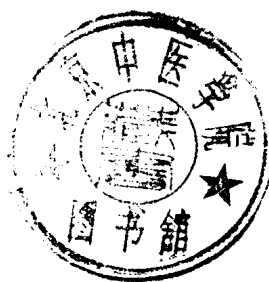
上海三联书店



样 本 库

妇 女 推 拿 保 健 术

金义成 江雅珍 编著



上海三联书店

1207771

(沪)新登字117号

2158/01

责任编辑 王福康

封面设计 王志伟

妇女推拿保健术

金义成 江雅珍 编著

生活·读书·新知
三联书店上海分店出版
上海绍兴路5号

新华书店上海发行所发行
常熟第七印刷厂印刷

1991年12月第1版
1991年12月第1次印刷
开本: 787×1092 1/32
印张: 3.5 字数: 76000
印数: 1-9000

ISBN 7-5426-0528-3/R·11

定价: 1.40元

目 录

一、月经不调	1
二、功能性子宫出血	6
三、痛 经	10
四、闭 经	14
五、经前紧张	18
六、经行乳胀	22
七、经行头痛	24
八、经行身痛	26
九、泄 泻	28
十、子宫内膜异位	30
十一、更年期综合症	32
十二、老年经水复行	36
十三、带 下	38
十四、盆腔炎	41
十五、呕 吐	45
十六、妊娠腰痛	47
十七、子 烦	49
十八、胎气上逆	51
十九、妊娠咳嗽	53
二十、妊娠失音	56

二十一、妊娠痢证	18
二十二、妊娠下肢抽筋	65
二十三、妊娠高血压	63
二十四、过期妊娠	66
二十五、小便不通	68
二十六、产后便秘	71
二十七、腹 痛	73
二十八、产后乳汁不行	75
二十九、急性乳腺炎	77
三十、阴 吹	80
三十一、梅核气	81
三十二、子宫脱垂	83
三十三、不 孕	86
三十四、术后腹胀	88
三十五、胎位异常	90
三十六、雀 斑	92
三十七、面部皱纹	95
三十八、肥 胖	98
三十九、消 瘦	101
四十、乳房健美	103
索 引	106

一、月 经 不 调

月经是由于子宫内膜出现周期性的剥离脱落而产生的。

中医认为,月经是因为脏腑、气血、津液、经络共同作用于子宫而产生的。

一般来说,女子到了14岁左右开始有月经。正常月经周期一般为28天左右,行经天数为3~5天,经量为50~100毫升,经色暗红,质地不稀不稠,一般不挟血块。

月经失调是指月经在周期、数量、颜色、质量4个方面出现异常改变,包括月经先期、月经后期、月经先后不定期、月经过多、月经过少,并连续超过3个月经周期者。

月经先期,又称为“经期超前”、“经早”,是指月经周期提前7天以上。主要是:1.素体血热,或过食辛辣,或肝郁化火,血热而经水先期;2.素有低热或阴液耗损,阴虚火旺,引起冲任二脉失调,经血先期;3.劳倦过度,或饮食所伤,使脾气虚弱,心气不足,心脾气虚而冲任失固,经血失于统摄而先期而至。

月经后期,又称“经期落后”、“经迟”、“过期经行”,是指月经过后7天以上。主要是:1.喜食生冷或感受寒邪,胞宫血为寒凝,经脉不通,或素体阳虚内寒,血凝不通;2.大病久病,或失血过多,津血耗伤,气血亏损,血海不足,经水落后;3.忧思郁怒,气滞不畅,血凝不通,冲任受阻,而使月经

过期；4. 房事不节，孕育过多，肾精亏损，精不化血，血海不足而出现经迟。

月经先后不定期，又称“经乱”、“月经愆期”，是指月经或前或后，不按周期来潮。主要是：1. 恼怒抑郁，情志不畅，肝气失于疏泄而逆乱，血海蓄溢失常而产生经乱；2. 房室不节，孕育过多，肾虚血海不宁而致月经不定期；3. 久病体弱，内热耗精，或失血过多，肝血不足，肾精亏虚，冲任失调而使月经愆期。

月经过多是指月经周期不变，但月经量超过 100 毫升以上，或经行时间延长，超过 8 天以上。主要是：1. 体弱气虚，血不固摄；2. 素体有热，或过食辛辣，血热妄行。

月经过少是指月经周期基本正常，但月经量少于正常标准，在 50 毫升以下，或行经时间过短，少于 2 天，主要是：1. 体弱脾虚，或病久，或失血，气血不足，血海空虚而经行量少；2. 恼怒抑郁，气滞血瘀，血行不畅而月经过少；3. 受寒受湿，或过食生冷，或阴盛内寒，血凝而出现经少。

推拿治疗月经失调着重于理血调经。

推拿法：

1. 摩小腹部(图 1)，3~5 分钟。

用右手手掌顺时针方向摩小腹部，重点摩脐下 3 寸关元穴，脐下 4 寸中极穴，中极旁 3 寸子宫穴(图 2)，能治疗盆腔脏器病症，和有关生殖系统疾病，起到理气调经作用。

2. 按揉肾俞、八髎，各 30~50 次。

用大拇指按压揉动第 2 腰椎旁开 1.5 寸处肾俞穴(图 3)，按压揉动骶椎两侧第 1、2、3、4、骶后孔中八髎穴(图 4)。按揉肾俞、八髎能益肾，并调理下焦气血。

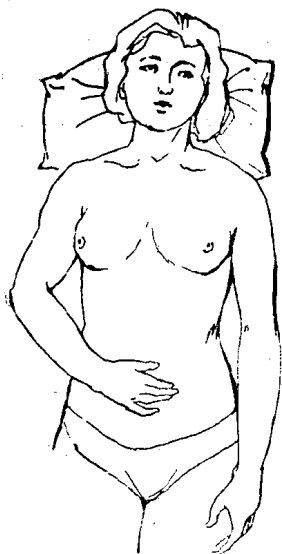


图1 摩腹

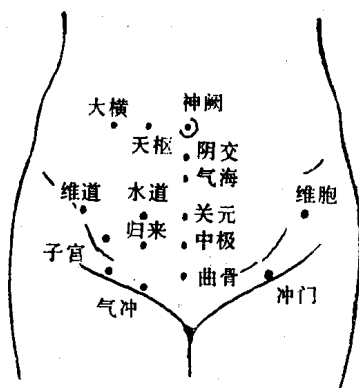


图2 腹部穴位

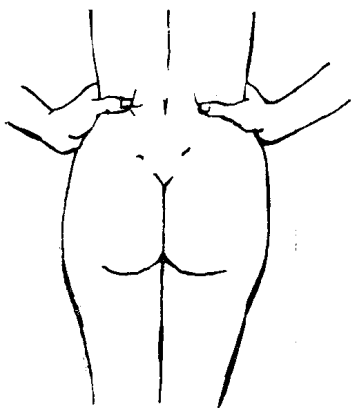


图3 揉肾俞

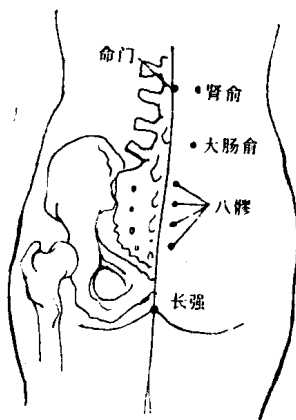


图4 八髻穴

3. 按揉地机、血海，各 50~100 次。

用大拇指按压揉动膝内侧下 5 寸处地机穴(图 5)，及腓内
侧上 2 寸处血海穴(图 6)。按揉地机、血海能理血调经，治疗
月经不调。

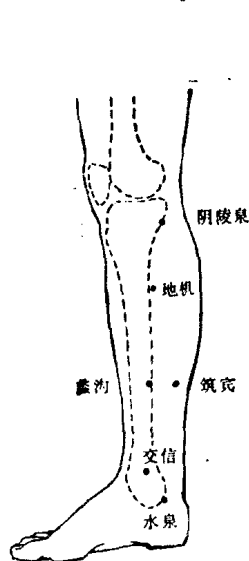


图 5 腿部穴位

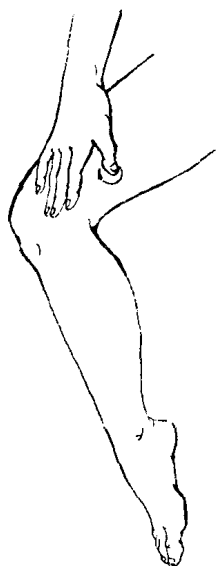


图 6 揉血海

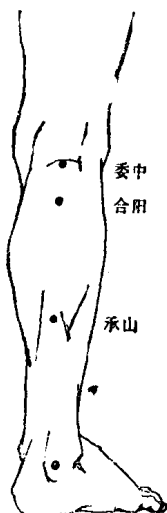


图 7 腿部穴位

4. 按揉交信、合阳，各 50~100 次。

用大拇指按压、揉动内踝上 2 寸、胫骨后缘处的交信穴
(图 5)，腓窝横纹正中直下 2 寸处合阳穴(图 7)。按揉交信、合
阳能治疗崩漏、月经过多。

5. 揉冲门、气冲，各 50~100 次。

用大鱼际揉脐下 5 寸两侧旁开 3.5 寸、腹股沟部冲门穴，
揉脐下 5 寸两侧旁开 2 寸、腹股沟稍上方的气冲穴(图 2)。揉
冲门、气冲能理血，可治疗月经过多。

6. 揉天枢、水泉，各 50~100 次。

用大鱼际揉脐两侧旁开2寸天枢穴(图2),及内踝与跟腱间凹陷处下1寸,跟骨结节内侧前上部凹陷中的水泉穴(图5)。揉天枢、水泉,能调经、理血,治疗腹痛。

注意事项:

1. 注意经期卫生和保暖,避免精神紧张和劳累。
2. 做好计划生育,防治有关慢性病(如营养不良、贫血、活动性结核病、糖尿病、性染色体异常等)。

二、功能性子宫出血

功能性子宫出血，是由于卵巢功能不正常而引起的子宫内膜变化，主要表现为月经周期紊乱，出血持续时间延长，经量增多，有时突然大量出血，淋漓不断，出现崩漏。它可以分为排卵型和无排卵型两类。

最为常见的是无排卵型，发生于生育年龄的任何阶段，多见于青春期或更年期。在卵巢功能成熟初期或趋于衰退期，卵巢中虽有发育不同阶段的卵泡，但由于排卵障碍，无黄体形成，持续分泌雌激素，使子宫内膜增生过长；不同阶段的卵泡因发生闭锁，雌激素消长发生波动，使子宫内膜发生坏死、脱落而出血。

排卵型子宫出血，即卵巢中有成熟的卵泡，仍有排卵功能，但因黄体功能不足，黄体过早萎缩或萎缩不全，导致子宫内膜不规则剥脱，表现为规律性子宫出血。

无排卵型子宫出血的患者，在出血前可能出现闭经 2~3 个月，然后突然大量出血或不规则出血。出血量时多时少，出血时间短则数天，长则 1 月，可造成贫血。

有排卵型子宫出血患者，表现为经期延长，子宫出血有规律性，血量多少不定，但淋漓不断。

中医认为崩漏主要是由于：1. 素体阳盛，或感受热邪，或过食辛辣，或情志过极火；2. 病久气虚，或思虑过度；3. 气

滞血瘀，或经期、产后余血未尽，或内伤血停；4. 先天不足，或久病肾虚，或房事不节，或多产等诸因素导致冲任损伤，不能制约经血。

功能性子宫出血推拿治疗以健脾益肾，调经止血为主。

推拿法：

1. 揉中脘，3 分钟。

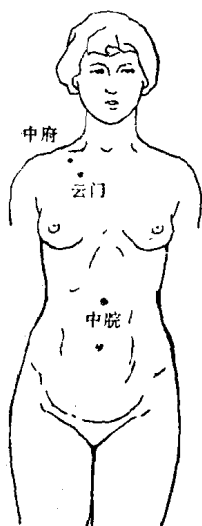


图8 中脘穴



图9 揉三阴交

用大鱼际紧贴在脐上4寸中脘穴上(图8)，腕部放松，前以腕关节带动前臂作小幅度的回旋活动。揉中脘能健脾强身。

2. 摩神阙、气海、关元，5 分钟。

用手掌作逆时针方向摩腹部，以脐下1.5寸气海穴、脐下3寸关元穴为重点。并摩肚脐正中神阙穴。摩神阙、气海、关元(图2)能补气、调经，促使卵巢恢复功能。

3. 按揉地机、三阴交，各30次。

4. 按揉隱白, 20 次。

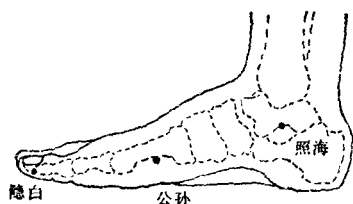


图 10 按掐隐白

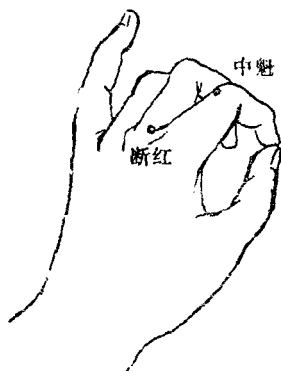


图 17 掐揉断红穴

用拇指端按压揉动两脚踝趾内侧趾甲后1分处隐白穴(图10)。按揉隐白能止血。

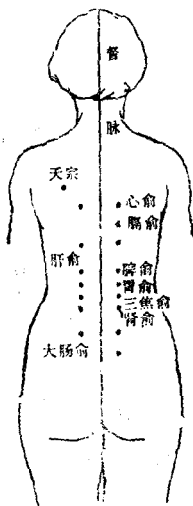


图 12 督脉

5. 掐揉断红穴,10次。

用拇指指甲掐食指中指根节前之间蹼中的断红穴（图 11），掐后作揉法，避免掐破皮肤。掐揉断红穴能止血。

6. 按揉交信、合阳、各 30 次。

用拇指按揉交信、合阳、能调经止血

7. 按揉脾俞、肾俞，各 30 次。

用拇指按揉第11胸椎旁开1.5寸脾俞穴(图12)，第2腰椎旁开1.5寸肾俞穴(图12)。因脾能统血，肾能藏精，故按揉脾俞、肾俞能益脾肾，增强摄血的作用。

注意事项:

1. 绝经妇女,如反复多次出血,需作妇科检查,注意与肿瘤相鉴别。子宫肌瘤是妇科最常见的良性肿瘤,很少发生恶性变化,主要表现为月经过多。若子宫肌瘤过大,可出现压迫症状,如小便增多,大便秘结,腹痛等。子宫颈癌是妇科最常见的恶性肿瘤,约占妇科恶性肿瘤的半数以上,多发于40~50岁的已婚妇女,常见症状为带多色黄缠绵不止,挟有腥臭味,胸闷纳差,口干,不欲饮,少腹作胀。卵巢肿瘤者腹胀腹痛,腹部有块。子宫体癌又称子宫内膜癌,多发于50岁以上的妇女,多表现为阴道流血,淋漓不净,带下恶臭或腥臭,时伴低热、颧红等。

2. 大量出血时,应严密观察,以防发生休克。

三、痛 经

痛经,是指月经来潮或行经前后出现的下腹疼痛,同时伴有腰痠、腹胀、乳房胀痛或恶心、呕吐等全身症状,以青年妇女为多见。如在月经期或行经前后仅感轻度下腹部胀痛或腰痠不适,这是正常现象,不属痛经范畴。

痛经,一般可分为原发性痛经和继发性痛经两种。

原发性痛经以未婚女子为多见,常于月经初潮后不久即发作,是因子宫肌痉挛、子宫发育不全、子宫内膜成块脱落以及精神因素等原因引起的。在结婚、生育以后,原发性痛经的症状会减轻或消失。

继发性痛经以已婚妇女为多见,常因盆腔炎、子宫肌瘤或息肉、子宫内膜异位症等原因而引起。

中医认为,痛经是由于气血运行不畅所致。如由于精神不畅,肝气失于疏泄,造成气滞血瘀,气机不利,不通则痛。也有因经期涉水、淋雨、游泳、坐卧湿地或过食生冷食品,寒湿客于胞宫,血寒凝滞,运行不畅所致。也有因体质虚弱,气血不足或大病、久病之后,由气血两亏所致。

气滞血瘀者有经前或经后小腹部胀痛或阵痛,血块排出,痛即减轻,经血量少而不畅,颜色暗或有瘀块,胸胁乳房胀痛;喜按,得热则痛减,小腹冷痛经量少,色紫黑有块为寒湿凝滞;气血虚弱痛经患者,经后小腹隐隐作痛,并有腹部下坠感,

神疲乏力，经色淡，量少，质稀。

推拿治疗痛经，以调经止痛为主，祛瘀活血，通调气血。

推拿法：

1. 按揉三阴交，50次。

用拇指端按压两侧内踝上3寸、胫骨内侧面中央的三阴交穴(图9)。

用力由轻而重，再作顺时针方向按揉动，有活血止痛的作用。

2. 按揉足三里，50次。

用拇指端按压两侧外膝眼下3寸、胫骨旁1寸的足三里穴(图13)。

用力按压揉动，有通调气血止痛的作用。

3. 按揉公孙穴，50次。

用拇指按压揉动两足内侧第一跖骨基底的前下缘赤白肉际处的公孙穴(图10)。

用力深透柔和，有调经、止腹痛、腹胀的作用。

4. 按揉筑宾穴，50次。

用拇指端按压揉动两侧内踝上5寸处的筑宾穴(图5)。

用力深透按揉对治疗急性小腹痛有特效。

5. 按揉地机穴，50次。

用拇指按压揉动两侧内膝下5寸、小腿内侧处的地机穴(图5)。

用力深透柔和，有调理经血的作用。

6. 按揉血海穴，50次。

用拇指按压揉动两膝内侧，髌骨内上缘上2寸处的血海穴(图6)。

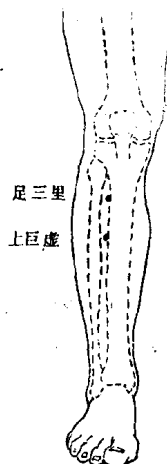


图15 按揉
足三里

用力柔和,有活血调经的作用。

7. 按肾俞穴,20次。

用拇指端用力按压第2腰椎下两侧旁开1.5寸处的肾俞穴(图12)。

用力按压,有益肾及治疗小腹痛的作用。

8. 按八髎穴,各10次。

用拇指端用力按压骶椎两侧一、二、三、四骶后孔中(图4,即上髎、次髎、中髎、下髎穴)。

用力按压,有调理下焦气血的作用。

9. 擦肾俞、八髎,以透热为度。

用手掌近小鱼际侧,蘸少许麻油或冬青膏,在腰骶部肾俞、八髎处左右横向摩擦。

摩擦时,用力要均匀,动作要连续,呼吸自然,不能进气,有散寒温阳的作用。

10. 摩小腹部,5分钟。

用右手掌面附着于脐下小腹部,作顺时针方向的环旋摩动(图1)。

摩时,手腕要放松,手指自然伸直,动作要缓和协调,有祛瘀活血、散寒的作用。

11. 揉气海穴、关元穴,各2分钟。

用右手大鱼际紧贴于脐下1.5寸的气海穴及脐下3寸的关元穴(图2),作顺时针方向揉动。

揉时,腕关节放松,揉气海穴、关元穴能温调气血散寒止痛。

痛经患者可在每月月经来潮前一周开始推拿,以通调下焦气血,益肾温阳、散寒,达到治本的目的。在痛经发作时进行推拿,则是以治标为主,重点在止痛。