

常见病按摩技巧丛书

# 妇女常见病按摩

## 图解

●陶冶 主编

●黑龙江科学技术出版社



## 编 委 会

|     |           |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|
| 主 编 | 陶 冶       |     |     |
| 副主编 | 孟秀芝       | 张海鸥 | 陶莎莉 |
| 编 委 | (以姓氏笔画为序) |     |     |
|     | 刘 丽       | 孙成友 | 曲 龙 |
|     | 邢国平       | 张晓昀 | 张晓宁 |
|     | 贾淑华       | 赵 琢 | 赵子成 |
| 绘 图 | 史俊伟       |     |     |

## 前 言

中医妇科按摩疗法是祖国医学的重要组成部分,它经过数千年的发展和不断完善,已经形成了自己独特的医疗体系。因其疗效显著,在妇女病的治疗中,发挥了很重要的作用。

中医按摩治疗妇女病,可以达到祛病强身,延缓衰老的作用。这种方法既方便,又经济简便,且无副作用和痛苦,所以一直深受广大妇女患者的欢迎。本书以图为主,辅以文字说明,这样便于读者学习和练习手法;同时介绍了中医经络、常用穴位和主要手法等。在妇科常见病治疗中介绍了中、西医基础理论和诊断;又选编了一些有效的中成药、中草药、秘验方、偏方、食疗及生活起居调理等方法。

《妇女常见病按摩图解》一书,内容丰富,图文对照,简明易懂,书中既注重科学性,又有一定的实用性。因此,适用于基层医务工作者、业余爱好者及家庭参考学习之用。

作者

1997. 9. 9

# 目 录

## 总论篇

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一、按摩治疗妇女病的特点 .....   | (1)  |
| (一)女性的生理特点 .....     | (1)  |
| (二)妇女病的按摩特点 .....    | (3)  |
| 二、按摩治疗妇女病的作用 .....   | (4)  |
| (一)扶正祛邪 .....        | (4)  |
| (二)活血止痛 .....        | (5)  |
| (三)强身抗衰 .....        | (6)  |
| 三、按摩治疗妇女病的中医理论 ..... | (6)  |
| (一)经络学说 .....        | (6)  |
| (二)常用穴位及主治作用 .....   | (11) |
| (三)常用手法及操作要领 .....   | (21) |
| 四、按摩治疗妇女病的注意事项 ..... | (29) |

## 治疗篇

|                  |      |
|------------------|------|
| 一、痛经 .....       | (31) |
| (一)概述 .....      | (31) |
| (二)病因病机 .....    | (31) |
| (三)病因与生理病理 ..... | (32) |
| (四)临床表现与诊断 ..... | (33) |
| (五)手法治疗 .....    | (34) |
| (六)其他简易疗法 .....  | (42) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 二、功能失调性子宫出血····· | (45) |
| (一)概述·····       | (45) |
| (二)病因病机·····     | (46) |
| (三)病因与生理病理·····  | (47) |
| (四)临床表现与诊断·····  | (48) |
| (五)手法治疗·····     | (50) |
| (六)其他简易疗法·····   | (58) |
| 三、产后身痛·····      | (60) |
| (一)概述·····       | (60) |
| (二)病因病机·····     | (61) |
| (三)临床表现与诊断·····  | (62) |
| (四)手法治疗·····     | (62) |
| (五)其他简易疗法·····   | (70) |
| 四、子宫肌瘤·····      | (74) |
| (一)概述·····       | (74) |
| (二)病因病机·····     | (75) |
| (三)病因病理·····     | (76) |
| (四)临床表现与诊断·····  | (76) |
| (五)手法治疗·····     | (78) |
| (六)其他简易疗法·····   | (88) |
| 五、急性乳腺炎·····     | (90) |
| (一)概述·····       | (90) |
| (二)病因病机·····     | (90) |
| (三)病因病理·····     | (92) |
| (四)临床表现与诊断·····  | (92) |
| (五)手法治疗·····     | (93) |
| (六)其他简易疗法·····   | (99) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 六、不孕症 .....      | (102) |
| (一)概述 .....      | (102) |
| (二)病因病机 .....    | (103) |
| (三)病因病理 .....    | (104) |
| (四)临床表现与诊断 ..... | (106) |
| (五)手法治疗 .....    | (107) |
| (六)其他简易疗法 .....  | (118) |
| 七、产后缺乳 .....     | (120) |
| (一)概述 .....      | (120) |
| (二)病因病机 .....    | (121) |
| (三)病因病理 .....    | (122) |
| (四)诊断 .....      | (122) |
| (五)手法治疗 .....    | (122) |
| (六)其他简易疗法 .....  | (128) |
| 八、子宫脱垂 .....     | (131) |
| (一)概述 .....      | (131) |
| (二)病因病机 .....    | (131) |
| (三)病因病理 .....    | (132) |
| (四)子宫脱垂的分度 ..... | (133) |
| (五)临床表现与诊断 ..... | (133) |
| (六)手法治疗 .....    | (134) |
| (七)其他简易疗法 .....  | (144) |
| 九、闭经 .....       | (147) |
| (一)概述 .....      | (147) |
| (二)病因病机 .....    | (147) |
| (三)病因与分类 .....   | (148) |
| (四)诊断 .....      | (149) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| (五)手法治疗.....    | (150) |
| (六)其他简易疗法.....  | (160) |
| 十、更年期综合征 .....  | (164) |
| (一)概述.....      | (164) |
| (二)病因病机.....    | (164) |
| (三)病因与生理病理..... | (165) |
| (四)临床表现与诊断..... | (165) |
| (五)手法治疗.....    | (166) |
| (六)其他简易疗法.....  | (178) |

# 总 论 篇

## 一、按摩治疗妇女病的特点

按摩又称“推拿”。它是祖国医学宝库中的重要遗产之一，流传至今已有数千年的历史。它是古代劳动人民在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中，逐步认识和发展起来的一门医学科学。按摩疗法内容丰富，疗效可靠，无副作用，并具有防病和治病两者兼备的特点。对妇女常见病、多发病有较好的治疗效果，是保护妇女的身心健康及防病治病，强身健体的主要医疗手段之一。

按摩疗法是通过医生的手来治疗疾病的。但就按摩本身来说，它的操作原理和方法都不是太深奥的，也不是高不可攀的，除了专业医生或按摩师以外，只要对这种治疗方法感兴趣的人，都可以参照本书学习和临摩，只要能够认真的去操作，就会有一定的收获。

### (一)女性的生理特点

女性的一生中有几次大的生理变化过程，从出生后到发育成熟直至衰老是一个不断发展的过程。这个过程可以划分为几个阶段或时期，即新生儿期、幼童期、青春期、性成熟期、更年期和老年期。但是各个阶段之间并无截然的年龄界限，因为环境、营养、遗传等多种因素，都可以对每个人产生不同的

影响而造成差异。中医古籍《素问·上古天真论》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这是古代医学家对女性一生中的生长发育规律的精辟总结。现代医学认为，人类的生长发育一般有两个高峰期。一个是婴幼儿期，另一个是青春发育期。婴幼儿期是人生发育最迅速的时期，女性则主要是青春发育期。我国目前习惯的青春期为14~20岁。在这个时期青少年正是发育生长的高峰，从生理方面是体重迅速增长，身体各器官、骨骼和肌肉迅速发展。女性的子宫、卵巢等性器官也开始发育并迅速成熟，月经初潮并有生育能力。青春发育期的少女，充满了青春的活力，身体长高，肌肉发达，皮肤润泽，精神焕发，语声改变，骨盆变宽，乳房丰满，臀部变大变圆，腰部纤细等，出现了一系列女性特有的体态。随着年龄的增长，生殖器官也日益成熟，女性在月经初潮至绝经期之前，如果没有特殊疾病，均可以受孕而生儿育女。从怀孕到分娩之前，又称妊娠期，这一时期，妇女暂不来月经，受孕以后胚胎在子宫内发育成长，大约280天左右分娩。如果正常生产，即可有乳汁分泌，以喂养婴儿，约6个月以后，乳汁分泌减少，一般一年以后，即可以停止哺乳，如果时间过长，对母婴的身体均不适宜。

妇女疾病的按摩治疗，多根据妇女的月经期、怀孕期、哺乳期及更年期等生理特点，采取相应的手法治疗。由于妇女各期的变化，可导致身体、情绪和心理方面的变化，所以按摩治疗也要从两个方面入手，一个是要辨证对证治疗，一个是要对

患者心理情绪进行调节。

## (二)妇女病的按摩特点

### 1. 经济简便

按摩方法是利用医生或自己的一双手或一定的工具,通过各种特定的手法来刺激人身体的特定部位或穴位,从而达到治疗疾病的目的。其主要特点是不用吃药打针,也不受任何医疗设备条件的限制,只要通过手法刺激一定的穴位,就可以达到调整人体的经络和穴位,从而达到平衡阴阳,调整气血的作用。尤其是妇女病的手法按摩,更不需要太复杂的手法技巧,只要掌握一定的力度和手法的补泻,就可以治疗妇女病了。

### 2. 疗效显著

按摩手法治疗各科疾病均有一定的效果,对妇女病亦有很好的疗效。现在很多人只知道按摩可以治疗“闪腰”、“岔气”等伤科疾病,对按摩治疗妇女病就不太了解,或是没有听说过。我们通过中医辨证,手法按摩治疗大多数的妇科疾病,均取得较满意的效果。本人在门诊曾收治过一位中年女性,该人患有子宫肌瘤,经“B超”检查出约3.5厘米×3.0厘米大小的良性包块,通过手法按摩两周后,再复查仅有1.0厘米×0.5厘米左右大小,自觉症状均消失。这个病例也证明按摩治疗妇女病,确实有一定的疗效。

### 3. 治疗方便

按摩疗法主要是以手作为主要治疗手段,不需要太多的器械和设备,因此能广泛地应用于任何地点和场所,如家庭、旅途、办公室、车间和田间地头等等。在具体治疗中,医者应根据病情,在特定的部位和穴位上,采用相应的手法,即使不是

医务人员,只要掌握了一定的医疗常识,对人体进行按摩是没有什么危险的。例如:作者曾在路上,碰到一个20余岁青年女子,由于痛经而引起下腹剧痛,手按小腹,而无法行走,继则大汗淋漓,疼痛欲昏。经询问病情后,马上点按相应的腧穴,一会儿工夫,疼痛逐渐减轻症状缓解,并可以上路行走了。所以说,按摩治疗妇女病是比较方便的。

#### 4. 防病治病

按摩疗法既能治疗疾病,又可以预防疾病,并达到强身健体、延年益寿的目的。一般来说,患有各种疾病的人,都可以通过中医按摩方法,来调整人体的经络和腧穴,这可以起到增强机体的抗病能力,促进身体尽快恢复健康的作用。再有身体素质较差之人,身体无力又检查不出任何疾病者,就可以通过按摩来增强体质,抗御病邪。因此说,按摩疗法具有预防疾病和治疗疾病的双重效应,即所谓“有病治病,无病强身”的作用。

#### 5. 好学易懂

按摩疗法能在中国流传了数千年而经久不衰,这就证明了它的生命力,是经过历史的验证而保留下来的医学科学。按摩手法虽然繁多复杂,但是只要掌握一些简单常用的手法即可以在人体上进行练习和操作。也可以边看书,边学习,边练习手法。这样,就可以在实践中逐渐掌握手法要领,并使之熟练。所以说,按摩疗法好学易懂。

## 二、按摩治疗妇女病的作用

### (一)扶正祛邪

中医经典著作《黄帝内经》曰:“虚则补之,实则泻之”。这

就是中医治疗疾病的主要理论之一。何谓“虚”，乃正气不足也。其主要表现为四肢无力，易疲倦，稍动则气喘，或患有各种慢性疾病。通过按摩“补”的手法，来补其不足，扶助正气，达到增强体质，增强免疫力的作用。何谓“实”，乃邪气有余也。其主要表现为疼痛剧烈，面色红赤，呼吸急促，高热神昏或患有急病、热病等。通过按摩“泻”的手法，来泻其有余的邪气，祛除病邪，以达到平衡阴阳，疏通经络，活血化瘀，通畅气血的作用。

按摩手法的“补泻”作用，主要是通过手法来体现。如采用一定的手法和一定的力度刺激经络腧穴和部位，就可以起到“补”或“泻”的目的。虚证一般采用轻柔和缓的手法；实证则采用力量较大，频率较快的手法。“补”和“泻”的手法是在长期的医疗实践中，不断总结、整理并逐渐认识到的，是按摩能够治疗妇女病的重要依据之一。

## （二）活血止痛

中医传统理论认为：“不通则痛，通则不痛”。这里所指的通和不通泛指经络不通或气血瘀滞等等而引起的痛和不痛的症状。实际上引起的疼痛原因很多，如外伤出血，肌肉等软组织的扭挫伤、粘连、炎性改变等，以及经络气血不通，气滞血瘀，肝阳上亢，外感风寒等等。手法按摩在治疗疾病过程中，通过一些手法的刺激，如在按压揉推等手法的作用下，可以起到疏通经络、活血止痛的作用。再有局部出血或瘀血、血肿时，通过摩揉擦压推等手法的作用，可以促使其吸收或疏散，同样可以达到活血散瘀、止血止痛的作用。

### (三)强身抗衰

现代化的社会由于工作紧张,很多人经常感到疲倦乏力,失眠多梦,腰酸背痛,烦躁易怒等等,到医院又检查不出任何器质性疾病。但是上述症状随着时间的推移,久而久之又可以影响工作和生活,使生活的质量下降。我们通过有针对性的手法按摩,可以放松肌肉,改善血液循环,促使机体很快恢复疲劳,而不致转变成慢性疾病或器质性疾病。如果在有条件的情況下,可以经常进行保健性按摩,可促使机体新陈代谢加快,改善肌肉和韧带的弹性,还可以使表面皮肤的细胞激活,增强血液循环,有利于皮肤的新陈代谢,使皮肤更加柔软而富有弹性。如果经过一段时间的保健按摩或有针对性的按摩,一般可以达到精力充沛,功能旺盛,面色红润,两目有神,行动敏捷的效果,从而达到了强身健体,抗衰防老,延年益寿的目的。

## 三、按摩治疗妇女病的中医理论

### (一)经络学说

经络学说是中医学的基础理论之一,它是我国劳动人民在长期的医疗实践中,逐步总结、积累而形成的一种医疗理论。早在数千年以前,我国劳动人民在同疾病作斗争的实践中,就已发现了人体各部位之间有着一定的联系,把这些点称为“穴位”或“腧穴”。把各个点连接成线,则称为“经络”。把主要的经络线称为“经”,把细小的线称为“络”。常用经络共有十四条经络线。

十四经名称及主要循行路线:

手阳明大肠经 }  
 手太阳小肠经 } 手之三阳经均行于上肢外侧，从手走头。  
 手少阳三焦经 }

手太阴肺经 }  
 手少阴心经 } 手之三阴经均行于上肢内侧，从胸走手。  
 手厥阴心包经 }

足阳明胃经 }  
 足太阳膀胱经 } 足之三阳经均行于下肢外侧，从头走足。  
 足少阳胆经 }

足太阴脾经 }  
 足少阴肾经 } 足之三阴均行于下肢内侧，从足走腹。  
 足厥阴肝经 }

督脉 行于后头项背腰骶部。

任脉 行于前腹胸及颊下部。

经络正面(图1)、侧面(图2)、背面(图3)。



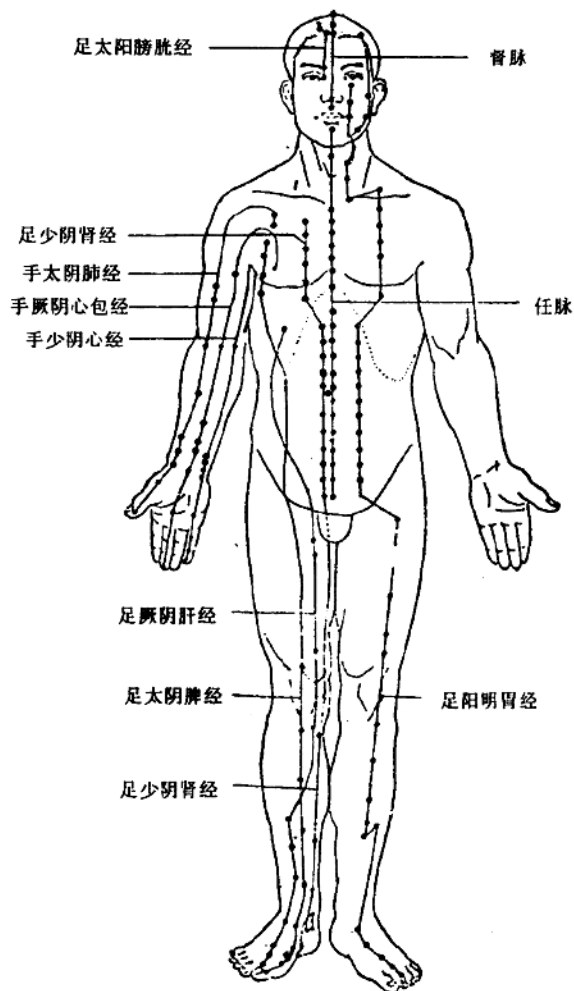


图1 经络正面图

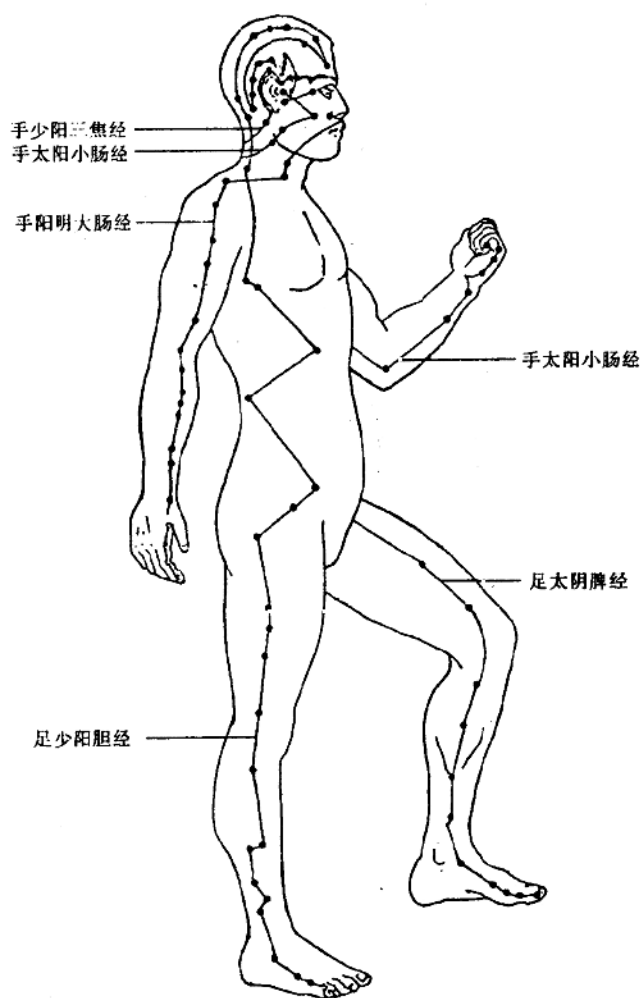


图 2 经络侧面图

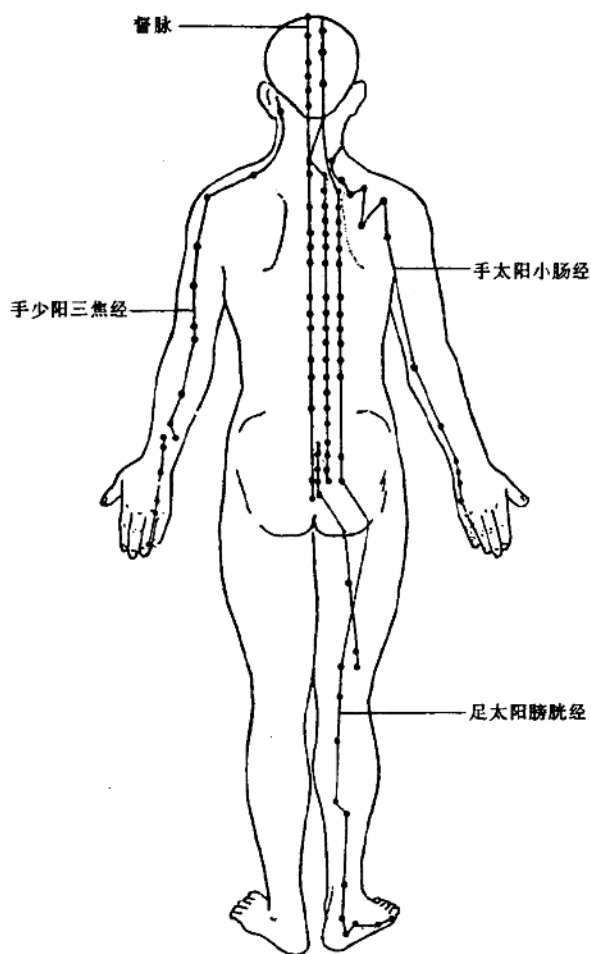


图3 经络背面图