

家庭保健推拿丛书

刘光瑞等 编著

家庭 妇女 病 推拿



四川科学技术出版社

家庭保健推拿丛书

一九九四年出版

家庭妇女病推拿

刘元瑞 黄碧琴 刘金祥 李天 编著

四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

(家庭保健推拿丛书)

书 名/ 家庭妇女病推拿

编著者/ 刘光瑞等

绘 图/ 张志军

责任编辑. 李迎军

封面设计. 李 勤

版面设计. 李迎军

责任校对. 一 伟

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都盐道街小学印刷厂

版 次 1994 年 4 月成都第一版

1994 年 4 月第一次印刷

规 格 787×960 毫米 1/32

印张 7 115 千字 插页 2

印 数 1—7000 册

定 价 4.50 元

ISBN7-5364-2703-4/R·585

目 录

第一章 女性的特点.....	(1)
一、女性生长发育规律.....	(1)
二、女性的生理变化.....	(3)
第二章 妇女病推拿总论.....	(5)
一、推拿诊断方法.....	(5)
(一) 疼痛及检查.....	(6)
(二) 关节的变化.....	(9)
(三) 经血的改变	(12)
(四) 小腹不舒适	(13)
二、推拿的治疗作用	(14)
(一) 平衡阴阳	(15)
(二) 通经活络	(15)
(三) 调理气血	(16)
(四) 散寒泻热	(17)
三、常用推拿手法	(19)
(一) 单式手法	(19)
(二) 复式手法	(29)
(三) 综合手法	(37)
第三章 妇女常见病推拿	(43)

一、月经不调	(43)
(一) 概述	(43)
(二) 各类型的症状和推拿手法	(44)
1. 月经先期	(44)
2. 月经后期	(52)
3. 月经先后无定期	(58)
4. 月经过多	(67)
5. 月经过少	(75)
二、寒湿痛经	(83)
(一) 概述	(83)
(二) 各类型的症状和推拿手法	(83)
1. 阳虚内寒痛经	(83)
2. 寒湿凝滞痛经	(87)
三、闭经腹痛	(93)
(一) 概述	(93)
(二) 各类型的症状和推拿手法	(94)
1. 气滞血瘀	(94)
2. 气血虚弱	(99)
3. 肝肾不足	(102)
四、带下过多	(108)
(一) 概述	(108)
(二) 各类型的症状和推拿手法	(108)
1. 脾虚带下	(108)

九、产后腰痛·····	(163)
(一) 概述·····	(163)
(二) 各类型的症状和推拿手法 ·····	(163)
1. 气血虚弱 ·····	(163)
2. 肾虚腰痛 ·····	(167)
3. 寒湿腰痛 ·····	(170)
十、产后身痛·····	(174)
(一) 概述·····	(174)
(二) 各类型的症状和推拿手法 ·····	(175)
1. 血虚产后身痛 ·····	(175)
2. 风寒产后身痛 ·····	(177)
十一、乳汁不足·····	(182)
(一) 概述·····	(182)
(二) 各类型的症状和推拿手法 ·····	(183)
1. 气血虚弱 ·····	(183)
2. 肝郁气滞 ·····	(187)
十二、乳痈肿痛·····	(189)
(一) 概述·····	(189)
(二) 主要症状及推拿手法·····	(190)
第四章 妇女保健推拿·····	(196)
一、性欲减退·····	(196)
(一) 概述·····	(196)
(二) 主要症状及推拿手法·····	(197)

二、美容束腰.....	(202)
(一) 概述.....	(202)
(二) 主要症状及推拿手法	(203)
1. 面部美容	(203)
2. 减肥束腰	(206)
三、健美胸腹.....	(210)
(一) 概述.....	(210)
(二) 主要症状及推拿手法.....	(211)

第一章 女性的特点

一、女性生长发育规律

《素问·上古天真论》说：“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。”这是古人对女性一生的发育规律的精辟总结。现代医学认为，人的生长发育一般有两个高峰期，一为婴幼儿期，二为青春发育期。在婴幼儿期男女的发育特点基本是一致的，这也是人一生中生机蓬勃，发育最迅速的时期。女性有别于男性的主要是青春发育期，我国目前习惯的青春期年龄为12~22岁。在这个阶段青少年正值发育变化的高峰，从生理方面看，身高、体重迅速增长，身体各器官、骨骼、肌肉迅速发育。女性的子宫、卵巢等性器官开始发

育，逐渐成熟，月经初潮，并具备生育能力。现代医学认为，青春期的变化是因为男女性腺所分泌的激素不同而表现出男女各自具有的特征。“女大十八变，越变越好看”，这是人们用来形容女子发育期间形态变化的一句俗语。青春发育期的女孩子，充满青春活力，身材逐渐长高，肌肉坚实，肤色滋润，容光焕发，音调变得高而尖细，骨盆渐渐变宽，胸部丰满，臀部变圆，腰部相对较细，出现了女性特有的体态。青春发育期的女孩子，生理变化导致心理上也有很大的变化，性意识开始萌发。20岁以后的青年妇女子宫卵巢等性器官已基本成熟，随着年龄的逐渐增长，将面临着结婚、妊娠、产育等一系列生理变化。结婚可使男女双方性欲得到满足，这是正常的生理现象。只要夫妻双方生理功能正常，无特殊病变，妇女在青春期月经初潮至绝经以前，男女交媾，双方精卵结合而能形成胎孕。从受孕至分娩以前，称为妊娠，这时妇女月经暂不来潮，受孕以后胚胎在子宫内发育成长，大约在280天左右分娩（孕期计算方法：从末次月经来潮第一天算起，以该月份加9，阳历日数加7，阴历日数加14，即为预产期）。妊娠足月，胎位已向下移，时见腰腹阵阵胀痛，小腹逼胀，有便意或有“见红”等征象，称为临产。临产时需合理调摄，防止引起难产。产妇新产后即有乳汁分泌，产后12小

时便可开始哺乳，6个月后乳汁减少，故在6~12个月期间应准备断乳，哺乳时间过长，对母婴的身体均不宜。妇女一般在35岁以后，身体素质开始下降，正如《内经》所说“面始焦，发始堕。”在49岁左右停经，这时妇女丧失生育能力。

二、女性的生理变化

女性一生中有几次大的生理变化过程。当您轻松愉快地渡过童年，10~12岁之间，乳晕逐渐增大，这属正常的生理发育现象，而非病变，不必为此而紧张。以后乳房逐渐增大，这时会伴有隐约的胀痛感。乳房增长是女性健美的标志，应顺其自然。阴毛的出现与乳房开始发育时间相近，而腋毛的出现约比阴毛晚半年到一年。这些均是女性生长发育中的必然现象，不必为此惶惶不安。随着性器官、性机能的迅速发育，性意识也开始萌发，产生了一些特殊的心理体验，有了“性欲望”、“性冲动”，这些也都是正常的生理反应。

健康的女子，14岁左右月经应该来潮，一般每月一次，为正常生理现象。提前或延后，或久而不至等，则多属病态反应。在这个时期内，女性会出现痛经现象。如果您正处于行经期间，心情较平时烦躁，易发脾气，一般来说也不算

病变，只有情志特别反常才视为“经行情志异常。”

女子妊娠期间月经停止来潮，妊娠早期常见头晕、厌食、择食、嗜酸，倦怠思睡，晨起口淡欲呕，这是正常的妊娠生理反应，一般在妊娠以后二个月应逐渐消失。在妊娠头三个月的心理情志变化或身体的病理变化将直接影响着胎儿的身心健康。新产后有余血浊液从子宫通过阴道排出，称为产后“恶露”，三周左右应干净，若超出这个期限，则应视为产后病。有的女性在产后，感受外邪，易引起各种妇科疾病，如腰痛、带证、头痛、四肢关节痛等。

妇女一般在49岁左右停止行经，这段时间称为女性的更年期，易出现头昏耳鸣、心烦多梦等一系列生理、病理变化（即现代医学称为的更年期综合征），并伴有月经紊乱，最后出现闭经。大多数女性症状会慢慢消失，但个别女性却可能发生其危害健康的病变。

第二章 妇女病推拿总论

推拿是一种治疗疾病的方法，但它的施术原理和操作方法并不是深不可测、高不可攀的。除了职业医生外，一般的人只要对其有兴趣，并认真地照着施术方法去做，您一定会惊喜地感觉到，您自己也能成为为别人或自己解除痛苦的“医生”。如果一个具有爱心的丈夫，能为被病痛折磨的妻子解除痛苦，这对您无疑是件值得高兴的事，何况您将爱奉献给妻子，这对和睦夫妻关系，加深相互的理解，无疑是有利的。

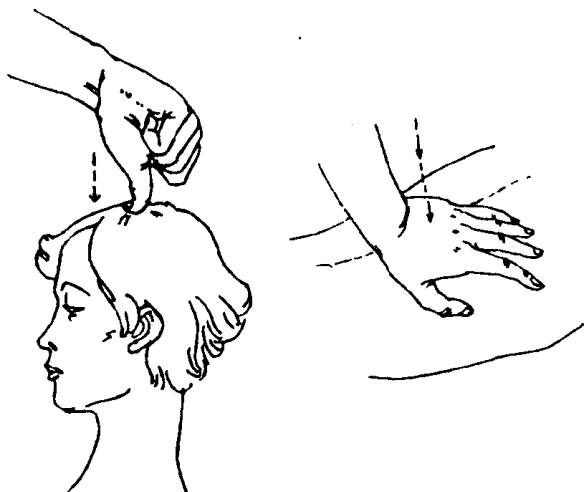
一个患有妇科疾病的妇女，常常为病痛所烦扰，如果您能掌握有关妇女病方面的推拿知识，就能随时为自己保健治疗。不要怀疑自己的努力，正确分析治疗疾病，是一定会有收获的。

一、推拿诊断方法

推拿与中医其他各科一样，需要采用辨证的方法进行诊断，将收集到的材料进行认真的归纳分析，分辨不同的症状，再进行对症治疗。

（一）疼痛及检查

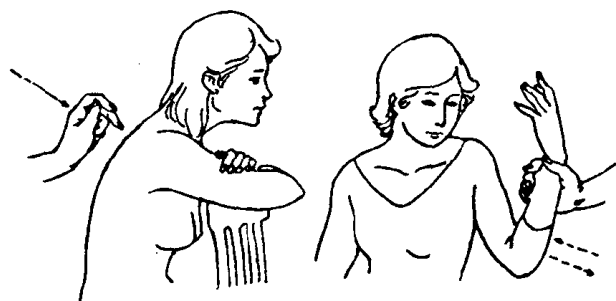
诊断疼痛，常采用压痛检查法，而体表部位出现的压痛点，可按经络所属分布和体内脏腑部位确定。常用压痛检查法分为：指压、掌压、叩打压、关节屈伸压等。



指压

掌压

疼痛是最为常见的症状，但引起疼痛的原因却是多种多样。总的来说，疼痛分为实痛、虚痛两种。实痛多因感受外邪或气滞血瘀，或痰浊凝滞，或虫积食积，或服毒创伤等，致使经络阻闭，气血运行失畅而发生疼痛（不通则痛）。虚痛多因气血不足，或阴精亏损，脏腑经络失养所致。一般来说新伤疼痛，持续不断，痛而拒按，属实证。久病疼痛，时有缓减，痛处



叩打压

关节屈伸

喜按，则属虚证。根据疼痛的不同性质，可以分辨出引起疼痛的原因，再进行施治，这就叫“治病求因”。

1. 胀痛：是气滞作痛的特点。
2. 刺痛：疼痛如针刺之状，是瘀血疼痛的特点。
3. 走窜痛：时而痛在肢体关节，时而痛在肩背，即俗称游走痛。
4. 气痛：疼痛部位在胸胁、脘腹，明显有气感流动。
5. 固定痛：即固定在一定部位上作痛，在肢体部位的固定痛，多见于寒湿痹证，若痛在胸胁脘腹，则多因瘀血所致。
6. 冷痛：多因寒邪阻络，或阳气不足，脏腑肢体不得温养而致。
7. 灼痛：痛有灼热感而喜冷，称为灼痛，

多因火邪窜络，或阴虚阳热亢盛所致。

8. 绞痛：疼痛剧烈如刀绞，多因虫积痞块阻闭气机，或寒邪凝滞而气机闭阻所致。

9. 隐痛：疼痛并不剧烈，可以忍耐，却绵绵不断者。多因气血不足，阴寒内生，机体失养所致。也有因内疾长久潜伏所致的。

10. 重痛：疼痛并有沉重的感觉，称为重痛。多因湿邪困阻气机所致。

11. 酸痛：疼痛而有酸软感觉。酸痛多见于湿证，腰膝酸痛多属肾虚。

12. 掣痛：抽掣牵扯而痛，由一处而连及它处，多因经脉失养，阻滞不通所致。掣痛多与肝病有关。

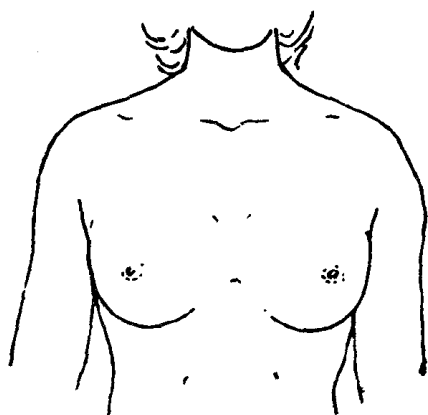
13. 空痛：痛而有空虚感觉，多因气血精髓亏虚，经脉内脏失其润养而致。

在生活中最为常见的妇女疼痛部位有：乳房、胸胁、腰部、小腹部等。

乳房胸胁疼痛：多与肝病有关。因该部位属肝胆经脉所过之处。肝失条达，气机不利则常易引起胀痛。乳房胀痛有虚实之分，实证按之有块，虚证按之柔软无块。凡青春发育期的妇女，乳房隐隐胀痛，是正常的生理现象。

腰痛也是妇女常见的疾病，多因肝肾亏虚所致。腰痛也有虚实之分，若隐痛而软，属虚痛。虚寒者表现为喜温喜按；阴虚者表现为腰腿酸软无力。若腰部疼痛拒按，属实痛，如瘀

血阻络，气滞不通，寒湿凝滞等。妇女腰痛以虚证居多。



双乳图

小腹痛，是妇科最常见的症状，由于子宫位于骨盆腔正中，直肠之前，膀胱之后，正当小腹部的位罝，卵巢的位置也在小腹左右两侧，故妇科病变多反应为小腹疼痛或不舒适等。在生活中根据各种不同的疼痛性质，进行辨证治疗。

（二）关节的变化

健康人的关节转动灵活，伸屈自如。如关节屈伸不利，红肿疼痛，甚至关节变形者，均属病态。正常人颈项转动自如，若出现颈项乏力，是气血精气亏虚的表现。如睡醒之后，项