



·图·解·版·



杨文忠 主编

经络通内外，调节脏腑平衡。疾病多是平衡被破坏，经络调理祛病法
才是从根本上保护健康的有效手段。

600 余幅调理手法过程图示，全面提供 **41** 种疑难杂症的解决方案，**自己也能当中医**

121 种秘传偏方，花小钱治大病，做自己的康复医师

女性常见病

经络调理

吉林科学技术出版社

女性常见病 经络调理

杨文忠 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性常见病经络调理 / 杨文忠主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5384-4066-9

I. 女… II. 杨… III. 女性-常见病-经络-按摩疗法
(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193519号

女性常见病经络调理

主 编: 杨文忠

编 委: 周蛟丽 胡建勇 胡建军 邛艳春 李宏龙 杨志勇 杨 敏

插图设计: 史 娇 吴 熙 孟 刚 李可欣 金 月

责任编辑: 李 梁 李永百

图像处理: 秦焕英 史 爽 高 媛 潘太根 孙黎明 郭文静 李东哲 史 娇
吴 熙 孟 刚 李可欣 杨 帆 王志国 刘延波 井 妍

书籍装帧: 长春茗尊平面设计有限公司

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街464号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85610611

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm×1194mm 16开 17印张 200千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4066-9

定价: 29.00元

前言

中·医·渐·入·平·常·百·姓·家

约2500年前，中国现存最早的医学巨著——《黄帝内经》诞生了，在这部典籍中，一个重要的概念贯穿全书，那就是经络。经络是经脉和络脉的总称。古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉。“脉”是这种结构的总括概念。随着中医经络医学的不断传播和人们对传统医学的认识逐步加深，曾经晦涩难懂的经络医学渐渐进入平常百姓家。

经络的应用对女性身体健康有着特别密切的关系。随着生活水平的提高，女性对健康有了新的要求。

首先要防患于未然。人们越来越重视健康了，在日常生活中，很注意身体的修养，而不再是等到疾病找上门来才急着去治疗。所以养生越来越受到重视，而很多慢性病，采用西医治疗并不能取得理想效果，因此中医疗法也就更加受推崇。

另外，治病不仅要把病治好，更要求治疗对人体不产生不良反应，不破坏身体平衡。而经络调理讲究的就是自然和平衡，没有病的时候，注意保养身体，生病了，要讲究调养，即常说的：七分靠养，三分靠治。虽然中医看起来治疗的时间会更慢一点，但对身体的危害却是最小的，甚至没有不良反应，也有利于健康长寿。

本书针对30岁以上的女性易患的41种常见病、慢性病，介绍实用的中医经络治疗方法。通过调理经络、气血的功能活动，进而调节脏腑机能，达到治疗疾病的目的。内容丰富，方法简单易行，语言生动活泼是本书的特色。

经络调理方法博大精深，本书有针对性地挑选一些原理和方

法，深入浅出地进行讲解和演示，您可以在医生或者专家的指导下，参考本书，根据自己的特点，学习经络调理，防病治病。通过阅读本书，不仅能学到常见疾病的调理方法，增长医学知识，而且也能更加深刻地体会到中医理论与我们日常的生活并不遥远，如果应用得当，您也可以做个中医健康专家。在阅读本书之前，请您先了解一下经络对人体的作用。

一、经络联系脏腑，沟通内外

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

二、运行气血，营养全身

气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

三、抗御病邪，保卫机体

营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。外邪侵犯人体由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪，保卫机体的屏障作用。

CHAPTER 1 神经系统疾病

三叉神经痛	8
紧张性头痛	13
失眠	18
神经衰弱	23
坐骨神经痛	29

CHAPTER 2 消化系统疾病

慢性腹泻	38
胃下垂	43
慢性胃炎	48
胃溃疡	52
慢性肠炎	58
慢性肝炎	63
便秘	69

CHAPTER 3 呼吸系统与耳鼻喉疾病

哮喘	76
牙痛	81
慢性鼻炎	87
慢性咽炎	92

CHAPTER 4 关节疾病

肩周炎	98
足跟痛	103
颈椎病	108
类风湿性关节炎	113
腰椎间盘突出	120

CHAPTER 5 妇科疾病

痛经	126
月经不调	132
闭经	138
慢性盆腔炎	143
子宫脱垂	150
乳腺增生	156
缺乳	162
更年期综合征	170

CHAPTER 6 外科与其他疾病

痔疮	178
雀斑与黄褐斑	183
痤疮	189
脱发	194
视疲劳	201
贫血	206
肥胖	214
高血压	221
低血压	226
糖尿病	232
慢性疲劳综合征	239
腰肌劳损	249

附录	254
----	-----

CHAPTER 1

神经系统疾病





三叉神经痛

三叉神经痛是医学界公认的神经系统中最痛苦、最顽固，治疗最困难的一种疾病，有“不死的癌症”之称。据了解，三叉神经痛多发于成年人和老年人，近80%的患者在40岁以上发病，女性多于男性，大多为单侧，疼痛发作时以面部发作性疼痛为特征，且发作频繁，严重影响患者的生活质量。

三叉神经痛与经络的关系

三叉神经痛是现代医学的名词，属于祖国医学“头风”或“偏头疼”的范畴，中医学认为三叉神经痛是因受风寒、痰火之邪和阳明胃热所致，而以风邪为主。因阳明经络受风毒传入经络而凝滞不行所致，或因情感内伤、肝失条达，郁而化火，上扰清空所致。另外，因气血停滞，阻塞经络而为痛，其中以肝胆风火和阳明燥热为多见。

“吵”出来的三叉神经痛

田淑香今年43岁，夫妻感情不合，经常吵架，一旦情绪波动，田女士的左侧面部就会感到如刀割一般的剧痛，每次发作约10分钟，一直到左眼流泪鼻塞时才停止，昼夜疼5~6次。疼痛给她的生活和工作带来了巨大的影响，疾病一发作，她只能卧床休息，经过多次治疗，效果也不佳，服用西药不仅病情没出现多大的好转，还出现了恶心、呕吐的副作用，令她苦不堪言。



中医大夫如是说

1. 营养缺乏。现在很多白领易患三叉神经痛，主要是因吃素或不吃主食，过度节食，身体缺乏必要的营养而导致的疼痛。脂肪是组成人体细胞的重要成分，磷脂、胆固醇、糖脂以及碳水化合物都是神经组织不可缺少的成分。此外，维生素B₁和维生素C能够有效保护颅神经，也是不可缺少的营养元素。

2. 注意防护。约有半数的三叉神经痛患者在面部都有一个或多个敏感的“触发点”，很容易引发疼痛，并会放射到其他部位。触发点大多分布在脸颊、口角、嘴唇、鼻翼、舌头和眼睛等处。

3. 忌食刺激性食物。过冷过热或是刺激性的食物也会成为三叉神经痛的诱因，如香烟、浓茶等增强神经兴奋性的食品，干奶酪、腌鱼和咸菜等含有亚硝酸盐的食物，容易导致脑血管扩张，刺激神经疼痛。

三叉神经痛发作时，患者会感到三叉神经分布区切割样、撕裂样、通电样、针刺样疼痛，发作急骤、剧烈，有无痛间歇，间歇期长短不一，短者仅数秒、数分钟或数小时至数日，长者可达数年，突然发作，突然停止，每次发作十几秒到数分钟不等。如出现以上症状，患者应及时去医院接受治疗。

自己也能当中医

中医学认为，三叉神经痛是由于肝阳上亢、痰阻经络所致，一般治疗方法为平肝潜阳、祛痰通络、熄风祛瘀。下面就介绍几种常见的按摩方法。

患者应取坐位，双目微闭平视，放松心情，调匀呼吸，静息2分钟，每天做2次，手法以穴位有酸胀感为度。

揉按颊车穴



穴位常识：颊车穴位于下颌角前方一横指，用力咬牙时，咬肌隆起处。

按摩方法：用双手拇指分别放在同侧颊车穴上，适当用力揉按1分钟。

功效：解痉止痛，消肿除烦。

揉按下关穴



穴位常识：下关穴位于耳屏前一横指，为两颧弓和下颌切迹形成的凹陷处。

按摩方法：用双手食指或中指分别放在同侧下关穴上，适当用力揉按1分钟。

功效：疏风清热，解痉止痛。

推印堂穴



穴位常识：印堂穴位于两眉正中，正对鼻尖处。

按摩方法：用一手拇指指腹放在印堂穴上，其余四指附在对侧目外，适当用力从印堂向上推到发际处，反复推30次。

功效：祛风开窍，安神宁志。

揉按翳风穴



穴位常识：翳风穴位于耳垂后，乳突和下颌骨之间的凹陷处。

按摩方法：用双手拇指指腹分别放在同侧翳风穴上，其余四指附在面部两侧，适当用力揉按1分钟。

功效：镇静止痛，明目开窍。

分推前额

按摩方法：用两手4指并拢，紧贴前额正中，拇指分别紧贴在后，沿两眉毛适当用力向外推到鬓发处，反复推15次。

功效：活血通络，清脑镇痛。

揉按风池穴



穴位常识：风池穴位于颈项后，枕骨下，发际线上，大筋外侧凹陷处。

按摩方法：用两手拇指指腹分别放在同侧风池穴上，其余四指附于头部两侧，适当用力从轻渐重揉按1分钟。

功效：疏风清热，开窍镇痛。

掐合谷穴



穴位常识：合谷穴位于第二掌骨中点外侧，即手指并拢，虎口根部，也可用另一只拇指的第一个关节横纹正对虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就为合谷穴。

按摩方法：用一手拇指指尖放在合谷穴上，其余四指置于掌心，适当用力从轻渐重掐揉1分钟。

功效：疏风解表，开窍镇痛。

掌揉太阳穴

穴位常识：太阳穴位于目外眦角斜上1寸处。

按摩方法：用双手掌掌心，紧贴在同侧太阳穴上，适当用力揉按1分钟，以局部发热为宜。

功效：温经散寒，活血止痛。

合按内、外关穴



穴位常识：内关穴位于手掌侧腕横纹正中，直上2寸，两筋间。外关穴位于手背腕横纹正中直上2寸，尺桡骨之间。

按摩方法：用一手中指和拇指指尖，放在对侧外关穴和内关穴，对合用力按压1分钟，双手交替进行。

功效：和胃理气，安神镇痛。

注意事项：患者平时应注意休息，保持情绪稳定，忌酒，少食辛辣食品。

超级链接

三叉神经痛是一种慢性病，需要患者的耐心调养，在进行经络调理的同时，患者也可选用下列的小验方进行调理。

1. 取元参、白芍、麦冬、桑白皮各30克，生甘草、白茅根、双花、石斛各10克，菊花、桑叶、竹茹各4克，山豆根5克。每天1剂，水煎服。可清热降火，缓解疼痛。

2. 取天麻、钩藤、川芎、白芷、藁本、蔓荆子、僵蚕、全蝎、地龙、蜈蚣各10克，水煎服。每天1剂，水煎分2次服，7剂为1疗程，并配以西药卡马西平0.1克，每天3次，7天为一疗程。

3. 取龙胆草12克，钩藤、珍珠母各15克，蔓荆子、元胡、白芍、白附子各30克，全蝎、防风各6克，天南星、菊花、细辛、生龙牡各10克，白芷、生石膏各20克，川军、苍耳子各9克。水煎服，每天1剂，每30剂为1疗程。忌辛辣、食醋。

4. 每次取核桃仁5个，冰糖50克，共研末均匀搅拌，与黄酒50毫升共放锅中，以文火煮10分钟，每天2次，温服。本品功能活血散寒，祛瘀止痛，对肾亏血瘀头痛有良效。

小贴士

当心把三叉神经痛当成牙痛

三叉神经痛是一种面部阵发性疼痛，常剧痛难忍，因为有些患者的疼痛来自牙龈，所以很容易被误诊为牙痛，有些患者也因误诊而错拔了“无辜”的牙齿。有关调查显示，26.8%的患者被误诊为牙髓炎。所以提醒有关患者，在患有牙痛且伴有上唇、舌头、耳朵疼痛等症状后，应马上去正规医院就医，慎重考虑三叉神经痛，切莫连累无辜的牙齿。

密友叮嘱

现在的女性面临着巨大的挑战，尤其是中年女性，既要面临工作的压力，又要处理好家庭事务，长期的“高压”环境，再加上不注意生活细节，很容易患三叉神经痛，虽然本病在治疗上比较困难，容易反复发作，但只要有信心，爱自己从现在开始，一点一滴的改变，你是完全可以恢复健康的。

紧张性头痛

紧张性头痛又称为肌收缩性头痛，是现代人一种常见的“都市病”，以三四十岁，长期从事伏案工作的女性最为多见，占到患者的75%左右。主要是因工作压力、焦虑、运动过少、不良的坐姿等原因导致的，从而引起颅颈部肌肉持久收缩，情绪烦躁、紧张、焦虑、失眠，使头痛加重。

紧张性头痛与经络的关系

中医认为，头为元神之所属，“诸阳之会”“清阳之府”，头为髓海之所在，紧张性头痛属中医“头风病”范畴，多因瘀、风、湿、虚四者杂合而发病，治宜活血疏风祛湿补虚，常见的发病原因有以下几种：

1. 感受外邪。多因起居不慎，感受风寒湿热等外邪上犯于头，清阳之气受阻，气血不畅，阻遏络道而发头痛。
2. 内伤不足。先天禀赋不足，或年老气血衰败，或劳欲伤肾，或久病不愈，失血之后，营血亏损，气血不能上荣于脑，髓海不充则头痛。此外，外伤跌扑，或久病入络则络行不畅、血瘀气滞、脉络失养而致头痛。
3. 饮食不当。素嗜肥甘厚味，暴饮暴食，或劳伤脾胃，以致脾阳不振，脾不能运化转输水津，聚而痰湿内生，以致清阳不升，浊阴下降，清窍为痰湿所蒙；或痰阻脑脉，痰瘀痹阻，气血不畅，均可致头痛。
4. 情志郁怒。精神紧张忧郁，肝气郁结，肝失疏泄，络脉失于条达拘急而头痛；或平素性情暴逆，恼怒太过，气郁化火，日久肝阴被耗，肝阳失敛而上亢，气壅脉满，清阳受扰而头痛。

绵绵不休的头痛

苏倩倩今年31岁，是某会计师事务所的会计。4年前因家庭变故再加上工作的压力，她出现了头部如箍难忍，伴颈部酸痛，不能长时间看书、上网，头痛时常绵绵不休。近段时间因参加专业培训，头痛加重，伴有神疲乏力，注意力不集中，食欲不振，每天痛苦不堪，每次发作都要靠药物来缓解，药停疼痛马上加剧，自感对未来生活无望。



中医大夫如是说

做会计是一种累脑子的工作，会计中发生紧张性头痛的患者比较多。医生说，紧张性头痛好发于“白领”阶层中的年轻职员，以30岁前后的女性最为多见，大多数是像苏女士这样，因生活、工作节奏加快，生存、工作竞争压力日益激烈导致的。这些因素很容易造成局部肌肉的疲劳、紧张，脑部供血不足，从而引起头痛。

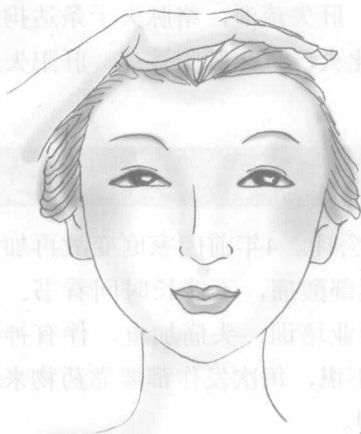
紧张性头痛的症状主要有以下几点：

- ① 头痛多发生于两额及枕、颈部，呈持续性钝痛，患者会感到头部有紧箍感。
- ② 头痛可在晨间醒来时或起床后出现，可有逐渐加重或整天不变的情况。
- ③ 有些患者会出现和偏头痛并存的情况。
- ④ 有些患者会出现“空枕头”症。

自己也能当中医

紧张性头痛是因脑血管功能紊乱所引起的一种剧烈性头痛，其痛多在一侧，呈周期性发作，病程长，可延至数年。每次发作可持续数小时或数日，按摩能缓解紧张的肌肉群，增加局部组织的血液循环及脑部的供血，增加肌肉组织的供氧量，减轻以及消除局部组织代谢物质的聚集，从而减轻或消除症状。

百会穴、四神聪穴



按摩百会穴、四神聪穴穴位常识：

百会穴位于头顶正心，可以通过两耳直上连线中点；四神聪穴位于头顶部，当百会前后左右各1寸，即食指中节一横指共4个穴位。

按摩方法：两手内外相叠放于百会穴上，全掌放于四神聪穴上，正反方向各按揉1分钟。

功效：安神定志、镇静。

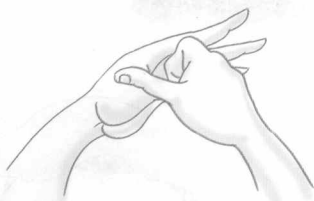
太阳



风池



合谷



穴位常识：太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷；中风池穴位于脖子后大筋即斜方肌两旁头发边的凹陷中；合谷穴位于一手虎口张开，以另一手指指头节横纹压在虎口上、拇指尖按到处即是。

按摩方法：用双手拇指指腹先后按揉经外奇穴之太阳穴，胆经之风池穴，大肠之经合谷穴，正反方向各按揉一分钟。

功效：疏风清热、开窍镇痛。

印堂



穴位常识：头维穴位于额角直上入发际五分处；印堂穴位于两眉头连线中点处；列缺穴位于两手虎口交叉，食指指尖按到的另一手腕后高骨正中，有个小窝即是。

按摩方法：用食指指腹先后按揉胃经之头维穴，经外奇穴之印堂穴，肺经之列缺穴，正反方向各按揉1分钟。

功效：健脾和胃，疏肝理气，疏风清热，开窍镇痛。

拿天柱



穴位常识：后发际正中直上0.5寸，旁开1.3寸，斜方肌外缘凹陷中。

按摩方法：用拇、食两指作拿捏动作，来回拿动各10次，每天早晚各1次。

功效：健脑、开窍镇痛。

冰袋冷敷法



将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，敷在头疼的部位，有利于头部血管收缩，缓解疼痛。

头缠毛巾



将毛巾放在冰水中浸泡，再如上图的方法缠头部，有利于头部血管收缩，缓解疼痛。

抹额印堂穴



将两手食指屈曲，拇指按在太阳穴上，以食指内侧屈曲面，由正中印堂穴沿眉毛两侧分抹，双目自然闭合，1天2次。

超级链接

紧张性头痛是一种顽固性疾病，目前医学家对此病有了新的研究，研究发现喝咖啡和打太极拳有助于缓解紧张性头痛。

研究人员对301名患者进行研究后发现，将消炎镇痛药布洛芬和咖啡因混合，效果要更好。服用此药的患者中有80%表示疼痛感显著减轻，而服用咖啡因或布洛芬的患者中仅有61%和67%表示疼痛感明显减轻，服用一般性