

主编 刘明家 凌雪平
吉林科学技术出版社



五千年中华智慧
百姓人家终身医生

自我按摩——绿色天然疗法

不花钱，保健康！

59

生活



痛经症

自我按摩系列

主编 刘明军
逢紫千

编者 逢紫千
刘明军
张 欣
聂红梅
陈 立
徐恩仲
刘 颖
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛经症自我按摩图解/刘明军, 逢紫千主编. —长春:

吉林科学技术出版社, 2003 (自我按摩图解)

ISBN 7-5384-3073-3/R·798

I. 痛... II. ①刘... ②逢... III. 痛经—按摩疗法

(中医)—图解 IV.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 055626 号

□ 全案策划  唐码书业 [北京] 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 主编 刘明军 逢紫千

□ 责任编辑: 韩 捷

□ 封面设计: 刘 畅

自我按摩系列

痛经症自我按摩图解

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市昌平长城印刷厂

*

787×1092 毫米 32 开本 3.5 印张 103 000 字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3073-3/R·798

定价: 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com

前

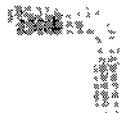
言

疼痛是人类面临的肉体与精神的双重敌人，也是目前医学界亟待解决的问题。对于女性来说，痛经症是困扰日常生活和工作的问题之一，尤其以青年妇女较为多见，且许多未婚女性羞于对医生及他人谈及，只好自己默默忍受痛苦，给身心造成伤害。因此，简便有效的治疗和预防痛经的方法就成了当前医务工作者研究的重要课题之一。多年来，我们习惯于用药物治疗，药物治疗虽有较好的疗效，但须在医生的明确辨证，精心调配，明确指导下服用，且须坚持用药的情况下才能达到较好的疗效。有些病人则采用简单的热敷、喝姜糖水等办法，效果不是很理想。本书为满足广大女性朋友的需求，介绍一种非药物性的，自己可以操作的疗法——自我按摩疗法，以缓解月经带来的疼痛。

自我按摩疗法在我国有着悠久的历史。《庄子·外物》中就有马王堆出土的西汉帛画《导引图》，图中绘有“捶背”、“抚胸”、“按腰”等姿势。自我按摩可以疏通经络，行气活血，调整脏腑器官功能，增强人体抗病能力，是我国古代养生学的重要内容。

自我按摩在近年来又有着长足的发展，在预防临床医学中占有一定地位。

自我按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手。自我按摩了法方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可



靠。自我按摩无需去医院，更不需花钱，既经济又实惠。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、生动形象，实用性强，适应面广。本书主要介绍了自我按摩治疗痛经的穴位、手法、按摩套路，同时又兼顾了痛经症的饮食、起居、用药、调护等内容。是医疗、家庭保健很有价值的参考书。可以说一书在手，受益终生。我们期待本书的问世，能够对广大读者有所帮助。

由于时间、水平有限，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

编 者

2003 年 7 月



目 录

常识篇

何谓痛经症 / 9

何谓自我按摩 / 10

自我按摩治疗痛经症有哪些特点 / 10

治疗痛经症疗程是如何规定的 / 11

自我按摩治疗痛经症时要注意什么 / 12

什么情况下不能做自我按摩治疗痛经症 / 12

经穴篇

何谓经络及走向 / 17

自我按摩穴位应如何定位 / 21

治疗痛经症体部常用穴位 / 23

治疗痛经症耳部常用穴位 / 28

治疗痛经症手部常用反射区 / 30

治疗痛经症足部常用反射区 / 32

手法篇

自我按摩治疗痛经症手法特点 / 37

自我按摩治疗痛经症体部常用手法 / 37

自我按摩治疗痛经症耳部常用手法 / 45

自我按摩治疗痛经症手部常用手法 / 48

自我按摩治疗痛经症足部常用手法 / 50

治 疗 篇

体部自我按摩治疗痛经症 / 55

耳部自我按摩治疗痛经症 / 67

足部自我按摩治疗痛经症 / 74

手部自我按摩治疗痛经症 / 82

简易自我按摩治疗痛经症 / 93

调 护 篇

痛经症的精神调护 / 101

痛经症的起居调护 / 101

痛经症的饮食调护 / 102

痛经症的中医辨证 / 106

痛经症常用单方 / 107

痛经症常用验方 / 108

痛经症常用中西成药 / 110



常识篇

CHANGSHIPIAN



何谓痛经症

在日常生活中，成年女性遇到最多、最苦恼的事可能就是痛经。通常，月经伊始很多人多多少少都会有下腹部、腰部疼痛、焦虑不安、头晕、注意力分散等症状相伴随。若这些症状不影响日常生活就无需担心。痛经一般不会危害健康，但它在某些情况下也可能是一种较严重疾病的症状。痛经症是指在经前或行经期间发生难以忍受的下腰疼痛，常表现为阵发性或持续性疼痛，且有阵发加剧的现象。痛经症的症状表现各不相同，有些妇女会有腹部或背腰部钝痛，并引起尿频和不断的排便感，有些则会出现严重的痉挛性腹痛、腹泻。典型的痛经症表现在月经开始时腹痛很厉害，面色苍白、恶心、呕吐，甚至昏厥。如果痛经发生在月经初潮后3年之内，这种痛经叫做原发性痛经。一般认为这是月经期激素正常变化所造成的，生殖器官不会明显病变，这种痛经有可能在生育后解除。引起原发性疼痛的原因很多，正常情况下，子宫收缩以及子宫周围的组织充血，可引起下腹及腰部不同程度的疼痛。另外，精神紧张和贫血以及某些慢性疾病也可导致痛经，但紧张消除和体质增强后痛经可以得到缓解。女性朋友可以在经期开始或疼痛开始时进行自我按摩，若持续治疗后，痛经仍不能缓解或减轻，最好到医院做妇科检查，看是否有子宫位置不正，或子宫内膜异位症等病症，以采取针对性措施。大多数原发性痛经妇女在生产后，子宫口变宽，经血的排出会比以前顺畅，痛经则得到缓解。如果在月经来潮3年之后发生痛经，这种痛经叫继发性痛经，继发性痛经可能是子宫内位、盆腔感染或子宫肌瘤等生殖器官的器质性病变引起的。对这种情况，只要祛除病因，痛经问题就会迎刃而解。

何谓自我按摩

自我按摩又叫自我健康保健疗法,它是通过刺激自身穴位、经络,以疏通气血,平衡阴阳,以起到调整机体、医治疾病、增强体质的作用。自我按摩还具有活血化瘀,祛寒止痛,滑利关节,强身壮骨等作用。

自我按摩以主动按摩的形式,不仅可以防治疾病,还可以起到健身防病的作用,它实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效用,即患者本人进行自主运动,以完成各种按摩手法。在按摩的过程中,即便是较轻缓的运动也对人体健康有益,还可增大肺活量、锻炼心肌储备力,促进血液循环。

自我按摩通过主动运动的形式,运用不同的手法扩张皮肤的毛细血管,加大单位面积的供血量,改善局部血液循环;提高肌肉张力,增强肌纤维弹性,消除肌肉组织水肿,缓解肌肉痉挛,修复筋肉损伤;促进胃肠蠕动,增强胃液的分泌;增加肺活量,促进气体交换;刺激神经反射以兴奋、镇静、止痛,影响内脏器官功能,平衡阴阳,调理脏腑,疏通经络,行气活血,以防病健身和巩固疗效。

自我按摩易学易懂,操作简单,方便实用。它既不需要复杂的医疗器械,又不需要复杂的专业技术,因此受到广大患者的喜爱,随着人们生活水平的提高和自我防病治病意识的增强,自我按摩已成为广大人民健康的需要。

自我按摩治疗痛经症有哪些特点

自我按摩治疗痛经,缓解精神紧张,调节内分泌,疏通全身和局部气血运行,从而达到治疗和预防痛经的目的,其特点为:

- 1.重在自疗,实用性强。

2.由于是妇科疾病，在按摩中有些部位不方便他人操作。故方便女性自己操作，且有简单、灵验、价廉等优点。

3.由于是自我操作，在生活中不受时间、场地、设备仪器的限制，随机性很大，可见缝插针。

4.自我按摩是通过自己的手直接顺势作用于自身体表，达到防病治病、强身健体的作用。因此手法操作时，力量轻重可根据自身耐力来调整，安全可靠。

5.自我按摩可以与其他疗法取长补短。如继发性痛经在对因用药物治疗的同时，配合自我按摩会效果更好。

6.自我按摩在治疗原发性痛经中完全可以替代药物或其他疗法，常常可以避免药物的毒副作用、不良反应等医源性疾病。

7.由于是自我按摩，所以可以根据自己的病情和体质，选用适合于自己的按摩套路，除体部外，以全息理论为指导的手部、足部、耳部的按摩套路，都有着很好的疗效。

治疗痛经症疗程是如何规定的

虽然自我按摩治疗痛经症时间自己掌握，可长可短，但是并非按摩时间越长越好。那么对于痛经而言，究竟多长时间合适呢？一般情况下，每次按摩可在30~40分钟左右，每日可做1~2次。以早晚为宜，通常在月经来潮前1周开始，至月经期痛止后停止按摩，连续3个月经周期为1个疗程。月经量过多者，在经期不宜按摩。若在经期疼痛，立即施以按摩，多数患者能明显感觉到疼痛缓解或疼痛消失。足部按摩一般每日1次，每足20~30分钟，10次为1个疗程，连续治疗3个疗程。耳部毛细血管较丰富，按摩一般以每次10分钟为宜。耳部按摩和手部按摩可以配合体部按摩以增强疗效。

自我按摩治疗痛经症要注意什么

自我按摩虽然操作方便、无痛、无副作用，但如果不加注意也会造成不必要的痛苦，为了避免这种情况及提高疗效，以下几点还需注意：

1.自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免过凉刺激使疼痛加剧。保持室内空气新鲜，温度适宜，以防受凉感冒。在过饥、过饱和激烈运动、极度疲劳的状态下，应先休息，或调节饮食，餐后1小时后再进行自我按摩。

2.自我按摩前指甲要修剪光滑，长短适中，边缘整齐，不戴戒指，防止在操作时损伤皮肤而发生疼痛、充血、感染等。

3.按摩前要适当休息，保持情绪稳定，适量饮温开水，以利于体内气血运行通畅。

4.注意经期卫生，避免因自我按摩而造成子宫内膜充血或感染。

5.耳部毛细血管丰富，按摩时间不宜过长，一般以10分钟为宜。

6.按摩时手法要根据病症的虚实，实性痛经在操作过程中要采用泻法，虚性痛经则要采用补法；属于肾虚者着重要按摩腰背部，气血不和者着重按摩腹部。

7.手法操作用力宜由轻到重，由慢到快，逐步渐进，忌施暴力。

8.继发性痛经者应先查明病因，在医生的指导下以药物及其他治疗为主，辅以自我按摩治疗。

什么情况下不能做 自我按摩治疗痛经症

1.各种出血性及有出血倾向的疾病，如血友病、胃出血等一些失血性

疾病不能自我按摩。

2. 经期月经量过多或血小板减少者不能自我按摩。

3. 痛经严重发作出现四肢厥冷、大汗淋漓时不能进行自我按摩，应卧床休息、多饮温开水，可大大减轻腰痛。

3. 有皮肤破损或局部有皮肤病的病变处及其附近，禁用手法按摩。

4. 有严重的传染性疾病和消耗性疾病患者如肝炎、肺结核等不宜自我按摩。

5. 有严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等病也不适合做自我按摩。

6. 高热、感染性疾病患者不宜进行自我按摩。

7. 情绪不稳定时，如暴怒、忧郁、悲伤时不宜进行自我按摩。

8. 痛经久治无效者，不宜坚持自我按摩治疗，应到医院做妇科检查并做针对性治疗。

9. 继发性痛经者，不宜单纯采取自我按摩治疗，应配合药物或手术治疗。

经穴篇

JING XUE PIAN

