

临床点穴按摩丛书

妇儿科 常见疾病点穴按摩

黄霖 编著
磨通宇 刘瑞珠 绘图

广东科技出版社



临床点穴按摩丛书

妇儿科常见疾病点穴按摩

黄霖 编著

磨通宇 刘瑞珠 绘图

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

妇儿科常见疾病点穴按摩/黄霖编著. —广州: 广东科技出版社, 2000.10
(临床点穴按摩丛书)
ISBN 7-5359-2592-8

I. 妇… II. 黄… III. ①妇科病: 常见病-点穴-按摩疗法 (中医) ②小儿疾病: 常见病-点穴-按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 30167 号

Fuerke Changjian Jibing Dianxue Anmo

出版发行: 广东科技出版社

(中国广州市水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东番禺市新华印刷有限公司

(广东番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮政编码: 511400)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 3.125 字数 70 千

版 次: 2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 6.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

《妇儿科常见疾病点穴按摩》是“临床点穴按摩”丛书中的一本。

点穴按摩的基础知识，例如常见穴位的介绍、点穴的手法、按摩的动作要领、点穴按摩的适用范围、取“寸”方法等，参见本套丛书中的《美容保健点穴按摩》一书。

本书是在中医经络理论的指导下，根据古籍记载，参阅现代医学知识，结合作者长期临床诊治经验，通过系统整理和研究编著而成。

书中介绍了 30 种妇儿科临床常见疾病的主要症状、点穴方法、按摩技巧、生活调理等。

本书供临床中西医生、按摩师等专业人员参考，亦适合家庭参阅使用。

作者简介



黄霖，女，1952 年出生。1970 年毕业于广州市卫生学校；1976 年毕业于广州医学院医疗系；后修业于广州中医药大学中医理论提高班。毕业后，一直在广州医学院第一附属医院从事临床、科研和教学工作。1986

年晋升为主治医师；1994 年晋升为副主任医师。现任广州医学院中医教研室副主任、副教授，广州医学院第一附属医院中医科副主任、副主任医师。对中医理论造诣颇深，对中西医结合有独到的见解，临床经验丰富，对保健疗法（尤其是点穴按摩疗法）精心研究。已编写教材 6 本，发表科研论文和教学论文 20 多篇，曾获学院科研和教学成果奖。历任中华全国中医药学会广东省中医外科专业委员会委员、秘书，广州市中医外科专业委员会副主任委员、秘书。

前 言

点穴按摩疗法是祖国传统医学的精髓之一，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结。随着现代文化物质生活的不断提高，人们迈进 2000 年的今天，祖国传统医学的点穴按摩疗法以无毒、无害、无副作用、简便易行、有效的非药物治疗方法，受到愈来愈多人的重视与追求，成为世界瞩目的一种治疗方法。点穴按摩疗法像一颗明珠，在人类保健、防治疾病的征途上，放射着耀眼的光彩。

为了让医务工作者和广大人民群众了解和掌握点穴按摩法，特别是进行自我保健防治，特意编著了这套“临床点穴按摩”丛书，该丛书简单论述了常见病的诊疗方法，最有价值的是详细介绍了常见病的自我保健、防治的点穴按摩方法，书中图文并茂，务求实用有效，也汇集了作者 30 年来从医的诊疗心得，对保健、美容、防病、治病、抗衰老及对疾病的生活调理，均有论述，可以帮助读者提高自我诊断、自我保健治疗的能力，及时就医，提高健康水平。

“临床点穴按摩”丛书共分为《美容保健点穴按摩》、《内科常见疾病点穴按摩——中医病证》、《内科常见疾病点穴按摩——西医疾病》、《外科常见疾病点穴按摩》、《妇儿科常见疾病点穴按摩》等分册，适合于基层医务人员、中医院校学生、广大点穴按摩爱好者和一般群众医疗保健应用，有很高的实用价值。

该套丛书为适合广大读者的需要，从现代医学和传统医学知识出发，结合作者的临床实践，并参考了国内外有关资料，选取了中西医的诊疗和治病方法，重点介绍点穴按摩疗法。书

中内容述之有据，施之有法，行之有效，简明实用。由于书中涉及知识面广，疏漏和错误之处在所难免，祈望专家和读者不吝赐教。

该套书的编著出版，得到广东科技出版社的大力支持，同时得到了麦志广、梁颖贤、谭丽卿、陈涛等朋友的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

编著者：黄霖

目 录

一、功能性子宫出血·····	(1)
二、痛经·····	(6)
三、月经不调·····	(9)
四、更年期综合征 ·····	(13)
五、闭经 ·····	(18)
六、带下病 ·····	(21)
七、妊娠呕吐 ·····	(25)
八、子宫脱垂 ·····	(27)
九、产后缺乳 ·····	(29)
十、慢性盆腔炎 ·····	(32)
十一、恶露不绝 ·····	(35)
十二、缺铁性贫血 ·····	(36)
十三、小儿呕吐 ·····	(39)
十四、小儿腹痛 ·····	(42)
十五、小儿便秘 ·····	(47)
十六、疳积 ·····	(50)
十七、小儿厌食症 ·····	(52)
十八、婴幼儿腹泻 ·····	(54)
十九、小儿感冒 ·····	(56)
二十、发热 ·····	(59)
二十一、小儿支气管炎 ·····	(63)
二十二、小儿支气管哮喘 ·····	(66)
二十三、小儿肺炎 ·····	(70)
二十四、百日咳 ·····	(72)

二十五、小儿夏季热	(74)
二十六、夜啼	(76)
二十七、小儿遗尿	(78)
二十八、脊髓灰质炎后遗症	(81)
二十九、佝偻病	(85)
三十、肌性斜颈	(88)

一、功能性子宫出血

功能性子宫出血是指全身及内外生殖器官无明显器质性病变，而由于调节生殖的神经内分泌系统功能失调所引起的异常子宫出血，简称“功血”。归属于中医学“崩漏”、“月经先期”、“月经过多”等病证范畴。现代医学根据卵巢排卵功能的情况，将其分为无排卵和有排卵功血 2 种类型。本病是妇科最常见疾病之一，可发生于青春期、育龄期、绝经期各种年龄的妇女。

【临床表现】

1. 子宫出血。(1) 不规则子宫出血。多发生于青春期和更年期的妇女，其特点是月经周期紊乱，经期延长，血量时多时少，流血时间、出血量及间隔时间都不规律，往往在短时间的闭经后，又发生子宫出血。(2) 月经过频。可发生于各种年龄的妇女，流血时间和血流量可能正常，但月经周期缩短，一般少于 21 天。(3) 月经过多。经血量多，尤其第二、三天更多，伴有血块，1 次月经失血总量达 500~600 毫升，月经周期正常；或是经期延长，需 10~20 天经血方可干净，经量不一定多。(4) 月经间期出血。2 次月经中间出现子宫出血，称为排卵期子宫出血，流血量少，常不被注意，多发生于月经周期的 14 天左右，持续一两天，血量较少。(5) 绝经期后子宫出血：闭经 1 年后又发生子宫出血，出血量少，点滴而行，此种出血应注意是否可以排除恶性肿瘤的可能性。

2. 贫血：流血量多或时间持久者，可致贫血，表现头晕目眩、心悸、心慌，面色苍白、爪甲无华、神疲乏力、气短懒言。

【点 穴】

点穴：患者分别点按气海（腹前正中线上，脐下1.5寸，见图1）、三阴交（内踝上3寸，胫骨后缘取穴，见图2）、阳陵泉（腓骨头前下方凹陷处，见图3）、曲池（屈肘，于肘横纹外侧端取穴，见图4），每穴点按1分钟。继而让患者俯卧，医者以手掌在其背腰部按摩数次，再分别点按膈俞（第七胸椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、脾俞（第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、胃俞（第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、次髎（髂后上棘内下方第二骶后孔处，见图5），每穴点按半分钟。虚证患者手法宜轻缓，实证患者手法宜稍重。

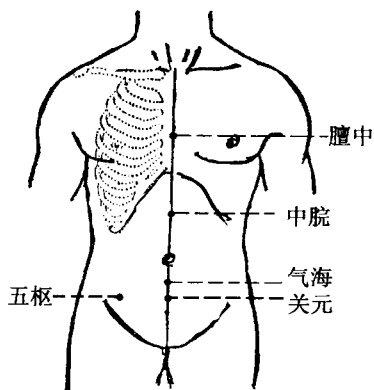


图1

【按 摩】

1. 推提小腹：患者仰卧位，医者用单掌着力于小腹缓缓推摩60次，再提拿小腹9次。

2. 按揉穴清热法：患者取仰卧位，医者两手拇指分别按揉双侧曲池（见图4）、太冲（足背，当第一跖骨间隙后方凹陷中，见图6）、阳陵泉（见图3）、水泉（是内踝后下方，当太溪穴直下1寸，跟骨结节内侧凹陷处，见图2）。每穴按揉1分钟。

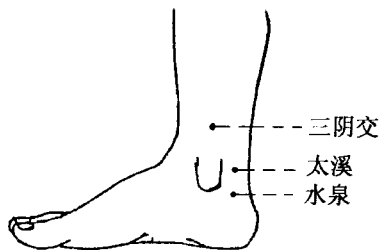


图2

3. 按揉穴补气法：患者仰卧，医者以掌根按揉关元（前正中线，脐下3寸，见图1）；继而患者俯卧，揉按肾俞（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、足三里（外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指，见图7）。每穴揉按1分钟。

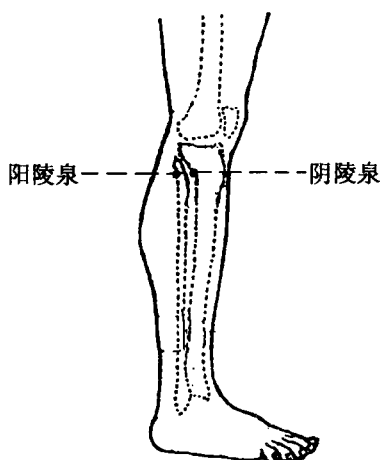


图3

4. 揉按腰腹化瘀法：患者俯卧位，医者两手掌根按压腰骶部两侧膀胱经第一侧线（脊柱棘突旁开1.5寸），反复9遍；双拇指揉按骶后孔；多指拿按腰部肾俞（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、肝俞（第九胸椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）、三焦俞（第一腰椎棘突下，旁开1.5寸，见图5）。令患者仰卧位，双拇指揉按脐下冲任脉经线；多指拿按小腹部，拇指揉按膻中（两乳连线中点，见图1）、五枢（髂前上棘内侧，平脐下3寸处，见图1）、血海（屈膝，在髌骨内上缘上2寸，当股四头肌内侧头隆起处取穴，见图8）。每穴揉按1分钟。

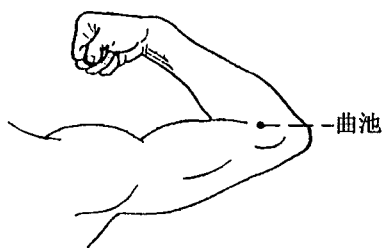


图4

5. 揉搓腰腹固冲法：患者俯卧位，医者两手拇指按腰骶部；掌及鱼际部反复揉搓肾俞、命门穴（见图5）。患者仰卧位，医者多指或双拇指交替揉按脐下冲任脉经线，反复9遍；拇指揉压中脘（前正中线，脐上4寸，见图1）、关元（见图1）、阳陵泉（腓骨小头前下方凹陷中，见图3）、太溪（足内踝后下方，当跟腱附着部

的内侧前方凹陷处，见图 2)，每穴揉压 1 分钟。

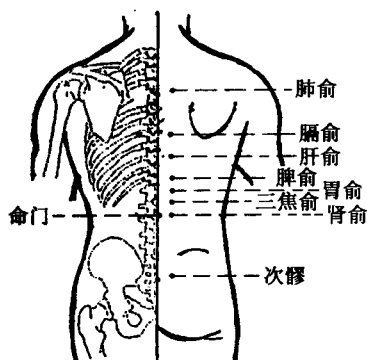


图 5

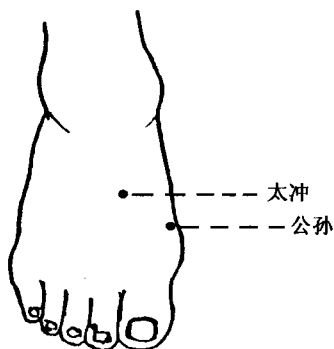


图 6

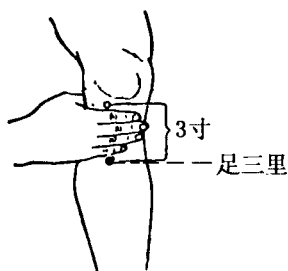


图 7

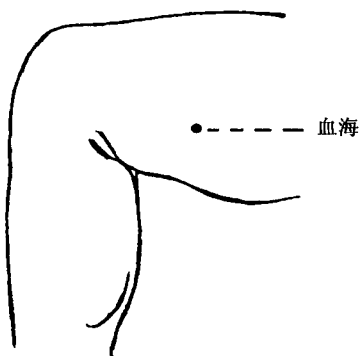


图 8

【生活调理】

1. 本病发生与精神刺激、生活环境改变、饮食起居及劳累等因素有关，所以应进行生活调理，并在思想上解除顾虑，使之对治病增强信心。

2. 出血期间，禁止过度劳累或剧烈运动，保证充分休息和睡

眠，增加营养，尽快止血、调经和纠正贫血。出血量多者应绝对卧床休息，子宫突然大量出血者，严密注意神志、脉搏、血压的变化，及时诊治。

3. 注意不要涉水淋雨和露宿，以免着凉受冷，冬天则应注意保暖，预防呼吸道感染。

二、痛 经

痛经是指妇女在月经期或月经前后发生下腹部及腰骶部疼痛，以至影响生活和工作。此病以青年妇女较为常见，常伴有头痛头晕、恶心、呕吐、乳房胀痛、腰膝酸软、疲倦乏力、纳呆食少等症状。

原发性痛经是指生殖器官无明显器质性病变的月经疼痛，常发生在月经初潮后不久，多见于未婚或未孕妇女，往往在婚育后自愈。继发性痛经则指生殖器官有器质性病变，如子宫内膜异位症、盆腔炎和子宫肌瘤等引起的月经疼痛，需结合原发病治疗。

【临床表现】

月经来潮后一两天内出现下腹部疼痛，约经一两小时经血外流通畅后疼痛渐轻，转为阵发性中等度疼痛，12~24小时逐渐消失。疼痛部位多在下腹部，重者可放射至腰骶部或股内前侧，多呈阵发性绞痛；剧烈时患者面色苍白、出冷汗、下腹发凉、恶心呕吐、腹泻，甚至晕厥。部分患者在月经前一两天即有下腹部疼痛不适或腰骶部疼痛感，在月经来临前或在行经时才发生剧痛。

妇科检查：原发性痛经可见子宫发育不良，子宫颈口狭窄或子宫位置屈曲；继发性痛经可触及子宫肌瘤或其他触痛之结节血块，以及附件增厚、粘连等器质性改变。

【点 穴】

点穴：患者仰卧，医者以拇指分别点按患者气海（见图1）、关元（见图1）、三阴交（见图2）、调经穴（足底涌泉穴外1寸，见图9），每穴各点按半分钟。

【按 摩】

1. 揉按腹：医者以手掌在患者少腹部沿顺时针方向揉按（见图 10）。

2. 背部按摩：患者俯卧，医者在患者腰背部常规按摩数次，再点按肾俞（见图 5）、命门（第二腰椎棘突下凹陷中，见图 5），以及腰骶部敏感点或压痛点各 1 分钟。

3. 疼痛剧烈，拒按，经行不畅，色紫暗有血块者，为气滞血瘀型，宜重用揉按俞穴止痛法：患者俯卧，医者用两掌重叠揉按患者腰骶部，以双拇指重按三焦俞（第一腰椎棘突下，旁开 1.5 寸，见图 5）、次髎穴（髂后上棘内下方第二骶后孔处，见图 5）；继而患者仰卧，按压天枢（脐旁开 2 寸处，见图 11）、五枢（髂前上棘内侧，平脐下 3 寸处，见图 11）、血海（见图 8）、三阴交（见图 2）。

4. 小腹空坠不适，按之痛减，经量少，色淡质稀者，为气血不足，宜重用摩揉俞穴益气法：医者掌摩患者气海、关元（见图 1），两手拇指反复揉按脐下冲任脉经线，按揉足三里（见图 7）、三阴交（见图 2）；继而患者俯卧位，医者揉按膈俞（见图 5）、肝俞（见图 5）、脾俞（见图 5）、次髎（见图 5），每穴揉按半分钟。

5. 经来色淡量少，经行后小腹作痛，腰肌酸胀，头晕耳鸣者，



图 9

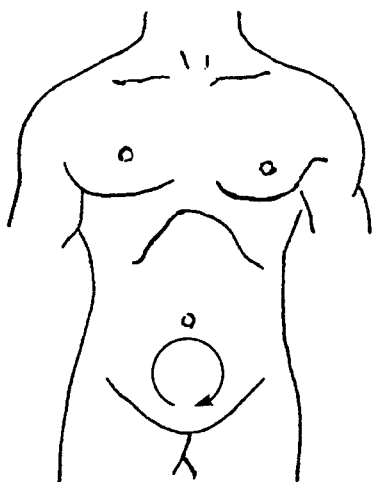


图 10

属肝肾亏损，宜重用揉搓腰腹益肾法：患者俯卧，医者用两手掌根反复揉搓腹部两侧1分钟，然后两拇指放于两侧肾俞（见图5），同时揉按数十次；掌搓命门（见图5）、肾俞，至小腹内有微热感为度；拇指分别揉按肝俞（见图5）、脾俞（见图5）、肾俞、次髂（见图5）。继而患者仰卧位，医者掌摩腹部，至微热为度，然后用拇指揉按中脘（见图11）、盲俞（脐旁开0.5寸，见图11）、气海（见图1），每穴揉按半分钟。

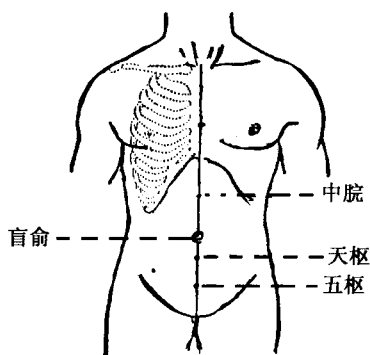


图 11

【生活调理】

1. 月经期间避免运动或重体力劳动（如打球、赛跑、挑担和长距离跋涉等）。
2. 适当注意保暖，避免水中作业（如下水田、赤足过河等），注意不要淋雨和露宿。
3. 保持外阴清洁，卫生巾要柔软卫生，内裤要用柔软棉质，勤换勤洗，以免经期感染和擦伤外阴。
4. 经期不可盆浴或坐浴，禁止游泳、冲洗阴道、检查阴道，禁止经期性生活。
5. 痛经较重时应卧床休息，保持充足的睡眠。