

快乐健康

自我按摩与养生图解丛书

青年女性

常见病

自我按摩与养生



主编 吕明 刘晓艳

 吉林科学技术出版社

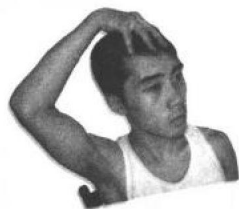


快乐健康
自我按摩
与养生
图解丛书

青年女性常见病 自我按摩与养生

主编 吕 明 刘晓艳
编者 吕 明 刘晓艳
张书洲 万科易
王延博 李 磊
夏清艳 徐淑红
张立苹
摄影 吕 明 万科易

吉林科学技术出版社



快乐健康丛书

自我按摩与养生图解系列

青年女性常见病自我按摩与养生

吕 明 刘晓艳 主编

责任编辑:齐 郁 封面设计:杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

吉林电力职工大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 5.25 印张 140 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2826-7/R·642

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.jkpbs.com

作者

简介

吕明，副教授，医学硕士学位，
1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月
毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医疗工作，现任长
春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研室主任、吉林省针灸学
会推拿专业委员会副主任委员、吉林省按摩师职业技能鉴定高级考
评员。2001年被学院评为“长春中医学院中青年骨干教师”，2002
年被吉林省针灸学会评为“吉林省优秀针灸推拿专家”。吕明推拿手
法娴熟，临床经验丰富。主编和参加编写的推拿专业著作有《点穴图
解》、《按摩图解》、《中国推拿》、《推拿治疗学》、《中国推拿大
成》、《推拿大成》、《掀开点穴的面纱》、《推拿手法彩色图谱》、
《推拿治疗手法图解》、《国际流行保健按摩套路——日式》、《国际
流行保健按摩套路——中式》、《国际流行保健按摩套路——港式》、
《国际流行保健按摩套路——韩式》、《国际流行保健按摩套路——欧
式》、《国际流行保健按摩套路——泰式》、《国际流行保健按摩套路
——美容》、《国际流行保健按摩套路——足部》。其中《推拿治疗
学》为全国高等中医院校 21 世纪推拿教材。发表了省级和国家级学术
论文 60 余篇，其代表作有：“吕氏太极气功推拿术”，“推拿治疗梨
状肌综合征 56 例”，“推拿加练功治疗第 3 腰椎横突综合征
38 例”，“气功推拿治疗脂肪肝”，“糖尿病的中医养生法”，
“推拿配合练功治疗肩周炎体会”等。

祖国医学中有两种享誉国内外的
外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一
种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。由于编写时间仓促，如有不足之处，恳请读者批评指正。

吕 明

什么是自我按摩 / 3
自我按摩的特点是什么 / 3
自我按摩有哪些作用 / 3
自我按摩应该注意些什么 / 5
自我按摩一般不用于哪些疾病 / 6
自我按摩中应该如何用力 / 6
自我按摩中应该如何定穴 / 7
自我按摩中应采取什么体位姿势 / 9
自我按摩的基本手法有哪些 / 9
什么叫养生 / 28
养生的方法有哪些 / 28
养生有什么作用 / 28
养生应注意些什么 / 29

经前期紧张症 / 33

什么是经前期紧张症 / 33
经前期紧张症的病因病机是什么 / 33
经前期紧张症的临床表现有哪些 / 33
经前期紧张症的按摩治疗原则是什么 / 33
经前期紧张症的全身自我按摩方法有哪些 / 34

经前期紧张症的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 48

痛经 / 52

什么是痛经 / 52

痛经的病因病机是什么 / 52

痛经的临床表现有哪些 / 53

痛经如何与其他疾病相区别 / 53

痛经的按摩治疗原则是什么 / 54

痛经的全身自我按摩方法有哪些 / 54

痛经的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 63

痛经的按摩注意事项是什么 / 65

月经不调 / 65

什么是月经不调 / 65

月经不调的病因病机是什么 / 65

月经不调的临床表现有哪些 / 66

月经不调的按摩治疗原则是什么 / 67

月经不调的全身自我按摩方法有哪些 / 67

月经不调的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 73

月经不调的按摩注意事项是什么 / 74

闭经 / 74

什么是闭经 / 74

闭经的病因病机是什么 / 75

闭经的临床表现有哪些 / 75

闭经如何与其他疾病相区别 / 76

闭经的按摩治疗原则是什么 / 76

闭经的全身自我按摩方法有哪些 / 76

闭经的足部反射区自我按摩方法有哪些 / 86

闭经的按摩注意事项是什么 / 86

女性不孕症 / 86

什么是女性不孕症 / 86

女性不孕症的病因病机是什么 / 87

女性不孕症的临床表现有哪些 / 87

女性不孕症的按摩治疗原则是什么 / 87
女性不孕症的全身自我按摩方法有哪些 / 87

产后小便异常 / 94

什么是产后小便异常 / 94
产后小便异常的病因病机是什么 / 94
产后小便异常的临床表现有哪些 / 94
产后小便异常的按摩治疗原则是什么 / 94
产后小便异常的全身自我按摩方法有哪些 / 95

经前期紧张症 / 105

经前期紧张症的一般养生方法有哪些 / 105
经前期紧张症有什么好的药膳疗法 / 105
经前期紧张症平时可以练什么气功 / 106
经前期紧张症如何用中药调理 / 107

痛经 / 107

痛经的一般养生方法有哪些 / 107
痛经有什么好的药膳疗法 / 108
痛经病人平时怎么锻炼好 / 111
痛经的手部反射区自我按摩法如何操作 / 114
痛经的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 118
痛经的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 121
痛经的耳穴自我按摩法如何操作 / 123
痛经的耳压疗法如何操作 / 125
痛经如何用中药调理 / 125

痛经有什么单方验方 / 126

痛经如何使用热熨疗法 / 126

月经不调 / 127

月经不调的一般养生方法有哪些 / 127

月经不调有什么好的药膳疗法 / 127

月经不调平时可以练什么气功 / 130

月经不调的手部反射区自我按摩法如何操作 / 135

月经不调的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 135

月经不调的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 136

月经不调的耳穴自我按摩法如何操作 / 136

月经不调的耳压疗法如何操作 / 138

月经不调如何用中药调理 / 138

闭经 / 139

闭经的一般养生方法有哪些 / 139

闭经有什么好的药膳疗法 / 140

闭经平时可以练什么气功 / 141

闭经的手部反射区自我按摩法如何操作 / 145

闭经的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 145

闭经的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 146

闭经如何用中药调理 / 146

闭经有什么单方验方 / 146

闭经如何使用热熨疗法 / 146

女性不孕症 / 147

女性不孕症的一般养生方法有哪些 / 147

女性不孕症有什么好的药膳疗法 / 147

女性不孕症的手部反射区自我按摩法如何操作 / 148

女性不孕症的手部病理反应点自我按摩法如何操作 / 157

女性不孕症的手部全息穴自我按摩法如何操作 / 159

女性不孕症如何用中药调理 / 160

产后小便异常 / 160

产后小便异常的一般养生方法有哪些 / 160

产后小便异常可以做哪些运动锻炼 / 160

基础篇

JICHU PIAN

什么是自我按摩?

自我按摩是自我运用按摩手法技巧,在自身体表的一定部位上进行按摩,以达到促进身心功能恢复或强身防病的一种方法。适用于慢性病证的康复治疗、自我养生保健、老年病后的养生保健及残疾病证等,有治疗疾病、增强体质、消除疲劳、延缓衰老的作用。

自我按摩的特点是什么?

1. 方法简便、易学易行:自我按摩手法简单,易于掌握,操作无须别人帮助,不受时间、地点的限制,可以说方法简便、易学易行。

2. 适用范围广泛:自我按摩适用范围广泛,不仅可以单独应用,也可以配合其他疗法应用,尤其是功能性的慢性疾病或长期服药效果不明的疾病,只要坚持自我按摩,均可收到良好的效果。

3. 疗效可观、副作用小:自我按摩目前广泛应用于内科、骨伤科、妇科、儿科、外科、五官科等疾病,对于有些疾病可以达到立竿见影的效果。对于一些疑难病证,如糖尿病、高血压、胃下垂、阳痿、早泄等疾病,可以收到较好的疗效。而且自我按摩无药物的毒副作用,安全可靠,可以长期治疗,老幼皆宜。

4. 有病治病、无病健身:自我按摩以增强人体抗病能力、祛病益寿为目的,可以有病治病、无病强身。

5. 原则性与灵活性结合运用:每一种自我按摩方法都有一定的作用和适用范围,所以应根据自己的具体情况、疾病的不同类型,而选择性地应用自我按摩方法、按摩时间和次数。

自我按摩有哪些作用?

1. 提高人体抗病能力:自我按摩可以促进淋巴形成,加速人体淋巴

液的流动，使人体内的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强。从而提高了人体抗病能力、免疫能力，达到预防疾病和治疗疾病的目的。

2. 调整内脏功能紊乱：自我按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动，对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动，从而提高人体对饮食有效的消化和吸收。对于糖尿病，可以提高部分患者的胰岛功能，使血糖降低，尿糖转为阴性，控制各种并发症。对泌尿系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，可以治疗遗尿症和尿滞留。对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。

3. 减轻和消除心理疲劳：人体的疲劳包括精神的和肉体的。心理疲劳主要表现为头晕、脑胀、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等。自我按摩可以调节植物神经系统的功能，改善大脑的血液供应，缓解精神疲劳，保护大脑。

4. 减轻和消除肌肉疲劳：肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、无力、能力下降。自我按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为自我按摩可以促进人体内血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况，使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、无力、能力下降等症状得以减轻或消除，很快的恢复体力，甚至使其他疾病引起的肌萎缩得到改善。

5. 解除肌肉痉挛：自我按摩既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉的痉挛，又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。因为长久的肌肉痉挛挤压穿行于其间的神经和血管，又可以形成新的疼痛源。肌肉痉挛的缓解，可大大改善局部的血液循环和营养供应，使疼痛明显减轻甚至消除。

6. 松解粘连：软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因，自我按摩可以直接分离粘连，如拇指弹拨法。

7. 使肿胀和淤血消散：自我按摩可以促进被按摩部位毛细血管的扩张，加快静脉回流，从而可以促进炎症渗出物的吸收，使局部肿胀和淤血消散。

8. 改善血液循环：自我按摩可以使被按摩部位的毛细血管扩张，改

善被按摩部位的血液循环，并且可以反射性地调节全身的血液循环。还能降低血液的黏稠度、降低血脂，减少胆固醇在人体血管壁的沉积，提高血管的弹性，预防动脉硬化。能够改善冠心病病人的心肌缺血缺氧状况，使心绞痛等症状缓解甚至消失。

9. 减肥和美容：自我按摩可以减少脂肪在人体内的堆积，使人体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。自我按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞。使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应。增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着。

10. 使人心情愉悦：自我按摩可以调畅人体的气机，舒肝解郁。所以当人心情不舒畅的时候，在接受自我按摩后会使人心情舒畅、神清气爽，一切烦恼和不如意都会随之消散。

自我按摩应该注意些什么？

自我按摩治疗各科疾病比较安全、可靠，但做按摩时还应注意以下几个问题，以免出现不良反应及意外。

1. 按摩前一定要修剪指甲，不戴戒指、手链、手表等硬物，以免划破皮肤，并注意按摩前后个人的卫生清洁。

2. 按摩前要排空大、小便，穿好舒适的衣服，需要时可裸露部分皮肤，以利于按摩。

3. 按摩时要随时调整姿势，使自己处在一个合适松弛的体位上，从而有利于发力和持久操作。

4. 按摩时要保持身心安静、注意力集中，从而在轻松的状态下进行按摩，也可以同时放一些轻松的音乐。

5. 为了避免按摩时过度刺激被按摩部位暴露的皮肤，可以选用一些皮肤润滑剂，如爽身粉、按摩膏、凡士林油等，按摩时涂在被按摩部位的皮肤上，然后进行按摩。

6. 按摩时要保持一定的室温和清洁肃静的环境，既不可过冷，也不可过热，以防感冒和影响按摩。

7. 按摩后，如感觉疲劳，可以休息片刻，然后再做其他活动。
8. 过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时，不宜立即进行按摩。
9. 足部按摩前要在足部涂擦上凡士林油或其他按摩膏，按摩后要饮温水一杯。
10. 一般每天按摩一次，10次为一个疗程，疗程之间可休息1~2天。

自我按摩一般不用于哪些疾病？

对于下列几种情况，不宜进行自我按摩：

1. 高血压病、高热发烧者。
2. 皮肤病的局部化脓、感染等。
3. 妇女月经期、孕妇的腹部。
4. 年老体弱、病重、极度衰弱经不起按摩者。
5. 各种恶性肿瘤、结核等。
6. 有出血性疾病者。
7. 有严重心脏病、肾病、急腹症等。
8. 酒后神志不清者，精神病患者。

自我按摩中应该如何用力？

自我按摩中力用小了不起作用，力用大了又可能使病情加重。一般来说，损伤或炎症的早期或虚证者，按摩时应用力较轻；损伤或炎症的晚期，按摩时应用力较重。在敏感的穴位或其他部位上，按摩时应用力较轻；在一般的穴位或其他部位上，按摩时应用力较重。对年老者、年幼者、体弱者，以及劳累、空腹、精神紧张、长期的慢性病病人，按摩时手法宜轻。如果手法过重，刺激强烈，反而会引起不良感觉，最常见的是头晕眼花、心慌、胸闷欲吐、全身出虚汗、四肢发凉等。对于体质强壮者，以及病症反应急的病人，按摩的手法可以适当重一些，但也要以能够耐受为宜。在穴位处治疗时，局部有酸、麻、胀、痛的感觉是正常现象，中医把这种现象叫做“得气”。

自我按摩中应该如何定穴？

按摩治疗效果与取穴位置是否正确，有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握定位方法。本书介绍的定位方法是比较简单的方法。

1. 手指同身寸法

以病人的手指为标准来定取穴位的方法叫“手指同身寸法”。

(1) 拇指同身寸：是以病人拇指的指间关节横度为 1 寸来定穴(图 1)。

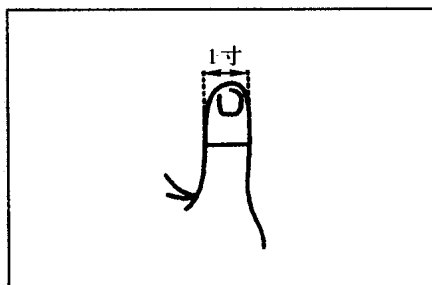


图 1 拇指同身寸

(2) 中指同身寸：是以病人的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为 1 寸来定穴(图 2)。

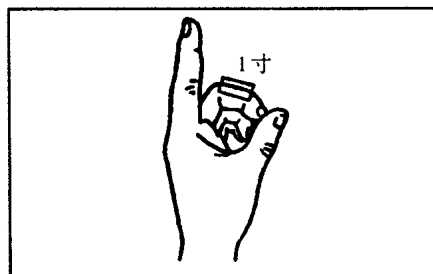


图 2 中指同身寸

(3) 横指同身寸：又叫“一夫法”，是让病人将示指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节近端横纹处为准、四指横量作为 3 寸来定穴(图 3)。

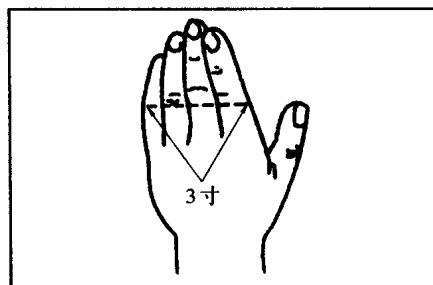


图 3 横指同身寸

2. 折量法

折量法是将身体一定部位间折作几等分，作为测定穴位的方法，每等分相当于1寸，该方法准确性相当高(图4)。

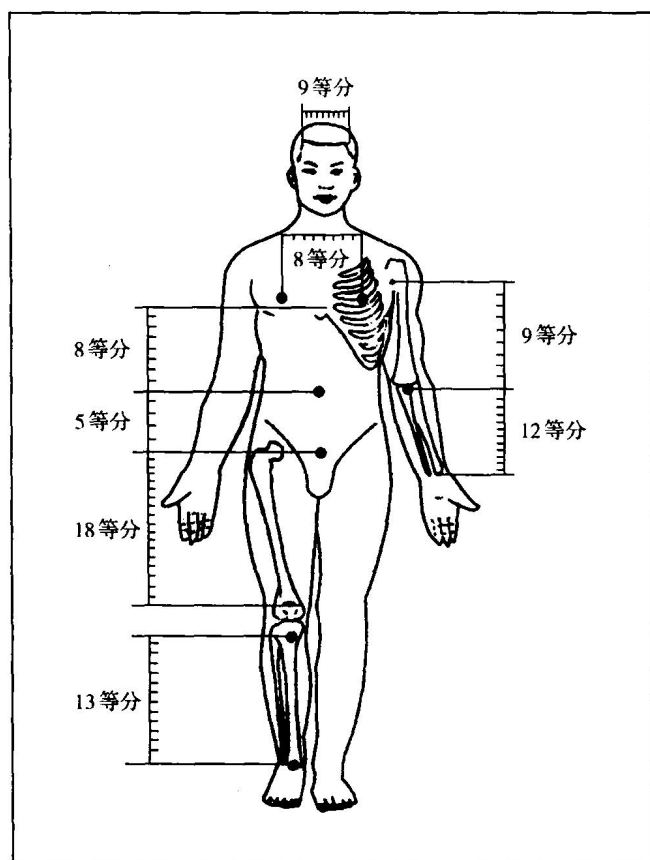


图4 折量法