

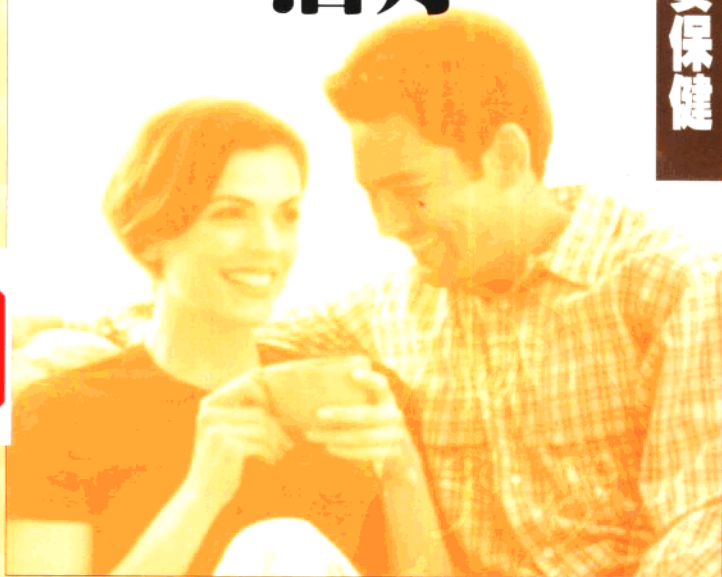
东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副 主 编：陈志伟

图解 家庭 按摩 治疗

夫妻保健

FUQI BAOJIAN



上海遠東出版社

64

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·夫妻保健

主 编 金义成

副主编 陈志伟

上海遠東出版社

·东方保健系列·

图解家庭按摩治疗·夫妻保健

主 编 / 金义成

副 主 编 / 陈志伟

责任编辑 / 刘 义

封面设计 / 汤智勇

版式设计 / 李芽高

责任出版 / 李 昕

责任校对 / 周立宪

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版 / 华东电力试验研究院印刷厂

印 刷 / 上海望新印刷厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 105 千字

印 张 / 5.25

印 数 / 1 - 8000

ISBN7-80661-251-3

R·35 定价:6.50 元

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗. 夫妻保健/陈志伟编著. —上海:
上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-251-3

I. 图... II. 陈... III. 常见病-按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73814 号

主 编 金义成

副主编 陈志伟

编 委 (按姓氏笔划排列)

马慧筠 王 蓓 孙武叔

李征宇 杨雪静 陈志伟

金义成 郑 莉 潘云华

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

概述	(1)
一、经前期紧张症	(3)
二、痛经	(6)
三、不孕症	(9)
四、妊娠呕吐	(13)
五、产后腹痛	(16)
六、产后便秘	(19)
七、产后身痛	(22)
八、产后腰痛	(25)
九、急性乳腺炎	(28)
十、妇女更年期综合征	(32)
十一、早泄	(36)
十二、阳痿	(40)
十三、感冒	(44)
十四、头痛	(48)
十五、神经衰弱	(53)
十六、偏瘫	(58)
十七、膈肌痉挛(呃逆)	(69)
十八、便秘	(75)

十九、肥胖症	(80)
二十、牙痛	(85)
二十一、慢性鼻炎	(89)
二十二、夫妻常用保健按摩法	(93)
二十三、足底按摩	(114)
二十四、耳穴按摩	(134)

概 述

《内经》中指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”说明一个人要使生命节律符合自然界阴阳变化的法则，才能达到形与神俱、健康长寿的目的。在方法上除了饮食、起居、劳逸适度之外，还应该学会和掌握一些调摄身心的方法（术、数）。这些方法中就包括按摩。

中国的按摩法，历来是保健养生的重要手段。我国的第一部按摩专著，就被收在《汉书·艺文志·方技略·神仙类》中。《方技略》中说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者，聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”唐代孙思邈在其《千金翼方·养性》中说：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。”《尊生类辑》中也指出：“延年祛病，以按摩导引为先。”宋代诗豪陆游曾说：“抚摩倘有道，……不减玉函方”、“病减停烫熨，身衰赖按摩”。

我国的按摩保健，虽然十分强调以自我按摩为主，但不排除由他人帮助进行。早在殷代就已有了专门的按摩师，如甲骨卜辞中就曾记载有“甲申卜，争贞：尹氏（氏）付（拊）子？”“丁酉卜，争贞：乎（呼）媯拊？”“辛亥卜，宾贞：弓（勿）取臭泉（暨）付（拊）？”。卜辞中的尹、媯、臭就是专职按摩师。在《史记·扁鹊仓公列传》中的一则医案中，还可以看出汉初上层社会对保健按摩的重视：“臣意言王曰：‘才人女子豈何能？’王曰：‘是好

为方，多使能，为所是案法新，往年市之民所，四百七十万，曹偶四人’。”说明这位名叫豷的女子，为济王按摩时，方法新颖独特，故所以花四百七十万买进，其身价比一般女子高出几十倍。

时至今日，一些常用简易的按摩法已进入家庭，不少人已认识到这种简便方法的功用。但在应用时，我们仍强调以自我进行为主，只有在力不从心时，请他人相助，诚如《内功图说·神仙起居法》中指出：“行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手腹下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部，才觉力倦来，即使家人助。”

夫妻之间的保健按摩是一种有着特殊“医生”和“病人”关系的积极的医护模式。在这种模式中，保健按摩可以得到充分的展开，可免受因推拿时间、衣着穿戴、治疗部位所带来的种种不便；夫妻之间的保健按摩，通过肌肤接触、体贴的关怀，能使“病人”在安全、舒适、温馨的氛围中自然地调动机体的积极性，轻轻松松地接受治疗；夫妻之间的保健按摩，既增进了夫妻之间的感情，又能达到相互了解、理解和谅解，有利疾病的康复，能及时、真实的进行“医患”对话，交流治疗感受和心得，有利于“医生”尽力尽责，在实践中学习、探索，不断提高自己医术，提高保健按摩治疗效果。

一、经前期紧张症

经前期紧张症是指妇女在月经来潮前数天出现的一系列症状,如紧张、压抑、易怒、失眠、烦躁、头痛、腹胀、水肿、疲劳、乳房胀痛等。一般在月经来潮前7~14日出现症状,经前2~3日加重,月经来潮后症状随之消失。大多数的女子都有轻度的经前期紧张症状,少数患者可有精神症状及性格和行为的改变,以致影响生活和工作。发生率随年龄和产次的增加而增多。中医认为:心血不足、肝郁火旺、肝气郁结是发生本病的常见因素。推拿治疗能宁神、解郁、化痰。

[病 因]

患者常伴黄体功能障碍如排卵后黄体期缩短,基础体温上升缓慢和不规则,孕激素分泌减少,故排卵后雌激素和孕激素不平衡,体内雌激素相对过多,血液内液体进入组织,抗利尿激素和醛固酮升高,致使钠离子和水潴留。精神紧张也会增加醛固酮分泌,更加重钠离子和水的潴留而出现体重增加等。

[临床表现]

(1) 月经来潮前7~14日出现症状,经前2~3日加重,月经来潮后症状随之消失。

(2) 精神症状为紧张、压抑、易怒、烦躁。

(3) 失眠、头痛、水肿、腹胀、疲劳、乳房胀痛、小便减少。

(4) 常患感冒、声音嘶哑、鼻炎、结膜炎等病。

[按摩法]

1. 抹前额 妻子坐位，丈夫以双手拇指或中指端着力，自妻子的前额正中，向两旁抹至太阳穴，约2分钟(图1-1)。

2. 按揉印堂、神庭、太阳穴 妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子两眉连线中点的印堂穴；前发际正中直上0.5寸神庭穴；眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中的太阳穴。各按揉约2分钟，以感酸胀为度(图1-2)。

3. 按揉风池、百会穴 妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子的胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中的风池穴；前发际正中直上7寸百会穴，各按揉2分钟，以感酸胀为度(图1-2,3)。

4. 揉内关、神门穴 妻子坐位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力揉动妻子腕横纹上2寸，掌上肌腱



图1-1 抹前额



图1-2 按揉印堂、神庭、太阳穴

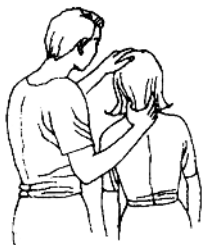


图1-3 按揉风池、百会穴

与桡侧屈肌腱之间的内关穴；腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中的神门穴，各揉约2分钟，以感酸胀为度(图1-4)。

5. 按揉心俞、肝俞穴 妻子俯卧位，丈夫以双手拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子第5胸椎棘突下旁开1.5寸处的心俞穴；第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处的肝俞穴。各按揉2分钟，以感酸胀为度(图1-5)。

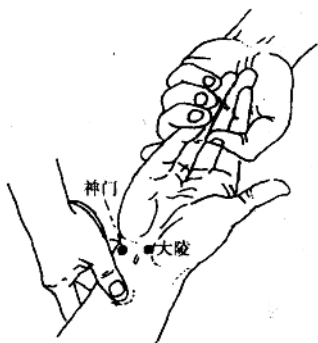


图1-4 揉内关、神门穴

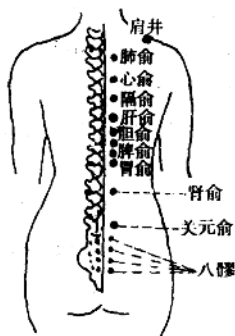


图1-5 心俞、肝俞穴

[注意事项]

- (一) 注意劳逸结合，避免精神紧张，进少盐饮食。
- (二) 定期作健康检查和妇科检查，以排除或及早发现器质性病变。

二、痛 经

妇女在行经前后或经期出现小腹或腰骶部疼痛,并每随月经周期而发作者,称为痛经,亦称经行腹痛。严重的痛经可伴恶心呕吐,冷汗淋漓,手足厥冷,甚至出现昏厥。本病以月经初潮后2~3年的青年妇女为多见。如在月经期或行经前后仅感轻度下腹胀痛或腰酸不适,则是正常现象,不属本病范畴。痛经可分为原发性及继发性两种,原发性多见于青年妇女,常随月经初潮发病;继发性多有生殖器官的器质性病变。如盆腔炎、子宫内膜异位症或子宫肌瘤等。中医认为本病的发生主要是气血受阻、经行不畅所致。

[病 因]

原发性痛经的病因与前列腺素有关。

一般认为由于子宫内膜释放前列腺素,引起子宫肌肉痉挛,导致子宫局部缺血,血液供应不良而引起痛经。

[临床表现]

- (1) 小腹疼痛为主症,并每随月经周期发作。
- (2) 疼痛多发生于经期前1~2日或行经第1日。
- (3) 疼痛有轻有重,多呈阵发性疼痛或持续隐痛不适。
- (4) 严重时,患者还伴有面色苍白、出冷汗、手足发冷、恶心、呕吐,甚至昏厥、虚脱,但疼痛一般常能自行缓解或于经净

后消失。

[按摩法]

1. 摩腹 妻子仰卧位,丈夫以右手掌面或掌根附着于妻子脐下小腹部,作顺时针方向的环旋摩动,约5分钟(图2-1)。



图2-1 摩腹

2. 揉气海、关元、天枢穴 妻子仰卧位,丈夫用拇指指端或螺纹面揉动妻子脐下1.5寸处的气海穴;脐下3寸的关元穴;脐旁2寸的天枢穴,各2分钟,以感酸胀为度(图2-2)。

3. 按揉八髎穴 妻子俯卧位,丈夫以拇指指端或螺纹面按压揉动妻子第1、第2、第3、第4骶后孔中八髎穴2分钟,以感酸胀为度(图2-3)。

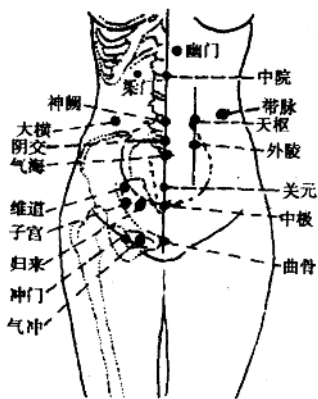


图2-2 气海、关元、天枢穴

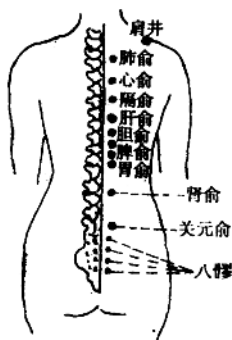


图2-3 八髎穴

4. 按揉三阴交穴 妻子仰卧位，丈夫以拇指指端或螺纹面着力按压揉动妻子两侧内踝上3寸，胫骨内侧面中点的三阴交穴，约30次，以感酸胀为度(图2-4)。

5. 擦命门穴 妻子俯卧位，丈夫以右手小鱼际部蘸取少量冬青油膏附着于妻子第2腰椎棘突下命门穴，做擦法2分钟，以感透热为度(图2-5)。

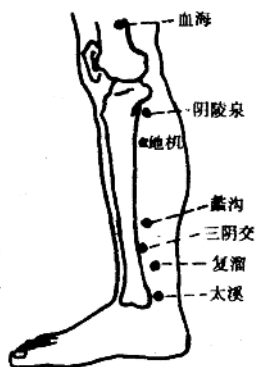


图2-4 三阴交穴

[注意事项]

(一) 本病按摩治疗可于行经前1周开始进行，每日2遍；若能长期坚持自我按摩则效果会更好，并有利于身体的健康。

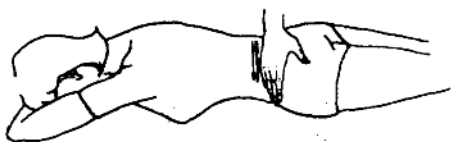


图2-5 擦命门穴

(二) 按摩治疗

对原发性痛经疗效较好，对器质性病变引起的痛经(继发性)也有一定的效果，配合药物治疗效果则会更好。

(三) 妇女在行经期应避免涉水和用冷水洗足及阴部。

(四) 经期不食生冷之物，保持精神愉快，防止过度疲劳和受凉。

(五) 如见腹痛剧烈，兼有面色青紫，四肢发冷、出冷汗等症状，提示可能发生昏厥，注意观察血压并及时组织抢救。