

东 方 保 健 系 列

# 图解 家庭 按摩 治疗

主 编：金义成  
副主编：郑 莉

妇科病  
FUKUKEIBING



上海遠東出版社



·东方保健系列·

# 图解家庭按摩治疗·妇科病

主 编 金义成

副主编 郑 莉

上海遠東出版社

·东方保健系列·

## 图解家庭按摩治疗·妇科病

---

主 编/金义成

副 主 编/郑 莉

责任编辑/许一帆

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/108 千字

印 张/5.25

印 数/1-8000

---

ISBN7-80661-243-2

R·27 定价:6.50 元

**图书在版编目(CIP)数据**

图解家庭按摩治疗. 妇科病/郑莉编著. —上海: 上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-243-2

I. 图... II. 郑... III. 妇科病: 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 73830 号

---

主 编 金义成

副主编 郑 莉

编 委 (按姓氏笔画排列)

马慧筠 王 蓓 孙武权

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、月经不调 .....    | ( 6 ) |
| 二、痛经 .....      | (12)  |
| 三、闭经 .....      | (20)  |
| 四、功能性子宫出血 ..... | (29)  |
| 五、经行乳胀 .....    | (37)  |
| 六、经行泄泻 .....    | (42)  |
| 七、经行身痛 .....    | (48)  |
| 八、带下 .....      | (53)  |
| 九、妊娠腰痛 .....    | (59)  |
| 十、妊娠咳嗽 .....    | (64)  |
| 十一、妊娠失音 .....   | (71)  |
| 十二、妊娠痢证 .....   | (79)  |
| 十三、妊娠下肢抽搐 ..... | (87)  |
| 十四、妊娠高血压 .....  | (92)  |
| 十五、妊娠小便不通 ..... | (101) |
| 十六、产后乳汁不行 ..... | (107) |
| 十七、产后腹痛 .....   | (113) |
| 十八、产后发热 .....   | (121) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 十九、过期妊娠 .....     | (129) |
| 二十、慢性盆腔炎 .....    | (135) |
| 二十一、子宫内膜异位症 ..... | (142) |
| 二十二、阴吹 .....      | (149) |
| 二十三、子宫脱垂 .....    | (152) |

## 概 述

中医按摩早在二千多年前已广泛运用于临床,成为古代治疗疾病的一个重要手段,如《素问·异法方宜论》曰:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”又《素问·血气形志篇》云,“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治以按摩醪药。”周礼注疏中有“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子术按摩”的记载。随着历史的发展,在长期的医疗实践中,按摩对人类的保健事业作出了一定的贡献,成为祖国医学文化遗产的一个重要组成部分。

妇科病症按摩,是在前人与疾病作斗争的过程中,在实践的基础上积累了丰富的经验,这些知识经过历代学者不断整理和归纳、研究和发展,逐步形成了妇科按摩治疗的体系,妇科按摩是依据中医学辨证论治和经络学说,通过按摩手法技能、循经取穴,在患者体表特定部位和穴位上作功,刺激体表,通过经络的传导,调节经络和脏腑功能,达到治疗的目的。

中医按摩治疗的范围极其广泛。除了可用于内科、伤骨科、小儿科之外,还被应用于妇科。而妇科按摩治病范围很广,如痛经、带下、乳痈、子宫脱垂、更年期综合征、产后耻骨分离症、产后腹痛、产后腰痛、胎位不正等病症也都有疗效。

妇科按摩作用是疏通经络、行气活血。《素问·举痛论》中说:“寒气客于背俞之脉则脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞

注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣。”

经络遍布于全身,内属于脏腑,外络于肢节,沟通和联结人体所有的脏腑、器官、筋肉、骨骼、孔窍及皮毛等组织,再通过气血在经络中运行,组成了整体的联系,按摩手法作用于体表局部,在局部通经络、行气血、濡筋骨,并且由于气血循着经络的分布流注全身,能影响到内脏及其他部位。如按揉背部11、12 胸椎旁开 1.5 寸的膀胱经脾俞、胃俞能健脾和胃,急性胃脘痛,点揉此穴能镇痛,按拿合谷可止牙痛。由止可见,按摩治病不仅是以痛为腧,而且还必须根据经络联系的原则,循经取穴,运用特定的手法达到治病的目的。

按摩尚可引起人体血液成分的改变和代谢功能的变化,实验室证明,推拿后白细胞总数增加、吞噬细胞能力增加。在白细胞分类变化中淋巴细胞比例升高,红细胞轻度增加,血液中补体效价、氧的需要量,排氮量、排尿量和二氧化碳的排泄量也都有所增加。

综上所述,按摩的治疗作用,主要是改善机体的功能,但并不是按摩只能治疗功能性疾病,对器质性疾病无能为力。我们知道,所谓的器质性病变和功能性改变,是不能截然分开的。人体某一组织发生器质性病变,必然表现出功能性障碍;被称为功能性的疾病,也可能有形态改变。治疗疾病,有的是直接改善器质的病变,使障碍的功能得到消除;有的是通过调整功能使器质病变得恢复。按摩治疗器质性疾病的途径是后者。

按摩手法是以手和肢体的其他部分(也可借助于器械)按照特定的技巧和规范化的动作在人体体表特定穴位和部位进行治疗的一种方法,它是治病的关键之一。手法的熟练程度

及如何适当运用手法,对治疗效果有直接的影响。因此,要想进一步提高治疗妇科疾病的效果,除了辨证确切、认真负责外,在适当的穴位或部位上运用相宜的手法,显然是一个重要的环节。

手法在临床应用中,同样要贯彻辨证施治的精神,才能更好地发挥手法的治疗作用。在临症时,人有老少,体有强弱,证有虚实,因此,手法的选择和力量的运用在妇科按摩治疗中尤其重要,过之和不及都会影响治疗效果。

在妇科按摩中,常用的手法有按、摩、推、拿、揉、搓、抖、摇等(见图1~20)。



图1 拿法



图2 指按法



图3 掌按法



图4 掌摩法



图5 指摩法



图 6 中指揉法



图 7 二指揉法



图 8 三指揉法



图 9 大鱼际揉法



图 10 掌根揉法



图 11 搓法

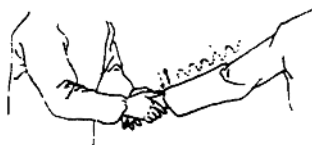


图 12 抖法



图 13 头部摇法



图 14 摇肩法



图 15 摇肩法

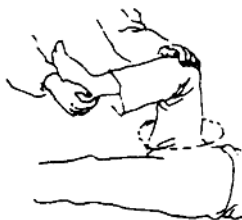


图 16 腕关节摇法



图 17 抹法

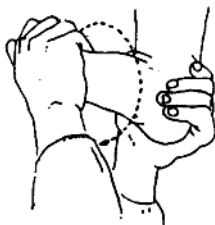


图 18 踝关节摇法



图 19 震颤法



图 20 平推法

## 一、月经不调

月经是由于子宫内膜出现周期性的剥离脱落而产生的。一般来说,女子到了 14 岁左右开始有月经。正常月经周期一般为 28 天左右,行经天数为 3~5 天,经量为 50~100 毫升,经色暗红,质地不稀不稠,一般不夹血块。

月经不调是妇科常见症状之一。凡月经量及周期间隔与正常月经周期不同者均属此范畴。常见类型有月经过多、月经过少、月经过频、月经稀少及闭经等。

### [病 因]

本病主要是由于内分泌功能障碍引起,但也可由于全身疾病或生殖器官局部疾病所致。

中医认为,本病是由于素体血热,或饮食所伤,或肝郁化火,或阴虚火旺,或素体阳虚内寒,或房事不节,孕育过多,或气血不足,脾虚肾亏所致。

### [临床表现]

(1) 月经过多:月经量过多,月经周期间隔正常或有改变。

(2) 月经过频:月经周期短,不足 21 天,而经量正常或有改变。

(3) 月经过少:月经量少或隐性月经,月经周期可正常或

有改变。

(4) 月经稀少: 月经周期间隔超过 35 天。

(5) 闭经: 月经周期间隔超过 3 个月。

### [按摩法]

#### (一) 经穴按摩

1. 摩小腹部 3~5 分钟

(图 1-1)。

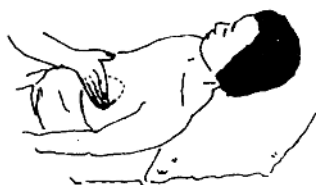


图 1-1 摩腹

用右手手掌顺时针方向摩小腹部, 重点摩脐下 3 寸关元穴, 脐下 4 寸中极穴, 中极旁 3 寸子宫穴(图 1-2)。

2. 按揉肾俞、八髎穴 用大拇指按压揉动第 2 腰椎旁开 1.5 寸处肾俞穴, 按压揉动骶椎两侧第 1、2、3、4、骶后孔中八髎穴, 各 30~50 次(图 1-3)。

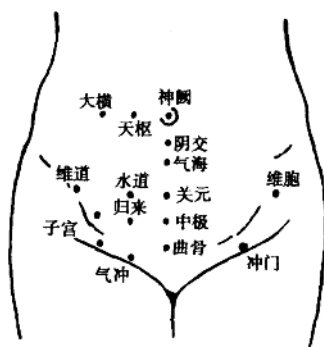


图 1-2 腹部穴位

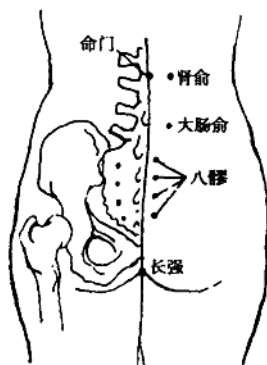


图 1-3 肾俞、八髎穴



3. 按揉地机、血海穴 用大拇指按压揉动膝内侧下 5 寸处地机穴(图 1-4),及髌内侧上 2 寸处血海穴,各 50~100 次(图 1-5)。

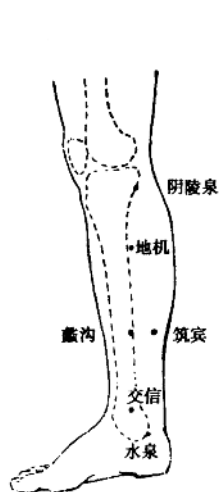


图 1-4 腿部穴位



图 1-5 揉血海



图 1-6 腿部穴位

4. 按揉交信、合阳穴 用大拇指按压、揉动内踝上 2 寸、胫骨后缘处的交信穴(图 1-4),腓窝横纹正中直下 2 寸处合阳穴,各 50~100 次(图 1-6)。

5. 揉冲门、气冲穴 用大鱼际揉脐下 5 寸两侧旁开 3.5 寸、腹股沟部冲门穴,揉脐下 5 寸两侧旁开 2 寸、腹股沟稍上方的气冲穴,各 50~100 次(图 1-2)。

6. 揉天枢、水泉穴 用大鱼际揉脐两侧旁开 2 寸天枢穴(图 1-2),及内踝与跟腱间凹陷处下 1 寸,跟骨结节内侧前上部凹陷中的水泉穴,各 50~100 次(图 1-4)。