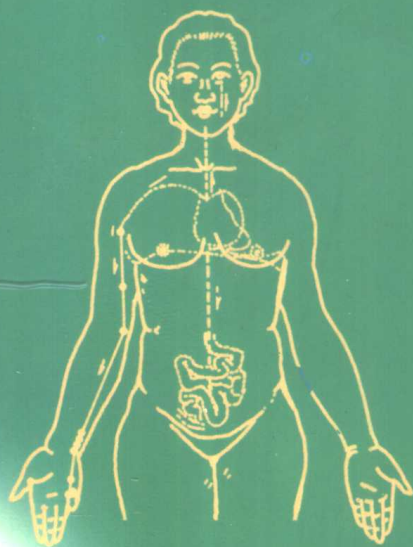


专病按摩图解丛书

月经病按摩图解

王庆甫 袁启顺 编著



辽宁科学技术出版社



月经病按摩图解

王庆甫 袁启顺 编著



F050/05

辽宁科学技术出版社

“专病按摩图解丛书”(共 5 册) 丛书编写人员名单

主 编: 王庆甫 倪 诚

副主编: (按姓氏笔画为序)

朱立国 张禄堂 黄 沪

彭其林 袁启顺

摄 影: 孙联生 王庆甫

绘 图: 董 迈

图书在版编目(CIP)数据

月经病按摩图解 / 王庆甫等编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999. 9

(专病按摩图解丛书 / 王庆甫等主编)

ISBN 7-5381-3062-4

I. 月… II. 王… III. 月经病 - 按摩疗法(中医) - 图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38322 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

兴城首钢东华彩色印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 81 千字 印张: 3

印数: 1 - 6000

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 曹太文

封面设计: 曹太文

责任校对: 李 雪

插 图: 董 迈

定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23263845

内 容 提 要

月经病是妇女常见的疾病,影响妇女的生活和工作。月经病多数是功能性疾患,属于功能性者,用按摩疗法具有良好的治疗效果,不仅能解除月经病的痛苦,也可调整气血、脏腑功能,恢复正常的月经生理;对于继发性和器质性月经病,应积极到妇科进行治疗。

本书重点精选了用按摩疗法治疗月经病有明显疗效的病种。书内容分概述篇和治疗篇两部分。概述篇论述了月经病的定义、范围及按摩常用的手法、经穴;治疗篇介绍了 19 种月经病的按摩疗法。为了方便读者、患者及从业人员的应用和参考,配有 120 幅按摩疗法彩色图片和 14 幅经穴线条图。

本书特点:简明扼要、图文对照、直观易学。

前 言

按摩是中医的一种疗法，早在数千年前就广泛应用于临床。历史中所记载的扁鹊治太子虢尸厥证，曾使用按摩方法并获得成功。在漫长的中医发展史中，按摩始终作为一种疗法发挥着作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩再次被推崇，成为非药物疗法的代表。医学界不断进行深入研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗多种疾病。

按摩具有多种治疗作用，副作用极小。因此，作为自我保健方法十分适宜。为了普及该疗法的知识，使广大人民群众掌握这种简便易行的疗法，我们编写了这套“专病按摩图解丛书”。作者均是中国中医研究院望京医院临床主任医师和副主任医师，具有较丰富的临床经验。我们从临床角度选择了腰腿痛、颈肩背痛、月经病、眼病、阳痿五种常见疾病和症状，分别撰写了《颈肩背痛按摩图解》、《腰腿痛

按摩图解》、《月经病按摩图解》、《眼病按摩图解》、《阳痿按摩图解》五本书。丛书以图解的方式详细介绍了按摩的基本知识、疾病诊断及鉴别诊断、按摩治疗等内容,这样,图文对照,一目了然,便于学习掌握,易于使用操作。

本丛书是专业性较强的医学科普书,面对具有高中以上文化程度广大读者,可以作为临床医生、在校医学生的参考书,还可作为每个家庭常备的健康保健指导书。

健康是人生最大的资本,生活中一切幸福都建立在健康的基础之上。我们衷心希望每个人都有健康的体魄,在人生的长河中构筑自己的理想大厦,为祖国的建设贡献力量。但愿本丛书能为您自己、亲人、朋友、您的患者带来健康和幸福!

由于我们的知识所限,本丛书难免有不当之处,甚至谬误,敬请同行、广大读者批评指正,以便再版时更正。

丛书主编:中国中医研究院望京医院

主任医师 王庆甫

一九九九年六月于北京

目 录

概述篇

一、月经病的概念	(1)
(一)什么是月经病	(1)
(二)月经病的范围	(1)
二、月经病按摩的常用手法	(2)
(一)推法	(2)
(二)拿法	(3)
(三)按法	(4)
(四)摩法	(5)
(五)揉法	(7)
(六)擦法	(8)
(七)抹法	(10)
(八)搓法	(11)
(九)拍打法	(12)
(十)扳法	(13)
(十一)滚法	(13)
(十二)抖法	(14)
三、月经病按摩常用的经穴	(15)
(一)手太阴肺经	(15)

(二)手阳明大肠经	(16)
(三)足阳明胃经	(16)
(四)足太阴脾经	(18)
(五)手少阴心经	(19)
(六)手太阳小肠经	(20)
(七)足太阳膀胱经	(21)
(八)足少阴肾经	(22)
(九)手厥阴心包经	(23)
(十)手少阳三焦经	(24)
(十一)足少阳胆经	(25)
(十二)足厥阴肝经	(26)
(十三)督脉	(27)
(十四)任脉	(28)

治疗篇

一、痛经	(29)
二、经行头痛	(33)
三、经行身痛	(36)
四、经行发热	(39)
五、经行泄泻	(41)
六、经行吐衄	(44)
七、经行风疹	(47)
八、经行眩晕	(51)
九、经行浮肿	(54)

十、经行情志异常·····	(57)
十一、月经先期·····	(59)
十二、月经后期·····	(63)
十三、经期紊乱·····	(66)
十四、月经过多·····	(71)
十五、月经过少·····	(74)
十六、经期延长·····	(77)
十七、经间期出血·····	(79)
十八、闭经·····	(82)
十九、崩漏·····	(85)

概述篇

一、月经病的概念

(一)什么是月经病

月经是妇女的主要生理特点之一,指有规律的、周期性的子宫出血,大约 28 天为一个周期,出血期大约 5~7 天,称为月经期。

凡月经周期、经期、经量、经质等异常,或出现某些不适症状,即称之为月经病。

月经病是妇女常见的疾病,影响妇女的生活和工作。一般来说,月经病多是功能性疾患,但有时是因其他器质性疾病所引起。对妇女来说,一旦发现月经异常,应及时到医院就诊,查明病因,明确诊断,进行有针对性的治疗。

按摩对于月经病属于功能性者,具有良好的治疗效果,不仅能解除月经病的痛苦,也可调整气血、脏腑功能,恢复正常的月经生理。但对于继发性 and 器质性月经病,应积极配合妇科医生进行治疗,按摩可以作为辅助治疗手段,起到一定的治疗作用。

(二)月经病的范围

月经病主要有以下几种:

1. 月经周期异常

月经周期出现异常称之为月经不调,主要包括月经先期、月经后期、月经紊乱、经间期出血等。

2. 经期异常

月经出血时间异常,主要是经期延长。

3. 经期不适

以经期出现全身或局部不适为特征的疾病,主要有痛经、经行发热、经行头痛、经行身痛、经行泄泻、经行吐衄、经行风疹、经行眩晕、经行浮肿、经行情志异常等。

4. 经量异常

以经量异常的疾病有月经过多、月经过少、闭经、崩漏等。

二、月经病按摩的常用手法

按摩治疗月经病的手法与其他手法相同,要求按照一定的技巧进行操作。按摩遵循操作要领,医师手的机械能准确地作用到治疗部位,

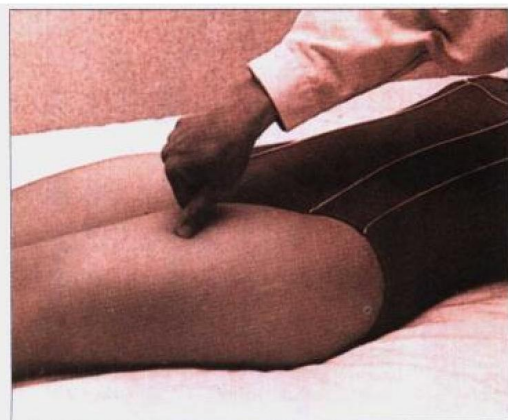


图1 指推法

将机械能转变成各种生理效应,从而达到治疗作用。为了更准确地掌握月经病按摩知识,现简要介绍一下常用的按摩手法。

(一) 推法

1. 操作要领

医者使用指端、手掌、掌根、肘尖等部位,着力按压在施术部位,沿一定方向直线推

进。注意推进时要使皮下组织产生运动,不可使手与皮肤之间相互摩擦运动,以免损伤皮肤。

根据使用部位的不同,可以分成指推法、掌推法、掌根推法、肘尖推法等(见图1、图2、图3、图4)。

2. 作用功能

推法具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、祛邪消瘀、调和营卫等功效。

(二) 拿法

1. 操作要领

医者用拇指与其余手指相对捏拿住施术部位的筋肌等软组织,手指对合施力,做一紧一松的提拿动作。拿提时用力要均匀对称,由轻到重,做到刚中有柔。拿法一般要求提捏较厚的肌肉筋腱,不要提拿皮肤,以免引起剧

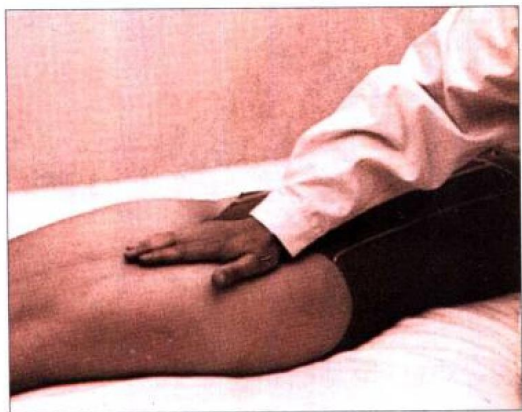


图2 掌推法

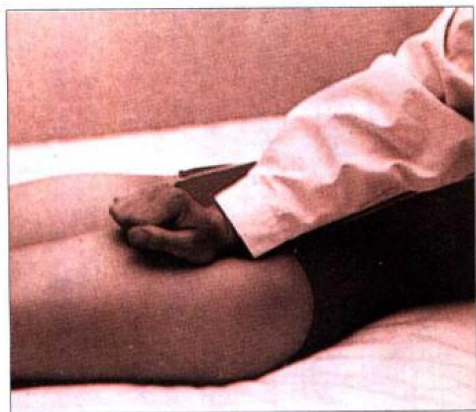


图3 掌根推法

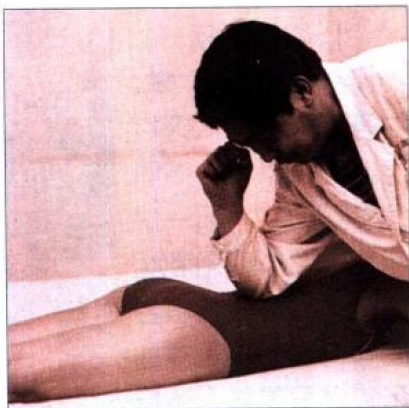


图4 肘尖推法



图5 三指拿

烈疼痛、不适、皮肤损伤或皮下瘀斑等不良后果。

由于使用手指多少不同，拿法又可分为三指拿、四指拿、五指拿等（见图5、图6）。

2. 作用功能

拿法具有

通经活络、驱寒祛邪、畅达气机、解痉止痛、除旧生新等功效。

（三）按法

1. 操作要领

医者用手指、掌、肘等部位在施术区域缓慢施以下压，同时缓慢摆动，一起一伏使按压之力作用到组织深部。按法要求当患者得气后再缓慢抬起，然后重复上述按压动作。本法实施时

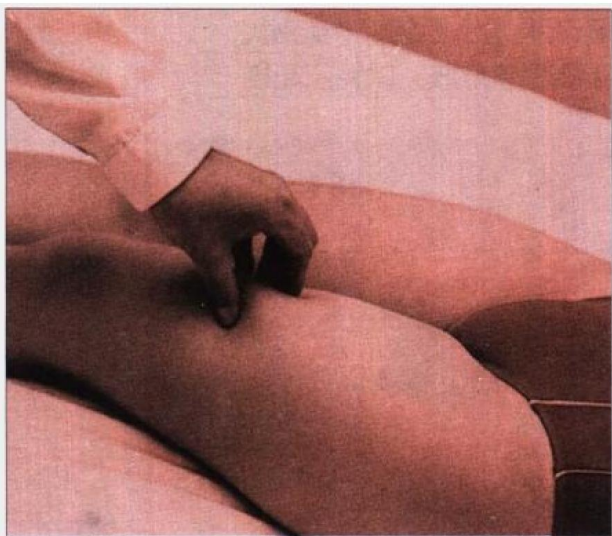


图6 五指拿

要静中求动，按压辅以摆动。

根据使用部位不同，又可分成指按法（又称点穴法）、掌按法、肘尖点按法等不同（见图7、图8、图9）。

2. 作用功能

按法具有行气止痛、活血化瘀、祛邪扶正、疏通经络、调和阴阳等功效。



图7 指按法

(四)摩法

1. 操作要领

医者用手指、手掌等在施术部位的皮肤上做环旋抚摩和研磨的动作。操作要轻柔，环旋方向可以顺时针，亦可逆时针；范围由小到大，由中心向四周；速度要均匀，不可忽快忽慢。施术后皮肤应潮红，感觉温热舒适。

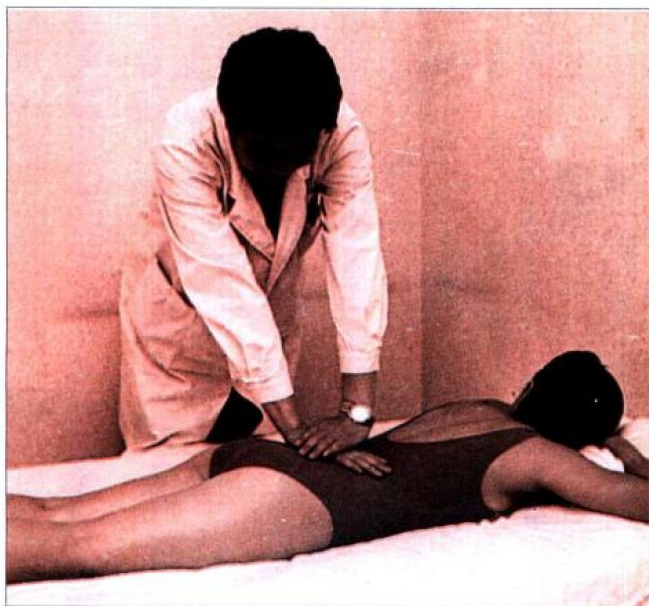


图8 掌按法

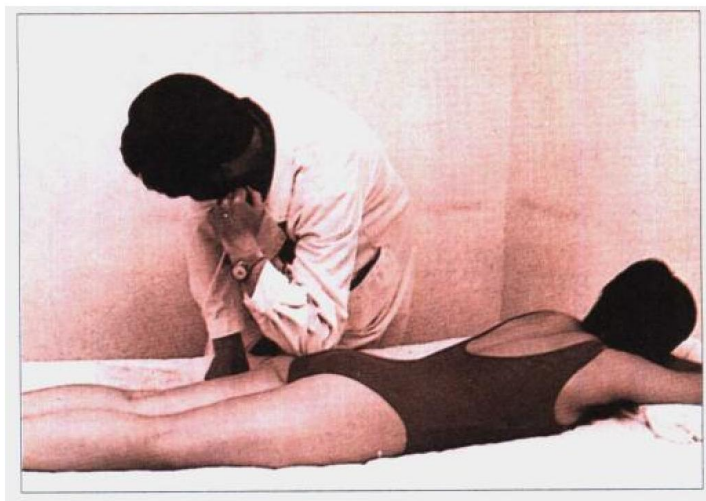


图
9
肘
按
法

临床根据使用部位不同，分成指摩法、掌摩法等（见图 10、图 11）。

2. 作用功能

摩法具有温中散寒、软坚散结、补益脏腑、行气活血、畅通气机等作用。

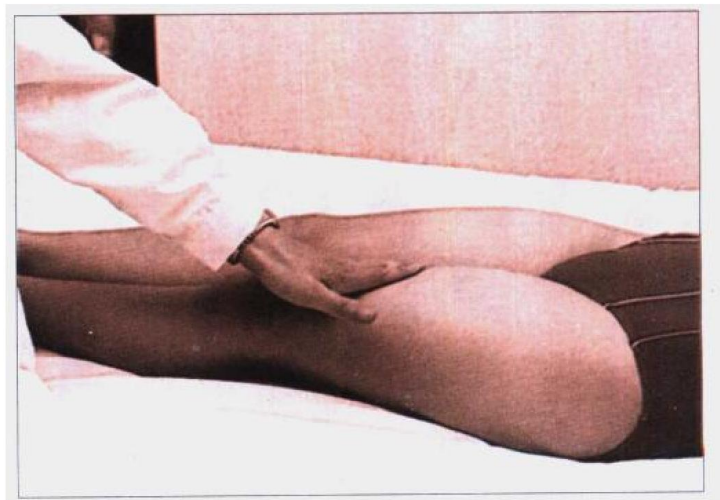


图
10
指
摩
法

(五) 揉法

1. 操作要领

医者用手指、小鱼际、掌根等在施术部位适当按压，然后再做环旋揉动的动作。施术要求动作要连续均匀，下按与环旋揉动的力量匹配合理，以求手法力量作用到组织深部。力量由轻到重，动作幅度由小到大，使局部产生得气感为度。

由于操作时使用的部位不同，又分成指揉法、鱼际揉法、掌揉法等(图12、图13、图14)。

2. 作用功能

揉法具有活血化瘀、行气通经、调和脏腑、祛邪扶正、温经止痛等作用。

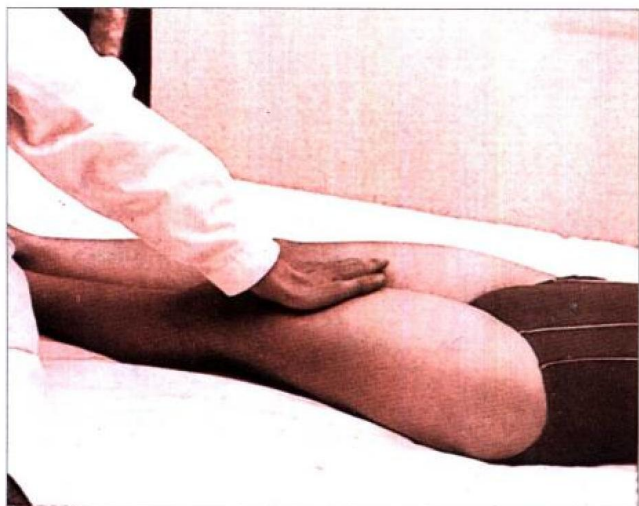


图 11 掌摩法



图 12 指揉法

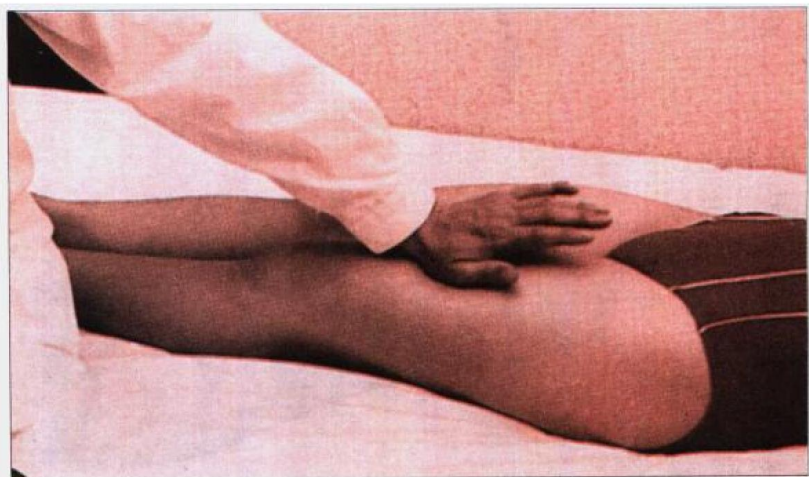


图 13
鱼际揉法

(六) 擦法

1. 操作要领

医者用手指、掌等在施术部位上，循肌肤的纹理，做直线往返地推擦动作。要求擦推时手与皮肤之间相互运动，速度较快，动作要连续，用力宜均匀，使皮肤温热潮红为度。

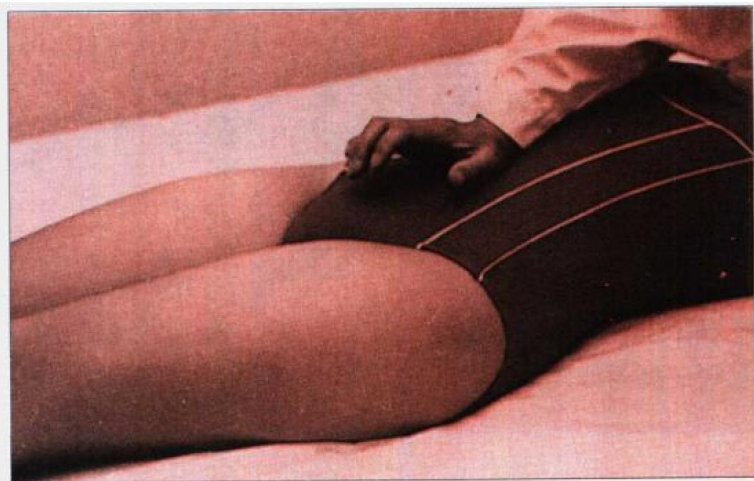


图 14
掌揉法