

家庭 内妇科百病推拿图解



副主编
主编
陈忠良
金义成

上海远东出版社

家庭内妇科百病推拿图解

主 编 金义成

副主编 陈忠良

上海远东出版社

责任编辑 陈云光
封面设计 卜允台

家庭内妇科百病推拿图解

主 编 金义成

副主编 陈忠良

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

新华书店经销 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 17 字数 381000

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

印数 1-8000

ISBN 7-80613-360-7

R·134 定价: 24.00 元

主 编 金义成

副 主 编 陈忠良

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯燕华 许 军 孙武权

李征宇 陈志伟 陈忠良

郑 莉 金义成 颜世明

学术秘书: 李征宇

前 言

每一次接到约稿,总是既感到高兴,又感到忧虑。高兴的是,随着人们自我保健意识和能力的不断增强,中医推拿疗法,这种既无不良副作用,又简易可行传统的自然疗法,深受广大读者的喜爱,自己又能为普及、发扬中医推拿疗法做些工作。忧虑的是,现今有关推拿的书籍,厚的、薄的、深的、浅的,林林总总各地几乎都有出版。相对而言,有关推拿的书籍印数尚不在少数,新书难写。这次接到上海远东出版社的邀约,考虑最多的是写一本怎样的书,怎样才能既不同于以往自己曾发表出版过的,又不同于其他同道已发表出版过的……思来想去,在与本书责任编辑陈云光医生几经商榷以后,总算有了一个眉目。

首先是为编写这套书找一个较为恰当的定位来反映本书的特色。综观已有的推拿专著,虽都各有一定的长处,但也有相对的局限性。为此,我们就将这套书定位于既考虑到普及,又考虑到提高,也就是说,本书力求要做到普及与提高相结合。所谓普及,是指介绍有关推拿基本知识和中医基础理论,帮助读者解决什么病症,怎样推拿的问题。所谓提高,是指尽可能在推拿基本技巧与手法治疗上,多化些笔墨,使之周详而又更具有实用性。图文并茂,让人看了一目了然,帮助推拿爱好者解决提高推拿治病效果的理与法的问题。

其次是,拟在增加常见病症推拿医治的信息量上反映本书的特色。因从已出版过的著作中可以看出,尽管将推拿的治疗范围涵盖内、妇、伤、外、儿科,但除小儿推拿专著外,重点仍以伤

骨科的病症居多。加之一些人的传统观念,仍以为推拿只能是治疗筋伤骨错的。如果说及推拿可以治疗内、妇、儿科疾病之时,就有些难以置信。故而本系列由《家庭儿科百病推拿图解》、《家庭内妇科百病推拿图解》、《家庭伤骨科百病推拿图解》、《家庭夫妻保健推拿图解》几本书组成。而且各书中又尽可能地将我们推拿几十年行之有效的经验都加以介绍,力求系统全面。譬如各书中就包括近百种各科常见病、多发病、疑难病,还介绍一些经典的治疗方法和最新进展。此外,还考虑到因推拿具有良好的强身保健作用,故介绍了一些可以推广普及的练功方法和互相推拿的方法,有利于家庭保健推拿之用。

再次,在编写的方法上,针对推拿手法治病的这个特点,在治疗过程中,均配以大量的插图(基本上每一步骤配有一图,使本书更具图解的特点),这样既增强了直观性、准确性和治疗效果。又避免了前后查找的烦劳,采取“看图识法”的方法,希冀能省时省力。

尽管推拿是一种自然疗法,且疗效实在,但也不是对所有病症、对病症的所有阶段都能手到病除。为了巩固推拿的疗效,增加本书的实用价值,又同步增加了常用方药和练功方法。练功和中药应用都有一定的规律和要求,本书实不能包容(其中中药方的用量,仅供参考,应视具体情况辨证加减),但是给读者一个导向还是应该的,也是可能的。力图使推拿、方药和练功的应用相辅相成,相得益彰。

我们体会,要想使推拿达到预期的效果,应注意掌握三个环节:首先,应明确对病症的诊断。了解是什么病、病情程度;其次是为推拿治疗作出处方。本书的释义就说明了处方的根据;再次,必须掌握好推拿的步骤和手法,应由浅入深、由轻到重,使治

疗的量和度都达到恰当的程度。可以这样讲,如果您能掌握以上三个环节和本书的基本内容,就可以成一名较为成功的“推拿医生”了。

为了把握好普及和提高这两把尺子,我们从实际出发,从中医、现代医学的角度,对各科病症作了全面的阐述,使读者既能了解基础的或已经掌握了医学保健知识;又能对病症的辨证施治等理论知识有个较为深入的印象,在学用时易于融汇贯通,发扬光大。

最后,想藉前言与读者说的是,在阅读本书时,有些基础知识需将本系列各本书前后相互参见。诸如,不论用推拿治哪一科的病症,均需用到经络穴位,但又不能在每本书中都写上一遍,为此,就要参见《家庭内妇科百病推拿图解》;再如,取穴的分寸、选配穴等知识,就请参阅其他有关书籍。因为作为一本推拿专著,实难涵盖一切。对此,我想读者是会体谅的。

当您看到这本书时,可能会发现其中的不足。特别是这本《家庭内妇科百病推拿图解》,由于内容丰富,体会亦多,有些新方法,本书只介绍了推拿的方法,相应的示意图不再重复。这些遗憾,我们想在以后有机会时,加以修改和弥补。

金义成

于 1996 年 5 月

目 录

内、妇科推拿概述	1
一、内、妇科推拿治疗的范围	1
二、内、妇科推拿治疗的原理	2
三、内、妇科推拿常用的手法	3
四、经络与腧穴	16
内、妇科常见病症推拿法	84
五、感 冒	84
六、慢性支气管炎	90
七、支气管哮喘	97
八、肺气肿	106
九、缺血性心脏病(冠心病)	108
十、心肌炎后遗症	115
十 一、心脏神经官能症	123
十 二、高血压病	129
十 三、膈肌痉挛(呃逆)	137
十 四、呕 吐	146
十 五、急性单纯性胃炎	154
十 六、慢性胃炎	160
十 七、消化性溃疡	166
十 八、胃下垂	172
十 九、胃神经官能症	177
二 十、胆绞痛	185

二十一、胃肠气胀症·····	191
二十二、腹 痛·····	199
二十三、结肠激惹综合征·····	206
二十四、便 秘·····	211
二十五、白细胞减少症·····	218
二十六、慢性尿路感染·····	223
二十七、癃 闭(尿潴留)·····	227
二十八、肾绞痛·····	235
二十九、遗 精·····	240
三 十、阳 痿·····	246
三十一、甲状腺功能亢进症·····	249
三十二、糖尿病·····	254
三十三、肥胖症·····	262
三十四、头 痛·····	267
三十五、偏头痛·····	273
三十六、偏 瘫·····	277
三十七、脑震荡后遗症·····	288
三十八、面神经炎·····	292
三十九、面肌抽搐·····	297
四 十、震颤麻痹·····	302
四十一、三叉神经痛·····	308
四十二、肋间神经痛·····	313
四十三、晕 厥·····	319
四十四、抽 搐·····	322
四十五、神经衰弱·····	327
四十六、类风湿性关节炎·····	332

四十七、强直性脊柱炎·····	340
四十八、牙 痛·····	348
四十九、眩晕症(美尼尔症)·····	353
五 十、慢性鼻炎·····	359
五十一、过敏性鼻炎·····	364
五十二、咽异感症·····	370
五十三、慢性咽炎·····	374
五十四、慢性扁桃体炎·····	379
五十五、声音嘶哑·····	383
五十六、耳鸣、耳聋 ·····	387
五十七、斑 秃·····	394
五十八、冻 疮·····	397
五十九、急性乳腺炎·····	403
六 十、经前期紧张症·····	407
六十一、痛 经·····	413
六十二、闭 经·····	419
六十三、子宫脱垂·····	425
六十四、慢性盆腔炎·····	429
六十五、不孕症·····	433
六十六、更年期综合征·····	437
六十七、妊娠呕吐·····	445
六十八、产后耻骨联合分离症·····	449
六十九、产后发热·····	453
七 十、产后腰痛·····	457
七十一、产后腹痛·····	462
七十二、产后便秘·····	467

七十三、产后身痛·····	472
内、妇科常见病症的自我推拿法 ·····	477
七十四、感 冒·····	477
七十五、慢性支气管炎·····	478
七十六、支气管哮喘·····	480
七十七、肺气肿·····	481
七十八、缺血性心脏病·····	482
七十九、心肌炎后遗症·····	484
八 十、高血压病·····	485
八十一、膈肌痉挛·····	487
八十二、消化性溃疡·····	488
八十三、慢性胃炎·····	489
八十四、胃下垂·····	491
八十五、慢性腹泻·····	492
八十六、结肠激惹综合征·····	493
八十七、便 秘·····	494
八十八、胃肠气胀症·····	496
八十九、贫 血·····	497
九 十、白细胞减少症·····	498
九十一、慢性前列腺肥大·····	499
九十二、遗 精·····	501
九十三、阳 痿·····	503
九十四、糖尿病·····	504
九十五、肥胖症·····	506
九十六、强直性脊柱炎·····	507
九十七、头 痛·····	509

九十八、面肌抽搐·····	511
九十九、神经衰弱·····	513
一〇〇、牙 痛·····	515
一〇一、慢性鼻炎·····	517
一〇二、慢性咽炎·····	519
一〇三、声音嘶哑·····	521
一〇四、耳鸣、耳聋 ·····	522
一〇五、脱 发(白发)·····	525
一〇六、经前期紧张症·····	526
一〇七、痛 经·····	528
一〇八、更年期综合征·····	530

内、妇科推拿概述

内、妇科病症推拿，是中医推拿学的重要组成部分，早在二千多年之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，推拿对人类的保健事业作出了一定贡献，成为祖国医学文化遗产中的一个重要组成部分。

内、妇科病症推拿，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，逐步形成了内、妇科推拿治疗的体系，内、妇科推拿是依据中医学辨证论治和经络学说，通过推拿手法技能、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。

一、内、妇科推拿治疗的范围

中医推拿治疗的范围极其广泛。除了可用于伤骨科、小儿

科之外,还被应用于内、妇科。有鉴于此,为了更好、更深入地研究、总结和发展中医推拿,在推拿的专业设置中,已有伤骨、小儿、内妇科相应专科以及各专科教研室。而内、妇科推拿治病范围很广,对内科杂病,如头痛、头晕、失眠、胃痛、感冒、腹泻、糖尿病、胆石症、胆囊炎、高血压病、尿路感染、遗精、阳痿、偏瘫、面神经麻痹等病症都有疗效。对妇科杂病,又如痛经、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。

二、内、妇科推拿治疗的原理

内、妇科推拿作用是疏通经络、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。”又如《医宗金鉴·正骨心法要旨》中说:“因跌扑闪失,以致骨缝开错,气血郁滞,为肿为痛,宜用按摩法,按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散淤结之肿,其患可愈。”

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,推拿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。由此可见,推拿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,运用特定的手法功力达到治病的目的。

推拿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,推拿的治疗作用,主要是改善机体的功能,但并不是推拿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得到恢复。推拿治疗器质性疾病的途径是后者。例如胃和十二指肠溃疡这种器质病变,经过腹部和背部相关穴位的推拿治疗,可以改善胃肠功能,使溃疡愈合。

三、内、妇科推拿常用的手法

推拿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,它是推拿治病的关键之一。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内、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内、妇科推拿治疗中尤其重要,过之和不及都会影响治疗效果。

[一指禅推法]

(一) 操作方法

用大拇指指端、螺纹面或拇指桡侧面着力吸于经络穴位或治疗部位上,肩肘关节及上肢肌肉放松,通过腕关节的连续摆动而带动拇指关节的活动,使产生的力持续作用于经络、穴位或治疗部位上(见图3-1)。

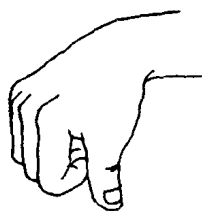


图3-1 一指禅推法

(二) 操作要领

(1) 沉 肩 肩关放松,肩部不能耸起用力,即肩部下垂之意。

(2) 垂 肘 上肢肌肉放松,肘部自然下垂,略低于腕部。

(3) 悬 腕 腕关节自然悬屈(切忌用力屈曲)拇指处于垂直位,便于腕部作左右摆动。

(4) 指 实 拇指端、螺纹面或偏峰自然着力,吸定于治疗部位上。

(5) 掌 虚 手握成空拳状,四指不着掌面,拇指垂直。

(6) 紧推慢移 紧推就是腕部摆动及拇指指间关节或拇指掌指关节作屈伸有节律的活动,拇指端着力点作缓慢的移动。动作灵活自然,用力均匀柔和,频率均等。

(三) 临床应用

用于头面部,能开窍醒脑,镇静明目;用于胸腹部,能宽胸理气,健脾和胃,调节二便;用于颈项、背、腰、骶部,能调节脏腑阴

阳功能;用于四肢、关节,能温通经络、活血散淤、祛风除湿、滑利关节。

[拿 法]

(一) 操作方法

用大拇指和食、中两指,或用大拇指和其他四指对称用力,提拿一定部位,进行一紧一松的拿捏(见图3-2)。

拿法刺激量较大,故每次每一部位或穴位所拿时间不宜过长,根据患者忍受力适当控制手法的轻重。可反复多次施之。



图3-2 拿法

(二) 操作要领

(1) 肩肘关节放松,手掌空虚,指腹应紧贴所拿部位或穴位。

(2) 拇指和食、中两指对称(食、中两指平行或中指指面压在食指指甲上),或拇指和其余四指对称,用力夹住所拿部位或穴位。应蓄劲于内,贯注于指,作连续的一紧一松的动作。

(3) 用力由轻而重,切忌蛮力或力用浅表。

(三) 临床应用

由于所拿部位或穴位不同,功用也不同,用于头部能开窍醒脑、祛除风寒;用于肩背能疏风解表、舒通经络、除疲提神。常应用于治疗各种头痛、牙痛、腹痛、腰痛及风湿痹痛等。

[按 法]

(一) 操作方法

按是压的意思,用手指、掌面或肘尖着力逐渐用力下压,称为按法。用指面着力的称指按法,用掌面着力的称掌按法(见图