

NÜXING
JIANSHEN
ANMO

陶琦 主编

女性健身按摩

家庭按摩保健丛书



金盾出版社

女性健身按摩

丛书主编：王维祥 张仕年

主 审：邵铭熙 金宏柱

本书主编：陶 琦

副 主 编：吴云川 王维祥

薛明新 张仕年

编 著 者：王维祥 吴云川

陈 琳 张仕年

陶 琦 薛明新

冀 斌

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分5个部分。第一部分是女性健身按摩概述;第二、三部分为女性健身按摩常用穴位和按摩手法;第四部分详细介绍了女性常见病症的按摩治疗;第五部分对女性的各种美容按摩法作了深入浅出的阐述。本书通俗易懂,方法简便,实用性强,是女士们的良师益友,也适合于按摩专业人员及业余爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

女性健身按摩/陶琦主编. —北京:金盾出版社,2003.9
(家庭按摩保健丛书)

ISBN 7-5082-2641-0

I. 女… I. 陶… III. 女性-保健-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061174 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.25 字数:184千字

2003年9月第1版第1次印刷

印数:1—14000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

中医推拿按摩源远流长,早在两千多年前,这一起源于自身防御本能的自发医疗行为,已经逐步发展成为人类早期的医学模式。

有“中医圣经”之称的《黄帝内经》中,对推拿按摩起源、手法的临床应用、适应证、治疗机制等均有阐述,并列举了推、按、摩、跷等十几种手法和惊恐、寒热、经络不通等急、慢性病证的治疗。东汉“医圣”张仲景在《伤寒杂病论》中首倡推拿按摩与药物相结合,扩大了推拿按摩的临床主治范围。隋唐时期是推拿按摩疗法的鼎盛时期,其时推拿按摩的医疗与教学盛况空前,教学建制亦已成熟,作为一门中医临床学科,在基础理论、诊断技术和临床治疗等方面皆达到了相当高的水平。明清时期骨伤推拿和小儿推拿得到了迅猛的发展,相继出现了一大批名家名著,为现代骨伤推拿学和小儿推拿学奠定了基础。

推拿按摩疗法作为祖国传统医学的重要组成部分,在近五十年来得到了显著的发展。全国各中医药大学(学院)先后组建了推拿专业或推拿系,县级以上中医医院都开设了推拿按摩科室,使其真正步入了健康、持续发展的轨道。现在各类学术交流活动日趋活跃,理论探索和临床应用蓬勃展开,更因其安全、效

显、舒适、无害的特点而得到广大患者的青睐。

我国推拿按摩疗法的发展引起了世人的瞩目。南京中医药大学及其附属医院——江苏省中医院推拿专业在国内外皆享有较高的声誉，其中既有全国推拿学会副主任委员、江苏省推拿学会主任委员、国务院特殊津贴获得者、博士生导师邵铭熙教授，又有南京中医药大学针灸推拿学院副院长、意大利推拿学校名誉校长金宏柱教授，还有包括本套《家庭按摩保健丛书》编著者王维祥、张仕年、薛明新、吴云川、陶琦等在内的一批年富力强、学验俱丰的中青年专业人才。多年来，他们同心携手、孜孜不倦地共同努力，承担了多项国家、部省级基础和临床科研课题，编著出版了近百部专业和科普著作，撰写了一大批专业论文，推动了本省乃至全国推拿按摩专业学术水平的提高，更造福了百万患者。

作为推拿按摩疗法发展的见证人，本人乐为此书作序，祝愿丛书作者们在今后的专业工作中取得更大的成就，也祝愿广大读者和患者能切实从中受益。

南京中医药大学副校长

江苏省中医院院长

刘纯如 教授

目 录

一、概 述	(1)
1. 女性的生理病理特点	(1)
2. 按摩对女性器官和脏腑的作用	(6)
3. 女性健身按摩的特点	(9)
4. 女性健身按摩适应证	(10)
5. 女性健身按摩禁忌证	(10)
6. 女性健身按摩注意事项	(11)
7. 女性健身按摩时的体位	(12)
8. 女性健身按摩介质	(13)
9. 按摩意外的预防与处理	(14)
二、女性健身按摩常用穴位	(17)
(一)头、颈、面部常用穴位	(17)
1. 神庭(17) 2. 上星(17) 3. 百会(17) 4. 率谷(17) 5. 头维(17) 6. 太阳(17) 7. 印堂(18) 8. 阳白(18) 9. 攒竹(19) 10. 角孙(19) 11. 鱼腰(19) 12. 丝竹空(19) 13. 睛明(19) 14. 瞳子髎(19) 15. 承泣(19) 16. 四白(19) 17. 迎香(19) 18. 人中(20) 19. 地仓(20) 20. 承浆(20) 21. 下关(20) 22. 颊车(20) 23. 听宫(20) 24. 听会(20) 25. 翳风(20) 26. 扶突(21) 27. 风池(21) 28. 风府(21) 29. 天柱(21) 30. 通天(21)	

31. 廉泉(21) 32. 人迎(21) 33. 安眠(21)

(二)胸腹部常用穴位 (22)

1. 天突(22) 2. 中府(23) 3. 云门(23) 4. 周荣(23) 5. 食窦(23) 6. 膻中(23) 7. 渊腋(23) 8. 膺窗(23) 9. 乳中(23) 10. 乳旁(23) 11. 乳根(24) 12. 神封(24) 13. 天溪(24) 14. 带脉(24) 15. 上脘(24) 16. 中脘(24) 17. 下脘(24) 18. 章门(24) 19. 期门(25) 20. 神阙(25) 21. 天枢(25) 22. 梁门(25) 23. 育俞(25) 24. 阴交(25) 25. 气海(25) 26. 关元(25) 27. 石门(26) 28. 水道(26) 29. 归来(26) 30. 气冲(26) 31. 子宫(26)

(三)背腰部常用穴位 (26)

1. 肩井(26) 2. 大椎(26) 3. 天宗(27) 4. 秉风(27) 5. 肩中俞(27) 6. 风门(28) 7. 肺俞(28) 8. 心俞(28) 9. 膈俞(28) 10. 肝俞(28) 11. 胆俞(28) 12. 脾俞(28) 13. 胃俞(28) 14. 三焦俞(28) 15. 肾俞(29) 16. 气海俞(29) 17. 大肠俞(29) 18. 关元俞(29) 19. 身柱(29) 20. 命门(29) 21. 腰俞(29) 22. 居髎(29) 23. 环跳(29) 24. 长强(30)

(四)上肢部常用穴位 (30)

1. 极泉(30) 2. 肩髃(30) 3. 臂臑(30) 4. 肩贞(30) 5. 曲池(31) 6. 手三里(31) 7. 太渊(31) 8. 尺泽(31) 9. 少商(31) 10.

少海(32) 11. 阴郄(32) 12. 神门(32) 13.
少冲(32) 14. 曲泽(32) 15. 内关(32) 16.
劳宫(32) 17. 合谷(32) 18. 阳溪(33) 19.
支沟(33) 20. 外关(33) 21. 列缺(33) 22.
鱼际(33) 23. 后溪(33) 24. 小海(33) 25.
关冲(34) 26. 液门(34)

(五) 下肢部常用穴位 (34)

1. 承扶(34) 2. 殷门(34) 3. 委中(34) 4.
承山(34) 5. 跗阳(34) 6. 昆仑(35) 7. 伏
兔(35) 8. 梁丘(35) 9. 足三里(36) 10.
上巨虚(36) 11. 丰隆(36) 12. 解溪(36)
13. 内庭(36) 14. 厉兑(36) 15. 风市(36)
16. 阳陵泉(37) 17. 行间(37) 18. 地机
(37) 19. 蠡沟(37) 20. 悬钟(37) 21. 丘
墟(37) 22. 隐白(37) 23. 公孙(37) 24.
三阴交(38) 25. 阴陵泉(38) 26. 血海(38)
27. 涌泉(38) 28. 太溪(38) 29. 太冲(38)

三、女性健身按摩常用手法 (39)

1. 推法(39) 2. 拿法(40) 3. 按法(41) 4. 摩
法(42) 5. 揉法(43) 6. 捏法(45) 7. 抹法
(46) 8. 掐法(47) 9. 搓法(48) 10. 擦法
(49) 11. 摇法(50) 12. 拍法(53) 13. 击法
(54) 14. 抖法(55) 15. 振法(56) 16. 捻法
(57) 17. 刮法(58) 18. 攘法(59) 19. 点法
(60) 20. 梳法(61) 21. 勾法(62) 22. 按揉
法(63) 23. 提拿法(63) 24. 推摩法(64)
25. 点颤法(64) 26. 捏揉法(65) 27. 扫散法

- (65) 28. 拿五经(66) 29. 旋推法(67) 30. 弹拨法(67) 31. 捏脊法(68) 32. 提拿足三阴法(69) 33. 定位扳颈椎法(69) 34. 四指推法(70) 35. 拔伸法(71) 36. 颈椎牵拔法(74) 37. 牵拉过屈法(74) 38. 悬腹拔伸按颤法(75) 39. 后扳拔伸法(76)

四、女性常见病症健身按摩	(78)
(一) 月经先期	(78)
(二) 月经后期	(80)
(三) 月经先后无定期	(83)
(四) 痛经	(86)
(五) 闭经	(89)
(六) 崩漏	(92)
(七) 经行腹泻	(95)
(八) 经行乳胀	(98)
(九) 带下	(100)
(十) 妊娠呕吐	(104)
(十一) 妊娠咳嗽	(106)
(十二) 妊娠失声	(109)
(十三) 妊娠腰痛	(112)
(十四) 妊娠腹痛	(115)
(十五) 妊娠高血压	(118)
(十六) 妊娠小便不利	(121)
(十七) 妊娠肿胀	(123)
(十八) 滑胎	(126)
(十九) 胎位不正	(129)
(二十) 难产	(131)

(二十一)产后耻骨不合·····	(134)
(二十二)产后排尿异常·····	(136)
(二十三)产后阴挺·····	(139)
(二十四)产后腹痛·····	(142)
(二十五)产后身痛·····	(144)
(二十六)产后缺乳·····	(147)
(二十七)不孕症·····	(150)
(二十八)慢性盆腔炎·····	(153)
(二十九)急性乳腺炎·····	(156)
(三十)乳腺增生·····	(158)
(三十一)梅核气·····	(161)
(三十二)更年期综合征·····	(164)
(三十三)失眠·····	(167)
(三十四)胃痛·····	(170)
(三十五)面瘫·····	(173)
(三十六)耳鸣、耳聋·····	(176)
(三十七)颈椎病·····	(179)
(三十八)落枕·····	(186)
(三十九)肩周炎·····	(188)
(四十)指部腱鞘炎·····	(193)
(四十一)网球肘·····	(195)
(四十二)急性腰扭伤·····	(197)
(四十三)腰肌劳损·····	(200)
(四十四)腰椎间盘突出症·····	(203)
(四十五)膝关节骨关节炎·····	(207)
五、女性美容按摩法 ·····	(211)
(一)面部美容按摩法·····	(211)

(二)耳部美容按摩法·····	(214)
(三)眼部美容按摩法·····	(215)
(四)颈肩部美容按摩法·····	(217)
(五)手部美容按摩法·····	(218)
(六)足部美容按摩法·····	(220)
(七)乳房美容按摩法·····	(221)
(八)祛皱美容按摩法·····	(222)
(九)祛雀斑美容按摩法·····	(226)
(十)祛黄褐斑美容按摩法·····	(228)
(十一)痤疮美容按摩疗法·····	(230)
(十二)皮肤晦暗美容按摩疗法·····	(233)
(十三)皮肤粗糙美容按摩疗法·····	(234)
(十四)斑秃美容按摩疗法·····	(235)
(十五)脱发美容按摩疗法·····	(237)
(十六)眼袋美容按摩疗法·····	(238)
(十七)近视美容按摩疗法·····	(239)
(十八)肥胖美容按摩疗法·····	(240)
附录 食物美容法·····	(246)

一、概 述

1. 女性的生理病理特点

(1)女性生理特点:女性从出生到衰老,有一个发展的过程,在这个过程的各个阶段,都有其不同的生理特点。了解女性一生各时期的生理特点,对于预防和治疗各种妇科疾病,保护女性的身心健康,有着重要的意义。

女性整个一生大致可分为6个时期:新生儿期、幼儿期、青春期、成熟期、更年期、绝经期。虽然可分为这几个时期,但没有截然的界限,而且每一个人各阶段的特点也稍有差异。

新生儿期:出生后4周内称新生儿期。由于胎儿在母体内受到胎盘所产生的女性激素影响,子宫、卵巢及乳房均有一定程度的发育。出生后因为与母体分离,血液中女性激素迅速下降甚至消失,所以有些婴儿在出生时乳房肿大,出生后个别新生儿可出现分泌少量乳汁或少量阴道流血。这些都是生理现象,在短期内可自然消失。

幼儿期:从出生4周到12岁左右。在10岁以前,小儿的生长发育虽然很快,但生殖器官仍处于幼稚状态,卵巢也没有发育成熟,所以没有第二性征。自10岁以后,卵巢中开始有少数卵泡发育,但不到成熟程度,女性特征开始出现,皮下脂肪在胸、髋、肩部及耻骨前面积聚。11~12岁时,乳房开始发育而隆起。

青春期:从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期,一般为13~18岁。这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育

很快,卵泡有不同程度的发育,卵巢也开始发育,可有排卵,即有月经出现,并有女性的第二性征。月经的来潮是女性进入青春期的标志,第一次月经称为初潮,初潮年龄平均为 14 岁。青春期由于卵巢功能尚不健全,所以月经周期也不规律,初潮后往往相隔半年或更长时间再来月经,2 年左右逐渐接近正常。青春期生理变化很大,思想情绪也常不稳定,应注意其身心健康。

成熟期:一般自 18 岁开始逐渐成熟,持续 30 年左右。成熟期是卵巢生殖功能及内分泌功能最旺盛的时期,生殖器官已发育成熟,卵巢有周期性的排卵和分泌性激素,月经按期来潮,并已具有生育能力。

更年期:一般发生在 45~55 岁之间,这个时期长短不一,可由几个月到数年。更年期是妇女由成熟后期进入绝经期的一个过渡时期。卵巢功能逐渐减退,失去周期性排卵的规律,直至不排卵,月经不调,最后绝经,生育功能丧失。

绝经期:此时卵巢功能进一步萎缩,月经停止,生殖器官萎缩,这些都是正常的生理现象,所以,绝经期的妇女健康一般不会受到影响。

传统中医学认为,人体脏腑、经络、气血的活动,男女基本相同。但妇女由于在解剖上有胞宫、胞脉、脉络、产道、阴户等关系,故其脏腑、经络、气血的活动也就有不同于男子的特殊规律,而表现为月经、胎孕、产育、哺乳等生理特点。现分述如下:

月经:即胞宫周期性出血的生理现象。女性一般在 14 岁左右月经开始来潮,到 50 岁左右则经断,其中除妊娠及哺乳期外,常是每月按期来潮 1 次。月经周期一般为 28 天左右,但在 21~35 天之间,也属正常范围。每次行经持续日期为 3~7

天,排出的经血总量为 50 毫升~100 毫升。由于体质、年龄、气候、地区、生活等不同因素,初潮年龄和月经的周期、经量等也会有所差异。经血一般为黯红色,开始较浅,中间逐渐加深,最后又成淡红,不凝结、无血块、不稀不稠、无特殊气味。月经的产生与脏腑功能的正常,气血的旺盛,经络的通畅有密切的关系,是在肾气充盛、天癸功能正常、任冲二脉通畅等的相互作用下,才能促使月经按期来潮。

妊娠:女子发育成熟,月经来潮,则有受孕生殖的功能。受孕以后的冲、任二脉聚血以养胎,故生理上最明显的变化是月经不再按期来潮,继而乳房逐渐膨大,乳头变硬变黑,或可挤出少许淡黄色初乳,并因循环血量增加,脉象有所改变而出现妊娠脉。有的孕妇在早孕期间(3 个月内),常因“胎气上逆”而出现恶心呕吐等现象。妊娠期一般为 10 个妊娠月(以 4 周为 1 个妊娠月计算),届期便自然分娩,为足月顺产,这是正常的妊娠生理过程。

分娩:孕妇在临产前先有下腹部阵发性胀痛,称为阵缩。阵缩由疏到密,由轻到重,即有浆液和血液流出,继而胎儿逐渐娩出,胎衣亦随之而下,产程到此结束。产后仍排出少量血性分泌物,称为“恶露”,一般持续半个月左右而净。由于分娩时的出血,损伤了阴液,阴血骤虚,阳气易浮,因此在产后一二日内,常有轻微的发热、出汗等症状,如无其他致病因素,一般短时间内会自然消失。

哺乳:分娩以后,所受水谷之精微,除供应母体的营养需要外,另一部分则随冲脉与阳明经脉之气上行于乳房,化生为乳汁,故哺乳期间,尤其是哺乳前期,月经一般停止,不易受孕。

总之,经、孕、产、乳都是以血为用,而血又赖气以运行,气

血由脏腑(肾、肝、心、脾等)所化生,又通过经脉(冲、任、督、带等)输注而达于胞宫。因此,脏腑、气血、经络与妇女的生理特点有着密切的关系。

(2)女性病理特点:妇女的生理特点,表现在经、带、胎、产等方面,此与气血、脏腑、经络(特别是冲、任脉)关系密切,所以女性病理特点与脏腑、气血、冲任变化,尤其是血的变化相关。随着中医实践的不断丰富,西医学有关诊查手段的采纳,及对多种学科有关知识的了解,目前已发现女性疾病的病因、病理相当广泛、复杂。就病因而论,虽仍然强调六淫、七情等因素,但重点已逐步转移到生活所伤、体质因素、发育不良以及人际关系所导致的心理变化、人格个性等方面。以下我们先述病因,再论病理。

常见的致病因素有六淫致病、情志内伤、生活所伤、体质因素、发育不良等。不同的病因可以引起不同的病症,但均须通过内因而起作用。有的原始病因通过机体转化后,出现与病因并不相关,甚或相反的病理变化。因此,相同病因引发的病症未必尽同。

①六淫致病:妇女以血为主,经、孕、产、乳无不与气血有关。气血调和,疾病无以生成;气血不和,则诸症迭起。影响气血失和者,在六淫邪气中以寒、热、湿三邪为最显著。

②情志内伤:情者,指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,称七情。志者,喜属心志,怒为肝志,忧乃肺志,思谓脾志,恐系肾志,称五志。在突然的、强烈的、持久的刺激下,七情五志失常,可影响脏腑、经络、气血,发生功能紊乱,累及冲任,病达子宫,则导致妇科疾病。

③生活所伤:是指生活不当所致的损伤,或由于生活方面的特殊改变,体内功能不相适应所造成的损伤。常见的有饮食

不节、房劳多产、劳逸失常、跌仆损伤、环境改变、误治误药等。

④体质因素：人体由于先天禀赋的差异和后天条件的影响，可以分成不同的体质。体质的偏差可成为致病因素的基础。有偏阴虚者、偏阳虚者、偏气虚者、偏血虚者、偏肝郁者、偏脾虚者，有形体肥胖者，有身体消瘦者，或为阴寒之体，或为火热之躯。素体肝郁之人，多见月经先后无定期、经前乳胀、闭经、不孕等病症；肝火亢盛者，可见月经过多、崩漏、经前头痛等病症；脾虚者，不运水湿则经前泄泻、经前水肿、带下等；水谷不化，血化乏源，则月经后期、月经量少、闭经、产后乳少等。心神不宁者，多见脏躁、经断前后诸症。形体肥胖，痰湿偏甚之体，多见月经量少、不孕症、带下量多等病症。形体消瘦，阴虚火旺之人，易致月经先期、月经过多等病症。素体肾虚者，常致闭经、崩漏、更年期综合征、胎动不安、堕胎、小产、习惯性流产、不孕症等病症。

⑤发育不良：由于肾气不盛，天癸匮乏，致使女性生殖器官发育不良，导致月经病、不孕症。甚则发育异常，导致女性生殖器官先天畸形或缺如。

病因引起脏腑、经络、气血、阴阳的一系列反应和某些方面失常的变化并促使其发展和衰退者谓之病理，或称病机。妇科病理主要是围绕子宫包括冲任等脉、心肾阴阳及肝脾气血等生理生殖功能的紊乱，及由此产生的病理物质与邪毒蕴结等实质性病患。病因固然可以引起病理变化，但病理变化造成的结果有时亦可能反过来成为病因。如肾虚崩漏，大出血必然导致气血虚，气血虚又可反过来增剧出血。还有肾虚性月经失调、痛经等，由于偏于阳虚，可致肝脾冲任失于通畅，而造成血瘀、痰浊等病理变化；血瘀、痰浊的形成，反过来影响肾阳的恢复，以致肾阳更虚，临床上也是常有所见。

①子宫及冲任等奇经病变：子宫的形态及位置失常，虽然属子宫本身病变，但与心、肾、肝、脾（胃）及冲任奇经密切相关。如子宫偏小，属子宫发育不良，除了肾气、天癸等先天发育因素缺乏外，子宫及冲任的功能也很弱。如子宫位置偏低，乃脾气下陷，肾虚失固，带脉失约所致，不仅月经过多，亦常易堕胎、小产、滑胎。

②心肾阴阳失衡：心肾相交，水火相济，精神相依，任督循环，才能使阴阳维持动态平衡，呈现其正常的消长转化的月经周期规律变化。

③气血失调：气血失调是妇产科疾病重要机制之一。因为月经、妊娠、分娩、哺乳都以血为用，而易耗损阴血，故机体相对的常有血分不足，而气分则偏于有余。血气是互相资生和互相依存的，气为血帅，血为气母，血病可以及气，气病可以及血，彼此有极其密切的关系。病在血分者，有血虚、血瘀（滞）、血热、血寒；病在气分者，有气虚、气陷、气郁（滞）、气逆等。

妇女疼痛的常见部位有乳房、胸胁、腰部、小腹部等。乳房、胸胁疼痛多与肝病有关。因该部位属肝胆经脉循行所过之处，肝失条达，气机不利则常易引起胀痛。乳房胀痛有虚实之分，实证按之有块，拒按；虚证按之柔软无块，喜按。凡青春发育期的妇女，乳房隐隐胀痛，属正常的生理现象。腰痛也是妇女常见的病痛，多因肝肾亏虚所致。腰痛也有虚实之分，若隐痛，腰膝酸软，喜温喜按，则属虚；若腰部疼痛拒按，则属实，如瘀血阻络，气滞不通，寒湿凝滞等。妇女腰痛以虚证居多。小腹痛是妇科最常见的症状，由于子宫位于骨盆腔正中，直肠之前，膀胱之后，正当小腹部的位置，卵巢的位置也在小腹左右两侧，故妇科病变多反应为小腹疼痛或有不适感等。

2. 按摩对女性器官和脏腑的作用 按摩是通过手法作