

卷五 妇科男科常见病卷

按摩

图说中医

北京中医药大学专家团队联合编写

人体正气不足，则气血运行不畅、经络传导障碍，易致各种疾病。中医自然疗法利用经络的传导功能和双向调节作用，扶助正气，通行气血，疏通经络，以致养生治病健身，即达到：“正气存内，邪不可干”。

赠送

国家标准人体经络穴位挂图
国家标准耳穴挂图
常用国家标准穴位表

郭宇博 刘乃刚
郭长青 韩森宁

主编

图说中医

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

养生



卷五 妇科男科常见病卷

按摩

图说中医

北京中医药大学专家团队联合编写

人体正气不足，则气血运行不畅，经络传导障碍，易致各种疾病。中医自然疗法利用经络的传导功能和双向调节作用，扶助正气，通行气血，疏通经络，以致养生治病健身，即达到：「正气存内，邪不可干」。

郭宇博 刘乃刚
郭长青 韩森宁
主 编

图说中医



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是北京中医药大学针灸学院专家集 20 余年临床和教学经验编写而成。全书分为两篇,上篇介绍妇科男科病按摩疗法,包括常用手法及按摩穴位;下篇介绍常见妇科男科病的具体按摩治疗。对每个疾病分别从临床表现、辨证分型以及治疗方法等方面进行介绍,最后的小贴士则介绍各疾病相应的一些注意事项及建议。介绍过程中凡涉及按摩手法和穴位时均配以真人实体图片,使读者可以按图操作,直观明了。

本书适合于广大中医爱好者和中医院校学生阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

图说中医按摩(卷五). 妇科男科常见病卷/郭长青等主编.
—西安:西安交通大学出版社,2010.4
ISBN 978-7-5605-3483-1

I. ①图… II. ①郭… III. ①妇科病:常见病-按摩
疗法(中医)-图解②男性生殖器疾病:常见病-按摩疗法
(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 061276 号

书 名 按摩(卷五)妇科男科常见病卷
主 编 郭长青 韩森宁 郭宇博 刘乃刚
责任编辑 李 晶 高旭栋

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 彩页 2 页 印张 11.375 字数 172 千字
版次印次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3483-1/R·106
定 价 21.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

图说中医

《按摩 妇科男科常见病卷》编委会

主 编:郭长青 韩森宁 郭宇博 刘乃刚

副 主 编:周鸯鸯 郭 妍 张学梅

编 委:(以姓氏拼音为序)

蔡尚佳 陈幼楠 段莲花 冯 涛 金晓飞

孔珉晶 梁楚西 刘福水 李宰和 李住民

朴贤婷 田 丽 魏 东 吴 凡 吴玉玲

向 华 薛卫国 杨 欢 杨淑娟 钟鼎文

张慧方

前言

按摩疗法是中医学的重要组成部分,是祖国医学的瑰宝。早在两千多年前的先秦两汉时期就已经有按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》(原书已佚)问世。几千年来,按摩疗法不断发展完善,治疗范围不断扩大,治疗病种涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤等临床各科,是中医临床的重要治疗方法,为中华民族的发展和人民的健康事业作出了巨大贡献。

随着社会的进步和生活水平的不断提高,人们的健康观念逐渐增强,人们越来越渴望寻找到天然、绿色的疗法来治疗疾病和预防保健。按摩疗法具有方便实用、简便有效、安全无副作用等优点,符合现代社会的需要,因而越来越受到重视和青睐。

为了使祖国医学这一瑰宝得到普及,让更多的人了解和掌握按摩疗法,让按摩疗法走进普通大众的生活,使之造福于更多人群,我们编写了本套按摩丛书。编写时,考虑到普通百姓的接受水平,我们尽量避免使用过多的医学专业术语,尽量采用通俗易懂的语言进行叙述和表达,同时配以清晰的按摩手法操作图片,使读者可根据文字叙述和操作图片进行按摩操作,具有直观形象、简单易学的优点。

本丛书按摩系列卷分别介绍按摩疗法应用于四肢、胸椎及胸腹部、腰骶髂部、颈肩部、妇科男科、小儿常见病症的治疗中。图文并茂,文字通俗易懂,图片清晰,手法操作准确、连贯,使按摩操作变得直观形象,易于学习。

我们衷心希望本套丛书的出版能为按摩疗法的普及推广起到积极地促进作用,为广大人民群众带来健康,为祖国医学这一瑰宝的传播尽一份绵薄之力。

目 录

上篇 图说妇科男科常见病按摩疗法

一、妇科男科常见病按摩手法	(2)
1. 点法	(2)
2. 揉法	(3)
3. 按法	(3)
4. 摩法	(4)
5. 掐法	(5)
6. 推法	(5)
7. 拿法	(6)
8. 擦法	(7)
9. 拍法	(8)
10. 抹法	(8)
11. 捏法	(9)
二、妇科男科常见病按摩穴位	(10)
1. 头面部穴位	(10)
2. 上肢部穴位	(11)
3. 胸腹部穴位	(13)
4. 下肢部穴位	(18)
5. 腰背部穴位	(23)

下篇 图说妇科男科常见病按摩治疗

慢性盆腔炎	(28)
痛经	(32)

闭经	(36)
月经不调	(41)
带下病	(48)
经前期紧张综合征	(53)
产后便秘	(58)
腹痛	(64)
功能性失调性子宫出血	(69)
子宫脱垂	(74)
不孕症	(78)
女性性功能障碍	(83)
子宫内膜异位症	(89)
妊娠呕吐	(96)
妊娠尿潴留	(100)
异位妊娠	(105)
产后尿闭	(109)
产后尿失禁	(114)
产后缺乳	(120)
产后腹痛	(125)
产后身痛	(128)
行经乳胀	(135)
多囊性卵巢综合征	(139)
女性更年期综合征	(145)
男性更年期综合征	(150)
遗精	(155)
早泄	(159)
阳痿	(164)
前列腺炎	(168)

好書

新書 100 種

上篇

图说妇科男科常见病按摩疗法



一、妇科男科常见病按摩手法

妇科男科病按摩是中医治疗妇科男科疾病的一种重要临床治疗方法,它是中医妇科学、中医男科学为理论基础,结合中医辨证治疗和手法的独特的治病方法,可达到保健、预防、治疗和康复的目的。按摩,又称“推拿”、“导引”,是中医最古老的一种预防、治疗疾病的方法。早在先秦时代就有记载,我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗许多疾病。魏、晋、隋、唐时期,按摩治疗和自我按摩保健已十分流行,并在那时传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期,按摩防治的范围更加扩大,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期,在此前基础上,按摩实践与理论有了更进一步的发展,时至今日更以其防治疾病的特色和良好效果,在我国乃至世界范围内引起高度重视。随着医学科学技术的进步,中医推拿按摩在理论和技术方面都将有新的更大的进步和发展。

按摩疗法之所以几千年间一直在人民群众中流传,是与它的良好疗效和作用分不开的。用这种方法治病保健,简单易行,易学易懂,深受广大群众的喜爱。现在,推拿已经逐渐开始普及到家庭。

在妇科男科疾病中,常见的都是一些慢性疾病,这就需要长时间的治疗。如能掌握基本的推拿治疗方法,便可在家中施治,及时解决一些病痛,十分便利。因此掌握一些常见病的推拿治疗方法,不但可以保护自己,而且可以造福家人和朋友。

按摩的手法非常多,可达数百种,现精选在妇科男科病治疗中常用的手法介绍如下。

1. 点法

点法是用手指、拳尖或肘尖着力,刺激患者肢体的某些穴位使之产生酸、麻、胀、重等感觉,以达到镇静解痉、消肿止痛的作用的手法。常用手法有指点法、肘点法。内科病中常用指点法,另外点法常与按法、揉法、拨法等手法配合使用,组成复合性手法。

指点法 以拇指或示、中指端着力,持续按压治疗部位或穴位(图 1)。

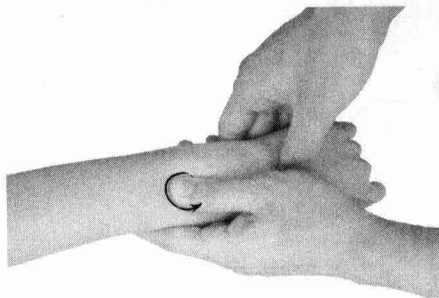


图 1 指点法

2. 揉法

揉法是运用手指、手掌或肘尖着力,点按于患者肢体的治疗部位或穴位之上,反复进行“顺时针”或“逆时针”方向的环旋揉动,使力渗透达肌肉层。此法具有通经活络,活血化瘀,放松肌肉,缓解痉挛,调节脏腑功能的作用。常用的有掌揉法、指揉法。

掌揉法 以手掌着力于治疗部位,做轻柔缓和地环旋揉动(图 2)。

指揉法 以指端着力于治疗部位,做轻柔缓和地环旋揉动(图 3)。

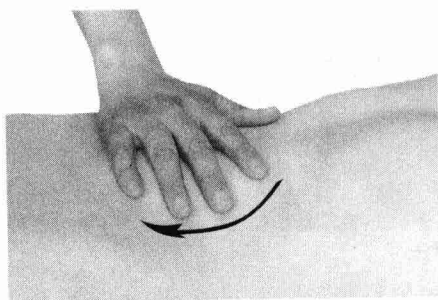


图 2 掌揉法

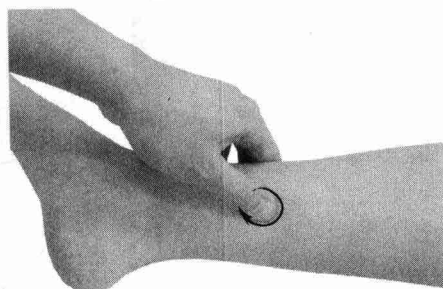


图 3 指揉法

3. 按法

按法是用手指或手掌着力,垂直向下按于患者肢体或穴位,使其产生温润柔和、轻松舒适之感,具有放松肌肉,缓解痉挛,镇静止痛,消肿消炎的作用。包括指按法和掌按法,也常与揉法、压法等手法配合使用。

指按法 以指端着力,垂直向下按压治疗部位(图 4)。

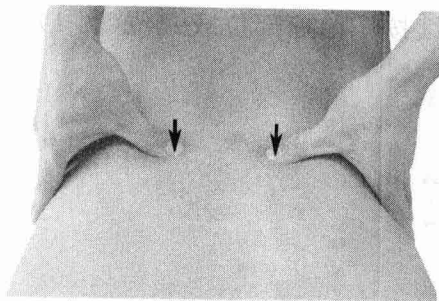


图4 指按法

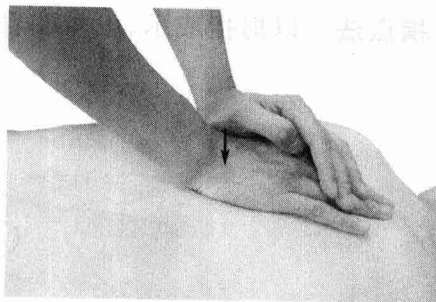


图5 掌按法

掌按法 以单手或双手手掌着力,垂直向下按压治疗部位(图5)。

4. 摩法

摩法是运用手指指腹或手掌着力,附着于患者肢体的治疗部位或穴位的皮肤之上,反复进行环行摩擦,使其产生轻松舒适之感,具有理气和血,镇静止痛的作用的手法。主要有指摩法和掌摩法。

指摩法 以示指、中指、环指、小指指面轻按于治疗部位上,反复进行环形而有节律地抚摩(图6)。

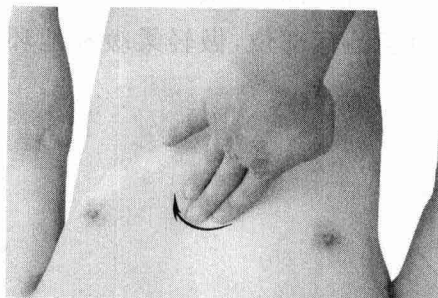
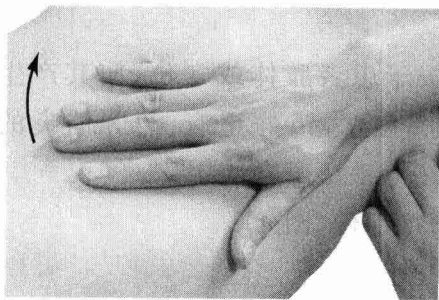
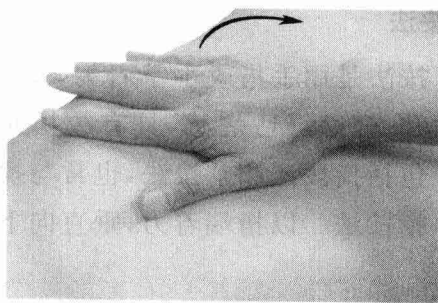


图6 指摩法

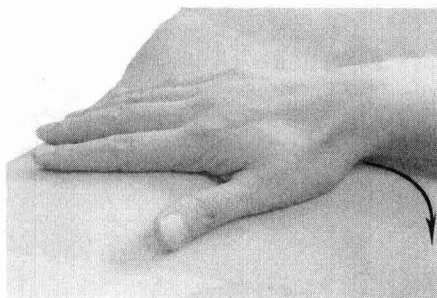
掌摩法 以手掌置于治疗部位如腹部,反复进行环形而有节律地抚摩(图7)。



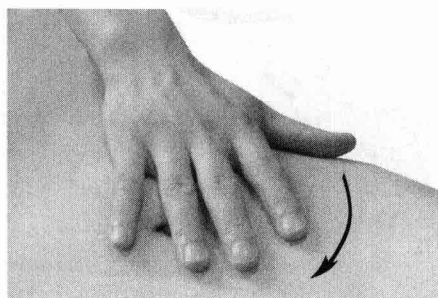
1



2



3



4

图7 掌摩法

5. 掐法

掐法是用拇指指甲尖着力,掐于患者的治疗穴位上,使其产生相应的感觉,具有疏通经络,解痉镇痛,急救等作用的手法。是一种刺激较强的手法,使用时注意不可刺破皮肤(图8)。

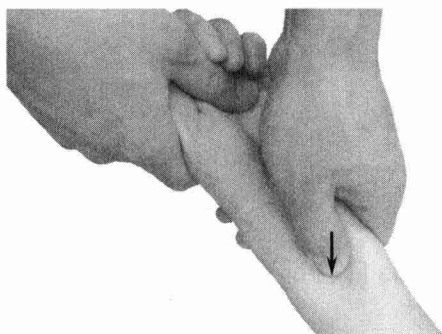
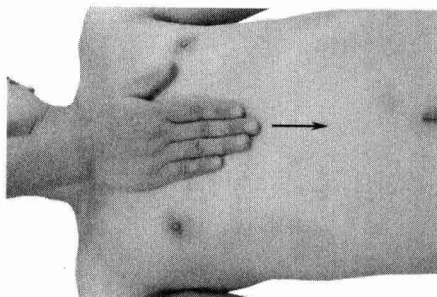


图8 掐法

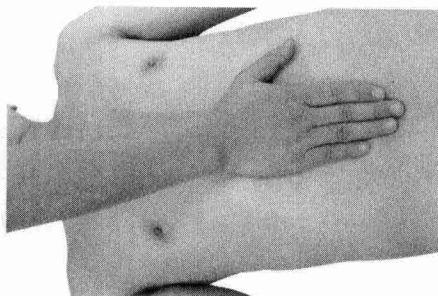
6. 推法

推法是运用手指、手掌按于患者肢体的治疗部位上,向前或向两侧进行单方向的直线推动的手法。具有疏通经络,行气和血,调节脏腑功能等作用。主要包括掌推法、指推法、十指分推法。

掌推法 以手掌着力于治疗部位,进行单方向直线推动(图9)。



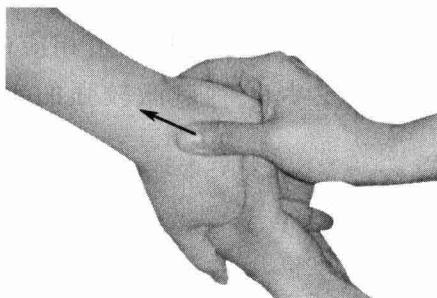
1



2

图9 掌推法

指推法 以指腹着力于治疗部位,进行单方向直线推动(图10)。



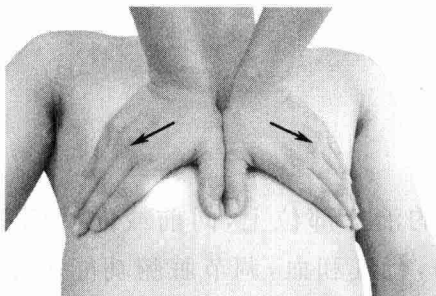
1



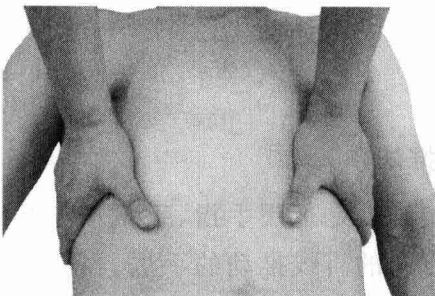
2

图10 指推法

十指分推法 十指微屈,自胸部正中线上沿肋间隙向两侧分推(图11)。



1

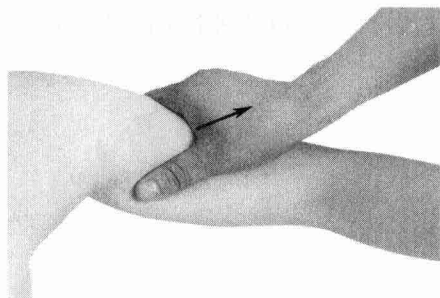


2

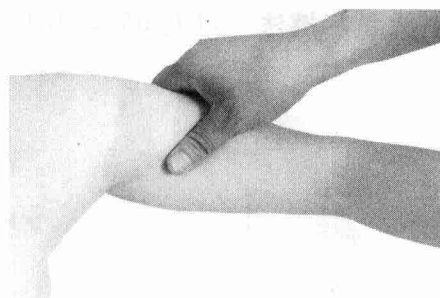
图11 十指分推法

7. 拿法

拿法是运用单手或双手,以拇指掌面与其余四指掌面对合呈钳形,以掌指关节的屈伸运动所产生的力将患者肌肉提起的手法。具有通经活络,活血化瘀的作用(图12)。



1



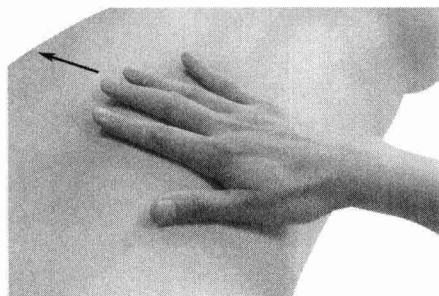
2

图 12 拿法

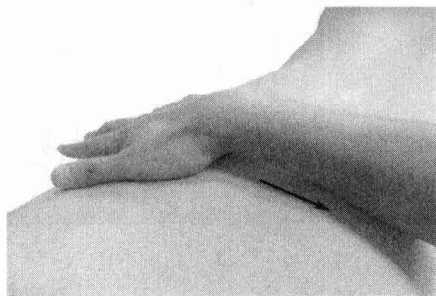
8. 擦法

擦法是运用手掌掌面或手掌大、小鱼际着力,按于患者肢体的治疗部位或穴位上,沿直线快速往返擦动皮肤的手法,其力只达皮肤及皮下,具有调和营卫,消炎散肿,散风祛寒的作用。主要包括掌擦法、侧擦法、大鱼际擦法。

掌擦法 以手掌着力于治疗部位,做直线往返快速擦动(图 13)。



1



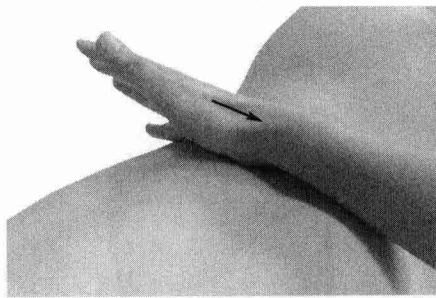
2

图 13 掌擦法

侧擦法 以手的尺侧着力于治疗部位,做直线往返快速擦动(图 14)。



1



2

图 14 侧擦法

大鱼际擦法 以大鱼际着力于治疗部位,做直线往返快速擦动(图 15)。

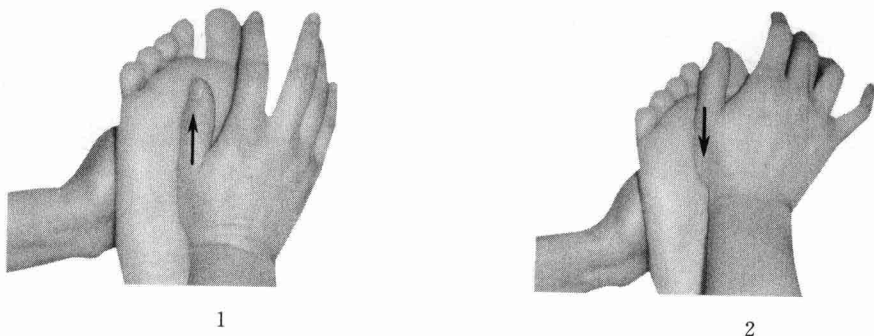


图 15 大鱼际擦法

9. 拍法

拍法是指双手或单手五指自然并拢,掌指关节微屈,用虚掌着力,平稳而有节奏地拍打患者体表的手法。具有疏通经络,行气活血,解除痉挛的作用(图 16)。

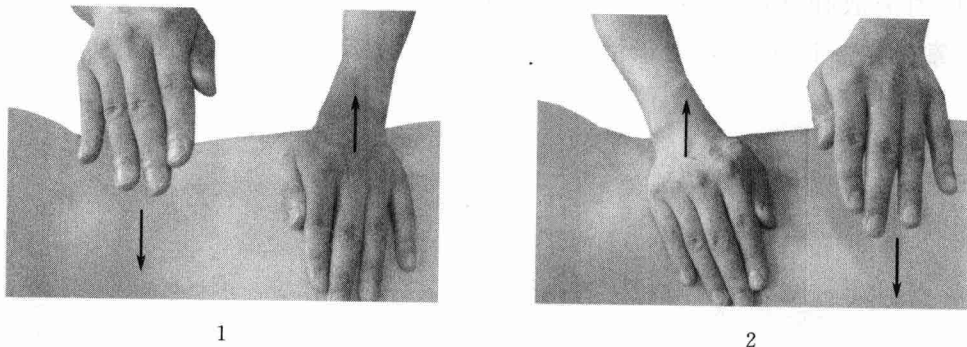


图 16 拍法

10. 抹法

抹法是运用手指或手掌着力,在患者肢体的治疗部位上,做上下或左右的单方向反复抹动的手法,具有调和营卫,疏通经络,理气活血的作用(图 17)。

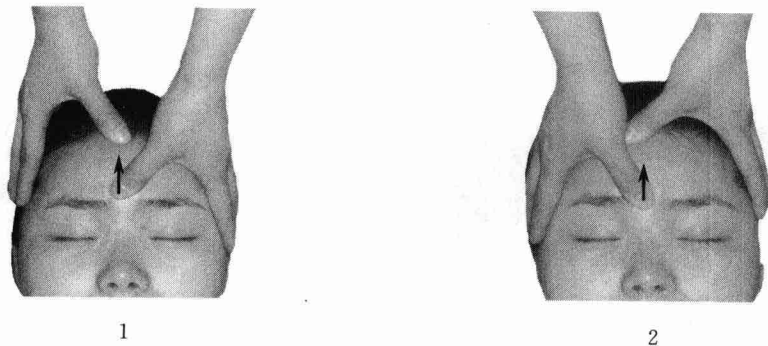


图 17 抹法



11. 捏法

捏法是运用双手或单手,以拇指指腹与食中指指腹相对;或与示指中节桡侧相对着力,夹持于治疗部位的肌肉上,合力将其捏起,边捏边向前移动的手法,具有通经活络,缓解痉挛,健脾和胃的作用。包括三指捏法、二指捏法。

三指捏法 以拇指指腹与食、中指指腹相对着力,食、中两指在前,以三指捏拿皮肤,两手边捏边交替前进(图 18)。

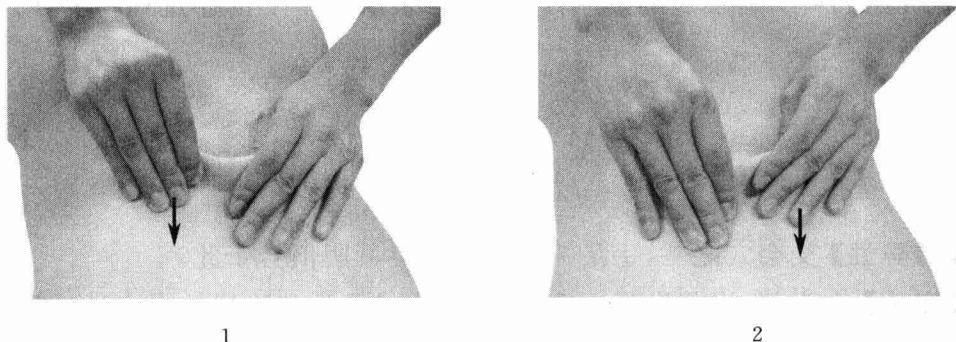


图 18 三指捏法

二指捏法 以拇指指腹与示指中节桡侧相对着力,拇指在前,以拇指、示指捏拿皮肤,边捏边交替前进(图 19)。

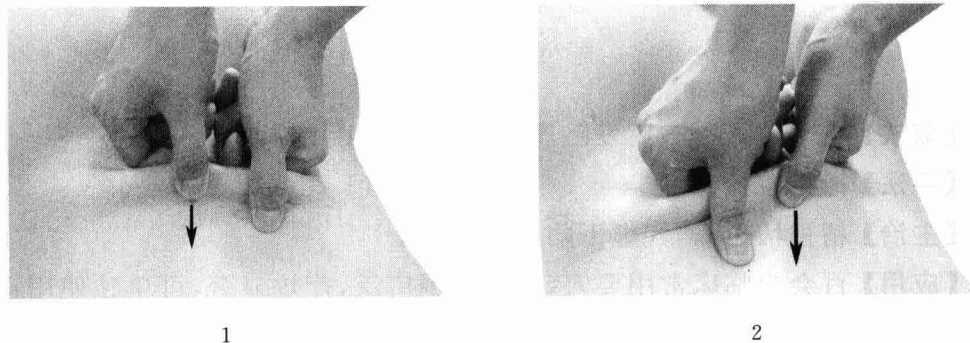


图 19 二指捏法

二、妇科男科常见病按摩穴位

在介绍妇科男科疾病的按摩疗法前,再来认识一下治疗过程将要涉及的常用穴位。

1. 头面部穴位

●百会

【特异性】交会穴之一,手足三阳、督脉、足厥阴俱会于此。

【定位】在头部,当前发际正中直上 5 寸,或两耳尖连线的中点处(图 20)。



图 20 百会、四神聪

【取法】正坐位,于前、后发际连线中点向前 1 寸处取穴。

【手法】拇指按揉。

【主治】精神情志病,气虚下陷证。

【应用】百会为临床常用要穴,主治范围广泛,疗效显著,可单独使用也可配合他穴应用。

妇科疾病适用症:女性更年期综合征,子宫脱垂,带下等病。

男科疾病适用症:男性更年期综合征,遗精等病。

●四神聪

【特异性】经外奇穴。

【定位】在头顶部,当百会穴前后左右各 1 寸,共 4 穴(图 21)。

【取法】患者正坐位或仰卧位,两耳尖连线的中点为百会穴,百会前后左右各 1 横指,便是该穴。