

常见病症简易疗法

女性篇

针灸、拔罐、刮痧、敷贴等多种实用中医特色疗法
配合人体穴位按摩操作图片，结合安全有效的饮食治疗
让传统中医理论通俗易懂，便于学以致用

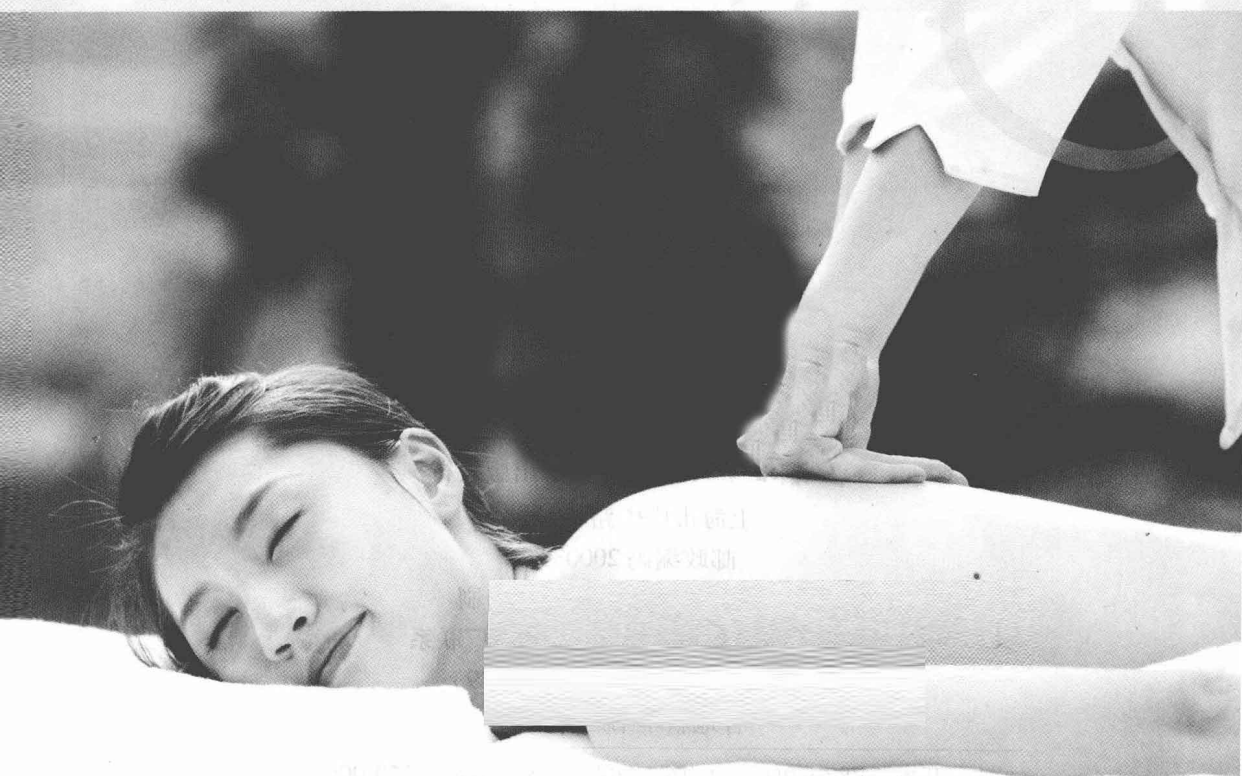


主编 回克义 邵素菊 华金双

世界图书出版公司

常见病症简易疗法

女性篇



主编 回克义 邵素菊 华金双

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

常见病症简易疗法. 女性篇 / 王启才, 回克义主编; 回克义, 邵素菊, 华金双分册主编. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4142 - 6

I. ①常… II. ①王… ②回… ③邵… ④华… III. ①女性 - 常见病 - 治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 276526 号

常见病症简易疗法·女性篇

回克义 邵素菊 华金双 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021 - 59110729)

各地新华书店经销

开本: 787 × 960 1/16 印张: 15 字数: 150 000

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4142 - 6/R · 274

定价: 20.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

《常见病症简易疗法丛书》编审委员会

总 主 编 王启才 回克义

副总主编 王 华 刘 兵 陈 波

邵素菊 汪鲁莎 杜艳芳

编 委 丁让银 于竹力 王伟佳 冯 罡

刘 宏 回 坤 华金双 李渡江

任志欣 陈 晟 金 瑛 金红姝

周建萍 柯 芳 章丽云 彭 鹏

主 审 王玲玲 李万瑶

《常见病症简易疗法·女性篇》编写人员

主 编 回克义 邵素菊 华金双

编 委 于竹力 冯 罡 任 重

任志欣 许琬茹 袁文丽

《常见病症简易疗法丛书》总主编简介

王启才

男，1947年4月生，湖北省南漳县人。1969年毕业于湖北中医学院，即留校从事针灸的教学、医疗和科研工作。1987年调南京中医学院针灸系，现为南京中医药大学国际教育学院教授，兼任中国针灸学会临床分会秘书长，中国针灸学会科普工作委员会副主任委员，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医药学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院特邀教授，香港中医药研究院顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

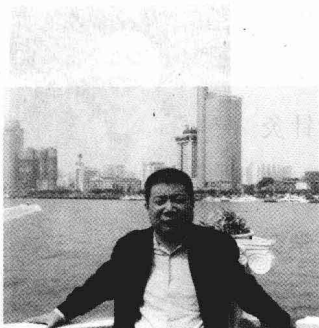


先后赴中国香港、中国台湾、法国、美国、加拿大、阿尔及利亚和贝宁共和国等国家和地区讲学、医疗。善于思考，勤于笔耕，在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章200余篇；主编和参编著作50余部（科普书籍10余本，其中《针灸健身常识速览》一书2009年荣获建国60周年优秀中医药科普图书三等奖）。2001年主编新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》，2002年主审全国高等中医药院校成人教育教材《针灸学》。2010年被江苏电视台中医养生栏目聘为金牌主讲专家，主讲《中老年穴位保健》（系列）、《儿童穴位保健》（系列）、



《耳朵穴位保健》(系列), 山东卫视《养生》栏目主讲《常见病穴位保健》(系列), 受到江苏省及全国观众的欢迎和好评。

1989年获南京中医学院优秀教学质量奖, 2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金, 2006年被中国科协评为全国先进科技工作者, 2010年荣获中国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。其事迹和医、教、研成就被诸多报刊杂志所刊载。



回克义

男, 汉族, 1959年生, 河北省人。内蒙古中蒙医医院针灸科副主任, 主任医师。中国针灸学会理事, 中国针灸学会临床分会常务理事、副秘书长兼科普学术委员会主任委员, 中国针灸学会脑病科学专业委员会常务

委员, 中国针灸学会科普工作委员会委员, 中国针灸学会针灸康复学专业委员会委员, 内蒙古针灸学会副主任委员, 内蒙古中医药学会理事, 新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》编委。

从事针灸临床工作30余年, 擅长治疗痛证、神经系统疾病及疑难杂症。近年来围绕火针的临床应用, 开展了火针在治疗常见疾病及疑难病方面的研究, 并于2009年撰写出版了《火针临床应用》一书。共获内蒙古自治区及呼和浩特市两级政府科技进步奖5项。主编和参编著作14部。先后在国家级及省级刊物上发表学术论文70余篇, 其中有两篇论文获内蒙古自治区及呼和浩特市科技优秀论文奖。在省级报刊上发表中医科普文章50余篇, 其中1篇获内蒙古科普创作三等奖。在国际性、全国性及地区性学术大会上宣读或交流学术论文30余篇。

本书主编简介

邵素菊

女，1983年毕业于河南中医学院，现为河南中医学院教授、硕士生导师，兼任中国针灸学会临床分会常务理事，中国针灸学会文献专业委员会委员。

1999年作为专家派往香港大学工作1年。

曾先后多次荣获省、市级“三育人”先进个人、院级先进教师、优秀班主任、学生满意的好老师等。

自工作以来一直在教学、医疗第一线，有强烈的事业心和责任感，专业技术全面，工作经验丰富。先后获针灸推拿学院教案评比二等奖、多媒体教学竞赛三等奖。因成绩突出，2006年被评为河南中医学院先进教学工作者，2009年在河南省中医药技术大比武中获个人三等奖。

获省科委二等奖2项、省级教学成果一等奖和二等奖各1项、院级教学成果特等奖1项、河南省中管局成果一等奖2项、二等奖1项；在研省部级课题2项。参编全国规划教材和协编教材10部，参编专著15部，其中6部为副主编。撰写学术论文50余篇。





华金双

女，1974年1月出生。1994年考入黑龙江中医药大学针灸推拿专业，之后一直在该校攻读硕士及博士学位，至2005年获得医学博士学位。现为河南中医学院针灸推拿系副教授，河南省中医、中西医结合康复专业委员会委员。主要从事针灸教学和科研工作，研究方向为针灸防治神经系统疾病的基础研究。发表学术论文10余篇，出版著作3部。2006年参加完成的课题《电针治疗腰椎间盘突出症的疗效评价及机理研究》获得黑龙江省政府科学技术进步二等奖。目前参与国家自然科学基金课题1项，河南省教育厅“十一五”规划教育课题1项，河南中医学院博士科研启动资金课题3项。2006年、2007年连续2年荣获河南中医学院“好老师”光荣称号，2009年荣获郑州市先进个人称号。

序

2010年8月，本人有幸被中国针灸学会临床分会邀请参加在美丽的哈尔滨举办的大型中医、针灸科普活动。学会秘书长、南京中医药大学王启才教授告诉我：他们学会应上海世界图书出版公司之约，组织了部分专家正在写一套《常见病症简易疗法丛书》，由他和学会副秘书长兼针灸科普学术委员会主任委员、内蒙古中蒙医医院回克义主任医师领衔担任总编，学会会长、南京中医药大学王玲玲教授和副会长、广州中医药大学李万瑶教授担任主审。希望我能在这套丛书写一个序，并在哈尔滨科普活动结束后给我发来了部分电子版书稿。收到书稿我真是高兴至极！连夜阅读，拍案叫好！《丛书》实实在在地展现了中医药、针灸在治疗常见病症中的基本知识、操作技能，给人启迪，供人借鉴。读完书稿我最想说的就是八个字：简易、实用、符合国情。

首先，我们看到的《丛书》是一套由中医针灸专业学术团体集体构思、众人编写的医学科普图书，是一本真正把疾病防治的知识、技能、方法手把手交给普通百姓的书。一个在国内颇有影响的针灸专业学术团体，两位临床及写作经验都十分丰富的秘书长亲任总主编，两位认真负责、治学严谨的会长亲自主审，也足以证明他们对此书编写工作的高度重视和本套丛书的技术含量。

第二，中医养生保健，是当今国人崇尚、追逐的话题。日益火爆



的养生保健图书市场，也时不时冒出一些新的养生理念。然而，在这些鱼龙混杂、泥沙俱下的养生书中，许多都是将一些乱七八糟的东西东拼西凑合为一书，有的作者甚至连医生资格都不具备。“专家讲座多，不知听哪家”、“保健书籍多，不知读哪家”、“健康知识多，不知信哪家”、“养生产品多，不知买哪家”的问题，成为国人心中普遍的困惑。《丛书》的出版无疑对目前医学科普图书市场这种杂乱无章的局面起到了正本清源的作用，成为人民群众困惑心理的清醒剂。

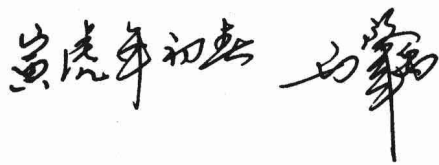
第三，《丛书》共分中老年、女性、儿童、学生以及职场5个分册，这都是当今社会的重点人群。每一个病症下面都设有穴位指压、按摩、艾灸、拔罐、刮痧、皮肤针叩刺以及饮食疗法、常用中成药等板块。除了文字通俗易懂、方法简便易行的基本特点外，在指压、按摩等简易处理中，对第一次出现的穴位都以图文的形式标明其详细的部位；第一次涉及到的治疗方法也都以图、文的形式展现出来。让人们一看就懂，一学就会。打开本书，读者可以有针对性地选择自己最为关心的实际问题 and 所需要解决的问题进行阅读和实践。《丛书》以鲜明的科学性、知识性为纲，以简易的、实用的中医针灸方法为目，来解决这些不同性别、不同年龄、不同职业群体的疾苦，完整地体现了让医学归于大众、把知识教给百姓的服务宗旨。在“看病难、看病贵”的今天，老百姓能够掌握《丛书》中的保健治病小窍门，无疑能在一些慢性病症的治疗方面节约很多宝贵时间和不少经济开支，为呵护你的身体健康发挥作用。

第四，《丛书》是专家们临床经验的总结和集体智慧的结晶，作者们本着实事求是的指导思想，不把一家之言当作真理去传播，对一些简

易疗法、食物和药物的作用也不夸大宣传。以中医固有的科学理念宣传中医，让中医在文化复兴的大潮中适时回归，让大家了解中医针灸的基本理念，感悟中医针灸的无穷奥妙，进而更好地认识中医文化，亲近中医文化，享用中医文化。

中医针灸科普是让老百姓走近中医、了解中医的有效途径和方法，任重而道远。眼下，我们还要为大力加强养生保健的科普宣传，让中医针灸防治疾病的科普知识深入农村、深入社区、深入亿万家庭。我深信：在所有中医药科技工作者以及广大热爱中医、相信中医的人民大众的共同努力下，这个目标在不久的将来一定能得以实现！

愿读者朋友们能从书中的字里行间获取知识！换得健康！！



（全国首届百名中医科普专家）

CONTENTS

目 录

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 月经不调 / 001 | 16. 产后血晕 / 049 |
| 2. 功能性子宫出血 / 005 | 17. 产后腹痛 / 052 |
| 3. 闭经 / 009 | 18. 产后发热 / 055 |
| 4. 痛经 / 013 | 19. 产褥期感染 / 058 |
| 5. 经前期紧张综合征 / 016 | 20. 产后乳少 / 061 |
| 6. 妊娠呕吐 / 020 | 21. 产后乳房胀痛 / 064 |
| 7. 食欲不振 / 023 | 22. 乳腺炎 / 067 |
| 8. 妊娠腹痛 / 026 | 23. 产后小便不通 / 070 |
| 9. 孕期尿频 / 029 | 24. 产后小便频数与失禁 / 073 |
| 10. 孕期便秘 / 032 | 25. 产后大便难 / 076 |
| 11. 妊娠高血压 / 035 | 26. 子宫脱垂 / 079 |
| 12. 孕期水肿 / 038 | 27. 带下 / 082 |
| 13. 胎位不正 / 041 | 28. 阴痒 / 085 |
| 14. 产后恶露不尽 / 043 | 29. 不孕症 / 088 |
| 15. 产后出血 / 046 | 30. 乳腺小叶增生 / 091 |

- | | |
|------------------|--------------------|
| 31. 更年期综合征 / 094 | 48. 自主神经功能紊乱 / 161 |
| 32. 感冒 / 098 | 49. 落枕 / 165 |
| 33. 咳嗽 / 102 | 50. 肩周炎 / 168 |
| 34. 高血压病 / 107 | 51. 腱鞘炎 / 172 |
| 35. 眩晕 / 110 | 52. 腱鞘囊肿 / 175 |
| 36. 贫血 / 115 | 53. 颈椎病 / 177 |
| 37. 胃痛 / 118 | 54. 腰椎间盘突出 / 181 |
| 38. 胁痛 / 122 | 55. 坐骨神经痛 / 185 |
| 39. 胆囊炎 / 126 | 56. 雷诺征 / 189 |
| 40. 便秘 / 130 | 57. 风湿性关节炎 / 193 |
| 41. 腹泻 / 134 | 58. 类风湿关节炎 / 198 |
| 42. 糖尿病 / 137 | 59. 痤疮 / 202 |
| 43. 肥胖症 / 142 | 60. 黄褐斑 / 206 |
| 44. 头痛 / 146 | 61. 荨麻疹 / 210 |
| 45. 三叉神经痛 / 150 | 62. 带状疱疹 / 213 |
| 46. 失眠 / 153 | 63. 牙痛 / 216 |
| 47. 抑郁症 / 157 | 64. 咽喉肿痛 / 219 |

月经不调

月经不调，是指月经的周期、经色、经量、经质发生改变的一种常见妇科病。包括月经先期、后期、先后不定期三种，月经提前超过7日以上称为月经先期，月经错后7日以上称为月经后期；月经有时提前，有时错后，但均为7日以上，没有一定的规律则称为月经先后不定期。本病多由于生活环境改变、气候变化、营养状态及精神因素等不良刺激，导致内分泌紊乱而发病。

气虚者经期多提前，色淡质稀，小腹空坠，神疲肢倦，食少便溏，舌淡、苔薄白；血虚者经期多错后，量少，色淡质稀，小腹隐痛，头晕眼花，心慌，失眠，面色苍白，舌淡红、苔薄少；肾虚者经期或前或后，量少，色淡质稀，头晕耳鸣，腰骶酸痛，舌淡，苔薄；气郁者经期或前或后，量或多或少，经行不畅，色紫红，有血块，经行不畅，或胸胁、乳房及小腹胀痛，喜太息，苔薄白或薄黄；血寒者，经期错后，量少，色黯红，有血块，小腹冷痛，得热痛减，畏寒肢冷，苔白；血热者，经期提前，量多，色深红或紫红，经质黏稠，心胸烦热，面红口干，大便干，舌红、苔黄；若虚热者经期提前，月经量少，色红质黏，潮热盗汗，手足心热，腰膝痠软，舌红、苔少。

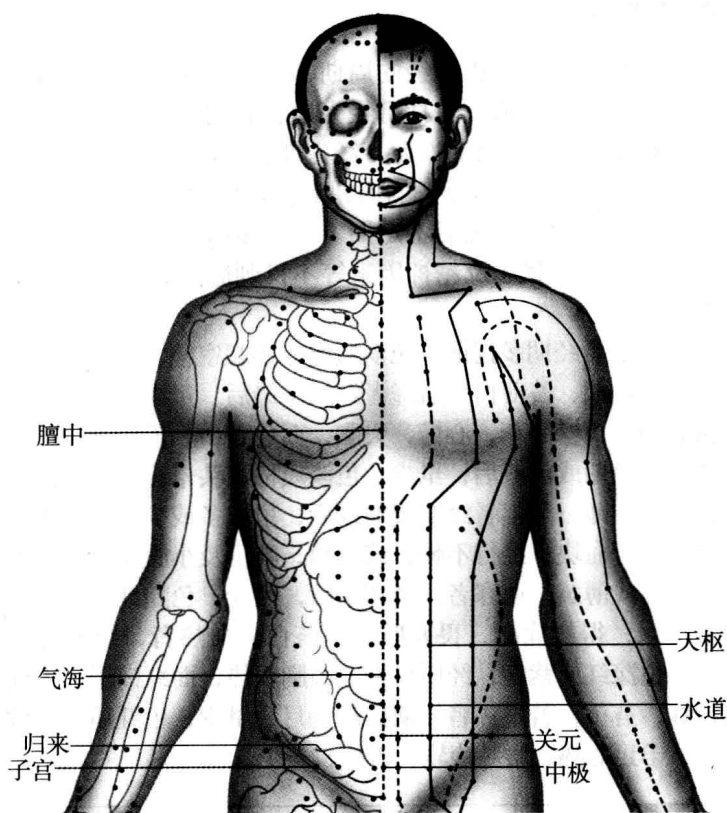
简易疗法

【穴位按摩】

1. 患者仰卧位，手掌放于小腹部，以关元（前正中线上，脐下3寸）为中心摩揉3分钟（图1），以小腹温热为佳。
2. 以拇指指端按揉气海（前正中线上，脐下1.5寸）、关元、归来（脐下4寸旁开2寸）、子宫（脐下4寸旁开3寸），各1分钟。
3. 拇指点按阳陵泉（腓骨小头前下方凹陷处）、太冲（足背，第一、第二跖骨结合部之前凹陷中）各1分钟。
4. 再用一手掌掌根揉摩膻中（前正中线上，平第4肋间隙处）约1分钟，然后用手掌掌面横擦前胸，自上而下、左右往返推擦10遍，两手可交替操作。



图1



5. 最后患者俯卧位双手置于体后，用手掌掌面竖擦腰骶部，以小腹部有温热感为佳。

【艾灸】

用艾条温和灸关元（图2）、气海、三阴交（内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘）；月经错后加血海（屈膝，在髌骨内上缘上2寸）、归来；月经前后不定期加肾俞（第2腰椎下旁开1.5寸）、肝俞（第9胸椎下旁开1.5寸）、脾俞（第11胸椎下旁开1.5寸）、足三里（犊鼻下3寸，胫骨前嵴外1横指处）；经量过多加隐白（足大趾内侧，趾甲根角旁0.1寸）、大敦（足大趾外侧，趾甲根角旁0.1寸），艾火距离穴位处皮肤2~3厘米，使皮肤有较强的温热感，每穴灸5分钟，每日1次。



图2