



图解按摩治病窍诀



妇科男科病

按摩

主编

郭长青 郭妍 杨淑娟

FUKE NANKEBING
ANMO

上海科学技术出版社

图解按摩治病窍门

按摩 妇科男科病

主编 郭长青 郭 妍 杨淑娟

上海科学技术出版社

责任编辑 王红九

封面设计 赵 军

排版设计 谢腊妹

图书在版编目(CIP)数据

妇科男科病按摩 / 郭长青, 郭妍, 杨淑娟主编.
上海: 上海科学技术出版社, 2011.6
(图解按摩治疗诀窍)
ISBN 978-7-5478-0690-6

I. ①妇… II. ①郭… ②郭… ③杨… III. ①妇科病
- 按摩疗法(中医) - 图解 ②男性生殖器疾病 - 按摩疗法
(中医) - 图解 IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029451 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1192 1/16 印张:5.5

字数:130千字

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0690-6/R·226

定价:18.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要 |

本书是北京中医药大学针灸推拿学院具有多年临床经验和教学经验的专家学者集体编写而成。

本书分为四章，前三章介绍妇科常见病，包括第一章为常见的月经病，第二章为常见的产后病，第三章介绍其他一些常见妇科杂病，第四章介绍常见男科病，主要介绍了几种常见的男科病的按摩治疗。各疾病分别从概述、临床表现及按摩治疗诀窍等几个方面进行了论述。该书配以真人图，用图解的方式呈现了常见妇科男科疾病常用按摩治疗手法的基本操作，本书语言简洁，通俗易懂，图片清晰、准确、一目了然，易于学习和操作。是一本初级医务工作者和按摩爱好者的参考书，也是一本家庭医疗的普及读物。

前言

按摩,又称“推拿”、“按蹻”、“乔摩”、“乔引”、“案扞”等,是人类最古老的一门医术,也是中医学伟大宝库的重要组成部分。几千年来为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。

按摩疗法的起源可以追溯至远古时期。先民们生存环境险恶,在遇到意外损伤时,由于用手按抚体表患处而感到疼痛减轻或缓解,从而逐渐发现其特殊的治疗作用,并在长期实践的过程中逐步形成了这一独特疗法。

按摩防治手段,主要通过操作者将手或肢体的其他部位,或借助一定器具,在受治者体表做规范性的动作,以防治疾病为目的。对正常人来说,能增强人体的自然抗病能力,取得保健效果;对患者来说,既可使局部症状消退,又可加速恢复患部的功能,从而收到良好的治疗效果。

在当今生物学模式向着生物-心理-社会医学模式发展的背景下,由于疾病谱的变化,人们治疗疾病的方法正在从偏重于手术和合成药物,逐渐向重视自然疗法和非药物

治疗转变。按摩疗法经济简便，不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行，平稳可靠，易学易用，无任何副作用，在预防和临床中适应范围较广。正因其具有适应证广、疗效显著、简便易行、无毒副作用等特点，成为深受广大群众喜爱的养生健身措施，尤其适用于家庭自我保健。

为了普及按摩疗法，编者根据多年的研究成果和临床经验，在参考大量有关资料的基础上，编写了《图解按摩治病窍门》系列图书。本套丛书按摩操作均配以真人实际操作图片，用图解的方式呈现了各种疾病常用按摩治疗手法的基本操作，语言简洁，通俗易懂，图片清晰准确、一目了然，易于学习和操作。

本书是《图解按摩治病窍门》系列图书中的《妇科男科病按摩》部分，以图文并茂的形式介绍了常见妇科男科病的按摩治疗方法。

目 录

1	第一章 月经病
2	月经先期
5	月经后期
7	月经先后无定期
10	痛经
13	经间期出血
15	闭经
18	经前期综合征
21	功能失调性子宫出血
23	更年期综合征
26	第二章 产后病
27	产后缺乳
30	产后身痛
35	产后腹痛
37	产后大便难
40	产后尿潴留

产后尿失禁	43
-------	----

第三章 其他妇科病	47
-----------	----

白带异常	48
妊娠呕吐	51
慢性盆腔炎	53
不孕症	55
子宫脱垂	59

第四章 男科病	62
---------	----

遗精	63
阳痿、早泄	66
急性前列腺炎	68
慢性前列腺炎	71
前列腺增生	74
尿潴留	77

第一章

月 经 病

月经病是指月经的周期、经期、经量的异常为主证，或以伴随月经周期以及绝经前后出现的明显症状为特征的疾病。

月经病与肝、脾、肾、气血、冲任的关系最为密切，故补肾、健脾、疏肝、调理气血和冲任是治疗月经病的大法。

月 经 先 期

月经周期提前 7 日以上，甚至一月两行，并连续两个月经周期以上，称为“月经先期”。又称“经早”、“经行先期”、“经期超前”、“经水不及期”等。

多为忧思郁结，气郁化火，热蕴胞宫或气虚不固所致。情志内伤，郁而化热，热伤冲任，迫血妄行，月经提前而至；气虚者，脾气亏损，统摄无权，可致月经提前。

临床表现

(1) 月经提前 1 ~ 2 周，并且连续发生 2 个月经周期以上，经期基本正常。

(2) 本病常伴有月经量多。

(3) 妇科检查内外生殖器基本正常，或子宫轻压痛，或子宫两侧附件区增厚、压痛或宫骶韧带增粗、触痛等表现。

(4) 其他检查：基础体温测定，多呈不典型双相，或黄体期温度上升幅度不够，或高温期缩短等；子宫内膜活检，经行 24 小时内，子宫内膜组织活检多呈分泌不良表现。

按摩治病小窍门

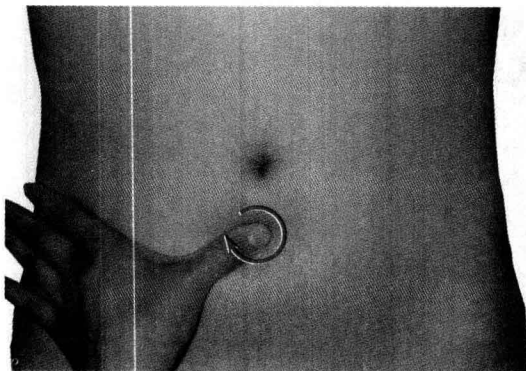


图 1-1 点揉气海

(1) 点揉气海、关元、子宫：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉气海、关元穴和子宫穴，力度以得气为度，时间各持续约 1 分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时加上拇指指端带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中。（图 1-1，图 1-2，图 1-3）

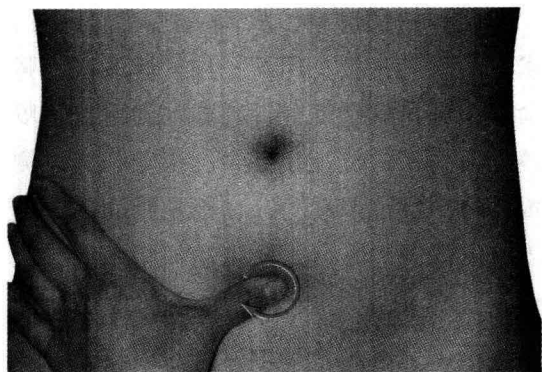


图 1-2 点揉关元

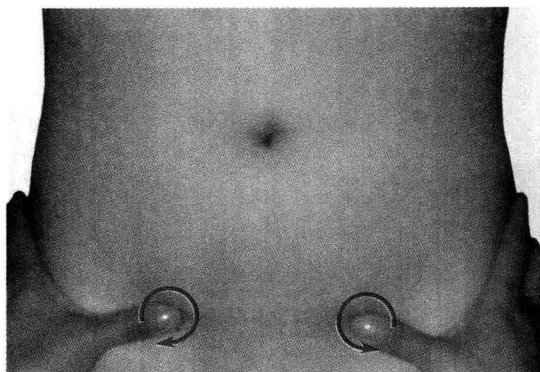


图 1-3 点揉子宫

(2) 点按三阴交、太溪：患者正坐或仰卧位，术者站于其身侧，以拇指用力点按三阴交穴和太溪穴各 1 分钟，以患者能耐受为度。施术时以拇指指端着力，持续按压人体的穴位，在点穴时配合瞬间加大力度点按人体的穴位，即为点按。点按时手指应用力保持一定姿势，避免出现手指过伸或过屈，造成损伤。(图 1-4)

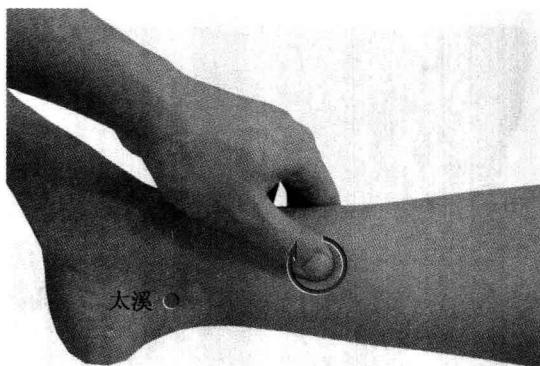


图 1-4 点揉三阴交、太溪

(3) 点按血海：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点按血海穴 1 分钟，力度以患者能耐受为度。施术时以拇指指端着力，向下持续按压人体的穴位，同时配合瞬间加大力度按压人体的穴位，即为点按。点按时手指应用力保持一定姿势，避免出现手指过伸或过屈，造成损伤。(图 1-5)

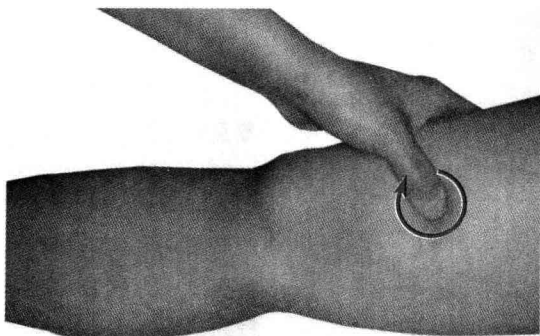


图 1-5 点按血海

(4) 点揉足三里：患者仰卧位，术者站于其身侧，用拇指点揉法点揉足三里约 1 分钟。施术时用拇指指端着力于穴位处，用力持续按压人体的穴位，同时配合拇指带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力要均匀，以上肢带动拇指点揉，揉动幅度要适中。(图 1-6)

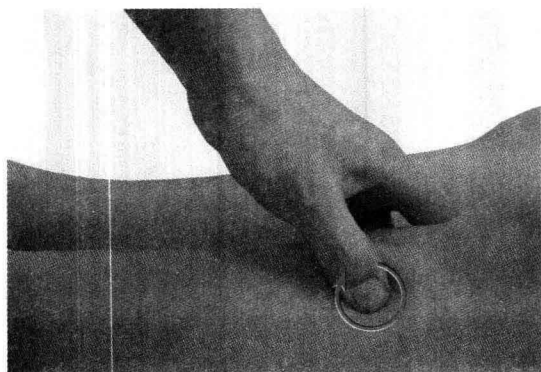


图 1-6 点揉足三里

(5) 按揉脾俞、肾俞：患者仰卧位，术者站于其身侧，用拇指按揉脾俞穴、肾俞穴，各持续约 1 分钟。施术时用拇指罗纹面着力于穴位上，其余四指置于其对侧或相应的部位以助力，在拇指指面用力向下按压的同时，以上肢带动拇指做环旋揉动，注意拇指要吸定于治疗部位，揉动要带动深层组织，幅度要适中。(图 1-7，图 1-8)

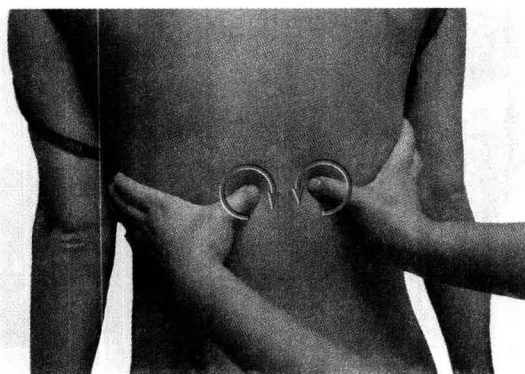


图 1-7 按揉脾俞

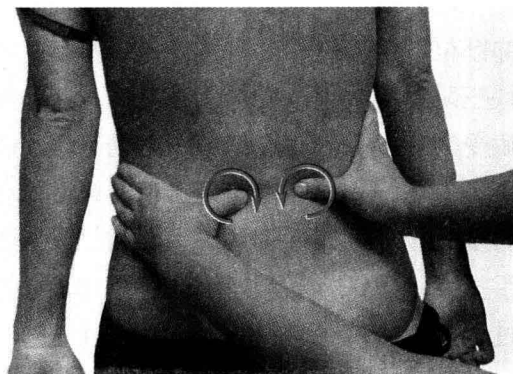


图 1-8 按揉肾俞

(1) 注意饮食：饮食要清淡可口、富于营养，尽量避免服用辛辣刺激及膏粱厚味食物。

(2) 调节情志：平时要调节情绪，减少抑郁或暴怒，可促使月经周期逐渐恢复正常。

(3) 及时治疗，按医嘱用药。本病常可诱发月经量多或淋漓不净，甚至发展为崩漏，治疗也较困难，并可进一步影响全身体质状况和脏腑、气血功能。

(4) 治愈标准：月经病的治疗要有 3 个月经周期以上正常才算治愈。

小贴士
TIPS

月 经 后 期

月经周期延后 7 日以上，甚至 3 ~ 5 个月一行者，称为月经后期。如在初潮后一二年或更年期，经期时有延后，并无其他症候者，是生理现象，不属本病。月经后期又称经水后期、经行后期或经迟，属月经失调之一。本病一般情况下预后较佳，经治疗后大部分能恢复正常月经周期，少数患者因冲任提早衰竭（卵巢早衰），则恢复正常月经周期比较困难，终致闭经或提早绝经。相当于西医的月经失调、月经稀发。虚者多因肾虚、血虚、虚寒导致精血缺乏，冲任不足，血海不能按时满溢而经迟；实者多因血寒、气滞等导致血行不畅，冲任受阻，血海不能如期满溢，致使月经后期。

临床表现

- (1) 月经延后 7 日以上，甚至 3 ~ 5 个月一行，连续出现 3 个月经周期以上。
- (2) 经量和经期基本正常，也有部分患者伴经量偏少。
- (3) 妇科检查与 B 超检查显示子宫大小正常或略小。妊娠试验阴性。

按摩治病小窍门

(1) 点揉气海、关元、归来、子宫：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉气海穴、关元穴、归来穴和子宫穴，力度以得气为度，时间各持续约 1 分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时加上拇指指端带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中。(图 1-9，图 1-10，图 1-11，图 1-12)

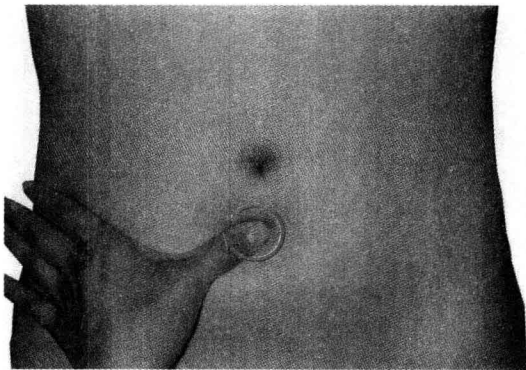


图 1-9 点揉气海



图 1-10 点揉关元

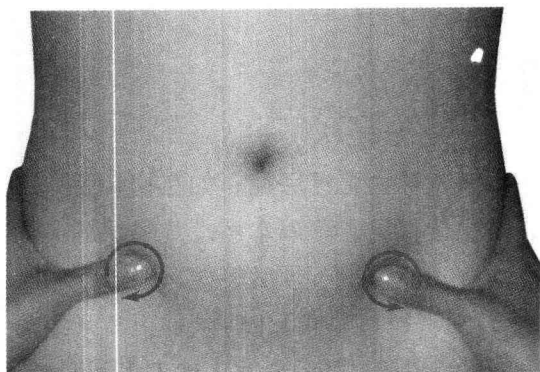


图 1-11 点揉归来

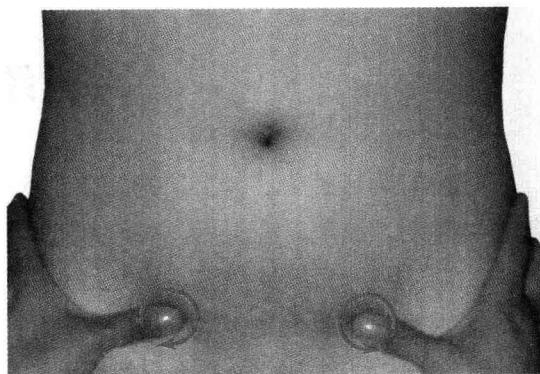


图 1-12 点揉子宫

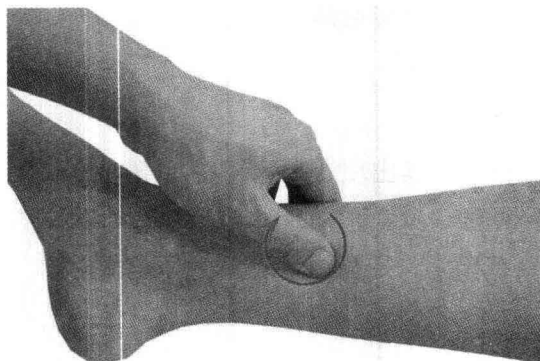


图 1-13 点揉三阴交

(2) 点揉三阴交：患者取仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉三阴交穴，力度以得气为度，时间持续约 1 分钟。施术时用拇指指端着力于治疗部位，用力持续按压人体的穴位，即为点法，在点穴同时配合拇指带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动，即为点揉。注意施术时拇指指端要吸定于治疗部位，压力要均匀，揉动幅度要适中，不宜过大或过小，并要带动深层组织。(图 1-13)

(3) 按揉脾俞、肾俞：患者俯卧位，术者站于其身侧，用双手拇指按揉脾俞穴和肾俞穴，各持续约 1 分钟。施术时用拇指罗纹面着力于穴位上，其余四指置于其对侧或相应的部位以助力，在拇指指面用力向下按压的同时，以上肢带动拇指做环旋揉动，注意拇指要吸定于治疗部位，揉动时带动深层组织，幅度要适中。(图 1-14，图 1-15)

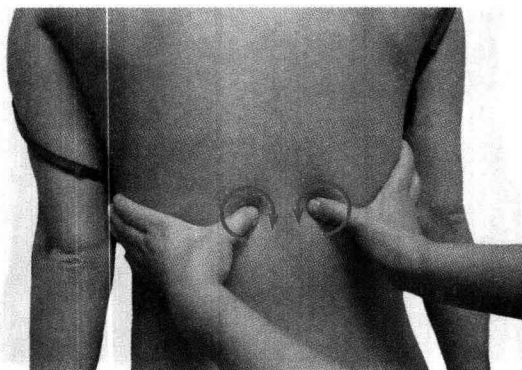


图 1-14 按揉脾俞



图 1-15 按揉肾俞

(4) 横擦腰骶：患者俯卧位，术者站于其身侧，横擦患者腰骶部肾俞、命门处，反复操作约半分钟。施术时以手的尺侧置于患者腰骶部，做横向直线往返擦动，以局部皮肤微红温热为度。本法浮而不沉，作用于肌肤，滑而不滞，速度要均匀，着力持续连贯。操作时沉肩，屈肘，悬腕，将力集中于施术之手掌尺侧。(图 1-16，图 1-17)



图 1-16 横擦腰骶 1



图 1-17 横擦腰骶 2

小 贴 士
T I P S

(1) 月经后期经行量少时要与妊娠出血鉴别，尤其是宫外孕出血（未破裂期）。

(2) 月经后期及时治疗，一般情况预后良好，可恢复正常月经周期。如不按计划治疗，本病可发展成闭经，尤其是 40 岁以上妇女，多次人流手术，影响子宫内膜功能和卵巢功能，久而卵巢早衰，提早绝经。

(3) 本病配合针灸和耳穴疗法，效果更佳。

(4) 调畅情志，饮食清淡，忌食生冷、油腻、辛辣食品。注意经期卫生，房事有节，劳逸结合。

月经先后无定期

月经先后不定期是指月经不按周期来潮，时而先期（提前 1 周以上），时而后期（延后 1 周以上），称为“月经先后无定期”，又称“经水先后无定期”、“月经愆期”、“经乱”。本病相当于西医学排卵型功能失调性子宫出血病的月经不规则。青春期初潮后 1 年内及更年期月经先后无定期者，如无其他症候，可不予治疗。月经先后无定期若伴有经量增

多及经期紊乱，常可发展为崩漏。本病的发生与下丘脑－垂体－卵巢轴的功能失调直接有关。主要机制是冲任气血不调，血海蓄溢失常。其分型有肾虚、脾虚和肝郁。

👤 临床表现

- (1) 有情志内伤史，或者劳力过度史。
- (2) 月经提前或错后 7 日以上、2 周以内，经期、经量正常，连续 3 个月经周期。
- (3) 妇科检查：子宫正常或偏小。卵巢功能测定有异常。

👤 按摩治病小窍门

(1) 点揉关元：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉关元穴，力度以得气为度，时间各持续约 1 分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时加上拇指指端带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中。(图 1-18)

(2) 点按三阴交、太溪：患者正坐或仰卧位，术者站于其身侧，以拇指用力点按三阴交穴和太溪穴各 1 分钟，以患者能耐受为度。施术时以拇指指端着力，持续按压人体的穴位，在点穴时配合瞬间加大力度点按人体的穴位，即为点按。点按时手指应用力保持一定姿势，避免出现手指过伸或过屈，造成损伤。(图 1-19)

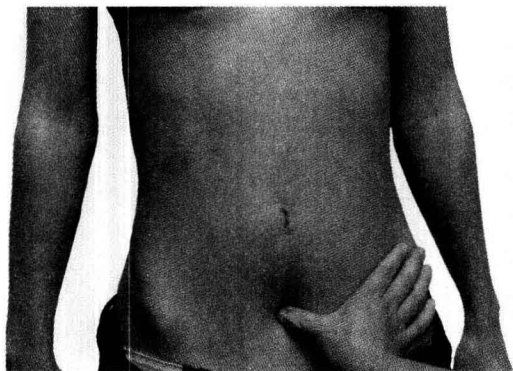


图 1-18 点揉关元

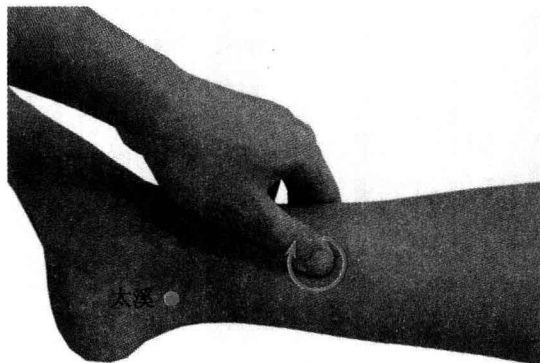


图 1-19 点按三阴交、太溪

(3) 按揉肝俞、肾俞：患者仰卧位，术者站于其身侧，用拇指按揉肝俞穴、脾俞穴，各持续约 1 分钟。施术时用拇指罗纹面着力于穴位上，其余四指置于其对侧或相应的部位以助力，在拇指指面用力向下按压的同时，以上肢带动拇指做环旋揉动，注意拇指要吸定于治疗部位，揉动要带动深层组织，幅度要适中。(图 1-20，图 1-21)

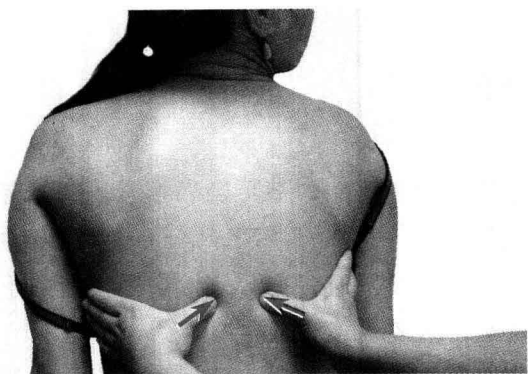


图 1-20 按揉肝俞

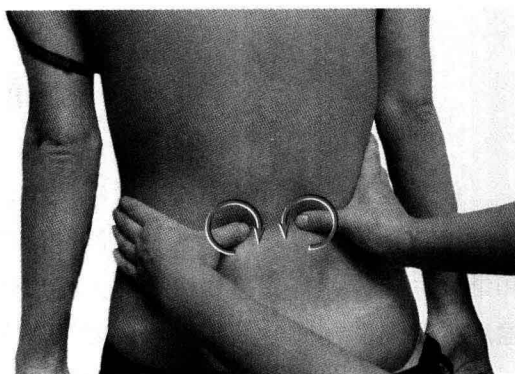


图 1-21 按揉肾俞

(4) 掐内关：患者仰卧位，术者站于其身侧，用指掐法在内关穴操作，力度以患者能耐受为度，时间持续约半分钟。施术时以单手拇指端甲缘，将力贯注于着力的指端，重按而掐之，施用掐法时着力或持续，或一上一下掐点之。但需注意不可刺破皮肤。(图 1-22)

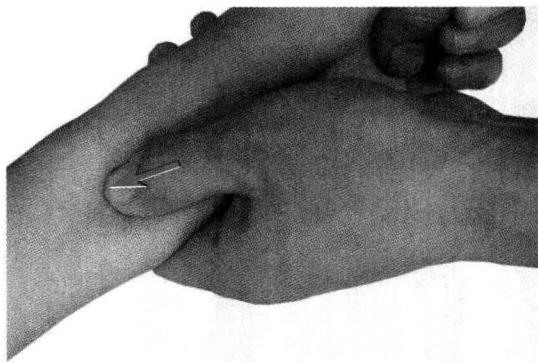


图 1-22 掐内关

(1) 月经先后无定期不及时治疗，或治疗不当出现经量增多如崩，或经期延长，淋漓不净，即发展为崩漏病，即按崩漏治疗。

(2) 本病治疗后 3 次以上月经周期正常，伴随症状消失或显著减轻才算治愈。治愈后还需要巩固 2 ~ 3 月，以免复发。

(3) 保持心情舒畅，避免或减少过分紧张、焦虑、激动、恼怒等情绪刺激。饮食清淡，忌食生冷、油腻、炙烤、辛辣食品。房事有节，劳逸结合，早期治疗。

小 贴 士
T I P S

痛 经

痛经是指妇女行经前后或行经期间，出现小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍，或伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷、恶心呕吐等症的一种妇科疾病。痛经又有原发性和继发性之分，前者是指生殖器无器质性病变的痛经，多见于青少年女性；后者是由于盆腔内脏器的器质性疾病所致，如子宫内膜异位症、盆腔炎或宫颈狭窄等。

邪气内伏或经血素亏，更值经期前后冲任二脉气血的生理变化急骤，导致胞宫的气血运行不畅，“不通则痛”；或胞宫失于濡养，“不荣则痛”。

临床表现

- (1) 伴随月经周期发作的小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍。
- (2) 或伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷、恶心呕吐等。

按摩治病小窍诀



图 1-23 摩腹

(1) 摩腹：患者取仰卧位，术者站于其身侧，用掌摩法顺时针、逆时针交替摩腹 5 分钟，力度需作用到胃肠。施术时术者手掌面附着于患者腹部，作环形而有节奏的抚摩，称摩腹。注意上肢及腕掌要放松，轻放于治疗部位上，要以前臂带动腕及着力部位作环旋揉动，动作要和缓协调，用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。(图 1-23)

(2) 点揉气海、关元、中极、子宫：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉气海、关元、中极和子宫穴，力度以得气为度，时间各持续约 1 分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时加上拇指指端带动深层组织的轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中。(图 1-24，图 1-25，图 1-26，图 1-27)