图解妇科病

简易经络治疗

总主编/牛建昭　主　编/郑入文

彩图版

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解妇科病简易经络治疗

TUJIE FUKEBING JIANYI JINGLUO ZHILIAO

总主编　牛建昭
主　编　郑入文
副主编　王　上
编　者　（以姓氏笔画为序）
下顾文　王　上
牛建昭　阮江海
李　妍　李四维
郑入文　秦灵灵
蔡　倩

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目（CIP）数据

图解妇科病简易经络治疗/郑入文主编.—北京：人民军医出版社，2011.7
ISBN 978-7-5091-4906-5

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①郑… Ⅲ. ①妇科病-穴位疗法-图解 Ⅳ. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第116429号

策划编辑：郭 颖 **文字编辑**：伦踪启 **责任审读**：陈晓平
出 版 人：石 虹
出版发行：人民军医出版社 **经销**：新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱 **邮编**：100036
质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283
邮购电话：（010）51927252
策划编辑电话：（010）51927300-8153
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司 **装订**：京兰装订有限公司
开本：850mm×1168mm 1/32
印张：5.375 **字数**：104千字
版、印次：2011年7月第1版第1次印刷
印数：0001～4000
定价：29.80元

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

总主编简介

牛建昭，北京中医药大学原副校长，主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴专家。北京中医药大学学术委员会副主任、学位委员会委员、北京中医药大学女性健康研究中心主任、北京中西医结合学会妇科专业委员会副主任委员、北京市医疗事故鉴定委员会委员、世界中医联合会妇科专业委员会常务理事。“教育部创新研究团队”及“教育部、国家外专局高等学校创新引智基地”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委。从事临床、教学、科研 40 余年，擅长治疗和调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、卵巢早衰、内分泌失调、妊娠产后病、生殖道炎症、多囊卵巢综合征、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺及卵巢肿块、泌尿系统感染、痤疮、褐斑、性欲减退、心理障碍等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得省部级科技奖 8 项。已获授权发明专利 6 项。主编出版《现代中西医妇科学》《中西医结合女性生殖内分泌学》《疑难病新解》《新世纪家庭健康宝典》《现代女性保健热线丛书》等专著及科普著作 14 部，在国内外发表论文 280 余篇，曾赴美、德、日、英、澳、法、加拿大等近 30 个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

主编简介

郑入文，北京中医药大学东方医院主治医师，医学硕士。从事临床、科研、教学10年，擅长针灸、中药结合治疗月经不调、痛经、闭经、不孕症、围绝经期综合征、妇科炎症、宫颈疾病及其他妇科疑难杂症，并擅长中医调治各种产后疾病、女性焦虑抑郁状态等。近10年来一直参与针灸科本科生、研究生的临床教学及实习带教工作；并设计和参与了多项局级、校级等科研工作。主持北京中医药大学校级课题“温针灸治疗卒中后肩手综合征的疗效观察”。曾参加编写并出版《针灸治疗失眠》《针灸临证备查》。

内容提要

本书以图文并茂的形式介绍了妇科常见病的简易经络穴位治疗方法。全书分为9章，分别介绍了女性生理特点与经络、脏腑、妇科病常用经络穴位、简易治疗方法及月经病、带下病、妊娠病、产后病、妇科杂病等的辨证分型、主要症状、简易经穴治疗方法和相关生活保健等。

本书配有180余幅实际操作的照片图，简便易学，内容实用，既适合低年资中医师学习参考，又适合相关病人对症自疗和中医爱好者入门学习。

前　言

随着妇科疾病的年轻化趋势，年轻女性、特别是未成年女性病人不断增加，妇科病越来越受到相关医师及广大群众的重视。如何及早地发现疾病，并采取有效的措施保证女性的健康，成为更加引人关注的问题。希望本书能在中医治疗方法上给女性朋友提供一些帮助，以达到消除病痛、提高女性生活质量的目的。

本书以中医对女性生理特点的认识为基础，从中医经络、藏象理论阐述了女性生长发育与经络、五脏的联系，介绍了中医治疗妇科病的常用穴位和常用按摩手法，充分体现了中医方法在保健及治疗妇科病中的优势，突出了中医方法的简便、易操作、疗效好、无不良反应的特点。

本书在编写过程中，得到北京中医药大学及附属医院同道、领导的关心和支持，使本书能够图文并茂地展现给大家，特此致以衷心的感谢！

书中内容是在临床应用中不断改进的，旨在努力使其达到预防、消除或缓解女性朋友病痛的目的，不妥之处恳请读者指正和提出修改意见，以令其日臻完善，先致谢意！

郑入文
于北京中医药大学东方医院

目　录

第一章　女性生理特点与经络…… 1

一、十二经脉…… 3
二、奇经八脉…… 4

第二章　女性生理特点与脏腑…… 7

一、肾…… 7
二、肝…… 8
三、脾胃…… 9

第三章　常用经络穴位…… 11

第一节　取穴方法…… 11
第二节　头面部穴位…… 17
第三节　胸腹部穴位…… 22
第四节　背腰部穴位…… 29
第五节　上肢穴位…… 34
第六节　下肢穴位…… 41

第四章　简易治疗方法…… 51

第一节　灸法…… 51
一、艾条灸…… 53
二、间接灸…… 54
三、注意事项…… 55

第二节　指压…… 55
一、基本手法…… 56
二、辅助手法…… 61
第三节　推拿…… 64
一、按压类手法…… 64
二、摩擦类手法…… 68
三、捏拿类手法…… 71
四、摆动类手法…… 72
五、捶振类手法…… 74
六、活动关节类手法…… 75
第四节　拔罐…… 76
一、投火法…… 77
二、闪火法…… 77
三、注意事项…… 78

第五章　月经病…… 79

第一节　月经不调…… 80
一、月经先期…… 80
二、月经后期…… 87
三、月经先后无定期…… 94
四、月经过多…… 98
五、月经过少…… 104
第二节　闭经…… 111
第三节　痛经…… 116
第四节　崩漏…… 120
第五节　绝经前后诸证…… 126

第六章　带下病…… 129

第七章　妊娠病…… 134
第一节　胎位不正…… 135
第二节　滞产…… 138
第八章　产后病…… 141
第一节　产后身痛…… 142
第二节　恶露不绝…… 144
第三节　乳汁不足…… 148
第九章　妇科杂病…… 152
第一节　子宫脱垂…… 152
第二节　不孕症…… 155
第三节　乳癖…… 161

第 一 章

女性生理特点与经络

人的生长发育一般有两个高峰期，一为婴幼儿期，一为青春发育期。在婴幼儿阶段，男女特点基本相同。而在青春发育期时，由于第二性征的发育，男女渐渐产生差异。此阶段女性月经开始来潮，乳房发育，胸部丰满，臀部渐圆，骨盆变宽，音调高而尖，子宫卵巢等生殖器官也逐渐成熟。随着年龄的增长，女性将会面临着生孕、产育、哺乳、绝经等一系列生理变化，而在病理上就产生为经、带、胎、产、杂等特有的妇科疾病。

在中医理论中，女性的经、孕、产、乳等生理过程，主要是依靠脏腑、经络、气血以及天癸的生化功能作用于胞宫而产生的。胞宫（即子宫）是女性独有的器官，具有发生月经和孕育胎儿的功能。天癸是肾气充盈时产生的能够促进生殖器官发育并成熟的物质。根据《素问•上古天真论》，女子一般 14 岁起，天癸成熟，任脉和冲脉通调，胞宫便周期性地出血，以月为周期，按时而来，按时而去，如同潮水一般。初潮（第 1 次月经）之后，若男女发生性关系，精卵结合可形成胎孕。受孕之后，胞宫便

成了孕育胎儿的场所，而此时，月经停止，积累的血液将用来滋养胎儿，胎儿在胞宫内逐渐成长直至分娩。分娩后 12 小时便可哺乳，血液上行化为乳汁，此时仍无月经，待断奶后月经才慢慢恢复。一般在女性 35 岁以后，“面始焦，发始堕”，妇女的身体素质趋于下降，皮肤衰老、面容憔悴、头发脱落。在 49 岁左右，女性将进入绝经期，此时任脉、冲脉亏虚，天癸也衰竭了，月经停止，无生孕能力。

综观女性的生理特点，以气血、脏腑为基础，在经络的联络上、天癸的作用下，才完成女性经、孕、产、乳等的过程。在脏腑方面，除胞宫外，主要还与肾、肝、脾、胃密切相关；在经络方面，冲、任、带等脉发挥着重要的作用。

中医学认为，经络是人体内运行气血的通道，既可以联系脏腑，沟通脏腑间的相互作用，也可通络皮肤肌肉关节，协调机体内外的活动。形象地说，经络如同一张纵横交错、遍布全身的大网，把人体各部分的组织器官联络成一个整体，将人体的气血运送到全身各个部位，从而起到营养全身的作用。

经络主要包括十二经脉、奇经八脉以及十二经脉的附属结构。与妇女的生理特点联系最密切的是奇经八脉中的冲、任、督、带脉，其中以冲任二脉尤为重要。下面就让我们简单第介绍一下十二经脉与奇经八脉。

一 十二经脉

十二经脉是配属于脏腑的经脉，而脏腑包括五脏六腑，所以共 12 条。12 条经脉左右对称地分布于人体的头面、躯干和四肢，呈纵向行走。各条经脉的起始部与终止部按照一定的顺序相继衔接，形成了一个如环无端、周而复始的系统，从而将气血运行于全身，使人体的脏腑组织器官得到营养物质而发挥其正常的生理功能。十二经脉与奇经八脉有相交汇的地方，所以说它们之间气血相通。十二经脉中主要与女性生理相关的经脉有胃经、脾经、肝经、肾经，当其相配属的脏腑出现功能失调的时候，就影响女性机体而产生病理变化，从而发生月经不调、乳腺增生等。也就是说，当脏腑功能出现异常时，将会通过经络的作用，影响女性机体功能从而发生疾病。例如，中医学理论认为肝主疏泄，肝气调达则气血运行通畅，如果肝气不疏，具体可表现为心情抑郁、情志不畅，则可表现为乳房胀痛等症状。而另一方面，从局部经络分布方面来看，由于 12 条经脉都有一定的循行路线和规律，女性某些部位发生不适，都可通过调节相应循行的经络进行治疗，从而改善不适的症状。例如，同样是乳房胀痛，除上述所言可因情绪因素引发外，由于胃经的循行经过乳头，而脾经、肝经分别经过乳房的两侧，故在与乳房相关的疾病中常常通过治疗某些远部胃经、脾经或肝经穴位而改善症状。所以说，在运用经络治疗疾病时，要综

合考虑脏腑功能和经络循行，双管齐下，从而选择更加对症、有效的方法治疗疾病及改善症状。

二 奇经八脉

众所周知，胞宫（即子宫）是体现妇女生理特点的重要器官，是女性发生经、带、胎、产等生理过程的重要生殖器官。冲、任、督、带四脉属“奇经”，胞宫被称为“奇恒之府”，冲、任、督三脉下起胞宫，上与带脉交会，冲、任、督、带又分别与十二经脉相连，因此，胞宫的生理功能主要与冲、任、督、带四脉的功能有关，从而使冲、任、督、带四脉在妇女生理中具有重要的地位。

所谓“奇经”，就是奇特，循行及特性均与十二经脉不同，别道奇行，无表里配属，不与五脏六腑直接相连。为了进一步说明冲、任、督、带四脉在妇科理论中的地位，下面将从胞宫与各脉联系分而叙之。

冲脉，“五脏六腑之海”“起于胞中”，其分支与足阳明胃经相通，故得到胃气的濡养；又“渗三阴”，故又与肝、脾经脉相通，则取肝脾之血以为用，故冲脉又被称为“血海”。女性的月经和孕育功能，都是以血液为基础，冲脉起源于胞宫，当冲脉的血液旺盛时，血液可下行灌注于胞宫，胞宫中的血液充盈到一定程度，向外流出便形成了月经；若是在妊娠的时候，灌注于胞宫中的血液就会为胚胎的发育提供所需的营养物质。

因此，冲脉之精血充盛，才能使胞宫有行经、胎孕的生理功能，而当冲脉的血液不足或是运行不畅的时候，就容易发生月经不调、绝经或不孕症等。

任脉，亦“起于胞中”，走行于人体胸腹部的正中。主一身之阴，凡精、血、津、液等阴精均由任脉总管，故任脉被称为“阴脉之海”。而任，通“妊”，又为人体妊养之本而主胞胎，任脉之气通，才能使胞宫有行经、胎孕等生理功能。

督脉，“亦犹任脉、冲脉起于胞中”，与足太阳膀胱经相通，行身之背（走行于人体背腰部正中）而主一身之阳，又得相火、命火、君火之助，故称“阳脉之海”。督脉可以调摄人体的阳气，它的一条分支与肾有着联络，而肾与生殖功能密切相关，所以部分生殖系统疾病（如宫冷不孕等）与督脉有关。督脉与任脉一前一后，一主阴一主阳，二者相互作用，沟通阴阳，调摄全身气血，从而共同维持经、孕、产、乳的正常。

带脉，起始于季肋，斜向下行，围绕着腰部循行一圈，“如状束带”，能约束全身纵向走行的经脉，加强经脉之间的相互联系。横行的带脉与纵行的冲、任、督三脉相交，并通过冲、任、督三脉间接下连于胞宫，从而维持胞宫的正常位置。带脉不仅与任、督脉相通，也与足三阴、足三阳诸经相通，故带脉以肝、脾、肾等经之气血为用，并约束冲、任、督三脉，维持胞宫的生理功能。同时，带脉也可运化水液，起到调摄带津的作用。如果带脉的功能失常，则容易导致带下病，子宫脱垂，胎动不安等。

综上所述，冲、任、督三脉都起始于胞宫，“一源三岐”，

从胞宫出来后循行路线不同，三者都受到带脉的制约，借助十二经脉与脏腑相通。冲、任、督、带四脉，各自发挥着自己的作用，在十二经脉的参与下，共同调节全身气血，濡养肌肤，协调胞宫生理功能的正常运行。

第 二 章

女性生理特点与脏腑

人体的卫、气、营、血、津、液、精、神都是由脏腑精微所化生的，所以脏腑的功能活动是人体生命活动的根本和保障。女性的一生自然也离不开这些物质的滋养，胞宫行经、胎孕的生理功能都是依靠脏腑所化精微物质的濡养和功能的正常发挥而实现的。本章我们将通过对脏腑功能和其经脉的论述阐明脏腑功能是如何作用于胞宫的。

一 肾

中医学认为，肾为先天之本，元气之根，肾藏精，主生殖，是人体生长、发育和生殖的根本。精为人体最重要的物质基础，供应机体的生理活动所需，维持人体生长发育、生殖和脏腑功能活动的有形的精微物质。精又可分为先天之精和后天之精。先天之精是由父母遗传的，是生来就有的，其藏于肾中，在得到后天之精的不断补充后，可成为人体生育繁殖的基本物质，故又称为“生殖之精”；后天之精由水谷精微经过脾胃的功能转