

10秒按掉 痛经

按对穴位
比止痛药
还有效!

三代中医世家
施丞修 © 著

破解“痛经”的4大迷思，不必吃药，一按效果100%

你还在吃“化学合成”的止痛药吗？

痛经一来，除了咬牙忍痛或吃止痛药缓解，有没有更快、更好的办法？

三代名中医教你，按一按、吃一吃！

保证这辈子不再有痛经

1个
穴位

一次
10秒

马上
止痛

这辈子再也不会痛经的秘方

帮50%的女性解决痛经

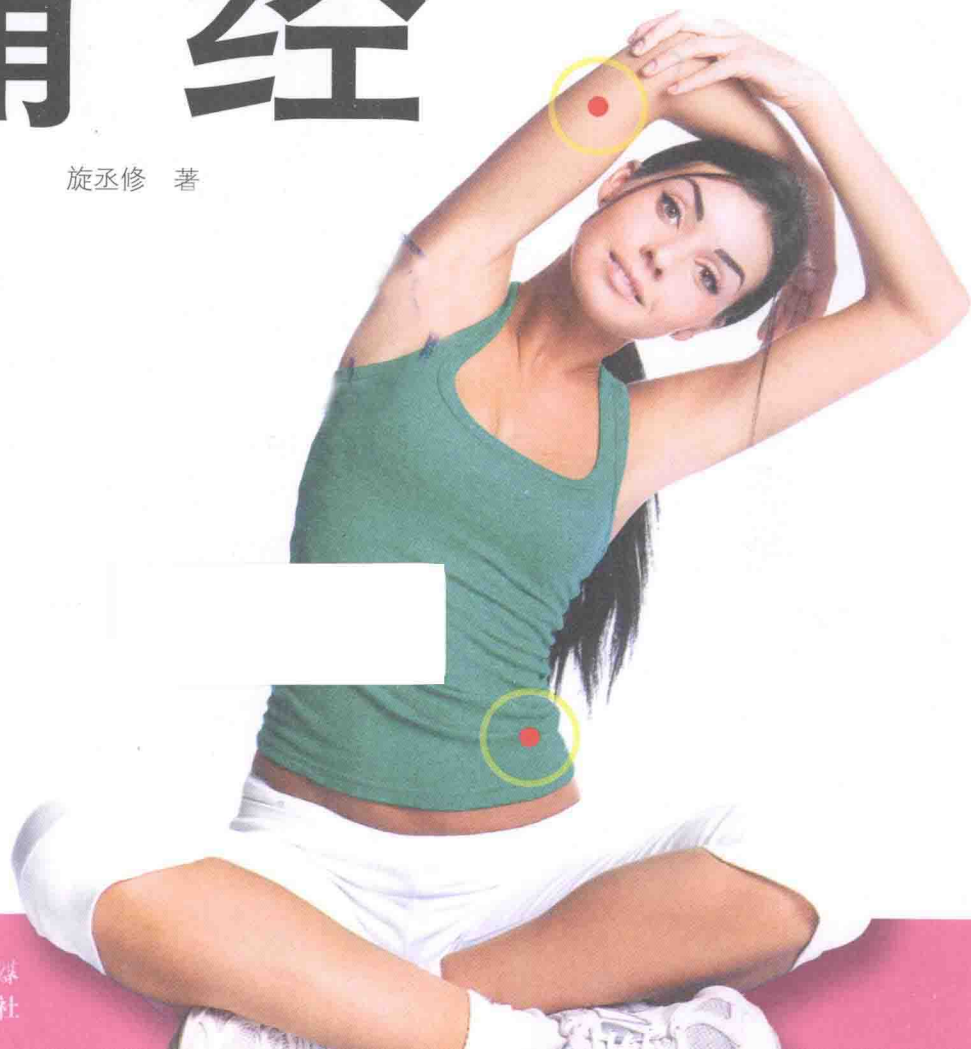
6大部位止痛秘技大公开!!

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



10秒按掉 痛经

旋丞修 著



图书在版编目 (CIP) 数据

10秒按掉痛经 / 施丞修著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5352-6939-3

I. ①1… II. ①施… III. ①痛经—穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193671号

版权登记号 17-2014-219

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 台湾广厦有声图书有限公司授权出版中文简体字版

责任编辑: 刘焰红 李荷君 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

710×1000 1/16 12.5印张 80千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定 价: 35.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

推荐序

1

Recommendation
foreword

中医对症疗法， 让你远离痛经

痛经是许多女性朋友的梦魇，这种令人难受的症状，可以从初潮后2~3年内就开始，甚至持续到更年期前。虽然止痛药不能真正解决问题，却也经常成为许多女性不得不做的选择。

从现代医学角度来看，大多数痛经的原因是子宫发育不良、子宫过度前屈或后倾、子宫颈狭窄等，或由疾病如盆腔炎、子宫内膜异位症等所引发。

只要是在行经期或经前、经后，出现小腹疼痛、腰疼，甚至因剧痛而昏倒、呕吐，皆可视作“痛经”。常规的治疗多数还是采用肌肉松弛剂或是止痛药。

中医学对于痛经的看法与西医不同，中医根据身体症状将其分为虚实两大类：一是因经血凝滞所导致的“不通则痛”，二是因血虚造成的“不荣则痛”。而这两类又多因性格、情绪因素和饮食不当所致，因此中医对于体质与痛经之间的关联相当重视。帮助患者解除疼痛的关键也是在此，而不仅仅局限于痛的症状，只要解除“因”的干扰，“果”就自然消失，痛也就不存在了。

如果按女性的寿命为 80 岁来计算，那么女性来月经的年限就占了人生一半的时间，这辈子能不能有质量地度过，与是否患有痛经有很大的关系。

随着痛经的女性增多，许多人逐渐发现中医的疗效令人赞赏，只不过，深奥难懂的中医学经常让有心想借助中药来改善常年痛经的女性摸不着头绪，即使上网查资料也看不懂，所以，中医学与大众之间始终隔着一道无名的墙。

这次施丞修医师借这本图文并茂、中西汇通与言简意赅的新书，让读者能够轻松了解到中医师是如何看待、治疗痛经的，以及痛经的前因后果，并提供中医养生、远离疼痛的保健方式，期望痛经能够从所有女性的生活中真正消失。

以我行医 30 多年的经验，这是一本实用价值极高的保健书籍，值得各位读者细细品尝与阅读，乐为之序。

长青传统中医医院副董事长

徐慧茵

推荐序

2

Recommendation
Foreword

抢救痛经有绝招！

借由序文，我想为家喻户晓、远近驰名的“四物汤”打破谣言、击鼓申冤。

购买或正在浏览这本书的读者，必定是深受痛经所苦吧！从月经初潮开始就与痛经结下不解之缘的我，学生时期最害怕“好朋友”来访，不但要忍受不方便与不适感，还得捏着鼻子喝下苦苦的中药汤，然后昏睡一天；就在我认定“这是遗传吧！”准备放弃治疗时，恰好接触了中医学，身体也开始出现转机。身为女性中医师并经历过痛经的我，真诚地向你推荐这本书。不过，我要告诉你的是：“抢救痛经有绝招，但没有捷径！”

许多有痛经经验的读者想必都曾喝过四物汤，有的是自己去中药房购买的，有的是妈妈煮好的，不过我遇到的女性似乎都认为效果不怎么样，甚至惹出一大堆麻烦事。

传言一：四物汤会促进内膜增生，造成子宫肌瘤迅速增大。

没有任何文献与论文支持这项观点，临床发现子宫肌瘤的增大与饮用四物汤并无关联。子宫肌瘤是盆腔

最常见的肿瘤，35 岁以上的女性发生率约为 20% ~ 40%。符合血虚体质的人服用四物汤，并不会造成肌瘤或是子宫内膜异位的发生。当然，滥用四物汤也是错误的。

传言二：每个爱漂亮的女性都应该在月经结束后饮用四物汤，补血除斑又养颜。

把四物汤当作美容液的想法是很危险的。女性在月经结束之后的确是有一些血虚，但是身体有能力将失去的血补回来，这属于正常的新陈代谢。

中医养生原则是“致中和”的中庸之道，所有的方剂与药物的使用是相应而生的，单纯的四物汤只适合血虚无火的患者。容易上火的人饮用内含许多辛燥药物的四物汤，就会火上加油、口干舌燥、满脸长痘花。如何简单判断自己是不是容易上火的体质呢？

1. 最近工作压力大、情绪紧张、焦躁不安。
2. 喜欢熬夜，越晚越有精神；睡眠不足，早晨起床仍觉疲倦，脖子紧绷僵硬，头痛，口臭。
3. 喜欢油炸辛辣、重口味饮食，有饮酒嗜好。

想要进一步了解自己的体质，可以向中医师咨询。

传言三：四物汤要在月经完全结束之后才能饮用。

如果您属于血虚体质，月经前后服用四物汤，并不会造成月经量大或血崩。如果平时没有不适症状，但每当月经结束之后就会头晕目眩、腰酸腹闷，这类人可以在经量减少或将要结束时服用，以达到预防的效果。

明朝中医名家张景岳说：“有形之血难以速生，无形之气所当急固。”意思是说，补血不如补气，补气不如早睡，要养成良好的生活习惯。

我认识的施丞修医师是一位对患者尽心尽力、研究病情不遗余力的良医。施医师出生于三代中医世家，深刻了解“传统水煎药的药专力宏”，致力推广水煎药应用于临床，坚持给病患最好的治疗。

施医师总是很有耐心地向患者详细解释病情、疾病的发展，用心地进行治疗，与患者站在同一阵线上，共同战胜疾病，他是一位让人信任的医师。他坚持“治病务求其本”，始终不断进修、钻研突破，百忙之中、诊务之余仍然着手整理医案，逐一记录、去芜存菁。施医师深知，唯有把它诉诸文字，才能让更多的人受惠，理解中医之妙。

在此感谢我的师兄——施丞修医师，给予艺文这样的荣幸——推荐此书。希望这本书能帮助有需要的女性脱离痛经。祝福大家身体健康。

中华黄庭医学会理事 / 美恩中医诊所主治医师 陈艺文

推荐序

3

Recommendation
foreword

跟着做， 就能甩掉痛经

作为一个研究经络的医师，临床上会面对各种病症，除了中医传统的“望闻问切”诊断方法之外，还会仔细检查一下病人的身体结构。因为在中医古老的医书《内经》中提到：“十二经脉者，内属于腑藏，外络于肢节。”意思是经络系统将身体内部的五脏六腑与身体外部的四肢连成一体，如果身体内部产生疾病，会经由经络传递到四肢，影响到四肢的状态。

中医师可以通过观看（望诊）及触摸按压（切诊）等方法，由外知内，掌握体内疾病状况，并立即给予适当治疗。

痛经是许多女性每个月的噩梦。人体有4条经脉——肝经、脾经、肾经以及胃经，都经过生殖器，一旦生殖系统发生病变，这些经络循行所经过的部位通常也会出现病理现象。例如按压头顶百会穴附近会有胀痛感，大腿的血海穴和小腿的三阴交穴部位会发肿，下腹部发硬等等。我们在给痛经患者做检查时，在她们感觉最痛的那一侧，会摸到同侧腹股沟和耻骨部位肿起来了，按压下去，有时病人会痛到呻吟，缩腿；同侧的腰部容易酸疼，髋关节比较紧，走路会有卡住的感觉。如果左侧比较痛，还容易导致便秘。

要彻底改善妇科问题，就要改善骨盆腔的外围结构，所以我们在坐诊时，会教给病人一套自我拉筋法，以加强疗效。

很高兴在施丞修医师的书中见到“强健子宫、骨盆的必学操”、“强化下半身血液循环的舒筋按摩”内容，让读者通过做伸展、按摩来缓解痛经。

中医向来认为“不通则痛，通则不痛”，个人相信，只要按照施医师的建议，通过拉筋、按摩等自我保健法，伸展肢体，疏通经络，一定会达到“照着做马上见效，气血超顺畅，生理期没困扰”的效果。

花莲慈济医院中医部主任

沈邑颖

作者序

Author foreword

终结痛经， 做个乐活女人

身为一位男性，其实真的很少体会到什么叫作“痛苦”，直到太太第一次临盆时，看着她疼痛时的挣扎与嘶吼，以及漫长的等待，就算只是陪伴在侧，只能给予她精神上的支持，我也切身地感受到了那种锥心刺骨、痛不欲生的疼痛感。

在疼痛方面，上天的对待并不公平，女性就算是不婚不育，还是得面临男性永远都不明白的痛经。在我还没当医师时，从未认真地去体会，坐诊之后，才逐渐见识到，原来痛经可以痛到脸色发青、全身颤抖、大发雷霆，甚至痛到晕倒；轻一些的，就算是经期感冒头痛、经期乳房胀痛、经间腹痛腹泻，都会让人感到心情烦闷，有时还会产生经前恐惧症。

中医能怎么着？我常说：“中医是不会头痛用止痛药、乳胀痛也用止痛药、胃痛仍用止痛药，到了烦人的下腹痛经还是用止痛药。我们没有好用的止痛药，也不会头痛医头脚痛医脚，但照样能解除这些痛。”

痛经，顾名思义就是生理期前后所发生的各种疼痛症状，虽然疼痛不适的部位不一，却是相因而生，也就是多数生理期间的问题都是来自同一个原因或同一

种体质，不宜以部位分科治疗。举一个与肝有关的例子来说明，肝的经络从足大趾循小腿内侧往上走，环绕子宫与鼠蹊部位，经小腹与胃，再分支行经乳房外侧与胸腔，以及口腔内、眼下，而终止于头顶。

生理期的疼痛与肝经络有关，调理肝经即可。因为肝主郁怒（情绪波动）、主色（脸色变化），容易影响其他系统，形成肝木克脾土（肠胃功能）、心肝火旺（心烦多思）、肝火刑金（咽痛咳嗽）、肝肾阴虚（腰酸疲劳），因此经期情绪波动过大引起头痛、乳胀痛、胸闷、痛经、腹泻、疲劳倦怠、目酸涩、失眠等，也是以疏理肝气为主，兼治其他。经过几月经周期调理后，上述的症状都会一并消失而不再犯。

人人都想要“快”，可是凡事欲速则不达。疗效快的治疗目的是减缓症状，处理的是极次要的病因，而不是根本原因，因此，最终是斩草不除根，春风吹又生。中医药的确无法在治疗痛经时求得一个“快”字，却能让痛越来越小，药越用越少，进而达到无药而治的目标。只要观念正确，方法用对，不论是原发性的痛经，或是继发性的痛经皆是如此。

中医对伤骨痛的治疗有一句名言“痛不在伤处”，指的是，许多慢性不容易痊愈的疼痛，痛的来源通常已不是或不仅仅是在疼痛的部位，而是深受远处或是整体结构的异常所影响。痛经的道理也是如此，举个例子，吃止痛药无效、开刀后疼痛复发或产后疼痛加剧，经常是由于骨盆歪斜导致腹腔肌肉张力过度牵拉引起的，其近因也有可能是腰椎错位，髋关节不

对称，远因则可能是爱跷脚或爱侧睡，或是腰部、骨盆、下肢甚至上半身曾经受到撞击。另外，对自己体质的错误认知也是痛经难愈的原因，譬如，大家所熟知的痛经问题几乎都与“虚”与“宫寒”画上等号。事实上很多痛经都是因体质燥热喜吃冰凉食物所致。例如，有的是因长期熬夜导致的肝火盛，有的是因爱吃辛辣烤炸食物而导致的胃热盛，这些人就不是单纯的子宫虚寒了，所以就算是喝四物汤、十全大补鸡汤或人参鸡汤，外加使用暖暖包热敷，还是无法缓解疼痛。

这些情况并非如我们想象的那样。如果不对症也不除因，痛经就会如影随形。预防重于治疗虽是大家耳熟能详的一句话，但要预防什么？如何预防呢？有两个重点，一是防病发，二是防病深。只要掌握了正确的生活医学知识，平时从一点一滴做起养护自己的身体，就能少病少痛，大痛化小，小痛化无。

此书的目的，是希望能让遭受痛经折磨的女性朋友了解并掌握关于治疗痛经的中医知识，通过改变观念和简易的按摩保健以及爽口的养生茶饮，让生理期不再是噩梦。书中的这些宝贵知识，不论是辨病观、治疗观与保健观，都是我个人每天在坐诊时细述给患者的内容，兼具学术与实务，相当易学实用，能轻易上手，让您摆脱痛经的枷锁，不再为生理期所苦。



2014年8月

人体穴位图

