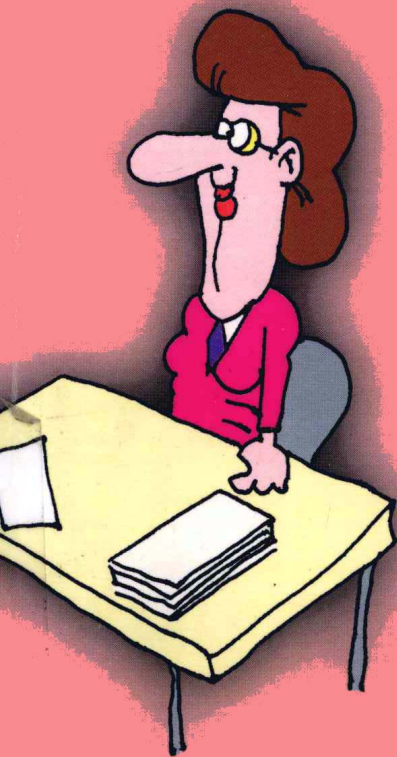


图解自我按摩丛书

妇 科 病 自 我 按 摩

王承明 王 红 主编



自我按摩是人体健康长寿的重要秘诀
解除病痛自助自疗方法简单易学
不受时间、地点、场合限制随时保健
坚持经常刺激反射区、穴位疗效显著
对月经不调、慢性宫颈炎、痛经、更年期综合症、乳腺增生等效果更加明显

大 连 出 版 社

图解自我按摩丛书

妇科常见病自我按摩

主编 王承明 王 红

编者 王承明 王 红

曲克爽 夏 秋

大 连 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病自我按摩/王承明等主编.

—大连:大连出版社,2000.9

(图解自我按摩丛书)

ISBN 7-80612-796-8

I. 妇… II. 王… III. 妇科病—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51054 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:90 千字 印张:5 1/4

印数:1-8000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

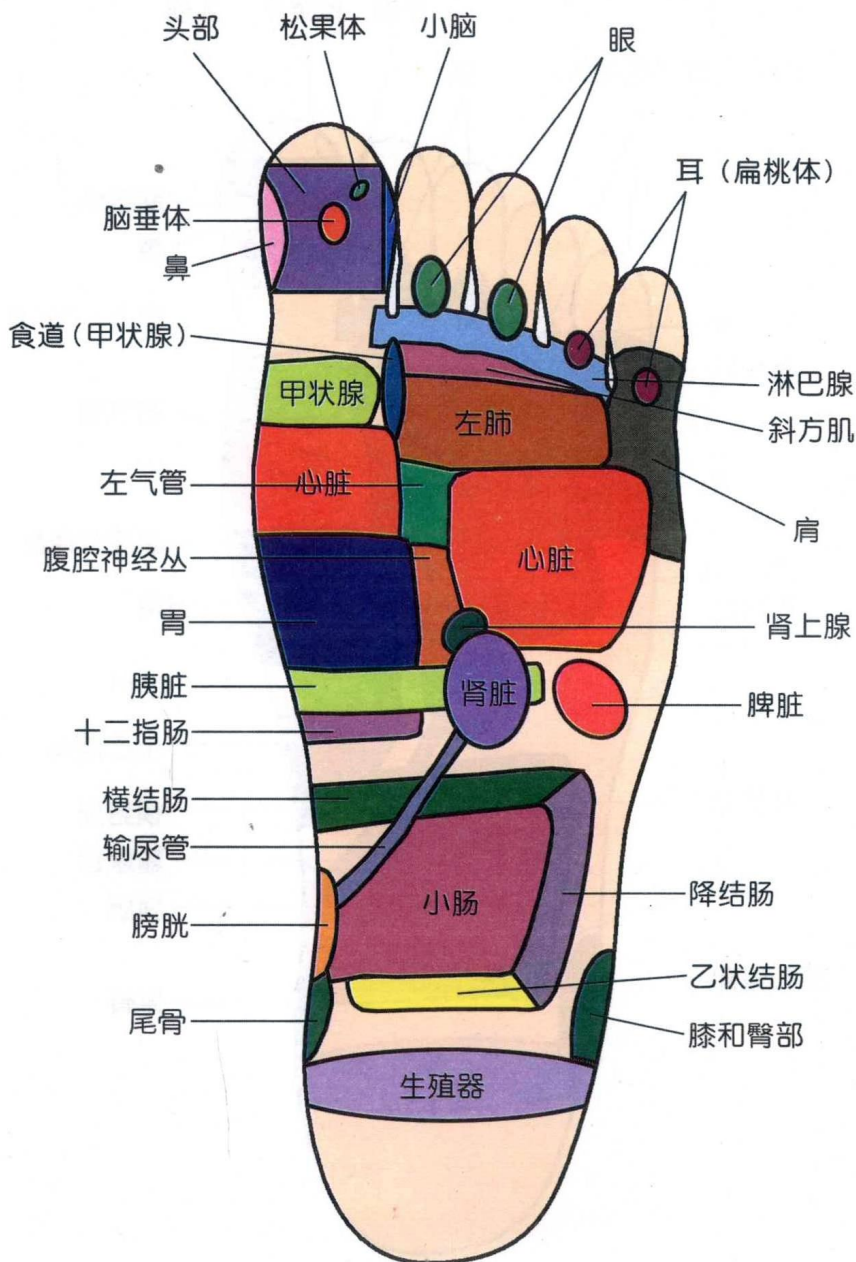
责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

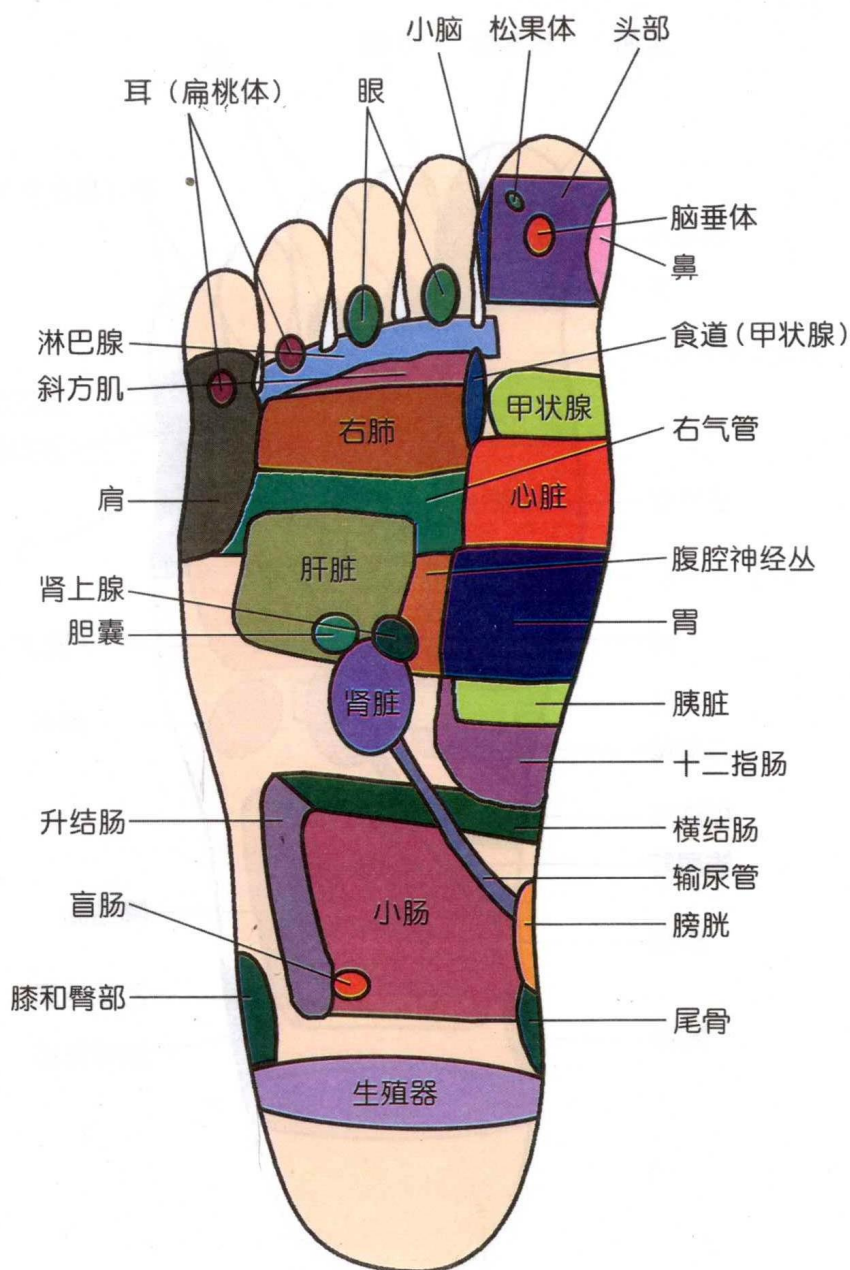
版式设计:白 雪

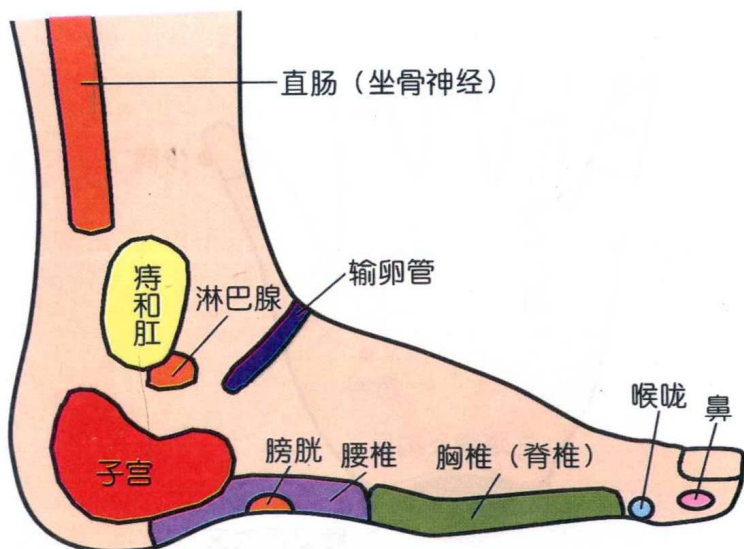
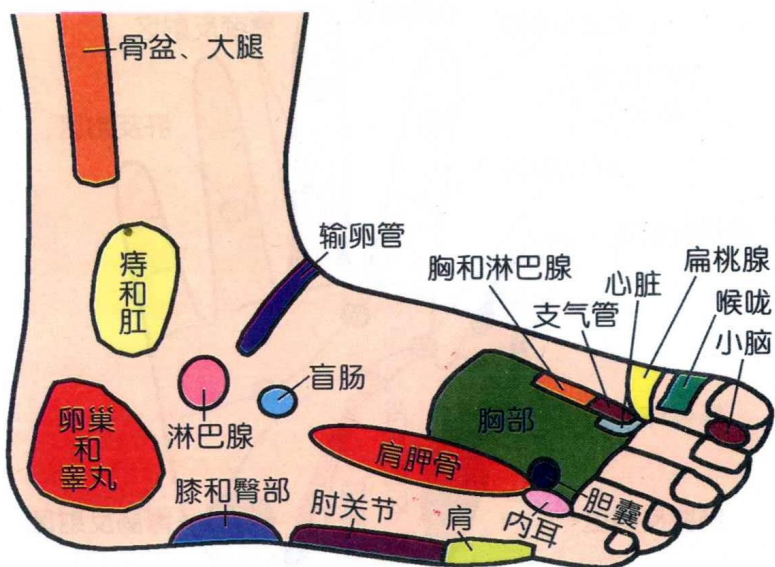
定价:11.00 元

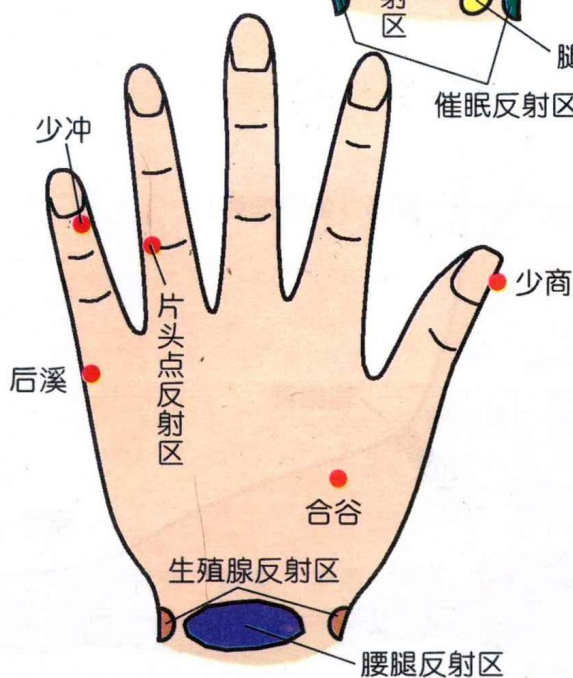
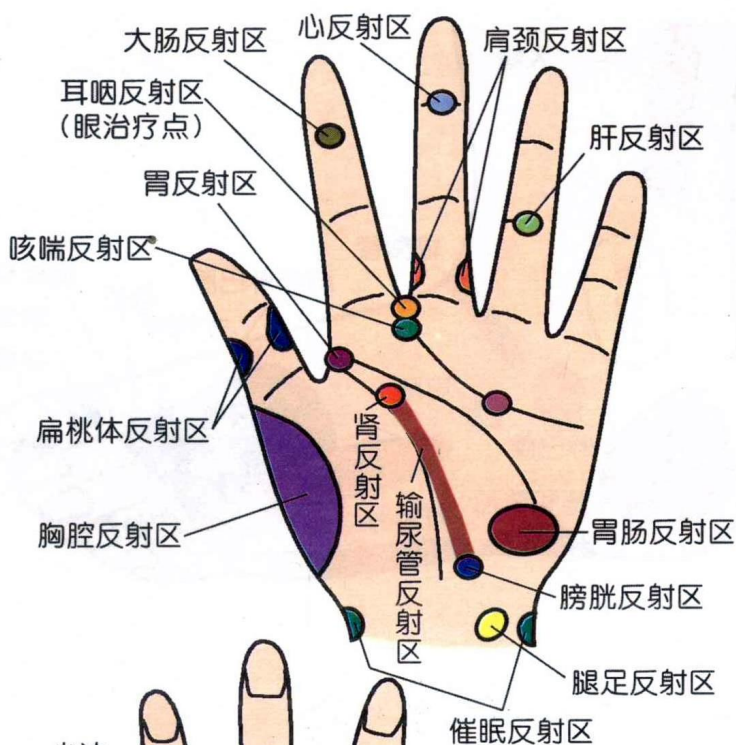
左脚反射区



右脚反射区







简 介

本套丛书图文并茂,文字通俗易懂。介绍各种适于自我按摩的穴位、反射区、操作方法、次数和时间。方法简单易学,不受设备、场所的限制,仅凭自己的双手就可随时治病、保健。它适合不同年龄的读者使用。此书由从事按摩保健工作的专家编写。经多年实践证明,如果您掌握的方法得当,其疗效和保健作用十分显著。

目 录

月经不调	1
月经先期(经早)	1
月经后期(经迟)	5
月经先后不定期(经乱)	9
痛经	13
闭经	18
倒经	25
经前紧张综合症	32
经行头痛	39
白带增多	44
功能性子宫出血(崩漏)	50
外阴瘙痒症	56
滴虫性阴道炎	63
霉菌性阴道炎	64
慢性宫颈炎	70

慢性盆腔炎	75
子宫脱垂	83
不孕症	89
急性乳腺炎	95
乳腺增生	101
妊娠呕吐	107
妊娠高血压综合症	112
妊娠合并贫血	118
妊娠腹痛	123
妊娠肿胀	127
产后缺乳	131
产后尿潴留	138
产后腹痛	145
产后便秘	150
产后子宫收缩无力	156
妇女尿失禁	159
老年性阴道炎	165
更年期综合症	169

月经不调

凡月经不正常,经妇科检查内外生殖器无器质性病变,而由内分泌失调所引起的异常性子宫出血,称为“月经不调”。

主要原因是卵巢功能的失调,影响了子宫内膜。表现为经量、经质、经色的异常改变。包括月经周期紊乱,出血期延长或缩短,出血量增多或减少。多受气候、环境、生活、情绪波动、营养不良或代谢紊乱而发病。

可分为以下三种类型:

1. 月经先期(经早)

月经周期提前7天以上,甚至一月两次。月经量多,经色鲜红或深红,伴有心胸炽热,

面赤口干，月经量色深，经质黏稠，伴有心悸气短、小腹不适、四肢无力。月经量色淡，经质清稀，月经量多等。

【自我按摩常用穴和反射区】

气海：腹中线上，脐下 1.5 寸。（图 1）

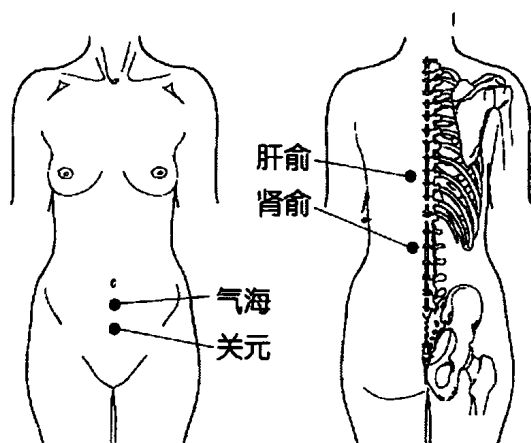


图 1

图 2

关元：腹中线上，脐下 3 寸。（图 1）

肝俞：第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

(图 2)

肾俞: 第二腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。

(图 2)

生殖腺反射区: 手背背腕两侧凹陷处。(图 3)

子宫反射区: 足后根内侧, 内踝后下方的三角形区域。(图 4)

卵巢反射区: 足后根外侧, 外踝后下方的三角形区域。(图 5)



图 3

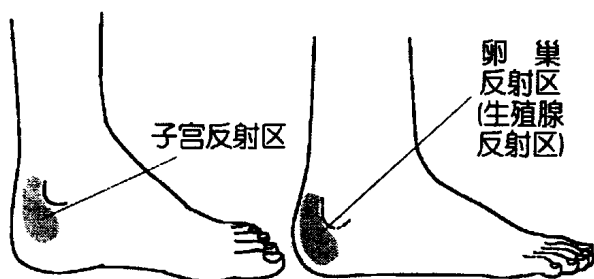


图 4

卵巢反射区
(生殖腺反射区)

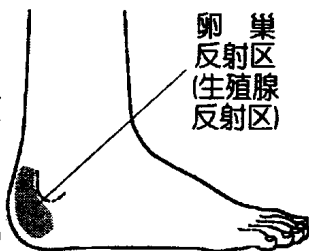


图 5

【自我按摩方法】

①仰卧位,双手重叠,手掌于下腹按揉 100~200 次。(图 6)

②以拇指或中指指腹按揉气海、关元穴,每穴 300~500 次,以酸胀为度。

③双手背于身后,以食指掌指关节按揉肝俞、肾俞,每穴 100~200 次,以酸胀为度。(图 7)

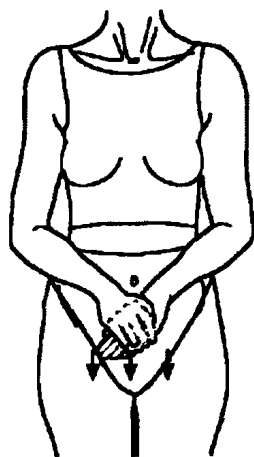


图 6

④双手掌重叠,放于下腹部,上下振动,使振动力量向下传导 50~100 次。(图 8)

⑤坐位,搓揉生殖腺反射区、子宫反射区、卵巢反射区,每区 100~200 次。

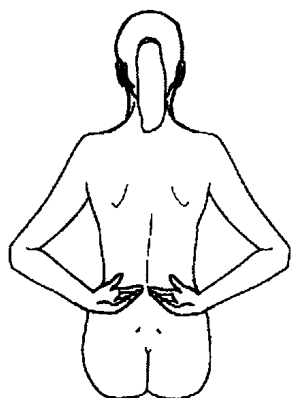


图 7

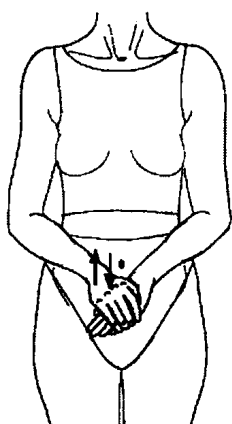


图 8

按摩每日 1~2 次,宜在本次月经结束后开始按摩,至下次月经前停止,经期禁止按摩。

2. 月经后期(经迟)

月经周期推迟 7 天以上,甚至 50 天一次,经色紫,淡暗紫,月经量少,伴有心悸、失眠、畏寒肢冷、小腹冷痛。

【自我按摩常用穴和反射区】

肾俞：第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

(图 2)

脾俞：第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

(图 9)

血海：髌骨内上髁上 2 寸。简便取穴法：用左(右)手掌心按在右(左)膝髌骨上，当拇指尖所到处(股内侧)。(图 10)

三阴交：内踝尖上 3 寸。(图 10)

命门：第二腰椎棘突下。(图 9)

肾穴反射区：双手掌中指下。(图 11)

生殖腺反射区：手背背腕两侧凹陷处。

(图 3)

脑垂体反射区：足拇趾的趾腹中央。

(图 12)

子宫反射区：足后根内侧，内踝后下方的三角形区域。(图 4)

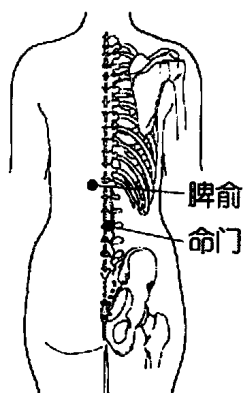


图 9

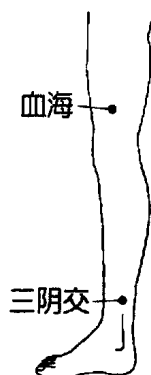


图 10

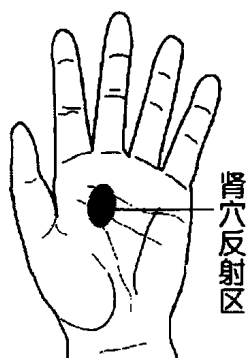


图 11



图 12