

单述刚 总主编
单述刚 丛磊双福 主编

中医手法保健系列



全图解

恢复按摩

产后



中医手法保健系列

单述刚 总主编
单述刚 丛磊 双福 主编

产后

恢复按摩

全图解

农村读物出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

产后恢复按摩全图解 / 单述刚, 丛磊, 双福

主编. — 北京: 农村读物出版社, 2010.7

(中医手法保健系列 / 单述刚主编)

ISBN 978-7-5048-5375-2

I. ①产… II. ①单… ②丛… ③双… III. ①产妇 -
按摩疗法 (中医) - 图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137977号

总 主 编 单述刚

主 编 单述刚 丛 磊 双 福

编 写 单述刚 丛 磊 高美华 周学武 侯熙良 常方喜 孙 鹏 王雪蕾
石晓亮 彭 利 孙 燕 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全
李青青 李华华 石婷婷 单 晓 初 晨 严 帆 杨 亮 郑希凤

模 特 郭 骏 王 慧 王延娟 辛首佳 姚航玲 朱文琚

监 制 周学武

策 划

摄 影 **双 福** SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

装帧设计

责任编辑 育向荣 刘博浩

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm X 1194mm 1/32

印 张 3

字 数 60千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

印 数 1~6000册

定 价 16.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

目录

Part1产后恢复按摩入门	5
产后的身体怎么了	6
了解产后恢复按摩	7
快速掌握产后恢复按摩	10
产后恢复特效穴位及取穴方法	14
专家讲堂：产后恢复关系女人一生	18

Part2 对症治疗按摩

——常见产后病症一按就好	19
产后恶露不尽	20
产后淤血停滞	22
产后便秘	24
产后缺乳	26
产后月经不调	28
产后精神抑郁	30
子宫复原不全	32
气虚贫血	34
产后伤食	36
产后尿潴留	37
专家讲堂：剖宫产妇产后保健有秘诀	38

Part3 对症调理按摩

——轻松解决产后烦人小疼痛	39
产后头痛	40
产后臂部、手部疼痛	42
产后腰痛	44
颈肩部劳损	46
专家讲堂：产后恢复的五项不宜	48





Part4全面按摩塑形

——超强针对性产后瘦身	49
瘦脸	50
美颈	52
预防胸部下垂	54
细臂	56
美背	58
瘦腹	60
提臀	62
瘦腿	64
瘦腰	67
专家讲堂：关于产后减肥	68

Part5美丽经络按摩

——焕发靓丽光彩	69
减轻脱发	70
祛除产后色斑	72
美肤养颜	74
祛妊娠纹	76
靓肤减皱	78
消除黑眼圈	80
祛痘	82
专家讲堂：产后美丽饮食必知	84

附录

产后滋补塑身食谱	85
产后瑜伽	89
宝宝按摩	96

Part 1

产后恢复按摩入门

初为人母的喜悦无可比拟！

产后恢复按摩，能有效帮助产后及时恢复健康，
预防各种产后并发症。

让新妈妈们享受快乐与健康！

- 产后的身体怎么了
- 了解产后恢复按摩
- 快速掌握产后恢复按摩
- 产后恢复特效穴位及取穴方法
- 专家讲堂：产后恢复关系女人一生



产后的身体怎么了

在产后的一段时间里，产妇的身体要从怀孕状态逐渐恢复常态，身体会发生一系列神奇的变化。

◎子宫的神奇恢复

产后变化最明显的是子宫。分娩后，子宫底在脐下1~2横指，重约1000克；以后，子宫每日下降1~2厘米；产后10~14天，子宫缩入盆底；至产后6周，子宫应恢复到正常大小，重约50克。在分娩后，子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态；至产后1周左右，宫颈外形及内口恢复原形；2周左右内口关闭；4周恢复正常大小。生产后，在胎盘与羊膜剥离下，子宫内面会呈现极度虚弱，但是经过2~3日，即可再度长出黏膜来，约经1周后，子宫内面几乎完全为黏膜所覆盖。

◎妊娠纹颜色变化

产后，下腹正中线的色素沉着会逐渐消失；腹部出现的紫红色妊娠纹会变成永久性的银白色旧妊娠纹。

◎腹部的松弛与收缩

在怀孕期间，腰围大约增加了50厘米，腹部皮肤由于受妊娠期子宫膨胀的影响，弹力纤维断裂，腹肌呈不同程度分离。产后腹壁明显松弛，在6~8周后有所恢复。

◎激素分泌变化

产后雌激素和孕激素水平下降，阴道皱壁减少，同时，外阴腺体的分泌功能和抵抗力也开始减弱。身体内分泌激素发生调节变化，以改善产道不适感。这一时期应多吃新鲜蔬菜、高蛋白低脂肪食物和水果，以帮助体内激素分泌。



医师提示

关于产后腰腿疼痛

怀孕期间，胎儿的发育使子宫增大，同时腹部也变大，重量增加，变大的腹部向前突起，为适应这种生理改变，身体的重心就必然发生改变，腰背部的负重加大；到了分娩的时候，多采用仰卧位，产妇在产床上时间较长，且不能自由活动，致使腰部和腿部酸痛加剧；而产后，又因抱婴儿使重心前移，所以宜引发腰腿疼痛。

了解产后恢复按摩

产后恢复按摩是产后保健的良方

产后恢复按摩疗法是一种无放射、无创伤、无副作用的自然保健疗法。

◎产后身体的需要

由于孕期、产时、产后的生理过程，产妇的盆底组织机构易出现松弛或损伤，身体虚弱，极易引发各种产后并发症。产后恢复按摩能以物理治疗的方式，进行有效的保健，从而实现有效预防。



◎中医经络学的强大支撑

经络学说是中医基础理论的重要组成部分。人体所有组织器官依靠经络系统构成一个有机整体，可帮助气血运行、抗御外邪、保卫肌体。而产后恢复按摩能“施术于妇体表，可疏经、调气血、平衡阴阳、调理脏腑、活血祛淤，扶正祛邪”，从而促进产后各系统、器官的恢复。

◎现代医学、生物信息的实证

产后恢复按摩经现代医学、生物信息论等论证，是科学有效的产后保健法。通过对身体重点部位的刺激，科学、系统、有效地调节人体各脏腑、组织、器官的生理及免疫功能，从而预防、治疗产后疾病，有助于产妇的康复与保健。

产后恢复按摩在以下方面有明显功效：

促进产妇各系统、各器官功能的恢复。

帮助产妇恢复体力、消除疲劳。

预防和治疗产后腰背痛。

预防和治疗产后痔疮、便秘。

预防和治疗产后乳胀、缺乳。

预防和治疗产后尿闭、尿失禁。

预防和治疗产后耻骨联合分离症及产后并发症。

促进产妇子宫复原，减少产后出血。

消除产后会阴水肿，促进生殖器官的复原。

促进产妇腹部肌肉及皮肤弹性的恢复。

改善皮肤的营养与新陈代谢，排出身体毒素，有助于养颜。

辅助减肥，有助于产妇体形的恢复。

有利于防治产后病症如产后抑郁症、脱发等。

产后恢复按摩须知

通过产后恢复按摩，可以帮助产妇恢复健康，还可以增加美丽、自信。在按摩前应注意：

【适用人群】

自然分娩的产妇12小时后。

剖宫分娩的产妇24小时后。

无禁忌症的产妇。

【禁忌人群】

传染病、感染性疾病及皮肤病患者。

严重的心、脑、肝、肺、肾功能不全者。

严重的神经、精神疾病者。

急性脊椎损伤、椎体损伤或椎体滑脱者。

严重的骨关节、软组织或肌肉疾患以及严重的骨质疏松患者。

凝血机能障碍者。

经期时不宜按摩。

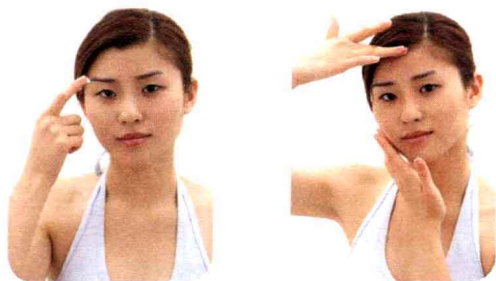
【体位准备】

产妇仰卧于床上，解开衣扣，尽量露出腹部。



【按摩准备】

清洁双手，并保持双手温暖，以免引起肌肉皮肤紧张。
使用推、擦法时，可在按摩部位涂抹润滑油，以防皮肤擦伤。



【按摩时间】

按摩的时间一般为30分钟，在按摩的过程中尽量让产妇放松。

【按摩提示】

产妇恢复按摩应根据身体情况适度进行。

产后恢复按摩须空腹，切忌饭后或特别饥饿时进行。

哺乳产妇最好在按摩前给孩子喂奶，因按摩后身体会产生自然排毒的效应，影响乳汁的质量。

体位、按摩手法应规范，否则可能引起产妇不适。

产妇的关节还不稳定，做按摩时，要避免动作过大。

患有慢性病者在按摩一个月后，应休息几天再进行按摩。

产后恢复按摩完毕1小时内不要大量进食和饮水。



重点提示

产后恢复按摩谨遵医嘱，如出现不适症状，应及时请专业医师医治。

快速掌握产后恢复按摩

产后按摩基本手法

产后按摩常采用中医的按、揉、拿、搓、摩、擦6种按摩手法，以按、揉为主。依据人体不同的部位采用不同的手法，如肩胛部、腰部以为按、揉主；中下腹部常采用揉、摩的手法。手法以柔和、有力、渗透、均匀、持久为原则。



【按法】

按法是利用指尖或指掌，在身体某些部位，有节奏地一起一落按下，可分为指按法和掌按法。

指按法是用拇指指面或指端按压体表，可单手指按压，也可双拇指重叠按压。

掌按法是用掌根或全掌着力按压体表，可单掌，亦可双掌交叉重叠按压。

提示：

按法亦常与其他手法结合，如与揉法结合为按揉法。

【揉法】

揉法是用手指指腹或手掌掌面轻按于治疗部位上，带动该处皮下组织，轻柔缓和地回旋转动，可分为掌揉法和指揉法。

掌揉法是以大小鱼际或掌根部着力，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动。

指揉法是以拇指或中指指面或食、中、无名指指面着力，按在穴位上，或一定部位上，做轻柔环转活动。

提示：

揉法的手腕放松，压力轻柔，揉动频率一般每分钟120~150次。



【拿法】

拿法是用拇指和其余四指的指腹，相对用力紧捏一定的部位。

提示:

使用拿法操作时肩臂要放松,腕要灵活,以腕关节和掌指关节活动为主,以指峰和指面为着力点。

动作要缓和,有连贯性,不能断断续续。

选取的部位要准,指端要相对用力提拿,带有揉捏动作,用力由轻到重,再由重到轻,不可突然用力。

拿法与揉法复合运用,称为拿揉法。拿揉法在拿中含有一定量的旋转揉动,以拿为主,以揉为辅。



【搓法】

搓法是指两手掌自然伸开,五指并拢,对合着紧贴于皮肤上,相对用力,方向相反,来回搓动肌肉。

提示:

搓必须用双手进行,两手用力要对称,动作柔和均匀。

搓动要快,移动要慢。

【摩法】

摩法是用手掌或指腹轻放于体表治疗部位,做环形的、有节律的摩动。

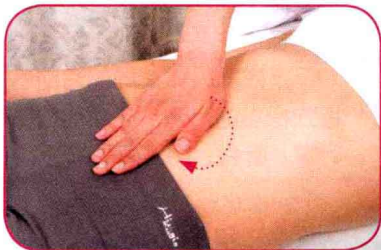
摩法可分为指摩法和掌摩法。

提示:

摩时腕关节应放松,指掌关节自然伸直,着力部位紧贴体表。

注意前臂连同腕部做缓和协调的环旋抚摩活动。

以顺时针或逆时针方向均匀往返操作。



穴位定位方法

【指寸定位法】

是以自己的手指为标准，量取腧穴的定位方法。常用以下三种：

中指同身寸：



以中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。

拇指同身寸：



以拇指指关节的宽度作为1寸。

横指同身寸：



又称一夫法，将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指中节横纹为准，4根手指的宽度定为3寸。

【体表标志法】

有固定标志和活动标志两种，是取穴最常用、最方便、最准确的方法。

固定标志法

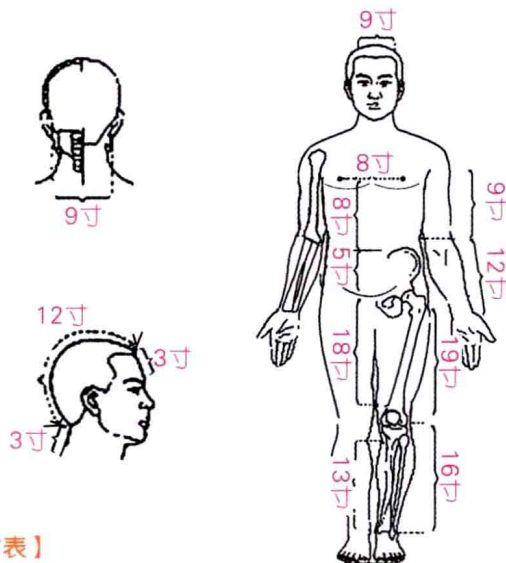
即以人体表面固定的、有明显特征的部位，如人的五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等作为取穴的标志。如两眉之间定印堂，鼻尖定素髻，脐中定神阙，两乳头连线中点定膻中等。

活动标志法

是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法。如屈肘时纹头取曲池，握拳掌横纹头取后溪，张口取听宫、听会，闭口取下关等。

【骨度分寸法】

是以骨节为主要标志测量全身各部的长短，定出分寸用于腧穴定位的方法。



【常用骨度分寸表】

部位	起止点	常用骨度	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明，从眉心量至大椎穴为18寸，眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	耳后两乳突之间	9寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	胸骨上窝至胸剑联合中点	9寸	直寸	1.胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折为1寸6分 2.“天突”指穴名的部位
	胸剑联合中点至脐中	8寸		
	脐中至耻骨联合上缘	5寸		
	两乳头之间	8寸	横寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
背腰部	大椎以下至尾骶	21寸	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第7（胸）椎，髂嵴相当第4腰椎棘突
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	横寸	

表续

部位	起止点	常用骨度	度量法	说明
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸		
侧胸部	腋下至季肋	12寸	直寸	季肋指第11肋端
侧腹部	季肋以下至股骨大转子	9寸	直寸	髀枢指股骨大转子
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘	18寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	耻骨联合上缘至内踝尖	13寸		
	股骨大转子至腓横纹	19寸	直寸	1.用于足三阳经的骨度分寸 2.膝中的水平线：前面相当于桡鼻穴，后面相当于委中穴
	臀横纹至腓横纹	14寸		
	腓横纹至外踝尖	16寸		
	外踝尖至足底	3寸		

产后恢复特效穴位及取穴方法

头面部



【百会穴】

部位：头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。

功效：醒脑开窍，安神定志，常用于产后头痛、眩晕、产后抑郁、焦躁等。



【印堂穴】

部位：在面部部，两眉头连线的中点。

功效：清脑明目，通鼻开窍，常用于产后头痛、眩晕、目赤肿痛、失眠、神经衰弱等。



【太阳穴】

部位：外眼角延长线的上方，在两眉梢后凹陷处。

功效：常用于产后头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等疾病。

颈肩背部



【风池穴】

部位：在顶部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

功效：常用于产后头痛、眩晕、颈部疼痛、感冒。



【风府穴】

部位：后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下凹陷中。

功效：常用于产后头痛、眩晕、颈项强直等。



【大椎穴】

部位：第7颈椎棘突下凹陷中。

功效：常用于产后热病、感冒、咳嗽、气喘、头痛。



【肩井穴】

部位：位于人体的肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点，即乳头正上方与肩线交接处。

功效：常用于产后肩酸痛、头痛、眼睛疲劳、落枕等。

胸腹部



【膻中穴】

部位：在体前正中线，两乳头连线之中点。

功效：常用于产后胸闷、咳喘、吐逆、心悸等；产妇灸膻中可催乳。



【中脘穴】

部位：腹部正中线，胸骨下端和肚脐连接线中点即为此穴，肚脐以上大约4寸处。

功效：常用于产后消化系统疾病，如腹胀、暖气、恶心、腹痛、呕吐、便秘等。



【天枢穴】

部位：脐中旁开2寸。

功效：常用于产后腹痛、腹胀、便秘、腹泻、妇科疾病患等。



【气海穴】

部位：腹部正中线肚脐以下大约1.5寸处。

功效：常用于产后虚脱、乏力等气虚病证以及月经不调、恶露不尽等妇科病证。



【关元穴】

部位：腹部正中线肚脐下大约3寸处。

功效：常用于产后调节内分泌，治疗生殖系统疾病。此外，对产后神经衰弱、失眠症、手脚冰凉、精力减退等也很有疗效。



【水分穴】

部位：腹部正中线肚脐以上大约1寸处。

功效：常用于产后排除体内多余的水分，避免水肿，并可帮助肠胃蠕动、锻炼腹肌，避免小腹突出。