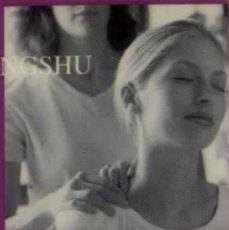


最新家庭健康
生活丛书



女科病针灸推拿疗法

与按摩保健

戴居云 主编

上篇常见病证
痛经
闭经
月经不调
功能性子宫出血
更年期综合征
急性乳腺炎
乳腺增生症
盆腔炎
子宫脱垂
外阴白色病变
妊娠呕吐
胎位不正
子宫收缩乏力
产后宫缩痛
产后小便难
产后缺乳
产后发疹
妇女尿失禁
不孕症
子宫颈炎

下篇

十四经脉循行与分布示意图
经穴定位的方法及常用进针方法
经穴、经外穴定位、针法及施灸图
常用灸疗法示意图
耳针、头针定位分布图
皮肤针叩刺刺激部位示意图
灸、埋针、针灸、针位示意图
常用的按摩手法
参考文献



WOMEN'S

◎戴居云 主编

女科病

针灸推拿疗法与按摩保健

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

女科病针灸疗法与按摩保健/戴居云 主编. —2 版. 北京:
学苑出版社, 2004. 5

ISBN 7-5077-0490-4

I. 女… II. 戴… III. ①妇产科病—针灸疗法 ②妇产
科病—按摩疗法 IV. R. 249. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030192 号

责任编辑: 陈 辉

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院世纪星 1 号楼东门

邮政编码: 100078

网 址: [www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 850×1168 1/32

印 张: 8. 75

字 数: 168 千字

版 次: 1994 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2004 年 5 月北京第 2 版第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 14. 00 元

《女科病针灸推拿疗法与按摩保健》编委会

主编 戴居云

编委 (以汉字笔画排序)

杨承智 林 军 俞雁彤

秦 晴 唐立明 蔡国伟

熊星火 戴居云

审订 梁书中



人类的繁衍,幸福的生活,赖以健康的两性。无论国内国外,人类对男女两性的疾病,自古就有了一定的认识。从我国现存的文献记载来看,有关男、女性科学的内容,早在马王堆汉墓出土的文物中就已出现,如治疗男子阳痿、女子性功能低下的方法和药物。这充分反映了中国医学家对其认识的早远,也反映了人类历史上的文明。有关男、女科疾病的针灸推拿疗法,从古至今,一直延用着,它不仅是一种较好的治疗方法,而且保健针灸、自我按摩已成为人们保健强身的一种手段,更具有药物所不可比拟的优越性。

近年来,一些治疗男女科病的验方、秘方、妙方大全问世,给专攻男女科者的学习、交流带来了许多方便。然而,纵观之,皆为中草药单方、验方、食疗方专集,唯缺少一部运用针灸,推拿法治疗男女科病的专著。而针灸、推拿法不仅有效,从古有之,散见于历代医籍中,内容十分丰富,并且日益发挥着神奇的作用,为世界上越来越多的人所接受、运用。

鉴于这种情况,我们几位专业人员决定系统整理收集编写一本针灸、推拿治疗男女科疾病的专门著作。根据临床所见,有些病如痛经、产后小便难,单独的针灸即可起到良好效果,而配合按摩治疗更能辅助病愈之速度;有些病只要加强预防、调护,配合按摩,则可很快痊愈,或减少发病的机会。这就

需要掌握一些保健知识与技巧。因而,我们本着广泛收集,精心筛选,以科学性与实用性相结合为原则,从众多临床经验资料及有关针灸、推拿学专著中,选出实用易懂,有价值的针灸、推拿处方,自我按摩方法,家庭保健常识,编集成《女科病针灸推拿疗法与按摩保健》和《男科病针灸推拿疗法与按摩保健》两本书。

本书采用西医病名与中医病证相结合的目录编排,使读者一目了然,便于拾取和运用。在处理方法上,重点突出治疗与自我按摩内容;一病治疗有多法,一法有众方,便于读者对症选用,也希望通过此书,使读者多掌握一些切实可行有用的治疗手段和自我调护方法。医者临证,随手翻阅可供参考;患者读后学得会,用得上,增强“自疗”技巧,促进早日康复。

书后附有经穴、经外穴定位,针法及腧穴图,常用灸疗法示意图,经络循行示意图,常用的按摩手法等,可供参照应用。

本书可为广大针灸、推拿专业及中西医临床各科医护人员参考所用,也可以帮助广大读者在家庭中进行“自疗”、夫妻“互疗”,增强调护能力,祛病强身。

由于时间仓促,收集资料有限,加之限于编者的水平,谬漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

戴居云

注:有关中医方药治疗女科疾病的处方,请参见《20世纪中医药最佳处方·女科卷》(学苑出版社,2004.1)一书。



上篇 常见病证

痛经	(1)
闭经	(10)
月经不调	(18)
功能性子宫出血	(28)
更年期综合征	(39)
急性乳腺炎	(49)
乳腺增生症	(60)
盆腔炎	(70)
子宫脱垂	(78)
外阴白色病变	(87)
妊娠呕吐	(94)
胎位不正	(104)
子宫收缩乏力	(110)
产后宫缩痛	(117)
产后小便难	(122)
产后缺乳	(132)

产后发痉·····	(139)
妇女尿失禁·····	(150)
不孕症·····	(161)
子宫颈炎·····	(168)

下 篇

一、十四经脉循行与分布示意图·····	(181)
二、经穴定位的方法及常用进针方法·····	(195)
三、经穴、经外穴定位、针法及腧穴图·····	(203)
四、常用灸疗法示意图·····	(239)
五、耳针、头针定位分布图·····	(243)
六、皮肤针叩刺刺激部位示意图·····	(252)
七、腕、踝针，针点、针位示意图·····	(255)
八、常用的按摩手法·····	(259)
参考文献·····	(270)

上篇 常见病证

痛 经

痛经也叫月经痛，是指妇女在行经前后或正值月经期间，出现的小腹及腰部疼痛，甚至难以忍受，以致影响生活、工作和情绪，常需要治疗者。青年妇女常见，中年妇女在更年期或有盆腔疾患时也常发生此病。多因肝气郁结、气滞血瘀、寒湿凝滞、肝肾亏损或气血两虚而致。痛经可分原发性和继发性两类。原发性痛经指经过详细妇科检查，生殖器官并无器质性病变者。因生殖器官器质性病变如子宫内膜异位症、急慢性盆腔炎、子宫颈狭窄、阻塞等以及其他妇科疾病引起者，称继发性痛经。对发作期的及时止痛以及原发性痛经，针灸、按摩可起显效；对继发性痛经也能起到镇痛和缓解症状的满意效果，但要进一步治疗其原发病。

◇ 症状体征

原发性痛经经常发生于初潮后 1~2 年内，未婚或未孕的青年妇女。一般于月经来潮前数小时即开始疼痛，月经开始时疼痛逐渐或迅速加剧，疼痛可持续数小时，有的甚至 2

~3天。疼痛常呈阵发性下腹部和腰骶部绞痛，疼痛剧烈时患者脸色发白，冷汗阵阵，全身无力，四肢厥冷，并有恶心、呕吐、腹泻、尿频、头痛等症状。继发性痛经应有原发性疾病病史及体征，多发生于已婚妇女。

通过妇科检查，可了解生殖道及宫颈是否通畅，检查子宫发育是否正常，附件有无肿块、粘连、盆腔器官有无肿痛，从而确定生殖器官有无器质性病变。

◇ 治 疗

一、针灸疗法

(一) 体针

处方一 中极 次髂 地机

主治：经行不畅，小腹胀痛较剧烈，拒按，经色紫红夹有血块，下血块后则痛可缓解；或胀甚于痛，伴胸胁乳房胀痛之气滞血瘀者。

加减：痛剧加归来、水道；腹胀满加天枢，气穴；胁痛加阳陵泉，光明；胸闷加内关。

操作法：毫针刺用泻法，留针30~40分钟，间歇行针，快速捻转。针次髂应使针尖刺入第2骶孔约2寸深。

处方二 命门 肾俞 关元 足三里 大赫

主治：腹痛多在经净后，痛势绵绵不休，少腹柔软喜按，经常伴腰酸肢倦、饮食减少，头晕心悸等虚象者。

加减：头晕耳鸣加悬钟、太溪；月经色淡，面色苍白无华加脾俞、膈俞或配三阴交、血海。

操作法：针用补法，留针30分钟，间歇行针。

处方三 关元 三阴交 大赫 十七椎 肾俞

主治：经前或经期小腹绞痛，并有冷感，按之痛剧，得温则痛减；月经后期，量少，行而不畅，色紫黑有块，伴形寒肢冷，关节酸痛等寒湿凝滞者。

操作法：以上穴位按前后部位，分两组交替使用。针用平补平泻法，或泻法。针刺小腹穴位之前令解尽小便。痛剧时，针刺关元、大赫应不断捻转运针，使针感下传，出针后可于局部再施艾条温和灸，至皮肤红润。肾俞可直刺1~1.5寸。十七椎直刺2~2.5寸，使小腹部有发胀，阴部有发热感。

(二) 灸疗

处方一 关元 三阴交 天枢 气海

加减：身体虚弱加肾俞、足三里；头晕耳鸣加灸百会。

操作法：用艾条灸每穴各5~10分钟；或用温灸针法，每日1次。

处方二 气海 脾俞 胃俞 足三里 膈俞。

加减：腹痛，空坠不适加关元、中极。

操作法：用艾条灸或温针灸，每穴5~10分钟。痛经非发作期可在小腹部膈穴施以隔姜灸，每次5~7壮。

处方三 中极 归来 地机

加减：湿甚便溏者加阴陵泉。

操作法：每日施灸1~2次，每次5~10壮，可以艾条悬灸。

(三) 电针

处方一 关元 大赫 蠡沟 三阴交

加减：属气滞血瘀者加期门、血海、太冲；寒湿凝滞者加肾俞、十七椎；气血两虚者加肝俞、脾俞或气海、足三里等穴；恶心呕吐者加中脘、内关。

操作法：选用疏密波或连续波，电量以中等刺激为宜。每日1~2次，每次通电15~30分钟。

处方二 中极 归来 气海 合谷 太冲 三阴交

操作法：每次取躯干及四肢穴各一对，用疏密波或连续波，中等电量刺激，每日1~2次，每次通电15~30分钟。或每穴通电5~10分钟，交替刺激。

处方三 肾俞 三阴交 血海 地机

加减：血滞者可加气冲、曲泉；虚寒者加足三里。

操作法：每次取躯干及四肢穴位各一对，中等频率及强度，通电5~10分钟，再交替用另一对通电5~10分钟。每日一次。

(四) 耳针

处方一 子宫 卵巢 内分泌 交感 皮质下 屏间

操作法：每次选用2~3穴，捻针采用中强刺激，或用耳穴压丸，或用埋针均可。

处方二 卵巢 神门 内分泌 三焦

操作法：用较强刺激间歇运针，至痛缓解，此后可耳穴压丸，埋针，嘱其每日按压2~3次。

处方三 子宫 皮质下 内分泌 肝穴 脾穴 肾穴

操作法：一般先用子宫、皮质下刺后留针，反复捻针几次；而后皮内埋针2天；无效再配上其他穴位。为防复发，每于经前3天开始治疗。

(五) 皮肤针

处方一 肝俞 脾俞 肾俞 关元 血海 中脘 照海
隐白 大敦 命门 夹脊(胸₁₁~骶₄)

备用穴: 气海 大横 天枢 归来 中极 太冲 太白
主治: 虚证痛经。

操作法: 每次取 4~6 穴, 先消毒所针穴位皮肤, 取揲钉形或麦粒状皮内针, 用镊子挟住针身, 左手拇、食指将穴位皮肤舒张开, 将针尖刺入, 外用小块胶布固定。埋针 1~2 日后取出。或用梅花针中等程度叩刺, 发作时强刺激, 每日 1 次。

处方二 三阴交 气海 合谷 居髎 肝俞 腰眼
地机 曲骨 八髎 夹脊(胸₁₁~骶₄)

主治: 实证痛经。

操作法: 同虚证痛经。

处方三 ①下腹部: 任脉 肾经 胃经 脾经
②腰骶部: 督脉华佗夹脊 膀胱经

操作法: 先用酒精消毒叩刺部位, 用梅花针叩刺, 腹部从脐孔至耻骨联合, 腰骶部从腰椎至骶椎, 先上后下, 先中央后两旁。疼痛剧烈时可重叩强刺激。发作前或疼痛较轻或体弱患者, 施以中等强度刺激, 边叩刺边询问腹痛情况, 并注意察颜观色以防晕针。每次叩刺 10~15 分钟, 以痛止腹部舒适为度。

(六) 水针

处方一 血海 关元 水道 膀胱俞 次髎

药物选择: 2%普鲁卡因, 当归或红花注射液。

操作法：每次选用 2~3 穴，取 2% 普鲁卡因 1ml 加生理盐水适量，或取当归或红花注射液 6~8ml，每穴注射 1~2ml 药液。

处方二 上髎 次髎

药物选择：2% 普鲁卡因注射液。

操作法：用 2% 普鲁卡因注射液注射于上髎、次髎穴的皮下各 0.5ml，每天 1 次。

处方三 天枢 地机 中极 足三里

药物选择：复方丹参注射液、花椒注射液。

操作法：用复方丹参注射液 1ml 分别注入上述穴位，每天 1 次；或用花椒注射液 0.5ml 分别注入上述穴位，每日 1 次。

(七) 穴位激光照射

处方一 关元 中极 三阴交 血海

操作法：有小功率激光治疗仪，每穴照射 5 分钟，每日 1~2 次。

处方二 关元 大赫 蠡沟 三阴交

操作法：用 3~25mW 的氦氖激光针，每穴照射 5 分钟。或用 10W 二氧化碳激光扩焦，照射关元、中极诸穴，以不烫伤为度。

(八) 穴位敷贴

处方一 中极 天枢 关元

操作法：用胶布或伤湿止痛膏将直径 5~20mm，厚 3~4mm 的磁铁片，直接贴敷在穴位上，用中小剂量，每块磁铁片表面磁场强度为 200~2000GS。于经期前 3~5 天开始

贴，贴3天左右。

处方二 关元

药物：艾叶 60g 食盐 30g

操作法：将上药熨热后敷贴关元穴。

处方三 涌泉 八髎 关元

药物：白芥子 12g

操作法：将白芥子捣烂，调拌面粉，外敷涌泉、八髎、关元穴、然后温灸。

二、推拿按摩

(一) 推拿处方

1. 病人仰卧位，双下肢屈曲；术者立于右侧，先用掌摩法，掌揉法，先轻后重，施术于病人小腹部3~5分钟；然后用拇指推揉脐中，气海、关元、血海、足三里、三阴交等穴区2~3分钟。

2. 病人俯卧位，小腹部垫一软枕，术者立于一侧，先用掌根推法、揉法、滚法，施术于腰骶部3~5分钟，然后用拇指推揉肝俞、脾俞、命门、阳关等穴区2~3分钟；最后横擦骶部八髎穴，以透热为度。

3. 疼痛急性发作时，先用较强的按、点法，一压一放，施术于合谷、天枢、足三里、三阴交，然后在小腹部用手掌振颤法施术。

4. 先用掌根揉法施术于腰骶部，然后用指揉法施术于命门、肾俞、膀胱俞、八髎、胞育，再用掌揉法，一指禅推法，施术于病人小腹部、气海、关元；并用较强的按法、点法施术于血海、阳陵泉、足三里、三阴交、悬钟。

5. 用中指按揉中极、气海俞、子宫、血海、阴陵泉、三阴交穴各1~2分钟。

6. 先在肝俞、脾俞、肾俞、关元、归来、血海、三阴交等穴施以一指禅手法或点揉法，每穴约2分钟，并以摩法施于小腹部，时间约10分钟。对气血虚弱者，加点揉气海、命门、足三里；气滞血瘀者加点揉期门、太冲、行间；寒湿凝滞者在腰部督脉和小腹的冲、任两脉作擦法；以透热为度。

(二) 自我按摩

1. 直推胸腹：从膻中穴到耻骨联合，用右手掌反复推摩1~2分钟，逐次加重手法，有开胸顺气，消食散结作用。在推到耻骨联合上方时，手法要缓慢深透，使子宫受到按摩。

2. 揉小肠：用左手并拢的四指端或用掌根按住脐部，按照顺时针方向揉动1~2分钟。再换右手以同样姿势按逆时针方向揉动1~2分钟。使肠蠕动增强，并有助消化作用。

3. 斜推小腹：用双掌根自上而下沿腹股沟上方推摩小腹部，反复进行1~2分钟。

4. 震小腹：用右手四指并拢，在耻骨联合上方指向子宫，（一按一松）幅度由小到大，频率渐增，使整个盆腔脏器均受到振动，时间2分钟。

5. 摩肾益精：坐位，先对掌快速摩擦20次，迅速将热掌捂于腰部肾区（即腰肋角处），上下摩擦，动作要快速有力，以发热为度。一般需进行1~2分钟。有散风祛寒和通经活络的作用。

6. 推摩骶部：用双手掌在骶部上下推摩，以骶部出现

热感为度。

◇ 家庭保健

1. 每日做自我按摩 2 次；或用艾条灸足三里、三阴交等穴，每日 1 次。

2. 注意防治妇科炎症，特别是中年以上妇女，应定期做妇科检查，做到有病早治，无病早防。

3. 保持乐观情绪，注意劳逸结合。

4. 避免受凉，不要冒雨涉水；避免过食生冷；注意经期卫生，禁止经期同房。

5. 针灸按摩治疗痛经应在经前 1 周开始，3 个周期后疼痛一般可以缓解或消失。最好长期坚持按摩，既能疗疾，还能强健身体。

6. 医疗练功锻炼。痛经病人在月经后进行有意识的练功活动，以改善身体素质，发展腰、腹、盆底肌力，促进盆腔血液循环，有利于痛经的好转与恢复。具体方法如下：

(1) 仰卧位，做两下肢同时直腿抬起的屈髋收腹动作。腿抬高 70° 左右即可，抬起后维持片刻再放下，做 10~50 次。

(2) 俯卧位，一侧下肢后伸抬起，左右交替 20~30 次。再做两侧下肢同时后伸抬起动作，10~20 次。

(3) 仰卧位，两下肢抬起凌空，交替做屈伸髋、膝，如蹬自行车样的动作，10~20 次。稍休息，再使两下肢伸直抬起凌空约 45° ，并各外展 20° 左右，然后以髋为轴，做下肢环绕运动，环境幅度由小到大，达到最大限度，做 10~50 次。

(4) 屈腿仰卧位，腹式深呼吸 10 次左右；然后提腿屈