

常见病按摩治疗图解丛书

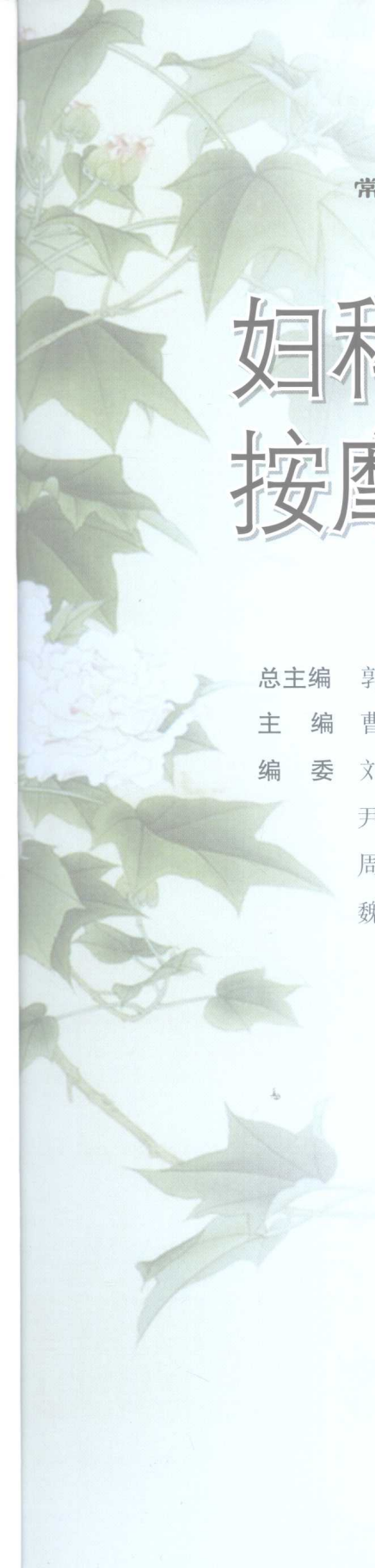
妇科男科疾病 按摩治疗图解

总主编 郭长青 卢婧

主 编 曹榕娟



人民卫生出版社



常见病按摩治疗图解丛书

妇科男科疾病 按摩治疗图解

总主编 郭长青 卢 婧

主 编 曹榕娟

编 委 刘乃刚 林彩霞 金 燕 郭 妍 陈幼楠
尹 萍 宋美扬 殷振瑾 钟鼎文 张学梅
周鸯鸯 张慧芳 覃蔚岚 杨 欢 刘 琳
魏 东 王婷婷

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科男科疾病按摩治疗图解 / 郭长青等总主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 6

(常见病按摩治疗图解丛书)

ISBN 978-7-117-11810-1

I. 妇… II. 郭… III. ①妇科病—按摩疗法(中医)—
图解②男性生殖器疾病—按摩疗法(中医)—图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055671号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

常见病按摩治疗图解丛书 妇科男科疾病按摩治疗图解

总主编: 郭长青 卢婧

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印刷: 北京汇林印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 705×1000 1/16 印张: 4

字数: 74千字

版次: 2009年6月第1版 2009年6月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11810-1/R·11811

定价: 27.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



内容简介

《常见病按摩治疗图解丛书》由北京中医药大学针灸学院及各附属医院的推拿专家集多年来的临床经验编写而成。

本书精选了妇（男）科常见的适宜于按摩治疗的18种疾病，配以200余幅图片，用图解的方式列举了各种疾病常用的有效治疗手法。语言简洁，通俗易懂，图片清晰、准确，克服了以往此类图书一种手法配一张图片的不足，用一系列动作连贯的图片展示手法，更加直观、形象，易于学习操作。



前言

按摩疗法是中医外治法的重要组成部分，几千年来为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。随着社会的进步，人们生活水平的不断提高，按摩疗法这种既简便有效，易于实施，又安全无副作用的绿色疗法越来越受到人们的欢迎。

为了让普通群众都能掌握这一简便有效的治疗方法，使之造福于更多人群，我们组织有关专家编写了这套《常见病按摩治疗图解丛书》。本套丛书以图为主，文字为辅，图文并茂，用以图解文的形式，详细介绍了内、伤、妇（男）、儿、头面五官等各科临床上常见的适宜于按摩治疗的疾病的按摩手法。图片清晰，直观形象，动作准确、连贯，易于学习。

为了尽可能清晰地向读者展示手法的操作过程，某些手法拍摄中采用了特定的姿势，掌握了基本手法后，在实际操作过程中可灵活运用，如揉时既可拇指揉，也可用食指、中指揉，不必拘泥。

希望本书的出版能为广大人民群众带去福音，为中医学的传播尽一份绵薄之力。由于时间仓促，编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者、各位同行批评指正。

编者

2009年1月于北京



目 录

一、概述·····	1
二、常用按摩手法·····	2
三、治疗·····	9
痛经·····	9
闭经·····	12
月经不调·····	15
经前期紧张综合征·····	18
功能失调性子宫出血·····	21
妊娠呕吐·····	23
产后便秘·····	25
产后尿失禁·····	28
产后腹痛·····	30
不孕症·····	33
慢性盆腔炎·····	36
白带异常·····	39
更年期综合征·····	42
子宫脱垂·····	45
遗精·····	48
阳痿早泄·····	51
前列腺增生·····	53
慢性前列腺炎·····	56



一、概 述

按摩，又称“推拿”，是中医最古老的一种预防、治疗疾病的方法。早在先秦时代就有记载，我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和自我按摩保健已十分流行，并在那时传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期，按摩防治的范围更加扩大，涉及内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期，在此基础上，按摩实践与理论更有了进一步的发展，尤其是用推拿方法治疗小儿疾病，形成了独特的体系。以后，按摩疗法几经沿革，时至今日更以其防治疾病的特色和良好效果，在我国乃至世界范围内引起了高度重视。随着医学科学技术的进步，在理论和技术方面都有了新的更大的发展。

按摩疗法之所以几千年间一直在人民群众中流传下来，是与它良好的治疗效果和保健作用分不开的。用这种方法治病保健，简单易行，易懂易学，深受群众的欢迎。现在，推拿已逐渐普及到家庭，而在妇科男科疾病中，常见的都是一些慢性疾病，需要长时间的治疗，如能掌握基本按摩治疗方法，便可在家中施治，十分便利。

二、常用按摩手法

按摩的手法非常多，可达数百种，现精选在妇科男科疾病治疗中常用的手法介绍如下：

1. 点法 是运用手指、拳尖或肘尖着力，刺激患者肢体的某些穴位使之产生酸、麻、胀、重等感觉，达到镇静解痉、消肿止痛作用的手法。包括指点法、肘点法。妇科男科病中常用指点法，另外点法还常与按法、揉法、拨法等手法配合使用，组成复合性手法。



图1 指点法

指点法：以拇指或食、中指端着力，持续按压治疗部位或穴位（图1）。

2. 揉法 是运用手指、手掌或肘尖着力，点按于患者肢体的治疗部位或穴位上，反复进行“顺时针”或“逆时针”方向的环旋揉动，使力渗透达肌肉层，具有通经活络，活血化瘀，放松肌肉，缓解痉挛，调节脏腑功能的作用。包括掌揉法、指揉法。

掌揉法：以手掌着力于治疗部位，做轻柔缓和的环旋揉动（图2）。

指揉法：以指端着力于治疗部位，做轻柔缓和的环旋揉动（图3）。

3. 按法 是用手指或手掌着力，垂直向下按于患者肢体或穴位之上，



图2 掌揉法



图3 指揉法

使其产生一种温润柔和、轻松舒适之感，具有放松肌肉、缓解痉挛、镇静止痛、消肿消炎作用的手法。包括指按法和掌按法，也常与揉法、压法等手法配合使用。

指按法：以指端着力，垂直向下按压治疗部位（图4）。

掌按法：以单手或双手手掌着力，垂直向下按压治疗部位（图5）。

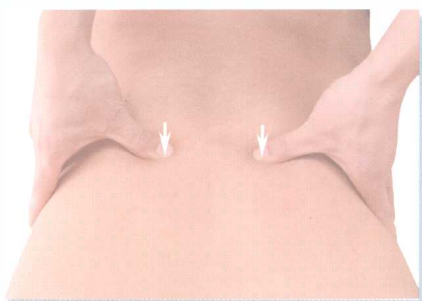


图4 指按法



图5 掌按法

4. 摩法 是运用手指指腹或手掌等着力，轻按于患者肢体的治疗部位或穴位的皮肤之上，反复进行环行摩擦皮肤，使其产生轻松舒适之感，具有理气和血、镇静止痛作用的手法。主要有指摩法和掌摩法。

指摩法：以食指、中指、无名指指面轻按于治疗部位上，反复进行环形而有节律地抚摩（图6）。

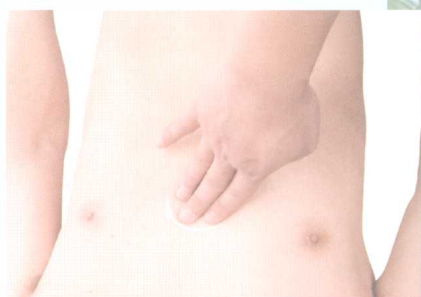


图6 指摩法

掌摩法：以手掌置于腹部，反复进行环形而有节律的抚摩（图7、图8、图9、图10）。



图7 掌摩法1



图8 掌摩法2



图9 掌摩法3



图10 掌摩法4

5. 掐法 是用拇指指甲尖着力，掐于患者的治疗穴位上，使其产生相应的感觉，具有疏通经络、解痉镇痛、急救等作用的手法。是一种刺激较强的手法，使用时注意不可掐破皮肤（图11）。



图11 掐法

6. 推法 是运用手指、手掌按于患者肢体的治疗部位上，向前或向两侧用力推之的手法。具有疏通经络、行气活血、调节脏腑功能等作用。主要包括掌推法、指推法、十指分推法。

掌推法：以手掌着力于治疗部位，进行单方向直线推动（图12、图13）。

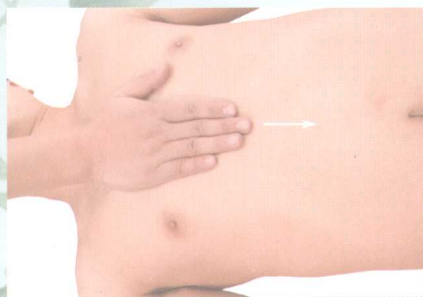


图12 掌推法1

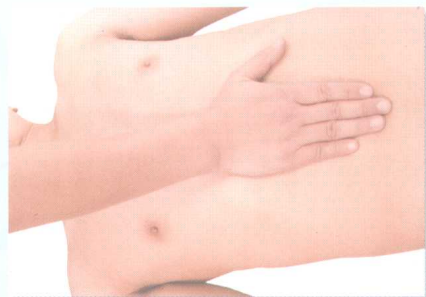


图13 掌推法2

指推法：以指腹着力于治疗部位，进行单方向直线推动（图14、图15）。

十指分推法：十指微屈，自胸部正中沿肋间隙向两侧分推（图16、图17）。



图14 指推法1



图15 指推法2



图16 十指分推法1

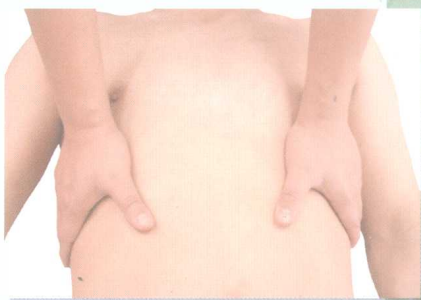


图17 十指分推法2

7. 拿法 是运用单手或双手，以拇指掌面与其余四指掌面对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动所产生的力将患者肌肉提起的手法。具有通经活络、活血化瘀的作用（图18、图19）。



图18 拿法1

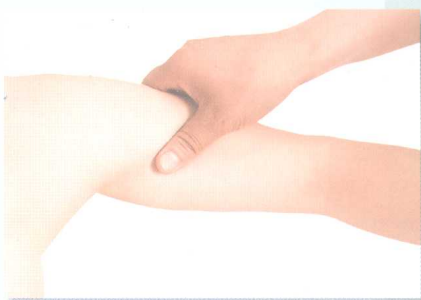


图19 拿法2

8. 擦法 是运用手掌掌面或手掌大、小鱼际着力，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，沿直线快速往返擦动皮肤的手法，其力只达皮肤及皮下，具有调和营卫、消炎散肿、祛风散寒的作用。主要包括掌擦法、侧擦法、大鱼际擦法。

掌擦法：以手掌着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图20、图21）。



图20 掌擦法1



图21 掌擦法2

侧擦法：以手的尺侧着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图22、图23）。

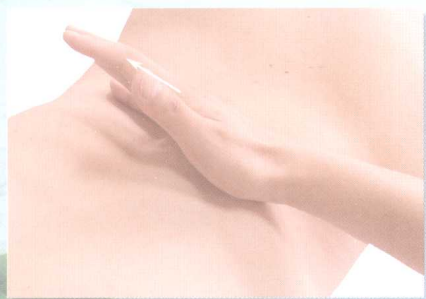


图22 侧擦法1



图23 侧擦法2

大鱼际擦法：以大鱼际着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图24、图25）。



图24 大鱼际擦法1



图25 大鱼际擦法2

9. 拍法 是指双手或单手五指自然并拢，掌指关节微屈，用虚掌着力，平稳而有节奏地拍打患者体表的手法。具有疏通经络、行气活血、解除痉挛的作用（图26、图27）。



图26 拍法1



图27 拍法2

10. 抹法 是运用手指或手掌着力，在患者肢体的治疗部位上，做上下或左右的单方向反复抹动的手法，有调和营卫、疏通经络、理气活血的作用（图28、图29）。



图28 抹法1



图29 抹法2

11. 捏法 是运用双手或单手，以拇指指腹与食、中指指腹相对，或与食指中节桡侧相对着力，夹持于治疗部位的肌肉上，合力将其捏起，边捏边向前移动的手法，具有通经活络、缓解痉挛、健脾和胃的作用。包括三指捏法、二指捏法。

三指捏法：以拇指指腹与食、中指指腹相对着力，食、中两指在前，以三指捏拿皮肤，两手边捏边交替前进（图30、图31）。



图30 三指捏法1



图31 三指捏法2

二指捏法：以拇指指腹与食指中节桡侧相对着力，拇指在前，以拇指、食指捏拿皮肤，边捏边交替前进（图32、图33）。



图32 二指捏法1



图33 二指捏法2



三、治 疗

痛经

痛经是指妇女行经前后或行经期间，出现小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍，或伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷、恶心呕吐等症状的一种妇科疾病。痛经又有原发性和继发性之分，前者是指生殖器无器质性病变的痛经，多见于青少年女性；后者是由于盆腔内脏的器质性疾病所致，如子宫内膜异位症、盆腔炎或宫颈狭窄等。

1. 临床表现

- (1) 伴随月经周期发作的小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍。
- (2) 或伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷、恶心呕吐等。

2. 常用治疗手法

(1) 摩腹：患者取仰卧位，术者站于其身侧，用掌摩法顺时针摩腹5分钟，力度需作用到胃肠。施术时术者手掌面附着于患者腹部，作环形而有节奏的抚摩，称摩腹，按如下顺序反复进行：右下腹→右上腹→左上腹→左下腹→右下腹。注意上肢及腕掌要放松，轻放于治疗部位上，要以前臂带动腕及着力部位作环旋揉动，动作要和缓协调，用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急（图34、图35、图36、图37）。



图34 摩腹1



图35 摩腹2

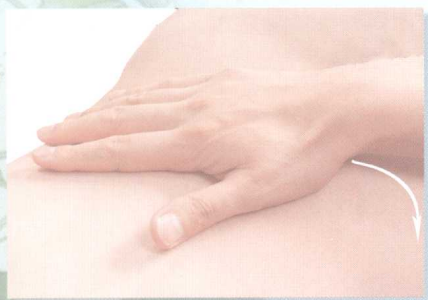


图36 摩腹3



图37 摩腹4

(2) 点揉气海、关元、中极、子宫：患者仰卧位，术者站于其身侧，以拇指点揉气海（在下腹部，前正中线上，脐下1.5寸）、关元（在下腹部，前正中线上，脐下3寸）、中极（关元下1寸，腹正中线上）和子宫穴（在下腹部，脐下4寸，前正中线旁开3寸），力度以得气为度，时间各持续约1分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时拇指指端带动深层组织作轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中（图38、图39、图40、图41）。

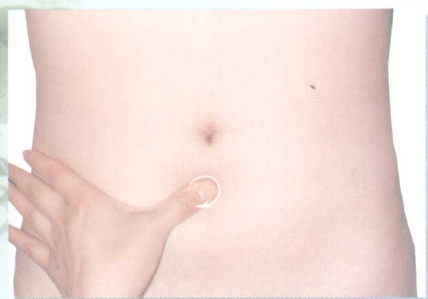


图38 点揉气海

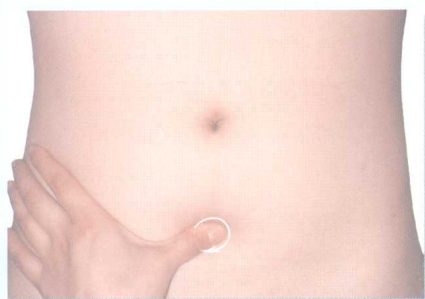


图39 点揉关元



图40 点揉中极

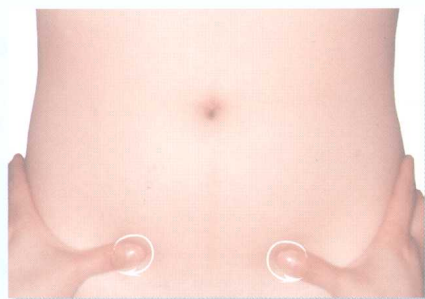


图41 点揉子宫

(3) 按揉脾俞、肾俞：患者俯卧位，术者站于其身侧，用双手拇指按揉脾俞（在背部，第11胸椎棘突下旁开1.5寸处）、肾俞〔在腰部，第2腰椎（与脐相平）棘突下，旁开1.5寸〕，各持续约1分钟。施术时用拇指罗纹面着力于穴位上，其余四指置于其对侧或相应的部位以助力，在拇指指面用力向下按压的同时，以上肢带动拇指作环旋揉动，注意拇指要吸定于治疗部位，揉动时带动深层组织，幅度要适中（图42）。

(4) 点揉八髎：患者俯卧位，术者站于其身侧，用双手拇指点揉八髎穴（在骶部，适对八个骶后孔处），各持续约1分钟。施术时拇指指端置于穴位上，垂直用力向下持续按压人体穴位，同时拇指指端带动深层组织作轻柔缓和的环旋活动。注意拇指指端要吸定于治疗部位，施加的压力均匀，揉动幅度适中（图43）。



图42 按揉脾俞、肾俞

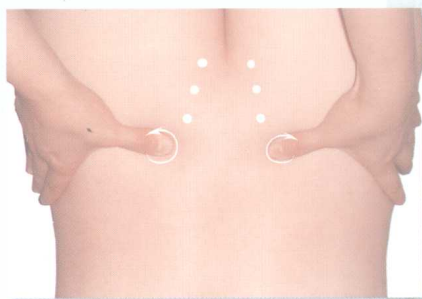


图43 点揉八髎

(5) 横擦腰骶：患者俯卧位，术者站于其身侧，横擦患者腰骶部肾俞、命门处，反复操作约半分钟。施术时以手的尺侧置于患者腰骶部，做横向直线往返擦动，以局部皮肤微红温热为度。本法浮而不沉，作用于肌肤，滑而不滞，速度要均匀，着力持续连贯。操作时沉肩，屈肘，悬腕，将力集中于施术之手掌尺侧（图44、图45、图46）。



图44 横擦腰骶1



图45 横擦腰骶2