

★ 孕产妇自我关爱必读的书 ★ 准爸爸求子爱妻必读的书 ★

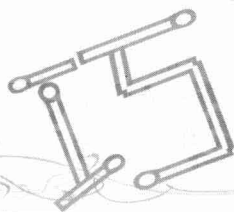
孕产保健 按摩

主 编 王启才 史达富

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



孕产保健 按摩



主 编 王启才 史达富
副主编 刘 宏 吕万娟 魏善静
编 写 于竹力 章丽云 曹桂萍
夏燕容 赵 丹 陈晓辉



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健巧按摩/王启才等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5345-6923-4

I. 孕... II. 王... III. ①孕妇—保健—按摩疗法(中医)②产妇—保健—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150633 号

孕产保健巧按摩

主 编 王启才 史达富

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12

字 数 183 000

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6923-4

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

内容提要

这是一本专门为孕产妇及其家人编写的养生保健按摩图书。主要针对孕产妇的生理、病理特点，以简练又通俗易懂的语言，由浅入深、循序渐进地介绍保健按摩的基本手法、全身按摩常规方法、常见病按摩方法以及自我保健按摩方法等。方法简便实用，图文并茂，能让每一位孕产妇都成为充满韵味的健康母亲和漂亮妈妈。

一册在手，防病保健无忧。确保平安孕产，有利青春常驻！

目 录

入门篇

孕产妇按摩的保健作用 /2

孕产妇按摩的注意事项 /5

孕产妇按摩的禁忌 /6

按摩的手法要求 /8

一指禅推法 /10

滚 法 /12

揉 法 /14

摩 法 /16

擦 法 /18

推 法 /20

搓 法 /22

抹 法 /23

扫散法 /24

点 法 /25

按 法 /26

掐 法 /28

拿 法 /29

捏 法 /30

捻 法 /32

理 法 /33

拨 法 /34

拍 法 /36

弹 法 /37

击 法 /38

振 法 /40

抖 法 /42

按摩手法练习 /44

孕妇篇

妊娠呕吐 /46

胃部不适 /48

食欲不振 /50

消化不良 /52

腹 胀 /54

腹 泻 /56

便 秘 /58

痔 疮 /60

感 冒 /62

自 汗 /64

咳 嗽 /66

哮 喘 /68

妊娠高血压 /70

头 痛 /72

眩 晕 /74
心 悸 /76
贫 血 /78
失 眠 /80
产前抑郁 /82
尿频、尿急 /84
尿失禁 /86
下肢水肿 /88
下肢静脉曲张 /90

腿抽筋 /92
坐骨神经痛 /94
妊娠瘙痒症 /96
鼻 塞 /98
失 音 /100
牙 痛 /102
胎位不正 /104
胎动不安 /106
乳房胀痛 /108

产妇篇

滞产(难产) /110
产后恶露不下 /112
产后恶露不绝 /114
产后出血 /116
产后血晕 /118
产后会阴疼痛 /120
产后腹痛 /122
产后发热 /124
产褥期感染 /126
产后痉病 /128
后感冒 /130
产后咳嗽 /132
产后气喘 /134
产后自汗、盗汗 /136
产后口渴 /138
产后胃部不适 /140
产后呕吐 /142
产后呃逆 /144
产后便秘 /146

产后泄泻 /148
产后脱肛 /150
产后头痛 /152
产后失眠 /154
产后抑郁 /156
产后身痛 /158
产后胁痛 /160
产后腿脚抽筋 /162
产后排尿异常 /164
产后水肿 /166
子宫脱垂 /168
产后乳少 /170
产后乳房胀痛 /172
乳腺炎 /174
黄褐斑 /176
妊娠纹 /178
产后脱发 /180
产后肥胖 /182

孕产妇按摩的保健作用

按摩是用手或身体的其他部位,按各种特定的技巧和规范化动作,在自己或受术者体表操作,用以防治疾病、强身健体的医疗保健方法。按摩属于中医外治疗法的范畴,在我国有着悠久的历史渊源,早在先秦时代就有记载。古代名医扁鹊、华佗等采用按摩之法治疗多种疾病。隋唐时期,自我按摩保健已十分盛行,并且传入了朝鲜、日本、印度和欧洲的一些国家。宋、元时期,按摩疗法的范围更加扩大,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。

由于按摩保健不受环境和条件的限制,简便易行,易学易懂,所以几千年来一直在民间中流传。现在,按摩保健更是逐渐普及到千家万户,深受人们的欢迎。

按摩的治疗和保健作用主要体现在以下几个方面

调整阴阳

人体内部的一切变化均可以用“阴阳”二字来概括。疾病的发生与发展,从根本上说就是阴阳的相对平衡遭到破坏,即偏盛偏衰代替了正常消长。阴阳的变化贯穿于疾病发生、发展的始终。所以,调整阴阳是按摩疗法的基本作用之一。

孕产妇处于特殊的生理时期,容易产生阴阳的偏盛或偏衰,即阴阳的有余或不足。阳盛则阴病,阴盛则阳病。治疗时应采用泻其有余或补其不足的方法。由于阴阳是相互依存的,故在治疗阴阳偏衰的疾病

时,还应注意“阴中求阳,阳中求阴”,也就是在滋阴时辅以温阳,在温阳时佐以滋阴。



调节脏腑

脏腑是化生气血、通调经络、主持人体生命活动的主要器官。脏腑功能失调后所产生的病变,能够通过经络传导反映出来,表现为精神倦怠、情志异常、腹胀、疼痛以及肌肉痉挛等症状。按摩时采用各种手法刺激体表的特定部位或相应穴位,通过经络的传导作用,对内脏功能进行调节,从而达到防治疾病的目的。按摩时虽然没有补、泻物质直接进入体内,但是从本质上看,手法的刺激可起到促进机体功能或抑制其亢进的作用。按摩可以调整阴阳、补虚泻实,对脏腑功能具有良好的双向调节作用。这种作用一是直接的,通过手法刺激体表,直接影响脏腑功能;二是间接的,通过经络与脏腑间的联系来达到治病和保健的目的。



疏通经络

经络是人体内经脉和络脉的总称,是全身气血运行的通路。经络“内属于脏腑,外络于肢节”,沟通上下内外,网络全身,把人体的脏腑、肢体、组织器官联结成一个统一的整体。

经气是脏腑生理活动的动力,经气的盛衰直接反映了脏腑功能的强弱。按摩手法作用于体表的经络、穴位上,可引起局部经络反应,起到激发和调整经气的作用,进而通过经络影响到所连属的脏腑、组织、肢节,可以调节机体的生理、病理状况,达到百脉疏通、五脏安和的目的。



❤️ 活血化瘀

瘀血是指体内运行不畅阻滞于经脉及脏腑内的血液,它是疾病过程中形成的病理产物,常可成为某些疾病的致病因素。引起瘀血的原因,最常见的是外伤或手术。

按摩疗法可以通过放松肌肉,改变血液高凝、黏稠状态,加快血液循环,改善微循环。因此,广泛地用于妊娠期高血压、高脂血症、动脉硬化、水肿等的治疗。

按摩手法的刺激不但可活跃局部血液循环,消散瘀结,而且可以反射性地活跃全身的血液循环,增加组织的灌流量,消除瘀血,促进疾病痊愈。

❤️ 理筋整复

中医学中所说的“筋”,是指与骨骼相连的肌肉、肌腱、筋膜、韧带、关节囊、椎间盘、关节软骨盘等软组织。因各种原因造成的软组织损伤,中医统称为“伤筋”。筋伤后,筋所连属的骨和关节也必然受到不同程度的损伤。通过手法按摩,这些损伤都可以直接或间接得到纠正,从而使筋络顺接,气血运行流畅。

使用适当的按、揉、推、擦等按摩手法,可将部分断裂的肌肉、肌腱、韧带组织抚顺理直。使用弹拨或推扳手法,可使滑脱的肌腱恢复正常解剖位置;通过适当屈伸、旋转、顿拉手法,可使移位、嵌顿的关节囊回纳。通过牵引、拔伸、按法、摇法等,可改变突出物与神经根的位置关系。

肌肉痉挛是一种自然的保护机制,但持久的肌肉痉挛可挤压穿行于其间的神经、血管,形成新的疼痛源。按摩疗法能够将紧张的肌肉拉长,放松肌肉,解除痉挛,加强局部血液循环,使致痛物质含量下降,减轻疼痛感,以利于软组织和关节功能的恢复。



孕产妇按摩的 注意事项

按摩作为一种中医外治疗法,可直接刺激体表和病变部位,具有作用强的特点,对孕产妇的治疗和保健具有重要的实用价值。但是按摩本身也具有一定的局限性,尤其是针对孕产妇的按摩,更应注意采用正确的手法,必须考虑到一些相关的注意事项。

不论是自我按摩还是由他人按摩,操作时均不宜佩戴戒指、手表、手链等,以免擦伤皮肤或钩坏衣服。为孕妇按摩,手法更应轻缓、柔和。

孕产妇按摩的体位,要根据病情的需要来选择,既要使孕产妇感到舒适,又要有利于手法操作。一般而言,头面部、颈肩部、上肢部选择坐位操作;腰背部、臀部、下肢后部选择俯卧位操作;胸腹部、下肢前部选择仰卧位操作;下肢外侧部选择侧卧位操作;下肢内侧部选择仰卧位“4”字姿势操作。对于孕产妇而言,还必须灵活应变。例如妊娠早期慎用俯卧位,妊娠中、晚期更不能采用俯卧位,以免压迫到胎儿。可改用侧卧位或坐位操作。下肢的膝、踝部,也可选用在治疗床上坐位操作。

按摩必须注意因人制宜、因地制宜、因时制宜,即根据人的性别、年龄、体质,根据不同地域、环境,根据治疗时的季节等,制订相应的治疗方法。

根据孕产妇的年龄、体质、职业等,决定选择手法类别及手法的轻重。一般情况下,体质较强以及经常从事体力劳动者,手法可重;反之,体质较弱及经常从事脑力劳动者,手法宜轻。

根据孕产妇所处地理环境的不同,选用相应的手法、穴位及部位。例如,南方温热多雨,人多体形瘦小,腠理疏松,施术时手法应相对轻快柔和;北方天气寒冷,人多体格壮实,腠理致密,施术时手法需深重方可奏效。

按摩操作时要考虑季节和时间因素。例如春夏季节气温偏高,肌肤腠理疏松,手法力度要稍轻。夏季按摩时还可借助滑石粉等。秋冬季节气候变冷,肌肤腠理致密,治疗时手法力度应稍强,按摩介质多用葱姜水、麻油。

孕产妇按摩的禁忌

按摩虽然是一种十分安全的医疗保健行为,但是也有一些不适合这一疗法的禁忌情况,应列为禁忌范围。

首先必须强调的是,孕妇的中、下腹部和腰骶部以及肩井(上背部,第7颈椎下大椎穴与肩峰连线中点)、合谷(手背虎口部)、三阴交(足内踝高点上3寸)等穴,禁止使用各种按摩手法。

无论是在医院就诊,还是家庭自我保健,孕妇或者可能妊娠者应该主动将自己的情况告诉按摩操作者,以引起注意。

孕期及产后的妇女营养消耗量较大,因而特别容易产生骨质疏松。按摩时所用力量要轻重适宜,手法要轻缓柔和,不可采用过强的刺激性手法,以免引起骨折。按摩过程中,施力者要经常与受力者交流,经常观察孕产妇的表情,询问其感觉如何,及时调整手法或强度。一旦出现不良反应,应立刻停止手法操作。

孕产妇皮肤分泌物增多,故按摩过程中要注意局部清洁,保护其皮肤,避免引起皮肤损伤。

孕产妇有很多穴位和部位是禁止采用按摩手法的,例如腰腹部及腰腹部的一些敏感穴位。随着胎儿的发育,腹部穴位最好减少按摩刺激,或者用非常柔和的手法进行按摩,也可以用热敷来代替。另外,对容易引起子宫收缩的敏感部位,如乳房、大腿内侧以及子宫反射区,也要注意控制刺激量。

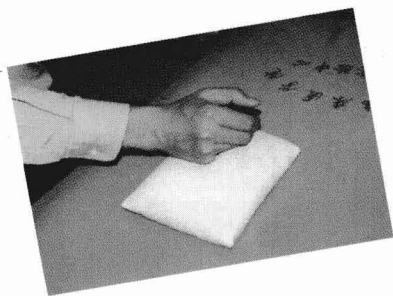
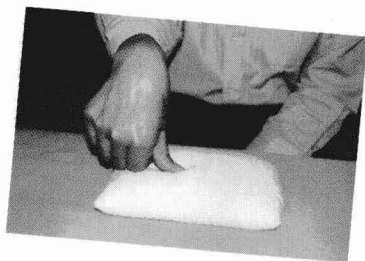
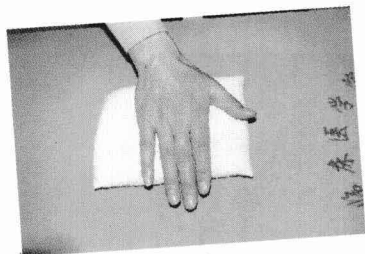
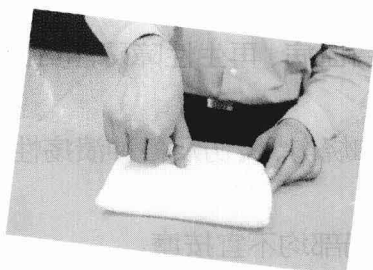
孕产妇如果合并有其他疾病,按摩治疗要与多种疗法结合,如针灸、药物等,不可单纯依靠按摩疗法,以免延误病情。

孕产妇如有下列一些情况和疾病,是不适宜进行按摩的:

- (1) 有精神病疾患,不能与操作人员合作者。
- (2) 诊断尚不明确的急性脊柱损伤,伴有脊髓损伤症状者。
- (3) 急性软组织损伤早期,局部肿胀和瘀血严重者。
- (4) 患有传染性疾病与急性炎症,如急性肝炎、结核病、化脓性关节炎、急性风湿性关节炎等。
- (5) 患有严重的心、肺疾病,及身体极度衰弱不能承受按摩者。
- (6) 患有各种恶性肿瘤。
- (7) 有出血倾向或患有血液病,如白血病、再生性障碍性贫血、血友病等。
- (8) 局部有皮肤破损或皮肤病者,如烧伤、烫伤及各种溃疡性皮肤病等。
- (9) 骨折未愈合、脱位在固定期间,局部均不宜按摩。



按摩的手法要求



按摩是一项专门的操作技能,其操作技巧、动作形式多种多样,包括用手指、手掌、手腕和肘部等的连续操作以及用头顶、脚踩等方法直接施于患者体表。通过体表刺激机体,进而产生防治疾病的作用。因绝大多数操作还是以手进行的,故统称为“手法”。

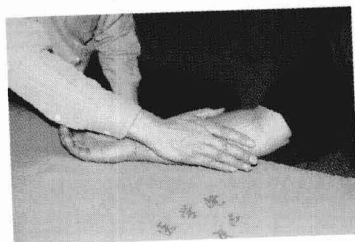
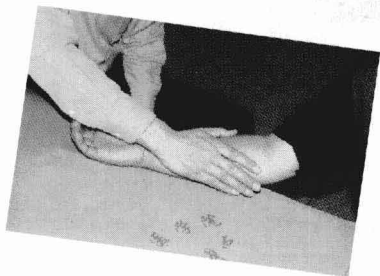
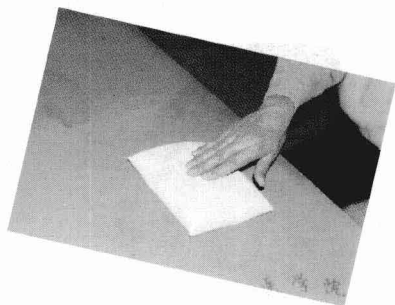
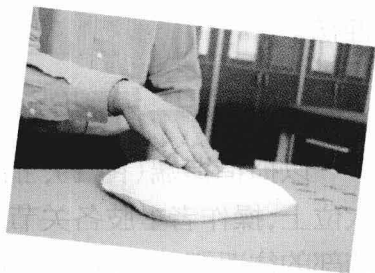
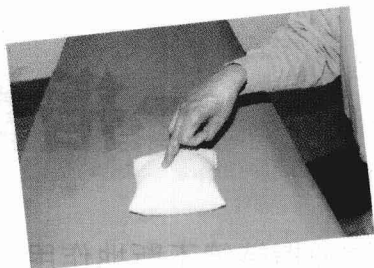
按摩手法是一种特定的规范化技巧动作,源于日常生活中的各种基本动作,是日常动作的提炼及升华。作为按摩保健,手法要求柔和、有力、均匀、持久,从而达到渗透的作用。柔和,是指手法操作时动作要轻巧、协调,做到“轻而不浮,重而不滞”。有力,是指手法需要有一定的力度,且这种力度不是蛮力和暴力,而是一种含有技巧的力量,能够随受术者体质、病情和治疗部位的不同灵活变换。均匀,是指手法操作的节律、速率和压力

等能够保持均匀一致,而非忽慢忽快、忽轻忽重。持久,是指手法能够按照操作特点持续操作一定的时间而不间断、不变形。

手法具备了柔和、有力、均匀、持久这四项要求,就有了渗透力。这种渗透力,可透过皮肤深入体内,直接或通过经络间接达到脏腑及组织深层,产生治疗作用。

按摩应以中医基本理论为指导。应在诊断明确的前提下,较熟练地采用各种手法的规范化操作技巧,使之能得心应手、运用自如,真正达到形神统一、巧生于内、法从手出、手随心转。

本书从普通家庭实际情况出发,只介绍一些简单易行而且安全的按摩手法。只要规范化操作,就不会对孕产妇造成人为损伤。



一指禅推法

通过拇指持续不断地作用于病变部位或穴位上,称为一指禅推法。

【操作方法】



以拇指指端(图1)、指腹(图2)或偏峰着力于受术者一定部位或穴位上,操作者上肢各关节放松,以肘部为支点,前臂做主动摆动,带动腕部的往返摆动,使所产生的功力轻重交替,通过拇指持续不断地作用于治疗部位。

【注意事项】



一般体位下,肘部宜低于腕部;腕关节在放松的基础上,尽可能屈曲 90° 。操作时要做到指实掌虚、紧推慢移,拇指端或螺纹面与治疗部位间不要有摩擦移动或滑动。

本手法操作缠绵,讲究内功、内劲,需经久习练才能掌握。

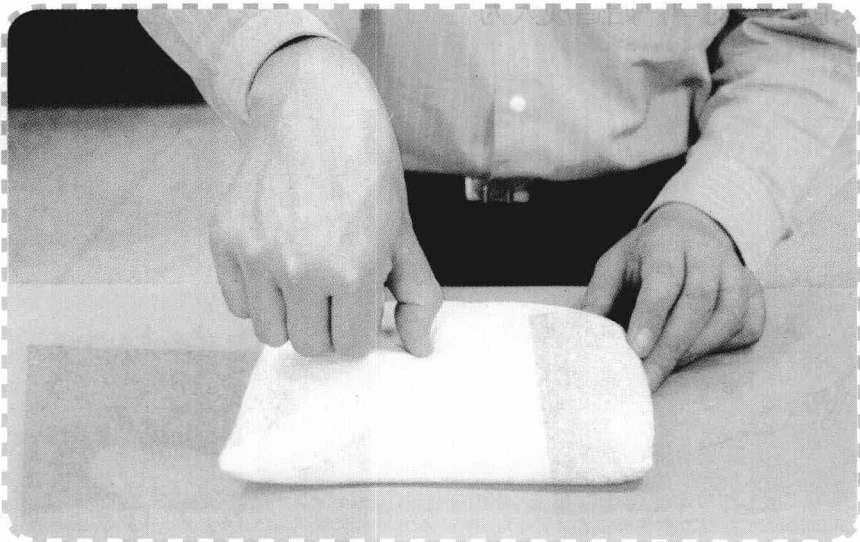


图 1

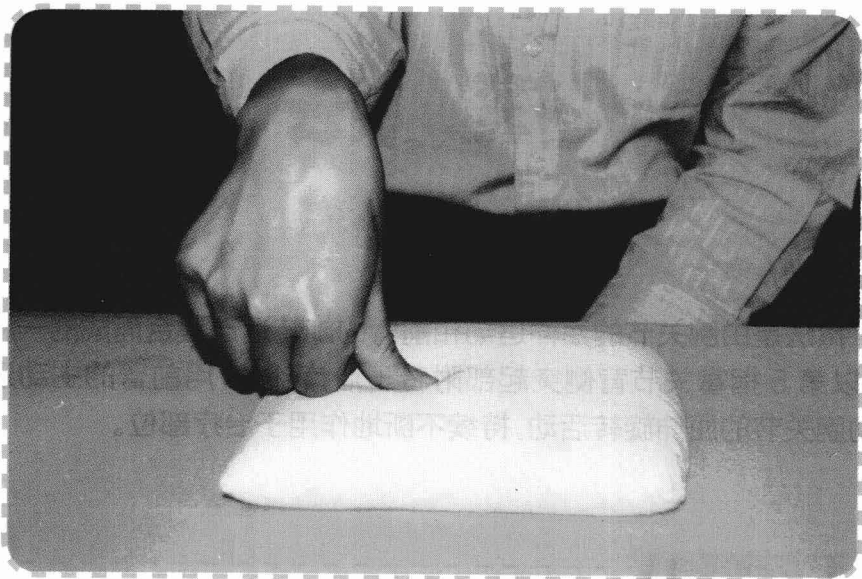


图 2

【适用部位】



以指端操作，其接触面较小，刺激相对较强，适用于全身各部经络腧穴。以螺纹面操作刺激相对较平和，多用于躯干及四肢部的经络腧穴。以指端偏峰推法，轻快柔和，多用于颜面部。

【功效主治】



调和营卫、舒筋活络、行气活血、健运脾胃。适用于各科病症的治疗，尤以头痛、面瘫、近视、胃脘痛、月经不调、颈椎病、关节炎等病症为宜。偏峰推法多用于头痛、失眠、面瘫、胸胁痛、胃脘痛、腹痛、泄泻、便秘等；缠法常用于治疗咽喉痛等症。

