

• 8种女性健康困扰 4套“美人”保健操 •

捏捏按按

做“优质”大美人

李明哲 编著




每日
一按

通经
络

调冲
任

补气
血

美丽要“内外”兼修
健康靠自己呵护

 上海科学技术出版社

捏捏按按

做“优质”大美人

李明哲 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

捏捏按按:做“优质”大美人 / 李明哲编著. —上海:上海科学技术出版社,2019.8

ISBN 978-7-5478-4417-5

I. ①捏… II. ①李… III. ①女性—保健—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 138611 号

捏捏按按 做“优质”大美人

李明哲 编著

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海盛通时代印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13.25

字数: 100 千字

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4417-5/R·1831

定价: 38.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



编辑推荐



女性朋友们追求美丽的步伐,从未曾停歇。健康是一切美丽的基础,外在的美丽人人都可以做到,“由内而外”的美丽则需要标本兼顾。本书让你在家就能用自己的双手进行保健按摩,轻松应对各种健康问题,通经络、补气血、调冲任,变身“优质”的大美人指日可待。

在“变身”的过程中,如果有什么困扰和疑问,或者想看看其他朋友是怎么内外兼修的,可以来我们的“家庭真验方”群里参观、分享、提问。“家庭真验方”是上海科学技术出版社旗下的一个中医科普品牌,正如其名,她倡导“家庭、真实”,希望能为读者提供易学习、易操作、可靠而有效的中医药科普知识。“捏捏按按”系列图书从生活中常见的健康问题入手,让人人都可以成为自己的保健“医师”。《捏捏按按 做“优质”大美人》是这套丛书中的一本,专门为广大女性朋友们打造。

赶快扫码加入我们的读者群吧!和大家一起学做“优质”大美人。



家庭真验方



写在前面

如何成为“由内而外”的大美人



女性的美丽是一个永恒的话题，而女性健康是一切美丽的基础。据统计，有超过 80% 的女性朋友都有着各种不同程度的健康问题，而妇科问题几乎是所有女性的“痛点”。有的女性也许可以每年花费数十万元去做面部保养和护理，但是花在亚健康改善和身体检查上的费用却少之又少。有时为了显得自己“很健康”，会从各种渠道买来“昂贵补品”，全然不管是不是真的适合自己，这是非常不科学的。

作为一名女性，我也经历过小姑娘时候的严重痛经，痛到在床上打滚，痛到不能参加考试，甚至拿着女同学的方子吃了 7 副，之后几个月都没有来月经，现在想想是真的傻！中医最讲究“因人而异”“辨证论治”，根本就没有什么包治百病的神药。作为一名女医生，我非常理解现代社会女性的不易，可以说自己也是在边笑边流眼泪中熬过来的。我间隔 3 年生 2 个孩子，很多工作机会都眼睁睁放弃了。二宝刚满 2 个月我就开始整晚整晚熬夜工作，现在眼睛也熬坏了，近视度数飙升。不仅如此，我还要边哺育边工作，因为没有人会拿我当新妈妈看，没有任何特殊的照顾，所有事情都需要亲自完成。有一段时间我甚至抑郁到崩溃，开始发脾气，家庭生活也受到一定影响。这就是职业女性的现状。还好，那段最难熬的日子已经过去了，现在很多事情在我看来都不是事。我不断地自我调整心态、积极乐观地面对生活，因此生活没有在我的脸上留下太多的印记，整个人便显得非常年轻。

作为岳阳医院科普教育基地的科普医生，我去过上海超过 10% 的社区，主讲过多个不同主题的女性科普讲座，每次都座无虚席，我深深理解各位女性朋友想要健康的心。职业女性的压力、年轻妈妈的抑郁、小姑娘的懵懂，你们的内心都是想要健康和美丽的。但这不能只是想想，而要切实做到不忽视自己的身





体健康。女性健康是每个女人一生的必修课,本书的主旨就是为了帮助各位女性朋友正确认识自己的身体,了解自己的健康问题,为你们提供科学、实用的自我保健按摩知识,指导女性朋友们更好地进行健康干预和健康管理。

本书的内容都是我多年临床经验的总结,我把曾经治疗过的病例以小故事的形式分享给大家,告诉大家专业的疾病知识和自我保健按摩方法,分析女性在青春期、孕前、孕期、产后常见症状产生的原因和生理基础,并通过科学实用的按摩保健方法缓解和处理这些症状,从而做到身体健康、美而自然。此外,本书还特别增加了保持身材、皮肤护理保健的知识以及女性保健操等内容,希望可以更好地帮助广大女性朋友全面改善和提升自己的身体状况,成为一个“由内而外”的大美人。

本书不仅可以作为女性自我保健按摩的参考书,同时也可以帮助女性了解自身的症状,根据书中的相应章节进行自我保健。因时间或知识水平等原因,书中可能还存在不足之处,希望广大读者批评指正。

李明哲



阅读说明



本书将从经、带、胎、产、乳等女性特有的生理现象入手,教你如何成为一个“由内而外”的大美人。想要成为一名真正健康的女性,就要结合自身的生理变化,进行自我养生保健,这样就能做到“面色红润有光泽、气血调和百病消”。

以下是女性朋友在自我按摩保健时需要了解的。

如何找穴位

1. 确定穴位的位置。很多图书都会采用“寸”作为测量单位,这也是很多人觉得最难理解的地方。其实,“寸”是可以用手指来取的,一寸即大拇指指间关节的宽度;一寸半即食指、中指合并在一起的指节宽度;二寸即食指、中指、无名指合并在一起的指节宽度;三寸即食指、中指、无名指、小指合并在一起的指节宽度。

2. 找准穴位。静下心,根据穴位所在的位置按下去,默默感受。如果出现轻微的酸、麻、胀感,就说明找对了。

3. 同身寸。即用你自己的手可以在你的身上量取穴位,但不能用你的手在宝宝的身上量取,否则找到的穴位距离就差远了。

如何按摩

基本按摩手法包括按、摩、推、揉。

按:用指腹稍稍用力按压穴道,一些面积比较大的部位可以用手掌按。

摩:利用手指或手掌,在身体的特定部位表面进行大范围的摩擦动作。

推:利用手指或者手掌,在穴道上以“直线”或“圆弧方向”来回推动。

揉:将手指或手掌按在穴道上,以画圆的方式揉动。



在按摩的时候要有一定的时间和力度,这样才能起效。

孕妇可以按摩吗

女性在孕前按摩可以补充气血,帮助怀孕;在产后按摩可以促进恶露排出,恢复健康;在孕期按摩效果就更多了,列举如下几种。

1. 改善肤质。怀孕之后,不少准妈妈的肤质都变差了,肌肤不仅变得粗糙,还会出现一些黑斑和皱纹。这个时候,可以采取一些按摩手法改善肤质。

2. 淡化妊娠纹。孕妈妈们都会有妊娠纹的困扰,如果在妊娠纹常出现的位置涂抹润肤霜或润肤油进行轻柔地按摩,能够预防和淡化妊娠纹。

3. 预防感冒。孕期由于体质变化,部分准妈妈是很容易感冒的,如果经常进行穴位按摩,可以预防感冒。

4. 锻炼胎儿的触觉。孕妈妈经常轻柔地按摩腹部可以锻炼宝宝的触觉,让宝宝感受到外界的刺激。

但一定要注意,女性孕期按摩时,手法一定要轻柔,按摩的时间也不可过长,每穴3分钟即可,加起来的总时间不要超过20分钟。孕妇无法操作的穴位,一定要请准爸爸协助按摩,这样不仅可以增进夫妻感情,也可以让准爸爸更爱护准妈妈。

指针疗法真有用吗

有人想知道,仅仅用手指在身上按摩就能治病了?就这么简单吗?实际上,按摩不是轻轻地抚摸,指针按摩需要有一定深度和力量。借手指当针,可以更大面积地刺激穴位,以产生更好的治疗效果,用手指按在身上的穴位上能产生酸胀的感觉,这个时候穴位的保健作用就起效了。



目 录

一、心烦不过“大姨妈”

1. 月经量太多,感觉像条河 2
2. 月经量少,血都去哪了 5
3. 月经毫无规律,似乎一直在路上 8
4. 月经40多天一次,正常吗 11
5. 月经总提前,怎么办 14
6. 月经赖着不肯走,拖拖拉拉十几天 17
7. 月经有脾气,说来就来,说不来就不来 20
8. 痛经真是一件让人绝望的事情 23

二、白带、炎症巧对抗

9. 白带太多,内裤总是湿湿的 28
10. 白带过少,难以言说的不适 32
11. 阴道炎,灼热瘙痒难耐 35
12. 白带浓稠变多,应警惕宫颈炎 38
13. 腹部坠痛不适,可能是盆腔炎 41
14. 老年性阴道炎,尽早防治享舒适 44
15. 白带带血,先做检查再按摩 47
16. 出现花色白带,一定一定要去医院 50

三、穴位保健助好“孕”

- | | |
|------------------|----|
| 17. 备孕不要急,全身按一按 | 54 |
| 18. 不怀孕不用怕,按摩能助孕 | 57 |
| 19. 孕早期按一按,胎儿更稳固 | 61 |
| 20. 孕中期按一按,消肿又助眠 | 64 |
| 21. 孕晚期按一按,助产又防险 | 67 |
| 22. 产后怕痔疮,产前先提肛 | 70 |

四、生娃养娃小秘诀

- | | |
|----------------------|----|
| 23. 根据骨盆和耐痛力,能顺产时再顺产 | 74 |
| 24. 剖宫产不一定不好,自我保健很重要 | 77 |
| 25. 按压穴位助孕、助产 | 80 |
| 26. 产后“三要务”做得好,舒服大半生 | 83 |
| 27. 产后全身痛,早点预防早轻松 | 86 |
| 28. 产后少抱娃,手臂不痛 | 89 |
| 29. 产后要少坐,否则易腰痛 | 92 |

五、生“乳”有道多按摩

- | | |
|-------------------|-----|
| 30. 如何成为一头合格的“奶牛” | 96 |
| 31. 哺乳第一要务——“开奶” | 99 |
| 32. 产后若缺乳,按摩能催乳 | 102 |
| 33. “回奶”回得好,按摩有诀窍 | 105 |

六、乳房、子宫应呵护

- | | |
|----------------|-----|
| 34. 乳腺增生,按按能减轻 | 110 |
| 35. 乳房下垂,按摩变挺拔 | 113 |
| 36. 乳腺癌,常按摩可预防 | 116 |

37. 子宫肌瘤多,肝经多按摩	119
38. 若有“宫寒”,各种妇科病都容易生	122
39. 预防宫颈癌,一定要谨慎对待	125
40. 多囊卵巢综合征,坚持按摩能助孕	128
41. 卵巢早衰,既要预防,又要及时自我保健	131
42. 输卵管不通,但好想怀孕,怎么办	134
43. 宫外孕后如何保健	137

七、美丽身材要保持

44. 如何瘦成“一道闪电”	142
45. 拒绝双下巴和颈纹	145
46. 甩不掉的“婴儿肥”	148
47. 不想做“女汉子”,如何摆脱粗壮的手臂	151
48. 平胸就罢了,怎么还有副乳	154
49. 想穿短裤,奈何腿粗	157
50. 粗壮的小腿,一点都不美	160
51. 为什么肚子不胖,腰两边很胖	163
52. 不想当吃货,怎样控制食欲	166

八、皮肤保养有诀窍

53. 我不要做“黄脸婆”	170
54. 怎样让皮肤白而有光泽	173
55. 按摩能战“痘”	176
56. 皮肤易过敏,不是发红就是痒	179
57. 荨麻疹,一穴就搞定	182
58. 肤色暗沉,怎样才能变水嫩	185
59. 穴位多按按,轻松除色斑	188



附录 常用女性保健操

大美人保健操——“由内而外”气色好	192
疏肝保健操——不长斑来不长瘤	194
健脾保健操——胃口好,心情更好	196
补气血保健操——面色红润葆青春	198





心烦不过「大姨妈」



1. 月经量太多，感觉像条河



小王从12岁月经初潮后就特别苦恼，别的同学大都是因为痛经，每次来月经都疼得死去活来，她倒是很少痛经，但她每次月经量都特别多。在学校的时候，她每节课的课间都要冲进厕所换卫生巾。就算是这样频繁地换卫生巾，有时候经血还是会漏出来。因此，她无论白天还是晚上都用夜用的加厚型卫生巾。每次月经时，别人可能连一包中等规格的卫生巾都用不完，她却要用掉3大包。到现在她都还记得每次上课起立时，她的经血就会像潮水一样涌出来，感觉全身的血都要流光了。晚上睡觉前，她总会在床上垫一块厚厚的布，就算是这样，如果半夜不起来换一次卫生巾，或者睡觉翻来翻去的话，还是会把床单弄脏。每一次的月经对她来说都是一次痛苦的折磨，她不知道什么时候才是头！

像她这样月经这么多，到底是不是病？该不该治疗呢？

如何判断月经量是否多

正常女性每次月经的经血量为30~50毫升，若多于80毫升，则为月经量过多。平时可以留意卫生巾的使用量，就算是更换得非常频繁，每个月经周期的使用量也不应该超过2包。假如每次用3包卫生巾还不够，且每片卫生巾上的经血都是非常多的，那就属于月经量过多。月经过多往往是妇科疾病的一种表现，如果连续几个月经周期月经量都过多的话，就应该及早去看妇科医生。

月经量多会导致不孕吗

导致月经量多的因素有很多，如置放宫内节育器，患有生殖器炎症、子宫肿瘤及血液病等。此外，随着工作压力的加剧、生活方式的改变等，越来越多的女性内分泌失调，也会引起月经量过多。还有很多女性，虽然感觉到月经量多到不正常，但认为无关紧要，只要按时来就行了，直到已经“血流如注”后才到医院就诊。女性长期月经量多，轻则导致失血性贫血、抵抗力下降、妇科疾病，重则会加重心脏负担甚至发生子宫内膜病变，让受精卵失去赖以生存的“土壤”，导致不孕症的发生。

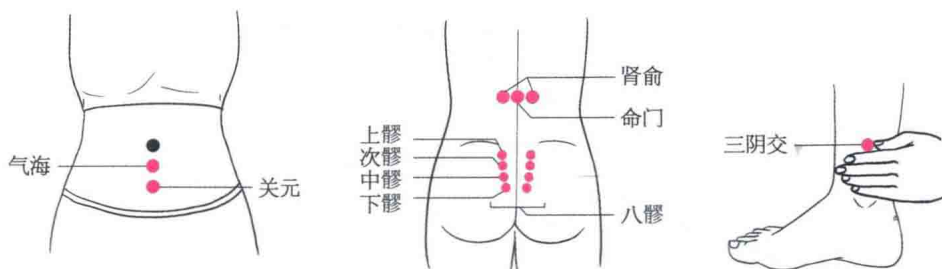
如何自我按摩保健

穴位按摩可以活血化瘀、补益气血、温暖子宫、清热除湿，能改善多种原因引起的月经量多，而且没有不良反应，不用担心对不对症的问题。女性长期坚持自我按摩，不仅能使月经量恢复正常，还能缓解引起月经量多的原发疾病。女性朋友可以把自我穴位按摩当成一种生活方式，每天早、晚坚持按摩，对女性生殖器官的健康是非常有益的。

月经量多的自我按摩穴位有以下几处。

1. **气海穴**。位于前正中线，脐下 1.5 寸处。能补益气血，对与月经量多相关的月经不调、崩漏、不孕都有好处。可用食、中二指按揉气海穴，每次 3 分钟，以穴位局部感到酸胀为宜。
2. **关元穴**。位于脐下 3 寸处。能调理胞宫气血，改善胞宫功能，防治月经量多。可用食、中二指按揉关元穴，每次 3 分钟，以穴位局部感到酸胀为宜。
3. **肾俞穴**。位于第二腰椎棘突旁开 1.5 寸处。能补益肾气，固摄气血，减少经量。可双手叉腰，拇指在后，按揉双侧肾俞穴，每次 3~5 分钟，以穴位局部感到酸胀为宜。
4. **命门穴**。位于腰部，后正中线上，第 2 腰椎棘突下凹陷中。能补肾阳、益精血，治疗月经病。可用右手食、中二指在后按揉命门穴，每次 3~5 分钟，以穴位局部感到酸胀为宜。
5. **八髎穴**。分为上髎穴、次髎穴、中髎穴和下髎穴，左右共八个穴位，分别在第一、二、三、四骶后孔中，合称“八髎穴”。能调理胞宫，治疗多种妇科病。将

双手放在腰骶部,用四指从上向下分别按摩上髎穴、次髎穴、中髎穴和下髎穴,每次3~5分钟,以穴位局部感到酸胀为宜。



月经量多的自我按摩穴位

6. **三阴交穴**。位于内踝尖直上3寸,胫骨后缘。能调理肝、脾、肾三阴经的气血,改善月经量过多的情况。可用双手拇指同时按揉双侧三阴交穴,每次3分钟,以穴位局部感到酸胀为宜。

Tips

可在月经前3~5天持续按摩,早、晚各做一次,其他时间每周按摩2~3次,三个月经周期为一疗程。一般一个疗程之后,月经量过多的情况会有所改善。但月经期间不要按摩,否则可能会导致月经量更多。

阅读心得

2. 月经量好少，血都去哪了

曲小姐从第一次月经开始，每次月经经期3天，周期28天，多年来一直如此，雷打不动，而她的闺蜜们每次月经经期都是4~5天或者6~7天，都比她的长。为此，她还专门去看过妇科医生。医生了解到她的月经一直是这样，月经经期不是忽然缩短的，而且每次月经的量也很正常，差不多用掉一包卫生巾。医生告诉她这是正常现象，让她完全不用担心。但是结婚后她和老公并没有避孕，1年多了也没有怀孕，她又担心了起来。难道是因为她的气血太少了，所以月经经期才会那么短？不知道是不是因为年纪大了，她觉得30岁以后，月经经期虽然还是每次3天，但感觉月经量比以前少了点。毕竟结婚时间还不长，不怀孕也是很正常的，而且她也没有任何妇科的问题，子宫正常，卵巢也正常，她就想等等看，再过半年如果还不怀孕，就去吃药治疗。

何为月经量少

月经周期基本正常，月经量明显减少，一般认为，月经量少于30毫升甚至点滴即净，或经期缩短不足两天，月经量亦少者，连续发生两次以上的，均称为“月经过少”。月经过少常与月经后期并见，月经过少的女性，特别容易因体重增加而发胖。若发生于青春期和育龄期，可发展为闭经；发生于更年期的话，往往会绝经。育龄期的女性若突然出现经量过少，应注意是否为孕早期的先兆流产或异位妊娠所表现的少量阴道出血，必须做进一步检查以鉴别。