概　　述

中医按摩早在二千多年前已广泛运用于临床，成为古代治疗疾病的一个重要手段，如《素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”又《素问·血气形志篇》云，“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治以按摩醪药。”周礼注疏中有‘扁鹊治貜太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子术按摩”的记载。随着历史的发展，在长期的医疗实践中，按摩对人类的保健事业作出了一定的贡献，成为祖国医学文化遗产的一个重要组成部分。

妇科病症按摩，是在前人与疾病作斗争的过程中，在实践的基础上积累了丰富的经验，这些知识经过历代学者不断整理和归纳、研究和发展，逐步形成了妇科按摩治疗的体系，妇科按摩是依据中医学辨证论治和经络学说，通过按摩手法技能、循经取穴，在患者体表特定部位和穴位上作功，刺激体表，通过经络的传导，调节经络和脏腑功能，达到治疗的目的。

中医按摩治疗的范围极其广泛。除了可用于内科、伤骨科、小儿科之外，还被应用于妇科。而妇科按摩治病范围很广,如痛经、带下、乳痈、子宫脱垂、更年期综合征、产后耻骨分离症、产后腹痛，产后腰痛、胎位不正等病症也都有疗效。

妇科按摩作用是疏通经络、行气活血。《素问·举痛论》中说“:寒气客于背俞之脉则脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞

需要全本请访问 www.ertongbook.com

注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣。”

经络遍布于全身，内属于脏腑，外络于肢节，沟通和联结人体所有的脏腑、器官、筋肉、骨骼、孔窍及皮毛等组织,再通过气血在经络中运行，组成了整体的联系，按摩手法作用于体表局部,在局部通经络、行气血、濡筋骨,并且由于气血循着经络的分布流注全身，能影响到内脏及其他部位。如按揉背部11、12胸椎旁开1.5寸的膀胱经脾俞、胃俞能健脾和胃，急性胃脘痛，点揉此穴能镇痛，按拿合谷可止牙痛。由止可见，按摩治病不仅是以痛为腧，而且还必须根据经络联系的原则，循经取穴，运用特定的手法达到治病的目的。

按摩尚可引起人体血液成分的改变和代谢功能的变化，实验室证明，推拿后白细胞总数增加、吞噬细胞能力增加。在白细胞分类变化中淋巴细胞比例升高，红细胞轻度增加，血液中补体效价、氧的需要量，排氮量、排尿量和二氧化碳的排泄量也都有所增加。

综上所述，按摩的治疗作用，主要是改善机体的功能，但并不是按摩只能治疗功能性疾病，对器质性疾病无能为力。我们知道，所谓的器质性病变和功能性改变，是不能截然分开的。人体某一组织发生器质性病变，必然表现出功能性障碍；被称为功能性的疾病，也可能有形态改变。治疗疾病，有的是直接改善器质的病变，使障碍的功能得到消除；有的是通过调整功能使器质病变得到恢复。按摩治疗器质性疾病的途径是后者。

按摩手法是以手和肢体的其他部分（也可借助于器械）按照特定的技巧和规范化的动作在人体体表特定穴位和部位进行治疗的一种方法，它是治病的关键之一。手法的熟练程度

及如何适当运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，要想进一步提高治疗妇科疾病的效果，除了辨证确切、认真负责外，在适当的穴位或部位上运用相宜的手法，显然是一个重要的环节。

手法在临床应用中，同样要贯彻辨证施治的精神，才能更好地发挥手法的治疗作用。在临症时，人有老少，体有强弱，证有虚实，因此，手法的选择和力量的运用在妇科按摩治疗中尤其重要，过之和不及都会影响治疗效果。

在妇科按摩中，常用的手法有按、摩、推、拿、揉、搓、抖、摇等（见图 1～20）。



图1 拿 法



图 2 指按法



图 3 掌按法



图 4 掌摩法



图 5 指摩法



图 6 中指揉法



图 7 二指揉法



图 8 三指揉法



图 9 大鱼际揉法



图 10 掌根揉法



图 11 搓 法

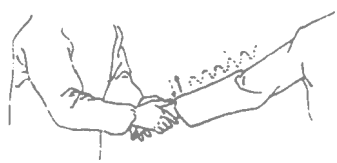


图 12 抖 法



图 13 头部摇法



图 14 摇肩法

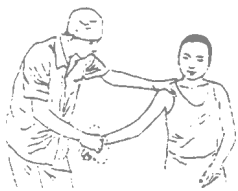


图 15　摇肩法



图 16　髋关节摇法



图 17　抹　法

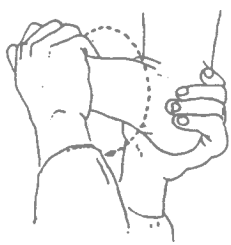


图 18　踝关节摇法

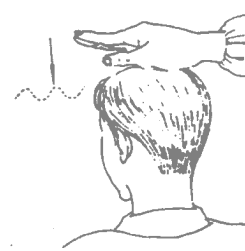


图 19　震颤法



图 20　平推法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、月经不调

月经是由于子宫内膜出现周期性的剥离脱落而产生的。一般来说,女子到了 14 岁左右开始有月经。正常月经周期一般为 28 天左右，行经天数为 3～5 天，经量为 50～100 毫升，经色暗红，质地不稀不稠，一般不夹血块。

月经不调是妇科常见症状之一。凡月经量及周期间隔与正常月经周期不同者均属此范畴。常见类型有月经过多、月经过少、月经过频、月经稀少及闭经等。

[病 因]

本病主要是由于内分泌功能障碍引起，但也可由于全身疾病或生殖器官局部疾病所致。

中医认为，本病是由于素体血热，或饮食所伤，或肝郁化火，或阴虚火旺，或素体阳虚内寒，或房事不节，孕育过多，或气血不足，脾虚肾亏所致。

[临床表现]

（1）月经过多 ：月经量过多，月经周期间隔正常或有改变。

（2）月经过频 ：月经周期短，不足 21 天，而经量正常或有改变。

（3）月经过少 ：月经量少或隐性月经，月经周期可正常或

有改变。

(4)月经稀少：月经周期间隔超过 35 天。

(5)闭经：月经周期间隔超过 3 个月。

[按摩法]

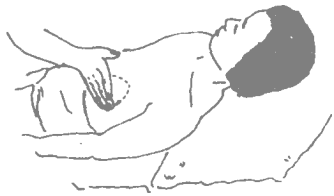


图 1-1 摩 腹

(一)经穴按摩

1. 摩小腹部 3～5 分钟(图 1-1)。

用右手手掌顺时针方向摩小腹部，重点摩脐下 3 寸关元穴，脐下 4 寸中极穴，中极旁 3 寸子宫穴(图 1-2)。

2. 按揉肾俞、八髎穴 用大拇指按压揉动第 2 腰椎旁开 1.5 寸处肾俞穴，按压揉动骶椎两侧第 1、2、3、4、骶后孔中八髎穴，各 30～50 次(图 1-3)。

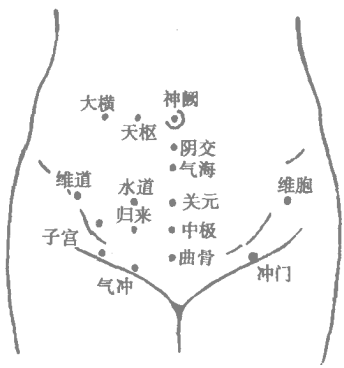


图 1-2 腹部穴位

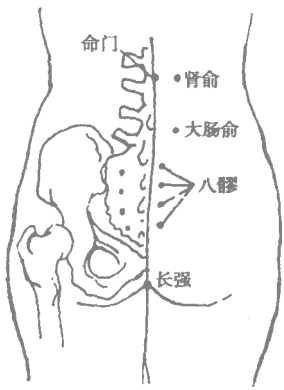


图 1-3 肾俞、八髎穴

3. 按揉地机、血海穴　用大拇指按压揉动膝内侧下 5 寸处地机穴(图 1－4),及髌内侧上 2 寸处血海穴，各 50～100 次(图 1－5)。

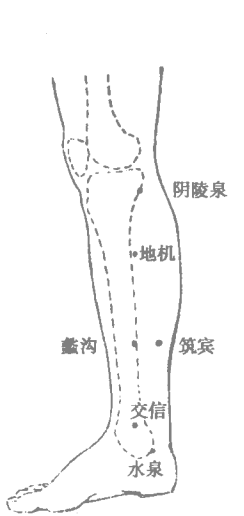


图 1－4　腿部穴位



图 1－5　揉血海

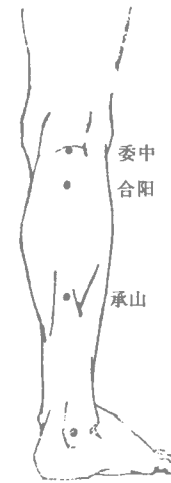


图 1－6　腿部穴位

4. 按揉交信、合阳穴　用大拇指按压、揉动内踝上 2 寸、胫骨后缘处的交信穴（图 1－4),腘窝横纹正中直下 2 寸处合阳穴,各 50～100 次(图 1－6)。

5. 揉冲门、气冲穴　用大鱼际揉脐下 5 寸两侧旁开 3.5 寸、腹股沟部冲门穴,揉脐下 5 寸两侧旁开 2 寸、腹股沟稍上方的气冲穴,各 50～100 次(图 1－2)。

6. 揉天枢、水泉穴用大鱼际揉脐两侧旁开 2 寸天枢穴(图 1－2)，及内踝与跟腱间凹陷处下 1 寸，跟骨结节内侧前上部凹陷中的水泉穴，各 50～100 次(图 1－4)。

（二）耳穴按摩

1. 指揉内生殖器 用拇指指端揉耳三角窝前 1/3 的下部，约 100 次，以感酸胀为度（图 1－7）.

2 点掐脾 用拇指指端点掐耳甲腔的后上方，约 50 次，以感有烧灼感为度（图 1－7）.

3. 点掐肾 用拇指指甲点掐对耳轮上、下脚分叉处下方的肾，约 50 次，以有烧灼感为度（图 1－7）.

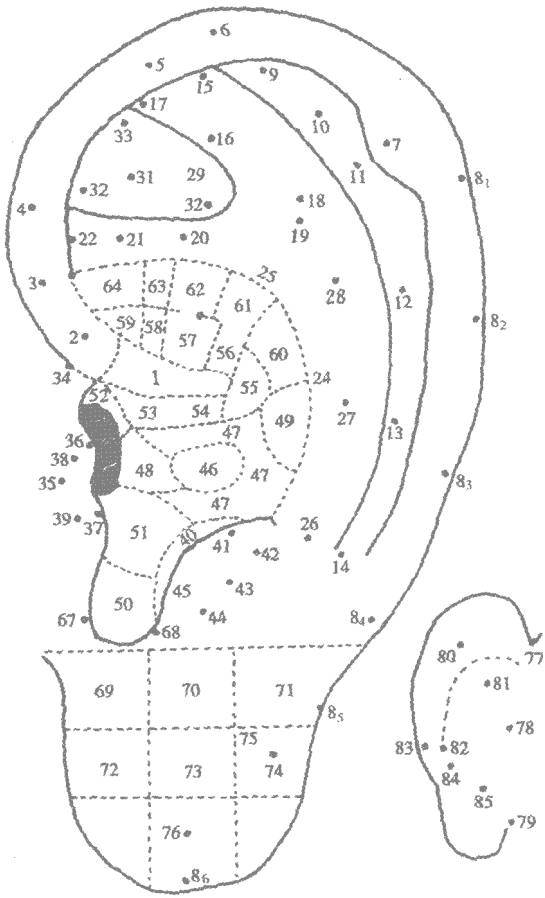


图 1－7 ㉜内生殖器，㊾脾，㊿内分泌，㉜肾

4 指揉内分泌 用拇指指端揉耳甲腔底部屏间切迹内的内分泌，以酸胀为度，约 100 次（图 1－7）。

(三)足穴按摩

按揉㉘生殖腺、㉙子宫、㉜月经不调：用拇指按揉两足底跟骨中央的生殖腺、足跟骨内侧、踝骨之下方区域的子宫、两足腓骨外侧后方，于足踝骨起向上延伸 4cm 的区域的月经不调，每穴约 2分钟(图 1－8)。

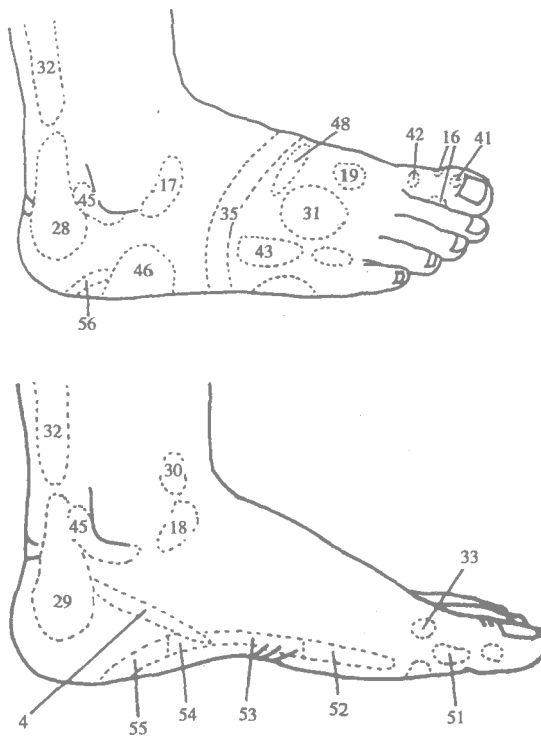


图 1－8 ㉘生殖腺，㉙子宫，㉜月经不调

[注意事项]

（一）注意经期卫生和保暖，避免精神紧张和劳累。

（二）做好计划生育，防治有关慢性病（如营养不良、贫血、活动性结核病、糖尿病、性染色体异常等）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、痛　经

妇女在行经前后或经期，出现小腹或腰部疼痛或痛及腰骶，每随月经周期而发者，称为痛经，亦称经行腹痛。严重的痛经可伴恶心呕吐，冷汗淋漓，手足厥冷，甚至出现昏厥。本病以月经初潮后 2～3 年的青年女性为多见。如在月经期或行经前后仅感轻度下腹胀痛或腰酸不适，则是正常现象，不属本病范畴。痛经可分为原发性及继发性两种，原发性多见于青年女性，常随月经初潮发病；继发性多有生殖器官的器质性病变，如盆腔炎、子宫内膜异位症或子宫肌瘤等。中医认为本病的发生主要是气血受阻，经行不畅所致。气血受阻的原因，有因滞而痛者，有因虚而痛者。治疗总以理气血为主。若因于滞者，则行而通之，因于虚者，则补而通之，因于寒者，则温而通之。

[病因]

原发性痛经的病因与前列腺素有关。一般认为由于子宫内膜释放前列腺素，引起子宫肌肉痉挛，导致子宫局部缺血，血液供应不良引起痛经。

[临床表现]

(1) 本病的临床特征是以小腹疼痛为主症，并每随月经周期发作。

（2）疼痛多发生于经期前 1、2 日或行经第 1 天，剧烈疼痛常历时约半小时至 2 小时，继而为阵发性中等度疼痛，约 12～24 小时渐渐消失，偶有延至 2～3 天或经净后始不痛的。

（3）疼痛有轻有重，多呈阵发性绞痛或持续隐痛不适。

（4）剧烈疼痛可波及全腹或腰骶部或股内前侧，患者可出现面色苍白、出冷汗、手足发冷、恶心、呕吐，甚至昏厥、虚脱，但疼痛一般常能自行缓解或于经净后消失。

通过详细询问病史及全面体检和妇科检查，排除可以引起痛症的全身或局部器质性疾病，根据临床表现，动态观察疼痛与月经周期的关系以确立诊断。其他原因的腹痛虽亦可发生于经期，但不具周期性发作的特点，痛经一般无腹肌紧张或反跳痛，经血排出流畅时疼痛常可缓解。

[按摩法]

（一）经穴按摩

1．摩腹　以右手掌面或掌根附着于脐下小腹部，作顺时针方向的环旋摩动，约 5 分钟（图 2－1）。

2．揉气海穴　用右手大鱼际紧贴于脐下 1.5 寸的气海穴作顺时针方向揉动，约 2 分钟（图 2－2）。

3．揉关元穴　用右手大鱼际紧贴于脐下 3 寸的关元穴，

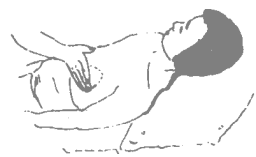


图 2－1　摩　腹

作顺时针方向揉动，约 2 分钟(图 2-2)。

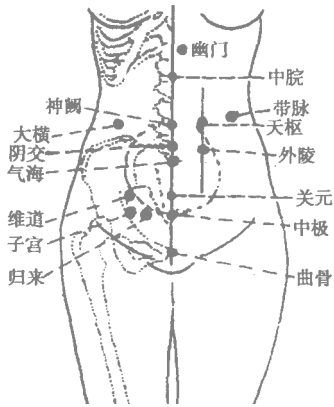


图 2-2 气海、关元穴

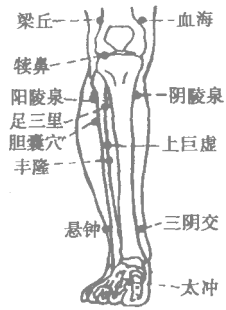


图 2-3 血海穴

4. 揉血海穴　以拇指指端或螺纹面揉动髌骨内上方 2 寸处血海穴，约 2 分钟,以感酸胀为度(图 2-3)。

5. 揉天枢穴　以拇指指端或螺纹面揉动脐旁 2 寸天枢穴 2 分钟(图 2-2)。

6. 揉外陵穴　以拇指指端或螺纹面揉动脐下 1 寸,旁开 2 寸外陵穴 2 分钟,以感酸胀为度(图 2-2)。

7. 揉归来穴　以拇指指端或螺纹面揉动脐下 4 寸,旁开 2 寸归来穴，约 2 分钟(图 2-2)。

8. 揉髀关穴　以拇指指端或螺纹面揉动髂前上棘与骸骨外缘的连线上，平臀沟处的髀关穴，约 2 分钟，以感酸胀为度



图 2-4 髀关穴

(图 2－4)。

9．揉肾俞穴　　以拇指指端或螺纹面着力揉动第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸肾俞穴，约 2 分钟，以酸胀为度（图 2－5)。

10．点八髎穴　　以拇指指端着力点按第 1、2、3、4 骶后孔中的八髎穴 2 分钟,力量由轻到重,以感酸胀为度(图 2－5)。

11．擦肾俞穴　　以右手掌小鱼际蘸取少量冬青油膏附着于第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸肾俞穴，做擦法，以皮肤发热

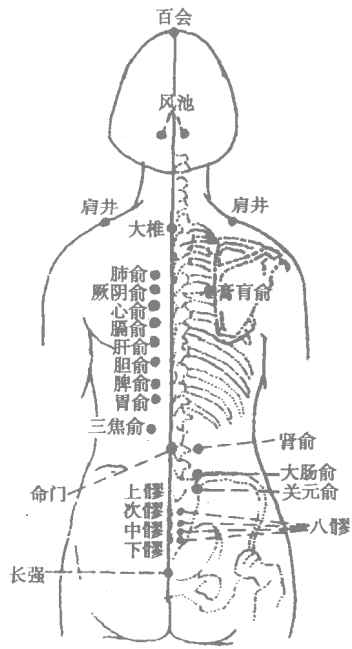


图 2－5　肾俞穴

为止(图 2－5)。

12. 擦命门穴　以右手小鱼际部蘸取少量冬青油膏附着于第 2腰椎棘突下命门穴做擦法，以皮肤发热为止（图 2－5)。

13. 按揉三阴交穴　以拇指指端或螺纹面着力按压揉动两侧内踝上 3 寸，胫骨内侧面中央的三阴交穴，约 30 次,以感酸胀为度(图 2－3)。

●气滞血瘀者，加：

揉中极穴（脐下 4 寸)、次髎穴(第 2骶后孔中),各约 2 分钟(图 2－2,2－5)。

●气血虚弱者，可加：

揉肺俞穴(第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸)、心俞穴(第 5 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸)、膈俞穴(第 7 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸)各约 30 次，摩中脘穴（脐上 4 寸）、按揉足三里穴（犊鼻穴下 3 寸，胫骨内侧面的后缘）各约 30 次，以感酸胀为度(图 2－2、3、5)。

●寒湿凝滞者，可加：

指揉气海穴（脐下 1.5 寸)、天枢穴(脐旁 2 寸）、维道穴（五枢穴前下 0.5 寸)各约 20 次(图 2－2),捏脊(用拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中两指前按，三指同时用力捏拿大椎穴至长强穴的肌肤，双手交替捻动向前推行，捏约 3～5 遍)(图 2－6)。



图 2－6　捏　脊

(二)耳穴按摩

1. 指揉内生殖器　用拇指指端揉耳三角窝前 1/3 的下

部，约 100 次，以感酸胀为度(图 2－7)。

2．点掐脾　用拇指指端点掐耳甲腔的后上方，约 50 次，以有烧灼感为度(图 2－7)。

3．点掐肾　用拇指指甲点掐对耳轮上、下脚分叉处下方的肾，约 50 次，以有烧灼感为度(图 2－7)。

4．指揉内分泌　用拇指指端揉耳甲腔底部屏间切迹内的内分泌，以酸胀为度，约 100 次(图 2－7)。

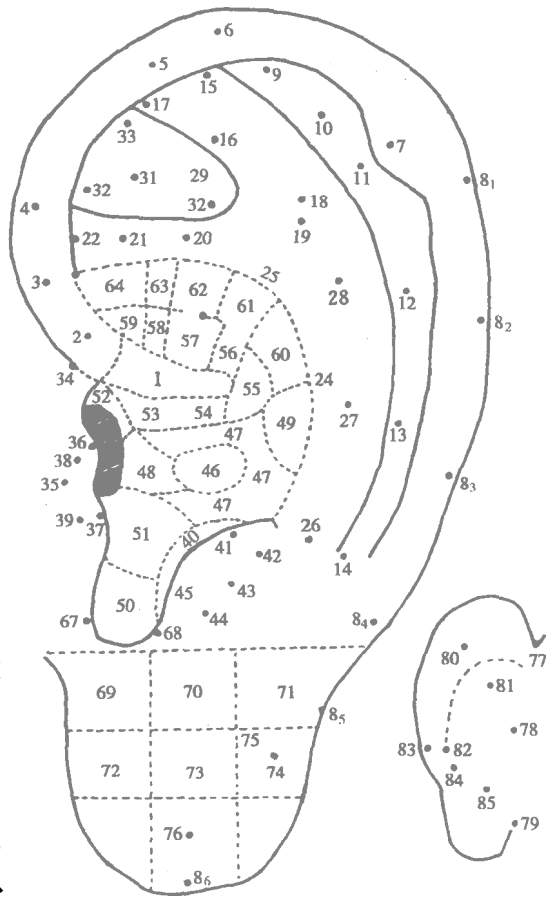


图 2－7　㉜内生殖器，㊾脾，㊿内分泌，(52)肾

（三）足穴按摩

按揉㉘生殖腺、㉙子宫、㉝月经不调：用拇指按揉两

需要全本请访问 www.ertongbook.com