图解指压丛书

更年期综合征

原著　影山邦子
翻译　柴 丽 娜

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

更年期综合征/（**日**）**影山邦子原著**；**柴丽娜译**.
—**北京**：**中国中医药出版社**，2002．8
（**图解指压丛书**）
ISBN 7-80156-339-5

Ⅰ．**更**…　Ⅱ．①**影**…②**柴**…　Ⅲ．**更年期**－**综合征**
－**穴位按压疗法**—**图解**　Ⅳ．R245．9-64

中国版本图书馆 CIP **数据核字**（2002）**第** 045162 **号**
图字：01－2002－3526 **号**

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：**中国中医药出版社**
（**北京市朝阳区东兴路** 7 **号**　**电话**：64151553　**邮编**：100027）
（**邮购联系电话**：64166060　64174307）
印刷者：**北京北宇印刷厂**
经销者：**新华书店总店北京发行所**
开　本：880×1230 **毫米**　32 **开**
字　数：71 **千字**
印　张：4
版　次：2002 **年** 8 **月第** 1 **版**
印　次：2002 **年** 8 **月第** 1 **次印刷**
册　数：5000
书　号：ISBN 7-80156-339-5/R.339
定　价：8.00 **元**
如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（1603～1867）被称为按摩，当时以宫胁仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（1868～1911）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（1912～1925）到昭和（1926～1988）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长　梁哲周
（日本国东京都台东区东上野 1-24-8）

2001 年 10 月 11 日

（杨钢　翻译）

原著者前言

对女性而言，更年期是每个人都需经历的。但更年期综合征不一定在每个人身上都出现。从没有任何症状，到出现多种多样的异常，因人而异，所表现出的症状也各种各样。

更年期可以说是老化的开始，从月经不调乃至闭经，这些情况的出现，使人们自然地认识到身心机能的衰退。而且，在这一时期，容易发生高血压、心脏病、癌症以及抑郁症等疾病，因此，建议这一时期的人群应每年接受一次健康检查。我们认为，在未发现异常的情况下，对于单单出现的各种各样的更年期综合征症状，只要稍加注意，并采取以下措施便可解除，即以平常心（正常的心态）来对待它，积极参加集体活动，注意自身的不良信号并进行适当的处置等。

本书根据人们的不同体质，将容易出现的症状分为八类，作为衡量来自身体信号的手段，并且论述了适用于这八种不同类型症状的简便易学的指压方法。当您了解了自己属于哪一类型时，就可以选择适当的方法进行自我治疗了。只要方法得当，相信您一定会用自己的双手减轻自身的病痛，调整好身体的状况，而且您将会切身体会到其中的乐趣，其乐融融。

我们祝愿所有的女性朋友像光芒四射的太阳一样，永远年轻，青春永驻！通过本书的介绍，如果能使朋友们远离更年期综合征的困扰，哪怕是起到微小的作用，也是我们所期盼的。

本书承蒙鸡林东医学院院长梁哲周先生的指导，在此深表谢意。此外，在编写过程中，还得到了片仓、片山、园部等几位先生的很多指正及帮助，在此一并感谢！

日本·影山邦子

目次

1 长年的身体不适好转 …… 2
2 治愈更年期综合征变成“指压迷” …… 4
3 何谓更年期综合征 …… 6
4 肾虚血亏是更年期综合征的病因 …… 8
5 肾虚影响肝、心 …… 10
6 脸发烧、腰痛、失眠 …… 12
7 心悸、失眠、眩晕交替出现 …… 14
8 易上逆、头痛、心烦急躁 …… 16
9 忧郁、易激怒 …… 18
10 足腰冷、尿频 …… 20
11 容易疲乏，站起来时头晕 …… 22
12 上热下寒，容易生紫斑 …… 24
13 头或身体重着倦怠 …… 26
14 指压无论是谁无论在哪儿都可进行，是简便易行的治疗方法…… 28
15 指压的基本功从按压开始 …… 30
16 练习按摩动作 …… 32
17 用球或研磨棒按摩 …… 34
18 用超级球制作痊愈器 …… 36
19 按压不能解除酸痛时要采用揉的手法 …… 38
20 使用球 …… 40
21 有意外效果的 …… 42

需要全本请访问 www.ertongbook.com

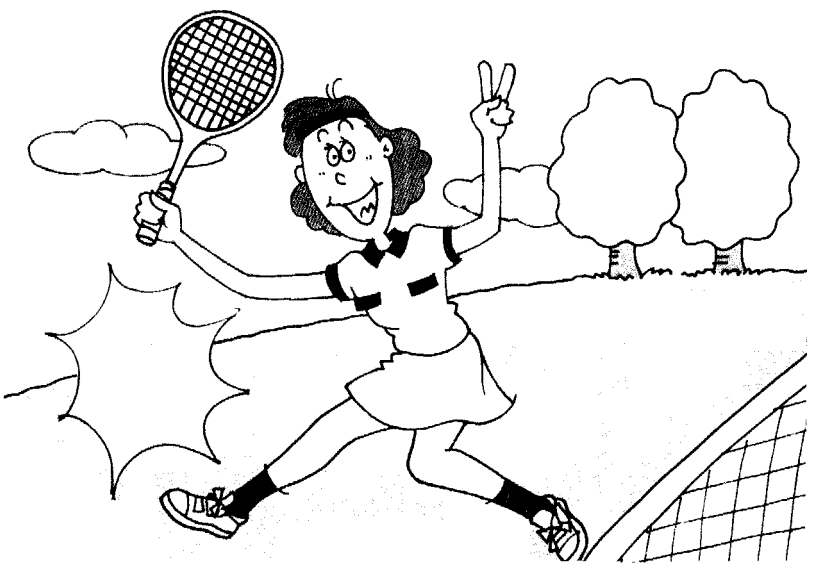
22 使用小匙或空瓶 …… 44
23 指压结束时进行叩敲刺激 …… 46
24 用线卷的芯或老头乐叩敲 …… 48
25 活化肌肉或肌腱的捏刺激 …… 50
26 刺激关节周围时采用运动法 …… 52
27 既是反应点，又是治疗点的穴位 …… 54
28 如何寻找穴位 …… 56
29 指压的禁忌 …… 58
30 提高指压效果的方法 …… 60
31 任何类型的更年期障碍都可以治疗 …… 62
32 治疗任何类型更年期障碍的指压方法 …… 64
33 发热感或腰痛是肾阴虚证的主症 …… 66
34 肾阴虚证（发热感或腰痛）的治疗 …… 68
35 肾阴虚证（发热感或腰痛）的辅助治疗 …… 70
36 心悸、失眠是心肾阴虚证的主症 …… 72
37 心肾阴虚证（心悸和失眠）的治疗 …… 74
38 心肾阳虚证（心悸和失眠）的辅助疗法 …… 76
39 头部充血和眩晕是肝阳上亢证的主症 …… 78
40 肝阳上亢证（头部充血和眩晕）的治疗 …… 80
41 肝阳上亢证（头部充血和脑晕）的辅助方法 …… 82
42 急躁易怒是肝郁化火证的主症 …… 84
43 肝郁化火证（急躁易怒）的治疗 …… 86
44 肝郁化火证（急躁易怒）的辅助疗法 …… 88

45 腰腿发凉是肾阳虚证的主症 …… 90
46 肾阳虚证（腰腿发凉）的治疗 …… 92
47 肾阳虚证（腰腿发凉）的辅助疗法 …… 94
48 疲劳或站起来时头发晕是气血两虚证的主症 …… 96
49 气血两虚证（疲劳或站起来时头晕）的治疗 …… 98
51 痛经或下肢发冷、头部发热是血瘀证的主症 …… 100
52 血瘀证（痛经或下肢发凉、头部发热）的治疗 …… 102
53 血阙证（痛经或下肢发凉、头部发热）的辅助疗法 …… 104
54 头部身体重着倦怠是痰饮证的主症 …… 106
55 痰饮证（头或身体重着倦怠）的治疗 …… 108
56 痰饮证（头或身体重着倦怠）的辅助疗法 …… 110
57 缓解更年期障碍的体操 …… 112

指压 Q&A …… 114

指压

更年期综合征



1 长年的身体不适好转



4

A 女士是我从前的朋友。有一次，到她做老板的旅馆去玩，因好久未见面了，所以我们热烈交谈了许多往事，可我总觉得她的身体情况不太好。

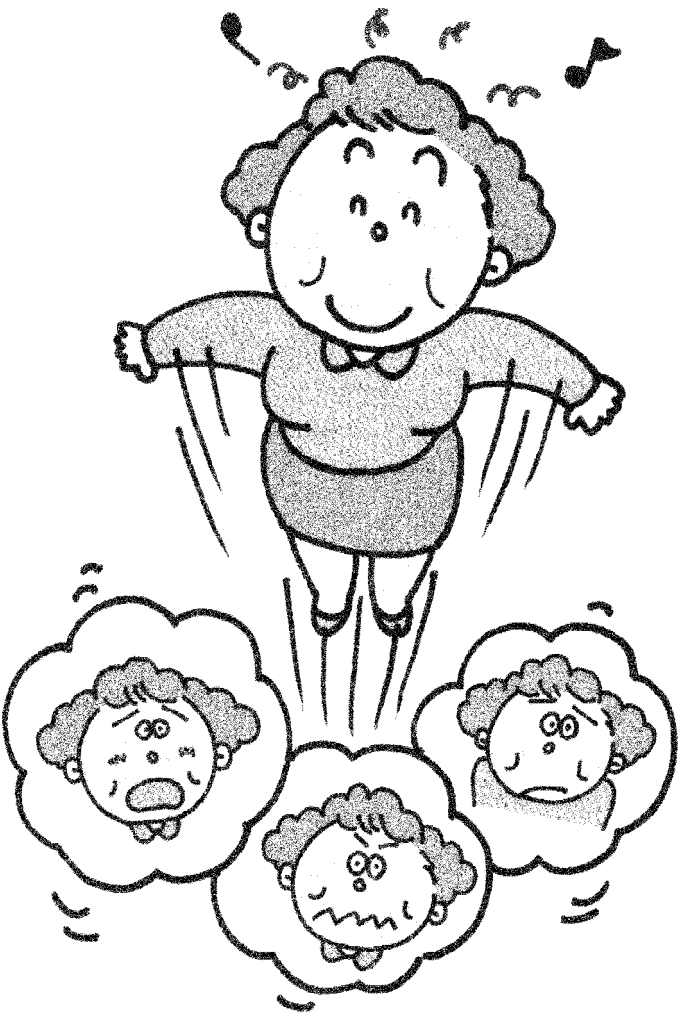
A 女士从年轻时起就努力工作，后来被上司看中而做了旅馆的女老板，长期过劳。3 年前，A 女士 44 岁时因原因不明的发烧而长期卧床，出现眩晕、食欲不振、视物模糊、呼吸困难、手足麻木、皮肤瘙痒等许多症状。在医院里被医生诊断为更年期综合征，虽然服了许多药，仍不见改善，实在没办法。

我根据以上症状，知道 A 女士患的是气血失调引起的更年期综合征，很典型。立即指压了调理气血的俞穴：足三里、中脘、脾俞，并教给她腧穴的位置和指压方法，如此她自己也能进行治疗。

1 周后，A 女士同我联系说：“症状改善了许多。因为指压后身体情况很好，所以正在继续坚持治疗。”看样子很高兴。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2 治愈更年期综合征，变成“指压迷”



R 女士是 51 岁的主妇。44 岁时闭经，在那之前就开始出现眩晕、脸发热、自觉血往上冲等典型的更年期综合征症状。除此之外，还有耳鸣、肩凝、腰背疼痛等不适。

很倒霉，最近发生了车祸，幸而身体未受任何损伤，但事故后的处理不顺利，每天心事重重，一直焦急不安，各种症状更加恶化。

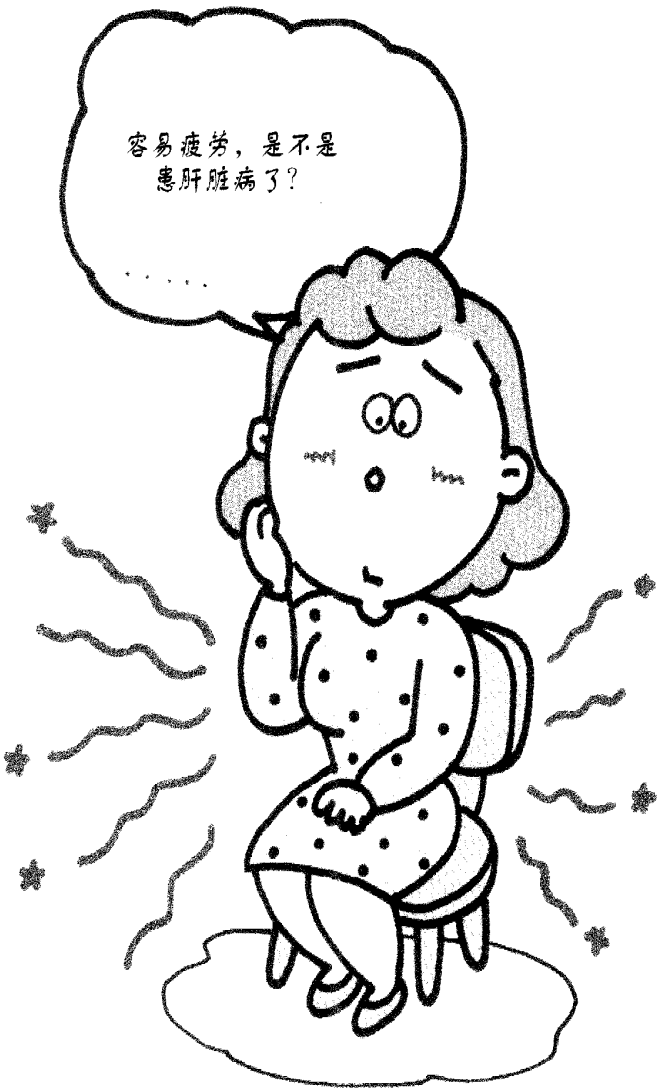
来医院时，表情黯淡，措辞粗暴。象这样的病人，首先要缓解情绪。充分地给予劝解后，按摩数十次足内侧和胸胁部，通过足内侧的经络治疗更年期综合征很有效（经络是生命能量气和血的流通道路），胸胁部的经络可以缓解紧张。另外，近日肩痛严重，所以又指压肩周围约 5 分钟。

仅仅做完这些，R 女士就说身体轻快多了。接着又指导她自己进行指压，然后结束了那天的治疗。

3 天后再来时，表情明朗，事故后的处理也取得了很大的进展。

其后，每 1～2 个月来院 1 次，基本上是通过自己指压来减轻症状。据说 A 女士完全成了“指压迷”，见人就建议做指压。

3 何谓更年期综合征



女性从有可能妊娠的性成熟期到老年期的移行时期，出现一系列的不明原因的身体不适，称为更年期综合征。更年期来临的时期因人而异，日本女性大约在 44～55 岁。这个时期卵巢机能逐渐衰退，月经紊乱，以至闭经。许多女性随之出现潮热、头痛等一系列症状，这些症状本人很痛苦，其他人不理解。

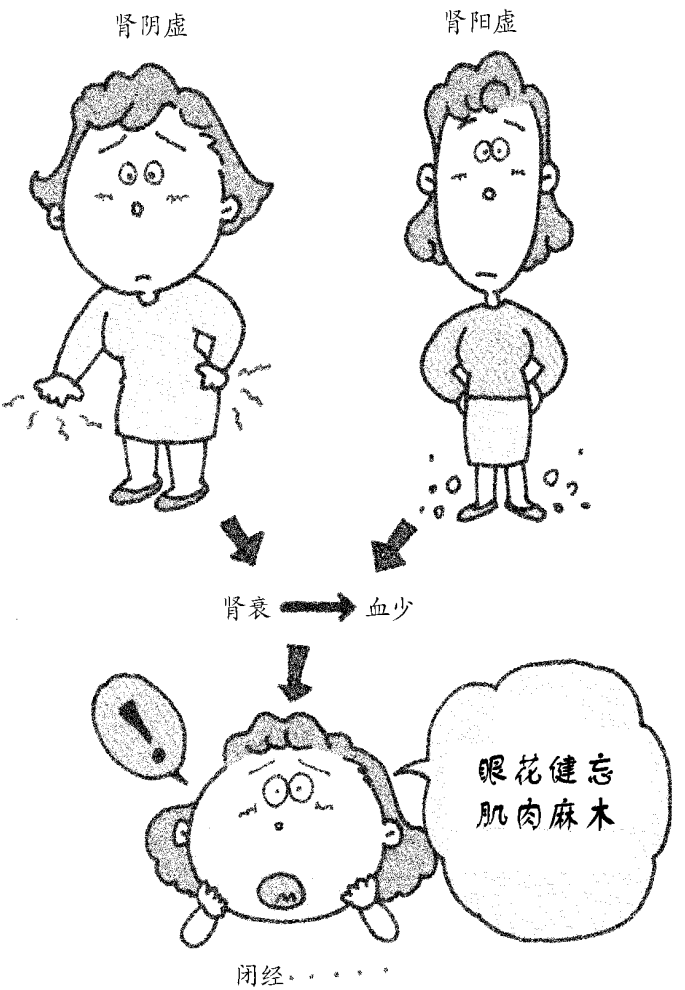
自觉症状因人而异，常见的有面部潮热、自觉血往上冲、出汗、头痛、头重、焦躁不安、心悸、肩凝、腰痛、失眠、眩晕、尿频、肥胖、麻木、疲劳感等。这样的症状某天突然出现，不适的内容经常变化，或症状的程度发生变化，有时认为已经治愈却又复发了。因为容易受气候或家庭环境的影响，所以往往诉说许多不适。这种不明原因的身体不适，闭经数年后逐渐减轻，最终消失。

但是，这个时期也是容易患成人疾病或妇科疾病的时期。因有时潜藏着重要的疾病，所以有感觉时要在医院接受检查。

更年期常见的症状和容易混同的疾病

疲劳感	贫血，肝脏病等
腰痛	椎间盘脱出，肾脏病等
眩晕	血压异常，贫血，美尼尔综合征等
头痛	脑血管障碍，脑肿瘤等
麻木	神经系统疾病，神经、血管受压迫，肿瘤等
肥胖	心脏病，高血压，糖尿病等
浮肿	肾脏病 （面部浮肿），心脏病 （下肢浮肿）

4 肾虚血亏是更年期综合征的病因



更年期综合征是闭经前后出现的老化现象之一。中医认为老化的原因是肾衰。肾衰影响到与女性生理作用有密切关系的血和支持血的肝、心、气等，从而出现各种症状。

中医对脏腑的认识与西医略有不同。肾藏先天之精，先天之精是生命的原动力，因为先天之精不能从外界补充，所以当这种生命力从某种水平降低时，人就开始老化，用尽这种生命力后就会死亡。

女性由于生育活动而消耗大量的能量，所以肾虚血亏就会闭经。肾使骨、脑、齿、耳、发、足、腰强健，还具有调节体液的功能，肾虚这些功能也衰退。肾的机能衰退叫肾虚，肾虚又分为肾阴虚和肾阳虚。阳具有温煦身体的作用，阳虚就会出现寒冷的症状。阴能构成脏器，滋润脏器，并调节机体不至于过温，所以阴虚会出现阳亢的症状。

另外，闭经就是月经停止，同闭经关系最密切的是血。血对女性的生殖功能具有重要作用。月经自不必说，胎盘、母乳也来源于血。血供给各器官营养，供给精神活动必要的物质。因此，血不足就会出现口干、眼花、健忘、肌肉麻木或痉挛、皮肤干燥或瘙痒等症状。血液瘀滞在某个部位，那个部位就会刺痛，或形成静脉瘤、子宫肌瘤等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com