图解指压丛书

痛经
月经不调

原著摇远藤三枝
摇摇摇金子朝彦
翻译摇王 学 美

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问www.ertongbook.com

摇摇图书在版编目 （悦孕) 数据

摇摇痛经·月经不调辕(日) 远藤三枝，(日) 金子朝彦原著；王
摇学美译郾—北京：中国中医药出版社，圆园园愿
摇摇(图解指压丛书)
陨杂月晕 苑愿原苑原愿园员远源原缘猿怨原缘

Ⅰ援痛…摇Ⅱ援①远…②金…③王…摇Ⅲ援①痛经 原穴位摇按压疗法—图解②月经不调 原穴位按压疗 原图解摇Ⅳ援砸圆源缘援怨原远源

摇摇中国版本图书馆 悦陨孕数据核字 (圆园园愿) 第 园缘苑愿愿怨号
摇摇图字：园员原圆园园愿原园猿源远号

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
摇摇摇摇(北京市朝阳区东兴路 苑号摇电话：远源源园缘苑缘园摇邮编：员园园园圆苑)
摇摇摇摇(邮购联系电话：远源园远缘源员缘摇远源园远缘源员猿)
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开摇本：愿缘园伊员员远愿毫米摇猿圆开
字摇数：苑缘千字
印摇张：源
版摇次：圆园园愿年 愿月第 员版
印摇次：圆园园愿年 愿月第 员次印刷
册摇数：缘园园园
书摇号：陨杂月晕 苑愿原苑原愿园员远源原缘猿怨原缘·猿缘
定摇价：愿援园园元
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（□□□□～□□□□）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（□□□□～□□□□）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（□□□□～□□□□）到昭和（□□□□～□□□□）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摇梁哲周

（日本国东京都台东区东上野□□□□□□□□

□□□□年□□月□□日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

当今世界上有许多女性受月经不调和痛经的折磨，我也曾是饱受痛经困扰之人，过去经前剧烈腹痛使我无法正常工作，巧遇片仓武雄院长后，我每天坚持指压疗法，使我至今月经期未再发生疼痛。通过此事我开始认识到中医的益处，并逐渐成为指压师。我希望以此书为契机，通过我的亲身经历感染更多的人进行指压疗法，使她们从月经的痛苦中解脱出来。

日本·远藤三枝

上帝赋予女性妊娠、生产的能力。月经是女性从青春期到更年期心身发育、妊娠、生产能力的基础，月经这一生理功能的紊乱称为月经不调，表现为疼痛、周期紊乱等症状。指压可以根据病因调节机体功能的紊乱，进而改善各种症状。如果那些来月经时因疼痛而不得不按肚子的妇女看过此书后，能通过使用穴位按压的方法使症状解除，那将是我们的期望的。

本书得到了鸡林东医学院院长梁哲周先生及片山、圆部两位先生的指导，还听取了碓井敦子女士从女性角度提出的建议，在此一并致谢。

日本·金子朝彦

目次

1 月经期感觉只用上半身走路的女大学生 …… 圆
2 消除对独奏会和月经期重叠的不安 …… 源
3 何谓痛经 …… 远
4 何谓月经不调 …… 愿
5 痛经和月经不调的相关知识 …… 圆园
6 因早晨淋浴导致的严重痛经 …… 圆圆
7 因暴饮暴食而致的月经不调 …… 圆源
8 盛夏的偶发事件 …… 圆远
9 刺痛的消失，面色好转 …… 圆愿
10 使压抑得以发泄的治疗 …… 圆园
11 感觉头晕目眩 …… 圆圆
12 月经期延长，没有食欲 …… 圆源
13 腰以下的冷痛 …… 圆远
14 指压是不论何人不论何地都可简单实施的治疗方法 …… 圆愿
15 指压的基础首先从按开始 …… 猿园
16 按压动作的练习 …… 猿圆
17 按压工具 员: 用球和研磨棒 …… 猿源
18 按压工具 圆: 用超级球制作的痊愈器 …… 猿远
19 揉法可治疗按压也不能消除的肌肉紧张 …… 猿愿
20 揉按工具使用球 …… 源园
21 抚摸刺激有意想不到的效果 …… 源圆
22 抚摸工具使用勺子和空瓶 …… 源源
23 把拍打刺激用在指压疗法的收尾阶段 …… 源远

需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 拍打工具用圆芯挠痒耙 …… 源愿
25 用捏掐刺激放松肌肉和肌腱的紧张 …… 缘园
26 刺激关节周围用运动方法 …… 缘圆
27 穴位既是反应点也是治疗点 …… 缘源
28 腧穴的定位 …… 缘远
29 指压的禁忌症 …… 缘愿
30 提高指压疗效的方法 …… 远园
31 无论何时，都应首先指压的穴位 …… 远圆
32 无论何时，都应第 圆指压的穴位 …… 远源
33 寒凝血瘀证的症状 …… 远远
34 寒凝血瘀证的治疗 …… 远愿
35 寒凝血瘀证的辅助疗法 …… 苑园
36 痰湿证的症状 …… 苑圆
37 痰湿证的治疗 …… 苑源
38 痰湿证的辅助疗法 …… 苑远
39 血热证的症状 …… 苑愿
40 血热证的治疗 …… 愿园
41 血热证的辅助治疗 …… 愿圆
42 血瘀证的症状 …… 愿源
43 血瘀证的治疗 …… 愿远
44 血瘀证的辅助治疗 …… 愿愿
45 肝气郁结证的症状 …… 怨园
46 肝气郁结证的治疗 …… 怨圆
47 肝气郁结证的辅助治疗 …… 怨源
48 肝血虚证的症状 …… 怨远
49 肝血虚证的治疗 …… 怨愿

50 肝血虚证的辅助治疗 …… 员员园
51 脾不统血证的症状 …… 员员园
52 脾不统血证的治疗 …… 员员源
53 脾不统血证的辅助治疗 …… 员员远
54 肾气虚证的症状 …… 员员愿
55 肾气虚证的治疗 …… 员圆园
56 肾气虚证的辅助治疗 …… 员圆园
57 月经期的应急措施 …… 员圆源

指压 匝驭粤 …… 员圆远

指压

痛经·月经不调



1 月经期感觉只用上半身走路的女大学生

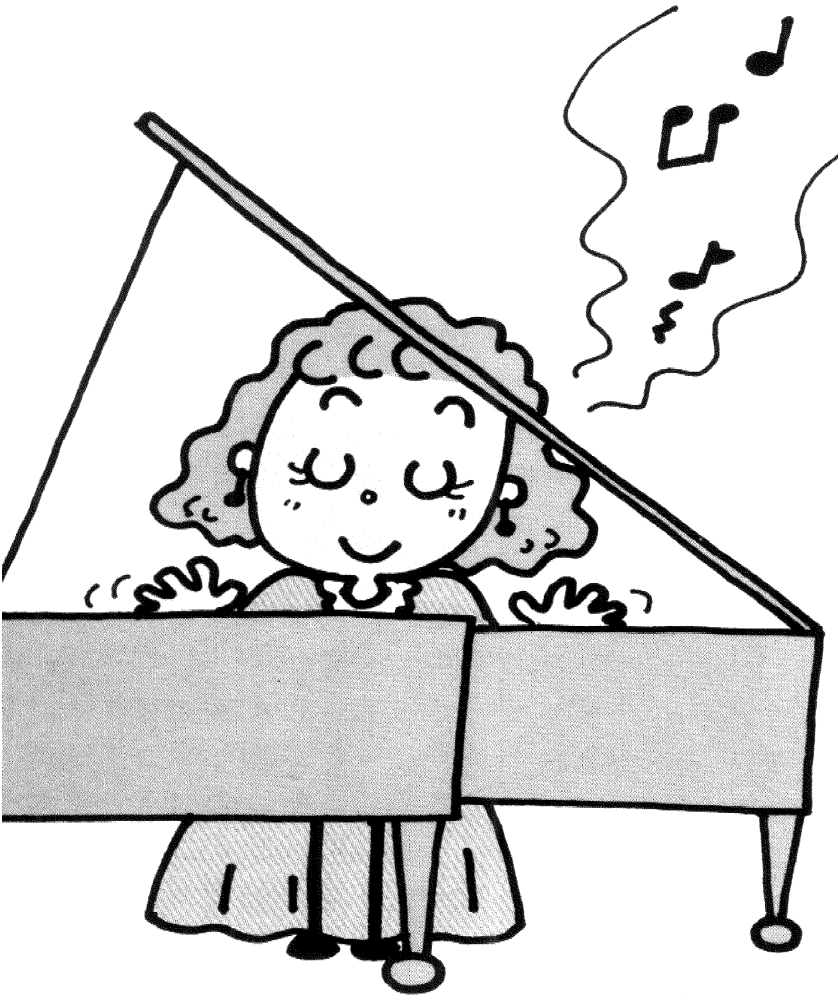


摇摇匀女士已获得女子大学文学系学籍，最近由于痛经加剧、月经周期延迟，来我院就诊。详细询问后得知这些症状最早始于自己独立生活，在月经前两三天出现心情烦躁、乳房胀痛，月经开始后又出现剧烈下腹部疼痛及异常沉重感。走路时沉重程度简直象下半身和上半身分开，只用上半身走路。并且心烦时食欲增加，食后腹部有堵塞感。

从中医角度来分析 匀女士的症状，则认为月经紊乱是由于开始孤身一人在都市生活，紧张所致。为消除紧张，应以膻中、内关、丰隆、太冲四个穴位为中心进行指压。员周 员次连续治疗，结果下次月经稍有好转，再下次进一步好转，症状逐渐变轻，猿个月痛经完全消失，与此同时月经周期也转为正常。

现在 匀女士已习惯于在都市孤身一人生活，在大学欢度美好时光。

2 消除对独奏会和摇 月经期重叠的不安



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇再女士毕业于维也纳音乐大学，是一位性格非常活泼的演奏家，她的烦恼在于月经不调。月经期腹部钝痛，注意力不能集中。月经周期不规律，有时三四个月不来月经，有时则一个月来 圆次月经，无法预测。为此，她非常担心在其举行独奏会时来月经，甚至在独奏会将到之日，夜不能寐，梦见自己因来月经而头脑发木导致演出失败，夜里从床上跳起。

再女士说：“幸运的是，到目前为止，一旦独奏会和月经期重叠，月经一定后延 员至 圆天”。当询问是否服用过激素时，再女士回答没有。进一步询问得知，其在月经期前一二天，身体还有关节痛、眉毛发痒等症状。

根据 再女士的月经后延及其它症状，首先指压全身，其中对三阴交、太冲、膻中、内关给予充分按压。其后，每天在家中指压三阴交和太冲穴 猿分钟，在月经期再加按膻中、内关。这样坚持半年后，月经期所出现的症状明显减轻，月经期和独奏会重叠时，也没有任何担心。一年后，症状全部消失。

3 何谓痛经？



摇摇月经期疼痛的特征

多数女性在月经期开始时有下腹、腰部疼痛，严重时出现头痛和呕吐症状。疼痛程度因人而异，从无疼痛到因疼痛数日卧床不起，然而，不论疼痛多么严重，其特点是月经结束后疼痛就会消失。

需与痛经相鉴别的是非月经期腹痛，这多与子宫和卵巢疾病有关，应接受专科医生检查。虽然疼痛是一主观症状，对其程度难以判断，但是对于疼痛以致妨碍日常生活的情况，称为月经困难症，应作为治疗对象。

月经困难症有因子宫、骨盆和卵巢器质性异常造成的，也有脏器正常而激素和心理等因素引起的功能性月经困难症。

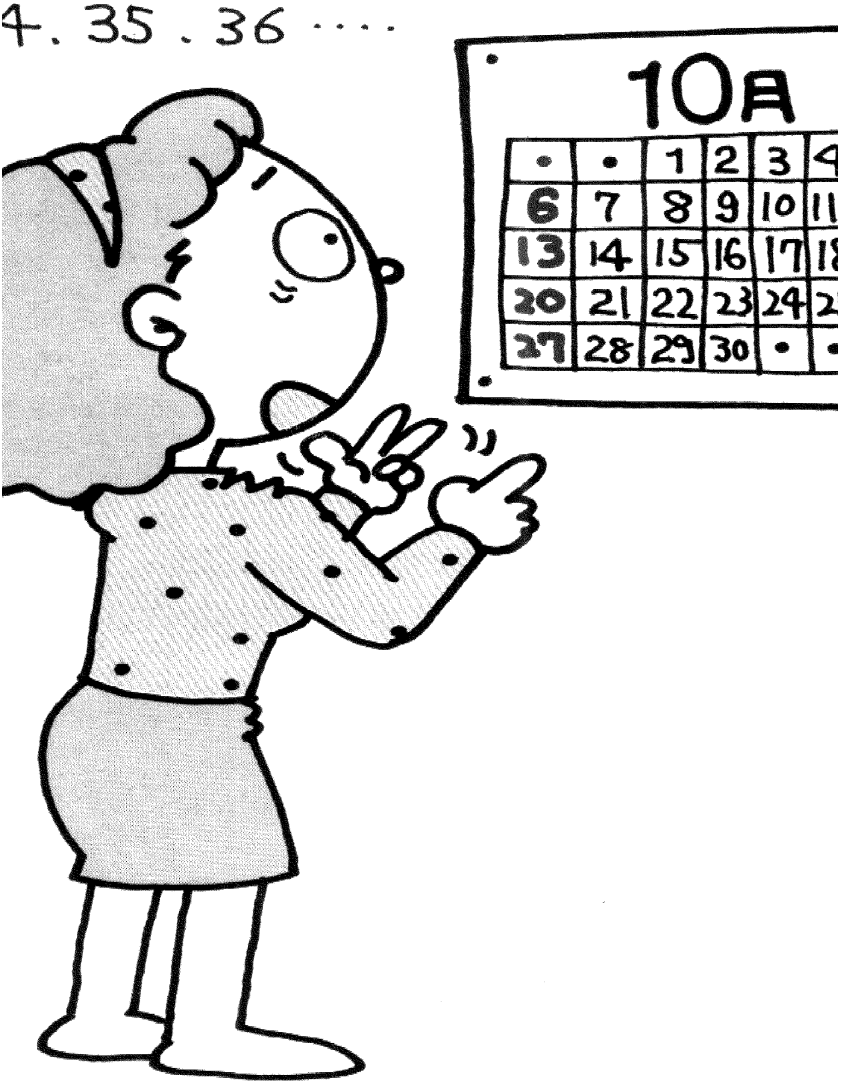
器质性月经困难症的主要疾病和症状如下：

子宫肌瘤摇摇摇	月经期出现剧烈的下腹和腰部疼痛，出血量增多
子宫内膜异位症	除剧烈痛经外，在非月经期有下腹部疼痛和腹部胀满感。伴月经不调
宫颈炎摇摇摇摇	除强烈痛经外，带下增多

摇摇此外，月经困难症还可是由于盆腔内感染、子宫粘连、子宫后屈、卵巢肿瘤及少见的子宫癌和卵巢癌等疾病引起，需早期诊断。

对于功能性月经困难症，一般给予镇痛消炎药或激素疗法，但副作用大，尽可能不要依赖药物，可用指压等方法治疗。

4 何谓月经不调？



摇摇应注意较大幅度的紊乱

正常月经周期是 圆愿天左右，由于个体差异大，经期前后相差二三天，属正常范围。受环境和精神状态的影响，也有平时正常，突然周期紊乱的情况。通常把月经周期不定、周期一定而间隔 猿缘天以上或一个月来 圆次月经等情况，称为月经不调。此外，行经期间以外的出血也属异常。

引起月经不调的疾病，可为子宫肌瘤、子宫内膜异位及子宫癌等症。均伴有严重痛经，出血量多等症状。

此外，月经不调还包括月经期延长而出血量少的功能性出血、月经周期逐渐缩短的月经期延长以及更年期的月经不调。

5 痛经和月经不调摇 的相关知识



此外，月经期的头痛、启凝、腹泻、浮肿等各种症状也出现于月经不调

需要全本请访问 www.ertongbook.com