内容提要

月经病是妇女常见的疾病，影响妇女的生活和工作。月经病多数是功能性疾患，属于功能性者，用按摩疗法具有良好的治疗效果，不仅能解除月经病的痛苦，也可调整气血、脏腑功能，恢复正常的月经生理；对于继发性和器质性月经病，应积极到妇科进行治疗。

本书重点精选了用按摩疗法治疗月经病有明显疗效的病种。书内容分概述篇和治疗篇两部分。概述篇论述了月经病的定义、范围及按摩常用的手法、经穴；治疗篇介绍了 19 种月经病的按摩疗法。为了方便读者、患者及从业人员的应用和参考，配有 120 幅按摩疗法彩色图片和 14 幅经穴线条图。

本书特点：简明扼要、图文对照、直观易学。

前　言

按摩是中医的一种疗法，早在数千年前就广泛应用于临床。历史中所记载的扁鹊治太子虢尸厥证，曾使用按摩方法并获得成功。在漫长的中医发展史中，按摩始终作为一种疗法发挥着作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩再次被推崇，成为非药物疗法的代表。医学界不断进行深入研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗多种疾病。

按摩具有多种治疗作用，副作用极小。因此，作为自我保健方法十分适宜。为了普及该疗法的知识，使广大人民群众掌握这种简便易行的疗法，我们编写了这套"专病按摩图解丛书"。作者均是中国中医研究院望京医院临床主任医师和副主任医师，具有较丰富的临床经验。我们从临床角度选择了腰腿痛、颈肩背痛、月经病、眼病、阳痿五种常见疾病和症状，分别撰写了《颈肩背痛按摩图解》、《腰腿痛

按摩图解》、《月经病按摩图解》、《眼病按摩图解》、《阳痿按摩图解》五本书。丛书以图解的方式详细介绍了按摩的基本知识、疾病诊断及鉴别诊断、按摩治疗等内容，这样，图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本丛书是专业性较强的医学科普书，面对具有高中以上文化程度广大读者，可以作为临床医生、在校医学生的参考书，还可作为每个家庭常备的健康保健指导书。

健康是人生最大的资本，生活中一切幸福都建立在健康的基础之上。我们衷心希望每个人都有健康的体魄，在人生的长河中构筑自己的理想大厦，为祖国的建设贡献力量。但愿本丛书能为您自己、亲人、朋友、您的患者带来健康和幸福！

由于我们的知识所限，本丛书难免有不当之处，甚至谬误，敬请同行、广大读者批评指正，以便再版时更正。

丛书主编：中国中医研究院望京医院
主任医师　王庆甫

一九九九年六月于北京

目　录

概述篇

一、月经病的概念 …… (1)
(一)什么是月经病 …… (1)
(二)月经病的范围 …… (1)
二、月经病按摩的常用手法 …… (2)
(一)推法 …… (2)
(二)拿法 …… (3)
(三)按法 …… (4)
(四)摩法 …… (5)
(五)揉法 …… (7)
(六)擦法 …… (8)
(七)抹法 …… (10)
(八)搓法 …… (11)
(九)拍打法 …… (12)
(十)扳法 …… (13)
(十一)滚法 …… (13)
(十二)抖法 …… (14)
三、月经病按摩常用的经穴 …… (15)
(一)手太阴肺经 …… (15)

(二)手阳明大肠经 ……(16)
(三)足阳明胃经 ……(16)
(四)足太阴脾经 ……(18)
(五)手少阴心经 ……(19)
(六)手太阳小肠经 ……(20)
(七)足太阳膀胱经 …… (21)
(八)足少阴肾经 …… (22)
(九)手厥阴心包经 …… (23)
(十)手少阳三焦经 …… (24)
(十一)足少阳胆经 …… (25)
(十二)足厥阴肝经 …… (26)
(十三)督脉 …… (27)
(十四)任脉 …… (28)

治疗篇

一、痛经……(29)
二、经行头痛……(33)
三、经行身痛……(36)
四、经行发热……(39)
五、经行泄泻……(41)
六、经行吐衄……(44)
七、经行风疹……(47)
八、经行眩晕……(51)
九、经行浮肿……(54)

十、经行情志异常……(57)
十一、月经先期……(59)
十二、月经后期……(63)
十三、经期紊乱……(66)
十四、月经过多……(71)
十五、月经过少……(74)
十六、经期延长……(77)
十七、经间期出血……(79)
十八、闭经……(82)
十九、崩漏……(85)

概述篇

一、月经病的概念

(一)什么是月经病

月经是妇女的主要生理特点之一，指有规律的、周期性的子宫出血，大约 28 天为一个周期，出血期大约 5～7 天，称为月经期。

凡月经周期、经期、经量、经质等异常，或出现某些不适症状，即称之为月经病。

月经病是妇女常见的疾病，影响妇女的生活和工作。一般来说，月经病多是功能性疾患，但有时是因其他器质性疾病所引起。对妇女来说，一旦发现月经异常，应及时到医院就诊，查明病因，明确诊断，进行有针对性的治疗。

按摩对于月经病属于功能性者，具有良好的治疗效果，不仅能解除月经病的痛苦，也可调整气血、脏腑功能，恢复正常的月经生理。但对于继发性和器质性月经病，应积极配合妇科医生进行治疗，按摩可以作为辅助治疗手段，起到一定的治疗作用。

(二)月经病的范围

月经病主要有以下几种：

1. 月经周期异常

月经周期出现异常称之为月经不调，主要包括月经先期、月经后期、月经紊乱、经间期出血等。

2. 经期异常

月经出血时间异常，主要是经期延长。

3. 经期不适

以经期出现全身或局部不适为特征的疾病，主要有痛经、经行发热、经行头痛、经行身痛、经行泄泻、经行吐衄、经行风疹、经行眩晕、经行浮肿、经行情志异常等。

4. 经量异常

以经量异常的疾病有月经过多、月经过少、闭经、崩漏等。

二、月经病按摩的常用手法

按摩治疗月经病的手法与其他手法相同，要求按照一定的技巧进行操作。按摩遵循操作要领，医师手的机械能准确地作用到治疗部位，将机械能转变成各种生理效应，从而达到治疗作用。为了更准确地掌握月经病按摩知识，现简要介绍一下常用的按摩手法。

图1　指推法

(一)推法

1. 操作要领

医者使用指端、手掌、掌根、肘尖等部位，着力按压在施术部位，沿一定方向直线推

进。注意推进时要使皮下组织产生运动，不可使手与皮肤之间相互摩擦运动，以免损伤皮肤。

根据使用部位的不同，可以分成指推法、掌推法、掌根推法、肘尖推法等(见图 1、图 2、图 3、图 4)。

2. 作用功能

推法具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、祛邪消瘀、调和营卫等功效。

(二)拿法

1. 操作要领

医者用拇指与其余手指相对捏拿住施术部位的筋肌等软组织，手指对合施力，做一紧一松的提拿动作。拿提时用力要均匀对称，由轻到重，做到刚中有柔。拿法一般要求提捏较厚的肌肉筋腱，不要提拿皮肤，以免引起剧

图 2　掌推法

图 3　掌根推法

图 4　肘尖推法

图 5　三指拿

图 6　五指拿

要静中求动，按压辅以摆动。

根据使用部位不同，又可分成指按法(又称点穴法)、掌按法、肘尖点按法等不同（见图7、图8、图9)。

2. 作用功能

按法具有行气止痛、活血化瘀、祛邪扶正、疏通经络、调和阴阳等功效。

图7　指按法

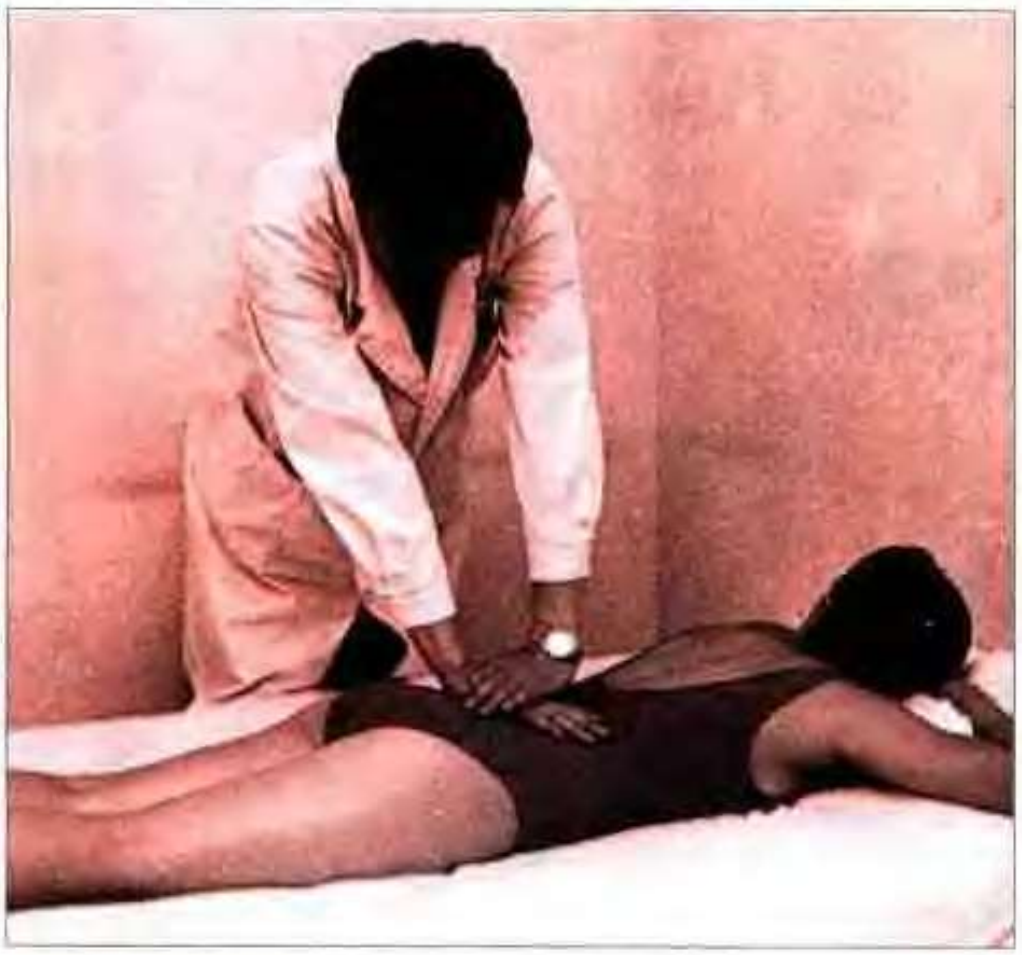

图8　掌按法

(四)摩法

1. 操作要领

医者用手指、手掌等在施术部位的皮肤上做环旋抚摩和研磨的动作。操作要轻柔，环旋方向可以顺时针，亦可逆时针；范围由小到大，由中心向四周；速度要均匀，不可忽快忽慢。施术后皮肤应潮红，感觉温热舒适。

图9 肘按法

临床根据使用部位不同，分成指摩法、掌摩法等（见图10、图11）。

2. 作用功能

摩法具有温中散寒、软坚散结、补益脏腑、行气活血、畅通气机等作用。

图10 指摩法

(五)揉法

1. 操作要领

医者用手指、小鱼际、掌根等在施术部位适当按压，然后再做环旋揉动的动作。施术要求动作要连续均匀，下按与环旋揉动的力量匹配合理，以求手法力量作用到组织深部。力量由轻到重，动作幅度由小到大，使局部产生得气感为度。

图 11　掌摩法

由于操作时使用的部位不同，又分成指揉法、鱼际揉法、掌揉法等(图12、图 13、图 14)。

2. 作用功能

揉法具有活血化瘀、行气通经、调和脏腑、祛邪扶正、温经止痛等作用。

图 12　指揉法

图13 鱼际揉法

(六)擦法

1. 操作要领

医者用手指、掌等在施术部位上，循肌肤的纹理，做直线往返地推擦动作。要求擦推时手与皮肤之间相互运动，速度较快，动作要连续，用力宜均匀，使皮肤温热潮红为度。

图14 掌揉法

临床上又可分成指擦、掌擦法等(见图 15、图 16)。

2. 作用功能

擦法具有祛风散寒、温经止痛、补益脏腑、消磨顽邪、疏通经络等功效。

图 15　指擦法

图 16　掌擦法

图17 指抹法

(七)抹法

1. 操作要领

医者用双手指或手掌相并，放在施术部位上，然后由中央向两侧快速推动，在皮肤上擦抹。操作时动作宜轻柔稳重，连续均匀，施术结束，皮肤潮红温热为宜。

临床可分成指抹法、掌抹法等(见图 17、图 18)。

图18 掌抹法

图 19　搓法

2. 作用功能

抹法具有行气活血、畅达腠理、温经散寒、驱邪扶正等作用。

(八)搓法

1. 操作要领

医者用双手相对持抱住施术肢体，上下来回搓动。施术时用力适中，搓动时要作用到肢体的深部组织，切不可使双手在肢体皮肤上来回搓摩(见图 19)。

2. 作用功能

搓法具有行气活血、疏经理筋、解除痉挛、畅达腠理等作用。

图 20　指叩法

(九)拍打法

1. 操作要领

医者用手指或手掌在施术部位做上下起落，反复拍打的动作。施术时腕部放松，上下起伏，拍打叩击，用力宜均匀一致，节奏快速而连续，按一定顺序拍击，使局部组织产生振动。

根据叩击时使用的部位，又可分成指叩法、掌拍法等（见图 20、图 21）。

图 21　掌拍法

2. 作用功能

拍打法具有行气活血、畅达气机、调和脏腑、解除疲劳等作用。

(十)扳法

1. 操作要领

医者使用手或上肢将施术的关节驱体活动到最大限度，再骤然发力扳动关节。此法是技巧性很强的手法，如使用不当可能出现副损伤。因此，要求施术者必须具备一定的按摩经验，并在专业老师的指导下练习。

根据所扳关节不同，施术的方法各异。这些方法将在具体使用时详加介绍。

2. 作用功能

扳法具有行气活血、调和脏腑、滑利关节、纠正关节错位紊乱等。

(十一)滚法

1. 操作要领

医者手握空拳，以手背的掌指关节处按压在施术部位，做前臂旋转往返运动以带动手的滚动。施术时发力部位在术者的小鱼际及 2 ~ 5 掌指关节处，不可跳动，速度要均匀一致(见图 22)。

图 22　滚法

2. 作用功能

滚法具有调和经络、行气活血、解除疲劳、舒筋活络等功能。

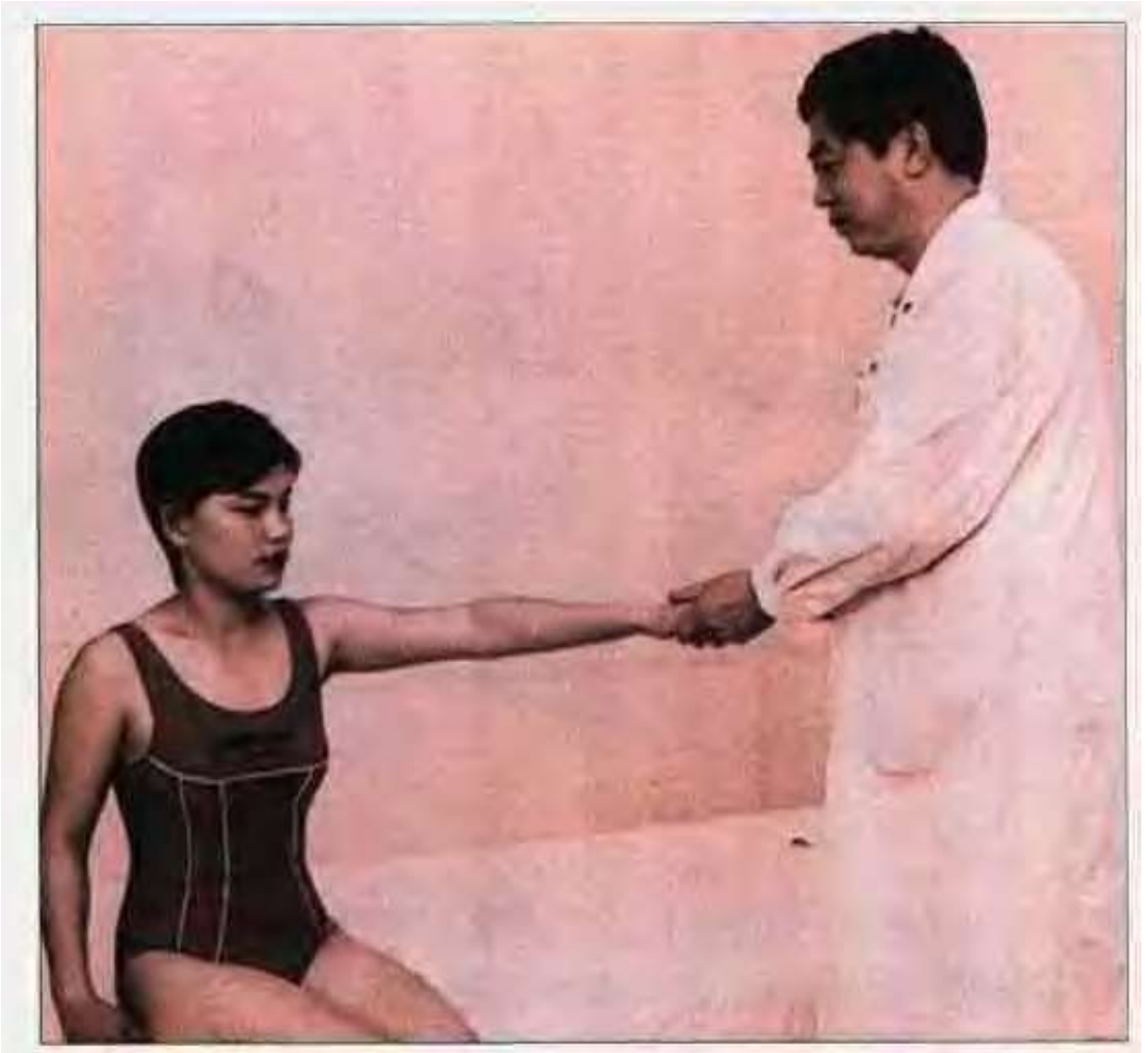

图23 抖法

(十二)抖法

1. 操作要领

医者双手持握施术肢体远端，稍稍向远端牵引，然后快速上下抖动，使肢体随之产生上下快速的抖动。

操作时牵引力量要适当，注意不要将患者牵动或牵倒，抖动时要令患者放松。一般要在按摩结束前使用(见图23)。

2. 作用功能

抖法具有疏理筋络、行气活血、滑利关节、调和营卫等作用。

以上12种基本按摩手法临床可单独使用，也可用两种或两种以上的基本手法结合使用，称之为组合手法。如常用的按揉法、推拿法、按摩法等，其操作要领是将两种或两种以上基本手法的技巧相结合，混合使用。

三、月经病按摩常用的经穴

按摩手法虽然具有一定的治疗作用，但仅是治疗的工具，如果胡乱使用，不但难以达到治疗疾病的目的，有时还可能引起某些副作用。所以，要想能正确使用按摩这一治疗方法，就必须熟悉和掌握按摩的施术部位——经络和穴位。

经络学说和穴位理论是中医学理论的重要组成部分，经络穴位具有重要的生理作用。本书对其理论不作过多论述，以实用为目的，仅以图示经络的走行部位及穴位分布。在治疗篇中所涉及到的经穴，将在各节内容中加以详述。

(一)手太阴肺经

1. 经络循行

如图 24 所示，手太阴肺经起手中焦，下行至大肠，向上循胃过膈属肺，至咽喉横行腋下（以上为体内循行路线），沿上肢前面桡侧缘下行，出拇指端；另有一分支从腕后至食指桡侧端，与手阳明大肠经交接(图 24)。

2. 穴位

手太阴肺经共有 11 穴，它们是：①中府；②云门；③天府；④侠白；⑤尺泽；⑥孔最；⑦列缺；⑧经渠；⑨太渊；⑩鱼际；⑪少商。

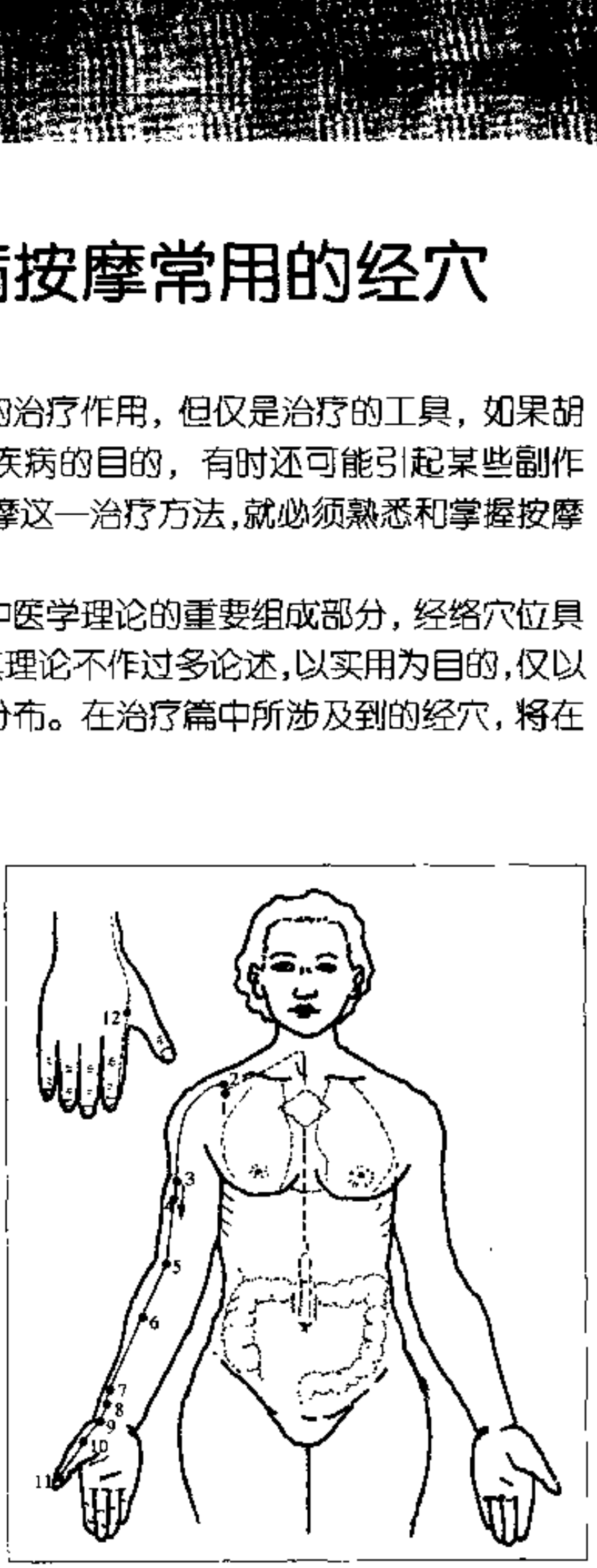

图 24　手太阴肺经

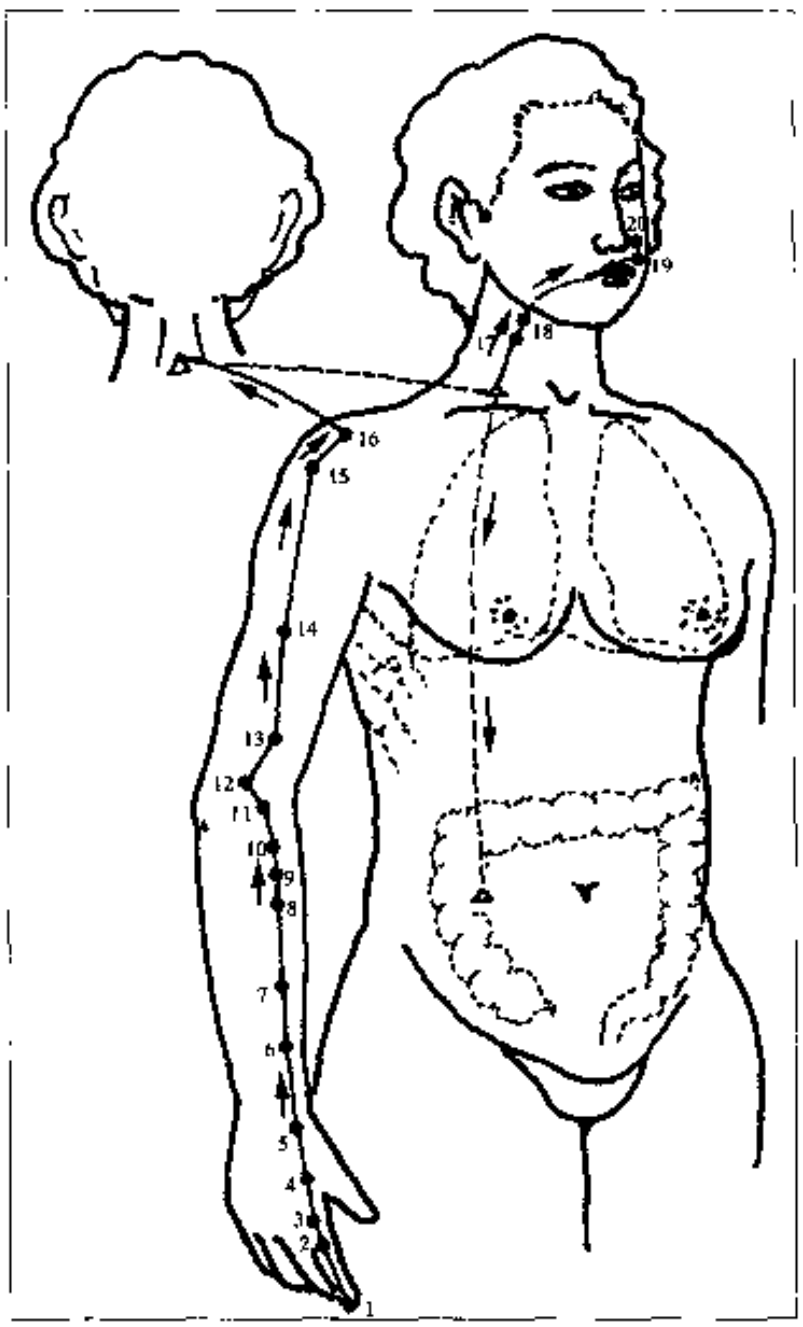

图 25　手阳明大肠经

（二）手阳明大肠经

1. 经络循行

手阳明大肠经起于食指端桡侧缘，沿上肢背面桡侧缘至肩，在大椎穴交合后（以下为体内循行），下缺盆，络肺过膈属大肠。有一分支从缺盆上颈到面颊部，入下牙，还出口角交合人中穴，至对侧鼻翼旁，和足阳明胃经交接（见图25）。

2. 穴位

如图 25 所示，本经共有 20 个穴位；①商阳；②二间；③三间；④合谷；⑤阳溪；⑥偏历；⑦温溜；⑧下廉；⑨上廉；⑩手三里；⑪曲池；⑫肘髎；⑬手五里；⑭臂臑；⑮肩髃；⑯巨骨；⑰天鼎；⑱扶突；⑲禾髎；⑳迎香。

(三)足阳明胃经

1. 经络循行

足阳明胃经起于鼻旁，上交鼻根，入目会合足太阴经下行入上齿，夹口角下交会承浆穴，下行颈部大迎穴，再上行至耳前，循发际到前额。一条分支起于大迎穴下颈，沿喉入缺盆，向后交会

于大椎穴，向下过膈，属胃络脾；分支的直行部分从缺盆下夹脐旁至腹股沟。另一分支自胃经腹内下至腹股沟，沿下肢前面外侧下行，出第二足趾外侧端；从膝下另有一分支，下行出中趾端外侧；在足背又有一分支，出大趾端内侧，与足太阳脾经相交接(见图 26)。

2. 穴位

如图 26 所示：足阳明胃经共有穴位 45 个，它们是①承泣；②四白；③巨髎；④地仓；⑤大迎；⑥颊车；⑦下关；⑧头维；⑨人迎；⑩水突；⑪气舍；⑫缺盆；⑬气户；⑭库房；⑮屋翳；⑯膺窗；⑰乳中；⑱乳根；⑲不容；⑳承满；㉑梁门；㉒关门；㉓太乙；㉔滑肉门；㉕天枢；㉖外陵；㉗大巨；㉘水道；㉙归来；㉚气冲；㉛髀关；㉜伏兔；㉝阴市；㉞梁丘；㉟犊鼻；㊱足三里；㊲上巨虚；㊳条口；㊴下巨虚；㊵丰隆；㊶解溪；㊷冲阳；㊸陷谷；㊹内庭；㊺厉兑。

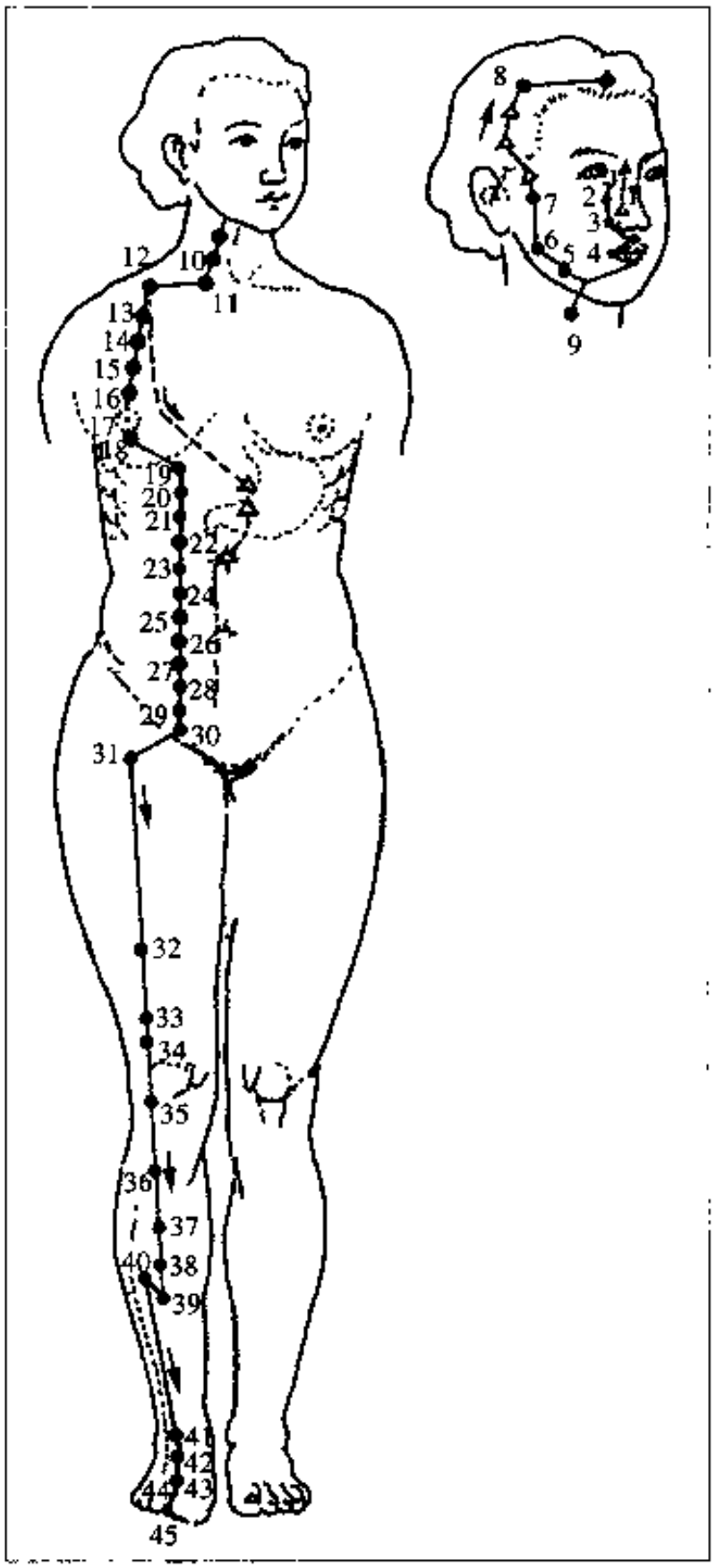

图 26　足阳明胃经

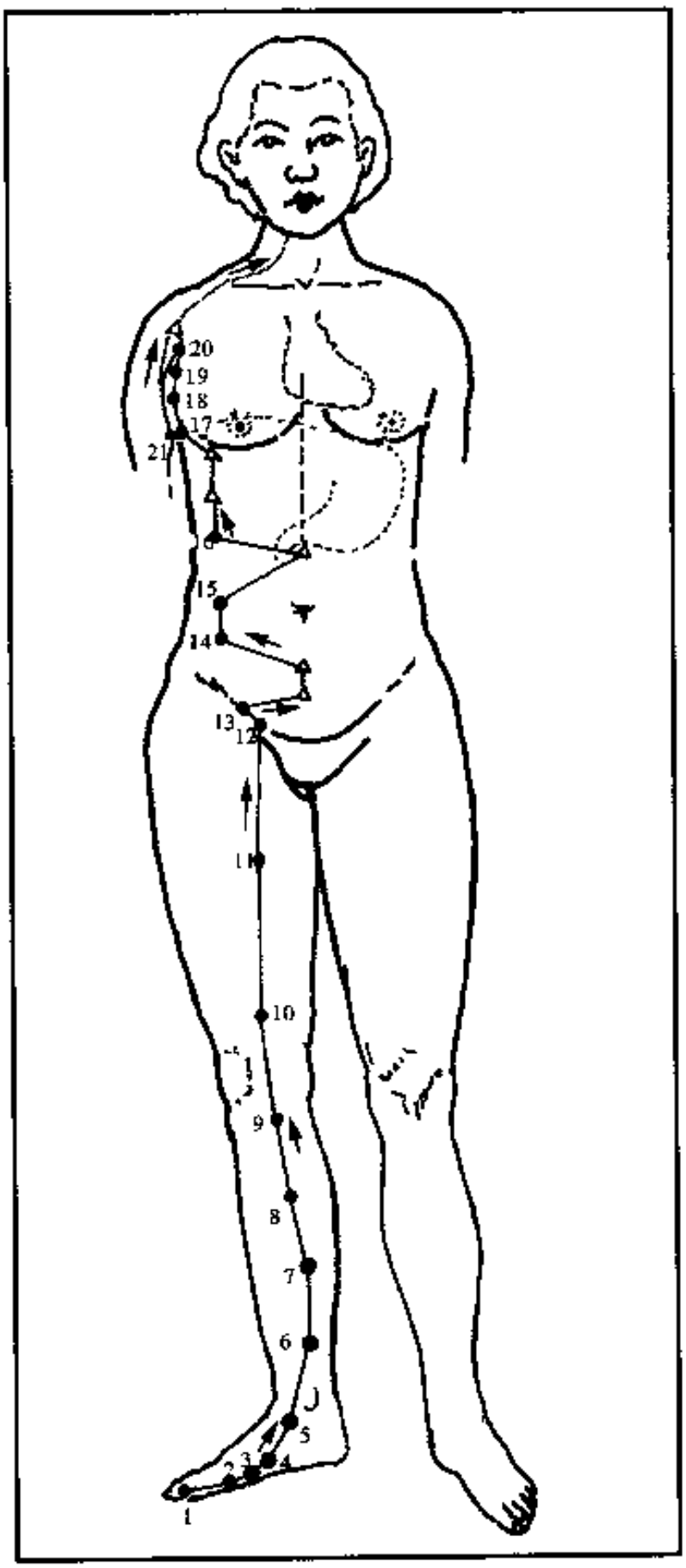

图 27　足太阴脾经

(四)足太阴脾经

1. 经络循行

足太阴脾经起于足大趾端内侧，沿足内侧上行，过内踝前缘，至内踝上 8 寸与足厥阴肝经交叉后，至大腿前内侧经股入腹，属脾络胃，上膈，行食管旁，连于舌根，散舌下。一分支自胃部分出过膈，注心中，交手少阴经(见图 27)。

2. 穴位

如图 27 所示，足太阴脾经共有 21 穴，它们是：①隐白；②大都；③太白；④公孙；⑤商丘；⑥三阴交；⑦漏谷；⑧地机；⑨阴陵泉；⑩血海；⑪箕门；⑫冲门；⑬府舍；⑭腹结；⑮大横；⑯腹哀；⑰食窦；⑱天溪；⑲胸乡；⑳周荣；㉑大包。

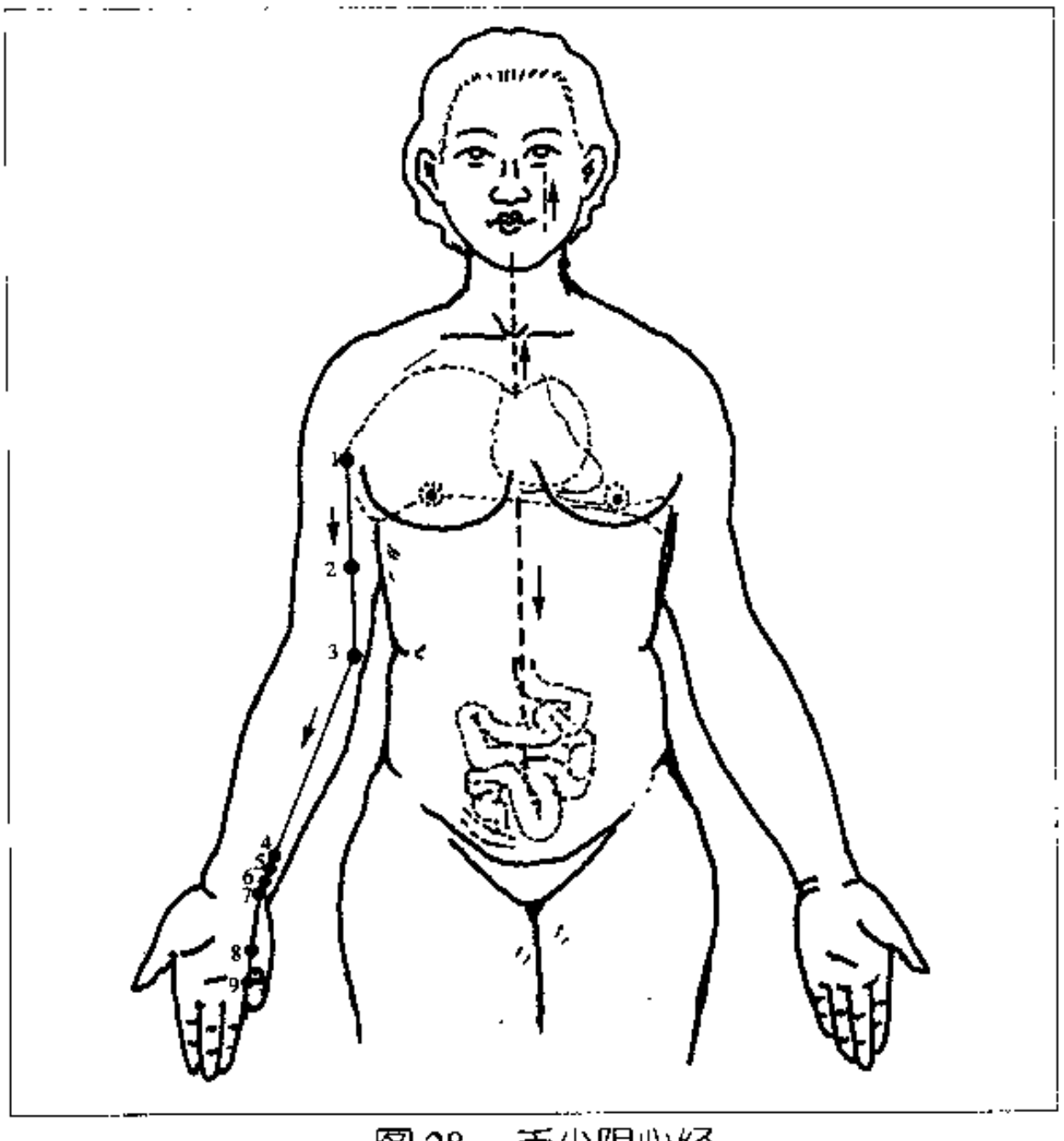

图 28　手少阴心经

(五)手少阴心经

1. 经络循行

如图 28 所示：手少阴心经起于心中，向下过膈，络小肠；一分支从心系出上行，夹食道向上行连目系；另一分支从心上肺，斜出腋下，沿上肢内侧尺侧下行，至小指端内侧，交手少太阳小肠经(见图 28)。

2. 穴位

手少阴心经共 9 穴，即：①极泉；②青灵；③少海；④灵道；⑤通里；⑥阴郄；⑦神门；⑧少府；⑨少冲。

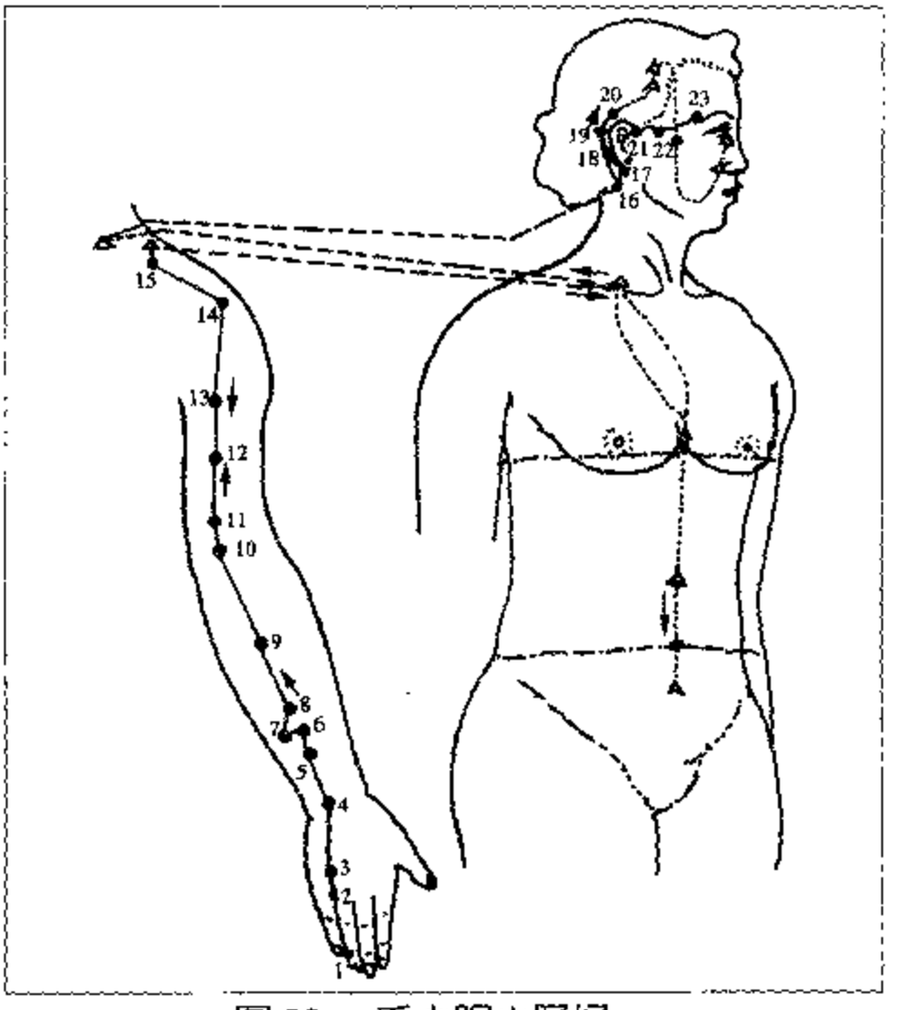

图 29　手太阳小肠经

(六)手太阳小肠经

1. 经络循行

如图 29 所示，手太阳小肠经起于小指端外侧，沿上肢背面尺侧缘上行绕肩，交背部的足太阳经、督脉，向前入缺盆，下行络心，过膈至胃属小肠；一分支从缺盆出，上颈至眼外角，入耳中；另一分支从面颊分出，至眼内角，与足太阳膀胱经相交接(见图 29)。

2. 穴位

手太阳小肠经共 19 穴，它们是①少泽；②前谷；③后溪；④腕骨；⑤阳谷；⑥养老；⑦支正；⑧小海；⑨肩贞；⑩臑俞；⑪天宗；⑫秉风；⑬曲垣；⑭肩外俞；⑮肩中俞；⑯天窗；⑰天容；⑱颧髎；⑲听宫。

(七)足太阳膀胱经

1. 经络循行

如图 30 所示，足太阳膀胱经起于眼内角，上额会头顶。一分支自顶部分出，出下耳上角；另一直行分支从顶部下行至枕部，入脑中，循项沿肩胛内侧，夹脊椎下行到腰部，络肾属膀胱；另一分支从腰下行，经臀部至腘窝；另一分支从项部出，沿肩胛下行至髀枢，经小腿后面至外踝，循足外侧出小趾端外侧，与足少阴肾经相交接(见图 30)。

2. 穴位

足太阳膀胱经共有 67 穴，它们是：①睛明；②攒竹；③眉冲；④曲差；⑤五处；⑥承光；⑦通天；⑧络却；⑨玉枕；⑩天柱；⑪大杼；⑫风门；⑫肺俞；⑭厥阴俞；⑮心俞；⑯督俞；⑫膈俞；⑱肝俞；⑲胆俞；⑳脾俞；㉑胃俞；㉒三焦俞；㉓肾俞；㉔气海俞；㉕大肠俞；㉖关元俞；㉗

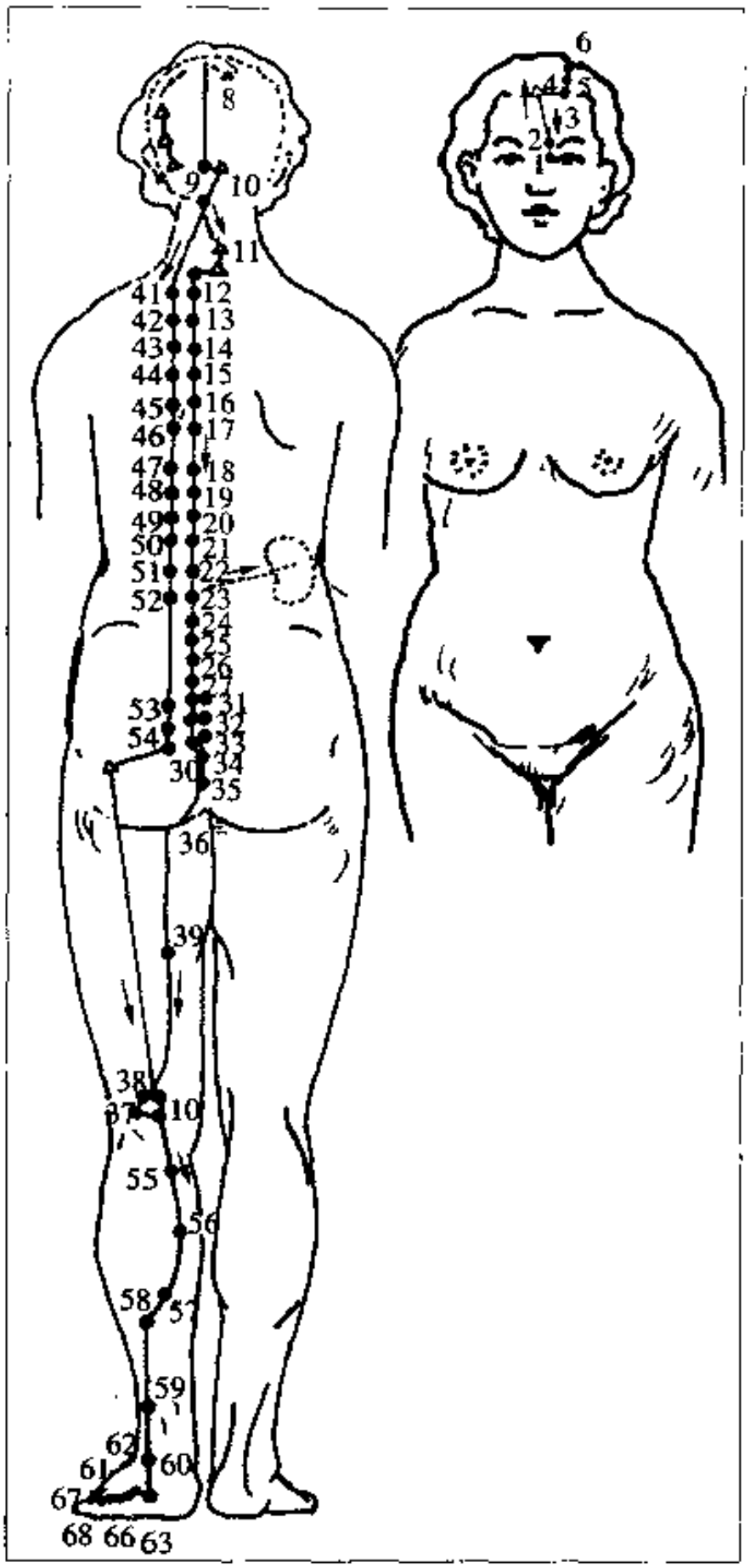

图 30　足太阳膀胱经

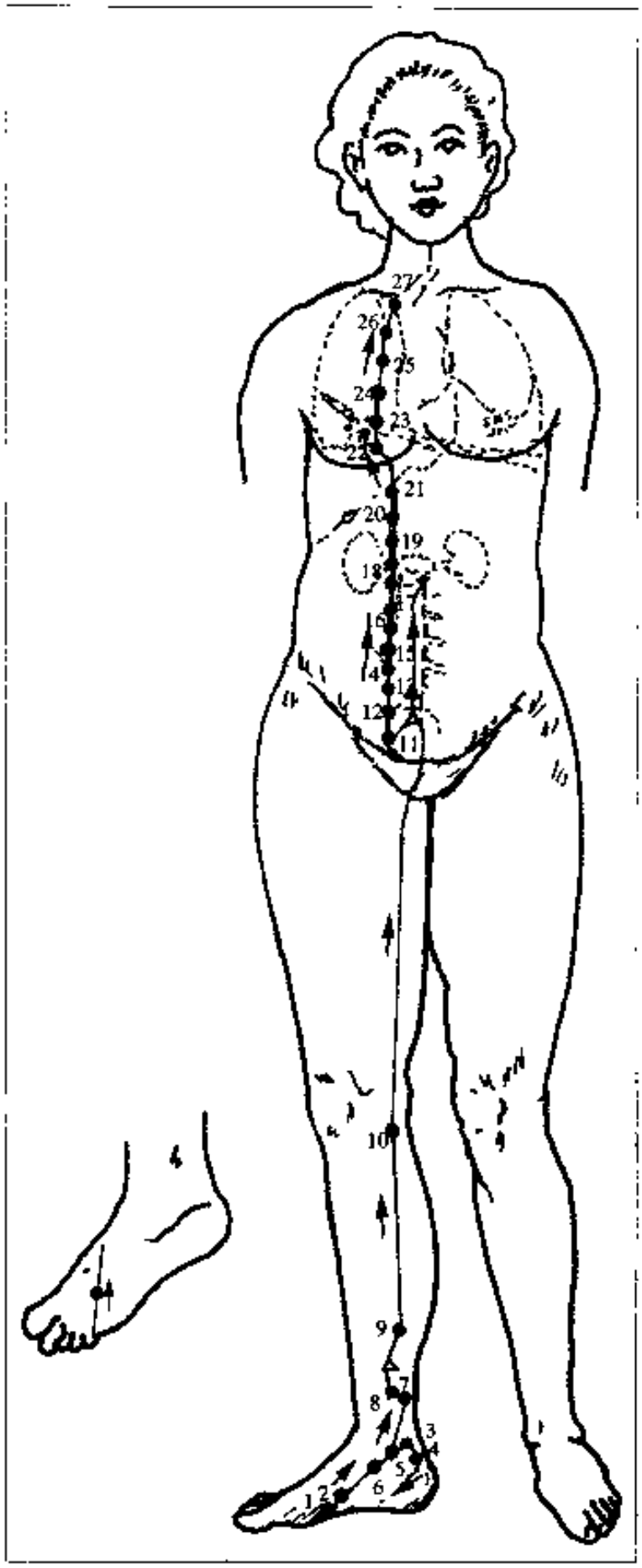

图 31　足少阴肾经

小肠俞；㉘膀胱俞；㉙中膂俞；㉚白环俞；㉛上髎；㉜次髎；㉝中髎；㉞下髎；㉟会阳；㊱承扶；㊲殷门；㊳浮郄；㊴委阳；㊵委中；㊶附分；㊷魄户；㊸膏盲；㊹神堂；㊺谚语；㊻膈关；㊼魂门；㊽阳纲；㊾意舍；㊿胃仓；(51)盲门；(52)志室；(53)胞盲；(54)秩边；(55)合阳；(56)承筋；(57)承山；(58)飞扬；(59)跗阳；(60)昆仑；(61)仆参；(62)申脉；(63)金门；(64)京骨；(65)束骨；(65)足通谷；(67)至阴。

(八)足少阴肾经

1. 经络循行

如图 31 所示，足少阴肾经起于足小趾下，斜行至足心，沿内踝后分布于足跟，上行沿下肢内侧入尾中，贯脊柱，属肾络膀胱，与任脉相交；一分支从肾分出，向上贯肝膈，入肺沿喉布舌根；另一分支从肺出，与心相连，分布交手厥阴心包经(见图 31)。

2. 穴位

足少阴肾经共有 27 穴，它们是：①涌泉；②然谷；③太溪；④大钟；⑤水泉；⑥照海；⑦复

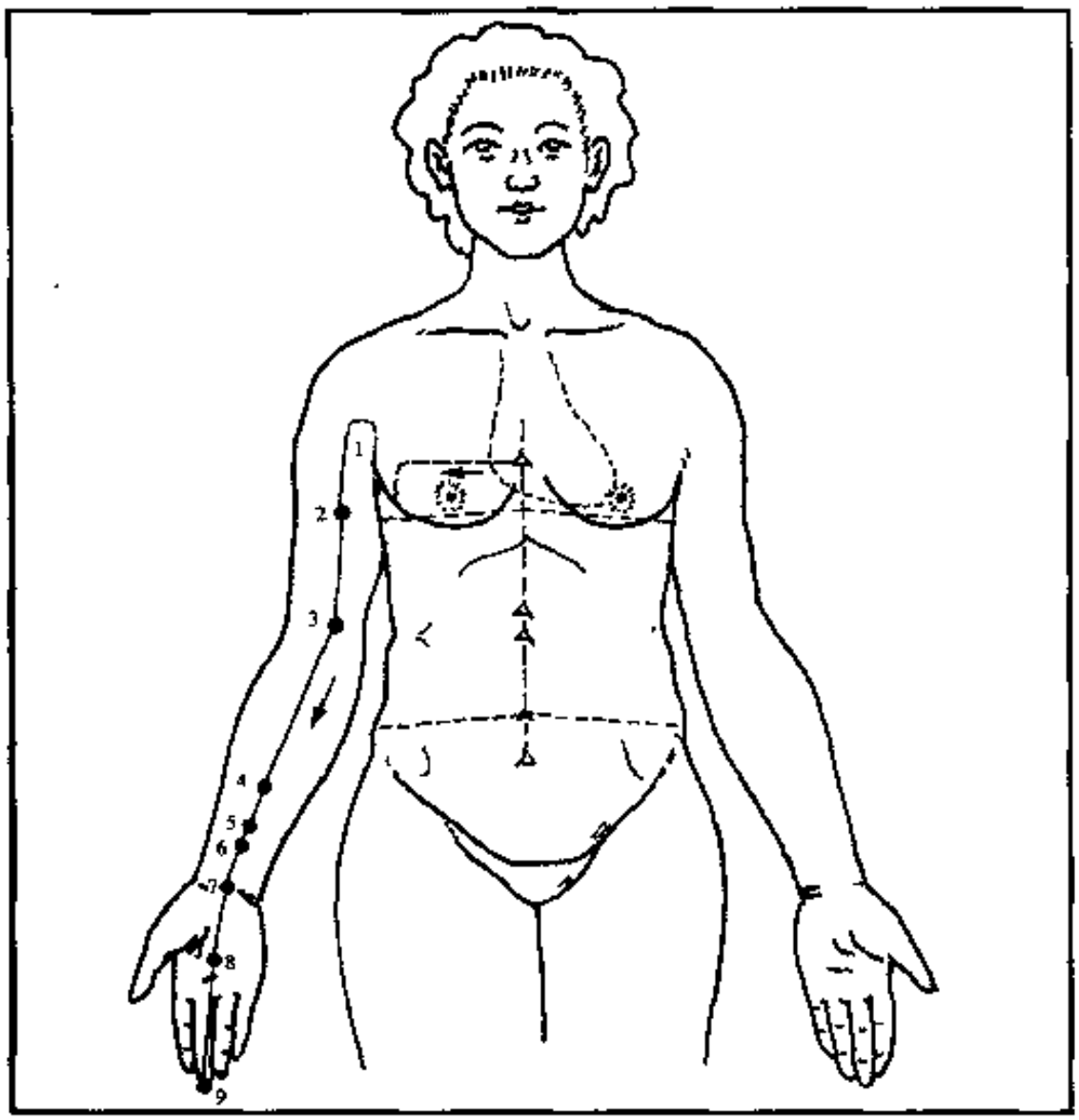

图32　手厥阴心包经

溜；⑧交信；⑨筑宾；⑩阴谷；⑪横骨；⑫大赫；⑫气穴；⑭四满；⑮中注；⑯肓俞；⑰商曲；⑱石关；⑲阴都；⑳腹通谷；㉑幽门；㉒步廊；㉓神封；㉔灵墟；㉕神藏；㉖或中；㉑俞府。

(九)手厥阴心包经

1. 经络循行

如图 32 所示，手厥阴心包经起于胸中，属心包，下过膈；历络上、中、下三焦；一分支出胸，布胁至腋下，沿上肢内侧下行出中指端；另一分支从掌中分出，出无名指端，与手少阳三焦经相交接(见图 32)。

2. 穴位

手厥阴心包经共有 9 穴，它们是：①天池；②天泉；③曲泽；④郄门；⑤间使；⑥内关；⑦大陵；⑧劳宫；⑨中冲。

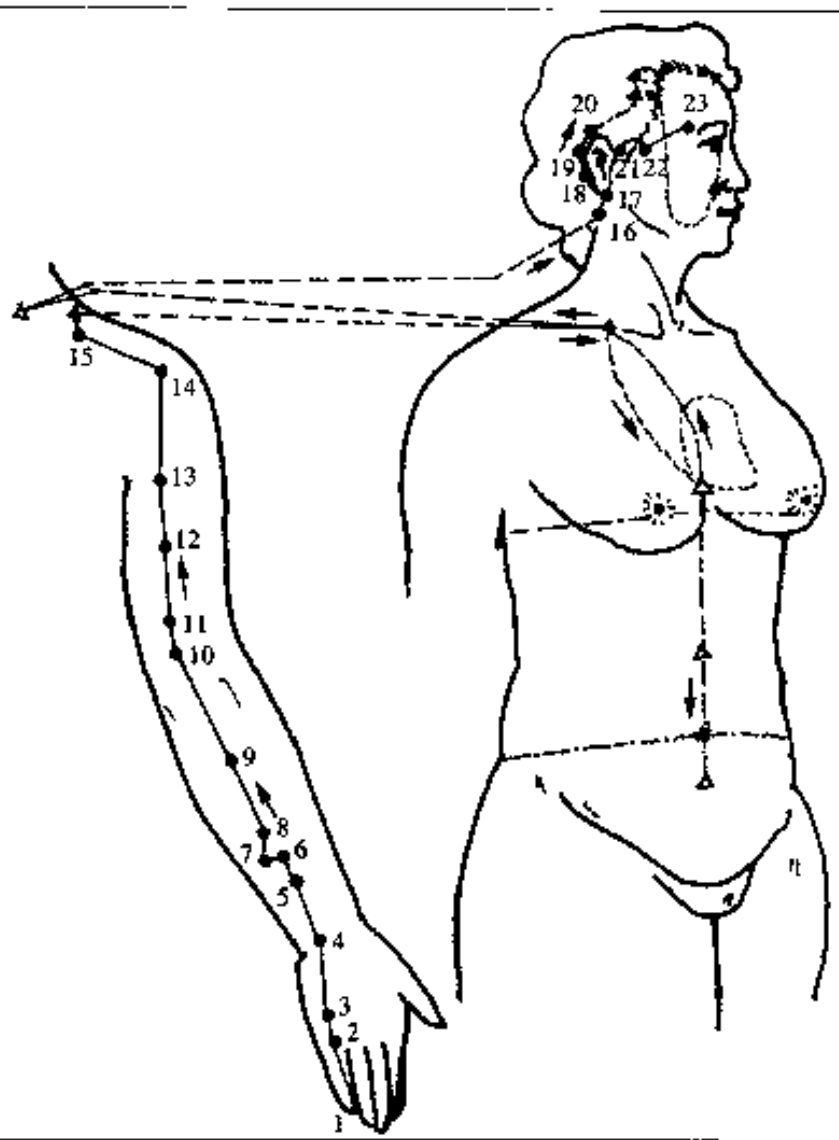

图33 手少阳三焦经

(十)手少阳三焦经

1. 经络循行

如图33所示，手少阳三焦经起于无名指端尺侧，上行沿上肢背侧至肩，下入缺盆，分布膻中，络心包，分属上、中、下三焦；一分支出膻上缺盆，循颈肩，布耳后，出耳上角，行于颊，抵眼眶下；另一分支从耳后，入耳中，出耳前，到眼外角，与足少阳胆经相交接(见图33)。

2. 穴位

手少阳三焦经共有23穴，它们是：①关冲；②液门；③中渚；④阳池；⑤外关；⑥支沟；⑦会宗；⑧三阳络；⑨四渎；⑩天井；⑪清冷渊；⑫消泺；⑬臑会；⑭肩髎；⑮天髎；⑯天牖；⑰翳风；⑱瘈脉；⑲颅息；⑳角孙；㉑耳门；㉒耳和髎；㉓丝竹空。

(十一)足少阳胆经

1. 经络循行

如图 34 所示，足少阳胆经起于眼外角，上抵头角，下至耳后，折向额，下行颈肩，入缺盆；其分支从耳后入耳中，出耳前，至眼外角；另一分支从眼外角分出，下行大迎穴，上行眼眶下，折向下，过颊至颈，与上分支合于缺盆；再下行过膈，络肝属胆，沿胁下出腹股沟，绕毛际横行腹部；直行的分支从缺盆下腋，沿胸胁下行至腹部与上条分支会合，沿下肢外侧中线下行到外踝，出第四足趾端外侧；另一分支从足背分出，至大足趾端，与足厥阴肝经相交接(见图 34)。

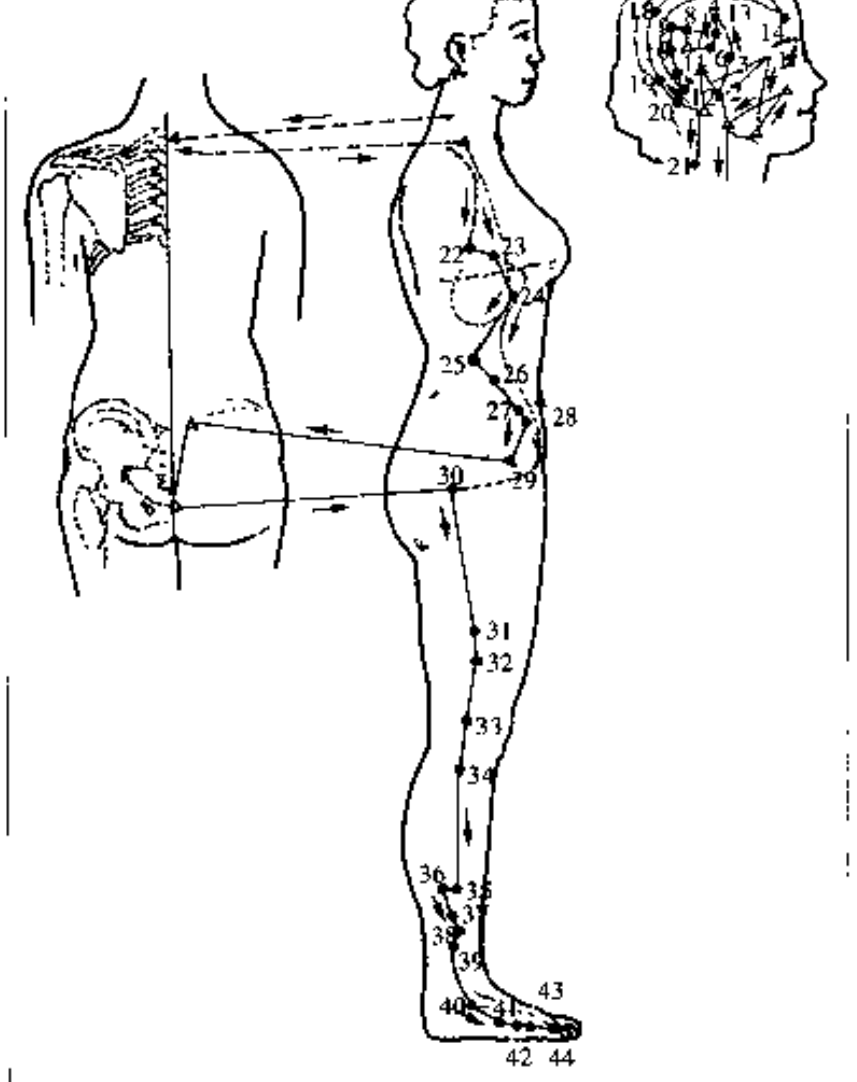

图 34　足少阳胆经

2. 穴位

足少阳胆经共有 44 穴，它们是：①瞳子髎；②听会；③上关；④颔厌；⑤悬颅；⑥悬厘；⑦曲鬓；⑧率谷；⑨天冲；⑩浮白；⑪头窍阴；⑫完骨；⑬本神；⑭阳白；⑮头临泣；⑯目窗；⑰正营；⑱承灵；⑲脑空；⑳风池；㉑肩井；㉒渊腋；㉓；辄筋；㉔日月；㉕京门；㉖带脉；㉗五枢；㉘维道；㉙居髎；㉚环跳；㉛风市；㉜中渎；㉝膝阳关；㉞阳陵泉；㉟阳交；㊱外丘；㊲光明；㊳阳辅；㊴悬钟；㊵丘墟；㊶足临泣；㊷地五会；㊸侠溪；㊹足窍阴。

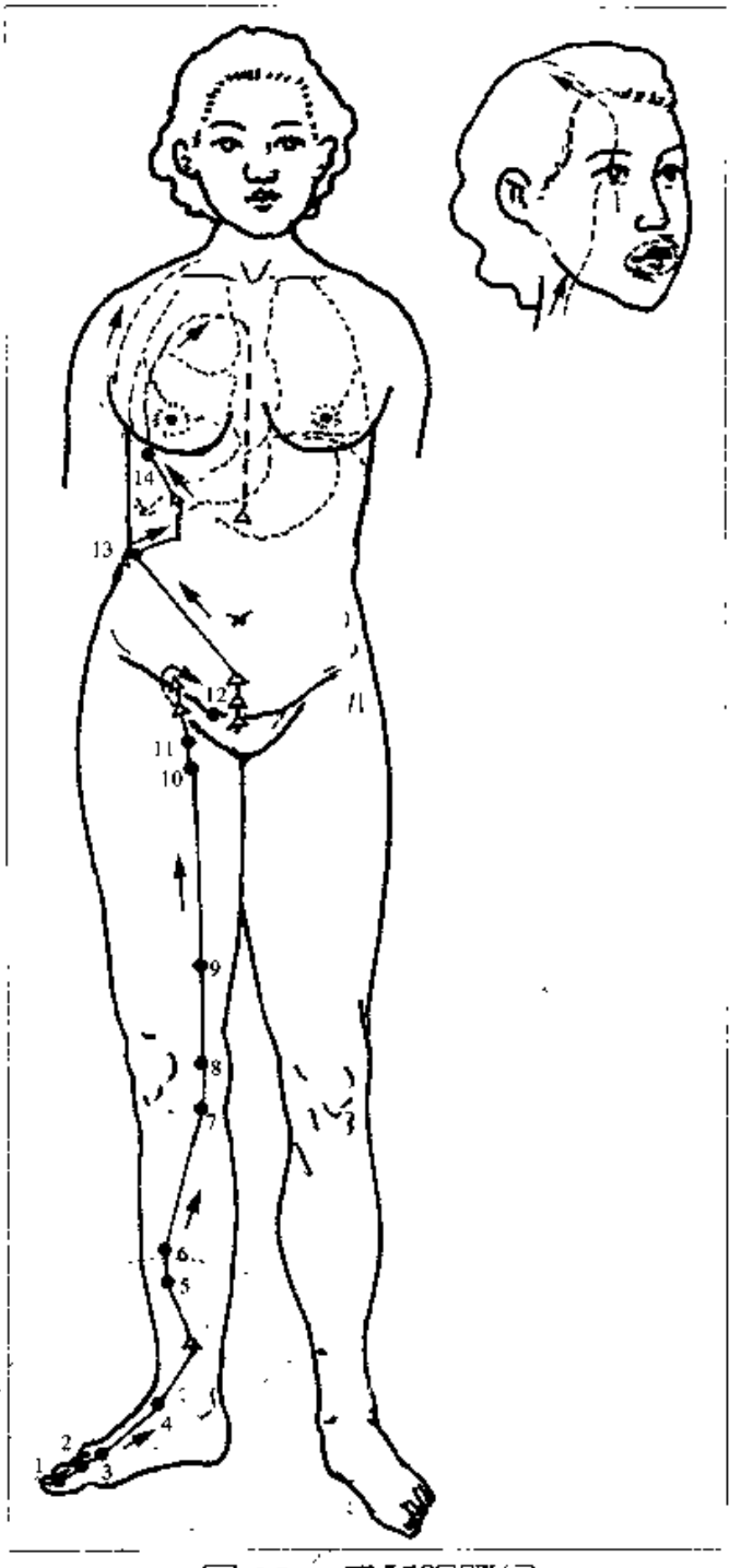

图 35 足厥阴肝经

(十二)足厥阴肝经

1. 经络循行

如图 35 所示，足厥阴肝经起自足大趾丛毛，沿足背上行至内踝上 8 寸，与足太阳脾经相交叉，在足太阴脾经之后上行于下肢内侧中线，入阴毛际，绕阴器至小腹，交任脉，行胃旁，属肝络胆，过膈布胸胁，沿喉后入咽至鼻内，上连目系，再上前额与督脉会于头顶；一分支从目系出下面颊，绕唇内；另一分支从肝分出，过膈、布肺脏，与手太阴肺经相交接（见图 35）。

2. 穴位

足厥阴肝经共有 14 穴，它们是：①大敦；②行间；③太冲；④中封；⑤蠡沟；⑥中都；⑦膝关；⑧曲泉；⑨阴包；⑩足五里；⑪阴廉；⑫急脉；⑬章门；⑭期门。

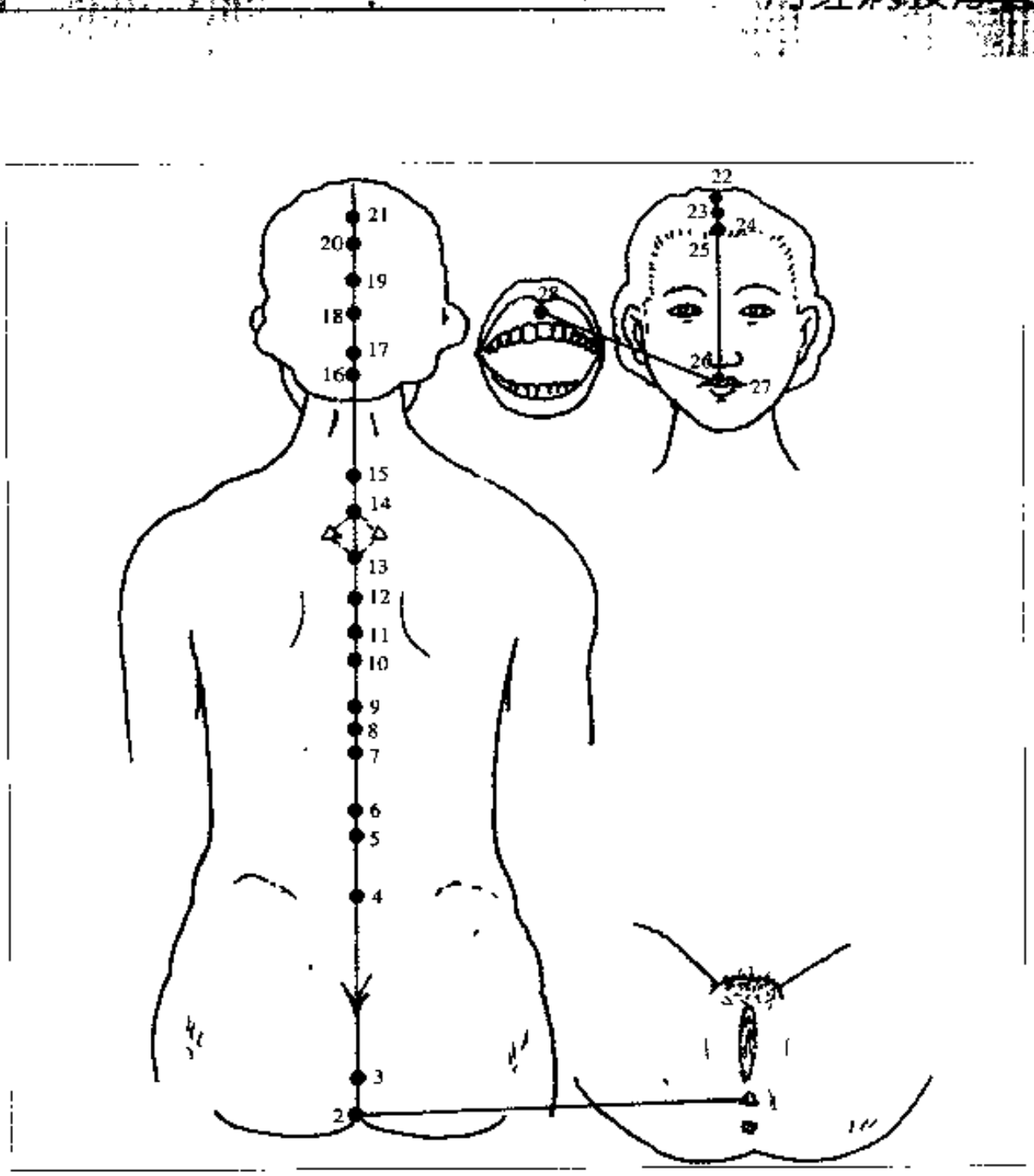

图36 督脉

(十三)督脉

1. 经络循行

督脉起自小腹部，下出会阴，再上行腰脊正中，至项上风府，入脑内，并由项沿头部上头顶，沿额部下鼻柱，至上唇与任脉交接（见图36）。

2. 穴位

督脉共有28穴，如图36所示，即：①长强；②腰俞；③腰阳关；④命门；⑤悬枢；⑥脊中；⑦中枢；⑧筋缩；⑨至阳；⑩灵台；⑪神道；⑫身柱；⑬陶道；⑭大椎；⑮哑门；⑯风府；⑰脑户；⑱强间；⑲后顶；⑳百会；㉑前顶；㉒囟会；㉓上星；㉔神庭；㉕素髎；㉖水沟；㉗兑端；㉘龈交。

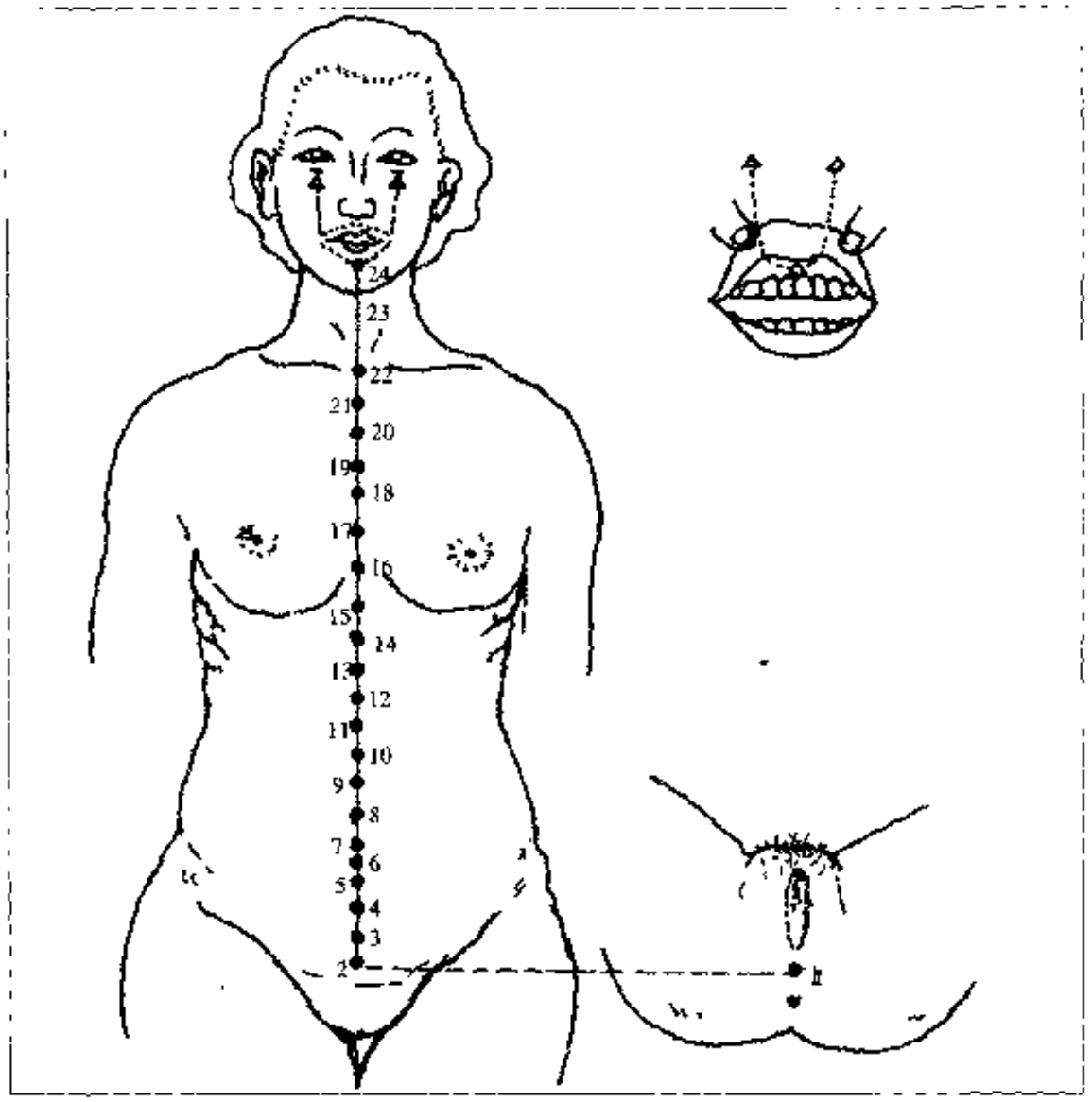

图37 任脉

(十四)任脉

1. 经络循行

如图37所示，任脉起自小腹部中极穴之下，沿腹和胸部正中线上行至咽，至下唇内绕口，在龈交穴与督脉相交接，分行至两目下(见图37)。

2. 穴位

任脉共有24穴，它们是：①会阴；②曲骨；③中极；④关元；⑤石门；⑥气海；⑦阴交；⑧神阙；⑨水分；⑩下脘；⑪建里；⑫中脘；⑬上脘；⑭巨阙；⑮鸠尾；⑯中庭；⑰膻中；⑱玉堂；⑲紫宫；⑳华盖；㉑璇玑；㉒天突；㉓廉泉；㉔承浆。

治疗篇

一、痛经

1. 定义

痛经是指妇女正值月经期或月经前后，出现周期性的小腹疼痛，痛引腰骶，严重者因剧痛而至昏厥，临床又称“经行腹痛”。

本病是妇科常见病证，多为月经初潮至初潮后 3 年左右的青年女性。一般痛经又分功能性和继发性两种。

2. 病因病机

痛经有虚实之分，属虚者为肝肾虚损，精血不足；实证则多由于寒、热、湿等外邪侵袭，干扰血海经水；无论因实因虚，都导致气血冲任失和，月经来潮之际，正虚邪实，经络受阻，以至冲任，胞宫气血运行不畅，或失于濡养而发生以疼痛为主证的虚实不同的痛经证。

3. 临床表现

患者随月经周期出现小腹疼痛，常发生于经前一二天或行经第一天，以后渐渐缓解或消失，少数可延续至经净。亦有少数人月经干净后出现疼痛。

疼痛部位多在下腹部，有时也可累及全腹，或腰骶部作痛，或外

图 38　擦胸

图 39　摩腹

阴、肛门下坠沉痛。疼痛程度可轻可重，严重时可表现恶心、呕吐、汗出，面色苍白，甚至昏厥。

4. 治疗

(1)擦胸

痛经的治疗应以调理冲任，通经止痛为主。患者取仰卧位，全身放松。医者用双手掌由胸部中线向两侧往复平擦，约 3 分钟，患者以胸部皮肉感觉温热为度(见图 38)。

(2)摩腹

医者再用手掌或掌根在小腹部做环旋摩转，约 3 分钟，方向可顺时针，也可逆时针，以使患者小腹温热舒适为度(见图 39)。

图 40　推揉腹

图 41　点合谷

(3)推揉腹穴

取腹部气海、关元、天枢、归来、曲骨、中极、中脘等穴；医者用拇指端由下部穴位向上部穴位直推，并在上述穴位处施以揉推法，以患者感觉局部酸胀为宜（见图40)。

(4)点穴

取合谷、内关、气海、章门、大敦等穴，医者用拇指端点按，每穴1分钟，以得气为度(见图41)。

(5)摩擦背穴

患者翻身俯卧，医者以手掌按压在腰骶部，施以旋摩或平擦手法，一般取八髎、命门、肾俞、肝俞、胆俞等穴(见图 42)。

5. 预防

患者应放松静养，不要行经时紧张，产生畏惧感；经期忌寒凉、涉水、劳累，忌食油腻刺激性食物；配合医生进行周期性治疗。痛经按摩应在经行前一周开始。

器质性痛经按摩疗效常不十分理想。

图 42　摩擦背穴

二、经行头痛

1. 定义

妇女逢经期或月经前后出现以头痛为主要症状的病证，称行经头痛。属现代医学的“经期紧张综合征”。

2. 病因病机

头为诸阳之会，全身气血上荣于脑，足厥阴肝上巅络脑。肝为藏血之脏，行经时气血下注冲任，如血气不足，或情志不畅，肝失条达，气机郁滞，月经来潮时气血益虚，或血瘀内阻，血行不畅，或肝气郁结，气郁化火，皆会引起头痛。

3. 临床表现

患者每当月经前或行经之时头痛发作，或伴头晕目眩；或烦躁易怒，口苦咽干；或胸闷胀满，经净之后头痛等症逐渐缓解。

如月经期感冒也会出现头痛，但伴有恶寒、发热、脉浮等症，需要鉴别。

4. 治疗

(1)摩擦额颞

经行头痛的治疗原则以行气活血，通经止痛为主。患者可取坐位或仰卧位，医者双手拇指平放在额中央，轻轻用力向双侧扶擦到太阳穴，然后再次置于额前，反复上述动作，约3分钟，以局部皮肤微红温热为度，注意不要损伤皮肤(见图43)。

图43　摩擦额颞

图44 指推头颈

(2)指推头颈

患者体位不变，医者用拇指端，先从前面的攒竹穴沿头部正中线上推至百会穴；再从后面的大杼穴沿正中线推至百会穴；反复数次，约3分钟(见图44)。

(3)拿揉穴位

医者用二指拿法，取风池、风府、太阳、头维、颊车、听宫等穴，边拿边揉，以得气为度。一般一次取2~3穴，约3分钟(见图45)。

图45 拿揉穴位

图 46　点穴止痛

(4)点穴止痛

用拇指点按法，取合谷、曲池、三阴交、足三里、印堂、太冲、百会、阴陵泉等穴，每次取 3～5 穴，每穴约 1 分钟，得气为度(见图 46)。

(5)叩啄头顶

医者双手十指平齐，用拍打啄叩法轻轻击打头部，约 3 分钟（见图 47)。

图 47　叩啄头顶

5. 预防

本病与精神因素关系密切，因此要注意保持正常的心理状态，特别是经期要心情愉快，情志舒畅，可以减少本病的发作。

三、经行身痛

1. 定义

经行身痛又称经行遍身痛，是指月经前后或行经时出现身体疼痛，或四肢疼痛的疾病。经行身痛要与风湿性疾病引起身痛加以鉴别。

2. 病因病机

本病主要是气血不足，营卫不和，筋脉失于气血润泽，或宿有寒湿之邪内停，经行时外邪乘虚而入，滞留于经络肢节之间，气血瘀阻，故月经期出现四肢身体疼痛。

3. 临床表现

患者每于月经期前后，全身关节酸楚疼痛，尤以腰膝为重。经后疼痛者伴有肢体麻木，经量少色淡，属血虚；经前疼痛者伴月经紫暗有块，属血瘀。

4. 治疗

(1)推拿腹部

患者仰卧位，术者用掌根在腹部施以推拿法，可以取腹部的任脉、足阳明胃经、足少阴肾经的循行部位；同时取中脘、气海、关元等穴，每穴约 1 分钟，以得气为度(见图 48)。

图 48　推拿腹部

图 49　搓揉四肢

(2)搓揉四肢

医者用双手持抱上、下肢，用搓揉法施术，施术的重点以疼痛的关节、肢体为主，约 5 分钟(见图 49)。

(3)点按穴位

医者用拇指端点按法，取肩髃、曲池、合谷、环跳、足三里、阳陵泉、委中、昆仑等穴。一般每次取 3 ~ 5 穴，每穴 1 分钟，以得气为度（见图 50)。

图 50　点按穴位

图 51　摩擦腰骶

(4)摩擦腰骶

患者俯卧，术者用手掌摩擦腰、骶部。血虚者以骶部八髎穴为主；血瘀者以腰部脾俞、胃俞、肾俞、膀胱俞等穴位为主。每次施术约 5 分钟，以局部温热为度(见图 51)。

(5) 屈伸四肢

患者仰卧，术者手持一侧腕或踝部，被动活动四肢关节数次；然后施以抖法抖动四肢以畅通气血（见图 52)。

图 52　屈伸四肢

5. 预防

保持情绪畅舒，避免经期劳累或受寒着湿，可预防经行身痛。适当参加体育锻炼。

四、经行发热

1. 定义

经行发热是指每逢月经期或经期前后，出现以发热为主的病证。如偶尔一次经期发热，则不属此病。

2. 病因病机

本病的发病机理主要是气血营卫失调。大体可分虚实两证。属虚者或由肾不足，或气血双虚，经行之时气血阴阳不和，营卫不调而发热；属实证者，或阳热内盛，或血瘀停滞，瘀阻气血，壅塞发热。

图 53　推拿经穴

图 54　按揉风池穴

3. 临床表现

伴随月经周期而出现体温发热，周身酸楚无力。属实者常在经前或经行 1～2 天发生；属虚证者往往在经行后期或经净时发热。二者皆可在月经停止后逐渐恢复正常。

4. 治疗

(1)推拿经穴

本病治疗原则以调和气血营卫为主。患者取坐位或仰卧位；医者用拇指推法和三指拿法，在颈部和上肢的经络循行部位施术，着重在太阳、阳明经，每经穴推拿约 5 分钟(见图 53)。

(2)按揉穴位

医者采用拇指按揉法，取风池、风府、大椎、合谷、曲池、关元、中脘、气海、太冲、行间等穴，每次取 3～5 穴，每穴施术 1 分钟，以得气为度(见图 54)。

(3)摩擦腰骶

医者用掌摩或掌擦法在患者的腰部和骶部施术；腹部以腰部督脉和足太阳膀胱经的循行部位为主；骶部以八髎穴为主。每处摩擦约 5 分钟，使局部发热微汗出为度(见图 55)。

图 55　摩擦腰骶

(4)拍打腰背

患者俯卧，医者用掌拍法在腰背施术，约 3 分钟左右，以调和气血(见图 56)。

图 56　拍打腰背

5. 预防

对于有经行发热者，应以预防为主。在月经间歇期就要采取治疗，必要时可配合药物调治。平素应忌食辛辣油腻之品。

五、经行泄泻

1. 定义

本病又称经来腹泻，指每当经期或经期前后，即发生大便溏泻或水泻，经停泄泻即止。如经期因饮食不当或不洁，偶发腹泻者，不属此病。

2. 病因病机

经行泄泻的病机主要是脾、肾不足所致。脾虚则水湿不化，经期而发泻下，肾亏则经期开阖失司，大便失控。由此可见，经行泄泻皆因虚而致。

3. 临床表现

图 57　摩腹

图 58　摩骶

每值经期或经行前后则大便溏泻，或食欲不振，脘腹胀闷；或腰膝酸冷，腹痛而泻，泻后痛止。

4. 治疗

(1)摩腹

患者取仰卧位，医者用手掌吸定于患者腹中部，然后逆时针方向掌摩腹部，由内向外，由小到大，约 3 分钟，使腹部温热汗出为度(见图 57)。

(2)摩骶

患者俯卧，医者用掌摩法在骶部施术，施术约 3 分钟，肾虚者以此法达到补肾的目的(见图 58)。

图 59　按揉穴位

(3)按揉穴位

医者用拇指按揉法，取关元、气海、上中下三脘、足三里、三阴交、涌泉等穴，每次取2～4穴，每穴1分钟，以酸胀得气为度(见图59)。

图 60　旋转扳胸

(4)旋转扳胸

患者坐在方凳上，双手交叉抱于头后。一助手固定患者双下肢，术者一手经患者腋下握持对侧肩上，另手拇指顶在胸椎的棘突上。令患者深呼吸放松全身，弯腰低头，医者旋转其上身到最大角度，双手骤然发力，即可听到："咔哒"的弹响复位声(见图60)。

图 61　斜擦季肋

(5)斜擦季肋

患者取坐位，医者用手掌紧贴季肋部，顺肋骨方向由上向下斜擦，约 3 分钟，使局部温热舒适为度(见图 61)。

5. 预防

对于平素腹泻者应配合药物治疗，经期应慎食生冷油腻之品，配合气功、太极拳等体育锻炼。

六、经行吐衄

1. 定义

经行吐衄又称倒经、逆经，是指每当月经来潮或经期前后，出现有规律性及周期性的吐血、鼻出血或耳眼出血的病证。

本病相当于现代医学的“代偿性月经”。

2. 病因病机

经行吐衄的主要病机主要是血热气逆、迫血妄行所致。或肝经郁

图62 点按穴位

火，或胃热炽盛，火热之邪内侵冲任二脉，气血上逆，妄血由五官而出。另有少数病人因肝肾阴虚，虚火上炎，损伤脉络而引起出血。

3. 临床表现

妇女每当行经前后或月经来潮之际，出现有规律的吐血、衄血（即鼻出血），严重的很耳出血，经停血即止，也有少数人经后叶衄或半心烦易怒、口苦咽干或手足心热、颧红干咳等症。

4. 治疗

（1）点按穴位

经行吐衄的治疗原则是凉血止血，患者取坐位或仰卧位，医者用拇指点按法，取上星、太阳、印堂、迎香、听会、少商、合谷等穴，每次取3～5穴，每穴1分

图63 提拿腰背

图64 摩腹

钟，以酸胀得气为度(见图62)。

(2)提拿腰背

患者俯卧，术者用三指拿法在腰背部施术，提拿的重点以督脉、足太阳膀胱经的循行部位，力量中等，使皮肤潮红汗出为度(见图63)。

(3)摩腹

患者仰卧，用掌摩法在腹部施术，以小腹为主，顺时针方向旋摩，使腹部温热为度(见图64)。

(4)擦骶

患者俯卧，医者用掌擦法横擦骶部八髎穴，使汗出温热为度(见图65)。

图65 擦骶

图66 推任脉

(5)推任脉

患者仰卧，医者用掌根推法，由上向下直推胸腹部的任脉循行部位，以引血下行，泻火止血(见图66)。

5. 预防

经行吐衄患者应禁食辛辣温燥之品，按摩治疗应在行经前一周开始。

七、经行风疹

1. 定义

本病属于月经病的伴发证候，指每值经期或经期前后出现皮肤瘙痒，或起风疹块，或隐疹，称经行风疹，又称经行瘾疹、经行痦瘕。

2. 病因病机

经行风疹多由风邪为患，实际上可分成虚实两类。虚证是因为营血不足，血虚生风，实证则由于外风内侵，风邪郁于皮肤肌腠之间，月经来潮时，气血俱虚，风发于肌肤，出现瘾疹瘙痒。

3. 临床表现

每逢月经来潮时即出现皮肤瘙痒，搔抓则皮肤起疹如团块状，遇风或热则剧。一般经行则发，经停后即消，下次周期再次发作。另有平素即患瘾疹者，遇经期而加重者，也可按本病论治。

4. 治疗

(1)摩擦颈臂

经行风疹的治疗原则以熄风止痒为主，虚者补血熄风，实证则疏风凉血。

患者取坐位，医者用小鱼际摩法，在颈部上肢施术，重点以手太阳肺经和手阳明大肠经的循行部位，各反复摩擦约 3 分钟，使颈、上肢皮肤潮红汗出为度(见图 67)。

图 67　摩擦颈臂

图 68　拿揉颈臂

(2) 拿揉颈臂

摩擦完毕后，医者改用拿揉法，在颈臂部位施术，同时着重在风府、风池、大椎、曲池、天府、合谷等穴位处施力，以得气为度(见图 68)。

(3) 点按穴位

医者采用指点压法，取中脘、膈俞、委中、血海、三阴交、足三里、风市、伏兔等穴，每次取 3～5 穴，每穴 1 分钟，上述各穴轮流使用(见图 69)。

图 69　点按穴位

图 70　搓抖四肢

(4)搓抖四肢

患者仰卧，医者用搓法在上下肢施术，约 3 分钟，以调和气血营卫；然后用抖动法牵抖四肢，结束按摩(见图 70)。

5. 预防

妇女应慎风寒，尤其是产后和经期；如已患有此病，则应慎食辛辣鱼腥之品。反复发作不愈，则应查明过敏源，以便行病因治疗或脱敏治疗。

八、经行眩晕

1. 定义

每当月经来潮之际自感头目晕眩，视物昏花者，称之为经行眩晕。

本病属于现代医学经前紧张综合征，也有患高血压的妇女在经期出现头晕，也可根据本节内容治疗。

2. 病因病机

本病多因于虚，或阴血不足，肾精亏损，脑髓失养，经行血下则精血甚亏，发为眩晕。另少数病人脾胃虚损，痰浊内生，阻滞清阳，发为眩晕，属虚实夹杂之证。

3. 临床表现

每逢月经来潮之时，患者即感头晕目眩，脑转耳鸣。虚证患者伴经量少、体倦乏力、面色苍白、心悸失眠；虚实夹杂者伴胸闷欲呕、食欲不佳、大便溏泻。

4. 治疗

(1)摩擦额顶

经行眩晕的治疗原则应补益气血，升清降浊。患者坐位或仰卧位，医者用双拇指指腹自额中部向两侧摩擦至太阳穴；再由下向上至头顶百会穴为止，在发际上区域注意不要拔脱头发。约 3 分钟，使局部温热为宜(见图 71)。

图 71　摩擦额顶

(2) 揉拿颈部

术者采用二指拿法在颈部施术，在提拿的过程中对风池、风府、大椎、天窗等穴处加以揉法，以使各处酸胀为度（见图72）。

图72 揉拿颈部

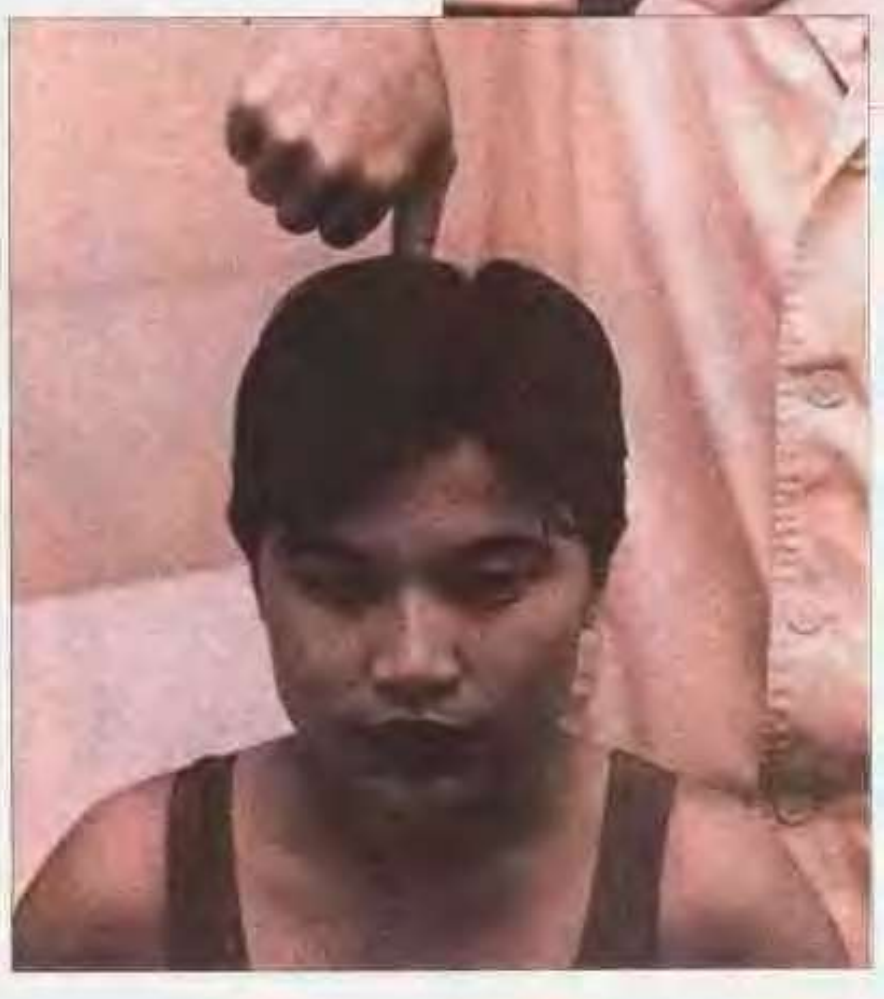

图73 点按穴位

(3)点按穴位

医者用拇指端点按百会、太阳、瞳子髎、内关、神门、足三里、三阴交、中脘、气海等穴，每次取3～5穴，每穴约1分钟，得气为度（见图73）。

图 74(A)　摩腹

(4)摩腹擦骶

医者用手掌在小腹部施术，逆时针方向旋摩，约 3 分钟；然后在骶部直擦，以八髎穴为主，方向由下向上，约 3 分钟，使局部温热汗出为度(见图 74)。

图 74(B)　擦骶

图 75　搓足心

(5)搓足心

医者用拇指指腹在足心施以搓揉法，搓揉时以涌泉、然谷等穴为重点，使足部发热为宜(见图 75)。

5. 预防

平素保持正常心态，进行必要的体育锻炼。按摩治疗应坚持，久治不愈应请妇科医生进行诊治。

九、经行浮肿

1. 定义

妇女凡逢月经期或经行前后出现头面及肢体浮肿为主的病症，称经行浮肿，又称经来水肿、经来浮肿等。

2. 病因病机

经行浮肿的病机主要是脾肾两脏功能失常所致。脾虚不能制水，肾虚不能化气行水，水湿不运，溢于肌肤。若气滞血瘀，遇阻经络，水气内停，发为水肿。

3. 临床表现

患者每值经期即发生头面及四肢浮肿，虚证者多在经期或经后出现水肿，晨起为重，按之凹陷不起；属实证者多出现在经前，按之随手而起。经行浮肿随着月经停止而逐渐消退，如浮肿不消退就及时化验血、尿，以排除内平因肝肾等脏器病变引起的水肿。

4. 治疗

图 76　摩擦腹部

(1)摩揉腹部

经行浮肿的治疗原则以健脾补肾，行气活水为主。患者仰卧位，医者用手掌在腹部施以摩法，约 3 分钟，使局部温热为度。再改用揉法，使力度深入内部，着重在中脘、关元、天枢、气海等穴揉按(见图 76)。

(2)点按穴位

医者用拇指点按法取中极、水道、中脘、三阴交、涌泉、足三里、阴陵泉、阳陵泉等穴，每次取穴 3～5 个，每穴点按 1 分钟，得气为度(见图 77)。

图 77　点按穴位

图78 揉拿腰背

(3)揉拿腰背

患者取俯卧位，术者用揉拿法在腰背部施术，揉拿时选取脾俞、肾俞、命门俞、气海俞、关元俞、八髎等穴，力度适度加强，以产生酸胀得气为度(见图78)。

(4)按揉穴位

医者用拇指端按揉穴位，一般选取足三里、三阴交、气海、关元、曲池、手三里等穴，每次取3～5穴，每穴1分钟，得气为度(见图79)。

图79 按揉穴位

5. 预防

调整心态，保持心情舒畅；治疗应以治本为主，月经来潮前1～2周即开始按摩。

十、经行情志异常

1. 定义

患者每值月经期即出现周期性情志异常，或烦躁易怒，悲伤啼哭；或抑郁不快，喃喃自语；严重者狂躁不安，语言错乱。

本病类似于现代医学的“经前期紧张症”，病情严重者类似于精神分裂症。

2. 病因病机

本病主要因为郁怒伤肝，肝火亢盛；或是心血不足，神不守舍；或是脾虚生痰，痰热互扰，心神受伤；遂致经血下行之时，情志出现异常。

3. 临床表现

患者表现轻重不一，轻者郁闷寡欢，反应迟钝，悲伤欲哭，情志恍惚；或心中懊丧，失眠易惊，烦躁易怒；重者神志呆滞，语无伦次，或詈骂殴打，狂言妄语，不能自控。以上症状每于月经前后发作，经净后可逐渐恢复如常。

4. 治疗

(1)摩揉腰背

经行情忘异常的治疗原则为养心安神、解郁清肝，涤痰除热。患者取俯卧位，医者用手掌先在腰背部施以摩法，约 3 分钟，使局部温热；然后再用掌揉法在腰背部按揉，调理气血(见图 80)。

图 80　摩揉腰背

图81 点按穴位

(2)点按穴位

医者用拇指点按穴位，可取心俞、肝俞、肾俞、脾俞、哑门、大椎、长强等穴。每次取3～5穴，每穴1分钟，用强力刺激，使穴位的得气感明显(见图81)。

(3)拿揉穴位

患者翻身仰卧，医者用拿揉法在穴位上施术，一般取内关、大陵、神门、劳宫、合谷、人中、三阴交、涌泉、十宣等穴，强刺激每穴1分钟(见图82)。

图82 拿揉穴位

(4)摩腹啄头

医者用掌摩法轻摩腹部 3 分钟，以顺时针方向由中央向四周施术，稳定病人情绪；再用叩啄法轻轻啄其头部，嘱患者闭目养神，约 3 分钟(见图 83)。

图 83　摩腹啄头

5. 预防

本病多因情志所伤，抑郁所致。或是少女对月经认识不足，惊恐烦恼所诱发。医者及家人应耐心做思想工作，尽量保持病人心情愉快，以预防本病的发生。按摩后如患者能休息睡眠则疗效较好。

十一、月经先期

1. 定义

凡月经周期提前 7 天以上，且连续两个周期以上，严重十六七天一潮者，称为月经先期。

如每次仅提前三五天，或偶尔提前一次，下次仍按期而至，均不作月经先期论。

2. 病因病机

本病的病机主要是冲任不固，引起冲任不固的原因或是脾肾气虚，或是肝郁血热，或是瘀血内阻，或是阴虚火旺，以上因素致使血不归经，使月经先期而致。

3. 临床表现

月经周期反复提前，每次提前均在 7 天以上。或食少倦怠，腰膝酸软，口渴心烦，小腹胀痛，心烦不寐；或大便干结，气短懒言。此外，经血、经量、经质也会发生变化。

4. 治疗

(1)摩揉腰背

月经先期的治疗原则以补正驱邪，固摄冲任。患者俯卧位，医者用掌根部摩揉腰背部，先施以摩法，续之摩揉结合，约 3 分钟，使局部皮肤温热潮红为度(见图 84)。

(2)提拿俞穴

医者用三指拿在腰背两侧足太阳膀胱经的循行部位施术，重点在肺俞、脾俞、肝俞、肾俞、心俞、三焦俞、命门俞、胆俞、胃俞等穴用力，得气为宜(见图 85)。

图 84　摩揉腰背

图 85　提拿俞穴

(3)摩腹

嘱患者翻身仰卧、医者用手掌在小腹部施以摩法，约 3 分钟，使小腹温热舒适为度(见图 86)。

图 86　摩腹

(4)旋转扳腰

患者侧卧，医者面对患者，一肘放在患者肩前，一肘置于患者臀后部，双肘相互用力使患者腰椎旋转至最大角度，然后再骤然发力，即可发生“咔嗒”的响声(见图 87)。

图 87　旋转扳腰

图 88　点按穴位

(5)点按穴位

医者用拇指点按穴位，可选取关元、气海、气冲、中脘、血海、足三里、涌泉、三阴交等穴，每穴 1 分钟，得气为度(见图 88)。

5. 预防

注意季节变化，不可着凉受热；饮食不宜过食生冷辛辣，肥腻香燥之品；要保持心情舒畅；房室活动要适度。如久治不愈，应配合西医检查，了解发病原因，积极治疗。

十二、月经后期

1. 定义

凡月经周期拖后 7 天以上，甚至四五十天一行，连续两个月经周期以上者，称月经后期。如每次仅延后三五日，或偶尔拖后一次，下次仍如期而来的，都不以月经后期论治。

2. 病因病机

月经后期有虚实之分，因虚者或营血亏虚，冲任不充；或肾阳不足，冲任不盛；或肾阴亏损，水亏血少，以致血海不能及时充盈，月经周期因此拖后。因实者或寒湿内侵，经脉受阻；或气机不畅，冲任滞泣，血海不能如期满溢，导致月经后期。

3. 临床表现

凡月经周期连续两个周期以上错后超过 7 天，或量少色淡，小腹隐痛；或色经质稠，咽干口燥；或肢冷畏寒，少腹寒痛；或脘闷呕吐，眩晕心悸。

如是育龄妇女应排除妊娠；如月经拖后半月以上而有阴道出血，伴小腹疼痛者，应与宫外孕相鉴别。

4. 治疗

(1)摩腹

患者仰卧位，医者用掌摩法在腹部施术，施术重点在中、下腹部为主，约 3 分钟，局部舒适温热为度（见图 89）。

图 89　摩腹

(2)擦胁

医者用摩擦法在患者两胁肋部施术，施术擦的方向应顺肋骨的方向由上内斜向下外，约 3 分钟，以顺畅气机(见图 90)。

(3)按揉穴位

取天枢、气冲、关元、气海、归来、三阴交、足三里、涌泉诸穴，用拇指按压揉动，每穴 1 分钟，穴位可交替使用(见图 91)。

图 90 擦胁

图 91 按揉穴位

(4)推拿脊背

嘱患者翻身俯卧，医者采用掌根推法在腰背部施术，着重推足太阳膀胱经，督脉的循行部位，约3分钟（见图92）。再改用三指拿法提拿上述部位，使腰背部肌肉放松（见图93）。

图92　推拿脊背

图93　三指提拿脊背

(5)点按滚背

用拇指点按腰背的穴位，如肺俞、肝俞、肾俞、脾俞、三焦俞、八髎2等穴，每穴1分钟；最后用滚法在腰背部施术，以疏理经络，行气活血（见图94）。

图94　点按滚背

5. 预防

与月经先期同。

十三、经期紊乱

1. 定义

月经不依时来潮，或提前或错后超过 7 天以上者，称为经期紊乱，又称经乱。如仅提前错后三五天，不按经期紊乱论治。

2. 病因病机

经期紊乱病机主要是气血功能失调，冲任紊乱所致。属虚证者多见，主要由脾肾虚损，血海气血不足；属实证者则因肝气郁结，气机不畅；使月经后时而来，或先期而至，经期紊乱。

3. 临床表现

月经来潮不按周期，或一月两至，或逾月不至，提前错后均超过 7 天以上，并连续出现 3 个周期以上。兼有食欲不振，腰膝酸软，胸闷乳胀等症。

4. 治疗

(1)按摩腹部

患者仰卧，医者用手掌在腹部施以按摩手法，方向为逆时针为主，同时在中脘、关元、神厥等穴处施以强力度手法，以健脾补气（见图 95）。

图 95 点按腹穴

图 96　擦抹季胁

(2) 擦抹季胁

医者用手掌轻手法擦抹季胁部，约 3 分钟，使局部温热，以求舒肝理气的治疗目的(见图 96)。

(3) 点揉穴位

医者用拇指点揉穴位，一般取期门、气海、天枢、足三里、三阴交、阴陵泉、血海、涌泉等穴，可取 3～5 穴，交替使用，每穴 1 分钟(见图 97)。

图 97　点按期门

(4)抹八髎

患者俯卧，医者用手掌轻抹骶部八髎穴，使局部温热汗出为度，以补肾益肝(见图 98)。

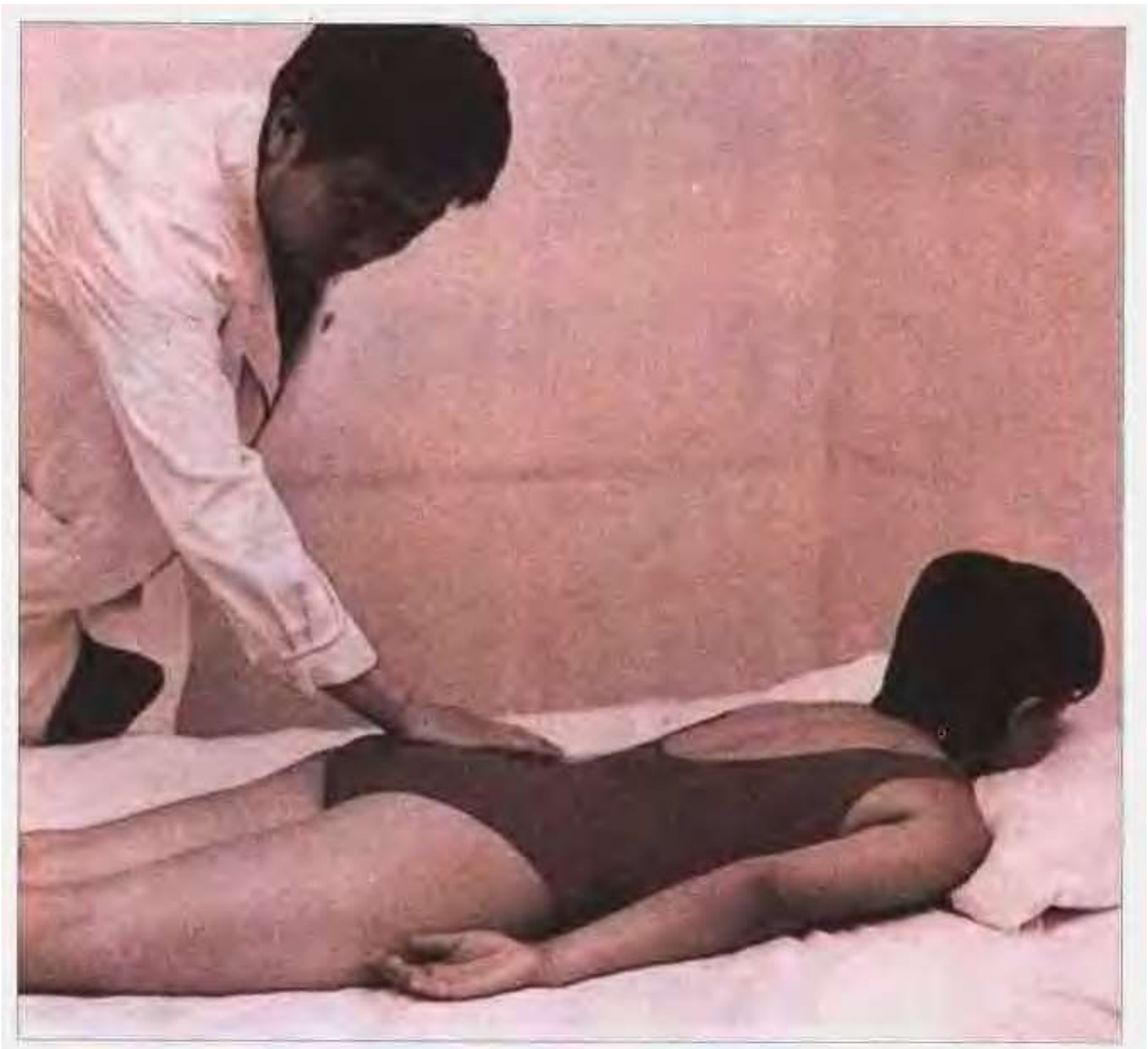

图 98　抹八髎

(5)推拿腰脊

医者可用指推和三指拿法，在腰背部施术。先用拇指推腰背部经络，反复3~5次；再改用拿法提拿筋肉穴位，在肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、关元俞、肝俞、胆俞等处施力（见图99、图100）。

图99　按推腰脊

图100　拿腰脊

图 101　拍打脊背

(6)拍打脊背

医者用掌叩法在腰背部施术，施力宜轻，速率要快，以畅达气机(见图 101)。

5. 预防

患者应保持乐观的情绪，节制嗜欲和房室活动，积极配合治疗。另外，本病与多产多孕有一定关系，故应重视计划生育，采取必要的避孕手段，减少人流手段。

十四、月经过多

1. 定义

月经周期基本正常，经量明显增多者，称月经过多，又称经水过量。

2. 病因病机

月经过多的病机有虚实之分，属虚者或气虚不固，气不摄血；或阴虚火旺，迫血妄行。属实者或热盛化火，灼伤脉络；或瘀血内停，血不循经。以上病机，均造成经量增生。

3. 临床表现

月经来潮时经血明显增多，但在一定时间内能停止出血，有时可伴有月经提前或错后，周期基本正常，兼症或肢软乏力，或口渴心烦，或小腹刺痛，或头晕耳鸣。

4. 治疗

(1)运摩腹部

患者仰卧，医者用手掌吸定于腹部，施以摩法。一般以小腹为中心，由中心向四周快速运摩，局部温热为度(见图 102)。

图 102 运摩腹部

图 103　点按穴位

(2)点按穴位

取劳宫、少府、大陵、神门、阴陵泉、三阴交、中极、血海、复溜、太溪、足三里、上巨虚等穴，一般取3~5穴，用拇指点按，每穴1分钟，得气为度（见图103）。

(3)揉按腰背

患者俯卧位，医者用掌揉法从骶部向上致胸背部施术，向时结合按法。在按揉过程中，注意腰背部有无棘突偏歪、疼痛敏感点等变化，如有变化则在局部加大力度和增加操作时间（见图104）。

图 104　揉按腰背

图 105　推拿经穴

(4)推拿经穴

医者用拇指推法顺足太阳膀胱经、督脉在腰背部循行部位，反复数次；再改用三指拿法提拿胞肓、肝俞、脾俞、肾俞、关元俞、八髎等穴(见图 105)。

图 106　扳腰

(5)扳腰

患者侧卧，医者面对患者，一肘放在患者肩前，一肘放在臀后，摇晃数次，然后两肘交叉发力，使腰部旋转，即产生“咔嗒”声(见图 106)。

5. 预防

调情志，注意月经期及平时的卫生习惯，注意会阴部的卫生。

十五、月经过少

1. 定义

月经来潮时经血明显减少，严重时仅有点滴；或是行经时间短暂，一般不足两天，经量也减少，称月经过少，又称经少。

2. 病因病机

本病与月经后期在发病机理方面相类似，也有虚实两类。属虚者或是营血不足，或肾精亏损，致使精血无余可下；属实者多因寒凝、气滞、热邪损伤血海，经来量少。

初潮就月经过少，西医谓之子宫发育不良；如成年后月经逐渐减少，则应排除子宫内膜结核。

3. 临床表现

患者经血量明显减少，严重时点滴即净，月经周期可正常，也可伴有月经周期紊乱，成为月经先期量少或后期量少。

临床应排除使用避孕药所致的月经量少，或是妊娠所致，以上二者均不得以月经过少论治。

4. 治疗

(1)推拿腹部

患者仰卧，医者用掌根推法在腹部施术，在任脉、足阳明胃经的腹部循行路线用中等力度推行，反复 3 次；然后再用三指拿法在上述部位提拿，反复操作 3 次(见图 107)。

图 107　推拿腹部

(2) 揉按穴位

医者以拇指按揉穴位，取关元、气海、天枢、中脘、间使、内关、足三里、隐血、三阴交、太溪、涌泉等穴，一般每次取 3~5 穴，上述各穴交替选用，务必使各穴均得气（见图 108）。

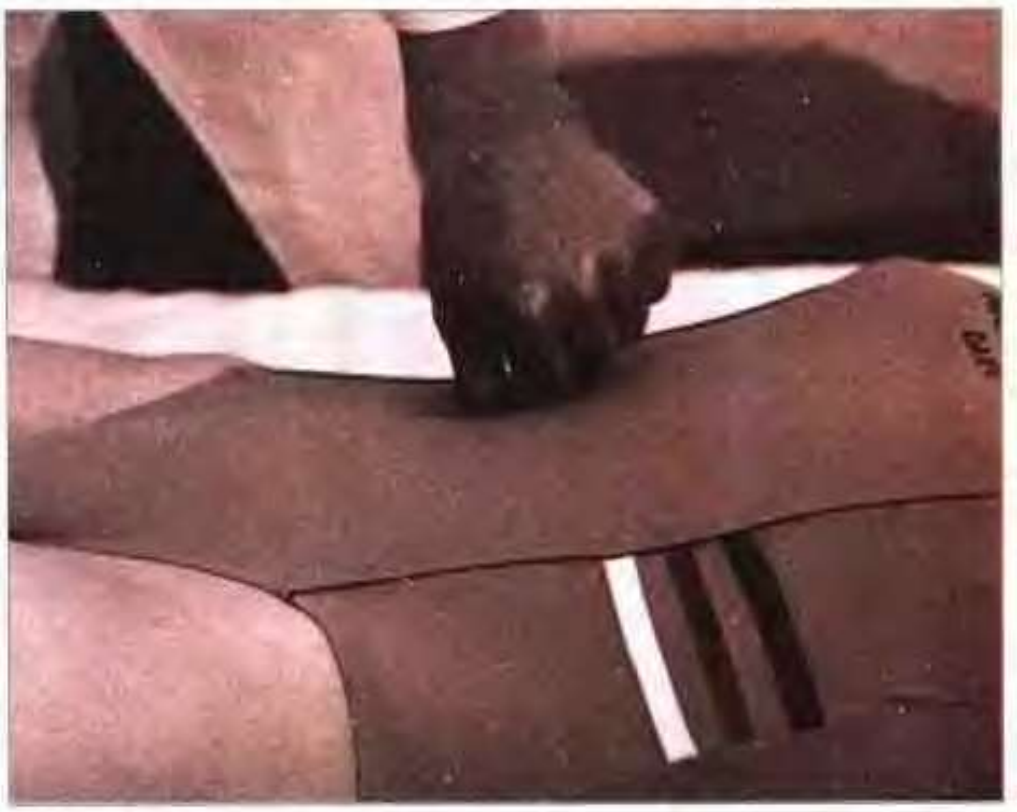

图 108　揉按穴位

(3)摩擦腰脊

患者俯卧，医者用手掌施以摩擦法，施术部位重点在督脉和足太阳膀胱经在腰脊的循行部位，使局部温热舒适为度（见图 109）。

图 109　摩擦腰脊

图110 点按穴位

(4)点按穴位

用拇指点按腰脊部穴位，可取脾俞、肾俞、肝俞、腰俞、八髎、腰阳关、命门诸穴，每穴1分钟，必求得气(见图110)。

(5)掌拍腰脊

医者用手掌轻拍腰脊，以畅达气血(见图111)。

5. 预防

月经期注意卫生保健，不宜劳累过度和过食生冷辛辣，调情志，搞好计划生育，可减少本病的发生。

图111 掌拍腰脊

十六、经期延长

1. 定义

凡月经周期正常，但来潮时间延长超过 7 天，严重时可长达半个月始净者，称为经期延长，又叫经事延长。

2. 病因病机

经期延长的病机主要气虚，冲任不固失于控制；或是热邪扰动，或是瘀血内阻，扰动冲任，使血不归经，经血不能按期而停。

本病相当于现代医学中子宫内膜炎、有排卵型功能性子宫出血、黄体萎缩不全等病。

3. 临床表现

月经来潮周期基本正常，经行时间延长超过 7 天，严重者可达半月始净，下次月经如期而至。经量一般不多，经色较淡。本病应与崩漏、赤带等病相鉴别。

4. 治疗

(1)揉按腰脊

患者俯卧位，医者用掌揉按腰背部，力度中等，反复 3～5 遍，在腰脊经络循行部位着力揉按(见图 112)。

图 112 揉按腰脊

(2)点按穴位

医者用拇指点按穴位，取腰阳关、命门、中枢、厥阴俞、督俞、肝俞、脾俞、三焦俞、肾俞、气海俞、关元俞等穴，每次取3~5穴，点按得气为宜（见图113）。

图113　点按穴位

(3)旋转扳腰

患者侧卧，医者一肘置肩前，另肘放在臀后，双肘摇晃腰部数次，骤然发力，旋扳腰部即可听到“咔嗒”声(见图114)。

图114　旋转扳腰

(4)按摩腹部

患者仰卧，医者用手掌在腹部按摩，约3分钟，使腹部温热舒适为度(见图115)。

图115　按摩腹部

图 116　推拿经穴

图 117　按摩腹部

(5)推拿经穴

医者用掌推法在腹部的任脉、足阳明胃经的循行部位推行，反复 3 次。再改用三指拿法，在腹部的关元、天枢、气海、中脘、归来等穴施术，得气为度(见图 116)。

5. 预防

注意经期卫生，避免郁伤思虑和过度劳累。节性欲，保持正常的性生活。饮食不宜过食辛辣，宜清淡富营养之品。

十七、经间期出血

1. 定义

凡月经停止后，下次月经来潮之前，出现周期性的阴道出血，称为经间期出血。

2. 病因病机

经间期出血有虚实之分，属虚者多因肾虚，精亏血少，冲任失固，经停之后再次出血；属实证者多由湿热内扰，或瘀血阻塞，邪热瘀血损伤冲任，引起非经期出血。

本病相当于现代医学的排卵期出血。

3. 临床表现

图 118　点穴

在两次月经之间，出现阴道出血，一般持续 2～7 天，血量少于正常月经量，呈周期性发作。或伴有腰膝酸痛，小腹胀痛，带下增多，口渴不欲饮等症。

本病应与月经先期、月经量少等病相鉴别。

4. 治疗

(1)按摩腹部

患者取仰卧位，医者用手掌按摩腹部，力度由轻到重，范围以中下脘为主，施术约 3 分钟，局部温热为度(见图 117)。

图 119　推经

(2)点穴推经

医者用拇指端顺足阳明胃经、任脉在腹部的循行方向推行，反复 3 遍；用点按法点穴，一般可取上巨虚、下巨虚、天枢、血海、阳陵泉、足三里、气穴、涌泉等穴，得气为宜(见图 118、图 119)。

(3)揉按腰脊

患者翻身俯卧，医者采用揉按法用手掌在腰脊施术，着重在足太阳膀胱经、督脉循行部位上施术，约 3 分钟，使腰背部肌肉放松，局部温热(见图 120)。

图 120　揉按腰脊

(4)点揉穴位

医者用拇指点揉腰背部经穴，一般可取肝俞、肾俞、脾俞、八髎、命门、腰阳关、脊中、中枢、腰俞等穴，同时寻找偏歪棘突、压痛点等，如有则应着力点揉(见图 121)。

图 121　点揉穴位

(5)旋转扳腰

患者取侧卧位，医者一肘放肩前，一肘置于臀后，两肘交叉用力，摇晃数次后骤然发力，即可听到“咔嗒”声(见图 122)。

图 122　旋转扳腰

5. 预防

注意养生保健和经期卫生，参加体育锻炼。出现经间期出血，要积极治疗，以免形成崩漏病。

十八、闭经

1. 定义

女子满 18 岁月经仍没有初潮，或是已行经又中断超过 3 个月以上，称为闭经。前者又称原发性闭经，后者称继发性闭经。

2. 病因病机

闭经的病因复杂，但仍可分为虚实两类。虚者以肝肾不足、气血虚弱、冲任空虚等，以致气血失调，脏腑虚亏，血海受损而经闭；实者则因气滞血瘀，痰湿阻滞，经血不得下行，发为闭经。

闭经应查明原因，原发性闭经者是否因先天性生殖器官异常，继发性闭经者是否有器质性损伤，如有则按摩治疗难以奏效。

3. 临床表现

女子满 18 岁仍未月经初潮，或伴有第二性征发育不良，或生殖器官发育不良，称为原发性闭经。如月经周期已规律来潮，又出现停经超过 3 个月，或伴有毛发脱落，精神萎靡，牙齿松动，外生殖器官萎缩等症，称继发性闭经。

如生育妇女停经，应与妊娠、乱用激素等药物、贫血、某些寄生虫感染相鉴别。

4. 治疗

(1)按摩腹部

患者仰卧，医者用手掌按摩腹部，施术以腹部温热，皮肤微汗出为度(见图 123)。

(2)推揉经穴

医者用拇指推揉腹部任脉、足阳明胃经循行部位，同时在中极、子

宫、关元、气海、归来、中脘、天枢等穴处着力施术，以求局部产生得气感（见图124）。

(3)揉拿腰背

患者俯卧，医者采用揉拿法在腰背部施术，揉拿重点在腰背部督脉和足太阳膀胱经的循行路线，使肌肉放松，局部温热(见图 125)。

图 124　推揉经穴

(见图 127)。

(6)滚叩腰脊

用滚法在腰骶背部施术以调理气血，再改用掌叩拍打上述部位，以畅达气机，恢复脏腑功能(见图 128)。

图 123　按摩腹部

(4)点按穴位

用拇指点按背部穴位，一般可取肺俞、肝俞、脾俞、肾俞、命门、脊中等穴，点按用中等力度，使穴位得气(见图 126)。

(5)擦腰骶部

医者用小鱼际擦法，摩擦骶部八髎和腰背部，轻柔快速，使局部温热微汗为度

图 125　揉拿腰背

图 126　点俞穴

图 127　擦腰骶部

图 128　滚叩腰背

5. 预防

经期产后要注意调养；保养脾胃，不宜暴饮暴食；减少精神不良刺激，自我调整心态，保持乐观畅达的情绪；性生活要适度，减少流产及手术损伤；及时治疗各种慢性病，积极预防寄生虫病。

十九、崩漏

1. 定义

月经非时来潮并且暴下不止，称之为崩中；如非时来潮但淋漓不尽，称之为漏下。二者可相互转化，故统称之为崩漏。

2. 病因病机

崩漏的病因复杂，但可归结成虚、热、瘀三者。属虚者有肝肾亏损，或气血两虚，或五脏皆虚，冲任血海功能失控；属热者或虚热，或实热，灼热冲任，迫血妄行；属瘀者阻滞冲任经脉，新血不归经。诸因皆可导致崩漏。

本病相当于现代医学的功能不良性子宫出血，简称宫血。

3. 临床表现

阴道非行经时出血，不按周期妄行，出血量多而势急，或淋漓不断。有时骤然大下，继而淋漓，有时淋漓数月不止，有时停经数月又暴下淋漓，经色鲜红或晦暗；经质稠粘或清稀。

4. 治疗

(1)摩擦腰骶

患者俯卧，医者以手掌在腰骶部施用摩擦法，手法要求轻柔快速，使局部皮肤温热微汗出为度(见图 129)。

图 129　摩擦腰骶

图 130　按揉腰脊

(2)按揉腰脊

医者用掌根按揉腰脊部的经脉，中等力度，使腰背部肌肉放松，局部舒适为度(见图 130)。

(3)点按穴位

医者用拇指点按腰背部穴位，可取命门、八髎、腰俞、肝俞、肾俞、关元俞、胃俞等穴，用中等力度，每穴半分钟即可（见图 131)。

图 131　点按穴位

图 132　摩腹

(4)摩腹

患者取仰卧位，用手掌轻柔快速施以摩法在中下腹操作，约 5 分钟，使患者腹内感温热为度。此法不宜在大量出血时使用 (见图 132)。

(5)点穴推经

医者用拇指端轻推胸腹部任脉，足阳明胃经、足厥阴肝经的循行部位，推行宜顺经络循行的方向，反复 3 ~ 5 次；再改用点按法，取百会、膻中、梁门、期门、关元、血海、足三里、三阴交、涌泉等穴，用中等力度刺激，得气即可 (见图 133、图 134)。

图 133　点穴

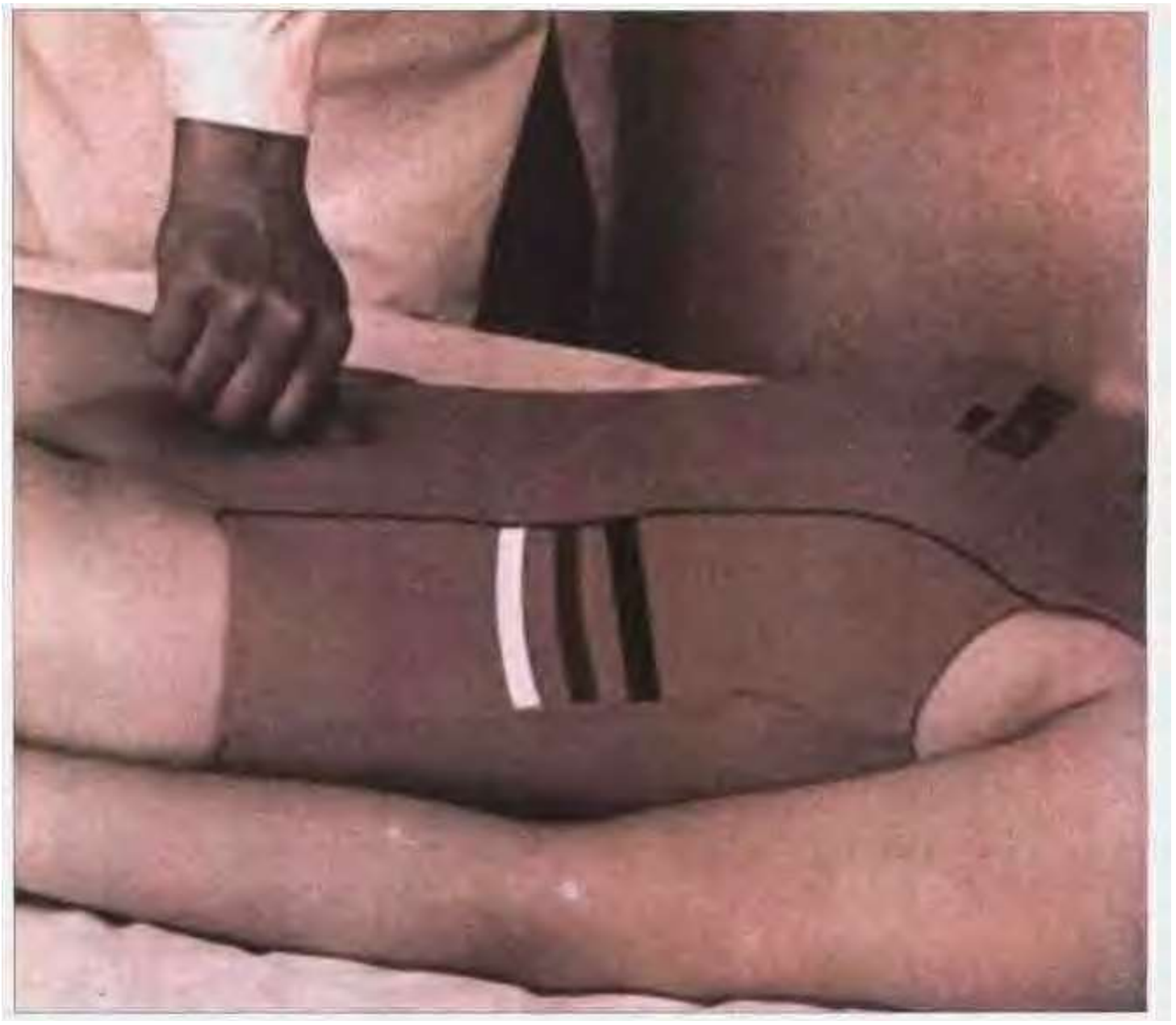

图 134　推经

5. 预防

平素要注意调养和锻炼，摄调情志。如类似病史者要避炎暑高温，禁食辛烈香燥之品。患者应卧床休息，严禁房事，大量出血要住院治疗。

按摩治疗月经病，贵在坚持。一般要求在月经期和间隔期治疗相结合，每天治疗一次即可。

0157518

[General Information]
书名=月经病按摩图解
作者=王庆甫等编著
页数=88
SS号=10387196
出版日期=1999年09月第1版