

# 前

# 言

疼痛是人类面临的肉体与精神的双重敌人，也是目前医学界亟待解决的问题。对于女性来说，痛经症是困扰日常生活和工作的突出问题之一，尤其以青年妇女较为多见，且许多未婚女性羞于对医生及他人谈及，只好自己默默忍受痛苦，给身心造成伤害。因此，简便有效的治疗和预防痛经的方法就成了当前医务工作者研究的重要课题之一。多年来，我们习惯于用药物治疗，药物治疗虽有较好的疗效，但须在医生的明确辨证，精心调配，明确指导下服用，且须坚持用药的情况下才能达到较好的疗效。有些病人则采用简单的热敷、喝姜糖水等办法，效果不是很理想。本书为满足广大女性朋友的需求，介绍一种非药物性的，自己可以操作的疗法——自我按摩疗法，以缓解月经带来的疼痛。

自我按摩疗法在我国有着悠久的历史。《庄子·外物》中就有马王堆出土的西汉帛画《导引图》，图中绘有“捶背”、“抚胸”、“按腰”等姿势。自我按摩可以疏通经络，行气活血，调整脏腑器官功能，增强人体抗病能力，是我国古代养生学的重要内容。自我按摩在近年来又有着长足的发展，在预防临床医学中占有一定地位。

自我按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手。自我按摩疗法方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。自我按摩无需去医院，更不需花钱，既经济又实惠。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、生动形象，实用性强，适应面广。本书主要介绍了自我按摩治疗痛经的穴位、手法、按摩套路，同时又兼顾了痛经症的饮食、起居、用药、调护等内容。是医疗、家庭保健很有价值的参考书。可以说一书在手，受益终生。我们期待本书的问世，能够对广大读者有所帮助。

由于时间、水平有限，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

编者

2003年6月

# 目 录

## 常识篇

- 何谓痛经症 / 3
- 何谓自我按摩 / 3
- 自我按摩治疗痛经症有哪些特点 / 4
- 治疗痛经症疗程是如何规定的 / 5
- 自我按摩治疗痛经症时要注意什么 / 5
- 什么情况下不能做自我按摩治疗痛经症 / 6

## 经穴篇

- 何谓经络及走向 / 9
- 自我按摩穴位应如何定位 / 13
- 治疗痛经症体部常用穴位 / 15
- 治疗痛经症耳部常用穴位 / 20
- 治疗痛经症手部常用反射区 / 22
- 治疗痛经症足部常用反射区 / 24

## 手法篇

- 自我按摩治疗痛经症手法特点 / 29
- 自我按摩治疗痛经症体部常用手法 / 29
- 自我按摩治疗痛经症耳部常用手法 / 37

自我按摩治疗痛经症手部常用手法 / 40

自我按摩治疗痛经症足部常用手法 / 42

## 治疗篇

体部自我按摩治疗痛经症 / 47

耳部自我按摩治疗痛经症 / 60

足部自我按摩治疗痛经症 / 67

手部自我按摩治疗痛经症 / 75

简易自我按摩治疗痛经症 / 86

## 调护篇

痛经症的精神调护 / 97

痛经症的起居调护 / 97

痛经症的饮食调护 / 98

痛经症的中医辨证 / 102

痛经症常用单方 / 103

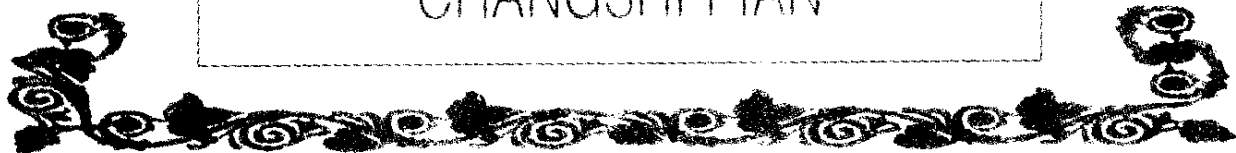
痛经症常用验方 / 105

痛经症常用中西成药 / 107



# 常 识 篇

CHANGSHI PIAN



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>