



2009年12月21日 星期一

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[☐ 上一期](#) [☐ 下一期](#)

☐ 上一篇 下一篇

放大 缩小 默认

推拿治痛经

☐ 郑帅 天津医科大学

痛经是指在行经前后或月经期，出现小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛晕厥的病症，亦称“经行腹痛”，尤以青年女性为多见。痛经分为原发性和继发性两类，前者是指生殖器官无器质性病变的痛经，后者系指由于盆腔器质性疾病如盆腔炎、子宫内膜异位症或宫颈狭窄等所引起的痛经。中医认为，本病的主要机理是经期受寒饮冷，寒邪客于冲任，致使气血运行不畅所致。推拿按摩治疗原发性痛经能获得良好疗效。

治疗原则：行气活血，调经止痛。

手法：一指禅推法、擦法、推法、摩法、揉法、滚法。

取穴和部位：气海、关元、归来、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、八髎、血海、足三里、阴陵泉、三阴交，下腹部和腰骶部等。

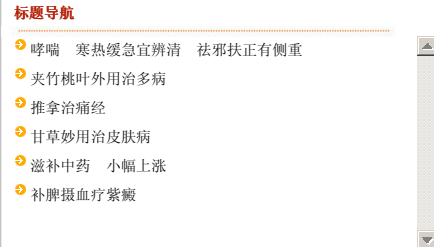
操作：

- 1.患者仰卧，施术者以揉法、摩法施于患者腹部使其放松，之后一指禅推关元、气海、归来、血海、足三里、阴陵泉、三阴交等穴，每穴约1分钟，然后以摩法、揉法施于小腹部，治疗10分钟。
- 2.患者俯卧，施术者立于其右侧，点压肝俞、脾俞、肾俞、八髎等穴，每穴2分钟，然后以擦法、滚法治疗腰骶部10分钟，由上向下推膀胱经20次。
- 3.直擦背部督脉及横擦腰骶部八髎穴，以透热为度。

☐ 上一篇 下一篇

放大 缩小 默认

第5版：农村与社区 上一版 下一版



国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened