



中联国医（北京）医学研究院

打造中国医学类培训第一品牌



中联国医

痧道的渊源

- 故东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理。其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。
- 《黄帝内经·素问·异法方宜论》
- 这是砭术的较早的记载，考古发现砭术源于新石器时代，随着时间的推移，最终砭术变成双向发展，往大发展变为刮痧，往小发展变成了针术。

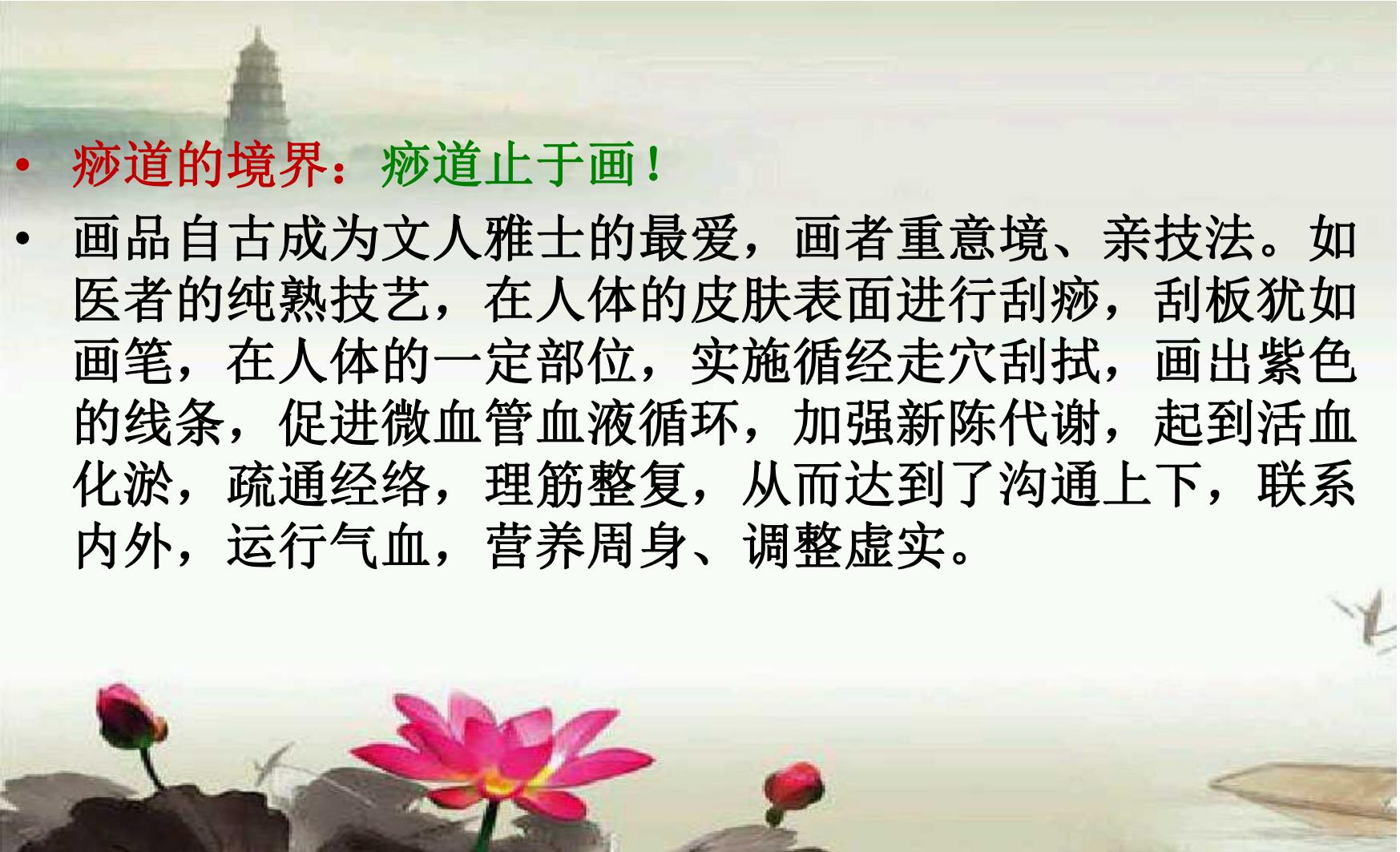
- 感、压、滚、擦、
- 刺、划、叩、刮、
- 拍、揉、振、拔、
- 温、凉、闻、挝。
- 称为砭术十六法。





中联国医

痧道的境界



- 瘡道的境界：痧道止于画！
- 画品自古成为文人雅士的最爱，画者重意境、亲技法。如医者的纯熟技艺，在人体的皮肤表面进行刮痧，刮板犹如画笔，在人体的一定部位，实施循经走穴刮拭，画出紫色的线条，促进微血管血液循环，加强新陈代谢，起到活血化淤，疏通经络，理筋整复，从而达到了沟通上下，联系内外，运行气血，营养周身、调整虚实。



中联国医

一、刮痧基础知识

- 一、刮痧历史悠久，源远流长，发明于远古时期，它是砭石疗法，刺络疗法的一种，长期流传于民间，薪火相传、沿用不废。首先由砭石板到铜板、到铁板、到牛角板的过程。
- 最主要的著作是《痧胀玉衡》。





中联国医、为什么要学习刮痧

- 1) 刮痧相比较其它理疗方式简单易学。
- 2) 效果显著、立竿见影。
- 3) 安全性高。
- 4) 具有广普性。
- 5) 经济实惠。
- 6) 对机体各部位的功能产生协调作用，并达到新的平衡
- 7) 使血液和淋巴液的循环增强，使肌肉和末梢神经得到充分的营养，从而促进全身的新陈代谢功能的旺盛，从而增强了免疫功能。
- 8) 对循环、呼吸、中枢神经具有镇静作用。
- 9) 打通经络，因为经络畅通，百病不生。



中联国医

什么是痧、刮痧、结节

- ①首先痧的成分很多，我们可以简单的说是代谢产物，是身体里的毒。
- ②刮痧是刮破含有代谢之血的毛细血管，把代谢产物排到皮下。
- ③结节原指病灶的大小，其实就是疙瘩。这里指通过刮痧出现的疙瘩。



中联国医

四、刮痧的过程

- (一) 打开毛口:
- 根据刮拭面积适量布油；轻刮20-30下

- 1. 要点
- 往返用力；速度快；力度轻；逐步加压。

- 2. 如何识别毛孔打开？
- (1) 见油减少；
- (2) 毛孔张开；
- (3) 皮肤变红、微烫。



中联国医

四、刮痧的过程

- **(二) 加压疏通经络**
- 1.重刮5-10下，速度放慢，可減痛；
- 2.使力渗透到肌肉深部。
- 3.如何用力？
 - 1) 姿势：食、中指夹板、板角顶掌心；沉肩、垂肘、悬腕；
 - 2) 用1/3到1/2刮板底边着力；
 - 3) 双手用力，身体重心前倾到刮板；
 - 4) 补刮法（小于30° 角）
- 平补平泄法（45° -75° ）
- 泄刮法（75° -90° ）



中联国医

四、刮痧的过程

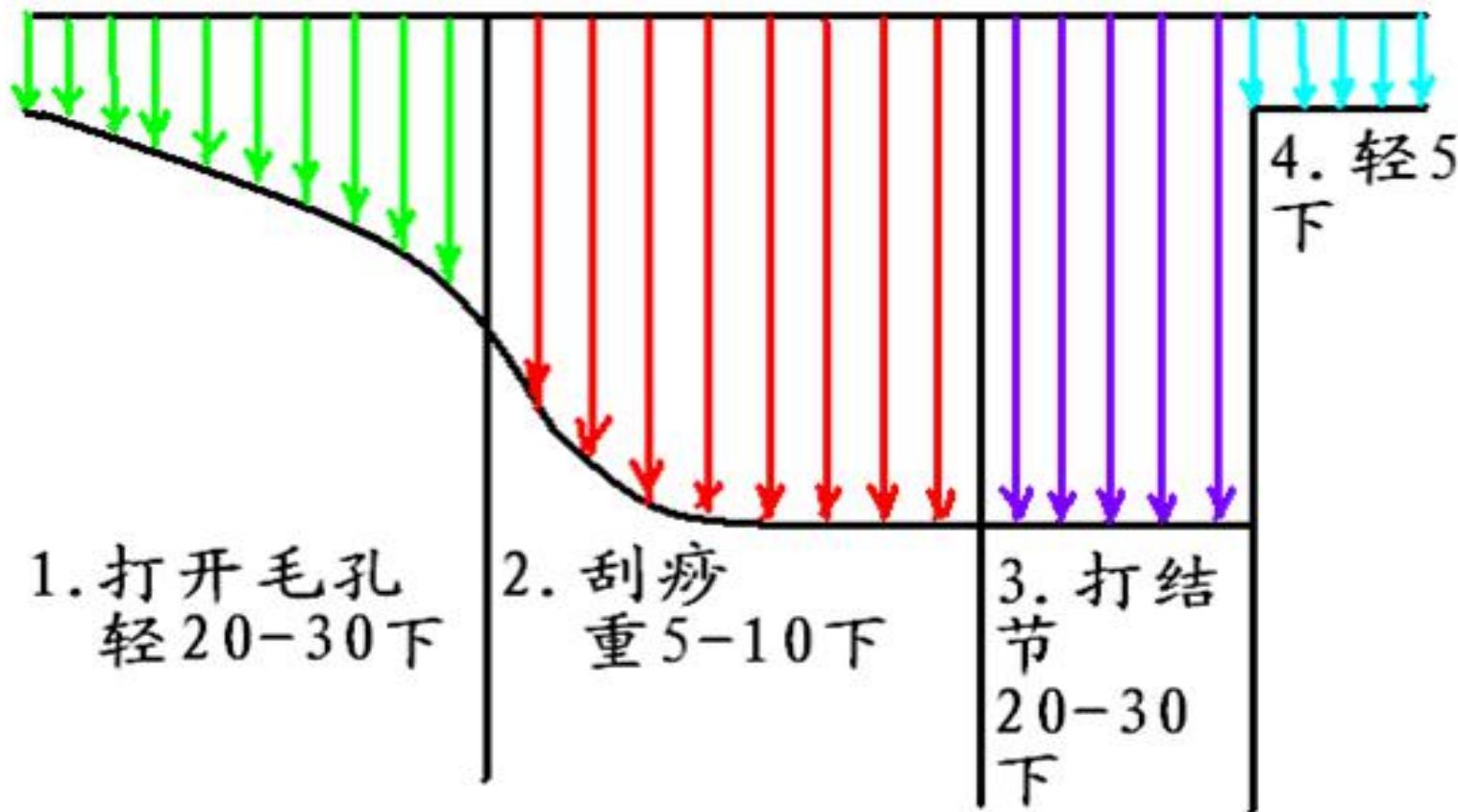
- (三) 寻找结节
- 找“格登”的感觉，打开结节
- 1. 用揉、旋转、推、刮的方法；
- 2. 结节可多次刮开，每次刮20-30下。
- 3. 一次刮好，服务顾客不主张一次刮好。
- 分次调理可减痛。



中联国医

渗透力图解

刮痧全过程图示





中联国医

五、刮痧的程度

- 怎样叫“刮好了”？
- (一)毛孔打开后，再用力刮五下，不出痧，就刮好了。
- 只有四种人不出痧：
 1. 体弱(低血压、贫血、气虚、胃口差)；
 2. 吃药多；
 3. 特胖，脂肪太多；
 4. 健康。
- 以上三类人属亚健康，要通过找“结节”确定病灶点
- (二)已出痧，再用力刮五下不出新痧也刮好了。



中联国医

六、注意事项

- （一）刮痧时注意保温，半小时内避免吹到冷风、不喝冷水，3小时内勿洗澡；
- （二）内科刮痧后，饮一杯姜枣汤，进一步排毒
- （三）每次只刮一种病症，时间少于20分钟，保正气；
- （四）同一刮拭区，痧退后（5-7天左右）再可刮



中联国医

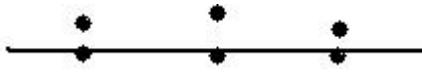
七、慎刮与禁刮

- （一）有出血倾向的疾病：如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜症禁刮；
- （二）皮肤高度过敏或患皮肤病的人禁刮；
- （三）月经期、妊娠期，下腹部禁刮；
- （四）过饥、过饱、过度疲劳、酒后者禁刮；
- （五）恶性肿瘤部位禁刮；
- （六）极度虚弱、消瘦者慎刮；
- （七）心血管疾病患者慎刮；
- （八）骨折处、手术疤痕处，三个月后可轻刮；
- （九）糖尿病并发症禁刮。



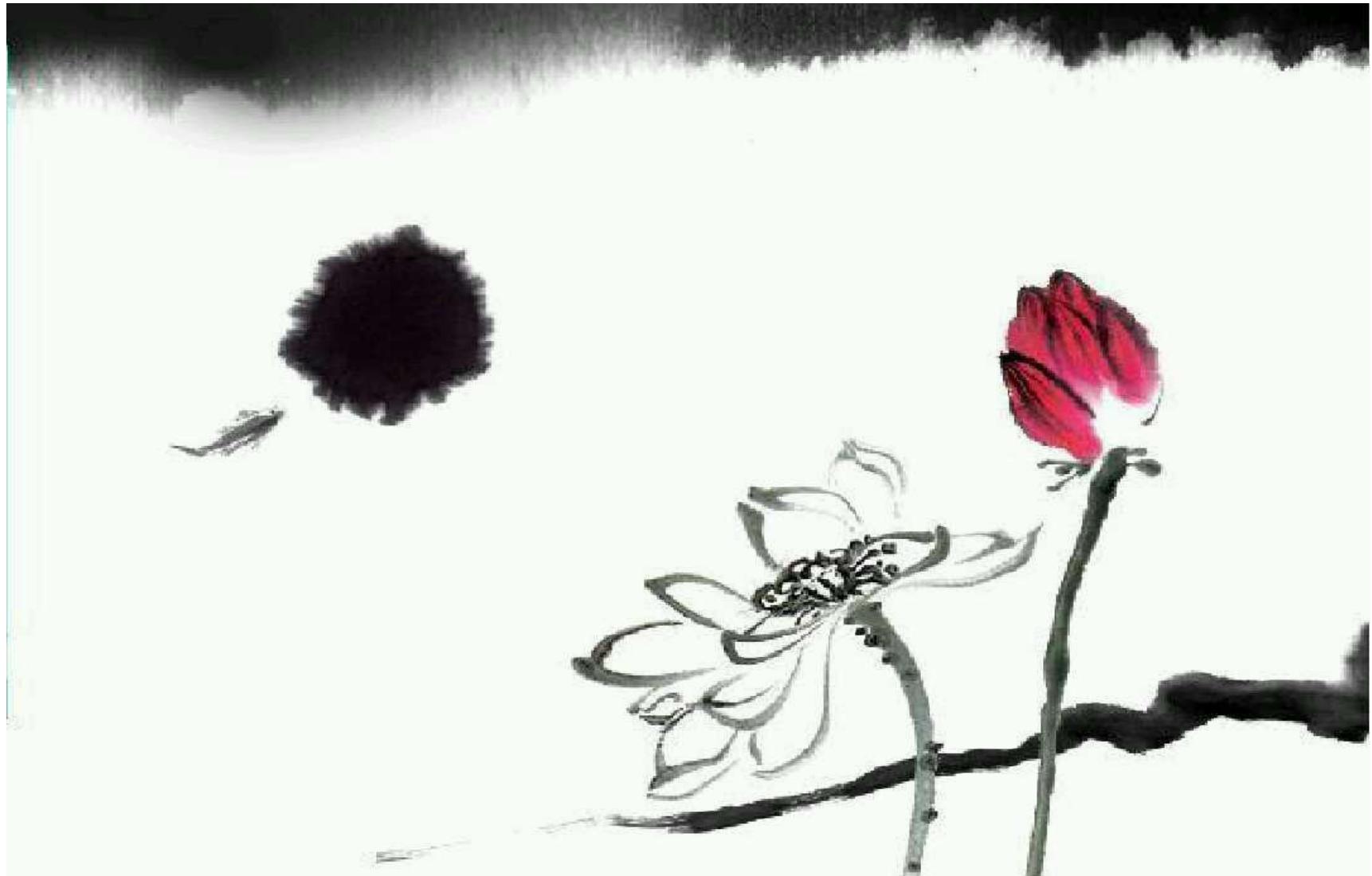
中联国医

八、痧诊

	痧色		形 状
轻痧	热 痘	红	散点状，与皮肤基本持平 
中痧	轻寒症	紫	斑片状，略高于皮肤 
重痧	重寒症	黑	包块状，明显高于皮肤 



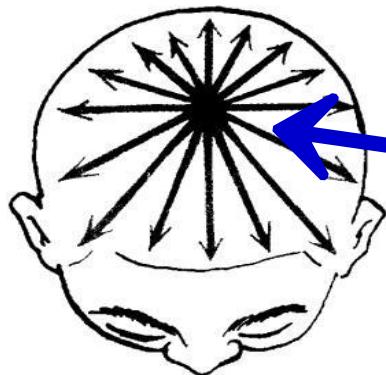
- 刮痧如做人，需要柔和。
- 运板时不要用滞力、蛮力或突发性暴力，亦不能软弱无力。
- 应做到落板不要敲，沿途用力均匀，起板勿忘上扬劲。
- 要做到稳、准、灵，
- 要重刮不滞，轻刮而不浮，不失渗透感。





中联国医

头部的调理

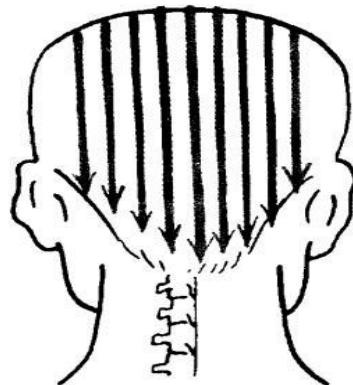


• 百会

1、头顶部：百会，向四周放射性刮拭



2、百会为中心，先由顶直前发际处



3、由顶至后发际处

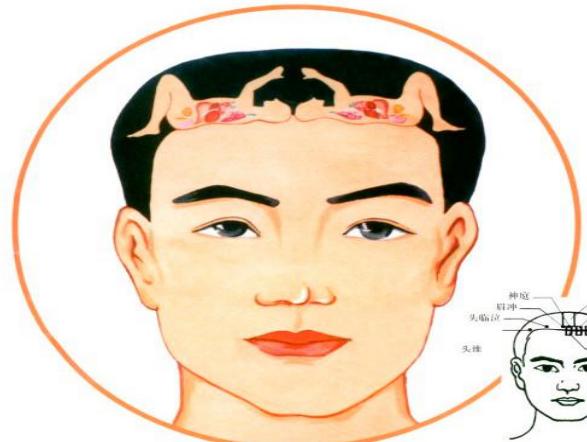


4、双侧胆经，头维至风池

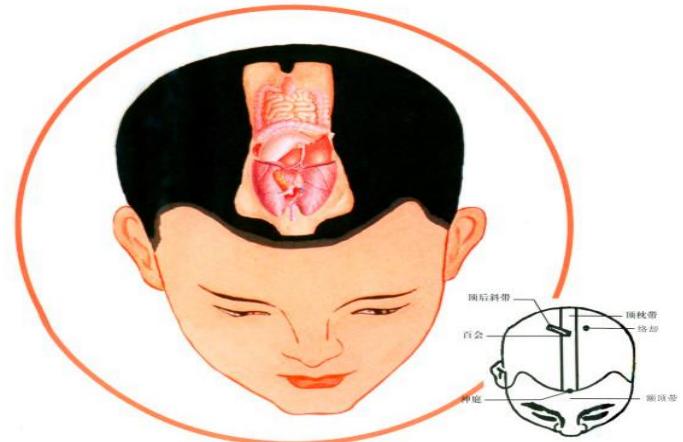


中联国医

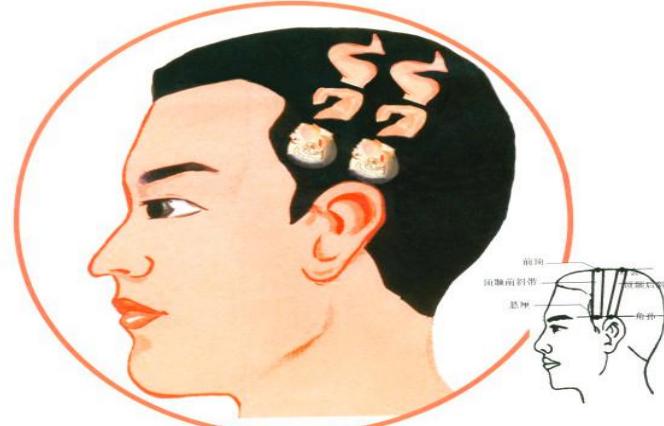
头部全息穴区



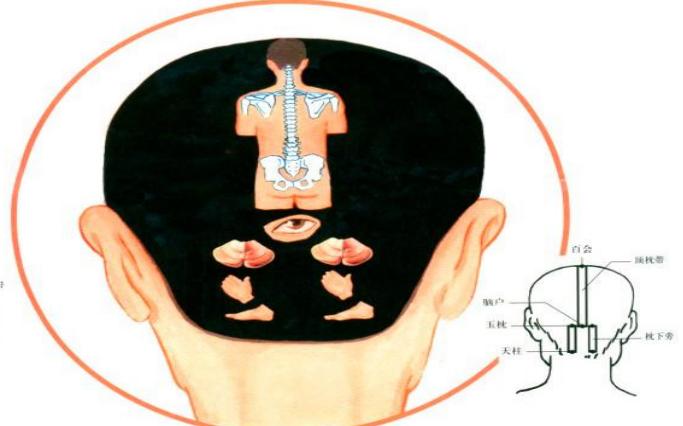
前头部全息穴区示意图
双躯横躯前额部，沿着发际卧左右：
正中为头合着用，反向依次对脏腑。



头顶部全息穴区示意图
额顶平躺一个人，全息对应须辨认；
胸腹神庭至百会，心肺肝胆胃肠肾。



侧头部全息穴区示意图
两个斜带分前后，倒立人形下为头；
四肢病变对侧寻，头身侧面疾莫愁。





中联国医

颈椎调理

一、颈椎病容易引起的症状

头疼 头晕 偏头痛 失眠 多梦 视力障碍 高血压 两肩发沉 两臂发麻 甚至瘫痪……





中联国医

发生病变的原因

- 1、生理结构
- 2、工作姿势
- 3、工作环境
- 4、过食碳酸饮料
- 5、不良生活习惯
- 6、情志致病

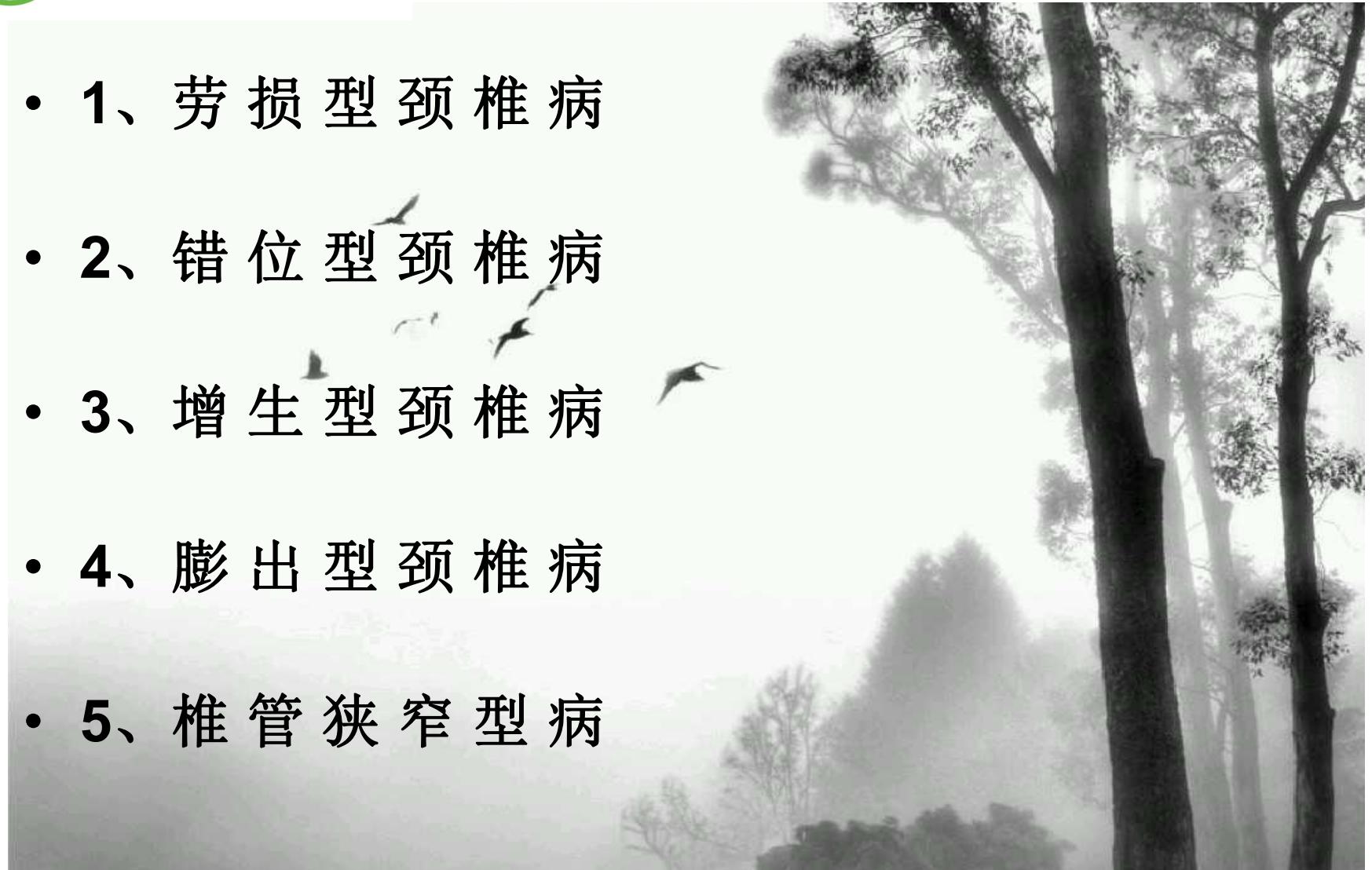




中联国医

颈椎病大致的分类

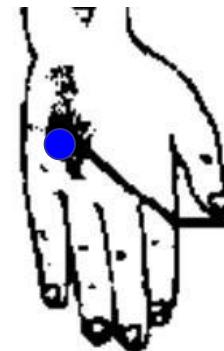
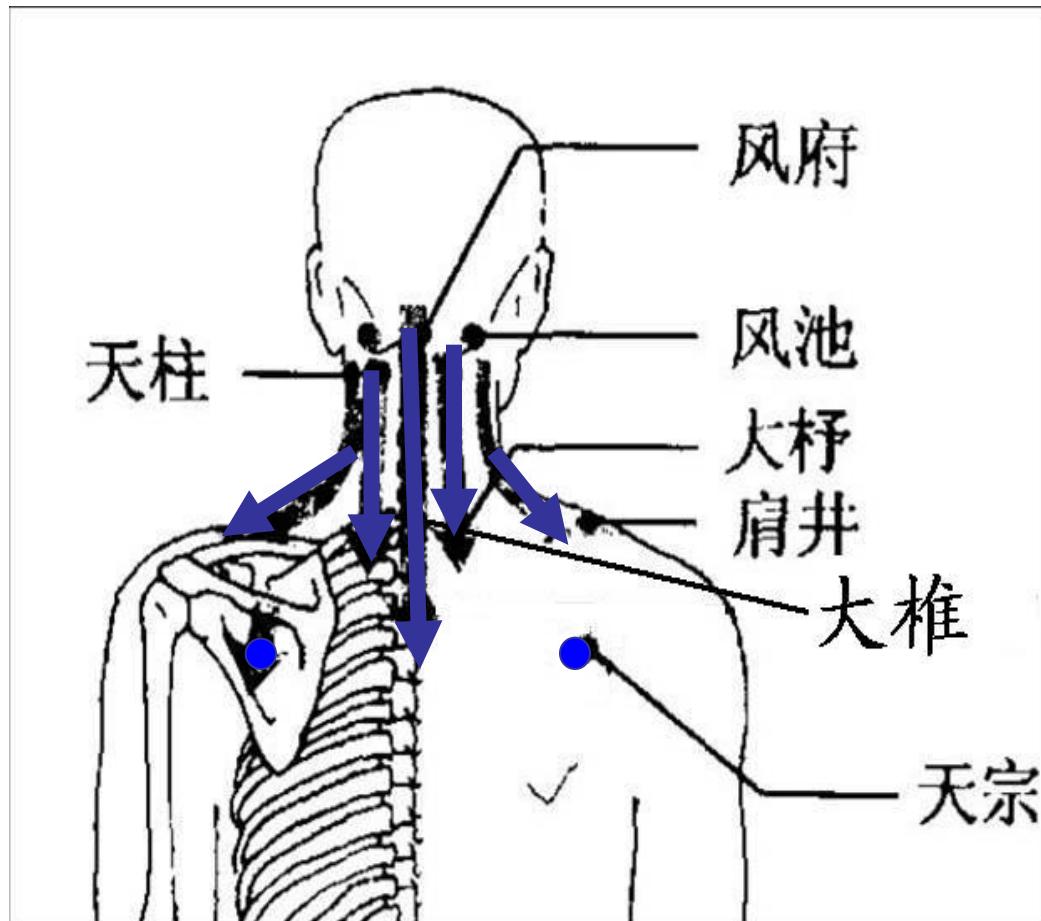
- 1、劳损型颈椎病
- 2、错位型颈椎病
- 3、增生型颈椎病
- 4、膨出型颈椎病
- 5、椎管狭窄型病





中联国医

颈部刮痧调理步骤



中渚

- 1、风府→大椎
- 2、天柱→大杼
- 3、风池→肩井
- 4、天宗穴
- 5、中渚穴



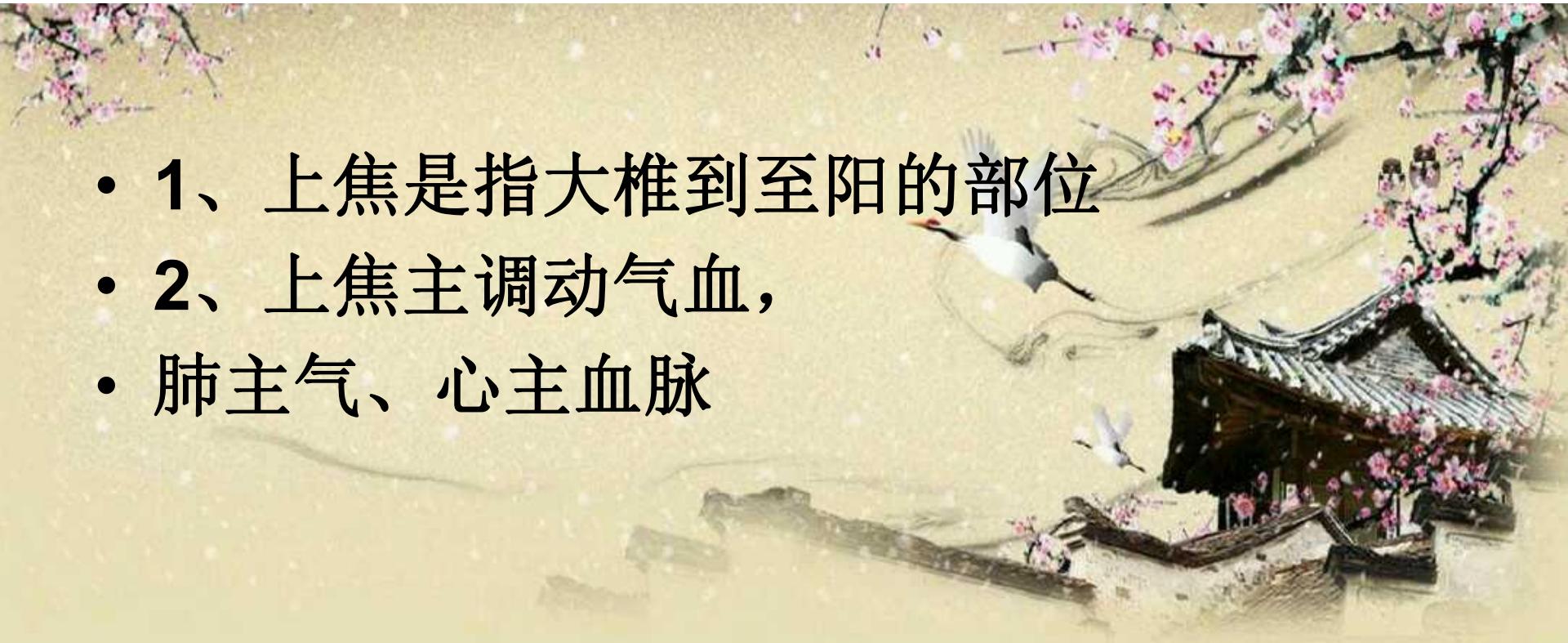
中联国医

颈椎养生

- 颈椎出现不舒服，大多是因为筋骨出现了问题。
- 肝主筋，肾主骨，肝肾同源。所以补肾平肝尤为重要。
- 第一多吃绿色食品，第二多吃黑色食品。
- **黑养黑** 黑八珍与**先芝灵**是最好的选择。刮完痧以后，早各一包，晚各一包。能强筋健骨、增强免疫力。
- 不动怒上火，不熬夜，不要贪凉少吹空调，节制性欲不烦躁，积极向上，乐观阳光，适量运动，助人为乐。



- 1、上焦是指大椎到至阳的部位
- 2、上焦主调动气血，
- 肺主气、心主血脉





中联国医

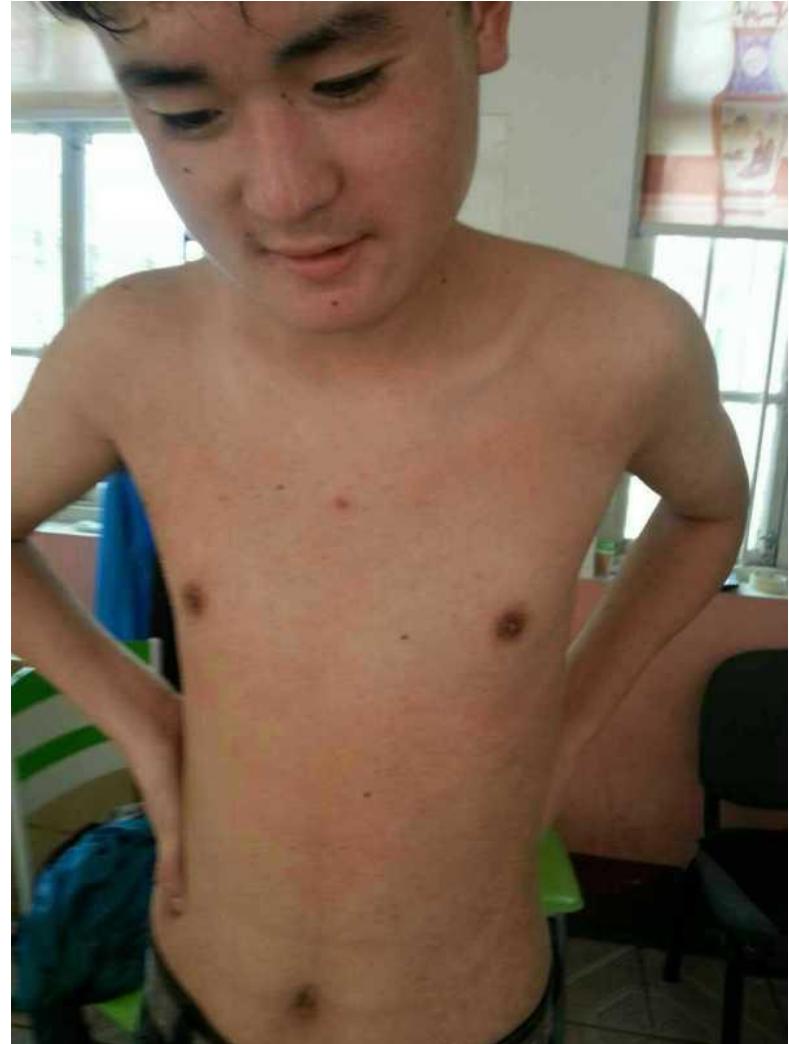
肺心失养症状

- 1、心慌，心悸，早搏，心率不齐
- 2、胸闷，气短，微动则头晕
- 3、鼻炎，咽喉炎，皮肤易过敏
- 4、经常性咳嗽，皮肤不光滑
- 5、睡觉打呼噜，经常性犯困
- 6、情志致病



中联国医

肺主皮毛





中联国医 引起肺心症状的原因

- 1、空气污染过重（室外、室内）
- 2、饮食习惯的改变
- 3、运动量变小
- 4、遗传因素
- 5、情志因素

编辑：冬梅 版式：倍利 校对：于茜

每年210万儿童死于装修 污染引发呼吸道感染致死

据《新快报》居室豪华装修后产生的室内空气污染正成为一个隐形杀手！昨日，记者从有关部门了解到，全国每华园装修污染引发呼吸道感染而死亡的儿童高达210万。这是中国标准化协会和中国儿童卫生保健疾病防治指导中心的调查结果，结果还显示，其中100多岁以下儿童的死因与室内空气污染有关。

新购住宅和“二次装修”住宅中氯、甲醛、苯、氡等挥发性有机化合物（TVOC）含量超标现象十分普遍。尽管国家颁发和出台了相关法规，但由于居民对室内环境的不重视，或者出于检测成本等原因，发包方和承包方都不愿找有资质的检测机构检测，因此，这一情况存在严重的监管空白。

骇人案例>>>

●宿舍木床诱发白血病

宋先生是广州市海珠区某校一所的年轻警察，今年初突然患上白血病，现治疗费已花去50多万元。宋先生和家人都怀疑此病是单位集体宿舍的木床诱发的。宋先生所住的房间共有8张床，是几年前从某家具城购买的，直到现在仍有刺激性的异味。经检测这间宿舍的室内空气中甲醛和苯的含量严重超标。

●花岗岩导致不孕

2002年，黄先生与新婚妻子住进了刚装修好的新房，直到去年，夫妻俩一直不孕。检查后，医生称黄先生受到了过量的放射性辐射，导致精子成活率极低，环状机构检

测后发现，新房的卫生间使用某种花岗石材料装修，里面的放射性辐射严重超标。

链接>>>

甲醛：长期接触低剂量的甲醛会引起慢性呼吸道疾病、女性月经紊乱、妊娠综合征，引起新生儿体质降低、染色体异常、甚至原癌基因突变。高浓度的甲醛则对神经系统、免疫系统、肝脏等都有毒害。甲醛还有致畸、致癌作用，能凝固蛋白质，可引起鼻炎、口腔、鼻咽、皮肤和消化道的癌症。

苯：苯芳香烃类化合物，常温下为带特殊芳香味的无色液体，极易挥发。长期吸入苯可导致牙龈出血、鼻出血、皮下出血点或紫癜，女性月经量过多、经期延长等。重者

可出现再生障碍性贫血、全细胞减少等。苯甚至可引起各种类型的白血病。国际癌症研究中心已确认苯为人类致癌物。甲醛和二甲苯主要影响中枢神经系统，并对呼吸道和皮肤产生刺激。

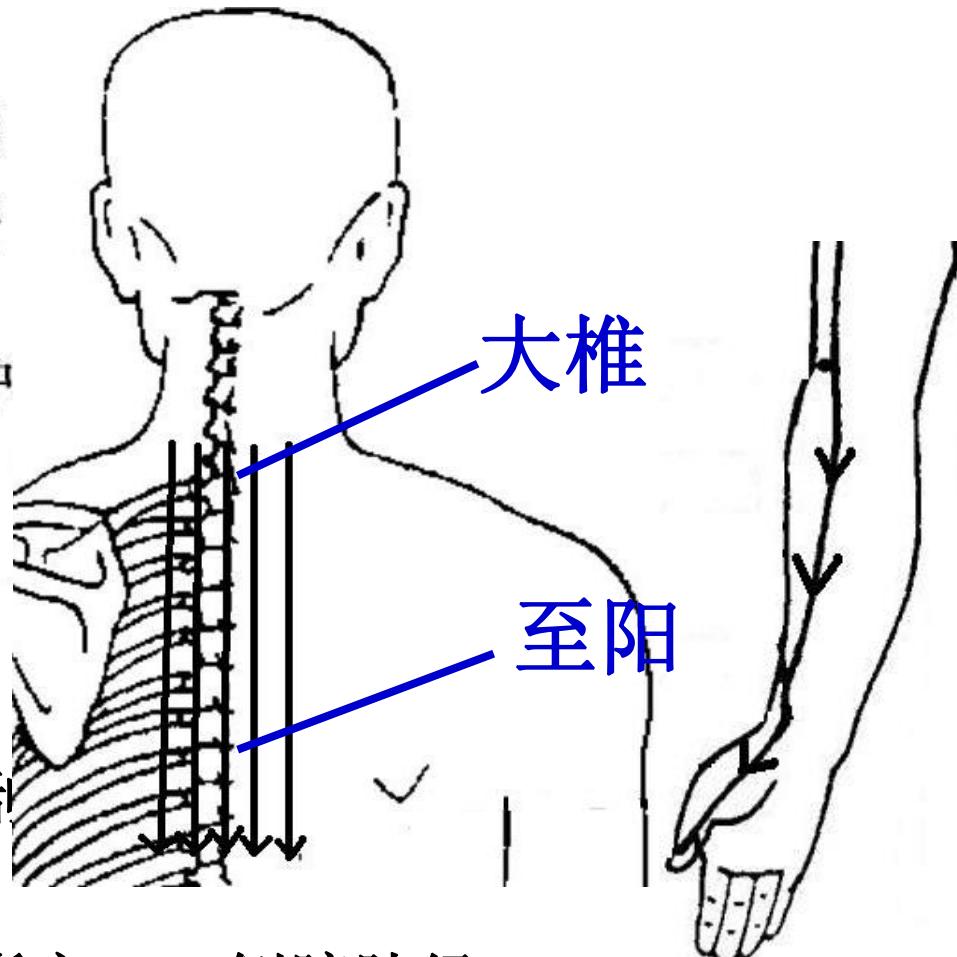
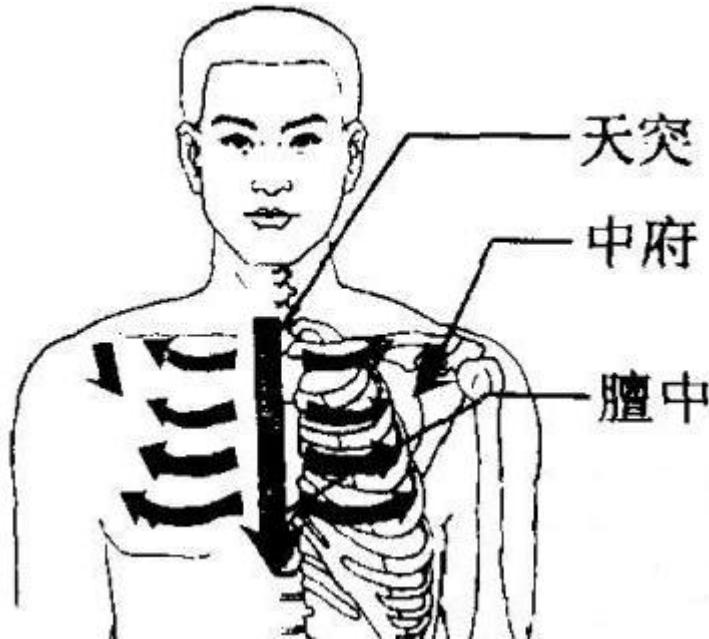
提醒>>>

“居室体检”远离装修污染

如今，市民的生活质量提高了，但凡买房子都要精心设计、大规模装修一番。木地板、石料等现代的建材被搬进了一间间新房，殊不知，室内污染这个“隐形杀手”正潜伏在装饰材料，潜入千家万户，给人们的生命健康带来威胁。专家提醒：尽量用质量较好的材料装修，装修后一定要让相关机构检测。



中联国医 肺心调理步骤



- 1、天突→膻中
- 2、沿锁骨下缘向外刮
- 3、云门→中府
- 4、大椎→至阳，夹脊穴，双侧膀胱经
- 5、肺经,心包经



中联国医

肺心养生

肺怕寒、恶燥，心怕堵、怕热。

肺出现的问题主要是驱寒、润燥。多一些姜制品，**姜丸、姜粉、先芝灵菌丝粉**以及白色的食品。

心出现问题与血脂的粘稠有很大的关系，所以降血脂溶栓是当务之急。

厚德纳豆是降血脂溶血栓的最佳的选择。

灵芝菌丝粉和纳豆是濡养五脏最佳组合。

饮食清淡，多做运动，心胸宽广，能容能化。

早睡早起，堂前尽孝，去嫉妒心可养肺。

睡子午觉，圆满悌道，去除恨心可养心！

- 象皮的脸、乞丐的身、宰相的肚子、佛祖的心！



中联国医





中联国医

一. 局部代表整体：手



手掌部全息穴区示意图

人体微缩在手掌，头面中指下位相；胃居掌心斜上肝，
环指小指下肺脏；大小鱼际心与肠，腕上生殖肾膀胱。

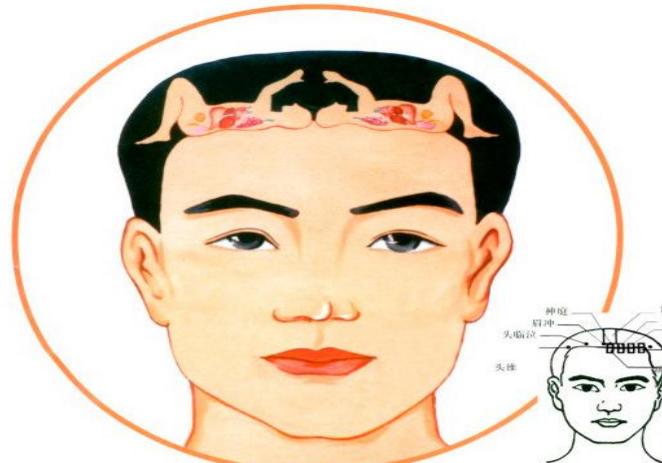


手背部全息穴区示意图

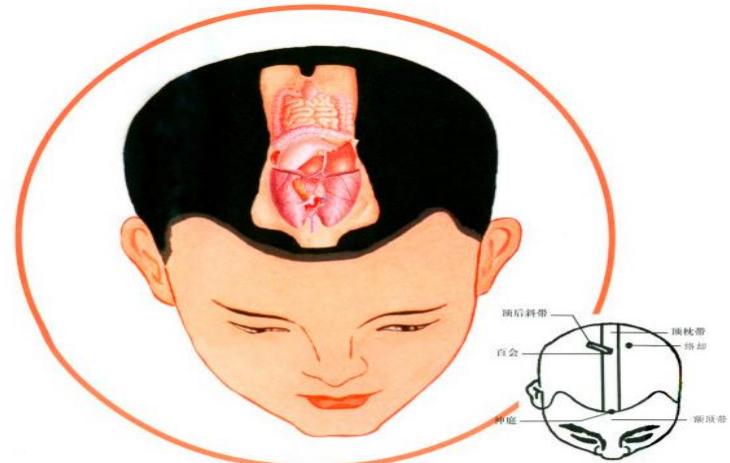
第三掌骨对脊椎，中指根处颈椎位；
腕横纹上对骶椎，中间诊查腰和背。



中联国医 一. 局部代表整体：头



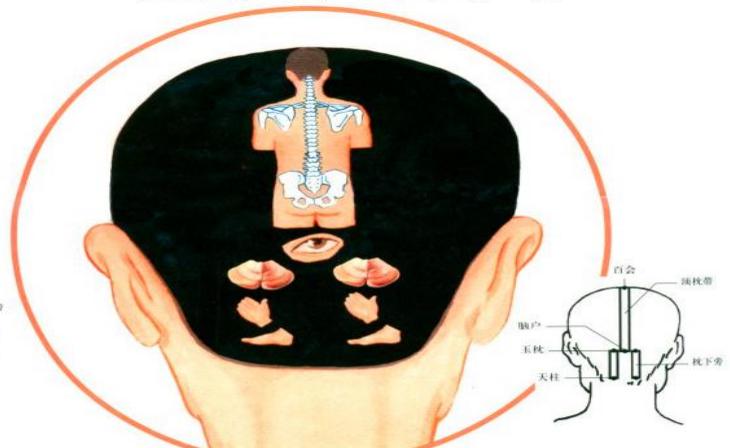
前头部全息穴区示意图
双躯横躯前额部，沿着发际卧左右：
正中为头合着用，反向依次对脏腑。



头顶部全息穴区示意图
额顶平躺一个人，全息对应须辨认；
胸腹神庭至百会，心肺肝胆胃肠肾。



侧头部全息穴区示意图
两个斜带分前后，倒立人形下为头；
四肢病变对侧寻，头身侧面疾莫愁。

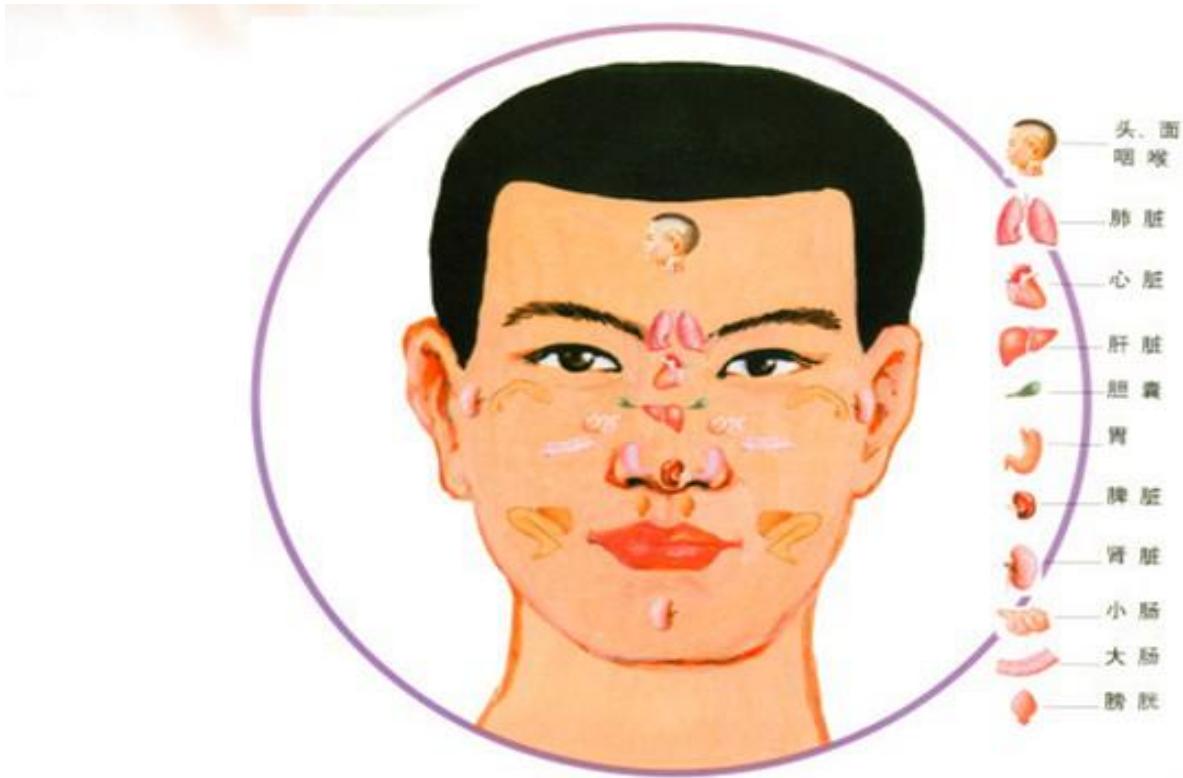


后头部全息穴区示意图
后头部位背缩影，百会脑户一线行；头颈接背连腰骶，
枕骨上方治眼睛；顶后斜带对颈肩，枕下旁带调平衡。



中联国医

一. 局部代表整体：面



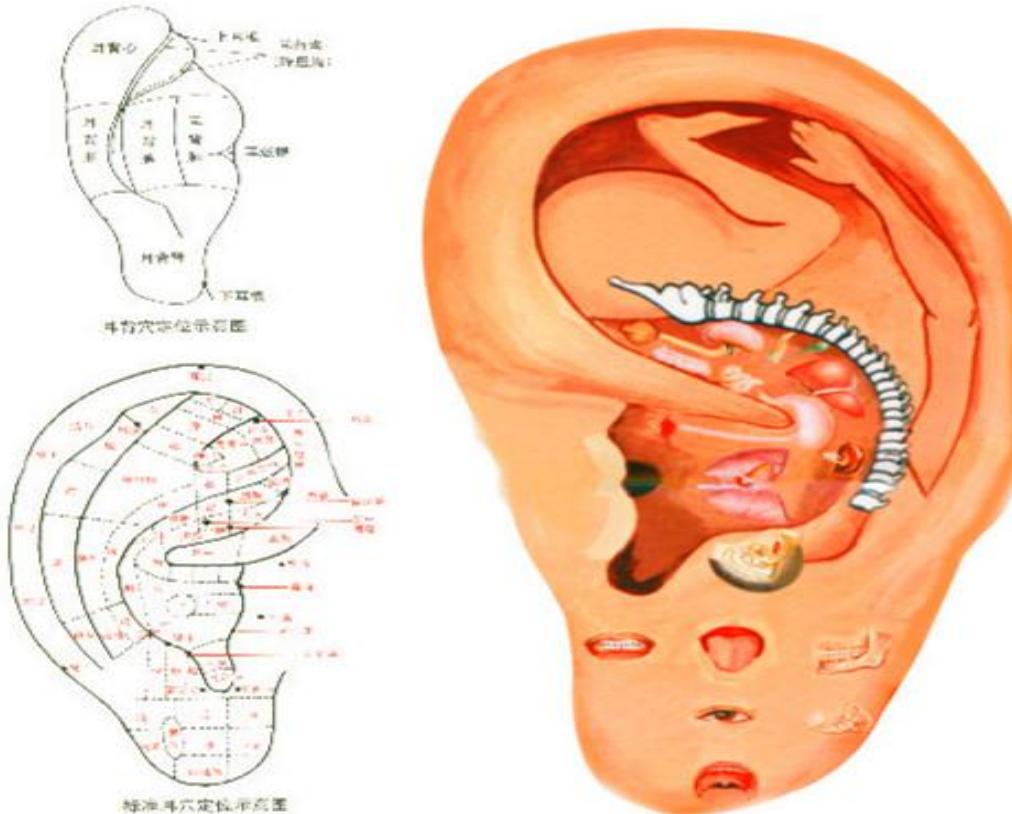
面部全息穴区示意图

颜面全息观康健，刮拭美容疗疾病；额头大脑咽与喉，肺和心脏眉眼间；
人中子宫外膀胱，鼻头脾胃鼻中肝；额下大肠外属肾，额内小肠斜上胆；
两颊膝膜口旁股，下颌亦肾额上肩。



中联国医

一. 局部代表整体：耳

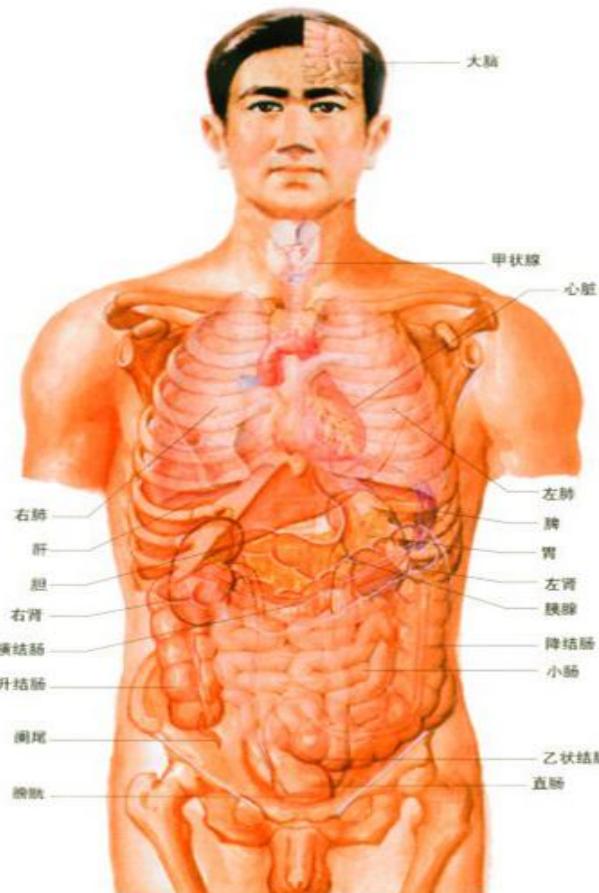
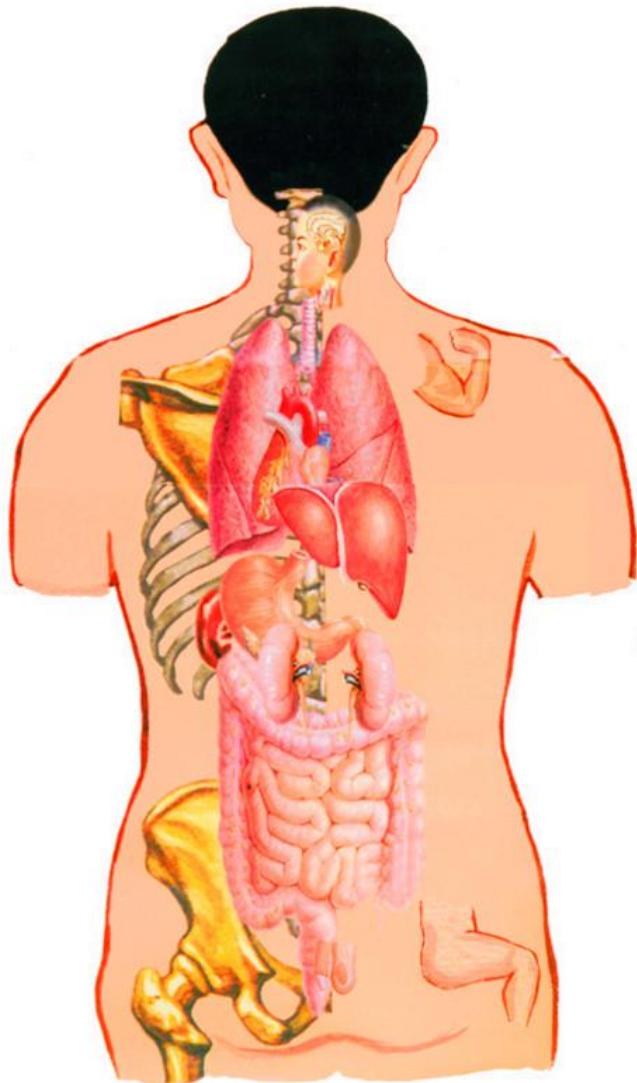


耳部全息穴区示意图

小小耳廓倒人形，耳轮四肢头耳垂；上耳窝为中下腹，
下耳窝处对心肺，窝边外缘查脊椎，中间软骨末端胃。



中联国医 体表的全息(内脏投影、对应)

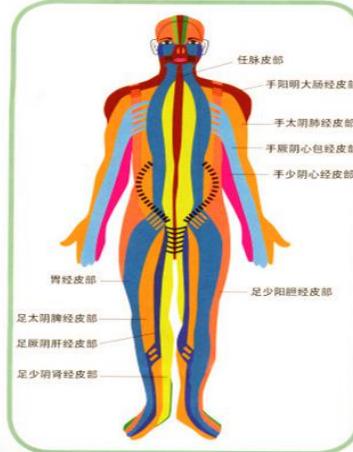
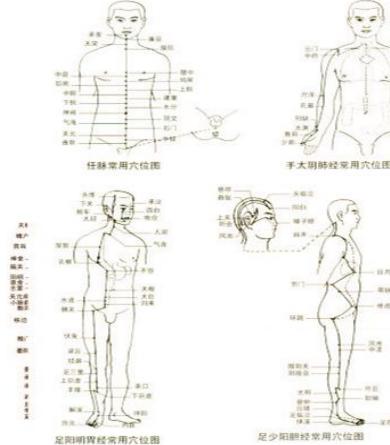


脏腑器官体表投影区示意图

脏腑体表有投影，刮拭此处是捷径；
化瘀排毒调脏腑，方便快捷祛病痛。

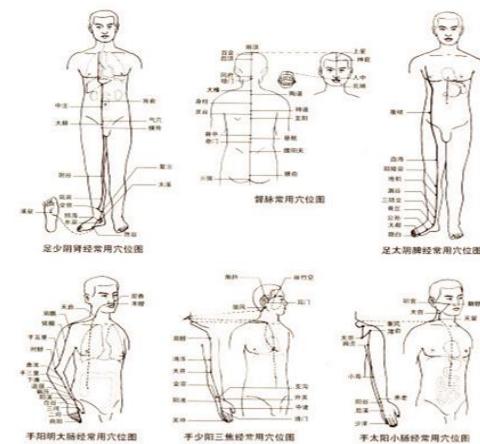
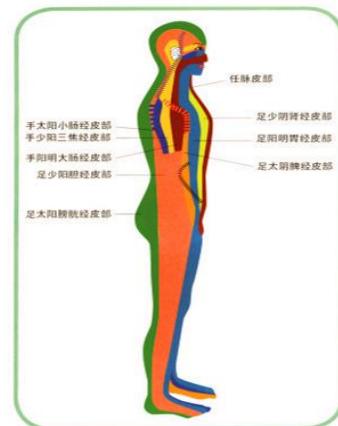


中联国医 十四正经皮部分布图



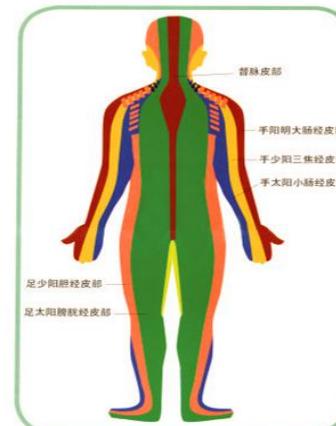
前面

经脉皮部走体前，上肢肺心大肠肩；
任脉左右肾脾胃，下肢肾肝脾胃胆。



侧面

人体侧面看皮部，胆经从头走到足；
三焦旁邻大小肠，胆经邻胃与膀胱。

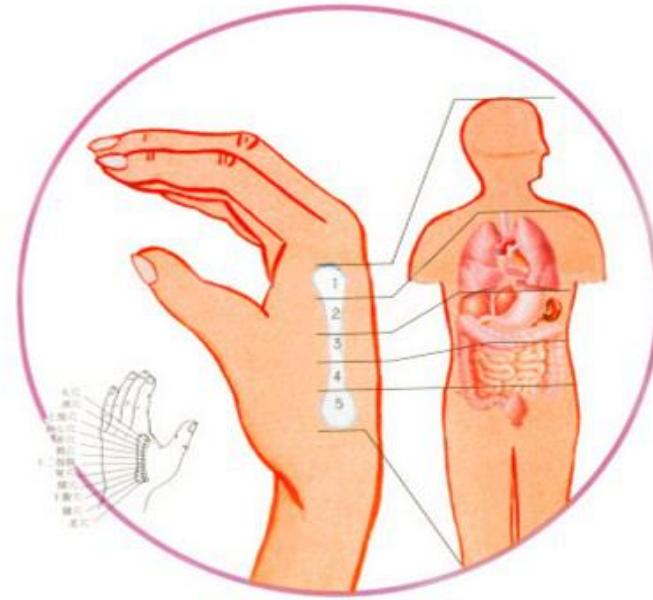
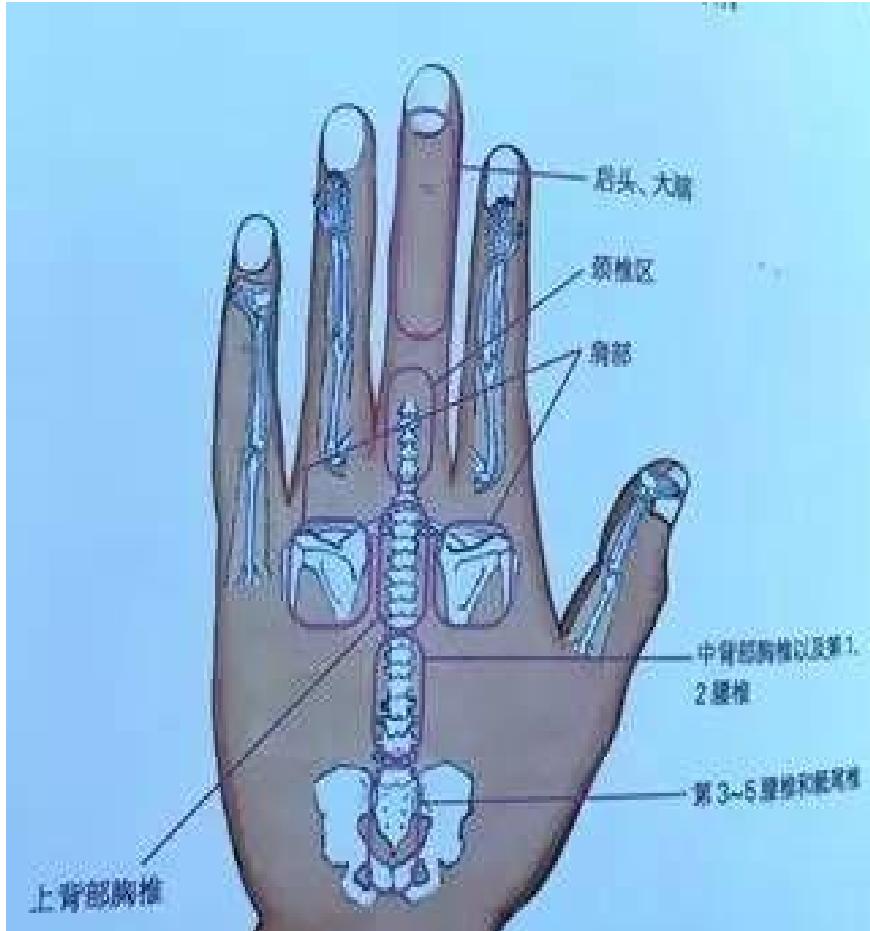


背面

背部经脉皮部图，督脉两边皆膀胱；
上肢三焦大小肠，下肢胆邻足太阳。



中联国医顺序排布(第二、第三掌骨)

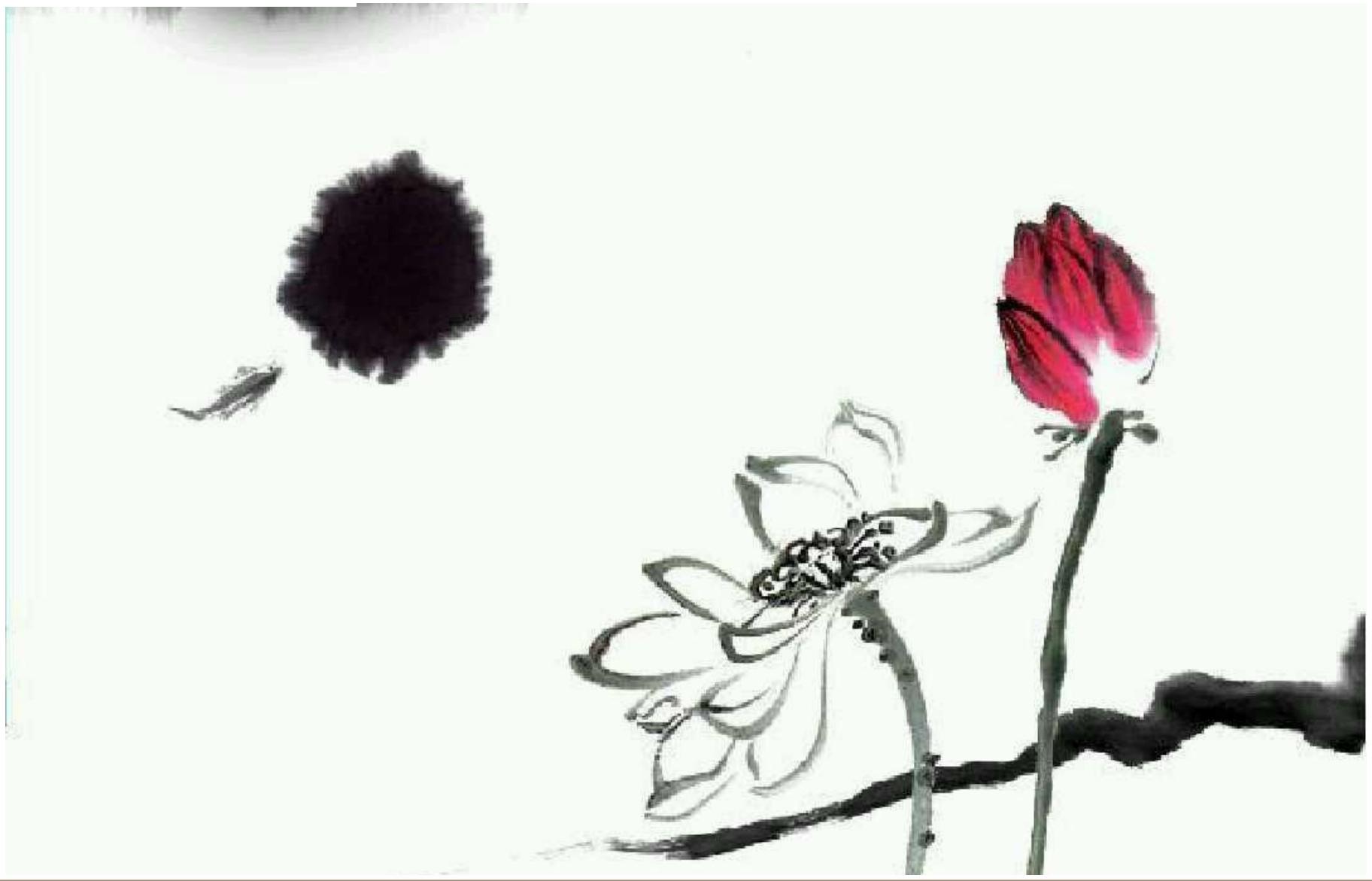


第二掌骨桡侧全息穴区示意图

食指下方掌骨小，查病疗疾确有效；
上头下足中间胃，脏腑四肢顺序找。



中联国医





中联国医

乳腺疾患调理

- 一个女孩诞生在这个世界，她患乳腺癌的风险是10%
- 全球每26秒就有一人被确诊为乳腺癌
- 每1分钟，就有一人因为乳腺癌而离开人世.....



中联国医

母爱如海

- 圣贤说：女人是世界的源头。
- 古典书籍记载：母亲由十月怀胎，乳哺三年这个过程中，我们每一个人要消耗掉母亲**一千四百零七斤血**。
- 翟俊杰导演：
- 女儿翟小乐要结婚时，翟俊杰对女儿说，你结婚，爸爸要送你一件礼物。孝顺的女儿说，我什么都不缺，我不要你们的钱，你们也不必给我什么礼物。
- 翟俊杰说，这件礼物你一定要收下。说着，他就从箱底拿出了那个珍藏多年的小瓶子。
- 令翟家人震惊的是，原先白色的醇香的奶水不见了，呈现在眼前的却是一瓶血红色的液体！刹那间，父亲惊诧不已，泪水奔涌而出！
- 看着这瓶血红色的液体，女儿懵然。当父亲告诉她这是母亲二十多年前的奶水时，女儿愣住了，她没有接过小瓶子，而是扑通一声跪下，泣不成声……



中联国医

谁言寸草心，报得三春晖





中联国医

嬢

说文解字：重新认识我们的亲“娘”

嬢



中联国医

一、乳房常见疾病及症状

- 乳腺疾病是一种让女性痛苦不堪的常见病、多发病。
- 是危害妇女身心健康的主要疾病。
- 分为**乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌**五大类。
- 其致病因素比较复杂，如治疗不及时或治疗不当，就可能发生病变，随时导致生命危险。



中联国医

乳腺癌的危害

- 乳腺癌被称为世界第一癌，发病率占所有癌症的**10%**！
- **100**个乳腺癌患者中，**99**个是女性，乳腺癌是“女性第一杀手”。
- 在中国，**70%**左右患者确诊时已经是晚期。
- 国内育龄妇女约**90%**患有不同程度的乳腺疾患，**35岁——60岁**的女性为高发人群，现在**35岁以下**年轻女性患者明显增加。
- 中国近**30年**乳腺癌发病率增长了**3倍多**
- 乳腺癌在医学上没有治愈率，只有**5到10年**的存活率



中联国医

叶凡



叶凡 国家二级演员

2003年查出患乳腺癌，当时做了保乳手术。

2007年11月27日，因患乳腺癌引起的糜烂性转移，最后肝功能衰竭伴随大面积出血，医治无效逝世，终年37岁。



中联国医

李媛媛



“孩子，这是妈妈最后一次给你喂奶了，因为妈妈要去做手术。妈妈也很害怕，妈妈对不起你！”

2000年，李媛媛被诊断患有宫颈癌，并进行了手术。二次化疗中转移到乳腺，2002年10月20日，小洋桐出生只有54天，可是李媛媛却不得不离开他。



中联国医

陈晓旭



- **陈晓旭**（1965年10月29日-2007年5月13日），出生于辽宁省鞍山市，中国内地影视女演员、商人。
- 2007年5月13日，陈晓旭因患乳腺癌在深圳去世，享年41岁。



中联国医

明星



汪明荃患过甲状腺癌的，乳房又再发现肿瘤；

她呼吁香港女性定期接受检查，病向浅中医，如发现问题，及早诊治。

蔡琴几年前曾因为乳腺癌做过乳房肿瘤切除手术，幸亏发现得早，病情很快获得控制。





中联国医

名人

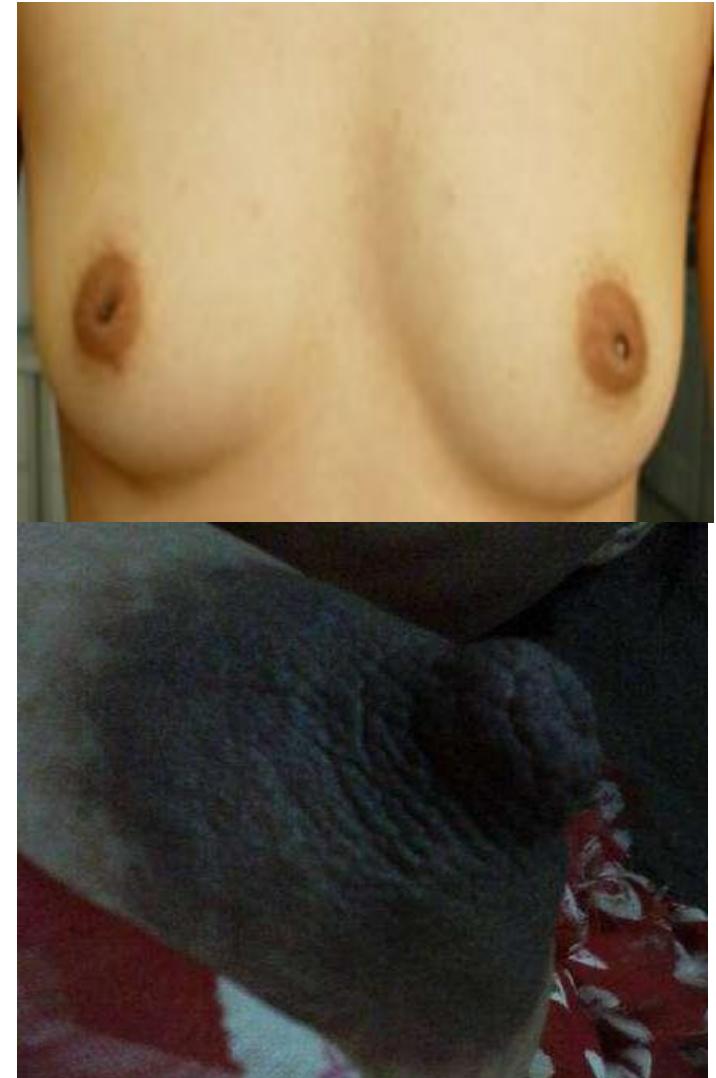


1972年，秀兰·邓波儿 因患有乳腺癌而切除。她成为第一个向公众袒露病史，并倡导防治乳腺癌的 名人。



1987年，美国“第一夫人”南希·里根被确诊患上乳腺癌。她没有选择乳房肿瘤切除术，而是立即接受了乳房切除术。南希的这种做法得到了后来很多乳腺癌患者的效仿。

1、乳头内陷：先天内陷较难改善；后天多为内衣穿着不当或过紧造成，代表排毒系统和胃一定不好，容易得乳腺炎和囊肿。



2、乳头乳晕颜色黑：黑色素沉着，毒素堆积；肝火旺，肝气不能正常疏泻，代谢差。

- 3、乳头乳晕颜色白：气血不足，循环不畅，心肺经不通畅，气血供应不足，脾胃虚，常常唇色和舌苔也泛白,肝主疏泻，泻过多则淡而虚。



- 4、乳晕上有颗粒状：乳房内毒素堆积，内循环及排毒不好。



5、副乳——遗传副乳容易长乳头
(有关医学组织调查显示，有副乳的人患癌率比没有的高7倍)；后天通常是由腋下淋巴结不畅通导致。



6、乳房上有青筋：肝气淤结，性情急，脾气燥；静脉毒素堆积，颜色越深越不好，青筋越粗，形状越迂回情况越严重。



7、乳房外扩下垂萎缩——胸部缺少营养，肝主筋，肝不好结缔组织松弛；脾主肌肉，主生化气血，肌肉松弛跟脾有直接关系。

8、乳房上的痣——红痣：为脂肪瘤，说明内循环不好；黑痣：为气血和毒素代谢差。

- 9、乳房上有斑、疣——**内分泌失调，气血不调，毒素堆积，免疫力低下，虚胖的人；黑色素沉淀，常伴有腰酸现象，肾和子宫也多不好，有淤血或肌瘤。
- 10、乳房过小——**大多心脏不好，心脏供血不足，腺泡没有充足的营养来转换脂肪；
- 11、乳房过大——**乳房长在心肺区，过大会形成负担，造成肩颈不好，乳房酸性脂肪过多，患乳腺癌几率提高。



中联国医

乳腺癌的早期表现

- 乳房无痛性肿块。肿块质硬, 边界不规则, 早期可以将肿块推动 , 或有乳头溢液或溢血
- 血管明显地突出在一个乳房的皮肤表面;乳头发生内陷
- 患侧乳房出现无痛的、单发的小肿块, 多位于乳腺的外上限, 靠近腋下的部位。
- 年龄: 30岁开始, 随年龄的增大, 发病率逐年增高, 60岁达到最高峰
- 月经初潮过早（小于13岁） 、闭经过迟（大于55岁）



中联国医

乳腺癌案例





中联国医

乳腺调理

请记住一

永远没有突如其来的疾病！



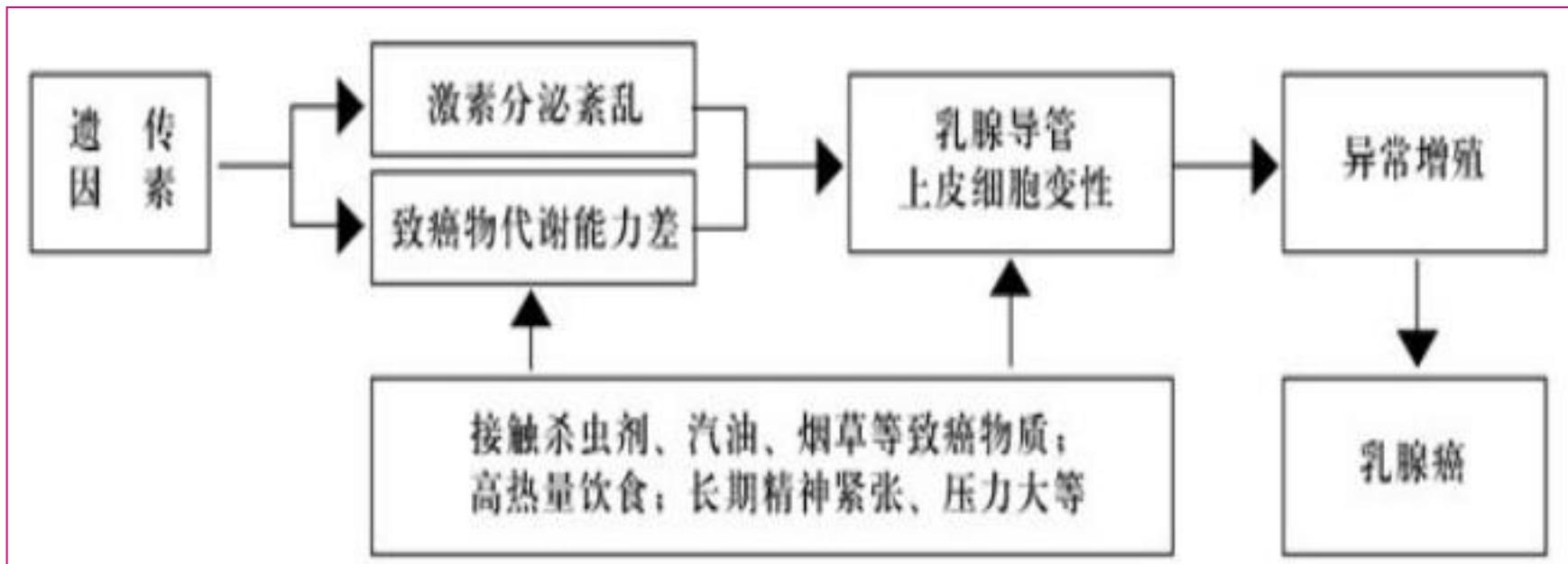
中联国医 十二类易患乳腺癌的人群





中联国医 十二类易患乳腺癌的人群

- 1、有癌症家族史的人和环境因素：
- 据资料证实，有癌症家族史，特别是其父母和姐妹曾是乳腺癌患者，发生乳腺癌的可能性比其他人大30%左右。

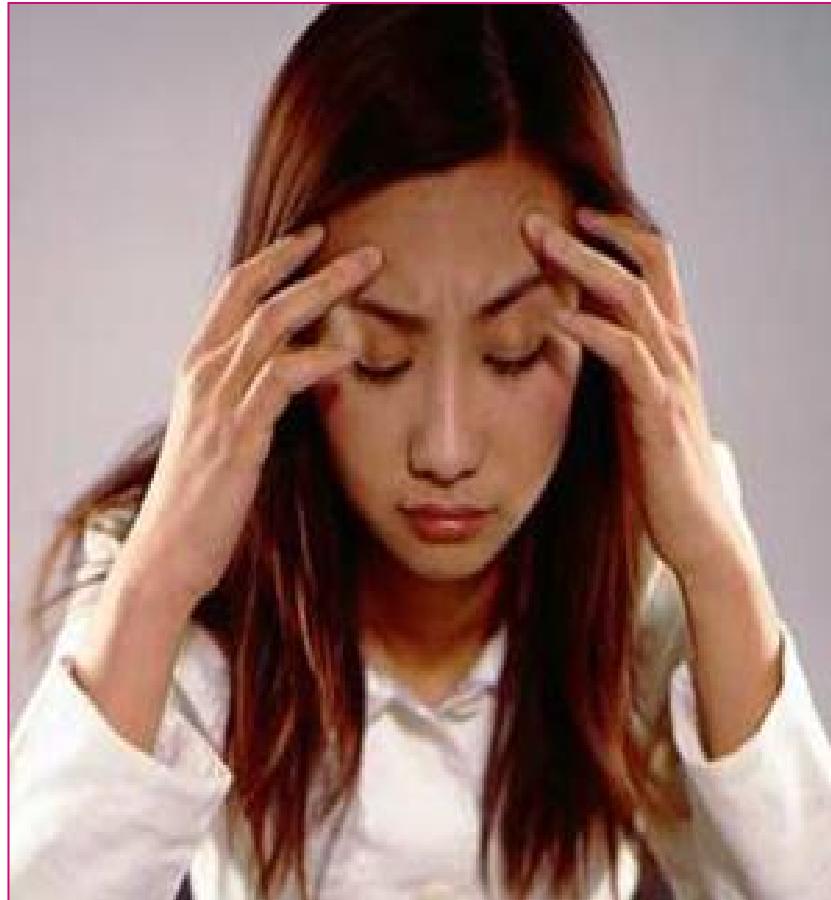




中联国医

十二类易患乳腺癌的人群

- 2、月经不正常及绝经的人：月经期开始的太早（11岁以前）绝经期太晚（55岁以后）月经周期大于35天，小于21天的人群，患乳腺癌的几率更高。





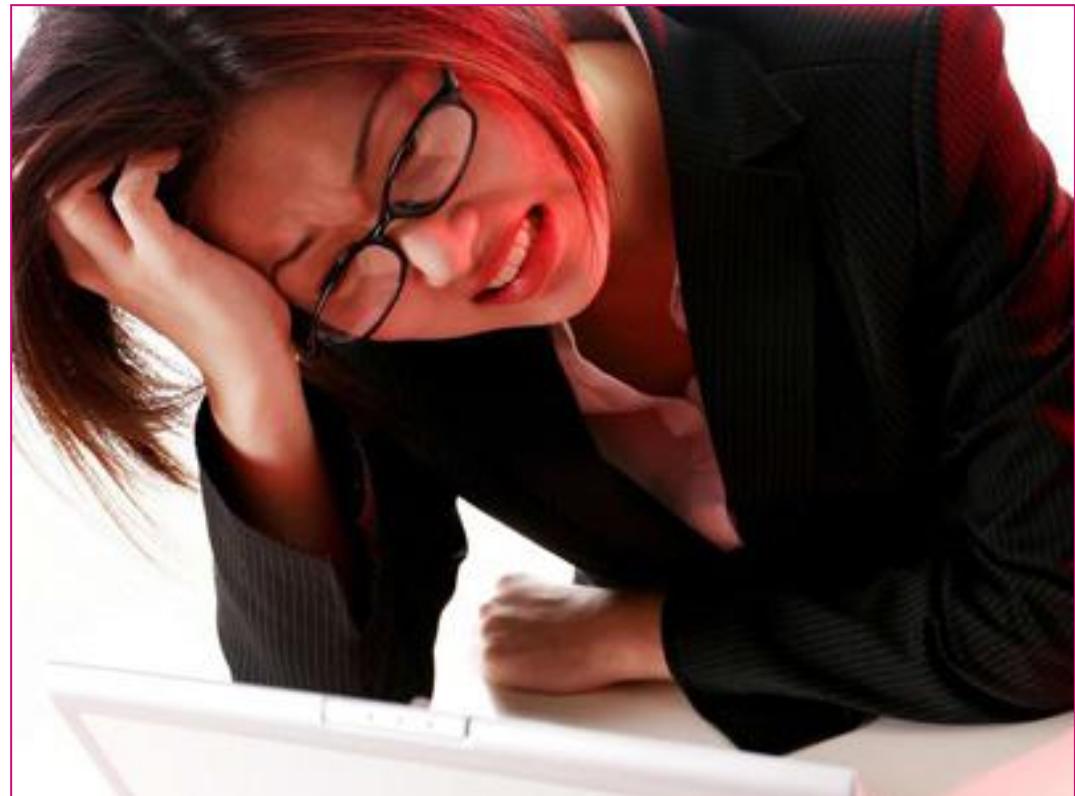
- 3、乳房异常的人：
- 乳房密度高，质地较坚实的妇女更易患乳腺癌。此外，青春期乳房异常丰满，或者不恰当隆胸等，也是发生乳腺癌的原因之一。



- 4、体型特殊的人：
- 腰部以上特别肥胖，腰围和臀部相近，或者绝经期前身体十分瘦弱的妇女。



- 5、工作压力大，生活不规律，精神有创伤，精神抑郁，经常生气，心情不好的人，据调查，性格内向，生活不幸福，是导致癌症的因素之一。



6、有高脂肪饮食偏嗜的人：

研究表明，高脂肪纤维饮食可使乳腺癌发病提高 4倍以上。





中联国医

十二类易患乳腺癌的人群

- 7、经常饮酒的人：一个年轻妇女每周饮酒3-6次，每次按250毫升的啤酒或185毫升的烈性酒计算，其日后患乳腺癌的危险将增加30%-60%。



8、未哺乳者：

据研究表明，未哺乳的妇女患乳腺癌的危险性比哺乳妇女大1.5倍以上。



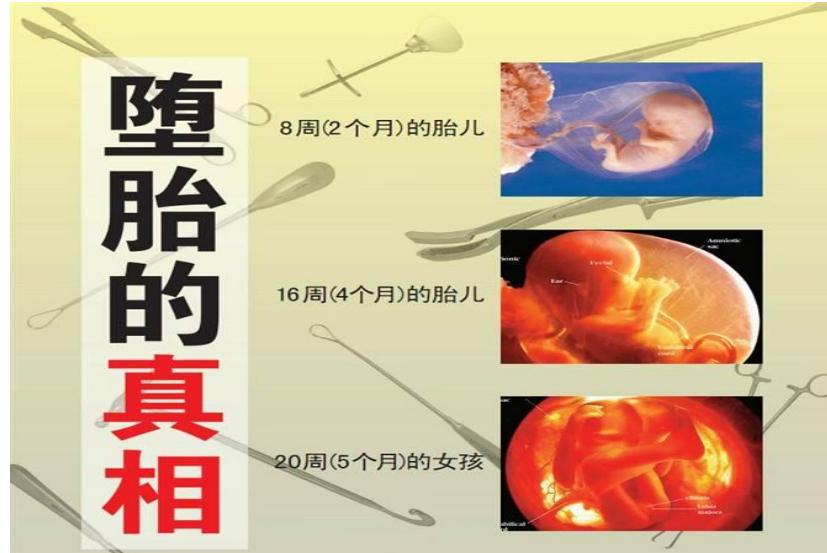


中联国医 十二类易患乳腺癌的人群

9、未育或晚育、以及反复做人工流产手术的人：

研究表明，从未生育的妇女患乳腺癌的危险性比已生育的妇女高30%。

●35岁以上的妊娠初产者患乳腺癌的相对危险性是30岁以下妊娠初产者的3-4倍。



●人工流产后，妊娠被突然中断，体内激素水平骤然下降，使乳腺停止生长，腺泡变小以至消失，乳腺复原。而这种复原通常是不完全的，容易造成乳腺肿块，诱发乳腺疾病，反复多次的乳腺病变可成为乳腺癌的诱因。



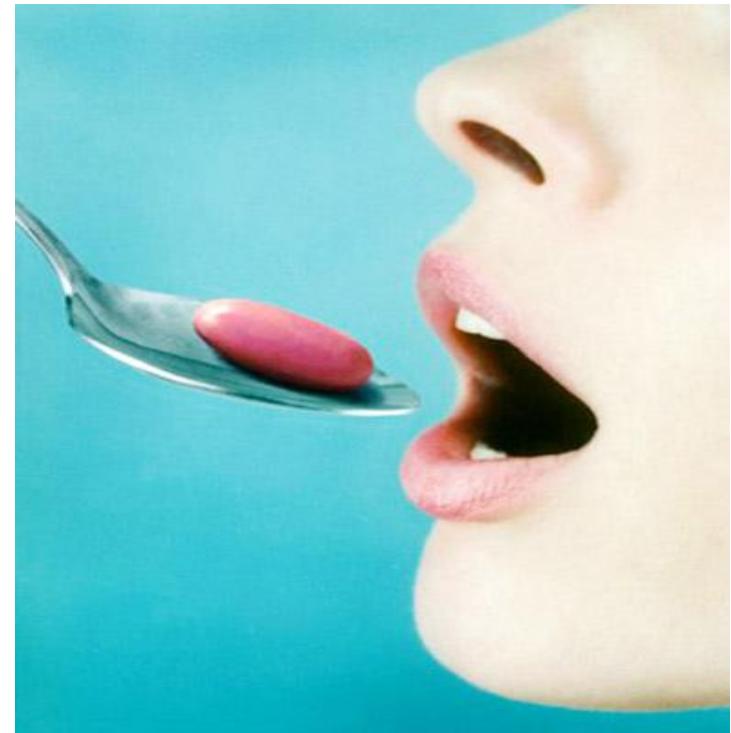
中联国医 十二类易患乳腺癌的人群

- 10、患有某些乳腺良性疾病的人：
- 据研究表明，乳腺囊性增生，乳腺单纯增生，乳腺纤维瘤等病变恶化后都能导致乳腺癌。



11、常用激素类药品

- 常期口服避孕药及各种激素类药物，会增加女性患乳腺癌的几率，还会危害到她们未来生育的小孩的生殖系统。



- **12、反复长期接触各种放射线(多次放射线、电脑、手机等) 电磁辐射。**
- 乳腺是对电磁辐射致癌活性较敏感的组织。年轻时为乳腺有丝分裂活动阶段，对电磁辐射致癌效应最敏感。





中联国医 乳腺病的常用自我诊断方法

1、面对镜子，仔细观察乳房的形状，表面的肤色，有无凹陷、乳头有无分泌物等。



2、臂叉腰，再抬起，分别再查看一次上面的内容



3、涂好沐浴露，然后张开五指，用指腹掂掂乳房，检查是否有肿块



4、并拢除拇指外的其余4指，在乳房上滑动，以划圈的方式或先从内侧滑动外侧，再从外侧滑动内侧。如果滑动被卡住，则可能有肿块。





中联国医



及早发现
及早预防
及早治疗





中联国医

二、乳房最怕的四大危机

经络堵塞的危机

体态变形的危机

生殖功能障碍的危机

良性病变的危机



中联国医

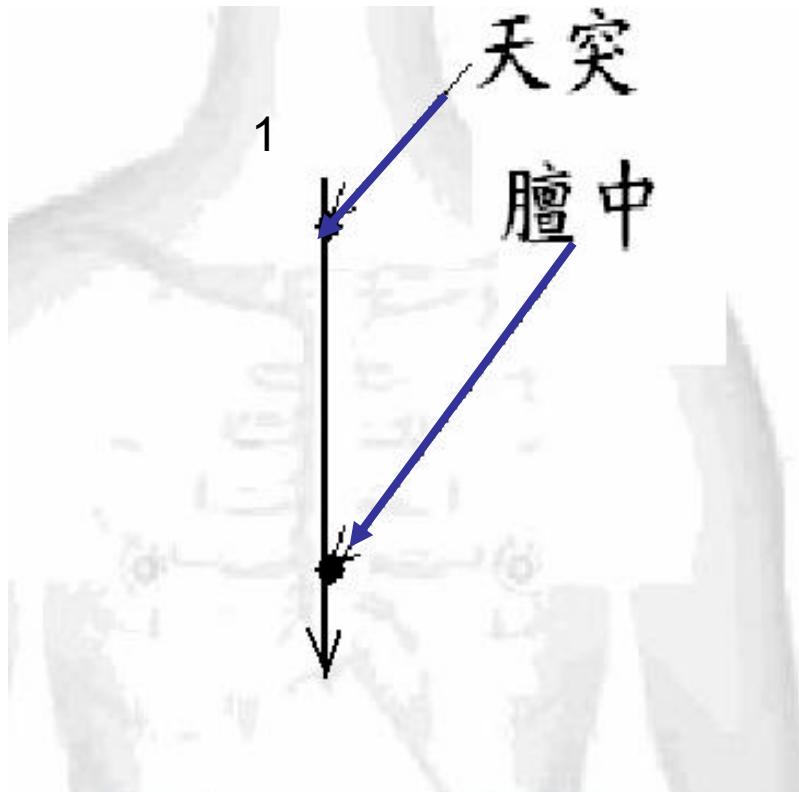
乳腺增生调理

- **三、调理方法**
- 1. 刮任脉，从天突到膻中穴，用板尖刮；
- 2. 刮督脉，从大椎到中焦上部，长度上下超过乳房；
- 3. 刮同侧膀胱经，长度同督脉；
- 4. 刮乳房背部对应区
 - (1)用整板刮，显肿块；
 - (2)用推刮法推掉肿块；
 - (3)肿块大时，可用梅花针放血、拔罐，可减痛去肿块
- 。



中联国医

乳腺增生调理示意图



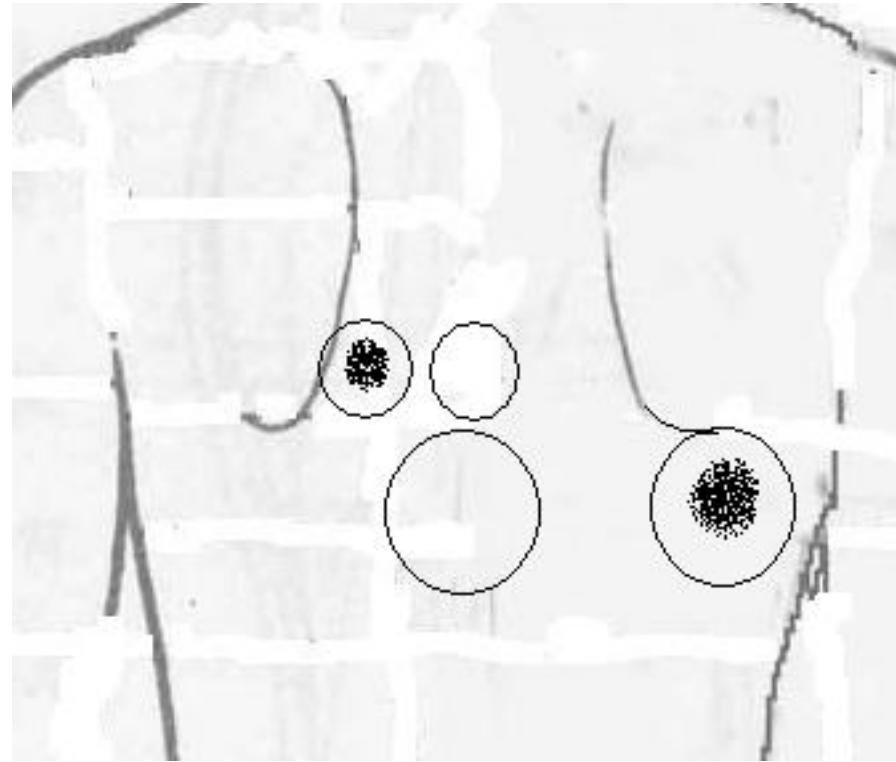
(前 胸)



(后 背)



中联国医 乳腺增生拔罐调理示意图





中联国医

乳腺增生调理

- **四、副乳**
- 1.现象:在腋下、前方，有肿块，形似乳房；
- 2.刮法:同乳腺增生。
- **五、纤维瘤**
- 稍硬些，由纤维组成，刮、打、拔可治愈



中联国医

乳腺养生

- 乳腺怕郁滞，怕怒，乐观豁达是关键。多包容丈夫，找丈夫好处、认自己的命（名），不贪不义之财。
- 饮食清淡，宜食五谷。
- 贴敷**翰林墨宝**、刮痧等，经常疏通经络。
- 接触传统文化开拓心智。
- 配合食用：**翰林灵芝菌丝粉**、**厚德纳豆**、**红豆薏米枸杞粉**





中联国医

休息一下





中联国医

刮痧调理

- 1.督脉上焦； 2.膀胱经上焦；
- 3.风池→肩井； 4.肩胛骨内侧；
- 5.天宗； 6.腋上线； 7.腋后线； 8.腋前线；
- 9.腋上线、腋前线、腋后线分别向臂三角肌下端刮三条
- **重点：**
- 1. 重点是刮腋上腺、腋前线、腋后线里面的结节；
- 2. 不能前举刮腋后线，不能后举刮腋前线，不能上举刮腋上线。
- 3. 刮后，再上举，问“哪疼”？在手不放下的情况下进一步刮痛点，直到痛点消失。



- 一、概述
- 1. 妇科炎症指阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、尿道炎。
- 2. 卵巢囊肿，卵巢为一对扁椭圆形($4 \times 3 \times 1\text{cm}$)的性腺，位于盆腔中，它能产生卵子和性激素。卵巢组织复杂，卵巢肿瘤花样繁多，是全身各脏器肿瘤类型之最。
- 3. 子宫肌瘤，又称平滑肌瘤，可同时发生在子宫不同部位称多发性子宫肌瘤。



- 长时间久坐，翘二郎腿，压迫臀部（上班、开车、回家、打牌等久坐）
- 贪凉、四肢温度偏低，造成臀部温度过低（空调、超短裙、露脐装）
- 腹腔手术损伤（剖腹产、人流、肿瘤手术、结扎）
- 寒性体质、肾虚寒，冬天手脚冰凉，肾精化血，精足血旺，肾精足则气血旺盛，寒湿问题从而得到很好改善。
- 性生活不节制、混乱也是其中一个重要原因。



中联国医

宫颈糜烂



▲宫颈糜烂I度



▲宫颈糜烂II度



▲宫颈糜烂III度

宫颈炎可发生于任何年龄的女性，有急性和慢性两种，其中慢性宫颈炎较常见，俗称宫颈糜烂。

宫颈炎主要表现为白带过多、发黄、腰骶部疼痛、宫颈充血、水肿、盆腔部下坠感、房事后出血等，如不能及时查出、尽早治疗，病情加重会诱发癌前病变。



中联国医

宫颈息肉



▲宫颈息肉



▲宫颈息肉

宫颈息肉形成的原因可能与炎症内分泌紊乱特别是雌激素水平过高有关。比如宫颈长期炎症糜烂都会容易导致宫颈息肉。宫颈糜烂与宫颈息肉有直接关系



中联国医

宫颈囊肿

- 宫颈囊肿是慢性宫颈炎的一种，一般无明显症状，而慢性宫颈炎的主要症状是白带增多，由于病原菌的不同，白带的颜色、量也有所不同。白带可为粘稠的或脓性的，有时可带有血丝或少量血液，也可有接触性出血。下腹或腰骶经常出现疼痛，盆腔部可发生下坠痛或痛经，常于月经期、排便或性交时加重，此外，可出现月经不调和不孕。甚至诱发宫颈癌变。





中联国医

子宫肌瘤临床表现

1. **月经改变**: 为最常见的症状，表现为月经周期缩短、经量增多、经期延长、不规则阴道流血等。
2. **腹块**: 腹部胀大，下腹扪及肿物，伴有下坠感。
3. **白带增多**: 白带增多，有时产生大量脓血性排液及腐肉样组织排出伴臭味。
4. **疼痛**: 一般患者无腹痛，常有下腹坠胀、腰背酸痛等，
5. **压迫症状**: 如压迫盆腔血管及淋巴管，可引起下肢水肿。
。
6. **不孕**: 肌瘤压迫输卵管使之扭曲，或使宫腔变形以致妨碍受精卵着床，导致不孕。
7. **继发性贫血**: 若患者长期月经过多可导致继发性贫血，出现全身乏力、面色苍白、气短、心慌等症状。



- 首先在西医来说，他们根本不知道其真正的原因，认为是正常子宫层突变，激素及内外生长因子比较复杂的关系，讲的含乎其词！
- 西医主要是药物治疗和手术治疗，但是还是有太多人不懂这些，认为是很“科学性”的东西。
- 用药：
 - 1.米非司酮（打胎药）、2.达那唑（不宜手术或手术前的控制，对肝脏有破坏作用）、3.他莫昔芬（抑制肿瘤生长，副作用大，诱发子宫内膜移位）、4.激素类药
- 手术：
 - 1.子宫切除手术、2.肌瘤切除手术、3.动脉栓塞术（诱发子宫癌）



中联国医

中医的诊断方法

- 中医认为：得子宫肌瘤的人就是正气不足，阳气弱，脏腑不和，任冲不调，宫寒，气滞血郁。我们中医叫子宫肌瘤叫症瘕。
- 能量集聚时间长了，就形成了有形的物质，特别是负能
- 一般中医定型子宫肌瘤有四种：
 - ①气滞形的
 - ②血郁形的
 - ③痰湿形的
 - ④湿热形的



中联国医

子宫肌瘤的诊断

- 1、看人中穴(有一个凸起的小疹斑，就有可能是子宫肌瘤，及伴随着下嘴唇有痘或颜色发暗)
- 2、嘴角不对称(说明她的盆骨是不对称的，也可以说她的下焦气血不活,这种人更容易得子宫肌瘤)
- 3、通过目诊(通过看下方白眼球靠外角的地方，这里会出现湿络状的紫血丝，确定妇科的气血郁滞的情况，一定确定，如果持续的时间很久了，那我们就会判断为子宫肌瘤)
- 4、手诊坎部(手掌以下，会有黄色的小突疹，判断子宫肌瘤或下焦有问题，再配合同部的诊断就准确了，通过揉腹渗透性的揉腹去感知有没有推不动的硬节，它就是子宫肌瘤)



中联国医

子宫肌瘤患者的饮食禁忌

- **1.不宜吃海产类食物和羊肉等**(因为多数海产品激素比较多可能会加重病情，而羊肉含的脂肪比较多，有数据显示，肥胖女性患子宫肌瘤的可能性比一般女性大很多，所以一定要注意，如果需要营养，患者可用瘦猪肉，鸡肉等食物代替那些含脂肪高的肉类)
- **2.避免油炸，油腻的食物以及罐头食品**(因为这些食物都对病情造成一定影响)
- **3.避免服用口服避孕药，**(应改用其他避孕方式，因为避孕药中大多数都含有雌，孕激素，对病情不利)
- **4.避免辛辣，生冷等刺激性的食物**(因为辛辣的食物会刺激到内分泌，可能会引起内分泌失调，而生冷的食物可能会导致月经紊乱，甚至是严重的月经不调。此外，子宫肌瘤患者要禁酒，因为酒精对子宫肌瘤患者影响很大，会引起血气上涌，影响患者情绪等，不利于病情，所以还是避免为宜）。
- **5.避免吃桂圆，红枣，阿胶等食物**(因为肌瘤与雌激素关系密切，体内雌激素含量越高，肌瘤的生长越快，所以子宫肌瘤患者应该避免此类食物)。
- **6.鳗鱼，咸鱼，黑鱼，青占鱼，羊肉，狗肉，茄子，毛笋，桂圆红枣，阿胶浆，蜂王浆，橘子及辣椒，生葱，白，凝血性和含激素及热性刺激性食物也最好少吃或不吃**



类型	型	色	量	味	病症
无色透明黏性白带	蛋清相似	无	多	无	稍有混浊，颈管性宫颈炎
泡沫型	脓样有泡沫	黄	适中	臭味	滴虫性阴道炎，另有瘙痒
豆渣型	豆渣	白	适中	无	霉菌性阴道炎
脓状	脓状	黄绿	不定	臭味	滴虫性阴道炎，慢性宫颈炎
血性	有血状物	淡红	不定	异味	宫颈癌，宫颈息肉
黄色	水状	黄	多	臭味	宫颈癌
黄色	黏性	黄	适中	异味	宫颈糜烂



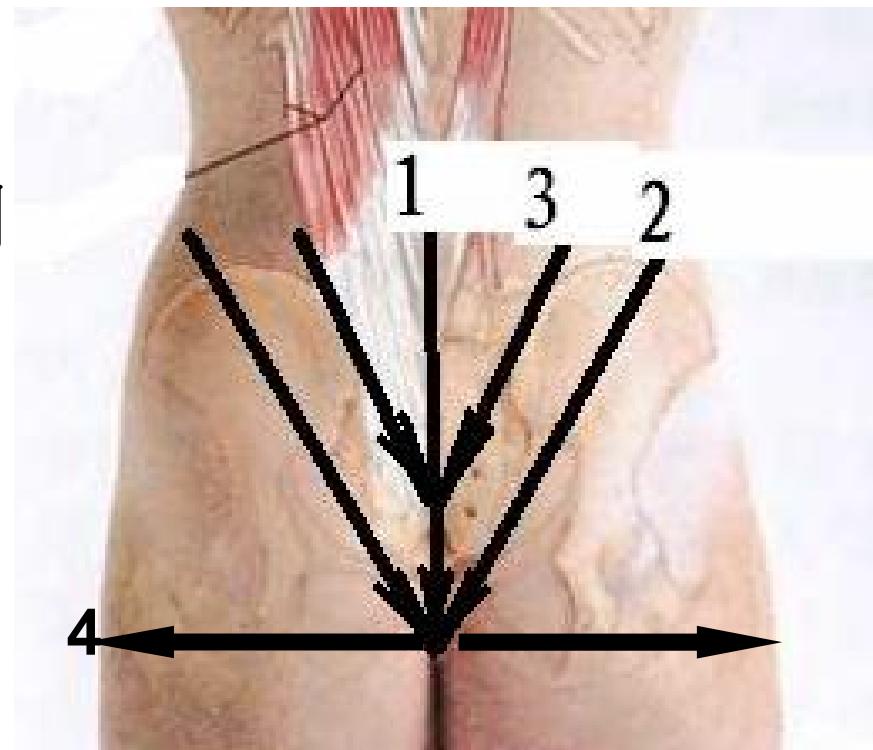
- **二、病因**
- 中医认为是脏腑功能失调、气滞血瘀而成；
- 西医认为是长期雌激素含量过高导致内分泌失调有关。
 - 还有，常熬夜、长期用护垫、棉条、用加酶洗衣粉在洗衣机内洗内衣裤，易引发妇科疾病。
- **三、检查**
- 在手心中下部的生殖区涂刮痧乳用牛角刮勺刮。凭手感，硬块是子宫肌瘤，软块是卵巢囊肿，砂状是炎症。



中联国医

调理步骤

- 四、刮痧治疗：刮到消除症状，恢复功能。
- 1. 下焦督脉
- 2. 刮下焦外三角
- 3. 刮下焦内三角（肾俞到次髎）
- 4. 长强到环跳
- 5. 刮结节，使高于皮肤





- **五、拔罐**
- 拔炎症、囊肿、肌瘤显区
- **六、注意：**
- 大于5.0cm勿刮，大于4.0cm慎刮，个大的先吃15天营养品。
- 月经量过多要补铁。不要额外摄取雌激素。
- 前置肌瘤要刮前面对应区。
- 治疗期内禁食含激素肉类，宜清淡，少吃辛辣食物。

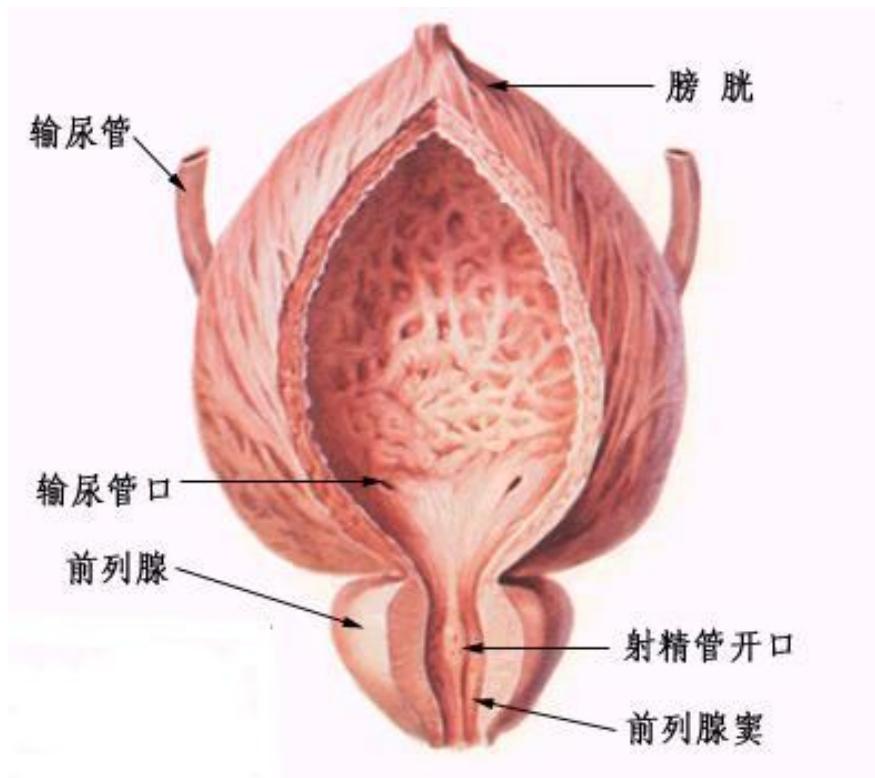


- **一、前列腺功能**
 - 1. 可分泌前列腺液，是精液的重要组成；
 - 2. 具有内分泌功能，可阻断前列腺增生；
 - 3. 具有控制排尿功能；
 - 4. 具有运输功能，使射精、排尿顺利进行。
- **二、病因**
 - 1. 前列腺炎是细菌等微生物感染；长期久坐、骑自行车、开车；饮酒、长期食用辛辣食物等；
 - 2. 前列腺增生肥大是性激素失调(雄激素下降、雌激素升高)和相关的内分泌器官激素平衡失调。
 - 3. 工作、生活中压力过大



中联国医

前列腺图





- **三、症状**
- **1.频：**尿频、尿急、
- 尿不尽；
- **2.痛：**尿痛、会阴不适、腹股沟痛、睾丸痛、肛周坠胀、小腹胀痛、性交痛；
- **3.性：** 性欲减退、阳萎、血精等



您还为此烦恼不堪吗？





- **四、刮痧**
 - 1. 刮下焦督脉；
 - 2. 刮下焦外三角；
 - 3. 刮下焦内三角（肾俞到次髎）；
 - 4. 刮开结节。
- **五、拔罐**
 - 拔重结节区
- **六、注意事项**
 - 禁食辛辣刺激食物、饮酒、
 - 抽烟、受凉、房事过度、忍尿不排等。

