

借

手到病除

头部按摩

冀伟 郭芳 纪君 叶伟 编著



头部按摩

用你的双手创造健康

天津科学技术出版社

头部按摩是祖国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，在人类治疗疾病及预防保健中起着非常重要的作用，它具有通俗易懂，简便易学，见效迅速，疗效持久，且无任何副作用的特点，深受临床医师和人民群众的欢迎。头部按摩在高科技迅猛发展的今天可以帮助人们免除疾病的困扰，强健体魄，提高工作效率，提升生活品质，因而非常有必要进行推广和普及。

手到病除



头部按摩

伟芳时 著
冀君伟 编
赵郭纪叶

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病除—头部按摩/赵冀伟等编著. —天津:天津科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5308-3636-6

I. 手... II. 赵... III. 头部—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005219 号

责任编辑:刘 锟

版式设计:王 冬

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 100 000

2005 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

定价:7.50 元

目
录

基 础 篇

- 一、头部按摩简介/1
- 二、头部按摩体位/2
- 三、头部按摩禁忌证/2
- 四、头部按摩异常情况处理/3

方 法 篇

- 一、头部按摩的常用手法/5
- 二、头部按摩穴位介绍/6
- 三、头部特定穴简介/36

治 疗 篇

- 一、头部按摩保健术/43
- 二、头部按摩美容术/80
- 三、头部按摩治疗术/87

失眠\87

颈性眩晕\91
偏头痛\94
面神经麻痹\97
高血压病\98
近视眼\101
上睑下垂\104
感冒\105
牙痛\107
麦粒肿\108
急性结膜炎\109
迎风流泪\110
慢性鼻炎\111
耳鸣\111
中暑\112
雀斑\114

面部皱纹/114

斑秃\116

落枕\118

寰枢椎关节紊乱症\119

下颌关节脱位\120

支气管哮喘\122

慢性咽炎\123

考试紧张综合征\124

经行头痛\127

盗汗\128

小儿发热\129

小儿遗尿\131

流行性腮腺炎\132

小儿肌性斜颈\133

小儿斜视\134

四、头部自我按摩治疗术\136

头痛\136

失眠\137

感冒\139

牙痛\141

口腔溃疡\143

高血压\144

近视眼\145

支气管炎\146

落枕/148

慢性喉炎\149

慢性鼻炎\150

考试紧张综合征\151

重听\153

老视\154

基础篇

一、头部按摩简介

头部按摩是祖国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠,在人类疾病预防治疗中起着非常重要的作用,它具有通俗易懂,简便易学,见效迅速,疗效持久,且无任何副作用的特点,深受临床医师和人民群众的欢迎。头部按摩在高科技迅猛发展的今天可以帮助人们免除疾病的困扰,强健体魄提高工作效率,提升生活品质,因而需要大力推广和普及。

人体分为头、颈、躯干和四肢四个部分,头部是指人体的头部和面部两个部位。头部按摩是指医生依照中医基础理论,运用手于患者头面部、颈部的穴位上及其特定部位,施以专门的手法,而达到防治疾病和保健强身目的的一种方法。头部按摩属祖国医学外治法范畴,在《黄帝内经》中记载人们按摩头部一定的部位或穴位可以防治体内疾病,符合祖国医学关于局部和整体是辩证统一理论,这是迄今为止对头部按摩的最早记载。

头部按摩通过各种手法作用于人体头面部,调整人体气血,达到阴阳平衡而起到预防保健作用,它的作用机理都是根据祖国医学中的阴阳学说和脏腑经络学说。人体经络瘀

滞,气血运行不畅,阴阳失调,人体会产生疲倦和发生病变,而按摩可以调整阴阳,强身壮体,增强人体抵抗力。

现代研究也进一步证实了按摩对人体的保健治疗作用,并认为作用机理有两个方面。

其一,头部按摩是通过不同手法作用于头面部的穴位,引起物理效应中的能量转换,从而调整人体的生理、病理状况,达到防病治病的目的。

其二,头部按摩就是用手接触患者头面部发出一种信息,这种信息通过神经元、神经递质和中枢神经传入体内达到内脏,从而改变出现病态的内脏信息,使其恢复正常,达到治疗目的。

二、头部按摩体位

头部按摩体位一般有3种,即坐位、仰卧位和俯卧位,前二种为常见体位,后一种较少使用。

三、头部按摩禁忌证

头部按摩无论应用于内科、儿科、五官科治疗疾病,还是以保健按摩术减轻人们的疲劳,强身健体,都有非常卓越的疗效。但头部按摩也存在一定局限性,有些疾病和某些情况下不适宜做按摩,强迫施术则可能造成危险。因此,在进行按摩操作前,一定要严格诊断,判断患者是否适宜按摩疗法,若不适宜则一定禁止按摩。遇到下面情况时要慎用或忌用按摩。

1. 患有严重内科病的患者,如有严重的心脏病、肺病、肝病、急腹症,或脑部有脑栓塞、脑出血病人处于急性期时,以及有各种恶性肿瘤患者应禁用头部按摩。

2. 有皮肤破溃或皮肤病患者,妨碍按摩施术的,包括脓肿、湿疹、风疹、癣、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等症,要禁用或慎用头部按摩。

3. 有开放性损伤的患者,施用血管、神经吻合术者应禁用按摩。

4. 有血液病和出血倾向者,如恶性贫血、紫斑病等按摩后易引起出血者,应禁用头部按摩。

5. 诊断不明的急性颈部脊椎损伤伴有脊髓症状的应禁用按摩,考虑手术等其他治疗,以免延误病情。

6. 对妊娠期和哺乳期女性患者,在颈部和头部治疗需要卧位治疗时应慎用按摩。

7. 对体质虚弱经不起轻微手法者,如年老体弱、久病气虚应慎用或禁用头面部手法操作。

8. 对疲劳过度,酗酒後神志不清,饥饿或饭后半小时以内患者应慎用或忌用按摩。

9. 对于有感染性疾病,如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等患者,应禁用头部按摩。

四、头部按摩异常情况处理

(一)破皮

在头部按摩中,使用擦法和按揉时,由于手法使用不当,加之面部皮肤薄嫩,容易引起皮肤破损。此时应尽快处

理,在局部涂上红药水。不要在破溃处继续操作,防止感染。

提示:头部按摩操作时,术者一定要在操作前修剪好指甲,施术时注意指揉法要柔和,不要生硬粗暴。揉法使用前要用按摩介质先涂于患部再施术。

(二)出血

头部按摩操作时,一般无皮下出血现象。但若使用手法过于强硬粗暴时,也可引发局部皮肤肿起以及皮肤青紫的现象。

出现皮下出血,可在局部配合热敷,同时,施以按揉手法,使血肿消散。

提示:按摩时不要手法过重过猛,要循序渐进。对急性损伤患者在 48 小时之内一般要使用冷敷,因损伤后毛细血管破裂出血,禁用热敷,待 48 小时后出血停止,方可使用热敷。这点一定谨记。

(三)晕厥

患者出现恶心、面色苍白、出虚汗、四肢发冷甚至昏倒等现象称为昏厥。

当推拿按摩的患者有晕厥情况发生时,应立即停止操作,让病人平卧于空气流通处,一般经休息后就会好转,若昏厥严重,可采取掐人中方法使其苏醒,也可配合针灸等其他治疗方法。

推拿时出现晕厥主要是在病人体质虚弱或精神紧张、饥饿,或者操作手法过重,操作时间过长等情况下发生。

提示:在治疗时应做好预防工作。病人情绪紧张时,做好病人的思想工作,消除其对按摩施术的恐慌感,对体质虚弱者、空腹者手法不宜过重,时间也不宜过长。同时也要做好诊室内卫生,保持空气流通。

方 法 篇

一、头部按摩的常用手法

用手指、鱼际、手掌等部位,运用各种特定的动作,在头部的穴位和特定位置上操作,以达到保健和防治疾病的方法称为头部按摩手法。

头部按摩手法是一项技巧性很强的专业技能,《医宗金鉴正骨心法要旨》云:“法之所施,使患者不知其苦,方称为手法也。”按摩手法讲究的是技巧,要有轻重缓急,刚柔并济,不可粗暴、盲目用力,否则可能会导致皮下瘀血,甚至发生骨折,给患者带来不必要的痛苦和伤害。因此一定要熟练掌握各种手法的要领,做到融会贯通后方可使用。此外,按摩时还要做到连续性,即持久用力,保持手法动作和力量的持续性,力量上要做到收发自如,要使力透过肌肤直达病所,也就是要做到技巧与力量有机的统一。

家庭按摩常用的手法有推、揉、按、抹等几种按摩手法。

这里主要讲一下推法。推法有一指禅推法和分推法。一指禅推法又分为直推和按住穴位点来回摆动两种。分推法是用双手大拇指由里向外推。

头面部按摩因面部皮肤稚嫩,因而更要注意手法的施用,家庭按摩一般手法不要求很严格,但宜轻不宜重,切不可引起皮肤破溃而造成感染甚至毁坏容颜,这一点一定要牢记。

二、头部按摩穴位介绍

●百会*



图 1

别名:三阳五会、巅上。

经脉归属:督脉

取穴:在头顶正中线与两耳尖连线的交会处。

简便取穴法:将两耳廓对折向前,由两个耳尖连线与头部前后正中线的交点即是。

可操作手法:

推 用拇指指端作一指禅推法。

按 用拇指指腹着力按压。

揉 用拇指指腹部做揉法。

拿 用五指指端着力拿头部。

击 用双手五指指端做击法。

功效:开阳固脱,开窍宁神,平肝息风。

主治:头痛,头晕,高血压,脱肛,癫狂等。

●神庭

别名:天庭。

经脉归属:督脉。

取穴:头部正中线上,入前发际五分。

简便取穴:患者取坐位、头放正、目平视,上星与前发际中点处即是该穴。

可操作手法:

掐 用拇指甲掐。

啄 用中指端啄击。

揉 用拇指指腹作揉法。

推 用拇指指腹作一指禅推法。

功效:开窍安神,清利头目。

主治:失眠,头痛,眩晕,惊悸,鼻渊,眼疾等。

●上星

经脉归属:督脉。

取穴:头部正中线上,入前发际一寸。

简便取穴:患者取坐位,前发际中央直上一横指即为本穴。

可操作手法:

掐 用拇指甲掐。

啄 用中指端啄击。

揉 用拇指指腹作揉法。

推 用拇指指腹作一指禅推法。

功效:通鼻泻热,宁静安神,疏散风热。

主治:头痛,目赤肿痛,眩晕,头晕,鼻渊,鼻衄等。

●头维

经脉归属:足阳明胃经。

取穴:在额角发际,前发际正中旁开四寸五分。

简便取穴:耳前鬓角前缘垂直向上与前发际交点上五分,也就是半横指处,即为该穴。

可操作手法:

推法 用拇指指腹作一指禅推法。

按法 用拇指指腹着力按压。

抹法 用拇指指腹在头维穴处沿足阳明胃经循行路线前后推抹。

功效:散风通络,清利头目。

主治:头痛,头晕,迎风流泪,面瘫,中风后遗症而致口眼喎斜等。

●印堂

别名:眉心、大天心。

经脉归属:经外奇穴。

取穴:患者取坐位,在两眉内侧端连线之中。

简便取穴:患者取坐位或仰卧位,两眉头连线中点即为本穴。

可操作手法:

掐 用拇指指甲掐。



图 2

啄 用中指指端叩击。

揉 用拇指指端作揉法。

推 用拇指指腹作一指禅推法。

按 用拇指指端作按法。

掀 用拇指和食指夹住该穴处皮肤频频掀至红紫。

功效:清热祛风,安神定志,通络止痛。

主治:头痛,惊风,目疾,鼻衄,眩晕等。

● 太阳

经脉归属:经外奇穴。

取穴:眉梢与眼外角中间,向后约一寸凹陷处,左为太阳,右为太阴,统称太阳。

简便取穴法:患者取坐位,取眉梢与外眼角之间骨凹陷处向后外旁开一横指即为本穴。

可操作手法:

推 用一指禅推法,或用拇指指腹自眉后向耳上直推。

揉 用拇指指端揉或用大鱼际部位揉。



图 3

按 用拇指指端作按法。

拿 用一手拇指、食指分别拿侧太阳穴。

运 用拇指指端和食指尖用力拿捏,并用中指指端沿太阳穴作环形推动。

功效:解痉祛风,清热止痛。

主治:头痛,三叉神经痛,目疾,外感无汗,少汗病症。

● 鱼腰

经脉归属:经外奇穴。

取穴:患者取坐位,在眉毛正中,下对瞳孔。

简便取穴:眉毛中点即是本穴。

可操作手法:

揉 用拇指指端揉,可以一手也可用双手同时操作。

推 用一指禅推法,或自眉头向两侧眉梢作分推法。

抹 沿眉毛推抹。

功效:清肝退热,利湿,明目。

主治:眉棱骨痛,目赤肿痛,近视眼,眼睑下垂等。