

借

超值 赠品
头面部反射区
挂图
DVD 光盘

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

头面部

权威专家
教您轻松学会
家庭按摩
常用方法

按摩



【精美双色版】

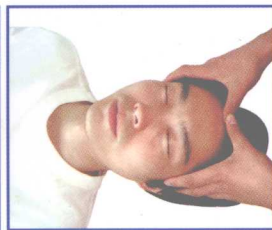
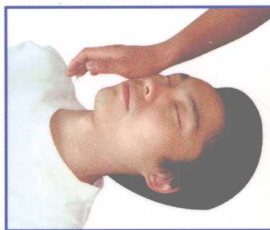
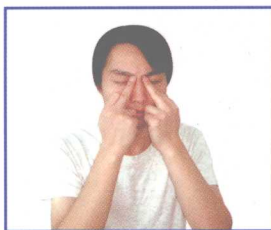
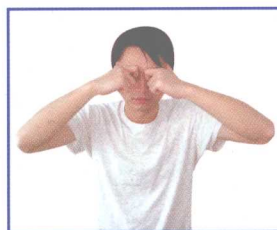
北京市按摩学会秘书长 付国兵
北京中医药大学教授 郭长青

主编

一看就懂

一学就会

一用就灵



化学工业出版社

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

头面部 按摩

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编
北京中医药大学教授 郭长青



化学工业出版社

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确运用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用。一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《头面部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家教给您最规范的头面部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除头面部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张头面部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

图书在版编目（CIP）数据

头面部按摩/付国兵，郭长青主编.—北京：化学工业出版社，
2008.6

（家有按摩师）

ISBN 978-7-122-02204-2

I.头… II.①付… ②郭… III.头面部穴位-按摩疗法（中医）-
基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第025888号

责任编辑：杨骏翼 贾维娜

装帧设计：尹琳琳

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张7 1/2 字数89千字 2008年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究

编写
人员
名单

主 编 付国兵 郭长青

编写人员（按姓氏笔画排序）

付国兵 沈 潜 张文玉

国 生 郭长青 魏培栋

摄 像 康 伟

序

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。

随着社会进步和人们生活水平的提高，高血压、冠心病、糖尿病及高血脂症等倾向表现日益突出；用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态十分常见；水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染对人体健康产生不良影响的现象也不时困扰着人们……而随着社会的发展，人们渴望健康的需求却日益增长，保健意识也不断增强，人们对自身健康状态的关注已经从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。保健按摩作为早已深入人心的“绿色”保健方式必将与时俱进地发挥重大作用。

保健按摩因其适应范围广、效果显著、安全简便的特点，正在越来越广泛地被应用于各种医疗和养生保健领域中，越来越多的人也开始自发学习按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由于不正确的操作而带来的各种并发症却屡屡出现在非正规医疗场所和普通家庭，因此向人们普及正确的按摩知识与技能已刻不容缓。

《家有按摩师》丛书由北京市按摩学会秘书长付国兵组织编写，北京中医药大学教授郭长青提供了专业的穴位图，两位专家的合作确保了内容的权威性。难能可贵的是，付国兵主任和他的同事

序

们利用大量业余时间参与拍摄了各分册的DVD光盘和大量动作演示照片，从而提升了本丛书的可阅读性、可操作性，使读者能轻轻松松地理解与掌握各种按摩手法。

我非常愿意将这样一套具有较高专业水准，易学易用的科普著作介绍给广大人民群众，愿大家在掌握该套丛书技能后，可以随时、随地让更多的人们在家庭、办公室便可享受到专业、一流的按摩。而且，我相信本丛书也是孝敬老人、关爱孩子、自我保健的一份好礼物！

中华中医药学会亚健康分会会长



目 录

第一部分 头面部按摩常用穴位

一、头面部	003	22. 通天	009
1. 上星	004	23. 玉枕	009
2. 神庭	004	24. 天柱	009
3. 翳风	004	25. 桥弓	010
4. 角孙	004	26. 天容	010
5. 曲鬓	005	27. 天突	010
6. 颌厌	005	28. 头维	011
7. 悬颅	005	29. 印堂	011
8. 悬厘	005	30. 睛明	012
9. 率谷	006	31. 攒竹	012
10. 完骨	006	32. 眉冲	012
11. 本神	006	33. 鱼腰	012
12. 强间	006	34. 阳白	012
13. 后项	007	35. 口禾 ^髎	013
14. 百会	007	36. 迎香	013
15. 四神聪	007	37. 鼻通	013
16. 囟会	007	38. 四白	013
17. 风池	008	39. 巨髎	013
18. 风府	008	40. 素髎	014
19. 翳明	008	41. 水沟	014
20. 安眠	008	42. 地仓	014
21. 五处	009	43. 承浆	014

目 录

44. 大迎	015	4. 解溪	023
45. 颧髎	016	5. 昆仑	024
46. 耳门	016	6. 行间	024
47. 听宫	016	7. 太冲	024
48. 听会	016	8. 内庭	024
49. 颊车	017	9. 至阴	025
50. 下关	017	10. 涌泉	025
51. 牵正	017	四、背部	026
52. 丝竹空	017	1. 天宗	027
53. 瞳子髎	018	2. 肩井	027
54. 太阳	018	3. 大椎	027
二、上部部	019	4. 风门	027
1. 尺泽	020	5. 肺俞	028
2. 内关	020	6. 肝俞	028
3. 列缺	020	7. 心俞	028
4. 阳溪	020	8. 厥阴俞	028
5. 神门	021	五、腹部	029
6. 合谷	021	中脘	029
7. 劳宫	021	六、常用耳穴	030
8. 少泽	021	(一) 耳轮部	
三、下部部	022	(计11穴)	031
1. 足三里	023	1. 耳中	032
2. 丰隆	023	2. 直肠	032
3. 三阴交	023	3. 尿道	032

目 录

4. 外生殖器	032	7. 交感	036
5. 肛门	032	8. 臀	036
6. 耳尖	033	9. 腹	037
7. 结节	033	10. 腰骶椎	037
8. 轮1	033	11. 胸	037
9. 轮2	033	12. 胸椎	037
10. 轮3	033	13. 颈	037
11. 轮4	034	14. 颈椎	038
(二) 耳舟部		(四) 三角窝部	
(计6穴)	034	(计5穴)	038
1. 指	034	1. 角窝上	038
2. 腕	034	2. 内生殖器	038
3. 风溪	034	3. 角窝中	038
4. 肘	034	4. 神门	038
5. 肩	035	5. 盆腔	039
6. 锁骨	035	(五) 耳屏部	
(三) 对耳轮部		(计9穴)	039
(计14穴)	035	1. 上屏	039
1. 跟	035	2. 下屏	039
2. 趾	035	3. 外耳	039
3. 踝	035	4. 屏尖	039
4. 膝	036	5. 外鼻	040
5. 髌	036	6. 肾上腺	040
6. 坐骨神经	036	7. 咽喉	040

目 录

8. 内鼻	040	11. 肾	044
9. 屏间前	040	12. 输尿管	045
(六) 对耳屏部		13. 胰胆	045
(计8穴)	041	14. 肝	045
1. 额	041	15. 艇中	045
2. 屏间后	041	16. 脾	045
3. 颞	041	17. 心	046
4. 枕	041	18. 气管	046
5. 皮质下	041	19. 肺	046
6. 对屏尖	042	20. 三焦	046
7. 缘中	042	21. 内分泌	046
8. 脑干	042	(八) 耳垂部	
(七) 耳甲部		(计8穴)	047
(计21穴)	042	1. 牙	047
1. 口	042	2. 舌	047
2. 食道	043	3. 颌	047
3. 贲门	043	4. 垂前	047
4. 胃	043	5. 眼	047
5. 十二指肠	043	6. 内耳	048
6. 小肠	043	7. 面颊	048
7. 大肠	044	8. 扁桃体	048
8. 阑尾	044	(九) 耳背部	
9. 艇角	044	(计6穴)	048
10. 膀胱	044	1. 耳背心	049

目 录

2. 耳背肺	049	(十) 耳根部	
3. 耳背脾	049	(计3穴)	050
4. 耳背肝	049	1. 上耳根	050
5. 耳背肾	049	2. 耳迷根	050
6. 耳背沟	050	3. 下耳根	050

第二部分 头面部按摩常用手法

1. 抹法	052	6. 一指禅推法	059
2. 点法	053	7. 滚法	060
3. 揉法	055	8. 拿法	061
4. 扫散法	057	9. 拍法	062
5. 推桥弓	058		

第三部分 耳穴的贴压疗法

第四部分 头面部按摩的注意事项

第五部分 疾病的治疗

一、头痛	070	六、三叉神经痛	095
二、感冒	076	七、近视	098
三、眩晕	080	八、耳鸣	101
四、失眠	086	九、牙痛	105
附：捏脊疗法	090	十、鼻炎	108
五、面神经麻痹	091		

第一部分 头面部按摩 常用穴位



图 1-1

图 1-2

穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。这些特定的部位就是我们所说的穴位。通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的组织结构就是经络。由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹、肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法。这是中医取穴的一种基本方法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等分，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。我们所说的寸，又叫“同身寸”。如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”，(如图1-1)

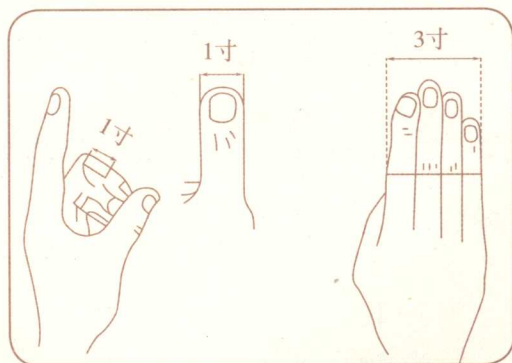


图1-1

一、头面部

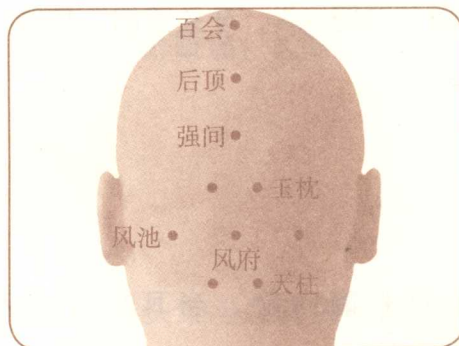
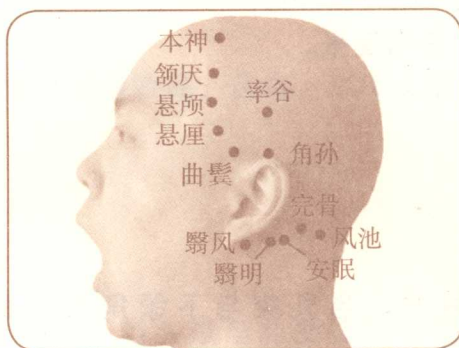
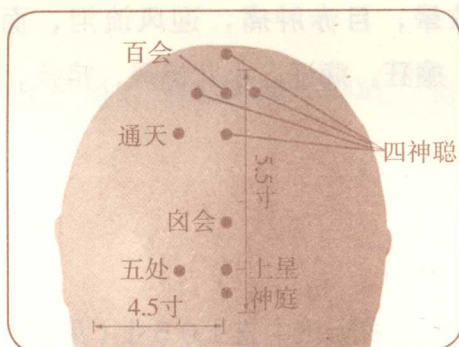


图1-2

头 1 上星

定位：在头部，当前发际正中直上1寸（见图1-2）。

主治：头痛，眩晕，目赤肿痛，迎风流泪，面赤肿，鼻渊，鼻衄，鼻痔，鼻痛，癫狂，痫证，小儿惊风，疟疾，热病。

面部按摩

2 神庭

定位：在头部，当前发际正中直上0.5寸（见图1-2）。

主治：头痛，眩晕，目赤肿痛，泪出，目翳，雀目，鼻渊，鼻衄，癫狂，痫证，角弓反张。

3 翳风

定位：在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处（见图1-2）。

主治：耳鸣，耳聋，口眼喎斜，牙关紧闭，颊肿，瘰癧。

4 角孙

定位：在头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处（见图1-2）。

主治：耳部肿痛，目赤肿痛，目翳，齿痛，唇燥，项强，头痛。

5 曲鬓

定位：在头部，当耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线交点处（见图1-2）。

主治：偏头痛，颌颊肿，牙关紧闭，呕吐，齿痛，目赤肿痛，项强。

6 颌厌

定位：在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的上1/4与下3/4交点处（见图1-2）。

主治：头痛，眩晕，目外眦痛，齿痛，耳鸣，惊痫。

7 悬颅

定位：在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的中点处（见图1-2）。

主治：偏头痛，面肿，目外眦痛，齿痛。

8 悬厘

定位：在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的上3/4与下1/4交点处（见图1-2）。

主治：偏头痛，面肿，目外眦痛，耳鸣，上齿痛。

头部 9 率谷

定位：在头部，当耳尖直上入发际1.5寸，角孙直上方（见图1-2）。

主治：头痛，眩晕，呕吐，小儿惊风。

10 完骨

定位：在头部，当耳后乳突的后下方凹陷处（见图1-2）。

主治：头痛，颈项强痛，颊肿，喉痹，龋齿，口眼歪斜，癫痫，疟疾。

11 本神

定位：在头部，当前发际上0.5寸，神庭旁开3寸，神庭与头维连线的内2/3与外1/3交点处（见图1-2）。

主治：头痛，目眩，癫痫，小儿惊风，颈项强痛，胸胁痛，半身不遂。

12 强间

定位：在头部，当后发际正中直上4寸（脑户上1.5寸）（见图1-2）。

主治：头痛，目眩，颈项强痛，癫狂痫证，心烦，失眠。