

吴国伟 编著

头面颈肩按摩

保健 美容 治病 益寿好帮手



—— 远方出版社



生命与健康科普丛书

头面颈肩

★ 吴国伟 编著

按摩

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命与健康科普丛书·头面颈肩按摩/吴建伟/编著. - 呼和浩特:
远方出版社. 2000. 9

ISBN 7-80595-634-0

I. 生… II. 吴… III. 保健-普及读物 IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33614 号

生命与健康科普丛书·头面颈肩按摩 吴建伟 编著

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号 邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 内蒙古政府机关印刷厂

开 本: 787×960 1/36

字 数: 80 千

插 图: 285

印 张: 5.6

印 数: 1—5000

版 次: 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80595-634-0/G·137

定 价: 11.50 元

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

远方版图书, 印装错误与印刷厂退换。

序

按摩是祖国医学宝库中的一颗灿烂的明珠,历史悠久。它以简单方便、疗效显著、防治结合为特点,享誉海内外,为中华民族的繁衍昌盛和世界人民的健康事业作出了卓越的贡献。

欣阅了吴国伟同志的《头面颈肩按摩》的书稿,感受甚深。难能可贵的是,吴国伟同志经过十余年的刻苦钻研和实践,与按摩结下了不解之缘,并深深地体验了按摩神奇的效果。本书从最方便、最重要的头面颈肩按摩入手,深入浅出,易学、易懂、易操作;又由于它多是从作者的亲身体验中总结出来的,因此具有很强的适用性,适合家庭、美容、美发工作者使用,也可供专业按摩人员参效。愿这本图文并茂的科普性读物,能给千家万户的使用者带来福音。

王降锡

2000年春于广州

目 录

第一节 概 要.....	(1)
一、按摩简史	(1)
二、按摩的作用原理	(4)
三、按摩的特点	(6)
四、按摩的适应范围、禁忌症及注意事项.....	(6)
五、经络与穴位关系及性配穴	(9)
六、头面颈肩结构与经络循行.....	(10)
七、指量法与头面颈肩常用穴位.....	(11)
八、按摩常用手法与常用诊断法.....	(21)
第二节 头面颈肩保健按摩	(29)
一、头发护理.....	(29)
二、健脑按摩.....	(34)
三、耳部按摩.....	(39)
四、颜面美容按摩.....	(43)
五、眼睛保健.....	(50)
六、鼻部按摩.....	(54)
七、口唇牙齿健康法.....	(59)
八、颈项健美.....	(63)
九、肩部锻炼法.....	(69)

第三节 头面颈肩常见病的按摩治疗 (78)

一、白 发 (78)

二、脂溢性秃发 (80)

三、头 痛 (82)

四、头轻碰撞伤 (89)

五、“青春痘” (90)

六、雀 斑 (92)

七、黄褐斑 (96)

八、面部轻碰撞伤 (97)

九、耳聩眼花 (98)

十、白内障 (101)

十一、近视眼 (104)

十二、鼻 炎 (108)

十三、牙 痛 (110)

十四、颈椎病 (114)

十五、肩周炎 (119)

十六、肩碰撞伤 (123)

第四节 其它常见病的按摩治疗 (125)

一、感 冒 (125)

二、失 眠 (130)

三、高血压 (134)

四、冠心病(心脏病) (139)

五、哮 喘 (145)

六、呃 逆(打嗝) (148)

七、咳 嗽 (151)

八、糖尿病 (154)

九、前列腺炎	(159)
十、胃 痛	(162)
第五节 常见急症的急救法	(166)
一、晕车和晕船	(166)
二、中 暑	(172)
三、鼻出血	(176)
四、煤气中毒	(179)
五、醉 酒	(182)
第六节 男性壮阳按摩法	(185)
后 记	(193)
附 录 参考文献	(193)

第一节 概 要

一、按摩简史

按摩是祖国中医学的宝贵遗产之一,是我国劳动人民在长期与疾病的斗争中发展完善起来的。

按摩的历史极为悠久,远在二千多年前,我们的祖先就懂得以手的抚摸和摩擦来治病或消寒。历代养生家讲到养生之道,按摩从来都是他们奉行和推崇方法之一。

早在公元前 14 世纪,商代殷墟出土的甲古文卜辞中就有像形文字“抚”字。其后的古代文献《路史》、《史记·扁鹊传》中也记载了“齐摩”、“寨机”,指的就是按摩。

春秋战国时期,呈现出“诸子蜂起、百家争鸣”的繁荣局面,按摩作为保健治病的重要手段,在当时的宫廷和民间早已应用起来。从《老子》、《庄子》、《荀子》、《墨子》等古籍中均可看到有关记载。

战国后期,我国现存最早的一部医书、中医经典《黄帝内经》中记载了有关按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等疾病,并表明了按摩术起源于黄河流域。其中关于按摩篇的有《素问·血气形志篇》、《素问·异法方宜论》、《素问·虚实所生篇》、《素问·补泻篇》、《灵枢·经别》等。《素问·血气形志

篇》云：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。当时著名医学家扁鹊，运用这种方法医好了虢太子的尸厥症，在《周礼注疏》上曾有记载。这个时期，按摩在我国已普遍运用，并逐步形成体系。

秦汉时期，我国第一部关于按摩的专著《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚），就是按摩治病的最初总结。《说文》、《华佗别传》、《金匱要略》等代表作，也反映了按摩的广泛应用，并由此推广到养生保健领域。

魏晋南北朝时期，受道家学术的影响，关于养生的论述经常被当作按摩的主导思想，而且把其作为健康长寿的主要方法。如晋代葛洪《时后备急要方》、《抱朴子·遐览篇》、陶弘景的《养性延年录》等都有关于此的记载。其中康富的《按摩手册》传入了法国，被译成法文，成为了欧美按摩术发展的基础。

隋唐封建帝国的建立，使中国的封建社会进入了强盛时期。医学的突飞猛进也自然地带动了按摩术的大发展，按摩疗法受到普遍重视。这时候，按摩有史以来第一次作为独立的学科被提出，如《隋书·百官志》、《旧唐书·职官志》、《新唐书·百官志》、《唐六典》等中都载有专门的按摩教学机构及太医的配置，并设有按摩博士和按摩师等称谓。同时还出现了如隋巢元方的《诸病源候论》、《时后方》、孙思邈的《千金要方》、蔺道人的《理伤续断秘方》、王焘的《外台秘要》、杨上善的《黄帝内经太素》、欧阳询的《类聚》、慧琳的《太藏经音义》等专著，系统介绍了按摩的手法、方法，按摩与药物的相互配合，按摩疗法的适应症、扩大范围及自我按摩特点等。

宋金元时代，学术界对按摩的理论有了进一步的论述和补充。其特点是注重按摩概念的研究和各种适应症中手法运

用方式的探讨。虽然此时国家医疗机构已不再设按摩的专门科目,但宋代官方组织编纂的大型医籍——《圣济总录》中仍有独立成篇的有关按摩的内容,对具体手法的分析都十分细致,这反映了人们对按摩治病的认识已初步趋同。此外,《宋史·文艺志》、《养生要诀》、《云笈七签》、《延寿经》、《道藏》、《演繁露》、《儒门事亲》、《寿亲养老新篇》、《夷坚志》等著作中也均有许多关于按摩的记述。其中元危亦林的《世医得效方》中,对按摩手法有不少的创新。

明朝时期是按摩学术的第二个兴盛时期。《明史·百官志》中有按摩重列医学分科的记载,并将按摩改称为推拿。尤其在小儿按摩治疗方面积累了丰富的经验,形成了小儿按摩的独特体系。在此基础上出版了不少小儿推拿专著,如《小儿推拿秘诀》、《推拿活婴秘旨》等。同时在养生长寿方面的著作《遵生八笺》中,也提出了不少有关按摩的方法。

由于各种原因,清代的太医院虽撤销了按摩科,但有关按摩术的研究却从未停止过。《按摩经》是现存最早的一本成人推拿专著,便成书于清康熙三年。正骨推拿,保健按摩等在此时已有所总结与升华。如吴谦著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》中,把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法的中医基本手法。吴尚光著的《理渝骈文》、钱秀昌著的《伤科补要》、胡廷光著的《伤科汇纂》、沈金鳌著的《杂病源流传》、孟日寅著的《养生笔要》、王祖源著的《内功图说》、熊应雄著的《小儿推拿广意》、夏云集著的《保赤推拿法》等书籍从不同角度系统、全面阐述了推拿方法与临床的应用。

民国时期,西洋医学传入中国,传统的按摩一度受到歧视、压制,一蹶不振。

新中国建立以来,国家高度重视并大力发掘传统医学,按摩学科进一步蓬勃发展起来。按摩临床、科研、教育的队伍不断壮大。在发掘继承、整理总结,研究提高等方面都有了质的飞跃。有特色的流派、学派不断涌现,按摩的治疗病症也扩大到内、外、妇、儿、伤骨、五官等科。常用的手法更加丰富,按摩也成了保健、美容的重要组成部分。由于其简便易行,深受人们、特别是中老年人的青睐。

目前,我国已成为世界名符其实的按摩推拿中心,学术交流极其活跃,世界许多国家纷纷派人来我国学习或请专家到他们那里授课。中国的按摩已走向了世界,并将继续造福于新的世纪。

二、按摩的作用原理

按摩是一种传统的物理治疗方法,是通过各种特定的手法作用于人体肌表,以调节机体的生理、病理状况而达到保健和治疗的效果。

中医关于按摩的作用原理就是调整阴阳、调节脏腑、疏通经络、调整气血、扶正祛邪等。

(一)调整阴阳

由于内在因素或外界的影响,人体的生理功能失调而导致疾病的发生,也即是阴阳相对平衡关系遭到了破坏。对此,运用按摩手法动作上力度和方向的变换,把轻、试、短、小的手法(属阴)和重、深、长、大手法(属阳)相互配合,刚柔相济,轻重适当,使肌体恢复平衡。

(二)调节脏腑

按摩使内脏的功能活动得到调节,为气血运行的调理创造条件。并通过经络系统的联络来调和阴阳气血的平衡,从而获得身体健康和治愈疾病的目的。

(三)疏通经络

祖国医学认为,疼痛是因为经脉不通所致,即“不通则痛”。人各种器官组织和气血主要是依靠经络系统沟通。经络受阻,运用按摩使舒筋通络、理筋整复是“通则不痛”的理想方法之一。

(四)调理气血

气血是人体的基本元素,而气血的生成需要有营养及有机物质的充分供给。通过消化、疏通、调畅加强气生血、行血,促进人体新陈代谢,使人体正气精血充足。按摩能增强脾胃的消化功能。

(五)扶正祛邪

外邪之所以能侵入人体而引起疾病,其内在因素是人的“正气”虚弱。如果正气旺盛,外邪就不易侵入。通过按摩能使人体气血流畅,阴阳调和,经络疏通,正气精血充足,脏腑机能正常。人体的抗病能力强,人就不易生病。即中医所说的“正胜而邪退”。

通过头面颈肩按摩,使人体增强抗病能力及肌肉的张力和弹性,消除关节滑液停滞、瘀积及关节囊肿、胀、挛缩、寒冷的现象,恢复受伤的关节,对神经系统产生抑制作用与兴奋作用,使呼吸加深并改善消化机能;同时,还能消除疲劳,预防衰老,消除衰亡的上皮细胞,令皮肤有光泽。按摩还能减少粗糙皮肤和皱纹,防治皮肤斑,使脑健发泽、眼明鼻灵、耳聪牙固、颈舒肩牢,从而令人更精神、美丽。

三、按摩的特点

(一)经济简便

按摩不用打针、吃药、不受任何医疗设备条件和场地的限制,只通过手法的刺激作用,即可调整人体的生理功能,达到理想的要求。

(二)疗效显著

按摩广泛适用于多种急、慢性疾病和机能衰退的病症,对某些疲劳症也具有独到的康复疗效。对某些病症,按摩又胜于药物与及其它治疗,患者可免除不必要的痛苦。按摩还可以增强体质,焕发精神,增加皮肤光泽,除皱消斑,长期坚持必要按摩定可延年益寿。

(三)操作方便

按摩主要以手法为主,容易掌握,便于推广。只要认证确切,找穴准确,即可双手操作并可收到显著效果。

(四)安全可靠

经长期临床实践和实验证明,作为古法新用的按摩术,最大的优点是无任何副作用。只要手法正确,按照规程施术,耐心细致的操作,一般是不会发生不良反应和医疗事故的。

四、按摩的适应范围、禁忌症及注意事项

按摩适用于多种疾病,并适合用于健美,其适应范围有:

1. 急性软组织损伤及慢性劳损性疾病而无皮肤破损者;
2. 风湿病;

3. 神经系统病;
4. 呼吸系统病;
5. 消化系统病;
6. 泌尿系统病;
7. 妇科病;
8. 儿科病;
9. 瘰病、瘫痪症;
10. 骨关节病及痹证引起的肢体疼痛、关节活动障碍者,骨质增生;
11. 高血压、冠心病;
12. 毛发、皮肤病;
13. 五官系统病;
14. 保健、美容。

禁忌证:

1. 急性传染病,如肝炎、肺结核等;
2. 重症心脏病、肺炎、肾炎、肺脓肿等;
3. 骨伤、骨折、骨瘤、骨髓炎、骨质疏松等病;
4. 肿瘤、癌症等病;
5. 外伤出血症,筋、肌腱和韧带的断裂和损伤;
6. 疥疮、脓肿、无名肿毒、红肿及一些急性炎症;
7. 妇女妊娠期、月经期;
8. 淋巴腺体病;
9. 年老体弱,病程较久,经不起手法治疗者;
10. 严重酒醉神志不清或极度疲劳者;

11. 精神病患者;
12. 体内有金属固定的疾患者;
13. 新生儿;
14. 恶性贫血。

按摩注意事项

头面颈肩是人体的重要部位,虽然按摩是一种既安全又简便的方法,但在操作上若不加注意,也会产生一些不应有的痛苦。因此,在实施过程中要注意以下几点:

1. 应明确观察判断,按摩前有充分了解,做到心中有数(包括顺序、穴位、次数、手法等)。

2. 修整指甲,摘去手上饰品避免刮伤皮肤,保持双手清洁,不要用过粗糙双手作面部按摩。

3. 施用手法时要求操作技巧准确、熟练、简捷、灵活,力度要适度,从轻到重,由慢到快,做到“轻而不浮、重而不滞”。

4. 应用手法时应思想集中,帮别人按摩或自我按摩都要认真对待。

5. 回避有禁忌病症的按摩。

6. 冬天,要保持手掌暖和,不然影响按摩效果。

7. 因人而异,辨证施术。要根据年龄大小,体质强弱,皮肤质地而进行手法操作,不要千篇一律。皮肤娇嫩者手法宜轻,皮体粗壮者手法稍重;不能过重过量按摩皮肤,以免弄伤皮肤,特别是面部。

8. 被按摩者如出现不适,应立即停止按摩。

9. 经过学习后可自我按摩,如有懂按摩的人帮自己按摩

就更有效、方便。

10. 保健、美容可全套全面按摩,也可有选择地按摩,治病要求按每个步骤全部按摩。

五、经络与穴位关系及性能配穴

经络学说是构成祖国医学基础理论的重要组成部分。经络是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下,把人体连成一个有机的整体来看待的辩证学说。穴位是人体经脉气血流注和传输的部位,是按摩重点施术的作用点。两者的关系是经络以穴位为据点,穴位则以经络为通路。

粗大的、深部纵行的主要干线称为“经”,亦称“经脉”。细小的,经的分支,网络于经脉间的称为“络”,亦称“络脉”。经脉主要有十四条,合称为十四经脉,是经络的主体。

穴位的主治性能,本书介绍了二种。即一穴为保健部位,一穴为治疗部位。在哪个穴按摩,哪个局部就见效,这就是穴位的最基本的性能。例如,上星、百会均治头痛和起保健头部的作用;睛明、丝竹穴均治眼病和起保健眼睛作用。这是因为这些穴位均分布在头区、眼区之故。

按摩手法除局部见效外,还会对连带附近器官组织起作用。例如:印堂穴能治前额头痛、眼病、鼻病及美容,这是因为该穴在两眉之间正当额区、眼区、鼻区之故。同时还因为前额内部是脑,故又能治急、慢性惊风等脑病。

另一种是多穴保健按摩相关部位与治相关病。根据受按摩者的需要,在众多穴位中选出一些对按摩者有效的穴位,叫

做配穴。就穴位的所在区域而言,按摩哪个区域穴位就对哪个区域有效。如眼区的穴位选两个穴位以上,先后连续按摩,可治疗眼病和保健眼睛;耳区的穴位可治疗耳病等。

六、头面颈肩结构与经络循行

图1 头颅骨(前面观)

