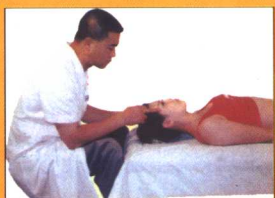
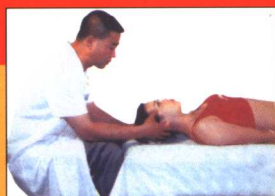


实用图示外治疗法丛书



实用图示

编著◎胡玉玲 齐强

最新头面部按摩疗法随身工具书

# 头面部按摩疗法

学苑出版社

实用图示外治疗法丛书

封面(91.1)目次(91.2)前言(91.3)

1. 头面部按摩疗法(91.4) 2. 头面部按摩疗法(91.5) 3. 头面部按摩疗法(91.6)

4. 头面部按摩疗法(91.7)

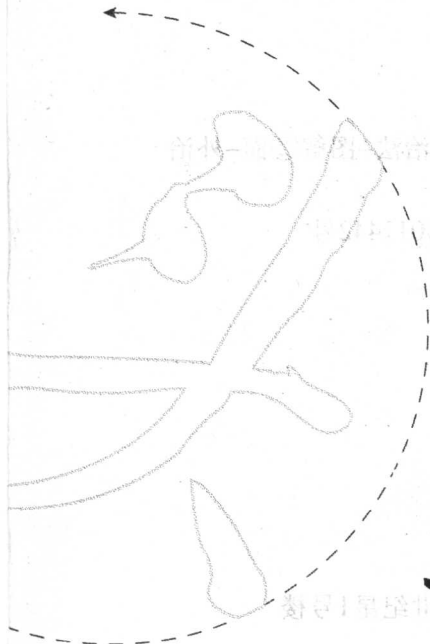
5. 头面部按摩疗法(91.8) 6. 头面部按摩疗法(91.9)

7. 头面部按摩疗法(91.10) 8. 头面部按摩疗法(91.11)

9. 头面部按摩疗法(91.12) 10. 头面部按摩疗法(91.13)

11. 头面部按摩疗法(91.14) 12. 头面部按摩疗法(91.15)

13. 头面部按摩疗法(91.16) 14. 头面部按摩疗法(91.17)



## 实用图示

# 头面部按摩疗法

胡玉玲 齐强 编著

学苑出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

实用图示头面部按摩疗法/胡玉玲 齐强编著. - 北京:学苑出版社, 2006.2

(实用图示外治疗法丛书)

ISBN 7-5077-2645-2

I.实… II.①胡… ②齐… III.①头外治法-图解②面-外治法-图解 IV.R244-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011442号

**责任编辑:**陈 辉

**封面设计:**丁小华

**出版发行:**学苑出版社

**社 址:**北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

**邮政编码:**100079

**网 址:**www.book001.com

**电子信箱:**xueyuan@public.bta.net.cn

**销售电话:**010-67665515、67602949、67678944

**经 销:**新华书店

**印 刷 厂:**北京市广内印刷厂印刷

**开本尺寸:**880×1230 1/32

**印 张:**6.25

**字 数:**149千字

**版 次:**2006年1月北京第1版

**印 次:**2006年1月北京第1版

**印 数:**0001-4000册

**定 价:**12.00元

# 实用图示外治疗法丛书

总 策 划：陈 辉

执行主编：齐 强

编委会成员：

马立侠 朱晓芳 刘 硕

张英明 张瑞贤 漆 浩

周 荣 林伟康 侯大勇

郑治清 霍雨佳

# 总序

## 实用图示外治疗法丛书

《实用图示外治疗法丛书》包括《实用图示艾灸疗法》、《实用图示刺络疗法》、《实用图示点穴疗法》、《实用图示揉腹疗法》、《实用图示捏脊疗法》、《实用图示推背疗法》、《实用图示蜂蚁疗法》、《实用图示拔罐疗法》、《实用图示刮痧疗法》、《实用图示耳穴疗法》、《实用图示手穴疗法》、《实用图示头面部按摩疗法》、《实用图示踩跷疗法》、《实用图示针刺疗法》、《实用图示按摩疗法》共15本。本丛书中介绍的“外治疗法”吸收了传统医疗宝库中外治法及按摩术的精华，采取内病外治、外病外治的原理，立足于局部，调整于整体，以外治内的纯自然疗法，属于中医学“自然医学”的一部分。实践证明，“外治疗法”从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手，整体外治与局部按摩配套结合，在临床实践中有明显疗效。

本套丛书均采用手法示意图与文字相结合的体裁，文字简练，图示明晰，方法简便，

总序

P r e f a c e

形象直观,通俗易懂,易学易做,无论是各类专业医护人员、医学院校学生,还是一般的读者均可选择学习,掌握要领后使用。

本套丛书从实用的角度出发,介绍了包括人体八大系统常见的三百余种疾病的常用外治疗法,强调将局部按摩治疗与全身外治法结合运用,把临床效验的人体传统穴位与临床实践证明行之有效的现代神经反射区域相结合,注重操作的简便性和有效性。但要说明的是:有些治疗手法可以在家庭中使用,如:揉腹疗法、刮痧疗法、按摩疗法、捏脊疗法、推背疗法等;而有些疗法则必须在专业人员的指导下使用或必须去医院由医生来施治,如:艾灸疗法、刺络疗法、拔罐疗法、头穴疗法、手穴疗法、耳穴疗法、点穴疗法、踩跷疗法、蜂蚁疗法、针刺疗法等,以免发生误治,造成不必要的伤害。

陈 辉

# 前言

近年来,随着人们生活水平的提高和对健康的重视,大量的有关中医保健按摩的书籍受到了普遍欢迎。这部《实用图示头面部按摩疗法》就是专门介绍家庭头面部按摩保健方法的一本实用入门书。

中医认为,头为诸阳之首,人体的阳经都上行于头部。头部又是神经、血管最集中的地方,有着丰富的神经反射区和遍布整个头部的保健穴位。这就为头面部按摩疗法的科学性和有效性奠定了坚实的基础,而头穴按摩法更在治疗高血压、头痛、失眠等常见疾病方面以及面部美容保健方面有着明确的效果。

本书从实用的角度出发,详细介绍了头面按摩的原理和操作原则、治疗方法及注意事项,特别是将头面分区按摩与头面穴位按摩结合起来,对高血压、头痛、失眠等人体六大系统一百余种常见病、多发病的保健治疗提出了简单有效的治疗方案,本书注重操作的简便性和有效性,并配有多幅插图。

另外,必须向广大读者说明的是,由于中医按摩学采取的是同身寸制,故书中所说的“寸”即患者自身中指第二关节的长度,一分为1/10同身寸。

# 目 录

## 上 篇 头面部按摩疗法入门

一、头面部按摩疗法的原理 /2

二、头面部按摩疗法操作基本原则 /5

三、头面部按摩疗法操作基本方法 /6

四、头面部按摩疗法的注意事项 /16

五、头面部按摩疗法的基本标志 /19

六、头皮分区 /24

(一)额区 /24

(二)顶区 /26

(三)颞区 /28

(四)枕区 /28

(五)运动区 /30

(六)感觉区 /30

(七)舞蹈震颤控制区 /31

(八)晕听区 /32

(九)言语二区 /32

(十)言语三区 /32

(十一)运用区 /33

(十二)足运感区 /33

- (十三)视区 /34
- (十四)平衡区 /34
- (十五)胃区 /34
- (十六)胸腔区 /35
- (十七)生殖区 /35

## 七、经过头部的重要经络 /36

## 八、头面部按摩疗法的经络分区 /38

- (一)经穴奇穴 /38

## 附录:常用的面部全息按摩穴位 /53

- (一)面穴定位 /53
- (二)鼻穴定位 /54

## 下篇 头面部按摩法治百病

### 一、消化系统疾病 /60

- (一)胃痛 /60
- (二)胃下垂 /61
- (三)胆囊炎 /62
- (四)胆石症 /63
- (五)肝炎 /64
- (六)黄疸 /64
- (七)结肠炎 /65
- (八)大便秘结 /66
- (九)呕吐 /67
- (十)腹泻 /67
- (十一)腹痛 /68

### 二、呼吸系统疾病 /69

- 45\ 咽喉(一)
- 50\ 咽喉(二)
- 85\ 咽喉(三)
- 85\ 咽喉(四)
- 06\ 咽喉(五)
- 08\ 咽喉(六)

### 三、循环系统疾病 /70

- 56\ 心脏(一)
- 56\ 心脏(二)
- 56\ 心脏(三)
- 56\ 心脏(四)
- 56\ 心脏(五)
- 56\ 心脏(六)
- 56\ 心脏(七)
- 56\ 心脏(八)
- 56\ 心脏(九)
- 56\ 心脏(十)
- 56\ 心脏(十一)
- 56\ 心脏(十二)
- 56\ 心脏(十三)
- 56\ 心脏(十四)
- 56\ 心脏(十五)
- 56\ 心脏(十六)
- 56\ 心脏(十七)
- 56\ 心脏(十八)
- 56\ 心脏(十九)
- 56\ 心脏(二十)
- 56\ 心脏(二十一)
- 56\ 心脏(二十二)
- 56\ 心脏(二十三)
- 56\ 心脏(二十四)
- 56\ 心脏(二十五)
- 56\ 心脏(二十六)
- 56\ 心脏(二十七)
- 56\ 心脏(二十八)
- 56\ 心脏(二十九)
- 56\ 心脏(三十)
- 56\ 心脏(三十一)
- 56\ 心脏(三十二)
- 56\ 心脏(三十三)
- 56\ 心脏(三十四)
- 56\ 心脏(三十五)
- 56\ 心脏(三十六)
- 56\ 心脏(三十七)
- 56\ 心脏(三十八)
- 56\ 心脏(三十九)
- 56\ 心脏(四十)
- 56\ 心脏(四十一)
- 56\ 心脏(四十二)
- 56\ 心脏(四十三)
- 56\ 心脏(四十四)
- 56\ 心脏(四十五)
- 56\ 心脏(四十六)
- 56\ 心脏(四十七)
- 56\ 心脏(四十八)
- 56\ 心脏(四十九)
- 56\ 心脏(五十)
- 56\ 心脏(五十一)
- 56\ 心脏(五十二)
- 56\ 心脏(五十三)
- 56\ 心脏(五十四)
- 56\ 心脏(五十五)
- 56\ 心脏(五十六)
- 56\ 心脏(五十七)
- 56\ 心脏(五十八)
- 56\ 心脏(五十九)
- 56\ 心脏(六十)
- 56\ 心脏(六十一)
- 56\ 心脏(六十二)
- 56\ 心脏(六十三)
- 56\ 心脏(六十四)
- 56\ 心脏(六十五)
- 56\ 心脏(六十六)
- 56\ 心脏(六十七)
- 56\ 心脏(六十八)
- 56\ 心脏(六十九)
- 56\ 心脏(七十)
- 56\ 心脏(七十一)
- 56\ 心脏(七十二)
- 56\ 心脏(七十三)
- 56\ 心脏(七十四)
- 56\ 心脏(七十五)
- 56\ 心脏(七十六)
- 56\ 心脏(七十七)
- 56\ 心脏(七十八)
- 56\ 心脏(七十九)
- 56\ 心脏(八十)
- 56\ 心脏(八十一)
- 56\ 心脏(八十二)
- 56\ 心脏(八十三)
- 56\ 心脏(八十四)
- 56\ 心脏(八十五)
- 56\ 心脏(八十六)
- 56\ 心脏(八十七)
- 56\ 心脏(八十八)
- 56\ 心脏(八十九)
- 56\ 心脏(九十)
- 56\ 心脏(九十一)
- 56\ 心脏(九十二)
- 56\ 心脏(九十三)
- 56\ 心脏(九十四)
- 56\ 心脏(九十五)
- 56\ 心脏(九十六)
- 56\ 心脏(九十七)
- 56\ 心脏(九十八)
- 56\ 心脏(九十九)
- 56\ 心脏(一百)

## 二、呼吸系统及心血管系统疾病 /69

- (一)流行性感冒 /69
- (二)普通感冒 /70
- (三)哮喘 /71
- (四)咳嗽 /72
- (五)阻塞性肺气肿 /73
- (六)呼吸障碍 /73
- (七)慢性气管炎 /74
- (八)肺结核 /75
- (九)冠心病 /76
- (十)高血压 /77
- (十一)低血压 /79
- (十二)高脂血症 /80
- (十三)脑血栓形成 /82
- (十四)肺心病 /83
- (十五)脉管炎 /83
- (十六)冠心病心绞痛 /84
- (十七)脑动脉硬化 /85
- (十八)病态窦房结综合征 /86
- (十九)脑卒中不语 /87
- (二十)心律失常 /88

## 三、神经系统及内分泌系统疾病 /89

- (一)失眠 /89
- (二)面瘫 /90
- (三)三叉神经痛 /91
- (四)神经性头痛 /94
- (五)顽固性头痛 /95
- (六)偏头痛 /97

|             |      |
|-------------|------|
| (七)前头痛      | /99  |
| (八)大脑疲劳     | /99  |
| (九)前额痛      | /100 |
| (十)头顶痛      | /100 |
| (十一)肩背痛     | /101 |
| (十二)坐骨神经痛   | /102 |
| (十三)多寐      | /103 |
| (十四)抑郁症     | /104 |
| (十五)舞蹈病     | /105 |
| (十六)末梢神经炎   | /106 |
| (十七)神经官能症   | /107 |
| (十八)精神分裂症   | /108 |
| (十九)美尼尔氏病   | /109 |
| (二十)神经衰弱    | /110 |
| (二十一)健忘     | /111 |
| (二十二)惊悸     | /112 |
| (二十三)癫痫     | /113 |
| (二十四)癫狂     | /114 |
| (二十五)癌痛     | /115 |
| (二十六)失用症    | /116 |
| (二十七)重症肌无力  | /116 |
| (二十八)眩晕     | /117 |
| (二十九)昏迷     | /120 |
| (三十)命名性失语   | /121 |
| (三十一)夜游症    | /122 |
| (三十二)幻听症    | /122 |
| (三十三)腮腺炎    | /123 |
| (三十四)老年性痴呆症 | /124 |



#### 四、妇儿及泌尿生殖系统疾病 /125

- (一)小儿惊风 /125
- (二)小儿多动症 /132
- (三)妇女痛经 /133
- (四)子宫脱垂 /134
- (五)更年期综合征 /135
- (六)小便不利 /136
- (七)水肿 /137
- (八)阳痿 /138

#### 五、骨伤科及外科疾病 /139

- (一)颈项强痛 /139
- (二)颈椎病 /140
- (三)落枕 /142
- (四)肩关节炎 /144
- (五)上肢麻木 /146
- (六)腰痛 /146
- (七)风湿性关节炎 /147
- (八)四肢活动受限 /148
- (九)急性腰扭伤 /149
- (十)腰部扭挫伤 /150

#### 六、五官科及皮肤科疾病 /151

- (一)鼻炎 /151
- (二)鼻衄 /151
- (三)鼻塞 /152
- (四)耳聋 /153
- (五)耳鸣 /154
- (六)中耳炎引起的疼痛 /156

- (七)咽喉炎 /157  
(八)咽喉肿痛 /158  
(九)扁桃体炎 /159  
(十)青光眼 /159  
(十一)目赤肿痛 /161  
(十二)近视 /164  
(十三)视力减退 /165  
(十四)迎风流泪 /166  
(十五)视歧 /166  
(十六)视网膜静脉阻塞 /167  
(十七)夜盲症 /168  
(十八)眼睑下垂 /168  
(十九)失明 /170  
(二十)高血压眼痛 /170  
(二十一)眼睑痉挛 /171  
(二十二)突眼症 /172  
(二十三)齿痛 /172  
(二十四)口噤不开 /173  
(二十五)口腔溃疡 /175  
(二十六)口角流涎 /175  
(二十七)牙龈肿痛 /177  
(二十八)牙周病 /177  
(二十九)舌强 /178  
(三十)聋哑症 /179  
(三十一)上颌窦炎 /180  
(三十二)颊颌肿痛 /180  
(三十三)面痒 /181  
(三十四)过敏性皮炎 /182  
(三十五)痈疖 /183

# 目 录

# Contents

七、其 它 /184

(一)高热 /184

(二)内脏下垂 /185

(三)白发 /186

(四)消渴 /186

(五)肥胖症 /187

目 录

Contents

# 上篇

## 头面部按摩疗法入门

实践图示

图 1-1-1



图 1-1-1 头面部按摩疗法入门

## 一、头面部按摩疗法的原理

头面按摩是一种通过对人体头部特定部位进行点穴按摩以达到防治全身各类疾病的养生保健方法。头面按摩的原理最主要包括两个方面,即经络反射原理及中医按摩原理。经络反射原理认为人体头部各个部位(主要分布于头皮部)都与全身各个器官有着对应的反射关系,即刺激头部特定部位能够引起人体相应系统及脏器的身体变化,这种对应关系我们可以通过相应的示意图找到答案。而中医按摩原理认为,人体头部存在的无数重要的穴位,这些穴位分别处于各自的经络,而这些经络起着运送气血、输送营养、抵抗疾病的重要作用,刺激这些头部穴位就能够起到养生治病的目的。通过以上两个原理,我们不难理解头部按摩为什么具有那么神奇的养生治病作用(图1、图2)。

在介绍头面按摩治病之前,我们有必要了解一下存在头皮的

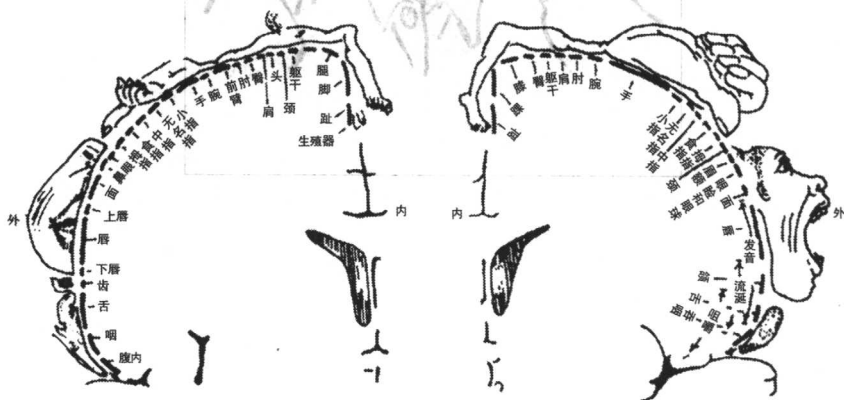


图1 人体各部在大脑皮质中的神经反射区

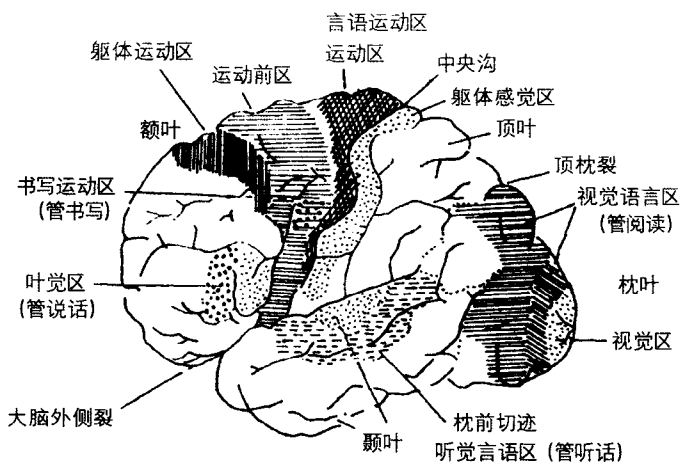


图2 头部皮质各系统反射区示意图

人体三大系统。它们分别是十二经络系统、头皮经络系统、头部的肌肉血管系统。

### 1. 十二经络系统

我们知道，头部为人体经络重要的循行之处。经络起着头部气血的输送渠道作用，并上下连接人体孔窍穴位及脏腑气血。在人体十二经络中，足三阳经均行于人体头部的任脉及督脉，更循行于头部，有许多重要穴位分布，如承光、络却、百会等。按摩它们能达到防治疾病的目的（图3）。

### 2. 头皮经络系统

近代发现的人体头皮经络系统是人体头皮经络与人体全身各部对应关系的体现。它表明人体各脏腑器官均在头皮的相应位置具有一定的投影反映，特别是头皮各线区与各种疾病的关系密切，呈现为明显的激惹现象。而通过这一对应关系完全可以通过按摩达到防治各种疾病的作用（图4）。

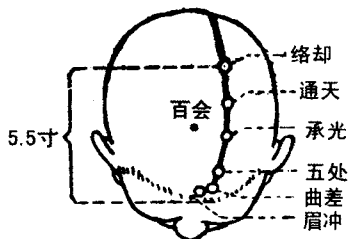


图3