

TOUER ANMO
QU BAI BING



图说健康生活系列

- ◆ 头耳穴位一目了然，按摩步骤清晰流畅。
- ◆ 祛除病痛，强身健体简单有效。
- ◆ 不再一头疼脑热就打针吃药。

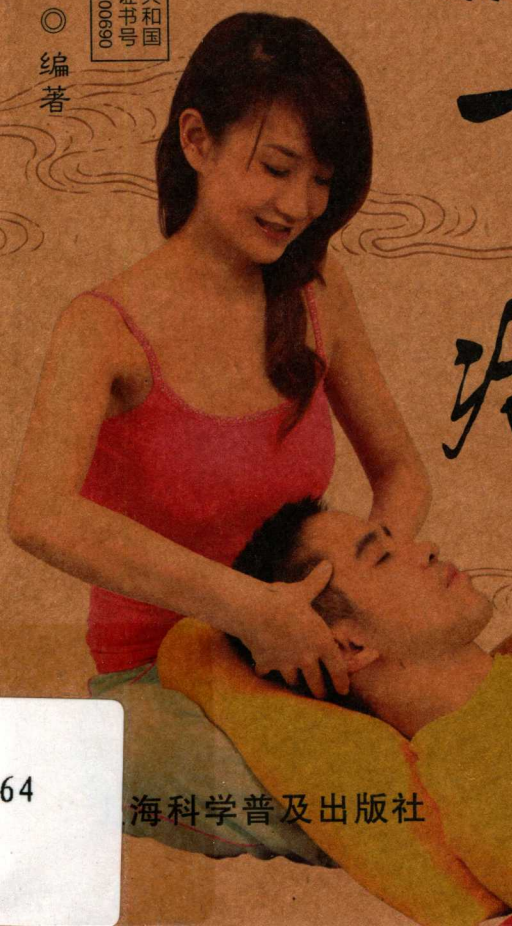
更直观 更准确

教你学会运用头耳穴位重获健康

崔晓丽 © 编著

中华人民共和国
医师执业证书号
14123000300690

头耳按摩 祛百病



开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典

海科学普及出版社

R244.13-64
20142



图说健康生活系列

TOUER ANMO QU BAI BING

崔晓丽◎编著

头部按摩 祛百病



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

头耳按摩祛百病 / 崔晓丽编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5427-5903-0

I. ①头… II. ①崔… III. ①头部-按摩疗法(中医)-图解②耳-按摩疗法(中医)-图解 IV.

①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第248082号

责任编辑 张怡纳

头耳按摩祛百病

崔晓丽 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京朗翔印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 14 字数 200千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5903-0 定价: 19.90元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

从

书

总

序

一直以来，有两件事令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一祖国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，却存在诸多误区。

祖国传统医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了压力大了熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、不良反应相对较低，更难得的是便于操作；经济实

惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，馆内汇集了京城众多名医、国家顶级专家、教授、博士生导师、主任医师应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事



崔馆长与名医王鹤滨



崔馆长与名医王鹤滨老师一同问诊



崔馆长与业内专家一同进行学术交流



崔馆长在国际肥胖病学术论坛

- 01 • 头部正面穴位图
- 02 • 头部背面穴位图
- 03 • 头部侧面穴位图
- 04 • 耳部生理解剖图
- 05 • 国家标准耳郭分区图
- 06 • 国家标准耳穴定位图

头部按摩与健康息息相关

- 08 • 头部按摩的原理
- 08 • 正经在头部的循行
- 13 • 奇经八脉在头部的循行
- 15 • 头部按摩的手法
- 15 • 一指禅推法
- 16 • 缠推法
- 16 • 偏峰推法
- 17 • 跪推法
- 18 • 滚法
- 18 • 指弹法
- 19 • 指摩法
- 20 • 指擦法
- 20 • 揉法
- 21 • 平推法
- 21 • 指推法
- 22 • 抹法
- 22 • 刮法
- 23 • 扫散法
- 23 • 抹法
- 24 • 搔法
- 25 • 振法
- 25 • 指按法
- 26 • 点法

目录

contents

27	·	掐法	34	·	击点法
27	·	拿法	36	●	头部按摩的优点
28	·	弹筋法	37	●	头部按摩的适应证和禁忌证
28	·	弹拨法	37	·	适用证
29	·	挤法	37	·	禁忌证
29	·	抵法	38	·	头部按摩的其他注意事项
30	·	拿五经法	39	●	标准头穴线的分区与功效
30	·	捏法	39	·	额区
31	·	颈椎拔伸法	39	·	枕区
31	·	揪法	40	·	顶区
32	·	掌心击法	40	·	颞区
33	·	啄法			
33	·	小指侧击法			
34	·	弹击法			

第

二

章

帮你认识头部穴位

42	●	头部穴位常用的三种定位方法	47	·	巨髎
42	·	骨度分寸法	47	·	地仓
43	·	体表解剖标志法	47	·	大迎
44	·	手指同身寸法	48	·	颊车
45	●	正经经过头部的穴位	48	·	下关
45	·	扶突	48	·	头维
45	·	天鼎	49	·	人迎
45	·	口禾髎	49	·	水突
46	·	迎香	49	·	气舍
46	·	承泣	50	·	缺盆
46	·	四白	50	·	天窗
			50	·	天容
			51	·	颧髎
			51	·	听宫

51 • 睛明
52 • 攒竹
52 • 眉冲
52 • 曲差
53 • 五处
53 • 承光
53 • 通天
54 • 络却
54 • 玉枕
54 • 天柱
55 • 天牖
55 • 翳风
55 • 瘈脉
56 • 颊息
56 • 角孙
56 • 耳门
57 • 耳和髆
57 • 丝竹空
57 • 瞳子髆
58 • 听会
58 • 上关
58 • 颌厌
59 • 悬颅
59 • 悬厘
59 • 曲鬓
60 • 率谷
60 • 天冲
60 • 浮白
61 • 头窍阴
61 • 完骨
61 • 本神
62 • 阳白

62 • 头临泣
62 • 目窗
63 • 正营
63 • 承灵
63 • 脑空
64 • 风池
64 • 哑门
64 • 风府
65 • 脑户
65 • 强间
65 • 后顶
66 • 百会
66 • 前顶
66 • 囟会
67 • 上星
67 • 神庭
67 • 素髎
68 • 人中
68 • 兑端
68 • 龈交
69 • 大椎
69 • 天突
69 • 廉泉
70 • 承浆
70 • 四神聪
70 • 鱼腰
71 • 印堂
71 • 上明
71 • 太阳
72 • 耳尖
72 • 球后
72 • 上迎香

- 73 • 内迎香
- 73 • 挟承浆
- 73 • 金津、玉液

- 74 • 牵正
- 74 • 翳明
- 74 • 安眠

第

三

章

耳诊耳疗的历史传承

- 76 • 耳穴诊疗的发展过程
- 77 • 耳部按摩的原理
- 78 • 认识耳郭的结构
- 78 • 耳郭的生理结构
- 80 • 耳郭正面结构解析
- 81 • 耳郭背面结构解析
- 82 • 耳郭分区解析
- 82 • 耳郭的标准分区
- 82 • 分区的补充标志点及标志线
- 83 • 耳穴与人体的对应
- 84 • 图解耳部按摩的方法
- 84 • 全耳按摩
- 84 • 耳郭正面按摩
- 84 • 耳背按摩
- 84 • 鸣天鼓
- 84 • 捏提耳尖
- 85 • 捏拉耳垂
- 85 • 捏揉
- 85 • 指腹旋摩
- 85 • 指压
- 85 • 器械辅助按压
- 85 • 压丸
- 86 • 耳部按摩的适应证和禁忌证
- 86 • 适应证
- 86 • 禁忌证

第

四

章

了解一下耳部穴位

- 88 • 耳根穴位
- 88 • 上耳根
- 88 • 耳迷根
- 88 • 下耳根
- 88 • 耳背穴位
- 89 • 耳背心
- 89 • 耳背肺
- 89 • 耳背脾
- 89 • 耳背肝
- 89 • 耳背肾
- 89 • 耳背沟
- 89 • 耳垂穴位

90 • 牙
90 • 舌
90 • 颌
90 • 眼
90 • 内耳
90 • 面颊
90 • 扁桃体

90 • 耳甲穴位

90 • 口
90 • 食管
90 • 贲门
91 • 胃
91 • 十二指肠
91 • 小肠
91 • 大肠
91 • 阑尾
91 • 艇角
92 • 膀胱
92 • 肾
92 • 输尿管
92 • 胰胆
92 • 肝
92 • 艇中
92 • 脾
92 • 心
92 • 气管
93 • 肺
93 • 三焦
93 • 内分泌

93 • 对耳屏穴位

93 • 额

94 • 屏间后
94 • 颞
94 • 枕
94 • 皮质下
94 • 对屏尖
94 • 缘中
94 • 脑干

94 • 耳屏穴位

94 • 上屏
94 • 下屏
95 • 外耳
95 • 屏尖
95 • 外鼻
95 • 肾上腺
95 • 咽喉
95 • 内鼻
95 • 屏间前

96 • 三角窝穴位

96 • 角窝上
96 • 内生殖器
96 • 角窝中
96 • 神门
96 • 盆腔

97 • 对耳轮穴位

97 • 跟
97 • 趾
97 • 踝
97 • 膝
97 • 髌
98 • 坐骨神经

98 • 交感
98 • 臀
98 • 腹
98 • 腰骶椎
98 • 胸
98 • 胸椎
98 • 颈
98 • 颈椎

99 • 耳舟穴位

99 • 指
99 • 腕
99 • 风溪
99 • 肘
99 • 肩
99 • 锁骨

100 • 耳轮穴位

100 • 耳中
100 • 直肠
100 • 尿道
100 • 外生殖器
100 • 肛门
101 • 耳尖
101 • 结节
101 • 轮1
101 • 轮2
101 • 轮3
101 • 轮4
101 • 轮5
101 • 轮6

101 • 耳穴与十二时辰

第

五

章

巧用头耳按摩祛病痛

- | | | | | | |
|-----|---|-------|-----|---|---------|
| 104 | · | 感冒 | 164 | · | 心悸 |
| 108 | · | 咳嗽 | 166 | · | 消渴 |
| 112 | · | 头痛 | 170 | · | 癫狂 |
| 114 | · | 目赤肿痛 | 172 | · | 呕吐 |
| 116 | · | 麦粒肿 | 174 | · | 胃痛 |
| 118 | · | 近视 | 176 | · | 腹痛 |
| 122 | · | 耳鸣耳聋 | 178 | · | 便秘 |
| 126 | · | 牙痛 | 182 | · | 泄泻 |
| 128 | · | 面瘫 | 184 | · | 癃闭 |
| 130 | · | 咽喉肿痛 | 186 | · | 痛经 |
| 134 | · | 颈椎综合征 | 190 | · | 绝经期前后诸症 |
| 138 | · | 落枕 | 194 | · | 阴挺 |
| 140 | · | 不寐 | 196 | · | 阳痿 |
| 144 | · | 眩晕 | | | |
| 148 | · | 晕厥 | | | |
| 150 | · | 脑卒中 | | | |
| 154 | · | 鼻渊 | | | |
| 156 | · | 哮喘 | | | |
| 160 | · | 疟腮 | | | |
| 162 | · | 面痛 | | | |



第

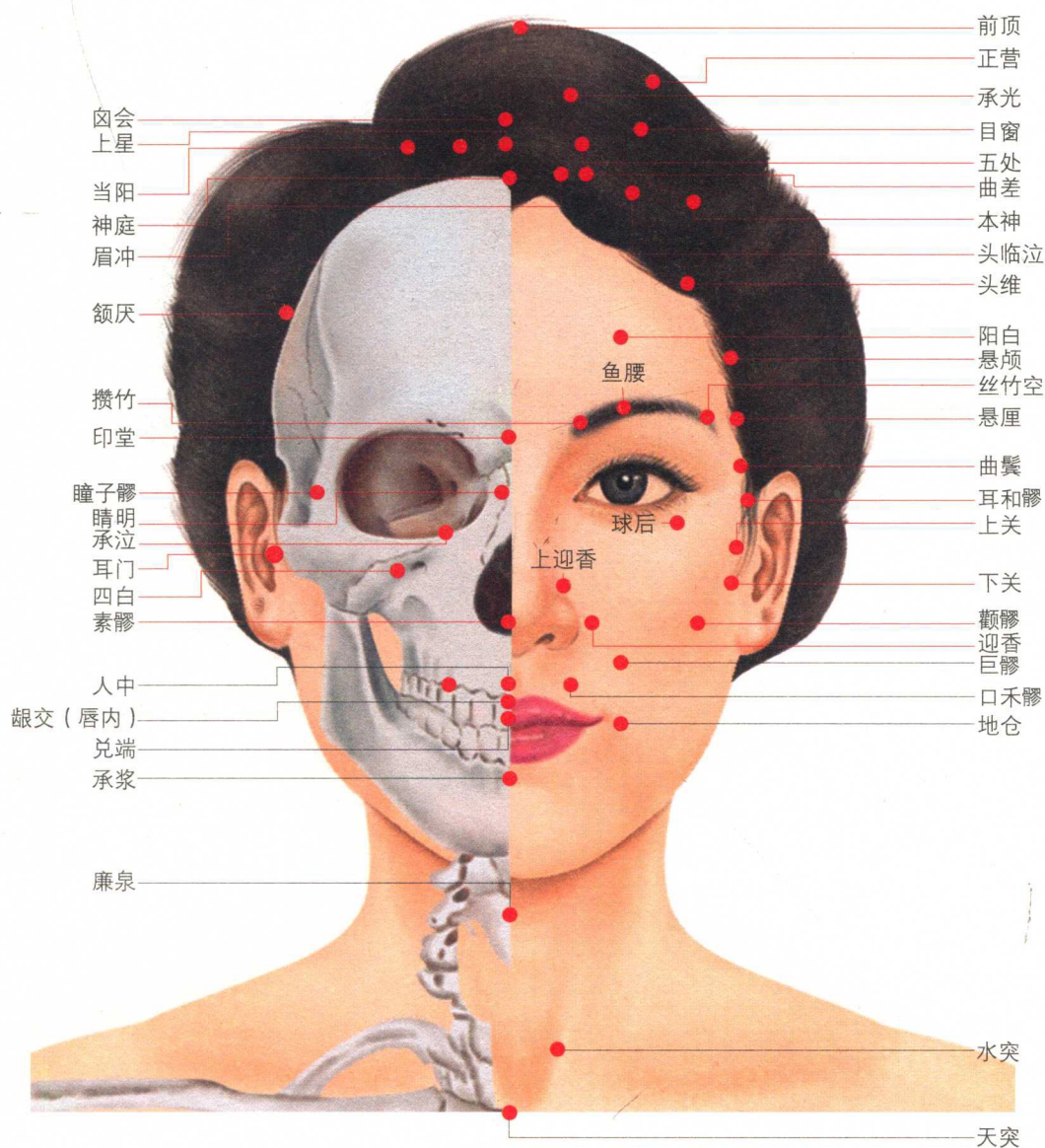
六

章

通过头耳按摩强身健体

- | | | | | | |
|-----|---|--------|-----|---|------|
| 200 | · | 头部综合保健 | 209 | · | 口腔保健 |
| 202 | · | 头皮保健 | 210 | · | 消除疲劳 |
| 204 | · | 面部保健 | 211 | · | 镇定安神 |
| 206 | · | 眼部保健 | 212 | · | 排毒清脂 |
| 207 | · | 鼻部保健 | 213 | · | 益智健脑 |
| 208 | · | 耳部保健 | 214 | · | 消除皱纹 |

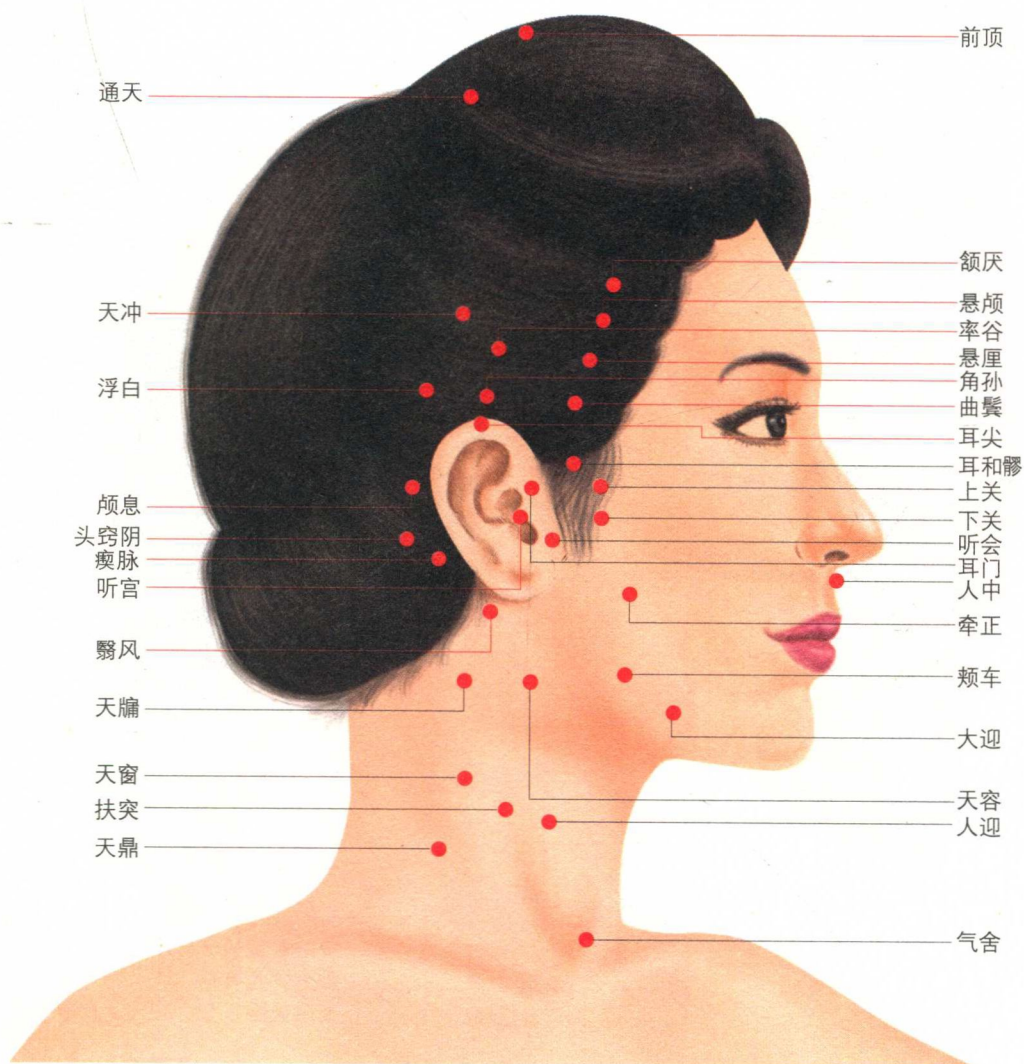
头部正面穴位图



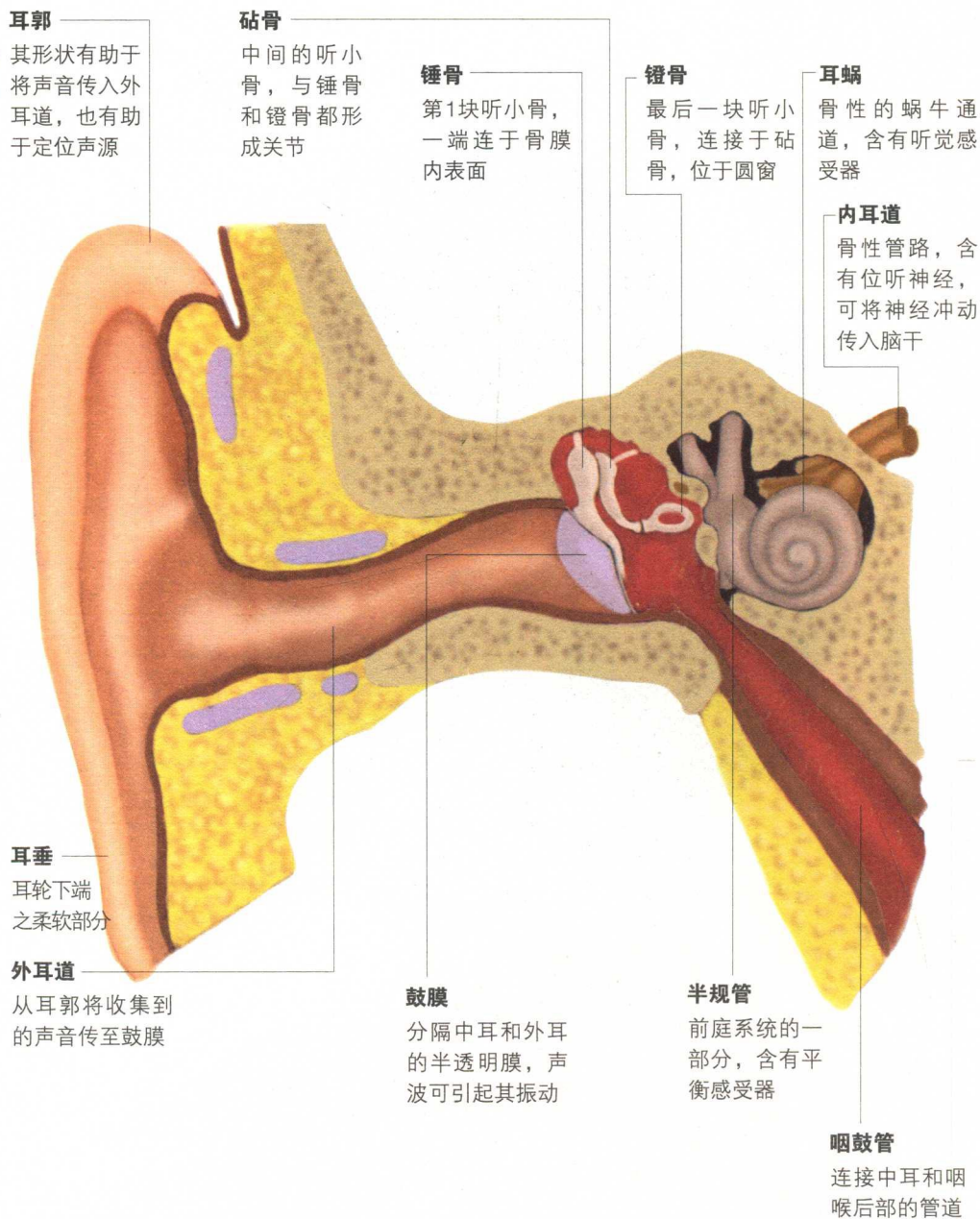
头部背面穴位图



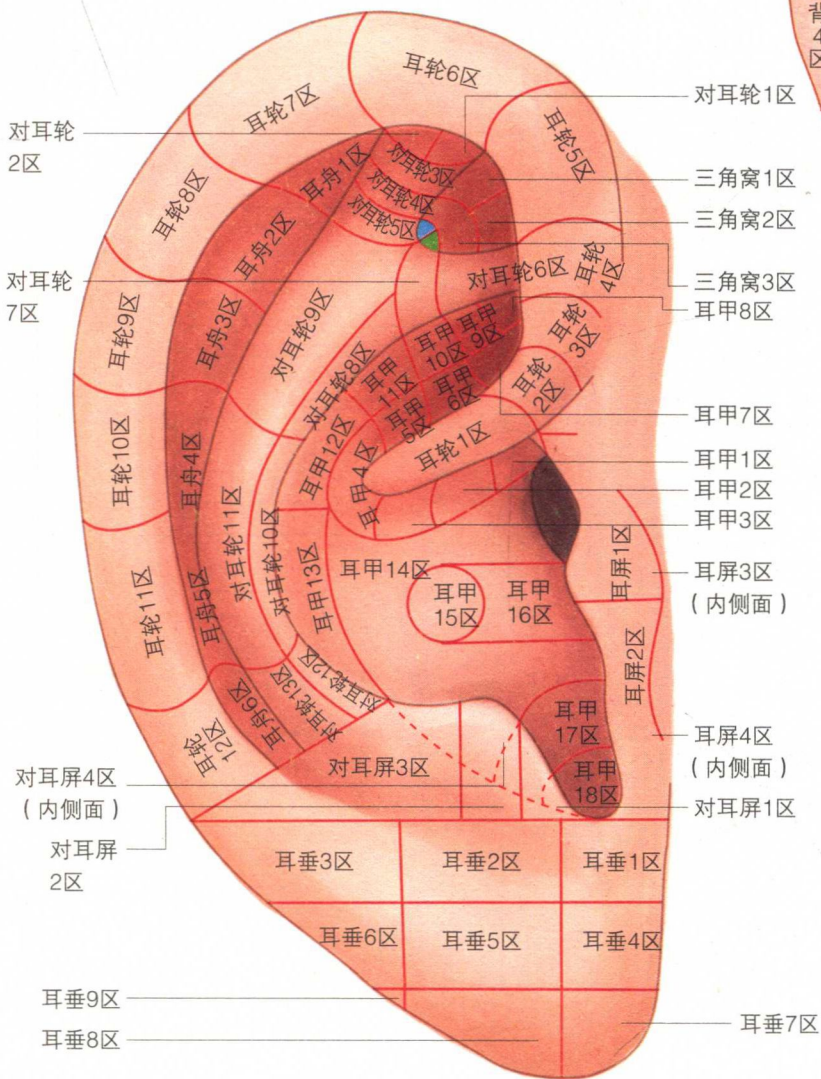
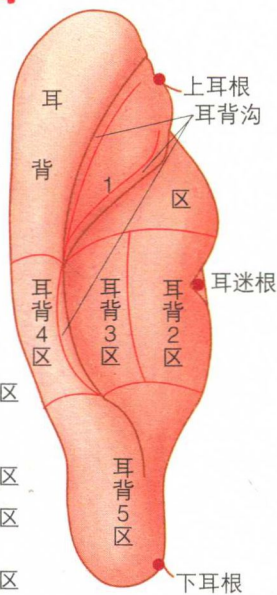
头部侧面穴位图



耳部生理解剖图



国家标准耳郭分区图



- 三角窝4区
- 三角窝5区

国家标准耳穴定位图

