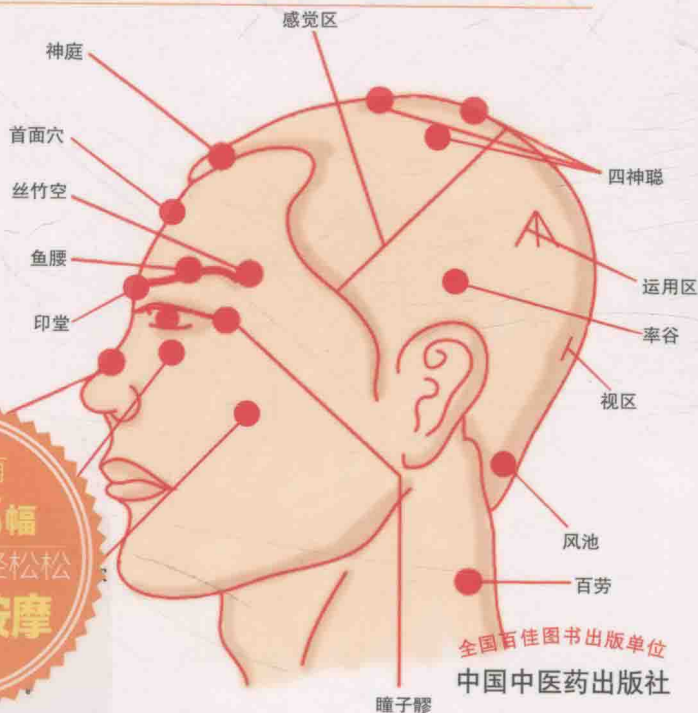


家庭实用中医疗法 图解系列

按按头就健康



本书内容共分六章，分别介绍了头部按摩基础知识、头部按摩常用穴位、头部按摩常用方法、头部自我按摩及常用耳穴自我刺激方法、常见病的头部按摩疗法和头部美容保健按摩等内容。



全书配有

图片315幅

让您在家轻轻松松

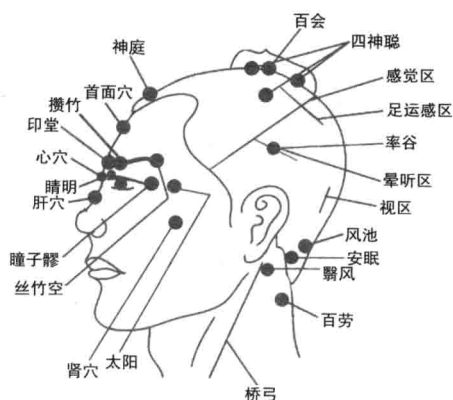
按摩

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭实用中医疗法图解系列

按按头 就健康

牟淑兰 郭玉兰 主编



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

按按头就健康 / 牟淑兰, 郭玉兰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.2

(家庭实用中医疗法图解系列)

ISBN 978-7-5132-1629-6

I. ①按… II. ①牟… ②郭… III. ①头部—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第218369号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 6.25 字数 146千字

2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1629-6

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《按按头就健康》编委会名单

主 编	牟淑兰	郭玉兰				
副主编	姜德颖	田 燕	顾晓华			
编 委	王 颖	王燕琦	卢 玲	白雅君	石小霞	
	刘 磊	孙 元	张建铎	胡 君	唐 颖	
	高琳琳					
主 审	曲长平					

内容提要

头部按摩具有操作简便、疗效显著、适应证广、安全无副作用的特点，因此，被广泛应用于家庭日常保健中。本书是面向大众的医疗保健读物，内容包括头部按摩基础知识、头部按摩常用穴位、头部按摩常用方法、头部自我按摩及常用耳穴刺激方法、常见病的头部按摩疗法及头部美容保健按摩六部分。书中配有大量图片，内容丰富，语言通俗易懂，操作简便易行，让您在家轻轻松松学会头部按摩。

本书面向广大按摩爱好者，也可供基层医务人员参考阅读。

前言

随着人们健康意识的不断提高，中医按摩疗法正逐渐被大众所关注，并成为家庭预防保健的重要手段之一。中医按摩疗法以其操作简单、取穴方便、疗效确切、运用广泛等特点为医学界所公认。头为人体之首，对头部进行按摩可有效地预防和治疗疾病，并能促进人体向健康方向发展。因此，为满足广大读者的需求，作者根据多年从事按摩工作的临床经验编写了《按按头就健康》一书。

本书内容共分六章，分别介绍了头部按摩基础知识、头部按摩常用穴位、头部按摩常用方法、头部自我按摩及常用耳穴自我刺激方法、常见病的头部按摩疗法和头部美容保健按摩等内容。书中文字简练，通俗易懂；穴位定位和选取均配有图解，图文结合，形象直观；方法简便，易学易做，可随时随地用来指导预防保健和疾病的治疗。

本书是一本面向大众的医疗保健读物，适合所有按摩爱好者使用，也可供基层医务人员阅读参考。

本书第一章至第三章由田燕编写，第四章、第五章由牟淑兰、郭玉兰编写，第六章由顾晓华编写。本书在编写过程中，参阅和借鉴了许多优秀书籍和文献资料，并得到了不少专家的帮助，在此一并向他们致谢。

由于编者的学识和经验所限，虽尽心尽力，仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2013年8月

目 录

1

第一章

头部按摩基础知识

第一节

头部按摩的意义及其特点 3

一、头部按摩的意义 3

二、头部按摩的特点 3

第二节

头部按摩的理论依据 5

第三节

头部按摩的基本原则 9

一、按摩顺序 9

二、按摩时间 9

三、按摩力度 9

四、按摩体位 10

第四节

头部按摩的适应证 12

第五节

头部按摩禁忌与注意事项 12

一、头部按摩禁忌 12

二、头部按摩注意事项 14

2

第二章

头部按摩常用穴位

第一节

头部经穴 17

- 一、督脉 17
- 二、任脉 20
- 三、手阳明大肠经 21
- 四、足阳明胃经 22
- 五、手太阳小肠经 24
- 六、足太阳膀胱经 25
- 七、手少阳三焦经 27
- 八、足少阳胆经 28

第二节

头部经外奇穴 32

第三节

面针穴 36

第四节

常用耳穴及其反射区 39

- 一、耳穴的定义及作用 39
- 二、耳穴的分布规律 40
- 三、耳穴的配穴原则 40

第五节

焦氏头穴刺激区定位及其主治 48

3

第三章

头部按摩常用方法

- 一、推法 53
- 二、按法 54
- 三、揉法 55
- 四、摩法 56
- 五、分法 56
- 六、抹法 57
- 七、挤法 57
- 八、拿法 58
- 九、刮法 59
- 十、掐法 60
- 十一、弹法 60
- 十二、振法 61
- 十三、扳法 62
- 十四、摇法 63
- 十五、叩法 63
- 十六、拔伸法 64
- 十七、扫散法 65
- 十八、点穴法 66

4

第四章

头部自我按摩及常用耳穴自我刺激方法

第一节

头部自我按摩手法 69

第二节

常用的耳穴自我刺激方法 70

一、耳部按摩法 70

二、耳穴贴压法 71

三、温灸法 72

四、磁疗法 72

5

第五章

常见病的头部按摩疗法

第一节

内科常见病症的按摩疗法 75

一、头痛 75

二、眩晕 78

三、失眠 80

四、神经衰弱 82

五、面瘫 84

六、三叉神经痛 86

- 七、坐骨神经痛 89
- 八、高血压 90
- 九、低血压 93
- 十、高脂血症 95
- 十一、心律失常 96
- 十二、感冒 97
- 十三、咳嗽 99
- 十四、哮喘 101
- 十五、慢性支气管炎 103
- 十六、消化不良 105
- 十七、呕吐 107
- 十八、便秘 108
- 十九、慢性腹泻 109
- 二十、慢性胃炎 111
- 二十一、慢性胆囊炎 113
- 二十二、脂肪肝 114
- 二十三、肥胖症 115
- 二十四、糖尿病 117
- 二十五、甲状腺功能亢进症 119

第二节

外科常见病症的按摩疗法 121

- 一、落枕 121
- 二、颈椎病 123
- 三、肩周炎 126
- 四、腰肌劳损 127

第三节

五官科常见病症的按摩疗法 128

- 一、牙痛 128
- 二、过敏性鼻炎 130
- 三、慢性鼻炎 132

四、慢性咽炎 134

五、耳鸣 136

六、假性近视 138

第四节

妇科常见病症的按摩疗法 141

一、闭经 141

二、痛经 143

三、月经不调 144

四、更年期综合症 147

第五节

男科常见病症的按摩疗法 150

一、阳痿 150

二、遗精 152

三、早泄 155

第六节

儿科常见病症的按摩疗法 156

一、小儿厌食症 156

二、小儿腹泻 157

三、小儿遗尿 158

四、小儿咳嗽 161

6

第六章

头部美容保健按摩

第一节

头、耳养生操 165

一、头面部养生操 165

二、耳部按摩养生操 166

第二节

头、耳部日常保健 167

一、头部日常保健 167

二、耳部日常保健 168

第三节

美容保养按摩 169

一、祛斑 169

二、祛痘 170

三、祛皱 172

四、美白嫩肤 172

五、乌发固发 174

六、减少头屑 175

七、美唇 176

八、消除眼袋 176

九、消除额纹 177

十、消除鼻唇沟 178

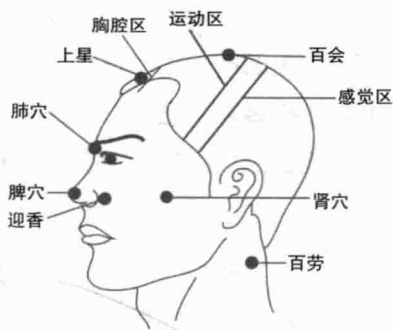
十一、纤腰 180

十二、丰胸 181

1

第一章

头部按摩基础知识



第一章 头部按摩基础知识

第一节 头部按摩的意义及其特点

◆ 头部按摩的意义

头部按摩又称头部推拿，是操作者运用一定的推拿按摩手法，作用于患者的头部、面部和颈部的穴位或特定部位上的保健、治疗方法。头部按摩具有调整阴阳、调和气血、调节脏腑、疏经通络等功效。经常进行头部按摩对预防和治疗疾病具有积极意义。

头部按摩可改善脑部的血液循环，提高大脑的摄氧量，有益于大脑皮质的功能调节，对益智健脑、增强记忆、缓解疲劳、消除紧张焦虑等大有益处。头部按摩对失眠、耳鸣、耳聋、目眩等也有较好的辅助治疗作用。

另外，人体各部分生理功能的正常发挥，也有赖于头面部的保健。中医学认为：“头者精明之府”、“诸阳之会”、“五脏六腑精华之血，清阳之气，皆上注于头”，故当头部被外邪侵袭、劳神过度或气血不足时，就会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此，古今中外的有识之士，都极为重视头部的养生保健。

◆ 头部按摩的特点

头部按摩是一种非药物疗法，也是一种自然疗法。它主要是对人体的生理功能进行调节，以达到防病治病的目的。因此，头部按

按按头就健康

摩具有很高的推广价值，在日常保健中彰显出极大的优势。

1. 作用部位重要

大脑是人体各项活动的司令部，其皮质是多种功能活动的高级中枢。大脑以细胞为基本功能单位，其电活动在头皮有较明确的定位和投影区域。头部经络、穴位分布密集，有 8 条经脉循行于头面部，分布的经穴多达六十余个，这些经络和穴位与五脏六腑及全身生理功能息息相关。因此，按摩刺激头部的穴位可以直接影响大脑的功能活动，并且作用于人体特定部位，有效防治多种脑源性疾病和全身性疾病；同时也可以直接治疗多种头面、五官的常见病症。

2. 安全无副作用

长期临床实践证明，安全有效是头部按摩的最大优点。这一疗法不用打针吃药，只要手法得当，就无创伤、无副作用；并且有病可治病，无病可强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的理念。头部按摩可以预防和治疗许多急性病症，如头痛、牙痛等，往往只需按摩一次，就可手到病除；对于部分慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 经济、简便、易行

目前，我国的经济还不算发达，各地区的医疗资源尚不均衡，因此，看病难、看病贵的问题，一时还难以解决。头部按摩可以节省医疗开支、节约许多宝贵时间，是一种经济实用的自我疗法。

头部按摩不需昂贵药物和医疗器械的辅助，也不讲究诊治场所，每日利用空余时间，自我按摩或相互按摩 20 ~ 30 分钟，就可以达到防病、治病的目的。

相对于我们现行的常规诊疗方法，头部按摩更简单、更直观且更易行。当然，并不意味着头部按摩可以完全替代药物或其他治疗方法，常规治疗在诊疗过程中仍起重要作用。