

中医保健按摩

ZhongYi BaoJian AnMo



ANMO DAQUAN

头部按摩 大全

TouBu AnMo DaQuan

中华医学专家郑重推荐

主编 冰点



中华传统医学的瑰宝
成就人类健康的经典指南

世界图书出版公司

中医保健按摩



TOUBU
ANMO
DAQUAN

头部

主编 冰点

按摩大全



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

头部按摩大全 / 冰点主编. — 广州: 广东世界图书
出版公司, 2004. 8
(中医保健按摩丛书)
ISBN 7-5062-6738-1

I. 头… II. 冰… III. 头部—按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086269 号

头部按摩大全

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

Http:// www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 四川省南方印务有限公司

(四川省彭山县彭祖大道南段开发区 邮编: 620860)

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/32

印 张: 11

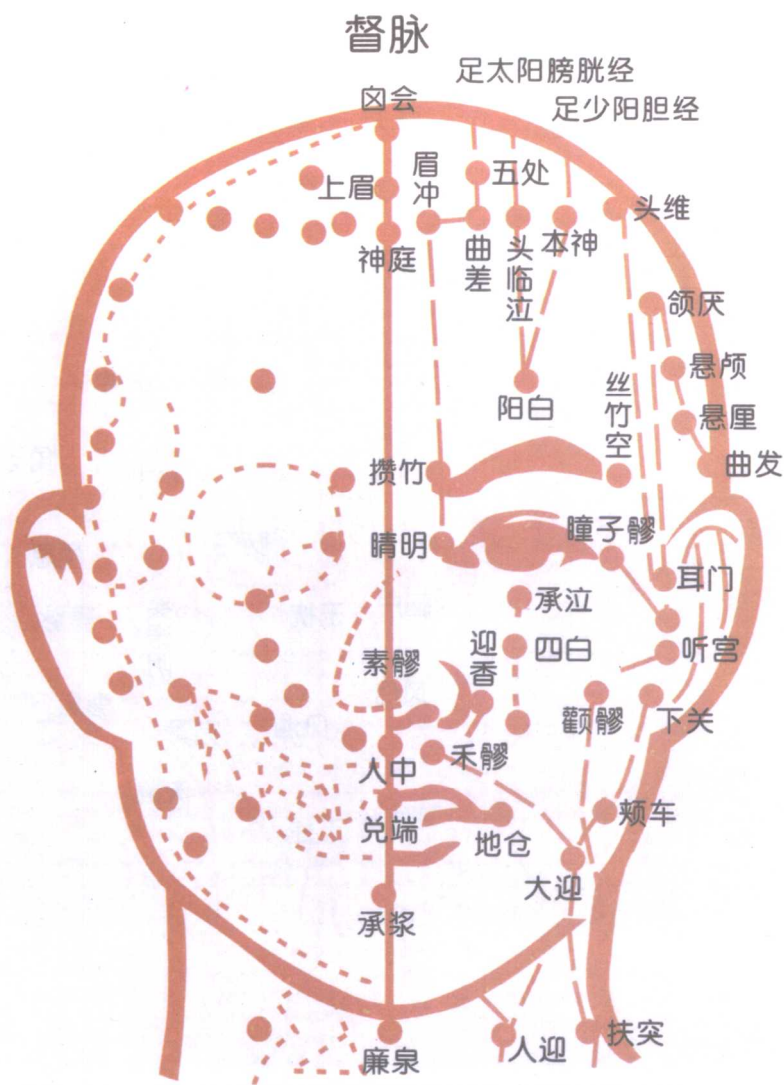
印 数: 1~10 000 册

ISBN 7-5062-6738-1/R·0075

出版社注册号: 粤 014

定 价: 18.00 元

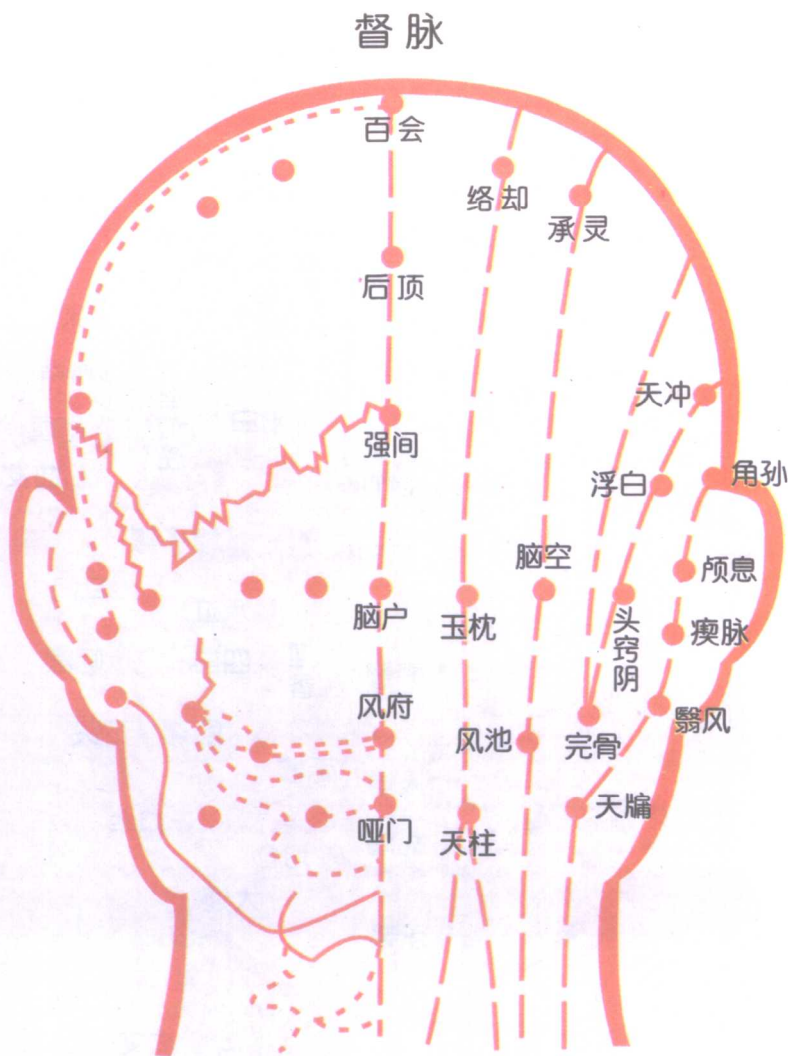
如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



头部按摩大全 TOUBU ANMODAQUAN

TB

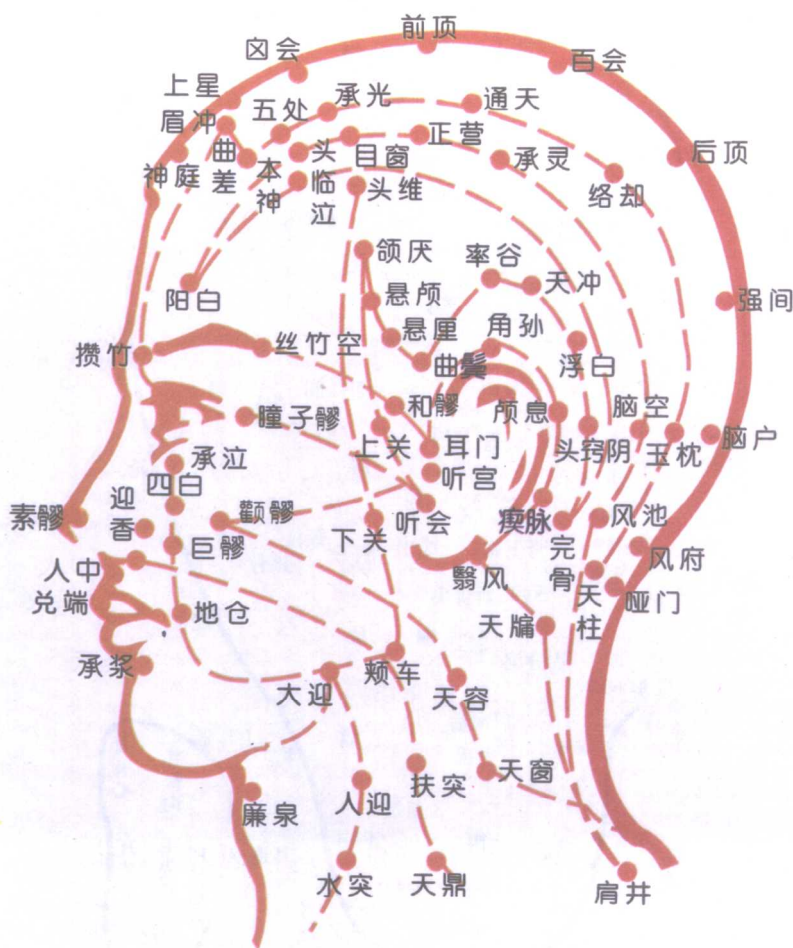
中医保健按摩



TOUBU ANMODAQUAN

头部按摩大全

TB



中医保健按摩

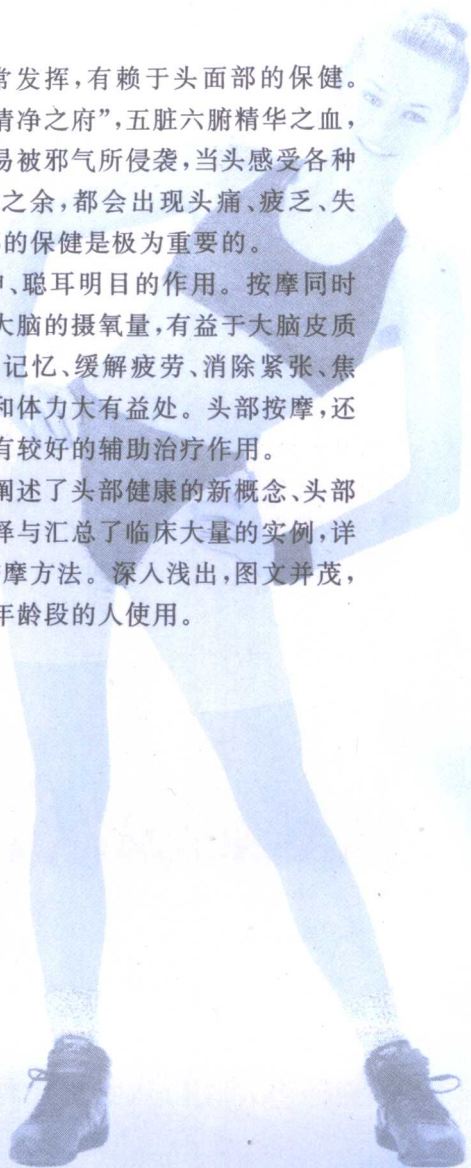
TB

前言

人体各部分生理功能的正常发挥,有赖于头面部的保健。中医学认为:头是“诸阳之会”、“清静之府”,五脏六腑精华之血,清阳之气,皆上注于头。头又容易被邪气所侵袭,当头感受各种内外邪之后,或当完成紧张工作之余,都会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此,头部的保健是极为重要的。

头部按摩对大脑有健脑安神、聪耳明目的作用。按摩时还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,使大脑重新获得充足的精力和体力大有益处。头部按摩,还对防止失眠、耳鸣、耳聋、目眩等有较好的辅助治疗作用。

本书从健康的新概念入手,阐述了头部健康的新概念、头部保健推拿的基本知识和技能,选择与汇总了临床大量的实例,详实而系统地讲述了常见病症的按摩方法。深入浅出,图文并茂,实用性极强,适合每个家庭和各年龄段的人使用。



目 录

第一章 头部按摩的基础知识	1
一、给人按摩的注意事项	1
二、自我按摩的注意事项	1
三、哪些疾病不可进行头部按摩	2
四、头穴按摩法	3
五、头部按摩的基本手法	9
六、头部按摩的常用穴位	17
七、头面部的自我保健推拿	22
八、头部按摩的取穴方法	27
第二章 头部按摩的殊效对症疗法	28
一、健脑按摩疗法	28
二、消除疲劳增强记忆按摩法	30
三、耳聪目明按摩疗法	31
四、近视眼的保健按摩疗法	31
五、老花眼的按摩疗法	36
六、老年性白内障的按摩疗法	38
七、红眼病的按摩疗法	40
八、头面部的保健疗法	42
九、神清目爽的按摩疗法	43
十、催眠按摩疗法	44

头部按摩大全

TUOBU ANMO DAQUAN

TB

2

十一、消除疲劳的按摩疗法	45
十二、眼睑下垂的按摩疗法	47
十三、美尼尔病的按摩疗法	47
十四、长针眼后的按摩疗法	48
十五、耳鸣的按摩疗法	49
十六、突发性耳聋的按摩疗法	51
十七、流鼻血的按摩疗法	52
十八、过敏性鼻炎的按摩疗法	53
十九、下颌关节功能紊乱的按摩疗法	54
二十、失音的按摩疗法	55
二十一、落枕后的按摩疗法	56
二十二、咽喉疼痛的按摩疗法	58
二十三、牙痛的按摩疗法	59
二十四、颈椎病的按摩疗法	60
二十五、斑秃(鬼剃头)的按摩疗法	62
二十六、酒糟鼻的按摩疗法	64
二十七、鼻窦炎的按摩疗法	65
二十八、打嗝不止的按摩疗法	67
二十九、中暑的按摩疗法	68
三十、酒后不适的按摩疗法	69
三十一、失眠的按摩疗法	70
三十二、感冒头痛的按摩疗法	70
三十三、抽痛性偏头痛的按摩疗法	71
三十四、紧张性头痛的按摩疗法	74
三十五、高血压引起的头痛的按摩疗法	76
三十六、三叉神经导致的头痛的按摩疗法	78
三十七、颈部异常所引起的头痛的按摩疗法	79
三十八、眼部异常所引起的头痛的按摩疗法	82
三十九、慢性副鼻窦炎的按摩疗法	84



四十、耳疾引起的头痛的按摩疗法	86
四十一、宿醉性头痛的按摩疗法	88
四十二、面瘫的按摩疗法	89
四十三、面瘫康复操	90
四十四、偏瘫病症的按摩疗法	91
四十五、昏厥不省人事的按摩疗法	92
第三章 夫妻休闲保健按摩疗法	94
一、头顶部的按摩疗法	94
二、额部的按摩疗法	95
三、眼眶周推拿疗法	96
四、颞部的按摩疗法	98
五、面部的按摩疗法	98
六、颈项部的按摩疗法	99
七、肩部的按摩疗法	101
八、失眠的按摩疗法	103
九、近视的按摩疗法	107
十、头痛的按摩疗法	108
十一、重听的按摩疗法	114
十二、牙痛的按摩疗法	116
十三、慢性鼻炎的按摩疗法	119
十四、感冒的按摩疗法	121
十五、高血压的按摩疗法	124
第四章 有效的家庭物理疗法	126
一、冷敷法治疗发烧	126
二、冷敷治疗身体局部不适引起的头痛	127
三、冷敷法治疗后头部及偏头疼痛	129
四、使用吹风机进行温热疗法	130

头部按摩大全

TUOBU ANMO DAQUAN

五、使用热毛巾及热水袋进行温热疗法	132
六、指压疗法	134
七、揉捻疗法	136
八、指压与揉捻法治疗偏头痛	139
九、整个头部疼痛的治疗法	141
十、头前部疼痛的治疗法	142
十一、头后部疼痛的治疗法	145
十二、脸部疼痛的治疗法	147
十三、消除大脑疲劳的自我按摩	149
十四、牙签刺激法	153
十五、用艾绒进行温灸疗法	154
十六、用香烟进行温灸疗法	155
十七、用温灸器进行灸疗法	156
十八、颈部与肩膀的疗法	157

第五章 头面美容保健按摩疗法

一、面部美容按摩疗法	159
二、头面部健美按摩疗法	160
三、除皱消斑按摩疗法	163
四、面部蒸汽按摩疗法	165
五、牙齿的保健按摩法	166
六、头发早脱的按摩疗法	167
七、如何拥有一头秀发	168
八、少白头的按摩疗法	169
九、消除眼睛血丝的按摩方法	170
十、美容按摩疗法	170
十一、祛除青春痘的按摩疗法	171
十二、瓜果汁美容按摩疗法	173
十三、影响美容的习惯动作	175



十四、如何使用面部按摩膏	176
十五、有没有必要进行面部脱皮	178
十六、怎样延缓皮肤的衰老	179
十七、减皱美容操	180
十八、剃须时应注意什么	181
十九、保持头发健美的基本措施	182
二十、美容食疗方	183
二十一、有助于美容的瑜伽姿势	185
二十二、口唇部皮肤的护理	189
二十三、有利于美容的食疗方、药膳方	189
二十四、有关洗头发的几点建议	192
二十五、头发的正确梳理方法	193
二十六、洗头太勤会不会对头发有害	193
第六章 耳部摩疗法	195
一、耳廓解剖及耳穴分布	195
二、耳穴按摩的基本手法	215
第七章 常见疾病的耳穴按摩疗法	226
一、内科疾病的耳穴按摩疗法	226
二、神经科疾病的耳穴按摩疗法	266
三、外科疾病的耳穴按摩疗法	281
四、男科疾病的耳穴按摩疗法	295
五、妇科疾病的耳穴按摩疗法	306
六、儿科疾病的耳穴按摩疗法	320
七、五官科疾病的耳穴按摩疗法	326

第一章

头部按摩的基础知识

一、给人按摩的注意事项

(1)受术者只需露出进行按摩的部位,其余部分应遮盖保暖,以免感冒。

(2)受术者体位要得当,以推拿部位舒适放松为标准。

(3)施术者禁止戴戒指和手链。

(4)施术者要修剪指甲,以免损伤皮肤。在冬天则应先将手弄暖和,以免手太凉而引起受术者肌肉紧张,感觉不舒服。

(5)按摩时应嘱咐受术者放松肌肉,取穴要准确,用力应由轻到重,既柔和均匀且有持久力。给小儿按摩,手法应更轻柔缓和,不宜过分用力。随时要观察患者神态,以受术者不会感到疼痛难受为度。

二、自我按摩的注意事项

自我按摩,既可以强身防病,又可以达到治疗疾病

TB

头部按摩大全

TUOBU ANMO DAQUAN

的目的,且患者自身就可施行,因而受到很多病人,特别是中老年人的青睐。在进行自我按摩时一定要注意以下几点:

(1)身心放松

按摩时除要集中精力外,同时要做到心平气和,全身放松。

(2)取穴准确

按摩是依靠刺激穴位来疏通经络,流畅血脉,达到健身、治病的目的。只有取穴准确才能收到很好的疗效。

(3)用力恰当

用力的大小,应以有一定的酸、麻、胀感为度。用力过小,不能起到应有的刺激作用;如果用力过大,既易疲劳,也易擦伤皮肤或引起不良反应。

(4)循序渐进

按摩的穴位和次数,都应由少渐多,由轻渐重。

(5)持之以恒

使用按摩来保健或治疗慢性病,不能急功近利,持之以恒才会收到疗效。

三、哪些疾病不可进行头部按摩

头部按摩虽有广泛的适应证,但也不能包治百病。有些疾病不能应用按摩治疗,有些病应以吃药为主,按摩为辅。下面一些疾病不宜进行按摩。

(1)急性传染病患者

有流行性感冒、乙型脑炎、白喉、痢疾及其他急性传染病的患者。



(2) 急性炎症的患者

如:急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、急性风湿性关节炎、急性类风湿性关节炎等。

(3) 结核病患者

不能按摩治疗,如:四肢关节结核、脊椎结核等。

(4) 严重的内脏疾病者

如:严重心脏病、肝硬化、肾病综合症及严重肺心病等。

(5) 极度消瘦者

癌症、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦者。

(6) 皮肤血友病患者

皮肤常有淤斑的血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者、皮肤容易出血的血友病患者。

(7) 严重皮肤病患者

如:牛皮癣、白癜风等。

(8) 特殊生理期的妇女

月经期、怀孕期的妇女。

四、头穴按摩法

头穴按摩法是根据针灸疗法中的头针,以及上述的点穴方法相结合而运用于家庭推拿按摩中的一种辅助治疗方法。多用于脑源性病患,如中风后遗症、外伤性脑震荡,以及其他疾病引起的瘫痪、麻木、失语、眩晕、耳鸣、舞蹈症等,亦可用在配合治疗腰腿痛、夜尿、三叉神经痛、肩周炎、多种神经痛等常见多发病中。

(1) 作用点及效能

先在头部划分刺激区的两条标准定位线。

头部按摩大全

TUOBU ANMO DAQUAN

TB

4

前后正中线:是从两眉间中点(正中中线前点)至枕外粗隆尖端下缘(正中中线后点)经过头顶的连线(如图1-1)。

眉枕线:是从眉中点上缘和枕外粗隆尖端的头侧面连线(如图1-1)。

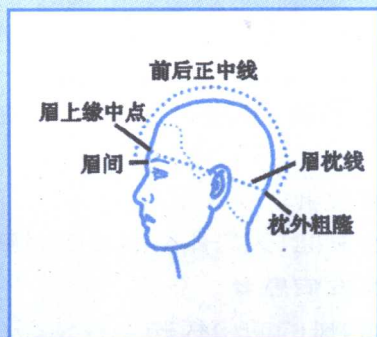


图 1-1

①运动区

上点在前后正中线中后 0.5 厘米处;下点在眉枕线和鬓角发际前缘相交处。如果鬓角不明显,可以从颞弓中点向上引垂直线,此线与眉枕线交叉处向前移 0.5 厘米为运动区下点。上下两点连线即为运动区。运动区又可分为上、中、下三部。(如图 1-2)

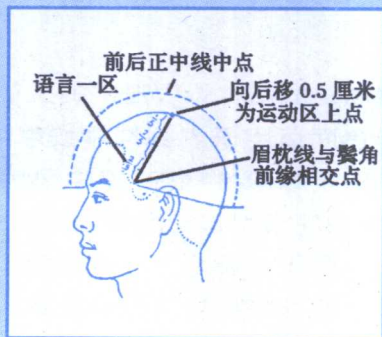


图 1-2