

# 保健按摩1000招

主编 周华龙 沈志



# 头面

周伟 曹庆湘  
赵永健 向谊  
编著



# 保健按摩 100 招 ——头面

周华龙 沈 志 主编  
周 伟 曹庆湘 编著  
赵永健 向 谊



天津科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 100 招. 头面/周华龙, 沈志主编; 江浩, 高辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2004. 1  
(2004. 4 重印)

ISBN 7-5308-3554-8

I. 保… II. ①周… ②沈… ③江… ④高… III.  
①头—按摩疗法(中医) ②面—按摩疗法(中医) IV.  
R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086080 号

责任编辑 吉 静

版式设计 郭晓鹏

雄桂芬

责任印制 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 127 000

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 4 月第 2 次印刷

定价: 9.80 元

## 《保健按摩 100 招》丛书编委会

主 任 周华龙 沈 志

副主任 (以姓氏笔划为序)

江 浩 周 伟 周志翔

编 委 (以姓氏笔划为序)

向 谊 林 波 赵永健 耿桂荣

高 辉 曹庆湘 蒋巧珍 谭燕泉

# 前 言

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿的功效。保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态；而且大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单，操作方便，安全有效的特点；有利于消除疲劳、振奋精神，恢复体力，防病治病，延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，形形色色的现代文明病也不断出现，人们急需寻求一种简便易行的自然疗法来对付各种病症和亚健康状态。而历史悠久的保健按摩，正是满足上述需求的较为理想的手段之一。有鉴于此，我们特组织有关专家编写了《保健按摩 100 招》丛书。

该丛书图文并茂，分为《保健按摩 100 招——头面》《保健按摩 100 招——颈肩臂》《保健按摩 100 招——胸腹》《保健按摩 100 招——腰腿》四册，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面上介绍一种病症

的按摩疗法,以方便读者阅读、操作。

应当指出的是,任何保健按摩的措施都必须在明确诊断的前提下实施。急性病、传染病、肿瘤、骨折患者以及虚弱、疲乏、饥饿的人,均不适宜进行保健按摩。操作者应当事先进行相关的练习,正确掌握基本手法,不可鲁莽行事。

另外,对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒,否则,难以得到预期的效果。

愿《保健按摩 100 招》丛书给广大读者带来健康!

周华龙 沈 志

2003 年 8 月



# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 绪论 .....          | { 1 } |
| ✎ 发热 .....        | (12)  |
| ✎ 小儿发热(外感) .....  | (14)  |
| ✎ 小儿发热(食积) .....  | (16)  |
| ✎ 小儿发热(肾虚) .....  | (18)  |
| ✎ 感冒(风寒型) .....   | (20)  |
| ✎ 感冒(风热型) .....   | (22)  |
| ✎ 感冒(暑湿型) .....   | (24)  |
| ✎ 流行性感冒 .....     | (26)  |
| ✎ 头痛 .....        | (28)  |
| ✎ 头痛(风寒型) .....   | (30)  |
| ✎ 头痛(风热型) .....   | (32)  |
| ✎ 丛集性头痛 .....     | (34)  |
| ✎ 血管性头痛 .....     | (36)  |
| ✎ 紧张性头痛 .....     | (38)  |
| ✎ 肌肉紧张性头痛 .....   | (40)  |
| ✎ 偏头痛 .....       | (42)  |
| ✎ 眩晕(气血亏虚) .....  | (44)  |
| ✎ 眩晕(肝阳上亢) .....  | (46)  |
| ✎ 眩晕(肾精不足) .....  | (48)  |
| ✎ 失眠(心脾两虚型) ..... | (50)  |
| ✎ 失眠(心肾不交型) ..... | (52)  |

## 2 保健按摩 100 招——头面

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 招 失眠(食滞不消型) ..... | { 54 }  |
| 招 厥证(气厥) .....    | { 56 }  |
| 招 厥证(血厥) .....    | { 58 }  |
| 招 厥证(食厥) .....    | { 60 }  |
| 招 高血压(肝阳上亢) ..... | { 62 }  |
| 招 高血压(痰湿中阻) ..... | { 64 }  |
| 招 高血压(阴阳两虚) ..... | { 66 }  |
| 招 中风(中经络型) .....  | { 68 }  |
| 招 中风(中脏腑型) .....  | { 70 }  |
| 招 神经衰弱 .....      | { 72 }  |
| 招 帕金森病 .....      | { 74 }  |
| 招 继发性三叉神经痛 .....  | { 76 }  |
| 招 原发性三叉神经痛 .....  | { 78 }  |
| 招 面瘫 .....        | { 80 }  |
| 招 面肌抽搐 .....      | { 82 }  |
| 招 单侧颜面萎缩 .....    | { 84 }  |
| 招 脑瘫 .....        | { 86 }  |
| 招 颞颌关节功能紊乱症 ..... | { 88 }  |
| 招 颞下颌关节脱位 .....   | { 90 }  |
| 招 视疲劳 .....       | { 92 }  |
| 招 近视(真性近视) .....  | { 94 }  |
| 招 近视(假性近视) .....  | { 96 }  |
| 招 远视 .....        | { 98 }  |
| 招 斜视 .....        | { 100 } |
| 招 风牵偏视 .....      | { 102 } |
| 招 弱视 .....        | { 104 } |
| 招 视瞻昏渺 .....      | { 106 } |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 招 目赤肿痛 .....      | (108) |
| 招 针眼 .....        | (110) |
| 招 目痒 .....        | (112) |
| 招 睑内结石 .....      | (114) |
| 招 白涩症 .....       | (116) |
| 招 漏睛 .....        | (118) |
| 招 流泪症 .....       | (120) |
| 招 胞生痰核 .....      | (122) |
| 招 上睑下垂(先天性) ..... | (124) |
| 招 上睑下垂(后天性) ..... | (126) |
| 招 耳聋 .....        | (128) |
| 招 耳胀耳闭 .....      | (130) |
| 招 耳鸣耳聋(虚证) .....  | (132) |
| 招 耳鸣耳聋(实证) .....  | (134) |
| 招 耳眩晕 .....       | (136) |
| 招 单纯性慢性鼻炎 .....   | (138) |
| 招 鼻衄 .....        | (140) |
| 招 鼻渊 .....        | (142) |
| 招 鼻鼽 .....        | (144) |
| 招 鼻干燥 .....       | (146) |
| 招 鼻塞 .....        | (148) |
| 招 伤风鼻塞 .....      | (150) |
| 招 牙痛(肾阴不足) .....  | (152) |
| 招 牙痛(脾胃积热) .....  | (154) |
| 招 牙宣 .....        | (156) |
| 招 牙衄 .....        | (158) |
| 招 咽喉肿痛(实热型) ..... | (160) |

|   |                 |         |
|---|-----------------|---------|
| 招 | 咽喉肿痛(阴虚型) ..... | { 162 } |
| 招 | 风热乳蛾 .....      | { 164 } |
| 招 | 虚火乳蛾 .....      | { 166 } |
| 招 | 喉痹 .....        | { 168 } |
| 招 | 急喉风 .....       | { 170 } |
| 招 | 虚火喉痹 .....      | { 172 } |
| 招 | 风热喉痹 .....      | { 174 } |
| 招 | 慢喉音 .....       | { 176 } |
| 招 | 急喉音 .....       | { 178 } |
| 招 | 梅核气 .....       | { 180 } |
| 招 | 喉部肌肉麻痹 .....    | { 182 } |
| 招 | 弄舌与吐舌 .....     | { 184 } |
| 招 | 唇风 .....        | { 186 } |
| 招 | 口疮 .....        | { 188 } |
| 招 | 黑眼圈 .....       | { 190 } |
| 招 | 酒渣鼻 .....       | { 192 } |
| 招 | 头发枯黄 .....      | { 194 } |
| 招 | 少白头 .....       | { 196 } |
| 招 | 头屑 .....        | { 198 } |
| 招 | 斑秃 .....        | { 200 } |
| 招 | 痤疮 .....        | { 202 } |
| 招 | 皮肤褐斑 .....      | { 204 } |
| 招 | 雀斑 .....        | { 206 } |
| 招 | 皱纹 .....        | { 208 } |
| 招 | 面部冻疮 .....      | { 210 } |

## 绪 论

### 一、头面部保健按摩的特点

头面部是人体的“首脑机关”。中医学认为,脑藏于颅腔内,上至天灵盖,下至风府穴,并经项后之髓孔与脊髓相连接。根据古典医籍对脑的部位与形态的描述来看,中医所说的脑与现代解剖学之脑是基本一致的。

根据中医学的观点,脑不但与脊髓直接相通,而且与全身之骨髓有着密切的关系。故《内经》认为,“诸髓者,皆属于脑”。由此可见,头面部的保健按摩不仅可以治疗头面部疾病,而且对全身相关的脏器、部位都有一定的保健作用。

现代研究证明,人体的各项生理活动,各组织器官的生理机能均有赖于大脑的整个神经系统的支配和调节。神经系统功能紊乱时,它所支配的器官的功能活动就会出现障碍。而按摩是以手法刺激神经末梢感受器,促进神经调节功能的恢复。通过头面部的按摩,还可以改善脑部血液循环,提高大脑的摄氧量,起到健脑安神、聪耳明目、增强记忆、健身强体、美容护肤的作用。

面部按摩还具有多方面的保健作用,如:能改善营养供给,调节内分泌,增强免疫功能。此外,还能提高面部肌



肉的工作能力和耐力，并能使肌肉中闭塞的毛细血管开放，增加血流量，防止肌肉萎缩。

面部按摩还是护肤美容的有效方法之一，可使皮肤得到充分的营养和水分，促进局部血液循环和新陈代谢，增强组织和细胞的活力，使皮肤光彩润泽，富有柔感和弹性，如能长期坚持按摩，可有效地维护皮肤的青春状态，减缓松弛和皱纹，减少皮下脂肪的堆积，推迟皮肤衰老的进程。

## 二、适宜进行头面部保健按摩的病症

成人及小儿轻、中度发热；各型普通感冒（风寒型、风热型、暑湿型）及流行性感冒；由各种原因引起的头痛，如风寒型头痛、风热型头痛、丛集性头痛、血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛等；各种类型的眩晕、失眠、神经衰弱；高血压、中风等心脑血管疾病；三叉神经痛、面瘫、面肌抽搐、单侧颜面萎缩等神经肌肉病变。

此外，还有眼科疾病，如近视、斜视、弱视、目赤肿痛、上睑下垂等；耳鼻喉科疾病，如耳聋、耳鸣、鼻衄、鼻塞、鼻干燥、慢性鼻炎等；口腔科疾病，如牙痛、牙宣、牙衄、咽喉肿痛、急喉风、梅核气等；皮肤科疾病，如黑眼圈、酒渣鼻、头发枯黄、少白发、痤疮、黄褐斑、皱纹、面部冻疮等。

## 三、保健按摩的基本手法

按摩手法是指以手或肢体其他部位，按照各种特定的规范和技巧在体表进行操作的方法。选择合适的按摩手法

和熟练地运用各种按摩手法，既可治疗疾病，又可保健美容。

按摩的手法很多，有按动作形态命名的，有按手法作用命名的。大体上可以分为推、拿、滚、按、摩、挤、捏、搓、揉、掐、合喉等手法。在每一种大的手法中，又包含着若干小的手法。在实际操作过程中，可以根据具体情况交替采用。

### 1. 推法

操作者用手指或掌、肘、膝等着于患者需要治疗的部位，向前推进，有如将物件向前推动之势。此法推而行之，可疏通经络腠理，调和气血，健脾和胃，祛瘀行滞。适用于瘀血阻滞、气血运行不畅、四肢麻木、脾胃不和、肝阳上亢等症。

(1) 拇指推法：操作者用拇指指腹或偏峰着于患者肢体，向一定方向推行，着力均匀，轻重适宜。其余四指微屈，起固定作用。此法可用于头面、肩背、胸腹、掌面、四肢等部位。

(2) 晃推法：操作者用拇指偏峰着于治疗部位，其余四指散开，以四指及手腕晃动之力，带动拇指向前运动。此法可用于腹部及任脉循行部位。

(3) 掌推法：操作者用掌根着于患者肢体上，紧贴肌肤推行，但要避免用力过猛，推破皮肤。一般施术 3~5 次。多用于腰背及四肢。在膀胱经和督脉循行部位上推之，可以治疗高血压病。

(4) 摩推法：操作者拇指单独伸直，其余四指并拢，以



手腕摆动之力进行推动。多用于腹部,主治急慢性胃炎、胃溃疡、膀胱炎、盆腔炎、便秘、腹泻等症。

(5) 抓提推法:操作者五指同时撒开,手腕摆动,呈连续螺旋形,并做先抓后提的运动。多用于腹部,主治脾胃不和、消化不良、气血虚弱等症。

(6) 推带法:操作者先用掌根推出,再将四指并拢带回。四指带回时,手腕弯曲呈 $45^{\circ}$ 角,用力不宜过猛。多用于脐周的大横、中脘、天枢、关元等穴,主治便秘。

## 2. 拿法

操作者将拇指及其他四指置于患者肩井穴或筋肌部位,将筋肌夹紧提起,使患者有酸胀舒适之感。此法可疏通经络,祛风散寒,消除痉挛,缓解疼痛,亦可用于急救。

(1) 三指拿法:操作者以拇指、食指、中指三指夹住患者筋肌往上提,要求指尖用力,一松一紧。可用于肩井穴及上下肢各部位的筋肌,主治气滞不通及四肢麻木。

(2) 满手拿法:操作者以拇指和其他四指的指中夹住筋肌向上提。手法不宜过重,以患者产生酸胀感为度。可用于肩部、臀部及上下肢肌肉丰满的部位。

## 3. 按法

以手指和手掌按在患者身体的某一个部位或穴位上,并施以一定的压力,反复操作。此法具有止痛消肿、疏散气血的作用,故有“按而散之”之说。

(1) 指按法:操作者以拇指、食指、中指的偏峰或指腹在患者穴位上按之,以患者产生酸胀感为度。可用于穴位按摩,主治多种疾患,亦适合于急救时采用。

(2)掌按法:操作者按住患者的局部,手心贴紧肌肤。多用于腰部、肩部、臀部及腹部的穴位,主治肌肤酸痛、麻木、脾胃不健、血络失调等症。

#### 4. 摩法

操作者用手指或掌根贴于患者躯体的表面,反复做盘旋动作。摩而和之,可调和气血,理气活络,祛瘀消肿,健脾和胃,治疗消化系统的疾病颇有良效。

(1)四指摩法:操作者食指、中指、无名指、小指并拢,贴于患者的躯体上,大拇指不着肌表,四指做环形摩动,要求手腕灵活,轻而不浮。多用于腹部,主治消化不良、胃溃疡、盆腔炎等疾患。

(2)掌摩法:操作者以手掌按于患者所需治疗的部位上,频频摩动。要求用力均匀,轻重适宜。多用于背部、腹部及下肢,主治肌肉麻木肿痛、脾胃不和等症。

#### 5. 挤法

操作者用两手在患者四肢上一紧一松地向前做挤压运动。挤有排挤之意,故曰“挤而摧之”。这种自上而下或自下而上的排挤样动作,有疏经活血、引血下行、改善血液循环之功能,多用于四肢,主治肢体麻木酸痛、血络不和以及高血压病。

#### 6. 捏法

操作者在患者四肢肌表上反复交替地捏动。近似于拿法,主要区别在于只捏动不上提。此法可调和气血,疏经活络。

(1)捏穴法:操作者捏住患者某一穴位处,以患者产生



酸胀感为度。可用于足三里、合谷、曲池、内关、外关等穴。

(2) 捏经络法：操作者以手捏住患者肢体的有关经络部位，沿其循行方向边捏边行。多用于四肢，亦用于镇痛和急救。

### 7. 搓法

操作者以两手掌平压在患者肢体上，自上而下地来回搓动，或在原部位进行搓动。此法多用于上肢和季肋部，具有调和气血、松肌解痉的功效。

### 8. 揉法

揉有研磨之解，由摩法演变而来。操作者以手或肘有选择地作用于患者的肌体上，呈圆形样揉动。此法具有温经散寒、活血化淤、理气松肌、消肿止痛等功效。

(1) 掌揉法：操作者用掌根或掌面着于患者肢体上，不停地揉动，可吸定或移动进行。要求贴紧肌肤，压而不重。多用于肩、背、腰、臀、膝等部位。

(2) 点穴揉法：操作者用大拇指、中指、食指点于穴位上，缓缓揉动，以患者产生酸胀感为度。可用于体表各处经络和穴位。

(3) 五指散揉法：操作者五指散开，以指面着于患者背部揉动。要求五指力量均匀。多用于腰背部。

(4) 鱼际揉法：操作者以手掌鱼际部在患者的体表和关节处进行揉动。多用于腰背部及四肢。

### 9. 滚法

滚法是由腕关节的伸屈运动和前臂的旋转运动复合而成。伸屈腕关节是以第二到第四掌指关节背侧为轴来完



成的；前臂的旋转运动是以手背的尺侧为轴来完成。滚法的吸定点是上述两轴的交点，即小指掌指关节背侧。滚法是以肘为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做伸屈和前臂旋转的复合运动。此法压力大，接触面也较大，适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。

### 10. 掐法

用拇指指甲或拇指与食指指甲按刺穴位，称为掐法。掐法是强刺激手法之一，常用于点压穴位，为“以指代针”之法，如掐人中等。具有开窍镇惊、通经镇痛、发汗退热的功效，可以治疗惊风抽搐、休克等。掐后常继用拇指揉法，以减缓不适。

(1) 使拇指的末节呈屈曲状，以屈曲指端的指甲在肢体的某部或穴位处用力向内斜下方掐捏。但掐的力量不宜过急过猛，掐的强度以有酸胀为度。掐后应轻轻揉揉局部，以解病感（如掐合谷穴、人中穴等）。

(2) 拇指和食指的指甲左右对称地衔取某一部位，做用力内收动作亦谓之掐法（如掐两侧风池穴）。

### 11. 合喉法

术者拇指、食指和中指分别从两边拿住喉结部，用上肢的内劲、腕关节灵活地弹动而上下抖动，要求速度快而均匀。

具有疏通经络、行气活血的功效。可促进咽喉部的血液循环，消除炎症。

## 四、头面部保健按摩的注意事项