

JIATING ANMAO JIANKANG LIAOFA

家庭按摩健康疗法

主编：萧雪

头部按摩 治百病

按摩

1
5
世界图书出版公司

TOUBU ANMAO ZHIBAIBING

家庭

去

JIATING ANMO JIANKANG LIAOFA

头部按摩治百病

主编 萧雪

中华传统医学的瑰宝
成就人类健康的经典指南

721120

 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

头部按摩治百病/潇雪主编. —广州:广东世界图书
出版公司, 2004. 1

(家庭按摩健康疗法)

ISBN 7-5062-5281-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112730 号

头部按摩治百病

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:020-84451013 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

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1 168mm 1/32

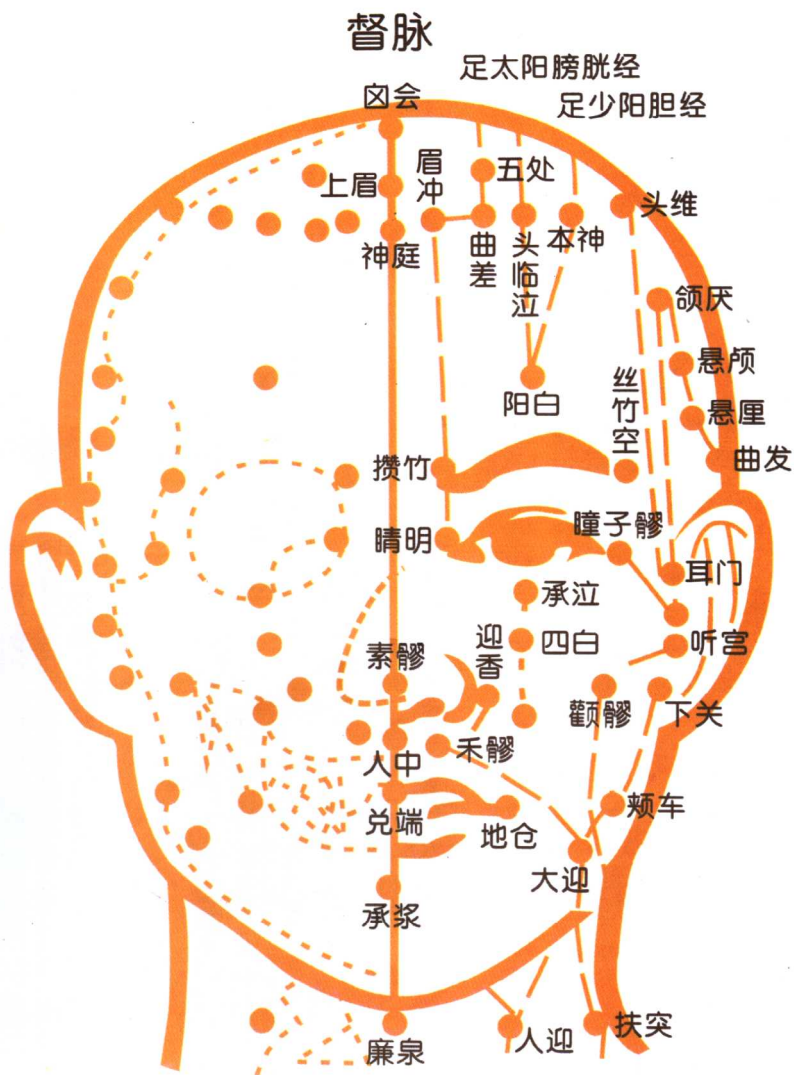
印 张:8

ISBN 7-5062-5281-3/R·0064

出版社注册号:粤 014

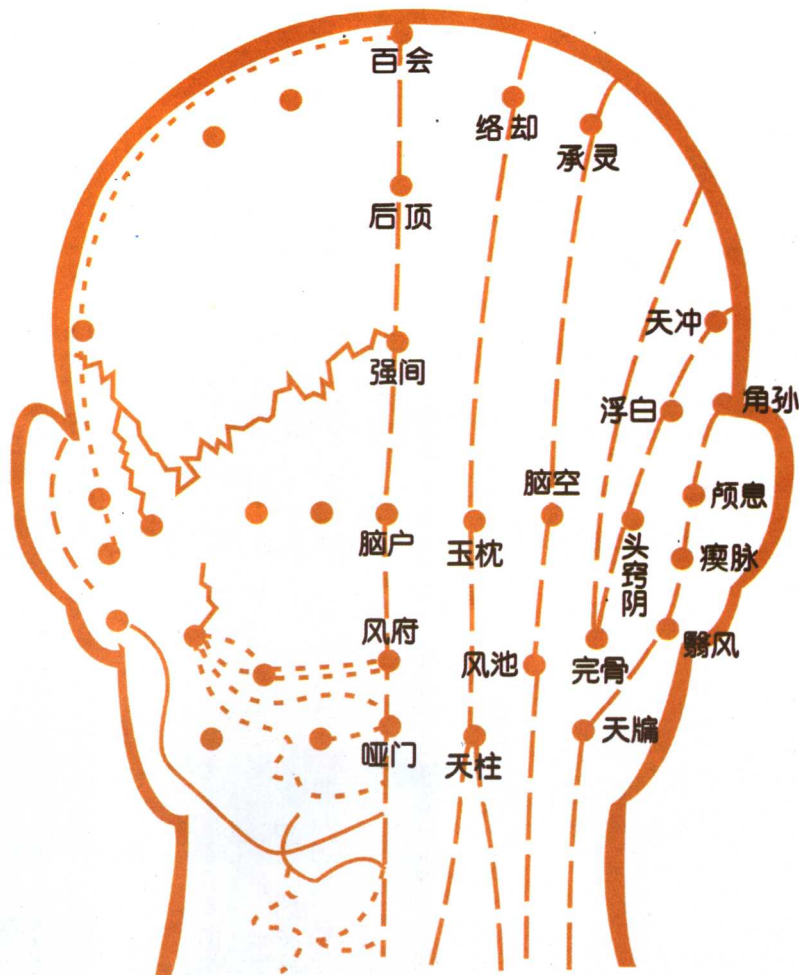
定 价:16.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



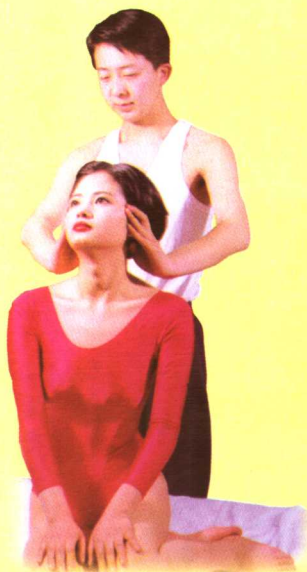
2006/04

督脉





止痛、降压、安神
点按双侧太阳穴，能

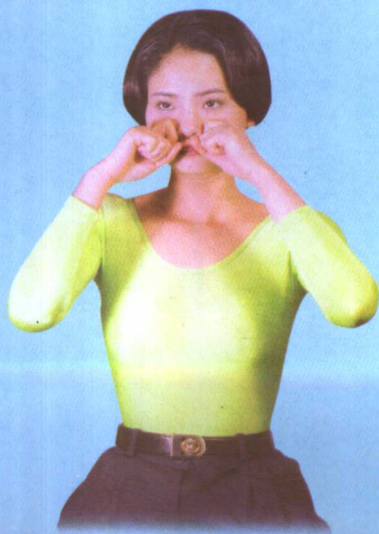


点按睛明穴，可治
疗近视、眼睛疲劳





掐揉双侧太
阳穴，可治疗头
晕、疲劳、欲睡



点揉迎香穴，主
治
鼻塞流涕、风
寒感冒

头部按摩

TOUBUANMOZHIBAIBING

治百病

击打百会，
高血压、半身不遂、
主治头痛、



轻擦后枕部，
可降压，治偏瘫，
解除颈项部肌肉僵
硬

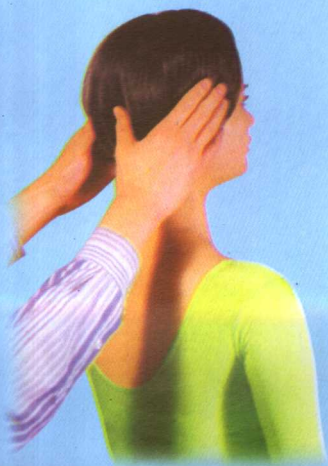


TOUBUANMOZHIBAIBING

治百病



点按百会，可治疗头晕眼花、失眠多梦、半身不遂

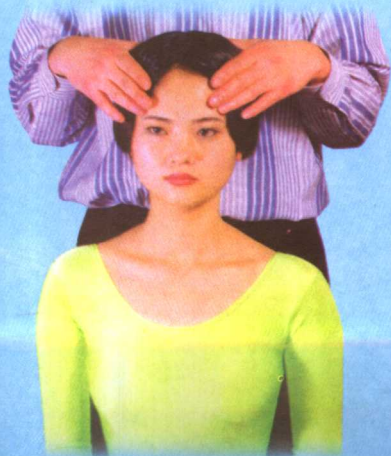


从太阳向后枕部分抹，可解除疲乏、振奋精神

拍
法



揉抹额头，主治头痛、失眠、记忆力下降





摇利颈部，主治
项背酸痛、落枕

搓摩太阳穴，可治疗偏头痛





点按、推揉听宫，主治耳鸣、耳聋、半身不遂

轻推眼眶，可治疗近视，解除眼球疲劳





轻轻揉摩面部，可去斑除皱

推摩额头治头晕、头痛、失眠





轻摩面部，有安神定志、美容的功效

摇动头部，有利于滑利颈椎关节



前 言

随着生活水平的提高,人们的健康意识的增强,对生活质量的要求也越来越高。但另一方面,来自外界环境的污染,自然界生态平衡的破坏,导致危害人类健康的因素增加;生活和工作压力的不断增大,各种社会问题的蓄积,人们的身体健康也就面临着严峻的挑战,对健康的渴求比以往任何时候都要迫切。

当代医学的发展,使大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦也是常人所难以忍受的,求医治病所需的大量时间也是惜时如金的现代人所不能接受的。正是在这一背景下编写了《家庭按摩健康疗法》一书,教你如何通过手、头、躯干、足人体四大组成部分来诊断和治疗各种常见疾病。

本书运用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩疗法,并配以大量图片使你更直观更明了地学习和掌握各种按摩技巧。利用本书的指导方法,通过家庭成员间的相互治疗,可使你足不出户便可驱除病魔,预防和治疗各种疾病,拥有健康的身体。

任何读罢此书的人,都会发出这样的惊叹:我们的生命不能没有健康,而健康居然能如此轻松地拥有。这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病、强身健体的机会,握在你的手中!

本书由于编者自身水平有限,缺点和错误在所难免,敬请各位同道给予谅解并提出宝贵意见,在此表示感谢。

编者

目 录

上 编 头面部显示你的健康状况

第一章 相面诊疾浅说	(3)
一、“相面”也是一门科学	(3)
二、“相面”断吉凶	(7)
三、“相面”判断发病部位的原理	(10)
四、面色过于白晰是病态	(26)
五、黄脸汉子是脾虚	(26)
六、红脸关公内热盛	(27)
七、青面兽敢是受了寒气	(28)
八、黑旋风也有病吗	(29)
九、相面候病图谱	(29)
十、望头诊病技法一二三	(42)
十一、头面五官诊病图谱	(44)
第二章 观眼、耳诊断疾病技法	(51)
一、望目诊断疾病的技法	(51)
二、望目识病图谱	(55)
三、望耳诊断疾病的技法	(69)