

· 全程图解 · 真人示范 · 专家传授 ·

● 一步到位的穴位讲解 ● 一目了然的示范图片 ● 一招见效的按摩要领

丛书主编：刘北南 陈 明
本册主编：唐长华 张 程
副 主 编：李和照 贺琲珺
尚 琳 高堂珂



5分钟

头部按摩保健康

让每个人都能找到适合自己的健康之道

专家团队根据多年医疗保健和手法经验撰写而成
捏捏按按，健康快乐自然来！

最简单的
穴位按摩法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

WUFENZHONGTOUBUANMOBAOJIANKANG

5分钟头部按摩保健康

藏书

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 唐长华 张 程
副 主 编 李和照 贺琲珺 尚 琳 高堂珂



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

5分钟头部按摩保健康/唐长华,张程等著.——青岛:青岛出版社,2014

(5分钟穴位按摩丛书/刘北南,陈明主编)

ISBN 978-7-5436-9627-3

I. ①5… II. ①唐… ②张… III. ①头部一穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第028723号

书 名 5分钟头部按摩保健康

丛书主编 刘北南 陈 明

本册主编 唐长华 张 程

副 主 编 李和照 贺珮珺 尚 琳 高堂珂

编 委 王晓丽 朱五红 许 红 单雪影 朱 兰 付春琳 李莉莉 陈玉兰 李来阳
孙 敏 陈 艳 文 章 江乐兴 黄 嫚 黄鸿涯 倪亮亮 刘佳辉 付 洁
李彩燕 王永军 陈 龙 郑晓小 刘春洁 李兴华 尹 浩 刘芬芬 江乐阳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本网网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 祝玉华

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 8.4

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-9627-3

定 价 28.00

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629

本书建议陈列类别:医疗保健类

第一章 5分钟头部按摩一点通

什么是头部按摩	/12
为何说头部按摩掌握人体健康	/12
头部按摩有哪些神奇功效	/13
头部按摩为何如此受欢迎	/14
一学就会的头部按摩手法	/15
不可不知的头部按摩注意事项	/18
头部按摩施术要领大揭密	/19



第二章 5分钟掌握头部特效穴位

百会	/24
神庭	/24
上星	/24
囟会	/24
素髎	/24
人中	/24
风府	/25
攒竹	/25
睛明	/25

头临泣	/25
阳白	/25
颊车	/25
下关	/25
地仓	/25
巨髎	/26
四白	/26
承泣	/26
丝竹空	/26
迎香	/26
颧髎	/26
承光	/26
通天	/26
络却	/27
玉枕	/27
天柱	/27
风池	/27
率谷	/27
天冲	/27
头窍阴	/27
翳风	/27
瞳子髎	/28
上关	/28
承浆	/28
曲差	/28
太阳	/28



印堂	/28
鱼腰	/28
安眠	/28

中暑	/64
----	-----

第四章 5分钟头部按摩消除外科病

颈椎病	/68
肩周炎	/70
急性腰扭伤	/71
腰肌劳损	/72
落枕	/73
背痛	/74
类风湿性关节炎	/76
痔疮	/77
足跟痛	/78
面瘫	/80
半身不遂	/81

第三章 5分钟头部按摩消除内科病

头痛	/32
发热	/33
咳嗽	/35
哮喘	/36
慢性支气管炎	/38
感冒	/39
便秘	/41
腹泻	/42
神经衰弱	/43
失眠	/44
癫痫	/46
胃痛	/47
慢性胃炎	/49
胃下垂	/50
胃溃疡	/51
慢性肝炎	/52
冠心病	/54
贫血	/55
高血压	/56
低血压	/58
糖尿病	/60
高血脂	/62





第六章 5分钟头部按摩消除男科病

遗精	/100
早泄	/102
前列腺炎	/102
阳痿	/104

第七章 5分钟头部按摩消除儿科病

小儿感冒	/108
小儿腹泻	/109
小儿夜啼	/110
小儿厌食	/112
小儿遗尿	/113
小儿多动症	/114

第五章 5分钟头部按摩消除妇科病

月经不调	/86
子宫肌瘤	/87
子宫脱垂	/89
功能性子宫出血	/90
痛经	/91
闭经	/93
宫颈炎	/94
慢性盆腔炎	/95
不孕症	/96



第八章 5分钟头部按摩消除五官科病

眩晕	/118
耳鸣	/119
牙痛	/121



鼻炎	/123
慢性鼻炎	/124
青光眼	/126
口腔溃疡	/127
慢性咽炎	/128
扁桃体炎	/129
近视	/131

第九章 5分钟头部按摩消除皮肤科病

荨麻疹	/136
神经性皮炎	/137
湿疹	/139
牛皮癣	/140
皮肤瘙痒	/141



第十章 5分钟头部美容保健按摩

去头屑	/146
美白	/147
祛雀斑	/149
祛黄褐斑	/150
祛皱	/152
祛眼袋	/153
祛青春痘	/154
祛“双下巴”	/156
消除眼部疲劳	/157
纠正电视、电脑综合征	/159
提神醒脑	/160
睡前保健	/161
消除疲乏困倦	/162

WUFENZHONGTOUBUANMOBAOJIANKANG

5分钟**头部**按摩保健康

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 唐长华 张 程
副 主 编 李和照 贺琲琚 尚 琳 高堂珂



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

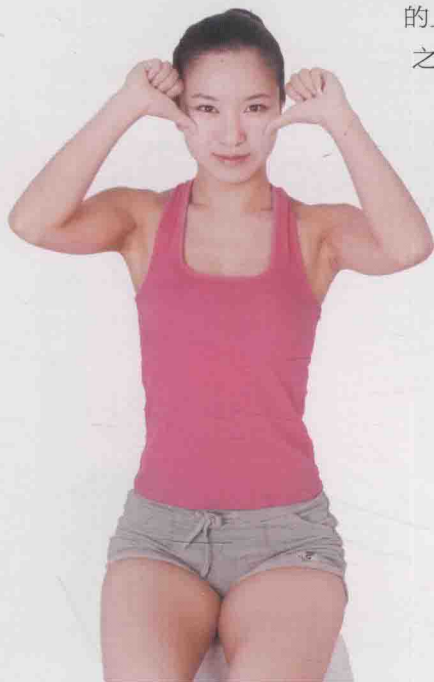
Preface

现代生活节奏大大加快，社会竞争加剧，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。常年的精神紧张和沉重的压力，让大多数人出现了“心理压抑综合征”、“生活能力下降”等现象。而现代都市化的生活方式，也使相当一部分人的身体质量越来越不容乐观，高血压、失眠症、颈椎病等“现代文明病”都呈现出明显的上升趋势。忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步步陷入“健康负债”之中。

中医认为，“五脏之血，六腑之气，皆上注于头”，这是因为头部分布了丰富的经络和穴位，并与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关，所以人体内外部的病变都可以在头面部特定区域反映出来，同样，刺激头面相应的穴位或部位也可以治疗相关疾病。

— 据此情况，我们特意编写了《5分钟头部按摩保健康》一书，选取了适合按摩治疗的多种疾病，既有内、外科病，又有妇科及男科病，既有五官科病，也有皮肤科病。书的最后我们更是加入了头部美容保健按摩章节，让你在得到健康的同时享受美丽。

为了方便各位读者学习与应用，本书对头部按摩的按摩手法、常用穴位，甚至取穴方法都作了详细的阐述，并用图解的方式标注出来，而每种疾病的具体操作方法我们则是配备了真人模特亲身示范，直观易学，一目了然。通过阅读本书，你能轻松地掌握头部保健按摩的基础理论和各种操作方法，在简单的推、按、捏、摩之间，轻松达到解除病痛的效果。相信本书一定能成为你健康生活的指南！



如何使用本书

1. 众所周知，头为人体之首，它掌管着人体的一切活动，所以，头部健康与否决定着人体其他部位的健康状态。中医认为，经常能对头部穴位进行有效的按摩，能够促进清阳上升、百脉调和，达到提神醒脑、提高身体免疫力的功效。

5分钟掌握头部特效穴位



2. 书中对头部穴位的位置、功效、按摩手法的解析，让我们对头部穴位有一个彻底的了解，并借由头部穴位对身体内发生病变的部位进行适量地刺激，让身体随时都处于最佳状态。

一学就会的头部按摩手法

头部按摩治疗效果的好坏，除了掌握准确的取穴方法，更重要的是选择合适的按摩手法和按摩时的力度。人有老少，体有强弱，证有虚实，治疗部位有大有小，肌肉有厚有薄，手法的选择和力度的运用都必须与之相适应，才能达到最佳的治疗效果。

按摩的手法很多，无论采取哪种手法，都要做到柔和有力，轻而不浮，快而不乱，平稳扎实，作用深邃，取穴准确，操作认真，这样才能达到机触于外，巧生乎内的作用。



按法

头部按摩中多用指按法，就是用拇指指端或指腹按压体表。操作时用力部位要紧贴体表，不可移动，用力由轻到重，不可用暴力突然按压。指按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用，常用于头痛、眩晕、癫痫、三叉神经痛、脱发等病症的治疗。

直推法

直推法是用手或掌在体表做直线缓慢运动。操作时要注意推时用力要稳，速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。直推法具有疏通经络，行气活血，消积散结，消积导滞，解痉镇痛等作用，常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。

扫散法

扫散法是以拇指偏峰及其余四指端作前手，上下直线扫散动作的手法，是专门用于颞部及枕部的特殊手法。操作时动作要平稳，轻柔缓和，持续连贯，避免头部晃动，手法用力不宜过重。此法具有明目醒脑，祛风散寒，平肝息风、潜阳健脑的功效，常用于头痛、头晕、高血压、失眠等症。

拿法

拿法是指手指呈钳形，在一定部位和穴位上进行规律性的提捏的方法，操作时用力要由轻而重，动作和缓而又连贯。此法具有通经活络、行气开窍、祛风散寒、解痉止痛等作用。



3. 重点介绍了17种头部按摩的手法，并对这些手法的操作方法、适应部位和功效进行了深入浅出的介绍，以便读者快速掌握头部的按摩技巧。

4. 全书重点介绍了头部按摩可以治疗的近100种常见病，且每个按摩动作均有专业模特进行示范。

按摩辨证加减法

煎虚热患者宜配用具有清热凉血、养阴清热功效的穴位，如印堂等。

小动作大健康

发怒多与肝气郁结有关，所以平时应多做能疏肝理气运动，以保证肝气畅通。方法：侧卧，两手掌从腋下向上而下分推肩胛与后背，叠掌推搓以上部位，亦可取手多指自后向前推肋间腋窝处，每天反复操作2次，每次约4分钟。

5分钟特效按摩穴位

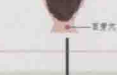
035

咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，其中有声无痰为咳，有痰无声为嗽，常见于上呼吸道感染、咽喉炎、急性慢性支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺脓肿等疾病。咳嗽表现出来的症状也有所不同，如一般风寒引起的咳嗽主要表现为痰多且稀，流涕鼻塞；如果是风热引起的咳嗽，痰黄稠，流涕黄稠，舌苔红，对头部相应穴位适当按摩可以明显减轻咳嗽症状。

5分钟特效按摩穴位

治疗咳嗽的特效穴位有迎香、百会、风池、百劳等。



5分钟特效按摩方法

Step 1

用中指按揉百会（图1），迎香穴各1分钟，力度以出现酸胀感为宜。



Step 2

用中指按揉百劳穴1分钟，力度以出现酸胀感为宜（图2）。



Step 3

用食指按揉迎香穴2分钟，力度适中（图3）。



6. 从中医的角度对每类疾病进行了分类，对每类疾病要加按哪些穴位、如何进行按摩等作了详细的解读。此版块有助于对疾病进行辨证施治，使操作方法更有针对性、更有效。



按摩辨证加减法

1. 伤风咳嗽者，可采用点按手法，加按头部的迎香和手部的合谷穴。
2. 因燥热引起干咳嗽的患者，宜配用足部的照海穴进行按摩，因为照海穴具有润咽喉的功效。
3. 热嗽患者，若配用具有主治热厥马疫的然谷与太溪穴，可使咳嗽立即得到缓解。

小动作大健康

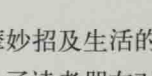
要想从根本上解决咳嗽的麻烦，还是要从日常生活中做起，好好爱护你的肺，多做些“护肺”运动。方法：端坐放松，双臂自然直立，双目微闭，两手握成空拳，握拳臂中央及两侧，各推30次。握拳时，要从下向上，再从从上到下，先握臂中央，再握左右两侧。这种方法可以助胸中之气，通臂臂脉，同时有健肺养肺的功效。

哮喘

哮喘是一种由遗传、免疫状态、精神心理状态、环境等因素引起的呼吸系统疾病。其典型的临床症状是伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难，还常有胸闷、气急、气短、口渴、咽干、咳嗽或咯痰等症，严重者可见肺气肿、肺心病等。头部按摩是防治哮喘常用的方法，具有治本之功。

5分钟特效按摩穴位

治疗哮喘的特效穴位有百会、迎香、上星、百劳、风池等。



5. 每一种疾病都以图解的形式教你该如何选取头部的有效穴位。这些专业绘制的穴位示意图，便于你准确地找到头部有效穴位，从而进行有效的按摩。

7. 该版块从体育疗法、按摩妙招及生活的注意细节入手，避免了简单按摩方法的单一性，满足了读者朋友对于辅助疗法的需求。让你在实行按摩疗法的同时，加强治疗效果，迅速恢复健康。

第一章 5分钟头部按摩一点通

什么是头部按摩	/12
为何说头部按摩掌握人体健康	/12
头部按摩有哪些神奇功效	/13
头部按摩为何如此受欢迎	/14
一学就会的头部按摩手法	/15
不可不知的头部按摩注意事项	/18
头部按摩施术要领大揭密	/19



第二章 5分钟掌握头部特效穴位

百会	/24
神庭	/24
上星	/24
囟会	/24
素髎	/24
人中	/24
风府	/25
攒竹	/25
睛明	/25

头临泣	/25
阳白	/25
颊车	/25
下关	/25
地仓	/25
巨髎	/26
四白	/26
承泣	/26
丝竹空	/26
迎香	/26
颧髎	/26
承光	/26
通天	/26
络却	/27
玉枕	/27
天柱	/27
风池	/27
率谷	/27
天冲	/27
头窍阴	/27
翳风	/27
瞳子髎	/28
上关	/28
承浆	/28
曲差	/28
太阳	/28



印堂	/28
鱼腰	/28
安眠	/28

中暑	/64
----	-----

第四章 5分钟头部按摩消除外科病

颈椎病	/68
肩周炎	/70
急性腰扭伤	/71
腰肌劳损	/72
落枕	/73
背痛	/74
类风湿性关节炎	/76
痔疮	/77
足跟痛	/78
面瘫	/80
半身不遂	/81

第三章 5分钟头部按摩消除内科病

头痛	/32
发热	/33
咳嗽	/35
哮喘	/36
慢性支气管炎	/38
感冒	/39
便秘	/41
腹泻	/42
神经衰弱	/43
失眠	/44
癫痫	/46
胃痛	/47
慢性胃炎	/49
胃下垂	/50
胃溃疡	/51
慢性肝炎	/52
冠心病	/54
贫血	/55
高血压	/56
低血压	/58
糖尿病	/60
高血脂	/62





第六章 5分钟头部按摩消除男科病

遗精	/100
早泄	/102
前列腺炎	/102
阳痿	/104

第七章 5分钟头部按摩消除儿科病

小儿感冒	/108
小儿腹泻	/109
小儿夜啼	/110
小儿厌食	/112
小儿遗尿	/113
小儿多动症	/114

第五章 5分钟头部按摩消除妇科病

月经不调	/86
子宫肌瘤	/87
子宫脱垂	/89
功能性子宫出血	/90
痛经	/91
闭经	/93
宫颈炎	/94
慢性盆腔炎	/95
不孕症	/96



第八章 5分钟头部按摩消除五官科病

眩晕	/118
耳鸣	/119
牙痛	/121



鼻炎	/123
慢性鼻炎	/124
青光眼	/126
口腔溃疡	/127
慢性咽炎	/128
扁桃体炎	/129
近视	/131

第九章 5分钟头部按摩消除皮肤科病

荨麻疹	/136
神经性皮炎	/137
湿疹	/139
牛皮癣	/140
皮肤瘙痒	/141



第十章 5分钟头部美容保健按摩

去头屑	/146
美白	/147
祛雀斑	/149
祛黄褐斑	/150
祛皱	/152
祛眼袋	/153
祛青春痘	/154
祛“双下巴”	/156
消除眼部疲劳	/157
纠正电视、电脑综合征	/159
提神醒脑	/160
睡前保健	/161
消除疲乏困倦	/162

