

头手耳

TOU SHOU ER
QING SONG XUE

胡义敏 双福◎主编
毛德刚◎主审

按摩

AN MO

超值赠送
光盘 + 挂图

轻松学

穴位实拍图 + 解剖图展示，找穴更快更精准



把最正规的全套头手耳按摩带回家

助您实现祛病强身、保健养生健康梦

专科治疗，

中医三甲医院医师临床现场演示

综合疗法，穴位 + 反射区，成本低、疗效好，

适合家庭操作

针对新手，直观图示，零基础入门，方法简单，

易上手

一看就懂，知识介绍 + 按图取穴 + 因症施术



中国纺织出版社

头手耳

按摩轻松学

胡义敏 双福 ◎ 主编

毛德刚 ◎ 主审



中国纺织出版社

内容简介

本书精选头手耳按摩内容,以入门读者为主要对象,以全彩图解为方式,介绍了头手耳按摩的基本知识、头手耳的养生和对症按摩方法,并独家编写头手耳综合保健操,让读者轻轻松松做到日常保健。此外,还含有给宝贝的保健按摩方法,以呵护宝贝健康。本书力求用简单、直观的图示方法,精准的光盘实景演示,助您实现祛病强身、保健养生的健康梦。

图书在版编目(CIP)数据

头手耳按摩轻松学 / 胡义敏, 双福编. -- 北京 :
中国纺织出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5180-0077-7

I. ①头… II. ①胡… ②双… III. ①头—按摩疗法
(中医) ②手—按摩疗法(中医) ③耳—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121746号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 113千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



TOMMY
HILFIGER

目录 Contents

第一章

身体患病，头手耳都知道

- 2 养生保健，从头、手、耳开始
- 3 怎样按摩头手耳才更有效
- 5 事半功倍的好用小道具
- 7 不能不知的注意事项

第二章

头手耳奇效穴位 + 反射区

- 10 头部奇效穴位
- 12 耳部奇效穴位+反射区
 - 12 穴位
 - 13 耳部反射区
- 17 手部奇效穴位+反射区+反射点
 - 17 穴位
 - 20 手部反射区
 - 23 手部反射点





第三章

头手耳养生按摩， 由外及内练就强大身心

26 四季循时养生

- 26 春季——调理情志，应肝养生
- 28 夏季——充足气血，应心养长
- 30 秋季——润燥养阴，应肺养收
- 32 冬季——补肾壮阳，应肾养藏

35 缓解生活烦忧

- 35 衰老——美颜抗衰
- 37 易烦闷——减压安神养心
- 41 易憋气——补肺益气解胸闷
- 45 易健忘——健脑益智抗健忘
- 48 易上火——清心祛火平情绪
- 51 眼睛疲劳——缓解视疲劳
- 55 代谢不良——促进脾胃吸收
- 58 【专家指导】12分钟头手耳综合保健操

第四章

头手耳对症按摩，全面激发身体自愈力

64 紧急症状来帮助

- 64 落枕后——舒筋散寒，通络止痛
- 67 宿醉后——健脾益气，养心安神
- 70 晕车时——平肝潜阳，缓解症状
- 74 眩晕时——清火熄风，益气缓症
- 77 牙痛时——强脾健胃，缓解疼痛
- 81 失眠时——益气定惊，宁心安神
- 85 耳鸣时——疏肝利胆，补肾聪耳
- 89 头痛时——补中益气，疏经通络
- 93 感冒时——调补元阳，驱除风邪
- 98 胃痛时——疏肝和胃，降气止痛
- 102 心慌悸动时——稳定情绪，养心安神

104 慢性症状能缓解

- 104 肩颈僵硬、酸痛——舒筋散寒，通络止痛
- 108 胃胀、消化不良——疏肝和胃，降气止痛
- 112 便秘——生津润燥，润肠通便
- 116 腹泻——和肠止泻，调节脏腑
- 121 手脚冰凉——提升阳气，畅通气血
- 126 脱发、白发——补益肾脏，缓解症状
- 130 鼻炎——疏风清肺，清利咽鼻
- 133 痛经——理气行经，调血止痛
- 137 更年期综合征——滋养肝肾，补益心脾



142 特别指导：给宝贝的头手耳健康按摩

- 142 益智——促进智力发育
- 147 预防感冒——增强身体抵抗力
- 152 治疗厌食——健脾和胃，增进食欲



第一章

身体患病，

头手耳都知道

◎ 养生保健，从头、手、耳开始

◎ 怎样按摩头手耳才更有效

◎ 事半功倍地好用小道具

◎ 不能不知的注意事项

养生保健，从**头****手****耳**开始

头、手、耳汇集了人体约一半的经络，它们上面有几十个穴位与五脏六腑密切相关。人体器官在头、手、耳上均有对应的代表区域，即为反射区，反射区是整个人体的缩影，是人体各器官相对应的神经点，从这些反射区出现的异常现象可发现人体组织器官的疾病动态。可见头、手、耳对整个人体的重要性，加强反射区的有效刺激是人体的重要保健方法之一。

头部保健的特点

头居人体之巅，为诸阳之会，脑之所在，是人体活动的指挥中心。头脑清灵，则思维敏捷、行动自如；头昏眼花，则思维迟钝、步履艰难。因此，头部保健向来为人们所重视。

手掌保健的原理

中医认为手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系。手掌上布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，体内某个部位发生异常，手掌上的相应部位也会异常，发生相应的变化。按摩手掌上不同的点、穴、区能改善人体相应部位的机能。

耳朵对养生的重要性

耳朵为听觉器官，能够分辨自然界的各种声音，并有维持身体平衡的作用。中医理论认为肾开窍于耳，故耳的听觉功能与肾的精气盛衰有密切关系，肾精充足，髓海得养，则耳的听觉功能正常。如果人的肾中精气虚衰，髓海空虚，则听力减退，或有耳鸣、耳聋等症状，故中医用补肾法治疗耳功能减退。

怎样按摩头手耳才更有效

掌握正确的按摩方法，对于头手耳的按摩效果至关重要。常用的按摩方法如下。

>> 揉法

正确方法：

用手指、掌根等贴住皮肤，作轻微旋转活动的按揉，可走直线也可画圈。



>> 按法

正确方法：

用指端、指腹面或手掌按压身体适当部位或穴位，有节奏地一起一落。



>> 推法

正确方法：

用食指和拇指对患部进行推摩，可走直线。



>> 拿法

正确方法：

用大拇指和食指、中指指端对拿身体某穴位，作对称用力、一松一紧的拿按。腕部要放松灵活，用指面着力，动作要缓和而有连贯性。



>> 点法

正确方法：

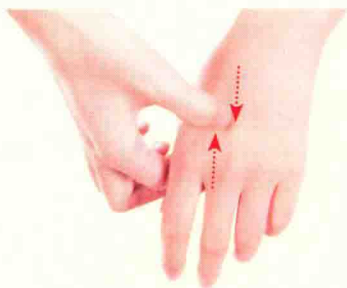
用手指指峰或屈曲的近端指关节，按压或点击体表某穴位。



>> 掐法

正确方法：

用指甲掐按体表的穴位。



>> 一指禅推法

正确方法：

将拇指的指端、指腹或桡侧偏峰置于体表，运用腕部的来回摆动带动拇指指间关节的屈伸，使压力轻重交替，持续不断地作用于某穴位。



>> 白虎下山手法

正确方法：

以双手食指（或食指及中指）之指腹，从上而下按摩双耳背之降压沟，形如白虎下山之势而得名。



小知识：中医按摩必知补泻手法

①

顺经络循行的方向进行按摩属于补法，逆经络循行的方向进行按摩属于泻法。

②

根据按摩的力度可分为重手法和轻手法。重手法，用力相对较大，属于泻法；轻手法，用力相对较小，属于补法；用力适中则属于平补平泻法。

补法

一按一点，其手法较为轻柔。顺时针方向边点、边按、边转，其力较轻柔。

泻法

点按时其力较重、较快。逆时针方向点按旋转，其力较重。

平补平泻

以不轻不重之力点按，即一按一起，或顺时针方向与逆时针方向交替旋按。

事半功倍的好用小道具

按摩时，使用一些器具来辅助进行，会更加省力、简便，且易于掌握。

◎特制按摩棒

以水牛角材料为最好，用光滑的一端点按穴位。



◎笔

用比较圆滑的一端点按穴位。



◎梳子

每天晨起时，若能用梳子梳头10余遍，对大脑、头皮的血液循环和新陈代谢均很有益处。



◎王不留行籽

王不留行籽常用在耳穴疗法中，用胶布将其粘在耳朵适当的穴位，再进行按摩即可。



◎润滑剂

点穴按摩时，在手上或患部涂一点性质润滑的物质，既可以提高按摩的治疗效果，又可以减少摩擦，避免损伤皮肤。常见润滑剂有下面几种。

粉剂

如爽身粉和滑石粉，前者有吸水、清凉、增加皮肤润滑的作用，并可防止按摩手法造成皮肤损伤，宜在皮肤出汗时使用；后者主要起润滑和防止皮肤受损的作用。



油剂

即芝麻油、菜油或浸有药物的油剂。临床治疗一般选用有治疗作用、无刺激性的油类，掺入适当的药末，成为油液或药膏，可起到滋润及辅助治疗的作用。常用的有冬青油、松节油、红花油、凡士林油等。



酒剂

即白酒或浸泡过药物的酒剂，按摩时涂擦于施治部位，可帮助提高疗效。可以根据不同病情辨证选用相关药酒，如三七酒、风湿酒等。



水剂

按摩常用的水剂是葱姜水，具有发散风寒、驱散外邪等作用。



不能不知的注意事项

环境

按摩时要保持一定的室温，既不可过冷，也不可过热，以防感冒。可以同时放一些轻松的音乐。

按摩者

- 1.按摩前一定要修剪指甲，不带戒指、手链、手表等硬物，以免划破皮肤。
- 2.按摩时可随时调整姿势，使自己处在一个合适松弛的体位上，从而有利于发力和持久操作。
- 3.按摩时要保持身心安静、注意力集中。
- 4.按摩时用力不要太大，并注意观察被按摩者的全身反应，一旦出现头晕、心慌、胸闷、四肢冷汗、脉细数等现象，应立即停止，采取休息、饮水等对症措施。

被按摩者

- 1.要排空大、小便，穿着舒适的衣服。
- 2.过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张以及醉酒时，不宜立即进行，在平静后2小时左右为宜。
- 3.女性在怀孕期和月经期，肩井穴、合谷穴、三阴交穴、昆仑穴、小腹部、腰骶部、足疗反射区不宜按摩。
- 4.在大怒、大喜、大恐、大悲等情绪激动的情况下，不要立即按摩。
- 5.皮肤病病变损害处、皮开肉绽及烫伤处或正在出血的部位一般不宜按摩。
- 6.具有扩散和传染性的疾病，如急性传染病、急性骨髓炎、关节结核、恶性肿瘤及局部感染炎症以及癌症患者一般不进行按摩。

其他注意事项

- 1.可以选用一些皮肤润滑剂，如爽身粉、推拿按摩膏、凡士林油等，推拿时涂在施术部位的皮肤上，然后进行推拿。
- 2.按摩后，宜喝温开水，以加速排泄。
- 3.初次按揉后局部若出现酸、微痛、胀等感觉，这是指力大的缘故，以后应减轻力度。适度按压后如出现压痛、酸、麻、胀等现象，具有病理诊断价值。



第二章

头手耳

奇效穴位+反射区

◎ 头部奇效穴位

◎ 耳部奇效穴位+反射区

◎ 手部奇效穴位+反射区+反射点

头部奇效穴位

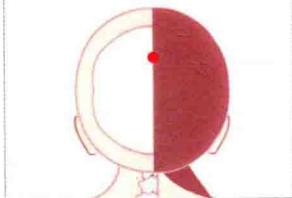
>> 百会穴

点击百会，振奋精神。

功效

- 点按百会穴具有清热开窍、升阳固脱作用。
- 常用于治疗晕厥、头痛、中风、失眠、子宫脱垂等。

位置：在头顶，前发际正中直上5寸，头顶正中线与两耳尖连线交点上。



方法：用食指或中指按压。因下部是极为坚硬的头骨，因而按压时力量应大一些。



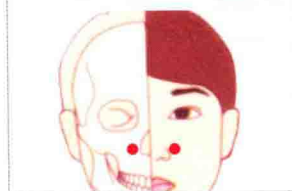
>> 迎香穴

防治鼻病。

功效

- 按摩迎香穴既有助于改善局部血液循环，防治鼻病，又能防治面部神经麻痹症。

位置：在面部，鼻翼外缘中点旁开约0.5寸，鼻唇沟中，左右各一穴。



方法：双手食指或拇指指腹按揉。



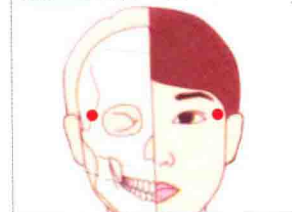
>> 太阳穴

指压太阳穴，头痛即停歇。

功效

- 太阳穴是治疗头痛、头晕、感冒发热、眼疾等诸多病症的有效穴位。
- 经常点压按摩太阳穴，还可以缓解疲劳、清神醒脑。

位置：在前额两侧，双眼后方，眉梢与外眼角之间，向后约一横指的凹陷处，左右各一穴。



方法：双手食指或拇指指腹按揉。



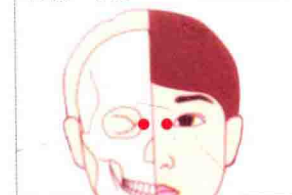
>> 睛明穴

视觉疲劳找睛明。

功效

- 点按睛明穴有疏风清热、通络明目作用。
- 睛明穴是治疗眼病主穴，可养眼明目、缓解视疲劳。

位置：在面部，内眼角上方约0.1寸凹陷处，左右各一穴。



方法：双手食指指腹按揉。

