



图解中医外治疗法系列

图解

头部

按摩疗法

李戈◎主编

头部按摩疗法是我国传统疗法的精华，安全可靠，

无任何不良反应，

而且方法简单，

经济有效，

适合任何人群操作，

可以治病防病、强身健体。



化学工业出版社

图解中医外治疗法系列

图解

头部

按摩疗法

李戈◎主编
林卉 张银萍◎副主编



化学工业出版社

·北京·

本书实用的角度出发,为了方便读者学习与使用,对头部按摩的取穴和按摩方法做了详细的阐述,并将穴位和操作方法以图解的方式标注出来,方法简便易行,操作性强,读者只要按照书中的方法和操作步骤,就能进行实践,做到“一看就会,会了就能用”。

本书适合家庭自我保健爱好者、保健服务行业从业者、中医初学者阅读,也可作为基层医务工作者等的参考。

图书在版编目(CIP)数据

图解头部按摩疗法 / 李戈主编. — 北京: 化学工业出版社, 2016. 3

(图解中医外治疗法系列)

ISBN 978-7-122-26169-4

I. ①图… II. ①李… III. ①头部-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第018169号

责任编辑: 张蕾

装帧设计: 史利平

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张15¹/₂ 字数280千字 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李 戈

副 主 编 林 卉 张银萍

编写人员 (按姓氏笔画排列)

于建文	马 悦	申 华	李 戈
李文文	李延红	杨 晶	宋亚男
张 彤	张晓静	张银萍	林 卉
党 明	梁立东	葛 莉	

前言

当今社会，人们共同关注的话题之一就是健康，越来越多的人开始寻求提高生存质量的方法，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物保健方法，诸如刮痧、拔罐、按摩等深受广大人民群众的喜悦。因为自然的方法，能够激发人体的抗病修复潜能，但大多数读者不知如何操作。我们按照这个思路，将中国国粹——传统医学中的“中医外治疗法”部分进行整理归纳，以“用图说话”的方式，通过大量的图示配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种方法从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“一看就会，会了就能用”。

中医学认为“五脏之血，六腑之气，皆上注于头”，这主要是因为头部分布了丰富的经络和穴位，人体的阳经与阳气都交汇于头部，头部与人体脏腑、组织器官在生理上、病理上都密切相关，头部也控制着我们全部的思想与情感。然而头部又是非常容易被邪气侵袭的器官，当人们偶感风寒或长时间紧张过后，都可能会出现头痛、失眠、疲乏等不适症状。中医学认为，如果能对头部进行有效的按摩，就能促进人体向健康的方向发展。了解头部与经络、健康、精神面貌的内在联系，使头部按摩发挥出最佳效果。因此，为适应和满足广大读者的需要，我们编写了本书。

由于笔者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2016年10月

第一章 头部按摩基础知识

第一节 认识头部按摩

一、什么是头部按摩	/2
二、头部按摩的重要性	/2
三、头部按摩的功效	/3
四、头部按摩的特点	/4
五、头部按摩的理论依据	/5
六、头部按摩的施术要领	/7
七、头部按摩的体位	/9

第二节 头部按摩常用方法

一、按法	/11
二、揉法	/11
三、推法	/12
四、抹法	/13
五、摩法	/13
六、刮法	/14
七、分法	/15
八、挤法	/15
九、掐法	/15
十、拿法	/16
十一、弹法	/16
十二、摇法	/17
十三、叩法	/17
十四、振法	/18
十五、扳法	/18
十六、啄法	/19
十七、扫散法	/19
十八、拔伸法	/20

	十九、点穴法	/20
第三节	头部自我按摩手法	
	一、拇指按压太阳穴	/21
	二、四指按压前额	/22
	三、中指推揉太阳穴	/22
	四、中指按压风池穴	/22
	五、四指搓擦双鬓	/22
	六、四指搓擦枕部	/22
	七、五指梳头	/22
第四节	头部按摩相关事项	
	一、头部按摩适应证	/23
	二、头部按摩禁忌证	/23
	三、头部按摩注意事项	/24
	四、异常情况的处理	/25

第二章 头部按摩常用穴位及反射区

第一节	头部经络穴位	
	一、督脉	/27
	二、任脉	/31
	三、手阳明大肠经	/31
	四、足阳明胃经	/32
	五、手太阳小肠经	/34
	六、足太阳膀胱经	/35
	七、手少阳三焦经	/37
	八、足少阳胆经	/39
第二节	头部经外奇穴	
第三节	面针穴	
	一、面针穴概述	/50
	二、面针穴位置及功能	/51

第四节	头面部反射区	
	一、头前面反射区	/55
	二、头后面反射区	/60
	三、头顶面反射区	/61
	四、头侧面反射区	/63
第五节	耳部穴位及其反射区	
	一、耳穴的定义及分布规律	/67
	二、耳穴按摩选穴原则	/67
	三、耳穴按摩常用穴位及反射区	/68

第三章 常见疾病的头部按摩疗法

第一节	内科疾病的头部按摩疗法	
	一、头痛	/77
	二、发热	/80
	三、咳嗽	/81
	四、哮喘	/83
	五、慢性支气管炎	/85
	六、感冒	/87
	七、便秘	/89
	八、腹泻	/92
	九、神经衰弱	/92
	十、失眠	/95
	十一、癫痫	/97
	十二、胃痛	/99
	十三、慢性胃炎	/99
	十四、胃下垂	/101
	十五、胃溃疡	/103
	十六、慢性肝炎	/104
	十七、慢性胆囊炎	/105
	十八、脂肪肝	/106

十九、高血压	/106
二十、低血压	/109
二十一、糖尿病	/112
二十二、高脂血症	/114
二十三、冠心病	/117
二十四、贫血	/118
二十五、中暑	/120
二十六、呕吐	/121
二十七、眩晕	/122
二十八、心律失常	/124
二十九、消化不良	/125
三十、慢性肾炎	/127
三十一、盗汗	/127
三十二、急性酒精中毒	/129
三十三、三叉神经痛	/130
三十四、甲状腺功能亢进症	/132

第二节 外科疾病的头部按摩疗法

一、颈椎病	/134
二、肩周炎	/136
三、腰肌劳损	/138
四、急性腰扭伤	/139
五、落枕	/140
六、背痛	/141
七、类风湿关节炎	/142
八、脱肛	/143
九、面瘫	/144
十、半身不遂	/146
十一、足跟痛	/148

第三节 妇科疾病的头部按摩疗法

一、月经不调	/148
二、痛经	/150

三、闭经	/152
四、经行头痛	/153
五、子宫肌瘤	/154
六、子宫脱垂	/155
七、盆腔炎	/156
八、更年期综合征	/157
第四节 男科疾病的头部按摩疗法	
一、遗精	/159
二、阳痿	/162
三、早泄	/164
四、前列腺炎	/165
第五节 儿科疾病的头部按摩疗法	
一、小儿发热	/165
二、小儿咳嗽	/167
三、小儿腹泻	/167
四、小儿厌食	/168
五、小儿遗尿	/169
六、流行性腮腺炎	/172
七、小儿肌性斜颈	/173
八、小儿斜视	/174
第六节 五官科疾病的头部按摩疗法	
一、牙痛	/175
二、耳鸣	/177
三、重听	/180
四、过敏性鼻炎	/181
五、慢性鼻炎	/182
六、青光眼	/184
七、视疲劳	/186
八、口腔溃疡	/187
九、慢性咽炎	/189
十、扁桃体炎	/191



十一、假性近视 /191

十二、迎风流泪 /194

十三、上睑下垂 /195

第七节 皮肤科疾病的头部按摩疗法

一、荨麻疹 /196

二、神经性皮炎 /197

三、牛皮癣 /198

四、皮肤瘙痒 /199

第四章 美容保健头部按摩疗法

第一节 美容保养按摩疗法

一、美白 /202

二、祛雀斑 /203

三、祛色斑 /204

四、祛皱纹 /205

五、减少眉间皱纹 /205

六、祛额纹 /206

七、消除鱼尾纹 /206

八、祛青春痘 /207

九、祛眼袋 /208

十、祛“双下巴” /209

十一、祛鼻唇沟 /210

十二、祛黑眼圈 /211

十三、改善皮肤粗糙 /212

十四、改善肤色暗沉 /213

十五、减肥 /214

十六、丰胸 /216

十七、纤腰 /216

十八、美唇 /217

十九、乌发固发 /217

目
录

二十、减少头屑	/218
二十一、嫩肤美颜	/219
第二节 养生保健按摩疗法	
一、头面部养生操	/221
二、耳部按摩养生操	/222
三、头面部保健按摩疗法	/223
四、眼部保健按摩疗法	/225
五、耳部保健按摩疗法	/226
六、鼻部保健按摩疗法	/227
七、牙齿保健按摩疗法	/228
八、咽部保健按摩疗法	/229
第三节 其他头部按摩疗法	
一、纠正电视电脑综合征	/230
二、消除眼部疲劳	/231
三、消除疲乏困倦	/232
四、提神醒脑	/233
五、缓解压力	/233
六、睡前保健	/234
七、夜晚催眠	/235
参考文献	/236

第一章

头部按摩 基础知识

第一节 认识头部按摩

一、什么是头部按摩

头部按摩是运用一定的按摩手法或按摩工具在头面、颈项特定的部位或者穴位进行按摩，以达到舒筋健骨、消除疲劳、防治疾病和保健强身的目的。头部按摩是一种古老而又新颖的治疗方法，是我国广大劳动人民及历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中通过反复摸索、验证、总结创立的一门独特的治疗方法。头部按摩疗法是中华医学宝库里的一朵奇葩，是按摩疗法的重要组成部分。

二、头部按摩的重要性

中医学认为，头是“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，当人感受各种内外邪之后，或是当完成紧张工作之余，都可能会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视头部的锻炼，而头部按摩即为对头进行保健的良好方法。

头部按摩又称头部推拿，是按摩者运用一定的推拿按摩手法，作用于患者的头部、面部及颈部的穴位及特定部位上，以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能，起到扶正祛邪、疏经通络等作用。头部按摩治疗疾病是通过头部的腧穴来影响经络，以达到防病治病目的的一种治疗方法。经络通过接受来自体表的刺激，传导至有关的脏腑，疏通气血和调整脏腑功能，以治疗疾病。头为诸阳之会，督脉及三阳经皆上行于头面，阳明经行于颈，太阳经行于项，少阳经行于两侧。

头为精明之府，是精神所居之处，中藏脑髓，而脑为元神之府。同时五官又居于头面，根据中医脏象学说，内在的五脏各与外在的五官九窍相连，而五官九窍则是人体与外界相联系的通道。而且五官九窍通过十二经脉，与人体脏腑、气血密切相系，如《灵枢》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”所以头面五官通过经络，与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关。因此通过头面颈项部的按摩，可疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程，增强人体代谢，改善和促进局部血液循环，从而达到养生祛病和延缓衰老的目的。

从具体穴位来看，头部按摩不仅可起到日常保健的作用，还能够各显所能，以达到防病治病的作用。例如揉攒竹、按睛明、按揉四白、刮眼眶、揉太阳等可以明目、消除眼部肌肉的疲劳，用于防治近视、目赤肿痛、迎风流泪、白内障等眼部疾患；推前额、捏眉心、拿风池、按揉百会、拿五经、扫散少阳等可以散风寒、通经络、清神志、止头痛，用于防治头痛、高血压、失眠等疾病。此外，头部按摩有健脑安神、聪耳明目的作用。按摩还可以改善脑部的血液循环，同时提高大脑的摄氧量，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、消除紧张和焦虑均可起到一定作用，从而使大脑重新获得充足的精力。

三、头部按摩的功效

一般当我们身体的某个部位出现不适时，只需采用适当的手法按一下头部的某个穴位，不适症状便能得到缓解。头部按摩能够改善代谢功能、提高免疫力、调节神经系统。

（一）按摩能改善机体的代谢功能

中医认为，人体在正常状况下，血液循环畅通，新陈代谢功能正常。但是当人体由于各种原因，包括年老体衰、碰撞挤压、内外寒邪凝滞血脉等，使血液循环缓慢，瘀血停留，会导致一系列疾病的产生。头部按摩之所以能够有疗效，是由于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，所以内脏病变可以在头面部特定区域反映出来。同样，刺激头面部相应的穴位或区域可以达到治疗内脏病症的目的。通过头面部按摩，可疏通经络，调节神经系统的兴奋与抑制，改善血液循环，增强机体的代谢能力，使机体局部的瘀血得以消散，寒邪得以去除，进而达到养生祛病的目的。

（二）按摩能提高机体的免疫力

免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的一种能力。在人体免疫力不足的情况下，一些疾病就会趁虚而入；相反，体质好、免疫力强，抵抗疾病的能力就相对强一些。按摩之所以能够达到防病治病、强身健体的目的，主要是它可以通过按压人体的特定穴位，增强人体的免疫系统功能。例如，按摩头部的上星、百会、玉枕等穴位，可起到防治神经衰弱、头痛、失眠的作用。

（三）按摩能调节机体的神经系统

我们知道，神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切正常活动，也影响着各部位、各器官的功能活动。神经功能失调、兴奋增加或抑制增加等，都可导致神经系统失衡，而使人体某一部分或某一个

器官的功能产生紊乱而致病，例如挛缩、瘫痪、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，均为神经功能失调的病症。

按摩疗法之所以能治病，是因为它具有调节神经功能的作用，它是通过各种手法刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，进而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对头痛、失眠的患者，在其相应的部位及穴位进行按摩，失眠症状就可以改善或消失而恢复正常的睡眠。

四、头部按摩的特点

头部按摩是一种自然疗法，主要通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此，头部按摩有其广泛的应用价值。

（一）安全有效，无不良反应

长期临床实践证明，安全有效是头部按摩的最大优点。这一疗法无需打针吃药，只要手法得当，就无创伤性，无不良反应，有病治病，无病可强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。头部按摩可预防和治疗许多疾病，如头痛、牙痛等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有良效。

（二）经济实用，简便直观

目前，我国的经济还不是很发达，许多地区的医疗条件尚不完善，甚至缺医少药。因此，看病难、看病贵的问题，一时还难以解决。学会头部按摩，时常就可以节约医疗开支，节省出许多宝贵时间，是一种经济实用的自然疗法。

头部按摩无需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩30分钟，就可达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话等。头部按摩应当说是更简单、更直观、更易行的疗法，当然，这并不是说可以完全替代药物或其他治疗方法。

（三）作用部位重要，疗效奇特

大脑是人体各项活动的司令部，大脑皮质是多项活动的高级中枢。其以细胞为基本功能单位的电活动在头皮有较明确的定位投影规律。头部经络、穴位分布密集，有8条经脉循行于头面部，分布的经穴也有60多个，可见头部与全身关系极为密切。按摩刺激头部穴位可直接影响大脑的功能活动，治疗作用部位明确，是对多种脑源性疾病和全身性疾病的有效防治方法，同时也可直接治

疗多种头面五官的常见病症。

头部按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作和见效快的优点，且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，头部按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法，一种标本兼治的全身治疗方法，特别对一些慢性病症和痛证的治疗，更能够显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

五、头部按摩的理论依据

头部按摩之所以能够防病治病，是由于头部分布了丰富的经络和穴位，头部是中枢神经系统所在地。头部按摩穴位的选取，可以根据经络、神经功能等来决定。

（一）经络

经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外络于全身，将组织、器官联结成为一个有机整体。经络包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部以及难以计数的浮络、孙络。在正常情况下，经络运行气血、协调阴阳；在疾病情况下，则抗御病邪、反映全身或局部证候；在防治疾病时，起着传导感应、调整虚实的作用。头部按摩治疗疾病是通过头部的腧穴影响经络，经络接受来自体表的刺激，传导至有关的脏腑，疏通气血和调整脏腑功能，以治疗疾病。

（二）神经功能

在头穴各大流派当中，焦氏头穴是根据神经系统功能原理来确定头穴按摩刺激区的。焦氏将这些头穴刺激区称为运动区、感觉区、运用区、言语区等，认为大脑皮质功能定位的对应头皮区即是头穴刺激区，可相应治疗由该部大脑皮质受损所导致的病症。如运动区对应于中央前回，是对侧肢体的运动中枢，可治疗肢体运动障碍由大脑中动脉出血或缺血所致者；感觉区对应于中央后回，是对侧肢体的感觉中枢，可用以治疗肢体感觉异常等。

根据神经生理学原理，中枢性瘫痪的产生不仅与产生定位症状的大脑皮质功能区有关，还与不出现定位症状的皮质受损区（例如额上、中、下回的前部，颞上、中、下回的后部）有关。所以，有学者主张头穴按摩时，不仅要按摩运动区、感觉区等，还必须配合额、顶、颞部的非功能定位对应的头皮区。如在按摩头穴的同时，嘱患者进行相应的肢体活动和言语训练等，可以使各种传入的神经冲动不断到达大脑皮质，从而提高大脑皮质的敏感性，以利于神经功能的不断恢复及巩固。