

借

保健按摩师实用教材



王雷芳 编著
中医古籍出版社

养生馆

50 种家庭常见病按摩疗法
80 个常用反射区保健法
200 个常用穴位保健养生法

头部按摩

双色版

toubuanmo
yangshengguan



· 中医穴位按摩疗法

头部按摩

养生馆

王雷芳◎编著 中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中医穴位按摩疗法/王雷芳编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-80174-518-7

I. 中… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068126 号

**中医穴位按摩疗法
头部按摩养生馆**

编 著: 王雷芳

责任编辑: 孙志波

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 10

字 数: 150 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-518-7

定 价: 19.80 元 (全套 158.40 元)



前言

FOREWORD



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，五官九窍则是人体与外界相连系的通道，通过十二经脉，与人体脏腑、气血密切相系。因此，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。通过头面颈项部的按摩，可以疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程，增强人体的代谢，改善和促进局部的血液循环，从而达到养生祛病的目的。

为了给广大民众提供科学、实用的头部按摩知识，我们组织人员编写了这本《头部按摩养生馆》。本书共分五个章节，分别为头部按摩小常识、头部常用穴位图解、头部按摩常用手法与技巧、常见病症健康疗法、头部美容保健按摩法。全书在编排时以患者的角度为中心，避免艰涩难懂的专业用语，使内容尽量通俗、易懂、详实，并配以按摩示例图，让读者使用时更加清晰明了。

我们期待着本书的出版，能给广大读者提供帮助。由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者



目 录

CONTENTS



第1章 头部按摩小常识

头部按摩的重要性	1
头部与全身的密切关系	1
头部异常是身体的危险信号	2
1. 面色发青	2
2. 面色红赤	3
3. 面色过白	3
4. 面色发黄	4
5. 面色发黑	4
头部按摩为什么受欢迎	4
1. 经济实用	4
2. 安全有效	5
3. 简便易学	5
4. 疗效奇特	5
头部按摩的体位	6
头部按摩的基本原则	6
头部按摩疗法的适应人群	7



头部按摩疗法的禁忌人群	8
头部按摩注意事项	8

第2章 头部常用穴位图解

头部经穴的位置及功能	11
1. 督脉	11
2. 任脉	14
3. 手阳明大肠经	14
4. 足阳明胃经	15
5. 手太阳小肠经	16
6. 足太阳膀胱经	17
7. 手少阳三焦经	19
8. 足少阳胆经	20
头部经外奇穴的位置及功能	24
1. 四神聪	24
2. 太阳	25
3. 印堂	25
4. 鼻通	25
5. 鱼腰	25
6. 安眠	26
7. 牵正	26
8. 新设	26
9. 翳明	26
10. 夹承浆	26
11. 桥弓	27



12. 百劳	27
13. 耳尖	27
14. 风岩	27
15. 泽田	28
16. 耳环	28
17. 插花	28
面穴位置及功能	28
1. 首面穴	29
2. 咽喉穴	29
3. 肺穴	29
4. 心穴	29
5. 肝穴	29
6. 脾穴 (素髌)	29
7. 膀胱子宫穴	30
8. 胆穴	30
9. 胃穴	30
10. 膺乳穴	30
11. 小肠穴	30
12. 大肠穴	30
13. 肩穴	31
14. 股里穴	31
15. 足穴	31
16. 肾穴	31
17. 臂穴	31
18. 手穴	31

19. 背穴 (听宫)	32
20. 脐穴	32
21. 股穴	32
22. 膝穴	32
23. 膝腓	32
24. 胫穴	32
头穴位置及功能	33
1. 运动区	34
2. 感觉区	34
3. 舞蹈震颤控制区	35
4. 血管舒缩区	35
5. 晕听区	35
6. 语言三区	36
7. 语言二区	36
8. 运用区	36
9. 足运感区	36
10. 视区	37
11. 平衡区	37
12. 胃区	37
13. 胸腔区	38
14. 生殖区	38
15. 肝胆区	38
16. 肠区	38
17. 安神区	39
18. 鼻咽口舌区	39



19. 次鼻咽口舌区	39
20. 精神情感区	40
21. 制癲区	40
22. 腰区	40
23. 制狂区	40
24. 锥体区	41
25. 安宁区	41
26. 清醒区	41
27. 失算区	41
28. 强壮区	42
29. 通顶区	42
30. 通顶旁区	42
31. 癲痫区	42
32. 手指加强区	43
33. 哑穴	43
34. 眼球协同运动中枢	43
35. 头三角	44
36. 枕区	44
常用耳穴的位置及功能	45
1. 神门	46
2. 肾上腺	46
3. 耳尖	46
4. 脾	47
5. 肝	47
6. 内分泌	47



7. 心	47
8. 皮质下	48
9. 交感	48
10. 降压点	48
11. 肾	48
12. 咽喉	49
13. 气管	49
14. 胸	49
15. 肺	49
16. 枕	49
17. 胃	50
18. 直肠下端	50
19. 便秘	50
20. 耳中	50
21. 膈	51
22. 外生殖器	51
23. 尿道	51
24. 膀胱	51
25. 腹	52
26. 大肠	52
27. 小肠	52
28. 阑尾	52
29. 睾丸 (卵巢)	52
30. 垂体	52
31. 眼	52



32. 面颊	53
33. 颈	53
34. 肩	53
35. 肘	54
36. 膝	54
37. 踝	54
38. 扁桃体	54

第3章 头部按摩常用手法与技巧

1. 一指禅推法	55
2. 按法	56
3. 揉法	56
4. 摩法	57
5. 推法	58
6. 分法	58
7. 抹法	59
8. 挤法	59
9. 刮法	59
10. 掐法	60
11. 拿法	60
12. 弹法	60
13. 摇法	61
14. 振法	61
15. 扳法	61
16. 拔伸法	62

17. 叩法	62
18. 火柴棒头按压法	63
19. 棒推法	63

第4章 常见病症健康疗法

感冒	64
咳嗽	66
哮喘	67
慢性支气管炎	68
头痛	70
眩晕	72
失眠	74
慢性咽炎	76
慢性胃病	77
高血压	78
低血压	81
糖尿病	83
肥胖症	84
三叉神经痛	86
颈椎病	88
牙痛	90
假性近视	91
慢性鼻炎	93
月经不调	95
更年期综合征	97



盆腔炎	99
阳痿	100
青春痘	102
脱发	104
小儿遗尿	106
耳鸣	108
脱肛	110
贫血	111
神经衰弱	113
癫痫	115
瘰病	116
性冷淡症	118
面瘫	120
中暑	122
遗精	123
胃下垂	125
甲状腺功能亢进	127

第5章 头部美容保健按摩法

头面保健按摩法	130
眼部保健按摩法	131
耳部保健按摩法	131
鼻部保健按摩法	132
减皱美容操	132
面部美容按摩疗法	133

牙齿保健按摩法	135
消除抬头纹的按摩疗法	136
影响美容的几种习惯性动作	137
使皮肤细嫩的按摩手法	138
白头发的自我按摩疗法	139
按揉太阳穴治眼睛疲劳	140
按压承泣穴治迎风流泪	140
按压太阳穴可消除烦恼	141
使头发秀美的按摩疗法	141
催眠按摩疗法	143
洗脸的技巧	143
怎样护理唇部皮肤	144
面部蒸汽按摩疗法	145
消除“双下巴”的按摩疗法	145
去除眼部血丝的按摩疗法	146



第1章 头部按摩小常识

■ 头部按摩的重要性

头部按摩又称头部推拿，是操作者运用一定的推拿按摩手法，作用于患者的头部、面部及颈部的穴位上及其特定部位，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，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

头部按摩有健脑安神、聪耳明目的作用。按摩同时还可改善脑部的血液循环，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、焦虑，使大脑重新获得充足的精力和体力大有益处。头部按摩，还对防止失眠、耳鸣、耳聋、目眩等有较好的辅助治疗作用。

人体各部分生理功能的正常发挥，有赖于头面部的保健。中医学认为，头是“诸阳之会”、“清净之府”，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，当头感受各种内外邪之后，或当完成紧张工作之余，都会出现头痛、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。

■ 头部与全身的密切关系

头部按摩治疗疾病是通过头部的腧穴来影响经络，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。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。”因此，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。所以通过头面颈项部的按摩，可以疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程，增强人体的代谢，改善和促进局部的血液循环，从而达到养生祛病的目的。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、失眠等病症。

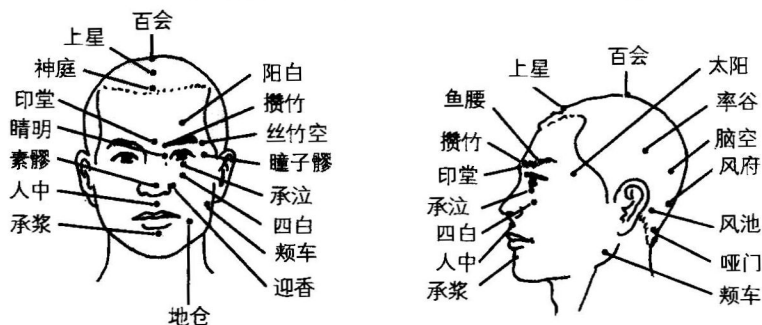


图 1

■ 头部异常是身体的危险信号

古人根据五行理论，将五色配于五脏，如《灵枢·五色篇》中云：“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”说明青色为肝脏主色，红色为心脏主色，白色为肺脏主色，黄色为脾脏主色，黑色为肾脏主色，哪一脏器发生病变，则哪一脏所主之色在体表必然有所反应。

1. 面色发青

中医认为青色主寒、主痛、主瘀血及惊风。

如果面色苍白而带青色，多为阴寒内盛、脉络拘急、气血运行不畅所



致。小儿急惊风多见此面容。

面色青灰，口唇青紫，多属心气不足，血脉瘀阻、心肌梗死即为其典型表现。

面色发青但双耳红赤，为肝火上攻之象。

面色青中带黑为寒甚痛极。如果患儿面部青紫，且以两眉之间，鼻柱之上及口唇四周为显著者，多是惊风的先兆。

如妇女面青，必肝强脾弱，多怒少食，或经脉不调。

建议用头部按摩手法改善体质。

2. 面色红赤

面色红赤主热证，但有虚实寒热真假之分。

面色微微泛红为虚热，假如面色微红而脉浮为虚热在表；面色微红伴有脉沉为虚热在里；满脸通红而脉浮，为实热在表；满脸通红而脉沉，则为实热在里。

面色红赤多属外感发热或脏腑里实热证。例如，上呼吸道感染高烧不退；肝胆实热循经上扰所致高血压等。

若午后颧部潮红，多属久病阴虚，虚火上炎之症，肺结核即属此例。

假如久病、重病，精气耗竭，阴不敛阳，虚阳上越，可见面色粉红像化了妆一样，两颧泛红，游移不定，应到医院检查。

3. 面色过白

气色明润，白里透红，是健康的白色。但也有一部分人，尽管面色也很白，但缺乏光泽，没有血色，这就是一种病态了。

白为气血不荣之候。凡阳气虚衰，气血运行无力，不能上荣于面；或耗气失血，气血不充者，颜面俱呈白色。中医认为白色主虚、主寒、主失血、伤津等。

若面色白而浮肿，多属阳气不足，无力帅血上荣于面；若色淡白而消瘦，为营血亏损，多见于大病初愈，或疾病缠绵不愈者；面色苍白，多见于阳气暴脱，例如大失血的患者，气随血脱；假如面色白中兼青，为血虚血瘀，血行不畅，面白而体形肥硕者为有痰积；面白而体瘦并见指甲鲜红，可见于气虚有火的患者；面有白点、白斑为有虫积。建议到医院检查。