



·家庭按摩保健丛书·

# 头足按摩法

· TOUZU ANMOFA ·

放松身心  
拥有健康

*There is a way to do better...find it.*

李勤 编著

幸福生活直通车

缓解疲劳 头足按摩 神采奕奕  
强身健体 益寿延年 青春永驻



中医古籍出版社

t o u z u a n m o f a

# 头足按摩法



李勤 编著

中医古籍出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭按摩保健 / 李勤编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2007.1

ISBN 7-80174-487-X

I. 家... II. 李... III. 按摩疗法 (中医) — 基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158342 号

## 家庭按摩保健

头足按摩法

李勤 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 亚晖时代

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: 北京才智印刷厂

开 本: 1/64

印 张: 15.5

字 数: 399 千字

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

印 数: 0001~7000 册

书 号: ISBN 7-80174-487-X/R · 482

全套定价: 30.00 元 (本册定价: 10.00 元)

# 前言



堆积如山的文件、应接不暇的工作、没完没了的会议……纷繁复杂、瞬息万变的现代生活使越来越多的人感觉食欲不振、精神萎靡……仔细想想，你有多久没有彻底放松过了？你又有多长时间没有和家人、朋友共度周末了？

今天，按摩这种古老的艺术成为人们战胜繁忙生活产生的压力的有力武器。深度而有规律的按摩不仅是抗击压力的工具，还是增进身心健康的法宝。一次彻底的全身按摩能提高免疫系统机能、防治疾病、保持健康、改善情绪，提高您的生活质量。

具有治疗效果的按摩是您送给自己身体的最好礼物。几千年来，按摩给人们的身体带来了全面的益处，

如今，它已经被视为缓解身体紧张的良方。按摩是促进情感体验、减轻各种身体不适的一种奇妙方式，它能促进循环，使各系统恢复活力，为身体充电，提高身体的灵活性和柔韧性，修复受损的关节和肌肉等。

《家庭按摩保健丛书》分为《头足按摩法》、《手部按摩法》、《躯干按摩法》三本，除了系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头足部、手部、躯干部三个方面介绍了自诊、自疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出5~10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人效果。而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

《家庭按摩保健丛书》汇集了清晰、生动的图片，详细、精炼的讲解，深入浅出，图文并茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

本丛书为您介绍了一套简单易学、兼具科学性和权威性的按摩法，作者倾注其多年教学经验，深入浅出地讲解了按摩的历史渊源、基本步骤和注意事项，条理清晰、通俗易懂。愿越来越多的朋友能够受益于按摩疗法，永葆健康！



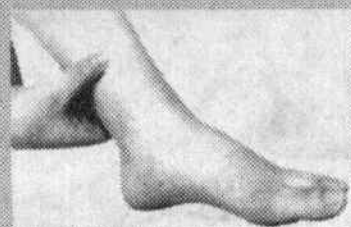


# 目录

## 第1章 头部穴位按摩

### 1. 头面部常用穴位

|           |   |
|-----------|---|
| (1)百会     | 3 |
| (2)印堂     | 4 |
| (3)攒竹     | 4 |
| (4)承泣     | 4 |
| (5)四白     | 5 |
| (6)地仓     | 5 |
| (7)睛明     | 5 |
| (8)迎香     | 6 |
| (9)水沟(人中) | 6 |
| (10)瞳子髎   | 6 |
| (11)太阳    | 7 |
| (12)听宫    | 7 |
| (13)下关    | 7 |



# 目 录



|              |   |
|--------------|---|
| (14)翳风 ..... | 8 |
| (15)颊车 ..... | 8 |

## 2. 项部常用穴位

|             |    |
|-------------|----|
| (1)风池 ..... | 9  |
| (2)哑门 ..... | 10 |
| (3)天柱 ..... | 10 |

## 3. 耳穴按摩法

|                      |    |
|----------------------|----|
| (1)耳廓表面的解剖 .....     | 11 |
| (2)耳穴的分布规律 .....     | 12 |
| (3)如何选择耳针的针具 .....   | 17 |
| (4)耳针的操作方法及适应症 ..... | 17 |
| (5)耳针常用穴位 .....      | 18 |

## 4. 头面部症状的按摩

|                     |    |
|---------------------|----|
| (1)近视眼的按摩治疗 .....   | 31 |
| (2)长针眼的按摩治疗 .....   | 33 |
| (3)眼帘下垂的按摩治疗 .....  | 35 |
| (4)“美尼尔”的按摩治疗 ..... | 36 |



# 目录

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| (5)耳鸣的按摩治疗 .....                  | 38 |
| (6)突发性耳聋的按摩治疗 .....               | 42 |
| (7)快速止住鼻血的方法 .....                | 44 |
| (8)鼻塞的按摩治疗 .....                  | 47 |
| (9)鼻窦炎的按摩治疗 .....                 | 48 |
| (10)过敏性鼻炎的按摩治疗 .....              | 50 |
| (11)酒糟鼻的按摩治疗 .....                | 51 |
| (12)咽喉疼痛的按摩治疗 .....               | 53 |
| (13)失音的按摩治疗 .....                 | 56 |
| (14)牙痛的按摩治疗 .....                 | 57 |
| (15)斑秃的按摩治疗 .....                 | 61 |
| (16)下颌关节功能紊乱的按摩治疗 .....           | 63 |
| (17)落枕的按摩治疗 .....                 | 65 |
| (18)颈椎病的按摩治疗 .....                | 69 |
| (19)头痛、头重的按摩法 .....               | 75 |
| (20)后头神经痛(后头、后颈的疼痛)<br>的按摩法 ..... | 78 |
| (21)三叉神经痛(脸部的疼痛)的按摩法 ...          | 82 |
| (22)面部痉挛的按摩法 .....                | 85 |





# 目 录



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (23)面部麻痹的按摩法 .....      | 90  |
| (24)耳部疼痛的按摩法 .....      | 96  |
| (25)重听的按摩法 .....        | 98  |
| (26)齿槽脓漏的按摩法 .....      | 105 |
| (27)口腔炎、舌炎的按摩法 .....    | 111 |
| (28)口周围的疹子的按摩法 .....    | 112 |
| (29)打嗝的按摩法 .....        | 113 |
| (30)肩酸痛的按摩法 .....       | 114 |
| (31)斜颈的按摩法 .....        | 117 |
| (32)鞭打症(颈椎扭伤)的按摩法 ..... | 120 |
| (33)肋间神经痛的按摩法 .....     | 123 |
| (34)“偏瘫”病人的按摩法 .....    | 124 |
| (35)突然昏倒不省人事的按摩法 .....  | 126 |
| (36)中暑救护的按摩法 .....      | 127 |
| (37)消除醉酒不适的按摩法 .....    | 130 |
| (38)解除失眠痛苦的按摩法 .....    | 131 |

## 5. 美容按摩

|                      |     |
|----------------------|-----|
| (1)按摩,送你美丽的脸庞! ..... | 135 |
| (2)脸部美容穴位及按摩方法 ..... | 137 |



# 目录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (3)身体美肤穴位及按摩手法 .....   | 141 |
| (4)改善眼睛浮肿、黑眼圈等症状 ..... | 147 |
| (5)如何去除青春痘 .....       | 156 |
| (6)怎样去斑 .....          | 164 |
| (7)脸部除皱按摩法 .....       | 167 |
| (8)按摩美颈法 .....         | 174 |

## 第2章 足部的穴位按摩

### 1. 足部的常用穴位

|             |     |
|-------------|-----|
| (1)丘墟 ..... | 184 |
| (2)厉兑 ..... | 184 |
| (3)太敦 ..... | 184 |
| (4)内庭 ..... | 186 |
| (5)太冲 ..... | 189 |
| (6)冲阳 ..... | 189 |
| (7)解谿 ..... | 191 |



# 目 录



|               |     |
|---------------|-----|
| (8)商丘 .....   | 192 |
| (9)照海 .....   | 193 |
| (10)至阴 .....  | 194 |
| (11)里内庭 ..... | 195 |
| (12)内涌泉 ..... | 196 |
| (13)涌泉 .....  | 196 |

## 2. 足部症状的穴位按摩

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (1)按足底治高血压 .....    | 198 |
| (2)低血压的足底按摩 .....   | 200 |
| (3)足底按摩可治疗心悸 .....  | 201 |
| (4)足底按摩可治心绞痛 .....  | 203 |
| (5)中风的足底按摩 .....    | 204 |
| (6)足底按摩治神经衰弱 .....  | 205 |
| (7)足底按摩治疗失眠 .....   | 208 |
| (8)头痛的足底按摩法 .....   | 211 |
| (9)头晕眼花按摩法 .....    | 212 |
| (10)足底按摩可治疗感冒 ..... | 213 |
| (11)伤风鼻塞按摩法 .....   | 215 |
| (12)哮喘的足底按摩 .....   | 216 |





## 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| (13)按摩足底可治疗肺结核 .....  | 218 |
| (14)按摩脚底可治疗食欲不振 ..... | 218 |
| (15)消化不良应按摩足底 .....   | 219 |
| (16)足底按摩治腹泻 .....     | 221 |
| (17)便秘按足疗法 .....      | 222 |
| (18)老打嗝所提示的病症 .....   | 224 |
| (19)足底按摩治胃痛效果好 .....  | 226 |
| (20)肚子疼的足底按摩法 .....   | 230 |
| (21)胃癌真就没治了吗 .....    | 231 |
| (22)揉脚治痔疮,安全快捷 .....  | 233 |
| (23)按摩可治泌尿系感染 .....   | 237 |
| (24)水肿的足底按摩法 .....    | 238 |
| (25)糖尿病应常按摩足底 .....   | 239 |
| (26)外出晕车可按摩足底 .....   | 240 |
| (27)肿瘤的足底按摩康复法 .....  | 242 |
| (28)快速简捷的止痛按摩法 .....  | 244 |
| (29)按足底治好冻结肩 .....    | 247 |
| (30)肩、背酸痛怎么办 .....    | 248 |
| (31)腰酸腿软的足底按摩法 .....  | 250 |



# 目录



|                      |     |
|----------------------|-----|
| (32)老花眼的足底按摩法 .....  | 252 |
| (33)眼睛疲劳怎么办 .....    | 253 |
| (34)足底按摩能矫正近视眼 ..... | 255 |
| (35)足底按摩治口角生疮 .....  | 259 |
| (36)牙疼按摩法 .....      | 260 |
| (37)令人尴尬的口臭 .....    | 261 |
| (38)足部按摩治腹泻 .....    | 262 |

## 3. 足部性保健按摩

|                      |     |
|----------------------|-----|
| (1)阳事不举的足底按摩法 .....  | 264 |
| (2)早泄足底按摩疗效好 .....   | 267 |
| (3)纵欲过度的家庭疗法 .....   | 269 |
| (4)足底按摩可以治遗精 .....   | 270 |
| (5)按摩治疗阴茎异常勃起 .....  | 274 |
| (6)精液中无精的按摩疗法 .....  | 277 |
| (7)按摩可治性交痛 .....     | 278 |
| (8)对性生活缺乏兴趣的足疗 ..... | 279 |
| (9)阴道痉挛的足底按摩 .....   | 281 |
| (10)足底按摩治痛经 .....    | 283 |
| (11)乳汁不足按摩法 .....    | 285 |



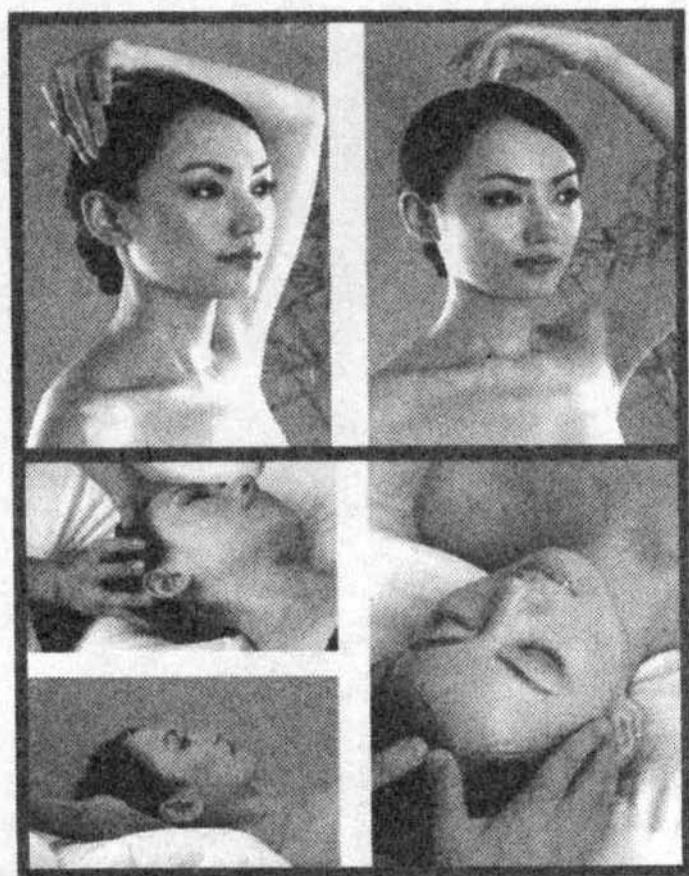
# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (12)按摩可治疗奶疮 .....      | 286 |
| (13)阴部搔痒可用足底按摩治疗 ..... | 287 |
| (14)解除妊娠反应的烦恼 .....    | 288 |
| (15)平安度过更年期 .....      | 289 |



# 第1章

## 头部穴位按摩







# 1. 头面部常用穴位

## (1) 百会

取穴:正坐,在头顶正中,前发际上5寸或两耳尖连线与头顶正中线的交点处取穴。

主治:头痛,眩晕,昏厥,脱肛,子宫脱垂。

按摩方法:按、揉、推。

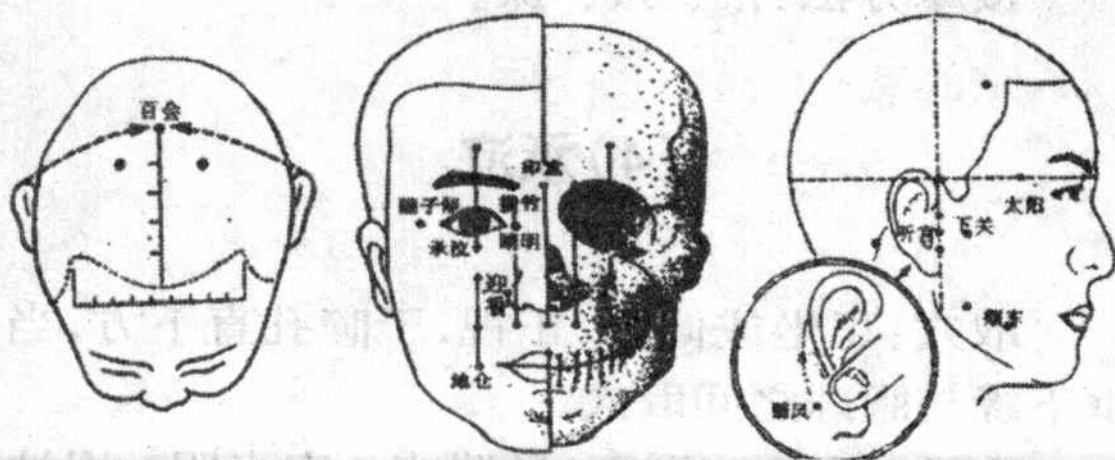


图 1-1 头面部常用穴位