

中华家庭保健医疗丛书

ZHONGHUAJIATINGBAOJIANYILIAOCONGSHU

主编 许天兵

头
面
部
按
摩

保健



科学技术文献出版社

中华家庭保健医疗丛书

头面部按摩保健

总主编 李家庚 费兰波

主 编 许天兵

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

头面部按摩保健/李家庚,费兰波总主编.-北京:科学技术文献出版社,2002.5(重印)

(中华家庭保健医疗丛书)

ISBN 7-5023-3871-3

I. 头… II. ①李… ②费… III. 头面部穴位-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058490 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:王亚琪

责 任 编 辑:葆 莹

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:238 千

印 张:9.5

印 数:6001~12000 册

定 价:15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是作者融合多年的临床经验撰写而成的,主要面向普通读者。全书共分六章:第一章简要介绍头面部的解剖和生理;第二章主要介绍头面部的经络和腧穴;第三章详细介绍保健按摩常用的 23 种手法;第四章介绍大量的头面部保健常识;第五章介绍多种头面部的保健按摩方法;第六章介绍 23 种头面部疾病的按摩治疗方法;书末附录了保健功法。

本书在编写时力求通俗易懂,并辅以大量插图,以方便读者阅读理解。本书所介绍的按摩方法简便易学,操作易于上手,安全有效,男女老少皆可适用。本书也可供中医院校学生、中医临床工作者学习和参考。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

《中华家庭保健医疗丛书》

总编委员会

总 主 编 李家庚 费兰波

副总主编 (按姓氏笔画排列)

许天兵 陆 恒 肖万泽

彭 萌

编 委 (按姓氏笔画排列)

许天兵 陆 恒 肖万泽

李家庚 李 琳 李 蕾

别艾桂 宋恩峰 费兰波

夏均宏 彭 萌

《头面部按摩保健》编委会

主 编 许天兵

副主编 潘红玲 袁 平

编 委 (以姓氏笔画为序)

许天兵 朱书秀 朱 沁 李利荣

费兰波 袁 平 崔新生 潘红玲

前 言

21 世纪医学的发展趋势,将是向微观不断深入与向宏观不断扩展的过程,进而不断地产生出许多新的医学学科,并导致这些学科间的更为密切的联系。然而无论医学发展的结果如何,其核心宗旨仍然是研究人类的健康和防治各种疾病。换言之,即医学发展的根本目的,是为了更好地保护人类的健康,而要达到此目的,最终是要人类自我保护,自我治疗。由此涉及到保健医学。保健医学是多种医学学科的综合体,其主题是随着医学科学的进步,不断地适应人们维护健康的需要,做到饮食回归自然,医学回归大众,卫生保健回归自我。

自然界是人类生命的源泉,人要维持其生命活动,必须顺乎自然,适应自然变化的规律。老子《道德经·二十五》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”中国最早的古医书《素问·四气调神论》曰:“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”这些皆说明人应顺应自然之道,即顺应自然规律去生活,方能祛病延年。而要真正做到这一点,就必须懂得如何未病先防,既病防变,自我调治。否则,疾病演变,小病变大病,严重影响生活质量,错失控制病情的时机,则悔之晚矣。为此,我们组织部分从事临床工作的有关专家,历经寒暑,焚膏继晷,数易其稿,

编成《中华家庭保健医疗丛书》，并将陆续出版。

丛书有《头面部按摩保健》、《腰背部按摩保健》、《胸腹部按摩保健》、《手足部按摩保健》、《拔罐疗法保健》、《美容疗法保健》等分册。各册开篇，分别介绍本疗法产生之源流、治病原理、治疗作用、治疗原则、治疗方法、操作手法、使用工具、实施步骤、注意事项、适应病症、治疗禁忌等等。而后以疾病列目，根据各书之不同，或以西医病名为主，或以中医病名为主。病名之下，简述其临床特征、病因病理、诊断要点，并罗列各相关治法。丛书突出自然疗法特色，结合现代医学精华，中西医结合，融冶一炉，交相辉映。各书的内容，平正通达，析理透彻，结构谨严，图文并茂，精切实用。不但可作为初学习医者入门之书，而且因其浅近易懂，故凡素来未习医者，一经得病，亦可按此治疗、用药、调摄，养怡天年。此乃本书有别于其他保健治疗用书之处，可视为每个病者或家庭保健之必备用书。

无论是作为一个病者或是一个医生，如果您在阅读本书之后，能够使您了解疾病，重视疾病，自己治疗疾病，更加理想地控制您的病情或保护您的健康，那么也就达到了我们编写此书之最终目的与良好愿望。

李家庚

编写说明

头面部的重要性是不言而喻的。拥有健全的大脑、美好的面容是我们共同的愿望,同时如何防止大脑、面容的过早衰老也是不容忽视的问题。怎样才能做到这一点呢?最关键的是加强医疗保健。目前生物药物、化学药物的应用使许多疾病得到了良好的治疗效果,但随之而来的是产生了不少毒副作用的问题。因此,人们开始转向自然疗法和物理疗法,从中探索保健医疗的新途径。按摩就是其中最有效和最实用的方法之一。作为祖国医学的一个重要组成部分,按摩具有悠久的历史和丰富的内容,历代医学专家都不断地使其丰富、提高、推陈出新,特别是近年来,按摩治疗的范围更是不断扩大,其方法和作用逐渐地被越来越多的人所认识和接受。

我们从事按摩工作多年,深切体会到按摩具有“验、便、廉”的特点,不受设备、环境等条件的限制,不用针、不用药,即能达到祛病强身、自我保健的目的。为此我们将多年的临床经验加以总结和整理,编写了这本书,希望对读者能有所帮助。

本书共分六章:第一章简要介绍了头面部的解剖和生理,这是进行保健按摩的基础;第二章主要介绍了头面部的经络和腧穴,这些经络和腧穴都是进行按摩时需要用到的;第三章详细介绍了保健按摩常用的 23 种手

法,主要包括每种手法的定义、动作要领、功用及主治等。在本章的最后一节,还简要介绍了熟练掌握这些手法的循序渐进的练习方法;第四章介绍了大量的头面部保健常识,掌握这些知识,对进行头面部的保健有事半功倍的作用;第五章介绍了多种头面部的保健按摩方法,读者可按照这些方法进行日常的保健按摩;第六章介绍了23种头面部疾病的按摩治疗方法。书末附录了保健功法。

在编写本书时,考虑到本书主要面向一般读者,所以力求文字通俗易懂,手法简便实用,并附有大量插图,以方便读者自我施行。但由于编者的经验所限,书中难免存在缺点和不足之处,还望同道不吝指教。

编 者



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 头面部的解剖与生理	(1)
第一节 脑的保护结构	(1)
第二节 人脑的结构和生理	(4)
第三节 面部的结构和生理功能	(20)
第二章 头面部的经络腧穴	(34)
第一节 头面部的经络	(34)
第二节 腧穴	(45)
第三章 保健按摩手法介绍	(87)
第一节 按摩的历史沿革	(87)
第二节 保健按摩的含义	(88)
第三节 按摩的作用机理	(89)
第四节 按摩的常用手法	(93)
第五节 按摩手法的练习	(113)
第六节 按摩介质	(119)
第四章 头面部的保健常识	(121)
第一节 头部的保健常识	(121)
第二节 面部的保健常识	(152)
第五章 头面部的自我保健按摩	(169)
第一节 头部的保健按摩	(169)
第二节 面部美容按摩法	(187)
第三节 五官保健按摩法	(202)
第六章 头面部疾病的按摩疗法	(211)

第一节	感冒·····	(211)
第二节	急性脑血管疾病·····	(213)
第三节	高血压病·····	(218)
第四节	头痛·····	(223)
第五节	帕金森综合征·····	(227)
第六节	癫痫·····	(229)
第七节	神经衰弱·····	(232)
第八节	面神经炎·····	(235)
第九节	面肌痉挛·····	(238)
第十节	三叉神经痛·····	(239)
第十一节	颈椎病·····	(243)
第十二节	耳鸣、耳聋·····	(248)
第十三节	慢性咽炎·····	(251)
第十四节	声门闭合不全·····	(254)
第十五节	黄褐斑·····	(255)
第十六节	斑秃·····	(257)
第十七节	颞颌关节功能紊乱症·····	(258)
第十八节	眩晕·····	(262)
第十九节	寻常性痤疮·····	(265)
第二十节	近视眼·····	(267)
第二十一节	鼻炎·····	(269)
第二十二节	鼻出血·····	(272)
第二十三节	牙痛·····	(274)
附录	保健功法·····	(276)
	基本步势·····	(276)
	易筋经·····	(278)
	少林内功·····	(284)

第一章 头面部的解剖与生理

第一节 脑的保护结构

我们的头脑从各种意义上来说都是受到严密保护的。从外表一眼可见的是茂盛的头发。头发除了有美观的效果外,也可避免太阳光紫外线对头部的直接照射,另外,还有御寒的作用。把头发剃光,我们就可以看到青色的头皮了。头皮及其皮下组织由浅入深共分为五层,即皮肤、浅筋膜、帽状腱膜、腱膜下疏松组织和骨膜。头皮是头针的刺激部位,所以这里略为详细介绍一下。

皮肤: 颅顶部皮肤厚而致密,有两个显著特点:一是含有大量毛囊、汗腺和皮脂腺,是疖肿和皮脂腺囊肿的好发部位;二是有丰富的血管,外伤时易出血,但创口愈合也快。

皮下组织: 又名浅筋膜层,由厚而致密的结缔组织和脂肪组织构成,并有许多结缔组织小梁,使皮肤和帽状腱膜紧密相连,将脂肪分成无数小格,内有神经和血管。此层在炎症时渗出物不易扩散,红肿多限于局部。但因神经末梢受压,炎症早期即可感到疼痛。小格内的血管多被周围结缔组织固定,因此,创伤时,血管不易收缩,容易出血较多,常需压迫或缝合止血。

帽状腱膜: 此腱膜坚韧致密,前连额肌,后连枕肌,两侧则逐

渐变薄,续于颞筋膜浅层。腱膜与其前部两层紧密相连,即所谓头皮。头皮裂伤时,若未伤及腱膜,创口裂开不明显,如伤及腱膜,由于额肌和枕肌的收缩,则创口较大,尤其以割切伤为甚。

腱膜下疏松组织:是由疏松结缔组织构成,它与其上的帽状腱膜层和下面的骨膜层,只有很不牢固的连接。头针治疗时,一般应将针刺入该层。该组织有若干导血管与颅内静脉相通,发生感染时,可经导血管向颅内扩散。因此,该层为颅顶部的“危险区”。

骨膜:薄而致密,覆盖于颅顶部的表面。骨膜较为敏感,针刺触及该层时,易发生剧烈疼痛。

在头皮的下面是坚硬的脑颅骨,它是脑的主要保护结构。脑就位于脑颅骨所构成的略呈卵圆形的颅脑内。但脑并不是直接与颅骨相连的。在脑颅骨的里面,附着有一层坚韧的纤维膜,叫硬脑膜。硬脑膜有两层膜紧密结合而成,其外层相当于颅骨内骨膜。硬脑膜的神经和血管即行于两层之间。硬脑膜的下面为蛛网膜,是一层透明的薄膜。紧贴脑的表面还有一层软膜,叫软脑膜。在蛛网膜与软脑膜之间有很多小纤维束呈网状互相连接,其间的空隙叫蛛网膜下腔,腔内流动着脑脊液,整个脑就浮在这像垫子一样的脑脊液当中(图 1-1)。硬脑膜在拉丁语中有“坚强的母亲”的意思,而软脑膜有“温柔母亲”的意思。脑就是这样靠骨的包围和浮在脑脊液中而免遭物理性的冲击。

另外,还有一种保护脑的结构,叫脑屏障(图 1-2)。脑屏障包括血-脑屏障、血-脑脊液屏障和脑脊液-脑屏障三部分。由于脑屏障(主要是血-脑屏障和血-脑脊液屏障)对通过血液进入脑的物质具有选择性,通俗地讲,即允许有用物质的通过而拒绝稍有危险的物质通过,因此,可防止血液中的有害物质进入脑组织起到保护作用。同时脑屏障的存在,也是使用任何药物时都会

遇到的问题。如帕金森病脑就是由于内多巴胺神经递质不足而引起,当把多巴胺作为药物给患者服用时,由于不能进入血脑屏障而使治疗失败,但作为多巴胺合成原料前体物质多巴却可以进入脑,在脑内成功地合成多巴胺。因此,选择具有治疗作用的药物同时避免药物对脑组织的损害是我们所需要注意的。

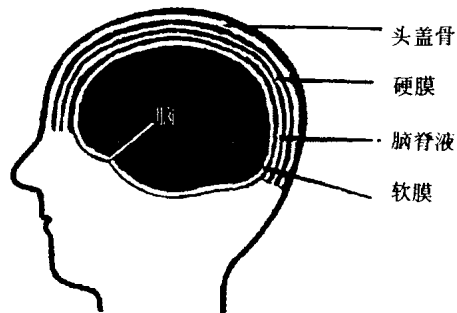


图 1-1 脑是受到保护的

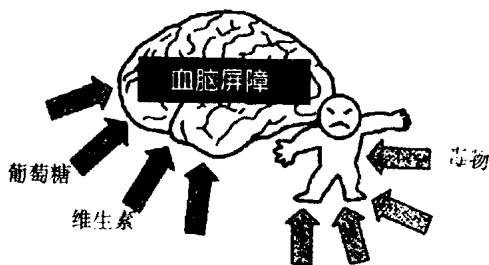


图 1-2 脑是受到保护的

第二节 人脑的结构和生理

人类的脑是盖世无双的。从身体条件来看,人类是很平凡的,气力不如马、牛,跑不过鹿、狗,灵敏不及猫、猴,在听、嗅感觉能力方面也不如许多动物;而且,不能像鸟那样飞,不能像鱼那样游,也不能像昆虫那样繁殖旺盛,总之一句话,看来人体似乎很笨拙。然而,人类却被称为“万物之灵”,成为地球上的统治者,这全都是由于我们拥有一个高度发达的大脑。

一、人脑的基本结构和功能单位

人脑固然是世界上最为精细发达的物质,但是,像人体其他一切组织、器官一样,它也是由细胞构成的。人脑的基本结构和功能单位是神经细胞,又称神经元(图 1-3)。神经元是神经组织的主要成分,具有感受刺激和传导冲动的功能。每个神经元由细胞体和突起两部分构成。细胞体是神经元的营养中心,其微细结构与构成身体其他组织的细胞大致相似。由细胞体伸出许多突起。通常根据突起的数目可将神经元分为单极、双极和多极三种(图 1-4)。单极神经元从胞体只伸出一根突起,然后再分为轴突和树突,轴突将神经冲动从胞体传出,树突则向胞体传导冲动。双极神经元多呈菱形,从胞体两端发出一个轴突和一个树突。多级神经元由胞体发出两个以上的树突,树突多短而粗,则轴突有长有短,长的可达 1 米,联系远离的细胞,进行长距离传导;短的仅 200 微米,与邻近的神经元联系。神经元又可按功能分为感觉神经元(又称传入神经元)、中间神经元和运动神经元(又称传出神经元)。不论是哪种神经元,它的基本功能