

图解头部按摩除百病

查炜 丁志刚 邵永红 寔建 顾一煌 徐有功 编著 江苏科学技术出版社

图解按摩除百病丛书



R244.1-64
475

图解头部按摩除百病

查伟 丁志刚 邵永红 窦建 顾一煌 徐有功 编著 江苏科学技术出版社

图解按摩除百病丛书



FQ75/26

图书在版编目(CIP)数据

图解头部按摩除百病/查炜主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.6

(图解按摩除百病丛书)

ISBN 7-5345-3073-3

I. 图... II. 查... III. 头-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29486 号

图解头部按摩除百病

编 著 查 炜等

责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 南京五四印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.625

字 数 190 000

版 次 2000 年 6 月第 1 版

印 次 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3073—3/R·536

定 价 11.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》编委会

主 编 查 炜

副主编 丁志刚 邵永红

编 委 (以姓氏笔画为序):

丁志刚 王首萍 吴文蕴

陈守鹏 邵永红 范刚启

查 炜 赵凌杰 赛 健

前 言

随着社会进步，在高节奏的社会活动模式的今天，人们的体能受到无情的挑战。据 WHO 统计：人类健康成员群体的大部分，即 90% 为临床检查无阳性体征而又周身不适的群体，称为亚临床状态。按摩的预防保健康复功能对治疗这种亚临床状态具有极大的潜力。按摩是中国传统医学的一个重要组成部分，属于近代非药物疗法、康复医学、预防医学的范畴。随着人类对保健的重要性的认识，中医按摩疗法正逐渐成为人类保健预防的主要手段之一。古老的中医按摩疗法中所蕴藏的巨大潜力正日益为人们所重视和利用。

头部按摩是中医按摩疗法的一个重要组成部分，自古以来，就被历代医家广泛地运用于临床实践。随着现代科学的迅猛发展，对头部按摩的临床和基础研究也日益深入，并取得了可喜的成果。其操作简单、取穴方便、疗效确切、运用广泛等特点已为医学界所公认。头部按摩在我国正处于蓬勃发展的时期，为了推动这

一事业的健康发展,提高从事保健按摩人员的素质与技术水平,方便广大按摩爱好者进行自我按摩,我们编写了《图解头部按摩除百病》一书。

《图解头部按摩除百病》分六个部分。第一部分介绍了头部按摩的特点和作用原理;第二部分介绍了头部按摩的常用穴位(包括经穴、经外奇穴、头穴和面穴);第三部分介绍头部按摩的常用手法、适用范围和注意事项;第四部分以较大篇幅介绍约六十种常见病症的按摩选穴、按摩步骤、操作方法和注意事项;第五部分简要介绍了头部自我保健按摩的常用方法;第六部分较详细地介绍了头部美容按摩方法。本书力求文字简练,通俗易懂,穴位定位和选取均配有插图,图文结合,形象直观,方法简便,易学易做,掌握后可随时随地用来预防和治疗自身的疾病,及时消除身体中的隐患,保持健康的体魄。本书既可供普通家庭、美容美发人员使用,也可作为按摩专业人员,乃至临床医生、医学生的参考书。

本书在编写过程中,编者参考了大量相关的医学资料和许多推拿按摩方面的专著,恕不一一列出,在此深表谢意。

编 者

目 录

一、概述	1
为什么头部按摩能防病治病	2
头部按摩的特点	7
二、常用穴位	10
头部经穴	10
经外奇穴	24
头穴	28
面穴	37
三、头部按摩须知	42
常用手法	42
适应证和禁忌证	48
注意事项	50
四、常见病症头部按摩	53
感冒	53
头痛	55
发热	58
咳嗽	60
哮喘	62
慢性支气管炎	64

眩晕	66
失眠	68
神经衰弱	71
发作性睡病	74
癫痫	76
瘰病	78
中暑	81
昏厥	83
短暂性脑缺血发作	85
盗汗	88
高血压病	90
老年性痴呆	93
体位性低血压	97
贫血	99
动脉硬化	102
中风后遗症	106
神经性呕吐	109
慢性胃病	110
胃下垂	112

阳痿	114
遗精(附:早泄)	117
甲状腺功能亢进症	120
糖尿病	122
肥胖症	126
帕金森病	128
小舞蹈病	130
失语症	133
面肌痉挛	135
三叉神经痛	137
周围性面瘫	140
颞颌关节功能紊乱	142
颈椎病	144
急性腰扭伤	147
痤疮	149
雀斑	152
黄褐斑	155
神经性皮炎	158
斑秃	161

脱肛	164
月经不调	166
性冷淡症	168
盆腔炎	171
乳腺增生	173
更年期综合征	175
慢性咽炎	178
慢性鼻炎	180
牙痛	182
麦粒肿	184
假性近视	186
慢性单纯性青光眼	189
耳鸣	192
小儿遗尿	195
小儿脑性瘫痪	197
五、头部保健按摩法	201
六、头部美容按摩	207
常用美容按摩法	209
对症美容按摩法	215

一、概 述

头部按摩是古老而又新颖的一种治疗方法，是祖国传统医学的宝贵遗产，是中国按摩疗法的重要组成部分，是我国广大劳动人民和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、总结所创立的一门独特的治疗方法。头部按摩就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穴位进行按摩来防治疾病的一种治疗方法。

头部按摩有相当悠久的历史。它同我国古老的按摩、针灸起源一样，是以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，通过不断积累、总结而发展成为一种诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些病痛可在头部的某些部位反映出来。人们发现按摩头部一定的穴位或部位可以有效地防治体内疾病，于是各种不同体系的头部按摩应运而生，如头部经穴按摩、头穴按摩、面穴按摩等等。

一、
概
述



为什么头部按摩能防病治病

头部按摩之所以能防病治病，是因为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，可根据经络原理、神经功能原理等来决定。

1. 经络原理

经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将组织、器官联结成为一个有机整体。它包括十二经脉、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;揉迎香、擦鼻柱可以通鼻窍、防感冒,用于防治鼻塞、鼻渊等;推喉结可以宽喉利咽,用于防治声音嘶哑、慢性咽炎等;按揉下关、颊车等可以防治牙痛;揉耳郭、旋耳孔、按揉翳风、听官等可以通耳窍,助听觉,用于防治耳聋、耳鸣等;捏拿项肌、弹拨棘上等可以消除项部的疲劳,预防颈椎病等。

2. 神经功能原理

在头穴各大流派中,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,可以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,可以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,如此等等。

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(如额上、中、下回的前部,颞上、中、下回的后部)有关。因此,有人主张头穴按摩时,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和巩固。

3. 全息医学原理

全息医学是中医学的一个新分支,其基本原理的内涵主要表现为对全息元概念的确立。全息元是指人类的形态生理、精神心理上有独特功能或特性,并具体有整体信息的部分,如一个耳朵、一个舌、一只脚、一只手、一只眼睛、一个鼻子、一个头皮、一种思想、一种情感、一种意志、一种思维、一种气质、一种表象、一种能力、一种联想、一种知觉、一种记忆、一种意志等。一个躯体全息元既有整体赋予的某一特有形态生理功能的特性,又在其内部各穴区具有表现整体各部分形态和生理全息信息时间和空间变化与差别的特性,如头部具有整体赋予的思维、视觉、听觉等特性,同时头部有上百个穴还可反映人体各器官部位空间和时间的变化与差别的整体信息。由上可知全息医学中的全息元是一个强调其上存有整体全部信息的概念,这里强调的是人体的某一局部中所包含的整个人体的影像,也就是整体的全部信息,而不是强调人体的某一局部的具



体形态。

头为精明之府,诸阳之会,经络集中,腧穴密布,与大脑、脏腑、气血间的全息相关关系早已被重视,《内经》说:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上头面而走空窍。”说明头与全身关系密切。这些就成为 20 世纪多种头穴流派创立的基础,并且结合了人体解剖生理及西医学的近代成就,成为中医现代化的瑰宝。

颜面位于人体最上部,是自古至今中医诊病望诊的重要部分。鼻子居于面部的最高处,古代医家也早已运用了鼻与全身的全息相关以诊治疾病,自古望面而知全身的全息诊断中鼻诊居于重要地位。眼素有“心灵之窗”的评论,可以传神传情以传递心灵的信息,但同时也早为历代医家用以诊治全身疾病的全息元。舌为人类语言交流以显示人类高居于动物界之上的主要器官之一,早已被先贤看作一个蜷卧在口腔中的胎儿,东汉张仲景就提出“舌胎”一词,至今已成为所有中医以舌上脏腑分部望诊的基本诊断方法,将一个完整的舌分为舌尖主心肺,舌边主肝胆,舌中主脾胃,舌根主肾,以明辨五脏疾病的变化,这里明显地展示了舌与五脏的全息关系。就连小小的人中沟,古人也发现“内应脾胃,下应膀胱子户”。全息“碎片”中无论古人今人均可在其上面看到整个人体的影像。可见人体的头部是个包含整体信息最为集中的部位,是全息医学乃至所有医学研究的重点。这种全息信息关系为头部按摩防病治病提供了重要的理论基础。



4. 现代研究

大量的临床实践证明,按摩的确能收到良好的治疗效果,因此引起了国内外学者的关注。经大量的多方面的科学研究证明,按摩可促进人体的血液循环,按摩通过刺激头面部及头面部穴位,在改善局部血液循环的同时,还可以促进全身的血液循环,从而减少疾病的发生。按摩能改善皮肤及某些组织供氧状态,头面部按摩之后,局部血管扩张,血流旺盛,增加了皮肤对氧及其他营养物质的供给,从而改善了面部皮肤的自然条件。按摩促进了皮肤的新陈代谢,促进了表皮新生细胞的生长和衰老细胞的脱落,使面部皮肤保持较强的活力,延缓衰老。按摩使面部皮肤光泽而富有弹性,面部皮肤毛细血管极其丰富,面部按摩改善血液循环之后,使皮肤柔软而富有弹性,自然光泽倍增。按摩通过对经络穴位及面部皮肤刺激,可以调节脏腑功能,从而达到调节大脑功能,益智强身、健脑的目的。五脏六腑深居体内,其经络气血皆上注于面,使头面部得到充足的津液、气血的濡养。反之,通过面部按摩,刺激脏腑相应的经络和穴位,改善了脏腑的功能,自然身强体健、耳聪目明,达到皮肤与脏腑功能俱佳,容貌与气质皆美的目的。头面部按摩可调整体内各腺体分泌功能,从而使皮肤湿润、光洁、白嫩、红润而富于弹性,面部充满青春的活力,更具感人的魅力。



头部按摩的特点

头部按摩,是一种非药物疗法,是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,我们可以有充分理由说,头部按摩有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止,头部按摩无论是理论上,还是运用上还很不完善;门户之见更是阻碍了这一疗法发展,但它也已鲜明地显示了自身的卓越特点。

1. 作用部位准确

大脑是人体各项活动的司令部,其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。按摩刺激头部的穴位可以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防治方法,同时也可以直接治疗多种头面五官的常见病症。

2. 安全无副作用

长期临床实践证明,安全有效是头部按摩的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,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

