

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

# 点穴健身长寿小绝招

——头部点穴按摩说文图解

主编 郑万善 臧俊岐



医药科技出版社

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

# 点穴健身长寿小绝招

——头部点穴按摩说文图解

主编 郑万善 臧俊岐

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

## 内 容 提 要

本书是将头部点穴按摩用于健身益寿、防病治病的通俗读物。全书分上、中、下三编。上编介绍了头部点穴按摩健身长寿治病的基本常识，包括起源、发展、机制、方法、操作要领、注意事项等；中编介绍了头部点穴按摩方法的具体运用，如男女美容、健脑提神、口腔保健、防癌抗老、考前放松、速效戒烟等；下编重点介绍了 71 种常见病的防治方法。并附录了望面察色知百病、常用俞穴简介、十二经脉循行俞穴与主病歌、奇经八脉循行俞穴与主病歌等知识。

该书内容叙述简明扼要，深入浅出，通俗易懂，易学易记，医者读之，可丰富疗病技能；善养生者读之，可满足健身长寿之夙愿。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

点穴健身长寿小绝招：头部点穴按摩说文图解/郑万善等主编. —2 版. —北京：中国医药科技出版社，2000. 7

(新编健康·长寿·治病小绝招丛书)

ISBN 7-5067-2313-1

I. 点… II. 郑… III. 头部—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 36001 号

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)  
邮政编码 100088)

河北 三鑫 印刷厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 787×1092  $1/32$  印张 12 $1/4$

字数 251 千字 印数 1—6000

2000 年 7 月第 2 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

定价：19.00 元

主 编	郑万善	臧俊岐			
副主编	庞国胜	李正斌			
编 者	郑万善	臧俊岐	庞国胜	毕佩玲	
	曹大明	付林安	庞 杰	李 慧	
	李正斌				

## 丛书编辑委员会

总 编 庞国明

副总编 韩建涛 王学孔 范思行 孔宪遂

编 委 (以下按姓氏笔画为序)

马茂芝	孔宪遂	付林安	齐志南
刘静宇	陈 莉	张庆伟	庞国胜
郑万善	姚沛雨	路永顺	常勇胜

## 再 版 前 言

健康之心，人皆有之；长寿之想，人皆盼之。随着社会的不断进步，人人健康已成为一种大趋势，究其实现途径大约有三：首先是对未病（尚未形成疾病）人群开展“从源预防，无病先防”；其次是对已发的各种常见病、多发病、疑难病采取积极有效的综合治疗，“既病防变，截断病势”，促进逆转，力争早日康复；第三是加强健康宣传教育，普及保健常识，提高全民健康意识和自我保健能力。为此，我们在中国医药科技出版社的大力支持下，于1994年编著出版了《健康·长寿·治病小绝招丛书》，共计8册，约200余万言。

该丛书自1994年4月问世后，很快售之一空，虽已3次重印，发行总数达20余万册，但全国各地索购此丛书的信函、电话有增无减。惜于该丛书的取材多为1993年以前的文献资料和经验报道。大有“古方今病不相能”之嫌，更况在临床科研发展较快的今天，新理论、新方药、新成果不断出现。为能使该丛书的内容得到不断充实、不断更新，日趋完

善。我们本着去伪存真、去粗存精、增新务实、升华提高、方便医患的原则，于1998年2月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《新编健康·长寿·治病小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望她能在首版的基础上，进一步给广大读者带来更有益的感受、更新的收获。也希望广大读者对这一健康之树的小小“绿叶”予以关心、爱护，使她不断地吸收阳光和养分，为人类的健康做出贡献。

最后，诚望广大患者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

丛书编委会  
2000年2月

# 目 录

## 上编 头部点穴按摩健身长寿治病的基本常识

- 一、点穴按摩健身的历史源流····· ( 3 )
- 二、点穴按摩健身治病的原理····· ( 5 )
- 三、常用头部点穴、按摩方法····· ( 10 )
  - (一) 简便易行的点穴疗法 ····· ( 10 )
  - (二) 简便易行的按摩疗法 ····· ( 11 )
  - (三) 点穴按摩疗法与辨证论治 ····· ( 14 )
- 四、点穴按摩疗法的特点····· ( 15 )
  - (一) 简便易行 施治方便 ····· ( 15 )
  - (二) 内外妇儿 诸病皆宜 ····· ( 16 )
  - (三) 疗法舒适 安全可靠 ····· ( 16 )
- 五、点穴按摩疗法的注意事项····· ( 16 )
- 六、自我按摩为妇孺皆宜的健康长寿之道····· ( 19 )
- 七、常用头部点穴按摩健身益寿法····· ( 20 )
- 八、常用点穴按摩手法简介····· ( 28 )

## 中编 头部点穴按摩健身长寿益智妙法

- 一、面部按摩美容, 可使您青春常驻····· ( 61 )
  - (一) 六法 ····· ( 63 )
  - (二) 十四式 ····· ( 64 )



二、耳部点穴按摩，健美康体疗百病·····	(73)
(一) 耳与脏腑的关系·····	(73)
(二) 耳与经络的关系·····	(74)
(三) 耳穴按摩美容健身八式·····	(75)
(四) 耳穴按摩保健治病归类·····	(78)
三、男子美唇乌须 四种简易疗法·····	(80)
四、女子面部美容 穴位与点穴按摩法·····	(81)
(一) 女子头面部美容健身常用穴位·····	(82)
(二) 女子面部美容健身常用手法·····	(85)
五、健脑益智提神十大妙法·····	(89)
六、防癌固齿抗衰老 口腔保健三法·····	(93)
七、自我点穴按摩 升学考试四大妙法·····	(94)
八、点穴按摩 简易速效戒烟法·····	(99)
九、头面部穴位按摩、头梳梳发防止脱发·····	(103)

## 下编 头部点穴按摩健身治病说文图解

一、内科·····	(111)
(一) 感冒·····	(111)
(二) 头痛·····	(118)
(三) 咳嗽·····	(123)
(四) 心悸·····	(126)
(五) 冠心病·····	(128)
(六) 高血压·····	(131)
(七) 胃脘痛·····	(135)
(八) 呃逆·····	(137)
(九) 泄泻·····	(139)

(十) 消化不良 .....	(141)
(十一) 便秘 .....	(142)
(十二) 胃下垂 .....	(144)
(十三) 胆绞痛 .....	(147)
(十四) 胆道蛔虫症 .....	(149)
(十五) 脑力减退 .....	(149)
(十六) 失眠 .....	(150)
(十七) 眩晕 .....	(155)
(十八) 中风后遗症 .....	(160)
(十九) 面肌痉挛 .....	(166)
(二十) 肥胖症 .....	(167)
(二十一) 糖尿病 .....	(176)
(二十二) 腮腺炎 .....	(180)
(二十三) 急性扁桃体炎 .....	(183)
(二十四) 脱肛 .....	(185)
(二十五) 早年白发病 .....	(186)
(二十六) 癫痫 .....	(188)
(二十七) 瘰病 .....	(189)
二、骨、外科 .....	(190)
(一) 落枕 .....	(190)
(二) 急性腰扭伤 .....	(195)
(三) 坐骨神经痛 .....	(198)
(四) 三叉神经痛 .....	(200)
(五) 周围性面神经麻痹 .....	(201)
(六) 斑秃 .....	(203)
(七) 颈椎病 .....	(205)

(八) 肩周炎 .....	(209)
(九) 腰椎间盘突出症 .....	(212)
三、妇科 .....	(214)
(一) 月经不调 .....	(214)
(二) 闭经 .....	(216)
(三) 痛经 .....	(220)
(四) 更年期综合征 .....	(224)
(五) 性冷感症 .....	(227)
(六) 子宫下垂 .....	(228)
(七) 崩漏 .....	(231)
四、儿科 .....	(233)
(一) 小儿惊风 .....	(233)
(二) 小儿夜啼 .....	(236)
(三) 小儿遗尿症 .....	(239)
(四) 小儿斜视 .....	(241)
(五) 儿童多动症 .....	(242)
(六) 小儿斜颈 .....	(243)
(七) 小儿流涕症 .....	(244)
(八) 小儿腹泻 .....	(244)
五、五官科 .....	(246)
(一) 近视 .....	(246)
(二) 迎风流泪 .....	(249)
(三) 暴盲 .....	(250)
(四) 上睑下垂 .....	(251)
(五) 急性结膜炎 .....	(252)
(六) 眼睑瞬动不止 .....	(253)

(七) 耳鸣 耳聋 .....	(253)
(八) 鼻炎 .....	(256)
(九) 鼻窦炎 .....	(258)
(十) 鼻出血 .....	(259)
(十一) 下颌关节功能紊乱症 .....	(260)
(十二) 牙痛 .....	(261)
六、男科 .....	(264)
(一) 阳痿 .....	(264)
(二) 遗精 .....	(267)
(三) 前列腺肥大 .....	(269)
七、急症 .....	(270)
(一) 中暑 .....	(270)
(二) 中风 .....	(271)
(三) 昏迷 .....	(273)
(四) 齿龈出血不止 .....	(274)
(五) 晕厥 .....	(275)

## 附    录

附一 望面察色可知百病 .....	(277)
附二 常用俞穴简介 .....	(307)
附三 十二经脉循行俞穴与主病歌 .....	(358)
附四 奇经八脉循行俞穴与主病歌 .....	(371)

上 编

头部点穴按摩健身  
长寿治病的基本常识



## 一、点穴按摩健身的历史源流

点穴按摩健身起源于人类的日常生活和生产劳动。它与针灸、叩法、推拿等方法同源异流。点穴按摩疗法是人类保健方法中古老的方法，它的起源可以上溯到上古时期。当时的人类在劳动中如果不小心受伤，便会本能的揉按指点受伤的部位，以消除局部的疼痛或活动障碍。人们逐渐明白了用这种点按的方法可以治病和健身，并逐渐成为自我保健或为他人治病的手法。星转斗移之后，这种手法健身治病的方法应用范围在实践中不断成熟扩大，并在民间广泛流传，成为人类健身长寿的保健方法。

《汉书·艺文志》中曾记载，在公元前 26 世纪黄帝大战蚩尤的战事时，其间有位名将俞跗就精通按跷、整骨等医术。《周礼·疏》记载：名医扁鹊在治疗赵太子尸厥病时，“使子明炊汤，子仪脉利，子游按摩”，体现了按摩的显著疗效。时下认为 1973 年在湖南长沙马王堆古墓出土的《五十二病方》为现存最早的古代医籍，此书记载“巢者，候天电而两手相摩……”而治病。秦汉时期，按摩点穴治病初步盛行，因而出现了我国第一部推拿按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》，可惜的是因年代久远，战火纷争，朝代更替，此书失传了。成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，将点穴按摩手法从初步应用逐渐向系统化理论化发展，提出了人体头部与十二经脉、五脏六腑的密切关系。从头部的生理、病理、诊断、治疗等方面进行了阐述。如“头为诸阳之会”、“头为清明之府”以及“手之三阴，从胸走手；手三阳，从

手走头；足三阳，从头走足，足三阴，从足走腹”论述了头部与全身的关系。同时对按摩作了较为完整的介绍，从而启发治学。如《素问异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地之所以生万物之众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。其中的“按跷”就是按摩；包括了自我保健按摩与给别人治疗两方面。

三国时期，名医华佗创制了能防病治病健康美容的五禽戏。魏、晋、隋、唐时期已开设按摩专科，有了按摩专科医生。唐代孙思邈《千金要方》记载：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟风寒”。宋、金、元时期，点穴按摩法已得到广泛应用。《太平圣惠方》、《儒门事亲》等载有点穴按摩保健治病的许多方法和治疗病种。如宋元时期的名医庞安时，成功地用推拿手法催产。明清时期，点穴按摩应用更加普遍，保健长寿也更为人们重视。如方贤的《奇效良方》，李时珍的《本草纲目》，张景岳的《类经图翼》，王肯堂的《证治准绳》，龚廷贤的《万病回春》，以及赵学敏的《串雅内编》、《串雅外编》等书，皆记述有点穴按摩的方法和病例。尤其是清代著名医家吴师机的《理论骈文》一书，对点穴按摩等外治法进行了深入、全面、系统的论述，他认为：“外治之理，即内治之理；外治之药，即内治之药”。自此，将外治理论和实践推向了崭新的时代。另外随着我国武术和武功的流传，就有了以武术为基础，对经络穴位进行点、叩、按、掐为主并结合武术特点而发展起来的点穴疗法更加系统和实用。点穴疗法在我国明清时期的民间广为流行。明清时期的经穴叩点法常被富裕之家用于保健和美容，皇亲贵族也用之为健身和长寿之术。如西太后在化妆前常用



两头镶金的“玉尺”搓、滚、叩、摩面部，到了年高权极之时仍有娇艳容貌。点穴按摩之法，合度巧施，确令人长寿不衰。正如《穴位数伤秘方》所云：“在于选中穴位，击中要害，……力之雄，无不妙也。”

从清末到解放前，点穴按摩处于失传的境地，即便是解放初期虽有民间人士整理，却难见于大雅之堂。幸运的是点穴按摩法凭藉着它强大的生命力在民间珍藏保留下来，历经磨难，如今才如枯木逢春，大放异彩。点穴按摩从汉代马王堆帛书《导引图》开始，经过几千年无数民间医士到历代无数医家的实践和总结提高逐渐形成一套完整的保健长寿技术。尤其是到了21世纪人类将会更加渴望无不良反应的自然疗法，点穴按摩也必将会随着国际社会的广泛交流，走向世界，为人类的健康事业，做出更大贡献。

## 二、点穴按摩健身治病的原理

1. 劳作时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛：原始人生活在洪荒大地，过着群居生活，整日翻山越岭，涉水淌河，采野果猎野兽为食，不断遭到自然界恶劣气候的侵袭，有了疾病，尚无医药治疗。在劳动的过程中，偶然遇到轻微的碰撞，竟然能使疼痛缓解。如患头痛，由于无意中碰撞了百会穴处，使头痛有所减轻，这样就得到了一个启示，多次用拳或指轻微敲击或揉按此处，头疼竟奇迹般地痊愈了。经过长期的经验积累，逐渐有了点穴、按摩疗法的萌芽。

2. 本能地揉按，使人疼痛消除，精神焕发：无意地碰撞能使疼痛缓解，而本能地揉按不仅缓解疼痛，揉揉搓搓还