



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列



图解

头部按摩



快乐养生

杨中元 刘万爽◎主编

用精彩诠释生活
用图文解释健康



MASSAGE

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解头部按摩/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4020-2

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①头部—按摩疗法(中医)—图解

IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181091号

国际互联网(Internet)地址:

http: //www. jxkjcs. com

选题序号: ZK2010511

图书代码: D10117-101

图解头部按摩

杨中元 刘万爽 主编

出版

江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷

大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm×1092mm 1/24

字数

50千字

印张

3

版次

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-4020-2

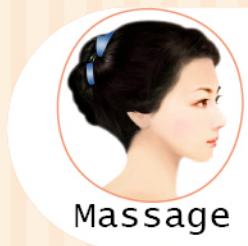
定价

12.00元

赣版权登字-03-2010-317

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



图·说·健·康·系·列



图解头部按摩

杨中元 刘万爽 主编



目录 Contents

图解头部按摩

一、 头部按摩的常用手法 /1

二、 常见病按摩 /7

- 感冒 /7
- 头痛 /8
- 失眠 /10
- 神经衰弱 /11
- 高血压 /12
- 便秘 /13
- 近视 /13
- 眼睛疲劳 /14
- 耳鸣 /15
- 鼻炎 /16
- 鼻塞 /17

三、 头面部反射区 /19

四、 头部经络穴位 /24

- 头部穴位（正面）/24
- 头部穴位（侧面）/28

五、 耳部反射区 /38

- 耳轮部（计 11 穴）/38
- 耳舟部（计 6 穴）/39



- 对耳轮部 (计 14 穴) /40
- 三角窝部 (计 5 穴) /42
- 耳屏部 (计 9 穴) /43
- 对耳屏部 (计 8 穴) /44
- 耳甲部 (计 21 穴) /45
- 耳垂部 (计 8 穴) /48
- 耳背部 (计 6 穴) /49
- 耳根部 (计 3 穴) /50

六、 常见病耳穴疗法 /51

- 肩关节周围炎 /51
- 泌尿系结石 /52
- 湿疹 /53
- 荨麻疹 /54
- 神经性皮炎 /55
- 黄褐斑 /56
- 月经不调 /57
- 痛经 /58
- 产后乳汁不足 /59
- 前列腺增生症 /60
- 阳痿 /61
- 遗精 /62
- 老年性白内障 /63
- 近视 /64
- 慢性鼻炎 /65
- 急性咽炎 /66
- 慢性咽炎 /67
- 慢性化脓性中耳炎 /68





一、头部按摩的常用手法



1. 抹法

操作方法：

用单手或双手拇指螺纹面或掌面大鱼际紧贴皮肤（图1），略用力做单向、往返或弧形移动。

操作要领：

紧贴皮肤的部位略均匀用力，其余手指助力，动作稳而沉着，做到轻而不浮、重而不滞。

作用特点：

本法具有舒筋活血，安神止痛的作用。适用于头面等部位，是头面部的保健按摩中最常用的一种手法。



图1



2. 点法

操作方法：

用拇指或屈拇指、屈示指指间关节、肘部按压一定的部位。

◆ (1) 拇指点

用拇指的指尖或螺纹面按压一定的穴位，前臂及腕用力下压（图2）。

◆ (2) 屈拇指点

拇指指尖关节屈曲，关节桡侧突起部位点住某一穴位（图3）。

◆ (3) 肘点法

用屈肘时突出的鹰嘴部分，借助体重按

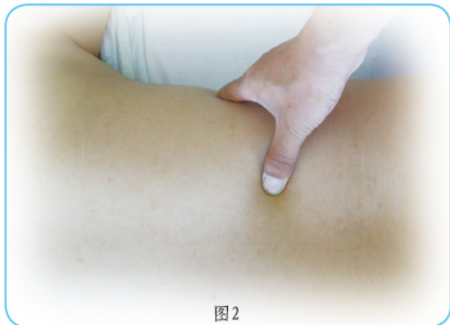


图2

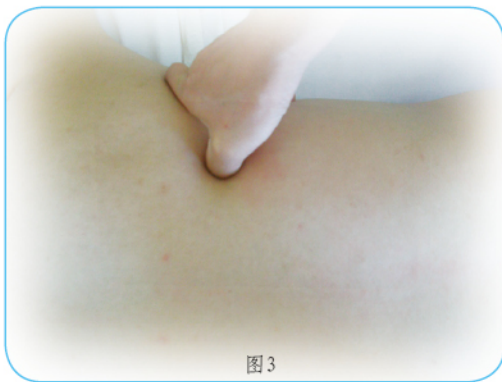


图3



图4



图5

压体表（图4）。

●● 操作要领：

在穴位上施用法时，一般不要移动，只是控制力度的增减。

●● 作用特点：

点法的特点是接触面较小，刺激的强弱容易控制调节，对全身各部的经络穴位都可以应用。

以上三种点法操作各具特点，作用力度逐渐增大，可根据治疗部位肌肉的丰厚程度以及患病轻重的不同，而分别适用。本法具有明显的开通闭塞、散寒止痛等作用。



3. 揉法

●● 操作方法：

用手掌大鱼际、掌根部或手指螺旋面部分着力吸定于一定部位或某一穴位上，做轻柔缓和和旋转运动，带动该部的皮下组织。

根据操作的部位不同，它又分为掌揉法、大鱼际揉法和指揉法三种。

◆ (1) 掌揉法

用掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的旋转运动（图5）。

◆ (2) 大鱼际揉法

用大鱼际着力，肩部放松，以腕关节为主动摆动连同前臂一起做旋转运动（图6）。

◆ (3) 指揉法

用拇指、示指或中指面轻按在某穴

位或部位上，做轻柔的、小幅度的旋转运动（图7）。

●● 操作要领：

压力轻柔，动作要协调而有节律。频率为 120 ~ 160 次 / 分钟。

●● 作用特点：

掌揉法着力面积较大，刺激缓和舒适，多适用于肩背部等肌肉丰厚处；大鱼际揉法轻快、柔和，多用于头面部治疗头晕、头痛、失眠等病；指揉法受力面积小，掌用于穴位的操作。本法具有镇静安神、醒脑明目、解痉止痛的作用。

✎ 4. 扫散法

●● 操作方法：

以拇指偏峰及其四指指端在枕、颞部进行前后方向的快速擦动（图8）。

●● 操作要领：

拇指偏峰及其余四指指端宜紧贴皮肤，但不可施以压力。同时腕关节要保持一定的紧张度，这样有利于力的传导。

●● 作用特点：

本法具有平肝潜阳、祛风散寒、安神止惊的作用。多作为治疗高血压、感冒、神经衰弱、惊悸等疾病的辅助治疗手法。

✎ 5. 推桥弓

●● 操作方法：

一手扶定头部，另一手四指关拢，指腹置于一侧乳突上，沿胸锁乳突肌顺推至同侧胸锁关节（图9）。



图6



图7



图8



图9

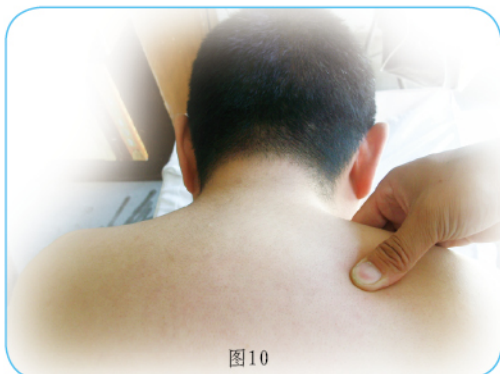


图10

●● 操作要领：

着力部位要紧贴体表，推进速度均匀缓慢，压力平稳适中，切忌手法重着、呆滞。

●● 作用特点：

本法是头面部按摩中最具特点的一种手法，具有舒筋活血、降压止晕的作用。大多五官科疾病都可施用该手法治疗。



6. 一指禅推法

●● 操作方法：

用大拇指指端、螺纹面或侧面着力于一定部位或经络穴位上，要求沉肩，垂肘，悬腕，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动拇关节做屈伸活动（图 10），使所产生的功力持续不断地作用于操作部位上。

●● 操作要领：

本法动作难度大，技巧性强，要运用手臂部位的协调动作，使功力集中在拇指上。运用本手法时，要求肩关节放松，肩臂下沉而不能抬起，上肢肌肉放松，肘部下垂，略低于腕部，腕关节自然悬屈，拇指指端、螺纹面、侧面自然着力，吸定于治疗部位上。移动时，应随着前臂的摆动，拇指端着力点做缓慢移动，动作灵活自然。一指禅推法操作时，压力、频率、幅度要均匀，动作要灵活，摆动频率 120 ~ 160 次 / 分钟。

●● 作用特点：

一指禅推法柔和、深透、舒适，而且后作用时间长，是颈肩部常用的一个治疗手法，具有舒筋通络、调和营卫的作用。



7. 滚法

操作方法：

用手背部近小指侧部分或小指、环指、中指的掌指关节突起部分附着于一定部位上，通过腕关节屈伸外旋活动、前臂的旋转运动，使手背呈滚动状，产生的压力持续不断地作用于治疗部位上（图 11）。

操作要领：

手法吸定的部位要紧贴体表，不能施动、黏动、跳动。

压力、频率、摆动的幅度要均匀，动作要协调而有节律，频率为 120 ~ 160 次 / 分钟。

肩部放松，肘关节前屈，呈 120 度。

前臂轴线与手背轴线的交角，角顶要向下。摆动的压力应为前臂的压力和身体前倾的压力。

作用特点：

由于腕关节屈伸幅度较大，滚法接触面较广，并且压力较大，故适用于肌肉较丰厚的部位，如肩背部，具有温经散寒、缓急止痛的作用。



图11



图12



8. 拿法

操作方法：

以拇指与其余四指远节指腹相对挤压抓拿某一部位或穴位并向外牵拉（图 12）。

操作要领：

用力要由轻到重，不可突然用力；动作缓和而有连贯性；腕部要放松灵活，用指面着力。



图13

●● 作用特点：

拿法的刺激较强，常配合其他手法应用于颈肩部，治疗头痛、项强、四肢关节及肌肉酸痛等，具有解表发汗、解除疲劳的作用。



9. 拍法

●● 操作方法：

手指自然并拢，掌指关节微屈，虚掌平稳而有节奏地平拍体表（图13）。

●● 操作要领：

拍打时全掌边缘同时接触受术部位，使掌内空气压缩形成较清脆的震空声，从而产生共振。两手操作时应交替拍打，不要同时进行。

●● 作用特点：

本法具有舒筋通络、行气活血的作用。适用于肩背等部位，对于肌肉酸痛，局部感觉迟钝，肌肉痉挛等，常作为结束手法配合进行治疗。本法操作简单，容易掌握，可自我应用。





二、常见病按摩

感冒

感冒是一种自愈性疾病，感冒也是一种急性传染性鼻炎，俗称“伤风”。是由呼吸道病毒引起的，其中以冠状病毒和鼻病毒为主要致病病毒。病毒从呼吸道分泌物中排出并传播，当机体抵抗力下降，如受凉、营养不良、过度疲劳、烟酒过度、全身性疾病及鼻部本身的慢性疾病影响呼吸道畅通等，容易诱发感染。感冒发作后继发细菌感染。感冒起病时鼻内有干燥感及痒感、打喷嚏、全身不适或有低热，以后渐有鼻塞、嗅觉减退、流大量清水鼻涕、鼻黏膜充血、水肿、有大量清水样或脓性分泌物等。若无并发症，病程为7~10天。



1. 点揉头部穴位

(图 14) 同时点揉两侧太阳穴 2 分钟左右，有酸胀感为宜。

(图 15) 揉枕后的风池穴 1 ~ 2 分钟，以有酸胀感为宜。



图14



图15



2. 揉搓鼻翼

(图 16) 捋揉鼻翼两侧 3 ~ 5 分钟，以有酸胀感为宜。

(图 17) 点揉鼻翼两侧迎香 2 ~ 3 分钟，以有酸胀感为宜。



图16



图17



图18



3. 直推前额

(图 18) 自两眉之间印堂至前发际做直推法，力度可稍大，可先点按印堂，以有酸胀感为宜。



4. 分推前额

(图 19) 从两眉弓开始向两侧分推至太阳穴。力度大小适中，以微有热感为宜。



图19



图20



5. 拿项后大筋

(图 20) 找到项后两根大筋，捏紧后向上提起，重复 3 ~ 5 遍。每次应拿捏到位，不必要求速度。

● 头痛

头

痛是临床上常见的症状之一，通常是指局限于头颅上半部，包括眉弓、耳轮上缘和枕外隆突连线以上部位的疼痛。头痛是临床上最为常见的临床症状之一，是人体对各种致痛因素所产生的主观感觉，属于疼痛的范畴。致痛因素可以是物理的、化学的、生物化学的或机械性的，等等。这些因素刺激了位于颅内外组织结构中的感觉神经末梢，通过相应的传导通路传到大脑而感知。



1. 直推前额

(图 21) 适用于各种头痛，尤以治疗前额头痛。

自两眉之间的印堂至发际的神庭做直推法，力度可稍大，可先点按印堂穴。



图21

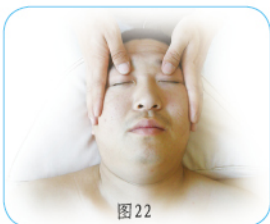


图22



2. 分推前额

(图 22) 适用于前额头痛。

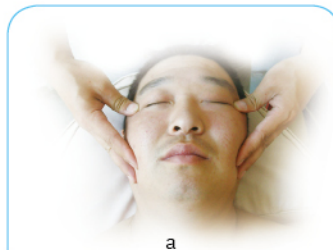
从两眉弓开始，自前额中线向两侧分推至太阳穴。

3. 点揉太阳及颞侧骨缝

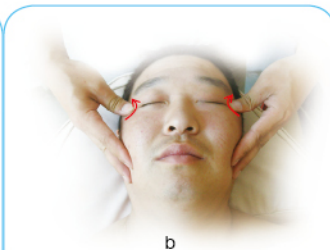
适用于各种头痛，尤以治疗偏头痛。

(图 23-a) 在每次分推前额结束时用拇指点揉太阳穴。

(图 23-b) 再可用拇指向后及后上方向沿骨缝进行点揉。



◆图 23



b



◆图 24

4. 点按头顶

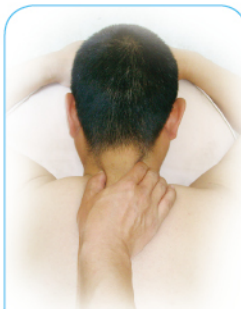
(图 24) 尤适于前额痛。

点按 3 ~ 5 遍。巅顶痛应着力点揉面会，偏头痛应重点点按头顶稍外侧的区域。

5. 点揉枕后风池及周围

(图 25) 适用于各类型头痛，对后枕部疼痛、偏头痛效果尤佳。

(图 26) 点揉风池及其周围。



◆图 25



◆图 26

6. 揉拿颈部

适用于各种头痛，特别对颈枕部肌紧张性头痛效果较佳。

在颈部做自上而下的揉拿法。

7. 肝阳胆头痛型

按摩以下经络、穴位，引上行之阳气下行。图 27-a 推桥弓。图 27-b 扫散头侧胆经。



a



b

◆图 27

失眠

失眠，指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、注意力不能集中，它的最大影响是精神方面的，严重一点会导致精神分裂和抑郁症，焦虑症，植物神经功能紊乱等功能性疾病，以及各个系统疾病，如心血管系统，消化系统等等。



◆图 28

1. 直推前额

自两眉之间的印堂至发际的神庭做直推法，力度可稍大，并可先点按印堂穴（图 28）。

2. 分推前额

从两眉弓开始自前额中线向两侧推至太阳穴，逐渐移至前发际（图 29-a）。

每次分推前额结束时用拇指点揉太阳穴（图 29-b）。

再用拇指向后及后上方沿骨缝进行点揉（图 29-c）。



a



b



c

◆图 29

3. 点按头顶

五指分开，从前发际开始向头顶点按 3 ~ 5 遍（图 30）。

4. 点揉风池及周围

点揉枕后的风池及其周围，以出现酸胀感为宜（图 31）。

5. 扫散少阳

五指在头侧的少阳胆经部滑动，即扫散头侧及颞部（图 32）。

6. 摩掌熨目

双掌贴于双眼摩擦发热（图 33）。



◆图 30



◆图 31



◆图 32



◆图 33

● 神经衰弱

神 经衰弱属于心理疾病的一种，是一类精神容易兴奋和脑力容易疲乏、常有情绪烦恼和心理生理症状的神经症性障碍。神经衰弱患者有显著的衰弱或持久的疲劳症状。如经常感到精力不足，萎靡不振，不能用脑，记忆力减退，脑力迟钝，学习工作中注意力不能集中，工作效率显著减退，即使是充分休息也不能消除疲劳感。对全身进行检查，又无躯体疾病，也无脑器质性病变。

1. 拿捏风池和项后大筋

自上而下拿捏风池和项后大筋，重复十余次（图 34）。



◆ 图 34

2. 点按头顶

五指分开，自前发际逐点按头顶 3 ~ 5 遍（图 35）。



◆ 图 35

3. 抖拿手臂

拿捏上臂、前臂各 3 ~ 5 次，然后上下快速地抖动肩臂 3 ~ 5 次（图 36）。



◆ 图 36

4. 抹前额

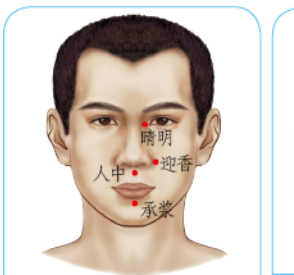
拇指稍用力从眉间印堂向上推抹至发际，重复 20 ~ 30 次（图 37）。



◆ 图 37

5. 点头面穴位

依次点按睛明、迎香、人中、承浆各 3 ~ 5 次，反复 3 遍（图 38）。



◆ 图 38

6. 推桥弓

推左右桥弓，从耳后到锁骨，每侧各 20 ~ 30 次（图 39）。



◆ 图 39

● 高血压

高血压本身并不可怕，诊断治疗都很容易，可怕的是高血压的各种并发症：高血压病患者由于动脉压持续性升高，引发全身小动脉硬化，从而影响组织器官的血液供应，造成各种严重的后果，成为高血压病的并发症。高血压常见的并发症有冠心病、糖尿病、心力衰竭、高血脂、肾病、周围动脉疾病、中风、左心室肥厚等。在高血压的各种并发症中，以心、脑、肾的损害最为显著。

👉 1. 指推法

从头顶百会沿脑后正中轻推至项后大椎至有轻快、舒适感为宜（图 40）。



◆ 图 40



◆ 图 41

👉 2. 按揉穴位

操作 3 分钟。

按揉图中 4 穴，以有酸胀感为宜（图 41）。

👉 3. 捏拿颈项

操作 3 分钟。

捏拿颈椎两侧，以感觉轻松舒畅为宜（图 42）。



◆ 图 42



◆ 图 43

👉 4. 分推前额

从两眉弓开始，自前额中线向两侧推至太阳穴，可先轻揉印堂。操作 2 分钟（图 43）。



◆ 图 44



◆ 图 45

👉 5. 揉太阳

同时揉太阳穴及其周围 1 分钟（图 44）。

👉 6. 推桥弓

用拇指外侧缘着力，沿胸锁乳突肌做推法。操作 1 分钟（图 45）。