

自诊自疗丛书

头部按摩新编详解

全身按摩新编详解

美容按摩新编详解

夫妻按摩新编详解

老年按摩养生新编详解

手足按摩新编详解

插图本
CHATUBEN

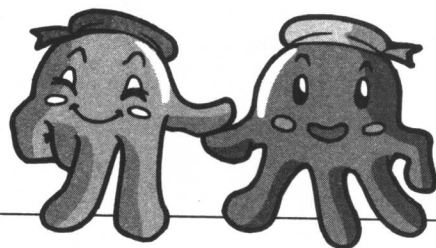
[头部按摩 TOU BU AN MO 新编详解]

熊志新 熊刚 徐永芹 编著

XIN BIAN XIANG JIE



上海科学技术文献出版社



自诊自疗丛书

头部按摩新编详解



熊志新

熊 刚 等著

徐永芹

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

头部按摩新编详解 / 熊志新等著. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 8

(自诊自疗丛书)

ISBN 7-5439-2935-X

I. 头… I. 熊… II. 头部-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043612 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

头部按摩新编详解

熊志新 熊 刚 徐永芹 等著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 印张 9 字数 121 000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2935-X/R·830

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章 指压与按摩推拿的基本知识

第一节	什么是指压与按摩推拿·····	001
第二节	指压与按摩推拿的形成和发展·····	001
第三节	指压与按摩推拿治疗的效果·····	002
第四节	指压与按摩推拿的要求·····	003
	1. 治病要治“本”·····	003
	2. 扶正祛邪·····	004
	3. 调整阴阳·····	004
	4. 候天、候人制宜·····	005
第五节	头部指压与按摩推拿治疗的基本方法·····	005
	1. 指压的基本方法·····	005
	2. 示指、中指、无名指压迫法·····	007
	3. 手掌压迫法·····	007
	4. 头部、颈部指压方法的正确姿势·····	007
	5. 头部、颈部指压的强度·····	007
第六节	按摩推拿的方法·····	008
	1. 敲打法·····	008
	2. 按揉法·····	009
	3. 摩擦法·····	010
	4. 颤抖法·····	010
	5. 运拉法·····	011



6. 捏搓法	012
7. 戳押法	012
8. 梳扯法	013
第七节 足压迫按摩方法	014
第八节 耳穴压迫疗法	015
第九节 穴位的定位法	016
1. 自然标志法	016
2. 手指同身寸方法	016
3. 简便取穴法	017
4. 骨度分寸法	017
第十节 应用指压与按摩推拿治病的机制	018
第十一节 指压与按摩推拿及经络	019
第十二节 指压与按摩推拿及穴位	019
第十三节 家庭成员间的指压与按摩推拿效果更好	021

第二章 头面部鼻科疾病

第一节 头面部指压止血,分秒必争	022
第二节 慢性鼻炎	023
1. 指压、按摩推拿疗法	024
2. 耳穴压迫疗法	025
第三节 鼻出血	026
1. 指压、按摩疗法	026
2. 耳穴压迫疗法	027
3. 单方、验方	027
第四节 酒渣鼻	028
指压、按摩疗法	028
第五节 鼻窦炎	029



1. 指压、按摩疗法	030
2. 耳穴压迫疗法	032

第三章 头面部牙齿疾病与牙齿保健方法

第一节 按摩牙齿促保健	033
指压、按摩疗法	034
第二节 下颌关节弹痛症	035
指压、按摩推拿疗法	035
第三节 颞下颌关节脱位与复位法	037
1. 口内复位法	037
2. 口外复位法	038
第四节 牙痛	039
1. 指压、按摩推拿疗法	039
2. 耳穴压迫疗法	040
第五节 防止牙齿松动	041
固齿健身法	041

第四章 头面部口腔科疾病

第一节 复发性口腔溃疡	043
口腔自我按摩	043
第二节 慢性咽炎	045
1. 指压、按摩疗法	045
2. 耳穴压迫疗法	046

第五章 头面部耳科疾病

第一节 耳鸣	047
1. 指压、按摩推拿疗法	048



2. 叩压、按摩外耳道方法	049
3. 指压、按摩推拿前臂	049
4. 耳穴压迫疗法	049
第二节 突发性耳聋	050
1. 指压、按摩推拿疗法	050
2. 耳穴压迫疗法	052
3. 单方、验方	052
第三节 眩晕症	052
1. 指压、按摩推拿疗法	053
2. 耳穴压迫疗法	054
3. 单方、验方	055
第四节 搓揉耳部保健康	055

第六章 头面部眼科疾病

第一节 近视眼	057
1. 指压、按摩推拿疗法	057
2. 耳穴压迫疗法	059
第二节 老花眼	059
指压、按摩疗法	060
第三节 视力紧张综合征	061
1. 指压、按摩推拿疗法	062
2. 远眺、近看方法	063
3. 虎视、顾盼	063
4. 闭目、摩面	063
5. 耳穴压迫疗法	063
第四节 斜视与弱视	064
1. 指压、按摩内斜视疗法	065



2. 指压、按摩外斜视疗法	065
---------------------	-----

第七章 头面部周围神经疾病

第一节 面神经麻痹	066
1. 指压、按摩推拿疗法	066
2. 按摩推拿患侧颜面	068
3. 敲打患侧颜面皮肤	068
4. 耳穴压迫疗法	068
第二节 面神经痉挛	069
1. 指压、按摩推拿疗法	069
2. 敲打患侧颜面	070
3. 耳穴压迫疗法	070
第三节 三叉神经痛	071
1. 指压、按摩推拿疗法	071
2. 颜面摩擦法	073
3. 耳穴压迫疗法	073

第八章 脑血管疾病

第一节 脑出血	074
1. 指压、按摩推拿疗法	075
2. 耳穴压迫疗法	078
第二节 脑栓塞	078
1. 指压、按摩推拿疗法	079
2. 对失语,按摩喉结奇穴	080
3. 指压、按摩推拿百会穴	081
4. 耳穴压迫疗法	081



第九章 脑神经疾病

第一节 神经衰弱	082
1. 指压、按摩推拿疗法	083
2. 自我指压、按摩疗法	084
3. 自我按摩曲池穴、合谷穴	085
4. 耳穴压迫疗法	085
第二节 失眠	085
1. 指压、按摩推拿疗法	086
2. 耳穴压迫疗法	088
第三节 头痛	088
1. 指压、按摩推拿疗法	089
2. 耳穴压迫疗法	090
3. 单方、验方	090

第十章 头颈部骨关节疾病

第一节 颈椎病	092
1. 指压、按摩疗法	093
2. 耳穴压迫疗法	094
第二节 小儿肌性斜颈	095
1. 按摩推拿矫正法	095
2. 体位矫正法	096
3. 固定矫正法	096
4. 斜颈矫形帽甲	097
第三节 落枕	097
1. 指压、按摩推拿疗法	097
2. 耳穴压迫疗法	098



第十一章 血管与血压疾病

第一节	高血压	099
1.	指压、按摩疗法	100
2.	摸耳降压法	102
3.	气功	103
4.	耳穴压迫疗法	103
第二节	低血压	104
1.	指压、按摩疗法	104
2.	耳穴压迫疗法	106
第三节	血压功能失调	106
1.	指压、按摩推拿疗法	107
2.	耳穴压迫疗法	108
第四节	高血脂	108
	指压、按摩推拿疗法	109

第十二章 头面部其他疾病

第一节	慢性疲劳综合征	111
1.	指压、按摩推拿疗法	112
2.	疲劳解除法	112
3.	耳穴压迫疗法	114
第二节	预防感冒	114
	指压、按摩推拿疗法	115
第三节	甲状腺功能亢进	116
1.	指压、按摩疗法	116
2.	耳穴压迫疗法	118
第四节	痤疮	118
1.	指压、按摩疗法	119



	2. 耳穴压迫疗法	120
	3. 耳穴刺血疗法	120
第五节	晕车	120
	1. 指压、按摩疗法	121
	2. 耳穴压迫疗法	122
	3. 气功方法	122
第六节	阳痿	122
	1. 指压、按摩疗法	124
	2. 拽、揉、捻阴茎阴囊疗法	125
	3. 阴部热敷按摩疗法	125
	4. 穴位注射疗法	125
	5. 耳穴压迫疗法	126
第七节	美容	126
	1. 面部按摩的方法	127
	2. 面部各部位防止皱纹按摩方法	128
第八节	斑秃	129
	1. 指压、按摩疗法	130
	2. 耳穴压迫疗法	131
	3. 单方、验方	131



第一章 指压与按摩推拿的基本知识

第一节 什么是指压与按摩推拿

指压是指利用人的手指指尖压迫人体的穴位。按摩推拿就是徒手应用特定的手法作用于人体,以提高人体各器官的功能,促进血液循环,加强新陈代谢,提高身体免疫功能,从而达到医疗、保健、健康、长寿的目的。实践证明,指压与按摩推拿能调整机体的阴阳平衡,具有疏通经络,调和气血,活血化瘀,解除痉挛,消肿镇痛等功能。然而,对于指压与按摩推拿方法医治疾病,许多人可能认为这是医生的事情,还认为这种方法只能解决骨伤科的病证。但是,实际上,指压与按摩推拿是一项专门的科学,有其独特的辨证施治理论,有着深奥复杂的变化。指压与按摩推拿虽然只是接触人体的肌表,而作用巧生于内,手随着心转,法却从手中生。当你了解了指压与按摩推拿方法的初步知识和中医基础,你即便是医学的门外汉,也能够掌握好其治疗方法,达到“自己有病,自己治疗”的目的,保障身体健康。

第二节 指压与按摩推拿的形成和发展

用指压与按摩推拿手法医治伤病,是我国古代人们向疾病与伤痛作斗争的一种最早而又最简单的医疗手段。我们的祖先,在医疗尚未萌芽、任何医疗方法未被发现前的原始时代,在生病或受伤时,也只能采用双手去推推、压压伤病部位等简单方法进行自疗。例如,肚子痛只能按揉肚子,头痛则只是按压头部。那时的人类,只不过是用手对准患病的部位而已,根本谈不上穴位,只不过运用手和手指来拍打和用力压迫患病部位,使疼痛逐渐减轻而感到舒服。这就是指压与按摩推拿的起源。在历史的发展中,古人逐渐地积累了按摩推拿治病、治



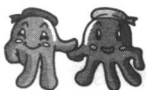
伤的经验,以致到隋、唐时期,由于生产力的发展与提高,医学科学也随之发展与提高。随着医学的发展和宫廷医疗的需要,在皇宫内遂设置太医署,并设有按摩博士二人。到唐代以后的各个朝代,不但沿用这种医事制度,还出现了专门的按摩推拿的教学机构。到宋代时,组织编纂的《经济总录》有独立成篇的有关按摩推拿术的内容,对于后代按摩推拿的发展影响是很大的。到了明、清时期,按摩推拿术也随之进入一个新的发展时期,不仅继承了以前各代的成就,而且独创出“小儿推拿按摩术”。到了清代后期至民国年间,由于西洋医学的影响,传统的民族医学颇受歧视,按摩推拿术则日渐衰落。

中华人民共和国建立以后,古老的按摩推拿术重现光彩,它不仅丰富了祖国的医学宝库,更对人民健康事业作出了巨大贡献。随着改革开放的逐渐深入,中国的按摩推拿术不断地走向世界,至今,它已被世界各国广泛采用,不断地造福于人类。

第三节 指压与按摩推拿治疗的效果

指压与按摩推拿就是医者或病人自己运用手指指尖、指腹、手掌、肘关节、足跟以及两侧足底,在人体皮肤表面上,徒手运用各种各样的技术来实施治疗的医术。由于其操作方法简便,又能直接接触到病体,使痛点、麻源产生异常变化,从而使身体恢复正常。如果健康人也能够经常习用按摩推拿,加之以适当的锻炼身体,不但可以预防疾病,还能益寿延年。

持之以恒的锻炼活动,能增强体质,促进人体新陈代谢,调节神经功能,加强血液循环,调节心理因素,使机体生理功能加强,以维持机体的内部与外部的动态平衡,人们健康地生活,工作与学习得以正常运转。一旦机体的整体或局部受到外因的袭击(风、寒、湿、热、燥、火、外伤)或内因的影响(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊),均可损伤机体而发生病变,影响人体新陈代谢、体液循环以及心理变化,影响生理功能。临床实践证明:指压与按摩推拿方法,通过用力的不同程度施治于人体肌表,通过人体的经络、穴位而施行,达到调整机体阴阳平衡,疏通经



络,调整气血,消除疲劳,减轻或解除因组织损伤而带来的痛苦,密切皮肤与内脏的联系,使脏腑各器官的活动更加旺盛,有利于机体恢复健康。例如,按摩腹部,能加强胃肠蠕动,促进胃肠道功能,尤其能改变便秘的习惯。例如,患有神经衰弱、失眠、头痛脑胀、四肢无力的病人,经常进行指压与按摩治疗,头脑清醒、精神愉快、身体舒适,思考能力也会增强,身体恢复正常而能轻松、愉快地投入到工作和学习中。所以,正确地运用指压与按摩手法,找准穴位,并能持之以恒,常习不懈,就一定能改变身体不良状况,提高生活质量。

第四节 指压与按摩推拿的要求

人体是一个有机整体,人体的结构与生理功能是十分复杂的,每一项生理活动功能都是与其生理特点分不开的。所以,指压与按摩推拿中不能忽视个别与整体的关系,当局部发生病变时,应将局部治疗效果与整体联系起来,进行认真细致的观察,细心的分析与全面考虑,掌握治疗的积极主动权。

因为疾病的病理变化是极为复杂的,即使是同一病证,其表现也是多种多样的,同时也有轻重缓急之别。由于时间、地点及人体的差异,对病情变化也会产生不同的影响。因此,要根据病人具体情况,进行具体分析。

1. 治病要治“本”

指压与按摩推拿的辨证施治的原则之一,就是治病要治本。也就是说在治疗疾病时,必须要诊断清楚造成疾病的根本原因,并对其进行针对性治疗。“本”相对于“表”,二者是相对的概念,就像树根与树叶的主次关系。一般认为,“本”是疾病发生的根本,即疾病的本质,或是指发病的脏腑的病理变化;而“表”则是疾病表现在临床上的现象及所出现的症状。

任何疾病的发生与发展,总是通过若干症状与体征来表现出来。这些只是暴露于外部的现象,而不是疾病的本质。必须透过现象寻找



疾病的本质,也就是找出病源,然后针对疾病本质进行彻底治疗,显现的症状才能逐渐地消失。例如,神经衰弱的病人,经常有头晕目眩、头痛脑胀的症状,这就是“表”。此外,某些躯体疾病,例如,甲状腺功能亢进、高血压病、眼部疾病、鼻部耳朵疾患等,在早期表现都有头晕、头痛等神经衰弱症状。因此,在治疗时就不能简单地采取对症止痛、治晕的方法,而是应通过全面检查,综合分析,找出最基本的病理原因,再施于治疗,才能取得满意效果。这就是治病为什么要治“本”的原则。

2. 扶正祛邪

扶正就是补法,即虚则补,用于诸虚证;祛邪就是泻法,即实则泻,用于诸实证。在疾病产生的过程中,可以说是正气与邪气相争的过程,如邪胜于正则病就发展;反之,正气胜邪则病就退却、就好转,因此扶正、祛邪就是要使正气胜于邪气,使疾病向痊愈方面发展。

扶正祛邪相互之间又是密切关联的,扶正为了保存正气,扶正就是为了祛邪,“扶正则邪自去”,“邪去则正自安”。扶正,适用于气虚。对邪而不胜、以正虚为主的病证,例如肾虚,则应用滋阴补肾、益气养血、助阳等治疗方法。指压与按摩推拿方法就是扶正、补虚,以调节各脏腑器官的功能。祛邪,适用于邪气旺而正气不足、以邪实为主的病证,例如,外感风寒,则应用清热解毒、发汗泻下、清导祛湿等方法进行治疗。扶正祛邪要分清主次表里,要根据实际情况灵活运用。如果正虚较重,则以扶正为主,兼之祛邪,指压与按摩推拿则需运用以补虚手法进行治疗。若以邪为主的病痛,则以祛邪为主,兼之扶正,指压与按摩推拿则须以泻实为主的手法进行治疗。总之,是以扶正而不留邪,祛邪而以扶正为治疗原则。

3. 调整阴阳

阴和阳两者之间是相互制约的,但又是相互转化的,既对立,又统一,从而维持着相互间的动态平衡,这是进行正常生命活动的基本条件。由于阴阳是辨证的总纲,因此对疾病的各种病理变化均可运用阴



阳失调加以概括。疾病的发生,就是阴阳相对的平衡遭到破坏,使之出现偏盛偏衰的结果,故凡表面出入、上下升降、寒热进退、邪正虚实、营卫不和、气血不调等症状,无不属于阴阳失调的具体表现。因此,调整阴阳,补偏救弊,恢复阴阳的相对平衡,促进阴平阳秘,如运用解表攻里、越上引下、升清降浊、寒热清温、虚实补泻,以及调和营卫、调理气血等治疗方法,都是属于调整阴阳的范围。

4. 候天、候人制宜

疾病的发生、发展是由多种因素造成的,所以,对每个病人、每种病证要具体情况具体分析、具体处理。例如,候天之六气(即六淫之邪)风、寒、暑、湿、燥、火,使人易患外感,这些是外部因素;七情之气喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,这些内部因素,易使人患内伤。因此,在治疗疾病时,既要依据季节、气候变化,又要考虑到地理环境、个人性格、体质强弱和年龄大小等情况,适宜地进行综合性治疗。

指压与按摩推拿方法,充分体现了辨证法原则,同时在整体观念上则充分表现出一定的原则性与灵活性。我们既要全面地、综合地、整体地看待每个病例,在遇到具体情况时,又要具体分析,具体处理每个病例,这样才能在治疗上采取积极主动,获得理想效果。

第五节 头部指压与按摩推拿治疗的基本方法

有些人认为,指压与按摩推拿比较简单,很容易做,而且谁都会做,只要是手上有劲就可以了。但在实际上,真的去捶捶打打、推推按按就是另一回事了。花费了不小的力气,过不了多久就会感到劳累和疲乏,而病人,不但不感到轻松、舒适,反而更加痛苦不安。为什么用了很大的劲儿反而取不到应有的效果,这到底是怎么一回事呢?原因很简单,就在于没有基本功,没有掌握指压与按摩推拿的基本方法。

1. 指压的基本方法

指压是按摩推拿治疗方法中唯一采用的压迫方式。指压的部位,



是与针灸的穴位是一样的,也可以说,指压与针灸是同一医疗原理的不同方式的呈现,一种合成的手技,是用指压针灸的穴位达到治疗的手段,实际上就是以指代针,来取得同样有效的治疗效果。

按摩推拿是以揉按、抚摩的手法为主,以压迫、推移的手法为辅。指压也是推拿按摩的一种手法。以手指的指头,指腹压迫,即采用“拇指压迫法”,以大拇指为主(见图1)。如果不用拇指而用手掌或手掌压迫穴位也可以,但效果不太理想。这是因为手掌压迫焦点过大,力量又分散,而穴位又承受不了那么大的力,较之拇指效果反而不好。那么指压力量以多大为宜呢?3千克~5千克。在对人体进行指压的时候,其他四指应与拇指分开放在皮肤上,这样拇指的力量就可以完全施压在穴位上。

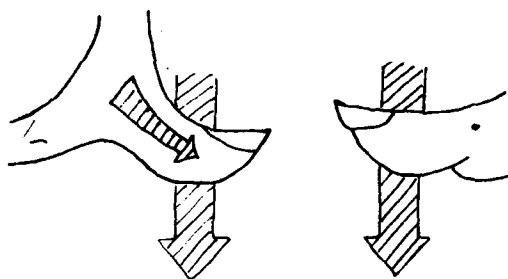


图1 拇指力量贯入法

指压的时间:每个穴位,应压迫10~15秒钟,再停压5秒钟,再进行压迫15~20秒钟,再停止5秒钟,如此反复进行压迫三五次,然后再转移到其他穴位上(见图2-1、2-2、2-3)。

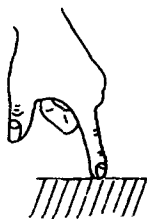


图2-1 正确的示指压迫法

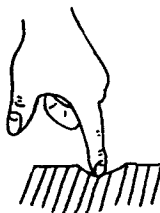


图2-2 施予压迫15秒钟

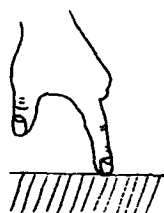


图2-3 力量相同操作5次

