

实用中医经络按摩保健丛书  
SHIYONG ZHONGYI JINGLUO ANMO BAOJIAN CONGSHU

主编：张湖德（中央人民广播电台医学顾问）

# 图解头面 按摩治百病

TUJIE TOUMIAN ANMOZHIBAIBING



人体经络循行分布  
常用穴位取穴方法  
推拿按摩基本手法  
常用疾病自我按摩法

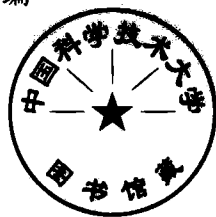


中医古籍出版社

实用中医经络按摩保健丛书

# 图解头面按摩治百病

张湖德 侯云山 主 编



中医古籍出版社

**责任编辑:王庆福**

**图书在版编目(CIP)数据**

实用中医经络按摩保健丛书/张湖德,侯云山编.北京:  
中医古籍出版社,2003.10

ISBN 7-80174-194-3

I. 实... II. ①张... ②侯... III. 经络—按摩疗法  
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083476 号

**图解头面按摩治百病**

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

北京通州次渠印刷厂印刷

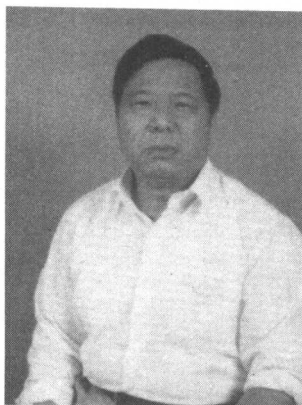
2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 10.25 印张 210 千字

ISBN7-80174-194-3/R·193

全套定价:60.80 元(本册定价:15.20 元)

## 主编简介



张湖德,男,1945 年出生,山东寿张县人,现任中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授,是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。2001 年中国轻工业出版社曾出版《〈黄帝内经〉养生大全》(共 10 本,168 万字),当年 11 月台湾薪传出版社将该套丛书在台湾印刷出版;本书《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》是作

者研究中医经典著作《黄帝内经》的另一力作。此外,作者还在其他几家出版过有关营养学、性学、美容学、养生学、心理学方面的著作上百部,并先后在 100 多家报纸杂志上发表过 500 多篇文章,其文字总量已逾 2000 万,是中国当代有较大影响的著名科普作家。代表著作主要有:《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《女性形体健美丛书》、《养生要诀丛书》、《现代家庭医生手册》、《怀孕知识百科》、《家庭百病食疗》、《家庭饮食滋补》、《水美美容丛书》。

此外,作者还兼任《中国消费者报》特约通讯员、敦煌美术馆名誉馆长、香港仲景医药出版社副社长、总编辑、北京中医药大学中医药营养保健品研制中心对外联络部主任等职。

## 主编简介

候云山,男,36岁,蒙古族,1968年8月10日生于内蒙古包头市土右旗。



1987年考入北京中医学院针灸推拿系学习。1992年7月毕业分配至内蒙古包头市蒙中医院针灸科工作,1994年停薪到北京开设中医门诊独立行医。并于1994年底和北京普教音像出版社合作,编创《中医保健按摩》录像带,1套

4盒共分4个专题,分别为家庭保健按摩、给宝宝按摩、家庭美容按摩、自我经穴按摩。

1999年~2002年于北京中医药大学读在职研究生班,在此期间加入中国中医药学会中医文化研究会并任委员;在北京中医药大学博士生导师张其成教授指导下主持研制开发中医治疗仪器“阴阳元气灸疗仪”,并成为北京中医药大学科研课题;与德国中医养生家孙波先生合作策划了“德国与欧洲中医文化传播中心”和“德国奥地利中国传统整体保健美容康复培训中心”;主编《摆脱孤独的要诀》一书,参与编著《〈黄帝内经〉养生全书》——《心的保健》分册,以及《〈黄帝内经〉饮食养生》全书。

# 前 言

按摩是人类最古老的一种物理疗法,一种手技疗法,亦称推拿、按蹯等。自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗保健方法。远古时期,人们为了求得生存,在从事各种劳动中,与自然界各种不利因素的斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失,破损愈合。这种本能的医疗活动,有目的按摩,不断的总结,就逐渐形成了按摩方法体系。我国古医籍中就有较多的记载,《左传》一书中就论述过按摩的医案;《灵枢·九针论篇》中说:“筋脉不通,病生于不仁,治之以按摩。”;《史记·扁鹊仓公列传》中,也记有治病不用汤液,而用蹯引、按抚的手段;《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等,可谓开了古代美容按摩的先河。

时至隋唐,按摩已较为兴盛,设有按摩专科,且有了自我按摩法。《新唐书·百官志》中载:“按摩博士一人,按摩师四人,并从九品以下,掌教导引之法以除疾。”“导引”就是自我按摩和练功,其中不少的自我按摩方法就是当代家庭美容按摩中所使用的方法。

在国外,早在公元前4~5世纪,古希腊的名医希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性,并详细地写出了按摩的疗效和适应症。到18世纪,从科学上加以研究,阐明其生理作用,在手法上建成了体系,并根据临床应用,分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。而保健按摩和美容按摩,成了西方人乃至东方的日本人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。其中不少的美容按摩方法是借鉴了我国传统的中医按摩手法,也有人把中医的经络腧穴学说运用到美容按摩实践中去,取得了较好的效果,美容按摩已成为当今世界保健与美容、预防疾病的一种常用技术。

本丛书内容深入浅出,言简意赅,配以大量图片,简明通畅地介绍了经络穴位的系统知识,看过即可学会,实为广大患者及按摩爱好者的良师益友。它对于各种常见疾病的辅助护理、治疗,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

真诚希望我们策划的这套《实用中医经络保健按摩丛书》能难您带去健康与欢乐!我们期待着。

丛书策划: 王雪芳  
田洪江

2003 年 10 月于北京

## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、头面的经络与穴位分布简介 ..... | 1  |
| (一) 什么是经络 .....      | 2  |
| 1. 经络的命名 .....       | 7  |
| 2. 经络系统的主要内容 .....   | 9  |
| 3. 经络的功能 .....       | 21 |
| (二) 什么是穴位 .....      | 24 |
| 1. 穴位的起源和发展 .....    | 24 |
| 2. 穴位与脏腑经络的关系 .....  | 26 |
| 3. 穴位的分类和命名 .....    | 27 |
| 4. 特定穴位 .....        | 29 |
| 5. 穴位的作用 .....       | 37 |
| (三) 头面的经络分布循行 .....  | 39 |
| 1. 十二经脉 .....        | 40 |
| 2. 十二经筋 .....        | 48 |
| (四) 头面按摩的常用穴位 .....  | 53 |
| 1. 头面的取穴方法 .....     | 53 |
| 2. 头面的常用穴位 .....     | 56 |
| (五) 经外奇穴 .....       | 71 |
| 二、头面按摩的常用手法 .....    | 78 |
| (一) 头面按摩手法的特点 .....  | 78 |
| (二) 头面按摩手法 .....     | 80 |
| 1. 挤压类手法 .....       | 80 |
| 2. 摩擦类手法 .....       | 82 |
| 3. 摆动类手法 .....       | 84 |
| 4. 振动类手法 .....       | 86 |
| 5. 叩击类手法 .....       | 86 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 6. 运动关节类手法 .....        | 88  |
| (三) 按摩手法的练习 .....       | 90  |
| 1. 沙袋上的手法练习 .....       | 91  |
| 2. 人体上的手法练习 .....       | 91  |
| 三、头面经络按摩保健法 .....       | 94  |
| (一) 小儿头面的保健按摩 .....     | 94  |
| 1. 小儿按摩的常用手法 .....      | 96  |
| 2. 小儿头面保健按摩的操作与图示 ..... | 98  |
| (二) 成年人头面的保健按摩 .....    | 102 |
| 1. 头面的自我保健按摩法 .....     | 102 |
| 2. 头面的他人按摩保健法 .....     | 107 |
| 四、头面经络按摩治疗的常见病 .....    | 114 |
| (一) 小儿头面的常见病 .....      | 115 |
| 1. 弱视 .....             | 115 |
| 2. 近视 .....             | 117 |
| 3. 感冒发热 .....           | 118 |
| 4. 咳嗽 .....             | 119 |
| 5. 百日咳 .....            | 121 |
| 6. 牙痛 .....             | 123 |
| 7. 小儿脱肛 .....           | 125 |
| 8. 遗尿 .....             | 126 |
| 9. 小儿惊风 .....           | 128 |
| 10. 小儿夜啼 .....          | 129 |
| 11. 小儿肌性斜颈 .....        | 131 |
| 12. 小儿腹股沟疝 .....        | 133 |
| (二) 成年人头面的常见病 .....     | 134 |
| 1. 感冒 .....             | 134 |
| 2. 高血压病 .....           | 136 |
| 3. 失眠 .....             | 139 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 4. 神经衰弱 .....      | 141 |
| 5. 头痛 .....        | 142 |
| 6. 颈椎病 .....       | 145 |
| 7. 落枕 .....        | 149 |
| 8. 颞颌关节功能紊乱症 ..... | 150 |
| 9. 面瘫 .....        | 153 |
| 10. 三叉神经痛 .....    | 154 |
| 11. 近视 .....       | 156 |
| 12. 麻痹性斜视 .....    | 158 |
| 13. 眼睑下垂 .....     | 159 |
| 14. 视神经萎缩 .....    | 160 |
| 15. 夜盲症 .....      | 162 |
| 16. 牙痛 .....       | 163 |
| 17. 耳鸣、耳聋 .....    | 165 |
| 18. 内耳眩晕病 .....    | 167 |
| 19. 过敏性鼻炎 .....    | 169 |
| 20. 慢性鼻炎 .....     | 170 |
| 21. 失音 .....       | 172 |
| 22. 急性扁桃腺炎 .....   | 174 |
| 23. 慢性咽炎 .....     | 176 |
| 24. 鼻窦炎 .....      | 178 |
| 25. 梅核气 .....      | 180 |
| 26. 老年性痴呆 .....    | 181 |
| 27. 瘵病 .....       | 184 |
| 28. 癫痫 .....       | 187 |
| 29. 小舞蹈病 .....     | 190 |
| 30. 半身不遂 .....     | 193 |
| 31. 心脏神经官能症 .....  | 195 |
| 32. 胃肠神经官能症 .....  | 198 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 33. 支气管哮喘 .....            | 200        |
| 34. 体位性低血压 .....           | 202        |
| <b>五、女性头面美容美形按摩法 .....</b> | <b>205</b> |
| (一) 头面美容养颜按摩法 .....        | 205        |
| (二) 美容按摩的头面常用经脉与穴位 .....   | 207        |
| 1. 经脉 .....                | 207        |
| 2. 穴位(头面部) .....           | 208        |
| (三) 头面部的按摩常用手法 .....       | 211        |
| 1. 揉法 .....                | 212        |
| 2. 抹法 .....                | 213        |
| 3. 摩法 .....                | 213        |
| 4. 推法 .....                | 214        |
| 5. 颤法 .....                | 215        |
| 6. 擦法 .....                | 216        |
| 7. 叩法 .....                | 217        |
| 8. 搓颜面法 .....              | 217        |
| 9. 散法 .....                | 218        |
| 10. 压法 .....               | 218        |
| (四) 头部美发固发保健按摩 .....       | 219        |
| 1. 头部按摩要求 .....            | 219        |
| 2. 头部按摩注意事项 .....          | 220        |
| 3. 头部按摩禁忌症 .....           | 220        |
| 4. 头部按摩的美容保健功效 .....       | 220        |
| 5. 头部按摩常用穴位 .....          | 221        |
| 6. 头部经络美容按摩基本手法 .....      | 223        |
| 7. 头部美容保健按摩手法 .....        | 224        |
| 8. 头部日常护发按摩法 .....         | 228        |
| 9. 头部经络穴位美发按摩法 .....       | 229        |
| 10. 头部美发护发家庭按摩法 .....      | 238        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 11. 头部美发护发的自我按摩法 .....       | 238        |
| 12. 头部美发功法 .....             | 239        |
| <b>六、面部美容保健按摩 .....</b>      | <b>240</b> |
| (一) 面部美容保健按摩的基本要求 .....      | 240        |
| (二) 面部美容按摩的作用 .....          | 240        |
| (三) 面部美容按摩的注意事项 .....        | 242        |
| (四) 面部美容按摩的禁忌症 .....         | 243        |
| (五) 面部美容按摩的基本手法 .....        | 243        |
| (六) 面部整体美容养颜按摩手法 .....       | 251        |
| (七) 面部五官美容保健按摩手法 .....       | 261        |
| 1. 鼻部美容保健按摩手法 .....          | 261        |
| 2. 眼部美容保健按摩手法 .....          | 263        |
| 3. 唇齿美容保健按摩手法 .....          | 266        |
| 4. 耳部美容保健按摩手法 .....          | 267        |
| (八) 面部局部的美容按摩手法 .....        | 270        |
| 1. 消除前额皱纹的按摩手法 .....         | 270        |
| 2. 预防前额皱纹的自我美容按摩法 .....      | 271        |
| 3. 消除前额的水平皱纹按摩方法 .....       | 271        |
| 4. 光滑前额的按摩手法 .....           | 271        |
| 5. 消除眉间皱纹的按摩法 .....          | 272        |
| 6. 祛除面部皱纹的美容按摩法 .....        | 273        |
| 7. 五官美容按摩法 .....             | 275        |
| 8. 强化内眼角肌肉的按摩法 .....         | 276        |
| 9. 眼部美容按摩法 .....             | 276        |
| 10. 消除眼角皱纹的按摩方法 .....        | 277        |
| 11. 增强眼周肌肉的按摩方法 .....        | 278        |
| 12. 消除眼部鸡爪纹的按摩方法 .....       | 278        |
| 13. 强化眼睑肌的按摩方法 .....         | 279        |
| 14. 消除眼眉上方皱纹(弯曲皱纹)的按摩法 ..... | 280        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 15. 防止眼睑松垂的按摩方法 .....       | 280 |
| 16. 防止嘴角上垂的按摩方法 .....       | 281 |
| 17. 消除嘴角皱纹的按摩方法 .....       | 282 |
| 18. 嘴唇成型的按摩方法 .....         | 282 |
| 19. 消除颌下皱纹的按摩法 .....        | 283 |
| 20. 耳部保健按摩法 .....           | 283 |
| 21. 提高耳部肌肉柔韧性的按摩方法 .....    | 284 |
| 22. 防止鼻翼皱纹的按摩方法 .....       | 285 |
| 23. 丰满面颊的按摩方法 .....         | 285 |
| 24. 防止面颊皱纹,增强面颊弹性的按摩法 ..... | 286 |
| 25. 面色晦暗的按摩方法 .....         | 286 |
| 26. 皮肤粗糙、干燥的按摩方法 .....      | 287 |
| (九) 面部常见损容性疾病的美容按摩法 .....   | 288 |
| 1. 雀斑 .....                 | 288 |
| 2. 黄褐斑 .....                | 291 |
| 3. 痤疮 .....                 | 293 |
| (十) 面部皮肤的日常保养按摩法 .....      | 298 |
| 1. 自我保养按摩方法 .....           | 298 |
| 2. 自我介质按摩 .....             | 299 |
| (十一) 面部美容点按导引功 .....        | 300 |
| (十二) 美目消肿功法 .....           | 301 |
| (十三) 颈部美容保健按摩 .....         | 302 |
| 1. 颈部的整体美容保健按摩手法 .....      | 305 |
| 2. 颈部的局部美容保健按摩方法 .....      | 307 |
| 3. 消除颈部的水平皱纹 .....          | 308 |

## 一、头面的经络与穴位分布简介

经络和穴位学说是中医理论的重要组成部分,早在二千多年前的中医学典籍《黄帝内经》中已有系统的记载。经络穴位学说在中医按摩和针灸的临床治疗以及预防保健中的应用,使得中国传统医学成为世界上最为独特的医学体系之一。中医按摩术的最大特色就是“循经点穴”,即沿着经络走向点按体表穴位,通过经络穴位——这一独特的人体生命系统发挥最佳的治疗和保健功效,中医针灸术同样如此。经络穴位学说随着中国按摩术和针灸术的广泛使用,已经在许多国家传播应用;相当多的国外医学科研机构认识到了经络穴位学说的科学价值,并深入地研究探索经络穴位的实质,意图破译这一人体科学之谜。经络穴位学说可以说是中国古人对人类生命科学的最伟大的贡献之一,随着中医按摩术和针灸术等绿色生命健康法在世界范围内的推广使用,有着悠久历史的中国传统经络穴位学说在二十一世纪必将为人类的卫生健康事业做出崭新的贡献。所以,我们在这套中医按摩丛书每一分册的篇首向广大读者介绍经络穴位学说,其意义十分深远,希望借此机缘,能够使读者朋友们了解掌握,并在实践中运用我们祖先留传下来的这一伟大的生命科学成果,最终得到最为珍贵的身心健康。

为了便于大家掌握和应用经络穴位的内容,除了详细的文字描述外,本套丛书中还配备了大量的经络和穴位插图,在实际按摩操作时,大家可以参照文字和插图,找到相关的经络和穴位进行施术。家庭经络按摩时所取的穴位是体表的一个区域,可以不必象针灸术中的穴位是一个精确的点,所以,大家只需照着书中的经络穴位插图,找到相关穴位在体表的位置,在这一区域施术即可,不必过于计较穴位的精确程度。当然,在施术前还是应该仔细阅读经络穴位的文字描述和插图,尽量做到准确取穴,方能

获得最佳保健和治疗功效。

## (一) 什么是经络

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说,它是中医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的,二千多年来一直指导着中医各科的诊断、治疗及预防保健。经络学说的形成和发展,是与我国古代独特的医疗保健方法如按摩、针灸、气功等的应用分不开的,同时,它也是中医学区别于其他医学体系的最为显著的标志。

经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体,并借以行气血,营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。中医的按摩、针灸、气功,包括方药等,无不以经络理论为依据,所以《内经》的《灵枢·经脉》说:“夫经脉者,所以决生死,处百病,调虚实,不可不通也”,《灵枢·经别》言:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”说明经络对人体的生理、病理、诊断、治疗等方面有着十分重要的意义,一位古代著名的中医家说:“不知十二经络,开口动手便错”,所以,历代中医家都十分重视经络的作用。

经络主运行气血,在春秋战国时期不少著作中都提到了“血气”。记载孔子言论的《论语·季氏》中,谈到人的一生分三个阶段:少年时是“血气未足”,壮年时是“血气方刚”,“老年时是“血气既衰”,说明孔子的年代已经把“血气”变化看成是生命的主要特征。在《管子·水地》篇则谈到:“水者地之血气,如筋脉之通流者也。”这里既提到“血气”,又提到“筋脉”,并认为“筋脉”是通流“血气”的;还把地面上的水流比作人体内的“血气”,地上的水应当流通,人体内的“血气”也需要流通。《吕氏春秋》中也有类似的

记载：“凡人三百六十节、九窍、五藏、六府，肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也。”关于“精气”，在《管子·内业》中已有讨论，其中记载：“精也者，气之精者也。”从“气”推论到“精气”，对生命现象的认识又深化了一步。

以上内容，我们可结合《灵枢·经脉》的一段话来理解：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷（饮食）入于胃，脉道以通，血气乃行。”这里把“精”看成是人体生命的物质基础，而且与脑髓有密切的联系。从内到外，骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发，构成了整个形体；饮食进入胃肠，化生血气，通过“脉道”而运行周身。由此可以看出，《黄帝内经》已经将当时有关人体生理的认识作了系统而全面的论述。

“脉”，本义是指血管，《说文解字》解释为“血理分斜行体者”，原写作“𦓐”，又作“脈”，马王堆汉墓帛书又演变为“温”，从字形结构上可以看出，古人是将水流现象比作血流。“经”、“络”名词的出现较“脉”为晚，它是对“脉”作进一步的分析。经，原意是“纵丝”，有路径的含义，也就是直行主线的意思；络，有网络的含义。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”就是指将“脉”按大小，深浅的差异分别称作“经脉”、“络脉”及“孙脉”（孙络）。经和络的名称，在《史记·扁鹊仓公列传》里就有“中经维络”一语，意思是病邪侵犯到经、维、络——也可称它是经脉、维脉、络脉（奇经八脉中有阳维、阴维，经筋中有维筋）。在《汉书·艺文志》中“经络”二字连在一起出现，书中记载：“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本……”。这里似乎将“血脉”、“经络”作了区分，其原意也许是将“血脉”作为总的名称，而“经”和“络”是指脉的类别。《灵枢·口问》言：“经络厥绝，脉道不通”，也是将“经络”和“脉”并提，意思是经脉、络脉的血气厥逆（经气厥逆）或终绝（经气终绝），脉道也就不通畅了。

经脉、络脉，简称为经络。进一步又按气血虚实和阴阳部位的不同，分别称为“虚经”、“盛经”、“阴经”、“阳经”、“阴络”、“阳络”、“大络”、“小络”、“浮络”等，在《内经》的《素问·调经论》中



有较为集中的论述。《调经论》中还提到“经隧”一词，原文为：“五藏之道皆出于经隧，以行血气；血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉”。这里把“经隧”讲得很重要，正常时运行血气，有病时诊断治疗者要掌握这个。隧指潜道“经隧”可理解为经脉内的通道，与“脉道”意义相似。但《调经论》又说：“气有余，则写（泻）其经隧，无伤其经，无出其血，无泄其气”。它要求针刺泻“经隧”而不要损伤“经”不要出血和泄气，似乎是说“经隧”指的是“经”外的通道。

古代典籍中关于“经络”有这么多的名词出现，总的是为了分析各种各样的气血运行通道，这些通道中最为具体地展现在人们眼前的是血管，也就是脉，但古人由此而扩展出来的许多概念，实际上已大大超出了“脉”的应有范围。关于“脉”字的本义，东汉时许慎著写的《说文解字》解释为“血理分斜行体者”，到了五代时徐锴编写的《说文解字系传》则补充为“五藏六府之气血分流四肢也”。从单纯的“血”补充为“气血”，并指出其在脏腑与四肢之间的联系，这大概是吸收了中医理论的结果。

人体内气血运行的现象是形成经络概念的客观依据。而气血运行现象，既有一些显而易见的血流现象，更有一些不易于分析的、较为复杂多样的气行现象。《灵枢·营卫生会》中言：“血之与气，异名同类”，古人是把两者统一起来考虑的，并从以下几个方面来认识气血运行的：

#### ①按摩和针灸的感应

按摩和针灸都属于中医外治法。按摩又称推拿、按蹯、案扞等，是人类最古老的一种疗法。古人为了求得自身的生存，就要不断地从事劳动，并与自然界各种不利因素作斗争，艰苦的劳动使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁。在实践中古人逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失，在这基础上人们逐渐认识了按摩对人体的治疗作用，并且有目的地把按摩用于医疗实践，不断地加以总结，就逐渐形成了按摩治疗体系。我国这一体系的形成是在二千多年前的先秦、两汉时期，当时有两部中医学巨著，即《黄