

家庭速效按摩法
JIATINGSUOXIAOANMOFA

5

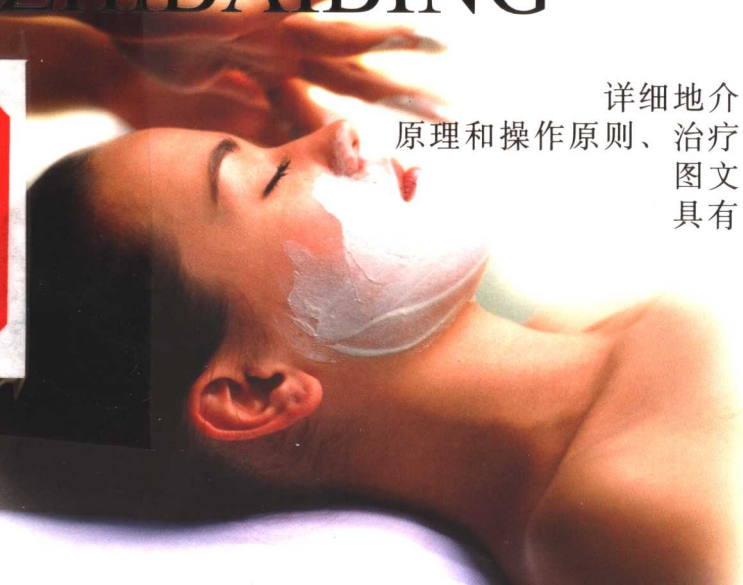
分钟

头面按摩 治百病

WuFenZhongTouMianAnMo
ZHIBAIBING

刘硕 主编

详细地介绍了头面按摩的
原理和操作原则、治疗方法及注意事项
图文并茂，简便易读
具有实用性和效验性



华艺出版社

家庭速效按摩法
JIATINGSUOXIAOANMOFA

5

分钟

头面按摩 治百病

刘硕 主编

华艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

5 分钟头面按摩治百病/刘硕主编. —北京:华艺出版社,2004.4

ISBN 7-80142-544-8

I. 5… II. 刘… III. ①头部—按摩疗法(中医)
②面—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016401 号

5 分钟头面按摩治百病

刘硕 编著

华艺出版社出版发行

(100083 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层)

新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

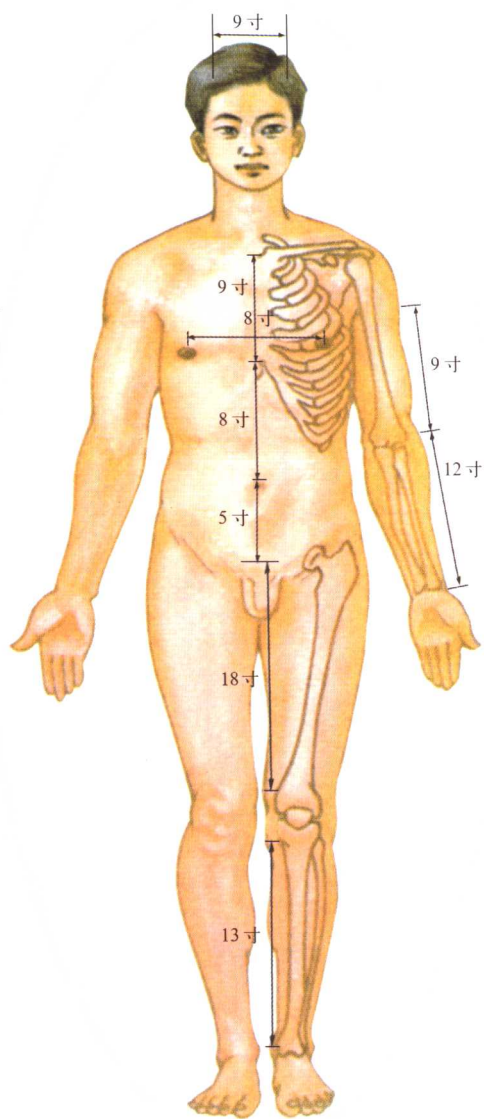
*

850×1168 毫米 32 开 7.125 印张 179 千字

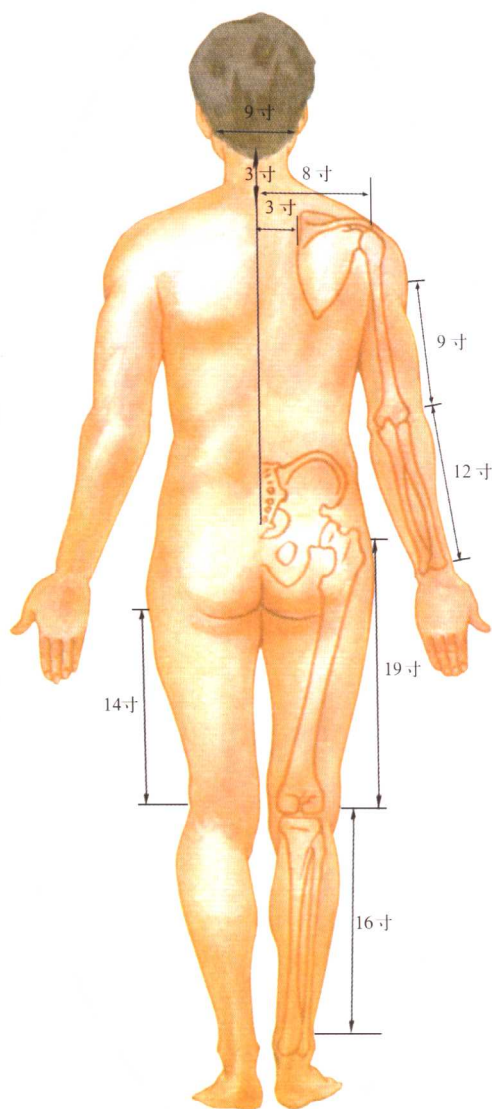
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80142-544-8/ Z·288

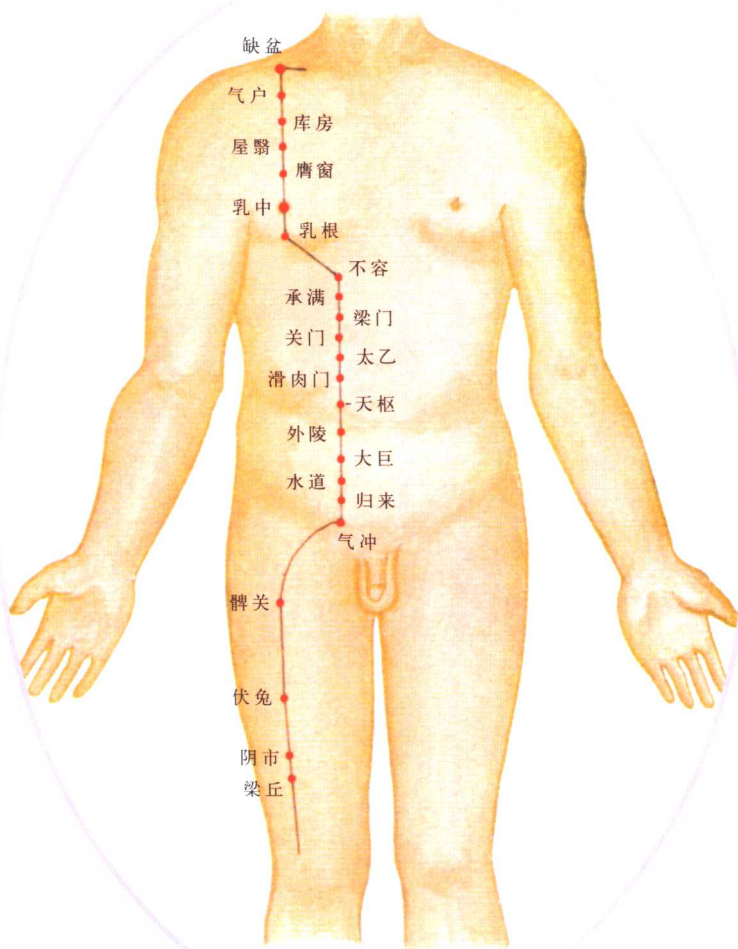
定价:16.00 元



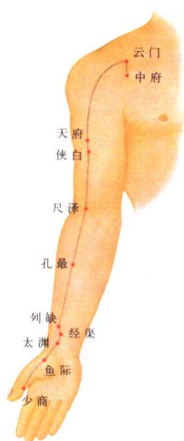
经穴的定位方法（一）



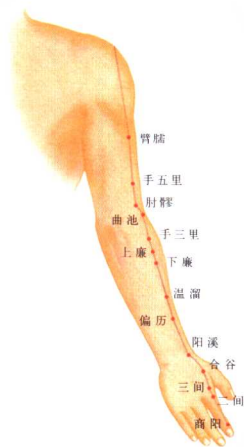
经穴的定位方法 (二)



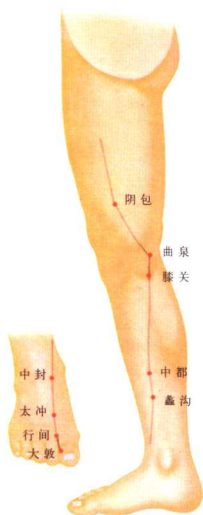
足阳明胃经



手太阴肺经



手阳明大肠经



足厥阴肝经



足少阳胆经



压抓乳房



叠掌揉乳



推拖乳房



揉按乳房



提法



旋揉指关节



摇拉手臂



拔伸指关节



点按涌泉



摇转踝关节



掌拍肩背



推按肩胛



提按脊背



前言

随着中医保健按摩的日渐深入人心,大量的有关中医保健按摩的书籍出版问世已受到了人们的普遍欢迎。近年来,家庭保健按摩治疗学已有了日渐分化的趋势,即在大众中医按摩保健的基础上逐渐分化出头面部按摩、脊柱按摩学、腹部按摩、健胸按摩、减肥按摩、耳部按摩、眼部按摩、足部按摩、手部按摩、臀部按摩健美、头面部按摩美容等若干个新分支,这部《5分钟头面按摩治百病》就是专门讨论家庭头面部按摩保健的一本实用入门书。

我们知道中医认为头为诸阳之首,人体的阳经都上行于头部,与此同时头部又是神经血管中枢最集中的地方,有着丰富的神经反射区和遍布整个头部的保健穴位,这就为我们中医头皮按摩的确切疗效提供了基础,同时也为头皮按摩疗法的科学性和有效性提供了有力佐证,而头面按摩法更在治疗高血压、头痛、失眠等常见疾病方面以及面部美容保健方面有着明确的效果,广大养生爱好者不可不学。这部《5分钟头面按摩治百病》从实用的角度出发,详细地介绍了头皮按摩的原理和操作原则、治疗方法及注意事项涉及到人体六大系统常见的一百种疾病,特别是头皮按摩治疗学将头皮分区按摩与头皮穴位按摩结合起来运用,把临床效验的



5分钟头面按摩治百病

Wu Fen Zhong Tou Mian An Mo Zhi Bai Bing

头部传统穴位与临床实践证明行之有效的现代神经反射相结合,更注重操作的简便性和有效性从而为广大读者了解学习和掌握头皮按摩术提供了简明的读本。

值得指出的是,本书注重科学性和效验性,既介绍了治疗人体的常见病多发病治疗操作方法,也对其功效和主治作了简短的说明,其中既有文字说明也有操作示意图,既有该穴该区的基本定位,又有操作的先后顺序,是一本图文并茂简便易读的家庭保健实用著作,相信会得到广大读者的喜爱。





目 录

第一部分 头面按摩入门

家庭头面按摩疗法是古代经络学说和现代针灸及按摩学说有机结合的现代产物,它的有效性和科学性已被现代医学实践所证实,本章系统介绍了头面按摩的原理、操作原则、基本方法及注意事项,引导读者进入头面按摩之门。

- | | |
|---------------|------|
| 一、头面按摩的原理 | / 1 |
| 二、头面部按摩操作基本原则 | / 4 |
| 三、头面部按摩操作基本方法 | / 7 |
| 四、头面部按摩的注意事项 | / 12 |

第二部分 头面按摩的经络分区

头面按摩的疗效来自于三大基础,一是解剖基础,二是经络基础,三是穴位基础,而其中最重要的就是经络基础。本章对头面按摩的分区及头部疗效与经络的关系进行了说明,成功地揭示了头面按摩具有科学实践基础这个读者渴望回答的问题。



5分钟头面按摩治百病

Wu Fen Zhong Tou Mian An Mo Zhi Bai Bing

- 一、头面按摩的基本标志 / 17
- 二、头皮分区按摩治百病 / 18
- 三、经过头部的重要经络 / 33

第三部分 头面按摩治疗消化系统疾病

本章对头面按摩治疗胃痛、胃下垂、胆囊炎、胆石症等十一种消化系统疾病的按摩取穴、操作方法、基本功能、主治及疗效作了详细的介绍,方便读者按图索骥,学习运用。

胃痛	/ 39
胃下垂	/ 41
胆囊炎	/ 42
胆石症	/ 43
肝炎	/ 44
黄疸	/ 45
结肠炎	/ 47
结石症	/ 49
大便秘结	/ 50
呕吐	/ 51
腹泻	/ 52
腹痛	/ 53

第四部分 头面按摩治疗呼吸、心血管疾病

本章对于头面按摩治疗感冒、高烧、哮喘、呼吸障碍、肺结核、冠心病、动脉硬化等数十种呼吸心血管疾病的取穴、操作方法、基本功能、主治及疗效作了详细的介绍。



高烧	/ 55
流行性感冒	/ 56
普通感冒	/ 57
哮喘	/ 58
咳嗽	/ 59
阻塞性肺气肿	/ 60
呼吸障碍	/ 60
慢性气管炎	/ 61
肺结核	/ 62
冠心病	/ 64
偏瘫	/ 65
高血压	/ 66
低血压	/ 68
高脂血症	/ 69
脑血栓形成	/ 71
肺心病	/ 72
脉管炎	/ 74
冠心病心绞痛	/ 75
动脉硬化症	/ 76
病态窦房结综合征	/ 77
高血脂	/ 78
中风不语	/ 79
心律不齐	/ 80

第五部分 头面按摩治疗神经内分泌疾病

本章对于头面按摩治疗失眠症、神经性头痛、三叉神经痛、坐



5分钟头面按摩治百病

Wu Fen Zhong Tou Mian An Mo Zhi Bai Bing

骨神经痛、面神经麻痹、记忆力减退、抑郁症等数十数神经系统疾病的取穴、操作方法、基本功能、主治及疗效作了详细的介绍。

失眠	/ 83
面瘫	/ 85
神经性头痛	/ 86
三叉神经痛	/ 87
顽固性头痛	/ 90
坐骨神经痛	/ 91
面神经麻痹	/ 93
大脑疲劳	/ 94
偏头痛	/ 95
头痛	/ 98
前头痛	/ 100
多寐	/ 101
健忘	/ 102
抑郁症	/ 102
舞蹈病	/ 104
末梢神经炎	/ 106
神经官能症	/ 107
精神分裂症	/ 108
精神狂躁	/ 110
美尼尔氏症	/ 111
神经衰弱	/ 112
惊悸	/ 113
癫痫	/ 114

