



不花钱的养生智慧



手到病自除 系列二

头部

保健按摩

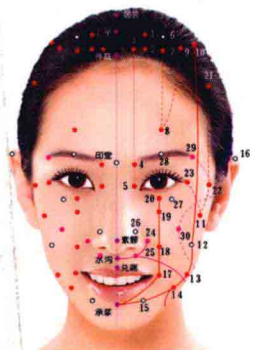
不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

每天三分钟，健康真轻松！中医学认为：头是“诸阳之会”、“清静之府”，五脏六腑精华之血，清阳之气，皆上注于头。只要你学会自我头部按摩，就能防止邪气侵袭，达到防治疾病健康长寿的目的。

随书附赠

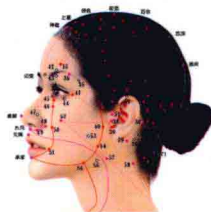
精美挂图

易磊 编著



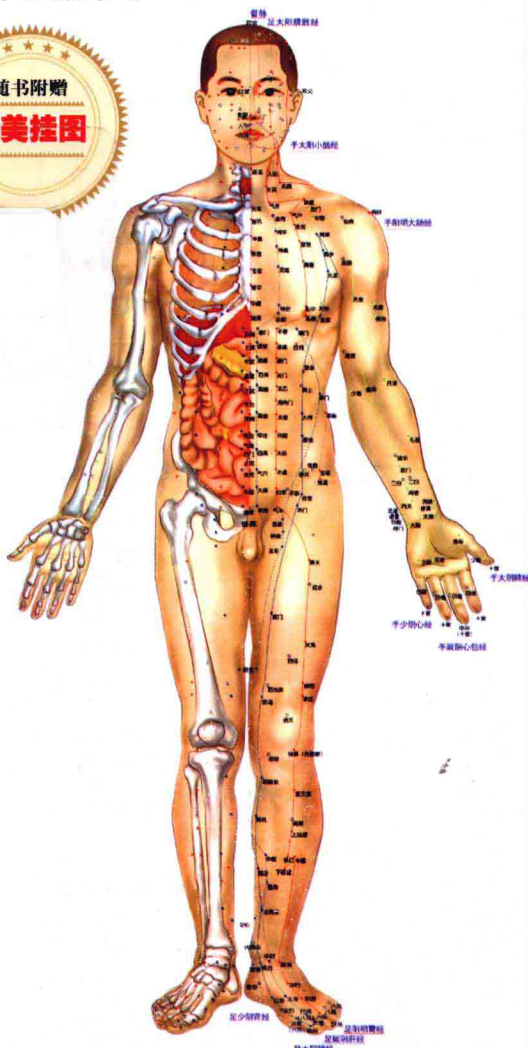
头部经穴位(正面)

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 五处 | 11. 下关 | 21. 颞颥 |
| 2. 曲鬓 | 12. 率谷 | 22. 上关 |
| 3. 悬钟 | 13. 颊车 | 23. 瞳子髎 |
| 4. 睛明 | 14. 大迎 | 24. 迎香 |
| 5. 睛明 | 15. 颊车 | 25. 口禾髎 |
| 6. 太阳 | 16. 耳尖 | 26. 上唇髎 |
| 7. 头临泣 | 17. 翳风 | 27. 耳和髎 |
| 8. 目白 | 18. 耳前 | 28. 耳门 |
| 9. 神庭 | 19. 迎香 | 29. 耳门空 |
| 10. 发际 | 20. 承泣 | 30. 睛明 |



头部经穴位(侧面)

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 31. 风池 | 41. 风池 | 51. 风池 |
| 32. 风池 | 42. 风池 | 52. 风池 |
| 33. 风池 | 43. 风池 | 53. 风池 |
| 34. 风池 | 44. 风池 | 54. 风池 |
| 35. 风池 | 45. 风池 | 55. 风池 |
| 36. 风池 | 46. 风池 | 56. 风池 |
| 37. 风池 | 47. 风池 | 57. 风池 |
| 38. 风池 | 48. 风池 | 58. 风池 |
| 39. 风池 | 49. 风池 | 59. 风池 |
| 40. 风池 | 50. 风池 | 60. 风池 |



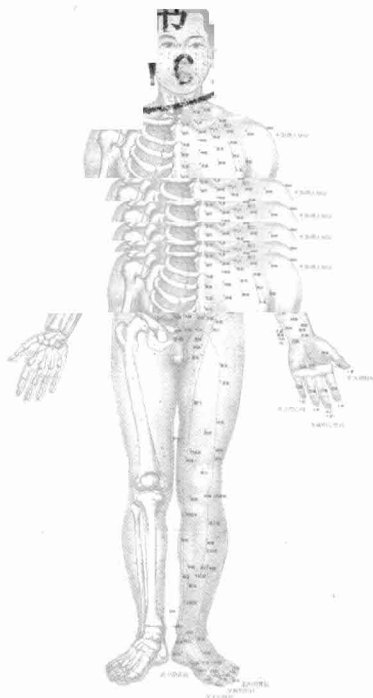


让您长寿百岁的养生智慧

头部

保健按摩

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解头部保健按摩/易磊编. —上海:上海科学技术文献出版社,
2010. 6

ISBN 978-7-5439-4284-4

I. ①图… II. ①易… 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 049211 号

责任编辑:忻静芬 夏罗敏

图解头部保健按摩

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 18 字数 200 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4284-4

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>



序言 健康是福，头部按摩撑起一片天

头部，不仅是人体最重要的部位之一，更是思想的“产地”。所以，很多家长在教育儿童时，难免有生气动手的时候，但有一个共同的特点，那就是避免打头部。由此可见，保护头部是绝大多数家长达成的共识。事实上，不仅是对孩子，对成人也一样，不管是防止对头部的伤害也好，还是通过头部按摩进行养生也罢，头部从来就没有被“冷落”过。

说起头部按摩，其神奇效果还可以通过一个特别的例子来加以说明。曾经有一个自己就是医生的患者朋友，谈及他的看法。这是一个行医多年、临床经验丰富的医生，少有医案能让他折服。尤其对那些悬挂在大街小巷中的按摩、推拿、手疗、足疗等标牌大有不屑一顾的心理。即使按摩偶尔有那么点疗效，他也认为是雕虫小技，甚至从内心有一种“瞎猫碰到死耗子”的想法。

然而，一次小小的牙痛却让他对按摩的看法有了180度的大转弯。他自认为治疗牙痛小菜一碟，自己给自己开了很多药方，而结果牙痛依然有“势不可挡”的架势。无奈之下，扛不住“痛起来要人命”的牙痛，他尝试了一次头部按摩。

牙痛时怎么按摩呢？在按摩师对其太阳穴、四白穴、风



池穴等一番点揉之后，面部有了微热的感觉，按他的话说，有点热气往上涌的感觉。再对那些他平常根本就觉得“风马牛不相及”的耳部牙痛点、胃、肾上腺、神门以每分钟90次频率各按摩了约3分钟之后，奇迹出现了：他的牙痛竟然止住了！小小的头部按摩让来势汹汹的牙痛硬是“刹住了车”。

细究起来，为什么小小的按摩有如此神效呢？原因很简单，头部按摩可以治病。但这只是一个方面，通过头部的征象，还能发现导致疾病的原因。头部就像一本“无字医书”一样，首先是在“告诉”你问题出现在哪里，然后才是利用经穴大药进行治病防病。

事实上，头部按摩不仅可以平息如头痛、牙痛、鼻炎等，还可以治疗身体其他部位出现的病患，如腰肌劳损、颈椎病、肩周炎、失眠等，还能对糖尿病、冠心病、高血压等全身性疾病起到很好的辅助治疗作用。

头部是思想的源泉，是健康的福地，如果说思想有多远，事业就能走多远的话，那么，还有一个基本的前提就是：健康富足，思想才能走得更远。

编者

2010年4月

| 目录 | CONTENTS |

序 言 健康是福,头部按摩撑起一片天	1
--------------------------	---

第一章 上医重防,畅通头部气血不生病

1

中医学认为“头为诸阳之会”,通俗点说就是人体一身的阳经与阳气都交汇于此,比如大家都很熟悉的任督二脉就交汇于头部,而大脑更是控制着我们的思想与情感。头部气血如果不通畅,也必定会影响我们的身体健康。长期进行头部按摩,使得头部气血通畅,就可以达到祛除疾病的目的。

目
录
1



第一节 守护健康,简单而神奇的头部按摩	2
---------------------------	---

- ◆ 头为诸阳之会,头脑不衰身体不老 2
- ◆ 头部按摩:老百姓防病治病的“首选” 4
- ◆ 头部按摩谨遵“四项基本原则” 6
- ◆ 小动作大疗效:神奇的头部经穴按摩 11
- ◆ 疏通头部气血,身体自带取穴“标尺” 14
- ◆ 宜忌:头部按摩的适应证与禁忌证 16

第二节 头部按摩,你身边的健康守护神	20
--------------------------	----

- ◆ 搓脸,随身携带的“强心丸” 20



- ◆ 拉耳,为肾“打气”的小窍门 22
- ◆ 穴位按摩,让现代人告别萎靡不振 24

第三节 手法巧变幻,促进精气行 26

- ◆ “指掌并用”的头部按摩法——按法 26
- ◆ “外揉内旋”的头部按摩法——揉法 27
- ◆ “指掌画圆”的头部按摩法——摩法 28
- ◆ “回旋推挤”的头部按摩法——推法 29
- ◆ “分兵合击”的头部按摩法——分法 30
- ◆ “单向贴面”的头部按摩法——抹法 31
- ◆ “夹持挤压”的头部按摩法——挤法 31
- ◆ “单向拖扫”的头部按摩法——刮法 32
- ◆ “规律提捏”的头部按摩法——拿法 33
- ◆ “曲伸有力”的头部按摩法——弹法 33
- ◆ “回旋转动”的头部按摩法——摇法 34
- ◆ “拍打合并”的头部按摩法——振法 34
- ◆ “自我较劲”的头部按摩法——扳法 35
- ◆ “空拳敲击”的头部按摩法——叩法 36
- ◆ “以指替针”的头部按摩法——掐法 37
- ◆ “类似拔河”的头部按摩法——拔伸法 37

第二章 养生一点通,每个穴位都是祛病良药

39

穴位就跟日常的中西药一样,也有其自身的“产地”——穴位位置;适应证——功效说明;使用说明——手法。“服药”之前自然先要了解药性及其功效,同时找准其位置所在。因此,本章就面部、头顶部和侧面部等常见穴位进行分类说明,以便在日常保健和疾病防治过程中“采集”和运用。

第一节 面部常用穴位位置、主治及手法 40

- ◆ 兑端穴——主治口歪、齿龈肿痛等疾病 40
- ◆ 龈交穴——主治鼻炎、癫狂等疾病 40
- ◆ 水沟穴——主治休克、昏迷等急症 41
- ◆ 承浆穴——主治面肿、头痛等疾病 42
- ◆ 口禾髎穴——主治鼻塞、口歪等疾病 42
- ◆ 迎香穴——主治面痒、胆绞痛等疾病 43
- ◆ 承泣穴——主治近视、青光眼等疾病 43
- ◆ 四白穴——主治头痛、眩晕等疾病 44
- ◆ 巨髎穴——主治上眼皮跳、牙痛等疾病 44
- ◆ 地仓穴——主治失语、流口水等疾病 45
- ◆ 大迎穴——主治牙痛、头痛等疾病 45
- ◆ 颊车穴——主治言语不清、颊肿等疾病 45
- ◆ 下关穴——主治耳聋、耳鸣等疾病 46
- ◆ 头维穴——主治目眩、口痛等疾病 46
- ◆ 颧髎穴——主治口眼歪斜、牙痛等疾病 47
- ◆ 睛明穴——主治夜盲、结膜炎等疾病 47
- ◆ 攒竹穴——主治头痛、近视等疾病 47
- ◆ 耳门穴——主治三叉神经痛、耳聋等疾病 48
- ◆ 耳和髎穴——主治头痛、牙关紧闭等疾病 48
- ◆ 丝竹空穴——主治斜视、青光眼等疾病 49
- ◆ 瞳子髎穴——主治青光眼、近视等疾病 49
- ◆ 听会穴——主治口渴、烦躁等疾病 50
- ◆ 上关穴——主治偏头痛、面瘫等疾病 50
- ◆ 阳白穴——主治眼睛痛、头痛等疾病 50
- ◆ 太阳穴——主治眩晕、失眠等疾病 51
- ◆ 印堂穴——主治鼻渊、小儿惊风等疾病 51





◆ 鼻通穴——主治鼻炎、流鼻涕等疾病	52
◆ 鱼腰穴——主治急性结膜炎、近视等疾病	52
◆ 首面穴——主治鼻炎、健忘等疾病	53
◆ 咽喉穴——主治咽炎、扁桃体炎等疾病	53
◆ 肺穴——主治便秘、支气管炎等疾病	53
◆ 心穴——主治失眠、心悸等疾病	54
◆ 肝穴——主治头昏、高血压等疾病	54
◆ 脾穴(素髻)——主治腹痛、腹胀等疾病	55
◆ 膀胱、子宫穴——主治月经不调、阳痿等疾病	55
◆ 胆穴——主治恶心、呕吐等疾病	55
◆ 胃穴——主治胃痛、消化不良等疾病	56
◆ 膺乳穴——主治乳少、胸闷等疾病	56
◆ 小肠穴——主治泄泻、便秘等疾病	57
◆ 大肠穴——主治便秘、腹痛等疾病	57
◆ 肩穴——主治肩臂疼痛、伸屈不利等疾病	57
◆ 股里穴——主治股内侧痛等疾病	58
◆ 足穴——主治足部肿痛等疾病	58
◆ 肾穴——主治尿少、腰痛等疾病	59
◆ 臂穴——主治肩臂肿痛等疾病	59
◆ 手穴——主治手肿痛等疾病	59
◆ 背穴(听官)——主治腰背疼痛等疾病	60
◆ 脐穴——主治腹泻、便秘等疾病	60
◆ 股穴——主治大腿扭伤等疾病	61
◆ 膝穴——主治膝肿痛等疾病	61
◆ 膝髌穴——主治膝关节损伤等疾病	62
◆ 胫穴——主治踝关节扭伤等疾病	62

第二节 脑部常用穴位位置、主治及手法	63
--------------------------	----

◆ 哑门穴——主治癫痫、瘧病等疾病	63
-------------------------	----



◆ 风府穴——主治中风、颈项痛等疾病	64
◆ 脑户穴——主治失音、癫狂等疾病	64
◆ 强间穴——主治目眩、项强等疾病	65
◆ 后顶穴——主治眩晕、癫痫等疾病	65
◆ 前顶穴——主治眩晕、头痛等疾病	65
◆ 囟会穴——主治鼻塞、流涕等疾病	66
◆ 上星穴——主治头晕、鼻渊等疾病	66
◆ 神庭穴——主治失眠、惊悸等疾病	67
◆ 眉冲穴——主治鼻塞、癫痫等疾病	67
◆ 曲差穴——主治视物不清、头痛等疾病	67
◆ 五处穴——主治目眩、癫痫等疾病	68
◆ 承光穴——主治鼻塞、头痛等疾病	69
◆ 通天穴——主治鼻流稠涕等疾病	69
◆ 络却穴——主治耳鸣、视物不清等疾病	70
◆ 玉枕穴——主治目痛、头项疼痛等疾病	70
◆ 天柱穴——主治后头痛、目疾等疾病	70
◆ 翳风穴——主治中耳炎、齿痛等疾病	71
◆ 瘈脉穴——主治偏头痛、小儿惊风等疾病	71
◆ 颅息穴——主治小儿惊风、耳聋等疾病	72
◆ 角孙穴——主治牙痛、视物模糊等疾病	72
◆ 颌厌穴——主治偏头痛、目眩等疾病	73
◆ 悬颅穴——主治牙痛、目赤肿痛等疾病	73
◆ 悬厘穴——主治目赤肿痛、耳鸣等疾病	73
◆ 曲鬓穴——主治暴喑、牙关紧闭等疾病	74
◆ 率谷穴——主治烦躁、急性腰扭伤等疾病	74
◆ 天冲穴——主治牙龈肿痛、癫痫等疾病	75
◆ 浮白穴——主治目痛、甲状腺肿大等疾病	75
◆ 头窍阴穴——主治耳聋、耳鸣等疾病	75



- ◆ 完骨穴——主治口歪、疟疾等疾病 76
- ◆ 本神穴——主治偏瘫、癫痫等疾病 76
- ◆ 头临泣穴——主治流泪、目眩等疾病 77
- ◆ 目窗穴——主治青光眼、癫痫等疾病 77
- ◆ 正营穴——主治面瘫、头痛等疾病 78
- ◆ 承灵穴——主治头痛、鼻出血等疾病 78
- ◆ 脑空穴——主治颈项强痛、眩晕等疾病 78
- ◆ 风池穴——主治流行性感冒、失眠等疾病 79
- ◆ 四神聪穴——主治失眠、脑瘫等疾病 79
- ◆ 安眠穴——主治心悸、精神病等疾病 80
- ◆ 牵正穴——主治口舌生疮、腮腺炎等疾病 80
- ◆ 新设穴——主治颈痛、落枕等疾病 80
- ◆ 翳明穴——主治失眠、眼睛痛等疾病 81
- ◆ 夹承浆穴——主治口歪、流口水等疾病 82
- ◆ 桥弓穴——主治头晕、高血压等疾病 82
- ◆ 百劳穴——主治上肢麻木、脑卒中后遗症等疾病 82
- ◆ 风岩穴——主治神经衰弱、颈椎病等疾病 83
- ◆ 泽田穴——主治下肢瘫痪、上肢疼痛等疾病 83
- ◆ 耳环穴——主治呕吐、醉酒 84
- ◆ 插花穴——主治痤疮、盆腔炎等疾病 84

第三节 耳部穴位位置、主治及手法 85

- ◆ 神门穴——主治神经官能症、精神分裂症等疾病 85
- ◆ 耳尖穴——主治发热、麦粒肿等疾病 86
- ◆ 肾上腺穴——主治高血压、低血压等疾病 86
- ◆ 脾穴——主治消化不良、脱肛等疾病 87
- ◆ 肝穴——主治疟疾、月经不调等疾病 87
- ◆ 内分泌穴——主治各种皮肤病 87

◆ 心穴——主治中暑、急惊风等疾病	88
◆ 皮质下穴——主治各种精神神经系统的疾病	88
◆ 交感穴——主治溃疡病、胃痉挛等疾病	89
◆ 降压点穴——主治高血压、血管性头痛等疾病	89
◆ 咽喉穴——主治扁桃体炎、咽喉肿痛等疾病	90
◆ 气管穴——主治咳嗽、哮喘等疾病	90
◆ 肾穴——主治听力减退、白血病等疾病	90
◆ 胸穴——主治胸胁痛、乳腺炎等疾病	91
◆ 肺穴——主治皮肤病、感冒等疾病	91
◆ 枕穴——主治昏厥、后头痛等疾病	92
◆ 胃穴——主治消化不良、胃溃疡等疾病	93
◆ 直肠下端穴——主治痢疾、痔疮等疾病	93
◆ 便秘穴——主治大便秘结、痔疮出血等疾病	93
◆ 耳中穴——主治黄疸、皮肤瘙痒等疾病	94
◆ 膈穴——主治皮肤与血液疾病	94
◆ 外生殖器穴——主治龟头炎、宫颈炎等疾病	95
◆ 尿道穴——主治尿频、尿急等疾病	95
◆ 膀胱穴——主治膀胱炎、遗尿症等疾病	95
◆ 腹穴——主治各种上腹部疼痛疾病	96
◆ 大肠穴——主治肠炎、痔疮等疾病	96
◆ 小肠穴——主治消化不良、肠炎等疾病	97
◆ 阑尾穴——主治急、慢性阑尾炎等疾病	97
◆ 睾丸穴(卵巢)——主治生殖系统疾病	97
◆ 垂体穴——主治侏儒症、休克等疾病	98
◆ 眼穴——主治各种眼部病症	99
◆ 面颊穴——主治三叉神经痛、痤疮等疾病	99
◆ 颈穴——主治落枕、单纯性甲状腺肿等疾病	100
◆ 肩穴——主治各种肩部疾病	100





- ◆ 肘穴——主治肘关节疼痛疾病 100
- ◆ 膝穴——主治膝关节疼痛疾病 101
- ◆ 踝穴——主治踝关节炎、踝扭伤等疾病 101
- ◆ 扁桃体穴——主治喉蛾、扁桃体炎等疾病 102

第三章 手到病自除，每个反射区都是健康“福田” 103

人体有很多反射区，了解这些反射区的位置、主治和按摩手法，同样可以帮助大家在生病的时候用它们去“赈灾”，在没有疾患的时候，用它们延缓衰老、强身健体。不仅如此，还少却了那些药物对人体的不良反应，只要对准反射区搓一搓、揉一揉、捏一捏，即可让你享受到不打针、不吃药照样能预防、治疗疾病的效果。

第一节 头前面刺激区位置、主治及手法 104

- ◆ 胃区——主治胃痛、上腹不适等疾病 104
- ◆ 胸腔区——主治支气管哮喘、胸部不适等疾病 105
- ◆ 生殖区——主治盆腔炎、子宫脱垂等疾病 105
- ◆ 肝胆区——主治右上腹疼痛等疾病 106
- ◆ 肠区——主治下腹部疼痛等疾病 106
- ◆ 安神区——主治焦虑、失眠等疾病 107
- ◆ 鼻咽口舌区——主治鼻炎、感冒等疾病 107
- ◆ 次鼻咽口舌区——主治呕吐、纳呆等疾病 108
- ◆ 精神情感区——主治精神情感障碍等疾病 108
- ◆ 制癫区——主治癫痫小发作等疾病 109
- ◆ 眼球协同运动中枢——主治斜视、近视等疾病 110
- ◆ 头三角区——主治失眠等疾病 110



第二节 头后面刺激区位置、主治及手法 112

- ◆ 视区——主治大脑皮质性视力障碍等疾病 112
- ◆ 平衡区——主治平衡障碍、头晕等疾病 113
- ◆ 腰区——主治腰痛、腰椎间盘突出症等疾病 113
- ◆ 制狂区——主治癫狂、精神情感障碍等疾病 114
- ◆ 锥体区——主治运动功能障碍等疾病 114
- ◆ 安宁区——主治神经衰弱、更年期综合征等疾病 115
- ◆ 哑区——主治假性球麻痹等疾病 115
- ◆ 枕区——主治各种眼部疾病 116

第三节 头顶面刺激区位置、主治及手法 118

- ◆ 清醒区——主治晕厥、昏迷等疾病 118
- ◆ 失算区——主治运算障碍 119
- ◆ 强壮区——主治神经衰弱、身体虚弱等疾病 119
- ◆ 通顶区——主治各类痛症 120
- ◆ 通顶旁区——主治各类痛症 120
- ◆ 足运感区——主治夜尿、子宫脱垂等疾病 121

第四节 头侧面刺激区位置、主治及手法 122

- ◆ 运动区——主治瘫痪、流涎等疾病 122
- ◆ 感觉区——主治耳鸣、上肢麻木等疾病 123
- ◆ 舞蹈震颤控制区——主治震颤麻痹等疾病 124
- ◆ 血管舒缩区——主治老年痴呆、动脉硬化等疾病 124
- ◆ 晕听区——主治眩晕、听力下降等疾病 125
- ◆ 语言二区——主治命名性失语 125
- ◆ 语言三区——主治感觉性失语 126
- ◆ 运用区——主治对侧失用症 126



- ◆ 手指加强区——主治上肢运动功能障碍等疾病 127
- ◆ 癫痫区——主治烦躁、神经衰弱等疾病 128

第四章 疾病预测，头部显示人体健康

129

预防大于治疗，面对难以幸免的疾病困扰，如何才能打一场有准备、有“预谋”的防疫战呢？中医学认为，内脏的病变可以反映到体表；而通过对外部的诊察，也可以推测脏腑的变化。根据人体的全息理论，头部是五脏六腑反应最集中的部位，通过观察头部的颜色、形状、五官状况等，可以快捷、准确地诊断和治疗疾病。

第一节 面部，探究人体脏腑的健康秘密 130

- ◆ 各就各位，面部与脏腑之间的位置对应 130
- ◆ 观面，洞悉人体五脏六腑病变状况 133

第二节 形色兼备，头部整体异常与疾病预测 141

- ◆ 探病情：鲜明荣润病变患，晦暗枯槁病情重 141
- ◆ 识面色：基本面色与人体健康的对应关系 143
- ◆ 知善恶：异常面色与五脏病变的对应关系 147
- ◆ 观头形：头形、凶门异常与病患预测 148
- ◆ 观面态：眼、腮等面部异常与疾患预测 151
- ◆ 观颈项：颈部各种异常与疾患预测 153
- ◆ 痘识健康：脏腑失调，“青春痘”找上门 154
- ◆ 痰识健康：细辨咳痰也能洞悉人体疾患 156
- ◆ 笑识健康：中医面诊从笑里看出病情 158
- ◆ 筋识健康：“青筋”里察知人体病痛 159

遇到难以决定的问题，人们大多会不由自主地说“头痛”。事实上，无论是精神上的还是生理上的，头痛在这个压力充斥的社会总是显得异常的普遍。中医学认为：“诸阳之神气皆上会于头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之府。”所以，头部出现的头痛，大多会殃及身体其他部分的健康。头部是经穴的福田，利用这些头部土生土长的穴位进行“头痛医头”的医事，不仅省钱，还能见奇效，为你省力。

第一节 常见头痛，头部按摩助你祛痛一身轻 162

- ◆ 搏动性偏头痛——按太阳等穴远离跳跃式头疼 162
- ◆ 紧张性头痛——按风池等穴轻松去掉“紧箍咒” 164
- ◆ 高血压性头痛——按天柱等穴摆脱全头痛苦恼 166
- ◆ 颈部异常头痛——按肩井等穴赶跑头颈不适 167
- ◆ 眼部异常头痛——按攒竹等穴去掉头痛病根 169

第二节 头部其他疾病，头部按摩让你神清气又爽 171

- ◆ 耳鸣——按百会等穴让耳朵不再嗡嗡响 171
- ◆ 牙痛——按四白等穴还你健康好牙口 174
- ◆ 慢性鼻炎——按通天等穴让呼吸“畅通无阻” 176
- ◆ 慢性咽炎——按百劳等穴让你不再“噎得慌” 178
- ◆ 三叉神经痛——按摩水沟等穴对付“面痛”有高招 180



人吃五谷，孰能无病？感冒、失眠、眩晕、高血压、糖尿病等疾病不知困扰着多少人。在“看医难、看病贵”的今天，不知多少人为生病支付着大量金钱，投入着大量宝贵的时间，可效果却并不尽如人意。这里为你推荐一种可以不花钱，不吃药，无任何毒副作用，并且一学就会、一用就灵的方法——头部按摩疗法。

第一节 脏腑疾病，头部按摩让你远离“白大褂” 184

- ◆ 咳嗽——按迎香等穴让你平息呼吸道“叛乱” 184
- ◆ 小儿百日咳——按肾上腺等让孩子远离“顿咳” 186
- ◆ 哮喘——按百会、上星等穴让你呼吸匀称 188
- ◆ 慢性支气管炎——按桥弓等穴助你远离“老慢支” 189
- ◆ 糖尿病——按神庭等穴将你的血糖降下来 191
- ◆ 高血压——按神庭等穴让高血压逃之夭夭 193
- ◆ 低血压——按水沟等穴让血压恢复正常 195
- ◆ 胆囊炎——按耳迷根等远离胆囊病变 198
- ◆ 冠心病——按四神聪等穴助你开心不“心痛” 199
- ◆ 慢性胃病——按风岩等穴为你顺气防血瘀 201
- ◆ 胃下垂——按头维等穴让胃不再“下垂” 203
- ◆ 慢性肾炎——按艇中等穴调顺气血不“虚劳” 205
- ◆ 阳痿——按攒竹等穴让男性“阳刚十足” 207
- ◆ 遗精——按百会等穴为性福“加薪” 208
- ◆ 性冷淡症——按兑端等穴重拾“性福生活” 210
- ◆ 月经不调——按印堂等穴将月经“风调雨顺” 213
- ◆ 便秘——按直肠等穴帮你疏通“体内的河道” 215

