



北京中医药大学教授 于天源

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

自我按摩系列丛书

中医专家用完全图解的形式教你
如何通过简单的推拿手法，达到
强身保健、防病治病的作用

头晕头痛

自我按摩

TOUYUN TOUTONG ZIWO ANMO



YZLI0890139963

于天源 吴剑聪◎著

10种常用手法，16个常用穴位，13步自我按摩
方法，让读者轻松掌握如何缓解头晕头痛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

头晕头痛

自我按摩

主编
副主编
编者

于天源 王磊
潘璠 吴剑聪

(以姓氏笔画为序)

于天源 王磊 王俊杰
文梅 闫金燕 吴凡
吴剑聪 周嫄 姚斌彬
梅旭晖 鲁梦倩 潘璠



YZLI0890139963



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

头晕头痛自我按摩/于天源, 王磊主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5419-9

I. ①头… II. ①于… ②王… III. ①眩晕—按摩疗法 (中医)
②头痛—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第272710号

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 2.25 字数: 40千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 19.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



作者简介

于天源 博士，北京中医药大学教授、主任医师，博士研究生导师，主要研究领域为推拿治疗周围神经损伤的机理研究。中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长，北京市按摩学会委员，国家中医药管理局亚健康专业委员会经络调理全国协作组组长。

从事按摩推拿学、中医伤科学、针灸学的教学、科研和临床工作。

承担各级科研课题 20 项，发表论文 30 余篇；主编学术著作 16 部。科研项目先后获得北京市科技进步三等奖等 10 余次。主编的教材被评为北京市高等教育精品教材。获北京市教学名师、北京教育创新标兵等荣誉。

内容提要

本书主要介绍头晕头痛的病因、症状和自我按摩方法。共分为6个章节，包括概述、常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位、按摩方法和日常保健以及注意事项。书中介绍了10种常用手法，16个常用穴位，13步自我按摩方法，并在最后一章中介绍了2种日常保健操和注意事项，内容较为全面。本书语言通俗、简练，并附有数十幅照片，无论有无医学知识均能读懂，相信读者能在较短的时间内较为全面地掌握头晕头痛的日常保健方法。



推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受人们青睐。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不倦地寻觅各种家用养生方法。而推拿就成了其中常常被采用的方法。

因此，本系列丛书应运而生，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。

本书则主要介绍头晕头痛的自我按摩方法。

每个人都有过头晕头痛的体验，这一症状时常影响人们的生活，尤其是都市白领，每天面前总是电脑的屏幕，长此以往，头痛的程度不断加重，这无疑对人们健康带来巨大隐患。

与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己的健康，常常无法到医院或者正规的养生保健场所进行头部的保健。为此，我们将头晕头痛的自我按摩方法编写成书，希望能为广大的头晕头痛人群提供一种简便、快速缓解头晕头痛的方法，期望能为夜以继日工作学习的人们带来福音。

本书在遵循实用和科学原则基础之上，简要介绍了头晕头痛的常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书籍最后附上日常养护方法以及注意事项。

本书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，方便携带，

随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的广大读者阅读、学习，应为家中常备的保健书籍。相信读者翻阅完毕，便可掌握头部的自我按摩方法，并且，也对中医推拿和穴位有一定的认识。

书中不足之处，望广大读者、同仁指正！

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

北京中医药大学教授

于天源

2011年8月



CONTENTS

头晕头痛自我按摩

目录

第1章

概述 / 1

第2章

常见病因和常见症状 / 3

第一节 常见病因 / 3

- 一、感受风寒湿热邪气 / 3
- 二、情志不畅 / 3
- 三、饮食不节 / 3
- 四、病后、产后体虚 / 3
- 五、先天不足 / 4

第二节 常见症状 / 4

- 一、全头、头后侧、前额或绕头痛 / 4
- 二、偏头痛 / 4
- 三、单侧的额颞区 / 4
- 四、前额及头顶 / 5
- 五、局限于枕部 / 5
- 六、头顶、双颞、后枕 / 5
- 七、额、颊、鼻根、眼眶 / 5
- 八、头的一侧 / 5

附：危险的 10 种头痛

——迅速就医 / 6



第3章

常用手法 / 9

- 一、按法 / 9
- 二、揉法 / 10
- 三、推法 / 12
- 四、抹法 / 13
- 五、点法 / 14
- 六、拿法 / 15
- 七、击法 / 17
- 八、梳头栉发 / 18
- 九、扫散法 / 20
- 十、摩掌熨目 / 21



第4章

穴位定位和常用穴位 / 23

第一节 腧穴的定位方法 / 23

- 一、骨度分寸法 / 23
- 二、体表标志法 / 27
- 三、手指比量法 / 27

第二节 常用穴位 / 29

- 一、百会 / 29
- 二、印堂 / 30
- 三、神庭 / 31
- 四、风池 / 32
- 五、风府 / 33
- 六、天柱 / 34



七、太阳 / 35

八、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷 / 36

九、迎香 / 37

十、外关 / 38

十一、合谷 / 39

十二、绝骨 / 40



第5章

按摩方法 / 41

一、准备动作 / 41

二、拿揉颈项部 / 42

三、开天门 / 43

四、分推前额 / 44

五、点按头部 / 45

六、点揉少阳五穴 / 47

七、按揉枕后穴位 / 49

八、叩击头部 / 50

九、鸣天鼓 / 51

十、扫散头侧 / 52

十一、梳头栉发 / 53

十二、摩掌熨面 / 54

十三、远端配穴 / 55



第6章

日常保健和注意事项 / 57

第一节 日常保健 / 57

一、运动保健 / 57

二、睡眠保健 / 61

三、饮食保健 / 61

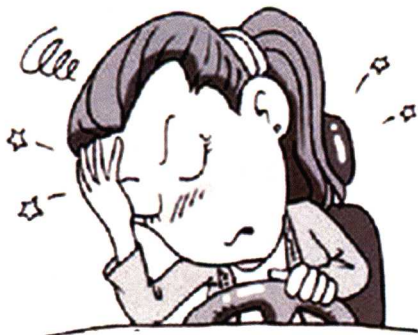
第二节 注意事项 / 62



第1章 概述

当你经常出现头晕头痛，这是大脑发出了“抗议”的信号。怎样才能快速缓解这一系列症状？头部自我按摩可帮你解决这一苦恼，它具有健脑宁神、聪耳明目、开窍镇痛的功效，对大脑疲劳有良好的保健治疗作用。

头晕常和眼花同时并见，统称为“眩晕”。症状较轻者，闭目可缓解或转瞬即逝；重者如坐舟车，站立不稳，或伴有恶心、汗出、甚则晕倒等症状。



头痛常见有偏头痛、全头痛、头部隐隐作痛，或时发时止，或伴有恶心、胸闷心慌等症状。

中医学认为气血运行于周身必须畅通无阻，一旦机体受损，局部经络阻滞，气滞血瘀，便会造成疼痛与局部的功能受限，正所谓“不通则痛”。而适宜的按摩推拿能疏通经络，改善血液循环，可以减轻对神经的压力，从而缓解疼痛以及局部血管痉挛，进而达到通则“不痛”的效果。



第2章 常见病因和常见症状

第一节 常见病因

头晕头痛的病因病机比较复杂，中医学认为，头为诸阳之会，五脏六腑之气血皆上会于此。

一、感受风寒湿热邪气

起居不慎，睡卧当风，外感风、寒、湿、热等邪气，侵入人体经络后，上犯于头，阻滞于络，而致头痛。

二、情志不畅

中医学认为肝喜条达、恶抑郁，平素脾气急躁易怒，肝失条达，郁而化火，上扰清空，而发为头晕头痛。

三、饮食不节

长期过食肥甘之品，或饮食不洁，脾失健运，水津不得通调输布，日久积湿成痰，上蒙清窍，而致头晕头痛。

四、病后、产后体虚

久病后，脾胃虚弱，生化不足，气血亏虚，气虚则清阳不展，血虚则脑失所养，皆能发生头晕头痛。



五、先天不足

老年肾亏，或久病伤肾，或房劳过度，导致肾精亏耗，髓海不足，上下俱虚而致头晕头痛。

第二节 常见症状

眩晕发作时眼前发黑或眼花、视物模糊，感觉自己或外界景物旋转，站立不稳，症状轻者闭目片刻即缓解，重者如坐车船，不能站立。时而伴有恶心、呕吐、汗出，甚至晕倒等症状。

头痛是指以眉毛以上向后到枕骨粗隆范围的疼痛，面部疼痛不包括在内。

不同的区域和疼痛种类会产生不同的特征。下面是常见的几种头痛类型，有助于鉴别判读。

一、全头、头后侧、前额或绕头痛

钝痛或有闷胀感，偶发至每天发生，可伴有焦虑、紧张、心烦的症状，提示为紧张性头痛。

二、偏头痛

沉重性、间歇性钝痛，在半夜至凌晨逐渐加重，早晨剧烈，头部有充塞感，有高血压病史，危急者呈炸裂样，提示高血压性头痛。

三、单侧的额颞区

长期的胀痛或钝痛，伴有头痛与咽痛，可出现恶心、呕吐，



低头或按压眼球加重的症状，提示为青光眼。

四、前额及头顶

钝痛或隐痛，随时可能发生，多于吃早餐前，伴有乏力、易怒、饥饿感及出汗的症状，重者视物模糊、恶心，甚至虚脱晕倒，提示为低血糖。

五、局限于枕部

紧压痛或单侧波动性疼痛，伴有上肢麻木、疼痛、乏力以及眩晕、咽阻塞感，大多以颈部突然转动为发病诱因，提示为颈椎病。

六、头顶、双颞、后枕

跳痛、刺痛、有紧束感，尤其在劳动后加重，伴有躁动不安、胸闷、心悸、失眠、乏力等症状，提示为神经衰弱。

七、额、颊、鼻根、眼眶

胀痛、叩击痛，清晨较轻，至午后尤重，可伴有发热、食欲差、耳周不适、鼻塞、流涕、眼红痒等症状，提示为鼻窦炎。

八、头的一侧

持续性跳痛，疼痛可继续数小时或数天，发作时一般能持续8~24小时，伴有模糊的前驱症状，发作前的若干小时，可出现异常嗜睡和周身不适的症状，提示为偏头痛。



附：危险的10种头痛——迅速就医

头晕头痛是现代人常见的症状之一，但却往往被忽视了隐藏在背后的可怕疾病，所以当出现以下10种情况时，便是身体发出的严重警告，提醒你快到医院就医！

1. 平时健康的人突然发生剧烈头痛，同时出现呕吐或轻微意识障碍。

提醒你：有颅内动脉瘤或脑血管畸形导致脑出血的可能。

2. 具有高血压或动脉硬化病史的中老年人出现中度的头晕、头痛。

提醒你：有中风的可能。

3. 头痛伴有发热、恶心、呕吐、颈部僵硬，曾经患有结核病史。

提醒你：要考虑结核性脑膜炎的可能（特别是儿童）。

4. 头部受到外伤，神志暂时丧失后又清醒，经医生检查没有明显损伤，但还是自觉头痛。

提醒你：这种头痛必须观察一段时间，以防止严重的脑部损伤正在缓慢进行中。

5. 头部外伤后返家休息的几周或几个月后突然出现头痛欲裂、呕吐、视物模糊、神志痉挛抽搐等症状。

提醒你：可能为慢性硬脑膜下出血。

6. 春、冬季节出现突发性剧痛，伴有畏寒、发热、呕吐频频、颈部僵硬、意识障碍、身上出现出血斑。

提醒你：可能是流行性脑脊髓膜炎。

7. 头痛逐渐加重，多发于晨间，同时伴有呕吐、视物模糊等症状。