

借

现代家庭医疗保健丛书

# 家庭头面按摩治病与理疗

Jiating Toumian Anmo Zhibing Yu Liliao

家庭  
保健



全面、科学、实用  
咨询、解疑、指导  
健康、和谐、美满

张晓刚 ◇ 主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

# 家庭头面按摩治病与理疗

主编：张晓刚

（此处有模糊的倒置文字，疑似为“现代家庭医疗保健丛书”）

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭头面按摩治病与理疗/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 家… II. 张… III. ①头部 - 按摩疗法(中医) ②面部 - 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080533 号

## 现代家庭医疗保健丛书

---

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

## 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一部分 头面按摩入门 .....       | 1  |
| 头面按摩的原理 .....           | 1  |
| 头面部按摩操作基本原则 .....       | 5  |
| 头面部按摩操作基本方法 .....       | 7  |
| 头面部按摩的注意事项 .....        | 13 |
| 第二部分 头面按摩的经络分区 .....    | 19 |
| 头面按摩的基本标志 .....         | 19 |
| 头皮分区按摩治百病 .....         | 19 |
| 经过头部的重要经络 .....         | 36 |
| 第三部分 头面按摩治疗消化系统疾病 ..... | 42 |
| 胃痛 <sub>1</sub> .....   | 42 |
| 胃痛 <sub>2</sub> .....   | 43 |
| 胃下垂 .....               | 44 |
| 胆囊炎 .....               | 45 |
| 胆石症 .....               | 46 |
| 肝炎 .....                | 47 |
| 黄疸 .....                | 48 |
| 结肠炎 .....               | 51 |
| 结石症 .....               | 52 |
| 大便秘结 .....              | 54 |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 呕吐 .....                         | 55        |
| 腹泻 .....                         | 56        |
| 腹痛 .....                         | 57        |
| <b>第四部分 头面按摩治疗呼吸、心血管疾病 .....</b> | <b>60</b> |
| 高烧 .....                         | 60        |
| 流行性感冒 .....                      | 61        |
| 普通感冒 .....                       | 62        |
| 哮喘 .....                         | 63        |
| 咳嗽 .....                         | 64        |
| 阻塞性肺气肿 .....                     | 65        |
| 呼吸障碍 .....                       | 66        |
| 慢性气管炎 .....                      | 66        |
| 高血压 <sub>2</sub> .....           | 67        |
| 低血压 .....                        | 68        |
| 高脂血症 .....                       | 70        |
| 脑血栓形成 .....                      | 72        |
| 肺心病 .....                        | 73        |
| 脉管炎 .....                        | 75        |
| 冠心病心绞痛 .....                     | 77        |
| 动脉硬化症 .....                      | 78        |
| 病态窦房结综合征 .....                   | 80        |
| 高血脂 .....                        | 80        |
| 中风不语 .....                       | 81        |
| 心律不齐 .....                       | 82        |
| <b>第五部分 头面按摩治疗神经内分泌疾病 .....</b>  | <b>85</b> |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 失眠 <sub>1</sub> .....    | 85  |
| 失眠 <sub>2</sub> .....    | 85  |
| 面瘫 .....                 | 86  |
| 神经性头痛 .....              | 88  |
| 三叉神经痛 <sub>1</sub> ..... | 89  |
| 三叉神经痛 <sub>2</sub> ..... | 91  |
| 坐骨神经痛 <sub>1</sub> ..... | 92  |
| 坐骨神经痛 <sub>2</sub> ..... | 93  |
| 顽固性头痛 .....              | 94  |
| 面神经麻痹 .....              | 96  |
| 大脑疲劳 .....               | 97  |
| 偏头痛 <sub>1</sub> .....   | 98  |
| 偏头痛 <sub>2</sub> .....   | 99  |
| 偏头痛 <sub>3</sub> .....   | 100 |
| 偏头痛 <sub>4</sub> .....   | 101 |
| 头痛 <sub>1</sub> .....    | 102 |
| 头痛 <sub>2</sub> .....    | 104 |
| 前头痛 .....                | 104 |
| 多寐 .....                 | 105 |
| 健忘 .....                 | 106 |

## 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。

### 头面按摩的原理

头面按摩是一种通过对人体头部特定部位进行点穴按摩以达到防治全身各类疾病的养生保健方法。头面按摩的原理最主要包括两个方面，即经络反射原理及中医按摩原理。经络反射原理认为人体头部各个部位（主要分布于头皮部）都与全身各个器官有着对应的反射关系，即刺激头部特定部位能够引起人体相应系统及脏器的身体变化，这种对应关系我们可以通过相应的示意图找到答案。而中医按摩原理认为，人体头部存在的无数重要的穴位，这些穴位分别处于各自的经络，而这些经络起着运送气血、输送营养、抵抗疾病的重要作用，刺激这些头部穴位就能够起到养生治病的目的。通过以上两个原理，我们不难理解头部按摩为什么具有那么神奇的养生治病作用。

在介绍头面按摩治病之前，我们有必要了解一下存在

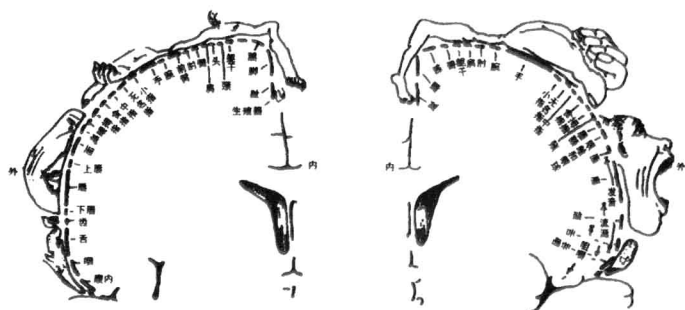


图1 人体各部在大脑皮层中的神经反射区

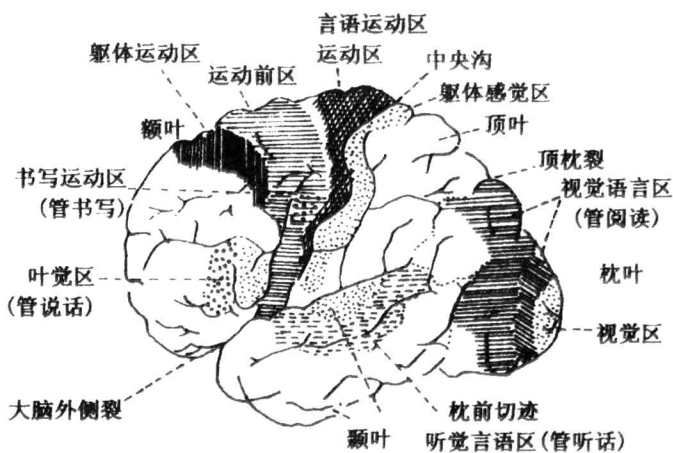


图2 头部皮层各系统反射区示意图

头皮的人体三大系统。它们分别是十二经络系统、头皮经

络系统、头部的肌肉血管系统。

### 1. 十二经络系统

我们知道头部为人体经络重要的循行之处，经络承担着头部气血的输送渠道作用，并上下联接人体孔窍穴位及脏腑气血。在人体十二经络中，足三阳经均行于人体头部的任脉及督脉，更循行于头部，许多人体的重要穴位均分布于人体头面部，如承光、络却、百会等。人们不难发现在头顶部及头侧面部均分布着一些重要的穴位，它们对于头部及全身各处的疾病均可以通过按摩达到防治的目的。（见图 3）

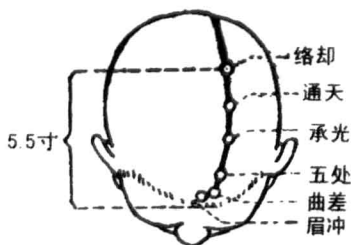


图 3

### 2. 头皮经络系统

近代发现的人体头皮经络系统是人体头皮经络与人体全身各部对应关系的体现。它表明人体各脏腑器官均在头皮的相应位置具有一定的投影反映，特别是在头皮各线区中与各种疾病的关系密切，呈现为明显的激惹现象。而通过这一对应关系完全可以经过按摩达到防治各种疾病的效

果。(见图 4)

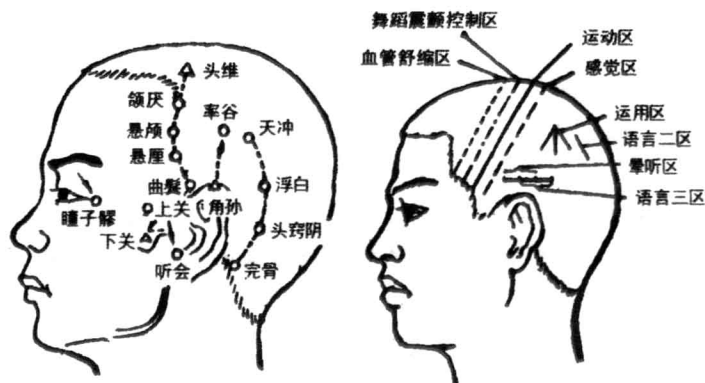


图 4

### 3. 头部的肌肉血管系统

在人体的头部存在着许多肌肉，他们在头部分布于不同位置，肌肉的走向不同、血液循环的走向也不同，这就要求我们在操作头面按摩要尽量循着肌肉分布的纹理去疏导，请注意，图中头部肌肉的分布规律。除此之外，头部血管的分布也十分重要。特别是动脉的分布与按摩点穴的关系密切，没有充分的解剖知识是很难取得疗效的。

正是由于头部三大系统的存在，使得我们在头部所做的每一个按摩点穴手法都会在人体产生相应的变化，从而刺激人体状态向健康及良性的方向转化，而这正是家庭头

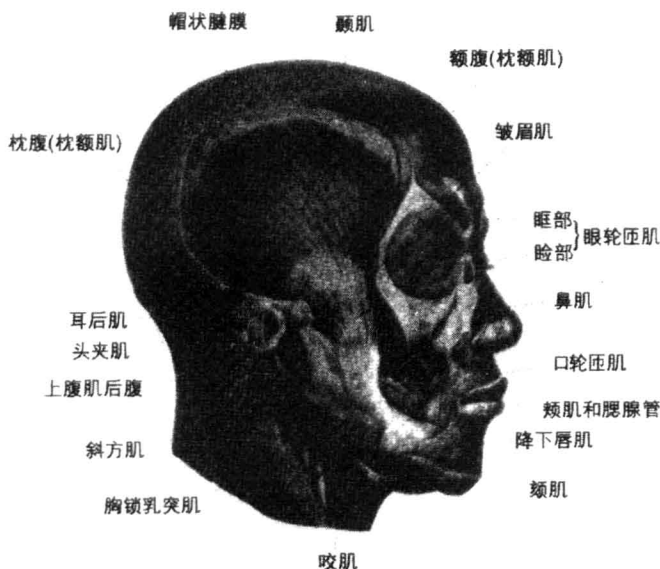


图5 头肌 侧面图

部按摩点穴的奥秘所在。

## 头面部按摩操作基本原则

在了解了头部的三大系统之后，对于头面局部的按摩和点穴就有了基本的依据，为此，在头部按摩操作时，必须遵循下列几项原则：

1. 推拿的路线应顺着皮肤、经络、血管的走向，方可促进血液循环；如与经络、皮肤、血流方向相反，则阻

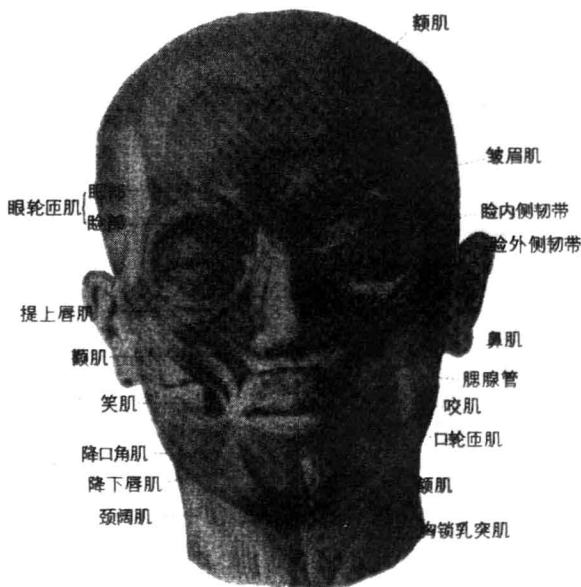


图6 头肌正面图

滞血液循环的畅通，不仅不能使容光焕发，反而会使皮肤变得粗糙。

2. 推拿手法宜轻柔，不可用力过猛，防止擦破或指甲划伤头部皮肤。并应根据不同部位灵活选用指、掌。用单指揉按或推摩；用四指或指掌进行推抹。

3. 早晨推拿应于洗脸后进行，可避免皮肤表面的灰尘揉入皮肤。为防止直接刺激皮肤，可涂以少量护肤香脂，以保护皮肤，减少摩擦，便于操作。晚上推拿应以

10~11 时为宜，此时正是皮肤新陈代谢最旺盛之时。

4. 早起按摩，手法须缓慢轻柔，给头肌、血管和经络以轻微的刺激，从而使皮肤活力。晚上按摩，手法应稍重，推拿范围可广，给头肌以较强的刺激，使松弛下来的皮肤能兴奋、紧张，以面部发热为宜。

5. 推拿时应双手同时进行，以同等之力，以使两侧头肌受到同等的刺激。若经常盲目地推拿，不分轻重，则会产生相反的效果。

6. 推拿时，眼周肌肉呈环状，又因眼边皮肤很薄，故须轻轻地沿着眼周推摩。口唇周围手法须轻，尤其青少年期，若刺激量过大，会使汗毛旺盛，毛孔扩张，灰尘积存，伤及皮肤。尤其女性青少年，口周不宜推拿，以防出现长胡子现象。

7. 一般每日早晚各推拿一次。平时头昏眼花时可随时操作，手法灵活掌握。失眠者，睡前推拿手法应轻柔缓和，勿使头面部兴奋。

### 头面部按摩操作基本方法

一般来说，头面按摩的操作应该根据病人的基本状况来掌握，如果病人年轻力壮，抵抗力较强，可以采取较强的刺激手法，而如果病人之体，气虚血弱，经气阻滞，脏腑功能呈进行性衰退，就应该采取较为轻柔的手法。特别是对于中老年人来说，面对人体衰老这种不可逆转的自然规律，如何设法放慢机体衰退的步伐，则是养生治疗的关

键。应用古代搓、摩、捶、捏四法，可使人在精神、饮食、睡眠等方面，获得有益改善，且对有的疾病具有一定的治疗效果。

基本按摩法是每日临睡前。在操作时，用力要均匀，以暴露皮肤见微红及自我能忍受为限度。一般以从头顶到四周，从头前到头后，从中间到两侧为序，但无具体禁忌。

也可对头部取穴揉按。在太阳穴（眉梢与外眼角中线后的外延凹陷处）以双手拇指分别加压揉按 2~4 分钟；在风池穴（脑后枕双侧的发际线陷内）每次取单侧揉按 2~4 分钟，在百会穴（两耳尖联线的头顶中点）以双手中指距此穴 2 公分处作按揉，并逐渐靠拢穴位，然后作分开和靠拢推压 5~10 次。取穴按揉时，有的穴位可出现酸胀感，并向眼鼻和前额区扩散，则效果更佳。

无论是否取穴对头部搓揉点按，都可以改善脑部血液循环，使大脑供氧量增加，而获得轻松感。此法对神经性头痛、失眠有治疗效果，而且可预防感冒。

常见的头面按摩有如下几种：

### 1. 揉太阳法

#### 【方法与作用】

以左右手中指罗纹面，紧贴眉梢与外眼角中间向后约 1 寸处的凹陷处，揉按 20~30 次，酸胀为宜。

能祛风止痛、防治头痛，目疾等。

### 2. 推抹前额法

#### 【方法与作用】

以两手食指屈成弓状，第二指节的内侧面紧贴眉心。由眉间向前额两侧推抹，其路线应逐次升高，直至前发际下，重复进行 20~30 次。或将手指并拢，用食、中、无名指，由眉间向两侧推抹，舒服为宜。

能清脑明目祛风。防治皱纹、头晕目眩、眼睑下垂等。

### 3. 分推两颞法

#### 【方法与作用】

以两手拇指罗纹面紧贴两侧鬓发处，由前向后推抹，重复进行 20~30 次；或以两手手指并拢，用罗纹面紧贴于两颞鬓发处。由前向后分推，酸胀为宜。

能祛风通络止痛。防治头痛、头晕等。

### 4. 指叩头法

#### 【方法与作用】

两手十指屈曲，用中指尖紧贴前发际正中线，由前向后轻叩至后发际。叩的路线应逐次下降直至两耳上角，重复进行 20~30 次。再把手指插入头发表皮，轻轻地揉摩。

能祛风清脑润发。防治头痛、头晕、脱发、白发、脑血管疾病等。

### 5. 按揉风池、天柱

#### 【方法与作用】

以两手拇指罗纹面，分别按于脑后两侧的胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处（即风池穴），用力作旋转按揉 20~30 次。然后将拇指向内下方移 0.5 寸（即天柱穴）。按揉 20~30 次，酸胀为宜。

能祛风解表，健脑明目。防治感冒、头痛、眩晕、目疾、鼻疾、耳疾、颈项强痛、高血压病、记忆力减退、脑部疾病等。

#### 6. 揉按百会法

##### 【方法与作用】

以左手或右手中指，按于头顶正中（两耳连线之中点），揉按 30~40 次，酸胀为宜。

能清神健脑，升阳固脱。防治头昏、头痛、鼻塞、耳疾、失眠、内脏下垂、脱肛、子宫脱垂、脑部疾病等。

#### 7. 揉按风池穴

##### 【方法与作用】

风池穴是足少阳与阳维脉之会，在耳后完骨与项大筋凹陷中，疏风治头痛鼻塞。以手揉之能令鼻塞立通气，且流清冰。揉时用两手大拇指按揉项大筋两侧凹陷中上至头骨下沿。同时配合两足跟颠法：口数一至六为一回。头目向正面一回，转头顶向右后视一回，返回正面一回，转向左后方一回，再向正中前视一回，再转向右后方一回。此合起来六回为一轮。如此颠揉从少到多，最多至十轮。能活流头脑中气血，免除中风，可使头脑清醒。

#### 8. 揉按头部正中线

##### 【方法与作用】

在头部正中线上连接着从百会到上星等一系列头穴。可以采用揉按正中线的治疗方法来治疗预防疾病，其中如以手大指及食指按百会穴（穴在两耳尖连线，头顶正中），则中指、无名指、小指平开分布于前顶穴、囟会穴、上星穴

之间。穴应按处不一定准确，但手指皆揉按头顶正中中线，亦能起到刺激这些穴位的作用。此法对脑血管病、脑软化及老年痴呆等皆有防范作用。

### 9. 头部三线推拿法

#### 【方法与作用】

在头部有着三条重要的按摩线，它们分别是：其一，正中督脉向前向后，经百会至颈椎。（如图7）

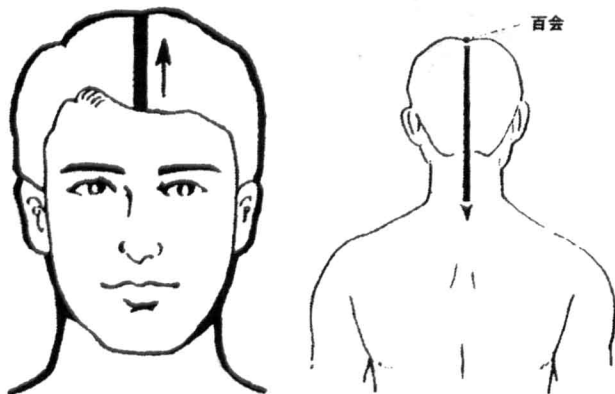


图7

其二，两侧膀胱经，先左后右，由前向后。（如图8）

其三，偏头由前发际向后，头部按摩时，先从头顶至颈部向下推揉，先左侧后右侧，此为中医头部按摩的三条基本线路，有着醒脑、黑发、去头痛的效果。（如图9）

### 10. 面部八区美容推拿法

#### 【方法与作用】