

健康·长寿·治病小绝招丛书

# 点穴健身长寿小绝招

— 头部点穴按摩说文图解

郑万善等 主编



5.9

中国医药科技出版社

登记证号(京)075号

### 内 容 提 要

本书是将头部点穴按摩用于健身益寿、防病治病的通俗读物。全书分上、中、下三篇。上篇,介绍头部点穴按摩的基本常识,其起源、发展、机理、方法、操作要领、注意事项无不详尽;中篇,论述头部点穴按摩妙法的具体运用,如男子美容、健脑提神、考前放松、戒烟等具在其中;下篇,重点介绍62种常见病的防治方法。内容深入浅出易懂,图文并茂易学,言简意明易记,手法简便易用。并附以望面察色知百病的一般知识,以助诊病。医者读之,可丰富疗病技能;善养生者读之,可满足您健身长寿之夙愿。

**点穴健身长寿小绝招**  
——头部点穴按摩说文图解  
郑万善等 主编

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲38号)  
( 邮政编码100810 )  
北京富华彩印厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

开本787×1092mm1/32 印张8.75  
字数 197千字 印数1—4400  
1994年4月 第1版 1994年4月 第1次印刷  
ISBN 7-5067-1065-X/R·0948

定价: 6.50元

健康·长寿·治病小绝招丛书

## 点穴健身长寿小绝招

——头部点穴按摩说文图解

**主 编**

郑万善 臧俊歧

**编 者**

郑万善 臧俊歧 曹大明

付林安 尹宝光 毕 法

---

# 健康·长寿·治病小绝招丛书

## 编辑委员会

### 总 编

庞振中

### 副 总 编

韩建涛 王学孔 贾一江 阎国杰 董 慧

### 编 委

(以下按姓氏笔划为序)

马茂芝 付林安 齐志南

刘静宇 陈 莉 张庆伟

范思行 郑万善 黄卫健

---

## 前 言

点穴按摩是我国传统的医疗保健方法，历史悠久，源远流长。几千年来，它为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，可谓我国医学宝库中一颗灿烂的明珠。由于该法适应证广，操作简便，易于掌握，安全而无副作用，且疗效显著，确是治病祛疾、健身益寿之良法，越来越多地为广大家庭和个人所采用。

头居于人体最高部位，故又称为“首”，祖国医学称“诸阳之会”、“精明之府”，现代医学认为，乃神经中枢之所在，是人体最高“司令部”。人的一切生命活动非此“司令部”指挥而莫属。由此可知，头在人体的重要性自不待言。大量研究和临床资料证实，刺激头部穴位可以引起身体相应部位的变化，以发挥调整阴阳，疏通气血，促进新陈代谢的作用。医学科学的使命，在于它为人类的健康长寿做出贡献。头部点穴按摩，就是利用“头”之独特作用，在头部的穴位（或部位）上施行一定的手法，以达到治病防病、健身益寿之目的的一种医疗手法。

本书编写以中医理论为指导，并结合现代医学知识。力求内容通俗实用，文字简明扼要，插图清晰准确。并对每种方法的要领，包括选取穴位、穴位定位、操作手法等重点介绍，以求好懂易学，便于掌握。使其更适用于家庭和个人运用，也可供医护人员参考。

编者编著《点穴健身长寿小绝招》一书，旨在从健身益

寿美容的角度上向大家介绍一些安全适用，且奏效快的方法，即使对医学一无所知的人，看了本书以后，也可以在很短时间内掌握它。通过本书，如果使您能获得健康长寿，我们将感到莫大的欣慰。

编者

1993.11

# 目 录

<b>上篇 头部点穴按摩健身长寿治病的基本常识</b> .....	( 1 )
一、简便易行之点穴疗法.....	( 1 )
二、按摩法.....	( 2 )
三、点穴、按摩何以能治病.....	( 2 )
四、手到病除法在其中.....	( 4 )
五、自我按摩健身长寿之道.....	( 5 )
六、头部常用点穴按摩健身益寿法.....	( 6 )
七、点穴按摩疗法的注意事项.....	( 14 )
<b>中篇 头部点穴按摩健身长寿益智妙法     的具体运用</b> .....	( 16 )
一、面部按摩美容、可使您青春长在.....	( 16 )
1、六法 (17) 2、十四式 (18)	
二、男子美唇、乌须的最好方法.....	( 27 )
三、口腔内保健法可以防癌固齿、抗衰老.....	( 28 )
四、健脑提神，消除脑部病劳之最佳疗法.....	( 29 )
五、升学考试自我点穴按摩法.....	( 30 )
六、简易速效戒烟法.....	( 38 )
七、穴位按摩，头刷梳发可防止脱发.....	( 41 )
1、穴位按摩法.....	( 42 )
2、头刷梳发法.....	( 43 )
3、健脑神梳的妙用.....	( 43 )

下篇 头部及其他部位点穴按摩健身治病选介…… ( 46 )

内 科	( 46 )
感冒	( 46 )
头痛	( 51 )
咳嗽	( 55 )
心悸	( 57 )
冠心病	( 58 )
高血压	( 60 )
胃脘痛	( 63 )
呃逆	( 65 )
泄泻	( 66 )
消化不良	( 68 )
便秘	( 70 )
胃下垂	( 72 )
胆绞痛	( 74 )
胆道蛔虫症	( 75 )
脑力减退	( 75 )
失眠	( 76 )
眩晕	( 80 )
中风后遗症	( 83 )
面肌痉挛	( 86 )
肥胖症	( 87 )
糖尿病	( 92 )
腮腺炎	( 94 )
急性扁桃体炎	( 97 )
脱肛	( 99 )



早年白发病	( 100 )
癫痫	( 103 )
瘰病	( 104 )
骨、外科	( 105 )
落枕	( 105 )
急性腰扭伤	( 108 )
坐骨神经痛	( 110 )
三叉神经痛	( 111 )
周围性面神经麻痹	( 113 )
斑秃	( 114 )
妇  科	( 115 )
月经不调	( 115 )
闭经	( 117 )
痛经	( 119 )
更年期综合症	( 122 )
性冷感症	( 123 )
子宫下垂	( 124 )
儿  科	( 126 )
小儿惊风	( 126 )
小儿夜啼	( 129 )
小儿遗尿症	( 130 )
小儿斜视	( 132 )
儿童多动症	( 133 )
小儿斜颈	( 134 )
小儿流涕症	( 135 )
五官科	( 136 )
近视	( 136 )

迎风流泪	( 139 )
暴盲	( 140 )
上睑下垂	( 141 )
急性结膜炎	( 142 )
眼睑瞬动不止	( 142 )
耳鸣 耳聋	( 143 )
鼻炎	( 145 )
鼻窦炎	( 147 )
鼻出血	( 149 )
下颌关节功能紊乱症	( 150 )
牙痛	( 151 )
急 症	( 154 )
中暑	( 154 )
中风	( 155 )
昏迷	( 157 )
牙龈出血不止	( 158 )
晕厥	( 159 )

## 附篇

附一 望面察色可知百病	( 161 )
附二 常用点穴按摩手法简介	( 190 )
附三 常用俞穴简介	( 224 )

# 上 篇 头部点穴按摩健身 长寿治病的基本常识

## 一、简便易行之点穴疗法

点穴疗法又叫指针疗法、指压疗法。它是以手指端在受术者体表适当的穴位或部位，采用手法刺激，通过经络的作用，使体内气血运行畅通，从而达到防病、治病目的的一种治疗方法。

点穴疗法操作简便，易于掌握，常用手法有点、按、掐、扣等。以拇指、中指、食指的指端点按穴位的方法叫点法；以拇指、食指、中指的指端或指腹深压穴位的方法叫按法；以拇指、食指的指甲直接切压穴位的方法叫掐法；用中指或食、中、无名指并拢通过伸屈腕部关节叩击穴位的方法叫叩法。

点穴疗法十分安全，奏效迅速，不需任何设备和药物，在任何情况下都可以施术，易为患者接受，尤其对某些急症，效果更佳，可以起到缓解症状，为病人争取进一步抢救和治疗的时间。

点穴疗法来自民间，源于实践，是我国历代劳动人民同疾病作斗争的经验总结，是祖国医学遗产的一部分。

## 二、按摩法

按摩，古代又称按跷、跷摩、拈引、推拿。按字从手从安，摩字从手从磨，从而可知按摩疗法是用适当的方法刺激人体特定部位，改善人体的生理、病理过程，提高人体抗病能力和促使疾病康复的一种特殊方法，故又称为“以人疗人之法”。

按摩疗法的施术手法，较点穴疗法为多，常用的有按法、摩法、推法、拿法、敲法、擦法、搓法、抖法、捻法、拍法、摇法、揉法、滚法、扳法等。

按摩疗法最早见于战国时代成书的《内经》，以后历代均有充实发展，至随代已有按摩科及按摩医师的设施，随着中外文化的交流，按摩作为防治疾病的疗法，早在一千多年以前就已传入西欧，为西方医学的进步与发展作出了贡献。

## 三、点穴、按摩何以能治病

(一) 劳作时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛：原始人生活在洪荒大地，过着群居生活，整日翻山越岭，涉水淌河，采野果猎野兽为食，不断遭到自然界恶劣气候的侵袭，有了疾病，尚无医药治疗。在劳动的过程中，偶然遇到轻微的碰撞，竟然能使疼痛缓解。如患头痛，由于无意中碰撞了百会穴处，使头痛有所减轻，这样就得到了一个启示，多次用拳或指轻微敲击或揉按此处，头疼竟奇迹般地痊愈了。经过长期的经验积累，逐渐有了点穴、按摩疗法的萌芽。

(二) 本能地揉按，使人疼痛消除，精神焕发：无意地碰撞能使疼痛缓解，而本能地揉按不仅缓解疼痛，揉揉搓搓还会消除疲劳。如当眼睛疲劳时，本能地揉按眼睛就会感到

视物清楚，疲劳消失，这种不自觉地揉按，逐渐技巧化，揉按的部位逐渐准确规范化，就形成了点穴、按摩疗法。

(三) 由点到线的联系：这里所说的“点”，即现在所说的穴位。穴位的发现最初纯属偶然，一个“点”长时间对某一疾病有疗效，就成了固定的穴位，许多固定的“点”对疾病的治疗有内在的联系，于是“点”就形成了“线”，这是对人體生理、病理的升华。由点到线的联系是由相邻近的穴位开始的，点按或针刺某一“点”出现的酸、麻、胀等感觉会沿着一定的方向或部位传导，随着长期的实践，就发现主治范围相似的穴位往往有规律地排列在一条线上，随着“点”的增加，线也就延长，这样就形成了经络的联线。

(四) 体表与脏腑的联系：由点到线的发展不仅揭示了体表之间点与点的联系，而且这些固定的点与脏腑也有密切联系。这种情况是由脏腑有了某种病变，在体表特定部位会出现压痛、结节、皮疹、色泽改变的长期观察，结合认识了脏腑的位置、形态、生理功能及对某些点采取治疗措施，从而使疾病减轻或痊愈后而总结出来的。这就是脏腑通过“线”（经络）与体表相联系，这种联系是靠“气”来完成的。所谓“气”是体内流动着的微小物质及脏腑组织的功能表现。在气的作用下不仅维持了人的生理功能，在发生疾病的情况下，又在体表有所反映，这就为疾病的治疗奠定了基础。

(五) 点穴与按摩靠调“气”来治病：中医认为人体是在心的领导下，以脏腑为中心，联系其它组织器官组成的有分工、有合作的统一整体，这种协调功能，全是靠“气”来实现的。人生活在自然界之中，时时受到自然界各种变化的影响，所以人只有保持自身阴阳的相对平衡，才能有一个健康的身体。如果失去了自身阴阳的相对平衡和失去了与自然

界的相对平衡，人体就会产生疾病，造成“气”的紊乱。这时采用点穴或按摩体表穴位产生的酸、麻、胀、痛、传导等感觉，达到调整“气”的作用，使体内真气流畅，生理功能恢复，疾病得以痊愈。

#### 四、手到病除法在其中

点穴与按摩与其它中医治疗方法一样，是依照“整体观念”与“辨证施治”的中医特点，按照四诊（望、闻、问、切）八纲（阴阳、表里、虚实、寒热）的步骤，确定了疾病的病因、病位、性质及正气与邪气的盛衰情况，进而采取的一种防病、祛病的治疗方法。在治疗过程中也是遵循循经取穴，明辨补泻，采用多种手法调理阴阳，通利关节，和调脏腑，以达到扶正祛邪防治疾病的目的。

点穴、按摩疗法，属中医外治法的范畴，但“外治之理即内治之理”，故点穴、按摩疗法象中医的其它疗法一样，亦有一整套严谨的治疗法则。

总的治疗原则是治病求本、调整阴阳与扶正祛邪。

治病求本之本，是根本之意，亦即疾病的关键，标对本而言是指次要之意；标与本之间是相对而言的，一般情况下含义不同，如：从病人讲，正气为本，邪气为标；从疾病讲，病因为本，症状为标；从病所讲，内部为本，外表为标；从发病时间讲，先病为本，后病为标；从治疗步骤讲，缓则治其本，急则治其标。

调整阴阳之阴阳，不是指某一具体物质，而是宇宙间一切物质的属性、变化、发展规律的概括，是反映事物间对立与统一这一规律的机动的代名词。具体人体而言，气为阳，血为阴；脏为阳，腑为阴；表为阳，里为阴，……阴阳之间

在正常情况下，是对立的统一体，换句话说讲，两者之间必须保持相对平衡，疾病的产生实际上就是阴阳失调所致。所以，调整阴阳就是使失调的阴阳恢复生理上的相对平衡状态，具体方法就是“泻其有余，补其不足”。

扶正祛邪是指扶助正气，祛除邪气，具体运用时，可视疾病情况分别采取“先扶正后祛邪”或“先祛邪后扶正”或“扶正祛邪同时进行的原則。

以上述治疗原则为基础，点穴与按摩疗法采用的治疗方法有温、通、补、泻、汗、和、清、散八法。如：外感风寒感冒，采用捏脊法促使病人发汗，达到热退病除的目的，就属汗法。血淤而致之淤肿，采用消散软坚之摩法就属散法，如此等等，不再赘述。

## 五.自我按摩健身长寿之道

按摩疗法不仅能为患者祛病，自我按摩也是健身长寿的好方法。所谓自我按摩，是指由自己用手法操作和活动肢体的养生方法。在人类的洗澡、梳头、洗脸等日常生活中，就属于自我按摩的方法，此即所谓“调气补泻，通利关节，安不忘危之法”。

常用的自我按摩法有：

**梳头** 此法为双手十指分开微屈，用指端从前额梳摩至后枕部如梳头状，但要触及头皮，速度可适当快些，速度可至百次，此法可疏风散火，清脑明目，防治眩晕，头痛，高血压等病。

**摩面** 此法先将双掌搓热，乘热摩擦面额，搓鼻，擦耳，熨目，以搓至发热为度。此法可助面部气血运行，增强皮肤弹性和光泽，减少皱纹和面斑，改善嗅觉和视觉，防治

眩晕，重听，慢性鼻炎和近视。

**叩齿** 上下牙相叩击，可以先叩左侧，再叩右侧，然后上下门齿相叩，此法可助消化，防止牙齿松动和脱落。

**搅舌** 将舌尖抵于唇齿之间和上下腭之间进行卷抹，待口腔内唾液增多后作嗽口状，然后咽下。此法可改善口腔卫生，有助于消化和润喉。

**鸣天鼓** 先将两手心紧按耳孔，中指端置于枕部风池穴处。操作时两手心一按一松按耳孔，两中指同时叩击风池穴。此法可祛散风邪，防治感冒，耳鸣，耳聋。

**眼保健操** 用拇指或食指指腹轮流揉按攒竹、丝竹空、睛明、四白、瞳子髻，轮刮眼眶，此法可解除眼部疲劳，防治近视。

## 六、头部常用点穴按摩健身益寿法

### 刮 眼 眶

〔操作法〕 用双手食指中节之桡侧端或大拇指屈节突出处，自内向外刮两眼眶。刮时上下眼眶轮流。各约30次。

〔功能〕 明目祛风。

〔用途〕 治目迎风流泪，防近视。

### 旋 耳

〔操作法〕 用双手拇、食二指拿两耳，作旋扯卷拽活动，约30次，活动时不要致耳疼痛。或用手指弹击耳壳。

〔功能〕 令人聪敏，帮助肾气。

〔用途〕 防治重耳。

### 管治城廓

〔操作法〕 用双手拇食二指夹持两耳，作上下搓摩拭擦，搓摩至耳热。



〔功能〕 补肾气，助听力。

〔用途〕 防耳聋。

### **按擦耳窍**

〔操作法〕 两手掌分别按仰两耳外耳道口，随按随放，或用两手中指深入耳窍中轻轻按捺，随按随放。按约30次。

〔功能〕 通耳窍，助听觉。

〔用途〕 治耳闭，耳聋。

### **按捏鼻梁**

〔操作法〕 用拇、食二指指面，按捏鼻梁，上下往返约30次。按捏时配合指揉的动作，使局部有酸胀感。

〔功能〕 防外感，通鼻窍。

〔用途〕 治感冒，平肺喘。

### **按迎香**

〔操作法〕 用双手中指指端，或食中二指指端，分别按揉鼻翼旁迎香穴，按揉至局部有酸胀感。约30次。

〔功能〕 防外感，通鼻窍。

〔用途〕 防感冒，治鼻炎，息肉。

### **捻鼻**

〔操作法〕 以拇食二指深入两鼻孔，捻揉鼻中隔。捻约30次。

〔功能〕 通鼻窍。

〔用途〕 防感冒，治息肉。

### **按揉禾髎**

〔操作法〕 用食中指指端，或双手中指端分别按揉鼻孔外缘直下，与人中穴平齐处之禾髎穴，按揉时局部有酸痛感。约30次。