

TOU BU

BAO JIAN

AN MO

头部

保健按摩

王宜欣 杨金山 李彦梅 王冬梅 编著



黑 龙 江 科 学 技 术 出 版 社

前 言

按摩是中国传统医学的一个门类，属近代非药物治疗法、康复医学、预防医学的范畴。随着社会的进步，在高节奏、高频率的社会活动模式的今天，人们的体能受到无情的挑战。据 WHO 统计：人类发病率（即有正规的化验依据显现为阳性者）仅为 5%，而人类健康成员群体（即无化验阳性体征，又无周身不适等症）也为 5%，群体的大部分，即 90% 为临床检验无阳性体征而又周身不适的群体，这是药物所不及的，称为亚临床状态。中医的预防保健康复功能对治疗这种亚临床状态具有极大的潜力。随着人类对保健的重要性的认识，中医按摩术正从后台迈上前台逐渐成为人类保健预防的主角。古老的中医按摩术中所蕴积的巨大潜力日益为人们所重视和利用。这里要向您介绍的正是一种独立、简易、有效的自我治疗保健及非门诊治疗保健的方法——中医头部按摩。

按摩在我国正处于蓬勃发展的时期，为了推动这一事业的健康发展，提高从事保健按摩人员的素质与技术水平，我们编写了《头部保健按摩》一书。书中介绍了头部、颈部、肩部解剖结构、经络循环及经穴的定位；介绍

了头部、颈部、肩部按摩的手法及注意事项；以较大篇幅介绍了头部、颈部、肩部家庭保健，美容、美发保健，多种常见病的按摩治疗方法；重点介绍了头、面部，包括面、眼、耳、鼻的健康保健和美容保健按摩方法。

全书通过图示和简捷的文字说明，浅显易懂，内容简明，普通家庭、美容美发工作者及按摩专业人员均可使用参考本书，并达到一学即会，用了即见效的效果。

本书由王振刚同志绘图。

编者

1999-01-01

目 录

一、按摩的作用.....	(1)
(一)疏通经络, 调节脏腑.....	(1)
(二)扶正祛邪, 固本强身.....	(2)
二、头部解剖结构.....	(4)
(一)颅骨.....	(4)
(二)头部肌肉.....	(6)
(三)颈部肌肉.....	(7)
(四)椎动脉及脑神经.....	(10)
(五)发、鼻及耳.....	(13)
三、头部的经络循行与穴位.....	(16)
(一)头部的经络循行.....	(16)
(二)头部按摩常用穴位.....	(21)
四、头部按摩手法及注意事项.....	(56)
(一)头部按摩手法.....	(56)
(二)头部保健按摩的注意事项.....	(71)

五、头部的家庭保健按摩·····	(73)
(一)坐位按摩·····	(73)
(二)仰卧位按摩·····	(104)
六、美容、美发头部按摩·····	(128)
(一)仰卧位按摩·····	(128)
(二)坐位按摩·····	(153)
七、头、面部自我按摩·····	(177)
(一)头、面部整体的自我按摩·····	(177)
(二)头、面部各部位的自我按摩·····	(179)
八、头部常见病的按摩治疗·····	(185)
(一)头痛·····	(185)
(二)眩晕·····	(197)
(三)慢性鼻炎·····	(204)
(四)近视眼·····	(206)
(五)耳鸣与耳聋·····	(208)
(六)牙痛·····	(210)
(七)失眠·····	(212)
(八)面瘫·····	(215)

一、按摩的作用

按摩是一种力量加技巧的物理治疗方法，它是通过各种手法作用于机体某些部位从而疏通经络、调和营卫、流畅气血、平衡阴阳、调节整体而达到治疗保健的目的。

(一)疏通经络，调节脏腑

祖国医学理论认为人是一个有机的整体，各脏腑组织器官的生理功能，以五脏为中心，通过经络的作用来实现的。肾主骨生髓通于脑，其华在发，开窍在耳；心主神志，开窍于舌，其华在面；肺开窍为鼻；脾在志为思，开窍于口，其华在唇；肝开窍于目。人体的五脏六腑，四肢九窍，皮、肉、脉、筋、骨等组织器官，各具有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使人体内外上下保持着协调统一，构成有机的统一整体。而这种互相联系，有机配合，主要是依靠经络系统的沟通作用来实现的。同时经络又是气血运行的通路，人体的各组织器官，均需要气血的濡养，才能维持正常的生理活动。气血所以能够通达周身，发挥其温煦，濡养脏腑组织，抗御外邪，保卫机体的作用，则必须通过经络的传注。因此《灵枢·本脏篇》说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨、利关节者也。”头部按摩通过各种手法作用于特定的穴位上，起到疏通经络，行气活血的作用。经络通畅，血活气

通，就能保持人体的正常生理功能。按摩则可疏通经络，调节各脏腑的功能，从而达到有病治疗，无病强身的目的。

(二)扶正祛邪，固本强身

祖国医学理论认为：外邪之所以能侵入人体而引起疾病，其内在的因素是人的“正气”虚弱。如果“正气”健旺，外邪则不能入侵。正如《内经》中说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。按摩可使人体自身的气血流畅，阴阳调和，脏腑生机旺盛。脏腑生机旺盛，则气血生成来源充足，正气精血充足，则机体的抗病能力就强，人就不易生病，这就是按摩的保健作用。通过按摩，使之气血、经络疏通，脏腑机能恢复，以达到驱除病邪的目的，即中医所说：“正旺而邪退”。所以，按摩具有增强机体抗病能力的作用。

同时，头部按摩可直接刺激头部穴位，作用于头部，使头部血流通畅、经络疏通、各器官功能旺盛；使头部发润有泽、脑健脑聪、嗅觉灵敏、眼亮、耳聪、牙齿坚固、皮肤润泽光亮。

现代医学理论认为：头部按摩作用于人体之后，通过神经、体液反射性调节，或改变局部乃至全身的神经体液变化，增强人体抵抗力，免疫力和修复能力，从而达到治疗或保健的目的。

头部按摩可以促进血液循环。按摩可直接施加于体表的浅层血管，使血液运行通畅，帮助静脉回流，并促进血管扩张，降低血管阻力，有利于血液循环。

头部按摩作用于头部表面，可以清除衰老的上皮细胞，改善皮肤的光洁度，增加皮肤的弹性，延缓皮肤的衰老，提高皮肤机能，达到美容的目的。

头部按摩有利于组织的新陈代谢。微循环系统是人体营养和代谢物质的交换场所，头部按摩的刺激反射性地使其通路开放增多，并且通透性增加，十分有利于组织的新陈代谢，促进坏死组织的修复，从而按摩可达到延年益寿的效果。

二、头部解剖结构

本书仅就头部按摩相关的头、颈、肩部的解剖结构加以简要介绍：

(一) 颅骨

颅位于脊柱上方，由 23 块形状、大小不同的扁骨和规则骨组成，详见图 2-1 和图 2-2。其余各骨都借缝牢固连

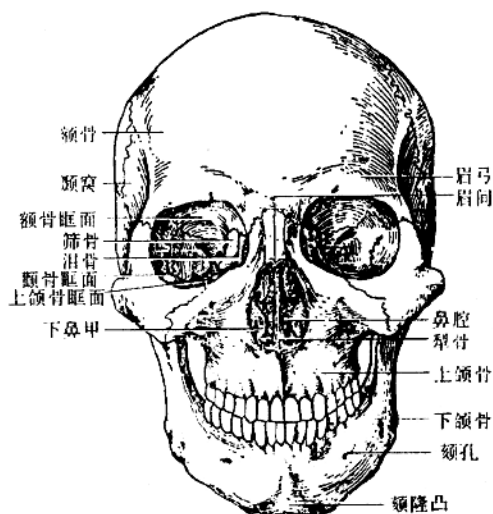


图 2-1 头颅的前面观

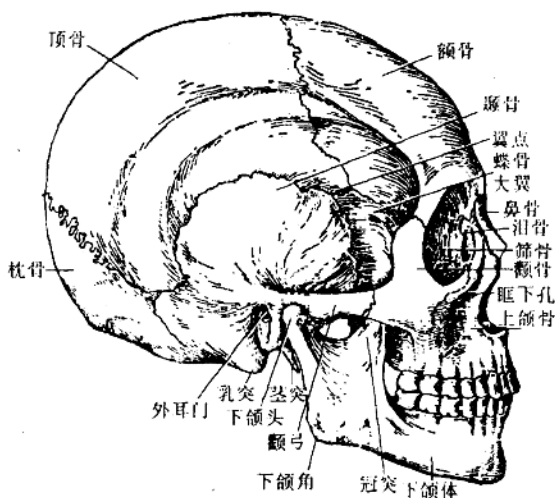


图 2-2 头颅的侧面观

结，形成许多腔洞，容纳、支持和保护脑、感觉器官，以及消化系统、呼吸系统的起始部分。下颌骨是唯一能活动的骨。

颅骨分为脑颅骨和面颅骨，通常以经过眶上缘和外耳门下缘的连线为其分界。线以上是脑颅，围成容纳脑的颅腔；线以下是面颅，构成面部支架。

脑颅骨共 8 块，包括额骨 1 块、顶骨 2 块、枕骨 1 块、颞骨 2 块、蝶骨 1 块、筛骨 1 块，它们构成容纳脑的颅腔。

面颅骨共 15 块，分别围成眶、鼻腔和口腔，它们是成对的上颌骨、鼻骨、颧骨、泪骨、颞骨和下鼻甲以及单个的犁骨、下颌骨和舌骨。

头颅骨主要体表标志如下：

【颧弓】在外耳门的前上方，有从颧骨朝前伸向颧骨的颧突，它和由颧骨伸向颧骨的颧突连结共同构成颧弓。

【乳突】颧骨向耳后的突起称乳突。

【枕外隆凸】枕鳞中央最突出的部分。

【眉弓】眶上缘内侧半上方的弓形隆起，称眉弓，其深面有额窦。

【眉间】眉弓上外方的隆起为额结节，两侧眉弓之间的平坦区为眉间。

(二)头部肌肉

头肌可分为面肌和咀嚼肌两部分。

面肌为扁薄有皮肤，位置浅表，大多起自颅骨的不同部位，止于面部皮肤，并主要分布在口裂、眼裂和鼻孔的周围，可分为环形肌和辐射状肌两种，以开启或闭合上述孔裂，也能牵动面部皮肤显出喜、怒、哀、乐等各种表情。面肌包括颅顶肌、眼轮匝肌、口周围肌和鼻肌(图 2-3)。

咀嚼肌包括咬肌、颞肌、翼外肌和翼内肌，它们均分布于下颌关节周围，参加咀嚼运动(图 2-3)。头部肌肉的体表标志如下。

咬肌起自颧弓的下缘和内面，向后止于下颌支和下颌角的外面，如图 2-3。

颞肌起自颞窝，肌束呈扇形向下会聚，通过颧弓的深处，止于下颌骨的冠突，如图 2-3。

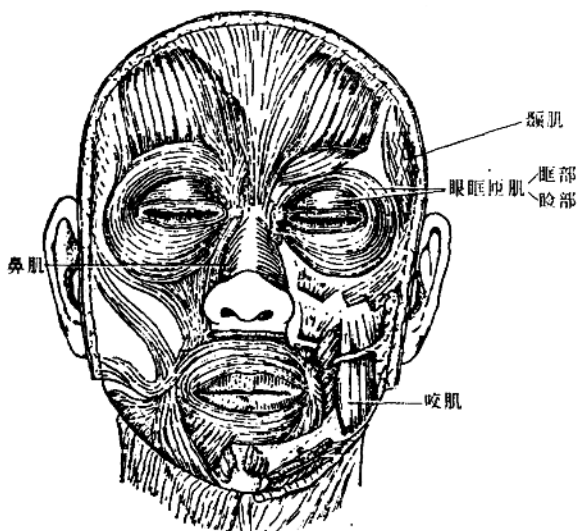


图 2-3 头部肌肉(前面观)

(三)颈部肌肉

颈部肌肉分为颈浅肌群、舌骨肌群、颈深肌群。与按摩有关的肌肉主要是胸锁乳突肌和颈阔肌，如图 2-4 和图 2-5。

胸锁乳突肌斜列于颈部两侧，大部分为颈阔肌所覆盖，是一对强有力的肌。起自胸骨柄前面和锁骨的胸骨端，二头会合后斜向后上方，止于颞骨的乳头(图 2-4)。

颈阔肌位于颈部浅筋膜中，为一皮肌，薄而宽阔，起自胸大肌和三角肌表面的筋膜，向上止于口角(图 2-5)。

在头、颈、肩部按摩中，经常接触到的肌肉至韧带还

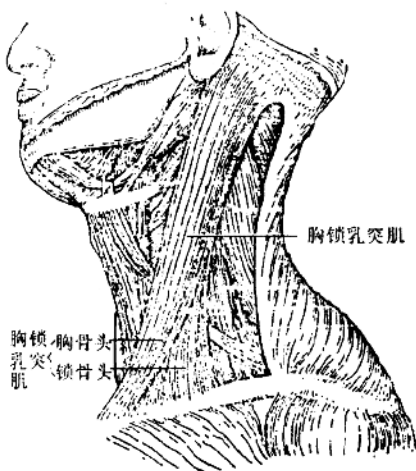


图 2-4 颈部肌肉

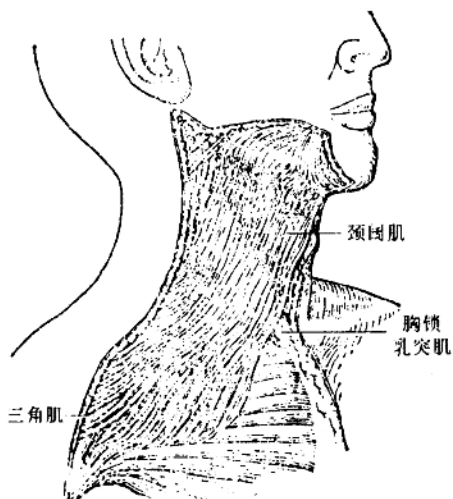


图 2-5 颈阔肌

有上肢部的三角肌、背部斜方肌、颈韧带等。

三角肌位于肩部，呈三角形。起自锁骨的外侧段、肩峰和肩胛冈，肌束从前、外、后面包裹肩关节，逐渐向外下方集中，止于肱骨体外侧面的三角肌粗隆，肱骨上端由于三角肌的覆盖，使肩关节呈圆隆形(图 2-6)。

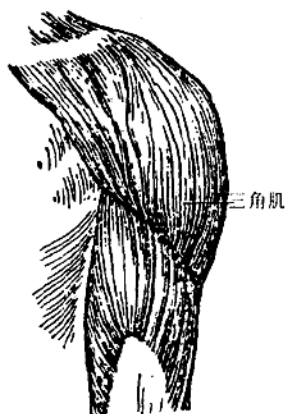


图 2-6 肩部肌肉

斜方肌位于项部和背上部的浅层，为三角形的阔肌，左右两侧合在一起呈斜方形。起自上项线、枕外隆凸、项韧带、第 7 颈椎和全部胸椎的棘突，上部的肌束斜向下方，中部的平行向外，下部的斜向上方，止于锁骨的外侧 1/3 部分、肩峰及肩胛冈(图 2-7)。

项韧带为连接颈椎棘突尖的板状韧带，由弹力纤维构成，向上附着于枕外隆凸(及枕外嵴)；其后缘游离，前缘附着于棘突，项韧带主要是肌的附着处。

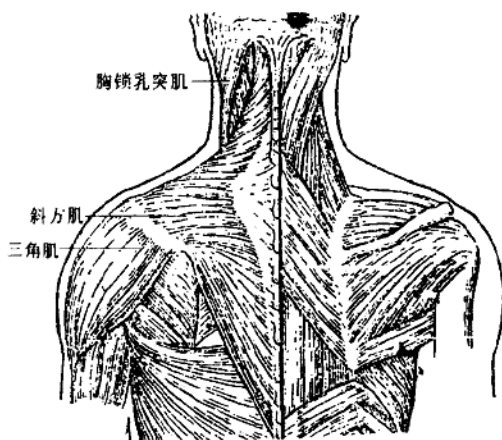


图 2-7 背部肌肉

(四)椎动脉及脑神经

【椎动脉】椎动脉是最大的一支动脉，起于锁骨下动脉第一段，沿前斜角肌内缘上行，穿第6至第1颈椎横突孔，经枕骨大孔入颅腔，左右会合成一条基底动脉，参与脑底部动脉环的组成(图2-8)。

中枢神经系统包括脑和脊髓。充满在颅腔内的叫“脑髓”，它的外面包着三层被膜，即硬脑膜、蛛网膜与软脑膜。脑分为左右两个半球，在两半球之间，有一深裂为“大脑纵裂”，大脑半球表面覆盖着一层灰质，称为“大脑皮质”。大脑皮质不但在外形上有许多复杂的“沟”和

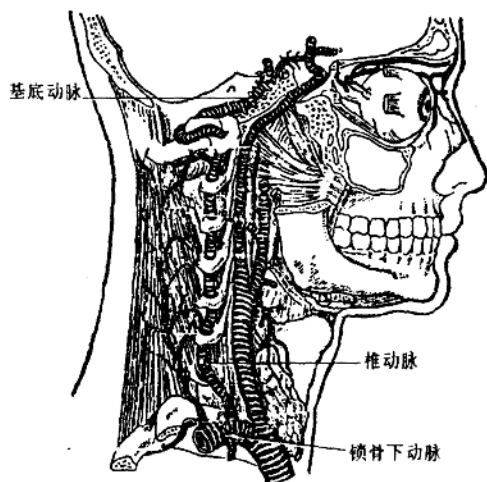


图 2-8 椎动脉

“回”，其内部细胞的筑构、皮层的厚薄也都适应于皮层的不同机能。内囊是大脑半球内部主要的结构之一，在这个不太大的区域内紧密地排列着大量的上行和下行的神经纤维束，这些神经纤维束都有不同的传导机能。

脑神经是从脑发出的周围神经，共 12 对。分别为：Ⅰ嗅神经，Ⅱ视神经，Ⅲ动眼神经，Ⅳ滑车神经，Ⅴ三叉神经，Ⅵ展神经，Ⅶ面神经，Ⅷ前庭蜗神经，Ⅸ舌咽神经，Ⅹ迷走神经，Ⅺ副神经，Ⅻ舌下神经。与头部按摩有关的神经主要有 2 对。

【三叉神经】三叉神经是混合神经，是最粗大的脑神经，含躯体感觉和躯体运动两种纤维，它们组成大的感觉根和小的运动根。两根在脑桥腹面与小脑中脚交界处出入脑。

感觉根在颞骨岩部三叉神经压迹处，扩展成扁平的三叉神经节。自节前发出三条大神经称为眼神经，上颌神经和下颌神经(图 2-9)。

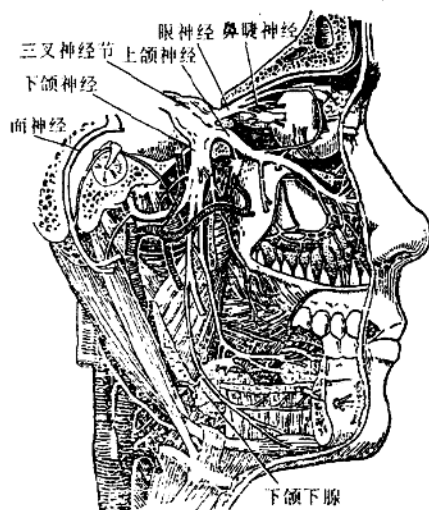


图 2-9 三叉神经

【面神经】面神经为混合性神经，分两部分。大部为纯运动性，起始于脑桥，主要支配面肌。小部分是独立的细干，位于大脑的内侧，含有内脏感觉纤维及内脏运动纤维。

面神经自小脑中脚下缘出脑后进入内耳门，两部合成一干，穿过内耳道底入面神经管。在面神经管内的分支，分三个分支，即鼓索、岩大神经、镫骨肌神经；在颅外的分支，面神经出茎乳孔后即发出三个小分支支配枕肌、耳周围肌、二腹肌后腹和基突舌骨肌。面神经主干进入腮腺实质，交织