

家庭按摩保健丛书

头部按摩治百病

卢先 徐超\等



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

头部按摩/卢先等编著. - 北京:中国中医药出版社,
1998.7

(家庭按摩保健丛书)

ISBN 7-80089-292-1

I. 头… II. 卢… III. 按摩疗法(中医)-头

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16256 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553)

邮 码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092毫米 32开

字 数:500千字

印 张:27.8

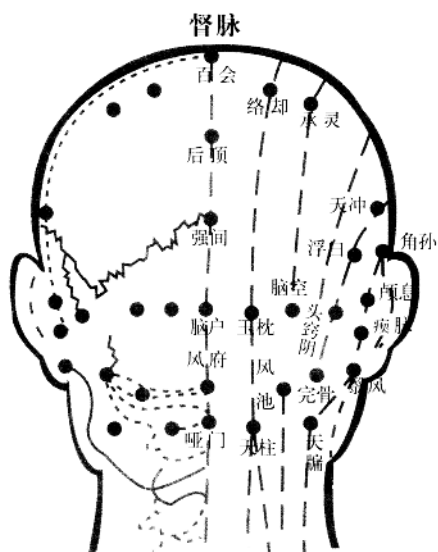
版 次:1998年7月第1版

印 次:1998年7月第1次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80089-292-1/R·293

总定价:47.20元(套)





点按双侧太阳能
止痛，降压，安神。



点按睛明穴治疗近视，眼睛疲劳等。



拍法。



揉抹颞颥主治头痛、失眠、记忆力下降。



点按百会治头晕眼花，失眠多梦，半身不遂。



从太阳向后枕部分抹可强力解除疲乏，振奋精神。



点揉迎香穴，主治鼻塞流涕，风寒感冒。



指揉双侧太阳穴治了头晕疲劳、嗜睡等。



击打百会主治头痛、高血压、半身不遂等。



轻擦
后枕部可
降压、治
偏瘫。解
除颈项部
肌肉僵硬。



轻轻按摩面部，可去斑除皱。



推摩额头治头晕、头痛、失眠。



用手指点按，推揉命门主治耳鸣，耳聋，平身不遂。



轻推眼眦可治近视，解除眼球疲劳。



揉摩太阳治偏头痛。



揉利颈项部上治项背酸痛、落枕等。



轻摩面部有安神定志、美容功效。



摇动头部有利于滑利颈椎关节。

XA005/100

99
R244.1
284

3:2

前 言

随着生活水平的提高,人们的健康意识增强了。可是求医费时费精力,有时还不能达到预想的效果,令人失望不已。

与其求人,不如自力,其实每个人都可以做自己最好的医生,做亲朋好友最好的保健师,当您读过这套书,您便立刻会自信起来。这套书,便是教您通过手、头、躯干、足人体的四大组成部分来诊病、治病和保健。

本书用简单易懂的语言,介绍诊断、治疗疾病的基本知识和方法。您可以通过诊断篇初步了解各部位特点以及诊断疾病的一些简单知识,在治疗篇中,你首先可以很快掌握几种按摩的操作方法,然后便可按其病症指导,对内科、外科、儿科及五官科的一些常见病、多发病进行按摩的治疗。

性功能障碍令人羞于启齿,信心全无,求医更令人望而却步,本套书特辟专章专节,言简意明介绍性功能障碍知识,并指导恢复性功能,使您从此扬起爱的风帆。保健篇中,开辟了延年益寿康复中心,欢迎老年朋友在康复中心了解一些老年多发病的基本知识,掌握一些保健延年方法。爱美的朋友会在我们的健美俱乐部,了解健美新概念,让精神振作起来,最后在生活篇中,我们还会向您细致讲解各部位的健美。

任何读罢此书的人,都会发出这样的惊叹:我们的生命不能没有健康,而健康居然能轻而易举地来自自我按摩——这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病机会,握在您的手中!



头部按摩治百病

第一编 诊断篇

第一章 相面断疾浅说	(3)
一、“相面”也是一门科学	(3)
二、“相面”断吉凶	(8)
三、“相面”判断发病部位的原理	(11)
四、面色过于白晰是病态	(21)
五、黄脸汉子是脾虚	(22)
六、红脸关公内热盛	(22)
七、青面兽敢是受了寒气	(23)
八、黑旋风也有病吗?	(24)
九、相面候病图谱	(25)
十、望头诊病技法一二三	(35)
十一、头面五官诊病图谱	(37)
第二章 从眼睛和耳诊断疾病的技法	(43)
一、望目诊断疾病的技法	(43)
二、望目识病图谱	(47)
三、望耳诊断疾病的技法	(57)
第三章 从鼻子上诊断疾病的技法	(59)
一、望鼻的学问	(59)
二、望鼻诊病图谱	(60)

第四章 从嘴唇上诊断疾病的技法	(63)
一、望嘴唇应注意些什么	(63)
二、望唇诊病图谱	(64)
三、望口腔见微知著	(70)
四、望嘴诊病应观察哪些部位	(72)
五、望舌诊疗是常法	(75)
第五章 从面部诊断疾病的技法	(77)
一、青年人为什么会长壮疙瘩(痤疮)	(77)
二、口周皮炎是怎么回事	(78)
三、早秃(脂溢性脱发)是怎样引起的	(79)
四、少白头是怎样引起的	(79)
五、怎样治疗少白头	(80)
六、头发变色是怎么回事	(81)
七、毛发的颜色从哪里来	(82)

第二编 治疗篇

第一章 头部的家庭常用疗法简介	(85)
一、头部按摩法	(85)
二、耳穴压迫法	(101)
第二章 头面五官疾病的按摩疗法	(116)
一、手法治疗近视眼	(116)
二、长针眼后的按摩治疗	(118)
三、按摩治疗眼帘下垂	(119)
四、手法治疗“美尼尔”	(119)

五、耳鸣的按摩疗法	(121)
六、按摩可治疗突发性耳聋	(123)
七、快速止住鼻血的手法	(125)
八、快速简易的治鼻塞方法	(126)
九、鼻窦炎的按摩治疗	(126)
十、按摩怎样治疗过敏性鼻炎	(128)
十一、酒糟鼻是喝酒造成的吗 如何按摩治疗	(129)
十二、咽喉疼痛的按摩治疗	(130)
十三、失音的按摩治疗	(131)
十四、牙痛的按摩治疗	(133)
十五、鬼剃头(斑秃)是怎么回事 怎样按摩治疗	(134)
十六、下颌关节功能紊乱应如何按摩治疗	(136)
十七、落枕后的按摩治疗	(138)
十八、如何按摩治疗颈椎病	(140)
第三章 常见疾病的头部按摩方法	(143)
一、治感冒的按摩方法	(143)
二、高血压应如何按摩治疗	(145)
三、您知道怎样按摩治面瘫吗	(147)
四、“偏瘫”病人的按摩疗法	(149)
五、突然昏倒不省人事的按摩疗法	(150)
六、头痛的按摩疗法	(151)
七、手法治疗可解除失眠的痛苦	(153)
八、针对糖尿病人的按摩方法	(154)
九、按摩治疗打嗝不止	(157)
十、中暑救护的按摩方法	(158)