



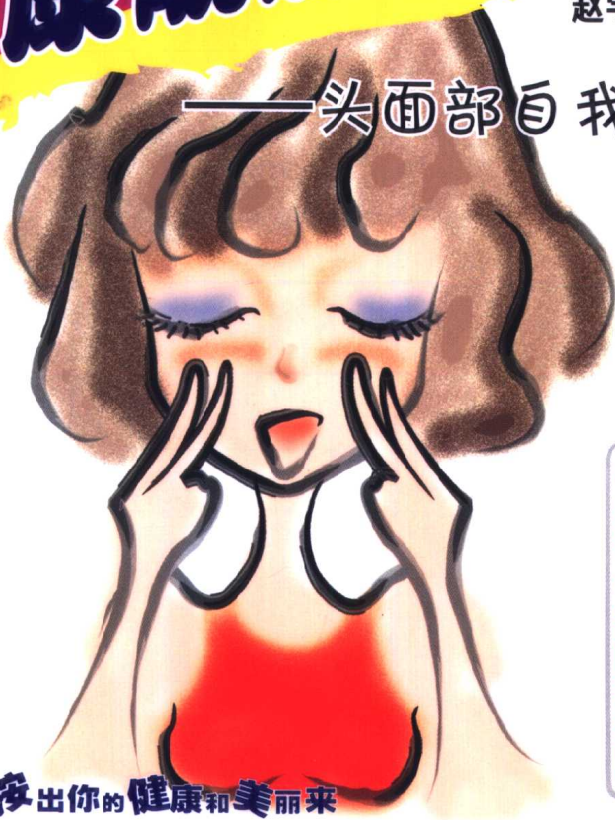
从头按到脚丛书

JIANKANG LIANGLI CONG TOU KAISHI

健康靓丽从**头**开始

赵宇浩 编著

——头面部自我按摩



本书配以大量彩图真人示范

手把手教你自我按摩

按出你的健康和美丽来

- 👉 头痛一扫空——比吃去痛片还灵的按摩方法
- 👉 消除疲劳按摩术
- 👉 面部健美操（驻颜术）——5分钟让你容光焕发
- 👉 神经衰弱完全搞定
 - 👉 祛除黄褐斑、雀斑——还你冰肌玉肤
 - 👉 失眠别苦撑，按摩送你入梦乡
 - 👉 感冒完全攻略

北京科学技术出版社

JIANKANG LIANGLI CONG TOU KAISHI

健康靓丽从开始

——头面部自我按摩

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康靓丽从头开始——头面部自我按摩/赵宇浩编著.

-北京:北京科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5304-2859-4

I.健… II.赵… III.①头部-按摩疗法(中医)

②美容-保健-按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102750 号

健康靓丽从头开始——头面部自我按摩

作 者: 赵宇浩

责任编辑: 齐立洁

责任校对: 黄立晖

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 世纪白马

版式设计: 李婷婷

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66160952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京乾洋印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 4.25

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2859-4/Z · 1098

定 价: 25.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编写说明

头面部的重要性是不言而喻的。拥有健全的大脑、美好的面容是我们共同的愿望。无论这个地球怎么转，没有人会拒绝健康和美丽。但是，现代社会节奏在加快，人们压力在加大，身体的问题也越来越多：头痛，失眠，神经衰弱，皮肤粗糙、斑点，过早出现皱纹……为了对抗岁月对体能和外貌的侵蚀，各种昂贵的药品、补品、化妆品人们都积极尝试，内服、外用，乐此不疲。虽耗资不菲，却往往收效甚微，甚至适得其反。

其实，健康和美丽就在你的手上。每天抽出几分钟做做自我按摩，不受设备、环境等条件的限制，在办公桌前、在床上、在洗脸时，甚至在看电视时、聊天时都可以做，不用针，不用药，即能达到祛病强身、自我保健、自我美容的目的。

手是与生俱来的，穴位则人皆有之。只要参阅本书，对镜自习，读者就会有所裨益。倘本书能够满足读者期盼健康靓丽的愿望，那便是我们最大的欣慰了！

举手之劳，美丽人生尽在掌握！



按出你的轻松来

- ❖ 头痛一扫空——比吃去痛片还灵的按摩方法 (3)
- ❖ 眩晕不必烦 (9)
- ❖ 失眠别苦撑, 按摩送你入梦乡 (15)
- ❖ 神经衰弱完全搞定 (20)
- ❖ 消除疲劳按摩术 (27)
- ❖ 颈肩痛(颈椎病)放松法 (32)
- ❖ 感冒完全攻略 (36)
- ❖ 近视、视疲劳缓解术 (43)
- ❖ 帮你解除耳鸣困扰 (47)
- ❖ 鼻炎不再难缠 (53)
- ❖ 慢性咽炎怎么办 (58)
- ❖ 牙痛不是病 (63)
- ❖ 牙齿保健功——让你笑口常开 (67)

按出你的美丽来

- ❖ 对抗皱纹——让岁月不再留痕 (73)
 - 消除抬头纹 (75)



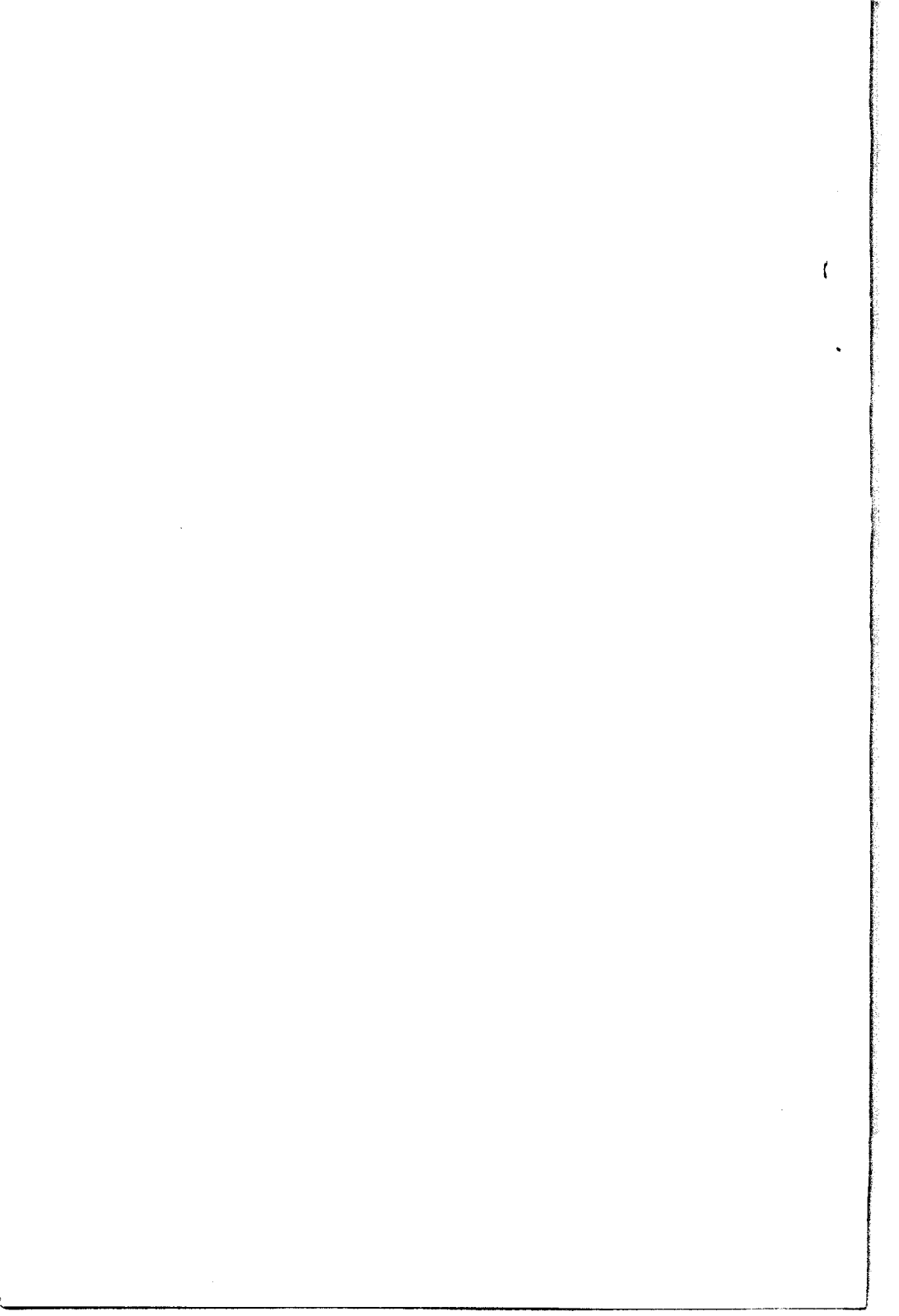
- 消除眉间皱纹 (78)
- 消除鼻纹 (79)
- 消除眼纹 (80)
- 消除嘴纹 (84)
- 消除颈纹 (86)
- 消除颊部皱纹 (88)
- ❖ 克服面颊松弛 (89)
 - 拒绝双下巴 (90)
 - 嘴角下垂按摩法 (92)
 - 眼袋反击战 (96)
 - 上睑下垂(耷拉眼角)按摩法 (99)
- ❖ 对青春痘说拜拜 (102)
- ❖ 祛除黄褐斑、雀斑——还你冰肌玉肤 (104)
- ❖ 改善皮肤粗糙——使皮肤细嫩的按摩术 (108)
- ❖ 向头发早白开战 (113)
- ❖ 远离脱发——让你秀发如云 (115)
- ❖ 洗脸按摩美容法——让肌肤脱胎换骨 (118)
- ❖ 面部健美操(驻颜术)——5分钟让你容光焕发 (123)

按出你

de

轻松

来



头痛一扫空

比吃去痛片还灵的按摩方法



头痛着实难缠，发作时痛苦难当，而往往病因不明，就是医生对它也常常是束手无策。

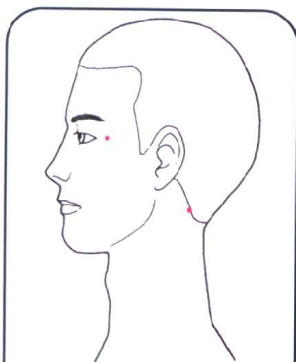
凡是器质性原因引起的头痛，都有反复或定时发作的特点，那就需要及时去医院进行治疗。而对于那些原因不明、经医药治疗又不见效果的偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛及慢性阵发性偏头痛等，都可以尝试一下自我按摩的方法。



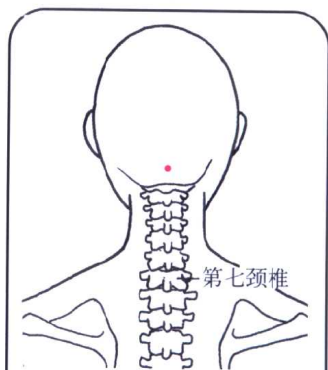
自我按摩方法



1 以10个手指指腹揉、按全头部,从前额部或从后颈部风池、风府穴处开始,力量持续、深透,由浅入深。



风池穴: 在胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。



风府穴: 在脊柱上,后发际直上1寸处。



印堂

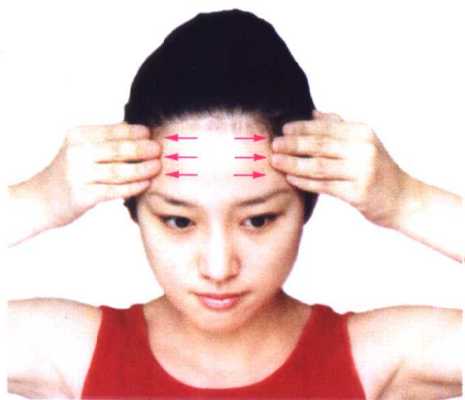
2 双示指指腹从印堂穴开始按压头正中一条线，至风府穴。



风府



印堂穴：在两眉头连线的中点，对准鼻尖处。



3 用双手四指
指腹由中间向两侧分
抹前额部。



4 用拇指与
示、中指捏双眉。

5 以2~5指指甲，与头皮成45°角稍向下用力并向后推移，方向与头发生长方向一致。指甲下有刮头皮的感觉。



太阳穴: 在眉梢与外眼角连线中点外开1寸的凹陷中。

百会穴: 在头部中线与两耳尖连线的交点处。

头维穴: 在额頭髮发前缘入发际0.5寸处。



6 拇指点太阳、印堂、百会、头维、风池、风府。



7 以手指指腹叩击
全头部，力量稍轻，有节
奏感。



眩晕不必烦

到目前为止，还没有人能说清楚眩晕的真正病因，但却有无数人深受其害。眩晕发作时眼前发黑或眼花、视物模糊，感觉自身或外界景物旋转，站立不稳，轻者闭一会儿眼睛就过去了，重者如坐车船，不能站立。或伴有恶心、呕吐、汗出，甚至昏倒等症状。眩晕的发生，与脑的关系最为密切，或因各种致病因素侵犯于脑而引起，或因人体气血、精髓空虚不能充养于脑而致。



自我按摩方法



1 中指按揉百会穴1分钟。

2 用拇、示、中、环四指指端同时按揉四神聪穴1分钟，动作宜轻柔缓和。





3 双手五指自然分开、屈曲，以指腹作为着力点，从前发际推向后发际，或五指分开、指腹代梳，自前向后，做梳头动作，双手可同时进行，亦可交替进行，速度宜慢，时间2分钟。



4 双手五指在头部做无规律的点按，督脉走行处(头正中线)应重点点按，时间1~2分钟。