

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

注意禁忌不可忘
坚持点穴与调经

按摩要按程序来
养生长寿常按摩

李彦龙 编著

头部按摩治百病

TOU BU AN MO ZHI BAI BING
SU CHA SHOU CE

速查手册



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

注意禁忌不可忘 按摩要按程序来
坚持点穴与调经 养生长寿常按摩

李彦龙 编著

头部按摩治百病

TOU BU AN MO ZHI BAI BING
SU CHA SHOU CE

速查手册



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

头部按摩治百病速查手册 / 李彦龙编著. — 天津 :

天津科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5308-8566-6

I. ①头… II. ①李… III. ①头部—按摩疗法(中医)
—手册 IV. ①R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302253号

责任编辑: 张建锋

编辑助理: 韩 涵

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团 出版
 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332402

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 160 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

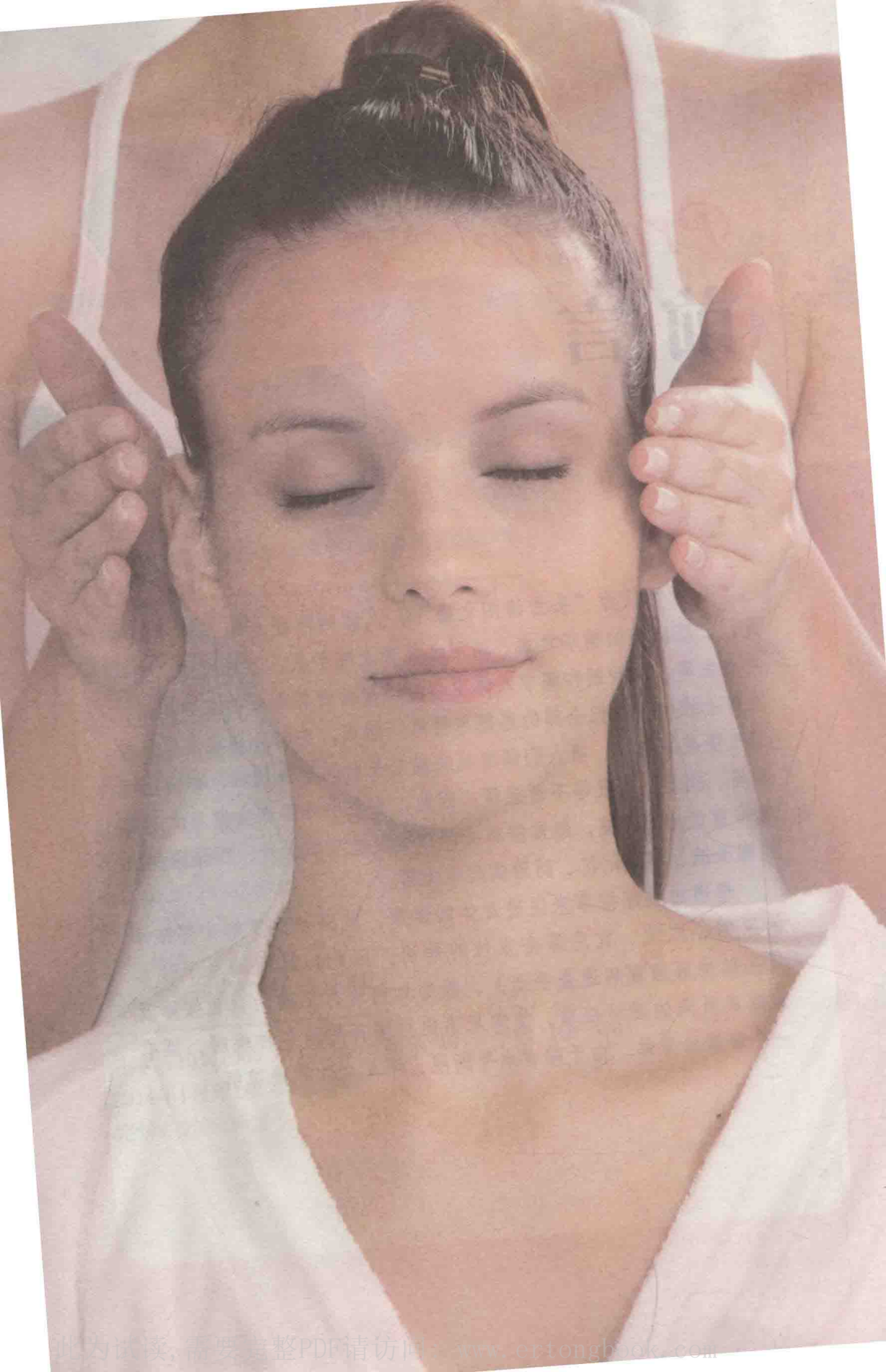
Preface

前言



中医学认为“头为诸阳之会”，人体的阳经与阳气都交汇于此，五脏六腑的精华之血、清阳之气皆上注于头，百脉所通，系一身之主宰，对控制和调节人体生命活动起着极其重要的主导作用，头部也控制着我们全部的思想与情感。然而，头部又是很容易被邪气侵袭的器官，当人们偶感风寒或是长时间紧张过后，都会出现头痛、疲乏、失眠等不适症状。因此，古今中外的养生健身之道都非常重视头部保健，经常按摩头部，有促进清阳上升、百脉调和、清醒头脑、增强记忆、防治疾病等作用。

想通过头部按摩来促进身体的健康，就必须先了解头部按摩的原则、穴位、宜忌等全方位的知识。因此，我们编写了这本《头部按摩治百病速查手册》，教您如何进行正确的自我按摩及家庭成员间的互动按摩，使您足不出户便可防治各种疾病，拥有一个健康的身体。由于编者水平所限，不足之处敬请谅解。



目录

C O N T E N T S



第一章 头部按摩的基础知识

- 头部按摩的优势 / 002
- 头部按摩的功效 / 003
- 头部按摩的原则 / 004
- 头部按摩的辅助工具 / 005
- 头部按摩的手法 / 005
- 头部按摩适宜证 / 008
- 头部按摩禁忌证 / 008
- 头部按摩的注意事项 / 009
- 异常情况处理 / 010

第二章 经络取穴

- 经络概说 / 012
- 腧穴概说 / 012
- 正确取穴的方法 / 013
- 找准穴位 手到病除 / 014

第三章 自我保健按摩

- 头面部保健按摩法 / 046
- 耳部保健按摩法 / 046
- 眼部保健按摩法 / 047
- 鼻部保健按摩法 / 048
- 牙齿保健按摩法 / 048

第四章 内科疾病的头部按摩疗法

- 1. 感冒 / 050

- 2. 咳嗽 / 051
- 3. 哮喘 / 052
- 4. 牙痛 / 053
- 5. 耳鸣 / 055
- 6. 重听 / 056
- 7. 老视 / 057
- 8. 鼻塞 / 058
- 9. 鼻出血 / 059
- 10. 牙龈肿痛 / 060
- 11. 睑腺炎 / 061
- 12. 视疲劳 / 062
- 13. 青光眼 / 063
- 14. 咽喉肿痛 / 064
- 15. 上睑下垂 / 065
- 16. 迎风流泪 / 066
- 17. 口腔溃疡 / 067
- 18. 急性结膜炎 / 068
- 19. 偏头痛 / 069
- 20. 紧张性头痛 / 070
- 21. 高血压性头痛 / 071
- 22. 颈部异常引起的头痛 / 072
- 23. 眼部异常引起的头痛 / 073
- 24. 胃下垂 / 074
- 25. 慢性胃炎 / 075
- 26. 慢性鼻炎 / 076
- 27. 慢性咽炎 / 078
- 28. 慢性喉炎 / 079
- 29. 慢性肾炎 / 080
- 30. 慢性支气管炎 / 081

31. 高血压 / 082
32. 低血压 / 084
33. 冠心病 / 086
34. 糖尿病 / 087
35. 便秘 / 088
36. 癫痫 / 089
37. 瘰疬 / 090
38. 面瘫 / 092
39. 中暑 / 093
40. 眩晕 / 094
41. 失眠 / 096
42. 盗汗 / 097
43. 贫血 / 098
44. 神经衰弱 / 099
45. 晕厥 / 101
46. 醉酒 / 102
47. 三叉神经痛 / 103
48. 甲状腺功能亢进 / 104

第五章 外科疾病的头部按摩疗法

1. 颈椎病 / 107
2. 脱肛 / 108
3. 肩周炎 / 109
4. 腰肌劳损 / 110
5. 类风湿关节炎 / 111

第六章 儿科疾病的头部按摩疗法

1. 小儿遗尿 / 113
2. 小儿发热 / 114
3. 小儿百日咳 / 115
4. 流行性腮腺炎 / 116
5. 小儿肌性斜颈 / 117
6. 小儿斜视 / 118

第七章 妇科疾病的头部按摩疗法

1. 月经不调 / 120
2. 盆腔炎 / 121
3. 经行头痛 / 123

4. 性冷淡症 / 124
5. 更年期综合征 / 125

第八章 男科疾病的头部按摩疗法

1. 阳痿 / 128
2. 遗精 / 129
3. 前列腺炎 / 131

第九章 美容保健

1. 雀斑 / 133
2. 少白头 / 134
3. 肥胖症 / 135
4. 青春痘 / 136
5. 黑眼圈 / 137
6. 近视眼 / 138
7. 假性近视 / 139
8. 预防近视 / 141
9. 面部色斑 / 142
10. 消除眼袋 / 143
11. 减少皱纹 / 144
12. 减少眉间皱纹 / 145
13. 减少颈部皱纹 / 145
14. 消除抬头纹 / 146
15. 消除鱼尾纹 / 147
16. 皮肤粗糙 / 148
17. 肤色暗沉 / 150
18. 嫩肤美颜 / 150
19. 提神醒脑 / 152
20. 减缓压力 / 153
21. 夜晚催眠 / 154

第一章

头部按摩的基础知识

TOU BU AN MO DE JI CHU ZHI SHI



头是人体神经控制中枢的重要部位。现代医学实践证明,头(即大脑)由人类生命活动的神经中枢、身体神经、中枢神经和周围神经组成。中枢神经是人接受、分析、处理外在感知和产生应变冲动的中枢控制组织。而周围神经系统中的脑神经、脊神经和自主神经是感受外在感知(感受器)并向中枢神经传输信息,接受中枢神经的执行指令并完成机能反应(效应器)的高级神经组织。虽然神经功能错综复杂,然而正常状况下却井然有序,维持人体的正常生命活动,但当在环境因素或某种状态影响下,会使神经的感知效应或传导异常而形成病理状态,从而使大脑皮层、髓质以及机体某种机能状态的电位、负荷发生改变产生病理反应。



头部按摩的优势

1. 经济实惠

头部按摩不需要任何设备和任何药物,只需要自己的双手,就可在家里防病治病,更能在无病时强身健体。因此,学会头部按摩疗法可以省钱又省时。

2. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是穴位按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤,无任何副作用,有病治病,无病强身,完全符合当今医学推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”。



3.简单易学

“简单”是指头部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，当身体某脏器或部位出现不适，随时随地都可进行按摩；“易学”即男女老幼都可以学会，只要认真、反复实践即能掌握。

4.疗效明显

头部按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法，尤其是对一些慢性疾病的治疗，更能显示出其独特的疗效，深受人们的喜爱。

当人们感觉稍有不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

头部按摩的功致

1.疏通经络

经络是人体气血运行的通路，内联五脏六腑，外络四肢百骸、五官九窍，沟通表里内外，贯穿左右上下，网络全身，运行气血，使人体各部位紧密联系起来，成为一个不可分割的有机整体，从而调节人体多种生理功能活动，保持人体机能的协调和相对平衡。

2.调和气血

由于按摩手法的机械刺激，可以将机械能转化为热能，提高身体局部组织的温度，促使毛细血管扩张，从而改善血液和淋巴循环，减低血液黏滞性，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，避免心血管疾病的发生。

3.平衡阴阳

人体为对立统一的有机整体，中医经常以阴阳观念解释人体内部变化，认为其中任何一方的势力范围过大，都会引起体内阴阳不平衡。所以，调整阴阳一直都是中医治病的基本原则，如表里出入、上下升降、寒热进退、邪正虚实、营卫不和、气血失和等，都属于阴阳失调的具体表现。因此，升清降浊、寒势温清、调和营卫、调理气血等，都属于平衡阴阳的方法。

4.提高免疫力

免疫力低下的人，是指容易生病的人群，除了婴幼儿、老人、孕产妇外，还包括体质较弱的人。通过按摩可以帮助人们提高免疫力，因为按压特定穴位可以增强机体的免疫力功能。





头部按摩的原则

1. 按摩顺序

头部按摩一般以从头顶到四周、从头前到头后、从中间到两侧为序。按摩路线应顺着皮肤、经络、血管的走向，方可促进血液循环，如与经络、皮肤、血流的方向相反，则阻塞血液循环，不仅不能使人们变得容光焕发，反而会使皮肤变得粗糙。

2. 按摩时间

一般每日早晚各按摩一次。早晨按摩应在洗脸后进行，可避免将皮肤表面的灰尘揉入皮肤。为了防止直接刺激皮肤，可涂以少量的护肤香脂以保护皮肤，减少摩擦，便于操作。早起按摩，手法须缓慢、轻柔，给头肌、血管和经络以轻微刺激，从而使皮肤充满活力。

晚上推拿以10~11时为最佳，因为此时正是新陈代谢最旺盛之时。晚上按摩，手法应稍重，推拿的范围可广，给头肌、皮肤以较强刺激，以面部发热为宜。头昏眼花者可随时操作，手法要灵活。

3. 按摩力度

按摩力度的大小和疗效有密切关系，力度太小，达不到产生痛感的最小刺激量，则无法达到预期效果，不能引起适当反应；力度过大，则会造成强烈疼痛感、肌肉损伤和神经紧张，也可能引起自抑作用或神经麻木，使得按摩所产生的神经传输变成无法改变病理反应的紊乱传输。

头部按摩时，应根据个人的忍耐度，在最大忍受范围内取得最好的效果，由轻到重、缓慢而有规律地尝试，以给人安全、舒适的感觉。值得注意的是，按摩口唇周围的手法须轻，尤其青少年和女性，防止指甲划伤皮肤，造成感染。

4. 按摩体位

头部按摩体位一般有4种，即端坐位、仰卧位、俯卧位和侧卧位，前三者为常用体位，最后一种极少采用。

(1) **端坐位**：正坐，屈膝 90° ，双脚分开与肩同宽，双上肢自然下垂或双手置于膝上。

(2) **仰卧位**：面部朝上，平卧于床上，双下肢自然伸直或自然屈曲。根据按摩需要，可随时调整上下肢的位置。



(3) **俯卧位**：趴在床上，腹部向下，去枕，面部朝下或歪向一侧，双下肢自然伸直，上肢置于体侧或屈肘置于面部下方。根据按摩需要，可随时调整上下肢的位置。

(4) **侧卧位**：身体一侧在下；双腿自然屈曲，或下侧腿伸直，上侧腿屈曲；下侧上肢屈肩、屈肘 90° ，上侧上肢自然垂直，置于体侧或撑于体前床面。

头部按摩的辅助工具



1. 梳子

用梳子进行按摩，在刺激穴位时可快速敲打，疏通血液循环，缓解疲劳；也可按住穴位不动并停留一会儿，刺激穴位。

2. 圆珠笔

可用圆珠笔略尖的一端以较强力道按压面部穴位。平时使用较方便。

3. 头部按摩爪

把按摩爪罩在头部，往下压或左右摇晃，可促进脑部血液循环，缓解用脑疲劳，保持头脑清醒。



头部按摩的手法

1. 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定部位或穴位的方法。操作时，着力部位要紧贴体表，不可移动，由轻而重用，不可用蛮力按压，深压捻动。本法具有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。

2. 揉法

揉法是指用手指或手掌贴在受术者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处，进行左右、前后的内旋或外旋揉动，使施治部位的皮下组织随着施治指或掌转动的方法。用力要轻柔，一般每分钟120~160次。本法有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛等作用。

3. 摩法

摩法是用掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形、有节律的抚摩。一般将掌面抚摩称为“掌摩法”，将指面按摩称为“指摩法”。用力自然，每分钟120次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜

重，以中和之意施之，刺激轻柔、缓和，是按摩头面部的常用手法。本法有理气和中、消积导滞、行气和血、消瘀散肿等作用。

4.推法

推法是指用手掌或手指向下、向外或向前推挤受术者肌肉的方法。操作者放松上肢，肘关节微屈下垂，腕关节自然微屈，拇指着力，以螺纹面螺旋式向前推动并向后回旋，压力均匀，一推一回，动作灵活。运用推法要注意用力要稳，速度要缓慢，着力部位要紧贴皮肤。本法是按摩头部最常用的手法之一，适用于头部所有线状穴位以及穴与穴之间的操作。本法有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋、消肿活血等作用。

5.分法

分法为两手四指并拢，以罗纹面贴于施治部位表面，由一处向相反方向外分的方法。操作时，双手用力要均匀一致或配合协调，移动轨迹要保持直行。本法有疏经活络、调和面部气血、清脑明目等作用。



6.抹法

抹法为用单手或双手指面、掌面紧贴于皮肤，做上下、左右单方向的直线或弧形曲线的反复移动的方法。根据治疗部位的不同，又分为拇指抹法、四指抹法、掌抹法。操作时，用力要轻而不浮，重而不滞。本法具有开窍镇静、清醒头目、行气散血、扩张血管等作用。拇指抹法常用于头面部，治疗头晕、头痛、失眠等症。

7.挤法

挤法又称为“挟按法”，是指操作者用单手或双手拇指、食指指腹附着于体表一定部位或穴位上做对称性用力，向中间进行挤捏按摩的方法。操作时，夹持挤压，每穴不超过10次。本法有疏风解表、发汗祛热、祛瘀散结等功效，对治疗感冒、头痛、暑热、呕吐、恶心等有良好效果。

8.刮法

刮法为拇指桡侧面或食指、中两指指腹蘸水后，直接在体表一定部位或穴位上着力，做单方向的快速刮动。刮法属于中等刺激手法。本法具有活血通络、祛风散寒、发汗解表、祛除暑湿的作用。

9.拿法

拿法为用拇指和食指、中指或无名指、小拇指做相对用力，在一定部位和穴位上进行节律性提捏。操作时，用力要由轻而重，不可突然用力，动作要缓和而有连贯性。临床常配合其他手法用于颈项部位。本法具有疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泄热止痛等作用。

10.弹法

弹法为用一手手指指腹紧压住另一手手指指甲做用力弹击的方法。操作时，可连续弹击患处，每分钟弹击120~160次。本法适用于全身各部，尤以头面、颈项部最为常用。本法具有开窍醒脑、镇静安神、行气活血的作用。

11.摇法

摇法是用一手握住关节近端的肢体，另一手握住关节远端的肢体，做缓和回旋的转动。摇法用力要柔和，不可使用蛮力和超过生理限度。本法适用于四肢关节及颈项等。本法有滑利关节、增强关节活动功能的作用。

12.振法

振法有掌振法和指振法两种，用手指或手掌在体表着力，前臂和手部肌肉强力、静止性用力，产生振颤动作。用手指着力称“指振法”，用手掌着力称“掌振法”。操作时，力量要集中于指端或手掌上，振动频率较高，着力稍重。本法一般常用单手操作，也可双手同时操作。本法具有醒脑提神、疏经通络、和中理气、消食导滞、调节胃肠等作用。

13.扳法

扳法是双手以相反方向或同一方向用力扳动头部的方法。操作时，动作必须果断而快速，用力要稳，两手动作要协调配合，扳动幅度不能超过各关节的生理活动范围。本法有舒筋通络、滑利关节、纠正解剖位置失常等作用。

14.叩法

叩法是用指端着力或五指并拢屈曲成握空拳状，或以小指尺侧部分着力，在一定部位或穴位上进行叩击的按摩方法。操作时，根据施术时力点不同，将叩法分为中指叩法、五指叩法、拳叩法3种。中指叩法主要适用于颅顶及浅表关节。五指叩法主要适用于前额、颅顶、浅表关节部位，常用于治疗头痛、头晕、感冒等疾病。本法具有疏通经脉、通络止痛、滑利关节、开窍醒脑、振奋精神、消除疲劳等作用。



15.掐法

掐法是用指甲在患处一上一下重按穴位或两手指同时用力抠掐，同时又不刺破皮肤的手法。掐法是重刺激手法之一，如临床急救常以指甲来代替针，为了避免刺破皮肤，要掌握好指力或在掐穴处垫块薄布，为增进疗效、缓解疼痛，掐后可再轻揉一会。本法有开窍醒神、镇惊止痛、解除痉挛等作用。

16. 拔伸法

拔伸即牵位、牵引的意思。拔伸法为固定肢体或关节的一端，牵拉另一端的方法。操作时，受术者正坐，施术者站在受术者背后，用双手拇指顶在枕骨下方，掌根托住两侧下颌角下方，并用两前臂压住受术者两肩，两手用力向上，两前臂下压，同时向相反方向用力。用力要均匀而持久，动作要缓和。本法对扭错肌腱和移位关节有整复作用。

头部按摩适应证

(1) 对慢性胃肠道疾病有一定疗效，头部按摩对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

(2) 对各种变态反应性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等有一定疗效。因为头部按摩对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用。

(3) 对各种炎症，如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效，说明头部按摩可增强机体免疫系统的功能。

(4) 对动脉硬化、高血压等有明显疗效，表明头部按摩对血液循环有很好的促进作用。

(5) 对神经官能症(包括下丘脑自主神经功能紊乱、各脏器功能紊乱)和神经痛有明显疗效。因为头部按摩疗法对中枢神经系统的兴奋与抑制平衡有调节作用，对痛觉有明显的阻断作用。

头部按摩禁忌证

(1) 患有严重内科病的患者，如有严重的心脏病、肺病、肝病、急腹症或脑栓塞、脑出血患者处于急性期时，以及有恶性肿瘤患者禁用头部按摩。

(2) 有皮肤破溃或皮肤病妨碍按摩施术者，包括脓肿、湿疹、风疹、癣、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等，禁用或慎用头部按摩。

(3) 有开放性损伤者或施用血管、神经吻合术者禁用按摩。

(4) 对于特殊生理期的妇女，如月经期、怀孕期的女性，应慎用头部按摩。

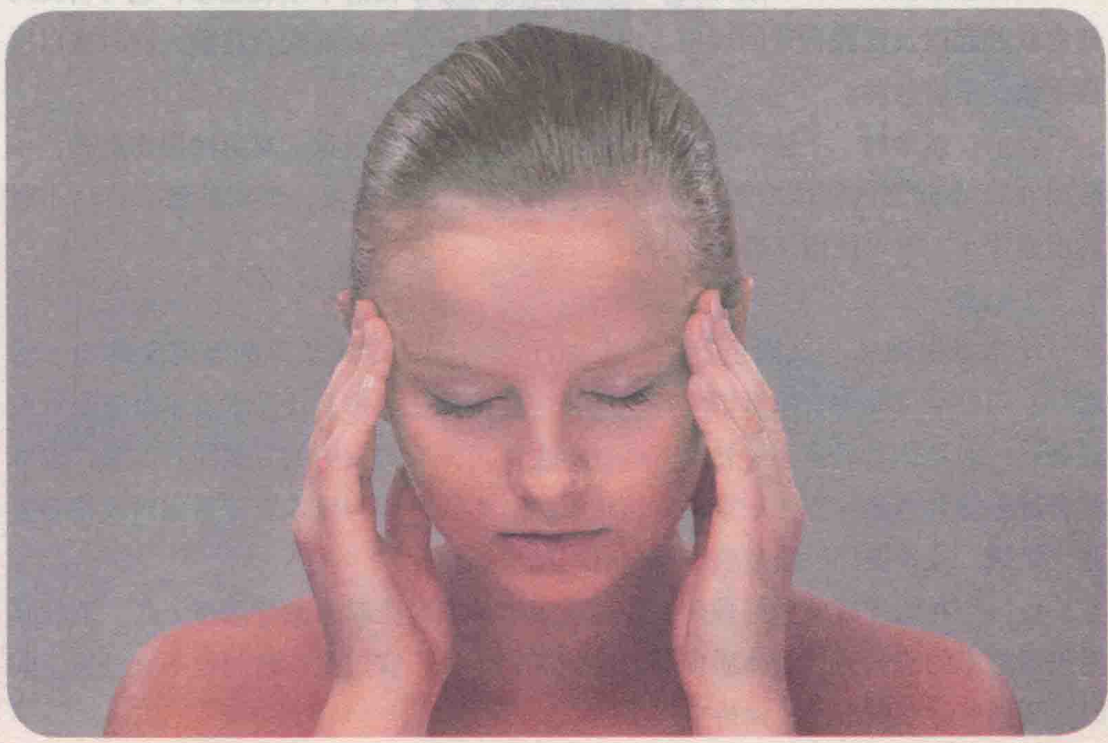
(5) 对体质虚弱、经不起轻微手法者，如年老体弱、久病气虚者，应慎用或禁用头部手法操作。

(6) 对疲劳过度、酗酒后人神志不清、饥饿或饭后半小时以内者，应慎用或忌用按摩。

- (7) 对于有感染性疾病者，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等，应禁用头部按摩。
- (8) 对有流行性感冒、乙型脑炎、白喉、痢疾及其他急性传染病的患者，不宜进行头部按摩。
- (9) 对有癌症、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦者，禁用头部按摩。
- (10) 对皮肤常有瘀斑的血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者、皮肤容易出血的血友病患者，禁用头部按摩。
- (11) 诊断不明的急性颈部脊椎损伤伴有脊髓症状者应禁用按摩，要考虑手术等其他治疗方法，以免延误病情。

头部按摩的注意事项

- (1) 对于按摩者来说，手、指甲要保持清洁，禁止戴戒指和手链，以免损伤受术者皮肤。
- (2) 在冬天进行按摩时应先将手弄暖，以免手太凉而引起受术者肌肉紧张、感觉不舒服。
- (3) 在按摩每个穴位前，都应测定针刺样的反射痛点，以便有的放矢，取得良好的治疗效果。



(4) 在进行按摩时应避开骨骼突起部位,以免损伤骨膜。老年人的骨骼变脆、关节僵硬,儿童皮薄肉嫩,所以在给老年人、儿童按摩时,不可用力过大。

(5) 对于受术者来说,体位要得当,以按摩部位舒适、放松为度。

(6) 治疗过程中如有不良反应,应随时提出,以保证治疗安全、可靠。

(7) 如出现发热、发冷、疲倦等全身不适症状均属正常现象,应坚持治疗。

(8) 在按摩后半小时内,必须喝超过500毫升开水,但严重肾脏病患者不能超过150毫升。



异常情况处理

1. 破皮

在头部按摩中使用擦法和按揉时,由于手法使用不得当,加之面部皮肤薄嫩,容易引起皮肤破损。此时应尽快处理,在破溃处涂上红药水。不要在破溃处继续操作,防止感染。

提示: 头部按摩时,术者一定要在操作前修剪好指甲,施术时注意用力要柔和,不要生硬粗暴。揉法合用前,要先将按摩介质涂于患部再施术。

2. 出血

头部按摩操作时,一般无皮下出血现象。但若手法过于生硬粗暴,也可引发局部皮肤肿起以及皮肤青紫的现象。出现皮下出血,可在局部配合热敷,同时施以按揉手法,消瘀散肿。

提示: 按摩时,手法不要过重、过猛,用力要由轻至重。对急性损伤患者,一般要在48小时之内使用冷敷。因损伤后毛细血管破裂出血,禁用热敷,待48小时后出血停止,方可使用热敷。

3. 晕厥

受术者出现恶心、面色苍白、出虚汗、四肢发冷甚至昏倒等现象称为“昏厥”。当推拿按摩中有晕厥情况发生时,应立即停止操作,让受术者平卧于空气流通处,一般经休息后就会好转;若昏厥严重,可采取掐人中的方法使其苏醒,也可配合针灸等其他治疗方法。推拿时出现晕厥,主要是因为受术者体质虚弱或精神紧张、饥饿,或者操作手法过重、操作时间过长等。

提示: 在治疗时应做好预防工作。受术者情绪紧张时,做好思想工作,消除其对按摩施术的恐慌感;对体质虚弱、空腹者,手法不宜过重,时间也不宜过长。同时也要做好诊室内卫生,保持空气流通。

