

家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用

头部足部

穴道按摩疗法



健康就掌握在我们自己手中

本书图文并茂，内容科学实用，较为详细系统地向读者阐述了头部和足部穴道按摩治病的原理和方法，是现代家庭必备的医疗保健读物。

秋石/主编

[最新版]



TOUBU ZUBU XUEDAO
ANMO LIAOFA

中国戏剧出版社



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

头部足部 穴道按摩疗法

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

TOUBUZUBU XUEDAO ANMOLIAOFA

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社, 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

头部·足部·穴道按摩疗法

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930242(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京海德伟业印务有限公司

开本:880mm×1230mm 32 开

印张:300

字数:6720 千字

版次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02481-1

定价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

头部和足部是人体两个重要的器官。而且,也是最容易受到环境侵害和疾病侵扰的器官。因此,对头部和足部进行施治显得尤为重要。我国传统医学对头部和足部的按摩有着悠久的历史 and 确切的疗效及经验,在世界上有着很高的盛誉。笔者结合自己多年行医的心得,遍查古医典籍,积累和整理出了一套行之有效的按摩疗法,并在临床中取得了一些成绩。

该书图文并茂,内容科学翔实,较为系统地向读者阐述了头部和足部按摩治病的原理和方法是一本非常实用的家庭医疗保健书。



CONTENTS

目录

上篇 头部按摩

第一章 头部按摩的基础知识	1
一、给人按摩的注意事项	1
二、自我按摩的注意事项	1
三、哪些疾病不可进行头部按摩	2
四、头穴按摩法	2
五、头部按摩的基本手法	5
六、头部按摩的常用穴位	9
七、头面部的自我保健推拿	12
八、头部按摩的取穴方法	14
第二章 头部按摩的殊效对症疗法	15
一、健脑按摩疗法	15
二、消除疲劳增强记忆按摩法	16
三、耳聪目明按摩疗法	16
四、近视眼的保健按摩疗法	16
五、老年性白内障的按摩疗法	19
六、红眼病的按摩疗法	20
七、头面部的保健疗法	21
八、催眠按摩疗法	22
九、消除疲劳的按摩疗法	22
十、流鼻血的按摩疗法	23
十一、过敏性鼻炎的按摩疗法	24
十二、下颌关节功能紊乱的按摩疗法	24
十三、失音的按摩疗法	25
十四、牙痛的按摩疗法	26
十五、颈椎病的按摩疗法	26
十六、斑秃(鬼剃头)的按摩疗法	28



十七、中暑的按摩疗法	29
十八、酒后不适的按摩疗法	29
十九、失眠的按摩疗法	30
二十、感冒头痛的按摩疗法	30
二十一、紧张性头痛的按摩疗法	31
二十二、高血压引起的头痛的按摩疗法	31
二十三、颈部异常所引起的头痛的按摩疗法	33
二十四、眼部异常所引起的头痛的按摩疗法	33
二十五、慢性副鼻窦炎的按摩疗法	35
二十六、耳疾引起的头痛的按摩疗法	36
二十七、面瘫的按摩疗法	37



第三章 夫妻休闲保健按摩疗法

一、头顶部的按摩疗法	38
二、额部的按摩疗法	38
三、面部的按摩疗法	39
四、颈项部的按摩疗法	40
五、肩部的按摩疗法	40
六、失眠的按摩疗法	42
七、近视的按摩疗法	43
八、头痛的按摩疗法	44
九、牙痛的按摩疗法	46
十、慢性鼻炎的按摩疗法	48
十一、感冒的按摩疗法	49



第四章 头面美容保健按摩疗法

一、面部美容按摩疗法	51
二、头面部健美按摩疗法	51
三、除皱消斑按摩疗法	53
四、面部蒸汽按摩疗法	54
五、牙齿的保健按摩法	55
六、头发早脱的按摩疗法	55
七、少白头的按摩疗法	56
八、消除眼睛血丝的按摩方法	56
九、美容按摩疗法	56

十、祛除青春痘的按摩疗法	57
十一、瓜果汁美容按摩疗法	58
十二、如何使用面部按摩膏	59
第五章 耳部按摩疗法	60
一、耳廓解剖及耳穴分布	60
二、耳穴按摩的基本手法	73
第六章 常见疾病的耳穴按摩疗法	78
一、内科疾病耳穴按摩疗法	78
二、神经科疾病耳穴按摩疗法	102
三、外科疾病的耳穴按摩疗法	111
四、男科疾病的耳穴按摩疗法	119
五、妇科疾病的耳穴按摩疗法	125
六、儿科疾病的耳穴按摩疗法	134
七、五官科疾病的耳穴按摩疗法	137

下篇 足部按摩

第一章 足部按摩疗法概说	147
一、足部按摩的发展历程	147
二、足部按摩的保健原理	147
三、人体健康状况的缩影——足反射区	149
第二章 足部按摩前的准备工作	151
一、药物浸泡后的按摩效果更好	151
二、足部按摩需要哪些辅助器械	152
三、足部按摩以多长时间为宜	152
四、有利于按摩操作的介质	152
五、进行足部按摩应注意什么	152
六、足部按摩的适应证和禁忌证	153
七、足部按摩的取穴原则	153
八、足部按摩应采用什么体位	154
九、常用的足部按摩手法	155



第三章 有效的足部反射区及主治病症	161
一、与人体对应的足底部反射区	161
二、与人体对应的足内侧反射区	187
三、与人体对应的足外侧反射区	193
四、与人体对应的足背部反射区	197
第四章 常见疾病的足部按摩疗法	209
一、消化系统疾病的足部按摩疗法	209
二、呼吸系统疾病的足部按摩疗法	227
三、泌尿系统疾病的足部按摩疗法	233
四、循环系统疾病的足部按摩疗法	240
五、神经和骨骼系统疾病的足部按摩疗法	249
六、内分泌和免疫系统疾病的足部按摩疗法	270
七、生殖系统疾病的足部按摩疗法	289
八、五官科疾病足部的按摩疗法	300
九、皮肤科疾病的足部按摩疗法	303
第五章 足疗常用技法	306
一、足部压迫疗法	306
二、刺激疗法	312



上篇 头部按摩

第一章 头部按摩的基础知识

一、给人按摩的注意事项

- (1) 受术者只需露出进行按摩的部位,其余部分应遮盖保暖,以免感冒。
- (2) 受术者体位要得当,以推拿部位舒适放松为标准。
- (3) 施术者禁止戴戒指和手链。
- (4) 施术者要修剪指甲,以免损伤皮肤。在冬天则应先把手弄暖和,以免手太凉而引起受术者肌肉紧张,感觉不舒服。
- (5) 按摩时应嘱咐受术者放松肌肉,取穴要准确,用力应由轻到重,既柔和均匀且有持久力。给小儿按摩,手法应更轻柔缓和,不宜过分用力。随时要观察患者神态,以受术者不会感到疼痛难受为度。

二、自我按摩的注意事项

自我按摩,既可以强身防病,又可以达到治疗疾病的目的,且患者自身就可施行,因而受到很多病人,特别是中老年人的青睐。在进行自我按摩时一定要注意以下几点:

(1) 身心放松

按摩时除要集中精力外,同时要做到心平气和,全身放松。

(2) 取穴准确

按摩是依靠刺激穴位来疏通经络,流畅血脉,达到健身、治病的目的。只有取穴准确才能收到很好的疗效。

(3) 用力恰当

用力的大小,应以有一定的酸、麻、胀感为度。用力过小,不能起到应有的刺激作用;如果用力过大,既易疲劳,也易擦伤皮肤或引起不良反应。

(4) 循序渐进

按摩的穴位和次数,都应由少渐多,由轻渐重。

(5) 持之以恒

使用按摩来保健或治疗慢性病,不能急功近利,持之以恒才会收到疗效。



三、哪些疾病不可进行头部按摩

头部按摩虽有广泛的适应证,但也不能包治百病。有些疾病不能应用按摩治疗,有些病应以吃药为主,按摩为辅。下面一些疾病不宜进行按摩。

(1)急性传染病患者

有流行性感、乙型脑炎、白喉、痢疾及其他急性传染病的患者。

(2)急性炎症的患者

如:急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、急性风湿性关节炎、急性类风湿性关节炎等。

(3)结核病患者

不能按摩治疗,如:四肢关节结核、脊椎结核等。

(4)严重的内脏疾病者

如:严重心脏病、肝硬化、肾病综合症及严重肺心病等。

(5)极度消瘦者

癌症、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦者。

(6)皮肤血友病患者

皮肤常有淤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。

(7)严重皮肤病患者

如:牛皮癣、白癜风等。

(8)特殊生理期的妇女

月经期、怀孕期的妇女。

四、头穴按摩法

头穴按摩法是根据针灸疗法中的头针,以及上述的点穴方法相结合而运用于家庭推拿按摩中的一种辅助治疗方法。多用于脑源性病患,如中风后遗症、外伤性脑震荡,以及其他疾病引起的瘫痪、麻木、失语、眩晕、耳鸣、舞蹈症等,亦可用在配合治疗腰腿痛、夜尿、三叉神经痛、肩周炎、多种神经痛等常见多发病中。

(1)作用点及效能

先在头部划分刺激区的两条标准定位线。

前后正中线:是从两眉间中点(正中前点)至枕外粗隆尖端下缘(正中后点)经过头顶的连线(如图1-1)。

眉枕线:是从眉中点上缘和枕外粗隆尖端的头侧面连线(如图1-1)。

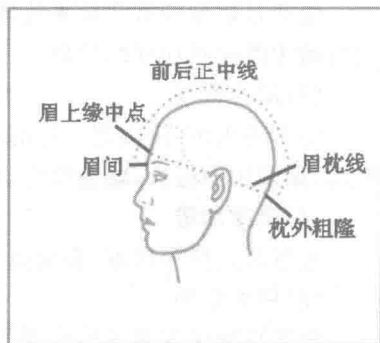


图 1-1



①运动区

上点在前后正中线上后 0.5 厘米处；下点在眉枕线和鬓角发际前缘相交处。如果鬓角不明显，可以从颞弓中点向上引垂直线，此线与眉枕线交叉处向前移 0.5 厘米为运动区下点。上下两点连线即为运动区。运动区又可分为上、中、下三部（如图 1-2）。

上部是运动区的上 1/5，为下肢、躯干运动区。主治对侧下肢、躯干部瘫痪。

中部是运动区的中 2/5，为上肢运动区。主治对侧上肢部瘫痪。

下部是运动区的下 2/5，为面运动区，亦称语言一区（如图 1-2）。主治对侧中枢性面神经瘫痪，运动性失语（部分或完全丧失语言能力，但基本上保留理解语言的能力），流涎，发音障碍。

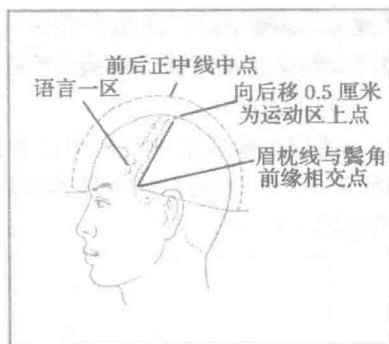


图 1-2

②感觉区

在运动区向后移 1.5 厘米的平行线即是本区。感觉区可分为上、中、下三部。

上部是感觉区的上 1/5，为下肢、头、躯干感觉区。主治对侧腰腿痛、麻木、感觉异常，以及后头、颈项部疼痛、头晕、耳鸣；

中部是感觉区的中 2/5，为上感觉区。主治对侧上肢疼痛、麻木、感觉异常；

下部：是感觉区的下 2/5，为面感觉区（如图 1-3）。主治对侧面部麻木，偏头痛，颞颌关节炎等。

③舞蹈震颤控制区

在运动区向前移 1.5 厘米的平行线（如图 1-3）。主治舞蹈病、震颤麻痹综合征。

④晕听区

部位从耳尖直上 1.5 厘米处，向前及向后各引 2 厘米的水平线（如图 1-3）。主治眩晕、耳鸣、听力降低。

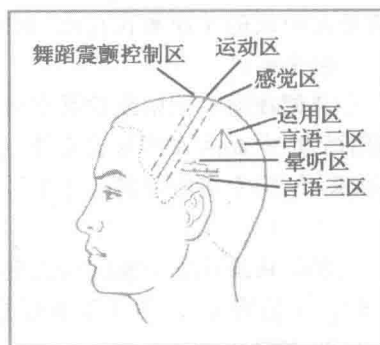


图 1-3

⑤言语二区

部位从顶骨结节后下方 2 厘米处引一平行于前后正中线的直线，向下取 3 厘米长直线（如图 1-3）。主治命名性失语，又称健忘性失语。病人称呼“名称”能力障碍，如病人不会叫“椅”，只说是“坐的”；其他人叫椅时，他能听懂。

⑥言语三区

部位晕听区中点向后引 4 厘米长的水平线（如图 1-3）。主治感觉性失语。患者理解言语能力障碍，常答非所问。

⑦运用区

部位从顶骨结节起分别引一垂直线和与该线夹角为 40° 的前后两线，长度均为



3 厘米(如图 1-3)。主治失用症,又称运用不能症。病人肌力、肌张力及基本运动正常,但存在技巧能力障碍,例如不能解钮扣、拾硬币等。

⑧足运感区

部位在前后正中线的中点旁开左右各 1 厘米,向后引 3 厘米长,平行于正中线(如图 1-4)。主治对侧下肢瘫痪、疼痛、麻木,急性腰扭伤,夜尿,皮质性多尿,子宫下垂等。

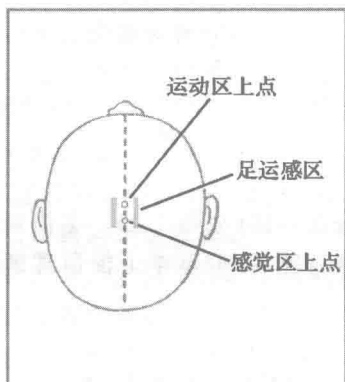


图 1-4

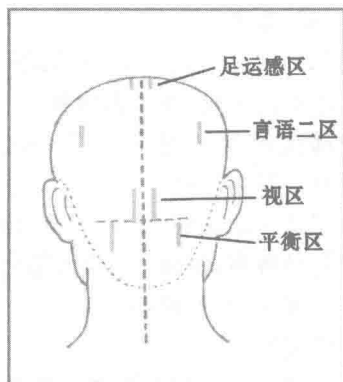


图 1-5

⑨视区

部位在前后正中线的后点旁开 1 厘米处的枕外粗隆水平线上,向上引平行于前后正中线的 4 厘米长直线(如图 1-5)。主治皮质性视力障碍。

⑩平衡区

部位在前后正中线的后点旁开 3.5 厘米处的枕外粗隆水平线上,向下引平行于前后正中线的 4 厘米长直线(如图 1-5)。主治小脑疾病引起的共济失调,平衡障碍,头晕;脑干功能障碍引起的肢体麻木、瘫痪。

⑪胃区

部位从瞳孔直上发际处为起点,向上引平行于前后正中线 2 厘米长直线(如图 1-6)。主治胃炎、胃溃疡等引起的胃痛、上腹部不适。

⑫胸腔区

部位在胃区与前后正中线之间,发际上下各引 2 厘米长直线(如图 1-6)。主治支气管哮喘,胸部不适等症。

⑬生殖区

部位从额角处向上引平行于前后正中线的 2 厘米长直线(如图 1-6)。主治功能性子宫出血,盆腔炎,子宫脱垂等。

(2)选穴方法

单侧肢体疾病,选用对侧刺激区;双侧肢体疾



图 1-6

病,选用双侧刺激区;内脏、全身性疾病或不易区别左右的疾病,可双侧取穴。一般根据疾病,可双侧取穴。一般根据疾病选用相应的刺激区,并可选用有关刺激区配合治疗,如下肢瘫痪,可选下肢运动区配足运感区。

(3)操作方法

明确诊断后,选定刺激区域,病员采取坐位或卧位,采用以手代针的方法,以指尖或指腹及食指屈曲后的指间关节突出部在刺激区缓和反复的点按、揉动或一指禅推法操作,每穴操作 3~5 分钟。

(4)注意事项

操作时,对于脑溢血患者,须待病情稳定及血压正常后方可施术,亦尽量减少头部的摆动、摇晃。

五、头部按摩的基本手法

按摩手法的熟练程度及如何适当地运用按摩手法,对治疗效果有很大影响。

按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和。

持久:是指手法能按要求持续运用一定时间;

有力:是指手法必须具有一定的力量,这种力量应根据受术者体质、病症、部位等不同情况而增减;

均匀:是指手法动作要有节奏性,速度不能忽快忽慢,压力不能时轻时重;

柔和:是指手法要轻而不浮,重而不滞,不可生硬粗暴或用蛮力,变换动作要自然。

(1)一指禅推法

按摩者用大拇指指端或指腹及偏峰着力于一定部位或穴位上,腕部放松、沉肩、垂肘、悬腕、肘关节略低于手腕,以肘部为支点,前臂作主动摆动,带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动。压力、频率、摆动幅度要均匀,动作要灵活,频率应以每分钟 120~160 次为佳。(如图 1-7)

此手法常用于头面部。对头痛、眩晕、偏瘫等疾患可用此手法。



图 1-7-1 坐位姿势

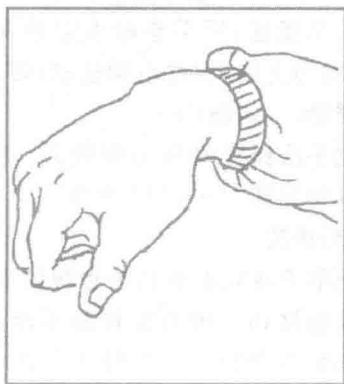


图 1-7-2 悬腕,自然着力



图 1-7-3 腕部向外摆动



图 1-7-4 腕部向内摆动

(2) 揉法

揉法分指揉法和掌揉法两种。

①指揉法：用手指指腹吸定患处，腕部放松，以肘为支点，前臂作主动摆动，带动腕和掌指作轻柔缓和的摆动。（如图1-8）



图 1-8



图 1-9

②掌揉法：用手掌根吸定患者患处，腕部要放松，以肘为支点，前臂主动摆动，带动腕部作轻柔缓和的摆动。（如图1-9）

此手法操作时压力要轻柔，动作协调有节律，频率以每分钟 120~160 次为佳。

(3) 抹法

用单手或双手的拇指指腹紧贴皮肤，做上下或左右往返移动。用力要轻而不浮，重而不滞。（如图 1-10）

此法常用于头面及颈项部，对头晕、头痛及颈项强痛等症。



图 1-10

(4) 按法

用拇指端或指腹压体表叫指按法。用单掌或双掌,也可双掌重叠按压体表,称掌按法。操作时着力部位要紧贴体表,不可移动,用力要由轻而重,不可用暴力突然按压(如图 1-11)。

此法常用于头痛、眩晕、三叉神经痛、偏瘫、脱发等病症的治疗。



图 1-11-1

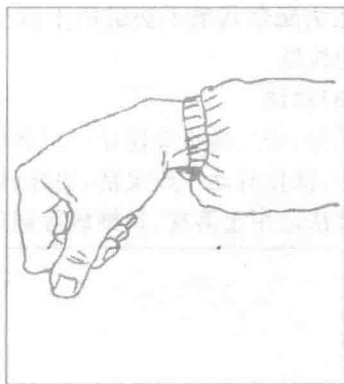


图 1-11-2

(5) 点法

分拇指点法和屈指点法两种:

拇指点法就是用拇指端点压体表。屈指点法有屈拇指,用拇指指间关节外侧点压体表;或屈食指,用食指近侧指间关节点压体表(如图 1-12)。

此法刺激性很强,常用于治疗颈椎病、落枕、牙痛等病症。



图 1-12-1



图 1-12-2

(6) 捏法

捏法分三指捏和五指捏两种:

三指捏是用大拇指与食、中两指夹住肢体相对用力挤压。五指捏是用大拇指与其余四指夹住肢体,相对用力挤压。

此法适用于头部、颈项部等处的按摩。

(7) 拿法

用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指作相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性地提捏，用力要由轻而重，动作和缓有连贯性（如图1-13）。

此法配合其他手法适用于颈项、肩部和四肢等部位的按摩。

(8) 捻法

用拇、食二指指腹捏住一定部位，两指相对作搓揉动作，操作时动作要灵活，快速（如图1-14）。

此法适用于落枕、颈椎病等病症的治疗。



图 1-13



图 1-14



图 1-15

(9) 弹法

用一手拇指的指腹紧压住另一手的指甲，用力弹击，连续弹击患处，每分钟弹击 120~160 次为度（如图1-15）。

此法适用于全身各部，尤以头面、颈项部最为常用。对项背部僵硬、头痛等症，也可用此法治疗。

(10) 颈项部摇法

用一手扶住患者头顶后部，另一手托住下颌，作左右环转摇动（如图1-16）。

(11) 颈项部扳法

颈项部扳法分颈项部斜扳法和旋转定位扳法两种：

①颈项部斜扳法：受术者头部略向前屈，施术者一手抵住患者头侧后部，另一手托住对侧下颌部，使头向一侧旋转至最大限度时，两手同时用力作相反方向的扳动。

②旋转定位扳法：受术者坐位，颈前屈到某一需



图 1-16

要的角度后,施术者在其背后,用一肘部托住其下颌部,手则扶住其枕部,另一手扶住患者肩部,托扶其头的手用力,先作颈项部向上牵引,同时把受术者头部作被动向患侧旋至最大限度后,再作扳法(如图 1-17)。

(12)头颈部拔伸法

受术者正坐,施术者站在患者背后,用双手拇指顶在枕骨下方,掌根托往两侧下颌角下方,并用手臂压住受术者双肩,两手用力向上,两前臂下压,同时作相反方向用力(如图1-18)。



图 1-17



图 1-18

六、头部按摩的常用穴位

(1)百会

取穴:正坐,在头顶正中,前发际上 5 寸或两耳尖连线与头顶正中的交点处取穴(如图 1-19)。

适应证:头痛、眩晕、昏厥、脱肛、子宫脱垂等疾病。

适用手法:按、揉、一指禅推法。

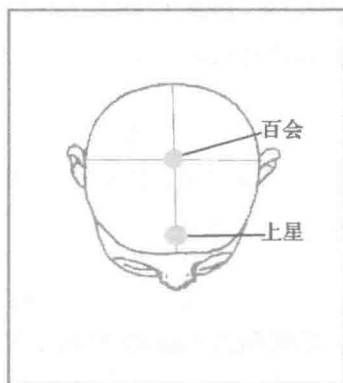


图 1-19



图 1-20

(2)印堂

取穴:仰靠或仰卧,两眉内侧端之间取穴(如图1-20)。