

零起点看图学操作系列丛书

66种常见病头部按摩疗法

从零开始 看图轻松学 一看就会 会了就能用

刁凤声 主编

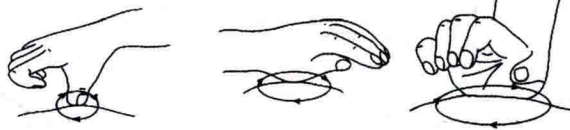
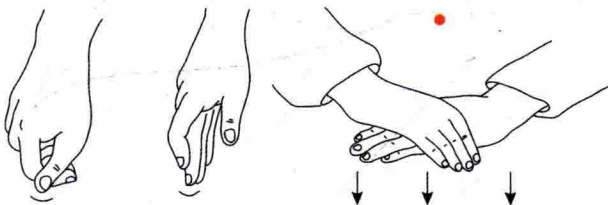
零起点看图学

头部按摩

按法

操作方法：用拇指或掌根等按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。

适用于头部各穴位，如按揉太阳穴等治失眠。



揉法

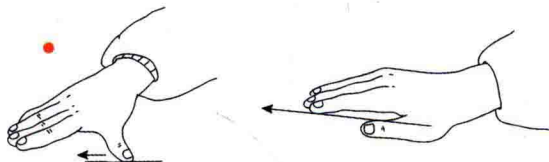
操作方法：用手指指腹、大鱼际或手掌根等着力，吸定于某一部位，做轻柔缓和的环旋揉动。

适用于头部各穴位，如揉下关治口咽斜、面痛、下颌关节痛等。

推法

操作方法：以指、掌、拳等着力于人体某处，做前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。

适用于头部所有线状穴位与穴之间的操作，如推天门或推印堂穴等治头痛，推晕听区治眩晕、耳鸣等。



中国协和医科大学出版社

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学头部按摩

主编 刁凤声

编者 (按姓氏笔画排序)

刘欣 吕岩 孙立群 孙莉
朱峰 吴亚楠 张彤 李丹
李晶 谷春梅 罗铖



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点看图学头部按摩 / 刁凤声主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5679-0559-7

I. ①零… II. ①刁… III. ①头部-按摩疗法 (中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 222892 号

零起点看图学操作系列丛书 零起点看图学头部按摩

主 编: 刁凤声
策划编辑: 吴桂梅
责任编辑: 林 娜

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 14.75
字 数: 200 千字
版 次: 2017 年 9 月第 1 版
印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 29.00 元

ISBN 978-7-5679-0559-7

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

内 容 提 要

中医学认为“头为诸阳之会”，对头部进行有效的按摩，能促进人体向健康的方向发展。本书作为面向广大普通群众的医疗保健读物，首先从认识头部按摩开始介绍，重点讲述头部按摩的常用穴位、按摩手法以及内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科等各种常见疾病的按摩方法，书的最后还专门加入了头部美容保健的按摩方法。书中内容简单，即使是初学者也能掌握。

本书从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用；方法简便易行，操作性强。书中通俗的穴位讲解和示范图片，使读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书适合于一般家庭按摩爱好者，也可供基层医务人员阅读参考。

前 言

当今社会，人们共同关注的话题之一就是健康，有越来越多的人开始寻求提高生活质量的方法，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，例如按摩等深受广大人民群众的喜悦。因为自然的方法，能够激发人体的自然抗病修复潜能。

中医学认为，“五脏之血，六腑之气，皆上注于头”，这主要是因为头部分布有丰富的经络和穴位，人体的阳经与阳气都交汇于头部，头部与人体脏腑、组织器官在生理上、病理上都密切相关，所以人体内外部的病变都可以在头面部特定区域反映出来。头部是很容易被邪气侵袭的器官，当人们偶感风寒或长时间紧张过后，都会出现头痛、失眠、疲乏等不适的症状。中医学认为，如果刺激头面相应的穴位或部位，可以治疗相关疾病，促进人体向健康的方向发展。但非专业的大多数读者不知如何操作。我们按照这个思路，将头部按摩以“用图说话”的方式，通过大量的图片配以文字说明逐步介绍操作方法，从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书首先从认识头部按摩开始介绍，让读者对头部按摩有基本的了解和认识。在简述头部按摩基本知识的基础上，重点讲述头部按摩的常用穴位、按摩手法以及内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科等各种常见疾病的按摩方法。此外，书的最后还专门加入了头部美容保健的按摩方法。书中内容简单，即使是初学者也能掌握。

本书从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性强。书中通俗的穴位讲解和示范图片，使读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书是一本面向广大普通群众的医疗保健读物，适合于所有按摩爱好者，也可供基层医务人员阅读参考。

由于编者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2017年1月

目 录

第一章 认识头部按摩	(1)
第一节 头部按摩的定义及其重要性	(1)
一、头部按摩的定义	(1)
二、头部按摩的重要性	(1)
第二节 头部按摩的功效及特点	(2)
一、头部按摩的功效	(2)
二、头部按摩的特点	(3)
第三节 头部按摩的施术要领	(4)
一、按摩顺序	(4)
二、按摩时间	(5)
三、按摩力度	(5)
四、取穴要少而精	(5)
第四节 头部按摩的体位	(6)
第五节 头部按摩的适应证、禁忌及注意事项	(8)
一、适应证	(8)
二、禁忌	(9)
三、注意事项	(10)
第二章 头部按摩常用穴位	(12)
第一节 头部经络穴位	(12)
一、督脉	(12)
二、任脉	(15)
三、手阳明大肠经	(16)
四、足阳明胃经	(17)

五、手太阳小肠经	(19)
六、足太阳膀胱经	(19)
七、手少阳三焦经	(21)
八、足少阳胆经	(22)
第二节 头部经外奇穴	(26)
第三节 面穴	(29)
第四节 头面部反射区	(33)
一、头前面反射区	(33)
二、头后面反射区	(36)
三、头顶面反射区	(38)
四、头侧面反射区	(40)
第五节 常用耳部穴位及反射区	(42)
一、耳穴的定义及分布规律	(42)
二、耳穴按摩选穴原则	(43)
三、耳穴按摩常用穴位及反射区	(44)
第三章 头部按摩常用方法	(51)
一、按法	(51)
二、揉法	(52)
三、推法	(52)
四、摩法	(54)
五、刮法	(54)
六、挤法	(55)
七、掐法	(56)
八、拿法	(57)
九、叩法	(57)
十、抹法	(58)
十一、分法	(59)
十二、弹法	(60)

十三、摇法	(60)
十四、振法	(61)
十五、扳法	(62)
十六、扫散法	(62)
十七、点穴法	(63)
十八、拔伸法	(64)
第四章 常见病的头部按摩疗法	(65)
第一节 常见内科疾病的头部按摩	(65)
一、头痛	(65)
二、感冒	(67)
三、发热	(70)
四、咳嗽	(72)
五、慢性支气管炎	(74)
六、哮喘	(76)
七、冠心病	(79)
八、高血压	(81)
九、低血压	(84)
十、消化不良	(87)
十一、便秘	(88)
十二、腹泻	(91)
十三、慢性胃炎	(93)
十四、胃及十二指肠溃疡	(96)
十五、胃下垂	(97)
十六、慢性胆囊炎	(100)
十七、慢性肾炎	(101)
十八、甲状腺功能亢进症	(103)
十九、肥胖症	(106)
二十、糖尿病	(109)

二十一、中暑	(111)
二十二、眩晕	(113)
二十三、贫血	(116)
二十四、失眠	(118)
二十五、面瘫(面神经麻痹)	(121)
二十六、神经衰弱	(124)
二十七、坐骨神经痛	(126)
第二节 常见外科疾病的头部按摩	(128)
一、肩周炎	(128)
二、颈椎病	(130)
三、腰肌劳损	(132)
四、落枕	(134)
五、背痛	(136)
六、急性腰扭伤	(137)
七、风湿性关节炎	(139)
第三节 常见妇科疾病头部按摩	(140)
一、月经不调	(140)
二、痛经	(143)
三、闭经	(145)
四、经行头痛	(148)
五、慢性盆腔炎	(149)
六、更年期综合征	(152)
七、子宫脱垂	(154)
八、不孕症	(156)
第四节 常见男科疾病的头部按摩	(157)
一、遗精	(157)
二、阳痿	(160)
三、早泄	(163)

四、前列腺炎	(164)
第五节 常见儿科疾病的头部按摩	(166)
一、小儿发热	(166)
二、小儿咳嗽	(168)
三、小儿腹泻	(169)
四、小儿厌食症	(170)
五、小儿遗尿症	(172)
六、百日咳	(175)
七、流行性腮腺炎	(177)
第六节 常见五官科疾病的头部按摩	(178)
一、牙痛	(178)
二、耳鸣	(181)
三、过敏性鼻炎	(184)
四、慢性鼻炎	(185)
五、口腔溃疡	(188)
六、慢性咽炎	(190)
七、近视	(192)
八、视疲劳	(195)
第七节 常见皮肤科疾病的头部按摩	(197)
一、痤疮	(197)
二、湿疹	(199)
三、荨麻疹	(200)
四、皮肤瘙痒	(202)
五、神经性皮炎	(203)
第五章 美容保健头部按摩	(205)
第一节 美容保养按摩	(205)
一、美白	(205)
二、祛雀斑	(206)

三、祛青春痘	(207)
四、祛眼袋	(208)
五、祛鼻唇沟	(209)
六、祛黑眼圈	(210)
七、美白嫩肤	(211)
八、乌发固发	(212)
九、纤腰	(213)
十、丰胸	(214)
十一、嫩肤美颜	(215)
第二节 养生保健按摩	(217)
一、头面部保健按摩	(217)
二、耳部保健按摩	(220)
三、眼部保健按摩	(221)
四、鼻部保健按摩疗法	(223)

第一章 认识头部按摩

第一节 头部按摩的定义及其重要性

一、头部按摩的定义

头部按摩是运用一定的按摩手法或按摩工具在头面、颈项特定的部位或者穴位进行按摩，以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能，起到扶正祛邪、疏经通络等作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

中医学认为：头是“诸阳之会”，五脏六腑精华之血、清阳之气皆上注于头。当头部被外邪侵袭，或完成紧张工作之余，都会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此，古今中外的养生健身方法都极为重视头部的锻炼，而头部按摩是对头进行保健的很好方法。

二、头部按摩的重要性

人体各部分生理功能的正常发挥，依托于头面部的保健。经络通过接受来自体表的刺激，传导至有关的脏腑，疏通气血和调整脏腑功能，以治疗疾病。头为诸阳之会，督脉及三阳经皆上行于头面，阳明经行于颈，太阳经行于项，少阳经行于两侧。

头为精明之府，是精神所居之处，中藏脑髓，而脑为元神之府。同时五官又居于头面，根据中医脏象学说，内在的五脏各与外在的五官九窍相连，而五官九窍则是人体与外界相联系的通道。而且五官九窍通过十二经脉，与人体脏腑、气血密切相关，如《灵枢》：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”所以头面五官通过经络与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关。因此通过头面颈项部的按摩，可疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程，增强人体代谢，改善和促进局部的血液循环，从而达到养生祛病和延缓衰老的目的。

从具体穴位来看，头脑部的按摩不仅可起到日常保健的作用，还能够各显所能，以达到防病治病的作用。例如：

1. 揉攒竹、按睛明、按揉四白、刮眼眶、揉太阳等可以明目、消除眼部肌肉的疲劳，用于防治近视、目赤肿痛、迎风流泪、白内障等眼部疾患。

2. 推前额、捏眉心、拿风池、按揉百会、拿五经、扫散少阳等可以散风寒、通经络、清神志、止头痛，用于防治头痛、高血压、失眠等疾病。

此外，头部按摩有健脑安神、聪耳明目的作用。按摩还可以改善脑部的血液循环，同时提高大脑的摄氧量，有益于大脑皮质的功能调节。对益智健脑、增强记忆、缓解疲劳、消除紧张和焦虑均可起到一定作用。

第二节 头部按摩的功效及特点

一、头部按摩的功效

一般情况下，当身体某个部位出现不适时，只需采用适当的手法按头部的某个穴位，不适的症状便能得到缓解，这与头部按摩能够改善代谢功能、提高免疫力、调节神经系统是紧密相关的。

1. 改善机体的代谢功能

中医认为，人体在正常的状况下，血液循环畅通，新陈代谢功能正常。但是当人体由于各种原因，包括年老体衰、碰撞挤压、内外寒邪凝滞血脉等，使血液流行缓慢，瘀血停留，会导致一系列疾病的产生。头部按摩之所以能够有神奇的功效，是由于头部分布了丰富的经络和穴位，并与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关，因此内脏病变可以在头面部特定区域反映出来。同样，刺激头面相应的穴位或区域也可以达到治疗内脏病症的目的。通过头面部按摩，可疏通经络，调节神经系统的兴奋与抑制，改善血液循环，增强机体的代谢能力，使机体局部的瘀血得以消散，寒邪得以去除，进而达到养生祛病的目的。

2. 提高提高机体的免疫力

免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的一种能力。在人体免疫力不足的情况下，一些疾病就会乘虚而入，相反，体质好，免疫力强，抵抗疾病的能力就相对强一些。按摩之所以能够达到防病治病、强

身健体的目的，主要是可以通过按压人体的特定穴位，增强人体的免疫系统功能。例如，按摩头部的上星、百会、玉枕等穴位，可起到防治神经衰弱、头痛、失眠的作用。

3. 调节机体的神经系统

神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切正常活动，也影响着各部位、各器官的功能活动。神经功能失调、兴奋增加或抑制增加等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病，例如，挛缩、瘫痪、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，均为神经功能失调的病症。

按摩疗法之所以能治病，是因为它具有调节神经功能的作用，它是通过各种手法刺激神经系统引起反射作用。以此调节神经功能并产生各种应答性反应，进而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对头痛、失眠的患者，在其相应的部位及穴位进行按摩，失眠症状就可以改善或消失而恢复正常的睡眠。

二、头部按摩的特点

头部按摩主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的，是一种非药物疗法，也是一种自然疗法。所以，头部按摩有其广泛的应用价值。头部按摩具有以下优势特点。

1. 安全有效，无副作用

长期临床实践证明，安全有效是头部按摩的最大优点。这一疗法无需打针吃药，只要手法得当，就无创伤性，无副作用，有病治病，无病可强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。头部按摩可预防和治疗许多疾病，如头痛、牙痛等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

2. 经济实用，简便直观

目前，我国的经济还不是很发达，许多地区的医疗条件尚不完善，甚至缺医少药，因此，看病难、看病贵的问题，一时还难以解决。学会头部按摩，可以节约医疗开支，节省许多宝贵的时间。头部按摩是一种经济实用的自然疗法。

头部按摩无需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所。每日利用业余时间，按照书上提供的处方，自我按摩或相互按摩 30 分钟，就可达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话等。相对于现行的某些常规诊疗方法来说，头部按摩更简单、更直观、更易行。当然，这并不是说可以完全替代药物或其他治疗方法。

3. 作用部位重要，疗效奇特

大脑皮质是多项活动的高级中枢。以细胞为基本功能单位的电活动在头皮有较明确的定位投影规律。头部经络、穴位分布密集，有 8 条经脉循行于头面部，分布的经穴也有 60 多个，可见头部与全身关系极为密切。按摩刺激头部的穴位可直接影响大脑的功能活动，治疗作用部位明确，是对多种脑源性疾病和全身性疾病的有效防治方法，同时也可直接治疗多种头面五官的常见病症。

头部按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作和见效快的优点，且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，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，一种标本兼治的全身治疗方法，特别对一些慢性病症和痛证的治疗，更能够显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前，大多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能够做出诊断，有时也有误差。而在人们感觉机体稍有不妥或者精神不振时，头部穴位反射区或穴位就会有反应。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。

第三节 头部按摩的施术要领

一、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。值得注意的是，按摩的路线应顺着皮肤、经络、血管的走向，方可促进血液循环；如与经络、皮肤、血流方向相反，则阻塞血液循环的畅通，不仅不能使容光焕发，反而会使皮肤变得粗糙。

二、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、血管和经络以轻微的刺激，从而使皮肤充满活力。晚上推拿应以10时左右为最佳，因为此时正是皮肤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，给头肌以较强的刺激，使松弛下来的皮肤能兴奋、紧张，以面部发热为宜。平时头晕时可随时操作，手法要灵活掌握。

三、按摩力度

按摩力度的大小和疗效有密切的关系，力度太小，达不到有痛感的最小刺激量，则无法达到预期的效果，不能引起适当的反应；力度过大，方法不当，会造成强烈的疼痛和肌肉的损伤、神经的紧张，也可能引起自抑作用或神经麻木，使按摩所产生的神经传输讯号变成无法改变病理反应所发出的紊乱传输讯号，甚至会导致不良后果。

因此，在进行头部按摩时，必须根据个人的忍耐度，由轻到重、慢而有规律地尝试，给人安全而舒适的感觉。需要注意的是，口唇周围手法需轻，尤其青少年和女性，若刺激量过大，会使汗毛旺盛，毛孔扩张，灰尘积存，伤及皮肤。尤其要注意后头项部不可重按或强扳，小儿囟门未闭不可触碰，否则会有生命风险。

四、取穴要少而精

经络是一种立体的网络，贯通于全身，四通八达，因此取穴治疗疾病或是保健，一定要注意治病求本，取穴求精。只要能正确取一或两个穴位即可能疏通全身经络，因此按摩治病不在于取穴的多少，重点在于能够掌握准确、有效的穴位。正确取穴的方法如下：

1. 自然标志法

自然标志法是最常用、最方便、最准确的取穴方法，是利用人体体表解剖学标志来确定穴位位置的方法，可以分为以下两种。

(1) 固定标志：指利用人体各部骨节、肌肉形成的突起或凹陷，或毛

发、五官、指（趾）甲、乳头、脐窝等相对固定的标志，例如在两眉之间取印堂穴、肚脐正中取神阙穴、鼻子尖端取素髻穴等。

（2）活动标志：指人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随人体活动而出现空隙、凹陷、皱纹等，例如曲池穴位于屈肘时肘横纹桡侧端、后溪穴位于握拳时掌横纹尺侧端等。

2. 手指比量法

将以被按摩者手指为标准来定取穴位的方法，称为手指同身寸取穴法。由于手指的长度和宽度与其他部位有一定比例，所以可以用被按摩者本人的手指来测量穴位，术者或根据被按摩者身材做出判断，也可以用自己的手指来测定穴位。

（1）中指同身寸：这是手指比量法中较常用的方法之一。中指弯曲时，中节内侧两端横纹之间距离为1寸。适用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

（2）拇指同身寸：拇指第一关节的横度为1寸。适用于四肢部取穴的直寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”。示指、中指、环指和小指并拢，四指宽度为3寸，又称“一夫”。适用于下肢、腹部和背部取穴的横寸。

3. 骨度分寸法

这是我国古人经过长期医疗实践总结出来的非常科学的取穴方法，最早见于《灵枢·骨度》篇。骨度分寸法主要是以人体体表骨节标志测量全身各部的长度和宽度，并且依此尺寸按比例折算作为取穴标准的方法。不论男女老少、高矮胖瘦，均可以按照此标准测量。

4. 简便取穴法

简便取穴法是临床上的一种简便易行的方法，如中指端取“风市”；两手虎口自然交叉取“列缺”等。

在取穴时，可以结合使用以上方法，互相参照，以取准穴位，获得良好效果。

第四节 头部按摩的体位

体位指的是头部按摩时患者或术者所取的姿势。在按摩治疗中，体位