

国家彩票公益金资助

大字版

自我按摩系列丛书

国解

头晕头痛

自我按摩

于天源等主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解头晕头痛自我按摩

于天源 王 磊◎主编

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解头晕头痛自我按摩 (大字版) / 于天源, 王磊主编. —北京: 中国盲文出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5002-7715-6

I. ①图… II. ①于… ②王… III. ①眩晕—按摩疗法 (中医)—图解 ②头痛—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 043906 号

图解头晕头痛自我按摩

主 编: 于天源 王 磊

责任编辑: 戴皓宁

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 36 千字

印 张: 2.875

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-7715-6/R·1057

定 价: 15.00 元

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身健体、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不断地寻觅各种家用养生方法。而推拿就成了其中常常被采用的方法。

因此，本系列丛书应运而生，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保护自身健康。

本书主要介绍头晕头痛的自我按摩方法。

每个人都有过头晕头痛的体验，这一症状时常影响着人们的生活，尤其是都市白领，

每天面前永远是电脑的屏幕，长此以往，头痛的程度不断加重，这无疑对人们健康带来巨大挑战。

与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己的健康，常常无法到医院或者正规的养生保健场所进行头部的保健。为此，我们将头晕头痛的自我按摩方法编写成书，希望能为广大的头晕头痛人群提供一种简便、快速的缓解方法，期望能为夜以继日工作学习的人们带来福音。

本书遵循实用和科学的原则，简要介绍了头晕头痛的常见病因和症状、自我按摩的常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书籍最后附上日常养护方法以及注意事项。

本书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，方便携带，可随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的广大读者阅读、学习，应为家中常备的保健书籍。相信读者翻阅完

毕，便可掌握好头部的自我按摩方法，并且也对中医推拿和穴位有了一定的认识。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，望广大读者、同仁指正！

于天源

2016 年 10 月

目 录

第一章 概述 01

第二章 常见病因和症状 03

第一节 常见病因 03

一、感受风寒湿热邪气 03

二、情志不畅 03

三、饮食不节 04

四、病后、产后体虚 04

五、先天不足 04

第二节 常见症状 04

一、全头、头后侧、前额或绕
头痛 05

二、偏头痛 05

三、单侧的额颞区疼痛 06

四、前额及头顶疼痛 06

五、局限于枕部的疼痛 06

六、头顶、双颞、后枕部疼痛 06

七、额、颊、鼻根、眼眶疼痛 07

八、头的一侧疼痛 07

附：危险的 10 种头痛——迅速就医 07

第三章 常用手法 11

一、按法 11

二、揉法 13

三、推法 15

四、抹法 16

五、点法 18

六、拿法 20

七、击法 22

八、梳头栉发 24

九、扫散法 25

十、摩掌熨目 26

第四章 穴位定位和常用穴位 29

第一节 腧穴的定位方法 29

一、骨度分寸法 29

二、体表标志法 34

三、手指比量法 34

第二节 常用穴位 37

第五章 按摩方法 52

一、准备动作 52

二、拿揉颈项部 53

三、开天门 54

四、分推前额 55

五、点按头部 57

六、点揉少阳五穴 60

七、按揉枕后穴位 62

八、叩击头部 64

九、鸣天鼓 65

十、扫散头侧 66

十一、梳头栉发 68

十二、摩掌熨面 69

十三、远端配穴 70

第六章 日常保健和注意事项 73

第一节 日常保健 73

一、运动保健 73

二、睡眠保健 77

三、饮食保健 78

第二节 注意事项 79

第一章 概述



当你经常出现头晕头痛，这是大脑发出了“抗议”的信号。怎样才能快速缓解这一系列症状？头部的自我按摩帮你解决这一苦恼，它具有健脑宁神、聪耳明目、开窍镇痛的功效，对大脑疲劳有良好的保健治疗作用。

头晕常和眼花同时并见，统称为“眩晕”。症状较轻者，闭目可缓解或转瞬即逝；重者如坐舟车站立不稳，或伴有恶心、汗出，甚至昏倒等症状。

头痛常见有偏头痛、全头痛、头部隐隐作痛，或时发时止，或伴有恶心、胸闷、心慌等症状。

中医学认为，气血运行于周身必须畅通无阻，一旦机体受损，局部经络阻滞，气滞血瘀，便会造成疼痛与局部的功能受限，正所谓“不通则痛”。而适宜的按摩推拿能疏通经络，改善血液循环，可以减轻对神经的压迫，从而缓解疼痛以及局部血管痉挛，进而达到“通则不痛”的效果。

第二章 常见病因和症状

第一节 常见病因

头晕头痛的病因病机比较复杂，中医学认为，头为诸阳之会，五脏六腑之气血皆上会于此。

一、感受风寒湿热邪气

起居不慎，睡卧当风，外感风、寒、湿、热等邪气，侵入人体经络后，上犯于头，阻滞于络，而致头痛。

二、情志不畅

中医认为肝喜条达、恶抑郁，平素脾气急躁易怒，肝失条达，郁而化火，上扰清空，而发为头晕头痛。

三、饮食不节

长期过食肥甘之品，或饮食不节，脾失健运，水津不得通调输布，日久积湿成痰，上蒙清窍，而致头晕头痛。

四、病后、产后体虚

久病后，脾胃虚弱，生化不足，气血亏虚，气虚则清阳不展，血虚则脑失所养，皆能发生头晕头痛。

五、先天不足

老年肾亏，或久病伤肾，或房劳过度，导致肾精亏耗，髓海不足，上下俱虚而致头晕头痛。

第二节 常见症状

头晕发作时眼前发黑或眼花、视物模糊，感觉自己或外界景物旋转，站立不稳，症状轻者闭目一会儿会缓解，重者如坐车船，不

能站立。时而伴有恶心、呕吐、汗出，甚至昏倒等症状。

头痛是指眉毛以上向后到枕骨粗隆范围的疼痛，面部疼痛不包括在内。

不同的区域和疼痛种类会提示不同的征兆。下面是常见的几种头痛类型，有助于鉴别判读。

一、全头、头后侧、前额或绕头痛

钝痛或有闷胀感，偶发至每天发生，可伴有焦虑、紧张、心烦等症状，提示为紧张性头痛。

二、偏头痛

沉重、间歇性钝痛，在半夜至凌晨逐渐加重，早晨剧烈，头部有充塞感，有高血压病史，危急者呈炸裂样痛，提示高血压性头痛。

三、单侧的额颞区疼痛

长期的胀痛或钝痛，伴有头痛与咽痛同时存在，可出现恶心、呕吐，低头或按压眼球症状加重，提示为青光眼。

四、前额及头顶疼痛

钝痛或隐痛，随时可能发生，多发于吃早餐前，伴有乏力、易怒、饥饿感及出汗等症状，重者视物模糊、恶心，甚至虚脱晕倒，提示为低血糖。

五、局限于枕部的疼痛

紧压痛或单侧波动性疼痛，伴有上肢麻木、疼痛、乏力，以及眩晕、咽部阻塞感，大多以颈部突然转动为发病诱因，提示为颈椎病。

六、头顶、双颞、后枕部疼痛

跳痛、刺痛、有紧束感，尤其在劳动后加重，伴有躁动不安、胸闷、心悸、失眠、

乏力等症状，提示为神经衰弱。

七、额、颊、鼻根、眼眶疼痛

胀痛、叩击痛，清晨较轻至午后尤重，可伴有发热、食欲差、耳周不适、鼻塞、流涕、眼红痒等症状，提示为鼻窦炎。

八、头的一侧疼痛

持续性跳痛，疼痛可持续数小时或数天，发作时一般持续 8 ~ 24 小时，伴有视物模糊等前驱症状，发作前的若干小时，可出现嗜睡和周身不适等症状，提示为偏头痛。

附：危险的 10 种头痛——迅速就医

头晕头痛是现代人常见的症状，但人们往往忽视隐藏在其背后的可怕疾病，所以当出现了以下 10 种情况时，便是身体发出的严重警告，提醒您尽快到医院就医！

(1) 平时健康的人突然发生剧烈头痛，