

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张

CD-ROM



头部按摩 技法

封进启 主编



天津科技翻译出版公司

保健按摩一点通丛书

头部按摩技法

主 编 封进启

副主编 郭巧红 马军荣 何建政
樊春梅 公国涛 封行谦

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

头部按摩技法/封进启主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2006.1

(保健按摩一点通)

ISBN 7 - 5433 - 2016 - 9

I.头... II.封... III.保健-按摩疗法(中医)

IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第113328号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 6.375印张 160千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

定价:16.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



主编简介

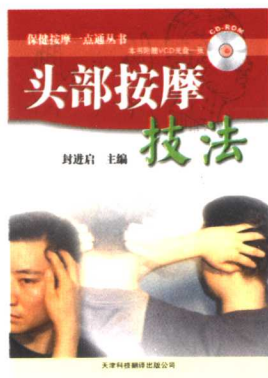
封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名按摩师。临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营养保健食谱》和《实用偏验方精选》等医学科普图书。多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。享有“世界名医”之称，深得同行赞同、读者欢迎。

2002

52. 渡边新一朗,等.脊柱体操健
版社,2002

53. (美)詹姆斯.H.克莱,等.基础
科技翻译出版公司,2004



头部按摩是所有按摩中最重要的,因为在健康第三状态中,脑疲劳、头痛和视力下降往往是最容易发生,而头部按摩又最容易收效。只要按本书的两三个技法——推、滚、压做了,就会马上见效。你何乐而不为呢?

保健按摩一点通丛书还包括:《保健按摩技法》,这是作者全身按摩技法的总结;《腹部按摩技法》《颈部按摩技法》《腿部按摩技法》,这几本是各部位自我按摩和家庭按摩的精华;《按摩师心语》是专为按摩师之间交流心得撰写的。每本书都配有VCD光盘演示,能使你的按摩技法一点就通。



编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996 年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 郭巧红 马军荣 何建政 樊春梅 公国涛
封行谦

制 图 裴巨峰 裴宝玉

编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

委 员 (按姓氏笔画)

丁 荧	马军荣	王 琴	王金香	公国涛
甘德升	石庆明	刘 超	刘富庆	杨 奕
吴永刚	何建政	李红卫	宋元平	沈 婷
陈 伟	张 驰	张 磊	郑庆富	封 莉
封 灏	封进启	封行谦	胡纪龄	郭小志
郭 龙	郭巧红	徐亚珍	崔 悦	梁崔茜
黄曙光	黄清莹	彭高明	董宏伟	景 虎
谢英发	靳佐臣	裴巨峰	裴宝玉	熊 欣
樊春梅	魏雪珂			



前言

社会的发展,高效率、快节奏的环境,造成人们以头痛为主的疲劳。头痛是常见症状,无论学生、上班族和中老年,多数人都处于亚健康状态。头部按摩是解除脑疲劳,防治头痛的最佳选择。

谁没有遇到过头痛的困扰?随着年龄的增长,脑功能的减退是不可避免的。我们有理由重视头部的保健。它不但能解除脑疲劳、改善血循环,还有疏经活血使头发黑亮、面部美容、醒脑开窍等多种功能。

中国按摩历史悠久,手法众多,作者经多年研究把最简单有效的方法教授给您。

《头部按摩技法》一书和VCD光盘,方法简便,图文并茂,形象直观,好学易做,立竿见影。它出版的惟一目的,是帮助大家学会头部按摩,以自我按摩和家庭按摩的方式,为每个人和每个家庭提供了解除脑疲劳和防治头痛的按摩技法。

按摩是非药物疗法,大家都喜欢,都想学。有了《头部按摩技法》和VCD光盘,让您真的享受到头部按摩技法一点就通。

封进启

2005.10.6.



联系方式:天津市河东区现代健康研究所

(1)地址:天津市河东区十三经路18号2-4-305

邮编:300171 电话:022-24318313 樊春梅

(2)地址:天津市河东区华昌道华昌南里4门202

邮编:300011 电话:022-24598902 郭巧红



目 录

第一章 头部常识	1
第一节 脑颅	1
第二节 颅顶部各层	2
第三节 脑膜	11
第四节 脑是人体总司令部	12
第五节 脑对内脏的调节	18
第二章 中医经络	21
第一节 头部经脉走行	21
第二节 头部常用穴位	27
第三节 经外奇穴	44
第四节 同身寸和取穴法	45
第三章 按摩的学问	47
第一节 按摩简史	47
第二节 按摩的作用	48
第三节 头部按摩最重要	51
第四章 头部九式去痛法	53
第一节 两手防治脑疲劳	53
第二节 第三手治头痛	59

第三节	第四手防脑老化	64
第四节	五手求全	68
第五章	不同人群治头痛技法	74
第一节	儿童常摸头	74
第二节	小学生	76
第三节	中学生	77
第四节	上班族	80
第五节	中老年	87
第六节	有病痛的中老年人	99
第六章	头部常见病按摩	110
第一节	风寒头痛	110
第二节	风热头痛	112
第三节	暑湿头痛	115
第四节	肝阳上亢头痛	117
第五节	血虚头痛	120
第六节	痰浊头痛	122
第七节	肾亏头痛	125
第八节	淤血头痛	128
第九节	偏头痛	132
第十节	更年期头痛	135
第十一节	神经衰弱头痛	139
第十二节	瘧病头痛	143
第十三节	脑血栓后头痛	146
第十四节	脑出血后头痛	153
第十五节	颞动脉炎性头痛	156
第十六节	脑动脉硬化性头痛	159



第七章 头发常识	163
第一节 头发的作用	163
第二节 发根	164
第三节 头发如何能强壮	165
第四节 头发的营养食品	166
第五节 皮脂腺与头发	167
 第八章 头发养护	 169
第一节 梳头	169
第二节 洗头	170
第三节 洗发剂	172
第四节 护发剂	174
第五节 美发良方	177
第六节 美发气功	179
 第九章 头发常见病治疗	 181
第一节 斑秃	181
第二节 脂溢性脱发	183
第三节 白癜风与白发症	186
第四节 男性型秃法	188



第一章 头部常识

第一节 脑 颅

颅骨在脊柱上方，由23块扁骨和不规则骨组成，详见（图1、2）。

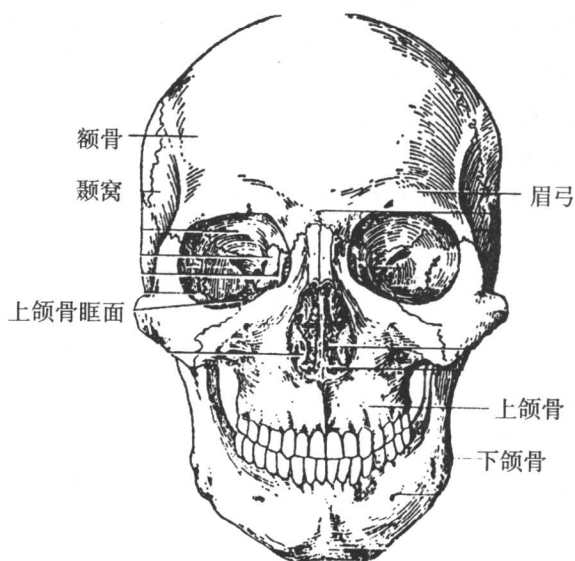


图1 头颅骨正面

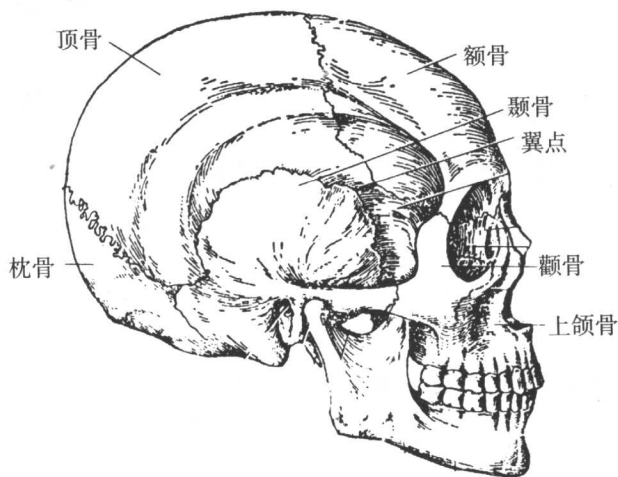


图2 头颅骨侧面

颅骨分为脑颅骨和面颅骨，以眶上缘和外耳门下缘的连线为其分界，线以上是脑颅，围成容纳脑的颅腔；线以下是面颅，构成面部支架。

脑颅骨共8块，包括额骨1块、顶骨2块、枕骨1块、颞骨2块、蝶骨1块、筛骨1块，它们构成容纳脑的颅腔。

第二节 颅顶部各层

颅顶部分为额顶枕部，颞部及乳突部。

一、额顶枕部

1. 界限 前为眶上缘，后为枕外粗隆，两侧借由颞上线与颞部分隔。

2. 头皮

(一) 层次 覆盖于颅顶部上的软组织，由浅入深有五