

头部

主 编 ● 王晓微 崔剑剑

按摩

TOUBUANMO

头部按摩对大脑有健脑安神,聪耳明目的作用。穴位图解和按摩动作示范,使您可以轻松掌握头部按摩的方法。头部按摩配合食疗妙方,疾病必定远离您!



◎ 吉林科学技术出版社 ◎

头部按摩



主 编：王晓微 崔剑剑
责任编辑：宛 霞
模 特：卢雪娇 王 钰 臧晓慧
版式设计：张 立
摄 影：京鹭映像
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：3.5
字 数：120 千字
书 号：ISBN 7-5384-3187-X/R · 938
定 价：13.00 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628
邮购部电话：0431-5677817
编辑部电话：0431-5674016
传真：0431-5635185
网址：<http://www.jkcbs.com>



头部

主 编 • 王晓微 崔剑剑

按摩

TOUBUANMO

©吉林科学技术出版社©

内容简介

头部按摩具有健脑安神，聪耳明目的作用。按摩同时还改善脑部的血液循环，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、焦虑，使大脑重新获得充足的精力和体力有益处，头部按摩还对防止失眠、耳鸣、耳聋、目眩等有很好的治疗作用。

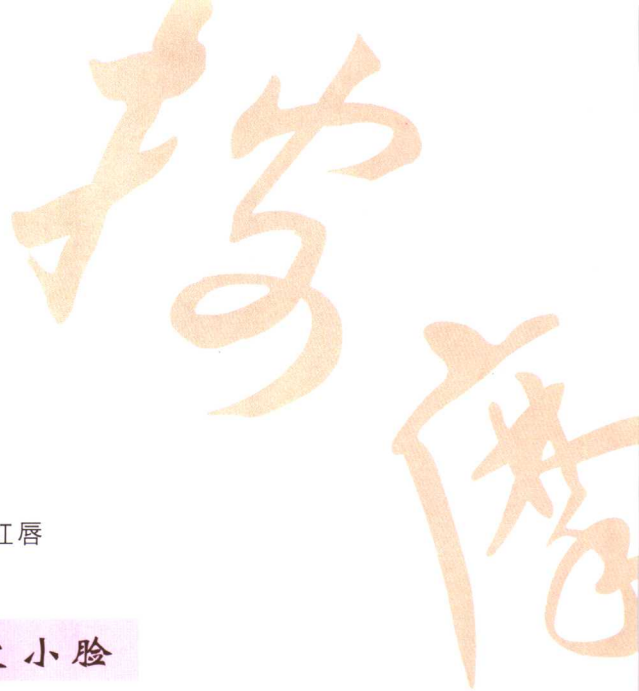
本书从健康新概念入手，通过直观的穴位图解和按摩动作示范，使您可以轻松掌握按摩方法，每种病症都配有食疗妙方，相信在您认真阅读本书内容后，就可以为自己及家人大显身手啦！



头部按摩

目录

Contents



1. 走近头部按摩

- 6 按摩的一般手法
- 8 头部按摩手法
- 9 哪类人不宜按摩

2. 天使容颜

- 12 赶走青春痘
- 14 摆脱面目浮肿
- 16 抹去岁月痕迹
- 18 延缓衰老
- 20 细嫩肌肤
- 22 增强肌肤弹性
- 25 击退色斑
- 26 肌肤有光泽
- 30 美目明睛
- 34 告别眼袋
- 36 关爱鼻子
- 39 神秘的耳朵

- 40 美白固齿
- 44 塑造诱人红唇
- 45 美肤按摩

3. 精致小脸

- 56 减少脸部赘肉
- 58 消除双下巴
- 60 颈部消脂

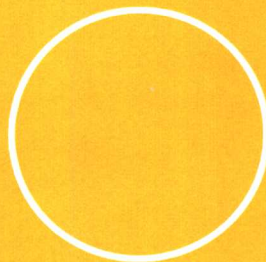
4. 爱健康 爱按摩

- 64 消除脑疲劳
- 66 拯救睡眠
- 69 治疗颈部酸痛
- 70 减轻慢性鼻炎
- 72 降血压
- 76 减轻压力
- 79 减缓头痛



1. 走近头部按摩

原来头部按摩可以缓解和治疗身体的很多不适,产生独特作用。在这个以健康为市的时代,加入到按摩的行列里,你会发现原来最宝贵的防病治病、强身健体的机会,掌握在你的手中!



按摩的一般手法



按 用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压。



摩 用手指或手掌在皮肤或穴位上进行柔和地摩擦。



推 用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。



拿 用一手或两手拿住皮肤、肌肉或筋膜，向上捍起，随后又放下。



搓 用单手或双手搓擦肢体。



点 用单指使劲点按穴位。



掐 用手指使劲压穴位。



揉 用手指或手掌在皮肤或穴位上进行旋转活动。



叩 用掌或拳叩打肢体。

按摩的一般知识

按摩是通过各种手法,刺激人体的皮肤、肌肉、关节神经、血管以及淋巴等处,促进局部的血液循环,改善新陈代谢,从而促进机体的自然抗病能力,促进炎症渗出的吸收,缓解肌肉的痉挛和疼痛。按摩长于舒筋通络、活血散瘀、消肿止痛。所以最常用于伤科疾病和各种痛症。

头部按摩手法

头部按摩要求手法要稳定,部位要准确,有节奏感,动作灵活、轻盈、刚劲、柔和,力度要适中,快而有序。具体而言,用指腹按摩的适用部位有:颈部、面部、额部;指腹由内向外,由下向上的螺旋式或圆形按摩的适用部位有:面部、额部;指腹式手指的点、拍、琢、弹、拨的适用部位有:颈部、面部、下颌;指腹按、压、点、揉等按摩手法则适用于头部穴位。

正确的按摩方向应是:

在额部,应由下向上进行按摩。



在眼外角,应由眼外眦向耳后进行按摩。



在眼下睑部,应由内侧向外侧进行按摩。



在鼻两侧,应由眼内眦向鼻翼进行按摩。



在颊部,应由鼻翼、口角、承浆穴向上至太阳穴进行按摩。



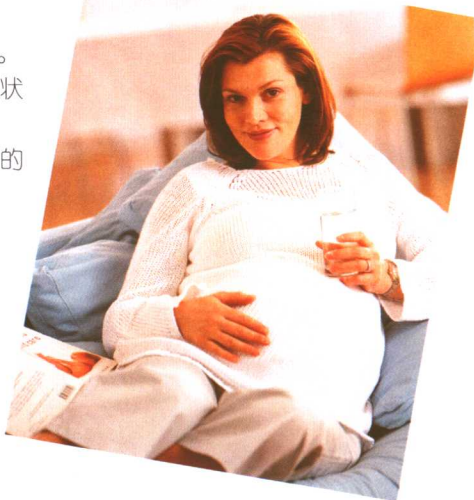
在口周围,应由中点间向两侧进行按摩。



哪类人不宜按摩

劳累了一天下班回家,肩颈酸痛、腰背不适,如果家人能帮忙在酸痛处按摩揉捶几下,感觉就会舒服多了。但是由于按摩能加速血液循环,有些疾病患者和有特殊情况的人是不宜接受按摩的。

1. 流感、乙脑、脑膜炎、白喉、痢疾以及其它急性传染病的病人。
2. 急性炎症的病人,如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝组织炎等。
3. 肿瘤患者。肿瘤病人若接受按摩,会加速肿瘤的扩散和转移。
4. 血小板减少性紫癜或过敏性紫癜的病人。
5. 骨折、结核病患者。结核杆菌通过血液扩散,会像白蚁那样把房子一点一点啃空,按摩的时候稍一用力,骨头就会折断。脊椎被按断的情况多见于这类患者。
6. 开放性皮肤损伤。皮肤上有伤口,不管是烫伤、化脓,局部破损的部位都不能接受按摩。
7. 胃溃疡、消化道出血。这些人接受按摩只能加剧疮口出血。
8. 酩酊大醉者。喝醉的人接受按摩,会发生呕吐、心跳过快的状况。还是安静休息为上。
9. 过饥过饱者。空腹时血糖很低,接受按摩会出现头昏、冒汗的不适状况。按摩要采取趴着的姿势,饱腹者接受按摩则会压迫到腹部,更加不舒服。
10. 经期、孕期妇女。经期妇女不能按摩腰骶部、腹部,否则会加大出血量。孕期妇女同样也不能按摩腰骶部、腹部,还有一些穴位如三阴交、至阴穴等都不能按摩。但是经期、孕期妇女可以接受四肢按摩。
11. 体质过于虚弱者。一般老年人连很小的按摩力度都承受不起。不过,小朋友可以接受按摩。

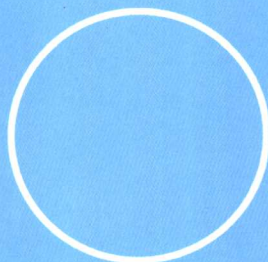


2. 天使容颜

作为女人,谁都希望自己容颜娇美,然而,机体的老化、生活的磨砺,往往在不知不觉中使原来的“瓷样肌肤”倏然失去。别急!您完全可以靠自己的双手摆脱无奈与焦虑。

按摩能够促进局部和周身血液循环,供给皮肤养料和氧气,同时,使皮下组织得到充分运动,以清除表皮上的老化细胞,促进皮肤新陈代谢,使面部皮肤红润而有光泽。

亲爱的朋友,如果您想拥有端庄的外表,优美的体态,细致、红润和富有弹性的肌肤,请赶快用您的双手,牢牢地把青春留住!

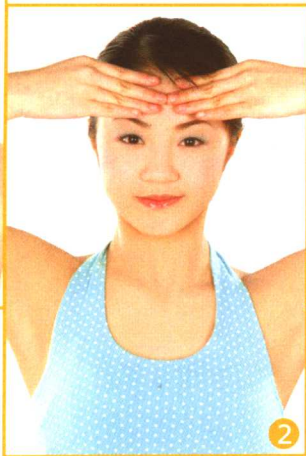


赶走青春痘

“满脸的青春痘经常困扰着许多女性,您可千万别小看这些不起眼的小痘痘,它足以使您容颜失色。所以您的当务之急就是赶快行动起来。切记:早动手,早靓丽!”



1. 两手示指指腹用力,从两鼻根部向鼻尖抹动,连续抹动30次。



2. 两手四指并拢,按在前额部,指腹用力,从额中向两侧太阳穴处推抹,连续30次。

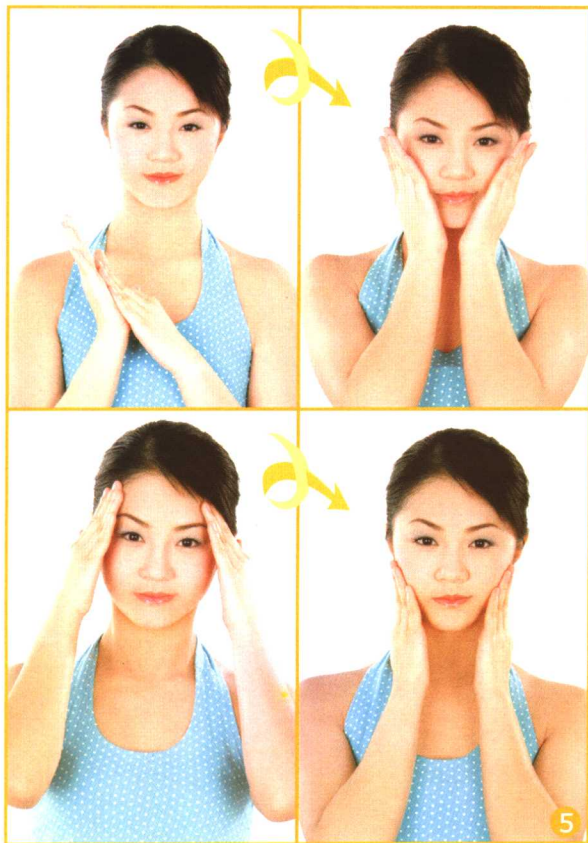


3. 两手拇指分别按在两侧太阳穴处,其他四指屈起,示指侧面对准四白穴,两手同时用力按四白穴,连续30次。

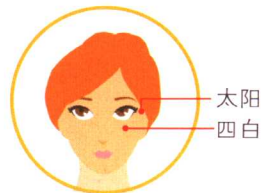


4. 两手分别按在两侧翳风穴,用指端连续按10次。

5. 两手掌互搓，直至发热，然后用手掌摩面。按照前额部至发根，颧骨至耳部，口唇至耳根的顺序，摩擦各1分钟。



穴位示意图



食疗妙方

1. 草蓼 100 克，酸奶 1/2 杯，柠檬 1/3 个，冰片 1~2 片，冰糖 1 匙。草蓼、柠檬去皮，全部放进榨汁机中榨汁，并与酸奶混合，再注入杯中，放进冰块与白糖。

2. 卷心菜 200 克，胡萝卜 400 克，苹果 400 克，蜂蜜适量。将卷心菜、胡萝卜、苹果分别洗净，切碎后榨汁，取汁与蜂蜜调匀即成。

3. 香蕉 6 个，鲜奶 250 克，麦片 200 克，葡萄干 100 克。以上材料入锅用文火煮好，再加蜂蜜调味，早晚各吃 100 克。

摆脱面目浮肿

“如果您出现了面目浮肿,心情一定忧郁至极,其实,要摆脱这种症状并不是难事。中医的穴位按摩疗法,简单、易学,可以使您在短时间内摆脱烦恼。”



1. 单手拇指按在
人中穴, 连续
按压 20 次。

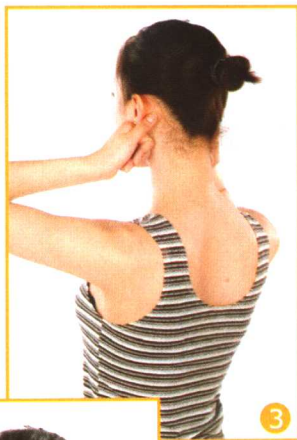
2. 两手拇指分
别按压在两
侧耳门穴处, 连续
揉按 15 次。

Note

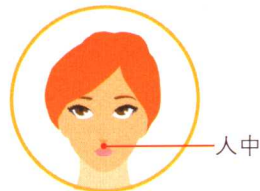
掐或揉的动作宜稍重, 以能忍受为度, 摩面动作要柔和, 用力宜稍轻。



3. 两手拇指分别按在完骨穴，连续按 15 次。



穴位示意图



人中

耳门
完骨

4. 两手掌互搓直至发热，然后用手掌摩面。按照前额部至发根，颧骨至耳部，口唇至耳根的顺序，摩擦各 1 分钟。

食疗妙方

1. 绿豆 25 克，赤小豆 25 克，百合 25 克。将绿豆、赤小豆、百合洗净，用清水浸泡半小时。大火煮沸后，改小火煮至豆熟。

2. 酒酿 1 大匙，无馅汤圆 60 克，鸡蛋 1 个。锅中加清水 1 杯半煮滚，放入汤圆；待汤圆煮到开始上浮时加酒酿，打蛋下去，再烧滚沸即可放白糖，熄火焖 2 分钟。