

按摩大师经典之作 我的健康我做主



李昌祥

推拿不生病

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

人体自有大药。最高明的保健，是调动并激活自身的防御系统，使之充分发挥出固有的潜在功能，从而“顺天应人”，“拒敌于国门之外”。这件事只有自己才能真正做好

随书特别赠送一张“全彩国家标准经穴部位挂图”，方便您随时查找穴位，自助疗病祛

按摩大师经典之作 我的健康我做主



李昌祥

推拿不生病

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿不生病 / 李昌祥著. —南京: 江苏文艺出版社,
2009.11

ISBN 978-7-5399-3109-8

I. 推... II. 李... III. 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 017842 号

书 名 推拿不生病
著 者 李昌祥
责任编辑 黄孝阳
责任校对 二 木
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 300 千
印 张 16.5
版 次 2009 年 11 月第 1 版, 2009 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3109-8
定 价 28.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



序言：推拿道

这本书说的是五千年国医精粹中的推拿。

推拿的起源，向上追溯，可至远古时期。先民们在生存竞争中遇到意外损伤时，由于本能的护疼动作，总会用手按抚体表患处。本来强烈的疼痛，得到了减轻或缓解！还有，大冷天里，两手对搓，双脚互动，全身立刻暖和起来，便有了御寒的精气神……所有这些与生俱来的本能动作，在善于思维的先祖心中，逐渐形成了一些“发现”，犹似清泉见底，溪流汇河。

推拿一词，最早的说法称“摩挲”，再称“矫跷”，再称“按摩”。到明代，才有了“推拿”这一名称。也只有“推拿”的称呼，才有博采众长的内涵，也更全面、更贴切地确认“集保健、养生、康复、医疗于一身”的深刻性和丰富性。由此看来，名词的演变，不仅仅是一种提法的变更，还包含着千百年来从事推拿医术的医师们的集思广益和坚持不懈。正是不间断地集纳、创新、发展，才有了如今的厚重，才有了如今的精确性。

推拿的成果集中表现在经络脏腑学说的经验总结里。推拿丰富了经络脏腑学说，与中医药形成了学术上的互动，为祖国医学提供了坚实的理论基础，合并形成了渊源流长的国医理论。

推拿不是用银针刺入皮下腧穴，而是用医生的一双手儿，更可以用自己的一双手儿，拿捏按抚皮下腧穴，达到对肌肤的作用。让罹患病入受伤的部位、不适的所在、阻滞的腧穴、疼痛的局部，达到触觉的激活，从而“应天由人”地对应了“由表及里”，疏通了经络，推拿了气血，达到了“虚实”“寒热”“阴阳”的扶正。这种治伤镇痛、祛邪去疾的手法，比任何医疗，包括针灸都来得便捷。而调和血脉，改善机体活力，促使病体痊愈，发挥康复的机制，一点也不比任何医疗，包括针灸都来得差。推拿以人的自身生命力，调动自身的康复机制，这种“以人疗人”的便捷，越来越成为百姓智者的首选。有学者对这种推拿疗法，论证为一种非药化作用的自然疗法、物理疗法，欣然赞之为“元老医术”。

战国时期名医扁鹊在抢救虢太子“尸厥”暴疾时，曾成功地运用了“摩挲”等治疗方法（《周礼注疏》），这是有关推拿学术医治实例上最早的文献记载。我国



第一部“摩挲”专著《黄岐伯按摩》十卷(见《汉书·艺文志》，已佚)，成书年代可追溯到秦汉时期。东汉著名医学家张仲景在《金匱要略》中介绍了前胸按压抢救心跳、呼吸骤停的心肺复苏术，和膏摩治疗方法。《肘后备急方》有爪掐人中治疗晕厥患者的急救法。隋唐时期设立了“按摩”太傅，有按摩博士、按摩师、按摩工等职别，并在太医署展开有组织的传授活动。嗣后各朝代，均将此术列为临床专科，促进了推拿疗法的普及和发展。明清时期，在全面总结推拿临床治疗经验的基础上，发展了许许多多各具特色的推拿治疗方式，形成了诸多不同的流派，有关专著达数十种之多。

千载以来，推拿能治病，已是不争的事实。“经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”(《黄帝内经》)从现代医学角度来看，推拿的养生机制主要是通过刺激末梢神经，促进血液循环的改善。能动的推拿作用，参与了组织间的代谢过程。各组织、器官间有了这样一种特定的协调功能，有效提高了机体的新陈代谢水平。通过推拿，将机械能转化为热能，综合作用的结果，协调了局部组织的温度，促使指定区域和组织区内的毛细血管扩张，极大地改善了血液循环。血液黏滞度为之减低，微循环通畅，心脏负担也随之减轻。

现代社会的发展，使人们沉浸在紧张的工作中，因而面临的压力更大，失眠、腰痛、颈椎病等疾病日益增多，基本处于亚健康状态。推拿方便、经济、实惠，不需要特殊医疗设备，也不受时间地点气候条件的限制，且平稳可靠，易学易用，更无任何副作用。正是这些显著的优点，推拿开始在广大群众中形成了独特的养生推拿体系。可以肯定，“推拿医道”对正常人来说，能增强人体的免疫功能，提高抗病能力，获得明显的保健效果；“推拿医道”对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速患部的康复功能，从而收到良好的治疗效果。可能会有一些朋友，对自己的业务太专业了，有点“两耳不闻窗外事”，一听人谈起推拿，总会与中医中药针灸混为一谈，心头不免产生“高深莫测”的畏难情绪，弄得本有些兴趣的推拿道，又难于亲近起来，结果往往是敬而远之。这种人为的“生分”，自己给自己制造了隔阂，皆因推拿道的普及不到位。另外，还有些朋友，总觉得推拿就是躺着或趴着，一直让陌生的推拿师的手捏在身上，感觉总不那么自在，只好敬而远之了。

推拿其实不都是这样的。

推拿完全可以自主操作。自己为自己推拿，这是推拿操作的重要内容。

推拿并不深奥。只要师父领进门，将那一点“别别窍”点破了，便如破云见日，每个人都会得心应手。这正是“秀才学医隔层纸，潜心一读便悟知”。现在教育普及，只要捧读了这本书，完全可以让你成为自己最贴切的医生。

“推拿”为什么这么灵验呢？它其实是作用在每个人机质的内因上。“推拿道”调动了延年益寿的自我完善功能，具有医药难以达到的作用。其实任何医药手段都是以外因来促进内因。最终呢，还得靠我们每个人自身的体质。在人



类生命的长河中，每个人所具备的生命力，包括基质和基因，每天都须要激活。用“推拿道”激活是最明智之举！

自古长寿者，总是以自身的感悟，卫护自身的“原生态”。长寿的先人都是有效卫护自身体质，精通“推拿”的高手。在医药没有问世之前，先圣养生之妙，绝活就是“推拿”。

善于养生的彭祖，寿高八百，这都是中国老百姓耳熟能详的事。彭祖所以岁高八百，与推拿有关。《云笈七签》卷三十四所辑“彭祖导引法”，总结了“祛百病而延年益寿之术”，是古代传下来的一部极有代表性的养生功法。用活了推拿，就得到了高寿。

姜子牙也是我们熟悉不过的先人。“姜太公在此，百无禁忌”。姜太公多大多年纪遇上文王，当上宰相，为周朝建功立业的？《东周列国志》，清清楚楚记录着：八十三岁。已经到了那个高龄，姜子牙还在渭水边独钓，没有“推拿功夫”，肢体也会僵硬。我这样说并非武断。试想，如果姜太公四肢不勤，是个疏于健体的庸常之辈，他能让大脑装进治国安邦之道吗？他每天赶到渭水边，不说风餐露宿，起码要静功而渔吧？

唐代药王孙思邈，为唐皇辛劳研药，到一百零四岁上，一天也没有停止过“动脑动手”方面的“推拿”。相传他的高寿就是在生活中糅合了许多的推拿技巧。由药王孙思邈总结提出的养生要法中便有：发常梳、目常运、齿常叩、耳常鼓、头常摇、腰常摆、腹常揉、常散步、脚常搓。

您也许会奇怪，这都是推拿？

我可以明确告诉大家，这都是推拿。只不过人们“没有意识到”罢了。或者有点儿感触，却还没有完全意识到而已。本书的最大亮点，是说出了当今世人都有，却还没有明确意识到的期许。这就是：“自己可以给自己推拿。”而且这种自主推拿，就在自己的习惯动作中！能让你不生病，能让你成为自己最贴切的医生。

这正是求“医”不如求“己”。

不能再将精湛的国医束之高阁了，“让小姐走下楼来”，让每个人都充分地认识到推拿的内涵，从而充分地应用，自己为自己推拿，抚、按、颤、摩、揉、捏、点、拍、眨眼、挤眉、皱额、撇嘴、转鼻、耸肩……这些行之即效的自我推拿，简便易学，有病治病，无病强身，对年老体弱及慢性病人，尤为适合。

“人有两件宝，双手和大脑。”推拿国术，意在发挥大脑对全身的统筹，对全身的能动。有一句话说得好：“生命在于运动。”但是，生命需要怎样的运动才能有益于身心健康？国医的推拿学说，基于运动增强活力的原理，做出了简易可行、切实有效、令人信服的概括和总结。

现代发达的微观科学通过多方面有条理的实验，也对此给予了一再的证实和肯定。推拿有其严格的科学性，与中医中药学一样，不容低估和小觑。

既然国医推拿的合理性毋庸置疑,将推拿之术纳入我们日常生活的运动中又如此地简便易行,我们为什么不更新过去狭隘的观念,来一番生命运动的新体验呢?

推拿激活了自身的防御系统,充分发挥了人体固有的潜在功能,从而“顺天应人”,“拒敌于国门之外”。这一种充分为自己的体质调动延年益寿的自我完善功能,是任何医药无法比拟的。

本书还尽可能详尽地介绍自我推拿疗法的操作步骤。以美学灵智的文字,配合直观形象的图片,让大家能按图操作,还原古往今来民间百姓经验了的那些最纯朴的学问,让你随时随地自我保健。



目 录

序言：推拿道

第一章：推拿不生病	1
★走进“推拿艺术”的殿堂	3
• 第一节 你会操作头皮动吗?	4
• 第二节 你会操作鼻子转吗?	7
• 第三节 推拿功，坐如钟	10
• 第四节 推拿功，立似松	13
• 第五节 推拿功，步生风	15
• 第六节 梳头也有养颜功.....	17
• 第七节 咋不学学捏耳垂.....	19
• 第八节 咀嚼也是推拿术.....	23
• 第九节 学会两肩对称转.....	26
• 第十节 学会伸伸大懒腰.....	31
• 第十一节 怎样笑，十年少	35
• 第十二节 骑自行车的伸屈学问.....	37
• 第十三节 穿高跟鞋有助趾穴功.....	41
• 第十四节 累了喘口气，散步百病去	44
• 第十五节 拉胡琴弹钢琴也是在推拿.....	48
• 第十六节 书法中国画也是推拿.....	52
• 第十七节 学会太极拳式推拿功.....	55
• 第十八节 没事吼一吼，活到九十九	59
第二章：调治生活中常遇到的病态	63
★都来熟悉“推拿元素”.....	65
• 第一节 吃个猪不够一觉呼.....	67





• 第二节	“贪凉”会“着凉”	70
• 第三节	推拿好醒酒	71
• 第四节	人生“五十肩”	72
• 第五节	乏虚的调理	73
• 第六节	虚胖的减肥	74
• 第七节	“调味”开食欲	75
• 第八节	“提肛”消痔疮	76
• 第九节	消解小腿痉挛	79
• 第十节	纠正夜间梦魇	81

第三章：推拿疗理面口部位的常见多发病症

★“虎口”余生，见识“合谷”	85
• 第一节 眨眼“眨”出精神	86
• 第二节 老眼拒“翳”法	89
• 第三节 打鼓的耳朵	90
• 第四节 鼻耸迎香穴	93
• 第五节 牙疼也是病	94
• 第六节 没牙还刷龈	96
• 第七节 “上火”与“清火”	97
• 第八节 咽喉子下垂	98
• 第九节 颌囟子预兆	100
• 第十节 面若桃花玉	103

第四章：胃脘急腹症的特效推拿

★一个能让身体富足起来的穴位	107
• 第一节 开方的逸致闲情	108
• 第二节 暖中的方程式	111
• 第三节 寒从脚跟起	113
• 第四节 眼不见为净	114
• 第五节 耳不听不烦	116
• 第六节 暖丹田	118
• 第七节 纠腴肚	120
• 第八节 “有钱难买六月泻”	122
• 第九节 “肚子疼要上厕所”	125

· 第十节 人生之气	126
第五章:推拿给男女带来性福	129
★垄断术语“气、血、津、精”	131
· 第一节 为悦己者容	132
· 第二节 问经一片心	134
· 第三节 夫道附之道	135
· 第四节 妇道敷之道	137
· 第五节 性趣兴趣	138
· 第六节 没尿挤一挤,养成好身体	139
· 第七节 经常提提阴,活络生机新	141
· 第八节 忍尿成病,憋尿伤肾	145
· 第九节 仙丹不补,肝肾吃苦	146
· 第十节 肾炎转慢性,全怪失信心	148
第六章:推拿“小儿安”	151
★回顾人类第一次见识“推拿术”	153
· 第一节 抱回瓷娃娃	154
· 第二节 捂与露的辩证	157
· 第三节 爱吃的零食	158
· 第四节 习惯成自然	160
· 第五节 饥与饱的辩证	161
· 第六节 好动与多动症	164
· 第七节 注意鼻翼扇动	168
· 第八节 一觉睡在水里	169
· 第九节 每天晒被子	171
· 第十节 软沓沓的腿	174
第七章:胸背腰肋的推拿护理	177
★推拿尽享祛病养生的天然功效	179
· 第一节 疑神疑鬼	180
· 第二节 似猫抓心	182
· 第三节 常像做了贼一样	184
· 第四节 年轻轻的小老头	185



- 第五节 听到骨骼在响 187
- 第六节 软肋就是软肋 188
- 第七节 能直了还要你说? 190
- 第八节 这个不争气的腰 192
- 第九节 费解的“突出” 194
- 第十节 让你念念有词 196

第八章:推拿治疗身体各部位的骨骼扭伤和肌肉挫伤 199

- ★动起来的学问——趣谈阿是穴的首次发现 201
- 第一节 脖子怎么歪了 202
- 第二节 下巴怎么拉长了 203
- 第三节 到底是憋孩子,哭也不出声..... 204
- 第四节 哎哟我的妈呀 204
- 第五节 眼泪打肚里落 205
- 第六节 炸了腰,快扭扭..... 206
- 第七节 从来没有过的事,发生了..... 207
- 第八节 不花一元与花上万元 208
- 第九节 一个硬撑硬挺的“英雄” 209
- 第十节 奋不顾身把球踢进球门 210

第九章:急救的特效处理 213

- ★推拿效应“牵一发而动全身” 215
- 第一节 全都不用慌! 216
- 第二节 百会“百会”,多智多慧..... 217
- 第三节 不服输怎奈气不足 218
- 第四节 无巧不成书 218
- 第五节 “联通”传来抱怨声 219
- 第六节 野花野草别乱惹 221
- 第七节 水火无情人有情 222
- 第八节 十万火急撞开门 223
- 第九节 好吓人的烟火 224
- 第十节 雨地里手机响起彩铃曲 225

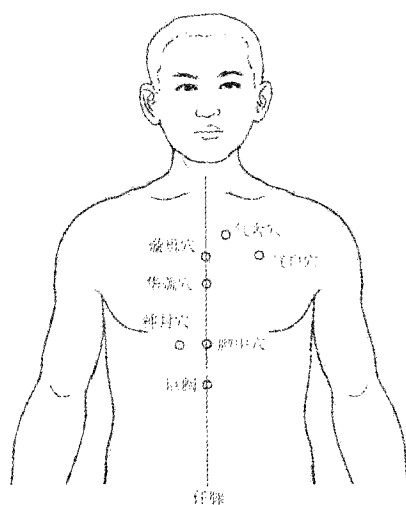
第十章：推拿消解痼疾顽症	227
★从指南针导航悟到“内络图”	229
• 第一节 小河的水静静地流	230
• 第二节 不是天在旋地在转	232
• 第三节 像掉进了黑洞	233
• 第四节 说话不关风了	235
• 第五节 起泡沫的尿液	236
• 第六节 粗脖子变细记	238
• 第七节 天“黄”有雨，人“黄”有病	240
• 第八节 别小看牙龈老出血	243
• 第九节 别小看小洩滴不完	245
• 第十节 “穿靴”与“戴帽”	247
 后记：中医是母，常回“家”看看	 250



第一章 推拿不生病

★走进“推拿艺术”的殿堂

- 第一节 你会操作头皮动吗？
- 第二节 你会操作鼻子转吗？
- 第三节 推拿功，坐如钟
- 第四节 推拿功，立似松
-



走进“推拿艺术”的殿堂

推拿也能称“艺术”？

就那种样子——带伤的患者趴在按摩床上，推拿的盲医立侧而治？

就那种模式——手推手拿的招式，机械得不能再机械，也能冠上艺术？

可以告诉大家，推拿并不单单只是一种“治病的模式”！推拿的项目丰富多彩，可以让你眼花缭乱，可以让你应接不暇，还可以让你叹为观止！

本书就是要匡正一些人对国医推拿的片面看法，打破“有色眼镜”的陈旧，清空心头那点“不知不为过”的误会。因为推拿并不只是局限于如此机械的形式！更不只是局限于手上的发功！我们应该将国医推拿当作一门艺术来对待。

《庄子·天运》篇说西施小时候有胁痛，为了让胁痛缓解，西施以眉间的似颦非皱，手的似按非揉，包括扭腰投足间地护疼，开始有意识地进行体态上的一些修正。这种为消解或缓冲体内某部分引发的疼痛而自发形成的一番特殊动作，有效地牵制了胁痛，应该视为步履范畴方面的推拿运动。因为这种独特步履的举与投，顿与伸，符合一张一弛的推拿运动形式，也确实让西施得到了自主的舒适。

大家都知道，西施为古代四大美女之一，她的这一番护理动作，是她自个儿的得心应手，自然表现得很贴切、很流畅，无意中形成了独有的轻盈体态，平添了几份美感。

西施能恰到好处地应用颦眉、按胁、投足，伸腰，完成身体各经络对胁痛的按抚，也许是不由自主的，也许是在自身活动中的偶然获得。西施将护疼的步态做活了，就是一种智慧。难怪她体质增强，不再生病，在尔后的“吴越春秋”中，以“绝代佳人”演绎了古代美女的报国佳话。你说，对西施的颦眉投足这一种推拿方式，能不视为一种自主推拿的艺术吗？

这样的自主推拿艺术，在我们的生活中比比皆是，诸如跺脚，踢腿，踩石头，或是特意让一双脚在搓衣板上走动。足底多处穴位由此得到了相应的推拿，会有一种舒坦的快慰发生，体态也由此有了难抑的控制度，体操式的推拿艺术出现了！更为欣喜的，这番难抑的控制度，调动了三阴三阳的经脉，通联了肝、胆、





胃、脾、肾和膀胱的经络，全身心都活络了起来，达到了通脉舒络的效果。这样一番协同动作，如何不是推拿艺术的一种展示呢？肢体通过推拿艺术的一张一弛，范围不管是局部还是整体，让身体有规则地动起来，这些体操式推拿运动，都应是艺术的一种。

将国医推拿当作一门艺术来看待，除了推拿本身具有的文化涵义和艺术品位以外，还有其切切实实的艺术特点。推拿动作本身所蕴含的灵气，其实就是艺术化了的典型。运作推拿的灵气，一个个技巧，称得上是艺术元素。

更重要的，用一种艺术来对待我们的推拿，尤其是自主推拿，才不会落入俗套。当你有了对习惯动作的感悟，一定会从西施体态中得到深刻的感触，练就属于你自己的一套推拿艺术。

所以，我们不能把推拿看单纯了。把推拿局限在一个躺床上，一个站侧边进行双手运作的固定模式。那是对推拿的一知半解，是自个认识上的禁锢！正是多年来人们思维上的局限，禁锢了人们的认识，极大地妨碍了推拿的普及。在这本书里，我们就是要将养生推拿如实地说给大家，让大家真正感受到自己的一举一动，正是推拿的动作，由此而分外自觉，更主动地将推拿动作延伸到我们的日常生活中，使自己自然而然地养成诸多方面的良好习惯，形成具有养生功效的行为动作。习惯决定生老病死。保留住有益于身心健康的习惯动作，主动戒掉不应有的习惯动作，这是自身健康的需要。

健身也需要“改革”，尤其是对习惯动作的“改革”。

把推拿艺术生活化，生活就是“推拿艺术”的天地。在这“推拿艺术”的天地里，有着“推拿艺术”的殿堂！愿你在阅读本书的过程中，很自然地留住妙意功法，很自然地修炼出一套适合自己的养生习惯，走进这“推拿艺术”的殿堂。

第一节 你会操作头皮动吗？

这是我亲眼看见的。是在我很小的时候，我有一个最有本事的舅舅，名叫李荣棠，是位远近闻名的“中医先”，常听到人们“李先”“李先”的称呼他，敬仰之情溢于言表，这让我对这个“医先”的职业由衷地钦羡。一天，我被喊成“李先”的舅舅抱到怀中时，靠近的距离让我发现：舅舅的眼睛会笑，头皮还会一动一动呢。

我睁大了眼睛，“医先”舅舅的额上头皮真的一动一动呢。千真万确，一点不假。我将这个发现跑去跟妈妈说，妈妈笑了。我跑去说给爷爷奶奶听，结果让我瞠目结舌，因为我发现爷爷的额头，也会“一动一动”呢。于是我也学着让自己的头皮动起来。可是我怎么也动不起来。

好奇就这么一直搁在心里头了。半个世纪以后，一个春雨的晚上，我写作



了一夜，精疲力倦，一个不经意的皱眉耸额，猛发觉额头顶这一方的头皮“移动”了几下，精神随之获得一振！我索性这样耸动下去，自觉头皮在我的运作下也跟着耸动。一夜的疲乏竟然这么荡然无存了！这让我认识到了一个提神醒脑的好办法。读书时间过长，用功过度，动一动头皮，可以相对缓解大脑的疲乏。长时间用脑带来的头部沉重，头皮动一动，就会得到清爽的恢复。我不由然想起了儿时的记忆，想起了大名鼎鼎的“医先”李荣棠，舅舅那一上一下耸动的头皮……

其实这就是推拿道。推拿的范畴，不光是专指医生对患者施行面对面的手功推拿按摩，也应该囊括所有能动的自主活动，包括这个能够让额上头皮“一动一动”的动作。因为有这个头皮动作，直接对分布在头皮部位的经络和穴位进行了搓摩，促成了头部血管的运动。血液的加速循环，促进了氧气的交换，减少了排泄物质的滞留，精气和体液也相跟着活跃了起来。这和被动推拿的功效，如出一辙。而且，头皮的自主活动，更随意一些，随时都能自由地运作，用不着打搅谁。自己啥时候高兴了，啥时候都可以自主地让额头那儿呈现“一张一弛”式的推拿运动。虽然没有用手去拿捏，只是头皮的拉动，同样具有醒脑舒气的按摩推拿功效。究其所产生的养生祛病效果，也是由经穴来调动精气血脉、激活气血的，和被动推拿完全同一个机制，同一个原理，却有着殊途同归的保健效益。

中医理论一语道出：十二条经脉和奇经八脉，皆上会于头部。影响全身的重要穴位（诸如百会、太阳、玉枕、风池等穴），多聚于头部。所以又称头为“诸阳之首”。经脉起着运行气血、濡养全身、沟通表里、御邪于外的作用。活动头皮，带动那儿的穴位发生作用，既促进了头皮血液循环，同时也极大地改善了大脑皮层的氧气供应状况，兴奋与抑制过程得到了调节，提高了中枢神经系统的功能。

让头皮动起来的法子也不难。意识集中于头顶，初学时，自主地将眉头那儿的肌肉，用力向下拉动。也可以用展眉的方式，运动前额头皮，一展一松，或一拉一松。一展一拉之间，便觉头皮被牵动。如此一个回合一个回合地多加练习几次，渐渐习以为常，即可熟能生巧，能给健身带来莫大的益处。这样既简便又单纯的“头皮操”为什么不“学”上一手呢？其运动部位：额前额上头皮经穴区域。

对头皮的自主推拿，我还可以提供几个简单便捷的方法：如抓搔头皮。“耸动头皮”，往往只在额头范围耸动。如果来个抓搔头皮，便没有局限了。挠摩抓搔，不但发挥了“耸动头皮”的方法达到头脑的保健功效，举手之劳的“抓抓头皮”，自主性、随意性更大，同样收效甚好。对头部上星、神庭、百会等穴位的反复抓搔，能使“抑郁”“烦躁”逐渐消退，思维趋于平和，起到一定的催眠作用。睡前活动头皮，睡意就来。有高血压、动脉硬化、贫血或神经官能症等隐患引起的