



轻松健脑



消除疲劳



家庭美容



主编◎郭长青

北京中医药大学

针灸学院针刀中心主任

教授 博士生导师

主任医师 国医堂神针

经

络通

1

活轻松

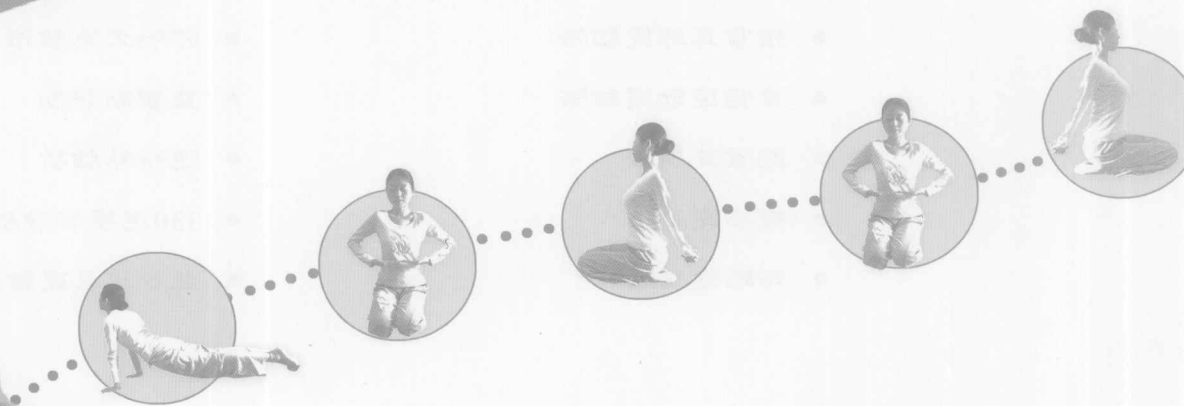
经络养生系列
随书赠送全彩穴位图



科学出版社
www.sciencep.com

第一部分

自我健脑52法



- 全身按摩健脑法
- 醒脑提神按摩法
- 消除烦恼按摩法
- 头部按摩健脑法
- 推拿耳郭健脑法
- 掌指运动健脑法
- 翻掌健脑法
- 握拳健脑法
- 转球健脑法
- 木棍健脑法
- 摩足健脑法
- 健脑八段锦
- 单侧益智操
- 打哈欠健脑法
- 益智动静动
- 还精补脑功
- 330运手安神功
- 益智玩具健脑法

1 全身按摩健脑法

按摩全身具有健脑安神、舒筋活络、通利关节的功效，对用脑过度、神经衰弱、失眠健忘等症有一定的疗效。

全身按摩共分8节，其做法如下：

1 搓脚掌

取坐位，将右腿搭在左腿上，右手握右踝关节，用左手来回搓右脚掌（以涌泉穴为中心）30次（如图1.1）。然后换另一侧做相同动作。搓脚时稍用力，动作柔和连贯，搓至脚掌有发热感。

图 1.1

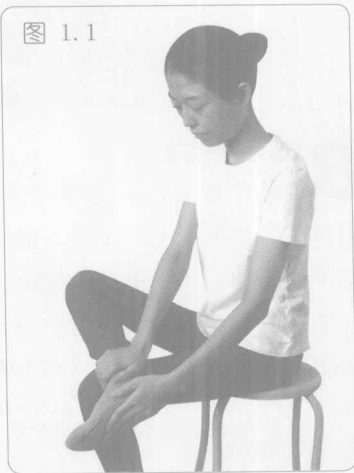


图 1.2



2 揉膝

取坐位，两手按于两膝关节骨上，先由外向内揉动30次，再由内向外揉动30次（如图1.2）。揉动时手不离开皮肤，轻度用力，以膝部感到舒适为宜。

3 揉腹

取坐位或仰卧位，一手手掌叠于另一手手背上，然后按于腹部，以脐为中心，先按顺时针方向揉腹30次，再按逆时针方向揉腹30次（如图1.3）。揉腹时以不引起腹部不适或疼痛为度。

图 1.3



4 抹腰

取坐位，两手叉腰，两手拇指在前，用其余手指沿脊柱两旁自上而下抹至臀部，共30次（如图1.4）。如发现有压痛点，可用手指在局部按压30秒钟。抹腰时手指要用力，以腰部有发热感为宜。

图1.4



5 搓胸

取坐位或仰卧位，右手平贴在右季肋部，并从右季肋部搓至左腹部，共搓30次；然后左手平贴在左季肋部，从左季肋部搓至右腹部，共搓30次。以手掌搓至皮肤发红为宜。

图 1.5



6 搓颈

取站位或坐位，用两手自下颌至脑后来回搓30次（如图1.5）。要搓及耳根至风池穴，速度稍慢，以搓至皮肤发红为宜（经风池穴时用手指按压数秒钟）。

7 梳头

取站位或坐位，两手十指分开、微屈，同时用力自前额梳到脑后，约一分钟（如图1.6）。要注意把整个头部都梳到。



图 1.6

8 搓手按穴

取站位或坐位，两手十指分开，掌心向头，将左手掌贴在右手背上，左手五指分别插入右手五指之间，搓手一分钟。然后将右手掌贴在左手背上，右手五指分别插入左手五指之间，搓手一分钟；再用右手拇指先后按压左侧神门穴和内关穴各30秒钟（以穴位有酸胀感为度）。最后两手交换，用左手拇指按压右侧神门穴和内关穴各30秒钟。

2 搓摩健脑法

搓摩健脑法可有效缓解由于用脑过度导致的头昏、思维迟钝、记忆力减退等精神疲劳。在休息的同时进行轻轻抚摩，可有效消除上述疲劳现象。

按摩时应注意以下两点：

(1)要轻轻按摩，使人的精神和体力得到彻底放松。

(2)在搓摩时要避免过度刺激机体的敏感点、敏感穴位或性感带、痒感区。对精神极度疲乏的人，一些不适当的刺激不但无益，而且不利于其体力和精力的恢复。

1 摇篮式抚摩法

(1)让患者取舒适体位。

(2)医者先用手轻轻抚摩患者的额头两分钟，再用手抚摩胸、腹、肩和背部，约3分钟。

(3)医者用手做类似摇篮式的轻轻摇动，使患者感到安稳、舒适，最好能让其入睡或入静。无论精神多

么疲劳，只需稍微入睡或入静(清除杂念)几分钟，其精力就会立即得到明显的恢复。

在进行按摩时，不仅用力要轻，而且手法和体位也不宜过多，但可使用摇晃装置，如摇床、吊床等使其入睡。对于入睡困难者，可用手掌鱼际轻轻压迫患者的眼球，持续20~40秒钟，再对其进行抚摩。

2 干擦身健脑法

干擦身健脑是用毛巾、丝瓜瓢或者健身刷搓身，使身体发热，从而达到缓解疲劳、头脑清醒的功效。这种方法对皮肤也是一种很好的刺激疗法。

搓身时应先从手指开始，然后逐渐向心脏部位靠近，一直搓到皮肤发红为止，否则效果不佳。搓身顺序为：手指→手掌→手背→前臂→上臂→肩部→胸部→腹部→背部→大腿→小腿。

3 醒脑提神按摩法

脑力劳动者在紧张的学习和长时间工作后，常会出现困乏无力、精神不振、头晕头痛、反应迟钝及记忆力减退等症状。此时进行适当的按摩，能使精神振奋、疲劳顿消，思维能力和记忆力也会重新活跃起来。

醒脑提神的按摩方法有10种，其做法如下：

1 热熨双目

微闭双眼，呼吸深长而细匀。先搓热两掌，然后将掌心轻轻贴于两眼约15秒钟，反复热熨两次。（如图1.7）



图 1.7

2 分摩两睑

用两手中指和食指由内向外轻轻分摩两眼睑各30次。再以食指、

中指、无名指同时轻揉丝竹空穴、鱼腰穴、攒竹穴30秒钟。最后轻快地按揉下眼眶数次。（如图1.8）

3 抓顶提发

先用一只手在头顶部快速抓按，然后握住百会穴处的一束头发，以每秒钟4次的频率，有节奏地向上提拉64次。

4 松肩仰头

身体坐直，肩部放松，头尽量后仰，坚持8~15秒钟，头归正位。2~3秒钟后再重复做4~6次。



图 1.8

5 按揉太阳穴和头维穴

两手握拳，分别用拇指点太阳穴，食指点头维穴，两侧同时按揉约30秒钟(如图1.9)。随后微闭双眼，5秒钟后再睁目视鼻，反复3~5次。

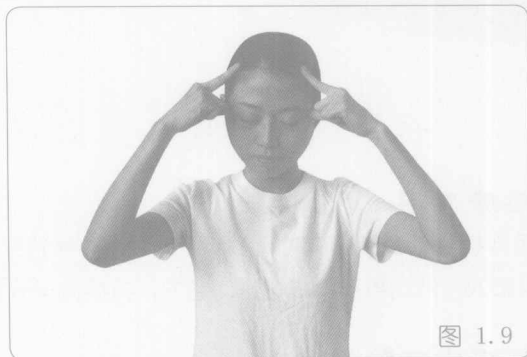


图 1.9

6 点揉风池穴，推擦脑后

先以两手食指或中指点揉两侧风池穴30秒钟，再用两手手指(两拇指除外)由耳后至脑户穴和哑门穴快速推擦一分钟。

7 掐压脑空穴，十指擦头

先用两手食指和中指掐压头部两侧的脑空穴10余次，再用两手十指搓头皮一分钟，最后在头的前发际、两侧和枕部快速抓擦数10次。(如图1.10)



图 1.10

8 叩齿

先叩齿32次，然后深吸一口气。

9 叩击命门穴

一手握拳，用虎口叩击命门穴30次。(如图1.11)

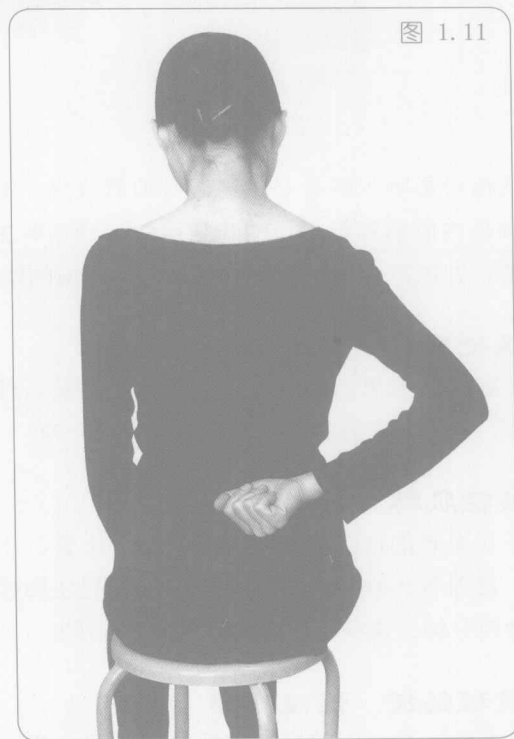


图 1.11

10 五指循五经

用一手五指在头部做梳头动作数次，干洗脸30次。

4 消除烦恼按摩法

烦恼会影响人的身心健康，心血管疾病、高血压及各种恶性肿瘤等都与人的情绪有关。烦恼时主动调整情绪，并进行以下按摩，能起到消除烦恼的作用。

1 轻抚肩头、额头

医者先抚摩患者的肩头，轻拍患者后背，使其安静下来，然后抚摩患者的额头。持续做一分钟。

2 按揉肌群

依从患者的自然体位，对其前臂、上臂、小腿、大腿、腰肌等大块肌群进行中等力度的按压和揉捏。持续做两分钟。这种手法可使其精神得到放松。

3 梳理头发、提捏颈部

沿督脉、足太阳膀胱经和足少阳胆经，用手指将患者的头发由前向后梳理数遍，然后让患者处于舒适的仰头状态，提捏颈部皮肤。持续做一分钟。

4 按摩眉弓

用拇指从患者的攒竹穴开始，经鱼腰穴、丝竹空穴按摩到太阳穴，然后再用拇指推运印堂穴，持续做一分钟。

5 按压穴位除烦恼

按压太阳穴、风池穴、内关穴和三阴交穴具有消除烦恼的作用。可用旋转、弹击、敲击等多种手法按压上述穴位两分钟，以患者有酸胀感为宜。

6 全身抖动

让患者变换体位，交替按摩全身肌肤，并令其取右侧卧位，全身抖动一分钟。

7 按摩手脚心

按摩患者的掌心和脚心一分钟，使患者感到微痒，并产生会意的微笑。

5 促进血液循环健脑法

在日常生活中，人们由于长时间的工作或学习，有时会出现大脑反应迟钝的现象，这与血液循环不畅有关。此时应放下工作或学习，休息片刻或做做健脑操，可改善全身血液循环，提高工作效率，有利于大脑的保健。

促进血液循环健脑的方法如下：

1 浸泡双下肢

将双下肢在温水中泡3分钟，可加速血液流动。

2 抖动手脚

仰卧在床或垫子上，举起手脚并微微抖动，持续两分钟(如图1.12)。在手脚有些累的时候做此动作，可缓解疲劳，轻松手脚。

3 肩倒立

一般人做倒立比较困难，而瑜伽功的“肩倒立”做起来比较容易，效果也很好。首先仰卧在床或垫子

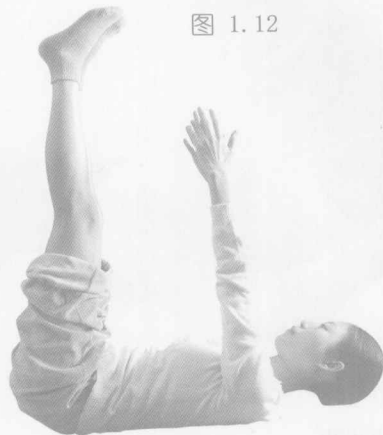


图 1.12

上，两腿并拢、伸直，两手置于身体两侧。然后腹部用力，一边吸气，一边慢慢将腿抬起(不要屈膝)。此时，两臂附着于床或垫子上，手指用力将身体撑起。当腰抬到一定高度时，两手扶腰继续上举，使两脚略过头，稍停片刻，再两腿并拢呈垂直状态，维持30~60秒钟。(如图1.13和图1.14)



图 1.13

4 腹式呼吸

利用下腹部力量进行呼吸，即呼气时收腹，将气呼出；吸气时挺腹，将气吸入体内。重复做4分钟。

5 扎腹带

用具有弹性的腹带扎在腰间，帮助强化腹部收缩与扩张的力度。



图 1.14

6 头部按摩健脑法

头部按摩具有醒脑开窍、健脑明目的功效，它可以改善脑部血液循环，提高大脑的供氧量，有益于脑功能调节，对益智健脑和增强记忆力有特殊疗效。

按摩时可以风池穴、攒竹穴、太阳穴、百会穴四穴两法作用于整个头部，突出手法的得气感应。具体方法如下：

1 按摩风池穴

风池穴是足少阳胆经穴位，位于颈后胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。按摩风池穴可以调节脑部的供血和脑功能，具有降压和消除脑疲劳的作用。

按摩多采用按揉法。取坐位，两手中指附着于颈后风池穴，然后逐渐用力按压，待穴位出现酸胀得气感时，再以手指向内做环形揉动，直到酸胀得气感传至同侧前额眼区。停留片刻，再移指向下按揉颈后，约一分钟。（如图1.15）

图 1.15



2 点按攒竹穴

攒竹穴是足太阳膀胱经穴位，位于目内眦直上，眉头凹陷中。按摩该穴具有醒脑开窍、健脑明目的功效。

按摩多采用点按法。取坐位，屈肘，两手半握拳，拇指张开，以拇指附着于攒竹穴，然后两拇指逐渐用力向穴位顶压，待穴位周围至眼区有酸胀得气感时，行气约一分钟，松指。（如图1.16）



图 1.16

3 按摩太阳穴

太阳穴是经外奇穴，位于颞部，眉梢与目外眦的中点，向后约一横指凹陷处。按摩该穴能够醒脑提神，调节神经。

按摩多采用按揉法。取坐位，两手拇指附着于两侧太阳穴，然后逐渐加压按揉，待酸胀得气感自穴位扩散至头两侧时，再按揉一分钟。（如图1.17）



图 1.17

4 挤按百会穴

百会穴是督脉穴位，位于后发际正中直上7寸，或头顶正中线与两耳尖连线交点处。按摩该穴具有健脑、补气、升阳的功效。

按摩百会穴多采用挤按法。取坐位，两手中指附着于百会穴（指距约两厘米），然后两指做对称挤按，待酸胀得气感扩散至头顶时，再对挤一分钟。

5 屈指按头

两手十指屈曲，分别附着于与手同侧的前发际边缘处，然后手指同时用力按压，待出现酸胀得气感后再向后移，按至头顶为一次。重复做两分钟。

6 摩面擦耳

两手如浴面状。掌面紧贴在同侧面部，做上下往返擦动，直至面部出现热感。然后两手掌心横置于两耳，均匀用力向后推擦，回手时将耳背带向前。往返推擦一分钟，以两耳出现热感为宜。

7 推拿耳郭健脑法

耳郭不仅是听觉器官的组成部分，而且是“宗脉之所聚”，与全身经络及五脏六腑关系密切。研究证明，耳郭与人体各组织器官存在着一种生理性的内在联系，刺激耳郭上的敏感点具有健脑益智的功效。

推拿耳部的常用方法有6种，其做法如下：

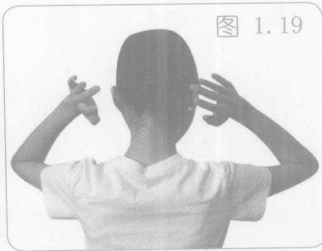
1 掩耳弹枕

两手掌心捂紧双耳，两拇指贴紧两侧风池穴，其余手指置于脑后，先用两手食指压弹中指15次，然后反复按抬手掌15次(如图1.18和图1.19)。重复做两分钟。

图 1.18



图 1.19



2 旋耳孔

将两手食指分别轻轻插入两侧外耳孔(指甲要修平)，像拧螺丝一样前后转动(如图1.20)。重复做两分钟。

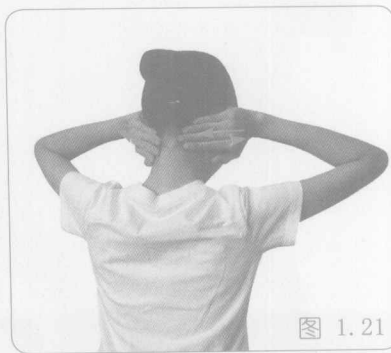
图 1.20



3 擦耳郭

两手掌心紧贴两侧耳郭，手指置于脑后(枕部)进行前后推擦(如图1.21)。重复做一分钟，以耳郭发热为宜。

图 1.21



4 揉耳垂

两手拇指和食指分别捏住两耳耳垂，进行有节奏地揉按(如图1.22)。重复做两分钟。

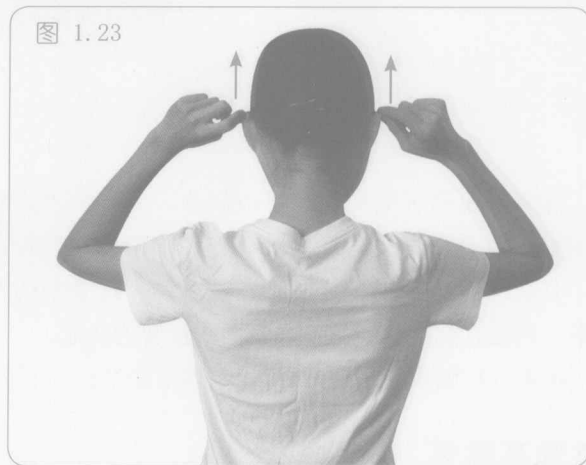


图 1.22

5 提耳轮

两手拇指和食指捏住两耳耳轮的上缘，按顺时针方向提拉、旋转15圈(提拉的力量以不使耳郭感觉疼痛为宜)，再按逆时针方向提拉、旋转15圈。(如图1.23)

图 1.23



6 按痛点

先用食指指尖在耳郭前侧寻找痛点(如找不到痛点，找到最敏感的穴点也可)，再用食指指尖按压痛点(或敏感点)两分钟，按压力量以按压处有轻度胀痛感为宜。

推拿耳郭的方法简单易行，尤其适合中老年人。每天坚持推拿一次，可调节神经，健脑益智。

8

推运前额健脑法

推运前额可消除疲劳、祛除烦闷、调和气血、通经活络。适用于长期用脑引起的头昏、头胀、记忆力减退、注意力不集中、神经衰弱和失眠等症。

推运前额的常用方法如下：

1 推运印堂穴

取正坐位，以一手四指（拇指除外）自印堂穴循督脉而上，推运至神庭穴；再从鼻尖自下而上推运至两眉之间及前额正中（如图1.24）。反复做10分钟左右。

本操作主要循督脉于头上。督脉有统摄全身阳气、维系一身元气的作用，而头又为诸阳之会，所以推运印堂穴有调整全身的作用。

图 1.24



2 推运前额

取坐位或仰卧位，以两手拇指分别点揉两侧太阳穴、颊车穴、耳门穴、听宫穴和听会穴等，然后再将拇指移回太阳穴，其余手指并拢，贴于前额正中，由印堂穴沿两眉向外分推至两侧太阳穴，反复3~5次。最后沿眉直上逐渐向两侧分推，直至前发际，再向下逐渐向两侧分推，约15~30次（如图1.25）。

此法操作以手指偏锋推运前额为主，推而移行，沉而不滞，浮而不滑地进行分推。避免用力揉、捋，如用以镇静安神，手法宜更轻。

图 1.25



9

按揉眉弓健脑法

按揉眉弓可使人自感眼前豁亮、头脑轻松、精神焕发，有消除精神疲劳与镇静、安神、醒脑的作用。

按揉眉弓的方法如下：

患者取正坐位或侧卧位，医者将两手拇指分别放于患者的两眉内侧，然后沿攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴进行往返推揉（如图1.26）。操作时应两手拇指对称并同时着力向外推，切不可自外向内逆行。也可将两手中指分别置于两眉弓的鱼腰穴上，先由轻而重按压1~2分钟，再按揉3~5分钟。

当用脑过度时采用此法醒脑提神，有助于增强记忆力和思维能力。



图 1.26