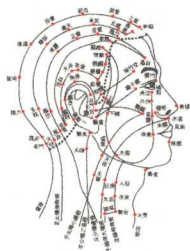


双色版

准确+活学活用

实用+高效 百姓日常生活中的健康指南

- 头部按摩的取穴方法，足部按摩的基本手法。
- 足部反射区及主治病症，耳穴按摩法与各科疾病。
- 头顶天，脚立地，人体之要器，先找穴，后按摩，祛病保健康。
- 本书内容均是经年累月的经验精华，并经精心设计头部、足部保健法来协助你实现美满家庭及健康人生的愿望。



# 头部足部按摩技法

绿色疗法、简便易学、健康无忧



刘长江◎编著

中原出版传媒集团  
中原农民出版社

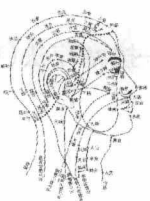
# 头部足部 按摩技法

绿色疗法、简便易学、健康无忧

双色版

准确+活学活用

实用+高效 百姓日常生活健康指南



- 头部按摩的取穴方法，足部按摩的基本手法。
- 足部反射区及主治病症，耳穴按摩法与各科疾病。
- 头顶天，脚立地，人体之要器，先找穴，后按摩，祛病保健康。
- 本书内容均是经年累月的经验精华，并经精心设计头部、足部保健法来协助你实现美满家庭及健康人生的愿望。

刘长江◎编著

中原出版传媒集团  
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

头部足部按摩技法/刘长江编著.—郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,  
2009.9  
ISBN 978-7-80739-457-0

I. 头… II. 刘… III. ①头部—按摩疗法(中医) ②足—按摩疗法(中医) IV.  
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058086号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京中创彩色印刷有限公司

开本:710 mm×1010 mm

1/16

印张:18.25

字数:333千字

版次:2009年9月第1版

印次:2009年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-457-0

定价:26.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

# 前 言

头部和足部是人体两个重要的器官，而且也是最容易受到环境侵害和疾病侵扰的部位。因此，对头部和足部进行施治显得尤为重要。我国传统医学对头部和足部的按摩有着悠久的历史 and 确切的疗效及经验，在世界上享有盛誉。笔者结合自己多年行医的心得，遍查古医典籍，积累和整理出了一套行之有效的头部、足部按摩疗法，并在临床中取得了一些成绩。本书图文并茂，内容科学翔实，较为系统地向读者阐述了头部和足部按摩治病的原理和方法，是一本非常实用的家庭医疗保健书籍。

本书作为面向广大普通群众的医疗保健读物，将通俗易懂放在第一位，摒弃了许多高深的医学专业术语，深入浅出地讲解了头部、足部按摩疗法的作用机制和常见治病方法，易于掌握。同时还介绍了按摩常用手法、常见病症的按摩。

# 目 录



## 第一篇 头部按摩讲解

|                    |    |
|--------------------|----|
| 头部按摩常识一览 .....     | 3  |
| 头部按摩的重要性 .....     | 3  |
| 头部与全身的密切关系 .....   | 3  |
| 头部异常是身体的危险信号 ..... | 5  |
| 头部按摩为什么受欢迎 .....   | 7  |
| 头部按摩的体位 .....      | 8  |
| 头部按摩的基本原则 .....    | 8  |
| 头部按摩疗法的适应证 .....   | 9  |
| 头部按摩疗法的禁忌证 .....   | 9  |
| 头部按摩的注意事项 .....    | 10 |
| 头部穴位的位置及功能 .....   | 11 |
| 头部经穴的位置及功能 .....   | 11 |
| 头部经外奇穴的位置及功能 ..... | 22 |
| 面穴位置及功能 .....      | 25 |
| 头部刺激区的位置及功能 .....  | 28 |
| 常用耳穴的位置及功能 .....   | 39 |
| 头部按摩常用手法 .....     | 46 |
| 常见疾病的头部按摩疗法 .....  | 53 |
| 感冒 .....           | 53 |
| 咳嗽 .....           | 55 |



## 头部足部按摩技法

|               |     |
|---------------|-----|
| 慢性支气管炎 .....  | 56  |
| 哮喘 .....      | 57  |
| 头痛 .....      | 58  |
| 眩晕 .....      | 60  |
| 失眠 .....      | 61  |
| 慢性咽炎 .....    | 62  |
| 慢性胃炎 .....    | 64  |
| 胃下垂 .....     | 65  |
| 高血压 .....     | 66  |
| 低血压 .....     | 68  |
| 贫血 .....      | 70  |
| 糖尿病 .....     | 71  |
| 肥胖症 .....     | 72  |
| 甲状腺功能亢进 ..... | 74  |
| 神经衰弱 .....    | 75  |
| 三叉神经痛 .....   | 77  |
| 面瘫 .....      | 79  |
| 癫痫 .....      | 80  |
| 瘰病 .....      | 81  |
| 脱肛 .....      | 83  |
| 中暑 .....      | 84  |
| 颈椎病 .....     | 85  |
| 牙痛 .....      | 86  |
| 慢性鼻炎 .....    | 88  |
| 耳鸣 .....      | 89  |
| 月经不调 .....    | 91  |
| 更年期综合征 .....  | 93  |
| 盆腔炎 .....     | 94  |
| 阳痿 .....      | 95  |
| 遗精 .....      | 97  |
| 性冷淡症 .....    | 98  |
| 小儿遗尿 .....    | 100 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 假性近视 .....       | 101 |
| 痤疮 .....         | 103 |
| 脱发 .....         | 105 |
| 头部美容保健按摩 .....   | 107 |
| 头面保健 .....       | 107 |
| 眼保健 .....        | 107 |
| 耳保健 .....        | 108 |
| 鼻保健 .....        | 109 |
| 牙齿保健 .....       | 109 |
| 面部美容 .....       | 110 |
| 减皱美容 .....       | 112 |
| 消除抬头纹美容 .....    | 112 |
| 皮肤细嫩美容 .....     | 113 |
| 头发美容 .....       | 114 |
| 洗脸美容 .....       | 115 |
| 蒸汽美容 .....       | 115 |
| 唇部美容 .....       | 116 |
| 影响美容的习惯性动作 ..... | 116 |
| 白头发治疗 .....      | 117 |
| 催眠治疗 .....       | 118 |
| 双下巴治疗 .....      | 118 |
| 眼血丝治疗 .....      | 118 |
| 太阳穴对眼睛的治疗 .....  | 119 |
| 太阳穴疗病 .....      | 119 |
| 承泣穴疗病 .....      | 120 |



## 第二篇 耳部按摩讲解

|               |     |
|---------------|-----|
| 耳部按摩疗法 .....  | 123 |
| 耳郭解剖 .....    | 123 |
| 耳穴的分布规律 ..... | 124 |



## 头部足部按摩技法

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 耳穴的部位、功能及主治 ..... | 125 |
| 耳穴电刺激法 .....      | 129 |
| 耳穴的探查方法 .....     | 129 |
| 耳穴按摩基本手法分类 .....  | 129 |
| 耳穴按摩基本手法介绍 .....  | 130 |
| 常见疾病的耳穴按摩疗法 ..... | 134 |
| 高血压 .....         | 134 |
| 低血压 .....         | 135 |
| 呕吐 .....          | 136 |
| 心律失常 .....        | 137 |
| 胆囊炎和胆石症 .....     | 138 |
| 呃逆 .....          | 139 |
| 流行性感冒 .....       | 139 |
| 眩晕 .....          | 140 |
| 头痛 .....          | 141 |
| 膝关节骨性关节炎 .....    | 141 |
| 风湿性关节炎 .....      | 142 |
| 慢性支气管炎 .....      | 143 |
| 痢疾 .....          | 143 |
| 便秘 .....          | 144 |
| 胃及十二指肠溃疡 .....    | 145 |
| 血栓闭塞性脉管炎 .....    | 145 |
| 冠心病 .....         | 146 |
| 肾盂肾炎 .....        | 147 |
| 慢性肾炎 .....        | 147 |
| 哮喘 .....          | 148 |
| 咳嗽 .....          | 149 |
| 急性胃肠炎 .....       | 149 |
| 肥胖症 .....         | 150 |
| 糖尿病 .....         | 150 |
| 肩周炎 .....         | 151 |
| 膝关节半月板损伤 .....    | 152 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 脑震荡后遗症 .....    | 152 |
| 胸部挫伤 .....      | 153 |
| 腰肌劳损 .....      | 154 |
| 颈椎病 .....       | 154 |
| 梨状肌综合征 .....    | 155 |
| 腰椎间盘突出症 .....   | 156 |
| 肱骨外上髁炎 .....    | 156 |
| 急性腰扭伤 .....     | 157 |
| 落枕 .....        | 158 |
| 老年性白内障 .....    | 158 |
| 近视眼 .....       | 159 |
| 麦粒肿 .....       | 159 |
| 慢性鼻窦炎 .....     | 160 |
| 急性结膜炎 .....     | 160 |
| 鼻出血 .....       | 161 |
| 慢性咽炎 .....      | 162 |
| 萎缩性鼻炎 .....     | 162 |
| 急性扁桃体炎 .....    | 163 |
| 慢性鼻炎 .....      | 164 |
| 耳鸣和听力减退 .....   | 164 |
| 流行性腮腺炎 .....    | 165 |
| 坐骨神经痛 .....     | 166 |
| 面瘫 .....        | 166 |
| 颞颌关节功能紊乱症 ..... | 167 |
| 梦游症 .....       | 168 |
| 偏瘫 .....        | 168 |
| 癫痫 .....        | 169 |
| 肋间神经痛 .....     | 170 |
| 腓总神经损伤 .....    | 170 |
| 瘰病 .....        | 171 |
| 三叉神经痛 .....     | 171 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 乳腺炎 .....     | 172 |
| 盆腔炎 .....     | 173 |
| 乳腺增生病 .....   | 173 |
| 月经不调 .....    | 174 |
| 带下 .....      | 175 |
| 乳汁不足 .....    | 175 |
| 更年期综合征 .....  | 176 |
| 闭经 .....      | 177 |
| 功能性子宫出血 ..... | 177 |
| 宫颈炎 .....     | 178 |
| 痛经 .....      | 179 |
| 睾丸炎 .....     | 179 |
| 前列腺肥大 .....   | 180 |
| 尿潴留 .....     | 181 |
| 阳痿 .....      | 181 |
| 膀胱炎 .....     | 182 |
| 前列腺炎 .....    | 183 |
| 泌尿系结石 .....   | 184 |
| 遗精 .....      | 184 |
| 小儿遗尿 .....    | 185 |
| 小儿慢惊风 .....   | 186 |
| 小儿百日咳 .....   | 186 |
| 小儿营养不良 .....  | 187 |
| 小儿夏热 .....    | 188 |



## 第三篇 足部按摩讲解

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 足部按摩常识一览 .....     | 191 |
| 足部按摩的重要性 .....     | 191 |
| 足部与全身的密切关系 .....   | 191 |
| 足部是人体的“第二心脏” ..... | 192 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 足部异常是身体的危险信号 .....  | 192 |
| 按压反射区时的危险信号 .....   | 194 |
| 足部按摩疗法的适应人群 .....   | 194 |
| 足部按摩疗法的禁忌人群 .....   | 195 |
| 足部按摩疗法受欢迎的秘密 .....  | 195 |
| 足部按摩的注意事项 .....     | 196 |
| 足部按摩的时间与顺序 .....    | 197 |
| 足部穴位的位置及功能 .....    | 198 |
| 经穴和经外奇穴的位置及功能 ..... | 198 |
| 足部反射区的位置及功能 .....   | 208 |
| 常用足部按摩手法 .....      | 218 |
| 常见疾病的足部按摩疗法 .....   | 222 |
| 感冒 .....            | 222 |
| 咳嗽 .....            | 224 |
| 慢性支气管炎 .....        | 225 |
| 哮喘 .....            | 226 |
| 头痛 .....            | 227 |
| 眩晕 .....            | 229 |
| 失眠 .....            | 230 |
| 慢性咽炎 .....          | 231 |
| 慢性胃病 .....          | 232 |
| 痔疮 .....            | 234 |
| 高血压 .....           | 235 |
| 低血压 .....           | 237 |
| 高脂血症 .....          | 238 |
| 贫血 .....            | 239 |
| 慢性肾炎 .....          | 240 |
| 糖尿病 .....           | 242 |
| 肥胖症 .....           | 244 |
| 神经衰弱 .....          | 245 |
| 三叉神经痛 .....         | 247 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 慢性腰痛 .....    | 248 |
| 坐骨神经痛 .....   | 250 |
| 颈椎病 .....     | 251 |
| 肩周炎 .....     | 253 |
| 类风湿性关节炎 ..... | 254 |
| 牙痛 .....      | 256 |
| 近视 .....      | 258 |
| 慢性鼻炎 .....    | 259 |
| 中耳炎 .....     | 260 |
| 痛经 .....      | 262 |
| 更年期综合征 .....  | 264 |
| 盆腔炎 .....     | 266 |
| 阳痿 .....      | 268 |
| 前列腺炎 .....    | 269 |
| 痤疮 .....      | 271 |
| 白发 .....      | 272 |
| 中风后遗症 .....   | 274 |
| 晕动症 .....     | 276 |
| 醉酒 .....      | 277 |

# 第一篇 头部按摩讲解



## 头部按摩常识一览



### 头部按摩的重要性

头部按摩又称头部推拿,是操作者运用一定的推拿按摩手法,作用于患者的头部、面部和颈部的穴位上及其特定部位,以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能,起到扶正祛邪、疏通经络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

头部按摩对大脑有健脑安神、聪耳明目的作用。按摩同时还可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大有益处。头部按摩对失眠、耳鸣、耳聋、目眩等也有较好的辅助治疗作用。

人体各部分生理功能的正常发挥,有赖于头面部的保健。中医学认为:头是“诸阳之会”,五脏六腑精华之血,清阳之气,皆上注于头。当头部被外邪侵袭,或完成紧张工作之余,都会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此,古今中外的养生健身方法,都极为重视头部的锻炼。



### 头部与全身的密切关系

头部按摩治疗疾病是通过头部的腧穴来影响经络,经络接受来自体表的刺激,传导至有关的脏腑,疏通气血和调整脏腑功能,以治疗疾病。

头为诸阳之会,督脉及三阳经皆上行于头面,阳明经行于颈,太阳经行于项,少阳经行于头部两侧(图 1-1)。头为精明之府,是精神所居之处,中藏脑髓,而脑为元神之府。同时五官又居于头面,根据中医脏象学说,内在的五脏,各与外在的五官九窍相连,而五官九窍则是人体与外界相联系的通道。而且五官九窍通过十二经脉,与人体脏腑、气血密切相联,如《灵枢》说:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。”因此,头面五官通过经络,与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关。所以,通过头面颈项部的按摩,可以疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程,增强人体的代谢,改善和促进局部的血液循环,从而达到养生祛病的目的。如揉攒竹、按睛明、按揉四白、刮眼眶、揉太阳等可以明目、消除眼部



## 头部足部按摩技法

肌肉的疲劳,用于防治近视、目赤肿痛、迎风流泪、白内障等眼部疾患;推前额、捏眉心、拿风池、按揉百会、拿五经等可以散风寒、通经络、清神志、止头痛,用于防治头痛、高血压、失眠等病症。

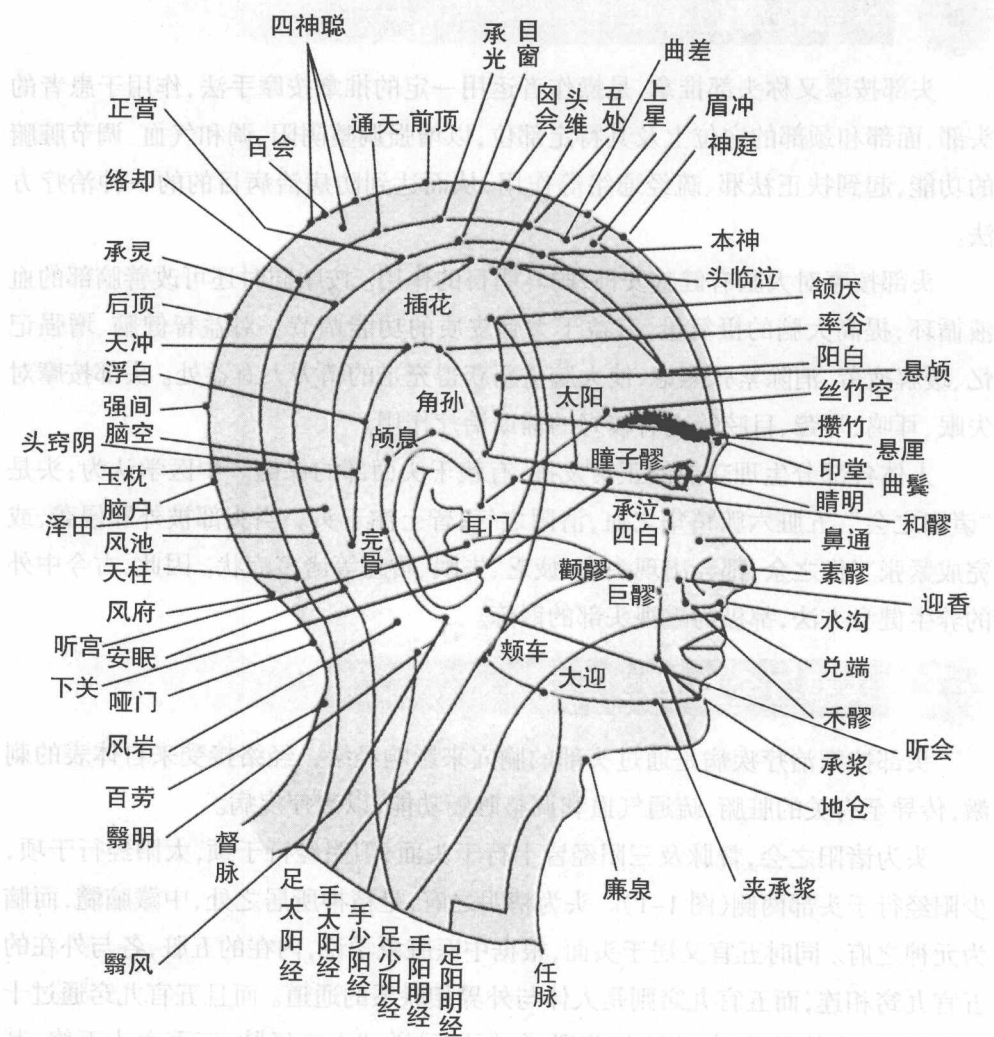


图 1-1 头部经穴及经外奇穴位置简图



## 头部异常是身体的危险信号

古人根据五行理论,将五色配于五脏,如《灵枢》中云:“以五色命脏,青为肝,赤为心,白为肺,黄为脾,黑为肾。”说明青色为肝脏主色,红色为心脏主色,白色为肺脏主色,黄色为脾脏主色,黑色为肾脏主色,哪一脏器发生病变,则哪一脏器所主之色在体表必然有所反应。

### ※面色发青

中医认为青色主寒、主痛、主瘀血及惊风。

如果面色苍白而带青色,多为阴寒内盛、脉络拘急、气血运行不畅所致。小儿急惊风多见此面容。

面色青灰,口唇青紫,多属心气不足,血脉瘀阻。心肌梗死即为其典型表现。

面色发青但双耳红赤,为肝火上攻之象。

面色青中带黑为寒甚痛极。如果患儿面部青紫,且以两眉之间,鼻柱之上及口唇四周为显著者,多是惊风的先兆。

如妇女面青,必肝强脾弱,多怒少食,或经脉不调。

建议用头部按摩手法改善体质。

### ※面色红赤

面色红赤主热证,但有虚实寒热真假之分。

面色微微泛红为虚热,假如面色微红而脉浮为虚热在表;面色微红伴有脉沉为虚热在里;满脸通红而脉浮,为实热在表;满脸通红而脉沉,则为实热在里。

面色红赤多属外感发热或脏腑里实热证。如上感高烧不退,或肝胆实热循经上扰所致高血压等。

若午后颧部潮红,多属久病阴虚,虚火上炎之证,肺结核即属此例。

假如久病、重病,精气耗竭,阴不敛阳,虚阳上越,可见面色粉红像化妆一样,两颧泛红,游移不定。

建议到医院检查。

### ※面色过白

气色明润,白里透红,是健康的白色。但也有一部分人,尽管面色也很白,但缺乏光泽,没有血色,这就是一种病态了。

白为气血不荣之候,凡阳气虚衰,气血运行无力,不能上荣于面;或耗气失血,气血不充者,颜面俱呈白色,中医认为白色主虚、主寒、主失血、伤津等。