封氏按摩 图文版

头颈按摩

封进启 主编

附赠

精美穴位挂图

实用按摩棒

DVD演示光盘

天津科技翻译出版公司

封氏按摩图文版

头颈按摩

主　编：封进启
副主编：马军荣　郭巧红
编　委：樊春梅　何建政　封　灏
　　封行谦　丁　荧
制　图：丁　荧　封行谦

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

头颈按摩/封进启主编.—天津:天津科技翻译出版公司,2008.7
(封氏按摩图文版)
ISBN 978-7-5433-2313-1

Ⅰ.头… Ⅱ.封… Ⅲ.①头部—按摩疗法(中医)—图解②颈—按摩疗法(中医)—图解 Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第060648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:天津泰宇印务有限公司
发　　行:全国新华书店
版本记录:787×1092　16开本　9印张　180千字
2008年7月第1版　2008年7月第1次印刷
定　　价:26.00元

前言

按摩有保健和治疗的功效，方便、高效又无毒副作用，这一点已经被当今社会所认可。按摩适合那些不需要到医院诊治的病痛，尤其适合那些处于似病非病的亚健康状态或有一些慢性疾病的老年人和工作、学习太累，更年期及精神压力太大的人群。我们知道，“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是我们身体健康最大的敌人。从这个意义上说，按摩不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。同时，简便易行、经济实惠也是它的另一个特征。

我自 1993 年编写并出版《足部反射区保健按摩》(至今已经发行数十万册)一书后，又相继编写并出版了多部保健按摩图书，很受读者欢迎。应广大读者的要求，我特别编写了这套《封氏按摩图文版》丛书，该丛书分《全身按摩》《头颈按摩》《腰腹按摩》《手足按摩》四册，以图文并茂的方式，向大家介绍保健按摩的方法、技巧，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作。其实，对于我们每个人来说，学习按摩并不难，只要注意方法、力度和时间即可。自我按摩可以自由掌握力度和时间，家庭成员之间的相互按摩更能增进亲情，这可以给我们的健康生活带来更多的欢乐。

望大家利用这套“图解”，在附赠的全身经络穴位图的配合下，了解自身穴位及特征，按照实际病痛找准按摩部位；在看 DVD 光盘按摩技法的讲解后，掌握按摩的方法及注意事项；使用本书随赠的按摩棒，加强个别穴位及部位的按摩力度及强度，让按摩轻松易行。其实，按摩保健就是这么简单！

祝大家都能在短时间内成为自己和亲友的按摩师！

封进启

2008.3

封氏按摩

目录

CONTENTS

头颈部解剖与经穴

脑是控制人体生命活动的总司令部，它与全身各种生命活动都密切相关，故大脑健康是整个人体健康的基础。头痛不仅使情绪不良，而且还影响正常的工作学习及生活，因此经常按摩头部是很重要的。

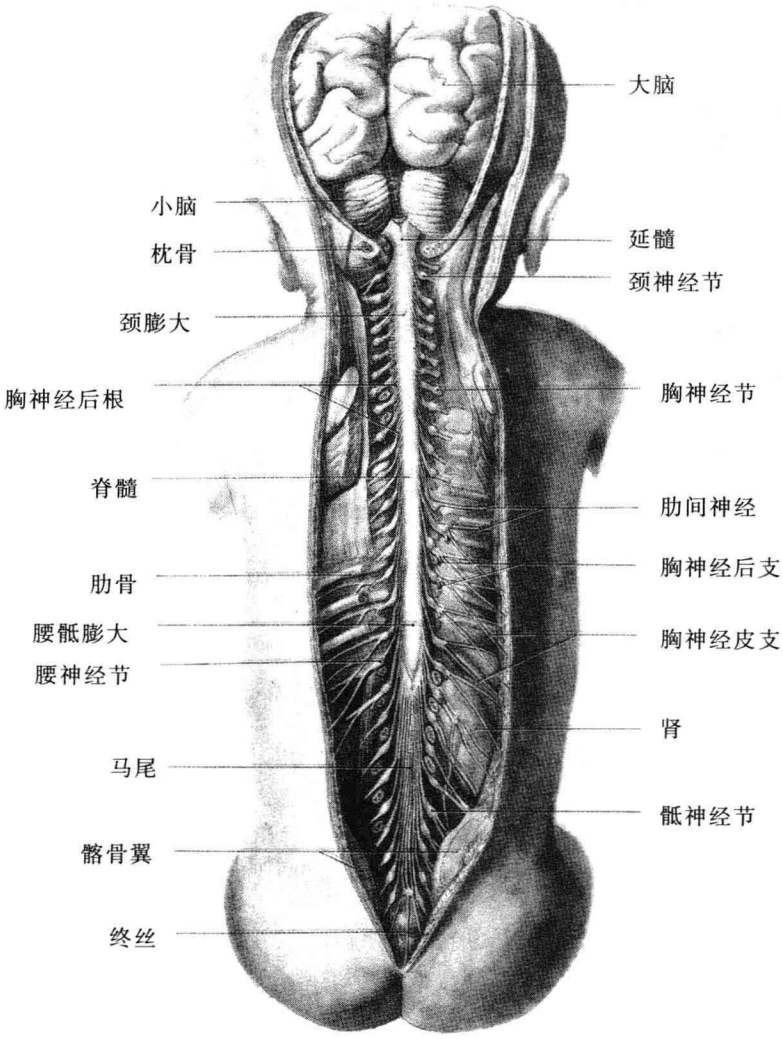
第一章 认识头部

一、头部的重要性

头部的主要构成是脑，而脑是人体的总司令部，它与全身各种活动都密切相关。首先是人的生命活动，不但呼吸、循环、消化、泌尿直接与脑有关，而且人的各种运动、生死功能、精神状态都决定于人脑的状态。脑通过神经系统与内分泌系统指挥和调节人的生命及适应活动，也通过免疫系统来保持人体的稳定性和人体对外界的适应。人的抗病能力皆源于此。

故大脑的健康是人体健康的基础。脑接受来自全身各部不同类型的刺激，它对这些信息进行加工整理，通过不同途径发出指令，调节机体各部，包括内脏按指令活动，产生各种协调功能，从而保持内环境的稳定，使机体达到对外界变化的整体性适应，这就是脑的整合作用。这一生理功能是十分复杂的，它是通过神经系统的基本活动——反射来完成的。

按摩头部，就是调节这个功能的重要手段，我们千万不要轻视这个重要手段，在家里动起手来，进行自我按摩、家庭按摩，可以没病保健，有病缓解病痛，使头部达到最佳保护，享受最高待遇。

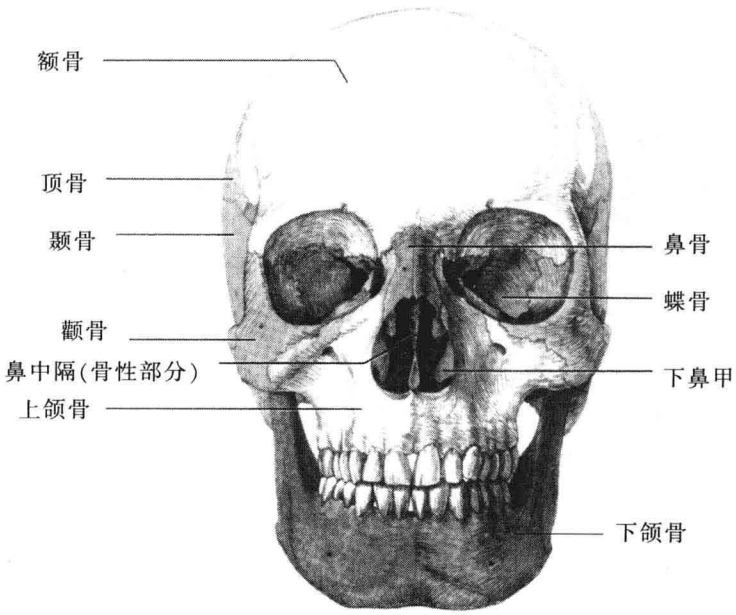


1 头颈部的重要地位

头颈部的重要地位从此图可见：脑与脊椎密切相连，它是整个人体的总指挥。

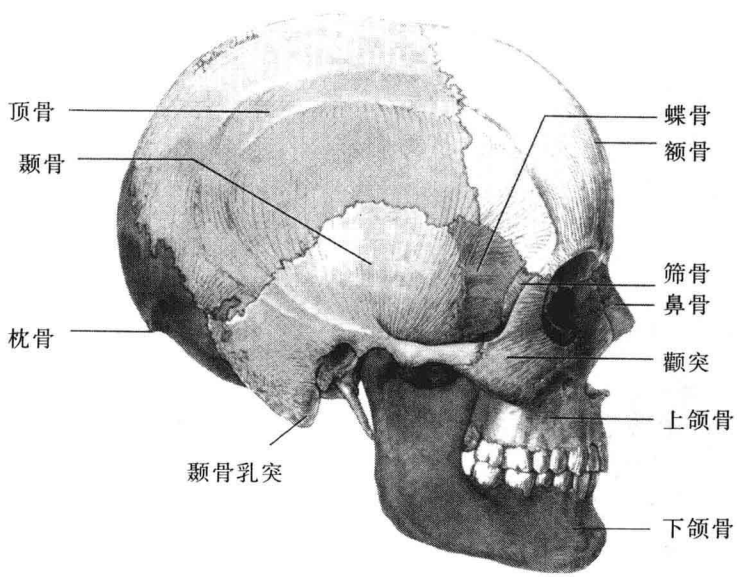
二、头部骨骼

头部骨骼分为头颅骨 8 块和面颅骨 15 块。



1 头颅骨正面

头颅部通过头颅骨可以看出，它是个不规则的圆形，按摩时必须要适合它，越是不规则的部位越是应该注意，在用力时应随着骨突和骨凹发生变化。

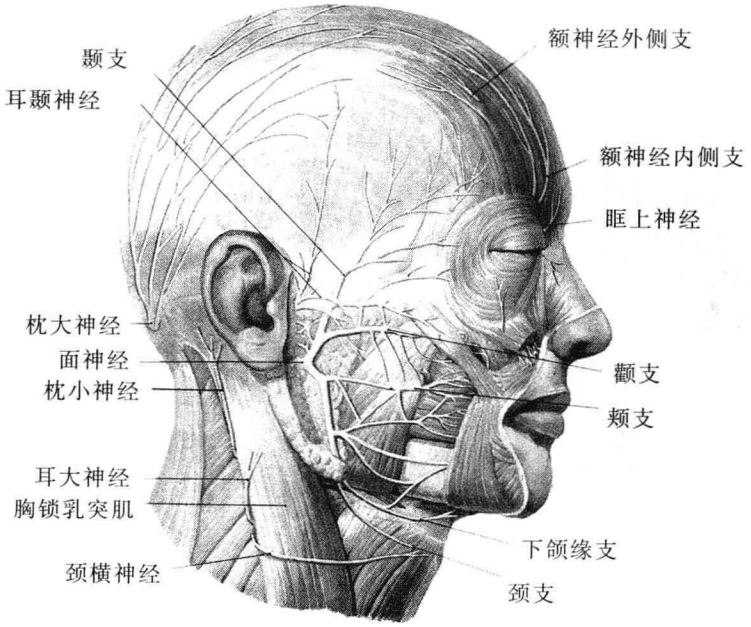


2 头颅骨侧面

通过头颅骨侧面可以看出头颅骨与面颅骨有很大区别，在按摩时要不同对待。在头部按压穴位要按照头部的圆形特征适力点压，而面颅部更需用不同的力度进行按压。

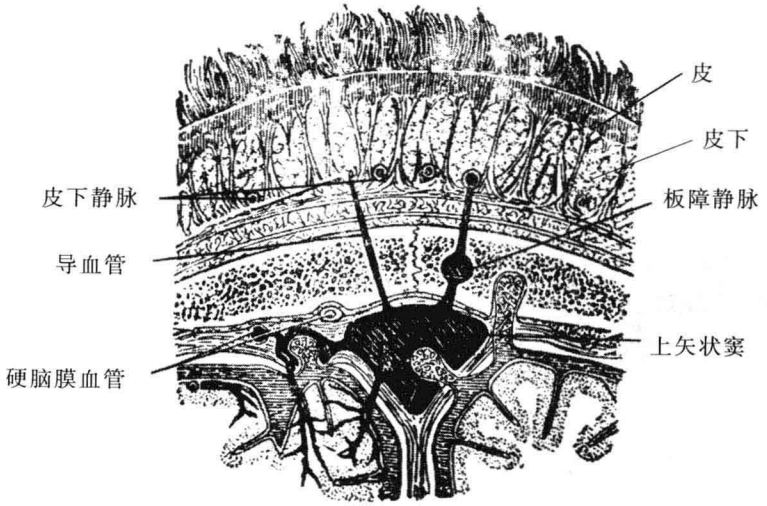
三、头部神经与血管

头皮与颅内有密切联系，颅神经和血管都互相联通。



1 面神经是颅神经之一

面神经与面部表情肌关系密切，面神经受风后得了面神经炎后，在早期按摩面神经，效果是非常鲜明的。



2 头皮血管与颅内交通

头皮的血管很多，并且它与脑内的血管密切相连。图中可见，按摩可改善头皮的血液循环，自然也改善了颅内的血液循环，从而也改善了脑的血液供应。

第二章 认识颈部

一、颈椎病

颈椎病在各年龄段都很常见，尤其是年轻人伏案工作、电脑办公等工作量增加，自然也加大了颈椎负荷。另外，汽车的广泛使用又给人们带来了颈椎甩鞭损伤的可能，并且有不少人对突然刹车时所带来的颈部损伤没有充分注意。

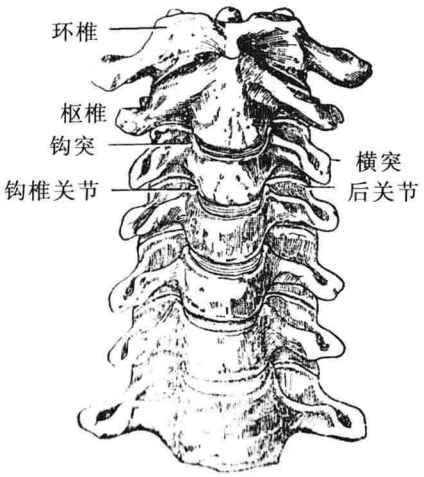
学生们学习紧张、整天伏案学习注意不到颈部受伤的情况，家长们应该关照他（她）们，因为颈椎损伤可导致头颈部不适而影响学习和生活，有的还影响身体的发育。

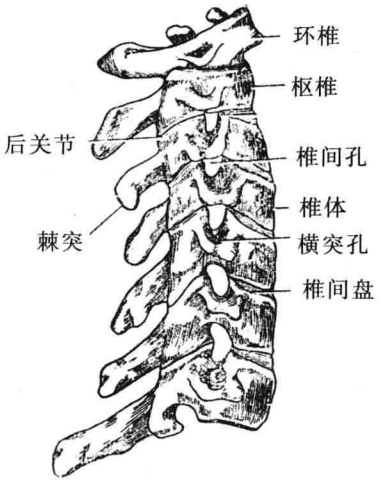
老年人因为骨质增生、骨质疏松的增加，也必然增加颈椎患病的概率，而那些长时间上网打游戏、聊天或浏览网页的老年人，患颈椎病的概率更大。

因此说，颈椎病在我们日常生活中是很常见的。颈部最多见的损伤和病痛，是软组织退化和损伤引起的。轻度颈椎病是不需要进行手术或服大剂量的药物治疗的，除了纠正不正确的工作、学习中的姿势外，适当地经常按摩一下颈部肌肉或是活动一下颈肩就可避免严重颈椎病的发生。

二、颈部骨骼

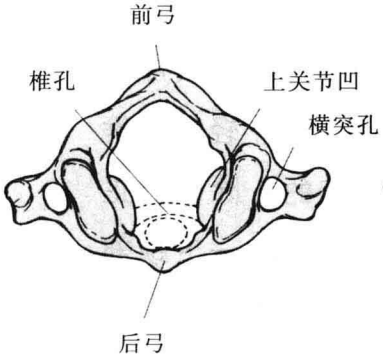
✲ 颈部的7节椎骨，排列正直，侧位稍向前突。

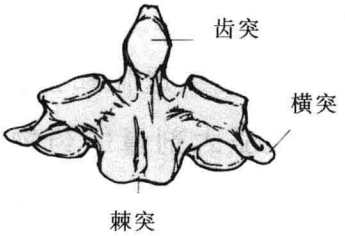




1 颈椎正位正直，侧位稍向前突

颈椎的正直与曲度维持正常，颈椎才能发挥正常功能，否则就是有病了，正常活动也无法进行了。

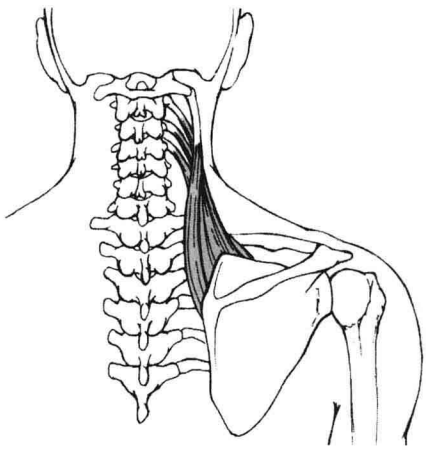




2 颈环、枢椎的特点

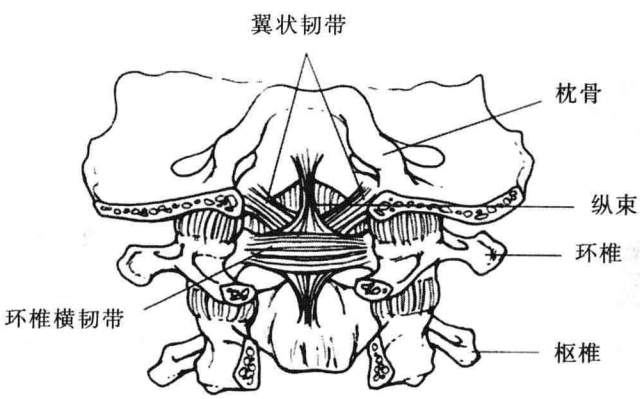
颈环、枢椎(颈1~2椎)是较常损伤的部位。

三、颈部肌肉及韧带



1 肩胛提肌

肩胛提肌是扭转式排列，它是适应颈部扭转活动的肌肉。肩胛提肌收缩时上提肩胛骨，使肩胛骨旋转。



2 环、枢椎与枕骨间韧带

环、枢椎与枕骨间有复杂的韧带相联系，它们是防止该处受损的结构，但在强烈或持久外力的作用下常可发生断裂，更严重的可导致关节损伤。