一、概述

头部按摩是古老而又新颖的一种治疗方法，是祖国传统医学的宝贵遗产，是中国按摩疗法的重要组成部分，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的治疗方法头部按摩就是运用一定的按摩手法或按摩工具在头面颈项特定的部位或穴位进行按摩来防治疾病的一种治疗方法。

头部按摩有相当悠久的历史。它同我国古老的按摩、针灸起源一样，是以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，通过不断积累、总结而发展成为一种诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些病痛可在头部的某些部位反映出来。人们发现按摩头部一定的穴位或部位可以有效地防治体内疾病，于是各种不同体系的头部按摩应运而生，如头部经穴按摩、头穴按摩、面穴按摩等等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为什么头部按摩能防病治病

头部按摩之所以能防病治病，是因为头部分布了丰富的经络和穴位,头部是中枢神经系统所在地。头部按摩穴位的选取,可根据经络原理、神经功能原理等来决定。

1. 经络原理

经络是人体气血运行的通路,内属于脏腑,外布于全身,将组织、器官联结成为一个有机整体。它包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部以及难以计数的浮络、孙络。在正常情况下,经络运行气血、协调阴阳;在疾病情况下,则抗御病邪、反映全身或局部证候;在防治疾病时,起着传导感应、调整虚实的作用。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,少阳经行于两侧。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、气血密切相系,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。例如揉攒竹、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、扫散少阳等可以散风寒、通经络、清神志、止头痛，用于防治头痛、高血压、失眠等病症；揉迎香、擦鼻柱可以通鼻窍、防感冒，用于防治鼻塞、鼻渊等；推喉结可以宽喉利咽，用于防治声音嘶哑、慢性咽炎等；按揉下关、颊车等可以防治牙痛；揉耳郭、旋耳孔、按揉翳风、听宫等可以通耳窍，助听觉，用于防治耳聋、耳鸣等；捏拿项肌、弹拨棘上等可以消除项部的疲劳，预防颈椎病等

2. 神经功能原理

在头穴各大流派中，焦氏头穴是根据神经系统功能原理来确定头穴按摩刺激区的。焦氏将这些头穴刺激区称为运动区、感觉区、运用区、言语区等，认为大脑皮质功能定位的对应头皮区即是头穴刺激区，可以相应治疗由该部大脑皮质受损所导致的病症。如运动区对应于中央前回，是对侧肢体的运动中枢，可以治疗肢体运动障碍由大脑中动脉出血或缺血所致者；感觉区对应于中央后回，是对侧肢体的感觉中枢，可用以治疗肢体感觉异常，如此等等。

根据神经生理学原理，中枢性瘫痪的产生不仅与

产生定位症状的大脑皮质功能区有关，还与不出现定位症状的皮质受损区(如额上、中、下回的前部,颞上、中、下回的后部)有关。因此,有人主张头穴按摩时,不仅要按摩运动区、感觉区等,还必须配合额、顶、颞部的非功能定位对应的头皮区。如在按摩头穴的同时,嘱患者进行相应的肢体活动和言语训练等，可使各种传入的神经冲动不断到达大脑皮质，从而提高大脑皮质的敏感性，以利于神经功能的不断恢复和巩固。

3. 全息医学原理

全息医学是中医学的一个新分支，其基本原理的内涵主要表现为对全息元概念的确立。全息元是指人类的形态生理、精神心理上有独特功能或特性,并具体有整体信息的部分,如一个耳朵、一个舌、一只脚、一只手、一只眼睛、一个鼻子、一个头皮、一种思想、一种情感、一种意志、一种思维、一种气质、一种表象、一种能力、一种联想、一种知觉、一种记忆、一种意志等。一个躯体全息元既有整体赋予的某一特有形态生理功能的特性，又在其内部各穴区具有表现整体各部分形态和生理全息信息时间和空间变化与差别的特性，如头部具有整体赋予的思维、视觉、听觉等特性,同时头部有上百个穴还可反映人体各器官部位空间和时间的变化与差别的整体信息。由上可知全息医学中的全息元是一个强调其上存有整体全部信息的概念，这里强调的是人体的某一局部中所包含的整个人体的影像，也就是整体的全部信息，而不是强调人体的某一局部的具

体形态。

头为精明之府,诸阳之会,经络集中,腧穴密布,与大脑、脏腑、气血间的全息相关关系早已被重视,《内经》说“:十二经脉,三百六十五络,其血气皆上头面而走空窍。”说明头与全身关系密切。这些就成为 20 世纪多种头穴流派创立的基础,并且结合了人体解剖生理及西医学的近代成就,成为中医现代化的瑰宝。

颜面位于人体最上部,是自古至今中医诊病望诊的重要部分。鼻子居于面部的最高处,古代医家也早已运用了鼻与全身的全息相关以诊治疾病,自古望面而知全身的全息诊断中鼻诊居于重要地位。眼素有‘心灵之窗’的评论,可以传神传情以传递心灵的信息,但同时也早为历代医家用以诊治全身疾病的全息元。舌为人类语言交流以显示人类高居于动物界之上的主要器官之一,早已被先贤看作一个蜷卧在口腔中的胎儿,东汉张仲景就提出‘舌胎’一词,至今已成为所有中医以舌上脏腑分部望诊的基本诊断方法,将一个完整的舌分为舌尖主心肺,舌边主肝胆,舌中主脾胃,舌根主肾,以明辨五脏疾病的变化,这里明显地展示了舌与五脏的全息关系。就连小小的人中沟,古人也发现‘内应脾胃,下应膀胱子户’。全息‘碎片’中无论古人今人均可在其上面看到整个人体的影像。可见人体的头部是个包含整体信息最为集中的部位,是全息医学乃至所有医学研究的重点。这种全息信息关系为头部按摩防病治病提供了重要的理论基础。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 现代研究

大量的临床实践证明，按摩的确能收到良好的治疗效果，因此引起了国内外学者的关注。经大量的多方面的科学研究证明，按摩可促进人体的血液循环，按摩通过刺激头面部及头面部穴位，在改善局部血液循环的同时，还可以促进全身的血液循环，从而减少疾病的发生。按摩能改善皮肤及某些组织供氧状态，头面部按摩之后，局部血管扩张，血流旺盛，增加了皮肤对氧及其他营养物质的供给，从而改善了面部皮肤的自然条件。按摩促进了皮肤的新陈代谢，促进了表皮新生细胞的生长和衰老细胞的脱落，使面部皮肤保持较强的活力，延缓衰老。按摩使面部皮肤光泽而富有弹性，面部皮肤毛细血管极其丰富，面部按摩改善血液循环之后，使皮肤柔软而富有弹性，自然光泽倍增。按摩通过对经络穴位及面部皮肤刺激，可以调节脏腑功能，从而达到调节大脑功能，益智强身、健脑的目的。五脏六腑深居体内，其经络气血皆上注于面，使头面部得到充足的津液、气血的濡养。反之，通过面部按摩，刺激脏腑相应的经络和穴位，改善了脏腑的功能，自然身强体健、耳聪目明，达到皮肤与脏腑功能俱佳，容貌与气质皆美的目的。头面部按摩可调整体内各腺体分泌功能，从而使皮肤湿润、光洁、白嫩、红润而富于弹性，面部充满青春的活力，更具感人的魅力。

头部按摩的特点

头部按摩，是一种非药物疗法，是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,我们可以有充分理由说,头部按摩有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止,头部按摩无论是理论上,还是运用上还很不完善,门户之见更是阻碍了这一疗法发展，但它也已鲜明地显示了自身的卓越特点。

1. 作用部位准确

大脑是人体各项活动的司令部，其皮质是多项活动的高级中枢。其以细胞为基本功能单位的电活动在头皮有较明确的定位投影规律。头部经络、穴位分布密集,有 8 条经脉循行于头面部，分布的经穴也有 60 多个，可见头部与全身关系极为密切。按摩刺激头部的穴位可以直接影响大脑的功能活动，治疗作用部位明确，是对多种脑源性疾病和全身性疾病的有效防治方法，同时也可以直接治疗多种头面五官的常见病症。

2. 安全无副作用

长期临床实践证明，安全有效是头部按摩的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的‘无创伤医学’和‘自然疗法’的要求。头部按摩可

以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

3. 经济简便直观

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善，甚至缺医少药，这就造成了看病难的问题。患者到医院看病,手续繁琐,耗时更多 而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家,还是发展中国家，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。头部按摩既不必服用药物,也不必备有医疗器械,只要一双手就可以防病治病了。因此,学会头部按摩，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间,是一种经济实用的自然疗法。

头部按摩不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方,自我按摩或相互按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,还可以看书、看电视、谈话等。相对于我们 现行的某些常规诊疗方法来说，头部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

4. 易于推广普及

头部按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些脑源性疾病的治疗,显示出其独特的疗效。同时又不受时间、地点、环境、条件的限制,而且还具有易学

易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。因此,头部按摩适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

二、常用穴位

头部经穴

头为诸阳之会，人体中所有 6 条阳经均到达头面部，任脉、督脉也分布到头面部。在这 8 条经脉上，位于头面部的穴位有 65 个之多，占全部经穴的 1/6。下面分别介绍如下。

1. 任脉(图 1)

(1)廉泉

定位　舌骨体上缘中点处。

主治　舌下肿痛，中风流口水、言语不清等，突然失音，声音嘶哑，吞咽困难等。

操作　按揉 30～50 次。

(2)承浆

定位　颏唇沟的中点。

主治　流口水、口歪、齿龈肿痛、暴喑、癫狂等。

操作　按揉 30～50 次，掐 5～10 次。

2. 督脉(图 1)

(1)哑门

定位　后发际正中直上 0.5 寸。

主治　暴喑、舌强不语、癫狂痫、头痛、项强等。

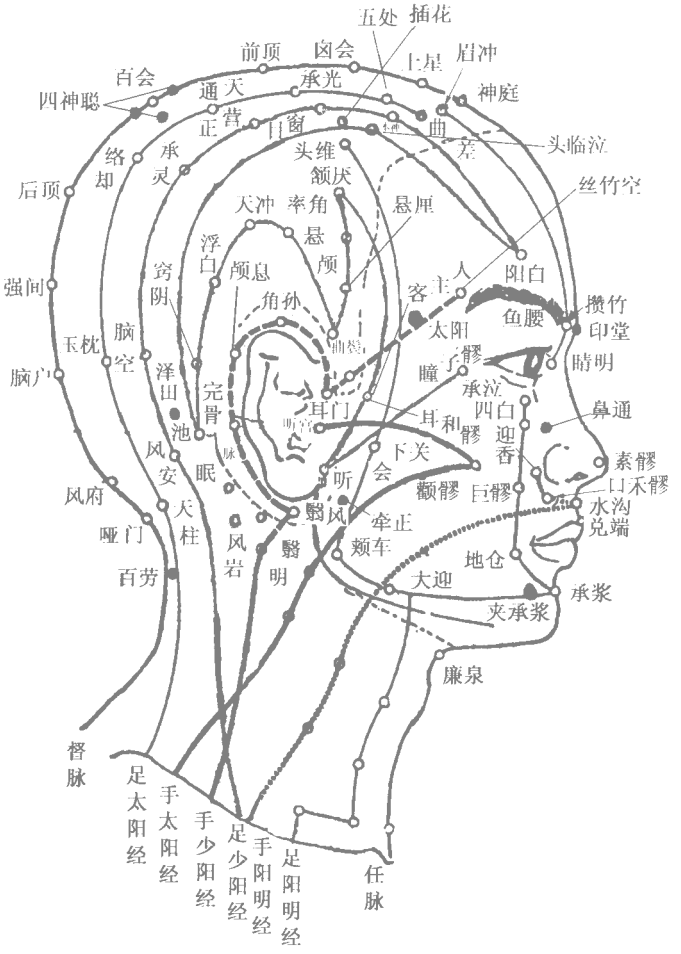


图 1

需要全本请访问 www.ertongbook.com

操作　按揉 50～100 次。

(2)风府

定位　后发际正中直上 1 寸。

主治　头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、失音、癫狂、中风等。

操作　按揉 50～100 次。

(3)脑户

定位　风府穴直上 1.5 寸。

主治　头晕、项强、失音、癫狂等。

操作　按揉 50～100 次。

(4)强间

定位　脑户穴直上 1.5 寸。

主治　头痛、目眩、项强、癫狂等。

操作　按揉 50～100 次。

(5)后顶

定位　强间穴直上 1.5 寸。

主治　头痛、眩晕、项强、癫狂痫等。

操作　按揉 50～100 次。

(6)百会

定位　后发际正中直上 7 寸。简便定位：耳尖直上,头顶正中。

主治　头痛、眩晕、中风失语、癫狂、脱肛、子宫下垂、胃下垂、失眠等。

操作　按揉或一指禅推 100～300 次，弹击 50～100 次。

(7)前顶

定位　百会穴前 1.5 寸。

主治　头痛、眩晕、鼻流浓臭涕、癫痫等。

操作　按揉 50～100 次,弹击 30～50 次。

(8)囟会

定位　前发际正中直上 2 寸。

主治　头痛、眩晕、鼻塞流涕、癫痫等。

操作　按揉或推按 50～100 次。

(9)上星

定位　前发际正中直上 1 寸。

主治　头痛、眩晕、鼻塞流涕、鼻出血、癫狂、发热等

操作　按揉或推按 50～100 次。

(10)神庭

定位　前发际正中直上 0.5 寸。

主治　头痛、眩晕、失眠、鼻渊、癫痫等。

操作　按揉或推按 30～50 次 。

(11)素髎

定位　鼻尖正中。

主治　鼻塞流涕、鼻出血、咳嗽、昏迷、惊厥、新生儿窒息等。

操作　用拇指指甲掐按 5～10 次。用于急救时,掐按用力可大一些，次数可多些，可掐至苏醒方止。

(12)人中(水沟)

定位　在人中沟的上 1/3 与中 1/3 交界处。

主治　癫狂病、小儿惊风、昏迷、口眼歪斜、腰脊强痛等。

操作　掐按 5～10 次。多用于急救。

(13) 兑端

定位　上唇尖端，红唇与皮肤相接处。

主治　癫狂、齿龈肿痛、口歪、鼻塞、鼻出血等。

操作　用拇指指甲掐按 3～5 次。

(14) 龈交

定位　上唇系带与齿龈连接处。（图 2）

主治　癫狂、齿龈肿痛、鼻炎、流鼻涕等。

操作　按揉 10～20 次，掐 5～10 次。操作前洗净双手。

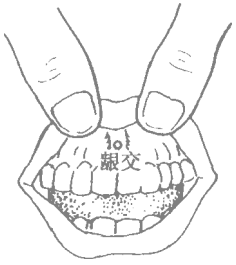


图 2

3. 手阳明大肠经(图 1)

(1) 口禾髎

定位　人中穴旁 0.5 寸，当鼻孔外缘直下，与人中穴相平处取穴。

主治　鼻塞、流鼻涕、鼻出血、口歪、张口不便等。

操作　按揉 30～50 次。

(2)迎 香

定位　鼻翼外缘中点，旁开 0.5 寸,当鼻唇沟中

主治　鼻塞、鼻出血、口眼歪斜、面痒、胆绞痛等。

操作　按揉 5～100 次。

4. 足阳明胃经(图 1)

(1)承 泣

定位　目正视,瞳孔直下,当眶下缘与眼球之间

主治　目赤肿痛、流泪、夜盲、口眼歪斜等。

操作　用中指端向下眼眶方向按揉 10～30 次

(2)四 白

定位　目正视,瞳孔直下,当眶下孔凹陷中。

主治　目赤肿痛、目翳、口眼歪斜、头痛眩晕等

操作　用拇指螺纹面沿眼眶下缘从内向外反复推按几次，在眶下缘近中点处，以感觉强的酸胀感为宜。

(3)巨 髎

定位　目正视,瞳孔直下,平鼻翼下缘处。

主治　口眼歪斜、上眼皮跳、鼻出血、牙痛、颊肿等。

操作　用拇指或中指指端按揉 30～50 次。

(4)地 仓

定位　口角旁 0.4 寸,四白穴直下。

主治　口歪、流口水、牙痛等。

操作　按揉 10～30 次。

(5)大 迎

定位　下颌角前 1.3 寸凹陷中,咬肌附着部前缘，闭口鼓气时即出现一沟形凹陷，于凹陷下

端取该穴。

主治　口歪、张口不利、颊肿、牙痛等。

操作　用拇指螺纹面或大鱼际按揉 30～50 次。

(6) 颊车

定位　下颌角前上方一横指凹陷中，咀嚼时咬肌隆起最高点处。

主治　口歪、牙痛、颊痛、张口不利、言语不清等。

操作　用拇指螺纹面或大鱼际按揉 30～50 次。

(7)下关

定位　颧弓下缘，下颌骨髁状突之前方，切际之间凹陷中。合口有孔，张口即闭。

主治　耳聋、耳鸣、牙痛、张口不利、口眼歪斜等。

操作　用拇指或中指指端按揉或点揉 30～50 次。

(8)头维

定位　额角发际直上 0.5 寸。

主治　头痛、目眩、口痛、流泪等。

操作　按揉 30～50 次。

5. 手太阳小肠经（图 1）

(1)颧髎

定位　目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

主治　口眼歪斜、牙痛、颊肿等。

操作　按揉 30～50 次。

(2)听宫

定位　耳屏前，下颌骨髁状突的后缘，张口呈凹陷处。

主治　耳鸣、耳聋、牙痛、癫狂等。

操作　张口位，用中指端按揉该穴 30～50 次。

6. 足太阳膀胱经(图 1)

(1)睛 明

定位　目内眦旁 0.1 寸。

主治　目赤肿痛、流泪、视物不明、目眩、近视、夜盲、色盲等。

操作　用拇指指端向眼眶内上方按压 10～30 次。

(2)攒竹

定位　眉头凹陷中。

主治　头痛、口眼歪斜、目视不明、流泪、目赤肿痛、眉棱骨痛、眼睑下垂等。

操作　用拇指端按揉 50～100 次。

(3)眉 冲

定位　攒竹穴直上，入发际 0.5 寸处。

主治　头痛、眩晕、鼻塞、癫痫等。

操作　用拇指端按揉 50～100 次，或用中指指端叩击 30～50 次。

(4)曲 差

定位　神庭穴(督脉)旁 1.5 寸，当神庭穴与头维穴连线的内 1/3 与外 2/3 交界处。

主治　头痛、鼻塞、鼻出血、视物不清等。

操作　用拇指端按揉 50～100 次，或用中指指端叩击 30～50 次。

(5)五 处

定位　曲差穴上 0.5 寸，距头部正中线 1.5 寸。

需要全本请访问 www.ertongbook.com