图解按摩除百病丛书（第2版）
南京中医药大学　查　炜　邵永红　主编

图解头部按摩除百病

（第2版）

查　炜　丁志刚　邵永红
窦　建　顾一煌　徐有功　编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

图解头部按摩除百病 / 查炜主编. —2版. —南京：
江苏科学技术出版社，2006.1
（图解按摩除百病丛书）
ISBN 7-5345-4682-6

Ⅰ.图... Ⅱ.查... Ⅲ.头部-按摩疗法(中医)-图解
Ⅳ.R244.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第123260号

图解头部按摩除百病（第二版）

编　　著　查　炜等
责任编辑　傅永红
责任校对　苏　科
责任监制　曹业平

出版发行　江苏科学技术出版社（南京市湖南路47号，邮编：210009）
网　　址　http://www.jskjpub.com
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京市中央路165号，邮编：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
照　　排　南京展望文化发展有限公司
印　　刷　江苏苏中印刷厂

开　　本　889 mm×1 194 mm　1 / 32
印　　张　6.125
字　　数　138 000
版　　次　2006年1月第2版
印　　次　2006年1月第1次印刷

标准书号　ISBN 7—5345—4682—6 / R·926
定　　价　18.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

前言

头居人体之巅，为诸阳之会，脑之所在，是人体活动的指挥中心。头脑清灵，则思维敏捷、行动自如；头昏眼花，则思维迟钝，步履艰难。因此，头部保健向来为人们所重视。拙作《图解头部按摩除百病》问世以来，深受广大读者的喜爱，大小书肆，常告售罄。

今应广大读者和出版社的要求，对全书进行了全面的修订，删繁去复，增新略旧，使之更切实用。全书仍为六个部分，头部按摩的适应证、禁忌证和注意事项调整至第一部分概述中，第三部分专门介绍按摩手法，并为每一手法配备了示意图，使之更为直观易学。在第二部分中增加了头穴的国际标准方案，供读者参考，并方便对外交流。经过不断临床的验证和一些读者的建议，删除了部分临床疗效欠佳或不太常见的病症，以约篇幅。

由于编者水平有限，不足和缺点在所难免，恳望广大读者和专家不吝赐正！

编　者

目录 MULU

一、概述 \ 1

为什么头部按摩能防病治病 \ 1
头部按摩的特点 \ 5
适应证 \ 7
禁忌证 \ 8
注意事项 \ 9

二、常用穴位 \ 11

头部经穴 \ 11
经外奇穴 \ 24
头穴 \ 27
附：国际标准头穴定位系统 \ 35
面穴 \ 39

三、头部按摩手法 \ 43

一指禅推法 \ 43
按法 \ 44
揉法 \ 44
摩法 \ 45
直推法 \ 45
分法 \ 46
抹法 \ 46
扫散法 \ 46
拿法 \ 47
掐法 \ 47
挤法 \ 47
弹法 \ 48
勾点法 \ 48
弹拨法 \ 49
振法 \ 49
刮法 \ 50
击法 \ 50
摇法 \ 51
扳法 \ 51
拔伸法 \ 52

四、常见病症头部按摩 \ 54

感冒 \ 54
头痛 \ 56
发热 \ 58
咳嗽 \ 60

哮喘 \ 61
慢性支气管炎 \ 63
眩晕 \ 65
失眠 \ 67
神经衰弱 \ 69
发作性睡病 \ 71
癫痫 \ 74
癔病 \ 76
中暑 \ 78
短暂性脑缺血发作 \ 79
高血压病 \ 82
老年性痴呆 \ 84
体位性低血压 \ 87
动脉硬化 \ 89
中风后遗症 \ 92
慢性胃病 \ 94
阳痿 \ 96
遗精 \ 98
甲状腺功能亢进症 \ 101
糖尿病 \ 103
肥胖症 \ 105
帕金森病 \ 107
小舞蹈病 \ 109
失语症 \ 111
面肌痉挛 \ 113
三叉神经痛 \ 115
周围性面瘫 \ 117
颞颌关节功能紊乱 \ 119
颈椎病 \ 121
急性腰扭伤 \ 123
痤疮 \ 125
黄褐斑 \ 127
神经性皮炎 \ 130
斑秃 \ 132
脱肛 \ 134
月经不调 \ 136
更年期综合征 \ 138
慢性咽炎 \ 140
慢性鼻炎 \ 142
牙痛 \ 144
假性近视 \ 146
慢性单纯性青光眼 \ 148
耳鸣 \ 151
小儿遗尿 \ 153
小儿脑性瘫痪 \ 155

五、头部保健按摩法 \ 159

六、头部美容按摩 \ 166
常用美容按摩法 \ 167
对症美容按摩法 \ 173

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、概　述

GAI　SHU

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，是以头面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。

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。

一、概　述

■ 1. 经络原理

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。阴经通过其经别加强了其与头面的联系。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。所以内脏病变可以在头面部特定区域反映出来，同样，刺激头面相应的穴位或区域也可以治疗内脏的病症。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分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、概　述

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。

■ 4. 现代研究

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。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，使皮肤柔软而富有弹性，自然光泽倍增。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。

一、概　述

■ 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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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。

适　应　证

根据我们多年的临床实践和对数以千计的病例分析，头部按摩主要适应下列几个方面的病症：

（1）对神经官能症（包括下丘脑自主神经功能紊乱、各脏器功能紊乱）和各种神经痛有明显疗效。这是因为头部按摩疗法对中枢神经系统兴奋与抑制平衡有调节作用，对痛觉有明显的阻断作用。

（2）对慢性胃肠道疾病有一定疗效。头部按摩对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

（3） 对各种变态反应性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等，有一定疗效。因为头部按摩对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用，明显提高了肾上腺皮质功能、产生了类似应用皮质激素（如泼尼松、可的松）的作用。

（4） 对各种炎症，如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效，说明头部按摩可增强机体免疫系统的功能。

（5） 对动脉硬化、高血压等有明显疗效，表明头部按摩对血液循环有很好的促进作用。

总之，头部按摩对生理功能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但不应单独使用，可将头部按摩作为主要辅助方法。

禁　忌　证

头部按摩虽然治疗范围广泛、疗效好、无副作用，但如同所有的治病方法一样，也不能包治百病，对有些病症是不宜使用的。我们认为，以下的几种病症是其禁忌，临证时要谨慎对待。

（1） 某些外科疾病：如急性腹膜炎、肠穿孔、急性阑尾炎、骨折、关节脱位等。

（2） 各种急性传染病：如伤寒、霍乱、流脑、乙脑、肝炎、结核、梅毒、淋病、艾滋病等。

（3） 急性中毒：如食物中毒、煤气中毒、药物中毒、酒精中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

（4） 急性高热病症：如败血症等。

（5） 各种严重出血性疾病：如脑出血、胃出血、子宫出血、

内脏出血等。

（6） 急性心肌梗死、严重肾衰竭、心衰竭等。

（7） 精神病患者发作期不宜按摩。

上述情况多表示病势急迫，瞬息万变，且病情严重，不能贻误病机。对上述禁忌证，应及时采用药物、手术等治疗措施，待病情趋于稳定或缓解后，再以头部按摩作为辅助手段进行调理性治疗，以加强疗效，缩短病程。另外，妇女月经期及妊娠期不宜按摩。

注 意 事 项

（1） 头部按摩应选择避风、避强光和噪音少处，室内保持清静、整洁、空气清新。

（2） 操作者要有良好的耐力、熟练的手法和按摩技巧。保持双手清洁温暖，指甲常修剪。

（3） 在头部按摩中，操作者如果没有经过专业训练，单纯用手指按摩，手指很快就会疲劳、酸软，达不到按摩力度，影响按摩疗效。尤其在按摩头穴和面穴时，最好配置一根按摩棒。按摩棒制作方法如下：选一硬木，长 14 厘米，中间直径 2 厘米，大头直径 1.4 厘米，小头直径 0.4 厘米，两头均磨成圆球形，用细砂纸打磨光滑即可使用。如一时没有合适硬木自制，可选择一头光滑、大小合适的生活用品作为按摩工具，如钢笔、圆珠笔等，只要握持方便即可。

（4） 运用头部按摩疗法时，必须掌握好按摩时间。要根据病种、病情和病人体质等情况确定按摩时间，慢性病、顽固性疾病，按摩时间宜长些；急性病、病因明确单纯，按摩时间可短些。每天按摩 1～2 次均可。若能长期坚持每天按摩 1 次，效

果就更好了。如每天按摩1次，每次按摩的时间定在上午、下午或晚上均可，但以每天坚持同一时间为好。如每天按摩2次，以上午、晚上睡觉前各1次为宜，饱餐后和空腹不宜按摩。每次按摩30～45分钟为宜。一般病症，10次为1个疗程。经过按摩使疾病基本痊愈后，应坚持再按摩一段时间，以巩固疗效，增强体质，减少复发。

（5）配合使用一些护肤膏。一来可以保护按摩者的手和被按摩者的面部，二来选择适宜的药膏还能加强治疗作用。可根据病人各自的情况选用，对面部有刺激性的护肤膏禁用。为了保持按摩的力度，每次不要涂得太多。

（6）治疗前让患者休息片刻，并将注意事项告诉患者，以便医患配合。可让患者仰卧在床上，全身放松。

（7）暴饮、饱餐、洗澡1小时内及过度疲劳之余均不宜做头部按摩。按摩时避开骨骼突起处及皮下组织较少的部位，以免挤伤骨膜，造成不必要的损伤。治疗中如出现一些反应，应随时提出，以便及时处理，区别对待。

（8）自我按摩者注意循序渐进，并严格遵守操作要求。严重病症应以药物和其他疗法为主，头部按摩为辅。头部按摩要有毅力和恒心。

二、常用穴位

CHANGYONG XUEWEI

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。

二、常 用 穴 位

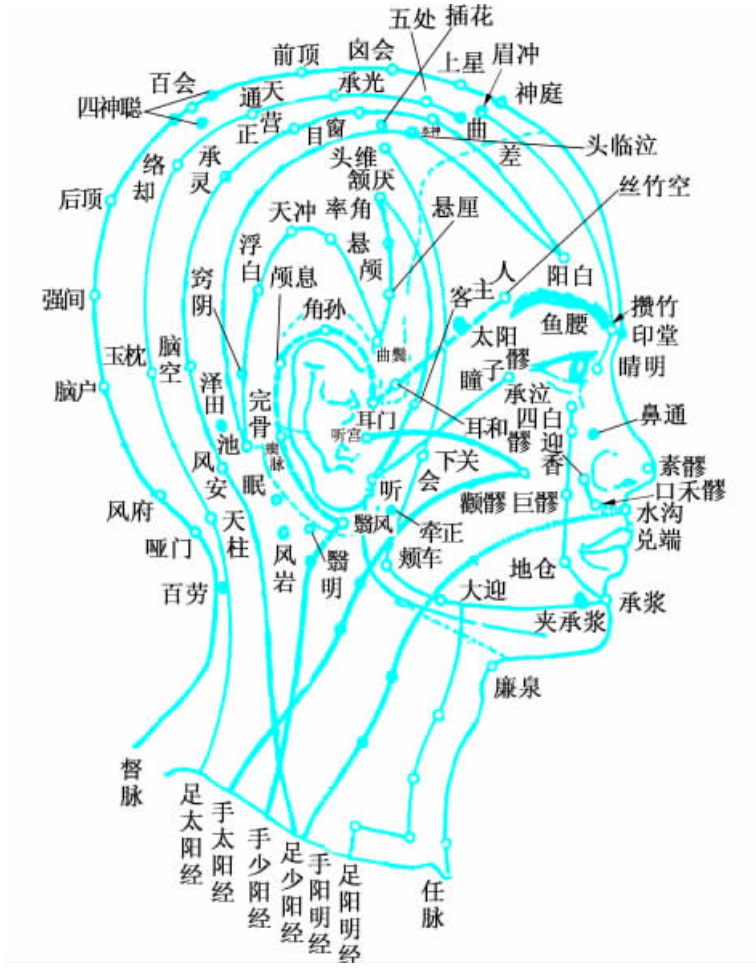


图 1

【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

需要全本请访问 www.ertongbook.com