

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

点穴健身长寿小绝招

摇——头部点穴按摩说文图解

主编摇郑万善摇臧俊岐

中国医药科技出版社

登记证号:(京)园登字

内 容 提 要

本书是将头部点穴按摩用于健身益寿、防病治病的通俗读物。全书分上、中、下三编。上编介绍了头部点穴按摩健身长寿治病的基本常识,包括起源、发展、机制、方法、操作要领、注意事项等;中编介绍了头部点穴按摩方法的具体运用,如男女美容、健脑提神、口腔保健、防癌抗老、考前放松、速效戒烟等;下编重点介绍了各种常见病的防治方法。并附录了望面察色知百病、常用俞穴简介、十二经脉循行俞穴与主病歌、奇经八脉循行俞穴与主病歌等知识。

该书内容叙述简明扼要,深入浅出,通俗易懂,易学易记,医者读之,可丰富疗病技能;善养生者读之,可满足健身长寿之夙愿。

图书在版编目(CIP)数据

点穴健身长寿小绝招:头部点穴按摩说文图解 万善等主编. —北京:中国医药科技出版社, 1995. 10
ISBN 7-5021-2444-4

(新编健康·长寿·治病小绝招丛书)

ISBN 7-5021-2444-4

I. 点... II. 万... III. 头部按摩疗法(中医) IV. R224.1
图解 IV. 点穴健身长寿小绝招

中国版本图书馆CIP数据核字(95第1244号)

中国医药科技出版社出版
(北京市海淀区文慧园北路甲8号)
(邮政编码 100082)

北京昌平精工印刷厂印刷
全国各地新华书店经销

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 4.5

字数 10.5千字 印数 1-10000

1995年 10月第1版 1995年 10月第1次印刷

定价: 4.00元

摇摇主摇编摇郑万善摇臧俊岐

摇摇副主编摇庞国胜摇李正斌

编摇者摇郑万善摇臧俊岐摇庞国胜摇毕佩玲
曹大明摇付林安摇庞摇杰摇李摇慧
李正斌

丛书编辑委员会

摇摇总编摇庞国明

副总编摇韩建涛摇王学孔摇范思行摇孔宪遂

编摇委（以下按姓氏笔画为序）

马茂芝摇孔宪遂摇付林安摇齐志南
刘静宇摇陈摇莉摇张庆伟摇庞国胜
郑万善摇姚沛雨摇路永顺摇常勇胜

再 版 前 言

健康之心，人皆有之；长寿之想，人皆盼之。随着社会的不断进步，人人健康已成为一种大趋势，究其实现途径大约有三：首先是对未病（尚未形成疾病）人群开展“从源预防，无病先防”；其次是对已发的各种常见病、多发病、疑难病采取积极有效的综合治疗，“既病防变，截断病势”，促进逆转，力争早日康复；第三是加强健康宣传教育，普及保健常识，提高全民健康意识和自我保健能力。为此，我们在中国医药科技出版社的大力支持下，于 1989 年编著出版了《健康·长寿·治病小绝招丛书》，共计 10 册，约 150 余万言。

该丛书自 1989 年 1 月问世后，很快售之一空，虽已多次重印，发行总数达 150 余万册，但全国各地索购此丛书的信函、电话有增无减。惜于该丛书的取材多为 1989 年以前的文献资料和经验报道。大有“古方今病不相能”之嫌，更况在临床科研发展较快的今天，新理论、新方药、新成果不断出现。为使该丛书的内容得到不断充实、不断更新，日趋

完善。我们本着去伪存真、去粗存精、增新务实、升华提高、方便医患的原则，于 1995 年 1 月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《新编健康·长寿·治病小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望她能在首版的基础上，进一步给广大读者带来更有益的感受、更新的收获。也希望广大读者对这一健康之树的小小“绿叶”予以关心、爱护，使她不断地吸收阳光和养分，为人类的健康做出贡献。

最后，诚望广大患者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

丛书编委会

1995 年 1 月

目摇摇录

上编摇摇头部点穴按摩健身长寿治病的基本常识

摇一、点穴按摩健身的历史源流	(猿)
摇二、点穴按摩健身治病的原理	(缘)
摇三、常用头部点穴、按摩方法	(园)
(一) 简便易行的点穴疗法	(园)
(二) 简便易行的按摩疗法	(员)
(三) 点穴按摩疗法与辨证论治	(员)
摇四、点穴按摩疗法的特点	(员)
(一) 简便易行摇施治方便	(员)
(二) 内外妇儿摇诸病皆宜	(员)
(三) 疗法舒适摇安全可靠	(员)
摇五、点穴按摩疗法的注意事项	(员)
摇六、自我按摩为妇儒皆宜的健康长寿之道	(员)
摇七、常用头部点穴按摩健身益寿法	(园)
摇八、常用点穴按摩手法简介	(园)

中编摇摇头部点穴按摩健身长寿益智妙法

摇一、面部按摩美容，可使您青春常驻	(远)
(一) 六法	(远)
(二) 十四式	(远)

摇二、耳部点穴按摩，健美康体疗百病	(苑猿)
(一) 耳与脏腑的关系	(苑猿)
(二) 耳与经络的关系	(苑源)
(三) 耳穴按摩美容健身八式	(苑缘)
(四) 耳穴按摩保健治病归类	(苑愿)
摇三、男子美唇乌须摇四种简易疗法	(愿)
摇四、女子面部美容摇穴位与点穴按摩法	(愿)
(一) 女子头面部美容健身常用穴位	(愿)
(二) 女子面部美容健身常用手法	(愿缘)
摇五、健脑益智提神十大妙法	(愿)
摇六、防癌固齿抗衰老摇口腔保健三法	(怨猿)
摇七、自我点穴按摩摇升学考试四大妙法	(怨源)
摇八、点穴按摩摇简易速效戒烟法	(怨)
摇九、头面部穴位按摩、头梳梳发防止脱发	(怨猿)

下编摇头部点穴按摩健身治病说文图解

摇一、内科	(员员)
(一) 感冒	(员员)
(二) 头痛	(员愿)
(三) 咳嗽	(员猿)
(四) 心悸	(员源)
(五) 冠心病	(员愿)
(六) 高血压	(员员)
(七) 胃脘痛	(员缘)
(八) 呃逆	(员苑)
(九) 泄泻	(员愿)

- (十) 消化不良 (灵弱)
- (十一) 便秘 (灵腿)
- (十二) 胃下垂 (灵源)
- (十三) 胆绞痛 (灵苑)
- (十四) 胆道蛔虫症 (灵恩)
- (十五) 脑力减退 (灵恩)
- (十六) 失眠 (灵缘)
- (十七) 眩晕 (灵缘)
- (十八) 中风后遗症 (灵园)
- (十九) 面肌痉挛 (灵远)
- (二十) 肥胖症 (灵苑)
- (二十一) 糖尿病 (灵远)
- (二十二) 腮腺炎 (灵园)
- (二十三) 急性扁桃体炎 (灵猿)
- (二十四) 脱肛 (灵缘)
- (二十五) 早年白发病 (灵远)
- (二十六) 癫痫 (灵恩)
- (二十七) 瘰病 (灵恩)

二、骨、外科 (灵园)

- (一) 落枕 (灵园)
- (二) 急性腰扭伤 (灵缘)
- (三) 坐骨神经痛 (灵恩)
- (四) 三叉神经痛 (圆园)
- (五) 周围性面神经麻痹 (圆灵)
- (六) 斑秃 (圆猿)
- (七) 颈椎病 (圆缘)

(八) 肩周炎	(圆 怨)
(九) 腰椎间盘突出症	(圆 怨)
摇三、妇科	(圆 源)
(一) 月经不调	(圆 源)
(二) 闭经	(圆 远)
(三) 痛经	(圆 远)
(四) 更年期综合征	(圆 源)
(五) 性冷感症	(圆 怨)
(六) 子宫下垂	(圆 愿)
(七) 崩漏	(圆 怨)
摇四、儿科	(圆 猿)
(一) 小儿惊风	(圆 猿)
(二) 小儿夜啼	(圆 远)
(三) 小儿遗尿症	(圆 怨)
(四) 小儿斜视	(圆 怨)
(五) 儿童多动症	(圆 愿)
(六) 小儿斜颈	(圆 猿)
(七) 小儿流涕症	(圆 源)
(八) 小儿腹泻	(圆 源)
摇五、五官科	(圆 原)
(一) 近视	(圆 原)
(二) 迎风流泪	(圆 怨)
(三) 暴盲	(圆 缘)
(四) 上睑下垂	(圆 缘)
(五) 急性结膜炎	(圆 缘)
(六) 眼睑瞬动不止	(圆 缘)

（七）耳鸣摇耳聋	（猿猿）
（八）鼻炎	（猿猿）
（九）鼻窦炎	（猿猿）
（十）鼻出血	（猿猿）
（十一）下颌关节功能紊乱症	（猿猿）
（十二）牙痛	（猿猿）
摇六、男科	（猿猿）
（一）阳痿	（猿猿）
（二）遗精	（猿猿）
（三）前列腺肥大	（猿猿）
摇七、急症	（猿猿）
（一）中暑	（猿猿）
（二）中风	（猿猿）
（三）昏迷	（猿猿）
（四）齿龈出血不止	（猿猿）
（五）晕厥	（猿猿）

附摇摇录

摇附一摇望面察色可知百病	（猿猿）
摇附二摇常用俞穴简介	（猿猿）
摇附三摇十二经脉循行俞穴与主病歌	（猿猿）
摇附四摇奇经八脉循行俞穴与主病歌	（猿猿）

上摇编

头部点穴按摩健身 长寿治病的基本常识

摇摇一、点穴按摩健身的历史源流

点穴按摩健身起源于人类的日常生活和生产劳动。它与针灸、叩法、推拿等方法同源异流。点穴按摩疗法是人类保健方法中古老的方法，它的起源可以上溯到上古时期。当时的人类在劳动中如果不小心受伤，便会本能的揉按指点受伤的部位，以消除局部的疼痛或活动障碍。人们逐渐明白了用这种点按的方法可以治病和健身，并逐渐成为自我保健或为他人治病的手法。星转斗移之后，这种手法健身治病的方法应用范围在实践中不断成熟扩大，并在民间广泛流传，成为人类健身长寿的保健方法。

《汉书·艺文志》中曾记载，在公元前 3 世纪黄帝大战蚩尤的战事时，其间有位名将俞跗就精通按兑、整骨等医术。《周礼·疏》记载：名医扁鹊在治疗赵太子尸厥病时，“使子明炊汤，子仪脉利，子游按摩”，体现了按摩的显著疗效。时下认为 1956 年在湖南长沙马王堆古墓出土的《五十二病方》为现存最早的古代医籍，此书记载“巢者，候天电而两手相摩……”而治病。秦汉时期，按摩点穴治病初步盛行，因而出现了我国第一部推拿按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》，可惜的是因年代久远，战火纷争，朝代更替，此书失传了。成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，将点穴按摩手法从初步应用逐渐向系统化理论化发展，提出了人体头部与十二经脉、五脏六腑的密切关系。从头部的生理、病理、诊断、治疗等方面进行了阐述。如“头为诸阳之会”、“头为清明之府”以及“手之三阴，从胸

走手；手三阳，从手走头；足三阳，从头走足，足三阴，从足走腹”论述了头部与全身的关系。同时对按摩作了较为完整的介绍，从而启发治学。如《素问异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地之所以生万物之众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按𢇛”。其中的“按𢇛”就是按摩；包括了自我保健按摩与给别人治疗两方面。

三国时期，名医华佗创制了能防病治病健康美容的五禽戏。魏、晋、隋、唐时期已开设按摩专科，有了按摩专科医生。唐代孙思邈《千金要方》记载：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟风寒”。宋、金、元时期，点穴按摩法已得到广泛应用。《太平圣惠方》、《儒门事亲》等载有点穴按摩保健治病的许多方法和治疗病种。如宋元时期的名医庞安时，成功地用推拿手法催产。明清时期，点穴按摩应用更加普遍，保健长寿也更为人们重视。如方贤的《奇效良方》，李时珍的《本草纲目》，张景岳的《类经图翼》，王肯堂的《证治准绳》，龚廷贤的《万病回春》，以及赵学敏的《串雅内编》、《串雅外编》等书，皆记述有点穴按摩的方法和病例。尤其是清代著名医家吴师机的《理论骈文》一书，对点穴按摩等外治法进行了深入、全面、系统的论述，他认为：“外治之理，即内治之理；外治之药，即内治之药”。自此，将外治理论和实践推向了崭新的时代。另外随着我国武术和武功的流传，就有了以武术为基础，对经络穴位进行点、叩、按、掐为主并结合武术特点而发展起来的点穴疗法更加系统和实用。点穴疗法在我国明清时期的民间广为流行。明清时期的经穴叩点法常被富裕之家用于保健和

· 源 ·

美容，皇亲贵族也用之为健身和长寿之术。如西太后在化妆前常用两头镶金的“玉尺”搓、滚、叩、摩面部，到了年高权极之时仍有娇艳容貌。点穴按摩之法，合度巧施，确令人长寿不衰。正如《穴位数伤秘方》所云：“在于选中穴位，击中要害，……力之雄，无不妙也。”

从清末到解放前，点穴按摩处于失传的境地，即便是解放初期虽有民间人士整理，却难见于大雅之堂。幸运的是点穴按摩法凭藉着它强大的生命力在民间珍藏保留下来，历经磨难，如今才如枯木逢春，大放异彩。点穴按摩从汉代马王堆帛书《导引图》开始，经过几千年无数民间医士到历代无数医家的实践和总结提高逐渐形成一套完整的保健长寿技术。尤其是到了20世纪人类将会更加渴望无不良反应的自然疗法，点穴按摩也必将会随着国际社会的广泛交流，走向世界，为人类的健康事业，做出更大贡献。

二、点穴按摩健身治病的原理

员劳作时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛：原始人生活在洪荒大地，过着群居生活，整日翻山越岭，涉水淌河，采野果猎野兽为食，不断遭到自然界恶劣气候的侵袭，有了疾病，尚无医药治疗。在劳动的过程中，偶然遇到轻微的碰撞，竟然能使疼痛缓解。如患头痛，由于无意中碰撞了百会穴处，使头痛有所减轻，这样就得到了一个启示，多次用拳或指轻微敲击或揉按此处，头疼竟奇迹般地痊愈了。经过长期的经验积累，逐渐有了点穴、按摩疗法的萌芽。

圆本能地揉按，使人疼痛消除，精神焕发：无意地碰

撞能使疼痛缓解，而本能地揉按不仅缓解疼痛，揉揉搓搓还会消除疲劳。如当眼睛疲劳时，本能地揉按眼睛就会感到视物清楚，疲劳消失，这种不自觉地揉按，逐渐技巧化，揉按的部位逐渐准确规范化，就形成了点穴、按摩疗法。

獯援由点到线的联系：这里所说的“点”，即现在所说的穴位。穴位的发现最初纯属偶然，一个“点”长时间对某一疾病有疗效，就成了固定的穴位，许多固定的“点”对疾病的治疗有内在的联系，于是“点”就形成了“线”，这是对人体生理、病理的升华。由点到线的联系是由相邻近的穴位开始的，点按或针刺某一“点”出现的酸、麻、胀等感觉会沿着一定的方向或部位传导，随着长期的实践，就发现主治范围相似的穴位往往有规律地排列在一条线上，随着“点”的增加，线也就延长，这样就形成了经络的联线。

随着人类医疗经验的积累，人们就把某些特殊的“按之快然”、“驱病迅捷”的部位称之为“穴”，而且把具有相关的“穴”联系起来，就形成了“经络”。有了“穴”和“经络”后，那些通过对“穴”进行叩击敲打点按揉摩等来治疗疾病的方法就逐渐发展起来了。随着社会生产力的发展，人们在医疗活动中除了用自己的手来对“穴”进行叩击敲打外，而且有时为了弥补人类手的不足，而创制了一些简单的医疗器具，借助它们来对人体的“穴”或“经络”进行叩击敲打，从而起到治疗疾病的目的。

经络是经脉和络脉的统称，是生命体特有的结构，是人体有机整体的一个重要组成部分。它内属脏腑、外络肢节，在人体内纵横交错，形成一个巨大的经络系统，是通行全身气血，沟通人体表里、上下，调节机体生理机能的通道。通

过它的作用将人体的脏腑、组织、器官联结成一个以五脏为中心的有机整体，如《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑、外络于肢节。”又《灵枢·本脏》云：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”经络系统包括十二正经、奇经八脉、十二别经、十五别络及其连属的十二经筋、十二皮部。其中，十二经脉是主体，是经络系统的重要组成部分；奇经八脉具有联系和调节十二经脉的作用。

源 体表与脏腑的联系：由点到线的发展不仅揭示了体表之间点与点的联系，而且这些固定的点与脏腑也有密切联系。这种情况是由脏腑有了某种病变，在体表特定部位会出现压痛、结节、皮疹、色泽改变的长期观察，结合认识了脏腑的位置、形态、生理功能及对某些点采取治疗措施，从而使疾病减轻或痊愈后而总结出来的。这就是脏腑通过“线”（经络）与体表相联系，这种联系是靠“气”来完成的。所谓“气”是体内流动着的微小物质及脏腑组织的功能表现。在气的作用下不仅维持了人的生理功能，在发生疾病的情况下，又在体表有所反映，这就为疾病的治疗奠定了基础。

缘 点穴与按摩靠调“气”来治病：中医认为人体是在心的领导下，以脏腑为中心，联系其他组织器官组成的有分工、有合作的统一整体，这种协调功能，全是靠“气”来实现的。人生活在自然界之中，时时受到自然界各种变化的影响，所以人只有保持自身阴阳的相对平衡，才能有一个健康的身体。如果失去了自身阴阳的相对平衡和失去了与自然界的相对平衡，人体就会产生疾病，造成“气”的紊乱。这时采用点穴或按摩体表穴位产生的酸、麻、胀、痛、传导