

名家讲坛  
MINGJIAJIANGTAN



国家特一级按摩师卜义长老先生  
独家按摩手法全披露

# 经穴养生

## 一点通

头部篇

卜义长◎著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



### “通则不痛 痛则不通”

国家特一级按摩师卜义长老先生独家按摩手法 让您经穴养生一点通

● 中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗、脑为髓之海、奇恒之府，是十二经的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。

- 那么在我们日常生活中，如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒？
- 如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通？
- 如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生？
- 如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老？
- 如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发？

.....

跟随卜老先生  
学习最简单、最实用的八步经穴按摩保健之法，  
以妙手除顽疾！

上架建议 **生活·健康养生**

封面无防伪标均为盗版

ISBN 978-7-111-27184-0

社 址：北京市西便门大街26号 邮编：100072  
 社总电话：(010)6852264 网址：<http://www.cmpbook.com> (职工)：(010)6852262  
 (010)6852362 E-mail: [cmp@cmpbook.com](mailto:cmp@cmpbook.com)  
 邮购热线：(010)68279638 (010)68279641 (010)68279643

定价：32.00元

ISBN 978-7-111-27184-0



9 787111 271840 >

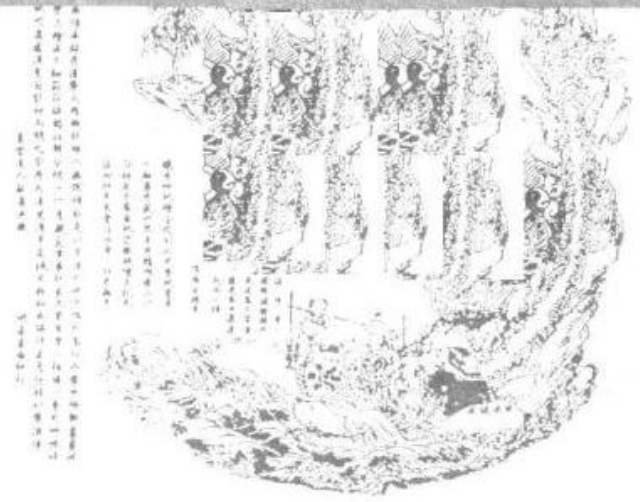


# 经穴养生

## 一点通

### 头部篇

卜义长◎著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

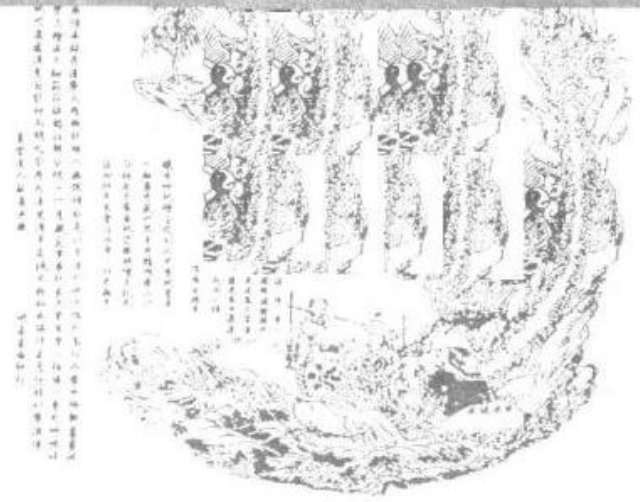


# 经穴养生

## 一点通

### 头部篇

卜义长◎著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS





## 前言

中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗，脑为髓之海、奇恒之府，是十二经络的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。

为什么这样讲呢？

《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”《阴阳应象大论》篇说，阴阳为“生杀之本始”。张景岳注解为：“生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。”意思是，人体的阳气，就好像自然界的太阳对于自然万物，一旦有所失常，就会有各种疾病发生。因而人体若要健康，就离不开阳气的正常运行。

现在，有很多病比较难治，去医院用常规的方法往往很难奏效或奏效很慢。如何才能迅速摆脱这些疑难杂症？这个玄机就是固护阳气——从某种意义上讲，人的生命全在“阳气”这两字上。只有固护阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，吃药才管用。为什么有的人会生病，有的人就不生病？其实每个人自身都有抵御疾病侵袭的能力，这种能力就叫做阳气，在中医里又叫“卫阳”或“卫气”。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层（腠理），负责抵制一切疾病侵袭（外邪），保卫人体的安全。只要阳气足，人就不易生病、不易衰老，安享天年。

医生能做的治疗，只是用各种手段调动人体的阳气，激发自我修复功能而已。但如果我们自己懂得固护阳气、培养阳气，那么，我们就完全可以拒绝疾病，正所谓求医不如求己。

人身阳气必须向上而主外，才能保卫身体、抵御外邪。现在的社会，由于生活节奏加快，工作学习压力加大，心理负担过重，许多人由于精气不足或流通不畅，整天感到萎靡不振，头晕头疼，甚至严重影响正常的工作和学习。去医院检查却很难有确切的定论，用现在的说法就是“亚健康状态”。

头部为诸阳之会，是百脉之宗，受病也多。人身有三百六十五络，其经气都通于头部，头部按摩对调整人体阳气有重要作用，如果学会简单的头部经络按摩，就可以达到上述目的，并且能够治疗一些简单的小病痛。

如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒？

如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通？

如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生？

如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老？

如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发？

.....

面对这些问题，只要学会简单的头部经穴养生之法，是很容易应对的。



# 目 录

## 前 言

<b>第一章 神奇而简单的头部经络调理</b> .....	1
第一节 精神焕发的秘密 .....	1
第二节 致病之源——七情、六淫 .....	7
第三节 上医重防始于头 .....	14
第四节 保健按摩远离疾病 .....	17
第五节 头部按摩的注意事项和禁忌 .....	20
<b>第二章 头部经络按摩调理入门——八步手法保健康</b> .....	28
第一节 调整头部气血，取穴是关键 .....	28
第二节 按揉脑空穴，提气入脑保清醒 .....	30
第三节 调动肾精元，营养脑神经 .....	40
第四节 手法巧变换，任督二脉通 .....	43
第五节 源源不断连环法，头脑气血平 .....	46
第六节 三穴辟蹊径，舒缓偏头疼 .....	48
第七节 上星加卤会，循环大周天 .....	51
第八节 掌握拿捏法，促进精气行 .....	52
第九节 奇妙梅花啄，镇静安神又美容 .....	54
<b>第三章 几种常见头疼的经络按摩保健</b> .....	56
第一节 头疼产生的复杂原因 .....	56

第二节	前头疼——脑力工作者的大敌 .....	62
第三节	儿童头疼——推三关手到病除 .....	68
第四节	全头疼——三大要穴缺一不可 .....	77
第五节	偏头疼——找准穴位降伏不难 .....	86
第六节	后头疼——四大穴位解决问题 .....	92
第七节	产后中风头疼——偏方巧治不用慌 .....	101
第八节	酒后头疼——内外兼修才不失态 .....	107
第九节	眩晕性头疼——心病还需心药治（美尼尔综合征） .....	114
第十节	腮窝肿——源自七情所伤，肝火旺盛 .....	119
第十一节	顶心疼——怒发冲冠的代价 .....	125
第十二节	职业病头疼——巧调颈椎，立竿见影 .....	131
<b>第四章</b>	<b>小病小痛不求人，自我经络按摩来帮忙 .....</b>	<b>141</b>
第一节	小儿脸肿头疼不用慌 .....	141
第二节	儿童近视找内因 .....	145
第三节	耳聋耳鸣治疗两步走 .....	154
第四节	牙疼不再是病 .....	159
第五节	轻轻松松治落枕 .....	164
<b>附 录</b>	.....	<b>168</b>
附录 A	卜老师关于头部健康保健小常识问答 .....	168
附录 B	卜老师的经穴按摩保健常用手法.....	173
<b>后 记</b>	.....	<b>184</b>



## 第一章

# 神奇而简单的头部经络调理

### 第一节 精神焕发的秘密

在中医的理论中，我们人体内分布的十四条经脉的通路上布满了许许多多的经穴，通过人体经络，体内的脏腑之气向外输出而聚集于体表的某些特殊部位上，对于这些特殊部位我们就称为经穴，也叫腧穴，每一个经穴都与人体的对应脏腑有着密切的关系，也分别属于特定的经络。人体经络与穴位的密切关系，是很复杂深奥的知识，目前先让我们来关注一下人的头部与经络、健康、精神面貌的内在联系。

在《素问·脉要精微论》中就专门提道：“头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣！背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣！腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣！膝者，筋之府，屈伸不能，行则按俯，筋将惫矣！骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣！”这是说人的大脑为元神之府，只有肾精生化之髓充实其中，人才能精神焕发，思维敏捷。若一个人头往前倾，目睛内陷，表明他髓海不足，元神将惫。背为胸廓，心肺居于胸中，若背曲肩随，就是心肺已虚的象征。腰为肾脏所在部位，不能转摇，就是肾脏功能衰老疲惫的表现。

#### 头为诸阳之会，精明之府

一个人的精神面貌主要表现在哪儿呢？其关键就在于头部，早在几千年前，我们伟大的祖先们就在不断的实践探索中总结出，我们的身体是借由复杂的经络联系五脏六腑、四肢百骸，从而组成一个完整的系统。经脉中的“气血”一直川流不息，相互贯通。其中手三阳经、任督二脉都汇集上头部，因此头部也被叫做诸阳之汇。

传统的中医理论认为，头部为诸阳之会，精明之府，气血皆上聚于头部，头部与全身的经络腧穴紧密相连。只有气血平衡，阴阳调和，人才有充足的精气，眼睛才会明亮，大脑的思维才会活跃，考虑问题才比较灵活。如果没有了充足的精气，人会变成什么样子呢？用平时常说的一个词就是“萎靡不振”。

随着商品经济的快速发展，社会上的竞争越来越激烈。在这样的特定情况下，每个人不管是工作、生活、学习，都要面对越来越激烈的竞争。没有竞争能力就会被社会所淘汰，可是这种竞争能力从哪儿来？不是天生就有的，而是要自己去努力学习、去积极思考，考虑我该怎么办、怎么才能够前进、怎么才能够成功。

我们现在所有的一切都在与时俱进，不与时俱进，就要被时代所淘汰，每一个人都有压力，顶着这样的压力，你就要去努力学习、拼命工作，不断奋斗，可是所有这些问题靠什么来解决呢？都是要靠我们的大脑去思维，而大脑的精力，又是靠五脏六腑的精、气、神来支配，问题一多，想得就越多，人的脑子用得就多，五脏六腑产生的精气用得过了，透支了，我们就会发现自己出现了头晕、头昏脑胀、失眠等一系列的症状。中医里管这种情况叫“不平衡”。

本来平衡和谐的身体机能，被人们提前过度地使用，透支过了就会不平衡，这是人身体自然的反应，而这些反应就造成了现在越来越多的人出现头晕、目眩、头木、头胀、脑子发空等一系列的问题，影响到人的身体健康。《黄帝内经》中就有“盖有诸内者，必形诸外”的表述。经常头疼表示用脑过度，身体机能受到了损害。

现在不管大人、小孩儿都经常会出现这些症状。为什么呢？现在的孩子压力都很大，小孩子根本没有小孩子的生活。你看现在的孩子，刚刚四五岁，正处在身体成长的重要阶段，家长为了孩子以后有出息、不落后，就早早把他们送去学习各种特长和技能，从早到晚地学习，追求全面发展，学业负担过重。我小的时候，天天在外面玩啊、跳啊、蹦啊！现在的孩子没有这样的时间了，以前的假期是孩子们最快乐的

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《经穴养生一点通(头部篇)》卜义长.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/3058.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

