

2012年中医助理医师考试辅导：按摩头皮能有效防治脱发

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656323.htm

保健头皮的按摩方法：按压脑部、按摩后脑、挤压头骨、按压风池穴、用指肚按压、按摩百会穴、提拉头皮、按摩头骨。脱发是指头发脱落的现象。

正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发，由于进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡，故能维持正常数量的头发，以上就是正常的生理性脱发。但是，一旦出现病理性脱发头发大量脱落，就会为健康带来困扰。怎样防止头发过度脱落呢？下面就向您介绍保健头皮的按摩方法。

- 1、 按压脑部 手指轻轻按压在太阳穴周围位置，顺时针方向进行打圈，重复按压6次。
- 2、 按摩后脑 从枕骨(位于头顶部的后方，头颅骨的后下方)开始以螺旋方式按摩，逐渐向上按摩到后脑，重复6次。
- 3、 挤压头骨 两手盖在耳朵上方，左右手用力挤压头骨，尽量放松。
- 4、 按压风池穴 将双手轻轻按压在风池穴上，来回按压10次即可。
- 5、 用指肚按压 手指的指肚像弹钢琴一样按摩后脑勺，一直到按到头皮有发热的感觉，让血液充分流通。提醒：用指肚将头皮用力向上拉，力度稍稍大一些会更有效，这样做能使头皮放松。
- 6、 按摩百会穴 将指肚放在额头上，在百会穴按压10次。
- 7、 提拉头皮 手指的指肚插入头发之中，向上握拳来提拉头皮
- 8、 按摩头骨 从枕骨开始以螺旋的方式来按摩后脑，一直按压到耳后，会有发胀发热的感觉。

以上为您介绍的就是保健头皮、防止脱发的按摩方法。想要按摩的效果加倍，朋友们在按摩的时候可以适当加入一些精油作为辅助。使用精油的频率不宜

过多，每周使用两次为宜。只要持之以恒，按摩就会收到良好的效果。 小编推荐：[#0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：推拿治疗跟痛症](#) [#0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：中医推拿治疗头痛](#) [#0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：更年期综合征推拿治疗](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com