

实用

柴文举 主编

美容按摩术



海洋出版社

实用美容按摩术

柴文举 蔡滨新
修树民 · 李玉恩 编著
柴 烨

海洋出版社

1994年·北京

(京)新登字 087 号

实用美容按摩术

柴文举 蔡滨新

修树民 李玉恩 编著

柴 烨

海洋出版社出版(北京复兴门外大街1号)

全国各地新华书店总经销

北京朝阳科普印刷厂印刷(北京朝阳区)

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.375 字数: 191(千)

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数: 1~4500册

ISBN 7-5027-3840-1/R·64 定价: 6.40元

目 录

上篇 总论	(1)
一、美容按摩的概念	(1)
二、美容按摩发展简史	(2)
三、美容按摩的作用原理	(5)
四、美容按摩的特点	(8)
五、美容按摩的适应症、禁忌症及注意事项	(10)
六、常用按摩手法.....	(13)
七、经络.....	(22)
八、穴位.....	(37)
九、取穴方法.....	(64)
下篇 各论	(69)
一、毛发健美.....	(69)
二、斑秃.....	(74)
三、脂溢性秃发.....	(78)
四、白发.....	(81)
五、皮肤粗糙.....	(85)
六、面部皱纹.....	(93)
七、面神经麻痹	(102)
八、面肌痉挛	(106)
九、痤疮	(108)
十、雀斑	(113)

十一、黄褐斑	(118)
十二、酒渣鼻	(123)
十三、眼部健美	(125)
十四、麦粒肿	(130)
十五、上睑下垂	(132)
十六、近视	(134)
十七、斜视	(142)
十八、洁牙固齿	(146)
十九、耳鸣	(151)
二十、颈项健美	(154)
二十一、先天性斜颈	(157)
二十二、落枕	(160)
二十三、乳房发育不良	(164)
二十四、乳房下垂	(170)
二十五、肥腹	(172)
二十六、腰部健美	(178)
二十七、臀部健美	(183)
二十八、腿部健美	(186)
二十九、足部健美	(191)
三十、手部保健	(194)
三十一、肥胖	(199)
三十二、消瘦	(212)
三十三、身材矮小	(216)
三十四、半身不遂	(220)
三十五、冻疮	(224)
三十六、瘢痕	(227)

三十七、小儿佝偻病	(229)
三十八、小儿麻痹后遗症	(232)
三十九、先天性马蹄内翻足	(235)
四十、荨麻疹	(237)
附 古今养生美容按摩术选录	(242)
(一)神仙起居法	(242)
(二)逍遥歌	(242)
(三)按摩养生诀	(243)
(四)长生导引诀	(243)
(五)叩齿牙无疾诀	(243)
(六)水朝除后患诀	(243)
(七)栳发诀	(244)
(八)眼睛保健按摩法	(244)
(九)自我按摩保健功	(245)
(十)护肤减皱按摩法	(251)
(十一)丰乳隆胸按摩法	(253)
(十二)导引术十则	(254)
(十三)手部健美按摩法	(256)
(十四)减肥匀体按摩法	(257)
(十五)天竺国按摩法	(258)
(十六)延年九转法	(259)
(十七)健功	(260)
(十八)健目功	(263)
(十九)面容健康法	(264)
(二十)聪耳明目按摩法	(266)
(二十一)张景岳按耳法	(267)

(二十二)延缓衰老养生功法·····	(267)
(二十三)强壮养生法·····	(268)
(二十四)十二段动功·····	(270)
(二十五)老子按摩法·····	(272)
(二十六)擦颜面美诀·····	(274)
(二十七)却病延年 16 句之术 ·····	(274)
(二十八)千金按摩法·····	(278)
(二十九)左洞真经按摩导引诀·····	(279)
(三十)膏摩方·····	(281)
(三十一)华佗按摩术·····	(289)

上篇 总 论

一、美容按摩的概念

按摩又称为推拿、按跷、案扪等,是一种古老的医疗保健方法。这种方法早期主要是通过徒手进行按和摩来达到治疗疾病的目的,因而称之为按摩。随着按摩实践的发展,人们发现手法用力方向的不同,治疗的作用也有区别,并逐渐总结出了推法、拿法、抹法、点法等不同的手法,因而又有人称之为推拿。

按摩的种类很多,分类方法也不统一。如果从按摩的目的分类,可以分为医疗按摩、运动按摩、保健按摩、美容按摩等;从按摩的指导思想、施术部位分类,可以分为穴位按摩、循经按摩、耳部按摩、足部按摩等;从施术者与接受治疗者的关系分类,可以分为家庭按摩、夫妻按摩、自我按摩等;从按摩时是否使用器械、配合药物等,可以分为徒手按摩、器械按摩、药物按摩等。

美容按摩是以追求人体美为主要目的,通过采用各种按摩手法,或配合器械、药物,作用于人体的经络、穴位或某些部位,以疏通经脉,调整阴阳气血,扶正祛邪,活血化瘀,养颜润肤,乌发泽毛,从而使受术者达到身体健康,皮肤细腻,形体优美的一种方法。当然,由于指导思想不同,对美容按摩作用机理的认识也不尽相同。从西医学理论看,则美容按摩是通过皮肤感受器,借助神经、体液的应激、调整,引起大脑皮层对全身

机能的调整,促进循环,加快新陈代谢,使人体各系统、各器官处于良好运行状态从而达到美容目的的一种方法。

可以看出,美容按摩仅仅是按摩中的一种。但与保健按摩、医疗按摩等又不能截然分开。这是因为美容与健康既有区别,又互相关联,二者具有统一性。从健康与美容的关系看,健康是美容的内在因素,美丽的容貌则是健康的外在表现。只有身体健康,才谈得到容貌上的美丽。如果一个病入膏肓的人,即使她长得再好看,也不会美丽动人。另一方面,美容按摩不仅有美化皮肤外表的功能(指皮肤的光泽与肤色)。更重要的是调整内脏机能,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺皮脂的分泌,收紧肌肉,促进身体的健美。并且还具有防治雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑以及减肥等功效。

二、美容按摩发展简史

我国人民爱美的历史,自有文字以来就有记载,早在商周时期的甲骨文中就有“沐”、“浴”等字。殷纣王时期已经会制造“燕脂”,用以化妆。《诗经》中也有“自伯之东,首如飞蓬,岂无膏沐,谁适为容”的记载。远在 2000 多年前,我国现存的医学典籍《黄帝内经》中不仅论述了与美容有关的生理、病理知识,而且载有使用按摩法疗痹症、痿症、口眼歪斜的内容。用按摩治疗口眼歪斜,可谓开创了古代按摩美容的先河。

三国时期,人们已经开始使用白玉等矿物药作为按摩的工具进行按摩。据载吴王孙权的宠妃郑夫人面部为刀所伤,当时的御医用白玉和白獭骨髓在其受伤部位及周围轻轻进行按摩,痊愈后郑夫人不但没有留下瘢痕,而且较受伤前更加白

嫩,细腻,妩媚动人。这一方法,也为后世所袭用,并有所发展。现代研究发现,玉石具有特殊的光电效应,在摩擦、搓滚过程中,这些效应聚集蓄能,可以形成一个电磁场,能够平衡生理机能,从而起到治疗和美容作用。此外,某些玉石中还含有硒、镍、钴、锌、铜、镁、铁等多种对人体有益的微量元素,经常接触人体的皮肤,可以使这些有益的微量元素浸入体内,起到治疗作用。

南北朝时期,著名的药物学家陶弘景所编的《养性延命录》中,有这样的记载“……摩手令热以摩面,从上至下,去邪气,令人面有光……。”意思是说,两手掌互相摩擦发热以后在面部从上到下进行按摩,不仅能防治疾病,而且能使人面色红润,容光焕发,有利于面容的健美。

到了隋代,巢元方著《诸病源候论》,不仅对影响美容的各类证候作了系统的归纳,根据《内经》的理论从病理学的角度对每个证候的临床特征、病因病机进行了深入的探讨和分析,大体勾画出了中医美容的范围,而且对美容按摩亦有所论述。载有“摩手掌令热与掌摩面,从上下二七止,去肝气,令面有光,又摩手令热,令热从体上下,名曰干浴,令人胜风寒时气”等内容。这里的“面有光”“令人胜风寒时气”就是通过按摩达到美容健康的目的。

唐朝著名医学家孙思邈,在《千金翼方》一书中记载:“清旦初,以左右摩交耳,从头上挽两耳又引发,则面气通流,如此者,令人头不白,耳不聋。又摩掌令热以摩面,从上向下二七过,去肝气,令人面有光。”意思是说,清早起来后,用左右手摩擦耳朵,并轻轻向上牵拉耳朵,然后用手指轻轻梳理头发(指梳法)。按摩头皮,能使面部气血通畅,头发不白,耳朵不

聋。再用两手互相摩擦生热，从上到下按摩 14 次，能够防治疾病，使人面有光泽。

除了上述名家记载之外，按摩在隋唐已较为兴盛，并设有按摩专科，在《新唐书·百官志》中记有：“按摩博士一人，按摩师四人，并从九品以下，掌教导引之法以除疾”，其中导引就是自我按摩和练功，不少自我按摩方法就是现代穴位按摩美容中所常用的。

时至宋代，美容按摩更为人们所重视，除了当时的大型医学书籍如《圣济总录》等对美容按摩有记载外，一些文人、学者对此也有论及。宋代著名学者、诗人、文学家苏东坡，就曾在《苏沈良方》中介绍过他的经验：“每夜以子时后，披衣坐，面东或南，盘足坐，叩齿三十六；通握固，闭息，内视五脏，肺白肝青脾黄心赤肾黑……等肠满气极，则徐出气，候出入息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液。未得咽下，复作前法，闭息内观，……，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下……，须用意精猛，令津与气汨汨然有声……。又依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后，以左右手热摩而脚心及脐下腰脊间，皆令热彻；次以两手摩熨眼面耳项，皆令极热，仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳，散发而卧，熟寝至明。其法至简易，惟在常久不废，即有深功，且试行一二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快，面见有光。”苏东坡的这种健身方法，比上述按摩方法要细致得多，可以说是一套比较完整的头面部自我按摩方法，对后代美容健康按摩，也是一个很好的借鉴。对于这种方法，他称赞为：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍，久欲献之左右，其妙处非言语文字所能形容，然亦可道其大略，若信而行之，必有大益”。

金元之后,美容按摩的一个特点是十二段锦、八段锦等健身美容方法的广泛流行,为更多的人所接受,从而不断推进了美容按摩的发展。美容按摩的确切疗效,也引起了封建王朝权贵们的注意。人们所熟悉的慈禧太后就常用两头镶金的“玉尺”搓滚按摩面部,所以在年高之时,还能保持容颜不衰。

解放以后,由于党和政府的重视,不少地方设立了按摩诊所、按摩医院,许多医院设立了按摩专科,中医学院开设了按摩针灸系和按摩研究机构。按摩用于减肥降脂、保健美容、延缓衰老的作用研究日益受到重视,并开始超越国界,走向世界。现在,保健按摩和美容按摩已经成了西方人乃至日本人、香港人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环,仅美国每年就有数以百万计的人走入美容室,其中不少的按摩美容方法就是借鉴了我国传统的按摩手法。今后,随着我国人民生活水平的提高,美容按摩必将得到进一步的发展,为造福人类作出更大的贡献。

三、美容按摩的作用原理

按摩为什么能够美容,这与按摩具有疏通经络,协调阴阳,调和脏腑功能,扶正祛邪等作用有关。中医学认为,影响美容的诸多因素中,气血失调,阴阳不和,脏腑功能失常,正虚邪侵等占有重要地位。白发、脱发、皮肤皱纹,痤疮、疣赘、瘢痕、肥胖、消瘦、乳房发育不良等,无不与此有关。通过按摩经络穴位,可使失常的气血、脏腑得以恢复正常,从而起到健美的作用。

现代研究表明:按摩可以使皮肤表层的衰老细胞脱落,改

善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,促进皮肤、皮下组织毛细血管的血液循环,使局部温度升高,并调节全身体温。有人曾对 20 名病人作了观察,在背部按摩 10 分钟后,不仅局部温度升高,而且上肢及下肢的温度也均有升高,说明按摩不仅可使局部毛细管扩张,血流旺盛,而且对全身都有同样的作用。因而有改善皮肤、皮下组织、末梢神经、毛细血管的功能,对皮肤起到润滑和保护作用,使皮肤光滑润泽,减少或使皱纹消失。

人体各项生理活动,各组织器官的生理机能均依赖于神经系统的支配与调节。当神经系统功能发生紊乱时,它所支配的器官的活动便会出现障碍。按摩则以手法刺激神经末梢感受器,促使神经调节功能的恢复,并且改善脑部血液循环。提高大脑的摄氧量,起到健脑安神、聪耳明目、增强记忆、调节心理、健身强体、美容的作用。

有人用肢体空气传导式微压力生理记录仪记录正常人接受“肩髃”穴按揉手法前后指端血流图波形。结果表明,21 例正常人推拿前后收缩波波幅、流入容积速度、流入角及血管周围阻力指数均有显著差别,揭示推拿“肩髃”穴能改善动脉壁的弹性,增加血管的流量,降低血管周围阻力。有人对 25 例手外伤后患指肿胀、关节功能障碍者运用以下推拿方法,先在患指部位及周围采用捻法,手法由浅入深以改善局部血液循环,然后用推法缓解肌肉的痉挛和粘连。再用手指被动活动以增加关节活动度,松解关节粘连。最后用掌揉和指揉法等放松动作,进一步改善血循环。隔日 1 次,20 次后复查微循环。结果:各种微循环异常在手外伤患者的出现率,以管袢轮廓不清、血色暗红,袢顶瘀血、流速减慢、流态异常及渗出最为常

见。推拿后,轮廓、流速、流态、血色、衄顶瘀血有较明显改善。其中 21 例(84%)患者的手指甲皱微循环异常的积分有不同程度下降。治疗前积分平均值为 4.97,治疗后降为 3.68($P < 0.01$)。11 例正常人(未经推拿)3 周前积分平均值为 1.27,3 周后为 1.35,平均积分上升 0.08。患者推拿前后微循环异常积分变化值与正常人对照组 3 周前后的微循环异常积分变化值比较,无显著差异。6 例痊愈者的异常积分下降平均为 1.33;10 例明显好转者的异常积分下降平均为 2.4;9 例有效者的异常积分下降平均为 1.22。其中以明显好转者微循环异常积分下降最多。说明推拿具有改善微循环障碍,祛除瘀血的作用,这也正是按摩能够美容的基础之一。

按摩能够美容,与按摩的保健作用密不可分。按摩能改善营养供给,调节内分泌,增强免疫力。有人曾做过按摩对血液中红细胞数、白细胞数、白细胞吞噬细菌能力和血清中补体效价影响的观察,实验结果表明:按摩后,以上各项指标都比按摩前增加。有人观察,按摩前白细胞数为 $6730 \text{ 个}/(\text{mm})^3$,而按摩之后可提高到 $8055 \text{ 个}/(\text{mm})^3$,平均增长 19.7%,白细胞杀死细菌的能力(以每个白细胞吞噬细菌的数目为指标),由原来的 11.67 增加到 15.67。同时,按摩还可使体内组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质,这些物质的产生能使血管扩张,血流加快,使得携带氧气和养料的血红蛋白增加,从而能改善局部组织营养的供给,使机体免疫能力增强。

此外,按摩可以提高肌肉的工作能力和增强耐力,并能使肌肉中闭塞的毛细血管开放,增加血流量。因而,被按摩的肌肉群能获得更多的血液供应和营养物质,增强肌肉的潜在能力,并可增进肌肉的张力和弹性,使其收缩机能和肌力增加,

防止肌肉萎缩。另外,还可以减少皮下脂肪,对减肥也有特殊作用。

尽管按摩美容近年来得到了较大发展,但由于按摩美容的基础研究起步较晚,因而在按摩美容作用机理研究方面,还有不少问题有待今后进一步阐明。

四、美容按摩的特点

1. 简便易行

美容按摩具有简便易行、效果显著的特点。这是其他美容方法如激光美容法、外科手术整形美容法、针灸美容法、石膏面模和泥糊涂面美容法以及化妆美容等所不能比拟的。这些方法固然有其各自的优点,但都需要工具,甚至是复杂的精密仪器,有的只是皮肤表面的点缀。按摩美容主要以徒手操作为主,不需要更多的器械设备和美容设施,既适合于公共美容场所,如美容院、美发厅、宾馆的对外服务;又适用于野外作业、长途旅行、外出比赛或演出等各界人员的美容需要,具有简便易行的特点。晨起寝前,空暇之余,随时可根据自身的美容要求,进行操作,施术结束,即可感到周身轻松,心情舒畅,精神为之振发,给人以耳目一新之感。长期坚持,即可达到美容的目的。

2. 经济实用

对于我国一般的工薪阶层来讲,经常光顾价格昂贵的美容院,并不是一件很现实的事。美容按摩则不受任何医疗设备条件和美容设施的限制,仅仅通过手法的刺激作用,就能调整人体生理功能起到美容效果。特别是自我美容按摩,更是随时

随地都可进行。因而既适合于经济条件较好的人们,也适合于经济条件并不富裕的人们。

3. 既可美容、又能健身

美容按摩与其他美容方法相比,一个显著的特点是集健康与美容于一体,既可美容,又同时具有健身强体,防病治病的作用。对于原来有病的机体,通过按摩可以起到增强机体之抗病能力,促进身体恢复健康的作用,而对于本身无病的身体,只感到体质虚弱、功能减退、渐见衰老或某些容貌缺陷而无需手术治疗的人,美容按摩则可以起到强壮身体、抗御外邪、焕发精神、光复容貌之功效。

4. 疗效可靠、副作用少

随着人们生活水平的提高,人们越来越注重美,各种美容方法也开始盛行起来,但其中不乏因种种原因而导致遗憾终生者。有的人为了祛除雀斑,不料却受伪劣化妆品之害,雀斑变成了难以平复的疤痕。年轻的姑娘因此终日羞于见人,难言心中之苦闷。亦有人觉得自己漂亮的单凤眼不够时髦,偏要把眼皮加上一层。谁料却成了金鱼眼,更是啼笑皆非。美容按摩对人体生理机能没有干扰,适应范围广,尤其适应于某些药物治疗少效或无效,且副作用大的病症,以及一些不宜作美容手术治疗的病人。这是因为美容按摩之所以能美容,是在按摩手法作用下,人体内能发生一个从外周到中枢各级水平并涉及神经体液的各种效应。施术为一调整与激发这个作用的复杂动态过程。经过推拿后,神经系统、组织器官可释放出具有生物活性的化学物质,并由此改善血液循环,加速致炎、致痛物质和酸性代谢产物的清除。国外曾有人做过试验,在肌肉锻炼时,乳酸量会大大增加,出现疲劳感,而按摩肌肉时,则乳酸量

不增加,可解除疲劳症状。因此美容按摩的疗效往往超过药物治疗和其他方法,而且安全可靠,作用持久,既可免除药物针砭手术之苦,也不会出现副作用,是一种值得大力推广的美容方法。

五、美容按摩的适应症、禁忌症及注意事项

1. 美容按摩的适应症

(1)毛发疾患:按摩能改善头皮血液循环,具有乌发生发、泽毛等作用,故对影响美容的常见因素如秃发、头发早白以及头发干枯、缺乏光泽等都有良好效果。

(2)皮肤疾患:如雀斑、黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、瘢痕、冻疮等,以及皮肤晦暗无泽、萎黄不华、皱纹等,都能经过按摩而得到治愈或改善。

(3)五官疾患:按摩不仅对远视、近视、斜视、眼睑下垂、口眼歪斜,以及牙龈萎缩、牙齿松动有治疗作用,而且能美化眉目,洁牙固齿。

(4)除毛发、皮肤、五官疾患外,按摩对影响美容的全身疾患如肥胖、消瘦、佝偻病以及某些先天、后天因素造成的畸形等都有一定的治疗作用,并有助于体型的改变,体质的增强。

2. 美容按摩的禁忌症

(1)各种急性、烈性传染病,或某些具有传染性的皮肤病,以及施术部位皮肤破损、溃烂或继发感染者。

(2)有严重器质性病变,如三期高血压、心肌梗塞等,或施术部位有骨折、脱位,或大手术后,或有出血倾向者,或各种精神病患者。