



特效穴位

养颜瘦身事典

采薇·编著 余瀛鳌 吕金山·审订

人体十四大经络美容美体穴位速查
简单易学的按摩、刮痧、拔罐、艾灸



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位养颜瘦身事典 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5064-6629-5

I. ①特… II. ①采… III. ①美容—穴位疗法 ②减肥—穴位疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第131340号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 宗 静 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 138千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

特效穴位 养颜瘦身 事典

采薇 编著

余瀛鳌 吕金山 审订

 中国纺织出版社

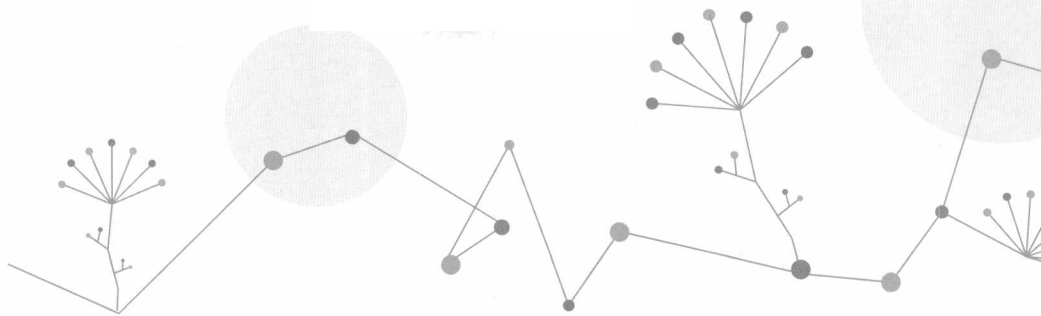


序

近年来，中医经络美容与瘦身的方法越来越受到大众的欢迎和推崇。一方面，它是纯自然的健康疗法，利用自身经络的特性来改善身体不适，没有药物常见的副作用；另一方面，它可以起到防病、抗衰老的“治未病”作用，适合各年龄、各种身体状况的人进行保健。随着中医知识的普及，不仅是穴位按摩，刮痧、艾灸、拔罐等保健法也逐渐被广大家庭接受，走进了人们的日常生活。

“爱美之心，人皆有之”，美容、瘦身恐怕是很多女性朋友永远的追求。其实，与其去购买昂贵的化妆品或减肥药，不如从自身入手，调理和保养好脏腑的健康，外在是内在的表现，内部和谐平衡，外表也自然光彩照人，透出健康之美。

这本书就是想帮助从未接触过中医的朋



友们了解经络与穴位的基本知识，并介绍有美容、瘦身作用的100个穴位，以及自己在家中就能进行的安全简易的保健方法。学习一些中医知识，理解人与自然的对应关系，重新认识自己的身体，一定会让你受益无穷。

本书并不是包治百病的药方，而是一本健康保健指南。经络穴位保健贵在坚持，只要愿意做，专心做，坚持做，美丽就在自己手中。

在本书编写过程中，以下朋友提供了帮助：韩瑞锋、邵先功、赵宝国、陈金青、向运琼、芦媛媛、邵世界、郝广丽、王爱军、张晓霞、张曰忠、王波、郑建红、李凯、朱二兵、邵经富、曾丽霞、王红、邵建飞、李战齐、王丽。在此一并表示感谢！

编者

2010年7月

目录

壹

找到经络与穴位

10 人体的交通图——经络

经络是一套自我修复系统\神奇的穴位

13 人体的十四大经脉

手太阴肺经\手厥阴心包经\手少阴心经\手太阳小肠经\手少阳三焦经\手阳明大肠经\足太阳膀胱经\足太阴脾经\足厥阴肝经\足少阴肾经\足阳明胃经\足少阳胆经\任脉\督脉

19 生物钟——经络运行有规律

21 脏腑健康与美容美体

形与神\美容的物质基础——气、血和津液\养肝与美容\养心与美容\养脾与美容\养肺与美容\养肾与美容

29 安全有效的经络养颜瘦身

提振气血\打通淤滞\改善内分泌\帮助人体排毒

32 找对穴位的方法

自然标志取穴法\简便取穴法\手指同身寸取穴法

贰

家庭常用的经穴保健法

36 简单易学的按摩推拿

按摩的好处\按摩的常用手法\按摩的介质\按摩的宜忌

42 小小刮痧疗效大

刮痧与美容瘦身\需要准备的工具\刮痧的手法\刮痧的注意事项

48 神奇的拔罐

神奇有效的拔罐法\抽真空拔罐真方便\坐罐法\真空拔罐的注意事项

54 自然美容的好方法——艾灸

了解艾灸法\艾灸善补阳气\家庭常用的艾条悬灸法\隔物灸\艾灸的宜忌





叁

美容瘦身的特效穴位

62 头面部穴位

头面部保健的注意事项\印堂穴\神庭穴\太阳穴\百会穴\四神聪穴\头维穴\翳风穴\风池穴\风府穴\攒竹穴\鱼腰穴\丝竹空穴\睛明穴\瞳子髎穴\承泣穴\四白穴\迎香穴\素髎穴\颧髎穴\听宫穴\下关穴\颊车穴\地仓穴\大迎穴\承浆穴

92 颈肩部穴位

颈肩部保健的注意事项\天容穴\天窗穴\天突穴\气舍穴\大椎穴\肩井穴\肩髃穴\肩中俞穴

106 上肢部穴位

上肢部保健的注意事项\臂臑穴\尺泽穴\曲池穴\列缺穴\内关穴\大陵穴\养老穴\外关穴\合谷穴\神门穴\少商穴\鱼际穴\劳宫穴\手部反射区

126 胸腹部穴位

胸腹部保健的注意事项\中府穴\乳根穴\膻中穴\期门穴\中腕穴\下腕穴\神阙穴\水分穴\滑肉门穴\天枢穴\大横穴\带脉穴\五枢穴\气海穴\关元穴\维道穴\归来穴\中极穴

148 腰背部穴位

腰背部保健的注意事项\天宗穴\肺俞穴\心俞穴\肝俞穴\脾俞穴\胃俞穴\命门穴\肾俞穴\志室穴\华佗夹脊穴\腰阳关穴\腰眼穴\长强穴

164 下肢部穴位

下肢部保健的注意事项\犄边穴\环跳穴\白环俞穴\承扶穴\居髎穴\风市穴\伏兔穴\殷门穴\血海穴\梁丘穴\委中穴\阳陵泉穴\阴陵泉穴\足三里穴\地机穴\丰隆穴\承筋穴\承山穴\三阴交穴\悬钟穴\昆仑穴\太溪穴\太冲穴\涌泉穴\足底反射区



注：本书图中所示意的经络、穴位位置以文字描述的取穴位置为准。

肆

伸展经络的小体操

194 清晨的经络伸展操

196 日间的经络伸展操

198 夜晚的经络伸展操

200 泡澡时的经络养护

泡澡温经活络\家庭常用的
泡澡方

附录

203 美容瘦身穴位速查图

面部穴位\身体正面穴位\身体背面穴位\身体侧面穴位

207 十四经脉美容穴位速查表

穴位保健法 索引



- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 65 | “开天门”淡化抬头纹 | 130 | 丰胸防垂的胸部保健法 |
| 70 | 消除疲劳、头痛的按摩法 | 134 | 调理胃痛的方法 |
| 71 | 防白发、脱发的“五指梳” | 135 | 上腹部瘦身 |
| 75 | 眼周护理法 | 143 | 减小腹的按摩 |
| 76 | 改善眼袋和黑眼圈 | 144 | 缩小腹体操 |
| 77 | 明眸护眼操 | 145 | 减轻小腹痛、防治妇科病 |
| 79 | 消除黑头的鼻部护理 | 147 | 美化腹部肌肤 |
| 82 | 唇周护理法 | 151 | 消脂展背操 |
| 84 | 瘦脸按摩法 | 157 | 推背和背部刮痧 |
| 86 | 耳部美容按摩法 | 160 | 纤腰按摩 |
| 87 | 亮肤去皱的干洗脸 | 161 | 纤腰体操 |
| 89 | 紧致肌肤吹气法 | 162 | 缓解腰痛法 |
| 90 | 控油防痘的脸部按摩 | 168 | 减脂翘臀按摩 |
| 91 | 祛除色斑，刮痧最有效 | 169 | 提臀防垂操 |
| 96 | 消除恼人的双下巴 | 174 | 瘦大腿按摩 |
| 98 | 打造迷人的锁骨 | 175 | 瘦大腿操 |
| 102 | 预防颈椎病 | 184 | 美化小腿线条 |
| 104 | 快速解肩痛 | 185 | 打造纤秀脚踝 |
| 116 | 消除粗胖手臂 | 188 | 有益美容瘦身的足部按摩 |
| 120 | 手部刮痧——美容又瘦身 | 190 | 足趾部保健美容 |
| 122 | 简易手指保健操 | 191 | 足浴最有益 |
| 124 | 几个动作，手腕变轻松 | | |

壹

找到经络与穴位

经络和穴位是我们每个人生来自备的人体大药，学会使用它，健康美丽自然由内而发。



人体的交通图

—— 经络



一提到经络，有人会觉得太复杂，看不懂。其实，经络就像一个城市中纵横交织的道路网，有宽敞的大道，也有窄小的胡同，把整个城市连接起来。熟悉和了解这张人体交通图，健康就掌握在自己手中。

10

特效穴位养颜瘦身事典

经络是一套 自我修复系统

经络是人体气血运行的通路。经指经脉，犹如途径，贯通上下，沟通内外，在人体内纵行而分布较深，是主干线；络为络脉，它好似网络，较经脉细小，其分布纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。经络将人体联系成为一个有机的整体。

联系脏腑，沟通内外 —— 感应功能

经络连接着人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，使之协调统一，完成正常的生理活动。经络还具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，也可反映于体表。

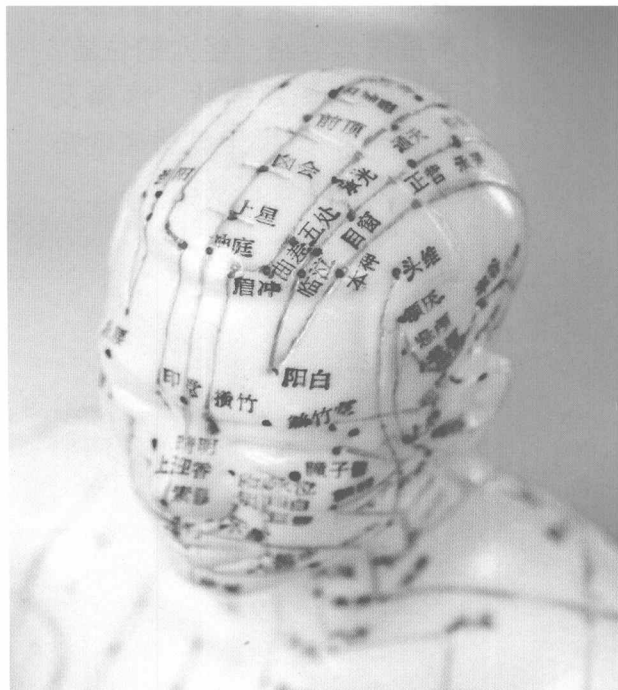
运行气血，调节代谢 —— 疏导功能

气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

抗御病邪，保卫机体 —— 修复功能

经络维持着人体的气血循环，具有代谢和免疫功能，在内调和五脏六腑，在外抗御病邪，防止内侵。“通则不痛，痛则不通”，经络营养不足或淤阻不畅，都会导致人体的全身循环代谢功能失调，从而引起身体的各种不适。同样，外邪入侵也会让经络发出健康警报。通过一些保健方法调养经络，就能提高抗病能力、抗御外邪，或将其化解后排出体外。

神奇的穴位



穴位是腧穴的俗称，是脏腑、经络的气血输注之处、疾病在体表的反映之处。

皮肤是穴位最外层组织，穴位部的皮肤有着丰富的血管、神经，或血管、神经的复合体，而在相应经络上的皮肤却没有这样的结构。

各条经络其实就是一些重要的，同一“血管、体液、神经系统”上的“穴位”的连线。如果把经络看成道路的话，穴位就是重要站点和交通枢纽。人体的穴位又分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三种。

十四经穴

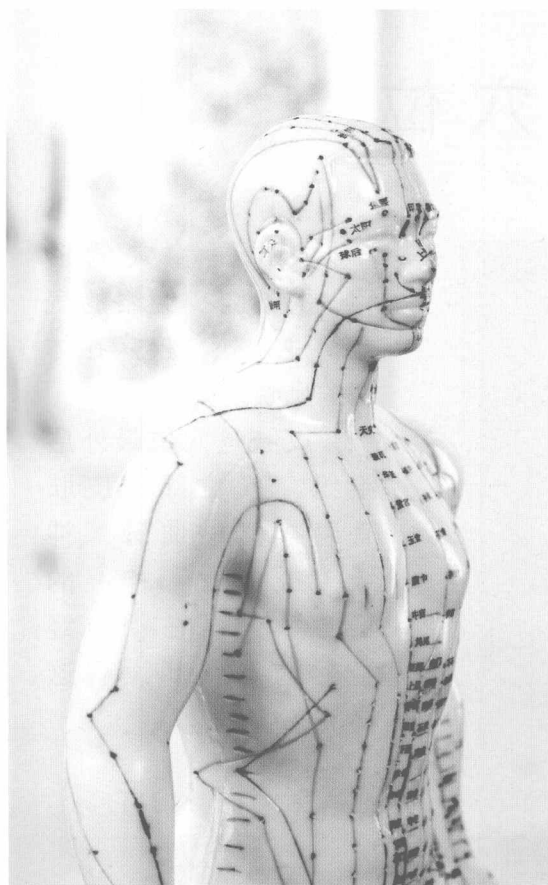
位于人体十四大经脉（见右页）上的穴位，与经络相应的脏腑器官等有着直接联系。当某个脏腑失调薄弱时，相关经络上的穴位病理变化反映最为明显。刺激这个穴位，也可调节相应脏腑的内在功能。

经外奇穴

还有一些穴位并不在经络上，但对于人体的气血、涵蓄的运行起到调节和联系作用，被称为“经外奇穴”，如印堂穴、太阳穴、四神聪穴等，都是在保健中经常会用到的。

阿是穴

阿是穴也叫天应穴或不定穴，简单地说就是“感到最痛的那个点”。取穴的部位不是按照经络、经穴的位置，而是根据局部症状（疼痛及其他异常），哪里有病痛就在哪里进行体表刺激。



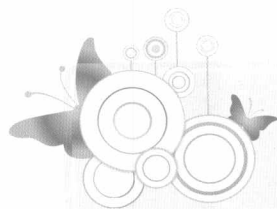
人体的 十四大经脉



习惯上，我们把人体的十二大经络，加上“奇经八脉”中的任脉、督脉，合称为十四大经脉。

人体有十二条走行于四肢的经络，又称十二正经，分别与十二脏腑有着直接的关联作用。一般分布在人体内侧的为阴经，分布在外侧的为阳经。其中，六条是分布在上肢和躯干的，即手六经，另有六条是分布在下肢和躯干的，为足六经。十二经还有阴阳、表里的关系，在生理和病理上，能互相关联和影响。

由于所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，所以，任脉和督脉与十二正经及脏腑的关系十分密切。



奇经八脉

奇经八脉分别是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。这八条脉的特点是：第一，既不与脏腑直接联属，也没有阴阳配偶，所以叫奇经；第二，八脉当中，只有督、任两脉有其自己的腧穴，其余六脉的腧穴都是寄附在正经上；第三，八脉的命名，是根据其作用和分布的部位而定的。

手太阴肺经

经络走向：从胸部的中府穴，沿手臂内侧走向手指，止于大拇指的少商穴。左右各11穴。

主治功效：肺部疾病，胸闷气喘，咽喉炎，皮肤干燥粗糙，手腕痛。

手厥阴心包经

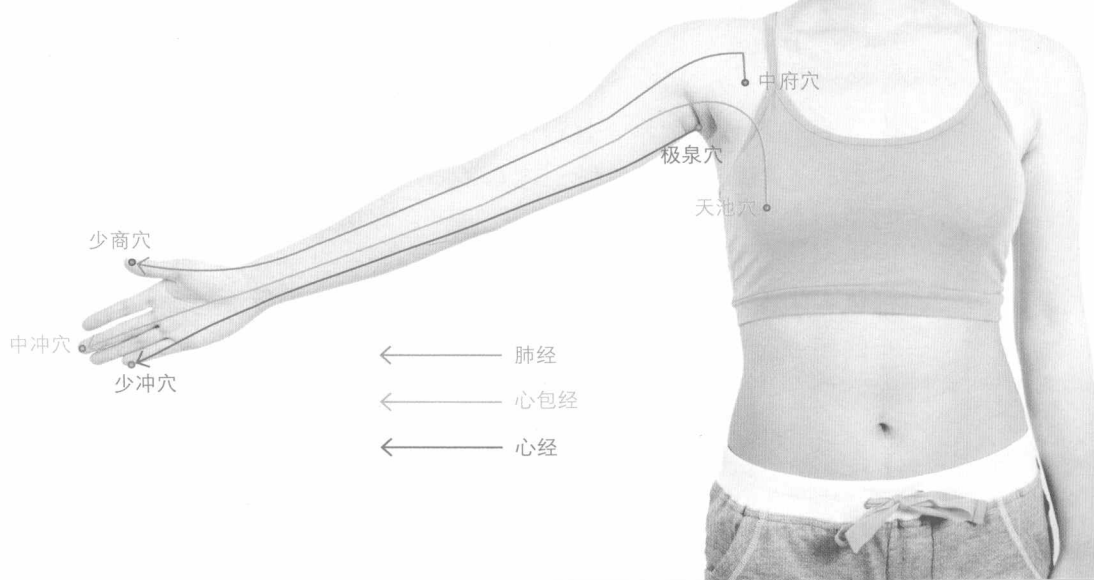
经络走向：从胸部乳头外侧的天池穴，沿手臂内侧走向手指，止于中指末端的中冲穴。左右各9穴。

主治功效：心血管疾病，胃病，胸部疾病，神经系统疾病。

手少阴心经

经络走向：从腋窝下的极泉穴，沿手臂内侧走向手指，止于小指的少冲穴。左右各9穴。

主治功效：神志疾病，心血管疾病，手臂痛。



手太阳小肠经

经络走向：从小指指甲旁的少泽穴，沿手臂外侧经肩颈走向耳部，止于耳前的听宫穴。左右各19穴。

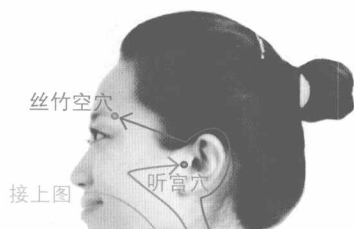
主治功效：神志病，体液疾病，疮疡肿毒，头面疾病，发热及与小肠有关的疾病。



手少阳三焦经

经络走向：从无名指指甲旁的关冲穴，沿手臂外侧经肩颈、耳后走向面部，止于眉梢的丝竹空穴。左右各23穴。

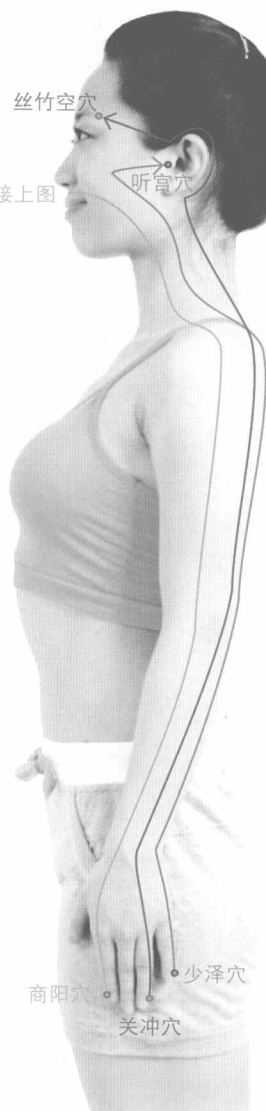
主治功效：耳、眼、头、咽喉部疾病以及热病。



手阳明大肠经

经络走向：从食指末端的商阳穴，沿手臂外侧经肩颈走向面部，止于鼻旁的迎香穴。左右各20穴。

主治功效：头、鼻、口齿、眼、咽喉、皮肤等部位疾病以及急性热病。



← 小肠经

← 大肠经

← 三焦经