

世界中医药学会联合会美容专业委员会 组织编写

按摩

美容美体

全真图解

姜再增 吴景东 董宝强 主编

人体是一个有机的整体，外在美来自于人体内部，五脏六腑、气血阴阳的变化都会通过经络反映到人体外表上来，中医美容运用经络原理，调理人体全身机能，补益脏腑、疏通经络、流畅气血、凉血解毒、润肤增白、驻颜抗皱，具有显著的美容养生功效。

中医美容美体精粹丛书



化学工业出版社
生物·医药出版分社

世界中医药学会联合会美容专业委员会 组织编写

姜再增 吴景东 董宝强 主编

按摩

美容美体

全真图解

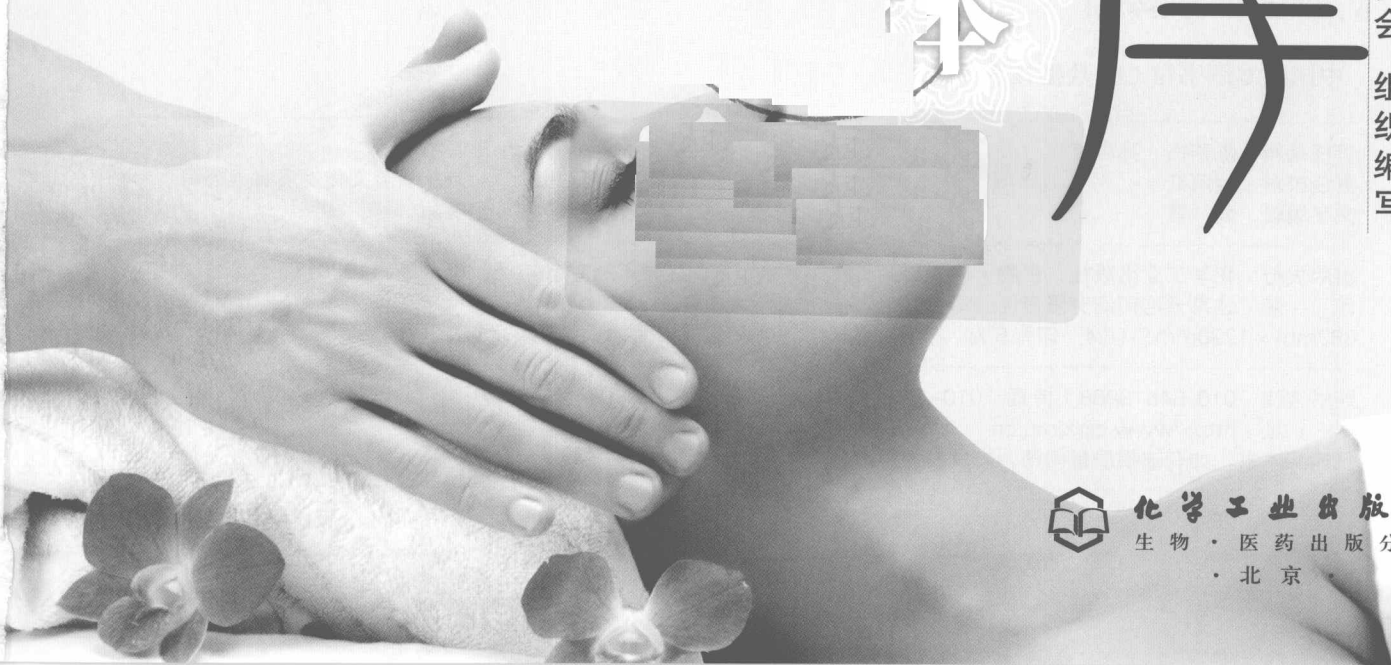
中医美容美体精粹丛书



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京



本书由世界中医药学会联合会美容专业委员会组织相关专家编写。中医美容术源远流长,美容按摩作用于全身及局部经络穴位,可以疏通经络、行气活血、调整脏腑、改善血液循环、调节各系统的功能,从而实现人们美化形体、肌肤和毛发,重塑人体美的需要。书中主要介绍了按摩的基础知识;按摩美容美体的具体应用方法,如美肤、防皱、明目、修身塑形、治疗皮肤病等,对于美容院常规的女性卵巢保养、乳腺保养、淋巴排毒等项目也进行了详细介绍。内容配合清晰的穴位图和真人演示,读者一目了然便可以学会最实用的美容美体方法。

本书适合中医美容、中医保健相关专业人员使用,也可供大众读者日常美容保健使用。

图书在版编目(CIP)数据

按摩美容美体 / 姜再增, 吴景东, 董宝强主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.1
(中医美容美体精粹丛书)
ISBN 978-7-122-07189-7

I. 按… II. ①姜…②吴…③董… III. ①美容—按摩疗法(中医)②健美—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215815 号

责任编辑: 陈燕杰 孙小芳
责任校对: 战河红
文字编辑: 高霞

版式设计: 王晓宇
封面设计: 北京水长流文化发展有限公司
插图: 伊晓丽

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/24 印张5¹/₄ 字数133千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



丛书编委会

主 任 姜再增

副主任 吴景东 陈 娟 邢玉刚

委 员 姜再增 世界中医药学会联合会美容专业委员会会长

世界中医药学会联合会副秘书长

吴景东 世界中医药学会联合会美容专业委员会副会长

陈 娟 世界中医药学会联合会美容专业委员会常务副秘书长

邢玉刚 世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事

蒲志兰 北京中医药大学副教授

王 虹 北京同仁医院中医科主任医师

张 焱 辽宁中医药大学第三附属医院院长

王凯安 上海和本堂针灸科主任

金晓哲 韩国圆光digital大学韩方美容艺术学校

王小平 澳大利亚中医美容皮肤外科治疗院主任

柯 青 日本国际基准美容养生医学会总干事

陈菁华 全欧洲中医药专家联合会轮值主席

陈坚鹰 全日本中医学会会长



本书编写人员

主 编 姜再增 吴景东 董宝强

主 审 陈以国

副主编 陈 娟 朱爱松 徐晓东 张 焱 金晓哲

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 荣 马文滨 王 哲 王 鹏 王诗晗 王晓红

尹 莹 田 辉 田国伟 邢玉刚 朴英美 朱爱松

刘景峰 闫海慧 孙晓慧 李 佳 杨 丽 吴景东

张 勇 张 焱 张小卿 张振强 陈 娟 陈 琳

金晓哲 姜再增 秦延斌 秦嗣宇 徐晓东 董 刚

董宝强

摄 影 秦延斌

序

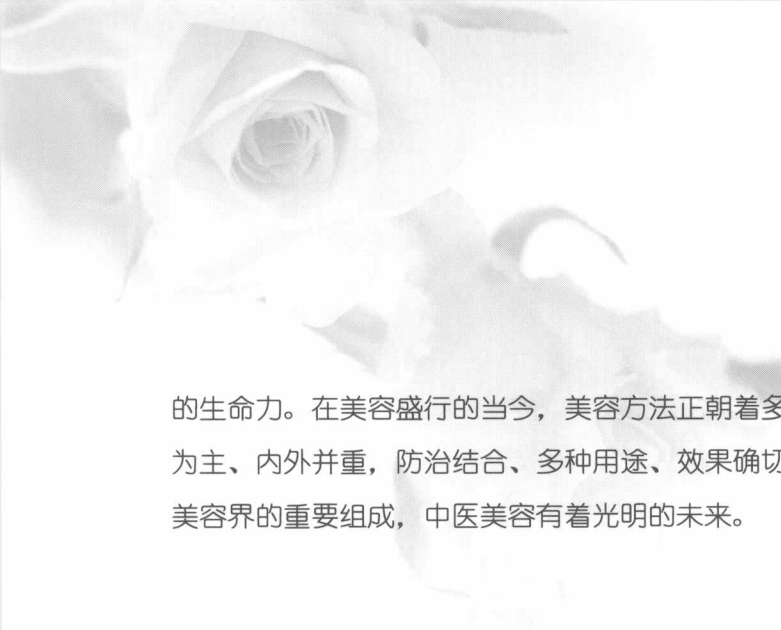
随着社会的发展、人民生活水平的提高，中医美容以其良好的美容、养生及保健功效，日益受到社会各界的关注。中医美容学是将中医学与美容学相结合，研究医学人体美及利用各种中医药手段来维护、修复、改善与塑造人体形神美的一门学科。为适应本学科的发展和社会需求，我们特别组织了相关专家编写了中医美容美体精粹丛书，以向海内外推广宣传中医美容，普及中医文化。

中医美容的优势在于着眼于长远，运用经络原理，综合调理人体全身机能和局部治疗相结合，从根本上补益脏腑、疏通经络、凉血解毒、润肤增白、驻颜解皱、乌发亮泽，使年轻人青春常驻，中年人容光焕发。其同时也具有很好的养生保健作用。

中医美容属于中医学，《黄帝内经》是中医学的理论源头，也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。人体是一个有机的整体，五脏六腑、气血阴阳的变化，可以通过经络反映到人体外表上来，人体外表的变化可以反映脏腑气血阴阳变化。人体外在美不是孤立存在的，而是来自于内心，来自于健康，来自于自然，来自于人与自然的和谐统一，天人合一。

中医美容的方法多种多样，有中药、食疗、针灸、按摩、刮痧、拔罐、心理、养生等几大类。每一大类又有若干种具体方法，如药物美容，包括内服法、外用法。内服法将中药制成汤、饮、酒、露、丸、散、片、丹等，外用方法有膏药、洗剂、霜剂、面膜等。外用法又有贴敷法、洗浴法。这些都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学化妆品对人体的危害。

在返璞归真、崇尚自然的今天，源于自然的中医美容这一古老而传统的方法，越来越显示出她强大



的生命力。在美容盛行的当今，美容方法正朝着多功能、无毒副作用的方向发展。可以确信，以中医药为主、内外并重，防治结合、多种用途、效果确切、性能稳定的中医美容产品及技术，将发展成为世界美容界的重要组成，中医美容有着光明的未来。

——世界中医药学会联合会美容专业委员会 会长

姜再增

2010年1月

前言

Foreword



近年来,中医美容保健疗法得到社会各界的广泛认同。古人主张“治外必本诸内”。人体是一个有机的整体,皮肤的变化与脏腑、经络、气血的盛衰密切相关。内脏功能正常与否,常通过皮肤和毛发反映出来。针灸、按摩、刮痧、拔罐美容以其独特的手法、显著的疗效及绿色的特点成为中医美容界的一枝奇葩。由于中医美容专业性强,广大读者的需求近年来很高,为此,我们组织治疗经验丰富的中医专家编写了这套丛书。

丛书在内容上主要包括各美容方法的基础、操作及应用知识。介绍了相关中医美容疗法的理论知识;各种疗法的操作方法;保健美容(包括美白、防皱、塑身、养发等)及常见病的治疗方法。每册书在应用部分还加入了其他疗法,如饮食、运动等,可以弥补一种疗法的局限性。本套丛书通俗易懂、可操作性强、图文并茂、生动形象,既可为初学者提供帮助,又可为美容专业人员提供参考。

丛书希望能对读者了解美容领域的医学治疗和预防保健有所帮助。由于编者水平有限,加上时间仓促,书中不妥之处望同道斧正。

编者

2010年1月

第一章 按摩推拿概述 /1

第一节 按摩推拿简介 /1

第二节 按摩推拿禁忌证 /1

第三节 几种现代推拿术 /2

第二章 传统医学在按摩中的应用 /5

第一节 脏象 /5

第二节 气血津液 /8

第三节 经络 /10

第三章 推拿按摩的重要穴位 /15

第四章 常用的按摩手法 /30

第一节 按摩手法原理 /30

第二节 按摩手法的作用 /32

第三节 按摩手法介绍 /34

第五章 美容美体 /47

第一节 颜面五官美容 /47

第二节 毛发护理 /62

第三节 美体塑身 /66

第六章 美容院常规项目操作手法 /85

第一节 乳腺保养 /85

第二节 女性卵巢保养 /87

第三节 收腹除纹 /89

第四节 减压耳烛 /91

第五节 肾部保养 /93

第六节 背部刮痧 /95

第七节 淋巴排毒（背部） /96

第七章 按摩治疗损美性皮肤病 /99

第一节 毛囊炎 /99

第二节 酒渣鼻 /101

第三节 脂溢性皮炎 /103

第四节 雀斑 /104

第五节 黄褐斑 /106

第六节 眶周色素沉着 /107

第七节 接触性皮炎 /109

第八节 斑秃 /110

第九节 脂溢性脱发 /113

附 人体常用穴位图 /115

第一章 按摩推拿概述

第一节 按摩推拿简介

推拿在汉代以前称按跷、跷摩，汉代至明代多称按摩，是一门既古老而又年轻的学科。说其古老，是因其历史悠久，源远流长；说其年轻，是因其在现代得到了迅速发展，被国内外学者所关注与推崇。

在原始社会，人与野兽搏斗或劳动过程中，必定有一些外伤而导致疼痛，原始人自然用手去抚摸，逐步收到效果。人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摩手法，经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。约在几千年前，我国祖先为按摩术奠定了基础，并逐步形成我国的按摩术。我国最早的医书《黄帝内经》对按摩术已有所记载。

第二节 按摩推拿禁忌证

以下情况一般不适合进行推拿治疗。

- ① 各种急性传染病。
- ② 各种恶性肿瘤的局部。
- ③ 各种溃疡性皮肤病。
- ④ 烧伤、烫伤。
- ⑤ 各种感染性化脓性疾病和结核性关节炎。
- ⑥ 严重心脏病、肝病。
- ⑦ 严重的（不能合作、不能安静）精神病。
- ⑧ 月经期、妊娠期妇女疾病（尤其是腹部严禁推拿）。
- ⑨ 胃、十二指肠等急性穿孔。
- ⑩ 年老体弱的危重病患者。
- ⑪ 诊断不明，不知其治疗要领的疾病（如骨折、骨裂和颈椎脱位等），也应视为禁忌证，严防治疗失误。
- ⑫ 诊断不明确的急性脊柱损伤或伴有脊髓症状患者，手法可能加剧脊髓损伤。

第三节 几种现代推拿术

一、整脊疗法

整脊疗法又称“脊柱（定点）旋转复位法”，是以分筋弹拨、按压梳理等整复手法作用于脊椎背脊，以促进督脉气血和畅，使病椎恢复正常，从而治疗脊椎伤损等疾病的一种有效方法。

通过脊椎（定点）旋转复位手法的治疗，可促使患椎椎间隙及纤维环、椎间韧带发生旋转、牵拉，从而对突出的髓核产生周边压力，使突出物易于回纳；通过拨正偏歪棘突，椎体关节得以恢复正常（或代偿性）的解剖位置，使之与周围肌肉群相适应（即古籍所称“骨合缝”、“筋入槽”），

解除关节囊、黄韧带对神经根的压迫，改善椎动脉血流。此外，对合并小关节僵凝者施以旋转手法，还能松解粘连，增加活动范围，缓解疼痛。

二、理筋疗法

理筋疗法系指运用徒手的施治方法，或运用简单的治疗工具，对躯体筋肉施行物理性的科学调理，达到医治疾病的医疗手段。它是民间常用的非药物疗法的传统医术，历史悠久，随着社会的发展，发展成为各式各样的医疗专科诊疗技术。如推拿疗法、捏筋疗法、点穴疗法等，均从实用理筋手法中派生，统属于经筋疗法的内涵，但各自具备一定特点，选择运用时，宜取其长而避其短。因以手法为主，故又称实用理筋手法。

理筋疗法治病，是通过科学的物理调理方式，直接作用于躯体结构最庞大的筋肉系统，使肌筋、腠理由病理性的紧结、气血闭阻状态，转为生理性的形态并达到气血通畅。同时使肌筋挛缩对周围组织产生的牵拉、压迫获得解除，肌筋本身和周围组织恢复生理平衡。

三、器械按摩

目前器械按摩很普及，已经推广到很多家庭，一般利用机械原理，以物代指。如串珠式按摩器，采用滚动按摩，活动经络，调节神经，通达气血，大面积推滚按压点，自动寻找穴位，可活血化瘀，祛风散寒，强身健脑。随着科学的发展，各种电动按摩器有所发展，总的来说，以电为动力，带动按摩头，代替手部按压、震动、点等手法，能够减轻按摩师工作强度，更主要的是使用起来很方便。还有品种多样的电动按摩椅和电动按摩床，如有一种桐木床垫具有红外线加热作用；还有一种红外线加热与按摩混合在一起的按摩床，红外线发生的热辐射和热传导渗入体内，引起细胞共振产生温热反应，使血管扩张，加速血液循环，改进新陈代谢，能活化细胞及神经组织等，加强身体功能，改善血液循环系统及神经系统的功能。

四、气体按摩

目前桑拿浴已逐渐普及，其方法是在电桑拿炉上浇水，产生大量热气，有很强的清洗与去污作用。由于不断浇水，温度可升至70℃以上，对治疗风湿引起的各种疾病和感冒效果明显。在水中可以滴入一些药物如蛇床子等，既可以杀菌，又对性病等具有预防与治疗作用，同时对人体起松弛作用，使人们心情舒畅。根据需要，还可加入维生素、抗生素等西药，使产生的蒸气中有药物分子，对人体皮肤起到一定治疗作用，此外，桑拿炉产生的热气对人体有热敷消肿、消炎止痛等作用。

五、靶向推拿

靶向推拿法是根据薛立功教授所创经筋理论，通过点、弹拨等手法“解结”结筋病灶的一种推拿手法，又称“小推拿”。传统的推拿手法又称“大推拿”，以揉拿滚为主，在大面积的揉拿中，寻找痛点，然后对痛点施以各种手法。待受术者感到疼痛难忍时，再施以放松手法，然后运用治疗手法，如此反复，直至操作结束。同时根据经脉走行，在病变局部或远端选择相应的腧穴进行刺激，从而达到治疗效果。传统大推拿手法的优点是受术者容易接受，感到很舒服，其缺点是针对性不强，没有找到“相应的病灶点”，这样会出现花费很多时间、但是对真正有问题的地方却没有处理的现象。而小推拿即靶向推拿则完全避免了这种情况，稍微放松后，就根据经筋走行，开始查体，寻找有问题的“结筋病灶”，然后重点对其进行治疗，不仅针对性较强，受术者可以在施术后感到症状明显减轻。



第二章

传统医学在按摩中的应用

第一节 脏象

祖国医学的两大特点就是整体观念和辨证论治，整体观念包括两方面内容，一是人在自然界是一个整体，即所谓的“人与自然和谐统一”，另外一个方面就是人自身是一个整体。而脏象学说渗透着整体观念，人体的形体、五官、体表的任何生理现象和病理表现，都是内在脏腑的外在反映。人的头面五官所需的气血津液产生于脏腑，其各种功能的发挥也依赖于脏腑。脏腑功能正常，则气血充沛，容光焕发，面色红润，毛发柔顺，自然产生了健康之美。如果脏腑功能紊乱，气血阴阳失调，则精神萎靡，面焦发枯，肌肤不荣，甚至罹患各种损美性疾病。在认识和处理体表疾患时，脏腑的病理变化是主要矛盾，而体表疾病是次要矛盾。治病应该抓住主要矛盾，进行整体调理，并灵活处置标本关系。

辨证论治是按摩美容所必须遵循的原则。发生在体表、头面、五官的任何影响容貌美的异常表现，都有其特定脏腑的病理变化和特定的病因，因此，在对损美性疾病临床辨证时，要根据脏腑的位置、生理功能和病理表现以及体表病变特征来判断病变发生的具体脏腑，进行有针对性的治疗。脏象学说为临床辨证奠定了基础，同时也提供了理论依据。

中医美容和具体脏腑的关系如下。

1. 心与美容的关系

中医认为心主血脉，其华在面。而面色的好坏直接关系容貌美。心血充盛，血脉通畅，则面色红润而有光泽；心气不足，则面色㿔白，心血不足，面色淡白无华；血脉不畅，则面唇紫暗，产生一系列损美性疾患。

心主神明。中医认为，人的美丽不仅仅是容貌美，更主要是精神美，即内在美，精神焕发，而这主要与心的功能有关。人的心血充足，心神正常，则人的精神焕发，神采奕奕，思维敏捷，谈笑风生，自然产生动人的神韵与风度之美。如果心神失常，则精神委顿、表情淡漠、目光呆滞、言语混乱，即使天生丽质，也难以产生美感。

2. 肺与美容的关系

肺主气，助心行血，肺气充沛、通畅与否，同样关系到人的面色。肺主宣发，外合皮毛，具有将卫气、清气、水谷精气以及津液输布到体表的功能。因此，全身肌肤皮毛的营养状态、润泽与否和抗病能力的强弱都与肺有关。肺气充沛，肌肤滑润光泽，富有弹性，病邪不易入侵；如果肺的功能失常，则面容憔悴，肌肤粗糙，毛发干涩不泽，且皮肤的抵抗能力减退，易患损美性疾患。

3. 脾与美容的关系

脾主运化，脾之运化水谷精微对人的健康和容貌具有重要的作用。水谷精气可以化生气血，气血充足，则人面色红润光泽，精神饱满；水谷精气可以营养肌肉四肢，肌肉丰满，活动有力，则展现形体美和青春活力；水谷精气化生的卫气则可以使皮肤得到濡润滋养，具有抗病能力，防止损美性疾病的发生；水谷精气化生的津液则可以保持皮肤的弹性，使皮肤平滑柔软。如果脾的运化失常，则气血津液化源不足，可使人面色萎黄，精神疲惫，肌肉消瘦，皮肤粗糙，体弱多病。脾运化水湿的功能失调，还可导致水湿停滞，易生湿生痰，出现肥胖症；湿邪化热，则会引起痤疮（粉刺）、湿疹、疖肿等许多皮肤病。脾开窍于口，其华在唇，脾气健运，气血充足，则口唇红润光泽；反之则口唇苍白无华，或干裂。

4. 肝与美容的关系

肝主疏泄，可以调节、促进气的运动。首先可以促进气血的运行，气血运行平和顺畅，肌肤得养则光润平滑。若肝气郁滞，气血不和则面色青黄、易生黑斑；其次肝可以调节情志，肝气调畅，人的心情舒畅，情绪乐观，具有积极向上、豁达大度的精神风貌。若肝失疏泄则人的心情经常郁闷不舒，愁眉不展，容易面生皱纹，易显衰老，而且意志消沉，多疑善虑，影响精神面貌。

肝藏血，主筋，其华在爪。肝血充足，血量调节功能正常，则人体各组织器官能得到充足的血液濡养。若肝血不足，表现在头目则头晕目眩、两目干涩、视物模糊，影响人的精神状态；表现在体表则面色无华、肌肤干涩。肝主筋，筋赖于肝血濡养而参与运动，肝血不足则筋脉失养，表现为肢体麻木震颤、痉挛抽搐，也可表现为面部的肌肉痉挛抽搐，从而影响容貌之美。肝血不足还可引起指甲的色泽、形态改变。

5. 肾与美容的关系

肾藏精，精可化血，精血营养、濡润着全身的脏腑、组织、器官；肾中精气促进人的生长发育，并关系着人的衰老。精血充足，则人精力充沛，耳聪目明，容光焕发，延迟衰老；若肾中精气不足，则出现面多皱纹、须发早白、眼花耳聋、精神委顿等早衰之象，在面部还容易生雀斑、黧黑斑、老年斑。

肾主骨生髓，肾精不足，可导致骨骼发育不良，或动作迟缓笨拙，影响形体之美。齿为骨之余，牙齿的生长、发育也依赖于肾精，肾精充足，则牙齿坚固洁白；肾精不足，则牙齿色枯、发黑、动摇或易于脱落。“发为血之余”，肾藏精，“其华在发”，头发的营养源于血，生机根于肾，精血充足，则头发浓密乌黑、柔顺光亮；精血不足，则头发干枯早白，稀疏易落。还应指出，中医认为，适当的性生活可使阴阳调和，有利于保持容颜美，但是过度的性生活，则可耗伤肾精，加速衰老。

6. 六腑与美容的关系

六腑与美容的关系主要在于六腑消化水谷，与脾合作化生水谷精气以营养机体；其经脉皆上

布于头面，其气血营养面部肌肤，《素问·上古天真论篇》：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白，男子……六八，阳气衰于上，面焦，发鬓斑白。”其中提到的“阳明脉”、“三阳脉”皆属六腑经脉。可见，六腑经脉中气血不足，也可使人面容憔悴。

第二节 气血津液

人的面容、肌肤、五官、毛发全赖精、气、血、津液的濡润滋养，才能形成容貌美；有充足的精气血津液为物质基础，人才有充沛的精力和饱满的精神风貌，才能形成神韵美。反之，人的气血津液如果缺乏，则会使五官失养，九窍失充，人的面色萎黄不华，毛发不泽，精神萎靡，失去了美丽的容颜，甚至失去健康。因此，精气血津液学说在推拿美容中具有举足轻重的作用。

❖ 精与美容

精在美容上的意义体现在以下两方面。

（1）精在生长发育上的作用 肾精充足，则人的体形、动作、骨骼、肌肤、面容、头发、牙齿等方面都能保持健美状态，并延缓衰老。若肾精不足，则腰酸腿软，面容憔悴，头发枯白，牙齿动摇，出现未老先衰的各种表现。

（2）精是神的物质基础 神是人生命活动的外在表现，人的精神风采、气质风度都通过神来表现。神寓于精气之中，精气充足，则精力充沛、思维敏捷、容光焕发、顾盼有神，表现出风度之美；若精气不足，则精神萎靡不振，倦怠嗜卧，头晕眼花，健忘耳鸣，目无神采。

❖ 2. 气与美容

气是维持人体生命活动的基本物质，温养全身的脏腑、组织、器官。气的运动推动着脏腑、组织、器官的功能活动，并主持体内的各种物质代谢。因此，气对保持人体的健康美、体形美、容貌