

养生馆

第2辑



# 女性经络保健按摩

手到病自除

  
书立方®  
心享悦读

美容养颜瘦身，按出身体正能量。  
告别妇疾没烦恼，保养身体天然方。  
日常小病巧按摩，打通经络健康自然来。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

# 女性经络 保健按摩



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性经络保健按摩 / 《书立方·养生馆》编委会

编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①女… II. ①书… III. ①女性—经络—按摩疗法

(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036727号

书立方·养生馆·第2辑



## 女性经络保健按摩


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 经络按摩 成就美丽健康女人

- 经络畅通，百病不生 ..... 6
- 经络按摩的美丽健康功效 ..... 6
- 女性经络按摩的适应证 ..... 7
- 女性经络按摩的禁忌证 ..... 8
- 穴位定位方法 ..... 8

## 第二章 养颜美体经络按摩

- 去眼袋、黑眼圈 ..... 10
- 消除青春痘 ..... 15
- 淡化雀斑 ..... 21
- 改善皮肤粗糙 ..... 27
- 美发 ..... 33
- 美手 ..... 39
- 美肩 ..... 45
- 丰胸 ..... 51
- 美足 ..... 54

### 第三章 ▶ 减肥瘦身经络按摩

- 瘦脸 ..... 58
- 赶走小腹赘肉 ..... 62
- 塑出动人腰线 ..... 70
- 提臀 ..... 76
- 瘦大腿、小腿 ..... 82

### 第四章 ▶ 祛除妇科疾病经络按摩

- 月经不调 ..... 88
- 痛经 ..... 94
- 经前紧张综合征 ..... 100
- 闭经 ..... 106
- 慢性盆腔炎 ..... 112
- 白带异常 ..... 118
- 子宫脱垂 ..... 124
- 急性乳腺炎 ..... 130
- 乳腺增生 ..... 136
- 产后缺乳 ..... 140
- 产后腰腹痛 ..... 146
- 产后小便不利 ..... 152

---

## 第五章 ▶ 祛除常见小病痛经络按摩

- 感冒 ..... 158
  - 便秘 ..... 162
  - 失眠 ..... 166
  - 偏头痛 ..... 172
  - 神经衰弱 ..... 175
  - 落枕 ..... 181
  - 颈椎病 ..... 186
-

## 第一章

# 经络按摩 成就美丽健康女人

### 【经络畅通，百病不生】

在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，经络具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身气血充盈，抗御病邪和保护机体，成为我们保持健康、对抗疾病的强有力武器。

身体一旦出现不适或疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报。例如，手指指腹扁平或指尖细细的，就是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，外部保健做得再好也只能治标不治本。

### 【经络按摩的美丽健康功效】

1. 增强女性抵抗力：按摩可以促进血液循



环，增强消化吸收和营养代谢，提高人体防御疾病的能力。

2.减轻和消除心理疲劳：按摩使人精神放松，心情愉悦。

3.减轻和消除肌肉疲劳：按摩能改善血液循环，提高局部营养代谢，增强人体的运动能力。

4.调整内脏功能紊乱：上背部按摩，可改善心肺功能；腹部按摩可以促进胃肠蠕动，改善消化功能；下腹膀胱区按摩，可增加膀胱平滑肌张力。

5.减肥和美容：按摩可以调整脏腑功能，改善气血供应，塑造完美的形体。长期经络按摩头面部，可以增加皮肤的光泽和弹性，淡化面部皱纹、使面色红润、神采飞扬。

## 【女性经络按摩的适应证】

经络按摩具有预防、治疗、康复、保健、美容等多种作用，应用广泛，适用于内科、外科、妇科、五官科、神经科的多种急、慢性疾病。原则上对于某些非器质性疾病，均可进行经络按摩。但无论什么病症，都一定要在诊断明确之后，再进行经络按摩，最好是听一听医生的意见。



## 【女性经络按摩的禁忌证】

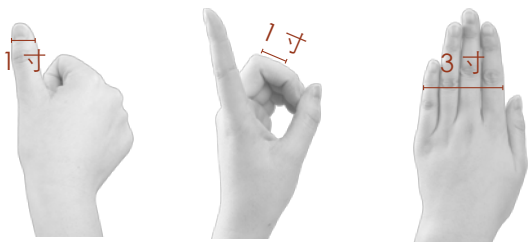
经络按摩疗法虽然适用范围很广，但任何方法都不是万能的。下列几种情况不宜进行经络按摩。

1. 高烧发热者。
2. 皮肤病局部化脓、感染者。
3. 妇女妊娠、经期、产后恶露未尽时，忌在合谷、三阴交、腹部、腰骶部按摩。
4. 各种恶性肿瘤、结核患者等。
5. 有出血性疾病患者。
6. 有严重心脏病、肾病、急腹症患者。
7. 新鲜骨折及术后未拆线者。

## 【穴位定位方法】

按摩治疗效果与取穴位置是否正确有着密切的关系。要想定准穴位，必须掌握定位方法。常用的穴位定位方法有以下三种：

1. 手指同身寸定位法：以本人手指为尺寸折量标准来量取穴位的方法叫“手指同身寸法”，又称“指寸法”。按摩者可用自己的手指来测定穴位，常用的手指同身寸有：拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸。



2. 简便取穴法：简便取穴法是一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端所触及下肢处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指末端到达处取列缺穴。

3. 自然标志取穴法：根据人体自然标志而定取穴位的方法称为“自然标志取穴法”。人体自然标志有两种，一种是不受人体活动影响而固定不移的标志，如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”；一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称作“活动标志”。自然标志取穴法是常用的取穴方法，如两乳中间即膻中穴，握拳在掌后横纹处取后溪穴等。



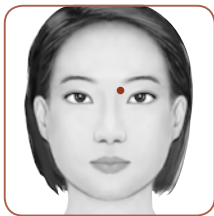
## 第二章

# 养颜美体经络按摩

### 去眼袋、黑眼圈

眼袋是由于眼部的营养失调、眼窝中的脂肪消减而引起的。黑眼圈是因为眼部周围血液循环不畅、缺氧导致的。眼袋主要表现为下眼睑组织臃肿膨隆或下垂，形如袋状的异常形态。黑眼圈主要表现为眼眶周围呈现黯灰色，形成黑色环状。黑眼圈、眼袋是每个女人唯恐避之不及的现象，快快亲自动手消灭它们吧！

#### 【按揉睛明穴】



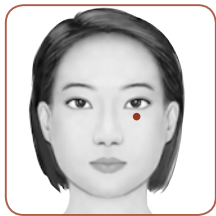
位置：目内眦内上方凹陷中。



**按摩方法：**取仰卧位或坐位，用拇指和食指指尖按压睛明穴，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉约2分钟。

**功效：**去除眼袋、黑眼圈，缓解眼睛疲劳，恢复视力，对眼睛充血、红肿、浮肿、青光眼、白内障等有疗效。此外，配合鼻子周围的穴位一起按摩，能够缓解鼻塞等症状。

### 【按揉承泣穴】



**位置：**瞳孔直下，眼眶下缘与眼球之间。

**按摩方法：**双手食指指端分别按于两侧承泣穴上，沿眼下眶按揉，注意不要过度触压眼球，手法力度宜适中，以局部有明显酸胀感为佳。

**功效：**治疗黑眼圈、眼袋、迎风流泪、近视、夜盲、眼睑跳动、口眼歪斜、面肌痉挛等。

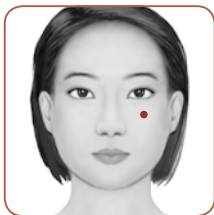


## 【按揉四白穴】

**位置：**目正视，瞳孔直下，眼眶下孔凹陷中。

**按摩方法：**将双手食指指腹分别按于两侧四白穴处，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，使酸胀感传导扩散到眼区，时间约2分钟。

**功效：**对于面部神经麻痹导致的眼睛无法闭合、眼袋、黑眼圈、脸颊附近疼痛、近视、眼睛疲劳、花眼等有很好的疗效。



## 【按揉瞳子髎穴】

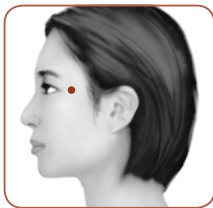
**位置：**外眼角外侧约1厘米的凹陷处。

**按摩方法：**将食指指腹按于瞳子髎穴处，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，使酸胀感传导扩散到眼区，时间约2分钟。

**功效：**可去除眼袋、黑眼圈，对于治疗头痛、头晕眼花、眼睛疲劳、眼睛发痒、结膜充血



等眼睛周围的症状有很好的疗效。

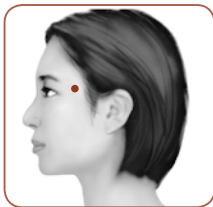


### 【按揉太阳穴】

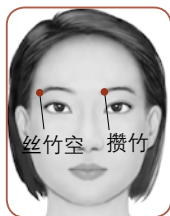
**位置：**在眉梢与眼外角延续交叉处，向后约一横指的凹陷中。

**按摩方法：**取坐位或仰卧位，双手食指指腹分别按于两侧太阳穴上，顺时针方向按揉2分钟，以局部有酸胀感为佳。如需要范围较大或力量较重的按揉，可以用两手的鱼际部位代替。

**功效：**去除黑眼圈，眼袋、治疗感冒、头痛、发热、头痛、头晕、去除目赤肿痛等有疗效。



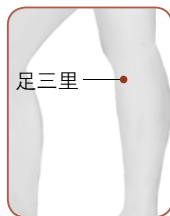
## 【辅助穴位】



◆ 头面部



◆ 上肢



◆ 下肢

## 【局部按摩】

**按压眼球：**取坐位，双眼闭合，用双手拇指指背侧末节轻轻按压眼球，待眼球稍有胀感后，快速离开，反复按压10~20次。

**轮刮眼眶：**双手拇指点按在太阳穴上，用食指侧边轮刮上下眼眶，反复刮2分钟。



◆ 按压眼球



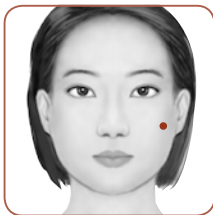
◆ 轮刮眼眶



## 消除青春痘

青春痘是青春期常见的皮肤病，多见于青年人，特点是其颜面可见散在性针头或米粒大小的皮疹，有时皮损可分布于胸及背部。其主要症状为在颜面、胸、背等处，形成粉刺、丘疹、脓疱结节或囊肿，常伴有皮脂溢出，一般对称分布。适当的按摩就好比一场及时雨，能够把痘痘冲掉，拒绝让青春痘掩盖你的美丽。

### 【按揉颧髎穴】



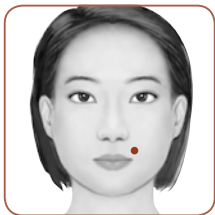
**位置：**眼外角直下方，颧骨下缘凹陷处。

**按摩方法：**取仰卧位或坐位，用中指或食指点按两侧颧髎穴约半分钟，再顺时针方向按揉2分钟，以局部感到酸胀为度。



**功效：**消除青春痘，主治牙痛、三叉神经痛、下颌关节炎、咬肌痉挛、面肌痉挛、面神经麻痹、中耳炎、眩晕、耳鸣等。

### 【按揉迎香穴】



**位置：**鼻翼外缘中点，旁开0.5寸，当鼻唇沟中。

**按摩方法：**取坐位，先用食指指腹顺时针方向按揉迎香穴2分钟，然后再点按半分钟，以酸胀感为度。

**功效：**对消除青春痘有很好的疗效，是面部美容常用穴位，对缓解鼻部的各种症状都有很好的效果，例如流鼻涕、鼻塞、流鼻血、慢性鼻炎等。

### 【按揉太阳穴】

**位置：**在头侧，眉梢与眼外角延续交叉处，向后约一横指的凹陷中。