生活坊 Enjoy Life 12 第一辑

养颜、塑身、保健、祛病按摩法

女性自我按摩分步图解



《生活坊》编委会 编

上海科学普及出版社

需全本请访问 www.ertongbook.com


Enjoy Life
Review
生活坊 Enjoy Life
养颜、塑身、保健、祛病按摩法
女性自我按摩 分步图解
Enjoy Life
《生活坊》编委会 编
上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性自我按摩分步图解/《生活坊》编委会编.-上海：上海科学普及出版社，2010.1
（生活坊）
ISBN 978-7-5427-4489-0

Ⅰ.女… Ⅱ.生… Ⅲ.女性-保健-按摩疗法（中医）-图解 Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第203369号

女性自我按摩分步图解

责任编辑：陈爱梅
统　　筹：徐丽萍　刘湘雯
图文编辑：冷寒风　蔡　霞
文字撰稿：北京阳光图书工作室
版式设计：孙阳阳
封面设计：夏　鹏
美术编辑：王道琴　玖玖空间广告

上海科学普及出版社　出版
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
小森印刷（北京）有限公司　印刷
上海科学普及出版社　发行
开本：889mm×1194mm　1/24　印张：80　字数：1200千字
2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷
定价：240.00元（全20册）

如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

版权所有，侵权必究

目录
Contents

Part 01

女性自我按摩必修课

- 自我按摩的五大吸引力 / 4
- 能让人变美的人体穴位 / 4
- 自我按摩的美丽功效 / 5
- 女性自我按摩的适应证 / 5
- 女性自我按摩的禁忌证 / 5
- 穴位定位方法 / 6
- 常用按摩手法及其作用 / 7

Part 02

美容养颜按摩

- 去黑眼圈、眼袋 / 14
- 消青春痘 / 16
- 淡化雀斑 / 18
- 消除皮肤粗糙晦暗 / 20
- 美手 / 22
- 美肩 / 24
- 美足 / 26
- 美发 / 28
- 丰胸 / 30







Part 03

塑身美体按摩

- 瘦脸 / 32
- 赶走小腹赘肉 / 34
- 塑出动人腰线 / 38
- 提臀、美臀 / 40
- 瘦大腿、小腿 / 42

Part 04

特殊时期自我保健按摩

- 月经不调 / 44
- 经前期紧张综合征 / 46
- 痛经 / 48
- 慢性盆腔炎 / 50
- 白带异常 / 52
- 急性乳腺炎 / 54
- 乳腺增生 / 56
- 产后缺乳 / 58
- 产后腰腹痛 / 60

Part 05

祛病强身按摩

- 感冒 / 62
- 胃痛 / 64
- 腹痛腹胀 / 66
- 便秘 / 68
- 失眠 / 70
- 高血压 / 72
- 糖尿病 / 74
- 颈椎病 / 76
- 腰背痛 / 80
- 牙痛 / 82
- 过敏性鼻炎 / 84
- 慢性咽炎 / 86
- 慢性支气管哮喘 / 88
- 偏头痛 / 90
- 落枕 / 92
- 腰肌劳损 / 94



需要全本请访问 www.ertongbook.com

LOOK

穴位和经络是相通的，人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。经络具有运行气血、沟通内外、贯穿上下的作用，而按摩穴位可以使经络通畅，从而使人体保持一个机能正常、精力充沛的状态。



自我按摩的五大吸引力

〔**方法简便、易学易行**〕自我按摩手法简单、易于掌握，操作无须别人帮助，也不受时间、地点的限制，可谓简便、易学、易行。

〔**经济安全、副作用小**〕自我按摩方法经济实用，不必去医院，自己动手就可达到很好的效果。操作时，可根据自身情况和操作部位来调整手法的轻重，而且自我按摩无药物的毒副作用，安全可靠，可以长期使用。

〔**适用范围广泛**〕自我按摩适用范围广泛，不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或长期服药效果不明显的疾病，只要坚持自我按摩，一般可收到效果。

〔**手法简单、灵活多样**〕自我按摩手法简单，多以轻柔的按揉、推摩、擦抹为主，无须用太大的力气，只要认真学习和勤加锻炼，即使没有任何基础也可掌握。

〔**有病治病、无病强身**〕自我按摩以增强机体抗病能力、治病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

能让人变美的人体穴位

在众多的穴位中女性美容保健按摩经常用到的重要大穴有涌泉穴、足三里、命门穴、关元穴、气海穴、合谷穴、会阴穴、百会穴、神阙穴等。其中，对女性健康至关重要的涌泉穴是足少阴肾经上的要穴，经常按摩此穴能使肾精充足，耳聪目明，还能治疗各类妇科病和生殖系统疾病；而神阙穴与女性的养颜美容密不可分，经常按摩，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、面色红润、轻身延年。

此外还有很多其他重要穴位，例如治疗感冒的迎香穴，治疗黑眼圈的睛明穴，具有瘦身功效的颧髎穴，具有美容功效的颊车穴等，充分应用这些人体赐给我们的美容保健穴位，是每一位珍爱健康、爱惜自己的人士的最好选择。

自我按摩的美丽功效

〔**增强女性抵抗力**〕按摩可以促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高人体防御疾病的能力。

〔**减轻和消除心理疲劳**〕按摩使人精神放松，心情愉悦。

〔**减轻和消除肌肉疲劳**〕按摩能改善血液系统的循环，提高局部营养代谢，增强人体的运动能力。

〔**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，可提高膀胱平滑肌张力。

〔**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。长期自我按摩头面部，可以增加皮肤的光泽和弹性，使面部皱纹消失，面色红润，神采飞扬。

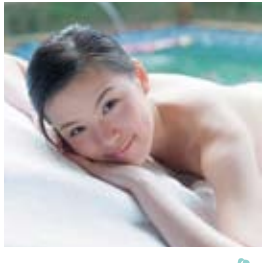
女性自我按摩的适应证

自我按摩具有预防、治疗、康复、保健、美容等多种作用，应用广泛，原则上对于某些非器质性疾病均可以进行自我按摩。但无论什么病症，一定要在诊断明确之后再进行自我按摩，最好是听一听医生的意见。有些疾病，尤其是一些慢性疾病，虽经多方检查，也没有明确的诊断，可以在继续观察的同时，谨慎地进行自我按摩，常常会收到意想不到的效果。

女性自我按摩的禁忌证

自我按摩疗法虽然适用范围很广，但对于下列几种情况，不宜进行自我按摩。

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，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. 有严重心脏病、肾病、急腹症患者。



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。为了定准穴位，必须掌握定位方法。常用的穴位定位方法有以下三种：

〔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”。



拇指同身寸

以拇指的指间关节的宽度作为1寸。



中指同身寸

是以本人中指中节屈曲时桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。



横指同身寸

是将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸。

按摩者可用自己的手指来测定穴位。常用的手指同身寸有3种：拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸。

〔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，手臂下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴，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，其食指尽端到达处取列缺穴等。

〔自然标志取穴法〕

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“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、乳头、肚脐等，称“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，如两乳中间即是膻中穴。



▲ 活动标志取穴法取曲池穴

常用按摩手法及其作用

01 按法

用手指、手掌、肘或足按压身体某一部位的一种手法。按压的深度可浅到肌肉，深达骨骼、关节、内脏。按压的方向要垂直，按压的力度要由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松；也可间断性地一按一放，有节奏地按压。切忌用迅猛的爆发力，以免产生不良反应。按法可分为指按、掌按、肘按、踩压 4 种操作方法。

◆ 指按法 用拇指指面按压，多用于穴位的按摩，按压的力量以有发胀、发酸的感觉为度。

◆ 掌按法 用掌心或掌根按压，多用于面积较大的部位如腰、背、腹部。



▲ 指按法



▲ 掌按法

◆ 肘按法 用屈肘的顶部按压，多用于软组织丰满的深在部位或穴位，如腰、臀部或环跳穴等。

◆ 踩压法 用足踩压的一种按法，常用于腰、臀、大腿等部位。



▲ 肘按法



▲ 踩压法

02 揉法

用手指螺纹面、掌根、掌面或大鱼际吸定于穴位上，做轻柔缓和的回旋揉动。揉法分为指揉法、掌根揉法和大鱼际揉法。

◆ 指揉法 用拇指指腹或食、中指指腹揉动体表的穴位。

◆ 掌根揉法 用手掌掌根在体表的腰、腹、四肢等处揉动。

◆ 大鱼际揉法 用大鱼际揉动体表的方法。



▲ 指揉法



▲ 掌根揉法

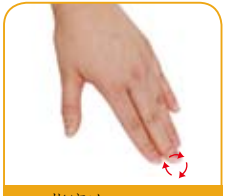


▲ 大鱼际揉法

03 摩法

以掌面或指面附着于穴位表面，用腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。此法应缓慢柔和。摩法有指摩、掌摩、掌根摩 3 种操作方法。

- **指摩法** 常用于眼睛周围。
- **掌摩法** 常用于腹部。
- **掌根摩法** 常用于头、背、腰、臀部。



▲ 指摩法



▲ 掌摩法



▲ 掌根摩法

04 拿法

用拇指与中指、食指或拇指与其余四指形成弧形，做对称用力、一松一紧的拿按动作。常用于四肢部的穴位。有疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泻热止痛的作用。



▲ 拿法

05 擦法

用掌根或大、小鱼际或四指并拢，着实于一定部位上，沿直线做上、下或来回擦动。擦法可分为掌擦、大鱼际擦和侧擦 3 种，有益气养血、活血通络、宽胸理气、疏肝解郁、祛风除湿、温经散寒的作用。

- **掌擦法** 手掌伸直，用掌面紧贴于皮肤，做上下或左右方向的连续不断的直线往返摩擦。适用于肩背、胸腹面积较大而又较为平坦的部位。
- **大鱼际擦法** 掌指并拢微屈，用大鱼际及掌根部紧贴皮肤，做直线往返摩擦。本法接触面积较小，适用于四肢部。


掌擦法


大鱼际擦法


侧擦法

◆ 侧擦法 手掌伸直，用小鱼际紧贴皮肤，做直线来回摩擦。适用于肩背、腰骶及下肢部。

06 搓法

手指并拢，双手掌面夹住下肢，由上向下搓，或按于某一部位来回搓。搓法常与擦法结合，如搓擦涌泉穴，具有疏通经络、行气活血等作用。


搓法

07 推法

最常用的手法之一，方式很多，主要的有以下两种：

◆ 一指禅推法 又叫指推法。用拇指的指峰着力于治疗的部位或穴位上，沉肩垂肘，以腕关节为主动，做来回有节律的摆动，多用于头部和腹部，有理气活血、通经活络、消肿止痛的作用。


一指禅推法

◆ 掌推法 用一手掌或双手掌紧贴皮肤，向前推挤肌肉，有行气活血、解痉止痛的作用。


掌推法

08 捻法

一手的拇、食指螺纹面，捏住另一手的手指，做对称用力捻动，适用于手指、手背及足趾，有舒筋通络、滑利关节、消肿止痛等作用。


捻法

09 拍法

手指并拢拍打身体部位。其力量根据部位的不同而定，如头、颈部宜轻，腰、臀及下肢宜重，适用于身体各部位，有疏通经络、活血化瘀、通调全身气血等作用。


拍法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

10 刮法

左、右食指屈成弓状，以食指的内侧面紧贴某一穴位或部位，向旁边刮抹，常用于眼周部位和额部，有疏通局部气血、醒脑明目、减少皱纹等作用。



▲ 刮法

11 振法

以掌面按于某处，或两手同时按于双耳，做快速振动或挤压振动，常用于耳部，如振双耳等，有开导闭塞、疏通经脉、调和气血等作用。



▲ 振法

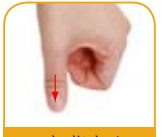
12 点法

用指端或器具尖端，固定于体表某个部位或穴位上点压的方法，适用于四肢和腰背、臀部穴位，分为拇指点法、屈指点法和三指并点法，有疏通经脉、祛风散寒、开导闭塞等作用。

◆ **拇指点法** 用拇指端点按在穴位上，拇指指端着力，点按时拇指与施术部位成 80° 。

◆ **屈指点法** 用掌指关节背侧面突起处点穴的方法。

◆ **三指并点法** 用三指点体表某部的方法，即食、中、无名指指端并拢，用指端点压于经络上，定而不移。



▲ 拇指点法



▲ 屈指点法



▲ 三指并点法

13 击法

用掌根或大、小鱼际或拳叩击体表，往往两手同时叩击，可分为掌根击法、侧击法、合



▲ 掌根击法



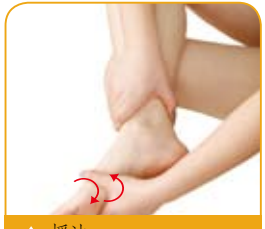
▲ 侧击法


合掌击法


拳击法

掌击法和拳击法 4 种，有舒筋活络、调和气血、消除肌肉疲劳和缓解肌肉痉挛等作用。

14 摇法


摇法

以患肢关节为轴心，使肢体做被动环转活动的手法，称为摇法。用一手握住或夹住被摇关节的近端，以固定肢体，另一手握住关节远端的肢体，然后做缓和的环转运动，使被摇的关节做顺时针及逆时针方向的摇动，适用于四肢关节及颈项、腰部等，有滑利关节、增强关节活动等作用。

15 揪法


揪法

用拇指与食指指腹，或食指第二节侧面，又或食指、中指指腹，对合呈钳状，挟摄住皮肉、肌筋，捏而提起，随即使肌筋滑脱离去，并使之“咯咯”作响。快速提捏，快速滑脱，如此反复操作，局部呈紫红色或潮红色为度。主要用于前额、项后、颈前、背部，有清热解表、疏通皮肤、引邪外出、祛风散寒等作用。

16 啄法


啄法

用双手或单手，手指自然屈曲，指端并齐，以诸指端为着力点，以腕部自然地上下屈伸摆动，使指端着力于施术部位的经脉、穴位上啄击，犹如鸟类啄食。轻啄偏于兴奋，重啄偏于抑制。此法有通经活络、祛风散寒、开胸顺气、活血止痛等作用。

17 梳法

用手指或拳背部施于治疗部位，往返梳动，形如梳头。肢体放松，五指自然弯曲或空握拳，以手指指尖或指掌关节骨突部着力于经脉、穴位上，两手同时或交替做往返梳动。根据功效和操作的不同分以下 3 种方法：

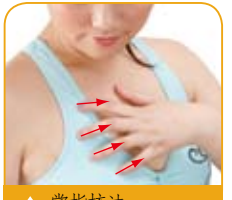
◆ **爪形梳法** 双手五指分开略屈曲，形如爪状，以指端及指腹着力于头部，做左右、上下梳搔动作，有健脑、增强记忆力、益肾养血、治疗脱发、防止白发等作用。

◆ **掌指梳法** 双手五指伸直，用掌指同时着力于经脉穴位上，做持续、缓慢的梳理。此法适用胸部及肋间隙，按神经、血管、经脉的走行梳理，有疏利胸胁、行气止痛、解郁除烦、调和营卫等作用。

◆ **拳骨梳法** 双手屈曲握空拳，用拳骨突出的部位，着力于施治的经脉、穴位上，双手或单手交替梳理，如此往返。此法适用脊柱与四肢部，有疏通经脉、调和气血、舒筋活络、散风除湿等作用。



▲ 爪形梳法



▲ 掌指梳法



▲ 拳骨梳法

18 捏法

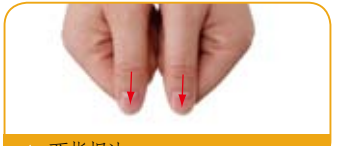
用拇指和食指，或拇指与食、中指，或拇指与其余的四指对称夹住肢体的某个部位，用力挤捏并逐渐移动，称为捏法。

◆ **两指捏法** 用大拇指与食指中节桡侧面用力。

◆ **三指捏法** 用大拇指与食、中两指对称用力。

◆ **五指捏法** 用大拇指与其余四指对称用力。

◆ **捏脊疗法** 用于脊柱两旁，往往双手操作。



▲ 两指捏法



▲ 五指捏法

19 分法

用手指指腹或手掌在经脉穴位上做上下或左右分开的手法动作，指力或掌力要悬而不浮，沉而不滞。分法可分为指分法、掌分法、掌指分法 3 种：

◆ **指分法** 双手拇指指腹或拇指侧面，或食、中、无名、小指指腹并在一起，在人体经脉、穴位上做一左一右或一上一下的往返分开动作，着力适当重些。此法适用于头面、颈项部。

◆ **掌分法** 双手掌面，或大鱼际，或掌根部，着力于施治部位，一左一右、一上一下地往返分之。此法适用于腰部、背部、大腿部。

◆ **掌指分法** 手掌指伸直并拢，掌心、指螺纹面于施治部做分开的动作手法，左右或上下地往返分之。此法适用于胸胁、腹部等面积较大的施治部位。



▲ 指分法



▲ 掌分法



▲ 掌指分法

20 合法

用手拇指、食指指腹相合，或双手指腹相合，或手指指腹与掌面相合，或双手掌心相合，着于经脉、穴位等施治部位的两个不同点，均匀而持续地向同一中心点推运，合归而汇拢。此法有补益心脾、调和肠胃、扶助正气、平衡阴阳的作用。



▲ 合法

21 滚法

用手背近小指侧部分或三、四、五指的掌指关节背侧部分，用一定的压力，附着于患处或是有关治疗的部位上，利用腕关节的伸屈、内外旋转的连续动作，带动手做往返的滚法。

作用：祛风散寒，疏通经络，活血止痛，疏松肌肉，滑利关节等。

chapter

01 去黑眼圈、眼袋

眼袋是由眼窝中的脂肪消减和眼部的营养失调引起的，表现为下眼睑组织臃肿膨隆或下垂。黑眼圈是因为眼部周围血液循环不畅、缺氧导致的，表现为眼眶周围呈现暗灰色素，形成黑色环状。

按摩主穴

massage.01

按揉睛明穴

- **位置**：目内眦内上方凹陷中。

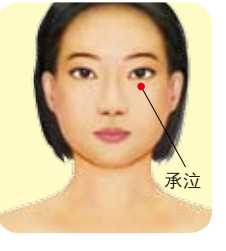


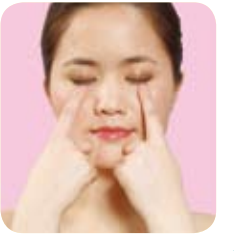
- **按摩方法**：用拇指尖和食指指尖按于睛明穴，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉约 2 分钟。
- **功效**：消除眼睛浮肿。

massage.02

按揉承泣穴

- **位置**：瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。
- **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，手法用力宜适中，以局部有明显酸胀感为佳。
- **功效**：主治迎风流泪、近视、口眼歪斜、面肌痉挛、黑眼圈、眼袋等。

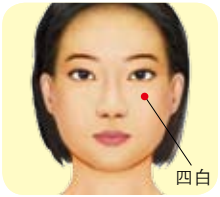




massage.03

按揉四白穴

- **位置**：目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。
- **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，时间约2分钟。
- **功效**：对于面部神经麻痹导致的眼睛无法闭合、脸颊附近疼痛、近视、眼睛疲劳、眼袋、黑眼圈、眼花等症状有很好的疗效。

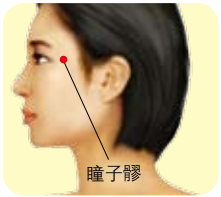




massage.04

按揉瞳子髎

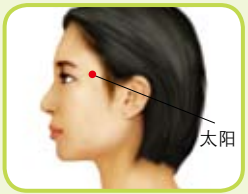
- **位置**：外眼角外侧约1厘米凹陷处。
- **按摩方法**：将食指指腹按于瞳子髎穴处，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，使酸胀感传导扩散到眼区，时间约2分钟。
- **功效**：对于治疗眼睛周围的症状有很好的疗效，同时是眼睛美容必不可少的穴位。





massage.05

按揉太阳穴



- **位置**：在头侧，眉梢与眼外角延续交叉处，向后约1横指的凹陷中。
- **按摩方法**：取坐位或仰卧位，双手食指螺纹面分别按于两侧太阳穴，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代替。
- **功效**：主治感冒、头痛、发热、头晕、黑眼圈、眼袋、目赤肿痛等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com