

穴经 美颜 按摩

手册

美容业者必备
中医美容教科书

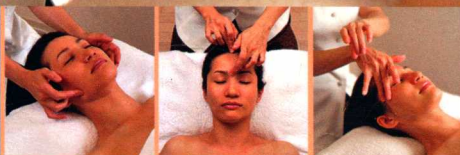
(日) 东京中医学院 编 (日) 北川直子 著
(日) 北川毅 审 枫书坊编辑组 译



真人示范 全彩图解

不用上美容院，就能轻松拥有自然、健康的美肤

运用压、揉、擦等手法
施于脸部经穴
达到美容功效



具美容特效的
头部与脸部
穴位详细解说

用传统中医经络美容的手法打造最健康的美貌
自然美、健康美，才是真正永不褪色的美

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



美容业者必备
中医美容教科书

经穴 美颜 按摩

手册

(日) 东京中医学院 编 (日) 北川直子 著
(日) 北川毅 审 枫书坊编辑组 译



中医学院 0666786



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2011-020

经穴美颜术

Copyright ©2010 Naoko Kitagawa

Original Japanese edition published by BAB JAPAN

Simplified Chinese translation rights arranged with BAB JAPAN
through LEE's Literary Agency, Taiwan

Simplified Chinese translation rights ©2014 by FUJIAN SCIENCE AND
TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE CO., LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴美颜按摩手册 / (日) 北川直子著; 枫书坊编辑组编译. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5335-4267-2

I. ①经… II. ①北…②枫… III. ①美容—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062651 号

书 名	经穴美颜按摩手册
著 者	(日) 北川直子
译 者	枫书坊编辑组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com.
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	14
图 文	224 码
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4267-2
定 价	49.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

经穴美容是一种融合东方传统医学的知识与技术，是运用各种手法达到脸部美容功效的美颜术，其主要特色是借由点穴来刺激脸部的经穴。点穴乃是运用压法、揉法、摩法等手法来刺激经穴。经穴是指针灸、推拿等东方传统医学进行施术时的治疗点，亦即一般东方人经常提到的穴位，而西方并没有“穴位”这个概念。经穴是属于东方人特有的古老智慧，在中医的发祥地中国，自古就有推拿这项技法，并经常被运用于养生或治疗。推拿这项技法，主要也是基于经穴的概念。拥有悠久历史与广阔土地的中国，存在着许多各具特色的推拿术，其中当然也包括了以美容为目的的推拿术。经穴美容即是针对东方人的特质与需求，将中国行之已久的各种推拿美容技法加以研究、开发、设计而成的美容术。

在欧美的美容业与美容市场一枝独秀的时代，以东方传统医学为根基发展而成的东方传统美容却是乏人问津。所幸随着崇尚自然风潮与健康美容理念的兴起，“健康美”这个源自东方传统美容的中心思想，已经开始受到全世界美容界的关注。在美容这个领域中，为了因应人们不断提升的水准与要求，我们也开始努力推广经穴美容这个源自东方的传统美容知识与技法。我们深切地期盼，在东方土生土长的人们能够切身领会“东方之美”与“东方美容”的个中真谛与其宝贵的价值。

北川毅

目 录

CONTENTS

经穴美容基础概论

最优秀的传统美容 /10

 经穴美容的概念与特征 /10

 东方美容与经穴美容 /11

 经穴美容与健康美 /13

 经穴美容与保健美容 /13

经络与经穴 /16

 十四经脉与经穴 /16

 十二经脉的名称 /17

取穴的方法 /22

 骨度分寸法 /22

 同身寸取穴法 /23

 经穴的反应 /24

经穴美容实践操作

手部训练——让手部动作更灵巧的训练法 /28

 转动手腕 /28

 手部前后晃动 /29

 以另一手固定前臂后甩动 /29

 手部左右甩动 /30

 手指逐一运动 /30

 在掌中转动高尔夫球 /31

 摩法练习 /31

 点法练习 /32

按法练习 /32

弹法练习① /33

弹法练习② /33

经穴美容的实际运用 /34

有力——一定量的刺激 /34

柔和——轻柔而舒适 /34

均衡——匀速与节奏感 /34

持久——持续一段时间 /35

1. 点法 /36

2. 按法 /38

3. 揉法 /39

4. 摩法 /40

5. 抹法 /41

6. 推法 /42

7. 拿法 /45

8. 弹法 /46

9. 击法 /48

10. 其他手法 /49

经穴美容的施行步骤 /52

117 种经穴美容术 /52

施术的 22 道步骤 /52

向对方送出“气” /53

1. 百会穴点穴法 /54

2. 上肢内侧 /55

3. 上肢外侧 /62

4. 胸锁部、肩颈部 /70

5. 涂抹润滑剂 /82

6. 全脸轻擦 /85

7. 额头的施术 /87

8. 鼻部的施术 /102

9. 分推法 /106

10. 游走点穴法 /107
11. 眼周的施术 /109
12. 二指点穴法 /118
13. 全脸轻擦 2/120
14. 脸颊的施术 /121
15. 口部的施术 /128
16. 额部的施术 /132
17. 胃经点穴法 /135
18. 耳朵的施术 /137
19. 弹法 /142
20. 五指点穴法 /152
21. 全脸轻擦 3/154
22. 头部的施术 /158

头脸部的穴位

◎手阳明大肠经 /174

迎香

◎足阳明胃经 /175

承泣 / 四白 / 巨髎 / 地仓 / 大迎 / 颊车 / 下关 / 头维

◎手太阳小肠经 /183

颧髎 / 听宫

◎足太阳膀胱经 /185

睛明 / 攒竹 / 眉冲 / 曲差

◎手少阳三焦经 /189

翳风 / 瘰脉 / 颅息 / 角孙 / 耳门 / 耳和髎 / 丝竹空

◎足少阳胆经 /196

瞳子髎 / 听会 / 上关 / 颌厌 / 悬颅 / 悬厘 / 曲鬓 / 率谷 / 本神 / 阳白 / 头临泣

◎督脉 /207

百会 / 前顶 / 囟会 / 上星 / 神庭 / 水沟

◎任脉 /213

承浆

◎经外奇穴 /214

四神聪 / 印堂 / 鱼腰 / 上明 / 太阳 / 球后 / 上迎香 / 夹承浆 / 翳明

知识专栏

◎中医五脏六腑与西医的脏器之所以相混的原因 /25

◎何谓得气 /35

◎施术时的检查事项与禁忌 /51

◎施术前的训练也要下一番苦功 /117



美容业者必备
中医美容教科书

穴 颜 经 美 摩 按

手册

(日) 东京中医学院 编 (日) 北川直子 著
(日) 北川毅 审 枫书坊编辑组 译



中医学院 0666786



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

经穴美容是一种融合东方传统医学的知识与技术，是运用各种手法达到脸部美容功效的美颜术，其主要特色是借由点穴来刺激脸部的经穴。点穴乃是运用压法、揉法、摩法等手法来刺激经穴。经穴是指针灸、推拿等东方传统医学进行施术时的治疗点，亦即一般东方人经常提到的穴位，而西方并没有“穴位”这个概念。经穴是属于东方人特有的古老智慧，在中医的发祥地中国，自古就有推拿这项技法，并经常被运用于养生或治疗。推拿这项技法，主要也是基于经穴的概念。拥有悠久历史与广阔土地的中国，存在着许多各具特色的推拿术，其中当然也包括了以美容为目的的推拿术。经穴美容即是针对东方人的特质与需求，将中国行之已久的各种推拿美容技法加以研究、开发、设计而成的美容术。

在欧美的美容业与美容市场一枝独秀的时代，以东方传统医学为根基发展而成的东方传统美容却是乏人问津。所幸随着崇尚自然风潮与健康美容理念的兴起，“健康美”这个源自东方传统美容的中心思想，已经开始受到全世界美容界的关注。在美容这个领域中，为了因应人们不断提升的水准与要求，我们也开始努力推广经穴美容这个源自东方的传统美容知识与技法。我们深切地期盼，在东方土生土长的人们能够切身领会“东方之美”与“东方美容”的个中真谛与其宝贵的价值。

北川毅

目 录

CONTENTS

经穴美容基础概论

最优秀的传统美容 /10

 经穴美容的概念与特征 /10

 东方美容与经穴美容 /11

 经穴美容与健康美 /13

 经穴美容与保健美容 /13

经络与经穴 /16

 十四经脉与经穴 /16

 十二经脉的名称 /17

取穴的方法 /22

 骨度分寸法 /22

 同身寸取穴法 /23

 经穴的反应 /24

经穴美容实践操作

手部训练——让手部动作更灵巧的训练法 /28

 转动手腕 /28

 手部前后晃动 /29

 以另一手固定前臂后甩动 /29

 手部左右甩动 /30

 手指逐一运动 /30

 在掌中转动高尔夫球 /31

 摩法练习 /31

 点法练习 /32

按法练习 /32

弹法练习① /33

弹法练习② /33

经穴美容的实际运用 /34

有力——定量的刺激 /34

柔和——轻柔而舒适 /34

均衡——匀速与节奏感 /34

持久——持续一段时间 /35

1. 点法 /36

2. 按法 /38

3. 揉法 /39

4. 摩法 /40

5. 抹法 /41

6. 推法 /42

7. 拿法 /45

8. 弹法 /46

9. 击法 /48

10. 其他手法 /49

经穴美容的施行步骤 /52

117 种经穴美容术 /52

施术的 22 道步骤 /52

向对方送出“气” /53

1. 百会穴点穴法 /54

2. 上肢内侧 /55

3. 上肢外侧 /62

4. 胸锁部、肩颈部 /70

5. 涂抹润滑剂 /82

6. 全脸轻擦 /85

7. 额头的施术 /87

8. 鼻部的施术 /102

9. 分推法 /106

- 10. 游走点穴法 /107
- 11. 眼周的施术 /109
- 12. 二指点穴法 /118
- 13. 全脸轻擦 2/120
- 14. 脸颊的施术 /121
- 15. 口部的施术 /128
- 16. 额部的施术 /132
- 17. 胃经点穴法 /135
- 18. 耳朵的施术 /137
- 19. 弹法 /142
- 20. 五指点穴法 /152
- 21. 全脸轻擦 3/154
- 22. 头部的施术 /158

头脸部的穴位

◎手阳明大肠经 /174

迎香

◎足阳明胃经 /175

承泣 / 四白 / 巨髎 / 地仓 / 大迎 / 颊车 / 下关 / 头维

◎手太阳小肠经 /183

颧髎 / 听宫

◎足太阳膀胱经 /185

睛明 / 攒竹 / 眉冲 / 曲差

◎手少阳三焦经 /189

翳风 / 瘰脉 / 颅息 / 角孙 / 耳门 / 耳和髎 / 丝竹空

◎足少阳胆经 /196

瞳子髎 / 听会 / 上关 / 颌厌 / 悬颅 / 悬厘 / 曲鬓 / 率谷 / 本神 / 阳白 / 头临泣

◎督脉 /207

百会 / 前顶 / 囟会 / 上星 / 神庭 / 水沟

◎任脉 /213

承浆

◎经外奇穴 /214

四神聪 / 印堂 / 鱼腰 / 上明 / 太阳 / 球后 / 上迎香 / 夹承浆 / 翳明

知识专栏

◎中医五脏六腑与西医的脏器之所以相混的原因 /25

◎何谓得气 /35

◎施术时的检查事项与禁忌 /51

◎施术前的训练也要下一番苦功 /117

Practice
Acupoint
Facial



经穴美容 基础概论

经穴美容是一种融合东方传统医学的知识与技术，是运用各种手法施于脸部经穴以达到美容功效的美容术，主要特色是通过点穴来刺激脸部的经穴。经穴即是一般人耳熟能详的穴位，是针灸、推拿等东方传统医学施术时的“治疗点”。中医的发祥地为中国，在这个拥有悠久历史与广阔土地的国家，存在着许多各具特色与各种治疗目的的推拿术，其中当然也包括了以美容为目的的推拿术。经穴美容即是针对东方人的特质与需求，将中国行之多年的各种美容技法加以研究、开发、设计而成，以东方的传统医学理论及手法为基础所施行的东方美容术。

