

图解

女性美颜塑身 按摩法



一学就会的健康按摩法，轻轻松松做自己的居家按摩师

周爱群 郑思思 编著

女性魅力从何来？健康、

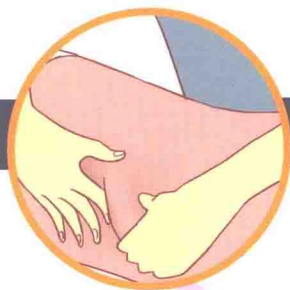
每天只需几分钟，轻松按出靓丽容颜、按出傲人身姿、按出由内而外的自然魅力

抹去岁月痕迹——青春美颜按摩法

扫除面部脏东西——紧致活肤按摩法

拥有傲人身姿——纤体瘦身按摩法

将养生保健、美容瘦身一网打尽



按摩不求人系列

图解

女性美颜塑身



按摩法

周爱群 郑思思 编著

CSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解女性美颜塑身按摩法 / 周爱群, 郑思思编著.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 7
(按摩不求人系列)
ISBN 978-7-5357-8062-1
I. ①图… II. ①周… ②郑… III. ①女性—美容—
按摩疗法(中医)—图解②女性—减肥—按摩疗法(中医)—
图解 IV. ①R244. 1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 040928 号

按摩不求人系列

图解女性美颜塑身按摩法

编 著: 周爱群 郑思思

责任编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-8062-1

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

按摩是我国最古老的医疗方法之一，《黄帝内经》中就有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”。

按摩不是一项时髦的活动，而是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法。

随着现代社会里环境污染、生活压力等多方面的原因，人们健康承受着越来越严峻的考验。随着药源性疾病和药物毒副作用的不断出现，人们开始越来越青睐传统的医疗方法，从养生保健的角度强身健体，从根源上消除疾病的侵害。

按摩是一种在人的体表进行适当运动的保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的手法进行按摩。

本套丛书从普通女性、产妇、宝宝、男性、老年人、职场达人六个角度出发，针对不同人群的不同问题，详细介绍了与之对应的按摩方法。语言通俗易懂，图片生动形象，所有的按摩手法都将以清晰、细致的图解方式一一呈现，只需要您伸出双手，就可轻松成为自己和家人的居家按摩师！

这是一套适合家庭使用的养生保健丛书，无论男女老幼都可以从中找到适合自己的按摩调理方法。每天花少许时间，让按摩开辟您的健康之路！

序

不要对养生保健嗤之以鼻，如果你觉得自己还年轻不需要它，那你就大错特错了。养生保健是一个浩大的工程，需要靠平时的积累。健康是人最宝贵的财富，丢失了它，多少钱也换不回来。

现代女性既要在工作中打拼，又要在家庭中扮演贤妻良母的角色，工作和家庭几乎占用了她们大部分时间，留给自己的少得可怜。皱纹过早地爬上了她们的脸庞。女性掌握一些美颜塑身的按摩法很有必要，不仅可以保持身心健康，而且可以把美丽留在身边。女性天生是美的追随者，而美应该是以健康为前提的，美颜塑身按摩法则使二者可以兼得，真可谓是女性朋友的美颜塑身法宝！想要有天使般的面孔吗？想要有魔鬼般的身材吗？那就赶快学习美颜塑身按摩法吧！

青春永驻和保持纤细的身材是现代女性追求的美的终极目标，本书着重在于教会女性美颜和塑身两个方面的按摩技巧，帮助她们完善自身，找回健康、找回自信、找回年轻的光彩。按摩是我国最古老的医疗方法之一，鉴于大部分女性对按摩还很陌生，本书专门设了一个章节来讲述女性按摩要掌握的基本知识，帮助女性很好地了解按摩和自身的生理结构。本书结合文字展示了大量清晰的图例，让你一学就会，一看就懂，马上成为居家按摩师！

目 录

第一章 自我按摩入门你知多少

- 第一节 女性按摩好处多01
 - 一、留住美丽容颜01
 - 二、塑造完美身姿02
 - 三、防疾病保健康02
- 第二节 按摩美颜,从了解皮肤开始03
 - 一、皮肤的生理结构03
 - 二、皮肤的分类05
- 第三节 美颜按摩常用穴位07
 - 一、取穴单位07
 - 二、常用穴位一览表07
- 第四节 一学就会的按摩手法10
 - 一、摩法:温经散寒10
 - 二、推法:疏经通络10
 - 三、拿法:松解粘连11
 - 四、揉法:清洁滋润11
 - 五、捏法:弹性舒缩12

六、滚法：清散平整·····	13
----------------	----

○ 第五节 女性按摩需注意·····14

一、美容按摩有方法·····	14
----------------	----

二、按摩禁忌早知道·····	16
----------------	----

● 第二章 抹去岁月痕迹——青春美颜按摩法

○ 第一节 对抗衰老，提升面部弹性·····18

一、增强弹力穴位·····	18
---------------	----

二、自我按摩法·····	19
--------------	----

三、其他方法·····	21
-------------	----

四、注意事项·····	23
-------------	----

○ 第二节 排毒去水，消除面部浮肿·····24

一、打开排水双通道·····	24
----------------	----

二、自我按摩法·····	25
--------------	----

三、其他方法·····	27
-------------	----

四、注意事项·····	28
-------------	----

○ 第三节 告别表情纹之平滑蹙眉纹·····29

一、去皱穴位·····	29
-------------	----

二、自我按摩法·····	30
--------------	----

三、其他方法·····	32
-------------	----

四、注意事项·····	32
-------------	----

○ 第四节 告别表情纹之消除抬头纹·····33

一、自我按摩法·····	33
--------------	----

二、其他方法·····	36
-------------	----

三、注意事项	36
○ 第五节 告别表情纹之消除鱼尾纹	37
一、去皱穴位	37
二、自我按摩法	38
三、其他方法	40
四、注意事项	41
○ 第六节 告别表情纹之消除法令纹	42
一、自我按摩法	42
二、其他方法	44
三、注意事项	46
○ 第七节 告别表情纹之消除颈部皱纹	47
一、去皱穴位	47
二、自我按摩法	49
三、其他方法	51
四、注意事项	51
○ 第八节 告别表情纹之消除嘴角细纹	52
一、自我按摩法	52
二、其他方法	53
三、注意事项	54
○ 第九节 按摩消除泡泡眼	55
一、消肿穴位	55
二、自我按摩法	56
三、其他方法	57
四、注意事项	58

○ 第十节 按摩改善黑眼圈·····	59
一、祛黑穴位·····	59
二、自我按摩法·····	60
三、其他方法·····	62
四、注意事项·····	63

● 第三章 扫除面部脏东西——紧致活肤按摩法

○ 第一节 收缩毛孔按摩法·····	64
一、收缩穴位·····	64
二、自我按摩法·····	65
三、其他方法·····	67
四、注意事项·····	68
○ 第二节 调节内分泌,改善皮脂过剩分泌·····	69
一、控油穴位·····	69
二、自我按摩法·····	71
三、其他方法·····	73
四、注意事项·····	73
○ 第三节 改善微循环,紧致活化肌肤·····	74
一、紧肤穴位·····	74
二、自我按摩法·····	74
三、其他方法·····	77
四、注意事项·····	78
○ 第四节 促进新陈代谢,消除青春痘·····	79
一、祛痘穴位·····	79
二、自我按摩法·····	80

三、其他方法	82
四、注意事项	83
第五节 疏肝理气，消除色斑	84
一、祛斑穴位	84
二、自我按摩法	86
三、其他方法	88
四、注意事项	88

第四章 拥有傲人身姿——纤体瘦身按摩法

第一节 消除双下巴	90
一、消肿穴位	90
二、自我按摩法	91
三、其他方法	92
四、注意事项	93
第二节 提升下垂双颊	94
一、自我按摩法	94
二、其他方法	97
三、注意事项	97
第三节 提升下垂眼角	98
一、自我按摩法	98
二、其他方法	100
三、注意事项	101
第四节 消除四肢赘肉	102
一、瘦身穴位	102

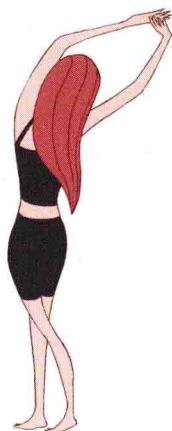
二、自我按摩法·····	103
三、其他方法·····	106
四、注意事项·····	106
○ 第五节 消除腹部赘肉·····	107
一、瘦身穴位·····	107
二、自我按摩法·····	108
三、其他方法·····	111
四、注意事项·····	112
○ 第六节 促进乳腺发育，丰满胸部·····	113
一、丰胸穴位·····	113
二、自我按摩法·····	114
三、其他方法·····	117
四、注意事项·····	118

第一章 自我按摩入门你知多少

第一节 女性按摩好处多

现代女性时常被各种美容健康问题所困扰，通过按摩很多问题都可以迎刃而解。按摩是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法，并且它不受时间、环境的限制，具有易学、易掌握、操作方便、见效快的优点。

按摩是一种在人的体表进行适当运动的一种保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法进行按摩。



一、留住美丽容颜

拥有靓丽的容颜，留住青春与美丽是所有女性梦寐以求的。所以市场上才有许许多多的高昂的护肤品、化妆品大行其道，甚至成为不少人生活中不可或缺的部分。事实上，过于依赖这些化学用品并非好事，它毕竟是从外部进行的美容，有些可能产生毒副作用。而按摩是通过刺激穴位，促进人体血液循环、疏通淋巴循环，排出废弃物，这样的美容方式是由内而外的，且不伤身体。

美容按摩术在很久以前就被人们广泛采用，而且被科学和实践证明是行之有效的美容方法之一。美容按摩是通过按摩手法美化面容。生命在于运动，皮肤又何尝不是呢？按摩是刺激和滋养皮肤最积极的方法，既能使粗糙的皮肤恢复光滑柔细，又能延缓面部皱纹的出现，使已经出现的皱纹变浅、变少及防治面部色斑，延缓老年斑的出现。

二、塑造完美身姿

现代女性都追求苗条的身材，但很多人都受到肥胖的困扰。导致肥胖的原因，多数人与家族遗传、运动量少及膳食含高脂肪量大有关。

多年来，肥胖症一直困扰着人们的生活，也是当今世界上谈论较多的一个热门话题。国内外许多医学家都在致力于研究肥胖的原因，以期能寻找到一种既有效又安全而无痛苦的减肥方法，但进展不大。

近几年我国社会上各种各样的减肥方法也应运而生，如中西药物减肥，手术减肥，节食、断食减肥，气功减肥，运动减肥，针灸减肥，按摩减肥及意大利辣椒减肥，等等。其中按摩减肥作为一种独特的减肥方法，既具有减肥的良好效果，又能舒通经脉、活血行气，对人体没有任何不良影响，已逐渐被人们所认识。

实践证实，按摩能够大量消耗和祛除血管壁的脂类物质，扩张毛细血管，增加血液流量，改善微循环，不仅可减轻心脏负担，而且有利于增强机体的抗病能力。故按摩减肥术既能达到减肥目的，又能增强体质，是肥胖者为早日摆脱痛苦，恢复女性健美身材而选用的一种好方法。



三、防疾病，保健康

保健按摩能够消除疲劳，缓解紧张，舒筋活络，舒身提神。经按摩后，可使人感觉全身轻松，舒适爽快。

全身保健按摩施术顺序：仰卧位，头面部→上肢部→胸部→腹部→下肢部，转俯卧位，头颈部→背部→腰部→下肢部→足部。

在全身保健按摩中，还可根据自身的身体状况和要求选择局部保健按摩，或者局部调理。一般全身保健按摩是 45 分钟，局部保健按摩是 30 分钟。

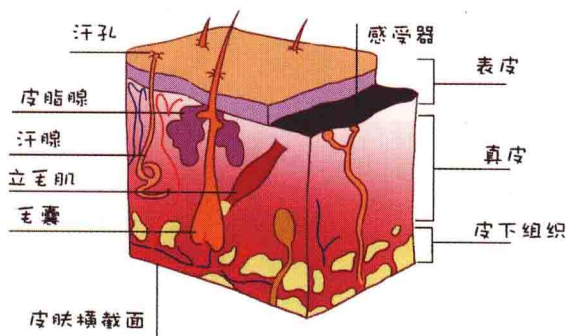
保健按摩的适用范围非常广，凡因脑力劳动、体力劳动、运动量过大，旅游或长时间进行电脑操作引起的过度疲劳；由各种因素引起的周身不适，如头痛、头晕、肢体酸痛、颈项强痛，腰背疼痛、落枕、肩周炎、岔气、失眠、腹胀、痛经、消化不良、感冒全都属于保健按摩的范围。

第二节 按摩美颜，从了解皮肤开始

很多爱美的女性朋友经常会花大把的时间和金钱在化妆和护肤品上，去研究什么化妆品能遮瑕，什么护肤品能去黑眼圈、能美白等。殊不知皮肤也分很多种，一些护肤品对别人有效不见得对自己也有效，按摩同样是如此，不了解自身的皮肤问题出在哪就盲目按摩可能还会适得其反。所以想要美颜，对皮肤做一个全面的认识也是很有必要的。

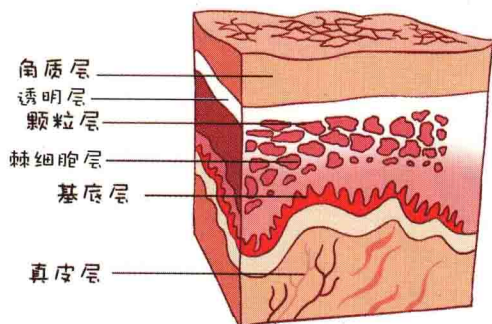
一、皮肤的生理结构

皮肤由表皮、真皮和皮下组织结构成。



1 表皮。

共5层，包括角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。



角质层：位于表皮最外层，由5~10层已经死亡的扁平、无核细胞组成。能抵抗摩擦，阻止水分、电解质及微生物的通过，起到屏障作用。

透明层：仅见于掌趾的表皮，是皮肤的屏障层。所以我们在用护肤品的时候，不要把护肤品倒于手掌心，会很容易被手掌心部位的透明层吸收，

而涂抹于其他部位的时候吸收就相对来说就要少些。

颗粒层：是表皮细胞的中年期，呈现扁平状有萎缩退化的趋势，开始产生晶样角质素作用。折射紫外线的保护作用热、过度去角质，碱性产品，会破坏晶样角质的生理功能。

棘细胞层：是表皮层最后的一层，能存储淋巴液，是供给表皮细胞养分、氧气以及水分运输的工具（循环障碍时会出现眼袋、水肿，临床上会以淋巴排毒手法协助排泄）。

基底层：位于表皮层的最下层，呈波浪状与真皮相连，是产生新细胞的层。

2 真皮。

共两层，包括乳头层和网状层，两者无严格界限。真皮是皮肤的支撑组织，比表皮厚约4倍。

乳头层：连接表皮深层基底细胞，分布丰富微细血管和神经，供给表皮基底细胞营养，以利新陈代谢。

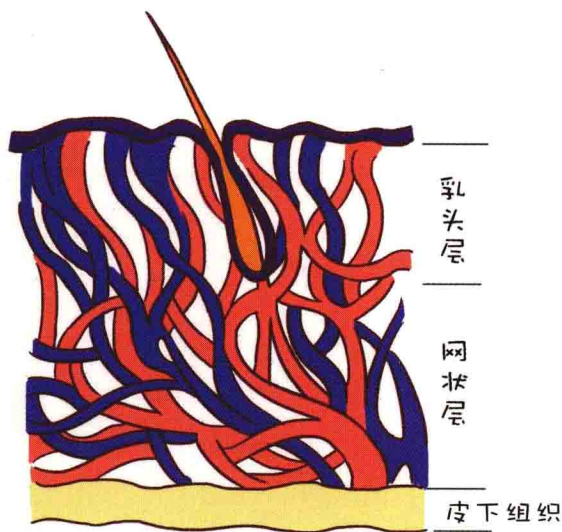
网状层：位于真皮深层。主要由粗大的胶原纤维束和弹性纤维束组成。纤维束排列多与体表面平行，其余纵横交织呈网，从而使皮肤弹性和韧性加大。此层有较大的血管淋巴管以及汗腺、毛囊，皮脂腺等。神经和神经末梢也较丰富，深层有环层小体，能感受压迫和振动的刺激。

真皮层与美容的关系很大，如果真皮中纤维老化、基质减少，皮肤就会缺水，同时弹性、韧性也会下降，皮肤就容易出现皱纹。

3 皮下组织。

由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成，含有丰富的血管、淋巴管、神经、汗腺和深部毛囊。

皮下组织能保温防寒，缓冲外力，保护皮肤，分解释放能量。此外皮下组织的厚薄对人的体型有很大影响。



二、皮肤的分类

1 干性皮肤。

主要表现：皮肤水分、油分均不正常，干燥、粗糙，缺乏弹性，皮肤的 pH 值不正常，毛孔细小，脸部皮肤较薄，易敏感。面部肌肤暗沉、没有光泽，易破裂、起皮屑、长斑，不易上妆。但外观比较干净，皮丘平坦，皮沟呈直线走向，浅、乱而广。皮肤松弛、容易产生皱纹和老化现象。

保养重点：多做按摩护理，促进血液循环，注意使用滋润、美白、活性的修面霜和营养霜。注意补充肌肤的水分与营养成分、调节水油平衡的护理。

2 中性皮肤。

主要表现：水分、油分适中，皮肤酸碱度适中，皮肤光滑细嫩柔软，富于弹性，红润而有光泽，毛孔细小，纹路排列整齐，皮沟纵横走向，是最理想漂亮的皮肤。中性皮肤多数出现在小孩当中，通常以 10 岁以下发育前的少女为多。年纪轻的人尤其青春期过后仍保持中性皮肤的很少。这种皮肤一般炎夏易偏油，冬季易偏干。

保养重点：注意清洁、爽肤、润肤以及按摩的周护理。注意日补水、调节水油平衡的护理。

3 油性皮肤。

主要表现：油脂分泌旺盛、T 部位油光明显、毛孔粗大、常有黑头、肤质厚硬不光滑、皮纹较深；外观暗黄，肤色较深、皮肤偏碱性，弹性较佳，不容易起皱纹、衰老，对外界刺激不敏感。皮肤易吸收紫外线容易变黑、易脱妆、易产生粉刺、暗疮。

保养重点：随时保持皮肤洁净清爽，少吃糖、咖啡、刺激性食物，多食含维生素 B₂、维生素 B₆ 以增加肌肤抵抗力，注意补水及皮肤的深层清洁，控制油分的过度分泌。

4 混合性皮肤。

主要表现：一种皮肤呈现出两种或两种以上的外观（同时具有油性和干性皮肤的特征）。多见为面孔 T 区部位易出油，其余部分则干燥，并时有粉刺发生。

保养重点：按偏油性、偏干性、偏中性皮肤分别侧重处理，在使用护肤品时，先滋润较干的部位，再在其他部位用剩余量擦拭。注意适时按摩、补水、补营养成分、调节皮肤的平衡。

5 敏感性皮肤。

主要表现：皮肤较敏感，皮脂膜薄，皮肤自身保护能力较弱，皮肤易出现红、肿、刺、痒、痛和脱皮、脱水现象。

保养重点：洗脸时水不可以过热过冷，要使用温和的洗面奶洗脸。早晨，可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤；晚上，可用营养型化妆水增加皮肤的水分。在饮食方面要少吃易引起过敏的食物。皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。

