

带你探索神奇的人体经络宝库，体验亲自改造容颜的喜悦。

冻龄美女的 经络 美容书

王绍华 主编

消除唇鼻沟纹

去掉双下巴

让你可以听见悄悄话

缓解鱼尾纹，明亮双眼

美颈，美肩，矫正颈椎

中国医药科技出版社

冻龄美女的 经络 美容书

王绍华 主编



中国医药科技出版社

内容提要

千百年来,人类对于美丽的追求从未停止过,服饰化妆、美容瘦身、气质形态,无一不是追求美丽的衍生品。尤其在女性的生命里,青春易逝,芳华难留,不过虽不能阻止岁月的向前,却可以延长美丽的时光,秘密就在自己身体里面——头面部经络。本书从经络角度出发,由浅入深,循序渐进地讲述了女性在日常生活中常见的32种头面部损美性问题的具体按摩手法与注意细节,旨在通过经络按摩来达到美容、健康、养生的意义。本书将晦涩难懂的中医学术语用通俗易懂的语言表达出来,看得轻松,学得放心,希望读者能从中得到启发,在领略身体经络运行与按摩奥妙的同时,领悟经络养生方法的真谛。

图书在版编目(CIP)数据

冻龄美女的经络美容书 / 王绍华主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7613 - 4

I. ①冻… II. ①王… III. ①女性 - 美容 - 穴位按压疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131878 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/16

印张 15

字数 180 千字

版次 2015 年 9 月第 1 版

印次 2015 年 9 月第 1 次印刷

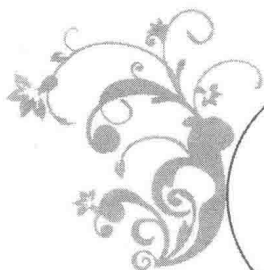
印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7613 - 4

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

女人虽不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老；不能停止岁月前进，但却可以延长美丽的时光。其实最好的美容药就藏在你自己的身体里，人体的纵横交错的经络和穴位就像编织在身体表面的一张守护健康的网，人体经络的每一个穴位都存在着灵丹妙药，需要懂得养生的人去发现和运用它。经络可以行气血、调阴阳、祛百病，决死生，不可不通，通畅的经络是体内毒素排除干净的通道，也是气血阴阳畅行无阻的保障。经络养生就是借助刺激经络穴位来调控人体的阴阳平衡。调节脏腑功能的理论认为，只有拥有了健康的身体才能有逐渐变得美丽的资本。现代的女性追求美丽的同时却承受着无边的压力，无度地消耗着自己的身体。你不曾发现经常熬夜的身体早已是经脉阻滞，气血不畅？也不会感觉到胡吃海喝的不规律饮食早已使经脉累积了大量的毒素无法排出，不会察觉展露美丽诱人身材时的薄衣轻纱可挡不住寒邪凝滞经络的猛烈攻势，也不会关心将脸庞交给柜台化妆品后对皮肤可怕的副作用，所有问题都在你不曾关注的时候在潜移默化中消耗着你的健康身体，还会在你猝不及防的时刻给你致命一击，亚健康、色斑、肩颈疼痛、妇科疾病等问题纷至沓来，如何还能保持美丽？所以，知道了这些，现在行动起来还为时未晚，按下你身上的经络按钮，开启你身体的健康调控系统，不仅可以防患于未然，还能为女人的美丽保驾护航，健康的女人才最美丽，这将是本书讲述的一大重点。

通过经络按摩的方法，可以深入浅出地调动起人身体的潜能，经络向内连通五脏六腑，可以调节人体各脏腑的阴阳气血平衡，发挥其正常功能，内部的精气血津源源不断，外部的皮肤才能保持濡润，焕发光彩，同时经络向

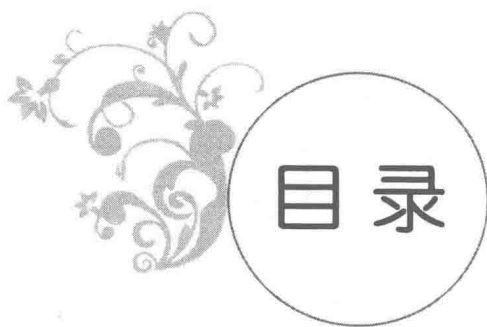
外沟通着人体的皮肤毛发，通过按摩局部肌肤可以化解局部浅表经脉的阻滞，使气血和畅，代谢正常，维持肌肤魅力或修整肌肤局部的不协调，达到微整形的目的。按摩不仅具有内外双向调节的特点，同时还有简便易学易操作的优点，不需要昂贵的仪器，没有多复杂的操作，只需要操练你的手指，保持一颗平静的心，在闲暇的时刻轻松享受按摩带来的奇妙舒缓的感觉，放松精神的同时就能不知不觉中引领你走向美丽的大门。

本书从经络的角度出发，由浅入深地讲述了针对女性日常生活中的 32 种常见头面部损美性问题的按摩美容手法，教会你如何通过按摩经络来达到祛病、美容、养生的方法。本书将晦涩深奥的经络理论化为通俗易懂的语句，采集并总结了各种方便易学的按摩手法，相信能让读者一学就会，轻松掌握头面部美容微整形的方法，并从中得到启发，领悟经络养生方法的真谛。

在此祝愿所有阅读本书的读者能够拥有健康美丽的人生！

编者

2015 年 7 月



第一章○头面部经络按摩——了解经络按摩与美容

一、经络按摩，打造自然之美	2
1. 经络按摩美容由来已久	2
2. 在舒缓美妙中塑造完美	5
二、眼睛看不见的经络与腧穴	8
1. 经络的秘密	8
2. 腧穴的秘密	32
三、头面部常用美容穴位及功效	41
1. 头面部常用的 13 个美容穴位	41
2. 其他远道美容穴位	48

第二章○手是最好的美容工具——经络按摩手法和工具

一、经络按摩的常用手法	58
1. 推法	59
2. 按法	60
3. 揉法	60
4. 拿法	61

5. 擦法	62
6. 摩法	63
7. 梳法	64
二、经络按摩常用工具	69
1. 经络刷	69
2. 按摩棒	70
3. 按摩捶	70
4. 按摩狗	71
5. 刮痧板	72
6. 牛角	73

第三章○动动手指做按摩——塑造娇媚容颜不再遥远

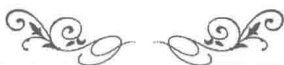
一、头部护理	76
1. 摆脱干枯晦暗，让秀发亮泽起来	79
2. 科学按摩缓解脂溢性脱发	84
3. 不要头皮屑，头皮干净清爽	89
4. 改善毛糙，秀发柔顺一梳到底	93
5. 修复粗糙，让头发恢复弹性	97
6. 赶走枯黄，还我发丝乌黑	100
7. 不要油腻，乐享秀发飘飘	105
8. 不再掉发，让头发结结实实	109
二、面部护理	114
1. 按掉婴儿肥，做小锥脸女人	116
2. 缓解粗糙暗沉，让肤色亮起来	121
3. 去双下巴，就是爱低头	125
4. 去额头纹，露出额头也不怕	129
5. 美白，和美白产品说再见	132

6. 嫩肤，敢和宝宝的比细腻	137
7. 祛斑，不做斑点女人	141
8. 防皱，你能看出我的年龄吗	145
9. 痤疮，要青春不要疤痕	150
10. 聪耳，让你可以听到悄悄话	154
三、眼部护理	161
1. 消除肿眼泡	163
2. 缓解鱼尾纹	167
3. 去黑眼圈	171
4. 改善上睑下垂	175
5. 去下眼袋	179
6. 明亮双眼	182
四、鼻部护理	187
1. 消除鼻唇沟纹	189
2. 鼻子翘挺	193
3. 酒渣鼻	196
五、颈肩护理	201
1. 美颈	203
2. 落枕	208
3. 美肩	211
4. 颈椎病	215
5. 肩周炎	220
附赠	225
经络子午流注规律，教你养生	225
童颜功法	230
预防皱纹产生的小妙招	231

第一章



头面部经络按摩——了解经络
按摩与美容



一、经络按摩，打造自然之美

1. 经络按摩美容由来已久

中医经络按摩美容源远流长，有着丰富的经验与方法，在当今美容产业中独树一帜，深受人们的好评。

按摩疗法是从我国古代“导引”，“按跷”的治病方法发展过来的，最早起源于原始社会。人类在自然环境中为了生存下去，必须同自然界做斗争，其中就包括和疾病做斗争的历史。人们在生产和生活中，发现躯体某个部分有疼痛感，用手抚摸之后，这种痛觉就会减轻，甚至消失，人们就从中得到了经验，这就是按摩术的起源。

随着历史的发展和社会的进步，这种原始的按摩术也不断地发展，逐渐形成了经络理论和针灸治疗方法。现存最早的古典医籍《黄帝内经》中就有“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”的记载。在春秋战国时期，在《周礼》中还记载了我国古代名医扁鹊用按摩法成功抢救了赵国太子的经典故事，并且广为传颂。在《汉书·艺文志》一书中也记载了《黄帝岐伯按摩》十卷的书目，这是

我国最早的按摩专著，不过令人遗憾的是，本书早已失传于战国这个炮火纷飞的年代。从这些史料记载中可知，早在春秋战国时期而后到秦汉两代，按摩已经成为人们当时医疗的一个主要手段。

自从人们逐渐脱离了原始的自然环境，开始了集群的社会生活，人的定义也开始变得复杂，有了分工。人们开始注意社交场合自己的形象和地位，逐渐发现相貌俊美，气质优雅的人会受到大家的喜爱。所以自然而然就有人想要通过各种手法来美容，而按摩美容的方法就应运而生了，中医最早的典籍《黄帝内经》中记载了用按摩治疗痹症、痿症、口眼歪斜等的方法，按摩治疗口眼歪斜，可矫正人的容貌，可谓是古代美容按摩的先驱，此外本书中对于人体生理、病理、养生保健、疾病治疗的论述，也对中医药美容的发展有重要的指导意义。

东汉时期，我国现存最早的药理学专著《神农本草经》问世，归纳出数十味可以用来美颜养生的药味，也正是在汉代，典籍里首次出现了“妆点”“妆扮”等词汇，化妆术开始在女子之间流行起来，成为女子闺中的必修课，也因此催生了中医药化妆品产业的发展。同样获益的按摩美容也随之扩展了市场，形成一套完整的体系，在马王堆出土的西汉帛画《导引图》中，就有44个正在操作各种不同按摩手法的人形。同时出土的《五十二病方》，里面所记载的按摩手法已经有“按、摩、搔、捏、抵”等十几种之多，相当全面。

当历史的车轮转到隋唐时代，由于当时的生产力不断发展，南北与海外的交通不断拓展，有力地促进了文化的交流，同时也促进了医疗手段与医药的蓬勃发展，医疗手段的美容产业在这一时期也出现了一个兴盛的形式，受到广大群众百姓的欢迎。隋唐时期孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》中有专门论述面药的篇章，共记载美容方105首，《备急千金要方》的养生篇中还记载了老子按摩法，巢元方的《诸病源候论》每卷之末也都附有养生健体的体育和按摩疗法。从中可知，此时段

人们开始注重形体养生之道，按摩美容养生的应用也开始变得广泛。此时期按摩疗法最为兴盛，设有按摩专科，在《新唐书·百官志》记载“按摩博士一人，按摩师四人，并以九品以下，掌教导引之法以除疾”，其中“导引”就是自我按摩和练功法，表明古人开始重视形体健身的锻炼法。从隋唐两代开始，官方的医疗行政机构太医署内，不仅有按摩专科机构的设立，而且开始注重按摩医术和美体健身、形体锻炼的教学工作，其中不少自我按摩的方法都为现代穴位推拿所常用。

到了宋元时期，人们开始注意到从调理自身的气血的角度出发才是美容的正道，在《圣济总录》一书中说道，“驻颜美容，当以益气血为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣。”指出要想面部荣润，俏丽，应当注重以益气血为根本，反对只注重涂脂抹粉来美容的表面工作。而益气血当然是从经络出发效果最好，此时期以经络养生理论为基础产生了流传广泛，影响深远的几套健身美容方法，太极拳、八段锦、十二段锦就是其中的代表，到现在也还一直被沿用。

到了明清两代，各种医书开始载录美容妙方，各种有驻颜悦色的作用的药物多达上百种，而方剂更是数量可观，各种增白方、去皱方、驻颜方、染发方，可谓是应有尽有，还出现了发蜡、口红胭脂等配方，美容的产业开始细分，不再是以治病为主的医药行业的分支，而是专门着眼于修饰人面容，专注于使人更加有魅力，美容行业独立了出来。这一时期，众多名家著述都对按摩美容的理论有很有益的贡献，如熊运雄所著《推拿广意》，骆如龙所著《推拿秘书》，其他还有《推拿易知》、《推拿全书》、《推拿抉微》等不胜枚举，除了上述广泛流传的书目外，民间也还有不少口授身传的按摩美容方法，如一指禅按摩法，主要以一指禅推法为主，辅以搓、抄、滚、缠、推、捻、拿、提、按、摩等十几种手法，现代的按摩手法大多借鉴于此。

随着改革开放的深入和我国国际化程度的日益提高，人们的生活水

平有了很大的提升，人民群众的知识文化水平也上了一个新的层面，人们开始更为注重生活的质量，开始享受健康的生活，美容健身逐渐成为时尚，生活中逐渐出现各种爱美人士主导着时代的潮流，美容事业迎来了新的春天，面对空前巨大的市场，各个高等院校也开始招收专门的美容专业学生，各地出现了各种“美容协会”，“美容学院”，美容学开始逐渐成为一门系统的学科，而推拿按摩美容注定会是其中一颗最耀眼的新星，它以方便易操作，不需要任何成本，安全可靠，疗效显著，经济实惠的优点打入市场赢得了广大爱美人士的喜爱。经络按摩美容在随着时代的更替不断地发展，但是根植的核心理念是不会改变的，通过调整自身气血，激发机体向着美的方向自我性地修整，这种由内而外散发的美容效果会是你一生美丽的财富。

2. 在舒缓美妙中塑造完美

按摩是一种极致放松舒缓的享受，可以说是痛并快乐着。想象一下在悠扬的音乐中，美美地享受着按摩给自己带来的放松和酥爽之感，有时按到痛处，轻轻揉按舒缓过后竟还会迷恋那些细微的刺激感，让人欲罢不能，是十分美妙舒缓的体验。

生活和工作的压力使很多女性选择按摩的方式来消除疲劳和放松心情。同时，按摩也常常成为追求曼妙身姿和美丽容颜的女性常用的保健方式之一。按摩通过不同的手法作用于人体经络和各个穴位，可以刺激和调节中枢神经系统，扩张血管，增强血液循环，改善心脏功能及肌肉的营养代谢，能令你身心得到放松，还你健康美艳的容颜。

让我们来看看按摩都有哪些奇妙的美丽功效：

(1) 减少脂肪堆积

按摩具有加速血液循环的作用，因而可以增加体温，加速脂肪的消耗，同时也增加皮脂和汗的分泌而使毛孔打开，有效抑制脂肪在皮下的

堆积，从而帮女性朋友们达到纤体瘦身的美容效果。

（2）美化皮肤

经常进行头面部的自我按摩，可以保持面部经络的通畅，气血运行使得皮肤所需营养物质顺利地到达，皮肤得到充分的濡养，再加上血液循环能将毒素迅速带走，不在皮肤上沉淀，从而使皮肤更柔软、滑顺，有弹性，延缓皮肤老化，消除面部皱纹，还能摆脱色素困扰，使面色红润，焕发青春活力。

（3）消肿排毒

面部有很多淋巴腺和通道，淋巴起到了向体内输送水分，又把代谢产物排出体外的重要作用。因此，如果淋巴循环受阻的话，代谢产物无法及时排出体外，引发面部浮肿，让脸看起来比较大。这些堆积在体内的代谢产物和多余水分，还会引发肥胖和肩周炎等症状。而按摩能够疏通阻塞的淋巴腺，可以有效地排出各种毒素和代谢产物，消减水肿，修整脸型，按出一张美丽的瓜子脸。

（4）增强抵抗力

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。

此外，按摩还有以下特点：

（1）方法简便、易学易行

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。

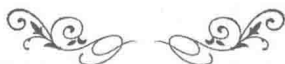
（2）经济安全、副作用小

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，而且无药物的毒副作用，安全可靠，可以长期使用。

(3) 适用范围广泛

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。

按摩作为一种绿色方便易操作的美容手法，正逐渐受到年轻爱美女性的热烈欢迎，其中蕴含的经络养生治病的理念也正逐渐深入人心。随着生活水平的不断提高，只会有越来越多的人开始关注养生的智慧，对自己再怎么好也不会过分。现在就开启你的按摩美容之旅，在舒缓美妙中塑造完美女人吧！



二、眼睛看不见的经络与腧穴

1. 经络的秘密

(1) 什么是经络

无论是武侠小说里的任督二脉，大小周天，还是养生节目里的芝麻入肝经，豇豆入胃经，我们在生活中经常会接触到经络这个概念。经络看不见又摸不着，仿佛是个十分玄妙的东西，医家用它治病，用它养生，练家子用它强身，用它修炼，现在还可以用它来美容。如此神奇的经络系统到底有什么秘密呢？

只要用心了解一下，就会发现其实经络并非人们想象中那么玄妙。在中医经络学说里经络是运行气血、联系脏腑和体表全身各部分的通道，是人体的调控系统。简言之，其功能就像管道，输送气血能顺畅通过和到达目的地，功能和现代医学的血管和神经功能类似却又不同。

经络是经脉和络脉的总称。经，即经脉，有路径的意义，能联通上下内外，是经络系统的主干，多循行于深处，纵向循行在人体的固定路径上。经脉可以分为正经和奇经两大类，正经有十二条，即手三阴经，

手三阳经，足三阴经，足三阳经，合称十二正经。十二正经是气血运行的主要通道，分别与对应脏腑相联系，且经脉相互间互为表里，属脏为里，属腑为表。奇经又称奇经八脉，是循行特殊道路的经脉，与脏腑间没有对应关系，经络相互之间也没有表里配合关系，但却有着十分重要的调控气血的特殊作用。络，是经脉别处的分支，有网络的意思，比经脉细小，在人体表面与经脉纵横交错，组成一个复杂的环流网状系统，遍布于全身，使体表和内部脏腑互相联系，能输送全身气血和营养，沟通上下内外，周而复始，如环无端，维持人体生理机能的正常运转。经脉和络脉相互沟通联系，将人体的所有脏腑、形体、官窍等部分紧密地联结成一个有机的整体。

我们睿智的祖先早在几千年前就发现了人体普遍存在的经络系统，到了战国时代，医学先驱们将经络总结在了《黄帝内经》这本书中，从而形成了一套完整的精确的理论体系。书中记述：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这句话完整地体现了经络的功能，一是能够反映出一个人的生命活力，从经络的盛衰上可以判定人的生死；二是能够治疗百病，只要经络畅通，百病都可以迎刃而解；三是可以通过经络来调整人的气血阴阳虚实状态来调理人的健康状态。所以保持经络处于畅通状态十分重要，不通就会得病，甚至会致死。事实上，经络并不是一个具体可见的物质结构，更不是人们印象里和血管神经类似的管道系统。它是人体生命活动现象的一个总结和体现，一定要与人的生命活动现象一起讨论才有意义，离开了活的生命过程，经络系统的意义也将不复存在。

经络是中国传统哲学智慧的结晶，是注重个体化医疗的传统中医对人体的探索产物，西方医学偏向群体化医疗，研究方向不同，根本没有也不可能发现个体的经络。事实证明，在疗效上个体化医