

经穴美容——

# 头面健美四十摩

孔维贤 著



科学技术出版社

孔维贤

经穴美容——

头面健美四十摩

陕西科学技术出版社

(陕) 新登字第 002 号

经穴美容——  
头面健美四十摩  
孔维贤

陕西科学技术出版社出版发行  
(西安北大街 131 号)

新华书店经销 铁一局印刷厂印刷  
787×1092 毫米 32 开本 2 印张 3 万字  
1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 1—10, 000

ISBN 7-5369-1728-7/R·436  
定价: 1.80 元

# 前 言

按摩是祖国医学宝库中一个重要的组成部分，是我们祖先在生活与生存的斗争中，经过长时期的摸索，逐渐积累起来的战胜疾病、恢复体力、延长寿命的一种手段。

按摩在中国已有 2000 多年的历史。

按摩的特点是医者不用医疗器械，不借助药物，仅凭双手的技法医疗病患。在施治过程中，患者会轻松地愉快地接受。

按摩既能祛病、保健、美容，又无任何副作用。

按摩的作用在于运用手法的刚、柔刺激，引起体表局部组织发生生理反应。这种反应能使淋巴运行旺盛、血液循环加速，进而促进浮肿、瘀血的吸收。这就是常说的行气和血、疏通经络、消肿止痛的作用。

通过手法的作用，能增强肌肉和韧带的伸缩性。这就是常说的滑利关节，恢复肢体功能的作用。

轻柔缓和、节律均匀的手法，能抑制神经活动；刚劲有力、急速短暂的手法，能兴奋神经活动。这就是常说的调整神经活动趋于相对平衡（平衡阴阳）的作用。

在健美按摩的实践中，笔者编排了一套完整的头面部施术程序和手法。这个程序和手法完全适用于自我按摩。所以我高兴地把它献给读者。

健与美是相辅相成的。健是美的内在基础，美是健的外部表象。经过磨练，使内外有机地、巧妙地融为一个健美形体，才是人们追求的出发点和归宿。

经穴美容，即头面健美按摩。它是运用按摩手段，刺激头面部的经穴，促其活性组织发生生理变化，达到脑灵、发华、肤润的目的。

头面部健美按摩的施术穴位容易识别，使用手法不难掌握，健美效果较为明显。年轻的朋友，只要你

有追求健美的愿望，你就可以学而时习之。初学阶段，可先从小处着手。例如在眼、鼻、耳、颊某一区域进行自我按摩。每日或间日练习，十天半月之后，再取头面整体施术，定能取得良好效果。在家庭成员之间，夫妇之间互相按摩，不但能取得理想效果，还能增进彼此间的感情。

健美按摩不用药，不花钱，无副作用。由术者或自我运用不同手法，在头面部进行按、摩、推、拿、揉、搓、弹、打，给受术者或自己以轻爽、舒美、梦幻般的享受。进而达到健脑、美容的目的。年轻的朋友，这样好的事你想过没有？愿天下朋友，每天都能挤出点时间进行自我健美按摩，以使您自己脑灵、耳聪、眼明、眉秀，面颊丽质常驻。

作者

1993年4月

# 目 录

- 一 经穴美容的理论基础 (1)
- 二 经穴美容的施术部位、手法及其作用 (6)
- 三 经穴美容使用手法的解释 (39)
- 四 安神三手法 (51)

# 一 经穴美容的理论基础

人体是个复杂的生物活性工程系统。

头，是人体的首脑，是脏腑、肢节、孔窍活动的指挥部。

面，是人体的第一外观，是区别我、你、他的精微标志。

古今中外各种肤色的人，尤其是青年男女都极其重视头面，竭力保护头面，尽可能地美化头面，这一切只为一个目的——使自己的头面青春常驻。

《素问·脉要精微论》指出：“头者，精明之府。”张介宾注：“五脏六腑之气皆上升



于头。”

《灵枢·邪气脏腑病形》指出：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛，其别气走于耳而为听。”

《灵枢·五色》指出：“庭者，首面也；阙中者，肺也；下极者，心也；直下者，肝也；肝左者，胆也；下者，脾也；方上者，胃也；中央者，大肠也；挟大肠者，肾也；当肾者，脐也；面王以上者，小肠也；面王以下者，膀胱、子处也；颧者，肩也；颧后者，臂也；臂下者，手也；目内眦上者，膺乳也；挟绳而上者，背也；循牙车以下者，股也；中央者，膝也；膝下者，胫也；当胫以下者，足也；巨分者，股里也；巨屈者，膝腘也。”此话讲得十分明白，我们的祖先在2000年前，就认识到颜面应全身之理（图1）。

祖国医学认为：头为诸阳之会。手、足三阳经皆上循于头面。具体地说，手、足阳明经行于面部、前额部，手、足太阳经行于头顶、后头及顶部，手、足少阳经行于侧头部，督脉纵行于顶部、后头、头顶及面部。在手、足三阴经中，又有手少阴经、足厥阴经行于头面部（图2）。其余阴经的经别，合于相表里的阳经之后，均达头面部。经络之功在于内联脏腑，外络肢节，运行气血，营养周身。头面是人体经气最集

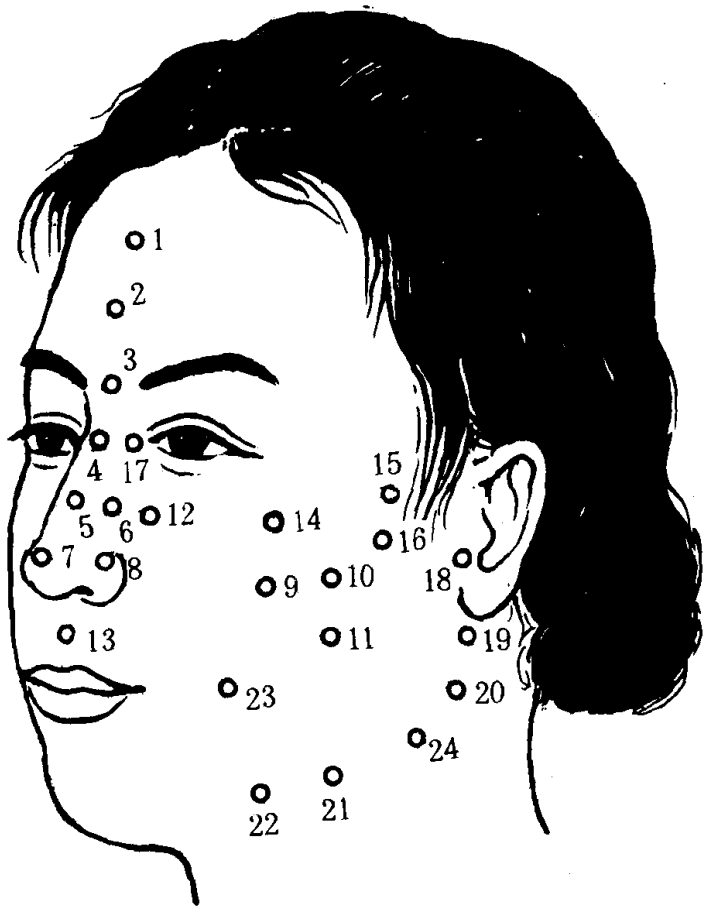


图1 颜面应全身

- |       |        |        |        |       |
|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1. 面首 | 2. 咽喉  | 3. 肺   | 4. 心   | 5. 肝  |
| 6. 胆  | 7. 脾   | 8. 胃   | 9. 大肠  | 10. 肾 |
| 11. 脐 | 12. 小肠 | 13. 膀胱 | 14. 肩  | 15. 臂 |
| 16. 手 | 17. 膺乳 | 18. 背  | 19. 股  | 20. 膝 |
| 21. 胫 | 22. 足  | 23. 股里 | 24. 膝腩 |       |

中的部位。内脏诸器官，体表各肢节的疲劳、疼痛都能从头面表现出来，故健美按摩首选头面部是很容易

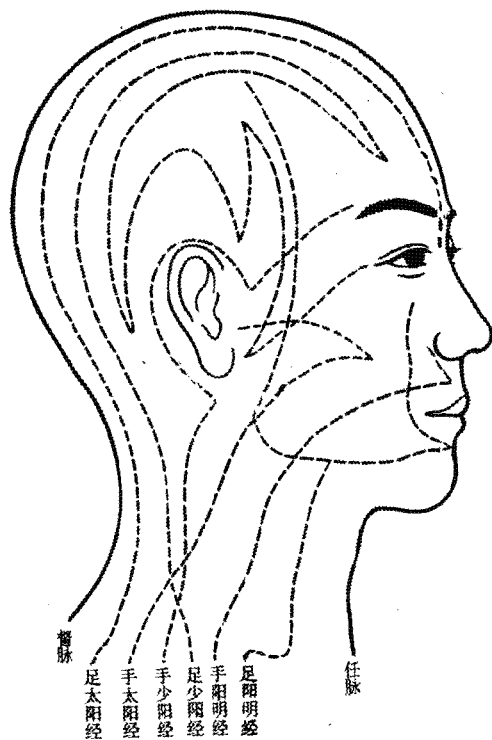


图2 头面部经络循行图

理解的。这也是健美按摩应首选头面部的理论依据。头面按摩可以调理阴阳，疏通经络，促进血液循环，改善营养供给，消减脑、窍疲劳，兴奋脑细胞，加强思维活动与记忆能力，使人耳聪、眼明、齿坚、口利、嗅

觉灵敏，养护颜面、须发，达到增强肌体活力，延缓衰老进程的目的。

人的皮肤，靠细胞组织的生理作用，附着在肌肉上。

青少年时期，脏腑、肌腱、孔窍等器官功能良好，气血运行旺盛，皮肉结合牢固。加上皮下脂肪层合理地铺垫作用，人的颜面显得平滑、丰满、圆润、耐看。

随着岁月的流逝，人体各种组织逐渐老化。加上风吹、日晒、地心引力作用，头面出现苍苍白发，道道皱纹，眼皮松垂，牙齿脱落的衰老相貌。这个自然规律是不可抗拒的。然而，靠自己动手，可以推迟老相来临的岁月。从哪里做起呢？下边讲述的就是如何根据祖国传统医学理论和运用按摩手法，帮助您达到这个目的。

## 二 经穴美容的施术部位、 手法及其作用

术者施用手法时，应根据穴位与部位的不同需要，采用指尖、指腹及大、小鱼际（图3）等多种指位交替按摩。

施术姿势之一，受术者仰卧床上，术者面对其头，坐在适当位置

1. 术者一拇指远端指腹揉印堂穴（图4）一分钟。

印堂穴位于两眉头联线中点，正是皱眉肌的位置上。

人体解剖学讲得十分清楚：皱眉肌有细长的纤维穿过两道眉延伸到太阳穴。随

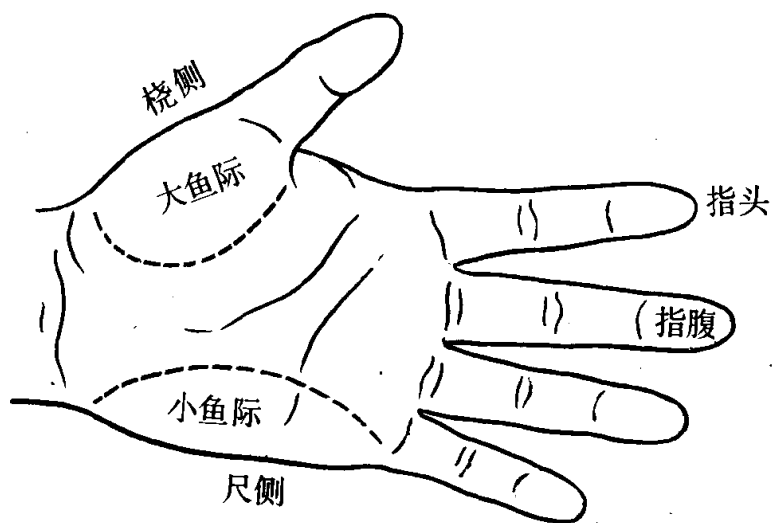


图3 指掌部位名称

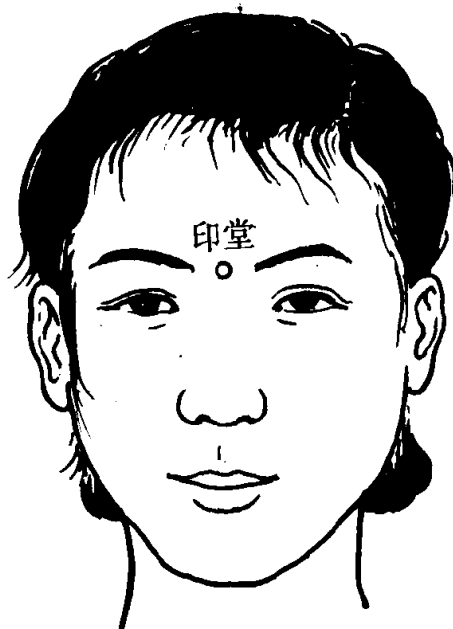


图4 印堂穴

着年龄增长，皱眉肌的肌力也会老化变弱，人到中年或者更早一些，两眉之间开始出现松皮皱纹，外眼角处出现鱼尾纹，太阳穴处也出现细小的线条纹，看上去给人以衰老之感。坚持按摩印堂穴锻炼皱眉肌，使其得到充分营养而保持强健活力，可延迟上述三处皱纹的出现时间，使眉眼多几年青春光彩。还可以防治感冒、头痛、眩晕、失眠、三叉神经痛、目赤等症。

2. 术者两拇指远端指腹揉攒竹、鱼腰、丝竹空三穴（图5）各半分钟。

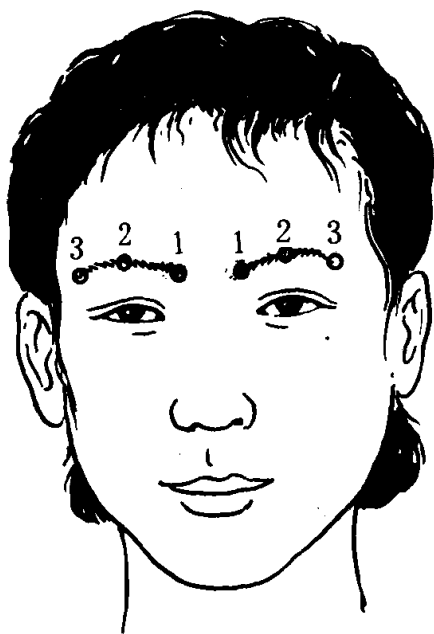


图5

1. 攒竹穴 2. 鱼腰穴 3. 丝竹空穴

攒竹穴位于眉头内侧凹陷处。

揉攒竹穴可以防治头痛、视物不清、迎风流泪、角膜白斑等症。

鱼腰穴位于正视时瞳孔直上眉中心凹陷处。

揉鱼腰穴可以防治目赤肿痛、口眼歪斜、眶上神经痛等症。

丝竹空穴位于眉梢外侧凹陷处。

揉丝竹空穴可以防治偏头痛、面神经麻痹、目赤等症。

3. 术者两食指远端指腹揉太阳穴(图6)一分钟。

太阳穴位于眉梢后一寸(本书所说的寸,系针灸术语中的“同身寸”。其长度因人而异,可据受术者的手指宽度酌定。参看图7)凹陷处,正处在颞肌的位置上。颞肌是保持面部两侧坚实、光泽的主导肌。它的强健把细小的肌肉纤维向上向后拉紧,与其连接的面部肌肉都能保持在各自的位置上,面颊丰满水灵。岁月不饶人,当颞肌的张力减弱时,人的两颊凹陷、皮肤松垂,皱纹道道,衰老之状立即显现出来。坚持按摩太阳穴,使颞肌因血流畅通而得到充分的营养,保持其强健、坚实的活力,人的面部两侧长期显得丰满、圆润、健美。还可以防治感冒、偏头痛、牙痛、目赤、三叉神经痛等症。





图6 太阳穴

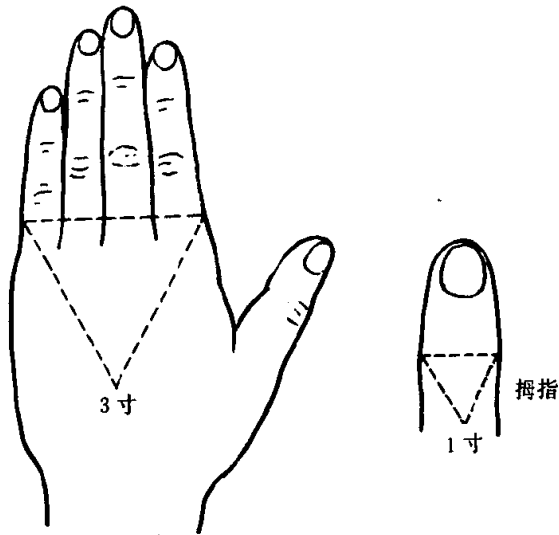


图7 同身寸