

面部健美按摩

李方祥张光明著



2.19

纺织工业出版社

面部健美按摩

李方祥 张光明 著

纺织工业出版社

内 容 提 要

每个人都想使自己的皮肤保持年轻、美观，要做到这一点，最有效的方法就是按摩。如何进行面部健美按摩？本书通过对面部皮肤、肌肉、神经、血管走行的讲解，详细介绍了健美按摩的操作方法。本书图文并茂，通俗易懂，读者可按着操作要领及给定的穴位进行自我按摩。书中还介绍了治疗头、面部常见疾病如头痛、面瘫、三叉神经痛等的自行按摩治疗方法。只要正确掌握了操作方法，就能使青年人皮肤更细嫩，延缓中、老年人皮肤的衰老，延长皮肤的青春。

本书介绍的面部健美按摩方法简单易学，既可以供一般读者阅读，也可以供美容师、按摩师参考。该书内容丰富，实用性强，是一本适应广大社会消费者的读物。

责任编辑：包含芳

面部健美按摩

李方祥 张光明 著

纺织工业出版社出版

(北京东长安街12号)

纺织工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×109 毫米 1/32 印张：1 1/32 字数：26千字

1984年5月 第一次印刷

印数：1—28,000 定价：0.48元

ISBN 7-5064 0271 8 / TS · 0266

目 录

一、面部的应用解剖.....	(1)
(一)面部的皮肤.....	(1)
(二)面部的肌肉.....	(2)
(三)面部的神经.....	(3)
(四)面部的血液循环.....	(5)
二、面部健美常用的按摩手法.....	(9)
(一)推法.....	(9)
(二)揉法.....	(11)
(三)压法.....	(13)
(四)拿法.....	(14)
(五)搓法.....	(16)
(六)颤法.....	(17)
(七)敲法.....	(18)
(八)动法.....	(18)
三、面部的自我按摩.....	(20)
(一)面部的健美按摩.....	(20)
(二)治疗头、面部疾病的自我按摩.....	(23)
四、面部健美按摩常用经穴表.....	(27)

一、面部的应用解剖

要使面部健美，首先应熟悉和了解面部的基本解剖，面部不仅有着人体的重要器官眼、耳、口、鼻等，而且，对人们的形态和外观也有重要的意义。

（一）面部的皮肤

面部的皮肤薄，柔软，感觉灵敏，易于移动，富于表达感情。皮肤上的皮纹变化较大，一方面能够很好地表达人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的思想活动，另一方面则由于面部皮肤的异常表情变化而容易出现皱折。例如，为什么在人的眼角部易出现“鱼尾纹”呢？中老年人为什么嘴唇两侧易松弛下垂呢？这都和面部的皮肤、肌肉有密切的关系。因此，熟悉面部皮肤纹理的走向，对于面部健美按摩十分重要。面部皮肤的皱纹是影响面部美容的一个因素，而皱纹大多是沿面部皮纹走向形成的。

面部皮纹的走行，大致可分为以下几个部位，如图1所示。额部是横向走行；眼部则围绕眼圈周围呈椭圆形走行，在眼角处上、下皮纹呈“鱼尾状”相接；面颊部的皮纹由眼眶下缘起，近乎半圆状顺序排列，向下颌方向走行。因此，当人进入老年以后，皮肤肌肉弹性减弱，常常出现下颌皮肤肌肉松弛下垂。

因此，在了解面部皮肤纹理的走行后，只要经常坚持沿皮纹走向进行自我按摩，就能够保持皮肤的弹性和润泽，减少和避免呆板单一的面部表情变化，从而可以延缓和减少皮

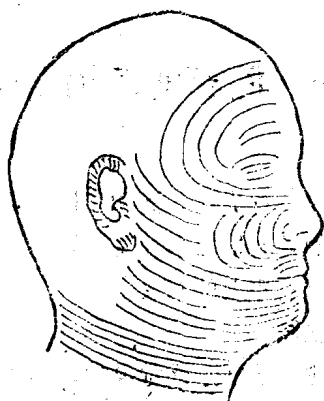


图 1 面部的皮纹

肤皱折的出现。

(二)面部的肌肉

表情肌是形成面部丰富表情的主要肌肉，它位于表浅的皮下组织内，这一部分肌肉薄弱、短小而纤细，收缩力不大，起于骨面，止于皮肤，围绕在眼、口、鼻等孔裂的周围。当肌肉收缩时，皮肤出现皱纹，改变其眼、口、鼻的外观形状，以表达各种情感。因此，单纯、单一的呆板面孔，会使某一部分肌肉、皮肤长期处于紧张或松弛状态。这些都是造成面部皮肤皱折过早出现的原因。根据肌肉纤维的走行，可将表情肌分为环形肌和辐射肌两种，其环形肌有关闭孔裂的作用，而辐射肌有开大孔裂的作用。

口周围的肌肉，如图 2 所示，只有口轮匝肌呈环形，其余的均为辐射状，提上唇肌、颧肌、笑肌、降口角肌、颊肌等，它们分别掌管张口、闭嘴动作的完成。除此之外，其提上唇肌、颧肌、笑肌和降口角肌以及颊肌、降下唇肌、颏肌

等，其功能大致分别为提上唇、拉口角向外等动作，同时，提上唇肌内侧纤维还有开大鼻孔的作用，上述肌肉，共同完成咀嚼、笑等面部的活动。

眼部的肌肉中，最主要的是眼轮匝肌，如图 3 所示。眼轮

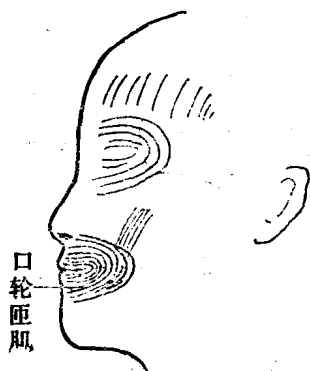


图2 口轮匝肌



图3 眼轮匝肌

匝肌位于最外围，其肌纤维起自内眼角，弧形向外止于外眼角处，上、下纤维互相交错。当肌肉收缩时，使眼眶周围皮肤产生皱纹和闭眼。因此，视力欠佳的人，或者夏天当人们从室内到阳光很强的室外的时候，为避免阳光直射，常用“眯缝眼”的动作看东西，这种长期重复的不正常眼部动作，是造成眼角处过早出现“鱼尾纹”的原因。

鼻周围肌肉如图 4 所示，位于鼻周围，共有三条肌肉，即压鼻孔肌、鼻孔开大肌和降鼻中隔肌，这三条肌肉的作用分别如其名。由于该处肌肉收缩力不大，同面部美容关系不甚密切，故不赘述。

(三) 面部的神经

表情肌全部由面神经支配，其支配肌肉的情况如图 5 所



图4 鼻周围肌

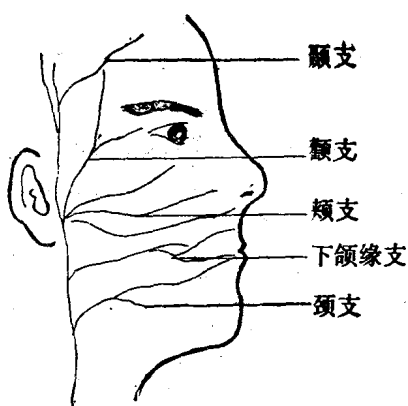


图5 面神经分支

示。

额支：分布于额肌、眼轮匝肌、耳前肌和耳上肌。

颧支：分上、下两部分，上部支配额肌和眼轮匝肌的上部分，下部分支配眼轮匝肌的下部分和眶下肌肉。

颊支：支配颊肌、口轮匝肌以及上唇方肌和颧肌的下部分。

下颌缘支：支配降下唇肌，即下唇方肌与三角肌，由肌肉之外侧深面进入肌肉，下颌缘支可与下颌神经的颊神经、面神经的颊支及颈支相交连通。

颈支：主要支配颈阔肌。

如面神经受损，即可引起面瘫。可因有关分支受到损伤，而出现该支配区域的肌肉瘫痪，如出现眼睑不能闭合、口角下垂等症状。

同面部关系密切的还有三叉神经，三叉神经包括口腔颌面部的感觉神经和咀嚼肌的运动神经，其主要有三大分支：眼神经、上颌神经和下颌神经，其分布区如图6所示。

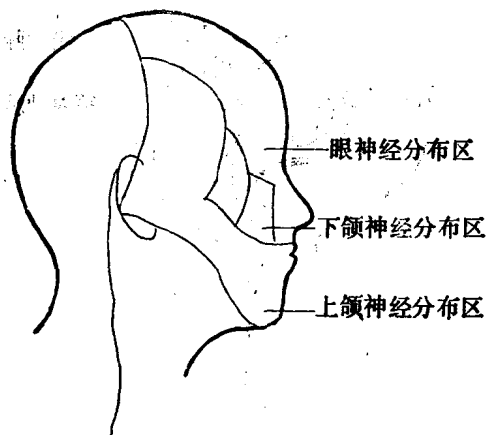


图6 三叉神经面部分布区

临床上，由于各种原因引起的三叉神经痛，可以因损伤的分支不同，而出现各自支配区域的疼痛。

(四) 面部的血液循环

面部的血管极为丰富，血液循环对面部的健美修复起到一定的作用。血液循环的好坏，是能否保持面部皮肤、肌肉富有弹性的重要因素。

按摩要沿血管的走向进行，因此对血管走行的方向和大致区域要有所了解。面部的动脉血液，主要来自颈总动脉的分支颈外动脉，再由颈外动脉分出颌内动脉、颌外动脉、颞浅动脉、耳后动脉等同面部关系密切的分支，各分支供应面部需要的血液，其循环的区域大致如图7所示。

颌外动脉：沿颌下腺的深面和上面之间的一个沟中走行，到达面部，在笑肌、颧肌、上唇方肌与颊肌、尖牙肌之间越过颊部，在口角附近分出下唇动脉和上唇动脉，上、下唇动脉走行在红唇缘深面内与对侧同名动脉吻合形成

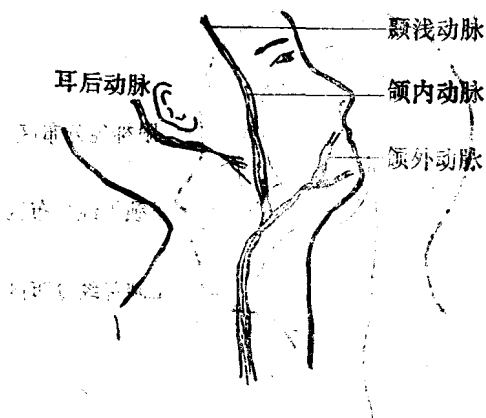


图7 颈外动脉及面部的分支

围绕口裂的血管环如图8所示。此处施用按摩手法时，一般多沿口周围血管环作半圆周的手法移动，以促进局部血液的循环。

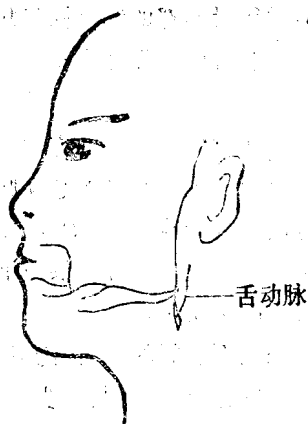


图8 口周血管环

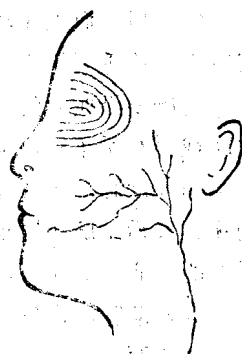


图9 颌内动脉分支

颌内动脉：亦名上颌动脉，位于面深部，在颞下颌关节内侧发出分支，经营养嚼肌、颞肌、上颌骨等走行于翼外肌上、下两头之间，继而分出眶下动脉、腭降动脉和蝶腭动脉。眶下动脉营养眶部，腭降动脉营养硬腭和软腭，蝶腭动脉营养鼻侧部和鼻后部。

颞浅动脉：是颈外动脉的最终分支。营养腮腺、颞下颌关节、嚼肌等，继而越过颞弓根后到达颞部皮下。颞浅动脉在颞区皮下组织内走行的方向与头部其它血管相同，都是由下向上行走的。因此，面部的按摩手法，用力方向一般多是向心性的，即从上向下用力的，以促进血液循环的回流。

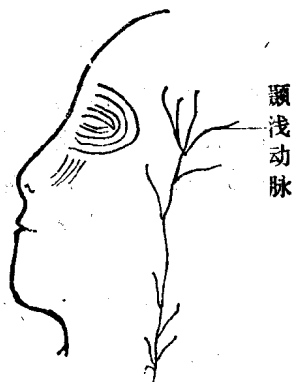


图10 颞浅动脉

面部的静脉，是由深浅两个网构成的。浅静脉由面前静脉和面后静脉组成。面前静脉主要收纳颌外动脉分布区的静脉血，起于内眦静脉，向下在颌外动脉的后方略与其平行走行，沿途与眼静脉、眶下静脉和面静脉相交连通，面后静脉由颞浅静脉和颌内静脉汇合而成。面前、面后静脉在下颌角下方汇合成面总静脉，在相当于舌骨水平面经颈内静脉。

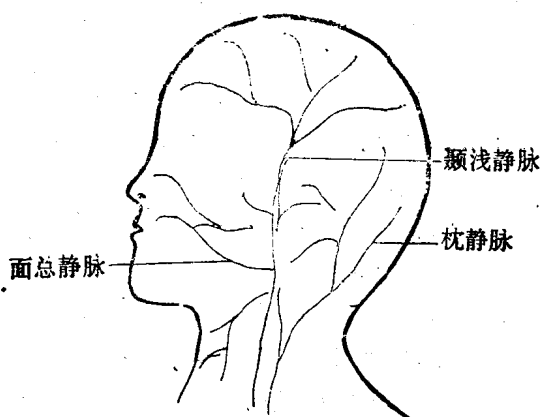


图11 面部静脉

面部静脉走行在肌肉中，其血管腔内一般无瓣膜，当肌肉收缩时，可使其中的血液反流。因此，当面部肌肉收缩能力减弱时，面部的血液循环相对变差。经常用手由额部向面部自我按摩，可促进面部的血液循环，加速面部静脉血的回流。

由于面部静脉血管腔中无瓣膜，眼静脉直接注入于海绵窦。眶下静脉和面深静脉与翼状静脉丛相交连通，又与海绵窦相交连通。因此，在面部特别是口角至鼻根三角区两侧内发生感染时（如疔、痈），切忌局部按摩，否则可蔓延至海绵窦，形成严重的海绵窦血栓性静脉炎。因此，常称此区域为面部的危险三角区。

二、面部健美常用的按摩手法

按摩手法在我国有关文献中记载十分丰富，派别、手法形式、名称很多，也各有其特点。为了便于学习和记忆，现将常用的按摩手法归纳为：推、揉、压、拿、搓、颤、敲、动八种基本手法。这八种基本手法既可以单独使用，也可以结合使用，如揉拿、压颤、推搓、敲动等。手法的结合使用并不是一成不变的，可在实践中根据具体情况灵活运用。

用按摩手法美容是用手在面部循肌肉、血管、神经的走行或是循经络、穴位上施以手功技巧，达到延缓皮肤衰老，使皮肤的青春期为长久的目的。其手功技巧要领可概括为八个字，即刚劲、柔和、深透、持久，简称八字诀。八种基本手法和技巧八字诀在施术中是相辅相成的，且不可偏废。手法形式必须通过手功技巧才能发挥效应，而手功技巧只有通过手法形式才能体现技巧的作用，两者缺一不可，熟练掌握上述手法和技巧，方可达到使面部健美及治疗疾病的目的。现将八种基本手法分述如下。

（一）推法

1. 推法 是用手掌或手指在施术部位上做上下左右方向的推动，即为推法。如：前额部的分推法，见图12。

2. 操作要领 操作时手掌或手指与施术部位接触要紧密，推时不宜过快过猛，用力要均匀，做到重而不滞、轻而不浮。

3. 手掌推法和手指推法

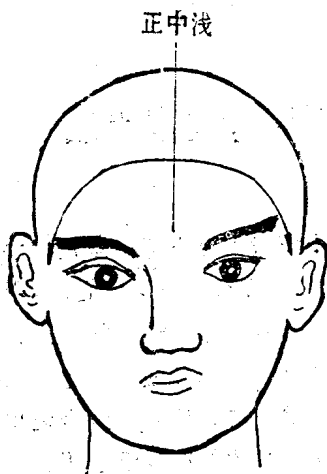


图12

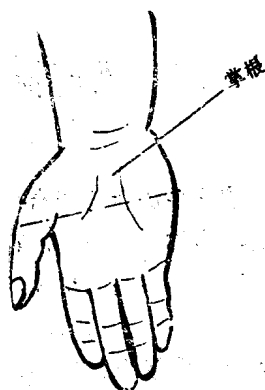


图13

①手掌推法：包括掌根推（掌根示意图见图13）、大鱼际推、小鱼际推（大、小鱼际示意图见图14），具体使用哪种推法，可根据施术部位的面积和特点而定。操作时，一手

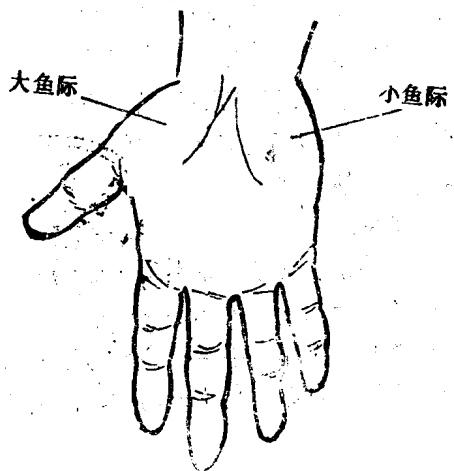


图14

或双手紧贴被施术部位的皮肤，做上下左右的推动或双手分行推动。此法多用于额头部及面颊部。如图12中所示。

②手指推法：包括单指推、多指推。操作时用拇指的指腹（即手指肚）或多指的指腹在施术部位按肌肉、血管、经络、神经的走行推动，见图15所示。

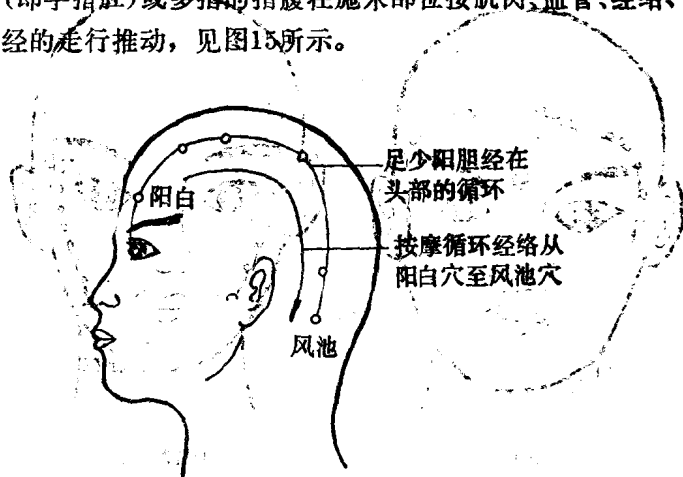


图15

4. 推法的作用 提高皮肤温度，扩张血管，促进血液及淋巴液流动，对于面部瘀斑、肿胀有疗效。

(二) 揉法

1. 揉法 是手掌或手指和体表相接触，用一定的压力作圆形或螺旋形的揉动，移动轨迹如图16中所示。本法用途较广。

2. 操作要领 做揉动时，肌肉要放松，手指要灵活，接触皮肤要紧密。揉动时手掌或手指行走的轨迹要转圆，用力要适当、均匀、深透、持久，移动要自然，要避免摩擦和碰撞骨骼，皮下组织要随手而旋动，以免造成皮肤损伤。

速度的快慢可根据具体情况而定。如：面颊部的揉法见图17所示。用拇指揉时，拇指在施术部位上原地不动地转动360度后再向旁移动。

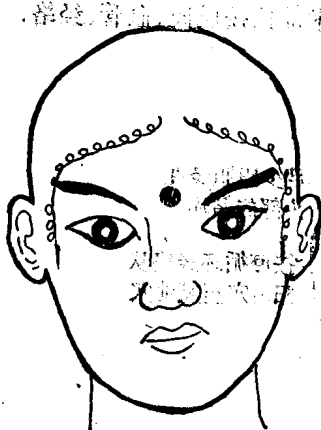


图16

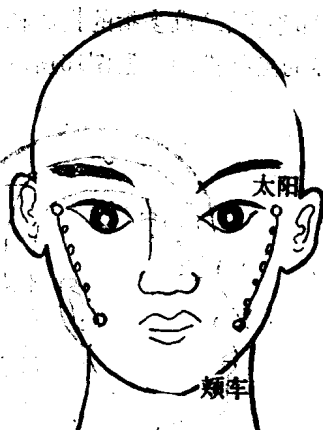


图17

3. 掌根揉、拇指揉、多指揉

①掌根揉：就是用手根部或大、小鱼际做揉擦，多用于面颊部和前额部。

②拇指揉：用拇指指腹做揉动。此法不受部位的限制，面积大的部位可用拇指揉，面积小的部位更适用拇指揉。

③多指揉：拇指除外，四指并拢或用食指、中指、无名指三指的指腹，进行揉动。

具体采用哪种手形的揉法，可根据施术部位的面积及特点而定。运动方向根据肌肉的分布和血管、神经、经络的循行而定。在穴位上揉动时手不移动，可加用颤法，着力要先轻后重，重后再轻。

4. 揉法的作用 可使血管扩张，促进血液循环，促进组织

修复与再生，调解代谢，增加肌肉弹性，丰润肌肉，减少皱纹，对于色素沉着、斑痕、老年斑有疗效。

(三) 压法

1. 压法 也可称按法或点穴法，用手的某一部位在体表或穴位上垂直向下用力的一种按压手法。此法刺激性较强，重力按压多用于点穴止痛，如头痛、牙痛等。

2. 操作要领 使用压法时要注意用力的大小，由轻到重，重后变轻；轻而不浮，重而不猛；由浅入深的将力慢慢送到深处，使其产生酸胀、困麻、热的感觉，着力要根据施术部位的组织厚薄和需要而定。使用重力按压后要慢慢减轻压力，最后加用揉法使局部组织放松。一般在面部肿胀或有斑痕疙瘩需使用压法时，可采用离心式的运动，从肿胀、斑痕的中心开始向四周逐渐的按压，在穴位上按压时，一般不移动，用颤法以加强刺激强度。面部有粉刺者勿用压法。

3. 指压、拳尖压、掌根压 面部常用的压法有拇指压、多指压。

① 拇指压法：用一手或双手拇指指尖在施术部位及穴位上做垂直用力的按压，见图18。

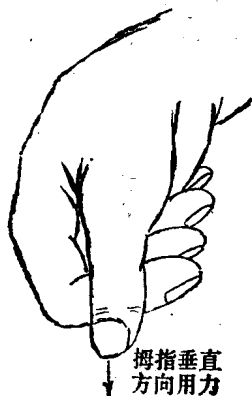


图18