

卜义长 主编



美容 健身

经穴按摩

润肤美容 · 祛斑减皱 · 益脑健身 · 减肥健美

劳动人事出版社

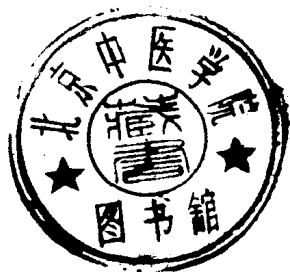


就业训练美容健身按摩专业教材

美容健身经穴按摩

北京市劳动局培训中心组织编写

卜义长 主编



劳动人事出版社

1190525

美容健身经穴按摩

北京市劳动局培训中心组织编写

卜义长 主编

责任编辑：丁丽英

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

地质印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.75印张 81千字

1989年7月北京第1版 1989年9月北京第1次印刷

印数：1—14100册

ISBN 7-5045-0407-6/R·006

定价：2.35元

本书内容包括：头部健脑按摩；面部美容按摩；肩和手臂健美按摩；躯干健美按摩；腰腿部健美按摩；全身舒适性按摩；全身健美减肥按摩；几种常见病的按摩疗法。

本书与《美容健身经穴按摩卜义长成套手法示范》音像教学片配套使用。

本书供就业训练美容健身按摩专业使用，也适于职业学校、在职培训及家庭按摩、自我按摩学习使用。

前 言

按摩也叫推拿，是我国医学宝库中的一颗灿烂的明珠。它历史悠久，源远流长，在我国古代是防治疾病、美容健身的主要手段之一。

按摩技艺发展至今，可谓手法繁多，各有千秋。东方饭店著名美容美发特一级技师卜义长同志，有四十多年的按摩经验，集推拿名家之长，兼收并蓄，具有自己的独特风格，运用各种按摩手法，为国内外广大宾客美容健身、治病防病，人们无不称赞他的高超按摩技艺为“神术有情”，“妙手回春”。

卜义长同志的美容健身经穴按摩，是根据中医的基本理论，进行辩证施治。恰当地运用点、按、掐、拍、叩等手法，使“气”和“力”的作用沿着经络深透到人体内部，以激发经气，从而调整阴阳脏腑的功能和营卫气血的盛衰，以疏通经络，行气活血，平衡阴阳，扶正祛邪，达到润肤美容，祛斑减皱，益脑健身，减肥健美，治病防病之功效。

我们组织编写这本教材，目的在于把需要就业的人员培养成为有良好职业道德和一定专业技能的劳动者；使在职职工的素质得到进一步的提

高。

随着时代的前进，人们生活观念的更新，美容健身被越来越多的家庭所重视，因此本书也是家庭按摩和自我按摩的良师益友。

北京市劳动局培训中心

目 录

绪论	(1)
一、美容健身经穴按摩的概念与历史	(1)
二、美容健身经穴按摩的特点、适用范围和注意事项	(6)
第一章 美容健身经穴按摩的基本手法	(8)
第一节 按摩手法操作要领	(8)
第二节 美容健身经穴按摩的基本手法	(10)
思考题	(37)
第二章 头部健脑按摩	(38)
第一节 按摩对神经系统的作用及其生理效用	(38)
第二节 头部健脑按摩的经穴、手法与步骤	(39)
第三节 头部常见病的按摩疗法	(49)
思考题	(54)
第三章 面部美容按摩	(55)
第一节 皮肤的结构及其按摩对皮肤的生理效用	(56)

第二节	面部美容按摩的经穴、手法 与步骤	(59)
第三节	面部常见病的按摩疗法	(68)
思考题	(70)
第四章	肩和手臂健美按摩	(71)
第一节	按摩对关节、肌腱的作用及 其生理效用	(71)
第二节	肩和手臂健美按摩的经穴、 手法与步骤	(72)
第三节	肩和手臂常见病的按摩疗 法	(79)
思考题	(83)
第五章	躯干健美按摩	(84)
第一节	按摩对血液循环、呼吸和 消化系统的作用及其生理 效用	(84)
第二节	躯干健美按摩的经穴、手 法与步骤	(85)
第三节	躯干部常见病的按摩疗法 ...	(93)
思考题	(95)
第六章	腰腿部健美按摩	(96)
第一节	按摩对肌肉的作用及其生理 效用	(96)
第二节	腰腿部健美按摩的经穴、手 法与步骤	(97)
第三节	腰腿部常见病的按摩疗	

法.....	(103)
思考题.....	(105)
第七章 全身舒适性按摩.....	(106)
第一节 按摩对机体抗病能力的效 用.....	(106)
第二节 全身舒适性按摩的手法与 步骤.....	(107)
思考题.....	(112)
第八章 全身健美减肥按摩.....	(113)
第一节 造成肥胖的原因以及成年 人的标准体重.....	(113)
第二节 全身健美减肥按摩的经穴、 手法与步骤.....	(116)
思考题.....	(126)
附录 十四经脉与取穴方法.....	(128)

绪 论

美容健身经穴按摩，是现代美容健身的重要方法之一。

现代人追求美。人不仅需要漂亮的服饰，美好的心灵，而且需要美丽的容貌，健美的形体和充沛的精力。随着我国物质、文化生活水平的日益提高，美容健身已经被越来越多的人所重视。

目前美容的方法很多，如激光美容、外科手术整形美容、针灸美容、面膜美容、泥糊涂面美容以及化妆美容等。这些方法各有各的优点，但都是在皮肤表面上下功夫，治表不治本，缺乏持久性。

美容健身经穴按摩，是从健身的目的出发，以达到美容的功效。

一、美容健身经穴按摩的概念与历史

(一) 美容健身经穴按摩的概念

什么叫按摩？按摩又称推拿，是通过按摩者的双手，在人体一定部位上，运用各种手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的一种方法。

按摩一般分为医疗按摩、运动按摩、保健按摩三大类。美容健身经穴按摩属于保健按摩的范

畴。由于它是以中医的十二正经脏腑阴阳学说为理论基础，以点穴手法为主要手段的按摩，所以称为经穴按摩。

经穴是腧穴的俗称，是指人体经脉气血流注和转输的部位，也是按摩重点施术的作用点。它绝大部分是分布在十四经脉的通路上，每一个穴的作用都与脏腑有密切的关系，每个穴位又都属于一定的经脉，故名经穴。

经穴既有共性，也有特性。其共性是流通气血，舒畅经络，交通脏腑，即通过按摩体表穴位，内调脏腑，通达内外。经穴也有其特性，例如气海长于调气，血海善于理气，三阴交可以通治三阴诸病，足三里能调理肠胃等。所以，按摩时除了就近取穴外，还可以根据穴位的特性，以及所连属的经络，做到循经取穴或远端取穴。

经穴按摩以指代针，循经脉的走向，对穴位点、按、压、揉、掐……，并用按摩手法对经脉损弱者顺而补之，对郁闭障塞者逆而泻之。

经穴按摩是运用科学的原理和专门的手法，点按适当的穴位或特定的刺激线，通过经络的作用，使人体内的气血畅通，促进全身的新陈代谢。从而达到润泽皮肤，舒展皱纹，祛斑美容，健脑安神，聪耳明目，减肥健身和延年益寿之目的。

经穴按摩对人体的作用是多方面的，它既有疏通经络、行气活血的作用，又有平衡阴阳、扶正祛邪的效果，是美容健身简便有效的方法。

(二) 美容健身经穴按摩的历史

按摩,是中国医学的宝贵遗产,历史悠久,源远流长。远在二千多年前的春秋战国时期,民间就广泛应用按摩为人们医治跌打损伤和一些疑难杂症。春秋战国时期,《左传》一书记述了按摩针灸医案。秦汉时期,《黄帝内经》中有按摩治疗痹症、痿症、胃痛等病的记载。可见,当时按摩已成为医疗的重要手段之一。东汉班固所著《汉书·艺文志》中,有关于我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》的记载,可惜此书已经失传。

魏、晋、隋、唐时期,专为皇帝宫廷诊病的太医院设立了按摩科,并设有按摩专科医生——按摩博士。据《唐六书》记载,按摩能治疗风、寒、暑、湿……引起的疾病,同时也记载了“导引”术在当时的盛行。所谓“导引”术,就是自我按摩一类的保健按摩方法,关于这类方法的治疗经验,除了按摩专著有记叙以外,在一些比较重要的医学书籍中也有记载。例如,隋朝官纂医书《诸病源候论》。虽然它是一本有关病因病理论述的专著,但在每卷末都附有导引按摩等疗法。可见当时对保健按摩何等重视。唐代按摩疗法还传至朝鲜,日本等国,在国外有一定的影响。

宋、金、元、明时期,按摩疗法的应用范围更加广泛。不但用以治疗“损伤折跌者”,而且用于妇科“催产”、小儿科和内科疾病。同时,对于按摩手法的分析和研究,也日趋深入、细致。

从以上史料可以看出，按摩在我国古代是防治疾病的主要手段之一。而把它视为美容健身的手段，在历代医书中没有找到详尽的记载，只能从一些古书的只言片语中，发现按摩与美容是有着历史渊源的。

秦汉时期的《内经》，记载着按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃病等，这里谈到的口眼歪斜的治疗，可以说是中国古老整形美容的医治方法。当然医治口眼歪斜，只是一种治疗性按摩，谈不上美容健身性按摩，但就按摩能使人五官端正这一点来说，按摩与美容的紧密联系是有着悠久历史的。

远在一千五百年前的南北朝，药物学家陶弘景编著的《养性延命录》一书中有这样的记载：“……摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光……”。意思是说，两手掌互相摩擦发热以后，在面部从上到下进行按摩，不仅能够防治疾病，而且能够使人面色红润，容光焕发，有利于面容的健美。

隋朝的《诸病源候论》中记有“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光，又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气”。所谓的“面有光”“令人胜风寒时气”，是指通过按摩能达到美容健身的效果。

唐朝著名医学家孙思邈所著的《千金翼方》一书记载：“清旦初，以左右摩交耳，从头上挽两耳

又引发，则面气通流，如此者，令人头不白，耳不聋。又摩掌令热以摩面，从上向下二七过，去疴气，令人面有光。”意思是说，清早起来后，用左右手摩擦耳朵，并轻轻向上牵拉，再用手指轻轻梳理头发，按摩头皮，能使面部气血通畅，头发不白，耳朵不聋。然后用两手互相摩擦生热，从上到下按摩十四次，能够防治疾病，使人面有光泽。

宋代文学家苏东坡在《苏沈良方》一书中介绍他的健身经验。“以两手熨眼、面、耳、项，皆令极热，仍按捏鼻梁五七下，梳头百余梳，……试行二十日，……面见有光。”苏东坡的这种健身方法，比上述按摩方法要细致得多，可以说是一套比较完整的头部自我按摩方法，对后代美容健身按摩，是一个很好的借鉴。

据前辈人讲，保健按摩过去主要为宫廷和贵族阶层服务，直到清朝晚期，保健按摩通过理发行业才得以直接服务于大众。美容健身经穴按摩是在继承传统性健身按摩的基础上总结出来的，它不仅具有传统性保健按摩舒筋活血、消除疲劳等优点，而且还是赋予人们面部美、形体美的一项极为有效的美容措施。

当前，人民的生活水平不断地提高，我国的旅游事业不断地向前发展。作为有益于人们身心健康，能够赋予人们面容美、形体美的美容健身经穴按摩疗法，一定会受到中外各界人士的欢

迎。

二、美容健身经穴按摩的特点、适用范围和注意事项

(一) 美容健身经穴按摩的特点

1. 治表治本，效果显著。

美容健身经穴按摩是从健康的目的出发，以达到健美的。

美容健身经穴按摩不仅有美化皮肤外表的功能，更重要的是有调整内脏的机能。它能改善皮肤的呼吸，促进汗腺皮脂的分泌，改善肌肉的质量，完美人们的体格。并具有防治雀斑、蝴蝶斑以及减肥等功效。

2. 经济简便，易于掌握。

美容健身经穴按摩比较简便，容易学习，便于掌握。只要选穴得当，手法适宜，操作熟练，就能达到美容健身的目的。经穴按摩全凭两只手，既不受时间、条件的限制，又不需要工具和药物，还可自我进行按摩，是一种简便易行、行之有效的美容健身方法。

3. 施治安全，易于接受。

美容健身经穴按摩是一种比较安全可靠的按摩方法，因而男女老幼都能接受。在按摩中，只要手法运用适宜，穴位选用适当，操作认真细致，一般没有不良反应。

(二) 美容健身经穴按摩的适用范围和注意事项

适用范围

美容健身经穴按摩以美容健身为目的，属于保健性按摩的范畴，具有广泛性的特点。除恶性肿瘤、急性传染病、皮肤病、严重外伤患者和孕妇以外，男女老少均适于按摩。特别是对脑力劳动者，或面部长有雀斑、黄褐斑以及身体肥胖者，进行此按摩，不仅能美容健身，而且是一种享受。

注意事项

1. 按摩者的态度要和蔼，举止要庄重，精神要集中。
2. 按摩要不急不躁地按步骤进行。
3. 按摩者的两手要保持清洁，指甲不应过长。
4. 按摩前，手要保持一定温度，要与被按摩者的表皮温度相适宜。
5. 点按穴位及其施行其他手法时，均宜采用先轻、后重、再轻三个步骤。要保持适中的强度和量进行按摩，严禁在操作时用蛮劲，以免损伤筋骨。
6. 对于过饱或过饥者，不能进行按摩。
7. 按摩时，遇到有人突然面色苍白、出虚汗、恶心时，让其取卧姿，掐人中、补足三里、掐十宣（十个手指尖）、点大椎穴，便可解之。

第一章

美容健身经穴按摩的基本手法

第一节 按摩手法操作要领

按摩效果是依靠按摩手法来实现的，因此按摩手法至关重要。手上无功，按摩一空；手上有功，气血皆通。要想手上有功，必须掌握手法操作的技能技巧。不能认为，只要手有劲就行，不懂手法要领，盲目地用力，会造成不良的后果。

病有阴阳虚实，按摩手法也分阴型、阳型两类。阴型手法较轻，叫柔术。阴型手法为“补”，具有兴奋、激发、补助、营养的作用。阳型手法较重，称刚术。阳型手法为“泻”，具有抑制、镇静、疏散、通畅的作用。阴阳刚柔可相互配合，灵活运用。

经穴按摩，功在手腕。一般要做到有力，柔和，均匀，持久，以得气为目的。

“有力”是指手法必须具有一定的力量，施力的轻重，应根据病变部位的浅深、病症的虚实和被按摩者的体质强弱等诸方面的情况而酌定，就