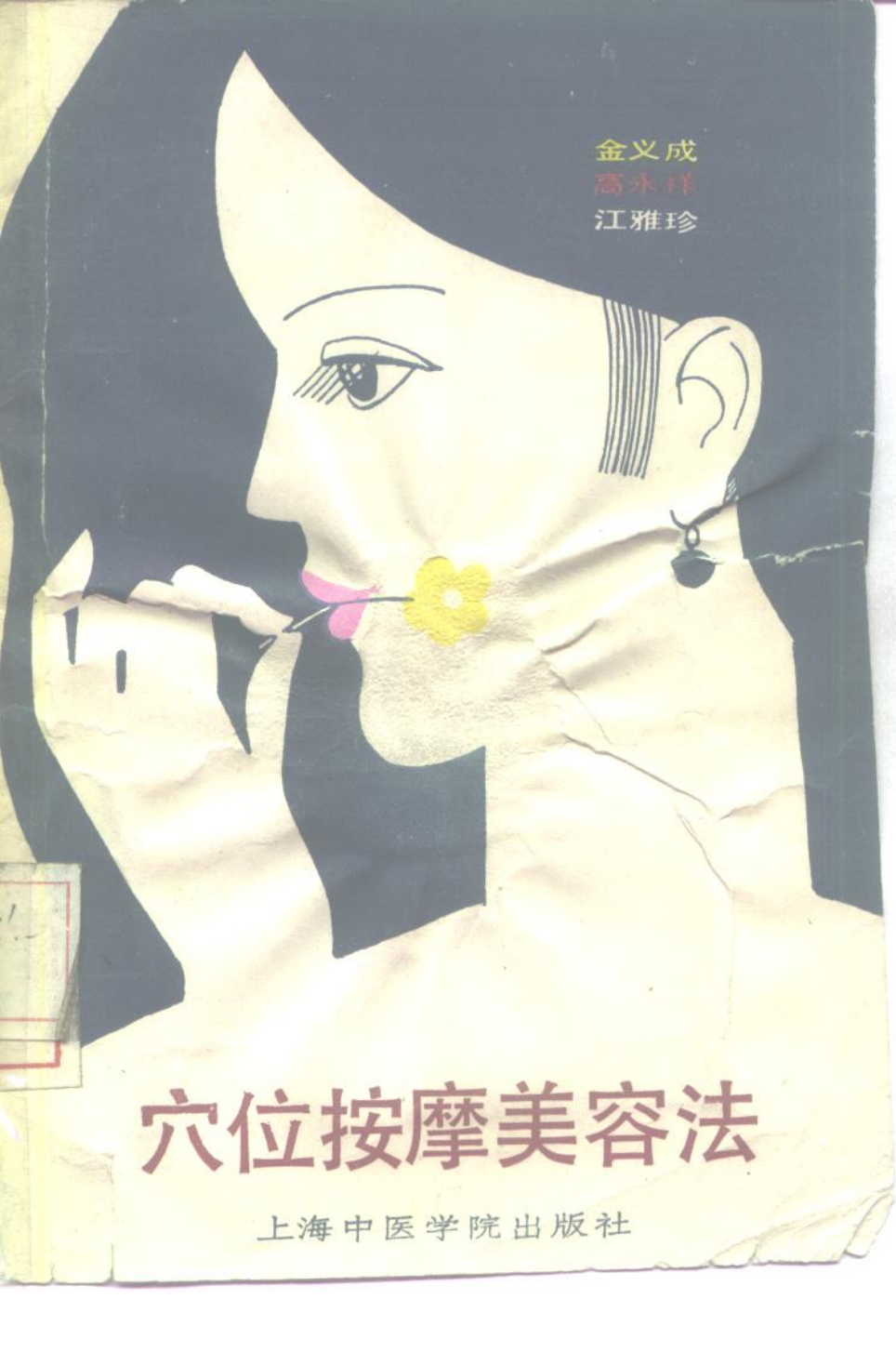




金义成
高永祥
江雅珍

穴位按摩美容法

上海中医学院出版社

穴位按摩美容法

金义成 高永祥 江雅珍

上海中医学院出版社

穴位按摩美容法

金义成 高永祥 江雅珍

上海中医学院出版社出版发行
(上海零陵路 530 号)

全 国 新 华 书 店 经 销

商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.125 字数 93,000

1989 年 10 月第 1 版 1989 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—27,000

ISBN 7-81010-058-0/R·57

国内定价 1.40 元(平装)

引言——从西太后的美容谈起

人们所熟悉的电影《垂帘听政》和《火烧圆明园》中的慈禧太后，十六岁凭其姿色被选入宫中，很快就得到咸丰皇帝的宠幸，成为中国历史上最后一个王朝——清王朝末期的实际统治者。她对外卖国求荣，对内独揽大权，不可一世，生活上极度腐化奢侈。她知道人的生长自然规律是无情的，为了能使自己青春常驻，可谓用心良苦，处心积虑地寻找美容妙术，譬如吃珍珠粉、喝人乳、用米粉敷面、用花汁和鸡蛋清搽脸、香液沐浴。还在化妆前用两头镶金的“玉尺”搓滚按摩面部。正因她美容有术，所以到了年高权极之时，仍葆其容貌不衰。

爱美是人类共有的天性。在大千世界里，美是无限的，天上人间，处处有美。人是美的精华，美对人们充满着魅力。美又是一门学问。美的内容很广，如：相貌美、形体美、气质美、装饰美、语言美、举止美等等。正是这些美点缀着人们的生活，使世界充满着美。其中创造健康的相貌美，是唤起人们美感的一个重要方面。

如何使人们的容貌秀美，始终充满着青春的气息，这是许多人感兴趣的问题，也是不少人为之探索和研究的问题。为此，世界性的美容术便应运而生了。随着现代生活和文明程

度的不断提高,人们对美的追求也越来越强烈,这恐怕也是当今全球性的“美容热”方兴未艾的缘故吧。

谈起美容,可不是擦擦胭脂,涂涂口红那样简单。一个人如果暗疮满面,皱纹丛生,形骸神暗,精神萎靡,再涂脂抹粉也是枉然,何美之有?这就要求人们从人体的整体和谐的美去作一些实践性的求索,再现人类的健康、完善、充满活力的自然美;心地善良、精神饱满、思维敏捷的心灵美;以及五官端庄、长相俊美、容光焕发的相貌美,使人人生活在充满美的世界里,这既是当今时代精神文明的要求,也是我们尝试编写这本小册子奉献给热爱美的人们的意愿。

目 录

引言——从西太后的美容谈起

一、穴位按摩美容的一般知识·····	1
(一)穴位按摩美容的概念·····	1
(二)穴位按摩美容的源流·····	2
(三)穴位按摩美容的特点·····	4
(四)穴位按摩美容的时间、次数及补泻·····	6
(五)穴位按摩美容的反应·····	7
(六)穴位按摩美容的适应范围·····	8
(七)穴位按摩美容的禁忌·····	8
二、穴位按摩美容的基础理论·····	10
(一)脏腑经络穴位概说·····	10
1. 脏腑学说(10) 2. 经络穴位(11)	
(二)头面与脏腑经络的关系·····	17
(三)眼与脏腑经络的关系·····	18
(四)耳与脏腑经络的关系·····	19
(五)鼻与脏腑经络的关系·····	20

(六)口齿与脏腑经络的关系	20
(七)头发与脏腑经络的关系	21
(八)皮肤与脏腑经络的关系	21
(九)乳房与脏腑经络的关系	22
(十)手、指甲与脏腑经络的关系	22

三、穴位按摩美容的功用和原理 24

(一)润肤驻春	24
(二)除皱消斑	25
(三)乌发防脱	25
(四)通络明目	26
(五)洁牙固齿	27
(六)丰乳隆胸	27
(七)减肥健体	28
(八)宣肺通窍	29
(九)养心安神	29
(十)疏肝解郁	30
(十一)健脾和胃	31
(十二)补肾聪耳	31
(十三)消除疲劳	32

四、按摩美容常用穴位 34

(一)头、面、颈项部穴位	34	
1. 百会(34)	2. 上星(34)	3. 头维(35)
4. 印堂(35)	5. 阳白(36)	6. 太阳(36)
7. 鱼腰(眉中)(36)	8. 攒竹(眉头)(37)	9. 丝

9. 竹空(眉梢)(37) 10. 睛明(37) 11. 承泣(37)
 12. 瞳子髎(38) 13. 四白(38) 14. 素髎(鼻尖)
 (38) 15. 迎香(38) 16. 颊车(39) 17. 地仓
 (39) 18. 人中(39) 19. 承浆(39) 20. 耳门
 (40) 21. 听会(40) 22. 翳风(40) 23. 上廉
 泉(41) 24. 风池(41)

(二)胸腹腰背部穴位.....41

1. 期门(41) 2. 中脘(42) 3. 神阙(42)
 4. 气海(42) 5. 关元(42) 6. 大椎(43)
 7. 膏肓俞(43) 8. 心俞(43) 9. 督俞(43)
 10. 膈俞(44) 11. 肝俞(44) 12. 脾俞(44)
 13. 肾俞(44) 14. 胃俞(45) 15. 肺俞(45)

(三)上部穴位.....45

1. 合谷(45) 2. 内劳宫(46)

(四)下部穴位.....46

1. 足三里(46) 2. 血海(46) 3. 三阴交(47)
 4. 涌泉(47)

五、穴位按摩美容的常用手法.....49

(一)按法.....50

(二)摩法.....51

(三)擦法.....51

(四)揉法.....53

(五)抹法.....54

(六)搓法.....54

(七)拿法.....55

(八)捏法·····	56
(九)点法·····	57
(十)其他手法·····	57

六、自我穴位按摩美容的操作方法·····60

(一)栉发·····	61
(二)浴面·····	62
(三)抹头·····	64
(四)运目·····	64
(五)擦鼻·····	65
(六)搓手·····	66
(七)鸣天鼓·····	66
(八)叩齿·····	67
(九)咽津·····	67
(十)运膏肓·····	67
(十一)擦项·····	68
(十二)抚摩胸胁·····	68
(十三)摩腹·····	69
(十四)揉神阙·····	70
(十五)擦丹田·····	71
(十六)摩内肾·····	72
(十七)摩夹脊·····	72
(十八)摇肢节·····	72
(十九)提谷道·····	73
(二十)擦涌泉·····	73

七、常见病症的穴位按摩美容法.....75

(一)雀斑.....	75
(二)黄褐斑.....	79
(三)面部皱纹.....	79
(四)皮肤粗糙.....	82
(五)皮肤晦暗.....	83
(六)皮肤苍白.....	84
(七)斑秃.....	85
(八)疤痕.....	86
(九)上眼睑下垂.....	88
(十)斜视.....	89
(十一)近视.....	90
(十二)痤疮.....	92
(十三)牙龈萎缩.....	93
(十四)口眼歪斜.....	93
(十五)耳鸣耳聋.....	95
(十六)肥胖.....	96
(十七)消瘦.....	97
(十八)冻疮.....	99
(十九)女子乳房健美	100
(二十)手的按摩和保养	105

附：食物和美容107

(一)粳米(107) (二)薏苡仁(107) (三)黑芝麻(108) (四)
赤豆(108) (五)豌豆(109) (六)扁豆(109) (七)黑大豆

(109) (八) 豆浆(110) (九) 大白菜(110) (十) 枸杞头(110)
(十一) 茄子(111) (十二) 芋艿(111) (十三) 竹笋(111)
(十四) 大蒜(111) (十五) 荸荠(112) (十六) 枣子(112)
(十七) 桑椹(112) (十八) 西瓜(113) (十九) 冬瓜(113)
(二十) 丝瓜(114) (二十一) 黄瓜(114) (二十二) 生姜(114)
(二十三) 醋(115) (二十四) 茶叶(115) (二十五) 酒(116)
(二十六) 牛奶(117) (二十七) 鸡蛋(117) (二十八) 猪肉
(118) (二十九) 兔肉(118) (三十) 蜂蜜(118)
(三十一) 海带(119) (三十二) 鲫鱼(119) (三十三)
鳙鱼(119) (三十四) 鳊鱼(119) (三十五) 龟(120)
(三十六) 黑鱼(120)

一、穴位按摩美容的一般知识

(一)穴位按摩美容的概念

美容,狭义地讲是指美化颜面部五官容貌。这就是通常人们用“脸蛋漂亮”、“五官端正”、“长相俊美”、“美丽秀气”等词汇来形容人从自然的恩赐中获得的容貌。然而这样的美不可能持久不衰、青春常驻。当阅历的痕迹悄悄地爬上眼角,岁月的年轮无情地刻在额头,苗条匀称的身材变得粗壮浑圆,红润的面容变得暗淡无光时,这样的美就自然而然地消逝了。因此,广义地说,美容是指身心健康、形体优美、精力充沛、朝气蓬勃的健康的美,自然的美,协调的美。这种美往往存在于日常生活的每一个方面,而关键在自身的调节,为外在美创造一个内在环境,这样获得的美将是持久的、终身的享受。

随着科学技术日新月异地发展,人民生活水平日益提高,人们都在寻找一些既能延年益寿,又有益于美容的治疗方法。除了国内外盛行的整容美容和市场上琳琅满目的美容化妆品之外,已经开始注意到了如何调动体内的积极因素,既简便易行,又安全可靠,效果显著。这就是穴位按摩美容法的根本点。祖国医学的整体观念为人体美容铺设了广阔的前景,而穴位按摩则为美容提供一条行之有效的途径,在国内外引起

了不少美容专家的青睐,并将越来越引起人们的重视和关注。

所谓穴位按摩美容法,就是以祖国医学的脏腑经络学说为理论根据,采用各种按摩手法作用于身体的某一穴位或部位,通过皮肤感受器,借助神经的应激作用,引起大脑皮层对全身机能的调整,促进新陈代谢,使人体各系统、各器官处于良性运行过程,从而使受术者达到身体健康、皮肤细腻、形体优美,给人以和谐的美的感受。

(二)穴位按摩美容的源流

按摩是人类最古老的一种物理疗法。可以这样说,自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗方法。远古时期,人们为了求得自身的生存,在从事各种劳动中,与自然界各种不利因素的斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,有目的地将按摩运用到生活实践中。当人类在生产劳动或互相争斗中遇到伤痛破损时,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失,破损愈合。这种本能的医疗活动,通过不断总结,逐渐形成了按摩的治疗体系。《左传》一书中就论述了按摩、针灸医案;在《史记·扁鹊仓公列传》中也记载有“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,(而以)铍石、拔引、案爪、毒熨”。在我国现存的最早一部医学典籍《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等。用按摩治疗口眼歪斜,可谓开了古代按摩美容的先河。晋代曾有记载用手术修补兔唇的案例,如《晋书》中记述,有位宰相先天性兔缺(俗称豁唇),他年轻时曾对家人说:“残丑如此,用活何为”,痛不欲生,后来他经荆州刺史殷仲堪帐下名医治疗,割而补之,缝合了兔缺,进入了仕途,官至一人之下,万人之上。这件发生在1500年前的

事,可算是世界上最早的整形美容范例了。

时至隋唐,按摩已较为兴盛,设有按摩专科,在《新唐书·百官志》中记有:“按摩博士一人,按摩师四人,并从九品以下,掌教导引之法以除疾”,其中导引就是自我按摩和练功,不少自我按摩方法就是现代穴位按摩美容中所常用的。时至宋金、元时期,广泛流传的太极拳、八段锦、十二段锦等健身美容的方法,一直为人们所沿用、采纳。

在国外,按摩也是一门古老的医术。早在公元前4~5世纪,古希腊的医圣希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性,并详细地写出了按摩的疗效和适应症,但到了中世纪,按摩疗法的研究一度中断。一直到十八世纪后才开始从科学上加以研究,并阐明其生理作用,又在手法方面建成了体系,并根据临床应用的范围,分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。尤其是保健按摩和美容按摩成了西方人乃至日本人、香港人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。以美国为例,每年都有数以百万计的人走入美容室。其中不少的按摩美容方法是借鉴了我国传统的按摩手法,也有人把中医经络学说的原理用于美容,取得了一些功效。

按摩用于治疗疾病,在我国人民的心目中已有一定的基础,但对按摩能美容却感到陌生。这是由于目前美容仅仅局限于为数甚少的美容部门,而且大部分从事美容按摩工作人员并非按摩专业人员,不熟悉祖国医学的基础理论,不懂得经络穴位在美容上的整体治疗作用,仅用一些简单的方法施术于局部,因此无法起到应有的效用。设有推拿专科的医疗单位,又不去开展美容项目,使美容按摩的发展受到很大的影响。与国外相比,从美容按摩的设施到从事美容按摩的人数;

悬殊甚大。随着对外开放的不断深化,人们的美容观念将会转变。同时也要求有志于美容按摩的专业人员和喜爱美容按摩的业余人员,继承和发扬祖国医学遗产,充分利用传统医学的优势,学习、应用中医的经络腧穴学说和推拿疗法,为美化人民生活作出应有的贡献。

(三)穴位按摩美容的特点

1. 经济简便

穴位按摩美容是利用各种手法作用于某一穴位或部位,来达到健身美容之目的。其最主要的特点是不用手术、不打针、不吃药,不受任何医疗设备条件和美容设施的限制,只通过手法的刺激作用,调整人体生理功能起到美容效果。穴位美容按摩多数可以自行操作,方法简便,节约时间,随时可行,而且不花钱或少花钱,经济实惠。国外的美容院收费相当昂贵,一般人都不敢问津。因此穴位按摩美容特别适合经济不十分宽裕人们的美容愿望。

2. 因地制宜,便于推广

穴位按摩美容主要以徒手操作为主,不需要更多的器械设备和美容设施,既适合于公共美容场所,如美容院、美发厅、宾馆的对外服务,而更多的人可因地制宜,随时进行自我按摩,因此更能广泛地适用于以野外作业、长途旅行、外出比赛或演出等各业人员的美容需要。晨起寝前,空暇之余,随时可根据自身的美容要求,进行操作,施术结束,即可感到周身轻松,心情舒畅,精神为之振发,给人以耳目一新之感。同时穴位按摩美容比较容易普及推广,互教互学,使更多的人在应用中得到美的享受。

3. 疗效可靠、副作用小

由于穴位按摩美容对人体生理机能没有干扰，适应范围广，尤其适应于某些药物治疗少效或无效，且副作用大的病症，以及一些不宜作美容手术治疗的病人。现代研究表明，穴位美容按摩之所以能美容，是由于在按摩手法作用下，人体内能发生一个从外周到中枢各级水平并涉及神经体液的各种效应。施术为一调整与激发这个作用的复杂动态过程。如在消除疲劳方面，国外曾有人做过试验，在肌肉锻炼时，乳酸量会大大增加，出现疲劳感，而按摩肌肉时，则乳酸量不增加，可解除疲劳症状。因此穴位美容按摩的疗效往往超过药物治疗和其他方法，而且安全可靠，作用持久，既可免除药物针砭手术之苦，也不会出现副作用，实属现代美容之良术，值得弘扬。

4. 防治结合，健美辅成

穴位按摩美容集健康与美容于一体，使健康与美容相辅相成。因为健康的美、天质的美才是真正的美。如无强健的体魄、旺盛的生命力，而着意浓妆艳抹，刻求形表修饰，那无疑是舍本求末。穴位按摩美容既能治疗各种疾病，又能防病健身，对于原来有病的机体，通过按摩可以起到增强机体之抗病能力，促进身体恢复健康的作用，而对于本身无病的身体，只感到体质虚弱、功能减退、渐见衰老或某些容貌缺陷而无需手术治疗的人，穴位美容按摩则可以起到强壮身体、抗御外邪、焕发精神、光复容貌之功用。

穴位按摩美容以中医脏腑经络学说为理论基础，以强身健体，美化容貌为目的，所以无论男女老少，有病无病，体质强弱，胖瘦不一，只要知经络，识穴位，懂手法，善操作，均有异工同曲之妙用。

5. 配合他法、相得益彰

穴位按摩美容与化妆美容、整形美容、药物美容、食疗美容及其他美容的方法和手段相结合,可以加强美容效果,但必须以有效、持久、无不良反应、病人舒适为原则。

(四) 穴位按摩美容的时间、次数及补泻

穴位按摩美容的时间长短和次数多寡要根据病情轻重、施术部位大小、复杂程度、病变的局部和整体、病人的需求、耐受程度、季节的更替、病人体质强弱、性别与年龄的不同而定。一般而言,凡病人病情轻、部位小、耐受力弱、体质差、妇女、小儿及老年等操作时间宜短一些,每次约10分钟左右,以隔日一次为妥。反之则操作时间可相对长一些,每日一次,或每日早晚各一次,每次30分钟左右,最长不超过40分钟。一般每个疗程为一月,一个疗程结束后,可稍事休息几天。如病变未完全痊愈或未达到预期的效果,可继续治疗。总之,一定要循序而进,要有耐心,持之以恒,决不可无故中断治疗。由于穴位按摩美容主要以调整脏腑经络的生理功能和改善病理变化来达到美容的目的,保健与美容二者兼而得之,故不象单纯的化妆术和美容术以临时操作为主要形式,疗程和时间要求相对长一些。

按摩手法的补泻主要是根据病人脏腑机能的盛衰、气血的盈亏、病症的属性而决定,可以作为穴位按摩美容时参考。手法的补泻,大致可以分为以下几个方面:

1. 从经络的循行来说,顺经络循行方向的手法为补;逆经络循行方向的手法为泻;

2. 从手法的刺激强度来说,轻刺激手法为补;重刺激手