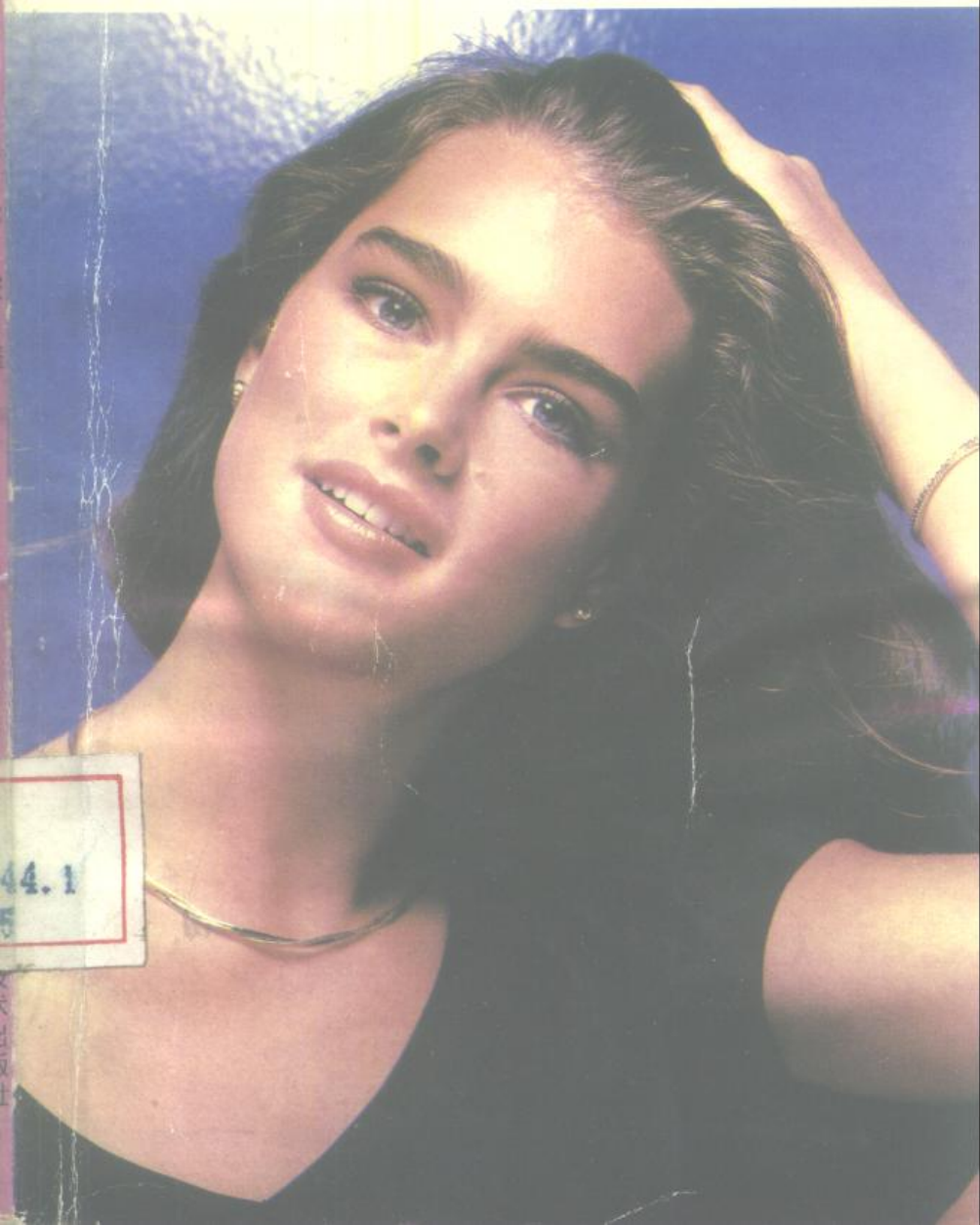


# MR 实用美容按摩

张建华 孙安达 编著



44.1

# 实用美容按摩

张建华 孙安达 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：储崇华

封面设计：张远林

## **实用美容按摩**

张建华 孙安达 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销

安庆新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.625 插页：1 字数：77,000

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数：6,000

ISBN 7-5337-0474-6/R·81 定价：1.60 元





# 恰到好处便是美

——（代序）

俄国大文豪高尔基说得好，“照天性来说，人都是艺术家，他无论在什么地方，总希望把‘美’带到他生活中去”。是的，古今中外，爱美之心，人皆有之，无可非议。在社会物质文明和精神文明不断发展的今天，人们不但希望健康长寿、幸福愉快，而且也表现出对自身美的渴望和追求，这对年轻人尤为如此。

张建华、孙安达同志合作编著的《实用美容按摩》，博采众家之长，溶创自我之见，恰到好处地介绍了美容按摩方法，从而在美容医学园地中又开放了一朵芳香的鲜花。

对于年轻人的努力，成功，是应该为之祝贺的。

但愿世界充满爱，让美酒满人间；但愿人们不仅外表美，而且心灵更美；但愿人们用自己的双手创造美，创造一个美好的明天……。

马凤阁

1989年5月4日写于安徽医科大学

## 序

运用自己灵巧的双手，在身体某些部位施以不同的手法，坚持一段时期，即可使青春常驻、容颜焕发、身心健康，这岂不是好事一桩！张建华、孙安达两同志搜集了大量的临床资料，总结了多年的实践经验，编著《实用美容按摩》一书，使古老的按摩疗法得以推广应用，从而为焕发青春、增进健康作了有益的工作。

按摩疗法不仅可以散瘀止痛、行滞消肿，而且能够增强血运、修复损伤。它有宣畅经脉、和调气血之力，补虚泻实、扶正祛邪之效，既可促使肌肤腠理滋润荣华，又能促进脏腑本元坚固强壮。因此，长久以来，民间广泛采用此法疗疾祛痛，而如何在中医整体观念的指导下，根据形神统一的思想，运用辨证施治的法则，使这一古代瑰宝更加绚丽光大，是广大中医工作者的心愿。《实用美容按摩》一书从美容按摩的基本方法到多种疾患的预防治疗，均强调根据不同体质，结合气候变化，考虑环境影响的心理因素，去制定适宜、简便、有效的手法和措施，使广大读者操之有法、行之有效。因而，本书是一本具有中医养生保健特色的著作。

按摩之术，起于远古；唐宋以后，代有发挥。近十余年来的复兴和盛行，更说明了国泰民安，群众文化及生活水平的不断提高。通过这种简单易行、无副作用、调节自身的按摩疗法达到美容的目的，更是热爱生活、追求健美的人们所渴望以求的。本书展卷一览即能得以指明之处，因而，又是一本具有指导美容健康特色的著作。

愿中国医学宝藏发挥更大的光彩！愿本书将健美带给广大读者！

吴华强

1989年5月于合肥



# 目 录

## 第一章 美容按摩的有关常识

|               |    |
|---------------|----|
| 影响美容的因素 ..... | 2  |
| 美容按摩的作用 ..... | 7  |
| 美容按摩介质 .....  | 9  |
| 美容按摩手法 .....  | 10 |

## 第二章 美容按摩的经络和俞穴

|                |    |
|----------------|----|
| 经络系统的组成 .....  | 13 |
| 经络与面部的关系 ..... | 16 |
| 常用俞穴 .....     | 18 |

## 第三章 面部肌肉特点及按摩方向

|              |    |
|--------------|----|
| 面部肌肉特点 ..... | 29 |
| 按摩方向 .....   | 32 |

## 第四章 头面部美容按摩方法

|            |    |
|------------|----|
| 头部按摩 ..... | 33 |
| 面部按摩 ..... | 39 |

## 第五章 影响颜面美观的皮肤常见病症的防治

|              |    |
|--------------|----|
| 粉刺(痤疮) ..... | 53 |
| 雀斑 .....     | 57 |
| 黄褐斑 .....    | 60 |
| 酒渣鼻 .....    | 63 |
| 面部皱纹 .....   | 65 |
| 下眼皮黑圈 .....  | 67 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 脂溢性脱发 .....        | 68  |
| 斑秃 .....           | 70  |
| 青少年白发 .....        | 73  |
| 青少年黄发 .....        | 75  |
| <b>附篇 形体美的锻炼方法</b> |     |
| 健与美 .....          | 76  |
| 锻炼中应注意的事项 .....    | 79  |
| 面部和颈部健美法 .....     | 81  |
| 徒手健身锻炼 .....       | 88  |
| 脊柱侧弯的健美锻炼 .....    | 96  |
| 青年性圆背的健美锻炼 .....   | 101 |

## 第一章 美容按摩的 有关常识

美丽的大自然、美的建筑、美的艺术品……，这一切都能使人心情愉快、精神振奋，给人以美的享受。

年青人希望容颜悦人，老年人向往青春常在，这是人之常情，无可非议。人的形貌美是由皮肤、容颜、形体、衣着、发型及佩带装饰品共同构成的整体，而容颜美则是形体美的重要组成部分。过去，人们对容颜美追求的本意仅仅是为了保护自己裸露的肌体（如脸、手等）免遭风、霜、雨、雪、寒、热等自然因素的侵袭。如古埃及人用香油和油质软膏涂抹皮肤以防暴晒和皮肤干燥，在眼睛周围涂抹绿色、黑色或蓝色颜料以防飞虫入侵和遮蔽灼热的阳光；古印度人常用香料、油膏和颜料涂抹面部以求皮肤凉爽等等。随着物质财富的积累和文化的进步，人们开始研究起各种颜料、涂料对人体形象的美化以及对皮肤的保健作用。如三千年前我国商朝纣王宠妾涂面容、染指甲所用的“燕脂”（即后称胭脂的一种花汁）用来美容；唐代，珍珠粉被伶人演戏时作为美容品保护面部皮肤，以后又被历代

皇后、嫔妃用来驻颜，以延缓皮肤的衰老。时至今日，美容已形成了一种丰富而独特的学问，它不仅包括美容的基本方法、局部的美容技巧，而且还包括了化妆品的种类，质地和色彩搭配等一系列知识，这涉及到造型、艺术、美学、心理学、生理学等很多领域的内容。

按摩有益于美容的资料常散见载于一些文献中。例如，南北朝陶弘景的《养性延命录》说：“摩手令热以摩面，从上向下，去邪气令人面上有光”；唐朝孙思邈的《千金要方》卷二十七养性篇中所载的老子保健按摩法及天竺国按摩法；北宋苏东坡的“按摩涌泉穴无数，以汗出为度”，有“终不染瘰，面色红腻，腰足轻快”之说，等等，均含有按摩美容的内容。由于按摩美容的技法较为独特，按摩美容的功理科学，所以按摩美容法越来越受到人们的青睐。

## 影响美容的因素

### 皱纹

人的皮肤由表皮、真皮和皮下脂肪层三部分组成。与皱纹形成原因直接有关的组织是真皮。真皮又分乳头层和网状层，网状层里面有纵横交错的胶原纤维束。纤维束之间缠绕着弹力纤维，并与皮肤表面平行排列。由于这些纤维束排列方向的不同，

加上牵引力的影响，在皮肤表面早就有着无数不明显的细小皮肤沟，也就是潜在的皱纹。人在幼年时期，由于皮肤细胞和弹性组织代谢都比较旺盛，基质也丰富，脂肪和水分的蓄积量较大，因此皮肤纤嫩光滑而富有弹性。人到中年，进入老年，皮肤细胞减少，弹性组织退化，基质、脂肪细胞的含水量大大地减少，皮肤各层渐渐萎缩，直到枯燥松弛，于是原来的潜在皱纹变为显现皱纹，其中出现在面部最早的皱纹是眼外角的鱼尾纹、额上的抬头纹以及眉间纹。一般地说，这些皮肤“老化”现象都是正常的生理现象。那么，为什么有些年青人会过早地出现面部皱纹呢？主要相关于以下几个因素：

### 1、情绪

人对外界事物的反应常见于面部表情的变化，表现有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等。人的精神活动过度强烈和持久，影响了脏腑气血的功能，则能影响人的容貌。中医认为：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧、悲伤肺，惊、恐伤肾”。如长期过度兴奋，心血耗损、心失所养而出现面色㿔白、失眠、心悸等症状；过度恼怒而伤肝，肝阳上亢、肝血不足而出现面色萎黄、视力下降、头痛、头晕等症状；思虑过度而伤脾，脾胃运化失常，纳食减少而出现面色苍白、肌肤消瘦、乏力、脱发等症状；过度悲、忧而伤肺，使肺的敷布功能受损而出现皮肤干燥、粗糙、瘙痒等症状；长期惊、恐而伤胃，使

肾的藏精功能受损而出现面色黧黑、人体消瘦、遗精等症。

要防止或延缓面部皱纹的过早出现，首先要乐观开朗，保持精神健康，因为乐观的情绪本身就可预防疾病的发生，但切忌过度兴奋或愁眉苦脸。思虑过度，可适当地在室外散步，做放松操，以消除精神紧张。平时要加强锻炼，保护身体健康，只有全身健康，皮肤皱纹才不会过早的出现。

## 2、不良的生活习惯

人的面部有二十四条随意肌，这些随意肌的活动结果使人的正常面容及喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化得以准确表现。而一些不良的生活习惯动作，往往会破坏人的正常表情，容易使面部出现皱纹。例如，挖鼻孔时，一侧鼻翼上抬，眉头下移，眼角眯起；剔牙垢时，嘴歪向一边，一侧鼻唇沟皱褶，一侧鼻唇沟绷紧；看书时把笔放在嘴上咬着，此时嘴裂向两边，双侧鼻唇沟绷紧，口角出现皱褶；习惯性扬起单边眉头；眼近视不带眼镜，眯着眼看东西；喜欢用力揉眼或乱搓脸等动作，均可使面部随意肌发生不规则的运动，致使脸面皮肤、肌肉有的被绷紧拉长，有的被皱褶压缩，时间一久，皮肤、肌肉的弹性变差，在额部、眼角部、鼻唇及口角部就会过早地出现皱纹。

## 3、自然因素

居住区域的自然环境不同，对人皮肤的影响也

很大。南方雨水充足，气候温暖潮湿，人的皮肤就比较细腻、光泽；北方雨水稀少，气候寒冷干燥，人的皮肤就比较粗糙。我国西北地区或高原地带，因雨水很少，又有风沙侵袭，所以人的皮肤细胞更易缺少水分而显得粗糙。

人的工作环境不同，对皮肤的影响作用也是相当大的。例如，长期在高温环境下工作的人，因汗水出得比较多，故汗腺发达，皮肤毛孔比较大，比较多；野外工作者，如钻探工人、地质队员、农民、建筑工人等，整天风吹日晒，皮肤比较干燥、粗糙；有些人因经常接触酸、碱等化学物质，其皮肤常脱水、消瘦等；室内工作者，因避免了这些因素的不利影响，皮肤就显得较细腻、光滑。

根据以上情况，野外工作者平时应注意选用护肤品保护好自己的皮肤；日常生活中应避免烈日暴晒或长时间地受冷风侵袭；洗脸时不要过多地用香皂，更不能用碱性肥皂，以免皮脂脱失而引起皮肤发干发皱。

### 疾病对皮肤的影响

皮肤，作为人体与周围环境的交界面，与外界有着密切的联系。皮肤以其复杂而完善的多层结构，适应着环境的变化，抵御着各种因素的刺激，可以说，皮肤是人体的重要屏障。皮肤也是新陈代谢旺盛的活性组织，与体内脏器的功能密切相关，故皮肤又可成为反映人体健康状况的一面镜子。所

以，人体内部脏器的疾病和自然的恶劣条件、生产与生活中（物理的、化学的、生物的等）种种不良因素都可能损伤或影响皮肤，从而影响人体的容貌。

损害容颜的皮肤疾病常见有粉刺、雀斑、黄褐斑、酒渣鼻、脂溢性脱发、斑秃等，对其按摩治疗的内容见本书第五章。

损害或影响皮肤美观的内脏疾病：肺结核，患者午后颧骨处可以出现樱桃红色（不健康的颜色），伴有人体消瘦等症状；心脏病，患者面色、口唇发青，无光泽，心悸，心慌等；慢性肾上腺皮质功能减退，患者口唇、乳头周围出现地图状斑；胃肠多发性息肉，患者口唇四周出现黑色素沉积，犹如沾上了柏油小点；胃肠功能紊乱、大便秘结，患者脸面容易出现粉刺；脾胃运化失常，患者面色萎黄、肌肤消瘦，面部过早出现皱纹；贫血，患者面色苍白，动则气急等。

另外，一些代谢性疾病也可以引起肌肤的改变。例如，糖尿病、动脉粥样硬化的患者，眼睑或颈、胸处可以出现扁平黄色瘤；维生素 A 缺乏的患者，可以出现皮肤干燥、鳞屑增多，头发稀疏无光泽，夜盲等；烟酸缺乏的患者，其头部、颈部及上胸部可出现皮炎、瘀斑等；核黄素缺乏的患者，可以出现口角糜烂，口唇干燥、皱裂等。

### 吸烟及饮酒



在香烟的烟雾中，含有一氧化碳、氮氧化物、尼古丁以及焦油等有害化学物质约 4000 余种。酒中含有酒精等物质。吸烟与酗酒不仅会损害身体健康，也会影响容貌。长期吸烟者（每日 10 支以上）面色发黑，失去光泽，牙齿、手指焦黄，口腔及身上一股烟味，令人生厌。另外，吸烟者患肺癌的几率高，其家庭成员的肺癌发病率也高。过量饮酒，可引起脾胃消化吸收功能紊乱，肝细胞受损，出现大便秘结，脸面皮肤粗糙，容易起粉刺。也常是胃癌、肝炎、肝硬化的诱发因素。如果吸烟与饮酒同时进行，可使香烟中的尼古丁等有害物质进入人体的速度加快，对神经的麻痹毒害作用加强。另外，有害物质还可刺激小血管，造成小血管痉挛，日久即引起脉管炎症，此症状一般多见于下肢。

### 美容按摩的作用

皮肤由许多层细胞组成，其中的脂肪层细胞形成了一层软垫，使皮肤饱满平滑，显得容光焕发。皮肤通过细软的联结组织附着在肌肉上。青年人的这种联结组织很强健，使肌肉和皮肤的结合很牢固。但这种作用和功能会随着岁月的消逝而逐渐降低，其结果是皮肤出现皱褶，变得松弛，停止和逆转皮肤的老化，使青春常在，这是大家所希望的。按摩的作用则可以调整人体阴阳、疏通经络、畅通