

国内第一部美容与医学
相结合的大型彩色图谱

- 全新美容概念
- 中医特色养颜
- 专业护肤技巧
- 实用保健按摩



头面颈部

TOU MIAN JING BU

美容保健按摩图谱

MEIRONG BAOJIAN ANMO TUPU

主编 张建华 高 洁

上海中医药大学出版社



头面颈部美容保健按摩图谱

TOU MIAN JING BU MEI RONG BAO JIAN AN MO TU PU

主编 张建华 高 洁
编委 谢晓薇 李永强 程 敏 徐维蓉
宋志群 张振杰 高 洁 张建华
绘图 李承建
摄影 上海市沙龙摄影图片社

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

头面颈部美容保健按摩图谱 / 张建华编. - 上海 : 上海
中医药大学出版社, 1999
ISBN 7-81010-463-2

I. 头… II. 张… III. ①头-按摩疗法(中医)-图谱 ②面-按摩疗法(中医)-图谱 ③颈-按摩
疗法(中医)-图谱 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 28983 号

责任编辑 / 马胜英

技术编辑 / 刘坚刚

责任校对 / 葛兴棣

封面设计 / 王志伟

版面设计 / 秦 顺 丁德武

出 版 / 上海中医药大学出版社
(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

制版印刷 / 上海主人印刷厂

版 次 / 1999 年 10 月第 1 版

印 次 / 1999 年 10 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/16

字 数 / 72 千字 彩图 / 850 幅

印 张 / 13.5

印 数 / 5000 册

ISBN7-81010-463-2/R·442

定 价: 128 元



张建华

上海中医药大学解剖教研室副主任，副教授。1978年毕业于原上海中医学院医学系。参与编写的著作有《常用穴位解剖基础》、《The Location of Acupoints》、《实用骨伤外科解剖学》、《推拿临床与解剖》、《全身经穴应用解剖图谱》等十余部。国内外发表学术论文十余篇。获国家级科技成果奖一项，上海市及华东地区科技成果奖多项。

前 言

有缘与张建华老师合著《头面颈部美容保健按摩图谱》，首先应感激上海中医药大学出版社的大力支持，而我有幸荣任本书主编，则归功于张老师的关爱与赏识。

本书最精美的部分，当属美容专家谢晓薇女士为名人设计的“色彩与化妆造型”一节。数帧彩照，既生动地表现出面部美容化妆的技巧，又完美地展示了人物整体形象的气质。谢老师佳作曾多次获得国际、国内美容界知名人士的首肯，深信读者必定推崇倍至。谢老师是国内首批美容专业人才，曾赴“香港国际标榜发型美容中心”进修，并获得国际高级美容文凭。1993年在上海创办了国内首家以个人名字命名的“谢晓薇美容中心”，后依照国家劳动部关于美容师职业技能鉴定规范，开办了“谢晓薇美容艺术学校”。谢老师与本书的合作，再一次论证了“医学和美容本来就是一家”的观点。

本书第一、二、三、七章为张建华老师所写，张老师根据多年的教学经验和丰富的解剖专业知识，以图文并茂的形式，对人体骨骼、经络、穴位、皮下组织等作了系统的介绍。并根据自己长期积累的临床经验，介绍了头面颈部常见疾病的多种中医特色疗法，极大地丰富了本书的内容和增强了本书的实用性。

其余章节系本人拙作。我本毕业于中文专业，及至中年病痛相随，始学美容、中医，受益匪浅。在编写本书时，我更多的是想到边远地区终生都无法走进美容院的人们；想到在国际大都市身处下岗困境的人们；想到老龄化社会中虽富有然青春已经不再的人们。奉行“美与健康是人人需要的”的宗旨，我们在有限的图片内，尽可能地全面介绍各类皮肤问题的自我保养知识。美容未必一定用钱，手是与生俱来的，穴位则人皆有之。只要参阅本书，对镜自习，爱美者都会有所裨益。补品无须珍稀名贵，正常人每天适量服用水果、蔬菜、豆制品，完全可以满足皮肤的营养需求。珍珠粉、蜂蜜是既可口服又能外敷的天然美容品，更适合无专业美容条件的农夫村妇选用。总之，美容并不深奥，注重以内养外、全身调理；坚持清洁皮肤、补充养分；辅之经穴按摩、有氧体操。如此足矣！倘本书能够满足读者期盼健康亮丽的愿望，那便是我们作者最大的心愿了！

感谢来自宝钢地区及苏州技工学校美容美发培训部诸位人物模特的密切配合；

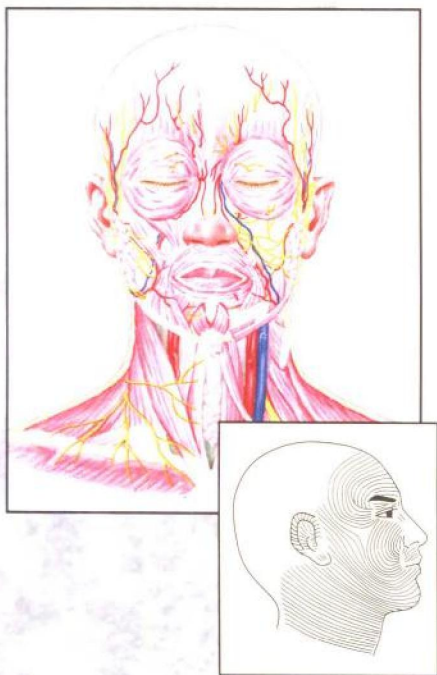
感谢中华多宝集团上海经营部、上海冠生园食品有限公司等76家单位的热心参与；

感谢参与和支持本书编写、摄影、制版、印刷、发行的各界有识之士。

高 洁

一九九九年七月

目 录



第一章 头面颈部解剖结构 2

第一节 头面颈部体表标志 3

前面
侧面
后面

第二节 皮肤 6

皮肤的层次结构
皮肤的附属器
皮纹
皮肤的血管、淋巴管和神经
皮肤的再生
皮肤的类型
各年龄段皮肤

第三节 头面颈部肌肉、血管、神经 16

肌肉
血管
神经

第四节 颅骨 22

脑颅骨
面颅骨

第二章 经络和穴位 24

第一节 经络简介 25

经络系统组成
头面颈部的经络

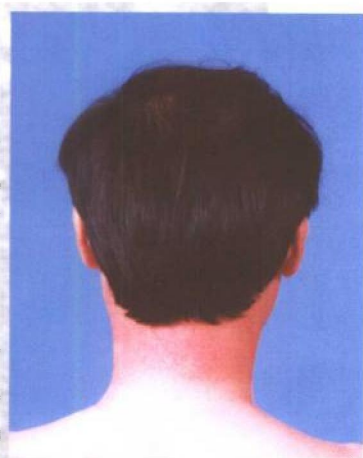
第二节 常用穴位 25

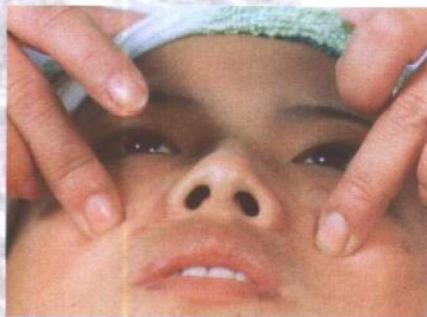
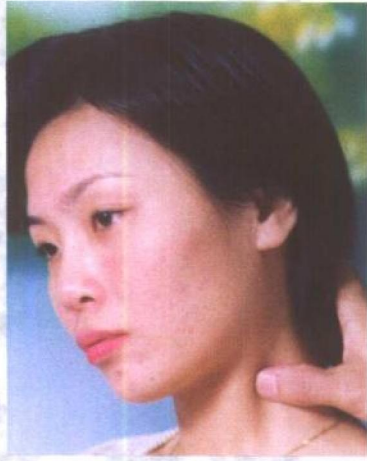
十四经常用按摩穴位
经外奇穴常用按摩穴位

第三章 常用保健按摩手法 38

第一节 摆动类手法 39

揉法
一指禅推法
揉法





第二节 摩擦类手法

- 41 摩法
- 42 擦法
- 42 推法
- 43 扫散发
- 43 抹法

第三节 挤压类手法

- 44 按法
- 44 点法
- 45 捏法
- 45 拿法
- 46 弹拨法

第四节 叩击类手法

- 46 掌击法
- 46 指尖击法
- 47 弹法

第五节 振动类手法

- 47 抖法

第六节 运动关节类手法

- 48 颈项部拔伸法
- 48 摇颈法
- 48 颈项部斜扳法

第四章 头面颈部美容按摩手法 50

第一节 穴位按摩顺序与手法

- 51 自我保健
- 56 专业护理

第二节 自我保健常用按摩手法

- 62 安抚法
- 64 摩擦法
- 69 揉捏法
- 72 叩拍法

第三节 专业护理常用按摩手法

- 73 安抚法
- 75 摩擦法
- 79 揉捏法
- 82 叩拍法

第五章 问题性皮肤的护理 84



第一节 皮肤松弛老化

85 病例介绍
85 病例分析
85 以内养外
86 护理

第二节 皱纹

89 病例介绍
89 病例分析
89 以内养外
90 护理

第三节 老年斑

91 病例介绍
91 病例分析
92 以内养外
93 护理

第四节 眼袋

94 病例介绍
94 病例分析
94 以内养外
95 护理

第五节 黑斑

96 病例介绍
96 病例分析
96 以内养外
97 护理

第六节 痤疮

99 病例介绍
99 病例分析
99 以内养外
100 护理

第六章 各类型皮肤的自我保养

102

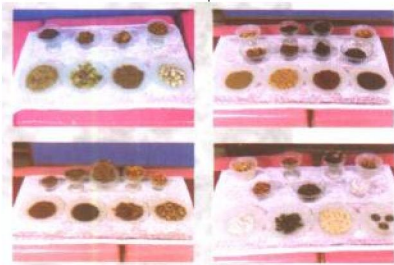
第一节 油性皮肤的自我保养

103 油性皮肤的特点
103 油性皮肤的保养

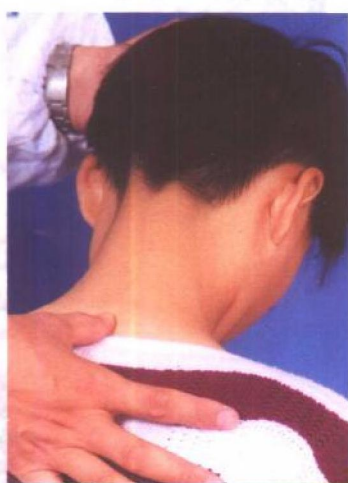
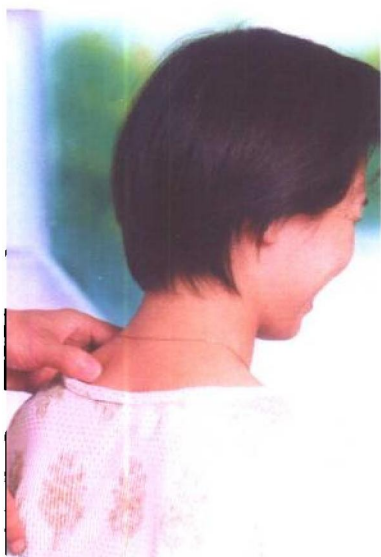
第二节 干性皮肤的自我保养

104 干性皮肤的特点
104 干性皮肤的保养





第三节 中性皮肤的自我保养	105	中性皮肤的特点
	105	中性皮肤的保养
第四节 敏感性皮肤的自我保养	106	敏感性皮肤的特点
	106	敏感性皮肤的保养
第五节 粉刺性皮肤的自我保养	106	粉刺性皮肤的特点
	106	粉刺性皮肤的保养
第六节 混合性皮肤的自我保养	107	混合性皮肤的特点
	107	混合性皮肤的保养
第七节 微血管扩张性皮肤的自我保养	107	微血管扩张性皮肤的特点
	107	微血管扩张性皮肤的保养
第八节 保养误区	108	
第七章 头面颈部常见病症的治疗	112	
第一节 血管性偏头痛	115	临床表现
	116	按摩治疗
	118	常用保健品
	119	中药治疗
	122	针灸治疗
第二节 假性近视眼	122	临床表现
	122	按摩治疗
	124	常用保健品和药品
	124	中药治疗
	124	针灸治疗
第三节 青光眼	125	临床表现
	125	按摩治疗
	126	中药治疗
	126	针灸治疗
第四节 展神经麻痹	126	临床表现



第五节 动眼神经麻痹

第六节 周围性面瘫

第七节 原发性面肌痉挛

第八节 颞下颌关节功能紊乱

第九节 三叉神经痛

第十节 枕大神经痛

第十一节 落枕

第十二节 颈椎病

126 按摩治疗
127 针灸治疗

128 临床表现
128 按摩治疗
129 针灸治疗

129 临床表现
129 按摩治疗
132 中药治疗
132 针灸治疗

132 临床表现
132 按摩治疗
133 中药治疗
133 针灸治疗

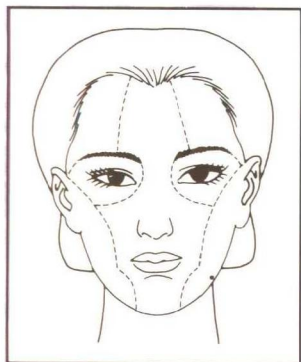
134 临床表现
134 按摩治疗
135 中药治疗
135 针灸治疗

136 临床表现
136 按摩治疗
137 中药治疗
137 针灸治疗

137 临床表现
138 按摩治疗
140 中药治疗
140 针灸治疗

140 临床表现
140 按摩治疗
141 常用敷贴膏药
141 中药治疗
141 针灸治疗

142 临床表现



第十三节 前斜角肌综合征

第十四节 小儿肌性斜颈

第十五节 过敏性鼻炎

第十六节 鼻旁窦炎

第十七节 牙痛

第十八节 内耳眩晕症

附：失眠症与高血压病的治疗

142	按摩治疗
143	常用保健品
144	中药治疗
144	针灸治疗
144	临床表现
145	按摩治疗
147	中药治疗
147	针灸治疗
147	临床表现
147	按摩治疗
149	针灸治疗
149	辅助治疗
149	临床表现
149	按摩治疗
151	中药治疗
151	针灸治疗
152	临床表现
152	按摩治疗
152	中药治疗
152	针灸治疗
153	临床表现
153	按摩治疗
154	常用保健品
154	中药治疗
154	针灸治疗
154	临床表现
155	按摩治疗
155	中药治疗
155	针灸治疗
156	失眠
160	高血压病



第八章 国家职业技能鉴定美容业操作 规范与形象设计

164

第一节 美容师初级操作考核项目及评分参考

165 清洁
166 诊断
167 仪器
167 按摩
167 倒膜
167 基面妆
167 眉形
167 眼影
167 眼线
167 鼻影
168 腮红
168 口红

第二节 美容师手操及工作形象

169 美容师手操
175 工作形象

第三节 美发师按摩手法及评分参考

176 按摩手法
180 评分参考

第四节 常用化妆、护肤、护发品及美容美 发仪器

180

第五节 色彩与化妆造型

186 四季妆
187 男士妆
188 艺苑芬芳
189 清淡素雅
190 浓艳娇丽
191 新娘妆
192 化妆对比照
193 春华秋实
194 风采各异

第六节 美容业服务用语（英汉对照）

195
197 附1. 美容院专业词语
200 附2. 有关文件

序

选题新颖、内容丰富的《头面颈部美容保健按摩图谱》，是一部辅助美容教学、面向广大读者的医学著作。作者均系相关学科的专业人员，具有丰富的理论知识与实践经验。

养颜与按摩在祖国传统医学中源远流长，近年来更为世人所瞩目。然而，中医以内养外、辅之按摩的养颜理论，在当今国内美容业尚未自成体系和受到重视，取而代之的大多是一些西式按摩方法。正本清源，还祖国医学在国际、国内美容业中应有的地位，乃是作者编写《头面颈部美容保健按摩图谱》一书的宗旨。

本书大致分为医疗自我保健和美容专业护理两大部分，后者则由皮肤护理与化妆造型组成，具有严密的科学性、丰富的知识性和广泛的实用性。病理皮肤与化妆前后对比皆属真人实事，具有较强的说服力和可信性。此外，以图文并茂的形式，形象而生动地向广大读者普及美容与按摩知识，是本书有别于一般教课书的写作特点。

美与健康是人人需要的，专业美容也并非年轻人的特权。为了满足更多读者美容保健的愿望，本书力求知识面宽，专业性强，普及率高，从皮肤护理、经穴按摩、内部治疗三方面，均体现了中医以内养外、全身调理的特色，读者无论男女老幼，都可从中获得适宜的护理知识。

让所有关注健康，期盼亮丽的人都能开卷有益，是本书全体编制工作者共同的心愿！

严 振 国

一九九九年七月

第一章

头面颈部解剖结构

第一节

头面颈部体表标志

一、前 面

头面颈部前面的体表标志
(图 1-1)

(一) 前发际 额部上方, 头发的边缘部。

(二) 眉毛 上睑上部丛毛处。眉毛的内侧端, 称眉头; 外侧端称眉梢。

(三) 睑 俗称“眼皮”。睑, 分上、下睑, 该处皮下组织疏松, 当头面部水肿时常先出现浮肿。睑游离缘, 称睑缘。

(四) 睫毛 为睑游离缘的一排细毛, 具有阻挡灰尘作用。睫毛毛囊炎, 称麦粒肿。睫毛根部的后缘, 有一排睑板腺开口的小孔, 睑板腺的分泌物由此排出。睑板腺感染称霰粒肿。

(五) 内、外眦 上、下睑缘内侧相连接处, 称内眦; 上、下睑缘外侧相连接处, 称外眦。

(六) 睑裂 上、下睑之间的裂隙。

(七) 鼻根 在鼻上部, 左右内眦之间的部位, 中医称“山根”。

(八) 鼻尖 鼻下部中央隆凸最高处。

(九) 鼻翼 鼻尖两侧的膨大部。

(十) 鼻孔 鼻下部一对向下开口的洞孔。

(十一) 鼻中隔 左右鼻孔、鼻腔的分隔板。

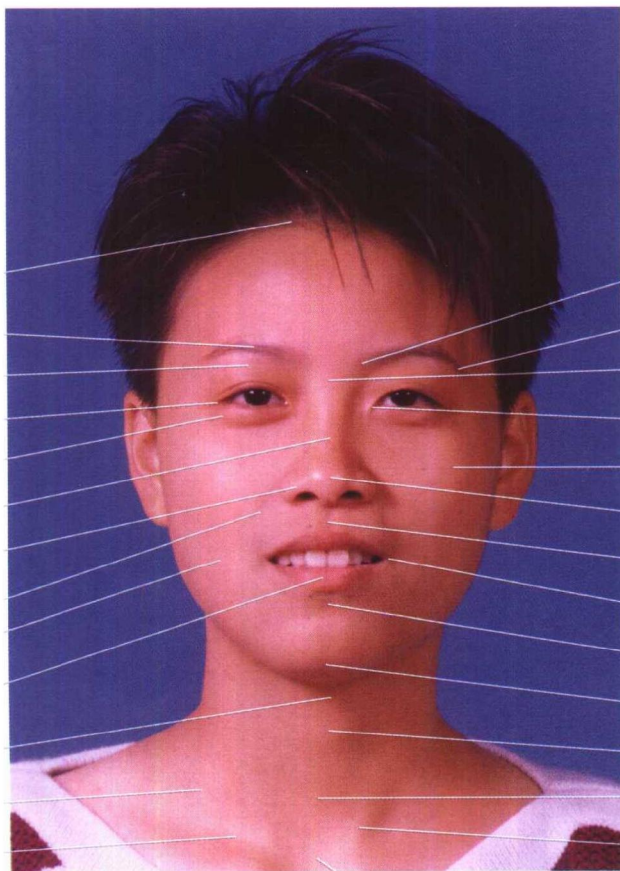
(十二) 鼻背 鼻根到鼻尖的部位。

(十三) 唇 又称口唇。唇分上、下唇, 为口腔的前壁。

(十四) 口裂 上、下唇之间的裂隙, 为口腔通体外的口道。

(十五) 口角 上、下唇外侧的连接处。

前发际
眉间
上睑
外眦
下睑
鼻背
鼻翼
鼻唇沟
颊
唇红
舌骨体
锁骨上窝
锁骨



眉头
眉梢
鼻根
内眦
颧
鼻尖
人中沟
口角
颏唇沟
颏
喉结
环状软骨
胸锁乳突肌

胸骨上窝

图 1-1 头面颈部体表标志前面观

- (十六) **唇红** 化妆涂口红的部位。该处表面覆盖一层粘膜,有一定的透明度,当血液循环功能低下,组织缺氧时会呈青紫色。
- (十七) **人中沟** 又称“人中”。它是上唇中间的一条浅沟。
- (十八) **鼻唇沟** 在上唇与颊(口腔侧壁)之间,即体表由鼻翼外侧向外下方延伸的浅沟。
- (十九) **颏唇沟** 为下唇下方的浅沟。
- (二十) **颊** 口腔两侧壁称颊,俗称“腮”。
- (二十一) **眶上、下缘** 为眼眶骨性上缘和下缘。
- (二十二) **眉弓** 为眶上缘上方约1.5厘米处横行的骨性隆起,恰当眉毛处。
- (二十三) **眶上孔或眶上切迹** 位于眶上缘内、中1/3的交界点。有些人有眶上孔,有些人有眶上切迹,该处是神经血管进出的地方。
- (二十四) **眶下孔** 位于眶下缘中点下约8.7毫米处骨孔,是神经、血管进出的地方。
- (二十五) **颏、颏下点** 下颌唇下的部位称颏。颏的最低点,称颏下点。
- (二十六) **喉结** 又称结喉。位于颈部前面中线上,是甲状软骨上部前凸的部分。
- (二十七) **舌骨** 位于颈前部,下颌骨下方,喉结上方,体表能清楚摸到的是舌骨中间部分的舌骨体。
- (二十八) **环状软骨** 位于甲状软骨下方,喉软骨之一,恰好平第六颈椎。
- (二十九) **胸骨上窝** 位于胸骨柄上方的凹陷处,是触诊气管的部位。

二、侧面

头面颈部侧面的体表标志

(图1-2)

(一) **顶结节** 在耳尖上方约5厘米处,顶骨外面的隆凸部,是一骨性标志。

(二) **额角** 又称头角。即前发际在左右两端变曲下垂的转角处。

(三) **鬓脚** 为耳前上方的头发。

(四) **耳屏** 在外耳道口的外侧前方,由软骨、皮肤和结缔组织等构成。

(五) **耳垂** 为耳下1/5部,含有皮肤、结缔组织和脂肪组织等。

(六) **耳轮** 耳郭的游离缘卷曲的部分。

(七) **颧** 在面侧部近中央,隆起最高处,是面部化妆的重要部位之一。

(八) **颧弓** 颧向后延伸的一骨性隆突,由颧骨和颧弓共同构成。

耳尖
颧弓
耳屏
颧
耳垂
乳突
颊
下颌角
胸锁乳突肌

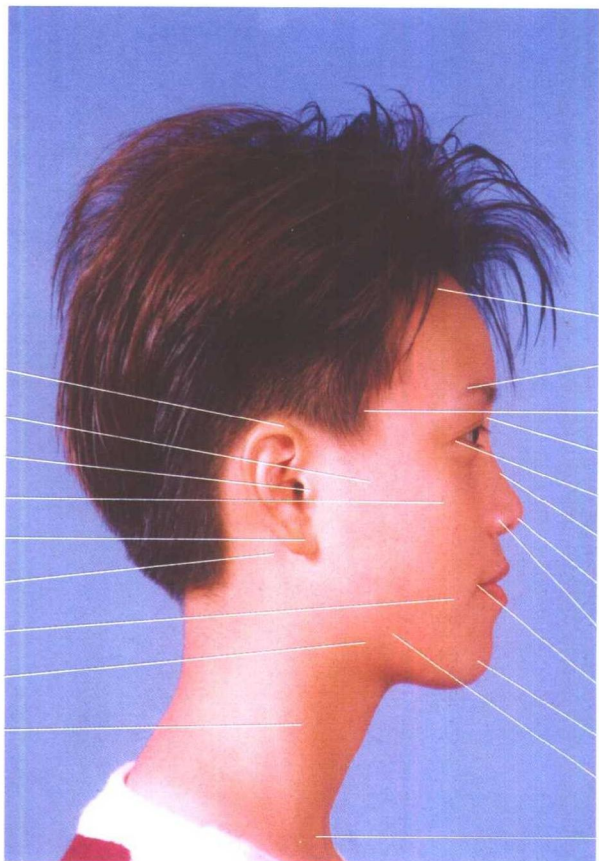


图1-2 头面颈部体表标志侧面观



- (九) 颞窝 为颞弓上方凹陷处，内有颞肌等结构。
- (十) 乳突 位于耳垂后下方，是颞骨的一骨性隆起。
- (十一) 下颌角 在耳的前下方，为下颌骨体下缘与下颌支后缘相互移行转角处。
- (十二) 咬肌 位于耳前下方，下颌支外侧面。
- (十三) 酒窝 仅存在于部分人，位于口角后方，口腔侧壁皮肤的一小凹陷。
- (十四) 胸锁乳突肌隆起 位于颈部两侧，该肌由前下方斜向后上方，为肌性隆起。



图 1-3 头面颈部体表标志后面观

(十五) 锁骨上窝 又称锁骨上大窝。位于颈根部，是锁骨上方的凹陷。该窝的底部，为“缺盆”穴。

三、后 面

头面颈部后面的体表标志 (图 1-3)

(一) 枕外隆突 位于枕骨外面，后正中线上，头发内，是枕骨后侧的一骨性隆起。

(二) 后发际 位于项部，头发下缘处。