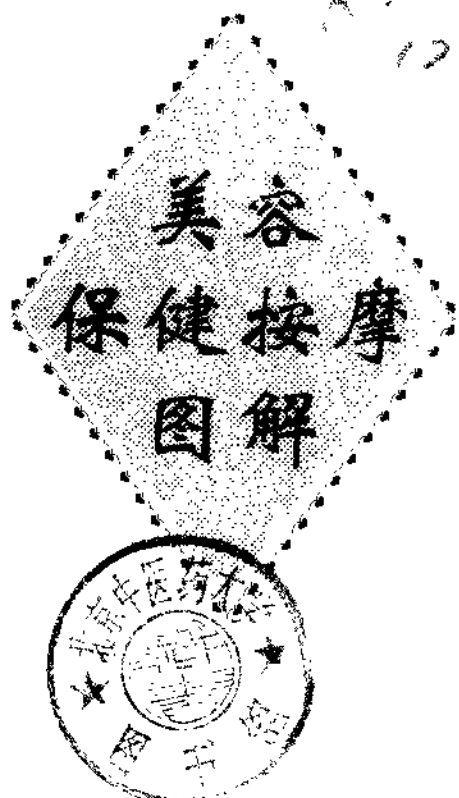


美容保健 按摩 图解

王富春 宋柏林 主编

64

 人民卫生出版社



美容
保健按摩
图解

主 编 王富春 宋柏林

副主编 井出映次 高 萍

编 者 李红科 许淑芬

董玉杰 魏丽娟



0157849

人民卫生出版社

0157849

美容保健按摩图解

主 编：王富春 宋柏林

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷：遵化市印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：8

字 数：157 千字

版 次：2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—10 000

标准书号：ISBN 7-117-03600-1 / R · 3601

定 价：13.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

对于女性而言,苗条的身姿、炯炯有神的眼睛、红润的面色、乌黑的秀发,以及洋溢着青春活力的体魄,是多么令人神往、令人羡慕!

许多女性为了实现理想中的自我,采取了各种各样的药物或化妆的方法进行美容,然而这些方法往往只能起到暂时的美容作用,有时还会出现不可克服的副作用,效果并不理想。

为了能使女性们获得和掌握简便易行、实用有效的按摩美容方法和技巧,并为热爱生活、追求美丽的妇女们奉献自己的菲薄之力,我们在实践中不断总结、摸索,编写了这本《美容保健按摩图解》一书。

该书共分七章,分别介绍头部、面部、颈部、胸部、腰腹部、臀及下肢、肩臂及手部的按摩美容法。并且介绍了一些方法简便、易学易练、效果显著的美容功法,使读者能根据自己的条件,选择最需要的方法进行操作,从而改变和矫正身体中的某些缺陷。书中还介绍了如何应用按摩和功法治疗有关美容疾病和影响健美方面的疾病。

本书简明通俗,图文并茂,内容丰富,趣味盎然,是一本理想的妇女美容保健用书。我们相信,本书能够博得

◆美容保健按摩图解◆

广大妇女的喜爱,从中获得美的神韵、增添健的风采;
使生活更加充满活力;使青春常在!

编 者

1999年3月

2000/30

目 录

第一章 头发的美容保健按摩	1
一、梳头法	1
二、头皮部按摩法	4
三、头部按摩的基本手法	5
四、头部按摩的其他方法	10
五、头部疾病按摩法	12
六、美发功法	15
第二章 面部美容保健按摩	17
一、面部美容按摩的基本手法	26
二、面部局部的按摩方法	33
三、面部整体的按摩方法	52
四、面部其它方式的美容按摩	59
五、面部疾病按摩	63
六、面部美容功法	75
第三章 颈部的美容保健按摩	101
一、颈部美容按摩的基本手法	106
二、颈部美容按摩的其他方法	113

三、颈部疾病按摩	122
四、颈部美容功法	127
第四章 胸部的健美保健按摩	131
一、胸部健美按摩的方法	134
二、胸部疾病的按摩	139
三、胸部健美功法	142
第五章 腰腹部的健美保健按摩	151
一、腰腹部健美按摩的方法	152
二、腰腹疾病的按摩	156
三、腰腹部健美功法	176
第六章 臀部及下肢的健美保健按摩	189
一、臀部及下肢健美按摩的方法	203
二、臀部健美功	205
三、大腿部按摩	209
四、小腿部按摩	210
五、足部按摩	212
六、臀及下肢疾病按摩	213
第七章 肩臂部及手部的健美保健按摩	227
一、肩臂部及手部美容按摩方法	237
二、肩与手部疾病保健按摩	243

第一章

头发的美容 保健按摩

人们常说：“女人的美，一半在头发。”“头发是人的第二张脸。”的确，女人有一头秀发能增添无限的风韵和魅力。人人都希望自己有一头乌黑、密集、柔软而光亮的秀发。头发的健康可增添人体外形美，能把人衬托得容光焕发。所以，人们一般都很重视头发的美观。头发的美容保健按摩能使您的愿望得以实现。具体方法有以下几种：

一、梳头法

梳头是保护头发，使头发健康、美观的重要方法。

我们每个人在日常生活中几乎都要天天梳头，而大部分人梳头仅仅是为了使头发理顺，自然、美观。往往是浮皮潦草，甚至弄疼了头皮，弄断了头发。却不知梳头也是要讲究科学方法的。

一般地讲，梳头有四大好处：一是可以除去发间的部

分灰尘和头屑,使头发保持清洁。二是可以使头发整齐、成型,给人一种美的感受。三是可以使头发蓬松,有利于发间空气的流通,使头皮的呼吸状况得以改善。四是起到一种按摩作用,通过梳齿在头皮上划过时对头皮的碰撞、磨擦,从而刺激头皮的神经末梢,通过大脑皮层,调节头部的神经功能,松弛头部神经的紧张状态,并松弛头部的帽状腱膜和额枕肌,改善头皮部的血液循环,增强头部的新陈代谢,不仅有利于保持大脑清醒,思维敏捷,而且有利于头发的生长和营养,可以防治头发早白和脱发。

那么,怎样梳头才科学呢?

首先,要注意梳子的选择。“梳”字在《辞海》中解释为“理发的用具,齿稀者为梳,齿密者为篦”。我们在这里主张用“梳”。以软质的黄杨木梳、骨梳(如牛角),胶木做的梳子为好。注意有缺齿或断齿时要及时更换。梳子不宜太尖太硬,否则会损伤头皮。一般不主张用篦子梳头,因为篦子齿密而尖,容易夹断头发,刮伤头皮。另外,梳子应经常冲洗以保持清洁。

其次,要注意梳头的方法和力度,科学的梳头方法是:落梳要平而实,用力要均匀,用肘部带动腕部,力量以不觉疼痛而略有酸胀感为度。头发被梳拉的方向与头皮垂直,头顶和头后部的头发向上梳,左右两侧的头发向左右两边梳。短发要从发根部梳起,长发必须从远端梳起,不易梳开的脏乱头发一定要从发梢梳开后再向发根移动,切不可从发根硬拉,以免损伤头皮和拉断头发。使用钢丝发刷或尼龙发刷梳理软质头发时,不宜反复刷,熨烫

过的头发,刷后立即寻找波纹推揪固定,梳理粗硬的头发则可以多刷。用发刷梳头要接触到头皮,以回旋的方式慢慢向上推,根据波纹的流向作弧形旋转,波纹突出处向右旋,凹陷处向左提,不宜向下直拉,这样梳出来的头发才会富有弹性。如果只梳头发的表面,反而会将头发上的灰尘梳到头发里面去,因此,梳头要一束一束慢慢地梳理,不能性急,乱扯乱拉。梳头的速度一般保持在每分钟20~30次。

最后,梳头的时间也是十分重要的。爱美是女人的天性,晨起后,女人们的第一件事往往就是梳头,这对于女性来说恐怕是习以为常了。这里要着重提出的是,晚上临睡前的梳头是不容忽视的。经过一天的忙碌,头发中难免夹有许多灰尘污物,如果睡前不加以梳理,经过一夜的睡眠,头皮部汗腺和皮脂腺所分泌的汗液和皮脂就会与污物混在一起,堵塞毛囊口而引起毛囊炎,久而久之会引起脱发。所以,从卫生角度来讲,临睡前的梳头是尤其重要的。

如果您的头发缺乏营养而干枯焦脆的话,可以每隔半月用鸡蛋水梳洗一次,方法如下:向碗中打入一个鸡蛋,加入温水后不停搅拌,以鸡蛋不凝结成块为好。取半盆温水将头发沾湿,把头低在脸盆上方,将搅匀的鸡蛋水缓慢倒在头发上,边倒边用梳子梳理,使鸡蛋水与头发充分接触。待鸡蛋水从头发上流入脸盆后,再用脸盆中的水将头发梳洗一次,最后用清水漂洗干净,再用梳子梳理。长期坚持下去会使您的头发变得柔软、光亮。

二、头皮部按摩法

头皮部按摩是头发美容保健的主要方法。通过对头皮部的按摩,可以刺激头皮的血管、神经末梢和各种组织细胞,促进血液循环,调节头皮部腺体的代谢,改善神经功能失调,解除局部血管痉挛。并通过对头皮部特定穴位的按摩,疏通头部的经络,使头皮部气血运行通畅。中医认为“头为诸阳之会”,手三阳经止于头,足三阳经起于头。“气为血之帅,血为气之母”,“发为血之余”。可见头发的润养与气血有着密切的关系。按摩头皮部腧穴可以使阳气振奋,血随气走,气随血行,头发得到气血的滋养,而起到治疗脱发、头发早白、头发干枯的作用,并促进新发的生长,达到美发的目的。

头皮部按摩的常用穴位:

太阳:目外眦与眉梢之间,向后约1寸的凹陷中。

头维:额角发际上0.5寸。

率谷:耳尖直上,入发际1.5寸。

角孙:当耳尖处的发际。

曲鬓:耳前鬓发后缘直上,平角孙穴处。

翳风:乳突前下方,平耳垂后下缘凹陷中。

神庭:前发际正中直上0.5寸。

上星:前发际正中直上1寸。

百会:后发际正中直上7寸,当两耳尖直上,头顶正中。

四神聪:百会穴前、后、左、右各1寸处的4个穴位。

强间:后发际正中直上4寸。

风府:后发际正中直上1寸。

风池:胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中,平风府穴处。

生发:风池穴与风府穴连线的中点。

健脑:风池穴下半寸处(图1)。

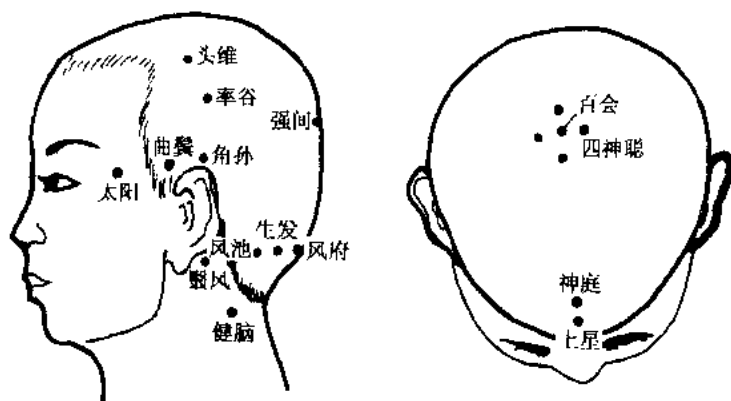


图1 头部按摩常用穴

三、头部按摩的基本手法

1. 扫散法:

术者立于受术者对面,以一手扶住其头部的一侧,另一手用拇指桡侧面自受术者头维穴起,沿发际向耳后方向直至风池穴,作快速来回推擦,其余四指微屈,指峰



图2 扫散法

着力于头皮,随拇指移动,同时作上下推擦,左右两侧可交替操作(图2)。

2. 指梳法:

将双手十指微屈,自然张开,以手指罗纹面按压在头皮上,自额前发际开始,有顺序地单方向梳理头皮,遍及整个头发生长区域,力量均匀适中、动作缓慢而有节律(图3)。



图3 指梳法

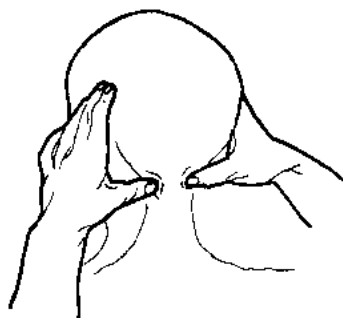


图4 揉风池

3. 揉按特定穴:

用手指的罗纹面吸定于一定的穴位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂作主动推动,带动腕和手指作轻柔 and 缓的回旋运动,力量由轻渐重,再由重渐轻。本法操作时压力要轻柔,但要有深透力,动作要协调而有节律,一般速度为每分钟120次左右(图4)。

4. 支法:

“支”字在《辞海》中解释为“小击”。即轻轻叩

击之意。本法是用指端或指腹着力叩点的一种按摩方法,又称指点法。其作用力较小,用腕部发力,指端或指腹着力,点时轻巧而有弹性,一般速度较慢。

可用单指点打,即中指微屈,其余四指半屈成虚拳,以中指指端着力点打(图5)。



图5 单指点打



图6 指点抓



图7 指尖点啄

或用五指点抓,即五指微屈而自然张开,状如龙爪,以指腹着力点抓,似欲抓起头了一般(图6)。

或用指尖点啄,即五指撮起,合拢并齐而成梅花形,指尖着力点啄,其状似鸡啄米样(图7)。

本法关键在于腕部灵活,用力柔和而有节律,如行云流水一般,既可单手操作亦可双手并用。

5. 指甲按压:

双手十指极度屈曲,掌指关节伸直,呈虎掌状,仅以十指指甲着力于头皮。操作时应缓慢接触头皮,按压2秒钟后,迅速抬起。自额上发际,由前向后顺次按压,力量均匀适中,不可用力过强,以免损伤头皮(图8)。

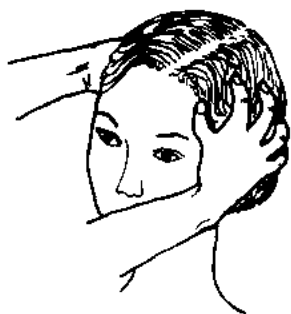


图8 指甲按压



图9 掌按法

6. 掌按法:

用掌心或掌根着力于头部两侧。操作时着力部位要贴紧,按的力量要稳稳地由轻而重,有一定的压迫感后,持续相当的时间,再慢慢放松减轻,也可以间断地一按一放,有节奏地按压(图9)。

7. 拘法:

术者立于受术者背面,食指、中指并拢微屈,使食指桡侧和拇指背侧形成一个平面,腕部放松,自然下垂。操作时用上臂带动前臂作提腕动作,使食指桡侧与拇指背侧着力于两侧头皮进行拘抹,用力要柔和均匀(图10)。



图10 拘法

8. 一指禅推法:

用拇指的罗纹面或偏峰(桡侧)着力于头皮一定穴位

上,腕部放松,沉肩、垂肘、悬腕、指实、掌虚,肘关节略低于手腕,前臂作主动摆动,带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动。腕部摆动时,尺侧要低于桡侧,使产生的力持续作用于穴位上。拇指要着实吸定,不能飘浮或来回摩擦。压力、频率、摆动幅度要均匀,动作要灵活。频率每分钟 120~160 次。若双手同时操作则称为蝴蝶双飞法。即以两拇指罗纹面吸定风池穴,以腕关节带动指掌部摆动,两腕可同时摆动或相互交叉摆动,状如蝴蝶飞舞。双手操作时要注意动作的协调,着力要一致(图 11、12)。

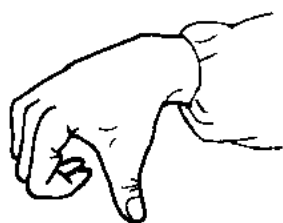


图 11 一指禅推法



图 12 蝴蝶双飞法

9. 拍法：

双手十指并拢、微屈，轻轻地横向拍打头皮，从额前到头后，交替进行，以发出轻微声响而不觉大脑受振荡为度(图 13)。



图 13 拍法

10. 捏法：

用大拇指与食、中二指夹住头皮，相对用力挤压、随捏随放，双手

交替,循序移动,均匀而有节律。主要作于后头部头皮较松部位(图 14)。

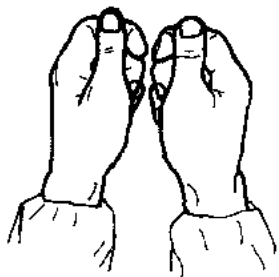


图 14 捏法

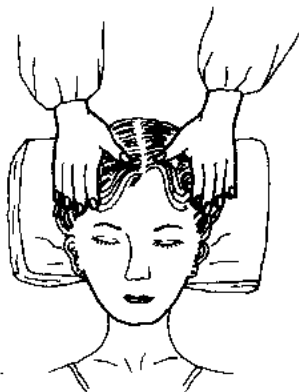


图 15 划法

11. 指划法:

本法仅适用于头部。受术者取仰卧位,术者坐于受术者头前,两臂半屈,五指微屈,两拇指尖按于颞顶脉处,做“S”状轻轻划动按揉。同时其余四指散开屈曲,以指尖触及额角及颞部,做椭圆形划动或点颤,使头部有一种舒适感(图 15)。

四、头部按摩的其他方法

1. 二人相互按摩:

①受术者取坐位,术者立于其面前,以扫散法先梳活头皮部气血,约一分钟左右。再用一指禅推法自上星穴、头维穴,经百会穴、四神聪穴循序推至风池穴,风池