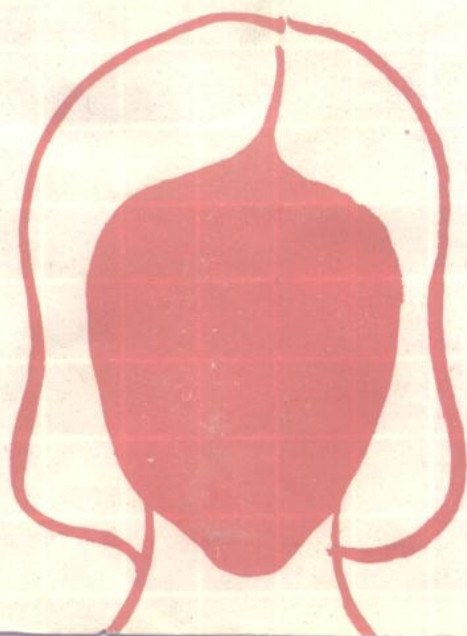


唐方城 张小典 著

中医美容 保健按摩 术

科学普及出版社



样 本 库

中医美容保健按摩术

唐方城 张小典 著



科学普及出版社

1200409

内 容 提 要

本书从中医的角度，结合现代医学的理论，运用按摩技术与技巧，辅以美容营养液，选择和配合按摩穴位，使被按摩者达到美容和保健的效果，还可以治疗某些慢性疾病。

本书易学实用，容易掌握，若一人学会，全家受益，还可作为培训班的教材。

1/85/31

中医美容保健按摩术

唐方城 张小典 著

责任编辑：高宝成

封面设计：王 福

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：1.5 字数：20千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数：1—9500册 定价：0.90元

ISBN 7-110-01788-5/R·199

目 录

一	概述.....	1
二	经络、穴位、气血与按摩.....	2
三	主要用穴.....	5
四	基本手法.....	6
五	中医美容保健按摩操作.....	8
六	按摩应注意事项及按摩液.....	21
七	皮肤生理及构造.....	22
八	衰老与皮肤.....	29
九	皮肤皱纹与面肌弹性.....	33
十	皮肤色素沉着与皮肤粗糙.....	35
附录	按摩疗效感受和体会.....	39
1	我的转变和遗憾.....	39
2	我的体会.....	40
3	我的感受.....	40
4	这种按摩疗效明显.....	41

一、概 述

中医美容保健按摩是从中医学的角度结合现代医学理论，对人体的皮肤，尤其是头面部的皮肤，通过施术予以有效保护的一项专门按摩技术。

我们知道，中医按摩是祖国医学的宝贵遗产，有着悠久的历史。2000多年前的《黄帝内经》中，就有较详细的记载。《汉书·艺文志》也载有《黄帝岐伯按摩经》十卷，就连目前世界上流行的种种专业按摩及手法也皆源于中国。如，文献记载1000年前，中国康富所著《按摩手册》流入法国译成法文，成为欧美今日按摩法之本源。所以中国的按摩术在世界上享有极高的声誉。

按摩术经过历代的发展，逐步成为系统的专门学科，医疗按摩、运动按摩、保健按摩诸方面，古今中外的专家学者，均以中医理论为基础，撰写了许多很有价值的专著，做了完整的论述，但在中医美容保健按摩（皮肤健美按摩）目前尚无系统的完善的理论和技法。本书从中医理论及现代医学的角度，以实践为依据，简明地介绍皮肤美容保健按摩的原理、机制及操作方法等，使古老的中医按摩术得以继承和发扬。

必须指出，当今世界上流行的美容按摩与我们所介绍的中医美容保健按摩不同。国外现在流行的美容按摩多是利用按摩器械在面部做简单的重复运动，而中医美容保健按摩，以经络、穴位、气血等为基础，通过一整套技法，导引被施术者局部及至整体的气血运行通畅，营养供应充足，最后使皮肤达到正常的生理状态，从而起到延缓皮肤衰老的作用，保

持皮肤的自然健美。

爱美之心，人皆有之。随着时代的进步，那种只求生活温饱，视美容、保健为奢侈的陈旧观念已逐渐被抛弃，要求、重视美容保健的人正越来越多。为了满足人们的这种愿望，也为了中医按摩术在这方面能发扬光大，以期形成专业化的按摩技术，我们特编写此书以飨读者。

二、经络、穴位、气血与按摩

经络是人体内存在的一种运行气血的系统，它遍布于全身，紧密联系身体各个部分。经络学说是中医学在分析生理、病理、诊治方面的主要依据，尤其对按摩的运用，有着十分重要的意义。在《内经》中说：经络是一个“内属于脏腑，外络于肢节”的系统，在内联系五脏六腑，在外联系筋肉、皮肤等组织。由于经络把皮肤分成12分区，称为十二皮部，因此，经络对于皮肤健美有直接的影响。

穴位是经络的一个重要方面。经络以穴位为据点，穴位则以经络为通路。穴位亦是经络之气散发、出入的部位。穴位是与经络之气相通的，具有活动变化功能的穴道。所以，穴位具有输注气的特性。气在经络中周流不息，从而使整个机体能很好地进行各种复杂的生命活动。

按摩因为通过一定的穴位，激发经络之气的运行，所以得气、行气、调气是皮肤健美按摩的关键问题之一。《内经》中说“刺之要，气至而有效”，宋戴的《琼瑶神书》中又说“不中穴，不知气行”，就是说通过刺激要穴，而使气至，以求良好的效果。通过穴位激发经络之气的功能，达到调整阴阳，维护身体健康。按摩一定的部位，结合穴位的特性，来

调节有关器官的功能。穴位的特性是局部调整性能，邻近调整与整体调整的性能都是以此为基础的。在头面部气血运行不足时，表现于头面部的功能减退，甚至枯萎等虚症征象。

人体的穴位，都能调整其局部的功能，这是穴位的最基本性能。分布在头面部的穴位，可统调头面部的生理功能和所在部位的皮肉筋骨功能。分布于两个区之间的穴位，由于经络的气血联系，可以统调两个所属的器官组织的功能。例如：印堂穴，在两眉之间，正当额区、眼区、鼻区的交界处，所以它就包括了前额头、眼、鼻等的调整功能。同时，因为前额内部是大脑所在，所以还能起到保健大脑的功效。因为太阳穴位于颞区和眼区之间，所以它就使两区的生理功能得以调整。

皮肤健美按摩之所以能达到局部与整体的生理保健效果，是因为经络具有传导感应、协调阴阳，运行气血的功能。按摩中的“得气”和“行气”现象，是经络传导感应功能的表现。经络将气血输送到全身各部，“内溉脏腑，外濡腠理”，从而使身体内的脏腑体表的五官七窍，皮肉筋骨均能紧密配合，协调一致。使人体“形”的健美达到“形”与“神”的统一，人的整体与局部方能达到自然健美。生命的机体，尤其人体，是一个极为复杂的整体系统。气血经络，从某种意义上来说，它是五脏六腑、肌肉、皮毛、骨髓、五官、七窍以及神经体液等所有器官组织功能的一种综合表现，是人体作为整体的一种自行调节和控制的功能联系，因而皮肤的健美按摩是与气血经穴分不开的。

在人体中，通达全身的经脉、络脉都汇聚于面部。《内经》中云：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面，而

走空窍”。①在头面部，诸阳经皆主于功能神气，《内经》中对此作了精辟的论述：“女子四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦发始白，七七任脉虚，太冲脉衰少故形坏；男子四八筋骨隆盛，肌肉壮满；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白，七八肝气衰，肾气衰，形体皆极。”②这段话的大意是：女子到了28岁，筋骨坚强，毛发长极，是身体最强壮的时期；到了35岁以后，阳明经脉渐衰，面部开始枯焦，头发也开始脱落；到了42岁以后，三阳经脉都衰退，因此整个面部枯焦，发鬓也开始变白；到了49岁以后，任脉空虚，太冲脉衰微，所以整个体形衰老。男子到32岁，筋骨盛大，肌肉丰满而壮实；到40岁以后，肾气衰少，头发脱落，牙齿枯槁；到48岁以后，阳气衰竭于上部，面色枯焦，发鬓花白；56岁以后，肝气衰退，筋脉不畅，肾脏之气衰退，身体形态疲极。

所谓的阳明脉，是十二经脉中的手阳明、足阳明经脉，这两条经脉，上行于头面发际，如经气衰退，则不能营于头面而致面焦发脱。三阳脉就是十二经脉中的手足太阳，手足阳明，足少阳经脉。唐代王冰说过：“三阳之脉，尽上于头，故三阳衰，而面皆焦，发始白”。故此，阳明脉或三阳脉的盛衰，对人体的影响很大，尤其对头面部的影响更为重大，如何调整三阳脉或阳明脉，阻止或推迟其经气衰退，在很大程度上，就是延缓头面部皮肤、头面部机能的衰老速度。那么，怎样才能阻止或推迟阳明，三阳经脉经气的衰退呢？

我们选择了三阳脉尤其是阳明脉及督脉的一些交会要

① 《灵枢·邪气藏腑病形》

② 《素问·上古天真论》

穴，通过手法以促进诸阳上升，脉气调和，营血不衰。

三、主 要 用 穴

1. 印堂穴：位于两眉中间，属经外奇穴。此穴有安神镇静功效，对头痛、眩晕、鼻塞有治疗作用，于头面部、鼻部、眼部有良好的生理效应。看图1(1)。

2. 攒竹穴：位于眉毛之内侧端，属足太阳膀胱经。主治头痛、目赤肿痛等症，可用揉、点等手法。看图1(2)。

3. 睛明穴：位于目内眦角上方一分处，属足太阳膀胱经。主治多种眼病有保护视力的作用。也可用揉、点等手法。看图1(3)。

4. 鱼腰穴：在眉中心凹陷处，属经外奇穴。有治眼帘下垂功效。手法可用点揉等。看图1(4)。

5. 丝竹空穴：在眉梢外侧端凹陷处，属手少阳三焦经。通过揉、压、点，对颜面神经有调节作用，对眼病、头痛有主治作用。看图1(5)。

6. 太阳穴：位于眉梢与目外眦之后约一寸处的凹陷中，为外奇穴。主治头痛、目赤痛等症。一般用揉、点、按等手法。看图1(6)。

7. 阳白穴：点眉中央上一寸，属足少阳胆经。对调节三叉神经功能及眼部功能有奇效。可用点、揉手法。看图1(7)。

8. 承泣穴：位于下眼眶边缘（即在目下七分处）上，属足阳明胃经。对目、耳、语言障碍等效果良好，可用指压法。看图1(8)。

9. 四白穴：此穴在目下一寸，属足阳明胃经。其主治

面神经麻痹、三叉神经痛、眼痛。手法可用点、揉。看图1(9)。

10. 下关穴：属足阳明胃经。主治面瘫、牙痛等症，手法用点、揉。看图1(10)。

11. 颊车穴：位于下颌角之前方，咬肌中（上下齿用力咬紧时，出现肌隆起，开口时稍呈凹陷），属足阳明胃经。其主治眼喎斜、齿痛等症，手法用点、揉手法。看图1(11)。

12. 迎香穴：位于鼻翼外缘中部与鼻唇沟之间，属手阳明大肠经。其主治鼻炎、面瘫等症。手法用点、揉。看图1(12)。

13. 人中穴：属督脉。美容方面治面肿。手法用按、

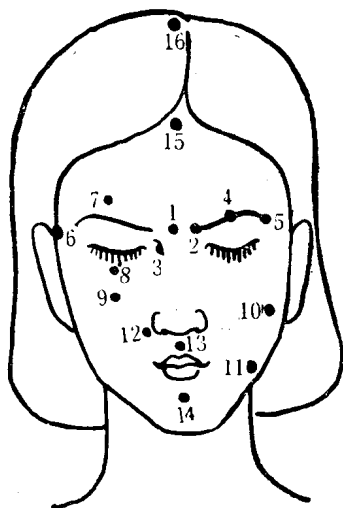


图 1 面部穴位图

1—印堂穴；2—攒竹穴；3—睛明；4—鱼腰穴；5—丝竹空穴；6—太阳穴；7—阳白穴；8—承泣穴；9—四白穴；10—下关穴；11—颊车穴；12—迎香穴；13—人中穴；14—承浆穴；15—上星穴；16—百会穴

点、揉手法。看图1(13)。

14. 承浆穴：位于颏唇之中凹陷处，属任脉。对颜面麻痹、牙齿不健、语言障碍有功效，还能缓解痉挛、放松肌肉等，手法用点、揉、擦。看图1(14)。

15. 上星穴：在颅上直鼻中央，入发际一寸凹陷处，属督脉。对头重、头痛、水肿有疗效。手法用按。看图1(15)。

16. 百会穴：位于头顶中央，即耳尖直上交会之处，属督脉。此穴主升一切阳气，与本按摩术所要导引的阳气上行于面部是一致的。主治头痛、眩晕、神经衰弱、贫血等，手法用按。看图1(16)。

17. 耳穴：于全身各部位皆有反映。通过揉捏刺激耳穴，达到调整全身生理功能的作用，看图2。

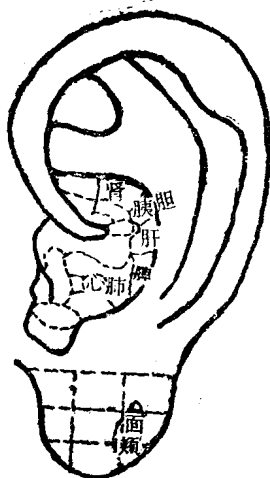


图2 耳部穴位区域图

四、基本手法

1. 抚摩法：用食、中、无名指指面或手掌面附着在面部上作环形而有节奏的抚摩，节奏缓慢，轻而持续，以产生放松的效果，有舒服感，能促进血液循环。

2. 擦摩法：手掌伸直，用掌面紧贴皮肤作上下连续不断的直线往返摩擦，主要作用于面颊部位，其对皮肤血液循环有显著的影响，能使皮肤温度升高。

3. 揉摩法：用大鱼际或利用拇指与其余四指面轻按在一

定部位或穴位上作轻柔的小幅度的环形旋转揉摩，它能产生特殊的兴奋刺激效果。

4. 敲击法：要达到强刺激的力量，则须采用此手法。轻敲的动作较缓和，于面部多用指敲。但小心谨慎施术。敲击的手法可使被施术部位的肌肉组织加强紧张力和弹性以及带来健康的代谢。

5. 振颤法：用双手掌根部按压在前额部位上，并作连续不断的快速颤动，具有行气活血的作用。

6. 按压法：用拇指或食、中指面按压体表的一种手法，也可用双手拇指并按穴位，主要作用于眼底部、面穴和头顶部位，具有镇静作用。

7. 点揉法：用手指端点揉某穴位，使其感到酸胀感。

8. 拿揉法：用五指拿揉面颊，动作连续，用劲要轻，以面部肌肉不起皱为佳。

五、中医美容保健按摩操作

熟练地施行本按摩术，能够直接或间接地影响到身体各部器官组织。按摩效果即可从面部上反映出来，面部发生生理性反应，增加机能活动，在循环、分泌、排泄等方面，也可反映出术后的明显效果。

要想取得本按摩术的效果，施术者必须熟练地掌握按摩的操作规程。

首先，舒适、安静、卫生的环境是必要的条件，设有按摩椅，施术者可以调整按摩角度，以达到被施术者与施术者入境的最佳效果。

具体手法组合及插图如下：开始施术者站在被施术者后

面施术。

第一节：以双手拇指指腹先后交替从印堂穴起摩擦，然后双手拇指分别向上左右沿眉骨滑动至两侧太阳穴，到太阳穴后，同时向顺时针方向按揉、轻压。此动作须重复3~5遍，看图3。

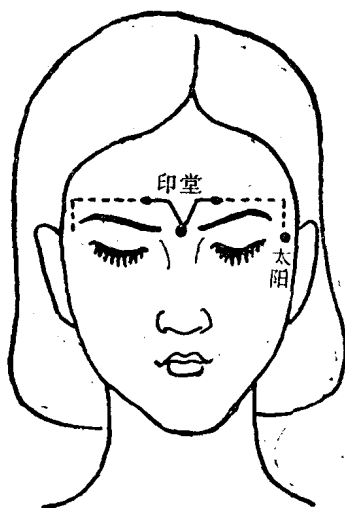


图 3

注意事项：按揉印堂穴与太阳穴时应适度，不可过重。做完此动作后，受者应感觉镇静、松弛、渐渐入境。对于某些头痛患者，亦有迅速的缓解作用。

第二节：双手四指并拢（除拇指外）微弯曲，用四指并齐做滑动揉摩，从额头的上部（发迹处）中间开始，同时揉摩，向额下部运行到眉骨处止。然后，再向两边移位经过阳白穴，直到整个额部揉摩完毕。此动作做3遍。再以同样的指

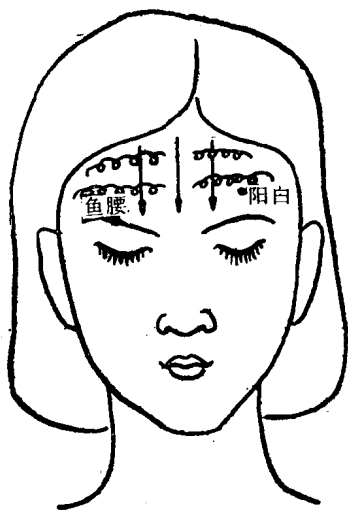


图 4

势从额部发迹处向下 眉骨 处推摩3遍，并分别用双手的中指轻点至眉中的鱼腰穴。看图4。

注意事项：此动作的两种手法中，用力方向均为向下，即向下动作时稍用力，向上时一带而过。揉摩到阳白穴时相对时间长一些，在点按鱼腰穴时尤其应注意受者反应，一般人无明显反应，但对于心脏功能不佳及血压不正常者，有不适反应。一般情况下，做完此动作后，受者额部微热、微红，并有希望再继续揉摩的意念。

第三节：双手中指分别在两边眉骨上攒竹穴点按揉，移动到鱼腰穴处时轻点，而后到眉梢处点揉丝竹空穴，反复做3遍后用双手四指横向按压额头5遍。看图5。

注意事项：点穴时注意被施术者的面部表情，以控制点

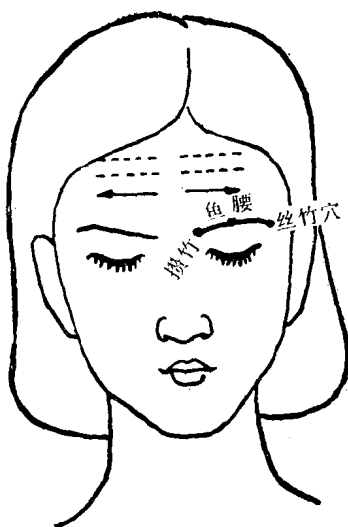


图 5

穴力度，不可用力过重。

第四节：双手中指分别同时点揉上睛明，约半分钟左右，看图6。

第五节：受者闭上双眼，施术者用拇指指腹轻擦受者的上眼皮，应感觉到拇指指腹在眼球上移动。然后四指并拢双手分别轻按压在左右眼上，呈圆周状揉动，双手相对，顺时针或逆时针方向各揉转5次。最后在双手停止揉转后，向外眼角处拉摩，到两侧太阳穴上，看图7。

注意事项：在眼部的动作均宜轻，禁止太重。做完以上动作后，感觉眼睛轻松、湿润。同时，此动作对于眼部肌肉具有解除疲劳及恢复视力的功效，因而可不同程度地恢复视力，尤其对近视及老年性远视。总之可以增强眼睛的生理功能。

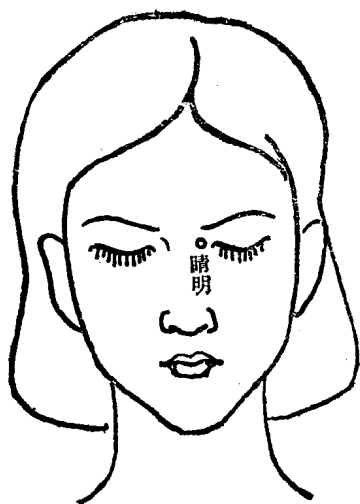


图 6

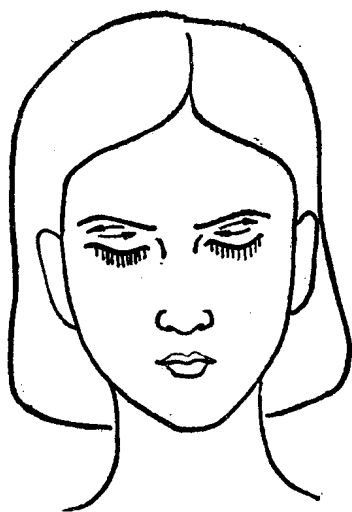


图 7

第六节：双手拇指指尖，同时点揉双眼的下睛明，约半分钟左右。然后双手拇指从睛明穴推到鼻翼两旁的迎香穴，并在迎香穴处点按揉5次，约30秒钟，再向两边下方滑开，看图8。

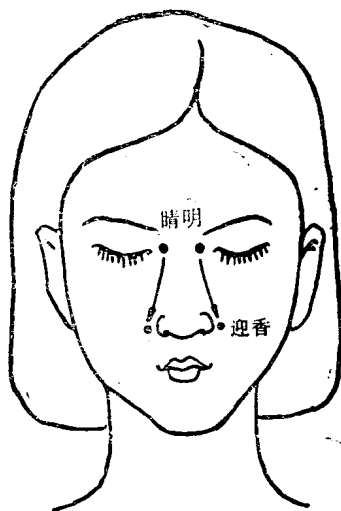


图 8

注意事项：此动作在点揉睛明穴时，用力方向应是向鼻梁方向挤压，顺推到迎香穴时点按揉用力可稍重些。下睛明对眼部良好，迎香穴对鼻子的生理功能恢复有奇效，对伤风感冒，鼻炎、鼻塞不通等亦有疗效。

第七节：双手拇指指尖同时点压人中穴，约30秒，再沿上嘴唇同时向两边推摩，到嘴角时滑开。此动作可重复5~10遍。而后，再用双手拇指指尖同时点压承浆穴，约30秒钟后沿下嘴唇同时向两边推摩，到嘴角时滑开。此动作亦重复