

保健美容按摩彩色图谱

穴位按摩固齿健齿

鼻保健治鼻病

擦面祛面部皱纹

推摩面部祛除黄褐斑

头面部按摩

Head Facial

主编 任潮流



人民卫生出版社

1.1-64
60

保健美容按摩彩色图谱

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · HEAD AND FACIAL MASSAGE

头面部

按摩

主编 任潮流

文字 \ 施仁潮 任潮



· 示教 \ 淇淇 朝朝

插图 \ 娟子

· 摄影 \ 李春 阿春

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

保健美容按摩彩色图谱
头 面 部 按 摩

主 编: 任潮流
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: 北京金盾印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 6
字 数: 143 (千字)
版 次: 2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷
印 数: 00 001-30 000
标准书号: ISBN 7-117-03665-6/R · 3666
定 价: 50.00 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)

Preface

前言

面部皱纹、黄褐斑、肥胖病，直接影响美容；

牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻，严重危害健康。

有损美容的病症可以祛除，有碍健康的病痛可以缓解，乃至根治。

祛除病痛，医治病根的方法很多，不用服药，不用打针的按摩方法，只要动动手，有病祛病保健，无病美容健身，是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法，可使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡，不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹



泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，才能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

Contents 目录

美容.....2	穴位按摩固齿健齿.....46
擦面祛面部皱纹.....2	点穴按揉止牙痛.....48
涂搓使面色红润.....4	按摩口部穴位防治口角流涎.....50
擦口唇面颊祛面唇青紫.....6	揉捏敲击防治慢性咽喉炎.....52
按揉摩动治面部浮肿.....8	点按推揉消除梅核气.....54
推摩面部祛除黄褐斑.....10	按摩哑门防治声音嘶哑.....55
按揉面部穴位消除粉刺.....12	
刮目按揉消除眼胞浮肿.....14	按摩聪耳保健.....56
按摩压动消除眼眶黑.....16	按捏扣击防治耳鸣耳聋.....58
拉发根助美发.....18	按耳穴防治中耳炎.....60
梳抓摩动防治头发早白.....19	按摩耳廓防治耳部冻疮.....61
按摩风府祛头皮屑.....20	
	健脑益智.....
按摩导引法明目保健.....21	按摩健脑益智.....63
浴眼按压消除视疲劳.....22	摩动法防治记忆力下降.....65
按揉承泣上星防治迎风流泪.....26	
运目按揉治疗夜盲症.....27	堵耳孔防治眩晕.....66
按目部穴位预防近视眼.....28	揉摩防治失眠.....67
搓揉法防治弱视.....30	
按穴刮擦纠正斜视.....32	按摩天柱素髎提神解乏.....68
按穴揉眼防治老花眼.....34	按摩人中素髎救急醒神.....69
明目导引法防治老年白内障.....36	穴位按摩防治嗜睡.....70
按穴推摩防治青光眼.....38	
	止头痛.....71
揉鼻搓面助鼻保健.....40	穴位按摩祛头痛.....71
揉搓夹拉防治慢性鼻炎.....42	按摩上星祛前额痛.....72
搓擦法祛除鼻息肉.....44	按摩攒竹祛眉棱骨痛.....73
口齿咽喉保健与祛病.....46	按摩头维防治偏头痛.....74

祛病健身.....75

按摩头面部防治感冒.....75

按揉防治高血压.....77

摩头治疗脑震荡后遗症.....79

矫正按摩法治疗面神经麻痹.....81

点按听官治颞下颌关节紊乱.....83

按摩廉泉治疗中风后语言不利.....85

捏拿后颈治疗落枕.....86

揉搓拍打治斑秃.....87





擦面祛面部皱纹

面部皱纹的出现，是衰老的表现，岁月的刻痕，人们普遍认为是不可避免，无法改变的。事实上，保养得如何，直接关系到皱纹出现的早迟和多少，即便皱纹已经出现，采取恰当的保健措施，亦可使皱纹减少乃至消失。

按摩是有效的祛除面部皱纹方法之一。

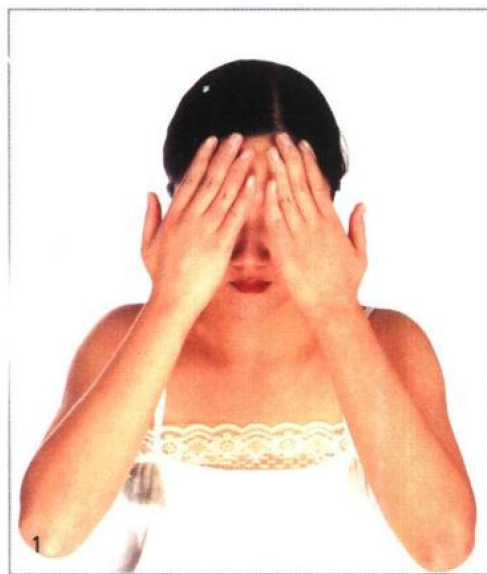
按摩部位

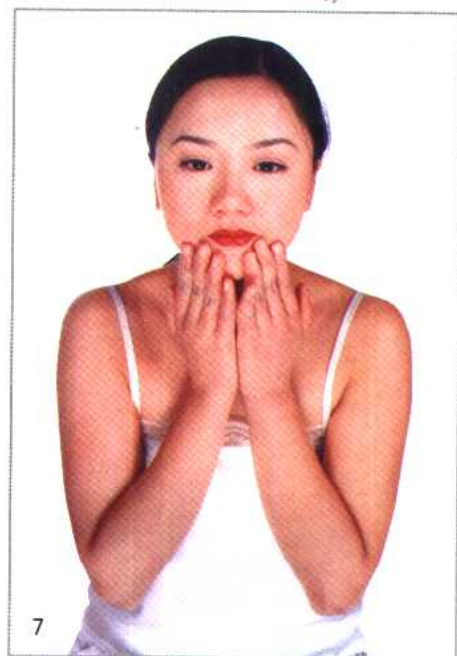
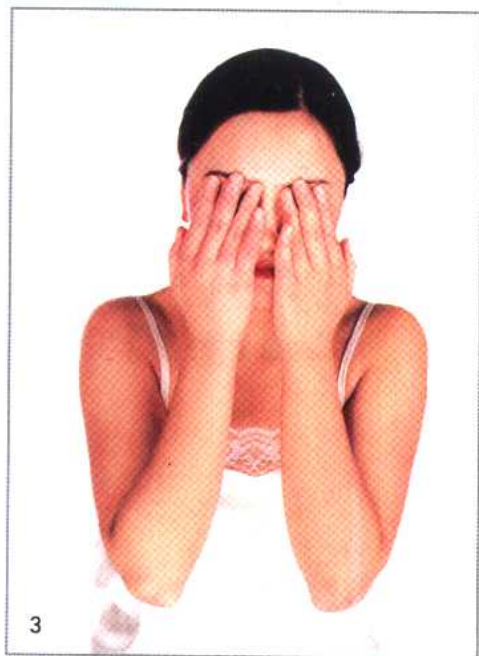
采用擦面法，用手掌按擦面部，作用范围是整个面部，包括眼、鼻等。

按摩方法

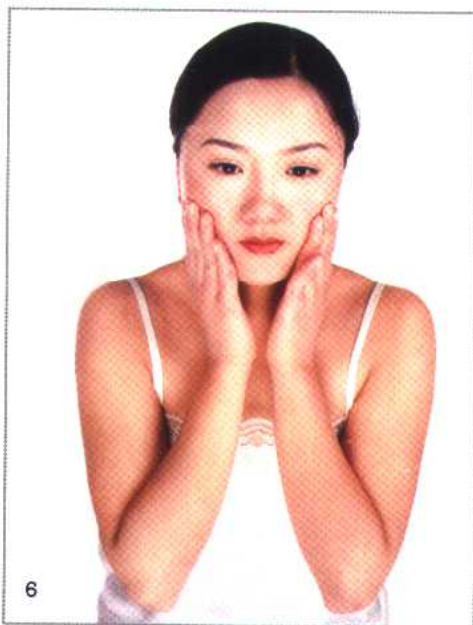
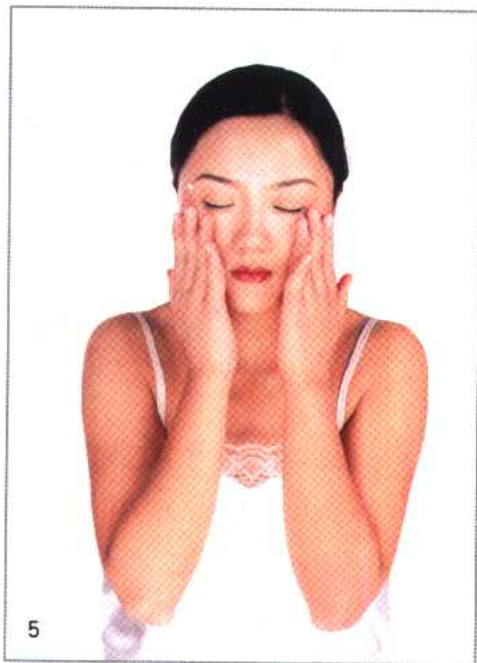
1. 擦前额部。两手张掌，四指并拢，手指横放在前额部，用指腹从中间向两边擦动，连做1分钟（图1、2）。

2. 擦眼鼻部。两手张掌，四指并拢，竖放在眼鼻部，以手掌及指腹擦动眼鼻部，自中间向两边擦动，连做1分钟（图3、4）。





3. 擦面颊部。两手张掌，四指并拢，手指竖放在面颊部，以手掌自口鼻部边向两边拉边向下擦，连做1分钟（图5、6）。



4. 擦下巴部。两手张掌，四指并拢，手指竖放在下巴部，自正中向两侧擦动，连做1分钟（图7）。

按摩作用

擦面，给面部的穴位肌肤以较强的刺激，通过经络穴位的作用，还会直接影响脏腑功能，调节气血活动，使面部皱纹消除，有助于美容。

注意事项

1. 擦面时，要注意擦动的方向，掌握好擦动的角度。
2. 擦面时可配合闭目养神。
3. 遇天气寒冷，宜两手互擦至热后再作擦动。
4. 多喝水，多吃水果，使机体有足量的水分。

涂搓使面色红润

面色红润是健康的象征，姑娘们涂脂抹粉，美肤养颜，追求的就是红润的健康效果。试想，面色萎黄，面色晦暗，面黑发青，面无血色，面容憔悴，不正是病象的表现。古有“搓涂美容法”，自己动手，无须吃药打针，即可收到使面色红润的效果。

按摩部位

涂搓整个面部。

按摩作用

本法出自明代冷谦的《修龄要旨》，原书说：颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨，每晨静坐，闭目凝神，存养神气，冲胆自内达外，以两手搓热，拂面7次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。也就是说，采用涂搓的方法，连做半个月，就会有明显的美容效果。

一人因军训受紫外线照射过多，面部皮肤粗糙，呈暗紫色。采用本法半月，面部光滑细嫩，有明显光泽，粉刺全部消失，雀斑和皱纹也几乎不可见了。

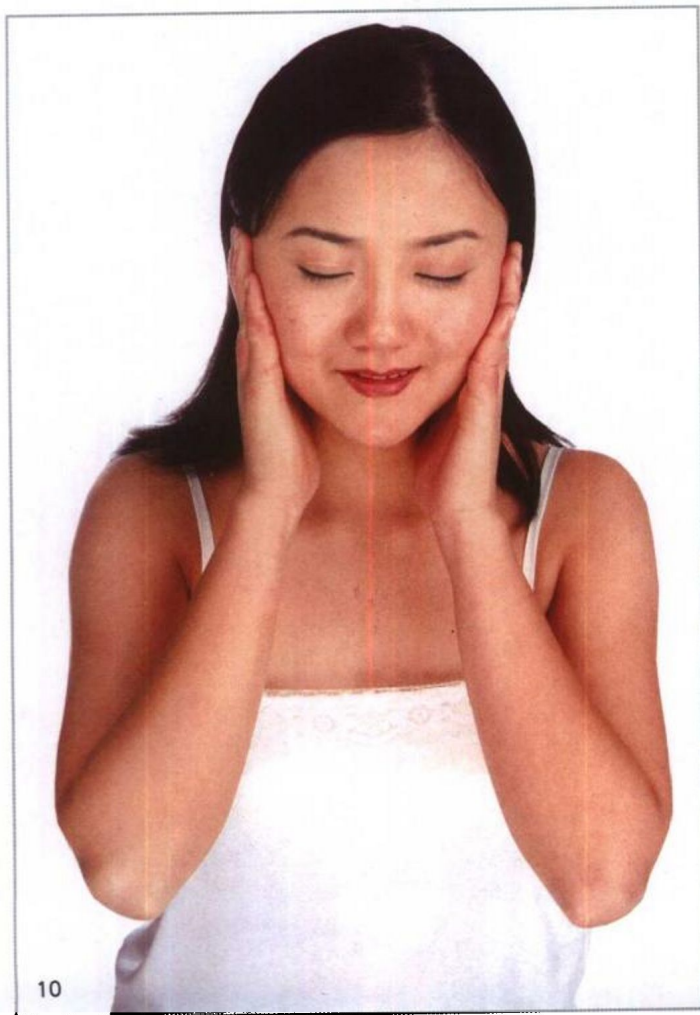
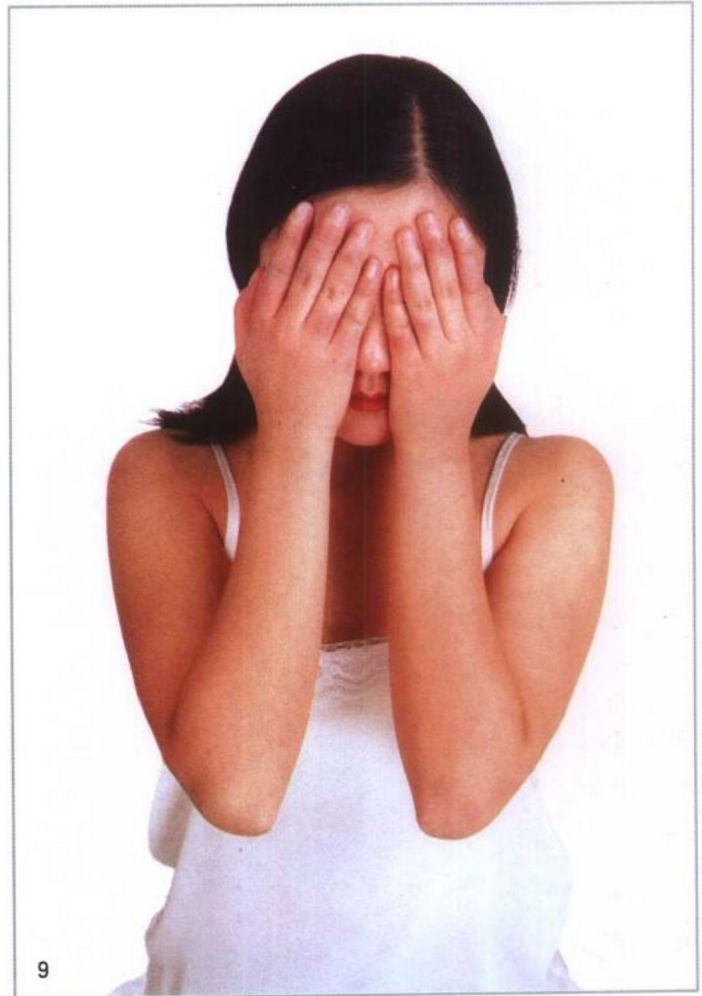


按摩方法

1. 全身放松，自然呼吸，鼻吸口呼，两手互搓至热，然后以手掌轻轻摩面，连做1分钟（图8）。

8

2. 缓缓呼气，两手取口中呼出的水津气摩面。摩面时闭气，至欲呼气，暂停摩面，缓缓呼气，呼气时复用手取水津气，然后继续闭气摩面。如此反复，连做30遍（图9、10）。



注意事项

1. 平时要注意勤洗澡，保持皮肤清洁，避免搔抓。
2. 少食油腻及辛辣食物。
3. 各种疾病引起的面色无华，要积极治疗原发疾病。

擦口唇面颊祛面唇青紫

面唇青紫，多兼青淡紫色，或青深紫色，大多由于衣着单薄，感受风寒引起。

衣薄不耐寒，风寒病邪外侵，体内阳气受到遏阻，会出现面唇青紫；如体质阳虚，不敌外寒，风寒直中，或过食生冷，阳气耗伤，阴寒内盛，都会出现面唇青紫。

有些肺心病患者，由于阳气虚衰，痰阻血瘀，血行受阻，面唇青紫是最主要的症状之一，通常有胸部憋闷、心悸气短、形寒肢冷、尿少身肿等。

按摩部位

主要按擦口唇面颊部。

按摩方法

1. 两手拇指分别按放在两面颊部，作支点固定，两手四指并拢，右手在上，以食指指腹按擦上唇肌肤；左手在下，以食指指腹按擦下唇肌肤。两手同时向两侧擦动，连做1分钟（图11）。

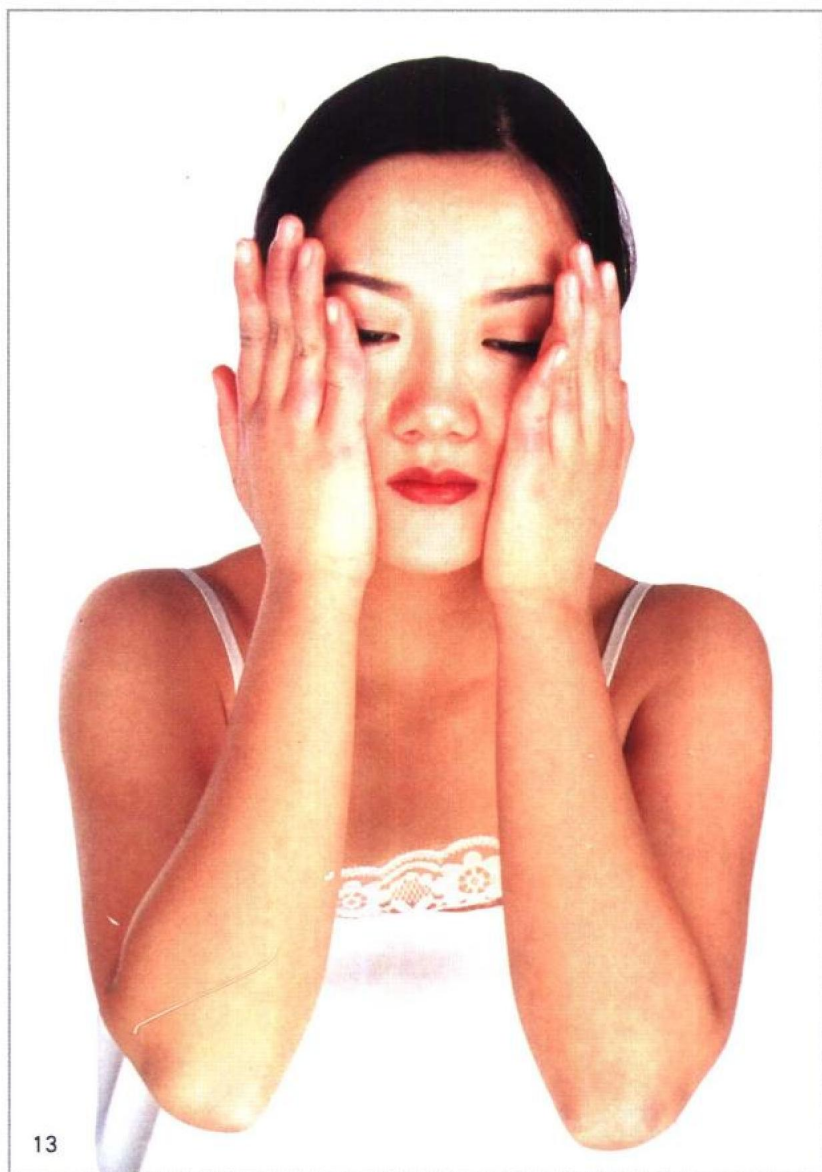


11



12

2. 两手拇指分别按放两面颊部，作支点固定，两手四指并拢，左手在上，以食指指腹按擦上唇肌肤；右手在下，以食指指腹按擦下唇肌肤。两手同时向两侧擦动，连做1分钟（图12）。



3. 两手并拢，竖起手掌，由口唇部向两侧按擦1分钟（图13）。

按摩作用

本法以拇指按面颊、两手在口唇部按擦，对面颊及口唇的肌肤、神经、气血会产生一定的影响，有助于防治面唇青紫等面部疾病。

注意事项

- 1、按擦时，宜张口，使面部肌肉绷紧，有助于提高按摩的效果。
- 2、口疮、急性牙痛者不宜采用本法。
- 3、注意保暖，谨防饮食生冷。
- 4、有肺心病者要积极治疗，在此基础上配合进行按摩。



按揉摩动治面部浮肿

面部浮肿，指面部虚浮作肿，常兼面色黄，年龄在40岁以上者多有之。

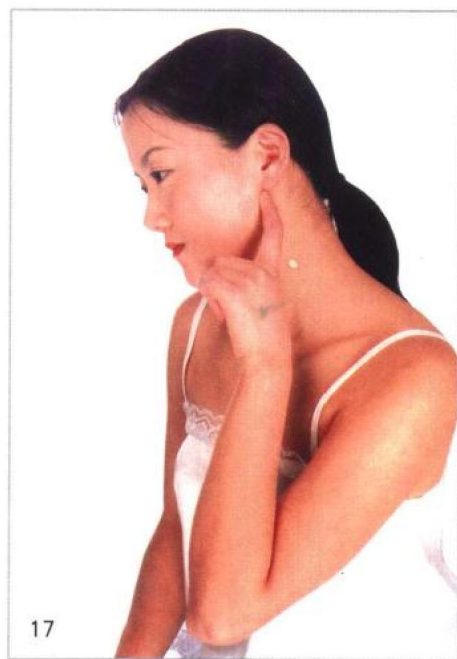
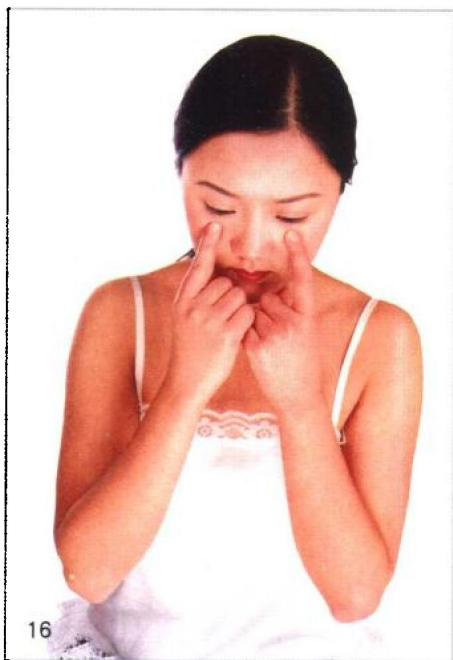
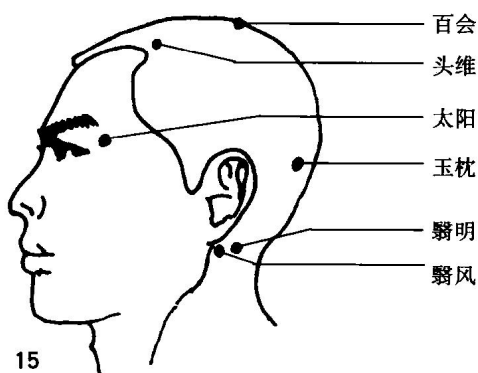
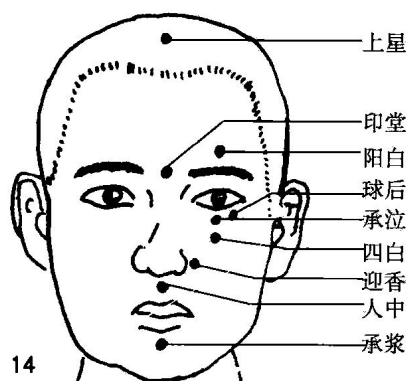
面部浮肿的原因多由于体虚气弱，按摩能鼓舞阳气，通行血脉，对消除面部浮肿有一定的效果。

按摩部位

主要按摩四白穴（图14）、翳风穴（图15）和面部。

四白穴在眼部，目下1寸，眶下孔凹陷处。取穴时，正坐平视，正对瞳孔，由眼眶骨下缘中点直下约3分处。

翳风穴在耳下腺部，耳垂后陷中。将耳垂向后按捺，耳垂的边缘即是该穴。



按摩方法

1. 以两手食指按揉四白穴1分钟（图16）。

2. 伸出食指，将食指指尖按放在翳风穴处，连续按揉1分钟，可两手同时按揉（图17）。

3. 屈肘，张掌，将小鱼际对准翳风穴，作按擦活动，连做1分钟（图18）。
4. 张掌摩面，摩遍整个面部。

按摩作用

按摩四白穴、翳风穴和面部，能鼓舞阳气，通行血脉，对面部浮肿有一定的效果。

注意事项

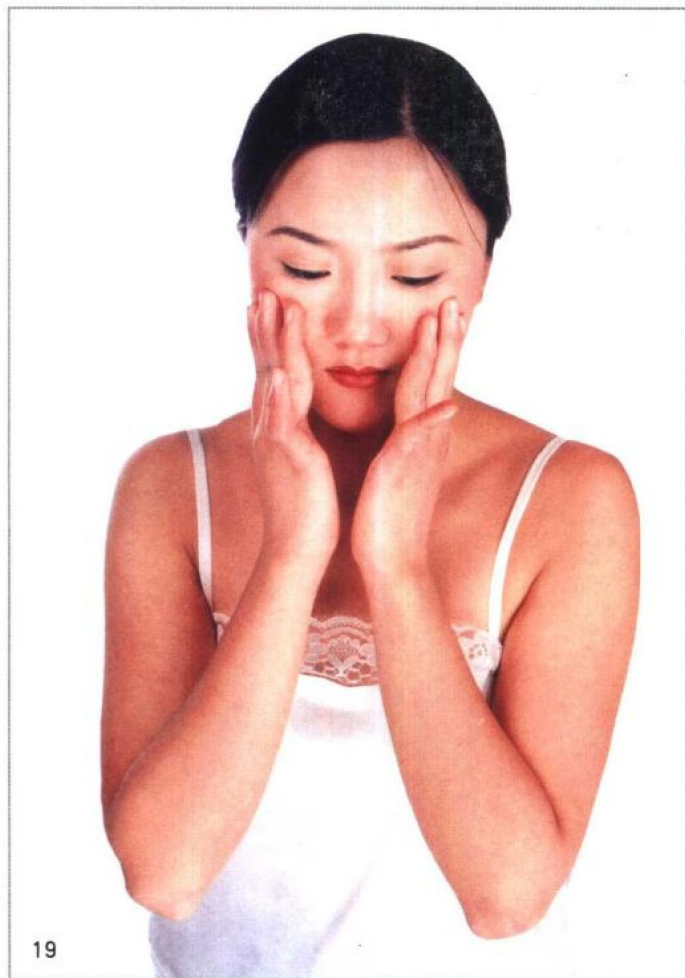
1. 按摩时，两手宜互擦至热。
2. 按摩要有一定的力度。
3. 平时要注意营养。
4. 各种疾病引起的面部浮肿，要积极治疗。



推摩面部祛除黄褐斑

黄褐斑是美容的大敌。它暴露于面部，呈褐色或暗褐色斑，大小不等，形态各异，或孤立散在，或融合成片，圆形或条状，一般多呈蝴蝶状。

黄褐斑的皮损境界明显，发展到一定程度时会停止扩大，不肿胀，无脱屑，经过缓慢，无自觉症状。



按摩方法

1. 两手互搓至热，按贴于两侧面部，上下搓至皮肤有热感为止。

2. 双手的食指、中指、无名指指腹着力，顺着口唇、鼻唇沟，经两侧颧部、双眼部、前额反复轻轻推摩，每作一次移动一分，连做数遍（图19）。

妊娠3~4个月的孕妇会出现褐色斑，分娩后会渐渐消失。慢性肝病、结核病、妇女月经不调、附件炎等，均可出现黄褐斑，可随着病情的加重而色素加深，当疾病痊愈后便会自行消失。

按摩部位

推擦整个面部，重点是黄褐斑处。

