



图解按摩丛书

图解

美容

按摩

自然疗法 效果神奇

杨阳 编著
房宝林 绘图
华文出版社

北京按摩医院 主编



图解美容按摩

北京按摩医院主编

杨 阳 编著 房宝林 绘图

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解美容按摩/杨阳编著; 房宝林绘图. —北京: 华文出版社,
1999. 9

(图解按摩丛书)

ISBN 7-5075-0904-4

I. 图… II. ①杨… ②房… III. 美容-按摩疗法(中医)-图
解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37665 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.125 印张 107 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 9.50 元

目 录

第一章 美容按摩基本知识	(1)
第一节 美容发展简史	(1)
第二节 面部按摩的要求	(2)
第三节 美容按摩注意事项	(3)
第四节 按摩的禁忌症	(4)
第五节 面部按摩基本手法	(4)
第六节 面部按摩的作用	(5)
第二章 医学常识	(7)
第一节 面部解剖及构造	(7)
第二节 皮肤分类及护理	(12)
第三节 皮肤生理作用及诊断	(17)
第四节 正常皮肤的保养	(21)
第三章 经络与腧穴	(22)
第一节 经络与腧穴的基本知识	(22)
第二节 经络与腧穴的作用	(27)
第三节 常用穴位	(28)
第四章 常用美容手法与作用	(52)
第一节 推 法	(52)
第二节 拿 法	(53)
第三节 按 法	(55)
第四节 揉 法	(56)

第五节	点法	(58)
第六节	摩法	(58)
第七节	抹法	(60)
第八节	颤法	(60)
第九节	拍打法	(62)
第十节	叩法	(62)
第十一节	捏法	(63)
第十二节	掐法	(64)
第十三节	擦法	(65)
第十四节	扫散法	(66)
第十五节	提法	(67)
第十六节	拨法	(67)
第十七节	抖法	(69)
第十八节	弹法	(70)
第十九节	啄法	(71)
第二十节	压法	(72)

第五章 头面部美容按摩法 (74)

第一节	美容按摩法	(74)
第二节	经络穴位美容法	(75)
第三节	五官美容法	(75)
第四节	消除面额皱纹按摩法	(77)
第五节	头面部按摩法	(79)
第六节	头皮按摩法	(80)
第七节	面部美容按摩法	(81)
第八节	祛皱美容按摩法	(86)

第九节	眉间皱纹按摩法	(88)
第十节	耳部保健按摩法	(89)
第十一节	面颊按摩法	(91)
第十二节	嘴角下垂按摩法	(93)
第十三节	眼部美容按摩法	(94)
第十四节	肩颈部美容按摩法	(95)
第十五节	手臂部美容按摩法	(98)
第十六节	雀斑美容按摩法	(101)
第十七节	黄褐斑美容按摩法	(104)
第十八节	粉刺美容按摩法	(105)
第十九节	面色晦暗美容按摩法	(108)
第二十节	皮肤粗糙、干燥按摩法	(110)
第六章	减肥手法	(112)
第一节	概 述	(112)
第二节	肥胖的标准	(113)
第三节	肥胖的分型	(116)
第四节	全身分部手法减肥	(120)
第五节	中医点穴按摩减肥法	(128)
第七章	食疗养生法	(131)
第一节	美容食物	(131)
第二节	中药健身驻颜	(136)
第三节	药膳健身驻颜	(150)
参考文献		(154)
后记		(155)

第一章 美容按摩基本知识

第一节 美容发展简史

一、中国古代美容发展简史

由爱美而进行的化妆与装饰，始于人类祖先。这种化妆与装饰，从古至今从未停止过。

据文献记载：殷纣时代已有燕支（胭脂），即用燕地红蓝花叶，捣烂取汁，凝作脂来饰面的。又云：春秋时周郑之女，粉白墨黑，立于衢间。即是用白粉敷面，用青黑颜料画眉。而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之说，则更明确地说明秦时已有人用修画眉毛，脸上涂红来化妆与美容了。

东汉梁冀的妻子孙寿曾造各种各样的妆，妩媚称绝一时。张敞为妻画眉，也称张敞眉。汉时，随着化妆的普及，化妆品也随之进一步发展。《毛诗疏》中说“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅已能制化妆用的粉，而且有了专门从事制作化妆品的人。

化妆术发展到唐代，在妇女中已经很盛行，并出现了名目繁多的化妆名称：催妆、红妆、晓妆、醉妆、泪妆、桃花妆、仙蛾妆、血晕妆等。唐朝时，对眉的化妆非常讲究，有“十眉图”，以各种不同的眉型进行化妆。

宋明以来，随着生产力发展，人们对化妆与美容的探索 and 追求，也在不断发展和提高。

另外，除了化妆美容外，传统的医、药美容方法，也被古人所运用，尤其是宫廷美女保持和增加美貌程度的主要方法。在长

期的运用过程中，经宫廷医生各方面的探索和努力，形成了系列化的宫廷医药美容方法，这些内服或外用的美容方，仍被现代的人们所运用。

此外，在我国古代，按摩、针灸、热熨、冷冻、磨砂等美容方法也十分流行。

二、现代美容技术的发展

到了现代，由于科学技术的进步，化妆品种已十分繁荣了。许多化妆品含有保护皮肤的营养素，如维生素、蛋白质等，人们可以根据本身皮肤的特性选用各种不同的化妆品。

20年代，皮肤、头发及身体保养的各种类型化妆品大量上市。

二次世界大战后的繁荣，引起人们对服饰、发型及化妆品的极大兴趣，美容院、按摩院开始在各地设立，化妆品也在大多数家庭中被广泛使用。

70年代以来，随着科技的飞速发展，人们对美容及化妆技术有了更深入而广泛的研究，新型化妆美容品不断涌现。近年来，更掀起了皮肤科学保养的新潮，对皮肤的科学保养方法及化妆品的正确使用方法有了更多的认识，美容的内容已扩大到全身的健美概念，各种美容仪器纷纷诞生，人工护理技术更加提高。随着人们生活水平的不断提高，人们对美容的需求会不断延续下去。

第二节 面部按摩的要求

1. 按摩时应涂足量的按摩膏（油），使皮肤润滑，以免擦伤皮肤。有时为了使皮肤吸收营养或获得其它保养，也可使用各种适合于自己皮肤的营养霜。

2. 按摩介质的选择应根据皮肤的性质及按摩的要求而定。如中性皮肤选用一般按摩膏；油性皮肤选用樟脑按摩油；干性皮肤可选用营养膏等。

3. 按摩时,各种手法动作要平稳而有节奏,施力要适度,节律与频率要合理,不可忽轻忽重,忽快忽慢。点穴时要准确,切忌生硬粗暴。

4. 按摩必须掌握好其原理及方向。按摩应顺着肌肉的纹理走向进行,一般由下而上,由内向外,整套按摩时间约为15~20分钟。

5. 按摩时注意力要集中,全身心放松,在整个过程中,按摩手法应由轻→重→轻;由慢→快→慢;由浅→深,由表→里,循序渐进,各种手法变换和衔接要自然而连贯。

6. 按摩过程中,都应按面部顺序依次进行。

第三节 美容按摩注意事项

1. 根据皮肤的性质正确选择护肤品。

2. 在进行面部按摩时,最好在淋浴或蒸喷后,毛孔张开时进行按摩。

3. 清洁面部时,水温避免过高或过低,以温水为佳。

4. 按摩有多种手法,总的原则是:按摩方向与肌肉走行一致,与皮肤皱纹方向垂直,按摩基本是由下向上,由里向外的规律进行。

5. 按摩过程中,要给予足够的按摩膏(油)。

6. 患有皮肤病,如发炎、受伤、长暗疮的皮肤,禁止使用磨砂膏,以免传染。

7. 使用磨砂膏的时间,要根据皮肤性质和要求而定,过长会磨伤皮肤,太短则达不到清洁效果。

8. 洁肤用品必须用清水彻底清洗干净,否则残留在面部,会刺激损伤皮肤。

9. 按摩治疗室应清洁明亮,空气流通,温度适宜,并要保持

安静。

10. 按摩以每周 1~2 次为宜。

第四节 按摩的禁忌症

1. 严重的过敏性皮肤、受伤、发炎，患有各种皮肤病以及手术后未痊愈的皮肤。

2. 皮肤末梢血管扩张，血小板减少，末梢血管出现脆性的皮肤。

3. 患有严重呼吸系统疾病者，如严重哮喘发作期，支气管炎；循环系统疾病，如高血症，心血管病等。此外精神失常及孕妇不要做。

4. 骨关节肿胀，腺体肿胀者。

5. 过饱或过饥的患者。

第五节 面部按摩基本手法

(1) 按抚法 此方法常用于面颊、前额及头皮等部位。一般用于按摩的开始及结束。

方法：用手指及手掌，缓慢而有节奏地在面部皮肤表面平滑运行。

功效：促进血液循环，发挥皮脂腺、汗腺功能，使皮肤清洁滑爽。

(2) 揉捏法 常用于颈部、鼻部、额部等处的按摩。

方法：用手指捏起皮肤，同时揉局部组织。捏法是用拇指和食指或中指在面部捏起皮肤。揉法是用手指做轻推、滚动等动作。

功效：刺激表皮细胞，防止肌肉松弛。促进新陈代谢，增强细胞再生力。

(3) 扣抚法 常用于眼部周围及下颌等处。

方法：双手指端在面部皮肤上做快速而连续的点状接触，或用整个手掌拍打皮肤。

功效：使肌肉坚实，增加皮肤弹性。加快血液循环，消除肌肤疲劳。

(4) 震动法 常用于面部按摩。

方法 用前臂和手部的肌肉收缩，力量汇集于指端或手掌，使面部发生震动。

功效：深入皮肤，使深层皮肤组织保持柔和状态。刺激神经系统，增强皮肤弹性，使皮肤松紧适度，消除肌肤疲劳。

(5) 捏按法 常用于额部，面颊上。

方法：利用双手大拇指与中指或其他手指，快速捏提肌肉，进行按摩。

功效：增强皮肤的吸收功能，区别营养与治疗的目的。清除皮下废物，防止皮肤松弛，延缓皮肤衰老。

第六节 面部按摩的作用

现代人因为生活紧张、工作辛劳、环境和条件不断变迁，使得皮肤经常处于紧张、疲劳状态，再加上年龄的增长，新陈代谢功能下降，使面部皮肤松弛下垂，产生皱纹、黄褐斑等，为了保养皮肤，延缓衰老，人们越来越重视皮肤护理，按摩则是一个非常重要的环节。它具有加强肌肤活力、延缓皮肤衰老的作用。按摩的作用主要表现在：

1. 使血液循环加快，补充组织营养，使氧气和营养物质涌向按摩部位。

2. 促进皮肤组织的新陈代谢，有利于排除废物及二氧化碳，增强细胞再生能力。

3. 调节皮脂腺和汗腺的分泌。皮脂腺和汗腺的分泌增多，能减少皮屑和皮肤干裂，使积存于毛孔的污垢易于除去。

4. 刺激皮肤弹性纤维组织，缓减肌肤疲劳，减少面部过多的脂肪，保持皮下脂肪正常厚度。

5. 减少皱纹，防止皮肤松弛，使面肌匀称，延缓皮肤衰老。

6. 调节过度紧张的神经，消除眼部等处的疲劳，达到安神养身的目的。

7. 促进皮肤对各种护肤品的吸收，达到营养皮肤的目的。

第二章 医学常识

第一节 面部解剖及构造

面部的基本解剖主要分为面部的皮肤、肌肉、神经、血液循环四个方面内容。对于皮肤护理是美容化妆的重要环节之一，人的面部皮肤比其他部位皮肤薄，容易受到外界的因素侵袭，因此按摩手法上要懂得技巧，并且必须掌握人体的皮肤生理功能，肌肉的走形及头部骨骼结构，这样，我们对于面部按摩手法做起来会得心应手。

一、头部骨骼结构

骨骼是人体内的坚硬组织。头部的骨骼称为颅骨，颅位于脊柱的上方，由 23 块大小不同、形态不一的颅骨组成，可分脑颅和面颅两部分（图 1）。

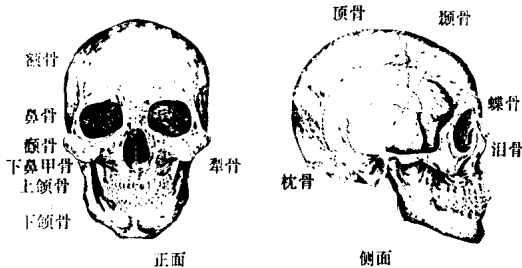


图 1 脑颅、面颅

1. 脑颅：位于颅的后上部，由 8 块颅骨组成，即额骨、枕骨、筛骨、蝶骨各一块，顶骨、颞骨各两块。它们共同围成颅腔，支

持并保护脑。

(1) 额骨：一块，位于颅的前上部。

(2) 顶骨：成对，位于颅盖部中线两侧，介于额骨和枕骨之间。

(3) 枕骨：一块，位于颅的后下部。

(4) 蝶骨：一块，位于颅底中央，枕骨前方，形似蝴蝶。

(5) 筛骨：一块，位于蝶骨的前方，额骨的下方和左右两眼眶之间。

(6) 颞骨：成对，位于颅的两侧。

2. 面颅：位于颅的前下部，即眉以下耳以前的部位。由 15 块颅骨构成：犁骨、下颌骨、舌骨各一块，上颌骨、鼻骨、泪骨、颧骨、腭骨、下鼻甲各两块。它们形成颜面的骨性基础，支持和保护感觉器官，以及呼吸道和消化道的起始部分。

(1) 上颌骨：成对，位于面颅中央，与下颌骨共同构成颜面的大部。

(2) 鼻骨：成对，位于两眶之间，构成鼻背。

(3) 颧骨：成对，位于上颌骨的外上方。

(4) 泪骨：成对，位于两眶内侧壁的前部，是最小、最脆弱的薄板骨片。

(5) 下鼻甲骨：为一对卷曲的薄骨片，呈水平位附于鼻腔的外侧壁。

(6) 腭骨：成对，位于上颌骨后方。

(7) 犁骨：一块，为斜方形薄骨板，构成鼻中隔骨部的后下部。

(8) 下颌骨：一块，位于面部前下方，居上颌骨之下。

(9) 舌骨：一块，介于下颌骨与喉之间，借肌肉和韧带悬于颈前正中，是颅骨中惟一游离的骨块。

二、面部的皮肤

皮肤是由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。

1. 表皮：是皮肤最外面的一层，厚度仅有 0.1~0.3 mm，由外向里，分别为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层、基底层。

(1) 角质层：是表皮的最外层，由数层的角化扁平细胞组成，这种细胞衰老后，成片状脱落，形成鳞屑，它比较坚韧，对物理性和化学性等损害均有一定的防护作用。

(2) 棘细胞层：由 4~8 层鱼鳞状细胞组成，细胞壁周围有棘突起，细胞间隙内充满淋巴液，向表皮输送养料。

(3) 基底层：在表皮的最深部，与真皮相连，由一排柱状细胞组成。柱状细胞经常分裂，以补充遭受面角质层细胞脱落和修复表皮的缺损。柱状细胞内有黑色素，它能抵御紫外线伤害真皮，起到过滤紫外线的作用。色素的种类和数量决定人的不同肤色。

2. 真皮：在表皮下面，含有较多的结缔组织，胶原纤维和弹力纤维。胶原纤维和弹力纤维都有一定的走向，故而形成了皮肤纹理。真皮坚韧有弹性，因有丰富的神经末梢，可感受外界的冷、热、痛、触等各种刺激，使机体产生相应的防御和调节血管、汗腺等功能。真皮内血管十分丰富，毛囊、汗腺也在真皮里。

3. 皮下组织：由疏松结缔组织和脂肪两种组织构成，这一部分主要对人的体形产生作用。

三、面部皮纹走行

其方向额部是横向走向；眼部则围绕眼圈周围呈椭圆形走向；在眼角处上、下呈“鱼尾状”相连；面颊部的皮肤由眼眶下缘起“近乎半圆状”顺序排列，向下颌方向走向（图 2）。

四、面部肌肉

表情肌、口周围肌肉、眼部肌肉、鼻周围肌肉四个部分组成。

1. 表情肌：是形成面部丰富表情的肌肉，它位于表浅的皮下组织内，起于骨面，止

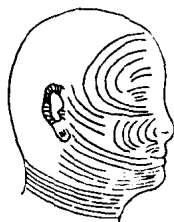


图 2 面部皮纹

于皮肤，围绕在眼、口、鼻等孔裂周围。当肌肉收缩时，皮肤出现皱纹，改变其眼、口、鼻的外观形状，以表达情感。单纯、单一的呆板面孔，使某一部分肌肉、皮肤长期处于过于紧张或松弛状态，是造成面部皱纹过早出现的原因。

2. 口周围肌肉：只有口轮匝肌呈环形（图3），其余为辐射状，包括提上唇肌、颧肌、笑肌、降口角肌、颊肌等。

3. 眼部肌肉：主要是眼轮匝肌。其肌纤维起自于内眼角，弧形向外止于眼角处，上下纤维互相交错。若长期因近视而“眯缝眼”看东西，是造成眼角处过早出现“鱼尾纹”的重要原因（图4）。



图3 口轮匝肌



图4 眼轮匝肌

4. 鼻周围肌肉：包括压鼻孔肌，鼻孔开大肌处降鼻中隔肌，因该处肌肉收缩力较弱故同面部美容关系不大。

五、面部的神经

表情肌全部由面神经支配。

1. 颧支：分上、下两部分，上部支配颧肌和眼轮匝肌的部分，下部分支配眼轮匝肌的下部分和眶下肌肉。

2. 颞支：分布于颞肌、眼轮匝肌、耳前肌和耳上肌。

3. 颊支：支配颊肌，口轮匝肌以及上唇方肌和颧肌的下部分。

4. 下颌缘支：支配降下唇肌，即下唇方肌与三角肌，由肌肉之外侧深面进入肌肉，下颌缘支可与下颌神经的颊神经、面神经

的颊支配与颈支相交连通。

5. 颈支：主要支配颈阔（图5）。

六、面部血液循环

对面部健美修复起到一定作用。血液循环好坏，是能否保持面部皮肤、肌肉富有弹性的主要因素。按摩沿血管走向进行，其循环区。

1. 颌外动脉：沿颌下腺的深面和上面之间的一个沟中走行，到达面部，在笑肌、颧肌、上唇方肌与颊肌、尖牙肌之间越过颊部，在口角附近分出下唇动脉和上唇动脉，它们走行在红唇缘深面内与对侧同名动脉吻合形成围绕口裂的血管环，此外施用按摩手法时，一般可沿周围血管环作半圆圈的手法移动，以促进局部血液循环（图6）。

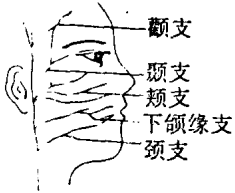


图5 面神经分支

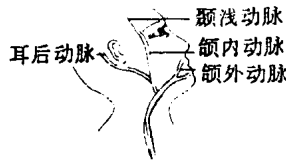


图6 颌外动脉及面部的分支

2. 颌内动脉：位于面深部，在颧下颌关节内侧发出分支，经营养嚼肌、颧肌、上颌骨等走行于翼外肌上、下两头之间，继而分出眶下动脉、腭降动脉和蝶腭动脉。眶下动脉营养眶部，腭降动脉营养硬腭和软腭，蝶腭动脉营养鼻侧和鼻后部（图7）。

3. 颧浅动脉：是颌外动脉的最终分支，营养腮腺、颧下颌关节，嚼肌等。因其血管走行是由下向上的，故按摩时用力方向一般多呈向心性，即从上向下用力，以促进血液循环回流（图8）。

4. 面部的静脉：走行在肌肉中，常用手由额部向面颊部自我