

国际推拿按摩保健师教材

时尚保健丛书

宋一同 主编

经穴按摩 瘦身美容

JINGXUE
ANMO
SHOUSHEN MEIRONG



海洋出版社

国际推拿按摩保健师教材

时尚保健丛书

宋一同 主编

经穴按摩 瘦身美容

海洋出版社
2009年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴按摩瘦身美容/宋一同主编. —北京: 海洋出版社,
2009. 1

(时尚保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7174 - 4

I. 经… II. 宋… III. ①减肥 - 按摩疗法 (中医)
②美容 - 按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 186023 号

责任编辑: 柴秋平

责任印制: 刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编: 100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 3.5

字数: 76 千字 定价: 11.80 元

发行部: 62147016 邮购部: 68038093 总编室: 62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

推拿按摩是中国的医学法宝,它能几千年流传至今,历经坎坷而不衰,最根本的一点是推拿按摩给人们带来健康,而且无毒、无副作用、无损伤。目前随着人们生活节奏的加快以及各种压力的不断增加,大部分人经常处于亚健康状态,越来越多的人求助于推拿按摩增进健康水平。仅北京市按摩医院现年门诊量已达数十万人次,尚不包括各按摩保健中心的人数。随着中国加入 WTO,一个大开放的中国更需要推拿按摩业的发展,推拿按摩行业作为一支新的产业将在促进国际国内的交流和经济发展中发挥重要的作用。劳动与社会保障部对保健按摩师开始实行职业资格准入制度,保健按摩知识技能亟待普及。基于广大初、中级推拿保健从业人员以及自我保健的普通读者需求,此套丛书内容定位在保健推拿知识技能的普及,突出按摩推拿的保健特色。

丛书共分 5 册。例如,而对肥胖的烦恼和对健康的渴望,大批患者涌向医院、美容院。人们在用药物及各种方法减肥治疗的同时,却发现其存在不少缺点。比如减肥药可能引起厌食;运动减肥除了自己体能、意志和恒心外,中老年人及患心血管病者难以实施。而中医循经推拿疗法,由于减肥效果显著,整个过程安全、舒适,逐渐被病人接受。《经穴按摩瘦身美容》分册着重

介绍了按摩减肥的具体方法。另外,《按摩推拿 180 招》,详细介绍了按摩推拿的各种流派手法以及施术要领、应用方法等,总计 180 种;《足部按摩推拿》分册,介绍了足部的反射区、足部按摩方法及其保健、治疗作用等;《全身各部位推拿按摩》则介绍了全身各部位按摩推拿方法及其保健治疗作用。目前世界各国都广泛推广按摩推拿疗法,并形成各自特色,《港式、日式、泰式、欧式推拿按摩》分册,介绍了香港、日本、泰国、欧美流行的推拿保健方法,可供读者参考。丛书叙述简明、图文并茂,使读者能轻松掌握所述知识及各种保健推拿手法要领,为广大按摩学习爱好者提供了好的参考学习资料,也可作为保健按摩师培训教材使用。

由于编写时间仓促,丛书有许多不足之处,敬请广大读者批评指正。

北京中医药大学教授 宋一同

目次

一、按摩瘦身美容的原理	(1)
(一)按摩瘦身的原理	(1)
(二)按摩美容的原理	(4)
二、常用瘦身美容按摩经穴	(5)
(一)手太阴肺经	(5)
(二)手阳明大肠经	(6)
(三)足阳明胃经	(9)
(四)足太阴脾经	(12)
(五)手少阴心经	(14)
(六)手太阳小肠经	(16)
(七)足太阳膀胱经	(17)
(八)足少阴肾经	(21)
(九)手厥阴心包经	(23)
(十)手少阳三焦经	(25)
(十一)足少阳胆经	(27)
(十二)足厥阴肝经	(30)

(十三)任脉	(31)
(十四)督脉	(34)
附:常用取穴方法	(35)
三、常用瘦身美容按摩手法	(38)
(一)手法操作要领	(38)
(二)基本操作手法	(39)
(三)按摩禁忌	(49)
(四)手法操作的注意事项	(50)
下篇 分 述	(51)
瘦 身 篇	(51)
一、肥胖的定义	(51)
二、肥胖的分型	(52)
三、肥胖的危害	(53)
四、全身肥胖的按摩	(54)
(一)穴位按摩法	(54)
(二)循经按摩点穴法	(55)
(三)循经摩擦拍打消脂法	(55)
(四)全身分部位按摩减肥法	(56)
(五)按摩的禁忌	(62)
美 容 篇	(63)
一、面部解剖及构造	(63)

(一) 头部骨骼结构	(63)
(二) 面部的皮肤	(65)
(三) 面部皮纹走向	(66)
(四) 面部肌肉	(66)
(五) 面部神经	(67)
(六) 面部血液循环	(68)
二、皮肤的生理功能及分类	(70)
(一) 皮肤的保护功能	(70)
(二) 皮肤的调节体温功能	(71)
(三) 皮肤的感觉功能	(72)
(四) 皮肤的分泌与排泄功能	(72)
(五) 皮肤的呼吸功能	(73)
(六) 皮肤的吸收功能	(73)
(七) 皮肤的新陈代谢功能	(75)
(八) 皮肤的分类	(75)
三、美容各论	(77)
(一) 头皮按摩法	(77)
(二) 面部美容按摩法	(78)
(三) 头面部美容按摩法	(80)
(四) 面颊按摩法	(81)
(五) 眼部美容按摩法	(82)
(六) 耳部美容按摩法	(84)
(七) 鼻部美容按摩法	(85)

(八)唇齿美容按摩法	(85)
(九)消除面部皱纹按摩法	(86)
(十)额头皱纹按摩法	(89)
(十一)眼角、鼻唇沟等处皱纹按摩法	(89)
(十二)嘴角下垂按摩法	(90)
(十三)黄褐斑美容按摩法	(91)
(十四)雀斑美容按摩法	(93)
(十五)面色晦暗美容按摩法	(95)
(十六)皮肤粗糙、干燥按摩法	(96)
(十七)粉刺美容按摩法	(96)
(十八)酒糟鼻美容按摩法	(97)

上篇 总论

一、按摩瘦身美容的原理

(一) 按摩瘦身的原理

随着人们生活水平日益提高，饮食结构的不断变化，以及体力劳动的减少，肥胖症的发病率与日俱增，并已成为全球的首要健康问题摆在人们面前。肥胖不仅是单一的疾病，它可通过机体代谢的作用，引起全身多个系统的异常，如循环系统、消化系统、呼吸系统等，严重地危害了人类的身体健康和生命，成为多种疾病的“罪魁祸首”。

引起肥胖症的病因学很复杂，可能与遗传、膳食、运动、神经精神、心理、文化、社会经济等因素有关，但每种原因都很难说明肥胖的真正成因。现在大多认为肥胖是由多种因素相互作用而引起的综合征。祖国医学则认为肥胖是以先天禀赋不足、过食肥甘、高粱厚味以及久坐久卧、劳作不足等引起气虚痰湿偏盛为主因。多属本虚标实之证，本虚以肺脾肾虚为主，标实则以湿、痰、瘀、热为主。

按摩作为瘦身的方法，因其简便经济，平稳可靠，深受广



大群众的喜爱。按摩的外力可以产生能量传入体内，调节脏腑功能，改善代谢和内分泌功能，调节神经功能，从而消耗脂肪，减少脂肪水分，达到瘦身的目的。

按摩瘦身是根据我国传统医学中的经络学说进行减肥的一种方法。可以抑制摄纳，促进运化，运行气血，打通冲、任，养清排浊，从而达到机体的平衡。

1. 调整阴阳

祖国医学认为人是一个有机的整体，始终处于阴阳平衡状态，《素问·阴阳应象大论》曰“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。阴阳失调是一切疾病发生的根本原因。按摩可以对经络系统及脏腑功能进行调节疏导，协调阴阳，拨乱反正，使体内蓄积的脂肪消解，浊湿排泄，气机通畅。如摩擦肥胖者腹部可调节任脉经气，任脉总任一身之阴；揉按背部可调节督脉，督脉总督一身之阳，所以按摩腹部和背部可纠正阴阳失调，恢复肥胖者的“阴平阳秘”，“阴平阳秘，精神乃至”，从而达到减肥的目的。

2. 调整脏腑气血

气血是构成人体的基本物质，是生命活动的基础。气血的生成有赖于脾胃的运化功能，故脾胃为后天之本。脾胃功能正常可增强肺的功能，而脾胃功能正常又依赖肝的疏泄功能。肥胖多因脾胃功能的失调，运化无力，水液内停，生痰生湿，痰湿积于体内过久，可生瘀生热。李东垣在《脾胃论·脾胃盛衰论》中说：“百病皆由脾胃衰而生。”按摩可调整胃肠功能，

如摩腹，揉按中脘、脾俞、胃俞、足三里等穴可促进脾胃运化，化湿消痰、消瘀，促进气血生成；掌擦胁肋可疏理肝气，气行则血行，血行则瘀消，促进脾胃功能，并且按摩的外力可直接改变气血的循环，促进气血的循环，从而有效地消除或减轻肥胖患者的异常饥饿感和疲劳感，消耗掉体内过剩脂肪，达到减肥的目的。


现代医学认为单纯性肥胖多伴有内分泌紊乱，各种激素，尤其是胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素、瘦素等异常，可通过按摩来调理内分泌，使之趋于正常。

1. 调节胃肠道功能

胃肠道直接控制着人体三大能量（糖、蛋白、脂肪）的物质代谢，按摩可降低肥胖者空腹血糖、甘油三脂、胆固醇在血中的含量并促进脂肪的分解。此外某些神经—体液调节因子也在胃肠道合成，按摩可以延迟餐后胃排空，还可降低患者血清胃蛋白酶、胰淀粉酶水平，抑制肥胖患者亢进的胃肠道消化吸收功能。

2. 调节内分泌功能

据研究肥胖与肿瘤坏死因子基因变异有关，从而导致肿瘤坏死因子含量高于正常水平，而肿瘤坏死因子基因破坏的小鼠体脂与体重百分比明显减低。肥胖者血清胰岛素、瘦素、消脂素、胃液素等均低于正常水平，而消脂素可使动物食欲下降；瘦素可消耗脂肪；胰岛素、胃液素参与糖和水盐代谢。按摩可提高胰岛素、胃液素、瘦素、消脂素的水平，抑制食欲，促进



物质代谢，消耗脂肪，从而达到减肥的目的。

3. 调节神经系统

肥胖与交感—肾上腺系统功能低下有关，按摩可兴奋交感神经，促进肾上腺素分泌，刺激脂肪发热，从而消耗过多脂肪。

(二) 按摩美容的原理

美容和其他按摩方法一样，是以中医基础理论为指导的一种保健养生的手段。中医认为，美容与经络学说的关系最为密切。经络系统由经脉与络脉两大脉络组成，其中的经脉贯串上下，内连脏腑，外络肌表和肢节，主要包括十二经脉和奇经八脉；络脉纵横交错，遍布全身。通过经络，使皮肤—脏腑构成了一个有机的整体。

皮肤是按摩首先接触的部位，面部皮肤又是按摩的重要位置。中医认为头面部为诸阳之会，其中阳明经在面部分布最为广泛，因阳明为多气多血经脉，因此按摩面部可疏通阳明经气，促进气血运行，使面部气血调和。

(1) 现代研究资料表明，长期按摩头面部，可以促使面部皮肤的毛细血管扩张，皮肤温度升高，血液循环改善，能使衰老萎缩的上皮细胞脱落，有利于汗腺、皮脂腺的分泌，改善皮肤的呼吸功能和营养作用，同时使皮肤局部组织氧的需要增加，氮和二氧化碳的排泄量增加，从而促进皮肤的新陈代谢，使皮肤保持色泽红润、光滑细腻。

(2) 适当强刺激手法可引起部分细胞蛋白质分解，产生组织胺和类组织胺物质，促使深层闭塞的毛细血管扩张，使局

部肌肉获得更多的血液和营养物质，增强肌肉的弹力，维持皮肤的张力和弹性，从而减少面部皱纹的产生，或舒展已产生的皱纹。

(3) 按摩可清除皮肤表面老化的角质细胞，有利于汗腺和皮脂腺的排泄通畅，从而增强了皮肤的活力、应激力和抵抗力。还有人认为，按摩皮肤产生的刺激可以通过皮肤末梢神经传到大脑，有提神、欣快、健身等生理作用。

二、常用瘦身美容按摩经穴

(一) 手太阴肺经

1. 经脉循行

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏，从脉系（肺与喉咙相连系部位）横出腋下，向下沿上臂内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经之前，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端（少商）。

腕后方分支：从手腕后方列缺穴处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相接（见图1）。

2. 常用腧穴

(1) 列缺

【定位】 桡骨茎突上方，腕背横纹上1.5寸。

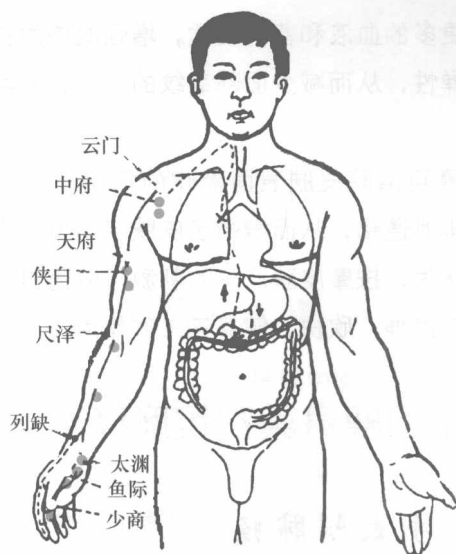


图1 手太阴肺经

【功能】宣肺疏风，通调任脉。

【主治】偏正头痛，咳嗽；气喘，咽喉痛。

(2) 鱼际

【定位】第一掌骨中点，赤白肉际处。

【功能】清热平喘，开音利咽。

【主治】咳嗽，咽干，失音，咽喉肿痛。

(二) 手阳明大肠经

1. 经脉循行

手阳明大肠经起于食指末端（商阳），沿着食指桡侧缘，

通过第一、二掌骨间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间的凹陷处（阳溪），沿着前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘上走肩端，沿肩峰前缘，向上出于颈椎（大椎），再向下进入缺盆（锁骨上窝）部，联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

缺盆部分支：从缺盆部分出，上走颈部，通过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇，交叉于人中，左脉向右，右脉向左，分布于鼻孔两侧（迎香），与足阳明胃经相接（图2）。

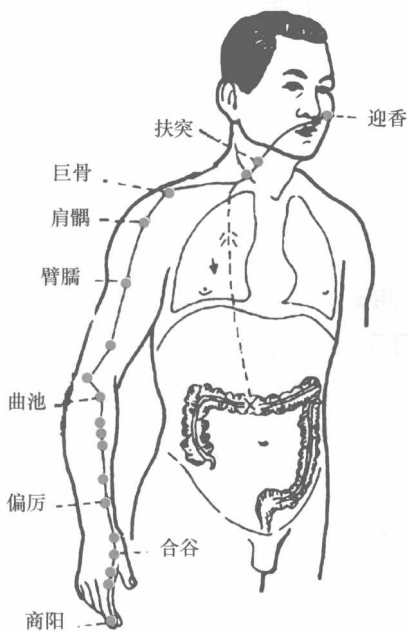


图2 手阳明大肠经



2. 常用腧穴

(1) 合谷

【定位】手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点。

【功能】疏风解表，通络镇痛。

【主治】头痛，眩晕，鼻渊，齿痛，咽喉肿痛，手指屈伸不利，咳嗽，多汗，经闭，痛经，便秘，发热恶寒。

(2) 曲池

【定位】肘部，屈肘时，肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点。

【功能】疏风清热，调和营卫。

【主治】热病，感冒，齿痛，咽喉肿痛，腹痛，心中烦满，月经不调，高血压，荨麻疹，手臂肿痛。

(3) 肩髃

【定位】三角肌上部，在肩峰与肱骨大结节之间，上臂外展平举时，肩前部出现凹陷处。

【功能】祛风热，通经络，利关节。

【主治】肩臂疼痛，风热隐疹，局部减肥。

(4) 迎香

【定位】鼻翼旁开0.5寸，鼻唇沟中。

【功能】疏风清热，宣通鼻窍。

【主治】鼻疾，面部美容。