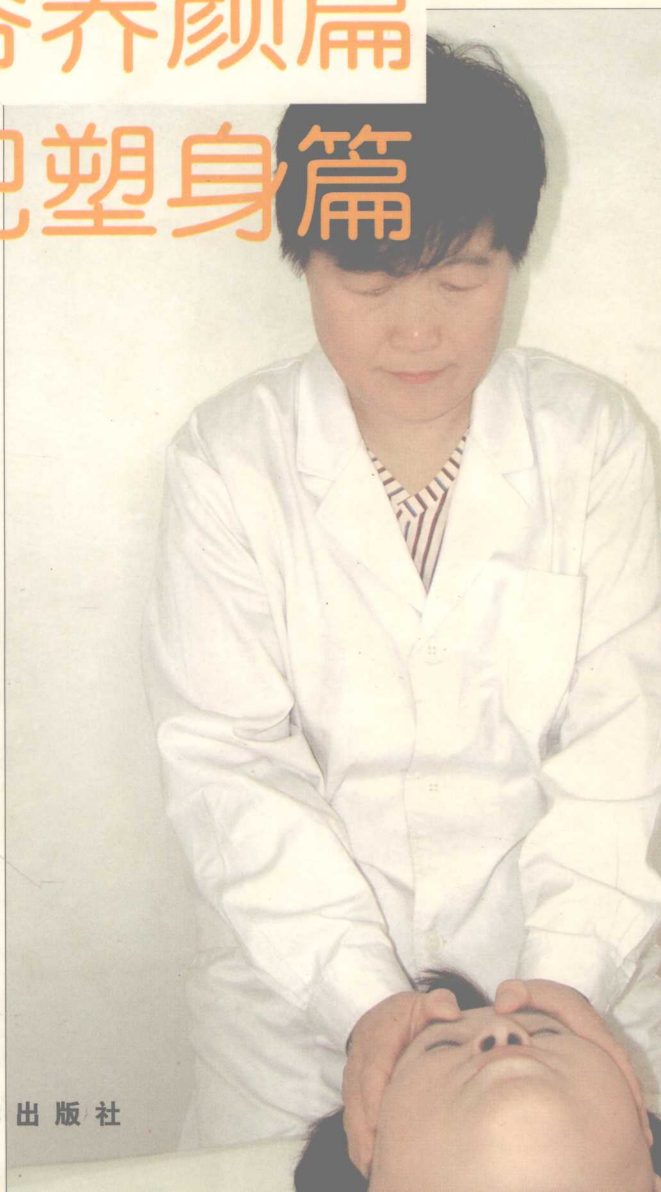


刘桂华简易通络按摩法

美容养颜篇

减肥塑身篇

刘桂华 编著



北京体育大学出版社

R244
23

刘桂华简易通络按摩法

美容养颜篇 减肥塑身篇

刘桂华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 鲁西南
责任编辑 何方桂
审稿编辑 鲁牧
责任校对 姜何
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

刘桂华简易经络按摩法.美容养颜篇、减肥塑身篇/刘桂华编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81100-064-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097305 号

刘桂华简易经络按摩法.
美容养颜篇、减肥塑身篇

刘桂华 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 850×1168 毫米 1/32
印张 2.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-064-4/R·2

定价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

编委会主任 张瑞华

编委会成员（按姓氏笔画为序）

牛立匀 安学信 刘向辉 刘 晔

张问礼 张纲林 张瑞华 赵 伟

罗冬梅 杨锡让 贾德山 董荣葭

序

远在两千多年前的古典医学名著《黄帝内经》中就有“病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载。经过有志于此的智者的努力实践——上升至理论、再实践的丰富与提炼，按摩已成为医学、运动医学、运动生理学、健身与预防疾病领域内的一门科学，并越来越显示其强大的生命力。刘桂华副教授多年来一直致力于按摩对于强身抗病、减肥塑身、美容养颜等方面的研究，为了满足广大人群的健康、强身、美容、提高生活质量、提高工作效率的需要，作者将传统的按摩手法进行了认真的筛选、简化、充实后，精心编写了此书，使之成为一本古为今用、简便易学、图文并茂、行之有效的健康小册子。

由于作者对人体解剖学有较深的造诣，因而使得此书具有其独特的风格，它的特点是：1.对于人体各部位的按摩都是从拨理骨面上的肌肉附着点开始，并沿着肌肉走行的方向对肌肉进行梳理，主要作用是可以较快地使肌肉放松；2.在人体特定部位上，对神经、血管出入的部位施以适宜的手法，作用是改善神经血管的外周环境，增强神经系统的调节功能；3.筛选、归纳出对人体脏腑器官有特定功能的“强壮穴”。研究证实，人体穴位都是与健康息息相关的“敏感点”，其作用是通过按摩点穴的手法刺激，达到激发经络气血运行、疏通经络、防病、健身与治疗疾病的目的。

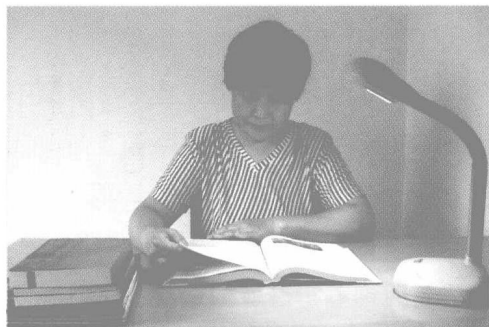
总之，此书是符合广大人民群众自我健康养生迫切需要的一本科普良书。相信该书的出版对于普及和推广家庭保健按摩，一定会起到积极的作用。

北京体育大学运动生理学教授

张问礼

2003年9月9日

作者简介



刘桂华，女，北京人。生于1952年。1977年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系。1978年留校任教。曾做过6年全科医生。1984年调入北京体育学院，从事教学

科研工作至今。现任北京体育大学运动人体科学学院运动解剖学教研室党支部书记、副主任，副教授，硕士生导师。2001年度评选为北京体育大学优秀共产党员。

1978年至今，承担本科生组织学与胚胎学、组织化学、细胞生物学、人体解剖学、运动解剖学等教学，指导和协助指导完成北京体育大学和兄弟院校本科生、硕士生、博士生科研课题多项，与航天医学研究所、清华大学电机系生物医学工程与仪器专业、北京经络研究中心、中国中医研究院西苑医院心血管研究室合作和协作完成部委课题、国家自然科学基金课题、国家科委科技攀登项目等多项科研课题。

自1995年开始与北京经络研究所合作，开展经络的实质研究和经络的应用研究。在科研课题攻关研究中，在深入社区、乡

镇，推广祝总骧教授创编的“三一二经络锻炼法”的过程中，不断总结和完善这一健身方法，并作为执笔人编写了近20万字的《祝总骧三一二经络锻炼法》。该书及光盘分别于2001年、2002年由北京体育大学出版社出版发行。1997年代表祝教授在第三次全国康复医学会上宣读论文《三一二经络锻炼法》。次年2月受广东汕头中医药专科学校的邀请，代表祝教授为该校师生讲授中医经络的研究现状，为当地社区干部群众讲授《经络健身与自我保健》。《祝总骧三一二经络锻炼法》一书问世以来，受到广大读者的欢迎。

运动员运动性疲劳的消除与肌肉养护、亚健康状态人群的疲劳消除与健康养护问题，是作者近年来研究的课题，这也是国家、社会、家庭和个人最关心的问题。多年来，作者利用业余时间从事运动性疲劳的消除与肌肉养护的实践研究。通过时间的积累，她将掌握的人体解剖学、生理学、中医经络学等相关学科知识融会贯通，运用到按摩中去。手到之处，目标、目的明确，解剖位置、结构、层次清晰，针对性强，独具特色。

作者虚心好学，对工作精益求精，对事业执着热情，对同志、对患者极具同情心和爱心，能吃苦耐劳又善于钻研。她把按摩当作事业来完成，坚忍不拔，矢志不移。她具有多年从事解剖学教学和科研工作的经验，熟悉人体解剖结构，又不断地向老中医请教，汲取中医经络学知识和点穴按摩术。她虚心拜哈尔滨教师体育学院牛立匀为师，学习牛老师的“无损伤手法整复术”。这套《简易通络按摩法》丛书，就是作者在广泛学习前人经验的

基础上不断总结和创编的。

在牛立匀老师的悉心指导下，作者跟踪治疗一位患腰椎间盘突出30年、伴严重椎管狭窄的患者。经作者半年的按摩治疗，患者双下肢肌肉由僵硬变柔软，恢复了弹性和伸展性；患肢皮肤温度和色泽恢复正常，水肿消失，且小腿围度增加了3厘米，肌肉痉挛不再发生，第一跖趾关节、趾间关节恢复了屈伸能力，下肢支撑力明显提高。两年来，这位患者不但下肢的运动能力增强，全身的健康状况、精神状态也有明显改善。

2002年8月，作者随队去云南，对我国著名极限运动的代表人物张健进行医务监督。在张健横渡扶仙湖前后用此法对其进行肌肉养护、治疗与消除疲劳，她的手法和按摩效果得到了张健老师的肯定。

作者在实践中认识到，《简易通络按摩法》对运动员的肌肉养护与运动性疲劳的消除有明显效果，对普通人群的健康养护、对慢性病患者的机能改善与健康恢复也有一定作用。同时，对极限运动员的体能恢复也有助益。作者在紧张的教学工作之余，进行了积极的尝试，取得了满意的效果。

《简易通络按摩法》系列丛书，是作者在传统的按摩和点穴方法的基础上，进行认真的筛选、简化，博采众长，尽量使其易于在家庭和社会普及和推广，使人人拥有健康。

本书分为两篇：

(1) 美容养颜篇。

美容养颜、延缓面部衰老，是人们一生所追求的。面部的健美是整个机体健康状况的外在表现。通过面部的美容按摩，可有效地养护皮肤，减少皱纹，防治面部色斑，延缓老年斑的出现。面部美容按摩的同时，对面部反射区进行了良好的刺激，调节了内脏器官的功能，可有效地增进人体的健康。皮肤的营养、色泽与肌肉有关。在面部美容的手法中，注重对面部肌肉的良好刺激，改善肌肉的弹性和伸展性，促进肌肉中毛细血管的开放，促进肌肉的血液供应和新陈代谢，使面部皮肤营养供应丰富，保持皮肤弹性和红润。人体五脏六腑、内分泌系统的功能与面部美容密切相关。在实施面部美容按摩的同时，应对全身相关部位进行按摩，调节内分泌系统和脏腑器官的功能，使皮肤得其所养，使面部保持红润光亮，充满青春活力。本篇分为两章：第一章美容养颜面部按摩，第二章美容养颜全身按摩。读者可根据条件，采用相互按摩或自我按摩，每周做2~3次，每次20~30分钟。长期坚持，不但可美容养颜，还可提神醒脑，提高学习和工作效率。面部美容与人的精神情绪、饮食起居、身体健康状况等因素关系密切。在进行美容养颜按摩时，应保持良好的精神情绪，合理饮食，禁烟限酒，充足睡眠，科学锻炼身体，才能达到事半功倍的效果。

(2) 减肥塑身篇。

随着人民生活水平的提高，生活方式、饮食结构的改变，肥胖的人越来越多。肥胖形成的原因是多方面

的，在饮食中，过多的脂肪摄入使人体皮下脂肪堆积；生活节奏的加快和户外运动的减少；精神压力的增大，使人体内分泌系统失调，皆是导致肥胖的重要因素。目前，减肥方法多种多样，而通络按摩法是通过手法按摩、点穴、刺激消化管道的蠕动和消化液的分泌，促进脂肪的燃烧分解，和皮肤肌肉的毛细血管扩张，增强皮肤肌肉的营养供应与新陈代谢，改善皮肤肌肉的弹性，从而达到减肥塑身、强身健体的效果。本篇分两章：第一章减肥塑身按摩，向读者介绍家庭成员之间或自我减肥塑身按摩方法；第二章减肥塑身运动操，介绍减肥塑身的徒手运动操、手持哑铃运动操和其它几种简易运动方法。减肥塑身按摩，每周做2~3次，每次30~60分钟。在减肥塑身按摩的同时，必须适当控制饮食，加强锻炼，强健肌肉，活动关节，燃烧脂肪，消耗热量，促进新陈代谢，与按摩协同配合，定会达到理想的效果。

在编写过程中，吴孝华先生为本书摄影与图片制作，赵崇光先生为本书绘制插图，在此，表示衷心的感谢！

美容养颜篇

第一章 美容养颜面部按摩	(3)
一、搓手浴面	(3)
二、摩揉面部	(3)
三、横摩前额	(4)
四、竖摩前额	(4)
五、双掌分推两鬓	(5)
六、双手捋理两鬓	(5)
七、掌揉前额	(6)
八、双手抹双眉	(7)
九、双手环摩眶周	(7)
十、双手环摩眼周	(7)
十一、双手揉摩太阳穴	(8)
十二、双手捋鼻侧	(8)
十三、双手掌分推面颊	(9)
十四、双手环摩唇周	(9)
十五、双手掌摩捋下颌	(10)
十六、双手捏拿面部肌肉	(10)
十七、双手拿揉双耳揪耳垂	(11)
十八、面部点穴	(12)
十九、十指梳理头部	(13)
二十、双手搓摩颈项	(14)
二十一、搓掌浴面	(14)

第二章 美容养颜全身按摩 (15)

- 一、按摩腰背部 (15)
- 二、腰背部点穴 (16)
- 三、按摩胸腹部 (17)
- 四、胸腹部点穴 (18)
- 五、按摩上肢部 (19)
- 六、上肢部点穴 (20)
- 七、按摩下肢部 (21)
- 八、下肢部点穴 (22)

减肥塑身篇**第一章 减肥塑身按摩** (25)

- 一、头颈部减肥 (25)
- 二、肩臂部减肥 (29)
- 三、胸部减肥 (32)
- 四、腹部减肥 (35)
- 五、背部、腰骶部减肥 (42)
- 六、臀部减肥 (46)
- 七、腿部减肥 (49)

第二章 减肥塑身的简易运动 (53)

- 一、减肥塑身徒手运动操 (53)
- 二、减肥塑身持哑铃运动操 (55)
- 三、减肥塑身其它运动方式 (57)
- 四、介绍几种消耗热量的减肥塑身运动 (60)

美容养颜篇

第一章 美容养颜面部按摩

一、搓手浴面

将双手掌相对，快速用力摩擦至掌心发热，双手放置在颜面部、额部，停留片刻。如此反复操作数遍。（图1）



图1

二、摩揉面部

将摩热的双掌放置在面部，以掌根为轴进行环摩至皮肤发热。（图2）

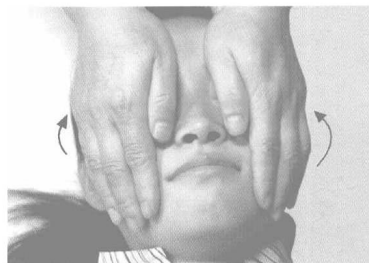


图2

三、横摩前额

将双手掌放置在前额，大拇指鱼际处着力，从中间向两侧，横摩前额至两鬓，如此反复操作数遍。然后将大拇指放在前额交错地进行横向摩理。（图 3①~③）

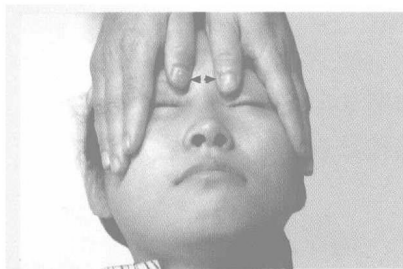


图 3①

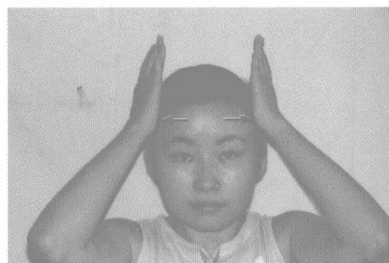


图 3②

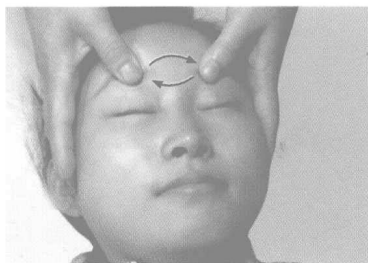


图 3③

四、竖摩前额

将双手掌放置在前额，大拇指相对，其余手指分向两侧，大拇指指腹处着力，从中间（两眉之间）向两侧，从眉弓上缘向上摩至发际内1寸处，如此反复操作数遍。（图4①~②）

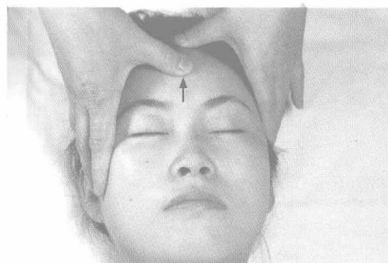


图 4(1)



图 4(2)

五、双掌分推两鬓

将双手掌放置在前额，手指轻轻抬起，掌根与大鱼际处着力，自眼角外侧推至两鬓。如此反复操作数遍。（图5①~②）



图 5(1)



图 5(2)

六、双手捋理两鬓

将双手掌放置在前额两侧，手指指腹着力，自眼角外侧、耳门、耳尖斜向后上方推捋两鬓。如此反复操作数遍。（图6①~②）