

中国的 自身保健 与 美容技术

魏慧璇 著



长征出版社

中国的自身保健与美容技术

魏慧琰 著

长征出版社

1987年9月

封面设计：王 宇

中国的自身保健与美容技术

魏慧琰 著

*

长征出版社出版
(北京市阜外大街34号)
新华书店首都发行所经销

二二三〇工厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 7印张 150千字
1987年9月第一版 1987年9月北京第一次印刷

印数：1—30500

统一书号：14268·001 定价：1.75元

ISBN 7—80015—019—4

前 言

爱美之心，人皆有之。可以说，爱美是人类的天性。随着社会的文明和生活的提高，健美问题越来越引起人们的注意和兴趣。谁不希望自己的体魄强健壮实、精力充沛饱满！谁不希望自己的体形匀称、优美、风度潇洒飘逸！哪个青年不希望自己青春永驻、英姿勃勃？哪个老人不希望自己老当益壮、神采奕奕？

当你在运动场上看到身形矫健的运动健儿，在舞台上看到婀娜多姿的舞蹈演员的时候，你会不禁羡慕和赞叹他们身体的健美。难道健美是他们独有的，而别人不能企得的吗？不是。健美属于人类所共有。莎士比亚说得好：“人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举动！在行为上多么象一个天使，在智慧上多么象一个天神！宇宙的精体，万物的灵长！”人，万物之灵，人人都具有健美的潜力，有待去创造，去挖掘。

笔者编著《中国的自身保健与美容技术》一书，旨在从自身保健与美容的结合上，向广大追求健美的读者奉献一套

实用的科学方法。它深入浅出，简明易懂，图文并茂，易学易做。既吸收了古今祖国医学中的一些硕果，又融汇了作者三十余年的研究心得和临床经验。书中介绍的技术，根本不同于现今颇为流行的美容化妆法，它教会人们根据各自的身体条件，掌握一把保持自身健康和创造自身的天然、质朴美的钥匙。在国外，笔者曾用法文介绍过本书中涉及的部分内容，得到了广大国际友人与学者的好评和赞赏。回国后，经国内不少专家和同道的多方鼓励和敦促，遂有成书之念。书中所载健美之道，如能使广大读者领略到健美的乐趣，我将感到莫大的欣慰。

本书承蒙解放军五一四医院领导和同事们的大力支持 and 大力帮助，在此衷心鸣谢。

1987年3月

目 录

前言

第一章 自我保健与美容的一般知识····· (1)

第一节 简史····· (1)

第二节 特点····· (3)

第三节 机理····· (6)

第四节 注意事项····· (10)

第五节 常用手法····· (11)

第六节 取穴方法····· (22)

第二章 自我保健与美容诸法分述····· (26)

第一节 安神、醒脑、益智法····· (26)

第二节 健眉、明目、美颜法····· (39)

第三节 聪耳、美容、健身法····· (46)

第四节 通窍、舒皱、强身法····· (51)

第五节 美唇、莹面、延年法····· (57)

第六节 健颈、美面、抗衰法····· (62)

第七节 壮腰、健肾、增精法····· (70)

第八节 宽胸、理气、防癌法····· (86)

第九节 健胃、益寿、固精法····· (92)

第十节 健臂、宁心、理肺法····· (99)

第十一节	强腿、健膝、滋阴法·····	(122)
第十二节	经络健身美形法·····	(137)
一、	十四经脉浅述·····	(138)
二、	肥胖者美形法·····	(156)
三、	瘦弱者强身法·····	(163)
第十三节	新预防感冒操·····	(166)
第十四节	防治失眠法·····	(169)
第三章	新型按摩及其他·····	(173)
第一节	国内外报道二则·····	(173)
第二节	什么是新型按摩·····	(175)
第三节	按摩手法的命名与分类初探·····	(190)
附:	主要中文参考资料·····	(204)
	主要法文参考资料·····	(213)

第一章 自我保健与美容的一般知识

第一节 简 史

人类的自我保健与美容的历史是悠久的。大量史料揭示：与健美关系密切的按摩、针灸与体育，都可以从原始人类那里找到产生的源头。

起源于印度的具有健身、抗衰、美容功能的瑜珈术，相传已有5000年历史。中华的按摩科学，早在原始社会就已产生。据传说，远在4600多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人的经验基础上总结了“古代按摩八法”（贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩支法）。关于俞跗运用按摩治病的故事，在《史记·扁鹊仓公列传》、《说苑》、《韩诗外传》等书中均有记载。据笔者多年潜心研究与实践，“古代按摩八法”中的不少手法就具有很好的保健和美容作用。

远在2000多年前，我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容的理论核心的“精、气、神”学说，作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础，也为本自身保健、美容技术的普遍应

用奠定了理论基础。

秦汉时代按摩已成为医疗上的主要治疗手段之一，且有专门的按摩人员，常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”，寒湿所致“肌肉坚紧”（《素问·调经论》）及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”（《素问·举痛论》）而致疼痛等症。按摩专著已经出现，如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，这可能是我国第一部按摩专著，可惜因年代久远，原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同导引图式，还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光，百脉充盈，阴乃□（滋）生”等记载，这是我国自我保健与美容具有悠远历史的佐证。

此后，自我健身与美容较前更为盛行。三国时，名医华佗倡导了能防病治病、健身美容的五禽戏。魏晋隋唐时期，已开设有按摩专科，有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》，隋代巢方元等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有健身、美容的锻炼方法。如后者载有：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。现在看来，它对自我按摩面部、全身的健身美容方法、主治、效果及机理的描述，仍是生动而准确的。直至今日，对我们都是很有启发的。

直至近代，保健与美容科学继续有所发展，一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残，它处于被泯灭的危境，而只能在民间广泛流传。

解放后，由于党和政府重视祖国医学遗产，关心人民健康，按摩、针灸等科学如枯木逢春，大放异彩。但是在极左思潮的干扰下，在一段时期里，按摩、美容，特别是美容常常被列为资产阶级的东西而加以排斥……虽然如此，针灸、按摩等健身美容科学因其本身具有强大的生命力，还是获得了进一步的丰富和发展。并且还超越了国界，日益引起了国外人民的兴趣和关注。1975年8月，在希腊雅典召开了第二十九界国际美容学会大会，东方独有的《经络美容法》获得了与会者们热烈的欢迎。随后，西方美容界的专家都争相将其引入本国，取得了很好的效果，深受各国广大群众，尤其是妇女们的欢迎。笔者在国外用法文发表的《中国之技术——如何保持年青》、《中国的眼之保健技术》等八篇论文，深为国外学者、朋友赞扬。

党的十一届三中全会以后，我国的美容事业出现了空前发展的新局面。北京、上海等地相继开办了美容厅、美容所，价格虽不算便宜，但仍顾客盈门，应接不暇。

具有独特风格，而又兼具中、西之长的《按摩美容学》、《针灸美容学》、《按摩、针灸美容学》等，正在酝酿、诞生，它们将以各自美妙的风采出现在人们面前，而成为“未来美容学”的重要组成部分。

第二节 特 点

当您阅读本书之后，您就会发觉它根本不同于以往之化妆美容法。它的镇静神经、安定情绪、调整身心、调理脏腑

等多方面功能，是一般美容法无法与它比拟的。它向您介绍一整套独具特色的自身保健、美容奥秘，融我国古代气功中具有防病治疾作用的瑰宝“喷气法”，中华武术精华里具有强身、健体作用的“拍打法”，传统的自我经穴按摩，现代的穴位按摩美容法、健身法等为一体。其特点归纳起来有以下几点：

一、身心合一。做健美练习时，要求集中思想，排除杂念，身心合一，意气合一，内外合一，动静结合。一般先做专门的深呼吸运动5—7次，然后用自我保健美容意识去排除一切杂念，做到心无旁虑，气定神凝，专心配合操作或动作，更好地调动机体内的自我健美潜力。

二、健美统一。化妆美容法，不管使用何种名贵的美容化妆品，也不管有多么高超的美容技巧，只能给人创造一种外在美，而不能给没精打彩的、无生机的眼睛带来任何“质”的变化。而按本书有关介绍施术，不仅能使您的眼睛焕发神采，而且使您同时获健眉、美颜和健身之益。

三、可作为综合措施。它可单独施行，也可同其它美容措施结合使用。我们知道，不管怎么费尽心机化妆美容出的肌肤美总不如在自身秀丽肌肤基础上再配以素妆来得自然脱俗。因后者综合了自身保健、美容技术的旺盛气血，健实脏腑，发达肌肉，泽润皮肤，减少皱纹等“质”的变化之长。如再辅以西方可美容法能渲染外表美的气氛之长，将使您更光彩照人，健美舒心。

四、自我健美。顾名思义，本书的自我保健与美容，就是传授练习者自己掌握一套具有独特风格的健美技术与方法，无需他人帮助，去实现自己的健美。

五、简便易行。练习者只要有明确的健美要求，选定适合的练习内容，便可按述进行锻炼，而不需要其他医疗设备和药物。

六、效果显著。本健美技术，不仅能防治不少疾病（如关节炎，失眠，习惯性便秘，肩周炎，腰腿痛等），而且能使练习者强壮、健美。如其中的《肥胖者美形法》，根本不同于目前流行的诸种减肥法。它能帮练习者按各自的意愿舒舒服服减肥，且能使大家知道该减哪个部位与想减哪个部位，就减哪个部位，同时使肌肤变得有光泽而又富有弹性。一月即能获小效，三个月则能见大效。

七、适应范围广。自身保健与美容技术，内容丰富，适应范围很广泛，如有《安神、醒脑、益智法》、《健眉、明目、美颜法》、《聪耳、美容、健身法》、《通窍、舒皱、强身法》、《美唇、莹面、延年法》、《宽胸、理气、防癌法》、《肥胖者美形法》、《防治失眠法》等等。不同年龄、性别和体质的人，都可以从事锻炼。

八、灵活性强。练习者可根据自己的健美目的，选择有关章节训练。如您想减肥，就按《肥胖者美形法》练习；您想要消除皱纹，就按舒皱法、美容法、美颜法练习；您想长寿，就按延年法、抗衰法练习。

九、安全、无副作用。本自身保健、美容技术，只要能按规章施行，是一种安全，无任何毒、副作用的祛病、健身、抗衰、美容法。

第三节 机 理

中国的自身保健与美容技术，立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力，采用具有我国独特风格的健美手段，既能产生出自然美，又能使人获得健康和长寿。自然，它的健美魅力吸引着人们去探究它的奥秘。对它的实践和研究表明，无论是从中医和西医的理论来看，还是从许多现代科学研究成果来看，它的机理都是很复杂的。下面仅从这三方面来浅探一下它的机制。

一、从祖国医学理论的角度看：

1. 调和阴阳，平衡五行。它刺激经络，按摩穴位，通过经络的作用，以调和阴阳，平衡五行，调整脏腑之失调，促进营卫之调和。气血的通畅，营养了全身，维持人体内所有器官组织功能的正常，从而获身体的健美。

2. 疏通经络，通利关节。它的良性治疗信息，能疏通经络，强筋壮骨，行气活血，通利关节，而令人达“体柔气和”之境。

3. 固本扶正，培补元气。俗话说：“天有三宝：日、月、星；人有三宝：精、气、神”。是的，精乃基础，气乃动力，神乃主宰，这均乃维持人的生命的最基本要素。精充、气足、神全亦是维持人的健美的最基本要素。本健美术非常重视培补人的精、气、神，即培补人的元气。如“固精法”、“增精法”、“延年法”、“抗衰法”、“滋阴法”、“美形法”等。

二、从现代医学理论的角度看：

1. 它以良性治疗信息（得宜的刺激经络，按摩穴位等）作为物理刺激因子，通过神经节段性反射，躯体内脏反射或扩散和反馈等，引起一系列应答性的反射，直接作用于或通过神经系统作用于内分泌器官，调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能，使之处于良好的水平。比如，大脑皮层处于良性保护刺激之下，可使大脑各功能区协调同步（有序化），诸种内分泌协调适中，从而可改善人的血液循环，改善各器官系统的营养，使人处于良好的生理状态。随着练习效果的日积月累，练习者的健美水平也将逐步提高。

2. 它的良性自我健美信息，通过神经系统反射的机转，促使组织内不活动的组织胺释放出活动性组织胺、乙酰胆碱，进而加强血液循环，增强淋巴循环，促进新陈代谢，产生一系列有利于机体正常生命的、健美的生理、功能与信息转归，调动人体的呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、神经、内分泌等系统功能的有利因素，常可对人体健美产生明显的影响。

3. 它不仅对血液动力有影响，引起一时性血液的再分配，而且能增加血液中的红血球、白血球、血小板、血红蛋白的数量以及白血球的吞噬细菌能力和血清中补体效价。还能增强脑垂体——肾上腺皮质系统和交感神经——肾上腺髓质系统及人体防卫系统对各种伤害性刺激引起的应激性反应，增强机体的免疫（细胞的和分子的）能力。机体内部生命活力的增强，有利于受损组织的修复，有利于身体内在力量的统一协调，去达到人体的自我健美。

4. 它给人在肉体上及心理上带来愉快的感觉和享受，

帮助人们消除忧虑及悲观情绪，增强克服困难的勇气和自身健美的信心。实践证明，情绪的确能影响人的健康，情绪亦能影响人的健美。

5. “生命在于运动”，这是人们早已熟知的道理。运动方式是丰富多彩、多种多样的。本书的健美技术，是一套历史悠长而又有新意的健美运动方法。要想有一个健美的体魄，只要持之以恒地按书中介绍锻炼就能得到。

6. “用进废退”是生物学中的一条基本规律。在本健美技术中它得到了充分的体现，所以在习练中要循序渐进，坚持不懈，以期由“量变”到“质变”，从而达到健美之目的。

三、从一些现代研究成果看：

1. 从现代生物控制论来看：目前，世界上研究生命科学的专家们认为，从控制论的角度，可把人体看成一个完整的自我调节控制系统，大脑是该调控系统的中心。它担任分析、处理来自体内外的各种信息，以维持生命、保持健美的动态平衡。中国的自我保健与美容技术是用一些柔缓、连贯、相宜的物理刺激因子，给大脑中枢以良性刺激，使大脑皮层与全身体养生息，以利自动调整人体自身的生命的和健美的平衡系统向好的新的动态平衡转化。它把人体自稳调节机制及人体对外环境因素的防御能力，看做是维持正常生命和健美的根本原因与内部根据。由此可见，中国的自我保健与美容技术是符合生命科学规律的。

2. 从心身医学的观点来看：已引起各国科学界极大兴趣的心身相关自控稳态调节学说，是当今生命科学的尖端。本书介绍的自我健身与美容技术，它的基本点之一就是

“身心合一”，这与现代的心身医学观点是一致的。

3. 从系统内能的观点来看：人体任一系统内能的失调，能导致该系统出现病变；而任一系统的病变，也必然会引起该系统内能的异常。对失调的系统内能进行适当调整，使其恢复正常，就能起到有利于维护生命，保持健美的积极作用。如气滞血淤者，通过本技术的习练，可使气血系统内能增大，加速气血运行。由于气行血活，不仅利于消除气滞血淤之弊，而且会收“气色好”的健美之效。

4. 从信息论的观点来看：现代生物学研究揭示，人体的脏器都各具有特定的生物信息（各自固有的频率和生物电等）；当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化。而这种信息的改变，会影响整个生命系统的平衡。中国的自身保健、美容技术，系通过各种得当、合理的良性刺激或各种能量传递等形式，作用于身体的特定部位（或穴位），产生一定的生物信息；该信息经传递系统输入到有关脏器，使失常的生物信息得到调整，从而使原先失调的生命的和健美的动态平衡向好的方向转化。这种信息调整，是自我健美的依据。

5. 从微循环的观点来看：微循环学者认为，一个机体健全的微循环功能，是保证其正常的生理、功能、生命信息和健美信息的前提。当微循环发生障碍时，许多疾病便要发生，健美就要受损。本书中的健美技术能有效地调整微循环功能。比如，我们只要用两手互搓至热，按摩一会儿面部，立刻收到提高面部皮温，加强面部血液循环等明显健美效果。

6. 从衰老机制的观点来看：虽然影响衰老的因素有

精神、生理、环境、社会诸多因素，但究其机理可知，衰老始于细胞（尤其重要的是脑神经细胞），细胞的衰老又发生于代谢失调。而本书的自我健美方法，恰能有效地改善机体的新陈代谢。如《安神、醒脑、益智法》，就不仅有安神、醒脑、益智、通窍、调和百脉之功，而且能使您身心调和、统一、安定，使您的头脑更富有思维力、创造力。这无疑有利于改善脑组织的营养，推迟脑细胞的衰老进程，有利于人的健美、长寿。

综上所述，我们已不难看出，中国的自我保健与美容的机理确实较为复杂，有许多课题还有待深入探讨。

第四节 注 意 事 项

在整体观念和辨证论治的精神指导下，进行自我健身与美容的锻炼，有下述几条是应注意的。

1. 空气清新：练习一般可在家里进行。要求环境清洁、安静，空气新鲜，室温适宜。不宜在当风之处练习，以免引起不适或着凉。

2. 剪修指甲：应勤剪指甲，修磨圆钝，卸除有碍施术的物品（如指环等），以免损伤皮肤。

3. 手要洁、暖：操作时，手应保持清洁和温暖（尤其是作面部、眼部等部位的练习时），以免触及皮肤时引起肌肉紧张和不良反应，影响健美效果。施术前，最好能用温热水洗手。

4. 取穴准确：本健美技术多是以刺激经穴来达到自我