



时尚家庭实用保健丛书

逸夫 主编

# 健美与美容按摩

拥有一套好方法，让青春永驻



*Jianmei Yu Meirong Anmo*

中国计量出版社

时尚家庭实用保健丛书

# 健美与美容按摩

逸夫 主编

中国计量出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健美与美容按摩/逸夫主编. —北京:中国计量出版社,2002.1

(时尚家庭实用保健丛书)

ISBN 7-5026-1590-3

I.健… II.逸… III.①保健-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(2001)第 096819 号

### 内 容 提 要

本书从生活实际出发,使读者认识健美,并对美容按摩进行基本知识、医学常识、人体经络等方面的介绍,同时阐述家庭美容与保健按摩新观念。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010)64275360

北京市迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

\*

850 mm × 1168 mm 32 开本 印张 10.25 字数 187 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数 1—5 000 定价:15.50 元

# 前 言



随着人民生活水平的普遍提高,健康与保健这个与百姓生活、工作息息相关的话题,越来越被人们普遍重视。

《时尚家庭实用保健丛书》正是基于引导人们正确认识健康与保健在工作、生活中的重要性,以及如何正确理解保健按摩,拥有一个健康、美丽的体魄,达到轻松愉快的工作精神状态和永葆青春与活力。

本丛书共分《健身与保健按摩》、《健美与美容按摩》、《图解夫妻保健按摩》和《图解足部保健按摩》四册。为了便于读者理解和操作,编者采用了大量简捷明晰的图示,突出了本书通俗易懂、简单实用、面向广大家庭的特点。另外,因为保健与按摩尚属医学领域的边缘学科,非纯医学著述范畴,在编著中难免有疏漏,不能大而全之,敬请读者谅解。

编 者

2002年1月



# 目 录

## 上篇 健美

- 一、什么叫体型 ..... (3)
- 二、研究人的体型有什么意义 ..... (5)
- 三、什么叫正力型、无力型与超力型的体型..... (6)
- 四、男女的体型有哪些差别,是怎样造成的..... (8)
- 五、有哪些体型属于病态体型..... (10)
- 六、体型能不能改变..... (13)
- 七、青春发育期体型有哪些改变..... (14)
- 八、为什么说青春期是塑造体型的良好时机..... (16)
- 九、为什么人在青春发育阶段体型是细长型..... (18)
- 十、身高能在孩子时预测吗..... (20)
- 十一、为什么有的人长得矮小,如何才能长高 ..... (24)
- 十二、为什么有的婴儿的头形是尖的或扁的..... (27)



- 十三、婴儿的头形偏歪怎么办…………… (28)
- 十四、如何防治小儿先天性斜颈…………… (29)
- 十五、鹅颈能够改变吗…………… (31)
- 十六、为什么有的人脖子粗大…………… (33)
- 十七、还有什么原因也使人脖子粗大…………… (35)
- 十八、使肩膀宽阔有什么办法…………… (36)
- 十九、矫正翘状肩胛进行什么锻炼好…………… (37)
- 二十、脊柱与人的体型有什么关系…………… (39)
- 二十一、脊柱侧弯是怎样形成的…………… (41)
- 二十二、漏斗胸和鸡胸是怎么回事…………… (43)
- 二十三、如何矫正鸡胸…………… (45)
- 二十四、如何预防和矫正青少年驼背…………… (46)
- 二十五、体育锻炼可预防老年性驼背吗…………… (47)
- 二十六、少女乳房是如何发育的…………… (49)
- 二十七、乳房发育不良有什么办法补救…………… (51)
- 二十八、哪些因素影响女性乳房的形状与发育…………… (53)
- 二十九、哺乳期怎样保护乳房…………… (54)
- 三十、女孩带乳罩仅仅是为了美吗…………… (56)
- 三十一、少女束胸有哪些坏处…………… (57)
- 三十二、乳房太大能变小吗…………… (58)



- 三十三、乳头内陷怎么办····· (59)
- 三十四、肚子特别肥大对身体有什么影响····· (60)
- 三十五、为什么有的人步态近似鸭行····· (61)
- 三十六、臀部过大是什么原因····· (63)
- 三十七、臀大肌麻痹无力有什么办法治疗····· (65)
- 三十八、“X”型和“O”型腿是怎样形成的,如何防治····· (68)
- 三十九、如何使小腿健美····· (71)
- 四十、小腿太细该怎样锻炼····· (72)
- 四十一、两下肢不一样长造成的跛行有法矫治吗····· (73)
- 四十二、扶膝行走的畸形步态怎样锻炼····· (75)
- 四十三、下肢静脉曲张是如何发生的····· (78)
- 四十四、颠脚有哪些类型,怎样锻炼····· (80)
- 四十五、平板足是怎样造成的,如何矫正····· (83)
- 四十六、穿高跟鞋有哪些利和弊····· (86)
- 四十七、怎样矫治多指或并指畸形····· (88)
- 四十八、为什么要讲究体姿····· (89)
- 四十九、您的体姿好吗····· (91)
- 五十、怎样才是正确的坐姿····· (92)
- 五十一、怎样的站立姿势最好····· (94)
- 五十二、什么是读书写字的正确姿势····· (95)



- 五十三、睡觉要讲究姿势吗…………… (96)
- 五十四、背书包的姿势会影响体型健美吗,如何矫正 … (98)
- 五十五、什么是良好的步态 …………… (100)
- 五十六、什么是病态的步姿 …………… (102)
- 五十七、脸的美丑与牙颌骨发育有什么关系 …… (104)
- 五十八、牙颌畸形有哪些自我矫治方法 …………… (107)
- 五十九、怎样纠正造成牙颌畸形的不良习惯 …… (108)
- 六十、下颌骨缺损如何整形 …………… (110)
- 六十一、为什么有的人前牙拥挤不齐 …………… (112)
- 六十二、牙齿排列过稀和错位怎么办 …………… (113)
- 六十三、抽烟为什么使面部显得苍老 …………… (115)
- 六十四、为什么月经来潮常会影响面色 …………… (116)
- 六十五、皱纹是怎样形成的 …………… (117)

## 下篇 美容按摩

- 第一章 美容按摩基本知识…………… (123)
- 一、面部按摩的要求 …………… (123)
- 二、美容按摩注意事项 …………… (124)
- 三、按摩的禁忌症 …………… (124)





四、面部按摩基本手法 .....	(125)
五、面部按摩的作用 .....	(126)
<b>第二章 医学上的一般常识</b> .....	(128)
一、面部解剖及构造 .....	(128)
二、皮肤分类及护理 .....	(135)
三、皮肤生理作用及诊断 .....	(142)
四、正常皮肤的保养 .....	(146)
<b>第三章 人体经络与腧穴</b> .....	(148)
一、经络与腧穴的基本知识 .....	(148)
二、经络与腧穴的作用 .....	(154)
三、常用穴位 .....	(156)
<b>第四章 常用美容按摩手法</b> .....	(186)
一、推法 .....	(186)
二、拿法 .....	(188)
三、按法 .....	(190)
四、揉法 .....	(193)
五、点法 .....	(194)
六、摩法 .....	(195)
七、抹法 .....	(197)
八、颤法 .....	(198)



九、拍打法 .....	(199)
十、叩法 .....	(200)
十一、捏法 .....	(202)
十二、掐法 .....	(203)
十三、擦法 .....	(204)
十四、扫散法 .....	(205)
十五、提法 .....	(206)
十六、拨法 .....	(207)
十七、抖法 .....	(209)
十八、弹法 .....	(211)
十九、啄法 .....	(212)
二十、压法 .....	(214)
<b>第五章 头面部美容按摩法 .....</b>	<b>(216)</b>
一、美容按摩法 .....	(216)
二、经络穴位美容法 .....	(217)
三、五官美容法 .....	(218)
四、消除面额皱纹按摩法 .....	(220)
五、头面部按摩法 .....	(223)
六、头皮按摩法 .....	(224)
七、面部美容按摩法 .....	(225)



八、祛皱美容按摩法 .....	(231)
九、眉间皱纹按摩法 .....	(233)
十、耳部保健按摩法 .....	(235)
十一、嘴角下垂按摩法 .....	(236)
十二、眼部美容按摩法 .....	(237)
十三、肩颈部美容按摩法 .....	(239)
十四、手臂部美容按摩法 .....	(241)
十五、雀斑美容按摩法 .....	(245)
十六、黄褐斑美容按摩法 .....	(249)
十七、粉刺美容按摩法 .....	(251)
十八、面色晦暗美容按摩法 .....	(254)
十九、皮肤粗糙、干燥按摩法 .....	(256)
<b>第六章 实用按摩减肥手法 .....</b>	<b>(260)</b>
一、概述 .....	(260)
二、肥胖的标准 .....	(261)
三、肥胖的分型 .....	(266)
四、全身分部手法减肥 .....	(271)
五、中医点穴按摩减肥法 .....	(282)
<b>第七章 食疗养生美容保健 .....</b>	<b>(288)</b>
一、美容食物 .....	(288)

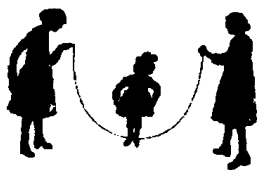


## 健美与美容按摩

二、中药健身驻颜 ..... (294)

三、药膳健身驻颜 ..... (312)

# 上篇 健美







## 一、什么叫体型

体型,说得通俗一点,就是身材。

一个人的身材,实际上是身体多种指标的综合。这些指标包括:身高、体重、肢体的长短、肢体和身高之间的比例、脂肪的多少和脂肪在体内的分布等。不过,身材又和性别、年龄相关连,性别和年龄不同,身材也有变化。

要评判一个人的身材好坏,有没有问题,第一眼所打量的,恐怕就是身高。

身高,它代表一个人的营养情况和骨的发育状态。如果饮食失调、因病不能吸收营养,或者先天性骨发育不好,以及内分泌的障碍引起骨的异常生长,就会使人的身体长高遭受挫折。只要人的身高比正常高度低 30% 以上,就是不正常,要引起重视。

身高是指全身的高度,它是头部、脊柱和下肢各长度的总和。这三者的发育速度并不相同。头部发育最早,脊柱也不落后,只有下肢长得最迟。因此医生主张上半身和下半身分开测量,于是就出现了上部量和下部量的区分。

“上部量”,是从头顶量到耻骨联合上缘。耻骨联合就是小肚下面正中间的骨块。它的增长代表脊柱的增长。所谓“下部量”是指由耻骨联合到足底的长度,它与下肢的发育相关。在小儿时期,上部量比下部量长;一直到 12 岁,才上下两部相等。要是过了这个年龄,下部量特短,很可能是呆小病;



下部量太长,多见于生殖腺发育有问题。如果全身短小,但上下匀称,要考虑脑下垂体引起的侏儒症。

各年龄的身高,有个正常范围,女性比男性略低些。

至于体重,是肌肉、器官、骨骼、脂肪、体内水分等各重量的总和,每天多少总要有点变化。从体重可以看出人的身体发育状况怎样,尤其是营养好坏。在儿童时期,同年龄的女孩比男孩稍重。大概女孩到12~14岁,男孩14~16岁,他们的体重就达到成年人的范围了。

成年人的体重,按身高、性别各有不同的标准体重。如果超过标准体重20%,就称为肥胖;而低于标准体重15%以上时,可以认为过瘦。这是胖瘦的划分界限。

医生一般用测量指距来了解体型是否正常。指距,是两手平举展开后,从一手最长的指顶到另一手最长指顶之间的距离。这个距离多半和本人身高相等。如果发现指距比身高略长,很可能是骨骺发育迟缓的表示,如果长骨过度生长,人体往往长得较高。反之,指距比身高为短时,说明骨骺发育完成得早,大概是早熟的结果,身材多半也较矮小。

脂肪多,往往表现为体态肥胖,医生常捏起腹壁或肩胛骨等处的皮肤皱褶,测量它的厚度。以肩胛骨处的皮肤皱褶厚度为例,正常应在14毫米以内;即使身体矮胖的,也不超过23毫米。超过这些数值,常是脂肪沉积之故。脂肪的分布,也以头面、下额、胸腹和臀部最明显。

测量身体四周的长度,叫“体围”。体围包括头、胸、腹、臀





及肢体围等。

头围大小,能说明脑和颅骨的发育好坏。头围太小,多是小头畸形或者大脑发育不全之故;太大,要怀疑有没有脑积水。头围在 15 岁时,已达到成年人的标准,大约 54 ~ 58 厘米。

胸围,代表胸廓、胸背肌肉、皮下脂肪和肺的发育情况;也能反映营养状况。还应注意胸廓有没有畸形,佝偻病可以使胸廓外形不正常。有意思的是,一岁以前,胸围和头围大致相等;一岁以后,胸围就超过头围,而且逐年增加了。至于腹围,一般不量。只有肥胖或腹内有病,才会引起注意。

尽管体型各有不同,医生还是按照体型的共同特点,加以归类区分,如胖与瘦,高与矮;或按身材分为正力型、无力型及超力型等,可以给人以一个总的身材好坏的印象。

## 二、研究人的体型有什么意义

科学家很早就开始对人的体型进行研究。人的体型在某种程度上能够反映人的体质和素质的水平。

通过对青少年体型的研究,可以评定青少年的生长发育状况。

上海体育科学研究所从全国 16 省市体质调研中提取了关于上海市 16 000 余名 7 ~ 25 岁男女青少年的体质测试资料,对上海市青少年的体型进行了研究。他们发现青少年发育突增期是先长四肢,后长腰,再长肩和骨盆,与形态的发育