

主编 刘明军 刘丽 吉林科学技术出版社



五千年中华智慧

百姓人家终身医生

自我按摩——绿色天然疗法

不花钱，保健康！

吉林
科技
出版社

4.19-64
005

美容美体

自我按摩系列

主编 刘明军
刘颖

编者 刘明军
陈立颖
刘欣雷
张雷
张雷
逢紫干
徐恩仲

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容美体自我按摩图解/刘明军,刘颖主编. —长春:

吉林科学技术出版社,2004 (自我按摩图解)

ISBN 7-5384-3073-3/R·796

I.美... II.①刘...②刘... III.美容—按摩疗法(中医)—图解

②健美—按摩疗法(中医)—图解 IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第052377号

□ 全案策划



唐码书业 (北京)有限公司
TANGMARK BOOKS LTD. BEIJING, CHINA

<http://www.tangmark.com>

□ 主编 刘明军 刘 颖

□ 责任编辑:韩 捷

□ 封面设计:刘 畅

自我按摩系列

美容美体自我按摩图解

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市昌平长城印刷厂

★

787×1092毫米 32开本 3.5印张 104 000字

2005年1月第2版 2005年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3073-3/R·796

定价:8.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcs.com

前

言

随着时间的流逝，人会慢慢地变老，头上的白发，脸上的皱纹，眼角的鱼尾纹，臃肿的体态，令人感叹岁月不饶人。然而，每个人都希望青春常驻，美丽常在，身心健康，充满活力。年轻人姣好的面容、健美的形体，能使自己在激烈的竞争中充满自信。中老年人面色红润，步履矫健，会给人带来一种成熟、蓬勃向上的美感。当然，现在使人美丽的方法多种多样，整形手术后的人造美女，化妆后的靓女，食物、药物、心理调节后的清新自然，都会使人眼前为之一亮。

然而，本书中所介绍的则是取之于祖国医学中经络学说的自我按摩方法，它适合大众，经济实用，易学易做，行之有效。它疏通经络，活血化淤，泻实补虚，调动自身的运动潜能，使人呈现出健康的美。

本书分为五大部分。常识篇介绍了何谓美容美体，自我按摩的特点、注意事项等；经穴篇介绍了有关美容美体的经络及头部、耳部、足部、手部的常用穴位和反射区；手法篇介绍了美容美体的手法特点；治疗篇介绍了美容美体的头部、耳部、足部、手部的自我按摩套路；调护篇从心理、饮食、运动等方面进行美容美体知识的介绍，以及精选了一些食疗方、药膳方、中药单方。本书图文并茂，生动形象，是一部实用性很强的美容美体的参考书。

期待本书给大家带来健康，带来美丽。

编者

2004年6月

目 录

常 识 篇

何谓美容美体 / 7

何谓自我按摩 / 8

美容美体自我按摩有哪些特点 / 8

美容美体自我按摩的疗程是如何规定的 / 9

美容美体自我按摩应注意哪些问题 / 10

什么情况下不适宜自我按摩 / 11

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 12

自我按摩穴位应如何定位 / 16

美容美体自我按摩体部常用穴位 / 18

美容美体自我按摩耳部常用反射区 / 26

美容美体自我按摩足部常用反射区 / 27

美容美体自我按摩手部常用反射区 / 31

手 法 篇

美容美体自我按摩手法特点 / 35

- 美容美体自我按摩体部常用手法 / 35
美容美体自我按摩耳部常用手法 / 43
美容美体自我按摩足部常用手法 / 45
美容美体自我按摩手部常用手法 / 50

治 疗 篇

- 体部自我按摩美容美体 / 52
耳部自我按摩美容美体 / 69
足部自我按摩美容美体 / 76
手部自我按摩美容美体 / 83
体操锻炼美容美体 / 90

调 护 篇

- 心态平和 起居规律 / 98
合理调整饮食结构 / 98
运动锻炼 持之以恒 / 99
巧取天然化妆品 / 100
美容美体常用食疗方 / 101
美容美体常用药膳方 / 103
美容美体常用中药单方 / 105
美容美体常用中药验方 / 106



常识篇

CHANG SHI PIAN

何谓美容美体

“世上如果有青春泉，常饮此水一定会长生不老。”生活中常常听到许多人发出这样的感叹，当然这只能是一种美好的梦想而已。相传在我国的唐朝时期，有一位名叫柳公的人，年逾八旬，鹤发童颜，步履轻便，问其缘由，老人家笑着说是使气海穴常常保持温热的结果。由此看出，人世间虽没有返老还童的灵丹妙药，但是存在着养生美容的方法，特别是随着现代医学的发展，就连有经验的医生也不能轻易断定一个人的年龄到底有多大，因为一个 60 岁左右的人很可能和 40 岁左右的人在外表上差不多。人会衰老，这是大自然的规律。然而人类可以用许多方法使自己的外表和心态比实际年龄年轻。目前的美容方法有皮肤护理、气体熏蒸、胶原注射、整形手术等等，会使人发生很大变化，从面容到形体都会变得年轻。然而这些方法有的使人疼痛难忍，有的有一些副作用，有的甚至有一定的危险。我们大力提倡用自然而古老的方法使面容美丽，形体健美，这就是自我按摩方法。

美容美体是根据中医学的经络腧穴基本理论，加上现代医学的解剖结构知识，运用传统的按摩手法，自己作用于自身体表的穴位或特定部位上，以疏通经络、行气活血、促进新陈代谢，使脂肪分布均匀，肌肉松弛有度，皮肤有弹性，有光泽。

美容按摩重点在头面部，中医学认为头面部为诸阳之会，手部三条阳经止于头面部，足部的三条阳经起于头面部。所以，头面部是阳经与阳经的交

会点。现代研究资料表明,长期自我按摩头面部,可以使面部的毛细血管扩张,改善血液循环,祛除衰老的上皮细胞,增强汗腺、皮脂腺的分泌,加快新陈代谢,从而改善皮肤的呼吸功能和营养作用,增加皮肤的光泽和弹性,使面部不产生皱纹,或舒展已产生的皱纹,使人面色红润、容貌增辉。

美体按摩重点在胸部、背部、腹部、腰部、上肢部、下肢部,祖国医学认为经脉内属于脏腑,外络于肢节,分布于全身,是气血运行的通路。当脏腑的功能减弱时,会引起局部气血运行不畅,新陈代谢减慢,躯干和四肢肌肉松弛,皮肤弹性减退。因此美体按摩时,刺激经络线上的穴位点,可以调整相应的脏腑功能,改善气血的供应,营养四肢百骸,塑造完美的形体。若在美容美体按摩的同时,能够做到平和的心态,合理的饮食,适当的运动,更能提高美容美体的效果。

何谓自我按摩

提起按摩,绝大多数人并不陌生。目前按摩疗法可以分为多种,包括医疗按摩、自我按摩、保健按摩、美容按摩、洗浴按摩等等,而其中自我按摩又叫自我健康保健疗法,它最早起源于我国的西汉时期,历久不衰发展到现代。自我按摩主要是强调自己动手,作用于自身的穴位和反射区,通过调节人体的机能状态,进而达到防病治病的目的,是一种既经济又实用的保健方法。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则,自我按摩具有舒筋通络,行气活血,通络止痛,滑利关节的作用。因此,对于肌体出现的气血不通、经络闭塞、皮肤弹性减退、循环和基础代谢减慢等表现具有明显的调整和治疗效果。

美容美体自我按摩有哪些特点

从以上的内容中初步了解了什么是自我按摩以后,接下来就介绍一下自我按摩在美容方面有哪些特点。

1. 手法简单，灵活多样

美容美体自我按摩手法简单，种类较少，多以轻柔的按摩、推摩、擦抹为主，无需用太大的力气，只要认真学习和勤加锻炼，即使没有任何基础也可掌握。在手法操作形式上，可根据个人的特点和操作习惯，分别选择体部、耳部、足部、手部美容美体按摩套路，方便灵活。

2. 易学易做，方便有效

美容美体自我按摩方法简单易学，不受场地的限制，站位或坐位都可进行；在时间上可自行掌握，只要自己有时简，花上 20 分钟左右就可操作 1 次，十分方便。只要手法操作得当，坚持日久，必有效果。

3. 经济安全，无副作用

美容美体自我按摩方法经济实用，不需花钱购买任何器械设备，更不必到医院去，自己动手就可达到很好的效果。手法操作时，可根据自身情况和操作部位来调整手法的轻重，安全可靠，且无药物的毒、副作用。

美容美体自我按摩的疗程 是如何规定的

美容美体按摩的时间长短和次数多少要根据具体情况和需求的不同而定。一般说来，凡是体质差、耐受力弱、局部面积小，以及妇女、儿童、老年人等，操作的时间宜短些，每次约 15 分钟左右，以隔日 1 次为佳。反之则操作时间可相对长些，每日 1 次，每次 20~30 分钟左右。30 天为 1 个疗程，1 个疗程结束后可休息几天，然后再继续按摩。由于按摩主要以调整脏腑经络的功能达到美容目的，故不像单纯的化妆术和整容术，短期效果明显，长期效果不佳。因此，按摩总的时间要求相对要长一些，美容美体按摩操作者要有耐心，切忌急于求成，要循序渐进，持之以恒，只要有信心，一定会收到理想的效果。

美容美体自我按摩应注意哪些问题

美容美体自我按摩在操作前最好先做好有关的准备工作：

1. 首先应了解自身的体质情况，明确是否有美容美体的禁忌证，以便有针对性地进行按摩，避免出现意外。
2. 为了达到效果明显目的，应熟悉经络、穴位、按摩手法，可以先练习一段时间，然后再具体操作。
3. 注意按摩的环境，空气要流通，温度要适宜，以防汗出过多，或身体的某些部位着凉。
4. 美容美体按摩时应根据美容的部位以自身舒适为原则，选择适当的操作体位，以便放松肌肉，方便按摩。
5. 要注意勤剪指甲，且边缘光滑，指甲的长度与指端相平为宜，以防过长损伤皮肤，过短则点按无力，没有深透性。
6. 要保持手部的卫生，按摩前后要洗手。特别是在寒冷的冬季，双手宜保持温暖，以防引起皮肤紧张收缩。
7. 按摩时应充分暴露施术部位，以手直接接触皮肤，必要时可以配合使用一些按摩介质，防止损伤皮肤。
8. 美体按摩时，呼吸宜自然，注意力宜集中，并且注意自我反应，以便随时调整手法的力度和操作时间等。
9. 按摩手法宜轻快、柔和，动作频率可以随着不同的操作部位而有所改变，但忌用暴力。
10. 面部的操作时间不宜过长，以防出现损伤。其他部位的操作时间可以稍稍延长一些。手部、足部、耳部反射区的按摩时间不尽相同，其中耳部反射区的操作时间宜短些，手部、足部反射区的操作时间可稍稍长些。

什么情况下不适宜自我按摩

1. 颜面部有皮肤病的患者，不适宜做面部按摩。
2. 高热、患有感染性疾病的患者，不适宜做自我按摩。
3. 有严重的心、脑血管疾病的患者，不适宜做自我按摩。
4. 各种出血性疾病的患者，不适宜做自我按摩。
5. 有外伤、骨折的患者，不适宜做自我按摩。
6. 患有传染性疾病的患者，不适宜做自我按摩。
7. 醉酒、极度疲劳的人，不适宜做自我按摩。
8. 有精神障碍疾病的患者，不适宜做自我按摩。

经穴篇

JING XUE PIAN

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外至内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经 (内侧 属里 为阴)	腑经 (外侧 属表 为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手太阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴、分别循行于躯干前、后正中线上。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图1、图2、图3）。

手三阴经 从胸走手交手三阳经；

手三阳经 从手走头交足三阳经；

足三阳经 从头走足交足三阴经；

足三阴经 从足走腹（胸）交手三阴经。

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

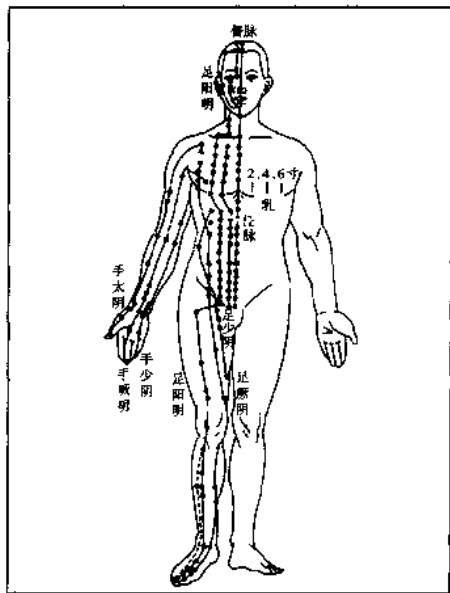


图1

十四经脉正面图

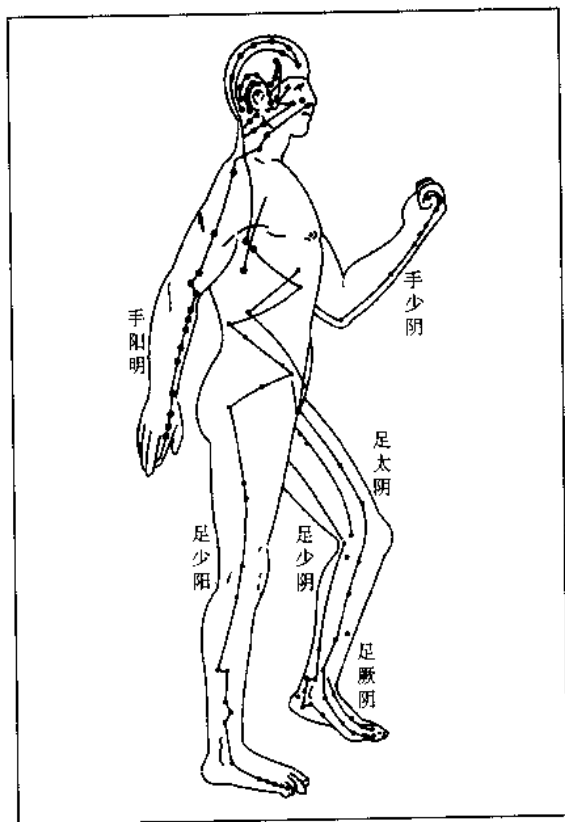


图 2

十四经脉侧面图

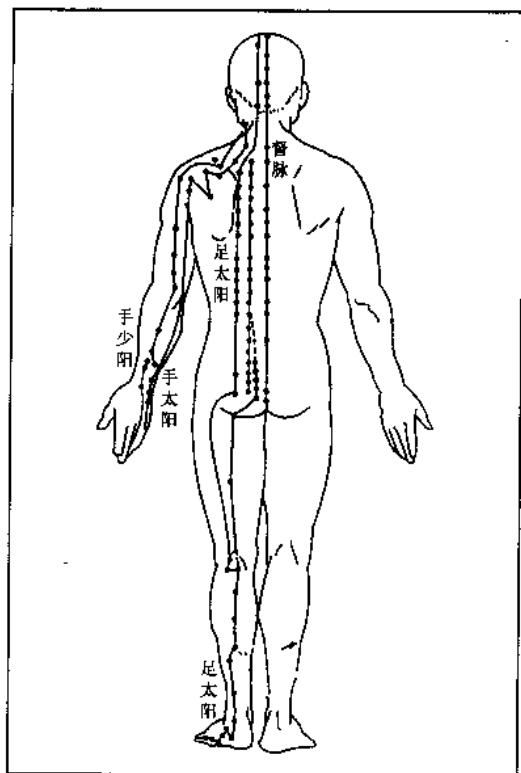


图 3

十四经脉背面图

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有4种。

1. 骨度分寸定位法

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称为等分定位法(图4)。常用的骨度分寸见表2。

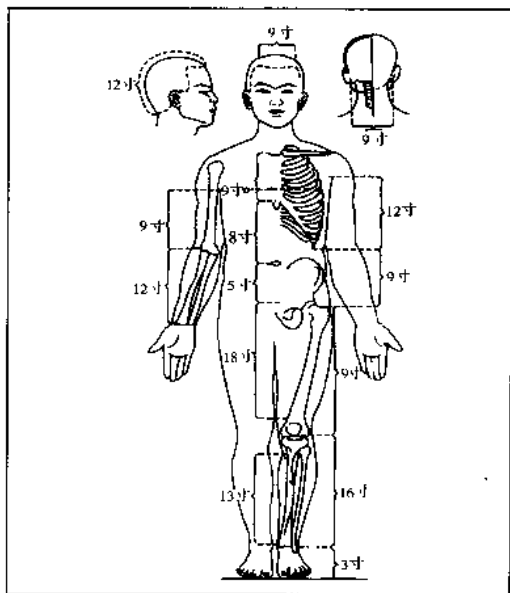


图4

骨度分寸定位法