

最美女女人养颜经

穴位按压

美容

全书

主编 王洪峰 王喜臣 胡英华



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

最美女人脸经

穴位按压

美容

全书

主 编 王洪峰 王喜臣 胡英华

副主编 阎 琪 王宇峰 萨 仁 潘 鸿

编 委 (按姓氏笔画为序)

王金凤 王雪娇 朱金莉 李健楠

李慧珠 张立娜 张煜婧 项 鑫

洪佳男 黄海鹏 董 理 雷 黎

路方平 满园春



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

穴位按压美容全书:最美女人养颜经/王洪峰,王喜臣,
胡英华主编. —西安:西安交通大学出版社,2015.1
ISBN 978-7-5605-6990-1

I. ①穴… II. ①王… ②王… ③胡… III. ①女性—美容—
穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 012174 号

书 名 穴位按压美容全书(最美女人养颜经)
主 编 王洪峰 王喜臣 胡英华
责任编辑 问媛媛

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.125 彩页 1 页 字数 147 千字
版次印次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6990-1/R·728
定 价 24.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668803 (029)82668804
读者信箱:medxjup@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Foreword



现代人生活在快节奏的社会中,强大的精神压力和无规律的作息间加快了机体的衰老,而随着经济的发展,人们对于美容美体的需求也不断提高。爱美之心人皆有之,许多人为了美而想尽办法却没能如愿,甚至很多时候还会出现可怕的副作用,伤害了身体还没能达到目的。值得庆幸的是,随着信息的快速、广泛传播,有越来越多的人重新认识了中医学,按摩、刮痧、拔罐、药膳等传统疗法越来越多地为普罗大众所应用。

如果我们将华夏文明上下五千年积淀下来的精华比作一顶皇冠,那么中医学无疑是其上镶嵌的璀璨宝石。不同于西方医学,中医学是从生命的本源出发,关注人体自身所能达到的平衡,注重向内探索,注重修心养性,注重人对自己内心世界的正视和管理,她与华夏文明其他宝贵的文化传承有着共同的精神内核。

传统医学的“不治已病治未病”理论,无疑是科学的、先进的,是对“人”的最大的珍视和尊重。当人们无法妥善地管理自己的“世界”时,可能就会表现出精力不足、气色欠佳、毛发干枯、双目无神等,这种衰败是发生在机体内部,如果不及时修复,可能还会引发更严重的健康问题。如果人们能够充分了解人体、了解身体上遍布的经脉、穴位,了解他们都意味着什么,那么一定会找到妥善照顾自己并比同龄人更能够青春焕发的良方。

穴位按压美容美体作为绿色的治疗保健方法,因为简便、安全、易于操作等特点,也日益受到青睐,为了更好地普及穴位按压疗法,让大家获得和掌握既简便又实用的方法和技巧,特编写本书,希望大家可以初步理解穴位按压疗法的治疗意义与内涵,成为中医穴位按压疗法的得益者,从而拥有更美好的容颜和更健美的体魄。不足之处,敬请斧正。

编者

2015年5月

目 录

第一篇 走进穴位按压疗法—— 揭开传统中医美容的神秘面纱

先秦两汉,穴位按压美容的历史之源	(2)
人体经络,穴位按压美容的疏通之路	(3)
一、身体各部位的美容经络有哪些	(5)
二、美容时,经络可以帮助我们做什么	(6)
五脏六腑,穴位按压美容的调理之本	(6)
一、什么是中医理论中的五脏	(7)
二、什么是中医理论中的六腑	(10)
气血津液,穴位按压美容的补益之河	(12)
一、寻找无形的人体之气	(12)
二、了解人体的精微之血	(15)
三、熟悉人体的润养之液	(15)
器官系统,穴位按压美容的现代之说	(16)
一、调节内分泌系统功能	(16)
二、调整胃肠功能	(16)
三、调节免疫功能和清除自由基	(16)
自然绿色,穴位按压美容的独特之处	(17)
一、标本兼治,整体调理	(17)
二、操作简便,经济安全	(17)
三、功能多样,适应现代需求	(17)

第二篇 了解人体穴位和手法——
开启传统中医美容的金色大门

人体 365 穴,你了解多少	(20)
一、手太阴肺经穴位	(20)
二、手阳明大肠经穴位	(22)
三、足阳明胃经穴位	(25)
四、足太阴脾经穴位	(29)
五、手少阴心经穴位	(32)
六、手太阳小肠经穴位	(34)
七、足太阳膀胱经穴位	(37)
八、足少阴肾经穴位	(47)
九、手厥阴心包经穴位	(49)
十、手少阳三焦经穴位	(50)
十一、足少阳胆经穴位	(53)
十二、足厥阴肝经穴位	(60)
十三、督脉穴位	(62)
十四、任脉穴位	(67)
十五、经外奇穴	(70)
常用的美容手法,你学会了吗	(73)
点法	(73)
按法	(74)
捏法	(74)
拿法	(75)
捻法	(76)
揉法	(77)
摩法	(79)
擦法	(80)
推法	(82)
抹法	(83)
振法	(84)



拍法	(84)
----------	------

第三篇 穴位按压——

每天都可以用手指做的美丽运动

第1招 美白润肤	(87)
第2招 防皱去皱	(88)
第3招 乌发润发	(90)
第4招 固发生发	(93)
第5招 丰乳隆胸	(94)
第6招 纤腰瘦腹	(97)
第7招 美腿	(99)
第8招 美背	(101)
第9招 瘦脸	(103)
第10招 瘦全身	(105)

第四篇 穴位按压——

你一定要抓住的“救美稻草”

如果你是“痤疮君”	(108)
如果你有“草莓鼻”	(112)
如果你是“斑花花”	(116)
如果你有“眯眯眼”	(119)
如果你是“脱发族”	(123)
如果你是“光头党”	(126)
如果你是“小胖纸”	(132)



附篇 中医美容美体
——健康美丽每一天

导引美容美体	(140)
药膳美容美体	(145)
中药熏蒸美容美体	(148)



第一篇
走进穴位按压疗法——
揭开传统中医美容的神秘
面纱



穴位按压疗法,是以手指代替针,作用于人体肌表某些穴位或特定部位上,施以各种不同的手法来达到保健和治疗疾病的方法,又称“点穴疗法”“指针疗法”。

穴位按压美容美体即是在中医基础理论的指导下,运用穴位按压疗法作用于机体,以疏通经络、调节气血、平衡阴阳、协调脏腑组织的功能,使机体恢复到正常的生理状态,同时强身健体、促进皮肤新陈代谢,从而达到延缓衰老、改善肤色、美化容颜、健美形体的一种治疗和保健方法。

※先秦两汉,穴位按压美容的历史之源※

穴位按压疗法属于针灸疗法的一种,但是穴位按压疗法的起源却远远早于传统的针灸疗法。它是人类在与大自然长期的斗争中产生、发展并逐步完善的防治疾病、强身健体的经验总结。原始社会,人类在与大自然的斗争中难免会遭到损伤或产生疾病,出于本能人们会用手按压疼痛部位或其他受损部位,当按压到某些部位时会起到神奇的效果。例如腹痛时,用手按压腹部一定部位,腹痛会得到缓解;头痛时,用手叩打或用手指按压头部某些位置时,头痛缓解了,甚至消失了。在长期的生活实践中,人们慢慢积累了经验,在某些特定的部位用手指按压或敲打,可以解除不同的病痛。原始的自我穴位按压疗法就这样自然而然地形成了。人们世代相传,并给予发展和补充,使得这一疗法渐渐承袭下来。

穴位按压疗法的文字记载始见于《黄帝内经》。如《素问·举痛论》书中记载,身体受到寒气的影 响,血液流通受到阻碍,小的络脉收缩会引起疼痛。若运用穴位按压手法按压患处,可以使血脉流通畅快,小的络脉也能舒展,从而可以使疼痛消失。

晋代的葛洪在《肘后备急方》一书中记载了许多急救的穴位按压疗法,如治疗昏迷的穴位按压疗法,即用手指掐压人中穴,可以使昏迷的病人苏醒。这种方法至今仍然广为运用。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》一书中,进一步从脏腑、经络、气血学说等方面详细阐述了穴位按压疗法的机理,阐述了经脉学说与美容美体的关系。又有曲池穴治疗颜面干燥、下廉穴治疗面色无华等,诸如此类穴位按压美容美体的实践应用,开辟了穴位

按压美容美体实践的广阔空间。

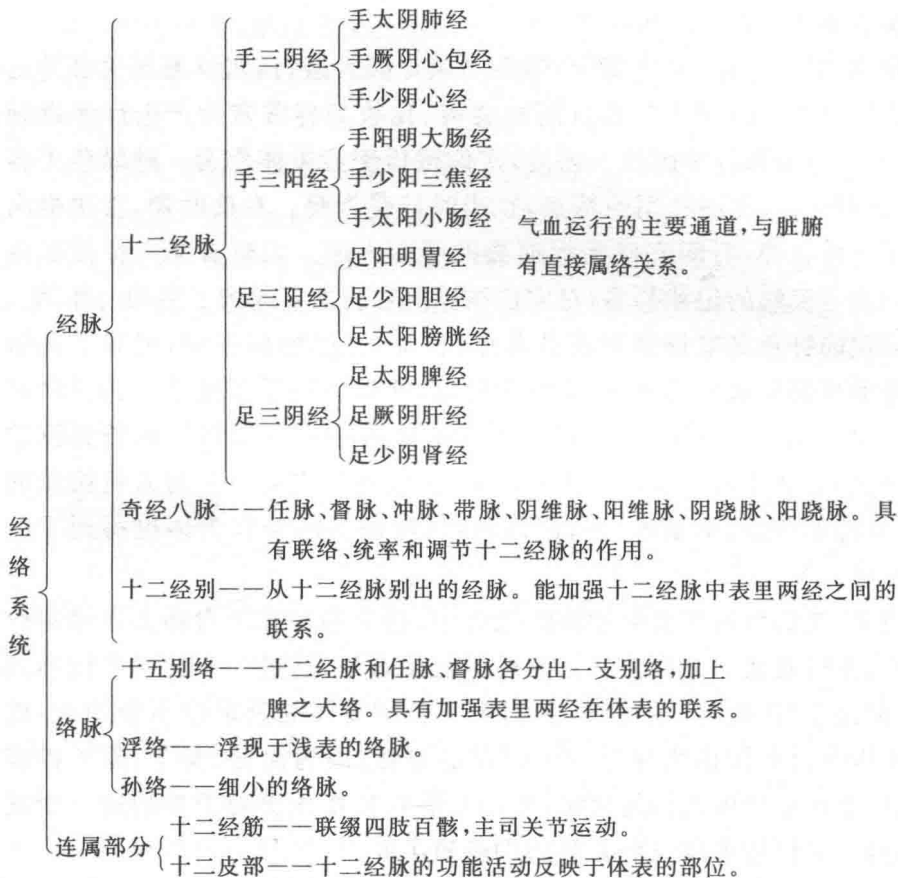
唐代,政治稳定,经济繁荣,爱美之风也颇为盛行,穴位按压美容随之日趋发展起来。由于当时部分药物美容、化妆美容常常会产生许多毒副作用,给人们带来许多困扰。因此,穴位按压美容美体作为一种绿色美容方法,具有无毒、无副作用的特点,在当时倍受青睐。在此时期,首次提出了应用点按太冲、行间穴以治疗面黑的美容方法。当时有关穴位按压治疗影响面容疾病的记载甚多,对穴位按压美容的发展起到了推动的作用。

明代的针灸名家杨继洲在其著作《针灸大成》的医案中,记载了他给许敬庵治疗腰痛病时,因许敬庵惧怕针刺,所以他用手指按压许的肾俞穴取得了很好疗效。到了清代,许多医家对穴位按压疗法有了比较具体的论述,但仍散载于各书中。在这个时期,虽然各书中有一些对穴位按压的论述,但仍不全面、不系统。与此同时,穴位按压的美容美体也得到了一定的发展。

当今,人们生活在节奏加快的社会中,强大的精神压力和无规律的作息时间,使得肌肤总是处在紧张而疲劳的状态中,这进一步加快了机体的衰老,在这个“拼颜值”的时代,人们对于美容美体的需求也不断加大,而穴位按压美容美体作为绿色的治疗保健方法,因为简便、安全、易于操作等特点,也日益受到人们的青睐,相信随着穴位按压美容美体的进一步发展和完善,必将越来越受到人们的欢迎和认可。

※人体经络,穴位按压美容的疏通之路※

经络包括十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经筋、十二经别、十二皮部。在经穴美容中应用最广泛的是十二经脉,再加上任、督二脉,就构成了十四正经,其中十二经脉的每一条经分别与一脏或一腑直接联系,这是人体主要的经脉。十二经脉在体表皮肤的反应部位称为十二皮部。皮部具有反应病候、传注病邪的功能特点,是经络在皮肤的反应区。在病理情况下,这种反应显得尤为突出,不同皮部上出现的各种问题和表现,对美容诊断和治疗原则的制定有着重要的作用。在穴位按压美容中,对美容问题的观察和判断都是结合皮部理论而进行的。经络的组成见下图。



经络的组成图

经络内属于脏腑,外络于四肢、筋骨、皮肉。其作用是运行气血,贯穿脏腑表里、周身上下,使机体的内、外组织紧密结合在一起,构成多种复杂的功能活动,从而使人体形成一个相互协调统一的整体。穴位按压疗法,正是通过刺激体表的腧穴及经络,达到调节脏腑,平衡内外表里,激发经络运行气血的功能,才使病变皮肤得以恢复正常。

经络功能的解读

经络将气血输送到全身各部,从而使体内的脏腑和体表的五官七窍、皮肉筋骨得到濡养,完成正常的生理功能,使机体保持相对的协调统一,固护卫表,抵御外邪,保护机体。同时,经络联络内外,贯通上下,濡养全身,使肌肉丰满,关节通利,皮肤红润,形体健美。

经络的病理反应表现为当体表受到外界病邪侵袭时,可以通过经络传入内脏。同时内脏有病时可以通过经络反映于体表,如在某些特定的部位或穴位出现压痛点或敏感点等。内脏的疾病也可以反映在头面五官和皮肤等部位,甚至出现损美性疾病。如脾胃热盛可导致面部出现粉刺、酒渣鼻等;脾胃虚弱可导致皮肤暗黄,无光泽;肝郁气滞易引起面部的黄褐斑、黧黑斑;肝火上扰可致双目赤肿。

一、身体各部位的美容经络有哪些

1. 头面部正面

经络与头面部美容的关系,主要是通过经络运行气血,调节容颜。经脉循行均直接或间接地经过头面部,五脏六腑之精气都在面部表现出来。

头面部是人体五脏六腑之精气外在表现的一个重要窗口。中医治病四诊中把望诊放在首位,望诊中首先又是望面部。面部正面有很多经脉在此经过,包括有手阳明大肠经、足阳明胃经、手少阴心经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经、督脉、任脉等。如此部位有损容的病变可取相应的经脉来治疗。

2. 头面部侧面

头面部侧面分部有手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经三条经脉。如头部侧面有损容疾患,可取这些经脉上的穴位来治疗。

3. 身体其他部位

经络系统除十四正经之外,还包括十二经别、十二皮部、十五络脉、十二经筋,其与面部也有密切联系。其中十二皮部更是沿所属经脉循行,遍布全身。它们共同构成人体的经络系统,维持人体正常的气血运行,沟通表里,将体内五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等连成一个有机的整体。所以有“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节”之说。



二、美容时，经络可以帮助我们做什么

1. 可以告诉你哪里病了

经络是人体内外相通的一个渠道，当机体生理功能紊乱时，病邪趁机侵入，成为病邪传注的途径，具有反映病候的特点。临床上某些疾病的病理变化在经络循行途径上常常出现明显的压痛、结节或条索状的反映物，以及在相应的皮肤部位出现色泽、形态、温度、电阻等的变化。通过询问、望色、沿经触摸反映物和压痛点，也可以推断疾病的病理变化。

2. 可以告诉你如何治疗

由于经络有一定的循行途径和脏腑属络，临床上可以根据疾病所出现的症状、体征，结合经络所循行的部位，推断疾病所属经脉。如在前额及面颊部出现损美性的粉刺，多与阳明经有关，若皮损在胸背部者多与任督二脉有关。

穴位按压美容美体是通过刺激经络或穴位，以舒筋活络，行气活血，调节人体脏腑气血功能，从而达到祛除病邪、健身美体、美化容颜的目的。由于经络、脏腑与皮部有着密切的关系，因此，经络、脏腑的疾病可以对经络或体表穴位进行按压治疗，如面瘫患者，可选取风池、合谷、翳风穴；肝阳上亢而致目赤肿痛，可取太冲、太阳等。同时，体表的皮肤疾病等，也可以根据病变的部位所属经络取穴，如酒渣鼻选取督脉穴位治疗。

※五脏六腑，穴位按压美容的调理之本※

经络内属于脏腑，无论哪一个脏腑发生病变，都会在脏腑经络循行的一定体表位置上反应出来，称之为反应点。在这反应点上进行点穴治疗，就能够直接地调整五脏六腑之间的有余或不足，恢复其生理平衡和功能。点穴疗法正是根据这种表现出来的病理症状，运用手法，补其不足，泻其有余，促进脏腑维持其生理的正常功能，达到治疗脏腑疾病的作用。

中医学认为脏腑与肢体、五官之间有着所主与归属开窍的关系，是互相联系的有机整体。皮肤作为人身体的一部分，与身体内部其它器官保持着密切联系，只有人体的脏腑功能正常，才可能容光焕发；人体

的营养物质充足,皮肤才能显得柔嫩、细腻、滋润、富有弹性。因此,强调美由表及里和由里及表就显得尤为重要。脏腑气血的盛衰及功能正常与否直接关系到面容的荣枯,形体的健美。若某脏腑或多脏腑功能失调,导致气血不足,反映到容貌上则面色萎黄或晦暗无光,双目无神,毛发渐白,皮肤干燥,人体衰老等。

脏腑学说是研究脏腑组织器官的生理功能、病理变化及相互关系的学说,是中医学的基础理论之一。脏腑是人体的组织器官,每个脏腑均与一条经脉相连,而穴位按压美容美体则是通过刺激穴位来调整经脉之气以达到调节脏腑的目的,起到美容的作用。

一、什么是中医理论中的五脏

1. 君主之官——心

(1)主血脉,其华在面:是指心脏具有推动血液使之在脉管内运行的作用。心藏血脉之气,血液运行,全赖于心气的作用。如心气旺盛,血脉充盈,面色就显得红润而有光泽,即所谓“其华在面”;心气不足,则可见面色无华、晦滞;心血亏少,则面色显得苍白;血脉瘀滞,则面色青紫;气血两虚,则皱纹满面,呈早衰现象。

(2)主神志:亦称心主神明或称心藏神。神有广义和狭义之分。广义的神,是指整个人体生命活动的外在表现,如整个人体的形象以及面色、眼神、言语等,无不包含于神的范围之内。狭义的神,即是心所主之神志,是指人的精神、意识、思维活动。

(3)在志为喜,在液为汗:心在志为喜,是指心的生理功能和精神情志的“喜”相关。在液为汗是指津液通过心的阳气蒸腾气化后,以汗液形式排出体外。

(4)在体合脉,开窍为舌:脉是指血脉。心合脉,是指全身的血脉都属于心。开窍于舌,是指舌为心之外候,又称舌为“心之苗”,心的功能正常,则舌体红活荣润,柔软灵活,味觉灵敏。

2. 相傅之官——肺

(1)主气、司呼吸:主气包括主呼吸之气和主一身之气。主呼吸之气,是指肺为体内外气体交换的场所。人体通过肺的功能,吸入自然界的清气,呼出体内的浊气,吐故纳新,使体内外的气体不断得到交换,以满足肌



肤和内脏的需要。

(2) 主宣发、肃降：宣发即宣布、发布之意。若肺失宣发而壅滞，则见鼻塞、咳嗽、胸满、面色灰暗；若清阳不升，浊气不降，也能引起面生暗疮等症状。

(3) 主皮毛、通调水道：皮毛是抵御外邪侵袭的屏障，包括皮肤、汗孔、毛发等组织。肺主皮毛，是指通过肺的宣发作用将水谷精微输布于皮毛，以滋养周身毛发、皮肤、肌肉等组织，具有“温分肉、充皮肤、肥腠理、司开阖”的作用，即保卫机体，防御外邪入侵。如肺气充足，则皮肤滋润、光滑而有弹性、毫毛浓密而有光泽等；若肺气亏虚，则皮肤干燥、毛发憔悴枯稿、面色淡白，卫外不固而易发风疹过敏等症；若肺热上蒸，则发为痤疮、酒渣鼻、皮炎等症。

(4) 开窍于鼻：鼻为肺呼吸的通道，故有“鼻为肺窍”之称。肺气和，则呼吸通畅，嗅觉正常。

3. 谏议之官——脾

(1) 主运化，升清气：脾主运化，指对营养物质消化、吸收与运输的生理功能。脾气健运，则饮食水谷精微的运输、消化、吸收功能就旺盛；反之则脾运不健，易引起面部生黄褐斑、皮肤过敏、风疹等。

(2) 主统血：指脾气有统摄血液、使其不溢于脉外的作用。脾气充盛，则能统摄血液循于脉内；反之脾气亏虚，则血液失其正轨，溢于脉外而出现出血病症，如紫斑等。

(3) 主肌肉、四肢：脾主肌肉，是指脾具有运化的功能，将水谷之精微输送到全身肌肉以濡养，使其发达丰满、健壮。脾脏运化功能的正常与否直接关系肌肉的壮实和衰萎，若运化功能弱，患者面部萎黄、无光泽、起皱，也易于生黄褐斑或色素斑等。

(4) 开窍于口、其华在唇：脾气健运，则食欲旺，口唇红润而有光泽；脾失健运，则食欲不旺，口唇淡而无华，甚则干裂脱皮等。

4. 将军之官——肝

(1) 主疏泄：指肝具有疏散宣泄的功能。肝疏泄功能失职，表现为精神情志的异常；反之，外界精神刺激亦可引起肝的疏泄功能失常而引起痤疮。

(2)主藏血:指肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能。如肝脏有病,藏血功能失常,会影响人体正常的生理活动而出现血液方面的疾病。如:肝血不足,血液不能上达头面以养颜,而见两目昏花、面色萎黄、面部起皱;血虚生风,患者易出现面部或全身皮肤过敏。

(3)主筋、其华在爪:筋膜是一种联络关节肌肉运动的组织,肝藏血功能正常,才能使筋膜得到充分的滋养,保持正常的功能活动。如肝血充足,则筋强力壮,爪甲坚韧明亮、红润光泽;肝血不足、则筋无力,爪甲软而薄,枯而色淡,甚至变形脆裂。

(4)开窍于目:五脏六腑的精气,通过血脉的传运都上注于目,因此目与五脏六腑都有内在的联系,其中主要的是肝脏。这是因为肝主藏血,肝的经脉又上联于目系的原故。所以肝的功能失常表现在目的病变上。例如:肝阴不足,则两目干涩;肝经风热,则目赤肿痛,发生红眼等;肝风内动,可见目斜视、上翻、口眼歪斜等。

5. 作强之官——肾

(1)藏精,主发与生殖:精是构成人体的基本物质之一,也是人体各种机能活动的物质基础。精充气足则毛发光亮,生长、发育、生殖功能正常,精少髓枯则未老先衰,发育迟缓。

(2)主水:是指它在调节体内水液平衡中起着极为重要的作用。

(3)主纳气:呼吸是肺所主,但吸入之气,必然下达于肾,由肾气为之摄纳。肾气充沛,摄纳正常,才能使气道通畅、呼吸均匀。反之,就会出现动则气急,呼吸困难。

(4)主骨,生髓,其华在发:肾主藏精,而精能生髓,髓居于骨中,骨赖髓生化有源,骨骼得到髓的充分滋养而坚固有力。如果肾精虚,骨髓化源不足,不能营养骨骼,便会出现骨骼脆弱,甚至发育不良。精血互为资生,精足则血旺,血旺则能养血,发为“血之余”,发的生长状态与肾的精气盛衰有关,比如少白头、中年脱发甚至斑秃,多是肾精不足,肾阴不足,虚火上炎引起。肾精不足还易引起皮肤过敏、痤疮等,老年人面部易起色斑、发白脱落等。

(5)开窍于耳:耳的听觉功能,依赖于肾气充养。肾气通于耳,肾精不足则见耳鸣、听力减退等症。