

王富春 王洪峰
胡英华 王喜臣

编著

经络

美容

按

摩

体会经络美容按摩的神奇功效
享受健康美丽
青春永驻带给你
自信成功与快乐



随书赠送光盘

吉林科学技术出版社

经络美容按摩

王富春 王洪峰 胡英华 王喜臣 编著

吉林科学技术出版社

经络美容按摩

王富春 王洪峰
胡英华 王喜臣 编著

责任编辑：珂 丽 封面设计：名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 8.5 印张 206 000 字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 1874 - 3

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/传真 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话 0431 - 85635170 传真 0431 - 85635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jlstp.com

前言

爱美之心，人皆有之。许多人为了美而采取了各种各样的药物或化妆方法进行美容，然而这些方法只能起到暂时的美容作用，有时还会出现不可克服的副作用，效果很不理想。

为了让人们获得和掌握既简便易行，又实用有效的按摩美容方法和技巧，很好的利用日常饮食达到美容的效果，我们总结编写了这本《经络美容按摩》一书。该书共分四章，分别介绍按摩美容、保健美容、饮食美容及其他美容法。按摩美容一章利用了大量的插图，生动形象地介绍了一些简便易学、效果显著的美容方法。其他章节让您了解保健和饮食合理搭配等美容的新观点。

本书简明通俗，图文并茂，内容丰富，是一本理想的美容保健参考指导书。

目 录

第一章 按摩美容 / 1**第一节 面部美容按摩 / 3**

- 一、面部美容按摩常用手法 / 11
- 二、局部的按摩方法 / 15
- 三、面部的全套按摩法 / 31
- 四、面部问题性皮肤的按摩方法 / 45
- 五、面部美容功法 / 55

第二节 头部按摩法 / 63

- 一、头部的经络腧穴 / 63
- 二、头部按摩的基本手法 / 66
- 三、头部按摩的步骤 / 72
- 四、梳头保健法 / 74
- 五、脱发的按摩治疗 / 77
- 六、美发功法 / 82

第三节 颈部的美容保健按摩 / 84

- 一、颈部美容按摩的基本手法 / 88
- 二、颈部美容按摩的其他手法 / 94
- 三、颈部疾病的按摩方法 / 102
- 四、颈部美容功法 / 107

第四节 胸部健美按摩 / 110

一、胸部健美的按摩方法 / 113

二、胸部疾病的按摩方法 / 116

第五节 腰腹部的健美按摩 / 119

一、腰腹部健美的按摩方法 / 122

二、腰腹疾病的按摩方法 / 124

三、腰腹部健美功法 / 130

第六节 臀部及下肢的健美按摩 / 132

一、臀部的按摩方法 / 140

二、臀部健美功法 / 141

三、大腿部的按摩方法 / 144

四、小腿部的按摩方法 / 145

五、足部的按摩方法 / 147

第七节 肩臂部及手部的保健按摩 / 148

一、肩臂部及手部的按摩方法 / 155

二、肩与手部疾病的保健按摩方法 / 158

第二章 保健美容 / 161

第一节 皮肤保健 / 161

一、皮肤是身体健康的镜子 / 162

二、皮肤的类型 / 163

三、皮肤色素的由来 / 164

四、皮肤的老化 / 168

第二节 头发保健 / 170

- 一、毛发的生长与脱落 / 170
- 二、头发的清洁与保护 / 172
- 三、斑秃的防治 / 175
- 四、白发的防治 / 177

第三章 饮食美容 / 178

- 一、青春常在与饮食 / 179
- 二、食物与皮肤保健 / 180
- 三、食物与女性美 / 182
- 四、厨房里的天然美容品 / 183
- 五、水是皮肤的甘露 / 184
- 六、水果与美容 / 186
- 七、蔬菜与美容 / 191
- 八、鸡蛋与美容 / 195
- 九、醋与美容 / 196
- 十、美容食谱 / 198

第四章 其他美容法 / 243

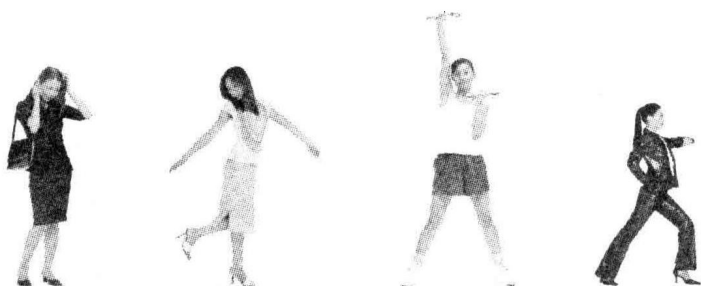
- 一、情志与美容 / 243
- 二、睡眠与美容 / 246
- 三、面膜美容 / 247
- 四、超声波美容 / 252

- 五、气功美容 / 254
- 六、香熏美容 / 255
- 七、磁性蜡疗美容 / 257
- 八、蒸气美容 / 259
- 九、精油刮痧美容疗法 / 262

第一章 按摩美容

生命在于运动，缺乏运动的机体就容易衰老，皮肤是机体的一部分，自然也是如此。要想青春长驻，延缓衰老，就应让皮肤多运动，而最有效的方法就是按摩。

按摩美容在我国有着悠久的历史，南北朝时期，陶弘景在《养性延命录》中说“……摩手令热经摩面，从上至下，去邪气令人面上有光彩……”。是说两手掌互相摩擦发热后，在面部从上到下进行按摩，可使面色红润，容光焕发。此外，在《寿世青编》一书中记载有浴面驻颜法（两手搓热，按摩面部）；在《寿世传真》一书中记载有以口中唾液搓面的美容方法，称为“面功”。唐代孙思邈在《千金翼方》中记载：“清旦初以左右手摩双耳，从头上挽两耳引发，即面气流通。如此者，令人头不白，耳不聋。又摩掌令热以摩面，从下向上二七过……令人面有光”。意思是说早晨用左右手摩擦两耳，轻轻向上提拉两耳，然后用手轻理头发，可使面部气血通畅，头发不白，耳朵不聋。再用两手互相擦热，以按摩面部，从上



向下按摩 14 次,能使人面色有光泽,此为“彭祖乌发白面法”。

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时间,使得肌肤总是处在紧张、疲劳的状态中,而这恰恰促使了皮肤衰老的加快。为了使青春长驻,人们越来越重视皮肤的养护,而皮肤按摩正是最为重要的一个环节。一旦忽视了它的作用,无论使用怎样的化妆品都是徒劳的,只能眼看着皮肤日益衰老。人的皮肤一般到了 25 岁以后就开始走向衰老,若不能合理地进行养护,其快速衰老便是我们不得不面对的冷酷的现实。要学会按摩,并令其成为日常的护肤习惯,这样你才会拥有健康娇美的肌肤。

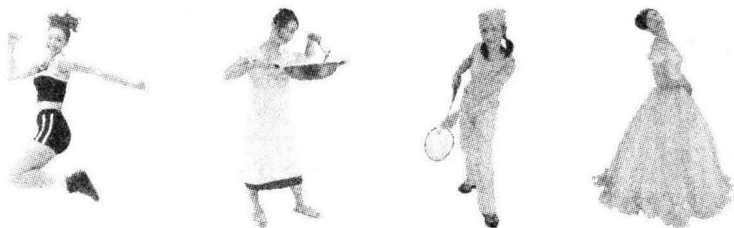
按摩的主要功效有以下几点:

①按摩能促进血液循环,加快新陈代谢,增加血液中氧的输送,给组织补充营养,使血管壁和毛细血管壁变得有力。

②按摩能促进皮肤组织活动,活跃淋巴液的流动,排除皮下过多的水分和积液,并能缓解和消除肿胀现象。

③帮助皮肤排泄废物和二氧化碳,有效清除沉积于皮肤上的老化角质,减轻粗糙的程度,使汗液、油脂分泌正常,不油不腻,较少产生问题皮肤。

④减少过多的脂肪在皮层中堆积,保持理想的脂肪层厚度,同时又能活化皮质中的胶原蛋白,加强弹性纤维的韧性,使皮肤充满弹性和活力。



⑤按摩使肌肉层有足够的运动和营养，使肌肉组织密实而富有弹性，皱纹随之减少，焕发健康的光泽。

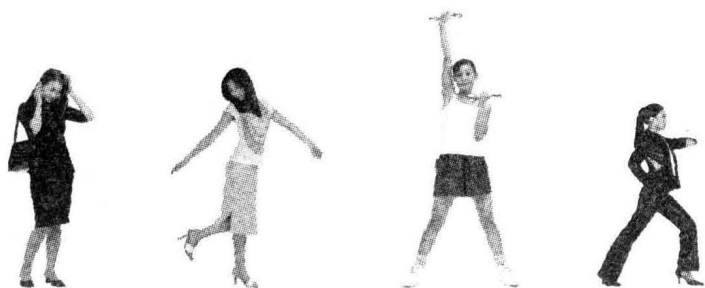
⑥按摩可通经活络，松弛皮下神经，消除疲劳，使皮肤得到充分休息，减轻肌肉的疼痛感或紧张感，使人精神焕发，神采飞扬。

此外，按摩还可增强细胞的再生能力，增强感觉传导，改善皮肤的呼吸，有利于腺体的分泌，使面部得到充分的滋润，提高对温度和机械性刺激的抵抗力，从而使皮肤更健康，更红润，富有青春气息。

第一节 面部美容按摩

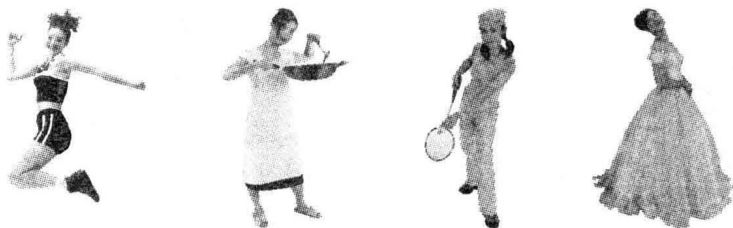
健康而美丽的肌肤看上去应该润泽而微红，皮下脂肪稍丰满，结实而富有弹性，皮肤表面致密，既不紧缩也不松弛，既不粗糙也不油腻，并且有良好的抵抗外界刺激的能力。

从中医学的角度来说，面部分布着众多的经络和穴位，通过刺激这些经络和穴位，可以调解局部和全身的阴阳平衡，从而达到保健治疗的作用。这是因为面部经络并非孤立存在，它与全身经脉息息相关。《黄帝内经》中说：“十二经脉，三百六十五络，其气皆上于面，而走空窍。”经络主干或分支直接在面部循行的就有手阳明大肠经、足阳明胃经、手少阴



心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经、督脉和任脉共 10 条。手太阴肺经和足太阴脾经虽然不行于面部,但其经别都上于面,所以都间接与面部发生联系。至于奇经八脉中的其他六脉,除带脉之外,也均于头面发生联系。

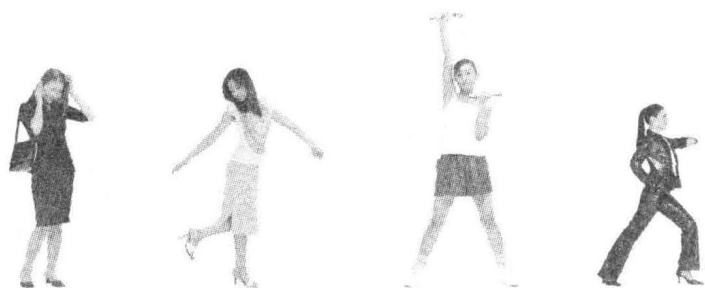
循行于全身的经络与头面部有着千丝万缕的联系。足少阳胆经起于目外眦,经过太阳,到耳前,经头额至眉上,又折至风池,前行入缺盆,其一支从耳后分出,进入耳中,出于耳前,至目外眦后方;另一分支从目外眦分出折行至眶下,又折向后下方,过颊下颈,与前脉合于缺盆,故足少阳胆经主要行于头面两侧。足厥阴肝经主要行于目系,沿喉咙进入鼻之内窍,上行连目系出于额,与督脉会于头顶;其分支从目系分出行于颊里,环绕口唇。手阳明大肠经主要行于面颊部,其分支从锁骨上窝上行,经颈部至面颊,进入下齿中,还出口角和上唇,左右交叉于人中,至对侧鼻旁,交于足阳明。足阳明胃经起于鼻旁,挟鼻上行,相交于鼻根部,旁行入目内眦,与太阳经相会,下行沿鼻外入上齿中,环口绕唇,下交承浆,分别沿下颌的后下方,经大迎过耳前沿发际至于前额,故足阳明胃经主要行于正面部。足太阴脾经主要行于颈前部位及舌系,其分支从腋下折向前上方,上行挟咽,连舌本,散舌下。手少阴心经其分支从心系上行,挟食道,连于目系,也行于正面部,和足阳明胃经基本相同,只是循行部位深浅有异。手太阳小肠经其分支从缺盆沿颈上颊,至



目外眦转入耳中；另一分支从颊分出，经眼眶下缘至目内眦，交足太阳膀胱经，故小肠经主要行于颜面两侧。足太阳膀胱经主要行于额头部，起于目内眦，经额上行，交会于头顶部，然后向后行，入络脑。足少阳肾经经肺上循，沿喉咙，挟舌根部，主要行于前颈部及舌根。手少阳三焦经从颈后侧上头，沿耳后直上，出于耳部，上行额角，再屈而下行至面颊部，达眶下部；另一支从耳后入耳中，出于耳前，到达目外眦，故三焦经主要行于头侧部。任脉主要行于人体前正中线，上行到达咽喉部，再环绕口唇，经过面部，进入目眶，和足阳明胃经相连。督脉沿后正中线上行，从前额下行鼻柱。冲脉经喉，环绕口唇，与足阳明胃经相通。阴跷脉入缺盆，出喉结旁，上行至目内眦。阳跷脉经肩颈外侧，上挟口角，到目内眦。阴维脉上行至咽喉，与任脉相会。阳维脉经颈、颊部到前额，再由前额至头顶，与督脉会合。

由上可见，人体面部的侧面，是手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经分布的地方。正面为足阳明胃经、手少阴心经循行。额为足太阳膀胱经所过。督脉行于正中。口周为足厥阴肝经和任脉所环绕。

经络与美容的关系非常密切，主要在于经络能运行气血，润养容颜。通过经气的推动，可以把营养物质、水谷精微运行到面部，以保证面部新陈代谢的需要。如果经络功能失常，则面部失养，就会出现一系列



的面部疾患。如《内经》所说“手太阳之别……虚则生疣，小者如指疥痂。”“足少阴之脉……是动则病，饥不欲食，面如漆柴。”“足少阳之脉，是动则病……面微有尘，体无膏泽。”“足厥阴之脉，是动则病……面尘脱色。”均说明于此。此外，经络还有防御功能，循行于经络中的经气能阻止外邪侵袭，保护皮肤，固密腠理。

通过面部美容按摩，可以疏通经络，使气血运行顺畅，则面部得以荣润，也就达到了美容的目的。并且由于面部经络与全身经络密切相关，所以按摩面部对全身也可起到协调的作用。

保持面部的自然美观是美容追求的最高境界，假如一个人能永远保持 20 岁时的面容，那么一切化妆都将是多余的。面部美容按摩简便易行，易懂易学，长期坚持下去，对舒展皱纹，预防皱纹的出现，对抗皮肤的老化有良好的效果。以下介绍以按摩导引为主的传统中医美容方法。

美容按摩手法都是按照肌肉的走行来操作的。因为人的肌肉具有一定的纹理，如不顺着肌肉纹理而盲目使劲搓来搓去，不但起不到护理皮肤的作用，反而会使皮肤松弛，加快皱纹的出现。只有顺着肌肉走行方向进行按摩，才能更好地促进局部肌肉的血液循环，使肌肉得到充分的营养供应，而达到最佳的美容效果。所以，在这里首先介绍一下面部肌肉的分布和走行。

面部肌肉可分为表情肌和咀嚼肌两部分。

1. 表情肌

表情肌为扁薄的皮肤,大多数起于颅骨的不同部位,止于面部皮肤,主要分布在口裂、眼裂和鼻孔的周围,眼部、口部的肌肉呈环状,周围呈放射状排列(图1)。

额肌 位于额部皮下。收缩时可提眉,并使额部出现横向的皱纹,也就是额纹。

皱眉肌 起于额骨,止于额中部及内侧皮肤,收缩时可产生皱眉表情,形成“川”字纹。

眼轮匝肌 位于眼裂周围,为扁椭圆形环状肌肉,分睑部和眶部两部分。

鼻肌 为几块扁平的小肌肉,收缩时可扩大或缩小鼻孔并产生鼻背纵向的小皱纹。

口轮匝肌 环绕口裂,内围为唇红部分,外围为口周部分,内围收缩唇和鼻唇沟皮肤。收缩时可提上唇,也可使鼻唇沟加深。

上唇方肌 有三个头,自眼内眦、眶下缘及颧骨起,止于上唇和鼻唇沟皮肤。收缩时可提上唇,也可使鼻唇沟加深。

颧肌 起于颧骨,止于口角。收缩时

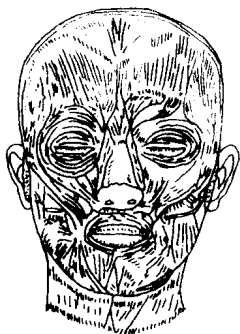


图 1

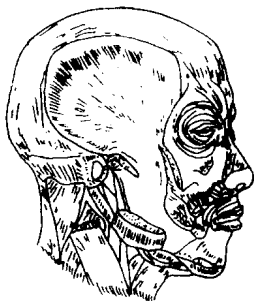


图 2

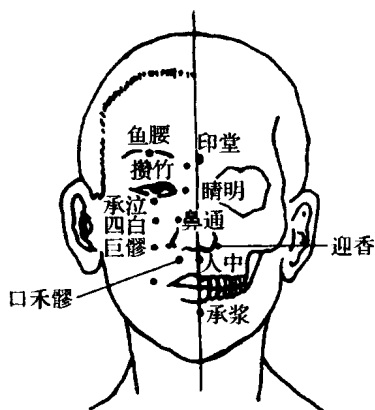


图 3

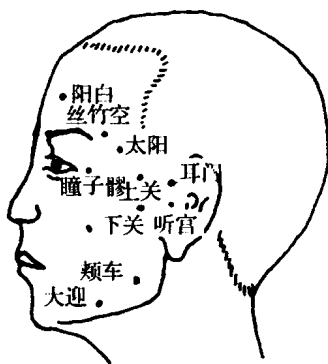


图 4

上提嘴角,作大笑状。

笑肌 为薄而窄的肌肉,起于咬肌筋膜,止于嘴角皮肤,收缩时外拉嘴角,作微笑状。

降口角肌 呈三角形,位于下唇外方,覆盖下唇方肌,附于嘴角皮肤。收缩时牵引口角向下。

下唇方肌 属深层肌肉,起于下颌骨下缘,止于下唇和口角皮肤,收缩时牵引下唇向外下方。

颊肌 位于上下颌骨之间,紧贴口腔侧壁颊黏膜。收缩时使口唇、颊部紧贴牙齿,帮助吸吮和咀嚼。

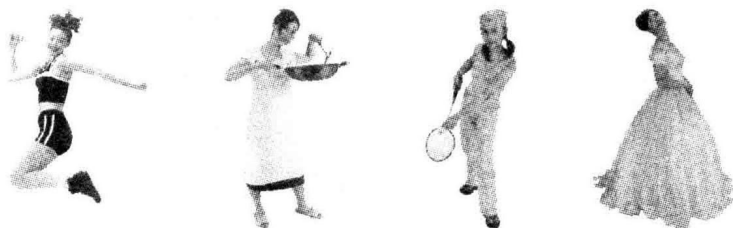
颏肌 位于下颏尖端。起于下颌切齿牙槽外,止于颏部皮肤,收缩时可使下唇向上,也可使下颏起皱纹。

2.咀嚼肌

主要有咬肌和颞肌,分布在下颌关节周围。其作用是运动下颌关节,使上下颌牙咬合,完成咀嚼动作,并协助说话。

面部美容按摩的常用穴位及其位置(图3、图4):

3.足阳明胃经穴



承泣 目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

四白 目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

巨髎 目正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处。

地仓 口角旁 0.4 寸(本书中所用到的寸均指同身寸)，巨髎穴直下取之。

大迎 下颌角前 1.3 寸凹陷中，咬肌附着部前缘，闭口鼓气时即出现一沟形凹陷，即于凹陷下端取之。

颊车 下颌角前上方一横指处，咀嚼时咬肌隆起最高点处。

下关 颧弓下缘，下颌骨髁状突前方，切迹之间凹陷中。合口有孔，张口即闭。

头维 额角发际直上 0.5 寸。

4.足少阳胆经穴

阳白 目正视，瞳孔直上，眉上 1 寸。

瞳子髎 目外眦旁 0.5 寸，眶骨外缘凹陷中。

听会 屏间切迹前方凹陷处。

上关 下关穴直上，颧骨上缘凹陷中。

风池 胸锁乳突肌与斜方肌起始部交点。

5.足太阳膀胱经穴

睛明 目内眦旁开 0.1 寸。