



自·然·疗·法·丛·书

盛德峰 周德生 / 编著

一指禅美容术



湖南科学技术出版社

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

英、日文版)，该杂志论著为《Index Medicus》系统收录，促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项，1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

AW 64/01

自然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及温泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

1995年10月，北京。首届中国科学美容学术大会正在隆重举行。当来自湖南岳阳的盛德峰先生作完“美容一指禅”的大会发言后，在众多美容师代表的纷纷要求下，盛先生为大会代表示范表演了四场美容一指禅手法，顿时成了大会的新闻人物。美容专家讨论最多的是，不用任何药物或化妆品，仅靠双手（特别是双手拇指）的按摩，就能取得良好的美容效果，这是为什么？她们希望盛先生能把“美容一指禅”的技术系统地总结出来，传授给更多爱美的人。

“美容一指禅”为盛德峰先生在按摩手法上的创新，它源于一指禅推拿术。一指禅（宋朝俱讷和尚）本为佛教禅宗派用语，意指万物归一。一指禅推拿（清朝同治年间李鉴臣太医）在丁凤山（永春）的勤学苦究后发扬光大，形成一指禅推拿学派。一指禅推拿重视施术者的功法锻炼，遵循推穴走经络的操作原则，手法上强调柔和为贵，柔中寓刚，刚

柔相济，操作时动作连贯细腻，雅而不俗。一指禅推拿术的手法“持久、柔和、有力、均匀”，并使手法的功力深透于内，临床上广泛应用于内科、妇科、外科、喉科等病证的治疗。

盛德峰先生因疾自幼腿残，长期以来注重锻炼双手。1978年开始自学中医学和西医学，练针灸、练按摩、练崂山点穴等，终于练就了用双手为病人祛除病痛的本领。1988年考取国家正式医师资格，并被授予湖南省自学成才奖；同年9月考入武汉大学生物系细胞学专业深造。“美容一指禅”融中医学、西医学、生物学知识于一体，通过美容师手指（主要使用双手拇指）的按摩技术与功力，调动和兴奋皮肤内在的生物活性，调整皮肤的生理功能状态，达到美容的效果。说起“美容一指禅”的创始，真还有点偶然。1991年3月，盛先生应患者之邀，用治瘫技术给一位五十多岁的妇女做面部按摩，结果产生了显著的美容效果。自此以后，他即专门钻研美容按摩的技术和理论，十年来为三千多名妇女做了面部美容，并逐渐形成和完善了关于“美容一指禅”的整套技术和系统理论。

按摩是美容术中的重要组成部分，它可使药物或营养物更好更快地渗入皮肤，其手法以中指和无名指“打旋”为主，讲究轻柔，忌讳重粗。美容一指禅则完全突出手指按摩本身对皮肤的功效，强调调动皮肤内在因素的重要性，外因只有通过内因才能起作用。美容一指禅主要使用双手的拇指来按摩，因为拇指指间关节少，故可灵活游移于凹凸不平的面部皮肤；拇指指腹宽厚可使按摩的作用面积最大；拇指粗壮结实可使作用力沉稳透达。美容一指禅的主要手法为拇指推擦法，辅助手法有点穴法、指颤法、鱼际推擦法、四指敲

法、拇指垫敲法等，拇指推擦法必须掌握推擦、直线往复、快速、有力四个要点，对毛孔粗大、皮肤粗糙、松弛、皱纹、痤疮、过敏、发硬、皮赘、疤痕、寻常疣、扁平疣、角化过度、瘙痒、眼袋、上睑下垂、松弛性双下巴及红鼻症、片状黑斑、眶周黑变病、癣、毛细血管异常增生、慢性鼻炎、头痛、三叉神经痛、疲劳、神经紧张等等均有一定的治疗作用，对正常皮肤也有良好的保护作用。在实际运用中，美容一指禅还可与药物或器械有机结合，进一步提高美容效果。

盛先生认为，虽然美容一指禅与推拿一指禅一脉相承，都极端重视刚柔相济，但两者的区别还是很大的。美容一指禅用拇指指腹推擦皮肤，吸纳了西医治瘰疬术中快速擦刷的技术手法，在皮肤上的连贯平行推擦是为了将力主要作用于皮肤上；而推拿一指禅的拇指则呈滚动推进，使力柔和地透入机体深处。美容一指禅的拇指指间关节和腕关节及掌指关节基本处于固定状态；推拿一指禅上述三个关节都随拇指而活动或摆动。此外，推拿一指禅要求力量沉而不浮，美容一指禅要求力量沉中有浮，浮而有力；推拿一指禅频率 120～160 次/分，美容一指禅要求频率尽可能快，需达到 250 次/分以上。

中医治病的最高准则是要求在非常舒适的状态下将病治好，这也是美容一指禅的最高准则。美容一指禅在操作上既要求手法刚劲有力，又要使顾客舒适柔和，没有力量就不能积极地调动皮肤美容因子产生美容效果，力量控制不当又会伤害顾客皮肤或产生不适感而中断治疗。一般而言，任何人都能学会美容一指禅，但要达到出神入化的程度和获得满意的效果则需要持之以恒的操练。

美容与治瘫的核心是一致的，就是最大限度地挖掘机体的潜能，调动或调整面部皮肤内部原本就存在的美容因子和美容机制，包括肌张力、微循环、皮脂代谢、角朊细胞生长、神经反射、内分泌系统等等，才能取得美容效果。由于美容一指禅能够治疗或改善几乎所有的美容病症，无任何毒副作用，操作上简便易行，并能与药物和仪器配合，很有推广价值。特别是美容一指禅按摩操，人人可行，并很好地解决了美容的长期性、反复性、复杂性、有效性、安全性等难题。美容一指禅作为一种自然美容术应该得到应有的推广。

本书初稿为盛德峰先生工作之余的经验记述，原名《面部美容按摩实用技术及其原理》，后《中国科学美容》杂志1997年连载12期。在此基础上，笔者从整体结构和文字上作了重新修改和润色，并增加了若干理论探讨内容。在编写过程中曾两次得到解放军总医院皮肤美容科主任虞瑞尧教授的指导和细致的审阅，谨致诚挚的谢忱！

中医学博士 周德生

1999年于珠海

一指禅美容师盛德峰联系地址：湖南省岳阳市土桥美容一指禅（邮编414000，电话0731-8228001）



作者简介

盛德峰，1958年4月出生，生于辽宁省海城市，1968年随父母至湖南省汨罗市。1977年1月入汨罗市人民医院学徒，师从周晃藩离休老军医和官菊珍女士，主要学习理疗、针灸、按摩等，并利用业余时间自修完了中医和西医大学本科的主要教材，期间先后考入岳阳卫校和武汉大学生物系深造，获理学学士学位。学术上，专攻经络实质研究和康复医学，先后在《中医杂志》、《中国康复医学》、《医学与哲学》等国家级杂志和大型学术会上发表论文。曾获“湖南省自学成才奖”、“武汉大学百科知识竞赛一等奖”和“中国残疾名人”称号。

因自幼腿残，对用手操作的医疗技术特别用心，尤长于中医按摩术、崂山点穴术、西医的中枢促通术等，擅治各类瘫痪和慢性疼痛。1991年3月开始钻研面部美容按摩术，创建了独树一帜的“美容一指禅”美容流派。并得到了中国中医界和美容界的认可。

内 容 提 要

本书系统地介绍青年美容师盛德峰创新的传统美容方法——美容一指禅。内容包括美容一指禅的基础知识、作用原理和技术要领，以及一套行之有效的自我按摩保健操。内容新颖，图文并茂，通俗易懂，实用性强。本书可作为美容专业人员的教学用书和女性自我美容的实用指导，也可用作推拿按摩专业医护人员的参考书。

1 美容一指禅的基础知识

1.1 细胞的结构和功能	1
1.2 皮肤的结构和功能	5
1.3 面部的肌肉、血管和神经	9
1.4 头面部的经络分布和腧穴	12
1.5 面部美容按摩的基本原则	21

2 美容一指禅的作用原理

2.1 扩张血管和改善微循环作用	28
2.2 推移变形作用	29
2.3 清洁滋润作用	31
2.4 消散平整作用	32
2.5 整体调整作用	33
2.6 状态翻转作用	34

2.7 色斑消减作用	35
2.8 皮肤美白作用	39
2.9 弹性舒缩作用	40
2.10 心理作用和社会作用	41

3 美容一指禅技术讲解

3.1 拇指推擦法	43
3.2 穴位行走法	51
3.3 神经点及要穴按摩法	52
3.4 分部按摩法	57
眼区按摩	57
眼睑抗阻练习	59
额区推擦法	61
印堂区指颤	66
鼻颜区及嘴周按摩	66
颊区及颌颈区按摩	69
调血调气法	73
3.5 按摩介质的选择	75
3.6 美容一指禅的临证施治	76

4 美容一指禅自我按摩保健操

按攒竹	80	颤印堂	84
分阴阳	80	推擦颜面	84
刮眉弓	81	托脸腮	85
推下眼眶	81	推擦脸腮	85
运太阳	82	快速敲打颜面	86
揉睛明	82	润颈脖	86
拉眼角	83	转颈项	87
压额纹	83	擦耳穴	88

参考书目



美容一指禅的基础知识

美容一指禅是一门科学，它涉及中医学、西医学和生物学的一些知识。深入了解美容一指禅的前提，必须对细胞、皮肤、肌肉、血管、神经、经络、腧穴以及按摩常识有一个基本的认识。我们认为，美容一指禅乃按摩手法中的一种特殊方式，其目的是使面部皮肤美容，它在美容方面有两个突破和创新，一是操作技术上，主要汲取了按摩和治瘫手法，结合治疗性锻炼方法而建立；二是理论观念上，结合解剖学、组织学、生理学、经络学、腧穴学等构建，高度重视激活和调整机体和皮肤内在的美容因子和美容机制。

1.1 细胞的结构和功能

细胞是生物结构的基本单位，皮肤上有十种左右的不同类型的细胞，皮肤的表皮层几乎完全由角质细胞组成。

构成细胞的生物物质称原生质。人体细胞的原生质可以分为细胞核与细胞质两个部分，细胞质外包围着细胞膜。

人体细胞的基本结构又称细胞器。主要的细胞器有内质网、高尔基体、线粒体、溶酶体、中心粒、微管、微丝、糖

原颗粒等(图1-1)。如果说把细胞比做一座工厂的话,细胞器就是一些生产车间,线粒体是“动力车间”,溶酶体就是“清洁车间”。溶酶体在美容学上有重要的作用,特别在

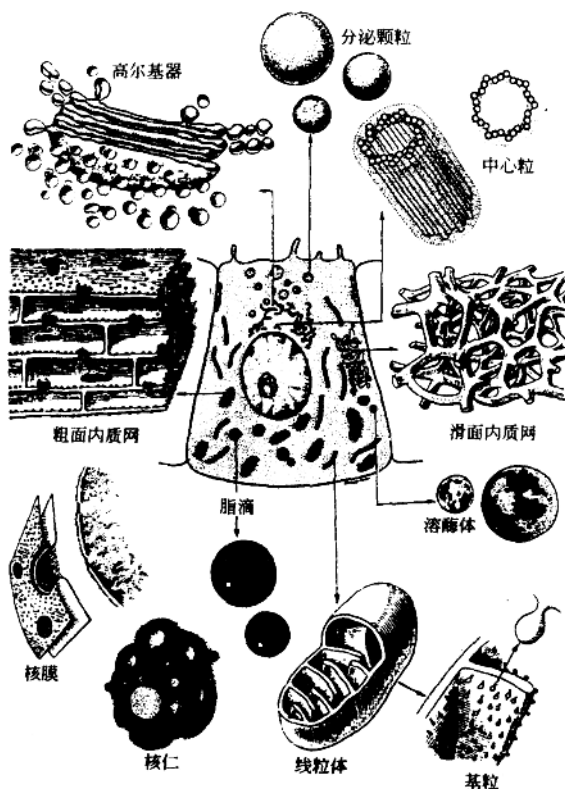


图1-1 图中心示光学显微镜下的模式细胞,周围为电镜下见到的各种细胞器