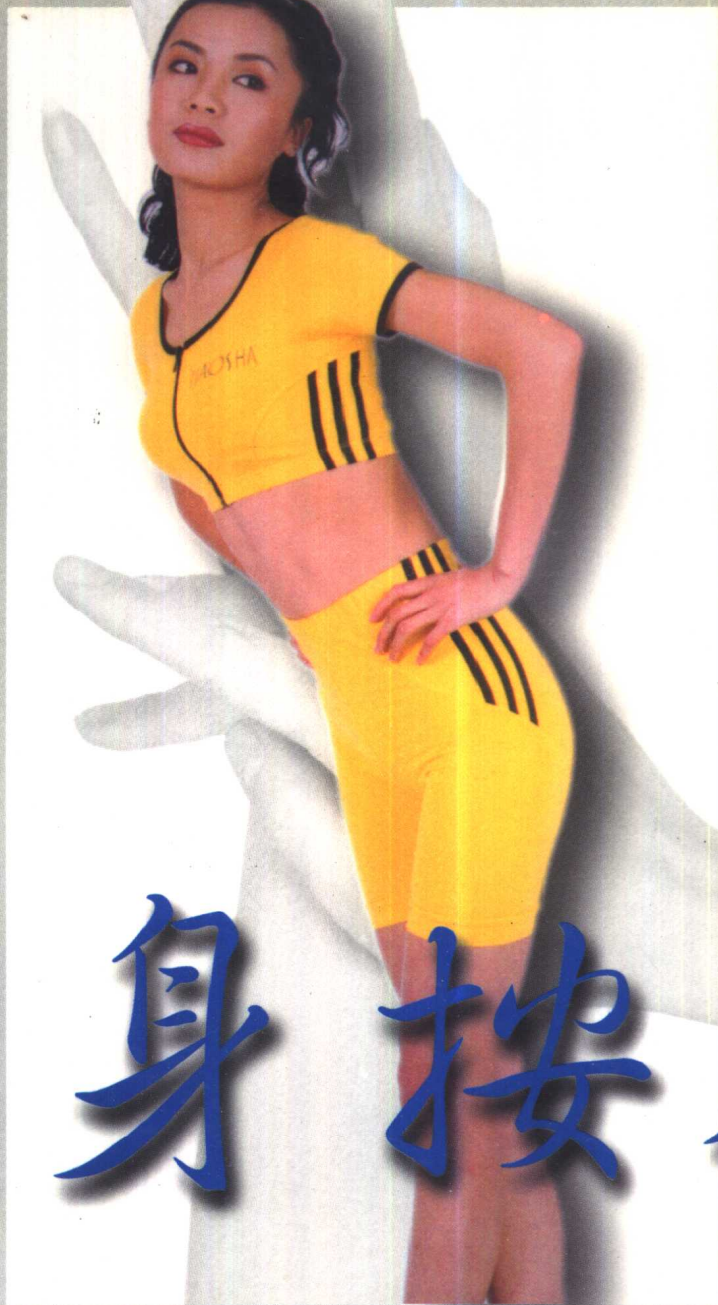




陈水金 阮时宝 编著 福建科学技术出版社



# 健身按摩

10 分 钟 靚 丽 丛 书

# 健身按摩

陈水金 阮时宝 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

版式设计 施珍贵  
池民海

10 分钟靓丽丛书

**健身按摩**

陈水金 阮时宝 编著

\*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/20 4 印张 图文 80 码

1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-5335-1500-5/TS·121

定价:18.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

用

自己的双手

留住青春,留住美

·阮时宝·

有史以来,人类对健康和美的追求就从来没有停止过。爱健康是人类的本能;爱美是人类的天性,往往成为人们热爱生活、创造生活的动力和源泉!

随着社会的进步和生活水平的提高,人们对自身的健康与美又有了更新的理解和更高的要求。年轻人追求容貌姣美,身材匀称;中年人希望远离皱纹与赘肉,留住青春;老年人渴望形象年轻,健康长寿。

究竟有没有一种既可健身又能美容美身的方法呢?有!

美容健身按摩,古已有之,发展至今,所有正规美容院的美容程序中都有手法按摩这一项。国际上用按摩来减肥美容的运动也正方兴未艾。美容健身按摩注重的是对整个机体的调理。一方面通过改善局部血液循环,促进新陈代谢,增强皮肤、肌肉的营养,使肌肤细腻、嫩白、弹性,体态健美;另一方面通过疏通经络、平衡脏腑功能,提高机体免疫力,进而从根本上使美容、健身的效果持续、稳定。

在这本书里,我们先领您认识人体的经络和常用穴位,掌握常用的美容、健身按摩手法;再为您着重介绍各实例中使用的关键指法和操作手法,围绕当今女性美容健身的几大热点,逐一进行指导。相信您很快就能用自己的双手,为自己留住青春,留住美;也可为他人奉献您的爱心。

1999年5月



# 目 录

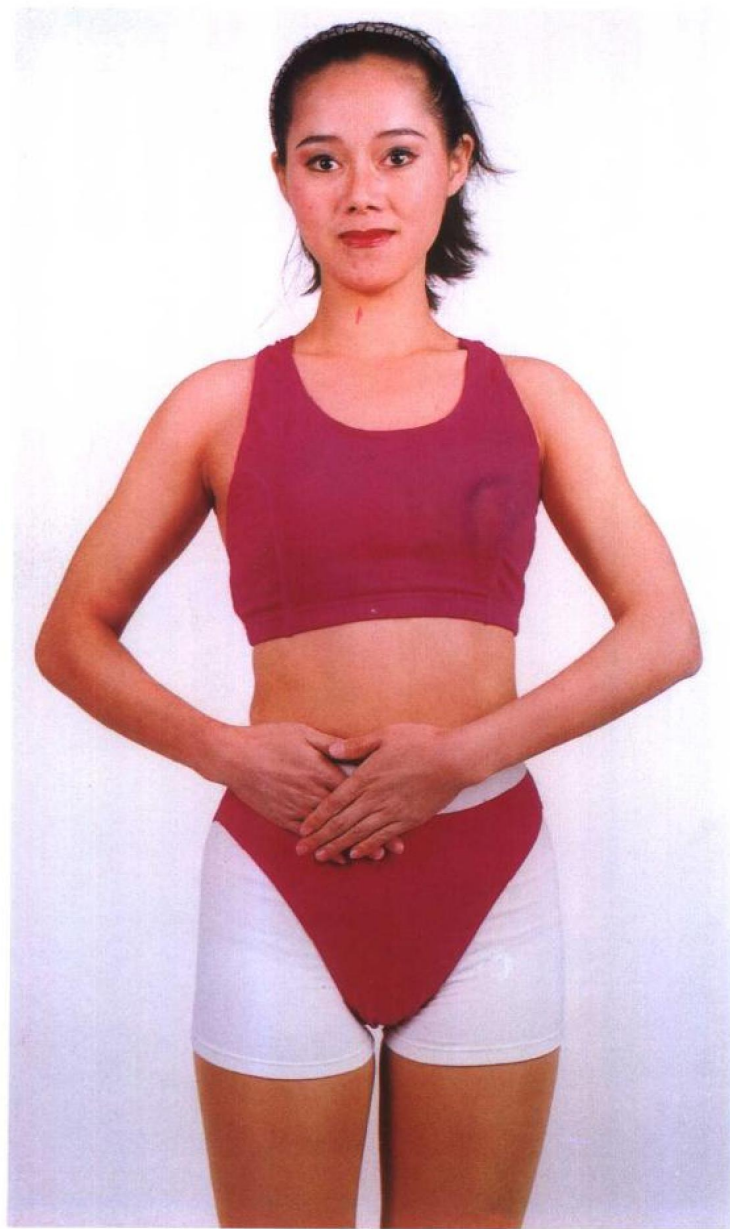
- 4 了解自己的身体素质
- 5 女性健美的基本要求
- 6 了解自己的皮肤
- 7 女性标准形体的测定
- 9 不宜按摩的几种情况
- 10 学习按摩的基础知识
- 11 认识人体经络
- 17 学习穴位选取方法
- 18 美容健身常用穴位
- 18 头面部常用穴位
- 20 胸腹部常用穴位
- 20 腰背部常用穴位
- 21 上肢部常用穴位
- 21 下肢部常用穴位
- 22 熟悉按摩常用手法



|    |            |
|----|------------|
| 32 | 做好按摩前的准备   |
| 33 | 制定按摩计划     |
| 35 | 安排按摩时间     |
| 36 | 选择按摩环境     |
| 37 | 选用按摩介质     |
| 38 | 学做美容健身按摩   |
| 39 | 消除眼袋、淡化黑眼圈 |
| 41 | 固发乌发、防止脱发  |
| 43 | 祛斑防皱       |
| 49 | 丰乳健胸       |
| 51 | 坦腹细腰       |
| 55 | 圆胯提臀       |
| 59 | 纤手玉臂       |
| 66 | 美腿秀足       |

## 目 录





## 了解自己的 身体素质

**匀** 称是女性形体健美的前提和基础。在美容健身按摩之前,先对自己的身体素质有个全面的了解,了解自己的皮肤属性以及身材高矮、体型胖瘦等状况,可以使自己更有针对性地制订美容健身对策,做到有的放矢。



女性的健美应该包括她们外部的优美形体和柔润肤质,以及内在的健康体质和优雅气质。

人们对女性的形体美总有一个基本的标准,以胖、瘦不过度,女性曲线优美为标准。过胖或过瘦,在大多数人的眼中都是毫无美感可言的。人们对女性肌肤美的标准也较为统一,即皮肤要细腻、柔软、有弹性。美容健身按摩的目的,正是使人体保持不胖不瘦,曲线优美,肌肤细腻、柔软,有弹性。

身体健康是女性外形美的基础。健康包括身、心两方面的健康。身体健康,表明女性体内各部组织器

官发育良好、功能正常,只有具备这个前提,女性才能有红润光泽的皮肤,富有弹性的肌肉,有形的身躯,敏捷的动作,从而给人以外形上的美感;而心理健康,又是女性外形美的添加剂,一个心理状态良好的女性,才能精神愉快,豁达大度,给自己增添一种气质上的美,并且还能保持青春,延缓衰老。

## 女性健美



### 了解自己的皮肤

人体皮肤归纳起来有3种性质,即干性皮肤、中性皮肤和油性皮肤。干性皮肤表现为细嫩干净,毛孔不明显,皮脂分泌少。这种皮肤没有光泽,对风吹日晒较为敏感。如果护理不好,皮肤易生皱纹,出现早衰现象。这种肤质的人做按摩时应多涂些按摩霜之类的介质,以保护皮肤。油性皮肤的特征是油腻光亮,毛孔较粗,易长粉刺、雀斑、黄褐斑,但不易起皱,能抵抗外界刺激。这种肤质的人做按摩时少用或不用介质,按摩后可立即用温水洗漱,以促进皮肤分泌物排泄。中性皮肤表现为不粗不细,皮肤分泌物比较适中,对外界刺激不太敏感,是介于干性和油性皮肤之间的一种最好的肤质。这种皮肤的人做按摩时涂上少量营养霜做为介质即可。

您想了解自己的肤质是属于哪一类型,可以用这里介绍的最简便的方法进行辨别。取一小段餐巾纸,在额部或鼻翼两侧来回擦几下,若纸上有油湿痕迹,表明您是油性皮肤;若擦后皮肤发红,纸上无油湿痕迹,表明您是干性皮肤;若皮肤没有什么感觉,纸上稍有油湿痕迹或看不出油湿痕迹,则为中性皮肤。

不管您的皮肤属于哪种类型,只要您坚持长期的美容健身按摩,干性皮肤的人可以预防皱纹,防止早衰;油性皮肤的人可以减少粉刺、雀斑等的困扰,还您一张洁白无瑕的脸,而中性皮肤的人经过手法按摩,皮肤将会越来越细腻、柔嫩,富有光泽。



干性肤质



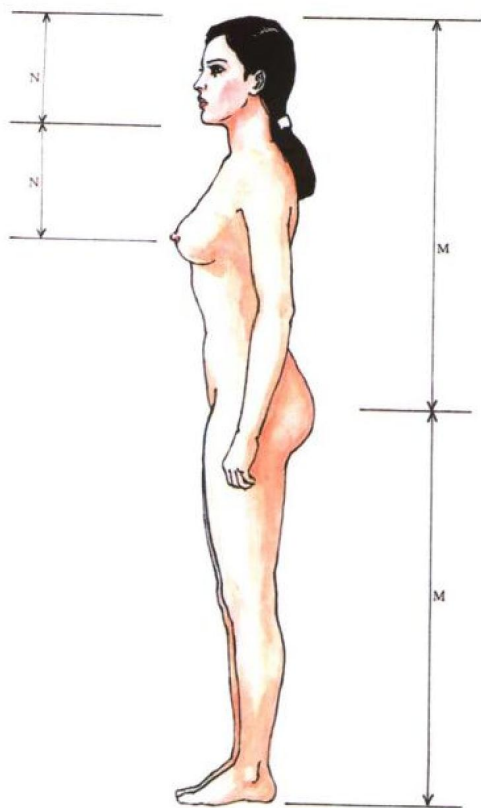
油性肤质



中性肤质



女



至下巴是头部的长度,由下巴至乳头的距离若与头的长度相等,那么上半身的体型才算匀称。

匀称的胸围是身高的一半或再多 2~3 厘米;

腰围占身长的 31%~37% 范围内,均属于标准的腰段;

匀称的臀围最多比腰围大 30 厘米。



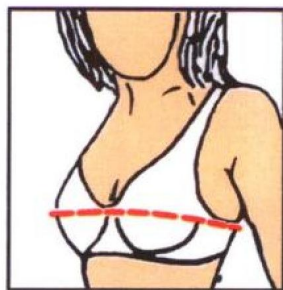
人有高、矮、胖、瘦,只要体型匀称,就不会影响美态。女性体型美的标准,就是身体各部位,尤其是女性三围的比例应在一定的标准范围内。身体直立,从头顶往下至臀部最突出位置的长度,与从臀部最突出处至脚底的长度应相等,这是最标准的比例。头顶



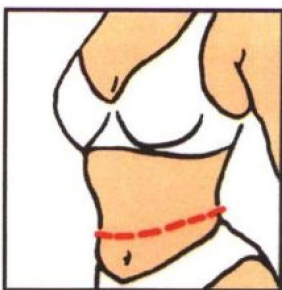
肥胖不仅影响形体美,还可能给身体带来一些危害,如并发高血压、糖尿病等。所以提倡肥胖者应积极减肥。但是,不属于肥胖之列的人就不宜再去减肥了,如果盲目减肥,对身体也是有害的。因此,了解自己是否超重就显得很重要了。在这里我们为您准备了一个了解自己体重的简单的公式,请您经常为自己算一算,看看自己的体重是否标准。

$$\text{体重(千克)} = (\text{身高(厘米)} - 100) \times 0.9$$

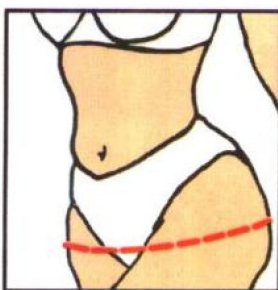
测量体型的办法要准确,否则测量出来的数值会相差较大。



1. 测量胸围时,要将标尺从双臂下绕过胸部,保持标尺水平度。



2. 测量腰围时,要将标尺横绕过腰部最细的部位,保持标尺水平,也不应将标尺拉得过紧。

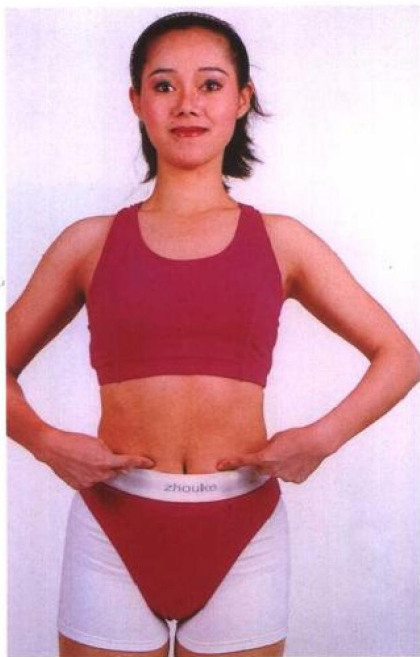


3. 测量臀围时,要将标尺绕过臀部最宽的部位,保持标尺水平,不宜将标尺绷得过紧。



在标准体重 $\pm 10\%$ 的范围内都属于正常,超过 20%就要算肥胖了。

判断自己是否肥胖,除了按这个标准体重公式计算结果外,还可根据皮下脂肪的厚度来测定:用拇指和食指相距 3 厘米左右,捏起皮折,其厚度大致为皮脂厚度。可以用这种手法分别在腹部、腰部、臀部进行检查,超过 2.5 厘米的应列为肥胖。



### 不宜按摩的几种情况

1. 过饥、过饱以及刚刚经过剧烈运动的均不宜按摩。

2. 月经期、妊娠期的女性不宜在腰部和腹部按摩。

3. 患有严重皮肤病,局部皮肤有破溃的不宜在该部位按摩。

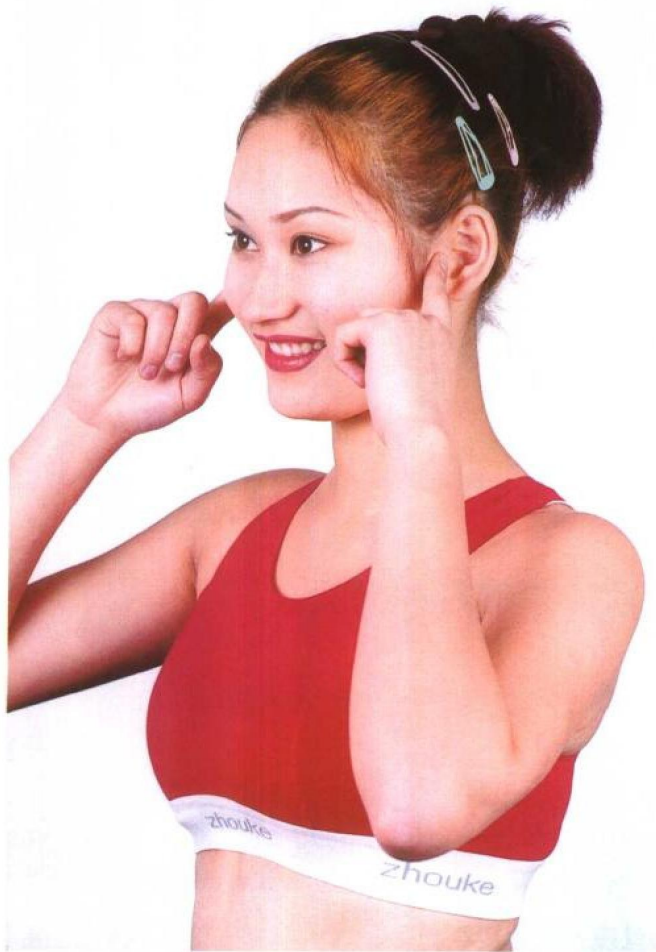
4. 各种血液病、恶性肿瘤及结核病患者不宜接受按摩。

5. 骨折、脱位或患有严重骨质疏松症的不宜接受按摩。

6. 精神病患者及酒醉神志不清者不宜接受按摩。

# 学习按摩的 基本知识

**美**容健身按摩是中医按摩的一部分，也属于中医美容学的范畴。要掌握美容健身按摩，首先是要懂手法，其次是要识穴位。懂手法的要求是不仅会做，而且要做的好，熟能生巧，这样在运用时才能获得较好的美容健身效果；识穴位的要求是在了解人体经络走向的基础上取穴要准确，这更是直接影响美容健身效果的关键所在。当您取穴准确、到位，手法娴熟、力度适当地作用于身体某个部位时所产生的酸、胀、麻等感觉，会令您肌体舒适、内心充满了成功的愉悦。只要能按计划坚持按摩下去，通过您双手的努力，您将获得体质健康和形体健美的双重回报。



## 认识人体经络

美容健身按摩是以中医经络学说为理论基础的。经络遍布于全身,是人体气血、津液运行的主要通道,内属于脏腑,外达于肌肉体表,沟通内外,贯串上下,将人体各部组织器官联系成一个有机的整体,使全身的功能活动得以保持协调和相对的平衡。经络系统是由经脉和络脉组成的。经脉是主干,络脉是分支。本书主要介绍与美容健身按摩有密切关系的十二经脉以及奇经八脉中的任、督二脉在体表的走向路线。认识并熟记这些经脉走向,是学好穴位手法按摩的前提。

### 手太阴肺经

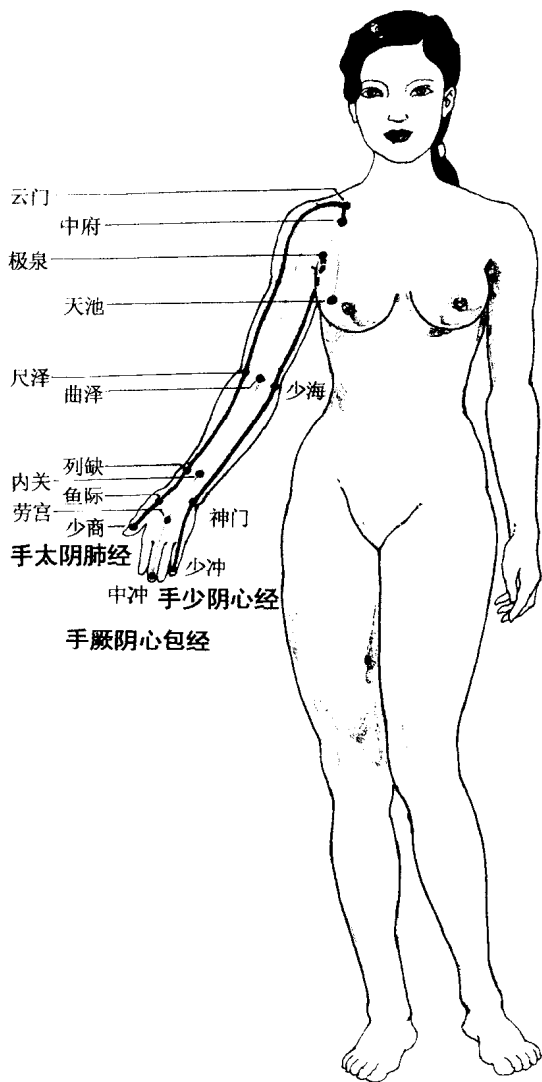
起于胸上部的中府穴,经上肢前面偏桡侧下行,止于拇指甲根桡侧的少商穴。本经的常用穴位有:少商、鱼际、列缺、尺泽、云门、中府。

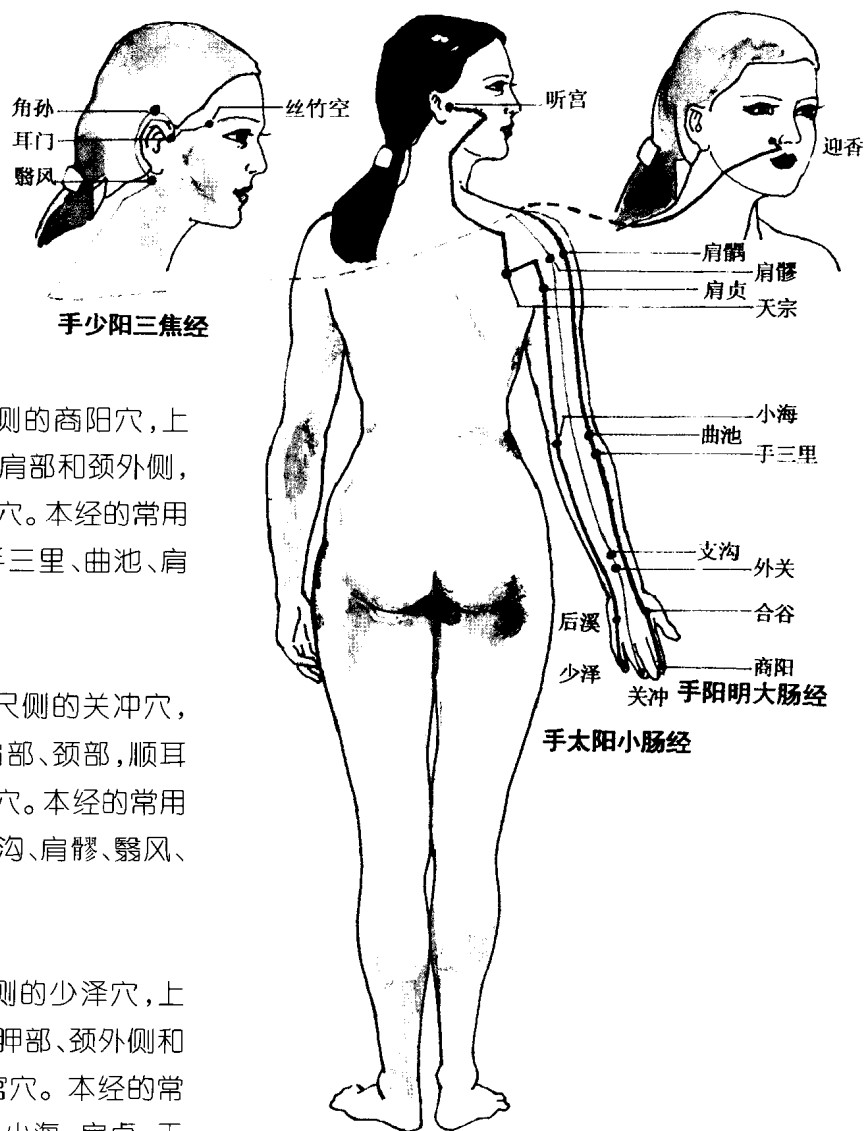
### 手少阴心经

起于腋窝的极泉穴,经上肢前面偏尺侧下行,止于小指甲根桡侧的少冲穴。本经的常用穴位有:少冲、神门、少海、极泉。

### 手厥阴心包经

起于乳头外侧方的天池穴,经胸上部外侧面和上肢前中线下行,止于中指指端的中冲穴。本经的常用穴位有:中冲、劳宫、内关、曲泽、天池。





### 手阳明大肠经

起于食指甲根桡侧的商阳穴，上行经上肢后面偏桡侧、肩部和颈外侧，达面部鼻旁，止于迎香穴。本经的常用穴位有：商阳、合谷、手三里、曲池、肩髃、迎香。

### 手少阳三焦经

起于无名指甲根尺侧的关冲穴，上行经上肢后正中、肩部、颈部，顺耳后达眉梢，止于丝竹空穴。本经的常用穴位有：关冲、外关、支沟、肩髃、翳风、角孙、耳门、丝竹空。

### 手太阳小肠经

起于小指甲根尺侧的少泽穴，上行经上肢后面尺侧、肩胛部、颈外侧和颞部，达耳前，止于听宫穴。本经的常用穴位有：少泽、后溪、小海、肩髃、天宗、听宫。

## 足太阴脾经

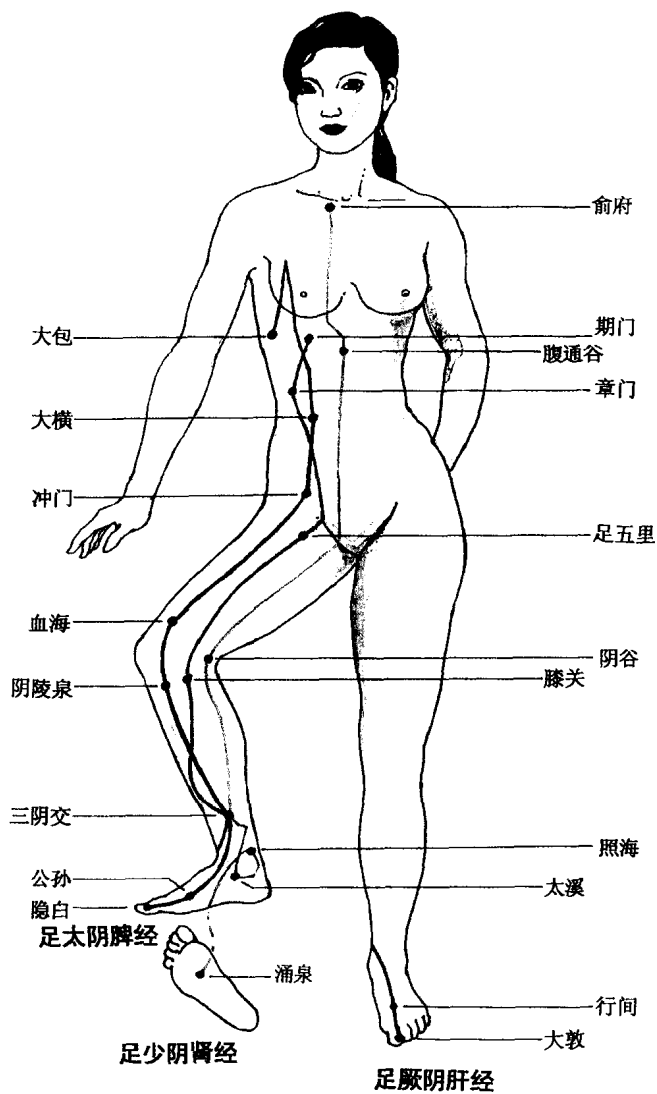
起于脚拇趾甲根内侧的隐白穴,上行经足背内侧缘、小腿内侧、大腿前内侧和腹部,达胸上部外侧,止于大包穴。本经的常用穴位有:大包、大横、冲门、血海、阴陵泉、三阴交、公孙、隐白。

## 足厥阴肝经

起于脚拇趾甲根外侧的大敦穴,上行经小腿内侧缘、大腿内侧,转至腹外侧,止于期门穴。本经的常用穴位有:期门、章门、足五里、膝关、行间、大敦。

## 足少阴肾经

起于足心的涌泉穴,上行经下肢内侧后面,至大腿上部前内侧,转至腹部近中线,再向上达胸部,止于俞府穴。本经的常用穴位有:俞府、腹通谷、阴谷、太溪、照海、涌泉。

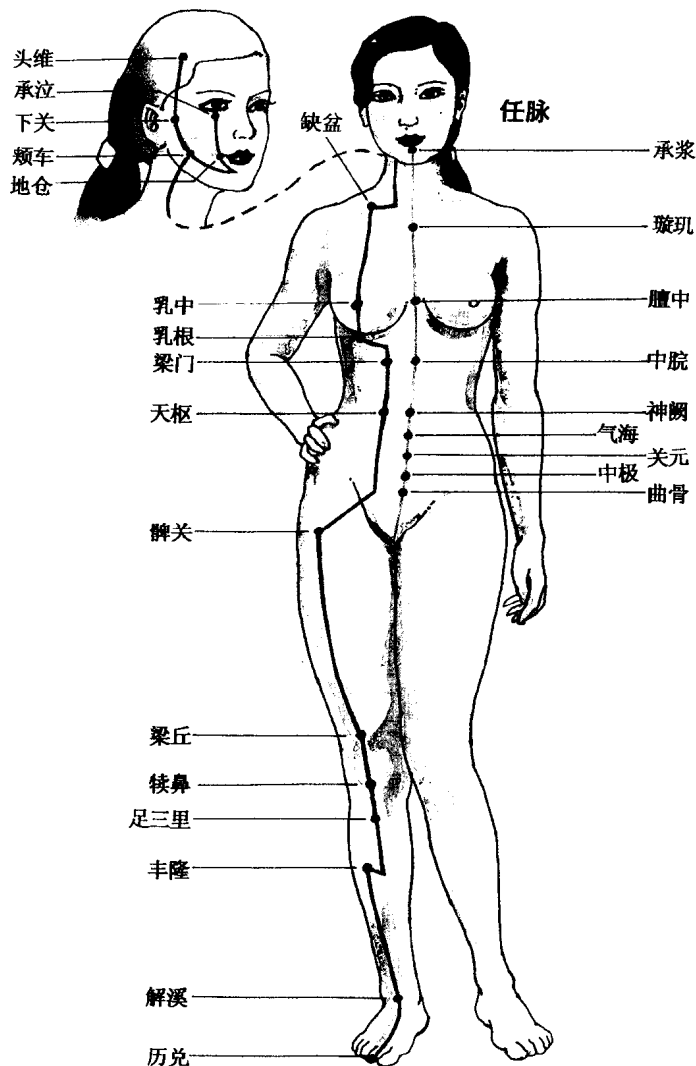


## 足阳明胃经

起于眼下方的承泣穴,经颧部,绕至下唇,转向外侧到下颌角前下方分为两支;一支向上经耳前,达颞部的头维穴;一支经颈前、胸部,下行经腹部、下肢前外侧至足背,止于第二脚趾甲根的厉兑穴。本经的常用穴位有:厉兑、解溪、丰隆、足三里、犊鼻、梁丘、髌关、天枢、梁门、乳根、乳中、缺盆、颊车、下关、头维、地仓、承泣。

## 任脉

起于肛门前方的会阴穴,上行经腹中线、胸部、颈部和颏部,止于嘴下方的承浆穴。本经的常用穴位有:承浆、璇玑、膻中、中脘、神阙、气海、关元、中极、曲骨。



足阳明胃经