

家庭实用

任嘲 主编

知识出版社出版

美容保健按摩



家庭实用 美容保健按摩

任嘲	主编
依娜	启明 演示
道琴	摄影

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用·美容保健按摩 / 任嘲 主编 北京: 知识出版社, 2001.10

ISBN 7-5015-2935-3

I. 家… II. 任… III. 美容—保健—按摩疗法•(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第23282号

家庭实用·美容保健按摩

任嘲 主 编

出版发行: 知识出版社
(北京市阜成门北大街17号100037)

经 销: 新华书店

印 刷: 广州市新怡印务有限公司
(广州市天河区黄村大岭工业区3-4栋 510660)

开 本: 797 x 1092 1/16

印 张: 8

字 数: 50千字

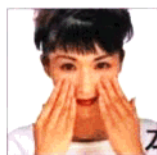
版 次: 2001年10月第1版

印 次: 2001年10月第1次

印 数: 10000册

ISBN 7-5015-2935-3 / R · 104

定 价: 39.80元



本书特点

- 按摩是所有家庭都可学会、自行运用的有效防治手段，使用得当，不会有害。
- 本书对美容保健及多种常见病提供家庭实用的按摩防治方法，简要易行。
- 所用防治方法均以图片显示，包括形象的照片图以及标示位置、用力方向和力度的线条图。
- 书中附有常用经络穴位、解剖知识及实用按摩手法基本资料和图片的集中介绍。
- 与本书相配套的《•家庭实用•按摩防治常见病》同时出版，使家庭按摩可以得到全面运用。



家庭实用 美容保健按摩

任嘲 主编
依娜 启明 演示
道琴 摄影

知识出版社

目 录

第一部分 基础知识

- 一、经络穴位与解剖 (6)
 - (一) 经络与穴位 (6)
 - (二) 取穴法 (7)
 - (三) 常用穴位 (11)
 - (四) 常用解剖知识 (18)
- 二、按摩手法 (20)
 - (一) 揉法 (20)
 - (二) 按法 (21)
 - (三) 推法 (22)
 - (四) 摩法 (23)
 - (五) 擦法 (24)
 - (六) 捏法 (25)
 - (七) 抹法 (26)
 - (八) 拍法 (27)
 - (九) 滚法 (28)
 - (十) 拿法 (29)
 - (十一) 搓法 (30)
 - (十二) 振法 (31)
 - (十三) 击法 (32)
 - (十四) 拍法 (33)
 - (十五) 抖法 (34)
 - (十六) 摇法 (35)
- 三、按摩前后的有关措施 (36)
 - (一) 按摩前的准备 (36)
 - (二) 按摩后的处理 (37)
 - (三) 按摩与其他措施配合 (37)

第二部分 美容保健

- 一、去除皱纹 (40)
- 二、细嫩肌肤 (42)
- 三、防治黄褐斑 (44)
- 四、去除粉刺 (46)
- 五、助头发生长 (48)
- 六、去斑秃 (50)
- 七、明目保健 (52)
- 八、去眼袋 (53)
- 九、防治近视眼 (54)

- 十、鼻保健 (56)
- 十一、坚固牙齿 (58)
- 十二、聪耳保健 (60)
- 十三、防治耳鸣耳聋 (62)
- 十四、减肥 (64)
- 十五、增肥 (66)
- 十六、乳房健美 (68)

第三部分 益智健体

- 一、健脑益智 (72)
- 二、防晕车船 (74)
- 三、防治健忘 (76)
- 四、提神解乏 (78)
- 五、消除疲劳性头痛 (80)
- 六、强腰肾壮筋骨 (82)

第四部分 性保健

- 一、防治性欲低下 (86)
- 二、防治阳痿 (88)
- 三、防治早泄 (90)

- 四、防治遗精 (92)

第五部分 妇幼保健

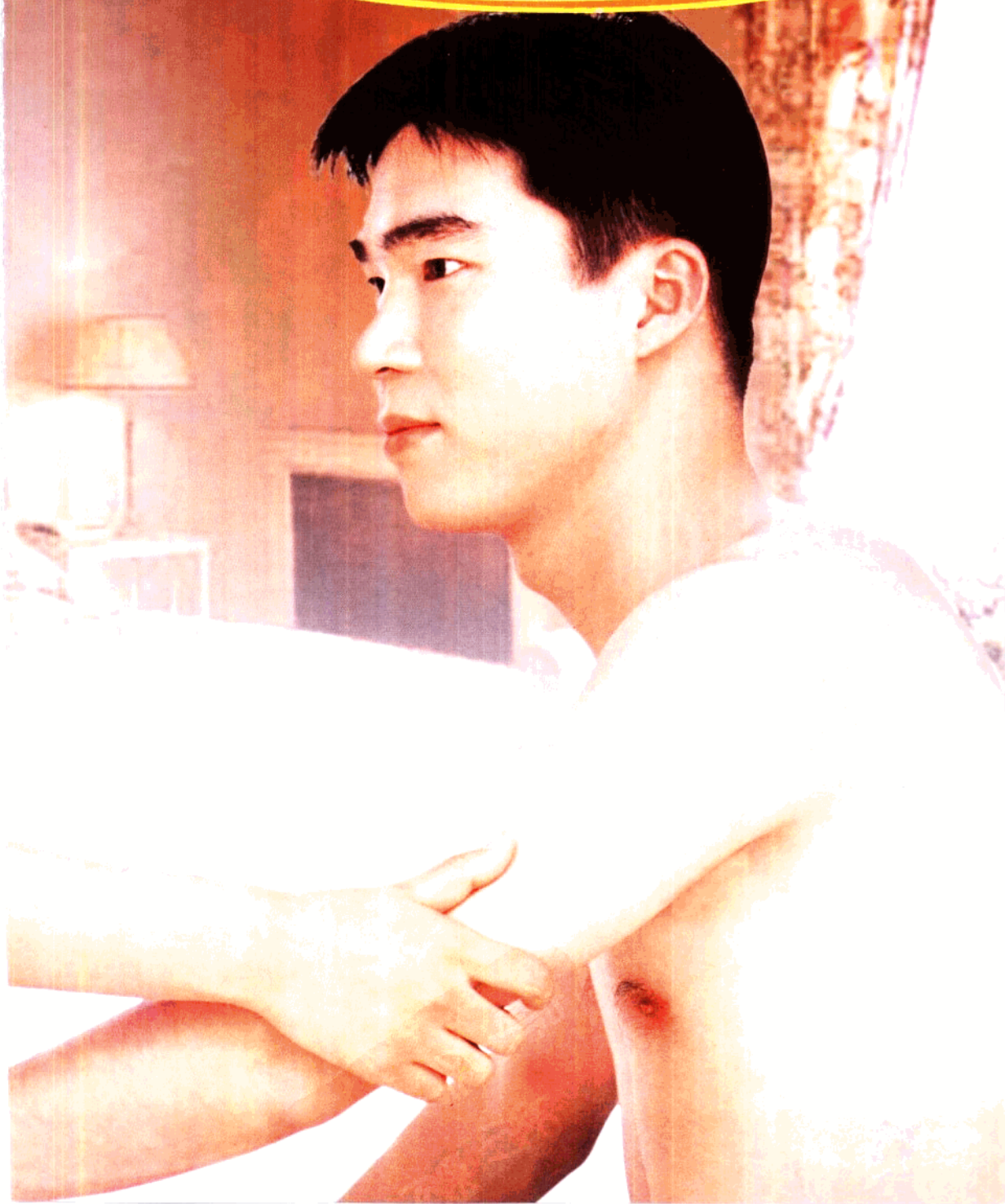
- 一、缓解经前紧张 (96)
- 二、防治月经不调 (98)
- 三、防治痛经 (100)
- 四、防治白带增多 (102)
- 五、促进生长发育 (104)
- 六、防治消化不良 (106)
- 七、防治小儿夜啼 (108)
- 八、防治小儿遗尿 (110)
- 九、防治百日咳 (112)
- 十、防治佝偻病 (114)

第六部分 老年保健

- 一、延缓衰老 (118)
- 二、防治迎风流泪 (120)
- 三、防治四肢颤抖 (122)
- 四、防治半身不遂 (124)
- 五、防治前列腺肥大 (126)



第一部分 基础知识



一、经络穴位与解剖

（一）经络与穴位

按摩刺激的主要部位是穴位。穴位在中医学中的名称叫腧穴。刺激穴位保健祛病是基于人们对经络的认识。

人们在长期的临床实践中，逐步发现了具有各种健身治疗作用的穴位，以及不同穴位之间的联系、体表穴位与内部脏腑之间的联系，从这些认识中逐步形成了经络学说，并以此指导防病治病。

经络主要有十二经脉和奇经八脉。十二经脉分为手三阴经、足三阴经、手三阳经和足三阳经。这些经络分别与人体的五脏六腑相联系。手三阴经是指手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经；足三阴经是指足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经；手三阳经是指手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经；足三阳经是指足太阳膀胱经、足少阳胆经和足阳明胃经。

奇经八脉是指任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉等。各经脉都有一定的循行部位及起止点。手三阴经是由胸走向手，交于手三阳经；手三阳经从手走向头，交足三阳经；足三阳经从头走向足，交于足三阴经；足三阴经从足走向腹，交手三阴经。如此阴阳交错，构成了“如环无端”的循环路线，起到沟通表里上下、联系脏腑器官与通行气血的作用。

奇经八脉交叉贯串于十二经脉之间，加强了各经脉之间的联系，发挥着调节经脉气血的作用。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉脉筋骨等组织器官既能发挥各自生理功能，又能有机配合，保持协调统一，构成一个有机的整体，相互联系，主要是依靠经络系统的沟通与联络。各组织器官要发挥正常的生理效应，需要血气的濡润温养，而血气所以能够通达全身，发挥其营养组织器官、抗御外邪、保卫机体的作用，也依赖于经络的传注。

经络网络一身，关系到疾病的发生与传变。经气不利，易遭邪侵而发病，而病后邪邪又常通过经络由表传里，由浅入深。脏腑之间、脏腑与体表组织器官病变的相互影响，也是因为经络的作用。同样的道理，通过调整经络气血的功能活动，能起到很好的祛邪治病作用。

穴位分布在经络的体表循行线上，是经络之气输注的部位。经络的功能主要通过穴位来体现。按摩通过对穴位的刺激，能发挥相应经脉的作用，调节人

体脏腑气血的功能，激发其内在的抗病能力，以达到保健、祛病的目的。

人体的穴位，属于十四经脉（十二经脉和任脉、督脉）的称为“经穴”，未列入十四经的称为“奇穴”。

（二）取穴法

每个穴位都有一定的位置，需要通过一定的测量方法或按解剖标志来定位。

1. 指量取穴法

这是一种用将被按摩者的手指作为计量单位来确定按摩部位的取穴方法。其中根据不同的用指方法，可分为中指同身寸法、拇指同身寸法和横指同身寸法。

（1）中指同身寸 是以中指中节侧面纹头之间的距离为1寸（图1）。

（2）拇指同身寸 是以大拇指第1节的横度为1寸（图2）。

（3）横指同身寸 是将食指、中指、无名指和小指四指并拢，以四指的中节宽度为3寸（图3）。



图1 中指同身寸



图2 拇指同身寸



图3 横指同身寸

2. 骨度分寸取穴法

骨度分寸取穴法，是对人体各个部位规定一定的长度，再分为若干等份，以此作为量取穴位的标准。这种方法对于成人、小孩，形体胖、瘦、高、矮的人都适用。

主要内容见下表（图4、5、6）：

常用骨度分寸表

部 位	头 部			胸腹部			背腰部		上 肢		下 肢		
起止点	前发际至 后发际	前发际至 眉 心	后发际至 大 椎	两乳头之间或 两锁骨中线之 间距离	胸剑联合至脐 中	脐中至耻 骨联合上 缘	肩胛骨内缘 至 背正中线	腋前、后 纹头至肘 横纹	肘横纹至 腕横纹	股骨大转 子至膝中	腓骨联合 上缘至胫 骨内上髁	外髁至外 膝中至外 踝	胫骨内缘 至内踝
长 度	12寸	3寸	3寸	8寸	8寸	5寸	3寸	9寸	12寸	19寸	18寸	16寸	13寸
应 用	用于头部穴位定位			用于胸腹部 经络循行线 穴位定位	用于上 腹部穴位 定位	用于下腹 部穴位定 位	用于腰背部 经络循行线 穴位定位	用于上臂 部穴位定 位	用于前臂 部穴位定 位	用于大腿 前、外、 后侧穴位 定位	用于大腿 内侧面穴 位定位	用于大腿 前、外、 后侧穴位 定位	用于小腿 内侧面穴 位定位

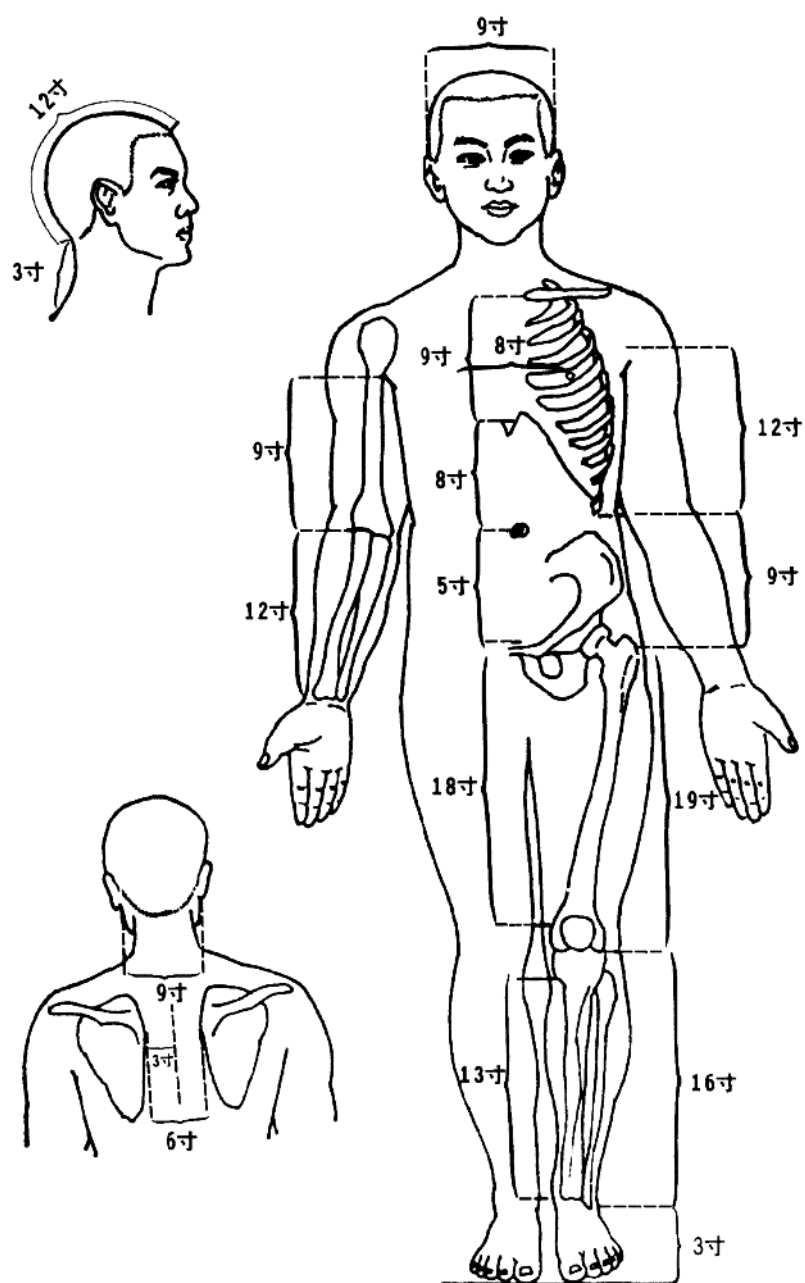


图4 骨度分寸取穴法

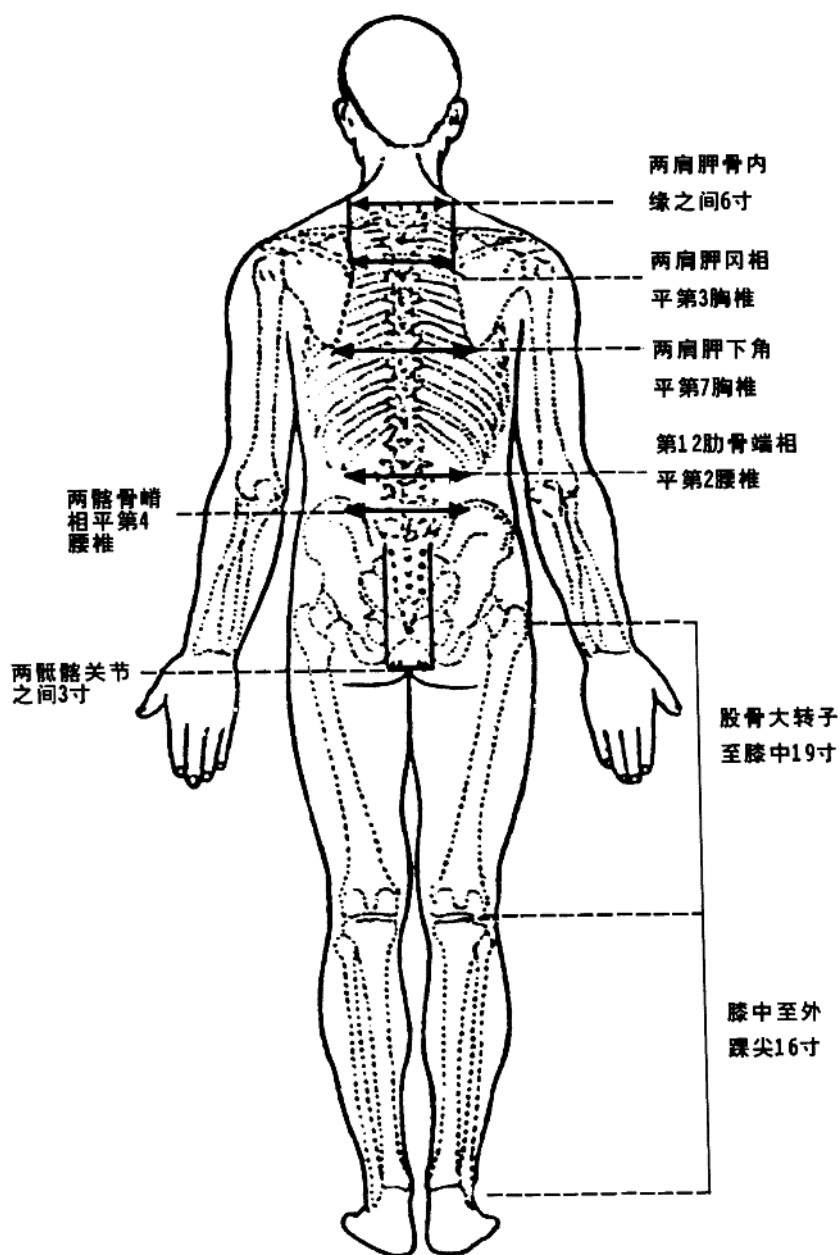


图5 骨度分寸取穴法

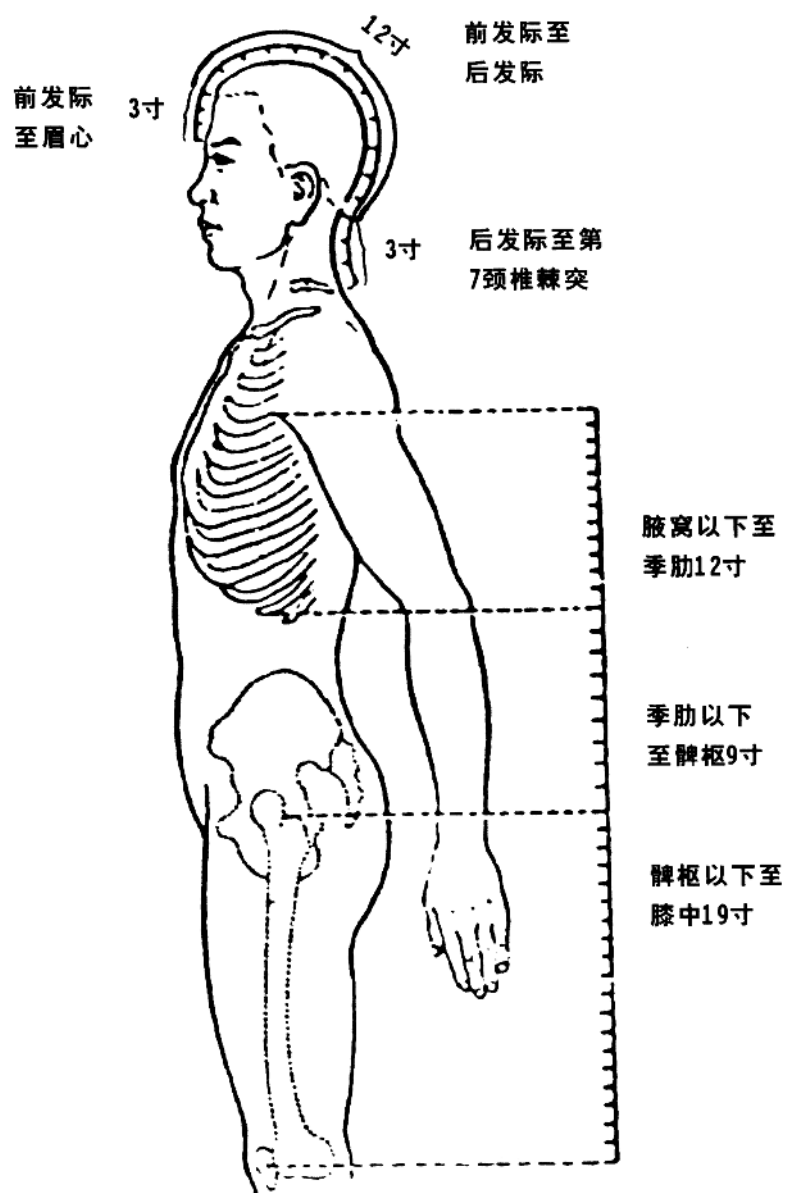


图6 骨度分寸取穴法

(三) 常用穴位 (图7、8、9、10)

- 1.百会 在头顶部,当两耳尖经头顶部的弧线与前后发际弧线交叉点处。
- 2.风池 在颈部,枕骨头后方,后发际下大筋外侧凹陷中。
- 3.翳风 在耳后部,取穴时,将耳垂向后按捺,耳垂的边缘即是。
- 4.玉枕 在后头部,当后发际正中直上2.5寸,旁开1.3寸,平枕外隆凸上缘的凹陷处。
- 5.头维 在前发际额曲的上外方,入发际5分,距正中线4.5寸处。
- 6.太阳 在眼角部,当眉梢与外眼角连线的中点向后约1横指的凹陷处。
- 7.听宫 在耳前部,取穴时,口中咬物,耳屏前微下凹陷处,下颌髁状突后,用手重按,觉耳内发响,该处即是。
- 8.听会 在耳屏切迹前,当听宫直下,下颌骨髁状突后缘,张口有空处。
- 9.下关 在耳前颧弓下缘,下颌骨髁状突之前方凹陷处。
- 10.颊车 在面颊部,约下颌角前上方1横指处。
- 11.期门 在乳头直下,平第6肋间隙处。
- 12.章门 在第11肋游离端处。
- 13.孔最 在前臂部,前臂内侧,腕横纹上7寸处。
- 14.列缺 在前臂部,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5处。
- 15.间使 在手前臂,腕横纹正中直上3寸,两筋之间。
- 16.内关 在前臂掌侧,腕横纹正中两筋间直上2寸处。
- 17.四渎 在前臂背侧,肘尖下5寸,尺骨与桡骨之间。
- 18.少海 在肘部前面,当肘关节屈曲成90度时,肘掌侧横纹的尺侧端处与肱骨内上髁连线的中点处。
- 19.外关 在腕关节背面中央第4掌骨根部的阳池穴上2寸,尺骨与桡骨之间。
- 20.养老 在前臂内侧,尺侧茎状突起直上中央凹陷中,手腕后1寸处。
- 21.通里 在前臂掌侧,尺侧腕横纹上1寸处。
- 22.大陵 在手前臂,腕横纹正中,两筋之间。
- 23.神门 取穴时将腕横纹分成6等份,第1等份与第2等份交界点处即是。
- 24.太渊 在腕部,腕横纹上,桡动脉侧凹陷中。
- 25.鱼际 在拇指外侧第1掌骨掌侧隆起的鱼形肌肉的边缘处。
- 26.合谷 在手背部,第1、第2掌骨之间,约当第2掌骨桡侧之中点处。
- 27.落枕 在手背部,第2、第3掌骨间,掌指关节后5分处。
- 28.中渚 在第4、第5掌关节后的掌骨间。
- 29.极泉 在腋下腋窝中央,腋动脉搏动处。
- 30.劳宫 在手掌部,取穴时,屈肘仰掌,半握拳,手指端压在掌心上,中指指尖所到之处即是。



图7 侧面常用穴位

- 31.中冲 在手中指指端，约距爪甲1分处。
- 32.三阴交 在足内踝尖上3寸，胫骨后缘处。
- 33.复溜 在太溪穴(在足内踝与跟腱之间的凹陷中，平齐内踝尖处)上2寸，跟腱的前缘处。
- 34.太溪 在足内踝与跟腱之间的凹陷中，平齐内踝尖处。
- 35.水泉 在足内侧，内踝后下方，当太溪穴直下1寸，跟骨结节的内侧凹陷处。
- 36.公孙 在第1跖骨基底之前下缘凹陷，赤白肉际处。
- 37.昆仑 在足外踝尖与跟腱之间。取穴时，由足外踝尖往后移5分，当跟骨上、跟腱前的凹陷处即是。
- 38.涌泉 在足底部，当足掌心的前1/3与中1/3交界处。
- 39.调经 在涌泉穴直上1寸处。



图8 足底常用穴位