



沈志
白仕丁
蔚媚
侯钢
编著

图解美容按摩法

“图解民间传统独特疗法”丛书



福建科学技术出版社



“图解民间传统独特疗法”丛书

图解美容按摩法

沈志 白仕丁 蔚媚 侯钢 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

“图解民间传统独特疗法”丛书

图解美容按摩法

沈志 白仕丁 蔚媚 侯钢 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

沙县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 4.625 印张 90 千字

1999 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

印数:16 001—24 000

ISBN 7-5335-1171-9/R · 244

定价:6.10 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

所谓按摩,就是从促进健康和治疗疾病的目的出发,主动或被动地在人体的某一特定部位、经络或穴位上,以不同的手法进行操作的一种医疗保健方法。可谓“推而行其血,摩而顺其气,拿而舒其筋,按而调其经,点而理其络,揉而活其血”也。

所谓美容按摩,则是借助按摩的手段来美化面容、改善形体、提高全身健康水平的一种方法。美容按摩可以使人体皮肤柔嫩而富于光泽,面色红润,皱纹减少和消失,皮脂分泌畅通,脂肪分布匀称,肌肉充满弹性,从而表现出一种蓬勃向上的自然美和健康美。美容按摩同时还具有一般按摩的特点,可以改善全身和局部的血液循环,促进机体新陈代谢,调节神经系统和内分泌系统的功能,提高免疫力,因而同样具有防病治病、保健延年的作用。美容按摩适用范围广泛,简便易学,安全可靠,集美容、保健、治疗为一体,是一种极富生命力的自然疗法。

我们编著的这本《图解美容按摩法》共分上、下两篇。上篇主要介绍了美容按摩的基本原理、常用经穴、基本手法,下篇则主要介绍了头颈颜面、女性乳房、四肢躯干等部位美容按摩的基本方法。为使广大读者,特别是初学者能够准确地理解和掌握操作要点,我们特在书中配备了一些插图。读者只要仔

细、耐心地按照图解操作几遍,一般都能较快地掌握要点,收到效果。

应当指出的是,美容按摩的效果是与操作方法及疗程密切相关的。初学者如在操作过程中遇有不解之处,应向中医按摩师或其他内行的人请教,以免操作失误、劳而无功。美容按摩还必须持之以恒,保持足够的疗程。有些初学者爱美心切,追求立竿见影的效果,如此操之过急,美容的效果则不会理想。

美容按摩虽古已有之,但将其作为一种独立的按摩方法加以研究,尚为时不久。笔者学识有限,书中恐有疏漏或不妥之处,敬请各位同仁及读者赐教。

编著者

1996年10月于玄武湖畔

目 录

上 篇

一、美容按摩概述	(1)
(一)美容按摩与阴阳	(1)
(二)美容按摩与五行	(3)
(三)美容按摩与脏腑	(4)
(四)美容按摩与经络	(5)
(五)美容按摩的基本作用	(6)
(六)美容按摩的特点	(6)
(七)美容按摩注意事项	(7)
二、美容按摩的常用经穴及取穴法	(8)
(一)常用经穴	(8)
1. 手太阴肺经	(9)
2. 手少阴心经	(10)
3. 手厥阴心包经	(11)
4. 手阳明大肠经	(13)

5. 手太阳小肠经	(15)
6. 手少阳三焦经	(17)
7. 足阳明胃经	(19)
8. 足太阳膀胱经	(23)
9. 足少阳胆经	(27)
10. 足太阴脾经	(32)
11. 足少阴肾经	(34)
12. 足厥阴肝经	(36)
13. 任脉	(38)
14. 督脉	(40)
15. 经外穴	(43)
(二)取穴方法	(44)
1. 骨度分寸法	(45)
2. 解剖标志法	(47)
3. 指寸比量法	(47)
三、美容按摩的基本手法	(48)
(一)推法	(49)
(二)按法	(50)
(三)掐法	(52)
(四)拿法	(52)
(五)摩法	(54)
(六)擦法	(54)
(七)揉法	(56)
(八)搓法	(57)
(九)叩法	(58)
(十)滚法	(58)

下 篇

一、全身整体美容·····	(59)
(一)补中益气按摩法·····	(59)
(二)生血养心按摩法·····	(60)
(三)益肾固体按摩法·····	(61)
(四)健脾和胃按摩法·····	(63)
(五)疏肝利胆按摩法·····	(64)
(六)宽胸理气按摩法·····	(65)
(七)舒理三焦按摩法·····	(66)
二、头颈颜面美容·····	(67)
(一)头部干浴按摩法·····	(67)
(二)乌发固脱按摩法·····	(69)
(三)头发梳擦按摩法·····	(69)
(四)头皮穴位按摩法一·····	(70)
(五)头皮穴位按摩法二·····	(70)
(六)护发推拿按摩法·····	(71)
(七)防治白发按摩法·····	(71)
(八)治疗脱发按摩法·····	(72)
(九)治疗斑秃按摩法·····	(73)
(十)益脑安神按摩法·····	(75)
(十一)清脑开窍按摩法·····	(75)
(十二)养颜宁神按摩法·····	(76)

(十三)美唇乌须按摩法	(76)
(十四)果皮擦面按摩法	(77)
(十五)面部热敷按摩法	(77)
(十六)蛋清浴面按摩法	(77)
(十七)乳汁浴面按摩法	(78)
(十八)面部除皱按摩法	(78)
(十九)叩打前额按摩法	(78)
(二十)额部除皱按摩法一	(79)
(二十一)额部除皱按摩法二	(79)
(二十二)颧颊除皱按摩法	(80)
(二十三)下颌除皱按摩法	(80)
(二十四)消除雀斑按摩法一	(81)
(二十五)消除雀斑按摩法二	(83)
(二十六)消除雀斑按摩法三	(84)
(二十七)消除粉刺按摩法	(84)
(二十八)治疗痤疮按摩法	(84)
(二十九)治黄褐斑按摩法一	(86)
(三十)治黄褐斑按摩法二	(87)
(三十一)治黄褐斑按摩法三	(88)
(三十二)除皱经络按摩法	(89)
(三十三)治疗面瘫按摩法	(91)
(三十四)防治面瘫按摩法	(92)
(三十五)眉部美容按摩法	(93)
(三十六)养护眉毛按摩法	(93)
(三十七)眼窝保健按摩法	(93)
(三十八)眼部美容按摩法	(95)

(三十九)明目亮睛按摩法	(95)
(四十)转目浴眼按摩法	(95)
(四十一)眼部疲劳按摩法	(97)
(四十二)眼周皱纹按摩法	(97)
(四十三)内眦皱纹按摩法	(98)
(四十四)外眦皱纹按摩法	(98)
(四十五)眼睑皱纹按摩法	(99)
(四十六)眼周皱纹按摩法	(99)
(四十七)耳窍保健按摩法	(99)
(四十八)耳部美容按摩法	(100)
(四十九)明目聪耳按摩法	(101)
(五十)击探天鼓按摩法	(101)
(五十一)耳廓冻疮按摩法	(103)
(五十二)鼻窍保健按摩法	(103)
(五十三)鼻部美容按摩法	(104)
(五十四)擦揉鼻部按摩法	(105)
(五十五)鼻隔保健按摩法	(106)
(五十六)鼻翼保健按摩法	(106)
(五十七)鼻梁保健按摩法	(106)
(五十八)通鼻开窍按摩法	(107)
(五十九)防治鼻炎按摩法	(107)
(六十)口腔保健按摩法	(108)
(六十一)洁牙固齿按摩法	(109)
(六十二)叩齿鼓漱按摩法	(110)
(六十三)颈部保健按摩法	(110)
(六十四)颈部皱纹按摩法	(111)

(六十五)颈侧皱纹按摩法	(111)
三、女性乳房美容	(112)
(一)乳房抚摸按摩法	(112)
(二)乳房持刷按摩法	(113)
(三)乳房搽油按摩法	(114)
(四)乳房穴位按摩法	(114)
(五)乳房热疗按摩法	(115)
(六)乳房叩击按摩法	(115)
(七)乳房沐浴按摩法	(116)
(八)乳房丹田按摩法	(117)
(九)擦腰丰乳按摩法	(117)
(十)压脊丰乳按摩法	(117)
(十一)隆胸丰乳按摩法	(118)
四、四肢躯干美容	(119)
(一)手部干浴按摩法	(119)
(二)手背保健按摩法	(120)
(三)手掌保健按摩法	(120)
(四)手指保健按摩法	(121)
(五)臂部干浴按摩法	(121)
(六)腿部干浴按摩法	(122)
(七)膝部干浴按摩法	(123)
(八)搓揉脚心按摩法	(124)
(九)胸部干浴按摩法	(125)
(十)背部干浴按摩法	(127)
(十一)拍捶背部按摩法	(127)
(十二)揉腹健脾按摩法	(128)

(十三)转腰固肾按摩法	(129)
(十四)经络减肥按摩法	(130)
(十五)转体减肥按摩法	(130)
(十六)胸脐减肥按摩法	(131)
(十七)腹部减肥按摩法	(131)
(十八)减肥匀体按摩法	(132)
(十九)沐浴减肥按摩法	(133)

上 篇

一、美容按摩概述

(一) 美容按摩与阴阳

阴阳学说是我国古代劳动人民在长期的社会实践中逐步形成的一种朴素的对立统一的观念。相传始于伏羲创八卦时代，形成于《周易》问世之时，是我国古代的哲学思想之一。中医理论的形成也是以阴阳学说为思想基础的。按摩是祖国医学中的一个重要分科，所以不论用于治病保健，还是用于美容养生，都离不开阴阳学说。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”《素问·六微旨大论》又说：“物之生，从于化；物之极，由乎变。变化之相薄，成败之所由也。”就是说，宇宙间的一

切事物都是由阴阳两个对立面构成的，都存在着相反两种属性。如宇宙是由天和地构成的，一日是由白天和黑夜构成的；其他如人有男女、兽有雌雄、天有晴雨、山有高低、水有清浊、方向有东西南北、位置有上下左右、变化有动静升降、运动有快慢进退等等既关联又相互对立的普遍现象，古人都用“阴阳”来加以概括。总之，凡属动的、热的、在上的、向外的、明亮的、亢进的、兴奋的、强壮的等等为阳；凡属静的、寒的、在下的、向内的、晦暗的、减退的、抑制的、虚弱的等等为阴。但这种属性又是相对的，而不是固定不变的，在不同的条件下代表着不同的方面；在一定的条件之下，它们又可以互相转化。《素问·阴阳应象大论》说：“重阴必阳，重阳必阴”，即事物发展到一定程度时，阴阳可以各向其相反的方面转化。

在祖国医学里，阴阳常被应用于人与自然的关系，人体的组织结构、生理功能、病理变化、疾病的诊断和治疗、药物的作用以及养生、保健、美容等各个方面。祖国医学认为，人体本身就是一个阴阳对立的统一体，由于阴阳二气的相互作用，推动着生命的运动和变化。人的生命活动，又是以体内脏腑阴阳气血为依据的，脏腑气血旺盛且协调平衡，人体才会健康无病，青春常驻，寿命才能得以延长。若在阴阳二气中有一方出现偏盛或偏衰，两者失去了平衡，则必定为病。所以说，阴阳的盛衰和失调，不仅是疾病发生的根本原因，也是导致衰老、影响美容的重要因素。

美容按摩，不论采用何种手法和方法，都是从“补其不足，损其有余”的原则出发，循经络、按穴位，并通过经络的传导作用来促进机体营卫气血的化生、经脉气血的流畅、阴

阳气血的旺盛，从而达到内外阴阳协调平衡、天人合一的境地，以更好地适应自然界阴阳消长的变化。可见，补益脏腑阴阳气血，并调节其平衡，是美容按摩的重要原则，也是美容按摩的出发点。

（二）美容按摩与五行

五行，是指木、火、土、金、水五种物质的运行和变化。五行学说，相传也起源于伏羲时代。古人认为世界是物质的，“木、火、土、金、水”是构成物质世界的最基本元素，五行之间存在着一定的相互关系。

五行学说的理论，主要是相生、相克和相乘、相侮。相生，是指相互资生、促进的意思，即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木循环无端。事物间没有相生，就没有发生和成长。相克，是相互制约、克制的意思，即木克土、土克水、水克火、火克金、金克木往复无穷。犹如自然界的生物，一物降一物以维持生态平衡。这都属于正常情况。乘，是乘虚侵袭的意思；侮，是恃强凌弱的意思。五行中任何一行如有太过或不及，便可引起“相乘”或“相侮”的变化。如木气有余而金不能对木加以正常的克制时，则木气太过便去乘土（五行之间的相乘关系与相克关系是一致的），同时反过来侮金；反之，木气不足，则金来乘木，土反侮木。即木乘土、土乘水、水乘火、火乘金、金乘木；反过来，木侮金、金侮火、火侮水、水侮木、土侮木。这都属于反常情况。

五行学说在祖国医学上的应用，是以五行配五脏，如肝主疏泄喜调达舒畅，相类于木性的生发柔和，故归属于木；心阳具有温煦作用，相类于火性阳热，故归属于火；脾主消化

吸收生气血，相类于土性能生长万物，故归属于土；肺气主肃降，相类于清肃坚劲，故归属于金；肾主水藏精，相类于水性寒润下行，故归属于水。这些，表达了人与自然的统一性和整体性，从而确立了人体以五脏为中心的生理系统，并以五行间相生相克的关系来说明脏腑形体间的相互关系。五行学说与阴阳学说一样，都是讲究协调平衡的，两者相辅相成。美容按摩在很大程度上就是从协调平衡调脏腑间的相互关系出发，通过体表经络穴位和窍穴等部位的按摩及经络的传导作用，以平衡脏腑之阴阳气血，治疗影响美容的各种疾病。若在按摩时，能够按照五行相生的顺序进行，则更能起到补益脏腑、强壮身体的功效。如肺气虚弱，经常感冒，面容苍白的人，除了要多做加强肺气的保健按摩外，还应加做增强脾胃功能的保健按摩，以“补土生金”。很多美容按摩部位及穴位的选择，都是以五行学说为指导的。可以说，只有掌握了五行，才能更加灵活地运用美容按摩法。

（三）美容按摩与脏腑

脏腑学说，是中医临床的理论基础，也是美容按摩的理论基础，认识人体脏腑的生理、病理变化规律对指导美容按摩有着十分重要的意义。脏腑，是内脏的总称。它包括五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）等。脏腑学说的形成是以五行学说的理论及“天人相应”的观点为基础的，它以五脏为中心，并根据脏腑的表里关系、经络的联系，把五脏与六腑、五官九窍、五体、五志、五味等连成一个有机联系的整体。五脏的功能虽然各有不同，但彼此密切相关，若出现病变亦会相互影响。人体的生命活

动与五脏功能是否健全密切相关，“五脏坚固”是健康健美的必备条件，而“五脏皆虚”则是美容的大敌，早衰的根本。

美容按摩，就是在脏腑学说的指导下，选择脏腑经络的相关穴位，或是脏腑的体表部位，或是有关窍穴等进行按摩，以补益和调节脏腑功能来实现的。

（四）美容按摩与经络

美容按摩与经络有着十分重要、极为密切的关系。

经络指的是贯穿于身体内外上下的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二筋经、十五络脉等。经指的是主干，络指的是分支，经络内连脏腑，外络肢节，把人体各组织器官连接成统一的整体。美容按摩则是通过一定的手法作用于体表某些经穴，通过经络的感传效应而达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正驱邪等目的。

中医认为，人的气血归于流通，经络就是气血运行的经络。如果经络气血阻滞不通，就会产生疾病，影响体形和容颜，按摩有关经穴则能达到通经舒络的治疗目的。美容按摩时亦有一定的配方。所谓配方，指的就是根据不同的情况，选用不同的经络穴位，采用不同的手法与力量。配方是否合理，穴位搭配是否得当，寻经点穴是否准确，都直接影响着美容按摩的效果。总之，实施美容按摩者必须熟知经络学说，熟悉经络的循行走向、经络与脏腑的关系、经络之间的表里关系和络属关系，熟练掌握一些常用穴位的部位、主要功效及取穴方法，从而更好地运用美容按摩之术。