

本书遵循医学推拿按摩的原理，集古今各大按摩流派手法之精华，
结合中西医理论，紧密联系临床实践，是一本述之有据、
施之有法、行之有效、简明实用的读本。

MEIRONG BAOJIAN ANMOSHI PEXUN JIAOCHENG

美容 保健按摩师 培训教程

一本最简单、最全面、最实用的技能宝典

姚金芝 编著

一看就懂 一学就会
全面解读与技术指导



河北科学技术出版社

CONTENTS

»» 目 录

第一章 按摩基本常识

第一节 按摩基本理论常识	2
一、中医美容保健源流	2
二、美容、保健按摩的特点	5
三、美容、保健按摩的原理	7
四、美容、保健按摩的补泻之道	13
第二节 按摩基本实践常识	14
一、美容、保健按摩的疗法种类	14
二、美容、保健按摩手法的命名	16
三、美容、保健按摩的体位	20
四、按摩手法要领	22



五、美容、保健按摩的介质	25
六、美容、保健按摩的常用工具	27
七、美容、保健按摩的基本原则	29
八、美容、保健按摩的注意事项	31

第二章 常用美容、保健按摩经穴

第一节 头部常用穴位的位置与功能	34
一、督脉	34
二、任脉	39
三、手阳明大肠经	40
四、足阳明胃经	41
五、手太阳小肠经	46
六、足太阳膀胱经	47
七、手少阳三焦经	51
八、足少阳胆经	53
九、头部经外奇穴	60
第二节 手部常用穴位与功能	67
一、手太阴肺经穴	67
二、手少阴心经穴	70
三、手厥阴心包经穴	72
四、手阳明大肠经穴	75
五、手太阳小肠经穴	78
六、手少阳三焦经穴	81
七、手部经外奇穴	85

第三节 足部穴位的位置及功能	91
一、足阳明胃经穴	91
二、足少阳胆经穴	94
三、足太阳膀胱经穴	97
四、足厥阴肝经穴	101
五、足太阴脾经穴	103
六、足少阴肾经穴	108
七、经外奇穴	111
第四节 躯干部常用穴位的位置与功能	113
一、手太阴肺经穴	113
二、足阳明胃经穴	114
三、足太阴脾经穴	116
四、足厥阴肝经穴	118
五、足少阴肾经穴	119
六、任脉穴	120
七、经外奇穴	123
八、足少阳胆经穴	124
九、足太阳膀胱经穴	125
十、督脉	130

第三章 基本美容、保健按摩手法

第一节 头部按摩常用手法	134
一、一指禅推法	134
二、揉法	135



三、抹法	136
四、按法	136
五、点法	137
六、捏法	138
七、拿法	138
八、捻法	139
九、弹法	140
十、颈项部摇法	140
十一、颈项部扳法	141
十二、头颈部拔伸法	142
第二节 耳部按摩常用手法	143
一、按法	143
二、推法	144
三、拿法	145
四、揉法	145
五、擦法	146
六、振法	147
七、扯法	147
八、摇法	148
九、点法	148
十、掐法	149
十一、弹法	149
十二、拍法	149
十三、刮法	150
十四、揉捏法	150

第四章 美容按摩

第一节 日常美容按摩	152
一、头皮按摩法	152
二、面部美容按摩法	153
三、面颊按摩法	155
四、眼部美容按摩法	157
五、耳部美容按摩法	160
六、鼻部美容按摩法	161
七、唇齿美容按摩法	162
八、颈部美容按摩法	163
第二节 面部疾病美容按摩	164
一、黄褐斑	164
二、黧黑斑	166
三、面部皱纹	167
四、面色晦暗美容按摩法	172
五、皮肤粗糙、干燥按摩法	172
六、粉刺美容按摩法	173
七、酒渣鼻美容按摩法	174

第五章 自我保健按摩法

第一节 常见妇科疾病保健按摩	176
一、月经不调	176



二、经前期紧张综合征	179
三、闭经	181
四、慢性盆腔炎	183
五、白带异常	186
六、子宫脱垂	188
七、急性乳腺炎	190
八、乳腺增生	193
九、产后缺乳	195
十、产后腰腹痛	197
十一、产后小便不利	199
第二节 常见病保健按摩	201
一、牙痛	201
二、头痛	202
三、高血压	203
四、失眠	204
五、感冒	205
六、膝关节痛	205
七、肩周炎	206
八、风湿性关节炎	207
九、岔气的按摩疗法	209
十、贫血的按摩疗法	210
十一、慢性胃炎的按摩疗法	211
十二、便秘的按摩疗法	212
十三、胆绞痛的按摩疗法	213

第一章



按摩基本常识



第一节 按摩基本理论常识

一、中医美容保健源流

中医美容美体技术历史悠久，在世界美容美体界中占据重要的地位，受到人们的喜爱。我国关于美容美体的记载历史悠久，早在殷商之际就有关于制作胭脂用来敷面的记载。我国现存最早的文字——甲骨文中有“沐”字，《说文》解曰：“沐，濯发也，洗面也。”这是古代人关于如何清洁美容的比较早的历史记录。《山海经》中曰：“天婴，其状如龙骨，可以已瘞。苟草，服之美人色。马尾，其脂可以腊（治体皱），鬐鱼，食之不骄（骚臭）。”周代、春秋战国时期，以及从长沙马王堆出土的《五十二病方》这本书中，都有古人关于如何利用中医药美容美体的药方记载。

中医最早的典籍《黄帝内经》对人体生理、病理、养生保健、疾病治疗的论述，对现在我国中医药美容美体的继续发展具有重大的影响和作用。这本书中介绍了关于采用按摩法治疗痹证、痿证、口眼歪斜等事例，其中用按摩治疗口眼歪斜，可谓首开古代美容按摩的先河。

早在东汉时期，我国的药物专著《神农本草经》中就有了关于美容药物的记载，各种药物多达十多味。在汉代，出现了正式的“妆点”“扮妆”“妆饰”等词，随着女子化妆的逐渐被认可，同时伴生了许多原始的中药化妆品，例如《毛诗疏》中就有关于香草的各种记录，说明在当时已经有专门制作中医药美容化妆品的活动。马王堆汉墓的出土，表明我国早在西汉时期就有了自我按摩的治疗方法。东晋·葛洪著《肘后备急方》，内有用鲜鸡蛋清做面膜等方法介绍。晋·皇甫谧著《针灸甲乙经》中写入了用针刺廉穴、曲池穴等可以令女子保持青春永驻的美容方法。

《晋书》记述，有位宰相患有先天性兔唇（俗称豁唇），年轻时曾对家人曰“残丑如此，用活何为”，痛不欲生。后来得到名医荆州刺史殷仲堪的悉心治疗，采用割补的方法缝合了他的兔唇，后来仕途畅达。此发生于1500年前的事，可算是世界上最早的整形美容先例了。在《圣济总录》中，还提出采用针灸的办法来取得美容的效果，其中就有关于如何治疗癣类疾病的方法。该书还强调“驻颜美容，当以益气血为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣”。这就是认为，人的面容的美化，应该要靠补足气血的方式来进行调补，而不能只是注重外部装饰。

唐·孙思邈之《千金要方》《千金翼方》中有专门论述面药的篇章，共载美容方105首。王焘的《外台秘要》、巢元方的《诸病源候论》、唐代的《食疗本草》《食医心监》全都是用以中医药美容的良书。

隋唐时期按摩已较为兴盛，并设有按摩专科，在《新唐书百官志》中，就有关于专业的按摩人士采用按摩的方法为人们除去

疾病的记载。书中所说的“导引”法就是自我按摩和练功，说明古人注重健身和形体的锻炼，其中不少自我按摩方法为现代穴位按摩师们继承和利用。

两宋时期王怀隐所编的《太平圣惠方》中就有用来治疗牙齿动摇、须发早白的药方，北宋《圣济总录》记载了用玉磨治疗面部瘢痕的事例。金元明清时期，徐国桢的《御药院方》内有关于如何使头发变黑的记载。《外科正宗》中还有关于损害容颜类疾病的论述。宋金元广泛流传的太极拳、八段锦、十二段锦等健身美容的方法，一直为人们所沿用。

明代的李时珍早就在他的著作《本草纲目》中描述了用珍珠粉使面容娇美的方法，并收录有增白驻颜、生发乌发、祛皱抗衰等中医药美容药物 270 余种。清代徐灵胎的《洄溪老人二十六秘方》中也有许多关于如何美容的中药秘方。由此可见，中医药学在很早的时候就开始关注人体美容这一领域，各种医术中表明有驻颜、悦色作用的药物多达上百种，而方剂更是数量众多，各种洗手方法、增白方法、祛皱方法、驻颜美容法、白牙法、染发香身法等更是数量众多，应有尽有，甚至还有发蜡、口红、胭脂的配方。这些方药具有极浓厚的生活美容意义，它们不是用来对人体疾病的治疗，而是关注于人体的修饰和美化，这说明古人对美是非常关注的。随着改革开放的深入和我国国际化步伐的日益加速，人们的生活水平得到很大的提高，因此人们开始更加关注美容美体，并以具有美丽的外表和健美的体格为荣，美容美体成为时尚和潮流，这就为美容美体业的发展提供了极大的市场。目前，全国高等院校也已有专门的美容美体专业，各地的美容院、

美容学校、美容机构等更是如雨后春笋，层出不穷，这不仅为美化生活增添了新的光彩，同时也使美容美体逐渐形成了一门系统的学科。

目前，我国常见的生活类美容主要包括关于美容知识的咨询、皮肤护理、化妆、形象设计、健身等服务项目。医疗美容包括重睑形成术、假体植入术、药物及手术减肥等医疗项目。

美容美体，迎合了人们的时尚追求，符合了当代人通过各种手法追求美的理想和愿望，随着经济发展和人们生活水平的提高，人们对美的追求更加强烈，美容美体按摩已经逐渐走向社会大众，成为人们，特别是爱美的女性呵护皮肤、延缓衰老、保持青春永驻的重要方法。自我按摩由于无需特殊的器械设备，不受场地的限制，安全可靠，疗效显著，方便实惠，是一种值得采用的家庭保健良方。

二、美容、保健按摩的特点

美容美体按摩的方法，是在中医理论和脏腑经络学说的基础上，采用中医学特色的按摩手法和治法，通过刺激穴位、疏通经络、调和阴阳，从而调节脏腑功能、改善血液循环、帮助面部和身体的皮肤进行代谢，促使面部器官的气血畅通、内分泌协调，进而实现皮肤清洁，美化肌肤、五官、毛发，减少皮肤和颜面部皱纹，维护、修复、重塑人体美的目的。中医美容美体按摩的方法简便易行，无毒副作用，并且具有持久的功效，所以是人们健康生活的理想选择。

(1) 整体调理 中医美容美体按摩强调整体调理, 中医理论认为人体是一个有机的整体, 颜面五官、须发爪甲只是人的整体的一个组成部分, 而部分的健康状况会直接影响整体。一个人外表的皮肤娇美、身体健壮是健康美的标志, 也是脏腑、经脉功能正常及气血充盈的表现。故要得到局部的美, 一定要先进行整体的调整, 求得整体的阴阳平衡、血气畅通。

美容美体按摩注重充分调动人体自身的积极因素, 将容颜身体与脏腑、经络、气血紧密联系, 如推拿按摩、气功等就都是注重调动人体自身因素的有力证明, 独具特色和品味。因此, 美容美体按摩不仅适用于减轻和消除面部皮肤皱纹等体表的调理, 对重塑形体如减肥、美体、丰胸等也具有显著的疗效, 这使得它更加受到广大爱美女性的欢迎。中医学提供的美学思想, 也使中医美容美体按摩学具备美学理论的基础, 而我国丰富的传统文化蕴藏, 更是构建完整的美学体系的强大支柱。

(2) 手段多样 中医美容美体按摩操作手法和治法多种多样, 每一大类又有若干种具体方法。如全身各部的按摩就可以分为: 面部美容按摩、颈部美容按摩、胸部美容按摩、头部美发按摩, 腹部美体按摩、腰部美体按摩、臀部美体按摩、四肢美体按摩。对各种病症的美容美体按摩, 也独具特色, 可以按照科别、患者性别、年龄等采用不同的治疗手法。采用的自然疗法和物理疗法, 安全可靠, 无副作用, 避免了长期使用化学药物和化妆品对人体的危害。

(3) 疗效持久 中医学强调整体治疗的原则, 认为部分是整体中的部分, 部分离不开整体, 通过美容法促进人体的血液循

环，加速表皮细胞的新陈代谢，改善神经、体液、内分泌、免疫等与人的外部美丽有关的内部因素，可以从整体和根本上保证美容美体的持久效果，拒绝反弹。

(4) 操作简便 美容美体按摩不需要使用医疗工具，只需根据不同的人体采取不同的手法和治法；不受时间和地点的限制，按摩操作可以随时进行。

(5) 经济安全 美容美体按摩是在体表进行各种安全、简便、痛苦少的物理疗法和自然疗法，一般不会破坏人体的内部结构，不会产生创伤和疼痛，相对于复杂的整容手术和使用含各种化学物质的美容品，它具有费用少、副作用极小等众多优点，是千百年来经过实践检验和大众认可的中医传统方法。

三、美容、保健按摩的原理

通过美容和美体按摩，可以加速全身血液的微循环，开放更多的毛细血管，加快血液流动，从而促进组织的新陈代谢，使皮肤养分增加、皮肤组织得到改善，使皮肤变得细腻润泽。

另外，经常美容美体还可以对内分泌系统进行调节，防止皮肤暗淡、衰老、失去弹性。中医认为，人的形体肢节、肌肤毛发、五官爪甲等无不与机体内脏腑经络联系紧密，只有优先保证了人整体的血气旺盛、经络通畅，才可以强身健体，美容养颜，即所谓“有诸内者必行诸外”。美容美体按摩，即是运用各种按摩手法调节体内脏腑经络气血的平衡，以气血养护皮肤，使受到损伤的皮肤恢复到原本的光滑柔嫩，延缓面部皱纹的出现，使原

本出现的皱纹变浅、变少及防治面部色斑，延缓老年斑的出现，最终达到防治损伤性疾病、延缓衰老、美丽驻颜的功效。

现代社会生活节奏越来越快，带给人们的心理紧张和压力也越来越大。精神紧张可以使人的皮肉松弛、精神困顿，加速人体衰老，而美容美体按摩可以很好地缓解和恢复神经系统的过度兴奋，恢复体力，使人保持旺盛的精力与活力。

精力和生命力是青春的外在表现，具有清晰的头脑、饱满的精神和敏捷的反应是一个人形象美的重要表现。人的五官、肌肤是五脏之气外在的反映和表现。真气充足、五脏气血旺盛，五脏的外在表现也就十分良好，充满了生机和活力，具有健康之美。中医学中有“肝开窍于目”的说法，认为肝气充足则目光炯炯有神，通过美容美体按摩，使得真气充足，抗病能力增强，就可以避免因患病而导致的面部和身体机能的过早衰老，更好地保持人的年轻状态。归纳起来，中医美容美体按摩的作用原理主要为：

(1) 滋润五脏、补养气血 人的心、肝、肺、肾、脾构成人体的五脏，这五脏通过气血、津液、经脉的流通作用使人体构成一个有机体，五脏六腑气血的盛衰，直接关系到机体的健康和面部的容枯。《黄帝内经》认为，五脏的健康状态会直接在人的外部器官上得到显现，如面部的光亮是血脉足的表现，开窍于舌；肺其华在皮毛，其充在皮，开窍于鼻；脾其华在唇，其充在肌，开窍于口；肝其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾其华在发，其充在骨，开窍于耳。所以容颜体貌与五脏具有紧密的联系，五脏器官的健康状况会直接反映在人的外部器官上，五脏损伤就会导致外部容颜的衰退，如气血瘀滞则面色晦暗，或有黑斑、雀斑

等，表情呆滞；气血不足则面色萎黄，精神疲惫；心气、心血不足则面色无华，精怯气弱；脾气亏虚则面色萎黄，浮肿虚胖，唇色苍白；肝血不足则两目无神，面色苍白；肾阴虚则头发脱落、面颊瘦削；肾阳虚则面色白、颜面浮肿、两目失神；肺虚失润，则毛发枯槁，皮肤粗糙少光泽，弹性差等。

女性在生理上会有月经、怀孕、哺乳等现象，这些现象都和人体的血脉有着直接的关系，“血为人之本”，耗血过多或补血不足，都极易引起贫血。贫血是女性健美的大敌，不仅会头昏眼花、失眠多梦、记忆力减退，而且会导致许多外部容貌的改变，如面色枯黄、唇甲苍白，甚至皮肤过早出现皱纹、脱发、色素沉着等。所以，女性美容常需养血，要及时纠正贫血状态以保证自身的气血充盈，使外部容颜姣好。

由于五脏通过经脉、气血及津液的运动，使其精华散布于体表以滋补、滋养皮肤，从而保持面部色泽红润、皮肤紧致、体质健壮，所以外表的靓丽和气血运行的关系就十分密切，人的气血是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质之一。气血旺盛充盈才能体态健美、容貌润泽，因此中医美容学十分注重气血、脏腑等内部器官在身体调养中的巨大作用。

祖国传统医学很早就观察到，经常大便燥结难解的人，皮肤也易早衰。唐·孙思邈在其《千金要方》中认为：“使难之人，其面多晦。”说明便秘会对人的面容产生影响。人体肠道内每天都会产生一定量的废物，这些物质得不到及时排出就会堆积，称为“宿便”。宿便堆积肠中，不仅能引起腹胀、口臭、头晕、食欲不振等症状，而且这些长时间瘀积的粪便会在体内腐败和发

醇，产生大量的有害气体，并被吸收入血液，刺激毒害皮肤，引起面部雀斑、粉刺、脓疱、疙瘩、皮肤粗糙等皮肤病。因此，在按摩的时候如果加上滋润五脏、防瘀通便的手法，就可以达到更好的治疗效果。

(2) 疏通经络，活血行瘀 美容美体按摩与经络的关系最为密切。经络广布于人体，内连脏腑，外络肌表，使皮肤与有机体组成一个互相联通的整体。经络是沟通人体全身、促进气血畅通运行的良好通道，维持人体正常生理活动的精微物质都是通过经络系统运送到全身每个部位的。只有经络保持畅达，气血在体内自由地运行，才可以具有健康美丽的外表。如果全身气血运行失调，必致停而为瘀，使皮肤肌肉得不到气血濡养则面色无华，甚至导致皮肤疾病的发生而影响容貌，所以中医美容的前提技术是疏通人体经络。

由于按摩可以促进血液循环加快，增加局部的血流量，有助于营养物质的运送和代谢产物的及时排出，促进人体气血调和、经脉畅通，进而扶正祛邪，达到延缓面容衰老的目的。

例如通过按摩调节面部的血液供应，活血化瘀，可有效消除黑眼圈，并促进皮肤红润光洁，起到消斑除皱的作用。通过按摩头部，改善血液微循环，增加毛发对应用物质的吸收，防止各种原因引起的脱发。通过按摩身体的表面，促使百脉疏通、五脏安和，可求得较好的美容效果。

(3) 美颜减皱，护肤悦色 具有光滑细嫩的皮肤、红润细致的脸庞，相信这是许多女性的毕生追求。经常美容美体按摩除了通过补益脏腑气血、调节阴阳、通经活络等手段达到对面部或全