

美容

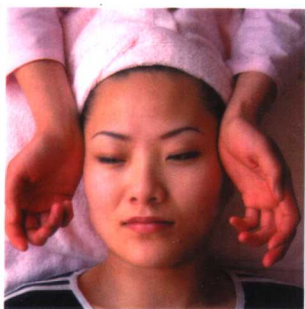
按摩技法

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张



封进启 主编



天津科技翻译出版公司

保健按摩一点通丛书

美容按摩技法

主 编 封进启

副主编 翟晓霞 郭巧红 封 莉
樊春梅 赵 东



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美容按摩技法/封进启主编.—天津:天津科技翻译
出版公司,2006.6

(保健按摩一点通丛书)

ISBN 7-5433-2069-X

I.美... II.封... III.美容-按摩疗法(中医)

IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第049597号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 5.625 印张 135 千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数:5000册

定价:16.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



主编简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名按摩师。临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营养保健食谱》和《实用偏方精选》等医学科普图书。多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。享有“世界名医”之称，深得同行赞同、读者欢迎。

详情登陆：www.F-HM.com



编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨



《美容按摩技法》由翟晓霞执笔，她从事医学美容多年，对美容按摩具有丰富的实践经验。书中重点介绍了自我美容按摩技法和家庭美容按摩技法。此法简单、有效、易学，有VCD光盘演示，希望受到大家欢迎。

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 翟晓葭 郭巧红 封莉 樊春梅 赵 东

制 图 裴巨峰

编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 荧 丁 毅 马军荣 公国涛 王 琴

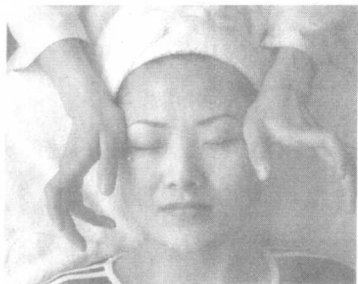
王军霞 石庆明 白 玫 冯素芸 关 玲

杨运良 沈 婷 封 莉 封 灏 封行谦

封进启 胡纪龄 赵 东 郭巧红 梁崔茜

蒋春爽 靳佐臣 翟晓葭 裴巨峰 樊春梅

魏雪柯



前言

真善美是古今中外人类共同追求的目标。女性更注重苗条而生动的身材,亮丽有神的眼睛,红润健美的面容和乐观自信的神态。近年来,由于政治稳定,经济繁荣,生活改善,人们对美容的追求越来越多。

美容的方法很多,美容按摩是各种方法中最简单、方便、省钱、用得多、效果好且无毒副作用的方法,因此,深受人们喜爱。

皮肤是人体中面积最大的感觉器官,每个人有 1.5~2 平方米的皮肤覆盖在身体表面,有感官、美容和保护身体的重要功能。对皮肤的保养,尤其是对面部皮肤的护理有着非常大的意义。按摩常能收到意想不到的美容效果,学点美容按摩技法是大家普遍的要求。为满足大家,现把这套行之有效、简单易学的美容按摩技法教给大家。为此,本书对面部、头部、颈部、胸腹部、臀部、腿部和手部的美容按摩技法,以最好学、最实用的方式介绍给大家,使复杂的方

法变成简便的技法,进而“一点就通”。

本书文字精炼,内容丰富、实用,图文并茂,有 VCD 光盘演示,适用于家家户户,乃至每个人自我健美按摩,也可供广大美容工作者和美容师培训教师参考。希望本书能成为广大群众喜闻乐见的生活“益友”。

多提宝贵意见!

封进启

2006年3月8日

目 录

MU LU

基 础 篇

第一章 美容史	3
第一节 中国美容史	3
第二节 世界古代美容史	4
第三节 现代美容	5
第二章 皮肤常识	6
第一节 皮肤解剖	6
第二节 皮肤的生理功能	9
第三节 皮肤类型	11
第四节 皮肤的衰老过程	12
第五节 皮肤衰老的防治	13
第六节 头皮的生理知识	15
第七节 头发的生理知识	19
第三章 美容按摩总论	22
第一节 按摩对皮肤的作用	22
第二节 美容按摩的特点	23
第三节 头面部常用穴位	26

技 法 篇

第一章 自我美容按摩技法	31
第一节 四指抹法	31
第二节 掌推法	33
第三节 中指点穴法	35
第四节 四指点按揉法	38
第五节 拇指按揉法	39
第六节 扒摩法	41
第七节 搓擦法	44
第八节 拿捏法	47
第九节 鱼际按揉法	50
第十节 掌根滚揉法	53
第十一节 掌根推摩法	55
第十二节 叩拍法	57
第二章 家庭美容按摩技法	61

美 容 篇

第一章 面部美容按摩	73
第一节 面部自我按摩	73
第二节 眼部自我按摩	77
第三节 鼻部自我按摩	80
第四节 口和下颌角自我按摩	83

第二章 头部美容按摩	86
第一节 头皮按摩	86
第二节 头发养护	93
第三章 颈部美容按摩	96
第四章 上肢美容按摩	104
第一节 手部家庭按摩	104
第二节 臂部自我按摩	108
第五章 胸腹部美容按摩	110
第一节 胸部自我按摩	110
第二节 腹部自我按摩	113
第六章 腿部美容按摩	116
第一节 腿部自我按摩	116
第二节 腿部家庭按摩	119

治 疗 篇

第一章 面部皱纹	123
第一节 前额皱纹	123
第二节 皱眉纹	124
第三节 鱼尾纹	126
第四节 眼睑松弛和眼周皱纹	127
第五节 面颊和口周皱纹	128

第六节	口眼歪斜	129
第七节	嘴角下垂及皱纹	131
第八节	下巴松垂皱褶	133
第九节	颊部松弛	134
第二章	面部疾病	136
第一节	雀斑	136
第二节	黄褐斑	138
第三节	面部脂溢性皮炎	139
第四节	寻常痤疮	141
第五节	酒糟鼻	143
第六节	扁平疣	144
第三章	头皮病	146
第一节	斑秃	146
第二节	头部脂溢性脱发	148
第三节	白癜风和白发症	149
第四节	男性秃发	151
第四章	上肢病	154
第一节	臂部肥胖	154
第二节	手癣	155
第五章	腹部病	157
第一节	肚皮肥胖	157
第二节	便秘	159

第六章 腿部肥胖	161
第一节 臀部肥胖	161
第二节 大腿肥胖	162