

美人美颜系列

《按摩美人》教你用自己的双手，让你
容颜更美，身材更棒，身体更健康，打
造自己的美丽DIY！

王高荣 主编

按摩美人

科学技术文献出版社

美人美颜系列

按摩美人

王高荣 主编

王彦 漫画



田 科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩美人/王高荣主编.-北京:科学技术文献出版社,2006.5

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5280-5

I.按… II.王… III.按摩疗法(中医)-基本知识

IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第022678号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵义珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006年5月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 154千

印 张 7.5

印 数 1~8000册

定 价 12.00元(总定价96.00元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



科学技术文献出版社方位示意图

(京)新登字130号

内 容 简 介

按摩养颜、按摩塑身、按摩保健,最环保的美容方法,最理想的美体效果。按摩会带给你一份意外的美丽惊喜,《按摩美人》教你通过自己的双手,让自己的容颜更美,身材更漂亮,身体更健康——打造美丽从按摩开始!

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

目 录

第 1 章 自我按摩准备式 /1

- * 什么是自我按摩 /2
- * 按摩为什么可以美容 /3
- * 按摩为什么可以塑身 /4
- * 按摩为什么可以保健 /6
- * 如何进行自我按摩 /7
- * 如何快速寻找穴位 /11
- * 人体主要穴位速查 /12

第 2 章 按摩美容篇 /21

- * 面部美容按摩准备式 /22
- * 美白活肤按摩法 /28



- * 按出肌肤好弹性 /32
- * 年轻肌肤按出来 /35
- * 指压法给你光亮肌肤 /43
- * 美眼按摩养成全手册 /44
- * 绝代美颈按摩法 /57
- * 秀发按摩养成法 /61
- * 柔美背部按摩法 /69
- * 玉手按摩养成法 /71
- * 玉足按摩养成法 /75
- * 全身按摩滋润去角质 /76
- * 脸部美容套餐集锦 /80
- * 给脸部按摩来点新花样 /92
- * 欧美式按摩美容法 /95
- * 按按脚心,养颜美容 /98

第 3 章 按摩塑身篇 /101

- * 按摩塑身准备式 /102





- * 紧致小脸按摩法 /105
- * 精致下巴按摩法 /110
- * 柔美香肩按摩法 /117
- * 纤纤玉臂按摩法 /119
- * 杨柳细腰按摩法 /121
- * 平坦小腹按摩法 /124
- * 修长美腿按摩法 /129
- * 完美胸型按摩法 /139
- * 玲珑翘臀按摩养成法 /149
- * 洗浴按摩瘦身美体 /153
- * 其他按摩瘦身法 /159
- * 点穴法控制食欲 /163

第 4 章 按摩保健防病篇 /165

- * 按摩保健功效细细看 /166
- * 按摩防治感冒 /184
- * 按摩治疗发烧 /187



- * 按摩止牙痛 /188
- * 按摩养胃法 /192
- * 按摩治便秘 /197
- * 按摩治痔疮 /203
- * 按摩防治关节炎 /205
- * 按摩防治高血压 /206
- * 冬日御寒按摩法 /209
- * 按摩治疗小症状 /212

第 5 章 按摩对抗亚健康 /223

- * 清醒头脑按摩法 /224
- * 保持听力按摩法 /239
- * 放松眼睛按摩法 /240
- * 放松颈部按摩法 /242
- * 放松肩部按摩法 /245
- * 放松手臂按摩法 /248
- * 按摩止腰痛 /250





✱ 按摩治疗神经衰弱 /253

✱ 按摩赶走失眠 /255

第 6 章 按摩特殊护理 /261

✱ 准妈妈脸部美容按摩 /262

✱ 按摩赶走孕期不适 /264

✱ 新妈咪塑胸按摩法 /269

✱ 新妈咪按摩保健法 /272

✱ 生理期按摩调理法 /276

✱ 亲密爱人,温情按摩 /280

5

目 录

美人美颜

第1章

素描准备式



自我按摩准备式





什么是自我按摩

自我按摩,就是通过你自己的双手,运用推、拿、摩、按、揉、捶等简单的手法,在自己体表经穴与特定部位进行推拿,以达到养颜、塑身、保健及治疗疾病的目的。

自我按摩不同于其他形式的按摩,它强调自己动手。通过你的双手,让自己容颜更美,身材更漂亮,身体更健康。这样既达到了目的,也享受了按摩中的乐趣。

自我按摩简便易学,不需要专业的知识,不需要特殊的器械设备,同时也不受时间、场地的限制,你可以在工作之余进行,也可以在家里进行。并且只要你遵循按摩原则,自我按摩法就会回报你显著的疗效,不会有任何副作用。同时自我按摩法还有一个优点,就是它不需要你额外的经济投入,你不要去吃药,也不需要买那些昂贵的保养品。用你的双手,轻轻松松就可以达到同样的效果了。

在很早之前人们就知道自我按摩了,在西汉时期的马王堆出土文物中,考





古学家就发现有自我按摩的历史遗物。

自我按摩发展到现代,更是备受人们推崇。这种绿色、健康、环保、自然的方式,更是在女性中受到欢迎。



按摩为什么可以美容

保养并恢复皮肤原貌最好的自然方法,就是进行面部按摩。

按摩是刺激和滋养皮肤最积极的方法,既能使粗糙的皮肤恢复光滑柔细,使已经出现的皱纹变浅、变少,又能延缓面部出现皱纹,防治面部色斑,延缓老年斑的出现。

通过按摩,可以增进血液循环,给组织补充营养,增加氧气的输送,促进细胞新陈代谢正常进行,帮助皮肤排出废物和二氧化碳,减少油脂的积累;使皮肤组织密实而富有弹性;排除积于皮下过多的水分,消除肿胀和皮肤松弛现象,有效地延缓皮肤衰老;使皮下神经松弛,得到充分休息,消除疲劳,减轻肌肉的疼痛和紧张感,令人精神焕发。

美容按摩的作用原理是通过局部刺激的效应,疏通经络、调和气血,改善整体健康状况,达到美容的目的。

在面部护理中,面部按摩不仅有美化皮肤外表的功能,更重

3

自我按摩准备式

第1章

要的是调整人体内脏功能,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,促进新陈代谢,增强肌肉的弹性,提高皮肤的紧张度,减少脂肪堆积,保证皮肤血流畅通,使人肤色红润,使细小皱纹舒展,并预防老年斑的出现。

同时,按摩后,皮肤松软,毛孔张开,这时使用的化妆水和营养品才可以充分渗透到皮肤内部。

按摩美容最欠缺的就是,由于它是从根本上调理肌肤,因此,并不会像化妆品或者其他外用法那样,使你很快美起来。因此你需要耐心。不过,只要坚持下来,你会发现,这种方法可以带来最彻底的美丽。



按摩为什么可以塑身

按摩可以瘦身,按摩也可以塑胸。你知道为什么按摩可以有这种效果呢?

先来说说按摩瘦身的原理:

按摩瘦身是根据我国传统医学中的经络学说进行瘦身的一种方法,疗效显著且无副作用。

按摩早被人们所熟知,具有疏通经络、宣通气血、调整人体





各个器官功能的作用,且有在家庭中就可进行的特点,可以让你随时随地进行按摩,协调体内各系统功能,瘦身降脂,取得良好的瘦身效果。

按摩瘦身主要是作用于局部,如腹部、臀部、四肢、肩背部等,采用摩、捏、拿等手法。如按摩四肢以推、拿、拍等手法为主;在肩、背部则以按、揉、推、拿等手法进行。

按摩可以促进新陈代谢,使一些多余的脂肪转化为热量而消耗掉,从而减少局部脂肪堆积。而此法应用于腹部及四肢局部瘦身方面更受欢迎。按摩腹部可加大消耗能量,促进肠蠕动,增加排便次数,减少肠道对营养的吸收,使多余的食物营养及时从肠道排出,这种方法比服泻剂更易被人们所接受。

按摩减少皮下脂肪的积聚,加快脂肪的代谢和吸收,对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向高速作用。只要对症施术,索本求源,按摩对肥胖和消瘦都会产生相应的功效。

脂肪组织间隙的血管很少,而借助频繁的手法按摩,能促进毛细血管的再生、消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”和利用,其手法以推、拿等为主。

按摩塑胸原理:

这个就很好理解了。按摩可以使乳房组织受到刺激而逐渐



发育膨胀,达到丰胸效果。此外,按摩还可以紧实胸部肌肉,使胸部肌肤更有弹性、细腻,胸型更坚挺。

如果再配合一些有塑胸效果的精油,效果就更显著了。



按摩为什么可以保健

在我们日常生活中,常有不舒服的时候,这时往往自觉不自觉地疼痛处按揉,或者让人捶打。说也奇怪,有时在按揉捶打之后疼痛就会减轻或消失,这是什么道理呢?

原来,这里面包含着中医学最基本的病理学说。中医针灸学认为,人身上有12条经脉、8条奇经,这些经脉之间由许多支络、别络、孙络互相连结,把人体各脏腑、器官联系起来。人体中的气血犹如水,循着经脉运行,周流不息。如果经脉发生了故障,堵塞了道路,气血运行不畅,人体就会生病,这就是“不通则痛”。

排列在经络上的一个个经气聚集的地方叫腧穴。它们是反映经脉气血运行情况的窗口。如人体发生疾病,在相应的经络、腧穴上就会出现结节、索条、色斑、红肿、异常的压痛等变化。这时在相应的腧穴上给予一定的刺激,就能达到调整经脉气血运

