

自诊自疗丛书

头部按摩新编详解

全身按摩新编详解

美容按摩新编详解

夫妻按摩新编详解

老年按摩养生新编详解

手足按摩新编详解

插图本
CHATUBEN

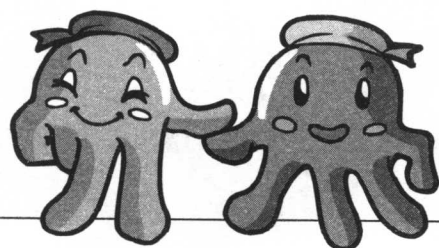
[美容按摩 新编详解]

MEI RONG AN MO
XIN BIAN XIANG JIE

熊志新 徐永芹 熊刚 编著

上海科学技术文献出版社





自诊自疗丛书

美容按摩新编详解

熊志新
徐永芹 等著
熊 刚



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容按摩新编详解 / 熊志新等著. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 8

(自诊自疗丛书)

ISBN 7-5439-2933-3

I. 美… II. 熊… 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 043614 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 桢

美容按摩新编详解

熊志新 徐永芹 熊 刚 等著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 印张 15 字数 201 000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2933-3/R·828

定价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章 按摩推拿与健康美容

第一节 指压、按摩推拿健康美容的奥秘	001
第二节 按摩推拿的基本概念	003
第三节 指压、按摩推拿的基本方法	006
第四节 按摩经络、穴位与健康美容	021
第五节 按摩经外奇穴与健康美容	040
第六节 健康美容按摩在应用中的要点	044
第七节 健康美容的捷径——全身按摩	045
第八节 现代人的健美标准	049
第九节 塑造全方位的健美观念	052
第十节 抑郁、懒惰影响健美	055

第二章 按摩推拿与形体美

第一节 形体健美的标准和方法	058
第二节 按摩“大腹便便”，增强腰腹健美	061
第三节 按摩能解除疲劳	067
第四节 沐浴按摩——自我健美方法	072
第五节 散步——走出健美体魄	076
第六节 夫妻按摩促性爱、保健美、益寿命	079



第七节 按摩是科室工作人员的健美方法	083
第八节 自我按摩推拿,塑造健美的胸脯	086
第九节 笑,是健美运动	091
第十节 按摩推拿促下肢健美	093
第十一节 按摩用在旅游途中——平安、愉快、健康	096

第三章 按摩颜面与颜面的健康美容

第一节 颜面美容与形体美的和谐	102
第二节 自我按摩美容方法	103
第三节 哪些因素影响美容	105
第四节 自我按摩——防皱纹、除皱纹的颜面美容	109
第五节 美容、化妆的技巧	113
第六节 按摩消除黑眼圈	118
第七节 如何选购化妆品	121
第八节 自我按摩美化颈部	125
第九节 适合你的美容化妆方法	128
第十节 鼻部按摩与颜面美容	132
第十一节 耳部按摩与颜面美容	133
第十二节 痣与美容	135

第四章 按摩牙齿与牙齿的健康美容

第一节 牙美如玉	137
第二节 按摩牙龈——牙齿健美	138
第三节 叩齿与牙齿健美	140
第四节 矫正牙齿畸形与颜面美容	142



第五节 如何保持牙齿健美·····	144
第六节 正确刷牙——健齿美容·····	147
第七节 保护孩子牙齿,一生健美·····	149
第八节 巧装假牙,强身又美容·····	151

第五章 按摩头皮与头发的健康美容

第一节 让您的头发美得和谐、自然、健康·····	153
第二节 头发的秀美在于保养·····	155
第三节 按摩头皮,使头发健美·····	157
第四节 按摩防脱发,美发又美容·····	160
第五节 让“少白头”变黑发·····	163
第六节 慎行染发,要注意健康·····	166
第七节 让人烦恼的头皮屑·····	168
第八节 谈说假发·····	169

第六章 按摩双眼与眼的健康美容

第一节 按摩双眼——延缓眼的老化·····	172
第二节 按摩解除眼睛疲劳·····	174
第三节 保护眼睛从孩子抓起·····	177
第四节 按摩近视眼,改善视力·····	179
第五节 如何选择既实用又美观的眼镜·····	183

第七章 饮食与健康美容

第一节 合理的膳食——健美的保证·····	186
第二节 饮食与健康美容·····	188



第三节	牛奶与人体健康美容	190
第四节	粗粮与健康美容	192
第五节	饮料与健康美容	195
第六节	烟酒对健康和美容的影响	197

第八章 整形美容与美容顾问

第一节	要正确对待整容手术	202
第二节	双眼皮手术要慎重而行	203
第三节	纹眉、纹眼线与美容	206
第四节	激光除色素痣与美容	208
第五节	按摩斑秃——美发再现	209
第六节	白癜风的的治疗方法	212
第七节	按摩治疗酒糟鼻	214
第八节	按摩治疗痤疮与美容	216

第九章 按摩与养生、美容

第一节	按摩与养生	220
第二节	按摩与美容	223
第三节	按摩与减肥	226
第四节	按摩与进补助胖	229



第一章 按摩推拿与健康美容

第一节 指压、按摩推拿

健康美容的奥秘

健康的身体对每个人都是非常重要的。人的一生中,谁都向往着自己能身强力壮、家庭快乐又和谐美满、工作顺利、延年益寿。因此,谁能掌握养生之道,谁就能延缓衰老、健康长寿。我国宋代大文学家苏东坡虽然一生坎坷、仕途不顺,然而他却能泰然处之。他精力充沛、飘逸洒脱、思维敏捷,就是因为掌握了一套养生方法。虽受外界影响,但自己保养得宜,生性乐天派,做到饮食有节、起居有常、按摩有法。如坚持每天早晚盘腿坐床,按摩足底,指压和按摩涌泉穴,闭目养神,天天如此,心宽志得,就能延年益寿。

我们的古人为我们遗留许多宝贵且丰富的医学与保健遗产,按摩推拿方法就是其中之一。即医者或自己施用各种不同的特定手法,按各个部位和要求(有病治病,无病养生)作用于人体肌肤,以调整机体的生理、病理状态,达到预防和治疗疾病目的的一种方法。自我按摩就是自己按摩自己身体上某一穴位或某一部位,以达到预防疾病和养生的目的。

按摩推拿是我国古老的一种物理疗法。为了战胜疾病,治疗跌打损伤,在发展实践中,扩大了应用范围,形成了完整的医疗体系。按摩推拿术在强身健体、延年益寿、美容减肥及增强应激能力等方面都得到了发展。由于按摩推拿作用较广,又易于被人们所接受,而且在数十分钟内,就能减轻病痛、驱走病魔,因此,深受广大人民群众欢迎。按摩推拿方法,可使人精神愉快、情绪平稳、肌肉放松、消除疲劳、增强



体质。随着国内外学术往来,我国这一古老按摩推拿术已走向世界,各国寻求按摩的人也越来越多。

按摩除了能健身、治病,还给人以心理上的享乐,如缓解紧张情绪等。尤其是夫妻之间相互进行推拿按摩,可以有效地增进夫妻之间的感情,对于促进家庭和睦、预防家庭破裂、维护夫妻之间身体健康、防治性功能衰退、增强生活乐趣,都具有深远的意义。

祖国医学视人体为一个对立统一的有机整体,推拿按摩能调整人体阴阳平衡。阴阳是中医基本理论的核心,是八纲的总纲。人体的阴阳是两种相互对立、相互转化、相互依存的客观事物。它既存在对立统一,又有离、又有合。因而,如果阴阳处于相对平衡时,人体便处于生机勃勃的健康状态;如果人体阴阳失调,身体便出现病理变化。推拿按摩通过不同的手法,泻出有余、补入不足,以纠正病变中的阴阳失调,以达到阴阳平衡,促进机体功能正常发挥。

推拿按摩还能疏经活络。经络是人体内的经脉和络脉的总称。经脉是人体纵的联系,络脉是人体横的联系。经络是人体内的脏腑、体表肌肤、四肢、五官、九窍相互联系的通道,是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的网络。经络系统中的十二经脉及其分支是纵横交错、入里出表、通上达下、相互联络于脏腑,从而使人体的各个组织器官有机地联系在一起,构成一个协调共济的统一整体,能抗御外邪、卫护机体。经络的调节使气血贯通全身,来调养组织器官。推拿按摩疗法通过一系列特定的手法,直接作用机体肌肤的经络循行部位,以调整和加强经络系统的功能,从而达到消除疾病、增强机体丰润和健康的作用。

中医学理论是以它朴素的唯物观辨证施治。应用五行学说,即木、火、土、金、水五种有代表类型的五种属性与之相应的现象。这五类事物之间存在着相互化生、相互制约的关系。五行特性与人体脏腑存在着相应的关系。推拿按摩手法也受五行学说的影响,本着生克制化的关系,针对机体健康程度,采用不同的手法——“虚则补其母,实则泻其子”,进行辨证施治,使人体各个器官的生理功能处于正常的生与克的关系。推拿按摩能调节五行的生克制化。



推拿按摩疗法能调和人体气血。人体的气、血各有不同的作用,而又相互依存,以营养脏腑组织,维持生命活动。中医学所讲的“气血”是指人体内的气和血。“气”的含义较广,它是存在于人体内,具有维护基础生命的作用、能运行变化的精微物质;对人体活动与脏腑组织功能有推动和温煦作用,称之为“气”,如水谷之气、呼吸之气、脏腑之气、经络之气等。它运行于人体周身。按摩推拿的各种手法以力的形式直接作用于人体肌肤,直接影响体内气的运行,促进人体的健康活动。

“血”指血液,是维持人体生命活动基本物质之一,为水谷精微所化生,具有营养和滋补的功能。血液在血管中循行,依靠气的推动,流向全身——内至脏腑,外达筋骨皮肉。由于血的运行,使人体各部分保持正常生理活动。反之,如果血的运行不正常,直接关系到身体健康,然而身体健康与否又直接影响着血的运行。当运用按摩推拿手法作用于人体肌肤,对血的运行也有着不可估量的作用。运用按摩推拿能使人体获得补养血、滋肾阴、益气助阳的功效,从而能促进人体的健康与美容。

现代医学理论认为,按摩推拿疗法是将力直接作用于人体的过程,即由多种或系列的动作施术于人体肌肤。这种以力的形式直接作用人体表面而转换成各种能量,对人体的生理、病理产生一系列的影响,而起到医疗和保健的作用。它能改善血液系统和淋巴系统的循环,增加血液流量,改善细胞营养、供氧和物质代谢,减少毒素的产生,促进细胞新陈代谢,增强机体免疫能力,维持机体的防御功能的平衡,从而达到强身健体、美容和长寿的目的。

指压、按摩推拿方法可使人感受到欣快、舒适,有效地解除疲劳、消除烦恼、缓解紧张情绪,使其精神振作、头脑清晰、身体轻松,并能减轻疾病的疼痛。除了健身、美容作用之外,对大脑皮质有安抚作用,能清脑、镇静、解痛、安眠。

第二节 按摩推拿的基本概念

经过一天繁忙和紧张的工作或劳动之后,身体与精神处于疲劳状



态——四肢不适、肌肉紧张、困倦无力、头昏脑胀——总想早些休息。这种状况下,吃药、打针的办法是无能为力的。如果应用按摩推拿的方法,通过夫妻、子女或自我按摩推拿后,顿时会觉得轻快、舒适,全身轻松、体力恢复、头清目明,这就是按摩推拿的神奇功效。

按摩推拿作为一种治疗手段,起于东方,源于古老中华,是中国传统医学与民族智慧的结晶,是人类最早的医疗手段。它以力作用于人体肌肤,用动、静结合手法来调节人体内的阴阳平衡,虚则补、实则泻,表现了与中医学基础理论的一致性。

由于历史的发展和社会的演变、进步,这种古老原始的简单治病方式,经人类不断认识与实践而不断提高。这些经验和手法动作,逐渐完善,形成一套完整的治疗、养生的理论和方法,成为与疾病抗争的一种手段。通过不断的实践,通过理论的整理与提高,由医治小伤、小病发展到各系统各种疾病的临床治疗。根据临床应用范围,又分为保健按摩、减肥按摩、美容按摩、情景按摩,乃至对宠物按摩。古老又神奇的中华按摩推拿方法源远流长,由中华走向世界。

现代的指压、按摩推拿方法与新式美容按摩术,是在古老按摩推拿的基础上结合现代的物理疗法,再配备现代各种器械,引进了生理、病理、心理等各学科的成果,形成了一门独立的学科。在按摩推拿的方式方法上,已越来越多样化,形成了医疗、保健等一套完整的体系。经现代医学研究表明,在强身保健、美容减肥、增强机体的免疫能力等方面是有一定功效的。在用美容按摩的手法,配合某些美容药物和化妆品来增强美容的效果方面,已收到一定效果,也为越来越多的人所接受。

按摩推拿疗法在临床治疗上的作用,具有药物等治疗方法难以比拟的效果。既没有药物疗法的毒副作用,又没有化妆、整容给人们带来的憾事,也没有因注射方法给病人带来的过敏反应和其他意外事故,更没有针灸疗法对皮肤和皮下组织的意外损伤。因此,按摩推拿方法在治疗,保健美容等方面都给人以轻松、愉快、舒适的感觉和美的享受。



一、指压、按摩推拿基本手法

1. 指压、按摩推拿手法是以手指、手掌、拳部、肘部或足部,以力的形式作用于施术的部位。由于用力的轻重、方向、程度、形式的不同,以及施术时间的长短与频率大小等,因此要因人与施术要求等做具体不同的施用。在施术中,手法运用规律有:手平动、旋转动、振颤动。施术中的方向有:向上提(浮动)、向下按(沉揉)、向心平动与离心平动等方法。

2. 运用指压、按摩。指压、按摩手法熟练程度直接影响治疗、保健和美容的效果。按摩推拿以力作用于人体皮肤,刺激肌肉、筋腱、关节、组织器官,改善体内环境、改善血液循环、促进新陈代谢,使失衡状态转化为动态平衡。因此,手法要熟练,运用时得心应手——“一旦临疹、机触于外、巧生于内、手随心转、法从手出”。这就要求手法能千变万化,要多学、多练、多实践,以达到“熟能生巧”。

二、指压、按摩推拿作用原理

1. 运用各种手法,如搓、揉、捏、按、叩等轻微的手法刺激皮肤内的神经末梢,而引起一系列反应,以兴奋神经,有健身、提神、清脑的生理作用;有改善肌肉、筋腱、关节紧张,使强度降低,达到解除疲劳的作用。

通过手法机械刺激,激活局部皮肤血管,使毛细血管扩张;改善微循环,增强局部血液流量,改善皮肤营养状态;有利于局部细胞供氧和物质代谢,减少代谢产物和有害废物的产生,调节人体的免疫功能。利用对皮肤的刺激使之产生各种不同的感觉,如酸、麻、痒、痛、蚁走感等,随之转移到舒适和欣快感上。

2. 运用指压、按摩推拿各种手法刺激肌肉,缓解肌肉紧张、增强关节运动功能、调整血液运行、调整筋骨、改善血液供给、增强肌肉代谢、改进肌肉营养状态,以维持生理功能,以影响局部、全身和脏器的功能,人们才得以健康地生存下去。在关节及附近组织、肌肉、筋腱因外伤或炎症变化而痉挛、疼痛,影响功能以致形成粘连时,会使肢体血液循环和新陈代谢产生一系列功能障碍,使局部组织纤维化和形成瘢痕,这就是医学上常说的无菌性炎症。实践证明,指压、按摩推拿疗法

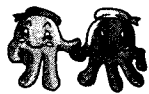


能增强肌肉、筋腱、韧带的弹性,解除痉挛、活血消肿,促进关节炎症吸收,促进关节滑液分泌,改善关节周围血液供应。有助消除关节囊的挛缩和肿胀,缓解关节周围肌肉紧张;能被动性地增强关节运动、增大关节活动范围,以利关节分离粘连,使关节伸展、组织整复,更快恢复肢体正常解剖结构和生理功能。

3. 镇痛的作用及原理。指压、按摩推拿以机械性刺激,以不同的手法刺激皮肤上神经末梢感受器,由感觉传入至中枢神经,再上行到脑。按摩推拿手法操作中,作用力的不断自然改变(强度和频率),从而避免了感受器对手法刺激的适应性,则抑制其他不良刺激输入中枢。这就是按摩推拿具有镇痛作用的道理。加之按摩推拿能直接改善局部血液循环,解除周围水肿,以减轻由于水肿对损伤或炎症的改变、对神经末梢的压力与刺激,缓解肌肉痉挛,促进炎症的消退与吸收及损伤组织的恢复,达到机体内外环境的平衡,消除深部感受器对神经中枢的冲动所引起的一系列神经内分泌反应,以提高痛阈,达到解除疼痛反应。

第三节 指压、按摩推拿的基本方法

人体内的生理变化和病理变化是极为复杂的,临床表现也是多种多样的。即或是同一病症,在不同病人的身上也表现出不同的差异,既有轻重缓急之分,也存在着时间、个体差异的变化与治疗时间和手法的不同。因此,依病情的不同和需求的不同,治疗方法也不一样。如扶正的治法,就需进补,采用滋阴补肾、益气养血、健脾助阳等不同方法;对于祛邪的治法,需用泻,宜用清热发汗、消导攻下,以达到泻实的治疗目的。对人体不同的变化,采用不同的手法,产生不同的效果。因而,在复杂多变的病理过程中,施治时要抓住病变的主要矛盾,以维护人体的正气;要重视人体内的内在因素的主导作用,做到因时、因人、因地制宜、补虚泻实、扶正祛邪、调整阴阳,以达到治疗、健康或美容的效果。应用指压、按摩推拿治疗方法作用的效果,则取决于对手法的选择、施术的技巧、刺激的强弱和被施术部位与穴位的特异性等

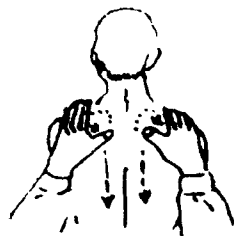


多方面的衡量作用,才能取得理想的治疗效果。

运用按摩推拿方法施用于人体是有一定的原则:治病要治本,扶正要祛邪,阴阳要平衡。在按摩推拿施治中,要掌握施力的大小、频率的快慢、时间的长短,对穴位选择的准确性、角度、方向等的综合变化,并与被按摩部位与穴位的特异性相结合。按摩推拿治疗有八法:为汗、散、合、清、温、通、补、泻。在施用按摩手法时,要掌握“轻软柔绵、外柔内刚、柔刚并进、刚柔结合”。

一、汗法(见图1)

中医辨证施治中提到“寒者热之、热者寒之”,就是通过按摩推拿的方法,使寒热之症,经皮肤发汗,以解除表邪。此法则适用于风寒外感和邪热外感。对于这两种病症在选用治疗穴位时,要选用具有清热、解表、散寒、祛风作用的穴位。对于因风寒引起的外感,宜施用先由轻度刺激手法,然后再逐渐加强刺激,即宜用推拿、按揉、刮法为主要的的手法。若因湿热引起的外感,则宜用柔和、轻快的推揉、捋顺的轻拿手法,使皮肤腠理小开,使皮肤轻微见汗即可,则热邪可散去。选用穴位如:颈部的风池、风府(见图2),能疏风散寒、镇静安神;手腕部的合谷、外关,具祛风解表、调络养心(见图3);后颈部的大椎(见图4),能疏通经络、贯通气血;肘部的曲池(见图5),能解表热邪。



汗法
图1

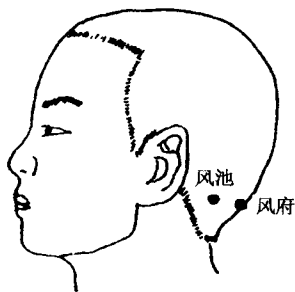


图2



图3

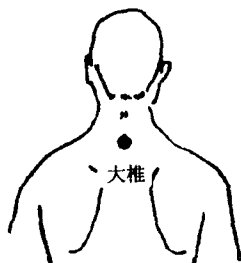


图 4

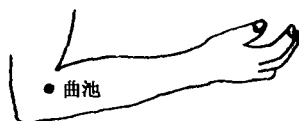
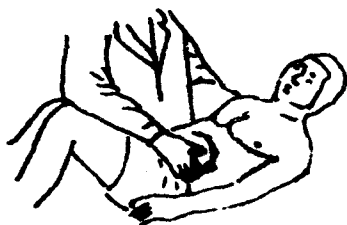


图 5

二、散法(见图 6)

应用此法按摩推拿,能疏导散滞,即“其实症者、散而泻之”。对于脏腑积结、滞食、痰瘀,都可以应用此法疏通气血,有痰化滞消、食结消散的作用。比较常用的手法:缠法,消肿解痛;摩法,行气活血;以及推法、揉法、搓法等。对以上各手法均要先温柔、缓慢、轻快,然后再逐渐用力。



散法

图 6



和法

图 7

三、和法(见图 7)

应用此按摩手法,能调和于半表半里之邪。具有调和气血、疏导经络作用,适于营卫不和、调节阴阳等。对于食积结滞者,可选中脘(见图 12)、肝俞、脾俞、胃俞(见图 8)等穴位,可调脾健胃;也可选用章门、期门(见图 9)、上脘(见图 12),以疏导肝脾。对于四肢部位可和气血、和肝脾,可选用内关(见图 10)、肩井(见图 11)、曲池(见图 5)等穴位;可配合施用搓法、揉法、摩法、推法,动作宜平稳、柔和,频率要有节



奏,用力要均匀。

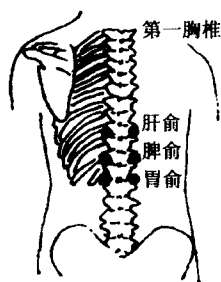


图 8

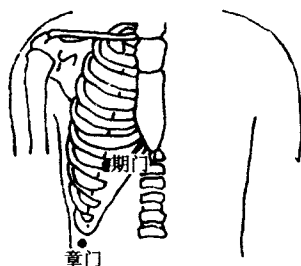


图 9



图 10

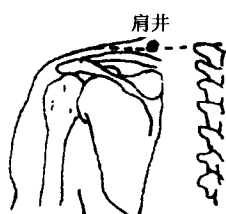


图 11

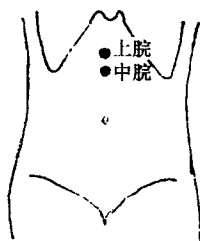
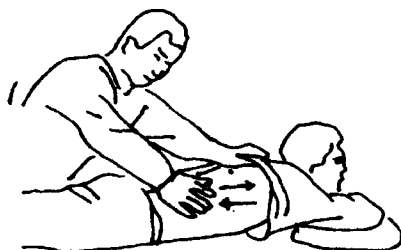


图 12

四、清法(见图 13)

应用此按摩手法对于热邪较盛、邪热入里者,可以清热除烦,具有驱热出表的作用。如选用太阳(见图 14)、百会、大椎(见图 15)等穴位,有解实热的作用。对于气血虚热者,可选用命门、肾俞、腰眼(见图 16)



清法

图 13

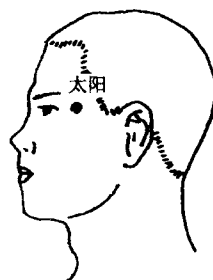


图 14



等穴位。对有实热者,可重推督脉(见图 17),可解表疏经活络。上述应用手法,要柔中有刚、刚中又和、刚柔并用,以推法、摩擦法为主。

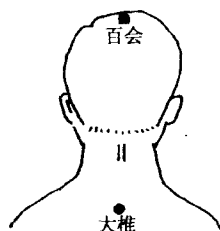


图 15



图 16

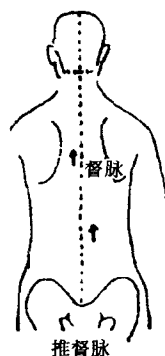


图 17

五、温法(见图 18)

应用此按摩手法,具有温热散寒,能产生热感,使湿热渗入肌肤,通达脏腑,有温热至、寒气除的效果。取关元、气海、天枢、中脘(见图 19)等穴位,有温补肾阳、健脾和胃、散寒止痛、扶助正气的作用。要求手法柔和、快速、连贯,时间要稍长些,使患者有深沉感。

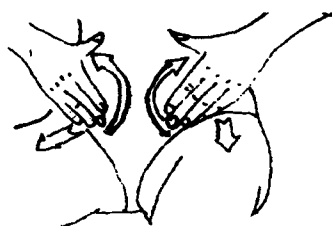


图 18

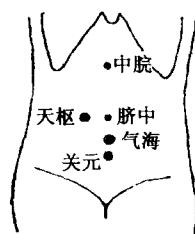
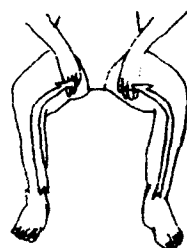


图 19



通法

图 20

六、通法(见图 20)

此按摩手法,具有疏经活络、驱散病邪、通散壅滞的作用。可用推法、顺法,以调整四肢、通经络、活气血、推运督脉(见图 17),可通达阴阳、补气虚。

