

人体康复美容养生 图解手册

• 魏慧强 著 •



中国医药科技出版社

人体康复美容养生 图解手册

魏慧强 著

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

小剂量按摩具有轻巧、轻柔、愉悦、深透的特色，能使患者在少痛、无痛的情况下达到减痛除病的目的，此法亦可用于康复、美容等方面，此书以部位或疾病分类介绍取穴方法、手法、施术要点等，有实用性和可操作性。

图书在版编目 (CIP) 数据

人体康复美容养生图解手册/魏慧强编著. —北京：
中国医药科技出版社，2002.6
ISBN 7-5067-2574-6

I. 人… II. 魏… III. 按摩疗法 (中医) -图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012079 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₁₆ 印张 20¹/₂ 彩插 4
字数 520 千字 印数 1—3000
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

定价：40.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话：62244206)

前 言

在富有神秘色彩的古老的东方文化宝库里有一颗光芒四射、璀璨夺目的明珠——中国自身保健美容术。它集特有的呼吸运动、肢体运动与自我按摩于一身，便于家庭成员在居室的方寸之地内领略习练其健与美的妙趣。它是调发身姿健、容貌美卓有成效的手段之一。也是东方文化精萃中一个科学、实用的组成部分。

中国自身保健美容术是一门健与美的艺术，具有很强的科学性。这颗东方医学宝库中的明珠集防病治病、启迪智慧、美容抗衰、激发潜能、增寿延年等众多神奇效果于一身，为历代医学巨匠（如：战国神医扁鹊，三国名医华佗，隋代太医博士巢元方，唐代大医学家孙思邈等）和道、儒、法、武等诸子百家所推崇。然而，由于种种历史条件的限制，前辈们终未能提高到现代医学理论基础及一系列近代科研成果（如：控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物学及生命衰老机制等）的高度来认识它。为使其科学化、系统化，笔者出自抛砖引玉之愿，经过 30 余年的学习、摸索、探求，写成拙作《中国的自身保健与美容技术》，由长征出版社于 1987 年 9 月推出。当年已发行到美、苏、日、法、意、新（加坡）、印（尼）、香港、台湾等国家和地区。1992 年外文出版社又向国内外推出其法文版。受到了普遍的欢迎，并引起了中外同道的重视。后经进一步充实提高写成《家庭自身健美精萃》，由解放军出版社 1991 年 7 月出版。《家庭自身健美精萃》除增补了一些具有特殊健美效果的穴位，操作方法外，为适合读者在家庭中锻炼与研究的进一步需要，还增加了新型按摩常用的穴位的常用手法、作用及局部解剖表。其绝大部分研究成果尚属首次公开发表。

为更好地满足世界各地华文读者对自身保健美容技术的渴望，应中国江苏省图书进出口公司之约，长征出版社又隆重推出《中国保健美容按摩新法》（繁体字版，作登字 01—2000—A—0026 号）。该书是在《中国的自身保健与美容技术》一书的基础上，除增补了一些具有特殊保健、美容、养生效果的穴位、操作方法外，还据近年来国内外科科技界对生命衰老机制、按摩机理、心理与生理之相互作用等方面的研究进展与笔者之研究心得，率先从分子水平上为《中国保健美容按摩新法》提供了能抗衰老机制佐证。笔者继率先分别于 1996 年 10 月在拙著《保健美

容按摩新法》(作登字: 01—97—A—019 号)及 1997 年 5 月在拙著《中国保健美容按摩新法》(繁体字版)两次明文指出世界医学分支由预防医学、临床医学及康复医学三支鼎立的格局发展至由预防医学、临床医学、康复医学及美容医学四支并架齐驱的局面后,又于 2000 年 2 月率先明文在拙著《对未来医学模式的思考与探索》(作登字: 01—2001—A—0013 号)中指出世界医学的第五分支——养生医学亦在蓬勃发展中逐渐形成。这无疑使本书在实用性、科学性方面都又较《中国保健美容按摩新法》有了新的提高和突破。

本书旨在向具有自身健美志趣的读者奉献一整套适合家庭用的自身保健、康复、美容和养生方法。并力求做到科学性、知识性、趣味性、实用性、可读性、经济性、前瞻性的和谐统一。为此,它既注重了吸收古今东、西方医学的成果,又融汇了作者 30 余载的研究心得和临床经验。书中介绍的技术不同于现今流行的美容化妆法。它的目的在于教会人们根据各自身体条件掌握一把保持自身健康和创造自身的天然、质朴美的钥匙。

本书第三章简介了笔者创立的中国新型按摩学,它在长期的实践中深受病友、专家、学者的欢迎与赞评,被誉为疗效显著的一枝医疗新花。它是以发掘古代阴型柔术手法为主体,广采百家之长,同时,注意吸取现代医学营养的新型按摩学。它具有轻巧、松柔、愉悦、深透的特色。能使患者在少痛、无痛或舒适欲眠的情况下达到痛减病除的目的。它既可用于防治疾病,也有助于康复、美容和养生,具有健身、催眠、减肥、美容、抗衰老、益寿延年等多种效能。新型按摩由被动(由医生做的治疗)与主动(由自身做的治疗)两部分组成。而本书则是主动部分的重要组成部分。为满足广大读者及广大医务工作者、研究者的需要写了《新型按摩及有关论述、报道》一章,以飨读者。

2000 年,由朝华出版社出版了笔者著的 23 种中、英、法文版《中国新型按摩挂图》(共 72 幅),该系列挂图经国家图书馆在全世界中、西文献检索后的专题检索报告:“通过使用以上检索工具及关键词检索,在按摩、针灸、导引、中医及西医领域内,未见同时用中、英、法三种文字一次出版 23 种,共 72 幅的《中国新型按摩挂图》;并且据国内外有关文献及报导:中国新型按摩——小剂量按摩为魏慧瑶同志首创;其著的《中国新型按摩挂图》在按摩领域中,无论从文种、版本、内容及数量均属第一”。上海大世界基尼斯总部于 2001 年 2 月向笔者颁发了《首创小剂量按摩》证书。

此次除首次将 23 种《中国新型按摩挂图》全部收入本书的第二章外。还为满足广大读者和出版社的要求,首次在第三章内公布了中国新

型按摩学的许多重要研究成果，如：《发展简史》是首次较为系统的简要的介绍了中国新型按摩学——小剂量按摩学的发展简史及它在中外按摩学术交流方面所做的实事与著述。在《主要特点》、《施术要求及注意事项》、《取穴方法》、《作用原理》等中，都首次公开着重指出了中国新型按摩特有的特点。

为让大家对中国新型按摩有一个更深入的了解，还应邀将笔者于 20 世纪 70、80 年代发表过的几篇临床报告、论文一并收入第三章；同时还首次公开了笔者珍藏多年的一封非常珍贵的信及几张照片。此信是世界针联终身名誉主席，中国中医研究院筹建者，并被周恩来总理亲自任命为首任院长、党委书记，著名的外科学家、针灸学家鲁之俊先生，1985 年，写给正在国外工作的笔者的。鲁老在信中对于笔者的工作给予了如下评价：“你（指笔者）在国外运用祖国传统医学治病，取得优异成绩，对此，我（指鲁老）表示感谢，并致以亲切的慰问”；“你（指笔者）为祖国传统医学按摩疗法的普及做出了努力，这有益于提高祖国传统医学在国外的地位，增进中国人民同国外人民的友谊”；并说：“通过你（指笔者）的工作，进一步说明了祖国传统医学后继有人”。在鲁老的鼓励鞭策下，历经三十余年的不倦探索与实践，我创立的小剂量按摩——中国新型按摩，终于 2001 年获得了上海大世界基尼斯之最《首创小剂量按摩》证书，以告慰鲁老早年的知遇之恩。

尤其值得一提的是在第三章的最后，笔者还将 2001 年 4 月 26 日——第一个国际知识产权日，在北京市西单科技广场的一个纪念活动现场上获得北京市版权局颁发《对未来医学模式的思考与探索》（下称该文）的论文证书，亦收入本书。该文于 21 世纪之始，《中国科学美容》杂志，2001 年 1 月及 2 月刊里用了 5 个整版的篇幅，以《新世纪健康与美丽的畅想——对未来医学模式的思考与探索》为题全文刊出。这是笔者继 2000 年 2 月 26 日率先首次把我首创的中国新型按摩学——小剂量按摩学的特有医疗模式及本人多年来对新世纪医学模式（即“生物—心理—社会 and 被动与主动相结合”医学模式）变革和进步之归宿的研究结果公告于世，亦是继美国医学家恩格尔（G. L. Engle）于 1977 年在《需要新医学模式：对生物医学的挑战》一文——揭开了现代医学模式（即“生物—心理—社会”医学模式）新纪元后之又一次更科学、更合理的崭新的医学模式的发展、进步和革命。

书中所载健美、养生之道如能使您在晨起晚寝的闲暇工余时领略到健美、养生的乐趣及我不揣愚拙，斗胆为新世纪医学模式进言，谅难尽善，谬误之处在所难免，企望慧眼卓识者、同道不吝指出，以期共同推进新世纪医学模式的早日到来，我将均感到莫大的欣慰。

目录

第一章 概述

- 1 第一节 开启人体健与美的钥匙
- 1 第二节 发展简史
- 4 第三节 图解手册的主要特点
- 5 第四节 机理初探
- 8 第五节 注意事项
- 8 第六节 常用手法
- 16 第七节 取穴方法

第二章 人体康复、美容、养生诸法图解

- 18 第一节 头部保健美容法
- 29 第二节 眼部保健美容法
- 34 第三节 耳部保健美容法
- 39 第四节 鼻部保健美容法
- 45 第五节 口部保健美容法
- 50 第六节 颈部保健美容法
- 56 第七节 腰背部保健美容法
- 66 第八节 胸部保健美容法
- 71 第九节 腹部保健美容法
- 78 第十节 上部保健美容法
 - 79 一、肩部
 - 81 二、上臂部
 - 82 三、肘部
 - 84 四、前臂部

85	五、腕部
88	六、手部
97	第十一节 下肢部保健美容法
97	一、髋部
98	二、大腿部
100	三、膝部
102	四、小腿部分
103	五、踝部
106	六、足部
108	第十二节 经络减肥美容法
108	一、十四经脉浅述
109	二、肥胖者经络减肥美容法
116	第十三节 经络强身美容法
116	一、十四经脉浅述
121	第十四节 新预防感冒操
125	第十五节 面瘫防治操
131	第十六节 腰腿痛新防治操
141	第十七节 防治失眠新法
147	第十八节 新防治慢性支气管炎法
147	一、盐包按摩法
148	二、艾灸法
150	三、按摩保健法
155	四、火罐法
156	第十九节 抗衰益寿操
166	第二十节 治疗感冒新法
171	第二十一节 治疗牙痛新法
176	第二十二节 急性胃肠炎新防治法
182	第二十三节 高血压病防治法

第三章 中国新型按摩及有关论述、报导

193	第一节 概况
193	一、国内外报导三则
193	(一)《魏慧瑶创新型按摩疗法》

193	(二)《针灸异彩在突尼斯》
194	(三)《饮誉世界的中国新型按摩法》
195	二、什么是中国新型按摩
197	三、发展简史
203	四、主要特点
204	五、施术要求及注意事项
204	六、取穴方法
209	七、常用手法
210	八、作用原理
218	九、适应症和禁忌症
219	第二节 临床报告七则
219	一、从“按摩”原理发展的“小剂量按摩”
220	二、小剂量按摩在临床中取得的实效
223	三、小剂量按摩治疗面瘫
224	四、按摩、针灸治验二则
225	五、赴突尼斯医疗队的针灸医师来信
226	六、采用电针、小剂量按摩治疗癔病性失语症
226	七、点穴疗法在临床中应用
227	第三节 论述四则
227	一、再释中医的“按法”
228	二、再释中医的“摩法”
229	三、再释中医的“拿法”
230	四、再释中医的“推法”
231	第四节 按摩消除肌肉疲劳手法及探索 ——附小剂量按摩典型病例介绍
239	第五节 小剂量按摩治疗急性腰扭伤卅则及手法
248	第六节 二十三种中英法文版《中国新型按摩挂图》简介
256	第七节 按摩手法的命名与分类初探
257	一、过去的命名及分类
259	二、命名及分类初探
264	第八节 报导九则
264	一、华夏医学掠影——对外交流专栏编者按语
265	二、“魔掌神医”
266	三、魔掌

277	四、《中国的自身保健与美容技术》简介
277	五、《名家人物》简介
278	六、我认识的魏大夫
281	七、中国新型按摩疗法获基尼斯之最
281	八、306 医院魏慧瑛首创的小剂量按摩被列入大世界基尼斯之最
281	九、魏慧瑛和他的“小剂量按摩”
285	第九节 对新世纪医学模式的思考和探索
299	结束语
300	主要中文参考资料
307	主要法文参考资料

第一章 概述

第一节 开启人体健与美的钥匙

人类对于自身健与美之鉴赏具有永恒的魅力。科学家们的研究成果振奋人心地揭示：人类大脑的平均重量为 1360 克，是经自然界脊椎动物历五亿多年的漫长岁月进化、发展的结晶，也可说它是宇宙间最高级、无比精密的机器。它约拥有 200 亿个神经细胞（又称神经元），然而“我们（人类）只利用了很少的一些”。这就提示：人类在使自己生活得更充实、更明智、更巧慧、更健康、更幸福及更俊美等诸方面，在每个人体的自身具有巨大的潜力可供挖掘、调发及利用。本书介绍的东方自身保健美容按摩新法就是积极调发这种自身潜能的简便、有效、完美、科学的方法和手段之一，是开启人体保健、美容及智慧的钥匙。

本书介绍了东方自身保健美容按摩新法的奥秘，并拟借助它发掘出人自身的巨大潜能，以期收到自然、健康、抗衰、和谐的健美效果，使您的生活变得更富有情趣，更美好。

东方的自身保健美容按摩新法可以使人们根据各自条件，遵循生命科学的规律，应用科学方法使自己变得更年轻、更健康、更漂亮、更幸福。

第二节 发展简史

神奇的东方自我保健与美容按摩的历史是悠久的。大量史料揭示：与健美关系密切的按摩、针灸与体育都可以从原始人类那里找到产生的源头。

起源于印度的具有健身、抗衰、美容功能的瑜伽术相传已有 5000 年的历史。中华的按摩科学早在原始社会就已产生。据传说，远在 4600 多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”（贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩支法）。关于俞跗运用按摩治病的故事在《史记·扁鹊仓公列传》、《说苑》、《韩诗外传》等书中均有记载。笔者从多年潜心研究与实践中感到，“古代按摩八法”中的不少手法就具有很好的保健和美容、养生作用。

远在 2000 多年前，我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容理论核心的“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础，也为自身保健、美容、养生按摩技术的普遍应用奠定

了理论基础。

秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一，且有了专门的按摩人员。常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”。寒湿所致“肌肉坚紧”（《素问·调经论》）及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”（《素问·举痛论》）而致疼痛等症。有关按摩的著作已经出现，如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，这可能是我国第一部按摩专著，可惜因年代久远，原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同导引图式，还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光；百脉充盈，阴乃□（滋）生”等记载，这些都是我国自我保健、美容与养生技术具有悠久历史的佐证。

此后，自我保健、美容与养生技术较前更为盛行。三国时，名医华佗倡导了能防病治病、健身、美容与养生的五禽戏。魏晋隋唐时期已开设有按摩专科，有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》，隋代巢元方等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有保健、美容与养生的锻炼方法。如后者载有：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。现在看来，它对自我按摩面部、全身的保健、美容与养生方法、主治、效果及机理的描述仍是生动而准确的。直至今日对我们都是很有启发的。

直至近代，保健、美容与养生科学继续向前发展，一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残，而只能在民间流传。建国后，由于政府重视祖国医学遗产，关心人民健康，按摩、针灸、导引等科学如枯木逢春，大放异彩。但是在极左思潮的干扰下，在一段时间里按摩、美容，特别是美容被列为资产阶级的东西而加以排斥。虽然如此，针灸、按摩、导引等保健美容科学因其本身具有强大的生命力还是获得了进一步的丰富和发展，并且超越了国界，日益引与了国外人民的兴趣和关注。1975年8月在希腊雅典召开了第二十九届国际美容学会大会。东方独有的“经络美容法”获得了与会者热烈的欢迎。随后，西方美容界的专家都争相将其引入本国，取得了很好的效果，深受各国人民，尤其是女士们的欢迎。

当代科学技术正在日新月异地发展，许多新兴学科及高新技术已应用到各个领域。本图解手册对自身保健与美容技术的研究及中国新型按摩的介绍，就是试图在现代医学理论的基础上应用近代科研成果（如：控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学及生命衰老机制研究等理论），使中华民族数千年自身保健、美容技术的宝贵遗产科学化、系统化的尝试。

随着时代的发展与进步，我国的美容事业出现了空前发展的新局面。北京、上海等地相继开办美容厅、美容所、美容院、美容沙龙等美容企业，现全国已发展到有数十万家。价格虽不算便宜，但仍顾客盈门，应接不暇。美容技术培训班、美容学校、美容学院等亦相继诞生。

当1981~1985年笔者在突尼斯共和国工作期间，用法文发表了《治疗失眠

——一位中国大夫写给我们的》、《中国的眼保健技术》、《中国的鼻保健技术》、《中国的胃之自我保健技术》、《中国的耳保健技术》、《预防感冒操》、《中国技术——安神法》和《中国技术——怎么保持年轻?》八篇论文,受到国外人民、专家、学者及有关方面的热烈欢迎和赞评。回国后,在此基础上,经笔者补充、提高,于1987年始成《中国自身保健美容技术》,1992年,由外文出版社翻译出版了该书之法文版,这无疑会对中医走向世界、世界了解中医、增进中外医学技术交流、促进世界自身保健、美容与养生事业健康发展等诸方面产生有益的影响。

1991年7月,在拙著《家庭自身健美精萃》中,我还据国内外对经络学说的深入研究进展与笔者的悉心研究、临床经验,在《中国的自身保健与美容技术》率先提出的“经络健身美形法”的基础上,又率先系统地将刺激十四经脉的保健、美形(包括了美容)及治疗功效,同时首次引入自身保健、美形技术领域,使“经络健身美形法”在理论上较原先更为丰满、坚实。从而更利于它进一步服务于中国人民和世界人民的健康事业。

由于国内、外美容事业及中、西美容医学之迅猛发展、飞速进步和许多高新科技的融入,笔者经过多年之研究,从世界医学分支的高度,率先分别于1996年10月在拙著《保健美容按摩新法》及1997年5月在拙著《中国保健美容按摩新法》(繁体字版)中两次明文指出:世界医学分支已由预防医学、临床医学、康复医学三支鼎立的格局,发展至由预防医学、临床医学、康复医学及美容医学四支并驾齐驱的局面。

随着我国美容事业之迅速发展,美容教育也不断提高,最初只有美容中专、大专,现已有培养本科生和硕士生的专门学府。北京联合大学中医药学院率先培养的我国首批具有大专以上学历的中医美容师,在1996年已走上医学美容的岗位。大连医科大学建立了美容医学院。中华研修大学中医美容系于2000年秋季率先开办了医学美容硕士研修班,2001年又增加了美容专业的管理科学硕士研修班。

2000年,由朝华出版社出版了笔者著的23种中、英、法文版《中国新型按摩挂图》(共72幅),该系列挂图经国家图书馆在全世界中、西文献检索后的专题检索报告是:“通过使用以上检索工具及关键词检索,在按摩、针灸、导引、中医及西医领域内,未见同时用中、英、法三种文字一次出版23种,共72幅的《中国新型按摩挂图》;并且据国内外有关文献及报导:中国新型按摩——小剂量按摩为魏慧瑛同志首创;其著的《中国新型按摩挂图》在按摩领域中,无论从文种、版本、内容及数量均属第一”。由于该系列挂图中涉及的许多研究成果均属首次公布,而且是用中、英、法文版同时向全世界发行,这无疑会对扩大中医在国外之知名度、让世界更好地了解中国等方面产生积极的影响。

20世纪末,在《中国科学美容》杂志(精华版本)上,有业内行家人士撰文称:在倍受广大群众喜爱和专家、学者推崇的21世纪的八大保健、美容热门技术和发展趋势中,中国新型按摩榜上有名,并倍受关注。

尤其值得一提的是，历经 30 余年之思考、探索、实践、研究和提高，笔者在第三章第九节《对新世纪医学模式的思考与探索》一文中，率先首次把我首创的新世纪医学模式（即“生物——心理——社会和被动与主动相结合”的医学模式）公布于世，这无疑是对目前国内外之现有保健与美容模式、理念的发展、进步和革命，这无疑将又会世界保健与美容事业的发展、进步和革命产生有益之影响。

具有独特风格而又兼具中、西之长的《按摩美容学》、《针灸美容学》、《按摩、针灸美容学》、《气功美容学》等，正在酝酿、诞生，它们将以各自的美妙风采展现在人们面前，且成为“未来美容学”的重要组成部分。

第三节 图解手册的主要特点

保健美容按摩新法根本不同于以往的化妆美容法。它的镇静神经、安定情绪、调整身心、调理脏腑等多方面功能是一般美容法无法与之比拟的。书中介绍的具有东方特色的自身保健、美容、养生奥秘，融中国古代气功中具有防病治疾作用的瑰宝“喷气法”，印度的“瑜伽术”，日本的“水晶体”操，中华武术精华里具有强身、健体作用的“拍打法”，传统的自我经穴按摩，现代的穴位按摩美容法、健身法等为一体。其特点是：

（一）身心合一

做保健、美容、养生练习时要求集中思想，排除杂念，身心合一，意气合一，内外合一，动静结合。一般先做专门的深呼吸运动 5~7 次，然后用自我保健、美容、养生意识去排除一切杂念，做到心无旁虑，气定神凝，专心配合操作或动作，以利于更好地调动机体内的自我健美、养生潜力。

（二）健美统一

化妆美容法不管使用何种名贵的美容化妆品，也不管有多么高超的美容技巧，只能给人创造一种外在美，而不能给没精打彩的、无生机的眼睛带来任何质的变化。而按本书有关介绍施术，不仅能使您的眼睛焕发神采，而且能同时获健眉、美颜和健身之益。

（三）可作为综合措施

此术可单独施行，也可同其它美容、养生措施结合使用。我们知道，不管怎么费尽心机化妆美容出的肌肤美总不如在自身秀丽肌肤基础上再配以素妆来得自然脱俗。因后者综合了东方自身保健、美容、养生按摩新法的旺盛气血，健实脏腑，发达肌肉，泽润皮肤，减少皱纹等质的变化之长，如再辅以化妆美容法能渲染外表美的气氛之长，将使您更加光彩照人，健美舒心。

（四）自我健美

顾名思义，本书的自我保健美容按摩新法就是传授练习者自己掌握一套具有独特东方风格的保健美容按摩新法，无需他人帮助，便能实现自我的健美、养生。

(五) 简便易行

练习者只要有明确的保健、美容、养生要求,选定适当的练习内容,便可按述进行锻炼,而不需要其它医疗设备和药物。

(六) 效果显著

本健美技术不仅能防治不少疾病(如:关节炎、失眠、习惯性便秘、肩周炎、腰腿痛等),而且能使练习者强壮、健美。如其中的肥胖者“经络减肥美形法”根本不同于目前流行的诸种减肥法。它不仅能帮助练习者按各自的意愿舒舒服服地减肥,而且能使大家知道该减哪个部位与想减哪个部位就减哪个部位,同时使肌肤变得有光泽而又富有弹性。一个月即能初见成效,三个月则能大见成效。

(七) 适应范围广

东方的保健美容、养生按摩新法内容丰富,适用范围很广泛。如有“安神、醒脑、益智法”、“健眉、明目、美颜法”、“聪耳、美容、健身法”、“通窍、舒皱、强身法”、“美唇、莹面、延年法”、“宽胸、理气、防癌法”、“经络减肥美形法”、“防治失眠法”等等。不同年龄、性别和体质的人都可以从事锻炼。总之,它不仅在预防医学、临床医学、康复医学领域中有广阔的用武之地,且在美容医学、养生医学领域中亦有极其光明之应用前景。

(八) 灵活性强

练习者可根据自己的健美、养生目的选择有关章节训练。如想减肥就按“经络减肥美形法”练习;想要消除皱纹就按舒皱法、美容法、美颜法练习;想长寿就按延年法、抗衰法练习。

(九) 安全、无副作用

本书介绍的自身保健美容按摩新法,只要按规章施行,是一种安全、无任何毒、副作用的祛病、健身、抗衰、美容、养生法。

第四节 机理初探

中国的自身保健美容按摩新法立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力,采用具有东方独特风格的保健、美容、养生手段,既能产生出自然美,又能使人获得健康和长寿。因而它的魅力吸引着人们去探究其奥秘。对它的实践和研究表明:无论是从中医和西医的理论来看,还是从许多现代科学研究成果来看,其机理都是很复杂的。下面仅从三方面来作一些初步探索:

(一) 从祖国医学理论的角度看

1. 调和阴阳、平衡五行。按摩穴位,刺激经络,通过经络的作用以调和阴阳,平衡五行,调整脏腑之失调,促进营卫之调和。气血的通畅营养了全身,维持人体内所有器官组织功能的正常,从而获得身体的健美。

2. 疏通经络,通利关节。其良性治疗信息能疏通经络,强筋壮骨,行气活血,

通利关节，而令人达到“体柔气和”之境。

3. 固本扶正，培补元气。俗话说：“天有三宝：日、月、星；人有三宝：精、气、神”。人的三宝，精乃基础，气乃动力，神乃主宰，这都是维持人的健美的最基本要素。本保健美容按摩新法非常重视培补人的精、气、神，即培补人的元气。如“固精法”、“增精法”、“延年法”、“抗衰法”、“滋阴法”、“美形法”等。

（二）从现代医学理论的角度看

1. 它以良性治疗信息（得宜的刺激经络，按摩穴位等）作为物理刺激因子，通过神经节段性反射，躯体内脏反射或扩散和反馈等，引起一系列应答性的反射，直接作用于或通过神经系统作用于内分泌器官，调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能，使之处于良好的水平。比如：大脑皮层处于良性保护刺激之下，可使大脑各功能区协调同步（有序化），诸种内分泌协调适中，从而可改善人的血液循环，改善各器官系统的营养，使人处于良好的生理状态。随着练习效果的日积月累，练习者的健康、美容、养生水平也将逐步提高。

2. 它的良性自我保健、美容、养生信息通过神经系统反射的机转，促使组织内不活动的组织胺释放出活动性组织胺、乙酰胆碱，进而加强血液循环，增强淋巴循环，促进新陈代谢，产生一系列有利于机体正常生命、保健、美容的生理、功能与信息的转归，调动人体的呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、神经、内分泌等系统功能的有利因素，可对人体保健、美容、养生产生明显的影响。

3. 它不仅对血液动力有影响，引起一时性血液的再分配，而且能增加血液中的红血球、白血球、血小板、血红蛋白的数量以及白血球的吞噬细菌能力和血清中补体效价。还能增强脑垂体——肾上腺皮质系统和交感神经——肾上腺髓质系统及人体防卫系统对各种伤害性刺激引起的应激性反应，增强机体的免疫（细胞的和分子的）能力。机体内部生命活力的增强有利于受损组织的修复，有利于身体内在力量的统一协调，从而达到人体的自我健康、美容。

4. 它给人在肉体上及心理上带来愉快的感觉和享受，帮助人们消除忧虑及悲观情绪，增强克服困难的勇气和自身健美的信心。实践证明：情绪的确能影响人的健康，情绪亦能影响人的健美。

5. “生命在于运动”，这是人们早已熟知的道理。运动方式是丰富多彩、多种多样的。本书的保健、美容、养生技术是一套历史悠长而又有新意的保健美容按摩新法。要想有一个健美的体魄，只要持之以恒地按书中介绍锻炼就能得到。

6. “用进废退”是生物学中的一条基本规律。在本保健、美容、养生技术中它得到了充分的体现。所以在习练中要循序渐进，坚持不懈，以期由“量变”到“质变”，从而达到健与美之目的。

（三）从一些现代研究成果看

1. 从现代生物控制论来看：目前，世界上研究生命科学的专家们认为，从控制论的角度可把人体看成一个完整的自我调节控制系统。大脑是该调控系统的中

心，它担任分析、处理来自体内外的各种信息，以维持生命，保持健美的动态平衡。东方的自我保健美容按摩新法是用一些柔缓、连贯、相宜的物理刺激因子，给大脑中枢以良性刺激，使大脑皮层与全身休养生息，以利自动调控人体自身的生命的和健美的平衡系统向好的新的动态平衡转化。它把人体自稳调节机制及人体对外环境因素的防御能力看做是维持正常生命、健康和美容的根本原因与内部根据。由此可见，东方的自我保健、美容、养生按摩新法是符合生命科学规律的。

2. 从心身医学的观点来看：已引起各国科学界极大兴趣的心身相关自控稳态调节学说是当今生命科学的尖端。本书介绍的自我保健、美容、养生按摩新法的基本点之一就是“身心合一”，这与现代的心身医学观点是一致的。

3. 从系统内能的观点来看：人体任一系统内能的失调，均能导致该系统出现病变；而任一系统的病变也必然会引起该系统内能的异常。对失调的系统内能进行适当调整使其恢复正常，就能起到有利于维护生命、健康、美容的积极作用。如气滞血瘀者通过本技术的习练，可使气血系统内能增大，加速气血运行。由于气行血活不仅利于消除气滞血瘀之弊，而且会收“气色好”的保健、美容、养生之效。

4. 从信息论的观点来看：现代生物学研究揭示，人体的脏器都各具有特定的生物信息（各自固有的频率和生物电等）。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化。而这种信息的改变会影响整个生命系统的平衡。本自身保健美容按摩新法系通过各种得当合理的良性刺激或各种能量传递等形式，作用于身体的特定部位（或穴位），产生一定的生物信息。该信息经传递系统输入到有关脏器，使失常的生物信息得到调整，从而使原先失调的生命的和健美的动态平衡向好的方向转化。这种信息调整是自我保健、美容、养生的依据。

5. 从微循环的观点来看：微循环学者认为一个机体健全的微循环功能是保证其正常的生理、功能、生命信息和健美信息的前提。当微循环发生障碍时许多疾病便要发生，健与美就要受损。本书中的健与美技术能有效地调整微循环功能。比如：我们只要用两手互搓至热按摩一会儿面部，立刻收到提高面部皮温，加强面部血液循环等明显的健美、养生效果。

6. 从衰老机制的观点来看：虽然影响衰老的有精神、生理、环境、社会诸多因素，但究其机理可知，衰老始于细胞（尤其重要的是脑神经细胞），细胞的衰老又发生于代谢失调。而本书的自我保健、美容、养生新法恰能有效地改善机体的新陈代谢。如“安神、醒脑、益智法”就不仅有安神、醒脑、益智、通窍、调和百脉之功，而且能使习练者身心调和、统一、安定，使头脑更富有思维力、创造力。这无疑有利于改善脑组织的营养，推迟脑细胞的衰老进程，有利于人的健康、美容、长寿。

综上所述，我们已不难看出，中国的保健、美容、养生按摩新法的机理确实较为复杂，有许多课题还有待深入探讨。