

最新保健疗法

整 肤

徐 坚编著

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

责 编: 菅 杰

图书在版编目(CIP)数据

最新保健疗法: 整肤/徐坚编著. - 北京: 中国友谊出版公司, 1994. 8

ISBN 7-5057-0835-X

I. 最… II. 徐… III. 保健-整肤 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 08974 号

书名	最新保健疗法——整肤
编者	徐坚
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司 大和观光健康事业部 意身功学院理事长 米田一也
经销	新华书店
印刷	北京昌平新兴胶印厂
规格	787×1092 毫米 32 开本 6.625 印张 137,000 字
版次	1994 年 7 月第 1 版
印次	1994 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN7-5057-0835-X/C·75
定价	12.00 元



作者 / 徐坚

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 1951年12月28日 | 浙江省出生 |
| 1979年 7月 | 北京体育大学武术系毕业 |
| 1986年 9月 | 赴日留学 |
| 1988年10月 | 成立意身功学院，任院长 |
| 1989年 3月 | 爱知教育大学大学院运动
生理专业硕士毕业 |
| 1989年 3月 | 入爱知医科大学大学院第
一生理博士生至今 |
| 1993年 2月 | 成立株式会社，经文交流，
《中国经文》编集长 |



首次国际整肤医学会筹备会成员

- | | | |
|------|-----|---------------------------------|
| 左 1: | 张 煜 | 北京中医药大学养生教研室助教 |
| 左 2: | 曹 蓓 | 北京中医药大学养生教研室讲师 |
| 左 3: | 韩 亚 | 北京中医药大学养生教研室武术健身讲师 |
| 左 4: | 刘占文 | 北京中医药大学养生教研室主任、教授 |
| 左 5: | 徐 坚 | 日本爱知医科大学第一生理研究员
日本国际整肤医学会创始人 |
| 左 6: | 张湖德 | 日本国际整肤医学会副教授 |
| 左 7: | 徐 莹 | 北京中医药大学伤寒教研室副教授 |
| 左 8: | 王 璞 | 北京中医药大学医学博士 |
| 左 9: | 李 田 | 北京中医药大学伤寒教研室讲师 |



首次国际整肤医学会筹备会在京召开



整肤演示观摩现场

减轻背部疼痛



脸部美容保健



消除脚部疲劳，促进全身血液循环



改善幼儿体质与消化功能

编者的话

在指导康复训练和研究中发现,身体内部的病变几乎都会在相应表皮出现痛点,用牵、拉、提、捏、转、卷、抖、摩擦的手法或药敷、理疗等方法能起到消除表皮痛点、防病治病的作用。此与中国的按摩、日本的整体不同,原则上不给病人物理压力,以向上提、拉、捏的手法为主,目的在于消除表皮痛点,通过对经脉系统的良好刺激达到舒筋活络、治病强身之目的。我们把这种方法称为整肤。

整肤手法简单,适用范围广,不仅可用于临床,还适用于家庭保健,男女老少皆宜。北京中医药大学的刘占文教授、谢鸣博士不仅对整肤作了基本肯定还提出许多宝贵建议。

在第二卷、第三卷中将着重介绍药敷和理疗的整肤方法。我们将不断总结经验,通过对人体的第一道防线——皮肤的研究,为人类的健康作出应有的贡献。

借此机会,谨对刘占文、谢鸣两位老师的热情支持及协助整稿的张宪民先生表示深切的谢意。

徐 坚

一九九四年初夏于名古屋

序 言

健康长寿,自古以来就是人类的共同愿望。尤其是随着物质生活水平的提高和精神生活的日益丰富,人们普遍把目光投向生活的高品位、高质量。现代人越来越认识到,健康就是力量,健康就是财富,健康就是幸福。为此,世界卫生组织(WHO)向全球提出了一个战略目标,即“2000年人人享受卫生保健”,并随之提出了一个朴素而又响亮的口号“人人为健康,健康为人人”,这个口号道出了一个道理,即健康就是社会的目标,健康就是人生第一需要。如何保证人类健康呢?这不仅需要提供有效的医疗设备,而且更需要多种多样积极有效的防病疗疾保健方法,提高全民保健意识。近年来,创立了很多各具特色,行之有效的非药物疗法和保健手段,在当前人们的医疗和保健的实践活动中发挥了良好的作用,受到普遍欢迎。

徐坚先生,是日本爱知医科大学第一生理研究员,并任意身功学院院长,在他多年潜心探讨理论和临床实践的基础上,编写了《整肤疗法》一书,很有特色。

皮肤,居于人体最外层,构成了人体卫外的屏障,称之为人体之藩篱。机体五脏六腑、四肢百骸、经脉的生理功能以及病理变化都要通过体表得到反映。《素问·皮部论》指出“百病之生,先于皮毛,不俞于皮,而生大病”的疾病发生发展规律,并在《素问·阴阳应象大论》中提出“善治者,治皮毛”的早期防治思想。中医的很多方法都要在皮肤上实施,如推拿、梅花针、刺络、灸法、火罐、刮痧、敷贴等,这些方法对皮肤的直接刺激,通过经气传导影响脏腑经脉、气血,调整了机体的功能状态。

整肤疗法的提出和确立,是运用现代生理学理论研究传统的经络学说,整肤手法对体表刺激,促进血液循环,消除疲劳,提高抗病能力,引起中枢神经有规律的适应性调节,增强免疫机能,从而起到防病治病康复保健作用。

本书以中医经络理论和现代医学理论为指导,融东西方手法之长,注重中西结合,内容简明扼要,通俗易懂。整肤疗法,简单易学,无副作用,无损伤性,无需设备,医者施术方便,患者乐意接受,疗效确,应用广泛,老幼咸宜,既能治病,又能用于养生、美容、美肤、健身,是一种极易推广普及的医疗保健方法。

整肤疗法是一种独特治病保健手段,实践证明它可以较好双向调节人体自身机能,增强体质,开发机能潜能,可使人们更能从容不迫地适应当代快节奏的工作、学习和生活,提高生活质量,使儿童更活泼可爱,青少年更朝气蓬勃,女士更漂亮,男士更潇洒,老年人更健康,给社会带来新的精神面貌,给每个家庭带来温馨幸福。

整肤疗法是一种新的手法,故仍需在实践中不断研究、

充实、完善、提高,使之发扬广大,成为世界各国人民共同的宝贵财富。本书行将付梓,此乃利国利民之幸事,故乐而为之序。

北京中医药大学养生教研室主任

刘占文 教授

1994.6.8

目 录

序言.....	(1)
---------	-----

〈理论部分〉

第一章 <u>整肤的治疗机理</u>	(1)
第一节 什么是整肤.....	(1)
第二节 整肤是延缓皮肤衰老的体操.....	(1)
第三节 整肤是以良性兴奋信号取代 病理兴奋灶的过程.....	(2)
第四节 整肤能提高皮肤感受器的阈值.....	(3)
第五节 整肤能促进组织的血液循环.....	(3)
第六节 整肤能活跃神经反射.....	(4)
第七节 整肤有益于脊髓健康.....	(4)
第八节 整肤有助于内脏健康.....	(5)
第九节 整肤具有一定的心理治疗意义.....	(7)

〈操作部分〉

第二章 <u>整肤的特点</u>	(8)
第一节 整肤是“整体治疗”方法	(8)
第二节 整肤安全、可靠、易于掌握	(9)
第三章 <u>整体的形式及程序</u>	(11)
第一节 整肤的三种形式	(11)
第二节 整肤手法以“补法”为主	(12)
第三节 整肤先从手足做起的理论根据	(12)
第四章 <u>整肤操作的基本要求</u>	(15)
第一节 操作的“八字”原则	(15)
第二节 体位和姿势	(17)
第五章 <u>整肤的基本手技</u>	(19)
第一节 提拿手法	(19)
第二节 点叩手法	(21)
〔附〕 中国传统按摩、西洋按摩术与 整肤比较图表	(27)

〈基础知识部分〉

第六章 <u>经络、穴位的基础知识</u>	(28)
第一节 肺经与大肠经	(28)
第二节 胃经与脾经	(31)
第三节 心经与小肠经	(35)
第四节 肾经与膀胱经	(37)

第五节	肝经与胆经	(42)
第六节	心包经与三焦经	(46)
第七节	督脉与任脉	(49)
第八节	五岁以下儿童常用穴位	(54)
第九节	小结与应用	(57)

〈应用部分〉

第七章	<u>全身保健整肤</u>	(60)
第一节	整肤的启导式	(60)
第二节	足与小腿的保健整肤	(61)
第三节	手与下臂的保健整肤	(70)
第四节	上臂的保健整肤	(85)
第五节	大腿的保健整肤	(89)
第六节	臀、腰、背部的保健整肤	(92)
第七节	腹、胸部的保健整肤	(99)
第八节	颈、肩部的保健整肤	(106)
第九节	头、面部的保健整肤	(112)
第八章	<u>整肤治疗有效的 51 种病症</u>	(122)
头疼	头晕	(122)
颈椎病	颈疼	(125)
肩关节周围炎	肩疼	(127)
腰腿疼	坐骨神经痛 腰椎间盘突出	(131)
腰痛		(132)
腕指、踝趾关节酸痛、类风湿性关节炎		(134)

肘关节酸痛 网球肘·····	(137)
高血压病·····	(138)
心悸气短 心律不齐·····	(140)
前列腺肥大·····	(143)
哮喘 慢性支气管炎·····	(145)
慢性胃炎 胃下垂 胃及十二指肠溃疡·····	(149)
便秘·····	(151)
痔疮·····	(154)
三叉神经痛 颜面神经麻痹·····	(156)
脑中风后遗症·····	(157)
小儿外感发热·····	(159)
小儿咳嗽·····	(162)
小儿单纯性消化不良·····	(164)
小儿厌食·····	(169)
小儿遗尿·····	(171)
小儿夜啼·····	(173)
月经失调·····	(175)
闭经·····	(177)
更年期综合症·····	(179)
手足寒冷症·····	(181)
失眠多梦、神经衰弱·····	(183)
近视眼·····	(184)
慢性鼻炎 过敏性鼻炎·····	(190)
慢性咽炎 梅核气·····	(191)
耳鸣 耳聋·····	(193)
搔痒 神经性皮炎 荨麻疹·····	(197)

第一章 整肤的治疗机理

第一节 什么是整肤

皮肤是人体与外环境沟通的中间连接部。它通过神经感受器的网络将外界环境的变化通知人体,同时皮肤又是反映人内环境变化的晴雨表。整肤即是以一种向上提拉的手法作用于这种中间连接部,去调动人体调节机制,激发机体各器官组织的潜再功能,以充分发挥自身防卫能力和自我修复能力,使人体趋于平衡的一种有效手段。

第二节 整肤是延缓皮肤衰老的体操

皮肤具有丰富的神经末梢、毛细血管网、皮脂腺和汗腺。富有弹性和光泽的皮肤洋溢着青春的活力,皮肤是衰老的标志之一。整肤即通过轻柔的手法消除皮肤衰老的上皮细胞,改善皮肤呼吸,利于汗腺和皮脂腺的分泌,增进皮肤的弹性。这是因为整肤能引起组织震荡,使机械能转化为热能,作用于皮肤血管。其次是整肤促进皮肤微循环开放。仅

仅靠心泵力将血液送到皮肤毛细血管网是不足的,是皮肤自身微血管的自主节律性舒缩运动起到了第二心脏的作用。微血管的自主节律性舒缩运动起到了第二心脏的作用,微血管以其独特的频率驱动着血液灌注着皮肤组织。整肤的以上二点综合作用促进并提高了单位面积皮肤的血流量,从而改善了皮肤自身营养,增强了皮肤细胞的活力,延缓了皮肤松弛衰老,起着非化学美容的功效。因此可将整肤称之为“皮肤体操”。

第三节 整肤是以良性兴奋信号 取代病理兴奋灶的过程

整肤实质上是对于机体表面某些敏感区所施加的一种物理刺激(表现为局部组织内部压力差的规律变化)。根据神经反射理论,这种外来的刺激必然要引起机体有规律的适应性反应。

由于人体内、外致病因子的影响,在人体的某一部位出现不正常的病理状态(机能或解剖的),刺激了内感受器,使之兴奋并向神经中枢发送冲动。这种病理冲动在神经中枢产生某种病理兴奋灶,使效应器产生消极反应。这种消极反应再反馈到中枢,就形成一种恶性循环,使机体状况进一步恶化。

整肤则以一种稳定的可靠的良性兴奋信号,通过传入神经反复地传送到神经中枢,并不断地积累和强化,使其电位不断提高,终会超过病理兴奋灶的电位,取而代之,消除