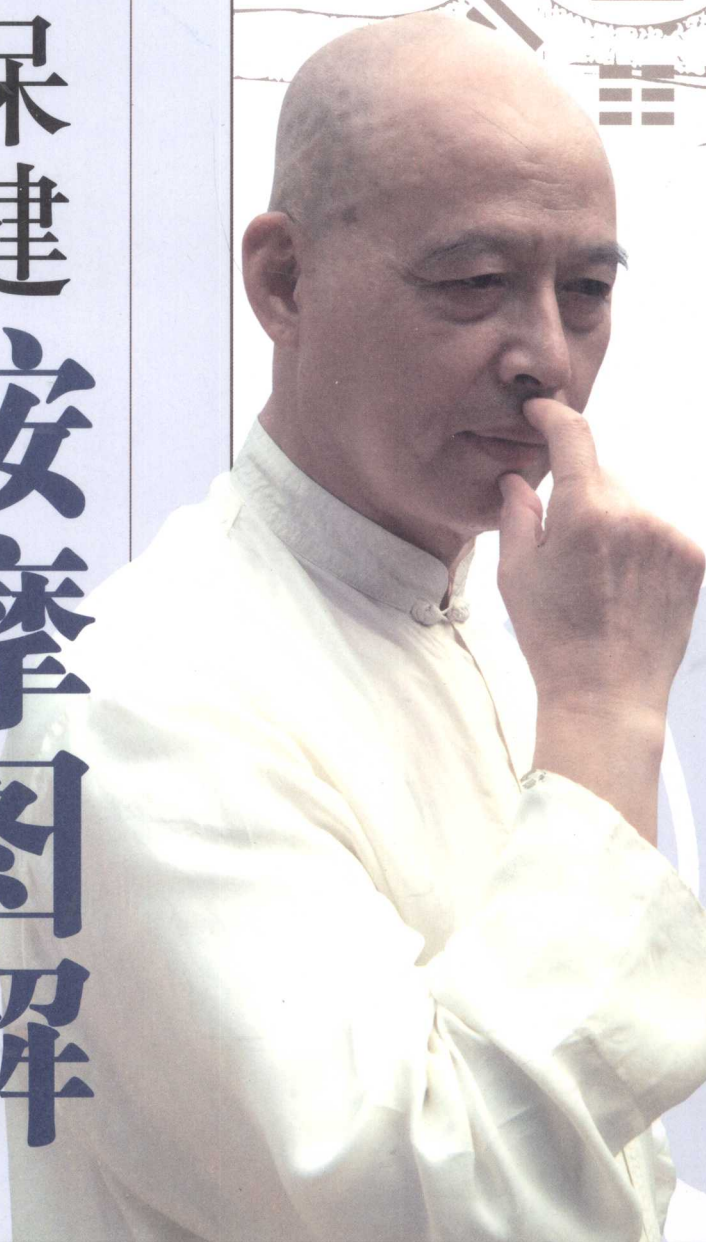
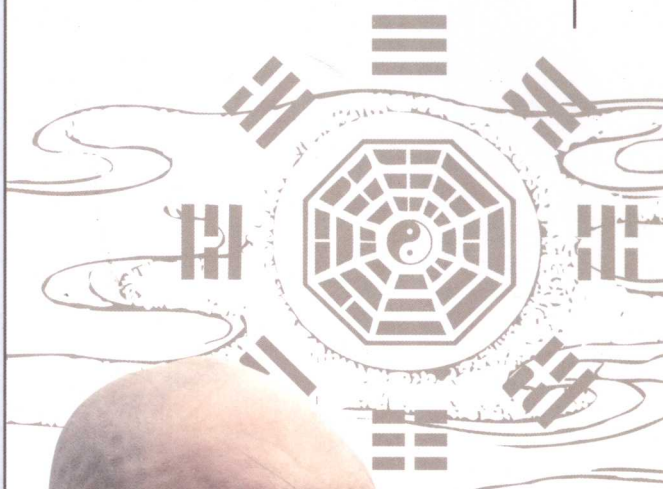


魏慧强 著

新型抗衰老保健按摩图解

【每天5分钟 看图学保健】



 中国医药科技出版社

目录 (91C) 附录 (91C)

每天 5 分钟，看图学保健

新型抗衰保健按摩图解

XINXING KANGSHUAI BAOJIAN ANMO TUJIE

魏慧强 著



中国医药科技出版社

图书在版 (CIP) 编目

新型抗衰保健按摩图解：每天 5 分钟，看图学保健 / 魏慧强著.
—北京：中国医药科技出版社，2010.1

ISBN 978-7-5067-4418-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222192 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{16}$

印张 $5\frac{3}{4}$

字数 115 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4418-8

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本图解将以全新的理念，破译开发人类自身“药库”的密码，还原健康源泉与铺出崭新的康复美容养生之路。本图解读者一看就懂，一学就会，一做就有用，一招学会，终生受益。本图解具有科学性与新颖性、实用性与知识性、民族性与世界性、经济性和前瞻性之和谐统一，是广大读者防病治病、康复美容与养生的指南，也可供医学院校师生、专家学者参考。本图解所描绘的按摩方法，必将给广大人民带来身心的健康和愉悦。

作者简介

要 录 内 容

魏慧强，主任医师，是国内外知名的按摩学、针灸学、导引医学、中医美容学、无创穴疗学与未来医学专家与学者，是新世纪医学模式（生物——心理——社会 and 被动与主动相结合）的倡导者和奠基人，现任世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事、中国女医师协会中医专家组首席专家、中国未来研究会医学委员会副会长与专家委员会首席专家等职。魏慧强教授创立的中国新型按摩即小剂量按摩，是从按摩原理发展而来的，以发掘与发展我国古代阴型柔术手法为主体的合理的一门新型按摩医学，它具有轻巧、松柔、愉悦、深透的特色，可用于防治疾病，也可用于康复、减肥、强身、抗衰、催眠、美容、益寿延年等方面，上海大世界基尼斯总部于2001年2月向其颁发了《首创小剂量按摩》证书。

目 录

中医学认为，头乃精明之府，清阳之脏，为诸阳之会，百脉所系，系一身之主，对控制与调节人体的生命活动起着极其重要的主导作用。

一	安神醒脑益智新法	1
二	健眉明目美颜新法	9
三	聪耳美容健身新法	14
四	通窍舒皱强身新法	18
五	美唇莹面延年新法	23
六	健颈美面益寿新法	28
七	壮腰健肾增精新法	34
八	宽胸理气防癌新法	45
九	健胃益寿固精新法	50
十	健臂宁心理肺新法	57
十一	强腿健膝滋阴新法	74

一、安神醒脑益智新法

中医学认为，头乃精明之府、清空之脏，为诸阳之会、百脉所通，系一身之主宰，对控制与调节人体的生命活动起着极其重要的主导作用。

通过实践和研究证实，练习下列各式，能安神、醒脑、益智、通窍，百脉调和，使人身心调和、统一、宁静，头脑聪慧。有延缓衰老，益寿延年之功效。

一式：

思想集中，两目微闭，排除杂念，调匀呼吸，身体静松，舌尖轻抵上颚，(各式均同，以下从略)。自然仰卧，双下肢分开，稍比肩宽，伸直放松。一手掌心置于神阙穴(即肚脐)，另一手掌心置于前手背上(图1)，做缓慢而有节奏的深腹式逆呼吸(用鼻吸气时，收腹；用口呼气时，腹还原)，两手随腹起落，重复16次。

练习后，可感觉腹部温暖舒适，有培补元气、健身益寿之效。



图1

二式：

体位同前式。吸气时，将足、手、头均稍抬起，距床(或地)约5厘米。随之屏气，眼看(或“内视”)足尖，保持此全身紧张姿势，想象足在伸展、伸展，直至无限远处(图2)。到屏不住气时，呼气，放松还原。重复3~5次。

练习后，全身温暖、微汗、轻松，有消除疲劳、治疗失眠的功效。



图2

三式：

起身，并足成跪势，足背向下，两目微闭，双手在身后互握(图3)。呼气时，先将臀部坐在双足跟上，再让身体前屈，至头触地(或床面)，使眉中

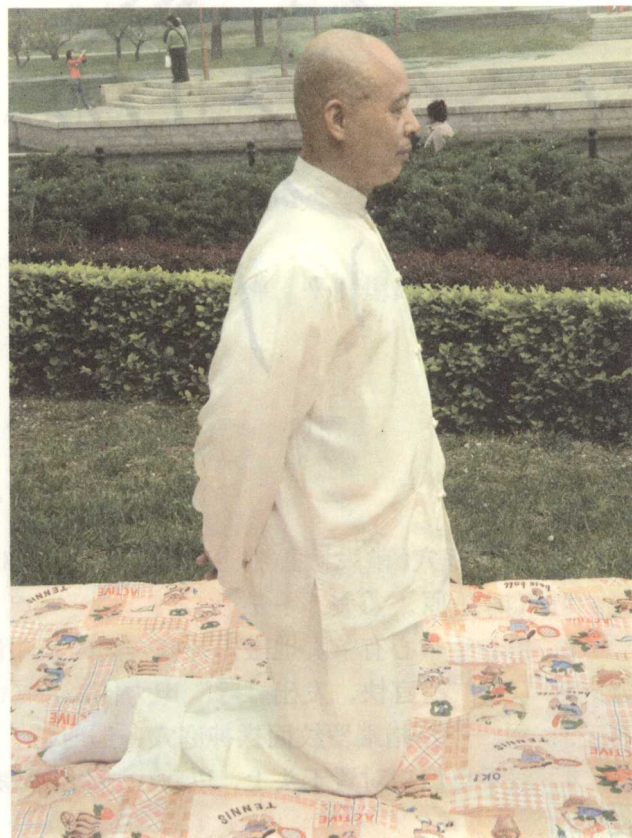


图3

一、安神醒脑益智新法

点、鼻尖、肚脐摆正在同一直线上，眼内视肚脐(图4)，静静默数自然呼吸8次。吸气，还原成跪势。重复3~5次。

此式可调节身心统一，安定情绪，坚定意志。

四式：

1. 按阳白穴(眼平视，直对瞳孔，眉上1寸处。图5)：用双拇指指端罗纹面分置于双阳白穴处，按下时吸气(以略有酸胀感为度，以下相同处从略)，呼气时还原。重复5~7次。

2. 用双中指指端有节奏地敲双阳白穴，重复16次。

3. 用双中指指端罗纹面轻揉双阳白穴，顺时针、逆时针方向各8次。

4. 双食指均屈成弓形，以第二指节的桡侧面(图6)紧贴印堂穴(两眉间的中点，见图5)，同时由眉间沿前额分向两侧抹推(图7)至脑后。重复32次。

此式有祛风、明目、醒脑、开窍、舒额皱的效果。



图4

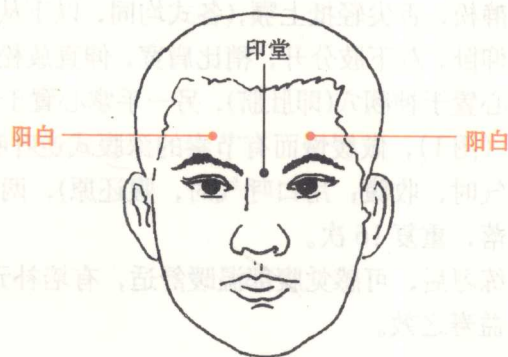


图5

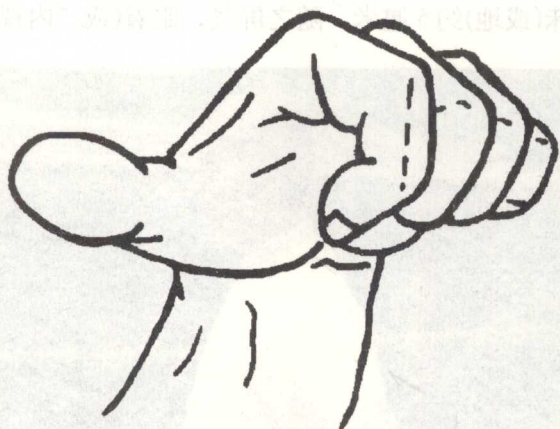


图6



图7

五式：

1. 按神庭穴(前发际正中上5分处。见图8)：用一中指指端罗纹面置于神庭穴处，按下时吸气，呼气时还原。重复5~7次。

2. 用一手掌心有节奏地敲击神庭穴同时紧叩齿，闭紧唇，随掌敲击的节奏，用鼻以“喷气法”的方式呼气(喷气时宜快，发出“呼”声为佳)，吸气时休息。重复16次。

3. 用一中指指端罗纹面揉神庭穴，顺时针、逆时针方向各8次。

4. 双手自然相对置于头上，以双中指紧贴神庭穴，同时由神庭穴，沿头两侧抹推至两侧发际。重复32次。

此式有宁神、安眠、通窍、保颜的疗效。

六式:

1. 按头维穴(在前发际额角处,相当神庭穴旁开4.5寸。见图8):以两中指指端罗纹面分置于双头维穴处(图9),按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。
2. 以两中指指端有节奏地分敲双头维穴各16次。
3. 以两中指指端罗纹面分揉两头维穴,顺时针、逆时针方向各8次。
4. 双手自然相对分置于头两侧,以双中指紧贴两头维穴,同时由头维穴沿头两侧抹推至脑后发际。重复32次。

此式有宁神、止痛、消额皱、美面的效果。

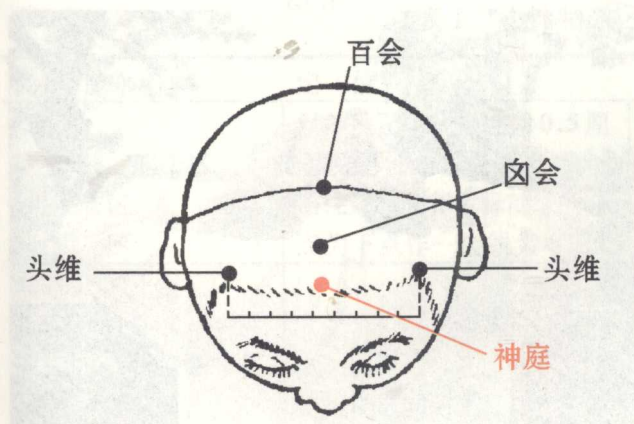


图8



图9

七式:

按五式中1、2、3、4的顺序和操作,施术于 凶会穴(百会穴前3寸。见图8、图10)。

此式有通鼻窍,去头风的功效。

八式:

按五式中1、2、3、4(图11)的顺序和操作,施术于百会穴(在头顶正中线与两耳尖连线的交会处。见图8)。

此式有通窍宁神、平肝熄风、升阳固脱的效果。

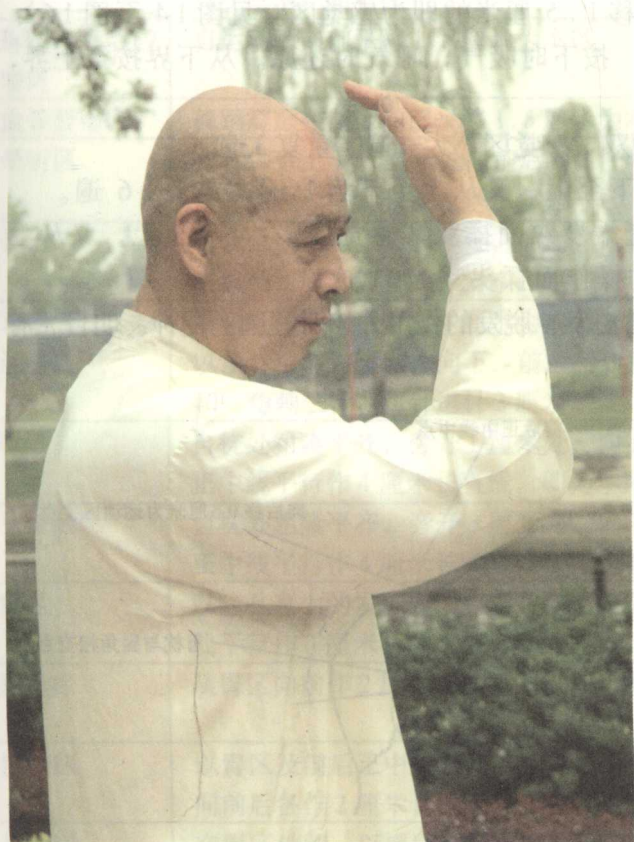


图10

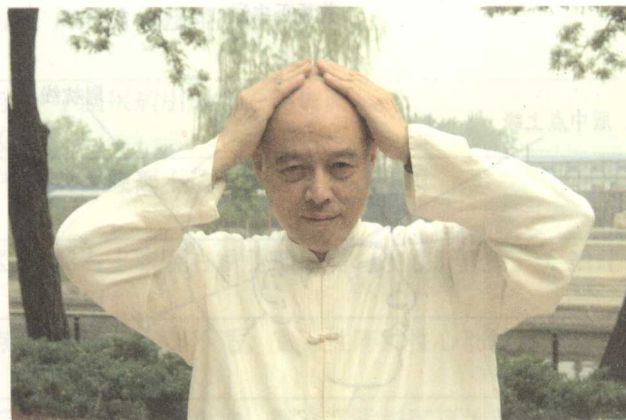


图11

一、安神醒脑益智新法

九式:

1. 按风池穴(颈后枕骨下,与乳突下缘相平,大筋外侧凹陷处。见图12):以双拇指指端罗纹面分置于双风池穴处(图13),按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。
2. 以双中指指端有节奏地敲双风池穴,重复16次。
3. 用双中指指端罗纹面揉双风池穴,顺时针、逆时针方向各8次。
4. 双手自然相对置于颈项,以双中指指端罗纹面紧贴双风池穴,同时由风池穴沿颈两侧抹推至锁骨。重复32次。

此式对疏风明目、聪耳益智、治疗头痛、降低血压及增强记忆力有显著效果。

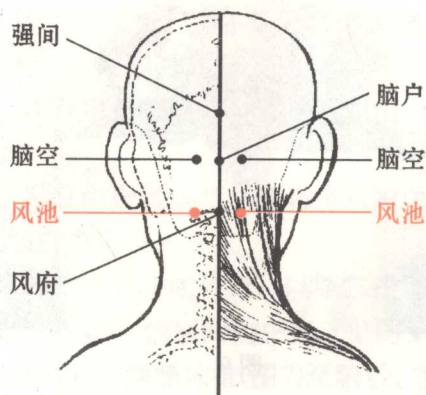


图 12



图 13

十式:

1. 按头针的“感觉区”(自“运动区”向后平移1.5厘米的即为感觉区。见图14至图16):以双中指指端罗纹面分置于两“感觉区”的下界,按下时吸气,呼气时还原。从下界按至上界,又从上界按至下界为一遍。重复3遍。
2. 以双中指指甲部从下至上,又从上至下掐切双“感觉区”为一遍,重复3遍。
3. 以双中指指端有节奏地敲“感觉区”。从下至上,又从上至下为1遍,重复16遍。
4. 双手自然相对,置于头两侧,用双中指指端罗纹面揉双“感觉区”。从下至上,又从上至下为1遍,重复8遍。其他手指也随着中指的操作而揉头。

此式除有治头部、面部及全身的麻木疼痛,防治白发、脱发的作用外,对醒脑、提神、明目尤有显著效果。

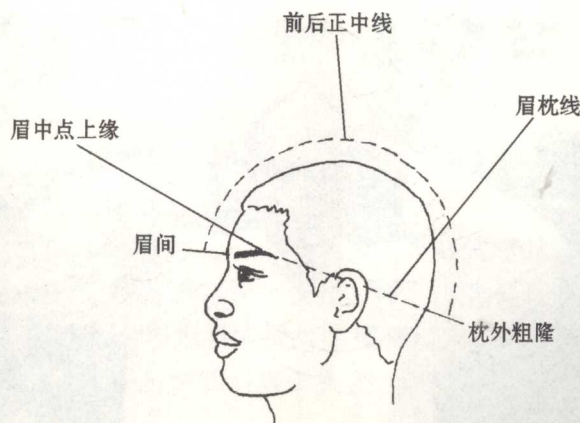


图 14

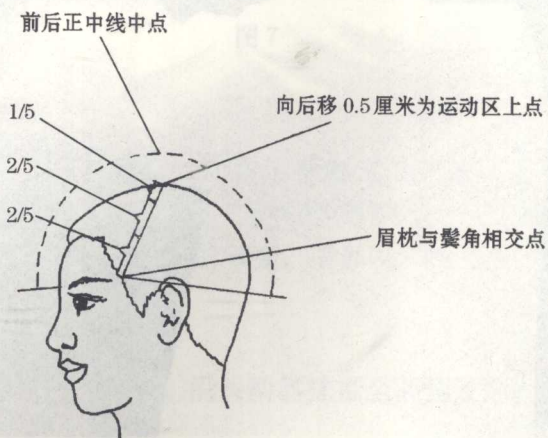


图 15

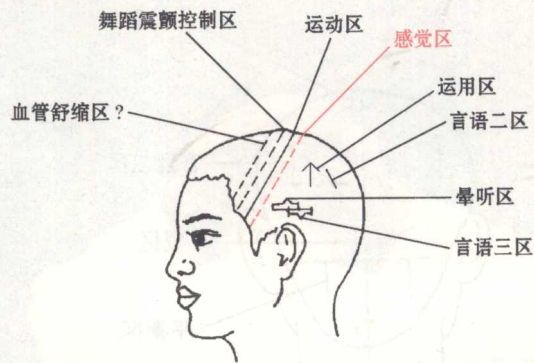


图 16

表 1 头针刺激区定位及主治作用表

名 称		定 位	主治作用	
运 动 区	下肢、躯干区	以前后正中中线中点后 0.5 厘米(同身寸的 1/4)处为上点, 眉枕线鬓角和发际前缘的交点为下点作一连线为本区	本区上 1/5 处	对侧下肢瘫痪
	上肢区		本区中间 2/5 处	对侧上肢瘫痪
	面 区		本区下 2/5 处	对侧中枢性面瘫, 运动性失语, 流涎症, 发音障碍
感 觉 区	下肢、头、躯干区	自运动区向后平移 1.5 厘米(同身寸的 3/4)处为本区	本区上 1/5 处	对侧腰腿痛、麻木、感觉异常, 后头部、颈项部疼痛, 头晕
	上肢区		本区下 2/5 处	对侧上肢麻木、疼痛、感觉异常
	面 区		本区中 2/5 处	对侧偏头痛, 三叉神经痛, 牙痛, 颞颌关节炎
足运感区		在前后正中中线两侧旁开各 1 厘米, 与该线平行自感觉区上点后 1 厘米平齐处向前进针 3 厘米, 为本区	下肢瘫痪、麻木、疼痛, 急性腰扭伤, 夜尿, 子宫脱垂	
舞蹈、震颤控制区		自运动区向前平移 1.5 厘米为本区	小儿风湿性舞蹈病, 震颤麻痹综合征	
血管舒缩区?		舞蹈震颤控制区向前平移 1.5 厘米为本区	皮层性浮肿, 高血压	
晕听区		在耳尖直上 1.5 厘米处向前后各 2 厘米处作一平直线, 计长 4 厘米, 即为本区	神经性耳鸣, 头晕, 听力下降, 内耳性眩晕	
言语 2		自顶骨结节后下 2 厘米处, 向后作平行正中中线长 3 厘米的直线, 为本区	命名性失语症	
言语 3		晕听区中点向后平移 4 厘米为本区	感觉性失语症	
运用区		以顶骨结节为起点, 向下、前、后分别成 40° 角刺三针, 每针进针 3 厘米	失用症	
视区		自枕处粗隆平齐, 旁开 1 厘米处, 向上与正中中线平行作 4 厘米长直线, 即为本区	皮质性失明症	
平衡区		自枕外粗隆平齐, 旁开 3 厘米处, 向下与正中中线平行作 4 厘米长的直线, 即为本区	小脑疾病引起的平衡失调	
胃区		以瞳孔直上的发际处为起点, 向后与正中中线平行作 2 厘米长的直线, 即为本区	对上腹部不适有一定的治疗作用	
肝胆区		从胃区向前作 2 厘米长的直线, 即为本区	对右上腹及右季肋部疼痛, 慢性肝炎有一定治疗作用	
胸腔区		以胃区及前后正中中线之间, 以发际为中点向前后各作 2 厘米长的直线, 即为本区	哮喘, 胸部不适, 室上性阵发性心动过速	
生殖区		在胃区外侧, 以胃区和胸腔区的距离向后作长 2 厘米的直线, 即为本区	功能性子宫出血, 配合足运感区可治子宫脱垂	

一、安神醒脑益智新法

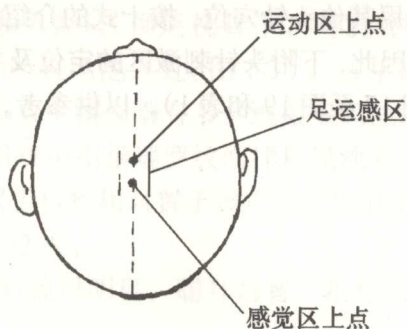


图 17

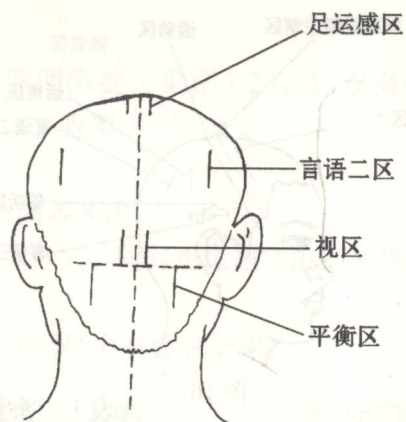


图 18

十一式:

1. 按风府穴(后发际正中上1寸,相当枕骨粗隆直下方凹陷处。见图12):用一拇指指端罗纹面置于风府穴处,按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。

2. 以一中指指端有节奏地敲风府穴,重复16次。

3. 以一拇指指端罗纹面揉风府穴,顺时针、逆时针方向各16次。

4. 双手自然相对,置于项后,以双中指指端罗纹面紧贴风府穴,由风府穴处沿颈两侧抹推至锁骨。重复32次。

此式有治眩晕、利咽喉、降血压、驱风、活络、止痛的疗效。

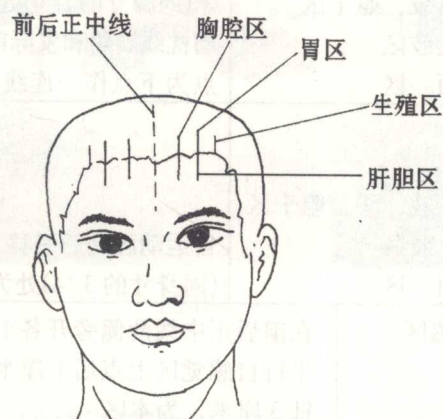


图 19

十二式:

1. 按脑户穴(风府穴直上1.5寸,相当枕骨粗隆上方。图12)及强间穴(脑户穴直上1.5寸。图12):以一手的食指和中指之指端罗纹面,分置于脑户穴、强间穴处(图20),按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。

2. 以一手的食指和中指之指端有节奏地敲脑户穴及强间穴,重复16次。

3. 以一手的食指和中指指端罗纹面揉脑户穴与强间穴,顺时针、逆时针方向各8次。

4. 两手掌紧盖双耳,双手中指相对置于枕骨处,食指骑于中指上(图21),后食指同时滑下,有节奏地弹敲枕部,重复32次。置于脑后的手指不动,快速而有节奏地将紧盖双耳的两掌一松一紧(图22),重复32次。

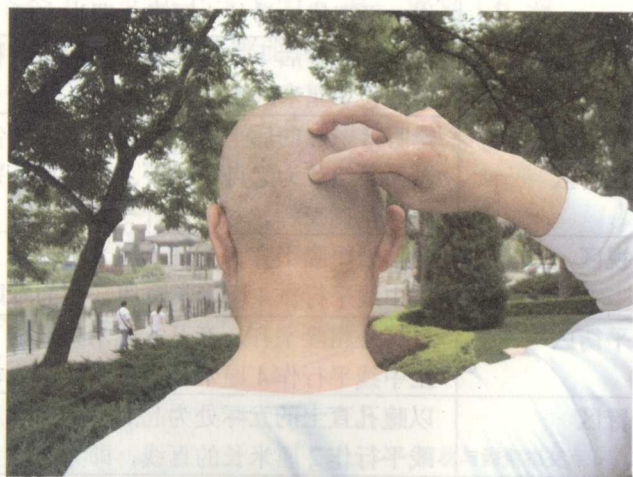


图 20

此式可益脑清神,消除疲劳,增强记忆,改善听力,消除耳鸣,提高工作效率。

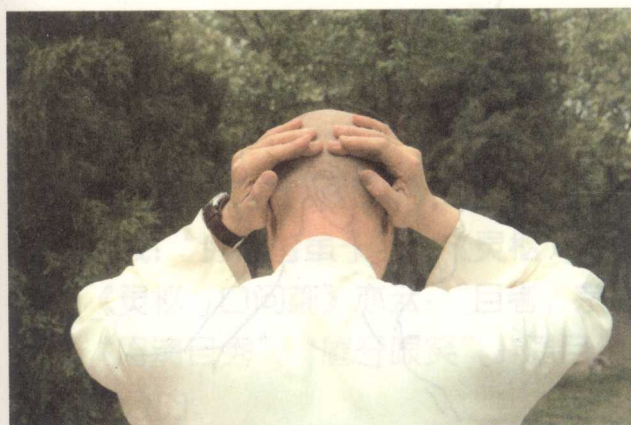


图 21

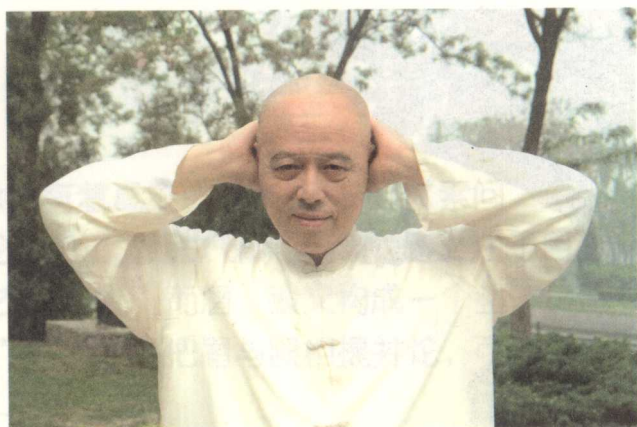


图 22

十三式：

1. 揉发根：两手十个指端从前发际正中开始(图 23)，沿头顶向枕后揉至后发际，再分揉至头两侧发际为一遍。重复 3~5 遍。以发根部感温暖舒适为宜。

2. 两手十指端仍沿同样线路，有节奏地轻敲头部，操作 5~7 遍。

3. 两手掌互擦(图 24)至热，随之依印堂→头顶→枕部→后发际的顺序抹推至大椎穴(第七颈椎棘突下。图 25、图 26、图 27)。重复 32 次。

此式有美容、益寿、改善头部气血、振奋精神、止头痛、防治白发和脱发的效果。

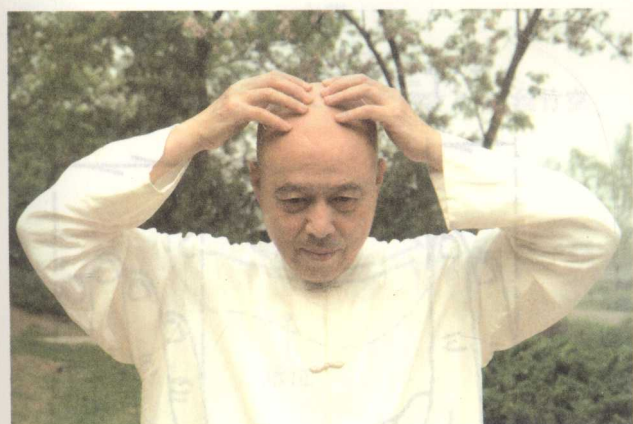


图 23



图 24

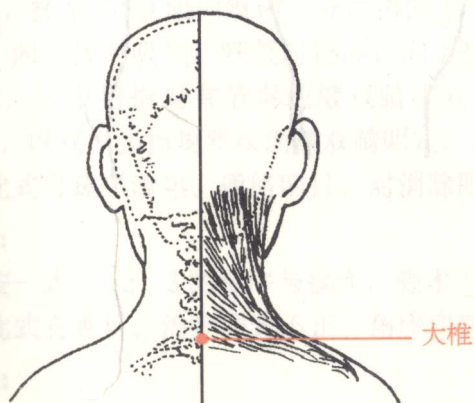


图 25

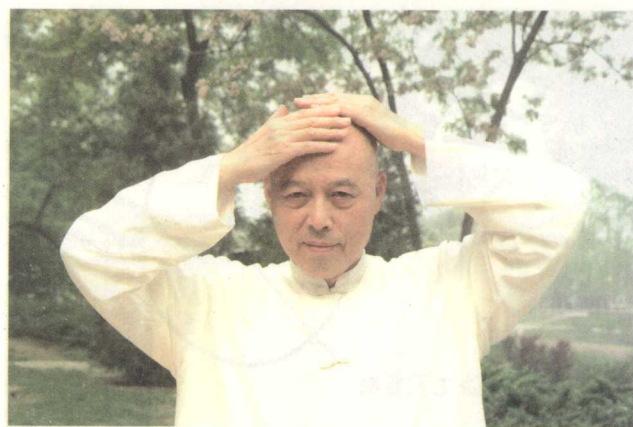


图 26

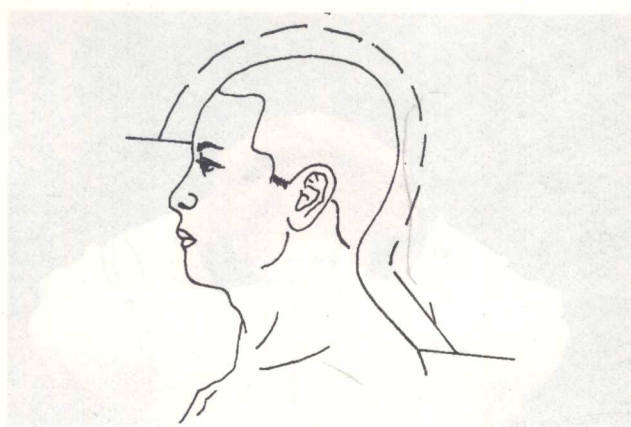


图 27

附：

1. 一种简便易行的健美方法

调查资料表明，女性寿命一般比男性长5~8年。原因可能很多，但这和妇女一生中梳头的时间比男性要多些有关系。因梳头能加强头部的血液循环，利于改善中枢神经的新陈代谢，益于推迟脑细胞的衰老进程，从而起到了一定的抗衰老和延年益寿的效果。早在明代就有人提倡“发宜常梳”的养生之道，为此建议读者每日沿十三式中介绍的线路，梳头1~2次，每次2~3分钟。以清洁的牛角、象牙或龟甲制的宽齿梳子尤佳。

2. 同身寸：见图28。

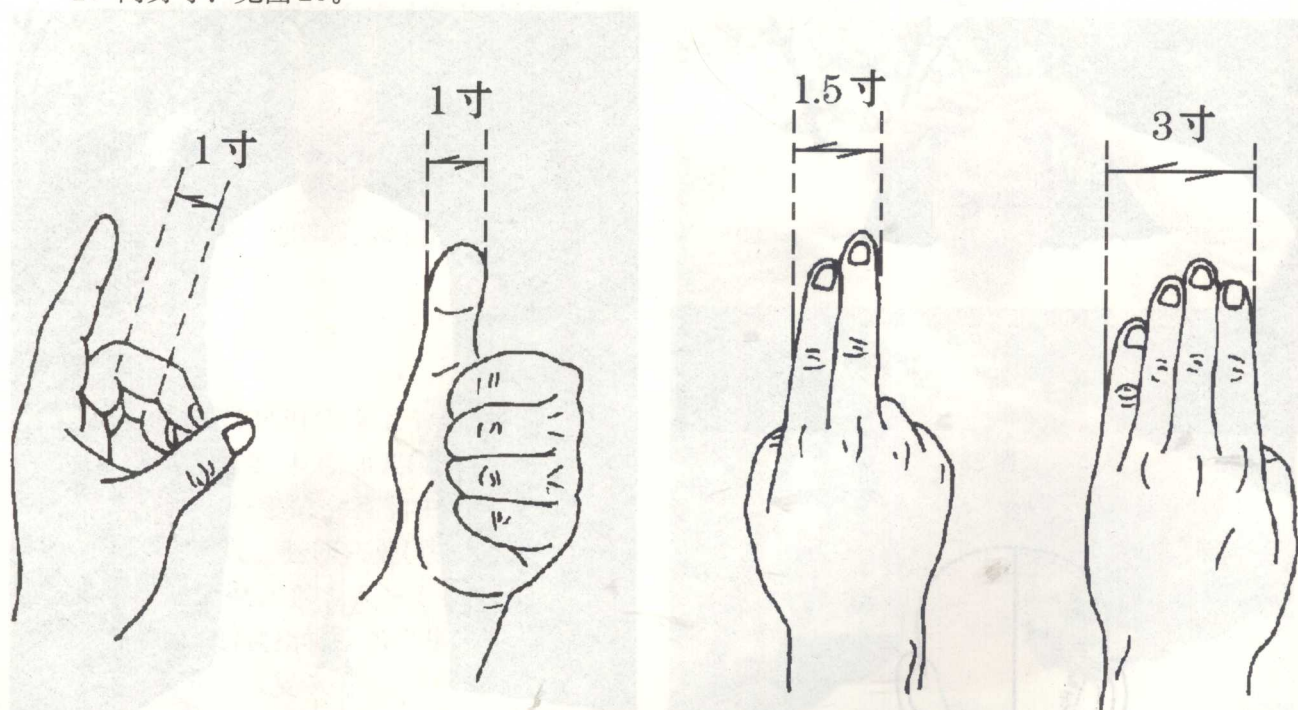


图 28

二、健眉明目美颜新法

眼睛是“灵魂”的窗户，它与十二经脉都有着直接或间接的联系。《素问·五脏生成篇》载：“诸脉皆系于目”。《灵枢·大惑论》曰：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为精”。《灵枢·口问篇》亦云：“目者，宗脉之所聚也。”而眉、眼又构成一个整体。人们常说“眉清目秀”、“眉开眼笑”、“眉目传神”等，总是把眉与眼相提并论，可见它们是密不可分的。

您想减少或消除眼周的皱纹吗？您愿自己的眼睛更具神采吗？下面介绍的健眉明目美颜新法可以为您提供帮助。

一式：

1. 按攒竹穴(眉头内侧凹陷处。见图1)：以双拇指指端罗纹面分别置于双攒竹穴处，按下时吸气，呼气时还原(图2)。以稍有酸胀感为佳。重复5~7次。
 2. 以双中指指端有节奏地敲两攒竹穴，重复16次。
 3. 以双中指指端罗纹面揉两攒竹穴，顺时针、逆时针方向各8次。
- 此式有秀眉、治头痛、治面神经麻痹及防治眼病等作用。

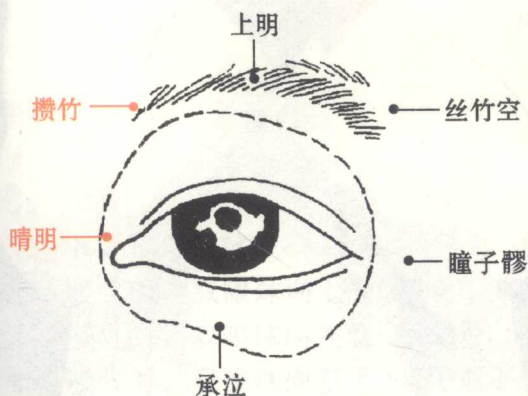


图1

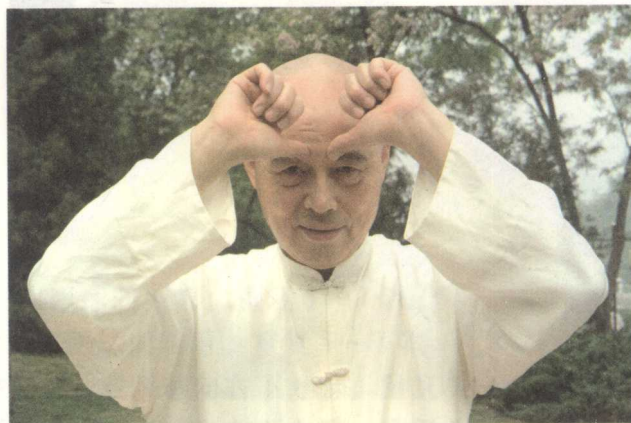


图2

二式：

1. 按睛明穴(眼内眦内一分，再向上一分许。图1)：以一手(左或右)的拇指和食指分置于双睛明穴，向下按时吸气，呼气时还原；向上挤时吸气，呼气时还原(图3)。一按一挤，重复5~7次。
 2. 双中指指端有节奏地敲双睛明穴，重复16次。
 3. 以双中指指端罗纹面揉双睛明穴，顺时针、逆时针方向各8次。
- 此式可疏风清热、通络明目，对消除眼内眦的皱纹尤有奇效。

三式：

按一式1、2、3的顺序与操作，施术于双上明穴(眉弓中点，眶上缘下。图1)。
此式有秀目，治疗屈光不正、角膜白斑、视神经萎缩等作用。

四式：

按一式1、2、3的顺序与操作，施术于两瞳子髎穴(眼外眦外侧约5分处。图1)。
此式有驱风、明目的功效，对消除眼外眦的皱纹有显著疗效。

二、健眉明目美颜新法

五式：

1. 按承泣穴(眼平视,瞳孔直下,当眼球与眶下缘之间。图1):以双中指指端罗纹面分置于双承泣处(图4),按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。
 2. 以双中指指端有节奏地敲双承泣穴,重复16次。
 3. 以双中指指端罗纹面揉双承泣穴,顺时针、逆时针方向各8次。
- 此式有明目、消除下眼睑部皱纹的疗效。

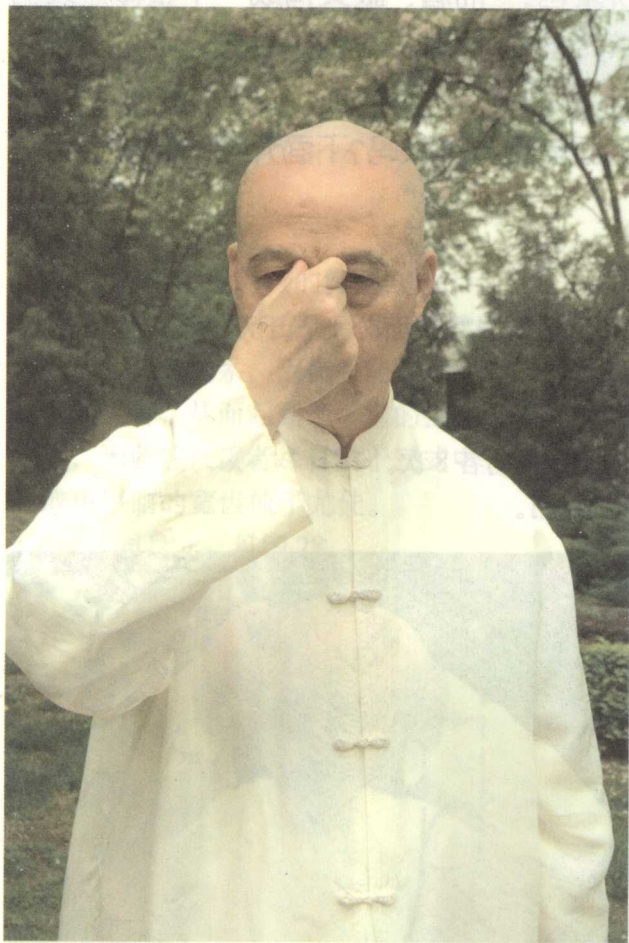


图3

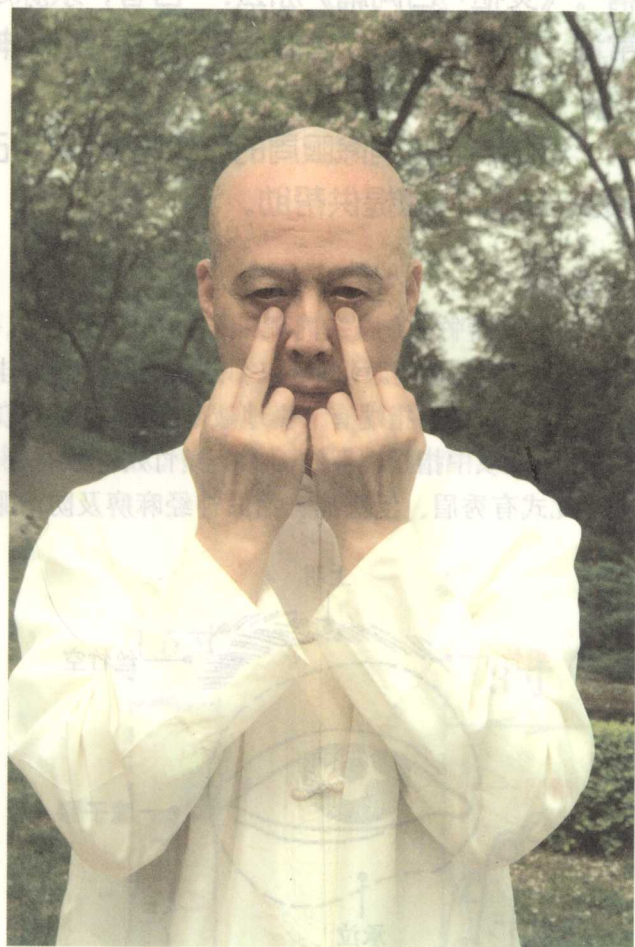


图4

六式：

1. 按四白穴(眼平视,瞳孔直下1寸稍内,当眶下孔部位。图5):以双食指指端罗纹面分置于双四白穴(图6),按下时吸气,呼气时还原。重复5~7次。
 2. 以双食指指端有节奏地敲击双四白穴,重复16次。
 3. 以双食指指端罗纹面揉双四白穴,顺时针、逆时针方向各8次。
- 此式有祛风明目、疏肝利胆,消除下眼睑及面部皱纹的功能。

七式：

按五式中1、2、3的顺序与操作,施术于两太阳穴(眉梢与眼外眦之间,向后1寸许的凹陷处。图7、图8)。

此式有美容、消除眼外眦的皱纹、疏解头风、清热明目的功效。

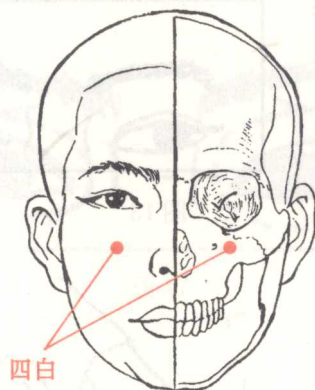


图 5

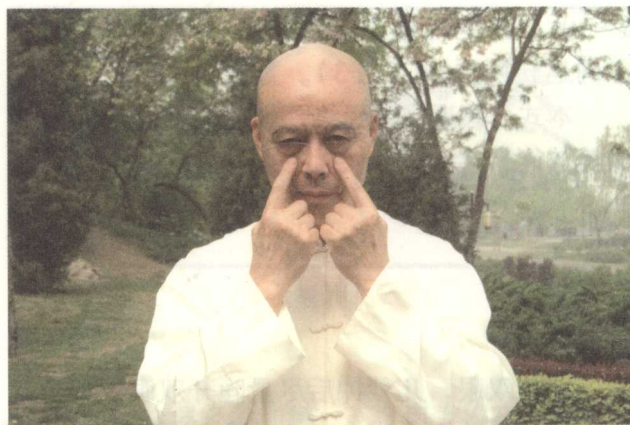


图 6

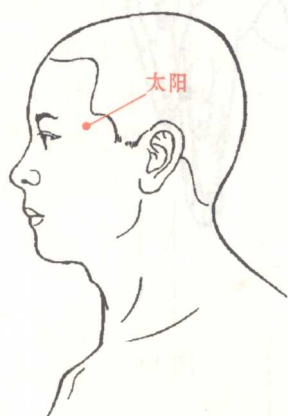


图 7

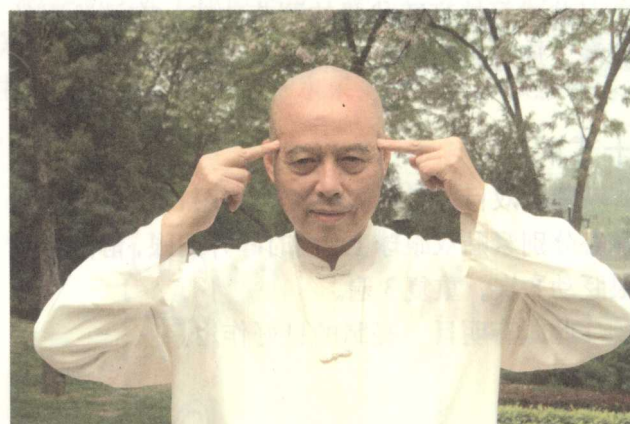


图 8

八式:

按下述运动双眼球:

1. 吸气时, 双眼球向上看(图 9); 呼气时, 双眼球向下看。重复 5~7 次。
2. 吸气时, 双眼球向左看(图 10); 呼气时, 双眼球向右看。重复 5~7 次。
3. 吸气时, 双眼球向左上方看(图 11); 呼气时, 双眼球向右下方看。重复 5~7 次。
4. 吸气时, 双眼球向右上方看(图 12); 呼气时, 双眼球向左下方看。重复 5~7 次。

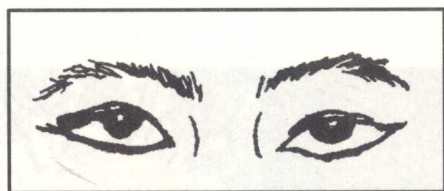


图 9



图 10



图 11



图 12