

《黄帝内经》中的

黄梓峰
高荣荣 著

华夏出版社

经筋美颜术

5 分钟轻松推出美人脸

美丽无需花钱▼比整容手术更安全 比化妆品更有效的抗衰养颜秘籍

女人不美 只因不健康▼按摩经筋▼由内而外▼养出女人一生的美丽

源于失传的古法美容秘籍 带给现代女性青春靓丽的奇迹

附赠

《5分钟经筋美颜操》

挂图



《黄帝内经》中的

黄梓峰
高荣荣 著

华夏出版社

经筋美颜术

⑤ 5分钟轻松推出美人脸

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》中的经筋美颜术/黄梓峰,高荣荣著.
—北京:华夏出版社,2011.11
ISBN 978-7-5080-6047-7

I. ①黄… II. ①黄… ②高… III. ①内经—经筋—美容—基本知识
IV. ①R221②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第180970号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

《黄帝内经》中的经筋美颜术

作 者: 黄梓峰 高荣荣
责任编辑: 郭 淼
装帧设计: 蒋宏工作室
封面图片: 华盖创意(北京)图像技术有限公司
插图绘制: 早 早
出版发行: 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/24
印 张: 7
字 数: 100千字
版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5080-6047-7
定 价: 28.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

美丽面庞的秘密

高荣荣

中国中医科学院执业医师

结缘经筋美颜术

随着年龄的增长，我逐渐发现自己没有 20 岁时的美丽了，不再有人夸我笑得“喜兴”，也不再有人说：“这姑娘笑起来真漂亮！”晚上，我对着镜子认真地观察自己的脸，发现两边脸颊不对称了，笑的时候嘴巴有点歪，太可怕了！我不由得想：难道我真的老了？难道岁月的痕迹已经如此明显，让我丧失了以往极具魅力的笑容？直至某一天，我遇到了黄老师，才知道——原来美丽面容还可以找回来！

那是个阳光灿烂的日子，在诊室中，除了病人，还有很多学生。黄老师正在教大家推脸上的经络，我走到他的面前向他问好。这时，黄老师抬起头来看着我的脸，盯了一会儿突然说道：“你们看，她右脸的经筋掉了，所以右侧嘴角向下耷拉了，快看！”我当时心里“咯噔”一声，天哪！我的脸真的有这么歪吗？就连不笑的时候都能被看出来？黄老师对我微微一笑，说：“别

怕，我给你正回来！”说完，他在我的脸上开始一番摸、推、揉、捋……然后告诉我：“照镜子吧！”我对镜一照，哎呀！嘴角对称啦！不由得灿烂一笑，脸已经正过来了！这也太神奇了吧！“这是怎么回事？您做了什么？”我急忙问。黄老师说：“没什么，就是把你错了位的经筋推回到了原来的位置，你这种情况不严重，一下就能推回去。以后要小心，估计你的下颌关节曾经有过脱位，右边没复位，这边经筋就掉了。但是，经筋归位后嘴角自然就不歪了。”当时我就愣住了，确实我的右侧下颌关节曾经有过脱位，当时复位了，可是之后张大嘴的时候还是可以听到那里有轻微的声响。

这是我第一次遇到黄老师。我本身是针灸医生，对于经络已经研究多年，此后在黄老师的启发和带领下，开始研究起了经筋。

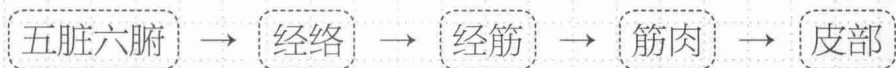
经筋疗法源于《黄帝内经》中的“灵枢经·经筋篇”，可用于治疗各类内科、妇科以及骨伤科等疾病。对此，黄老师总结：人体的各种病理变化最早都可以反映在经筋上，当早期的身体不适出现时，通过观察和治疗经筋，就可以达到治病的目的。

一个偶然的的机会，本书的项目策划王瑞敏老师发现经筋疗法对于眼睛、颧骨、鼻周、口周以及下巴等部位均能起到提升面部曲线等明显的美容作用。在她的竭力劝说之下，我们对这个手法从美容的角度进行了长期的实践和详尽的观察，最终整理推出了本书，希望可以帮助大家有效地养护自己的肌肤和改善面部曲线，享受到经筋美颜术的神奇美容功效！

什么是面部经筋？

十二经筋是十二经脉所连接的筋肉系统，故经筋是受经脉支配的，即“脉引筋气”（杨上善《太素·经筋》注）。经筋连属骨骼，不入脏腑，但其与经脉相通，故间接与脏腑相连。当人体的一些小问题（如眼角耷拉、嘴角耷拉、脚扭伤、肩膀疼等）刚刚出现的时候，利用经筋疗法直接调节筋骨、筋肉，便可将这些小症状杜绝于萌芽状态，避免大病的产生。

人体五脏六腑的气血阴阳变化，可通过与之连接的经络反映出来。经络向外反映至经筋，而经筋通过与皮部相连，最终将身体的变化反映到体表肌肤（此过程反之亦可成立）。



筋肉、皮肤的变化体现了人体五脏六腑的气血阴阳状况，而面部细嫩的筋肉、肌肤可以细致地表现人体内的气血盛衰变化，无论是衰老、疾病还是情绪失调、脏腑失和，都可以清晰地表现出来。一些水平高的医生，通过观察这些细微变化，既可以治疗“已病”又可以防范“未病”。

再说说我们的脸：脸部既是诸阳之会（阳经交会之处），也是经筋分布广泛的地方，既可以反映人体脏腑功能的情况，又可以反映面部经筋的状况。

本书所介绍的面部经筋，是《黄帝内经》中“灵枢经·经筋篇”中所指的十二经筋，选取了面部的六条阳经经筋以及督脉。筋肉松弛、皱纹增多、嘴歪及脸歪等变化，都说明人体出现了某

些问题，或者与颈椎病、脑供血不足、受风寒、外伤等因素有关，归到经筋理论中，都是局部的经筋出现了阻塞、离股等变化，可以通过手法的梳理来通畅经气、经水。经筋通畅后，局部的变化消失，面部便可恢复到原本的样子。比如，单侧的眼角下垂大多因为单侧组少阳经筋出了问题，将阻塞的经筋疏通并归复原位后，眼角就可以恢复到对侧眼角的同一水平线上。

经筋美颜术有哪些神奇的功效？

- 明亮肌肤，改善气色！
- 找回明眸，塑造美目！
- 打造面部完美轮廓——抹平皱纹，提升双颧，端正五官，笑颜如花！
- 通畅头部气血，远离脑部疾患，永葆青春和健康！

面部的皮肤暗沉，大多因为长期的肾气不足、痰湿内蕴导致阳气不能上荣于头面，气血不足引起面色无华，故阳气不足则气色差，阴血不足则肌肤无光泽。按摩头部与面部经筋，可以促进阳气和经气在头部的运行，带动阴血的循环流动，从而带走淤滞的废物，带来新鲜的营养，很快你就会发现面部的皮肤变得晶莹剔透，皱纹也减少了；通过按摩经筋，可使阻塞的地方变得通畅起来，并使离股的经筋复位，纠正面部肌肉的位置。每次按摩后都会有改变，久而久之，你的五官就会变得更加端正，两颧得到了提升，双下巴也变成了尖下巴，脸型都变小了！

黄老师曾说，把脸上的经筋调整复位后，每个人都可以拥有令人艳羡的“娃娃脸”，都能比自

己的实际年龄显得年轻5~10岁，最重要的是——还能变得更加漂亮！天哪！多么振奋人心的消息！可是，什么样的脸才是漂亮的呢？我们为什么要争取变成“娃娃脸”呢？

多年来，我们对于美容的定义，总是会随着时代的变迁产生某种公认的标准，就好像某个时期流行某种风格的衣着一样。我听过一个经典的笑话，是关于韩国整容的成果：一看模样就能基本了解，这位阿姨（或者大姐，或者小妹）的出生年代，因为这个时期的人们以某女明星的模样为标准，整容后从鼻子、眼睛、嘴巴到脸型、头型、身材等大都相似，这就不难看出她做过整容手术，甚至还能判断出是哪位整容师做的手术。这还算是美丽吗？天然去雕饰，清水出芙蓉！这些词，已不适合应用在这些手术刀下的美女了，她们不是天生丽质，而是工艺师（原谅我，我不能称他们为医生，因为他们没有治病，不添病就不错了）手下雕刻的工艺品，虽然美丽，却没有灵气，更没有个性！

一张美丽的面庞，并不是说脸必须是“狐狸脸”、眼睛必须是“杏核眼”，而是指：①无论有无面部表情，两侧脸型要对称；②眼角、嘴角微微向上翘，而且眼角、嘴角周围皮肤的纹路（甚至形成的皮肤褶皱）也要随之向上；③在没有面部表情时，鼻唇沟较浅；④没有抬头纹、川字纹和鱼尾纹，但可在大笑时出现轻微的鱼尾纹；⑤没有双下巴，整个面庞紧致，无肌肉松弛感，面部筋肉呈现整体向上的趋势。

看了以上的标准，也许你会想：这不可能，随着年龄的增长，这些情况都会出现，是不可避免的自然衰老现象，没有人能够达到这些标准！

事实上，现实中的确有很多符合这些标准的实例！我个人最钦佩的是赵雅芝和周海媚。赵雅芝比年轻时更瘦了一点儿，除了皮肤没有年轻时的水嫩之外，别的几乎没有什么变化。而周海媚更厉害，鼓鼓的脸一点儿都没有下垂，跟 25 岁时一样丰润。在热衷于打瘦脸针的今天，周海媚依旧保持当初如少女般的“娃娃脸”，可见她确实知晓什么才是真正的青春面庞。也许有人会说，这些女明星很可能是整过容的，一般人很难做到。我不敢说赵雅芝、周海媚没有在脸上动过“手脚”，但是我敢说她们没有大动过自己的脸，一方面是有年轻时的照片可做对比，另一方面是她们这种保养的程度完全可以通过舒筋导络的办法实现，完全没有必要动手术或者冒险打美容针。

不用怀疑，通过梳理经筋，我们每个人都可以拥有美丽的面庞——一张美丽的“娃娃脸”。

本书所介绍的手法，就是一种帮助大家恢复完美脸部曲线的方法，可以将自己的面部状态调整到最佳！也许，我们没有范冰冰漂亮，也没有张柏芝妩媚，但是我们完全可以拥有自己的个性美！这些经筋美颜手法，每个人都能掌握，而且效果会立竿见影。很多人在使用后，看到自己的变化时说的第一句话就是：“太神奇了！”

希望大家都有一张美丽的面庞，到老的时候能保持“鹤发童颜”，拥有婴儿一般的“娃娃脸”。这不是奇迹，也不是明星才有的特权，而是普通人都能实现的愿望。这种按摩手法是一种非常朴素的技术，虽然深奥，但很容易掌握。古人不讲药到病除，而讲手到病除，那么，就让我们运用自己的双手，推出属于自己的美人脸吧！

绪言 经筋美颜术使用说明/11

第一篇

抚平恼人的皱纹/17

第一章 抬头纹——头脑昏沉的开始/18

- 消除抬头纹
- 改善额头皮肤，提亮额头肤色
- 使额头更丰满
- 使窄额头变宽
- 减轻头晕
- 减少昏沉，提高记忆力
- 改善面部轮廓

第二章 川字纹——令人误解的“元凶”/27

- 消除眉间川字纹和悬针纹
- 改善眉间皮肤，使印堂明亮
- 调整面部表情，减轻蹙眉程度

- 提神，减轻头晕
- 提高记忆力
- 舒展眉心，改善运势

第三章 鱼尾纹——伤害女人眼角的“利刃”/36

- 消除眼尾鱼尾纹，改善眼周皮肤状况
- 提升外眼睑，消除肿眼泡，令小眼变大眼，使双眸明亮
- 重塑面部立体轮廓，提升两颊曲线
- 消除眼周细纹，消除眼袋
- 防治近视眼
- 提升外眼角和眉尾

第二篇

塑造紧致立体脸型/45

第四章 大犄儿头——少时的宝贝，老大的祸/46

- 消除额部大犄儿头
- 改善额头皮肤，提亮肤色

- 消除额头“犄角”
- 保护视力，提亮眼神
- 提高记忆力
- 改善面部轮廓

第五章 双下巴——颈部线条的“杀手” /54

- 打造尖下巴，消除双下巴
- 改善颈部肌肤，减少颈部细纹
- 收下颌，塑造下颌曲线，矫正国字脸
- 消除颈部和耳后赘肉
- 让颈部变纤长
- 改善面部轮廓

第六章 法令纹——苦楚纠结的面容 /60

- 消除法令纹，改善面部表情
- 改善鼻翼肌肤，收缩毛孔，令肌肤紧致
- 改善皮肤油脂分泌过剩的状况，促进皮肤水油平衡
- 提亮肤色
- 改善面部轮廓，提升双颧曲线
- 防治慢性鼻炎

第七章 耳鸣——身体发出的悲鸣 /64

- 治疗耳鸣和偏头痛
- 改善眼周细纹，消除眼袋，延长外眼线
- 改善面部轮廓，提升双颧曲线
- 去除头部两侧头皮屑，缓解颈部僵硬
- 改善脑部供血，提亮全脸肤色

第三篇

打造靓丽的明眸 /71

第八章 美目——绝色佳人出门必备之“神器” /72

- 消除眼周细纹，减轻眼袋，改善黑眼圈，去除眼周脂肪粒
- 滋润眼球，消除红血丝，塑造明亮双眸
- 提升外眼角，拉长眼线
- 提升眼睑，使小眼睛变成大眼睛
- 改善眼角下垂的状况，消除鱼尾纹
- 预防眼周生斑

第九章 眼角下垂——“囧”就是这么来的 /84

- 提升外眼角，延长外眼线，消除眼袋和眼周脂肪粒

- 提高眉尾, 改善“囧”脸
- 治疗偏头痛及轻度耳鸣, 缓解颈部僵硬
- 防治黄褐斑
- 消除眼周细纹, 提升眼周皮肤亮度, 改善黑眼圈

第十章 近视眼——大人孩子的忧愁/97

- 保护视力, 防治近视眼
- 预防因屈光不正而眼球向外突出形成的“金鱼眼”
- 消除眼部疲劳, 提亮双眸, 改善眼周肌肤
- 解决因长期佩戴眼镜而导致的面部变形问题, 恢复面部美丽曲线

第四篇

展露甜美笑颜/107

第十一章 立体丰唇——打造丰盈美唇/108

- 使双唇丰满、嘴角上翘
- 消除口周细纹, 令肌肤紧致
- 改善突出的嘴型
- 塑造清晰的红唇边缘
- 改善面部表情, 提亮口周肤色, 打造甜蜜笑容

第十二章 嘴角下垂——脸歪的起步/113

- 使嘴角上翘, 改善面部表情, 提亮口周肤色, 打造甜蜜笑容
- 纠正面部不对称表情, 端正脸型
- 消除口周细纹, 令肌肤紧致
- 收下颌骨, 塑造尖下巴, 提升面部曲线, 塑造面部完美轮廓
- 塑造清晰的红唇边缘

第五篇

端正鼻子/123

第十三章 矫正鼻型——塑造端正挺立俏鼻/124

- 矫正鼻型, 端正鼻子位置
- 收缩毛孔, 令肌肤紧致, 去除黑头, 改善皮脂分泌过剩的状况
- 令鼻翼丰盈
- 防治慢性鼻炎, 预防粉刺和暗疮
- 令鼻部肌肤恢复弹性

第十四章 鼻炎——引起脸部变形的“潜伏杀手” /128

- 治疗鼻炎，改善鼻子两侧肌肤
- 收缩鼻部毛孔，令肌肤紧致
- 去除黑头，改善皮脂的过量分泌，预防粉刺和暗疮
- 矫正鼻型，端正表情
- 令面颊丰盈，修正面部轮廓

第六篇

还原青春的肌肤/135

- 毛孔缩小了
- 黑头减少了

- 原来皮肤暗淡的地方变得有光泽、更明亮了
- 面部肌肤较之前柔软有弹性
- 皮肤较之前更加饱满
- 双下巴消失了
- 双颊较之前上扬了
- 下颌至耳际边缘轮廓线更明晰了

附录一：头部美容经筋详解/139

附录二：头部经筋对照图/155

后记 濒于失传的古法美容绝学/158

准备工作

1. 清洁面部和手部

按摩开始前要先做好清洁工作，避免面部污染造成毛孔阻塞，引发痤疮等皮肤问题。还要剪短指甲，用指甲锉修饰指甲尖并清洗双手，以免损伤皮肤。可以涂抹少量的爽肤水、润肤水等保持皮肤湿度。

清洗时，可以选用去污力较强但很温和的手工皂。此外，还可以自制一种用新鲜桃花蒸馏出来的桃花水，拍在脸上，既可美白、祛暗黄又可保湿。

2. 选择按摩介质

按摩油、精油、护肤乳液、凡士林等可以起到润滑作用的介质都可以选用。

常见的按摩油如下：

- (1) 醒脑醒肤按摩油——含有薄荷和冰片类的按摩精油。
- (2) 活血化淤按摩油——含有红花类的按摩精油。
- (3) 亮肤按摩油——含有佛手柑、柠檬、橙花类的按摩精油。

(4) 美白按摩油——含有玫瑰、茉莉、桃花类的按摩精油。

(5) 祛痘按摩油——含有茶树、薰衣草类的按摩精油，可以消炎祛痘。

大家可以根据自己的需求来选取适合自己的按摩油，也可以多准备几种，以备按摩过程中更换，或者过一段时间更换一种，以达到不同的疗效。

3. 基本指法

(1) 指压：指尖的指腹轻柔按压，刺激经筋内的经气。

(2) 指推：指尖的指腹向一定方向缓慢推动，感受指下经水流动的方向和阻塞的位置。

(3) 大、小鱼际按揉：大鱼际是手掌正面自拇指根部至掌根、伸开手掌时明显突起的部位；小鱼际是手掌外侧由一组肌群构成稍稍隆起的部位，自小指根部至掌根。按揉时宜缓慢，碰到坚硬的结节时先压后揉。

(4) 掌根推揉：以手掌根部为着力点，沿着一定的方向推动，可感受到掌根下经筋复位时的变化。

(5) 画圈按摩：为了配合经筋疏通的方向，一般右手顺时针、左手逆时针按摩。

4. 放松步骤

(1) 端正身姿：将镜子置于面部正前方，双肩保持在同一水平面，摆正头部，达到初步矫正身体姿态的目的。日常生活中很多人都有身体重心的偏移，这种不良习惯不仅会伤害颈椎、胸椎、腰椎、骨盆等，还会影响周围肌肉组织的变化，造成面部、颈部、肩背部、腰臀部、双腿等两侧肌肉的不对称。因此我们首先要纠正自己不对称的身姿，做个端正的人！

(2) 舒缓面部肌肉：将选取的按摩介质涂抹全脸，闭上双眼，轻轻拍打面部，然后面对镜子睁开双眼，不做任何表情。这个过程说来容易做起来难，我们总是会不由自主地收缩某部分肌肉。如果发现自己很难做到，可以反复做 3～5 次鼓气的表情，这样可以帮助你放松面部肌肉。这个步骤非常重要，因为只有没有表情时才能准确观察到面部经筋的变化。

(3) 放松颈肩部肌肉：双手十指相扣，掌心向上，伸展 5 次；端正身体，双手自然下垂，左侧肩膀慢慢向后旋动 3 次，右侧肩膀也向后旋动 3 次，然后两侧肩膀一起向后旋动 3 次。放松颈肩部，有利于阳气升至面部，还可以纠正颈部的不对称，延缓颈部的衰老。

(4) 放松头皮：双手手心稍微用力（以自觉有挤压感为宜）压住头颅颞部（位于头部两侧、双眼后方、颞骨上方）10～20 秒，双手十指指腹自前发际向后发际梳理 9 次。若头皮不能放松，开始后面的按摩时你会明显感觉疼痛，甚至难以忍受。

本书所介绍的手法，除了个别部分建议采用刮痧法辅助之外，建议大家全部用手操作。手部本身也是人体的反射区，经络敏感，在按摩脸部的同时，手掌中的淤血、青筋、血丝也可以得到疏通，从而调养身体内部的脏腑功能。

需要注意的禁忌和问题

1. 禁忌症——整容

大家在使用经筋美颜术之前请注意，本书所介绍的手法适用范围非常广泛，但有一点是禁忌，

绝对不可以使用，那就是——经筋美颜术不适合做过面部整容手术的人，若勉强使用，按摩后产生的一切后果请自负！因为凡是做过整容手术的人，面部的筋肉已经发生变化，经筋、经络、血脉都发生了明显的改变，其改变后的走向及气血状况非我们所能了解，而本书所介绍的经筋位置和梳理方向均以普通人的一般情况为准则，无法兼顾整容后的面部情况。特别提醒做过面部填充手术的朋友：切记不可尝试面部按摩手法，因为筋膜内的填充物受到刺激后易诱发感染并引起多种并发症，后果极其严重！

2. 注意事项

- (1) 严格按照书中介绍的方法操作，不要随意改变手法以免造成不良后果。
- (2) 按摩时要使用按摩油等按摩介质，防止皮肤受损。
- (3) 皮肤有明显破损时，请勿使用手法。
- (4) 按摩后避免受风寒。
- (5) 按摩手法宜轻柔、和缓、持续。

大家在使用经筋美颜术时，不要过于心急，俗话说“一口吃不成胖子”，请尽量严格遵照书中介绍的操作次数进行按摩，不要因为发现效果很好，就自行增加按摩次数。举个例子：我曾经为了治疗脸上的痘痘，在一天之内多次使用手法（具体次数就不提了，基本上是有空就对着镜子弄两下），结果……第二天我的脸上全是新长出来的红色小痘痘，让我追悔莫及！所以，鉴于我“血与泪的教训”，亲爱的读者朋友，一定要注意遵守手法要求啊！