

资深美容医师 **张理梅**
为你揭示按摩美容的奥秘！

【轻松学按摩】

主编 张理梅

美的按摩 密码

每天花很少时间，
有针对性地，
按摩自己的美容经穴，
会出现让你意想不到的效果！

【小穴位，大健康！】

由内而外的按摩方法，
让你年轻**20岁**！

美丽靠双手“留驻”！



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



美的按摩



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

美的按摩密码 / 张理梅主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.4
(轻松学按摩)

ISBN 978-7-5341-3810-2

I. ①美… II. ①张… III. ①美容—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062594号

丛 书 名 轻松学按摩
书 名 美的按摩密码
主 编 张理梅
编写人员 柏亚萍 邱一媚 应为红 杨 鹏
插 图 杨君欢

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	889×1194	1/24	印 张	4.5
字 数	63 000			
版 次	2010年5月第1版		2010年5月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3810-2		定 价 15.00元	

按摩美容——由内而外的健康美丽

20 世纪 70 年代，我在浙江省富阳县的一个小村子插队务农，经常看到村民去隔壁 80 多岁的一位老太太那里治病。出于好奇，我会常常在旁观看。有人太疲劳，口腔内小舌头（悬雍垂）肿胀疼痛，她会用筷子蘸上一点细盐点按于小舌头上，几天后就会好转；小孩吃多了不消化，她就会在其上腹部和背部给予按压助消化；夏天有人中暑了，她会在其背部放血、刮痧，每次都是立竿见影。如此简单易行的方法就能治好或缓解疾病，使我对中医及民间疗法产生了浓厚的兴趣，以至于使我走上了中医事业这条道路。

目前，我从事中医美容工作已 30 年，接诊了无数个损美性疾病患者及求美者。曾遇到一个腹部肥胖又控制不住食欲的人，我给他做了穴位埋线，其中一针埋在了中脘穴，两周后他来复诊时很惊讶地对我说，埋线后第二天他就不太想吃饭了，体重减了 4 千克！这就是穴位产生的神奇效果！

中医认为，我们的身体是一个有机的整体，面部五官、皮肤毛发都是整个身体的一个部分，所以说体形、容貌的健康美丽均与人体内部的五脏六腑、气血经络密切相关。就像是一棵大树，只有营养充足，输送通畅，才能树叶茂盛，生长兴旺。

现在社会压力越来越大，生活节奏日益增快，损美性疾病也会经常出现在许多人的身上，比如面容憔悴、色斑、肥胖等等。我的许多同学、朋友常常来咨询改变这些情况的办法，他们害怕就医的烦琐和吃西药的不良反应。所以在长期的美容医疗工作中，我就尝



试探索穴位按摩这一简便易行并能自己完成的美容保健方法，让人们不跑医院也能享受中医带来的美丽与健康。

通过有针对性的按摩，不仅能使面部皮肤红润白嫩，减少和消除皱纹，还能够提高人体的免疫能力，使机体强健，青春常驻。并且这种美容方法有一穴多能的效果，比如按压曲池穴，既能够通便清热，又能够美白面部皮肤；按摩足三里穴，既能够安神、开胃，又能够帮助强身健体。这种整体观念的调节比仅注重局部美化的其他美容方法要好很多，效果也更为稳定持久。

作为一名工作了30年的中医美容医生，令我最开心的事情莫过于看到我的病人在经过治疗后，皮肤变白、毛孔变细腻、色素变淡或消失、面部弹性增强了，变得更漂亮了！多年的临床实践使我体会到，许多损美性疾病的发生与人们生活不规律，不懂得呵护、保养自己的身体有着密切的关系。因此，我一直觉得有责任和义务引导爱美人士运用中医的按摩方法进行美容与保健。只要持之以恒，就会出现意想不到的效果。这是一种由内而外的健康而持久的美。

希望爱美女士行动起来，伸出你的双手，按住美的密码！

张理梅

2010年1月25日

目录

CONTENTS

1 没有丑女人，只有懒女人

哪个女人不爱美？哪个女人不梦想青春永驻？俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”如果我们懂得一点按摩保养的常识，就可以有效延缓衰老，让青春更长久一些……

美丽的女人靠双手留住青春·····	8
用对按摩手法给美丽加分·····	9
掌握方法找准穴位不再难·····	12
做好准备工作让效果加倍·····	13

2 乌发美发不是梦

有一头乌黑浓密的头发是美女的标志，可是现实总是差强人意。难道这一切就无法改变？来吧，动动你的手指，持之以恒，你会有惊喜的发现！

留住美丽秀发·····	16
和头皮屑说 bye-bye ·····	19



3 做个完美精致的小脸美人

每个女人都向往一张完美精致的脸庞，脸面问题永远是最大的问题。那么就行动起来，给我们的脸做个小小的 massage!

增加面部弹性·····	24
预防面部皱纹·····	28
让脸看起来更小·····	31
消除面部潮红·····	34
战胜脸上的青春痘·····	37
祛除色斑、雀斑·····	40
改善面部粗糙·····	43

4 眼耳口鼻动起来

要美丽，眼耳口鼻都不能放过，美丽不允许任何一个细节的懈怠。不要因为自己的疏忽让它们出卖了你的年龄。鱼尾纹再少一点，嘴巴再性感一点，美丽容不得一丝牵强的妥协。

让眼睛更明亮·····	48
防止出现鱼尾纹·····	52
淡化黑眼圈·····	55
消除眼睑水肿·····	58
去除恼人的眼袋·····	61
耳部按摩美容·····	64



牙齿的保健按摩·····	67
美化你的口唇·····	70
鼻部按摩美容·····	73

5 不容忽视的颈部和手臂

不要小觑颈部和手臂，它们可以为你的美丽加分很多。一张完美无瑕的脸配上布满皱纹的颈部和松松的手臂，美丽照样会大打折扣。聪明的女人不放过任何一个让自己更加完美的机会！

消除双下巴·····	78
让颈纹慢点来·····	81
保持手部年轻态·····	84
消除蝴蝶袖·····	87

6 全身动员，美丽爆发

不要厚厚的虎背，不要讨厌的水肿，不要扁平的胸部，不要松松垮垮的水桶腰，我的美丽自己说了算。甩掉赘肉，改善曲线，让我们的身体变得更轻松、美丽！

减肥消肿一起来·····	92
让胸部更丰满·····	95
打造紧致的腰腹部·····	98
丰满挺翘你的臀部·····	101
保持足部年轻态·····	104





哪个女人不爱美？

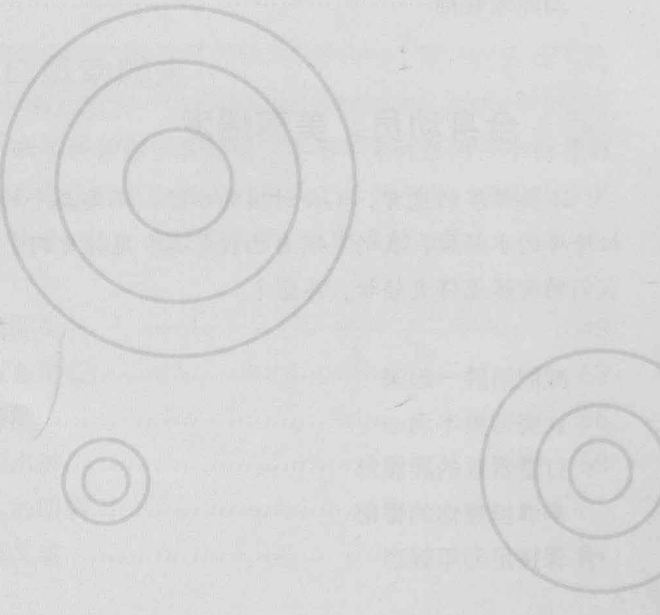
哪个女人不梦想青春永驻？

俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”

如果我们懂得一点按摩保养的常识，

就可以有效延缓衰老，

让青春更长久一些……





1

没有丑女人，
只有懒女人

美丽的女人靠双手留住青春



2009年的中秋节，我去一位朋友家吃饭。饭毕，我们大家外出欣赏中秋的月亮。走到附近的花园，我看到一棵树的树干非常光滑，感到很奇怪。朋友家80岁的老太太很兴奋地说，她每天早晨都会来到这棵树旁，用自己的脊背轻敲树干几十下，已经坚持了多年，原来的腰背酸痛在不知不觉中竟已消失。80岁的老太太面目清秀，思维敏捷，生活均能自理，下象棋时还经常赢别人呢！

虽然每个女人出生后的面貌和体形是爹妈给的，但后天的保养和呵护非常重要。做女人一定要做一个勤奋的女人，这样不但能够做好自己的事业、照顾好自己的家庭，还能够在岁月的每一个阶段保持住自己的美丽。

如果每天花很少的时间有针对性地按摩一些养生美容的经络及穴位，持之以恒，一定会出现你意想不到的效果。

用对按摩手法给美丽加分

找点时间放松心情，按摩一下，不仅能使自己健康美丽，而且身心都会很愉快。

按摩美容所需的场地、用具均很简单，自己在家都能进行，只要掌握了正确的穴位定位与按摩手法，操作起来并不难。

下面就运用你灵活的双手，按照图示，学几招常用的按摩手法吧！这些手法在给你带来美丽与健康的同时，也可以给你的亲人朋友带去温馨。



摩法 用四个手指的指腹或者掌部轻按一定的部位，做圆环形的有节律的按摩。用摩法的时候手要紧贴皮肤，频率是每分钟 60 次左右。腕关节要有节律且柔和地运动。

指按法 用拇指或食指按压穴位，并逐渐加重，轻柔回旋。指按法按压时力度要轻重适合，局部若出现酸、胀、麻的感觉就说明刚好到位。



扣法 这个手法常用于面部。先搓热两手掌，将温热的手掌放在一定的部位，使热气透入皮肤之下。

▲ 双手掌要互相搓到发红发热才行。

拍打法 掌指关节自然屈曲，以食指、中指、无名指此起彼伏、有节律地轻拍皮肤，用力要柔和。拍打法常用于面部。





指叩法 用手指指端有节律地叩击局部皮肤。指叩法也多用于头面部。指叩法的最大特点是手指自然屈曲、手腕放松、动作轻快、富有弹性。



提法 将拇指与其余四指相对，提捏皮下组织及肌肉，然后放下。连续数次，动作要迅速。提法一般也用于面部。

注意事项

- 按摩时手部要用虚劲，柔和、有力、灵活。
- 在不同的部位按摩力度不同，比如四肢、背部的穴位可重些，额部可稍重，眼周要稍轻些。
- 按摩的方向：面部按摩与肌肉走向一致，即与皱纹方向垂直；四肢、背部按摩与经络走向一致。
- 按摩节律平缓，穴位处要“按而留之”。
- 若局部有过敏、感染、毛细血管扩张、外伤等，不能进行局部的按摩。
- 自我按摩最好是在睡觉前进行，可以使疲劳的肌肤得到充分的休息。

掌握方法找准穴位不再难

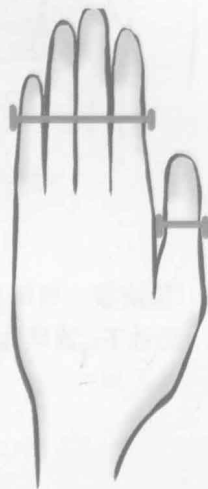


说到穴位的定位就不能不说到取穴。我们的先人早就发现了一些简单的取穴方法。这些方法对胖瘦高矮不同的人都适合，关键是你要跟着我动手试一试哦。

先伸出自己的手，充分展平，将食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节为横线，四指的宽度就是我们身上的3寸，而我们自己的拇指伸直，背面的关节横纹宽度就是1寸。

当然，这里的“寸”与我们平时生活中的“寸”是不同的，可以理解为等分，比如胸骨下的胃脘部到肚脐是8寸，所以这个“寸”又叫同身寸。

判断自己有没有找对穴位还有一个简单的方法就是：一般穴位按压下去都会微微凹陷，并且自己会有酸胀麻木的感觉。



特别提醒

如果穴位按压得不够到位，也不要太在意，有道是“离经不离穴”、“离穴不离经”，只要在穴位附近，都是有效果的，当然，找准的话效果更好喽！

做好准备工作让效果加倍



按摩可以是几分钟，比如工作、学习的空隙时间；也可以是十几分钟，比如睡觉前或起床后；还可以是某个休息日抽出一定的时间来做。那么，要做哪些准备工作呢？

首先，当然是心情的放松，急急忙忙的时候是不可能有心情来按摩的。一般来说，不同的按摩部位，准备工作有所不同，但是有以下这几个准备基本上就能让你的按摩进行得比较顺利：

◎ 清洁双手、剪除指甲，手上的戒指最好也拿掉，否则容易刮伤、擦伤皮肤。

◎ 用热毛巾（40℃左右）敷按摩处5~6分钟，这样可以促进血液循环，使按摩效果更好。

◎ 若是干性皮肤的人或者是在秋冬季，最好准备一些润肤油，如橄榄油、荷荷巴油，也可以使用按摩乳膏等，一方面可以保护皮肤、防止损伤，另一方面可以增加按摩时的润滑度，使按摩效果加倍。

◎ 冬季按摩要注意保暖，可以先把手搓热以后再按摩。身上有些穴位需要裸露时更要注意保暖，当心受凉感冒。





有一头乌黑浓密的头发是美女的标志，
可是现实总是差强人意。
难道这一切就无法改变？
来吧，动动你的手指，
持之以恒，
你会有惊喜的发现！