

家庭按摩·手到病除

图解 美容

TUJIE MEIRONG

闻庆汉 主编

湖北科学技术出版社

家庭按摩·手到病除

闻庆汉 主编

TUJIE MEIRONG

图解美容

常州大学图书馆藏
湖北科学技术出版社

主 编 闻庆汉

副主编 高 霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

尹 燕 刘巧燕 李祖清

汪新华 陈 萍 杨立志

闻庆汉 唐传平 高 霞

黄 俊

摄 影 高 峰 闻 谊

制 图 高文强 闻 谊

图书在版编目(CIP)数据

图解美容/闻庆汉主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2011.7
(家庭按摩·手到病除)
ISBN 978-7-5352-4741-4

I. ①图… II. ①闻… III. ①美容—按摩—图解
IV. ①TS974.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089812 号

责任编辑:李荷君 赵襄玲

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:仙桃市新华印务有限公司

邮编:433000

880×1230 毫米 1/32

5.25 印张

1 插页

120 千字

2011 年 7 月第 1 版

2011 年 7 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

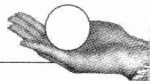
本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

主编简介

闻庆汉 男,1946年12月出生。1969年毕业于湖北中医学院中医医疗系,毕业后留校任教。曾任中华全国推拿专业委员会委员,湖北省按摩专业委员会副主任委员,湖北省老年医学研究学会理事,湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作40余年,主要以推拿专业为主。40多年来,除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外,还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。多次赴香港讲学,在国内举办过各种推拿培训班,包括推拿医疗、美容、保健等。与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录像讲座,获全国第二届电视教学类光州杯三等奖,并被制成电视录像片由湖北科学技术出版社1991年出版发行。

在国家级和省级刊物上先后发表论文数十篇,在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等著作中担任主编与副主编。被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。



前 言

按摩医学是中医学的重要组成部分,养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看,其历史悠久、源远流长。我国自古就重视养生之道,善用按摩之术以防治疾病,强身健体,防老抗衰。几千年来医学家的不断实践和研究,给后人留下了极其丰富的按摩养生保健文献资料,这是一份极其珍贵的文化遗产,进一步给予整理提高、发扬光大是历史赋予我们的光荣任务。

按摩是中医的外治法之一,属物理疗法。今天,随着历史前进,人类社会的不断进步,物质生活的极大丰富,使人们对于强身健体、延年益寿的愿望越来越强烈,发生了重新回归大自然的呼喊,那些自然之术、返璞归真之法倍受世人青睐,按摩以其安全、舒适、操作方便、简便经济、无毒副作用、效果确凿而著称于世:它既能防治疾病,又能养生健身。

此次所编《家庭按摩·手到病除》丛书4本,分别为《图解美容》、《图解瘦身》、《图解足疗》、

《图解养生》。

近年来，按摩养生保健之术又有新的发展，其表现是不断发展的按摩科研所取得的成果，使其更加科学化和现代化。按摩在美容、瘦身、防治疾病、防老抗衰、延年益寿的作用机制的研究上已有了可喜的进展。按摩手法分门别类的使用性明显增强，按摩使用的新途径时有涌现，其适应范围正逐渐扩大，无毒副作用的优点使一些药物治疗相形见绌。按摩养生保健的市场前途广阔，按摩现已进入新的历史发展阶段。

本书旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。按摩以其独特的理论体系、灵巧的操作手法、丰富的防治方法、显著的临床效果、安全可靠的施治途径、科学的养生保健正越来越展示着它无限的生命力。按摩医学正伴随着中国传统医学的矫健步伐，阔步走向世界。



目录

CONTENTS

§1 美容、保健按摩简介 / 1	
一、美容、保健的定义、性质及范围	1
二、美容、保健发展简史	3
§2 美容、保健按摩的基本知识 / 7	
一、面部局部解剖知识	7
二、影响头面部美容的因素	13
三、美容保健按摩的作用机理	23
四、美容保健按摩的特点	25
五、面部美容保健按摩的要求	28
六、面部美容保健按摩的适应范围	29
七、面部美容保健按摩的禁忌证及 注意事项	30
§3 头面部美容保健按摩常用手法 / 33	
一、按摩的手法	33
二、手法的要求	34
三、常用的基本手法	35
§4 头面部美容保健按摩常用腧穴 / 46	
一、腧穴的定义	46
二、腧穴的定位方法	47

三、常用腧穴	50
--------------	----

§5 头面部美容保健按摩法 / 56

一、头皮按摩法	56
二、秀发按摩法	59
三、额部按摩法	61
四、眉眼部按摩法	63
五、鼻部按摩法	67
六、口唇部按摩法	69
七、下颌部按摩法	71
八、耳郭部按摩法	72
九、面颊部按摩法	75
十、颈项部按摩法	78

§6 头面部疾病按摩法 / 82

一、黄褐斑	82
二、面瘫	87
三、痤疮	92
四、雀斑	97
五、白发	101
六、斑秃	104
七、近视眼	107
八、酒渣鼻	113
九、眼睑下垂	117
十、先天性小儿肌性斜颈	122
十一、面部皱纹	125
十二、落枕	130

§7 面部美容自我保健按摩 / 134

一、自我保健按摩的定义 134

二、自我保健按摩方法 134

§8 现今国内外美容保健发展动态 / 143

一、国外发展动态 143

二、国内发展动态 148

附 常用腧穴示意图 / 154

主要参考文献 / 160



§1 美容、保健按摩简介

一、美容、保健的定义、性质及范围

美容,是指人们应用物理和化学的方法,经过科学的、艺术的手法来恢复面部各部位的生理功能,同时给各部位增添美感,达到完美的形态。推拿美容,是以中医学的脏腑经络学说为理论根据,通过各种推拿手法作用于身体的某一穴位、某一经络或某一部位,通过皮肤感受器,借助神经的应激作用,引起大脑皮层对全身机能的调整,促进新陈代谢,使人体各系统、各器官处于良性运行过程,以达到促进身体健康、消除皱纹、改善皮肤色泽、塑造优美形体的目的,是用于美容的简便有效方法之一。

保健,即指保护健康之意,使身体不生病或少生病,并调整人的生理、心理和社会适应性。推拿保健就是采用推拿的手段来保护健康。

中医认为,推拿美容与经络学说的关系最为密切。经络系

统由经脉与络脉两大部分组成,其中的经脉,有“径”的含义,犹如途径,贯穿上下,沟通内外,经脉又分十二经和奇经八脉;络脉,有“网”的含义,犹如网络,纵横交错,遍布全身。经络内连脏腑,外络肌表,使皮肤与机体构成了一个统一的整体。所以,推拿身体的表面,可以促使百脉疏通、五脏安和。现代科学认为,推拿皮肤,刺激可以通过皮肤末梢神经传到人脑,影响整个身体的生理活动,治疗身体的某些疾病。

皮肤与十二经脉间存在着紧密的联系,为经脉的外周部分,全身皮肤属十二经脉,称为十二皮部。外来病邪可通过皮部而侵入经络脏腑,经络脏腑的病变也可以以一定的形式在皮肤上反映出来。例如,肾病患者,肤色发黑;肝病患者,肤色发青;脾病患者,肤色发黄;身体健康者,肤色光泽明润;精血衰败者,肤色枯槁无泽。

推拿美容认为,膀胱经、肾经、肝经、小肠经、大肠经、胃经和三焦经对皮肤的影响最为密切。刺激膀胱经,可以改善肥胖体质,改善面色过红,促进肤色变白,消除皮肤过敏和改善雀斑。刺激肾经,可以改善过瘦体形,也可减肥,预防酒刺和毛囊炎,消除皮肤过敏,改善雀斑。刺激肝经,可改善晦黑肤色,减肥,治愈皮疹。刺激小肠经、大肠经,可改善过瘦体型,改善肤色晦暗无华,治愈皮疹和皮肤过敏。刺激胃经,可防治皮疹,改善晦暗无华肤色,改善瘦弱体型。刺激三焦经,可预防皮肤化脓性感染,治疗酒刺和皮疹,消除一切皮肤疾患。

推拿美容的重点在头面部。长期推拿头面部,可以促使面

部皮肤的毛细血管扩张,血液循环改善,去除衰老萎缩的上皮细胞,增强汗腺功能,加强新陈代谢,从而改善皮肤的呼吸功能和营养作用,增加皮肤的光泽,维持皮肤的弹性,使面部不产生或少产生皱纹,或舒展已产生的皱纹,促使面色红润,容貌增辉,青春常驻。

推拿美容不仅对面部或全身的皮肤有护肤、润泽、除皱的作用,用较强一些的手法进行美容推拿,还能加快肌肉的血液循环,增加肌肉的营养物质,消除肌肉的疲劳,提高肌肉的柔韧性,减轻或消除肌肉的痉挛,促使萎缩的肌肉逐渐恢复。所以,美容推拿对面肌痉挛、抽动、面肌瘫痪、四肢肌肉萎缩以及不良卫生习惯造成的脸型异常等影响美容的肌肉病变也有较好的疗效。

头面部的推拿美容保健包括养颜、美发、明目、聪耳、健鼻、美齿香口等等,长期坚持推拿美容保健可以取得较好的效果。

二、美容、保健发展简史

爱美是人类的天性。中国崇尚中医美容健身的历史悠久,中医美容,是以中医理论为基础,以具有中医特色的方法和药方为手段,通过调节脏腑功能,改善血液循环,达到清洁颜面,美化肌肤、五官、毛发,消除面部瑕疵,达到维护、修复、重塑人体美的目的。中医美容方法丰富,手段多样,如内服、外搽、熏染、沐浴、按摩、针灸等。尤其是按摩疗法,无须服药,无痛苦,易于被人所接受。

随着岁月流逝,每个人的脸上都会留下道道皱纹,失去昔日的光泽和风采,所以俗语说“人老皮先老”。琳琅满目的化妆品虽然可以修饰面部衰老的缺陷,但只是暂时的作用,而坚持自我美容按摩,可以促进面部血液循环,加快新陈代谢,改善皮肤的营养,才能延缓皮肤衰老的发生与发展,才能使面色红润,容光焕发。所以有人说“按摩是面部皱纹的克星”。

推拿又叫按摩,已有 2000 多年的历史。推拿美容属于推拿保健的范围,是保健养生的一种手段,古人称为外功。推拿是人类最古老的一种物理疗法。可以这样说,自有人类开始,就产生了这种古老而原始的治疗方法。远古时期,人们为了求得生存,在从事各种劳动中,在与自然界各种不利因素斗争中,为了战胜疾病,治疗损伤,有目的地将推拿运用到生活实践中。当人类在生产劳动或互相争斗中遇到伤痛破损时,经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作,可以使疼痛缓解或消失、破损愈合。这种本能的医疗活动,通过不断总结,逐渐形成了推拿的治疗体系。

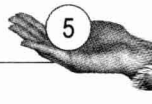
“人老皮先老”,表现出人体衰老最明显的部位在皮肤,尤其是脸部皮肤最能反映衰老的程度。老化的皮肤干燥无光泽、缺乏弹性、起皱纹。

要防止皮肤过早衰老,面部皱纹过早出现,除了保持生活起居要有规律、工作要劳逸结合、营养要全面合理、睡眠要充足、适度的运动、有妨碍面容的不良习惯要尽量纠正、要选用良好的美容化妆品外,防治脸部皮肤皱纹的最有效方法就是自我美容按摩。而脸部美容按摩最好在年轻时开始,若等到步入老年

之后,面部皮肤已经枯萎、衰老时再开始按摩,那效果就不明显。另外,面部美容按摩,非短期内可以收效,需长期坚持,不间断地进行。

在国外,推拿也是一门古老的医术。早在公元前4~5世纪,古希腊的医圣希波克拉底就强调区公所掌握推拿的必要性,并详细地写出了推拿的疗效和适应证,但到了中世纪,推拿疗法的研究一度中断。一直到18世纪后才开始从科学上加以研究,并阐明其生理作用,又在手法方面建成了体系,并根据临床应用的范围,分为医疗推拿、保健推拿、运动推拿、美容推拿、职业推拿等。尤其是保健推拿和美容推拿成了西方人乃至日本人、中国香港人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。以美国为例,每年都有数以百万计的人走入美容室。其中不少的推拿美容方法是借鉴了我国传统的推拿手法,也有人把中医经络学说的原理用于美容,取得了一些功效。

推拿用于治疗疾病,在我国百姓的心目中已有一定的基础,但对推拿能美容却感到陌生。这是由于目前美容仅仅局限于为数甚少的美容部门,而且大部分从事美容推拿的工作人员并非推拿专业人员,不熟悉中国医学的基础理论,不懂得经络穴位在美容上的整体治疗作用,仅用一些简单的方法施术于面部,因此无法起到应有的效用。开设有推拿专科的医疗单位,又不去发展美容项目,使美容推拿的发展受到很大的影响。与国外相比,从美容推拿的设施到从事美容推拿的人数,悬殊甚大。随着对外开放的不断深化,人们的美容观念将会转变。同时也要



求有志于美容推拿的专业人员和喜爱美容推拿的业余人员,继承和发扬中国医学遗产,充分利用传统医学的优势,学习、应用中医的经络腧穴学说和推拿疗法,为美化人民生活作出应有的贡献。



§2 美容、保健按摩的基本知识

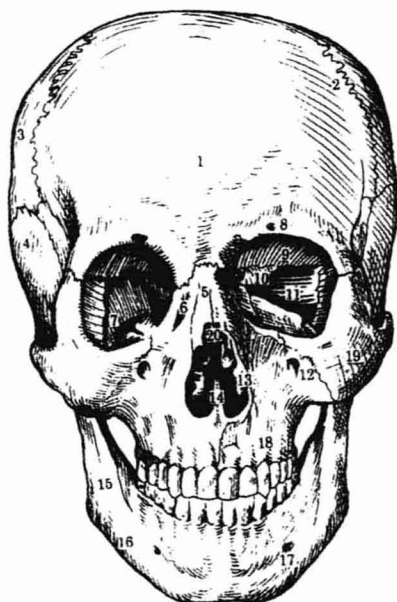
一、面部局部解剖知识

面部的基本解剖主要包括面部的骨骼、皮肤、肌肉、神经、血液循环等几个方面。要做好头面部的美容保健按摩，必须掌握头面部的局部生理解剖，这是学习的基础。下面就头面部的骨骼、皮肤、肌肉、神经、血液循环等分叙如下。

（一）头部骨骼组成

头部的骨骼称为颅骨，颅的位置在脊柱上方，由 23 块大小不同、形态不一的颅骨组成(图 2-1~图 2-3)。

1 块枕骨,2 块顶骨,1 块额骨,1 块蝶骨,1 块筛骨,2 块颞骨,2 块上颌骨,1 块下颌骨,2 块颧骨,2 块鼻骨,1 块犁骨,2 块泪骨,2 块下鼻甲骨,2 块腭骨,1 块舌骨。



- 1.额骨
- 2.冠状缝
- 3.顶骨
- 4.颞骨
- 5.鼻骨
- 6.泪囊窝
- 7.眶下裂
- 8.眶上孔
- 9.眶上裂
- 10.视神经孔
- 11.眶
- 12.眶下孔
- 13.下鼻甲
- 14.犁骨
- 15.下颌骨
- 16.翼肌粗隆
- 17.颞孔
- 18.上颌骨
- 19.颧骨
- 20.中鼻甲

图 2-1

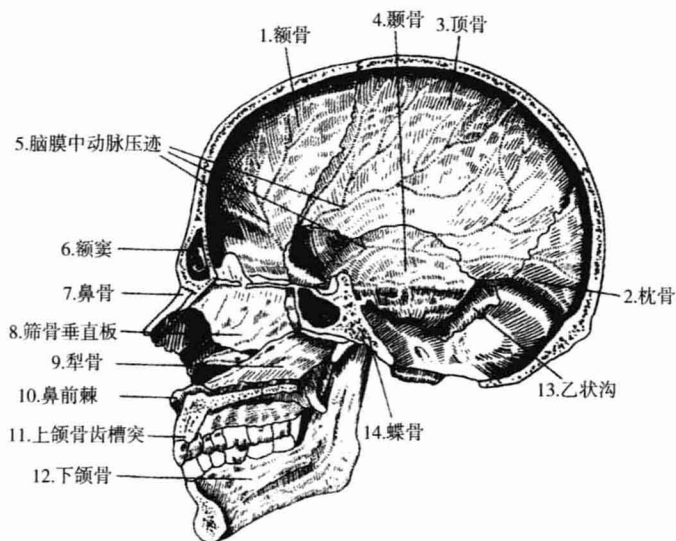


图 2-2