

现代家庭医疗保健丛书

# 女性按摩保健与医疗养生

*Nvxing Anmo Baojian Yu Yiliao Yangsheng*

家庭  
保健



全面、科学、实用  
咨询、解疑、指导  
健康、和谐、美满

张晓刚◇主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

# 女性按摩保健与医疗养生

主编：张晓刚

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女性按摩保健与医疗养生/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 女… II. 张… III. ①女性 - 保健 - 按摩疗法(中医) ②女性 - 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080601 号

## 现代家庭医疗保健丛书

---

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

---

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

## 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 按摩与保健头发健美按摩法 ..... | 1  |
| 头发健美按摩法 .....      | 1  |
| 眼部美容按摩法 .....      | 2  |
| 耳部美容按摩法 .....      | 3  |
| 鼻部美容按摩法 .....      | 5  |
| 口齿美容按摩法 .....      | 6  |
| 颈部美容按摩法 .....      | 7  |
| 颈部美容按摩法 .....      | 8  |
| 肩、臂、胸部按摩法 .....    | 8  |
| 大腿健美按摩法 .....      | 9  |
| 小腿健美按摩法 .....      | 10 |
| 润手嫩肤按摩法 .....      | 10 |
| 手指按摩法 .....        | 11 |
| 水冲肌肉松紧法 .....      | 11 |
| 海藻按摩法 .....        | 12 |
| 沐浴按摩法 .....        | 12 |
| 妊娠妇女的按摩美容法 .....   | 13 |
| 面部防皱按摩法 .....      | 14 |
| 穴位按摩消除面部皱纹 .....   | 15 |
| 延缓眼睑皮肤下垂的方法 .....  | 17 |
| 穴位按摩可治上眼睑下垂 .....  | 17 |

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 穴位按摩可治黄褐斑 .....    | 18        |
| 按摩疗法治粉刺 .....      | 19        |
| 按摩疗法治雀斑 .....      | 19        |
| 穴位按摩治疤痕 .....      | 21        |
| 按摩治疗酒渣鼻 .....      | 21        |
| 按摩可治皮肤粗糙 .....     | 22        |
| 按摩可治面光无泽 .....     | 22        |
| 按摩可治面色晦暗 .....     | 23        |
| 按摩可治面红潮红 .....     | 23        |
| 按摩消除臀部下方黑垢 .....   | 24        |
| 自我按摩治头皮屑 .....     | 24        |
| 按摩可治面颊消瘦 .....     | 25        |
| 按摩可消除双下巴 .....     | 25        |
| 掌握皮肤干刷法 .....      | 25        |
| 气功点穴按摩美容法 .....    | 26        |
| <b>医疗与保养 .....</b> | <b>28</b> |
| 中医的“辨证” .....      | 28        |
| 中国古代的养生术 .....     | 30        |
| 养生保健十六法 .....      | 31        |
| 胸部保健法 .....        | 34        |
| 背部保健法 .....        | 34        |
| 腰部保健法 .....        | 35        |
| 腹部保健法 .....        | 36        |
| 心脏保健法 .....        | 36        |
| 肝脏保健法 .....        | 39        |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 肺脏保健法 .....         | 40 |
| 肾脏保健法 .....         | 41 |
| 脾胃保健法 .....         | 44 |
| 补与食补 .....          | 45 |
| 常见物的妙用 .....        | 45 |
| 老年高血压患者保健方法 .....   | 47 |
| 心脏血管患者夏季保健方法 .....  | 48 |
| 糖尿病患者保健方法 .....     | 49 |
| 颈椎病患者保健方法 .....     | 51 |
| 肩周炎患者保健方法 .....     | 52 |
| <b>生活与养生</b> .....  | 54 |
| 生活中的保健措施 .....      | 54 |
| “生活方式病”的预防及保健 ..... | 56 |
| 家庭中保健的问题 .....      | 67 |
| 现代家庭病 .....         | 72 |
| 衣着与保健措施 .....       | 73 |
| 健美和保健的方面 .....      | 85 |
| 娱乐与保健的种类及措施 .....   | 88 |
| 环境与保健的种类及因素 .....   | 96 |

## 按摩与保健头发健美按摩法

### 头发健美按摩法

#### 操作方法

**指梳头发** 两手五指微屈，用十指指端从前发际起，经头顶向后发际推进。如此反复操作 20~40 次，每日早晚各做一次，每次需 5~10 分钟。

**按揉穴位**用双手拇指按揉头顶的百会穴、头后部的风池穴、天柱穴，每穴按揉十次。

**按揉头皮** 两手指自然张开，用指端从额前发际开始，沿头部正中按揉头皮至枕后发际，然后按揉头顶两侧头皮，直至整个头部，时间约为 2~3 分钟，按揉时头皮要有重胀感。

**拍打头皮**以手四指并拢，轻轻拍打整个头部，约需 1~2 分钟。

**干洗头发** 用两手手指摩擦头皮，如洗头状，直至整个头部，时间约为 2~3 分钟，每日 1~2 次。

**提拉头发** 两手抓头发，不使滑脱，轻轻用力向上提拉，直至全部头发都提拉遍。切忌过度用力，以免至大量头发脱落。

#### 功 用

乌发护发，防止脱发，提神醒脑，聪耳明目。

现代研究表明，轻轻按揉头部可刺激头皮神经末梢，通过大脑皮层，调节头部的神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进头皮和脑部的血液循环，促进头发的生长和黑色素的形成，调节头皮的分泌功能。

### 应 用

上述方法对白发、脱发、头发干燥枯黄均有良好的预防治疗作用。

## 眼部美容按摩法

历代养生家均注重眼的保养，有很多值得推崇的方法。特别是在当今眼疾不断增多的情况下，更有必要积极推荐眼部健美按摩法，使之发挥效益。

### 操作方法

按揉穴位 A. 两手拇指按揉睛明穴约 30 次；B. 两手食指指端按揉同侧攒竹穴 3 次；C. 两手食指指腹着力按压在太阳穴上，有酸胀感后再按揉 30 次；D. 两手食指指端着力按压四白穴，有酸胀感时再按揉 30 次。

运转眼球端坐凝视，双眼顺时针旋转 10 次，然后再向前凝视片刻，逆时针方向旋转 10 次，向前凝视片刻，最后双目紧闭，两手食、中指轻轻抚摩同侧眼皮约 1~2 分钟。

分抹眼睑微闭双眼，两手五指并拢，用中指和无名指指腹贴附在睛明穴，向外分抹至瞳子髕穴，重复 30~50 次。



分刮眼眶两手握拳，用食指近侧指间关节的挠侧缘紧压眼眶，作自内向外的刮动，分刮上下眼眶各 15 次，以出现酸胀感为宜。

上述方法可每日早晚各做一次，也可在用眼疲劳时做一次。

### 功 用

清脑明目，增加视力，消除眼疲劳，预防皱纹，健美双眼。

现代研究证明，按摩眼周可改善眼周围组织的血液循环，调节视觉神经和动眼神经的功能，并能使眼肌疲劳得到缓解，还能延缓眼睑皮肤下垂和眼周皱纹的出现。

### 应 用

对近视、远视、散光、斜视、眼底痛等均有防治作用。

### 注意事项

(1) 患眼病（急性炎症）时不宜按摩。(2) 眼区比较敏感，手法宜轻柔，按揉时以有酸胀感为度，不可用力过猛。(3) 可配合使用美容营养霜等化妆品，先涂于眼周再做手法，更增加效果。(4) 每次操作前均应洗手，并清洁眼周。

## 耳部美容按摩法

耳通过经络与全身各个部位相联系，这在《黄帝内

经》中就有记述。古代养生家提出“耳宜常弹”，作为聪耳健耳方法，后人至今仍沿用此法防治耳疾。红润柔软、具有光泽的耳廓，是容貌健美的一个不可缺少的部分。

### 操作方法

**揉捏耳廓**将两手食指分别置于两耳内侧，拇指置于耳背部，揉捏整个耳廓 30 次。

**推擦耳廓**将两手掌面横置于两耳廓上，均匀用力向后推擦耳廓，回手时将耳背压倒再向前推擦，如此反复 10～15 次。

**击鸣天鼓**又称掩耳弹枕。两手掌心紧掩两耳孔，余指放在耳后枕部，两手食指指面架在中指的指背上，用食指指面轻轻弹击后枕部 10 次。然后，手指紧按枕部不动，掌心骤然离开耳孔，放开时耳内出现“嗡嗡”响声，如此连续开闭放响 10～15 次。

**指擦耳后**将两手食指指面置于耳后相当于耳穴降压沟处，做上下推擦，至耳后出现热感为止。

### 功 用

益耳助听，健美耳廓。

研究证明，按摩耳部和击鸣天鼓可以调整脏腑，保护听力，使耳廓柔润光泽，并能恢复机体脏腑的功能。

### 应 用

采用此法可预防听力减退，防止耳廓出现脱屑、丘疹等皮肤病变。

## 鼻部美容按摩法

鼻居面中，位置显要。鼻形美观，鼻窍通利，为美丽容貌的重要组成部分。

### 操作方法

推擦鼻部两手五指并拢，两手食指放于同侧鼻部，从迎香穴向上推擦至鼻根部，共约 30 次，使之产生轻微的温热感。

按揉穴位用中指指端按揉迎香 30 次，然后再按揉素髌穴 30 次。

捏压鼻根用右手拇食指指面捏压鼻根部，用力不宜过大，连续捏压 30 次。

### 功 用

健鼻利窍，润泽皮肤，美化外形。

实践证明，按摩鼻部可以促进鼻黏膜的血液循环，利于鼻内黏液的分泌，并能促进黏膜上皮细胞的纤毛摆动，可增加鼻黏膜的抗病能力。同时又可使鼻根挺直隆起，保护和增加鼻形美观。

### 应 用

除用于鼻部健美外，还可用于防止各种鼻病，预防感冒。

## 口齿美容按摩法

牙齿不仅是咀嚼器官，而且也是控制发声的重要门户。牙齿、牙龈的健康与否，直接关系到人体的健康和美容。因此保持牙齿、牙龈的健康是十分重要的。

古代养生家很早就提出“齿宜常叩”、“津宜常咽”。

### 操作方法

叩击牙齿心静神凝，口唇轻闭，然后上下齿互相轻轻叩击 30 次。

搅拌舌头先将舌尖抵于上唇之内、门牙之外，舌尖顺着牙床向左右方向各搅动 10~15 次，然后做吸腮动作 10~20 次，将口中唾液分三次慢慢咽下。

按揉牙龈将手洗干净，以食指伸入口内，用食指指腹沿牙龈内外侧横行摩擦，往复 10~20 次，再以食指指腹对牙龈按揉 2~3 分钟。另一法：将手洗干净，用大拇指和食指的指腹贴附在牙龈上，做前后方向横行按揉，同时作竖向移动，约 2~3 分钟。

按揉颊车将两手拇指指腹压于两侧颊车穴上（咬牙时两颊部突起处的中点），按揉 30~40 次。

### 功 用

坚固牙齿，防治牙病，滋润咽喉，引津助运。

实践证明，常叩击牙齿和按摩牙龈可巩固牙根和牙周组织，保护牙龈，预防牙齿松动；又可兴奋牙的神经、血管和髓细胞，配合咽津，能促进食物的消化和吸收。

## 应 用

除用齿部美容外，还可用于牙松、口干舌燥、咽喉疼痛、消化不良的防治。

## 颈部美容按摩法

颈和颈位于人体的显著位置，即头面之下，躯干之上，其与面部美容有直接联系。颈颈部健美与否直接关系到容貌美丽与否。颈部肌肉皮肤有弹性，皮肤光洁红润，将会使面容增辉，反之颈颈部肌肉皮肤松弛，脂肪积聚过多，皮肤粗糙有皱折，或有斑点，都会损害影响容貌美。

局部按揉配合适当的运动，有助于颈颈部的保健。

### 操作方法

按揉颈部牙齿微闭，头向后仰，用两手食指和中指指腹从下巴尖部开始，向外侧做按揉，直至耳后乳突部，然后再按揉回到下巴尖部，共做五个往返。

拿捏颈部用单手拿捏颈部，用力宜轻，不可过度牵拉皮肤。拿捏约 2~3 分钟。

转动头颈面向正前方平视，作向左右各 90 度角的头部转动，左右交替进行，速度不宜太快，左右各转动 10~15 次。

按揉颈部牙齿微闭，头向后仰，单手四指并拢，向后置于对侧颈部，从颈部下端向外上慢慢做按揉，直至耳后乳突下方，左右侧交替进行操作，每侧做五个往返。

拍打颈颈两手四指并拢抬头稍上仰，用指面轻轻拍打

颈颈部皮肤 1~2 分钟。

### 功 用

活血通络，润泽皮肤，增加弹性，防皱除折。

实践证明，按摩加局部运动可促进颈颈部皮肤的血液循环，改善皮肤的营养状态，促使皮下脂肪消耗和肌肉运动，使肌肉皮肤更有弹性，防止皮肤过早松弛的皱折。

### 应 用

主要用于预防和治疗颈颈部肌肉松弛、脂肪积聚所致之“双下巴”，也用于颈部皮肤健美。

## 颈部美容按摩法

(1) 以拇、食、中指由后向前轻捻前颈皮肤，再加以前后推动数次，每次向一个方向推。

(2) 中间三指在后颈部按推由后颈、发根向脊椎处，反复数次。

(3) 颈部伸展运动，前屈后伸，头部向前时接近前胸，再将颈部作左右侧屈，左侧屈将左耳接近左肩，右侧屈将右耳接近右肩。

## 肩、臂、胸部按摩法

肩部按摩法：

(1) 以拇、食、中指在肩的最高点做提按数次，左右轮回，可稍用力。

(2) 在肩峰处，用手指从肩的外端移到内侧，随移随按揉，直至接近大椎处。

(3) 用五指指端在肩头做有规律的提拿。作用：松弛肌肉，消除肩部疲劳感。

**臀部按摩法：**仰卧，双腿平放，双手握拳，抵住臀部，抵按 2~3 分钟。再俯卧，双手掌拍叩臀部，直至有麻热感。

**胸部美化按摩法：**

(1) 用手的中间三指以锁骨至胸骨间距往返按摩。

(2) 用掌心或大鱼际沿胸部自下而上做螺旋推揉数次。

(3) 随着有节律的呼吸运动，用手掌轻拍前胸数次。

(4) 两手臂左右平伸，做开胸运动，直至胸部有舒适、畅快的感觉。

## 大腿健美按摩法

(1) 双腿浸于热水中，待身体温暖，肌肉变软后再行按摩。

(2) 将涂有浴皂的毛刷由膝盖向上至腹股沟做均匀轻柔的螺旋状按摩。

(3) 如有血液循环不良，应将足尖抬高，离地面约 30 厘米再进行。

(4) 左右腿交替进行，重复数次，直至大腿部有麻热感为宜。

## 小腿健美按摩法

(1) 将双腿浸泡于温水，使肌肉松弛后按摩效果为佳。

(2) 将浴皂擦在手掌中或毛刷上，由膝盖向足跟方向做有节律的螺旋状按摩，由上而下再由下而上，反复数次。

(3) 用清水将皂液冲洗干净，用干毛巾将腿上水分拭干后均匀地涂抹上润肤油，再由膝盖向下至足跟作环状按摩一次。

(4) 按摩后平卧 15~30 分钟。

## 润手嫩肤按摩法

功效：健美柔润。

方法：将手分为三部分，逐次进行按摩。

(1) 手指按摩：①拇指在上，食指在下，以螺旋方式在指背上滑动按摩，②用拇指和食指在手指两侧，由指根向指尖捏压，③拇指在上，食指在下，由指尖向指根移动，加压按摩。(2) 手背按摩：一手捏住另一手背的指根处，拇指指腹按于手背上，以顺时针方向，呈半圆滑动按摩。(3) 手掌按摩：用拇指指腹从另一手掌心的拇指根部开始，由下呈半圆状，用力滑动。说明：

运用此方法宜早、晚各一次，可以促进肌肤的血液循



环，增进新陈代谢及营养的吸收。按摩前，应将双手洗净，揩干，涂适量按摩霜，按摩时间以 20 分钟左右为宜。

### 手指按摩法

(1) 活动各手指关节，并做前后左右地挥腕动作。

(2) 由拇、食指带动，将每个手指由指尖至每个指关节做捏揉数次。

(3) 将左右手十个手指握成拳状，越紧越好，紧接着伸平十指，这样反复的一握一伸，重复几次。

作用：促进血液循环，消除疲劳。

### 水冲肌肉松紧法

肌肉容易出现松弛的部位有臀部、手臂、大腿内侧，因此要经常在这些部位做纵、横螺旋状的刺激。

(1) 用适当的温水和冷水交替地敷拭这些部位，以调整皮肤的温度，改善皮肤的机质。

(2) 在这些部位常涂些润肤油或紧肤液可以增强皮肤弹性，然后，用两手掌心在这些部位加以稍有力的按揉、提拿动作。

(3) 淋浴时，也可将水柱直接喷淋这些部位。以水的冲击力改善肌肉张力达到松紧肌肉的作用。