

施仁潮 主编



全家人的按摩书

无论你年轻时皮肤再好
随着岁月的流逝
总会留下各种各样的问题
痤疮、色斑、皱纹、黑眼圈等等
每日以手摩面
可以使面部皮肤柔软润泽
容颜不老
同时
面部还有许多穴位
经常有意识的摩面可以防病保健



每日摩面

MEIGIRINMONTA

本书荣获2010年

全国中医药

科普图书著作奖

摩面让你如此美丽！

以手摩面“令人面上有光泽，似为神仙色彩”。

凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮点。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少颜多。

——忽思慧《饮膳正要》



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

每日摩面 / 施仁潮编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011.5

(健康从按摩开始)

ISBN 978-7-5341-4115-7

I. ①每… II. ①施… III. ①面—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088766 号

丛 书 名 健康从按摩开始

书 名 每日摩面

主 编 施仁潮

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

联系电话: 0571-85176040

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 7.25

字 数 90 000

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4115-7 定 价 24.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 责任美编 金 晖

责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷

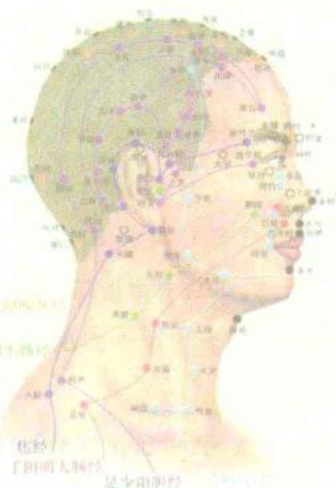
每日按摩面

MEIGIRIMIONIA

全家人的按摩书



施仁潮 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

作者的话

人们在肢体受冻时,会用手摩擦取暖;打嗝、咳嗽时,会情不自禁地去拍打胸背部;受到损伤出血时,会本能地用手按压止血;损伤疼痛时,会通过抚摩、揉动来止痛,这就是按摩。

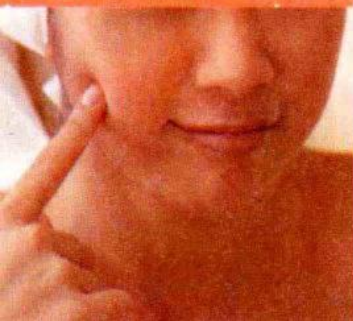
按摩作为祛病健身的有效手段,被历代医家、养生家所推崇,用于祛病康复,保养健身。近年随着医学保健知识的普及和人们对健康的追求,按摩得到了更为广泛的重视,医院设立了推拿科,社区卫生服务中心有了按摩室,按摩走进了广大家庭。

早在 2000 年,我们就组织编写了《轻松学按摩》小丛书,共有《摩面》《摩腹》《捏脊》和《擦足》4 个分册,分别介绍了头面部、腹部、背部、足部的经脉与穴位,围绕养生保健和疾病防治,配以精美彩照,明确了按摩部位,讲述了按摩方法。该丛书由浙江科学技术出版社出版后,受到了好评,于 2010 年荣获“新中国成立 60 周年全国中医药科普图书著作奖”。

当今,全国上下掀起了强盛的养生风,中医保健受到了前所未有的重视,按摩保健更是红红火火,成了人们日常保健的重要内容。为了适应社会需求,我们对丛书进行了重新整理,增加了相关的保健内容,如遗传和营养影响小儿生长发育、增强小儿体质的窍门、鼻保健防感冒、用食物来通便排毒、饮食调养帮助消除黑眼圈等等。我们相信,增补了这些内容,有助于广大读者在按摩的同时了解保健知识,提高阅读兴趣,而且对普及养生知识,提高按摩的防病治病效果,都会有帮助的。经增补充实后,丛书的主题突出了健康,所以改名为《健康从按摩开始》,4 个分册分别叫做《每日摩面》《轻松摩腹》《快乐擦足》和《爱上捏脊》。

只要你有心想,按照书中的文字讲述和图片示范,相信能很快学上一招,让自己、让家人享受到揉、抹、推、擦带来的益处。

施仁潮





一位新手妈妈的祛斑经历

周 雯

怀孕前,我的肌肤白嫩光滑,周围的人都很羡慕,我也常以此为傲。但怀孕2个月后,我的脸上出现了色斑,开始是皮肤颜色变暗,后来色素加深,并慢慢变黑,范围也逐渐扩大,形成了黑斑,给我带来了烦恼。生下女儿后,脸上的黑斑仍没退去,急得我擦药膏、涂药水、做面膜、吞药丸,想尽了一切办法,可奇迹还是没有出现。

前两年,我母亲得了面神经瘫痪,舌头偏向一边,合不拢嘴,口角流水,医生在她脸上扎针,同时嘱咐她多做按摩。就这样,她一面扎针,一面做按摩,连续治了1个月,开始有了效果。2个月后基本恢复了,医生说不用扎针了,只要坚持做按摩就可以了。母亲坚持按摩了5个月,不但嘴巴完全恢复正常,面色也红润起来了。受此启发,我也每天在早晚涂护肤霜时,坚持用手指按摩脸部10分钟。一段时间后,朋友们都说我的脸色好多了,这使我看到了希望。

医生告诉我,黑斑的发生与精神因素有关,静下心来做按摩,不但对面部肌肤有良性刺激作用,还能调节内脏和神经功能,对健康也是大有好处的。在按摩的同时,我比较注意放松心情,抱着乐观的态度坦然面对生活。坚持了半年,我的面部黑斑全褪去了,见到我的人都感到惊讶,纷纷求教有何妙法。现在已经是第8个月了,我的脸色转白,面部肌肤有了细嫩的感觉。我还要坚持下去,就像吃饭、睡觉一样,一天也不忘记做面部按摩。我想,那种嫩嫩的、滑滑的感觉一定会重新回到我的脸上的。

目录

Part 1

摩面与美容保健

心与面部保健 / 12

心血荣养头面 / 12 摩面光洁脸部 / 12

肝与眼保健 / 12

肝血充养眼目 / 12 按目运目能明目 / 13



肺与鼻保健 / 13

鼻为肺之窍 / 13 鼻保健能提高呼吸功能 / 14

脾与口保健 / 14

脾开窍于口 / 14 口保健能强健脾胃功能 / 14

肾与耳、齿、发保健 / 15

肾与耳、齿、发的关系 / 15 叩齿、梳发及擦耳 / 15

Part 2

经脉穴位与按摩方法

经脉与穴位 / 18

循行于头面部的经脉 / 18 分布于头面部的穴位 / 18

头面部穴位的定位 / 21

按摩头面部的方法 / 22

按法 / 22 掐法 / 22 揉法 / 22 摩法 / 22 抹法 / 23

推法 / 23 擦法 / 23 捏法 / 23 击法 / 24 摇法 / 24



按摩的注意事项 / 25

时间不限,心态要好 / 25 掌握一定的技巧 / 25 其他 / 26

Part 3

摩面美容

涂摩美容 / 28

涂津摩面 / 28 分抹面部 / 28 指腹摩面 / 29

揉面去皱 / 30

按揉印堂 / 30 开天门 / 30 按压前额和下颌 / 30 揉面 / 31



消除面肿 / 32

掐揉人中 / 32 掐揉耳门 / 32 掐擦揉完骨 / 32 摩面 / 33

去粉刺 / 34

抹前额及鼻 / 34 刮四白 / 34 掐揉翳风 / 34 摩面 / 35

祛除黄褐斑 / 36

掐擦风池 / 36 掐揉颊车 / 36 按揉太阳 / 36 揉面颊 / 37

养眼明目 / 38

捏揉四眦 / 38 刮眼眶 / 38 按揉攒竹 / 38 按揉阳白 / 39

按揉眼球 / 39

去眼袋 / 40

按拉双眼 / 40 按揉眼周穴位 / 40 按揉阳白 / 41

刮眉弓 / 41

去黑眼圈 / 42

按揉睛明 / 42 按揉太阳 / 42 刮抹眼眶 / 42 按揉眼眶 / 43





护发固发 / 44

点按前额 / 44 梳搔头皮 / 44 轻击头皮 / 45 摩头 / 45

防治斑秃 / 46

按揉头维 / 46 按揉风池 / 46 掐揉风府 / 46
摩头皮 / 47

鼻保健 / 48

揉迎香 / 48 擦鼻 / 48 捏鼻 / 48 拉鼻中隔 / 49

叩击固齿 / 50

掐揉下关 / 50 掐揉颊车 / 50 擦上下唇 / 50 叩齿咽津 / 51

聪 耳 / 52

擦耳根 / 52 揉捏耳郭 / 52 揉捏耳垂 / 52 牵拉耳郭 / 52 弹风池 / 52

醒脑提神 / 54

轻击前额 / 54 按揉太阳 / 54 掐按素髻 / 54 按揉天柱 / 55 弹叩风池 / 55

防治头晕 / 56

按揉印堂 / 56 按揉人中 / 56 按揉承浆 / 56 按揉太阳 / 56

健 脑 / 58

按揉百会 / 58 掐擦脑空 / 58 捏拿颈椎 / 58 弹风池 / 58 推擦颈椎 / 59



摩面祛病

感 冒 / 62

按擦迎香 / 62 按擦上迎香 / 62 推擦鼻唇沟 / 62
推擦风池 / 62 推擦项后 / 63



神经衰弱 / 64

按揉百会 / 64 按揉头维 / 64 叩击头皮 / 64 刮眼眶 / 64 按抹面颊 / 65

失眠 / 66

按揉安眠 / 66 按揉听宫 / 66 按眼眶 / 66 揉捏睛明 / 66 梳抓头部 / 67



嗜睡 / 68

掐揉神庭 / 68 掐揉囟会 / 68 擦揉脑空 / 68

健忘 / 70

掐揉四神聪 / 70 掐揉风府 / 70 拿击项后 / 70
掩耳弹风池 / 71

梅尼埃病 / 72

揉神庭 / 72 揉太阳 / 72 揉鼻根 / 72 摩面 / 72
梳抓头皮 / 73

低血压 / 74

掐揉印堂 / 74 掐揉素髻 / 74 按揉耳门 / 74 按揉玉枕 / 75

高血压 / 76

揉太阳 / 76 推脑户 / 76 按推风池 / 76 按推大椎 / 76
配合刺激降压沟 / 77

脑震荡后遗症 / 78

掐揉神庭 / 78 掐揉头维 / 78 擦揉风府 / 78
摩头面部 / 79 揉头部 / 79



头痛 / 80

按眉头 / 80 捏眼内眦 / 80 揉头维 / 80 梳头摩头 / 80



眉棱骨痛 / 81

按前额 / 81 上推前额 / 81 揉刮眼眶 / 82 抹前额 / 82

三叉神经痛 / 83

掐揉阳白 / 83 掐揉四白 / 83 推头维 / 83 摩头 / 83

枕神经痛 / 84

按揉玉枕 / 84 按揉通天 / 84 掐揉哑门 / 84 推项后 / 84

干眼症 / 86

指擦脑空 / 86 掐揉睛明 / 86 掐揉眼眶 / 86 转眼揉眼 / 87

视神经萎缩 / 88

掐揉承泣 / 88 掐揉球后 / 88 掐揉脑户 / 88 双眼瞪视 / 88 慢转眼球 / 88

近 视 / 90

捏揉眼内眦 / 90 按揉眼外眦 / 90 刮眼眶 / 90 按眼球 / 90 熨眼 / 90

掐揉神庭 / 90

弱 视 / 91

按揉眼周穴位 / 91 掐揉率谷 / 91 掐揉络却 / 91 掐眼眶 / 92 揉眼 / 92

斜 视 / 93

揉睛明 / 93 按揉瞳子髁 / 93 掐揉头临泣 / 93

按揉阳白 / 93 按上星 / 93

慢性鼻炎 / 95

揉上星 / 95 揉印堂 / 95 按揉迎香 / 95 捏提鼻梁 / 95

搓擦鼻部 / 95

中耳炎 / 96

按听会 / 96 揉听宫 / 96 揉翳风 / 96 擦揉完骨 / 96



耳鸣耳聋 / 98

揉耳门 / 98 擦耳根 / 98 按捏揉耳郭 / 98 弹风池 / 99 击探天鼓 / 99
拉耳郭 / 99

牙 痛 / 100

掐揉天容 / 100 掐揉颊车 / 100 掐揉下关 / 100 拉揉面颊 / 100 配合刺激合谷 / 101

颞颌关节紊乱 / 102

揉上关 / 102 叩齿 / 102 揉颊车 / 102 擦面颊 / 102 分抹颌下部 / 102

面神经瘫痪 / 104

掐揉下关 / 104 掐揉颊车 / 104 掐揉承浆 / 104 掐揉承光 / 104
拉面部肌肉 / 105 拉面颊 / 105

口角流涎 / 106

按揉地仓 / 106 按揉面颊 / 106 按揉颧髎 / 106 推面颊 / 106

慢性咽喉炎 / 108

揉完骨 / 108 揉扶突 / 108 叩齿咽津 / 108

中风后语言不利 / 109

掐揉承浆 / 109 掐揉颊车 / 109 擦揉哑门 / 109
捏揉颈部 / 109 配合咽津 / 110



昏 厥 / 111

掐人中 / 111 掐素髎 / 111 捏鼻梁 / 111 掐擦风府 / 111

落 枕 / 112

掐风池 / 112 掐风府 / 112 掐角孙 / 112 掐承浆 / 112 摇颈 / 113

经前期紧张综合征 / 114

揉前额 / 114 揉太阳 / 114 按揉神庭 / 114 按揉百会 / 114 分抹前额 / 114



Part 1

摩面与美容保健

MOMIAN YU MEIRONG BAOJIAN

人体是一个有机整体,脏腑与体表之间通过经络建立了密不可分的联系。人体中的经络行走于头面部,使头面部得到脏腑气血的滋养。

按摩头面部,可以增强脏腑功能,激发内脏活力,起到美容保健、祛除病痛的作用。



心与面部保健

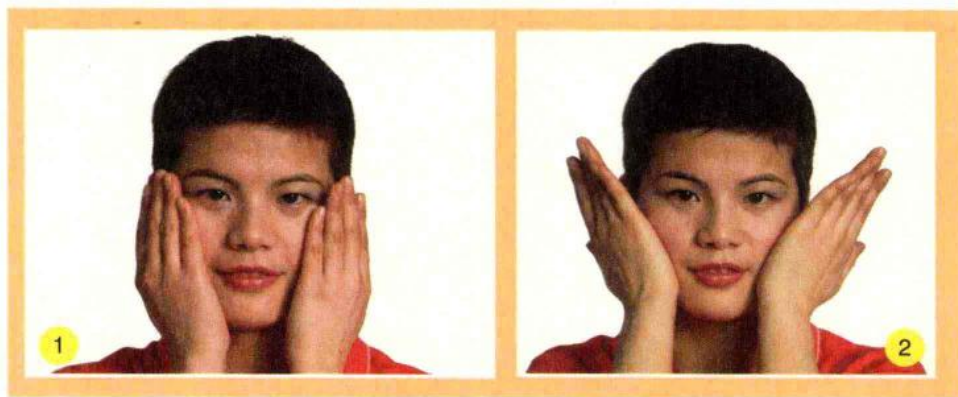


心血荣养头面

心的功能是主血脉,心气可推动血液在脉管中运行,荣养全身。心气的盛衰、血的盈亏,可从脉搏的变化和面部色泽的改变上反映出来。也就是说,面部的润燥荣枯是心功能强弱、气血盈亏的反映。

摩面光洁脸部

心有病变,可以服用补益心气、滋养心血、清心降火类药物。按摩可促进面部血液循环,增加皮肤光泽,还可进一步激发心脏,使其主血脉的功能增强,达到祛病保健的目的(图1、2)。孙思邈在《千金翼方》中记载:“摩掌令热以摩面,从上向下二七过,去邪气,令人面有光,又令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆除。”



肝与眼保健



肝血充养眼目

正常情况下,肝的功能是贮藏血液,调节血量,濡养自身;而眼睛的功能是视物。只有肝



血充足,可以养目,眼睛才能发挥视物的功能。所以说,肝藏血,开窍于目。在《灵枢》中还有“五脏六腑之精气皆上注于目”;“肝气通于目,肝和则目能辨五色”的记载。

按目运目能明目

眼睛的保健是头面部保健的重要内容。眼周围分布着许多穴位,按目时刺激这些穴位,能起到保健祛病的效果(图3)。古人在眼保健中还有运目的内容,即早晨起床后,先闭上眼,按顺时针方向和逆时针方向各转动眼球数次;然后睁开眼,按顺时针方向和逆时针方向各转动眼球数次,对眼睛有极好的保健效果(图4、5、6、7)。



肺与鼻保健

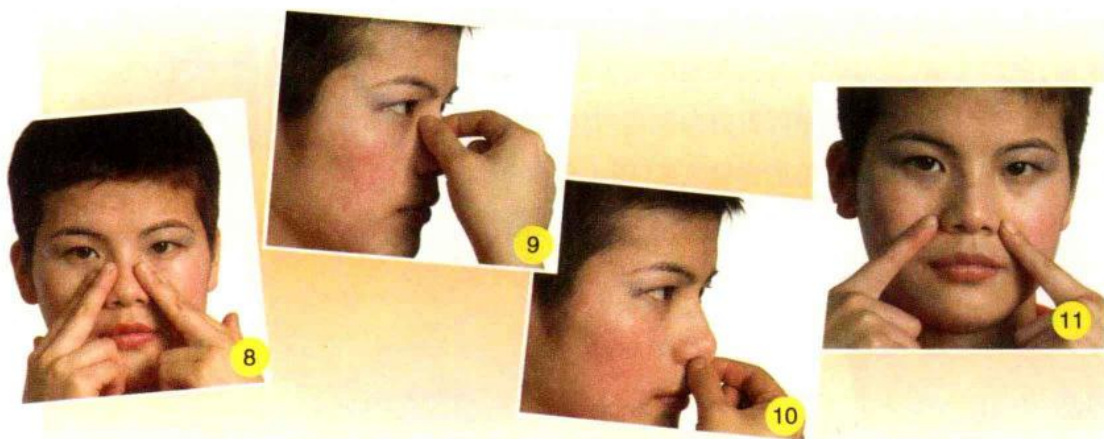
鼻为肺之窍

肺主司呼吸,是体内外气体交换的场所;鼻与喉相通而连于肺,为呼吸的通道,所以有“肺主气,开窍于鼻”的说法。肺主气,既言其主持呼吸,同时也包含了其对全身气机的调节作用,即肺有节律地呼吸,推动气向全身分布。



鼻保健能提高呼吸功能

鼻保健的方法很多,其中按摩的方法有擦鼻、捏鼻、拉鼻中等(图 8、9、10)。通过搓擦、揉捏、拉动等手法,能刺激分布在鼻周围的神经、血管,增加鼻部营养,提高鼻的抗病能力,同时,对于提高肺的呼吸功能也有裨益。刺激鼻翼旁的迎香穴(图 11),还有宣利鼻窍、提高嗅觉的效果。



脾与口保健

脾开窍于口

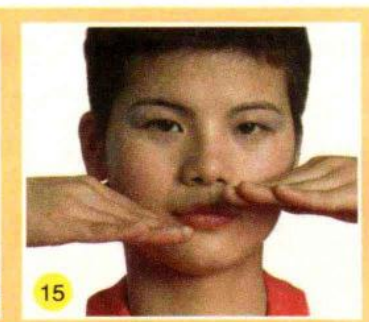
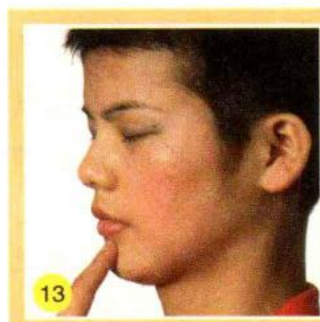
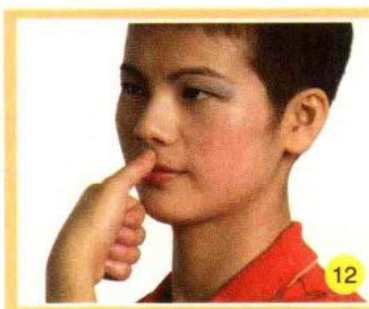
脾的主要功能是运化水谷,在饮食物的消化、精微物质的吸收与输布中起主导作用。同时,脾在运化水湿、促进水液代谢、维持水液代谢平衡方面也有重要作用。脾的运化功能正常,则食欲旺盛,水谷精微充养于口,使口味正常,口唇红润而有光泽。所以说,脾开窍于口,其华在唇。

口保健能强健脾胃功能

养生家非常重视口齿保健,提出了口宜多漱、齿宜多叩、早晚刷牙等保健方法。另外,用



刺激口唇周围的人中、地仓、承浆等穴位(图 12、13、14),按揉、搓擦口唇等方法,不但有助于口齿保健,而且对于强健脾胃功能、防治口腔疾病也有一定作用。两手拇指固定于面颊处,四指并拢伸直,用一手食指的侧峰擦动上唇,另一手食指的侧峰擦动下唇,是有效的口唇保健措施(图 15)。



肾与耳、齿、发保健

肾与耳、齿、发的关系

肾藏先天精气,主生殖及生长发育。耳是听觉器官,其功能的发挥与肾中精气的盈亏密切相关,只有肾的精气充足,充养于耳,耳的听觉才能灵敏。骨的生长亦有赖于肾中精气的滋养。牙齿是骨骼的一部分,齿的坚固与否,与肾中精气的强弱关系密切。头发的营养来源于血,而血乃肾精所化,其生机的根本在于肾,只有肾精充足,头发才会光泽茂盛。所以说,肾藏精,其华在耳与发;肾主骨生髓,齿为骨之余。

叩齿、梳发及擦耳

叩齿、梳发及擦耳,都是头面部保健的重要内容。

养生家说:“齿宜数叩,叩则不龋。”坚持清晨叩齿,可使牙根坚固,不会摇动。经过一夜