

袖珍

XIUZHENTOU MIANBU
ANMOCAISE TUPU

头面部

按摩彩色图谱

方小玲 贝永顺 编著

福建科学技术出版社

目录

MIU ZHEN FOU MIAN BU AN MO CAI SE TU PU

美容悦色

- 1 美颜驻容
- 7 润肤抗皱
- 13 祛斑增白
- 19 消痘洁面
- 26 消除眼袋
- 31 健鼻利窍
- 36 健齿皓牙
- 42 养发美发
- 47 生发消脱

明目健视

- 53 近视
- 60 斜视
- 67 电光性眼炎

73 急性结膜炎

80 麦粒肿

86 视神经萎缩

93 色盲

99 白内障

105 青光眼

聪耳通窍

111 耳鸣

116 感音性耳聋

123 过敏性鼻炎

129 鼻炎

祛病延年

134 晕厥

138 原发性高血压

144 头痛

150	失眠
155	梅尼埃病
161	呃逆
165	感冒
171	咽喉痛
179	声音嘶哑
185	牙痛
191	三叉神经痛
197	上睑下垂
202	面神经麻痹
208	面肌痉挛
213	颞下颌关节功能紊乱综合征
220	落枕

随着年龄的增长,人的颜面会出现枯燥无泽、弹性减弱等变化。按摩可起到保健和养护颜面、推迟衰老的作用,使颜面肌肤保持红润、细腻、光滑,富有弹性。

取穴:承浆(颏唇沟正中凹陷处)、地仓(口角旁外侧,上直对瞳孔)、迎香(鼻翼外缘中点,鼻唇沟中)、四白(瞳孔直下,眶下孔凹陷处)、印堂(眉心正中,直对鼻尖)(图1);太阳(目外眦与眉梢中点向后1*寸)(图2)。

* 本书中的“寸”是指中医针灸学上的“同身寸”。

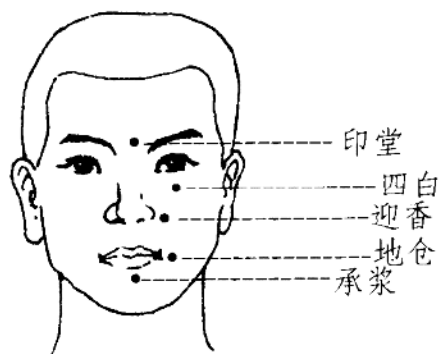


图 1

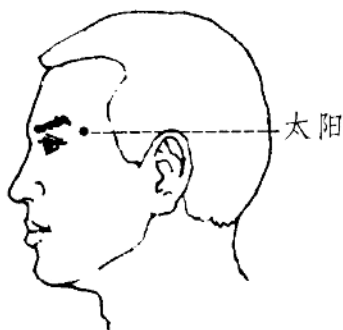
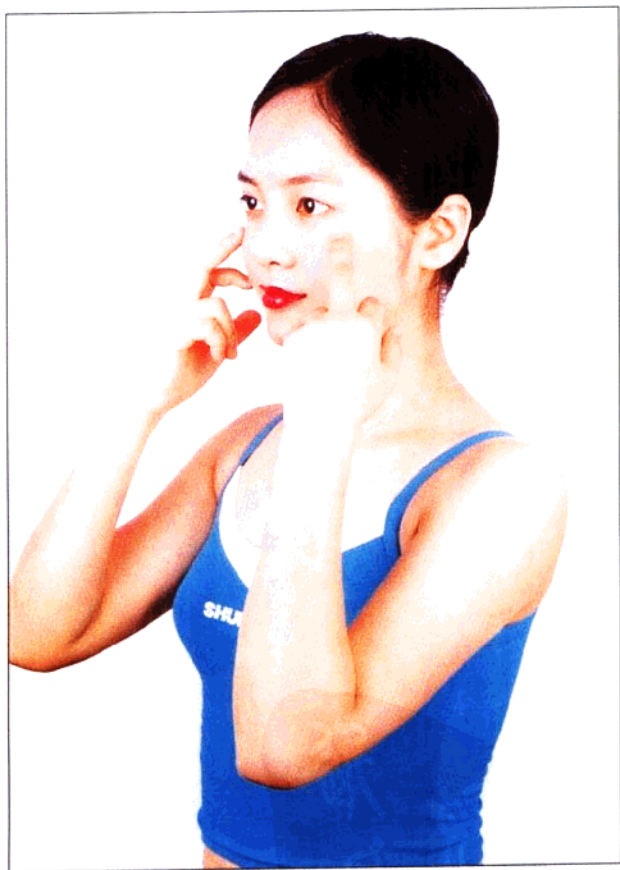


图 2



手法：

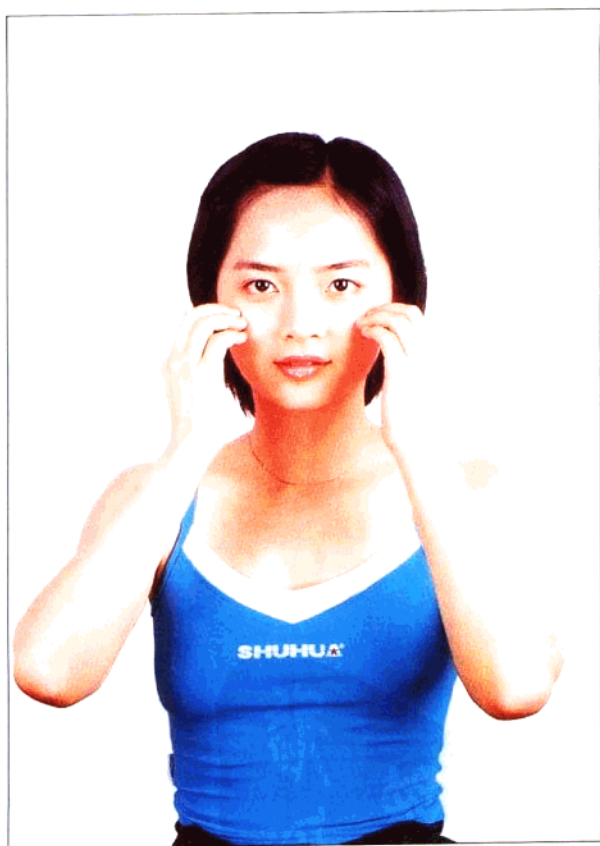
1. 双手拇指偏峰附着于印堂部，沿眉毛自内向外分推至太阳穴，重复 3~5 次；再沿比眉毛高的路线从内向外分推 3~5 次，如此逐渐增高分推路线。



2. 双手中指轻轻敲打眼周 6 遍。



3. 双手中指自下巴的承浆穴分推至地仓穴, 沿着鼻旁迎香穴向上推至内眼角, 过四白穴到太阳穴 6 遍。



4. 双手四指并拢，用四指指腹轻轻拍打额部及面颊部 3 分钟。

润肤抗皱

皱纹是皮肤老化的最初征兆,皱纹进一步发展,就会在皮肤上形成较深的痕迹,即皱襞,影响美观。按摩可促进局部新陈代谢,推迟皱纹的发生,并减轻到不被人注意的程度,还人以本来的青春容貌。

取穴:承浆、太阳、下关(耳前,颧弓与下颌切迹之间)、听宫(耳屏前,下颌骨髁状突后缘)(图3)。



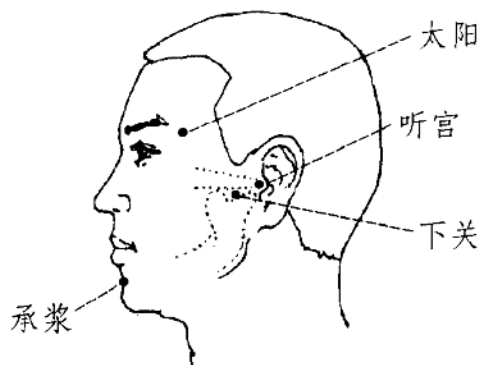


图 3



手法:

1. 双手中指从前额中央沿眉毛上方以打圈手势移向两边太阳穴,再分别在前额稍高及近发际处重复这个动作,整套动作重复5次。



2. 双手中指沿太阳穴、眼下、鼻侧及眉毛轻敲（避免触及眼球），重复5次。



3. 双手中指以打圈手势由承浆穴移向下关穴至听宫穴，再由嘴角移向耳朵中部，然后由鼻翼侧移向耳朵顶部，重复3~5次。



4. 双手中指自下唇中间经嘴角轻抹至上唇中央。

祛斑增白

有些人颜面会出现面积大小不等的黄褐色或淡黑色斑片，并对称分布于颧、额、颊、眼眶周围，皮损日晒后多可加重，病程较久，发展缓慢。这多与气血不和、肝肾不足有关，按摩可起到活血通络、荣颜祛斑的作用。

取穴：承浆、颊车（下颌角前上方一横指、咬肌隆起的最高点）、地仓、迎香、四白（图4）；太溪（内踝高点与跟腱之间）（图5）。