



美容健康经穴按摩

人民卫生出版社

美容健康经穴按摩

——全身系列成套手法

卜义长 著

人民体育出版社

美容健康经穴按摩

——全身系列成套手法

卜义长 著

人民体育出版社出版

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $4\frac{20}{32}$ 印张 60千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—20,000册

ISBN7—5009—0228—x/G·225 定价：1.90元

责任编辑：骆勤芳

除疾手妙

朱学范



精益求精

廖漢生
九〇年

質美容健康經穴按摩出版

祛病去灾服

務人民

戊辰年五月 彭冲

繼承家國古代醫學
產博探家長駐滙育
運造福萬民

祝頌上義長司正形作出版 高登榜

祝《美容健康經》按摩學出版

祛病去災
益壽延年

戊辰夏

郭致瑞



祝「美容健康」任次按摩「出版」

神術有情

戊辰夏 郭然瑞



序 言

张健民

推拿按摩是祖国医学的宝贵遗产。在民间早就广泛应用于医治跌打损伤和一些疑难杂症。后来，在发展中，逐渐形成了许多流派，可谓手法繁多，各有千秋。到晚清时期，理发行业已开始运用按摩推拿直接服务于大众。

东方饭店美发厅主任卜义长，从业四十余年，是我国第一代美容美发特一级技师。他苦心钻研按摩技术，对经穴按摩造诣较深。长期以来，他坚持以美容健康按摩为主，兼顾防病、治病的原则，积极为国内外广大宾客服务。人们对他的 高超按摩技艺，无不称赞。

卜义长同志的美容健康经穴按摩，是以中医的十二正经脏腑阴阳学说为理论基础，科学地运用各种手法，点按有关经络穴位，促进人体气血运行，以达到活血散淤，理气通神，舒筋活络，消肿止痛，缓解疲劳，美容健身和延年益寿之功能。

卜义长同志在长期实践中，能破除门户之见，从实际出发，集百家之长，兼收并蓄，逐步形成了自己的独特风格。他积多年之经验，编写出《美容健康经穴按摩》一书，为人民的健康事业做出了贡献。

这本书详述了美容健康经穴按摩的全身系列成套手法，可作为美容专业开展培训工作较为理想的教科书。同时，也可作为广大家庭按摩和自我按摩的指导教材。

随着我国旅游事业的蓬勃发展，人民生活水平的不断提高，对美容健康的追求更为广泛。希望广大美容美发行业，

为增强人民的健康，美化生活，能够逐步恢复和扩大健康按摩业务，使美容健康按摩事业得到更好地继承和发展。这也是我们和卜义长同志多年来的夙愿。

作者的话

我在理发行业工作了四十多个年头，始终没有放弃过按摩。从十四岁学徒期间，我就开始学习按摩技术，练习按摩基本功。如敲凳面、滚沙袋等。以后又经常拜师访友提高按摩技术。直到1971年拜按摩专家曹锡珍（已故）为师，在医院里学习一年，使我的按摩技术在原有基础上有了显著提高。经过临床实践，很受广大顾客和各级领导同志的欢迎。很多单位邀请我去讲授按摩技术。我便将自己在美容健康方面按摩的成套手法传授给大家，受到了同志们的好评。

随着人民生活水平的不断提高，旅游事业的蓬勃发展，美容健康按摩一定会受到广大群众的欢迎。可是，有关这方面的按摩书却几乎没有。我想，我年已六旬，在有生之年将自己美容健康按摩的点滴经验总结出来，留给后人，也算是我为党和人民做的一点贡献。但由于文化水平低，写作中遇到了不少困难，是北京宣武区服务公司的王金城同志主动帮助了我，将我的原稿加工整理，并参考了有关按摩美容方面的书籍，如曹锡珍老师的《中医按摩疗法》、庞承泽著《家庭按摩术》、邹本芝、杨慧敏写的《美容、化妆、健美》和天津中医院编的《中医学解难·推拿分册》等著作，完成了这本《美容健康经穴按摩——全身系列成套手法》。在编写过程中，得到本单位领导和市委、市政府各级领导及中央有关领导的支持，还得到中国商业报美编安晓华同志的帮助，在此一并表示衷心感谢。

由于自己的水平所限，难免有缺点、错误，敬请按摩界

前辈与同仁批评指正。也希望广大读者提出宝贵意见。谢谢！

卜义长

1988年5月

目 录

第一章 概述	(1)
一、美容健康按摩的概念.....	(1)
二、美容健康按摩的历史与发展.....	(2)
三、美容健康经穴按摩的作用及其生理效用.....	(4)
四、美容健康经穴按摩的适用范围和注意事项.....	(7)
第二章 美容健康经穴按摩手法	(8)
一、手法要领.....	(8)
二、美容健康经穴按摩手法及其作用.....	(10)
第三章 美容健康经穴按摩系列成套手法	(32)
一、头部健脑经穴按摩成套手法.....	(32)
二、面部美容经穴按摩成套手法.....	(39)
三、肩部和手臂部健康按摩成套手法.....	(43)
四、躯干部健康按摩成套手法.....	(54)
五、腰腿部健康经穴按摩成套手法.....	(60)
六、舒适性全身按摩成套手法.....	(65)
第四章 影响美容健康的几种常见病的按摩疗法	(71)
一、面部雀斑、蝴蝶斑、黄褐斑的按摩疗法.....	(71)
二、面部神经麻痹的按摩疗法.....	(73)
三、肥胖按摩疗法(减肥按摩).....	(74)
四、落枕、肩周炎、肘痛的按摩疗法.....	(86)
五、头痛、感冒的按摩疗法.....	(90)
六、阳萎的按摩疗法.....	(96)
七、耳鸣的按摩疗法.....	(98)
八、晕车、眩晕的按摩疗法.....	(99)

九、便秘的按摩疗法..... (102)

十、颈椎骨质增生的按摩疗法..... (103)

第五章 十四经脉与取穴方法..... (106)

一、十四经脉及其穴位..... (106)

二、取穴方法..... (128)

附录 古代按摩八法..... (133)

第一章 概述

一、美容健康按摩的概念

按摩是通过按摩者的双手，运用科学的原理和专门的手法，施术于患者体表部位，以达到防病治病目的的一种方法。

按摩的种类很多，如果从按摩的目的上划分，可分为：医疗按摩、运动按摩、保健按摩三大类。美容健康经穴按摩就属于保健按摩的范畴。这种按摩是以脏腑、经络学说为理论基础，以点穴手法为主要手段的按摩，所以称为经穴按摩。

经穴，又叫腧穴。是人体经络脏腑之气输出而聚集于体表的部位上，它绝大部分是分布在十四经脉的通路上，每一个穴的作用都与脏腑有密切的关系，每个穴位又都属于一定的经脉，故名经穴。

经穴按摩以指代针，循经脉的走向，对穴位点、按、压、揉、掐……，并用按摩手法对经脉损弱者顺而补之，对郁闭障塞者逆而泻之。以达到散淤、活血、理气、通神，调整失调功能，消除疲劳，促进全身的新陈代谢的目的，是美容健康简便有效的方法。

我们这里讲的美容，不仅指面部的美化，还包括形体美，更重要的是健康的美。所以，称为美容健康。

美容健康二者是统一的，健康是美容的内在因素，美丽的容貌则是健康的外在表现。只有身体健康，才谈得到容貌上的美丽。如果一个病入膏肓的人，即使她长得再好看，也

不会美丽动人。美容健康经穴按摩是从健康的目的出发，达到美容的。

养容健康经穴按摩不仅有美化皮肤外表的功能（指皮肤的光泽与肤色）。更重要的是调整内脏机能，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺皮脂的分泌，减肥，收紧肌肉，促进身体的健美。并且还具有防治雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑以及减肥等功效。

美容健康经穴按摩还具有简便易行、效果显著的特点。这是其他美容方法所不能比拟的。就目前所知道的美容方法是很多的，如激光美容法、外科手术整形美容法、针灸美容法、石膏面模和泥糊涂面美容法以及化妆美容等。这些方法固然有其各自的优点，但都需要工具，甚至是复杂的精密仪器，有的只是皮肤表面的点缀，用中医的话说“治表不治本”，缺乏持久性。而美容健康经穴按摩全凭两只手，既不受时间、条件的限制，又不需要什么工具和药物，还便于个人采用。所以，美容健康经穴按摩是一种简便易行、有效的美容健康的方法。

二、美容健康按摩的历史与发展

按摩是我国古老的医治疾病的方法，古代称为“按跷”南方称为推拿。

远在两千多年前的春秋战国时期，按摩就在民间广泛应用了。《左传》一书中就记述了按摩针灸医案。在《史记》的扁鹊包公列传中也记有“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，饷石桥引，案抚，毒熨”。在《黄帝·内经》的不少论篇中，都记载有运用按摩疗法，诊治疾病的内容。这里就不一一列举。后汉华佗说：“伤寒始得一日在皮肤，当膏摩火灸即愈。”这里的膏摩就是按摩的意思。