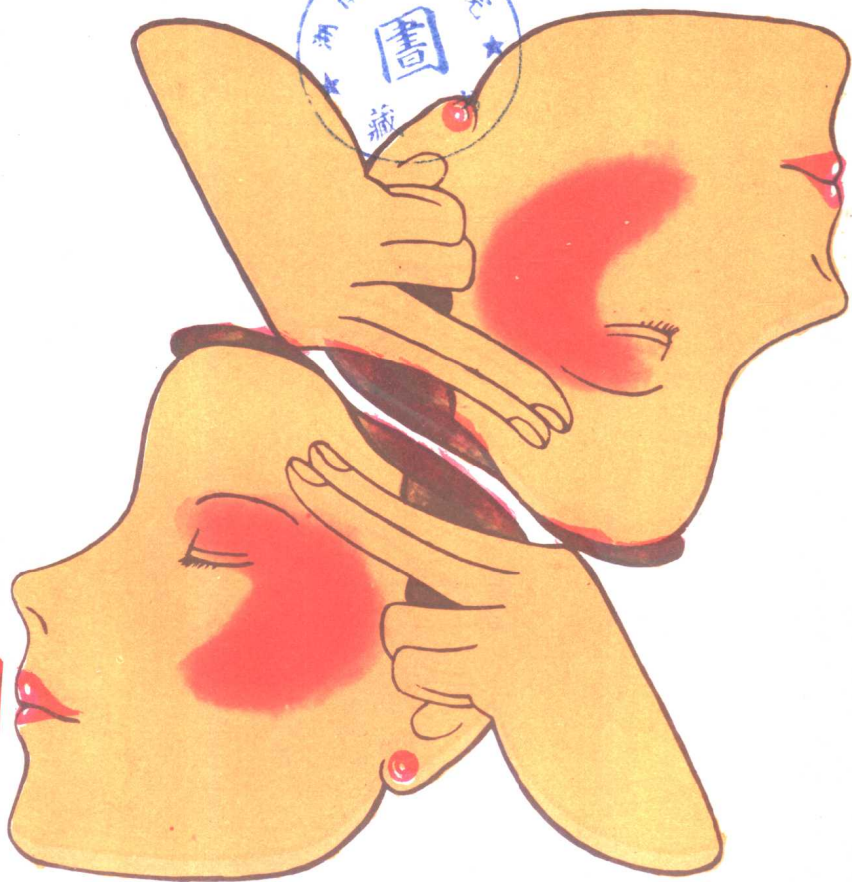
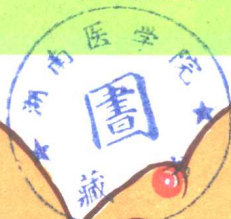


235192

# 穴位按摩美容健身法

杨 焜编著



## 前 言

一九七五年八月，在希臘首都雅典舉行第二十九屆CIDESCO (Comite' International d' Esthétique et de Cosmetologie = 國際美容學會)——註：該學會是世界各國的醫學、化粧品學、美容學三部門的專家們為追求滿足女性美而設立的國際組織機構——大會，東方代表在會場上作有關「經絡美容法」的匯報時，獲得了狂熱的反應。

當時，該專題被分配為電影和演講30分鐘、表演示範15分鐘，合計45分鐘。

示範時，進場的是一位體重近200磅的壯漢。他忽然跳起來，喝罵道：「你剛才用過什麼東西？」東方代表連忙道：「沒什麼，我只用我的手，你看？」接着展開十隻手指給那壯漢看個清楚。在旁的法語翻譯啞口無言。當然，對新事物，誰都不易接受。那壯漢還是以為那代表用電來刺激他。迫於無奈，那女代表只有再施用手技。那壯漢後來用法語呼叫“Se bicu!”（很好），和東方的女代表握手、擁抱。

這東方女代表所用的手技是所謂「經絡美容法」的手刺激法，也就是推按某個經絡穴位，使刺激感覺傳導

某個目的部位的手法。該壯漢跳起喝罵的原因，可能他是被按着足底穴位，那種觸電感應經過足部內側而傳導至下腹部而受驚吧！

這條有觸電感應的循行路綫就是經絡的胃經循行路綫。經絡美容法就有這般奇異的效果。

在席的世界各國專家千多人，如發現奇珍異寶似的。如今，西歐各國尤其是瑞士已正式將這種經絡美容法引入該國的美容界。

上文所提的“Esthétique”一詞可以譯作中文的「審美」。「審美學」，是追求「美」的一種學科。經絡美容法被西歐各國政府正式傳入、推行、發展，是愛美女士們的福份。相信在不久的將來，會再從西歐傳到香港來。

# 目次

前 言	I
第一章 你也可以成为健美的人	1
1. 自律神經影響全身皮膚	1
2. 感情波動的影響	2
3. 要確實知道皺紋和異常肌膚的關係	5
4. 與五臟六腑有連系的經絡	7
5. 經絡刺激奏效	8
6. 七條經絡可測知身體違和	10
7. 消除真正致患原因	17
8. 與過去的美容法完全不同	18
第二章 內在因素	20
1. 不能只靠化妝品	20
2. 將你的精神面貌改觀	21
3. 潛在意識可生奇效	23
4. 下定決心煩惱消	26
第三章 皮膚護理及其效果	33
1. 完全消除皺紋	35
2. 消除雀斑，預防雀斑的生成	39
3. 使糙膚乾膚恢復正常	47

4. 脂性皮膚、青春痘的關係及護理	50
5. 消除因糙膚而起的粒疹	54
6. 糙膚的治理	56
7. 消除皮膚敏感	58
8. 疲弱糙膚變為豐滿嫩膚	62
9. 減輕暗瘡明顯度	66
10. 可消除因紅臉帶來的煩惱	69
11. 根治晦暗無光彩臉色	72
12. 脫髮、脫毛的有效療法	73
13. 消除眼睛疲勞，使瞳孔明亮	77
<b>第四章 可使身材窈窕的特效療法</b>	<b>80</b>
1. 肥胖體型的調理	84
2. 消除腰肥	88
3. 有效的消除腰肥法	91
4. 消除腹部脂肪和腹部鬆弛法	93
5. 消除背脊脂肪法	96
6. 使你身材窈窕法	99
7. 治療肩臂肌肉跳動法	101
8. 消除隆起胃區脂肪法	104
9. 骨瘦如柴者的增肥法	106
10. 隆胸健美法	107
11. 提升臀位和增強彈力法	114
12. 收緊臉部的鬆弛皮膚法	120
13. 收細頸脖法	121
14. 腿部健美法	124

# 第一章 你也可以成為健美的人

## 1. 自律神經影響全身皮膚

「秀膚」是指青春而富有彈力的皮膚而言。當然涉及三圍稱身的窈窕身材——曲綫美。

窈窕身材是一般女性都具備的。倘若對自己的身材不稱心，那是身心得不到正常發展的一個明證。

世界保健大憲章（WHO）對健康的定義是：「不單關乎疾病和虛弱，還包括身心的健康和對社會上的良好表現」。雖然在美姿上有缺憾的不健康未可稱為疾病，更無生命的危險，然而美容對女性而言，是值得重視的。

如果以上述世界保健大憲章（WHO）的所謂「保健的定義」來衡量每位女性的話，合乎標準的女性們究竟有多少？何況生存在這科學物質文明的社會裏，每天早上用肥皂洗臉却會影響潤膚或乾燥的皮膚；每天進食豐富的食物却會使女性們增肥；濫服市面上各種各樣的維他命丸劑，是使人們失却健康平衡的遠近因。這些是有損美容的不利因素。然而只要稍為留意一下，這些不利因素是可以消除的。

在美容裝飾品充斥市面的今天，倘若光從外表來化

粧美容的話，當然不會有很大的困難。然而若從體內因素影響容姿秀膚這方面來看，每個人有每個人的生活方式和飲食習慣，外用化粧品未能一一收到美滿的效果，千差萬異，是理所當然的事。

費盡心機而得不到預期的效果，多數人，包括推銷化粧品的和愛用化裝品的，都歸咎「您的體質使然」，或者是歸咎於「我自己的體質使然」。這種觀念是要不得的，是錯誤的觀念。原因是沒有好好地研究外用化粧品的性能和真因——體內使然的真正因素。

經絡美容法就是從體內的內發性問題上作根本解決。即是說，過胖的原因，大多數是因為化皮下脂肪作體能代謝的機能減退，或者是因激素分泌異常等等使然。另外，肌膚粗糙、雀斑、皺紋、酒刺、脂漏膚等，皆由於身體機能的活動減弱或失去平衡作用使然。如果能夠將這些機能作用增強起來，或者能使之回復正常的話，這些屬於肌膚上的小毛病當然可以迎刃而解。

女性對皮膚的觸摩特別敏感，而且耐感性的時間特長，這是女性皮膚的特性。活用經絡學說的原理包括將內臟器官的機能抑制，刺激肌膚層下的經絡和膚表局部，致使膚感時間持續下去。經絡美容法就是活用這種原理的美容法。

## 2. 感情波動的影響

人體內的五臟六腑、內分泌腺、血管等活動，無不受自律神經的支配。這自律神經的活動是不受人們的意

識影響的。譬如胃脹吧，人們絕不可能光憑思維而使胃機能活躍起來，從而使胃脹消除的。自律神經滿佈全身肌膚，內臟機能的順逆，直接表現於肌膚。膚糙、雀斑、皺紋、酒刺、脂漏膚等肌膚疾患，是臟腑機能順逆的具體表現，是個及時警號。雖然是輕微的臟腑失衡表現，不可稱為疾病，但是不及時調理，便有加深、惡化的可能。

調理方法：只要刺激一下自律神經、增強其機能活動，即可回復正常。

一般人都忽略感情的急劇波動會引起自律神經失却平衡作用，進而影響臟腑機能活動衰退，致使百病叢生。

近年，醫學界亦證實因感情激動而產生的毒素會傷害肝臟；亦證實了精神失衡致使減低機能活動而引起疾病叢生。

每位美容師常常都會體驗到這種事實。

自律神經是相反作用的交感神經和副交感神經雙對地佈滿人體全身的。它的作用是一方面促進機能活動，另一方面抑制機能活動。這些機能活動絕非說明上述的神經會起着怎樣的作用，事實上，這是由各個臟腑或腺體本身決定的。然而，對美容特別有關的臟腑抑或內分泌腺來說，交感神經的抑制，以及副交感神經的亢進作用，大體上是起着好的影響的。

這一對交感和副交感神經相互間的平衡狀態，也就是健康上必須具備的安定神經的條件。理論上雖如是解釋，但人是感情動物，很容易給感情支配而失却平衡作用。

例如：怒和恨可使交感神經緊張，交感神經的抑制作



波動的感情與交感和  
副交感神經失衡



圖1

用，尤其是對美容關係特深的臟腑機能，起着強烈的作用，致使功能低降和失衡。這是個明顯的例子。

故無論如此這般降低機能，致使自律神經失卻平衡作用也好，抑或由於感情波動而引起自律神經失却平衡作用致使身體機能低降也好，都應該首先注意自律神經的抑制問題（圖1）。

抑制，安定自律神經，只要活用經絡美容法就不難辦到。

### 3. 要確實知道皺紋和異常肌膚的關係

根據日本名古屋區大皮膚科發表的資料知悉：最近十年來因雀斑而求診的人數逐年增加，近十五年來增至五倍多。這增幅是相當大的。又獲悉：所謂美容所包括的範圍也逐步擴大起來，從局部膚表的各種皮膚疾患始，乃至全身性的發疹，包括中毒性發疹；減肥、增肥、潤膚、染膚色，甚至將一部分整形範圍也包括在內，這些增幅趨向遍及全世界。

美容院林立，為爭取顧客起見，各施各法，不少美容院鑽研新學術，創造新風格，以廣招徠。

例如：有些美容院將理學美容專題理論作內臟肌肉反射研究，作出各種運動示範，其詳細情形往後再作解釋。

如為酒刺傷腦筋的人，其背後右側肌肉硬化，或者腰肌硬化等例甚多，即使同是腰肌硬化，有些人有斑點，有些人為酒刺而煩惱。又有些人的腿部內側僵硬，體胖或者面赤；有些人因而皮膚過敏。

為何會有這種情形發生呢？現在以酒刺為例，解釋如下：

酒刺（面皰），醫學上的專有詞稱作「肝斑」。顧名思義，肝斑起因是和肝臟有絕大關係的。背肌硬，右手不能向背後轉，接觸右肩胛骨，由於肝臟外圍肌硬化使然。肝臟外圍肌的硬化又會使肝機能失却正常作用，使肝機能失調、轉弱，又會潛伏色素沉澱等後患。

還有，因腰肌硬化而不能向前伸屈的人，是由於副

腎機能發生障礙使然。由此可知，生酒刺雖未曾達到生病的程度，但可以肯定的，這是內臟機能低弱或者發生某些障礙使然，是一種警號，叫人提高警惕，要作修補。

酒刺是警惕訊號，是肌肉硬化的反應，致使肌肉活動範圍受限制。然而，有無其他的方法，能既簡單而又確確實實探知如酒刺或其他一切皮膚病患的真正原因呢？

肯定有的，既然知道酒刺是由於肝臟、副腎、卵巢等內臟機能降低而產生的反應，利用「背椎神經分節肌膚抗電儀」——一種特殊醫療器械——查測與上述各器官有連系的中樞神經中心的脊椎時，果然在該機儀的儀表上發現不平衡的表現，的確可以證實上述關係（圖2）。

套用醫療專科的解釋，就是：內臟壁反射到肝臟、副腎等「皮電點」（皮膚對電的過敏點）時，「背椎神經分節肌膚抗電儀」的正常和異常部分殆近完全一致。

體內器官失調對  
肌膚的影響

圖2



這樣又多了一種科學明證。

透過上述這些內臟的肌肉反射，脊柱分節，然後內臟皮膚反射等方法重複鑽研的結果，產生一種叫做「摩擦美容法」的方法。它的根據是這樣的：各個臟腑的末梢神經伸延至皮膚表層附近。這些神經之間滿佈着毛絲血管。這些毛絲血管裏產生鬱血便會出問題，利用毛刷的摩擦刺激，使這些鬱血消散，內臟末梢神經便會回復正常的機能活動。

#### 4. 與五臟六腑有連系的經絡

中國古代的經絡學說是中醫學理論中的一種，利用十四經脈治病，稱為針灸學。

十二經脈是：手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經、手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經、足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經、足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經。

另外加上督脈和任脈，稱為十四經脈。

手陰經的走向是向動脈走，陽經是沿着靜脈走；而足陰經是逆着動脈行走，陽經又是逆着靜脈行走。為什麼手動靜脈的行走是同一方向而足部是相反方向？我們姑且將這些疑問放諸腦後，暫且不談，讓針灸專家們去研究好了。

據說：「陽經是由上接陽氣而下行，陰經由下接陰氣而上行。」無論中國古代盛行的陰陽五行學說，抑或現代的電氣生理學來作解釋，陰即是負電刺激，可生興

奮；陽即正電可起抑制作用。將這原理運用於陰陽的方向去解釋的話，沿陰經方向刺激，在生理上可起興奮作用。相反的沿陽經方向可起抑制作用。若將這一原理運用女性陰經行走方向，輕輕地有節奏地刺激時可產生性感帶刺激。

這就是所謂經絡美容法活用經絡作用來影響自律神經的實質內容，雖然經絡美容法所活用的經絡路綫不完全符合中國的經絡路綫。

## 5. 經絡刺激奏效

上文述及自律神經對於肌膚來說，一方面可以使肌膚受損害，同時亦可以將受損害的肌膚恢復其正常功能。因情感波動而產生的毒素會使自律神經失調，進而影響其內臟機能失調，此不可不知，且要特別提高警惕。相反，適當地加以刺激自律神經的話，失調了的內臟機能自會恢復正常，情緒亦會鎮靜起來。

這在美容上有什麼具體關係呢？

上文經已述及「經絡有關自律神經……」，在經絡美容法上來說，對每條經，施以適當刺激可促進自律神經的功能活動。現將每條經，運用美容法的各種刺激來觀看其效能。

人體上共有十四條經，把對美容特別奏效的七條經的作用選出來解釋。七條陰陽經的作用：

- 刺激膀胱經的功效。

可改善易胖體質。

- 可改善紅面膚色。
- 可改善膚白及皮膚過敏性。
- 可改善月事不調和經期易怒性。
- 可改善因子宮發育不全而起的雀斑。
- 可改妊娠期或產褥後的雀斑。
- 刺激腎經的功效。
- 可改善瘦型不易胖體質。
- 可減痴肥。
- 可改善過敏性體質。
- 可去除瘦型體質的雀斑  
(因副腎失調而生的雀斑)。
- 可改善過敏性膚質。
- 可改善脂性肌膚的膚質。
- 可預防生酒刺和化膿。
- 可調整因情緒不諧而降低的機能活動。
- 刺激肝經的功效。
- 可去除肥人雀斑。
- 可治癒發疹。
- 可去除痴肥。(對脂肪、糖份代謝有效)
- 可改善晦黑膚色。
- 刺激小腸經、大腸經的功效。
- 可改善瘦型體質。
- 可治癒便秘症。
- 可預防洩瀉下痢。
- 可治癒皮膚疹和對皮膚過敏有效。
- 可治晦暗無華臉色。
- 刺激胃經的功效。

可防治皮疹。

可改善晦暗無華臉色。

可改善白嫩膚瘦弱型體質。

● 刺激三焦經的功效。

可預防化膿。

可治酒刺。

可治皮膚發疹。

可提早消除一切皮膚疾患。

通常刺激一個月經絡即可。特別嚴重者須繼續三個月，即可痊癒。刺激經絡可保持自律神經的平衡，進而促進臟腑機能活動，可根治病患，起碼可減少致病因素。

所謂保持自律神經的平衡，並非只要使自律神經亢進即可。自律神經通常是由交感神經和副交感神經互相發生作用的。白晝因受外界刺激較多時由交感神經起亢進作用。而夜間安寢作息時，由副交感神經起亢進作用。然而無論白晝夜間，交感神經不作息地繼續亢進的話，自律神經就會失却平衡作用。換言之，心率就會失衡了。利用經絡美容法加以適當刺激，就可將這失衡的心率恢復正常，而且可以時常保持自律神經的平衡作用。施用適當的經絡刺激即可自然而然地調整複雜的神經作用。

## 6. 七條經絡可測知身體違和

經絡美容法是刺激與人體特別有關的陰經中的腎經和肝經、陽經中的胃經、大腸經、小腸經、三焦經、膀胱經，以收美容特效（圖3）。

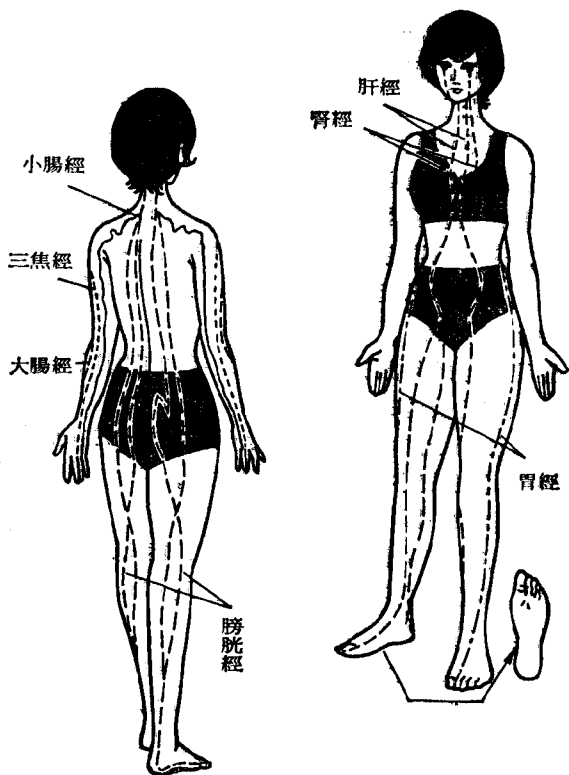


圖3



這些經走向全身上下，有些走到臉部。利用這七條經，是因為這些經的走向重點在於手足，在手足部位容易施術的關係。而且效果較之軀幹為大。

除了用上下走向的經外，還可將全身大致上分成陰區陽區。這分法是：陰經和陰經之間稱為陰區。相反的，陽經和陽經之間稱為陽區。

陽區是由頭臉部起，經背脊，腿部腓外側而至趾甲。至於手，是由肩部起，經腕外側而至指甲。

陰區是由足部起，經足部內側再經軀幹前側而至臉部，由下向上走。

經絡美容的刺激法，一定要用手或毛刷以及其他各種方法來施用後述三種刺激——

- 穴位刺激法：是在美容法的經絡上，或在皮膚上，對於自律神經特別有強刺激的點位上，用指壓作強刺激或者用電刺激（圖4）。

- 經絡（綫）刺激法：依循經綫作直綫刺激。合攏手指按壓移位，或用毛刷、手掌上下按摩；或者用蒸氣式美容器、電療機等方法（圖5）。

- 膚面刺激法：用手掌或毛刷斜刷或螺旋式邊刷邊移動。當然包括經綫，例如腎經、肝經、膀胱經等。背後的整塊肌肉硬塊、脊椎中樞神經的左右兩側，除經綫不刺激外，均須刺激膚面（圖6）。

當然，若果這些經綫的機能沒有失常時，就不會在毛絲血管上產生鬱血的過敏點；但即使機能沒有失常，末梢神經亦確然會影響該處的。因此，對經綫和肌面刺激，對疾患者來說，有散鬱、強化機能之效。對於無疾