

梁鹤秀 编著

袖珍美容按摩彩色图谱



技术出版社

前 言

爱美之心，人皆有之。追求美容，是社会文明进步的一种体现。随着人民生活水平的不断提高，美容问题日益引起人们的重视。青年人希望永葆美妙的青春，中老年人企盼青春重新焕发，尤其是中青年妇女，对美容的追求更为执著。面对五彩缤纷的美容世界，人们更乐于选择安全简便、无毒副作用的美容按摩。

美容按摩属于生活美容范畴，是介于化妆美容与医学整形美容之间的一种非化妆、非药物、非手术的自然美容方法。本法是在体表一定的穴位和部位，按各种特定的技巧动作进行手法操作。方法实用，简

便易行，既适合医疗机构和美容美发、洗浴保健等非医疗机构拓展美容业务，也适合各界妇女进行家庭自我美容。

作者从事按摩临床、教学、科研工作近三十年，已先后编著出版了《中华内功按摩》、《图解耳穴按摩疗法》等书。在此基础上，作者对美容按摩进行系统的研究，总结临床与教学经验，将自己以往在全国各地举办美容按摩学习班的讲稿修订后配以彩图，编写了《袖珍美容按摩彩色图谱》一书。

本书以提高推拿按摩专业人员的美容按摩技术为出发点，并考虑到各界妇女进行自我美容的实际需要，以图文对照的形式，简单明了地对美容按摩作了比较全面的介绍。文字通俗易懂，彩图形象直观，具有较强的可读性和较高的实用价值，可供推拿按摩专业人员和美容按摩爱好者学习

应用与参考。

作者拍摄本书彩图，得到福建省华隆贸易有限公司的热情帮助，由该公司所属“华隆休闲保健苑”提供拍摄场所，刘芳玲、王善芳、曹丽、徐友花、王艳、高玲、邹倩、付静等医学院校大中专毕业生和刘好、李芳莲、沈月丽、陈桃花等按摩专业人员担任摄影模特，王文棱、刘坚等摄影师协助拍摄，梁珙担任按摩手法操作助手，在此一并致以衷心的感谢。

梁鹤秀

1999年7月于福建霞浦东街74号

目 录

一、美容按摩取穴方法与常用经络穴	
位·····	(1)
(一) 美容按摩取穴方法 ·····	(1)
(二) 美容按摩常用经络穴位 ·····	(5)
二、美容按摩基本手法 ·····	(43)
(一) 按法·····	(43)
(二) 摩法·····	(44)
(三) 推法·····	(44)
(四) 拿法·····	(50)
(五) 揉法·····	(50)
(六) 擦法·····	(56)
(七) 振法·····	(56)
(八) 滚法·····	(56)

(九) 切法·····	(61)
(十) 点压法·····	(61)
(十一) 捻法·····	(61)
(十二) 摇法·····	(65)
(十三) 抚法·····	(65)
(十四) 抹法·····	(65)
(十五) 梳法·····	(70)
(十六) 刷法·····	(70)
(十七) 叩法·····	(70)
(十八) 捏法·····	(75)
图 例 ·····	(79)
三、头部毛发美容按摩 ·····	(80)
(一) 防治脱发美容按摩·····	(81)
(二) 防治头发早白美容按摩·····	(84)
(三) 改善头发枯燥美容按摩·····	(88)
(四) 消减头皮屑美容按摩·····	(91)
(五) 头发养护美容按摩 ·····	(100)
(六) 眉毛养护美容按摩 ·····	(104)

六、躯干四肢颈部美容按摩..... (206)

(一) 胸部减肥美容按摩 (206)

(二) 腹部减肥美容按摩 (212)

(三) 消减腹部妊娠纹美容按摩
..... (217)

(四) 背腰部减肥美容按摩 (224)

(五) 上肢部润手美容按摩 (233)

(六) 下肢部浴足美容按摩 (238)

(七) 颈部抗皱美容按摩 (241)

七、整体美容按摩..... (252)

(一) 安神健脑美容按摩 (253)

(二) 宽胸理气美容按摩 (257)

(三) 健脾和胃美容按摩 (265)

(四) 健肾壮腰美容按摩 (268)

(五) 明眸亮睛美容按摩 (274)

(六) 整体养护美容按摩 (280)

一、美容按摩取穴方法与常用经络穴位

(一) 美容按摩取穴方法

美容按摩多采用“手指同身寸”测量定位取穴，方法如下。

1. 中指同身寸：以被按摩者的中指中节屈曲时，内侧两端纹头之间的距离作为1寸。(图1)

2. 拇指同身寸：以被按摩者拇指指关节的横度作为1寸。(图2)

3. 横指同身寸：嘱被按摩者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，4横指宽作为3寸。(图3)

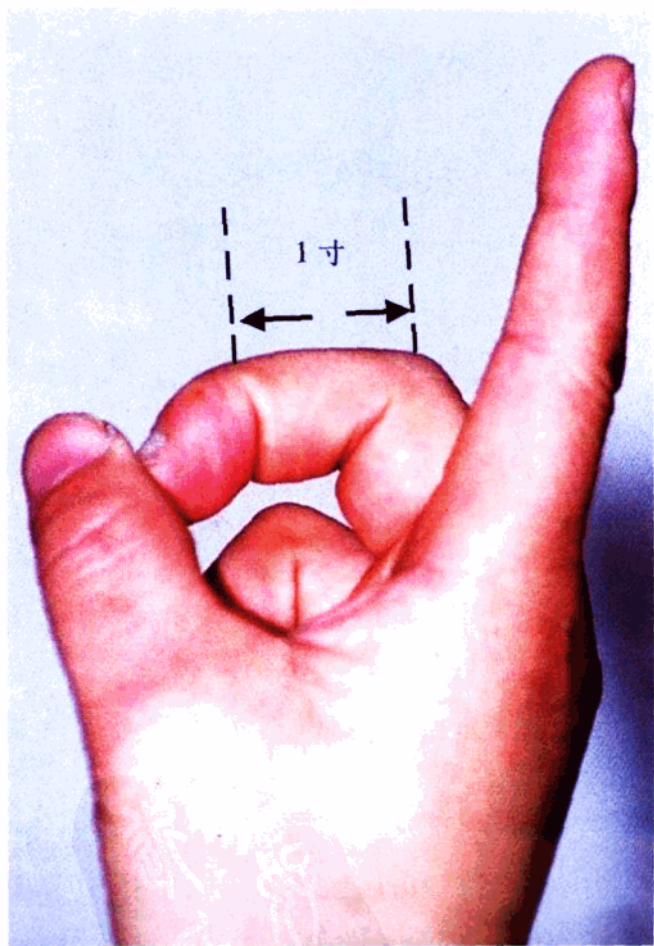


图1 中指同身寸

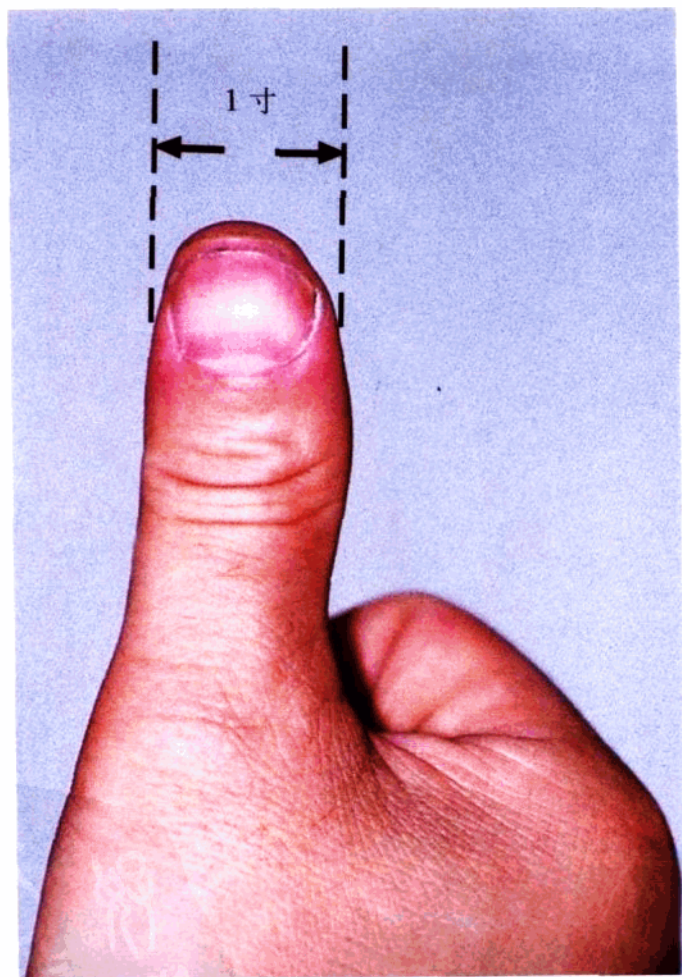


图2 拇指同身寸

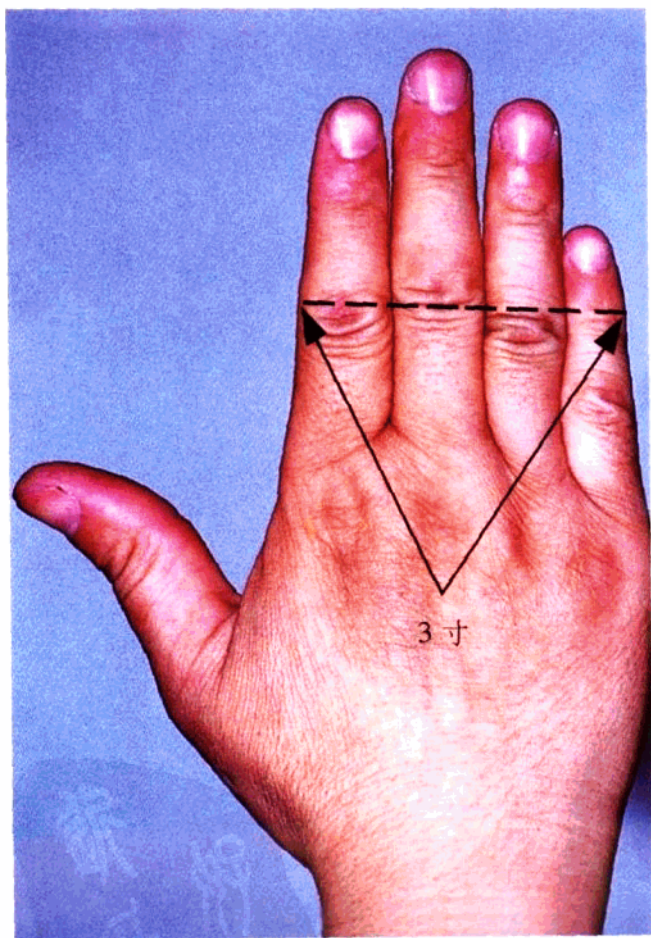


图 3 横指同身寸

(二) 美容按摩常用经络穴位

1. 手太阴肺经常用穴位 (图 4): 肺经主治肺、喉、胸部疾病, 可用于毛发、皮肤、上肢、胸部等美容。

(1) 中府: 位于前正中线旁开 6 寸, 第 1 肋间隙外侧。

(2) 尺泽: 位于肘横纹中央稍偏桡侧。

(3) 太渊: 位于腕横纹桡侧凹陷处。

(4) 少商: 位于拇指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。

2. 手阳明大肠经常用穴位 (图 5): 大肠经主治前头、鼻、口、齿、咽喉、眼病和热病, 可用于头面、颈项、上肢、胸腹部等美容。

(1) 商阳: 位于食指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。

(2) 合谷: 位于手背第 1、2 掌骨之间,



图 4 肺经常用穴位



图5 大肠经常用穴位

约平第2掌骨中点处。

(3) 曲池：位于肘横纹外端凹陷中。

(4) 扶突：位于喉结旁开3寸。

(5) 迎香：位于鼻翼旁0.5寸，鼻唇沟中。

3. 足阳明胃经常用穴位 (图6、7、8)：胃经主治前头、口、齿、咽喉、胃肠、神志病和热病，可用于头面、胸腹、下肢部等美容。

(1) 承泣：位于目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

(2) 四白：位于目正视，瞳孔直下1寸稍内。

(3) 地仓：位于口角旁0.4寸。

(4) 颊车：位于下颌角前上方约1横指，咀嚼时咬肌隆起处。

(5) 下关：位于颧弓与下颌切迹之间的凹陷中。

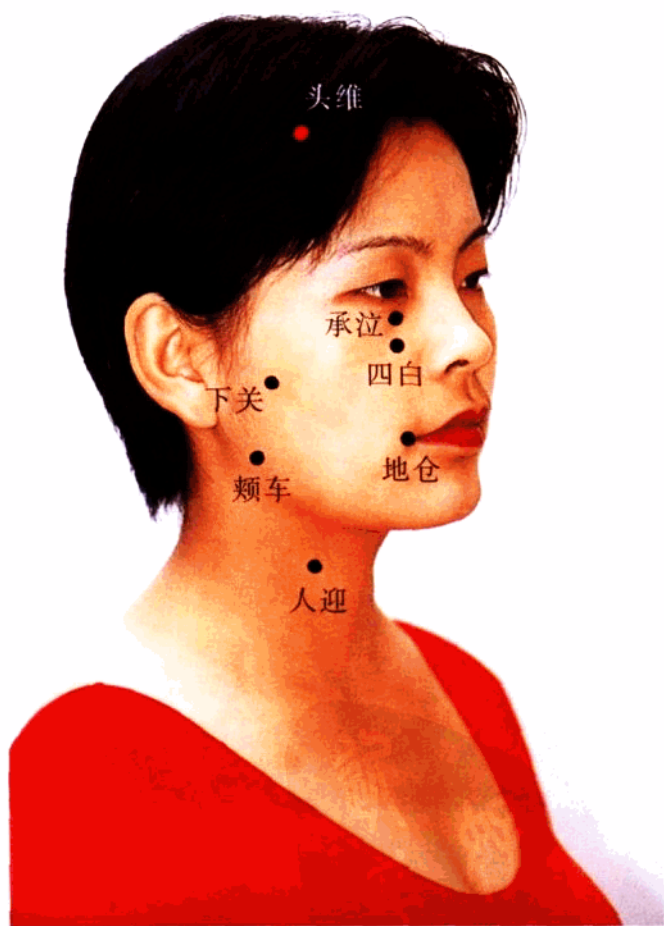


图 6 胃经常用穴位(1)~(7)