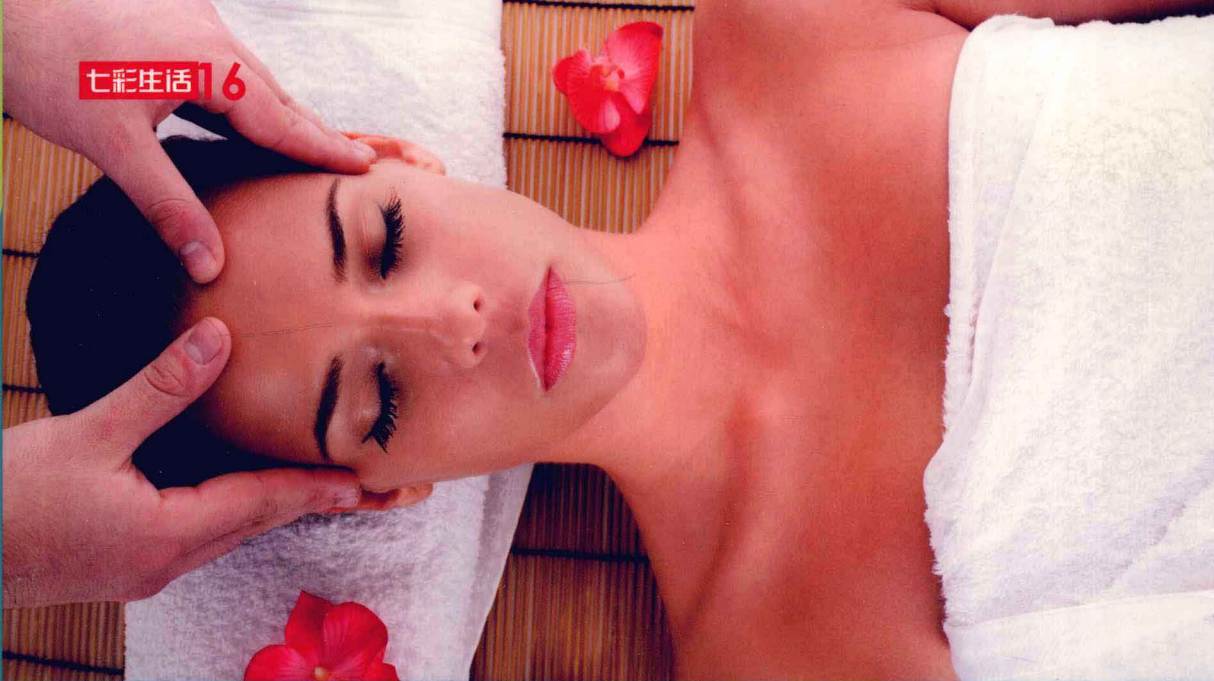
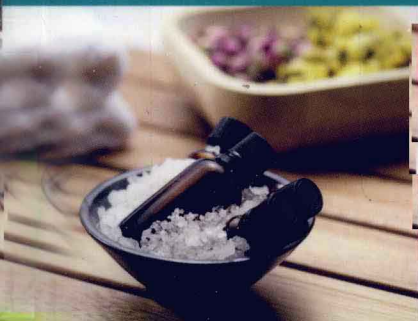




🌸 经络按摩，女性美丽的法宝 🌸

# 经络按摩美丽100分



**杜琳** 主编

北京中医药大学东直门医院针灸科 副主任医师

吉林出版集团有限责任公司



Colorful Life  
**七彩生活**

文字编撰

张学梅 张慧方

杨淑娟 商 虞

美术编辑

王道琴

文图统筹

北京阳光图书工作室

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

# 经络按摩美丽100分

杜琳 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

经络按摩美丽100分 / 杜琳主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4025-8

I. ①经… II. ①杜… III. ①经络—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210220号



# 经络按摩美丽100分

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 李自茹 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 吴昊

版式设计: 李自茹

文图编辑: 冷寒风

出版: 吉林出版集团有限责任公司 ([www.jlpg.cn/yiwen](http://www.jlpg.cn/yiwen))  
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 12

字数: 180千字

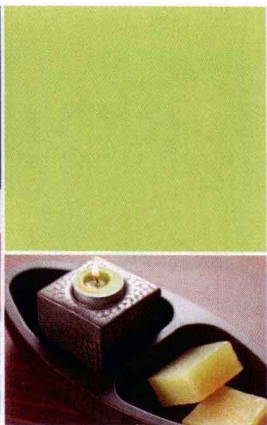
版次: 2010年12月第1版

印次: 2010年12月第1次印刷

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





女人不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老，女人不能停止岁月的脚步，但可以延长美丽的时光。经络养生是现代女性拥有健康身体、娇美容颜和幸福人生的法宝。岁月正在侵蚀着我们的身体，化妆品只能给我们瞬间的美丽，但并不能延缓衰老的过程。所以女人必须要学会呵护自己，用双手留住美丽，由内及外、触及根本的经络养生才能真正地让您拥有美丽的王道！

流畅的人体经络是女性美丽和健康的基础。一旦身体某个部位出现变化，如：面容暗淡无光、痘痘泛滥、身材发胖抑或各种疾病，都可以通过经络按摩来解决问题。经络能最大化地调动和发掘您身体的潜能，而您的手指就是帮助打开身体自愈的按钮，让身体开动修复功能。健康和美丽就在您自己的手中，化妆品不是美丽的代言，医生也不是健康的保护神，凭借自身的力量一样会让您的身体健康运转，永葆青春。

本书将教您通过经络按摩达到美容护肤，纤细身姿，强身健体，防治病疾的目的。让您轻轻松松掌握美容养生大法，美丽健康100分。

## 前言

Foreword

花时

北京中医药大学东直门医院针灸科  
副主任医师



• contents

# 目录

## Part 01 每天10分钟

### 轻松缔造经络美人… 07

穴位按摩 让女人更美丽 / 08

01 自我按摩的美丽功效 / 10

02 按摩常用手法及作用 / 11

## Part 02 减肥按摩

### 轻松闪电瘦… 17

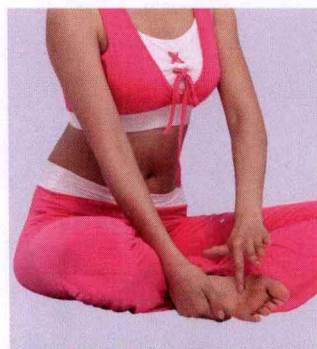
穴位按摩 做自己的专业瘦身师 / 18

01 修饰脸型 / 20

02 美化肩颈 / 22

03 丰胸美胸 / 25

04 纤细腰部 / 27



每天10分钟 轻松缔造经络美人  
减肥按摩 轻松闪电瘦





美容按摩 塑造雪白美肌  
排毒按摩 美女无毒一身轻  
保健按摩 特殊时期更加美丽

05 去掉肚腩 / 30

06 完美翘臀 / 34

07 纤细玉腿 / 37

## Part 03 美容按摩

### 塑造雪白美肌... 41

穴位按摩 做自己的美容专家 / 42

01 去黑眼圈、眼袋 / 44

02 消青春痘 / 47

03 淡化雀斑 / 50

04 提亮肤色 / 53

05 光滑肌肤 / 56

06 美手 / 60

07 美足 / 63

## Part 04 排毒按摩

### 美女无毒一身轻... 65

穴位按摩 做快乐无毒女 / 66

01 排水毒——消除水肿 / 68

02 消化系统排毒——清除宿便 / 74

03 淋巴排毒——打造无毒体质 / 79

04 肝脏排毒——养护肝脏健康 / 84

05 肾脏排毒——完美性生活 / 88

06 呼吸系统排毒——清新健康的肺 / 94

07 心理情绪排毒——获得好心情 / 98

## part 05 保健按摩

### 特殊时期更加美丽... 103

穴位按摩 您的闺中解忧密友 / 104

01 月经不调 / 106

02 痛经 / 109

03 闭经 / 112

04 慢性盆腔炎 / 115

05 白带异常 / 118

06 急性乳腺炎 / 121

07 乳腺增生 / 124

08 产后缺乳 / 126

09 产后腰腹痛 / 129

10 产后小便不利 / 132





祛病按摩  
美丽健康100分

## Part 06 祛病按摩

### 美丽健康100分... 135

穴位按摩 您的治病百宝囊 / 136

- 01 感冒 / 138
- 02 咳嗽 / 140
- 03 胃痛 / 143
- 04 慢性支气管哮喘 / 146
- 05 腹痛腹胀 / 149
- 06 便秘 / 152
- 07 失眠 / 154
- 08 高血压 / 157
- 09 低血压 / 160
- 10 糖尿病 / 163
- 11 神经衰弱 / 166
- 12 脑供血不足 / 169
- 13 落枕 / 172
- 14 肩周炎 / 175
- 15 颈椎病 / 178

- 16 腰背痛 / 182
- 17 牙痛 / 185
- 18 过敏性鼻炎 / 187
- 19 慢性咽炎 / 190

自我按摩让女人永驻年轻态





Part

01



每天10分钟

# 轻松缔造经络美人

女性自我按摩是指女性朋友通过刺激自身的经络穴位,以疏通气血,平衡阴阳,达到治病保健、调理身心和美容塑形的目的。

自我按摩强调自己动手,通过自己的主动性来治疗自身的病痛不适及达到美容养颜的目的。







## 穴位按摩

# 让女人更美丽

● massage

美

丽是女人的资本，爱美是女人的天性。不论是久坐少动的办公室白领，还是周旋于各种社交场合的公关女强人，又或是忙碌的家庭主妇，美丽都是共同追求。

## 追求美丽更要关注健康 | massage

为了留住青春、留住美丽，女性朋友们想尽了各种办法。除了使用各种各样的化妆品之外，甚至不惜忍受手术之苦。但却忽略了一个问题：其实健康才是最重要的。所有的美丽都源于健康，只有保持健康的身体，才能有效地抑制各种疾病，延缓衰老，留住青春的容颜。而一旦失去了健康，所有的美丽也将付之东流。因此，女性朋友在追求美丽的同时，也开始越来越关注健康这个话题。

为了在拥有美丽的同时拥有健康，很多人选择了诸如远足、登山、游泳等锻炼项目。但这对于忙碌的上班族而言，简直可以说是一种奢求，因为繁重的工作占据了她们绝大部分的时间，能留给运动的少之又少。因此，对于这类人群而言，简便而又有效的按摩疗法，比耗时耗体力的运动更加实用而快捷。

## 能让人变美的那些人体大穴 | massage

在中医中，按摩主要指专门作用于机体，以改善和提高人体生理功能、消除疲劳和防治伤病的各种操作方法。常见的按摩手法有按法、揉法、摩法等20种。不要小看这些，恰当的按摩手法可迅速地达到疏通经络、促进血液循环、消除疲劳、改善内分泌等效果。若再配合大范围的按摩，由外而内，从表及里，则能更好地达到有病祛病、无病强身的效果。

除了掌握各种按摩手法外，您还需找准穴位，做到“对症下药”。那么到底什么是穴位？人体都有哪些穴位呢？穴位的学名是腧穴，别名包括：气穴、气府、节、会、骨空、脉气所发、砭灸处等。人体周身共有经穴361个，包括52个单穴和309个双穴，同时还有50余个常用经外奇穴。

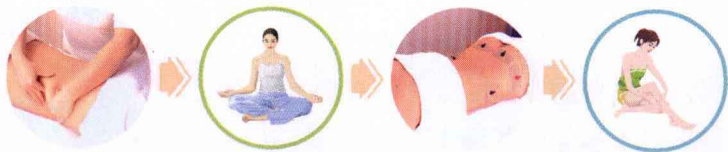
在众多的穴位中，女性美容保健按摩经常用到的重要大穴有涌泉穴、足三里、命门穴、关元穴、气海穴、合谷穴、会阴穴等。其中，对女性健康至关重要的涌泉穴是足少阴肾经上的要穴，经常按摩此穴能使肾精充足，耳聪目明，还能治疗各类妇科病和生殖系统疾病；而神阙穴与女性的养颜美容密不可分，经常按摩，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、面色红润、轻身延年。此外还有很多其他重要穴位，例如治疗感冒的迎香穴，治疗黑眼圈的睛明穴，具有瘦身功效的颧髎穴，具有美容功效的颊车穴等，充分应用这些美容保健穴位，是每一位珍爱健康、爱惜自己的女士的最好选择。

## 不可不知的穴位美容保健秘诀 | massage

那么，为什么按摩这些穴位就可以美容，且缓解和治疗身体的疾病呢？原来，穴位和经络是相通的，人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。经络具有运行气血、沟通内外、贯穿上下的作用，而按摩穴位可以使经络通畅，从而使人体保持一个功能正常、精力充沛的状态。所以根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，根据疾病的发作原因和症状，运用不同的补泻手法，按穴道、疏经络、调节营卫气血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而达到扶正祛邪、祛病除疾、养颜美容、美体瘦身的目的。

本章将女性自我按摩的特点、作用、适应证、禁忌证、注意事项、穴位定位方法和常用按摩手法及其作用等相关内容一一向您介绍清楚，必要时还配以具体的操作图片，可以让您一目了然，消除对按摩的陌生感和畏惧感。所以，您不用担心自己没有足够的医学知识，也不用担心自己时间不够，因为您只需每天抽出5分钟进行按摩，就能收获健康和美丽。

还在羡慕别人的完美身材吗？想要开启属于自己的健康美丽的人生吗？现在就来吧！一起学几招轻松的按摩法，相信清晰的阐释和生动的演示一定会带您走进按摩这个神奇的世界。





# 01 | 自我按摩的美丽功效

## 自我按摩的五大好处

① 增强女性抵抗力：按摩可以促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高人体防御疾病的能力。

② 减轻和消除心理疲劳：按摩使人精神放松，心情愉悦。

③ 减轻和消除肌肉疲劳：按摩能改善血液循环，提高局部营养代谢，增强人体的运动能力。

④ 调整内脏功能紊乱：上背部按摩，可改善心肺功能；腹部按摩可以促进胃肠蠕动，改善消化功能；下腹膀胱区按摩，可提高膀胱平滑肌张力。

⑤ 减肥和美容：按摩可以调整脏腑功能，改善气血供应，塑造完美的形体。长期自我按摩头面部，可以增加皮肤的光泽和弹性，使面部皱纹消失，面色红润，神采飞扬。

## 女性自我按摩的适应证

自我按摩具有预防、治疗、康复、保健、美容等多种作用，应用广泛，适用于内科、外科、妇科、五官科、神经科的多种急、慢性疾病。原则上对于某些非器质性疾病，均可以

进行自我按摩。但无论什么病症，一定要在诊断明确之后，再进行自我按摩，最好是听一听医生的意见。有些疾病，尤其是一些慢性疾病，虽经多方检查，也没有明确的诊断，可以在继续观察的同时，谨慎地进行自我按摩，常常会收到意想不到的效果。

## 女性自我按摩的禁忌证

自我按摩疗法虽然适用范围很广，但任何方法都不是万能的。对于下列几种情况，不宜进行自我按摩。

- ① 高烧发热者。
- ② 皮肤病局部化脓、感染者。
- ③ 妇女妊娠、经期忌在合谷、三阴交、腹部、腰骶部按摩。
- ④ 各种恶性肿瘤、结核患者等。
- ⑤ 有出血性疾病者。
- ⑥ 有严重心脏病、肾病患者。
- ⑦ 新骨折及术后未拆线者。





Beauty

## 02 按摩常用手法及作用

### 01 按法

用手指、手掌、肘或足按压身体某一部位的一种手法。按压的深度可浅到肌肉，深达骨骼、关节、内脏。按压的方向要垂直，按压的力度要由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松；也可间断性地有节奏地按压。切忌用爆发力，以免产生不良反应。按法可分为指按、掌按、肘按、踩压4种操作方法。

◆ **指按法** 用拇指指面按压，按压的力量以有发胀、发酸的感觉为度。

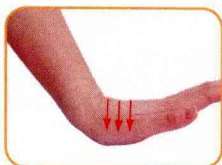
◆ **掌按法** 用掌心或掌根按压，多用于面积较大的部位，如腰、背、腹部。

◆ **肘按法** 用屈肘的顶部按压，多用于软组织丰满的深在部位或穴位，如腰、臀部或环跳穴等。

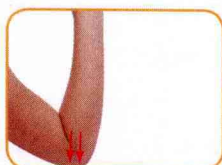
◆ **踩压法** 用足踩压的一种按法，常用于腰、臀、大腿等部位。



▲ 指按法



▲ 掌按法



▲ 肘按法



▲ 踩压法

### 02 揉法

用手指螺纹面、掌根、掌面或大鱼际吸定于穴位上，做轻柔缓和的回旋揉动。揉法分为指揉法、掌根揉法和大鱼际揉法。

◆ **指揉法** 用拇指指腹或食、中指指腹揉动体表的穴位。

◆ **掌根揉法** 用手掌掌根在体表的腰、腹、四肢等处揉动。

◆ **大鱼际揉法** 用大鱼际揉动体表的方法。



▲ 指揉法



▲ 掌根揉法



▲ 大鱼际揉法



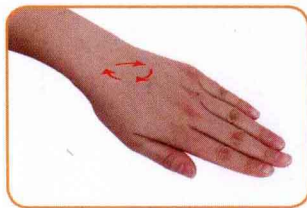
### 03 摩法

以掌面或指面附着于穴位表面，用腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。此法应缓慢柔和。摩法有指摩、掌摩、掌根摩3种操作方法。

- ◆ **指摩法** 常用于眼睛周围。
- ◆ **掌摩法** 常用于腹部。
- ◆ **掌根摩法** 常用于头、背、腰、臀部。



▲ 指摩法



▲ 掌摩法



▲ 掌根摩法

### 04 拿法

用拇指与中指、食指或拇指与其余四指形成弧形（如对拿内、外关穴），做对称用力、一松一紧的拿捏动作。常用于四肢部的穴位。有疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泻热止痛的作用。



▲ 拿法

### 05 擦法

用掌根或大、小鱼际或四指并拢，着实于一定部位上，沿直线做上、下或来回擦动。擦法可分为掌擦、大鱼际擦和侧擦3种。有益气养血、活血通络、宽胸理气、疏肝解郁、祛风除湿、温经散寒的作用。

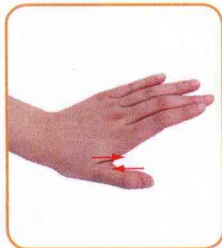
◆ **掌擦法** 手掌伸直，用掌面紧贴于皮肤，做上下或左右方向的连续不断的直线往返摩擦。适用于肩背、胸腹面积较大而又较为平坦的部位。

◆ **大鱼际擦法** 掌指并拢微屈，用大鱼际及掌根部紧贴皮肤，做直线往返摩擦。本法接触面积较小，适用于四肢部。

◆ **侧擦法** 手掌伸直，用小鱼际紧贴皮肤，做直线来回摩擦。适用于肩背、腰骶及下肢部。



▲ 掌擦法



▲ 大鱼际擦法



▲ 侧擦法



## 06 搓法

手指并拢，双手掌面夹住术肢，由上向下搓，或按于某一部位做上下或来回搓揉。常与擦法结合，如搓擦涌泉穴。具有疏通经络、行气活血、舒松肌肉等作用。



## 07 推法

最常用的手法之一，方式很多，主要的有以下两种：

◆ **一指禅推法** 又叫指推法。用拇指的指峰着力于治疗的部位或穴位上，沉肩垂肘，以腕关节为主动，做来回不断地有节律的摆动。多用于头部和腹部。有理气活血、通经活络、消肿止痛的作用。



◆ **掌推法** 用一手掌或双手掌紧贴皮肤，向前推挤肌肉。有行气活血、解痉止痛的作用。



## 08 捻法

用一手的拇、食指螺纹面捏住治疗的部位或穴位上，作对称用力捻动。适用于手指、手背及足趾。有舒筋活络、滑利关节、消肿止痛等作用。



## 09 拍法

手指并拢，拍打身体某部位。其力量根据部位的不同而定，如头、颈部宜轻，腰臀及下肢宜重。适用于身体各部位。有疏通经络、活血化瘀、通调全身气血等作用。



## 10 刮法

左、右食指屈成弓状，以食指的内侧面紧贴某一穴位或部位，向旁边刮抹。常用于眼周部位和额部。有疏通局部气血、醒脑明目、减少皱纹等作用。



## 11 振法

以掌面按于某处，或两手同时按于双耳，做快速振动或挤压振动。常用于耳部，如振双耳等。有开导闭塞、疏通经脉、调和气血等作用。





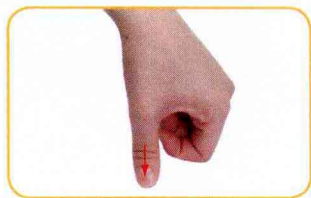
## 12 点法

用指端或器具尖端，固定于体表某个部位或穴位上点压的方法。适用于四肢和腰背、臀部穴位。分为拇指点法、屈指点法和三指并点法。有疏通经脉、祛风散寒、开导闭塞等作用。

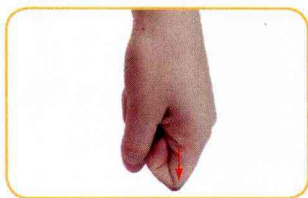
◆ **拇指点法** 用拇指端点按在穴位上，拇指指端着力，点按时拇指与施术部位成 $80^{\circ}$ 。

◆ **屈指点法** 用掌指关节背侧面突起处点穴的方法。

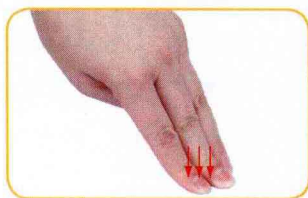
◆ **三指并点法** 用三指点体表某部的的方法，即食、中、无名指指端并拢，用指端点压于经络上，定而不移。



▲ 拇指点法



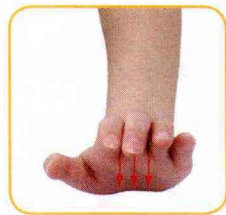
▲ 屈指点法



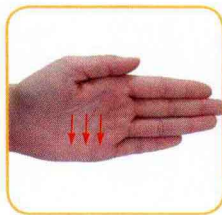
▲ 三指并点法

## 13 击法

用掌根或大、小鱼际或拳叩击体表，往往两手同时叩击。可分为掌根击法、侧击法、合掌击法和拳击法4种。有舒筋活络、调和气血、消除肌肉疲劳和缓解肌肉痉挛等作用。



▲ 掌根击法



▲ 侧击法



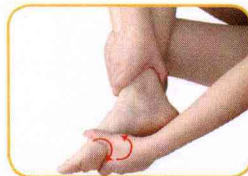
▲ 合掌击法



▲ 拳击法

## 14 摇法

以患肢关节为轴心，使肢体做被动环转活动的手法，称为摇法。用一手握住或夹住被摇关节的近端，以固定肢体，另一手握住关节远端的肢体，然后做缓和的环转运动，使被摇的关节做顺时针及逆时针方向的摇动。适用于四肢关节及颈项、腰部等。有滑利关节、增强关节活动等作用。



▲ 摇法



## 15 揪法

用拇指与食指指腹，或食指第二节侧面，又或食指、中指指腹，对合呈钳状，挟摄住皮肉、肌筋，捏而提起，随即使肌筋滑脱离去，并使之“咯咯”作响。快速提捏，快速滑脱，如此反复操作，局部呈紫红色或潮红色为度。主要用于前额、项后、颈前、背部。有清热解表、疏通皮肤、引邪外出、祛风散寒等作用。



揪法

## 16 啄法

用双手或单手，手指自然屈曲，指端并齐，以诸指端为着力点，以腕部自然地上下屈伸摆动，使指端着力于施术部位的经脉、穴位上啄击，犹如鸟类啄食。轻啄偏于兴奋，重啄偏于抑制。此法有通经活络、祛风散寒等作用。



啄法

## 17 梳法

用手指或拳背部施于治疗部位，往返梳动，形如梳头。肢体放松，五指自然弯曲或空握拳，以手指指尖或指掌关节骨突部着力于经脉、穴位上，两手同时或交替做往返梳动。根据功效和操作的的不同分以下3种方法：

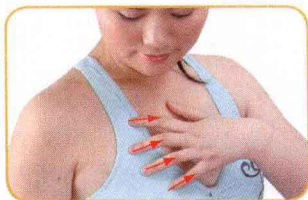
◆ **爪形梳法** 双手五指分开略屈曲，形如爪状，以指端及指腹着力于头部，做左右、上下梳搔动作。有健脑、增强记忆力、益肾养血、治疗脱发、防止白发等作用。

◆ **掌指梳法** 双手五指伸直，用掌指同时着力于经脉穴位上，做持续、缓慢的梳理。此法适用胸部及肋间隙，按神经、血管、经脉的走行梳理。有疏利胸胁、行气止痛、解郁除烦、调和营卫等作用。

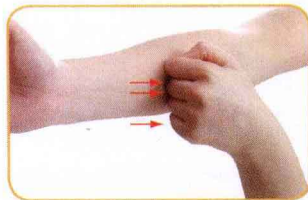
◆ **拳骨梳法** 双手屈曲握空拳，用拳骨突出的部位，着力于施治的经脉、穴位上，双手或单手交替梳理，如此往返。此法适用脊柱与四肢部。有疏通经脉、调和气血、舒筋活络、散风除湿等作用。



▲ 爪形梳法



▲ 掌指梳法



▲ 拳骨梳法