

国医美疗师全程示范

DVD

眼部刮痧、面部按摩、
全身易经活络……

7 大面颈部活络美疗程序

14 组美容养颜按摩手法示范

19 种减肥

养生理疗程序
生殖保健方案

22 种常见病与慢性疾病对症调理

梁朵 编著

集合传统中医**养颜** ◯

◯ **修心** 智慧之精华

活络美疗

全书

Massage Beauty Therapy

通经络 · 活气血 · 增活力的古老美疗术

解决女人由内至外的问题

塑造健康秀美之

国术经典

成都时代出版社

活络美疗

梁朵 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

活络美疗 / 梁朵编著. --成都: 成都时代出版社,

2011.5

ISBN 978-7-5464-0384-7

I. ①活… II. ①梁… III. ①穴位疗法 IV.

①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 052740 号

活络美疗

HUOLUO MEILIAO

梁朵 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	张旭
责任校对	干燕飞
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

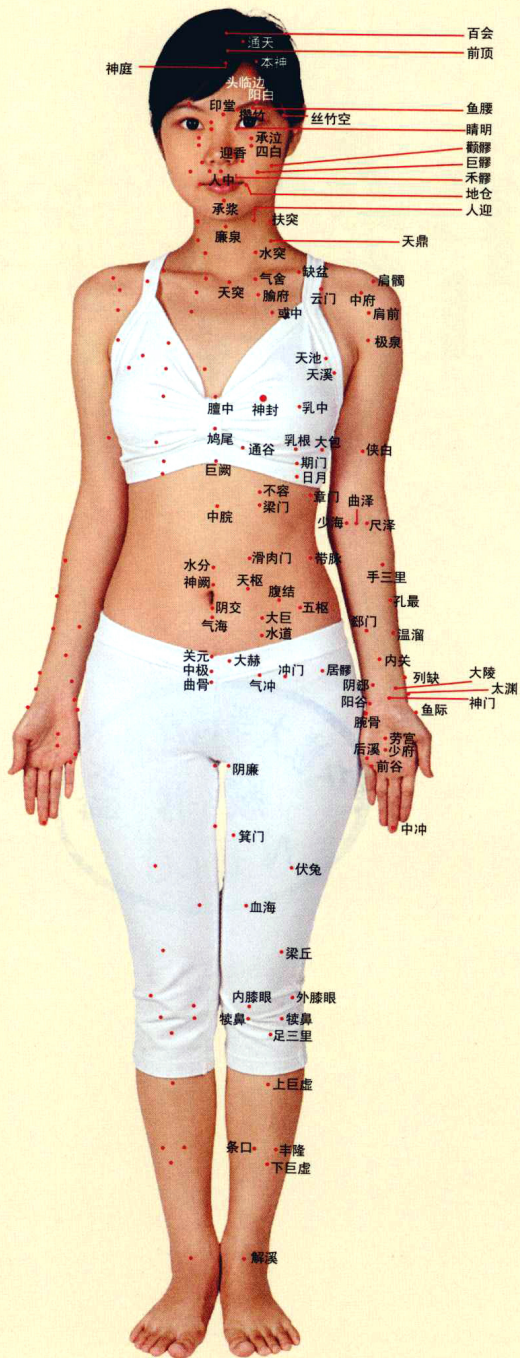
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	210千
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0384-7
定 价	38.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

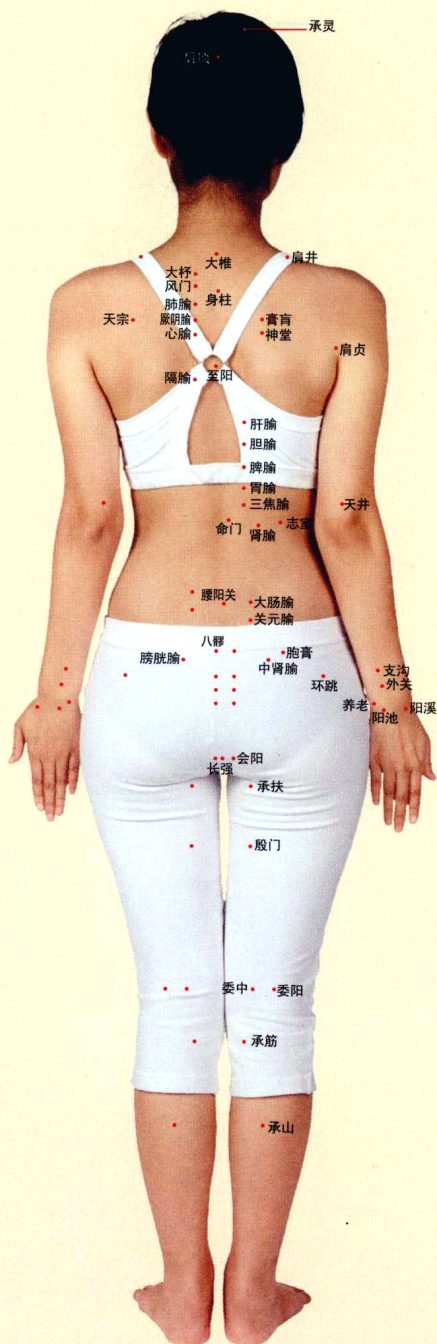
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



人体正面穴位图



人体背面穴位图



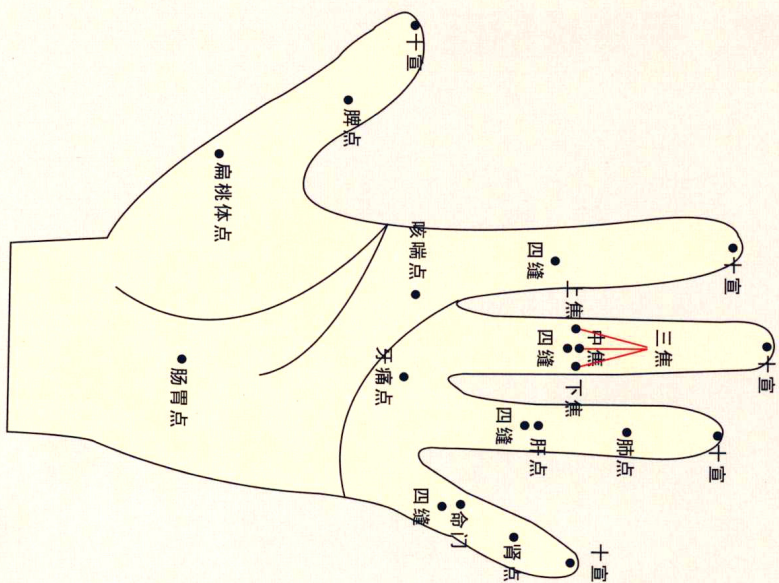
侧面上半身穴位图



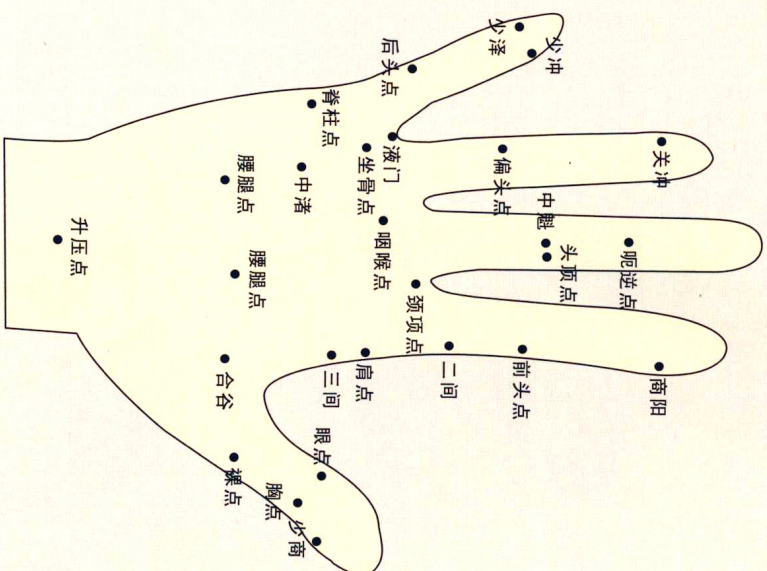
侧面下半身穴位图



手掌正面穴位图



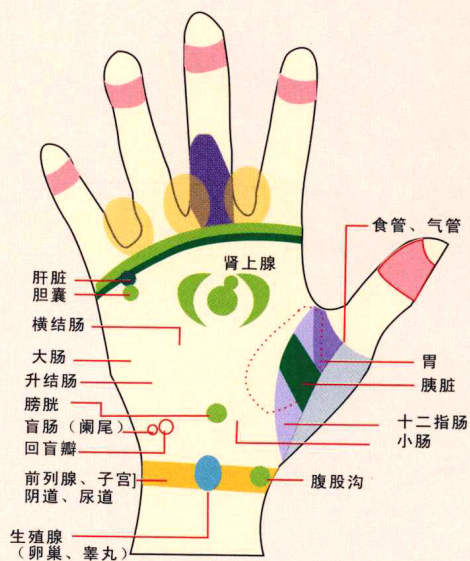
手掌背面穴位图



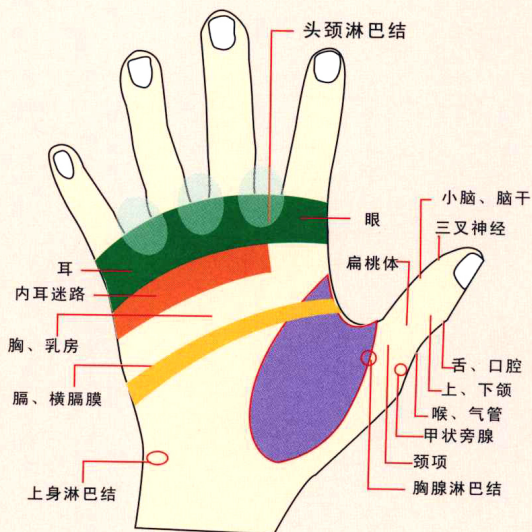
手掌、手背反射区



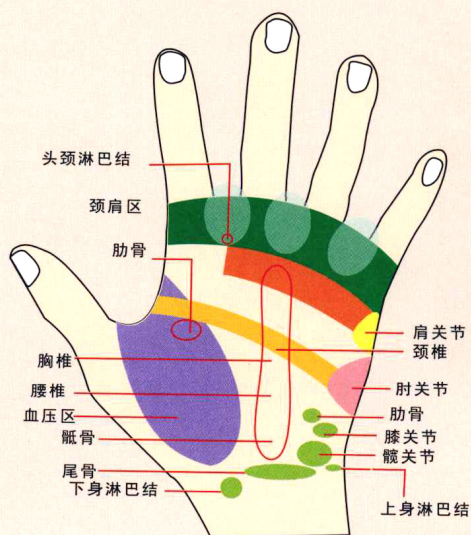
左手掌



右手掌

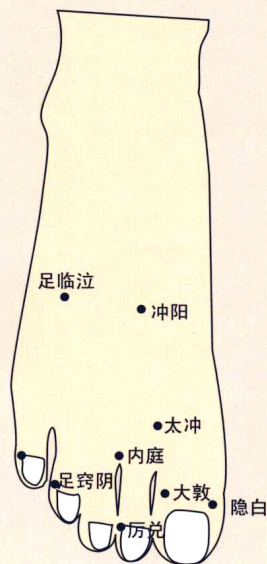
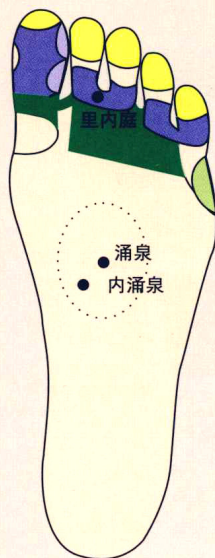


左手背

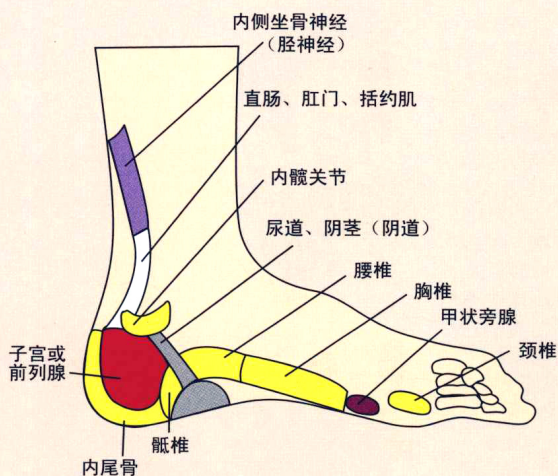


右手背

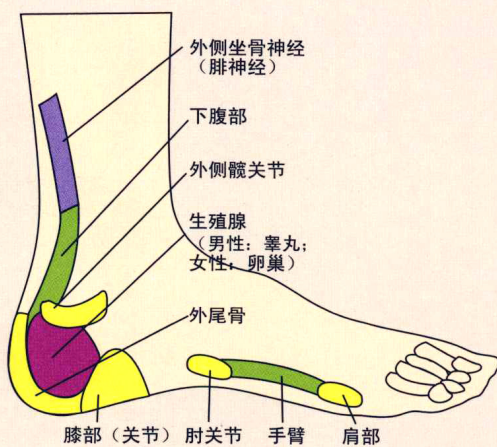
脚心、脚背反射区



脚内、外侧反射区

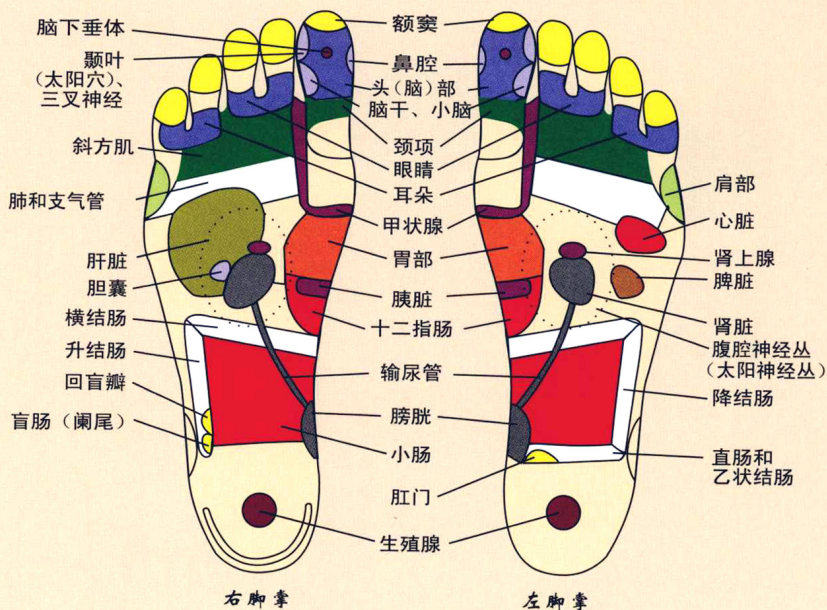


足内侧反射区域图

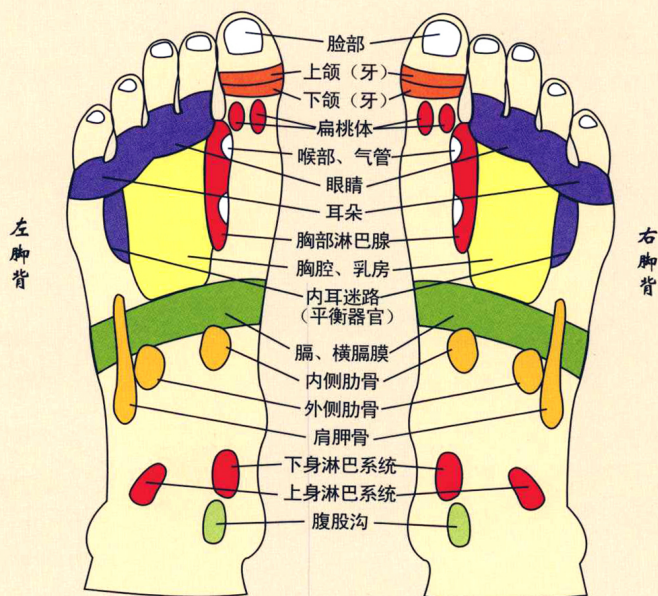


足外侧反射区域图

脚掌、 脚背反射区

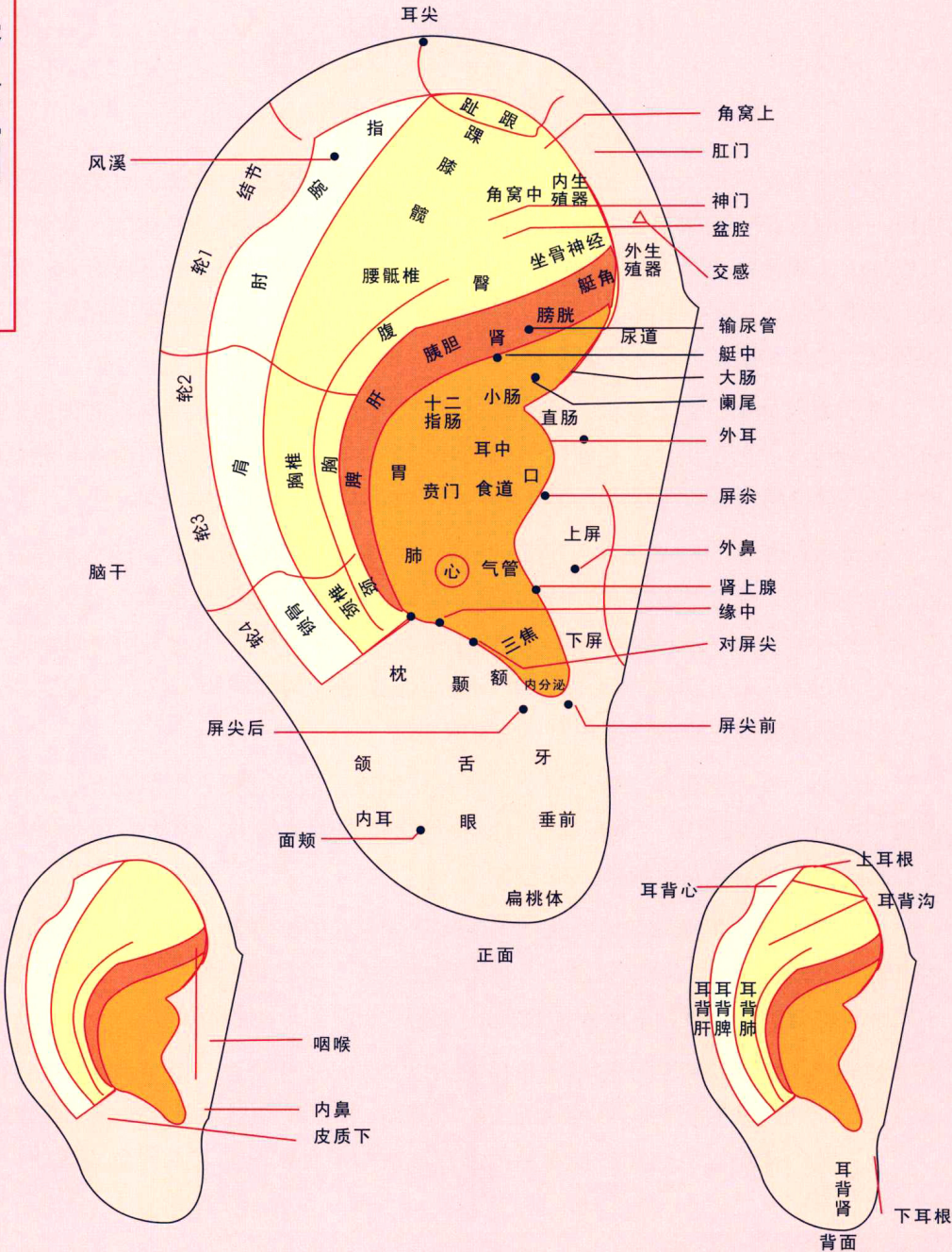


足底反射区域图



足背反射区域图

耳朵穴位图



“美”络贯通

*Capture Beautiful Life with
Massage Therapy*

健康是人生的第一大财富，21世纪的今天，人们对健康的追求、对美的渴望，比任何一个时代都更加的迫切。种种污染破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张劳累的工作加上不规律的生活习惯，给人们的身心健康带来了或多或少的不良影响。腰酸颈痛、睡眠不良，成了现代人的通病，月经不调、手足冰凉、更年期提前到来、各种皮肤问题，更是现在大多数女性的普遍症状。

人们需要健康、需要美丽，在繁忙的工作之余，如何轻松解决自身的健康问题？如何不费药诊、足不出户，让自己保持青春的姿态，举手投足活力四射呢？相信基于中医经络理论的循脉活络疗法，是现代都市人群最贴心、最实用的选择之一。

传统中医学认为经络是气血运行的道路，在病理因素的影响下，经络不畅，气血运行发生障碍，就会导致各种疾病。适时的外在身体调理如穴位按摩，可令人宁神放松及改善痛症。激发经络活力的古老按摩术，是一种自然古朴、实用有效的保健手法。它通过对穴位的刺激和经络按摩，能疏通经络、调和阴阳、养气补血、消肿止痛，达到强身健体、防治疾病和保养美颜的功效。

同样地，女人的健康美丽与经络循行密切相关，经络通畅，气血充足，全身的脏腑组织和筋骨得以调理。当充盈的气血在经络里顺畅流转时，毒素轻易地被排出体外，肌肤也因此越发光泽粉嫩，晶莹透彻。

经常规律地使用循脉活络疗法，不久你就会为它的神奇效果而赞叹。看着镜子里的自己，发现额头上的皱纹变浅了，黑眼圈变淡了，睡眠也变得甜美了，身上曾经的小疾微恙也似少了许多，这时候你会真正体验到活络疗法的神奇魔力。

如今，循脉活络疗法不仅是中华民族引以为傲的养生奇法，其养颜抗衰、强身健体、理疗疾病等功效更为世界各地的人们所尊崇，尤其近几十年来在欧美地区掀起的一轮又一轮的活络疗法热潮，使循脉活络疗法成为了现代时尚女人养生美颜的大热之选。

第一章

活络美颜按摩

一、面部肤质面面观	2
二、面颈部活络美疗程序	4
1. 面部清洁	4
2. 眼部刮痧	4
3. 面部精油按摩	7
4. 面膜护理	10
5. 头部按摩	11
6. 护肤	13
7. 颈部按摩	14
三、美容保健按摩	16
1. 瘦脸技巧	16
2. 嫩肤美颜	18
3. 防治近视	20
4. 消除眼袋	21
5. 去除黑眼圈	22
6. 防治黄褐斑	24
7. 去雀斑	24
8. 祛痘	26
9. 肤色暗沉	28

10. 去除皱纹	29
11. 美唇	31
12. 坚固牙齿	32
13. 乌发	33
14. 生发	35

第二章

全身舒经活络养生

一、调经活络的原理	38
1. 经络的含义及分布规律	38
2. 十二经脉	38
3. 奇经八脉之任督二脉	45
4. 经络在临床施治上的应用	46
5. 如何找准穴位	47
6. 按摩注意事项和禁忌	49



二、腧穴介绍	50
1. 腧穴及其作用	50
2. 常用穴位及主治病症	51
3. 特定穴位	56

三、传统舒经活络手法学习	59
1. 擦法	59
2. 推法	59
3. 滚法	60
4. 揉法	60
5. 按法	60
6. 掐法	61
7. 搓法	61
8. 捏法	61
9. 抖法	62
10. 叩法	62
11. 点法	62
12. 振颤法	62
13. 摩法	63
14. 拍法	63

四、全身舒经活络手法大全	64
1. 背部	64
2. 腿脚部	70
3. 胸腹部	75
4. 手臂部	78

第三章

日常活络养生

一、日常保健	82
1. 提神醒脑	82
2. 舒缓压力	84
3. 缓解疲劳	85
4. 改善睡眠	87
5. 促进消化	89
6. 增强食欲	91
7. 增强肺功能	92
8. 舒缓心绞痛	94
9. 排内毒	96
10. 电脑综合征	97

二、活络美体	100
1. 减肥	100
2. 增肥	105
3. 减粗胳膊	107
4. 减“小肚腩”	109
5. 减“大象腿”	111

三、生殖保健	114
1. 月经不调	114
2. 痛经	117
3. 妇科炎症	120
4. 更年期综合征	122

第四章

常见疾病 活络调经治疗

一、缓解常见不适	128
1. 感冒	128
2. 恶心、呕吐	130
3. 晕车	132
4. 头痛	134
5. 牙痛	136
6. 喉咙痛	138
7. 落枕	140
8. 胸闷	143
9. 闪腰	145
10. 小腿抽筋	146
11. 便秘	148

二、慢性疾病调理	150
1. 颈椎病	150
2. 肩周炎	153
3. 腰痛	157
4. 慢性咽炎	160
5. 慢性支气管炎	162
6. 慢性胃炎	165
7. 十二指肠溃疡	167
8. 慢性肾炎	169
9. 神经衰弱	171
10. 高血脂症	173
11. 贫血	175



第一章

活络美脸

按摩

Face beautifying
massage

面部活络美容，听上去非常复杂，似乎除了美容院的专业人员，我们都无法给自己做面部按摩，生怕按错了哪个部位，会起到相反的效果，甚至造成不利的影响。其实，面部按摩操作起来并没有那么复杂，只要了解一些面部的基本穴位知识，知道这些穴位的功效以及经由面部循行的经络的走向和功能，给自己做一个舒缓、轻松、简单，且功效显著的面部按摩，根本不是难事。例如，平时在洗脸、擦乳液的时候，都可以简单地面部进行按摩，一来可以起到加强清洁力度、加速乳液吸收的效果，二来也能加强面部肌肉对抗地心引力的力量，减缓肌肤松弛、下垂。除了有助于减缓皱纹的产生之外，对面部的迎香穴、太阳穴、眼周睛明穴等穴位的按摩，更有助于白皙皮肤、减少黄褐斑的产生，是保持年轻、让自己容光焕发的一個简单有效的途径。

一、面部肤质面面观 *Know Different Kinds of Skin*



适度的面部按摩可以促进血液循环、加速新陈代谢，使皮肤内的皮下脂肪层不容易松弛老化，持之以恒地有规律地进行按摩，有助于润肤保养，美化肌肤。面部按摩以点穴、按摩、提升为主，通过对面部进行经络疏通、按摩，可以让面部皮肤看起来富有光泽和弹性，美白效果也非常不错。

在进行面部按摩之前，我们必须先了解清楚自己面部的肤质，以便有针对性地采用相应的手法和方式。面部皮肤按肤质不同通常分为以下五大类。

油性皮肤：皮肤粗厚，毛孔明显，酷似橘皮。皮脂分泌多，特别在面部及T形区可见油光；皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力弱，易生痤疮；附着力差，化妆后易掉妆；较能经受外界刺激，不易老化，面部出现皱纹较晚。

中性皮肤：皮肤平滑细腻，有光泽，毛孔较细，油脂水分适中，看起来显得红润、光滑、没有瑕疵且富有弹性。对外界刺激不太敏感，不易起皱纹，化妆后不易掉妆。中性皮肤多见于青春期的少女。皮肤季节性变化较大，冬季偏干，夏季偏油。30岁后变为干性皮肤。

皮肤的结构

