



自我按摩术

Secret Self Massage

本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权使用



美容自我按摩

私房美容

穴位自我按摩能由内至外改善人的气色面貌！

7大治痘穴位，防油、控油，痘痘去无踪！

9大美眼穴位，眼袋、黑眼圈的克星……

锁定**42**个强效美容穴位，
轻松拥有好姿容！



私房 **自我按摩术** Secret Self Massage



自我按摩

三采文化 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容自我按摩 / 三采文化编著. —北京: 北京出版社, 2005
(私房自我按摩术)

ISBN 7 - 200 - 06180 - 8

I.美… II.三… III.美容—按摩疗法(中医)—基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106491 号

□ 全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. · BEIJING

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01—2005—2056 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

美容自我按摩

MEIRONG ZIWO ANMO

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市第二印刷厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 193 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06180 - 8/R · 317

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

出版序

三采文化

按摩出你的美丽!

按摩，是以中国传统医学的经络、气血学说作为基础理论的医学保健法，长久以来其神奇的治疗功效不但经过了科学的验证，更受到东西方医学的推崇!

《美容自我按摩》一书以浅显易懂的字句为你介绍看似深奥、实则简单易做，且具有极佳美容功效的按摩原理和做法，并以精心的版面设计，帮你马上找到专属于你的美丽需求!

不论是想要改善气色、克服肌肤问题，还是想预防衰老，《美容自我按摩》都能让你以最自然有效又省钱省时的美丽秘方，成为晶莹剔透、表里合一的全方位美人!

想要开启你的美丽人生吗?现在就让我们一起将美丽“按”出来!



*massage & beauty

第一篇 神奇的美肤按摩

- 8 按摩的美丽魔法
- 10 按摩美容讲堂
 - ◎ 最有效的美肤按摩手法
 - ◎ 美容按摩四部曲
- 14 芳香按摩 让美丽添加浪漫



第二篇 气色篇

美人按摩，脸色红润、肤质更粉嫩！

18按摩，

送你一张美丽的脸庞！

- 脸部美肤穴位
- 身体美肤穴位
- 美肤按摩产品
- 美丽肤质养成秘诀

32红肤养颜食堂

* contents

第三篇 状况篇

轻松按摩，肌肤不再拉警报！

39 状况1 眼睛浮肿、黑眼圈、眼袋



- 脸部美眼穴位
- 身体美眼穴位
- 美眼按摩产品
- 电眼美人养成秘诀

49 状况2 青春痘



- 脸部治痘穴位
- 身体治痘穴位
- 治痘按摩产品
- 全面战痘秘诀

57 状况3 黑斑、雀斑



- 去斑穴位
- 淡斑按摩产品
- 无瑕肤质养成秘诀

63 美白排毒食堂

第四篇 痕迹篇

温柔按摩，抚平脸上小细纹！

68 痕迹1 脸部细纹

- 脸部除皱穴位
- 除皱按摩产品
- 净白无痕美肤秘诀



78 痕迹2 颈纹

- 美颈穴位
- 美颈按摩产品
- 纤细美颈养成守则

84 青春抗老食堂



附录一

88 美肤精油大搜秘!

◎精油 ◎基础油

附录二

91 抗老美肤十大秘笈!

附录三

93 超可爱! 按摩美容道具大集合!



*contents

美容穴位大集合

百会 使脸色红润、皮肤细致，改善头痛、头昏脑涨

鱼腰 促进血液与淋巴循环，预防肌肤松弛与浮肿

攒竹 消除眼睛疲劳，改善眼袋和美化脸部肌肤

瞳子髎 促进循环，防止细纹、黑眼圈、眼袋产生

四白 消除眼睛疲劳及脸部肿胀，改善皮肤粗糙

地仓 促进循环，防止细纹产生

印堂 预防肌肤松弛与浮肿

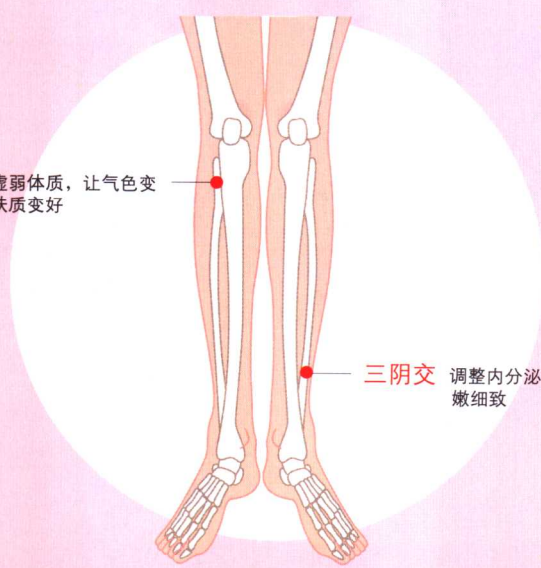
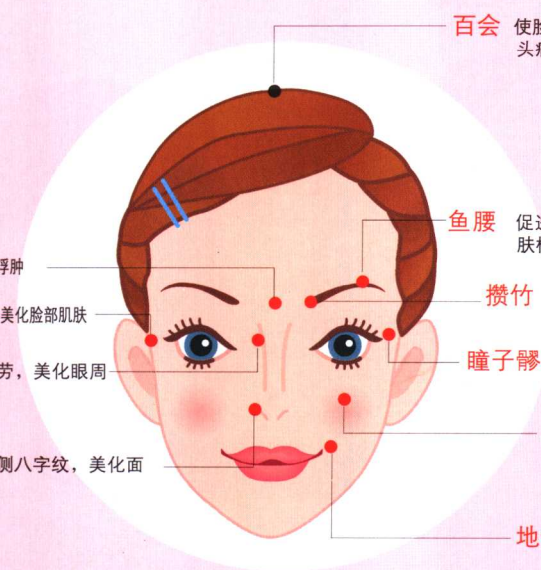
太阳 减轻眼睛疲劳、美化脸部肌肤

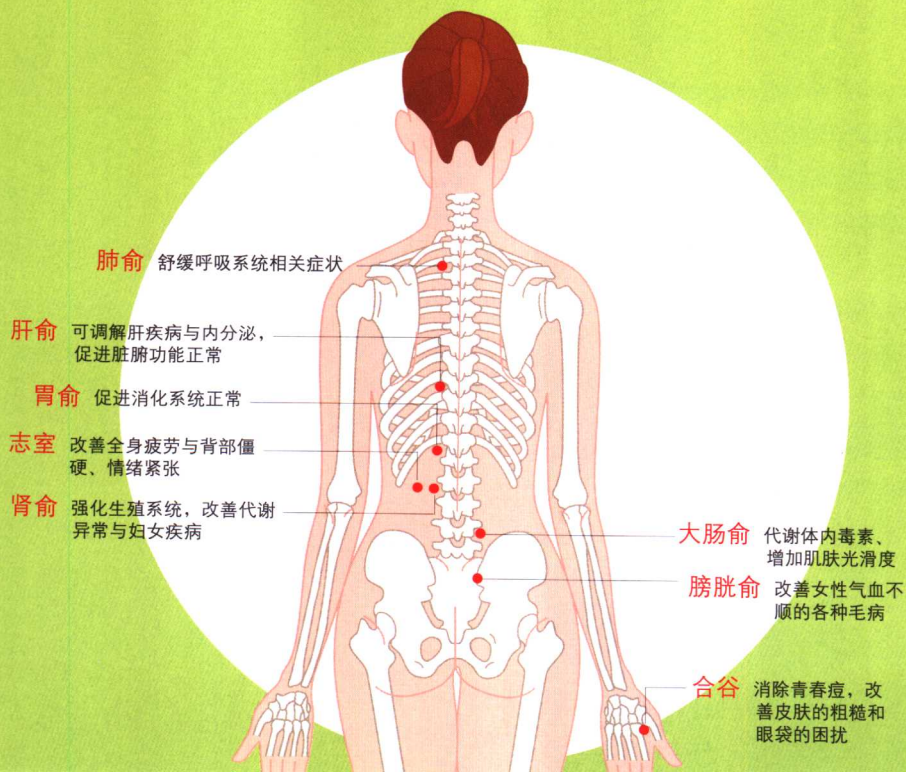
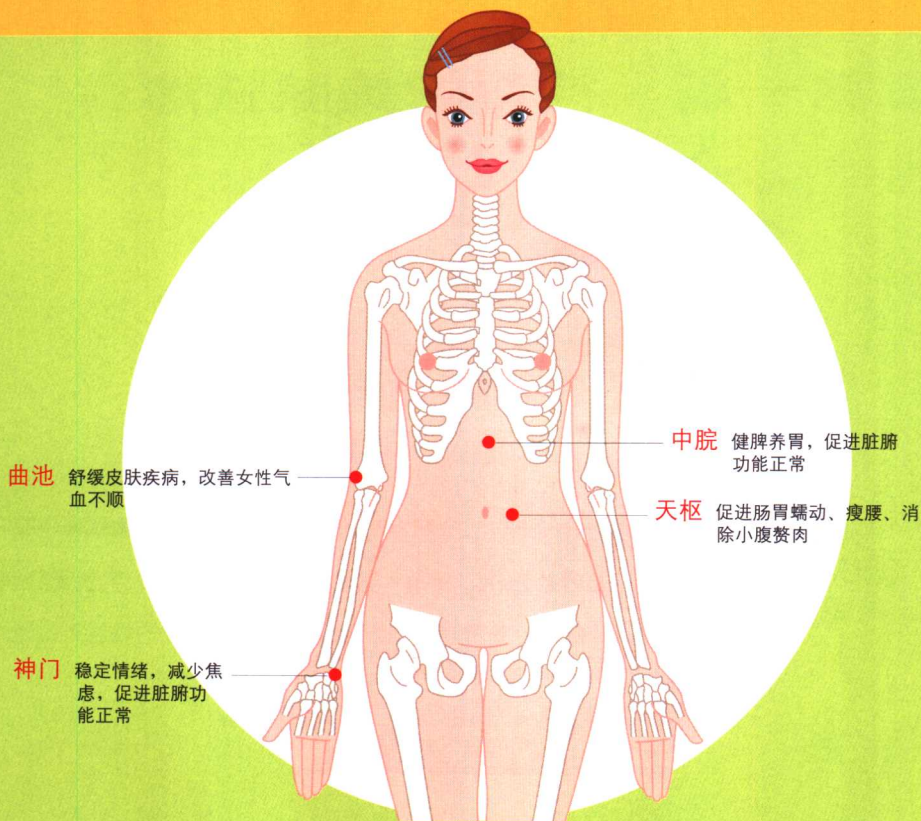
睛明 消除眼睛疲劳，美化眼周肌肤

迎香 消除嘴角两侧八字纹，美化面部肌肤

足三里 改善虚弱体质，让气色变佳、肤质变好

三阴交 调整内分泌和荷尔蒙，使皮肤滑嫩细致





● 第一篇 神奇的美肤按摩

按摩的 美丽魔法



你听过按摩可以纾解压力、放松筋骨，但你知道按摩也是一招美容的压箱本领吗？它可以让肌肤变紧实、气色更红润，连小细纹、青春痘、黑斑等也有效果，爱美的你岂可错过？



穴道
按摩

脸部
按摩

芳香
按摩

随时
按摩

身体
按摩

利用按摩穴道或经络来促进肌肤的美化，在中国已经有几千年的历史，东方的医疗观点认为，在某些穴点施压可以美肤养生，甚至治疗疾病。而在不少文明古国如古埃及、古希腊、古罗马、古印度也都早有文献记载有关按摩的种种益处。古埃及人用芳香精油来按摩身体；古罗马人在沐浴后按摩来舒缓身心；古印度则自古便流传着用香料来按摩肌肤的方法。

时至今日，按摩在世界各地都依然受到欢迎，特别是用在美容与养生上。按摩的奥妙在于通过按摩和触摸，带给人们身心的舒适，并达到舒筋减压和促进美丽的目的。按摩在美容护肤的疗程中随处可见，不论是穴道按摩、肌肉按摩还是芳香按摩、指压美容等，都大受欢迎。

简单的按摩，轻松就美丽！

按摩其实很简单，先了解按摩的技巧、特色，留意需要特别注意或配合的事项，然后自己摸索尝试，你就可以安心地去享受按摩带给肌肤和身心的好处。

按摩可以消除疲劳、促进身体血液

和淋巴循环、刺激和调节生理状况，有益改善各种身体机能，促进身心平衡。而且它还有一个很大的特点，那就是按摩对于美肤有着意想不到的神奇效果，例如改善气色、延缓皮肤松弛、防止皱纹出现、淡化斑点等，这些美丽魔法，是不是都是你最想要的呢？

穴道按摩的美肤秘诀

爱美的你可能会疑惑：为什么按摩可以美容呢？

中医认为“头为诸阳之会，面为五脏之华”，所以利用一定的手法，轻柔地按摩脸部穴位，可以让脸部的气血变流畅，供给皮肤足够的滋养和氧气，并促使细胞的再生能力；如果按摩身体其他有助美容的特定穴道，还能平衡体内水分，排除体内和肌肤废物，使身体脏腑功能恢复正常、内分泌及新陈代谢等系统的运作与循环顺畅，如此便能够达到柔润美肤的效果了！

所以别忘了，只要在每天洗脸、上化妆水的时候，或是任何有空的时间，洗净双手，就可以享受按摩美丽的成果喽！



按摩 *massage & beauty

美容讲堂

看到按摩对美容这么有效，连古今中外的人都为之风靡，你是不是也迫不及待地想学几招呢？

欢迎来到“按摩美容讲堂”，一起享受健康的肤质与红润的气色吧！





最有效的美肤按摩手法

1 指压 (穴道按摩)

穴道按摩，也有人称之为指压，它是用手指刺激穴道，除了局部作用以外，还可通过神经反射调节体内各器官的功能，改善新陈代谢和血液循环，有效帮助身心放松，达到舒筋减压的功效。此外，穴位指压的按摩方法还能调节失衡的自律神经系统，舒缓疼痛，增加愉悦的感受，使气血循环更为顺畅哦！

美肤
效果

在脸部或身体部分的某些穴道按压，可以促进脸部肌肤的血液循环，让肌肤更富弹性与光泽，同时也能让肌肤的气色健康红润，所以对脸色苍白、肤色黯沉等有极大助益。



2 局部按摩 (肌肉按摩)



在脸部顺着肌肤纹路的生长方向轻抚按摩，能放松紧绷僵硬的肌肉，使它恢复柔软与弹力，让肌肤呈现自然健康的活力与弹性。

美肤
效果

能促进肌肤血液循环，让肌肤光滑，减少皱纹产生，特别是在脸部的肌肤上，利用肌肉纹理的方向按摩，可以有效减少脸上皱纹、表情纹、抬头纹、法令纹、笑纹等出现的机会，让你美丽不打折哦！



美容按摩四部曲

简单的按摩技巧人人可学，掌握一些按压的原则和正确的穴点，靠着指压穴道来使肌肤变好是很容易的哦！

第一部曲

舒适的按摩环境

1. 环境：舒适不被干扰。
2. 温度：房间温度要够温暖。
3. 灯光：昏暗柔和的灯光最佳，建议点熏香蜡烛增进气氛。
4. 情绪：情绪一定要完全地放松。
5. 味道：如果选择芳香精油按摩，精油的味道一定要自己闻起来很喜欢。
6. 双手：以清水或香皂洗干净。

心情的好坏最容易表现在脸上，所以想要按摩美容，首先就是要让自己的心情好起来，而布置一个舒适的按摩环境是很有帮助的。

按摩前，指甲记得剪哦！



指压，是利用指腹或指尖对准穴位，用整个手腕的力量加以按压，由于其接触面比局部按摩来得小，所以在指压前要记得先将尖尖长长的指甲修掉，才能让娇嫩的皮肤受到最温柔的对待哦！

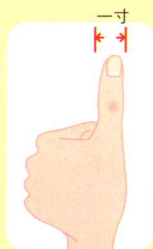
*massage
& beauty



第二部

找到正确的穴点：同身寸法

指压前当然要先找到正确的穴位所在，利用“同身寸法”就能让你简简单单地找到正确穴点，如果按对了，就会有酸麻胀重的感觉。



1. 大拇指横宽为一寸



2. 食指、中指、无名指，3指横宽为二寸



3. 食指到小指，4指横宽为三寸

第三部

灵活运用指压的三大手法



1. 拇指

最常用的指压手法是用拇指直接按压穴点，不过有时不同的部位也会用到其他的手指或手掌。



2. 单一手指

单指指压是指除了拇指外，也可利用其他手指，如食指或中指，用指腹并以垂直方向施力。



3. 其他

按压脸部，有时会以双指(将食指置于中指上，以中指来按压穴点)进行；按腹部或大腿等处，有时会以三指或整个手掌按压。

第四部

掌握按摩四大秘诀

秘诀1 按摩脸部的力道宜轻柔，但可在重点穴位稍微用力按压。

秘诀2 按摩的重点是用中指和无名指的指腹在脸上轻轻揉压几分钟，或用手掌紧贴着肌肤轻轻推揉。

秘诀3 每天早晚各进行10~15分钟，持之以恒，一定能见效。

秘诀4 搭配正常生活作息，多吃蔬果，多喝水，美容效果更明显。

有人不适合按摩吗？

按摩是一种温和的中医疗法，所以基本上大家都适用，但也有以下例外的状况：

1. **刚吃饱**：用餐后半小时内，血液集中在肠胃，此时若按摩腹部会使血液外流到其他地方，反而会影响消化。
2. **饥饿或非常疲累时**：此时体内血糖不高，按摩会耗费能量，因此不适合。
3. **生理期**：此时着重排出子宫内的经血，不建议做其他效用的按摩。
4. **怀孕**：确定怀孕的孕妇，要避免过度刺激导致子宫收缩，所以不适合。
5. **伤病**：有关节肿痛、骨折、脱臼等伤害，刀伤、烧烫伤、擦伤等皮肤外伤，湿疮等皮肤病症状的人皆不适合进行按摩。
6. **幼儿**：1岁以下太小的婴儿不宜用过强的力道去按摩，否则会伤害到经络。

芳香按摩



让美丽添加浪漫

迷人的香味、柔滑的触感，芳香按摩，让你美得很浪漫。

芳香按摩是近来很受欢迎的美肤按摩法，常用于身体部分和脸部的按摩。芳香按摩的特点是结合芳香精油配方来按摩肌肤，以轻柔推滑的按摩手法，结合揉捏、指压和按压、淋巴引流等各种技巧，借由按摩精油的润滑作用使手更容易滑动，而按摩时散发的迷人香味更是它深深吸引人之处。



芳香按摩给肌肤活力

为什么用精油按摩肌肤可以产生美肤效果呢？因为精油成分会通过皮肤的渗透由毛细血管和淋巴腺运送到全身，促进脸部毛细血管的

循环加速，增进脸部细胞对

营养的吸收，并对肌肤产生作用，如滋润、保湿、

收敛或软化肌肤，加上精油本身具有

的消炎和镇痛功能，也能解决特殊的肌肤问题。

只要选择对肌肤有益的精油配合基础油（以纯植物油为宜，如小麦胚芽油、甜杏仁油、橄榄油等），再加上简单的按摩动作就能让肌肤健康细致！

