

图解自我按摩丛书

美容·保健·益寿 自我按摩

王承明 王 红 主编



自我按摩是人体健康长寿的重要秘诀
解除病痛自助自疗方法简单易学
不受时间、地点、场合限制随时保健
坚持经常刺激反射区、穴位疗效显著
对雀斑、痤疮、面部美容、丰乳、增强
性功能、延年益寿等效果更加明显

大连出版社

图解自我按摩丛书

美容保健益寿自我按摩

主编 王承明 王 红

编者 王承明 王 红

夏 秋 曲克爽

大 连 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

美容、保健、益寿自我按摩/王承明等主编

—大连:大连出版社,2000.9

(图解自我按摩丛书)

ISBN 7-80612-797-6

I. 美… II. 王… III. 按摩疗法(中医)—图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51053 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连天正华延彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:80 千字 印张:4 1/4

印数:1-8000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:任雪芹

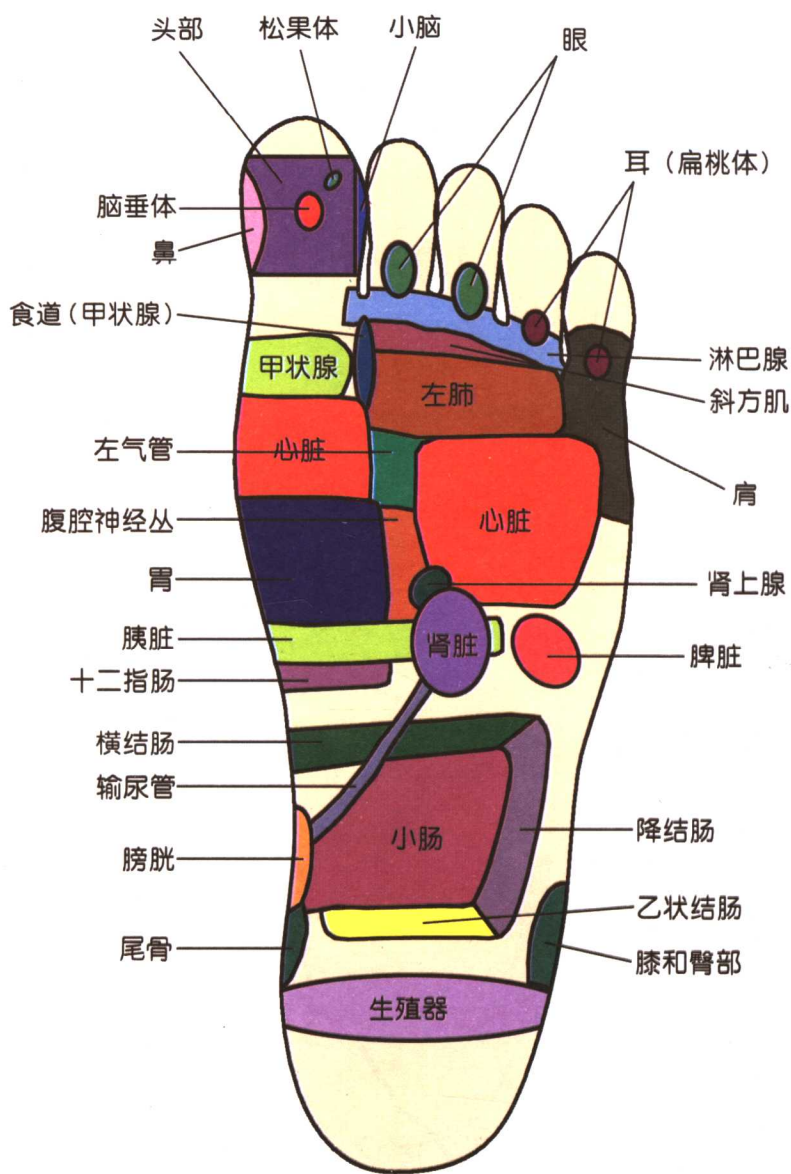
责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

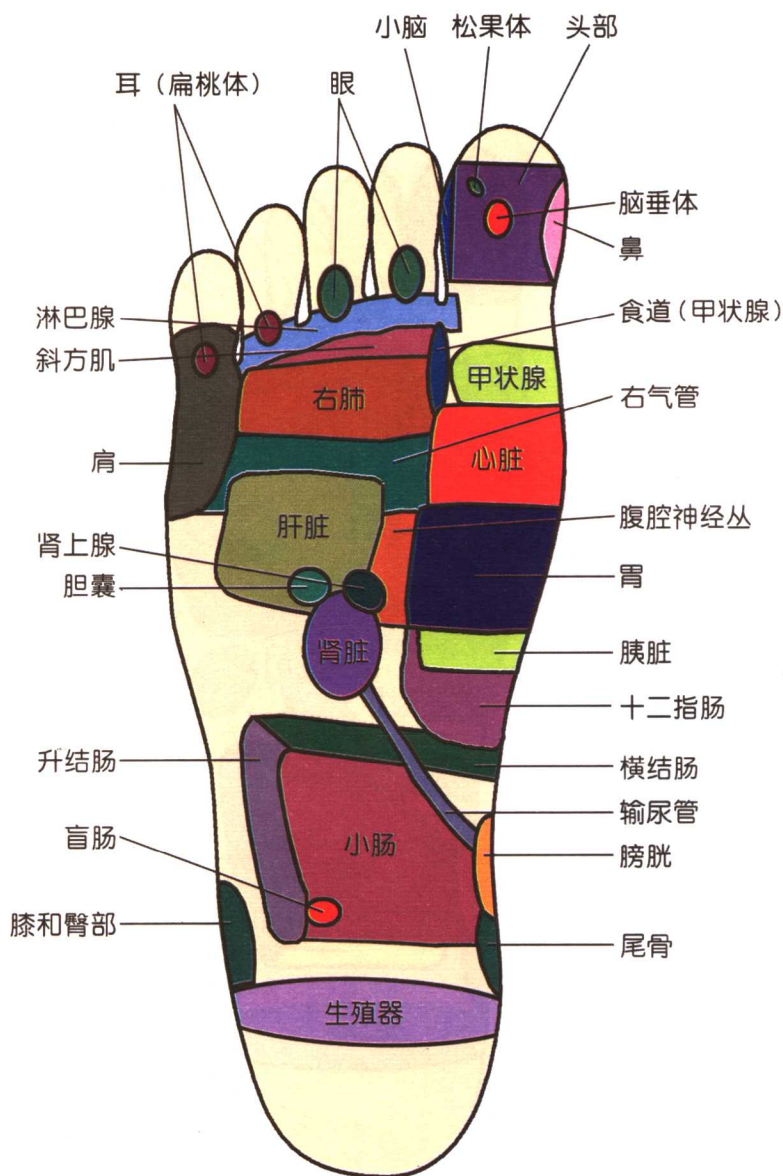
版式设计:白雪

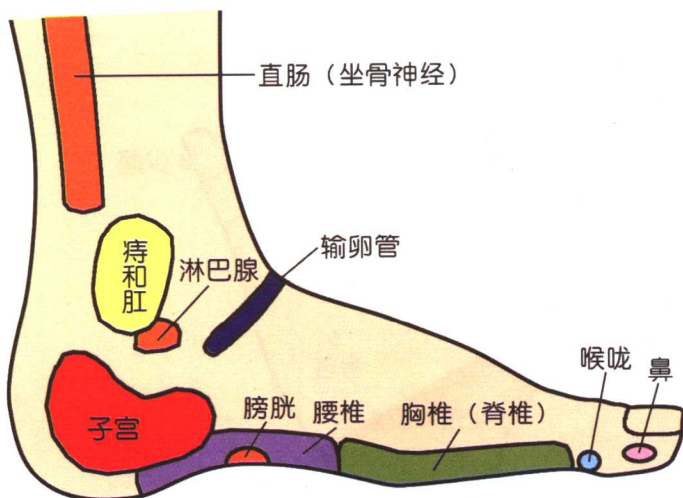
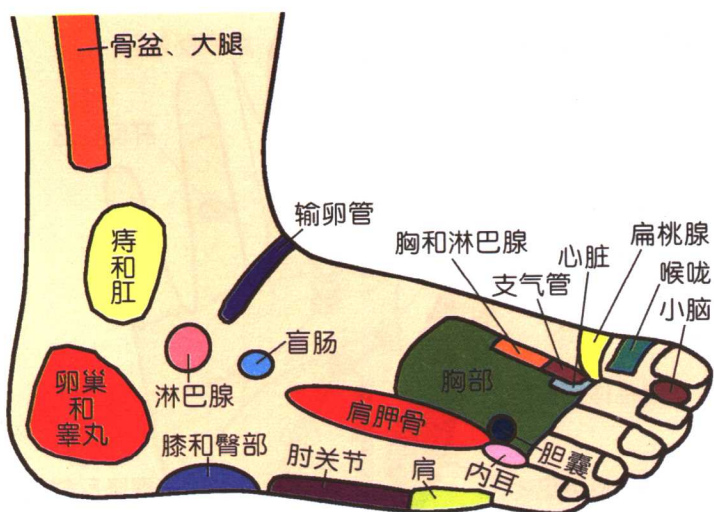
定价:10.00 元

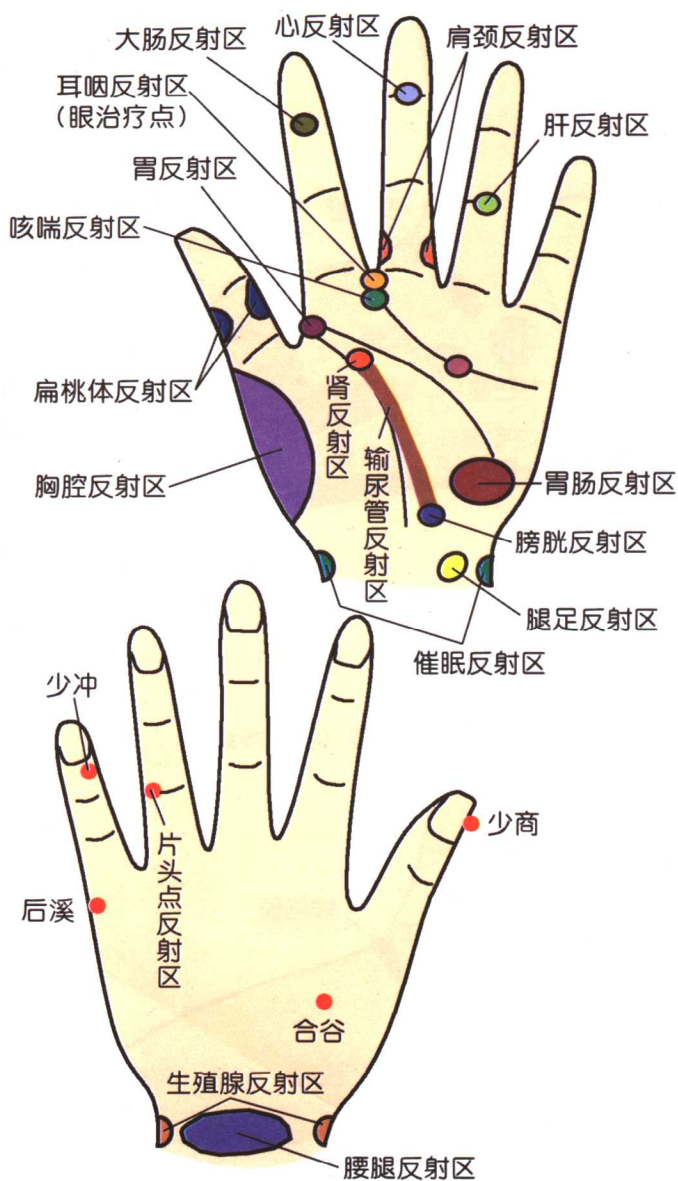
左脚反射区



右脚反射区







简 介

本套丛书图文并茂，文字通俗易懂。介绍各种适于自我按摩的穴位、反射区、操作方法、次数和时间。方法简单易学，不受设备、场所的限制，仅凭自己的双手就可随时治病、保健。它适合不同年龄的读者使用。此书由从事按摩保健工作的专家编写。经多年实践证明，如果您掌握的方法得当，其疗效和保健作用十分显著。

目 录

雀斑	1
黄褐斑	6
老年斑	12
痤疮	17
酒糟鼻	23
荨麻疹	28
面部美容	34
丰乳	40
减肥	44
增强性功能	57
戒烟	67
预防感冒	71
预防高血压	77
预防中风	84
自我保健按摩法	90

延年益寿按摩法	105
常用自我按摩手法	106
常用自我按摩穴位和反射区	111
一、头面部自我保健按摩	117
二、胸腹部自我保健按摩	122
三、腰背部自我保健按摩	126
四、上、下肢自我保健按摩	127

雀 斑

雀斑又叫夏日斑,为针尖或偏豆大小的黄褐色或暗褐色斑点,界限明显,多数密集或散在,好发于日光曝晒的部位和颜面、颈侧、手背,少数也可见于胸部及四肢,夏秋季颜色加深、数目增多,冬季减轻,本病无自觉症状,但在面部影响美容,中医认为本病由于肾水不荣于面或风火相结而发病。

【自我按摩常用穴及反射区】

风门:第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

(图 1)

曲池:屈肘,肘横纹尽端凹陷中。(图 2)

肾俞:第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

(图1)

注:食指、中指并拢,2指宽度为1.5寸。

(图3)

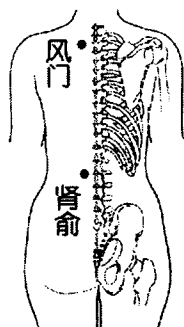


图1



图2

太溪:内踝尖与跟腱连线中点。(图4)

三阴交:内踝尖直上3寸,胫骨后缘。

(图4)

注:四指并拢,4横指宽度为3寸。

(图5)

脑垂体反射区:双足拇指肉球正中央之一点。(图6)

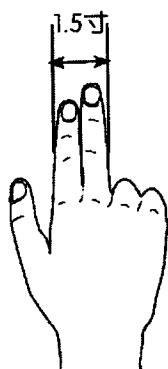


图 3

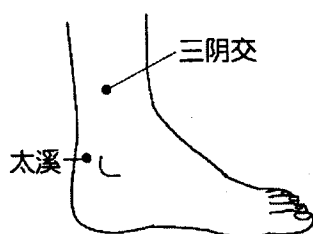


图 4

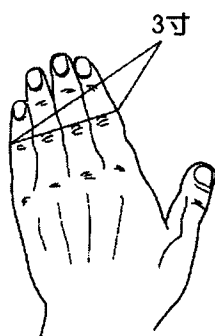


图 5



图 6

【自我按摩方法】

1. 一手中指指腹按揉风门穴 100 ~ 200 次。(图 7)

2. 左手拇指指腹按揉右侧曲池穴 100 ~ 200 次, 局部酸胀为度, 然后交换右手。
(图 8)

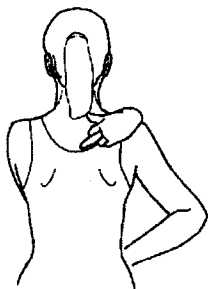


图 7

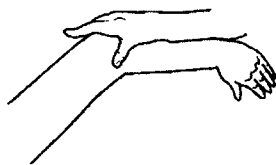


图 8

3. 双手放于背后呈半握拳状, 以食指关节突按揉双侧肾俞穴 100 ~ 200 次, 局部酸胀为度。(图 9)

4. 拇指按摩太溪、三阴交穴。每穴 100 ~ 200 次。

5. 拇指搓揉脑垂体反射区 100 ~ 200 次。每日按摩 1 ~ 2 次。

雀斑与遗传因素有关,自我按摩可以使雀斑颜色变浅,配合使用祛斑化妆品效果更佳。

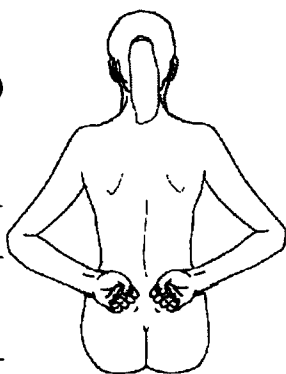


图 9

黄 褐 斑

黄褐斑又称肝斑、蝴蝶斑,是发生于面部的黄褐色或深褐色斑片,大小不等,形状不规则,边界清楚,基本对称,常分布于颧、颊鼻或口周围,无任何自觉症状,日晒后颜色加深,多见于女性,发病原因与妊娠、内分泌紊乱、长期口服避孕药、痛经、盆腔炎等有关,也与情绪、睡眠等因素有一定关系。

【自我按摩常用穴及反射区】

中脘:脐上4寸。(图10)

章门:第十一浮肋游离端之下际取穴。

(图10)

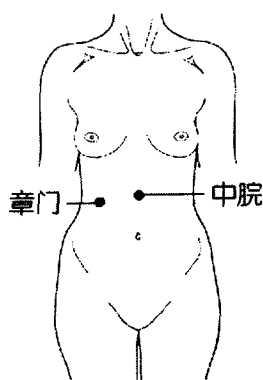


图 10

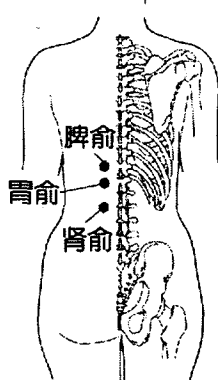


图 11

脾俞：第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

(图 11)

胃俞：第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

(图 11)

肾俞：第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

(图 11)

足三里：髌骨下缘外侧凹陷直下 3 寸。

(图 12)

阴陵泉：胫骨内侧髁下缘凹陷中取穴。

(图 13)

太溪：内踝与跟腱连线中点。(图 13)