



图说指压保健

美容美体



Meirong
Meiti

• 主编 • 郭长青 苗 茂
刘 涛 刘白雪

中国医药科技出版社

绝指压保健

美容美体

主 编 郭长青 苗 茂 刘 涛 刘白雪

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是图说指压保健丛书之一，全书主要介绍指压美容美体的特点，指压美容美体的范围，毛发类损容性疾病的指压治疗，损容损形相关疾病的指压疗法等内容，并辅以示意图以便读者可以快速准确地找到穴位。本书携带方便，书中所介绍的指压疗法简便易学，实用性较强。

图书在版编目 (CIP) 数据

图说指压保健. 美容美体/郭长青等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5875 - 8

I. ①图… II. ①郭… III. ①美容 - 穴位按压疗法 - 图解 IV. ①R245. 9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001220 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 2 $\frac{3}{8}$

字数 38 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5875 - 8

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

C 目录 Contents

一、何谓美容	1
二、指压美容美体的特点	2
三、指压美容美体的范围	2
四、指压美容美体的理论基础	3
五、经络腧穴理论在指压美容美体方面的应用特点	4
六、面部美容的常用穴位	6
七、面部指压按摩方法	22
八、色素代谢障碍类损容性疾病的指压治疗	23
九、毛发类损容性疾病的指压治疗	52
十、损容损形相关疾病的指压疗法	57



一、何谓美容

爱美之心人皆有之，古今中外没有例外。大量的古代文物和文献说明从远古石器时代，古人就已经有了美容和形体的工具、饰物及多种方法。随着社会的发展，美容美体的手段日趋丰富多样化，人们不仅把美作为本能的追求，而且逐渐成为一种礼仪上的需要。现代社会，人们对美的要求越来越高，并且把对美与健康的要求统一起来，追求健康的美、科学的美、自然的美。指压美容美体疗法主要是通过刺激相应的腧穴，激发经络对人体的良性调节作用，使其既能调整人体内在的机能状态，同时又能改善局部血液循环，恢复正常，从而达到美丽又健康、既健又美的目的。

指压美容就是从中国传统医学的整体观念出发，以指压方法为手段，通过对局部皮肤及穴位的刺激，达到养护皮肤，美化容颜，延缓衰老，治疗面部皮肤病为目的的一种方法。具有简便易行，安全可靠，效果明显，适应症广等特点，外能美容，内能调节组织器官功能，促进皮肤新陈代谢，可保健强身，增强体质，美容养颜。从根本上解决了皮肤老化的问题，是中医美容的一大特色。

指压美容在某些方面完全可以与现代化妆品和整形术等现代美容术相媲美。充分显示出指压美容的优越性和实用性的特点。指压美容对于治疗黄褐



斑、痤疮、扁平疣、老年斑、脱发等有显著效果。指压美容没有绝对禁忌症，同任何疗法适当配合都能提高疗效。而指压美容是注重局部皮肤营养而达到效果的西方美容方法，效果更加稳定，持久。

二、指压美容美体的特点

1. 美与健康并举，疗效可靠持久

指压的各种治疗方法是以中医基础理论为指导，强调从整体观念出发，针对每一个个体的不同情况，调节平衡，铲除发生损容损形性疾病的内在原因，同时选择适当的方法解决局部病位。这样，局部与整体结合、内治与外治结合，不仅可以取得明显的、确切的美容美体效果，而且较其他方法疗效更加持久。当然，值得提出的是，美容美体的同时给人以健康，这更是其他治疗方法所不能做到的。

2. 非破坏性治疗，副作用极小

指压治疗方法的目的在于刺激、加强经络，根据人体的机能状况向良性方面调整，因此不会造成对人体功能的破坏。就其具体操作方法而言，大部分指压方法不破坏人体正常的组织结构。

三、指压美容美体的范围

美容：指压可以改善皮肤粗糙、皮肤色泽晦暗、



皮肤松弛、毛孔粗大、面部皱纹、眼袋下垂、鬓发早白、头发稀疏、发质不良等，因此可以达到直接的美容效果。

美体：指压能够有效地减肥、丰乳，改善肌肉松弛、腰粗、臀垂、驼背、斜肩等，因此有明显的美形效果。**治疗损容性疾病：**指压可以有效地治疗或改善痤疮、酒渣鼻、黄褐斑、雀斑、老年斑、眼睑下垂、斜视、斑秃、脂溢性脱发、面瘫、面肌痉挛等损容性疾病，因此有间接的美容效果。**治疗损形性疾病：**指压治疗中风偏瘫、肌性斜颈、小儿麻痹后遗症、鸡眼、脊柱侧弯、乳房下垂、乳房发育不良等有一定的疗效，最大限度地改善症状，不仅有益于美化形体，也有益于患者生活质量的提高。

其他：指压还可以缓解疲劳、稳定情绪、增强免疫延缓衰老、益智、明目等，可以调节内在和外在，既健又美。

四、指压美容美体的理论基础

经络具有运行气血濡养周身的作用，能够把阳气、阴血、津液源源不断地输送和散布到外表器官，滋润皮肤，营养毛发，使人的皮肤红润光泽、细腻滑润、富有弹性，毛发浓密光亮、乌黑柔顺。经络能够抵抗外界致病因素的侵袭，保护人体，因此可以防止有害的致病因素影响人体，也可以将不利于人体的代谢产物及时排出，从而避免了损容性疾病



的发生,使人体匀称健美。可见组织器官和经络的功能正常,人体才能表现为健康的美。如果某一组织器官发生病变或某一经络功能障碍,导致人体内外平衡失调,则必然会通过经络之间的复杂联系反映到体外,表现为面色萎黄或苍白、面容憔悴、皱纹满布、皮肤苍老晦暗、弹性减弱、毛发干枯早白、稀疏脱落。若组织器官或经络功能异常,人体自身或代谢异常则表现为某种损容损形性疾病发生。经络联系全身,沟通内外,能够把身体内在的某些不协调或疾病反映在体外,因此当人的容貌形体出现问题或发生了某些损容性疾病,往往说明存在某些相应的内在疾病。从这一角度讲人体的外在状况是人体健康的“晴雨表”。指压美容是从人的整体出发,通过刺激腧穴经络而调节组织器官、气血的功能,充分调动人体自身的积极因素,强身健体,从而延缓人体的衰老过程,增强体质,抵抗疾病。因此,调整经络也可以治疗多种损容损形性疾病及相关疾病。

五、 经络腧穴理论在指压美容美体方面的应用特点

1. 经络理论在指压美容美体方面的应用特点

指压美容美体,在临床上非常注重经络在体表的循行路线、经络与组织器官的联系及十四经各经的疾病。大部分损容损形性疾病有明确的部位,根



据发病部位判断本病所涉及的经络，进而循经取穴，这也是最常用的方法之一。很多损容性疾病其实就是某种器官病，大多损形性疾病是脏腑功能失调的结果。熟知经络与脏腑、经络与器官、脏腑与器官之间的联系，为运用中医的基本理论寻找疾病因素，推断疾病机理奠定了基础。了解十四经疾病，决不仅限于了解一般意义上的十四经疾病，更应了解各经脉所涉及的损容损形性疾病。如胃经疾病从广义上讲包括胃肠病、头面五官病、神志病及经脉循行部位的其他病证，从美容美体的角度讲，具体如：脾胃较弱导致的面色萎黄、消瘦、乳腺发育不良、乳房下垂、身材矮小、早衰、额角脱发等；胃火大导致的面部毛细血管扩张、面部皮肤粗糙、面部毛孔粗大、面疖、痤疮、扁平疣、酒渣鼻、口臭、唇炎、牙龈炎等；湿热聚集而致的头面皮脂溢出、脱发、胸腹大腿脂肪堆积；食欲偏盛导致的肥胖；与本经循行部位有关的口眼歪斜、眼袋、面颊色素斑及其他颜面部疾病、下肢瘫痪等等。这对于准确辨证选穴及正确选择治疗方法有非常重要的意义。

2. 腧穴理论在指压美容美体方面的应用特点

从使用穴位种类的频率看，使用最多的是阿是穴，阿是穴常常是损容性疾病病位局部、损形性疾病病症最明显突出处、有关内脏疾病在体表的压痛点、某些损容性疾病在体表的特异性反应点（如结节、条索、色素斑点、斑丘疹等，阿是穴往往作为主穴应用；十四经穴的使用也非常广泛，将十四经穴的近治作用、远治作用及特殊作用相结合，运用



局部取穴、远端取穴、对证取穴及取本经穴、取表里经穴、前后配穴、上下配穴、左右配穴等方法，使腧穴配伍更加体现标本同治的原则。从各部位腧穴来说，指压美容多用面部的腧穴，指压美形多用躯干四肢腧穴。从腧穴的作用而言，肢体远端的腧穴善于调整经络，躯干部位的腧穴善于调整脏腑。这些腧穴的应用，能够使指压美容美体实现健康的美，达到持久的效果。有些腧穴对某些疾病有特殊的治疗作用，根据各种损容损形性疾病的特点，在准确分析分型的前提下，恰到好处地应用这些腧穴，不仅有助于治愈多种损容损形性疾病，还可以大大提高某些难治性损容损形性疾病的治疗效果。

六、面部美容的常用穴位

我们知道，爱美的女人喜欢在脸上下功夫，花钱买护肤品，一般的美容方法，只是局部的皮肤营养美容，而中医讲究整体观念，人们的外部容貌也是人体有机整体的一部分，一个人容貌漂亮与否，实际上是与脏腑、经络、气血有密切联系。只有脏腑功能正常，气血充足，才能保持青春、容光焕发。因此，中医美容，都是由内而外，从补益脏腑，调节经络气血着手，这是美容的根本方法。可以通过刺激穴位，调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能，促进新陈代谢，从而达到美容的目的。当然在我们的脸上，藏着很多个“美容穴”，我们通过按



摩这些穴位，能起到很好的保养效果，而且穴位按摩，不需要花一分钱，所以是最超值的美容方法了。例如，缓解眼睛疲劳和眼周浮肿的穴位有攒竹穴、太阳穴、承泣穴；消除脸部浮肿的穴位有颊车穴、天突穴、迎香穴；减少额头皱纹的穴位有鱼腰穴等。通过刺激面部经络腧穴，使血管扩张，促进血液循环、淋巴循环，增加局部营养供应，为皮肤各层组织补充营养和水分；通过针刺刺激，促进局部肌肉收缩，增强肌肉弹性，预防肌肉松弛，可用于防治皱纹等等。面部美容常用的穴位有：

【百会】

命名：百，数量词，多的意思；会，交会。“百会”指手足三阳经及督脉的阳气在此交会。本穴在人的头顶，在人



的最高处，因此人体各经上传阳气都交会于此，所以名“百会”。也称“顶中央穴”、“三阳五会穴”、“天满穴”、“天蒲穴”、“三阳穴”、“五会穴”、“巅上穴”。

部位：属督脉的穴道，位于人体头部，在头顶正中线与两耳尖端连线的交点处。

自我取穴按摩法：①正坐，举起双手，张开虎口，大拇指的指尖碰触耳尖，手掌心向头，四指朝上；②双手的中指在头顶正中相碰触；③先将左手的中指按压在穴位上，再将右手的中指按在左手手指的指甲上；④双手的中指交叠，同时向下用力



揉按穴位，有酸胀、刺痛的感觉；⑤每次大约揉按1~3分钟。

【攒竹】

命名：攒，聚集的意思；竹，指山林之竹。“攒竹”的意思是指膀胱经湿冷水气由此吸热上升。因为此处穴位的物质是睛明穴上传而来的水湿之气，因性质偏寒吸热上行，与睛明穴内提供的水湿之气相比，由本穴上行的水湿之气量小，如同捆扎聚集的竹竿小头一样，所以名“攒竹”。攒竹穴有很多别名，如眉本、眉头、员在、始光、夜光、明光、光明穴、员柱、矢光、眉柱、始元、小竹、眉中。“眉本”的意思是指此处穴位气血的强弱关系到眉发的荣枯。“始光”的意思是说膀胱经气血在此处由寒湿的状态变为阳热的状态。



部位：属足膀胱经经脉的穴位，在眉毛内侧端，眼眶骨上凹陷处。

自我取穴按摩法：①正坐，轻闭双眼，两手肘支撑在桌面上；②双手的手指交叉，指尖向上，两个大拇指的指腹向上，由下往上向眉棱骨按压，轻按有痛、酸、胀的感觉；③每次左右两穴位各按揉1~3分钟，也可以两侧穴位同时按压。注意：一般人取穴，是由面部直接按压在眉棱骨上，正确的应该是由下往上按。



【太阳】

是经外奇穴，在眼睛与眉毛间的侧面，向后约1横指处，快接近发际处。有清热散风，解痉止痛的作用，此穴位可促进新陈代谢，消除眼睛疲劳、浮肿。



【承泣】

命名：“承”的意思是受：“泣”指泪、水液。“承泣”的意思是胃经

体内经脉的气血物质都是从这里出来的。胃经属阳明经，阳明经多气多血，多气就是指多气态物，多血，血是受热后变成的红色液体，即多液又多热。胃经体表经脉的气血运行是由头走足，向下走行。胃经



体表经脉和胃经体内经脉构成无端循环。胃经体内经脉气血物质的运行方式是散热上行。此处穴位的物质就是由胃经体内经脉气血运动生成的。体内经脉中，气血物质以气的形式上行，并由体内经脉出体表经脉后，经气冷却液化成经水。经水位于胃经的最上部，处于不稳定状态，就像泪液要滴下来一样，所以称“承泣穴”。



部位：承泣穴位于面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

自我取穴按摩法：①正坐、仰靠或者仰卧，眼睛直视前方，食指和中指伸直并拢，中指贴在鼻侧；②用食指的指尖按压下眼眶的边缘处，有酸痛感；③双手的食指伸直，用食指的指腹按揉左右穴位，每次各按揉1~3分钟。

【球后】

经外奇穴，在眶下缘的外1/4与内3/4交点处。主治视神经萎缩，视神经炎，近视，青光眼，玻璃体混浊，内斜视等。能调整小肠机能，帮助吸收，从而使容光焕发。



【迎香】

命名：迎，迎受的意思；香，脾胃五谷之气的意思。此处穴位接受来自胃经的气血，大肠经和胃



经都属于阳明经，其气血物质所处的天部层次都相近，迎香与胃经相邻，所以又为低位，于是，胃经的浊气就会下传到此处穴位，所以称为迎香穴，它还有一个别名是“冲阳穴”。

部位：属手大肠经脉的穴道，在鼻翼外缘中点旁、当鼻唇沟中间。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手轻握拳，食指伸直；②用食指的指腹垂直按压穴位，有酸麻感；③也可单手拇指与食指弯曲，直接垂直按压穴位；④每天早晚各按一次，每次大约按压1~3分钟。

【颊车】



命名：颊，指该穴位所在的部位是面颊；车，指运载的工具。“颊车”的意思就是指此处穴位的作用是将胃经的五谷精微气血物质循着运脉运上头部。此处穴位的物质是从大迎穴传来的五谷精微气血物质，到达此处穴位后，由于受内部心火的外散的热量，气血物质就循着胃经输送到头部，就像用车载一样，所以名叫“颊车”。此处穴位另外还有几个别名，分别是“曲牙穴”、“机关穴”、“鬼床穴”、“牙

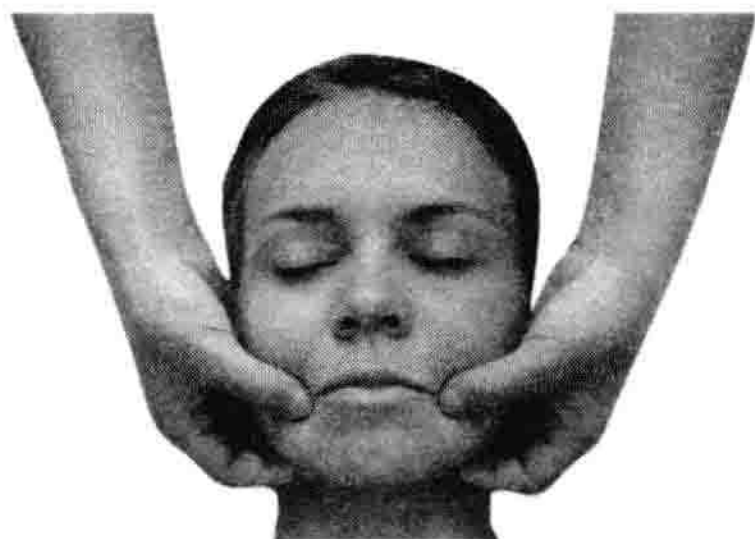


车穴”。

部位：属于足胃经经脉的穴位，位于下颌角前上方大约一横指处，按之凹陷处（大约在耳下一寸左右），用力咬牙时，咬肌隆起的地方。

自我取穴按摩法：①正坐或者仰卧，双手的大、小指稍曲，中间三指伸直；②用中间三指按压下巴颊部，主要用中指指腹压在咬肌隆起处，有酸胀感；③可以同时左右揉按（也可单侧揉按）；④每次按压1~3分钟。

【地仓】



命名：地，脾胃之土的意思；仓，五谷存储聚散的地方；地仓穴的意思就是指胃经地部的经水在此处聚散。此处穴位的物质是胃经上部各穴位的地部经水聚集而成，再由此处穴位分流输配，具有仓储的聚散作用。因为地仓是一身之粮仓，国家之粮库，由君皇管辖，头为君皇之位，所以，此处穴位在头部而不在肚子上。地仓穴也被称为“会维穴”、“胃维穴”。这个穴位的气血输配的是否正常，直接维系着人体的各种生理功能是否正常，所以称会维、胃维。

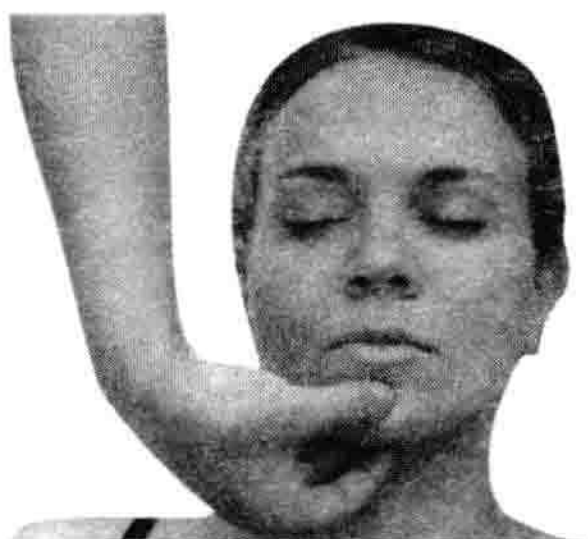
部位：属于足胃经经脉的穴位，位在口角外侧



旁开约四分处。

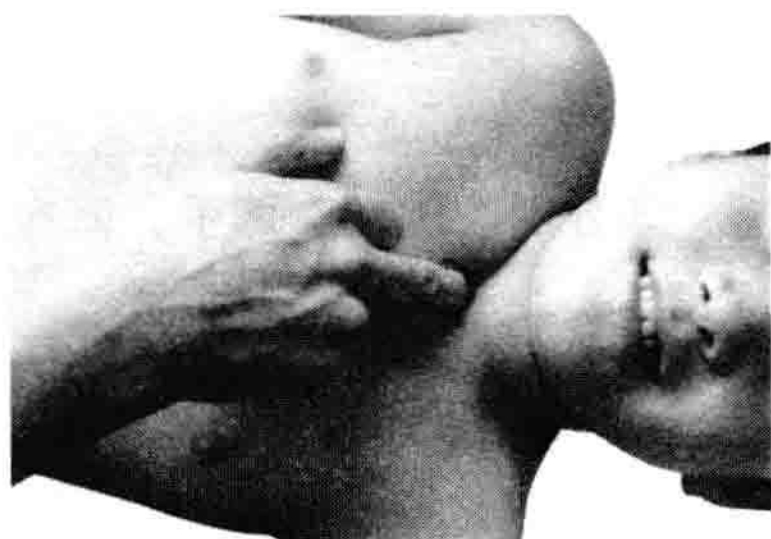
自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，轻轻闭口；②举起两手，用食指指甲垂直下压口吻两旁的穴位，稍用力掐揉穴位，有酸痛胀麻的感觉；③每天按揉两次，每次1~3分钟。

【承浆】



任脉穴位，在下唇与下颏的正中间凹陷处即是。具有生成液态物质，疏通经络的功能。主治流涎，口渴，面肿，消渴等。它能控制荷尔蒙的分泌，保持肌肤的张力，预防脸部松弛，消除胸部浮肿。

【天突】



任脉上的穴位，又是阴维与任脉的交会穴，在