一、概述

美容，狭义地讲是指美化颜面部五官容貌。当阅历的痕迹悄悄地爬上眼角，岁月的年轮无情地刻在额头，苗条匀称地身材变得粗壮浑圆，红润的面容变得暗淡无光时，这样年轻的美就自然而然地消逝了。如果一个人不注意预防和保健，患有这样或那样的疾病。或虽然没有病痛，却因工作紧张，感到劳累而疲乏不堪，虽经美容化妆，也很难使人觉得她（他）是美的。因此，广义地说，美容是指形体优美、精力充沛、朝气蓬勃的健康美、自然美、协调的美。这种美存在于日常生活的每一个方面，而关键在自身的调节，为外在美创造一个内在环境。穴位按摩美容，旨在帮助你祛除病痛，实实在在地美起来！

随着科学技术日新月异地发展，人民生活水平日益提高，人们都在寻找一些既能延年益寿，又有益于美容的治疗方法。除了国内外盛行的整容美容和市场上琳琅满目的美容化妆品之外，已经开始注意到了如何调动体内的积极因素，既简便易行，又安全可靠，效果显著。这就是穴位按摩美容法的根本点。祖国医学的整体观念为人体美容铺设了广阔的前景，而穴位按摩则为美容提供一条行之有效的途径，在国内外引起了不少美容专家的青睐，并将越来越引起人们的重视和关注。

按摩是人类最古老的一种物理疗法。古人类在生产劳动或互相争斗中遇到伤痛破损时，经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作，可以使疼痛缓解或消失，破损愈合。这种本能的医疗活

需要全本请访问 www.ertongbook.com

动，通过不断总结，逐渐形成了按摩的治疗体系。在我国现存的最早一部医学典籍《黄帝内经》中记载按摩治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜等。用按摩治疗口眼歪斜，可谓开了古代按摩美容的先河。

时至隋唐，按摩已较为兴盛，设有按摩专科，在《新唐书·百官志》中记有“按摩博士一人，按摩师四人，并从九品以下；掌教导引之法以除疾”，其中导引就是自我按摩和练功，不少自我按摩方法就是现代穴位按摩美容中所常用的。慈禧太后就时常用两头镶金的‘玉尺’搓揉面部以求美容。

在国外，按摩也是一门古老的医术。早在公元前 4～5 世纪，古希腊的医圣希波克拉底就强调过医师掌握按摩的必要性，并详细地写出了按摩的疗效和适应症，但到了中世纪，按摩疗法的研究一度中断。一直到十八世纪才开始从科学上加以研究，并阐明其生理作用，又在手法方面建成了体系，并根据临床应用的范围，分为医疗按摩、保健按摩、运动按摩、美容按摩、职业按摩等。尤其是保健按摩和美容按摩成了许多人生活中追求形体美和容貌美不可缺少的一环。以美国为例，每年都有数以百万计的人走人美容室。其中不少的按摩美容方法是借鉴了我国传统的按摩手法，也有人把中医经络学说的原理用于美容，取得了一些功效。

按摩用于治疗疾病，在我国人民的心目中已有一定的基础，但对按摩能美容却感到陌生。与国外相比，从美容按摩的设施到从事美容按摩的人数，悬殊甚大。但是，随着人民生活的不断提高，人们的美容观念将会转变。有志于美容按摩的专业人员和喜爱美容按摩的业余人员，他们继承和发扬祖国医学遗产，充分利用传统医学的优势，学习、应用中医的经络

腧穴学说和按摩疗法，为美化人民生活作出应有的贡献。

所谓穴位按摩美容，就是以祖国医学的脏腑经络学说为理论根据，采用各种按摩手法作用于身体的某一穴位或部位，通过皮肤感受器，借助神经的应激作用，引起大脑皮层对全身功能的调整，促进新陈代谢，使人体各系统、各器官处于良性运行过程，从而使受术者达到身体健康、皮肤细腻、形体优美，给人以和谐的美和感受。

这种方法具有以下特点：

穴位按摩美容多数可以自行操作，方法简便，节约时间，随时可行，而且不花钱或少花钱，经济实惠。

穴位按摩美容主要以徒手操作为主，不需要更多的器械设备和美容设施，可因地制宜，随时进行自我按摩，因此更能广泛地适用于野外作业、长途旅行、外出比赛或演出等各行业人员的美容需要。晨起寝前，空暇之余，随时可根据自身的美容要求，进行操作，施术结束，即可感到周身轻松，心情舒畅，精神为之焕发，给人以耳目一新之感。同时穴位按摩美容比较容易普及推广，互教互学，使更多的人在应用中得到美的享受。

穴位按摩美容对人体生理功能没有干扰，适应范围广，尤其适应于某些药物治疗少效或无效，且副反应大的病症，以及一些不宜作美容手术治疗的病人。现代研究表明，穴位美容按摩之所以能美容，是由于在按摩手法作用下，人体内能发生一个从外周到中枢各级水平并涉及神经体液的各种效应。施术是调整与激发这个作用的复杂动态过程。如在消除疲劳方面，国外曾有人做过试验，在肌肉锻炼时，乳酸量会大大增加，出现疲劳感，而按摩肌肉时，则乳酸量不增加，可解除疲劳症

状。因此穴位美容按摩的疗效往往超过药物治疗和其他方法，而且安全可靠，作用持久，既可免除药物针砭手术之苦，也不会出现副反应。

穴位按摩美容集健康与美容于一体，使健康与美容相辅相成。因为健康的美、天然的美才是真正的美。如无强健的体魄、旺盛的生命力，而着意浓妆艳抹，刻求形表修饰，那无疑是舍本求末。穴位按摩美容既能治疗各种疾病，又能防病健身，对于原来有病的机体，通过按摩可以起到增强机体之抗病能力，促进身体恢复健康的作用，而对于本身无病的身体，只感到体质虚弱、功能减退、渐见衰老或某些容貌缺陷而无需手术治疗的人，穴位美容按摩则可以起到强壮身体、抗御外邪、焕发精神、光复容貌之功能。

穴位按摩美容以中医脏腑经络学说为理论基础，以强身健体，美化容貌为目的，所以无论男女老少，有病无病，体质强弱,胖瘦不一,只要知经络,识穴位,懂手法,善操作,均有异工同曲之妙用。

如果穴位按摩美容与化妆美容、整形美容、药物美容、食疗美容及其他美容的方法和手段相结合，则更能加强美容效果。

按摩的时间长短和次数多寡要根据病情轻重、施术部位大小、复杂程度、病变的局部和整体、病人的需求、耐受程度、季节的更替、病人体质强弱、性别与年龄的不同而定。一般而言,凡病人病情轻、部位小、耐受力弱、体质差、妇女、小儿及老年等操作时间宜短一些，每次约 10 分钟，以隔日一次为妥。反之则操作时间可相对长一些，每日一次，或每日早晚各一次,每次 30 分钟左右，最长不超过 40 分钟。一般每个疗程为

一月，一个疗程结束后，可稍事休息几天。如病变未完全痊愈或未达到预期的效果，可继续治疗。总之，一定要循序渐进，要有耐心，持之以恒，决不可无故中断治疗。由于穴位按摩美容主要以调整脏腑经络的生理功能和改善病理变化来达到美容的目的，保健与美容二者兼而得之，故不象单纯的化妆术和美容术以临时操作为主要形式，疗程和时间要求相对长一些。

按摩手法的补泻主要是根据病人脏腑功能的盛衰、气血的盈亏、病症的属性而决定，可以作为穴位按摩美容时参考。手法的补泻，大致可以分为以下几个方面：

1. 从经络的循行来说，顺经络循行方向的手法为补；逆经络循行方向的手法为泻；

2. 从手法的刺激强度来说，轻刺激手法为补；重刺激手法为泻；

3. 从血流方向来说，向心性手法为补；离心性手法为泻；

4. 从手法的旋转方向来说，顺时针方向的手法为补；逆时针方向的手法为泻；

5. 从手法的频率来说，缓则为补，急则为泻。

按摩是一种良性的机械性刺激。多数病人按摩后都会感到全身轻松、舒适愉快，原来的症状及疼痛均有明显的减轻。也有少数病人在按摩后，局部会出现充血、疼痛，皮肤的温度增高等。个别病人会产生暂时的神经精神症状，如兴奋、面色潮红、心跳加快，甚至恐惧、畏怕等，尤其女性容易发生。这些反应既与病人的体质强弱和适应能力、精神因素有关，又与医者手法熟练程度、刺激量大小和操作时间长短有着密切关系。上述反应均属于正常的生理保护性反应，也可以说是按摩后机体内产生的效应，经过一段时间的自身调节，即可自行消

需要全本请访问 www.ertongbook.com

失。

为什么按摩后会出现这些反应呢？这是因为在按摩过程中虽然病人本身没有做在运动量的活动，而实际上手法刺激穴位后，经过经络的传导，使病人身体内部产生了一系列生理、生化、病理性反应。其中变化较大的是神经系统的兴奋和抑制、血液循环、各组织间的新陈代谢、胃肠道蠕动调节、肌肉的紧张和放松、皮肤毛细血管的扩张和充盈、腺体的分泌等。因此病人通过治疗后会感到全身轻松而又有疲劳、紧张。所以按摩对于病人来说，是一种运动量不小的被动运动，随着病人体内抗病能力的增加，阴阳气血趋于相对平衡时，体表逐渐适应了穴位按摩的外在刺激，那种不适的感觉和症状也会随之慢慢地消失。医生在按摩前应向病人耐心解释，使其思想放松，必要时讲清可能出现的一些反应，以免病人因出现按摩反应而产生不必要的顾虑和恐惧心理，以致影响疗效。

若发现治疗后病人反应明显，并有逐渐加重的趋势，病人又高度紧张，敏感性很强，或经长时间的治疗无效时，应向病人解释清楚，中断治疗。

穴位按摩美容有别于化妆美容和整形美容等，其适应范围不仅仅囿于颜面容貌和某些生理缺陷，它的美容机理决定了它的美容范围要大得多。

下列病症直接可以用穴位美容按摩治疗或通过穴位按摩间接地达到美容目的。如：各种脱发症、斜视、远视、近视、视疲劳症、眼睑浮肿、眼睑下垂、眼肌抽动、口眼歪斜、斜颈、麦粒肿、雀斑、黄褐斑、耳鸣耳聋、疤痕、牙龈萎缩、冻疮、乳房过分肥大、或平塌、或下垂、面部皱纹、痤疮(亦称青春粒、粉刺)、酒皶鼻、扁平疣、面色苍白、面色萎黄、面色灰暗无泽、面色潮红

或煅红、腮腺炎、口腔溃疡、口臭症、湿疹、肥胖症、消瘦症、头发早白、口舌生疮等。

下列情况属穴位美容按摩的禁忌范围：

1. 各种急性、烈性传染病未脱离传染期。
2. 精神病发作期。
3. 施术部位有传染性皮肤病未痊愈，或皮肤破损、溃烂处。
4. 行经期间、怀孕、产后不久妇女的少腹及腰骶处。
5. 各种危急重症患者。
6. 出血性疾病在出血期间或有出血倾向的病人。
7. 施术部位有骨折、脱位，或重大手术后、肿瘤病人。
8. 某些先天性生理缺陷、遗传性疾病。
9. 施术部位或穴位处有烫伤、火伤、化学腐蚀的患者。
10. 因穴位按摩产生不良反应，经久不消失者。
11. 对穴位刺激高度敏感或不敏感者。

二、穴位按摩美容的基本知识

（一）脏腑经络穴位概说

脏腑学说是研究人体各脏腑组织器官的生理功能、病理变化及其相互关系，以及脏腑组织器官与外界环境相互关系的学说，是中医学理论体系极其重要的组成部分，是指导临床各科辨证论治的理论根据，与穴位按摩美容有着密切的联系。以中医学的脏腑经络学说为指导，是穴位按摩美容与其他美容方法区别的一个标志。

脏腑可分为五脏、六腑、奇恒之腑三类。其中五脏包括心、肺、脾、肝、肾；六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。穴位按摩美容与五脏的生理功能和病理变化关系尤为密切，五脏生理功能之间的平衡协调，是维持机体内在环境相对恒定的主要环节；五脏与形体诸窍的联系，五脏与精神情志活动的关系，通过经络来沟通，维持着体内外环境之间的相对平衡协调。“有诸内，必行诸外”。五脏与形体诸窍联结成一个整体，五脏各有外候，与形体诸窍各有特定的联系。如心，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇，其充在皮，开窍于口；肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。

经络学说是一门研究人体经络的生理功能、病理变化及

其与脏腑的相互关系的学说，是祖国医学基础理论之一。经络在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤，是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，把人体连接成一个有机的整体以进行正常的生命活动。

穴位是体表与经络、脏腑相连和气血输注的点，是经脉气血散发出入的处所，与人体各部有着密切的联系。采用穴位按摩美容的方法，通过穴位激发经络气血的功能，达到扶正祛邪、调和脏腑、维护身体健美的目的。

祖国医学把这种内在联系的途径叫“经络”，粗大、深部纵行的主要干线称为‘经’,亦称‘经脉’横行的、经的分支、网络于经脉间的称为“络”，亦称“络脉”。而将经脉中联系筋腱的部分,称为‘十二经筋’将其联系于皮肤肌表的部分,称为‘十二皮部’。经络与穴位的关系是经络以穴位为据点，穴位则以经络为通路。假如把经络喻为某路公共汽车行车路线，那么穴位则为某路线上的一个个车站。

经络包括的范围很广，即包括：十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋、十二皮部。就体表与内脏联系的经络，主要有十二条，称十二经脉（或称十二正经）。十二经脉加上任脉、督脉合成十四经脉，这是经络的主体。十二经脉中每一条连系一个脏（或腑）。

在十四经脉中，穴位按摩美容方法应用较多的以下九条经脉：

（1）刺激足太阳膀胱经可改善肥胖体质、皮肤过敏、月经不调、经期易怒、内分泌紊乱，或因子宫发育不全引起的雀斑，以及妊振期或产褥后因雌激素分泌紊乱引起的蝴蝶斑，以及目痛多泪、毛发枯焦、口唇无华等(图 2－1)。

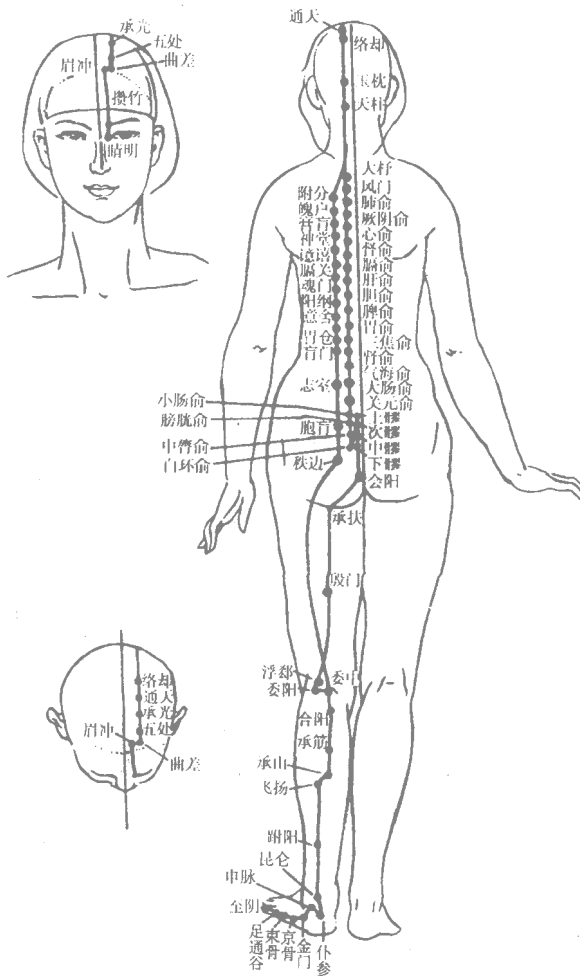

承光
五处
眉冲
曲差
攒竹
睛明
通天
络却
玉枕
天柱
大杼
风门
肺俞
厥阴俞
心俞
督俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
胃俞
三焦俞
肾俞
气海俞
大肠俞
关元俞
小肠俞
膀胱俞
中膂俞
白环俞
志室
胞肓
秩边
承扶
殷门
浮郄
委阳
委中
合阳
承筋
承山
飞扬
跗阳
昆仑
申脉
仆参
金门
京骨
束骨
足通谷
至阴

图 2－1　足太阳膀胱经

（2）刺激足少阴肾经可改善瘦型体质、过敏体质，又可减肥，调整因情绪不舒而降低的机能活动，如神经衰弱症、面部浮肿、面色灰暗、视物模糊、大便溏薄、久泄等（图 2－2）。

（3）刺激足厥阴肝经可去除胖人的雀斑，治疗因肝气不舒引起的抑郁不欢、烦躁易怒、乳房胀痛、乳房发育不良，可改善肤色的晦暗无光、肝血不足引起的夜盲、色盲、视疲劳等（图 2－3）.

（4）刺激手太阳小肠经、手阳明大肠经可治疗便秘及皮疹，预防和治疗泄泻、下痢，对皮肤过敏、耳聋、目黄、颊肿、牙痛、目赤痛等亦有效，也可以改善枯暗无泽的肤色（图 2－4）。

（5）刺激足阳明胃经可改善瘦型体质，促进乳腺发育，可丰乳隆胸 治疗口辱生疮、口眼？斜、消瘦、消谷善饥、纳呆、失眠、消化不良，对皮疹和萎黄少华的皮肤亦有一定的疗效（图 2－5）。

（6）刺激手少阳三焦经可预防治疗疔疖疮痈、酒糟鼻及痤疮，消除皮肤疾患。也对目赤痛、耳聋、皮肤虚浮有效（图 2－6）.

（7）刺激足太阴脾经既可预防消瘦，又可减肥消肿，治疗胃脘疼痛、大便溏泄、吸收不良、面色萎黄、皮肤粗糙、疲乏易倦，及各种出血症状（如紫癜）（图 2－7）。

（8）刺激手少阴心经可治疗神经衰弱、心悸、失眠、烦躁、面色㿠白、指甲苍白或暗紫，及消除疲劳和改善情绪激动（图 2－8）。

此外，尚有手厥阴心色经、手太阴肺经、足少阳肺经、督脉、任脉（图 2－13）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

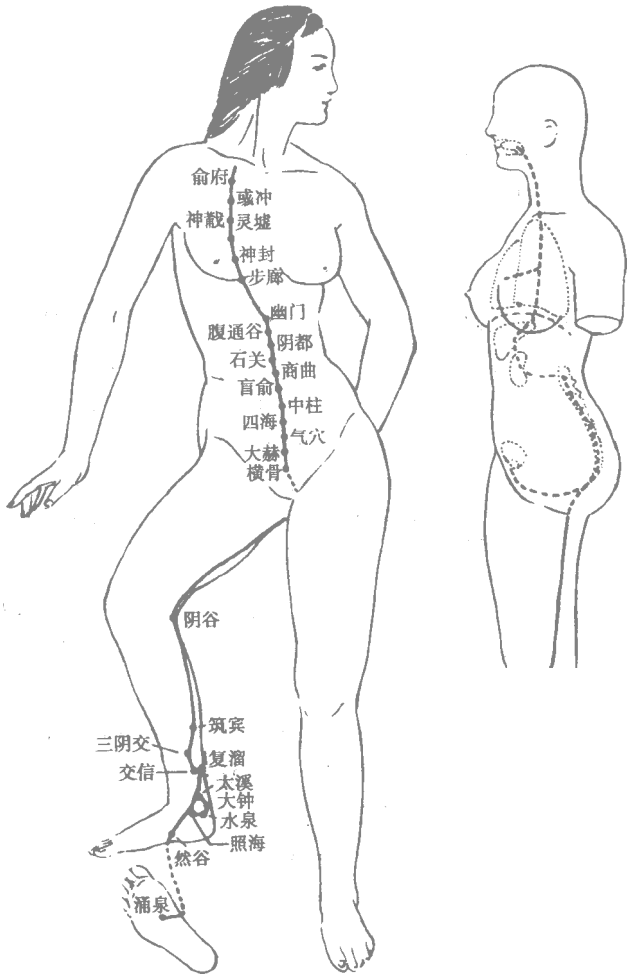

俞府
彧冲
神藏
灵墟
神封
步廊
幽门
腹通谷
阴都
石关
商曲
盲俞
中柱
四海
气穴
大赫
横骨
阴谷
筑宾
三阴交
复溜
交信
太溪
大钟
水泉
照海
然谷
涌泉

图 2－2　足少阴肾经

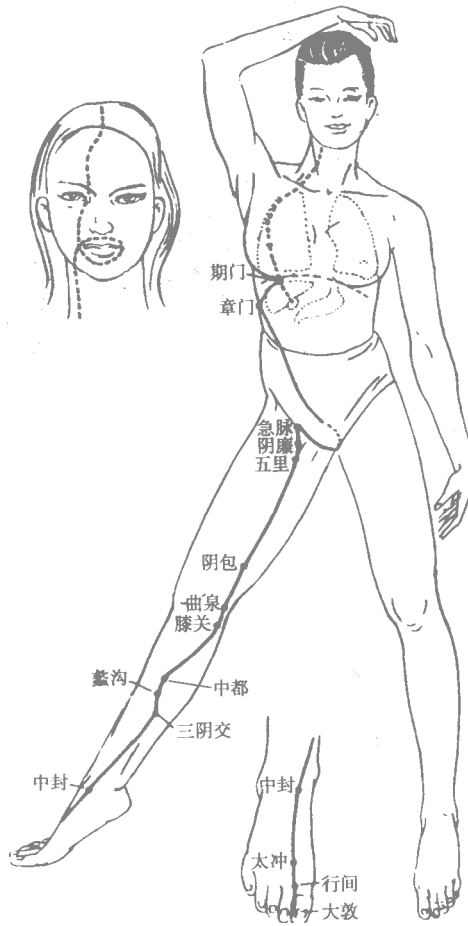


图 2－3　足厥阴肝经

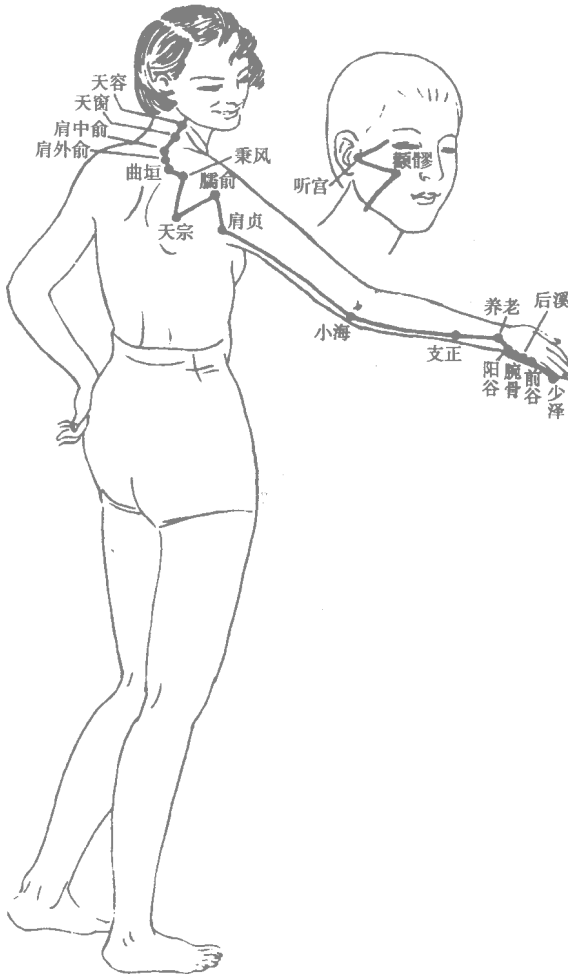


图 2－4① 手太阳小肠经

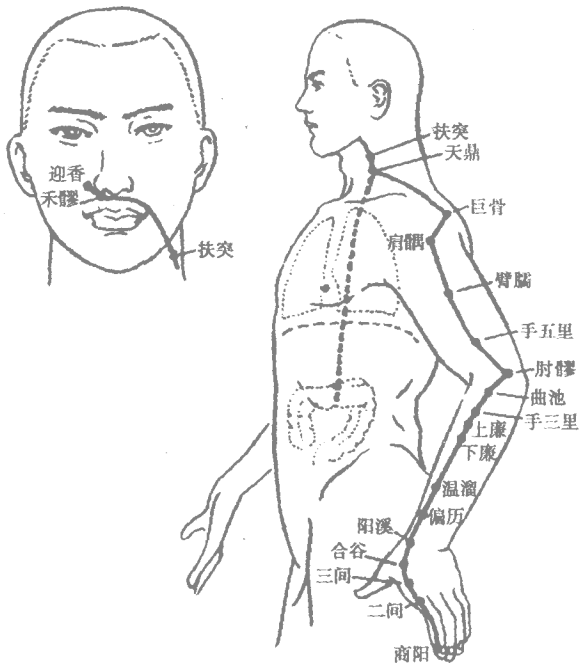


图 2－4②　手阳明大肠经

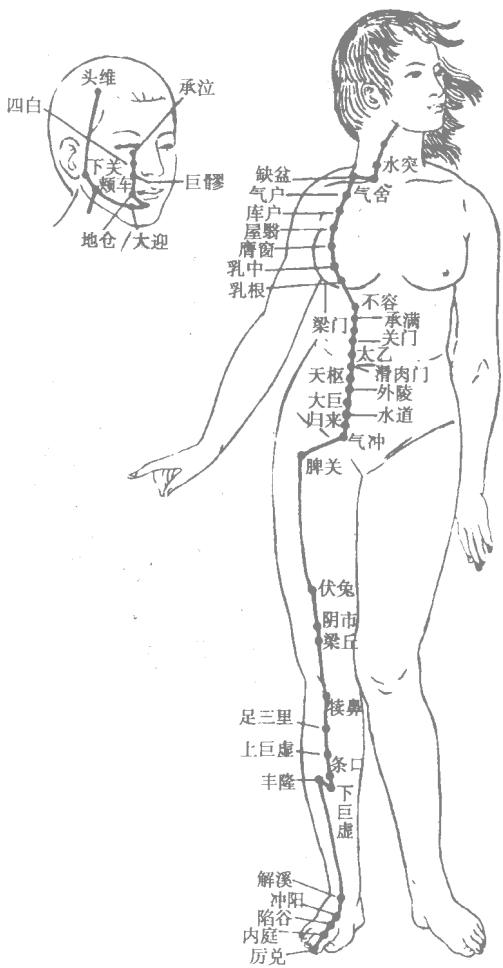

头维
承泣
四白
下关
颊车
巨髎
地仓
大迎
缺盆
气户
库户
屋翳
膺窗
乳中
乳根
水突
气舍
不容
承满
梁门
关门
太乙
滑肉门
天枢
外陵
大巨
水道
归来
气冲
脾关
伏兔
阴市
梁丘
足三里
上巨虚
条口
丰隆
下巨虚
解溪
冲阳
陷谷
内庭
厉兑

图 2－5　足阳明胃经

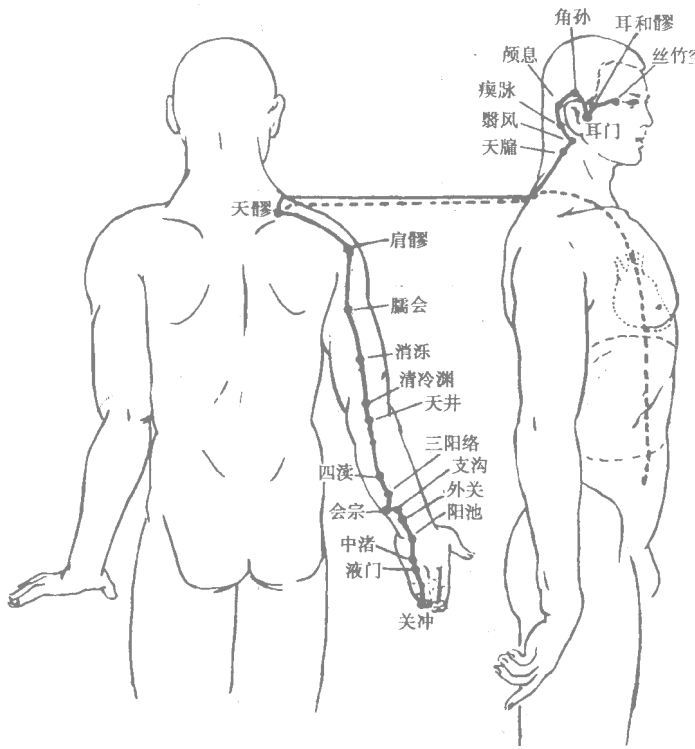


图 2－6　手少阳三焦经

需要全本请访问 www.ertongbook.com