第一章
头发的美容保健按摩

人们常说：“女人的美，一半在头发。”“头发是人的第二张脸。”的确，女人有一头秀发能增添无限的风韵和魅力。人人都希望自己有一头乌黑、密集、柔软而光亮的秀发。头发的健康可增添人体外形美，能把人衬托得容光焕发。所以，人们一般都很重视头发的美观。头发的美容保健按摩能使您的愿望得以实现。具体方法有以下几种：

一、梳头法

梳头是保护头发，使头发健康、美观的重要方法。

我们每个人在日常生活中几乎都要天天梳头，而大部分人梳头仅仅是为了使头发理顺，自然、美观。往往是浮皮潦草,甚至弄疼了头皮,弄断了头发。却不知梳头也是要讲究科学方法的。

一般地讲,梳头有四大好处:一是可以除去发间的部

需要全本请访问 www.ertongbook.com

分灰尘和头屑，使头发保持清洁。二是可以使头发整齐、成型,给人一种美的感受。三是可以使头发蓬松,有利于发间空气的流通，使头皮的呼吸状况得以改善。四是起到一种按摩作用，通过梳齿在头皮上划过时对头皮的碰撞、磨擦，从而刺激头皮的神经末梢，通过大脑皮层,调节头部的神经功能,松弛头部神经的紧张状态,并松弛头部的帽状腱膜和额枕肌，改善头皮部的血液循环，增强头部的新陈代谢,不仅有利于保持大脑清醒,思维敏捷,而且有利于头发的生长和营养,可以防治头发早白和脱发。

那么,怎样梳头才科学呢？

首先，要注意梳子的选择。“梳”字在《辞海》中解释为‘理发的用具,齿稀者为梳,齿密者为篦”。我们在这里主张用“梳”。以软质的黄杨木梳、骨梳（如牛角），胶木做的梳子为好。注意有缺齿或断齿时要及时更换。梳子不宜太尖太硬，否则会损伤头皮。一般不主张用篦子梳头,因为篦子齿密而尖,容易夹断头发,刮伤头皮。另外，梳子应经常冲洗以保持清洁。

其次，要注意梳头的方法和力度，科学的梳头方法是 落梳要平而实,用力要均匀,用肘部带动腕部,力量以不觉疼痛而略有酸胀感为度。头发被梳拉的方向与头皮垂直,头顶和头后部的头发向上梳,左右两侧的头发向左右两边梳。短发要从发根部梳起，长发必须从远端梳起，不易梳开的脏乱头发一定要从发梢梳开后再向发根移动,切不可从发根硬拉,以免损伤头皮和拉断头发。使用钢丝发刷或尼龙发刷梳理软质头发时,不宜反复刷,熨烫

过的头发,刷后立即寻找波纹推揿固定,梳理粗硬的头发则可以多刷。用发刷梳头要接触到头皮，以回旋的方式慢慢向上推,根据波纹的流向作弧形旋转,波纹突出处向右旋,凹陷处向左提,不宜向下直拉,这样梳出来的头发才会富有弹性。如果只梳头发的表面，反而会将头发上的灰尘梳到头发里面去,因此,梳头要一束一束慢慢地梳理,不能性急,乱扯乱拉。梳头的速度一般保持在每分钟20～30次。

最后，梳头的时间也是十分重要的。爱美是女人的天性,晨起后,女人们的第一件事往往就是梳头,这对于女性来说恐怕是习以为常了。这里要着重提出的是，晚上临睡前的梳头是不容忽视的。经过一天的忙碌，头发中难免夹有许多灰尘污物,如果睡前不加以梳理,经过一夜的睡眠，头皮部汗腺和皮脂腺所分泌的汗液和皮脂就会与污物混在一起,堵塞毛囊口而引起毛囊炎,久而久之会引起脱发。所以,从卫生角度来讲,临睡前的梳头是尤其重要的。

如果您的头发缺乏营养而干枯焦脆的话，可以每隔半月用鸡蛋水梳洗一次，方法如下：向碗中打入一个鸡蛋,加入温水后不停搅拌,以鸡蛋不凝结成块为好。取半盆温水将头发沾湿,把头低在脸盆上方,将搅匀的鸡蛋水缓慢倒在头发上,边倒边用梳子梳理,使鸡蛋水与头发充分接触。待鸡蛋水从头发上流入脸盆后，再用脸盆中的水将头发梳洗一次，最后用清水漂洗干净，再用梳子梳理。长期坚持下去会使您的头发变得柔软、光亮。

二、头皮部按摩法

头皮部按摩是头发美容保健的主要方法。通过对头皮部的按摩，可以刺激头皮的血管、神经末梢和各种组织细胞,促进血液循环,调节头皮部腺体的代谢,改善神经功能失调，解除局部血管痉挛。并通过对头皮部特定穴位的按摩，疏通头部的经络，使头皮部气血运行通畅。中医认为‘ 头为诸阳之会 ”,手三阳经止于头,足三阳经起于头。“ 气为血之帅，血为气之母 ”，“ 发为血之余 ”。可见头发的润养与气血有着密切的关系。按摩头皮部腧穴可以使阳气振奋,血随气走,气随血行,头发得到气血的滋养，而起到治疗脱发、头发早白、头发干枯的作用,并促进新发的生长,达到美发的目的。

头皮部按摩的常用穴位：

太阳 目外眦与眉梢之间,向后约 1 寸的凹陷中。

头维 额角发际上 0.5寸。

率谷 耳尖直上,入发际 1.5 寸。

角孙：当耳尖处的发际。

曲鬓 耳前鬓发后缘直上,平角孙穴处。

翳风 乳突前下方,平耳垂后下缘凹陷中。

神庭 前发际正中直上 0.5寸。

上星 前发际正中直上 1 寸。

百会 后发际正中直上 7寸,当两耳尖直上,头顶正中。

四神聪 百会穴前、后、左、右各 1寸处的 4 个穴位。

强间 后发际正中直上 4寸。
风府 后发际正中直上 1寸。
风池 胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中,平风府穴处。
生发：风池穴与风府穴连线的中点。
健脑 风池穴下半寸处(图 1)。

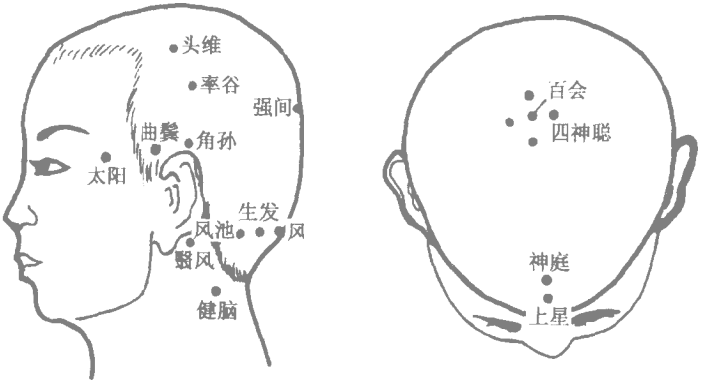


图 1 头部按摩常用穴

三、头部按摩的基本手法

1. 扫散法：

术者立于受术者对面，以一手扶住其头部的一侧，另一手用拇指桡侧面自受术者头维穴起，沿发际向耳后方向直至风池穴，作快速来回推擦,其余四指微屈,指峰



图 2 扫散法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

着力于头皮,随拇指移动,同时作上下推擦,左右两侧可交替操作(图 2).

2. 指梳法:

将双手十指微屈,自然张开,以手指罗纹面按压在头皮上,自额前发际开始,有顺序地单方向梳理头皮,遍及整个头发生长区域,力量均匀适中,动作缓慢而有节律(图 3).



图 3 指梳法



图 4 揉风池

3. 揉按特定穴:

用手指的罗纹面吸定于一定的穴位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂作主动推动,带动腕和手指作轻柔和缓的回旋运动,力量由轻渐重,再由重渐轻。本法操作时压力要轻柔,但要有深透力,动作要协调而有节律,一般速度为每分钟 120 次左右(图 4)。

4. 支法:

“支”字在《辞海》中解释为“小击”。即轻轻叩

击之意。本法是用指端或指腹着力叩点的一种按摩方法,又称指点法。其作用力较小,用腕部发力,指端或指腹着力,点时轻巧而有弹性,一般速度较慢。

可用单指点打，即中指微屈，其余四指半屈成虚拳，以中指指端着力点打(图 5)。



图 5 单指点打



图 6 指点抓



图 7 指尖点啄

或用五指点抓，即五指微屈而自然张开，状如龙爪，以指腹着力点抓,似欲抓起头了一般(图 6)。

或用指尖点啄，即五指撮起，合拢并齐而成梅花形，指尖着力点啄,其状似鸡啄米样(图 7)。

本法关键在于腕部灵活,用力柔和而有节律,如行云流水一般，既可单手操作亦可双手并用。

5. 指甲按压：

双手十指极度屈曲，掌指关节伸直，呈虎掌状，仅以十指指甲着力于头皮。操作时应缓慢接触头皮，按压 2 秒钟后，迅速抬起。自额上发际，由前向后顺次按压，力量均匀适中，不可用力过强，以免损伤头皮（图 8).



图 8　指甲按压



图 9　掌按法

6. 掌按法：

用掌心或掌根着力于头部两侧。操作时着力部位要贴紧，按的力量要稳稳地由轻而重，有一定的压迫感后，持续相当的时间,再慢慢放松减轻,也可以间断地一按一放,有节奏地按压(图 9)。

7. 拘 法：

术者立于受术者背面,食指、中指并拢微屈,使食指桡侧和拇指背侧形成一个平面,腕部放松,自然下垂。操作时用上臂带动前臂作提腕动作，使食指桡侧与拇指背侧着力于两侧头皮进行拘抹，用力要柔和均匀(图 10)。



图 10　拘法

8. 一指禅推法：

用拇指的罗纹面或偏峰(桡侧)着力于头皮一定穴位

上，腕部放松，沉肩、垂肘、悬腕、指实、掌虚，肘关节略低于手腕，前臂作主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动。腕部摆动时，尺侧要低于桡侧，使产生的力持续作用于穴位上。拇指要着实吸定，不能飘浮或来回摩擦。压力、频率、摆动幅度要均匀，动作要灵活。频率每分钟 120～160 次。若双手同时操作则称为蝴蝶双飞法。即以两拇指罗纹面吸定风池穴，以腕关节带动指掌部摆动，两腕可同时摆动或相互交叉摆动，状如蝴蝶飞舞。双手操作时要注意动作的协调，着力要一致(图 11、12)。



图 11　一指禅推法



图 12　蝴蝶双飞法

9. 拍法：

双手十指并拢、微屈，轻轻地横向拍打头皮，从额前到头后，交替进行，以发出轻微声响而不觉大脑受振荡为度(图 13)。



图 13　拍法

10. 捏法：

用大拇指与食、中二指夹住头皮，相对用力挤压，随捏随放，双手

交替,循序移动,均匀而有节律。主要作于后头部头皮较松部位(图 14)。

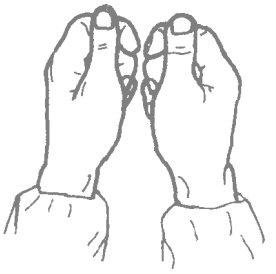


图 14 捏法



图 15 划法

11. 指划法:

本法仅适用于头部。受术者取仰卧位,术者坐于受术者头前,两臂半屈,五指微屈,两拇指尖按于颅顶脉处,做“S”状轻轻划动按揉。同时其余四指散开屈曲,以指尖触及额角及颞部,做椭圆形划动或点颤,使头部有一种舒适感(图 15)。

四、头部按摩的其他方法

1. 二人相互按摩:

①受术者取坐位,术者立于其面前,以扫散法先梳活头皮部气血,约一分钟左右。再用一指禅推法自上星穴、头维穴,经百会穴、四神聪穴循序推至风池穴,风池

穴可用蝴蝶双飞法，每穴操作半分钟。

②用双手十指轻巧地点抓头部,手法宜柔和,交替而作如行云流水，遍及整个头皮部。随后以双掌对按头部两侧,以有酸胀感为佳。

③受术者取仰卧位,术者坐于其头部前面,用双手十指以指划法在头部作“ S ”形按揉划动，反复操作十数次。

④受术者取坐位,术者立于其后,以拘法在其头部两侧拘抹,待有轻松感觉后,再用双手交替拍打头部五遍而结束。

2. 自我按摩：

①双手十指自然张开而微屈，以指梳法自额前发际沿头部正中梳理至枕后发际,然后梳理两侧头皮,至整个头部,反复操作 2～3 分钟。

②将一手的食指叠压在中指上，以中指指腹着力于头皮部，轻轻按揉上星穴、百会穴、太阳穴、头维穴、率谷穴、翳风穴、风池穴、生发穴、健脑穴，各操作半分钟，以有酸胀感为佳。

③用双手抓满头发，不使滑脱，轻轻用力向上提拉，直至全部头发都提拉遍。然后用指甲按法按压整个头皮部,反复操作五遍。

④用捏法捏拿脑后部头皮，提捏起头皮后持续片刻再放手，最后双手交替拍打整个头皮部 2 分钟左右而结束。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

五、头部疾病按摩法

1. 斑秃：

斑秃是一种以头发突然成片脱落，头皮正常为特点的皮肤病。病变处皮肤常呈斑块状脱落，圆形或椭圆形，如五分硬币或铜钱大小不等，一块或数块不定，境界清楚,边缘整齐,头皮光滑发亮,毛孔清晰可见。局部不红不肿，亦无脱屑、痒痛等自觉症状。少数严重的病人脱发区可逐渐扩大，融合成片，甚至发展到头发全部脱落，称为“全秃”。若毳毛、腋毛、阴毛、眉毛、睫毛、胡须均脱落者,称为“普秃”。

本病可发于任何年龄，但以 20～40 岁的青壮年居多,常是无意中发觉,或被他人发现。大部分斑秃病人可逐渐恢复,但春、夏两季常可复发,病程可持续数月,甚至数年之久。它是一种令人烦恼的有碍仪表和精神面貌的疾病,病人心理负担较重。

斑秃中医称为“鬼舐头”、“鬼剃头”、“油风”等。如隋代巢元方的《诸病源候论》中记载：“人有风邪在于头,有偏落处,则发秃落,肌肉枯死,或如钱大,或如指大,发不生,亦不痒,故谓之鬼舐头”。中医认为本病每由惊恐思虑,忧愁恼怒,使气机逆乱,气血失调,不能上荣于毛发 或因脾胃虚弱,气血亏虚,肝肾不足,使腠理不密,玄府不固,风邪乘隙外袭,发失所养 或血热内蕴,热盛生风,风动发落 或瘀血阻络,新血不生,血不养发等原因所造成。

西医认为斑秃的发病原因可能与精神过度紧张、烦闷、愤怒、急躁或用脑过度,大脑神经功能紊乱,毛发区的毛细血管持续性收缩，毛根部血液供应不足，头发营养不良有关。同时与内分泌障碍,消化功能紊乱,急性感染性疾病及病后身体虚弱等因素也有很大关系。

通过按摩,可以疏通经络,活血化瘀,并改善毛囊的血液供应,促进毛发再生,故可以治疗斑秃。

按摩方法：

①用生姜擦揉脱发部位,令头皮发热变红,每日 2～3 次。

②用两手拇指罗纹面重按或按揉百会穴、四神聪穴、生发穴、健脑穴。指力向下用劲，顺时针揉 30～50 次,逆时针揉 30～50 次。

③用支法刺激脱发部位和整个头部。将两手五指并拢呈梅花状,如鸡啄米样用指尖点啄头部,自头顶向两侧移动,重点刺激脱发部位。按摩部位受力要均匀,以患者头部有轻松舒适感觉为宜,啄 10～15 分钟。

④将两手五指插入前发际,向后梳理头发,以每分钟 10 次左右的速度进行,用力要轻柔,以指腹擦动头皮,梳理 3～5 分钟。

⑤如头部的前额、两鬓脱发较多者，加按头维穴 2 分钟 如头部疼痛者,加按大椎穴 2 分钟 如油脂分泌多者,加按上星穴 2 分钟。均以局部有酸胀感为宜。

⑥用手掌或毛刷沿着足少阴肾经由下而上轻轻推擦 10 次。

⑦用拇指重按三阴交穴，以酸胀感为度，按半分钟

后,轻揉片刻以缓解。

以上按摩方法每日作 2～3 次,坚持 2～3 个月可见效。若配合中药汤剂及针刺疗法则效果更为显著。

预防调理 保持精神情志乐观,少烦恼,除焦虑,树信心。生活规律化，劳逸结合，合理用脑，精神不宜紧张。多食含有硫、硅、锌、铁等微量元素的食品，及含有丰富维生素 B_2、B_6 的食品。

2.脂秃：

脂秃是脂溢性脱发的简称。通常发生在头皮多油及头皮屑较多的中青年人。

脂秃的病人头上有较厚的油性分泌物，头发上好像刚涂过一层发油,头发亮而稀疏,开始是头顶上头发稀疏变少,以后前额两侧头发逐渐脱落,整个头发形成特征性的“ M ”字型。伴有头皮瘙痒,脱屑,鳞屑呈灰白色油腻状。也有的病人表现为头发干燥,皮屑多,呈灰白色糠秕状,头发无光泽,疏稀、纤细,称为干燥脂秃。

现代病理学认为,脂秃可能与内分泌不正常,性腺激素平衡失调，或大量摄取高脂肪食品，皮脂腺代谢亢进,皮脂分泌过多而积聚,压迫了头发的根部毛囊,阻碍了头发的生长有关。

中医认为，油腻性脂秃多是由于气滞血瘀所致。干燥性脂秃是肌热当风,风邪侵入毛孔,郁久血燥,肌肤毛发失养而成。

按摩头皮可以起到活血化瘀，通络祛风的作用。

按摩方法：

①用两手拇指按揉神庭穴、上星穴、百会穴、强间穴。指力向下用劲,以有酸胀感觉为宜,顺时针,逆时针各按揉 40～80 次 。

②用双手拇指按揉风池穴，或以蝴蝶双飞法推风池穴,以有酸胀感为宜,操作 2～5 分 钟 。

③用两手拇指以重手法点按通天穴、头维穴、曲鬓穴、率谷穴、生发穴，以有胀痛感为佳，各点按半分钟。

④同治疗斑秃的按摩方法之③，但时间要控制到 20 分钟。

⑤用食指、中指和无名指按摩脱发部位，用力轻柔，速度由慢渐快,以有温热感为宜。操作 3～5 分钟。

此项按摩不如斑秃者易见效，但只要坚持每日两次，持续做下去,至少可以保证脱发速度减缓或脱发停止,效果好的可长出新发。

预防调理：精神乐观，生活有规律，参加体育锻炼，保证充足的睡眠。少食生葱、辣椒大蒜等刺激性食物和甜食。多吃蔬菜水果，保持大便通畅。保持头部清洁，避免用碱性过大的肥皂洗头，不要涂抹刺激性较大的药物，可用硫磺皂清洗头部，不可用手指搔抓头皮。

六、美发功法

美发功法自古以来就有很多论述，繁简不一。早在隋朝《诸病源候论》中就记载了按摩、导引、气功等方面美发功法的论述。

1. 升观美发功：

每天子时、午时，取端坐式，双手握固，自然放于大腿上，安神定志，杜绝杂念。双眼目光向两眉间的泥丸上视。存想丹田中元阴元阳之气，由尾间上升，再过大椎，绕百会，搭鹊桥，下降至气海丹田处，如此 9 遍。

此功法为明代冷谦所著。它主要通过宁神息虑，运行真气，以达到消除思虑太过，气血双衰，神气日脱的鬓发早白的衰老状态。而该功为存想法，系小周天，练法上有一定的难度，但若能坚持练习，则会使气血充足，鬓发得养，产生乌发荣髭华鬓的作用。行功以每日子时（23～1 时）、午时（11～13 时）两次为宜。

2. 美发导引功：

练功时坐于草坪或地上，将双下肢分开，相距尺许，以双手握住两小腿的伸面，将头俯下，着地 12 次。然后取盘坐式，面向东方，双手用力握拳，拇指在掌中被其余四指掩压，闭气不息，松开双拳，捂住两耳，接着两手在后头部交叉，向上拉扯耳部穴位关于头的分布区，随之轻拉鬓发。

该功为隋朝《诸病源候论》中的功法，古人认为俯身触地可以充分地调理各段脊椎，使督脉通畅，头部气血无阻，头发得到气血的润泽，便能黑亮柔润而不发白。面朝东方，是因为古人按五行方位推出东方应于春，春天有勃勃生机而应于人体则促进头发生长。通过捂耳、牵耳及扯鬓发，则可刺激局部，使气血运行流畅。

第二章
面部美容保健按摩

在大千世界里，美是无限的，天地之间处处有美。美点缀着人们的生活，美对人们充满着魅力。创造健康的相貌美是唤起人们美感的一个重要方面。

做为女人来讲，谁不希望自己健美娇媚，谁不想有闭月羞花之容，沉鱼落雁之貌，也就是通常人们用“脸蛋漂亮”、“长相俊美”、“美丽秀气”等词汇来形容的人从自然中获得的容貌。然而，并不是每个人都有这样的容貌，即使有了也不可能持久不衰，青春常驻。当岁月的年轮无情地刻在额头，阅历的痕迹悄悄地爬上眼角，红润的面容变得暗淡无光时，这样的美就自然而然地消逝了。因此，对于女人来说，面部美容是十分必要的。

青年人无必要过分化妆，而掩盖了自己自然的丽质，削弱了天生的风韵。雪白而整齐的牙齿和健康的皮肤，是美貌的重要组成部分，健康的皮肤看上去润泽而微红，皮下脂肪稍丰满，结实而富有弹性，皮肤表面致

需要全本请访问 www.ertongbook.com