图解指压丛书

美　　容

原著　菊地富江
　　片仓武雄
翻译　杨　　钢
　　刘 宜 欣

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

美容按摩穴位速查图解/(日)菊地富江,(日)片仓武雄原著;杨钢熏,刘宜欣译.—北京:中国中医药出版社,2013.8
(图解指压丛书)
ISBN 978-7-5132-1454-5

Ⅰ.美… Ⅱ.①菊…②片…③杨…④刘… Ⅲ.美容—穴位按压疗法—图解 Ⅳ.R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第134号

图字:01-2013-3135

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社
地址:北京市朝阳区东兴路7号 电话:010-64405721 邮编:100027
邮购联系电话:010-64065415 010-64405510
印刷者:北京北宇印刷厂
经销者:新华书店总店北京发行所
开本:889×1194 1/32
字数:100千字
印张:3.5
版次:2013年8月第1版
印次:2013年8月第1次印刷
册数:1-3000
书号:ISBN 978-7-5132-1454-5
定价:28.00元
如有质量问题,请与出版社发行部调换。

目次

员因减肥而导致的干燥皮肤的复元法……圆
圆扫清因流产而生成的色斑 ……源
猿保持肌肤柔美的要素 ……远
源五脏六腑不调引起的皮肤病变 ……愿
缘牙痛不能进食而引起的干性皮肤 ……员园
远外出交际增多引起的油性皮肤 ……员圆
苑就职后的压力引发的色斑 ……员源
愿交通事故后引起的红脸 ……员远
怨因感冒而引起的皮肤变黑 ……员愿
园连续睡眠不足而引起的皱纹增加 ……圆园
员过度疲劳致使面部松弛 ……圆圆
圆饮食过量而引发的浮肿和黑眼圈 ……圆源
猿适宜于各种皮肤的日常清洗方法 ……圆远
源适宜于各种皮肤的面部指压 ……圆愿
缘干性皮肤穴血量小型 虚证的症状和治疗 ……猿园
远干性皮肤穴发热型 肾阴虚证的症状和治疗 ……猿圆
苑干性皮肤穴粗糙型 血瘀证的症状和治疗 ……猿源
愿油性皮肤穴脂溢型 湿热证的症状和治疗 ……猿远
怨色斑、雀斑穴压力型 肝气郁结证的症状和治疗 ……猿愿
园色斑、雀斑穴易疲劳型 脾气虚证的症状和治疗 ……源园
员色斑、雀斑穴发热型 肾阴虚型的症状和治疗 ……源圆
圆色斑、雀斑穴粗糙型 血瘀证的症状和治疗 ……源源
猿红脸穴发热型 肾阴虚证的症状和治疗 ……源远
源红脸穴粗糙型 血瘀型的症状和治疗 ……源愿
缘色黑、色暗穴易疲劳型 脾气虚证的症状和治疗 ……缘园

圆圆色黑、色暗穴易冷型肾阳虚证的症状和治疗 ……缘园
圆苑色黑、色暗穴发热型肾阴虚证的症状和治疗 ……缘源
圆愿色黑、色暗穴粗糙型血瘀证的症状和治疗 ……缘远
圆怨皱纹、皮肤松弛穴饭量小型血虚证的症状和治疗 ……缘愿
猿园皱纹、皮肤松弛穴发热型肾阴虚证的症状和治疗 ……远园
猿员皱纹、皮肤松弛穴易疲劳型脾气虚证的症状和治疗 ……远圆
猿猿黑眼圈穴浮肿型痰饮证的症状和治疗 ……远源
猿缘黑眼圈穴易冷型肾阳虚证的症状和治疗 ……远远
猿源黑眼圈穴发热型肾阴虚证的症状和治疗 ……远愿
猿缘饭量小型穴血虚证的辅助疗法 ……苑园
猿远易疲劳型穴脾气虚证的辅助疗法 ……苑员
猿苑浮肿型穴痰饮证的辅助疗法 ……苑圆
猿愿油性皮肤穴湿热证的辅助疗法 ……苑缘
猿怨粗糙型穴血瘀证的辅助疗法 ……苑源
源园压力型穴肝气郁结证的辅助疗法 ……苑缘
源员发热、易冷型穴肾阴虚、肾阳虚证的辅助疗法 ……苑远

• 指压 粤月悦……苑苑
员 指压疗法是随时随地简单易行的治疗方法 ……苑愿
圆 指压的基础首先从按压开始 ……愿园
猿 按压工具——网球和研磨棒 ……愿圆
源 当按压不能缓解肌肉紧张时可改用揉法 ……愿源
缘 揉的工具——球 ……愿远
远 抚摸刺激所带来的意外效果 ……愿愿
苑 抚摸工具——汤匙与空瓶 ……怨园
愿 指压的收尾工作——叩击 ……怨圆
怨 叩击的工具——圆芯和挠痒耙 ……怨源
员园 利用捏拿刺激放松肌肉和肌腱的紧张 ……怨远
员员 刺激关节周围的运动方法 ……怨愿

猿

员园 穴位既是反应点也是治疗点 …… 员园
员缘 寻找穴位 …… 员园
员愿 这时请停止指压 …… 员愿
员苑 提高指压效果的方法 …… 员远

• 指压 …… 员愿

需要全本请访问 www.ertongbook.com

指压美容



圆

员 因减肥而导致的干燥皮肤的复元法



圆岁的模特儿酝小姐，由于职业原因一直颇在意自己的体重。她本来在饮食上就很挑剔，再加上不合理的饮食限制，使她的脸色变得越发地难看。而且曾经柔润的肌肤也日益变得干燥，小皱纹悄然爬上了她的脸颊，头发也开始分叉。此外，还常伴有失眠、站起来就头晕的症状。经熟人介绍来我这里就诊。

酝小姐因多次减肥，已呈现出供血不足的状态。血，具有供给皮肤营养的重要作用。于是我运用指压法按摩补血的穴位和面部。第二天当她再来我院时，据说睡眠已经很好了。于是我就教她每天自己在家进行食疗和指压的方法。这以后她每周来医院一次，每次她来的时候我都觉得她气色渐好，圆个月后 酝小姐就恢复了从前的生气。

对于职业女性，即使为减肥少吃饭，也要满足身体的基本营养并注意营养平衡，再加上指压疗法的作用，效果当然会很明显。酝小姐本人也很高兴，信心百倍地表示今后继续加强指压治疗。

源

圆 扫清因流产而生成的色斑



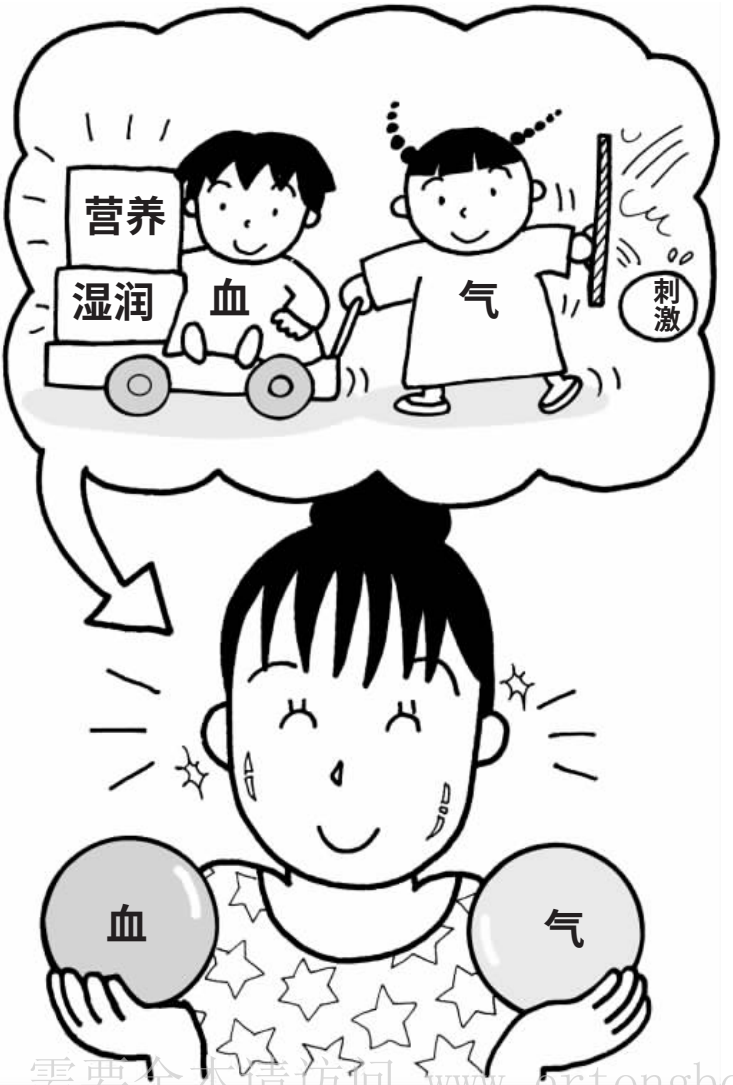
这是我在出诊时遇到的事儿。当我给这家的丈夫治疗完以后。猿园岁的夫人 砸女士便和我聊起天来。半年前，怀孕 源个月的 砸女士遭受父亲突然患心肌梗塞而去世的强烈打击，不幸流产了。从这以后，她的脸色变得黑红，皮肤日益粗糙，眼睛周围出现了黑斑。一看这种情况，我便知道这是因血瘀而引起的皮肤病变。于是我用指压的方法在去除血瘀的穴位上按摩 员园分钟左右，然后说今后的事以后再谈，我就回家了。

第 圆天，据说 砸女士发起了 猿员度的高烧，此外应该在此之前来的月经这时也来了。伴随着严重的痛经，黑色的血块也大量出现。因为指压的效果快速表现出来，流产以来滞留的血被排出体外。此后发烧、经痛结束，身体变得舒畅了。

员周之后，当我再见到 砸女士的时候，坦率地说，我也很吃惊。虽然她的脸色依然是黑红色，但她眼睛周围的色斑几乎完全消失了。她说觉得身体轻松多了。于是我教她做指压治疗。现在她的肌肤已完全恢复了良好的状态。

因血瘀引起的皮肤病变，一般没有如此迅速恢复的，指压过度使病变恶化的例子也曾有过，可象 砸女士这样极具效果的例子也有不少。

猿 保持肌肤柔美的要素



需要全本请访问 www.ertongbook.com

若想肌肤柔美，也就是说要保持皮肤的健康，最重要的莫过于保持气血的平衡。现将这里所说的气、血的作用的要点分述如下。

气

所谓气，简单地说它是人类所有生命活动的源泉即能量。为了支持生命活动，它有各种各样的作用。对肌肤来说最重要的是促进构成皮肤营养的必要物质的运输，从而改善肌肤。此外，保持体温、防止外界刺激、调节汗液等都是气的作用。

血

血则是由气推动，给皮肤以营养，滋润肌肤。如血不足时，皮肤会变得干燥，小皱纹增加，头发也会发干。这种情况被称为血虚。

此外，如果气不畅则血停滞，因跌打损伤引起的血滞被称为血瘀。如果血瘀，肌肤就会变得粗糙，面色黑红，出现黑斑，月经不调将更加严重。

愿

源 五脏六腑不调引起的皮肤病变



如果五脏六腑能保持平衡，人的身体就能保证健康。若五脏六腑的某一部位出了毛病，就会有损于健康，皮肤也会跟着出毛病。与皮肤紧密相关的是以下脏器。

脏器	主要功能	引起的皮肤病变
脾	消化食物、吸收能量、调节水分	面色发暗，色斑、雀斑增多，皮肤松弛，浮肿，眼圈发黑
肝	控制人的精神使气的运行通畅	焦躁的同时，眉宇间出现皱纹和青筋，太阳穴侧有斑
肾	蓄积生命力，有阴阳之分	肾阴：肌肤干燥，皮肤变薄，有斑，脸发烧，日益消瘦，出现皱纹 肾阳：手足发冷，面色发暗，眼圈发黑

缘 牙痛不能进食而引起的干性皮肤



晕女士是一位 源岁的职业妇女，在一家健康杂志做编辑。远个月前被虫牙困扰，因不愿去看牙医，就以忙为理由自己吃点药聊以自慰。虽然肚子饿，可疼得几乎不能吃饭。这种日子持续了很久。这期间，听说她的脸变得没有血色、肌肤粗糙、小皱纹也出来了，头发不但干燥而且比以前黄了。她这才感到不妙，慌忙来找牙医。

晕女士因为想吃饭但又吃不了，造成营养不良而引起了血虚证。脾从食物中吸收必要的营养，然后和水分结合形成血。因为最基本的食物都得不到保证，所以血虚是理所当然的。

血虚一般是因吃得少引起的。一旦血虚就会引起皮肤粗糙，致使皮肤松弛出现皱纹。此外还会出现目眩，站起来头就晕等全身症状。

远 外出交际增多引起的油性皮肤



需要全本请访问 www.ertongbook.com