

小美女 经络养颜秘籍

陈苒 著



阅读本书，不仅变美丽，更会变幸福！

经络养颜不仅是一种美容方法，更是一种生活方式。

现在，请去大男人的世界里所向披靡你小美女的魔力吧！

小美女 经络养颜秘籍

陈苙/著

盲目美容是毁容。
漂亮不是天生的，人体经络就是赢得国色天香的天然密销。
把希望交给美容院，不如用中医的经络知识来武装自己。
把美丽牢牢地握在自己的双手之中。



图书在版编目 (C I P) 数据

小美女经络养颜秘籍/陈苾著. —北京: 中国广播电视出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5043-5634-5

I. 小… II. 陈… III. 女性—美容—穴位疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第076547号

小美女经络养颜秘籍

陈苾 著

责任编辑 毛冬梅

装帧设计 徐玉梅

责任校对 房 炜

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crtip8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

字 数 80 (千) 字

插 图 150幅

印 张 6. 5

版 次 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5634-5

定 价 26. 00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

目录

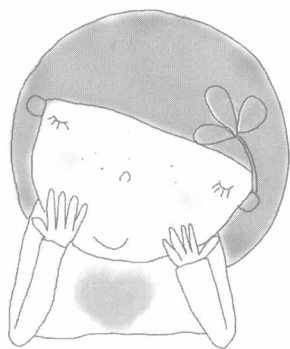
第1章 别把祖先留下来的养颜法宝丢在一边 1

盲目美容是毁容 ②

中医的历史，就是中国人的历史 ④

中国的古人最懂得美的真谛 ⑧

漂亮不是天生的——经络就是赢得国色天香的天然密钥 ⑩



第2章 爆发全新的“小宇宙”

——重新认识自己的身体 13

调和阴阳，就能多活20年 ⑭

天人合一——人体经络学说是古代中国人的第一大发明 ⑰

十二经络——遍布全身的天然防护网 ⑲

牢记子午流注规律，和宇宙一起休养生息 ⑳

情志养生——从内心焕发的良善才能成全天地之大美 ㉓



第3章 运用传统中医真要，

“自己”做自己的宫廷御医 35

要善于“察颜观色”，五脏和六腑的荣衰全写在您的脸上 36

人的面容也分五行，看看您属于哪一种？ 40

了解面部经络反射区，让容颜永远生如夏花 43

面容不健康与经络之间的关系 49

自己觉得最舒服的居住方式，才是真正的养颜好风水 52

第4章 您自己也能下手如有神 55

掌握了按摩的基本手法，妙手回春不再是神话 56

按摩是要讲究方向的 59

像古代的中医高手一样取穴、配穴 60

穴位其实很好找，它们就在那里和您“不见不散” 63



第5章 最好的美容药就在您自己身上

——按养颜大穴，让美丽回归 69

不要做“稻草美女”——秀发养成秘术 70

外力隆胸只能是一条不归路——双峰傲人的基础是气血充足 73

香肩一抹，尽占天下之美 75

玉臂是怎样炼成的——善用经络排除胳膊上的废弃脂肪 77

面部祛皱总动员，一举歼灭抬头纹、鱼尾纹等女人的大敌 79

娇嫩的肌肤不是日化公司的免费试验品

——用按摩根除化妆品过敏 81

古籍里挖出来的宝贝——随时随地自己动手的特效按摩法 83

别让废弃的脂肪在腰上“塞车”——束腰有奇效 88

重塑玲珑翘臀形 91

做一个幸福又漂亮的准妈妈——孕期面部按摩法 94

经穴按摩美白法——增白祛斑，让肌肤柔白胜雪 98

巧用身边的小物件刺激穴道，省钱省事又省力 100



第6章 亲手调教各大祛病穴位，做自己身体的女皇 103

止疼药治不了头疼 104

千万别做冰雪公主——除寒是女性养生的关键 106

睡到自然醒——安抚经络就能让失眠离您远远的 109

按听会、合谷，灸涌泉——告别耳鸣 112

按揉女福大穴，让完美的性爱使您容光焕发 115

难言之隐，一按了之——驱逐便秘困扰，一身轻松 117

气血两虚是痛经的幕后黑手——任何年龄段的

女人都应时刻记得调理经络，益气补血 119

容易盗汗也是气血的问题 121

按百里穴——夏日里帮您驱逐“懒虫” 132

第7章 “手足”是女人最亲密的朋友 129

女人如花，要经常灌溉您的“根” 130

足部反射区的定位 132

足疗美容一点通 135

美丽的真理就在您自己手中 140



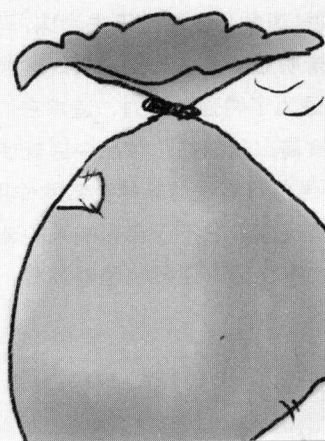
第8章 美丽是吃出来的 145

- 食物的个性比人还复杂，别吃错了 146
- 弄清中医的归经原理，别让食物“搭错车” 150
- 据面色安排食疗美容更好 152
- 观五行，应四季——春夏秋冬都应该多吃些什么？ 154
- 像古代宫廷美女一样生活 156
- 无须身外觅阴阳——“自产自销”的津液养颜秘法 159
- 顾盼生辉的秘诀——明目食疗法 162
- 吃出女性的傲人双峰 165
- 吐气如兰，袅袅生香——自内而外的芳香食疗法 167
- 美食和苗条，从来就不是一对不可调和的“阶级矛盾” 169
- 让中药为容颜保驾护航 171
- 最常用、最有效的十种经络美容常用中药 173

第9章 自己的身体，不要轻易交给别人处置 ——艾灸、刮痧、拔罐，样样不求人 183

- 中医里的三朵奇葩 184
- 家有三年艾，郎中不用来 185
- 拔出火气，还您一片清凉 190
- 刮痧，最直接、最有效的排毒养颜法 193

一、
别把祖先
留下来的养
颜法宝丢在
一边



养颜

法



盲目美容是毁容



自古以来，美貌就是一种万能豁免权。爱美之心，人皆有之，可是上天造人的时候却无法做到人人满意。渴望美丽，这已经成了现代人心理上的巨大压力。

许多女孩一说到美容护肤的方法，立刻就口若悬河。但是，她们却并不知道，被自己认可的某些美容方法未必是正确的。如果长期使用不当方法对皮肤进行护理，不但起不到美容的效用，反而还会给肌肤带来致命的伤害。

新世纪以来，在西方十分流行的那些美容院也开始星罗棋布地呈现在人们眼中。人们把希望寄托在美容上，无奈的是，西方的美容方法多数只是做表面文章，作用既不显著，更不持久，甚至会有严重的副作用，使人后悔终生。

我的一个朋友，刚刚生产后，脸上就开始出现了黄褐斑。爱美的她很不开心，用了好几种祛斑的化妆品整天去涂抹，马上就出现了很多不适症状，而斑点并未明显消退。其实，虽说这些化妆品都被厂家宣传为“纯天然”，但是为了增强竞争力，追求它们所谓的“立竿见影”的效果，很多不良商家居然在化妆品中违规使用国家禁用的化学物质“氢醌”。氢醌虽然具有快速除掉色素的作用，但是，使用后很容易使身体产生不良反应。它不仅会影响人的造血系统，对皮肤、皮肤黏膜、眼睛等均有伤害，还影响色素沉着，使色素的消



退深浅不一，严重的可能导致毁容。

事实证明长期吃减肥药、养颜等瘦身药物，长此以往形成依赖，最终扰乱了体内激素的正常代谢，甚至可能导致癌症。这种“美丽杀手”已经成为导致白领女性罹患子宫肌瘤的重要诱因，最终为美丽付出代价。

美容毕竟不是魔法，把希望交给美容院，不如用中医的经络知识来武装自己，牢牢地握在自己的双手之中。

中华医学，博大精深。通过对自身的经络和穴位的按摩调理，不用吃药，不用再去花大价钱买那些保养品，只要遵循一些基本的原则，不需要专业知识，更无须特殊器械，不受时间、场所的限制，就能使自己焕发出全新的光彩。



贴士



1. 在临床上，双眼皮、隆鼻、去眼袋、隆胸这四种整形手术位居整形失败案例的前四位，占有所有整形手术的80%以上。
2. 据中国消费者协会和中国美容美发协会等部门统计，近10年来我国发生的各类美容毁容案件高达20万起，近30万人受到不同程度的伤害，严重致死人命案也屡有发生。





中医的历史，就是中国人的历史



中国有一句俗语叫做“秀才学医，笼中抓鸡”。这是因为中医与儒学、道学、易经八卦、阴阳五行甚至武术茶道、琴棋书画等中国传统文化都有着千丝万缕的联系，具有传统文化知识背景的人学习中医就相对容易。

反过来也是一样。能够成为一名真正意义上的中医的人，必然也要胸中自有丘壑，方能成其大器。

我的父亲就是这样的一个人。我刚刚开始识字的时候，他就用手边的写有各种中药名称的纸片让我记诵，再拿出和文字相应的药材来指给我看。在中医的领域里，几乎是万物皆可入药。懵懂的我虽然经常不明所以，倒也学得极其开心，偶尔遇到白花蛇、穿山甲、地鳖虫等有趣的玩物，就更是兴致勃发了。

随着年纪慢慢增长，研读了诸多中医典籍以后，我才逐渐明白了中医的真正奥妙，了解了父亲的深邃博大，更清楚他当年对我的苦心孤诣。

经络美容绝对不是西方医界的创造，更非日韩等国的专利。看到越来越多的女性整天奔走于各种美容美体场所，唯美容师马首是瞻，我心里特别不是滋味。

中国传统文化是由儒、道、释三派的思想长期融合而来的，这三派思想，都对中医学的形成与发展影响深远，尤其是强调人与自然



界协调统一的“天人合一”观，不仅是中国传统文化的精髓之一，也直接缔造了中医学的基本框架，为中医学的发展找到了出发点与归宿。

中医天人相应的整体观念，五行相贯的藏象学说，阴阳互根的治疗原则无不打上了中国古代哲学的烙印，其本身就是和中国古代的其他文化同根同源、浑然一体的。

中华医学，博大精深。从我国第一个有文字可考的朝代殷代开始，就有了关于经络按摩的记载。有语言学家认为，“殷”字在甲骨文中，其本义就是一个人持按摩器具，为另一个人进行治疗。在甲骨文中甚至还记载了数位专职按摩师的名字。因此，经络按摩法的起源至少可以追溯到殷代以前。



《史记》和《汉书》等古籍经典中也对经络按摩有所论述。《史记》中详细记载了名医扁鹊如何以按摩手法来为人治病。而《汉书》中记载有我国推拿按摩史上的第一部著作《黄帝歧伯按摩》十卷（原文已失佚），其与《金贵要略》、《伤寒论》并称为中医辨证论体系的奠基之作。

中医宝典《黄帝内经》已经对按摩疗法有了高度的概括和总结。书中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之于按摩、醪酒。”“不通则痛，通则不痛”的中医基本治疗原则也是从此书而来的。

汉朝的名医张仲景、华佗都在按摩方面具备很深的造诣。

唐朝的高僧释慧林在他的专著《一切经音义》中写道：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，……即名按摩也。”同朝代的孙思邈也在《千金方》里记载了许多有关膏摩（用药物按摩）的良方。天宝年间，按摩疗法已经远播日本、朝鲜等国，并开始逐步传到欧洲。

宋、金、元时期，按摩疗法进入了鼎盛时代，大量的按摩专著相继问世。连大文豪苏东坡也曾经对按摩保健加以赞誉：“其效不甚

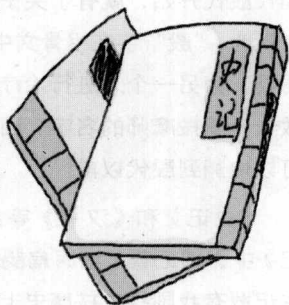


觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”在民间，深谙按摩之道的中医高手更是不断涌现。

到了明代，发源于先秦的按摩术，经过两千多年的积累流传，学术分支越来越细。太医院开始将按摩列为医政之一。这时，专事女性美容的按摩疗法已经从传统按摩术中分立出来，逐渐独树一帜。

到了清代时候，美容按摩已经不再局限于按摩手法的变化上，而是出现了玉棒、美人拳、太平车等多种专门针对女性地貌特征的按摩工具，理论上更完善，手法也更加多样了。

可惜的是，一百多年前那些西风东渐的岁月里，比尖船利炮、舶来商品更易打动闭塞的中国的，是对急性病见效迅速的西医，那是中国人认识西学的开始。而随后，西风化雨让中国的现代化意识疯长，此时最早一批被唾弃的“糟粕”里就有中医。



我们在课本里都学到过鲁迅先生的关于中医的那些不善之词。不可否认，中医的历史过于古老深邃，再加上总会有不少人为了不良目的，跻身于中医行列，使中医蒙尘。

北京中医药大学的张其成教授曾说过：“中医是中国的原创医学……中国人应该珍惜，从理论思维的角度去加以有效的总结，而不是一味地搬用西方人的逻辑分析工具去否定它、摧毁它。”

这句话我非常赞同。而且，偏执地排斥中医和盲目地“捍卫”中医都是不当的。传统文化与现代科技应该并行不悖，如大鹏之两翼，共同鼓动方能跃上九霄，共同成为当代中医发展的源泉。



1. 在近代中国，主张废止中医的第一人是清朝末期的国学大师俞樾。1879年，俞樾发表《废医论》，之后又发表《医药说》，提出“医可废，药不可尽废”的观点。随着俞樾的思想影响逐渐扩大，1900年前后，思想界已出现否定五行说的思潮。到民国时期，废止中医已经成为当时“中西文化之争”社会思潮的一部分，在思想界乃至政界都引起激烈的争论。作为中国传统文化的一部分，中医学被当作旧传统、旧文化一并否定。当时最有影响的思想家如陈独秀、胡适、鲁迅、梁启超等都有这方面的言论。

2. 1912年北洋政府统治时期，当时的政府以中西医“致难兼采”为由，在教育部第一届临时教育会议上，通过并于随后颁布了《中华民国教育新法令》。该《法令》前后颁布两次（1912年11月和1913年1月），都没有把“中医药”列为教育学科，而是只提倡专门的西医学校。这就是近代史上著名的“教育系统漏列中医案”。

3. 1934年傅斯年的《所谓“国医”》和《再论所谓“国医”》的发表，又在舆论上掀起了一场激烈的中西医之争，直到抗日战争爆发后才趋于平和。

4. 1982年，中华人民共和国的新修改的宪法中提出“国家发展医疗卫生事业，发展现代医药和我国传统医药”，给予中医和西医同等的地位。同时，医学界提出一个口号：中医药现代化。在民间，双方的争论一直在进行着。支持中医的人士认为，“中医学的存在价值根本用不着西医来证明”，而反对者则认为中医不能用现代科学的方法来检验，是“伪科学”。





中国的古人最懂得美的真谛



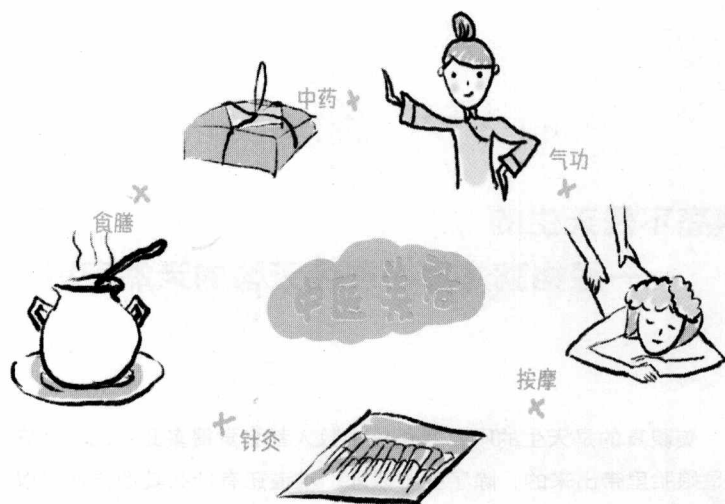
对于中医的认识和态度，隐含着对于与中医血脉相连的文化传统的认识，隐含着我们对于人自身的认识。

中医美容注重整体，将容颜与脏腑、经络、气血紧密连接，中药内服、外敷、针灸、推拿、气功及食疗等手段均体现出动中求美的观点，使精气畅通，并且简便易行、安全可靠，作用广泛而持久。中医美容在保健美容和治疗损容性皮肤病方面独具特色，从而显示了它所蕴藏的特殊潜力。中国博大精深的文化所提供的美学思想，也使中医美容学具备美学理论的基础。我国丰富的传统文化的底蕴，使我国构建的美学理论体系极富特色，将对世界美学作出贡献。

中医认为人体是一个有机的整体，颜面五官、须发爪甲，只是整体的一部分，要得到局部的美，必先求整体的阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通。

经络美容运用的是老祖宗们传下来的“辨证论治”的思想，审证求因、审因论治。一般的美容方法只能通过皮肤这一途径来进行，而利用中医的经络来美容，则是皮肤、经络和内脏三管齐下，让美丽从内部自然迸发出来。

中医美容的手段多种多样，大致可分为中药、食膳、针灸、推拿按摩、气功五大类。此外还有心理、养生等方法。每一大类又有若干种具体方法，如药物美容，有内服法、有外用法。外用法又分



贴敷法、洗浴法等，而贴敷、洗浴法又可再细分为患处皮肤贴敷、脐敷、穴位敷、熏洗、擦洗、沐浴、浸浴等，这些方法都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学药物和化妆品对人体的危害。

此外，中医和生活美容之间的联系历史悠久。在历代各类医书中，表明有驻颜、悦色作用的药物多达上百种，而方剂更是数量可观，并且涵盖美容的各个领域，比如洗手洁面、增白、祛皱、驻颜、白牙、染发、香身香口等，应有尽有，甚至有发蜡、口红、胭脂的配方。这些配方本身就不是像常规的中医药方那样是以治疗疾病为主要目的，而是着眼于修饰人的容颜，通过调养身体内部组织而使面容变得光彩夺目，这与仅仅外用化妆品来滋养肌肤是决然不同的。

由此可见，中国古代的医家已把对人体美的维护作为医学的任务之一，所以他们关注人体的修饰，并以医学的手段介入，使修饰品和修饰手段更完善，更符合人体健康要求。这种介入扩大了中医美容的内涵，使中医美容以其深度和广度并存，在世界美容史上占据了独特的位置。