

丁宇 李焱 段冬梅 编著

经络美容

——简单而行之有效的美容方法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



JINGLUO MEIRONG

经络美容

——简单而行之有效的美容方法

丁宇 李焱 段冬梅 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

经络美容——简单而行之有效的美容方法/丁 宇, 李 焱, 段冬梅编著. —北京:
人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-3953-0

I. ①经... II. ①丁...②李...③段... III. ①美容-穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 124238 号

策划编辑: 吴 磊 文字编辑: 王兰芝 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8751

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13 字数: 231 千字

版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~3500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要



编者简要地介绍了美容、经络、经络美容理论基础，阐述了经络美容与阴阳五行、脏腑、中药、饮食、腧穴的关系，具体叙述了针灸美容、按摩美容、拔罐美容、刮痧美容方法，尤其重点讲解了针灸方法和按摩手法。书中还详细介绍了抗衰驻颜、泽面亮肤、秀发润发、明目美睑、隆胸紧腹等保健经络美容方法，以及 12 种损美性疾病，如面神经麻痹、扁平疣、酒渣鼻、单纯性肥胖、消瘦、雀斑、黄褐斑、粉刺、黑眼圈、脂溢性皮炎、脂溢性脱发、斑秃的治疗方法。本书理论与实践紧密结合，深入浅出，有很强的指导性和可操作性，可成为美容工作者的参考读物，对普通读者亦有一定参考价值。



前言



“爱美之心，人皆有之”。国外大量的社会心理学研究证实，容貌会影响人们的评价，最先吸引人的不是品质，而是容貌。为了找一份满意的工作，为了脱颖而出，很多爱美的人挤出时间、省下金钱，纷纷去美容院，甚至去整形医院，以实现自己的梦想。然而，希望越大失望也越大，风险也大。有时候美容没有成功，反而毁容，更可悲的是连身体健康也成为美容的代价。

更多的人愿意尝试简单、轻松、安全的美容方式，也许达不到“改头换面”的效果，但是自然、健康的美容方式才是大众所追求的。经络美容就是这样一种简单而行之有效的美容方法。

经络美容是在中医经络理论和现代人体美学理论指导下，研究美容保健和损容性疾病的防治，以防病健身、养颜美容为主要目的的美容方法。它以健康为基础，根据健康标准和美学标准对人的外形进行综合塑造。健康是人体美的基础。一个人只有躯体健康、脏腑功能正常，才能皮肤红润、肌肉丰满、身躯挺拔、动作矫健，从而给人以健康、充满活力的美感。经络美容根据中医学基本理论，如阴阳五行、脏腑、经络、气血津液等，强调人是一个整体，“有诸内必形之于诸外”，五官、肌肤、形体和经络、脏腑之间相互联系，相互影响，内在健康必体现于外在美。

经络美容，可以说是介于生活美容和医学美容之间的一种特殊的有中国特色的美容方式。随着其进一步发展，它必然在美容领域中占有不可或缺的地位。

笔者深入浅出地介绍了各种经络美容方法，也介绍了如何美容保健，如何针对损美性疾病进行治疗，以实用、有效为目的，兼顾了传统美容方法和现代美容研究。本书既可供美容工作者阅读，也可给普通爱美人士提供参考。

笔者历经3年，数易其稿，查阅大量书籍文献，结合自身临床实践总结而成。但是，由于本人学识有限，对于经络美容这一新兴的学科仍然是管中窥豹，希望广大同道和读者提出批评。

本书成书出版，感谢同事、领导、家庭的支持，最需要感谢的是多年来就诊的患者，是你们让我从点滴中积累了经验。

编 者

2010年6月



目 录



基础知识篇

第 1 章 概 说	3
一、美容	3
二、经络	5
三、经络美容	7
第 2 章 阴阳五行学说与经络美容	10
一、阴阳学说	10
二、五行学说	11
三、在经络美容学中的应用	12
第 3 章 脏腑与经络美容	15
一、脏腑学说	15
二、在经络美容学中的应用	16
第 4 章 中药与经络美容	18
一、中药美容	18
二、中药在经络美容中的应用	18
三、常用的美容中药	20

第5章 饮食与经络美容 32

- 一、饮食的美容作用 33
- 二、经络学说与饮食美容法 36
- 三、常见的美容食品 40

第6章 腧穴与经络美容 52

- 一、腧穴定义和分类 52
- 二、腧穴定位 52
- 三、取穴原则 55
- 四、常用美容穴位 56

方法篇

第7章 针灸美容 93

- 一、概述 93
- 二、方法 95

第8章 按摩美容 122

- 一、概述 122
- 二、手法 125

第9章 拔罐疗法 133

- 一、罐的种类 133
- 二、拔罐方法和临床应用 134
- 三、注意事项 135
- 四、拔罐的适应证和禁忌证 136

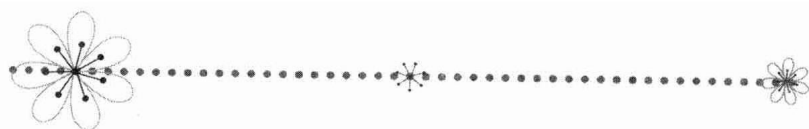
第10章 刮痧美容 137

- 一、刮痧的含义和作用机制 137
- 二、刮具与介质 137

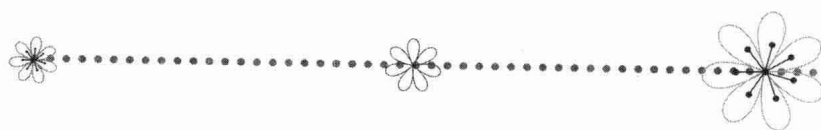
三、操作方法	138
四、适应证与禁忌证	139
五、注意事项	140

应用篇

第 11 章 经络美容保健	143
一、抗衰驻颜	144
二、泽面亮肤	151
三、明目美睑	155
四、秀发润发	159
五、隆胸紧腹	163
第 12 章 损美性疾病经络治疗	168
一、面神经麻痹	168
二、扁平疣	172
三、酒渣鼻	174
四、单纯性肥胖	176
五、消瘦	179
六、雀斑	181
七、黄褐斑	183
八、粉刺	186
九、黑眼圈	189
十、脂溢性皮炎	191
十一、脂溢性脱发	193
十二、斑秃	195



基础知识篇



第1章 概 说

.....

一、美容

(一) 什么是人体美

人体美是指人作为审美对象具有的美,是人的综合的、整体的美,是人的外在美与内在美的有机统一,是自然美与社会美的交叉表现,同时也是形体美与精神美的统一。

人体美是自然美与社会美的交叉表现,但基本上属于自然美。因为人体就其基本属性来说,乃是自然的。达·芬奇曾经说过,人体是大自然最完美的造物。人体美主要指人的形体与容貌,是自然美的最高层次。

我们每个人都是作为社会人而存在的。这就使人不仅具有自然性的一面,又有社会性的一面。人体美也就不仅具有自然美,而且具有社会美。所谓社会美,指人的精神世界的美,即心灵美,是一种内在美。

人体美概念有3个不同层次的含义。

第一层次的人体美:指人的外在结构、色彩、质地、动态、声音、体味美,即人作为一个生物体在外表上的具有自然属性的美。

第二层次的人体美:指人的外在美,是第一层次的美和人的风度美、行为美、语言美的统一,是人的自然美和社会美的结合。

第三层次的人体美:指人的全身心的美,是人的外在美和内在的性格、品德、思想、情操美有机统一的整体,是最高层次的人体美。

人体美是一种整体美,它由多方面因素构成,如形体美、姿态美、风度美、服饰美、精神美、语言美、行为美等。其中最重要的是形体美和精神美。前者是外在的、自然的,后者是内在的、社会的。两者的结合和统一,构成人体的完整美。

(二) 中国人的人体美学标准

1. **脸型** 我国古代对容貌美是很重视的。女性的脸型偏好鹅蛋形、椭圆形或者卵圆形，轮廓线自然柔和。男性的脸型偏好方形，前额较宽，下颌角方正，以略呈长方形为好。额部圆润微凸，鼻部突出。鼻、唇、颏三者关系协调匀称。

2. **眼睛** 一般倾向于欣赏细长清秀稍上翘的丹凤眼；双眼对称，大小与面部其他器官和谐；眼窝深浅适中；眼裂宽长适度，上睑遮蔽虹膜小于 $1/2$ ，稍向外、向上倾斜；双眼皮，内眦角圆钝；角膜和巩膜黑白两色对比鲜明，黑珠与眼白露出适中，晶莹透明，炯炯有神；眼睑无松弛下垂；上睑睫毛较浓密，向前上方弯曲或伸直。眉型与脸型和谐，长宽适度。

3. **鼻** 鼻长为颜面的 $1/3$ ；鼻根高不低于 9 mm ；鼻梁侧面观呈直线形或稍呈凹弧；鼻尖高相当鼻长的 $1/3 \sim 1/2$ ；鼻宽约为鼻高的 $1/3$ ；无各种外鼻疾病。

4. **唇** 丹唇，樱桃小嘴；口裂位于鼻底至颏点连线的中上 $1/3$ 交界处，口裂宽度约为两眼孔间距离之长；上唇呈弓形而又微微翘起，唇珠突出，唇色红艳，唇质润泽。

5. **牙** “齿如瓠犀”“齿如含贝”，洁白晶莹是最基本的标准。无缺损，排列整齐，齿间无缝隙；单个牙齿较小；微笑时不露出牙龈。

6. **五官位置、比例** 容貌美体现在五官的外形上，更体现在五官的协调配合上。我国关于面容美的一个比例标准是“三停五眼”。“三停”是将人的脸长分为三等分，从上至下分别为上停、中停、下停。上、中停分界线以在眉上缘为佳，中下停分界线以在鼻下缘为佳。“五眼”是将人脸的宽度在眼的水平五等分，眼长为 1 等分，两眼间距离亦为 1 等分为佳。

7. **肌肤美** 指人的肌肉和皮肤的美。包括肌肤的颜色、性状（质地、质感）。对肌肤的要求，一般都是色白、细腻，如《诗经·卫风·硕人》所描述的“肤如凝脂”，杜甫《丽人行》的“肌理细腻骨肉匀”。

肌肉美表现为富有弹性和显示出人体形态的强健协调。男子的肌肉发达，女子的肌肉不过分坚硬和垒块隐现，较柔和。皮肤透明度好，纹理细腻，滋润光泽，表面光滑，无皱纹、污秽、斑点、赘生物等瑕疵，皮下脂肪适量，富有弹性；肤色白皙，红黄隐隐。

8. **毛发美** 指人的头发和胡须的美。包括头发和胡须的颜色、质地、发型或胡型。要求毛发乌黑、油亮、浓密；毛发清洁，无头垢及头皮屑；发丝粗细适中，软硬适中，滑润有光泽，富有弹性。

9. **体形美** 指人外形、轮廓的美。包括人的身高、体重指数的合理以及各部分（如坐高、腿长、胸围、腰围、臀围等）比例关系的适当。上下身比例符合“黄金分割”的定律，即以肚脐为界，上下身的比值为0.618。如果身高是160 cm，那么体重和其他各部位较理想的标准应该是：体重50 kg，肩宽36 ~ 38 cm，胸围84 ~ 86 cm，腰围60 ~ 62 cm，臀围86 ~ 88 cm。

正面视：肩稍宽，双肩对称，脊柱无侧弯。侧面视：脊柱曲度正常，胸廓隆起，正背面略呈V形；女子乳房丰满而不下垂，臀部圆满适度且略翘向后上方，形成S曲线；下腰细而圆实，微呈圆柱形，腹部扁平，男子腹肌垒块隐现。腿长，大腿线条柔和，小腿腓侧稍突出。

10. **姿态美** 指人的姿势美，包括人的坐、立、卧时的静态的美和举手投足间的动态的美。对于人的姿态美，历代有不同的追求，如我国“站如松，坐如钟，卧如弓，行如风”的四态之说，是一种对健美的欣赏。

由于美的不确定因素很多，美的本质尚未完全阐明，美在不同时代、不同民族、不同文化的眼里有不同的标准。故以上各项标准以定性化为主。

（三）美容的定义和分类

容貌又称相貌、面貌，是指人的头面部与五官的结构、形态、质感、轮廓及其神态和气色。容貌居人体之首，是人体最袒露、最引人注目的部分，同时还是显示人的性格和心灵情感传递的窗口。

狭义的美容就指美化容貌，广义的美容包括美化颜面五官、肌肤、四肢、形体等，使人的整体协调、健康、美丽。美容可以分为生活美容和医学美容。经络美容属于后者。

生活美容以装饰为主要手段，是指人们在美学习惯的引导下，通过修饰自身容貌、服饰来达到美化自身的目的。

美容医学是指以人体形式美理论为指导，采用手术和非手术的医学手段，来直接维护、修复和再塑人体美，以增加人的生命活力和提高生活质量为目的的新兴交叉学科。

二、经络

（一）什么是经络

《灵枢》中讲到：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。经络学说则是研究人体经络系统的生理功能、病理变化及其与脏腑、气血津液相互关系的学说，

是中医理论体系的重要组成部分，在中医美容学中占重要地位。

经络，即经脉和络脉的总称。经，即经脉，有路径的意义，沟通内外，是经络系统中的主干；络，是经脉别出的分支，有网络的含义，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。人体经络沟通联系脏腑、皮肉筋骨、五官九窍，使其成为有机整体，同时经络系统运行气血，营养全身，维持人体正常的生理活动，保持健康体魄与健美。在正常的生理状态下，通过经络的联系、运输作用，保证了肌肉丰满、关节疏利、皮肤润泽，使身体健美。当经络病变时会影响器官，器官病变亦会影响经络，而经络、器官的病变均会影响筋肉、皮肤发挥正常功能，甚至发生损美性疾病。

经络系统主要是由络脉和经脉这两大部分组成。其中经脉分为正经和奇经两大类，为经络系统的主要部分。正经有 12 条，按循行部位及阴阳属性分为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，合称“十二正经”，又称“十二经脉”，是气血运行的主要路径。奇经有 8 条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称“奇经八脉”，有联络和调节十二经气血的作用。络脉是经脉的分支，按分支的大小主次和部位，有别络、孙络和浮络之分。别络是络脉较大者，有 15 条，其中十二正经与任、督二脉各有一支别络，再加上“脾之大络”，合称“十五别络”。别络有本经别走邻经之意，其功能是加强表里阴阳两经的联系与调节作用。络脉之浮行于浅表部位的称为“浮络”。络脉最细小的分支称为“孙络”。

此外，经络系统还包括十二经别、十二经筋和十二皮部。

十二经别是十二经脉别出的正经，也属于经脉范围，它的作用除了加强表里两经联系之外，还能通过某些正经未能行经的器官与形体部位，弥补正经之不足。

十二经筋是十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系，有联缀四肢百骸，主司关节运动的作用。

十二皮部是十二经脉与体表的连属部分，也是十二经脉的功能活动反应于体表的部位。十二经脉直接络属于五脏六腑，并且相互之间有着阴阳表里的密切关系：手太阴肺经属肺脏络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺，两经互为相表里；足太阴脾经属脾脏络胃，足阳明胃经属胃络脾，两经互为相表里；手少阴心经属心脏络小肠，手太阳小肠经属小肠络心，两经互为相表里；足少阴肾经属肾脏络膀胱，足太阳膀胱经属膀胱络肾，两经互为相表里；手厥阴心包经属心包络三焦，手少阳三焦经属三焦络心包，两经互为相表里；足厥阴肝经属肝脏络胆，足少阳胆经属胆络肝，两经互为相表里。

奇经八脉中的任脉、督脉虽然和脏腑没有直接关系，但好像水库一样，对十二经的气血运行起着很重要的溢蓄调节作用，号称“阴脉之海”和“阳脉之海”。这14条经是经络系统的主干，既能解决局部一些美容问题，又能调整脏腑、气血、阴阳，和美容关系最为密切，是学习经络美容必须掌握的。

（二）经络学说与美容

由于经络具有沟通表里上下，联络脏腑器官，运行全身气血，濡养脏腑组织的生理功能。所以经络学说被广泛应用于美容学中，成为美容保健和美容治疗的重要理论基础。

1. 阐释人体美的生理 人体经络系统沟通联系脏腑、皮肉筋骨、五官九窍，使其成为有机的整体，同时经络系统运行气血，营养周身，维持人体正常生理活动，保持健康体魄与健美。比如爪甲红润、有光泽是和肝血的滋养是分不开的。头发的乌黑浓密和肾精充足也是分不开的。

2. 揭示损美性疾病的病理 在正常情况下，经络有运行气血、感应传导的作用。在发生病变时，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。损美性疾病的发生，“必先受之于内，然后发于外”，虽然多属于面部、五官、体表疾患，但与整体有密切的关系，故要掌握治病必求其本的治疗原则。人体的某一个环节出现异常现象，都可以通过经络系统表现出来，也可以通过经络系统传递与这个环节相关的部位，比如肝脏有病，可以反应到爪甲。

3. 指导关于美容的保健和治疗 经络学说在中医美容治疗中的应用广泛，特别是在针灸美容、按摩美容、饮食美容和药物美容等方面更具有特殊疗效，这些均是以经络学说的理论作为指导思想的。由于经络具有感应传导及调节功能平衡的作用，所以，在治疗前应辨清病属某一经络或某一脏腑，然后便可循经取穴，循经按摩，分经用药等。采用针灸、推拿、拔罐、刮痧等美容的方法，通过刺激体表腧穴，激发经络气血的功能，达到扶正祛邪、调和脏腑、维持身体健美的目的。

三、经络美容

（一）经络美容学的定义和分类

经络美容学是一门在中医理论、经络理论和现代人体美学理论指导下，研究美容保健和损美性疾病的防治，以达到防病健身、驻颜美容为主要目的的专门学科。

美容一词有狭义和广义之分。狭义的美容仅指颜面五官或颈部以上的美化和修饰,广义的美容则包括颜面、须发、躯体、四肢的美化。经络美容学中的“美容”是取其广义。这个美容是以健康为基础的美容,它是根据健康的标准和美学标准对人的外形进行综合评价的结果。

健康是人体美的基础。一个人只有躯体健康,脏腑功能正常,才能保证皮肤红润、肌肉丰满、身躯挺拔、动作矫健,从而给人以外形上的美感。经络美容学也是基于这个基础上建立起来的。它根据中医学基本理论,如阴阳五行、脏腑、经络、气血津液等,强调人是一个整体,“有诸内必形之于诸外”,五官、肌肤、形体和经络、脏腑之间相互联系,相互影响,治疗上相互促进。

经络美容按照目的分为:经络美容保健和经络美容治疗;按照治疗手段分为:针灸美容、按摩美容、拔罐美容、刮痧美容;按照美容对象分为面部美容、形体美容、五官美容、肌肤美容、毛发美容。

(二) 经络美容的特点

经络美容通过调节内脏功能,改善局部气血来达到美容的效果。与其他美容方法相比,概括起来具有以下三方面的特点。

1. **操作方便,安全可靠** 化学化妆品效果肯定、立竿见影,但存在着对皮肤的较大刺激性,容易导致化妆品皮炎,或接触性皮炎,日久可留下色素沉着斑,反而影响美容。而外科手术美容,风险大,痛苦,并且费用昂贵。与之相比,通过针灸、按摩美容是一种自然疗法,对人体及皮肤均有益处,其安全可靠性强。虽然针灸美容中有时可能会出现出血、疼痛,但这些均无大碍,而且只要操作熟练,都是可以避免的。

2. **标本兼治,疗效持久** 人体是一个有机的整体,颜面、皮肤、须发、五官、爪甲只是这个有机整体中的一部分,它的荣衰与脏腑、经络、气血有密切关系。只有脏腑、经络功能正常,气血旺盛,才能皮肤白嫩、体格健壮、面色红润而有光泽。经络美容法从调整经络、脏腑、气血着手,从而根本的改变人体的体质,使损美疾病无立足之本,从而给人以健康的美丽,从根本上保证了美容效果的持久性和稳定性。

3. **多种方法,适应证广** 经络美容采用多种自然疗法,如针灸、按摩、火罐、刮痧,各自具备了不同的特点,既能治疗各种疾病,又能防病健身。经络美容可以起到强壮身体、抗御病邪、焕发精神、美化容颜的作用。对于各个年龄阶段的人群、不同体质、不同疾病的患者可以选择不同的适合个体的治疗保健方式。