

全国中



医药学院 610212047542

ZHONGYI
MEIRONG MEITI XUE

中医美容美体学

主编 张建华



上海浦江教育出版社
(原上海中医药大学出版社)

全国中医院校协编教材



医药学院 610212047542

主要内容

中医美容美体学

主 编 张建华

副主编 周 典 彭红华 叶启晓

李丽琼 傅玉娟

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 靖 王福波 刘长征 刘世敏

纪 薇 芦 源 周密思 柏亚萍

柴 雁 冀黎平

绘 图 李承建



上海浦江教育出版社

(原上海中医药大学出版社)

内 容 提 要

本书是一本中医美容理论和实践相结合的教材,又是一本爱美之人的科普读物。书中突出了中医审美,反映了中医古代审美和现代审美的异同。较全面地介绍了针刺、灸法、拔罐、按摩、中药化妆品、中药内服、刮痧、药膳食疗、芳香疗法、药浴疗法、中医皮肤护理等 11 种中医美容、美体方法,叙述详尽、条目清楚,便于自学。书中共收集了 26 种临床常见的损容性病症,特别对其中的粉刺、黄褐斑、肥胖作了重点介绍,病因病机分析明了,辨证论治准确。损容性病症治疗采用中医传统的方法,如中药、针灸、按摩等,内服、外治相结合。中医驻颜抗衰也是本书的重点内容,在皱纹、眼袋、上胞下垂、须发早白、润面泽面章节有详尽的论述。

本书全面展示了中医传统美容学的理论和方法,具有较高的美容实用价值。本书既可作为高等中医院校的教材或参考书,又是广大美容爱好者进行美容保健的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中医美容美体学/张建华主编. —上海:上海浦江教育出版社,2012. 7

ISBN 978 - 7 - 81121 - 223 - 5

I. ①中… II. ①张… III. ①美容—中医学 IV. ①R275②TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 073138 号

上海浦江教育出版社(原上海中医药大学出版社)出版

社址:上海市海港大道 1550 号上海海事大学校内(201306)

分社:上海市蔡伦路 1200 号上海中医药大学校内(201203)

电话:021-38284923 51322547 传真:021-38284916

上海图宇印刷有限公司印装 上海浦江教育出版社发行

幅面尺寸:185 mm×260 mm 印张:19 字数:462 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:倪项根 封面设计:赵宏义 责任校对:刘艳群

定价:48.00 元

前言

中医美容美体具有悠久的历史和丰富的文化底蕴。《黄帝内经》奠定了中医药的理论基础,也为中医美容美体提供了理论依据。其后《神农本草经》、《千金翼方》、《外台秘要》、《本草纲目》、《鲁府禁方》、《御药院方》、《太医院秘藏膏丹丸散方剂》、《清太医院秘录医方配本》等文献,记载有大量的美容美体中药、验方、秘方。美容美体方法在这些古代文献中也有丰富论述。

中医美容美体学是中医学与中国传统美学相结合的学科。中医学的主要精髓是整体观念和辨证论治。中国传统美学则反映在天人合一、中和之美、文质之美、神韵之美等理论。两者结合体现出中医美容美体学审美,损容性缺陷掩饰、矫正或治疗的特色。

美,是人类永恒的主题。人们在美的不断追求中,创建了与中医学紧密结合的许多中医美容美体方法,如针刺美容、灸法美容、拔罐美容、按摩美容、中药化妆品美容、耳穴美容、中药内服美容、刮痧美容、药膳食疗美容、芳香疗法美容、药浴疗法美容等。

近年来,随着改革开放和社会发展,生活水平不断提高,人们对美充满着向往和追求。崇尚自然美是一个社会热点。中医美容美体运用传统方法,符合大众对自然美的需求,人们的认可和好评,使中医美容美体得以迅速发展。

学科的发展和总结是必然的规律。发展到一定阶段,进行总结,是为下一阶段发展奠定基础。我们编写《中医美容美体学》就是对该学科发展的总结。

本书是一本中医美容理论和实践相结合的教材,又是一本爱美之人的美容美体读物。书中突出了中医审美,反映了中医古代审美和现代审美的异同。较全面地强调了针刺、灸法、拔罐、按摩、中药

化妆品、中药内服、刮痧、药膳食疗、芳香疗法、药浴疗法、皮肤护理等 11 种中医美容、美体方法。书中共收集了 26 种临床常见的损容性病症,特别对其中的粉刺、黄褐斑、肥胖作了重点介绍。损容性病症治疗采用中医传统的方法,如中药、针灸、按摩等,内服、外治相结合。中医驻颜抗衰也是本书的重点内容,在皱纹、眼袋、上胞下垂、须发早白、润面泽面章节有详尽的论述。

本书编著邀请到从事中医美容美体教学和临床工作的专家有:广西中医学院彭红华,云南中医学院李丽琼,长春中医药大学傅玉娟,辽宁中医药大学芦源,安徽中医学院柴雁和纪薇,湖北中医药大学周密思,浙江中医药大学柏亚萍,江西宜春学院美容医学院刘长征,上海中医药大学周典、叶启晓、刘世敏、冀黎平、王靖和王福波。本书编写得到了上海中医药大学教学处经费资助及教材科的具体指导,在此一并表示衷心的感谢。本书在编写过程中,得到了上海浦江教育出版社领导和编辑鼎力相助,深表谢意。

在本书即将付梓之际,心中不免惶恐。由于水平有限、经验不足,书中不完善处难免,恳切希望广大读者给予斧正。

上海中医药大学中医美容研究生导师、教授 张建华

2012 年 3 月 8 日

目 录

第一章 概 论	1
第一节 中医美容与美体学的概念和特点	1
一、中医美容与美体学的概念	1
二、中医美容与美体学的特点	1
第二节 中医美容美体发展简史	2
一、远古至先秦时期	2
二、秦汉至三国时期	3
三、两晋南北朝至隋唐五代时期	4
四、宋金元至明清时期	4
五、近现代时期(民国至今)	5
第三节 皮肤	6
一、皮肤的结构	6
二、皮肤的附属器	8
第二章 中医人体审美理论和方法	11
第一节 古代人体审美	11
一、面部“三停五眼”定位法	11
二、异方分型法	12
三、体察形色法	12
第二节 现代中医人体审美	13
一、容貌美	13
二、毛发美	17
三、体形美	17
四、姿态美	18
五、风度美	18
第三章 针刺美容美体技术	19
第一节 腧穴定位方法	19
一、骨度分寸法	19
二、体表标志定位法	20

三、手指比量法	21
四、简易取穴法	21
第二节 经络和腧穴	21
一、经络概念	21
二、常用美容和美体腧穴	22
三、常用美容和美体耳针穴位	36
四、耳针美容的选穴	40
五、耳针美容的操作方法及注意事项	40
第三节 毫针、针刺方法和针刺异常情况	41
一、毫针	41
二、毫针针刺方法	42
三、针刺异常情况原因、处理和预防	44
第四节 针刺美容和美体的治疗原则	46
一、针刺美容取穴规律	46
二、针刺处方中施术的法则	46
三、针刺美容常用配穴法	47
第四章 灸法、拔罐美容美体技术	48
第一节 灸法美容与美体	48
一、艾灸制品	48
二、艾炷灸法	48
三、艾条灸	50
四、温针灸法	51
五、温灸器灸法	51
六、艾灸疗法注意事项	52
第二节 拔罐美容与美体的罐具、方法、临床应用	53
一、常用罐具	54
二、操作方法	54
三、临床应用	55
四、起罐法	57
第三节 拔罐美容与美体的注意事项、异常情况原因、处理和预防	57
一、注意事项	57
二、常见异常情况原因、处理和预防	57
第五章 按摩美容美体技术	58
第一节 美容美体按摩概述	58
一、美容和美体按摩作用机理	58
二、美容和美体按摩的特点	58
三、美容和美体按摩的适应症	58
四、美容和美体按摩注意事项	59

第二节 美容和美体手法	59
第六章 刮痧美容美体技术	66
第一节 刮痧美容美体概述	66
一、刮痧美容和美体作用机理	66
二、刮痧常用器具和辅助材料	67
三、刮痧的时间、疗程和注意事项	68
四、刮痧疗法的禁忌证和种类	69
第二节 刮痧美容和美体的手法	70
一、持板方法	71
二、刮拭方法	71
三、刮痧的补泻手法	72
四、刮拭要领	73
第三节 刮痧美容与美体的操作次序、刮痧后的反应	74
一、刮痧美容与美体的操作次序	74
二、刮痧后的反应及处理	75
第四节 人体各部刮痧美容和美体操作	76
一、头面部	76
二、肩颈部	77
三、背部	78
四、胸腹部	79
五、四肢部	80
第七章 芳香美容美体技术	81
第一节 芳香疗法概述	81
一、芳香疗法作用机理	81
二、精油简介	82
第二节 精油的一般使用方法	84
一、熏蒸法	84
二、吸入法	85
三、按摩法	85
四、沐浴法	85
五、按敷法	86
第三节 精油的禁忌、选购和保存、使用安全	86
一、精油的禁忌	86
二、精油的选购和保存	87
三、精油的使用安全	87
第四节 常用精油功效简介	88
一、玫瑰(Rose)	88
二、薰衣草(Lavandula)	89

三、茶树(Tea Tree Oil/Tea Tree Essential Oil)	89
四、迷迭香(桉油醇)(Rosemarinus officinalis)	90
五、尤加利(Eucalyptus)	90
六、天竺葵(Geranium)	91
七、洋甘菊(Chamomile)	91
八、依兰(Ylang)	91
九、薄荷(Peppermint)	92
十、杜松(Juniper)	92
十一、快乐鼠尾草(Slay Sage)	93
十二、柠檬(Lemon)	93
十三、丝柏(Cypress)	94
十四、甜橙(Orange Sweet)	94
十五、广藿香(Patchouli)	94
第八章 药浴美容美体技术	96
第一节 美容美体药浴疗法概述	96
一、美容与美体药浴疗法作用机理	96
二、美容与美体药浴疗法药液制备	98
三、美容和美体药浴疗法注意事项	98
第二节 美容和美体药浴方法	98
一、中药药浴	98
二、常用美容与美体的药浴方	100
第九章 中药化妆品美容美体技术	107
第一节 中药化妆品概述	107
一、传统中药化妆品	107
二、现代中药化妆品	107
第二节 面膜美容	108
一、面膜的种类、作用机制、使用方法	108
二、自制面膜制作和应用	111
第十章 中药美容美体技术	115
第一节 常用美容中药	115
一、润肤增白类	115
二、悦容增颜类	119
三、驻颜祛皱类	124
四、乌发生发类	129
五、减肥瘦身类	132
六、香口除臭类	135
七、清热愈疮类	137

八、消风燥湿类	146
九、其他类	147
第二节 常用美容方剂	148
一、祛风剂	148
二、清热剂	149
三、理气剂	151
四、理血剂	153
五、补益剂	154
六、安神剂	156
七、泻下剂	157
八、润肤增白剂	158
九、悦容增颜剂	160
十、驻颜去皱剂	161
十一、乌发生发剂	162
十二、减肥瘦身剂	163
十三、香口除臭剂	163
十四、洁齿固齿剂	164
第十一章 药膳食疗美容美体技术	166
第一节 药膳食疗美容美体概述	166
一、饮食美容和美体的物质基础	166
二、药膳的营养保健双重作用	166
三、食品性味与四季养生	166
四、安全食疗注意禁忌	167
第二节 常用美容和美体食品	167
一、禽肉类	167
二、海味水产类	168
三、蔬菜类	168
四、干鲜果类	170
五、鲜花类	172
六、其他食品类	172
第三节 美容与美体实用药膳方	173
一、养颜润肤药膳方	173
二、祛斑增白药膳方	174
三、护肤美容药膳方	176
四、防皱消皱药膳方	177
五、养发生发药膳方	178
六、明目美容药膳方	180
七、香口润喉药膳方	181
八、丰乳健美药膳方	182

九、减肥健体药膳方	183
十、丰肌健美药膳方	185
第十二章 常见损美性病症	186
第一节 粉刺	186
一、病因病机	186
二、发病特点	187
三、辨证论治	187
四、预防护理	190
第二节 黧黑斑	190
一、病因病机	190
二、发病特点	191
三、辨证论治	191
四、预防护理	193
第三节 睑瞤	193
一、病因病机	193
二、发病特点	194
三、辨证论治	194
四、日常护理	195
第四节 扁瘻	195
一、病因病机	196
二、发病特点	196
三、辨证论治	196
四、预防与调摄	197
第五节 粉花疮	197
一、病因病机	198
二、发病特点	198
三、辨证论治	198
四、预防护理	199
第六节 日晒疮	199
一、病因病机	200
二、发病特点	200
三、辨证论治	200
四、日常护理	201
第七节 面油风	202
一、病因病机	202
二、发病特点	202
三、辨证论治	202
四、日常护理	204
第八节 酒齄鼻	204

一、病因病机	204
二、发病特点	204
三、辨证论治	204
四、预防护理	206
第九节 嗣面	206
一、病因病机	207
二、发病特点	207
三、辨证论治	207
四、日常护理	208
第十节 悬球	208
一、病因病机	208
二、发病特点	208
三、辨证论治	208
四、预防护理	210
第十一节 针眼	210
一、病因病机	210
二、发病特点	210
三、辨证论治	211
四、预防护理	212
第十二节 胞轮振动	212
一、病因病机	212
二、发病特点	213
三、辨证论治	213
四、日常护理	214
第十三节 面部红丝	214
一、病因病机	214
二、发病特点	214
三、辨证论治	215
四、预防护理	216
第十四节 热疮	216
一、病因病机	216
二、发病特点	216
三、辨证论治	217
四、日常护理	218
第十五节 油风	218
一、病因病机	218
二、发病特点	218
三、辨证论治	218
四、预防护理	220
第十六节 发蛀脱发	220

一、病因病机	221
二、发病特点	221
三、辨证论治	221
四、日常护理	222
第十七节 摄颌疮	222
一、病因病机	223
二、发病特点	223
三、辨证论治	223
四、日常护理	225
第十八节 白驳风	225
一、病因病机	225
二、发病特点	225
三、辨证论治	226
四、日常护理	227
第十九节 鹅掌风	227
一、病因病机	227
二、发病特点	227
三、辨证论治	227
四、预防护理	229
第二十节 脚湿气	229
一、病因病机	229
二、发病特点	229
三、辨证论治	229
四、预防护理	230
第二十一节 疣目	231
一、病因病机	231
二、发病特点	231
三、辨证论治	231
四、预防护理	233
第二十二节 灰指(趾)甲	233
一、病因病机	233
二、发病特点	234
三、辨证论治	234
四、预防护理	235
第二十三节 皲裂疮	235
一、病因病机	235
二、发病特点	235
三、辨证论治	236
四、预防护理	236
第二十四节 蟹足肿	237

一、病因病机	237
二、发病特点	237
三、辨证论治	237
四、日常护理	238
第二十五节 肥胖症	238
一、病因病机	239
二、发病特点	239
三、辨证论治	239
四、预防调摄	243
第二十六节 消瘦症	243
一、病因病机	244
二、发病特点	244
三、辨证论治	244
四、预防护理	246
第十三章 中医抗衰驻颜	247
第一节 皱纹	248
一、病因病机	248
二、美容内治	249
三、美容外治	250
四、预防和护理	251
第二节 眼袋	251
一、病因病机	251
二、美容内治	252
三、美容外治	253
四、预防护理	253
第三节 上胞下垂	253
一、病因病机	254
二、美容内治	254
三、美容外治	255
四、预防护理	255
第四节 须发早白	255
一、病因病机	256
二、美容内治	256
三、美容外治	258
四、预防护理	259
第五节 润面泽面	259
一、病因病机	259
二、美容内治	260
三、美容外治	261

四、预防护理	261
附：生活美容美体技术	262
第一节 面部皮肤护理概述	262
一、面部皮肤护理的分类	262
二、面部皮肤护理的重要性	262
三、皮肤护理的原则	262
第二节 专业皮肤护理程序	263
一、皮肤检测	263
二、准备工作	264
三、皮肤清洁方法	265
四、面部按摩方法	268
五、面膜护理方法	273
六、基本保养	274
七、结束工作	275
第三节 常用美容仪器	275
一、皮肤测试仪	275
二、清洁类仪器	276
三、治疗类仪器	277
第四节 美体舒缓按摩	278
一、美体舒缓按摩的作用	278
二、常用美体舒缓按摩手法	279
三、按摩的禁忌	279
四、施术者的要求和准备	279
五、美体按摩操作	280
第五节 减肥与塑身	284
一、肥胖的标准	284
二、肥胖的原因	285
三、肥胖的分类	285
四、肥胖的危害	285
五、中医对肥胖的认识	286
六、按摩减肥塑身操作程序	286
第六节 胸部乳房护理	287
一、乳房生理知识概述	287
二、乳房的衰老与疾病	287
三、美胸护理操作程序	287
参考文献	290

第一章 概 论

第一节 中医美容与美体学的概念和特点

一、中医美容与美体学的概念

中医美容与美体学是以中医理论和人体美学理论为基础,研究损容性疾病的防治、损容性生理缺陷的掩饰或矫正,以达到防病健身、延年驻颜、维护和创塑人体神形之美的学科。

中医美容与美体学,属中医学的范畴,它是其中的一分支。中医美容与美体学,属医学美容,但它在方法、手段上,又有别于现代医学美容。中医美容与美体,与生活美容也有一定的不同。生活美容是指运用美容化妆品或服饰等掩盖、修饰或矫正人体外部缺陷,或使无缺陷的体表部分锦上添花,使人赏心悦目的美容手段。

中医美容与美体学涉及的基础学科主要有中医理论和人体美学理论。中医理论部分涉及的有中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、经络学、腧穴学、中医营养学、中医养生学、中药制剂学等。人体美学理论部分主要涉及的有阴阳五行、天人合一、中和、神韵、文质等的传统美学理论。

中医美容与美体学涉及的临床学科主要有中医皮肤科学、中医内科学、中医眼科学、中医妇科学、针灸学和推拿学等。

中医美容与美体学强调人体神形之美。神、形,二者合称为神形。神是指人生命活力的外溢,指精神、意识、思维、心灵、气质等的外在表现;形是指形体,即人体外部的形态、状态。

二、中医美容与美体学的特点

(一) 整体观念

整体观念体现的是统一性和完整性。中医美容与美体学重视人体本身的统一性和完整性。虽然人体由不同的脏腑组成,但在结构上是不可分割的,功能上是相互依存的,病理上是相互影响的。人体是一个有机整体,当出现损容性疾病时,不管在分析病因病机、还是在治疗中,必须将整体观念贯穿其中。

(二) 辨证论治

辨证论治是中医学的基本原则,当然也是中医美容与美体学基本准则。证,是机体在疾病发展过程中某一阶段的病理概括。证,包括了病变部位、原因、性质,以及邪正关系,反映了疾病发展中某一阶段病理变化的本质。证比症状更全面、更深刻、更准确地揭示疾病的本质。辨证,是指将望、闻、问、切即四诊所采集的信息,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质、部位,以及邪正关系,并进行判断、概括。论治,是指根据辨证的结果,确定相应的治疗方

法。辨证是决定治疗的前提和依据,论治是辨证后治疗疾病的手段和方法。辨证论治是中医美容与美体学重要特点之一。

(三) 理论丰富

中医美容与美体学有丰富的理论基础,主要涉及中医药理论基础和中国传统美学理论基础。《内经》是中医学理论基础的源泉,内容十分丰富,全面论述了人与自然的关系,人的生理、病理,疾病的诊断、治疗及预防,也阐述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法等内容。《内经》之后,医家经临床实践,又不断发展、丰富了中医理论基础。中医美容与美体学是中医学的分支,丰富的中医理论基础,滋养、促进了中医美容与美体学的发展。中国传统美学理论基础也同样有悠久的历史,早在《荀子》、《易传》、《吕氏春秋》和《乐记》等古籍中已有记载。隋唐以后,演变更新,推陈发展,日渐完整丰富。近期美学研究学者,在继承中国传统美学理论基础上,推陈出新,使其得到了进一步发展。

(四) 方法众多

经过长期美容与美体实践,反复的检验、提炼、总结,产生了众多的美容与美体方法。现在主要有针刺美容与美体、灸法美容与美体、拔罐美容与美体、按摩美容与美体、中药美容与美体、中药化妆品美容与美体、刮痧美容与美体、药膳食疗美容和美体、芳香疗法美容与美体、药浴疗法美容与美体、气功美容与美体和音乐美容与美体等。

(五) 安全有效

中医美容与美体方法大致可分为二大类,即外用法和内服法。外用中医美容与美体方法明显多于内服中医美容与美体方法。中医美容与美体方法与其他美容方法比较,有明显的安全有效的优势。安全有效特点是鉴于历代医家和百姓的反复应用、验证、筛选,去粗取精、去伪存真的结果。

(六) 神形俱美

中医美容与美体学强调神韵美、气质美;同时,也注重人健康基础上的形体美,两者并重,是缺一不可的。

(七) 文质并重

文,是说人的外在之美,包括人的仪表、化妆美容等等;质,即本质之美,有道德、精神美之意。文质并重强调内在美与外在美的和谐统一,它也是中医美容与美体学的特点之一。

第二节 中医美容美体发展简史

中华民族是一个勤劳、勇敢、聪慧的民族。在遥远的旧石器时代,崇尚美和追求美就成为先民生活行为的重要部分,人们对于美容美体的愿望更是随着社会文明的发展而日益高涨。秦汉以来,随中医理论的逐渐成熟,先民们的美容美体实践不断在中医理论指导下升华,逐渐成为一门具有鲜明民族特色的科学,源远流长。

一、远古至先秦时期

在古老的华夏中国,先民们形成崇尚美的意识和追求美的行为至少可以追溯到几十万年前。在泥河湾小长梁遗址和东谷坨遗址发现,人们已从审美的角度选用各种美丽颜色的