

何天有 何彦东◎编著

何氏

美容祛斑灸法

权威专家 辨证施灸

美容祛斑 疗效独特



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

何氏

..........

美容祛斑灸法

何天有 何彦东 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

何氏美容祛斑灸法 / 何天有, 何彦东编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5132-3199-2

I . ①何… II . ①何… ②何… III . ①美容—针灸疗法
IV . ① R246.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 044088 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市双峰印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 11 字数 162 千字

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3199-2

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

作者简介



何天有，男，1953年4月生，毕业于北京中医学院（现北京中医药大学）中医系，现已从事中医针灸临床、教学、科研40余年。曾任甘肃中医学院（现甘肃中医药大学）附属医院副院长，甘肃中医学院针灸骨伤学院副院长，甘肃中医学院针灸推拿系主任。现任甘肃中医药大学皇甫谧针灸研究

所所长，甘肃省针灸推拿医学中心主任，全国针灸临床研究中心甘肃分中心主任，中国针灸学会常务理事，甘肃省针灸学会常务副会长。甘肃中医药大学教授、主任医师、博士生导师、首席专家，北京中医药大学、中国中医科学院博士生导师（师承），国家级名中医，甘肃省名中医，甘肃省第一层次领军人才，国家重点针灸专科、国家中医药管理局重点针灸学科带头人，全国第四、第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师。1992年获甘肃省医德医风先进个人荣誉称号，2002年在援外医疗期间获马达加斯加共和国总统骑士勋章。在国内外医学刊物发表学术论文100余篇，出版医学专著10部，主持完成国家自然科学基金等各级科研项目10余项，获省部级科技进步奖2项，地厅级科技进步奖8项，国家专利6项。

作者简介



何彦东，男，1978年8月出生，2011年毕业于西北师范大学哲学系，中国哲学专业硕士。毕业后师从国家级名老中医何天有教授，潜心学习传统中医、针灸。期间参编医学著作4部，发表医学学术论文6篇，并参与何天有教授主持的多项科研课题，醉心于传统中医的学习与研究，致力于中医学的继承与发扬。

前 言

爱美之心，人皆有之。美的容颜是人们追求的目标之一，也是人类社会文明进步的重要标志。

美容的方法很多，现代医学常用手术及非手术疗法治疗损容性疾病。中医美容是中医学的重要组成部分，它在中医理论的指导下，应用中医的治疗方法，如中药、针灸、推拿、食疗等，以达美容养颜、防治面部损容性疾病的目的。

针灸有很好的美容效果，是一种回归自然的绿色疗法，因其没有毒副作用，故被美容业推崇与追求，已得到广泛应用。其中灸法美容更是效果独特，方便实用。但以往的针灸美容在理论上缺乏系统总结，方法上少有创新，疗效上有待提高。有的美容技师对我说：在美容院一般都用常规的皮肤护理，如清洗、敷面膜、按摩等，虽有一定的美容效果，但不能持久，尤其对于面容衰老、色斑等，效果不明显，不能从根本上解决问题。听说针灸能美容祛斑，你有什么好办法？

因此，我针对美容祛斑这一主题，系统总结了美容祛斑的中医学理论，分析了面容衰老、面部色斑的病因病机，探讨了美容祛斑灸法的作用机理，提炼出美容祛斑的常用灸法。我结合自己 40 余年的临床经验，在何氏药物铺灸疗法的基础上，创立了何氏美容祛斑散，创新了美容祛斑面部灸法、美容祛斑脏腑灸法、美容祛斑冲任灸法、美容祛斑循经灸法、美容祛斑回旋灸法等，形成了何氏美容祛斑灸法体系。

本法在中医理论整体观的指导下，正确处理面部与整体的关系，经历了理论升华、临床实践、科学研究三个阶段。先在甘肃中医药大学附属医院推广运用，收到显著疗效，后在南宁、杭州、广州、兰州等地举办何氏

美容祛斑灸法核心技术学习班，经推广应用后，反映很好，并取得了显著的社会与经济效益，为美容祛斑治疗注入了新的活力。

艾灸是我国最古老的治疗方法之一，但曾为人们所忽视。近年来，在党的中医政策的感召下，灸法越来越为人们所重视，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，艾灸之火犹如“野火烧不尽，春风吹又生”，在世界大地燃烧起来。由于艾灸疗效显著，并有很好的养生保健作用，各医疗机构普遍应用；又由于其方便实用、操作简单、易于普及等特点，逐渐走向社会与家庭，各地的艾灸养生馆犹如雨后春笋般发展起来，且遍地开花。有人问我：你一位国家级名中医，博士研究生导师，怎么也赶时髦，搞起艾灸来了？我回答：《备急千金要方》曰：针而不灸，灸而不针，皆非良医也。我在临床中就是以针灸并重、灸药结合而治病的，研究灸法是我应尽的责任。我认为，灸法的研究重在继承、创新与提高，很有必要用毕生精力去研究、开发其价值。我将40余年灸药结合的经验进行总结，出版了《何氏药物铺灸疗法》，深受同道及社会的认同，被称为灸法的重大突破。我又与韩国针灸学会会长、百岁老医生金南沫先生合作出版了《灸治百病》一书，使灸法走向世界。有人称我是灸法大师，我可不敢当，只是对灸法的传承和创新做了一些有益的工作，对此我感到很欣慰。

为了使灸法进一步发扬光大，顺应针灸与美容行业的需求，我的学生何彦东将我的这些经验整理成册，编成《何氏美容祛斑灸法》一书，与同道及有志之士共同商榷。由于水平有限，不妥之处在所难免。只要能为爱美之人减少一些苦恼，增添一份光彩，我就心满意足了。

何天有

2016年8月

目 录

CONTENTS

第一章 美容祛斑灸法概述	1
第二章 美容祛斑灸法的起源与发展	5
第三章 美容祛斑灸法的中医学基础	9
第一节 中医学的基本特点	10
第二节 阴阳五行学说	15
第三节 脏腑学说	24
第四节 气血津液学说	39
第五节 经络学说	49
第四章 容颜衰老、面部色斑的病因病机	69
第五章 美容祛斑灸法的作用机理	75
第六章 美容祛斑灸法的常用腧穴	79
第一节 头面部腧穴	80
第二节 四肢部腧穴	84
第三节 胸腹部腧穴	91
第四节 颈背部腧穴	95

第七章 美容祛斑灸法的取穴与配穴原则	101
第一节 取穴原则	102
第二节 配穴原则	104
第八章 美容祛斑灸法的常用穴区	109
第一节 头面、颈项部穴区	110
第二节 胸腹、背部穴区	112
第三节 四肢部穴区	115
第九章 何氏美容祛斑灸法的应用	121
第一节 在中医整体观指导下正确应用美容祛斑灸法	122
第二节 辨证看面识斑与辨证施灸	124
第三节 灸药结合	130
第四节 施灸方法	134
第五节 体位选择	140
第六节 施灸顺序	141
第七节 壮数与大小	141
第八节 补泻方法	142
第九节 操作禁忌与注意事项	143
第十节 留灸与灸后调养	144
第十一节 特点与优势	145
第十章 面容衰老与损容性疾病	149
第一节 面容衰老	150
第二节 面部皱纹	158
第三节 黄褐斑	162
第四节 雀斑	166



第一章

美容祛斑灸法概述

爱美之心，人皆有之。美的容颜和美的体态是人类追求的目标之一，也是社会文明进步的重要标志。

一、中医美容是中医学的重要组成部分

中医美容是中医学的一个重要组成部分，是在中医基础理论的指导下，应用中医的方法和手段预防与治疗人体的损容性疾病，及对损容性生理缺陷进行修饰或矫正，以预防保健、延缓衰老、驻颜养容、维护人体形神之美为基本目的的专门学科。

中医美容可分为美容治疗和美容保健两大部分。美容治疗是指在中医美容学基本理论指导下，采用中医方法和手段治疗人体的损容性疾病，消除疾病所致的容颜缺陷，达到维护人的形象美的目的。美容保健是指在中医美容学基本理论指导下，通过保健药品、保健食品，以及运动、养生等多种方法和手段，达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美容的目的；或者使用中药化妆品，通过装饰的方法掩盖人体损容性生理缺陷，如面部瑕疵等，达到增强美容的效果。

二、灸法美容是中医美容的重要分支

灸法美容是中医美容的一个分支，它将中医基础理论与中国传统美学相结合，以中医的阴阳五行、脏腑经络、气血津液等基本理论为指导，强调中医的整体观及辨证论治等基本特点，应用灸疗作用于人体经络腧穴，以疏通经络、调节气血、平衡阴阳、调整脏腑功能，从而消除损容性疾病的病因，使机体恢复正常的生理状态。同时可扶正祛邪，改善面部血液循环，促进皮肤的新陈代谢，以达到改善面色、抗皱防皱、美容祛斑的保健

与治疗效果。

三、美容祛斑灸法是美容祛斑的重要方法

美容祛斑灸法根据色斑的病因病机和辨证论治的原则，将艾绒或药物放置在体表的经络腧穴，借助艾灸和药物的作用，通过经络的传导，达到美容祛斑的效果。灸法的种类很多，如艾炷灸（直接灸、隔物灸）、艾条灸（温和灸、雀啄灸）、温针灸、药物铺灸等，均可在美容祛斑灸法中选择应用。

四、何氏美容祛斑灸法是美容祛斑的重大创新

何氏美容祛斑灸法，是国家级名中医、博士研究生导师何天有教授以中医基础理论为指导，总结 40 余年的临床经验而创新的一种祛斑美容方法。面容衰老与面部色斑不单纯是面部问题，而是与阴阳失调、脏腑功能失调、经络失养或阻滞不通、外邪侵袭等有着密切关系。故应从整体观出发，充分认识其病因病机，进行辨证论治，辨证用药，辨证施灸。何氏美容祛斑灸法包括美容祛斑脏腑灸法、美容祛斑冲任灸法、美容祛斑循经灸法、美容祛斑面部灸法、美容祛斑回旋灸法、美容祛斑循回灸法等。该法使用独创的美容祛斑散，灸药结合，对美容祛斑有显著疗效。本法技术含量高，操作方法简便易学，安全可靠，对人体无毒副作用，并且不需要投入大量资金购置器械设备，适用于大、中、小各级医院及美容机构应用，具有很好的应用前景。



第二章

美容祛斑灸法的起源与发展

人类最早的美容方法就是洗脸，其后发展为面部敷粉美容，到了春秋战国时期出现了面脂、唇脂与发脂，其后，随着人类对美容要求的提高，开始通过医学的手段以达到美容的目的。

中医美容中针灸美容的方法也有着悠久的历史，《说文解字》曰：“砭，以石刺病也。”据文献资料记载，人类很早以前就开始用砭石治疗头面部皮肤的疾病，这是针灸治疗损容性疾病的雏形。长沙马王堆出土的《阴阳十一脉灸经》，是我国现存最早的针灸经络学文献，其中就对黧黑斑一病做了论述，表明当时已采用灸法治疗损容性疾病，开创了美容祛斑灸法的先河。

春秋战国时期，我国第一本中医学专著《黄帝内经》奠定了中医美容学的理论基础，它从整体观出发，把人体作为一个整体，人的头面五官、颜面肤色与脏腑、经络、气血有着密切联系。《素问·六节藏象论》曰“心者，其华在面”“肺主皮毛”……强调了脏腑、经络、气血与面容的关系，为灸法美容保健与治疗损容性疾病提供了理论依据和临床指导。

晋代针灸学家皇甫谧所著《针灸甲乙经》，是我国现存的第一部针灸学专著，是继《黄帝内经》之后对针灸学的又一次总结，发展并确定了349个腧穴的位置、主治、操作等内容，并在腧穴下注明了艾灸的壮数。《针灸甲乙经》中记载了很多有美容和治疗损容性疾病作用的腧穴，为后世美容保健起到了推动作用。

隋唐时期，灸法颇为盛行，已有专门的“灸师”之称，灸法的种类与治疗范围进一步扩大，发展成为独立的学科。孙思邈所著的《备急千金要方》与《千金翼方》中有很多针灸美容与养生保健的内容，其中记载的“面药”“妇人面药”，是中医美容方剂的最早记载，开创了中药面膜美容的先

河,为研究中医面部美容制剂提供了宝贵的经验。还有唐代中医学家王焘在其所著的《外台秘要》中,介绍了灸法在美容保健中的应用,为灸法美容的推广应用发挥了积极作用。

宋代非常重视中医美容,在《太平圣惠方》中载有美容方 187 首,治疗损容性疾病方 400 余首,体现了中医美容内外兼治的整体观。宋代著名针灸学家王惟一重新考订明堂经穴,于 1026 年绘制成《铜人针灸图经》,使医者按图取穴、按穴治病。其设计制作的两具铜人模型,外刻经络腧穴,内置脏腑,使针灸学有了直观的模具,也为针灸美容提供了重要的参考资料,促进了针灸美容的全面发展与进步。窦材的《扁鹊心书》中还记载了养颜润面的窦材灸法,极大丰富了针灸美容的内容。

金元时期灸法又有了进一步的发展,主要贡献在“热证可灸”方面。刘守真明确指出,灸法有“引热外出”“引热下行”的作用,也说明了灸法可用于热证所致的损容性疾病的治疗。张元素的脏腑辨证学说,李东垣的脾胃学说,朱丹溪的相火论、阳有余而阴不足论,均对应用灸法美容从脏腑入手、从脾胃调理、以平衡阴阳为法,有一定的指导意义。元代名医危亦林著《世医得效方》,提出“阴虚疾势困重……则灼艾法为良”,书中所载针灸治疗的 56 个病症中,灸疗占十之八九,其中涉及灸疗美容保健的内容也有十之一二。元代滑伯仁的《十四经发挥》,补充任督二脉为十四经,对任督二脉在美容中的应用有重要的指导作用。

明清时期针灸学家辈出,灸法论著颇丰,是针灸学发展的鼎盛时期,针灸美容的内容更是丰富多彩。陈实功的《外科正宗》,对雀斑、黧黑斑、黑子、酒渣鼻等损容性疾病提出了很多行之有效的治疗方法。李时珍的《本草纲目》介绍了百余味美容药物,对中医美容做出了很大贡献。杨继洲的《针灸大成》强调针灸并用,是《针灸甲乙经》之后对针灸学的又一次大的总结。《针灸大成》中论述了很多治疗损容性疾病的方法,如针刺丝竹空穴治疗倒睫、灸合谷穴治疗口眼喎斜等,为针灸美容开拓了广阔的前景,推动了针灸美容学的发展。

晚清时期,道光皇帝等封建统治者以“针刺火灸,均非奉君之所宜”,禁止太医院等官方机构用针灸治病。民国时期,西方医学进入中国,在医

学上有西医替代中医之趋势，并有“废止中医”之流的抵制，使针灸疗法逐渐走向衰退，针灸美容也是一样。

新中国成立后，党和政府十分重视发掘祖国医学遗产，制定了一系列中医政策与发展措施，使针灸医学得到了前所未有的普及与应用。全国各地先后成立了中医药院校、中医医院，设置了针灸专业与专科，并建立了专门的科研机构，针灸医疗、科研、教学等诸方面得到了很大的提高，针灸美容事业也获得了新生。特别是 20 世纪 80 年代以后，随着国民经济迅速发展和人民生活水平逐步提高，针灸美容事业也得到了飞速的发展，很多中医药院校开设了中医美容或针灸美容专业，形成了新的针灸美容人才队伍，使针灸美容技术得到了推广应用。针灸美容的疗效也得到了充分认可，深受国内外广大人民群众的喜悦。进入 21 世纪，人们追求健康，寻求自然美，渴望回归自然，灸法美容作为一种绿色疗法，具有简、便、验、廉的特点，有着美好的发展前景。