丛书编委会

主　任　姜再增

副主任　吴景东　陈　娟　邢玉刚

委　员　姜再增　世界中医药学会联合会美容专业委员会会长
　　世界中医药学会联合会副秘书长

吴景东　世界中医药学会联合会美容专业委员会副会长

陈　娟　世界中医药学会联合会美容专业委员会常务副秘书长

邢玉刚　世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事

蒲志兰　北京中医药大学副教授

王　虹　北京同仁医院中医科主任医师

张　燚　辽宁中医药大学第三附属医院院长

王凯安　上海和本堂针灸科主任

金晓哲　韩国圆光digital大学韩方美容艺术学校

王小平　澳大利亚中医美容皮肤外科治疗院主任

柯　青　日本国际基准美容养生医学会总干事

陈菁华　全欧洲中医药专家联合会轮值主席

陈坚鹰　全日本中医学会会长

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书编写人员

主　编　姜再增　王晓红　董宝强

主　审　陈以国

副主编　陈　娟　田国伟　刘景峰　金晓哲　宫照东

编　委（以姓氏笔画为序）

马　荣　王　哲　王诗晗　王晓红　尹　莹　卢　源

田国伟　白度森　白增华　邢玉刚　朴英美　朱丽叶

朱爱松　刘继东　刘景峰　闫海慧　孙晓慧　苏　妆

苏　欣　李　佳　杨　丽　吴景东　张　燚　张小卿

陈　娟　郜东梅　金晓哲　姜再增　宫照东　秦延斌

徐晓东　黄　瑾　崔银露　董　刚　董宝强

摄　影　秦延斌

序

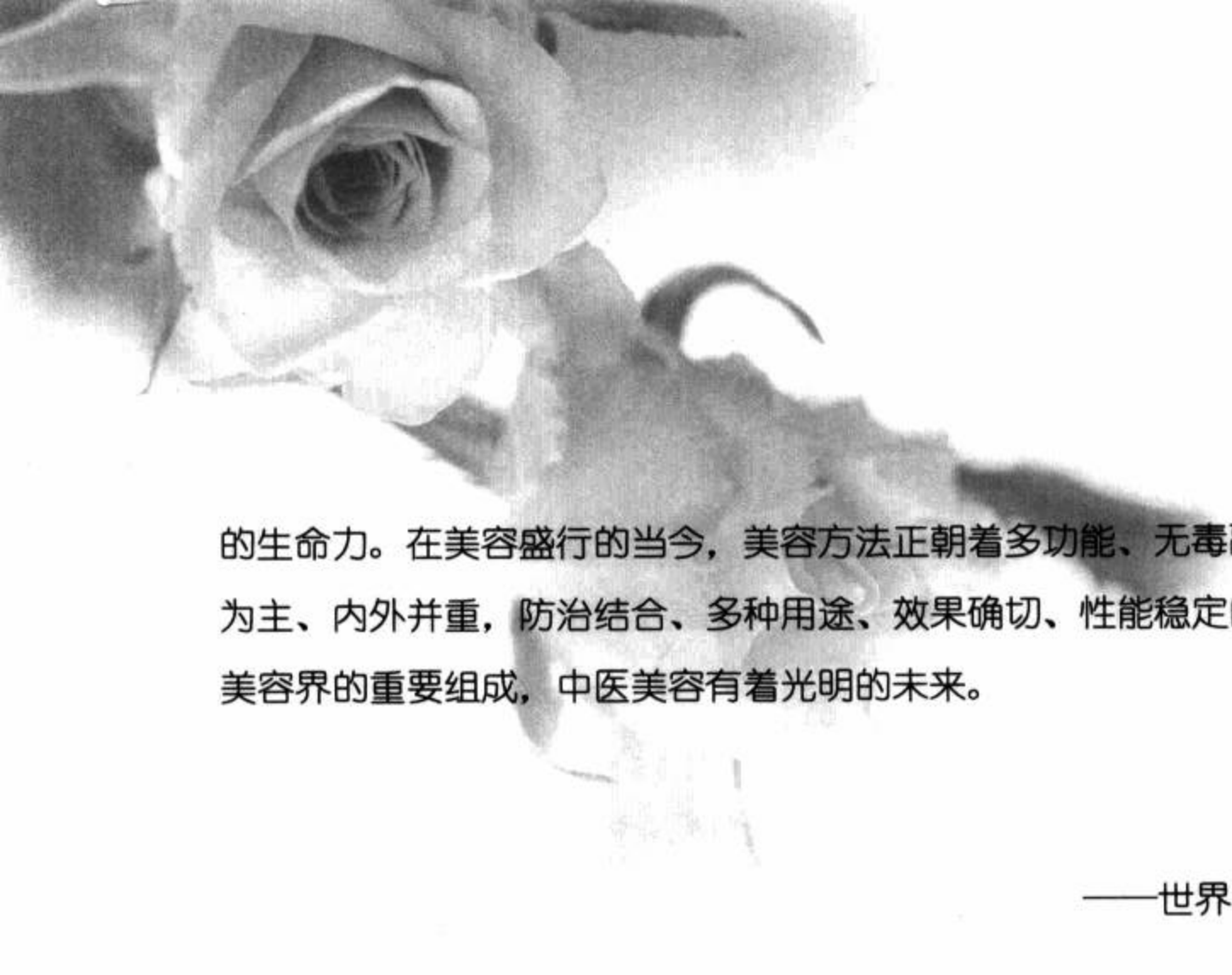
随着社会的发展、人民生活水平的提高，中医美容以其良好的美容、养生及保健功效，日益受到社会各界的关注。中医美容学是将中医药学与美容学相结合，研究医学人体美及利用各种中医药手段来维护、修复、改善与塑造人体形神美的一门学科。为适应本学科的发展和社会需求，我们特别组织了相关专家编写了中医美容美体精粹丛书，以向海内外推广宣传中医美容，普及中医文化。

中医美容的优势在于着眼于长远，运用经络原理，综合调理人体全身机能和局部治疗相结合，从根本上补益脏腑、疏通经络、凉血解毒、润肤增白、驻颜解皱、乌发亮泽，使年轻人青春常驻，中年人容光焕发。其同时也具有很好的养生保健作用。

中医美容属于中医药学，《黄帝内经》是中医药学的理论源头，也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。人体是一个有机的整体，五脏六腑、气血阴阳的变化，可以通过经络反映到人体外表上来，人体外表的变化可以反映脏腑气血阴阳变化。人体外在美不是孤立存在的，而是来自于内心，来自于健康，来自于自然，来自于人与自然的和谐统一，天人合一。

中医美容的方法多种多样，有中药、食疗、针灸、按摩、刮痧、拔罐、心理、养生等几大类。每一大类又有若干种具体方法，如药物美容，包括内服法、外用法。内服法将中药制成汤、饮、酒、露、丸、散、片、丹等，外用方法有膏药、洗剂、霜剂、面膜等。外用法又有贴敷法、洗浴法。这些都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学化妆品对人体的危害。

在返璞归真、崇尚自然的今天，源于自然的中医美容这一古老而传统的方法，越来越显示出她强大



的生命力。在美容盛行的当今，美容方法正朝着多功能、无毒副作用的方向发展。可以确信，以中医药为主、内外并重，防治结合、多种用途、效果确切、性能稳定的中医美容产品及技术，将发展成为世界美容界的重要组成，中医美容有着光明的未来。

——世界中医药学会联合会美容专业委员会　会长

姜再增

2010年1月

前言
Foreword

人的容貌形象与人体的内在脏腑、经络气血是一个有机的整体，只有将各部分的保养与整体保健结合起来，才能实现真正的美。中医美容以其整体观念、辨证论治理念走进了当代美容业，并迅速以疗效好、无毒副作用的优点而广受推崇。其中，针灸美容更是以其独特的手法、显著的效果、极微的创伤及绿色的特点成为中医美容界的一枝奇葩。

针灸美容是运用针刺、艾灸的方法来补益脏腑、消肿散结、调理气血，从而减轻或消除影响容貌的某些生理或病理性疾患，最终达到强身健体、延缓衰老、美容养颜的目的。作为针灸学的重要组成部分，针灸美容遵循中医的整体观念、辨证论治理论，将人体视为一个有机的整体，通过疏通经络、运行气血的方法调整全身机能，使其达到阴平阳秘的状态，从而治疗损容性疾病，并能美化容颜、延缓衰老。因其采用的是从内调节脏腑功能而达到美化外部容颜的美容途径，不仅从根本上解决了皮肤老化问题，并且保健身体，使健康与美容相辅相成，实现双赢。

针灸美容方法包括针法和灸法两种。两种方法各有特色和优势。针法是采用银针刺入穴位及患病处皮肤，再施以适当手法，使人产生酸麻胀痛及冷热等针感，达到美容及健身去病的目的。灸法则是将艾炷等药物放在相应穴位或周围并用火点燃，通过药物的渗透及局部热效应，使机体产生各种生理反应，达到美容、抗衰老及治病目的。

针灸美容作为一种行之有效的中医美容手法，其作用已广受人们重视，各美容医疗机构也广泛应用。作者将20多年的临床体会和经验总结成书，期望起到抛砖引玉的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书分别介绍了针灸美容美体的理论基础及各种治疗手段，针灸对于各种损容性疾病的具体治疗方法。全书语言通俗易懂，治疗方法收录齐全，临床实际经验丰富，图文并茂，生动形象，既适合初学者和自学者，又可为临床医师实践及各美容机构提供相关指导。由于时间短促，书中难免有不妥或疏漏之处，望同道及读者斧正。

编　者

2010年1月



目录

第一章　中医与美容　/1

第一节　中医与人体美　/1

第二节　脏腑与美容　/3

第三节　气血津液与美容　/5

第四节　经络与美容　/5

第二章　美容基础知识　/7

第一节　皮肤与美容　/7

第二节　皮肤的结构　/11

第三节　皮肤的生理功能　/13

第四节　皮肤病的常见病因　/16

第三章　针灸与美容　/18

第一节　针灸美容概况　/18

第二节　针灸美容的特点　/19

第三节　针灸美容的原则　/20

第四节　针灸美容的原理　/22

第四章　针灸美容方法　/25

第一节　针刺法　/25

第二节　灸疗法　/48

第三节　针灸美容腧穴　/55

第五章　损形性病症治疗　/70

第一节　皱纹　/70

第二节　眼袋　/73

第三节　肥胖症　/75

第四节　消瘦　/78

第五节　丰胸　/80

第六节　美腿　/82

第七节　纤腰　/86

第八节　脱发　/88

第九节　多毛　/91

第六章　损容性疾病治疗　/93

第一节　痤疮　/93

第二节　黄褐斑　/96

第三节　雀斑　/99

第四节　头面疖肿　/102

第五节　颜面部疔疮　/104

第六节　毛囊炎　/105

第七节　头癣　/108

第八节　银屑病　/110

第九节　白癜风　/112

目录

第十节　面部色素沉着　/114
第十一节　黑痣　/115
第十二节　疣　/117
第十三节　荨麻疹　/119
第十四节　带状疱疹　/121
第十五节　酒渣鼻　/123
第十六节　冻疮　/126
第十七节　手皲裂　/128
第十八节　灰指甲　/129
第十九节　神经性皮炎　/131
第二十节　狐臭　/132
第二十一节　斑秃　/134

第七章　针灸治疗其他损美性疾病　/136
第一节　便秘　/136
第二节　腹泻　/138
第三节　月经不调　/140
第四节　失眠　/142
第五节　高血压　/143
第六节　腰痛　/145
第七节　痛经　/147
第八节　头痛　/149
第九节　眩晕　/150
第十节　高脂血症　/152

附　人体常用穴位图　/153

第一章
中医与美容

第一节　中医与人体美

中医美容，是运用中医的理论和方法维护、增进人体美的一门学科，是20世纪80年代后从中医学中分化出来的一门实用学科，同时它又是一门历史悠久、源远流长的古老学科。

美容中医学是将美学与中医学相结合，来研究医学人体美和运用中医方法直接维护、修复、改善与塑造人的形神美的理论与技能及其规律的一门科学。

❶ 美容中医学是美学（医学美学、中医美容）与中医学相结合的产物，其学科性质既是医学美学的一个应用分支学科，又是中医学的一个新兴分支学科，是中国美容医学中不可或缺的组成部分。

❷ 美容中医学与其各姐妹学科一样，也是以医学人体审美的理论与实践为本学科研究的核心课题。

❸ 中医美容是在人体审美的理论原则指导下，运用辨证诊治、中药方剂、针灸、按摩、中药护肤品等中医药手段所进行的美容。

❹ 反映了中医美容4种服务方式，即“维护”（美容保健）、“修复”（损容性疾病诊治）、“改

善”（修饰、掩饰容貌缺陷或瑕疵）、“塑造”（美容整形术，中医古籍早有美容整形记载，当代中医做整形术者更是大有人在）。

❺ 中医形神美的定义用语反映了中医特色，“形”即指人的形体及其形象，“神”即指人的神机、神明、神志、神色，也就是西医说的人的生理、心理现象或生命活力，形神美即指形体、容貌和生命力之美。

美容中医学的研究对象，就是人的医学形神美和维护、修复、改善与塑造人的医学形神美的一切中医理论、技术、方药、操作技巧等，即中医美容基本理论与技能。这里的“美容”，应以动词释义，即美化人之形神的中医医疗活动，不单是美化人的容貌。

美容，也称美容术，就是能使人更漂亮或美丽的一种行为，或指达到此类目的所使用的物品和技术。美容有狭义和广义之分，狭义的美容仅指颜面、五官的美化和修饰；广义的美容指整个人体美，包括颜面、须发、躯体、四肢及心灵等全身心的美化，是应用物理的、化学的、美学的、医学的原理在人的头面、躯体、四肢、爪甲、须发等部位经过科学的、艺术的手法以恢复皮肤的生理功能，减弱或遮盖面容及躯体上的缺陷，使人体增添美感的手段。

随着社会的发展，人们对美的要求也在日渐提高，单纯的颜面、五官的美化和修饰已不能满足人们追求整体美、健康美、自然美的需要。因此，现在所提到的美容，一般是指广义的美容概念，它是在健康基础上的美容，是根据健康和审美双重标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体形姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果，是一种由内而外的美的塑造。美容的内容非常广泛，涉及物理、化学、生物学、生理学、医学、美学、伦理学、心理学和行为科学等多门自然科学和社会科学，是一门涉及多学科知识的立体交叉学科。

美容中医学是一门在中国传统美学及中医药学基本理论的指导下，研究损美性疾病的防治和损美性生理缺陷的掩饰或矫正，以达到防病健身、延衰驻颜，维护人体形神之美为主要目的的专门学科。

所谓损美性疾病，是指对人体外表美有较大影响的疾病，如黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、扁瘊、肥胖症等。

中医美容是在传统中医理论及中国传统审美观的指导下，运用中医特有的方法，如中药、针灸、推拿、气功、食疗等来防治疾病，增进健康，以维护人体形体容貌健美为最终目的的一门新兴

综合性中医临床学科，并与中医皮肤科、中医妇科、中医外科有着十分密切的联系。

第二节　脏腑与美容

五脏，即心、肝、脾、肺、肾，它是人体最重要的器官。中医认为，面部皮肤是五脏的一面镜子，它能反映五脏气血的盛衰和功能的正常与否。五脏通过经络，将阳气、阴血、津液运送和散布于面，滋补润养皮肤，抵御外邪的侵袭，从而使面部荣润、容貌不枯。

一、心与美容

心主血脉，其华在面，心有推动血液在脉管中运行的作用。心推动血液运行，滋养面部皮肤，使面部红润光泽。如心气旺盛，血脉充盈，则面部皮肤因血液的滋养而红润，且富有光泽。如果心气不足，心血亏少，则面部血供不足，皮肤得不到足够的滋养，则面色㿠白，暗淡无华；气血瘀滞，血脉受阻，则面色青紫晦暗，若心血失之过多，则面白如纸。

二、肺与美容

肺主气，司呼吸，主宣发，通调水道。肺与面部的关系在于肺的主气和宣发卫气功能，将津液输布全身（包括面部），以温润肌腠皮肤。若肺的宣发功能正常，则可宣发津液于皮肤，使皮肤柔润光泽；相反，若肺的宣发功能失调，不能宣发卫气和津液于皮毛，可使皮毛憔悴、枯槁。

三、脾与美容

脾的生理功能为主运化，升清降浊，统摄血液，主肌肉四肢。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（1）只有脾运化水谷的功能正常，源源不断地化生气血，生命才得以维持，肌肉皮毛才得以滋养，人才能精神抖擞，容光焕发。反之，脾运障碍，气血生化不足，不能荣润于颜面，则出现精神委靡、面色萎黄，或色如尘垢、枯暗不华、毛发稀疏、肌肤干燥、形体消瘦等病症。

（2）脾其华在“唇”，若脾气健运，气血充盈，则唇形态丰满，色泽红润。若脾气虚，日久致气虚血少，唇失充养，则形态瘦薄，其色亦淡。

四、肝与美容

中医认为，肝脏具有储藏血液和调节血流量的作用。肝脏功能正常，则面部血液供养丰富而面色红润。但肝所藏之血，必须靠其疏泄气机的功能推动血液运行才不至于瘀滞。如果肝藏血不足，则面部皮肤缺少血液的滋养而表现为面色不华。若肝的疏泄功能失常，血液瘀滞于面，则出现面青目黑或黄褐斑，从而影响美容。

五、肾与美容

肾与美容的关系主要表现在肾主藏精而滋养面部皮肤上。因此，肾精充足、肾气旺盛是五脏功能正常、气血充盛、容貌不衰、延年益寿的根本保证。所以，中医学认为，肾气不足，肾之本色上泛于面，会导致面生黄褐斑；若肾虚水亏不能制火，火邪郁结于面部皮肤，可引起面部雀斑、黄褐斑；若肾精早亏，肾气先损，必定影响五脏化生气血的功能，出现面色黧黑、未老先衰的症状。

肾主水功能，是指肾有主持水液代谢、调节水液代谢平衡的作用。如果肾气化功能失常，开合不利，就会引起水液代谢障碍，发生颜面肢体浮肿，或皮肤干枯不荣等症。

肾其华在发，肾气旺盛，精血充盈，则毛发长而润泽；老年人肾气亏虚，精血衰少，毛发变白而脱落。

第三节　气血津液与美容

气、血、津液是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础，又是脏腑器官活动的产物。

（1）气　气是维持人体生命活动的基本物质，具有温煦、防御、推动、固摄等作用，而与美容有关的主要是气的温煦和防御作用。温煦主要表现在能够维持人体皮肤的正常温度，温养皮毛腠理；如果气的温煦作用失常，则可出现皮肤温度偏低，皮毛干枯不泽，甚至毛发脱落。气的防御作用失常，则外邪侵入皮肤，可出现一些影响美容的疾病，如痤疮、发际疮、酒渣鼻等。

（2）血　血是由脾胃运化的水谷精微所化生。若饮食富有营养，脾胃之气旺盛，则血液化生充足。血的主要生理功能是对全身的营养和滋润作用。血的濡养作用还可以从面色、肌肉、毛发等方面反映出来，表现为面色红润，肌肉丰满、发达、坚实，皮肤、毛发光滑润泽等。反之，当血的濡养作用减弱时，机体除脏腑功能低下外，还可见到面色苍白、不华或萎黄，以及肌肤粗糙不荣、毛发干枯、活动不灵等表现。

（3）津液　津液是人体内各种正常体液的总称，包括唾液、胃液、肠液、关节腔内的液体，以及泪、涕、汗、尿液等。一般来说，津主要发挥滋润作用；液主要发挥濡养作用。输布于体表、孔窍等处的津，能滋润皮毛、肌肤、眼、鼻、口唇等；灌注于内脏、骨髓、脑等处的液，能濡养内脏，充濡骨髓、脊髓和脑髓等。故津液不足可表现为咽干、口唇焦燥、皮肤枯槁或干瘪；津液停留又可表现为水肿、肥胖等。

第四节　经络与美容

经络，即经脉和络脉的总称。经，即经脉，有路径的含义，可沟通内外，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。经络内属于脏腑，外连于四肢、筋骨、皮肤，沟通人体内外，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等组织器官连成一个有机的整体，起着运行气血、联络脏腑组织的作用。采用针灸美容方法，正是通过刺激体表腧穴，激发经络气血功能，达到扶正祛邪、调和脏腑、维持身体健美的目的。

循行于面部的经络与面部美容有着千丝万缕的联系。

人体面部的侧面是足少阳胆经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经分布的地方；正面为足阳明胃经、手少阴心经循行；额为足太阳膀胱经所过；督脉行于正中；口周为足厥阴肝经、任脉所环绕。

经络通过“经气”的推动，把水谷精微运行到面部及皮肤其他部位，以保证面部新陈代谢的需要。只有面部得到气血的濡养，才能光泽红润。反之，若经络功能失常，则可出现毛发脱落、面黑、黄褐斑等病症。

第二章
美容基础知识

第一节　皮肤与美容

一、皮肤的类型

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般可分为4种类型，即中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，日常生活中也有分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤三种的。另外，敏感性皮肤、痤疮性皮肤也是常见的皮肤类型。各类皮肤具有各自不同的特点。

（1）中性皮肤　此类皮肤是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。皮肤的pH值为5～5.6。

（2）干性皮肤　皮肤白皙，毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两

种。缺水干性皮肤多见于35岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的pH值为4.5～5。

（3）油性皮肤 肤色较深，毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量大，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期的年轻人。油性皮肤的pH值为5.6～6.6。

（4）混合性皮肤 兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部T形区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于25～35岁的年轻人。

敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，局部微红、红肿，出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

二、健康皮肤的标志

健康的皮肤，首先是结构的完整，能够执行正常的生理功能，反应在外表上，可见皮肤平滑细腻、柔软富有弹性、洁净无暇、光滑红润，没有皮肤疾患。皮肤疾患是受各种先天及后天因素的影响，发生过敏、痤疮、湿疹、感染等的各种皮肤病。

三、影响皮肤的因素

（1）内部因素 神经精神因素、饮食营养状况、内分泌、内脏系统疾病、药物等都可以影响到皮肤的健康。例如，睡眠不好、紧张烦躁、过度烟酒、缺乏维生素、内分泌失调、糖尿病、消化不良等都会反应在皮肤上。

（2）外部因素 物理、化学及生物有害因素都可以直接或间接地损害皮肤。如，紫外线、各种化学添加剂、细菌、真菌、病毒、昆虫等，可诱发一些皮肤病。卫生习惯、季节气候、湿度、护理情况也在很大程度上影响着皮肤的健康，不正确的护肤可以导致很多皮肤病的发生。

四、皮肤衰老的表现

❶ 皮肤外观苍黄，皮肤松弛和皱纹明显加深，外眦等部位出现鱼尾纹，鼻唇沟逐渐加深。
❷ 双眼周围出现膨胀浮肿。
❸ 皮肤层面加深。
❹ 皮肤干燥起屑，保留液体的能力下降。

五、皮肤的护理与保养

科学饮食，充足睡眠，劳逸结合，保持愉快的心情，积极锻炼身体是健康皮肤的基础。日常正确护理皮肤是保持健康皮肤不可或缺的措施。正确护肤的第一步就是清洁皮肤，第二步是合理使用护肤品。根据不同的皮肤类型、季节气候、年龄、部位、皮肤状况选择相应的清洁护肤用品。

❶ 油性皮肤可以使用温水、弱碱性清洁品清洁皮肤，适当增加洗的次数，选用水质或清爽型护肤用品。

❷ 干性皮肤可以使用中性、弱酸性滋润型清洁品，减少洗的次数，选用滋润型、油性大一些的护肤品。

❸ 中性皮肤清洁品及护肤品的选择范围比较大。

❹ 混合性皮肤要根据部位选择合适的清洁品和护肤品。

❺ 敏感性皮肤最好在医生的指导下，选择医学护肤品。

干燥季节和地区要选择滋润型乳液、霜剂，潮热季节和地区要使用水质及清爽型护肤品；洗澡要适当，建议用温水轻柔洗浴，洗浴次数要根据皮肤类型、季节、地区、水质等因素而定，浴后要使用润肤剂。

1. 中性皮肤护理

- 清洁。
- 保温、滋润。

需要全本请访问 www.ertongbook.com