

中国家庭自诊自疗自养

# 家庭中医药 美容疗法 92



中国 80 余位医学专家全力撰写·全国 260 余家甲等医院联合推荐·面对医疗改革政策百姓急需

内蒙古科学技术出版社

中国家庭自诊自疗自养

# 家庭中医药美容疗法 92

主编 陈晓明

内蒙古科学技术出版社

《中国家庭自诊自疗自养》编委会

主任:邱迎春 李繁春 李治昱

主编:陈晓明

副主编:韩春霞 姜秋菊 袁学江

编委:宁 磊 韩春霞 翟 跃 潘志伟

丛也彤 巩殿琴 董宇翔

中国家庭自诊自疗自养  
家庭中医药美容疗法 92

主 编 陈晓明

---

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/巴图

封面设计/刘宇

印 刷/喀左县印刷厂

开 本/850×1168

印 张/7.84

字 数/174千

印 数/1—5000册

版 次/1999年1月第1版

印 次/1999年1月第1版

---

ISBN 7-5380-0655-9/R·126 定价:12.80元

## 目 录

## 中药与美容

1. 中医脏腑学说与美容的关系是什么? ..... 1
2. 中医经络学说与美容的关系是什么? ..... 1
3. 头面与中医脏腑经络的关系? ..... 5
4. 眼与中医脏腑经络的关系? ..... 5
5. 鼻与中医脏腑经络的关系? ..... 5
6. 口齿与中医脏腑经络的关系? ..... 5
7. 头发与中医脏腑经络的关系? ..... 6
8. 皮肤与中医脏腑经络的关系? ..... 6
9. 乳房与中医脏腑经络的关系? ..... 6
10. 手、指甲与中医脏腑经络的关系? ..... 7
11. 推拿美容的作用原理及适应症是什么? ..... 7
12. 中国人的审美观是什么? ..... 11
13. 外国人的审美观是什么? ..... 25
14. 何为中药美容疗法? ..... 28
15. 中药美容疗法有何特点? ..... 30
16. 古今生发有何奇方? ..... 31
17. 防治脱发有何奇方? ..... 36
18. 防治秃发有何奇方? ..... 38
19. 防治眉毛脱落有何奇方? ..... 41
20. 令白发变黑发有何奇方? ..... 43
21. 令枯发润泽有何奇方? ..... 59
22. 养颜润肤有何奇方? ..... 65
23. 增白除皱有何奇方? ..... 72
24. 洁牙治龋齿有何奇方? ..... 79

- 
- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 25. 消斑除粉刺有何奇方? .....     | 88  |
| 26. 防治酒糟鼻有何奇方? .....     | 96  |
| 27. 消除瘢痕有何奇方? .....      | 108 |
| 28. 去疣消痣有何奇方? .....      | 115 |
| 29. 消除纹身有何奇方? .....      | 119 |
| 30. 祛除面部紫块有何奇方? .....    | 120 |
| 31. 令体香有何奇方? .....       | 120 |
| 32. 令口香除臭有何奇方? .....     | 124 |
| 33. 如何运用足部进行自我保健? .....  | 129 |
| 34. 古人对足与身体健康有何认识? ..... | 130 |
| 35. 治疗手足癣有何妙方? .....     | 130 |
| 36. 治疗手足痣有何妙方? .....     | 132 |
| 37. 治疗手足甲疽有何妙方? .....    | 133 |
| 38. 治疗脓疮有何妙方? .....      | 133 |
| 39. 治疗手足疣有何奇方? .....     | 133 |
| 40. 治疗脚气有何妙方? .....      | 135 |
| 41. 治疗手足汗臭有何妙方? .....    | 135 |
| 42. 治疗甲沟炎有何妙方? .....     | 136 |
| 43. 治疗灰指(趾)甲有何妙方? .....  | 136 |
| 44. 单味美容中药有哪些? .....     | 136 |
| 45. 何为美容按摩? .....        | 174 |
| 46. 美容按摩有何特点? .....      | 175 |
| 47. 如何应用按摩法养护头发? .....   | 177 |
| 48. 如何应用按摩法清除头屑? .....   | 177 |
| 49. 如何应用按摩法使白发变黑? .....  | 178 |
| 50. 如何应用按摩法消除斑秃? .....   | 179 |
| 51. 如何应用按摩法消除皱纹? .....   | 180 |
| 52. 如何应用按摩消除鱼尾纹? .....   | 182 |

53. 如何应用按摩法消除眼袋? ..... 183
54. 如何应用按摩法防治皮肤粗糙干燥? ..... 183
55. 如何应用按摩法防治面无光泽? ..... 184
56. 如何应用按摩法防治面色潮红? ..... 184
57. 如何应用按摩法消除雀斑? ..... 185
58. 如何应用按摩法消除痤疮? ..... 186
59. 如何应用按摩法治疗酒糟鼻? ..... 187
60. 古人对药膳与美容有何认识? ..... 188
61. 药膳与美容有何关系? ..... 189
62. 如何应用药膳养颜增白? ..... 189
63. 如何应用药膳润肤除皱? ..... 198
64. 如何应用药膳防治黄褐斑? ..... 202
65. 如何应用药膳防治雀斑? ..... 205
66. 如何应用药膳防治粉刺? ..... 205
67. 如何应用药膳防治酒糟鼻? ..... 207
68. 如何应用药膳防治白癜风? ..... 208
69. 如何应用药膳防治白发? ..... 210
70. 如何应用药膳防治斑秃? ..... 211
71. 如何应用药膳防治口臭? ..... 213
72. 如何应用药膳减肥? ..... 214
73. 如何应用药膳使体重增加? ..... 222
74. 如何应用药膳使乳房丰满? ..... 225
75. 如何应用药膳防治月经痛? ..... 226
76. 如何应用药膳防治闭经? ..... 227
77. 如何应用药膳防治崩漏? ..... 228
78. 如何应用药膳防治更年期综合症? ..... 229
  
79. 古人的养生之道如何? ..... 235

---

80. 导引、按摩术与养生如何? .....	235
81. 情绪对健康有何影响? .....	235
82. 饮食营养与健康有何关系? .....	236
83. 体育锻炼对长寿的影响? .....	236
84. 眼睛的养生方法如何? .....	237
85. 鼻部的养生方法如何? .....	238
86. 耳朵如何进行养生? .....	238
87. 头发如何进行养生? .....	238
88. 颜面如何进行养生? .....	239
89. 牙齿如何进行养生? .....	240
90. 女性乳房如何进行养生? .....	241
91. 如何进行全身各部位的保健按摩? .....	242
92. 哪些是影响健康长寿的有害因素? .....	243

中  
药  
与  
美  
容





## 1. 中医脏腑学说与美容的关系是什么？

脏腑学说是研究人体各脏腑组织器官的生理功能、病理变化及其相互关系，以及脏腑组织器官与外部环境相互关系的学说，是中医基础理论体系极其重要的组成部份，是指导临床各科辨证论治的理论根据，与推拿美容有着密切的联系。以中医学的脏腑经络学说为指导，是推拿美容与其他的美容方法区别的一个标志。

脏腑可分为五脏、六腑、奇恒之腑三类。其中五脏包括心、肺、脾、肝、肾；六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。推拿美容与五脏的生理功能和病理变化关系尤为密切，五脏生理功能之间的平衡协调，是维持机体内在环境相对恒定的主要环节；五脏与精神表态活动的关系，是通过经络来沟通，维持着体内外环境之间的相对平衡协调。“有诸内，必行诸外”。五脏与形体诸窍联络或一个整体，五脏各有外候，与形体诸窍各有特定的联系。如心，其华在面，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇，其充在皮，开窍于口；肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。

## 2. 中医经络学说与美容的关系是什么？

经络学说是一门研究人体经络的生理功能、病理变化及其脏腑的相关关系的学说，是祖国医学基础理论之一。经络在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤，是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，把人体连接成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

按着经络的走向施以推拿美容，可以使人的体表与经络、脏腑和气血运行相连接，可以激发经络气血之功能；从而达到扶正祛邪、调和脏腑、维护身体健美的目的。

祖国医学把这种内外联系的途径叫“经络”，粗大的、深部纵行的主干称为“经”，亦称“经脉”；横行的、细的分支，网络于经脉间的称为“络”，亦称“络脉”。经络以穴位为据点。

在十二经脉中，帷拿美容应用较多的有以下几条经脉：

(1) 足太阳膀胱经：刺激足太阳膀胱经可改善肥胖体质、皮肤过敏、月经不调、经期易怒、内分泌紊乱，或因子宫发育不全引起的雀斑，以及妊娠期或产褥后因雌激素分泌紊乱而引起的蝴蝶斑，以及目痛多泪、毛发枯焦、口唇无华等病症。

(2) 足少阴肾经：刺激足少阴肾经可改善瘦型体质、过敏体质，又可减肥，调整因情绪不舒而降低的机能活动，如性神经衰弱症、面部浮肿、面色灰暗、视物模糊、大便溏薄、久沾等病症。

(3) 足厥阴肝经：刺激足厥阴肝经可去除胖人的雀斑，治疗因肝气不舒而引起的抑郁不欢、烦躁易怒、乳房胀痛、乳房发育不良。可改善肤色的晦暗无光、肝血不足而引起的夜盲、色盲、视疲劳等。

(4) 手太阳小肠经和手阳明大肠经：刺激手太阳小肠经、手阳明大肠经可治皮肤病。

(5) 足阳明胃经：刺激足阳明胃经可改善瘦型体质，促进乳腺发育，可丰乳隆胸；治疗口唇生疮、口眼喎斜、消瘦、消谷善饥、纳呆、失眠、消化不良，对皮疹和萎黄少华的的皮肤亦有一定的疗效。

(6) 手少阳三焦经：刺激手少阳三焦经可预防及治疗疔疖疮痛、酒皴鼻及痤疮，消除皮肤疾患。

(7) 足太阴脾经：刺激足太阴脾经，可预防消瘦，又可减肥消肿，治疗面色萎黄、皮肤粗糙。

(8) 手少阴心经：能治疗面色皯白。

### 3. 头面与中医脏腑经络的关系?

头面是推拿美容的重点,所取的穴位多位于面部,因而治疗的疗效好坏与面部、头部有直接的关系。从手足阴阳经脉走向交接规律可以看出,手三阳经止于头部,足三阳经起于头部,手三阳与足三阳在头面部交接,故有“头者,诸阳之会”的说法。手足三阴、奇经八脉也与头面相闻通,将五脏、六腑的精气源源不断地输送于头面部,使头面部的毛发、皮肤、眼、耳、鼻、口、舌行使其正常的功能,故有“头者,精明之府”的说法。《灵枢·邪气脏腑病形篇》说:“十二经脉,三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍”。由于头面部和脏腑经络之间有着极其密切的联系,从而为头面部推拿美容提供了可靠的理论依据。

### 4. 眼与中医脏腑经络的关系?

眼睛是人体精气汇集的地方。常被人誉为“心灵的窗户”,若眼睛灵活,目光炯炯有神,是精气旺盛,特别是心、肝、肾功能良好的依据,所有正常的生理功能,主要依赖于内脏精气的上行灌输,当内脏有偏盛、偏衰或相互制约紊乱时,均能引起眼部器官的病理变化。

### 5. 鼻与中医脏腑经络的关系?

常见影响美容的鼻前疱疹(俗称鼻疔、鼻疮)就是由于肺经壅热,上攻鼻窍,聚而不散,致成此疮。再如酒皶鼻,也由于嗜食辛热,肺脾为热毒所侵而引起的。

### 6. 口齿与中医脏腑的关系?

口唇属脾之外候,脾开窍于口,其华在唇,说明口唇的色泽和脾胃的运化功能与否以及全身的气血是否充盈有关。由于脾为气血生化之源,口唇的色泽是否红润,不但是全身气血状况的写照,也是脾胃运化水谷精微的功能状态和反映。

“齿为骨之余”，齿与骨同出一源，牙齿也由肾中精气所充养。因此牙齿的生长与脱落，坚固与否与肾中精气的盛衰有着密切的联系。肾中精气充沛，则牙齿坚固不易脱落；肾中精气不足则牙齿易松动，甚至早期脱落。

## 7. 头发与中医脏腑经络的关系？

祖国医学认为：头发的生长，全赖于精和血，肾主藏精，故有“发为血之余”之说。古人在很早以前就认识到头发的生长与肾中精气和精血生长之间的关系，随着年龄的增长，机体的生长发育和精血由盛及衰而发生着变化。

## 8. 皮肤与中医脏腑经络的关系？

全身的皮肤，是十四经脉的功能活动反映于体表的部位，也是经络元气散布和输注的地方。

皮肤位于人体的最外层，是保护机体防御外邪的第一道屏障。在病理上，外部的致病因子可通过皮肤而侵入络脉，以至脏腑。由此可见皮肤与五脏是内外相通的。通过推拿刺激皮肤上的某些部位或穴位，不仅可以治疗由某些致病因子而引起的局部变化，而且可以治疗内脏所发生的某些影响美容的疾病。从而使皮肤血管扩张，营养改善，促进皮脂分泌，达到皮肤柔润而富有弹性。

## 9. 乳房与中医脏腑经络的关系？

乳房丰满隆起能使体型具有曲线之美感，也是女性形体美的主要条件。

根据中医的脏腑经络学说，乳头属厥阴肝经，乳房位居足阴阳之分野，并有手足厥阴、少阳交会于天池穴。乳房的发育与身体素质、营养状况、年令等有关。由于肝经、胃经、脾经等经脉都直接或间接的通过乳房，推拿刺激这些经络的某些穴位，或直接推拿乳房，能促进乳房发育，达到胸部健美之目

的。

## 10. 手、指甲与中医脏腑经络的关系?

人类用双手使用工具创造了世界，也用双手进行交往和联系，表示感情与文明礼貌，因此同样也有美学价值。手不但与手三阳经、三阴经有直接联系，同时和脾脏的生理功能也有很大的关系，如“脾主四肢”，“清阳美四肢”，说明脾的运化功能直接与手指的光泽、功能有关。

指甲位于指端，有保护指端的作用，健康的指甲，同样在美容上占有一席之地，因此保护和美化指甲也是美容的一个方面。中医认为肝主藏血，其华在爪，肝血的盛衰可影响爪甲的枯荣。肝血充足，则指甲坚韧红亮红润光泽；若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形脆裂。

## 11. 推拿美容的作用原理及适应症是什么?

### (1) 润肤驻春

皮肤居于人体的最外层，既是保护机体、防御外邪的第一道防线，又是推拿美容的重点。特别是颜面部的皮肤，在美容学上更处于攸关的位置。

皮肤具有丰富的毛细血管网、淋巴管和末梢神经网，还有皮脂腺、汗腺等。皮肤又有保护、代谢、吸收、调节体温、感觉传导等功能。推拿直接接触皮肤表面，能清除皮肤的衰老细胞，调节体温，增强感觉传导，增加皮肤的光泽度和弹性。通过推拿的作用，能促进毛细血管的扩张，改善皮肤营养，促进血液和淋巴液的循环。近年来一些推拿美容的资料证明，推拿能使皮肤表层的衰老细胞脱落，改善皮肤的呼吸，有利于腺体的分泌，用力推拿可使皮肤产生一种叫做组织胺的物质，这种物质能活跃皮肤的血管和神经，引起毛细血管扩张，加大血液的流速和流量，从而使苍白、萎黄和缺乏弹性的皮肤改变颜

色，恢复弹性，提高对温度和机械性刺激的抵抗力。

因此推拿美容对皮肤粗糙、脸色晦暗无光、萎黄、皤白、面部雀斑、皱纹、酒刺、痤疮等均有一定的治疗作用，既可以促进皮肤的健美、红润，又可根治妨碍肌肤美容的隐患。同时，可以通过推拿美容软化已有的疤痕。

### (2) 除皱消斑

皱纹是皮肤老化的一种现象。其原因就是消化机能失调、神经长期紧张、忧虑太过、激素水平下降，以及毛细血管的血液循环不畅、营养物质输送障碍等。

雀斑是黑色或茶褐色的色素沉着斑点，其产生可能与遗传因素、肝肾功能减弱、身体内异常色素物质增多有关。蝴蝶斑则多见于妇女经期、妊娠中或产后，轮廓清楚，多数左右对称。通过推拿美容调节局部的血液供应，改善肝肾功能，平衡激素分泌水平，活血化瘀，消炎解毒，达到消皱除斑的功用。

### (3) 乌发防脱

一头浓密而飘逸的黑发，加上适时的发式，能使妙龄男女们更加容姿焕发。头发还具有保护脑部的重要功能，当外力撞击头发时，厚密而蓬松的头发能有效地起到缓冲作用，从而避免或减轻脑部震动而受伤，所以保护好头发，不仅是美容的需要，还有护脑的作用。

头发是生长在人体表皮毛干最长的一部分毛质，生长机能很强。据专家研究，人在青春期头发生长是最旺盛的，每天约长出几百根新发。但随着年龄增长，身体机能减退，尤其是肾精亏损、肝血不足，脾气虚弱，或保养不得法，都会影响头发的生长再生，可出现头发早白、脱发、甚则出现“鬼剃头”（斑秃），严重影响容貌。

脱发产生的原因很多，其中常见的有：

①情绪性脱发：情绪消沉，精神抑郁，或受到重大精神创

伤时，人体代谢机能下降，血液循环不良，短时间会产生大量脱发。

②营养性脱发：由于消化吸收机能障碍，造成营养不良，可使毛发枯黄、易断或脱落。

③肥胖性脱发：胖人多见，由于大量的饱和脂肪酸在体内代谢后，产生过量胆固醇，从皮肤内分泌出来，积存在头皮表层，阻塞汗腺和皮脂腺，降低头皮代谢功能而引起的脱发。

④脂溢性脱发：多见于中青年男性，皮脂腺分泌亢盛、嗜食甘肥者好发。表现为头皮发痒，皮屑多或头皮油脂多，头发稀疏性脱落。

⑤斑秃：常见在短时间，甚至一夜之间，头发成片脱落，严重者在几天至几个月内全部脱光。

⑥长期紧张脑力劳动性脱发：长期用脑过度，积思极虑，达旦熬夜，会使大脑的血流量经常明显增多，而头皮、头发毛囊的血液供应相对地减少，毛囊因供血不足而逐渐萎缩、退化，而导致脱发。

此外尚有内分泌失调性脱发、分娩性脱发、药物性脱发、季节性脱发、病理性脱发、物理性脱发等。无论何种脱发，多数可以通过推拿美容方法，并配合其他治疗，作用于中枢神经系统，改善神经功能失调，解除局部血管痉挛，促进头皮的血液循环和增进毛发的营养吸收，而达到防治脱发的目的。

#### (4) 通络明目

推拿眼周穴位或眼病有关的经络穴位，可以起到舒通经络、宣通气血、调节能肌、扶正祛邪的目的，从而促进气血循行，加强营养物质的吸收和排泄，消除肌肉组织的疲劳，缓解肌肉痉挛，疏通狭窄，活血化瘀，软坚散结，止痛消肿。还可以防治眼肌无力、萎缩、纵缓不收、控制失调等现象。

同时，通过推拿可增加眼内血液供应，改善神经营养，解



除大脑和眼球内过度充血，使血液重新合理分配，也可以加强眼内感光系统和屈光系统的调节功能，以及消除眼部斑翳，提高视物能力，使眼目清亮，视物清楚，使“心灵的窗户”更加炯炯有神，光彩夺目。

#### (5) 洁牙固齿

健美的牙齿，对于人的容貌和健康起着重要的作用。中医认为，肾主骨，齿为骨之余，齿与骨同出一源，牙齿由肾中精气所充养，牙齿的生长和脱落与肾中精气的盛衰密切相关，齿龈又为手足阳明经所入，故牙齿的某些病变，与手足阳明经、大肠、胃的生理功能有关。如叩齿可以增强牙周膜组织坚韧性，使牙齿坚硬，嚼肌有力，颌面和颞颌关节组织生长致密。饭后漱口，不仅有能漱出有害牙齿的物质，而且能提高口腔粘膜组织的生理功能。而用保健牙刷或舌尖按摩牙龈，促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，是防止牙床过早萎缩、牙齿脱落的最佳保健措施。

#### (6) 丰乳隆胸

在国外，乳房被称为“女人的生命”，无论是婚前、婚后都受到相当的重视。因此，近年来从医学、人体形态学和美容学等学科的边缘派生出一门新的分枝—乳房学，乳房不仅在女子美学上有很大的价值，乳房丰满隆起能使体型具有曲线美，这种身姿能给人以体态优美的感受，而且还是为婴儿哺乳的生理器官。

乳房过分肥大，或平坦瘦小，虽然大多属于正常生理现象，大可不必发愁，但毕竟影响女性特有的曲线美。要使乳房发育健美，除加强胸部锻炼和加强营养外，近年来国内外学者已主张用推拿美容疗法促进乳房发育。推拿之所以能使乳房增大，是因为推拿乳部能使交感神经和副交感神经两神经系统加强活力，脑垂体分泌功能发生变化，卵巢分泌大量的雌激素和