



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

中医美容技术

林敏红 杜莉 主编



ZHONGYI MEIRONG JISHU



化学工业出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



中医美容技术

林敏红 杜莉 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

ZHONGYI MEIRONG JISHU

本书从高职高专中医美容技术课程的需求出发,以中医美容方法和损美性疾病的中医诊疗为主体,对中药的煎煮方法、中药外用护肤品的制备、经络腧穴美容、推拿美容法、刮痧美容法、针灸美容法、皮肤美容问题的诊疗等内容作了较为详细的讲解,具有结构清晰、重点突出、实践性强的特点。本书中中药外用护肤品的制备部分可作为学生了解的内容。

本书可作为高职高专人物形象设计(美容方向)、现代美容技术、医疗美容技术、中医学、护理学、养生康复等专业师生的教学用书。此外,也可以作为美容从业人员、中医爱好者以及相关行业人员的培训参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

中医美容技术/林敏红,杜莉主编. —北京:化学工业出版社,2015.1

“十二五”职业教育国家规划教材

ISBN 978-7-122-21895-7

I. ①中… II. ①林…②杜… III. ①美容-中医学-
高等职业教育-教材 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第225205号

责任编辑:李彦玲

文字编辑:张阳

责任校对:王素芹

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张9 字数224千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00元

版权所有 违者必究

前 / 言

Foreword

《中医美容技术》课程顺应高职高专美容教育的蓬勃发展和现代美容教学的需要而生。中医美容学是医学美容下属的二级学科，是中医的重要组成部分。目前很多高职高专院校人物形象设计专业纷纷开设美容或中医美容方向，《中医美容技术》俨然成为该专业的核心课程。本书旨在中医理论的指导下，在掌握相关美容医学知识的基础上，重点掌握中医美容治疗、养护的基本技能和常见损美性疾病的诊疗方法，使学生能快速适应美容养生会所、美容医院等工作环境，熟练地进行各项中医美容操作，顺畅地实现校企对接。

中医美容技术是美容从业人员理应具备的重要知识和技能之一，是美容企业考核人才的常用项目，也是一门比较难以掌握的技能。如何让学生将所学理论知识应用于临床实践，使其想学、易学、爱学是业界常常思考的问题。

本书的编写突出可操作性，坚持培养应用型、技能型、创造型人才，注重基础，探求规律，理实一体，结合中医美容课程教学，严格按照教案的体例编写，图文并茂，力求做到知识结构严谨，内容简洁通俗，便于教师授课和学生学习。另外，本书在理论知识和体例结构上都有一定的创新。中医美容作为一门较为新兴的学科，某些理论尚存在空缺和不完善处，笔者结合自身的理论积累和临床经验，充实了一些新理论、新知识。在结构上，以教学要求、教学准备、教学过程来贯穿，在教学环节的设置上，精简理论，强调操作练习和知识点的巩固，以学生为主体，以能力发展为本位，令知识点与中医临床技能紧密结合。

本书由浙江纺织服装职业技术学院林敏红和北京财贸职业学院杜莉任主编，浙江纺织服装职业技术学院吴旭和辽宁现代服务职业技术学院郑伟任副主编，北京皇族养心堂卢杰女士任特别顾问，浙江纺织服装职业技术学院冯沛、皇族养心堂爱新觉罗·川、浙江宁波谢锡亮艾灸养生馆许涛参与编写，浙江纺织服装职业技术学院王佐号负责摄像和制图。感谢浙江纺织服装职业技术学院阮星星、任桢毓、周晓倩、张敬辉等同学的参与和配合。

在本书完成之际，我们仍然心存遗憾。由于时间仓促，篇幅有限，有些中医美容的内容没有涉及或没有深入，加上笔者水平所限，难免有不足之处。恳请读者和专家同行谅解并指正，不胜感激！

林敏红
2014年12月

目 / 录

Contents

第一部分 中医美容方法

1

第一章 中药的煎煮方法 / 2

第二章 中药外用护肤品的制备 / 6

技能一 洁面蜂胶皂的制备 / 6

技能二 平衡水的制备 / 8

第三章 经络腧穴美容 / 12

技能一 定位方法 / 12

技能二 分经定位 / 16

第四章 推拿美容法 / 49

技能一 推拿美容概况 / 49

技能二 面部推拿美容应用 / 58

技能三 身体各部推拿法 / 61

第五章 刮痧美容法 / 64

技能一 刮痧美容概况 / 64

技能二 面部刮痧法 / 67

技能三 身体各部位刮痧法 / 69

第六章 针灸美容法 / 74

技能一 艾灸法 / 74

技能二 耳穴法 / 78

技能三 拔罐法 / 85

技能四 刺络法 / 91

技能五 皮肤针法 / 96

技能六 毫针法 / 100

第二部分 中医治疗与养护

108

第一章 损美性疾病的诊疗 / 109

技能一 黄褐斑 / 109

技能二 痤疮 / 112

技能三 肥胖病 / 115

技能四 黑眼圈 / 119

第二章 常见问题肤质的诊疗 / 122

技能一 晦暗皮肤 / 122

技能二 衰老皮肤 / 124

技能三 敏感皮肤 / 127

附录 重要术语中英文对照

131

参考文献

137

第一部分 中医美容方法



第一章

中药的煎煮方法

一、教学要求

学会中药的煎煮方法。

二、教学准备

操作者准备：实训手册、工作服、束发、修剪指甲、洗手消毒。

试验用品：灶具、中药、砂罐、搅拌器、过滤器、药杯（图 1-1-1~图 1-1-5）。



图 1-1-1 砂罐



图 1-1-2 煎药器



图 1-1-3 搅拌器

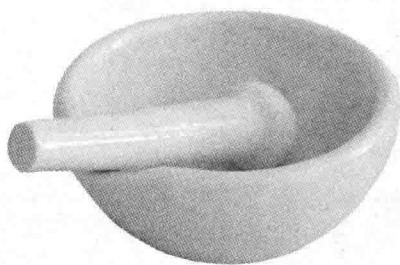


图 1-1-4 捣药碗、杵

三、教学过程

1. 一般药物的煎煮法

(1) 煎煮流程

将药物倒入砂罐内，加清水浸泡 30~60 分钟。煎煮时，第 1 煎的用水量以浸过药面 2~5cm 为宜。煎好的药汁用过滤器去渣倒出后，再放入清水煎煮第 2 煎，第 2 煎的用水量为第一煎的 1/2 须浸过药面。

(2) 煎煮时间

解表类、清热类、芳香类药物于沸后再煎煮 15 分钟；一般药物沸后再煎煮 30 分钟；滋补药物先用大火煮沸后，改用小火煎 60 分钟。药剂第 2 煎的时间较第 1 煎略短。每剂药一般煎 2 次，将 2 次的药汁混合后再分装。

(3) 煎药量

儿童服用药一般煎至 50~150ml，成人的为 150~200ml，早晚各服 1 次。

2. 特殊药物的煎煮法

(1) 先煎药

煮沸 10~15 分钟后，再入其他药同煎，如矿石类、贝壳类药（图 1-1-6、图 1-1-7）。

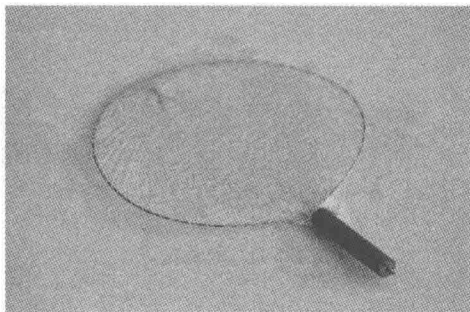


图 1-1-5 过滤网



图 1-1-6 珍珠母

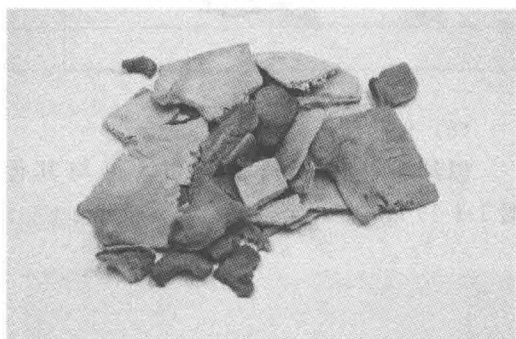


图 1-1-7 鳖甲

(2) 后下药

在其他药即将煎煮完成时，投下同煎 5~10 分钟，如花类药（图 1-1-8~图 1-1-13）。



图 1-1-8 金盏花

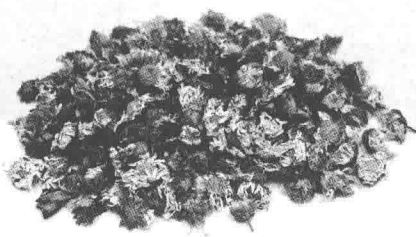


图 1-1-9 野菊花



图 1-1-10 金银花



图 1-1-11 玫瑰花



图 1-1-12 锦灯笼



图 1-1-13 红花

(3) 另炖或另煎药

将药物切成薄片，放入容器内炖或煎 2 小时，如灵芝（图 1-1-14）、鹿茸。

(4) 烩化药

加热水烩化药物，或微火煎药，同时不断搅拌，使之溶解，如阿胶（图 1-1-15）。

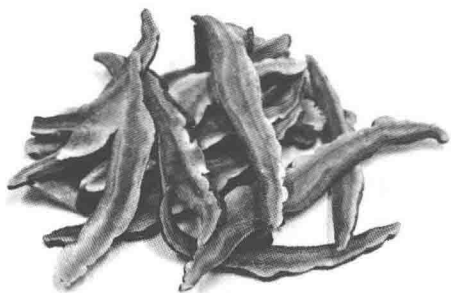


图 1-1-14 灵芝

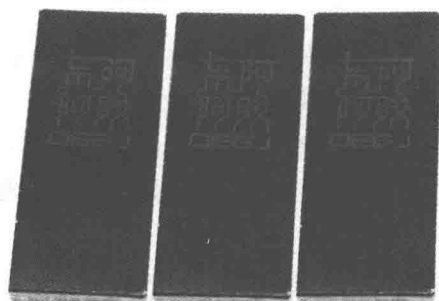


图 1-1-15 阿胶

(5) 包煎药

以纱布等包裹药物扎口，再与其他药物同煎，如红曲、决明子（图 1-1-16、图 1-1-17）。

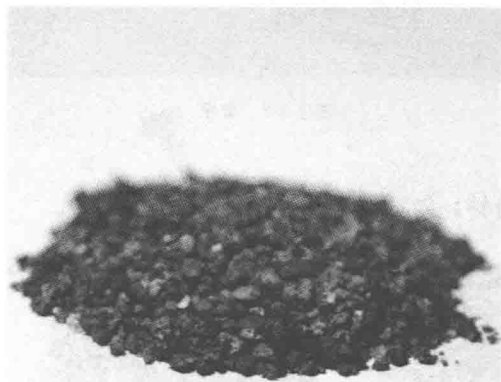


图 1-1-16 红曲



图 1-1-17 决明子

3. 操作练习后整理

① 倒去药渣，清洗用物。

- ② 整理用品，归还原处。

四、小结

1. 评价学生操作情况

- ① 对于不同种类的中药，煎煮时火候、水量、时间是否适宜。
② 煎药时是否有药汁外溢、煮干或煮焦等情况。
③ 中药煎出后，浓度、药量是否符合要求。

2. 操作要点提示

- ① 煎药水量要一次加足，不要在煎煮中多次添水。
② 煎出药量要适中。

五、职业岗位能力情景化实训

学生分组练习，分别对解表药、清热药、理气药、滋补药等进行煎煮。

① 要求规范操作，并讲解所选用药物的作用、适应症和注意事项。教师巡视指导、检查。

- ② 根据中药的煎煮，填写下列表格。

药物	作用	适应症	煎煮方法	注意事项

六、作业

1. 不同药物的煎煮方法有何不同？
2. 煎药的器皿有哪几种？分别对疗效有何不同影响？

第二章

中药外用护肤品的制备

技能一 洁面蜂胶皂的制备

一、教学要求

- ① 了解洁面蜂胶皂的作用、使用方法及其组成。
- ② 熟悉洁面蜂胶皂的制作方法及其仪器的使用方法。
- ③ 养成干净、卫生的习惯。

二、教学准备

实验用具：玻璃烧杯（900ml）2个，电热恒温水浴锅1台，玻璃棒2支，温度计、电子秤各1个。

实验用原料：葵花油、芥花油、椰子油、棕榈油、氢氧化钠、去离子水、蜂胶、蜂蜜、洁面皂模具。

三、教学过程

1. 洁面蜂胶皂的定义、作用及使用方法

（1）定义 洁面蜂胶皂是用于清洁面部污垢如汗液、灰尘、彩妆等的清洁用品。相对传统洗面奶具有清洁更彻底的优势，同时与使用肥皂清洁脸部相比，它对皮肤的刺激更小，冲洗也更加容易。

（2）作用 在美容化妆前和卸妆时，使用洁面蜂胶皂洁肤，具有清洁、营养、保护皮肤的功效。洁面蜂胶皂中常添加各种营养成分，如蜂蜜、牛奶提取物、芦荟提取物和人参提取物等天然成分，使其具有深层洁肤和养肤的作用。

（3）使用方法 将洁面蜂胶皂加水揉搓出丰富泡沫后，再涂敷于面部轻轻揉擦片刻，最后用清水洗去。

2. 洁面产品的种类

按剂型分类：皂型（固体型）、乳液型、凝胶型。

按起泡与否分类：泡沫型、无泡沫型。

3. 洁面蜂胶皂的组成

- ① 皂基及其他表面活性剂：具有清洁皮肤和乳化污垢的作用。

② 软化剂：将皮肤和毛孔中的污垢乳化或溶解，并可营养皮肤。洁肤后在皮肤上形成一层薄薄的护肤膜，防止皮肤过分脱脂。可选用的软化剂有脂肪酸、高级醇、羊毛脂衍生物、蜂蜡、橄榄油、椰子油、霍霍巴油等。

③ 保湿剂：起到保湿、润滑作用，常用的有甘油、丙二醇。

④ 其他辅助成分：如美白的洁面蜂胶皂要加美白成分。同时，洁面蜂胶皂中还特别加入了被誉为“天然广谱抗生素”的杀菌、抑菌成分蜂胶。

⑤ 防腐剂、香精（可酌情添加或不加）。

⑥ 去离子水：溶媒。

4. 洁面蜂胶皂的制作练习

(1) 配方

序号	原料名称	重量/克
1	芥花油	150
2	椰子油	150
3	葵花油	100
4	棕榈油	100
5	氢氧化钠	74
6	去离子水	180
7	蜂胶	5
8	蜂蜜	5

该配方成本低，效果不错。葵花油保湿，芥花油温和，泡沫及硬度均适中。

皂化时间为 30 分钟，成熟期为 4 周，适合一般性肤质。

(2) 制作工艺

① 将烧杯放在电子秤上，将电子秤数字归零，将去离子水倒入容器中直到达到要量取的重量。然后，把烧杯放到实验台上，用同样方法，把葵花油、芥花油、椰子油、棕榈油称好放到另一个烧杯中，用玻璃棒搅匀。把水浴锅的温度调到 60℃，将盛油的烧杯放入水浴锅中，将油加热到 50~60℃。

② 称量氢氧化钠，将其慢慢加入水中，并不断用玻璃棒搅拌，直至氢氧化钠完全溶解。注意，氢氧化钠溶于水时会产生大量的热，因此，溶解时，不要用热水，在溶解时要注意安全，不要被氢氧化钠烧伤。万一被溅到，需用大量水冲洗。

③ 用温度计测量氢氧化钠水溶液的温度，当温度降到 50~60℃时，将氢氧化钠溶液慢慢均匀地加入到混合油中，在 120 秒左右加完，并用玻璃棒不断搅拌，搅拌速度约每分钟 20 圈。

④ 持续搅拌直到油变混浊并混合均匀，皂液逐渐变稠，可用玻璃棒在皂液表面上画出明显的 8 字形，而且不会立刻消失时为好。这时将称好的蜂胶及蜂蜜加入皂液中搅拌均匀。

⑤ 将皂液倒入模具中，注意不要让皂液从模具中流出。用保鲜膜将模具包好，放在水平面上。24 小时后，用手按压，当感觉像奶酪般的硬度时，就可以出模，如果还是发软，就把它放在冰箱中冷冻 3~4 小时后出模。

⑥ 出模后的皂因其碱性大，要放在阴凉、干燥通风的地方，让它熟化。经过 4 周后，就可以使用了。如果要切块，在出模后 1~2 天，就可以用刀切成想要的大小、形状。

(3) 整理制作用具

① 将电子秤及水浴锅的开关关掉，将电子秤、水浴锅放回原位，用抹布擦净实验台面。

② 将用过的烧杯、玻璃棒及温度计用自来水冲洗干净，放回原来的位置。

四、小结

1. 评价学生操作情况

① 制作前，检查烧杯、玻璃棒及温度计是否干净。

② 在溶解氢氧化钠时，要注意安全，防止飞溅伤人。

③ 检查加入油相原料时，是否达到温度要求。

④ 查看有没有将温度计当作玻璃棒搅拌的现象，这是违规操作。温度计只能用来测温度，不能用来搅拌原料。

2. 操作要点提示

① 氢氧化钠溶解时会放出大量的热，因此不能用热水溶解。氢氧化钠容易吸湿，称完料后，要及时将原料密封。

② 称量时，要精确到误差不超过 1 克。

③ 当皂液黏稠导致上下难以搅匀时，可将皂液慢慢倒入另一烧杯中，在倒入的过程中，不断搅拌，这样倒几次，即可搅匀。

五、作业

1. 如何选用适合自己的洁面奶？

2. 在洗面奶中，蜂胶和蜂蜜的作用各是什么？

技能二 平衡水的制备

一、教学要求

① 学习平衡水的作用、使用方法及平衡水的组成。

② 练习平衡水的制作方法，熟悉仪器的使用方法。

③ 养成认真细心的工作态度。

二、教学准备

实验用具：玻璃烧杯（500ml）1 个、电动搅拌器 1 台、电子秤。

实验用原料：玫瑰水、柠檬酸、柠檬酸钠、甘油、防腐剂（MTI）、香精、金缕梅提取液、去离子水、75% 的酒精、脱脂棉球、镊子、pH 试纸、装平衡水用的瓶子。

三、教学过程

1. 平衡水的定义、作用及使用方法

(1) 定义 平衡水属于水状化妆品，也称化妆水、爽肤水，是一种低黏度、流动性好的液体状护肤化妆品，具有清洁、滋润、柔软、收敛的作用。

(2) 作用 平衡水在美容化妆中常用于洁面后。洁面过程中由于使用了洁面蜂胶皂等洁面产品,使得皮肤的pH值呈中性或弱碱性,偏离了皮肤原来的酸碱性。平衡水的作用就是平衡皮肤的pH值,调节皮肤的水分,使其迅速恢复到皮肤正常的生理状态,从而减少外界环境和细菌对皮肤的伤害。平衡水中含大量的营养物质,可以为皮肤提供丰富的营养,可以调整皮肤的水分和油分,滋润肌肤使之更加柔软,富有光泽。

(3) 使用方法 取适量平衡水于手心,然后将水拍于脸部,还可将手上多余的产品拍打在脖子处。

2. 分类

① 洁肤平衡水:用于淡妆卸妆和清洁皮肤。

② 收敛平衡水:作用于皮肤上的毛孔和汗孔,使皮肤蛋白作暂时的收缩,使皮肤显得细腻,防止粉刺形成。

③ 柔肤平衡水:给皮肤适度补充水分,能使皮肤保持光滑润湿。

④ 多层平衡水:即呈现二层或二层以上的平衡水。用前要经过振动,振动后即成乳状液。因其中含有优质的油分,所以使用时皮肤的触感良好。

3. 配方组成

① 营养剂:起润肤作用,补充皮肤所需营养,调节皮肤的水分和油分。常用的营养剂是各种酯类、醇类及一些植物油类。

② 保湿剂:给皮肤以润湿感,帮助皮肤恢复弹性和光泽,并适当保持皮肤的水分,使皮肤保持柔软细腻。添加量为0~15%,可以选择甘油、丙二醇、聚乙二醇、透明质酸等。

③ 增溶剂:当非水溶性的香料、油类不能很好地溶解,影响产品外观和性能时,需用表面活性剂作为增溶剂。加入的油性物质可提高制品的滋润作用,还可以保持产品的清晰透明。添加量一般不超过2.5%。增溶剂有聚氧乙烯油醇醚、聚氧乙烯氢化蓖麻油等。这些表面活性剂还有洗净作用。

④ 黏度调节剂:调节产品的流变性和黏度,增加产品的稳定性,改善其使用感,并具有一定的保湿性。添加量为0~2.0%,常用水性聚合物,如汉生胶、果胶、羟乙基纤维素、卡波941等。

⑤ 醇类:起增溶作用,可溶解某些成分,同时可使产品具有清凉感,且具有收敛和杀菌作用。添加量为0~30%,常用乙醇、异丙醇。由于醇类对皮肤具有一定的刺激性,有些产品不加醇类,称为无醇化妆品。

⑥ 缓冲剂:调节产品的酸碱度,平衡皮肤的酸碱度。常用柠檬酸、乳酸等。

⑦ 辅助添加剂:收敛剂(在收敛水中对皮肤起收敛作用,如锌、铝盐类)、消炎剂(如尿囊素)、角质软化剂(如氢氧化钾、氢氧化钠)。

⑧ 稳定剂:防腐剂、抗氧化剂、金属螯合剂。

⑨ 去离子水:给角质补充水分,并可溶解配方中某些成分。

⑩ 其他原料:色素、香精、凉感剂等。

4. 平衡水的制作练习

(1) 配方

序号	原料名称	重量百分比/%	功用
1	玫瑰水	15.0	功效成分
2	柠檬酸	0.1	酸度调节剂
3	柠檬酸钠	0.4	缓冲剂
4	甘油	6.0	保湿
5	金缕梅提取液	4.0	功效成分
6	MTI	0.2	防腐剂
7	去离子水	加至 100	溶媒

玫瑰水也叫玫瑰醇露，有美白、保湿、消炎、抗衰老的作用；金缕梅提取液有抗氧化、收缩毛孔的作用。

MTI 的中文名为甲基异噻唑啉酮-碘丙炔醇丁基氨甲酸酯，英文名为 Methylisothiazolinone Iodopropynyl Butylcarbamate。

(2) 制作工艺

① 制作前先将烧杯、搅拌杆用自来水清洗干净。然后，再用去离子水冲洗一遍，洗掉自来水中的金属离子等。

② 用镊子夹脱脂棉球，蘸 75% 的酒精擦拭烧杯内表面和搅拌杆外表面，擦拭两遍后，等待 5 分钟，对烧杯及搅拌杆进行消毒。

③ 将去离子水倒入烧杯中，将烧杯放在搅拌机下，搅拌杆放入水中，调节搅拌速度到 2~3 挡开始搅拌，注意不要把水搅出来。

④ 向杯中加入 MTI，然后，再分别加入玫瑰水、金缕梅提取液，搅约 30~60 秒。

⑤ 最后，加入甘油、柠檬酸、柠檬酸钠。

⑥ 检测平衡水的 pH 值。

⑦ 将平衡水装入预先准备好的、消过毒的瓶子中。

(3) 整理制作用具

将搅拌器的开关关掉，拔下电源插头，将搅拌器放回原位，用抹布擦净实验台面；将用过的烧杯及搅拌杆用自来水冲洗干净，放回原来的位置。

四、小结

1. 评价学生操作情况

① 平衡水要在常温下制作，原料、用具、用品不能被微生物污染。加料前，要将原料容器的开口处清理干净。

② 在加原料前，要对原料进行检查，看原料中是否有异物。

③ 在制作过程中，注意不要将异物落入平衡水中。

④ 对 pH 试纸的使用方法是否正确。

2. 操作要点提示

① 制作中，先加去离子水，再加防腐剂，使水具有防腐作用，不易被微生物污染。

② 测 pH 值时，不能直接将试纸放入平衡水中来测，那样会造成污染。正确的方法是，用一个消毒过的玻璃棒蘸取一点平衡水，再滴到 pH 试纸上去测。

五、作业

1. pH 试纸的保质期一般为多久？
2. 如果要在平衡水中加入色素，应该加什么样的色素？

第三章

经络腧穴美容

技能一 定位方法

一、教学要求

- ① 熟悉体表标志，帮助进行腧穴定位。
- ② 能够运用骨度分寸法测量取穴。
- ③ 能够运用指寸定位法测量取穴。

二、教学准备

操作者准备：实训手册、学生穿工作服（图 1-3-1）、束发、修剪指甲、洗手消毒。

实验用品：皮尺、解剖用骨架、系统解剖模型、点穴笔（图 1-3-2）。

环境要求：实训室开空调。

模特准备：选取合适体位，保持平稳而持久的姿势，松开衣服，暴露供标识部位。

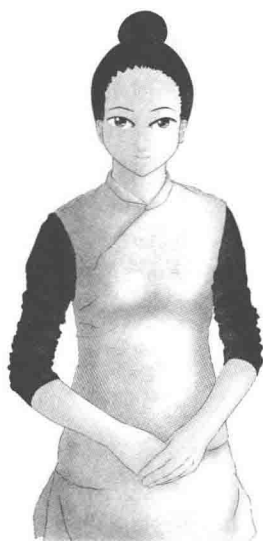


图 1-3-1 学生实训时形象



图 1-3-2 点穴笔