

全国中医药高职高专配套教材

供医学美容技术专业用

美容保健技术 学习指导与习题集

主编 陈景华

医学美容
技术专业



人民卫生出版社

全国中医药高职高专配套教材
供医学美容技术专业用

美容保健技术 学习指导与习题集

主 编 陈景华

编 者 (以姓氏笔画为序)

孙雪萍 (山东中医药高等专科学校)

张金妮 (湖南中医药高等专科学校)

汪 莹 (重庆医科大学中医药学院)

黄昕红 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

廖 燕 (江西中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容保健技术学习指导与习题集/陈景华主编.

—北京: 人民卫生出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-117-13337-1

I. ①美… II. ①陈… III. ①美容术—高等学校: 技术学校—教学参考资料 IV. ①R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 164829 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

美容保健技术学习指导与习题集

主 编: 陈景华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7

字 数: 164 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13337-1/R · 13338

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

目 录

第一章 绪论	1
学习重点、难点解析	1
学法指导	1
习题	2
参考答案	4
第二章 药物美容保健	6
学习重点、难点解析	6
学法指导	7
习题	7
参考答案	10
第三章 经络美容保健	12
学习重点、难点解析	12
学法指导	13
习题	14
参考答案	22
第四章 膳食美容保健	25
学习重点、难点解析	25
学法指导	26
习题	26
参考答案	29
第五章 心理健康调适	31
学习重点、难点解析	31
学法指导	31
习题	31
参考答案	33
第六章 音乐美容保健	35
学习重点、难点解析	35
学法指导	35
习题	36
参考答案	38
第七章 运动美容保健	41
学习重点、难点解析	41

学法指导	42
习题	43
参考答案	45
第八章 生活方式与美容保健	48
学习重点、难点解析	48
学法指导	48
习题	49
参考答案	51
第九章 情趣美容保健	52
学习重点、难点解析	52
学法指导	52
习题	53
参考答案	55
第十章 体质调养	57
学习重点、难点解析	57
学法指导	59
习题	60
参考答案	67
第十一章 睡眠调养	71
学习重点、难点解析	71
学法指导	72
习题	72
参考答案	74
第十二章 情志调养	76
学习重点、难点解析	76
学法指导	77
习题	77
参考答案	80
第十三章 局部调养	82
学习重点、难点解析	82
学法指导	84
习题	84
参考答案	86
第十四章 环境与美容保健	89
学习重点、难点解析	89
学法指导	90
习题	90
参考答案	92
模拟试卷及答案	94

第一章 绪 论

学习重点、难点解析

1. 美容保健技术是在医学和美学理论指导下,研究防衰驻颜、强身健体的理论、原则和技术方法,针对影响美容的各种因素,如体质、睡眠、情志、饮食、环境等,采用药物、针灸、推拿、刮痧、拔罐、音乐、运动、膳食、心理调适等技术手段进行内外综合调理,以预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的一门技术学科。

2. 本课程的主要内容有美容保健相关理论,药物美容保健,经络美容保健,膳食美容保健,心理健康调适,音乐美容保健,运动美容保健,生活方式与美容保健的关系,情趣美容保健,体质调养,睡眠调养,情志调养,局部调养,环境与美容保健等。

3. 美容保健技术的特点是整体调养,标本兼治;辨质施调,因人而异;历史悠久,方法多样。

4. 中医理论与美容保健 人体正常生命活动中,阴阳保持对立统一的协调关系,即“阴平阳秘,精神乃治”。五行学说将人体脏腑组织结构,分别配属五行,又将五色与脏腑联系起来。肝在五行属木而主青色,肾属水而主黑色,脾属土而主黄色,肺属金而主白色,心属火而主红色。五脏与形体、五官九窍具有相应的密切联系。①心气旺盛、心血不亏,脉道通利,则血液在脉道中运行畅达,于是面色红润有光泽,从容和缓,健康又美丽;心主神明的生理功能正常,则精神振奋,思维敏捷,反应灵敏。②肺的宣发功能正常,则皮肤得到津液和卫气的濡养而外观润泽光亮,无皮损及皮肤病;若肺的生理功能正常,则皮肤致密,毫毛光泽,抵御外邪侵袭的能力较强。③脾的运化水谷精微功能旺盛,则能为精、气、血、津液的化生提供足够的养料;脾的运化水湿功能健旺,则能够防止水液在体内停滞,进而防止湿、痰、饮等病理产物的生成。④肝的疏泄功能正常,则气机调畅,气血调和,经络通利,脏腑、器官等功能正常。⑤肾中精气是构成人体的基本物质,也是维持人体生长发育及各种生理活动的物质基础。随着肾中精气的自然衰减,五脏功能逐渐衰退并随之出现一系列生理性衰老的改变。

学 法 指 导

1. 美容保健技术的定义内容复杂,应从美容保健技术的理论基础、总体目标、研究对象、研究手段、研究特点及研究目的6个方面加以理解和记忆。

2. 美容保健技术的研究内容较多,其中第十章体质调养是本门课程的精髓,是对各

种美容保健技术的综合运用,故应重点学习。学习时注重理论与实践相结合,尤其要加强实践技能的训练,切实掌握运用不同的方法技术有针对性的调整不同的体质偏颇。

3. 重点理解美容保健技术特点中的整体调养和辨质施调。美容保健技术就是通过各种技术对体内脏腑气血及体表局部进行调理,即整体调理,以内养外,标本兼顾,从而达到美容养颜,预防疾病,延缓衰老之目的。辨质施调,即根据各人不同的体质,确定相应的调养方法。必须制定与其自身体质相适应的调养方法,治法因人而异,才能从根本上解决各种美容问题,取得良好的疗效,这也是美容保健的基本原则。

习 题

一、选择题

【A₁ 型题】

1. 美容药物内用法除内服外,还包括
A. 涂搽 B. 贴敷 C. 熏洗
D. 注射 E. 导入
2. 下面不属于经络美容保健技术的是
A. 针刺 B. 推拿 C. 运动
D. 刮痧 E. 拔罐
3. 目前一种相对比较新颖的心理以及生理辅助疗法是
A. 心理 B. 音乐 C. 运动
D. 中药 E. 刮痧
4. 目前世界卫生组织已经把_____定义为“经过系统安排的生活方式”
A. 音乐 B. 体质 C. 美容
D. 膳食 E. 养生保健
5. 心血虚可见面色
A. 晄白 B. 晦滞 C. 无华
D. 青紫 E. 萎黄
6. 与人的生长、发育、衰老关系最密切的是
A. 肾 B. 肝 C. 心
D. 脾 E. 肺
7. 成书于秦汉时期,收载 365 种药物,其中具有美容保健和治疗作用的药物约 160 余种的书是
A. 《伤寒杂病论》 B. 《备急千金要方》 C. 《黄帝内经》
D. 《神农本草经》 E. 《本草纲目》
8. 美容保健技术起源于
A. 远古至先秦时期 B. 秦汉至三国时期 C. 晋至隋唐时期
D. 宋、元、明、清时期 E. 现代
9. 粉黛、面脂等起源于
A. 春秋时期 B. 战国时期 C. 隋唐时期

D. 明清时期 E. 现代

10. 迄今为止国内文献中最早的美容专篇出自
A. 晋代葛洪的《肘后备急方》 B. 秦汉时期的《黄帝内经》
C. 秦汉时期的《神农本草经》 D. 隋代巢元方的《诸病源候论》
E. 唐代孙思邈的《备急千金要方》
11. 被称为美容保健史上一代大师的人是
A. 葛洪 B. 华佗 C. 孙思邈
D. 巢元方 E. 张仲景
12. 宋代对美容卓有贡献的医书首推
A. 葛洪的《肘后备急方》 B. 王怀隐等人的《太平圣惠方》
C. 李时珍的《本草纲目》 D. 巢元方的《诸病源候论》
E. 孙思邈的《备急千金要方》
13. 我国第一部营养学著作是
A. 《肘后备急方》 B. 《太平圣惠方》 C. 《御药院方》
D. 《饮膳正要》 E. 《备急千金要方》
14. 被后人称为中医美容方之大汇总的著作是
A. 《本草纲目》和《普济方》 B. 《太平圣惠方》
C. 《御药院方》 D. 《饮膳正要》
E. 《备急千金要方》
15. 美容在宫廷中得到较大发展是在
A. 明朝 B. 宋朝 C. 唐朝
D. 清朝 E. 元朝
16. 清代记载了大量美容方剂的著作是
A. 《伤寒杂病论》 B. 《黄帝内经》 C. 《医宗金鉴》
D. 《本草纲目》 E. 《诸病源候论》
- 【B型题】
- A. 白色 B. 粉色 C. 蓝色
D. 赤色 E. 绿色
17. 阴阳学说认为，阴虚阳盛反映于面色上为
18. 阴阳学说认为，阳虚阴盛反映于面色上为
A. 水生木 B. 火生土 C. 土生金
D. 金生水 E. 木生火
19. 肝的疏泄功能正常，则气机调畅，气血调和，心情开朗，气和悦色，此为
20. 心之阳气推动血行以养脾，心情喜悦则脾气健，食欲旺，面色容，此为
21. 肝肾阴虚之黄褐斑，通过补肾阴以涵木，使斑退而皮肤光亮，此为
22. 对于肾虚面黑、水肿的病人，可用宣肺法以使面色转白、水肿消退，此为
23. 肺有病，面白不华，可用健脾运化以养肺来改善容颜，此为
A. 《伤寒杂病论》 B. 《黄帝内经》 C. 《神农本草经》
D. 《山海经》、《养生方》 E. 《诸病源候论》

24. 先秦时期记载美容养生药物的著作有
25. 秦汉时期记载美容养生内容最多的著作是
26. 能看到中医美容整体观的雏形及健康与美容统一性的著作是
27. 不属于秦汉至三国时期的著作是

二、名词解释

1. 美容保健技术
2. 辨质施调
3. 刮痧美容

三、填空题

1. 药物美容保健是通过药物的_____、_____以达到延衰驻颜，防病健身目的的一种美容保健方法。
2. 膳食可视为含有多种_____的多种_____的混合体。
3. 现代健康定义，不仅指生理上的健康，还包括_____和_____等方面的完好状态，即包括身、心两方面的健康。
4. 中医抗衰老理论指出健康是人体_____相对平衡的状态，即_____。
5. 孙思邈是_____朝人，代表著作有_____和_____。

四、简答题

1. 美容保健技术的特点有哪些？
2. 现代医学衰老学说主要有哪些？

五、论述题

请简要论述美容保健技术发展史。

参 考 答 案

一、选择题

【A₁型题】

1. D 2. C 3. B 4. E 5. C 6. A 7. D 8. A 9. B
10. A 11. C 12. B 13. D 14. A 15. D 16. C

【B型题】

17. D 18. A 19. E 20. B 21. A 22. D 23. C 24. D 25. B
26. B 27. E

二、名词解释

1. 美容保健技术是在医学和美学理论指导下，研究防衰驻颜、强身健体的理论、原则和技术方法，针对影响美容的各种因素，如体质、睡眠、情志、饮食、环境等，采用药物、针灸、推拿、刮痧、拔罐、音乐、运动、膳食、心理调适等技术手段进行内外综合调理，以预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的一门技术学科。

2. 辨质施调即根据各人不同的体质，确定相应的调养方法。

3. 刮痧美容是以中医经络理论为指导，利用边缘光滑的刮板在人体体表的特定部位，施以各种刮拭手法，使局部皮肤出现发热或鲜红、紫红、暗红色的斑点、斑片，以疏通经络、调畅气血、调理脏腑，从而达到美容目的的一种方法。

三、填空题

1. 内用 外用
2. 营养素 食物
3. 心理 社会适应
4. 阴阳 阴平阳秘
5. 唐 《备急千金要方》 《千金翼方》

四、简答题

1. 美容保健技术的特点是：整体调养，标本兼治；辨质施调，因人而异；历史悠久，方法多样。

2. 现代医学衰老学说主要有：衰老相关基因学说、端粒学说、自由基学说、线粒体DNA损伤学说、脂褐素蓄积学说、内分泌学说。

五、论述题

远古至先秦时期，为美容保健技术的起源时期；秦汉至三国时期，《黄帝内经》记载的养生保健、美容美体的内容散见于多个篇章中，《神农本草经》收载具有美容保健和治疗作用的药物约 160 余种，东汉时期张仲景所著的《伤寒杂病论》也包含许多美容保健的理论和经验等内容，使保健、美容理论逐步走向成熟和完善；晋至隋唐时期，葛洪的《肘后备急方》是迄今为止最早的美容专篇，巢元方的《诸病源候论》论述损美性疾病 85 条，孙思邈在《备急千金要方》和《千金翼方》中均有专门论述“面药”的篇章，并论述了养生、长寿、美容的理论和方法；宋、元、明、清时期，王怀隐的《太平圣惠方》中载有大量美容方剂和方法，元朝的《饮膳正要》是我国第一部营养学著作，李时珍的《本草纲目》中介绍有关美容的药物 270 余种，《普济方》记录了明朝以前的大量美容药方，清代的《医宗金鉴》中也记载了大量的美容方剂。

第二章 药物美容保健

学习重点、难点解析

1. 药性与美容的关系 药性是指药物的寒、热、温、凉四种属性。温热药有升腾阳气、鼓舞气血上浮于面的作用，从而使颜面肌肤获得充足的养分，红润光泽，富有弹性；寒凉药有清热泻火，滋阴凉血的作用，很多损容性疾病或阴虚体质之人都是感受风热或火热之邪、五志化火或阴虚生热所致。

2. 药味与美容保健的关系 中药的药味概括为辛、甘、酸、苦、咸、淡、涩七种味。辛味：具有祛风解表、疏通气血的作用，适用于外邪侵袭肌表以及气血失调的病证；甘味：具有补益作用，善于补益气血、滋阴润燥，用之可强身健体、延衰驻颜；酸、涩味：有收敛、固涩的作用，在美容中常用于收湿敛疮，治疗皮肤湿疮、烧烫伤及疮疡溃后久不收口；苦味：具有清热泻火、泻下通便、燥湿等作用，在美容治疗中，可用于清泻火热治疗疮疡，清热燥湿治疗痤疮，通泄热结治疗便秘；咸味：有软坚、散结、泻下作用，在美容中多用以治肿块及便秘等，也常用于治疗结节、囊肿型痤疮；淡味：有渗湿、利尿作用，多用以治疗肥胖、疮疡等。

3. 药物归经与美容保健的关系 归经实际是药物对于机体某部分的选择性作用。美容中药以归肝、肺、脾、胃、大肠经为多，其次为心、肾两经。

4. 药物升降浮沉与美容保健的关系 在美容治疗头面部的损美性疾病时，常选用具有轻扬上浮性能的中药，或在方剂中配伍此类药物以引药上行，直达病所；当损容性疾病具火热、湿停、积滞等临床特征时，常选用具有沉降、内收性能的中药。

5. 中药外治法 是将相关的药物制剂直接施治于体表相应的部位，以活血通络、软坚散结，达到局部美容或治疗的目的。中药外治法常用法则：止痒法、清热解毒法、养血润燥法、活血法、收湿法、褪黑祛斑法、腐蚀肌肤法。中药外治法常用剂型：粉剂、混悬剂、溶液、软膏（调膏、熬膏、捣研膏、醋膏、蜜膏）、硬膏剂、糊剂、油剂、乳剂、膜剂。

6. 抗衰老药物 主要为自由基清除剂、单胺氧化酶抑制剂及其他抗衰老药物。常见的抗衰老自由基清除剂有超氧化物歧化酶（SOD）、谷胱甘肽过氧化物酶（GSH-PX）、维生素E、维生素A及其衍生物维A酸类药物。维A酸能增加真皮基质成分，恢复皮肤弹性，减少皱纹；抑制酪氨酸酶活性，减少色素形成；调节上皮细胞的角化，使皮肤光滑细嫩。维生素E可促进毛细血管及小血管增生，改善周围循环，延缓皮肤衰老。维生素C可减少色素的形成。单胺氧化酶抑制剂有普鲁卡因制剂，通过抑制单胺氧化酶（MAO）

的活性而起到抗衰老的作用。其他抗衰养颜药物还有美托洛尔，主要用于治疗毛细血管扩张及美容保健；阿司匹林可抑制体内过氧化物的形成，起到养颜、抗衰老作用；透明质酸能够保持真皮结缔组织中的水分，其水解物能抑制酪氨酸酶活性和吸收紫外线而起到防光、保湿、增白的作用。

学 法 指 导

1. 美容中药运用于临床，方法多样。根据给药途径的不同，可分为内治和外治。内治和外治既可以是单味药，也可以是多味药组成的复方，且以复方最为常用。而组成复方又需要根据一定的药物配伍和组方原则。此外，各种内治、外治药物又可制成各种不同剂型以满足临床的不同需要。

2. 中药内服美容法的最大特点是在中医整体观念和辨证论治理论指导下，针对不同的体质进行辨质施调，以调整人体的脏腑功能，促进气血运行，增加外部器官活力，即以内养外而达到整体美容保健和治疗的目的，是治本之法。

3. 是药三分毒，毒性是药物的“偏性”之一。偏性较小或无毒的药物可久服，为美容保健的首选药；偏性中等的药物一般用于祛邪、扶正、愈疾，为美容的治疗用药；偏性较大的药物是真正有毒的药物，用之不当会导致人中毒，在中医美容外治法中，常选用此类药以解疮毒、杀虫、祛腐生新等。

习 题

一、选择题

【A₁ 型题】

- 下列不属于甘味药作用的是
A. 补益气血 B. 滋阴润燥 C. 强身健体
D. 祛风解表 E. 延衰驻颜
- 不属于美容中药外治法的是
A. 清热解毒法 B. 养血润燥法 C. 补益法
D. 活血法 E. 收湿法
- 适宜选用轻扬上浮性能中药的疾病部位为
A. 上部 B. 头面部 C. 背腰部
D. 腹部 E. 下部
- 含有蛋白质、肽和氨基酸类成分的中药有
A. 阿胶 B. 黄连 C. 山药
D. 山楂 E. 蓖麻种子
- 下面不属于祛风药的是
A. 白芷 B. 藁本 C. 细辛
D. 防风 E. 生地黄
- 下面属于清热药的是

- A. 瓜蒌 B. 白芥子 C. 知母
D. 昆布 E. 半夏
7. 用酒为溶媒浸取药物中的有效成分，过滤所得的澄明浸出液，称为
A. 片剂 B. 膏剂 C. 丸剂
D. 酒剂 E. 散剂
8. 属于中药外治法的是
A. 祛风法 B. 祛湿法 C. 理气法
D. 化瘀法 E. 止痒法
9. 属于中药内治法的剂型是
A. 粉剂 B. 混悬剂 C. 片剂
D. 软膏 E. 硬膏剂
10. 将药物加工捣研成细末，再用除油脂外的液体物作赋型剂，制成泥糊状之半固体状剂型属于
A. 糊剂 B. 油剂 C. 乳剂
D. 膜剂 E. 硬膏剂
11. 抗衰老自由基清除剂有
A. 超氧化物歧化酶 B. 谷胱甘肽过氧化物酶 C. 维生素 E
D. 维生素 A E. 以上均是
12. 下面不属于化学防晒剂的是
A. 肉桂酸酯类 B. 二苯甲酮类 C. 水杨酸酯类
D. 曲酸霜 E. 对氨基苯甲酸类
13. 下面属于食欲抑制剂的是
A. 苯丙胺 B. α -淀粉酶抑制剂 C. 瘦素
D. 双胍类降血糖药 E. 代谢增强剂
14. 由脂肪组织分泌的激素，进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节，促使机体减少摄食，增加能量释放，抑制脂肪细胞的合成，进而使体重减轻，减少营养吸收的药物是
A. 代谢增强剂 B. 双胍类降血糖药 C. 瘦素
D. α -淀粉酶抑制剂 E. 苯丙胺
15. 下面不属于抗衰养颜药的是
A. 普鲁卡因 B. 曲酸霜 C. 美托洛尔
D. 超氧化物歧化酶 E. 阿司匹林

【B型题】

- A. 藿香 B. 熟地黄 C. 龙骨
D. 黄连 E. 海藻
16. 属于辛味药的是
17. 属于苦味药的是
18. 属于酸涩味药的是
19. 属于甘味药的是

20. 属于咸味药的是
 A. 辛味 B. 甘味 C. 苦味
 D. 酸、涩味 E. 淡味
21. 有收敛、固涩的作用的药物是
22. 具有补益作用的药物是
 A. 升腾阳气 B. 清热泻火 C. 收敛、固涩的作用
 D. 补益作用 E. 祛风解表
23. 属于甘味药功用的是
24. 属于辛味药功用的是
25. 属于酸味药功用的是
26. 属于温热药功用的是
27. 属于寒凉药功用的是
 A. 汤剂 B. 散剂 C. 丸剂
 D. 膏剂 E. 酒剂
28. 制作简便, 便于携带, 不易变质, 适用于较长期服用的中药剂型是
29. 吸收快, 奏效迅速, 作用强, 并可根据病情变化加减的中药剂型是
30. 吸收缓慢, 药效持久, 体积小, 服用、携带、贮存方便的中药剂型是
 A. 维 A 酸 B. 维生素 E C. 维生素 A
 D. 维生素 D E. 维生素 C
31. 如能增加真皮基质成分, 恢复皮肤弹性, 减少皱纹的是
32. 可促进毛细血管及小血管增生, 改善周围循环, 延缓皮肤衰老的是
33. 可减少色素形成的是

【X 型题】

34. 下面属于减少营养物质吸收的减肥药是
 A. 苯丙胺 B. α -淀粉酶抑制剂 C. 瘦素
 D. 双胍类降血糖药 E. 代谢增强剂
35. 属于皮肤脱色剂的是
 A. 角质剥脱剂 B. 酪氨酸活性抑制剂
 C. 苯丙胺 D. 酪氨酸酶竞争抑制剂
 E. 瘦素
36. 下面属于物理性防晒剂的是
 A. 瘦素 B. 二氧化钛 C. 苯丙胺
 D. 氧化锌 E. 以上均不是

二、名词解释

- | | |
|------------|------------|
| 1. 中药美容保健法 | 4. 美容中药外治法 |
| 2. 药物升降浮沉 | 5. 超声药物透入 |
| 3. 药物归经 | |

三、填空题

1. 减肥药的种类包括 _____, _____。

2. 药的四气指 _____, _____, _____, _____。
3. 药的五味指 _____, _____, _____, _____, _____。
4. 防晒剂可分为 _____ 和 _____。
5. 根据基质和制备方法不同, 软膏可分为 _____、_____、_____、
_____、_____、_____。
6. 祛湿法是用 _____ 湿、_____ 湿或 _____ 湿药物祛除湿邪的方法。
7. 湿邪分 _____ 湿和 _____ 湿。_____ 湿多由六淫之湿邪侵袭人体所致;
_____ 湿多由脾失健运所致。

四、简答题

1. 中药外治法的常用法则是什么?
2. 中药外治法的作用是什么?
3. 物理性防晒剂的作用机制是什么?

五、论述题

1. 中药药浴原理和作用是什么?
2. 超声药物透入法的原理和作用是什么?
3. 物理性防晒剂的特点是什么?

参 考 答 案

一、选择题

【A₁ 型题】

1. D 2. C 3. B 4. A 5. E 6. C 7. D 8. E 9. C
10. A 11. E 12. D 13. A 14. C 15. B

【B 型题】

16. A 17. D 18. C 19. B 20. E 21. D 22. B 23. D 24. E
25. C 26. A 27. B 28. B 29. A 30. C 31. A 32. B 33. E

【X 型题】

34. BCDE 35. ABD 36. BD

二、名词解释

1. 中药美容保健法是在中医药基础理论的指导下, 运用中药提高或恢复机体的生理功能, 美化人体, 保持青春健美的一种方法。
2. 药物升降浮沉是指药物向上、向外或向下、向内的作用趋向。
3. 药物归经是指药物主要对某经(指脏腑及其经络)或某几经发生明显作用, 而对其他经则作用较小, 或没有作用, 实际是药物对于机体某部分的选择性作用。
4. 美容中药外治法即通过体表给药以防治损容性疾病的方法。
5. 超声药物透入是运用超声波的作用将药物有效成分经过皮肤或黏膜, 送入体内, 从而达到美容保健目的的一种方法, 简称“声透疗法”。

三、填空题

1. 食欲抑制剂 减少营养吸收的药物

2. 寒 热 温 凉
3. 酸 苦 甘 辛 咸
4. 物理防晒剂 化学防晒剂
5. 蜜膏 调膏 熬膏 油蜡膏 捣研膏 醋膏
6. 化 燥 利
7. 外 内 外 内

四、简答题

1. 中药外治法的常用法则是：①止痒法；②清热解毒法；③养血润燥法；④活血法；⑤收湿法；⑥褪黑祛斑法；⑦腐蚀肌肤法。

2. 中药外治法的作用是：一方面药物的有效成分直接在皮肤或黏膜产生作用，药效更快捷；另一方面，药物经过配伍可很好地被透皮吸收到体内，发挥全身治疗或保健作用。

3. 物理性防晒剂的作用机制是：当此种产品涂抹于肌肤上的时候，使紫外线呈物理性的反射和散射的作用，从而避免紫外线直接接触皮肤。

五、论述题

1. 中药药浴的原理是：在药浴中，散布在水蒸气中的药物有效成分可通过口鼻黏膜吸收到体内，溶于水液中的有效成分则通过角质层、毛囊等进入体内，然后通过血液循环分布到机体各组织与器官而产生药效。中药药浴的作用是：提高组织的温度，舒张毛细血管，改善循环，从而达到治疗疾病或强身健体的目的。

2. 超声波在介质中传播时，可造成巨大的压强变化，它可使介质中的分子产生剧烈运动，相互摩擦，引起组织细胞容积和内容物移动、变化及细胞原浆环流，从而对组织内物质和微小细胞结构产生一种“微细按摩作用”，同时引起介质温度升高。超声波的这种机械作用、热作用和由此产生的理化作用，可增强细胞的活力、改善局部血液循环、加速新陈代谢。超声药物透入疗法还能将药物透入体内，同时保持药物的原有性能，这样超声波和药物同时产生作用，从而使疗效得到加强。

3. 物理性防晒剂，只会对最表层的皮肤起作用，而不会深入皮肤的内部。具体是指利用防晒品中的粒子，阻挡、反射或散射掉紫外线，使到达皮肤的紫外线量得以减少。其最大的优点是性质比较稳定，作用时间长，安全性高，不会造成皮肤的依赖性。但物理防晒剂的缺点是会带给肌肤特殊的颜色，如涂抹不均匀容易在皮肤表面形成白色的膜，有碍美观，且用量过多时，皮肤感觉厚重，容易堵塞毛孔。

第三章 经络美容保健

学习重点、难点解析

1. 经络美容保健 是在中医理论指导下,利用针灸、推拿、刮痧及拔罐等方法,对经络、腧穴或全息穴区进行刺激,以疏经通络,调和阴阳,调整脏腑,以达到美容养颜,防病保健的目的。十二正经是经络系统的主体,包括:手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经以及足厥阴肝经。另外,任、督二脉对于美容保健也具有非常重要的作用。

2. 针灸美容 就是从中医的整体观念出发,运用针刺、艾灸或拔罐等方法,通过对经络腧穴的刺激,调和气血,消肿散结,调整脏腑,从而达到防病强身,美容养颜,延缓衰老的一种方法。

3. 针刺美容作用原理及操作方法 原理包括:疏通经络,扶正祛邪,调和阴阳;操作方法包括:毫针法、三棱针法、皮肤针法、耳针法、腧穴磁疗法和腧穴激光照射法。

4. 灸法 是指用艾绒制成的艾炷或艾条于穴位上熏灼,借助温热的刺激作用以防治疾病,美容保健的方法。灸法具有温经通络,祛风散寒,行气活血,温中补气,防病保健的作用,多用于防治虚寒性损容性疾病及美容养生保健。操作方法包括:艾炷直接灸、艾炷间接灸、艾条灸和温针灸。

5. 拔罐法 是一种以罐为工具,采用各种方法排去罐内的空气产生负压,使其吸附于皮肤上,造成局部瘀血,以防治疾病的一种疗法。操作方法包括:闪罐、留罐、走罐、针罐和刺血拔罐法。

6. 推拿美容保健 美容保健最常用的一种方法。它以经络理论为指导,将推拿手法作用于体表的经络与腧穴,以协调阴阳,调畅气血,调整脏腑,改善局部血液循环,促进新陈代谢,最终达到防病保健目的。推拿美容保健手法主要包括美容推拿基本手法和脏腑保健常规手法两大类。

7. 刮痧疗法 是在中医理论指导下,以经络学说为基础,利用边缘光滑的刮板在人体体表特定部位(皮部、经络、腧穴),施以各种刮拭手法,使皮肤出现局部发热或鲜红、暗红、紫红及青黑色斑点或斑片,以疏通经络、调畅气血、调理脏腑的一种简便易行的外治方法。刮拭方法包括:面刮法、角刮法、点按法、厉刮法、按揉法和拍打法。

8. 针刺法 毫针刺法中,行针的基本手法包括提插法和捻转法。在美容中,行针的辅助手法常用弹法和刮法。三棱针法是用三棱针刺破患者身体上的一定穴位或浅表血络,