

中國藥類全書

李和陽題



北京按摩醫院編
華夏出版社



中国驻颜全书

北京按摩医院编



华夏出版社

一九九五年·北京

1235612

图书在版编目(CIP)数据

中国驻颜全书/北京按摩医院编著. —北京:华夏出版社,
1995.7

ISBN 7—5080—0653—4

I 中… II 北… III. ①面—皮肤—保健—方法—中国②美容—保健—方法—中国 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 14147 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

房山区先锋印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 35.5印张 907千字

1995年7月北京第1版 1995年10月北京第1次印刷

印数1—4000册

定价:68.00元

前 言

中国驻颜术是从传统医学中挖掘出的宝贵经验,以中医学理论为指导,采用按摩、导引和天然植物等方法,对人体脏腑、经络、气血进行全面调理,以达到阴阳平衡,气血畅通,扶正祛邪,提高生理机能,防病治病,延缓衰老,青春常驻。中医驻颜的特点是安全可靠,无毒无害,无副作用,尤其对于面部黑斑、痤疮、防皱、增白、护肤、疗肤、减肥等功效奇特。最近有不少国家在应用中国驻颜术,颇受欢迎。随着经济文化的发展和人民生活水平的提高,愈来愈多的人开始注意自己的身体素质。据有关资料记载,人要不得病可以活到一百七十岁至二百岁。有的人则不注意驻颜,甚至感染不良习惯戕害自己,有病不治,小病养成大病,体质虚弱,重病缠身,寿命短促。古人说“心有余而力不足”,任你有多大的抱负,从事多么有意义的事业,但身不强、体不壮,到头来只落得力不从心而已。日常注意驻颜,身体强健,精力充沛,在工作岗位上,发挥出自身的智慧与创造,这是人生最大的快乐和幸福。为了满足广大读者的需要,使读者了解中国驻颜术的全部底蕴和整个体系,我们组织专业人员刻意求索,博采众长,编写了这部《中国驻颜全书》。

北京按摩医院创建于1958年,是一所以医疗为中心、适当开展教学与临床科研的专科医院,有许多从事按摩医疗工作几十年的医生,具有丰富的临床经验,身怀绝技,按摩手法有独到之处。三十多年来共收治患者六百余万人次,多次为国家领导人和五大洲六十多个国家的外宾治病及开展按摩医疗技术交流,有不少人经过按摩、天然植物等驻颜术,解除了病痛,增强了体质,产生了很好的效果。我们组织医院有经验的医务人员参阅古今中外几千万字的书籍和资料,广收条目近2000余个,插图近400幅,编成这部《中国驻颜全书》。全书共分10部分,100万字。内容包括:①按摩健身驻颜。按摩即推拿,按摩疗法是中医学的重要组成部分,至今已有几千年的历史,按摩疗法既治病,又健身,没有危及健康的副作用。按摩是根据人的不同情况,在人体一定的部位和穴位上,运用不同的手法,以外治形式达到疏通经络,畅通气血,调理脏腑功能,从而起到保健和美容的作用。②练功健身驻颜。气功是中医学的一个分支,据文献记载,早在春秋战国时期,我国就已盛行运用气功养生、防病治病。它是我国人民在同大自然、疾病做斗争过程中,运用意识的引导作用,对生命活动实行自我控制,自我调解的经验总结,是一种独特的自我身心锻炼方法。它既锻炼人的身体又修炼人的意识,对于增强体质,开发人的智慧,防病治病,延年益智,都具有重要意义。从实践中得知,气功驻颜有明显效果。③中药健身驻颜。分为外用和内服两类,是以中医理论为指导,注重调理脏腑、气血、阴阳,重视内外并治,标本兼顾,运用天然药物达到人体自然美的效果。我国历代医药学家,经过几千年实践,不但注意到中药的治疗作用,同时也注意到了中药驻颜的效果。特别是由于现行的化学化妆品,有些带有毒性,会产生副作用,使得中药驻颜再次受到人们的青睐。中药驻颜,经过长期实践证明,效果明显,无毒副作用,颇受国内外各界人士的欢迎。④药膳健身驻颜。中国的传统药膳有着丰富的理论和宝贵经验,在我国已有几千年的历史,让苦口良药烹制成美味佳肴,在日常生活中起到养生、防病治病的作用,更好地为人类健康服务。近几年来有人提倡应当做到“营养保健化”、“药膳家庭化”、“药膳大众化”,以提高中华民族的健康水平。药膳驻颜对老年、成人和儿童的健康都产生了很好的效果。⑤饮食健身驻颜。早在两千多年前,就出现了专门的食疗,对饮食疗法尤其重视,饮食已不再是简单的“饱腹”问题,而是如何科学膳食,以求健身防病。药补不如食补,它强调了饮食对人体调养的重要性。药物一般都有一定的偏性,多服久服则不免会产生一些副作用。从这一

点上来说,食物的服用比药物来得平和稳妥,方便易得。⑥心理健身驻颜。祖国医学认为引起疾病的原因是多种多样的,在一定的条件下,人的情绪波动过于激烈,是疾病产生的重要原因。俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,形象地说明了情绪与健康的关系。从医学心理学的理论来看,情绪的扰乱的确可以使头发变白。心理对健康的积极作用是任何药物不能替代的,而心理对健康的损害又不亚于细菌和病毒。注意心理调整,可以达到驻颜的效果。⑦针灸健身驻颜。针灸是祖国医学的一部分,针法和灸法是两种不同的治疗方法。针法是采用各种不同型号的金属针,通过刺激人体穴位进行治病驻颜的方法;灸法主要采用艾叶制成的艾绒,点燃后通过熏灼腧穴或部位进行治病和驻颜。针灸驻颜的原则是扶正祛邪,“虚则补之”,“实则泻之”,扶正,就是扶助抗病能力;祛邪,就是祛除致病因素,达到驻颜效果。⑧沐浴健身驻颜。沐浴驻颜法是我国很早就利用的方法,通过各种不同的沐浴,水的化学物质会被皮肤吸收,同时对皮肤表面的毛细血管有扩张作用,会对人体皮肤产生各种不同的作用,达到驻颜效果。⑨房事健身驻颜。房事卫生疗法是探讨性生活卫生之道,以防治由男女性生活不当而引起有关疾病的一种保健疗法。有关男女房事之内容,在《内经》中已有论述。从马王堆西汉古墓医学帛书、竹简等的重现天日,可知古代医学家对此早有研究。其基本要点是顺应自然的生理需要,避免纵欲伤身而造成“夭折之渐”,并在此基础上达到驻颜效果。⑩娱乐健身驻颜。娱乐的内容非常丰富,有益的文娱活动能娱悦精神,运动肢体关节,还能锻炼大脑细胞,使人摆脱烦恼,增加知识,提高文化艺术素养,培养高尚的情操,增强体质。听音乐,对人体是一种良性刺激,对大脑及脑干的网状结构有直接影响,能改善大脑及整个神经系统的功能,从而协调各个器官系统的正常功能,可使血脉流通,促进血液循环,又可促进胃肠蠕动,增强消化液的分泌。娱乐使人笑口常开,青春常在。

《中国驻颜全书》收词系统、全面,具有科学性、实用性,适宜于各种年龄段、各种职业、各种健康层次的需要,可操作性强,具有一书多用之功能,是广大人民必备工具书,也是迄今为止阐述驻颜知识较为全面的大型书籍。可为中医驻颜、教学和科研工作提供宝贵的参考资料。希望它的问世,能推动中国驻颜术的发展与繁荣,把中国的驻颜术推向世界,让中国的驻颜术更好地为更多的人服务。

限于编写人员的水平,这部全书的疏漏和错误之处在所难免。我们恳切地希望广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订,不断完善和提高,使这部全书能更好地为广大医务工作者和爱好者学习及开展国内外学术交流参考。

《中国驻颜全书》编委会

1994年10月5日

总 目 录

前言	(1)
分类目录	(1)
正文	(1)
按摩健身驻颜	(1)
练功健身驻颜	(90)
中药健身驻颜	(213)
药膳健身驻颜	(277)
食饮健身驻颜	(325)
心理健身驻颜	(417)
针灸健身驻颜	(440)
沐浴健身驻颜	(458)
房事健身驻颜	(464)
娱乐健身驻颜	(471)
条目笔画索引	(478)
汉语拼音索引	(503)
主要参考书目	(532)
后记	(534)

分类目录

按摩健身驻颜

美容	(1)	鼻部推拿	(14)
面部解剖	(1)	嘴部推拿	(14)
面部皮肤构造	(3)	颈部推拿	(14)
皮肤生理作用	(3)	脑及五官保健按摩驻颜法	(14)
皮肤分类	(3)	摩耳健身养颜法	(14)
皮肤鉴别	(3)	擦迎香	(14)
传统美容法	(3)	揉风池	(14)
按摩美容法	(4)	浴面美容法	(14)
美容保健法	(4)	浴眼美容法一	(14)
美容治疗	(4)	旋眼美容法	(15)
美容洁净	(4)	抚眼美容法	(15)
经络刺激美容术	(4)	点揉眼周敏感点	(15)
穴位经络美容刺激法	(4)	眼周三穴按摩法	(15)
经络五行美容法	(5)	叩齿法	(15)
五官美容	(5)	搅海法	(15)
穴位按摩美容法	(5)	聪耳止鸣法	(15)
涂润肤膏按摩	(5)	按睛明	(15)
头面部按摩法	(6)	推揉太阳	(15)
面部按摩	(10)	浴头面	(15)
面部美容按摩	(10)	抹前额	(15)
面部自我按摩	(11)	五指拿头	(15)
面部美容经穴按摩	(12)	消除额纹按摩法	(15)
按摩疗法祛除皱纹	(12)	绷紧上唇按摩法	(16)
面部按摩法	(12)	防面颊松弛按摩法	(16)
头皮按摩法	(12)	鼻唇绷紧按摩法	(16)
手法推拿护肤美容	(13)	坚实两颊按摩法	(16)
美化额肌按摩法	(13)	向上推按嘴角法	(16)
按摩祛除眉间皱纹	(13)	轻拍面颊法	(16)
使面颊丰满按摩法	(13)	推按鼻翼两侧美容法	(16)
防止嘴角下垂按摩法	(13)	分推上下眼眶	(16)
祛除“双下巴”按摩法	(13)	推按额部	(16)
手法按摩增强耳部肌肉	(13)	中医推拿美容	(16)
面部五分钟按摩美容法	(13)	面部美容推拿	(16)
眼部推拿美容	(14)	美容推拿手法	(16)
颊部推拿	(14)	指腹推拿美容法	(16)

- 掌摩美容法 (16) 浴头 (21)
 “干洗头”防治秃发法 (16) 修天庭 (21)
 五指拿推法防治“秃发” (16) 头顶按摩法 (21)
 啄点头部 (17) 抹头 (22)
 扫散双颞 (17) 手朝三元 (22)
 按摩消除前额皱纹法 (17) 营治城廓 (22)
 防治眼睑下垂美容按摩法 (17) 存泥丸 (22)
 按摩消除“鸡爪纹” (17) 对修常居 (22)
 按摩消除面皱法 (17) 擦项 (22)
 穴位按摩防治眼周皱纹法 (17) 按摩护发法 (22)
 手法按摩强化眼部肌肉法 (17) 循经按摩治疗黄褐斑 (23)
 手法按摩治疗上眼睑下垂 (17) 摩面功 (23)
 推拿手法治疗斜视 (18) 祛除痤疮按摩法 (23)
 手法按摩强化鼻梁上方肌 (18) 皮肤晦暗按摩美容法 (24)
 自我按摩消除鼻唇沟 (18) 脱发穴位按摩美容法 (24)
 手法按摩加强面部肌肉弹性 (18) 栉发美容法 (24)
 指尖撞击美容法 (18) 干浴面美容法 (24)
 五分钟手法推拿防治皱纹 (18) 祛除雀斑美容法 (24)
 额部推拿美容 (18) 消除眼角纹美容法 (24)
 摩面法 (18) 预防眼睑松弛美容法 (25)
 浴面 (19) 预防下眼睑(眼袋)松弛美容法 (25)
 面功 (19) 消除眼袋美容法 (25)
 面颊按摩 (19) 浴眼美容法二 (25)
 防面颊松弛 (19) 浴头面美容法 (25)
 额头按摩 (19) 口腔保健美容法 (25)
 防额头纹按摩法 (19) 目神功 (25)
 熨目法 (19) 聪耳止鸣保健按摩法 (25)
 旋摩眶周 (19) 头面部自我按摩美容法 (25)
 眼皮美容保健法 (19) 妊娠妇女美容按摩 (26)
 眼部按摩法 (19) 唇红齿白按摩法 (26)
 眼眶美容按摩 (19) 双耳按摩美容法 (26)
 明耳目诀 (20) 分指梳发美容法 (26)
 摩耳功 (20) 消除面皱美容法 (26)
 耳保健 (20) 面部防皱按摩七法 (26)
 搓耳廓 (20) 消除眼眶皱纹法 (27)
 鸣天鼓 (20) 穴位按摩治疗面部皱纹法 (28)
 俯按山源 (20) 消除眼角皱纹法 (28)
 揩鼻润肺 (20) 消除鱼尾纹法 (28)
 鼻保健 (21) 祛皱护肤美容按摩法 (28)
 擦鼻 (21) 延缓眼睑皮肤下垂 (28)
 摩鼻 (21) 穴位按摩治疗上眼睑下垂 (28)
 嘴部美容按摩 (21) 上眼睑水肿美容按摩法 (28)
 防嘴纹 (21) 穴位按摩美容治疗雀斑 (28)
 防双下巴 (21) 穴位按摩美容治疗疤痕 (29)

- 循经按摩治疗皮肤粗糙 (29) 淋巴导液按摩法 (36)
 循经按摩治疗面无光泽 (29) 保健按摩驻颜 (36)
 穴位按摩美容治疗面部皮肤苍白 (29) 保健按摩的双重作用 (37)
 按摩美容治疗面色晦暗无光 (29) 保健按摩原理与分类 (37)
 按摩美容治疗面部潮红 (29) 保健按摩的注意事项 (37)
 肌肤光滑的按摩洗脸法 (29) 头面部保健按摩 (38)
 青春痘美容按摩法 (29) 头面部自我保健按摩 (38)
 减少头屑按摩法 (29) 眼睛保健按摩 (39)
 玉泉琢齿驻颜法 (30) 眼睛自我保健按摩 (39)
 防双下巴按摩法 (30) 鼻部保健按摩 (39)
 淋浴按摩法 (30) 鼻部自我保健按摩 (39)
 海藻按摩 (30) 耳部保健按摩 (40)
 浴胸腋美肤法 (30) 耳部自我保健按摩 (40)
 浴背腰美肤法 (30) 口腔自我保健按摩 (40)
 浴腿美肤法 (30) 牙齿自我保健按摩 (41)
 浴足美肤法 (30) 牙龈保健按摩 (41)
 浴臂美肤法 (30) 舌部自我保健按摩 (41)
 浴手美肤法 (30) 喉部保健按摩 (41)
 搓手美肤法 (30) 喉部自我保健按摩 (41)
 防冻护手按摩法 (31) 头发保健按摩 (42)
 润手嫩肤按摩法 (31) 头发自我保健按摩 (42)
 双臂美化按摩法 (31) 颈部保健按摩 (42)
 手掌美化按摩法 (32) 颈部自我保健按摩 (42)
 手指美化按摩法 (32) 肩部保健按摩 (43)
 颈部美化按摩法 (33) 肩部自我保健按摩 (43)
 肩部美化按摩法 (33) 胸部保健按摩 (43)
 胸部美化按摩法 (33) 胸部自我保健按摩 (43)
 背部美化按摩法 (33) 腹部保健按摩 (43)
 腹部美化按摩法 (33) 腹部自我保健按摩 (44)
 臀部美化按摩法 (33) 腰背部保健按摩 (44)
 大腿美化按摩法 (33) 腰背部自我保健按摩 (44)
 小腿美化按摩法 (33) 肘部保健按摩 (45)
 穴位按摩美容治疗肥胖 (33) 肘部自我保健按摩 (45)
 按摩减肥法 (33) 腕部保健按摩 (45)
 淋巴排毒按摩减肥 (33) 腕部自我保健按摩 (45)
 自我指压减肥法 (33) 手部保健按摩 (46)
 少腹部按摩减肥法 (34) 手部自我保健按摩 (46)
 面颊消瘦法 (34) 髌部保健按摩 (46)
 腹部减肥经穴按摩 (34) 髌部自我保健按摩 (46)
 消除下腹部脂肪法 (35) 膝部保健按摩 (47)
 消除脊部脂肪法 (35) 膝部自我保健按摩 (47)
 消除腰肥法 (35) 踝部保健按摩 (47)
 消除臀部脂肪法 (35) 踝部自我保健按摩 (47)
 消除大腿脂肪法 (36) 预防颈椎病的按摩法 (48)

- 预防颈椎病的自我按摩法 (48) 预防膝关节侧副韧带损伤自我保健按摩 (58)
 预防落枕按摩法 (48) 预防半月板损伤保健按摩 (58)
 预防落枕的自我按摩法 (49) 预防半月板损伤自我保健按摩 (58)
 预防颞颌关节功能紊乱按摩法 (49) 预防腓肠肌痉挛保健按摩 (58)
 预防颞颌关节功能紊乱自我按摩法 (49) 预防腓肠肌痉挛自我保健按摩 (58)
 预防肩关节周围炎按摩法 (49) 预防跟腱劳损保健按摩 (59)
 预防肩关节周围炎的自我按摩法 (49) 预防跟腱劳损自我保健按摩 (59)
 预防肋软骨炎按摩法 (50) 预防足跟痛保健按摩 (59)
 预防肋软骨炎的自我按摩法 (50) 预防足跟痛自我保健按摩 (59)
 预防关节炎的按摩法 (50) 预防臀上皮神经损伤保健按摩 (59)
 预防关节炎自我按摩法 (50) 预防臀上皮神经损伤自我保健按摩 (59)
 防治痿症按摩法 (51) 预防腓总神经损伤保健按摩 (60)
 防治痿症自我按摩法 (51) 预防腓总神经损伤自我保健按摩 (60)
 预防腰椎间盘突出症按摩法 (51) 预防震颤麻痹保健按摩 (60)
 预防腰椎间盘突出症自我按摩法 (52) 预防震颤麻痹自我保健按摩 (60)
 预防腰椎后关节紊乱按摩法 (52) 预防面肌痉挛保健按摩 (60)
 预防腰椎后关节紊乱的自我按摩法 (52) 预防面肌痉挛自我保健按摩 (61)
 预防腰椎滑脱症按摩法 (52) 预防面神经炎保健按摩 (61)
 预防腰椎滑脱症自我保健按摩 (53) 预防面神经炎自我保健按摩 (61)
 预防腰肌劳损按摩法 (53) 预防三叉神经痛保健按摩 (61)
 预防腰肌劳损自我按摩法 (53) 预防三叉神经痛自我保健按摩 (61)
 预防骶髂关节损伤按摩法 (53) 肋间神经痛保健按摩 (61)
 预防骶髂关节损伤自我按摩法 (53) 肋间神经痛自我保健按摩 (61)
 预防梨状肌损伤按摩法 (53) 预防坐骨神经痛保健按摩 (62)
 预防梨状肌损伤自我按摩法 (54) 预防坐骨神经痛自我保健按摩 (62)
 预防肩峰下滑囊炎按摩法 (54) 预防股外侧皮神经炎保健按摩 (62)
 预防肩峰下滑囊炎自我按摩法 (54) 预防股外侧皮神经炎自我保健按摩 (62)
 肱桡关节滑囊炎保健按摩法 (54) 尺神经麻痹保健按摩 (62)
 肱桡关节滑囊炎自我保健按摩法 (54) 尺神经麻痹自我保健按摩 (62)
 肱二头肌长头腱鞘炎保健按摩法 (55) 多发性神经炎保健按摩 (62)
 肱二头肌长头腱鞘炎自我保健按摩法 (55) 多发性神经炎自我保健按摩 (62)
 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎保健按摩法 (55) 预防偏瘫保健按摩 (62)
 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎自我保健按摩法 (55) 预防偏瘫自我保健按摩 (63)
 指部腱鞘炎保健按摩法 (55) 预防感冒按摩法 (63)
 指部腱鞘炎自我保健按摩法 (56) 预防感冒自我按摩法 (63)
 预防肘关节挫伤按摩法 (56) 预防晕动病按摩法 (63)
 预防肘关节挫伤自我按摩法 (56) 预防晕动病自我按摩法 (64)
 预防腕关节扭伤按摩法 (56) 预防失眠按摩法 (64)
 预防腕关节扭伤自我按摩法 (57) 预防失眠自我按摩法 (64)
 预防腕关节劳损保健按摩 (57) 预防眩晕保健按摩 (64)
 预防腕关节劳损自我保健按摩 (57) 预防眩晕自我保健按摩 (64)
 预防指关节挫伤保健按摩 (57) 预防慢性喉炎保健按摩 (65)
 预防指关节挫伤自我保健按摩 (57) 预防慢性喉炎自我保健按摩 (65)
 预防膝关节侧副韧带损伤保健按摩 (57) 咽部异感症保健按摩 (65)

- | | | | |
|----------------------|------|-----------------------|------|
| 咽部异感症自我保健按摩 | (65) | 胃及十二指肠溃疡保健按摩 | (74) |
| 预防过敏性鼻炎保健按摩 | (65) | 胃及十二指肠溃疡自我保健按摩 | (74) |
| 预防过敏性鼻炎自我保健按摩 | (65) | 术后肠粘连保健按摩 | (74) |
| 预防萎缩性鼻炎保健按摩 | (66) | 预防术后肠粘连自我保健按摩 | (74) |
| 预防萎缩性鼻炎自我保健按摩 | (66) | 便秘保健按摩 | (74) |
| 预防慢性鼻炎保健按摩 | (66) | 便秘自我保健按摩 | (75) |
| 预防慢性鼻炎自我保健按摩 | (66) | 支气管哮喘保健按摩 | (75) |
| 预防内伤发热保健按摩 | (66) | 支气管哮喘自我保健按摩 | (75) |
| 预防内伤发热自我保健按摩 | (67) | 肺气肿保健按摩 | (75) |
| 预防疲惫不能入睡保健按摩 | (67) | 肺气肿自我保健按摩 | (75) |
| 预防疲惫不能入睡自我保健按摩 | (67) | 慢性肾盂肾炎保健按摩 | (75) |
| 预防脑疲劳保健按摩 | (67) | 慢性肾盂肾炎自我保健按摩 | (76) |
| 预防脑疲劳自我保健按摩 | (67) | 慢性前列腺炎保健按摩 | (76) |
| 预防紧张性头痛保健按摩 | (67) | 慢性前列腺炎自我保健按摩 | (76) |
| 预防紧张性头痛自我保健按摩 | (68) | 前列腺肥大保健按摩 | (76) |
| 预防血管性头痛保健按摩 | (68) | 前列腺增生(肥大)自我保健按摩 | (77) |
| 预防血管性头痛自我按摩 | (68) | 尿潴留保健按摩 | (77) |
| 冠心病保健按摩 | (68) | 尿潴留自我保健按摩 | (77) |
| 冠心病自我保健按摩 | (69) | 更年期综合征保健按摩 | (77) |
| 低血压保健按摩 | (69) | 更年期综合征自我保健按摩 | (77) |
| 低血压自我保健按摩 | (69) | 乳腺囊性增生症保健按摩 | (78) |
| 高血压保健按摩 | (69) | 乳腺囊性增生症自我保健按摩 | (78) |
| 高血压自我保健按摩 | (70) | 急性乳腺炎保健按摩 | (78) |
| 心律失常保健按摩 | (70) | 急性乳腺炎自我保健按摩 | (78) |
| 心律失常自我保健按摩 | (70) | 功能性子宫出血保健按摩 | (78) |
| 阵发性心动过速保健按摩 | (70) | 功能性子宫出血自我保健按摩 | (78) |
| 阵发性心动过速自我保健按摩 | (70) | 痛经保健按摩 | (79) |
| 胸闷保健按摩 | (71) | 痛经自我保健按摩 | (79) |
| 胸闷自我保健按摩 | (71) | 闭经保健按摩 | (79) |
| 慢性胆囊炎保健按摩 | (71) | 闭经自我保健按摩 | (79) |
| 胆绞痛保健按摩 | (71) | 子宫脱垂保健按摩 | (79) |
| 胆绞痛自我保健按摩 | (71) | 子宫脱垂自我保健按摩 | (80) |
| 胆石症保健按摩 | (72) | 预防白带增多保健按摩 | (80) |
| 胆石症自我保健按摩 | (72) | 预防白带增多自我保健按摩 | (80) |
| 糖尿病保健按摩 | (72) | 预防慢性盆腔炎保健按摩 | (80) |
| 糖尿病自我保健按摩 | (72) | 预防慢性盆腔炎自我保健按摩 | (80) |
| 低血糖保健按摩 | (72) | 预防耻骨联合分离症保健按摩 | (81) |
| 低血糖自我保健按摩 | (73) | 预防耻骨联合分离症自我保健按摩 | (81) |
| 膈肌痉挛保健按摩 | (73) | 预防阳痿保健按摩 | (81) |
| 膈肌痉挛自我保健按摩 | (73) | 预防阳痿自我保健按摩 | (81) |
| 疝气保健按摩法 | (73) | 预防遗精保健按摩 | (81) |
| 疝气自我保健按摩法 | (73) | 预防遗精的自我保健按摩 | (82) |
| 预防脱肛保健按摩法 | (73) | 预防雷诺氏病保健按摩 | (82) |
| 预防脱肛自我保健按摩法 | (73) | 预防雷诺氏病自我保健按摩 | (82) |

无脉症保健按摩	(82)	斜视自我保健按摩法	(86)
血栓闭塞性脉管炎保健按摩	(82)	上眼睑下垂保健按摩法	(86)
血栓闭塞性脉管炎自我保健按摩	(83)	上眼睑下垂自我保健按摩法	(86)
静脉曲张保健按摩	(83)	眼皮抽动保健按摩法	(86)
静脉曲张自我保健按摩	(83)	眼皮抽动自我保健按摩法	(86)
预防老年性痴呆保健按摩	(83)	预防麦粒肿按摩法	(86)
预防老年性痴呆自我保健按摩	(83)	预防麦粒肿自我按摩法	(87)
预防甲状腺机能亢进保健按摩	(83)	预防老年性白内障按摩法	(87)
无脉症自我保健按摩	(84)	预防老年性白内障自我按摩法	(87)
预防甲状腺机能亢进自我保健按摩	(84)	干眼症保健按摩法	(87)
口腔溃疡保健按摩	(84)	预防冻疮保健按摩	(87)
口腔溃疡自我保健按摩	(84)	预防冻疮自我保健按摩	(87)
牙痛保健按摩	(84)	预防头痛的自我保健按摩	(88)
牙痛自我保健按摩	(85)	预防近视眼的保健按摩	(88)
视神经萎缩保健按摩	(85)	呃逆的保健按摩	(88)
视神经萎缩自我保健按摩	(85)	呕吐的保健按摩	(88)
老花眼保健按摩	(85)	尿频、尿失禁的保健按摩	(88)
老花眼自我保健按摩	(85)	预防心绞痛保健按摩	(88)
预防神经衰弱按摩法	(85)	预防胃下垂保健按摩	(89)
耳鸣耳聋保健按摩法	(86)	咽喉肿痛保健按摩	(89)
耳鸣耳聋自我保健按摩法	(86)	个人自我保健按摩	(89)
斜视保健按摩法	(86)	孕妇保健按摩	(89)

练功健身驻颜

练功健身驻颜	(90)	长寿经	(112)
练功驻颜术	(90)	太极气功十三桩	(113)
练功驻颜原则	(91)	疏筋壮骨功	(114)
练功驻颜分类	(92)	易筋经	(116)
玉容童面功	(92)	武当养生功	(118)
真气运行法	(93)	太极运气法	(120)
太古意气功	(94)	返还术	(120)
因是子静坐法	(95)	太极拳驻颜法	(122)
先天气功筑基要诀	(97)	养生驻颜六字诀	(125)
内丹功	(99)	静功养生十二法	(129)
玉龙娇柔术	(100)	长寿功	(132)
存想美容功	(102)	五禽戏	(133)
暗示青春功	(103)	八段锦	(135)
音乐美容功	(103)	三元功	(136)
龟息功	(104)	龙形功	(137)
不老回春功	(104)	空劲气功	(138)
经络导引动功	(106)	养生站桩功	(142)
气功导引驻颜	(109)	行气功	(143)

行意洗髓功	(145)	美乳功	(190)
少林易筋洗髓功	(145)	美发导引术	(191)
床上八段锦	(146)	固发功	(191)
床上美容功	(147)	养发功	(191)
阴阳回春功	(148)	运气明目静功	(192)
强心健肺功	(149)	明目功	(192)
三“8”运气法	(149)	眼保健功	(193)
红颜嫩肤功	(150)	健目功	(194)
润肤功	(150)	眼气功操	(196)
自在头面功	(150)	眼睛回春功	(196)
还童颜功	(155)	明目益视功	(197)
点穴除皱美容功	(156)	健鼻功	(197)
自我气功美容按摩	(157)	口腔回春功	(197)
捧气贯顶法	(159)	固齿功	(198)
逍遥步行功	(163)	肿眼泡消除功	(198)
丹鹤气功	(164)	练功消粉刺驻颜法	(198)
外丹功	(164)	瑜伽消粉刺法	(199)
丹田功	(164)	行气消瘰法	(199)
运指健身驻颜法	(165)	中青年健身操	(199)
润手嫩肤功	(166)	老年健身操	(200)
润泽肌肤瑜伽功	(166)	女性健美操	(201)
光泽皮肤瑜伽法	(167)	椅上体操	(205)
使皮肤红润的瑜伽	(167)	放松操	(206)
虬龙绳健身法	(167)	旅游健美操	(206)
道家养生长寿术驻颜法	(168)	水中健身操	(207)
回春功	(168)	甩手操	(207)
上元功	(169)	五分钟形体锻炼	(207)
鹏翔功	(170)	女子头颈健美操	(208)
龟缩功	(170)	五分钟脸部健美操	(208)
龙游功	(172)	姿态性驼背矫正操	(208)
蟾游功	(175)	双下巴消除操	(209)
天环功	(175)	逆行健身法	(209)
地环功	(176)	爬行法	(210)
人环功	(176)	倒立健身法	(210)
八仙庆寿功	(178)	骑车健身法	(210)
玉蟾吸真功	(180)	散步法	(210)
莲花座功	(181)	爬楼运动	(211)
玉蟾翻浪功	(181)	三十秒减肥法	(211)
气功健身局部减肥操	(182)	步行减肥法	(212)
形神庄气功	(183)	上下楼梯减肥法	(212)
健体益形功	(189)	站立减肥法	(212)
隆胸健美功	(190)		

中药健身驻颜

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 永和公主洗面药 | (213) | 羊髓膏 | (222) |
| 永和公主澡豆方 | (213) | 羊乳膏 | (222) |
| 千金悦泽方 | (213) | 隐居效验方 | (222) |
| 丹砂方 | (213) | 玉容粉 | (222) |
| 红玉膜 | (213) | 滋润手面方 | (223) |
| 半年红 | (214) | 面上黑气方 | (223) |
| 洗面光彩方 | (214) | 藿香散 | (223) |
| 杨太真红玉膏 | (214) | 白附子膏 | (224) |
| 桃仁澡豆方 | (214) | 五香散 | (224) |
| 令面生光方 | (215) | 澡豆方 | (224) |
| 医方面脂膏 | (215) | 定年方 | (224) |
| 令面悦泽方 | (215) | 羖羊胫骨方 | (225) |
| 玉屑面膏 | (215) | 面黑令白方 | (225) |
| 崔氏澡豆 | (216) | 悦白方 | (225) |
| 广济澡豆方 | (216) | 面白如玉方 | (225) |
| 皇帝涂容金面方 | (216) | 古今录验苏合煎方 | (225) |
| 常敷面脂 | (216) | 洗面如玉膏 | (226) |
| 常用蜡脂方 | (217) | 杏仁面脂 | (226) |
| 崔氏蜡脂方 | (217) | 天花粉方 | (226) |
| 千金面脂 | (217) | 白杨皮散 | (226) |
| 猪蹄汤 | (217) | 变白方 | (226) |
| 华容膏 | (218) | 升麻白芷汤 | (227) |
| 莹肌如玉散 | (218) | 冲和顺气汤 | (227) |
| 变容悦泽方 | (218) | 栗莪散 | (227) |
| 玉屑膏 | (218) | 御前洗面药 | (227) |
| 杨妃不老方 | (218) | 皇后洗面药 | (227) |
| 纯阳红妆丸 | (219) | 孙仙少女膏 | (228) |
| 乌麻散 | (219) | 杏仁膏 | (228) |
| 牛乳丸 | (219) | 八白散 | (228) |
| 玉竹丸 | (219) | 面膏 | (228) |
| 仙莲丸 | (219) | 面上皱裂方 | (229) |
| 黄精冰雪丸 | (219) | 七白膏 | (229) |
| 白面方 | (220) | 鹿角膏 | (229) |
| 西施玉容散 | (220) | 延年面脂方一 | (229) |
| 玉女桃花粉 | (220) | 延年面脂方二 | (230) |
| 冬瓜洗面药 | (220) | 崔氏造燕脂法 | (230) |
| 麝香面膏 | (220) | 麝角涂法 | (230) |
| 仙光散 | (221) | 洗面黥药 | (230) |
| 珍珠粉 | (221) | 三花除皱液 | (231) |
| 钱王红白散 | (221) | 蹄浆面膜 | (231) |
| 面黥方 | (221) | 神仙玉女粉 | (231) |

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 还童汤 | (231) | 干地黄丸 | (241) |
| 楮实散 | (231) | 桃花丸 | (241) |
| 桃仁膏 | (232) | 补肾地黄酒 | (241) |
| 玉屑方 | (232) | 六味地黄丸 | (242) |
| 养老延年服茯苓方 | (232) | 犀角升麻丸 | (242) |
| 慈禧太后驻颜方 | (232) | 地黄汤 | (242) |
| 容颜不老方 | (232) | 治面皤方 | (242) |
| 扶桑至宝丹 | (233) | 菟丝祛斑汤 | (242) |
| 还少丹 | (233) | 散风扶脾汤 | (243) |
| 益寿永贞膏 | (233) | 枇杷叶丸 | (243) |
| 神仙饵菟丝子方 | (233) | 祛斑汤 | (243) |
| 阳春酒 | (234) | 化瘀丸 | (243) |
| 何首乌丸 | (234) | 消斑汤 | (243) |
| 山药丸 | (234) | 化斑汤 | (243) |
| 楮桃方 | (234) | 灭瘢痕方 | (244) |
| 玉容散方一 | (234) | 赤地利散 | (244) |
| 玉容散方二 | (235) | 六物灭瘢膏 | (244) |
| 玉容散方三 | (235) | 小品灭瘢方 | (244) |
| 面脂方 | (235) | 丹参灭瘢方 | (244) |
| 文仲方 | (235) | 灰米膏 | (244) |
| 茯苓膏 | (235) | 白僵蚕膏 | (245) |
| 麝香膏 | (236) | 黄矾膏 | (245) |
| 云母膏 | (236) | 辛夷膏 | (245) |
| 治面黦方 | (236) | 千金灭瘢膏 | (245) |
| 玉肌散 | (236) | 取痣饼药 | (246) |
| 时珍正容散 | (236) | 治痣方 | (246) |
| 面上黑子方 | (237) | 炉灰膏 | (246) |
| 藁本方 | (237) | 血瘤方 | (246) |
| 雀斑方 | (237) | 麦麸散 | (247) |
| 五白膏 | (237) | 铁扫帚液 | (247) |
| 养容膏 | (237) | 普济灭瘢方 | (247) |
| 连子胡同方 | (238) | 救急灭瘢方 | (247) |
| 柿叶去斑膏 | (238) | 消瘢方 | (247) |
| 白芨膏 | (238) | 去面上黑痣方 | (247) |
| 玉簪花液 | (238) | 治粉刺黦黯方 | (247) |
| 山柰散 | (238) | 红膏 | (248) |
| 养治雀斑立愈方 | (238) | 硫黄膏 | (248) |
| 祛斑液 | (239) | 改容丸 | (248) |
| 香肥皂玉容丸 | (239) | 万病回春粉刺方 | (248) |
| 紫草洗方 | (239) | 添容丸 | (249) |
| 玉容丸 | (240) | 肥皂丸 | (249) |
| 艳容膏 | (240) | 浮水膏 | (249) |
| 治外膏 | (240) | 粉刺方 | (249) |
| 济生澡豆方 | (241) | 山慈菇散 | (249) |

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 肥皂方 | (250) | 槐枝散 | (259) |
| 颠倒散 | (250) | 乌须固齿补肾散 | (259) |
| 千金涂面方 | (250) | 升麻散 | (260) |
| 治妇人面上粉刺方 | (250) | 龙花蕊散 | (260) |
| 白膏 | (251) | 蜀椒散 | (260) |
| 真君妙贴散 | (251) | 御前白齿散 | (260) |
| 萱草膏 | (251) | 升麻泻热散 | (260) |
| 五倍子膏 | (251) | 润脾膏 | (261) |
| 枇杷清肺饮 | (251) | 甲煎法 | (261) |
| 马齿苋膏 | (252) | 柏叶膏 | (261) |
| 黄连散 | (252) | 千金肾热汤 | (261) |
| 何首乌方 | (252) | 金主绿云油 | (262) |
| 痤疮平 | (252) | 洗发菊花散 | (262) |
| 黄芩清肺饮 | (252) | 南烛草煎丸 | (262) |
| 五参丸 | (253) | 神应养真丹 | (262) |
| 柏子仁散 | (253) | 生发乌云油 | (262) |
| 清肺散 | (253) | 胡麻叶汤 | (263) |
| 加味甘桔汤 | (253) | 犀皮汤 | (263) |
| 肺风丸 | (254) | 腊泽饰发方 | (263) |
| 桦皮散 | (254) | 秦椒丸 | (263) |
| 明目枕 | (254) | 七宝美髯丹 | (263) |
| 洗风赤眼肿痛方 | (254) | 丁香煮散 | (264) |
| 清目养阴洗眼方 | (255) | 地骨皮丸 | (264) |
| 明眼袋 | (255) | 牢牙乌髭方 | (264) |
| 麦门冬汤 | (255) | 一醉不老丹 | (264) |
| 枸杞丸 | (255) | 铅梳子方 | (264) |
| 拨云散 | (255) | 胡麻膏 | (265) |
| 明目令发不落方 | (255) | 摩顶黑发方 | (265) |
| 夜光育神丸 | (256) | 却老乌须健阳丸 | (265) |
| 羚羊角汤 | (256) | 乌须内补人参丸 | (265) |
| 凌霄花散 | (256) | 祛风换肌丸 | (266) |
| 木兰皮膏 | (256) | 沐头汤 | (266) |
| 石殿撰鼻鼓方 | (256) | 旱莲膏 | (266) |
| 冰玉散 | (257) | 龙脑膏 | (266) |
| 冬瓜子仁散 | (257) | 千金生发膏 | (267) |
| 凉血四物汤 | (257) | 魏文帝用秘验方 | (267) |
| 梔子丸 | (257) | 梳头零陵香油 | (267) |
| 白矾散 | (257) | 洁发威仙油 | (267) |
| 防风散 | (258) | 惜发神梳散 | (267) |
| 治鼻赤方 | (258) | 七仙丹 | (267) |
| 固齿良方 | (258) | 神仙六子丸 | (268) |
| 玉池散 | (258) | 甘露饮 | (268) |
| 藁本散 | (259) | 五香丸 | (268) |
| 陈希夷刷牙药 | (259) | 洗香丸 | (268) |

桂浆末	(268)	干香方	(272)
含香丸	(269)	荷叶散	(272)
石灰散方	(269)	泽泻汤	(273)
治身体臭方	(269)	地仙丸	(273)
隐居效验狐臭方	(269)	肥治方	(273)
乌龙丸	(269)	轻身散	(274)
治狐臭方	(270)	防风通圣散	(274)
治身体臭令香方	(270)	减肥轻身方	(274)
加味香肥皂方	(270)	防己黄芪汤	(274)
香粉方	(270)	补气定痰饮	(275)
透香丸	(271)	葛洪服药取白方	(275)
令人香方	(271)	补益葵藜丸	(275)
香身方	(271)	小地黄煎丸	(275)
裹衣干香方	(271)	石斛丸	(276)
千金薰衣香方	(272)	火薪汤	(276)
薰衣湿香方	(272)	瘦治法	(276)

药膳健身驻颜

药膳健身驻颜	(277)	参灵龟	(281)
何首乌煮鸡蛋	(277)	磁朱鸡肝酥	(281)
枸杞子炖羊脑一	(277)	龙枣心	(281)
何首乌煨鸡	(277)	银耳参枣羹	(281)
虫草红枣炖甲鱼	(277)	桑椹蒸蛋	(281)
玄参炖猪肝	(277)	鹌鹑蛋羹	(281)
磁石猪肾羹	(278)	白菊肝	(281)
枸杞子炖牛肉	(278)	九月肉片	(281)
枸杞蒸鸡	(278)	苍肝蒸蛋	(282)
淮药肉麻元	(278)	枸杞羊脑	(282)
枸杞肉丝	(278)	独活蛋	(282)
枸杞桃仁鸡丁	(278)	归参炖母鸡	(282)
桃杞鸡卷	(279)	归地烧羊肉一	(282)
芝麻兔	(279)	参归鳝鱼羹	(282)
清蒸枸杞鸽	(279)	当归煨鸡	(282)
冬虫夏草炖黄雀	(279)	黄精炖猪瘦肉	(283)
虫草金龟	(279)	菊花鲈鱼块	(283)
冰糖湘莲	(280)	双参肉	(283)
杜仲腰花	(280)	爆人参鸡片	(283)
清炖栗子白鸽	(280)	白鸽煮酒	(283)
二至鹌鹑蛋	(280)	润肤心肺膳	(283)
首乌蒸蛋	(280)	厚朴煨肘	(283)
强补猪肝	(280)	地黄蒸鸭	(283)
羊肾苁蓉羹	(280)	芪甲鸡	(284)