

丛峰著

二十一世纪  
美容必备读本

经穴  
美容探秘

中国医药出版社

**京新登字 109 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

经穴美容探秘/丛峰著. - 北京:中国检察出版社, 1998.2

ISBN 7-80086-529-0

I. 经… II. 丛… III. ①经络-美容②穴位-美容IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 05246 号

**经穴美容探秘**

丛峰著

中国检察出版社出版发行

北京市东城区东总布胡同 10 号

新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂

850×1168 毫米 32 开 6.875 印张 174 千字

1998 年 4 月第一版 1998 年 4 月北京第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80086-529-0/D·530

定价:16.80 元

# 前 言

## 未来美容的希望——经穴美容

提起穴位，广大的消费者和美容专业人士都很熟悉，因为它在美容按摩和护理中经常被使用。然而，为什么要使用这些经穴，这些经穴在美容中的作用到底是什么，如何才能更准确、更有效的使用所掌握的美容经穴和按摩手法，并且能够准确判断出各类皮肤疾患的情况、特点，并给予具有针对性的护理，则为大多数人所不知。相信从这一时刻开始，“经穴美容”会为您有效的解决了上述疑问。使美容不再是美容师的专利，而离您越来越近。

美容做为各种高科技产品争相运用，多种学科相互融通的边缘学科，已开始走出原有的那种小作坊式的操作模式，向着科学、安全、高效、经济、损伤性小、后遗症小的疗效性美容的道路发展。这必将打破原有的简单的美容观念，并对美容师的业务素质 and 水平提出更高的要求。在这种情况下，“经穴美容”这一既传统又新鲜的美容新理论应运而生，它摒弃了原有的那种没有针对性的、单一的护理方法和以只传授一套按摩手法为主的教学方法，将原有美容护理的水准提高到了一个新的高度，使其更具理论性、针对性和实用性。美容师阅读本书可以有效的提高自身的业务能力和素质，消费者读过此书，可以增强自我保护意识，了解日常生活中的美容窍门。

“经穴美容”是将现代医学的解剖、生理及皮肤病理知识；传统医学的经络、经穴、脏腑及辨证诊断知识与传统经穴按摩手法相结合，而创设出来的既有理论性又有实用性的美容方法，在理论上它强调各种医学知识与美容实践的关系和对美容实践的指导作用；在实践上则强调使用经穴、手法的准确性和效果，以及辨证诊断与治疗的观察，从而使美容实践更接近医疗的本质，使美容教育更加规范化和高素质化。使美容少一点盲目性，多一点科学性；使更多的美容师从过去单一的、乏味的美容按摩中解放出来，真正掌握和灵活运用所学的各种知识，成为一名具有“辨证诊断、辨证选穴、辨证治疗、辨证观察”能力的美容工作者。从而建立起科学的有利于所有美容爱好者的美容新概念。在今后，任何形式的美容服务，必将走向安全、高效、经济、损伤性小、后遗症小的医疗美容的过程中，传统的“经穴美容”，必将发挥其不可估量的作用。

本书具有以下特点：

(1) 理论与实践并重，讲求理论对实践的指导作用。阅读本书可为您从事美容行业奠定良好的基础，同时也是美容师资格考试必备的参考书。

(2) 每一章节的开头都表明该章的宗旨，以便阅读者对本章内容进行总结。

(3) 每一章节均列有医学理论与美容实践的关系，美容师和消费者可根据其内容，自行调整美容护理的方法和程序。

(4) 本书注重实际应用，故文章词句，通俗易懂，可读性强，便于各阶层读者阅读。

限于作者水平有限，本书错误之处在所难免，恳切希望读者给予批评指正，并增加交流。

# 目 录

---

前 言 未来美容的希望——经穴美容 .....	( 1 )
<b>第一章 美容概论 .....</b>	<b>( 1 )</b>
第一节 美容的概念及知识 .....	( 3 )
第二节 美容师需要掌握的知识和技术 .....	( 6 )
<b>第二章 美容的直接对象——皮肤 .....</b>	<b>( 9 )</b>
第一节 皮肤的组织与结构 .....	( 11 )
第二节 皮肤的生理功能 .....	( 18 )
第三节 皮肤结构及特性对美容的启示 .....	( 23 )
第四节 皮肤分类与简易护理原则 .....	( 25 )
<b>第三章 美容实践的基础——面部解剖 .....</b>	<b>( 29 )</b>
第一节 面部骨组织 .....	( 30 )
(一) 面部骨解剖 .....	( 30 )
(二) 面部骨解剖与美容的关系 .....	( 31 )
第二节 面部肌组织 .....	( 32 )
(一) 面部肌组织 .....	( 35 )
(二) 面部肌组织与美容的关系 .....	( 35 )
第三节 面部循环系统 .....	( 36 )
(一) 面部循环系统 .....	( 36 )
(二) 面部循环系统与美容的关系 .....	( 41 )
第四节 面部神经系统 .....	( 42 )

第五节 面部皮组织 .....	(43)
第六节 面部解剖对美容的启示 .....	(43)
<b>第四章 祖国医学理论与美容实践 .....</b>	<b>(45)</b>
第一节 阴阳、五行与美容 .....	(46)
(一) 阴阳学说 .....	(47)
(二) 五行学说 .....	(48)
(三) 阴阳、五行学说与美容的关系 .....	(50)
第二节 中医藏象学说与美容 .....	(50)
(一) 五脏生理、病理与美容 .....	(51)
(二) 六腑生理、病理与美容 .....	(57)
(三) 五脏、六腑与美容的关系 .....	(59)
第三节 经络与美容 .....	(59)
(一) 经络系统的组成 .....	(60)
(二) 头面部经络分布与走向 .....	(60)
(三) 头面部经络分布和走向与美容的关系 .....	(66)
<b>第五章 美容经穴解 .....</b>	<b>(69)</b>
第一节 头面部美容经穴 .....	(70)
第二节 四肢美容经穴 .....	(79)
第三节 胸腹部美容经穴 .....	(85)
第四节 腰背部美容经穴 .....	(90)
<b>第六章 面部皮肤美容问题的诊断方法 .....</b>	<b>(99)</b>
第一节 中医面诊与美容判断 .....	(101)
第二节 阴阳判断法 .....	(104)
第三节 五行判断法 .....	(105)
第四节 经络分布诊断法 .....	(107)

第五节 八卦、时间判断法.....	(108)
第六节 面部分区判断法.....	(110)
<b>第七章 常见美容问题的判断与护理原则.....</b>	<b>(113)</b>
第一节 痤疮的判断和美容护理原则.....	(114)
(一) 痤疮的面部分区.....	(114)
(二) 痤疮的辩证分型、临床表现及治疗原则...	(116)
(三) 各型痤疮治疗的按摩经穴和药物配方.....	(118)
第二节 色斑的判断和美容护理原则.....	(120)
(一) 斑块的面部分区.....	(121)
(二) 斑块的辩证分型、临床表现及治疗原则...	(122)
(三) 各类色斑治疗的按摩经穴和药物配方.....	(126)
<b>第八章 经穴美容按摩手法.....</b>	<b>(131)</b>
第一节 按摩对人体的作用及美容师的手部锻炼 .....	(133)
(一) 按摩对人体的作用.....	(133)
(二) 美容师的手部锻炼.....	(134)
第二节 经穴美容按摩手法解.....	(136)
第三节 痤疮及斑块皮肤经穴美容按摩基础手法 .....	(140)
第四节 丛氏最新美容经穴按摩手法程序.....	(146)
<b>第九章 作者发表的部分论文和文章剪辑.....</b>	<b>(151)</b>
<b>第十章 附表.....</b>	<b>(201)</b>

## 第一章

# 美容概论

### 本章宗旨

- 1、简述有关美容的概念和知识
- 2、简述经穴美容的特点
- 3、简述美容师应当掌握的知识和技术



## 绪 论

日常生活中我们所接触到的“美容”，并不是在医院里需要使用各种医疗器械才能完成的“医学美容”，而是以改善皮肤环境、保持皮肤良好状态为目的的“生活美容”。当今社会，科学技术的飞速进步和物质生活水平的日益提高，将更多的女性送进美容院，接受美容师为她们进行的面部皮肤护理。然而，美容院毕竟不是医学院，美容师也不是皮肤医生。因此，在美容院中美容师如何引导和帮助顾客进行正确的皮肤护理，就成为“生活美容”的关键所在。

目前，大量的专业美容师都在为不断提高“生活美容”的疗效进行着不懈的努力。世界各地的高科技产品和技术也被不断的引入和使用，这对中国美容业的发展起到了极大的推动作用。与此同时，中国的美容工作者也通过自己的努力，开发和研制出具有中国特色的行之有效的美容方法和产品。“经穴美容学”就是在这一个条件下孕育而生的一种新型的“生活美容”法。本书作者力求以一种全新的方式阐述和介绍，在“生活美容”护理中以中西理论相结合，共同指导美容实践，进而获得安全、稳定效果的美容方法。

中国是一个拥有五千年文明历史的古国，有文字记载的医学历史也有两千多年。中国医学在两千多年的发展过程中，对大量的皮肤问题进行了深入的探讨和研究，并对其中影响容貌美观的问题进行了科学的分类，提出了行之有效的治疗方案，如在《黄帝内经》中将“痤疮”诊断为“肺风粉刺”，并提出相应的治疗措施。可见在两千多年前，中医学对皮肤美容问题已有了较为详细的分类和辨证治疗的手段。现代美容起源于欧洲，先进的科学技术使“美容技术”得到了高速的发展，然而，未来的美容，一定是现代与传统相结合，中西文化相结合，现代的科学技术与传统的简易治疗手法相

结合的结晶。因此，我们有理由坚信中国必将成为未来世界的“美容王国”。因为在祖国传统文化的沃土中我们可以吸取丰富的营养。所以我提醒中国的美容工作者，一定不要忽视我们祖先给我们留下的宝贵遗产。因为那里会为我们提供丰富的营养。在目前，美容院的皮肤护理呈现出多元性、科学性和针对性的趋势，在这种情况下社会对美容师提出了更高的要求，即美容师一定是既要懂得医学常识，同时又要掌握多方面科学知识的专业人才。在进行生活美容护理时，美容师除了要了解皮肤的结构、生理、病理外，更重要的是如何根据这些知识，正确的设计和创造出丰富而有效的美容方法。在这方面中国传统医学为我们提供了大量的、简便易行的、而且非常有效的方法。

## 第一节 美容的概念及知识

美容究竟起源于何时？何代？发起于哪一个民族？已无法准确的考证。原始部落的人群从懂得用树叶遮羞到在祭祀中为表示对神灵的崇敬而将脸上涂满颜色，或为了吸引异性而佩带兽牙等，大概就是美容化妆活动雏形吧！但无论社会如何发展人类如何进步，有一点我们是完全可以相信的，美是人类所追求的共同目标。当人类有了美的意识，便有了对美锲而不舍的追求。爱美不仅是人类的天性，而且还是人类进化和文明发展的标志。

### 一、什么叫美容

美容一词可以从两个角度来理解。首先是“容”这个字，其次是“美”。“容”包括脸、仪态、和修饰三层意思。请看下表：

	脸	仪态	修饰
容	毛发、皮肤、面部、五官	文化素质、修养及社会行为、生活行为	修饰方法（如化妆）、修饰物品（首饰）、形体修饰（服装）

“美”则具有形容词和动词的两层含义。形容词表明的是美容的结果和目的是美丽的好看的；动词则表明的是美容的过程，即美化和改变的意思。因此简单的讲美容是一种改变原有的不良行为和疾病（面部），使之成为文明的、高素质的、具有可以被人接受的外观形象的活动和过程，或为达到此目的而使用的产品和方法。

美容的特点：

- (1) 美容来源于对不美现象的敏感，从而导致对美的追求。
- (2) 美是美容的目标和结果，即能够被个人和社会所接受。
- (3) 美容是心理和生理的共同表现。

(4) 所有的美容顾客，都认为自己在某一方面有一定的缺陷，而需要进行护理。

(5) 今后美容的发展，必定会沿着科学、高效、安全、省时、经济之路发展。

## 二、美容的分类

美容是一门边缘学科。由于它具有的高度联合性和实用性，使其不断的与其它学科相融合，进而形成了不同的美容分支。一般情况下美容可分为生活美容、保健美容和医学美容三大类。

生活美容：其特点是通过对人体表面的修饰来增加人体的美感，其内容包括化妆品及护肤品的使用、生活化妆、服饰等。

保健美容：其特点是通过各种保健及护理手段，来保持人体生理功能的正常，维护和增进身体的美感。其内容主要包括美容院的各项护理工作和美容药膳、生活卫生、保健按摩等。

医学美容：是利用各种医学方法，纠正和改善人体的缺陷，以塑造出更加完美的形体。其内容包括外科整形美容、药物美容等。

然而，在实际工作中根据美容的手段、目的及作用部位不同，又可划分出多种类型的美容。

根据美容的手段美容可分为：化妆美容、服饰美容、饮食美

容、饰物美容、药物美容、形象设计、手术美容、针灸美容、经穴美容、气功美容、按摩美容、运动美容、化学美容、物理美容等。

根据美容的部位美容可分为：皮肤美容、面部美容、头发美容、指甲美容、口腔美容、形体美容、乳房美容等。

根据美容的目的美容可分为：修饰美容、治疗美容、保健美容等。

美容分类与我们的认识

1、日常生活中的美容不是医学美容，美容师也不是皮肤医生，但他们一定要懂得皮肤医学。

2、日常生活中的美容方法和仪器用品是高科技技术的结晶。

3、美容的基本目的是扬长避短，保持原有的良好的，修复和改变原有的不良的。

4、现代美容要求美容师是具有医学及多方面科学知识的专业人员。

### 三、经穴美容

经穴美容是既属于生活美容又属于保健美容的一种美容方法。它是通过刺激体表经穴，达到激发经络、调整脏腑机能，促进血液循环，抵御外邪入侵，延缓衰老的一种美容方法。不仅可以在美容院中供美容师使用，而且消费者可以根据它的原理为自己制定一套切实可行的日常保健方法。所以说经穴美容是集保健和美容于一身的实用美容技法。

经穴美容的特点

(1) 经穴美容是以解决面部美容问题为目的的。

(2) 包融了大量的中西医理论。

(3) 经穴美容是建立在生活美容的基础之上的。

(4) 注重中西医理论在美容实践中的运用。

(5) 以“以指代针”的按摩、点穴手法为其特点。

(6) 经穴美容的按摩手法大多施用于经穴之上。

(7) 填补了面部问题判断法等多项空白。

(8) 可迅速掌握美容判断和治疗等实用技术。

#### 四、美容的目的

美容的目的可分为两种，即长期目的和短期目的。

长期目的：是美容的最终目的。它是以调节皮肤和脏腑功能为主，或是以永久性的改变容貌为目的的美容。她包括长期的美容护理及美容整形手术。

短期目的：是通过各种手段和方法，以满足暂时改变容貌的要求。为达到短时目的，美容师可以通过化妆或使用各种速效产品，来满足顾客的要求。

在有些时候长期目的和短期目的常常会发生变化。它们可以相互转化，使长期目的变为短期目的或使短期目的变为长期目的。例如：在老化皮肤的日常护理中，改善皮肤功能是美容的主要目的和长期目的；而当顾客马上要出席晚会或演出时，暂时改变容貌就成为美容的主要目的和短期目的。因此美容师要善于在长期目的和短期目的之间根据客人的需要，进行巧妙的选择，以满足顾客的最终要求。

## 第二节 美容师需要掌握的知识和技术

在今天，美容院已开始向多元化、科学化、规模化发展。美容也成为多学科共同支持的尖端科学。美容院已成为名副其实的高科技产品的实验基地，美容师所使用的物品也名副其实的成为了高科技技术的结晶。随着科技的发展，美容院操作中技术含量日益增高，消费者对各种产品的知识需求也呈不断上升趋势，人们已不再满足迷迷糊糊地接受美容护理，而需要美容师在美容实践中给予她们更多的指导和帮助。因此为适应社会和顾客的要求，美容师就必须掌握大量与美容有关的科学和医学知识。

### 一、美容师需要掌握的知识

美容师需要掌握的知识主要有医学知识、生活知识、心理学知识、美学知识、色彩知识、商业经营知识、最新的科学知识等多种知识。

医学知识包括西医学和中医学知识。

西医学：解剖学、生理学、生物学、生化学、皮肤病学、内科学（内分泌学）血液学、急救学、营养学等。

中医学：中医诊断学、脏腑学说、经络、经穴学说、中医治疗学（内治、外治）、中医外科学等。

生活知识包括文化知识、营养学知识和卫生保健知识。

文化知识：历史、地理、民族、中外传统文化知识。

卫生保健知识：卫生知识、健身知识、化学知识、药品知识、化妆品知识。

营养学知识：植物营养、动物营养、自身营养、烹饪、营养卫生学。

心理学知识包括消费心理、营销心理、疾病心理、护理心理。

### 二、美容师需要掌握的技术

美容是一项技术性和实践性都很强的的工作。因此美容工作需要美容师掌握比较全面的操作技术。美容师需要掌握的技术包括：专业技术和辅助训练技术。其中专业技术之中包括：按摩技术、化妆技术和纹饰技术。由于纹饰技术大多是在医院中完成，因此对于在美容院中工作的美容师此一技术的操作应持慎重态度。

专业技术包括经穴技术、按摩技术、各种护理程序和法则，对新技术的掌握和训练。

经穴技术包括：经穴的位置、作用；经络的分布和走向；经穴的选择和搭配；经穴的使用方法。

按摩技术包括：按摩手法的操作、按摩手法的目的、疾病对按摩手法的要求、按摩手法的选择与搭配。

辅助训练技术包括：按摩手法的训练、美容师的服务训练、美容师的健康训练（心理、身体）、特殊要求的训练四个部分。

## 第二章

# 美容的直接对象——皮肤

### 本章宗旨

- 1、讨论皮肤的组织与结构
- 2、解释皮肤的组织结构与美容的关系
- 3、说明皮肤对一些外界刺激的反映
- 4、说明皮肤的生理功能
- 5、说明在美容实践中如何利用皮肤的生理功能



## 绪 论

在世界上，无论男女，任何一个人对自身皮肤的健康和外貌都非常关心，没有人会希望皮肤充满瑕疵。而对于专业美容师来说，了解和研究皮肤的结构是非常重要的。

皮肤是美容的直接对象，也是人体最大的器官，它执行着维持身体健康和外形美观所必须的各项重要功能。正常的皮肤，应该是微含水分、细腻、柔软、没有任何瑕疵和疾病，呈弱酸性且其组织和外观触摸时感觉柔顺、光滑。皮肤自身的结构和生理特性，是每一个接受美容服务和从事美容工作的人员，在进行美容前应当了解和掌握的。这些知识，为我们正确的选择和运用各种美容方法，提供了可靠的理论基础。同时，也提高了消费者自身对美容的认识和自我保护意识。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，并与其下的组织相连。成人的皮肤面积约1.6平方米，重2.73公斤。由于人体部位的不同，皮肤的薄厚也不相同。不包括皮下组织，皮肤的厚度约为0.5—4毫米。眼睑、乳部等处皮肤较薄；而足底等处的皮肤则较厚。皮肤具有弹性，能够抵抗细菌及其它有害物质的侵入，而且在正常情况下可以自行重生。下面的一组数字可以帮助我们更好的了解皮肤结构的精确性和复杂性。

每一平方寸的皮肤含有：

65 根毛发

70 米的神经

650 条汗腺

1300 条痛觉神经末梢

78 个热觉感受器

95—100 条皮脂腺

17 米的血管

950 万个细胞

1.95 万个知觉神经细胞

13 个冷觉感受器