

ZHENJIU MEIRONG SUCHENG SHOUC

邵水金 主编

[针灸]

美容

速成手册



上海科学技术文献出版社



针灸美容速成手册

邵水金 主编



ZHENJI

UCE

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸美容速成手册 / 邵水金主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.8

ISBN 7-5439-2626-1

I. 针... II. 邵... III. 美容—针灸疗法—手册
IV. R246.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第054487号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

针灸美容速成手册

邵水金 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/64 印张4.25 字数108 000

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2626-1 / R·732

定价: 10.00元

<http://www.sstlp.com>

主 编：邵水金

副主编：张玉文 严国豪 牟芳芳

编 委：单宝枝 杨才弟 杨 允
董 艳 于 波

前 言

随着人们生活水平的提高,追求美已成为一种时尚,美容已成为目前人们的热门话题之一。针灸美容从中医学的整体观念出发,充分调动人体自身的积极因素,具有简便易行、安全可靠、效果显著、无不良反应等特点,从根本上使人变美,为人体美容提供了一条行之有效的途径。目前,已引起了国内外不少美容专家的重视,越来越受到美容医师和广大患者的青睐。为此,我们收集了大量相关资料,编写了《针灸美容速成手册》。

本书共分上、中、下三篇。上篇为针灸美容基础理论,介绍了针灸美容的概述、解剖学基础、常用穴位和常用方法,其中针灸美容的常用方法包括体针、耳针、三棱针、皮肤针、火针、电针、穴位埋线、穴位注射、艾灸和拔罐。中篇为

针灸美容治疗,介绍了皮肤科、五官科及其他损美性病证的治疗和针灸保健美容。下篇为其他美容方法,介绍了按摩、中药和膳食美容。

本书图文并茂,内容丰富,通俗易懂,可作为广大临床医生、医药院校学生、美容院美容师的参考用书,亦可作为广大美容爱好者的学习用书。由于本人水平所限,书中不足之处,望广大读者指正。

上海中医药大学

邵水金

2005年3月

目 录

上篇 针灸美容基础理论

一、针灸美容的概述	(2)
(一) 针灸美容的概念	(2)
(二) 针灸美容的发展史	(3)
(三) 针灸美容的特点	(6)
二、美容的解剖学基础	(9)
(一) 皮肤的结构	(9)
(二) 皮肤的附属器	(17)
(三) 皮肤的血管、淋巴管、神经和肌肉	(21)
(四) 皮肤的生理功能	(23)
(五) 皮肤的临床类型	(26)
(六) 皮肤的美学观察标准	(28)
附 皮纹	(30)
三、针灸美容的常用穴位	(32)
(一) 常用体穴	(32)
(二) 常用耳穴	(81)
四、针灸美容的常用方法	(89)

(一) 体针	(89)
(二) 三棱针	(107)
(三) 皮肤针	(108)
(四) 耳针	(110)
(五) 电针	(111)
(六) 穴位注射	(112)
(七) 火针	(114)
(八) 穴位埋线	(115)
(九) 艾灸	(117)
(十) 拔罐	(121)

中篇 针灸美容治疗

一、皮肤科损美病证	(125)
(一) 神经性皮炎	(125)
(二) 皮肤瘙痒症	(127)
(三) 荨麻疹	(129)
(四) 湿疹	(131)
(五) 带状疱疹	(134)
(六) 脂溢性皮炎	(136)
(七) 接触性皮炎	(137)
(八) 日光性皮炎	(139)

(九) 白发·····	(140)
(十) 脂溢性脱发·····	(142)
(十一) 斑秃·····	(144)
(十二) 痤疮·····	(146)
(十三) 雀斑·····	(148)
(十四) 黄褐斑·····	(150)
(十五) 扁平疣·····	(151)
(十六) 酒渣鼻·····	(153)
(十七) 黑变病·····	(155)
(十八) 色素痣·····	(157)
(十九) 白癜风·····	(158)
(二十) 鱼鳞病·····	(160)
(二十一) 银屑病·····	(161)
(二十二) 蛔虫斑·····	(164)
(二十三) 面部毛细血管扩张症·····	(165)
(二十四) 瘢痕疙瘩·····	(166)
(二十五) 丹毒·····	(168)
(二十六) 腋臭·····	(169)
(二十七) 冻疮·····	(171)
(二十八) 鸡眼·····	(173)
(二十九) 手癣和足癣·····	(174)

(三十) 甲癬	(175)
(三十一) 妇女多毛症	(177)
二、五官科损美病证	(179)
(一) 近视	(179)
(二) 斜视	(180)
(三) 麦粒肿	(182)
(四) 上睑下垂	(183)
(五) 下睑臃垂症	(185)
(六) 眶周色素沉着症	(186)
(七) 眼轮振跳	(188)
(八) 溢泪症	(189)
(九) 慢性结膜炎	(191)
(十) 口周皮炎	(192)
(十一) 唇炎	(194)
(十二) 慢性喉炎	(195)
三、其他损美病证	(197)
(一) 面瘫	(197)
(二) 面肌痉挛	(199)
(三) 落枕	(200)
(四) 乳腺增生	(202)
(五) 肥胖症	(204)

(六) 消瘦	(207)
四、针灸保健美容	(210)
(一) 皮肤增白法	(210)
(二) 皮肤去皱法	(211)
(三) 皮肤红润法	(212)
(四) 驻颜抗衰法	(213)
(五) 生发固发法	(214)
(六) 乌发润发法	(215)
(七) 丰乳隆胸法	(216)
(八) 香口除臭法	(217)
(九) 聪耳法	(218)
(十) 明目法	(219)

下篇 其他美容方法

一、按摩美容	(221)
(一) 面部美容法	(221)
(二) 皮肤去皱法	(224)
(三) 痤疮防治法	(226)
(四) 晦黯面色防治法	(226)
(五) 皮肤过敏防治法	(227)
(六) 轻身减肥法	(227)

(七) 强身健体法	(230)
二、中药美容	(239)
(一) 护肤悦面方	(239)
(二) 祛疾悦面方	(241)
(三) 美手足方	(242)
(四) 美发方	(243)
(五) 美唇方	(245)
(六) 香身方	(246)
(七) 美形体方	(247)
三、膳食美容	(249)
(一) 粮食类美容食物	(249)
(二) 蔬菜类美容食物	(251)
(三) 水果类美容食物	(254)
(四) 干果类美容食物	(256)
(五) 鱼肉类美容食物	(257)
(六) 调味类美容食物	(259)
(七) 其他美容食物	(259)

上篇 针灸美容基础理论

一、针灸美容的概述

(一) 针灸美容的概念

美容一般是指美化容颜而言,有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官的美化和修饰;广义美容包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化。广义美容是在健康基础上的美容,是根据健康和美学标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体型姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果。

美容就范畴而言,人们又习惯将美容分为医学美容和生活美容。生活美容又称修饰美容,是运用各种美容化妆品使人体外表有缺陷的部分得到掩饰和矫正,或使无缺陷的部分锦上添花,更赏心悦目。如用粉底霜遮盖面部微小斑点,用腋香露遮掩腋臭,用口红使嘴唇轮廓

更加清晰,用胭脂使双颊更加红艳等。医学美容是运用医学手段来维护、修复和创塑人体美,以增进人的生命活力美感和提高生命质量的一门医学学科。它包括西医美容学和中医美容学。中医美容学根据手段与方法不同,又可分为中药美容、针灸美容、膳食美容、按摩美容、气功美容、情志美容、运动美容、音乐美容等。

针灸美容是在中医脏腑经络理论的指导下,运用体针、耳针、皮肤针、火针、三棱针、穴位注射、穴位埋线、艾灸、拔罐等针灸方法,刺激穴位,以疏通经络、调节气血、平衡阴阳、调整脏腑功能,达到治疗和保健目的的一种美容方法。

针灸美容可分为治疗和保健两大部分。治疗美容是运用针灸方法治疗损美性病证,以消除容姿缺陷,达到维护人体形象美的目的。保健美容是通过针灸方法,达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形、消皱润肤的目的。

(二) 针灸美容的发展史

针灸美容的发展与针灸学的发展是密不可

分的,同样经历了漫长的实践过程,其历史可追溯到数千年。1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的医学帛书《五十二病方》中记载了:“……尤(疣),取敝蒲席若藉之弱(弱),绳之,即燔其末,以久(灸)尤(疣)目,热,即拔尤(疣)去之。”《素问·生气通天论篇》云:“汗出见湿,乃生痃痹。……劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痃。”《素问·上古天真论篇》中指出:“……五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白……”。这些早期对损美性病证的论述与治疗,为后期针灸美容奠定了一定的理论基础。

晋代针灸美容有了进一步的发展,皇甫谧《针灸甲乙经》是我国第一部针灸学专著。书中记载:“手少阴气绝则脉不通,脉不通则血不流,血不流则发色不泽,故面色如黧……”,“足少阴气绝则骨枯,少阴者冬脉也,伏行而濡骨髓者也,故骨不濡则肉不能著骨也;骨肉不相亲则肉濡而郄,肉濡而郄故齿不长而垢,发无润泽……”,“手太阴肺气绝则皮毛焦,太阴者行气

温于皮毛者也,气弗营则皮毛焦,皮毛焦则津液去,津液去则皮节著,皮节著则爪枯毛折……”等等。这就从脏腑学说、经络学说、气血学说等方面,奠定了针灸美容的理论基础,并一直指导着针灸美容的实践。

唐代孙思邈在《备急千金要方》和《千金翼方》中专辟“面药”和“妇人面药”之篇,集中载刊美容药方。王焘《外台秘要》中全面介绍了灸法,并在该书中开辟了美容专篇。宋代王执中《针灸资生经》记载:“行间主面苍黑,太冲主面尘黑,支沟、间使、液门主面赤,气海疗冷病面黑,肾俞疗面黄黑。”明代杨继洲《针灸大成》记载:“足无膏泽:上廉”、“毛发焦脱:下廉”、“眼睑瞤动:头维、攒竹”等。高武《针灸聚英》认为:“天牖主治面青黄无颜色,下廉治毛发焦燥。”张介宾《类经图翼》也论及:“天牖主治面无颜色。身面赘疣,当疣上灸三壮即消,亦有止灸一壮,以水滴之自去者。”“凡腋气先用快刀剃去腋毛净,乃用好淀粉水调搽患处,六七日后,看腋下有一点黑者,必有空如针大,或如簪尖,即气窍