



皮肤医学美容专业系列丛书

中医美容疗法

李素娟 主编



学苑出版社

皮肤医学美容专业系列丛书

《中医美容疗法》

内容简介

《中医美容疗法》是皮肤医学美容专业系列丛书之一。本书上篇简要地论述了中医基础理论及中医美容的基本原理。下篇对于一些传统美容与现代美容技术相结合的方法诸如针灸、按摩、食疗、药膳、健身娱乐等给予详细介绍，使读者了解通过调节自身的阴阳平衡、保持一种良好的精神状态也是美容与保健所不可缺少的。

M

责任编辑：林霖

封面设计：李戎 ■ 张致民



美容医师指南

文饰美容技术

皮肤养护手册

常用美容技术与仪器

面部化妆与整体设计

中医美容疗法

ISBN 978-7-5077-0409-9



9 787507 704099 >

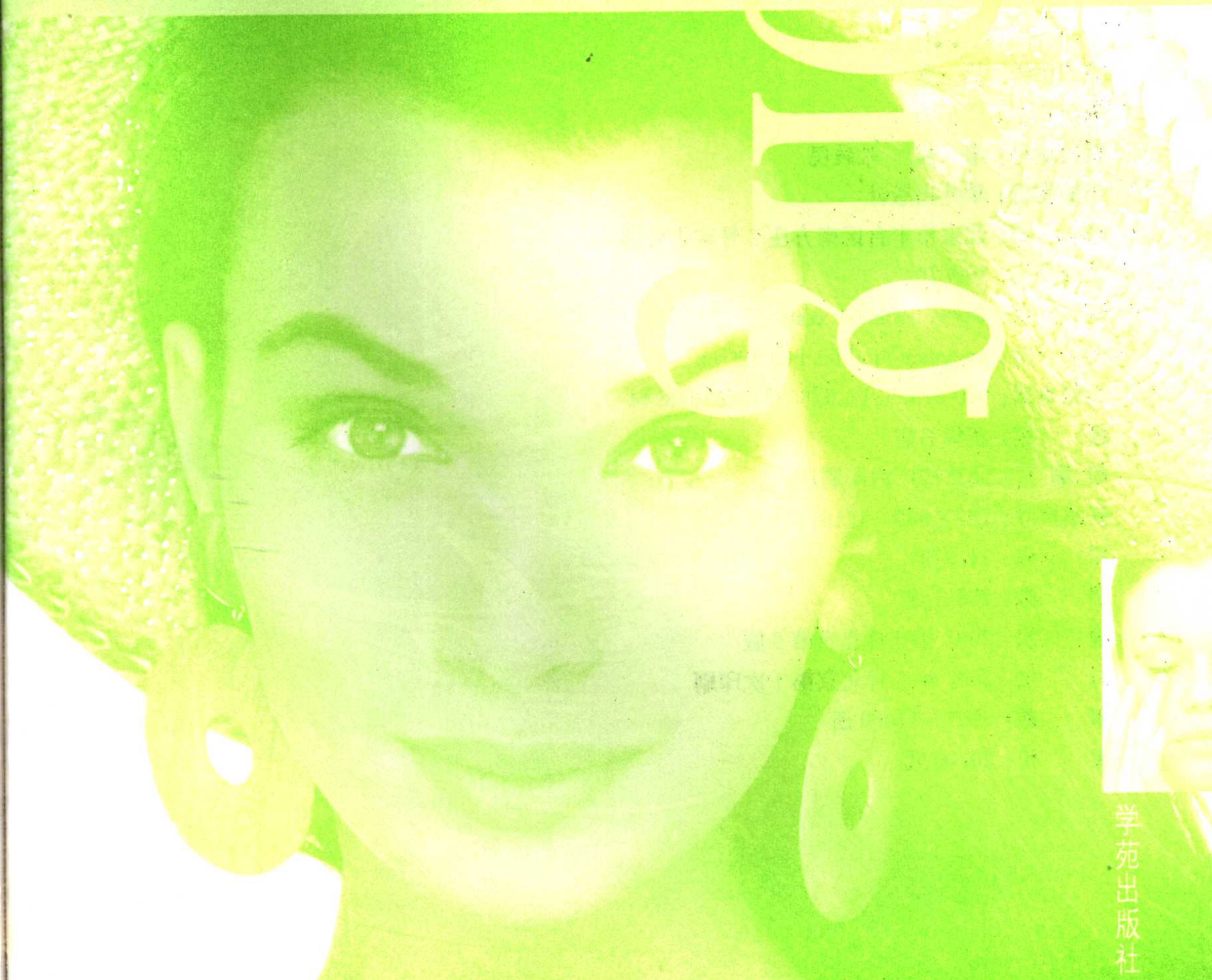
定价：20.00元



皮肤医学美容专业系列丛书

中医美容疗法

李素娟 主编



学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美容疗法 / 李素娟主编. -2 版. -北京: 学苑出版社, 2007. 6

(皮肤医学美容专业系列丛书)

ISBN 978-7-5077-0409-9

I. 中… II. 李… III. ①化妆-方法②美容-方法 IV. TS979

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12206 号

责任编辑: 林 霖

责任校对: 严小明

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×960 1/16

印 张: 11.375

字 数: 208 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 2 版

印 次: 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

印 数: 8001—11000 册

定 价: 20.00 元

《中医美容疗法》编委会

主 编 李素娟

副主编 谷 莎 贾桂玥

审 阅 方彰林

编 者 孙玉萍 郝 虹

匡 薇 李 明



序

美容医学是近十几年来，新兴起来的一门边缘学科，由我国学者首先提出，它既是临床医学的分支，又不同于一般临床医学，它将医学、心理学、美学、艺术融为一体，其服务对象主要是健康人群，是从医学的角度来研究美容，用医学手段塑造人体美的一门学科，囊括了医学美容理论、美容外科、皮肤美容、齿科美容、激光物理美容、中医药美容等诸多方面。

从一定意义上说，人的外在美是其生活的添加剂，尤其是在现代社会，社交、求职、择偶等等都有外貌和形体美的因素，这也是美容医学日益受到全社会欢迎的重要原因。健康乃人之共愿，求美则堪称时代风潮，力促人的健康与美的和谐统一，将是 21 世纪医学重要目标之一。

北京黄寺美容外科医院建于 1984 年，是全国最早从事医学美容的专科医院。目前医院是全军医学美容中心，中华医学会医学美学与美容学会全国临床研究培训中心，第四军医大学教学医院，并承办《中华医学美容杂志》。建院十五年来，已举办过 16 期全国美容外科学习班，和 48 期皮肤美容及美容外科进修班，培训了 5400 余人次医学美容医技人员，为使美容医学迅速健康发展，适应教学需要，我院已编著出版了 20 部美容外科和美容医学心理及人体美学方面的专著，8 部美容科普书籍。这次医院又组织常年工作在医疗美容第一线的医师们编写了《皮肤医学美容专业丛书》，该丛书分为《美容医师指南》、《文饰美容技术》、《皮肤养护手册》、《常用美容技术与仪器》、《面部化





妆与整体设计》、《中医美容疗法》共六本。丛书涉及了皮肤医学美容的方方面面，着重介绍了如何成为一个合格的美容医师，如何做好美容咨询，如何掌握文饰技术，如何设置出各种皮肤的治疗方案，如何使用、保养各种美容仪器，如何进行面部的化妆、形象设计，如何避免美容医疗纠纷的发生，如何利用祖国传统医学进行美容治疗，以及美容医院的经营、管理等方面的内容。

参加本套丛书编写的美容医师，均毕业于正规的医学院校，具有扎实的医学理论基础知识，又在美容临床工作十年以上，具有丰富的临床经验及临床教学体会。在编写本书时针对目前美容行业从业人员素质良莠不齐，损容事件时有发生混乱局面，作为从事美容事业多年的美容医师，确实感到非常痛心，出于一种良知，也出于一种责任感，我们愿意将多年的美容临床经验毫无保留的奉献给大家。一方面，为想从事美容工作的医师，提供一个最基础的、较规范的实际操作指导手册，为规范美容行业尽自己的一份努力，使美容行业能够进入一个良性循环的发展；另一方面，也间接的为广大爱美者，提供一个安全、有效的美容氛围，这是我们编辑这套具有较强实用价值的丛书的一份初衷。

由于该套丛书篇幅较大，时间仓促，编者的水平有限，书中肯定存在缺点和错误，一些专业名词、术语规范、一些提法尚不确切，敬请读者、同仁指正。

总装备部北京黄寺美容外科医院

院长：方彰林

副院长：丁芷林

一九九九年六月





前言

中华民族五千年的文明史源远流长、内容博大精深，祖国医学的传统理论随着美容医学事业的蓬勃发展和进步，给爱美和求美的朋友带来了新的生机和活力。

人们都清楚的了解：一切的成就、一切的财富都始于健康。然而人体的阴阳保持相对的平衡与协调，是机体健康的首要条件。其人体的阴阳平衡与协调，主要体现在人与自然界和机体内部两方面的统一，即中医强调整体观，也就是人与自然界的统一；机体脏腑器官、组织的统一。仅以饮食疗法为例：自然界春、夏、秋、冬四季的更替，温、热、暑、湿、寒、凉等气候变化，饮食的调理都必将影响着人体的阴阳消长，古代营养学家非常重视四时摄生、饮食调理。“民以食为天”“安谷则昌、绝谷则亡”就告诫人们，饮食调养可提高机体抗御疾病的能力，保持人体的正常生理功能，合理的饮食可治疗各种疾病。当然“食能养人，亦能伤人”，正如扁鹊所云“要身体必资于食，不知食宜者、不足以存上。”我们愿爱美的朋友不必刻意去追时尚，但愿能在正常生活中养成正确的饮食习惯、科学调配好您的食疗。美国营养学家将中国的传统食谱与进餐习惯称为“活的实验室”，有助于祛病强身。

我们书中还向爱美的朋友们介绍了针灸、按摩、药物、其他等中医养生美容方法，愿爱美的朋友们都为您的美丽而有一付好的心情，一付美好的心情比十付良药，更能解除您身体的疲惫和痛楚。





这套丛书包括《美容医师指南》、《文饰美容技术》、《皮肤养护手册》、《常用美容技术与仪器》、《面部化妆与整体设计》等共六册。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，难免有不妥之处，望美容界的同仁批评指正。

编 者



北京黄寺美容外科医院简介

北京黄寺美容外科医院始建于1984年，是全国最早从事美容外科的医院。医院位于北京市安定门外黄寺大街九号（邮编100011），除院部设有美容整形门诊部外，为了方便群众就诊，还在崇文门西大街5号，北三环中路57号，亚运村安慧北里3区12号开设了3个美容整形门诊部。现有医用建筑面积8000多平方米，病床80张，医务人员220人，其中副主任医师以上27人，主治医师65人，院长方彰林。

医院设有美容外科、口腔美容科、皮肤美容科、中医美容科、激光美容科、瘢痕美容科及创伤美容研究室等20多个科室。

医院设备先进，技术力量雄厚，可做身体各部位的美容整形手术。尤其对于重睑、眼袋、上睑下垂、隆鼻、外耳再造、丰下颌、除皱、隆乳、巨乳缩小、腹壁整形、吸脂减肥、瘢痕去除等手术有独到之处。15年来，医院免费回复了12万余封群众咨询信件，为国内外16万余名患者施行了美容整形手术，并为数百例外地美容手术效果不佳者进行了修复，均获得了满意效果。

注意总结经验是医院一大特色。医院已编著出版了一套美容整形系列专著，其中包括《美容整形外科学》（第一版、第二版）、《美容整形外科彩色图谱》、《眼部美容外科手术学》、《耳鼻部美容外科手术学》、《乳房美容外科手术学》、《最新美容材料与用品》、《美容手术技巧》、《美容外科应用解剖图谱》、《美容整形手术并发症》及《现代美容与整形》等共11部计467万字，4000余幅照片和插图，是国内第一套美容整形外科系列专著，1998年获全军科技成果进步二等奖。此外还编著了《美容手术图解》、《新编美容手术图解》、《美容外科新进展》、《美容医学心理学》、《实用整容外科手术学》、《实用医学美容》等专著，还在国内外医学期刊发表论文240余篇。并录制了《美容整形外科手术示教片》、《文眉、文眼线、文唇、皮

肤护理及化妆示教片》、《新编美容外科手术示教片》在全国公开发行。

重视科研工作 是医院又一特色。院党委鼓励医务人员钻研新业务、新技术。15年来全院开展的新业务、新技术已达80余项，获全军科技进步二等奖2项、三等奖18项、四等奖16项，国家专利6项，有的项目还在国际上获奖。研制的“凯林眉欢”文眉制剂，医用硅胶系列制品等已通过专家鉴定，并广泛应用于临床。乳腺反向双“V”切除法、小切口除皱器械的研制成功为众多的求美者解除了痛苦，带来了欢笑。

加强人才培养是医院另一特色。15年来举办了15期全国美容外科学班，48期美容外科医生进修班，培养美容外科医技人员5000余人次。目前这些学员已在全国各地生根、开花、结果。医院被称为培养美容外科医生的摇篮。

由于医院在医学美容临床、科研、人才培养等方面取得了可喜成绩，曾荣立集体二等功1次、三等功2次，多次被评为北京市精神文明标兵单位。中央电视台、北京电视台、人民日报、健康报、科技日报等多次报道了医院的事迹。全国各地及美、英、俄、日、瑞典、加拿大、新加坡等国的美容外科专家对医院的技术和服务倍加称赞，并派人员前来进行学术交流。由于医院在美容医学，特别是美容外科方面作出的巨大成绩，1990年成为原国防科工委美容外科医学专科中心，1993年成为中华医学会医学美学与美容学会全国临床研究培训中心，1994年成为《中华医学美容杂志》的承办单位，1995年成为中国人民解放军医学美容中心，1997年成为第四军医大学教学医院。



目 录

类面白刺灸	一
类刺美容灸	二
类刺人刺灸	三
类振面刺灸	四
类陈傅灸灸	五
类明灸	六
第一章 中医美容的基础理论	(1)
第一节 阴阳五行	(2)
第二节 藏象	(10)
第三节 气血津液	(20)
第四节 经络腧穴	(22)
第二章 针灸美容常用方法	(40)
第一节 毫针法	(40)
第二节 灸法	(48)
第三节 拔罐法	(51)
第四节 刺血法	(55)
第五节 穴位注射法	(57)
第六节 耳针法	(59)
第七节 火针法	(61)
第八节 电针法	(62)
〔附〕 针灸美容的应用	(66)
第三章 按摩美容	(86)
第一节 推拿手法	(86)
第二节 头颈项部推拿法	(92)
第三节 躯干四肢按摩法	(95)
第四节 足部按摩	(98)
第四章 药物美容	(102)
第一节 常见美容中药	(102)
第二节 内治法	(120)
第三节 外治法	(128)
第五章 饮食美容	(138)





一、	润肤白面类.....	(138)
二、	悦容增颜类.....	(140)
三、	驻颜去皱类.....	(142)
四、	祛除面斑类.....	(145)
五、	治疗粉刺类.....	(146)
六、	减肥类.....	(147)
第六章	其它美容法.....	(149)
第一节	刮痧疗法.....	(149)
第二节	练功健身驻颜.....	(151)
第三节	沐浴健身驻颜.....	(152)
第四节	娱乐健身驻颜.....	(152)
附录一	常用词汇英汉对照表.....	(155)
附录二	论美容医学.....	(165)





第一章 中医美容的基础理论

中医美容学是中医学的一个分支。它的基础理论是同中医学基础理论密不可分的。中医学的理论体系是经过长期的临床实践，在唯物论和辩证法思想指导下逐步形成的，它源于实践反过来又指导实践。这一独特的理论体系有两个基本特点：

1. 整体观念

整体就是统一性和完整性。中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。它认为人体是一个有机整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互作用的，在病理上是相互影响的。同时也认识到了人体与自然环境有密切关系，人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中，维持着机体的正常生命活动。这种内外环境的统一性和机体自身整体性的思想，称之为整体观念。

2. 辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法。

证是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括。由于它包括了病变的部位、原因、性质，以及邪正关系，反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质，因而它比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质。

所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位，以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的证。论治，又称施治，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证是决定治疗的前提和依据，论治是治疗疾病的手段和方法。

中国医药学有着数千年的历史，博大精深、渊源流长，而中医美容学





是一门以人体健美为对象，由多种基础、临床学科相互交叉而成的新兴的中医学科。但它作为中医学的分支也有着悠久的历史，是在中医理论的指导下研究损美性疾病的防治，损美性生理缺陷的矫正或掩饰及抗衰驻颜的方法。研究中医美容学的理论基础也就是研究中医学的理论基础。

第一节 阴阳五行

阴阳五行是阴阳学说和五行学说的合称，是古人用以认识自然和解释自然的世界观和方法论，是我国古代的唯物论和辩证法。阴阳学说认为世界是物质的，物质世界在阴阳二气的相互作用下孳生着、发展着和变化着。五行学说认为木、火、土、金、水是构成物质世界所不可缺少的最基本物质，是由于这五种最基本物质之间的相互资生、相互制约的运动变化而构成了物质世界。

我国古代医学家，在长期医疗实践的基础上，将阴阳五行学说运用于医学领域，借以阐明人体的生理功能和病理变化，并用以指导临床的诊断和治疗，成为中医学理论体系的一个重要组成部分。

一、阴阳学说

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立、统一的概念。阴和阳，既可代表相互对立的事物，又可用以分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。

阴阳的最初涵义是很朴素的，是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等等。所以阴和阳代表着相互对立又相互关联的事物属性。

如：阳——	剧烈运动着的	外向的	上升的	温热的	明亮的
	↑↓	↑↓	↑↓	↑↓	↑↓
阴——	相对静止着的	内守的	下降的	寒冷的	晦暗的

阴和阳的相对属性引入医学领域，即是对于人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能统属于阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作





用的物质和功能统属于阴。

事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性，一方面表现在一定的条件下，阴和阳之间可以发生相互转化；另一方面，体现于事物的无限可分性。

（一）阴阳学说的基本内容

1. 阴阳的对立制约

阴阳学说认为自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两方面。阴阳既是对立的，又是统一的，统一是对立的结果。阴阳两个方面的相互对立，主要表现于它们之间的相互制约、相互消长。阴与阳相互制约和相互消长的结果，取得了统一，即取得了动态平衡，称之为“阴平阳秘”。人体之所以能进行正常的生命活动，就是阴与阳相互制约、相互消长取得统一（动态平衡）的结果，如果这种动态平衡遭到破坏，即是疾病的形成。

2. 阴阳的互根互用

阴和阳是对立统一的，二者既相互对立又相互依存，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阳依存于阴，阴依存于阳，每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。没有阴也就无以言阳，没有阳亦无以言阴。如果由于某些原因，阴和阳之间这种互根互用关系遭到了破坏，就会导致“孤阴不生，独阳不长”。如物质与功能之间的相互依存关系，物质属阴，功能属阳，功能是物质运动的结果，世界上没有不运动的物质，因而也就不存在没有功能的物质和没有物质运动的功能，二者之间同样存在着互根互用的关系。

3. 阴阳的消长平衡

阴和阳之间的对立制约、互根互用，并不是处于静止的和不变的状态，而是始终处于不断的运动变化之中，故说“消长平衡”。所谓“消长平衡”即是指阴和阳之间的平衡不是静止的和绝对的平衡，而是在一定限度、一定时间内的“阴消阳长”、“阳消阴长”之中维持着相对的平衡。所以说运动是绝对的，静止是相对的；消长是绝对的，平衡是相对的。只有不断地消长和不断地平衡，方能推动着事物的正常发展，对人体来说也就





能维持正常的生命活动。

4. 阴阳的相互转化

阴阳转化是指阴阳对立的双方，在一定的条件下，可以各自向其相反的方向转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。阴阳相互转化，一般都表现在事物变化的“物极”阶段，即“物极必反”。如果说“阴阳消长”是一个量变过程的话，则阴阳转化便是在量变基础上的质变。阴阳的转化，虽然也可发生突变，但大多数是有一个由量变到质变的发展过程。

综上所述阴和阳是事物的相对属，因而存在着无限可分性；阴阳的对立制约，互根互用，消长平衡和相互转化等是说明阴和阳之间的相互关系，不是孤立的、静止不变的，它们之间是互相联系、互相影响、相辅相成的。

(二) 阴阳学说在中医学中的应用

1. 说明人体的组织结构

根据阴阳对立统一的观点，认为人体是一个有机整体，人体内部充满着阴阳对立统一的关系（如下表）。

阳	上部	体表	背部	四肢外侧	六腑
阴	下部	体内	腹部	四肢内侧	五脏

2. 说明人体的生理功能

中医学认为人体的正常生命活动，是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果，如功能与物质之间的关系，功能属阳，物质属阴，是对立统一关系的体现。人体的生理活动是以物质为基础的，没有物质的运动就无以产生生理功能，而生理活动的结果，又不断促进着物质的新陈代谢。

3. 说明人体的病理变化

“阴平阳秘”才能维持人体正常的生理活动，一旦阴阳失调就会导致阴阳的偏衰，而发生疾病。但疾病的发生、发展关系到正气与邪气两个方面。正气指整个机体的结构与功能，包括人体对疾病的抵抗力等；邪气泛指各种致病因素。正气与邪气，均可以阴阳来区分其属性。正气分阴阳，包括阴液和阳气两部分；邪气亦有阴邪和阳邪之分，疾病的过程，就是正

