

全国医药类高职高专规划教材

美容针灸推拿技术

主 编 吕美珍 彭红华



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国医药类高职高专规划教材

供医疗美容技术、中医学等专业用

美容针灸推拿技术

主 编 吕美珍 彭红华

副主编 黄黎珊 周 典 刘美莲

编 委 (按姓氏笔画排序)

龙春丽 广西中医药大学

吕美珍 山东中医药高等专科学校

刘美莲 山西省中医医院

孙珊珊 山东中医药高等专科学校

杨 帆 天津中医药大学

员晓云 广西中医药大学

周 典 上海中医药大学

郝 燕 广州中医药大学

祝斌野 湖南医药学院

黄黎珊 福建中医药大学

彭红华 广西中医药大学



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

美容针灸推拿技术/吕美珍,彭红华主编. —西安:
西安交通大学出版社,2016.1
ISBN 978-7-5605-8287-0

I. ①美… II. ①吕… ②彭… III. ①美容-针灸疗
法 ②美容-推拿 IV. ①R246.9 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 029200 号

书 名 美容针灸推拿技术
主 编 吕美珍 彭红华
责任编辑 问媛媛 杨 花

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668805 82668502(医学分社)
(029)82668315(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 16.5 字数 399 千字
版次印次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8287-0/R·1125
定 价 32.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

为全面贯彻《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》文件精神,推动教学改革,提高教学质量,体现高职高专以就业为导向、能力为本位、学生为主体的培养目标,组织本专业专家编写了《美容针灸推拿技术》教材。本教材主要供全国高职高专院校医疗美容技术专业使用,与培养层次相适应,在编写过程中精简了理论内容,更注重能力的培养,中篇和下篇的教学内容安排也便于“理实一体化”教学。

《美容针灸推拿技术》是通过刺激特定经络腧穴,以达到疏通经络、调节气血、调整脏腑的功能,从而达到防治损美性疾病和美容保健目的的专业技能课程,是医疗美容技术专业的核心课程,也是针灸推拿、中医学、护理、康复治疗技术、中医骨伤、临床医学等相关专业的拓展课程。《美容针灸推拿技术》教材分上、中、下三篇。

“上篇”即基础篇,包括美容针灸推拿技术概述和经络腧穴的基本理论两部分。主要内容为美容针灸推拿技术的含义、美容针灸推拿技术发展简史、美容针灸推拿技术特点、美容针灸推拿技术理论基础、美容针灸推拿的原则、美容针灸推拿技术的内容及学习方法,以及经络腧穴的概念、经络系统的组成、腧穴的作用、腧穴的分类、腧穴的主治规律、腧穴的定位、特定穴、人体十四经的循行、主治以及常用腧穴的定位和主治作用等。

“中篇”即技能篇,主要讲述常用的美容针灸基本技术和美容推拿基本技术。包括毫针刺法、三棱针法、皮肤针法、电针法、火针法、水针法、皮内针法、耳针法、滚针法、灸法、埋线法、拔罐法、刮痧法以及常用的美容推拿手法。

“下篇”即保健与治疗技法篇,主要讲述常见损美性疾病诊治与美容保健技法,包括美容针灸推拿保健技法和常见损美性疾病的诊治。

为了便于学习,每章均在章前列“学习目标”,方便读者掌握学习目的和要求,章中列“知识链接”,方便读者了解桥梁知识,章后列“目标检测”,方便读者巩固学习重点以及自我检测。

《美容针灸推拿技术》计划总学时为 90 学时,其中理论课 60 学时,实训实习课 30 学时。

本教材在编写过程中,得到山东中医药高等专科学校、广西中医药大学、福建中医药大学、上海中医药大学、湖南医药学院、广州中医药大学、天津中医药大学等参编单位的大力支持和帮助。吕美珍、彭红华、黄黎珊、周典、刘美莲、龙春丽、祝斌野、郝燕、杨帆、员晓云、孙珊珊老师参加了编写,在此对各位专家的辛勤付出深表谢意!

尽管我们高度重视本教材的编写工作,对书稿进行了反复的核对和校正,但不足之处在所难免,敬请各位专家、读者提出宝贵意见和建议。

《美容针灸推拿技术》编委会

2015 年 10 月

目 录

上篇(基础篇) 美容针灸推拿基础知识

第一章 美容针灸推拿技术概述	(3)
第一节 美容针灸推拿技术的含义及其发展	(3)
一、美容针灸推拿技术的含义	(3)
二、美容针灸推拿技术发展简史	(4)
第二节 美容针灸推拿技术特点	(4)
一、注重整体,标本兼治	(5)
二、简单易行,经济安全	(5)
三、美健结合,防治并重	(6)
第三节 美容针灸推拿技术理论基础	(6)
一、脏腑气血,整体观念	(6)
二、全身贯通,经络学说	(7)
三、局部取穴,调整全身	(8)
四、补虚泻实,双向调节	(8)
第四节 美容针灸推拿的原则	(9)
一、美容针灸的原则	(9)
二、美容推拿的原则	(12)
第五节 美容针灸推拿技术的内容及学习方法	(14)
一、美容针灸推拿技术的内容	(14)
二、美容针灸推拿技术的学习方法	(15)
第二章 经络腧穴的基本理论	(17)
第一节 经络总论	(17)
一、经络的概念	(17)
二、经络系统的组成	(17)
三、经络的功能及应用	(21)
第二节 腧穴总论	(23)
一、腧穴的概念	(23)
二、腧穴的作用	(23)
三、腧穴的分类	(24)

四、腧穴的主治规律·····	(24)
五、腧穴的定位方法·····	(25)
六、特定穴·····	(28)
第三节 常用经络腧穴·····	(36)
一、手太阴肺经·····	(36)
二、手阳明大肠经·····	(39)
三、足阳明胃经·····	(42)
四、足太阴脾经·····	(49)
五、手少阴心经·····	(52)
六、手太阳小肠经·····	(53)
七、足太阳膀胱经·····	(56)
八、足少阴肾经·····	(63)
九、手厥阴心包经·····	(65)
十、手少阳三焦经·····	(68)
十一、足少阳胆经·····	(71)
十二、足厥阴肝经·····	(77)
十三、任脉·····	(80)
十四、督脉·····	(82)
十五、常用经外奇穴·····	(86)

中篇(技能篇) 美容针灸推拿基本技术

第一章 美容针灸基本技术·····	(95)
第一节 针 法·····	(95)
一、毫针刺法·····	(95)
二、其他针法·····	(99)
第二节 灸 法·····	(108)
一、艾炷灸·····	(108)
二、艾条灸·····	(109)
三、温针灸·····	(110)
四、温灸器灸·····	(110)
第三节 埋线法·····	(111)
一、常用针具·····	(112)
二、操作方法·····	(112)
三、选穴原则及疗程·····	(112)
四、术后反应·····	(113)
五、注意事项·····	(113)
第四节 拔罐法·····	(113)
一、罐具种类·····	(113)

二、操作方法	(114)
三、拔罐法的操作	(115)
四、起罐法	(117)
五、注意事项	(117)
第五节 刮痧法	(117)
一、刮痧美容的原理	(117)
二、刮痧美容器具	(118)
三、刮痧美容的适应证	(119)
四、刮痧美容的禁忌证	(119)
五、面部刮痧美容法	(119)
第二章 美容推拿基本技术	(131)
第一节 美容常用推拿手法	(131)
一、推法	(131)
二、拿法	(132)
三、按法	(133)
四、摩法	(134)
五、揉法	(135)
六、点法	(136)
七、抹法	(137)
八、颤法	(138)
九、拍打法	(138)
十、叩法	(139)
十一、捏法	(139)
十二、掐法	(140)
十三、擦法	(141)
十四、扫散法	(141)
十五、提法	(142)
十六、拨法	(143)
十七、抖法	(143)
十八、弹法	(144)
十九、啄法	(145)
二十、压法	(145)
二十一、振法	(146)
二十二、运法	(147)
二十三、搓法	(147)
二十四、击法	(148)
二十五、抚法	(149)
二十六、梳法	(149)

二十七、摇法	(150)
二十八、捋法	(150)
 下篇(保健与治疗技法篇) 常见损美性疾病诊治与美容保健技法	
第一章 美容针灸推拿保健技法	(155)
第一节 颜面部美容保健技法	(155)
一、悦颜	(155)
二、祛皱	(159)
三、祛眼袋	(161)
四、祛睑魔	(164)
五、提睑	(168)
六、瘦脸	(170)
第二节 形体美容保健技法	(173)
一、美发	(173)
二、美体	(176)
三、美胸	(183)
 第二章 常见损美性疾病诊治	(186)
第一节 黧黑斑	(186)
第二节 雀斑(附:老人斑)	(191)
第三节 白驳风	(196)
第四节 粉刺	(201)
第五节 酒渣鼻	(206)
第六节 面游风	(210)
第七节 面红	(213)
第八节 扁瘻	(216)
第九节 发蛀脱发	(220)
第十节 油风	(223)
第十一节 肥胖症	(226)
第十二节 消瘦症	(231)
第十三节 慢性疲劳综合征	(235)
 目标检测参考答案	(240)
 参考文献	(256)

上篇(基础篇)

美容针灸推拿基础知识

第一章 美容针灸推拿技术概述

学习目标

【学习目的】 通过学习美容针灸推拿技术的基本概念、特点、发展简史及美容针灸推拿技术理论基础及美容针灸推拿原则,为后续章节的学习奠定基础。

【知识要求】

1. 掌握美容针灸推拿技术的基本概念。
2. 熟悉美容针灸推拿技术的特点及理论基础。
3. 熟悉美容针灸推拿原则。
4. 了解美容针灸推拿发展简史。
5. 了解美容针灸推拿的学习方法。

【能力要求】 具有初步阐释美容针灸推拿技术在临床中运用原则的能力。

中医美容是中医学的重要分支。美容针灸推拿技术是中医美容技术的一部分,在美化容貌形体的同时,强调身心健康,注重生命活力的健康美、自然美和协调美。

第一节 美容针灸推拿技术的含义及其发展

一、美容针灸推拿技术的含义

美容针灸推拿技术是美容针灸技术和美容推拿技术的合称,二者均属于中医外治技术的范畴,是中医美容的重要手段之一,均可用于损美性疾病的治疗和美容保健。

针灸美容技术是以中医经络学说为理论基础,从中医学的整体观念出发,通过运用针刺和艾灸等方法,对穴位或体表局部进行刺激,以疏经活络、补益脏腑、消肿散结、调理气血,从而达到养护皮肤、强身健体、驻颜美体、延缓衰老,并治疗各种损美性疾病的目的。目前在治疗黄褐斑、痤疮、斑秃、酒渣鼻、面部皱纹、急性面瘫和脱敏、美白等方面均有较理想的效果。

推拿美容技术亦是以中医经络学说为理论依据,从中医学的整体观念出发,采用各种推拿按摩手法,以疏通经脉、调整阴阳、扶正祛邪,达到美颜润肤、美化形体、减少面部皱纹、促进头发再生等美容抗衰老和治疗损美性疾病的目的。一方面通过疏通局部气血来促进皮肤新陈代谢,增强皮肤的弹性和光泽,另一方面通过经络的调整功能,调节机体内部的功能状态,祛除病因,从而达到祛病、健身、延衰驻颜的目的。

美容针灸推拿技术,是以中医经络学说和美学理论为指导,在继承发扬古代针灸推拿学术思想和宝贵经验的基础上,运用传统与现代科学技术来研究经络腧穴、脏腑气血在中医美容方

面的应用,不论借助针具、艾灸作用于人体的针灸美容,还是用各种手法作用于人体的推拿美容,其机理都是疏通经络气血、调节脏腑阴阳、促进新陈代谢,标本兼治,从根本上祛除损美性疾病或缺陷的原因,以强身健体、美化容颜形体、延衰驻颜防皱为目的的古老而新兴的学科,简称针推美容学。

针推美容已经成为中医美容的一大特色,因其外能美化容颜形体(治标),内可调节脏腑功能(治本),而且具有疗效确实、简便易行、经济安全、无毒无害、适应证广等特点,得到社会各界的认可和欢迎。由于针灸美容和推拿美容、拔罐美容都是以经络、腧穴为基础,且二者的作用机制均不外乎疏通经络、调节气血、协调阴阳,故有人将二者合称为“经络美容”。目前,越来越多的针灸推拿美容方法被挖掘、应用。

二、美容针灸推拿技术发展简史

针推美容是祖国传统医药学中的一颗明珠。运用针灸推拿进行美容驻颜,健身益寿,在我国已有悠久的历史,源远流长。历代文献中有关针灸推拿美容的论述很多。

早在 2000 多年前的春秋战国时期,《黄帝内经》已提出经络与面容、须发及形体美有密切关系:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍,其气之津液,皆上熏于面”等,奠定了针灸推拿美容的理论基础。

在针灸美容方面,历代医家有许多详细论述。晋·皇甫谧的《针灸甲乙经》记载有针刺治疗颜面不华、颜面干燥等;唐·孙思邈的《千金一方》、王焘的《外台秘要》等书均专篇收录了面部苍黑、尘黑、赤热、赤肿等的针刺美容方法;宋代后,注重保健美容灸法,强调益气血为驻颜美容、荣润肌肤和美化面部的根本,反对只注重涂脂抹粉;明清时期,针灸驻颜美容技术甚为发达盛行,各种针灸美容方面的论述颇多,如足底穴位养生保健美容及穴位贴药治疗各种损美性疾病等。

在推拿美容方面,《外台秘要》《摄生要义·按摩篇》《古今医统大全》《东医宝鉴·面部按摩法》等医籍均有类似“面上常欲得两手摩拭之,使热则气常流行……令人面有光泽,皱斑不生……久行五年不辍,色如少女”等记载,真是不胜枚举。

近年来,随着社会的发展,人们的生活水平不断提高,对美的追求已从本能逐渐上升为社会礼仪上的需求,从单纯追求外表美,发展到追求“由内而外”的健康美、科学美和自然美,美容美形的手段也随之日趋丰富与发展。针推美容强调整体观念,重在调理内因、平衡阴阳、标本兼治、内外兼备,从根本上进行美形美容,达到整体的、健康的美容效果,这与当今人们追求自然健康美的审美取向正好不谋而合,因而备受青睐,日益受到国内外医学美容界的重视与关注,已成为安全有效的美容方法之一。

第二节 美容针灸推拿技术特点

美容,狭义上是指美化颜面五官容貌,广义上是指身心健康、形体优美、精力充沛、朝气蓬勃的健康美、自然美和协调美。针灸推拿美容主要是通过刺激相应的经络腧穴,激发经络对人体的良性调节作用,使其既能调整人体内在的机能状态,同时又能改善局部血液循环,驱邪固本,从而达到形神俱美、既健又美的目的。

一、注重整体,标本兼治

针灸推拿美容从整体观念出发,以针灸推拿的方法疏通经络,具有标本兼治的作用,可针对每个求美者寒热虚实的体质情况,调节脏腑气血以补虚泻实、祛除损美性疾病或缺陷的内在原因。如唐·孙思邈在《千金方》中记载有针灸行间、太冲调理肝经气血来祛除面部黑斑的美容法,就充分体现了传统针推美容的整体思想。

针灸推拿美容美形在内调经络气血的同时,还注重选择适当方法祛除局部损美性病灶,因而可取得明显的美容美形效果。如目前美容临床常用火针治疗扁平疣、化脓性粉刺等局部损美性病变。损美性改变如面容憔悴、皮肤暗淡无光泽、皱纹深陷、瘦削等,大多是由于脏腑气血虚损,体弱多病造成的,同时大多数损美性疾病如痤疮、黄褐斑、脱发等,也是由于脏腑功能失常,经络阴阳气血失和造成的,所以针推美容着眼于调节整体的经络脏腑气血,可使脏腑气血功能恢复正常,则身强体健,驻颜延年,青春常驻。

针推美容以中医基础理论为指导,强调整体观念,认为人体是一个有机的整体,颜面五官、皮肤须发和爪甲是整体中的一部分,其荣枯是脏腑经络、气血盛衰的外在表现,因此形体容貌的美与人体五脏六腑、气血经络密切相关,只有脏腑功能正常、经络通畅、气血旺盛、身体健康,才能永葆青春美丽,达到人体健与美的和谐统一。整体观是中医学的精髓之一,也是针灸推拿美容的指导思想,整体美容是针灸推拿美容的一大特色。

针推美容注重局部容貌形体的美化,更注重整体健康与美容的协调统一,而从根本上调理了内部脏腑经络气血,达到强身健体美容的目的,保证了针推美容效果的持久稳定性。这是仅注重局部美化的其他美容方法所不能做到的。针灸推拿美容较之仅注重局部皮肤营养的现代美容方法,效果更为稳定持久,这也是针推美容具有强大生命力的一个重要原因。

二、简单易行,经济安全

针灸推拿美容历史悠久,其安全可靠已经过 2000 多年实践的考验。针灸推拿美容属于非破坏性保健和治疗方法,目的都在于刺激、加强经络的调整作用。现代研究表明:针灸推拿对人体经络的调整既有序又有度,能根据人体的机能状况向良性方面调整,不会破坏人体功能。

针灸推拿美容所需设施及用具不多,使用的工具简单,成本低廉,操作方便,只需不同规格的针具、火罐和艾条等,经严格消毒后,既可在医院美容诊室又可在专业正规美容院等场所中随时进行操作,甚至可在家中自我应用。只要掌握要领,其方法并不难。当然,较复杂的技术要在专业人员指导下进行。

就针灸推拿具体操作方法而言,大部分针推方法不破坏人体正常的组织结构,少部分针灸方法破坏的只是局部病灶,副作用少且不遗留创痛等后遗症,较之复杂的外科手术在安全性、可靠性方面具有明显的优势。而美容针具纤细,只要术者手法娴熟,不会产生痛苦,一些患者针后反而有舒适感,即使在面部针刺,因其对皮肤刺激性和创伤极微,也不会影响美容的效果。另外,针灸推拿美容不易产生皮肤过敏及接触性皮炎等副作用,是任何化学合成的美容化妆品、护肤品都不可比拟的。

当然,在针灸美容过程中,由于术者操作的失误,可能会出现诸如施灸时的烫伤,针刺时的晕针、出血、瘀血等意外,但一般也不会影响健康,而且症状会在短时间内消失;若由训练有素

的医师谨慎操作,则完全可以避免。近年来,随着科学技术的发展,美容针灸器具不断改进,治疗手段趋于多样化,如激光针、穴位磁疗、耳穴贴压等,这些无痛无创的美容针灸仪器及治法,更显示出针灸美容的优越性。

三、美健结合,防治并重

随着时代的发展,美容的范围和对象不断增多,人们对美容的要求也越来越高。人们需要的是既能美容、美形、美体,又安全有效,且能强身健体的具有多种作用、多种用途的综合美容方法,而针灸推拿美容正具备了这个特点。如针法、灸法、推拿法既可使面部皮肤红润白嫩,又能减少、消除皱纹,还可增强人体的免疫功能,防病治病,强身健体,驻颜延年;穴位磁疗既可润肤减皱,又对面部损美性疾病有一定治疗作用,是一种以预防保健为主,治疗面部损美性疾病的美容方法;又如刺血法、火针法、穴位敷贴、拔罐法等可祛风散寒、清热解毒、活血化瘀、消肿散结等,不仅有保健美容的作用,而且还能治疗和预防损美性疾病。

近年来,大量医务人员对美容业的介入,针灸美容又得到了新的发展,已作为一个学科从针灸疗法中独立出来,同时针灸保健美容的手法也逐渐被发掘和运用,如针灸用于面部去皱、消眼袋、单纯性肥胖的减肥等。目前,美国、英国、法国、意大利、日本和中国的一些大城市,已建立起一些针灸美容所,针灸美容作为中医美容的一个重要手段,以其操作简便、疗效确切、经济安全,已越来越受到社会的认可和欢迎,它外能美化容颜,内可调节脏腑功能,从根本上祛除引起损容性疾病和损容生理缺陷的原因,通过经络的调节功能治疗损容性疾病或改善皮肤状态,延缓衰老,以它神奇的魅力而成为中医美容的一大特色。

第三节 美容针灸推拿技术理论基础

针推美容是在中医基础理论的指导下,以调整脏腑经络的生理功能和改善病理变化,来达到强身健体、美化容貌形体之目的,集健康与美容于一体,使健康与美容相辅相成。

一、脏腑气血,整体观念

中医学理论十分重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系,认为人体以五脏为中心,通过经络系统,把脏腑五体、五官九窍、四肢百骸等全身组织器官联成有机的整体,并通过精、气、血、津液的作用,来完成机体统一的机能活动。因此人体外在的容貌形体美有赖于气、血、津液的输布、温煦和濡养滋润,而气、血、津液的正常生理作用又依赖于经络脏腑组织器官的统一协调平衡;当脏腑功能失调,经脉不通,气血津液失常时,难免容颜憔悴,皮肤弹性减弱,面色萎黄或苍白或晦暗,皱纹满布,毛发干枯早白、稀疏脱落,形体枯槁,或导致黄褐斑、雀斑、痤疮、酒糟鼻、扁平疣、老年斑、脱发、肥胖等损美性疾病,甚则百病丛生,危及生命,更谈不上美容了。因而要美化容颜形体,使青春常驻,必先强身健体以固本,打好美容的基础,应从整体上疏通经络、调理补益脏腑气血,以调节各脏腑经络生理功能;只有脏腑气血充盛,功能正常,经络调和通畅,才能保持心理和身体的健康,只有身心健康才能赋予健美的容颜形体,人体才能表现为健康的美。

针灸推拿美容就是从这种整体观念出发,强调健康与美容相辅相成,通过针灸及推拿等手

段,刺激经穴或一定的部位,激发经络之气,以平衡阴阳、疏通经络、调节补养脏腑气血,令气血津液通达四肢百骸、五官九窍,改善和提高脏腑生理功能,加速机体的新陈代谢,从而强身健体,达到延衰驻颜、保健美容和防治损美性疾病的目的。这种真正从根本上美容的方法,效果更加稳定持久。

二、全身贯通,经络学说

针灸推拿美容离不开经络理论的指导。经络联系全身脏腑器官,沟通表里内外上下,具有运行全身气血,濡养脏腑躯体、四肢百骸和皮毛爪甲的作用。经络之间相互关联,并与脏腑相互络属,关系密切;气血借助经气推动运行全身,源源不断地输送和散布阳气、阴血、津液到外表,以滋润皮肤,营养毛发。正常情况下,气血充足,面部得以濡养,则红润光泽、细腻滑润、富有弹性;气血通达周身,充养形体皮肤则形体健美、皮肤光滑润泽有弹性,毛发得滋养则健康茂盛、浓密光亮、乌黑柔顺。经络还能抵御外邪的侵袭,将有害机体的邪气拒之于体外,也可以将不利于机体的代谢产物及时排出。而当人体发生损美性疾病时,经络又可反映其病理变化,经络既是外邪由表入里或疾病在脏腑之间传播的途径,又是体内脏腑气血等病变反映于体表的路径;如某一脏腑发生病变或某一经络功能障碍,导致气血不足或失调,则必然会通过经络反映到体表,即所谓“有诸内必形诸外”。在外感六淫、内伤七情、饮食劳逸所伤等致病因素作用下,影响到机体的阴阳相对平衡,会导致脏腑经络气血功能失调、经气运行不畅而表现为体表损美性疾病或缺陷。如肺胃热甚,可通过经络上行影响头面而发生粉刺、酒渣鼻等;经气运行不畅,皮肤营养受阻,则表现为皮肤苍白无华,面容憔悴,肌肤松弛,皱纹满布,皮肤苍老晦暗、弹性减弱,早衰等。

经络系统以气血为载体,构成人体巨大的信息传导网络,可以感受来自机体内外环境中的各种信息,并按其性质和特点等传递至相应的脏腑组织、五官九窍、四肢百骸,进而反映或调节其功能状态。由于经络系统具有感应传导信息、调节机能平衡的功能,一方面为损美性疾病的诊断提供了重要的依据,另一方面也为机体能够接受、感觉和传递针刺或其他方式的刺激而防治损美性疾病提供了可能。当人体患损美性疾病时,可运用针灸推拿等手段,对适当的腧穴或其他特定部位给予适量的刺激,以激发经络的调节作用,调动机体的抗病能力,促使机体恢复到正常的健美状态,从而达到治疗损美性疾病的目的。

可见,当人的容貌形体出现损美性疾病或缺陷时,往往说明某些相应的经络所络属的脏腑发生内在疾病。同时据此选择相应的经络循行路线上的腧穴进行针推美容治疗,往往会收到较好的效果。因此,在针推美容临床上,非常注重经络与脏腑的联系、经络在体表的循行路线以及各经的症候,经常应用经络理论指导损美性疾病的辨证归经和治疗。

大部分损美性疾病有明确的病位,熟知经络循行及其与脏腑、器官之间的联系,对于准确审证求因、辨证取穴及选择正确的针灸推拿美容治疗方法有非常重要的意义。如胃经病变之脾虚胃弱,可致面色萎黄、消瘦矮小、乳房扁平或下垂、早衰脱发等,胃火炽盛可见痤疮、酒渣鼻、面部皮肤粗糙、毛孔粗大、毛细血管扩张、口臭等,脾胃湿热又可见头面皮肤油腻、脱发、躯干大腿脂肪堆积;与胃经循行有关的损美性疾病还有口眼喎斜、眼袋、面部色素斑等等。根据发病部位判断本病所涉及的经络,进而运用循经取穴、表里经取穴、远端取穴、前后配穴、上下左右配穴等方法,则更加体现标本同治的原则。

三、局部取穴,调整全身

经络将人体各部分联结成一个统一的整体,在生理上有联系内外上下、运行气血津液、调节全身功能活动、增强机体防御能力的作用。腧穴是体表与经络脏腑相连和气血输注的部位。腧穴通过经络这个特殊传导系统,对人体整体机能的相对平衡状态起着重要的调节作用。分布在十二经脉及奇经八脉上的穴位有 360 多个,其中 100 多个具有保健美容、减轻或消除损美性疾病的作用。因此,针推美容还注重局部取穴、对症取穴。如颜面部保健美容或祛斑除痘多用面部腧穴,减肥增重美体常用能调整脏腑经络的躯干、四肢腧穴。

面部是美容的核心与重点。大多数经脉及奇经八脉均起或止于头部,并相互交会联络,与全身各经络相通,五脏与面部五官各有特定的外应联系,五脏六腑之精、气、血、津液皆通过经脉而上荣面部五官,“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上注于面而走空窍”(《灵枢》)。因此,头面部与脏腑经络的关系非常密切,运用头面部各种针推美容方法,可刺激头面部局部穴位,直接调整全身各经络脏腑功能,以调和阴阳平衡,疏通经络气血,补益脏气,使面部皮肤得到濡养滋润,减轻或消除眼袋及细小皱纹,令口唇红润、牙坚齿固,从根本上达到润肤消斑除皱、防衰驻颜的美容目的。

此外,局部腧穴采用不同的针灸方法还可产生不同的美容效应。如临床常用的面部腧穴挂针美容疗法,能更好地激发淋巴系统免疫吞噬功能,起到活血化瘀、抗炎消肿作用,加速痤疮的痊愈和面部色素斑的消退,达到美容悦颜效果;利用超细磁针多次针刺刺激局部“阿是穴”皮下组织,使之充血水肿,激活增生肉芽,再以针代刀分离表皮与表情肌,使因肌肉收紧而凹陷的细小皱纹松解舒展,可达到针灸祛皱的目的。

四、补虚泻实,双向调节

针灸推拿对机体的补虚泻实,是针灸推拿的最大特点,其实质是都具有良性的双向调节作用,可以使病态亢进的脏腑机能降低,也可以使病态抑制的脏腑机能增强,总之,能适时地兴奋或抑制机体,促使过分抑制或亢进的机体状态趋向平衡,使机体机能由紊乱状态恢复到平衡和稳定。

现代研究认为:在针灸推拿过程中应用补法,能抑制中枢神经系统的兴奋性,增强副交感神经的活动,加速机体内脏器官的新陈代谢,提高组织对营养物质的吸收、利用和排除代谢产物,促进机体的合成代谢及组织修复;而应用泻法,能提高中枢神经系统的兴奋性,增加骨骼肌等器官的血流量,促进运动系统内部物质的分解代谢。在中医美容临床中,如能有机地配合运用针推补泻方法,可使中枢神经系统的兴奋与抑制处于良性的双向调节状态,交感神经和副交感神经的活动优势交替出现,更有利于促进机体机能的提高,获保健延衰、驻颜美容之实效。

针推美容的良性双向调节作用更明显,如对神经系统、内分泌系统功能的双向良性调节,既能抑制皮脂溢出和痤疮患者的皮脂分泌,减少皮肤油腻,又能促进早衰皱纹患者的皮脂分泌,防治皮肤干燥,增加皮肤的弹性及光泽,从根本上改善皮肤存在的很多问题,对预防早衰,治疗痤疮、黄褐斑、皱纹等确有良效。又如针推双向良性调整消化系统的消化液分泌、胃肠蠕动功能以及食欲与饮食中枢,既可改善易胖体质,减肥消肿,又能改善瘦形体质,增加体重,从而达到减肥或增重等效果。针推的双向良性调节性腺与生殖系统功能、免疫系统功能,可影响机体防御反应,进而消除损美性疾病的病因,从根本上祛病保健、养颜美容。针推还可调整因

情绪不舒而降低的机能活动,消除疲劳,治疗皮肤粗糙、皮肤过敏症、痤疮及皮疹等,有益身心健康。

全身经络推拿按摩,还可加强血液循环、刺激脑下垂体、改善大脑和内脏生理功能、清除表皮衰老的角化细胞、排除机体代谢废物、增加组织耗氧量,从而消除疲劳,减少油脂堆积达到减肥目的。如经常推拿按摩头面部经络腧穴,可舒缓局部皮肤肌肉、神经血管紧张度,促进血液与淋巴循环,改善皮肤的营养供给状态,增加肌肤组织营养,促进皮肤的新陈代谢,以去除衰老萎缩的上皮细胞,同时还可增强面部皮下骨胶原蛋白活力,促进细胞再生能力和皮脂腺、汗腺的分泌功能,刺激表皮末梢神经,提高人体电位能(人体衰老是电位能相应减低),从而改善面部肤色晦暗或色素沉着、皮肤松弛、皱纹、眼袋下垂、黑眼圈、毛孔粗大、皮肤粗糙等,使面部皮肤红润光泽、弹性增强,延缓皮肤的衰老,起到养颜美容的作用。

第四节 美容针灸推拿的原则

一、美容针灸的原则

(一)整体调整,局部治疗

针灸推拿美容的一大法则是整体观,强调损美性疾病往往是全身整体性疾病的一部分,这一思想贯穿在针灸推拿美容整个过程中。如脾虚湿盛之人,一般面色淡黄晦暗;久病肾虚之人,多面色青黑无华;而黄褐斑、酒渣鼻等也是机体阴阳平衡失调引起的。面容的荣衰与人体脏腑气血经络密切相关,只有脏腑功能正常,经络通畅,气血旺盛,才能青春永驻。宋代的《圣济总录》对此论述颇为精辟,指出:“驻颜,当以益气血为主,倘不知此,徒区区于膏面染揽之术,去道远矣。”这就是说,面容的美化是以气血为根本的,故美容首先从补益调理气血着手,这才是真正的美容方法。如肺经郁热型的酒渣鼻取太渊,面部痤疮取膈俞、血海等,目的都是从整体上调整经络气血,使面部的损美性病症得以消除。

局部治疗是指针对局部症状,取病变局部周围的腧穴进行治疗而言,如面瘫的口眼喎斜取地仓、颊车,睑腺炎取承泣、四白等。在针灸美容过程中,整体调整与局部治疗,两者之间又是相辅相成的。即针刺局部的腧穴,除了可作用于局部的病症外,还可以通过经络达到调整机体的目的。如医学研究中已证实,针刺头维、百会、风池治疗脱发时,除了具有增加头部气血运行、养血生发作用外,对全身系统如内分泌、免疫、神经等均有一定的影响。所以,针刺除可改善局部症状外,也可治疗全身性疾病。反之,对全身性疾病的治疗,更有利于局部病变的恢复,如肝气郁结之人,多面色青黑,可取太冲、行间治疗,这既是对肝气郁结、气滞血瘀的病因进行治疗,又可补肝养血、活血化瘀,促使面部气血通畅,面色转为正常。所以,在针灸美容治疗过程中,必须注重整体与局部的关系,将两者有机地结合起来,才能提高疗效。针刺治疗肝郁气滞的面黑,在取肝经太冲、行间的同时,配合局部的颊车、下关、印堂等穴调理局部的气血,才能彻底达到美容的效果。针灸美容要善于掌握局部与整体的关系,以辨证论治的整体观出发,选经配穴,进行治疗,才能取得更好的效果。

(二)补虚泻实,平衡阴阳

补虚就是扶助正气,正气是指机体的抗病能力;泻实就是祛除邪气,邪气是指各种致病因