

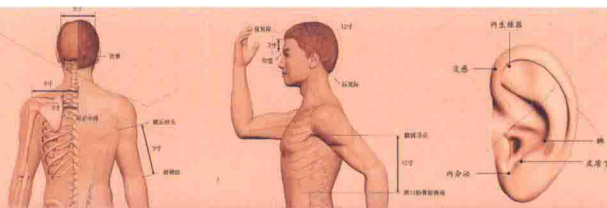
李芳莉 吴昊 主编

针灸

赠光盘



美容减肥手册



ZHENJIU
MEIRONG JIANFEI
SHOUCE

作者从事针灸临床工作近30年，临床经验丰富，擅长针灸美容美体并用中药与针灸结合治疗各种疑难杂症，如皮肤病（痤疮、黄褐斑、皮炎、荨麻疹等）、内分泌紊乱（肥胖症、月经不调、乳腺增生、更年期综合征）以及小儿多动症、面肌痉挛、面瘫、头痛失眠、风湿疼痛、颈肩腰腿痛等。独创“围刺结合耳贴疗法治疗痤疮（青春痘）”技术成为国家中医药管理局第二批中医技术推广项目。主编专著多部。主持2项课题，通过省级鉴定，达到国内领先水平。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

针灸美容减肥手册

赠光盘

李芳莉 吴昊 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

针灸美容减肥手册 / 李芳莉, 吴昊主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5381-9743-3

I. ①针… II. ①李… ②吴… III. ①美容—针灸疗法—手册 ②减肥—针灸疗法—手册 IV. ①R246-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第055020号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新天地印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 19.5

字 数: 400千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-9743-3

定 价: 50.00元(赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

邮 箱: syh324115@126.com

作者简介



李芳莉 毕业于湖北中医药大学，从事针灸临床工作近30年。医学硕士，现为主任医师，广州中医药大学兼职教授，广东省首届美容主诊医师资格管理委员会委员，中国康复医学会康复医学教育委员会委员，广东省针灸学会耳针分会常委。《中华中西医结合杂志》常务编委。独创“围刺结合耳贴疗法治疗痤疮（青春痘）”技术成为国家中医药管理局第二批中医技术推广项目。主编专著多部。主持2项课题，通过省级鉴定，达到国内领先水平。

擅长针灸美容美体并用中药与针灸结合治疗各种疑难杂症，如皮肤病（痤疮、黄褐斑、皮炎、荨麻疹等）、内分泌紊乱（肥胖症、月经不调、乳腺增生、更年期综合征）以及小儿多动症、面肌痉挛、面瘫、头痛失眠、风湿疼痛、颈肩腰腿痛等。

编委会

主 编 李芳莉 吴 昊

副主编 刘继洪 栗 游 焉 燕 林欢儿

编 委 (按姓氏笔画为序)

尹 婷 刘 红 刘雁梅 何丽旋

陈裕彬 陈玟安 曹淑华 盛亚男

梁结玲 梁梦诗 赖瑞美 潘润仪

图文编辑 刘立克 刘美思 张 宏 林 玉

刘 实 李名哲 张婉春 苏 涵

王 阳 张 文 韩莲玉 张 野

目 录

上篇 总 论

第一章 针灸美容减肥概述	002	第二节 灸法	083
第一节 针灸美容减肥发展		第三节 拔罐法	085
简史	002	第四节 皮肤针法	088
第二节 传统医学对损美性		第五节 皮内针法	090
疾病的认识	007	第六节 火针法	091
第三节 针灸美容减肥的原理及		第七节 三棱针法	091
特点	016	第八节 电针法	093
第四节 美容减肥的现代医学		第九节 穴位注射法	094
基础	019	第十节 头针法	096
第二章 针灸美容减肥与经络和腧穴		第十一节 腕踝针法	099
.....	026	第十二节 穴位埋线	101
第一节 经络	026	第十三节 穴位磁疗	103
第二节 腧穴	029	第十四节 激光穴位照射	104
第三章 针灸美容减肥的常用方法	076	第十五节 耳针法	105
第一节 毫针法	076		

下篇 各 论

第一章 皮肤科损美性疾病	116	第六节 腋臭	135
第一节 寻常性痤疮	116	第七节 白癜风	137
第二节 酒渣鼻	120	第八节 黄褐斑	142
第三节 斑秃	124	第九节 雀斑	145
第四节 脂溢性脱发	129	第十节 黑变病	149
第五节 青少年白发	132	第十一节 细胞痣	152

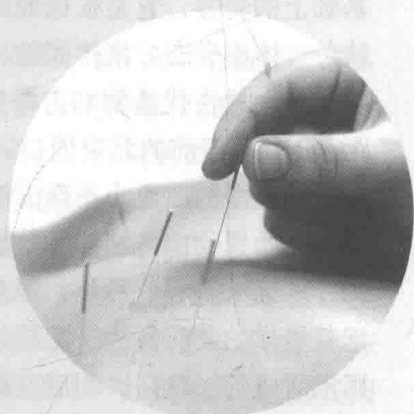


目 录

第十二节 寻常鱼鳞病	154	第二节 斜视	244
第十三节 痱子	156	第三节 上睑下垂	247
第十四节 冻疮	159	第四节 慢性卡他性结膜炎	249
第十五节 多形红斑	162	第五节 麦粒肿	252
第十六节 银屑病	165	第六节 泪溢	255
第十七节 白色糠疹	170	第七节 外耳湿疹	257
第十八节 扁平苔藓	172	第八节 耳聋	260
第十九节 瘙痒症	175	第九节 口周皮炎	263
第二十节 痒疹	178	第十节 慢性唇炎	265
第二十一节 手癣和足癣	181	第十一节 慢性喉炎	267
第二十二节 甲癣（甲真菌病）	184	第三章 其他科损美性疾病	270
第二十三节 疔与疔病	186	第一节 中风后遗症	270
第二十四节 须疮	189	第二节 面肌痉挛	273
第二十五节 寻常疣	191	第三节 落枕	276
第二十六节 扁平疣	195	第四节 周围性面神经麻痹	278
第二十七节 单纯疱疹	199	第四章 保健美容	281
第二十八节 带状疱疹	202	第一节 驻颜抗衰	281
第二十九节 传染性软疣	206	第二节 防皱祛皱	284
第三十节 荨麻疹	208	第三节 生发固发	286
第三十一节 湿疹	213	第四节 乌发润发	288
第三十二节 神经性皮炎	217	第五节 丰乳隆胸	291
第三十三节 脂溢性皮炎	220	第六节 增重健身	293
第三十四节 化妆品皮炎	224	第七节 轻身减肥	295
第三十五节 日光性皮炎	227	第八节 聪耳	299
第三十六节 瘢痕疙瘩	230	第九节 明目	302
第三十七节 丹毒	232	第十节 香口除臭	304
第三十八节 面部毛细血管 扩张症	236	参考文献	306
第二章 五官科损美性疾病	240		
第一节 近视	240		

上篇 总论

- 第一章 针灸美容减肥概述
- 第二章 针灸美容减肥与经络和腧穴
- 第三章 针灸美容减肥的常用方法



第一章

针灸美容减肥概述

第一节 针灸美容减肥发展简史

美的容颜和健美的体态是人类追求的目标，是生产力发展、社会文明的标志，美容一词有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官的美化和修饰；广义美容则包括颜面、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，它是根据健康和审美双重标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体形姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果。

从大量古代遗物和古籍中可以知道远古石器时代，我国古人已有爱美行为。距今3万多年前的北京周口店“山顶洞人”的遗物中就有很多装饰品，如钻孔的磨得很光滑的白色小石珠、淡绿色小砾石，动物齿类、骨头、贝壳等物；新石器时代原始遗物中，装饰品数量更多，其制作加工更显精致优美，有骨制发饰、腕饰、耳饰玉坠等。另外，很多出土的人头陶塑，都饰以虎纹类兽皮花纹。有文字记载最早的美容行为是洗脸，其后较普遍的美容行为是面部敷粉。这种粉最初是用米研成的，色白，而后又染红做成胭脂。随着社会生产力发展，物质文明程度的提高，到春秋战国时期，出现了面脂、唇脂和发蜡。而此时人们不仅仅把美容看成一种容貌修饰的爱美本能，也把它当成一种礼仪上的要求。由于人们对美容的要求越来越高，因此开始通过医学的手段达到美容的目的。

针灸是我国劳动人民及历代医学家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的一种医学，是中国医学的一个重要分支，它起源久远而且传播甚广，不仅受到中国人民的普遍欢迎，而且早在1000年前已经传播到日本、朝鲜等周边国家。近百年来，更远播欧美各地，受到世界人民的广泛欢迎。

针灸美容减肥是在中医基础理论的指导下，运用针刺、灸疗等方法刺激穴位，以疏通经络、调节气血、平衡阴阳、协调脏腑组织的功能及机体的内在因素，消除引起损美性疾病的病因，使机体恢复到正常的生理状态，同时强身健体，促进皮肤新陈代谢，从而达到延衰防皱、改善肤色、美化容颜、健美形体的一种治疗和保健方法。针灸美容是中医美容学的一个分支，是改革开放以后兴起的一门实用性学科。因其简便易行、经济实惠、作用持久、疗效确切、无毒副作用，而受到人们的青睐。

针灸美容减肥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人体损美性疾病,消除疾病所致容姿缺陷,达到维护人体形象美的目的。所谓损美性疾病,是指对人体外表美有较大影响的疾病,如黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、上睑下垂、肥胖症等。保健美容则是通过针和灸等手段对经络穴位刺激,达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的,如对面部皱纹的舒展、消除和对黑眼圈、眼睑水肿的调理等。

针灸美容减肥是中医美容学的一个组成部分,具有极其悠久的历史。在传统中医针灸学中,虽未将美容列为专篇进行论述,但就经络、气血、脏腑对于人体形神之美的作用和影响,以及应用针灸治疗损美性疾病的论述却随处可见。针灸美容的发展与中医学、针灸学的发展是密不可分的,同样经历了漫长的实践过程,其历史可以追溯至2000年前。

从文献记载、出土文物、社会发展规律等方面探索,远在文字创造前我国古人已开始使用针灸治病。1963年,在内蒙古自治区多伦旗头道洼的新石器时代遗址出土了一根磨制的石针。《说文解字》记载:“砭,以石刺病也。”《山海经·东山经》:“高氏之山,其上多玉,其下多箴石。”郭璞注曰:“可以为砥(砭)针治痈肿者。”文史资料表明,此时人们已开始用砭石治疗头面部皮肤痈肿等疾患,这些正是针灸治疗损美性疾病的雏形。湖南长沙马王堆出土的成于战国至秦的医药方技书,已有对面部黑斑、白斑、痤疮、疣、接触性皮炎、瘢痕疙瘩等疾病病因病机、诊断方法、治疗方法的论述,如《阴阳十一脉灸经》,这部我国现存最早记载经络学的书籍之一,在其中对于黥黑斑一病,就作了一定探讨和论述,认为该病发生与足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经有关,是这三条经脉的“是动病”,强调治疗该病应调此三经。而且在《五十二病方》中,已有用灸法治疗损美性疾病的记载,如“尤(疣),取敝蒲席若籍之弱(弱),绳之,即燔其末,以久(灸)尤(疣)末,热,即拔尤(疣)去之。”这些早期对损美性疾病病因病机的论述以及治疗,都为后期针灸美容奠定了基础。

成书于春秋战国时期,我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》不仅奠定了中医药学的理论基础,也为针灸美容美体提供了理论依据。在生理上《黄帝内经》论述了人体毛发、胡须、颜面、皮肤以及形体与内在脏腑、经络、阴阳、气血、津液之间的关系。如《素问·六节脏象论》就提出“心者,其华在面;肺者,其华在毛;肾者,其华在发……”说明人体内脏腑气血与外在形体皮毛肌肉是有机联系、不可分割的。另外,《黄帝内经》中还论述了五官、五色与内脏的关系。《灵枢·阴阳二十五人》则着重阐述了经络气血与美容的关系。《灵枢·本脏篇》则强调了卫气在美容中的重要性。这一切都说明了人体外在美不是孤立的,而是与

脏腑、经络、气血等密切相关。病理方面,《黄帝内经》中对于损美性疾病有较多论述,如《素问·生气通天论》云:“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痤,”“汗出见湿,乃生痤疮。”这里所述皴,即面部所生赤色瘰癧,生于面部曰粉刺,生于鼻准曰酒齄鼻,都是影响人体面部美观的皮肤疾患。

晋代医学美容有了进一步发展,皇甫谧所著《针灸甲乙经》是我国第一部针灸学专著。共记载腧穴349个,比《内经》多189个,并且定位更具体。收录腧穴主治病症270个,其中损美性病症17个。在针灸腧穴理论方面,该书补充了《内经》中未提到的心经五腧穴,以及具体的募穴、郄穴、交会穴等内容,为后世的针灸美容减肥提供了理论依据。其中记载了许多针灸美容方面的内容,如刺下廉泉治疗颜面不华证,取解溪穴治疗风水面浮肿,面色暗黑。针刺颧髻、龈交、下关治疗口噤等,指导了后世的针灸美容。

在唐朝,经济上的繁荣使人民生活水平提高,人们对美的强烈追求,促使医学家也热衷于美容的研究。唐代大医学家孙思邈为中医美容学的发展做出了巨大贡献。在孙氏之前,美容方法多秘而不传,为满足民众需要,使美容方能“家家悉解,人人自知”,孙氏在《备急千金要方》和《千金翼方》中专辟“面药”和“妇人面药”之篇,集中刊载美容秘方。此外,孙氏还介绍了针灸美容和保健的内容,论述了针灸在治疗损美性疾病和保健美容两方面的作用,把养生保健同美容有机结合起来,且身体力行养生长寿之道,以自己的实践提供了养生长寿驻颜的实例,堪称中医美容史上一代巨匠,对针灸美容的发展起了巨大的促进推动作用。唐代还有一位医家王焘,在其所著《外台秘要》中,全面介绍了灸法,并在该书中开辟了美容专篇,为推广灸法治病和灸法美容起到积极作用。另外,隋唐时期,朝廷设立“太医署”,掌管医学教育,针灸成为其中一门专门学科,内设针博士、针助教、针师等职,足见当时对针灸的重视,这些对于针灸学和针灸美容的发展都起了决定性的作用。

由于胶泥活字的发明,印刷术的革新和造纸业的发展,宋代的医学著述大大增多。另一方面,官方设立了“校正医书局”,系统地校印了一批宋以前的医书,促进医学知识的推广和医疗水平的提高。宋代的《太平圣惠方》和《圣济总录》都是官方组织编著的医书。《太平圣惠方》载有大量美容方,40卷以美容方为主,列方187首,41卷为须发专方,共列美须发方120首,此外,在其他卷中还有治疗损美性疾病方440余首和各种补益驻颜方240首。该书不仅载方丰富,还在每门篇首写有病因病机概述,较唐代以前方书有方无论,是一大进步。《圣济总录》亦载有大量美容方。该书对一些损美性疾病病因病机的论述比《太平圣惠方》更细致深入,并且处处强调美容内调内治的重要性。同时宋代对针灸美容

也很重视,《太平圣惠方》和《圣济总录》中也有针灸治疗损美性疾病的记载,特别是北宋时期王维一编撰了《铜人腧穴针灸图经》,强调经穴定位的规范化,并完善了经穴理论,扩大了腧穴的主治功用,也增加了许多腧穴治疗损美性疾病的记载,在针灸学发展过程中起到承前启后的重要作用。窦材在《扁鹊心书》中记载了灸法保健美容的内容,如“人于无病,常灸关元、气海、命门、中脘……亦可得百余年寿矣”以及养颜润面的窦材灸法。这些对于针灸美容的发展有一定的促进作用。

金元时期各流派学术争鸣丰富了中医学理论,刘完素的六气化火说,张元素的脏腑辨证说,李杲的脾胃论治,张从正的祛邪三法,朱丹溪的相火论、阳有余阴不足论,均对中医美容发展有促进作用,丰富了中医美容的理论和方法,而这些理论方法,至今仍被用于治疗某些损美性疾病。同时针灸美容的理论也有较大的发展,元代滑伯仁《十四经发挥》中,认为任督二脉虽属奇经,但有专穴,宜与十二经并论,总结为十四经,系统阐述经络循行路线和有关腧穴,扩大了经络辨证的范畴,从经络、气血方面强调了人体经络畅达,气血和调与外形美之间的重要联系。

在明代,外科专著比以往任何历史时期都更为丰富多彩,而且一个最突出的变化就是从痈疽疮疡向皮肤病方面发展,代表医书有陈实功的《外科正宗》,该书对很多损美性皮肤病如黧黑斑、粉刺、酒渣鼻、雀斑、黑子、油风、鹅掌风等都有论述,并且每个病证都首论病理,次述症状,再论治法、药物组成及制作方法,对中医皮肤美容的发展有很大贡献。而李时珍对中外药学史都有重大影响的巨著《本草纲目》中,则集中介绍了数百味美容药物。

明清杨继洲的《针灸大成》的问世,可以说是将针灸学推向了发展昌盛的时期,《针灸大成》汇集了历代针灸著作,并结合了杨氏实践经验,内容丰富,是继《内经》《针灸甲乙经》之后对针灸学的又一次总结。在《针灸大成》中则记载了不少有关针灸治疗损美性疾病的方法,从面肿痒、倒睫,到口角疔疮、毛发焦脱等。如“针刺丝竹空治疗倒睫,灸合谷治疗面上与口部疔疮,针下廉治疗毛发焦脱”。而在其中选录《玉龙赋》中说:“劳宫、大陵可疗心闷疮痍。”《百症赋》中说:“颊车、地仓,正口喎于片时。”“太冲泻唇喎以速愈”。这些针灸在损美性疾病治疗方面的论述,不仅仅提供了一种治疗方法,还从另外一个方面论述了这些疾病的发病机制。徐凤所著《针灸大全》和高武的《针灸聚英发挥》都着重论述了时间针灸学内容,李时珍的《奇经八脉考》则重点阐述了奇经八脉的病理、生理,它们从理论上丰富了我国针灸学的内容。时间针灸学以及奇经八脉在人体气血经络影响方面的论述,指导了针灸美容学的发展。

晚清以后,由于统治者腐败无能,导致经济衰退,列强入侵,战乱频繁,人们生活在水深火热之中,极大地阻碍了我国美容事业的发展,美容在民间一度衰退,仅在宫廷达官贵人中流行。清代宫廷美容已达相当高的水平,在遗留至今的清廷医案中,记载了许多慈禧和光绪的美容保健医案。慈禧70岁,肌肤仍保持白嫩、滑润,皱纹仅略显,头发油亮有弹性,这不能不归功于御医们对她实行的中医美容术。而针灸学则由于历史条件限制,发展缓慢,特别是清朝统治阶级因拘于封建礼教,于1822年竟以“针刺火灸,究非奉君所宜”的荒谬理由,下令太医院停止使用针灸,废止针灸科,一般“儒医”也注重汤药轻针灸。鸦片战争失败以后,帝国主义入侵,在各地设立教会医院和医学院校,排斥、攻击中国医药学,使中医事业包括针灸学更趋衰落,几乎一蹶不振。然而由于针灸具有经济、方便、有效的特点,仍深受劳动人民的欢迎,尽管晚清政府力图扼杀,但在民间,却得到应用和流传。在这段时期,针灸走向衰落,少有见地著述问世,针灸美容更是大大后退,几近销匿。

新中国成立以后,由于党的中医政策的实施,祖国医学获得了新生,带来了针灸事业的复兴与繁荣。全国各地先后成立了中医学院、中医院,设置了针灸专科和专业,并建立了专门的研究机构,使针灸在教学、医疗和科研等方面都取得了重大成就。针灸美容事业也有了很大发展。但针灸美容的内容仅局限于在外科、皮肤病等损美性疾病的治疗上,对于保健美容思想未能深入人心,更无针灸美容专科的单独设置。直到十一届三中全会以后,随着国民经济的发展和人民生活水平的提高,中国美容医学事业诞生并迅速发展,中医美容、针灸美容才得以被拂去历史的尘埃,重新发出耀眼的光芒,现代美容中医学开始崛起。进入21世纪以来,随着社会交际的日益广泛,美容越来越受到人们的重视。美容热在我国形成一股高潮,大量化妆品的充斥和名目繁多的美容项目,使许多爱美者无所适从,也有许多人因选择不当,带来后患,化学性化妆品及带激素的化妆品由于有副作用及后遗症的存在,使美容者望而却步。而针灸美容美体,遵循中医的辨证论治理论,通过疏通经络、运行气血而达到治疗损美性疾病、美化容颜、延缓衰老的目的,从内调节脏腑功能而达到外部美化容颜,促进皮肤新陈代谢,从根本上解决了皮肤老化的问题,使人们在健康的基础上更美丽。特别是针灸美容所采用的针刺、艾灸等都属于绿色疗法,免除了患者心理上的障碍和后顾之忧,深受广大爱美者欢迎。国家也对此十分重视,在全国不少中医药院校都开设了中医、针灸美容专业。形成了针灸美容的一支专门研究队伍,在传统针、灸方法上发展了美容针具、磁贴、磁针、埋线、挑治、皮肤针、激光针、超声针等卓有疗效的针灸美容方法,取得了令世人瞩目的成绩,并将中国的针灸美容传播到世界

各地,如美国、英国、法国、意大利、日本等一些国家,已建立起一批针灸美容所。使针灸美容的事业得到空前的发展。

21世纪是人与大自然更趋密切的时代,法于自然,回归自然,追求真正的健康和美是新人类的理想和目标,强调形神俱美、健康之美的针灸美容美体将大有所为。

第二节 传统医学对损美性疾病的认识

中医学认为,人体脏腑组织之间,人体与外界环境之间,既对立又统一,它们在不断地产生矛盾而又解决矛盾的过程中,维持着相对的动态平衡,保持人体正常的生理活动。只有脏腑阴阳平衡,气血通畅,才能容颜不衰。反之由于任何原因引起机体的动态平衡遭到破坏,使人体发生疾病,必然反映到体表,而影响体态及容颜的美观。损美性疾病多属于面部、五官、体表为患,但与整体有着密切的关系,故要掌握治病必求其本的治疗原则。

一、病因

病因是指引起人体发生疾病的原因。人的皮肤、面部五官直接与外界接触,容易遭受外邪侵袭和外伤损害而发生病变。同时皮肤、面部五官与脏腑、经络、气血息息相关,机体脏腑、经络功能失调也会导致损美性疾病的发生。同其他疾病一样,导致损美性疾病发生的原因,主要有六淫、七情、饮食、劳累、各种伤害、先天因素及衰老等。

(一) 六淫侵袭

风、寒、暑、湿、燥、火是自然界的6种气候变化,称为“六气”,对人体无害。当气候变化,六气太过或不及,六气则变为致病因素。如果人体正气不足,抵抗力下降,就会侵袭人体而发病。这种情况下,六气称为六淫。六淫致病有以下特点:一是与季节、气候和居住环境有关;二是既可单一致病,又可多邪携同致病;三是多从肌肤或面部五官侵入人体。

另外,人体脏腑功能失调,也可产生内风、内寒、内湿、内燥、内火等病理现象,为“内生五邪”,它们致病特点和证候与六淫相类似。

1. 风 风为阳邪,具有升发、向上、向外的特点,常袭人体的头面部和肌表;而且,风为六淫之首,常携寒、湿、燥、热等邪侵入人体,故《素问·风论》说“风者,百病之长也”,因此风邪是对美容影响最大的外邪。

风邪侵袭面部皮肤,则气血凝滞,津液不能滋养肌肤,可致面部皮肤干燥、



皲裂，出现皱纹；风雪寒毒侵袭皮肉，阳气失去温通，气滞血凝，而生冻疮；风湿客于肌肤，可引起湿疹、癣；外感风热，可引发痤疮；风热客于肌表可致扁平疣。根据病因治疗时常可采取疏风散寒、祛风除湿、祛风清热等方法治疗。

2. 寒 寒为阴邪，易伤阳气，阳气受损，则出现寒证。寒性凝滞、主收引，侵袭经络，导致经气凝滞，经筋失养，肌肉纵缓不收而成面神经麻痹。

3. 暑 暑为阳邪，其性炎热、升散，易耗气伤津，且暑多挟湿，常携湿邪侵犯人体，则腠理闭塞，玄府不通，汗溢不畅，失于宣散，出现痱子。

4. 湿 湿为阴邪，其性重浊、黏滞，易阻遏气机，损伤阳气。湿邪损伤阳气，凝聚于肌肤，则生痤疮、扁平疣等。

5. 燥 其性干涩，易伤津液，造成阴津亏虚，出现皮肤干涩，毛发不荣等证。

6. 热 火热为阳盛所生，故火热常常混称。火为阳邪，其性炎上，其致病部位多在人体头面部，火热之邪易耗气伤津，也常与风、湿等邪气合而侵入人体。如火邪侵袭，火毒炽盛，则发为颜面手足疔疮；风热外袭，客于脸肤之间发为麦粒肿；肺经郁热，上结于面，可致痤疮。

（二）七情内伤

七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情志变化。是人体对客观事物的不同反映，在正常情况下，不会导致疾病。如果有突然、强烈或长期持久的情志刺激，则会使脏腑气血失调，气机逆乱导致疾病发生。

不同的情志刺激对各脏腑有不同的影响。《素问·阴阳应象大论》指出，“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。心主血脉，藏神；肝主疏泄，藏血；脾主运化，为气血生化之源，故情志致病以心肝脾三脏和气血失调为多见。如思虑劳神过度，常损伤心脾，导致心脾气血两虚，出现白发、憔悴、面色萎黄等；若长期烦躁易怒，则肝气郁结，气机紊乱，不能上荣于面，可见黄褐斑、面肌痉挛等。

（三）饮食不节

饮食是人体获取营养，维持生命活动的重要物质。但饮食失宜，饮食不洁，或饮食偏嗜，又可导致损美性疾病的发生。

1. 饥饱失常 饮食以适量为宜，饥饱失常均可发生疾病。过饥则摄食不足，气血生化之源欠缺，气血得不到足够的补充，久之气血衰少，影响健康与容貌，出现身体消瘦、面色苍白、皮肤干燥灰暗、缺乏光泽、毛发干枯等；反之，暴饮暴食，则饮食的摄入超过脾胃消化、吸收和运化能力，导致脾胃功能失调，出现肥胖、脂溢性皮炎等。

2. 饮食偏嗜 饮食要适当调节,不应有所偏嗜,才能使人体获得各种需要的营养。若饮食过寒过热,饮食五味有所偏嗜,则可导致阴阳失调,或某些营养缺乏而发生损美性疾病。如嗜酒或喜食肥甘厚味,则脾胃失运,肺胃积热,上攻于面可致酒渣鼻。如果长期偏食某种食物,就会导致脏腑功能失调,并从肌肤和五官反映出来,《素问·五藏生成篇》说:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝腠而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。”

过食辛辣或刺激性食物,易生燥生火,助阳化热,上熏于面,出现痤疮、疖肿。有些食物还可引起过敏性疾病,以致面部及皮肤会出现皮疹。

(四) 劳逸损伤

正常的劳动和体育锻炼,有助于气血流通,强身健体;必要的休息,可以消除疲劳,恢复体力和脑力。但长时间的过度劳累,或过度安逸都是致病因素。

1. 过劳 包括劳力过度、劳神过度 and 房劳过度。劳力过度即较长时间过度用力,则伤气,久之则气少力衰,神疲消瘦。劳神过度指思虑太过,劳伤心脾,久之出现面容憔悴、无华,健忘等症状。房劳过度指房事过频,耗伤肾精,出现黑变病、毛发脱落等。

2. 过逸 过度安逸,指不参加劳动,又不从事体育锻炼,易使人气血不畅、脾胃功能减弱,出现食少乏力、精神不振、肢体软弱、肥胖臃肿等症状。

(五) 各种伤害

枪弹、金刃伤、跌仆损伤、水火烫伤、寒冷冻伤、虫兽咬伤等都可损及面容、皮肤、肌肉、筋骨;某些植物、药物可使人体出现过敏反应,影响容貌;日光中的紫外线,能诱发雀斑,暴晒可致日光性皮炎等;一些化妆品可刺激皮肤出现皮炎或导致过敏性反应,发生皮疹、色斑等。

二、病机

病机是指疾病发生、发展和变化的机制。当致病因素作用于人体时,正邪相争,破坏了人体阴阳的相对平衡,使脏腑、经络、气血功能紊乱,而产生全身或局部的多种多样病理变化。本节将从经络、脏腑和气血失调几方面讲述。

(一) 经络功能失调

经络遍布全身,内属脏腑,外络肢节,是沟通人体脏腑与体表、四肢、五官九窍的桥梁。具有运行气血、协调阴阳、沟通表里、濡养和维护人体各项功能的作用,把人体连结成一个有机的整体。在疾病演变的过程中,无论邪气的传变、脏腑病变的相互影响以及内部病变形之于外,都是由经络参与其间而实现的。当



致病因素直接或间接作用于人体时，导致经络运行不畅、经气逆乱、气血失和，而产生各种疾病。

经络功能失调，而引起损美性疾病的发生，其发病机制可归纳为3个方面：一是外邪侵袭经脉，造成局部经络阻塞，气血运行不畅，出现病变。如风寒风热之邪，侵袭面部筋脉，以致气血阻滞、肌肉纵缓不收而成面神经麻痹。一般说，十二经脉以六淫邪气、瘀血痰饮壅塞其中，引起经络阻滞为主要病机；而奇经八脉则以经络阻滞与经气不足的病机较常见。二是经气不利，影响气血的运行，累及所络属之脏腑和经络循行部位的生理功能。如外伤后损及经络血脉，气滞血瘀，筋脉失养而致上睑下垂。三是脏腑之病通过经络传导可表现在皮肤五官。“有诸内必形诸外”，体内的病变显露于外，多与经络的通联作用和分布循行部位紧密相关。由于经络有一定的络属脏腑和循行部位，因而内部病变可以通过经络反映到体表的一定部位。

（二）脏腑功能失调

人是一个统一的整体，脏腑和人体其他器官相互协调、相互制约，维持人体正常生理活动。疾病的发生，与脏腑生理功能的紊乱和脏腑阴阳、气血失调有关。五脏的病理变化，主要决定于它们所主的气、血、津、液、精等的生化关系，同时也为各脏自身生理特性所决定。传化水谷是六腑的主要生理功能，它们的病理变化与这一功能的失常密切相关。

脏腑失调的病机，可以归纳为两方面：一是各脏腑生理功能太过或不及，以及相互之间的失调；二是脏腑自身的气血、阴阳失调。

脏腑通过经络的沟通与面部、五官、体表联系，因此脏腑的病变可外发为体表的损美性疾病；同时损美性疾病也能引起脏腑功能失调。由于五脏六腑的功能和络属的经脉不同，故在其病变时，临床表现上亦各不相同。

心主血脉，其华在面。各种原因引起的心气不足或血虚不能养心，可出现面色无华、苍白；血瘀则面色青紫。故《素问·五脏生成篇》说：“心之合脉也，其荣色也。”

肺主气属卫，可宣发卫阳，输精于皮毛，从而维持皮肤、毛发的正常生理功能，故《素问·五脏生成篇》说：“肺之合皮也，其荣毛也。”如果肺虚则卫外功能减弱，外邪易于侵袭皮毛，可出现多汗、感冒等现象；而外邪入侵皮毛，又会影响肺的宣发肃降功能，引起腠理闭塞、卫气郁滞等病理变化，出现皮毛憔悴枯槁等现象。

脾主运化，胃主受纳，共同完成食物的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身，故称脾胃为“后天之本”。如饮食不节，损伤脾胃，气血得不到足够的补