

经

余茂基 / 编著

JINGLUOLIAOFAYUMEIRONG

络

经
络
疗
法

与
美
容



学出版社

疗

法

经络疗法与美容

余茂基 编著

上海中医药大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络疗法与美容 / 余茂基 编著. — 上海: 上海中医药大学出版社, 2001.5

ISBN 7-81010-552-3

I. 经... II. 余... III. 美容—穴位疗法

IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 03646 号

责任编辑 / 樊玉琦

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 陈美满

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 上海港东印刷厂

版 次 / 2001 年 5 月第 1 版

印 次 / 2001 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 200.7 千字

印 张 / 8

印 数 / 1-3 500 册

ISBN 7-81010-552-3

R·523 定价: 15.80 元

經絡療法與美容

黃基題



序

前贤治病，靡不以经络为先。盖经络不明，何以识病证之根源，究阴阳之传变？经络既不明，则难别病之所在，开口动手焉能不错？美容虽为面上之事，实系之经络。若仅从面上着眼，唯修饰、遮盖而已，虽悦目于一时，然能维持几何哉？舍本逐末，终究难成大势；固本求源，方为美容之根本也。

叹当今医学界，钻研祖国医学者少，钻研经络者更少，而将经络理论用于美容者则少之又少也。所幸茂基君有志于此，一生钻研经络，迄今三十余年矣。诊务繁忙，不忘笔耕，已出版专著三本。近年来主攻经络美容，所研究、设计的经络美容按摩玉棒还获得了国家专利。近又著《经络疗法与美容》一书，探经络疗法之渊源，求美化容颜之真谛。遣词用句，通俗易懂，引经据典，深入浅出。见解独到，说理充分，时时发和、缓、仓、扁之所未发，为茂基君多年研究经络美容成果之总结。

讲学夜归，人静更阑，欣闻茂基君的这一新作即将出版，吾为医学界崛起一位如此执着研究经络的学者而颇感欣慰，也为美容界增添了新的美容方法而兴奋不已。愿经络疗法能使普天下男女老少，人人都美若天仙。故乐为之序。

中国中医研究院研究员

中国针灸学会常务理事

田从豁

2000年11月于北京广安门医院

自序

余醉心于医学也久矣。曾忆儿时，家父志达言及祖父余春荣在浙江老家行医，遇一男子，因赌博而输尽财产，自惭无颜见糟糠之妻，遂闭眼咬牙，刀起指落，血流如注，众人骇然，数医束手。有一名医曰：“七把火钳，烧至通红，轮番烙之，血可止。”闻者皆大惊失色。痛如刀绞如此，岂堪以火攻之？忽有人曰：“请余家先生前来一诊。”祖父应邀而至，诊后曰：“七把茶壶，灌满冷水，轮番浇之，血必止。”语出，四座皆喜。火攻可畏，水浇何惧？依其言，血果立止。祖父医名自此大震乡邻。

家父以此仅为谈资，岂知余将此故事铭刻在心。医者，艺也，艺高方可济世，自此便立志学医。

1969年3月，余年方十八，“奉旨”由沪赴赣。长兄祥基赠以银针及医书，并现身说法，令余益信广阔天地，针灸必大有作为。遂于修理地球之余，潜心研习针灸。未料至赣不及一月，便有上门求针者。及至年余，求针者甚众。历时六载，竟已声名大噪。然余深知医道精深，非浅尝者所能问津。若知其浅而不知其深，知其偏而不知其全，则终难窥其堂奥，得其精髓。幸天赐良机，得以入江西中医学院深造。

呜呼，医道之大原出于天！天人合一之理，阴阳五行之蕴，又岂是三年五载便能洞悉？观中医古籍汗牛充栋，医海浩瀚，学术纷呈，愈觉己之浅薄。艺既不高，焉能济世？遂立下刺股悬梁之志，遍览群书，广收博采。刻苦钻研古文，只因古籍用语古奥而难解；努力攻读日文，又欲吸收日本经络研究成果为己用。

转瞬又逾十五载，方知入道难，入了道更难！人体经络隐不可见，而欲明乎其原，穷乎其义，谈何易哉？时年已届不惑，求学之心不泯。1990年毅然北上首都，拜全国针灸学会秘书长、中国中医研究院研究员田从豁先生为导师。蒙先生言传身教，得以亲聆教诲，余如久旱逢雨，岂敢有丝毫懈怠。孜孜不倦、夜以继日，终有豁然开朗之感。后一发而不可收，在全国针灸学术交流会上宣读学术论文近30篇，合著及独著经络研究专著3本，计170万字。屈指又逾十载矣。

1993年，余提出了“经络美容”的理念，设计出配合使用的经络美容按摩玉棒。此项设计获得了国家专利。去岁隆冬，有朋来寒舍小坐，见余案头所垒经络美容培训讲稿几近尺许，叹曰：何不集结成册，梓以问世，以广其传，为天下爱美之人添美增色？

噫！医道难，经络之道更难！而欲以浅显之语阐述经络之理，实又难上加难也。过于浅显，则恐诸君美容之时，茫然而不知其源。而欲溯委求源，则又恐术语群集，医理晦涩。正当为难之际，忽忆“纲举目张”四字。何者为“纲”？经络也。经络既已阐明，其他则迎刃而解也。写作方针既定，遂按经络条分缕析，又增“经络美容简易诊断法”，意在示人以简易之法。篇末有“经络美容实际应用”，更便于对照、参考。余又恐人将经络美容与现代皮肤生理脱节，特增写“经络美容皮肤保养知识”一节。若但知经络而不知现代皮肤生理，与盲人摸象何异耶？

书稿甫脱，感慨万千。自幼立志学医，终能如愿，乃人生之幸事也！抚今思昔，助我者有四：一为田师，未有其指点迷津，余焉能登堂入室？二为家父志达，未有其自幼培养兴趣，余岂会立志学医？三为长兄祥基，未有其鼎力相助，余恐与针灸、经络失之交臂矣。四为贤妻建立，未有其含辛茹苦，任劳任怨，余能几十年如一日，如醉如痴，神游于浩浩医海之中也乎？

父子情、兄弟情、夫妻情，固情深似海，而师恩浩荡，此生更难忘也。一并记之，以志感激。爰为序。

余茂基

2000年10月30日

于马桥博古斋

目 录

第一章 经络美容概述

- 一、经络美容的概念 (2)
- 二、经络美容的作用途径 (2)
- 三、经络美容的四大特点 (3)
- 四、经络美容与一般美容有何不同 (4)

第二章 人体经络系统概述

- 一、什么叫“经络” (7)
- 二、经络系统的组成 (7)
- 三、经络系统的功能与作用 (8)
- 四、经络与面部的关系 (10)
- 五、经络与皮肤的关系 (12)
- 六、经络的美容效果 (13)
- 七、经络本身有何特性 (15)
- 八、经络治病的基本规律 (16)
- 九、经络与穴位的关系 (16)
- 十、穴位与非穴位能分辨出来吗 (17)

第三章 经络美容按摩的原理

- 一、经络美容按摩的起源 (19)
- 二、经络美容按摩的作用 (24)
 - (一) 对皮肤的直接作用 (24)
 - 1. 促进皮肤的血液循环 (24)

2. 改善皮肤的呼吸	(25)
3. 减少皮肤皱纹,增加皮肤弹性	(25)
(二) 对各组织器官的作用	(25)
1. 对神经系统的作用	(25)
2. 对肌肉的作用	(26)
3. 对关节、肌腱的作用	(26)
4. 对血液循环系统的作用	(26)
5. 对呼吸系统的作用	(26)
6. 对消化系统的作用	(27)

第四章 护肤品所含草本植物精华的美容效果

一、草本植物用以美容的历史	(34)
二、草本植物精华调整经络的作用	(37)
三、经络美容常用草本植物	(39)
红花	(39)
人参	(39)
芦荟	(40)
益母草	(41)
白芷	(42)
桃花	(43)
瓜蒌	(44)
白僵蚕	(44)
胎盘	(45)

第五章 食物疗法的美容效果

一、食物疗法的历史发展过程	(47)
二、食物疗法的原理	(48)
1. 食物也有四气五味之性质	(49)

2. 食物也有升降浮沉的动力学变化	(49)
3. 食物也有“归经”的特点	(50)
三、食物的大致分类	(50)
1. 寒性食物	(51)
2. 热性食物	(51)
3. 温性食物	(51)
4. 凉性食物	(52)
5. 平性食物	(52)
四、调整经络食品一览表	(52)
调整肝经食品表	(52)
调整心经食品表	(53)
调整脾经食品表	(53)
调整肺经食品表	(53)
调整肾经食品表	(54)
五、经络美容常用食品	(54)
绿豆	(54)
丝瓜	(55)
胡萝卜	(55)
猪蹄	(56)
核桃	(57)
芝麻	(58)
牛奶	(59)
黄瓜	(60)
六、历代文献中食物的美容保健作用	(61)
聪耳类食物	(61)
明目类食物	(61)
生发类食物	(61)
润发类食物	(61)

乌须发类食物	(61)
美容颜类食物	(61)
健齿类食物	(61)
轻身类食物	(61)
肥人类食物	(61)
增智类食物	(61)
安神类食物	(61)
增神类食物	(62)
增力类食物	(62)
强筋骨类食物	(62)
耐饥类食物	(62)
能食类食物	(62)
壮肾阳类食物	(62)
种子类食物	(62)
[附]: 古人食疗配伍禁忌经验录	(62)
猪肉	(62)
猪血	(62)
猪心	(62)
猪肝	(62)
羊肉	(62)
狗肉	(62)
鲫鱼	(62)
龟肉	(62)
鳝鱼	(62)
雀肉	(62)
鸭蛋	(62)
鸡肉	(63)
鳖肉	(63)

第六章 经络美容重点穴位

- 一、头面部穴位(17穴)..... (65)
 - 1. 印堂..... (65)
 - 2. 太阳..... (65)
 - 3. 下关..... (66)
 - 4. 四白..... (66)
 - 5. 迎香..... (67)
 - 6. 颧髎..... (67)
 - 7. 百会..... (68)
 - 8. 地仓..... (69)
 - 9. 素髎..... (69)
 - 10. 颊车..... (70)
 - 11. 瞳子髎..... (70)
 - 12. 承泣..... (71)
 - 13. 攒竹..... (72)
 - 14. 睛明..... (72)
 - 15. 鱼腰..... (73)
 - 16. 四神聪..... (73)
 - 17. 丝竹空..... (74)
- 二、胸腹部穴位(5穴)..... (75)
 - 1. 关元..... (75)
 - 2. 气海..... (76)
 - 3. 神阙..... (76)
 - 4. 天枢..... (77)
 - 5. 膻中..... (78)
- 三、背部穴位(7穴)..... (78)
 - 1. 大椎..... (78)
 - 2. 心俞..... (79)

3. 脾俞	(80)
4. 肝俞	(81)
5. 肾俞	(81)
6. 肺俞	(81)
7. 膈俞	(82)
四、四肢部穴位(7 穴)	(82)
1. 合谷	(82)
2. 足三里	(83)
3. 血海	(83)
4. 三阴交	(84)
5. 太冲	(85)
6. 涌泉	(85)
7. 地机	(86)

第七章 经络美容按摩须知

一、经络美容按摩的要求	(87)
二、经络美容按摩的方向	(88)
三、经络美容按摩的体位	(89)
四、经络美容按摩的配穴方法	(90)
五、经络美容按摩的原则	(90)

第八章 经络美容按摩基本手法

一、经络美容按摩的基本手法	(93)
(一) 一指禅推法	(93)
(二) 推法	(96)
(三) 按法	(99)
(四) 摩法	(102)
(五) 揉法	(104)

(六) 擦法·····	(108)
(七) 抹法·····	(109)
(八) 抚法·····	(110)
(九) 攘法·····	(111)
(十) 滚法·····	(112)
(十一) 捏法·····	(113)
(十二) 切法·····	(114)
(十三) 点法·····	(116)
(十四) 啄法·····	(118)
(十五) 梳法·····	(119)
(十六) 弹法·····	(120)

第九章 经络美容自我按摩手法

一、双手自我按摩手法·····	(124)
(一) 手法程序·····	(124)
第一步: 双掌浴面·····	(124)
第二步: 按揉经穴·····	(124)
第三步: 四指拍面·····	(124)
第四步: 五指梳头·····	(125)
第五步: 掌心熨目·····	(125)
第六步: 捏提两耳·····	(125)
第七步: 雀啄巅顶·····	(125)
第八步: 拳击昆仑·····	(125)
第九步: 循胁揉腹·····	(125)
第十步: 推擦腰骶·····	(125)
(二) 手法特点·····	(126)
二、经络美容玉棒自我按摩手法·····	(129)
(一) 手法程序·····	(129)

第一步：上推前额	(129)
第二步：分抹前额	(129)
第三步：推按眼眶	(129)
第四步：按揉经穴	(130)
第五步：轻抹眼睑	(130)
第六步：挟推侧鼻	(130)
第七步：旋揉面颊	(130)
第八步：上抹前颈	(130)
(二) 手法特点	(130)

第十章 经络美容简易诊断法

一、从美容问题的发生部位来判断	(134)
二、从美容问题与经络的关系来判断	(135)
1. 面色萎黄	(135)
2. 面部皱纹	(135)
3. 面部皮肤粗糙	(136)
4. 面部浮肿	(136)
5. 瘙痒	(136)
6. 面色淡黑	(136)
7. 面部痤疮	(136)
8. 面部湿疹	(136)
9. 雀斑	(137)
10. 面色发红	(137)
11. 痤疮	(137)
12. 面颊肿胀	(137)
13. 两眼充血	(138)
14. 多泪	(138)
15. 美化眼睛	(138)

16. 增大乳房	(138)
17. 便秘	(139)
18. 月经痛、月经不调	(139)
19. 脱发	(139)
20. 疮瘡	(140)
21. 皮肤干燥(蛇皮、鱼鳞皮、鸡皮)	(140)
22. 冻疮	(140)
三、从经络的病理症状来判断	(141)
1. 膀胱经	(141)
2. 肺经	(142)
3. 心包经	(143)
4. 心经	(143)
5. 大肠经	(144)
6. 三焦经	(145)
7. 小肠经	(146)
8. 胃经	(146)
9. 胆经	(148)
10. 脾经	(149)
11. 肝经	(150)
12. 肾经	(151)

第十一章 经络美容实际应用

一、粉刺	(153)
二、黄褐斑	(158)
三、雀斑	(162)
四、面部皱纹	(165)
五、酒渣鼻	(168)
六、荨麻疹	(170)