



现代经络美容法

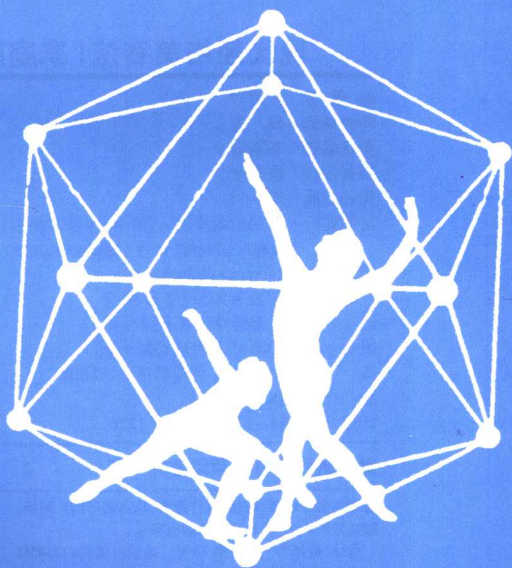
王君竹 编著

四川出版集团
四川科学技术出版社

王君竹 编著

现代经络美容法

(家庭版)



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代经络美容法(家庭版)/王君竹编著. - 成都:
四川科学技术出版社, 2006. 3

ISBN 7 - 5364 - 5872 - X

I. 现... II. 王... III. 美容 - 穴位疗法
IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139899 号

现代经络美容法(家庭版)

编 著 者 王君竹
特约编辑 杨 光
责任编辑 李蓉君
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 140mm×203mm
印张 3.875 字数 90 千
印 刷 成都经纬印务有限公司
版 次 2006 年 3 月成都第一版
印 次 2006 年 3 月成都第一次印刷
定 价 38.00 元
ISBN 7 - 5364 - 5872 - X/R · 1226

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

由王君竹女士著作的家庭經絡美容學
於中醫主論為基礎，不但能平衡臟腑功能
亦能增強抗體，使人體外表皮膚趨於完美
臉部更能顯得潔雅紅潤楚楚動人美麗可愛
本書值得一看。

香港中國醫藥學院

校長

H. K. College of Chinese Herbal Medicine

<http://www.hkcm.edu.hk>

國際中醫師聯合總會理事長

林明駿

敬題



二〇〇五年八月八日

前 言

随着美容行业的不断发展,各种美容方法及美容品应运而生。然而,一些护肤及保健品在使用过程中出现的毒副反应,让人们意识到非药物疗法的重要性。人们呼唤自然疗法,注重人体的自愈能力,渴望能从根本上解决脏器失调引起的皮肤问题,如色斑、暗疮、衰老、晦暗等。现代经络美容法顺应了人们的需要,它依循古老的中医经络理论,结合现代物理美容方法走进了女人世界,引领健康美容新时代的到来。

女人,在任何—个年龄阶段都有她迷人的美。年轻有年轻的美,中年有中年的韵味儿,老年也有老年的风采。具有春天气息的女性,皮肤细腻、润泽,自然聪慧,迷人。她们精力充沛,气度不凡,工作起来浑身有使不完的劲;她们热爱生活,敢于迎接挑战。

女人的美是多方面构成的,从外表到内涵,从体态到气质,从健康到修养,从语言到神态,无不体现着女性独特的美丽。她们是一道靓丽的风景线,受到社会的偏爱。愿美丽从我做起,让我们的生活充满阳光!充满惊喜!

美容行业进入中国已有 25 年的历史,美容已经成为广大女性生活中不可缺少的组成部分。但许多美容产品中的化学物质却产生着种种毒副作用,许多美容方法也只能从表皮进行护理,不能从皮肤表面的病变来辨别发病的根源,从而清理体内垃圾,使美颜重焕。

《现代经络美容法》(家庭版)这本美容教材以中医理论为指导,以



现代经络美容法

能够调动人体自愈功能的物理疗法为手段,把深奥的医学理论炼成简短、通俗易懂的语言,把传统的刮痧、拔罐、艾灸、刺血等中医技术应用于美容,并配有图片,简单形象,一目了然,使广大女性不出家门便可自己美容。

将传统中医技术融入现代美容方法,可使现代快节奏工作和生活的人们减轻压力,舒缓疲惫的身心,改善失眠多梦、手脚冰凉、月经紊乱、性功能下降等现象,解决皮肤晦暗无光、衰老下垂的问题和消除各类色斑、暗疮等症状,让繁忙的人们有方法自我调养与自我恢复健康,让爱美的女人始终拥有健康和美丽的容颜。

传统的刮痧、拔罐、艾灸、刺血等中医技术从民间医学上升到现代美容方法,走进了学校,步入了美容院,今天它终于又以通俗易懂的语言,形象生动的图片,轻叩寻常百姓的家门。更重要的是,经络美容法在给人们健康和美丽的同时,还减轻了人们为追求美丽而承受的经济压力。

本书是现代美容业不可多得的实用教材,是寻常百姓贴身的美容导师。愿本书能对提高人们的生活品质有所帮助。

编著者

目 录

经络美容概述 1

刮痧美容的基本知识 4

- 一、刮痧的由来 5
- 二、什么叫痧症 6
- 三、刮痧的作用原理 6
- 四、刮痧工具介绍 7

面部刮痧美容的基本知识 10

- 一、面部刮痧的适应人群 11
- 二、痧症的表现 12
- 三、色斑的诱因 12
- 四、人体各器官功能失调在皮肤上的表现特征 13
 - 1.肺虚型黄褐斑 13
 - 2.肝肾阴虚型色斑 13
 - 3.脾胃虚弱型色斑 13
 - 4.肝郁型色斑 13
 - 5.肾虚型色斑 14



- 6.胆热型色斑 14
- 五、痤疮的表现 14
- 六、痤疮的分类 14
 - 1.脾胃湿热型痤疮 14
 - 2.肺热型痤疮 14
 - 3.热毒型痤疮 15
 - 4.肝郁型痤疮 15
 - 5.阴虚火旺型痤疮 15
 - 6.血热型痤疮 15
 - 7.湿毒型痤疮 15
- 七、面部颜色的自我诊断 15
- 八、对面部三焦的认识——五脏六腑的反射区 16
 - 1.上焦——心肺区的问题分析 16
 - 2.中焦——肝胆脾胃的问题分析 17
 - 3.下焦——卵巢、子宫、肾脏的问题分析 17
- 九、面部刮痧的手法分解 18
- 十、面部刮痧的操作手法 21
 - 1.头部刮痧手法 21
 - 2.面部刮痧手法 22
- 十一、面部刮痧的补泻方法与适应人群 36

背部刮痧美容的基本知识——色斑类面部皮肤的调理 38

一、背部刮痧美容的基本操作程序 39

二、各类面部皮肤问题的养护方法 42

1. 正常面部皮肤的刮痧养护法 42

2. 肝郁型面部色斑的护理方法 42

3. 脾虚型面部色斑的护理方法 42

4. 肾虚型面部色斑的护理方法 43

拔罐美容的基本知识 44

一、拔罐的作用 46

二、背部拔罐美容法的作用和拔罐种类 47

1. 单罐 47

2. 多罐 47

3. 闪罐 48

4. 留罐 48

5. 滑罐 48

三、拔罐美容操作手法 49

四、背部罐斑分析 52

五、拔罐美容的实际运用 55

1. 皮肤保养类 55

(1) 黑眼圈和眼袋的拔罐调理法 55



(2)皮肤保养的拔罐调理法 57

2.减肥类 58

(1)腹部拔罐减肥 58

(2)背部肥厚的拔罐减肥塑形 60

(3)臀部肥大的拔罐减肥塑形 60

3.皮肤、肌肉松弛类 61

(1)产后腹部松弛的拔罐调理法 61

(2)臀部肌肉松弛的拔罐调理法 63

(3)腰肌松弛的拔罐调理法 64

4.乳房保养类—乳房下垂的拔罐调理法 65

六、拔罐美容的注意事项 67

艾灸美容的基本知识 69

一、艾灸的作用 71

二、艾灸的三大美容功效 71

1.面部皮肤方面 71

2.眼部方面 72

3.妇科方面 72

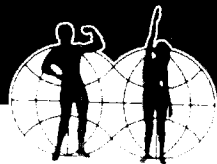
三、艾灸的家庭美容秘方 72

四、各类痤疮、色斑的家庭美容小贴士 75

五、艾灸美容的实际运用 76

1.肥胖类 76

(1)单纯性肥胖的艾灸减肥调理法	76
(2)实胖型的艾灸减肥调理法	78
(3)臀部松弛的艾灸调理法	79
(4)瘦腰减肥的艾灸调理法	80
(5)腹部减肥的艾灸调理法	82
2.皮肤类	83
(1)预防肌肤老化的艾灸调理法	83
(2)抗衰老的艾灸调理法	84
(3)痤疮的艾灸调理法	86
(4)黄褐斑的艾灸调理法	87
(5)黑眼圈的艾灸调理法	89
(6)消除眼袋的艾灸调理法	90
六、灸法美容的注意事项	92
七、女性生殖系统的艾灸保养	92
1.卵巢保养	93
2.子宫保养	96
3.附件保养	98
4.女性生殖系统保养的注意事项	101



刺血美容的基本知识 102

一、刺血美容的原理 103

二、刺血美容的工具 104

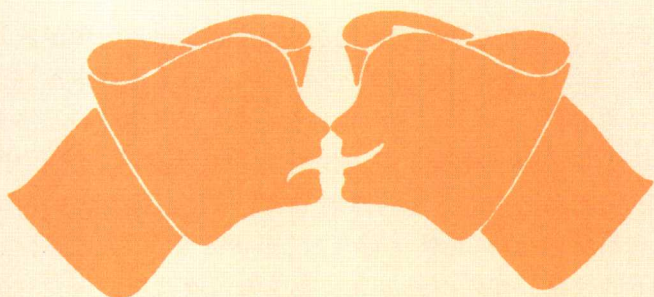
三、刺血美容的操作方法 105

四、刺血美容的实际运用 106

1. 痤疮的刺血疗法 106

2. 黄褐斑的刺血疗法 107

3. 酒渣鼻的刺血疗法 108



经络美容概述



现代经络美容法

随着生活水平的提高,越来越多的人对美容的需求日益迫切。谁不希望自己拥有健康的身心、青春靓丽的肌肤?

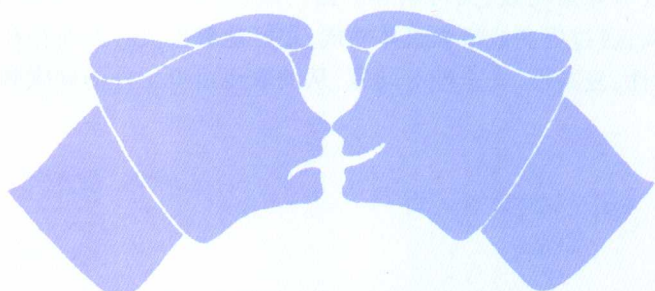
爱美的人们挤出时间,省下金钱,纷纷踏进美容院去实现理想的梦。然而,大多美容只能进行表面的皮肤护理,而不是根据人的体质不同、体内失调原因的不同来解决皮肤问题,所以无法达到理想的护肤美颜效果。

实际上,我国有五千年养生的历史,养生文化是中华民族对世界的巨大贡献。作为古老中国医学的一朵奇葩,经络学说在中医理论中占有特别重要的地位,在世界医学界也独树一帜,久享盛誉。经络美容法是突破传统美容法的一种新方法,她以中医理论为指导,运用中医学的生理、病理、诊断和治疗等方面的原理,整合了针灸、推拿等的精华。经络是经脉和络脉的总称,是体运行气血、连属脏腑、外络支节、沟通内外、贯穿上下的径路。如果内脏出现功能性失调或器质性病变时则会在经络相应的反射区有所表现,如:面部的色斑、暗疮、黑眼圈、肌肤松弛、毛孔粗大及身体的肥胖等。经络学说认为:人体有一个经气运行的完整系统,从而沟通人体的上下、内外。经是经络系统中的主干,贯通人体上下;络纵横交错,遍布全身,是系统中的分支,交通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联结成为一个有机的整体,并借以行气血、营阴阳,使人体各部位功能的活动保持协调和相对平衡。人体内的五脏六腑、四肢百骸相互维系,则是依靠经络在人体内部纵横交错形成的一个内在的网,组成一个统一的整体,并通过经络进行传导的。

遗憾的是,20多年来,一方面,起源于欧洲的皮肤美容法掩盖了中医经络美容疗法的传统功能;另一方面,无可争辩的事实是现代生活美容只注重皮肤的表面护理,甚至进行各种掩饰,而对真正的美容问题束

手无策或者力不从心。

经络美容的主要优势在于非药物性调理,无任何毒副作用,有见效快及标本兼治的效果。这种方法能最大限度地调动机体的潜能,调整机体内部的张力、微循环、皮脂代谢、神经反射、内分泌系统等等。如面部出现黄褐斑,不仅是皮肤上的问题,亦可能与脏器功能失调有关。经络美容不仅有除斑功效,又可调养脏腑功能,通过整体调节令经络畅通,阴阳协调;通过提高或增强机体功能,很好地解决美容方面存在的长期性、反复性、复杂性、安全性等问题,从而取得由里至外的健康和美容效果。



刮痧美容的基本知识

一、刮痧的由来

“刮痧”是中华民族传统医学的重要内容之一。“刮痧”的“痧”字就是指“痧症”。刮痧疗法起源于旧石器时代。古人患病时,出于本能用手抚摩或者石片捶击身体表面的某一部位,有时竟然能使疾病得到缓解。通过长期的实践与积累,逐步形成了砭石治病的方法,这也是“刮痧”疗法的雏形。在唐朝,人们开始用苎麻刮治痧病;至元、明,以瓷调羹蘸香油刮背,病自松解的传统刮痧疗法在民间已广泛应用。这种方法中国南方地区更为流行。由于刮痧方法易于被人掌握,疗效快,能迅速被患者感知,故成为药物内服或注射以外的一种既可预防保健,又能治疗疾病的简便方法。该方法不仅易于被患者接受,而且还是开展“人人医学、家庭医学”的济世良法。

刮痧疗法发展到今天已经成为一种适应病种非常广泛的自然疗法。明代医学家张凤逵在《伤暑全书》中,对于痧症的病因、病机、症状都有具体的描述。他认为,毒邪由皮毛而入,可以阻塞人体的经脉和气血,使气血流通不畅;由口鼻而入,就阻塞络脉,使络脉的气血不通。毒邪越深,郁积得越厉害,发病就越剧烈。对于这种情况,必须采取急救的措施,也就是必须用刮痧、刺血的办法来治疗。运用刮痧疗法,将刮痧器皿在表皮经络穴位上进行刮拭,直到刮出皮下出血凝结成米粒样的红点为止。通过发汗使毛孔张开,痧毒(也就是病毒)随即排出体外,从而达到治疗的目的。

面部刮痧美容法是根据刮痧治病的原理派生出来的一种新的物理美容法。刮痧使用的工具是采用水牛角(水牛角本身又具有清热解毒、活血化瘀的功效)制成的鱼形刮痧板,是根据面部的生理结构而设计的