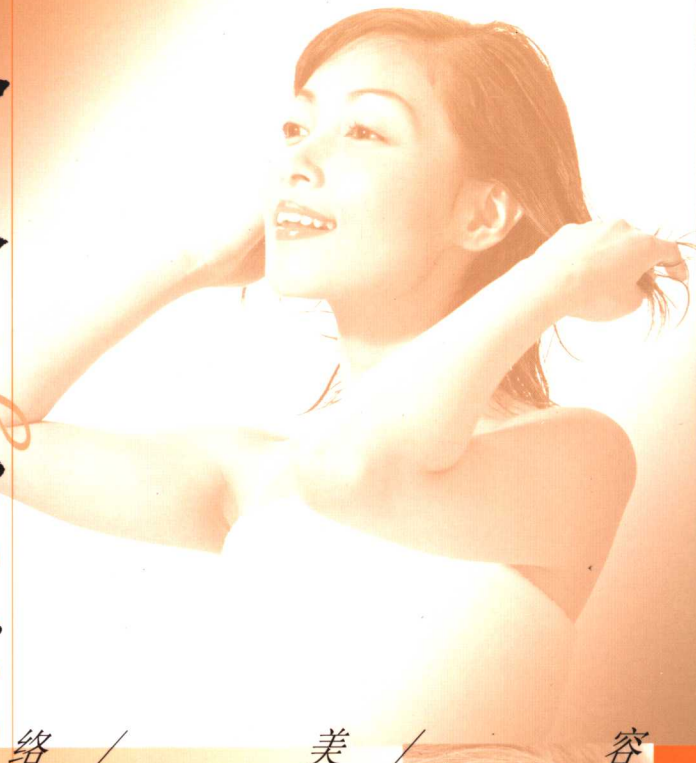


經絡美容

余茂基題



經 / 絡 / 美 / 容

余茂基◎編著



江苏科学技术出版社

余茂基◎编著

經絡美容

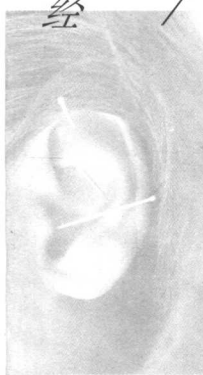
余茂基題



科学技术出版社

南京市湖南路17号, 邮编 210005

经 / 络 / 美 / 容



Jingluo Meirong

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络美容 / 余茂基编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2004. 10

ISBN 7-5345-4351-7

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(2004)第 086847 号

经络美容

编 著 余茂基
责任编辑 金宝佳
编辑助理 陈 静

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京玄武湖印刷实业公司

开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 9
字 数 220 000
版 次 2004 年 10 月第 1 版
印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4351-7 R·825
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

老夫自幼醉心于祖国医学，惜无缘入科班学习，然机遇安排我在科技书店工作，当属有意。春临夏至，秋去冬来，每天沉浸于书海墨香之中。文化气息的熏陶和潜移默化，使我获益良多。十余年前，又赐良机，在上海中医药大学出版社工作期间，有机会遍览群书，博采众方，然中医古籍，汗牛充栋，浩浩医海，何从涉猎？愚虽老迈，仍坚信：耕读不辍，终有收获。遂广采博引，择精彩之医论，录之；选古今之良方，摘之；遇医理、经络有不明处，辄记取以请教于茂基君，孜孜不倦，未敢懈怠。日积月累，吾之知识见长，与茂基君之友谊也与日俱增也。以年龄论，可谓忘年之交；以学识论，吾之良师；以情感论，吾之益友也。功夫不负有心人，有生之年，竟亦已出版拙著五本。

茂基君著作颇丰，且多才多艺，琴、棋、书、画无所不能，已用行书、隶书、篆书等字体为自己出版的著作题写了书名。

余君不仅经络理论精湛，其遣方用药之妙亦令人折服。日前，家中老妻患一疑难杂症，请医学界之专家诊治，屡治罔效，竟至不起，又延请中医诊治多时，好转无望。茂基君诊之曰：“阳气虚衰，阴霾自生。当重用大热、大毒之附子方能扭转乾坤。血压偏高，何足惧哉，俟阳回肢暖，则病入坦途矣。”服药二剂，果如其言，再服数剂，其病若失。老妻欢颜曰：“艺高胆大，然也。”

医者，历来以务实为最可贵。数古今名家，无不如此，医技之高、低、优、劣，患者自有评说。呜呼，医道精深，岂是浅尝辄止之辈

所能问津；学海无涯，浮躁之人又岂能得其精髓？

近年来，茂基君任康美国际集团经络研究所所长后，专职研究经络美容，并有专著问世，日前又有新作《经络美容》一书脱稿。更深夜阑，翻卷阅之，竟不忍释手，屡屡拍案叫绝。书中既有古代美容良方，又有美容现代研究，处处以实用、有效为务。阅读该书后，一定能找到适合您自己的美容方法，为您增美添色，信哉！

噫！经络不仅能决死生，疗顽疾，且能养生美容，书中于此多有发前人未发之妙语。余君宣传中医之功大矣哉。

兴奋之余，未能入寐，遂提笔疾书，乐为之序。

董健身

2004年4月2日时年七十有四

于马桥古镇

自序

随着生活水平的提高,人们对美容的需求也日益迫切,“爱美之心,人皆有之”,谁不希望自己拥有漂亮的身材和脸蛋?爱美的人们挤出时间,省下金钱,纷纷去美容院实现自己的梦想。然而,生活节奏的紧张、经济条件的拮据,并不能使每一个爱美的人都能如愿以偿。更多的人只能在家里凭着自己对美容的一知半解,涂啊、抹啊,甚至切番茄、刨黄瓜、榨柠檬,忙中偷闲,暗暗地下着“面子”上的功夫。然而因未能掌握美容的真谛,常常事倍功半,甚至徒劳而返。

愚自1969年行医至今,屈指三十余载矣,因讲学论道、著书立说而长期埋头于古典医籍之中。久而久之,为古典医籍之深邃和广博所震撼。五千年所积累的美容理论和实践,又岂是西式美容所能及?呜呼!当今爱美之士对美容院之西式美容趋之若鹜,却对就在身边的美容精髓毫不知情,这不仅让我想起“本末倒置”这个词,而且让我感到不安和痛苦。宣传中医,匹夫有责啊!此种内心的不安和痛苦一直延续到1993年,我提出“经络美容”的理念,最终确定了经络美容按摩玉棒的造型设计,并获得了国家专利以后,内心才稍稍感到一丝安慰。1996年受邀任康美国际集团经络研究所所长,专职致力于经络美容的研究、讲学及经络美容食品和护肤品的研发和推广,讲稿及研究资料日益增多,友人见之曰:“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?”余自忖未臻完善,岂敢轻易下笔,惟恐误人。直至2000年底,出版社

约稿再三,遂择浅显易懂、一学就会之内容,一气呵成,意在让读者对经络美容有一个大致的了解。该书取名《经络疗法与美容》,2001年5月出版,2002年3月再版,此时内心又添几丝宽慰。然未及数日,此种宽慰之中却平添出些许遗憾。该书浅则浅矣,懂亦易懂,惟经络美容方法甚多,方剂甚杂,未免挂一漏万,不足以窥其全豹。憾哉,憾哉!

直至《徒手治百病》、《瓜果蔬菜治百病》、《进补百问》接连出版之后,内心深处的遗憾突然变为不可遏制的冲动:一定要让读者对经络美容有一个全面的了解,并能够从书中得到适合自己的美容方法。主意已定,事不宜迟,立马挑灯夜战,选适宜家庭美容之内容,择易购、价廉、效佳之良方,字斟句酌,终成《经络美容》一书。

在写作中,承蒙黄建立老师和余平波、余华基、叶文谷、余亦波、黄建南、陈羽华等的大力帮助,本书才得以顺利完成,在此深表致谢!

书稿甫脱,内心释然,若您从拙著中获益,并能为您添美增色,亦不枉吾日夜伏案之苦也。宣传中医之经络美容,尽匹夫之责而已矣!

爰为序。

余茂基

2004年4月4日

于莘庄新居

前 言

美是一种感觉,美是一种愿望,美更是一种力量。国外大量的社会心理学研究证实了容貌会影响人们对人的评价,如貌美者总会得到赞美和肯定,相反则常常会受到批评和冷落。国外学者卡雷·戴恩的研究中有大量的事实支持这个观点,而阿伦森和西格尔的研究则证明了美貌是吸引人的第一要素,美貌能增加工作机会和收入,美貌还能赢得更多的朋友。

美貌是多么的令人向往,然而上帝创造人的时候却无法做到人人满意。于是人们渴望美貌,追求美貌,但是不知不觉这种美好的愿望成了心理上巨大的压力。人们把希望寄托在美容上,无奈美容院只是做一些“表面文章”,作用不显著也不持久。人们已经意识到,美容并不是奇妙的魔术。

与风行的西式美容恰恰相反,我国历史悠久的祖国医学中蕴藏着十分丰富的美容内容。我自1969年开始学习、运用经络以来至今已三十余年,尤其是1996年9月应邀任上海康美国际集团经络研究所所长以后,专职研究经络美容,将各种美容方法进行筛选后,有机地结合起来,大大地提高了美容的效果。为了阐述方便,我把这些内容大致上分为“按摩美容”、“饮食美容”、“中药美容”几大部分。在本书中我着重介绍能够在家庭中应用的有效实用的美容方法,并详细介绍现代研究成果和古代文献中的有效方剂。当您读完本书,您一定会不由自主地赞叹具有几千年历史的文明古国,其深邃的文化底蕴,又岂是仅有几百年发展史的西方所能够比

拟,同时您会找回自信,找回希望。

是啊,将美丽的愿望交给美容院不如交给自己。

在你引用古方的时候,请注意所用的重量单位。由于改朝换代,相同的重量单位却有不同的分量。在药方中,唐代以前用“铢”,唐代开始用“钱”。为了帮助大家精确换算,也为了在阅读其他古方时“心里有数”,我略作考证,列出了历代关于“铢”和“钱”的换算表,仅供参考。

铢

秦	1 铢=0.69 克
前汉	1 铢=0.65 克
后汉、三国、两晋	1 铢=0.57 克
南朝齐	1 铢=0.859 克
北魏北齐	1 铢=1.146 克
北周	1 铢=1.719 克
隋(开皇)	1 铢=1.721 克
隋(大业)	1 铢=0.57 克

[注]:“铢”是唐代以前使用的重量单位。唐代时已废除“铢”,而采用“分、钱、两、斤、石”的重量单位。

钱

唐	1 钱=4.13 克
宋、辽、金、西夏、元	1 钱=4 克
明	1 钱=3.69 克
清	1 钱=3.7 克
中华民国	1 钱=3.13 克

[注]:“钱”是唐代开始使用的重量单位。

目 录

前 言	(1)
概 述	(1)
 第一章 经络美容按摩疗法	(4)
一、经络美容按摩疗法的起源	(4)
1. 玉棒	(9)
2. 美人拳	(9)
3. 太平车	(10)
二、经络美容按摩疗法的作用	(10)
1. 对皮肤的直接作用	(10)
2. 对各组织器官的作用	(11)
3. 经络美容与五脏六腑的关系	(15)
4. 经络美容的效果	(18)
三、经络美容按摩手法的发展	(19)
四、经络美容按摩疗法的基本程序	(27)
1. 经络美容玉棒按摩程序	(27)
2. 经络美容双手按摩手法程序	(29)
五、经络美容按摩重点穴位	(34)
(一) 头面部穴位(17 穴)	(34)
1. 印堂	(34)
2. 太阳	(34)

3. 下关	(35)
4. 四白	(35)
5. 迎香	(36)
6. 颧髎	(36)
7. 百会	(37)
8. 地仓	(37)
9. 素髎	(38)
10. 颊车	(38)
11. 瞳子髎	(39)
12. 承泣	(39)
13. 攒竹	(40)
14. 睛明	(40)
15. 鱼腰	(41)
16. 四神聪	(41)
17. 丝竹空	(42)
(二) 胸腹部穴位(5 穴)	(42)
1. 关元	(42)
2. 气海	(43)
3. 神阙	(44)
4. 天枢	(44)
5. 膻中	(45)
(三) 背部穴位(7 穴)	(45)
1. 大椎	(45)
2. 心俞	(46)
3. 脾俞	(46)
4. 肝俞	(47)
5. 肾俞	(48)
6. 肺俞	(48)

7. 膈俞	(48)
(四) 四肢部穴位(7穴)	(49)
1. 合谷	(49)
2. 足三里	(49)
3. 血海	(50)
4. 三阴交	(50)
5. 太冲	(51)
6. 涌泉	(51)
7. 地机	(52)
六、经络美容按摩须知	(52)
1. 经络美容按摩的要求	(52)
2. 经络美容按摩的方向	(54)
3. 经络美容按摩的体位	(56)
4. 经络美容按摩的配穴方法	(56)
5. 经络美容按摩的原则	(56)
 第二章 经络美容饮食疗法	(59)
一、经络美容饮食疗法的历史发展过程	(59)
二、经络美容饮食疗法的美容原理	(60)
1. 食物也有四气五味之性质	(61)
2. 食物也有升、降、浮、沉的动力学变化	(62)
3. 食物也有“归经”的特点	(62)
三、经络美容食物的大致分类	(63)
1. 寒性食物	(63)
2. 热性食物	(63)
3. 温性食物	(64)
4. 凉性食物	(64)
5. 平性食物	(64)

四、调整经络食品一览表	(65)
五、经络美容常用食品	(67)
1. 绿豆	(67)
2. 丝瓜	(67)
3. 胡萝卜	(68)
4. 猪蹄	(69)
5. 核桃	(69)
6. 芝麻	(70)
7. 牛奶	(71)
8. 黄瓜	(72)
 第三章 经络美容中药疗法	(74)
一、经络美容中药疗法的历史发展过程	(74)
二、经络美容中药疗法的美容原理	(76)
三、经络美容中药疗法的方法和途径	(78)
1. 外用法	(78)
2. 内服法	(81)
四、经络美容常用中药	(82)
1. 红花	(82)
2. 人参	(83)
3. 芦荟	(84)
4. 益母草	(84)
5. 白芷	(86)
6. 桃花	(86)
7. 栝楼	(87)
8. 白僵蚕	(87)
9. 胎盘	(88)

第四章 经络美容针灸疗法 (89)

1. 针刺法 (89)
2. 火针法 (90)
3. 耳针法 (90)
4. 耳穴压丸法 (92)
5. 刺血法 (92)
6. 拔罐法 (93)

第五章 经络美容简易诊断法 (94)

一、从美容问题的发生部位来判断 (95)

二、从美容问题与经络的关系来判断 (98)

1. 面色萎黄 (99)
2. 面部皱纹 (99)
3. 面部皮肤粗糙 (99)
4. 面部浮肿 (99)
5. 瘙痒 (99)
6. 面色淡黑 (99)
7. 面部痉挛 (99)
8. 面部湿疹 (100)
9. 雀斑 (100)
10. 面色发红 (100)
11. 痤疮 (100)
12. 面颊肿胀 (100)
13. 两眼充血 (101)
14. 多泪 (101)
15. 美化眼睛 (101)
16. 增大乳房 (101)
17. 便秘 (101)

18. 月经痛、月经不调	(102)
19. 脱发	(102)
20. 疙瘩	(102)
21. 皮肤干燥(蛇皮、鱼鳞皮、鸡皮)	(103)
22. 冻疮	(103)
三、从经络的病理症状来判断	(103)
1. 膀胱经	(104)
2. 肺经	(104)
3. 心包经	(106)
4. 心经	(108)
5. 大肠经	(109)
6. 三焦经	(110)
7. 小肠经	(112)
8. 胃经	(113)
9. 胆经	(115)
10. 脾经	(117)
11. 肝经	(119)
12. 肾经	(120)

第六章 经络美容实际操作示范

一、痤疮	(123)
1. 按摩法	(124)
2. 面膜法	(125)
3. 涂面法	(126)
4. 擦面法	(126)
5. 洗面法	(127)
6. 药枕法	(127)
7. 食物疗法	(128)

8. 中药内服法	(130)
9. 穴位点刺法	(134)
10. 耳穴揸针法	(135)
11. 日常生活宜忌	(135)
附:古代文献参考	(136)
二、雀斑	(138)
1. 按摩法	(139)
2. 面膜法	(139)
3. 涂面法	(140)
4. 洗面法	(141)
5. 食物疗法	(142)
6. 中药内服法	(144)
7. 中药剥脱法	(144)
8. 耳针法	(145)
9. 火针法	(145)
10. 日常生活宜忌	(145)
附:古代文献参考	(145)
三、黄褐斑	(148)
1. 按摩法	(148)
2. 面膜法	(149)
3. 涂面法	(150)
4. 洗面法	(152)
5. 食物疗法	(152)
6. 中药内服法	(153)
7. 敷脐法	(155)
8. 日常生活宜忌	(155)
附:古代文献参考	(156)
四、眼圈青黑	(157)

1. 按摩法	(158)
2. 眼部运动法	(158)
3. 药枕法	(160)
4. 贴敷法	(160)
5. 食物疗法	(160)
6. 中药内服法	(161)
7. 耳针法	(161)
8. 日常生活宜忌	(161)
五、面色发黑	(162)
1. 按摩法	(162)
2. 面膜法	(163)
3. 涂面法	(163)
4. 敷脐法	(165)
5. 饮酒法	(165)
6. 洗面法	(165)
7. 食物疗法	(166)
8. 中药内服法	(170)
9. 穴位点刺法	(171)
10. 日常生活宜忌	(171)
附:古代文献参考	(172)
六、唇炎	(176)
1. 涂唇法	(176)
2. 洗唇法	(177)
3. 药枕法	(177)
4. 食物疗法	(177)
5. 中药内服法	(178)
6. 日常生活宜忌	(179)
附:古代文献参考	(179)