



实用

美容美体

点穴术

● 主编 李芳莉 吴 昊
主审 孙国杰



辽宁科学技术出版社

沈 阳

MEITIPIANXUESHU

图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容美体点穴术/李芳莉, 吴昊主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4173-1

I. 实… II. ①李… ②吴… III. ①美容—穴位疗法
②减肥—穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 042722 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: 辽宁印刷集团新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 8.5

字 数: 200 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 刘 枫

版式设计: 于 浪

责任校对: 文 菊

定 价: 23.00 元 (含 VCD 光盘)

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

主 审 孙国杰

副主审 王 正

主 编 李芳莉 吴 昊

副主编 雷明生 郭 璠

编 委(按姓氏笔画为序)

王洪军 王金杰 王珂玥 皮宏林

包艳东 冯雯雯 李正凤 刘肖瑜

何继文 詹德琦

摄 制 刘 石 立 克 汪小林

参录者 林 玉 连 菊

果 琳 斯 彤



点

穴疗法作为祖国医学针灸疗法的一部分,在我国已有数千年的历史。长期以来,以其神奇的疗效,为无数患者解除了病痛。随着传统中医的科学化和现代化,点穴疗法与现代针灸理论的有机结合,使得点穴疗法逐步完善,形成了一种独特疗法。

美容美体是目前较为热门的话题之一,点穴美容美体是新兴的技术。由于该技术具有操作简便、痛苦小的特点,尤其是可以在各级美容机构中开展,而受到越来越多的临床医生和广大患者的喜欢。然而,由于美容美体在我国开展时间较短,这方面的资料还散见于各种文献中,临床查阅起来非常不便,因此,我们组织这方面的专家编写了《实用美容美体点穴术》。

本书分上篇和下篇。上篇介绍了点穴美容美体的原理和特点、经络和腧穴,点穴美容美体的常用手法、适应范围和注意事项,美容美体的现代医学基础等。下篇介绍了分部点穴美容美体套路、保健点穴美容美体套路和防病点穴美容美体套路。其中,对身体各部位美容美体点穴方法具有良好的保健效果的点穴方法和某些损美性疾病的点穴方法等均进行了详细的介绍;同时配有光盘,光盘中展示了各部位点穴美

容美体套路、保健点穴美容美体套路和防病点穴美容美体套路的连续动作。全书内容实用,简明扼要,具有较强的可操作性。适合于各级医院推拿科、针灸科临床医生、各级美容机构的美容师和广大的美容美体爱好者。

本书在编写过程中,得到各方面人员的关心和支持,承蒙湖北中医学院孙国杰教授主审,沈阳好心情图文制作公司友情摄录和制作,丽贝卡美容院友情提供场地和人员,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,诸多不足在所难免,敬请读者指正。

编著者

2004年3月



MULU

目录

上篇

总论

第一章 点穴美容美体的原理与特点 / 3

第一节 点穴疗法发展简史 / 3

第二节 点穴美容美体的原理 / 4

第三节 点穴美容美体的作用特点 / 5

第二章 点穴美容美体与经络和腧穴 / 7

第一节 经络 / 7

第二节 腧穴 / 9

附 耳穴示意图 / 63

第三章 点穴美容美体常用手法与

注意事项 / 64

第一节 点穴美容美体的常用手法 / 64

第二节 点穴美容美体的注意事项 / 67

第四章 美容美体的现代医学原理 / 68

第一节 皮肤解剖和组织学 / 68

第二节 皮肤的生理功能 / 72

第三节 损美性皮肤病的病理学基础 / 77



第四节 损美性皮肤病的病因 / 80

第五节 眼的解剖和生理功能 / 82

第六节 外耳、外鼻的解剖 / 85

第一章 分部点穴美容美体套路 / 89

第一节 头部提神增智点穴程序 / 89

第二节 面部去皱美白点穴程序 / 91

第三节 颈项部润滑靓丽点穴程序 / 93

第四节 胸部丰乳理气点穴程序 / 95

第五节 腹部减脂减肥点穴程序 / 97

第六节 背部美脊通络点穴程序 / 98

第七节 腰部塑形健美点穴程序 / 99

第八节 上肢香肩润臂点穴程序 / 101

第九节 下肢美腿点穴程序 / 102

第十节 手部舒筋活络点穴程序 / 104

第十一节 足部防病健身点穴程序 / 108

第二章 保健点穴美容美体套路 / 113

第一节 驻颜抗衰 / 113

第二节 防皱去皱 / 118

第三节 生发固发 / 121

第四节 乌发润发 / 125

第五节 丰乳隆胸 / 128

第六节 增重健身 / 131

第七节 减肥瘦身 / 134

第八节 聪耳 / 141

第九节 明目 / 144

第十节 香口除臭 / 147

第三章 防病点穴美容美体套路 / 150

第一节 寻常性痤疮 / 150

第二节 酒渣鼻 / 155

第三节 斑秃 / 160

第四节 脂溢性脱发 / 166

第五节 青少年白发 / 170

第六节 黄褐斑 / 175

第七节 雀斑 / 179

第八节 冻疮 / 183

第九节 荨麻疹 / 187

第十节 湿疹 / 192

第十一节 神经性皮炎 / 197

第十二节 脂溢性皮炎 / 202

第十三节 化妆品皮炎 / 206

第十四节 日光性皮炎 / 210

第十五节 面部毛细血管扩张症 / 214

第十六节 近视 / 217

第十七节 上睑下垂 / 221

第十八节 麦粒肿 / 225

第十九节 泪溢 / 228

第二十节 耳聋 / 231

第二十一节 口周皮炎 / 235

第二十二节 慢性唇炎 / 238

第二十三节 慢性喉炎 / 240

第二十四节 脑卒中后遗症 / 244

- 第二十五节 面肌痉挛 / 249
- 第二十六节 落枕 / 252
- 第二十七节 周围性面神经麻痹 / 255

上篇

SHIYONGMEIRONGMEITIDIANXUESHU

总论





1

第一章·····

点穴美容美体的
原理与特点

第一节 点穴疗法发展简史

点穴疗法又称穴位按压疗法或指针疗法，古称指针术，是用手代替针，在人体的某些穴位或特定部位上，根据不同的病情，施以各种不同的手法来治疗疾病的一种方法。

本法是针灸疗法的一部分，但起源远早于针灸疗法，可以说点穴疗法是针灸的启蒙阶段。当时人类在与大自然斗争中发生疾病或外伤，常用手指按压某处以减轻痛苦，久而久之，人们积累了在不同部位用手指按压解除不同部位疾病的经验，从而形成了穴位按压疗法。在以后历代的医学文献中对本疗法的论述颇多，如《素问·举痛论》中说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不能散，小络急引故痛，按之则气血散，故按之痛止”等。以后在晋·葛洪的《肘后备急方》中多处载有以指针救急的方法。明·杨继洲的《针灸大成》中也有对于怕针者以按压穴位取得疗效的记载。到了清代，穴位按压疗法应用得更为普遍。之后，由于当时政府的腐败，特别是歧视中医、废除中医的政策，使这一疗法不能登“大雅之堂”而被埋没，因而流散于民间。建国后，国家重视祖国医学的挖掘、整理和研究工作，从而使这一疗法也得以推广运用。随着传统中医的科学化与现代化以及推拿疗法在针灸领域的不断渗透，点穴按压

与现代针灸理论有机结合,使得该疗法更为完善,而成为一种独特疗法。

点穴美容美体是在中医基础理论的指导下,运用揉、按等方法刺激穴位,以疏通经络,调节气血,平衡阴阳,协调脏腑组织的功能与机体的内在因素,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。点穴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。

第二节 点穴美容美体的原理

人体经络沟通脏腑、皮肉筋骨、五官九窍、四肢百骸,使其成为统一的整体。同时经络系统运行气血,营养周身,维持人体正常生理活动,保持身体健康。而当人体发生病变时,经络就成为传递病邪和反应病变的途径,可能引起损美性疾病。此时刺激相关经络的穴位,可以疏通经气,祛除病邪,调节脏腑功能,恢复人体的阴阳平衡,消除损美性因素,达到健美的目的。刺激相应穴位有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用。

一、调和阴阳

正常的情况下,人体保持着阴阳的相对平衡,如果阴阳的平衡遭到破坏,就会发生偏盛偏衰,导致损美性疾病的发生。刺激相应穴位可以根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰,使

机体恢复阴阳的平衡,对损美性疾病达到治疗目的。点穴美容美体的作用,基本上是通过经络、腧穴配伍和腧穴刺激方法的不同来完成的。

二、扶正祛邪

损美性疾病的发生、发展及其转归的过程,是正气与邪气相互斗争的结果。如果正气旺盛,邪气就不足以致病。假使正气虚弱,邪气就会乘虚侵入而致病。如正气不足,络脉空虚,风寒、风热之邪,侵袭面部筋脉,致气血阻滞,肌肉纵缓不收而成面瘫。点穴可以通过扶正通络而达到治疗目的。

三、疏通经络

人体的经络组成了气血循环的通道,它们“内溉脏腑,外濡腠理”,维持着人体的正常生理功能。如果外邪侵袭经络、外伤损伤经络或由其他致病因素导致经络阻塞,气血运行不畅,造成的人体气血不和,就会产生损美性疾患。点穴可以“通其经络,调其气血”,排除病理因素,治愈损美性疾病。

第三节 点穴美容美体的作用特点

点穴疗法通过对局部穴位的刺激作用,产生酸、麻、胀、痛感,出现皮肤发红、局部出汗或皮温升高等现象,使经络通畅,痉挛缓解或消失,肌肉、肌肤伸缩弹力恢复,并能调节脏腑气血,使气血调和,肌体活力增强。现代研究证明,穴位按压疗法可促进血液循环,改变血液的高凝、黏、浓、聚状态,具有活血化瘀效用,又能改善大脑、心血管微循环,促进新陈代谢,增强肌体免疫力从而达到美容美体的作用。

点穴美容美体与其他美容美体方法相比具有以下特点:

一、简便易行,经济安全

点穴美容美体不需要投入资金购置器械设备,只需要我们的双手并掌握一些基本的手法,就可以操作。同时,操作方法简单易学,安全可靠,对人体无不良作用,易于推广。

二、标本兼治,疗效可靠

点穴美容美体是通过经络的作用,调节脏腑阴阳的平衡,既可在局部施术,又可针对病因辨证施治,从而达到标本兼治的目的。点穴美容美体是中医整体观念的体现,它以脏腑、经络、气血为基础,从整体着手,因而具有疗效好和持久、稳定的特点。

三、防治一体,强身保健

点穴对于脏腑、经络、气血具有调理平衡的作用,可增强机体抗病能力,平衡阴阳、气血,促进身体康复,对正常人则可强身健体,达到“正气存内,邪不可干”的境界,同时也可美化形体。随着传统中医的科学化与现代化,穴位按压与现代美容理论的有机结合,点穴美容美体已成为一种独特的美容美体疗法。

2

第二章·····

点穴美容美体与
经络和腧穴

第一节 经 络

一、经络系统的组成

经络是经脉和络脉的总称,“经”,有路径的含义,是主干;“络”,有网络的含义,为经脉所分出的小支。经络纵横交错,分布全身,起运行气血,联络脏腑,沟通内外,贯串上下的作用。

经络系统包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉以及十二经筋、十二皮部和难以计数的浮络、孙络等。

(一) 十二经脉

十二经脉即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。它们是经络系统的主体,故又称之为“正经”。十二经脉的命名是古人根据阴阳衍化的三阴三阳,结合经脉循行于手足的不同以及与脏腑的络属关系而确定的。

(二) 奇经八脉

奇经八脉即别道奇行的经脉,有督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉共8条,故称为奇经八脉。