



侯 薇 甄 茹

- 美容氣功
- 美容保健
- 美容化妝

北京出版社

# 样 本 库

美容气功·美容保健·美容化妆

侯薇 凤茹

4035



北 京 出 版 社

1210403 1210499

(京)新登字200号



美容气功·美容保健·美容化妆  
MEIRONGQIGONG·MEIRONGBAOJIAN·  
MEIRONGHUAZHUANG

侯蕤 凤茹

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京市昌平马池口印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.5印张 53 000字

1992年4月第1版 1992年7月第2次印刷

印数 4 001—14 000

ISBN 7-200-01570-9/G·506

定 价: 1.70元

## 前 言

随着物质生活和文化水平的提高，有越来越多的人开始对美容发生兴趣，希望能找到最佳的美容方法。美容气功这个古老的方法又以新的英姿，为广大美容者开辟了一条独特的新途径。

美容气功，是从改善人的机体的功能状态和体质入手的。它立足于调动和发挥人体内在的健美潜力，通过自我锻炼来调整身体和精神，使经络疏通，气血旺盛，脏腑充实，肌肉丰满发达，皮肤润泽光亮，最终使人的容颜发生质的变化。因此，气功不但可以美容，同时还具有保健医疗作用，这是其他任何美容方法不能比拟的。

本书主要介绍美容气功方法，同时也介绍一些一般美容保健方法。本书介绍的美容保健气功方法，简便易学，安全可靠，无禁忌症，实用性强，男女老少皆宜。美容保健气功分为整体调整功法和颜面部美容保健法两部分。整体调整功法分三节，即三田放松、升降气机、开合气机；颜面部美容保健法分眉目美容保健法、耳部美容保健法、鼻部美容保健法、唇齿美容保健法、额面部美容保健法、头部美容保健法、颈项部美容保健法七个部分。练功者每次练功，在做完整体调整功法的三节后，可根据个人颜面部美容的需要选做颜面部美容保健功的一部分或几部分。经常练习本功法，不仅能美化容颜，还可延缓衰老和治疗头面部常见疾病。

本书是在沈阳电视台的大力支持下完成的。书中插图由辽宁省新闻图片社王少清同志提供。石工同志绘制了全书的插图。编者在编写本书过程中，辽宁中医学院图书馆窦锡凤同志协助查找资料，辽宁中医学院针灸系气功教研室孙泽先同志积极提出修改意见。在此，一并向他们表示诚挚的感谢。

书中不完善之处，欢迎读者提出批评意见。

编者

1990年8月

# 目录

---

绪言——什么是美	1
第一章 美容气功简史及其特点	5
一、美容气功简史	5
二、美容气功的特点	7
第二章 美容气功基础知识	10
一、什么是气功	10
二、美容气功的作用机理	11
三、练美容气功的基本要领	14
四、练美容气功三要素	19
五、正确认识和对待练功气感	21
六、练美容气功注意事项	23
第三章 美容气功功法	27
一、整体调整功法	27
二、颜面部美容功法	34
第四章 日常美容保健方法	55
一、皮肤的保养	55
二、毛发的保养	59
三、日常生活保健与化妆	62
附录	71
影响美容疾病——痤疮的防治方法	71

## 绪言——什么是美

从古到今，人们对于美都倾心向往与追求。谁不希望自己花容月貌、永葆青春呢？古代人爱美，现代人更爱美，爱美之心人皆有之。随着物质和文化生活水平的提高，哪位朋友不希望生活更美好，身心更健康，使自己容貌美丽和光彩照人呢？年轻朋友自不必说，老年朋友也是跃跃欲试、不甘落后的。美容，将成为人类社会精神文明建设的一个重要组成部分。

美，表现为和谐，完善。美容，顾名思义就是美化容貌，使人的容貌变得更美好。虽然在不同的历史时期、不同的国度，人们对容貌美的标准有不同的见解，但从社会整体来说，仍有着一些大家都能接受的、比较公认的美的标准。

漂亮，是一种外表的美。比如，大大的眼睛，高鼻梁，樱桃小嘴，黑而浓密的头发，柔嫩洁白的皮肤，被认为是美女的标准。外表美是美容的基础。但是，单纯的外表美是远远不够的，它给人的印象往往是浮浅的，少光彩的。有些人，虽然脸型漂亮，但是谈吐粗俗，举止轻浮，就远不是完美的。只有外在的美与内在的美同时具备，才能赋予美以深刻内涵，才能给人以美感，才能光彩照人。

风度，是指人的风采、气度；气质，是指人的风格和个性特征。良好的气质与高雅的风度，是人们公认的人体美的一种重要表现。有人认为，人的风度和气质是天生的，有人天生风流倜傥；有人天生猥琐粗俗。其实，天生的气质优异或气质低劣的人都是极少的，人的气质和风度主要是后天培养的，良好

的气质、高雅的风度主要靠个人后天的自身努力和主动的追求。风度和气质，与个人的思想修养有密切关系，同时它又是通过个人的人体活动才能表现出来的，因此，它和人体的关系甚为密切。温文尔雅与雷厉风行，处变不惊与毛手毛脚等不同的气质，给人的美感是截然不同的。良好的气质和高雅的风度，其内涵实际上是一种自信心。当人的自我意识很强，能清楚地看清自己对周围的环境和自己的亲人的存在意义时，他就会自然而然地产生一种自信心，它通过人体活动表现出来就是一种气质和风度。很难想象，整天胆小怕事、心事重重、缺乏自信心的人会表现出能吸引人的气质和风度来。因此，为了得到真正的美，每个人都应注意对风度、气质的培养。潇洒、脱俗、大方的举止，会使你更具迷人的风采。

优美的形体，也是人体美必不可少的重要条件，是与健康紧密联系在一起。健康是美容的基础。人体健康包括身、心两个方面。健康象征着结实的身材，匀称的形体，适当的体重，具有充沛的精力、体力和活力，性情开朗豁达，心情舒畅愉快，面色红润，容光焕发，目光炯然有神，给人以愉快的印象，能唤起人们的美感。反之，体弱多病、精神萎靡的人，一定是面色苍白，容貌憔悴，神情沮丧，愁眉不展，皱纹满布；这样的人，即使形体匀称，相貌尚好，也是与美无缘的。体弱多病，不仅会使人失去美感，有些颜面部疾患还会直接损害人的容貌。例如，近视、白内障，可使人的双目黯然失色；斜视则给人以异样的感觉；面神经麻痹，可使人的面部扭曲变形；牙齿、牙龈发生疾患，可影响人的口腔外观；酒渣鼻、痤疮等面部皮肤疾病，可使颜面皮肤粗糙不平；眉毛脱落，头发斑秃、全秃等，对人的容貌影响更大。因此，保持人体美，必须注意健康。



人体美除了需要以健康为坚实基础之外，还需要有良好的皮肤。常言道：“18岁的姑娘一朵花。”许多妙龄少女之所以能像一朵花那样招人喜爱，原因固然不只一个，但她们皮肤细腻、光滑、柔软、红润且富有弹性，从而能够充分展示其青春活力，则是十分重要的原因之一。但是，人的皮肤是随着年龄的增长而变化的最为明显的部位，人们往往能够从一个人的皮肤变化，推测出他大概的年龄。这是因为人的皮肤是否细腻、光滑、柔软、红润和有无弹性，主要取决于真皮层中含有的透明质酸酶的多少。青年人真皮中含有较多的透明质酸酶，这种酶可使皮肤的渗透性增强，得以保留较多的水分、营养物质及微量元素，从而使皮肤保持良好的营养状况。随着年龄的增长，皮肤中的透明质酸酶含量逐渐减少，皮肤变得干而粗糙。由于颜面部皮肤经常暴露在外受风吹日晒，再加上平时面部表情肌肉经常收缩牵拉，日久皮肤变薄、干燥和弹性减弱，因而容易出现皱纹。面部皱纹是皮肤衰老的象征，也是内脏衰老的一面镜子。皮肤老化通常从30岁开始，随着年龄的增长，皱纹会越来越多，人的颜面便会失去往日的光泽和神采。所以，保护好皮肤，延缓皮肤老化的进程，对于保持容貌美和人体美是至关重要的。除此之外，青年人保持洁白光亮的牙齿、乌黑泛光的毛发，都能为容貌美增添光彩。

要较长久地保持青春美貌，就必须同衰老作斗争。衰老虽然是不可抗拒的自然规律，但却可以通过有效的手段延缓衰老的到来。人体衰老不是到达老年期才开始的。人体组织器官一旦成熟，便达到最高峰，然后就开始走下坡路。实际上，人的衰老从30岁就开始了。古人说的“人过三十日过午”，是有一定道理的。人到30岁以后，眼角开始出现皱纹，下眼睑出现眼袋，黑眼圈逐渐明显，颈纹加深，由鼻子到嘴之间的皱纹显

露，出现黑斑，视力和听觉逐渐衰退。但这些变化是渐进的，开始时只有细微的、不易察觉的变化。经过若干年的逐渐变化和积累，衰老现象才明显显露出来。人的颜面部衰老是内脏衰老的反映。中医认为，人体“五脏六腑之精皆上于面”，“有诸内必形于诸外”，就是这个意思。伴随着颜面的衰老，是内脏器官各项机能的减退。人体要保持充满活力的外表，其根本在于调整内在脏腑的功能，使内在脏腑充实旺盛。

当然，衰老是不能避免的，衰老最终总是会到来的。衰老是对美容的一种破坏。但是，作为老年朋友，也不必为青春的消逝而伤感。青年人以其朝气蓬勃的活力显示出青春美；老年人则可以沉稳、老成显示出一种成熟美。这种成熟美显示出一种尊严，更具有强烈的生命魅力。人们形容健美老人常常用“神采奕奕”、“鹤发童颜”等词句，这体现的不也是一种美吗？

衡量人的美与不美，还有一个重要因素，就是看他的内心世界美不美，即我们常说的心灵美。人们在日常生活中的言论和行为，时时透露出内心世界的状态，表现着心灵的美与丑。人的心灵美，表现在品德、情操等素质方面。高尚的品德和情操，在言行中表现出来，就体现为人的心灵美。

一个人要达到真正的清丽脱俗的美，必须由自己去创造，依靠自己的力量从自己身上挖掘。要达到这个目的，运用气功则是最佳途径。气功美容与单纯采用化妆、手术等方式获得的美容效果截然不同，它是通过自我锻炼来调整和发挥自身的健美潜力的，最终达到全身心的美化。这是一种最科学的美容方式。

# 第一章 美容气功简史及其特点

## 一、美容气功简史

人类用气功进行美容的历史已经很久。气功美容总是与气功保健紧紧联系在一起的。古代原无“气功”一词，但导引、按摩一类方法，都可归类于古代的气功。

早在五千年以前的原始社会，气功就已作为医疗保健的手段出现了。据有关文献记载，原始部落首领黄帝的大臣俞附，在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”，即贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩敲法。“古代按摩八法”中的不少手法都具有很好的美容保健作用。

先秦时期，我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》，对气功美容保健的原理有独特的阐述，为气功美容保健的应用奠定了理论基础。

《内经》十分重视“神”在人体中的作用。认为“神”为人体生命活动的外在表现，是人体一身之主宰，它于全身皆有表现，但最突出地表现于目光。眼睛是心灵之窗。人的精神活动，往往在无意中流露于目光，所以眼睛是能够传“神”的。美容与“神”有密切关系。美容以有“神”为前提，“神”是美之灵魂。一个人的容貌再美，如果没有“神”，就会失去生气，只能是一副呆滞的木僵面孔。有“神”者突出表现为两眼灵活，明亮，有生机。因此，眼睛是最能表现美的一个重要部位。“神”是以体内脏腑精气为物质基础的，“神”的表现是脏腑精气盛衰

的外露征象。精气充盛则“神”旺，精气亏虚则“神”疲。因此，要追求容貌美，必须以脏腑精气充盛为基础。

《内经》还认为，人的面部颜色是脏腑气血的外荣。面部颜色，对于美容是很重要的，它是美容的基础。我国正常人的面色是微黄、红润而有光泽的，而患病的人则其面色可有不同变化。《内经》将人的面色变化分为青、黄、赤、白、黑“五色”。“五色”的变化会给美容带来影响，但虽有“五色”之变，若能光泽而明润、鲜明而又含蓄不露，为五脏精气内充，其病可治，对美容影响也不大；如果色夭而枯，晦暗无光，五脏精气败露，则为危殆之征。因此，《内经》有“青欲如翠羽，不欲如草兹；赤欲如鸡冠，不欲如衄血；黄欲如蟹腹，不欲如枳实；白欲如豕膏，不欲如枯骨；黑欲如乌羽，不欲如衄”之说。

《内经》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍”。面色与脏腑具有重要的内在联系。要美容，必须先使脏腑精气充盛。

除了理论上的论述之外，《黄帝内经》还有用按摩、导引等方法治疗口眼歪斜等疾病以达到健美疗病之记载。

1973年长沙马王堆汉墓出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同的导引图式，还有“以志治气，日明耳聪，皮革有光，百脉充盈，阴乃滋生”等记载，意为通过练气功可使人耳目聪明、面色润泽有光彩。

秦汉之后，气功美容保健的方法更为盛行。三国时，名医华佗，创编了能防病治病、祛病延年、健身美容的五禽戏，并身体力行，亲自实践，“年且百岁，而貌有壮容”。他的弟子按照他教授的方法去做，年九十余，“耳目聪明，齿牙完坚”。

南北朝时期的名医陶弘景所著《养性延命录》，记载了很

多气功美容保健方法，如叩齿、搅海、漱津、咽津、熨目、引耳、浴面、栉发、干浴身等，令人“面上有光彩”，“发不白”，“齿坚不痛”，“目明”，“耳不聾”，除头痛诸疾。

隋代巢元方的《诸病源候论》，每卷病候之末多附有美容保健的气功锻炼方法，如“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。

明代龚应园《红炉点雪》载有“搓涂自驻颜”法：“颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨，每清晨静坐，神气充溢，自内而外，两手搓面五七次，复漱津涂面搓拂数次。行至半月则皮肤光润，容貌悦泽，大过寻常”。

清代潘霖《内功图说》载有首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齿功、鼻功等，都是很好的气功美容保健方法。

现代的美容保健气功，就是在整理和汇集了古代优秀的气功美容保健方法的基础上形成的。

## 二、美容气功的特点

气功疗法是中国传统的医疗保健方法，是中医学的一个组成部分。它通过自我锻炼来调动和发挥人体内在潜力，以达到防病治病、保健强身、延年益寿之目的。美容保健气功简便易行，无副作用及不良反应，坚持练习，便可收到明显的效果。

美容保健气功与化妆美容有本质的不同。化妆美容只有美容效果，没有医疗保健作用；它所表现的美，是浮于表面的装饰美，一经风吹、日晒、雨淋、水洗，就会消失，难以给人的容颜带来质的变化。美容保健气功则是从根本上改善机体的活动状态和体质入手的，它立足于调动和发挥人体内在的健美

潜力，通过自我锻炼来调整身心、调整脏腑，使气血旺盛，脏腑充实，肌肉丰满发达，皮肤润泽光亮，最终使人的容貌发生质的变化。这是化妆美容所不能比拟的。因此，与化妆美容的装饰美不同，美容保健气功所体现的是一种天然的、质朴的自然美。

美容保健气功也与一般的面部健美按摩不同。面部健美按摩的健美作用，是通过局部的按摩手段实现的，而美容保健气功是从整体调整入手的。美容保健气功强调内在脏腑功能与体表组织器官之间的有机联系，不仅看到事物的表面现象，而且透过现象抓住本质，通过整体作用与局部作用相结合来发挥美容保健的功效，它比只单纯进行对症治疗的面部按摩方法要优越得多。因此，在进行颜面部美容之前，一定要先把整体调整气功做好。在整体调整的基础上，再进行颜面美容，才能收到理想的美容保健效果；否则，会降低疗效。

美容保健气功除有美容作用之外，还有明显的医疗保健作用。它一方面从整体调整功入手，改善人体内在脏腑和颜面部的机能状态；另一方面通过局部的直接作用，可改善颜面部的血液循环，促进颜面部的新陈代谢。因此，美容保健气功又是治疗头面部疾患的一种手段。

美容保健气功的作用有以下三个方面：

### （一）美化容颜

经常练美容保健气功，可以促进颜面皮肤的血液循环，改善皮肤营养状态，减慢皮肤的老化速度，使面部皮肤变得柔嫩、细腻、光滑、红润、富有弹性、皱纹减少。

## **(二) 抗衰老**

美容保健气功对抗衰老具有一定作用，能延缓人的衰老过程。对老年人因生理老化造成的耳聩目花、牙齿松动、头发早白、动作迟缓等有防治作用。

## **(三) 治疗头面部疾患**

美容保健气功在美化人的容颜同时，对头面部常见疾患还有积极的治疗作用。如对近视、各种鼻炎、牙齿疾患、齿龈疾患、失眠、头痛、面神经麻痹、颈椎病等，都有较好的治疗效果。

## 第二章 美容气功基础知识

### 一、什么是气功

气功一词可以说家喻户晓，人人皆知。但究竟什么是气功，却不是每个人都能说清楚的。

我们对气功的理解是：气功是祖国宝贵文化遗产和医学遗产的一部分；是我国古代人民在长期的生活和劳动中、在与疾病和衰老斗争的实践中，逐步认识、总结出来的一种自我身心锻炼的方法和理论，是具有我国民族特色的一项医疗保健运动，是古老养生学的一个重要组成部分；它通过自我整体调整来调动生理潜能，培育真气，以收到防治疾病、保健强身、延年益寿之功效。

气功之“气”，原是我国古代哲学家从对宇宙的认识中所得出的概念。他们认为“气”是万物之本源，是构成万物的基本元素。后来，古代医学家把“气”的概念引入医学领域，以“气”为构成人体生命的基本物质，同时又代表人体功能活动的总称。这种“气”称为“真气”或“元气”。《内经》指出：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。这可以理解为真气是先天之气与后天水谷精微、自然之气结合的产物。气功之“气”，就是指真气，气功锻炼就是对真气的锻炼。因此，我们在理解气功的“气”字时，不可理解为气体之“气”或呼吸之“气”，必须从中医学的角度去理解。

“功”字当然是指通过锻炼而得到的功夫。“功”可以当动词



理解，即“锻炼”；也可以当名词理解，即“功能”、“功力”、“功夫”等等。锻炼要有一定的条件，如自身的素质，锻炼的功法等，最后得到一定水平的功夫，这需要一定的时间。所以，“功”又可以理解为“功底”、“功时”、“功夫”这三者的统一。

气功在我国已经有五千年以上的悠久历史。但古代并不称为“气功”，而是有“导引”、“吐纳”、“行气”、“养生法”、“却病延年法”、“食气”等诸多叫法。“气功”一词最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书《气功阐微》一章中，以后很少有人采用；直到近代，它才陆续被人们所接受，特别是新中国成立后从50年代末期开始，“气功”一词流行起来，现在则家喻户晓，再没有其他名称能够代替了。

现在，有越来越多的人开始热爱气功，想学习气功。气功能够给人们带来健康，带来美，带来身心的和谐。一个热爱生活、追求理想和幸福的人，就应该主动地去驾驭生活，同自己的懒惰作斗争，积极地养生、强身，使生活充满生命的活力。

## 二、美容气功的作用机理

美容气功分为整体调整和颜面部美容保健法两部分，将局部作用与整体作用相结合，充分体现了中医学整体观的特点。

中医学认为，人体是一个有机的整体。组成人体的各脏器、组织和器官，都有着各自不同的功能，这些不同的脏器、组织和器官及其不同的功能又都是整体活动的组成部分，它们在结构上不可分割，在生理上相互协调、相互为用，在病理上相互影响。其中，以内部五脏六腑为中心，通过经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用，使脏腑与体表组织器官、四肢百骸有机地联系起来，来完成机体统一的机能活动。这就是机