



卫生部“十一五”规划教材

全国中医药高职高专院校教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

供医学美容技术专业用

美容保健技术

主编 陈景华

医学美容
技术专业



人民卫生出版社

全国中医药高职高专院校教材

供医学美容技术专业用

美容保健技术

主 编 陈景华

编 者 (以姓氏笔画为序)

孙雪萍 (山东中医药高等专科学校)

汪 莹 (重庆医科大学中医药学院)

张金妮 (湖南中医药高等专科学校)

黄昕红 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

廖 燕 (江西中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容保健技术/陈景华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-117-12871-1

I. ①美… II. ①陈… III. ①美容-中医学-高等学校: 技术学校-教材 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076340 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

美容保健技术

主 编: 陈景华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市文林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 17

字 数: 414 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12871-1/R·12872

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

全国中医药高职高专卫生部规划教材

第二轮修订说明

全国中医药高职高专卫生部规划教材第1版,是在卫生部教材办公室的组织规划下,以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江等7个省市的中医药高等专科学校为主体,由全国27所中医药院校400余位专家教授共同参与编写,于2005年6月正式出版发行。该套教材及时缓解了中医药高职高专教材缺乏的状况,适应了中医药高职高专教学需求,对中医药高职高专教育的发展起到了重要的促进作用。

为了进一步适应中医药高等职业教育的迅速发展,提高教学质量,加强教材建设,2007年9月正式启动了该套教材的第二轮修订工作,并成立了新一届教材指导委员会及各专业教材评审委员会,以确保教材的编写质量。

本轮修订,取消了中西医结合专业的教材;整合了中医学、中药、针灸推拿、中医骨伤、护理等五个专业的教材目录,其中护理专业教材做了较大调整,并将专业名称从中医护理学改名为护理;新增了医疗美容技术、康复治疗技术两个新专业的教材。

此次修订是以第1版教材为基础,更加注重遵循专业培养目标,把握教材定位,适应特定对象(中医药专科学生)、特定限制(三年学制)的需要,并具有明显的中医药特色;注重全套教材的整体优化,淡化各门学科的独立完整性和系统性意识,尽量与本专业其他教材之间紧密联系、互相呼应,既要避免不必要的重复,又能防止重要内容的疏漏;严格把握教材内容的深度、广度和侧重点,突出应用型、技能型教育内容;避免理论与实际脱节、教育与实践脱节、人才培养与社会需求脱节的倾向;注重将中医药领域近年成熟的新理论,以及普遍推广的新知识、新技术、新成果,根据需要吸收到教材中来,体现新的时代风貌;树立“以人为本”的理念,以学生为中心,激发他们的创造力;各门教材的内容注意到与各行业职业资格考试内容紧密衔接,并着眼于社区就业需求,以利于学生就业;从体例编排、版面设计等方面,也力求新颖,以适应新时期的需要。

全套教材共86种,分两批出版,预计2010年7月出齐。其中的38种为教育部确定的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

第二轮全国中医药高职高专 卫生部规划教材目录

中医学专业

大学语文	主编	孙 洁	
中医基础理论	主编	何晓晖	
中医诊断学	主编	廖福义	
人体解剖学	主编	盖一峰	
生理学	主编	郭争鸣	
中药学	主编	杨 丽	
方剂学	主编	王义祁	
免疫学与病原生物学	主编	金 路	
药理学	主编	侯 晞	武继彪
病理学	主编	赵国胜	苑光军
诊断学基础	主编	李广元	
中医内科学	主编	肖振辉	
针灸学	主编	汪安宁	
推拿学	主编	邵湘宁	
中医外科学	主编	吴恒亚	
中医妇科学	主编	傅淑清	
中医儿科学	主编	刘百祥	
中医伤科学	主编	方家选	金晓东
西医内科学	主编	郭奉银	
西医外科学	主编	贾 奎	
西医妇产科学	主编	周梅玲	
西医儿科学	主编	金荣华	
医学心理学	主编	侯再金	
传染病学	主编	陈艳成	

中药专业

中医学基础概要	主编	宋传荣 何正显
中药方剂学	主编	李铁男
无机化学	主编	冯务群
有机化学	主编	卢 苏
分析化学	主编	潘国石
中药化学技术	主编	李 端
人体解剖生理学	主编	刘春波
药用植物学	主编	郑小吉
中药药理与应用	主编	徐晓玉
中药鉴定技术	主编	张钦德
中药药剂学	主编	杨桂明 胡志方
中药炮制技术	主编	刘 波
药用植物栽培技术	主编	宋丽艳
药事管理与法规	主编	周铁文

针灸推拿专业

经络与腧穴	主编	王德敬
针法灸法	主编	刘 茜
推拿手法	主编	那继文
针灸治疗	主编	刘宝林
推拿治疗	主编	周 力
小儿推拿	主编	余建华

中医骨伤专业

中医骨伤科基础	主编	李 玄
中医筋伤	主编	涂国卿
中医正骨	主编	王永渝
中医骨病	主编	谢 强
创伤急救	主编	魏宪纯
骨科手术	主编	黄振元

护 理 专 业

护士人文修养	主编	胡爱明
护理学导论	主编	李如竹
护理药理学	主编	姜国贤
健康评估	主编	刘惠莲
基础护理技术	主编	张少羽
内科护理	主编	刘 杰 吕云玲
外科护理	主编	江跃华
妇产科护理	主编	林 萍
儿科护理	主编	艾学云
眼耳鼻咽喉口腔科护理	主编	肖跃群
传染病护理	主编	王美芝
精神科护理	主编	井霖源
急救护理	主编	孙永显
老年护理	主编	唐风平
社区护理	主编	张先庚
中医护理	主编	陈建章 顾红卫

医学美容技术专业

美容解剖学基础	主编	杨海旺
美容手术概论	主编	李全兴
美容皮肤科学	主编	陈丽娟
美容实用技术	主编	张丽宏
美容中药方剂学	主编	黄丽萍
美容保健技术	主编	陈景华
医学美容调护	主编	陈美仁
化妆品与调配技术	主编	谷建梅
美容礼仪	主编	位汶军
医学美学	主编	沙 涛
美容心理学	主编	陈 敏
美容业经营与管理	主编	梁 娟

康复治疗技术专业

康复医学导论	主编	谭 工
临床医学概要	主编	王 萍
临床康复学	主编	邓 倩
中医养生康复技术	主编	王德瑜
言语治疗技术	主编	田 莉
作业治疗技术	主编	吴淑娥
物理治疗技术	主编	林成杰
康复评定	主编	孙 权

全国中医药高职高专教材建设 指导委员会名单

顾 问

刘德培 王永炎 石学敏 邓铁涛 任继学 于文明 孟 群
洪 净 文历阳 沈 彬 赵 明 徐金香 吴恒亚

主 任 委 员

赵国胜 邵湘宁

副主任委员 (按姓氏笔画排序)

于 跃 王义祁 王之虹 方家选 苏保松 李铁男 连建伟
何晓晖 张同君 武继彪 呼素华 胡志方 郭伟星 黄振元
曹文富

委 员 (按姓氏笔画排序)

王文政 王洪全 王德明 尹思源 刘福昌 江 滨 李治田
李榆梅 吴文敏 何文彬 余甘霖 宋立华 张宏伟 张俊龙
陈文松 金玉忠 金安娜 周英信 周忠民 屈玉明 凌宗元
董辉光 傅淑清 廖福义

秘 书

马碚生 张 宏 徐超伍 孙 勇



前言

美容保健技术是在医学和美学理论指导下,研究防衰驻颜,强身健体的理论、原则和技术方法,针对影响美容的各种因素,如体质、睡眠、情志、饮食、环境等,采用药物、针灸、推拿、刮痧、拔罐、音乐、运动、膳食、心理调适等技术手段进行内外综合调理,以预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的一门技术学科。

本教材是以中医学为基础,与人体体质学、营养学、心理学、睡眠医学、环境医学、音乐学、运动学、养生学及美学等多学科交叉融合的新型课程整合教材,反映了当代医学美容技术的新进展。本教材适用于医学美容技术专业学生学习使用。

在编写时我们力求符合高职高专的教育特点,以学生就业为导向,以实用为宗旨,将教学内容与职业需求紧密结合,实践教学与职业岗位需要紧密结合。教材突出实用性,使学生掌握的知识能在实际工作中得到应用,并能切实解决工作中的实际问题。在理论阐述方面,重点突出与美容相关的医学理论及影响美容的相关因素,以必需、够用为度,尽量精简理论;在实践教学方面,以强化技术应用能力为目的,尽量使其具有鲜明的职业特征。

本教材共分14章,分别为绪论、药物美容保健、经络美容保健、膳食美容保健、心理健康调适、音乐美容保健、运动美容保健、生活方式与美容保健、情趣美容保健、体质调养、睡眠调养、情志调养、局部调养、环境与美容保健等。

本教材的编写过程中参考了许多相关书籍和文献资料,在此谨表诚挚的谢意,并在附录中以“主要参考书目”列出。

本教材是第1版教材,由于我们缺乏经验,加之水平有限,书中谬误缺漏之处在所难免,请广大师生提出宝贵意见,以便再版时修正。

《美容保健技术》编委会

2010年5月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 美容保健技术的定义、内容和特点	1
一、美容保健技术的定义	1
二、美容保健技术的研究内容	1
三、美容保健技术特点	2
四、美容保健技术的种类	2
第二节 与美容保健相关的中医理论	4
一、阴阳五行学说与美容保健	4
二、藏象学说与美容保健	5
三、气血津液与美容保健	8
第三节 衰老理论	8
一、现代医学衰老学说	8
二、中医药抗衰老理论	10
第四节 美容保健技术发展简史	11
一、远古至先秦时期	11
二、秦汉至三国时期	11
三、晋至隋唐时期	12
四、宋、元、明、清时期	13
五、现代	13
第二章 药物美容保健	14
第一节 中药美容保健	14
一、中药美容保健原理	14
二、中药美容保健方法	17
第二节 西药美容保健	21
一、抗衰养颜药	21
二、防光药	22
三、脱色药	22
四、减肥药	23

第三章 经络美容保健	24
第一节 美容常用经络腧穴	24
一、手太阴肺经	24
二、手阳明大肠经	26
三、足阳明胃经	27
四、足太阴脾经	33
五、手少阴心经	35
六、手太阳小肠经	36
七、足太阳膀胱经	38
八、足少阴肾经	41
九、手厥阴心包经	42
十、手少阳三焦经	44
十一、足少阳胆经	46
十二、足厥阴肝经	49
十三、任脉	50
十四、督脉	52
第二节 针灸美容保健	55
一、针刺美容	55
二、灸法美容	59
三、拔罐美容	61
第三节 推拿美容保健	63
一、美容推拿基本手法	63
二、脏腑保健常规手法	70
第四节 刮痧美容保健	72
一、刮痧的概念	72
二、刮痧美容作用及适用范围	73
三、刮痧器具	73
四、操作方法	73
五、刮痧知要	75
第四章 膳食美容保健	77
第一节 食物的性能与配伍	77
一、食物的一般性能	77
二、食物的配伍	79
第二节 食物的营养素与美容的关系	81
一、蛋白质与美容	81
二、脂类与美容	81
三、碳水化合物与美容	81

四、维生素与美容	81
五、无机盐与美容	83
六、水与美容	83
七、膳食纤维与美容	84
第三节 膳食美容保健	84
一、膳食美容的原则	84
二、合理膳食	85
第五章 心理健康调适	88
第一节 心理健康概述	88
一、心理健康的定义	88
二、心理健康的标准	88
三、心理对健康的影响	89
第二节 健康心理的培养	90
一、正确认识自我	90
二、增加人际交往	90
三、敢于面对现实	90
四、锻炼意志品质	91
五、培养高尚美德	91
六、性格开朗乐观	91
七、保持心理平衡	91
第三节 不良心理的调适	92
一、封闭心理	92
二、空虚心理	93
三、压抑心理	94
四、浮躁心理	94
五、嫉妒心理	95
第六章 音乐美容保健	97
第一节 传统音乐保健理论	97
一、音乐与阴阳五行理论	97
二、音乐对脏腑的影响	99
三、音乐对情志的影响	101
第二节 现代音乐保健理论	101
一、音乐的基本要素	101
二、音乐的作用	104
第三节 音乐美容保健方法	106
一、聆听法	106

二、主动参与法	109
三、其他方法	110
第四节 常用的美容保健音乐	111
一、冥想音乐	111
二、日本的系列治疗音乐	112
三、背景音乐	113
四、中国的治疗音乐	113
第七章 运动美容保健	114
第一节 运动的作用	114
一、影响各器官系统的功能	114
二、提高身体素质和基本活动能力	115
三、增强抗病能力	116
四、促进智力发展	116
五、促进心理功能发展	116
第二节 运动知要	117
一、体能与运动保健	117
二、运动保健的原则	119
三、运动保健的步骤	120
四、运动保健的方法	121
五、运动的时间	123
六、运动的注意事项	123
第三节 有氧运动	124
一、有氧运动的作用原理	124
二、有氧运动负荷	124
三、常见的有氧运动项目	125
第四节 全民健身路径	126
一、单杠	126
二、双杠	126
三、压腿架	126
四、腹肌架	127
五、肋木架	127
六、太空漫步机	127
七、云手转轮	127
八、扭腰器	128
九、踏步扭腰器	128
十、呼啦桥	128
十一、水车	128

十二、健骑器·····	128
第五节 职业性身体练习·····	129
一、伏案型·····	129
二、站立型·····	130
三、综合型·····	130
第八章 生活方式与美容保健·····	131
第一节 规律生活与美容保健·····	132
一、起居有常·····	132
二、饮食有节·····	132
三、定时排便·····	132
四、定时饮水·····	133
五、适量运动·····	133
六、劳逸结合·····	133
第二节 不良嗜好与美容保健·····	134
一、吸烟·····	134
二、酗酒·····	136
三、纵欲·····	136
第九章 情趣美容保健·····	138
第一节 概述·····	138
一、情趣的定义·····	138
二、情趣与兴趣·····	138
三、情趣的意义·····	138
四、健康高雅情趣的培养·····	139
第二节 情趣种类和作用·····	139
一、琴·····	139
二、棋·····	140
三、书·····	140
四、画·····	140
五、摄影·····	141
六、集藏·····	141
七、运动·····	141
八、垂钓·····	141
九、茶·····	142
十、花·····	142
十一、鸟·····	142
十二、宠物·····	143

十三、读书·····	143
十四、旅游·····	143
十五、事业·····	144
十六、行善·····	144
第十章 体质调养·····	145
第一节 概述·····	145
一、体质的概念·····	145
二、体质的内涵·····	145
三、体质与证·····	146
第二节 体质的形成·····	147
一、中医对体质形成的认识·····	147
二、现代医学对体质形成的认识·····	150
第三节 体质的分类和特征·····	155
一、古代的体质分类与特征·····	155
二、现代的体质分类与特征·····	158
第四节 体质的判定标准·····	160
一、判定方法·····	160
二、判定标准·····	160
第五节 体质与美容保健的关系·····	164
第六节 气虚体质的调养·····	165
一、形成机制·····	165
二、调养原则·····	165
三、调养方法·····	166
第七节 阳虚体质的调养·····	169
一、形成机制·····	169
二、调养原则·····	169
三、调养方法·····	169
第八节 阴虚体质的调养·····	172
一、形成机制·····	172
二、调养原则·····	173
三、调养方法·····	173
第九节 痰湿体质的调养·····	177
一、形成机制·····	177
二、调养原则·····	177
三、调养方法·····	177
第十节 湿热体质的调养·····	180
一、形成机制·····	180

二、调养原则	180
三、调养方法	180
第十一节 气郁体质的调养	183
一、形成机制	183
二、调养原则	183
三、调养方法	184
第十二节 瘀血体质的调养	186
一、形成机制	186
二、调养原则	186
三、调养方法	186
第十三节 平和体质的保健	189
一、保养原则	189
二、保养方法	189
第十一章 睡眠调养	191
第一节 睡眠医学理论	191
一、中医睡眠理论	191
二、现代医学睡眠理论	192
三、睡眠的作用	194
四、睡眠的质量标准	195
第二节 睡眠调养	195
一、心理调适	195
二、生活调养	195
三、改善环境	197
四、中药调养	198
五、经络调养	199
六、膳食调养	200
七、音乐调养	201
第十二章 情志调养	202
第一节 情志调养的原则	202
一、调和阴阳	202
二、调理气血	202
三、形神同治	203
四、疏导情志	204
五、三因制宜	204
第二节 情志调养的方法	206
一、疏导调节法	206