

实用针灸美容手册

王宇华 编著

江苏科学技术出版社

序 言

据考证，原始时代的人就能利用贝壳、兽骨、羽毛等，作为装饰用品。可见爱美之心，出乎天性。随着生产力的发展，社会的进步，美容装饰亦随之不断改进，逐步创制了人工合成的化妆用品。如《诗经》中有“岂无膏沐，谁悦为容”之句；《阿房宫赋》中更有“渭川涨腻，弃脂水也”的描述。可见远在周秦以前，就广泛应用“膏”、“脂”之类的化妆品，以美化容颜。此外还采用许多人工矫形的方法，以达到美化体形的目的，如缠腰使成细腰称为柳腰，缠脚使成小足称为金莲，更有假发、画眉等，以适应当时所谓美的要求。至于衣著的华丽，装饰之豪华，更为历代统治阶级所欣赏。数千年的文明祖国，在美容方面成就巨大。

美容不仅是外观上给人以美的感受，而且也反映了人的精神风貌。随着时代不断更新，物质和精神生活日益提高，对美容的要求，也越益强烈，从而掀起了世界性的美容热。美容的范围，也不断扩大，举凡能使面容和肢体健美的，均属于美容范围。因此美容之法，不仅仅局限于化妆用品上，而涉及到医疗领域，如外科矫形、修补，以及内服药物美容颜、抗衰老等，形成了一种专门的新兴学科——美容医学。

早在《内经》、《甲乙经》、《千金方》等书中，就有应用针灸治疗“疣”、“疥”、“口喎”、“斜视”、“面色黑”、“皮肤枯”以及各种有损容颜病症的记载。后世广泛应用于临床，获得良好的效果，从而达到美容的目的。

王宇华同志，随我攻读博士研究生，毕业后，成为我国第一位女针灸医学博士。她聪慧、勤奋，兴趣广泛，除针灸医学外，涉及许多边缘学科。近几年来，致意于针灸美容的探索，广泛搜集古今有关美容资料，通过临床验证，取得不少成就。她集各家之长，参以己见，写成针灸美容专著《实用针灸美容手册》一书。对针灸美容的起源、发展以及理论根据作了较深入的论述，对27种有损容颜以及由衰老所致病症的原因、症状及针灸治法作了详细介绍，为了使读者便于掌握运用，同时介绍有关腧穴与针刺操作手法，使全书更趋全面、完善。其用心之专，致力之深，实堪嘉许。此书出后，可望为针灸美容开辟更为广泛的途径。

数年来，我培养了多名博士研究生，均已成才，各有建树，不负我的期望，心中良慰。读此书后，颇觉雏凤声清，后生可畏。宇华年轻有为，前途无量，欣忭之余，拉杂书此以赠之。

邱茂良时年七十有九

1991年元旦

目 录

第一章 针灸美容概况

第一节 针灸美容的概念	(1)
第二节 针灸美容的发展过程	(2)
第三节 针灸美容的特点	(4)
一、简便易行 便于推广	(4)
二、整体美容 疗效可靠	(4)
三、多种作用 适应症广	(5)

第二章 针灸美容的理论基础

第一节 脏腑与美容	(7)
一、心	(7)
二、肺	(8)
三、脾	(8)
四、肝	(9)
五、肾	(10)
第二节 经络与美容	(11)
一、头面与经络的关系	(12)
二、体表皮肤与经络的关系	(14)
三、美容常用经络	(15)
第三节 气血津液与美容	(19)
一、气	(19)

二、血	(20)
三、津液	(21)

第三章 影响美容的常见原因

第一节 六淫外邪	(23)
一、风邪	(24)
二、火(热)邪	(25)
第二节 七情内伤	(26)
一、七情与美容	(26)
二、七情与损容	(27)
第三节 饮食劳逸	(28)
一、饮食不节	(28)
二、劳逸损伤	(29)

第四章 针灸美容选穴处方

第一节 取穴方法	(30)
一、骨度分寸法	(30)
二、指寸法	(31)
三、自然标志取穴法	(33)
四、简便取穴法	(34)
第二节 常用美容穴位	(34)
一、头面部穴位	(34)
二、胸腹腰背部穴位	(46)
三、上肢部穴位	(52)
四、下肢部穴位	(53)
第三节 处方配穴	(59)
一、处方组成规律	(59)

二、处方变化规律·····	(60)
三、常用配穴法·····	(62)

第五章 针灸美容常用刺灸法

第一节 针刺法·····	(64)
一、毫针刺法·····	(64)
二、耳针疗法·····	(77)
三、皮肤针疗法·····	(84)
四、三棱针放血疗法·····	(85)
五、火针疗法·····	(86)
六、挑刺疗法·····	(88)
七、穴位注射疗法·····	(89)
八、穴位埋线疗法·····	(91)
九、电针疗法·····	(93)
十、电热针疗法·····	(96)
十一、激光穴位照射疗法·····	(97)
第二节 灸法·····	(98)
一、艾炷灸·····	(99)
二、艾条灸·····	(101)
三、温针灸·····	(103)
四、艾灸注意事项·····	(103)
第三节 拔罐疗法·····	(104)
一、火罐法·····	(104)
二、刺络拔罐法·····	(107)

第六章 常见病症的针灸美容法

第一节 面部皱纹·····	(108)
---------------	---------

第二节	雀斑	(112)
第三节	黄褐斑	(115)
第四节	面部黑痣	(119)
第五节	痤疮	(121)
第六节	酒渣鼻	(128)
第七节	面瘫	(131)
第八节	面部黑变病	(143)
第九节	面肌痉挛	(145)
第十节	眼袋	(149)
第十一节	双重睑成形术	(151)
第十二节	口臭	(155)
第十三节	颞下颌关节功能紊乱综合征	(157)
第十四节	白癜风	(163)
第十五节	扁平疣	(167)
第十六节	神经性皮炎	(171)
第十七节	狐臭	(176)
第十八节	肥胖症	(179)
第十九节	消瘦	(184)
第二十节	斑秃	(187)
第二十一节	妇女多毛症	(193)
第二十二节	近视	(196)
第二十三节	斜视	(204)
第二十四节	上眼睑下垂	(210)
第二十五节	溢泪症	(214)
第二十六节	冻疮	(217)
第二十七节	癣	(220)

第一章 针灸美容概况

第一节 针灸美容的概念

爱美是人类共有的天性，所谓爱美之心人皆有之。随着现代生活和文明程度的不断提高，人们对美的追求也越来越强烈，美容已成为日常生活中不可缺少的一部分。当前，医学界已把研究如何使外貌更美及防治各种损容疾病、推迟容颜衰老、延年益寿这些问题提到重要的日程上来了。美容医学逐渐成为一门专门性医学科学。

美容医学可分为外科整容和医疗美容（或称保守美容）两大部分。外科整容的任务是，用外科手段消除不能依靠药物或其他医疗手段治疗的人体缺陷，如整治鼻形、整修耳廓、丰乳隆胸等等；医疗美容的重点则放在损容疾病的治疗上，用各种非手术方法医治面部和身体各方面的缺陷，如痤疮、色素沉着、白癜风、扁平疣、脱发等等。针灸美容就属于医疗美容的范畴。

针灸美容从祖国医学的整体观念出发，充分调动人体自身的积极因素，既简便易行，又安全可靠，效果显著，从根本上使人变美，为人体美容提供了一条行之有效的途径。目前，已引起了国内外不少美容专家的重视，并将越来越引起人们的兴趣和关注。

第二节 针灸美容的发展过程

针灸是我国历代劳动人民及医学家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的一种医学，流传至今已有数千年的历史。1973年，在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的医学帛书《五十二病方》（经初步考证，为秦汉之前所著），在书中记载了灸法除疣的方法：“……尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（蒻），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。”采用灸法治疗疣疾，真可谓开了古代针灸美容的先河。可以说这是涉及针灸美容的最早记载。

历代中医针灸古籍中，不乏有关针灸美容的论述。在我国现存的最早一部医学典籍《黄帝内经》中，就有采用针灸疗法治疗口眼喎斜、黧黑斑、疣、痂疥、痿症等损容性疾病的记载。《素问·上古天真论》中提出：“……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；……”；晋代皇甫谧《针灸甲乙经》认为：“手少阴气绝则脉不通，脉不通则血不流，血不流则发色不泽，故面色如黧……”，“足少阴气绝则骨枯，少阴者冬脉也，伏行而濡骨髓者也，故骨不濡则肉不能著骨也，骨肉不相亲则肉濡而郤，肉濡而郤故齿不长而垢，发无润泽……”，“足太阴肺气绝则皮毛焦，太阴者行气温于皮毛者也，气弗营则皮毛焦，皮毛焦则津液去，津液去则皮节著，皮节著则爪枯毛折……”等等。这就从脏腑学说、经络学说、气血学说等方面，奠定了针灸美容的理论基础，一直指导着以后的美容实

践。

唐·孙思邈《千金要方》中提到：“肝俞主绕两目连额上，色微青。”宋·王执中《针灸资生经》记载：“行间主面苍黑，太冲主面尘黑，支沟、间使、液门主面赤，气海疗冷病面黑，肾俞疗面黄黑。”明·高武《针灸聚英》认为：

“天膈主面青黄无颜色，下廉治毛发焦燥。”张介宾《类经图翼》也论及：“天膈主治面无颜色。身面赘疣，当疣上灸三壮即消，亦有止灸一壮，以水滴之自去者。”《类经图翼》中还有一段关于艾灸治疗狐臭（腋气）的描述：“凡腋气先用快刀剃去腋毛净，乃用好定粉水调搽患处，六七日后，看腋下有一点黑者，必有空如针大，或如簪尖，即气窍也。用艾炷如米大者灸之。三四壮愈，永不再发。”清·廖润鸿《针灸集成》记载：“有人年老而颜如童子者，盖每岁灸脐中一壮故也。”

明确提出针灸能够美化容颜这一观点者，应推当今日本针灸师间中喜雄博士，他在所著的《灸穴治疗法》一书中指出：“灸疗法有美化肌肤的作用……。”而真正把针灸作为美容的一种手段加以运用，也不过是近几十年间的事。自从70年代美国掀起“针灸热”之后，当地的华裔针灸医生偶然发现针刺可消除面部皱纹，于是不少爱美人士纷纷以身试之，连好莱坞的电影明星简·芳达都曾接受过这种针灸美容治疗。近年来，为了寻找无害、非药物性美容方法，探索更方便、有效、持久的美容途径，针灸疗法已日益引起重视。美国、英国、法国、意大利、日本的一些大城市，已经建立起针刺美容院。我国的一些大城市，目前也逐步开设了针灸美容门诊。

针灸之所以对美容有效，全在于其疏通经络，调节脏腑气

血，使人体达到持久、稳定的阴阳平衡，通过改善人体的内在因素，而美化容貌，永葆青春，这是一条科学的途径。所以，针灸美容是很有前途的美容方法。值得推广、提倡，使之造福于人民。

第三节 针灸美容的特点

针灸美容，是祖国医学宝库中的一颗明珠。数千年来，我国劳动人民和医学家们在长期的生活和医疗实践中，在延缓衰老、美化容颜方面积累了丰富的经验，并逐渐形成了自己的特色。概括起来，针灸美容具有以下三个方面的特点。

一、简便易行 便于推广

针灸美容操作，不需要更多的器械设备和美容设施，既适合于公共美容场所，如美容院、医院，而且更多的人通过自学后可以自行操作，方法简便，随时可行，节约时间。同时，针灸美容操作简便，比较容易普及推广，互教互学，使更多的人在应用中得到美的享受。

二、整体美容 疗效可靠

整体美容是针灸美容疗法的指导思想，也是针灸美容的主要特色。祖国医学认为外部容貌只是人体这个有机整体的一部分，它的荣衰与脏腑、经络、气血有密切关系。只有脏腑经络功能正常，气血旺盛，才能青春常驻。因此，美容应首先从补益脏腑，调理经络气血着手，这才是真正的、根本的美容方法。而针灸美容疗法特别强调从这种整体观念出

发，滋补脏腑气血，强身健体，使健康与美容相辅相成。因为健康的美、自然的美才是真正的美。试想，一个人如无强健的体魄，旺盛的精力，而只是着意浓妆艳抹，刻求形表修饰，那无疑是舍本求末，也不会持久。相反，一个脏腑功能正常，身体健康的人，必然是红光满面，神采奕奕，青春常驻。所以，针灸美容较之于仅注重局部皮肤营养而达到美化容颜目的的现代美容方法，效果更为稳定、持久，这也是针灸美容越来越引起人们重视和关注的一个重要原因。

三、多种作用 适应症广

在美容盛行的今天，人们不再满足于单纯的涂脂、抹粉、饰面，而关心的是如何既能使面部红润白嫩，细腻光滑，又能强壮身体，延年益寿。美容的对象也已不再只是妙龄少女，男女老少都有权跨入美容行列。因此，功能单一的外用化妆美容方法已经不适合时代的发展和人们的需求。人们需要的是具有多种作用、多种用途的综合美容方法，而针灸美容正具备有这些优点。针灸美容既能治疗各种疾病，又能防病健身，对于原来有病的机体，通过针灸可以起到增强机体之抗病能力，促进身体恢复健康的作用，而对无病的身体，针灸美容则可以起到强壮身体，抗御外邪，焕发精神，美化容貌之功用。像这样防治结合、多种作用的针灸美容法，真可谓男女老少皆宜。

第二章 针灸美容的理论基础

人体是由若干脏器和组织、器官所组成的，祖国医学认为，人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体。并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。这种五脏一体观反映出人体各组织器官是相互关联而不是孤立的一个统一的整体，它们在生理上相互联系，病理上则相互影响。

五脏，即心、肝、脾、肺、肾，是人体最重要的器官。其气血的盛衰和功能的正常与否可以从头面五官、体表皮毛等外在的容貌上反映出来。也就是说五脏气血的盛衰和功能的正常与否直接关系到容貌的盛衰。五脏功能正常，通过经络系统的作用，把阳气、阴血、津液源源不断地输送和散布到外表器官，滋润皮肤，营养毛发，抗御外邪的侵袭，从而表现为面色红润光泽，目光炯炯有神，头发浓密光亮，皮肤细腻滑嫩、富有弹性，这就是健康美的标志。如果任何一个脏腑或经络功能发生障碍，导致气血不足或失调，则必然要反映到外在容貌上，引起面容憔悴，皱纹满布，面色萎黄或苍白，毛发干枯脱落，皮肤苍老晦暗、弹性减弱，人体衰老，这些都严重影响美容。

人体是一个有机的整体，治疗这些损容性疾病，也必须

从整体出发，着眼于调整脏腑、经络、气血的功能，充分调动人体自身的积极因素，强身健体以固本，从而延缓机体的衰老过程，防治各种损容性疾病。针灸美容正是基于这一观念，以中医学的脏腑、经络、气血津液学说为指导，以整体治疗为手段。所以针灸美容的效果能持久和稳定，这也是针灸美容与其他美容方法区别的一个标志。

第一节 脏腑与美容

脏腑学说，是研究人体各脏腑组织器官的生理功能、病理变化及其相互关系的学说，在中医学理论体系中占有极其重要的地位。其对临床各科的辨证论治具有普遍的指导意义，也是针灸美容的理论基础。

脏腑是内脏的总称，可分为五脏、六腑、奇恒之腑三类。其中五脏包括心、肺、脾、肝、肾；六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。脏腑学说的主要特点，是以五脏为中心的整体观。五脏生理功能之间的平衡协调，是维持机体内在环境相对恒定的主要环节；五脏与形体诸窍的联系，五脏与神情志活动的关系，通过经络来沟通，维持着体内外环境之间的相对平衡协调。因此，针灸美容与五脏的生理功能和病理变化关系极为密切。下面具体谈谈心、肺、脾、肝、肾对美容的影响。

一、心

心主血脉，有推动血液在脉管中运行的作用。由于头面

部的血脉分布较为丰富，如《灵枢·邪气脏腑病形》篇说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”所以心主血脉功能的正常与否，与面部容颜的荣润关系极大。《素问·五脏生成篇》说：“心之合脉也，其荣色也。”

心气旺盛，血脉充盈通畅，则面部皮肤因血液的滋养，而面色红润，富有光泽，即所谓“其华在面”。如果心气不足，心血亏少，则面部血供不足，皮肤得不到足够的滋养，而面色枯槁，黯淡无华；甚则发生气血瘀滞，血脉受阻，而见面色灰暗，唇舌青紫。若心血失之过多，则面白如纸，即《灵枢·决气篇》所说：“血脱者，色白，天然不泽。”

二、肺

肺主气属卫，具有宣发卫气，输精于皮毛等生理功能。故《素问·五脏生成篇》说：“肺之合皮也，其荣毛也。”皮毛，包括皮肤、汗腺、毫毛等组织，是一身之表，依赖于卫气和津液的温养和润泽，成为抵御外邪侵袭的屏障。

肺的生理功能正常，则能将卫气宣布于体表肌肤，使肌肉开解通利，皮肤柔和润泽，腠理细致紧密，从而使皮肤能够适应外界的气候变化，防止外邪的侵袭。这一作用在美容中具有非常重要的意义。若反之，则出现皮毛憔悴枯槁、多汗、面色晄白、虚浮，易于感冒等现象。

三、脾

脾主运化，具有把水谷（饮食物）化为精微，并将精微物质转输至全身的生理功能。脾的运化功能，可分为运化水谷和运化水液两方面。

1. 运化水谷：脾能将水谷消化吸收，变化为维持人体生

命活动、滋养皮肤和毛发的必需物质——气血，故中医有“脾为气血生化之源”的说法。只有脾运化水谷功能正常，源源不断地化生气血，生命才得以维持，肌肉皮毛才得以滋养，人才能精神抖擞，容光焕发。反之，脾运障碍，气血不足，不能营养机体，则出现精神萎靡，面色萎黄，或色如尘垢，枯暗不华，毛发稀疏，肌肤干燥，形体消瘦等病症。

2.运化水液：亦称为“运化水湿”。脾能运化水液，即包括将人体的水液正常吸收和排泄，从而防止水液在体内发生不正常的停滞。如果脾运化水液功能减退，水湿停聚于体内，形成湿、痰、饮等病理产物，则可导致水肿、肥胖；水湿停聚，日久化热化火，湿热邪气上冲于面，可引起痤疮、酒渣鼻等损容疾病的发生。

另外，脾主运化，还可将水谷精微输送到全身肌肉中去，使肌肉发达丰满。正如《素问集注·五脏生成篇》所说：“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。”如果脾运化失常，肌肉缺乏水谷精微的营养，则会出现肌肉瘦削、萎缩，从而使面部松弛，过早出现皱纹。

现代医学认为，凡患有消化系统疾病的人，因胃肠功能不好，维生素和蛋白质吸收障碍，无法保持其肌肤的润泽故其面色晦暗无华，皮肤粗糙少泽。

四、肝

肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血。肝主疏泄，是调畅全身气机，推动血和津液运行的一个重要环节。肝的疏泄功能主要表现在调畅气机、促进脾胃运化功能、调畅情志三个方面。

肝的功能正常，其疏泄气机，推动血液运行，则面部血

液供养丰富而面色红润；若肝失疏泄，气机郁结，血液淤滞于面，则出现面青色黑或黄褐斑而影响容貌。肝的疏泄正常，也是脾胃运化功能正常的一个重要条件，若肝的疏泄功能降低，胆汁的分泌和排泄失常，则可出现黄疸、口苦、脘腹胀、恶心呕吐、形体消瘦等病症。肝还能疏泄情志，使人心情舒畅，笑口常开，青春常驻；反之，则郁郁不乐，愁眉苦脸，久则过早出现面部皱纹，早衰。另外，若肝藏血不足，则面部皮肤缺少血液滋养而表现为面色不华、晦暗。

肝开窍于目，肝与目的关系非常密切，因而肝的功能是否正常，往往可以从目上反映出来。如肝之阴血不足，则两眼干涩，近视，夜盲；肝经风热，则可见目赤痒痛，肝火上炎，则可见目赤生翳；肝风内动，则可见斜视、眼睑眈动。

五、肾

肾主藏精，既能藏先天父母之精，又能“受五脏之精而藏之”。精是构成人体的基本物质，它能化生肾气，温煦五脏，使五脏功能正常，气血旺盛。因此，人的生长发育与衰老，关键在于肾气的盛衰。五脏功能的正常与否，气血的盛衰，与肾的藏精功能息息相关。因此，肾精充足、肾气旺盛是五脏功能正常、气血充盛、容貌不衰、延年益寿的根本保证。

肾气不足，肾之本色上泛于面，可导致面部黑变病的发生；若肾虚水亏，不能制火，火邪郁结于面部皮肤，可引起面部雀斑、黄褐斑；肾气先损，必定会影响五脏化生气血的功能，出现面色黧黑，晦暗无华，面部皱纹，未老先衰。

发的生长，全赖于精和血。肾藏精，故有“其华在发”之说。发的生长和脱落、润泽与枯槁，不仅依赖于肾中精气