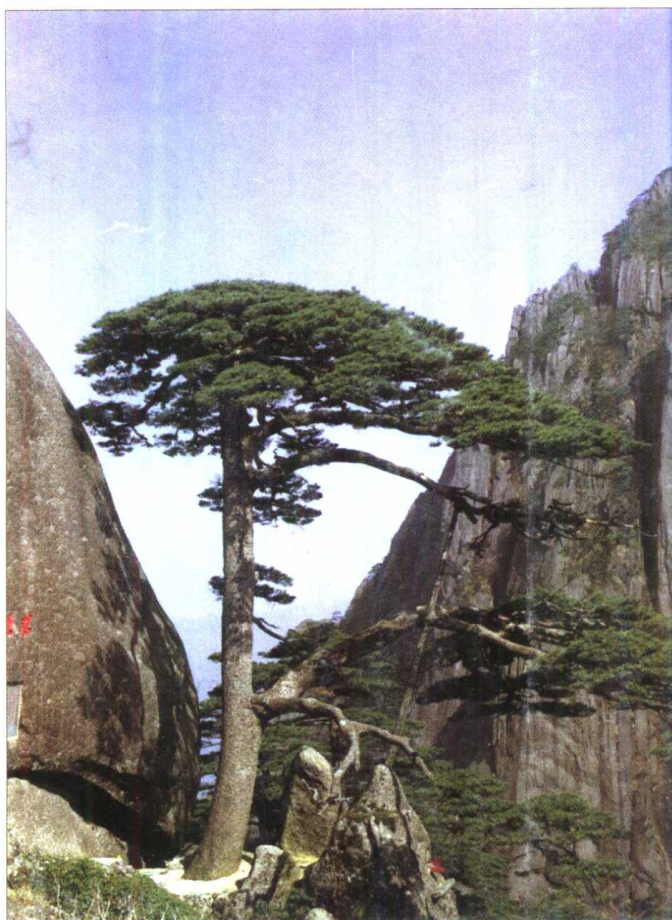


中醫針灸美容療法

(附:保健·養生·美容·抗衰老)

盧子龍 編著



香港盧氏中國針灸學院出版

序 言

盧子龍醫師係中國南京及港澳地區的名醫，從事針灸臨床工作四十餘春秋，醫療踪跡遍布中國、東南亞、西歐及北美等地，一生醫德高尚、精岐黃術，蜚聲杏林，桃李芬芳，是中醫針灸界一代風範。

中醫針灸保健美容源遠流長，適應症廣，效果明顯，操作簡便，經濟安全，曾使無數歷史名人容顏艷麗，光彩照人。《中醫針灸美容療法》不僅系統總結了前人知識，更是集中醫、針灸、按摩、中藥為一體，中西合璧，突出辨證論治及經絡學說；其內容之廣博，療效之顯著，經驗之豐富，理論之精辟和創新，在中醫針灸界和同類醫籍中實為罕見之優秀著作；她的問世將有力促進中醫針灸保健美容學術事業的迅猛發展，是臨床醫師、美容師的良師益友，是廣大人群及患者家庭保健

美容的大眾科學指南；“愛美之心人皆有之”，本書將
為麗人輩出，健康貌妍，生活美滿幸福做出積極貢獻。

南京大學醫學院教授、中醫教研室主任

南京鼓樓醫院中醫科主任

萬 銘

江蘇省中醫學會理事、南京分會副會長

江蘇省名中醫、主任醫師

98-1-27春節除夕夜

序 言

愛美是人類的天性，隨着社會的進步和生活水平的提高，人們對美容的關注和要求也與日俱增。

實踐證明，古樸的中醫針灸學不僅包含着許多治療斑禿、斜視、溢淚、口眼歪斜、面肌痙攣、痤瘡、扁平疣、黃褐斑等有損顏容病症的經驗，而且這種激發經絡、腧穴、調節人體氣血、陰陽和臟腑的功能均直接或間接地有利於形體健美，減緩內臟和肌膚的老化。正因為如此，近二十餘年來已逐漸形成了“針灸美容”這一新的領域，並不斷豐富着其內涵。

我的同行和同齡人，本書作者盧子龍院長，早年就職於南京鼓樓醫院，有扎實的中醫理論功底，又勤於鑽研針灸技術和現代醫學知識；八十年代以來，又作為以針灸為主的全科醫師輾轉服務於亞歐多個國家和地區，

以其德術博得了中、外患者和同行的好評。他在本書中集與美容有關的針灸、按摩、氣功、中藥、激光、食療和儀態修養於一爐，既有引經據典，更有自己的經驗、見聞和心得，與其說是一本針灸專著，不如說是一冊美容方面的百科全書，也是作者40年醫海磨煉的筆記，不僅可作為中醫針灸和中西護理工作者的臨症參考，也是廣大青年以上男女的科普讀物之一。

本書在付梓前，我有幸見睹為快，頗受啓迪，欣然作序，以薦讀者。

南京醫科大學教授、針灸教研室主任

江蘇省人民醫院針灸科主任

中國針灸學會理事 陳肇蓀

中國針灸學會耳穴診治專業委員會副主任

世界衛生組織（WHO）

耳針術語工作

小組委員會委員

一九九八年二月於南京醫科大學

序 言

針灸學是中國醫藥學的重要組成部分，早已成為專門學科，近年來由於多學科的互相滲透，使得針灸這個學術領域又分化出許多新的分支。

針灸療法用以美容在我國雖有悠久歷史，但諸多論述僅散載於歷代醫籍；愛美之心，人皆有之，美容已是人們現代生活中不可缺少的一項內容，針灸美容亦隨着掀起，當前，這種熱潮已經風靡世界。

盧子龍醫師在繼承傳統針灸法的基礎上又結合了氣功、按摩、中藥、食療等綜合療法，不斷實踐，集數拾年臨床經驗之結晶撰寫成我國首部具有理論與實踐經驗的《中醫針灸美容療法》之專著，該書內容豐富，集科學性、現實性和實用性於一體。

針灸美容以其操作簡便，收效迅速，適應症廣泛，

安全可靠的獨特魅力給美容學帶來新的活力，開辟新的領域。

該書具有較強的實用性，既適合廣大讀者作自我保健時學習所用，又可供廣大醫務人員，美容師臨床醫療參考之用，今閱此書，先讀為快，故願為廣大讀者推薦，樂為之序。

南 京 醫 科 大 學 教 授

江 蘇 省 人 民 醫 院 主 任 醫 師

許瑞征

中 國 針 灸 專 家 講 師 團 教 授

中 國 針 灸 學 會 耳 穴 診 治 專 業 委 員 會 秘 書 長

一九九八年三月十六日於南京醫科大學

自序

中醫針灸按摩醫術，對人體保健美容的治療，可溯至古時名醫俞跗用“砭石、撝引、案摩、毒熨”之針灸按摩法，替人保健治病；《詩經》中之採“艾”、孟子之“七年之病，求三年之艾”、莊子的“吹呴呼吸，吐故納新”等，也皆是用以保健治病，養形長壽，悅己澤色的；扁鵲之察色辨證，防病治病的精湛醫術，更是被人千秋傳誦。至《黃帝內經》問世后，大大地豐富與充實了此一理論，它可從人體臟腑病理反應之五色中，而度知五臟之病源，以掌握治病之根本，明確道出了“有諸內，必形諸外者也”的理據。因此，臟腑經絡的違和或病變時，便會反映到體表上來，較嚴重的諸如“毛悴色夭”、“髮色不澤”、“體無膏澤”、“面如炭色”、“面塵脫色”、“顏黑”、“皮毛焦（含皺紋、脫髮等）”……等；書中還提及“瘰（瘡）”、“口僻”之有關美美容病症。漢代《金匱要略》記載着有關面色黧黑，癰疹之治療。晉代《肘后備急方》、《劉涓子鬼遺方》等書，明確記載了粉刺、雀斑、酒糟鼻之症。隋代《諸病源候論》對各類疣症、色素痣、面黑黝等病，有着較多的描述。唐代《千金方》介紹用艾灸足三里穴，可以常保青春長壽。明代《針灸大成》用靈脂、青鹽

、乳香、沒藥、天鼠糞（即夜明砂）、地鼠糞、蔥頭、木通、麝香各等份，共研細末，每次置少許於臍中（神闕）上用艾灸之，可以百病不侵，延年益壽，容顏常駐。隨後之醫學家，在上述的基礎上，對於肌膚疾病，保健美容，養生抗衰老等方面，陸續有所創新，做出了很大的貢獻。

所謂美容，有廣義與狹義之分。廣義者，是謂身材、綫條、健康、氣質、服飾、語言、儀態之美；狹義者，是謂顏面五官容貌與肌膚之美。兩者合璧為一，謂之“完美”。至善之美鮮貴也，故其缺一者，即為不盡善美，是以追求“美”化，求“美”者眾矣，於今科技發達物質文明之社會，更趨為時髦之風尚，各類美容（包括中醫針灸）業者，亦精益求精，以順應潮流之所需。

近二十餘年來，中醫針灸才冠以“美容”二字，給人治理美化和保健身體，不乏求診者，正方興未艾，且取得了較為滿意的療效。有關這方面的臨床報導，亦散見於有關的文獻和書籍中；但是，比較有系統的整理，立論成著，鑿木入寸，以饗學者的，還遠未能彌足需求，至於進一步去提煉升華，增強療效，普及和推廣，更好的造福於美好的人生，尚須業者繼續共同努力，那是責無旁貸的義務。

余歲已花甲耳順之年，淡泊蠅利，不濫充數立說，

不求榮貴於社會，有感及此，遂用診餘之隙，敢冒淺陋，書寫獻冊，冀以拋磚引玉，利之於志者。在編寫的過程中，得到彭國民、張慧蘭、張志衡、傅榮、馮海華醫師等，提供了許多寶貴意見，在此謹表謝意。

由於時間倉卒，尚有關肌膚美容的其它資料，未能一一盡述；其次，挂一漏萬，在所難免，尚祈同仁不吝賜教，以匡不逮，至感！

盧子龍

1997.12.1書於香港本院門診部



目 錄

萬 銘教授序文	(1)
陳鞏蓀教授序文	(3)
許瑞征教授序文	(5)
自 序	(7)

上 篇 總 論

一、中醫針灸美容療法	(1)
二、臟腑美容療法	(10)
三、經絡美容療法	(19)
四、經絡按摩美容療法	(32)
五、耳穴美容療法	(46)
六、氣功保健美容療法	(73)
七、飲食保健美容療法	(96)
八、激光美容療法	(111)
九、儀態與美容	(120)

下 篇 各 論

一、 改善臉色 增進美容	(129)
--------------------	---------

二、	保健美容 延年益壽	(138)
三、	黃褐斑	(144)
四、	尋常痤瘡	(151)
五、	顏面皺紋	(157)
六、	顏面黑皮症	(164)
七、	雀斑	(170)
八、	下巴肥胖與臉肌鬆垂	(174)
九、	美乳、健乳、隆胸	(178)
十、	消瘦——增肥	(186)
十一、	肥胖——減肥	(193)
十二、	白髮	(203)
十三、	脫髮、斑禿 (附：頭髮的分叉與斷裂)	(208)
十四、	黑眼圈	(221)
十五、	眼瞼浮腫	(226)
十六、	眼瞼下垂	(230)
十七、	斜 視	(235)
十八、	流淚症	(239)
十九、	眼肌疲勞	(242)
二十、	弱 視	(245)

二十一、近視眼	(248)
二十二、顏面神經麻痺	(251)
二十三、面肌痙攣	(255)
二十四、流 涎	(258)
二十五、口 臭	(261)
二十六、口瘡 (附：口腔粘膜白斑)	(265)
二十七、唇 炎	(270)
二十八、酒糟鼻	(274)
二十九、過敏性鼻炎	(278)
三十、失音 聲音嘶啞	(282)
三十一、梅核氣	(287)
三十二、皮膚粗糙	(290)
三十三、皮膚瘙癢症	(294)
三十四、乾燥綜合症	(299)
三十五、蕁麻疹	(303)
三十六、尋常疣	(309)
三十七、扁平疣	(313)
三十八、神經性皮炎	(317)
三十九、銀屑病	(322)
四十、鵝掌瘋	(328)

四十一、體 癬	(330)
四十二、白癜風	(332)
四十三、帶狀疱疹	(337)
四十四、色素痣	(342)
四十五、多汗症	(346)
四十六、凍 瘡	(353)

一 中醫針灸美容療法

(一)

人體的姿容美態，顯示着一個人的青春、窈窕、健康和艷麗，這是幸福的胴體，令人羨慕。因而，許多人都在設法保持和追求青春容顏之常駐、以及體態勻稱，嬌艷苗條的身軀，這不僅為科學物質文明社會的今天如此，自古以來的人們皆然，於是便有了各式各樣美容的、健美的方法問世，諸如化妝美容、運動美容、飲食美容、營養美容、沐浴美容、睡眠美容、整形美容、減肥美容、藥物美容、氣功美容、經絡美容、穴位按摩美容、激光美容、針灸美容、耳穴美容等等。這些方法，盡管各有不同，亦各有特點，歸根結底，是殊途同歸的，即都是在於促進機體的新陳代謝，旺盛血液循環，調節體內的動態平衡，消除一切致病因子的干擾，增強皮下組織的骨膠原及彈力蛋白，將皮膚組織細胞提高到最佳的狀態；或通過整形手術，改造了機體某部份的組織結構等，從而達臻體態均勻、綫條優美、肌膚潤澤、容光煥發，健美、美容的目的。

人體自然的美姿，才是天生的美，最佳的美，那是多在幼年至二十歲前的黃金歲月。在這個時期，人體的各個組織機能，均在蓬勃地生長發育，無憂無慮，天真

爛漫，純真活潑，生命裡充滿着青春和希望，好像含苞待放，出水芙蓉，萬紫千紅般地美。這種天賦的美，是人在一生中永懷不忘的美好年華的美；更有的人，天生麗質，萬般美感，衆人皆贊曰“美”，自身也覺得是萬花叢中的“名花”，無限的幸福快樂感也。然而，當人們二十歲爾後，眼、耳、口、鼻等器官，接觸事物越多，心靈感觸和思想考慮，也就越來越複雜，內有喜、怒、哀、樂、悲、恐、懼的七情感動與變動不時之沖擊，外有風、寒、暑、濕、燥、熱的六氣之變化與應變化之更替。在這些歲月無情，現實殘酷的境況下，人體的機能，特別是臟腑組織功能，能否保持純真的整體統一性，以及協調平衡無間的恒穩性，是對人體健康、健美的一個嚴峻考驗。堅毅者，善養生者，會在任何順逆交織的情緒波動起伏中，以及飽受沖擊與折磨中，尋找到自我解困，自我調節的有效方法，以消除一切消極因素和渡過各種干擾過程，而始終保持着機體功能的協調平衡與健康。弱者，或且說更多的人，對來自內、外環境的干擾、沖擊、折磨之刺激，往往束手無策，以致邪氣稽留，或鬱而成疾。其邪氣或由表傳裡，抑或由裡傳外，甚至有的人五臟不安、六腑失職，陰陽失調，氣血虧虛，導致容顏憔悴，面無澤色，早生白髮，過早地出現皺紋，更甚者，百病叢生，未老先衰。

影響肌膚美容的內在因素，臟腑經絡功能的失調爲其主要的誘因，中醫學理論認爲“有諸內必形諸外者也

”，提示了診斷與治療的依據，如心者，藏神，主驚、喜。所謂“藏神”者，即人的精神意識思維等方面的活動，若精神意識思想過度緊張，壓力很重，苦心焦慮不安；或突然受驚、受喜過度，均會耗傷心神，導致精神不能內守，肌膚失卻濡養，面無潤色，早生皺紋等。肝者，藏血，主怒。血者，生命之源也，若喜怒無常，不能志閑疏泄豁達，則會耗血傷血，導致目視模糊，筋骨無力，月經不調，面色如塵，色素沉着不散等。腎者，藏精，主恐。精者，精氣，元氣乃生命之根本也，若虛耗腎精，或被恐懼所嚇，經常的膽戰心驚，則會傷腎氣、真氣，導致眩暈，腿軟骨痛，陽萎、月經不調、脫髮、白髮，耳目不聰，面色黧黑等。肺者，主氣，主悲憂。若悲哭憂傷過度，則會傷肺氣，肺氣傷，則不能充潤濡養皮毛，會導致皮毛枯槁，膚無澤色，且易生皮疹、過敏、皺紋等。脾者，統血，主憂思。若憂患思慮過度，則傷脾胃，脾胃傷，則氣血不能統攝，營養不能吸收和輸布，會導致面色萎黃，肌肉消瘦，月經不調，倦怠無力，早生白髮和皺紋等。

至於風、寒、暑、濕、燥、熱六淫等外在因素，所引致的美容障礙，常見的病候有，如風寒邪氣引致的皮膚疹癢、皮膚隱紫、面青、面腫、手足冰冷、四肢麻木、口眼歪斜，唇冷鼻塞，鼻塞流涕等；暑熱邪氣引致的皮膚乾燥，皮膚斑疹，皮膚紫癰，汗斑，咽乾唇焦，舌乾少津，癰腫瘡毒等；燥邪引致的皮膚粗糙，皮膚癢癢