

21 世纪高等医学院校教材

(供美容医学专业用)

经络美容学

侯在恩 祁景伟 主编

21 世纪高等医学院校教材

(供美容医学专业使用)

经络美容学

主 编 侯在恩 祁景伟

科学出版社

2002

内 容 简 介

经络美容学是以中医经络理论为依据,通过针灸、按摩等手段,达到美容目的的一门新兴科学;是美容医学临床五大科系之一。本书扼要阐释了经络学说基本原理和取穴方法;具体介绍了以美容为目的的毫针、耳针等常用针刺疗法,灸法,拔罐术和各种按摩的方法、操作手法;并分别详述了针灸、按摩常用腧穴的定位、功用和主治范围。另外还分章讲解了针灸、按摩美容的临床应用,包括驻颜、祛斑、除皱、减肥等内容。

本书将理论与实践紧密结合,深入浅出,详略得当,有很强的指导性和可操作性。适合高等医学院校美容专业学生和美容从业人员使用,也奉献给所有对中医经络理论和针灸按摩技术有兴趣的爱美人士。

图书在版编目(CIP)数据

经络美容学/侯在恩,祁景伟主编. —北京:科学出版社,2002.8

21世纪高等医学院校教材. 供美容医学专业使用

ISBN 7-03-010664-4

I. 经… II. ①侯… ②祁… III. 美容-穴位疗法-医学院校-教材

IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第051895号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2002年8月第 一 版 开本:850×1168 1/16

2002年8月第一次印刷 印张:10 1/2

印数:1—4 000 字数:263 000

定 价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈路通〉)

前 言

美容医学是近几年新兴的一门医学科学,是随着健康概念更新和医学模式的转变而应运确立的,该专业远远超出了传统的纯生物医学模式,而完全属于现代的生物-心理-社会的医学模式。既然是一个新的医学范畴,其内部科系的划分就必然要循自身的特有体系进行,而不能再囿于传统临床医学分科的框架。作为美容医学专业高等教育的首创单位,我们义不容辞地应对这一领域进行深入研究。经过十几年的探索与海内外同道多次的切磋,我们将美容医学的临床部分以其所依托的不同手段划分为五大科系,即手术美容学、药物美容学、经络美容学、物理美容学和健身美容学。实践证明这一划分既有利于美容医学临床工作的研究,又便于进行深入的基础研究。

经络美容学是以中医经络学说为理论依据通过经络学说指导下的针灸、按摩和气功等手段,达到美容目的的一门医学学科。

祖国医学——中医学是我国的国宝,不仅在传统的临床医学中占有不可替代的位置,在美容医学这一新兴医学领域中也有着很高的地位。在美容市场上“中医美容”是个久负盛名的领域。中医理论的独到之处在于不仅着眼于医病,而且着眼于健身。美容的前提是健康,身体健康当然容光焕发。因此中医古籍中在藏象学说等指导下的药方中多有涉猎美容之不朽成方,这些已在《药物美容学》中做了介绍。

作为中医理论重要组成部分的经络学说,在美容领域里由于其理论独特,手法简便而更有着无与伦比的重要地位,目前已被世界范围内的美容界所瞩目。既然如此,作为经络学说发祥地的美容工作者当责无旁贷,奋起发掘,使经络学说这一国宝在美容领域里异彩斑斓,奇花独秀。

学员们通过对经络美容的学习,要掌握祖国医学经络学说的精髓,在学习一些经典举措的同时,还要立足于进一步发掘和创立经络美容的新举措。

本学科总学时26学时,其中授课16学时,余为见习和讲座。

需要说明的一点是,本书所标定的讲课课目和学时分配,是遵循我校美容医学专业本科现行的“3+2”教学模式(即3年理论课,2年临床实习)而制订的,并不成熟,仅供参考。

应该说,本书的编纂是海内外学术界前辈和同道们共同努力的结果,在这里更要感谢国内同道们近十年来在学术上的有益探索和创新。另外,虽然本书初稿已在校内经过了8个年级专科和3个年级本科的教学实践,并修改多次,但因本人学识所限,仍难免错谬。作为学术界的晚辈,在此向各位前辈和同道们致以深深的谢意,企盼能得到大家更多的指导、理解和关爱。

新的世纪带来新的希望和憧憬,愿本书能在美容医学高等教育的宏伟大厦中充当一片砖石。

侯在恩

2002年4月于大连

目 录

第一篇 绪 论

第一章 经络概说	1
一、经络的概念	1
二、经络的内容	1
三、经络的作用	4
第二章 腧穴	6
一、定义	6
二、分类	6
三、取穴方法	6

第二篇 针灸美容

第三章 概述	9
第一节 针灸疗法的概念	9
第二节 针灸美容的概念	9
第四章 针灸美容方法	11
第一节 针术	11
一、毫针疗法	11
二、三棱针刺血疗法	17
三、皮肤针疗法	18
四、皮内针疗法	20
五、耳针疗法	20
六、面针疗法	26
七、鼻针疗法	28
八、水针疗法	30
九、火针疗法	31
十、穴位埋线疗法	32
十一、穴位贴敷疗法	34
十二、穴位磁疗法	35
十三、穴位激光照射疗法	37
附：挑针疗法	38
第二节 灸术	42
一、艾炷灸	42

二、艾条灸	43
三、温针灸	44
四、温灸器灸	44
五、灸法的注意事项	45
第三节 拔罐术	45
一、罐的种类	45
二、拔罐方法及临床应用	45
三、起罐	47
四、拔罐术的注意事项	47
第五章 针灸美容常用腧穴	48
第一节 手太阴肺经	48
第二节 手少阴心经	49
第三节 手厥阴心包经	50
第四节 手太阳小肠经	51
第五节 手少阳三焦经	53
第六节 手阳明大肠经	55
第七节 足太阴脾经	57
第八节 足少阴肾经	59
第九节 足厥阴肝经	61
第十节 足太阳膀胱经	62
第十一节 足少阳胆经	66
第十二节 足阳明胃经	68
第十三节 督脉	72
第十四节 任脉	75
第十五节 经外奇穴	77
第六章 针灸美容的临床应用	81
第一节 针灸美容处方原则	81
第二节 针灸驻颜美容	82
第三节 损美病症的针灸治疗	83
一、雀斑	83
二、黄褐斑	84
三、色素痣	86
四、疣	86
五、痤疮	88
六、斑秃	90
七、单睑	91
八、上睑下垂	92
九、下睑臃垂症(下眼袋)	93
十、眶周色素沉着症(黑眼圈)	94
十一、酒渣鼻	95
十二、颜面皮肤老化症(面部皱纹形成)	96

十三、面神经麻痹	97
十四、肥胖症	100

第三篇 按摩美容

第七章 概述	103
第一节 按摩疗法的概念	103
第二节 按摩美容的概念	103
第三节 按摩美容的适应证及禁忌证	105
第八章 按摩美容手法	107
第一节 按摩八法	107
第二节 按摩美容的常用手法	108
第九章 按摩美容常用腧穴	117
第一节 头面部腧穴	117
第二节 胸腹部腧穴	122
第三节 腰背部腧穴	124
第四节 上肢部腧穴	127
第五节 下肢部腧穴	130
第六节 足底反射区	134
第十章 按摩美容的临床应用	135
第一节 操作要求	135
第二节 驻颜美容常用按摩手法	135
一、面部护理按摩手法	135
二、自我美容按摩手法	146
第三节 损美病症的按摩疗法	147
一、黄褐斑、雀斑	147
二、面部湿疹	149
三、睑腺炎	150
四、痤疮	150
五、斑秃	151
六、酒渣鼻	151
七、面神经麻痹	153
八、颜面皮肤老化症(面部皱纹形成)	153
九、肥胖症	155
主要参考文献	158

第一篇 绪 论

学习要求

1. 了解经络美容学的概念。
2. 掌握经络学说的概念。
3. 掌握十四经脉的体表循行、脏腑络属关系和腧穴的取穴方法。

第一章 经 络 概 说

经络学说,是祖国医学中以独特的经络理论来指导临床实践的一门学科,是祖国医学基础理论的重要组成部分,它与藏象学说密切结合,共同构成了中医学理论体系的核心。

约在两千年前,我国劳动人民在长期与疾病斗争的实践中,特别在针灸的临床实践中,总结了穴位的性能及各穴位之间的内在联系等,逐渐积累总结归纳上升为系统理论,从而创立了经络学说。它是针灸按摩和气功疗法的理论基础,同时尚对中医临床各科起着一定的指导作用,是独树一帜于世界医学之林的一朵奇葩。美容事业的蓬勃发展、人们对非创伤性美容手段的苛求,都使得这一古老的医学理论有了长足的发展,运用经络理论指导下的针灸、按摩等手段来达到健身美容之目的已成为中外学术界关注的热点。当今,不论国内还是国外,凡从事美容工作的,无一不在自觉或不自觉的学习和研究着经络学说。一个研究以经络学说指导下的针灸、按摩等为主要手段,达到美容目的的医学学科,即经络美容学也已在美容医学领域自成体系,成为美容医学临床五大科系之一。

一、经络的概念

经络是人体气血运行的通路,它分布在全身,内联脏腑,外络肢节(五官九窍、四肢百骸),构成纵横交错的联络网,担任全身的联系任务。

经络包括经脉和络脉两个部分,“经”有路径之意,是上下纵行的主干,多分布在深部,有一定数目及循行路线;“络”有网络之意,是从经脉分出的大小支脉,分布在表浅部位,它们像网一样遍布全身,无所不到。“直行曰经”,“旁支曰络”。因此,经络在人体内外、上下、左右互相连贯,构成一个有机的整体。

二、经络的内容

经络包括的内容很多,其中经脉又分为正经(十二经脉)与奇经(八脉)两类;络脉分为十五络、浮络,还有经筋、经别等。

1. 十二经脉(正经) 正经有十二条,分手三阳经、手三阴经和足三阳经、足三阴经。在全部经络中,这十二经脉均与脏腑有直接联系,有固定的循行路线,也有专穴,故为经络的主体,见图 1-1。

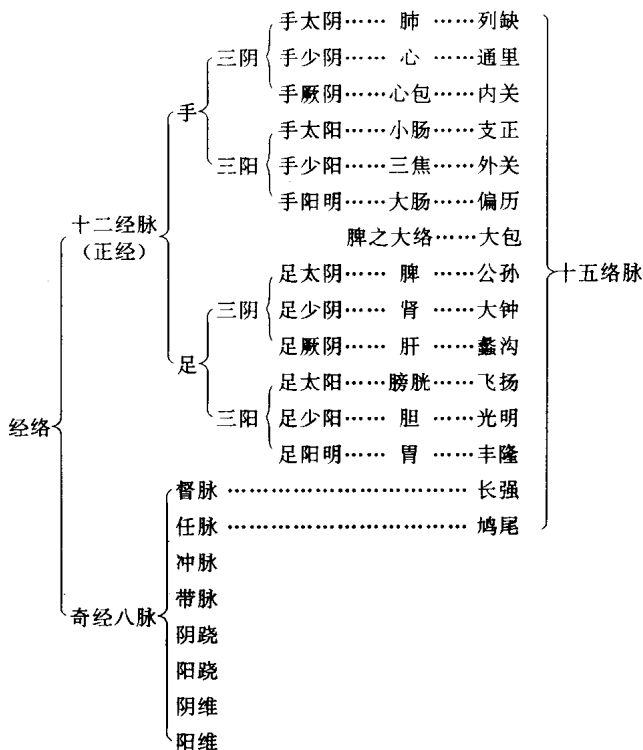


图 1-1 经络内容示意图

十二经脉有如下的特点:

(1) 分属十二脏腑:祖国医学认为人体有十二脏腑,它们分别各有其所属的一条经脉。这十二条经脉是左右对称的,每侧有十二条。通过两侧上下肢阴面的(内面、掌面)六条是阴经,分太阴、少阴、厥阴,系脏;通过两侧上下肢阳面的(外面、背面)六条是阳经,分太阳、少阳、阳明,系腑。而其定名就是以阴阳、手足、脏腑来定的。如手太阴肺经、足阳明胃经等。

(2) 表里相配:这十二条经脉还互相配偶成六对,每条阴(阳)经都同另一条阳(阴)经相配,在体内是脏腑相联属;在体表是内侧与外侧的表里相配,如手太阴肺经与手阳明大肠经相为表里等,见表 1-1、表 1-2。

表 1-1 脏腑相表里(配偶)

经名	阴 经	阳 经
分布		
手 经	手太阴肺经——手少阴心经——手厥阴心包经	手阳明大肠经——手太阳小肠经——手少阳三焦经
足 经	足太阴脾经——足少阴肾经——足厥阴肝经	足阳明胃经——足太阳膀胱经——足少阳胆经

表 1-2 内外相表里

内 侧 (里)	{ 太阴—(前)—阳明 厥阴—(中)—少阳 少阴—(后)—太阳 }	外 侧 (表)
---------------	---	---------------

因此,在针灸治疗上除了本经穴可治本经病外,与其相表里的经脉上的经穴也可治疗本经病。如胃有病可取胃经的足三里穴,也可取其相表里的脾经公孙穴;反之脾经有病也可取胃经穴来治疗。

总之,手三阴经从胸走到手,手三阳经从手走到头;足三阳经从头走到足,足三阴经从足走到胸(图1-2)。

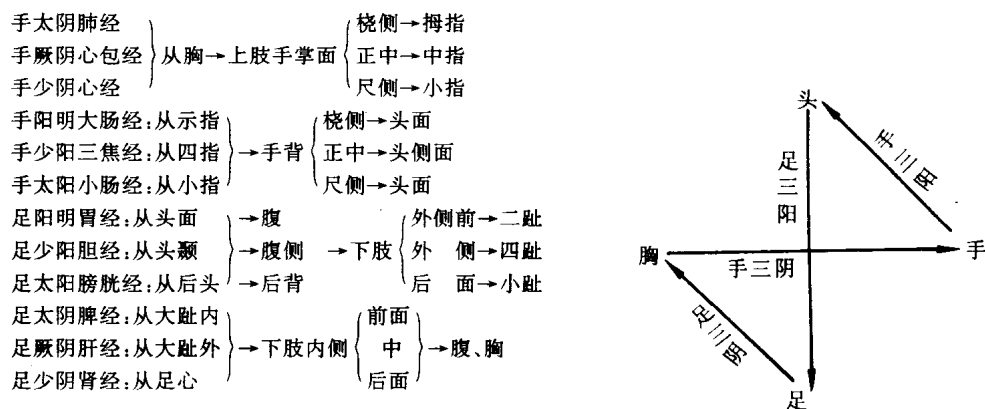


图1-2 手、足十二经之循行

另外,奇经八脉中的任脉起自会阴,行前面,经腹、胸、颈、下颏的正中线,抵下唇之正中;督脉起自会阴,行后面,经尾骶、腰背、项、头的正中,止上唇里面系带之中央。

(3) 循环运行:十二经脉之循行,是彼此衔接的,构成一个大循环。其流注次序是起于中焦从手太阴肺经开始,终于足厥阴肝经,再由肝上注于肺,周而复始,循环无端(图1-3)。

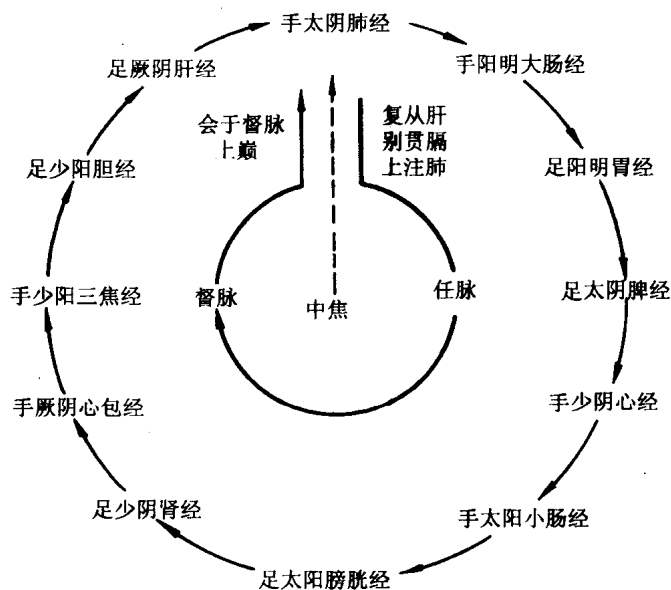


图1-3 十四经脉之循行

按照身体部位,各经脉的分布情况是:

① 头面部:手、足三阳经,督脉均到头面部。面、前头部:手、足阳明经、督脉。头颞部:手、足少阳经。头顶、后头部:足太阳经、督脉。

② 躯干部：前面：手、足三阴经、任脉、足阳明经。身侧面：足少阳经。后面：足太阳经、督脉。

③ 四肢部：手、足三阳经均行在外侧；阳明在前、少阳在中、太阳在后。手、足三阴经均行在内侧；太阴在前、厥阴在中、少阴在后。

按：桡为前、尺为后，掌为内、背为外。

足厥阴肝经，在内踝上八寸处，走行稍有变化，行在足太阴脾经之后，符合厥阴在中。

2. 奇经八脉 包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉和阳维脉，是气血汇集之处。奇经八脉的特点是：

(1) 它不同于十二经脉，虽然大部分是纵行，左右对称的，但也有横行和分布在躯干正中的。

(2) 它不直接联系脏腑，没有表里相配，不受十二经脉循行次序的制约，是“别道奇行”的经脉。

(3) 具有调节和贮藏气血的作用。当十二经脉气血过多，它可以收容；气血过少，它可以供应。其中任、督二脉除与正经联系外，并各有它本身的俞穴，具有统调全身阴经与阳经的作用，故称为（阴）阳脉之海。在针灸治疗中作用明显，故与十二经脉合称为十四经。

(4) 其余六脉在十二经脉之间交叉贯穿，通过十二经脉与内脏间接发生联系，其循行路线多依附于十二经脉，没有专穴。

3. 十五络脉 即十二经各一络脉，加任督二脉之络脉及脾之大络，共为十五络。它是从经脉中分出的斜行的支脉，多分布在足踝及手腕以上，肘、膝以下的穴位，经过横出再汇合于十二经脉。阳经的络脉走向与它相为表里的阴经；反之阴经的络脉，也走向与它相为表里的阳经，故有连接十二经脉之表里经的作用。

三、经络的作用

1. 生理作用 人体的组织器官，所以能够进行有机的整体活动，主要是依靠经络在其间的密切联系，并能保持机体的相对平衡与协调。同时，维持机体生命活动的营养物质，也必须通过经络来运送到全身各个组织器官，它们才能发挥其正常的生理功能。所以说，经络能联系全身，通达里表，运行气血，营养全身，调节机体功能，增强防病能力，并进而达到健康机体、美化容颜的作用。

2. 病理作用 经脉与疾病的发生和传变有密切关系。因十二经脉与脏腑相联，故脏腑有病可传至经脉，而经脉有病亦可传至脏腑。脏腑间又有经络互通，病邪可从一脏（腑）传向另一脏（腑），因而往往也发生多个脏腑的症候。

如外感风邪在表不解，可内传手太阴肺经，传入肺脏，而出现咳嗽；又因肺与大肠相表里，又可出现便秘、腹泻。反之脏腑发生病变，循经络通路亦可反映到体表，如肝病胁痛，肾病腰痛等。但这种传变还要看病邪的强弱，人体正气的盛衰，治疗得当与否来定，对中医的诊治提供了依据。

3. 诊断作用 人体各部都有一定的经络分布，而且都与脏腑相联系，如脏腑有病，就会在体表一定部位上出现压痛点，或在皮下摸到各种形状之小结节。又如耳为各条经脉之汇总，脏腑有病又常在耳穴代表区域出现异常反应，如皮肤变色、丘疹、脱屑等征象，因此可作诊断之参考。如阑尾炎的病人可在足三里穴附近有明显压痛点；胆囊炎可在阳陵泉穴附近处有明显压痛点；肺有病常可在中府或肺俞穴出现压痛点及阳性反应物。这都是经络学说的理论在诊断上的应用。

4. 治疗作用 经络学说在治疗上的应用较广泛，尤其是在经络理论指导下的针灸在利用经穴治病时，除根据病变部位局部取穴外，通常运用循经取穴法，可治疗相应脏腑和经络走行远距离部

位的疾病。如胃病取足三里,牙痛取合谷,腰痛取委中穴等。

经络理论在用药方面也很重要,中医根据长期临床经验发现某些药物对一定经络所属的病症有较好的效果,叫药物归经。如柴胡、藁本、白芷都治头痛,而太阳经头痛多用藁本,少阳经头痛多用柴胡,阳明经头痛多用白芷等。又如用经络理论与脏腑学说相结合来治病的,如眼有病时不治目而治肝,耳病治肾等。

第二章 腧 穴

一、定 义

腧穴即孔穴、穴道、经穴等,是经络脏腑之气输注于体表的部位,所以是疾病在体表之反应点,又是针灸和按摩的施术部位。它通过经络与脏腑密切相联,通过针刺或按摩腧穴,可疏通经络,调和气血,达到治病保健和美容之目的。

二、分 类

1. 十四经腧穴 是全身腧穴的主体,其中十二经脉腧穴均左右双侧对称,共 24 条;而任、督二脉则为正中单穴。经穴总数 670 个,穴名 361 个。

2. 经外奇穴 是十四经腧穴以外的穴位,是经过长期临床实践而总结出来的经验有效穴。它有定位与定名,有的也在经络的循行线上,但不属经穴。可补充经穴之不足,如太阳、腰奇等穴。

3. 阿是穴 又名不定穴、天应穴,是腧穴的起源,没有固定的穴位,“以痛为腧”。即按压病痛局部有明显的压痛与快感,此点不属经穴,又不属奇穴,即称阿是穴。如经长期实践有效而穴位固定,即可逐步并入经外奇穴中,以补充经穴及奇穴之不足。

4. 新穴 广大医务人员经过反复实验和临床实践新发现的穴位,叫新穴。

三、取 穴 方 法

取穴正确与否,直接关系着治疗的效果,因此必须掌握好取穴方法。

1. 骨度法(分寸折量法)(图 2-1) 是将人体各部分为若干等份,每一等份作为一寸计算(因此,在针灸的取穴方法上所讲的寸是同身寸,不是计量单位的市寸)。因人体高矮、胖瘦不同,其具体长度按比例亦有所不同,因此不能强求一律,对每个具体人来说此法较准确并常用,见表 2-1。

2. 指量法(一夫法)(图 2-2) 是以病人的手指的宽度来测量分寸的方法。如手示指第二节横纹宽度为一寸;示指与中指并拢,则第二关节平面的宽度为二寸;四指并拢,其宽度折作三寸。

3. 中指同身寸法(图 2-3) 以病人中指与拇指相对接成环状,取中指侧面第二节两条横纹尖之间的距离为一寸,较少用。

4. 天然标志取穴法 即以人体的天然标志来取穴的方法,如两耳尖直上取“百会”,垂手中指端取“风市”,示指交叉取“列缺”,十一肋端取“章门”,肩胛下平取“至阳”,髂骨上平取“腰阳关”等。

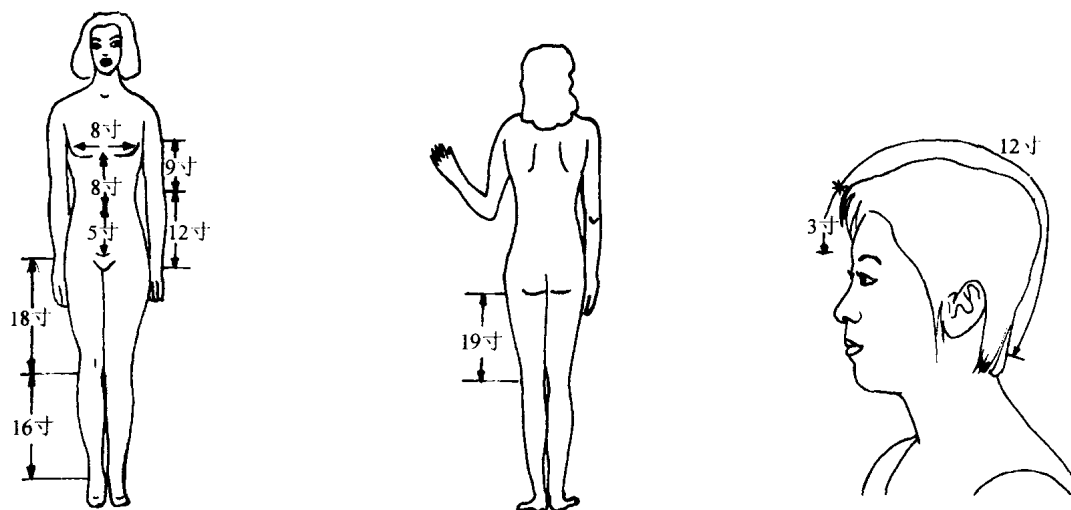


图 2-1 骨度分寸折量法

表 2-1 骨度折量表

部位	起 止 点	长度	量法	说 明
头 部	前发际正中至后发际正中	12 寸	直 量	前发际不明显者,从印堂起加 3 寸;后发际不明显者 从大椎起加 3 寸;从印堂至大椎折作 18 寸
	两眉中间(印堂)至前发际正中	3 寸		
	后发际正中至第七颈椎棘突	3 寸		
	两乳突间	9 寸	横量	
胸 腹 部	两乳头之间或两侧锁骨中点之间	8 寸	横量	胸骨柄上缘凹陷处至胸骨体下端与剑突交接处(中 庭穴)为 9 寸,但胸部取穴之直寸是以肋间隙为准; 乳中线(锁骨中线)距正中线为 4 寸,锁骨下三角(云 门穴)距正中线为 6 寸,两手抱胸肩胛内缘距正中线 折作 3 寸
	胸骨体下端与剑突交接处(中庭穴)至脐中	8 寸	直 量	
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸		
腰 背 部	两肩胛骨内缘之间	6 寸	横 量	背以椎体棘突间隙为准,根据人体实际解剖结构,胸 椎棘突斜度较大,棘突间距离不相等,因此背部俞穴 相距不等,而且比相应肋骨低一肋间;两手下垂,肩 胛骨下角平第七胸椎棘突;髂嵴最高点平第四腰椎 棘突
上 肢	腋横纹至肘横纹	9 寸	直 量	肘横纹相当于肘尖
	肘横纹至腕横纹	12 寸		腕横纹相当于腕关节
下 肢	股骨大转子至腓横纹中点	19 寸	直 量	经 X 线拍片证实,委中穴位置相平股骨内上髁
	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18 寸		
	耻骨联合上缘至腓横纹中点	18 寸		
	腓横纹中点水平线至外踝尖	16 寸		
	胫骨内髁下缘至内踝尖	13 寸		

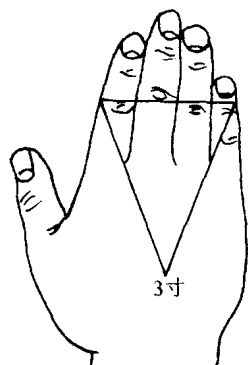


图 2-2 横指同身寸

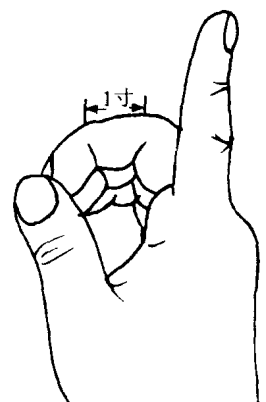


图 2-3 中指同身寸

(侯在恩 祁景伟)

第二篇 针灸美容

学习要求

1. 了解针术、灸术的理论根据。
2. 掌握针灸取穴方法、毫针的操作方法。

第三章 概 述

第一节 针灸疗法的概念

(一) 定义

针灸疗法是祖国医学遗产的重要组成部分之一,是经络学说的重要临床手段。“针”是指“针刺疗法”,是用各种针具,采用不同的手法,刺激人体某些穴位或一些指定部位,以达到祛病、健身、美容的目的。“灸”是指“艾灸疗法”,是选用以艾绒为主要原料做成的艾炷、艾条,或将艾绒装入温灸器中,点燃后烧灼或熏熨人体一定部位,通过温热刺激达到治疗疾病和健身美容的一种方法。其他如拔罐疗法等习惯上也归属此系列。

(二) 针灸简史

针灸的发展历史漫长而久远,古代文献《山海经》、《内经》即有用“石箴”刺破痈肿的记载。夏、商、周时代,随着冶金术的发展,原始的石针、竹针、骨针改为铜、金、银制的金属针。战国时代,我国第一部医书《内经》中就记载了“十二经”、“奇经八脉”和“腧穴”、“九针”,这标志着针灸疗法的理论逐渐完备。晋代名医皇甫谧著成《针灸甲乙经》十二卷,对古代针灸术做了总结,唐代更在医学教育中设置了“针科”,在教师中设置了针博士和针助教等职称。宋朝王惟一铸造了针灸铜人,著有《铜人腧穴图经》。元朝滑伯仁著有《十四经发挥》三卷,把任、督二脉和十二经并在一起,提出了十四经学说。明代杨继洲著《针灸大成》十卷,是对针灸学术的又一次大规模的总结。

解放后,针灸得到了蓬勃的发展,特别是改革开放以来,不仅在治疗领域有了长足的进展,而且在新兴的美容医学范畴里以其显著的疗效独树一帜,形成了隶属于经络美容学的针灸美容学。

第二节 针灸美容的概念

(一) 定义

针灸美容是用针灸的方法调节脏腑的功能,调整人体经络的偏盛偏衰,使之达到阴阳平衡,从而达到美容目的的一种美容方法。针灸美容学则是研究针灸美容常用腧穴、针灸方法及用针灸美容

法对一些常见损美性疾患进行治疗的一门科学。

(二) 特点

针灸美容既能美化皮肤,又能调节内脏机能;与其他美容方法相比,概括起来具有以下三方面的特点:

1. 操作方便,安全可靠 在生活中,美容都离不开化妆,然而化学化妆品在它效果肯定、立竿见影的背后,还存在着对皮肤的较大刺激性,尤其是那些皮肤敏感、容易过敏的人,使用化学化妆品极易导致化妆品皮炎,或接触性皮炎,其表现多为面部皮肤瘙痒,出现密集性大小不等的淡红色丘疹,反复发作,日久可留下色素沉着斑,反而影响美容。与之相比,通过针灸刺激人体穴位,调整经络脏腑功能以强身健体、美化形体的针灸美容法,对人体及皮肤均有益处,且经过成千上万人的使用、千百年生活和医疗实践的检验,流传至今。故其安全可靠性强,且没有产生接触性皮炎的担忧。虽然针灸美容中有时可能会出现出血、烫伤、疼痛,但只要由熟练的针灸医师操作,这些都是可以避免的。

2. 整体美容,疗效持久 整体美容是针灸美容法的指导思想。祖国医学认为,人体是一个有机的整体,颜面、皮肤、须发、五官、爪甲只是这个有机整体中的一部分,它的荣衰与脏腑、经络、气血有密切关系。内在的脏腑功能失调、气血虚弱,必定会在面部有所表现,这就是所谓的“有诸内,必形其外”,只有脏腑、经络功能正常,气血旺盛,才能皮肤白嫩、体格健壮、面色红润而有光泽。因此,从调整脏腑、经络、气血着手的美容方法,才是真正的、根本的美容方法。针灸美容法正是从这种整体观念出发,充分调动人体的内在因素,滋补气血、强健身体,在美容的同时给人以健康的身躯,使美容与健身合二而一。针灸美容法能促进人体的血液循环,加速表皮细胞的新陈代谢,改善神经、体液、内分泌、免疫等与皮肤病的发生发展有非常密切关系的因素,从根本上保证了美容效果的持久性和稳定性。

3. 多种作用,适应证广 随着物质生活水平和文化素质的提高,人们已不再满足于涂脂、抹粉、饰面,更关心怎样从根本上使面部既红润白嫩,又细腻光滑,而且没有皱纹。美容的对象也已不再只是妙龄少女,男女老少都逐渐跨入美容的行列。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,而针灸美容具备了这些优点,既能治疗各种疾病,又能防病健身,对于原来有病的机体,通过针灸可以增加机体抗病能力,促进身体恢复健康,而对无病的身体,针灸美容则可以起到强壮身体、抗御病邪、焕发精神、美化容颜的作用。像针灸美容这样寓治疗于美容之中,疗效持久、安全可靠的美容方法,必将随着人民生活 and 意识的不断提高,成为美容发展的方向而为广大人民所认识、接受和普及。