

中国 针灸美容 抗衰老全书

主编 陈德成

ZHONG GUO ZHEN JIU MEI RONG KANG SHUAI QUAN SHU

中国中医药出版社

中国针灸美容抗衰老全书

主 编	陈德成			
副主编	吴中朝	姜婀娜	陈振荣	许晶刚
编 委	陈德成	吴中朝	姜婀娜	陈振荣
	许晶刚	王晓红	韩 颖	魏立新
	李海燕	韩淑萍	张梅香	陆尹平
	唐洁人	王晓光	王 兵	华路敏
	孔繁蕾	罗运超	王阿芳	张 宁
	赵树森			
审 阅	王雪苔	邓良月	耿恩广	
顾 问	邱茂良	刘冠军		
题 词	程莘农			
作 序	邓良月			

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

中国针灸美容抗衰全书/陈德成主编. —北京:中国
中医药出版社, 2002

ISBN 7-80089-936-5

I. 中… II. 陈… III. 美容—针灸疗法
IV. R246.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 03509 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开

字 数: 948 千字

印 张: 38.25

版 次: 2002 年 5 月第 1 版

印 次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 2500

书 号: ISBN 7-80089-936-5/R·933

定 价: 58.00 元

鍼灸麗魯

程華泉



為美定抗衰金壽題

美定是錦儀其表抗衰是金

玉其里二者并施相得益

彰其養生之妙道乎

庚辰冬月 邱茂良於南京



前 言

中国针灸源远流长,在中医学中占有极其重要的地位,通过千百年的实践,积累了丰富的经验,除治疗临床各科疾病以外,还在强身健体、美容养颜和抗衰老、延年益寿等方面具有卓著功效。

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们对健康的要求也越来越高,妇女要求美容,老年人要求长寿,这是当今社会的两大主要需求。我们有责任系统地总结从古至今美容抗衰的各种针灸疗法,以满足社会的需求,同时也为针灸学的发展、为针灸美容抗衰的发展作出贡献。

本书在编撰过程中博览了大量古今文献,并结合我们多年的临床经验及研究成果,对其进行认真总结、归纳、整理,最终形成了目前在有关针灸美容抗衰方面内容翔实,能够代表当今本领域研究水平和发展趋势的学术与应用相结合的一部专著。

本书系统全面地总结了针灸美容抗衰的内容,具有实用性强、适用广泛、查阅方便等特点,是广大临床医生,特别是基层医生,以及海内外针灸爱好者的有用工具,也是妇女和老年人自我保健的参考书目,同时也为科研人员进一步深入研究美容抗衰奠定了基础。

本书共分上、中、下三篇。上篇为美容与抗衰,介绍了美容与衰老的基础知识,以及中医对美容抗衰的认识等;中篇为针灸美容抗衰,介绍了针灸美容抗衰的源流、特点、原则、机理等内容,以及针灸美容抗衰的常用方法和腧穴;下篇为美容抗衰针灸治疗,介绍了与美容抗衰有关的临床各科130种病证的治疗,并分别从概述、病因病机、诊断要点、辨证论治、其他针法、验案举例、古文摘要和现代研究几方面进行了论述。

本书承蒙第二届世界针灸联合会主席、中国中医研究院副院长王雪苔教授,中国工程院院士、中国中医研究院针灸研究所程莘农教授,世界针灸联合会秘书长、中国中医研究院针灸研究所所长邓良月教授,北京中医药大学针推系博士生导师耿恩广教授审阅、题词和作序;承蒙我的两位导师南京中医药大学邱茂良教授、长春中医学院刘冠军教授为顾问;在编写过程中还得到了中国中医研究院针灸研究所王秀馥等老师的支持与帮助,在此一并表示衷心感谢!

陈德成

1998年3月于北京

序

美容驻颜、延年益寿,既是古老的话题,又是现代热门话题,中外皆然。

美丽的容颜、健康的身体、久长的寿命,是人类千百年来梦寐以求的愿望。随着社会的进步、生活水平的提高和人类对自身生命科学认识的进展,人们祈求美容抗衰、延年益寿的愿望更加迫切。

千百年来,我国医学家们经过长期实践和研究,在美容延衰方面,积累了很多经验,逐渐形成了一整套具有中国医学特色的、行之有效的抗衰老经验及理论、方法。其中针灸美容、抗衰老研究和应用历史源远流长。早在先秦时期,诸子百家对其不同的认识和见解,就为后世学术流派的形成奠定了基础;《黄帝内经》基本确立了中医针灸美容抗衰、延年益寿的理论;汉代张仲景又提出预防外邪、治疗未病、针灸并用,并配合运动疗法、饮食调摄、节制房事等美容抗衰老养生法;晋代《养生论》认为,美容抗衰重在养神,兼充厚味,服用补药,饮之清泉,宜浴阳光,节制色欲;北齐《颜氏家训·养生篇》告诫,要用适当方法抗衰老,切勿迷信和去学神仙之事;梁代陶弘景《养性延命集》提出,要讲究十二少,对针灸美容抗衰及养生具有重要参考价值;宋金元时期,医学流派纷争,对于美容长寿医学亦有不同见解,这也推动了此领域的学术发展;明清时期,针灸美容抗衰医学研究成果亦较多,如张景岳《景岳全书》辩证地论述了美容的形与神之关系,认为形和神是生命的物质基础;近、现代美容抗衰研究成果迭出。目前在世界范围内,中医针灸美容抗衰因其方法简便、疗效独特而越来越为人们重视和采用。因此可以说,从古至今,使用针灸美容抗衰,是社会的需要。

科学研究表明,容颜与抗衰是有机联系不可分割的,美容必须抗衰,抗衰利于美容。目前,国内外尚缺少将美容与抗衰结合的研究专题和专著,《针灸美容抗衰全书》的问世,既是对其专题研究,适应当今社会对针灸美容抗衰的需求,也弥补了此方面专著的不足,作者可谓是将美容与抗衰结合的有识之士。全书从中西医美容抗衰理论研究、古今针灸美容抗衰文献摘录、临床典型病例介绍、各科损容性、衰老性疾病针灸方法的提出等方面,将理论与实践结合,源流并重,为广大读者提供了一本集现代针灸美容抗衰研究与应用成果于一体的好书。吾深感全书内容之丰富,作者匠心之独具,学识之广博,治学之严谨。相信此书的出版,会受到广大读者的喜爱。本书脱稿后见示,在先睹为快、尤感钦佩之余,乐为作序。

邓良月
一九九九年元月

目 录

上篇 美容与抗衰

第一章 美容基础知识	(3)
第一节 皮肤与美容	(3)
一、皮肤健美的标志	(3)
二、影响皮肤衰老的因素	(3)
三、皮肤老化的形态及组织学改变	(3)
四、成熟皮肤的衰老	(4)
五、皮肤的性质与类型	(4)
六、男女皮肤的区别	(5)
七、皮肤的保养原则	(5)
八、面部皮肤的保养方法	(6)
第二节 人体结构特征	(9)
一、人体美容参数和比例	(9)
二、人体组成成分.....	(11)
第三节 头面部解剖	(12)
一、头面部肌肉.....	(12)
二、眼部结构.....	(13)
三、鼻部结构.....	(15)
四、耳部结构.....	(16)
五、牙齿结构.....	(17)
第四节 皮肤解剖和组织学	(18)
一、皮肤解剖.....	(18)
二、皮肤组织学.....	(19)
第五节 皮肤生理功能	(25)
一、保护作用.....	(25)
二、感觉作用.....	(26)
三、调节体温作用.....	(27)
四、分泌和排泄作用.....	(27)
五、吸收作用.....	(28)
六、代谢作用.....	(29)
第六节 皮肤病的常见病因	(30)
第二章 中医对美容的认识	(33)

第一节 中医美容源流	(33)
一、中医美容的萌芽	(33)
二、中医美容理论的产生	(34)
三、中医美容理论的形成	(35)
四、中医美容理论的发展	(38)
第二节 体健与美容	(40)
第三节 五脏与美容	(40)
第四节 经络与美容	(43)
第五节 六淫与美容	(46)
第六节 七情与美容	(48)
第七节 气血津液与美容	(49)
第八节 饮食与美容	(51)
第三章 衰老基础知识	(53)
第一节 衰老与老年人	(53)
一、衰老的定义	(53)
二、老年人的定义	(53)
三、衰老的类型	(54)
第二节 衰老的变化	(54)
一、衰老的特征	(54)
二、衰老的现象	(55)
三、老年人生理病理变化特点	(56)
第三节 衰老的机理	(57)
一、密码子有限说	(58)
二、多拷贝脱氧核糖核酸序列失活说	(58)
三、端粒缩短说	(58)
四、终端分化说	(58)
五、细胞衰老说	(58)
六、细胞突变说	(58)
七、线粒体 DNA 突变致衰说	(59)
八、溶酶体膜损伤说	(59)
九、差误说	(59)
十、差异蛋白质降解说	(59)
十一、交联说	(59)
十二、自身免疫说	(60)
十三、自由基说	(60)
十四、神经与内分泌系统老化说	(60)
十五、自体中毒说	(60)
十六、生活速度说	(60)
第四节 衰老的诊断要点	(61)

一、形体外观征象	(61)
二、体态衰老征象	(62)
三、五官衰老征象	(63)
四、内脏衰老征象	(63)
第五节 衰老疾病的特点	(64)
一、健康长寿的征象	(64)
二、老年病特点	(65)
第四章 中医对抗衰的认识	(66)
第一节 中医抗衰源流	(66)
第二节 衰老的原因	(67)
第三节 衰老的机制	(68)
第四节 抗衰的意义	(72)

中篇 针灸与美容抗衰

第一章 针灸与美容	(75)
第一节 针灸美容概况	(75)
一、针灸美容发展历史	(75)
二、针灸美容发展现状	(77)
第二节 针灸美容的特点	(86)
一、操作简便,安全可靠	(86)
二、疗效确切,作用持久	(86)
三、适应广泛,无副作用	(87)
第三节 针灸美容的原则	(87)
一、局部治疗,整体调节	(87)
二、补虚泻实,平衡阴阳	(88)
三、清热温寒,注重表里	(88)
四、标本兼治,分辨缓急	(89)
第四节 针灸美容的机理	(89)
一、增强免疫机能	(89)
二、改善皮肤微循环	(91)
三、调整皮肤活性胺的释放	(93)
四、调节垂体-肾上腺皮质功能	(94)
第二章 针灸与抗衰	(98)
第一节 针灸抗衰概况	(98)
一、针灸抗衰有关的中医理论	(98)
二、针刺抗衰源流	(102)
三、艾灸抗衰源流	(103)
第二节 针灸抗衰原则	(106)

一、未病先治,未老防衰	(106)
二、早期诊断,早期治疗	(106)
三、重在先后天,滋补脾胃肾	(107)
四、调整阴阳,以平为期	(108)
第三节 针灸抗衰老的实验研究	(108)
一、动物选择	(108)
二、刺激方法	(108)
三、指标测定	(108)
四、结果分析	(109)
第四节 针灸抗衰老的机理	(109)
一、调整内分泌系统功能	(109)
二、调整免疫功能	(110)
三、调整中枢神经系统功能	(110)
四、清除自由基	(111)
五、补充微量元素	(111)
六、促进物质代谢及强壮作用	(111)
第三章 美容抗衰老针灸方法	(113)
第一节 针刺法	(113)
一、毫针法	(113)
二、耳针法	(122)
三、头针法	(128)
四、皮肤针法	(131)
五、皮内针法	(134)
六、三棱针法	(135)
七、火针法	(137)
八、针挑法	(138)
九、电针法	(139)
十、电热针法	(141)
十一、穴位注射法	(141)
第二节 灸疗法	(142)
一、艾灸法	(143)
二、非艾灸法	(151)
三、灸法的注意事项	(152)
第三节 其他法	(153)
一、拔罐法	(153)
二、指针法	(156)
三、穴位贴敷法	(158)
四、穴位磁疗法	(160)
五、穴位激光法	(161)

第四章 美容抗衰针灸腧穴	(163)
第一节 头颈部腧穴.....	(163)
第二节 躯干部腧穴.....	(172)
第三节 上肢部腧穴.....	(182)
第四节 下肢部腧穴.....	(191)

下篇 美容抗衰针灸治疗

第一章 损容性病证治疗	(203)
一、皱纹.....	(203)
二、眼袋.....	(205)
三、单睑.....	(206)
四、面黑.....	(207)
五、口臭.....	(209)
六、脱发.....	(210)
七、多毛.....	(212)
八、肥胖.....	(213)
九、消瘦.....	(216)
第二章 衰老性病证治疗	(218)
一、早衰.....	(218)
二、发焦.....	(220)
三、齿病.....	(222)
四、面焦.....	(224)
五、郁证.....	(227)
六、健忘.....	(230)
七、痴呆.....	(233)
八、不寐.....	(236)
九、眩晕.....	(239)
十、咳嗽.....	(242)
十一、痰饮.....	(245)
十二、喘证.....	(249)
十三、肺胀.....	(253)
十四、头痛.....	(256)
十五、耳鸣、耳聋.....	(259)
十六、鼻衄.....	(264)
十七、喉暗.....	(268)
十八、中风.....	(272)
十九、心悸.....	(277)
二十、胸痹.....	(280)

二十一、胃痛	(283)
二十二、腹痛	(286)
二十三、泄泻	(289)
二十四、便秘	(292)
二十五、脱肛	(295)
二十六、消渴	(298)
二十七、鼓胀	(301)
二十八、水肿	(304)
二十九、汗证	(307)
三十、血证	(310)
三十一、厥证	(316)
三十二、癫狂	(319)
三十三、麻木	(322)
三十四、痿证	(325)
三十五、腰痛	(328)
三十六、遗精	(331)
三十七、阳痿	(333)
三十八、阴痒	(336)
三十九、癃闭	(338)
四十、遗尿	(341)
四十一、虚劳	(345)
四十二、癌证	(349)
第三章 损容性疾病治疗	(353)
第一节 皮肤科疾病	(353)
一、头面疔肿	(353)
二、颜面疔疮	(355)
三、毛囊炎	(357)
四、痤疮	(358)
五、头癣	(362)
六、银屑病	(364)
七、白癜风	(366)
八、面部色素沉着	(370)
九、黄褐斑	(371)
十、雀斑	(374)
十一、黑痣	(377)
十二、扁平疣	(379)
十三、寻常疣	(382)
十四、荨麻疹	(384)
十五、带状疱疹	(387)

十六、酒渣鼻	(390)
十七、冻疮	(392)
十八、手皲裂	(395)
十九、灰指甲	(396)
二十、神经性皮炎	(397)
二十一、狐臭	(400)
二十二、斑秃	(402)
第二节 外科疾病	(405)
一、血管瘤	(405)
二、甲状腺肿大	(407)
三、颈淋巴结结核	(411)
第三节 五官科疾病	(414)
一、斜视	(414)
二、上睑下垂	(420)
三、眼睑跳动	(423)
四、急性结膜炎	(427)
五、麦粒肿	(431)
六、突眼症	(435)
七、溢泪症	(438)
八、复发性口疮	(441)
九、颞下颌关节功能紊乱综合征	(444)
第四节 神经科疾病	(449)
一、面神经麻痹	(449)
二、面肌痉挛	(453)
第四章 衰老性疾病治疗	(457)
第一节 内科疾病	(457)
一、慢性支气管炎	(457)
二、肺气肿	(461)
三、肺结核	(464)
四、肺心病	(466)
五、心律失常	(470)
六、心功能不全	(474)
七、冠心病	(477)
八、高血压	(482)
九、脑血管意外	(486)
十、老年人贫血	(492)
十一、老年性痴呆	(494)
十二、慢性胃炎	(498)
十三、肝硬化	(501)

十四、慢性肾炎	(504)
十五、尿毒症	(506)
十六、震颤麻痹	(509)
十七、甲状腺机能亢进症	(513)
十八、甲状腺机能减退症	(516)
第二节 外科疾病	(518)
一、胆石症	(518)
二、肠梗阻	(521)
三、痔	(524)
四、前列腺肥大	(527)
五、下肢静脉曲张	(529)
六、皮肤瘙痒症	(532)
七、天疱疮	(535)
第三节 骨科疾病	(537)
一、骨质疏松症	(537)
二、骨软化症	(539)
三、老年性类风湿性关节炎	(542)
四、增生性骨性关节炎	(547)
五、颈椎病	(550)
六、肩周炎	(555)
七、老年性肌病	(559)
第四节 妇科疾病	(562)
一、子宫脱垂	(562)
二、更年期综合征	(566)
三、外阴瘙痒	(570)
四、老年性阴道炎	(573)
第五节 五官科疾病	(575)
一、老视	(575)
二、玻璃体混浊	(577)
三、老年性白内障	(580)
四、青光眼	(584)
五、视网膜血管血栓	(588)
六、龋齿	(592)
七、牙周炎	(595)

上 篇

美容与抗衰

