



实用 美容美体 针灸术

李芳莉 吴 昊 主编
孙国杰 主审



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

实用 美容美体 针灸术

SHIYONGMEIRONGMEITIZHENJIUSHU

主 编 李芳莉

吴 昊

主 审 孙国杰

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容美体针灸术/李芳莉, 吴昊主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

ISBN 7-5381-3583-9

I. 实… II. ①李…②吴… III. ①美容-针灸疗法②健美-针灸疗法 IV. R246

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 088242 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第二印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 343 千字

印 张: 13.25

印 数: 1~4000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 24.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

主 审 孙国杰

副 主 审 王 正

主 编 李芳莉 吴 昊

副 主 编 郭爱群 乐才文

编写人员 (按姓氏笔画为序)

戈学凤 方卫东 冯雯雯 邹如政

李正凤 周爱荣 雷明生 詹德琦

序

针灸是我国古代劳动人民及医学家在长期与疾病做斗争中创造和发展起来的祖国宝贵的医学遗产，几千年来为人类健康做出了极大贡献。针灸作为一种非药物疗法，注重机体的机能调整和自然治愈能力，针灸美容可以调节脏腑功能，疏通经络，内外兼治，既强身健体又美容养颜，非常符合现代人“以人为本”的健康治疗理念。近年来，我国在发扬中医传统优势，开拓针灸治疗新领域方面取得了令世人瞩目的成就，新思路、新方法层出不穷，将针灸运用于美容更是热门话题。

本书不但总结了作者自己的临床实践经验，而且还参阅了近20年针灸美容领域的研究成果，具有科学性、先进性和实用性。总论中介绍了针灸美容的基本理论，论述了经络、脏腑、腧穴与美容的关系，并详述了针灸美容的特点、辨证和方法；各论采用西医辨病、中医辨证的方式，将每种损美性疾病及保健美容所涉及到的针灸方法做了详尽的介绍，因而本书具有较高的参考价值，对于医务人员尤其是在基层的医务工作者大有裨益。相信《实用美容美体针灸术》对于促进针灸疗法在美容领域的运用将起到积极的作用。

希望作者继续努力，不断学习，大胆创新，为继承和发扬祖国医学做出更大贡献。

中国针灸学会副会长兼秘书长 李维衡

2001.10.31

前 言

祖国医学博大精深，古老的针灸术在我国有数千年的历史，它具有完整的体系和丰富的临床经验。长期以来，以其神奇的疗效，为无数患者解除了病痛。随着医学的发展，针灸已应用到各科疾病的治疗当中。美容、美体是目前比较热门的话题之一，针灸美容、减肥有着很好的疗效，受到越来越多临床医生和广大患者的喜欢。然而，由于美容、美体开展时间不长，这方面资料多散见于各种医学杂志中，临床人员查阅起来非常不便，为此，我们组织这方面的专家编写了《实用美容美体针灸术》。

本书分总论和各论两部分。总论介绍了针灸美容美体的历史沿革、原理、方法以及常用腧穴。各论介绍了皮肤科、五官科等53种损美性疾病，对每种疾病的病因病机、临床表现、鉴别诊断、辨证治疗等方面进行了详细的介绍。还介绍了保健美容的针灸方法，包括驻颜抗衰、防皱去皱、生发固发、乌发润发、丰乳隆胸、增重健身、轻身减肥、聪耳明目以及香口除臭。全书内容实用，简明扼要，适用于各级医院针灸科、美容科、皮肤科以及能开展针灸的美容院的临床医生。

本书在编写过程中，得到许多专家学者的关心和支持，承蒙中国针灸学会副会长李维衡教授做序，湖北中医学院孙国杰教授主审，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，诸多不足在所难免，敬请读者指正。

编著者

2001年10月

目 录

上篇 总 论

第一章 针灸美容美体的原理与特点	3
第一节 针灸美容美体发展简史.....	3
第二节 针灸美容美体的原理	10
第三节 针灸美容美体的治法特点	11
第四节 针灸美容美体的作用特点	13
第二章 传统医学对损美性疾病的认识	15
第一节 病因	15
第二节 病机	19
第三节 辨证	23
第三章 针灸美容美体与经络和腧穴	30
第一节 经络	30
第二节 腧穴	35
第四章 针灸美容美体的常用方法	107
第一节 毫针法.....	107
第二节 灸法.....	119
第三节 拔罐法.....	122
第四节 皮肤针法.....	128
第五节 皮内针法.....	130
第六节 火针法.....	132
第七节 三棱针法.....	133
第八节 电针法.....	135

第九节 穴位注射法·····	136
第十节 头针法·····	138
第十一节 腕踝针法·····	144
第十二节 穴位埋线法·····	150
第十三节 穴位磁疗法·····	152
第十四节 激光穴位照射法·····	155
第十五节 耳针法·····	155
第五章 美容美体的现代医学基础·····	169
第一节 皮肤解剖和组织学·····	169
第二节 皮肤的生理功能·····	174
第三节 损美性皮肤病的病理学基础·····	179
第四节 损美性皮肤病的病因·····	181
第五节 眼的解剖和生理功能·····	184
第六节 外耳、外鼻的解剖·····	186

下篇 各 论

第一章 皮肤科损美性疾病·····	191
第一节 寻常性痤疮·····	191
第二节 酒渣鼻·····	197
第三节 斑秃·····	201
第四节 脂溢性脱发·····	206
第五节 青少年白发·····	210
第六节 腋臭·····	214
第七节 白癜风·····	217
第八节 黄褐斑·····	222
第九节 雀斑·····	226
第十节 黑变病·····	230
第十一节 细胞痣·····	234

第十二节	寻常鱼鳞病·····	236
第十三节	痂子·····	238
第十四节	冻疮·····	241
第十五节	多形红斑·····	245
第十六节	银屑病·····	249
第十七节	白色糠疹·····	254
第十八节	扁平苔藓·····	256
第十九节	瘙痒症·····	259
第二十节	痒疹·····	263
第二十一节	手癣和足癣·····	266
第二十二节	甲癣（甲真菌病）·····	270
第二十三节	疖与疖病·····	272
第二十四节	须疮·····	276
第二十五节	寻常疣·····	278
第二十六节	扁平疣·····	282
第二十七节	单纯疱疹·····	286
第二十八节	带状疱疹·····	290
第二十九节	传染性软疣·····	295
第三十节	荨麻疹·····	298
第三十一节	湿疹·····	304
第三十二节	神经性皮炎·····	308
第三十三节	脂溢性皮炎·····	313
第三十四节	化妆品皮炎·····	316
第三十五节	日光性皮炎·····	320
第三十六节	瘢痕疙瘩·····	324
第三十七节	丹毒·····	326
第三十八节	面部毛细血管扩张症·····	331

第二章 五官科损美性疾病	334
第一节 近视.....	334
第二节 斜视.....	338
第三节 上睑下垂.....	342
第四节 慢性卡他性结膜炎.....	345
第五节 麦粒肿.....	349
第六节 泪溢.....	351
第七节 外耳湿疹.....	354
第八节 耳聋.....	357
第九节 口周皮炎.....	360
第十节 慢性唇炎.....	362
第十一节 慢性喉炎.....	365
第三章 其他科损美性疾病	368
第一节 中风后遗症.....	368
第二节 面肌痉挛.....	372
第三节 落枕.....	375
第四节 周围性面神经麻痹.....	377
第四章 保健美容	381
第一节 驻颜抗衰.....	381
第二节 防皱去皱.....	386
第三节 生发固发.....	389
第四节 乌发润发.....	392
第五节 丰乳隆胸.....	395
第六节 增重健身.....	397
第七节 轻身减肥.....	400
第八节 聪耳.....	406
第九节 明目.....	409
第十节 香口除臭.....	411

上篇 总论

第一章

针灸美容美体的原理与特点

第一节 针灸美容美体发展简史

美的容颜和健美的体态是人类追求的目标。美容美体是人类进化的产物，是生产力发展、社会文明的标志。美容一词有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官的美化和修饰；广义的美容则包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化。广义美容是在健康基础上的美容，它是根据健康和审美双重标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体形姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果。

从大量古代遗物和古籍中可以知道，远古石器时代，我国古人已有爱美行为。距今5万多年前的北京周口店“山顶洞人”的遗物中就有许多妆饰品，如钻孔的磨得很光滑的白色小石珠、淡绿色小砾石，动物齿类、骨头、贝壳等物；新石器时代原始遗物中，妆饰品数量更多，其制作加工更显精致优美，有骨制发饰、腕饰、耳饰玉坠等。另外，很多出土的人头陶塑，都饰以虎纹类兽皮花纹。有文字记载最早美容行为是洗脸，其后较普遍的美容行为是面部敷粉。这种粉最初是用米研成的，色白，尔后又染红做成胭脂。随着社会生产力的发展，物质文明程度的提高，到春秋战国时期，出现了面脂、唇脂和发蜡。而此时人们不仅仅把美容看成一种容貌修饰的爱美本能，也把它当成一种礼仪上的要

求。由于人们对美容的要求越来越高，因此开始通过医学的手段达到美容的目的。

针灸是我国劳动人民及历代医学家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的一门医学，是祖国医学的一个重要分支。它起源久远而且传播甚广，不仅受到中国人民的普遍欢迎，而且早在1000年前已经传播到日本、朝鲜等周边国家。近百年来，更远播欧美各地，受到世界人民的广泛欢迎。

针灸美容美体是在中医基础理论的指导下，运用针刺、灸疗等方法刺激穴位，以疏通经络、调节气血、平衡阴阳，协调脏腑组织的功能及机体的内在因素，消除引起损美性疾病的病因，使机体恢复到正常的生理状态，同时强身健体，促进皮肤新陈代谢，从而达到延衰防皱、改善肤色、美化容颜、健美形体的一种治疗和保健方法。针灸美容是中医美容学的一个分支，是改革开放以后兴起的一门实用性学科。因其简便易行、经济实惠、作用持久、疗效确切、无毒副作用，而受到人们的青睐。

针灸美容美体可分为治疗和保健两大部分。治疗美容是运用针灸方法治疗人体损美性疾病，消除疾病所致容姿缺陷，达到维护人体形象美的目的。所谓损美性疾病，是指对人体外表有较大影响的疾病，如黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、上睑下垂、肥胖症等。保健美容则是通过针、灸等手段对经络穴位刺激，达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的，如对面部皱纹的舒展、消除和对眼周黑圈、浮肿的调理等。

在传统中医针灸学中，虽未将美容列为专篇进行论述，但就经络、气血、脏腑对于人体形神之美的作用和影响，以及应用针灸治疗损美性疾病的论述却随处可见。针灸美容的发展与中医学、针灸学的发展是密不可分的，同样经历了漫长的实践过程，其历史可以追溯至2000年前。

从文献记载、出土文物、社会发展规律等方面探索，远在文

字创造前古人已开始使用针灸治病。1963年,在内蒙古自治区多伦旗头道洼的新石器时代遗址出土了一根磨制的石针。《说文解字》记载:“砭,以石刺病也。”《山海经·东山经》:“高氏之山,其上多玉,其下多箴石。”郭璞注曰:“可以为砥(砭)针治痛肿者。”文史资料表明,此时人们已开始用砭石治疗头面部皮肤肿痛等疾患,这些正是针灸治疗损美性疾病的雏形。湖南长沙马王堆出土的形成于战国至秦的医药方技书,已有对面部黑斑、白斑、痤疮、疣、接触性皮炎、瘢痕疙瘩等疾病病因病机、诊断方法、治疗方法的论述,如《阴阳十一脉灸经》,这是我国现存最早记载经络学的书籍之一,在其中对于黥黑斑一病,就做了一定探讨和论述,认为该病发生与足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经有关,是这三条经脉的“是动病”,强调治疗该病应调此三经。而且在《五十二病方》中,已有用灸法治疗损美性疾病的记载,如“尤(疣),取敝蒲席若籍之弱(弱),绳之,即燔其末,以久(灸)尤(疣)末,热,即拔尤(疣)去之。”这些早期对损美性疾病病因病机的论述以及治疗,都为后期针灸美容奠定了基础。

成书于春秋战国时期、我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》,不仅奠定了中医药学的理论基础,也为针灸美容美体提供了理论依据。在生理上《黄帝内经》论述了人体毛发、胡须、颜面、皮肤以及形体与内在脏腑、经络、阴阳、气血、津液之间的关系。如《素问·六节脏象论》就提出“心者,其华在面;肺者,其华在毛;肾者,其华在发;……”说明人体内脏腑气血与外在形体皮毛肌肉是有机联系、不可分割的。另外,《黄帝内经》中还论述了五官、五色与内脏的关系。《灵枢·阴阳二十五人》则着重阐述了经络气血与美容的关系。《灵枢·本脏篇》则强调了卫气在美容中的重要性。这一切都说明了人体外在美不是孤立的,而是与脏腑、经络、气血等密切相关。病理方面,《黄帝内经》中

对于损美性疾病有较多论述，如《素问·生气通天论》云：“汗出见湿，乃生痱。……劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痱。”这里所述皴，即面部所生赤色瘰癧，生于面部曰粉刺，生于鼻准曰酒渣鼻，都是影响人体面部美观的皮肤疾患。

晋代医学美容有了进一步发展，黄浦谧所著《针灸甲乙经》是我国第一部针灸学专著，共记载腧穴 349 个，比《内经》多 186 个，并且定位更具体。收录腧穴主治病症 270 个，其中损美性病症 17 个。在针灸腧穴理论方面，该书补充了《内经》中未提到的心经五腧穴，以及具体的募穴、郄穴、交会穴等内容，为后世的针灸美容美体提供了理论依据。其中记载了许多针灸美容方面的内容，如针刺下廉泉治疗颜面不华症，针刺曲池穴治疗颜面干燥症等，指导了后世的针灸美容。

在唐朝，经济上的繁荣使人民生活水平提高，人们对美的强烈追求，促使医学家也热衷于美容的研究。唐代大医学家孙思邈为中医美容学的发展做出了巨大贡献。在孙氏之前，美容方法多秘而不传，为满足民众需要，使美容方能“家家悉解，人人自知”，孙氏在《备急千金要方》和《千金翼方》中专辟“面药”和“妇人面药”之篇，集中载刊美容秘方。此外，孙氏还介绍了针灸美容和保健的内容，全面地论述了针灸在治疗美容和保健美容两方面的作用，把养生保健同美容有机地结合起来，且身体力行养生长寿之道，以自己的实践提供了养生长寿驻颜的范例，堪称中医美容史上一代巨匠，对针灸美容的发展起了巨大的促进推动作用。唐代还有一位医家王焘，在其所著《外台秘要》中，全面介绍了灸法，并在该书中开辟了美容专篇，为推广灸法治病和灸法美容起到了积极作用。另外，隋唐时期，朝廷设立“太医署”，掌管医学教育，针灸成为其中一门专门学科，内设针博士、针助教、针师等职，足见当时对针灸的重视，这些对于针灸学和针灸美容的发展都起了决定性的作用。

宋代，一方面医学著述大大增多，另一方面，官方设立了“校正医书局”，系统地校印了一批宋以前的医书，促进了医学知识的推广和医疗水平的提高。宋代的《太平圣惠方》和《圣济总录》都是官方组织编著的医书。《太平圣惠方》载有大量美容方：40卷以美容方为主，列方187首；41卷为须发专方，共列美须发方120首；此外，在其他卷中还有治疗损美性疾病方440余首和各种补益驻颜方240首。该书不仅载方丰富，还在每门篇首写有病因病机概述，较唐代以前方书有方无论是一大进步。《圣济总录》亦载有大量美容方。该书对一些损美性疾病病因病机的论述比《太平圣惠方》更细致深入，并且处处强调美容内调内治的重要性。同时宋代对针灸美容也很重视，如北宋·王惟一编撰了《铜人腧穴针灸图经》，叙述了针灸、腧穴内容，强调经穴定位的规范化，并考订了经穴理论和作用，还设计铸造了我国最早的针灸模型——针灸铜人。窦材在《扁鹊心书》中记载了灸法保健美容的内容，如“人于无病，常灸关元、气海、命门、中脘……亦可得百余年寿矣”，以及养颜润面的窦材灸法。这些对于针灸美容的发展有一定的促进作用。

金元时期各流派学术争鸣丰富了中医学理论。刘完素的六气火化说；张元素的脏腑辨证说；李杲的脾胃论治；张从正的祛邪三法；朱丹溪的相火论、阳有余阴不足论，均对中医美容发展有促进作用，丰富了中医美容的理论和方法，而这些理论方法，至今仍被用于治疗某些损美性疾病。同时针灸美容的理论也有较大的发展，元·滑伯仁《十四经发挥》中，认为任督二脉虽属奇经，但有专穴，宜与十二经并论，总结为十四经，系统阐述经络循行路线和有关腧穴，扩大了经络辨证的范畴，从经络、气血方面强调了人体经络畅达，气血调和与外形美之间的重要联系。

在明代，外科专著比以往任何历史时期都更为丰富多彩，而且一个最突出的变化就是从痈疽疮疡向皮肤病方面发展，代表医