

实用 经络美容

七讲

傅杰英 编著

人民卫生出版社



凡刺之理，经脉为始。……
经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。

实用经络 美容七讲

傅杰英 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用经络美容七讲/傅杰英编著. —北京: 人民卫生出版社, 2004. 1

ISBN 7-117-05905-2

I. 实... II. 傅... III. 美容-穴位疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000574 号

实用经络美容七讲

编 著: 傅 杰 英

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75

字 数: 196 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05905-2/R · 5906

定 价: 16.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

笔者从 1995 年起就在中医院校从事中医美容教学，在长期的教学中，感到中医美容存在着两个最大的问题：一是缺乏系统的理论整理，一是缺乏切实可行的应用体系，许多中医美容书籍的编写往往是中医基础理论、中医皮肤病学、内科学、妇科学、针灸学的简单堆砌，各内容之间缺少有机的联系，也就是说根本没有形成真正意义上的中医美容学，这就使得中医美容既难登学术大雅之堂，又难以真正走向市场，被市场所接受，导致理论、教学与市场、临床脱节，叫好不叫座的局面。笔者经常思考怎样将中医美容形成一个有机的中医临床学科，既有系统的理论支持，又有系统的临床思维、技能，最终建立起一个真正意义上的临床二级学科。虽然个人力量、能力有限，但是如果每个从事中医美容教学和临床的人均应该向着这个方向努力，否则中医美容将被人当作另类，上不了档次。本书正是基于这一思路，并且结合自己的教学体会、临床经验编写而成的。

本书的中心内容包括了理论、方法、保健、治疗几方面，是较为系统化的经络美容。书名冠以《实用经络美容七讲》，一是因为内容偏重于实际应用，以及

可操作性强；二是本人研究方向主要是经络美容，故试图对经络美容进行理论及保健、治疗方面的系统整理；三是抛砖引玉，向着上述方向做初步努力。

本书内容分为七讲：第一讲 经络美容的基本知识；第二讲 经络与美容的关系；第三讲 腧穴定位与取穴原则；第四讲 美容经脉与腧穴；第五讲 经络美容常用方法；第六讲 保健经络美容；第七讲 治疗经络美容。第一、二、四讲是较为系统的理论阐述，尤其是从美容原理、美容应用、常用穴位几方面总结了十四正经与美容的关系。第三、五讲是经络美容常用的实际操作方法，包括针刺、艾灸、拔罐、按摩、刮痧等。第六讲保健经络美容的重点内容是保健经络美容按摩系统以及体质辨证保健美容，具有较强的实用性和可读性，退则利于己，进则惠及人。第七讲治疗经络美容，对损美性疾病的经络治疗、药物治疗、饮食起居几方面进行了系统的总结。

本书适用于中医美容专业的学生、针灸及医学美容临床医生，以及对中医美容、经络美容有兴趣者以及出国定居欲求一技之长者。

在本书即将出版之际，本人怀着感激的心情谨向广州中医药大学针推学院的领导、同事致以深深的谢意，感谢他们给了我宽松的工作环境，深深的同志之爱，让我能够心无旁骛地教学、临床、写书并思考问题。

广州中医药大学针灸推拿学院中医美容教研室

傅杰英

2002年12月20日于广州

目 录

实 用 经 络 美 容 七 讲

第一讲 经络美容的基本知识	1
一、形与神的概念	3
二、五脏与美容	4
三、六腑与美容	8
四、情志与美容	9
五、六淫与美容	10
六、饮食与美容	12
七、劳逸与美容	13
八、美容辨证	14
九、经络的概念	17
第二讲 经络与美容的关系	25
一、形神与经络	27
二、气血与经络	27
三、头面与经络	28
四、皮肤与皮部	28
第三讲 腧穴定位与取穴原则	31
一、腧穴定位	33
二、取穴原则	36
第四讲 美容经脉与腧穴	43

一、手太阴肺经	45
二、手阳明大肠经	47
三、足阳明胃经	51
四、足太阴脾经	58
五、手少阴心经	62
六、手太阳小肠经	65
七、足太阳膀胱经	67
八、足少阴肾经	76
九、手厥阴心包经	80
十、手少阳三焦经	82
十一、足少阳胆经	85
十二、足厥阴肝经	90
十三、督脉	93
十四、任脉	97
十五、经外奇穴	102
十六、耳穴	108

第五讲 经络美容常用方法

一、针灸	117
二、推拿	128
三、刮痧	134
四、穴位敷贴	139

第六讲 保健经络美容

一、保健经络美容按摩系统	145
二、保健经络美容梅花针	170
三、保健经络美容基础刮痧	171
四、保健经络美容基础艾灸	173
五、保健经络美容基础穴位敷贴	173

六、保健经络美容基础拔罐	175
七、体质保健经络美容	175
第七讲 治疗经络美容	193
脂溢性脱发	196
附：营养性脱发	200
黑眼圈	202
黄褐斑	207
皮脂溢出	212
脂溢性皮炎	215
痤疮	220
扁平疣	225
化妆品皮炎	228
口臭	232
面瘫	236
亚健康状态	238
失眠	244
郁证	252
便秘	260
单纯性肥胖	268
月经不调	282
闭经	293
带下病	299

第一讲

经络美容的 基本知识

一、形与神的概念

形与神在中医学中是一个非常重要的概念，用于表述脏腑生理与精神情志、形态结构与功能活动之间种种相互依存、影响的辨证关系，对于认识人体、分析疾病、指导治疗具有重要意义。

我们把形神的概念引入中医美容：形就是形体容貌，包括骨骼、肌肉、皮肤、毛发、眼睛、口唇、爪甲、肤色。神就是情绪背景、精神情志、性格特征、言谈举止。形美与神美是美容缺一不可的。不论形神的相互影响，还是各自出现美容问题，根本原因都是内在脏腑气血功能的失调，所谓的“有诸内必形诸外”，从中医角度讲，许多美容问题不过是脏腑气血功能失调的外在反映。美容虽然是外在的，问题的解决则必从内在入手。

五脏指心、肝、脾、肺、肾，是人体生命活动的中心，产生气血，营养全身组织器官。六腑指胆、胃、小肠、大肠、三焦、膀胱，是人体物质代谢的主要通道，排泄糟粕、尿液。营养充分又代谢畅通是健康的基本要求，也是形神有生机的基础。五脏通过经络系统与五窍、五体、五华、六腑、情志相互联系通应，形成一个整体，称为五脏系统（表1）。五脏系统还受到环境和气候的深刻影响，在不同的环境、季节中，五脏功能都会有相应的变化，呈现出不同的特点，这就是所谓的“一方水土养一方人”，“天人合一”，这些在美容过程中也必须考虑到。

表1 人体五脏系统整体关系表

	心	肝	脾	肺	肾
五窍	舌	目	口	鼻	耳
五体	脉	筋	肉	皮	骨
五华	面	爪	唇	毛	发
五腑	小肠	胆	胃	大肠	膀胱
季节	夏	春	长夏	秋	冬
情志	喜	怒	思	悲忧	惊恐
功能	主血脉;主神	主疏泄条达	主受纳;运化	主气呼吸	主生殖

二、五脏与美容

(一) 心 脏

1. 心主血脉, 其华在面 主要功能是鼓动血脉, 促进循环, 而面部血脉丰富又相对表浅。因此, 良好的心脏功能会赋予我们红润光泽的面色。但是, 由于心主血脉功能低下而带来的面色灰白无华, 必然会伴有心悸、心胸憋闷、水肿、动则气喘等严重的症状, 这根本就不是美容问题。在美容过程中常见的面色萎黄、皯白、晦暗、无光泽、缺乏血色, 往往和其他四脏有关。还有一些面色差异, 如偏黄、偏黑等是由于个体或地区、种族差异所带来的, 并非疾病使然。关键是光泽, 这是皮肤血液循环良好, 代谢旺盛的表现。通过加强体育锻炼, 增强心脏功能, 从而使面色红润光泽, 这是根本性的美容。

2. 心主神 神有广义之神和狭义之神。广义之神泛指机体的新陈代谢、生命特征、活体的外在表现。狭义之神指精神、情志、思维、情绪。两者都是美容的大背景，尤其狭义之神，在美容过程中具有实际指导意义。

心神活动需要充分的营养，又宜静，不耐扰动。心主神的功能通过精神情绪、睡眠影响美容。

心血虚，心神失养：可见面色不华，心悸，失眠多梦易醒，神思恍惚，记忆力下降等。

心血热，心神被扰：心烦不安，心绪难静，失眠。

在精神情绪不佳、睡眠失调基础上可以诱发一系列常见的美容问题，比如皮肤容貌憔悴、黑眼圈、眼袋、脱发等。因此，中医美容非常注重养心调神。调整睡眠可以说是中医美容的基本功。

(二) 脾 脏

脾主运化。运化就是指食物、水液在体内消化、吸收、输布的过程。食物与水液的代谢过程有所不同，对美容也有不同的影响。

1. 运化食物 脾脏运化食物，产生气血，是后天之本，关系到人的基础营养，是形神美容的物质基础，和人的整体美容关系密切。

脾主肌肉、四肢，其华在唇。气血充养肌肉、四肢、口唇。因此和体形肥瘦、口唇丰萎枯泽相关。

脾气健运的人多表现为：形体丰满，肌肉结实，皮肤弹性良好，口唇丰盈红润，面色光泽，精力充沛，大便通畅。

脾虚气血不足，可表现为：形神失养，瘦削，肌肉松软无力，四肢无力，皮肤弹性差，易出现大的皱纹，面色无华，口唇枯萎，心悸失眠多梦等。尤其应该关注到脾脏气血输布的主要形式是升清，即先将气血输布到上焦心肺、头面五官。调整脾脏，美化形神是中医美容重要特色。因此脾脏与美容的关系极为密切。

2. 运化水液 也叫运化水湿。水湿在体内代谢进出畅通与脾的运化密切相关。脾虚常导致水湿停滞，内生痰浊，所谓“脾为生痰之源”。皮毛、肌肉均需要充分的水液滋润，但是又不能痰浊停留。

痰湿内盛常见：皮肤粗糙，毛孔粗大，易发囊肿型痤疮，脱发，形体肥胖或容易发胖，体态臃肿，神昏嗜睡等。如果痰湿与热相合，会出现口臭体臭、皮肤油腻、痤疮。凡此种种最妨碍神清气爽的美容要求。

（三）肝 脏

1. 肝主疏泄 疏泄条达是指全身脏腑气机升降出入畅顺，尤其脾胃消化吸收畅顺；也指七情适度，情绪平和。两方面直接受肝脏功能的调节。因此，肝一疏泄脾胃，二疏泄情志。肝失疏泄则肝气郁结，进而使脾胃失健运，或气血不足或内生痰湿。有许多美容问题从辨证来看，是脾气不足，但细究深问常常发现肝气郁结才是根本原因。肝气郁结多由七情不和，压抑抑郁引起，可见心理疏导沟通在美容中是多么重要。另一方面，肝气郁结又进一步加重七情不和，更加抑郁、压抑或急躁易怒，呈现不良的情绪背景，直

接影响美容。

2. 肝主藏血 肝藏血指肝对血脉运行以及血液在人体内的合理调配使用起着主要作用。藏血与疏泄，一收一放，对于血脉的畅达以及人体在不同功能状态下血液的调配都有极为重要的作用。我们在睡觉、吃饭、运动、思考、月经来潮时，不同的器官都需要血液的营养，全靠肝脏的调配。因此，肝气郁结多伴随气滞血瘀，常引起月经不调，女性如果长期月经不调，其体内非瘀即虚或热，常可见到：形体曲线缺乏美感，发胖或消瘦，皮肤干枯无光泽或黄褐斑或痤疮经久不愈，毛发不茂密，情绪急躁不稳定，黑眼圈等等。血瘀、血虚、血热最容易引发女性美容问题，对女性美容产生深层次的影响。

肝藏魂，开窍于目，其华在爪。肝血濡养魂魄、眼神视力和爪甲。因此，睡眠良好，视物清晰，目光有神，爪甲红润而厚薄适度是肝血充足的表现。如果肝血不足，魂魄、眼睛爪甲失养，会出现失眠多梦，近视，目光无神，面色萎黄，爪甲薄脆无光泽。

(四) 肺 脏

肺主宣发，其华在皮毛。五脏中肺位居最高，可将来自脾胃的气血营养物质宣发布散到皮毛。使皮毛得到濡养，可使皮肤维持正常的功能，保持充足的水分，呈现良好的外观。肺气虚者可见皮肤皴白、干燥缺水，容易过敏，反复感染；肺阴虚者可见皮肤、口鼻干燥，易生小皱纹，大便干结；肺热壅盛者，易生痤疮。

(五) 肾 脏

肾主藏精，主骨，其华在发。肾精化生骨髓，充养骨骼；肾精化生血液，血液濡养头发。因此，茂盛润泽的毛发，挺拔强健的骨骼往往说明肾精充足，先天禀赋好。

肾脏虚衰是人体生理性衰老的根本。一般来讲，肾亏的人，不论阴精亏损还是阳气不足都很容易容貌早衰，表现为面容憔悴，皮肤干燥晦暗，易生黑眼圈或老年斑、黄褐斑，毛发稀疏脱落，弯腰驼背。

肾主水，心主火。水火既济，心肾相交是正常睡眠的重要条件。心肾不交，虚火上炎是失眠的常见原因。

三、六腑与美容

六腑就是：胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。

具有表里关系的脏腑是：胆与肝相表里、胃与脾相表里，大肠与肺相表里，小肠与心相表里，膀胱与肾相表里，三焦与心包相表里。相表里的脏腑一是功能上相互配合，二是经络相连。

与美容关系密切的六腑是：胆、胃、大肠。

(一) 胆

胆藏胆汁，与肝的疏泄相配合帮助脾胃运化，尤其是肥甘厚味的消化，调节人的情绪。

肝胆气机郁结，胆汁郁滞常见：痰湿内盛，肥胖，面部郁胀，口苦口臭，大便不调，急躁或抑郁。

(二) 胃

胃主受纳、腐熟水谷，是脾运化的前提，脾胃共同完成饮食消化吸收。

常见的美容问题有：胃热引起食欲亢进，消瘦或肥胖，口臭、皮肤油腻、痤疮、便秘；胃气虚可见食欲不振，面色不华，形体瘦削，肌肉松软。胃阴虚可见形体瘦削，口臭便秘，心烦失眠，皮肤干燥；脾胃积滞，消化不良常影响睡眠，所谓的“胃不和则卧不安”。

(三) 大 肠

大肠在肺脏呼吸肃降功能的协助下完成粪便糟粕的排泄。大便排泄不畅通，一方面影响肺气的宣发，使皮肤粗糙，加重或促发皮肤病；一方面常引起失眠多梦或体臭口臭等。通畅大便法是美容的重要思路。

四、情志与美容

精神情志活动与五脏的功能状态及其化生的营养物质密切相关，相互影响。从美容角度讲，精神状态、外在神采的变化提示内在五脏气血功能失调。尤其当脏腑气血处于较明显的寒（功能低下、代谢不畅、缺乏温煦）、热（功能亢进、代谢旺盛）、虚（功能低下、营养不足、正气虚弱）、实（功能不畅，代谢物质停滞）状态时，神不是亢奋，躁动不安，难于内收内藏，就是低沉倦怠，目无光彩，缺乏生机。神的这些变化，不仅反过来伤及内脏，对“形”产生不