

# 【针灸美容】



主编

王富春 景宽

第2版

通过针灸的各种方法，刺激经络、腧穴而达到调动机体内在因素，调整各脏腑组织的功能，促进气血运行，抵御外邪入侵而延缓衰老的一种美容方法。与其他美容法不同的是，它不仅能美化皮肤，而且能调节内脏功能，从根本上解决皮肤老化的问题。



人民军

# 针 灸 美 容

ZHENJIU MEIRONG

第 2 版

主 编 王富春 景 宽  
副主编 刘 春 李曼丽 李慧璟  
编 者 (以姓氏笔画为序)  
金 香 项 鑫 洪嘉婧  
徐小茹 蒋海琳 智沐君



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

针灸美容 / 王富春, 景宽主编. — 2 版. — 北京: 人民军医出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5091-7550-7

I. ①针… II. ①王…②景… III. ①美容—针灸疗法 IV. ①R246.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134906 号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 陈 鹏 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16.75 字数: 320 千字

版、印次: 2014 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4000

定价: 39.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

全书分上、中、下三篇。上篇为针灸美容基础，从中医学角度出发，论述针灸美容方法，并阐述其机制。中篇为针灸美容方法，由于针灸美容具有保健和治疗的双重作用，故在介绍此篇时两者兼顾，主要讲述其操作方法和治疗时的注意事项，在针灸美容常用腧穴一章中，主要介绍其定位取法、功效及针灸操作，尽量做到文图并茂，内容详尽，使学者易于掌握。下篇则主要介绍常见影响美容的常见病证的针灸治疗，在辨证论治的原则指导下，结合腧穴、经络的功能和特点，进行配穴处方、选择治疗方法，做到有方有法、灵活多样，并尽可能地多介绍些临床经验、疗效和验案，以供读者参考。

## 序

针灸美容是通过针灸的各种方法，刺激经络、腧穴而达到调动机体内在因素，调整各脏腑组织的功能，促进气血运行，抵御外邪入侵而延缓衰老的一种美容方法。与其他美容方法不同的是，它不仅能美化皮肤，而且能调节内脏功能，从根本上解决皮肤老化的问题。

在我国古代针灸美容的记载很多，如王执中的《针灸资生经》曾记载：“旧传有人年老而颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也。”《旧唐书》的养生术也有“吾初无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳，故柳公度年八十余，步履轻便。”这些都属于灸法保健美容的记载。在唐代孙思邈的《备急千金要方》也有用针刺太冲、行间穴治疗面黑的方法。总之，古代文献浩如烟海，关于针灸美容的记载和方法还有很多，这些内容无疑为针灸美容的研究提供了丰富而宝贵的资料。

现代的美容师们已不满足于现有的美容手段，为了寻找安全、无不良反应的美容方法，探索更方便、有效的美容途径，近几年已分别从古典医籍中发掘和在临床实践中摸索出了一些美容方法，使针灸技术在美容方面得到了较大发展。美国、英国、法国、意大利、日本等国的一些大城市，目前已建立起一些针灸美容所，我国的一些大城市也有许多针灸美容门诊，这对针灸美容事业的发展将起到推动作用。

现代研究认为，针灸能促进面部血液循环，加强表皮细胞的新陈代谢，使皮肤更加润泽。针灸还具有双向调节作用，既能避免皮脂分泌过多所致的皮肤油腻，又能防止皮脂分泌过少造成的皮肤干燥。针灸还能增强皮肤弹性，消除皱纹，消除斑、疮、疣、癣等。针灸之所以对美容有效，全在疏通经络、调整脏腑气血功能，达到持久稳定的阴阳平衡。针灸美容是很有发展前途的美容方法之一。

有鉴于此，长春中医学院的王富春、景宽等同志，悉心研究，博采古今，编写成《针灸美容》一书，为针灸学的发展开辟了新领域，增添了新内容。不仅向人们展示了美容的新知识和新方法，同时也为针灸美容的进一步研究提供了丰富的宝贵资料。故乐为之作序。

王本显

1991年1月于北京

## 再版前言

20多年前，我们编写出版了《针灸美容》一书，可以说是一种尝试，出版后曾收到诸多读者的来函，索要书籍和咨询，使我们看到了针灸美容的前景，同时更坚定我们的研究方向。20年间，我们也一直未间断的在针灸美容方面加以深入的研究和探索，积累了一定的经验。为满足针灸同道及广大读者的要求，进一步推动针灸美容事业的发展，在《针灸美容》一书基础上，我们结合近20年来针灸美容的研究成果，加以重新编纂，同时为了掌握操作，适当的配以插图。

该书分为上、中、下三篇。

上篇为针灸美容基础知识，概述了古今针灸美容的发展，着重介绍了针灸美容的中医理论基础。

中篇为针灸美容技法，其中腧穴部分，按人体的部位分类，介绍了近100个常用美容腧穴，并且作者首次将这些腧穴从美容的角度提出了腧穴的“美容功效”。操作技法方面介绍了13种常用的针灸美容方法。

下篇为针灸美容病症，按头面、五官、须发等分部介绍，纲目清晰。每一病证均按病因病机、辨证、验案、疗效加以介绍，验案、疗效部分，查阅了国内外几十年来针灸美容的应用概况，对临床具有较高的参考价值。

针灸美容具有相当的优越性和实用性，整理、开发针灸美容用于临床，具有一定的现实意义。随着人们生活水准的提高和对针灸美容的认识，要求针灸美容者越来越多，目前已有实践证明针灸美容正受到青睐。同时，我们相信针灸美容必将成为未来美容的发展方向，成为一颗璀璨的明珠，闪烁于医学之林。

相信本书的出版，定会对各层次的针灸专业人员及针灸爱好者有所裨益，同时对针灸美容事业的发展起到促进作用。

编者

2013年11月

# 前言

针灸美容是中医学宝库中一颗璀璨明珠，数千年来，我国医学家和劳动人民在长期的医疗实践和生活实践中，对延缓人体面容衰老、美化容貌、延年驻颜等方面做出了重大贡献。

随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，人们爱美、求美之心与日俱增，针灸美容以其安全可靠、疗效持久、适应面广而备受人们的青睐。目前，在国内的许多大中城市以及国外的许多国家和地区都建有针灸美容院、针灸美容门诊等，这对人类的保健事业、对针灸美容事业的发展无疑起到了推动作用。

然而时至今日，尚未见一部针灸美容方面的专著问世，广大针灸工作者和爱好者，也迫切需要和了解针灸美容的内容、方法和机制。有鉴于此，我们悉心研究、旁征博引，结合个人临床实践经验，汇集古今针灸美容资料编写此书，旨在为针灸美容事业发展贡献微薄之力。

本书共分三篇。上篇为针灸美容基础，从中医学角度出发，论述针灸美容方法及其机制。中篇为针灸美容方法，由于针灸美容具有保健和治疗的双重作用，故在介绍此篇时两者兼顾，主要讲述其方法、操作和治疗时须注意的事项，在针灸美容常用腧穴一章中，也主要介绍腧穴定位取法、功效及针灸操作，尽量做到图文并茂，内容详尽，使学者易于掌握。下篇则主要介绍常见美容疾病的针灸治疗，在辨证论治的原则指导下，结合腧穴、经络的功能和特点，进行配穴处方、选择方法，做到有方有法、灵活多样，并尽可能地多介绍些临床经验、疗效和验案，以供读者参考。

本书在编写过程中，承蒙《中国针灸》杂志主编王本显同志、《针灸学报》杂志主编李复峰同志的大力支持。在此谨致以衷心地感谢。

编 者

1991年2月于长春

# 目 录

## 上篇 针灸美容基础知识

|                |    |
|----------------|----|
| 第1章 针灸美容发展概况   | 2  |
| 第2章 中医学对美容的认识  | 5  |
| 一、体健与美容        | 5  |
| 二、五脏与美容        | 6  |
| (一) 心与美容       | 6  |
| (二) 肺与美容       | 6  |
| (三) 脾与美容       | 7  |
| (四) 肝与美容       | 8  |
| (五) 肾与美容       | 8  |
| 三、经络与美容        | 9  |
| 四、六淫与美容        | 12 |
| (一) 风          | 13 |
| (二) 寒          | 13 |
| (三) 暑          | 14 |
| (四) 湿          | 14 |
| (五) 燥          | 15 |
| (六) 火          | 15 |
| 五、七情与美容        | 16 |
| 六、气血津液与美容      | 17 |
| 七、饮食与美容        | 19 |
| 第3章 针灸美容的特点与原则 | 21 |
| 一、针灸美容的特点      | 21 |
| (一) 操作方便, 安全可靠 | 21 |
| (二) 注重整体, 美容持久 | 22 |
| (三) 多种作用, 适应广泛 | 22 |
| 二、针灸美容的一般原则    | 23 |





|                 |    |
|-----------------|----|
| (一) 局部与整体 ..... | 23 |
| (二) 补虚与泻实 ..... | 24 |

## 中篇 针灸美容常用腧穴及方法

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第4章 针灸美容常用腧穴 .....    | 26 |
| 一、头颈部腧穴 .....         | 26 |
| 二、胸腹部腧穴 .....         | 31 |
| 三、腰背部腧穴 .....         | 33 |
| 四、上肢部腧穴 .....         | 37 |
| 五、下肢部腧穴 .....         | 43 |
| 第5章 针灸美容常用方法 .....    | 49 |
| 一、毫针法 .....           | 49 |
| (一) 毫针的材质、结构及规格 ..... | 49 |
| (二) 针刺时患者的体位 .....    | 50 |
| (三) 针刺中的消毒 .....      | 52 |
| (四) 针刺的角度与深浅 .....    | 53 |
| (五) 进针方法 .....        | 55 |
| (六) 针刺的补泻方法 .....     | 56 |
| (七) 留针 .....          | 57 |
| (八) 出针 .....          | 58 |
| (九) 得气与针感 .....       | 58 |
| (十) 针刺美容注意事项 .....    | 59 |
| 二、灸法 .....            | 60 |
| (一) 艾灸法 .....         | 60 |
| (二) 非艾灸法 .....        | 70 |
| (三) 灸法注意事项 .....      | 72 |
| 三、耳针疗法 .....          | 72 |
| (一) 耳的表面解剖简介 .....    | 73 |
| (二) 常用耳穴的定位与主治 .....  | 74 |
| (三) 耳穴治疗应用 .....      | 78 |
| 四、电针法 .....           | 80 |





|                         |    |
|-------------------------|----|
| (一) 电针器的选择 .....        | 80 |
| (二) 操作方法 .....          | 81 |
| (三) 选穴原则及适应证、注意事项 ..... | 81 |
| 五、梅花针法 .....            | 82 |
| (一) 梅花针的形状及规格 .....     | 82 |
| (二) 操作方法 .....          | 84 |
| (三) 注意事项 .....          | 85 |
| 六、刺络法 .....             | 85 |
| (一) 针具 .....            | 85 |
| (二) 操作方法 .....          | 86 |
| (三) 适应病症 .....          | 87 |
| (四) 禁忌与注意事项 .....       | 87 |
| 七、火针法 .....             | 88 |
| (一) 针具 .....            | 88 |
| (二) 操作方法 .....          | 88 |
| (三) 适应证 .....           | 89 |
| (四) 注意事项 .....          | 89 |
| 八、穴位注射法 .....           | 89 |
| (一) 穴位注射应用范围与禁忌 .....   | 90 |
| (二) 注射方法 .....          | 90 |
| (三) 注射部位及取穴原则 .....     | 90 |
| (四) 穴位注射常用药物及其用量 .....  | 91 |
| (五) 穴位注射的注意事项 .....     | 91 |
| 九、皮内针及埋针 .....          | 92 |
| (一) 皮内针及埋针的应用 .....     | 92 |
| (二) 皮内针及埋针的注意事项 .....   | 93 |
| 十、穴位贴敷法 .....           | 93 |
| (一) 穴位贴敷疗法的用药特点 .....   | 93 |
| (二) 穴位贴敷疗法药物剂型 .....    | 93 |
| (三) 注意事项 .....          | 94 |
| 十一、穴位磁疗法 .....          | 94 |
| (一) 磁疗器具 .....          | 95 |





|                      |     |
|----------------------|-----|
| (二) 常用的几种磁疗方法 .....  | 95  |
| 十二、拔罐疗法 .....        | 96  |
| (一) 杯罐的种类 .....      | 96  |
| (二) 拔罐的方法 .....      | 97  |
| (三) 起罐法 .....        | 98  |
| (四) 注意事项 .....       | 99  |
| 十三、穴位激光疗法 .....      | 99  |
| (一) 穴位激光疗法的适应证 ..... | 100 |
| (二) 常用的几种激光医疗机 ..... | 100 |
| (三) 激光美容疗法注意事项 ..... | 101 |

## 下篇 针灸美容常见病证

|                |     |
|----------------|-----|
| 第6章 须发病证 ..... | 104 |
| 一、斑秃 .....     | 104 |
| 二、发际疮 .....    | 110 |
| 三、白秃疮 .....    | 114 |
| 第7章 五官病证 ..... | 116 |
| 一、斜视 .....     | 116 |
| 二、眼睑下垂 .....   | 123 |
| 三、红眼病 .....    | 127 |
| 四、麦粒肿 .....    | 132 |
| 五、突眼病 .....    | 137 |
| 六、酒糟鼻 .....    | 141 |
| 七、口舌疮 .....    | 143 |
| 第8章 颜面病证 ..... | 147 |
| 一、雀斑 .....     | 147 |
| 二、黑痣 .....     | 149 |
| 三、颜面疔疮 .....   | 151 |
| 四、颜面疔肿 .....   | 154 |
| 五、血管瘤 .....    | 157 |
| 六、面瘫 .....     | 160 |



|                 |            |
|-----------------|------------|
| 七、疣             | 169        |
| 八、白癜风           | 174        |
| 九、痤疮            | 179        |
| 十、面肌痉挛          | 187        |
| 附录 针灸除皱         | 194        |
| <b>第9章 形体病证</b> | <b>198</b> |
| 一、肥胖症           | 198        |
| (一) 整体瘦身        | 198        |
| (二) 瘦腹          | 207        |
| (三) 瘦面          | 211        |
| (四) 瘦腿          | 214        |
| (五) 瘦臀          | 216        |
| 二、半身不遂          | 217        |
| (一) 上肢偏瘫        | 218        |
| (二) 下肢偏瘫        | 221        |
| 三、牛皮癣           | 225        |
| 四、瘰癧            | 229        |
| 五、瘦瘤            | 235        |
| 六、冻疮            | 240        |
| 七、白疣            | 243        |
| 八、鹅掌风           | 247        |
| 九、手皲裂           | 250        |
| 十、点头风           | 252        |





上

篇

# 针灸美容基础知识



第1章 针灸美容发展概况



第2章 中医学对美容的认识



第3章 针灸美容的特点与原则

# 第1章 针灸美容发展概况

针灸美容源远流长，它是中医学的重要组成部分，是我国劳动人民在长期医疗实践中的经验总结，是我国民族文化的优秀遗产之一。

针灸美容的形成和发展经历了一个漫长岁月。早在春秋战国时期的《黄帝内经》就首先提出了经络与面容的关系。如《灵枢·邪气脏腑病形篇》中：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆在上于面，而走空窍，其气之津液，皆上熏于面”。言明经脉均循行于面，其气血津液又荣养、滋润于面，使面能荣润、细腻、富有光泽。反之，经脉衰竭，气血津液不能滋养于面，则表现面枯焦竭之象。如《素问·上古天真论》有：“女子，五七阳明脉衰，面始焦；六七，三阳衰于上，面皆焦”“丈夫六八阳气衰竭于上，面焦。”在《灵枢·始终篇》中也有：“少阴终则面黑；太阳终者……上下不通，则面黑”的记载，均说明了阴阳之脉与面容美的关系。在《灵枢·二十五人篇》中，对经络与须发美、形体美的关系，论述得更加详尽具体：“足阳明之上，血气盛，则髭美长；血少气多则髭短。故气少血多则髭少，血气皆少则无髭，两吻多画。足阳明之下，血气盛则下毛美长至胸；血多气少，则下毛美短齐脐。足少阳之上，血气盛则通髭美长；血多气少，则通髭美短；血少气多则少须；血气皆少则无须。足少阳之下，血气盛则胫毛美长，外踝肥；血多气少，则胫毛美短，外踝皮坚而厚；血少气多则胫毛少，外踝皮薄而软；血气皆少则无毛，外踝瘦无肉。足太阳之上，血气盛则美眉，眉有毫毛；血多气少则恶眉，面多少理；血少气多则面多肉；血气和则美色”。这是足三阳经与美容关系的论述。其后文还有“手阳明之上，血气盛则髭美；血少气多则髭恶；血气皆少则无髭。手阳明之下，血气盛则腋下毛美，手鱼肉以温；血气皆少则手瘦以寒。手少阳之上，血气盛则眉美以长，耳色美；血气皆少，则耳焦恶色。手太阳之上，血气盛则有多须，面多肉以平；血气皆少，则面瘦恶色”。以上论述了阳经经脉与美容的关系，说明髭、须、髭等，以及形体美容与经脉气血盛衰有关。在《身经通考》中发、髭、须等已有解释：“发，发也，血脉所发也；毛，貌也，在表别形貌也；髭，姿也，姿容美也；须，秀也，苗成而秀，人成而须也；髭，随口动摇，冉冉然也；睫，接也。凡物色于眼眶相接也”。在《灵枢·五音五味篇》中还有“美眉者，太阳多血；通



髭极须者，少阳多血；美须者；阳明多血”的记载。至《难经》时代，又补充了阴经经脉与美容关系的记载，如《难经·二十四难》中曰：“足太阴气绝，则脉不荣其口唇……脉不营，则肌肉不滑泽。手太阴气绝，即皮毛焦，皮肉伤，则皮枯毛折。手少阴气绝，则脉不通，脉不通，则血不流，血不流，则色泽去，故面色黑如黧。足少阴气绝，则骨枯……齿长而枯，发无润泽。”因此，《黄帝内经》《难经》中有关经络美容的著述，奠定了针灸美容的理论基础，一直指导着以后的美容实践。

至晋代·皇甫谧的《针灸甲乙经》首先应用针刺方法治疗与美容有关疾病。“振寒热颈肿，……虚则生疣小者痂疥，支正主之”“面肿目痛，刺陷谷出血立已”“肿唇痛，颧髎主之”及应用下廉穴治疗颜面无华、曲池穴治疗颜面干燥等奠定了针灸美容的实践基础。

唐代以后，由于政治的稳定，经济的繁荣，爱美之风颇为盛行，针灸美容日趋发展。由于在当时药物美容出现了许多不良反应，所以针灸美容备受青睐。如唐·孙思邈的《备急千金要方》和王焘的《外台秘要》等书，均设专篇收录了美容方法。《备急千金要方》曰：“面苍黑，取行间；面尘黑，取太冲”“面赤热，取肾俞”“面赤肿，取上星”等。该书不仅记载了针刺美容法，而且也记载了与经络美容关系密切的按摩、导引等美容法，为针灸美容的发展起到了承先启后的作用。

宋代以后，尤注重保健美容灸法。如窦材在《扁鹊心书》中指出：“人于无病，常灸关元、气海、命门、中脘……亦可保百余年寿矣。”该书在“住世之法”一节中也记载有：“余五十时，常灸关元五百壮……渐至身体轻健，羡进饮食”。宋代·王惟一的《针灸资生经》中也有此方面的记载：“旧传有人年老而颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也。”《旧唐书》中也曾记载柳公度年80余，仍步履轻便，鹤颜如童，究其由“乃气海常温耳”。由此看来，灸法在保健美容方面占有极其重要的地位。《圣济总录》中对灸法美容也有记述：“治癰灸法，灸病处影上三壮灸之”“疣目，著艾炷疣目上，灸之，三壮即除”。

元代·滑伯仁的《十四经发挥》，首先提出了奇经与美容的关系，补充了《黄帝内经》《难经》之不足。如：“任脉者，与其冲脉皆起于胞中……血独盛，则渗灌皮肤。生毫毛……冲任之交脉，不荣其口唇，故髭须不生”。

明代之后，针灸美容日趋发展，甚为盛行。这一时期也是针灸学的全盛阶段，其间针灸学家层出不穷，有关针灸美容方面的论述颇为丰富。如陈实功的《外科正宗》曰：“茧唇，乃阳明胃经证也，…初起，及已成无内证者，及麻子大艾炷灸三壮，蟾酥饼膏，盖日久渐消。”《古今医统》中也记载：“陷谷面肿目壅肿，刺出



血立愈”“少阴络治面黑，齿长垢”《医学纲目》对皮肤美容也记载：“皮肤索泽，取足少阳。经云：足少阳之脉，是动则病，体无膏泽，视盛虚热寒，陷下取之也。”《普济本事方》中也有治面生赘瘤方：“用艾丸灸10壮，即用醋磨硫黄，涂纸上，剪如螺蛳掩子大，贴所灸处，更用膏药重贴。二日一换，候痒挤出脓，如绿豆粉即愈。”在《养性书》中也有热摩手心劳宫穴，使“面上自然光泽”的记载。明·李梴的《医学入门》在继承《黄帝内经》《难经》关于经络美容的基础上，又提出了督脉与美容的关系：“须发颜面，皆督所脉络，阳精盛注于外，则须发荣盛，面体光润。”明·王肯堂在《证治准绳》中，对冲任之脉与美容的关系进一步补充道：“冲任之脉，为十二经之海，谓之血海，其别络上唇口，若血盛则荣于头发，故须发美。若血气衰弱，经脉心弱，不能荣润，故须发脱落。”除此之外，明代医学家对穴位贴敷药物治疗美容疾病的方法则更多，如贴阿是穴治面部癍痕、雀斑、酒糟鼻、白癫风、黑痣、狐臭、粉刺、疣目等，散见于各类医书中。清代《续名医类案》中记载：“一人臂上生一瘤，渐大如龙眼，其人用艾炷于瘤上灸七壮，竟而渐消。”清·吴亦鼎《神灸经论》也记载了灸治癍疣方：“当疣上灸三壮即消，亦有只灸一壮，以水滴之自去”等方法。

新中国成立后，针灸美容得到进一步发展。特别是近年来，由于化妆品的广泛使用，日益暴露出其效果短暂、易致过敏的弱点，因此，效果稳定持久、无不良反应、简便易行的针灸美容方法，愈发受到人们的青睐。目前国内许多大城市，如上海、广州、北京、大连等相继开办了针灸美容院、针灸美容门诊等，全国一些有名的针灸研究所也举办了多种针灸美容学习班和讲座。在国外，如美国、日本、加拿大、德国等许多国家也进行了针灸美容的研究，成立了针灸美容医院。当然这一工作仅仅是开始，而针灸美容大部分的内容，如经络美容、针灸保健美容等，尚未进行深入研究，所以，亟须对针灸学这个宝库中的美容方法进行发掘、整理，使之更好地造福于人类。



## 第2章 中医学对美容的认识

### 一、体健与美容

谁不想自己体魄健壮，仪表堂堂，容光焕发；谁不想自己健美娇媚，有闭月羞花之容，沉鱼落雁之貌。然而，仅仅靠涂脂抹粉，而使青春常驻，容颜不衰，是办不到的。古代曾有“自古红颜多薄命”之说，即是指那些虽然有着美好的容貌，但由于身体虚弱，却像一朵娇嫩的花一样，过早地夭折了。《红楼梦》中的林黛玉，就是一个典型例子。

中医学认为，人体是一个有机的整体，这个整体的各个脏器组织有着不同的功能和作用，它们在生理上相互影响，病理上相互联系、相互制约。面部只是身体的一部分，皮肤也只是身体的一个器官，它与各个脏腑，各条经络都有着直接或间接的联系。如《黄帝内经》中：“十二经脉、三百六十五络皆上行于面”是说经络与面的关系，而十二经脉又隶属于各自脏腑，所以脏腑有病，又可通过经脉反映至面部。而面容的荣衰又直接反映身体的健康状况。皮肤白嫩、面色红润、细腻光滑是健康美的标志，也是各脏腑、经脉功能正常，气血充盛的表现。任何一个脏腑或经脉功能发生障碍，导致气血不足或失调，必然要反映到面部，引起面容憔悴，面色发黄，或苍白，或苍老晦暗，皱纹满布，皮肤弹性减弱。一个脾胃虚弱的贫血患者，即使浓妆艳抹，也难以掩饰营养不良的病态。相反，如果身体健康，则会精神焕发，容光满面，此者也不乏其人，如著名的老寿星冉大姑，年逾109岁时，仍面色红润，耳聪目明，声音洪亮。

由此看来，欲使青春常驻，容颜不枯，首先必须强身健体以固本，打好美容的基础。针灸美容也多是在整体上选择强壮腧穴，滋补脏腑，养益气血，扶正固本以达美容之目的。