



新世纪全国中医药高职高专规划教材

——(供医疗美容技术专业用)——

针灸推拿美容学

主编 李红阳

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



新世纪全国中医药高职高专规划教材

针灸推拿美容学

(供医疗美容技术专业用)

主 编 李红阳 (广西中医学院)
副主编 景 宽 (长春中医药大学)
艾 群 (大连医科大学第二临床学院)
陈 劫 (广州中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸推拿美容学/李红阳主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2017. 7

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4334 - 6

I. ①针… II. ①李… III. ①美容 - 针灸疗法 - 高等职业教育 - 教材 ②美容 - 按摩疗法(中医) - 高等职业教育 - 教材 IV. ①R246. 7②TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147133 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

山东百润本色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 14. 25 字数 267 千字

2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4334 - 6

定价 39. 00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

侵权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 [https://kdt. im/LIdUGr](https://kdt.im/LIdUGr)

官方微博 <http://e. weibo. com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs. tmall. com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员 (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘延楨 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
杜 健 (福建中医学院院长 教授)

李庆生 (云南中医学院院长 教授)
 李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
 李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
 吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)
 吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
 张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)
 肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
 肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
 陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
 周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
 周 然 (山西中医学院院长 教授)
 周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
 洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
 郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
 范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)
 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
 贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
 徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
 唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
 曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
 梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
 焦树德 (中日友好医院 教授)
 彭 勃 (河南中医学院院长 教授)
 程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
 谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
 路志正 (中国中医科学院 教授)
 颜德馨 (上海铁路医院 教授)

秘书长

王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
 洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)

办公室主任

王国辰 (中国中医药出版社社长)

办公室副主任

范吉平 (中国中医药出版社副社长)

前言

随着我国经济和社会的迅速发展，人民生活水平的普遍提高，对中医药的需求也不断增长，社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此，适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展，并呈不断扩大之势，专业的划分也越来越细。但到目前为止，还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此，全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下，依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求：“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法，具有职业教育特色的课程和教材”，在国家中医药管理局的规划指导下，采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制，由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革，更新观念，以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据，注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上，国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”，该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现問題，及时提出宝贵意见，以便重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《针灸推拿美容学》编委会

主 编 李红阳 (广西中医学院)

副主编 景 宽 (长春中医药大学)

艾 群 (大连医科大学第二临床学院)

陈 劼 (广州中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

许明辉 (广西中医学院)

芦 源 (辽宁中医药大学附属医院)

宋晓平 (新疆医科大学中医学院)

张理梅 (浙江中医药大学附属针灸推拿医院)

熊芳丽 (贵阳中医学院第一附属医院)

绘 图 苏曲之 (广西中医学院)

编写说明

本教材为“新世纪全国中医药高职高专规划教材”之一，是根据教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》的精神，由国家中医药管理局统一规划、指导，全国高等中医药教材建设研究会具体负责，广西中医学院等八所长年开设《针灸推拿美容学》课程的高等中医药院校教师联合编写而成。

本教材是根据国家颁布的有关标准化方案，吸取有关院校《针灸推拿美容学》教学临床经验和研究成果，并按照中医药高职高专教学内容和课程体系的改革方向而集体编撰的，主要供全国中医药高职高专美容专业使用，也适合各层次中医药美容专业学生、其他医学专业学生选修本课程以及美容爱好者参考使用。

全书分为总论和各论两部分，总论为“基础知识”，概述针灸推拿美容的含义、特点及其发展，论述中医经络系统的组成、基本规律、腧穴定位主治及其与针灸推拿美容的关系，同时介绍针灸推拿美容的原则、基本知识和操作技能；各论为“诊治与保健美容”，主要阐述颜面部、毛发部与四肢形体等常见损美性疾病的针推辨证治疗原则和治法，以及养颜祛皱、丰胸美发等常用的针推保健美容方法。

本教材具体编写分工如下：第一章由李红阳编写，第二、三章由艾群编写，第四章由陈劼、宋晓平、许明辉共同编写，第五章由景宽编写，第六章由张理梅、芦源、宋晓平、景宽和熊芳丽共同编写，第七章由熊芳丽、李红阳和芦源共同编写。

在编写过程中，我们力求贯彻全国第三次教育工作会议精神，使教材保持中医针灸推拿美容特点，从教材内容结构、知识点等方面体现针灸推拿美容学的继承性、科学性和实用性，同时注重素质教育和实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件，以适应21世纪应用型人才培养的需要。然而《针灸推拿美容学》毕竟是一门新兴学科，加之我们水平有限，错漏在所难免，恳请读者提出宝贵意见，以便修订提高。

《针灸推拿美容学》编委会

2006年4月

目 录

总论 基础知识

第一章 针灸推拿美容概述	(1)
第一节 针灸推拿美容的含义及其发展	(1)
一、针灸推拿美容的含义	(1)
二、针灸推拿美容的发展概况	(2)
第二节 针灸推拿美容的特点	(3)
一、标本兼治,健与美并重	(3)
二、简易安全,副作用极小	(4)
三、功能多样,适应现代需求	(4)
第三节 针灸推拿美容的理论基础	(5)
一、整体观念	(5)
二、经络学说	(5)
三、腧穴局部作用	(7)
四、双向的良性调节	(7)
第二章 经络系统	(9)
第一节 十二经脉	(11)
一、十二经脉的命名	(11)
二、十二经脉分布规律	(11)
三、十二经脉的循行走向与交接规律	(12)
四、十二经脉的表里属络关系	(13)
五、十二经脉的流注次序	(14)
第二节 奇经八脉	(14)
第三节 经别、别络、经筋、皮部	(15)
一、经别	(15)
二、别络	(15)
三、经筋	(15)
四、皮部	(16)
第三章 针灸推拿美容常用腧穴	(17)

2 · 针灸推拿美容学 ·	
第一节 腧穴总论	(17)
一、腧穴的定义	(17)
二、腧穴的分类	(17)
三、腧穴的主治规律	(17)
四、腧穴的定位法	(18)
第二节 十四经脉循行与常用美容腧穴	(21)
一、手太阴肺经	(21)
二、手阳明大肠经	(23)
三、足阳明胃经	(25)
四、足太阴脾经	(30)
五、手少阴心经	(32)
六、手太阳小肠经	(34)
七、足太阳膀胱经	(37)
八、足少阴肾经	(43)
九、手厥阴心包经	(44)
十、手少阳三焦经	(46)
十一、足少阳胆经	(49)
十二、足厥阴肝经	(53)
十三、督脉	(56)
十四、任脉	(59)
第三节 经外奇穴	(62)
第四章 针灸推拿美容常用方法	(66)
第一节 针灸美容常用方法	(66)
一、毫针刺法	(66)
二、其他针法	(77)
三、灸法	(90)
四、拔罐法	(94)
五、刮痧疗法	(98)
第二节 推拿美容常用基本手法	(101)
一、推法	(101)
二、拿法	(102)
三、按法	(103)
四、揉法	(104)
五、点法	(105)

六、摩法	(106)
七、抹法	(107)
八、颤法	(107)
九、拍打法	(108)
十、叩法	(109)
十一、捏法	(110)
十二、掐法	(110)
十三、擦法	(111)
十四、扫散法	(111)
十五、提法	(112)
十六、拨法	(112)
十七、抖法	(113)
十八、弹法	(114)
十九、啄法	(114)
二十、压法	(115)
二十一、振法	(115)
二十二、运法	(116)
二十三、拔法	(116)
二十四、搓法	(117)
二十五、击法	(117)
二十六、抚法	(117)
二十七、合法	(117)
二十八、梳法	(118)
二十九、摇法	(118)
三十、捋法	(119)
第五章 针灸推拿美容的原则	(120)
第一节 针灸美容的原则	(120)
一、整体调整,局部治疗	(120)
二、补虚泻实,平衡阴阳	(121)
三、清热温寒,注重表里	(122)
四、标本兼治,分清缓急	(123)
第二节 推拿美容的原则	(124)
一、治病求本	(124)
二、扶正祛邪	(125)

4 · 针灸推拿美容学 ·	
---------------	-------

三、调理阴阳	 (126)
--------	-------------

四、三因制宜	 (126)
--------	-------------

附:针灸推拿美容机理的现代研究	 (128)
-----------------	-------------

各论 诊治与保健美容

第六章 常见损美性疾病的治疗	 (135)
----------------	-------------

第一节 颜面部常见损美性疾病	 (135)
----------------	-------------

一、黄褐斑	 (135)
-------	-------------

二、雀斑	 (138)
------	-------------

三、粉刺	 (140)
------	-------------

四、酒齄鼻	 (143)
-------	-------------

五、白癜风	 (145)
-------	-------------

六、颜面再发性皮炎	 (148)
-----------	-------------

七、面部毛细血管扩张症	 (150)
-------------	-------------

八、面瘫(附:面肌痉挛)	 (152)
--------------	-------------

九、麦粒肿	 (156)
-------	-------------

第二节 毛发部常见损美性疾病	 (158)
----------------	-------------

一、斑秃	 (158)
------	-------------

二、脂溢性脱发	 (162)
---------	-------------

三、妇女多毛症	 (165)
---------	-------------

第三节 四肢形体常见损美性疾病	 (168)
-----------------	-------------

一、肥胖症	 (168)
-------	-------------

二、扁平疣	 (172)
-------	-------------

三、寻常疣(附:黑痣)	 (174)
-------------	-------------

四、腋臭	 (178)
------	-------------

五、湿疹	 (179)
------	-------------

六、皮肤瘙痒症	 (182)
---------	-------------

七、慢性疲劳综合征	 (184)
-----------	-------------

第七章 美容常用针灸推拿保健方法	 (189)
------------------	-------------

第一节 颜面部保健美容	 (189)
-------------	-------------

一、悦颜	 (190)
------	-------------

二、祛皱	 (193)
------	-------------

三、祛眼袋	 (195)
-------	-------------

四、瘦脸	 (197)
------	-------------

五、面黑	(198)
六、面黄	(200)
第二节 形体保健美容	(201)
一、美发	(201)
二、丰胸	(204)
三、增肥	(206)
四、美体	(209)
主要参考书目	(211)

总论

基础知识

第一章

针灸推拿美容概述

针灸学与推拿学都是中医学的重要组成部分，同属中医外治范畴。中医美容是中医学的重要分支。针灸推拿美容是中医美容的一部分，在美化容貌形体时，同样强调身心健康，注重生命活力的健康美、自然美和协调美。

第一节 针灸推拿美容的含义及其发展

针灸推拿美容（简称针推美容）均通过刺激特定经络穴位，以疏通调节脏腑经络气血，而达到防治损美性疾病和保健美容的目的，是中医美容的主要手段之一。

一、针灸推拿美容的含义

针灸美容是以中医经络学说为理论基础，从中医学的整体观念出发，通过运用针刺和艾灸等各种方法，对穴位或体表某些局部进行刺激，以疏经活络、补益脏腑、消肿散结、调理气血，从而达到强身健体、延缓衰老、养护皮肤、驻颜美体，并治疗各种损美性疾病的目的。目前在治疗黄褐斑、痤疮、斑秃、酒糟鼻、面部皱纹、急性面瘫和脱敏、美白等方面均有较理想的效果。

推拿美容亦是以中医经络学说为理论依据，从中医学的整体观念出发，采用各种推拿按摩手法，作用于头面部及全身，以疏通经脉、调整阴阳、扶正祛邪，

达到美颜润肤、美化形体、悦泽皮肤、减少面部皱纹、促进头发再生等美容抗衰老和治疗损美性疾病的目的。

针灸推拿美容实际上就是针灸美容与推拿美容的合称。针灸推拿美容学,是以中医经络学说和美学理论为指导,在继承发扬古代针灸推拿学术思想和宝贵经验的基础上,运用传统与现代科学技术来研究经络腧穴、脏腑气血在中医美容方面的应用,并通过针灸推拿方法,疏通经络气血、调节脏腑阴阳、促进新陈代谢,标本兼治,从根本上祛除损美性疾病或缺陷的原因,以强身健体、美化容颜形体、延衰驻颜防皱为目的的古老而新兴的学科。简称针推美容学。

针推美容已经成为中医美容的一大特色,因其外能美化容颜形体——治标,内可调节脏腑功能——治本,而且具有疗效确实、简便易行、经济安全、无毒无害、适应证广等特点,得到社会各界的认可和欢迎。越来越多的针灸推拿美容方法、手段正在被不断挖掘和广泛运用。

二、针灸推拿美容的发展概况

针推美容是祖国传统医药学中的一颗明珠。运用针灸推拿进行美容驻颜,健身益寿,在我国已有悠久的历史,源远流长。历代文献中有关针灸推拿美容的论述很多。

早在 2000 多年前的春秋战国时期,《黄帝内经》已提出经络与面容、须发及形体美有密切关系:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍,其气之津液,皆上熏于面”等,奠定了针灸推拿美容的理论基础。

在针灸美容方面,历代医家有許多详细论述。晋·皇甫谧的《针灸甲乙经》记载有针刺治疗颜面不华、颜面干燥等;唐·孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》等书均专篇收载了面部苍黑、尘黑、赤热、赤肿等的针刺美容方法;宋代后,注重保健美容灸法,强调益气血为驻颜美容、荣润肌肤和美化面部的根本,反对只注重涂脂抹粉;明清时期,针灸驻颜美容技术甚为发达盛行,各种针灸美容方面的论述颇多,如足底穴位养生保健美容及穴位贴药治疗各种损美性疾病等。

在推拿美容方面,《外台秘要》《摄生要义·按摩篇》《古今医统大全》《东医宝鉴·面部按摩法》等医籍均有类似“面上常欲得两手摩拭之,使热则气常流行……令人面有光泽,皱斑不生……久行五年不辍,色如少女”等记载,真是不胜枚举。

新中国成立以后,特别是近 20 年来随着社会的发展,人们的生活水平不断提高,对美的追求已从本能逐渐上升为社会礼仪上的需求,从单纯追求外表美,发展到追求“由内而外”的健康美、科学美和自然美,美容美形的手段也随之

日趋丰富与发展。针推美容强调整体观念，重在调理内因、平衡阴阳、标本兼治、内外兼备，从根本上进行美形美容，达到整体的、健康的美容效果，这与当今人们追求自然健康美的审美取向正好不谋而合，因而备受青睐，日益受到国内外医学美容界的重视与关注，已成为安全有效的重要美容方法之一。

第二节 针灸推拿美容的特点

美容，狭义上是指美化颜面五官容貌，广义上是指身心健康、形体优美、精力充沛、朝气蓬勃的健康美、自然美和协调美。针灸推拿美容主要是通过刺激相应的经络腧穴，激发经络对人体的良性调节作用，使其既能调整人体内在的机能状态，同时又能改善局部血液循环，驱邪固本，从而达到形神俱美、既健又美的目的。

一、标本兼治，健与美并重

针灸推拿美容具有标本兼治的作用，可针对每个求美者寒热虚实的体质情况，从整体观念出发，以针灸推拿的方法为手段，疏通经络，调节脏腑气血以补虚泻实、祛除损美性疾病或缺陷的内在原因。如唐·孙思邈在《千金方》中记载有针灸行间、太冲调理肝经气血来祛除面部黑斑的美容法，就充分体现了传统针推美容的整体思想。

针灸推拿美容美形在内调经络气血的同时，还注重选择适当方法祛除局部损美性病灶，因而可取得明显的美容美形效果。如目前美容临床常用火针治疗扁平疣、化脓性粉刺等局部损美性病变。

整体观是中医学的精髓之一，也是针灸推拿美容的指导思想，整体美容是针灸推拿美容的一大特色。针推美容以中医基础理论为指导，强调整体观念，认为人体是一个有机的整体，颜面五官、皮肤须发和爪甲是整体中的一部分，其荣枯是脏腑经络、气血盛衰的外在表现，因此形体容貌的美与人体五脏六腑、气血经络密切相关，只有脏腑功能正常、经络通畅、气血旺盛、身体健康，才能永葆青春美丽，达到人体健与美的和谐统一。不少损美性改变如面容憔悴、皮肤暗淡无光泽、皱纹深陷、瘦削等，是由于脏腑气血虚损，体弱多病造成的，同时大多数损美性疾病如痤疮、黄褐斑、脱发等，也是由于脏腑功能失常，经络阴阳气血失和造成的，所以针推美容着眼于调节整体的经络脏腑气血，可使脏腑气血功能恢复正常，则身强体健，驻颜延年，青春常驻。正由于针推美容强调健与美并重，既注重局部容貌形体的美化，更注重整体健康与美容的协调统一，而从根本上调