

美容 实用技术
美体

中医美容美体

Zhongyiyi meirong meiti

实用技术

主 编 任 旭



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医美容美体实用技术

ZHONGYI MEIRONG MEITI SHIYONG JISHU

主 编 任 旭

编 者 马 堃 刘志敏 李燕燕
沈 建 马文静 张平凡



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京 . . .

图书在版编目(CIP)数据

中医美容美体实用技术/任旭主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-80194-925-0

I. 中… II. 任… III. 美容—中医学 IV. ① R275
② TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 089574 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:海湘珍 路弘 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13. 875·彩页 5 面 字数:348 千字

版次:2006 年 1 月第 1 版 印次:2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:32. 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

电话:(010)66882585、51927252

|| 内 容 提 要 ||

中医美容美体技术发展迅速,其自然、无创的方法深受欢迎。作者结合多年工作实践,将最新、实用的中医美容美体技术归纳整理成书。本书共分8章,系统地介绍了中医美容美体技术的基本理论、中药美容技术、针灸美容技术、推拿按摩美容技术、中医美容保健与药膳方法、损容性疾病的诊治、女性保养及妇科保健等。本书内容实用,操作具体,是美容美体专业人士学习参考的良师益友,也是美容美体爱好者美容、保健、养生的理想参考书。

责任编辑 郭 颖 海湘珍 路 弘

|| 前 言 ||

“爱美之心，人皆有之”，追求美是人的天性。美是一种心灵和视觉的感受，可以使他人愉悦，令自己快乐。美有赏心悦目、促进身心健康的作用。

随着社会的发展，美容已经不是个人生活习惯的小事，而是一种社会礼仪和文明的需求。美容可以将天生丽质者装扮得倍加光彩，也可以将普通男女修饰得容光焕发。美容已经成为广大妇女和男士们共同关注的事业。人们在社会生活和工作中不仅要展示自己的聪明智慧和才干，同时还要表现出迷人的个人魅力和品位。马克思说：社会进步是人类对美的追求的结晶。美是社会文明和进步的表现。

中医美容美体技术是近 10 多年来我国美容化妆品界发展速度最快，普及范围最广，影响面最大，顾客群最多的美容技术。从 1989 年第一部《中医美容学》出版开始，仅仅十几年的时间，中医美容美体技术从中医药界起步并迅速发展，至今已经影响到整个医学美容行业，乃至扩展到整个美容美发和保健休闲行业。我国美容美发行业和化妆品生产销售行业现有的从业人员已超过 600 万人，每年的产值达到数百亿元。在这个拥有数十万美容院和生产企业的行业里，中医美容美体技术已经深入千家万户。美容院里几乎店铺都在应用中医美容保健技术；化妆品企业里家家都在研究天然中药化妆品。海外的一些美容化妆品机构也开始派人来我国学习技术，考察产品市场。

为了让具有东方神韵的中医美容美体技术发扬光大，继承和

发展中医美容技术和理论,本书作者将中医常用传统美容美体技术和方法加以归纳总结,结合教学中深受学员欢迎、疗效确切的一些新的中医方法和技术汇集整理成册。全书共分8章,包括中医美容理论、中药美容技术、针灸美容技术、推拿按摩美容技术、美容保健方法、饮食药膳美容、损容性疾病的诊治和女性保养及妇科保健等内容。书中力求全面论述中医美容美体理论和实用技术方法。书中的方法和技术大多安全、有效,长期使用可以收到内调气血,外养肌肤,美容健体的效果。

希望本书能够成为美容专业人员学习中医美容美体技术的入门之书,也希望该书能为中医美容爱好者的养生美容保健提供参考。

作者

于中国中医研究院

目 录

第1章 中医美容美体技术总论	(1)
第一节 中医美容概述	(1)
一、中医美容学概念	(1)
二、中医美容学与相关学科的关系	(3)
三、中医美容与其他美容技术比较	(4)
四、中医美容学特点	(6)
五、中医基本美学思想	(7)
第二节 中医美容学发展简史	(13)
一、中医美容学理论和技术起源(远古至南北朝)	(14)
二、中医美容技术和理论的发展(隋唐至1949年)	(18)
三、现代中医美容学的发展(1949年至今)	(24)
第三节 中医美容学理论基础	(26)
一、中医美容理论体系特点	(26)
二、阴阳五行理论	(27)
三、脏腑学说	(32)
四、气血津液	(39)
五、经络腧穴学说	(41)
六、体质学说	(46)
七、损容性疾病的病因病机	(47)
八、中医诊法	(54)
九、中医辨证	(55)
十、中医美容治则	(56)





第2章 中药美容技术	(58)
第一节 中药美容总论	(58)
一、中药美容理论	(58)
二、美容中药的功效分类	(62)
三、中医美容外用药分类	(67)
四、中医减肥降脂中药分类	(67)
第二节 美容常用中药与保健方	(69)
一、清热解毒,祛风止痒药	(69)
二、健脾利湿,化痰散结药	(76)
三、益气滋阴,温里补虚药	(79)
四、理气舒郁,活血化瘀药	(87)
五、外用中药	(92)
六、美容保健方	(95)
第三节 中医皮肤美容外用剂型	(101)
一、熏洗剂	(101)
二、散剂(粉剂、药粉、药面)	(104)
三、酊剂(酒剂)	(107)
四、醋剂	(108)
五、软膏剂	(109)
六、膏药(硬膏)	(116)
七、贴敷剂疗法	(116)
八、常用外用药剂型	(119)
第四节 中药化妆品	(120)
一、传统中药化妆品	(120)
二、现代中药化妆品	(121)
三、现代化妆品的原料	(125)
四、现代中药化妆品的配方	(126)
五、传统中药化妆品	(131)
第3章 针灸美容技术	(139)



第一节 针刺技术	(139)
一、针刺美容机制	(139)
二、针刺疗法的基本内容	(140)
三、影响针刺疗法的因素和注意事项	(143)
四、美容美体常用经络腧穴	(145)
第二节 耳针疗法	(148)
一、耳穴	(149)
二、耳穴美容美体经验穴	(151)
三、耳针治疗损形性疾病	(151)
四、耳针治疗损容性疾病	(152)
第三节 艾灸疗法	(153)
一、艾灸疗法作用	(153)
二、灸法的原料和工具	(153)
三、艾灸疗法的注意事项	(154)
四、常用灸法介绍	(154)
第四节 其他针法	(156)
一、梅花针	(156)
二、三棱针	(157)
三、电子治疗仪	(158)
第五节 针灸治疗损容性疾病	(159)
一、面神经麻痹	(159)
二、面部黄褐斑	(161)
三、面部痤疮	(163)
四、白癜风	(165)
五、扁平疣	(167)
六、口臭	(168)
第六节 针灸美容	(169)
一、面部除皱法	(170)
二、改善面部皮肤粗糙晦暗	(171)



三、化妆品过敏	(172)
四、睑袋下垂	(173)
五、重睑术后眼睑水肿	(173)
第七节 针灸减肥	(174)
一、针灸减肥机制	(174)
二、毫针加电脉冲疗法	(175)
三、耳穴贴压疗法	(178)
四、针灸电子减肥仪疗法	(179)
第4章 推拿按摩美容技术	(181)
第一节 推拿按摩理论	(181)
一、推拿按摩对人体组织器官的作用	(181)
二、推拿按摩的美容作用	(183)
三、推拿按摩技术的优点	(184)
四、推拿按摩注意事项和禁忌证	(185)
第二节 推拿按摩手法	(186)
第三节 美容美体推拿按摩手法	(192)
一、头面部美容按摩	(192)
二、胸部美体按摩	(194)
三、腹部美体按摩	(195)
四、臀部美体按摩	(196)
五、四肢美体按摩	(196)
六、全身美体减肥按摩	(196)
七、足底保健按摩	(197)
第5章 中医美容保健技术	(207)
第一节 洗浴疗法	(207)
一、中药浴	(207)
二、常用中药洗浴方	(209)
三、水浴疗法	(213)
四、其他保健浴法	(216)



第二节 经络梳理疗法·····	(218)
一、刮痧疗法·····	(219)
二、拔罐疗法·····	(222)
三、淋巴穴位排毒疗法·····	(223)
第三节 身心疗法·····	(225)
一、心理疗法·····	(225)
二、艺术疗法·····	(233)
第四节 太极拳·····	(238)
第6章 饮食药膳美容技术·····	(240)
第一节 饮食药膳美容理论·····	(240)
一、饮食美容的物质基础·····	(240)
二、药膳美容技术特点·····	(245)
三、药膳食品的性味分类·····	(247)
四、药膳食品的禁忌·····	(253)
第二节 常用美容食品·····	(254)
一、禽肉类·····	(255)
二、海味水产类·····	(259)
三、蔬菜类·····	(263)
四、干鲜果类·····	(270)
五、其他食品类·····	(277)
第三节 美容美体实用药膳·····	(283)
一、药膳主食·····	(283)
二、药膳粥类·····	(287)
三、药膳菜肴·····	(291)
四、药膳汤羹·····	(297)
五、药茶和药饮·····	(300)
六、药膳酒类·····	(303)
第7章 损容性疾病的中医诊治·····	(306)
第一节 损容性疾病的中医诊治特点·····	(306)



一、皮肤病的发病特征	(306)
二、损容性疾病的辨证重点	(309)
三、损容性疾病的治疗原则	(311)
四、常用维生素类药物	(312)
第二节 颜面皮肤疾病的防治	(315)
一、痤疮	(315)
二、酒渣鼻	(318)
三、黄褐斑	(319)
四、雀斑	(322)
五、黧黑斑	(323)
六、面色晦暗	(324)
七、黑眼圈	(325)
第三节 常见皮肤黏膜病的防治	(326)
一、荨麻疹	(326)
二、白癜风	(328)
三、湿疹	(332)
四、脂溢性皮炎	(335)
五、扁平疣	(337)
六、顽固性口腔溃疡	(339)
第四节 头发疾病的防治	(340)
一、脂溢性脱发	(340)
二、斑秃	(341)
三、白发	(343)
第五节 损形性疾病的中医防治	(345)
一、肥胖症	(345)
二、消瘦症	(352)
三、早衰	(355)
第8章 妇科保健和女性生活护理	(357)
第一节 妇科保健	(357)





一、青春期保健	(357)
二、月经期保健	(360)
三、妊娠期保健	(365)
四、生产期保健	(369)
五、哺乳期保健	(372)
六、更年期保健	(373)
第二节 日常皮肤保养	(377)
一、皮肤的构造	(377)
二、皮肤的功能	(379)
三、皮肤的酸碱度(pH)	(380)
四、皮肤的分类	(381)
五、健美皮肤的标准	(382)
六、皮肤的保健	(383)
七、饮食营养和皮肤美容	(387)
八、肌肤保养程序	(389)
九、现代西医美容技术	(390)
第三节 头发护理与保养	(390)
一、头发与饮食结构	(390)
二、毛发与疾病	(392)
三、自然美容与头发日常护理	(395)
四、脱发与头皮屑的防治	(399)
第四节 形体保健	(401)
一、决定形体美的要素	(401)
二、形体美的保健和锻炼	(401)
三、自我评估方法	(405)
参考文献	(407)
附录 A 正常人体身高体重表	(408)
附录 B 常用美容食品营养成分表	(410)

第1章 中医美容美体技术总论

美是人类永恒的追求,美容是世界经久不衰的话题。中医美容学是一门以人体健美为对象,以中医理论为指导,由多种中医临床学科和技术相互交叉形成的新兴临床学科。

第一节 中医美容概述

美容有狭义和广义之分。狭义的美容专指对五官颜面的修饰和美化。广义的美容包括对人的颜面、须发、形体、四肢、精神、情绪以及心灵等全身心的美化和修饰。中医美容美体技术是具有东方神韵、形神兼顾的美容术,属于广义美容范畴。

一、中医美容学概念

1. 中医美容学定义 中医美容学是将美学与中医学相结合,在中医基本理论指导下,研究人体美和运用中医方法,维护、修复、改善与塑造人的形神美的理论、技能及其规律,以预防和治疗损容性疾病,养生健身,抗衰驻颜,保持和追求健康美丽为目的的一门学科。

中医美容技术分为治疗和保健两大部分。美容治疗技术是运用中医药技术,以治疗各种损容性疾病,以消除疾病所致的容貌、形体方面的缺陷为目的;美容保健技术是通过中医自我调养或养生保健等方法,达到防衰、抗老、驻颜和美容的目的。中医美容的核心内容是维护人的形神美,主张身心健康是人体形神美的基础。





2. 中医美容学的对象和范围 中医美容学研究的对象是人体形神的健美和使人体健美的中医理论和技术。人体健美就是健康而美丽。“健”包括了人体的身心健康;“美”包括了人的形体神韵。“形”指人的形体、形象和容貌,“神”指人的神态、神色和情绪,相当于西医所说人的生理、心理表现,这是人体生命活力的外在展现。

根据医学健康标准和美学标准,人的五官颜面、须发爪甲、肤色肌肉、形体姿态、精神面貌、气质风度等都属于美容研究的范畴。一个人只有身体健康,脏腑功能正常,才能肌肉丰满、形体健美、动作敏捷,给人一种外在的形体美感。同样,只有心理健康,才能精神愉快、情绪稳定、思维敏捷、性格开朗、豁达宽容,给人一种气质魅力。

中医美容学在人体自然美的基础上,以有血、有肉、有思维和语言功能的人体为载体,以人的身心健康为基础,重视人体形态整体的协调、平衡和均匀,追求人体最佳生理和心理状态为特征的人体形神美。仅有容貌和形体的漂亮,不是美的最高境界。我们看到奥运会体育比赛,全世界都为运动员的精彩表演而疯狂。体育精神所以动人心魄,是因为运动员在比赛中以人体最佳的身心状态,展示出生命的奇异力量。他们因为健康而美丽,因为美丽而动人。这正是重视身心健美的中医美容学的突出特点和优势。

中医美容学研究的范围包括:中医美容发展历史;中医美容技术方法、作用机制、适应证和操作流程;中医美容思想和理论及其应用;中医临床治疗损美性疾病的理法方药和经验等。

3. 中医美容技术的四种作用方式 中医美容技术是在中国传统人体审美理论指导下,运用中医辨证论治、整体观念等思想,以中医中药方剂、针灸、按摩、气功、食疗、药膳等中医药技术进行的美容美体方法。维护正常人体生理(美容护理、保健、养生),修复人体病理损伤(损容性疾病诊治),改善不良生理状况(修饰、掩



饰容貌缺陷或瑕疵),塑造理想人体形象(美容整形术,塑身、减肥、增重、矫形等)等是中医美容技术的四种作用方式。

4. 中医美容的六大技术 中医美容应用的技术方法主要有中药(中药内服、外用、化妆品等)、针灸、推拿按摩、气功导引、食疗药膳和养生保健。

(1)中药:包括辨证论治中药内服药、外用中药、药浴、特殊用途化妆品等。

(2)针灸:体针、耳针、电针、灸法。

(3)推拿按摩:分为头面部、腹部、四肢、全身保健按摩、足底按摩等。

(4)气功导引:气功减肥、气功养生、十二经络导引功、太极功等。

(5)食疗药膳:营养食疗、保健药膳。

(6)养生保健:饮食起居,心态情志,生活习惯。

近年来根据中医技术的演变和临床医学的发展,经络梳理的概念已经在美容界十分流行。经络梳理主要涉及技术是:刮痧、拔罐和淋巴穴位排毒等。

二、中医美容学与相关学科的关系

实践是推动科学进步的原动力。随着我国科学技术的发展,学科由分化走向综合,交叉学科和边缘学科不断出现。中医美容学是一个新兴学科,涉及多学科的知识,是多学科融合交叉渗透的结果。

1. 与现代基础医学的关系 中医美容学与现代医学关系密切,从事中医美容工作,必须有现代医学的知识,尤其要熟悉人体解剖学、生理学、病理学、药理学、生物化学、组织学、化妆品学、营养学等学科知识。

2. 与现代临床医学的关系 中医美容学与临床医学有着十分紧密的联系,从业者应该掌握相关的临床医学知识和进展。特



别是整形外科、美容内科、皮肤病学、美容牙科、美容护理、美容心理学、康复医学等学科知识和技术,对于中医美容师开拓思路,丰富知识面,十分有益。

3. 与中医基础和临床学科的关系 中医美容学是中医临床医学的一个分支,其理论基础和技术都源于中医学,与中医基础和临床学科有着密不可分的联系。主要涉及的基础学科有:中医基础理论、诊断学、中药学、方剂学、经络腧穴学、养生学等。中医美容的六大技术与中医内科学、皮肤科学、眼科学、妇科学、男科学、针灸学、推拿按摩学、气功学等都有着源远流长的关系。一名优秀的中医美容师应该精通中医基础理论,熟练掌握中医美容技术。

从目前中医临床学科的发展和治疗技术角度看,中医美容可以分为中医皮科美容,治疗病种以各种损容性皮肤病为主;中医眼科美容,治疗病种以常见损容性眼科疾病为主;中医耳鼻咽喉科美容,治疗病种有咽炎、鼻炎、口臭等。中医妇科、男科和内科也与美容关系密切,如:内科的贫血、更年期综合征、肥胖、消瘦,妇科的月经不调,男科的阳痿等疾病,对人体的精神和容貌有着直接的影响作用。因此,中医美容强调的是形神兼顾,内外双调。

4. 与其他学科的关系 美容的对象是人体,而美的概念属于文化范畴。中医美容学与社会人文学科以及中国文化有密切关系。中医美容的发展与中国古代哲学、美学、社会学、心理学、色彩学、音乐艺术等学科有着十分密切的联系。

三、中医美容与其他美容技术比较

美容界习惯把美容分为医学美容和生活美容两大类。医学美容在我国由于技术和理论的不同,又分为中医美容和现代医学美容两部分。

中医美容是医学美容的一个分支,具有突出的技术和理论特点,完全有别于现代医学的美容和已经风靡社会的生活美容。中医美容以中医理论为基础,以中医中药、针灸、推拿按摩等中医治