

SHIYONG MEIRONG ZHENJIU

实用

美容针灸



秦黎虹

王炜

编著

出版社

ISBN 7-5337-1159-9



9 787533 711597 >

ISBN7-5337-1159-9/R·245

定价：10.00 元



(皖)新登字 02 号

责任编辑:储崇华

封面设计:王国亮

实用美容针灸

秦黎虹 王炜 编著

*

安徽科学技术出版社出版

地址:合肥市九州大厦八楼

邮政编码:230063

安徽省新华书店经销 安徽南陵印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:10.75 字数:23.8万

1995年7月第1版 1995年7月第1次印刷

印数:3 000

ISBN7-5337-1159-9/R·245 定价:10.00元

(本书如有倒装、缺页问题向承印厂调换)

内 容 提 要

本书是一部介绍用针灸技法美化人的形体、容貌，以及进行皮肤保健、治疗内容的大众化医学美容书籍。该书集作者临床经验及参考多种资料编著而成。全书内容有针灸美容的特点、常用美容腧穴、针灸美容的方法等，以及重点详述了8种保健美容针灸的方法及40种影响容貌、形体的病症的诊断、治疗和注意事项。

该书深入浅出，通俗易懂，图文并茂，切合实用，既可作临床医师、美容师的参考书，又可供广大自学美容的读者学习、使用。

前 言

闲暇之时，怎样使自己容颜更美、青春永驻，现已成为人们经常讨论的话题。

爱美是人类的天性，许多人为了美而不惜重金去做整容术，有些人则高价购置化学化妆品，然而却难免因其毒副作用或后遗症等带来的诸多烦恼。

古朴的中医针灸美容术是一种安全可靠、疗效显著的非药物性的“自然美容法”，是运用各种手段激发经络、腧穴的作用，调节人体阴阳、脏腑、气血功能，从根本上去解决皮肤老化、形体缺憾等问题，从而达到美化容貌，健美形体、肌肤之目的。为此，针灸美容越来越受到人们的青睐。

迄今为止，介绍针灸美容的书籍相当匮乏，针灸美容有什么特点、有哪些方法、能防治哪些病症等，均是人们十分关注的问题。为满足广大针灸工作者及美容爱好者的需求，我们广收博览，集国内外针灸美容的最新资料，结合临床经验，归纳针灸美容的最佳方法，编撰此书，奉献读者。

作 者

目 录

概述.....	1
第一章 经络与美容的关系.....	3
第一节 经络系统的组成.....	3
第二节 经络与人体各部的联系.....	4
第三节 经络的功能.....	7
第二章 针灸美容常用腧穴.....	9
第一节 常用美容腧穴.....	9
附 常用美容耳穴.....	38
第二节 常用取穴方法.....	44
第三节 腧穴分类及选穴方法.....	47
第三章 针灸美容常用方法.....	50
第一节 毫针法.....	50
第二节 灸法.....	54
第三节 拔罐法.....	59
第四节 刺血法.....	62
第五节 皮肤针法.....	63
第六节 皮内针法.....	65
第七节 火针法.....	67
第八节 挑刺法.....	68
第九节 电针法.....	70
第十节 穴位注射法.....	72
第十一节 穴位埋线法.....	74

第十二节	穴位贴敷法	76
第十三节	穴位磁疗法	78
第十四节	穴位激光疗法	80
第十五节	耳针法	82
第十六节	腕踝针法	84
第十七节	指针法	89
第四章	针灸美容的应用	91
第一节	保健美容针灸	91
一、	养颜美容	91
二、	防皱美容	95
三、	雀斑	97
四、	黄褐斑	101
五、	色素痣	109
六、	酒渣鼻	111
七、	肥胖症	114
八、	戒烟	120
第二节	常见病美容针灸	122
一、	斑秃	122
二、	头癣	128
三、	麦粒肿	130
四、	红眼病	138
五、	近视	145
六、	斜视	154
七、	眼睑下垂	158
八、	痤疮	162
九、	颜面疔疮	168
十、	血管瘤	173
十一、	面瘫	177
十二、	面肌痉挛	196

十三、盘形红斑狼疮	202
十四、三叉神经痛	205
十五、过敏性鼻炎	211
十六、疔腮	218
十七、颞下颌关节功能紊乱综合征	223
十八、扁平疣	229
十九、复发性口疮	234
二十、肌性斜颈	239
二十一、瘰疬	242
二十二、瘰气	248
二十三、发际疮	254
二十四、神经性皮炎	257
二十五、腋臭	266
二十六、寻常疣及传染性软疣	268
二十七、冻疮	274
二十八、腱鞘囊肿	279
二十九、手足癣	283
三十、丹毒	285
三十一、下肢静脉曲张	289
附 下肢慢性溃疡的治疗	291
三十二、红斑性肢痛症	292
三十三、鸡眼	294
三十四、白癜风	298
三十五、带状疱疹	302
三十六、多形性红斑	311
三十七、银屑病	312
三十八、荨麻疹	319
三十九、湿疹	326
四十、皮肤瘙痒症	331

概 述

根据常见的影响容貌和形体的临床现象，选取相应的腧穴，施用简便有效的刺灸方法，通过经络的作用，调整人体内在机能状况，这是针灸美容、健身、抗衰老的中医学机理。针灸美容历史悠久、影响深远，随着人民生活、文化等水平的提高，针灸美容法的优越性、广泛性和现代性正逐步被越来越多的人所认识、体会和接受。针灸美容独具的特色如下：

操作简便，易于掌握 针灸美容使用的医疗工具简单，只需各种不同规格的针具、火罐、艾绒等，再配备注射器、电针仪等等，用碘酒、酒精消毒穴位皮肤后，即可随时随地进行操作。凡是学习过医学解剖知识和懂得一般针灸操作技能的人，都可以学习使用针灸美容的方法。

经济安全，副作用少 较之复杂的外科整容术和众多的化妆品来说，针灸美容成本低、花费少，副作用很少或无副作用。该疗法一般不破坏人体的皮肤结构，而是在体表进行各种安全、简便、痛苦少的物理疗法，如针刺、艾灸、拔火罐，穴位敷贴、磁疗、激光照射等等。在正确掌握针灸美容技能的前提下，均不会遗留创痛。

适应证广，疗效持久 针灸美容，可用于男、女、老、幼各个层次的人。不但适用于健康人的美容，如皮肤的祛皱除斑，使颜面增白悦容；而且适用于治疗性美容，如祛除痤疮、黑痣，消除皮肤损害、肿物等。不但对慢性的形体改变和顽

固性的皮肤病变有效，如肥胖、银屑病等，而且对一些急性传染性的影响容貌的病症如红眼病、疟腮、丹毒等亦同样有效。用针灸疗法进行美容，其作用点在腧穴，机理是通过经络调整人体脏腑气血的整体机能。针灸能促进人体的血液循环，加速表皮细胞的新陈代谢，从根本上解决皮肤老化问题，所以该疗法效果可靠，美容作用持久。

第一章 经络与美容的关系

针灸美容的理论基础是经络学说，通过经络调整人的机体功能，可达到美颜、美形之目的。经络广泛地分布于人体各个部位，是运行气血精微，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。经络所具有的各项功能，是通过经络系统各组成部分协作完成的。所以，准确地掌握和使用针灸美容的技巧，有必要熟知有关的经络学说理论。

第一节 经络系统的组成

经和络组成经络系统。经是经脉，在人体内纵行而分布较深，是主干线；络是络脉，其分布纵横交错，遍布全身，是经脉的分支。经络由以下几个部分组成：

十二经脉 即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经的总称，它们是经络系统的主体。十二经脉在内隶属于十二脏腑，在外与四肢骨节穴位相联系，它们将人体上下内外连贯起来，构成一个有机的整体，并且依照一定的规律，逐经相传，形成一套周而复始、如环无端的传注系统。

奇经八脉 是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴维脉、阳维脉这八条经脉的总称。这是一组具有特殊作用的经脉，对其余的经脉起统率联络和调节气血盛衰的作

用。其中除任、督二脉各有所属的腧穴，其余六脉的腧穴均寄附于十二经脉和任、督二脉之中。任、督脉及十二经脉合称“十四经脉”。

十二经别 是十二经脉在胸腹及头部的重要支脉，其从十二经脉分出，进入胸腹腔，上出于头项，又与表里经脉会合而上抵头面。经别加强了表里经脉及脏腑之间的联系，也加强了阴经经脉与头面部的联系。

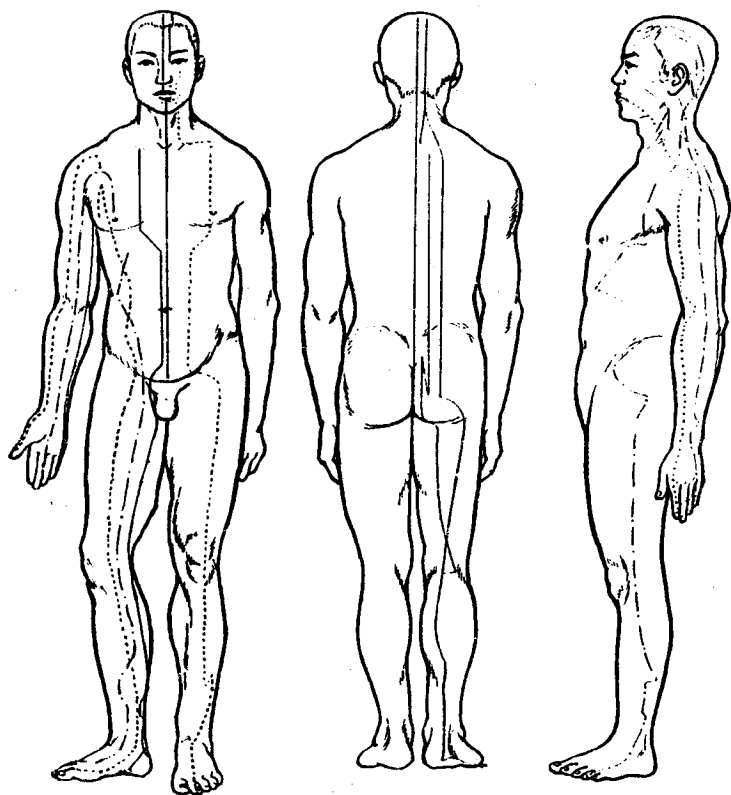
络脉 十二经脉在四肢及躯干部的分支称络脉。浮行于浅表的称浮络，象网状的细小分支称孙络。络脉的作用是沟通表里，输布气血，濡养周身。

十二经筋、十二皮部 是十二经脉与外部联系的部分。其中筋肉、骨节受经络支配，分为十二经筋，其作用是保持人体正常的运动功能；皮肤按经络的分布分为十二皮部，它可以反映脏腑和经络的机能活动，也是人体的卫外屏障，同时也是针灸施术的部位。

第二节 经络与人体各部的联系

所有影响容貌和形体美观的疾病在人体各部均有所体表征表现，这与经络受阻，气血运行不畅，脏腑功能失调有关。了解经络与人体各部的联系，就可以“有的放矢”地选择所属的腧穴或反应点、压痛点进行治疗。

十四经脉体表分布 是指经脉联系到体表的、有所属穴位的一些通路，或称“有穴通路”，是经脉的主要路线。其分布概况见如下的图 1、表 1：



- 手足太阳、太阴经、任脉、督脉
- · · · 手足少阳、厥阴经
- 手足阳明、太阴经

图1 十四经分布示意图

图1 十四经分布示意图

表 1 十四经脉体表分布简表

十四经脉		体表分布简况
督脉		会阴→后正中→上齿龈
任脉		会阴→前正中→颏部
手三阴	手太阴肺经	上胸外侧→上肢内前缘→大指
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内中间→中指
	手少阴心经	腋→上肢内后缘→小指
手三阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指
	手少阳三焦经	眉稍←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←无名指
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指
足三阳	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→四趾
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾
足三阴	足太阴脾经	胸腹第三侧线←下肢内侧前、中←大趾内
	足厥阴肝经	胁肋←阴部←下肢内侧中、前←大趾外
	足少阴肾经	胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心

从图表中可以看出：除任、督脉外，每一条经脉均有自己的阴阳属性；每一条经脉各归属于一个脏或腑。每条经脉在体表循行各有其特定的部位。

有关美容的经络与人体分部的联系

1. 头面部 分布于头顶的经络有足太阳经、督脉、足厥阴经、手少阳之经别、足少阳之经筋。布于前额者有足阳明经、足太阳经、足厥阴经。布于头侧的有手、足少阳之经筋，手、足少阴、太阴和足阳明之络，足少阳经，足太阳之经筋，手阳明之经筋。布于面部的有任脉、督脉。十二经脉中，阳经均循行于头面，阴经则通过无穴通路和经别上达头面。

2. 眼、耳、鼻、口部 与眼相联系的经络有督脉，任脉，阴、阳、维脉。十二经脉中手足三阳经以眼为交会点；三阴经中，手少阴、足厥阴联系目系，其余各经通过经别也都与眼有联系。与耳相联系的经脉有手、足三阳经，手、足少阴、太阴和足阳明之络，其余经脉通过经别在头面部合于阳经而与耳发生联系。与鼻联系的经脉有手、足阳明经，手太阳经，足阳明、足太阳之筋。与口联系的经脉有手、足阳明经，足厥阴经，任脉，冲脉，足阳明经别。

3. 颈项部 行于颈部的经脉有：手、足少阳经，手太阳、手阳明之经筋。联系项部的有督脉，足太阴经，足太阳之经别，足少阴经别，足少阴之经筋，手少阴经。

4. 躯干部 手三阴之经筋、手厥阴经及经别、手少阳之络、冲脉、维脉联系于胸。足三阴经，足阳明之经别、经筋，任脉联系于腹。足少阳经，手、足厥阴经，手、足太阴之经筋，足阳明之经筋，脾之大络联系胸肋。足太阳经，督脉，足少阴之络，足太阳和手、足阳明之经筋等联系于背、腰、臀部。

总之，十四经脉的有穴通路是针灸美容施术的主要部位。任、督两脉以外的奇经、经别、络脉、经筋、皮部等也均与人体的各部发生联系，因这些经络没有所属的腧穴，所以依据它们与十四经脉的关系以及各自的功能作用，可以选择十四经脉上的腧穴进行治疗。

第三节 经络的功能

有联系人体的功能 经络的这种相互联系，使人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官保持着

协调统一，所以经络系统是调节体表内脏之间的一个系统。

经络有运送营养物质的功能 经络是运行气血的通路，通过经脉的线状纵行，络脉的网状渗灌，奇经八脉的调节，将气血输布周身，濡养脏腑组织器官，充实皮肤、骨骼、肌肉，以保持形体的健美、免疫功能的健全，使人体具防病、保健、抗衰老之能力。

经络具有抗御病邪、传注病邪、反应证候的功能 在疾病的状态下，病邪侵入人体，在经络的传注下，可以由表及里、由浅入深，引起脏腑气血相互之间功能失调。反映于体表，可表现为容颜衰老、面皱无华、形体虚浮、皮肤松弛；或面生暗疮、黄褐斑、脱发，这即是人体的正气与病邪交争的结果。

指导针灸美容 针灸美容是根据影响容貌、形体以及衰老的现象，在体表选择适宜的腧穴和运用适量的刺激方法以激发经络本身的协调功能，达到美容效果的方法。用各种器具刺激腧穴，是完成协调功能的手段。在针灸美容的过程中，首先应对病症进行辨证归经，根据归属的经络，或在局部，或循经进行选穴，再依据病症的性质及病位的深浅，选择刺皮部、刺络脉、刺经脉等等操作方法，达到祛病美容的目的。

现代研究证明：针灸具有双向调节作用，刺激经络，促进气血运行，可以改善面部和躯体的血液循环，促进新陈代谢，既可以增进干燥、衰老松弛皮肤的营养，也可以加速油腻、脂肪沉积过多的皮肤中脂肪的代谢，针刺还可以祛除过多的皮肤色素沉积。对脱发、白癜风等进行局部和整体调节。所以，针灸美容是以经络为基础的从根本上抗衰老、美颜、美形、保健的有效方法。