

ShiYongZhenJiuMeiRong

XueYuan
ChuBanShe

陶道

实用针灸 美容



ZHENJIU

郭长青 主编

腰阳关

学苑出版社

ShiYongZhenJiuMeiRong

XueYuan
ChuBanShe

实用针灸 美容



ZHENJIU

郭长青 主编

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用针灸美容 / 郭长青 主编. —北京: 学苑出版社, 2006. 7

ISBN 7-5077-2737-8

I. 实… II. 郭… III. 美容-针灸疗法 IV. R246

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075242 号

责任编辑: 周乙龙

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×960 1/16

印 张: 20.5

字 数: 347 字

版 次: 2006 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 38.00 元

前 言

针灸学是祖国医学的重要组成部分，在中华民族的生存过程中发挥着重要作用，现在又成为世界医学的一部分。随着人民生活水平的提高，人们渴望漂亮美丽，针灸在美容方面有其特殊疗效，因此《实用针灸美容》的出版具有重要意义。

本书是一本预防治疗损容性疾病的针灸治疗学专著，全书分为11章，主要介绍中医针灸对美容的认识、美容针灸方法和腧穴、美容针灸治疗，包括损容性病症治疗、损容性疾病治疗。除针灸内容外，本书还收录了与美容有关的拔罐、刮痧等治疗方法，以供读者参考。对于针灸领域的初学者，本书在附录中补充了必备的基础知识。本书有较高的学术水平和临床参考价值。全书约40万字。

本书主要适用于从事中医、针灸临床、教学、科研工作的读者，对广大中医爱好者也具有一定的参考价值。

目 录

第一章 针灸美容概述.....	1
第一节 针灸美容发展简史.....	1
第二节 针灸美容的原理及特点.....	6
一、针灸美容的原理.....	6
二、针灸美容的治法特点.....	7
三、针灸美容美体的作用特点.....	8
第三节 经络与美容的关系.....	9
一、形神与经络.....	9
二、气血与经络.....	9
三、头面与经络.....	9
四、皮肤与皮部.....	10
第四节 传统医学对损容性疾病的认识.....	10
一、病因.....	10
二、病机.....	14
三、辨证.....	17
第二章 美容针灸腧穴.....	25
第一节 腧穴的定位.....	25
一、骨度分寸法.....	25
二、体表标志法.....	26
三、手指比量法.....	27
四、简易取穴法.....	28
第二节 手太阴肺经经穴.....	28
尺泽 (Chǐzé) (LU5).....	29
孔最 (Kǒngzuì) (LU6).....	30
列缺 (Lièquē) (LU7).....	30
经渠 (Jīngqú) (LU8).....	30



太渊 (Taiyuān) (LU9)	31
鱼际 (Yújì) (LU10)	31
少商 (Shàoshāng) (LU11)	32
第三节 手阳明大肠经经穴	32
商阳 (Shāngyáng) (LI1)	33
二间 (Èrjiān) (LI2)	33
三间 (Sānjiān) (LI3)	34
合谷 (Hégǔ) (LI4)	34
偏历 (Piānlì) (LI6)	35
手三里 (Shǒusānlǐ) (LI10)	36
曲池 (Qūchí) (LI11)	36
手五里 (Shǒuwǔlǐ) (LI13)	38
臂臑 (Bìnao) (LI14)	38
禾髎 (Héliáo) (LI9)	39
迎香 (Yíngxiāng) (LI20)	40
第四节 足阳明胃经经穴	40
承泣 (Chéngqì) (ST1)	41
四白 (Sìbái) (ST2)	42
巨髎 (Jùliáo) (ST3)	42
地仓 (Dìcāng) (ST4)	43
大迎 (Dàying) (ST5)	43
颊车 (Jiáchē) (ST6)	44
下关 (Xiàguān) (ST7)	44
头维 (Tóuwéi) (ST8)	45
梁门 (Liángmén) (ST21)	45
关门 (Guānmén) (ST22)	46
太乙 (Tàiyǐ) (ST23)	46
天枢 (Tiānshū) (ST25)	46
水道 (Shuǐdào) (ST28)	47
归来 (Guīlái) (ST29)	47
足三里 (Zúsānlǐ) (ST36)	48
上巨虚 (Shàngjùxū) (ST37)	49
下巨虚 (Xiàjùxū) (ST39)	49



丰隆 (Fēnglóng) (ST40)	50
内庭 (Nèitíng) (ST44)	50
厉兑 (Lìduì) (ST45)	51
第五节 足太阴脾经经穴	51
隐白 (Yǐnbái) (SP1)	52
大都 (Dàdū) (SP2)	52
太白 (Tàibái) (SP3)	53
三阴交 (Sānyīnjiāo) (SP6)	53
漏谷 (Lòugǔ) (SP7)	54
地机 (Dìjī) (SP8)	55
阴陵泉 (Yīnlíngquán) (SP9)	55
血海 (Xuèhǎi) (SP10)	55
大横 (Dàhéng) (SP15)	56
大包 (Dàbāo) (SP21)	56
第六节 手少阴心经	57
少海 (Shàohǎi) (HT3)	58
通里 (Tōnglǐ) (HT5)	58
阴郄 (Yīnxī) (HT6)	59
神门 (Shénmén) (HT7)	59
少府 (Shàofǔ) (HT8)	60
少冲 (Shàochōng) (HT9)	60
第七节 手太阳小肠经经穴	61
后溪 (Hòuxī) (SI3)	61
支正 (Zhīzhèng) (SI7)	62
颧髻 (Quánliáo) (SI18)	62
听宫 (Tīnggōng) (SI19)	63
第八节 足太阳膀胱经经穴	63
睛明 (Jīngmíng) (BL1)	64
攒竹 (Cuánzhú) (BL2)	65
天柱 (Tiānzhù) (BL10)	65
风门 (Fēngmén) (BL12)	66
肺俞 (Fèishū) (BL13)	66
厥阴俞 (Juéyīnshū) (BL14)	67



心俞 (Xīnshū) (BL15)	67
膈俞 (Géshū) (BL17)	68
肝俞 (Gānshū) (BL18)	69
胆俞 (Dǎnshū) (BL19)	69
脾俞 (Píshū) (BL20)	70
胃俞 (Wèishū) (BL21)	70
三焦俞 (Sānjiāoshū) (BL22)	71
肾俞 (Shènshū) (BL23)	72
气海俞 (Qìhǎishū) (BL24)	72
大肠俞 (Dàchángshū) (BL25)	73
关元俞 (Guānyuánshū) (BL26)	73
委中 (Wěizhōng) (BL40)	74
膏肓 (Gāohuāng) (BL43)	74
阳纲 (Yánggāng) (BL48)	75
承山 (Chéngshān) (BL57)	75
昆仑 (Kūnlún) (BL60)	76
第九节 足少阴肾经经穴	77
涌泉 (Yǒngquán) (KI1)	77
太溪 (Tàixī) (KI3)	78
照海 (Zhàohǎi) (KI6)	78
复溜 (Fùliū) (KI7)	79
阴谷 (Yīngǔ) (KI10)	80
横骨 (Hénggǔ) (KI11)	80
育俞 (Huāngshū) (KI16)	81
第十节 手厥阴心包经经穴	81
曲泽 (Qǔzé) (PC3)	82
间使 (Jiānshǐ) (PC5)	82
内关 (Nèiguān) (PC6)	83
大陵 (Dàlíng) (PC7)	83
劳宫 (Láogōng) (PC8)	84
第十一节 手少阳三焦经经穴	84
外关 (Wàiguān) (TE5)	85
支沟 (Zhīgōu) (TE6)	86



翳风 (Yìfēng) (TE17)	86
角孙 (Jiǎosūn) (TE20)	87
耳门 (Ērmén) (TE21)	87
耳和髎 (Ērhéliáo) (TE22)	88
第十二节 足少阳胆经经穴	88
瞳子髎 (Tóngzǐliáo) (GB1)	89
本神 (Běishén) (GB13)	89
阳白 (Yángbái) (GB14)	90
风池 (Fēngchí) (GB20)	90
带脉 (Dàimài) (GB26)	91
风市 (Fēngshì) (GB31)	92
阳陵泉 (Yánglíngquán) (GB34)	92
光明 (Guāngmíng) (GB37)	93
足临泣 (Zúlínqì) (GB41)	93
侠溪 (xiáxī) (GB43)	94
第十三节 足厥阴肝经经穴	94
行间 (Xíngjiān) (LR2)	95
太冲 (Tàichōng) (LR3)	95
曲泉 (Qǔquán) (LR8)	96
第十四节 督脉经穴	97
腰俞 (Yāoshū) (DU2)	97
命门 (Mìngmén) (DU4)	98
神道 (Shéndào) (DU11)	98
大椎 (Dàzhuī) (DU14)	99
百会 (Bǎihuì) (DU20)	100
上星 (Shàngxīng) (DU23)	100
水沟 (Shuǐgōu) (DU26)	101
第十五节 任脉经穴	101
曲骨 (Qūgǔ) (RN2)	102
中极 (Zhōngjí) (RN3)	102
关元 (Guānyuán) (RN4)	103
石门 (Shímén) (RN5)	103
气海 (Qìhǎi) (RN6)	103



神阙 (Shénquè) (RN8)	104
水分 (Shuǐfēn) (RN9)	104
下脘 (Xiàwǎn) (RN10)	105
建里 (Jiànlǐ) (RN11)	105
中脘 (Zhōngwǎn) (RN12)	105
上脘 (Shàngwǎn) (RN13)	106
膻中 (Dànzhōng) (RN17)	106
天突 (Tiāntū) (RN22)	107
廉泉 (Liánquán) (RN23)	108
承浆 (Chéngjiāng) (RN24)	108
第十六节 奇穴	109
四神聪 (Sìshéncōng) (EX-HN1)	109
印堂 (Yìntáng) (EX-HN4)	109
鱼腰 (Yúyāo) (EX-HN5)	110
太阳 (Tàiyáng) (EX-HN6)	110
上迎香 (Shàngyíngxiāng) (EX-HN9)	111
牵正 (Qiānzhèng) (EX-HN12)	111
夹承浆 (Jiáchéngjiāng) (EX-HN13)	111
耳尖 (Ěrjiān) (EX-HN19)	112
翳明 (Yīmíng) (EX-HN20)	112
安眠 (Ānmián) (EX-HN21)	112
脐中四边 (Qízhōngsìbiān) (EX-CA2)	113
颈百劳 (Jǐngbǎiláo) (EX-B3)	113
夹脊 (Jiáji) (EX-B14)	114
腰眼 (Yāoyǎn) (EX-B10)	114
胆囊穴 (Dǎnnáng xué) (EX-LE)	115
第三章 其他美容保健治法	117
第一节 保健美容梅花针	117
一、健脾养心	117
二、增肥丰形	117
三、除皱纹	117
第二节 保健美容刮痧术	118



一、毛发保养	118
二、皮肤美容	118
三、缓解疲劳	119
第三节 保健美容艾灸术	119
一、毛发保养	119
二、皮肤保养	119
三、形体保养	120
四、消除疲劳	120
第四节 保健美容穴位敷贴术	120
一、毛发保养	120
二、皮肤保养	120
三、消除疲劳	120
第五节 保健美容拔罐	121
一、乌发固齿,延年抗衰	121
二、美体美肤,活血排毒	121
三、强身健体,消除疲劳	121
第六节 体质与美容	121
一、平和质	122
二、阴虚质	123
三、阳虚质	125
四、气虚质	126
五、痰湿质	128
六、湿热质	129
七、瘀血质	131
第四章 损容性病证治疗	133
一、眼袋	133
二、口臭	134
三、面黑	137
四、皱纹	138
五、多毛	141
六、脱发	142
七、肥胖	148



八、消瘦·····	150
九、黑眼圈·····	152
第五章 损害性疾病治疗·····	157
第一节 皮肤科疾病·····	157
一、头面疖肿·····	157
二、颜面疔疮·····	159
三、痤疮·····	161
四、黄褐斑·····	165
五、雀斑·····	168
六、酒渣鼻·····	170
七、毛囊炎·····	171
八、头癣·····	172
九、神经性皮炎·····	174
十、斑秃·····	176
十一、狐臭·····	177
十二、扁平疣·····	179
十三、寻常疣·····	180
十四、银屑病·····	181
十五、白癜风·····	183
十六、荨麻疹·····	186
十七、带状疱疹·····	188
十八、手足皲裂·····	191
十九、冻疮·····	192
二十、甲癣·····	193
二十一、皮脂溢出·····	195
二十二、脂溢性皮炎·····	197
二十三、化妆品皮炎·····	199
第二节 五官科疾病·····	203
一、斜视·····	203
二、上胞下垂·····	206
三、眼睑振跳·····	208
四、急性结膜炎·····	210



五、麦粒肿.....	213
第三节 神经科疾病.....	215
一、面神经麻痹.....	215
二、面肌痉挛.....	217
第四节 内、妇科疾病.....	219
一、亚健康状态.....	219
二、失眠.....	222
三、郁证.....	227
四、便秘.....	232
五、月经不调.....	237
六、闭经.....	244
七、带下病.....	248
附录1 毫针基本操作技术	251
第一节 毫针的结构和规格.....	251
一、毫针的结构.....	251
二、毫针的规格.....	251
三、毫针的选择.....	252
第二节 毫针基本操作技术.....	252
一、持针法.....	252
二、进针法.....	253
三、针刺角度和方向.....	254
四、针刺深浅.....	255
五、提插法.....	256
六、捻转法.....	257
七、导气法和平补平泻.....	257
八、留针法.....	258
九、出针法.....	259
第三节 针刺异常情况.....	260
一、晕针.....	260
二、滞针.....	261
三、弯针.....	261
四、折针.....	262



五、针后异常感	262
六、出血和皮下血肿	263
七、针穴疼痛	263
八、针刺引起创伤性气胸	263
九、针刺引起神经损伤	264
十、针刺引起内脏损伤	265
附录 2 耳针	267
第一节 耳针作用原理	267
一、耳廓与经脉的关系	267
二、耳廓与脏腑的联系	268
第二节 耳针刺激部位	268
一、耳廓表面解剖	268
二、耳穴的分布图	270
三、与美容有关耳穴的部位和主治	273
第三节 耳针操作技术	275
一、操作程序	275
二、刺激方法	275
第四节 耳针临床应用	276
一、在诊断方面的应用	276
二、在诊断方面的应用	277
附录 3 灸法	279
第一节 艾灸法	279
一、艾绒制品	279
二、艾炷灸法	280
三、艾条灸法	283
四、温针灸法	283
五、温灸器灸法	284
第二节 艾灸法的临床应用	285
一、艾灸法的治疗作用	285
二、艾灸法注意事项	286
三、灸法补泻	287



四、灸量	287
附录4 拔罐疗法	289
第一节 操作方法	289
一、火罐法	289
二、水罐法	290
第二节 拔罐法的临床应用	290
一、留罐法	290
二、闪罐法	290
三、走罐法	291
四、针罐法	291
五、药罐法	291
第三节 启罐方法	292
一、一般罐的启法	292
二、抽气罐的启法	292
三、水(药)罐的启法	292
附录5 特种针针刺法	293
第一节 三棱针刺法	293
一、针具	293
二、操作方法	293
三、临床应用	295
第二节 皮肤针刺法	296
一、针具	296
二、操作方法	297
三、临床应用	298
第三节 皮内针刺法	298
一、针具	299
二、操作方法	299
三、临床应用	300
第四节 铍针刺法	300
一、针具	301
二、操作方法	301



三、临床应用.....	301
第五节 火针刺法.....	302
一、针具.....	302
二、操作方法.....	302
三、临床应用.....	303
第六节 芒针刺法.....	303
一、针具.....	304
二、操作方法.....	304
三、临床应用.....	305
附录 6 膻穴特种治疗技术简介	307
一、电针法.....	307
二、膻穴注射法.....	307
三、膻穴敷贴法.....	308
四、膻穴磁疗法.....	309



第一章 针灸美容概述

第一节 针灸美容发展简史

谈到针灸美容首先要说何谓美容，美容一词有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官的美化和修饰；广义的美容则包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化。广义美容是在健康基础上的美容，它是根据健康和审美双重标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体形姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果。

各种美容问题出现的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。

针灸是我国劳动人民及历代医学家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的一门医学，是祖国医学的一个重要分支。它起源久远而且传播甚广，不仅受到中国人民的普遍欢迎，而且早在一千多年前已经传播到日本、朝鲜等周边国家。近百年来，更远播欧美各地，受到世界人民的广泛欢迎。

针灸美容是在中医基础理论的指导下，运用针刺、灸疗等方法刺激穴位，以疏通经络、调节气血、平衡阴阳，协调脏腑组织的功能及机体的内在因素，消除引起损容性疾病的病因，使机体恢复到正常的生理状态，同时强身健体，促进皮肤新陈代谢，从而达到延衰防皱、改善肤色、美化容颜、健美形体的一种治疗和保健方法。针灸美容是中医美容学的一个分支，是改革开放以后兴起的一门实用性学科。因其简便易行、经济实惠、作用持久、疗效确切、无毒副作用，而受到人们的青睐。

针灸美容可分为治疗和保健两大部分。治疗美容是运用针灸方法治疗人体损容性疾病，消除疾病所致容姿缺陷，达到维护人体形象美的目的。所谓损容性疾病，是指对人体外表有较大影响的疾病，如黄褐斑、痤疮、酒糟鼻、上睑下垂、肥胖症等。保健美容则是通过针、灸等手段对经络穴位刺激，达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的，如对面部皱纹的舒展、对眼周黑圈、浮肿

