

【图解针灸系列丛书】

图解 针灸美容

主编 郭长青 曹榕娟

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图解针灸美容

TUJIE ZHENJIU MEIRONG

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解针灸美容/郭长青, 曹榕娟主编. —北京: 人民军医出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5091-2540-3

I. 图… II. ①郭…②曹… III. 美容—针灸疗法—图解 IV. R246.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021837 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 乔 锦 责任审读: 吴铁双

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 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17.25 字数: 268 千字

版、印次: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 30.00 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

本书是北京中医药大学针灸学院专家经几十年的潜心研究和临床摸索，总结出一套针灸美容方法，获得了显著的临床效果。全书分为 5 章，主要介绍中医针灸对美容的认识、针灸美容方法、损美性病症针灸治疗等。并附 340 余幅图，图文结合、实用性强，是学习和掌握针灸美容最具特色的参考书。

本书主要适合从事中医、针灸临床、教学、科研工作的人员及中医爱好者。



前言

针灸学是中医学的重要组成部分，已成为世界医学的一部分。针灸美容就是运用针刺、艾灸方法，补益脏腑，消肿散结，调理气血，从而减轻或消除影响容貌的某些生理或病理性疾病，达到强身健体、延缓衰老、美容益颜的效果。

临床上用针灸方法疏通经络，行气活血，维持人体各部分功能活动的协调和相对平衡，使人体气机升降出入有序。而气机是气的根本运动形式，气机正常，人的生命活动就正常。中医认为，五脏藏精而不泻，六腑传导而不藏，通过经络、穴位调理脏腑功能，做到收藏有节，使精血各有所藏，精足而养，才能精足而化气。中医理论把颜面气色、性格情志和脏腑功能作为一个整体来看待，即面色本身可以反映人体脏腑功能以及性格特征，这也是中医针灸用于驻颜美容的原理所在。通过刺激面部经络腧穴，可以使局部组胺和乙酰胆碱等神经递质增加，刺激血管扩张，促进血液循环、淋巴循环，增加局部营养供应，给皮肤各层组织补充充足的营养和水分，达到祛病养颜、保健美容的效果。针刺还能促进局部肌肉收缩，增强肌肉弹性，预防肌肉松弛，防止皱纹产生。同时针刺对于皮肤的状态具有双向调节作用，通过神经的调节，既能抑制皮脂腺分泌，减少皮肤油腻，又可以促进油脂分泌，防止皮肤干燥，使皮肤处于健康、正常的生理状态。

郭长青

2009年1月

目 录

第 1 章 针灸美容概述	1
第一节 针灸美容原理	1
第二节 针灸美容治法	2
第三节 人体经络与美容	3
第 2 章 针灸美容腧穴	5
第一节 针灸美容腧穴定位法	5
一、针灸美容腧穴骨度分寸法	5
二、针灸美容腧穴体表标志法	7
三、针灸美容腧穴手指比量法	8
四、针灸美容腧穴简易取穴法	9
第二节 手太阴肺经美容经穴	9
尺泽(9)孔最(10)列缺(10)经渠(11)太渊(12)鱼际(12)少商(13)	
第三节 手阳明大肠经美容经穴	14
商阳(14)二间(15)三间(15)合谷(16)偏历(17)手三里(18)曲池(18)	
手五里(20)臂臑(20)口禾髎(20)迎香(21)	
第四节 足阳明胃经美容经穴	21
承泣(22)四白(23)巨髎(23)地仓(24)大迎(24)颊车(25)下关(25)	
头维(26)梁门(27)关门(28)太乙(28)天枢(28)水道(29)归来(30)	
足三里(30)上巨虚(31)下巨虚(32)丰隆(32)内庭(33)厉兑(33)	
第五节 足太阴脾经美容经穴	34
隐白(34)大都(35)太白(36)三阴交(36)漏谷(37)地机(38)阴陵泉(38)	
血海(38)大横(39)大包(40)	
第六节 手少阴心经美容经穴	41
少海(41)通里(42)阴郄(43)神门(43)少府(43)少冲(44)	

第七节 手太阳小肠经美容经穴	45
后溪(45)支正(46)颧髻(47)听官(48)	
第八节 足太阳膀胱经美容经穴	48
睛明(49)攒竹(50)天柱(50)风门(51)肺俞(52)厥阴俞(52)心俞(53)	
膈俞(53)肝俞(54)胆俞(55)脾俞(56)胃俞(56)三焦俞(57)肾俞(58)	
气海俞(58)大肠俞(59)关元俞(59)委中(60)膏肓(61)阳纲(62)	
承山(62)昆仑(63)	
第九节 足少阴肾经美容经穴	64
涌泉(65)太溪(66)照海(67)复溜(67)阴谷(68)横骨(69)肓俞(70)	
第十节 手厥阴心包经美容经穴	70
曲泽(71)间使(71)内关(72)大陵(72)劳宫(73)	
第十一节 手少阳三焦经美容经穴	74
外关(74)支沟(76)翳风(76)角孙(77)耳门(78)耳和髻(78)	
第十二节 足少阳胆经美容经穴	78
瞳子髻(79)本神(79)阳白(80)风池(81)带脉(82)风市(83)阳陵泉(84)	
光明(85)足临泣(85)侠溪(85)	
第十三节 足厥阴肝经美容经穴	86
行间(86)太冲(87)曲泉(88)	
第十四节 督脉经美容经穴	89
腰俞(89)命门(90)神道(90)大椎(91)百会(92)上星(92)水沟(93)	
第十五节 任脉经美容经穴	93
曲骨(94)中极(95)关元(95)石门(96)气海(96)神阙(96)水分(97)	
下脘(97)建里(98)中脘(98)上脘(98)膻中(99)天突(100)	
廉泉(101)承浆(101)	
第十六节 经外奇穴美容穴	102
四神聪(102)印堂(103)鱼腰(104)太阳(104)上迎香(105)牵正(105)	
夹承浆(105)耳尖(106)翳明(106)安眠(106)脐中四边(107)	
颈百劳(107)夹脊(108)腰眼(109)胆囊穴(110)	
第3章 针灸美容法	111
第一节 毫针美容	111



一、毫针的构成	111
二、毫针的规格	112
三、毫针的选择	113
四、毫针操作基本功	113
五、毫针基本操作技术	115
六、针刺异常情况	127
第二节 灸法美容	133
一、艾绒制品	134
二、艾炷灸法	135
三、艾条灸法	138
四、温针灸法	139
五、温灸器灸法	140
六、艾灸法注意事项	143
第三节 拔罐美容	144
一、常用罐具	144
二、操作方法	146
三、临床应用	149
四、启罐方法	151
第四节 耳针美容	152
一、耳针刺激部位	152
二、耳针操作技术	166
三、耳针临床应用	169
第五节 三棱针美容	173
一、针具	173
二、操作方法	173
三、临床应用	175
第六节 皮肤针美容	176
一、针具	176
二、操作方法	177
三、临床应用	179
第七节 皮内针美容	179

一、针具	179
二、操作方法	180
三、临床应用	181
第八节 火针刺法	182
一、针具	182
二、操作方法	183
三、临床应用	184
第九节 电针美容	185
一、电针仪器	185
二、操作方法	186
三、注意事项	188
第4章 损容性病证针灸治疗	189
第一节 眼袋针灸治疗	189
一、概述	189
二、辨证施刺	189
三、预防	190
第二节 口臭针灸治疗	191
一、概述	191
二、辨证施刺	191
三、同病异法	194
四、预防	194
第三节 面黑针灸治疗	195
一、概述	195
二、辨证施刺	195
三、同病异法	197
四、预防	197
第四节 皱纹针灸治疗	198
一、概述	198
二、辨证施刺	198
三、同病异法	200
四、预防	201



第五节 多毛针灸治疗	201
一、概述	201
二、辨证施刺	202
三、同病异法	202
四、预防	203
第六节 脱发针灸治疗	203
一、概述	203
二、辨证施刺	203
三、同病异法	204
四、预防	205
第七节 黑眼圈针灸治疗	205
一、概述	205
二、辨证施治	205
三、饮食起居	208
第5章 损容性疾病针灸治疗	211
第一节 头面疖肿针灸治疗	211
一、概述	211
二、辨证施刺	211
三、同病异法	212
四、预防	213
第二节 颜面疔疮针灸治疗	213
一、概述	213
二、辨证施刺	213
三、同病异法	214
四、预防	215
第三节 痤疮针灸治疗	215
一、概述	215
二、辨证施刺	215
三、同病异法	219
四、预防	220

第四节 黄褐斑针灸治疗	220
一、概述	220
二、病因病机	221
三、辨证施刺	221
四、同病异法	225
五、预防	225
第五节 雀斑针灸治疗	226
一、概述	226
二、辨证施刺	226
三、同病异法	228
四、预防	228
五、现代研究	228
第六节 毛囊炎针灸治疗	229
一、概述	229
二、辨证施刺	229
三、同病异法	230
四、预防	230
第七节 头癣针灸治疗	231
一、概述	231
二、辨证施刺	231
三、同病异法	231
四、预防	232
第八节 神经性皮炎针灸治疗	232
一、概述	232
二、辨证施刺	232
三、同病异法	235
四、预防	235
第九节 斑秃针灸治疗	236
一、概述	236
二、辨证施刺	236
三、同病异法	237

四、预防	237
第十节 扁平疣针灸治疗	237
一、概述	237
二、辨证施刺	238
三、同病异法	239
四、预防	239
第十一节 寻常疣针灸治疗	239
一、概述	239
二、辨证施刺	240
三、预防	240
第十二节 荨麻疹针灸治疗	240
一、概述	240
二、辨证施刺	241
三、同病异法	243
四、预防	243
第十三节 皮脂溢出针灸治疗	244
一、概述	244
二、辨证施刺	244
三、饮食起居	248
第十四节 脂溢性皮炎针灸治疗	248
一、概述	248
二、辨证施刺	248
三、饮食起居	250
第十五节 化妆品皮炎针灸治疗	251
一、概述	251
二、辨证施刺	251
三、饮食起居	255
四、预防	255
第十六节 面神经麻痹针灸治疗	255
一、概述	255
二、辨证施刺	256

三、同病异法	258
四、预防	258
第十七节 面肌痉挛针灸治疗	258
一、概述	258
二、辨证施刺	259
三、同病异法	260
四、预防	260

第1章 针灸美容概述

第一节 针灸美容原理

人体经络沟通脏腑、皮肉筋骨、五官九窍、四肢百骸，使其成为统一的整体。同时经络系统运行气血，营养周身，维持人体正常的生理活动，保持身体健康。而当人体发生病变时，经络就成为传递病邪和反映病变的途径，可引起损容性疾病。此时，刺激相关经络的穴位，将疏通经气，祛除病邪，调节脏腑功能，恢复人体阴阳平衡，消除损容性因素，达到健美的目的。针灸有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用。

1. 调和阴阳 正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡，如果阴阳的平衡遭到破坏，就会发生偏盛偏衰，而导致损容性疾病的发生。针灸可以根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体恢复阴阳的平衡，使损容性疾病达到治疗目的。针灸调和阴阳的作用，基本上是通过经络、腧穴配伍和腧穴刺激等方法来完成的。

2. 扶正祛邪 损容性疾病的发生、发展及其转归的过程，是正气与邪气相互对抗的结果。如果正气旺盛，邪气就不足以致病。假使正气虚弱，邪气就会乘虚侵入而致病。如正气不足，络脉空虚，风寒、风热之邪，侵袭面部筋脉，以致气血阻滞，肌肉纵缓不收而成面瘫。针灸可以通过祛风散寒或清热，扶正通络，而达到治疗目的。针灸治疗损容性疾病，就在于能够发挥其扶正祛邪的作用。

3. 疏通经络 人体的经络组成了气血循环的通道，它们“内溉脏腑，外濡腠理”，维持着正常的生理功能。如果外邪侵袭经络、外伤损伤经络或由其他致病因素导致经络阻塞，气血运行不畅，造成的人体气血不和，就会产生损容性疾病。针灸可以通其经络，调其气血，排除病理因素，治愈损容性疾病。

第二节 针灸美容治法

针灸美容的治法原则离不开“实则泻之，虚则补之，寒则热之，热则寒之”的治法总纲，但又有其自身的特点。损容性疾病的致病因素主要以风、火(热)、湿、毒、瘀、虚为主。针对其病因并结合临床实践，我们总结出了疏散、清利、调理、补益四种基本治法。

1. 疏散法 本法是一种以针浅刺皮肤的方法。风、热之邪在浅表的皮毛部，用浮浅的刺法来疏风散热，驱除外邪。本法源于《灵枢·官针》篇“五刺法”中的“半刺法”，其操作要点是“浅内而疾发针，无针伤肉，如拔毛状，以取皮气。”即进针半途而止，勿深入，浅刺于皮内，进针浅，出针快，而不针伤肌肉。本法常用针具为美容针、皮肤针等，多用于治疗皮肤损容性疾病，美容针多用于面部。

2. 清利法 是类似透天凉的一种美容针刺方法，用之可清利外邪，常取穴位如大椎、十宣、曲池、阴陵泉等。本法以泻法为主，刺激量较大，其操作要点是乘病人吸气时进针，入皮后，重提轻插，力求较强针感；捻针时拇指向后用力重而疾，拇指向前用力轻而缓；留针时间长，并在留针过程中反复加强手法捻运；乘病人呼气时出针，出针时摇大针孔，出针后不按针孔。留针守气时不再运针，到时即取。同时穴部或患部可运用点刺或皮肤针扣刺加拔罐法放血。本法多用于治疗因湿、热、毒引起的损容性疾病。适用于体质较好的患者。

3. 调理法 是以针刺平补平泻手法为主而形成的一种美容针刺方法。用之可平衡阴阳、内调脏腑，从整体上调整人体使之趋于平衡状态，从而达到体健、体美。常用穴位如合谷、太冲、三阴交、足三里等。本法以平补平泻法为主，刺激量较清利法稍弱。其操作要点是在进针“得气”的基础上，再运用徐入徐出均匀地提插捻针的手法，提插次数宜为10~20次。而后留针守气，守气时，针体均匀捻转10~20次，待针有沉滞感时为佳，不再行手法，留针到时即取。本法适用于气血瘀滞或虚实不明显或虚实兼而有之的损容性疾病。

4. 补益法 是类似烧山火的一种美容针灸治法。用之可补益脏腑气血之不足，养颜驻容，延缓衰老。常用穴位有三阴交、足三里、血海、气海、背俞穴等。其操作要点是乘病人呼气时进针，入皮后进针速度减慢，缓缓地捻转进针；行针时用力于针尖，重插轻提；捻针时，拇指向后用力轻而缓，拇

指向前用力重而疾；留针时间较短或不留针；乘病人吸气时出针，出针时快而轻，出针后急按揉针孔。此外还可在针上加灸，或直接熏灸或隔药灸穴部。本法适用于久病或各种虚证引起的损容性疾病。

以上四法基本概括了美容美体的常用治法，其治疗各有侧重。但在损容性疾病发病过程中往往是两个或两个以上病因引起，因此可根据临床实际情况灵活运用，或几种方法结合使用。另外，也可探寻其他较适合的方法，只要掌握辨证论治这一总则，通过不断实践，针灸美容美体的治法会更加丰富和完善。

第三节 人体经络与美容

1. 形神与经络 形神就是与脏腑相通的“五华”“五体”“五窍”以及精神情绪，是美容的对象。形神与脏腑联系的桥梁是经络，其营养也来自于经络输送的气血。调治于内而美于外，是中医美容最重要的出发点。刺激经络腧穴从而调节脏腑气血功能是美容很重要的思路和方法。

2. 气血与经络 气血是形神美容的物质基础。正像阳光、雨露和花的关系，雨露使花朵娇嫩滋润，阳光使花朵生机盎然。血使形神得到濡养，气使形神充满生机。气血正常发挥功能需要两个基本条件：一是充盈，不能虚；二是畅通，不能滞。通过刺激经络、腧穴，既可调理所属相关脏腑，提高脏腑功能，使气血化源充足；又可在局部直接畅通气血，促进循环，改善代谢。这样能使形神得到充分的营养，透出生机。因此，经络美容的特点可以说是“以动为要，动中求美”，“动”就是气血在充盈基础上的畅通，即良好的循环和代谢。刺激经络腧穴能够调整脏腑阴阳、虚实寒热。

3. 头面与经络 头面部是美容的中心。它涉及神采、眼神、面色、皮肤等，神采奕奕、目光有神、面色红润、皮肤光泽、毛发茂密、口唇润泽都需要清阳上升、气血濡养，清阳、气血上达头面须经络畅通。头面部美容疾病的治疗很适合经络疗法，原因如下：①十二经脉的“别行正经”十二经别均上行于头面；②六阳经正经直接起于或止于头面；③头面部的“五华”“五官”与五脏通过经络联络。

4. 皮肤与皮部 皮肤是美容师最关注的部分，在美容中占有很大的比例，健康的皮肤是美容的基础，从皮肤本身极为丰富的血脉分布就知道其离不了气血的营养。

皮部是皮肤的组成部分，皮肤按经络所属的分区，将十二经脉及其络脉的分布部位划分为十二皮部，手足经上下相合又称为六经皮部，是皮肤(皮部)—络脉—经脉—脏腑体系的最外层，脏腑所产生的气血就是通过这一体系输送到皮肤的。经络美容的按摩、浅刺、皮肤针、刮痧、敷贴、拔罐等方法都离不开皮部。

5. 美容针灸辨证

(1) 神气的美容辨证：神就是情绪背景、七情活动、外在表现出的生命活力。往往通过目光眼神、面色、感觉反应、声息等现于外。①神气旺：目光有神，面有光泽，七情适度自然，反应敏捷，体态自如。②神气虚：即神气失养。可见目光无神，面色不华，少气懒言，疲惫倦怠，动作无力。血虚则伴有面色萎黄、口唇色淡、心悸失眠健忘、月经量少色淡。气虚则伴有面色㿔白、少气懒言、少食腹胀、容易感冒。阳虚则伴有面色㿔白、四肢不温、腹泻，经常腹部冷痛。③神气躁：即神气被扰。可见烦躁不安，心绪不宁，情绪波动，失眠。“无热不生烦”。虚热常见于阴虚火旺(肝肾、肺肾、心肾)，可见五心烦热，颧红唇红，形体瘦削，舌体瘦小而红，少苔，脉象细数。实热常见于中上焦积热(脾胃、肺胃、心肝)，可见形体健硕，体臭口臭，舌红苔黄，脉数有力。④神气昏：即神气被蒙。多因气血壅滞，痰湿内盛。

(2) 面色美容辨证：①面色红润在中国人不论肤色的深浅，是脾胃健运，气血充盈又畅达的表现，是健美的肤色，尤其光润更为重要；②面色红润油腻，油光满面常反映脾胃积热或脾胃湿热；③面色㿔白说明阳虚、气虚、血虚。面色萎黄多见于心脾血虚、脾胃虚弱、脾虚湿盛；④面色晦暗，缺乏光泽见于以下几种情况：情绪抑郁、皮肤清洁不佳、慢性消耗性疾病、性病潜伏期、瘀血内存；⑤面色黑多是日晒、皮肤黑变病、心肾疾病引起，但是日晒当有光泽，皮肤黑变病多局限于颈部以上，心肾疾病则伴有其他较严重的症状。

(3) 皮肤性质的美容辨证：①中性皮肤：毛孔、皮纹细腻，红润光泽，饱满弹性好，厚薄适中，抵抗力强。辨证：阴阳平和，身体健康。气阴两虚、气虚阳虚之人在青少年时期也可呈现中性皮肤，但是到青年后期或中年则皮肤会有较大变化。②干性皮肤：毛孔、皮纹细腻，皮肤薄而干燥，缺乏光泽，容易松弛、皱纹、早衰。辨证：气阴两虚、气血虚弱、肝肾不足、瘀血内存。③油性皮肤：皮肤油腻，毛孔粗大，皮肤厚而粗糙，容易生痤疮。辨证：脾胃健运、脾胃积热、痰湿壅盛、阴虚火旺、肝气郁结。④敏感性皮肤：对多种化妆品过敏，皮肤粗糙，血管显露，或油腻或干燥，脱屑，常有刺痒、灼热之感。辨证：胃肠积滞，血虚风燥，瘀血内阻，阴虚内热。