



高等学校“十四五”规划医学美容技术专业新形态纸数融合教材



活页式教材



# 中医美容非药物治疗技术

AR版



华中出版AR小程序

主编 杨国峰 董文静 赵丽

ZHONGYI  
MEIRONG  
FEIYAOWU  
ZHILIAO  
JISHU



 华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

# 中医美容非药物治疗技术(AR版)

主 编 杨国峰 董文静 赵 丽

副主编 王 卓 张 薇 申芳芳

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 卓(西安海棠职业学院)

申芳芳(山东中医药高等专科学校)

杨 妮(西安海棠职业学院)

杨国峰(西安海棠职业学院)

沈思阳(西安海棠职业学院)

宋文阳(西安海棠职业学院)

张 奇(西安海棠职业学院)

张 婷(西安海棠职业学院)

张 薇(重庆三峡医药高等专科学校)

赵 丽(辽宁医药职业学院)

董文静(西安海棠职业学院)

华中科技大学出版社

中国·武汉

## 内 容 简 介

本书是高等职业学校“十四五”规划医学美容技术专业新形态纸数融合教材。

本书分上、下篇。上篇为理论篇,内容包括中医美容非药物治疗技术概述、针刺技术、灸法、拔罐技术、刮痧技术、推拿美容保健、食物疗法、音乐美容、中医传统养生功法和其他操作技术。下篇为实训篇。

本书可供高职高专医学美容技术等专业使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

中医美容非药物治疗技术:AR版/杨国峰,董文静,赵丽主编. —武汉:华中科技大学出版社,2021.9  
ISBN 978-7-5680-7484-1

I. ①中… II. ①杨… ②董… ③赵… III. ①美容-中医学 IV. ①R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 196538 号

中医美容非药物治疗技术(AR版)

杨国峰 董文静 赵 丽 主编

Zhongyi Meirong Feiyaoowu Zhiliao Jishu(AR Ban)

策划编辑:居 颖

责任编辑:张 琴

封面设计:廖亚萍

责任校对:阮 敏

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:14.25

字 数:342千字

版 次:2021年9月第1版第1次印刷

定 价:88.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 网络增值服务

## 使用说明

欢迎使用华中科技大学出版社医学资源网

1

### 数字资源浏览

扫对应页码上的课程二维码,即可浏览本书资源页面,点击资源,按系统要求进行账户注册,即可获取相关数字资源。



资源列表页



账户注册页

2

### 视频观看方法

账户注册登录——扫二维码——观看视频。

3

### 相关课件下载

扫对应页码上的课件二维码,即可进行课件下载(在电脑端打开下载网址,亦可在电脑上下载课件)。

4

### AR使用说明

使用微信扫描封面上的“华中出版AR”二维码,或者在微信中搜索“华中出版AR”小程序,进入本书资源列表,按系统提示扫描书中带有AR标识的图片即可进行AR交互体验。

# 中医美容非药物治疗技术(AR 版)

## 网络增值服务(数字配套教材)编者名单

(以姓氏笔画为序)

申芳芳(山东中医药高等专科学校)

杨 妮(西安海棠职业学院)

沈思阳(西安海棠职业学院)

宋文阳(西安海棠职业学院)

张 奇(西安海棠职业学院)

张 婷(西安海棠职业学院)

张 薇(重庆三峡医药高等专科学校)

范 红(西安海棠职业学院)

董文静(西安海棠职业学院)



# 前言

PREFACE

《“健康中国 2030”规划纲要》指出,健康中国是国家战略,并首次提出“大力发展中医非药物疗法”,明确要求“到 2030 年,中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥”。中医美容非药物疗法是一门具有独特的美容保健理论、技术和方法的应用型学科。

西安海棠职业学院联合辽宁医药职业学院、山东中医药高等专科学校、重庆三峡医药高等专科学校三所院校编写本书。本书始终坚持以立德树人为根本,传承和弘扬中华文化,发展并运用中医传统非药物美容技术,以技能操作为主导,突出基本技能训练,以操作细节、流程、要领、技巧、效果、手法准确性及顾客满意度为教学考核重点;注重产教融合、工学结合,突出教材的完整性、系统性、实用性、指导性,同时,注重内容的精准性、简洁性、创新性。本书所有操作流程均以表格呈现,直观、方便,并穿插大量与教学同步的数字资源,配以多媒体课件、视频演示、习题,首次使用 AR(增强现实)技术以方便师生使用,激发学生的学习兴趣。

本书分上、下篇。上篇为理论篇,内容包括中医美容非药物治疗技术概述、针刺技术、灸法、拔罐技术、刮痧技术、推拿美容保健、食物疗法、音乐美容、中医传统养生功法和其他操作技术。其中,推拿美容保健重点介绍了全身美容保健的方法;食物疗法与音乐美容从五行的角度阐述食物与音乐对人体的疗愈作用;中医传统养生功法介绍了易筋经、五禽戏、八段锦三种传统功法;其他操作技术介绍了穴位贴敷、中药熏蒸、中药药浴三种当前热门的古法今用的保健方法。下篇为实训篇。本书编写过程中,编者反复面对面审稿,交叉审稿,主编、副主编统筹定稿以确保教材质量。

本书重视数字教学资源对学习过程和具体教学环节的跟踪和支持,书内的大部分重点知识点有配套视频演示,并将 AR 技术、测验统计等信息化教学手段融入其中。

本书作为数字化资源的载体平台,使教材内容得以跨媒介拓展延伸,且本书的设计理念符合职业教育教学规律和教学环境结合数字化资源开发建设的指导思想。在信息化教学的背景下,服务于教学是本书编写与数字化资源开发融合建设的出发点和落脚

点。本书既是一本数字化融合教材,也是课程资源的重要组成部分。

本书编写过程中得到了各兄弟院校和华中科技大学出版社的大力支持,在数字资源编辑过程中得到了北京智学客教育科技有限公司的支持,在此表示深深的感谢。由于形式新,时间紧,任务重,编者水平有限,尽管各环节严谨把关,但也难免有疏漏之处,恳请广大读者及专家批评指正,以便再版时修正提高。

本书中方剂组成尽量与原方保持一致,但需关注国家重点保护野生药材的应用,此类药物在临床应用中应灵活处理,不可照搬照抄原方。

编者

华中科技大学出版社



# 目 录

CONTENTS

## 上篇 理论篇

### 第一章 中医美容非药物治疗技术概述

- 第一节 中医美容非药物治疗技术的定义及内容
- 第二节 中医美容非药物治疗技术的特点及应用

### 第二章 针刺技术

- 第一节 毫针刺法
- 第二节 电针法
- 第三节 三棱针法
- 第四节 皮肤针法
- 第五节 穴位注射
- 第六节 耳针法
- 第七节 穴位埋线
- 第八节 针灸治疗方法
- 第九节 针灸美容

### 第三章 灸法

- 第一节 灸法的概念和特点
- 第二节 施灸材料
- 第三节 灸法的分类及施术方法
- 第四节 灸法的作用与应用
- 第五节 灸法的补泻
- 第六节 灸法操作的注意事项

3

3

5

6

6

17

20

22

23

26

33

36

39

42

42

43

46

54

55

56

<b>第四章 拔罐技术</b>	58
第一节 拔罐的基本知识	58
第二节 拔罐的操作	59
第三节 拔罐的作用和适用范围	64
第四节 拔罐的禁忌证及注意事项	65
<b>第五章 刮痧技术</b>	67
第一节 刮痧概述	67
第二节 刮痧的基本操作	68
第三节 刮痧的临床应用及注意事项	73
<b>第六章 推拿美容保健</b>	75
第一节 推拿美容保健的基本知识	75
第二节 推拿美容保健的常用手法	76
第三节 全身推拿美容保健方法	82
第四节 全身推拿美容保健操作流程一览表	93
第五节 注意事项	94
<b>第七章 食物疗法</b>	95
第一节 食疗的概述	95
第二节 食疗的原则	96
第三节 食物的一般性能	97
第四节 食物的配伍	99
第五节 常用食物的功效	99
第六节 食疗禁忌	103
第七节 常用的食疗美容方	104
<b>第八章 音乐美容</b>	109
第一节 音乐美容疗法	109

- 114 第二节 常用的美容保健音乐

## 第九章 中医传统养生功法

- 118 第一节 中医传统养生功法基础知识
- 120 第二节 易筋经
- 133 第三节 五禽戏
- 140 第四节 八段锦

## 第十章 其他操作技术

- 147 第一节 穴位贴敷技术
- 152 第二节 中药熏蒸技术
- 156 第三节 中药药浴技术

## 下篇 实训篇

### 项目一 针刺技术

- 163 实训一 毫针刺法操作
- 166 实训二 针刺补泻操作
- 168 实训三 穴位注射的基本操作方法
- 170 实训四 穴位埋线的基本操作方法
- 172 实训五 耳针法

### 项目二 灸法操作技术

- 174 实训一 艾炷灸
- 181 实训二 艾条灸

### 项目三 拔罐技术

- 184 实训 拔罐的基本操作

<b>项目四 刮痧技术</b>	188
实训 刮痧的基本操作	188
<b>项目五 推拿美容保健</b>	191
实训一 头面部推拿保健训练	191
实训二 胸腹部推拿保健训练	194
实训三 上肢部推拿保健训练	197
实训四 下肢部推拿保健训练	200
实训五 颈肩部推拿保健训练	203
实训六 背腰部推拿保健训练	205
<b>项目六 中医传统养生功法的操作</b>	207
实训一 易筋经的练习	207
实训二 五禽戏的练习	209
实训三 八段锦的练习	211
<b>项目七 其他操作技术</b>	213
实训 穴位贴敷	213
<b>主要参考文献</b>	215

上篇

理论篇

华中科技大学出版社



华中科技大学出版社

## 中医美容非药物治疗技术概述

### 【学习目标】

1. 掌握中医美容非药物治疗技术的定义。
2. 熟悉常见治疗技术概况。
3. 了解中医美容非药物治疗技术的特点及应用。

### 【情景导入】

#### 经络感传

20世纪50年代,人们在针刺中发现了一种奇怪的现象:有些人接受针刺治疗时,会产生一种沿经脉路线移动的感觉,后来称之为循经感传,产生这一现象的人称为“经络敏感人”,但这类人只占人群中很小的一部分。循经感传现象的发现,扭转了以往人们认为经络就是血管的观点,显然,血管无法形成这种感觉循经移动的现象。

问题:

1. 中医非药物治疗技术的理论依据是什么?
2. 中医非药物治疗技术常用方法是什么?

中医是中华民族的瑰宝。即使在现代医学主导的今天,中医学以其医学与文化一体,以及简、便、验、廉、治未病等特色优势,依然护佑着中国人民的健康,滋养着华夏儿女的心灵,并在世界范围内产生越来越大的影响力和吸引力。

现代社会,绿色医疗成为主流。在人们越来越关注健康与养生的今天,仍有一些的因素影响着人类健康。抗生素的滥用促使了耐药性细菌的出现,使临床很多严重感染者死亡;同时,药物的副作用也严重危害着人类的生命。统计表明,我国每年新增聋哑儿童3万左右,其中50%与药物的副作用相关。因此,呼吁绿色医疗方式,呼吁没有副作用的治疗方法,呼吁慢性病、顽固性疾病根本逆转的声音,成为现代医疗中的主流声音。中医非药物疗法可用于养生、保健和治疗,为中医所独有。中医不仅有药物疗法,而且有各种非药物疗法,如砭、针、灸、导引、按跷、拔罐、刮痧、按摩、点穴等,可以应对某些疾病,使患者受益终生。传统疗法与用药一样,也是调动人体的自我康复能力。

### 第一节 中医美容非药物治疗技术的定义及内容

#### 【任务实施】

中医美容非药物治疗技术主要是在中国传统医学理论指导之下辨证施治,利用一



全书课件



全书视频

些物理疗法如针灸、拔罐、刮痧、推拿、膳食、功法、穴位贴敷等方法起到美容、保健、防病治病作用的特色疗法,包括针刺技术、灸法、拔罐技术、刮痧技术、推拿技术、养生功法及其他疗法。

### 一、针刺技术

针刺技术是从中国传统医学的整体观念出发,以针刺手法(毫针、三棱针、皮肤针、穴位埋线)为手段,通过对局部皮肤及穴位的刺激,达到养护皮肤、美化容颜、延缓衰老、治疗面部皮肤病目的的一种方法。此法具有简便易行、无毒无害、安全可靠、效果迅速、适应证广等特点。

### 二、灸法

灸法属于温热疗法,以艾绒作为施灸材料,对局部皮肤及穴位进行烧灼温熨,达到温通经脉、扶阳固脱、防病保健的目的。此法操作简便,患者容易掌握且能自我治疗,有利于常见病的家庭保健和治疗。

### 三、拔罐技术

拔罐技术是以罐为工具,利用火力等方法使罐内产生负压,使罐吸拔于特定部位上,从而能够促进局部机体的新陈代谢,加快血液循环,减少多余热量在体内的转化,防止脂肪、毒素、代谢垃圾的沉积,从而达到减肥、濡养、润泽、美颜的效果。

### 四、刮痧技术

刮痧技术是以脏腑经络学说为指导,用刮痧器具刮拭皮肤经络穴位,达到养生保健及治疗目的的一种理疗技术。此法具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点。

### 五、推拿技术

推拿技术是通过手法作用于腧穴或体表,来调节脏腑组织的功能,调动机体内在因素,协调阴阳,调节气血,消除引起损容性皮肤问题的原因,使机体达到正常的生理状态。

### 六、养生功法

中医传统养生功法康复技术历史悠久,与我国古代“导引”有着极深的渊源,它是在中医基础理论和中医传统养生功法理论指导下产生的一种预防疾病、祛病延年的身心锻炼方法。

### 七、其他疗法

**1. 穴位贴敷技术** 在一定的穴位上贴敷某种药物,通过药物、腧穴和经络的共同作用以防治疾病的一种外治法。此法既可以用于养生保健、增强体质,也可以用来治疗常见病及损美性疾病等。

**2. 中药熏蒸技术** 将中草药煎煮之后,对全身或者局部进行熏蒸,达到治病、保健和美容目的的一种治疗方法,可化瘀消肿、散寒止痛、祛风除湿等。

**3. 中药药浴技术** 在中医理论的指导下,选配适当的中药,将药物煎汤取液进行全身或局部洗浴(如坐浴、足浴、手臂浴、面浴、目浴等),以达到防治疾病、康复目的的一种外治技术。

## 第二节 中医美容非药物治疗技术的特点及应用

### 【任务实施】

中医学认为:外部容貌只是人体这个有机整体的一部分,它的荣衰与脏腑、经络、气血有密切联系。只有脏腑功能正常,气血旺盛,才能青春常驻。因此,美容应当从补益脏腑,调理经络气血着手,这才是真正、根本的美容方法。而中医美容非药物治疗技术就是从这种整体观念出发,滋补脏腑气血,保健身体,使健康与美容相辅相成。

针灸、推拿、刮痧、拔罐、食疗、功法等美容保健的方法被用于各种美容项目中,并取得了显著的疗效。实践证明,针灸美容对于治疗黄褐斑、痤疮、扁平疣、老年斑、脱发等都有显著的效果。针灸美容的禁忌证较少,同其他疗法适当配合能提高疗效;而且针灸美容与仅注重局部皮肤营养而达到美化容颜的美容方法,效果更加稳定、持久,这也是针灸美容越来越引起人们重视和关注的一个重要原因。可以断言,在 21 世纪里中医美容非药物疗法将有一个突飞猛进的发展。



### 同步测试

1. 简述中医美容非药物治疗技术的定义。
2. 简述中医美容非药物治疗技术的内容。
3. 中医美容非药物治疗技术有哪些特点?



## 第二章

# 针刺技术

### 【学习目标】

1. 掌握得气的概念、毫针刺法、行针手法和针刺异常情况的处理与预防。
2. 掌握耳针、电针、穴位注射、穴位埋线操作的要求及注意事项。
3. 熟悉针灸美容、针灸治疗方法。
4. 了解皮肤针、三棱针的操作。

### 【情景导入】

小王和小李是一对好朋友,他们考上了同一所大学。由于环境改变,他们出现了一些不适症状。小王最近每天排便次数增多,小李则出现便秘症状。他们去中医诊所进行针灸调理,医生给两人都针刺了天枢,并且很快见效了,两人对此疑惑不解。

问题:腹泻和便秘为什么都可以针刺天枢?

## 第一节 毫针刺法

### 【任务实施】

#### 一、毫针的结构、规格、检查和保养

##### (一) 毫针的结构

毫针可分为5个部分,即针尖、针身、针根、针柄、针尾(图2-1)。

针尖是针身的尖端锋锐部分,亦称针芒;针身是针尖与针柄之间的主体部分,亦称针体;针身与针柄连接的部分称为针根;针体与针根之后执针着力的部分称为针柄;柄的末梢部分称为针尾。针柄与针尾多用铜丝或银丝缠绕,呈螺旋状或圆筒状,针柄的形状有圈柄、花柄、平柄、管柄等多种。针柄的作用主要是便于着力,有利于进针操作。其中花柄又称盘龙针,较粗大,常用于火针,有利于散热,使用时不烫手。

##### (二) 毫针的规格

毫针的规格主要以针身的直径和长度来区分。临床上以粗细28~30号(0.32~0.38 mm)和长短为1~2寸(25~50 mm)者最为常用。短针多用于耳针及浅刺,长针多用于肌肉丰厚部穴位的深刺和某些穴位的横向透刺(表2-1、表2-2)。



毫针刺法操作  
视频



Note