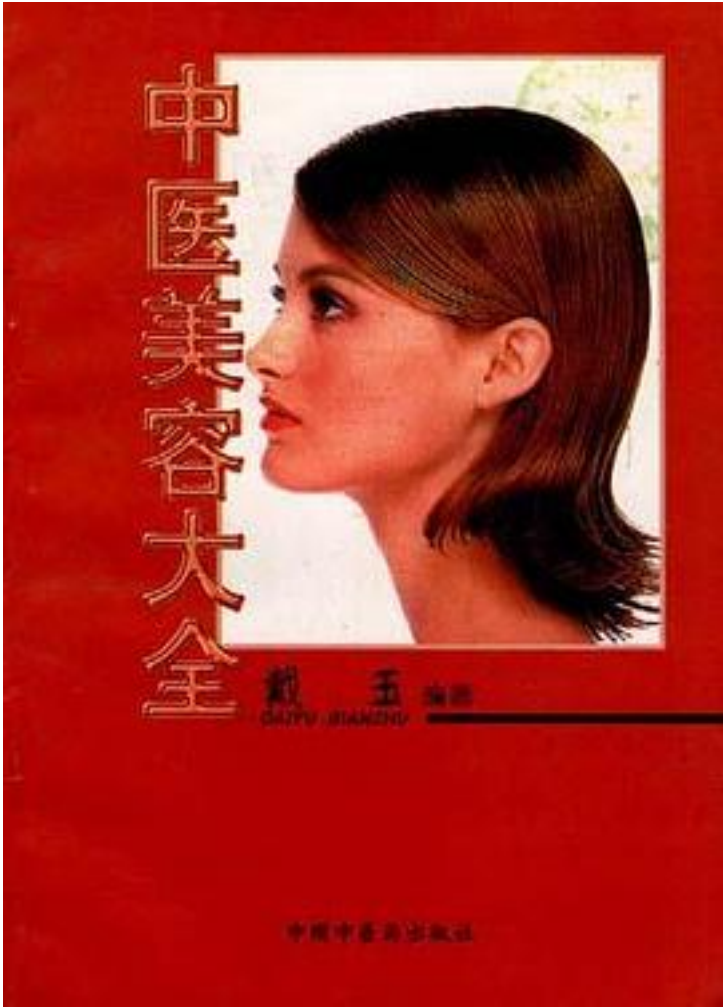


中医美容大全



[中医美容大全_下载链接1](#)

著者:戴玉 编

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787800897689

内容提要

中医美容的历史悠久，内容丰富，但迄今仍未成为一门独立的学科。本书较全面、系统地阐

述了中医美容的发展史、基础理论和基本内容，它既可供专业人员培训时作教材使用，也可供

广大美容爱好者阅读。

全书共分八章。前六章属于中医美容的基础理论、基本知识和基本技能，其中有常用的美

容中药、美容腧穴和美容食品，主要介绍其美容功效。第七章保健美容突出中医葆春驻颜的特

色。最后一章为常见碍容性疾病的治疗，共收录了40余种常见的碍容性疾病，每种疾病均按概

述、病因病机、临床表现、治疗和日常养护等项目进行编写。为了加强实用性，本章采用中西医

结合的形式，特别是一些重点碍容性疾病，如色素障碍疾病、皮脂腺类疾病、接触性皮炎与湿

疹、脱发与多毛症、肥胖病等，对其西医病因病理作了较详细的介绍。每种疾病的治疗部分，除

了中西医常规治疗外，还介绍了许多成药验方和最新疗法，以供参考。

作者介绍:

作者简介

戴玉，男，1941年7月出生

于湖北省武穴市，医学硕士，主

任医师。1978年前在农村基层

从事医疗卫生工作，研究生毕业

后留校任教，协助我国已故名

医洪子云教授整理学术经验，

1985年应聘到我国新兴的汽车

城——湖北省十堰市卫生学校

从事教学、科研、临床工作至

今。已发表学术论文60余篇。曾

参加过全国高等中医院校函授

教材《伤寒论讲义》的编写工作，主要专著有《仲景辨证治疗学》等。1991年起被十堰市市委、市政府授予专业技术拔尖人才称号。

目录: 目录

第一章 中医美容简史

第二章 中医美容的特点和原则

一、健身美容 防治并举

二、重视整体 效果持久

三、因人施容 辨证论治

四、简便易行 安全有效

第三章 中医美容的生理病理基础

第一节 脏腑与美容

一、心与美容

二、肺与美容

三、脾胃与美容

四、肝与美容

五、肾与美容

第二节 气血津液与美容

一、气与美容

二、血与美容

三、津液与美容

第三节 经络与美容

一、经络系统的组成

二、主要经脉的循行及一般规律

(一) 十二经脉

(二) 奇经八脉中的任督二脉

(三) 十二经脉的一般规律

三、经络与美容

第四节 影响人体美的常见原因

一、六淫与美容

二、内伤七情与美容

三、饮食劳逸与美容

四、外伤与美容

五、痰饮、瘀血与美容

第四章 常用美容中药

第一节 补虚固涩类

一、补气药

1.人参 2.黄芪 3.白术 4.苍术 5.甘草 6.黄精 7.绞股蓝

二、补阳药

1.鹿茸 2.鹿角胶 3.麋角 4.肉苁蓉 5.菟丝子 6.沙苑子

7.补骨脂 8.骨碎补 9.钟乳石 10.紫河车 11.冬虫夏草

三、补血药

1.熟地黄 2.当归 3.阿胶 4.何首乌 (

四、补阴药

1.沙参 2.天门冬 3.麦门冬 4.玉竹 5.石斛 6.百合 7.女

贞子 8.旱莲草 9.枸杞子 10.桑椹子 11.楮实子

五、固涩药

1.山茱萸 2.覆盆子 3.五味子 4.莲子 5.芡实 6.赤石脂

7.诃子 8.白果仁

第二节 祛风解表类

一、发散风寒药

1.白苏 2.防风 3.细辛 4.白芷 5.藁本 6.生姜 7.苍耳草

苍耳子 8.辛夷

二、发散风热药

1.薄荷 2.桑叶、桑枝 3.菊花 4.蔓荆子 5.葛根 6.柴胡

7.浮萍 8.牛蒡子

三、熄风祛风药

1.白僵蚕 2.白蒺藜 3.乌梢蛇

第三节 清热泻下类

一、清热泻火药

1.栀子、栀子花 2.天花粉 3.决明子 4.青蒿、白蒿

二、清热凉血药

1.生地黄 2.丹皮

三、清热燥湿药

1.黄连 2.苦参 3.秦皮

四、清热解毒药

1.连翘根 2.马齿苋 3.鸦胆子 4.无花果

五、泻下药

1.牵牛子 2.桃花 3.芒硝 4.火麻仁

第四节 祛湿化痰类

一、利水渗湿药

1.茯苓 2.泽泻 3.苡仁 4.车前仁 5.滑石 6.地肤子

二、芳香化湿药

1.藿香 2.佩兰 3.草豆蔻 4.荷叶、荷花

三、祛风湿药

1.豨草 2.桑寄生 3.狗脊 4.五加皮 5.松针

四、化痰药

1.半夏 2.白附子 3.皂荚 4.瓜蒌 5.冬瓜子 6.胖大海

7.海藻 8.杏仁 9.苏子 10.桔梗 11.枇杷叶

第五节 行气理血类

一、行气药

1.香附 2.茉莉花 3.甘松 4.橘皮、橘核

二、活血祛瘀药

1.川芎 2.丹参 3.益母草、茺蔚子 4.桃仁 5.红花 6.李仁

7.牛膝 8.三七 9.蒲黄 10.卷柏 11.瓦松 12.柏叶 13.白及

14.槐实

第六节 开窍安神类

一、开窍药

1.麝香 2.石菖蒲 3.冰片

二、安神药

1.朱砂 2.枣仁 3.柏子仁 4.合欢皮 5.远志 6.灵芝

第七节 温里类

1.茵桂、木犀花 2.吴茱萸 3.秦椒 4.丁香 5.山柰

第八节 外用类

1.硫黄 2.铅粉 3.密陀僧 4.硼砂 5.炉甘石 6.明矾 7.石

灰 8.硃砂 9.珍珠 10.玉屑 11.白鹅膏 12.雁脂 13.蜀水

花 14.鸡子白 15.羊胫骨 16.马膏 17.熊脂 18.羚羊胆

19.猪胰

第五章 常用美容腧穴

第一节 腧穴的定位法

- 一、骨度分寸法
- 二、体表标志法
- 三、手指同身寸法
- 四、简便取穴法

第二节 常用美容腧穴

一、手太阴肺经

1.天府 2.尺泽 3.列缺 4.太渊 5.鱼际

二、手阳明大肠经

1.商阳 2.三间 3.合谷 4.阳溪 5.下廉 6.足三里 7.曲池 8.手五里 9.臂臑 10.肩髃 11.禾 12.迎香

三、足阳明胃经

1.承泣 2.四白 3.地仓 4.大迎 5.颊车 6.下关 7.头维 8.乳根 9.天枢 10.伏兔 11.阴市 12.梁丘 13.足三里 14.下巨虚 15.丰隆 16.解溪 17.陷谷 (18.内庭 19.厉兑)

四、足太阴脾经

1.公孙 2.商丘 3.三阴交 4.阴陵泉 5.血海

五、手少阴心经

1.极泉 2.少海 3.通里 4.神门 5.少府

六、手太阳小肠经

1.少泽 2.后溪 3.阳谷 4.养老 5.支正 6.天窗 7.天容 8.颧髎 9.听宫

七、足太阳膀胱经

1.睛明 2.攒竹 3.通天 4.络却 5.风门 6.肺俞 7.心俞 8.膈俞 9.肝俞 10.胆俞 11.脾俞 12.胃俞 13.三焦俞 14.肾俞 15.膏肓 16.委中 17.昆仑 18.申脉

八、足少阴肾经

1.涌泉 2.太溪 3.照海

九、手厥阴心包经

1.曲泽 2.郄门 3.内关 4.大陵 5.劳宫

十、手少阳三焦经

1.外关 2.支沟 3.天井 4.天牖 5.翳风 6.耳门 7.丝竹空

十一、足少阳胆经

1.瞳子 2.听会 3.阳白 4.风池 5.肩井 6.日月 7.环跳 8.风市 9.阳陵泉 10.光明 11.阳辅 12.悬钟 (绝骨) 13.足临泣

十二、足厥阴肝经

1.行间 2.太冲 3.中封 4.蠡沟 5.期门

十三、任脉

1.中极 2.关元 3.气海 4.神阙 5.水分 6.中脘 7.鸠尾 8.膻中 9.天突 10.承浆

十四、督脉

1.腰俞 2.命门 3.至阳 4.灵台 5.大椎 6.百会 7.囟会 8.上星 9.素髎 10.水沟 (人中)

十五、经外奇穴

1.四神聪 2.印堂 3.鱼腰 4.太阳 5.鼻通 6.牵正 7.翳明 8.鼻环 9.癍风 10.落枕 11.肩前 12.百虫窝

第六章 中医美容的常用方法

第一节 中药美容法

一、外用法

- (一) 粉剂
- (二) 溶液
- (三) 软膏
- (四) 糊剂
- (五) 面膜

二、内服法

- (一) 汤剂
- (二) 散剂
- (三) 丸剂
- (四) 膏剂
- (五) 酒剂

第二节 药膳美容法

一、具有美容作用的常见食品

(一) 粮、油、豆类

- 1.粳米 2.黑米 3.大麦 4.黑大豆 5.赤小豆 6.绿豆
- 7.豌豆 8.芝麻 9.芝麻油 10.芝麻苗 11.甘薯 12.马铃薯

(二) 蔬菜类

- 1.萝卜 2.生姜 3.胡萝卜 4.芥菜 5.芹菜 6.莴苣（莴笋）
- 7.芋头 8.魔芋 9.山药 10.冬瓜 11.黄瓜 12.丝瓜
- 13.苦瓜 14.黑木耳 15.香菇 16.石耳 17.银耳 18.豆腐
- 19.黄豆芽

(三) 鱼、肉、乳类

- 1.兔肉 2.猪肤（猪皮） 3.狗肉 4.羊肉 5.鸡肉 6.牛乳
- 7.酸奶 8.鲮鱼 9.鲫鱼 10.鳗鲡鱼（白鳢） 11.鳙鱼 12.海参

(四) 果品饮料类

- 1.乳穴水（矿泉水） 2.米酒 3.葡萄酒 4.茗（茶） 5.乌梅
- 6.桃 7.大枣 8.山楂 9.柿饼 10.樱桃 11.胡桃 13.苕
- 枝 13.松子 14.葵花子 15.菠萝 16.苹果

二、药膳的主要种类与制作

(一) 药粥

(二) 饮料

(三) 糕点

(四) 菜肴

第三节 针灸美容法

一、针刺法

(一) 针刺法的操作程序

1.针刺前的准备

- (1) 选择针具
- (2) 安排体位
- (3) 消毒工作

2.操作方法

- (1) 刺手与押手
- (2) 常用进针法
- (3) 进针的角度与深度
- (4) 得气与行针

3.针刺补泻手法

- (1) 提插补泻
- (2) 捻转补泻
- (3) 疾徐补泻
- (4) 开阖补泻
- (5) 迎随补泻
- (6) 平补平泻

(二) 针刺美容的取穴配穴

1.近部取穴

2.远部取穴

3.按需取穴

(三) 针刺注意事项

二、灸法

(一) 灸法健身美容的原理

(二) 灸法的分类与操作

1. 艾柱灸
2. 艾条灸
3. 温灸器灸

(三) 灸法注意事项

三、耳针法

- (一) 常用美容耳穴
- (二) 耳针美容的选穴
- (三) 耳针的操作程序与方法

第四节 按摩美容法

一、重要美容部分的经穴分布

- (一) 眼区
- (二) 鼻区
- (三) 面颊部
- (四) 耳区
- (五) 头项部
- (六) 肩胛及上背部

二、美容按摩的常用经络

三、美容按摩的常用手法

- (一) 揉法
- (二) 推法
- (三) 摩法
- (四) 擦法
- (五) 抹法
- (六) 搓法
- (七) 按法
- (八) 点法
- (九) 拿法
- (十) 捏法
- (十一) 捻法
- (十二) 掐法
- (十三) 拍法
- (十四) 击法
- (十五) 摇法

第五节 气功美容法

一、气功美容的原理

二、练气功的要领

- (一) 松静自然
- (二) 意气相随
- (三) 动静相兼
- (四) 上虚下实
- (五) 火候适度
- (六) 循序渐进

三、养生、美容“六字诀”

第六节 与中医有关的现代美容术

一、现代中药面膜美容法

- (一) 中药面膜的种类
- (二) 面膜的选择与应用
- (三) 凝结性中药面膜的使用方法

二、中药超声波导入美容术

- (一) 超声的定义
- (二) 超声对人体皮肤的作用
- (三) 超声波美容常用中药
- (四) 超声波美容的作用

(五) 注意事项
第七章 保健美容
第一节 养颜
一、润肤白面
(一) 中药法
(二) 药膳法
(三) 针灸法
(四) 按摩法
二、悦容增颜
(一) 中药法
(二) 药膳法
(三) 针灸法
(四) 按摩法
(五) 气功法
三、驻颜去皱
(一) 中药法
(二) 药膳法
(三) 针灸法
(四) 按摩法
(五) 气功法
第二节 美发
一、中药法
二、药膳法
三、针灸法
四、按摩法
五、气功法
第三节 明目
一、中药法
二、药膳法
三、针灸法
四、按摩法
五、气功法
第四节 聪耳
一、中药法
二、药膳法
三、针灸法
四、按摩法
五、气功法
第五节 健鼻
一、药膳法
二、按摩法
三、气功法
第六节 美齿香口
一、中药法
二、药膳法
三、针灸法
四、按摩法
五、气功法
第七节 乳
一、中药法
二、药膳法
三、按摩法
附：胸部健美操
四、气功法

第八节 美体

一、中药法

二、药膳法

三、按摩法

附：健美操

第八章 常见碍容性疾病的治疗

第一节 颜面部常见碍容性疾病

一、雀斑

二、黄褐斑

三、痤疮

四、酒渣鼻

五、面红及面部毛细血管扩张症

六、白屑风

七、扁平疣

八、面部黑痣

九、面部瘢痕

十、白癜风

十一、面色黑变

十二、皮肤型红斑性狼疮

十三、化妆品皮炎

十四、染发皮炎

十五、面瘫

第二节 毛发常见碍容性疾病

一、斑秃

二、脂溢性脱发

三、男性型脱发

四、少年白发

五、妇女多毛症

第三节 耳目部常见碍容性疾病

一、旋耳疮

二、耳部冻疮

三、上胞下垂

四、脸黄疣

五、近视

第四节 口齿部常见碍容性疾病

一、口臭

二、牙齿黄黑

三、口周皮炎

四、慢性唇炎

五、慢性喉炎

六、男腔女调

第五节 四肢形体常见碍容性疾病

一、腋臭

二、寻常疣

三、湿疹

四、神经性皮炎

五、皮肤瘙痒症

六、鹅掌风

七、灰指甲

八、紫白癜风

九、手足皲裂

第六节 肥胖症与减肥

附方

主要参考资料

• • • • • (收起)

[中医美容大全_下载链接1](#)

标签

中医美容大全

城建肆

Beauty

评论

[中医美容大全_下载链接1](#)

书评

[中医美容大全_下载链接1](#)