

<<美容保健技术>>

图书基本信息

书名：<<美容保健技术>>

13位ISBN编号：9787117128711

10位ISBN编号：7117128712

出版时间：2010-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：陈景华 编

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;美容保健技术&gt;&gt;

## 内容概要

美容保健技术是在医学和美学理论指导下,研究防衰驻颜,强身健体的理论、原则和技术方法,针对影响美容的各种因素,如体质、睡眠、情志、饮食、环境等,采用药物、针灸、推拿、刮痧、拔罐、音乐、运动、膳食、心理调适等技术手段进行内外综合调理,以预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的一门技术学科。

本教材是以中医学为基础,与人体体质学、营养学、心理学、睡眠医学、环境医学、音乐学、运动学、养生学及美学等多学科交叉融合的新型课程整合教材,反映了当代医学美容技术的新进展。本教材适用于医学美容技术专业学生学习使用。

在编写时我们力求符合高职高专的教育特点,以学生就业为导向,以实用为宗旨,将教学内容与职业需求紧密结合,实践教学与职业岗位要求紧密结合。

教材突出实用性,使学生掌握的知识能在实际工作中得到应用,并能切实解决工作中的实际问题。

在理论阐述方面,重点突出与美容相关的医学理论及影响美容的相关因素,以必需、够用为度,尽量精简理论;在实践教学方面,以强化技术应用能力为目的,尽量使其具有鲜明的职业特征。

本教材共分14章,分别为绪论、药物美容保健、经络美容保健、膳食美容保健、心理健康调适、音乐美容保健、运动美容保健、生活方式与美容保健、情趣美容保健、体质调养、睡眠调养、情志调养、局部调养、环境与美容保健等。

本教材的编写过程中参考了许多相关书籍和文献资料,在此谨表诚挚的谢意,并在附录中以“主要参考书目”列出。

## &lt;&lt;美容保健技术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 美容保健技术的定义、内容和特点 一、美容保健技术的定义 二、美容保健技术的研究内容 三、美容保健技术特点 四、美容保健技术的种类 第二节 与美容保健相关的中医理论 一、阴阳五行学说与美容保健 二、藏象学说与美容保健 三、气血津液与美容保健 第三节 衰老理论 一、现代医学衰老学说 二、中医药抗衰老理论 第四节 美容保健技术发展简史 一、远古至先秦时期 二、秦汉至三国时期 三、晋至隋唐时期 四、宋、元、明、清时期 五、现代

第二章 药物美容保健 第一节 中药美容保健 一、中药美容保健原理 二、中药美容保健方法 第二节 西药美容保健 一、抗衰养颜药 二、防光药 三、脱色药 四、减肥药 第三章 经络美容保健 第一节 美容常用经络腧穴 一、手太阴肺经 二、手阳明大肠经 三、足阳明胃经 四、足太阴脾经 五、手少阴心经 六、手太阳小肠经 七、足太阳膀胱经 八、足少阴肾经 九、手厥阴心包经 十、手少阳三焦经 十一、足少阳胆经 十二、足厥阴肝经 十三、任脉 十四、督脉 第二节 针灸美容保健 一、针刺美容 二、灸法美容 三、拔罐美容 第三节 推拿美容保健 一、美容推拿基本手法 二、脏腑保健常规手法 第四节 刮痧美容保健 一、刮痧的概念 二、刮痧美容作用及适用范围 三、刮痧器具 四、操作方法 五、刮痧知要 第四章 膳食美容保健 第一节 食物的性能与配伍 一、食物的一般性能 二、食物的配伍 第二节 食物的营养素与美容的关系 一、蛋白质与美容 二、脂类与美容 三、碳水化合物与美容.....第五章 心理健康调适 第六章 音乐美容保健 第七章 运动美容保健 第八章 生活方式与美容保健 第九章 情趣美容保健 第十章 体质调养 第十一章 睡眠调养 第十二章 情志调养 第十三章 局部调养 第十四章 环境与美容保健 附录

## 章节摘录

插图：（一）五脏与美容保健中医藏象学说的基本特点是以五脏为中心的整体观。

五脏与形体、五官九窍具有密切联系，五脏功能正常，则形体、官窍的功能正常，才会保持形体、皮肤、容颜的健美。

因此人类要健康、长寿必须五脏功能健全。

健壮的体魄、焕发的容光、柔美的皮肤正是内脏功能充盛、气血充沛的外在表现，同时也是健康、长寿的标志。

1.心对美容的影响心主血脉是指全身的血都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身，发挥其濡养作用。

心气是血行的动力，心脏的正常搏动主要依赖于心气；而血液本身的盛衰也会影响心脏的正常搏动和血液的运行；血脉是血液运行的通道，脉道的通利与否，直接影响血液的正常运行。

由此可见，心气、心血、脉道是保证心主血脉功能正常的三要素。

心气旺盛、心血不亏、脉道通利，则血液在脉道中运行畅达，于是面色红润有光泽，从容和缓，健康又美丽。

反之势必出现血流不畅，或血脉空虚，而见面色无华，脉象细弱无力等，甚则发生气血瘀滞，血脉受阻，而见面色晦暗或青紫，日久面部失于濡养则皱纹密布，出现早衰。

所以若要美颜，仅仅对面部皮肤进行局部的保养护理是远远不够的，还需调整心气、心血才能解决根本问题。

心主神志不仅仅是人体生理功能的重要组成部分，而且在一定条件下，也能影响人体各方面生理功能的协调平衡。

如果心主神明的生理功能正常，则精神振奋，神志清晰，思维敏捷，反应灵敏，表现于面部则目光有神，面色红润，皮肤细腻有光泽；反之则失眠、多梦、神志不宁或反应迟钝、健忘、精神委顿、倦怠乏力等，面部表现为两目无神、眼圈发黑、眼袋、面容憔悴、面色晦滞无华、皮肤失润等。

心在志为喜，喜是良性刺激，有益于心主神志等生理功能。

心功能正常，则气和志达，精神振作，心情愉悦，目光有神，面色红润；若喜乐过度，会使心主神志的功能过亢，心神受伤，表现为喜笑不休，精神涣散，面色潮红。

若心主神志的功能不及，则使人易悲，悲则伤气，可见面色晄白无华等。

“汗为心之液”。

临床上心气、心阳虚则自汗，心阴虚则盗汗，心阳暴脱则冷汗淋漓，又因“血汗同源”，故日久可导致阴血亏虚，又会出现少汗或无汗，使皮肤失于津液濡养而出现皮肤憔悴、干燥、面部皱纹增多。

<<美容保健技术>>

编辑推荐

《美容保健技术》供医学美容技术专业用。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>