



《中医养生美容技术》 实验报告

姓 名: _____

学 号: _____

专业班级: _____

授课教师: _____

教研室名称: _____

授课学期: _____

广西中医药大学教学实验实训中心

实验一 中医面部拨筋美容

一、时间：

二、课时：4 学时

三、地点：明秀校区基础医学楼 118 室

四、实验目的与要求：

- (1) 了解中医拨筋技术在脸部应用的美容作用。
- (2) 熟悉中医面部拨筋美容技术的操作流程。
- (3) 掌握中医面部拨筋面部美容手法。

五、实验原理。

面部拨筋是以中医全息经络学为理论基础，通过疏通面部经络，刺激脏腑面部反射点，活化气血，散瘀化结，代谢血管内毒素及废物，从而达到美容的目的。

六、实验材料：

75%酒精、酒精棉球、洗面奶、按摩膏、爽肤水、面霜、面膜、包头毛巾 3 条、小方巾 1 条、小脸盆 1 个。

七、内容与步骤。

(一) 包头

(二) 洁面

(三) 面部拨筋手法：

第一步：展抹按摩膏

1. 取适量按摩膏置于掌心中抹开。
2. 双手交叉拉抚下颌部。
3. 中指无名指沿着嘴角两侧上行至鼻子两侧至印堂穴。
4. 双手交替横抚额头。
5. 双手竖位横抚眼部。

第二步：眼部按摩

1. 安抚：拉抚太阳穴处（三指）。
2. 揉拨
 - (1) 揉拨下眼眶（中指无名指）。
 - (2) 拉抹（拨）内眼窝处（中指）。
 - (3) 揉拨上眼眶（四指）。

3. 安抚：双手竖位横抚眼部。

4. 点穴

四白，球后穴，睛明穴，攒竹穴，丝竹空，瞳子髻，太阳穴（揉圈点穴）。

5. 安抚：双手竖位横抚眼部。

6. 滑拨

（1）滑拨下眼眶（四指）。

（2）滑拨上眼眶（四指）。

（3）滑拨颧骨下缘（四指）至太阳穴。

7. 安抚：双手竖位横抚眼部。

第三步：单侧加强眼部按摩

1. 安抚：交替拉抹太阳穴处（三指）。

2. 揉拨

（1）打圈揉拨下眼眶（中指无名指）：一手固定太阳穴，另一手操作。

（2）拉抹（拨）内眼角处（中指）。

（3）打圈揉拨上眼眶（四指）。

3. 安抚：双手交替安抚眼部（一手剪刀状，一手中指无名指滑抹下眼眶）。

4. 滑拨

（1）滑拨下眼眶：双手交替滑拨下眼眶。

（2）滑拨内眼窝：一手中指滑拨内眼窝，另一手太阳穴处固定。

（3）滑拨上眼眶：一手（中指无名指）滑拨上眼眶至太阳穴，另一手太阳穴处固定。

5. 提眉：提拉眉部至发际线（四指）。

6. 重复 4

第四步：额部按摩

1. 揉拨：打圈揉拨额部（四指），点太阳。

2. 安抚：双手交替横抚额部。

3. 点压：双手四指点压额部（分前，中，后三线）。

4. 安抚：双手交替横抚额部。

5. 滑拨：四指滑拨额部（分前，中，后线滑拨）。

6. 安抚：双手交替横抚额部。

第五步 面颈部按摩

（一）揉拨

1. 下颌线：四指打圈揉拨下颌线（下颌正中部—面颊—耳前）上下拉抹耳后至颈侧。
2. 下巴线：四指打圈揉拨下巴线（下巴—面颊—耳前）。
3. 嘴角线：四指打圈揉拨嘴角线（嘴角—面颊—耳前）。
4. 鼻翼线：四指打圈揉拨鼻翼线（鼻翼—颧骨下缘—耳前上方）。

（二）安抚

1. 下颌部：双手交替安抚下颌部。
2. 嘴部：剪刀手交替安抚嘴部。
3. 面颊部：双手圈抹安抚面颊部。

（三）点穴

人中，承浆，地仓，颊车，巨髎，颧髎，耳门，听会，上下拉抹耳前。

（四）滑拨

1. 下颌线：四指滑拨下颌线。
2. 下巴线：四指滑拨下巴线。
3. 嘴角线：四指滑拨嘴角线。
4. 鼻翼线：四指滑拨鼻翼线。

第六步 结束按摩（收式）

A 淋巴排毒

1. 额部淋巴排毒：额部—面侧—耳前—耳后—颈侧—锁骨上窝—腋窝。
2. 鼻翼线淋巴排毒：鼻翼—面侧—太阳穴处—耳前—耳后—颈侧—锁骨上窝—腋窝。
3. 嘴角线淋巴排毒：嘴角—面侧—太阳穴处—耳前—耳后—颈侧—锁骨上窝—腋窝。
4. 下颌部淋巴排毒：下颌部—面侧—太阳穴处—耳前—耳后—颈侧—锁骨上窝—腋窝。
5. 下颌线淋巴排毒：下颌线—耳后—颈侧—锁骨上窝—腋窝。

B 安抚

a 单边面部安抚

1. 双手下颌线交替安抚。
2. 双手嘴角线交替安抚（一手剪刀状）。
3. 双手鼻翼线交替安抚（一手剪刀状）。
4. 双手眼部交替安抚（一手剪刀状）。

b 太阳穴安抚：双手分别拉抹两侧太阳穴安抚结束。

（四）清洁面部

（五）面膜

(六) 爽肤润肤

(七) 结束工作

八、实验结果与结论

1. 促进面部血液循环：拨筋能够刺激面部穴位和经络，促进面部血液循环，增加面部营养供应，改善肤色暗沉和面部水肿。

2. 缓解面部疲劳：面部拨筋能够舒缓面部肌肉紧张和疲劳，缓解面部压力，改善睡眠质量，让面部更加放松和舒适。

3. 增强面部肌肉张力：拨筋能够刺激面部肌肉，增强肌肉张力，使面部线条更加紧致和有型，提升面部轮廓。

4. 提升面部轮廓：通过对面部肌肉的刺激和按摩，能够改善面部松弛和下垂的问题，使面部轮廓更加明显和立体。

5. 延缓皮肤衰老：拨筋能够促进面部血液循环，增加面部营养供应，同时刺激胶原蛋白的生成，延缓皮肤衰老，减少皱纹和细纹的产生。

九、总结与分析（由学生实验结束书写）

实验二 中医面部刮痧美容技术

一、时间：

二、课时：4 学时

三、地点：明秀校区基础医学楼 118 室

四、实验目的与要求：

- (1) 了解中医刮痧技术在面部应用的美容作用。
- (2) 熟悉中医面部刮痧美容技术的操作流程。
- (3) 掌握中医面部刮痧面部美容手法。

五、实验原理：

改善面部血管的微循环，增加血液和淋巴液、体液的流量，使皮肤中的细胞得到充分的营养和氧气，加速细胞的新陈代谢，起到排毒养颜、舒缓皱纹、淡化色斑、保健美肤的作用。

六、实验材料：

75%酒精、酒精棉球、洗面奶、刮痧油、包头毛巾 3 条、小方巾 1 条、小脸盆 1 个。

七、内容与步骤。

(一) 包头

(二) 洁面

(三) 面部刮痧手法：

第一步 展油

1. 取适量刮痧油置于掌心中抹开。
2. 双手交叉拉抚下颌部。
3. 中指无名指沿着嘴角两侧上行至鼻子两侧至印堂穴。
4. 双手交替横抚额头。
5. 双手竖位横抚眼部。

第二步 拭刮额部

1. 三线分刮额部
2. 左右交替拭刮额部
3. 上下交替分刮额部

第三步 拭刮眼部

1. 拭刮上眼眶
2. 拭刮下眼眶

第四步 拭刮面颊部

三线分刮面颊部

第五部 拭刮下颌及口鼻部

1. 分刮下颌部（鱼尾）
2. 刮拭嘴周（鱼头）
3. 刮拭鼻翼（鱼头）
4. 上下交替刮拭鼻梁（鱼尾）

第六步 点穴

印堂，攒竹，鱼腰，太阳，承泣，睛明，迎香，拭刮颧骨下缘，下关，听宫，听会，地仓，承浆，人中，颊车。

第七步 收式

1. 由下往上刮拭面部
2. 平板柔按面部
3. 平板轻拍面部
4. 平板轻压面部
5. 面部排毒拭刮

（四）清洁面部

（五）结束工作

八、实验结果与结论

活化肌肤、舒缓皱纹、淡化色斑、排毒养颜

九、总结与分析（由学生实验结束书写）