

中医美容五百个为什么

王海棠 冯居素 主編

上海科学普及出版社

中医美容五百个 为什么

主 编 王海棠 冯居秦

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美容五百个为什么/王海棠,冯居秦主编. —上海:上海科学普及出版社,2009.11(2009.12重印)

ISBN 978-7-5427-4339-8

I. 中… II. ①王…②冯… III. 美容—中医学—问答 IV. R275-44 TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 191595 号

策 划 夏桂芳

责任编辑 宋惠娟

中医美容五百个为什么

主 编 王海棠 冯居秦

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海叶大印务发展有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 291 000

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5427-4339-8 定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

编 委 会

主 编	王海棠	冯居秦		
副 主 编	王 卓	王景洪		
专家编委	杨国峰	马玉玲	韩永安	
编 委	熊建林	王建军	鹿 程	李沛霖
	李 丽	赵 娜	樊少宁	晏 华
	邓桂芳	来 飞	李 菲	
总 策 划	陈其福			

序

对美的向往和追求是人类诞生之后就有的本能,也是人类进步的佐证。自有人类之后,人们对美的追求就没有停止过。

早在远古至先秦时期,人类的审美意识虽然处于萌芽状态,但已出现了用石头、动物骨骼、陶等材料做成的饰物。到了春秋战国和先秦时期,由于受儒家和道家学说的影响,已出现了养生、长寿、美容、驻颜等中医美容的词汇。

秦汉至三国时期,则是中医美容学发展的雏形阶段,出现了《黄帝内经》等一批奠定中医学理论基础的巨著,书中涉及一系列经络美容、情志美容、药膳美容等中医美容的理论。并已出现了润肤祛斑、辟体臭秽、治疗酒渣鼻、乌发、长须生眉等美容作用的药物,人类对美的需求从饰物的装饰,发展到了用中医药物治疗阶段。

中医美容学的最终形成应该是在西晋南北朝至隋唐五代时期。这个时期,中医美容学和中医学在理论上同步得到发展,出现了一大批有关中医美容的著作,对损美性疾病的治疗,已从早期的祛斑、除口臭、生发长须,涵盖到了几乎所有的损美性疾病,如浸淫疮、漆疮、疣目、白癜风、粉刺、狐臭、目暗不明、唇疮、齿根动欲脱等。在这时期,人们对美的需求发展到了皮肤护理上,出现了许多面膜的经典配方。内服美容方剂也得到长足的发展,仅名医孙思邈在《备急千金要方》和《千金翼方》中公布的保健、美容的方剂就有 330 余篇。

宋金元明清则是中医美容得到长足发展的时期,特别是宋金元时期,社会经济实力得到了很快的发展,活字印刷及造纸的发明,为中医学及中医美容学奠定了飞速发展的基础。在此期间,涌现出了诸如《太平圣惠方》、《圣济总录》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《普济方》、《针灸大成》等一系列传世的医书。其中《太平圣惠方》载有大量的美容方,集治面疮、治面黥黯、治面肝、治粉刺、治黑痣、治疣、治狐臭等美容方剂,至今仍被视中医美容的良方。此外,元代《饮膳正要》,可以说是一部最早,也是最为完整的食膳养生美容的大作,为养生美容的发展做出了重要的贡献。

北洋政府及民国时期,中医学及中医美容学出现了前所未有的困境,统治者忙

于内战,对中医采取排斥的态度,使传统的中医学及中医美容学受到了严重的摧残,处于奄奄一息的境地。可以这么说,这一时期是中医学和中医美容学发展最为困难的时期。

新中国成立后,中医学得到了中央政府的高度重视,各类中医医院进入了人们的视线,特别是中医学院的开办,使后继无人的中医学步入了正常的发展阶段。然而,在那对美的认识尚未开放的日子里,中医美容学被锁入了深阁,少有人问津。改革开放后,中医美容才初现出勃勃的生机,特别是王海棠等第一批敢于“吃螃蟹”的中医师,冲破阻力,在全国率先树起中医美容的大旗。

12年前,王海棠的中医美容机构只有3名员工,如今不仅拥有中医美容职业学院,培养了中医美容人才28000名,而且还在英国、新加坡设立了分支机构,使中医美容走出了国门,王海棠被公认为我国中医美容的领军人物。

王海棠等有识之士认为,要使中医美容走入寻常百姓家,很重要的工作就是把深奥难懂的中医美容理论科普化,使之成为通俗易懂、耳熟能详的文化形式。于是,经过多年来的努力,这本只要拥有初中文化程度的人就能读懂的《中医美容五百个为什么》问世了。

中医学是中华民族对世界文明所做出的卓越的贡献之一。中医学不仅是一门实用的临床医学,而且更是包含着中国古典的哲学思想及多元的文化因素在内的传统文化,是一座取之不竭、用之不尽的“宝库”,是中国人的骄傲。《中医美容五百个为什么》的出版,是对这座宝库挖掘的开始,从而带动人们学习中医、学习中医美容的热情,让中国人的“骄傲”为国人服务,为国际友人服务,让中医学及中医美容学走向世界并做出应有的贡献。

原陕西中医学院院长 张学文

2009年9月

目 录

第一篇 中医美容基础篇

1. 为什么说中医美容是中医学的一个组成部分 3
2. 为什么中医美容源自传统的中医学 3
3. 为什么说中医美容不同于生活美容 4
4. 为什么说中医美容与医学美容有较大的区别 5
5. 为什么说中医美容是在美学理论指导下实施的 5
6. 为什么中医美容强调整体观 5
7. 为什么整体观应贯穿于疾病治疗的全过程 6
8. 为什么中医美容的效果明显 6
9. 为什么中医美容是一种综合性的美容方法 7
10. 为什么腹诊也能诊病 7
11. 为什么八纲辨证诊病的成功率很高 8
12. 为什么中医美容要辨神气 8
13. 为什么中医美容需辨面色 9
14. 为什么中医美容应辨皮肤性质 9
15. 为什么中医美容也需辨体态 10
16. 为什么中医美容也应遵循辨证施治的原则 10
17. 为什么中医美容师要懂得八纲 11
18. 为什么中医美容要重视望、闻、问、切四诊 11
19. 为什么中医美容的“断”尤为关键 12
20. 为什么中医美容诊断重审查内外 12
21. 为什么中医美容需遵循辨证求因的原则 13
22. 为什么中医美容要学会望神 13
23. 为什么中医美容中的望面色不可忽视 14

24. 为什么中医认为舌部蕴藏着许多人体信息	15
25. 为什么中医美容师应掌握闻诊	15
26. 为什么中医美容中的问诊不是可有可无的	16
27. 为什么切脉能了解五脏六腑气血的正常与否	17
28. 为什么中医能治未病	17
29. 为什么健康三要素缺一不可	17
30. 为什么切脉能知人体病理变化	18
31. 为什么中医美容也应遵循“治病必求于本”	19
32. 为什么中医美容有时需“急则治其标”	19
33. 为什么中医美容的外治源远流长	20
34. 为什么中医美容提倡内治与外治并举	20
35. 为什么中医美容注重扶正祛邪	21
36. 为什么调和气血是中医美容常用的内治法则	21
37. 为什么可以“异病同治”、“同病异治”	22
38. 为什么中医美容强调养生与食疗并重	22
39. 为什么中医美容的涵盖面相当广	23
40. 为什么中医美容的指导思想是“上工治未病”	23
41. 为什么中医十分强调标本兼治	23
42. 为什么说美容问题实际上是医学问题	24

第二篇 阴阳五行篇

43. 为什么阴阳学说可指导疾病的治疗	27
44. 为什么说阴阳属性是亦友亦敌的关系	27
45. 为什么阴阳失调的类型应仔细辨认	27
46. 为什么阴阳失调会致病	28
47. 为什么会出现阴阳两虚的现象	29
48. 为什么阴阳失调可以用中医诊法加以诊断	29
49. 为什么阳偏盛是一种病理状态	29
50. 为什么阴偏盛也是一种病理状态	30

51. 为什么阳偏衰是虚寒证	30
52. 为什么阴偏衰是虚热证	30
53. 为什么阴阳异常均可产生内火	31
54. 为什么会出现虚实错杂证现象	31
55. 为什么阴阳两纲是八纲的总纲	32
56. 为什么阴证会影响人的面部皮肤	32
57. 为什么事物的阴阳属性是相对的	33
58. 为什么说阴阳学说贯穿着人体组织	33
59. 为什么人的生理功能也可用阴阳学说来诠释	34
60. 为什么人体的病理变化可以用阴阳学说概括	34
61. 为什么疾病有虚证和实证之分	34
62. 为什么要正确分辨表证和里证	35
63. 为什么不能将寒证和热证隔裂开来	35
64. 为什么损美性疾病基本上是表证	36
65. 为什么寒证和热证的治疗是完全相反的	36
66. 为什么“虚则补其母,实则泻其子”	37
67. 为什么要施行抑强扶弱	37
68. 为什么虚证易转为慢性病	38
69. 为什么实证来得快去得也快	38
70. 为什么虚实两证的治疗措施会截然不同	38
71. 为什么阳气不足会使人出现水肿	39
72. 为什么阳气过盛的人很怕热	39
73. 为什么肾阳虚弱的人很怕冷	39
74. 为什么脾虚的人易疲劳	40
75. 为什么血虚的人也很容易疲劳	40
76. 为什么里证主要是病邪侵犯内脏所致	40
77. 为什么五行学说是中医美容实践的基本理论	41
78. 为什么五行平衡才能维持人的健康	41
79. 为什么五行中的“五”不是自然界中的五种自然物	42
80. 为什么五行均有自己的特性	42

81. 为什么人体是靠五行的相生、相克维持生理平衡的	43
82. 为什么五行的相乘、相侮是不正常的相克现象	43
83. 为什么中医将机体划分为以五脏为中心的五个系统	44
84. 为什么说相生、相克是不可分割的两个方面	44
85. 为什么相乘、相侮互相间也有联系	45
86. 为什么五行可用于指导疾病的诊断	45
87. 为什么五行可用于控制疾病的传变	45
88. 为什么五行可用于指导疾病的治疗	46

第三篇 脏象学说篇

89. 为什么脏腑功能会影响人的容貌	49
90. 为什么肺功能正常与否会直接影响皮肤美容	49
91. 为什么脾功能对皮肤美容影响很大	49
92. 为什么心好面部皮肤自然会好	50
93. 为什么肾气旺盛方能容貌不枯	50
94. 为什么肝与美容关系极为密切	51
95. 为什么说形神统一是生命存在的主要保证	51
96. 为什么脾失健运会影响人的发育	52
97. 为什么中医美容强调脾升胃降	52
98. 为什么脾升胃降还能调神养颜	53
99. 为什么心与肺的功能是相互为用的关系	53
100. 为什么胆被列为六腑之首	54
101. 为什么胃的通降很关键	54
102. 为什么小肠具有泌别清浊的功能	54
103. 为什么说大肠是胃的降浊功能的延伸	55
104. 为什么三焦“有名无形”	55
105. 为什么说五脏的功能活动不是孤立的	56
106. 为什么五脏的病变会相互影响	56
107. 为什么五脏在脏腑中占主导地位	57

108. 为什么心可以主宰人体各种生理活动	57
109. 为什么心可以主宰人的心理活动	58
110. 为什么说心在体合脉,其华在面	58
111. 为什么心功能通常会在舌体中反映出来	58
112. 为什么说“汗为心之液”	59
113. 为什么心可助小肠泌别清浊	59
114. 为什么肺主一身之气	59
115. 为什么肺的宣发不仅仅是排出废气	60
116. 为什么肺的肃降功能也是多方面的	60
117. 为什么肺还能通调水道	61
118. 为什么脾对生命活动如此重要	61
119. 为什么脾失健运会导致人的营养障碍	62
120. 为什么脾还负责机体的水液代谢	62
121. 为什么脾失健运会造成口唇失血	62
122. 为什么会出现“肝气郁结”和“肝气上逆”现象	63
123. 为什么肝会影响脾胃气机的升降	63
124. 为什么肝对人的情志也有影响	64
125. 为什么肝失疏泄会影响排精和月经来潮	64
126. 为什么肝与血关系极为密切	65
127. 为什么目能正确反映出肝的病理状态	65
128. 为什么说“肝在体合筋,其华在爪”	65
129. 为什么称肾为“先天之本”	66
130. 为什么说肾阳旺全身之阳皆旺	66
131. 为什么说肾阴亏全身之阴皆亏	67
132. 为什么肾阳肾阴要保持相对的平衡	67
133. 为什么肾主水	68
134. 为什么肺的呼吸也与肾有关	68
135. 为什么肾精不足头发早白	69
136. 为什么肾还能主骨生髓	69
137. 为什么肾气不足会导致二阴失调	69

138. 为什么唾乃肾精所化	70
139. 为什么心与脾在机体内遥相呼应	70
140. 为什么心与肝会相互影响	70
141. 为什么会出现“心肾不交”现象	71
142. 为什么说“脾为生痰之源,肺为储痰之器”	71
143. 为什么肺患病会波及肝	72
144. 为什么说肺与肾是唇齿相依的关系	72
145. 为什么肝与脾的功能相辅相成	73
146. 为什么说“肝肾同源”	73
147. 为什么说脾与肾是互为因果的关系	73
148. 为什么小肠有疾可上扰于心	74
149. 为什么肺与大肠互为表里	74
150. 为什么脾与胃在病理情况下会相互影响	74
151. 为什么中医有“肝胆同病”之说	75
152. 为什么肾病会影响膀胱的功能	75
153. 为什么说调理五脏可以减少损美性疾病的发生	75
154. 为什么心对面部皮肤影响很大	76
155. 为什么脾对美容的影响更大	76
156. 为什么肝最能影响人的皮肤美容	76
157. 为什么肺会直接影响皮肤美容	77
158. 为什么肾虚衰会使面部皮肤早衰	77
159. 为什么肾之精气虚衰会使人早衰	78
160. 为什么说脾胃虚会导致人的早衰	78
161. 为什么心肺气虚也会致人早衰	78
162. 为什么肝血亏虚也会引起人的早衰	79
163. 为什么饮食失节也会造成人早衰	79
164. 为什么过劳过逸都会致人早衰	80

第四篇 气血津液篇

165. 为什么说津液是维持容貌美的基本物质	83
------------------------------	----

166. 为什么说血由水谷精微和肾精化生	83
167. 为什么气和津液也存在着相互作用的关系	83
168. 为什么说精是维持生命活动的根本动力	84
169. 为什么精、气、神三者缺一不可	84
170. 为什么说气血是形神美容的物质基础	84
171. 为什么中医美容尤其关注“气”	85
172. 为什么中医美容认为血盛则形体亦盛	85
173. 为什么中医的“六气”与美容有关	86
174. 为什么元气是人体生命活动的原动力	86
175. 为什么宗气可测人的强衰	87
176. 为什么营气是血液的组成部分	87
177. 为什么说“血为气之母”	88
178. 为什么卫气的活动力特别强	88
179. 为什么气能生血	88
180. 为什么气能行血	89
181. 为什么气能摄血	89
182. 为什么气能生津	89
183. 为什么气能行津	90
184. 为什么津能载气	90
185. 为什么津液失调会致病	90
186. 为什么气虚会影响人的容貌	91
187. 为什么气的温煦作用对皮肤很重要	91
188. 为什么气的无故流失会产生损美性疾病	92
189. 为什么气的气化作用对美容有益	92
190. 为什么气的防御作用直接影响皮肤的好坏	92
191. 为什么中医认为津血同源	93
192. 为什么正气无法抵御病邪就会致病	93

第五篇 经络腧穴篇

193. 为什么中医美容通常采用针灸推拿双管齐下	97
--------------------------------	----

194. 为什么经络对于美容尤为重要	97
195. 为什么经脉有正经和奇经之分	98
196. 为什么络脉又分成别络、浮络和孙络	98
197. 为什么手太阴肺经与美容有关	99
198. 为什么手阳明大肠经与美容有关	99
199. 为什么足阳明胃经与美容有关	100
200. 为什么足太阴脾经与美容有关	100
201. 为什么手少阴心经与美容有关	101
202. 为什么手太阳小肠经与美容有关	101
203. 为什么足太阳膀胱经与美容有关	102
204. 为什么足少阴肾经与美容有关	102
205. 为什么手厥阴心包经与美容有关	103
206. 为什么手少阳三焦经与美容有关	103
207. 为什么足少阳胆经与美容有关	104
208. 为什么足厥阴肝经与美容有关	104
209. 为什么督脉能总督一身阳经	104
210. 为什么任脉称为阴脉之海	105
211. 为什么冲脉称之为“血海”	105
212. 为什么带脉是女性生殖系统的保护神	106
213. 为什么经络的功能是不可取代的	106
214. 为什么腧穴具有诊断损美性疾病的功能	107
215. 为什么腧穴具有治疗作用	107
216. 为什么百会是常用的美容穴位	108
217. 为什么说针灸是针刺和灸灼的合称	108
218. 为什么艾灸在中医美容中得以广泛应用	108
219. 为什么针灸并不直接作用于发病的器官	109
220. 为什么常灸足三里可长寿	109
221. 为什么说神阙穴是美容穴	109
222. 为什么说气海是抗衰老穴	110
223. 为什么说关元为强壮之穴	110

224. 为什么说肾俞穴是强肾美容要穴	111
225. 为什么三阴交是女性美容的秘穴	111
226. 为什么天枢能祛除脸上痘痘	112
227. 为什么太冲可治愈额头两边的暗疮	112
228. 为什么列缺可改善粗糙皮肤	113
229. 为什么血海是特效的祛斑穴	113
230. 为什么敲胆经可使皮肤变得清静亮丽	114
231. 为什么阴陵泉可去“黑头”	114
232. 为什么艾灸水分穴可消除眼袋	115
233. 为什么涌泉可缓解皮肤干燥	115
234. 为什么百会被誉为美容穴	116
235. 为什么中脘穴被誉为减肥第一穴	116
236. 为什么十二经别对头面部美容举足轻重	116
237. 为什么十二皮部对损美性疾病的治疗起直接作用	117
238. 为什么说选穴如同用兵	117
239. 为什么腧穴有类型之分	118

第六篇 病因病机篇

240. 为什么风邪为六淫之首	121
241. 为什么火邪入侵会致人面部皮肤受损	121
242. 为什么寒邪会致人皮肤粗糙	121
243. 为什么暑邪常郁于面部皮肤	122
244. 为什么内风又称为肝风	122
245. 为什么内湿是脾失运化所致	123
246. 为什么机体津液不足会产生内燥	123
247. 为什么内寒与脾胃阳虚有关	123
248. 为什么七冲门均应保持正常	124
249. 为什么“风”为百病之长	124
250. 为什么夏季要防“暑”	125

251. 为什么长夏易得湿证	125
252. 为什么“秋燥”对美容影响最大	126
253. 为什么七情也会引起内伤	126
254. 为什么七情会影响脏腑气机	126
255. 为什么七情会对美容造成影响	127
256. 为什么痰饮能继发致病	127
257. 为什么各人对病邪的易感性不一	128
258. 为什么风邪是美容的大敌	128
259. 为什么风邪行无定处	129
260. 为什么寒邪易伤阳气	129
261. 为什么人体会出现各种疼痛	129
262. 为什么“燥”易伤肺	130
263. 为什么“燥”易伤津液	130
264. 为什么火邪可发生在任何季节	130
265. 为什么火热致病的部位主要在头部	131
266. 为什么火热之邪最易损伤皮肤	131
267. 为什么瘀血不仅仅是外伤所致	131
268. 为什么疾病均由各种病机引发	132
269. 为什么说正邪相争会致病	132
270. 为什么风邪主要侵犯机体的上部	132
271. 为什么寒邪极易攻击皮肤和呼吸器官	133
272. 为什么暑邪会使人胸闷、乏力	133
273. 为什么湿邪易侵犯机体的下部	133
274. 为什么燥邪会夺走人体中的水分	133
275. 为什么火邪主要侵袭机体的上部	134
276. 为什么情绪变化会伤害相应的脏腑	134
277. 为什么痰饮会引起机体功能失调	134
278. 为什么血瘀对美容影响特别大	135
279. 为什么会出现气虚的现象	135
280. 为什么气滞会导致各种疾病的发生	135

281. 为什么气逆会引起胃部反酸等症	136
282. 为什么脾功能障碍会引起血虚	136
283. 为什么“血热”也会致病	136
284. 为什么饮食不节对皮肤美容影响最大	137
285. 为什么饮食偏嗜会致损美性疾病的发生	137
286. 为什么过劳过逸均可成为致病因素	138
287. 为什么人的正气盛衰与体质有关	138
288. 为什么说“久病必瘀”	139
289. 为什么气温的变化会对面部皮肤产生很大影响	139
290. 为什么脏腑功能失常会引起月经不调	140
291. 为什么血气与月经关系密切	140
292. 为什么经络与月经关系极为密切	141
293. 为什么月经不调会影响面部皮肤美容	141

第七篇 中医美容篇

294. 为什么说黄褐斑是美容的大忌	145
295. 为什么男性也会长黄褐斑	145
296. 为什么经常心情不好的人容易长斑	146
297. 为什么糖尿病会并发黄褐斑	146
298. 为什么说色素斑不是黄褐斑	147
299. 为什么老年斑与黄褐斑是有区别的	147
300. 为什么说黄褐斑的形成与内脏功能失调有关	148
301. 为什么黄褐斑需辨证论治	148
302. 为什么祛斑重视标本兼治	149
303. 为什么滋阴补肾能祛除肾阴虚型黄褐斑	150
304. 为什么活血化瘀可祛除肾阳虚型黄褐斑	150
305. 为什么健脾利气能消除脾虚型黄褐斑	151
306. 为什么肝气郁结可产生黄褐斑	151
307. 为什么枸杞子可改善阴型水旺之不寐	152