

主编◎郑皓心

步入中医美容之门

现代女性保健热线

总主编◎牛建昭





现代女性保健热线

步入中医美容之门

BURU ZHONGYI MEIRONG ZHI MEN

总主编 牛建昭

主 编 郑皓心

编 者 郑皓心 牛建昭

 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

步入中医美容之门/郑皓心主编.—北京:人民军医出版社,2010.7

(现代女性保健热线)

ISBN 978-7-5091-3743-7

I. ①步… II. ①郑… III. ①美容-中医学-基本知识 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第100310号

策划编辑:郭颖 文字编辑:秦伟萍 责任审读:吴然

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290,(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787 mm×1092 mm 1/16

印张:10.75 字数:180千字

版、印次:2010年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书为已经取得国际美容师和国际营养师执照的专家根据亲身体验和祖传方法编写而成，详尽地讲述了中医美容的特点、原理与方法。全书分为三篇，第一篇为中医美容概论，讲解了阴阳、经络、五行与美容的关系，并分类讲解了常见美容中药及妙方。第二篇为中医美容外治法，具体讲解了膳食美容、敷面美容、按摩美容、刮痧美容、药浴美容、音乐美容、情绪美容、养生美容的原理与方法。第三篇为天然美女养成法，讲解了美目、美手、美腿、防皱、美唇、美白的具体方法、步骤。本书适于广大爱美人士、中医美容爱好者及美容院从业者阅读参考。





总主编简介

牛建昭，北京中医药大学原副校长、主任医师、教授、博士生导师，国家级重点学科带头人。

现任北京中医药大学学术委员会副主任，女性健康研究中心主任。中国中西医结合学会常务理事，国内中医药院校首批“教育部创新研究团队”带头人，教育部、国家外专局“中西医结合学科创新引智基地”负责人；国内九大学术期刊副主编、编委，北京市医疗事故鉴定委员会委员，北京中西医结合妇科专业委员会副主任委员，世界中医联合会妇科专业委员会常务理事。

从事妇科临床、教学、科研40年，擅长治疗、调理月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下、不孕不育、内分泌失调、妊娠产后病、生殖道炎症、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺肿块、痤疮、褐斑、卵巢早衰、性功能下降、心理障碍等妇科疑难杂症及女性肿瘤手术前后或放、化疗的中医药调理。

主持22项国家级、省部级科研课题，并获得中国中西医结合科学技术一等奖、中华中医药科学技术二等奖、北京市科技进步奖等市级奖励8项，获授权发明专利6项。发表学术论文230余篇，主编《现代中西医结合妇科学》《中西医结合女性内分泌学》《新世纪家庭健康宝典》《分子细胞学与疾病》《现代女性保健热线丛书》等专著7部约600万字，副主编《北京中医药大学著名中医学术思想集》，译著有《疑难病新解》等2部。培养博士22人。



主编简介

郑皓心，2001年毕业于台湾东海大学音乐研究所，获钢琴艺术学硕士。对美容美体非常热衷，试过多种美容、美体方法，到北京学习中医美容，2005年取得国际美容师执照，2009年取得国际营养师执照。“穴位理疗笔”专利发明人，现为台湾医百健康、医美抗老化中心负责人。

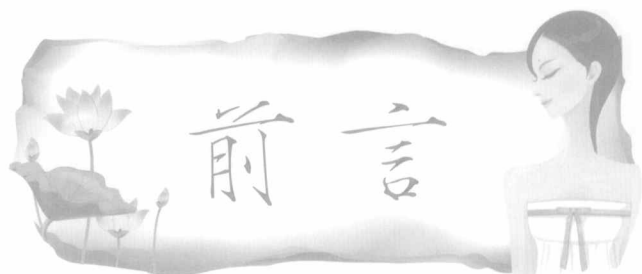




编者简介

纪荣芳，毕业于高雄医学院医学系，随后完成专科训练。1998年赴美，于著名的美国约翰霍普金斯大学（Johns Hopkins University）从事老年医学研究，2004年取得该校博士学位。2004年底开始钻研中医药抗衰老，2007年以研究中西医药抗衰老的疗效比较取得北京中医药大学医学博士学位。





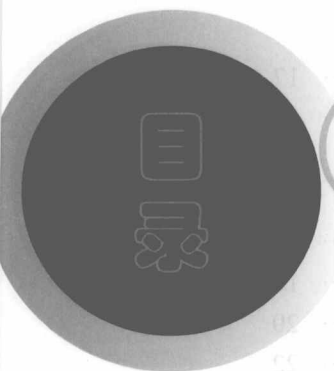
爱美是人的天性。在世界的各个角落，每个地方都存在爱美的因子，遍布在每个人的心中。

随着科技的发达，大街小巷到处都林立着整形美容的招牌广告，市面上也不断推出科技美容新产品。但是，在绚丽包装下的化学美容产品以及那些极昂贵的保养品，对我们的皮肤、身体真的好吗？每当看见大家趋之若鹜时，我不禁深深思考：我们祖先所流传下来的五千多年中医智慧的结晶，是古代倾国倾城王妃、后宫佳丽美丽的秘密武器，也是用得最久、最天然的原料。但是，由于西方工业社会为拓展其所开发的美容产品，不断渲染、夸大产品功效，向人们灌输西方美容产品的魔力，而后大家便逐渐淡忘了我们还有上天赐给我们的最天然、延续几千年的中草药以及中医博大智慧的精髓。

为此，笔者想以中医的观点将各种美容方法加以统合，将有效、简单、安全、方便的方法跟大家一起分享，使每一个人都能以最简便的方式，创造出最大的美容效果。

郑皓心

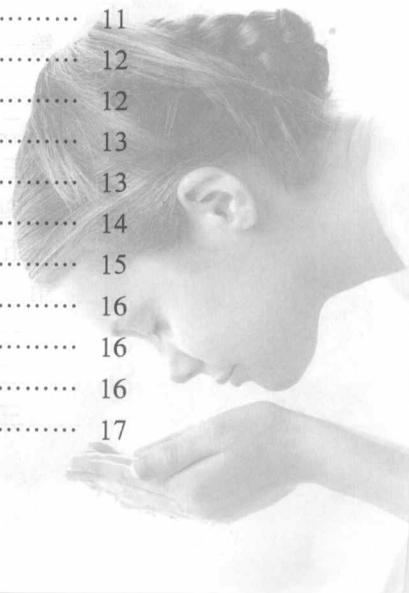
2010年5月于台北



Contents

第一篇 中医美容概论

第1章 中医美容的特点	2
一、深厚的理论基础	2
二、整体观的辨证论治	2
三、全方位诊治, 安全有效	3
第2章 中医美容的理论基础	4
第一节 阴阳学说	4
第二节 五脏六腑与面部美容的关系	5
一、五脏在面部的表征	5
二、六腑在面部的表征	8
第三节 经络	8
一、经络的起源与概念	8
二、经络的组成	9
三、经络的作用	10
第3章 五色五行与疾病的关系	11
第一节 面部色泽与疾病的关系	11
一、心(脑)——红色	11
二、肝(胆)——青色	12
三、脾(胃)——黄色	12
四、肺(鼻、咽喉、气管、支气管)——白色	13
五、肾(膀胱)——黑色	13
第二节 经络与美容的关系	14
第三节 肌肤问题与疾病的关系	15
第四节 五行与美容的关系	16
一、“金”质属性	16
二、“木”质属性	16
三、“水”质属性	17



四、“火”质属性	17
五、“土”质属性	17
第4章 常见美容中药及妙方	18
第一节 解表	18
一、辛温解表	18
二、辛凉解表	20
第二节 祛湿燥湿	22
一、祛湿	23
二、清热燥湿	26
第三节 清热	29
一、清热泻火	29
二、清热凉血	31
三、清热解毒	32
第四节 理气	35
第五节 化痰	37
第六节 温里	39
第七节 补气	40
第八节 养血	43
第九节 滋阴	46
第十节 助阳	48
第十一节 固涩	49

第二篇 中医美容外治法

第5章 膳食美容	52
第一节 膳食美容的原理	52
一、食物的属性	52
二、食物的五味	52
三、食物与皮肤属性	53
四、五色蔬果及其功效	53
五、面部问题与膳食	54
第二节 营养与美容	54
一、蛋白质	54
二、脂肪	55
三、糖类	55

四、微量元素	55
五、维生素	57
六、水	58
第三节 体质与膳食	59
一、阴虚体质	59
二、阳虚体质	60
三、阳盛体质	60
四、气虚体质	61
五、气虚痰湿体质	61
六、气郁体质	62
七、血虚体质	62
八、血瘀体质	63
第四节 美颜膳食	64
一、养血润肤药膳	64
二、除痘药膳	67
三、增加脸部弹性药膳	68
四、抗衰老药膳	69
五、祛斑养颜药膳	70
六、美白药膳	72
七、丰胸药膳	75
第6章 敷面美容	78
一、保湿篇	78
二、去油清爽篇	79
三、除皱篇	79
四、美白篇	80
五、痘痘篇	82
六、晒后篇	84
七、干性皮肤篇	84
八、油性皮肤篇	85
九、细嫩篇	86
十、中药篇	86
第7章 按摩美容	88
第一节 中医美容按摩法	88
一、辨证施治要正确	88
二、医患体位要适当	89

三、操作手法有技巧	89
四、穴位选认要正确	89
第二节 打造瓜子脸	89
一、面部按摩常用的穴位	90
二、胖脸的三大原因	91
三、理想的脸部比例	91
四、能让脸部苗条的穴位	91
五、瘦脸按摩	92
六、指压消肿法	93
七、瘦脸穴位按摩法	93
八、瘦脸的方法	94
九、瘦脸食品	95
第8章 刮痧美容	96
第一节 刮痧疗法	96
一、痧的特征	96
二、刮痧的作用	97
三、刮痧禁忌及注意事项	97
第二节 刮痧美容	98
一、刮痧美容的原理	98
二、刮痧美容的效果	98
三、面部刮痧手法	99
第三节 面部取穴刮痧法	100
一、取穴	100
二、面部刮痧操作顺序	102
三、美颜、祛痘、祛皱纹的刮痧法	103
第9章 药浴美容	104
一、药浴美容的原理	104
二、药浴方	104
第10章 音乐美容	108
第一节 音乐疗法	108
一、音乐节奏对人的影响	110
二、音乐疗法的作用	110
第二节 音乐美容的原理	111
第三节 推荐音乐	112



一、SPA音乐	112
二、舒缓精神疲劳曲目	112
三、解除焦虑曲目	113
第11章 情绪美容	114
一、内分泌失调	114
二、心血管问题	114
三、消化系统	114
四、呼吸系统	115
第12章 养生美容	116

第三篇 天然美女养成法

第13章 气、血、水是肌肤的源泉	120
一、气血水的诊断	120
二、气血水的提升	121
第14章 美目	123
第一节 眼部皮肤问题改善法	123
一、黑眼圈	123
二、晨起眼睑水肿	125
三、眼袋	126
第二节 眼部按摩	126
第三节 美眼药膳	127
第四节 眼部营养补充	128
第五节 天然美目法	129
一、祛除鱼尾纹的按摩方法	129
二、祛除小细纹的按摩手法	129
三、紧致眼部肌肤的按摩	129
四、自制眼膜	130
五、中医养目方法	131
第15章 美手	133
一、手部美白	133
二、倒刺	133

三、甲床边缘死皮	134
四、干燥	134
五、美手操	134
六、生活中的保养	134
第16章 美腿	136
一、美腿方法	136
二、击败肿腿	138
三、明星美腿秘诀	140
第17章 防皱	141
一、日常防皱	141
二、饮食防皱	141
第18章 美唇	143
一、美唇法则	143
二、唇膜	144
第19章 美白	145
一、影响肤色的原因	145
二、使皮肤变白的方法	145
三、防晒的禁忌	148
四、美白药膳	149
附录 慈禧太后美容术	151
一、慈禧太后每日的养生法	151
二、慈禧太后每日的美容保健	152





第一篇 中医美容概论

第 1 章

中医美容的特点

中医美容是以中国历史悠久的医学为主，通过内服中草药，外用贴敷、推拿、按摩、针灸、食疗等方式，将容颜与脏腑、经络、气血等紧密联结，达到里应外合，使精气神充足饱满，自然能达到疏通经络、润肤美颜等功效。中医美容有以下特点。

一 深厚的理论基础

中医美容理论基础同时包含了中医学基础及中国传统美学的基础。

《内经》是中医学理论的源泉；中医美容的理论基础也是以此作为依据发展的。汉代的《神农本草经》、两晋的《本草经集注》、唐代的《新修本草》、宋代的《证类本草》及明代的《本草纲目》等记载着中药用于美容方面的完整内容。而晋代的《肘后备急方》、隋代的《诸病源候论》、唐代的《备急千金要方》《外台秘要》、宋代的《太平圣惠方》《圣济总录》、元代的《御药院方》、明代的《普济方》以及清代的《医宗金鉴》等古医书集，对损容性疾病的病因病机、治疗处方及美容经验药方、中药化妆品的制作方法等，都留下了许多珍贵的资料。

关于饮食疗法方面，唐代的《食疗本草》、元代的《饮膳正要》、清代的《随息居饮食谱》则留下了许多膳食美容的药方。从以上许多珍贵的古医书籍可以了解，中医美容是建立在深厚的中医理论基础之上，拥有许多历史的验证及经验的传承。

二 整体观的辨证论治

中医的诊治注重整体，它将人体的五脏六腑与筋脉肉皮骨、目舌口鼻耳、爪面唇毛发、怒喜思悲恐、魂神意魄志、青赤黄白黑等有机地联系起来，形成一个完整且统一的人体，并把自然界的四时气候与人体联系起来，让人与大自然的变化紧密结合。

在此整体观的指导下，中医美容将一切会影响损容性疾病的根源与脏腑功能的紊乱、



阴阳气血的失调、六淫致病因素的侵袭以及五志七情过极的影响，全都联系起来，并做整体的调节。

更重要的是，中医美容与中医临床各科相同，强调辨证论治。以黄褐斑来说，因风邪、痰阻或血瘀等不同原因产生的，则有不同的诊治法，充分体现了辨证求因、审因论治、依法统方的辨证施治原则。

三 全方位诊治，安全有效

在2000年前的马王堆汉墓古医书中，早已记载着关于药物美容、针灸美容、气功美容、膳食美容等内容，通过历史的淬炼、人们不断的试验、修正，今天我们可以从古医书中看到中医美容不是单一的诊治方法，而是透过药物、针灸、气功、膳食、推拿、情治陶冶等全面的保养及治疗。现今随着化学工业的发展，很多含铅、水银、石油、酒精成分的保养品、化妆品也应运而生。在21世纪初，就出现过铅质白粉和水银中毒的事件。铅质白粉在20世纪初广泛地被人们使用，但经过科学研究发现，使用铅质白粉，慢性中毒者会引起贫血、强烈胃痛、神经麻痹、膝关节疼痛、肾功能下降；而怀孕的妇女使用，出生的婴儿容易引发贫血、消化不良与脑膜病症等。使用铅粉还会产生小皱纹、使皮肤失去弹性、转黑，甚至会逐渐扩大至整个脸部，这就是所谓的“白粉烧”症。而水银中毒则可分为急性与慢性两种。急性中毒是指一时吸入大量水银，这种情况会导致死亡；慢性中毒时，水银会侵袭脑部神经，引起不安、幻觉、失眠、头痛、呼吸困难、心悸亢进、手脚痉挛、麻痹、知觉异常、忧郁、目眩等。

二次世界大战后，由于石油合成化学的迅速发展，加上人们意识到含铅、水银等化妆保养品对人体的伤害，所以化妆保养品的成分遂改以石油系的油质为主。现代化妆品多以石油提炼而成的石脑或蜜蜡为主，加水将之充分混合，并加上容易浸透皮肤的接口活性剂，再加入以焦油为原料的色素或香料等。其实，这样制作出来的化妆保养品也是化学石油制品的产物。石油系的矿物油，是完全无法达到透气功效的，长期使用，正是女性长雀斑的主因。而接口活性剂，如果用量太多，会使各种成分过多地浸透皮肤，其中有害的成分也会被皮肤吸收。界面活性剂中的乙烯基化合物，一旦进入皮肤的深层，不但会破坏皮肤自然的生理功能，还会积存于皮下组织，造成长期的伤害。

相较于现今大量化学合成药物毒性产物充斥市面，人们回归天然、安全的意识日渐高涨，因此，运用中医观点来进行全方位、多样化的美容，是最安全又有效的。