



ZHONGYI

中医美容与食疗

MEIRONG YU SHILIAO

魏欣 © 著



甘肃科学技术出版社



ZHONGYI
中医美容与食疗
MEIRONG YU SHILIAO

魏欣 ◎ 著

 甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美容与食疗 / 魏欣著. -- 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5424-1407-6

I. ①中… II. ①魏… III. ①美容—中医学②食物疗法 IV. ①R275②TS974.1③R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 104220 号

责任编辑 毕伟 (0931-8773274)

封面设计 黄伟

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市南滨河东路 520 号 0931-8773237)

印刷 北京飞达印刷有限责任公司

开本 710mm × 1020mm 1/16

印张 9.75

字数 140 千

插页 1

版次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~6100

书号 ISBN 978-7-5424-1407-6

定价 18.00 元

目录 CONTENTS

一、概论.....001

中医对美容的认识 / 002

影响美容的因素 / 004

二、美容与睡眠.....007

美容与睡眠的关系 / 007

药枕 / 008

三、美容与经络.....010

针灸美容法 / 011

按摩美容法 / 013

气功美容法 / 015

子午流注美容法 / 016

四、毛发美容.....025

了解头发 / 025

健康头发的标志 / 026

鉴别头发的简易方法 / 027

美发保春术 / 027

美须法 / 032

五、形体美容.....034

健美的基本知识 / 034

健美在于锻炼 / 037

人体各部形态特征及健美锻炼方法 / 037

健美锻炼的原则 / 056

六、中药外用美容法.....058

干性皮肤 / 058

油性皮肤 / 059

中性皮肤 / 060

七、皮肤病美容.....062

痤疮 / 062

酒糟鼻 / 064

雀斑 / 065

黄褐斑 / 067

疣 / 070

冻疮 / 073

湿疹 / 074

白癜风 / 078

面瘫 / 081

斑秃 / 083

八、饮食疗法.....085

补气食品 / 086

补血食品 / 111

补阴食品 / 121

补阳食品 / 136

脏腑功能盛衰的研究与子午流注美食法 / 144

五行学说在美食中的应用 / 147

一、概论

人类开始使用化妆品修饰容貌的时代久已有之。

据文献记载，大约在公元前1320年，就有使用化妆品的事例。我国在古代妇女用的香粉有红、白两种。红粉是染制而成的，汉时妇女以米粉敷面，染粉著颊。宋玉《登徒了好色赋》中有“著粉太白，施朱太赤”的记载；韩非子《显学篇》中有“故美毛嫫西施之美，无益吾面，而用脂泽粉黛，则倍其初”。可见，周末时期的妇女已经开始著粉。

殷纣时已有蒸支（胭脂），那时是用蒸地红兰花叶，捣汁凝作脂来饰面的。到了汉代以后，已有“城中兴高髻”，“高七寸”的记载。从马王堆出土的发式上，我们可以看到汉代人已经会用发来盘制发髻作妆饰了。此时，已正式出现“粉妆”、“妆饰”等词。现在的“化妆”，即是古代的“香妆”，其起源是“妆”，周文王时代的妇女已使用铍擦脸，此后传到秦始皇的宫内，就形成了红妆、翠眉，是妆的开始。在汉武帝（公元前140~前87年）已有炷香的历史记载。“香妆”两字由此而来。直到现在日本把化妆品依然称为“香妆品”。

唐代诗人朱庆余诗句“妆罢低首问夫婿，画眉深浅入时毛”，充分显示了当时妇女崇尚打扮，酷爱唯美的风尚。同一时期，杨贵妃已懂得用贴金



的方法来弥补脸上的缺陷，这一方法在唐代妇女中盛行一时，这标志着唐代的美容化妆，已经不满足于一般的梳妆打扮了，而是开始向塑造和美化形象的方向发展，初步形成了美容化妆的艺术性。到了明代李时珍在《本草纲目》中记录了用珍珠粉擦脸，使皮肤滋润的方法。到了清代又出现了用玉棍滚脸的初步按摩方法，可见我国在古代已经有了药物护肤和按摩护肤的美容手段。因此，美容在我国不仅有悠久的历史，而且还有许多值得我们继承和发展的珍宝。

中医对美容的认识

1. 健与美的关系

中医认为健与美的关系是统一的，中医把人体健康放在首位，注意摄生。如《内经·上古天真论》曰：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”人有健康的需要，医学能够保证人类健康；人有审美的需要，美学能够指导人类。在中医的眼中，健与美是统一的，只有健康的人，才能成为一个审美的人，而且通过审美人会更加健康。大量事实证明：凡是健康的人，都有审美的需要，审美有助于人变得更健康。

但是，人们对于健与美的认识也经历了一个曲折的过程。中国古代名著《红楼梦》中塑造了一个柔弱纤细的林黛玉：“……态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闭静时如娇花照水，行动时如弱柳扶风，心较比干多一窍，病如西子胜三分”。这是一种病态美的描写。有人欣赏像林黛玉这样的病态美，但是，像林黛玉这样的病态美连自身的病都治不过来，还能谈论什么美？多少年来遗留下来的传统观念，不少人欣赏林黛玉的病态美，杨柳细腰，弱不经风，手不能提，肩不能扛等等……，这并不是健康之美，不值得现代人去崇尚。

中医追求健与美的统一，这与现代美的观点是一致的。人们常说的“三

围”，是指女性的胸围、腰围、臀围，因为这三围是体现女性曲线美的关键尺寸。世界著名影星索非亚·罗兰（《卡桑德拉大桥》的女主角）的“三围”是胸围96厘米，腰围61厘米，臀围96厘米，她被看作女子体型健美的楷模。中医提倡人体的自然健美，美基于健，不健不美，如“鹤发童颜”的老年人不一定要染发，“自然纯真”的青少年不一定要过于修饰。为此，中医积累有很多健身养性的方法。中医为了人们的健美的需求，有很多美容修饰的方法，有很多方药的记载，尤其对损容性疾病的治疗有很多建树，如对牙齿的保洁、雀斑的治疗等，都为人们的健与美提供了丰富的内容。

2. 形与神的关系

“形”指形体，“神”是神态、知觉。我们知道人体的任何疾病都会影响到人的精神状态，反之如忧思过度的精神创伤也同样影响到人体健康。无论从医疗健美或医学审美的观点都需要形神的统一，不仅注重治身，也治心。中医主张“形与神俱”，方能“百岁乃去”，即形体与精神应是统一的方为健康，且形神的阴阳关系是相互影响的。只改善了的形象美的外表，而无健康的神韵，并不能达到健美的要求，这里也包括在医疗美容实践中，医生与病人期望值的一致性，应共同排除那些不切实际的要求，塑造出符合病人客观实际的形神统一的健美结果来，这也是中医美容学的一条根本原则。

3. 天与人的关系

中医提倡适应四时健身的思想，如《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”，这些都是中医指导健美的基本原则，中医认为健美的人体应能适应天地自然的变化，天地自然的变化也影响到人体的健美，如《内经》说：“人与天地相参也，与日月相应也，故月满海水而盛，人气积，肌肉充，皮肤致，毛发坚，腠理郄，烟垢着，当是之时，虽遇贼风，其入浅不深。至期郭空则海水东盛，人气血盛，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵，腠理开，毛发残，瞻理

薄，烟垢落，当是之时，遇贼风，则其深，其病人也卒暴。”说明天地气象与人体健康的关系，中医把风、寒、暑、湿、燥、火、做为致病的外因，已成为定规。它和今人提倡回归自然，用自然环境和天然材料为健美服务有着同一的思想，在这方面还有待我们去挖掘提高，以便使其更好地为医学美容服务。

影响美容的因素

1. 心理健美因素

《寿世青编》曰：“人以形生，去气则死，故圣人知气之所在以为身宝”。中医把正气分为宗气（肺气）、中气（胃气）及元气（肾气），各司其属，注意调摄方可健身。道家健身之要，所谓：“清其心源，静其气海，心源清则外事不能扰，性定而神明，气海静则邪欲不能作，精全而体实”。和中医健美是相通的。

《寿世青编》曰：“古神圣之医能疗人心，予使不至于疾，今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本而逐末也”。中医有七情所胜：喜胜悲，悲胜怒，怒胜忧，忧思胜恐，恐胜喜，以情志治病的例子是很多的。因为“人之七情内起，正性颠倒，以致大病缠身，诚非药石所能治疗”。又说：“故凡思虑伤心，忧悲伤肺，愤怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾，药之所治，只有一半，其一半则全不系药力，唯要在心药也”。正如《寿世青编》说的：“凡欲身之无病，必须先正其心，使其心不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣，心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗”。又说：“食欲有节，脾土不泻，调息寡言，肺全自全，动静以敬，心火自定，宠辱不惊，肝木自宁，恬然无欲，肾水自足”。能自我调摄，心理治疗，也是心身健美的基本要求。

古代著名医学家孙思邈说过：“多思则神殆，多念则智散，多欲则智昏，多事则劳形，多言则气乏，多笑则伤脏，多怒则心摄，多乐则语溢，

多喜则妄错昏乱，多怒则百节不定”。喜怒忧思悲恐惊的情志改变是致病的内因，《内经》曰：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。说明病由气生，情志改变可以致病，可影响到内脏，所以七情六欲不可过度，以平为好。古人曰：“喜过伤心，怒过伤肝，思过伤脾，悲过伤肺，恐过伤肾，忧久则气结，卒惊则气缩”。主张七情有节，心平为度，是维护人体身心健康的重要之求。

2. 环境美的因素

要造就优美而利于健康的环境，如《寿世青编》中要“人卧室宇，当令洁净，净则受灵气，不洁则受故气，故气之乱入室宇”。对居室讲求“非华堂寰宇，……。在乎南面而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半”，说明优美洁净的居室对健康有诸多益处，还要注意适应自然环境来健身。如《素问·四气调神大论》说：“春三月，……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；夏三月，……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀；秋三月，……早卧早起，与鸡俱兴，使志安守，以缓秋刑；冬三月，……早卧晚起，必待日光，去寒就温，无泄皮肤”。要应于自然环境，注意四时养生之道，是保健的要求，医学美容者更要注意诊室、治疗室之环境优美，有美的享受，方有利于健美效果。

3. 对身体健美的要求

《素问·营气篇》说：“营卫之道，纳谷为宝，谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外，精专者行于经隧，常营无已，终而复始”。《痹论》说：“营者水谷之精气也，卫者水谷之悍气也”。《营卫生会篇》：“人受气于谷，以传之肺，五脏、六腑皆受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外”。中医认为，人体健康与后天之本的脾胃有密切关系。脾胃健康，饮食水谷吸收良好，才能使气血营卫充盈，营卫充盈则人体健壮，抗病邪能力强，是健美的标志。

《素问·生气通天论》说：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”。调和阴阳，以达阴平阳秘的境界是健美的要求，也说明阴阳平衡的重要。

《脉要精微论》说：“夫精明五色者，气之华也，赤欲如白裹朱，不欲如赭；白欲如鹅羽，不欲如盐；青欲如苍壁之泽，不欲如蓝；黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土；黑欲如重漆色，不欲如地苍。五色精微象见矣，也寿不久也”。这里是从眼睛的色泽善恶来判断健康情况与疾病的转归。李念莪说：“五色之欲者皆取其润泽，五色之不欲者昏恶其枯槁”，说明皮肤以润泽为健美，枯槁为病色。诚然，皮肤的健美是最能引发人们美感的，而润泽健美的皮肤，与内脏的健康有密切关系。由于中医认为脾主肌肉，肺主皮毛，所以皮肤健康与脾肺二脏关系更密切，而皮肤的色泽又是五脏精气的表现。《五色篇》也说：“察其泽夭，南昌观成败”，都说明从皮肤润泽与枯夭是判断是否健美的标志。

二、美容与睡眠

美容与睡眠的关系

人的一生中大约有1/3的时间要在睡眠中度过。美容与睡眠关系十分密切，因为人衰老的重要表现部位之一是面部，要春颜常驻，保持良好的睡眠是十分重要的。晚上好好睡一觉，你就会感到精神振作、心旷神怡、容光焕发、眼睛明亮。据说在睡眠状态下，人体所有的器官，包括皮肤在内都能自动休整。要实现良好的睡眠，应注意以下几点：

(1) 睡觉时应注意睡眠姿势。朝一面侧睡的长时间压迫，将增加面部皱纹。有时甚至会出现难以消失的条纹。

(2) 睡觉前勿吃东西。如果上床之前吃了东西，胃肠得不到休息，影响睡眠，皮肤在漫漫长夜中得不到保养。古人曰：“胃不和则卧不安”。

(3) 保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线等的高低强弱等都要适合自己入睡的要求。

(4) 增加卧室湿度。潮湿的空气对皮肤极有好处。

(5) 睡前要洗脸。切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土

就上床睡觉，防止对面部皮肤的刺激。

(6) 睡觉时枕头应稍高一些，能防止醒来后两眼浮肿。

(7) 上床之前，做一会儿像散步之类的轻度运动，这样你入睡，可使皮肤得到更为充分的保养。

(8) 不能长期过量服用安神类药物。长期服用安神类药物，会影响面部美容。因为有的安神药有一定的副作用，如中药朱砂，长期过量服用可导致药物中毒，影响美容。

(9) 不要捂着嘴脸睡觉，这样会减少面部皮肤的呼吸作用，使颜面易于起皱。

(10) 对床垫、枕头的软硬程度要掌握好，以适合自己入睡的要求。

药枕

药枕不单是人类的睡眠垫头之物，还有助于人的睡态进入理想的“造型”美中，它更有保护人体健康的实际意义，因此，古代医家很早就探索“药枕”的制作与功用。如李时珍在《本草纲目》中就有“明目枕”的记载，它主要由菊花、苦荞皮、决明子、绿豆皮等中药组成，久用可使人“明目”，菊花、苦荞清火，决明子能明目，绿豆皮能清热解暑。药枕中的药性与人体头部接触，还可治头风、头痛之疾。古人从枕头上打主意，实在是一种很高明的保健法。尤其对老年人头昏、目眩、失眠是常见的老年病症，而药枕以明目清虚火、除风热为目的，选药入枕，可达到明目、安神、利眠的功效。

清代时，药枕被人们用来防病和治病，而且成为一种保健和健美的重要方法。比较有代表性的是“健康丁公枕”。枕的外壳由槐木制成，在枕壳上钻有许多小孔，取菊花、荆芥、川椒、桔梗等30余味药各50克左右，研成细粉，装入丝棉袋内，再放入枕壳中即可使用。其功效寒热两解，阴阳虚实兼可，适用于不同体质、不同年龄的人。不但能清神醒脑，防病养生，还能驱散床上汗味，祛除室内潮气和屋角秽污之味，利眠安神，达到美容保健的功效。

“睡枕”对小儿也很有必要，尤其是婴幼儿的头型可塑性很大，与他们

的睡枕、睡姿有很大的关系。如果发现小儿的头部外形不是那么规则，可在孩子的枕头中装入绿豆，不但能清火，还可以改变孩子不规则的头型。

枕头的形状大小要因人而异。太高的睡枕，不但阻碍睡眠者的呼吸畅达而打呼，而且有损形体美。枕头太低，对头部有妨碍。因睡姿错位或因睡枕偏高偏低，可导致“落枕”。枕头一般以一肩高为宜。

枕头的形状，我国目前多见平面枕。其不足之处是，因平面枕不能支撑脖子，有人睡后感到脖子酸胀发麻或疲劳紧张。现在有人发现了一种“舒颈枕头”，它在人的脖子接触的地方做成凹陷形状，刚好与人的颈外形相吻合，可减轻睡眠时脖子的张力，使睡眠更舒适。



三、美容与经络

经络是人体组织结构的重要组成部分。它“内属于脏腑，外络于肢节”，遍布全身，使内部脏腑和外部各组织器官联系成为一个有机的整体。它是人体运行气血的通路。

经络是由经脉和络脉组成的。经脉分为十二正经和奇经八脉两大类，为经络系统的主要部分。十二正经即太阴，少阴，厥阴三阴经和太阳、少阳、阳明、三阳经，六经手足各一，合称“十二经脉”。奇经八脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉和阳维脉。络脉分为别络、浮络和孙络。别络较大，共有十五即十二正经与督、任两脉各有一支别络，再加上脾之大络，合为“十五别络”。络脉浮行在浅表部位的“浮络”。络脉最细的分支称为“孙络”。

此外，还有十二经别，十二经筋和十二皮部等。

十二经脉的走向、交接、走向、分布规律及流注次序：

手三阴经，从胸走手，交手三阳经；

手三阳经，从手走头，交足三阳经；

足三阳经，从头走足，交足三阴经；

足三阴经，从足走腹，交手三阴经。

美容与经络关系十分密切，下面从四个方面进行论述。

针灸美容法

针灸美容法是刺灸人体的面部或四肢躯干部的腧穴，通过疏通经络，调节脏腑气血，协调阴阳平衡，达到美容目的的方法。其具体方法有针刺、耳针、艾灸等。据研究，针灸能促进面部血液循环，使表皮细胞的新陈代谢加强，使皮肤更加红润白嫩。针灸具有双向调节作用，既能避免皮脂分泌过多所致的皮肤油腻，又能防止皮脂分泌过少造成的皮肤干燥。针灸还能增强肌肉弹性，消除褐斑和暗疮。同时，针灸能增强机体的抗病能力，提高机体的免疫力，保持健壮的体魄，为美容打下坚实的基础。

1. 针刺美容

针刺腧穴。腧穴是脏腑、经络之气输注于体表的部位。腧与“输”通，有转输的含义；“穴”有孔隙的意思。如果把内属脏腑，外络肢节、沟通内外、贯串上下，运行气血的经络比作河流，那么腧穴就是分布在沿河的湖泊，它对河流能起调整作用。针灸刺激腧穴，通过激发经络之气，达到温通、清凉、补虚、泻实的作用。

腧穴可分为三类：一是十四经穴，简称“经穴”，即分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴。二是奇穴，即尚未列入十四经系统的腧穴。三是阿是穴，它既无具体的名称，又无固定的位置，而是以病处压痛点或其他反应点作为腧穴的，古代叫做“以痛为腧”。

腧穴的作用有：近治、远治、特殊作用。

如轻刺关元穴（隔天1次），因本穴有强壮作用，为保健要穴，故固肾培元，益精化血，营养须发。

如轻刺中脘穴（隔天1次），其作用为健脾和胃、补气益气，养发增辉，如大椎穴挑治放血治疗炎性痤疮；针刺瞳子消眼角鱼尾纹；刺阳白消额部皱纹；针承泣、睛明消眼袋等等。



实践证明，某些腧穴，具有双重性的良性调整作用。如天枢既能止泻，又能通便。合谷既能发汗，又能止汗。总之，十四经腧穴的主治作用是，本经腧穴能治本经病，表里经腧穴能相互治疗表里经病，邻近经穴能配合治疗局部病。各经腧穴的主治既有其共同性，又有其特殊性。

利用针灸做美容治疗，也要按中医的理法、方、针（灸）辨证施治，穴位的选择，手法的应用都要应症而异，才能取得好的效果。

2. 耳针美容

耳针美容法是用毫针（1~3厘米）、皮内针或其他方法刺激耳穴的美容方法。它具有操作简便、适应范围广、效果迅速、显著的特点。

耳为“宗脉之所聚”，十二经脉皆通于耳。针刺耳穴能疏通经络，运行气血，调理脏腑而达到美容的目的，如在肝穴埋皮内针对黄褐斑有一定疗效。

如在肾穴上埋皮内针使毛发更有光泽，因古人有肾“其华在发的说法”。

耳针美容注意事项：

- (1) 严密消毒，预防感染。
- (2) 耳针亦发生晕针，应注意预防和及时处理。
- (3) 年老体弱高血压、动脉硬化病人，针刺前后应当休息。
- (4) 孕妇禁用。

3. 灸法美容

灸法种类很多，常用的灸法是用艾绒为主要材料制成的艾炷或艾条点燃后在体表的一定穴位施用温热性刺激以达到美容的目的。《灵枢·官能》说：“针所不为，灸之所宜……阴阳皆虚，火自当之……经陷下者，火则当之”。说明了灸法可以弥补针刺之不足。

艾绒是用干燥的艾叶，置于石臼中反复捣舂，筛去灰尘粗梗等杂质，取其柔软如绒的纤维。艾叶性温芳香，易燃，用作灸料，具有温经通络、行气活血，防病、保健、美容等作用。尤其是以艾炷施灸时，其温热感直