

中医

ZHONGYI YINSHI MEIRONG

饮食美容

主 编 郭永洁



中医饮食美容

主 编 郭永洁

编写人员 余安胜 杨爱东
 孙丽红 任宏丽
 屠燕婕 曾 兰
 胡 静

上海中医药大学出版社

责任编辑 姜水印

技术编辑 徐国民

责任校对 倪项根

封面设计 王 磊

出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

中医饮食美容/郭永洁主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 11

ISBN 7-81010-953-7

I. 中... II. 郭... III. 美容-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115667 号

中医饮食美容

主编 郭永洁

上海中医药大学出版社发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 8.75 字数 175 千字 印数 1—3 220 册

版次 2006 年 11 月第 1 版 印次 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-953-7/R. 901

定价 18.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前 言

中医饮食美容是以中医传统医学理论结合现代营养学、美容学内容,利用天然食物中的营养素或非营养素,通过调整人体营养结构,调节人体生理功能,改善个体的不良身体或皮肤状况来达到健体养颜的目的。美容也可以通过食物的天然成分制作面膜、洗方、洗剂,使天然活性成分通过皮肤直接吸收,增加皮肤的弹性,促进皮肤的新陈代谢,改善皮肤的营养状况,减少皮肤性疾病的发生,延缓皮肤衰老从而达到美容养颜的目的。

中医饮食美容以中医理论中“有诸病于内,必形诸于外”、“以内养外”、“内外同治”的理论为基础。强调美容与养生并举,健康是美容的基础;强调美容应因人而异,根据个人的体质,择食而养;强调美容应与自然相应,自然界的變化可影响个体的容颜。中医饮食美容的内涵是宣传一个健康的理念,美丽的容颜不仅是审美的需要,而且体现了一种容光焕发、体型健美的健康标志。提倡用健康的生活方式达到美容的目的。

中医饮食美容的特点是指导人们有健康的饮食常识,有美丽的意识,并运用大自然馈赠给人类的天然食物,使人们在享受美味的同时,既调养了身体,控制了疾病,又美化了容貌,让人们在不知不觉享受健康的同时,也产生了美。这种美容的方法是,让美丽不再痛苦。

郭永洁

2006年7月20日

目 录

上篇 中医美容基础

一、中医饮食美容	1
(一) 中医饮食美容概况	1
(二) 中医饮食美容的发展简史	4
(三) 中医饮食美容的特点	8
二、中医饮食美容的理论基础	15
(一) 中医学理论	16
(二) 营养学基础理论	35
(三) 美容学基础理论	45
(四) 美体学基础理论	54

中篇 美容与饮食

一、美容美体与饮食	71
(一) 美肤与饮食	71
(二) 皱纹与饮食	83
(三) 黄褐斑与饮食	90
(四) 雀斑与饮食	97
(五) 痤疮与饮食	102

(六) 酒糟鼻与饮食	111
(七) 白癜风与饮食	117
二、美发护发与饮食	121
(一) 头发秀美与饮食	121
(二) 少白头与饮食	135
(三) 脂溢性脱发与饮食	143
三、美眼明目与饮食	151
四、美齿洁口与饮食	167
(一) 皓齿固齿与饮食	167
(二) 口臭与饮食	176
五、美体、健体与饮食	187
(一) 肥胖与饮食	187
(二) 消瘦与饮食	204
(三) 丰乳健美与饮食	218

下篇 食物外用美容

一、食物面膜	230
(一) 面膜使用须知	230
(二) 面膜制作须知	231
(三) 食物面膜	233
二、洁肤剂	245
三、磨砂膏	250
四、收敛水	252
五、洗发精和护发膏	254

六、漱口水	257
七、其他食物外用方	259
(一) 美肤方	259
(二) 黄褐斑方	260
(三) 治酒糟鼻方	262
(四) 治白癜风方	263
(五) 美发护发方	264
(六) 治白发方	265
(七) 治脱发方	267
(八) 防治齿病方	268

上篇 中医美容基础

一、中医饮食美容

(一) 中医饮食美容概况

中医饮食美容是以中医传统医学理论结合现代营养学、美容学内容,利用天然食物的营养素,或非营养素成分,以内养外,通过调整人体的营养结构,调整人体的生理,改善不良身体状况和皮肤状况来达到养颜美容的目的。也可通过食物的天然成分制作面膜、洗方、洗剂,使天然活性成分通过皮肤直接吸收,增加皮肤的弹性、新陈代谢,改善皮肤的营养状况,减少皮肤疾病的发生,延缓皮肤衰老等来达到美容的目的。中医饮食美容学是中医食疗学的一个分支,也是美容学的重要组成部分。它对美容的作用原理主要是滋养五脏,补益气血;疏通经络,活血化瘀;祛风清热,凉血解毒;消肿散结,燥湿止痒;润肤增白悦色,驻颜减皱;瘦身减肥,塑体健美等。

1. 养五脏,补气血

五脏是人体整体的中心,五脏通过经络将人体的基本

物质——气血津液输送于全身,使全身的皮肤、五官、须发、肢体得以营养。五脏的功能正常则气血津液流畅,反之,五脏功能失常,除了影响人的生命活动外,还必然影响面部皮肤的滋润、色泽,毛发的柔顺,体形的挺拔健美。因此,中医饮食美容的重要原理之一是补益五脏,通过五脏的正常功能,来达到容貌和形体的美。气血津液是人体生命活动的基本物质,对各脏腑起到了滋润濡养作用。气血津液是否充足,分布是否流畅对人体的容貌神色、神态都有非常重要的意义。气血的旺盛特别对面部的红润、头发的柔顺光泽,津液的分布正常与充足对皮肤的滋润关系重大。因此,中医饮食美容的重要作用原理是通过滋养五脏,使之气血津液来源充足、气血津液分布合理从而达到美容美体的目的。

2. 通经络,化瘀血

人体经络系统是联络脏腑、沟通上下内外、运行气血的通路,只有经络运行通畅,气血津液才能流行通畅,除了维持健康外,也可导致肌肤荣润。中医学认为各种原因,如情志、外伤、内伤、脏腑功能失调都可造成经络系统的运行失司,保持经络气血的流通不但是健康的需要,同样对美容也很重要。中医认为很多损容性疾病,如痤疮、雀斑等都与经络受阻、气血停滞有关。治疗中应注意疏通经络、活血化瘀。饮食中如注意服用活血通络的食物,就可以防止经络受阻、气血不通的现象。因此,通经络、化瘀血是治疗皮损性疾病的治法,也是中医饮食美容的作用原理之一。

3. 祛风,清热,凉血,解毒

中医学认为人体在正气不足的情况下,易感受自然界的风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪。外邪侵犯人体,人体体表的最外层首先受邪,颜面、须发、眼目受外邪影响,可产生一系列皮损疾病,而影响容颜。其次,六淫之邪侵入人体后可致郁而化火,情志不畅,久郁也可化火化毒而致血分炽热,产生一系列皮肤疾病。因此,祛风是治疗瘙痒、风团、脱屑性皮肤病的主要方法之一;清热是治疗丘疹、口疮、肿疡性皮肤病损伤的主要方法之一;解毒是祛斑、增白,治疗热性斑、丘疹性皮损的主要方法之一;凉血是治疗皮肤潮红、红斑的主要方法之一。如在食物中适当摄入祛风、清热、凉血、解毒之品,对消斑、增白、抗过敏有着重要作用。

4. 消肿散结,燥湿止痒

中医学认为痰瘀互结是引起肿块、皮肤增生、皮流脓性水、皮屑多的主要原因,这些皮损都会影响容颜或形体。用活血化痰散结、燥湿法是治疗这些皮损的主要方法。因此,在食物中加活血消肿散结、燥湿之品,有助于消除这些皮损的形成,促进皮肤的健康。

5. 增白,驻颜,减皱

现代营养学认为,食物中的酪氨酸可增加黑色素的形成,可保持发色黑而光亮,维生素C、维生素E可减少黑色素的形成,有美白皮肤的作用,食物中的胶质蛋白有增加皮

肤弹性、防皱的作用,而这些美容作用,中医通称为养颜、驻颜、美白。

6. 合理饮食,保持塑体

中医饮食美容的重要内容是通过平衡饮食来调整人体的形体姿态,保证窈窕形体。一般要求体重超标者须控制总摄入能量,减少脂肪的摄入;体重未达标者增加总摄入量,适当增加糖、脂肪的摄入。

饮食与防病、健身、美容息息相关。科学合理的饮食不但可以防衰老,防止疾病的发生,而且是人体健美、容光焕发的必要条件,饮食养颜具安全、无毒副作用,在有健康美容意识基础上,只要在日常饮食中合理安排饮食,或者根据自己的体质情况和肤质情况,适当选用具特殊功效的食物,就能在享受美味的同时,既调养了身体,控制了疾病,又美化了容貌。因此,饮食美容,在某种意义上来说,就是让美丽不再痛苦,这是大自然馈赠给人类最美的礼物,让人人都健康美丽。

(二) 中医饮食美容的发展简史

食物美容作为食疗学的一部分,是中医食疗学的一个分支,中医食疗又与药疗是同步发展的,故有“药食同源”之说,可追溯到春秋战国时期。

春秋诸子之一——荀子认为“安燕而血气惰,劳勤而容貌不枯”。提出了要使容颜不枯,必须勤劳运动以致健美。

《庄子·达生》载有：“鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民共利，行七十而犹有婴儿之色。”指鲁国的单豹，此人注意饮水、居住环境以及情志、利禄的心态而达到容颜之美。

两千多年前，我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中指出了：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”说明在当时已认识到注意食养，避免过食偏食，是保持容颜悦色的重要保证。《素问·五脏生成》篇中说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”说明五味偏食，可导致血凝而面色无光泽，皮肤干燥，毫毛脱落，筋脉拘挛，爪甲枯槁以及影响肌肉、骨骼的健美。

《素问·生气通天论》中说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”说明五味偏食可损害五脏和筋骨、肌肉、经脉、皮肤色泽的健美。

我国现存最早的药理学专著《神农本草经》记载了冬瓜子：“令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”“茵桂久服……面生光华，媚好常如童子。”“柏实，久服令人悦泽美色。”桑椹（生）：“充肌肉，坚发齿，长颜眉。”等等。其中记载和论述的具有直接美容作用的药食物达25种。

《诸病源候论》记载有与美容美发有关的专门篇章，设有“须发秃落候”、“白发候”、“令发润泽候”等，这些篇章中记载了须发脱落的原因，白发的原因以及如何令头发润泽。

《千金要方》中不但提倡素食和淡食,以保持体型之美,强调“每食不用重肉,常须少食肉”。而且持有“面药”专章,记载了“面脂、手膏、衣香澡豆方”等。

《千金要方·食治》:“乳酪酥等常食之,令人有筋力,肌体润泽。”说明乳制品不但能强筋健骨,而且与肌体润泽有关。

樱桃“味甘平澹,调中益气,可多食,令人好颜色,美志胜”。说明多食樱桃,可益气,使颜面色美。

瓜子“令人光泽,好颜色,益气不饥,久服轻耳”。

人乳汁“味甘平,无毒,补五脏,令人肥白悦泽”。食用瓜子、人乳能美白润肤。

总之,从春秋战国至晋唐时期,由于中医学理论体系的形成,它不但指导着中医食疗学,也指导着中医饮食美容学,积累了不少用食物美容的方法和具体食物,有了治疗雀斑、皮肤干燥、发毛枯的食疗方。

宋金元时期,是医学百家争鸣时期,李东垣提出重脾胃,脾旺则可达到体型健美,容光焕发;朱丹溪则认为阴精亏则可导致“肌痒”、“牙落”、“面垢”、“发脱”、“眼花”,而影响人体的美观;张从政主张用攻下的方法祛邪养颜,至今已发展成排毒养颜一说,提出了“养生当论食补”;刘河间则主张泻火清热,这一思想对现代治疗痤疮、雀斑仍有十分重要意义。

对食物美容方剂的记载,宋金时期更是发展迅速。这个时期,首先是《圣济总录》、《太平圣惠方》、《普济方》、《御药院方》等巨型方书问世,不仅丰富了药物治疗的内容,也

丰富了食物美容的内容。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》一书,收常用食物 203 种,继承了食、养、医的传统,对每一种食物都注重了养生美容。

《圣济总录》谓:“萝卜,主治面黑,皮肤粗糙者,使面白净细腻。”《太平圣惠方》曰:“黑豆,治手面粗糙。”“治发黄令黑。”《饮膳正要》指出:“冬瓜,至益气,悦泽驻颜,令人不饥。”“莲子,补中益气,清神,除百病。久服令人止渴,悦泽。”

明代,各类食物和药物专著相继问世。最著名的要属李时珍的《本草纲目》,全书 52 卷,收载药物 1 892 种,收载的特点是“药食同源”、“药食同载”。其中,200 余种是具美容养生功效的食物,书中记载的美容养生方剂也有数百种。如:“香菜,去黑子,消雀斑。”“冬瓜子,冬瓜瓤洗面澡身,去黥黯,令人悦泽白晰。”“柑橘橙核,去黑斑,除粉刺。”“胡桃,令人肥健,能食,润肌黑发,固精,治燥,调血之功也。”

明代其他医家,如汪颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、李梴的《医学入门》等都有相关内容的记载。《食鉴本草》:“韭菜,煮食,归肾壮阳,止泄精,暖膝腰。”《医学入门》:“山药,补肺津,润皮毛干燥。久服益颜色,长肌肉。”“大豆黄卷,去黑痣面黯,润皮毛,益气解毒。”《食疗本草》:“白萝卜,利五脏,轻身,令人白净细腻。”

清代的宫廷秘方记载相当数量的宫内美容方都是用食物制作的。如慈禧太后用的扑粉,是精选贡米制作的。她所用的胭脂,是选用纯玫瑰花取汁干燥制成的,书中还记载慈禧太后用人乳洗面润肤美容。这些护肤养颜方法的特点

是既带自然芳香,又对皮肤无任何副作用,为美容化妆之佳品。另清代王士雄的《随息居饮食谱》等医书中也记载了食物美容的方法及功能。

《随息居饮食谱》:“番薯,煮食补脾胃,益气力,御风寒,益颜色。”《医学衷中参西录》:“胡桃,为其能补肾,故能固齿牙,乌须发。”《本草纲目拾遗》:“黑豆,久服好颜色,变白不老。”

综上所述,中医学强调美容与养生并举,相辅相成,互相作用,强调五脏、气血津液、经络与美容关系密切,强调养生是美容的首要条件,健康是美容的基础,只有养护脏腑,促进气血津液流通,保证机体的充分营养,才能从根本上长葆青春,保持青丝秀发,肤如凝脂,体型健美。

(三) 中医饮食美容的特点

中医饮食美容是在中医学理论指导下,结合现代营养学,提倡以饮食平衡为主导,因此,明显具有中医的特点以及饮食养生的特点,其特点主要包括:强调整体,突出辨质择食,其作用与疗效安全,但显效慢,美容与疾病防治并举。

1. 整体观念

中医饮食美容是中医学的组成部分,具备了中医学的特质,强调整体。认为人体是一有机的整体,人与外界环境也是一个有机的整体,出现损容现象不仅与局部有关,还与自然界的外邪侵袭、体内的五脏功能失调有关。注意顺应

四时,调和五脏不仅是健康的保证,而且能达到肌肤、面容容光焕发,体形挺拔健美。

(1) 人体是有机整体:中医学认为人体是由若干脏腑以及组织器官构成的。各脏器有其各自的生理功能,但又是人体整体中一个组织部分。在生理上五脏共同协调来完成功能活动,如血的生成,中医学认为主要来自脾胃的运化功能,但与营气、肺的变化都分不开,而血的运行是以心的运行为主导,但也离不开脾的统摄,肝的藏血以及经脉的通利。而血的生成与运行正常与否往往又与人的面色有很大关系。如气血不足,面色淡白,气血瘀阻则面色晦暗。在病理上,五脏的病理往往是相互影响的,如肝病常常波及脾脏,脾病又时时波及肾脏。脏病通常通过表里关系联及腑病,如肝病及胆,肺病及大肠,肾病及膀胱,心病及小肠,脾病及胃。以上说明中医强调,无论是生理和病理,人都是一个整体,脏与脏之间,脏与腑之间,腑与腑之间,生理功能是协调完成的,病理上是互相影响的。在这一整体中,中医学特别强调了五脏的功能:整体观是以五脏为中心,配合六腑,通过经络系统“内联脏腑,外络肢节”,把五脏、六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官有机地联系起来,构成一个表里相连、上下沟通、密切联系、协调共济、井然有序的统一整体。中医饮食美容就是通过适当平衡的饮食摄入,脾的运化,生成气、血、津、液,由心为之运行,肝为之调节,肾为之贮藏而达到“以内养外”,使人体的面色、肤色、体型等的体表健美。其中,五脏的任何一个功能失调都会影响人体的外在的美。