

符文澍◎编著

中 医 药

美容保健

知识与方剂



北京大学医学出版社



R275

1

中医药美容保健 ——知识与方剂

符文澍 编著

北京大学医学出版社

ZHONGYIYAO MEIRONG BAOJIAN

—ZHISHI YU FANGJI

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药美容保健: 知识与方剂/符文澍编著. —北京:
北京大学医学出版社, 2006.4

ISBN 7-81116-010-2

I. 中… II. 符… III. 美容-中医学
IV. R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 011359 号

中医药美容保健——知识与方剂

编 著: 符文澍

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张枢贤 责任校对: 蓝叶 责任印制: 郭桂兰

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 11 字数: 284 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷 印数: 1-3000 册

书 号: ISBN 7-81116-010-2/R·010

定 价: 29.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

爱美乃人类的天性。自有人类以来，人们就为求自身容颜之倩丽、身形之健美，乃至预防和治疗容颜之缺损而不懈奋斗，这样就诞生和发展了美容学科。嗣后，社会文明日进，人类求美之心益增，要求也多式多样，加之容颜美与人们交往礼仪相连，即孔子说的“见人不可不饰，不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼”。这样，就使美容学科获得了更进一步的长足发展。历经数千年的不断发展、不断创新，在我们这片文明古国、礼仪之邦的华夏大地上，形成了具有中国民族特色的重要综合医学学科——中医美容保健学科。

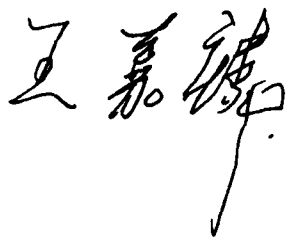
中医美容保健学科是中医学的重要组成部分，它与中医学一样，源远流长，博大精深，它是运用中医的理论与方法研究探讨维持与增进人们健美的一门科学，是几千年来我国无数医学家、方士、皇室宫廷和平民百姓在长期研究探讨，医学实践和日常生活中，在养生驻颜、美容化妆、防病治病方面丰富经验的总结和升华，具有鲜明的民族特色。它着重于人体整体健美的改善，它以人体气血动态通畅为本，既求治标，更求治本，着重治病，更求防病。它以自然疗法和非药物疗法为主，力求简便易行、经济实惠、作用持久、安全可靠。这些特色，使得在人们日益趋向回归自然、返璞归真的今天，日益受到人们的关注与青睐。社会日益发展，人们生活更加美好，人们对美容保健的要求更加强烈，对中医美容的需求也越来越大，人们迫切需要增加对这方面知识的认识 and 了解，为适应这一需求，作者编著了本书。

作者是国家级首批名老中医、中医皮外科专家王玉章教授的亲传弟子，有近 20 年从事中医教学、科研与临床的悬壶经验。

她尊师重道、苦攻岐黄，除本师外，广拜名师，遍求高贤，博采众长，功底深厚。

本书深入浅出，条理清晰，通俗易懂，既有中医美容理论的阐述，更有大量临床实用方剂、治疗方法等的讲解，法简效实，简单易行，大多可以在家庭中自我实行。本书集理论性、实用性于一体，堪称佳作，它既可作中医美容的教学用书，也可作为广大美容爱好者的读本与实用指导。

书稿既成，先睹为快，感益良多，欣然作序，推荐于广大读者。

A handwritten signature in black ink, reading '王嘉沛' (Wang Jiapei). The characters are written in a cursive, flowing style. The first character '王' is on the left, followed by '嘉' and '沛' on the right. A long, thin vertical stroke extends downwards from the bottom of the '沛' character.

2005 年 12 月

前 言

爱美之心，人皆有之，每一个人都希望自己能够拥有美丽的容颜和靓丽的身材。随着社会的进步，人民生活水平的不断提高，美容越来越受到人们的青睐。人们在使用现代流行的美容方法的同时，开始求助于我国传统的中医美容。在医学美容领域中，中医美容更是一朵奇葩，它以安全有效、防治并重、简便易行、经济实惠而受到人们的普遍喜爱和欢迎。中医美容有着几千年的悠久历史，从古至今，一直为人类的健康美容事业服务，是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠。中医美容不是简单的涂脂抹粉，而是一门在中医美容基本理论指导下，研究损美性疾病的防治和损美生理缺陷的掩饰或矫正，以达到防病健身、延衰驻颜，维持人体神形美为主要目的的专门学科。

为了继承中医美容这份宝贵遗产，整理推广中医美容的经验，普及中医美容知识，以满足人们日益增长的美容需求，编写了《中医药美容保健——知识与方剂》这本书。本书适用于各种水平的初学者，及家庭保健美容之用。除可用作中医美容专业人士的教学用书外，还可用作专业医务人员的参考书，及作为广大美容爱好者的美容保健指南。

本书共分十章。前四章论述了中医美容的概念、中医美容简史、中国传统美容养颜术的特色、中医美容学的临床分类以及中医美容的基本理论。后六章重点介绍中医美容的具体方法，内容涉及中药美容、方剂美容、中药及水果蔬菜面膜、按摩美容、药膳美容及刮痧美容等方面。全书深入浅出，通俗易懂，法简效宏，实用性强，融理论性、实用性、教学性于一体。

本书即将付梓之际，心中不免惶恐。由于经验不丰，力量有

限，书中不完善及谬误之处在所难免，恳切希望广大读者提出宝贵意见。

我深信，中医美容，一定会以其巨大的生命力为人类做出更大的贡献。

符文澍

2005 年 11 月

目 录

第一章 中医美容保健概述.....	(1)
第一节 中医美容的概念.....	(1)
第二节 中医美容简史.....	(2)
第三节 中国传统美容养颜术的特色.....	(9)
第四节 中医美容学的临床分类	(11)
第二章 中医基础理论及其在美容中的运用	(15)
第一节 中医阴阳学说	(15)
第二节 中医五行学说	(20)
第三节 中医藏象学说	(27)
第四节 中医气血津液学说	(50)
第五节 中医经络学说	(58)
第三章 中医辨证及调治原则	(90)
第一节 八纲辨证	(90)
第二节 气血津液辨证.....	(101)
第三节 脏腑辨证.....	(112)
第四章 病因与美容.....	(127)
第一节 六淫与美容.....	(127)
第二节 七情与美容.....	(130)
第三节 饮食与美容.....	(131)
第四节 劳逸与美容.....	(133)

第五节	外伤与美容	(134)
第六节	痰饮、瘀血与美容	(136)
第五章	美容中药	(138)
第一节	中药基本知识	(138)
第二节	常用美容中药	(146)
第六章	美容方剂	(185)
第一节	方剂基本知识	(185)
第二节	常用美容方剂	(193)
第七章	中药及水果蔬菜面膜	(216)
第一节	概述	(216)
第二节	常用中药面膜	(222)
第三节	常用蔬菜水果面膜	(233)
第八章	中医美容按摩	(240)
第一节	中医美容按摩概述	(240)
第二节	美容按摩的常用腧穴	(242)
第三节	腧穴定位的常用方法	(262)
第四节	美容按摩的常用手法	(265)
第五节	几种常用的美容按摩术	(275)
第九章	药膳美容	(280)
第一节	药膳美容概述	(280)
第二节	具有美容作用的常用食物	(286)
第三节	常用美容药膳	(300)

第十章 刮痧美容	(328)
第一节 刮痧的基本概念	(328)
第二节 刮痧的基本原理	(331)
第三节 刮痧的操作方法	(334)
第四节 刮痧疗法的种类	(336)
第五节 美容保健刮痧	(338)
主要参考书目	(340)

第一章 中医美容保健概述

第一节 中医美容的概念

中医美容学是一门在中医美容基础理论指导下，研究损美性疾病的预防、治疗和损美生理缺陷的掩饰或矫正，从而达到健身防病、延衰驻颜，维持人体神形美为主要目的的专门学科。

美容有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官的美化和修饰。而广义美容则指在健康基础上的美容，是根据健康和美学标准对人的颜面五官、体型姿态、须发爪甲、肤色肌质、精神面貌、气质风度等进行的综合评价。健康状态包括身体健康和心理健康两个方面。一个人只有脏腑机能正常，才能皮肤红润、肌肉丰满、身躯挺拔、动作矫健，从而给人以外形上的健康美感；只有心理健康，才能精神愉快、思维敏捷、豁达大度，从而给人以气质上的美感。广义美容包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化。中医美容学属于广义美容的范畴。

中医美容可分为治疗美容和保健美容两大部分。

治疗美容是指在中医美容基础理论指导下，采用中医方法和手段治疗人体的损美性疾病，消除疾病所致的容姿缺陷，达到维护人体的形象美的目的。所谓损美性疾病，是指对人体形体美有较大影响的疾病，如黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、雀斑、肥胖症等。

保健美容是指在中医美容基础理论指导下，通过自我保健，采用保健药品、保健食品以及运动、养生等多种方法和手段，达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的；或者使用中药化妆品，通过妆饰的方法掩盖人体损美生理缺陷，如面部瑕疵、塌鼻

梁等，达到增强容貌美的效果。

中医美容基础理论是中医药基础理论和中国传统美学思想结合的产物。中医药基本理论和中国传统美学思想的有机结合，形成了具有中国特色的中医美学理论。

第二节 中医美容简史

中医美容，源远流长，是博大精深的中医学的一个组成部分。当然，它也是一门历史悠久的古老学科。

爱美是人类的天性。从人类诞生以来，人类就不断地和疾病，包括各种损美性疾病进行斗争，同时也不断地为增进健康以及如何使自身更加健美而奋斗。因而美容学科和中医学的发生和发展都经历了长期的实践和不断的研究发展。

远古时代人类如何进行美容，所知甚少。但是从远古时代出土的一些文物中，我们还是可以看到，还处在茹毛饮血的时代，人类已经使用打制的一些石制品，稍后是玉项、玉冠饰等装饰自己，甚至还采取在身体上文身、涂抹各种天然矿物颜料来美化自己。稍后，大约在公元前 2000 年左右人类发现饮酒后可以使人容颜焕发，精神兴奋，因而除了作为饮料外，酒也一直被当作使人容颜妩媚，精神亢进的美容药物。嗣后，为求驻颜长寿，方士盛行，炼丹之术绵延数千年，持久不衰，目的还是为了美容驻颜。在战国时代编写的《周礼·天官》中即将医师分为食医、疡医、疾医、兽医四类，四医之首的食医相当于今日的美容医师和营养学家，主要从事保健、养生、防老、驻颜的研究和治疗。由此，可见远在公元前几百年前，我国已有了美容医师的专业。

在马王堆出土的古医书《五十二病方》中，就有用药物、灸法等治疗损美性疾病的方法。其中既有治疗疣、痤疮等损美性疾病的药方，又有使皮肤“艳美”、“面泽”的保健美容的药方。它是我国现在知道的以文字记载的最早的美容验方，也是最早的中

医学古籍。这说明了中医美容是中医学的一个组成部分，是与中医学同时存在的。

公元前 475 ~ 221 年我国战国时期的《黄帝内经》，是我国中医学现存最早的理论巨著。书中阐述的中医理论，如脏象、经络、气血津液、病因病机、诊法治则、摄生等学说奠定了中医学和中医美容的理论基础，书中不仅有理论阐述，还阐述了许多有关美容的具体方法。如《素问·生气通天论》中说：“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痤。”，就是有关痤疮和酒糟鼻这些常见损美性疾病的论述。在其他篇章中还有面焦、发白、发落、毛折、爪枯、唇揭等损美性疾病的论述。又如《灵枢·经筋》篇记载的马膏膏法为《内经》十三方之一，用于治疗“颊筋有寒则急，引颊移口”（相当于面瘫），这也是常见的损美性疾病。马膏膏法即用马项下脂肪反复涂摩患处，这是将药物与按摩结合起来的一种治法，即《金匱要略》所称的“膏摩”疗法。膏摩疗法不仅用于治疗，更常用于保健美容，并且一直沿用至今。

我国较早的药物学专著《神农本草经》成书于秦汉时期，书中共收药物 365 味。其中有 20 余种药物具有延年耐老、驻颜泽肤、乌须生发、令人肥健等美容作用，如冬瓜子“令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”；桑寄生“充肌肉，坚发齿，长须眉”；萎蕤（玉竹）“久服去面黑黯（gǎn），好颜色润泽，轻身不老”；白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；藟本“长肌肤，悦颜色”等。此外还有上百种药物具有治疗损美性疾病的功效。这些具有美容保健和美容治疗作用的药物中，很多种都已成为后世常用的美容养颜之品，如桃仁、玉竹、白芷等。与《神农本草经》同时期的《山海经》记载了 173 种药物，其中也有不少具有美颜色、祛赘疣、疗痤疮等作用的药物。这些秦汉以前有关美容药物知识的积累，为中医美容药物疗法奠定了坚实的基础。

汉代出现了两位著名的临床医学家——张仲景和华佗，他们对中医美容学的发展也做出了不可磨灭的贡献。

张仲景所著《伤寒杂病论》一书为中医临床医学创立了辨证论治的方法，沿用至今。辨证论治不仅有效地指导着防病治病，同样也适用于医学美容。书中对某些损美性疾病病因病机的阐述，一直为后世所遵承。在《伤寒杂病论》收录的方药中有不少已成为美容的有效方药，如肾气丸有强壮全身的作用，服用后可使人精力旺盛，气血充足，面色有华；桃核承气汤、桂枝茯苓丸、当归芍药散等均可治肝血瘀滞所致之肝斑；麻子仁丸可用于治疗燥热所致的皮肤粗糙；猪肤汤有很好的润肤悦颜去皱功效；防己黄芪汤能防止面部产生细小皱纹等。

华佗是中医外科的鼻祖，且通晓“养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容”。他创造的“五禽戏”导引之法，具有强身健体美容的功效，为后世气功美容开创了先河。它是以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和姿势进行肢体活动，以增强体质，防治疾病，延年益寿。据《后汉书·华佗传》：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟；亦以除疾，并利蹠（u 蹄）足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”他将此术传给了他的徒弟吴普，结果“普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。华佗的另一徒弟樊阿“从佗求可服食益于人者，佗授以漆叶青黏散。漆叶屑一升，青黏屑十四两，以是为率。言久服去三虫，利五脏，轻体，使人头不白。阿从其言，寿百余岁”。另外，《华佗神医秘传》一书，载美容外用复方 10 首，范围涉及治面上黑斑、粉刺、瘢痕等，剂型有粉剂、膏剂等。

晋、隋时期，医学美容有了进一步的发展。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是我国最早的针灸学专著，书中记载了针刺下廉穴治疗颜面不华证，针刺曲池穴治疗颜面干燥证等，成为以后针

灸美容法的滥觞。东晋时期，我国早期著名炼丹术家、医学家葛洪，对中医美容颇有研究，在《肘后备急方》中首次将有关皮肤美容的内容列为专篇论述，专论美容及损美性疾病的治疗，收录了有关效方33首，如“常敷面脂方”、“蜡泽饰发方”、“令人体香方”、“服药取白方”等。还研究出粉剂、水剂、膏剂、酒剂、面膜等多种美容外用剂型。如“面多黧黯（gǎn zèng），或似雀卵色者，苦酒（醋）煮术，常以拭面，稍稍自去”这是祛斑验方。又如“疗人面体黧（lǐ）黑，肤色粗陋，皮厚状丑，细捣羖（gǔ）羊胫骨，鸡子白和敷面，干以白梁米泔汁洗之，三日如素，神效”，这不仅是一首有效的美容验方，而且是最初出现的中药面膜。隋代名医巢元方所著的《诸病源侯论》，不仅对多种损美性疾病的证候作了系统的归纳，而且对其病因病机进行了系统的分析，为后世治疗这些损美性疾病处方用药提供了依据。此外，在晋代，我国已经有关于兔唇修补术的记载。《晋书·卷八十五·魏咏之》记载：“魏咏之，字长道，任城人也。家世贫素，而躬耕为事，好学不倦。生而兔缺。有善相者，谓之曰：‘卿当富贵。’年十八，闻荆州刺史殷仲堪帐下有名医能疗之，贫无行装，谓家人曰：‘残丑如此，用活何为！’遂齐数斛米西上，以投仲堪。既至，造门自通。仲堪与语，嘉其盛意，召医视之。医曰：‘可割而补之，但须百日进粥，不得语笑。’咏之曰：‘半生不语，而有半生，亦当疗之，况百日邪！’仲堪于是处之别屋，令医善疗之。咏之遂闭口不语，唯食薄粥，其历志如此。及差，仲堪厚资遣之。”

唐代是我国封建社会鼎盛时期，贞观之治，开元盛世，民富国强，美容之风空前盛行，化妆品常被作为礼品馈赠。因此，这一时期中医美容学得到了很大的发展。从现存文献资料来看，首先应该提到的是当时著名医学家孙思邈，他对药物美容、药膳美容、针灸美容、按摩美容、导引美容等许多方面都有研究。在他撰写的《备急千金要方》和《千金翼方》中共记载了美容处方

130 首，美容药物 179 种，在《千金要方》中辟有“面药”专章。其中有通过治疗损美性疾病而达到美容的处方，有须发保养的处方，有美容驻颜、抗老延龄的药膳方（如茯苓酥、杏仁酥等），有针刺美容处方（如“面苍黑，取行间；面尘黑，取太冲”等）；还记述了按摩、导引等美容方法以及冷冻美容法等。特别是按摩美容，目前在世界许多国家流行，其手法实源于中国。根据文献记载，大约千余年前的唐代，我国康富撰写了《按摩手册》，为中医按摩美容提供了珍贵资料，此书以后传入法国，译成法文，成为欧美今日按摩法之本源，因此中国按摩术在世界上享有极高的声誉。唐代另一著名医家王焘在《外台秘要》一书中，有关美容的论述则更为系统、丰富，书中卷三十二载有面部面脂药、头膏、发鬓、衣香、藻豆等三十四门，可谓是中医美容疗法之专卷，计有 28 类，221 首美容方剂。除此卷外，其他各卷亦有散在的美容内容。书中除收录了《千金要方》和《千金翼方》所列美容方药外，还辑录了许多目前已失传的古代医籍中的美容秘方。从唐代这两部大型方书有关美容方法的记载来看，中医美容的最大特点是融美容保健和美容治疗于一体，构成中医美容的基本体系。

宋代，特别是北宋年代，在结束了安、史之乱以来两百余年变乱相寻的局面后，保持了相当长一段时间的繁荣稳定，加上活字印刷的发明和造纸业的发达，文化事业，包括中医药学和中医美容学获得了长足的发展。公元 992 年医学家王怀隐等广集汉唐以来各家方书及民间医疗经验，编著刊行了医方巨著《太平圣惠方》，全书按脏腑病症分为 1 670 门，录方 16 834 首。其中第 40 卷仅头面部美容就收录了“治面疮诸方”、“治酒皴诸方”、“治粉刺诸方”、“治黑痣诸方”、“治疣目诸方”、“灭瘢痕诸方”、“令面光泽洁白诸方”、“面脂诸方”、“治头风白屑诸方”、“治头疮白秃诸方”等 187 首。第 41 卷为须发专方，收录美须美发方 120 首。在其余各卷中还有涉及耳目口齿、治疗损美性疾病和补益驻颜方

600余首。公元1111~1117年政和年间，朝廷官方组织医家广泛收集历代方书及民间经验良方，选辑“内府”所藏秘方，汇编成一部更大的方书《圣济总录》。全书分68门，录方2万余首。书中有专门论述美容的“面体门”、“髭发门”及保健驻颜的“补益门”，载录美容方剂百余首。书中还有食疗一门，刊载了许多药膳美容良方。许多美容方剂和药膳美容良方，一直沿用至今。如明目的“莲子粥”，驻颜祛皱的“大枣粥”等。特别应指出的是：《圣济总录》书中非常强调美容应当从人的整体出发，强调内调内治，以滋补脏腑、益气补血为根本。否则，“徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣”。除了这两大方书外，在苏颂编著的《图经本草》，陈直编著的《养老奉亲书》中，也记载了大量的美容方剂和药膳方。在宋代针灸美容也有很大的发展，如窦材在其《扁鹊心书》中就记载了补益脾肾、悦泽面容的灸法，并指出“人于无病，常灸关元、气海、命门、中脘……，亦可得百年寿矣！”。

元代许国桢编撰的《御药院方》是一部宫廷方书，书中录集了宋、金、元三代的宫廷秘方千余首。其中有180余首美容保健方，如“皇后洗面药”、“御前洗面药”、“乌云膏”、“玉容膏”、“冬瓜洗面药”等。值得注意的是书中有一个三方药，要求按顺序先后使用三种方药，就像现代美容护理要求按程序使用化妆品一样，可见此时对美容保健的研究已达到相当高的水平。曾任饮膳太医（今营养专家）的忽思慧著有《饮膳正要》一书，书中对食物营养和补益药方均有较深入的研究，并记载了许多药膳良方，还提出饭后漱口、早晚刷牙、夜卧洗足等卫生保健措施。此外，罗天益的《卫生宝鉴》、危亦林的《世医得效方》、沙图穆苏的《瑞竹堂经验方》、滑寿的针灸经络学专著《十四经发挥》，以及金代张子和等的《儒门事亲·诸杂方药》中，也从药物、针灸等方面记载了许多有效的美容方法。

明、清期间，中医美容事业迅速发展。先是明永乐年间，朱橚（xiāo或sù）、滕硕等广辑历代各家方书、民间验方、单方等