

中国医药科技出版社

>>> 每天学点中医丛书 <<<

要 容 内
《每天学点中医丛书》

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIMEIRONG

中医美容

主编 / 宋业强 陈会苓 周 东



中医学院 0666388

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书融汇了中医美容学、皮肤美容学、针灸及推拿学、中药学、中医方剂学等多学科知识,通俗易懂地叙述了临床常用的中医美容学常识、美容中药、美容方剂、美容药膳及损容性疾病等。本书为读者提供了大量的中医美容知识,不失为一本实用性极强的科普图书。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医美容 / 宋业强, 陈会荟, 周东主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.1

(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6354-7

I. ①每… II. ①宋… ②陈… ③周… III. ①美容-中医学 IV. ①R275
②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205920号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $1/_{16}$

印张 16 $1/_{2}$

字数 220千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6354-7

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

总序

TOTAL ORDER

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

《每天学点中医美容》

编委会 >>> 《每天学点中医美容》

主 编 宋业强 陈会苓 周 东 姜 敏
副主编 唐志坤 韩珏赓 范 玉 董雅琴 孙 龙
编 委 (按姓氏笔画排序)
尤莉莎 巩 静 吕 宁 刘卓琳 刘忠亮
许力文 张文峰 徐巾茹 靳曰军

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民大众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机，我有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版这套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀着对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医学术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

第1天 初诊脉白类	042	第5天 初诊脉白类	056
第2天 初诊脉白类	043	第6天 初诊脉白类	058
第3天 初诊脉白类	048	第7天 初诊脉白类	061
第4天 初诊脉白类	052		

前言

PREFACE

自 20 世纪 80 年代以来,医学领域里相继出现了"美容医学"这个新兴学科。经过 20 余年的实践,美容医学发展迅速,相继有了自己的分支学科:美容外科学、美容皮肤科学、美容牙科学和美容中医学等。中医美容学是中医学与人体美学相结合,研究损容性疾病的防治和损容性生理缺陷的掩饰或矫正,以达到防病健身、延年驻颜、维护和创塑人体神形之美为主要目的的专门学科。

众所周知,是中医学呵护了中华民族的繁衍昌盛,同样,没有中医美容学的呵护,也就没有"体如凝脂,面若桃花"。中医美容学具有历史悠久、方法多样、简便易行、安全有效、健康绿色等特色。

爱美之心,人皆有之。美容关乎每一个人的每一天,如何将中医美容知识普及大众,也是我们中医美容从业者每天萦绕心头之事。适逢中国医药科技出版社推出《每天学点中医系列丛书》,我们组织专业人员将中医美容的相关知识进行整理、提炼编写成《每天学点中医美容》一书,以通俗凝练的语言,由基础概念到各个病种,突出介绍中医美容的思想和诊疗特色。希望读者每天抽出少许时间,展卷得益,从理念上更新美容观念,实现由内而外、形神合一、身心容颜俱佳的美容境界。

在编写过程中,我们参考了大量文献资料,恕不一一列出,在此衷心感谢中医美容界的诸位同仁。书中不当之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编者

2014 年 1 月

目录

CONTENTS

第1周 认识中医美容

第1天 穿越历史感悟中医美容	002	第4天 五脏与美容	010
第2天 什么是中医美容	005	第5天 情志与美容	014
第3天 中医美容有哪些特点	007	第6天 饮食与美容	016
		第7天 环境与美容	018

第2周 美容中药

第1天 润肤增白类	022	第5天 减肥瘦身类	034
第2天 悦容增颜类	025	第6天 香口除臭类	036
第3天 驻颜除皱类	028	第7天 其他美容中药	038
第4天 生发乌发类	031		

第3周 美容方剂

第1天 润肤增白类	042	第5天 减肥瘦身类	056
第2天 悦容增颜类	045	第6天 香口除臭类	058
第3天 驻颜除皱类	048	第7天 其他美容方剂	061
第4天 生发乌发类	052		

第4周 美容药膳

第1天 润肤增白类	064	第5天 减肥瘦身类	075
第2天 悦容增颜类	066	第6天 祛斑消痤类	078
第3天 驻颜除皱类	069	第7天 其他美容药膳	080
第4天 生发乌发类	072		

第5周 中医美容与针灸按摩

第1天 针刺美容	083	第5天 刮痧美容	103
第2天 灸治美容	088	第6天 常用美容按摩手法	107
第3天 耳针美容	093	第7天 头面美容按摩	112
第4天 火针美容	099		

第6周 面部损美性疾病之一

第1天 黄褐斑的防治	117	第5天 当心化妆品皮炎	130
第2天 酒渣鼻的防治	120	第6天 脂溢性皮炎的防治	135
第3天 怎样除“痘痘”	124	第7天 日晒伤的防治	138
第4天 雀斑是怎么回事	127		

第7周 面部损美性疾病之二

第1天 单纯疱疹的防治	142	第5天 面部“桃花癣”	154
第2天 怎样治疗扁平疣	145	第6天 “突发性口眼歪斜” 面瘫的防治	157
第3天 唇炎的防治	148	第7天 “针眼”是怎么回事	160
第4天 口周皮炎的防治	151		

第8周 颈部与躯干损美性疾病

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 第1天 神经性皮炎的防治 ... 164 | 第5天 传染性软疣的防治 ... 175 |
| 第2天 玫瑰糠疹的防治 167 | 第6天 恼人的“狐臭” 178 |
| 第3天 花斑癣的防治 170 | 第7天 带状疱疹的防治 181 |
| 第4天 皮赘的防治 173 | |

第9周 四肢损美性疾病

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 第1天 手癣、足癣与甲癣的防治
..... 186 | 第5天 “掌跖部出现的顽固性脓疱”
..... 198 |
| 第2天 冬季防冻疮 189 | 第6天 跖疣的防治 200 |
| 第3天 多形性红斑的防治 ... 192 | 第7天 甲营养不良的防治 ... 202 |
| 第4天 “掌跖部皮肤增厚、
粗糙”是怎么回事 196 | |

第10周 毛发异常性疾病

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 第1天 “鬼剃头”可怕吗 205 | 第5天 体毛增多怎么办 221 |
| 第2天 雄激素性脱发能治愈吗
..... 208 | 第6天 远离头癣 224 |
| 第3天 “少白头” 213 | 第7天 “毛发管型”是怎么回事
..... 226 |
| 第4天 休止期脱发的防治 ... 217 | |

第11周 其他损美性疾病

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 第1天 “白癜风”的防治 230 | 第5天 染发后“皮肤红肿瘙痒”
的防治 240 |
| 第2天 皮肤顽疾“牛皮癣” ... 233 | 第6天 “蛇身”是怎么回事 ... 243 |
| 第3天 湿疹的防治 235 | 第7天 怎样瘦身 246 |
| 第4天 荨麻疹的防治 237 | |
| 参考文献 249 | |

东晋葛洪所撰《肘后方急方》卷六，列“治面黄发无身其心昏眩方第百廿一”，这是迄今为止国内文献中最早的美容专著。这要经梁朝陶弘景和孙思邈用乌鸡卵增补，并列美容方197首。书中采用的药物如珍珠、鸡蛋白、白芷、白茯苓、白芷等均后世常用的美容药物。隋朝巢元方著《诸病源候论》客美容中，对面部病候、病的病因病机、治疗转变进行了详细的论述，对后世有较深远的影响。

南北朝时期南朝陈后主（陈叔宝）有位名叫张丽华的爱妃，以其貌美，蒙陈后主为之倾倒。张贵妃的容貌如何？有词为证：“妖姬脸似花含露，玉树尘犹雨湿香。翠眉惯锁元和恨，独语还乡续晚妆。莫道秋无花更好，须知月也难长。沈吟转侧随双燕，犹恐偏生瘦尽黄。”隋炀帝于隋宫学富识世，天生丽质，西子同平齐，同年曾流落隋宫。隋炀帝于隋宫学富识世，天生丽质，西子同平齐，同年曾流落隋宫。隋炀帝于隋宫学富识世，天生丽质，西子同平齐，同年曾流落隋宫。

第1周

认识中医美容

美容，是指通过一定的技术手段，使人的容貌、体态、皮肤、毛发等达到一种理想的状态。中医美容，是指运用中医理论指导下的美容方法，如中药、针灸、推拿、拔罐等，来达到美容的目的。中医美容历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。

爱美之心，人皆有之。古往今来，人们普遍向往和追求自身的美，期望有一双明亮而有神的眼睛，丰满而润泽的面颊，鲜艳而红润的嘴唇，乌黑而光亮的头发，细腻而健康的肌肤，匀称而有活力的体形。随着生活水平的提高，人们对美的追求成为时尚，医学美容则逐渐走入百姓之家。中医美容提倡“天人合一，形神协调”的美容理念，深受大家欢迎。

中医美容注重整体调理，强调内在气血的充盈和外在形态的和谐。通过调整饮食、起居、情志，结合中药、针灸、推拿等外治法，达到美容的目的。中医美容不仅关注容貌的美观，更注重内在气质的修养，追求一种自然、健康、和谐的美。

第1天

穿越历史感悟中医美容

在清朝光绪年间，有个叫王懿荣的人，是当时最高学府国子监祭酒（相当于校长）。有一次他看见一味中药叫龙骨，看见上面刻着字，就觉得很奇怪，就翻看药渣，没想到上面居然有一种看似文字的图案。于是他把所有的龙骨都买了下来，发现每片龙骨上都有相似的图案。他把这些奇怪的图案画下来，经过长时间的研究，他确信这是一种文字，而且比较完善，应该是殷商时期的。后来，人们找到了龙骨出土的地方——河南安阳小屯村，那里又出土了一大批龙骨。因为这些龙骨主要是龟类兽类的甲骨，因此，人将它们命名为“甲骨文”，研究它的学科就叫做“甲骨学”。在总共10余万片有字甲骨中，含有4千多不同的文字图形，已经识别的约有2500多字，其中有两个字

，其含义是什么呢？即“沐”，《说文解字》云：“沐，洗面也。”

即“浴”，字形是一个人站在大盆中，身上还滴着水呢，即洗澡之意。这是我国古代美容行为最早的文字记载。

秦汉时期的《山海经》中明确记载了不少具有美容养颜作用的中草药。长沙马王堆汉墓出土的医书中已有了损美性疾病及美容方剂的记载。损美性疾病涉及到黧黑斑、疣目、漆疮、体气、白驳风、痤疮等。《内经》中虽然没有专篇论述美容，但对于和美容直接相关的体形、容貌、五官、毛发、皮肤等的论述却大量地散见于各篇，尤其是经络、脏腑、气血等学说更为后世中医美容学的形成奠定了坚实的理论基础。

东汉时期成书的《神农本草经》，曾对美容药物作了初步的总结。具有“悦泽”、“头不白”、“轻身”等作用的药物共100种，其中桃仁、白芷、玉竹等都是后世常用的美容香身之品。可以说《神农本草经》奠定了中医美容学的药物基础。

东晋葛洪所撰《肘后备急方》卷六，列“治面疱发秃身臭心昏鄙醜方第五十二”，这是迄今为止国内文献中最早的美容笺谱专篇。该篇经梁朝陶弘景和金朝杨用道整理增辑，计列美容方109首。书中采用的药物如珍珠、鸡蛋白、白芷、白蔹、茯苓等均是后世常用的美容药物。隋朝巢元方著《诸病源候论》中涉及损美性疾病共85条，该书对疾病的病因病机、临床特征进行了详细的论述，对后世有较深远的影响。

南北朝时期南朝陈后主（陈叔宝）有位名叫张丽华的贵妃，以其貌美，使陈后主为之倾倒。张贵妃的容貌如何？有词为证：“妖姬脸似花含露，玉树流光照后庭；花开花落不长久，落红满地归寂中。”那么，张贵妃何以能貌美惊世呢？原来张贵妃经常使用一种面膏。“陈朝张贵妃常用膏方《肘后备急方·卷一》，鸡子一枚，丹砂二两，末之……敷面，光白如玉，光润照人，大佳。”朱砂含硫化汞，有抑灭皮肤细菌的功效。但汞毒性较大，长期使用既损伤皮肤，又对肝脏和肾脏造成损害，所以现代化妆品不主张用汞制剂。本方可贵之处在于启迪后人：蛋清可以美容。

初唐医学家孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》设有专篇，收载美容方剂139首。其后，王焘著《外台秘要》，以孙氏美容方为基础，广受博采，设立专卷，录方达200余首。从孙、王二氏医书看，既有面药、面脂、手膏、澡豆等外用美容用品，还收集了内服、冰冻、按摩、引导、针灸、磨砂等多种方法，可谓集前代美容之大成。

自五代、宋、金、元、明至清末约1000年间，封建社会逐渐衰落，资本主义开始萌芽，国内连续经历了多次战乱与安定的反复交替，生产力虽然有一定程度的发展，但生活水平仍然低下。中医美容虽然从理论到方法均有所发展，但应用范围主要局限于宫廷贵族、王公大臣及富裕阶层，民间百姓应用较少。

宋代对美容卓有贡献的医书首推《太平圣惠方》，该书共列美容方剂336首，其中比较突出者如永和公主澡豆方。

永和公主是中国唐朝第七代皇帝唐肃宗李亨第八女，她的生母韦妃。她从小就与和政公主生活在一起，和政公主的母亲去世，便由永和公主的生母韦妃抚养，姐妹俩不是一母所生，但感情很好。和政公主从小就正直精明，很得唐肃宗喜欢。姐姐得了什么赏赐，总要给妹妹也争一份。和姐姐关心朝政不同，永和公主喜欢研究养颜美容的秘方。这与永和公主的经历有关，她小时面色欠佳，且易患皮肤病。曾用当时宫中的美容药方，但无效。德宗好道，故有羽士献上道家澡豆秘方。居然可以起到良好的祛斑美容的效果。从

此，永和公主对养颜美容产生了兴趣。她得了二三十亩地，就让人专门种她需要的药材，算她的原料基地。这使她的美容试验材料来得更方便更新鲜。侍弄养护自己，贯穿于每时每刻直至终身，是一项复杂精细的大工程。这对于一个生活优裕的女孩儿来说，无疑是找到了一桩值得投资和付出的事业。一点一点地观察和收获美容的成效，也是一件很快乐很有成就感的事情。何况作为一个公主，把自己养护得漂漂亮亮，让天下女人有美容的示范，也是公主的本分。

元代许国桢编撰的《御院药方》搜集金元及其以前的宫廷用方，其中有180余首美容方剂，且多为保健美容方剂。引人注目的是书中有一个三联方，即按顺序用三种方药涂于面部，先用“楮实散”洗擦面部，再以“桃仁膏”涂摩患处，然后再用“玉屑膏”涂贴面部，此法具有除皱悦肤的效果。

明代，《普济方》对于美容化妆方笺的收载达到空前规模。该书头、面两门用五卷的篇幅加以阐述。涉及“面粉皴”、“面体疣目”、“面疮”、“澡豆”、“面膏”等方面的治疗或保健美容方，且附有病因病机的论述。有一首专治头面皴子的方子，名为“美容膏”，这是“美容”一词作为专有名词较早出现在医书中的出现。《本草纲目》中也收集了不少民间的美容方药，其中有美容作用的中药达270余种。

清朝的美容，主要在宫廷中得到较大的发展。现存许多慈禧太后和光绪的脉案中，长发香发方笺、令发不落方笺、洗头沐浴方笺、肥皂、面药方笺俯拾皆是。其中虽然有荒诞无稽之谈，但也不乏确实有效之术。对清宫美容术及方药的研究、发掘、应用，至今仍是美容界的一个热点。

解放后至改革开放前，由于种种原因，中医美容长期受到忽视。随着改革开放的深入，人民生活水平逐步提高，社会环境稳定，爱美之风日渐盛行，中医美容受到关注并得到发展。1981年中国中医研究院编著出版了《慈禧光绪医方选议》。该书收录了大量的宫廷美容方笺，在海内外产生了一定的影响。自1985年以后，有关中医美容的论文和著述日渐增多，内容涉及古方临床验证、古方开发、理论探讨等等。1994年起，一些高等中医院校陆续开设了中医美容课程，设置了中医美容专业。1997年中华中医药学会中医美容分会宣告成立。至此，中医美容在理论、临床、组织、教育各个方面已初具规模，成为一门中医综合性临床学科。

第2天

什么是中医美容

中医美容学是一门在中医理论和有中国特色的人体美学理论指导下，研究损容性疾病的防治和损容性生理缺陷的掩饰或矫正，以达到防病健身、延年驻颜、维护和创塑人体神形之美为主要目的的专门学科。

“容”指容貌，“美”指美丽；美容者，美化人体容貌也。美容一词有狭义和广义之分。狭义美容是指颜面五官或颈部以上的美化和修饰；广义美容则是包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化。中医美容学中的美容是取其广义。

美容分为医疗美容和生活美容两大部分。生活美容是指通过非医疗手段进行的美容，主要是修饰性美容如画眉、涂唇、搽粉、发型、染甲等；医学美容是20世纪80年代中期兴起的一门综合性医学应用学科，是指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与再塑。中医美容，是指在中医学基础理论指导下，运用中医技术结合药物来美化人们自身体形、容貌的医学实践活动。中医美容属于医疗美容的范畴。

传统中医药美容历史悠久，可以追溯到两千年以前，如战国时期的《山海经》中已有一些关于美容药物的记载，秦汉时期的《内经》则从不同角度为中医美容学的建立和发展奠定了理论基础，后经历代医家不断探索、实践、总结出多种损美性疾病的病因病机和防治方法，甚至还涉及外科、牙科美容，并涌现出一大批著名医家及经典著作，逐渐形成了药物、食疗、针灸、推拿、导引、情志等多种行之有效的中医美容方法。

中医美容植根于中国文化，具有中医的特质，形成了独特的美容理论体系——注重整体观念和辨证论治，并秉持独特的美学思想，注重形神俱美、