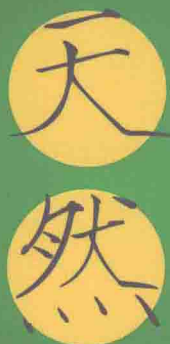




上海市科普作家协会推荐读本

Tianran

Guoshu Meirongshu



果蔬美容

张志华 主编



果蔬美容养生，胜于化妆品
外敷内服，标本兼顾，补血益气，营养肌肤
养颜悦色，青春美貌长驻



科学出版社

天然养生系列

天然果蔬美容术

张志华 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

爱美之心人皆有之,随着人类物质及文化水平的提高,美容越来越受到人们的重视,青年人希望青春长驻,中年人期望容光焕发。老年人企望鹤发童颜。但是,许多美容化妆品多以人工合成的化工原料为基质,某些不良反应日随使用时间逐渐显现,有的人卸妆后皮肤反而更加粗糙,毛孔粗大,色素沉着。另外,空气污染、水质污染、环境污染、病菌、病毒、体内毒素等均会影响美容。

本书主要介绍蔬果美容的科学机制、当今较为流行的自我美容法、中外有效的蔬果养颜美容方法等,寓美于食,使人们在生活中得到美。

图书在版编目(CIP)数据

天然果蔬美容术/张志华主编. —北京:科学出版社,
2015.4

(天然养生系列)

ISBN 978-7-03-044155-3

I. ①天… II. ①张… III. ①水果—美容—食谱②蔬菜—美容—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 080292 号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 / 责任印制:谭宏宇

封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

上海蓝鹰文化传播有限公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年4月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015年4月第一次印刷 印张:5 1/2

字数:165 000

定价:22.00 元

前 言

现代人爱美、追求美,越来越重视美容,当今世界更崇尚天然果蔬美容方法的运用。从目前生产的大多数美容化妆品来看,多以人工合成的化工原料为基质,其毒性及不良反应日益增多,如使人皮肤粗糙,毛孔粗大,色素沉着。此外,也不能只注重面部修饰美化,而忽视全身养生保养,否则无法从根本上使人永葆青春,如使人面色红润,肌肤细腻、富有弹性,双眼传神,秀发靓丽等。

近年来,欧美各国及日本力求寻找安全可靠、效果显著的美容方法,他们对我国传统的养生美容疗法进行专门研究后认为,我国这种全身养生与局部治疗的综合平衡美容术,着眼于脏腑、气血,充分调动人体自身的积极因素,从根本上维护皮肤与毛发的健康,延缓了衰老,取得持久和稳定的美容效果。尤其这种养生美容方法大多是运用日常生活中的水果蔬菜(包括坚果、豆谷类),寓美于食,使人们在生活中得到美。据现代科学研究发现,这些水果蔬菜中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、膳食纤维等营养活性物质,不仅能调节机体激素、激活酶系统、活化人体衰老组织、提高免疫力、预防疾病、延缓衰老,还具有保持皮肤弹性、维护皮肤的柔嫩与清洁白皙、预防皮肤老化及消除皱纹、防止皮肤黑色素产生、润泽肌肤、养颜美容的显著功效。

本书以中医养生美容的理论结合现代医学科学原理为基础,崇尚“医食同源,药食同源,寓医于食,寓药于食”的宗旨,经过我们十多年努力地挖掘、整理《备急千金要方》、《食疗本草》、《饮膳正要》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》、《奇效良方》、《古今图书集成医部全录》、《本草纲目》、《外科正宗》等古籍医书中养生美容的秘方、验方、偏方,并搜集民间果蔬养生美容妙方达 800 多个,内容丰富。书中所介绍的养生美容方法具有取材方便、方法简单、价格低廉、疗效显著、无副反应的优点,可供广大青年、中年、老年人参考运用,达到养生美容的目的,但愿广大青

年人青春长驻,中年人容光焕发,老年人鹤发童颜。

本书在编著、修订过程中,承蒙有关中医专家、老草药行家的热情指导与支持,并参阅了大量图书、报刊资料,在此表示衷心的感谢。参与本书写作的还有:谢玉艳、张质佳、于峻。

本书原名《蔬菜瓜果美容养生 750 方》,早在 1995 年由江西科学技术出版社出版,深受广大读者的欢迎,连印了 3 次,印数达 23 000 册。2001 年修订后改名《自主美容》,由上海远东出版社出版。2005 年本书在我国台湾地区发行繁体字版本。现在,10 年过去了,仍有许多读者经人介绍,纷纷打电话或写信来求购此书。本书有幸在中国科学出版社的关心和支持下,终于得以再次出版修订本,为此表示衷心感谢!

由于本人水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。同时提醒读者,在运用本书中所介绍的某种妙方时,最好针对自己的健康状况向有关专家或医生咨询一下,以期达到更为安全而有效的养生美容效果。

张志华
于上海杏林书斋

目 录

前言

第一章 天然美容的概述	1
第一节 中外美容发展简史	1
第二节 养生保健是养颜美容的基础	5
第三节 养护肌肤是美容之根本	7
一、养护各种不同肤型的要诀	7
1. 油性皮肤	8
2. 干性皮肤	8
3. 中性皮肤	9
4. 混合性皮肤	9
5. 敏感性皮肤	10
二、一年四季保养肌肤的学问	10
1. 春季养护肌肤的学问	10
2. 夏季养护肌肤的学问	11
3. 秋季养护肌肤的学问	12
4. 冬季养护肌肤的学问	13
三、健美肌肤的科学原理	13
四、影响肌肤美容的三个因素	15
1. 第一个因素——膳食	15
2. 第二个因素——日晒	15
3. 第三个因素——化妆品	15
五、日常生活中养护肌肤的美容知识	16
1. 面部表情要少做	17
2. 要重视夜间养护	17
3. 睡眠要充足	17
4. 要根据自己的肤型选用化妆品	17
5. 不要长期待在空调房内	17
6. 不要多抹香粉	18
7. 不要用烫热水洗脸	18

8. 不要用香皂洗脸	18
------------------	----

第二章 天然美容科学机制与运用方法

第一节 果蔬美容的科学机制

一、润泽肌肤,明眸秀发	19
二、光洁柔润肌肤,防治皮肤病	20
三、白肤祛斑、增强肌肤弹性、预防面部皱纹	20
四、改善肌肤血液循环、预防老年斑、延缓衰老	22
五、“青丝秀发、肤如凝脂、眼若秋波”	22
六、维持人体酸碱平衡、健美肌肤	24
七、通便排毒、预防痤疮、减肥健美	25

第二节 认识美容圣品

一、水果类	26
润白肌肤、防皱美容——西瓜	26
养颜美肤、遏制色斑——苹果	26
红颜容光、清火润喉——生梨	26
润肤防皱、解毒除斑——柑橘	26
美白肌肤、除糙祛皱——柠檬	27
养血红颜、健美肌肤——葡萄	27
养颜美容、祛皱除斑——草莓	27
悦人颜色、去黢润肤——柿子	28
二、蔬菜类	28
红润面容、增强青春活力——菠菜	28
润泽肌肤、消除色斑——油菜	28
消除色斑、丰乳健美——卷心菜	29
光泽皮肤、乌发洁齿——生菜	29
清祛口臭、除垢洁齿——莴笋	29
嫩白皮肤、消退雀斑——萝卜	29
细腻肌肤、祛斑秀发——胡萝卜	30
润洁肌肤、防皱祛纹——丝瓜	30
嫩肤洁面、防治色素沉着——黄瓜	30
健美皮肤、防治痤疮——南瓜	31
嫩白肌肤、祛除黑斑——冬瓜	31
面白如玉、悦色除黑——冬瓜子	31
润肌驻颜、白肤健美——山药	32

三、干果豆类	32
滋补红颜、抗衰秀发——红枣	32
红润面色、美肤防斑——荔枝	33
轻身驻颜、乌须黑发——莲子	33
养颜美容、润肤防皱——百合	33
乌须发、驻颜色、润肌肤——黑芝麻	33
润肤黑发、抗衰美容——胡桃	34
净化血液、祛斑防皱——杏仁	34
润肤美容、延缓衰老——松子	34
明目悦颜、抗衰美容——枸杞子	35
润肤驻颜、乌发祛皱——黑豆	35
润泽肌肤、消除色斑——豌豆	35
抗衰润肤、去黑防皱——黄豆芽	36
第三节 天然美容术的运用方法	36
一、自制营养美容鲜果蔬汁	37
1. 对果蔬汁原料的选择	37
2. 对果蔬汁原料的加工	37
3. 榨汁机使用的要领	38
4. 榨取果蔬汁的诀窍	39
5. 果蔬汁调味小窍门	40
二、自制果蔬美容面膜	40
1. 美容面膜类型简介	40
2. 面膜美容的使用小诀窍	42
3. 家庭简易自制果蔬美容面膜的良效妙方	42
第四节 天然果蔬美容术的原则及禁忌	44
一、对果蔬美容的卫生要求	44
二、对果蔬美容原料消毒的几种方法	44
三、清除果蔬美容原料中残留农药的妙法	45
四、保持果蔬美容原料营养成分的要领	45
五、如何防治误喝不卫生果蔬汁而引起的食物中毒	46
六、果蔬美容的禁忌	47
第三章 天然果蔬明眸秀发美容术	49
第一节 明眸亮睛 秀眉美目	49
明眸亮睛 49 秀长睫毛 50 眉毛脱落 50	

黑眼圈	52	眼袋	53	眼睑震颤	55
眼睑浮肿	56	眼玻璃体混浊	57		
第二节 乌美秀发	润发茂发				58
秀发乌发	58	少年白发	60	毛发枯黄	62
白发早生	65	须发花白	67	妇女发白稀少	68
脱发	69	斑秃	71	头痒屑多	73
头发油垢	75				
第三节 白牙洁齿	香口除臭				76
白牙洁齿	76	牙齿色垢	76	牙齿黄垢	77
牙齿黑垢	78	口臭	78	积食口臭	80
胃热口臭	81	烟酒口臭	83	口臭身臭	83
第四章 天然果蔬祛除色斑美容术					85
第一节 清除褐斑	莹面增白				85
蝴蝶斑(黄褐斑)	85	妊娠蝴蝶斑	87	黄褐斑	88
黧黑斑	89	面部色斑	92	面部色素沉着	94
老年性色斑	96	老年性白斑	97		
第二节 消除雀斑	润肤美容				99
雀斑	99	油性皮肤雀斑	101	日晒性雀斑	102
第三节 润肤祛痣	消疤除痕				103
面部黑痣	103	面野黑痣	105	面部疤痕	105
面部橘皮样疤痕	107				
第五章 天然果蔬养生治病美容术					109
第一节 养生保健	抗衰红颜				109
补气养血	强身红颜	109	养生进补	延缓衰老	110
延年益寿	返老还童	112			
第二节 影响美容的五官科疾病					113
睑腺炎	113	睑缘炎	115	流泪症	117
流涕	120	鼻疔	121	酒渣鼻	124
肺胃积热型酒渣鼻	126			冻耳	128
口腔溃疡	129	口角皲裂	132	声音沙哑	134
第三节 影响美容的皮肤病					136
青春痘	136	面野青春痘	138	频发性青春痘	139
扁平疣	140	脸部扁平疣	141	青年扁平疣	142

寻常疣	143	多发性寻常疣	145	面部糠疹	146
化妆品斑疹	147	白癜风	148	腋臭	152
晒斑	154	汗斑	156	手部粗糙皸裂	158
荨麻疹	160	过敏性荨麻疹	162	热毒型荨麻疹	162
痱子	163	冻疮	165		

第一章 天然美容的概述

第一节 中外美容发展简史

美容随着人类的出现而产生,也随着人类社会的进步而发展。

在原始社会,起初人们将木炭、油脂、动物血、矿石粉等涂抹在脸上、身上,并不是为了美容。有些原始人用粉彩黏土涂抹身体,是为了保护皮肤并避免蚊子叮咬。有些原始人用油脂涂擦身体,使身体产生一股难闻的气味,以防自己受昆虫的侵害。有些原始人由于打猎或与敌人战斗时勇猛拼搏弄得浑身是血和泥土,深受同伴们的敬佩,于是他们就用这种方法来显示自己的英勇善战,同时也为了赢得姑娘的喜爱。由于这些“美容”带有勇敢、善战、取悦异性的象征,逐渐开始引起人们的对美的追求。

据说世界的美容摇篮在古埃及。公元前10世纪,埃及人已开始使用香粉和润肤软膏,从埃及古墓中挖掘出的许多盛有各种香料、油脂、乳香、麝香的器皿便可证实。古埃及人在处理木乃伊时

曾使用大量的香油,这无疑是从当时上流社会用香油来保养皮肤所得到的启发。早在几千年前,埃及人就懂得烫发,他们把头发卷在木棒上涂上湿泥土,在太阳下晒干后打下晒干的泥土,即成蓬松的发式。

相传古希腊神话中,爱与美的女神阿佛罗狄忒在众女神选美大赛之前也要涂脂抹粉,精心打扮一番。古希腊和古罗马人普遍喜爱用蔷薇花作为香料制作美容品。到公元10世纪时,法国南部开始栽培香料植物。就在这个时候,一批移居法国的意大利皮革商,为消除皮革衣物的革臭,需要消费大量的香料,香料植物的栽培就得到了进一步推广。香料的应用,从给衣物的添香开始,逐渐用于为抑制体臭而在浴后使用的芳香制品中,如香粉、花露水、古龙水等法国的美容化妆品至今仍在世界上享有盛誉,得益于它这一历史渊源。日本在德川时代所使用的“江户水”、“花露水”,也是

当时所使用的美容化妆品。东南亚一带如菲律宾、马来西亚、印度尼西亚等椰子盛产国的人们也很早就知道用椰子油来保养皮肤。

中华民族是一个爱美的民族，是最早懂得美容的民族之一。早在公元前 2200 年的夏朝，就发明了铅粉、白粉之类的美容化妆品。据文献记载，在殷纣时期已会制造“燕脂”，“盖起自纣，以红蓝花汁凝作燕脂，以燕地所生，故曰燕脂，涂之作桃花妆。”据《战国策》载：“春秋时周郑之女，粉白墨黑。”可见当时妇女已用白粉涂面，黑颜画眉美容了。《韩非子·显学》中也有关于美容化妆的记载：“故善毛嫱、西施之美，无益吾面，用脂泽粉黛，则倍其初，脂以染唇，泽以润发，粉以敷面，黛以画眉。”春秋战国时期，人们已不满足外用美容化妆品，期求通过内服药物达到美化容貌的目的。据《春秋左传正义》记述：郑文公有一妾，名叫燕结，怀孕后梦见天使叫她服食兰花，并告诉她食后所生后代会像兰花一样美丽。至今民间尚有孕妇服食兰花可生美女的说法，也许就渊源于此。据《山海经》记载，荀草“服之美人色”，蕃草“服之媚于人”。

秦朝仍承袭了东周的习惯，“宫中悉红妆翠眉”，重视面部化妆。据文献记载，秦汉时期已出

现“妆点”、“扮妆”、“妆饰”等美容化妆的专用名词，已经出现专门化妆的职业和从事制作化妆品的人，使用美容化妆品不仅是为了打扮得更美丽，也有弥补生理缺陷的需要。据《后汉书》记载：“明德马后眉不施黛，独左眉角小缺，补之如粟。”又据《集异记》记述：三国时，吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止，血止后面颊留有瘢痕，影响美观，有一位太医用白獭髓调和白玉屑和琥珀末涂敷，取得良好的疗效，据从马王堆出土的我国最早的古医书《五十二病方》中记载：使用人的精液防止瘢痕形成和治疗已形成的瘢痕等美容方法，对后世影响较大。我国现存最早的一部药物专著《神农本草经》中，则更为详细地记载了二十多味具有令面色悦泽，润肤防皱，去面奸黑黧，乌发生发，辟体臭口臭，去青黑痣等功效的中药。

魏晋南北朝有关美容化妆的文献记载，内容更为具体和翔实可靠。据《事物纪原》记载：“面脂，自魏兴已来始有之。”相传当时的士大夫生活奢侈腐化，无不涂脂抹粉、香料熏衣，如何晏粉不离身，被称为“傅粉何郎”。据《玉台新咏》美人晨妆诗曰：“北窗朝向镜，锦帐复斜紫，娇羞不肯出，犹言妆未成。散黛随眉广，胭脂

逐脸生。”晋代医家葛洪在《肘后备急方》中专设“治面疔发秃身臭心昏鄙丑方”的美容篇,记载了许多有效的美容良方,如“鸡子能令而皮急而光滑,丹砂发红色”;土瓜根治面黑面疮有“百日光彩射人,夫妻不相识”的特效;还收录了名医陶弘景的“面黑乏白,去黯,丑人亦鲜妙光华”的妙方,以及南朝陈后主的妃子张丽华使用的“张贵妃面膏”的秘方等。据《晋书》记载:“魏咏之,生而缺唇,年十八……医曰:可割而补之,但须有百日进粥,不得笑语……”封建社会中相貌丑陋的人是不能做官的,如魏咏之做了美容手术后能任晋朝宰相的要职,可想而知,当时美容术的水平已达到较高的水平。

隋朝著名医家巢元方等集体编著的《诸病源候论》,是我国第一部病源证候学专著,不仅对影响美容的各类证候作了较为系统的归纳,并根据《黄帝内经》的理论,对“须发秃落”、“令生鬚”、“白发”、“令长发”、“令发润泽”、“白秃”、“赤秃”、“鬼剃头”、“面疮”、“面黑鬚”、“唇口面皱”、“口体臭”、“兔缺”、“黑痣”、“疮后灭瘢”等面体诸候,从病理学的角度对每个证候的临床特征,病因病机进行了深入的探讨和分析。至此巢氏大致勾画出了祖国美容学

的范畴,从而使祖国美容学粗具雏形。

唐朝是我国历史上政治稳定、经济繁荣、国泰民安、物阜年丰的盛旺时期,美容又盛于前朝,美容的方法也日趋成熟,并出现了专职美容师。据说,当时的发式十分丰富,有“飞仙髻”、“近香髻”、“坐愁髻”等十来种;画眉点唇法更为多彩,有“垂珠眉”、“涵烟眉”、“小山眉”、“大红春”、“小红春”、“石榴娇”、“露珠儿”等数十种之多,正是“成都画眉开十眉,横烟却月奇新奇。”据《刘梦得集》记载,当时美容化妆品常被作为礼品、赏赐品相互馈赠,“赐臣……腊日面脂、口脂、红雪、紫雪。”正如唐代著名诗人杜甫“腊日”中诗曰:“腊日常年暖尚遥,今年腊日冻全消。侵袭雪色还萱草,漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜醉,还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽,翠管银罍下九霄。”美容化妆是社会的需要,也进而引起医家的重视,唐朝著名医家孙思邈打破了美容方“父子亦不相传”的旧习,在《备急千金要方》、《千金翼方》中特辟“面药”专章,公开了“面脂、手膏、衣香澡豆方”,“欲使家家悉解,人人自知”,共收集唐朝以前美容方剂一百多种。两书均详细地记载了这些美容方剂的组成、配制、功效及用法。

宋朝经济又有较大发展,特别是造纸业的发展及活字印刷术的发明,更加促进了医学著作的出版,如《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和刘局方》等大型中医方书中,有关美容的内容更为丰富,对颜面、口鼻、须发、损容疾病的发病机制较唐朝以前有了更深入、细致的论述。据南宋著名诗人陆游《剑南诗稿》中记载,当时已有“染须、补种堕齿”等,并赋诗云:“染须种齿笑人痴”。另外,南宋人所著《小儿卫生总微论方》中还记载了骈指截除、缺唇修补等小儿先天性畸形疾病的治疗方法,显示了宋代整形美容的成就。

金元时期对祖国美容学仍有不断的丰富和发展。如元代太医许国祯编纂的《御药院方》,是我国现存最早而且比较完整的宫廷处方集,书中所收录的“玉容散”、“皇后洗面药”、“冬瓜洗面药”、“洗发菊花散”等,均具有良好的美容效果。此时美容方剂也开始从少数宫廷贵人使用而逐渐大众化,祖国的美容学也逐渐自成体系。

明清两朝,祖国美容学得到全面的补充而更臻完善。如《普济方》、《医学入门》、《奇效良方》、《医部全录》、《本草纲目》、《外科正宗》等医书中,都从医药理论、治疗方法等各个角度丰富了中医美容学的内容,如《普济方》的“令

人面净肌细方”、“莹肌如玉散”,《医学入门》的“治雀子斑方”,《奇效良方》的“容颜不老方”,《医部全录》的“冬瓜饌”,《外科正宗》的“玉容丸”等,这些方剂都是在前人经验的基础上加以补充或创新的。其中仅《本草纲目》一书即收载美容药物达 270 余种,其功效涉及乌发美髯,润肤驻颜,美唇洁齿,去面黥粉刺,灭瘢痕疣痣,香衣除口体臭,治酒渣鼻等各个方面,大大积累与丰富了祖国美容学。

据有关文献记述:康熙二十七年,琉球国的魏士哲西渡中国福州,向中国医生学习唇裂修补术,回国后给其国王等美容。当时,慈禧太后用的扑粉,精选贡米制作,用大小不等的磨子磨五六遍,并内服珍珠、人乳美容。慈禧太后所用的胭脂,选用纯玫瑰花取汁干燥制成,既带自然芳香,又对皮肤无任何副作用,真可谓美容化妆佳品。

纵观祖国美容简史,源远流长,内容丰富,为世间所少见,为美化我国人民生活起过重要的作用。但是,祖国美容学的内容大多归属于中医皮肤病专科的范畴,或归属于中医外科范畴,使祖国美容学始终未能成为一门单独学科,这对祖国美容学的发展有所不利。

第二节 养生保健是养颜美容的基础

随着美容化妆品的广泛运用,人们越来越认识到美容化妆只能暂时掩盖缺陷,突出人体的外在美,一旦化妆品被洗之,这种美也随之消失。其次,美容化妆品对皮肤有一定的刺激和不良反应,经常使用会损伤面部皮肤,使皮肤变得粗糙,毛孔粗大。我国历代医家在重视局部美容的同时,也从养生的角度进行探索,通过全身调养气血,疏通经络,积极治疗影响人体外在美的各种疾病,从根本上达到养生美容的疗效。

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》认为,人体是一个有机的整体,五脏六腑、气血阴阳的变化,可以通过经络反映到人体的外在,如颜面、须发、五官、爪甲等,人体外表器官的病变亦可反映脏腑气血阴阳的变化。因此,人体外在的美并不是孤立存在的。书中还提出了美容与养生的关系甚为密切,如《素问》曰:“其知道者,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。”相传我国著名的长寿者

彭祖,到商末已有167岁而未现老态龙钟之态。据孙思邈《备急千金药方》记载,他掌握了一套养生之术,能强身益寿,面色生辉。又传说春秋战国的范蠡给孔安国等授“服饮药饵”术,使孔等“寿皆百岁,面如童颜。”由此可见,美容的“面如童颜”与“寿皆百岁”的养生关系甚为密切。

秦汉时期,养生之道盛行。据《华佗神医秘传》记载,华佗“晓养性之术,时人以为年且百岁而貌有壮容。”刘安的《淮南子》、魏伯阳的《周易参同契》等书,虽多论及养生之道,其中也有一些美容内容,如《淮南子》提出注重“顾护气血”驻颜,《周易参同契》则提出“颜容寝以润”的美容方法。

隋朝著名医家巢元方等集体编著的《诸病源候论》是我国第一部病源证候学专著。其中对影响美容的各类证候作了较为系统归纳,并根据《黄帝内经》的理论,从病理学的角度对每个证候的临床特征、病因病机进行了深入的探讨和分析,并于诸证候面体病之后多附有“养生方导引法”,使美容与养生的方法进一步密切结

合,唐代著名医家孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》不仅收集了大量有关毛发、胡须、唇齿、皮肤、体味等的美容方,而且还加入食疗、保健美容的新内容,对美容与养生起到了承上启下的作用。

宋朝政府为征集民间验方及医家献方,结合“内府”所藏秘方整理汇编而成的《圣济总录》专设补虚益髡发、补虚驻颜的“补益门”。其次,许多养生家以及《养老奉亲书》、《摄生消息论》、《泰定养生主论》等大批养生专著,继承和发展了《黄帝内经》美容养生的思想,强调养生对美容的影响,“肝精不固,目眩无光;肺精不交,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少;脾精不坚,齿发摇落”,将美容与养生的理论提高到一个新的阶段。

明清时期是美容养生的鼎盛时期,许多养生家著书立说,如高濂的《遵生八笺》、冷谦的《修龄要指》、汪晟的《寿人经》、曹庭栋的《老老恒言》等,都较为详尽地总结了对养生美容的经验与认识,不仅在理论上有所建树,而且在实际运用方法上也得到了较大的发展。

综上所述,祖国医学强调美容与养生的关系是相辅相成、互为影响的。人体五脏六腑与皮肤、毛发、五官、四肢、九窍是表里

相合的,五脏六腑通过经脉、气血、津液滋润的作用,使这些外部器官得到营养。“十二经脉,三百六十五络,其气血皆于面而走空窍”,“五七阳明脉衰,面始焦……六七三阳脉衰于上,面皆焦。”因此,心与颜面诸窍最为攸关,心气旺盛,推动血液有力,血脉充盈才能使面色红润,须发乌黑。双眼有神。肾主藏精,肾气充于耳,其华在发。肾精能化生肾气,给其他脏腑之气以动力,达到温煦脏腑,使其他脏腑功能正常。因此,五脏六腑功能的盛衰、精气的盈亏,与肾藏精气息息相关。肾精充足,肾气旺盛,也是养颜美容的保证。如肾精枯耗,则须发稀疏枯槁,早生白发,面色黧黑无光,滋生色斑,两耳干瘪瘦小,严重影响面部美容。脾主运化,统血,化血,主四肢肌肉,开窍于口唇。脾能将食入的水谷化生为气血,只有脾的运化功能正常,气血才能源源不断地化生,外部相关器官才能得到滋养。如脾运化水湿的功能失常,水湿停滞于体内,或水泛为肿,或蕴而化热,湿热上冲,易发青春痘、酒渣鼻、口臭体臭、眉发脱落等,甚则可导致面部肌肉松弛,皱纹横生,严重影响脸部美容。肝藏血,主筋,其华在爪,开窍于目,肝主谋虑,主疏泄,肝血有所贮藏、充盈,则面部红润。

若肝血不足,则面目青黑。肝血充足,则爪甲坚韧明亮,红润光泽;若肝血不足,则爪甲枯薄脆裂。肝能疏理气机,调畅情志,如肝的疏泄功能失常,肝部气滞,气部日久化热,导致面部气血失和,血瘀于面,则面部会出现雀斑、黄褐斑等色斑。肝的功能失常,也可引起目赤生翳,目混不清,影响脸部美容。肺主气,主皮毛,开窍于鼻,故皮肤得到肺气的营养才

能润泽。反之,则皮肤干燥起皱纹,毛发脱落,也就无美可言了。

正因为脏腑与美容的关系如此密切,所以祖国医学认为,养生是美容的首要条件,只有着重养护脏腑,促进气血流通,保证机体的充分营养,预防疾病,防老抗衰,从根本上永葆青春,保持青丝秀发,肤如凝脂,体型健美,才能达到良好的养颜美容效果。

第三节 养护肌肤是美容之根本

人们都希望自己的肌肤柔软白嫩、滋润细腻、富有弹性。然而,有的人肌肤则不尽如人意,显得暗黑粗糙,或枯槁苍白,或皱纹满面等,再美容化妆也无济于事。分析其原因,除一部分是遗传因素及疾病影响之外,在许多情况下,与后天不善于护养肌肤有密切关系。从现代美容学角度来说,只有健美的肌肤,才能达到良好的美容效果。肌肤位于人体的最外层,犹如一件衣服将体内脏腑组织与外界隔离开来,肌肤是首先映入眼帘的,是健美的外在标志。人们总是希望自己的肌肤宛如件华丽的衣服,给人以美的享受,但如何使这件华丽的衣裳永不褪色,就有赖于我们日常生

活中对其精心的养护。各种类型的肌肤、各种年龄人的肌肤,都可以经过自己的养护,使之在原来的基础上变得更美一些,养护肌肤是美容的基础。

一、养护各种不同肤型的要诀

从不同的肤型来养护肌肤的角度来讲,我们可以把皮肤分为油性、干性、中性、混合性、敏感性五个类型,其中以油性、干性、混合性的皮肤多见。要想好好养护自己的肌肤,达到美肤的目的,首先应该了解自己的皮肤属于哪种类型,再根据肤型选择最佳的保养方法。下面介绍一种比较简单的测试自己皮肤类型的方法。