

中医美容大全



戴玉 编著  
DAIYU BIANZHU

中国中医药出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中医美容大全/戴玉等主编.-北京:中国中医药出版社,1997.12

ISBN 7-80089-768-0

I. 中... I. 戴... III. 中医-美容-基本知识 N. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24629 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:787×1092毫米 16开

字数:468千字

印张:18.875

版次:1997年12月第1版

印次:1997年12月第1次印刷

册数:2500

书号:ISBN 7-80089-768-0/R·766

定价:23.00元

## 内 容 提 要

中医美容的历史悠久,内容丰富,但迄今仍未成为一门独立的学科。本书较全面、系统地阐述了中医美容的发展史、基础理论和基本内容,它既可供专业人员培训时作教材使用,也可供广大美容爱好者阅读。

全书共分八章。前六章属于(中医美容的基础理论、基本知识和基本技能)其中有常用的美容中药、美容腧穴和美容食品,主要介绍其美容功效。第七章保健美容突出(中医葆春驻颜)的特色。最后一章为(常见碍容性疾病的治疗),共收录了40余种常见的碍容性疾病,每种疾病均按概述、病因病机、临床表现、治疗和日常养护等项目进行编写。为了加强实用性,本章采用中西医结合的形式,特别是一些重点碍容性疾病,如色素障碍疾病、皮脂腺类疾病、接触性皮炎与湿疹、脱发与多毛症、肥胖病等,对其西医病因病理作了较详细的介绍。每种疾病的治疗部分,除了中西医常规治疗外,还介绍了许多成药验方和最新疗法,以供参考。

# 前 言

爱美是人类的天性。近年来,随着我国改革开放和人民生活水平的不断提高,美容越来越受到人们特别是女士们的青睐。除了日常的生活美容之外,医学美容也得到了很大的普及与发展。在医学美容领域中,中医非手术美容更是一朵奇葩,它以安全有效、简便易行、经济实惠、防治并重而受到人们的普遍欢迎。湖北省十堰市卫生学校为了适应社会对中等医学美容专业人才的需要,自1993年起开设了医学美容医士专业,面向全国招生。当时余不揣谫陋,受命担任了《中医美容学讲义》的编写工作。本书便是在该教材的基础上总结教学与临床实践中的成功与不足修订而成的。

全书共分八章。前六章属于中医美容的基础理论、基本知识和基本技能,其中有常用的美容中药、美容腧穴和美容食品,主要介绍其美容功效。第七章保健美容突出中医葆春驻颜的特色。最后一章为常见碍容性疾病的治疗,共收录了40余种常见的碍容性疾病,每种疾病均按概述、病因病机、临床表现、治疗和日常养护等项目进行编写。为了加强实用性,本章采用中西医结合的形式,特别是一些重点碍容性疾病,如色素障碍疾病、皮脂腺类疾病、接触性皮炎与湿疹、脱发与多毛症、肥胖病等,对其西医病因病理作了较详细的介绍。每种疾病的治疗部分,除了中西医常规治疗外,还介绍了许多成药验方和最新疗法,以供参考。

中医美容的历史悠久,内容丰富,但迄今仍未成为一门独立的学科。本书较全面、系统地阐述了中医美容的发展简史、基础理论和基本内容,故以《中医美容大全》作为书名,它既可供专业人员培训用作教材,也可供广大美容爱好者阅读,只是由于笔者才学疏浅,经验不丰,加之资料有限、力量单薄,因而书中谬误、片面和不周密之处在所难免,欢迎批评指正。

在本书的编写过程中,除了古代中医药文献之外,还参阅了许多现代有关文献资料,书末列出了其中的一部分,尚有不少零星资料恕未一一指明出处。又,此书的编写和出版,还得到了陕西省卫生厅杨世兴副厅长、十堰市卫生局袁宏彩的热情鼓励和帮助,在此顺致谢意。

编 者

1997年3月

# 目 录

第一章 中医美容简史	1
第二章 中医美容的特点和原则	5
一、健身美容 防治并举	5
二、重视整体 效果持久	5
三、因人施容 辨证论治	7
四、简便易行 安全有效	8
第三章 中医美容的生理病理基础	10
第一节 脏腑与美容	10
一、心与美容	10
二、肺与美容	11
三、脾胃与美容	11
四、肝与美容	12
五、肾与美容	12
第二节 气血津液与美容	13
一、气与美容	13
二、血与美容	14
三、津液与美容	14
第三节 经络与美容	14
一、经络系统的组成	14
二、主要经脉的循行及一般规律	15
(一)十二经脉	15
(二)奇经八脉中的任督二脉	20
(三)十二经脉的一般规律	20
三、经络与美容	21
第四节 影响人体美的常见原因	22
一、六淫与美容	22
二、内伤七情与美容	23
三、饮食劳逸与美容	24
四、外伤与美容	24
五、痰饮、瘀血与美容	25
第四章 常用美容中药	26
第一节 补虚固涩类	26
一、补气药	26
1. 人参(26) 2. 黄芪(26) 3. 白术(27) 4. 苍术(27) 5. 甘草(27) 6. 黄精(28) 7. 绞股蓝(28)	
二、补阳药	29
1. 鹿茸(29) 2. 鹿角胶(29) 3. 麋角(29) 4. 肉苁蓉(29) 5. 菟丝子(29) 6. 沙苑子(30)	

7. 补骨脂(30) 8. 骨碎补(30) 9. 钟乳石(30) 10. 紫河车(30) 11. 冬虫夏草(31)	
三、补血药 .....	31
1. 熟地黄(31) 2. 当归(31) 3. 阿胶(32) 4. 何首乌(32)	
四、补阴药 .....	32
1. 沙参(33) 2. 天门冬(33) 3. 麦门冬(33) 4. 玉竹(33) 5. 石斛(34) 6. 百合(34) 7. 女贞子(35) 8. 旱莲草(35) 9. 枸杞子(35) 10. 桑椹子(35) 11. 楮实子(36)	
五、固涩药 .....	36
1. 山茱萸(36) 2. 覆盆子(36) 3. 五味子(36) 4. 莲子(37) 5. 芡实(37) 6. 赤石脂(37)	
7. 诃子(37) 8. 白果仁(38)	
第二节 祛风解表类 .....	38
一、发散风寒药 .....	38
1. 白苏(38) 2. 防风(38) 3. 细辛(38) 4. 白芷(39) 5. 藁本(39) 6. 生姜(39) 7. 苍耳草、苍耳子(40) 8. 辛夷(40)	
二、发散风热药 .....	41
1. 薄荷(41) 2. 桑叶、桑枝(41) 3. 菊花(41) 4. 蔓荆子(41) 5. 葛根(41) 6. 柴胡(42)	
7. 浮萍(42) 8. 牛蒡子(42)	
三、熄风祛风药 .....	42
1. 白僵蚕(42) 2. 白蒺藜(43) 3. 乌梢蛇(43)	
第三节 清热泻下类 .....	43
一、清热泻火药 .....	44
1. 栀子、栀子花(44) 2. 天花粉(44) 3. 决明子(44) 4. 青蒿、白蒿(44)	
二、清热凉血药 .....	45
1. 生地黄(45) 2. 丹皮(45)	
三、清热燥湿药 .....	45
1. 黄连(45) 2. 苦参(45) 3. 秦皮(45)	
四、清热解毒药 .....	46
1. 连翘根(46) 2. 马齿苋(46) 3. 鸦胆子(46) 4. 无花果(46)	
五、泻下药 .....	47
1. 牵牛子(47) 2. 桃花(47) 3. 芒硝(47) 4. 火麻仁(48)	
第四节 祛湿化痰类 .....	48
一、利水渗湿药 .....	48
1. 茯苓(48) 2. 泽泻(48) 3. 苡仁(48) 4. 车前仁(49) 5. 滑石(49) 6. 地肤子(50)	
二、芳香化湿药 .....	50
1. 藿香(50) 2. 佩兰(50) 3. 草豆蔻(50) 4. 荷叶、荷花(50)	
三、祛风湿药 .....	51
1. 豨薟草(51) 2. 桑寄生(51) 3. 狗脊(52) 4. 五加皮(52) 5. 松针(52)	
四、化痰药 .....	52
1. 半夏(52) 2. 白附子(53) 3. 皂荚(53) 4. 瓜蒌(53) 5. 冬瓜子(53) 6. 胖大海(54)	
7. 海藻(54) 8. 杏仁(54) 9. 苏子(54) 10. 桔梗(55) 11. 枇杷叶(55)	
第五节 行气理血类 .....	55
一、行气药 .....	55
1. 香附(55) 2. 茉莉花(55) 3. 甘松(56) 4. 橘皮、橘核(56)	

二、活血祛瘀药 .....	56
1. 川芎(56) 2. 丹参(56) 3. 益母草、茺蔚子(57) 4. 桃仁(57) 5. 红花(58) 6. 杏仁(58)	
7. 牛膝(58) 8. 三七(59) 9. 蒲黄(59) 10. 卷柏(60) 11. 瓦松(60) 12. 柏叶(60) 13. 白及(61)	
14. 槐实(61)	
第六节 开窍安神类 .....	61
一、开窍药 .....	61
1. 麝香(61) 2. 石菖蒲(61) 3. 冰片(62)	
二、安神药 .....	62
1. 朱砂(62) 2. 枣仁(62) 3. 柏子仁(63) 4. 合欢皮(63) 5. 远志(63) 6. 灵芝(63)	
第七节 温里类 .....	64
1. 茵桂、木犀花(64) 2. 吴茱萸(64) 3. 秦椒(64) 4. 丁香(64) 5. 山柰(65)	
第八节 外用类 .....	65
1. 硫黄(65) 2. 铅粉(65) 3. 密陀僧(65) 4. 硼砂(66) 5. 炉甘石(66) 6. 明矾(66) 7. 石	
灰(66) 8. 硃砂(67) 9. 珍珠(67) 10. 玉屑(67) 11. 白鹅膏(67) 12. 雁脂(67) 13. 蜀水	
花(67) 14. 鸡子白(68) 15. 羖羊胫骨(68) 16. 马膏(68) 17. 熊脂(68) 18. 羚羊胆(68)	
19. 猪胰(68)	
<b>第五章 常用美容腧穴 .....</b>	<b>70</b>
第一节 腧穴的定位法 .....	70
一、骨度分寸法 .....	70
二、体表标志法 .....	71
三、手指同身寸法 .....	71
四、简便取穴法 .....	72
第二节 常用美容腧穴 .....	72
一、手太阴肺经 .....	72
1. 天府(72) 2. 尺泽(72) 3. 列缺(72) 4. 太渊(73) 5. 鱼际(73)	
二、手阳明大肠经 .....	73
1. 商阳(73) 2. 三间(74) 3. 合谷(74) 4. 阳溪(74) 5. 下廉(74) 6. 足三里(74) 7. 曲	
池(75) 8. 手五里(75) 9. 臂臑(75) 10. 肩髃(76) 11. 禾髃(76) 12. 迎香(76)	
三、足阳明胃经 .....	76
1. 承泣(76) 2. 四白(76) 3. 地仓(77) 4. 大迎(77) 5. 颊车(77) 6. 下关(77) 7. 头维(78)	
8. 乳根(78) 9. 天枢(78) 10. 伏兔(78) 11. 阴市(78) 12. 梁丘(79) 13. 足三里(79) 14. 下	
巨虚(79) 15. 丰隆(79) 16. 解溪(79) 17. 陷谷(79) 18. 内庭(79) 19. 厉兑(80)	
四、足太阴脾经 .....	80
1. 公孙(80) 2. 商丘(80) 3. 三阴交(80) 4. 阴陵泉(81) 5. 血海(81)	
五、手少阴心经 .....	81
1. 极泉(81) 2. 少海(81) 3. 通里(81) 4. 神门(82) 5. 少府(82)	
六、手太阳小肠经 .....	82
1. 少泽(82) 2. 后溪(82) 3. 阳谷(83) 4. 养老(83) 5. 支正(83) 6. 天窗(83) 7. 天容(83)	
8. 颧髃(83) 9. 听宫(83)	
七、足太阳膀胱经 .....	84
1. 睛明(84) 2. 攒竹(84) 3. 通天(84) 4. 络却(84) 5. 风门(84) 6. 肺俞(85) 7. 心俞(85)	
8. 膈俞(85) 9. 肝俞(86) 10. 胆俞(86) 11. 脾俞(86) 12. 胃俞(86) 13. 三焦俞(86) 14. 肾	

俞(86) 15. 膏肓(86) 16. 委中(86) 17. 昆仑(86) 18. 申脉(87)	
八、足少阴肾经 .....	87
1. 涌泉(87) 2. 太溪(87) 3. 照海(87)	
九、手厥阴心包经 .....	87
1. 曲泽(87) 2. 郄门(87) 3. 内关(87) 4. 大陵(88) 5. 劳宫(88)	
十、手少阳三焦经 .....	88
1. 外关(88) 2. 支沟(88) 3. 天井(88) 4. 天膻(89) 5. 翳风(89) 6. 耳门(89) 7. 丝竹空(89)	
十一、足少阳胆经 .....	90
1. 瞳子髎(90) 2. 听会(90) 3. 阳白(90) 4. 风池(90) 5. 肩井(90) 6. 日月(90) 7. 环跳(90) 8. 风市(91) 9. 阳陵泉(91) 10. 光明(92) 11. 阳辅(92) 12. 悬钟(绝骨)(92) 13. 足临泣(92)	
十二、足厥阴肝经 .....	92
1. 行间(92) 2. 太冲(93) 3. 中封(93) 4. 蠡沟(93) 5. 期门(93)	
十三、任脉 .....	93
1. 中极(93) 2. 关元(93) 3. 气海(93) 4. 神阙(93) 5. 水分(94) 6. 中脘(94) 7. 鸠尾(94) 8. 臆中(94) 9. 天突(95) 10. 承浆(95)	
十四、督脉 .....	95
1. 腰俞(95) 2. 命门(95) 3. 至阳(95) 4. 灵台(95) 5. 大椎(96) 6. 百会(96) 7. 囟会(96) 8. 上星(96) 9. 素髎(96) 10. 水沟(97)	
十五、经外奇穴 .....	97
1. 四神聪(97) 2. 印堂(97) 3. 鱼腰(97) 4. 太阳(97) 5. 鼻通(97) 6. 牵正(97) 7. 翳明(98) 8. 鼻环(98) 9. 翳风(99) 10. 落枕(99) 11. 肩前(99) 12. 百虫窝(99)	
<b>第六章 中医美容的常用方法</b> .....	100
<b>第一节 中药美容法</b> .....	100
<b>一、外用法</b> .....	100
(一)粉剂 .....	100
(二)溶液 .....	101
(三)软膏 .....	101
(四)糊剂 .....	102
(五)面膜 .....	102
<b>二、内服法</b> .....	102
(一)汤剂 .....	103
(二)散剂 .....	103
(三)丸剂 .....	103
(四)膏剂 .....	104
(五)酒剂 .....	104
<b>第二节 药膳美容法</b> .....	104
<b>一、具有美容作用的常见食品</b> .....	104
(一)粮、油、豆类 .....	105
1. 粳米(105) 2. 黑米(105) 3. 大麦(105) 4. 黑大豆(105) 5. 赤小豆(105) 6. 绿豆(105) 7. 豌豆(105) 8. 芝麻(105) 9. 芝麻油(106) 10. 芝麻苗(106) 11. 甘薯(106) 12. 马铃薯(106)	
(二)蔬菜类 .....	107



1. 萝卜(107)	2. 生姜(107)	3. 胡萝卜(107)	4. 荠菜(107)	5. 芹菜(107)	6. 莴苣(莴笋)(107)
7. 芋头(107)	8. 魔芋(108)	9. 山药(108)	10. 冬瓜(108)	11. 黄瓜(109)	12. 丝瓜(109)
13. 苦瓜(109)	14. 黑木耳(109)	15. 香菇(109)	16. 石耳(110)	17. 银耳(110)	18. 豆腐(110)
19. 黄豆芽(110)					
(三)鱼、肉、乳类 ..... 110					
1. 兔肉(110)	2. 猪肤(猪皮)(110)	3. 狗肉(111)	4. 羊肉(111)	5. 鸡肉(111)	6. 牛乳(111)
7. 酸奶(111)	8. 鱈鱼(111)	9. 鲫鱼(111)	10. 鳊鲩鱼(白鲢)(112)	11. 鳝鱼(112)	12. 海参(112)
(四)果品饮料类 ..... 112					
1. 乳穴水(矿泉水)(112)	2. 米酒(112)	3. 葡萄酒(113)	4. 茗(茶)(113)	5. 乌梅(114)	
6. 桃(114)	7. 大枣(114)	8. 山楂(114)	9. 柿饼(114)	10. 樱桃(114)	11. 胡桃(114)
12. 荔枝(115)	13. 松子(115)	14. 葵花子(115)	15. 菠萝(115)	16. 苹果(115)	
二、药膳的主要种类与制作 ..... 115					
(一)药粥 ..... 115					
(二)饮料 ..... 116					
(三)糕点 ..... 117					
(四)菜肴 ..... 117					
第三节 针灸美容法 ..... 118					
一、针刺法 ..... 118					
(一)针刺法的操作程序 ..... 118					
1. 针刺前的准备 ..... 118					
(1)选择针具 ..... 119					
(2)安排体位 ..... 119					
(3)消毒工作 ..... 120					
2. 操作方法 ..... 121					
(1)刺手与押手 ..... 121					
(2)常用进针法 ..... 121					
(3)进针的角度与深度 ..... 121					
(4)得气与行针 ..... 122					
3. 针刺补泻手法 ..... 123					
(1)提插补泻 ..... 124					
(2)捻转补泻 ..... 124					
(3)疾徐补泻 ..... 124					
(4)开阖补泻 ..... 124					
(5)迎随补泻 ..... 124					
(6)平补平泻 ..... 124					
(二)针刺美容的取穴配穴 ..... 125					
1. 近部取穴 ..... 125					
2. 远部取穴 ..... 125					
3. 按需取穴 ..... 125					
(三)针刺注意事项 ..... 125					
二、灸法 ..... 126					
(一)灸法健身美容的原理 ..... 126					
(二)灸法的分类与操作 ..... 126					

1. 艾柱灸 .....	126
2. 艾条灸 .....	127
3. 温灸器灸 .....	127
(三)灸法注意事项 .....	128
三、耳针法 .....	128
(一)常用美容耳穴 .....	128
(二)耳针美容的选穴 .....	129
(三)耳针的操作程序与方法 .....	129
第四节 按摩美容法 .....	130
一、重要美容部分的经穴分布 .....	130
(一)眼区 .....	130
(二)鼻区 .....	130
(三)面颊部 .....	131
(四)耳区 .....	131
(五)头项部 .....	132
(六)肩胛及上背部 .....	133
二、美容按摩的常用经络 .....	134
三、美容按摩的常用手法 .....	134
(一)揉法 .....	134
(二)推法 .....	135
(三)摩法 .....	136
(四)擦法 .....	137
(五)抹法 .....	138
(六)搓法 .....	139
(七)按法 .....	139
(八)点法 .....	140
(九)拿法 .....	140
(十)捏法 .....	141
(十一)捻法 .....	142
(十二)掐法 .....	142
(十三)拍法 .....	143
(十四)击法 .....	143
(十五)摇法 .....	144
第五节 气功美容法 .....	144
一、气功美容的原理 .....	144
二、练气功的要领 .....	145
(一)松静自然 .....	145
(二)意气相随 .....	146
(三)动静相兼 .....	146
(四)上虚下实 .....	146
(五)火候适度 .....	147
(六)循序渐进 .....	147
三、养生、美容“六字诀” .....	148

第六节 与中医有关的现代美容术 .....	149
一、现代中药面膜美容法 .....	149
(一)中药面膜的种类 .....	150
(二)面膜的选择与应用 .....	151
(三)凝结性中药面膜的使用方法 .....	153
二、中药超声波导入美容术 .....	154
(一)超声的定义 .....	154
(二)超声对人体皮肤的作用 .....	154
(三)超声波美容常用中药 .....	154
(四)超声波美容的作用 .....	154
(五)注意事项 .....	155
<b>第七章 保健美容</b> .....	156
<b>第一节 养颜</b> .....	156
一、润肤白面 .....	156
(一)中药法 .....	156
(二)药膳法 .....	158
(三)针灸法 .....	158
(四)按摩法 .....	159
二、悦容增颜 .....	159
(一)中药法 .....	159
(二)药膳法 .....	160
(三)针灸法 .....	161
(四)按摩法 .....	161
(五)气功法 .....	161
三、驻颜去皱 .....	161
(一)中药法 .....	161
(二)药膳法 .....	163
(三)针灸法 .....	164
(四)按摩法 .....	165
(五)气功法 .....	165
<b>第二节 美发</b> .....	165
一、中药法 .....	166
二、药膳法 .....	167
三、针灸法 .....	168
四、按摩法 .....	168
五、气功法 .....	169
<b>第三节 明目</b> .....	169
一、中药法 .....	170
二、药膳法 .....	171
三、针灸法 .....	171
四、按摩法 .....	171
五、气功法 .....	172

第四节 聪耳	173
一、中药法	173
二、药膳法	174
三、针灸法	175
四、按摩法	175
五、气功法	176
第五节 健鼻	177
一、药膳法	177
二、按摩法	178
三、气功法	178
第六节 美齿香口	179
一、中药法	179
二、药膳法	180
三、针灸法	181
四、按摩法	181
五、气功法	181
第七节 丰乳	182
一、中药法	182
二、药膳法	183
三、按摩法	183
附：胸部健美操	185
四、气功法	186
第八节 美体	187
一、中药法	187
二、药膳法	188
三、按摩法	188
附：健美操	196
第八章 常见碍容性疾病的治	198
第一节 颜面部常见碍容性疾病	198
一、雀斑	198
二、黄褐斑	200
三、痤疮	202
四、酒渣鼻	206
五、面红及面部毛细血管扩张症	208
六、白屑风	209
七、扁平疣	211
八、面部黑痣	213
九、面部瘢痕	214
十、白癜风	216
十一、面色黑变	220
十二、皮肤型红斑性狼疮	221
十三、化妆品皮炎	223

十四、染发皮炎 .....	226
十五、面瘫 .....	226
第二节 毛发常见碍容性疾病 .....	229
一、斑秃 .....	229
二、脂溢性脱发 .....	232
三、男性型脱发 .....	233
四、少年白发 .....	236
五、妇女多毛症 .....	238
第三节 耳目部常见碍容性疾病 .....	241
一、旋耳疮 .....	241
二、耳部冻疮 .....	242
三、上胞下垂 .....	243
四、脸黄疣 .....	244
五、近视 .....	245
第四节 口齿部常见碍容性疾病 .....	247
一、口臭 .....	247
二、牙齿黄黑 .....	248
三、口周皮炎 .....	249
四、慢性唇炎 .....	250
五、慢性喉炎 .....	252
六、男腔女调 .....	254
第五节 四肢形体常见碍容性疾病 .....	254
一、腋臭 .....	254
二、寻常疣 .....	255
三、湿疹 .....	257
四、神经性皮炎 .....	262
五、皮肤瘙痒症 .....	264
六、鹅掌风 .....	266
七、灰指甲 .....	267
八、紫白癜风 .....	268
九、手足皲裂 .....	269
第六节 肥胖症与减肥 .....	270
附方 .....	281
主要参考资料 .....	287

# 第一章 中医美容简史

中医美容,是运用中医的理论和方法维护、增进人体美的一门学科。这是随着我国改革开放而从中医学中分化出来的一门实用学科,同时它又是一门历史悠久、源远流长的古老学科。

爱美是人类的天性。在我国新石器时代(距今约5~7千年)人们在打制石器时便制作了许多精美的玉饰,如出土的玉冠饰、玉项、玉笄等都是古人的装饰品。“美容”二字的词源均与化妆有关。据康殷《文字源流浅说》考证,认为“美”字的初文为“𠄎”,“象头上戴羽毛装饰物如雉尾之类的舞人之形……饰羽有美观意。”(图1)“容”字作“美容”用首见于《诗经》。《诗经·卫风》有首叫作“伯兮”的诗,诗中写道:“自伯之东,首如飞蓬,岂无膏沐,谁适为容?”翻译成现代汉语就是:“自从哥哥去征东,无心梳洗发蓬松,岂是没有洗发膏,讨谁欢心去美容?”



图1 “美”字初文象饰羽舞人之形

以上所说是以化妆为主要内容的美容。人们为了维护和增进容貌美,治疗各种常见的碍容性疾病,除了化妆外,还必须依靠医学手段,于是产生了医学美容。中医美容的发展与中医学的发展是同步的,经历了长期的实践过程。

人类在新石器时期,不仅发明了各种装饰品,而且还发明了酿酒。酒既可以做为饮料,又可以作为防病治病之品,同时,由于饮酒后可以红光满面,如抹胭脂,于是酒一直成为使人变美的媚药。

随着社会的发展,医学也不断地得到发展。在奴隶社会的周朝,我国出现了最早的医学分科。《周礼·天官·冢宰》将医学分为食医、疡医、疾医、兽医四科,除兽医外,疡医(外科)、疾医(内科)是以防病治病为主,而居四科之首的“食医”(营养医)则主要是研究如何保健、养生、防老、驻颜的医学专科。

在马王堆出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》中,有用药物、灸法等治疗碍容性疾病的记载,如“般(癩),以水银二、男子恶四、丹一,并如,置突(上)二三月,盛(成)即□□□囊而敷之”;“尤(疣),取敝蒲席若藉之弱(弱),绳之,即燔其末,以久(灸)尤(疣)末,热,即拔尤(疣)去之。”这是较早的灭癩除疣美容法。

《黄帝内经》大约成书于秦汉时期,是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、摄生等学说不仅奠定了中医学的理论基础,而且对中医美容也同样具有重要的指导作用。书中还阐述了许多有关美容的具体内容,如《素问·生气通天论》说:“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痤。”痤疮和酒糟鼻都是常见的碍容性疾病。在其他篇章还有面焦、发白、发落、毛折、爪枯、唇揭等碍容性疾病的论述。又如《灵枢·经筋》篇记载的马膏膏法为《内经》十三方之一,用治“颊筋有寒则急,引颊移口”(即面瘫),这也是常见的碍容性疾病。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病,更常用于美容(包括生活美容),并且一直沿用至今。

成书于秦汉时期的我国最早的药理学专著《神农本草经》共收药物 365 味,以上中下三品分类,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)“久服去面黑黥,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,具有治疗碍容性疾病功效的药物就更多了。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作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。《伤寒杂病论》记载的方药中有不少成为美容的有效方药,如肾气丸有全身强壮作用,可使人精力旺盛,气血充足,面色有华,日人还用治青光眼;桃核承气汤、桂枝茯苓丸、当归芍药散等可治肝血瘀滞所致之肝斑;麻子仁丸可治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小皱纹等。华佗“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,有保健美容作用,也为后世气功美容开创了先河。据《三国志·华佗传》记载,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”。书中还阐述了华佗创制“五禽戏”的理论和方法是“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,譬犹户枢不朽是也。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,并利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便,腹中欲食。”另据《华佗传》载,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”。《华佗神医秘传》载美容外用复方 10 首,治面上黑斑、粉刺、瘢痕等,剂型有粉、膏等。

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。晋代葛洪是我国早期著名药物化学家,他对中医美容颇有研究,在《肘后救卒方》中首次将有关皮肤美容的内容列为专篇论述,专论美容及碍容性疾病的治疗,记载了有关效方 33 首,研究了粉剂、水剂、膏剂、酒剂、面膜等多种美容外用剂型。如“面多黥黯,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“疗人面体黧黑,肤色粗陋,皮厚状丑,细捣羴羊胫骨,鸡子白和敷面,干以白粱米泔汁洗之,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。隋代巢元方著《诸病源候论》,不仅对多种碍容性疾病的证候作了系统的归纳,并对其病因病机进行了分析,为后世治疗这些碍容性疾病处方用药提供了依据。此外,在晋代,我国已经有关于免唇修补术的记载。《晋书·卷八十五·魏詠之》记载:“魏詠之,字长道,任城人也。家世贫素,而躬耕为事,好学不倦。生而免缺。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。’詠之曰:‘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，其厉志如此。及差，仲堪厚资遣之。”

总的来说，唐代以前中医美容虽然积累了许多经验和认识，但由于受当时社会的影响，多数美容方法被视为家宝，秘而不传，正如唐代著名医家孙思邈所说：“面脂手膏，香衣藻豆，仕人贵胜，皆是所要，然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄露一法，至于父子之间，亦不传示。”这在一定的程度上妨碍和限制了中医美容学的发展。

唐代社会安定，经济繁荣，是我国封建社会鼎盛时期，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(图2)，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93个，美容药物179种，在《千金要方》中辟有“面药”专章。其中有通过治疗碍容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、磨削美容法等。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的资料，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《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，200多首美容方剂。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。



图2 孙思邈(摹自碑刻像)

到了宋代，随着造纸业的发达及活版印刷术的发明，医书得以大量刊行，从而促进了中医美容学的发展和传播。如当时政府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大型方书《圣济总录》设有专门论述美容内容的“面体门”、“髭发门”及包含有补虚驻颜、补虚乌髭发的“补益门”，共载美容方约100首。此书还专门列有食治一门，记载了许多药膳美容方，如明目的“莲子粥”，悦色丰肌的“大枣粥”等。该书还指出驻颜美容当以益血气为先，倘不知此，“徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣”，强调了中医美容当从整体出发，以滋补脏腑气血为根本。王怀隐等集体编著的《太平圣惠方》也是宋代一部大型方书，该书第40卷仅头面部美容就收录了“治面黥黧诸方”、“治面疮诸方”、“治面疔疱诸方”、“治酒皴诸方”、“治粉刺诸方”、“治黑痣诸方”、“治疣目诸方”、“灭癍痕诸方”、“令面光泽洁白诸方”、“面脂诸方”、“澡豆诸方”、“治头



风白屑诸方”、“治头疮白秃诸方”等不下 150 余首,其余卷中尚有涉及耳目口齿等美容方。这一时期的其他著作如苏颂的《图经本草》、陈直的《养老奉亲书》等也收录了大量的美容药膳方,使中医药膳美容得到了很大的发展。此外,宋代对针灸美容也很重视,如窦材在《扁鹊心书》中记述:“人于无病,常灸关元、气海、命门、中脘……亦可得百余年寿矣。”书中还载有能补益脾肾悦泽面容的窦材灸法。

金元时期也有不少记载中医美容的著作,如元代许国桢编纂的《御药院方》是我国现存最早而且内容比较完整的宫廷处方集,书中记载的“玉容散”、“皇后洗面药”、“御前洗面药”、“冬瓜洗面药”等等,都具有较好的美容效果。此外,有关美容的记载还大量散见于其他医学著作中,如罗天益的《卫生宝鉴》、沙图穆苏的《瑞竹堂经验方》、危亦林的《世医得效方》、张子和的《儒门事亲·诸杂方药》、忽思慧的《饮膳正要》、滑伯仁的《十四经发挥》等,都分别从药物、药膳、针灸等方面记载了许多行之有效的美容方法。

到了明、清时代,中医美容事业迅速发展,特别是明代伟大的医药学家李时珍(图 3)编撰了闻名世界的《本草纲目》,收载药物 1892 种,其中具有美容作用的药物就有 270 余种,其功效涉及增白驻颜、生须眉、疗脱发、去面黥粉刺、灭瘢痕疣目、香衣除口体臭、洁齿生牙、却老抗皱、润肌肤、悦颜色等各个方面,仅《主治第四卷·面》中“皴疱黥黯”一条就归纳了具有美容治疗的药物 160 余种。此外,在书中还收录了大量的美容方和美容药膳方,如酒剂一项就有用于乌发的地黄酒、黄精酒、女贞子酒;悦颜面的薯蕷酒、人参酒等。《本草纲目》对中医美容学的发展起了较大的推动作用。明清时期的其他不少医学著作,如朱棣的《普济方》、龚廷贤的《寿世保元》、方贤的《奇效良方》、李梴的《医学入门》、陈实功的《外科正宗》、王肯堂的《证治准绳》、吴谦的《医宗金鉴》、赵学敏的《本草纲目拾遗》以及宫廷秘验方书《鲁府禁方》、《清宫医案和医方》、《太医院秘藏丸散膏丹方剂》等等数不胜数,他们就中医美容的有关理论、方药及方法进行了研究,为中医美容的发展作出了一定的贡献。此外,还值得一提的是朝鲜金礼蒙等于 1445 年(明正统年间)编成《医方类聚》大型方书,书中收录元明以前我国医书一百五十余种,其中卷 64~84 颜面五官部分汇集了大量的美容方法,有些资料在国内已失传,此书后来传入日本,中医美容也借此书传入国外。



图 3 李时珍(据《辞海》)

总之,中医美容学源远流长,内容丰富,以自然疗法和非药物疗法为主,简便易行,经济实惠,作用持久,安全可靠,是中医学宝库中的一份珍贵遗产,值得发掘整理和提高。由于时代的限制,建国以前的中医美容只能为少数达官贵人服务。中华人民共和国成立后特别是改革开放以后,随着生产力的发展,人民物质生活水平的提高,人们对美的追求越来越迫切,促使中医美容事业得到迅速的发展和提高。80 年代以来,全国不少大中城市的中医医院开设了美容专科,广大中医美容医学工作者在传统中医美容的基础上不断开发出新的中医美容方法和美容用品,如中药倒模面膜、药物离子透入、全息美容、超声波中药导入美容等,以及各种含有中药的美容化妆用品和保健美容用品。我国还建立了以中医美容为主体的高等美容学府——中国驻颜学院。中医美容的春天已经到来。