

中医中药健身美容

爱美之心人皆有之，真正的美来源于健康的机体。中医传统美容是通过全身调理和局部养疗相结合，从根本上使人保持健美的状态。这种健康状态的美能保持较长时间，有一定的优势。



ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG



美容的方法主要包括食物美容、锻炼美容、药物美容、手术整形美容。本书向您介绍祖国医学的多种美容方法，方便实用，使您身体强健，长葆青春。

ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG



ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG ZHONGYI ZHONGYAO JIANSHEN MEI RONG

实用家庭生活系列 实用家庭生活系列 实用家庭生活系列 实用家庭生活系列 实用家庭生活系列 实用家庭生活系列

中医中药 健身美容

主 编 杨承智
顾 问 吴旭初
副主编 文碧玲 颜 虹
编 委 (按姓氏笔画)
文碧玲 付幼玲 汤菊荣 余立敏
杨承智 秦 晴 曹少鸣 颜 虹

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

中医中药健身美容/杨承智主编.

武汉:湖北人民出版社,1997

(实用家庭生活系列)

ISBN 7-216-02119-3

I. 中...

II. 杨...

III. ①中医-保健②中医-美容

IV. R161

实用家庭生活系列

中医中药健身美容

杨承智 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:崇阳县印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:18.25

字数:388 千字 插页:5

版次:1997 年 8 月第 1 版 印次:1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000 定价:19.80 元

书号:ISBN7-216-02119-3/R·9

前 言

目前,在世界范围内,美容学正以飞快的速度向前发展。近年来,随着我国生活水平的迅速提高,人们追求美的愿望也逐渐强烈。全国普遍开设了各种美容业务,并引进了世界先进的美容技术,推动了我国美容事业的发展。其实,我国医学宝库中蕴藏着丰富中医美容资源,历代中医学家和广大劳动人民在长期的医疗和生活实践中,积累了丰富的美化容貌、延年益寿的经验,总结出了中药、针灸、按摩、气功、药膳等美容健身方法,形成了一门独立的学科——中医美容学。现代医学美容术与中医美容方法已相互渗透融合,形成了中西结合的局面,并被人们广泛利用,逐步提高。

鉴于这种情况,自参加全国首次中青年医学美容和美容学术交流会后,我和几位专业人员收集有关的现代美容健身和中医美容健身的方法,系统整理收集编写了这本书。我们本着广泛收集,精心筛选,以科学性与实用性相结合,现代医学与中医美容学结合为原则,介绍一些实用和简便的美容健身方法。

本书分总论和各论两篇。各论中保健部分以身体部位编排;治疗篇以西医病名与中医病症相结合的目录编排。使读者一目了然,便于拾取和运用。保健篇重点突出预防为主。治疗篇一病治疗有多法,一法有众方,便于读者选用。希望通过此书,使读者能掌握一些切实可行、有价值的自我调护方法和治疗手段。专业人员可随手翻阅参考,读者学得会,用得上。

本书附有经穴、经外穴及腧穴图,掌用的按摩手法等,可供各界人士参考应用。

本书可为广大针灸、推拿专业及中西医临床各科医护人员参考所用,也可以帮助广大读者在家庭中进行“自疗”,达到美容健身的目的。由于时间仓促,收集资料有限,加之限于编者的水平,谬漏之处敬请读者批评指正。

编 者

1996年10月14日

目 录

I 美容理论

1. 美容发展概况	2
2. 中医美容的特点及分类	9
2.1 特 点	9
2.2 分 类	12
3. 现代美容的特点及分类	14
3.1 特 点	14
3.2 分 类	15
4. 中医美容基础理论	17
4.1 阴阳五行学说与美容	17
4.2 脏腑与美容	19
4.3 气血津液与美容	23
4.4 经络与美容	24
4.5 六淫与美容	25
4.6 七情与美容	27
4.7 饮食与美容	28
4.8 劳逸与美容	30

4.9 外伤与美容	30
5. 现代医学美容的基础理论	32
5.1 皮肤与美容	32
5.2 黑色素与美容	42
5.3 脂肪代谢与体重	43
5.4 内分泌激素与美容	44
5.5 营养与美容	46

II 现代美容方法

1. 皮肤的护理与美容方法	50
1.1 不同类型皮肤的护理	50
1.2 四季皮肤的护理	51
1.3 延缓皮肤老化的方法	53
2. 化妆美容	54
2.1 化妆品基础知识	55
2.2 如何正确选用化妆品	57
2.3 常用化妆品的性质及使用方法	59
2.4 常用化妆用具	64
2.5 美容化妆基础——打好底色	64
2.6 基础化妆方法	68
2.7 高级美容化妆技巧	86

3. 其他美容方法	97
3.1 美发美容法	97
3.2 物理美容法	98
3.3 化学换皮疗法	100
3.4 磨砂美容法	101
3.5 日常简便美容法	101
3.6 整形美容	109

Ⅲ 中医美容方法

1. 中药美容法	114
1.1 中医美容四法	114
1.2 常用美容中药	115
2. 针灸美容法	130
2.1 经穴定位的方法及常用进针方法	130
2.2 针灸常用美容腧穴	135
2.3 针灸常用方法	148
3. 按摩美容法	165
3.1 按摩美容的特点	165
3.2 按摩美容的作用原理	165
3.3 按摩美容的常用方法	166

4. 气功健身美容法	173
4.1 放松功	174
4.2 内养功	177
4.3 强壮功	179
4.4 减肥功	182
4.5 保健功	183
4.6 周天功	188
4.7 宋氏美容功	188
4.8 六字诀	190
5. 饮食美容法	193
5.1 食物的性味与功能	193
5.2 粮食类	195
5.3 蔬菜类	196
5.4 鱼肉类	197
5.5 瓜果类	199
5.6 调味类	200
5.7 饮料类	201

IV 美容保健各论

1. 颜面保健	202
----------------------	-----

1.1 去皱回春	202
1.2 容颜洁面润肤	220
1.3 祛斑白面	234
2. 五官保健法	248
2.1 明目精脸	248
2.2 护鼻	258
2.3 丹唇艳口	263
2.4 健齿洁口	266
2.5 护耳	277
3. 须发保健	281
3.1 润发乌发	281
3.2 洁发香发	298
3.3 生发茂发	299
3.4 浓眉乌须	309
4. 香身除臭	313
4.1 馨衣辟秽	313
4.2 香身洁肤	316
5. 调形健美	319
5.1 减肥轻身	319
5.2 增肥壮体	328
6. 护手足	332

6.1 润肢嫩肤(手部)	332
6.2 下肢保健	338

V 治疗各论

1、面部皮肤疾病	341
1.1 雀斑	341
1.2 黄褐斑	352
1.3 痤疮	362
1.4 酒糟鼻	380
1.5 面部黑痣	390
1.6 面部黑病变	398
1.7 白癜风	407
1.8 扁平疣	421
1.9 神经性皮炎	434
1.10 接触性皮炎	448
1.11 异位性皮炎	452
1.12 脂溢性皮炎	456
1.13 瘢痕疙瘩	462
2. 五官疾病	466
2.1 麦粒肿	467

2.2 结膜炎	472
2.3 剥脱性唇炎	481
2.4 口臭	486
2.5 斜视	493
2.6 近视	499
2.7 眼睑下垂	506
3. 面部其他疾病	512
3.1 面瘫	512
3.2 面肌痉挛	520
3.3 面痛	525
4. 毛发疾病	531
4.1 斑秃	531
4.2 脂溢性脱发	540
4.3 头痒白屑	544
4.4 毛发干枯	548
4.5 头发黄赤	549
4.6 头发花白	551
5. 手足疾病及其他	558
5.1 手足皲裂	558
5.2 冻疮	562

5.3 狐臭	569
5.4 妇女多毛症	573

I. 美容理论

美容是指对外貌的进一步美化,涉及到面部、体形、皮肤、毛发、手指等部位,重点是面部和体形。中国传统美容法分为广义和狭义两种。广义指使用传统手段补益脏腑,运行气血,防治疾病,完善生理缺陷,以达清洁养护颜面、须发、五官和皮肤,提高其生理机能,延缓衰老进程的方法。狭义的传统美容,则专指用传统方法美化容颜的方法。美容的方法主要包括食物美容、锻炼美容、药物美容、手术整形美容。在这里我们主要介绍前二类和一些中医传统美容法,外科整形美容仅作介绍,不属本书的重点。

美容和化妆是两个既有联系又有区别的概念,不应该混淆,化妆是暂时达到外在美的方法。真正的美来源于健康的机体,中医传统美容正是通过全身调理和局部养疗相结合,使身体强健,永葆青春,从根本上使人保持健美的状态。这种健康状态的美能保持较长时间,有一定的优势。化妆和美容又确有十分紧密的联系,是美容过程中不可缺少的方法。

美容的方法主要有前面介绍的四类。现在祖国医学的药

膳、针灸、按摩、气功等方法应用越来越广，逐渐得到发展，结合当代的推拿，物理疗法和整形手术，美容已经得到很快的发展，今后美容方法将越来越多，应用更为广泛。

1. 美容发展概况

爱美之心人皆有之，人类鉴赏美和追求美的心理与人类历史同样悠久，考古学家在原始人类的遗址上曾发现用来作装饰品的小石子、贝壳和用兽牙等制成的串珠。新石器时代的洞壁上出现了有美容化妆痕迹的壁画。当时人们认为酒是媚药，能使人变美。商周时期出现了导引美容化妆美容。彭祖导引养生活了 767 岁就是当时流传的佳话。甲骨文中即出现了“沐”、“浴”等字，这些说明当时已有了美容的开端。

1973 年出土的马王堆文物《五十二病方》收录了除疣灭癩的美容方。我国第一部药学专著《神农本草经》，也记载了具有美容作用的白芷、白僵蚕、枸杞子等药材，另记载十多种具有美容作用的食物，其中一些已被日本、德国现代药理研究证实。书中提到的面脂，是当时的一种美容新剂型。道教鼻祖老子，创造了导引术用于防衰抗老养颜，发展了导引养颜美容术。《山海经》也收录了不少增色悦泽，去疣疗疮的中药，有“服之美人色”的疗效。以上论著，为后世美容方药的发展奠定了基础。

民间很早就已出现化妆用的粉。《中华古今注》说“三代，以铅为粉”。《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、黑墨画眉了。传说范蠡给孔安国等授“服饮药饵”术，使之“寿皆百岁，面如童颜”，足见药饵的美容

保健作用。

我国现存的第一部理论专著《黄帝内经》奠定了中医理论体系的基础，同样也为传统美容学的发展奠定了理论依据。书中不但论述了经络、气血与美容的关系，如“五七阳明脉衰，面始焦”，还论述了痤疮、酒糟、毛拔、爪枯、唇褐和发落等损容疾病的病因病机及治疗方法。《华佗神医秘传》收录外用中医方剂 10 首，可用于面部黑斑，粉刺和瘢痕的治疗。剂型有粉剂、软膏、硬膏之分。华佗更通晓养生保健之术，“时人以为君且百岁而貌有壮容”，是由于他创立五禽戏和内服健身药物的结果，当时养生之道盛行，魏伯阳的《周易参同契》，刘安的《淮南子》等书，虽多论养生之道，也有一些美容内容。这些都丰富了秦汉时期的美容理论和方法。

晋代葛洪所著《肘后方》，已将中医美容的内容列为专题。如治疗面和手足黑的“白杨皮散”；治面黑的“铅丹散”和“令面白如玉方”等，其中也记录了导引养生美容法“胎息法”。《事物纪原》云：“面脂，自魏兴以来始有之”。当时的士大夫无不香料薰衣，涂脂抹粉。此时官富人家妇人多有化妆之习。一般人家也逐渐流行。《晋书》记载了兔唇修补术，即为外科整形美容法的兴起。《齐民要术》详细记载用白米英粉、胡粉，落葵子汁经过蒸晒，制成紫粉以敷面，传授了制香粉的诀窍为多著丁香于粉盒中，自然芬馥，可见美容化妆已得到很大的发展。总的来看葛洪不仅介绍了内服、外敷、导引、食疗等法，还首创以鸡蛋，香粉、杏仁等做成面膜，涂在面部上，减少皱纹，雀斑，把美容护肤的方法发展到较高层次。

南北朝时期，美容术也非容讲究，如南朝陈后主的妃子，用鸡蛋、丹砂制成面膏，因而面白如玉，光泽照人，著名医学家

陶弘景，也介绍了“隐居亲验秘方”，可使黑面变白，还介绍了导引养生美容术和按摩美容术。其著作《养性延命录》重点介绍了导引、按摩之法。如《导引经》介绍了摩面、琢齿、漱唾、干浴等法，此外，论述的养生法则和方术甚多，概括起来有：顺四时，调情志、节饮食、宜少劳、慎房事、行气吐纳等几个方面。既丰富了美容方法，又使按摩美容有了进一步的发展。

隋代巢元方的《诸病源候论》于诸病之末多附“养生方导引法”，介绍了导引气功和推拿美容法。该书对“须发脱落”、“白发”、“白秃”等毛发病；对“面疝黧”、“面疮”、“酒糟鼻”等颜面皮肤病；对“齿落不生”、“兔唇”、“口臭”等影响面容的病症进行了较为系统的归纳。杨佺创制的一首“还少丹”久服令人轻身壮骨，抗衰驻颜，黑发固齿。

唐代经济比较繁荣，美容手段日趋全面，并出现了专职美容师。从《簪花仕女图》中可以看出，唐代的贵妇人，对四季服装，发式、美容化妆、手饰十分讲究。有“近看髻”、“飞仙髻”、“生愁髻”等发式，画眉方法亦十分丰富，有“垂珠眉”、“涵烟眉”、“小山眉”等，就连点唇的名样亦有数十种，加上桃花粉黛的浓艳面容和美丽的衣冠首饰真是锦上添花。57岁的武则天，仍然有年轻时的容貌，世人认为与她用香汤洗浴，油脂、香粉洗脸是分不开的，证明了中药美容的独特功效。著名医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆为所要”。可以看出中药美容药品在此时已得到普遍的运用。唐代大诗人杜甫、苏东坡等都留下了记载当时习俗和中药美容物品普及情况的诗篇。孙思邈在《备急千金要方》、《千金翼方》中辟有“面病”、“妇人面药”、“令身香”、“生发黑发”等专章。《千金要方》共收美容方剂 81 个。此外在《调气法》、《按摩