

ZHONGYI YANGYAN MEI RONG



ZHONGYI YANGYAN MEI RONG



赵华平 主编

中医养颜美容

辽宁科学技术出版社

中医养颜美容

赵华平 主编



00497301

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

0110016



0110016

图书在版编目(CIP)数据

中医养颜美容/赵华平主编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.4

ISBN 7-5381-2717-8

I. 中… II. 赵… III. 中医-美容-普及读物 IV .TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28621 号

2K30/11

辽宁科学技术出版社出版
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
沈阳七二二工厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 213 千字 印张: $9\frac{5}{8}$
印数: 1-5,000

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 韩延本	版式设计: 于 浪
封面设计: 曹太文	责任校对: 王 莉

定价: 12.80 元

主编 赵华平

编委 李 丽 宋 莉 吴 琼 程 彦

李淑凤 王海东 王海松 王 英

张国华 赵小妹 刘秀兰 裴 丰

崔永成 曹铁梅

前 言

伟大的中华民族历来以文明而著称，其爱美的历史与古老的民族文化史一样长久。但是在漫长的历史长河中，在各个不同的历史阶段，由于科学文化背景不同，经济发展水平不同，人们生活的水准不同，对美的认识与要求的标准亦大不相同，因此美容业在不同的历史阶段的发展也极不平衡。

当历史进入 20 世纪 80 年代，尤其在党的十一届三中全会以后，社会稳定，经济繁荣，人民的生活水平有了迅速的提高，在温饱问题基本解决以后，人们开始注重提高自己生活及生命的质量了，于是留住青春，延缓衰老，去掉面部的瑕疵已成为当今社会之中人们的共识。与之相适应的是医疗美容专科破土而出，生活美容院迅速崛起，大量保健品面市，名目繁多的护肤及化妆用品充斥市场，其来势之迅猛是历史上空前的，这是社会与医学发展的必然产物，也是可喜的事情，它一方面为美化人民的生活起到了积极的作用；但另一方面，由于美容的商业化倾向，大量的不合实际的宣传起到了误导的作用，使人们在思想认识上出现了偏颇，只重视保健品及化妆品的应用，而忽视了对自身身心功能状态的调整，只注重形式美而忽视了精、气、神统一的整体美，于是社会上出现了“追化妆品族”、“追欧式眼族”、“追保健品族”，使美容业呈现了混乱的局面。更严重的是，由于美容的失误，造成了诸多的后遗症，给求美者带来了不可弥补的损失和新的精神创伤。同时也充

分地暴露了美容从业人员素质不高等问题,其中也存在着由于求美者不切实际的要求,反而自食恶果等弊端。

解决上述问题最好的办法应该是在大胆实践的同时,必须对从事医疗与生活美容工作人员进行医学美容知识的普及教育,每一位美容工作者必须接受医疗美容基本理论的指导;另一方面也必须注重对求美人群进行美容知识的普及,使他们能够从深层次理解美的含意,认识“美的规律”。正确理解主观与客观,容貌与整个机体之间的辩证关系,从而从根本上更好地维护人的生命之花——人体美。本书正是基于以上想法而产生的,力求为发扬光大祖国优秀的传统医学,为广大爱美、求美的读者解决一些问题而尽绵薄之力。

无论是中医美容还是西方美容都不同于一般的疾病的治疗,它以维护和重塑人体美为宗旨,所以有人把医学美容称为“艺术医学”。只有具有较高的医学功底,又具有较深的艺术造诣的人,才能成为真正的美化人类的工程师。对于求美者来说,只有具有较好的文化、心理、身体素质,才能求得人体美的“正果”。事实上,人体美就像一束绚丽多彩的鲜花,只有不辞辛苦地、坚持不懈地为它注入精神活力,供给平衡的营养,养成科学地生活起居劳逸规律,才能使它永不凋谢。由于作者水平有限,书中难免存在不尽人意之处,诚愿与志同道合的人共同商讨。

赵华平

1998年1月

目 录

前言

第一章 中医美容基本知识	1
一、什么是中医美容?	1
二、中医美容的特点是什么?	2
三、为什么说健康是美容的基础?	5
四、用什么标准衡量健康?	6
五、皮肤与脏腑有什么关系?	7
六、为什么坚持中医美容能延缓衰老?延长寿命?	13
七、人面部皮肤分几种类型? 怎样区别护理?	14
第二章 心理美容法	18
一、什么是心理美容法?	18
二、怎样衡量一个人心理是否健康?	19
三、什么是心理缺陷? 与美容有什么关系?	23
四、为什么家庭和睦能美容抗衰老?	25
五、为什么偏执和孤独性格的人易老?	27
六、笑能美容抗衰老吗?	28
七、为什么愁一愁会白了头?	31
八、为什么思虑过度的人面无光华?	33
九、怒气太盛对美容有什么影响?	34
十、忧伤太过对容貌及健康有什么影响?	35
十一、人为什么易惊恐? 对美容有什么影响?	37

十二、生活在竞争的时代怎样顺应潮流使自己的 容颜不老?	38
十三、为什么心理调整可以美容? 怎样调整?	41
第三章 食物美容法	46
一、什么是食物美容法?	46
二、什么是营养价值? 怎样评价一个人的营养状况? 与美容什么关系?	47
三、根据以下条件自问饮食是否合理?	50
四、什么是美容食品?	52
五、肥胖是怎样产生的? 用什么方法控制体重最好? ..	53
六、为什么富含纤维素的食物能减肥? 哪些食物富含 纤维素?	56
七、长期少食对美容与健康有什么影响?	57
八、粥能美容抗衰老吗? 什么粥可以美容?	58
九、荤食与素食哪种对美容抗衰老更好?	65
十、怎样根据体质及皮肤特点选择谷类食物?	67
十一、怎样根据体质及皮肤选择肉类食物?	69
十二、怎样根据体质及皮肤选择蔬菜?	70
十三、怎样根据体质及皮肤特点选食水果?	71
十四、什么样的饮食有利于睡眠?	71
第四章 生活起居美容法	74
一、什么是生活起居美容法?	74
二、为什么建立良好的生活规律能美容抗衰老?	75
三、什么样的生活规律能美容抗衰老?	78
四、怎样根据季节的不同采取不同的美容保养方法?	80
五、为什么运动能美容抗衰老?	85

六、睡眠不好对美容与抗衰老有什么影响? 睡不安枕 怎么办?	88
七、中老年人怎样美容抗衰老?	91
八、吸烟对美容有什么影响? 为什么吸烟人衰老 得快?	94
第五章 节欲保精美容法	97
一、什么是节欲保精美容法?	97
二、什么是先天之本? 与美容抗衰老有什么关系?	98
三、什么是后天之本? 与美容抗衰老有什么关系?	100
四、怎样的性生活才有利于美容抗衰老?	101
五、眼睑松垂与肾脏有什么关系? 怎样防护?	104
六、为什么说唾液是人类美容的无价之宝?	107
第六章 按摩美容法	110
一、什么是按摩美容法?	110
二、按摩具有哪些美容效果?	111
三、按摩美容时应注意哪些事项?	114
四、脏腑之经络在头面部循行规律及主要穴位 有哪些?	116
五、按摩美容法有哪些具体操作步骤?	122
六、怎样按摩能延缓面部皮肤的衰老?	123
七、肢体经络怎样循行? 主要穴位有哪些?	126
八、怎样进行肢体按摩才能美容抗衰老?	129
第七章 针灸美容法	131
一、什么是针灸美容法?	131
二、针刺对人体有什么作用?	132
三、针刺美容有哪些注意事项及禁忌症?	132
四、面部常见病针刺方法有哪些?	134

第八章 气功美容法	140
一、什么是气功美容法?	140
二、气功为什么能美容抗衰老?	141
三、采用气功美容法有哪些注意事项?	142
四、常用的气功美容法.....	143
第九章 药物美容法	158
一、什么是药浴? 对人体有什么作用?	159
二、头面部美容护肤药浴的药物与方剂.....	160
三、全身药浴之药物与方剂.....	161
四、驻颜美容药物与方剂.....	161
五、泽肤美容药物与方剂.....	166
六、增白美容药物与方剂.....	170
七、去皱美容药物与方剂.....	174
八、常用的美容抗衰老中药.....	176
九、雀斑的治疗与护理.....	177
十、黄褐斑的治疗与护理.....	184
十一、粉刺的治疗与护理.....	186
十二、扁平疣的治疗与护理.....	192
十三、酒渣鼻的治疗与护理.....	195
十四、皮肤粗糙的治疗与护理.....	200
十五、面赤的治疗与护理.....	202
十六、盘性红斑狼疮的治疗与护理.....	204
十七、汗囊肿的治疗与护理.....	207
十八、接触性皮炎的治疗与护理.....	209
十九、脂溢性皮炎的治疗与护理.....	212
二十、神经性皮炎的治疗与护理.....	215
二十一、日光性皮炎的治疗与护理.....	217

二十二、药疹的治疗与护理·····	220
二十三、湿疹的治疗与护理·····	223
二十四、粟丘疹的治疗与护理·····	226
二十五、荨麻疹的治疗与护理·····	227
二十六、带状疱疹的治疗与护理·····	230
二十七、眼睑松垂的治疗与护理·····	232
二十八、睑黄斑瘤的治疗与护理·····	235
二十九、眉疾的治疗与护理·····	238
三十、斑秃的治疗与护理·····	242
三十一、白发的治疗与护理·····	245
三十二、头癣的治疗与护理·····	252
三十三、牛皮癣的治疗与护理·····	256
三十四、须疮的治疗与护理·····	259
三十五、唇炎的治疗与护理·····	262
三十六、口疮的治疗与护理·····	265
三十七、口臭的治疗与护理·····	267
三十八、黄黑齿或龋齿的治疗与护理·····	270
三十九、黑舌的治疗与护理·····	273
四十、地图舌的治疗与护理·····	275
四十一、沟状舌的治疗与护理·····	278
四十二、丹毒的治疗与护理·····	280
四十三、白癜风的治疗与护理·····	283
四十四、疤痕的治疗与护理·····	285
四十五、纹眉纹身的治疗与护理·····	288
四十六、手癣的治疗与护理·····	290
四十七、甲癣的治疗与护理·····	293
四十八、狐臭的治疗与护理·····	294

第一章 中医美容基本知识

一、什么是中医美容？

中医美容法是以中医理论为基础，以一些具有中医特色的方法与方药为手段，通过调整脏腑功能，改善血液循环等机理，达到清洁颜面，美化皮肤、五官、毛发，去掉面部瑕疵，来维护、修复和塑造人体美，增强其生命美感的目的。是古老而独具魅力的美容方法。由于时代的发展，不断地给中医美容提出新的要求，在塑造形式美的同时，还要达到永葆青春，延缓衰老，延长寿命的目的。因此更确切地说，中医美容学应该是以中医的综合疗法为手段，直接或间接地增进人体及生命美感，进而解决人们心理的社会适应等问题的一门学科。

中医美容是医疗美容的重要组成部分，也是我们的前辈经过几千年的实践证明是行之有效的美容方法。它包含有中医保健、物理美容、皮肤美容，也有中医整容手段。例如历史文献中载有华佗整形手术的案例，但是由于西方医学的传入，中医整容被西医外科整容手术所代替。

目前医疗美容与生活美容，除外科整容部分之外，广泛地渗透着中医的基础理论，中医的美容方法亦广泛的发挥着作用，例如中医的按摩被应用到生活美容里面，现代应用的面膜，无论是硬膜，还是软膜，或者祛斑及治疗痤疮等面膜均为中药加工制成，例如：美容院所用硬膜，是由中药煅石膏加薄

荷等芳香药物制成，目前流行的海藻面膜都来源于中医美容。所以从某种角度来说，中医美容是医学美容及生活美容的主流，它起源于古代，正在被现代人们发掘和利用。

中医美容目前深受国外美容界的重视，例如日本、泰国等正在广泛利用中草药面膜，我们相信，中医美容的理论和方法一定会为美化全人类做出巨大的贡献。

二、中医美容的特点是什么？

(1)强调整体美。

人是一个统一的整体，这是祖国医学的基本理论之一。这种观点无论对人体保健、皮肤护理及面部皮肤病的治疗都具有重要的指导意义。

人的皮肤、毛发及五官等都与经络以及脏腑息息相关。它们以脏腑为中心，由经络进行内外沟通。所以无论人体任何部位一旦功能失常，局部可以影响全身，全身的病变亦可显现在面部；同样的道理，内脏病变可以牵连及表，体表病变亦可传变入里。由此可见人体面部的每一点微妙的变化，无不体现着机体整体机能的状态。例如：面部皮肤的皱纹，它不但是岁月在人脸上留下的印迹，而且更重要的是脏腑功能的虚衰，皮肤营养不足，导致皮肤松弛，弹性减弱。这恰似一个皱了皮的土豆，是由于其内部丢失了太多的水分的缘故。如果其内在的本质问题不解决，皱纹是很难抚平的；再如，谁也不能相信，在一个形如朽木的躯体上却长着一个美丽动人的脑袋。所以中医美容的特点是强调形、气、神协调统一的整体美。从这一观点出发，一个人要想使自己成为一个俏丽的佳人，就必须掌握相关的知识。例如“心理学”，了解“吃的学问”，“睡的学问”，“运动的学问”等等。因此可以说中医美容

学是多学科的理论知识相互渗透与结合的一门学科。

(2)人与自然的完美结合和统一。

人是自然界万物之精灵,自然界万物均以“天之五气生,以地之五味成”,所以人的皮肤色泽,纹理的粗细,五官之形态,形体之高矮、胖瘦等等都与自然界气候及地理环境有着密切的关系。例如欧美地区的人的肤色及脸型与中国人的典型东方面孔有天壤之别,这是地理环境及气候特点不同使然。所以欧式眼并不是人为塑造得来的,它首先要求具备欧式脸型。从这一理论出发,就可以看出人与自然界存在着非常密切的关系。也就是说,自然界的运动变化,必然会直接或间接地影响到人体,影响到面容与毛发,而人体及毛发亦必然反应出躯体各种不同的生理和病理变化。人类要求生存,求得青春长在,延缓衰老,享尽天年,就必须使人体的一切生命活动适应自然界的变化规律,例如《素问》中说:“阳气者,一曰而主外,日西而阳气已虚,气门乃闭。”意思是说人体阳气白天多趋于体表,夜晚多趋于里,趋于表时人体多清爽而能工作,趋于里则多困倦而能寐,顺应这一规律,人体就康健,否则会导致脏腑阴阳失去平衡影响体表,出现皮肤失荣,毛发干枯等等。这种人与自然的关系,始终指导着祖国医学理论的发展,同时也指导着人类健康保健、美容养生、抗衰老与延长寿命的实践。

(3)中医美容是以预防为主,而且以对人体无伤害为基本原则。

中医美容要求人调节精神情志,调节饮食,调整生活规律,使人达到处事坦然,情绪稳定,心境舒畅,生活有节律,饮食适宜,劳逸得当;强调人不能思虑无穷,患得患失,不能为一饱口福而暴饮暴食,不能贪一时之快乐而纵欲无度。这些不

但是美容之宝,而且是维护生命的基本方法,还是适应社会和事业成功的保障。

(4) 中医美容方法简便易行。

中医美容之中众多的方法,都具有简便易行的特点,例如,古人曰“手不离面”,“干洗面”的美容法,其实就是“搓之”、“揉之”,这种方法称得上是“工具自身带,简便收效快”的按摩美容法。工作疲劳时揉揉面,可提神醒志,解除疲劳。再如气功美容法,古籍中最简单的气功法,只有 16 个字,即“一吸便提,提提归脐,一提便咽,水火相见”。意思是说胸腹式吸气之后提肛提睾,使气归脐部,提完便咽口中津液丹田,而调节气血阴阳平衡,使机体气机畅通。久而久之也使面部润泽,容颜不老。这是何等简单易行的美容健身之法啊!睡觉前,起床后,闲暇时,只需几秒钟时间即可自行美容,不受时间、地点限制;既不破财,又不费力,就可达到美容的目的。

(5) 中医美容取材方便,用之不尽。

中医美容所需的药物来源于广阔的大自然,真可谓取之不尽,用之不绝;又堪称无处不有,唾手可得。例如:当你在厨房做菜时,用鸡蛋壳里没有倒完的蛋清涂在脸上就可以达到紧肤去皱的目的;再如,当你准备切冬瓜或角瓜片时,瓜瓢千万不可扔掉,将其捣烂蒸熟做面膜,可收到泽肤增白的功效等等。这些方法既可以美容,又可以增加生活的情趣。

(6) 通过中医美容可以收到健身长寿的效果。

中医美容法不但可以美化体表,而且可以由表及里的调节脏腑的功能,正如古人所说:“汝欲不死休昆仑,双手揩摸常在面。”其中含意是,双手常揩摸于面,可收到不死的功效。这是因为,深居体内的脏腑通过其经络各与面部相关部位相联系,调五脏功能可美皮肤,调理皮肤也可以安抚五脏六腑之功

能,最终可以起到抗衰老、延长寿命的作用。这也正是传统的中医美容法的独特之处。

总之,中医美容内容丰富,方法简便,经济实惠。功在面部,全身受益,堪称事半功倍。

三、为什么说健康是美容的基础?

昔日人们常说:“健康是革命的本钱。”而今我说:“健康是美容的基础。”这似乎是人人都应该懂得的道理,而现实生活中却存在这样的怪事,有的人生有满脸雀斑,他要求医生一次为他去掉,而且还要终生不再复发;又有的人生有满脸粉刺,却相信那些生活美容院里连医学常识都不懂的美容小姐的一次能完全治愈,不再复发的谎言等等。诸如此类的活生生的事例,说明目前有相当多的人不懂什么是疾病,什么是美容,不了解健康是美容的基础的道理。

事实上,无论是七彩缤纷的人生,还是美丽动人的形体,都以健康为核心,为载体,只有健康,美容才有保障,只有健康,美容才有意义。祖国医学认为人体骨、肉、脉、肌、皮与五脏六腑有着密切的联系,尤其是面部是人体经络汇聚的地方,是人体精微物质所通达之处,是人神明体现得最集中之处。所以发生在面部的任何一点微妙的变化,往往都是体内气血、阴阳以及脏腑功能失调的表现。例如人面部皮肤的变化,与脏腑功能,全身营养状况有关,皮肤干燥,说明脾肾功能弱,供水不足或水分利用功能低下。祖国医学还认为:面色青,肝脏功能失调;面色赤,心脏功能失调;面色黄,脾脏功能失调;面色白,肺脏功能失调;面色黑,肾脏功能失调;面赤如妆,阴虚内热,人称“结核美”。由此可见形态结构和生理功能是构成人体美的两个要素,只有健康的生理功能,才能赐给人美的形

体以及美的面容。

目前,在美走向生活并不断向医学领域扩展的背景下,我们发现有些人不惜牺牲自己的健康去追求形式美。由于思想认识的偏颇,走进美容的误区,例如,在生活美容过程中,化妆美容病已成为社会一大公害。化妆品市场繁荣,而化妆品给人们带来的副作用应引起人们的重视。还有某些人受社会上流行的美的观点的左右,使一些人求美的行为对爱美的人心理上构成压力,导致某些人呈现一种病态心理,有人称其为美容强迫症。这些人脱离健康是美容的基础与核心这个基本的原理,损害自己的健康追求所谓的形式美,结果反倒使自己已经拥有的美减色。

在生活科学化的现代社会,美与健康应该是统一的,美应该建立在健康的基础之上,为美容而美容的生活,美容已经很难成立,更多的应该是建立在医学科学基础上的美容修饰和美容保健。所以摆在医学美容面前有两大任务:其一是用医学手段来促进和塑造人体美;其二是解决美容领域的医学问题。

四、用什么标准衡量健康?

随着健康的含义不断向纵深发展,衡量健康的标准及内容亦越来越丰富。它不仅仅能表明一个人的身体状态,而且还能较准确地反应人的心理健康状况。世界卫生组织把健康概括为“四快”,即“快食”、“快眠”、“快便”和“快谈”,这“四快”不但象征着五脏六腑的吸收和转输功能良好,而且还象征着心境祥和无烦恼,神经系统反应灵敏,自我调控功能完好,从而充分体现了“健全的神经高于健全的身体”的原则。但是要更能全面的衡量人体健康状况,需参照以下标准: