

美容護膚中醫八法

MEI RONG HU FU ZHONG YI BA FA

主編: 李元文 靳琦



中国中医药出版社

(京)新登字025号

美容护肤中医八法

主编：李元文 靳琦

中国中医药出版社出版
(北京东城区新中街11号)

新华书店总店发行 新华书店经销
固安县印刷厂印刷

787×1092 32开 17.75 印张 390 千字
1992年5月第一版 1992年5月第一次印刷
印数 0001—6,100册

ISBN7-89089-082-1/R·133 定价：8.50元

内 容 提 要

本书融当代中医美容理法于一体，首先从人体皮肤结构谈起，进而阐述了中医美容基础、影响美容因素、中医美容辨证等令人感兴趣的理论；并且详细介绍了中药、针灸、按摩、气功、食疗、传统化妆品、面膜、蒸洗、意疗等具体美容方法与手段；此外，尚对影响美容疾病的中医防治问题作了讨论。

本书于当今美容热潮中充分显示出中医的特色与优势，并且具有系统性、实用性、通俗性及指导性，不仅能为中医工作者提供参考，而且也适合大众阅读。

前 言

爱美之心，人皆有之。在人类文明、社会进步的今天，人们已不再为衣食温饱而忧虑，追求健美、讲究美容已成为一种普遍的社会风尚，正所谓“衣食足而礼义兴焉”。

谈起美容，祖国医学有悠久的历史和丰富的内容。由于中医美容注重整体调节，崇尚自然，具有美容效果持久、稳定且无不良反应之特点，在当代美容诸法中，独具优势，因而中医美容已被越来越多的人所接受。目前，在国内许多大、中城市都开展了中医美容治疗，深受广大群众欢迎，也被国外美容爱好者所青睐。1989年在南京召开了首届中医美容学术交流会，1991年5月第二届中医美容会议将于广东佛山召开，标志着中医美容已经成为中医学中的一个新兴学科，必将为人类健美保健事业做出新的贡献。

然而，中医美容由于内容分散，古方古法远离现代实际生活，当今虽有中医美容类书籍问世，但多为整理古方，广罗其中，并不能系统指导应用，给广大使用者带来诸多不便。由此启发我们，如果能有一部具有体现当代中医特色的实用、系统、通俗的美容法齐备、指导性强的中医美容书籍问世，将是异常及时和必要的。这正是本书之意义所在。

本书共分上、中、下三篇，上篇从人体皮肤结构谈起，进而阐述了中医美容基础、影响美容因素、中医美容辨证等令人感兴趣的理论；中篇熔中医美容诸法于一炉，内容涉及中药、

针灸、按摩、气功、食疗、传统化妆品、面膜、蒸洗、意疗等具体美容方法与手段；下篇较详细地介绍了影响美容疾病的中医防治。全书充分体现当代中医美容特点，方效法灵，简便易行，贴切生活，力求既裨益于医疗实践，又给广大美容爱好者提供一本较好的工具书。

由于我们水平所限，加之时间仓促，全书必定会有很多错误和疏漏之处，恳请各界批评指正。

作 者

1991年4月于北京

目 录

上篇 中医美容基础

第一章 中医美容史概况·····	3
第二章 皮肤结构与生理·····	8
第一节 皮肤结构·····	8
第二节 皮肤生理·····	10
第三章 中医美容基础理论·····	14
第一节 阴阳学说与美容·····	14
第二节 五行学说与美容·····	16
第三节 藏象学说与美容·····	17
心与美容·····	18
肺与美容·····	19
脾与美容·····	20
肝与美容·····	20
肾与美容·····	21
第四节 气血津液与美容·····	22
气与美容·····	22
血与美容·····	23
津液与美容·····	24
第五节 经络学说与美容·····	25
经络的生理功能·····	26
经络与美容之关系·····	26

第四章 影响美容的因素	28
第一节 六淫.....	28
第二节 七情.....	31
第三节 饮食、劳逸.....	32
第四节 外伤.....	34
第五章 中医美容辨证	36
第一节 面色辨证.....	36
面色辨证的原理及临床意义.....	36
面部与脏腑的相互关系.....	36
辨面色十法.....	37
辨常色与病色.....	38
第二节 皮疹辨证.....	40

中篇 中医美容法

第一章 中药美容法	45
第一节 绪论.....	45
第二节 常用美容中药.....	48
第三节 中药美容剂.....	78
颜面肌肤美.....	79
毛发美.....	116
五官美.....	158
形体曲线美.....	183
气味美.....	191
疗疾美肤.....	209
第二章 针灸美容法	248
第一节 概述.....	248

第二节 针灸美容常用腧穴·····	251
第三节 针灸美容常用方法·····	271
毫针法·····	271
耳针法·····	272
火针法·····	277
皮肤针法·····	278
刺络法·····	280
拔罐法·····	282
灸法·····	284
针灸美容保健参考配穴·····	287
第四节 影响美容疾病针灸治疗·····	290
第三章 按摩美容法·····	301
第一节 概论·····	301
按摩美容的特点·····	303
按摩美容的作用原理·····	305
按摩美容的适应范围·····	306
按摩美容的禁忌范围·····	307
按摩美容的注意事项·····	308
第二节 按摩美容的常用手法·····	309
一指禅推法·····	311
摩法·····	313
揉法·····	314
抹法·····	316
擦法·····	316
推法·····	318
按法·····	318

拿法·····	319
击法·····	320
第三节 保健按摩美容法·····	321
头发健美按摩法·····	321
眼部美容按摩法·····	323
耳部美容按摩法·····	324
鼻部美容按摩法·····	325
口齿美容按摩法·····	325
颜面皮肤美容按摩法·····	326
全身皮肤健美按摩法·····	328
颈、颈部健美按摩法·····	329
女子乳房健美按摩法·····	330
强身健体按摩法·····	331
第四节 消皱、泽颜、润肤按摩法·····	333
面部皱纹·····	334
面色晦暗·····	335
面色苍白·····	336
皮肤粗糙·····	336
第五节 影响美容疾病按摩治疗·····	337
黄褐斑·····	337
痤疮·····	338
疤痕·····	339
脱发·····	340
上睑下垂·····	341
牙龈萎缩·····	341
面肌痉挛·····	342

面神经麻痹·····	342
冻伤·····	343
三叉神经痛·····	343
近视·····	344
头痛·····	344
牙痛·····	345
慢性鼻炎·····	345
斜视·····	346
肥胖·····	346
消瘦·····	347
第四章 气功健身美容法·····	348
第一节 放松功·····	349
第二节 童面功·····	352
第三节 小周天法·····	353
第四节 减肥功·····	354
第五节 崂山内养功·····	355
第六节 回春功·····	358
第七节 瑜珈健美功·····	359
第八节 还童颜功·····	361
第九节 宋氏美容功·····	366
第五章 药膳食疗美容法·····	368
第一节 食物的性味与功能·····	368
第二节 常用美容食物·····	370
第三节 美容药膳食疗方·····	376
第六章 传统化妆品美容法·····	415
第一节 概述·····	415

第二节 传统化妆品的特点和分类·····	416
传统化妆品的特点·····	416
传统化妆品的分类·····	417
第三节 护肤化妆品·····	417
第四节 清洁化妆品·····	434
第五节 美容化妆品·····	440
第六节 发用化妆品·····	444
第七节 芳香化妆品·····	454
第七章 面膜美容法·····	458
第一节 概述·····	458
第二节 面膜分类及功效·····	459
按剂型分类·····	459
按主要成分分类·····	460
按功效分类·····	464
第三节 使用方法·····	466
第八章 中药蒸洗美容法·····	469
第一节 概述·····	469
第二节 蒸面疗法·····	470
蒸面方法介绍·····	470
第三节 洗面疗法·····	471
附 意疗美容法·····	477
第一节 以情胜情法·····	477
第二节 移情易性法·····	478
第三节 劝说开导法·····	480
第四节 顺情从欲法·····	481
第五节 祝由疗法·····	482

下篇 影响美容疾病中医防治

第一章 颜面皮肤病	487
第一节 痤疮.....	487
第二节 黄褐斑.....	491
第三节 雀斑.....	494
第四节 扁平疣.....	496
第五节 酒糟鼻.....	500
第六节 脂溢性皮炎.....	503
第七节 黑变病.....	506
第八节 黑痣.....	509
第九节 瘢痕疙瘩.....	511
第十节 血管瘤.....	515
第十一节 褐青色母斑.....	517
第十二节 白癜风.....	519
第十三节 银屑病.....	523
第二章 毛发疾病	527
第一节 斑秃.....	527
第二节 脂溢性脱发.....	531
第三节 白发.....	533
第三章 五官疾病	538
第一节 麦粒肿.....	538
第二节 急性结膜炎.....	540
第三节 剥脱性唇炎.....	543
第四章 手足疾病	547
第一节 手足皲裂.....	547

第二节	手癣	•549
第三节	冻疮	•552

上篇

中医美容基础

第一章 中医美容史概况

祖国医学不但在防病治病上有悠久的历史 and 卓越的疗效，而且在美容保健方面有博大的精髓和丰富的内容。

1973年出土的马王堆文物《五十二病方》，系春秋时所写，这是我国目前发现最早的一部医学文献，它不但记载了很多病的治疗，而且有涉及美容的除疣、灭瘢方剂，如谓“般（瘢）者，以水银二，男子恶四，丹一，并和，置突”；“尤（疣），取敞蒲席若藉之弱（弱），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之”。

秦汉时期，许多医书已涉及美容的内容，美容方药及美容方法已逐渐增多，美容理论已奠立。当时已经有了中医理论的专著《黄帝内经》，该书不但论述了经络、气血与美容的关系，如“五七阳明脉衰，面始焦；六七三阳脉衰于上，面皆焦。”还论述了痤疮、酒皴、毛拔、爪枯、唇揭和发落等损容疾病的病因、病机及治疗方法。我国第一部药学专著《神农本草经》记载直接具有美容作用的中药如白芷、旋复花、柏实等外用、内服药共20余种，10余种具有美容作用的食物，其中有些已被国内外药理研究证实确有美容作用，可见古人认识具有一定科学性。《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。神医华佗更通晓养生保健之术，“时人以为年且百岁而貌有壮容”，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，虽多论及养生之道，其中也有一些美容内容。在汉代妇女化妆修饰已经非常讲究，如四大美女中的王昭君和貂蝉，除对服装、发型进行修饰造型外，其次就是化妆、整容。

晋代葛洪所著《肘后方》，载有许多美容方剂，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”；治疗面体黧黑，肤色粗陋，容颜丑恶的“羖羊胫骨方”等等。《晋书》记载魏咏之其人，生而缺唇，18岁时，医生给他做了兔唇修补手术，后来官居晋朝宰相之职。可以想象当时兔唇修补术的水平是比较高的。《齐民要术》详细记载了用白米英粉、胡粉、落葵子汁经过蒸晒，制成紫粉以傅面。传授了制香粉的诀窍为多著丁香于粉盒中，自然芬馥，可见当时美容的内容已扩展到化妆的程度。我国现存第一部外科专著《刘涓子鬼遗方》记载了两首治疗损容疾病的处方。葛洪《肘后备急方》设“治疱面发秃身臭心憎鄙丑方”专篇，讨论美容及损容性疾病的治疗，计有令人香、面白如玉、疗面无光、润黑黧皱纹、手脂、香澡豆、熏衣香、疗面鼻酒皴、疮疮和雀卵色等内容。葛氏还首创了以鸡蛋、香粉、杏仁等做成的面膜，防止风袭皮肤，减少皱纹、雀斑，把美容护肤的方法发展到较高层次，即使现在也被视为有效的美容法。该书还记载了内服美容的白瓜子、桃花、大豆黄等，都是很有效的。

南北朝时期，对美容术也非常讲究，如南朝陈后主的妃子，用鸡蛋、丹砂制成“张贵妃面膏”来保护她的容貌，此膏敷面，能使面白如玉，光泽照人，张贵妃由此美貌惊世。南朝著名医药学家陶弘景，有一美容“隐居效验秘方”，此方用乌贼骨、细辛、瓜蒌、蜀椒、干姜、牛髓、苦酒等配成的粉剂，用