

健康生活保健指南



中药

孙利群 主编

美容养颜



华南理工大学出版社

中药美容养颜

主编 孙利群

编写人员

林朝龙	钟志耕	郭细英	张宏群
朱文进	张天放	李彩玲	冉昌蓉
陈晓波	艾思	梁蓉	丰婷

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

中药美容养颜/孙利群主编. —广州: 华南理工大学出版社,
2002. 4

ISBN 7-5623-1791-7

I. 中… II. 孙… III. 中草药-美容-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 006385 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行电话: 020-87113487 87111048(传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 傅穗文

印刷者: 中山市新华印刷厂有限公司

开本: 850×1168 1/32 印张: 12 字数: 312 千

版次: 2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定 价: 19.00 元

版权所有 盗版必究

前 言

爱美之心，人皆有之。

拥有健康、美丽的外貌，既是所有人的追求，也是人们不断探索的领域。上下五千年，中华辽阔的土地上孕育了大量美容养颜的方法，这些是先人的智慧凝结成的精品，流传百世，直到今天仍具指导作用。

利用中药来美容养颜，是所有美容方法中最古老、最健康、最具有疗效的方法之一，因为中药不需要通过任何化学作用，取之天然，用之天然，靠的是中药本身的药性和药味使人体机能产生变化，标本兼治，达到健康美容的境界。

本书撷取了从古至今多部中医巨著记载的中药美容养颜之法。包括《本草纲目》、《经济总录》、《太平圣惠方》、《普济方》等等，综合整理了多种美容养颜秘方，以满足现代人美容养颜的要求。

本书的验方仅供读者参考，鉴于个体的差异，验方中

各成分的剂量会有所增减,建议在医生指导下选用
本书的验方,以便获得最好的效果。

编 者

2002年3月于广州

目 录

第一章 中药美容养颜的机理	(1)
一、脏腑对美容的作用	(1)
二、气血津液对美容的作用	(4)
第二章 常用美容养颜中药	(8)
一、常用美容中药的性能	(8)
二、美容中药的常用制剂	(11)
三、常用美容中药	(14)
第三章 美发	(38)
一、润发泽发	(38)
二、香发	(46)
三、生发	(49)
四、黑发	(67)
第四章 秀眉美目	(83)
一、浓眉	(83)
二、目昏	(88)
三、上睑下垂	(92)
第五章 美鼻	(97)
酒渣鼻	(97)
第六章 美肤	(107)
一、光滑	(107)
二、白嫩	(114)
三、细腻	(122)
四、光泽	(129)
五、萎黄	(137)
六、除皱纹	(145)
七、治憔悴	(154)

第七章 皮肤病疗方	(159)
一、雀斑	(159)
二、白癜风	(170)
三、黄褐斑	(179)
四、痱子	(188)
五、痤疮	(194)
六、瘙痒	(207)
七、牛皮癣	(219)
第八章 美牙固齿	(227)
一、洁齿	(227)
二、固齿	(233)
三、润唇	(244)
四、口疮	(246)
五、香口	(253)
第九章 四肢美容	(263)
一、手足紫黑	(263)
二、润肤嫩手	(266)
三、冻疮	(275)
四、灰指甲	(282)
五、鹅掌风	(287)
六、脚癣	(294)
第十章 美体健身	(295)
一、丰身	(295)
二、瘦身	(304)
三、丰乳	(317)
四、巨乳症	(319)
五、狐臭	(321)
六、体臭	(330)
第十一章 四季美容养颜汤谱	(334)
一、春季美容养颜汤谱	(334)
二、夏季美容养颜汤谱	(345)
三、秋季美容养颜汤谱	(357)
四、冬季美容养颜汤谱	(369)

第一章 中药美容养颜的机理

中药美容是一门以人体健美为对象,由多种基础、临床学科相互交叉而成的新兴的中医学科。中药美容的任务是针对人体外观的缺陷、疾病进行治疗或者掩饰,以维护人的形态美。

美容有狭义和广义的不同。狭义的美容,仅仅是指人体五官的美化和修饰;而广义的美容,则包括颜面、须发、躯体、四肢及全身的健康美,中药美容针对的就是广义上的美容。

在当今社会,美容可以选择许多方法,除了中药美容之外,还可以选择化妆品美容,或者采取手术整容的医学美容手段。它们之间的分别在哪里呢?

人们往往首先会选择化妆品美容。的确,各式各样的化妆品使人体有缺陷部分得到掩饰,比如用粉底或者增白剂遮盖面部的黑斑、皱纹;用唇膏使嘴唇变得更加鲜红、清晰;用染发剂使萎黄的头发变得黑光亮泽;用香体露或者口香糖则可以掩饰身体的异味,比如狐臭和口臭等等。中药美容养颜是以整体观念为主导思想,以脏腑经络的生理和病理为基础,以辨证论治为诊疗特点的医学理论体系。它以人体健美为对象,是在中医理论的指导下,研究损美性疾病的防止,损美性生理缺陷的矫正或掩饰及抗老驻颜的方法。中药美容的理论基础在于脏腑、气血、津液对美容的作用。

一、脏腑对美容的作用

脏腑是人体内脏的总称。包括五脏(心、肝、脾、肺、肾),六腑

(胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦), 奇恒之腑(脑、髓、骨、脉、胆、女子胞)。脏腑之说是研究人体各脏腑的生理功能、病理变化及相互关系的学说, 是中医学理论中的核心内容之一, 也是中医美容学的理论基础。中医学认为脏腑与肢体、五官是互相联系的有机整体。面容和形体是脏腑的一面镜子, 脏腑气血的盛衰及功能正常与否直接关系到面容的荣枯、形体的健美。脏腑功能正常, 通过经络将气、血、津液运送散布于面, 滋养皮肤, 抗御各种外邪侵袭, 使面色红润光泽, 目光有神, 皮肤细腻。若某脏或者多脏功能失调, 导致气血不足, 反映到容貌上则面色萎黄或晦暗无光、双目无神、毛发渐白、皮肤干燥、人体衰老等。从整体观看人体容貌和形体的美与人的脏腑功能有密切关系。

1. 面部色泽与脏腑

《内经》认为人的肤色与脏腑有关, 并将五色分属五脏。人的面色由于个体的差异, 所处地理位置的区别, 气候季节的变化, 工作条件不同, 而有偏青、偏红、偏黄、偏白等区别。我国正常人的面色多为红黄隐隐, 明润含蓄。

《内经》在五脏分属五色的基础上, 又提出: “夫精明五色者, 气之华也, 赤欲如白裹朱, 不欲如赭; 白欲如鹅羽, 不欲如盐; 青欲如苍壁之泽, 不欲如蓝; 黄欲如罗裹雄黄, 不欲如黄土; 黑欲如重漆色, 不欲如地苍。”

2. 毛发、皮肤、肢体与脏腑

根据中医理论, 脏腑各有其生理功能, 共同维持人体的生长、发育和健美活动。五脏对毛发、皮肤、肌肉、血脉、筋膜、骨骼等形体组织的健美各有所主。

《素问·六节藏象论》云: “心者, 生之本, 神之变也。其华在面, 其充在血脉”; “肺者, 气之本, 魄之处也, 其华在毛, 其充在皮”; “肾

者,主蛰,封藏之本,精之处也;其华在发,其充在骨”;“肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋”;“脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者,仓禀之本,营之居也,名曰器。能化糟粕,转味而入出者也;其华在唇四白,其充在肌。”

上文指出了人体的面色、毛发、爪甲、皮肤、肌肉的濡养,要靠脏腑之精气的充盛。如果脏腑功能减退,精气不足,就会影响人体各主宰部位的健美。心气不足,血脉不充盈,则面色无华。心主神明的功能失常,则神志不宁,或精神萎靡。如肺气虚,则皮肤、毛发干枯,憔悴不华。如肾气虚,肾精亏则齿落骨软,头发枯槁容易脱落。如果肝血不足,肝郁不舒则关节活动受阻,运动失灵,爪甲不荣。若脾虚失运则肌肉软弱无力或废萎不用,这样就没有健美可言了。

3. 五官与脏腑

五官对美容和人体健美起着非常重要的作用,不仅外形直接关系人体的容貌美,而且其生理功能如眼睛有神与否,听觉灵敏与否,口齿伶俐与否,舌体灵活与否,也关系到人体健康和体态的美观。

五官的功能与脏腑关系密切,《灵枢·五阅五使》篇中说:“鼻者,肺之官也;目者,肝之官也;口唇者,脾之官也;舌者,心之官也;耳者,肾之官也。”这里分别说明了不同器官的不同联系:

(1)鼻子是呼吸通道,具有通气功能,而肺管呼吸,故称鼻子为肺之窍。鼻子还有嗅觉的功能,鼻子的通气和嗅觉功能正常与否均与肺脏功能有关,肺气不利,则鼻塞、流涕、嗅觉不灵。

(2)眼睛的功能是视觉,肝开窍于目,肝藏血,肝受血而能视,若肝脏功能正常则两眼有神,若肝气不舒,肝血不足,则两目干涩,视力减退。中医还认为眼睛的健康与五脏六腑的功能正常与否有直接的联系,五脏六腑之精气充盈,视觉功能正常;五脏六腑精气

不足,将会影响眼睛的正常生理功能。

(3)口为消化道入口,脾开窍于口,脾主运化,脾气健运,食欲旺盛,则口健美,若脾失健运,生湿热,则口唇生疮或者口臭。

(4)耳是听觉器官,肾藏精,开窍于耳,故听觉功能靠肾精的充养,如果肾精充盛,则听觉灵敏,若肾精不足,则双耳失聪、行动迟钝,给人以早衰的感觉。

(5)舌是发音重要器官,为心之外候,心主血脉,心的气血上通于舌,保持舌的正常生理功能。若心血充盈,心气健旺,舌体活动自如,发音正常,语音清晰;若心血涩滞,心气不足则舌强舌卷,发音困难,语言不清。

总之,从中医整体观的角度看,五脏六腑的功能正常,在延缓容颜衰老,预防损美性疾病,保持身体健美,使青春常驻等方面起着决定性的作用,因此要容貌美和形体美,必须保护脏腑正气,滋养脏腑,以保持脏腑的正常功能。

二、气血津液对美容的作用

气血津液是构成人体的基本物质,它因脏腑功能活动而生,通过经络运行到全身,以维护人体各项生命活动。气血津液是生长发育的基本物质基础,也是保持健美的物质基础。

1. 气与美容

气是不断运动着具有很强活动力的精微物质。人体的气由来源于父母的先天之精气、饮食中的营养物质和存在于自然界的清气,通过肺、脾胃和肾等脏器生理功能的综合作用,将三者结合起来而生成。气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,它对人体具有十分重要的生理功能,对保持容貌美、体态美起着决定

作用。

(1)推动作用

气具有激发和促进人体的生长发育和各脏腑、经络等组织器官的生理功能。它能推动血的运行、津液的输送等。若气虚则推动作用减弱,会影响人的生长发育或引起早衰。气虚还会使脏腑经络等组织器官的生理活动减弱,血和津液的生成不足,运行迟缓,输布、排泄障碍等变化,会导致面色无华、皮肤皱纹、毛发干枯、视力模糊、面部瘀斑等症状。

(2)温煦作用

气是人体热量的来源。人体正常体温调节,需要气的温煦作用来维持;各脏腑、经络等组织器官的生理活动需要在气的温煦作用下进行;血和津液等也需要在气的温煦作用下进行正常的循环。如气的温煦作用失常,会引起体温低下,脏腑功能衰退,血和津液运行迟缓,出现耳、手、面、鼻生冻疮,面色青紫,四肢发冷,还会因某些原因引起气聚不散,郁而化热上冲,出现口气奇臭,颜面生疮等。

(3)防御作用

气的防御作用主要体现在护卫全身肌肤和面部皮肤,防御外邪入侵。若气虚,外邪从口鼻、皮肤侵入人体而致病,影响美容,也可直接引起损美性疾病。

(4)固摄作用

气的固摄作用,主要表现在对血、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用。若气的固摄作用减弱,能导致体内液态物质大量流失。气不摄血,会导致各种出血甚至产生瘀血,可见面色苍白或青紫;气不摄津,可导致自汗、流涎、多尿或小便失禁等病症,严重影响健美。

(5)气化作用

气化是指精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化,如气

血津液的生成,都需要将饮食物转化成水谷精气,然后再转化生成气血津液等;津液经过代谢,转化成汗液和尿液,或食物经过消化和吸收后,其残渣转化成糟粕等,都是气化作用的具体表现。气化功能失常会影响气、血、津液新陈代谢。如水液代谢失常,水湿泛滥可见眼睑浮肿,形体浮肿;如血的代谢失常,则面色苍白或者面部瘀斑,皮肤干燥少泽,毛发脱落等。

2. 血与美容

血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一,主要由营气和津液组成,对人体各脏腑组织器官具有很强的营养和滋润作用,对保持容貌和体态的健美起着重要的作用。

(1) 营养和滋润作用

血在脉中循行,内至脏腑,外达皮肉筋骨,环周不休,运行不息,不断地对全身各脏腑组织器官起着充分的营养和滋润作用,维持正常生理活动。《素问·五脏生成篇》说:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”。说明了视觉和运动必须依赖血的营养和滋润才能维持。另外《侣山堂类辨》中提到:“血乃中焦之汁,流溢于中以为精,奉化为赤为血……充肌热肉,渗皮肤,生毫毛,男子上唇而生须,女子月事以血下。”指出血的濡养作用还表现在肌肉、面色、皮肤、毛发等方面。如血液充足运行正常,则面色红润,双目有神,肌肉丰满有弹性。皮肤毛发润泽有华。当滋养作用减弱的时候,面色会苍白或者萎黄,肌肤干燥,毛发干枯,双目干涩,肢体或肢端麻木等。

(2) 维持精神活动的作用

血是机体精神活动的主要物质基础,在《灵枢·平人绝谷》中提到:“血脉和利,精神乃居”。血气充盛,血脉调和流利,则人的精力充沛,神志清晰,神采奕奕,精神焕发。若血虚、血热或运行失常,可见精神不振,神志恍惚,目光无神,从而失去形体美和容貌美。

3. 津液与美容

津液,是机体一切正常水液的总称。包括各脏腑组织器官的内在体液及其正常的分泌物,如胃液、肠液和涕、泪等。津液,和气血一样,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。津液来源于饮食水谷,因脾、胃的运化功能而生成;津液的输布通过脾、肺、肾的协同作用;津液的排泄,主要通过肺、肾、膀胱。津液有滋润和濡养的生理功能。被散布在肌表的津液,具有滋润皮毛、肌肉的作用;流注于孔窍的津液,具有滋润和保护眼鼻口等孔窍的作用;注入内脏组织器官、骨髓、脑等处的津液,具有濡养脏腑组织器官、骨髓、脑等作用;渗入血脉的津液,具有充养、滑利血脉的作用,也是组成血液的基本物质。

津液的生成、输布、排泄功能正常,则人体皮肤润泽,肌肉丰满,毛发光亮,双目有神,口唇红润;如津液不足,可见皮肤干燥,肌肉松软,毛发干枯,双目干涩,口唇干裂。当津液的输布、排泄功能出现障碍,水液停滞体内时,会产生眼睑浮肿,形体肿胀,肥胖等状况,影响人体的形态和容貌的健美。

第二章 常用美容养颜中药

一、常用美容中药的性能

药物治疗或美容的基本作用,不外乎是祛除病邪,消除病因,协调脏腑功能,纠正阴阳偏衰的病理现象,使之在最大限度上恢复至正常状态,乃至旺盛功能。药物所以能具有上述治病与美容作用,乃是因为药物各自都具有若干性能,概括起来主要有性味、归经、升降浮沉及有毒、无毒等方面。

1. 中药的性与味

药物具有一定的性和味。性和味是药物性能的一个主要方面。自古以来,各种中药典籍在论述每味中药时,首先标明其性味,这对于认识各种药物的共性和个性,以及临床治疗、美容用药都具有实际意义。

药性是根据实际疗效反复验证然后归纳起来的,主要有寒、热、温、凉四种药性,古时也称四气。其中温热与寒凉属于两类不同的性质。而湿与热、寒与凉则分别具有共性;温次于热,凉次于寒,即在共性中又有程度上的差异。此外,还有些平性药,是指药物寒热之性不甚显著,作用未越出四性的范围,所以平性是指相对的属性,故只称四性(四气),而不能称为五性。

药物的寒热温凉,是从药物作用于机体所发生的反应概括出来的,是与所治疾病的寒热性质相对而言的。能够减轻或消除热

证的药物,一般属于寒性或凉性。反之,能减轻或消除寒证的药物,一般属于温性或热性。寒凉性的美容中药,一般具有清热泻火,凉血解毒之效,多用于头面部粉刺、痤疮等热病证候,属于治疗性美容。代表药物有石膏、黄连、黄芩、栀子、白芷、蒲公英等,约占美容中药的30%;温热性的美容药,一般具有祛风除湿、活血化瘀之功效,多用于面部痤疮、皮肤瘾疹等风寒湿热或瘀血之类证候,代表药物有防风、白芷、半夏、白附子、川芎等,占美容中药的60%左右。

中药的药味主要有辛、甘、酸、苦、咸五种味。另外有些药物还具有淡味或涩味,实际上有七种味。但是,五味是最基本的五种滋味,所以古时称五味。不同的味有不同的医疗和美容作用。味相同的药物,其作用也有相近或共同之处。综合历代用药经验,其作用分别如下。

(1)辛味药。辛味药居多,约占美容中药的50%,大多具有发散、行气、行血作用,如白芷、防风、细辛、生姜、藁本、辛夷、半夏、当归、桑叶等,主要适用于头面、五官、肌肤等上焦或体表之证,以祛风解表,疏通气血而达美容之功;另外,许多含有增香添色类中药因含有挥发油,属辛味,如藿香、丁香、麝香、零陵香、龙脑香等,皆为美容佳品。

(2)甘味药。甘味药一般具有补益强壮作用。由于该类药善于补益气血,滋阴润燥,可使皮肤光滑鲜嫩,洁白细腻,以达到美容及抗衰老之目的,如人参、黄芪、麦门冬、天门冬、桑葚、菊花等。

(3)苦味药。苦味药具有清热泻火,燥湿解毒,活血化瘀等作用,多用于皮肤湿疹、头疮疥癣、面部痤疮、疤痕等外表疾病,亦属治疗性美容之品,如黄芩、黄连、黄柏、苦参等。

(4)酸味药。酸味与涩味药具有收湿敛疮之效,常用于皮肤湿疹、烧烫伤、疮疡溃后久不收口等证,实属治疗与美容兼顾之品,如赤石脂、五倍子、龙骨、牡蛎等。

(5)淡味药。淡味药具有渗湿、利水之功,治疗皮肤湿疹等证,可配伍应用,促进吸收,使皮肤修复,如薏苡、车前草、滑石等。

2. 中药的归经

归经就是指药物对于机体某部分的选择性作用——主要对某经(脏腑及其经络)或某几经发生明显之作用,而对其他经则作用较小,或没有作用。

归经是以脏腑、经络理论为基础,以所治具体病证为依据,由药物功效所决定,是从医疗实践中总结出来的,这对于指导中药美容亦有重要意义。

经络能沟通人体内外表里,在病变时,体表的疾病可以影响到内脏;内脏的病变也可以反映到体表。因此,人体各部分发生病变时所出现的证候,可以通过经络而获得系统认识。美容中药似乎只作用于体表,其实不然,而皆与相关脏腑有密切关系。如肺主皮毛,若肺有热可致皮毛疾患,消肺热可使皮肤疾患消失,其他亦然。

3. 中药的升降浮沉

升降浮沉是指药物在人体内作用的趋向而言。升和降,浮和沉都是相对的。升,是上升;降,是下降。浮表示发散;沉表示泻痢等作用。凡升浮的药物,都主上行向外,有升阳发表、祛风散寒等作用;凡沉降的药物,都主下行向内,有清热、渗利、安神、潜阳、降逆、收敛等作用。

中药美容,尤其是治疗性美容,不能忽略药物升降浮沉的性能。如头面部美容,欲达悦色增白、乌发美容之目的,一般多选用具有轻扬上浮性能的中药,如防风、薄荷、升麻、藁本、藿香、麝香等;但欲治病求本,或标本兼顾时,又须应用具有清热泻火,滋阴补血,潜阳镇静作用的沉降药物,如知母、生地黄、黄连、朱砂、门冬、龙骨、牡蛎等。