

傅杰英 编著

中医美容

北京科学技术出版社

中 医 美 容

傅杰英 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医美容/傅杰英编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2001.2 重印
ISBN 7-5304-2379-7

I. 中… II. 傅… III. 中医-美容-方法 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04241 号

中医美容
傅杰英 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.25 印张 327 千字

2000 年 4 月第一版 2001 年 2 月第二次印刷

印数 5001—10000 册

定价: 20.00 元

前 言

中医美容和现代医学美容是医学美容领域的并蒂莲,异彩纷呈,各有优势。中医的非手术美容为人们解决了相当多的美容问题,以取法自然、注重整体、防治结合的特色而日益受到人们的关注。我校自1995年起在中医本科中开设了《中医保健美容》选修课,受到学生的普遍欢迎。本书就是在原有教材的基础上,总结教学与临床实践中的经验,反复修改编写而成的。

本书融理论性、实用性、教学性于一体,编写严肃认真,深入浅出,通俗易懂。全书共七章,近30节。第一至第三章论述了中医美容学的历史沿革、中医学中形体容貌美的特征以及中医美容的基本理论,其中理论部分将中医理论与美容有机而密切地结合起来,富有特色,值得一读。第四章介绍现代中医美容的特点及具体方法,内容涉及中药、方剂、针灸、按摩、食疗、气功等,手段多样,方便实用。第五章介绍了中医保健美容的具体内容和一般程序,对美容实际工作具有启发和指导意义。第六章则为中医治疗美容,收录了涉及皮科、五官科、眼科、内科、外科、妇科的43种常见的损美性疾病,每病按[概述]、[病因病机]、[辨证施治]编写,突出以美容为目的的中医美容疗法。第七章是常用美容外用药剂型,可供临床参考。本书适合作为中医院校中医美容专业、中医本科选修课或美容职业培训的教材使用,亦可作为广大美容爱好者的美容保健指南。

在本书的编写过程中,得到了我校教务处及针推学院领导的热情鼓励和支持,在此致以深深的谢意!

在本书即将付梓之际,心中不免惶恐。由于经验不足,力量有限,书中不完善之处还有很多,谬误亦在所难免,恳切希望广大读者批评指正,提出宝贵意见。又,本书后虽附有参考文献,但尚有一些零星资料未注明出处,在此谨请谅解。

编著者

1999年12月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 中医美容的概念	(1)
第二节 中医美容的历史沿革	(1)
第二章 中医形体容貌美的特征	(5)
第一节 形体容貌美的整体特征	(5)
一、天人合一,崇尚自然	(5)
二、形神协调,文质彬彬	(6)
第二节 形体容貌的审美内容	(7)
一、容貌五官美	(7)
二、体型美	(8)
三、姿态美	(9)
四、风度美	(9)
第三章 中医美容的基础理论	(10)
第一节 五脏与美容	(10)
一、心与美容	(10)
二、肺与美容	(11)
三、脾与美容	(11)
四、肝与美容	(11)
五、肾与美容	(12)
第二节 气血津液与美容	(12)
一、气与美容	(12)
二、血与美容	(13)
三、津液与美容	(14)
第三节 经络与美容	(14)
一、头面部	(14)
二、五官	(15)
三、皮肤	(16)
第四节 六淫与美容	(16)
一、风邪	(16)
二、寒邪	(16)
三、暑邪	(17)
四、湿邪	(17)
五、燥	(17)

六、火	(17)
第五节 情志与美容	(18)
第六节 饮食劳逸与美容	(18)
一、饮食	(18)
二、劳逸	(19)
第七节 中医美容辨证	(20)
一、神气的美容辨证	(20)
二、头面、官窍的美容辨证	(20)
三、皮肤的美容辨证	(24)
四、体质的美容辨证	(32)
五、体形的美容辨证	(33)
六、气质的美容辨证	(34)
第四章 中医美容诸法	(36)
第一节 中医美容的特点	(36)
一、注重整体,效果持久	(36)
二、辨证为先,因人而异	(36)
三、以动为要,动中求美	(37)
四、自然方法,安全可靠	(37)
第二节 美容中药	(37)
一、润肤增白类	(37)
二、悦容增颜类	(43)
三、驻颜去皱类	(45)
四、乌发生发类	(49)
五、减肥瘦身类	(51)
六、香口除臭类	(56)
七、其他类	(59)
第三节 美容方剂	(71)
一、润肤增白类	(71)
二、悦容增颜类	(73)
三、驻颜抗皱类	(74)
四、生发乌发类	(75)
五、减肥瘦身类	(78)
六、香口除臭类	(79)
七、洁齿固齿类	(82)
八、消斑去黑类	(83)
九、治痤疮糟类	(85)
十、祛风除湿、清热解毒类	(87)
十一、消癥类	(90)
第四节 经络美容	(91)

一、经络美容的原理	(91)
二、经络美容的适应证	(92)
三、美容常用经脉穴位	(92)
四、经络美容常用方法	(113)
第五节 饮食美容	(125)
一、润肤增白类	(126)
二、悦容增颜类	(126)
三、驻颜祛皱类	(127)
四、洁肤爽肤类	(128)
五、美发乌发类	(129)
六、减肥瘦身类	(130)
七、肥白增重类	(131)
八、祛斑消瘰类	(132)
九、祛疣平癍类	(134)
第六节 气功美容	(135)
一、童面功	(135)
二、三“8”运气法	(136)
三、小周天减肥功	(136)
四、敦实仓廩功	(137)
第五章 中医保健美容	(138)
一、保健美容的对象	(138)
二、保健美容的环境要求	(138)
三、保健美容的诊查内容	(138)
四、中医保健美容的一般程序	(141)
第六章 中医治疗美容	(142)
第一节 头面五官损美性疾病	(142)
一、毛发疾病	(142)
二、面部五官疾病	(147)
第二节 四肢躯体损美性疾病	(169)
第三节 内科常见损美性疾病	(174)
第七章 常用美容外用药剂型	(187)
第一节 粉剂	(187)
一、粉剂的作用	(187)
二、适应证	(187)
三、使用方法	(187)
四、注意事项	(188)
第二节 水粉剂	(188)
一、水粉剂的作用	(188)
二、适应证	(188)

三、使用方法	(188)
四、注意事项	(188)
第三节 油剂	(189)
一、油剂的作用	(189)
二、适应证	(189)
三、使用方法	(189)
四、注意事项	(189)
第四节 酒浸剂	(189)
一、酒浸剂的作用	(190)
二、适应证	(190)
三、使用方法	(190)
四、注意事项	(190)
第五节 软膏	(190)
一、软膏基质	(190)
二、使用方法	(191)
三、注意事项	(191)
第六节 乳剂	(191)
一、乳剂的特性	(192)
二、适应证	(192)
三、注意事项	(192)
第七节 糊剂	(192)
一、糊剂的作用	(192)
二、适应证	(192)
三、使用方法	(193)
四、注意事项	(193)
主要参考文献	(194)
方剂索引	(195)

第一章 概 论

第一节 中医美容的概念

爱美之心,人皆有之。在科技文明高度发展的今天,人们已不再为衣食温饱而忧虑,追求健美,讲究美容已成为今日时尚,进入了寻常百姓家。形体容貌的外在美建立在人体健康的基础之上,健美统一的审美观才是科学的审美观。因此,应该用医学手段来维护人体之美,为人体外在美提供更多更好的医学保障,使各种美容手段和方法能够维护和促进人体的健康,使各种治疗方法满足形体容貌的美学要求。美容和医学有机结合而产生的医学美容学已作为一门重要学科而跻身于当今医学领域,并显示出越来越广阔的发展前景。

医学美容学是一门综合性的学科,其方法和手段是多种多样的,可以概括为以下几类:①整形美容,也叫手术美容。主要是通过外科手术使先天性容貌缺陷、畸形和后天性容貌伤残获得修正和一定程度上的恢复。②治疗美容。即通过内服或外治等医疗手段,治疗各种以损美性改变为主要表现的皮肤及其他各科疾患,以恢复人体健康和外在之美。③保健美容,也叫自然美容。即将日常生活保健和美容相结合,通过建立良好的起居、饮食、卫生习惯,并经常有规律地进行皮肤护理、形体锻炼、饮食调养等来预防疾病,维护健康,延缓衰老,获得健美。现代医学美容和中医美容是医学美容的并蒂莲,各有优势和特点,不可偏废。现代医学美容以整形见长,中医美容则在治疗美容和保健美容中有鲜明的特点和明显的效果。应该说,中医美容在医学美容中占有十分重要的地位且自成体系。在崇尚自然的今天,传统的中医美容从理论到方法无不体现出天人合一、返朴归真、凝重浓厚的自然特点,所以日益受到世人的关注和欢迎。

中医美容是在传统中医理论及中国传统审美观的指导下,运用中医特有的方法,如中药、针灸、推拿、气功、食疗等来防治疾病,增进健康,以维护人体形体容貌健美为最终目的的一门新兴的综合性中医临床学科,并和中医皮肤科、中医妇科、中医内科、中医外科有着十分密切的联系。

第二节 中医美容的历史沿革

文字记载的最早的美容行为是洗脸。现存甲骨文中“沫”字,好似一个人在散发洗面。

秦汉时期的《山海经》中明确记载了不少具有美容养颜作用的中草药,如“天婴……可以已瘞”,“滑鱼,……食之已疣”,“鲮鱼……食之不骄(郭璞注:骄,或作骚。即狐臭。)",“鸣渠

……可以已腠(皮肤干裂),“苟草,服之美人色”,“薔草,……服之媚于人”。

长沙马王堆汉墓出土的医书中已有了损美性疾病及美容方剂的记载。损美性疾病涉及到黧黑斑、蟹足肿、疣目、漆疮、体气、白驳风、痤疮、目偏视等,并且对这些疾病的病因病机、诊断方法、治疗方法进行了论述。如黧黑斑,《阴阳十一脉灸经》云:“足厥阴之脉,……是动则病……面黧,是厥阴之脉主治。”“足少阴之脉,是动则病……面黯如妣色,……是少阴之脉主治。”“足阳明之脉,……是动则病……颜黑,……是阳明脉主治。”将黧黑斑归于以上三条经脉的“是动病”中,治疗应调此三经。《天下至道谈》一书中,提出痤疮和行房不当有关,“强用之,不能导,生疮……。气血充盈,九窍不导,上下不用,生疮、疽。”《五十二病方》中,对“头脂”、“糜(磨)脂”等美容制剂已有记载,还有八首方治疗“般(癩)”和“乾骚(瘙)”等损美性疾病,药物以水银、雄黄、乌喙、犁(藜)卢、芫华(花)、阑根、白付(附)、猪膏等最为常用。在《十问》中,黄帝问大成(传说中的古代人物):“民何失而颜色粗黧,黑而苍?民何得而腠理靡曼,鲜白有光?”大成回答说,第一要在饮食上多加注意,“食苍则苍,食黄则黄”,还指出要“助以柏实盛良,饮走兽泉英(乳汁)”,如此则可以“却老复壮”,使皮肤“蔓泽有光”。

秦汉时期成书的《内经》虽然没有专篇论述美容,但对于和美容直接相关的形体、容貌、五官、毛发、皮肤等的论述却大量地散见于各篇,尤其是其经络、脏腑、气血等学说更为后世中医美容的形成奠定了坚实的理论基础。《灵枢·海论》曰:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节。”《灵枢·邪气脏腑病形》曰:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。其精阳气上走于目而为睛;其别气走于耳而为听;其宗气上出于鼻而为臭;其浊气出于胃走唇舌而为味。其气之津液皆上熏于面,面皮又厚,其肉坚……。”《内经》认为人体脏腑通过经络与肢体、官窍、皮毛等构成一个有机的整体,外在形体容貌之美是脏腑强壮的表现。故《素问·脉要精微论》曰:“夫五脏者,身之强也。”《素问·六节脏象论》曰:“心者,……其华在面,其充在脉……;肺者,……其华在毛,其充在皮……;肝者,……其华在爪,其充在筋……;肾者,……其华在发,其充在骨……;脾胃大肠小肠三焦膀胱者,……其华在唇四白,其充在肌……。”所谓“华”“充”说明了内在五脏和外在肢体皮毛的密切关系,脏腑化生气血津液濡养官窍肢体皮毛,从而展现出健康之美。如《灵枢·本脏》曰:“卫气者,所以温分肉,充皮肤,肥腠理,司开合者也。”《灵枢·决气》也说:“上焦开发,宣五谷味,熏肤充身泽毛若雾露之溉,是谓气。”《素问·上古天真论》中更是详细地论述了形体容貌衰老的根本原因是肾中精气不足,直接原因是阳明经等三阳脉衰竭于上。这些观点至今对中医养生、美容具有指导意义。《内经》的脏象学说是中医美容“养于内,美于外”的理论基础,《内经》的经络学说是推拿、针灸等美容方法的理论依据。《内经》中还论述了痤疮、毛拔、唇揭、酒皶、形体败坏等损美性疾病的病因病机以及饮食偏嗜、气候变化、七情过激对皮肤等造成的损害。

东汉时期成书的《神农本草经》,曾对美容药物作了初步的总结。具有“悦泽”“美色”“头不白”“轻身”等作用的药物,上经列 54 种,中经列 27 种,下经列 19 种。其中桃仁、女萎、白芷、兰草、玉竹等,都是后世常用的美容香身之品。《神农本草经》奠定了中医美容的药物基础。

东晋葛洪所撰《肘后备急方》卷六,列《治面疱发秃身臭心昏鄙醜方第五十二》,这是迄今为止国内文献中最早的美容笺谱专篇。该篇复经梁朝陶宏景和金朝杨用道整理增辑,计列美容方 109 首,美容范围涉及头发、面容、五官、肥白、细腰身、除狐臭、汗臭、阴下股里臭、令人香,以及手脂、澡豆、面膜等美容外用剂型。书中采用的药物如珍珠、鸡蛋清、白芷、白蔹、

土瓜根、白附子、黄连、芎藭、木兰、女菀、松脂、茯苓、蔓荆子、白蜜等均是后世很常用的美容药物。杨用道补录了“陈朝张贵妃常用膏方，鸡子一枚，丹砂二两，末之……傅面，光白如玉，光润照人，大佳。”表明其中一些美容方剂来自宫廷，渐传民间，疗效上佳。隋·巢元方著《诸病源候论》，其中涉及损美性疾病计 85 条，如“面皤候”、“面皤黧候”、“面黑黧候”、“酒渣候”、“鬓发秃落候”、“白发候”、“发黄候”、“齿黄黑候”等等。该书对上述诸病的临床特征、病因病机进行了详细的论述，对后世有较深远的影响。

初唐医学家孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》设有专篇记载美容方剂。收录面药共 120 首，熏香、浥衣、香方 6 首，令身香方 13 首。还首次记载了针刺太冲、行间治疗面黑的美容方法。其后，王焘著《外台秘要》，以孙氏美容方为基础，广收博采，设立专卷，录方达 200 余首。其中“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”、“南平公主衰衣香方”等，起自宫廷，流传民间，简单有效。从孙、王二氏医书看，既有面药、面脂、手膏、澡豆等外用美容用品，还收集了内服、冰冻、按摩、导引、针灸、磨砂等多种方法，可谓集前代美容成就之大成。

自五代、宋、金、元、明至清末约 1000 年间，封建社会逐渐衰落，资本主义开始萌芽，国内连续经历了多次战乱与安定的反复交替，生产力虽有一定程度的发展，但生活水平仍然低下。中医美容虽然从理论到方法均有所发展，但应用范围主要局限于宫廷贵族、王公大臣及富裕阶层，民间百姓应用较少。

宋代对美容卓有贡献的医书，首推陈昭遇、王怀隐等编著的《太平圣惠方》。该书卷四十疗头面疮方中，治面黧黯诸方 27 首，治面皤诸方 13 首，治面皤皤方 10 首，治酒渣诸方 12 首，治狐臭方 17 首，灭瘢痕方 20 首，治疣目诸方 11 首，治粉刺诸方 10 首，治黑痣诸方 5 首，令面光泽洁白诸方 19 首，面脂诸方 15 首，澡豆诸方 12 首，治身体臭令香诸方 7 首，计 13 门 178 首。卷四十一为疗须发病专篇，列治发白令黑诸方 25 首，治眉发须不生诸方 13 首，生发令长诸方 11 首，令发润泽方 5 首，治头风白屑诸方 18 首，治发黄令黑诸方 7 首，治头疮白秃诸方 11 首，治须发秃落诸方 8 首，令生眉毛诸方 8 首，治头赤秃诸方 5 首，染鬓发及换白变黑诸方 14 首，揩齿令鬓发黑诸方 9 首，计 12 类 134 首方。此外，在卷二十四疗诸风专方中，列治白癜风诸方 16 首，治紫癜风方 8 首。以上三卷，共列美容相关方剂 336 首。其中比较突出者如永和公主澡豆方为采自唐德宗年间的宫廷方，方中使用白芷、白及、白蔹、白附子等六种“白药”，加桃仁、杏仁、沉香、麝香、皂荚等，其香气浓郁，祛垢润肤，疗效确切。特别值得提出的是：在每门方笺前，都有病因病机的概述。如治面黧黯诸方云：“夫面黧黯者，由脏腑有痰饮、或皮肤受风邪，致令气血不调，则生黧黯。若皮肤受风邪，外治则差；若脏腑有痰饮，内疗则愈也。”治发白令黑诸方云：“夫少阴肾之为经也，主于骨髓，其华在发。若血气盛则肾气强，肾气强则骨髓充满，故发润而黑。若血气虚则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，枯竭则令发白也。”这些理论在临床实际中很有指导意义。

宋徽宗政和年间敕庭臣修纂的《圣济总录》200 卷。专设面体、髡发两门，述病症 13 种，处方 100 首。该书对一些损美性疾病的观察较《太平圣惠方》更为细致，对病因病机也提出了不少与《太平圣惠方》不同的观点，如论黧黯曰：“黧黯之状，点如乌麻，斑如雀卵。稀则棋布，密则不可容针，……其形外者，或饱食安坐，无所作为，若养生方所谓积聚不消之病，使人面目黧黯是也。”该书处处强调美容内调内治的重要性，治黧黯“散之固有常剂，若乃涂泽蠲除，朝夕从事者，又安可已耶”。论治须发黄白时提出“复其绀黑，虽有傅染之法，盖不如益气补血为常服剂。盖血气调适，则滋泽外彰，其视傅染之功远矣”。

元代许国桢编撰的《御院药方》搜集金元及其以前的宫廷用方。其中有 180 余首美容方剂,且多为保健美容方剂。该书卷九治咽喉口齿门,列陈希夷刷牙药、二色漆牙药、白牙药珍珠散、牙药麝香散等,非常重视保持牙齿的洁白美观。卷十洗面药门,列宫廷方 25 首,如御前洗面药、皇后洗面药、乌头药、玉容膏、益寿地仙丸、乌云膏、焯手药以及令人肥壮或瘦身、明目去黑黥等方药。引人注目的是书中有一个三方药,即按顺序用三种方药涂于面部,先用“栝实散”洗擦面部,再以桃仁膏涂摩患处,然后再用“玉屑膏”涂贴面部,此法具有“去皴皱,悦皮肤”的效果。

明初朱棣等编撰的《普济方》,对于美容化妆方笈之收载,规模空前。该书头、面两门用五卷的篇幅加以阐述。涉及“面黥黯”“面肝皯”“面粉皴”“面体疣目”“靨痣”“面疮”“澡豆”“泽面”“面膏”“灭癍痕”等方面的治疗或保健美容方,且附有病因病机的论述。有一首专治头面靨子的方子,名为“美容膏”,这是“美容”一词作为专有名词较早出现在医书中出现的一次。

明代著名医药学家李时珍的《本草纲目》收集了不少民间的美容方药。如“栝萎实,去手面皴,悦泽人面。同杏仁、猪胰研涂,令人面白”,“李花、梨花、木瓜花、杏花、樱桃花,并入面脂,去黑黥皱皮,好颜色。”还有用芫荽煎汤治面上黑子;白茯苓和蜜治黥黯。书中收载具有美容作用的中药 270 余种,功效涉及增白、驻颜、去面黥粉刺、却老抗皱、滋润皮肤等多方面。

成书于 1445 年的《医方类聚》,收载美容方剂甚多,于“诸臭门”尤有较多精辟分析。如引《三因方》谓:“胡臭与漏液,虽不害人性命,而害人身,奉亲事君,乃至交游,皆非所宜。修身之士,务为清洁者,或得此患,不可不思,有以去之。”并认为体臭、狐臭、漏液与体气不和,气血不和,风邪所搏,津液蕴瘀有关。“天生臭者难治,为人所染者易治”,确为言之有理。书中除列除臭避秽香身方 125 首,对于口、唇、齿病引起的臭气,亦有治疗方笈供人寻阅。

清朝的美容,主要在宫廷中得到较大的发展。在现存许多慈禧太后和光绪的脉案中,长发香发方笈、令发不落方笈、洗头沐浴方笈、肥皂、面药方笈俯拾皆是。其中虽然有荒诞无稽之谈,但也不乏确实有效之术。对清宫美容术及方药的研究、发掘、应用,至今仍是美容界的一个热点。清·吴谦等编著的《医宗金鉴》记载了不少损美性疾病,如黧黑黥黯、雀斑、黑痣、面游风、油风、肺风粉刺、酒皴鼻、针眼、唇风、牙宣、鹅掌风等,在诊断、病因病机、治法、方药等方面均有较详细的论述。书中所载的玉容散、水晶膏、颠倒散、枇杷清肺饮等在中医美容临床中广泛运用至今,疗效肯定。

解放后至改革开放前,由于各种原因,中医美容长期受到忽视。十一届三中全会以后,随着改革开放的深入,人民生活水平逐步提高,社会环境稳定,爱美之风日渐盛行,中医美容受到关注并得到发展。1981 年中国中医研究院编著出版了《慈禧光绪医方选议》。该书收录了大量的宫廷美容方笈,在海内外产生了一定的影响。自 1985 年以后,有关中医美容的论文和著述日渐增多,内容涉及古方临床验证、古方开发、理论探讨等等。但真正使中医美容系统、完善并成为一门中医学科则是近 10 年的事情。1989 年,中国中医药学会治疗美容专业委员会成立,至 1994 年已组织召开了三届中国中医美容学术研讨会。而中医美容临床专科建设已有适合中国国情的模式,医学美容专科已被纳入了 1994 年卫医发 30 号文件下达的《医疗机构基本标准》中。1994 年起,一些高等中医院校陆续开设了中医美容课程,设置了中医美容专业。1997 年中国中医药学会中医美容分会宣告成立。至此,中医美容在理论、临床、组织、教育各个方面已初具规模,成为一门中医综合性临床学科。

第二章 中医形体容貌美的特征

第一节 形体容貌美的整体特征

一、天人合一,崇尚自然

《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”自然万物的发生、发展和变化消亡,无不是阴阳对立统一消长转化的结果。金、木、水、火、土五行之间的生克制化是自然万物和谐均衡的原因。阴阳的消长转化、五行的生克制化是最基本的自然规律,昼夜消长、四季转化、月亮盈亏、生命活动等无不受之支配,而体现一种不可抗拒的和谐的自然之美。自然之美是任何形式美的基础,而美的创造也应该符合、维护、展现自然之美。

天人合一,人和自然界是一个整体。人体的新陈代谢、脏腑功能、气机升降、气血运行无不遵循着阴阳消长转化、五行生克制化的规律,并和大自然保持着协调统一。只有这样,人才能生存,才能走完生、长、壮、老、死的生命历程,并在生命的各个阶段外现特有的生命自然之美:小儿活泼好动、青少年朝气蓬勃、中年成熟稳健、老人安祥平和。生命自然之美是形体容貌美的原则和基础,在组成医学人体美的许多内容中,最富有特殊意义和决定意义的是人的生命美。生命美体现了血、肉与情感、思维、伦理相结合的一种高层次美。我们可以从以下四个方面来体会生命对于形体容貌美的重要性:①生命是人体自然美的载体。生命是形神协调、天人合一的和谐统一状态,而形和神正是构成人体美的两大要素,只有生命美才能赐以人体美。②健康使人体美增色。一个健康的机体必须具有健全的组织结构和功能活动,以适应体内外环境的变化。健康者因之而具有充沛、蓬勃的生命力,表现为肌肉发达、面色红润、眼神炯炯、坐立挺拔、步履矫健,充分展现出人体美。③疾病和衰老使人体美减色。疾病使脏腑的结构或功能发生异常,从而损害人体美。例如脾胃虚弱,气血化源不足,机体失于充养,会出现精神疲惫、面色萎黄、口唇色淡、形体消瘦、肌肉松弛无力等;肝肾不足者则见腰膝酸软无力、难以久站久立、脱发、牙齿松动、易生黑眼圈、形容憔悴、面色晦暗、皮肤干燥等损美性改变。人在进入衰老期后,五脏功能逐渐衰退,出现“失强”的衰老征象,如“背屈肩随”,“转摇不能”,“屈伸不能、行则僂附”,同时视物不清、耳听不明、皮肤松弛、皱纹横生。④死亡使人体美消失。死亡是生命活动的终结。即使是一个天使般的美人,其死后也是毫无美感而言的,因为随着生命的消失人体美也就随之自然消失。

生命美是自然规律的生命表现,因而中医美容在人体美的维护和塑造上,始终追求自然

美、本质美,遵循顺应人体生理活动的规律,反对任何违反自然规律的作法,因此,善待生命、养生保健是中医美容的基础。通过修身养性、形体运动、饮食调节、气功、起居宜忌、房中术等中医传统养生保健方法,来维护脏腑功能的正常进行、人与自然的和谐关系,保养生命、不消耗生命、不干扰生命,将生命活动调整到最佳状态。有了这个基础,形体容貌之美才是有本之木,有源之水,健美才能统一。

中医美容从指导思想上说,是追求自然之美,视生命美和人体美不可分割,力求通过养生保健、调理治疗来维护生命活动的自然规律,进而求得人体美。从美容手段上讲,均是“因其可”“因其然”而为之,决不会为了单纯追求人体美而违背人的生理功能,破坏形态结构;从美容效果看,反对过多的文饰,追求自内向外散发的自然美。正如《圣济总录》所说:“血气者,人之神。又心者,血之本,神之变,其华在面,其充在血,当以益血气为先。倘不知此,徒区区于膏面染髭之术,去道远矣。”“还其(须发)润泽,复其绀黑,虽有傅染之法,曾不如益血补气为常服剂,血气调适,则滋泽外彰,其视傅染之功远矣。”隆鼻纹眉,增高抽脂,隆胸丰臀,这是人工雕琢之美;巧妙地涂脂抹粉,点唇画眉,这是人工修饰之美。二者均非中医美容所追求、所擅长。中医美容追求的是“有诸内必形诸外”的自然美,没有健康自然,任何美都毫无意义。

二、形神协调,文质彬彬

形,指形体脏腑等有形之物;神,指七情活动、精神状态。人既要有健康的形体脏腑,也要有适度的七情、良好的精神状态。形神合一协调是中医美容追求的最高境界。由于受到中国传统重神轻形审美观的深刻影响,中医美容特别强调调理七情,养神怡性,追求恬淡虚无、从容平静的精神境界。《素问·至真要大论》曰:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者……”良好的精神状态和适度的七情既利于脏腑气机的升降出入以健体,又能保养神气,致形神合一以美容。如果忽略了对精神美的追求,只重视形体容貌之美,既不符合中国的传统审美标准,又难以达到中医美容的最高境界,最终也不利于形体健康,使外在美丧失依存的基础。中医美容应该是形神兼调俱养。

“文”即文彩,“质”即不加任何修饰的质地。文和质的关系是美学中形式与内容的关系,二者关系须协调统一。既强调质的重要性,也顾及后天的文饰,锦上添花给人以美感。正如孔子所说:“质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”中医美容较重视质美,包括机体的质美和精神气质美。文美指美容方药对容貌的文饰作用。求质美的美容效果长,文饰美的美容效果短。但前者即时效应差,须经数月或更长时间方可见效;后者即时见效,如桴鼓相应,立竿见影,既能掩瑕遮丑,又能锦上添花。因此,中医美容在一定程度上也不排斥文饰之美。历代医书中也不乏具有美容化妆作用的中药配方和制法,如《外台秘要》中的崔氏造燕脂法,《普济方》中的驻颜方等。中医美容强调质文结合,以质为主;内外结合,以内为主;长效与短效结合,以长效为主。

第二节 形体容貌的审美内容

形体容貌美即人体美,它包括容貌五官、肌肤、毛发、体型、姿态、风度等。

一、容貌五官美

是人体美的主要内容。容貌美不仅是生命活动的表现,也是内心活动的外化形态,体现人体美的个性,是评价人体美的主要部分。

额 最美的额是圆额,具有圆滑和饱满的形状,即所谓“天庭饱满”。额头太小、扁平、凹陷者,均缺乏美感。

眉 是眼的“上檐”,突出于皮肤表面,富于立体感,除了具有保护眼睛不受雨水、汗水浸渍外,可使人表情生动、轮廓清晰。眉毛在美容中的优势是形状和颜色。眉毛的走向基本与眼睛的弧度相平行,线条流畅,眉稍稍高于眉头;眉毛的颜色和头发颜色相配,东方人以黑色浓密为美。眉眼相互衬托,相映成趣,组成“眉眼”协调的动态美以表达内心情感世界,如喜上眉梢、扬眉吐气、眉开眼笑、紧锁眉头等都是对人精神世界入木三分的描述。眉型与脸型相配也产生美感,“柳叶眉”“蛾眉”“卧蚕眉”是女性的美眉,体现美丽娴淑阴柔之美;“浓眉”“剑眉”是男性的美眉,体现刚毅矫健阳刚之美。

眼睛 在人体所有感觉器官中最精巧、最完美的就是眼睛。眼睛能充分反映人的内心世界,是“心灵之窗”。除了语言,情感是通过眼睛流露于外的。传神明亮应是美目的基本要求,既反映健康的内脏气血,也反映良好的精神风貌。东方人偏爱大眼、重睑、外眼角与内眼角等高或稍高于内眼角。内眦应呈尖角,双目内眦间距为一只眼长。角膜色泽以黑色为美,与白色眼结膜相对使眼睛更加明亮。

鼻 所谓“五官端正”,鼻子起着很重要的作用。鼻子突出于面部的最前端,具有严格的左右对称性,稍有不正,即破坏容貌美感。鼻上端起点为鼻根,鼻根与额部相接的部分有一优美的曲线角度,叫鼻额角,在 120° 左右最美。鼻根的高度东方人应位于两眉联线与内眦联线之间为最美,鼻长为面长的 $1/3$,鼻高为鼻长的 $1/3$,可烘托出面部的层次立体感。中国人对鼻子的审美标准是:从正面看,鼻梁挺直秀丽;鼻背脊线上端稍宽,下端略细直达鼻尖,鼻尖呈亦尖亦圆形态,所谓“悬胆鼻”。

唇 口唇在容貌美中的优势是色彩。由于唇部皮肤极薄,没有角质层和色素,所以能充分透出血管中血液的颜色,加之该处血运丰富,表现为色彩红活滋润、敏感而显眼。脾胃健运,气血旺盛是口唇红活滋润的基础。口唇干枯、苍白、紫暗是内脏气血失调的表现,即使唇型再好,也缺乏生动的美感。两唇角应位于两瞳孔的垂直线上,红唇与白唇交界处有一脊状隆起,叫唇线,可使口唇轮廓更加鲜明,上唇线以弓型为美,和女性美有关。上唇丰满并轻度前翘,中央部有小的圆形突起叫唇珠,可增加口唇的灵气。下唇长度略短于上唇,成人口唇标准厚度是上唇 $5\sim 8\text{mm}$,下唇 $10\sim 13\text{mm}$ 。

牙齿 牙齿的色泽和形状对容貌来说非常重要。牙齿应洁白晶莹,无缺损;排列整齐,齿间无缝隙;单个牙齿较小。

面型 面型是由头面五官长短比例关系决定的。我国传统面型美的比例标准是“三停五眼三匀”(图1)。上自额部发际缘,下至两眉间联线的距离为第一停,眉间联线至鼻尖为第二停,鼻尖至下颌缘是第三停。这三停比例相等,各占面长的 $\frac{1}{3}$ 。五眼,是指眼裂水平的面部比例,在两侧眼裂等长的情况下,两内眦间的宽度是一只眼长的距离,从两眼外角至发际缘又各是一只眼裂的长度。三匀,指在口裂水平面宽应是三只口裂静止时的长度(正面观)。东方人的面型有五种形态:圆型、方型、椭圆型、三角型、长型。一般认为女性椭圆型脸最美,看上去协调柔美;男性长方型国字脸为美,看上去刚毅稳健。二者均符合“三停五眼三匀”的标准。

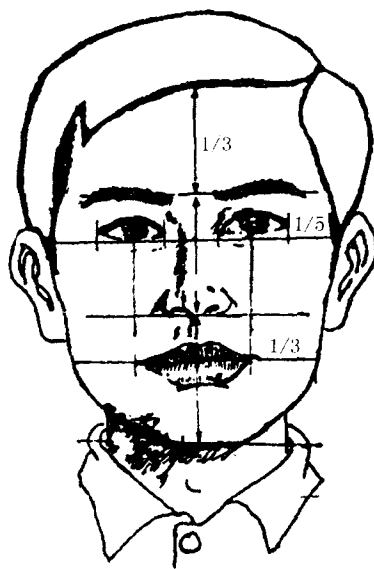


图1 面部三停五眼三匀比例

耳 耳郭左右对称,长度约等于鼻长,耳郭最高点在平视位相当于眉的高度。耳郭应向后贴近颅壁。耳郭最下部是耳垂,形态以近乎圆形为美。

皮肤 皮肤是人体最大的器官,不仅具有多重的生理功能,而且由于表皮的坚韧性、真皮的弹性及皮下组织的软垫样作用,形成和维持着人体健美的外形。皮肤可以从以下几方面进行审美评价:①颜色。健康的皮肤较薄而细嫩,透明感强,血管充盈度好,表皮层含黑素少而均匀,呈粉红稍白或微红略带淡黄色,这是东方女性的肤色。体格健康的男性,其理想的肤色应是微红而略带黝黑色。②润泽。指皮肤的湿润和光泽程度,由皮肤的含水量决定,受体液代谢影响。皮肤的含水量非常丰富,占全身含水量的20%,又占皮肤重量70%,增加皮肤的光亮度和透明感,即所谓的“水灵”。如果皮肤缺水,皮肤就会失去光泽,变得干燥、粗糙、皱纹增多、脱屑,是皮肤衰老和病态的表现。③细腻。由于皮肤组织中的纤维束的排列和牵引,使皮肤表面形成许多沟和嵴,皮沟和皮嵴构成皮肤纹理。皮沟浅而细,皮丘小而平,毛孔和汗孔细小,表皮光洁润泽,触之柔软而光滑,使皮肤呈现细腻质感,这是皮肤健美的特征之一。④弹性。皮肤的张力、弹性和真皮内的胶原纤维、弹力纤维的性质,以及皮下组织中脂肪软垫样作用有关。如果皮肤新陈代谢旺盛、血液循环畅通、水分和脂肪比例适中,就能使皮肤保持良好的张力和弹性,从而防止和延缓皮肤松弛和皱纹的产生。富于弹性是皮肤健美的又一特征。⑤功能。健康的皮肤,其各种功能必须是完整、有效和相互协调的,这是皮肤健美的基础。

毛发 富于美感的头发应该是整齐清洁,头皮屑少,乌黑光泽,不粗不细不分叉,数量适中,分布均匀,富有弹性,无异常脱发。

二、体型美

体型美的基本要求是形体匀称,上身与下身、腰围与胸围、腰围与臀围的比例大致符合

黄金分割律 0.618。骨骼发育正常,关节不显得粗大和凸起;肩稍宽,双肩对称;脊椎正视垂直,侧视曲度正常。皮下脂肪厚度适中,接近标准体重;女子乳房丰满而不下垂;男子肌肉块垒隐现,臀部圆满,大腿线条柔和,小腿腓侧稍有突出。

三、姿态美

身体姿态包括站、行、坐。优美的站姿是各种体态的基础,应该挺胸收腹,双腿站直,抬头平视,双肩后引,双臂自然下垂、放松。步行时应胸部挺直,双臂自然前后摆动,双目平视,注视前方,抬腿不宜过高,步伐稳健均匀。坐姿应含胸拔背收腹,上体要端正,双腿并拢,双脚可前后或左右略分开。

四、风度美

风度美除了包括优美的姿态,更重要的是人的才能、智慧和修养在举手投足、言谈举止中的自然流露,令人感到一股强烈的,难以抗拒的吸引力。女性的风度应是阴柔之美,比如举止优雅,谈吐得体,聪慧温柔,心灵手巧,善解人意;男性风度应是阳刚之美,如健壮有力,深沉幽默,智慧刚毅,勇敢理智。阴柔阳刚固然很美,但阴阳不能错位,阴柔之于男性,阳刚之于女性则毫无美感而言。