

潘祥龙 编著

颜
面
美
容

美容篇

中医 1000 问

14

上海科学技术出版社

中医1000问——美容篇

潘祥龙 编著

上海科学技术出版社

中医 1000 问——美容篇

潘祥龙 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 苏州市望电印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 120 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5323 - 5676 - 0/R·1455

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

“爱美之心，人皆有之”。美容历来是人们热衷的话题，在崇尚自然的当今时代，中医美容以她安全有效、取材天然、方法多样、效果确凿而备受青睐。

本书向人们介绍了影响美容，特别是头面部美容的皮肤、毛发疾病，包括发、眉、目、睫毛、鼻、唇以及皮肤等局部的美容方法和疾病防治，还有减肥、美容食疗、美容面膜等内容，并辅以日常生活知识。

本书内容丰富，介绍方法简便、实用、有效。

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然

主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一，几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来，在党和政府的关怀下，中医事业有了较大发展，中医教育也不断扩大，但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查，广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同，不少人阅读起来确有困难，他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作，他有志于弘扬祖国医学，热心于中医学术知识的普及与传播，他主编的中医系列丛书《中医1000问》，是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前，索序于余。我觉得这套书有几个特点：一是文字简明，用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论；二是内容丰富，既有基础理论的阐述，又有临床知识的介绍；三是知识性强，对许多大家不熟悉的知识，有较明晰的解释，即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此，这套书既能为中医爱好者答疑解惑，又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字，并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰富多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编 者 的 话

中华民族是一个爱美的民族,不但爱心灵美,而且爱容貌美。我们的祖先经历了无数次的实践,创造和总结了许许多多美容的方法和药物。因此,中医美容有着悠久的历史 and 浩瀚的内容。中医美容注重整体调节、崇尚自然,具有美容效果持久、稳定且无不良反应的特点,尤其在现今社会应用的各种美容方法中独具优势,因而中医美容已被越来越多的人所接受。

美容是一门科学性和技术性很强的学科。影响美容有众多的因素,有先天性和后天性因素,有体内和外界影响,同时又涉及许多皮肤毛发疾病。预防和治疗的方法各有不同,有中医中药、西药内服和外用,以及外科手术、激光、冷冻等。近年来新兴的美容外科虽然解决了一部分美容难题,但是有许多美容问题不是通过手术能解决的,而且手术后多少要给患者带来一些创伤和遗留一些瘢痕。对于影响美容的疾病,运用现代医学理论了解和发现致病的因素及机制,有利于采用中医中药,中西医结合内服、外用,可取得更好的疗效。中医中药在美容领域有独特的优势,尤其对皮肤美白防皱、养发乌发等,有较好的疗效。

本书采用问答的形式,从中医美容的基础谈起,用中医和西医学的理论阐述影响美容的因素和疾病,以及如何应用中医中药进行预防和治疗,或结合现代医学的方法协同防治;同时介绍了日常生活中不良因素对美容的影响;从美容角度阐

述皮肤毛发的美容和防护,皮肤病的防治,均衡饮食结构,以及化妆品的选购和使用。全书力求充分体现中医美容特色,介绍的方法简便易行,贴近生活,行之有效。给广大美容爱好者提供一本简便易懂的参考书。

由于本人水平有限,全书可能存在一些不足之处,恳请各界人士批评指正。

潘祥龙

2000年3月

目 录

1. 您了解中医美容发展的概况吗? 1
2. 气候变化对皮肤美容有何影响? 3
3. 紫外线对人体健康和美容有何利弊? 5
4. 体虚对美容有哪些影响? 6
5. 不良的饮食习惯对皮肤美容有哪些影响? 9
6. 精神情绪异常对人体健康和美容有何影响? 10
7. 人体内激素水平的变化对皮肤美容有何影响? ... 11
8. 微量元素对人体健康和美容有何影响? 13
9. 维生素对皮肤美容有何作用? 15
10. 头发病变与内脏疾病有何关系? 17
11. 中医有哪些治疗白发的传统外用秘方? 18
12. 何首乌治疗白发有什么特殊功效? 20
13. 如何制作中医药枕养发乌发? 22
14. 经常梳头发对头发和身体有哪些保健作用? ... 23
15. 洗发护发有哪些技巧和方法 24
16. 染发、烫发对头发有伤害吗? 26
17. 哪些药物会引起脱发? 28
18. 早秃是否能够治愈? 29
19. 如何治疗“鬼剃头”? 31
20. 如何防治脂溢性脱发? 33
21. 哪些中成药可养发生发乌发? 37
22. 中医常用哪些简易的针刺方法治疗脱发? 38

23. 怎样进行自我按摩防治脱发和白发? 39
24. 头皮屑增多有哪些原因? 41
25. 中医常用哪些去头屑的方药? 43
26. 眼皮“泡肿”如何防治? 45
27. 如何应用中药防治眉毛脱落? 46
28. 拔眉毛和文眉对健康与美容有何危害性? 48
29. 如何应用中药美化眉毛? 51
30. 怎样护理眼睫毛? 52
31. 如何应用中药防治口唇干裂脱皮? 54
32. 男子剃胡须时应注意什么? 56
33. 历史上中医如何养须美髻? 57
34. 姑娘为何会长胡须? 58
35. 哪些中药刷牙揩齿能养发洁齿美容? 60
36. 如何应用叩齿按摩固齿养容? 63
37. 中医如何辨证治疗口臭? 64
38. 中医有哪些治疗腋臭的方药? 66
39. 面部皱纹是如何发生的? 68
40. 如何预防和减少面部皱纹? 69
41. 哪些食物能减少面部皱纹? 71
42. 治疗面部皱纹常有哪些方药? 72
43. 影响皮肤毛发颜色的因素有哪些? 74
44. 黄褐斑与怀孕有关吗? 76
45. 中医有哪些方法能减少面部雀斑? 77
46. 中医治疗白癜风常用哪些方法? 79
47. 饮食对白癜风患者康复有何影响? 81
48. 中医治疗色素痣有哪些方法? 82
49. 如何观察面容色泽判断身体状况? 84

50. 哪些常见皮肤病可影响面部美容?	86
51. 老年斑会恶变吗?	88
52. 为什么成年人也会患“青春痘”?	89
53. 中医如何治疗粉刺?	91
54. 中医如何治疗酒皴鼻?	93
55. 怎样综合防治酒皴鼻?	94
56. 面部反复生“热疮”怎样防治?	96
57. 面部“虫斑”是寄生虫引起的吗?	97
58. 中医的“花粉疮”是什么病?	98
59. 怎样防治面部的疣?	100
60. 眼部睑黄疣是吃脂肪太多吗?	101
61. 什么是面部汗管瘤?	102
62. 为什么“绞面”也是一种美容方法?	103
63. 中医有哪些传统的美容化妆品?	104
64. 什么是倒模面膜?	108
65. 如何选用中药面膜美容?	109
66. 如何用蔬菜水果制作美容面膜?	111
67. 如何用鸡蛋、乳制品制作美容面膜?	113
68. 如何用中药熏洗美容?	114
69. “SOD”有什么作用?	115
70. 黄瓜有哪些护肤美容作用?	117
71. 为什么说冬瓜是减肥美容佳品?	118
72. 吃南瓜会使人发胖吗?	120
73. 胡萝卜中哪些营养物质有美容作用?	121
74. 珍珠粉能养颜美容吗?	124
75. 花粉有哪些护肤美容作用?	125
76. 如何使用麦饭石美容增白?	127

77. 螺旋藻是一种什么物质?	128
78. 芦荟美容知多少?	129
79. 选用面部护肤化妆品时应注意些什么?	131
80. 清洗面部皮肤应选用洗面奶还是香皂?	134
81. 为什么儿童忌用成人护肤品和化妆品?	135
82. 怎样使用甘油护肤润燥?	137
83. 怎样选用防晒用品?	137
84. 醋能养发护发吗?	139
85. 哪些药茶可美容护肤?	140
86. 药膳食疗对美容有哪些作用?	142
87. 人体肥胖会遗传吗?	144
88. 桑拿浴能减肥吗?	145
89. 如何节食减肥?	146
90. 中医有哪些传统的减肥方药?	148
91. 如何应用中医按摩减肥?	149
92. 中医如何治疗形体过于消瘦者?	151
93. 如何按摩使女性形体健美?	152
94. 何谓“十常”养生保健美容按摩?	154
95. 如何进行头面部的美容按摩?	156
96. 哪些常用的足疗方法可防病美容?	159
97. 哪些常用的气功锻炼方法可防病美容?	160
98. 洗脚与养生保健有何关系?	162
99. 怎样保养手足部皮肤?	163
100. 怎样正确保养指趾甲?	165

1. 您了解中医美容发展的概况吗？

美容及化妆品的研究和应用,在中国可谓源远流长。它的历史大体可分萌芽、形成、充实和发展四个阶段。

殷商至西秦(公元前 1600 年至公元 316 年)是中国美容化妆术的萌芽时期。在这漫长的时期内,中国社会由奴隶制逐步进入封建制,生产力得到初步发展。西汉张骞出使西域,东汉马援南征交趾,都人为地促进了中外药材和香料的交流。美容化妆的要求开始在生活水平较高的诸侯及贵族内萌生。甲骨文中的“洙”字,就活像一个人在散发洗脸,有人认为这是最早关于美容的记载。

秦汉时期,在文献中已有对“头脂”、“靡(磨)脂”等美容制品的详细记载,还有“般(癩)”和“乾骚(瘙)”等与美容相关疾病的描述。在马王堆一号墓出土的西汉随葬品中,令人瞩目的是香囊、香料和中草药如花椒、香茅、佩兰、桂皮、杜衡等物品。《史记》中也载有“西汉惠帝时,郎侍中皆傅面”的文字,表明当时美容化妆品的研制已达到一定的水平。

东汉时期,从古波斯进口的苏合香已经成为做香料和临床必不可少的药品。西晋时期,与美容相关的皮肤病的治疗也进展较快,如酒皴鼻、痤疮、狐臭、面部疣、脱发等都有了较好的治疗方法。汉代三国至西晋,由于战乱灾荒频起,美容化妆品的研制处于停滞状态。

东汉至唐末(317~896年),是中国美容化妆术的形成时期。该时期的美女如王昭君等,除了注意养颜美容化妆和服饰的选择外,已经比较注重发型、眉毛的造型修饰。随着隋唐

时期国家的统一和版图的开拓,国外美容香料不断输入我国,促进了美容化妆品的研究。世间逐渐出现了用香料香身辟秽的方法,同时使用的珍珠、鸡蛋清、白芷、白蜜等也都成为人们美容化妆的常用物品而流传后世。

唐代,国泰民安,人民丰衣足食,由于美容化妆品的广泛应用,不仅宫廷佳人“雪肤花貌”,即便农家妇女也都涂抹粉脂,因此,唐代的一些美容方药对后世也有很大的影响。

五代、宋、金、元、明至清末(907~1911年),是中国美容化妆术的充实时期。各种有关美容的文献和医学著作相继出现,有专治面部皮肤病、防治面部色素疾病和养颜增白的方法、方药;有养发护发、染发染须的方法、方药;还有防护牙齿、增白牙齿和防治口臭的方法、方药。据文献记载宋代已有用玉磨的方法治疗瘢痕,可谓近代磨削术之先导。

明清时期,我国印刷技术进一步发展,中外医药交流也日趋增多,医学著作大量涌现,古代医学和美容经验得以传世及发展。据清宫档案记载,乾隆年间,太医院专为皇帝配制桃花玉肌肥皂洗浴美容香身。在此时期我国东南沿海出现一些美容化妆品的厂商。清代咸丰末年(1861年),在上海建立了老妙香粉局,主要生产生发露、香粉。清代同治初年(1862年),杭州“孔凤春”化妆品店成立,专门生产香粉、香饼,朝贡皇室。清代光绪三十一年(1905年),香港成立广生行,开始采用机器和化学方法制造化妆品。

辛亥革命以后至今,是中国美容化妆技术的发展时期。在这一时期内,虽然我国几经战乱,但美容化妆品和生产厂家仍层出不穷。辛亥革命以后,上海出现了明星香水厂、大陆药房、永和实业社、好来药业公司、富康贝化妆品厂等。近20多年来,仅上海的化妆品生产厂家就有300多家。尤其从1985

年以来,中医美容的著作和报刊杂志如雨后春笋般出现,中药美容产品如六神花露水、人参生发液、当归三七洗发液、101毛发再生精、珍珠霜等化妆品也琳琅满目地呈现在各个药房和商场的货柜上。随着人民生活水平的日益提高,崇尚自然、安全无害的美容化妆品成为爱美人士的第一选择。各地美容院、美容诊所和美容专科的开设,尤其中医美容科的出现,可以说是中医美容发展的一个飞跃。因此,中医中药美容具有巨大的潜力。相信不久的将来,中医中药的美容化妆品一定会走向世界,造福于世界人民。

2. 气候变化对皮肤美容有何影响?

一年有春夏秋冬四季,不同的节气有各自的气候特征。自然界不同的气候变化,是万物生长的必需条件,正常情况下对人体是无害的。春夏秋冬所出现的风、暑、湿、燥、寒、火等是自然界的特有现象。在正常的情况下中医称之为“六气”,当气候变化异常时,或在人体的正气不足、抵抗力下降时,六气就可能成为致病的因素,侵犯人体而发生各种各样的疾病,包括发生在头面部皮肤和毛发的病变。此时的六气,便称为“六淫”病邪。了解气候变化对人体的影响,以及所出现的症状,有助于防病美容。

风:风为春季的主要特征。风太过即为风邪。风邪引起的疾病变化快,风邪致病除了常见的头痛感冒咳嗽外,还会发生影响美容的皮肤毛发疾病。如风邪可以使人体气血失调,雨不能营养皮肤毛发,导致头面部皮肤干涩、粗糙起皱纹、毛发干燥缺少柔润的光泽,甚至出现头发、眉毛的突然脱落(斑