

The background of the cover is a traditional Chinese ink and wash painting. It depicts a figure, possibly a deity or immortal, seated on a dark, craggy rock. The figure is wearing flowing robes in shades of green and white, with a red sash. Behind the figure's head is a bright, circular halo. The figure's right hand is raised to their chin in a contemplative pose. The surrounding environment includes gnarled pine trees with dark foliage and a misty, atmospheric background. The overall style is characteristic of classical Chinese art.

实用

中医药美容法

主 编 张成元 戚 刚

A red octagonal decorative element with a white border, located on the left side of the cover.

人民军医出版社

实用中医药美容法

SHIYONG ZHONGYIYAO MEIRONGFA

主 编 张成元 戚 刚

副主编 孟 霞 徐勤凤

编 委 (以姓氏笔画为序)

马新胃 郝永荔 张成元

孟 霞 徐勤凤 戚 刚

人 民 军 医 出 版 社

北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

实用中医药美容法/张成元等主编. - 北京:人民军医出版社,1999.9

ISBN 7-80020-966-0

I. 实… II. 张… III. 中草药-美容-方法 IV. R974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07149 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:7.625·彩页 1·字数:161 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.80 元

ISBN 7-80020-966-0/R·891

[科技新书目:499—260④]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

我国传统医学博大精深,中医药美容更是源远流长。本书结合传统医学与现代美容技术,详细介绍了中医美容的基本知识,各类化妆品简介,美发美容,生活美容,纹饰美容,按摩美容,浴足美容,各种美容实用方,影响美容的皮肤疾病的诊治及有关美容问题的解答等。配以手法图片,具有内容丰富、图文并茂、可操作性强等特点,适合各类专业、业余美容师及广大群众参阅。

责任编辑 靳纯桥

前 言

中医美容历史悠久,经验丰富。但记载零散,缺乏系统的论述。随着人们物质生活和文化水平的提高,以及美容业的发展,美容越来越受到人们的重视。年轻人渴望青春长驻,中年人期待容光焕发,延缓衰老;老年人则愿鹤发童颜,健康长寿。特别是受回归大自然时尚风的吹拂,爱美的人们渴求纯天然的美容化妆品,以图安全可靠,效果好,于是人们把这种信任的目光投向中医药美容。诚然,中医药美容也还需有一个总结、发展、创新的问题,中医药美容的书籍就显得远远不能满足这种需要。而且到目前为止,某些有碍美容的皮肤病临床治疗尚比较棘手,在美容行业更是一大困惑。

本书旨在提供最新而行之有效的治疗和美容方法。在论述过程中力求使临床、药剂、药理、美容、日化等相关学科知识有机的结合。从皮肤的生理结构至生活美容,皮肤异常的处理,以及按摩美容、中药浴足美容等方面作了较详细的论述。特别对目前美容界普遍关注的黄褐斑等损美性皮肤病,结合临床经验,参考最新医学美容的研究成果,提供综合治疗处理方法。本书的特点是不过多强调系统性,而在体现中医药特色的前题下,注重内容新、实用性强,使人读后取之可用,用之即效。并注意通俗易懂,便于美容工作者或美容爱好者自学参考使用。

本书在编写中得到李品桂、曾立志、伏圣祥、王文静等同

志的帮助,特此致谢。由于时间仓促,书中不足或错误在所难免,敬请读者提出批评指正。

编 者

1998.9

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 美容的发展概况	(2)
第二节 美容学的内容	(6)
一、药物美容法	(6)
二、非药物美容法	(7)
第三节 美容的理论基础	(8)
一、五脏	(8)
二、气	(10)
三、血	(11)
四、神	(12)
五、经络	(13)
六、七情	(14)
第二章 美容化妆品知识简介	(15)
第一节 化妆品的定义及分类	(15)
一、化妆品的定义	(15)
二、化妆品的分类	(16)
第二节 化妆品的质量要求与某些安全性试验方法	(17)
一、急性皮肤毒性试验	(18)
二、皮肤刺激性试验	(19)
三、人体激发斑贴试验和试用试验	(21)
第三节 美容化妆品常用原料	(22)
一、基质原料	(23)

二、辅助原料	(24)
第四节 面膜类美容使用方法	(26)
一、面膜种类	(26)
二、面膜的作用	(27)
三、使用方法	(27)
四、面膜制备使用举例	(29)
第三章 美发美容	(30)
第一节 头发的生理	(30)
一、头发的结构与功能	(30)
二、头发生长周期及数量	(33)
第二节 秀发护理与发型	(36)
一、洗浴清洁	(36)
二、按摩梳理	(37)
三、饮食神怡	(39)
四、修剪定型	(40)
五、适应四时	(44)
第三节 烫发、焗油与染发	(45)
一、烫发原理与步骤	(45)
二、焗油方法与原理	(47)
三、染发原理与染发剂的选择	(49)
第四章 生活美容	(53)
第一节 皮肤的生理及一般护养	(53)
一、皮肤的生理功能	(53)
二、影响皮肤吸收的因素	(55)
三、皮肤的一般护养	(56)
第二节 脸型化妆	(58)
一、粉底	(59)

二、不同脸形的化妆	(60)
第三节 眼眉着妆要点	(61)
一、眼部化妆常用物品	(61)
二、眼线	(62)
三、睫毛膏的使用	(62)
四、眉形	(62)
五、眼影	(64)
六、化妆示例	(65)
第四节 美唇技巧	(65)
一、画唇道具	(65)
二、口红的组成及种类	(66)
三、唇的轮廓	(66)
四、画唇的手法	(67)
第五章 纹饰美容、按摩美容及浴足美容	(69)
第一节 纹饰美容	(69)
一、皮肤的构造	(69)
二、纹眉术	(72)
三、纹眼线术	(74)
四、纹唇术	(76)
五、纹饰常见并发症及处理	(79)
第二节 按摩美容	(80)
一、穴位寸度法	(81)
二、美容常用的头面部穴位	(83)
三、面部按摩	(89)
四、全身按摩施术法	(91)
第三节 浴足美容	(118)
一、浴足美容原理	(119)

二、美容常用足部穴	(121)
三、药浴按摩方例	(126)
第六章 常用美容中草药与美容美发实用方	(131)
第一节 常用美容中草药	(131)
一、花实种子类	(131)
二、根及根茎类	(139)
三、草卉、动物、菌藻类	(147)
四、矿物加工类	(150)
第二节 古今美容美发实用方	(152)
一、古今美容实用方	(152)
二、古今美发实用方	(155)
第七章 颜、发病症及治则	(159)
第一节 脂溢性皮炎	(159)
一、病因	(159)
二、症状	(160)
三、治疗	(160)
四、疗效判断标准	(162)
第二节 斑秃	(162)
一、病因	(163)
二、症状	(164)
三、治疗	(165)
四、疗效判断标准	(166)
第三节 脂溢性秃发	(167)
一、病因	(167)
二、症状	(168)
三、治疗	(168)
四、疗效判断标准	(170)

第四节 白发	(170)
一、病因	(170)
二、症状	(171)
三、治疗	(171)
第五节 头皮屑	(173)
一、病因	(173)
二、症状	(174)
三、治疗	(174)
第八章 有碍美容皮肤病症的治疗与处理	(176)
第一节 黄褐斑	(176)
一、病因	(176)
二、症状	(177)
三、治疗	(178)
四、疗效判断标准	(180)
第二节 雀斑	(180)
一、病因	(180)
二、症状	(180)
三、治疗	(181)
四、疗效判断标准	(182)
第三节 寻常痤疮	(182)
一、病因	(183)
二、症状	(183)
三、治疗	(184)
四、疗效判断标准	(187)
第四节 酒渣鼻	(188)
一、病因	(188)
二、症状	(188)

三、治疗	(189)
四、疗效判断标准	(191)
第五节 扁平疣	(191)
一、病因	(192)
二、症状	(192)
三、治疗	(192)
第六节 接触性皮炎	(194)
一、病因	(195)
二、症状	(195)
三、治疗	(195)
第七节 牙垢与口臭	(197)
一、牙垢	(197)
二、口臭	(198)
第八节 寻常疣与黑痣	(199)
一、寻常疣	(199)
二、黑痣	(200)
第九节 灰指甲与汗疱疹	(201)
一、灰指甲	(201)
二、汗疱疹	(202)
第十节 狐臭	(203)
第九章 有关美容问题问答	(204)
一、人体美的标准是什么?	(204)
二、“黄金分割点数”是什么意思?	(205)
三、如何看待化妆品中的天然药物?	(206)
四、美容外用中草药该如何加工炮制?	(207)
五、体重标准与肥胖的原因是什么?	(209)
六、减肥有什么新说法?	(210)

七、选购化妆品应注意什么问题？	(212)
八、天然调湿因素与保湿剂是怎么回事？	(213)
九、睡前为什么要卸妆？	(214)
十、果酸的来源及功能是什么？	(215)
十一、维生素 E 的功用与美容效果如何？	(216)
十二、人体于何种情况下易引起维生素缺乏？	(217)
十三、人体所需的氨基酸主要有哪几种？	(218)
十四、皮质激素有什么功能？为何化妆品中禁用？ ...	(220)
十五、黄褐斑能否根除？	(221)
十六、哪些药物易影响美容？	(223)
十七、引起皮肤衰老的因素有哪些？	(224)
十八、目前常用脱毛的方法及原理是什么？	(226)
参考文献	(228)

第一章 总 论

中医美容的方法源远流长,但真正成为医学美容的分支学科——中医美容,则是近年的事。就“美”的概念来讲,“美”既是美学领域中最基本的概念之一,又是日常生活中的一种最常见的现象。它是人们在一定条件下感官感受客观事物、伦理信息而诱发产生的愉悦或欣快的反映形式。其中感官感受包括视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉等所获得的有形或无形信息。如某某身着打扮“真美”呀!某某风景“真美”呀!某某味道“真美”呀!某某语言“真美”等等。可见“美”是一切优善事物信息在人的直觉中的升华。据《中华大字典》释,“美者”好也,“容者”貌也。又“颜色”为貌。说得通俗一些,美容就是要使面貌或颜面美丽好看,此美容即为广义之称。

美容在不同的种族阶层以不同的方式追求实施着。人们为什么要追求这种美?马克思说过:社会进步是人类对美追求的结晶。人们在生理上的要求如吃饱穿暖,往往容易得到满足,而心理上的欲求则往往难以得到满足。这是因为心理问题常常是复杂的、高层次的。人们对美的追求就是心理上高层次要求的体现。高尔基说过:“依天性来说,人都是艺术家,他无论在什么地方,总是希望把美带到他的生活中去。”在一定意义上说,美容能振奋人的精神,有利于身心健康。另一方面,人的外在美是其生活幸福的添加剂,亦有利于社会的交往与形成和谐的人际关系。因此,我们需要这种“美”,同样,我们也有责任和义务把这种美带给大家,为美容事业做点有

意义的工作。

中医药美容是依据中医药理论,针对人体颜面肌肤呈现的特点,施以护饰、保健或理论与改善的方法。其机制是把人视为一个有机整体,注重机体内外的联系和发展变化的规律。从机体内部的改变以及外部环境、季节、气候、自身情志、饮食起居等变化中寻找引起局部损美病变或致衰的原因。即运用整体观念,辨证论治。调整脏腑,疏通经络,宣通气血,平衡阴阳,补其不足,泻其有余。从而达到去病保健、延年益寿、青春美容之目的。

第一节 美容的发展概况

人们常说爱美是人的天性,人类鉴赏美的本领和追求美的愿望与人类历史似乎同样悠久。也有人认为随着酿酒的出现,酒便被用作“媚药”,说明美容与酒的使用有关。那么,酒在我国起源于何时?据《战国策》说:“昔者,帝女令仪狄作酒而美,进之禹,禹饮而甘之,曰‘后世必有亡其国者’,遂疏仪狄而绝旨酒。”尚有杜康或少康秫酒之说流传甚广。但这种把酒的制取以传说的方式归功于黄帝、仪狄、杜康等人的身上,后人对此提出反驳。如晋人写的《断酒戒》说:“盖空桑珍味,始于无情,灵和陶醞,奇液特生。《酒诰》又曰:‘酒之所兴,乃自上皇,或云仪狄,或云杜康,有饭不尽,委余空桑,郁积生味,久蓄气芳,本出于此,不由奇方。’考古学家认为大约在六七千年以前,于原始社会母系氏族繁荣时期的遗址中发现了粟(小米)和水稻,以后又发现粳稻、籼稻。当时野生的粟、稻等成熟后,无人收藏或无法收藏,自然落地的粟、稻曝之于野外,经雨淋、日晒,必然会发酵产生酒味,即所谓‘郁积生味……’。某

些野果类如葡萄、苹果、山梨等含糖分较多,易被酒化酵素转化成酒,在自然界里使糖发酵成酒的酵母菌是普遍存在的,只要遇到适宜的环境条件,便可使含单糖类的水果发酵生成酒。如《饮膳正要》云:“葡萄久贮亦自成酒,芳甘酷烈,此真葡萄酒也。”这是自然发酵的结果,也是酒在我国的起源。据考古资料证明,新石器时代,大约在一万年至四千年之前,仰韶文化时期,酿酒就开始了。因为仰韶文化时期是以农业为主的定居生活,酿酒要以农业生产为前提,此时已有各式各样陶制的小口尖底瓶,小口壶等盛水或盛酒的陶器。新石器晚期——龙山文化则有了专用酒器,反映了原始社会解体和阶级社会里谷物酿酒得到了进一步的发展。因此,认为我国酒起源于旧石器时代,于新石器时代有所进展,而广泛应用于奴隶社会时期,随着奴隶社会的广泛使用,酒被用作“媚药”方成为现实。

商周奴隶社会时期,自然科学方面有了新成就,药学方面也出现了新局面。美容药与媚药已有较详细记述。如《山海经》载:“天婴,其状如龙骨,可以已瘞。荀草,服之美人色。蓐草,食之为人所爱,服之媚于人。而马尾,其脂可以腊(治体皱),魮鱼,食之不骄(骚臭也)。”并设有“妇容”一职以掌管贵妇人的容貌美化,亦有专供妆用的“四神奁”,可见这一时期在美容方面已有所萌芽。

秦汉时期,随着药物方剂及诊断方法的进步,使医学的基本理论和临床实践更具体地结合起来,为美容业的发展奠定了理论基础。如《黄帝内经·素问》指出:“五七阳明脉衰,面始焦,六七三阳脉衰于上,面皆焦。”又说:“卫气者,所以温分肉,充皮肤,肥腠理,司关合者也……卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。”从经络、气血方面说明面部失养的机制,进

而又从生理方面阐述营气变化成血液,进入经脉循全身,营养内脏组织。卫气是白天于身体的外部循环,有温润肌肤、管司腠理的开合,有发泄汗液和抵御外邪等作用。一到晚上,它就进入体内,在脏腑间循环。在今天看来,对早、晚护肤美容仍具有重要的参考价值。此外,对痤疮、皱、毛拔、爪枯、发落、黑色、斑痕等损容疾患已有一定的治疗方法。如《五十二病方》用人精液防治癍痕。《尔雅》载:莲花镇心益色,驻颜面。《神农本草经》中记载美容的药物更多,如白芷、旋花、柏实等。长沙马王堆汉墓中出土的“汉奁”,圆形双层,分别置手套、脂粉等。在其它史料中也记载了口红的使用。可见这一时期的美容化妆品与手法较前明显发展。

两晋至隋唐时期经济繁荣、医学发展,在炼丹术与药物炮炙加工方面尤为突出,其中最著名的炼丹家葛洪,运用前人和当时的冶炼经验,通过自己的长期实践,在其著作中专门讨论了炼丹问题,涉及到许多化学反应和制药化学实验,扩大了矿物药的应用范围,促进了制药化学的发展,无疑也丰富和具体了化妆美容的内容。如晋顾恺之《女史箴图》有妇人用铜镜照面妆一部分画。《玉台新咏》美人最妆诗有:“北窗朝向镜,锦帐夏斜紫,娇羞不肯出,犹言妆未成。散黛随眉广,胭脂逐脸生”的写照。我国现存第一部外科专著,晋末《刘涓子鬼遗方》中也记有损容疾病的治疗,如“面瘡”、“发頰”等。《肘后备急方》有“面无光润、黑黧、皱纹、面鼻、酒皶、疮疮、雀卵色等,采用药粉、膏液涂之。有的以鸡蛋、香粉、杏仁等调糊状敷面部,达到所说“令人香,面如玉,驻颜”等效果。孙思邈的《备急千金要方》所述方法更为详尽,如面脂方以冬瓜仁、白芷、桃仁、梔子花、麝香、猪胰、猪脂等制为膏涂面,令颜面红润光泽,抗皱防衰。另以枸杞子根、生地,黄酒调涂面,驻颜如童子。又