

養顏

國醫養顏理容

GUO

YI

YANG

YAN

LI

RONG



主編

汪慧敏



国医养颜理容

主 编：汪慧敏

副主编：陈丽华 郭 怡

编 委：杨其康 吕洪清 劳 静

上海中医药大学出版社

责任编辑 周哲婧
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目 (CIP) 数据

国医养颜理容/汪慧敏主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006.8

ISBN 7-81010-981-2

I. 国... II. 汪... III. 美容—中医学—中医学院—教材 IV. ①R275 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 083640 号

国医养颜美容

主编 汪慧敏

上海中医药大学出版社出版发行 (<http://www.tcmonline.com.cn>)
(上海浦东新区蔡伦路1200号 邮政编码 201203)
新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷七厂印刷
开本 787mm × 960mm 1/16 印张 9.5 字数 119千字 印数 1-3 250册
版次 2006年8月第1版 印次 2006年8月第1次印刷

ISBN 7-81010-981-2/R.923

定价 38.00 元 (附送 VCD)

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

妇女欲养颜，先调内分泌

（代前言）

宋代著名中医方书《圣济总录》中曰：“驻颜理容……当以益血气为先。倘不如此，徒区区于膏面染髭之术，去道远矣。”意思为，面部的美化、荣润，当以调补气血为其根本，外部的粉饰无法起到真正美颜作用。

和一般美容不同，国医养颜理容是从中医妇科调治内分泌功能的经验出发，结合中医常用养生方法，并融合现代营养学、心理学知识，来防治一些损美性疾病，从而养颜驻颜、维护人体的健康美丽。

2002年，作者汪慧敏教授去香港大学讲学一年，回杭后，开设了针对黄褐斑、痤疮和肥胖的养颜膏方门诊，其中针对痤疮的去痘膏方，由于服用方便，效果明显，深受患者的欢迎；黄褐斑膏方及月经量少导致肥胖的调经膏方由于切合女性内分泌失调的病机，同样也受到了女性朋友的推崇。

《国医养颜理容》是浙江中医药大学汪慧敏教授研究中医养颜理容的心得，汪慧敏教授原从事子宫内膜异位症等妇科疾病的诊治研究，她在长期临床实践中发现，子宫内膜异位症、子宫肌瘤、乳腺增生症、妇科炎症、月经量少或闭经等一些妇科病患者的脸上会出现痤疮、黄褐斑，或肥胖体重增加等病症，上述妇科疾病或女性内分泌失调造成许多损美性疾病，单纯的皮肤科或美容院无法解决这些问题，有时候外部治疗虽可一时减轻斑和痘，但由于没有从内部调理，不久斑、痘



又重复出现，而且越来越重。但通过治疗妇科原发病，调整内分泌功能，不但脸上的黄褐斑、痤疮会逐渐消退；而且月经也归于正常，体重也会缓慢下降。大量临床实践证明，调理内分泌有养颜驻颜作用。故汪教授提出“妇女欲养颜，先调内分泌”的观点。

本书共分为三部分，第一部分主要介绍中医、针灸养颜驻颜理容的方法，其中减肥部分尤为详细，并附有全身各部针灸选穴操作的照片，可帮助专业人士提高针灸减肥技巧。书中详细列出了各种损美性疾病的饮食宜忌，罗列的菜肴水果结合了现代医学营养学和中医中药性味知识，如卵巢早衰、黄褐斑和维生素E缺乏有关，所推荐的菜单中大多是现代营养学认为富含维生素E的、而且性味又不太过于寒凉的菜肴和水果，因为过寒会影响血液运行，不利于色斑消退。书中还详列了药食二用的养颜精品，尤其是大家所熟悉的食物，如燕窝、哈士蟆、蜂蜜、木瓜等，告诉大家如何选择，如何烹调，如何服用，可以起到什么样的养颜作用。第二部分由香港美容学会会长陈丽华女士撰写，主要讲授面部修饰技巧。与一般的化妆不同，此部分内容主要指导读者如何达到在个人本色基础上进行面部修饰，又看不出修饰痕迹之境界，书中并附有陈丽华女士进行面部修饰化妆的VCD。第三部分由香港心理学专家郭怡撰写，主要是指导女性朋友如何调节自我，充实自我，做到气质美，臻于玉质兰心。

本书既可供专业人士阅读，以提高养颜驻颜专业技巧；也可作为一般女性的休闲读物，以丰富日常养颜知识，增添生活情趣，是一本集中医调理、食疗、瓜、果、茶疗、化妆修饰和心理调摄为一体的女性养颜综合参考书。

编者

2006年6月



绪论	1
----------	---

第一章 养颜理容	9
----------------	---

第一节 药食养颜	10
----------------	----

第二节 体质养颜	22
----------------	----

一、阴虚体质	22
--------------	----

二、阳虚体质	25
--------------	----

三、阳盛体质	27
--------------	----

四、气虚体质	29
--------------	----

五、气虚痰湿体质	31
----------------	----

六、气郁体质	32
--------------	----

七、血虚体质	34
--------------	----

八、血瘀体质	36
--------------	----

第三节 膏方养颜	39
----------------	----

一、膏方概说	39
--------------	----

二、养颜膏方	41
--------------	----

第四节 养颜靓肤	44
----------------	----

一、美白	44
------------	----

二、皱纹	46
------------	----

三、卵巢调养	48
--------------	----

第五节 祛病养颜	54
----------------	----

一、青春痘	54
-------------	----

二、黄褐斑	60
-------------	----

第六节 排毒养颜	67
----------------	----

一、便秘	67
------------	----

二、口臭	70
------------	----

第七节 理容美体	72
----------------	----

一、肥胖	72
------------	----

二、消瘦	83
------------	----

三、脱发	85
------------	----

四、青少年白发	93
五、眼袋	95
六、增高助长	96
七、胸部修正	99

第二章 面部修饰

第一节 皮肤的基本知识	104
一、皮肤健美的标准	104
二、皮肤的结构	105
三、皮肤的生理功能	105
四、皮肤的类型	107
五、男女皮肤的差别	109
六、面部皮肤与脏腑络属关系	110

第二节 修饰技巧	111
一、洁面技巧	113
二、修眉技巧	115
三、搽眼影	119
四、画眼线	120
五、钳睫毛	121
六、涂胭脂	123
七、画唇	124

第三章 玉质兰心

一、爱美之心人皆有之	128
二、秀外与“心”平	129
三、抗压良方	132
四、美得轻松	132
五、甜睡美人	135

方剂索引

参考书目

绪 论

国医养颜理容是指在中医基础理论指导下,运用中药、针灸、推拿、气功、药膳、情志等方法,来调节人体脏腑功能,气血阴阳,以达到美化颜面、修正身体、增强生命美感为目的的一门学科。它包括养颜和理容两部分。养颜主要是美化面部,祛除面部瑕疵,增强面部气血,使人显得更年轻、健康、悦目。养颜又分为祛病养颜和养颜靓肤两部分,祛病养颜是指针对明显脏腑功能失调或器质性病变反映到面部而引起的损美性疾病的一种养颜方法。如内分泌失调引起的肥胖、痤疮、慢性盆腔炎、子宫内膜异位症引起的黄褐斑等的治疗。养颜靓肤是指对没有器质性病变,仅是轻度脏腑功能失调引起的面色萎黄、油腻暗疮、多皱等,通过内在调整,使用养肤、润肤、增白、除皱等方法使皮肤更加细腻、红润、有光泽的一种养颜方法。理容的意思是调理、修正形体,使容貌、形体更加健康、美丽。理容包括形体修正、胸部修正、毛发修正和气质修正。形体修正是针对过肥或过瘦的形体进行调整治疗,其中,肥胖包括全身肥胖,局部肥胖。全身减肥是用中医、针灸等调整全身脏腑功能及代谢,使形体匀称健康;局部减肥主要是针对局部如胃部、腹部的脂肪堆积以及大腿、小腿、臂部过于粗大的减脂除赘,增加形体美感。胸部修正主要针对乳房器质性病变,如乳房囊性增生症导致的乳房形态失常,以及一般的乳房松弛、下垂的异常现象,进行治疗修正,使胸部更加挺拔健美。毛发修正主要是指通过肝肾气血调整,治疗头发干枯、脱发、青少年白发。气质修正是通过调整人体心理、提高自身修养、增加



自我价值达到升华气质的目的,并通过肢体语言的修正使人感到精神饱满,充满活力从而达到给人以内在美感的目的。

一、中医养颜理容发展源流

中医养颜理容历史悠久。在历代各类医书中,记载有驻颜、悦色作用的药物多达上百种,而方剂更是数不胜数,各种洗手面方、令面悦泽方、增白方、祛皱方、驻颜方、白牙方、染发方、香身香口方,应有尽有,甚至还有发蜡、口红、胭脂的配方。

我国人民的人体审美意识早在商周时期就有表现。如《中华古今注》云:“盖起自纣,以红蓝花汁凝作燕脂,以燕地所生,故曰燕脂,涂之作桃花状。”可知在殷纣王时期已会造燕脂(即今之胭脂)。

运用美容中药的历史,则可追溯到春秋战国时期。《山海经》中记有荀草等几种美容药。如曰:“荀草……服之美人色。”

秦汉时期,许多医书都已涉及养颜的内容。我国现存最早的古医书《五十二病方》就有用男性的精液防治瘢痕和除疣的方法。秦汉时期我国第一本药学专著《神农本草经》中记载有白僵蚕能“减黑玆,令人面色好”,另有冬瓜子轻身减肥,白芷润泽肌肤的记载。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》记载有针刺治疗颜面干燥不华。

唐代政治稳定,经济繁荣,是养颜理容发展的兴盛时期。孙思邈所著的《备急千金要方》和《千金翼方》中,分别辟有“面药”和“妇人面药”专篇,在其他篇章中,还有保健美容内服、外用方各195首和44首;并收集有针刺美容法、冷冻美容法、磨削美容法、食疗美容法、养生美容法等方法。王焘的《外台秘要》有关美容的内容更系统而丰富,该书第三十二卷有“面部面脂药头膏发鬓衣香澡豆等三十四门”,可谓是中医养颜理容的专卷,书中还收集了胭脂和口脂的制法,口脂即今之

口红，甚至已有紫色口脂、肉色口脂、朱色口脂之分，形成了系列。

宋元明清时代的中医美容继续有所发展，宋代的《太平圣惠方》、《圣济总录》，元代的《御药院方》以及明清时代的《医方类聚》、《本草纲目》、《医部全录》等，都从不同角度丰富了中医养颜理容的内容。如《本草纲目》一书，收载养颜药物已达 500 余种，在分类上也更详细。

二、中医养颜理容的特点

中医养颜理容认为人体容貌是脏腑、经络、气血集中的反映，中医通过中药内服、外敷、针灸、推拿、气功及食疗等手段使精气畅通，面部气血畅行，中医疗法简便易行、安全无副作用，而且主要通过调动自身良性调整发挥作用，故疗效持久稳定，随着社会的发展必将日益受到国际社会的推崇。

中医养颜理容学是建立在中医理论基础之上的，它认为人体是一个有机的整体，人体的筋脉肉皮骨、经络、脏腑息息相关，故外部形体容貌是机体内在的一个反映，形体外在变化如肥胖、消瘦、面部色斑无不由于机体内部脏器发生病变或功能失调所致。中医养颜理容应用中医辨证理论，识别病证、推断病情，而且用中药、针灸、推拿、气功、药膳等自然疗法来调整机体，表里同治，达到康复唯美的目的。中医养颜理容属绿色疗法，大多选择药食两用的天然植物或运用针灸、推拿、气功等方法，通过自身机体良性调整而达到治疗作用。

1. 历史悠久

中医养颜理容的历史可追溯到两千年前，中医养颜理容的各种方法，被无数的人士反复运用、筛选，日臻完善。其精华将为现代美容提供行之有效的天然药物及自然方法。唐代孙思邈在《千金要方》中



设有“食治”专卷，记载了很多日常食物，其中很多具养颜理容作用，如：“樱桃，味甘平……令人好颜色”，“瓜子味甘平，令人光泽好颜色……久服轻身耐老。”

2. 理论基础坚实

中医养颜理容是附属中医基础理论、中医诊断学、中医气功学、中医养生康复学等多个学科中，并随中医学的发展而发展，有着较坚实的理论基础。

3. 整体调养

中医学认为人是一个有机的整体，颜面五官、须发爪甲，只是整体的一部分，故要得到局部的美，必先求整体的脏腑阴阳平衡、经络气血通畅，通过整体的调理来达到驻颜理容的目的。

4. 辨证论治

中医养颜理容运用辨证论治的思想，审证求因、审因论治贯穿着治疗的各个方面和全过程。

5. 手段多样，安全可靠

中医养颜理容的手段多种多样，大致可分为中药、针灸、推拿、气功、药膳五大类，还有情志治疗等方法。这些方法都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学药物和化妆品对人体的危害。

三、中医养颜理容的方法分类

中医养颜理容的手段多种多样，大致可分以下几类。

1. 中药法

中药养颜理容是通过中药的内服或外用治疗颜面皮肤疾病或养护肌肤的一种方法。这一方法是建立在中医辨证施治和中医人体外表皮肤组织与五脏六腑密切相关理论的基础之上的。中药法是中医养颜理容手段中最主要、最常用，经验最丰富、最系统的治疗方法。

(1) 内服法 根据病人的病情资料运用中医阴阳五行学说，八纲脏腑辨证理论对病因进行分析归纳，作出诊断，定出治则，给出处方、药物，内服药物主要剂型有汤、丸、散、丹、酒、膏等，其中汤剂最为常用，近年来膏剂应用也大大增加。

(2) 外用法 外用中药通过局部皮肤、黏膜直接吸收，以减轻症状，消除病因或加速皮损消退以至痊愈的一种治疗方法。外用法直接、取效迅速，目前许多药物化妆品都是由外用法发展而来。中医养颜理容外用药剂有粉剂、水粉剂、油剂、酒浸剂、软膏、乳剂、糊剂等剂型。

中医养颜理容外用药剂的具体形式主要有脂(面脂、口脂、手脂)、粉、膏、霜、液、汁、面膜等。作为保健养颜理容用的外用中药方，有一部分实际就是当今的药物化妆品。

2. 针灸法

针灸养颜理容是通过针灸的各种方法，刺激经络、腧穴而达到调动机体内在因素，调整各脏腑组织的功能，促进气血运行，抵御外邪入侵而延缓衰老及保健养颜的一种方法，是中医养颜理容的独家手段之一。

针灸养颜理容源远流长，它是随着中医的形成而产生的。在晋代名医皇甫谧所著的《针灸甲乙经》中就记载有针刺下廉穴，可治疗颜面不华；针刺曲池穴，可用于颜面干燥等；在《圣济总录》中还提倡



灸法驻颜理容，原文曰：“治癰灸法，当以灸病处上三壮灸之。”该书还强调“驻颜理容……当以益血气为先，倘不如此，徒区区于膏面染髭之术，去道远矣”。这就是说，面部的美化、荣润，当以益气血为根本，外部的粉饰无法起到真正美颜作用。清代针灸驻颜美容技术已很发达，已有足底穴位养生保健理容的记载。

近几年针灸养颜理容在国内外发展很快。常用来养颜理容的针灸法有多种，如针刺祛皱、针灸祛痘、针刺减肥，特别是针刺减肥，因其疗效快、无反弹、副作用小而掀起一阵阵热潮，红遍大江南北。

日本吉田健太郎专门用胎盘素穴位注射以驻容养颜。用胎盘素的美容师必须有护士执照，专门去日本学习过汉方医（中医）穴位注射法者，日本才给其供货。其他的针灸方法有耳压减肥、皮内针祛皱、灸法祛斑，正日益推广，另外，皮肤针、电针、火针、皮内针、穴位敷贴、拔罐、刮痧等方法都被广泛运用。

3. 推拿法

推拿又称按摩，是用手或肢体的其他部位行一指禅、揉、按、揉、摩、擦、搓、点、捏、拿等操作手法，作用于体表特定部位（穴位），来刺激体表皮肤、肌肉；通过局部的物理效应及全身经络调节来达到减肥，消脂，健美躯体，养护皮肤的方法。其中面部穴位按摩能够改善面部气血，促进代谢，减少皱纹和色斑；全身经络按摩能够塑身减肥；头部按摩能促进头发再生；胸部按摩可防止乳房下垂，治疗乳腺增生。

4. 药膳法

健美的形体、饱满红润的皮肤离不开从食物中摄取充足的营养和水分。

药膳养颜美容法是在食物中加入中药或利用药食同源的食物经过合理烹调,通过日常饮膳达到强身健体、抗衰延年、驻颜悦色的美容作用。

养颜美容药膳的种类很多,有菜肴、饮、汁、汤、液、酒、羹、粥、面、糕等。

5. 气功法

气功养颜在古医书早有记载,如《千金要方》中记有“……意专思存,不得外缘,斯须即觉元气达于气海……则身体悦怿,面色光泽,鬓毛润泽,耳目精明,令人食羨,气力强健,百病皆去。”

气功养颜主要通过姿势、呼吸、心神的调练,来达到培育真气而保健强身、防治疾病、延年益寿的一种自我整体修炼的方法;气功养颜美容通过练气功而达到祛疾、抗衰、驻颜的养颜方法,是中医养颜美容的独特方法之一。

常用气功养颜美容术有驻颜功、乌发功、生发功、除皱功、明目功、龙游功、周天功等。

6. 情志调摄法

“七情”即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化,现代称之为“心情”或“情绪”,是人体对外界事物不同情绪反映。如果七情太过,如过度忧伤或过度兴奋会损伤到内脏,造成各种疾病,也势必会影响到容貌。

现代医学也认为皮肤的血液循环、腺体分泌等重要生理活动,都由自主神经即交感神经和副交感神经控制、调节,而自主神经又由大脑管辖,所以,大脑功能是否健全与皮肤的功能状态和结构状况密切相关。



日常生活显示,好的情绪包括高兴、快乐、欢悦、振奋、轻松、平静等都能兴奋副交感神经,促进循环系统的功能,使血液流动的速度加快,使人面色红润,容光焕发;而不良的情绪如悲痛、烦恼、愤怒、惊慌、恐惧、紧张、压抑、忧虑等则多兴奋交感神经,使人的新陈代谢降低,使人形容枯槁,愁眉不展。由此可见,精神、心理状态对皮肤有很大的影响。此外,人的情绪一般都会表露在脸上,支配着脸上的表情肌,经常重复某些表情,会使皱纹出现在脸上,如经常抬眉会使额头出现横纹,经常愁眉紧锁会使双眉之间出现皱纹,经常眯眼会使眼角的鱼尾纹过早出现。总之,情绪恶劣时,再美的人也会黯然失色。

精神心理状态失常严重时可以导致一些皮肤疾病。精神紧张、情感冲突可以诱发或激发许多皮肤病,如异位性皮炎、银屑病、荨麻疹、斑秃、酒渣鼻。

另外,生活起居养颜法是以人们在生命活动中不断重复,逐渐形成的科学而又健康的生活起居劳逸规律为手段,达到促进健康,预防疾病,美化人体,延缓衰老,延长寿命的一种方法。其内容包括劳动、休息、消遣、睡眠、居住条件及衣着等人类生活中所涉及到的各种与养颜抗衰老有关的问题。

养成良好的生活规律,起居有常、劳逸适度、饮食有节、睡眠充足、顺应四季更替,都有利于养颜理容。

7. 其他

除以上手段,中医养颜理容方法还有脐疗、心理治疗、水浴、泥疗、冷冻、割治、埋线等疗法。

第一章

养颜理容



第一节 药食养颜

食物和中药一样都有四气五味，食物通过五味对五脏补充营养，食物的寒热温凉四气对形体、容貌的影响也不可忽略，故很多疾病通过食疗达到治疗效果。“药食同源”也是我国传统医学精粹。药食两用的养颜精品这部分内容，主要介绍我们日常生活中一些经常食用的瓜果、蔬菜或贵重精细的药材，通过合理的加工，饮膳来达到强身健体、养颜驻颜的作用。了解这些常识，个人可根据自己的体质、皮肤特点和疾病特点选用；或加入菜肴烹饪成药膳；或制成点心、甜品；经常服用一些有偏性的食品，对防治一些常见病也有裨益。故经常有针对性地选用药、食二用之品，美味又可口，轻松又养颜，既是一种方便实用的保健方法，又能给生活增添情趣。

【燕窝】

为金丝燕或同属燕类的津液凝结而成的巢窝。颜色以褐红色、淡红、本白三种天然色为上品。

〔功效〕养肺阴，化痰止咳，为调理虚损之圣药。妇女久服可使皮肤滑嫩润泽，孕妇服用使母婴滋润、嫩白、体健，是无副作用的滋补佳品。

〔用法〕用量5~9克，隔水炖；或加蜂蜜，或与梨、冰糖炖服。

【胎盘（紫河车）】

人的胎盘。将健康产妇娩出的新鲜胎盘剪去脐带，反复浸漂洗净血液可用，也可干燥研成粉用。