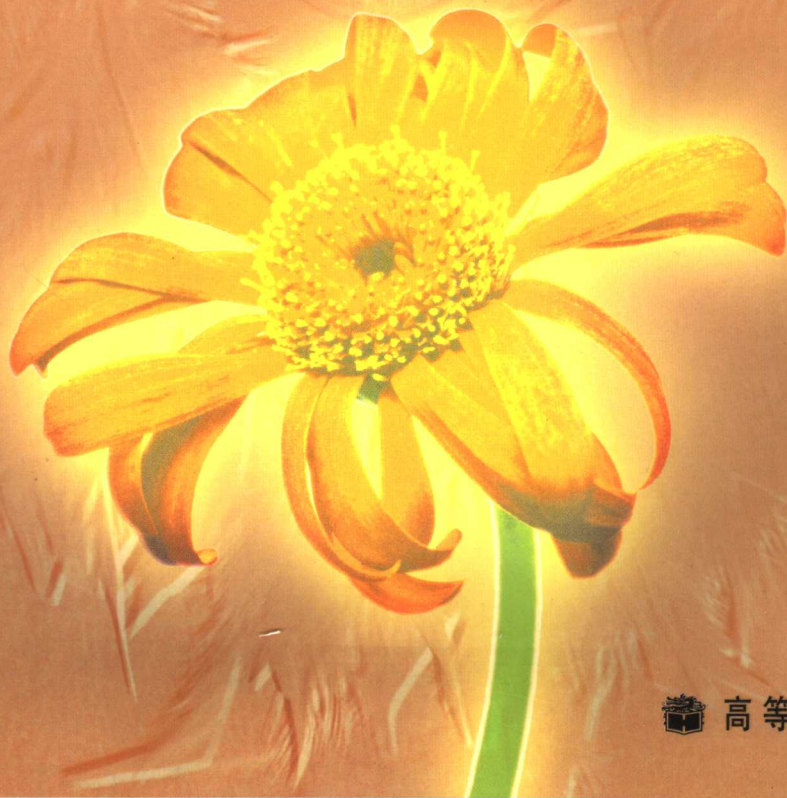



全国卫生院校高职高专教学改革实验教材

# 中医美容技术

(医学美容技术专业用)

主编 聂莉 肖敬民



 高等教育出版社

## 内容提要

本教材是以介绍中医美容技术为主要内容的实用型教材。全书由上篇、中篇、下篇三大部分组成。上篇是中医基础理论,包括阴阳五行、藏象、经络、病因病机、四诊、辨证、治则、美容中药、美容方剂;中篇是中医美容常用技术,包括针灸美容疗法、推拿美容保健疗法、其他常用美容技术;下篇是损容性疾病美容疗法,包括头面部常见损容性疾病的治疗、中医抗衰老与减肥。全书编写在中医基础理论的指导下,力求使学生能最大限度地掌握操作技能,做到丰富、有效、实用,达到理论与实践有机地结合,使学生真正做到学以致用。为了强化专业培养目标,突出实用性、实践性和技能性,特编写了学生实践操作技能训练指导内容。本书除适用于高职高专及中专层次的医疗美容技术专业的教学外,还可作为医院和医疗美容机构的美容医务工作者的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

中医美容技术/聂莉,肖敬民主编. —北京:高等教育出版社,2005.9

医学美容技术专业用

ISBN 7-04-017546-0

I. 中... II. ①聂... ②肖... III. 美容-中医学-高等学校:技术学校-教材 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 087527 号

策划编辑 秦致中 责任编辑 丁燕娣 封面设计 王 隼 责任绘图 朱 静  
版式设计 范晓红 责任校对 尤 静 责任印制 杨 明

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100011  
总 机 010-58581000  
经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京市联华印刷厂

开 本 787×1092 1/16  
印 张 16.25  
字 数 380 000

购书热线 010-58581118  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landracom.com>  
<http://www.landracom.com.cn>

版 次 2005 年 9 月第 1 版  
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷  
定 价 25.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17546-00

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

# 前 言

中医美容技术是一门以介绍中医美容技术为主要内容的实用型教材。全书由上篇、中篇、下篇三大部分组成。上篇是中医基础理论,包括阴阳五行、藏象、经络、病因病机、四诊、辨证、治则、美容中药、美容方剂;中篇是中医美容常用技术,包括针灸美容疗法、推拿美容保健疗法、其他常用美容技术;下篇是损容性疾病美容疗法,包括头面部常见损容性疾病、中医抗衰老与减肥。最后,为了强化专业培养目标,突出实用性、实践性和技能性,特地编写了一定学时的实践操作技能训练课指导内容。本教材编写中突出了“中医美容技术”这个特点,力求在中医基础理论的指导下,使学生能最大限度地掌握操作技能,做到丰富、有效、实用,达到理论与实践有机地结合,这也是美容技师能够掌握和可以使用的。本书除适用于高职高专及中专层次的医疗美容专业的教学外,还可作为医院和医疗美容机构的美容医务工作者的参考用书。

本书绪论由江西护理职业技术学院主任中医师肖敬民编写;阴阳五行、藏象由贵阳市卫生学校讲师杨军编写;经络、腧穴、其他常用美容技术由大连铁路卫生学校高级讲师许华编写;病因病机、中医四诊、辨证与治则、美容中药、美容方剂由山西医科大学大同医学院副教授郑爱义编写;刺灸方法由广西南宁市卫生学校高级讲师何伟编写;推拿美容保健疗法由湖南永州职业技术学院主治中医师邱波编写;头面部常见损容性疾病由江西护理职业技术学院副主任中医师聂莉编写;中医抗衰老与减肥由上海公共卫生学校讲师钱国萍编写。建议学时数90学时,其中理论课72学时,实验课18学时。

本书在编写过程中,得到了江西护理职业技术学院等参编单位的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加上时间仓促,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正,以便今后修订,使之更趋完善。

聂莉 肖敬民

2005年4月30日

# 目 录

## 上篇 中医基础理论

绪论 .....	3	第三节 奇经八脉 .....	31
一、中医美容的源流 .....	3	第四节 经络的作用及其在中医美容学中的运用 .....	31
二、中医美容的特色与原理 .....	5	附:十四经脉的循行 .....	32
三、中医美容的技术与方法 .....	6	第四章 病因病机 .....	42
第一章 阴阳五行学说 .....	8	第一节 病因 .....	42
第一节 阴阳学说 .....	8	一、六淫 .....	42
一、阴阳的基本概念 .....	8	二、七情 .....	44
二、阴阳学说的基本内容 .....	9	三、饮食劳逸 .....	45
三、阴阳学说在中医美容学中的应用 .....	10	四、其他致病因素 .....	46
第二节 五行学说 .....	10	第二节 病机 .....	47
一、五行的基本概念 .....	10	一、正邪交争 .....	47
二、五行学说的基本内容 .....	11	二、阴阳失调 .....	47
三、五行学说在中医美容学中的应用 .....	12	三、气机失调 .....	48
第二章 藏象 .....	14	第五章 中医四诊 .....	50
第一节 脏与腑 .....	15	第一节 望诊 .....	50
一、五脏 .....	15	第二节 闻诊 .....	55
二、六腑 .....	21	第三节 问诊 .....	56
三、五脏与美容 .....	22	第四节 切诊 .....	60
第二节 气血津液 .....	24	第六章 辨证与治则 .....	63
一、气 .....	24	第一节 辨证 .....	63
二、血 .....	25	一、八纲辨证 .....	64
三、津液 .....	26	二、气血津液辨证 .....	65
四、气血津液与美容 .....	26	三、脏腑辨证 .....	67
第三章 经络 .....	29	第二节 治则 .....	68
第一节 经络的概念、组成 .....	29	一、治未病 .....	69
第二节 十二经脉 .....	30	二、治病求本 .....	69
		三、扶正祛邪 .....	70

四、协调阴阳 .....	70	一、美容中药的功效 .....	76
五、因时、因地、因人制宜 .....	71	二、美容中药的临床运用 .....	78
<b>第七章 美容中药</b> .....	<b>73</b>	<b>第八章 美容方剂</b> .....	<b>84</b>
第一节 中药的基本知识 .....	73	第一节 方剂基本知识 .....	84
第二节 中药美容 .....	76	第二节 常用美容方剂 .....	85

## 中篇 中医美容常用技术

<b>第九章 针灸美容疗法</b> .....	<b>93</b>	六、运动关节类手法 .....	151
第一节 腧穴 .....	93	第三节 保健美容推拿 .....	153
一、腧穴的基本知识 .....	93	一、头面颈项的美容推拿 .....	154
二、美容常用腧穴 .....	97	二、躯干四肢的美容保健推拿 .....	158
附:十四经腧穴分布示意图 .....	112	三、乳房美容推拿 .....	161
第二节 刺灸法 .....	116	第四节 足部按摩 .....	162
一、刺法 .....	116	一、常用足部按摩手法 .....	162
二、灸法 .....	132	二、足部反射区定位 .....	163
<b>第十章 推拿美容保健疗法</b> .....	<b>135</b>	三、足部推拿操作程序 .....	166
第一节 推拿操作规范 .....	135	<b>第十一章 其他常用美容技术</b> .....	<b>170</b>
一、适应证和禁忌证 .....	135	第一节 拔罐术 .....	170
二、术前准备 .....	136	第二节 刮痧疗法 .....	172
三、常见并发症的处理和预防 .....	137	第三节 中草药药浴 .....	173
四、注意事项 .....	137	第四节 敷药法 .....	173
第二节 推拿基本手法 .....	138	第五节 超声雾化法 .....	174
一、摆动类手法 .....	138	第六节 磁疗 .....	175
二、摩擦类手法 .....	141	第七节 微波照射穴位法 .....	176
三、挤压类手法 .....	144	第八节 激光照射穴位法 .....	177
四、振动类手法 .....	147	第九节 芳香美容疗法 .....	177
五、叩击类手法 .....	148	第十节 气功美容疗法 .....	179

## 下篇 损容性疾病美容疗法

<b>第十二章 头、面部常见损容性</b> <b>疾病</b> .....	<b>185</b>	第七节 粉花疮 .....	203
第一节 黧黑斑 .....	185	第八节 唇风 .....	205
第二节 雀斑 .....	189	第九节 日晒疮 .....	208
第三节 扁瘻 .....	191	第十节 面红 .....	211
第四节 粉刺 .....	193	第十一节 睑瞤 .....	213
第五节 酒齄鼻 .....	197	第十二节 黑痣 .....	215
第六节 面游风 .....	200	第十三节 油风 .....	216
		第十四节 发蛀脱发 .....	219

第十五节 少年白发 .....	222	第二节 单纯性肥胖症的中医	
第十三章 中医抗衰老与减肥 .....	225	治疗 .....	232
第一节 衰老与中医药抗衰老 .....	225	一、概述 .....	232
一、衰老的原因病机 .....	225	二、肥胖的原因病机 .....	233
二、延缓衰老的方法 .....	226	三、单纯性肥胖症的中医	
三、中医驻颜美容 .....	228	治疗 .....	234
附一：附方 .....	237		
附二：实验 .....	243		
实验一 部分中草药的识别 .....	243		
实验二 常用腧穴定位 .....	243		
实验三 针法与灸法操作 .....	244		
实验四 拔罐疗法 .....	245		
实验五 穴位注射疗法、埋线疗法、电针疗法练习 .....	245		
实验六 推拿疗法操作(一) .....	246		
实验七 推拿疗法操作(二) .....	248		
实验八 刮痧疗法练习 .....	248		



上篇 中医基础理论





# 绪 论

## 一、中医美容的源流

中医美容是中华民族灿烂文化——中国医药学宝库中的一朵奇葩。它与中国医药学一脉相承，源远流长。

早在殷商时期，古人就有使用燕支(胭脂)的记载。当时古人们用燕地红蓝花叶，捣烂取汁，凝作燕支来饰面。我国现存最早的文字(甲骨文)中就有“沐”的记载。《说文解字》注释：沐，濯发也，洗面也。这些大概是中国古代关于美容的最早记载。

春秋战国时期，我们的祖先就开始使用美容的方药除疣灭瘢。这一点从湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中得以证明。

战国后期的《山海经》还记载：天婴，其状如龙骨，可以已瘞。苟草，服之美人色。鯀鱼，食之不骄(骚臭)。

秦汉时期，我国现存最早的中医典籍《黄帝内经》问世，该书全面总结了春秋战国至秦汉时期的美容经验，对中医美容的理论与美容的方法作了比较完整的论述。明确提出脏腑、气血津液、经络与美容的关系。指出人体的脏腑功能健旺，气血津液正常，是美容美体的基础，反复说明人体的阴阳失调、脏腑虚损、情志刺激、饮食失调、劳逸损伤等都可影响人体的容貌。还指出：十二经脉，三百六十五络，其血气皆上行于面，而以“走空窍”来说明面部色泽与经络气血有关。书中还论述了有损于美容的许多皮肤病，如皴瘃、面衰、颜黑、面尘、眉堕、毛折、皮皱、唇揭及爪枯等。

秦汉时期，据我国第一部药学专著《神农本草经》中记载，当时使用的美容药物就有几十种。例如：“冬瓜子令人悦泽、好颜色。益气不饥，久服轻身耐老”、“白芷长肌肤，润泽颜色，可作面脂”、“白僵蚕能灭黑黦，令人面色好”等。另记述美容的食物如生姜、葱白、大枣及芝麻等多种。上述药物与食物的药理作用现已被国内外的医学研究证实确有美容的功效。

汉代文献资料中，正式有了“妆点，扮妆，妆饰”等美容词汇。随着妇女化妆美容的普及，中医药化妆品亦就开始大量出现，也产生了专门制作中医药美容化妆品的技术人员。汉《毛诗疏》中记载：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中。”可以说明这一点。

隋唐时期，巢元方的《诸病源候论》对损容性疾病的病因病理就有详细地分析，这也反映当时的中医病因证候学已达到了较高的水平。例如：“人面皮上或有如鸟麻、或如雀卵上之色是也，此由风邪客于皮肤，痰饮渍于脏腑故生肝黦”，“饮食而坐，不行步有所作务，不但无益，乃使人得积聚，面目而肝”。该书对后世中医美容的发展产生了深远的影响。

盛唐时期，爱美之风盛行，中医美容无论在理论上、方法上，均已发展到一个新的水平。

著名医药学家孙思邈在《备急千金要方》、《千金翼方》中,不仅全面论述了有关医药方面的各种知识,而且在较多的篇章中阐述了中医美容的理论,同时记载了大量美容方药和方法,为后世中医美容的发展起到了承前启后的作用。主要贡献在:一是普及中医美容知识。唐代以前,受历史等条件的限制,中医美容的方药和方法仅为达官贵人所拥有;或被医家视为至宝,秘而不传,因此民间流传甚少。为了使中医美容方剂和方法惠及大众,孙思邈博览群书,广收众方,整理、辑录了大量的美容方药和方法,还详细地记载了美容方剂的组成、配制、功效和用法,涉及美容的疾病有毛发、胡须、唇齿、皮肤、体气及衣着等内容。二是进一步阐述损容性疾病的发病机制。《千金方》中详述脏腑与美容的关系,指出“肝合筋其荣爪,心合脉其荣色,脾合肉其荣唇,肺合皮其荣毛,肾合骨其荣发”。同时强调了“精、气、神”对美容保健的重要性。认为:食气,气养精以荣色,形以食味,味养形以生力。上述说明古人早已认识到:人体外在美不是孤立的,而是与五脏的功能、气血津液的盛衰密切相关的。此外,书中还强调情志对美容的影响,指出人的情绪不佳,“忽而喜忽而悲伤不乐,则奇色黧黑”。三是强调天人合一的整体观,主张中医美容要综合论治。认为针灸、药物及饮食等多方法配合,美容效果才佳。

当时,称谓中医药美容良书的还有王焘的《外台秘要》、孟诜的《食疗本草》等。

宋代以后,中医美容的发展主要体现在美容理论、美容方剂、美容手段的不断完善。宋医官合编《圣济总录》不但记载了用玉磨治疗面部瘢痕的先例,还特别强调:“驻颜美容,当以益血气为先,倘不如此,徒区膏面染之髭术”,这说明当时清楚地认识到面部的美容应以气血为根本,反对只注重涂脂抹粉、舍本求末的做法。书中记载的中医美容手段十分繁多,不仅有药膳美容,还提倡灸法美容。宋·王怀隐等编《太平圣惠方》记载有大量美容的方剂如“香面膏,零陵香油”等,此外还收集了一些治疗白发、脱发及牙齿动摇等方剂。

金元时期,徐国桢《御药院方》除记载众多美容方药及洗面方外,还有洗手、敷面、刷牙等美容方法。其内载的“乌髻供春散”有明显黑发功效。

明代,中医美容进入一个鼎盛时期。明·朱棣等编《普济方》可谓是中医美容方剂的集萃。书中不但收载明以前大量美容有效方药(美容化妆药近300种,美容方剂400多首),而且创制了“白面方”、治酒齁鼻方等美容新方药。根据现代药理研究,所用美容药中均具有不同程度的抑菌和抗真菌作用,如白芷、川芎等,对于保持面部皮肤的洁净,预防皮肤病,起到一定的作用。如有些甘润、芳香的丁香、檀香、甘松香等,不仅香气袭人,受人喜爱,更重要的是芳香药的药性,辛香走窜,穿透力强,既能开毛窍、走肌肉、通经络,又能行药入里、通气行血、畅和营卫。现代药理研究此类药含维生素类物质,能抗皱和防止容颜早衰。又如麝香具有雄性激素样作用,延缓皮肤老化。

明·李时珍《本草纲目》集医家之大成,记载了大量“悦泽肌肤,驻色延年”的美容中药270余种,同时进一步丰富了中医美容的理论。书中大力提倡美容颜从脏腑立论,调和阴阳,阴平阳秘,容颜得美;同时提出理气活血、通腑之品能美容益寿;还重视怡情怡志,起居适宜以美容;主张以价廉易取之食物调理脏腑达到美容的目的。以此可知,当时中医美容理论已达到相当的水平。

明·陈实功《外科正宗》还对损容性皮肤病有较系统的记载,其中“用灰精”治黑斑,内服玉容散,外敷玉肌散治雀斑等迄今仍有指导意义。

清代中医美容事业已十分发达。如清·徐灵胎《洄溪老人二十六秘方》载录众多中医美

容秘方。清·吴谦等编《医宗金鉴》中记载了许多皮肤美容的方法和治疗皮肤病的药物。如用玉品膏治黑痣,颠倒散治粉刺,时珍正容散治雀斑等。此外,清朝问世的《医方集解》、《四库全书》等亦记载大量中医美容的理论和方药。中医美容亦不仅盛行于清上层达官贵人,也在民间有广大的市场。

到了20世纪80年代,改革开放的中国迎来了美容事业的兴旺发达。美容产业欣欣向荣,美容进入家庭,联系着广大民众,成为日常必需与时尚。

## 二、中医美容的特色与原理

### (一) 中医美容的特色

中医美容是医疗美容中颇具特色的美容方法,主要体现在:

1. 历史悠久,实践丰富 中医药美容的历史可追溯到两千多年前,中医典籍《黄帝内经》为中医美容的形成和发展奠定了理论基础。中医美容的各种方法,经过长期的运用、筛选,日臻完善,为现代的中医美容提供了行之有效的天然药物和自然疗法。

2. 辨证论治,理论深厚 中医美容运用辨证论治的理论,对损容性疾病进行审证求因,辨证论治。如面部粉刺此起彼伏,中医认为原因之一是风邪外袭,因此,在一些润肤、增白的美容品中,配有祛风类药,如防风、白芷等达到较好的美容效果。辨证论治,使中医美容的针对性更强,效果更突出。

3. 注重整体,效果显著 中医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。故要进行局部的美容,必须先求人体的阴阳平衡,脏腑调和,经络通畅,气血流通。中医美容注重人的整体的调理,因此,美容效果持久、显著。

4. 动静求美,安全可靠 人体的强健、长寿与脏腑功能的健全,气血津液的充盈与否,有重要的关系。随着人的年龄增长,人的脏腑功能衰退、气血亏虚。要改善和延缓衰老,让脏腑功能像年轻人一样充满活力,就必须保持像年轻人一样的气血供应。根据这一理论,中医美容借助各种技术与方法,使脏腑功能强健,气血充盈,经气通畅,经脉疏通而起到美容作用,中医美容的技术与方法多种多样,有中药、药膳、针灸、推拿按摩、气功及情志调摄、养生等方法。这些自然疗法,安全可靠,不良反应少,避免了化学药物和化妆品对人体的危害。

### (二) 中医美容的原理

中医美容是运用中医的基本理论,调节人体脏腑、经络、气血津液的阴阳平衡,通过内调外治,双向调节的方法,实现营养皮肤和调节内分泌,达到治疗损容性疾病以及延缓皮肤衰老的目的。

1. 调理脏腑,补养气血 五脏即心、肝、脾、肺、肾,它们通过经脉、气血、津液而与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍构成一个有机整体,五脏六腑的功能与气血津液的盛衰,直接关系到机体的健康和皮肤、面容的润枯。因此,中医美容非常重视调理脏腑,补益气血,使身体健康,容颜长驻。

2. 疏通经络,活血化瘀 经络分布于人体全身,是运行气血,联络脏腑肢节,沟通上下内外的通道。维持人体正常生理活动的精微物质都是通过经络系统运送到全身各个部位的,只有经络通畅,气血运行无阻,人才拥有健康的体魄和容润的肌肤。若经络不通,气血运行不畅,皮肤肌肉得不到气血的濡养则面色无华,导致损容性疾病的发生。故中医美容重在

疏通经络、活血化瘀,以求得到较好的美容效果。

3. 祛风清热,凉血解毒 中医认为人体的主要致病因素是外感六淫,内伤七情。自然界的风、寒、暑、湿、燥、火六气发生异常变化或人体正气不足,抵抗力下降时,六气则成为致病的“六淫”。在损容性疾病中,危害最甚的当责之于风邪、热邪。风邪袭于表,而颜面、须发、五官暴露于外,最易受风邪的侵袭而致病;热邪与风邪合而侵袭人体经络,影响气血运行,同时热邪易入血分,使血热生毒,导致许多损容疾病的发生。因此祛风清热,凉血解毒是中医美容疗法的另一重要治疗法则。

4. 消肿散结,燥湿止痒 损容性疾病如粉刺、酒齄鼻等多表现为局部红肿、瘙痒等,特别是那些久病缠绵的面部疾病,中医认为多与湿邪有关。因此治疗时,在祛风清热,凉血解毒的同时还辅以消肿散结,燥湿止痒。

5. 增白悦色,驻颜减皱 皮肤白皙,光滑润泽,莹洁红润不仅是健康的标志,更是美的魅力所在。中医美容除了通过调阴阳,补脏腑气血,通经活络等手段达到增白的目的外,在美容的药品中,还常常配以一些直接滋养肌肤、增白悦颜和抗老减皱的药物。

### 三、中医美容的技术与方法

中医美容的历史长久,其美容技术与方法同样纷呈繁多。早在新石器时期,我们的祖先就发明了酿酒,酒除了作为饮料与防病治病外,人们还发现饮酒后人面艳若桃花,于是人们就把酒作为美容的媚药。这也是我国最早使用的美容方法。

商周时期,就有香沐浴,这是全身药浴美容的原形,殷纣时期,妇女已广泛用燕地红兰花叶捣汁凝成胭脂来美容,周文王时,妇女已广泛使用锦粉擦脸。可见当时中医美容的方法已较多。

秦汉时期,中医美容的方法逐渐增多,涂脂抹粉已经流行,使用美容化妆品已不仅是施粉增白,也是弥补生理缺陷的需要。医学家华佗在《华佗神医秘传》里就载有美容外用复方10首,治疗面上黑色、粉刺及癍痕等,剂型有粉、膏等多种。还在《中藏经》中推出“疗百疾延寿酒”用以“乌发、驻颜”。名医张仲景在《伤寒论》中记载有关美容饮膳方“甘桔速溶饮”,用以利咽喉、美声色。

两晋、南北朝时期,晋代医学家葛洪《肘后备急方》中设有美容专篇,内有用鲜鸡蛋清做面膜等的介绍,书中还搜集内服外治的方药近百首,其中有些方剂经后世医籍辗转传抄,流传至今,如治面生黑黧,“以生杏仁去皮捣,以鸡子白和,入夜洗面,干涂之,且以水洗之,立愈”。此可谓早期洗面、面膜美容方法。

南朝皇宫妃子用鸡蛋、丹砂制成“贵妃面膏”来保护容貌,使用此膏敷于面后,可使面白如玉,光泽照人。从此,敷贴美容方法可见一斑。

晋代名医皇甫谧还提出了许多有关针刺美容的方法。在《针灸甲乙经》中记载了针刺下廉穴治疗颜面不华症,针刺曲池穴治疗颜面干燥症等。

运用外科整形美容,我国比西方国家早约9个世纪。《晋书》中记载魏咏之其人,生而缺唇,18岁时,医生给他作了兔唇修补术,后来官居晋朝宰相之职。

隋·巢元方等编《诸病源候论》中附有不少“养生方,导引法”并记载了气功美容、按摩美容的方法,极大地丰富了中医药美容的方法。



唐朝在孙思邈美容理论的指引下,美容技术与方法日趋全面。王焘所著《外台秘要》中,设美容专卷,记载 200 多种美容方药,同时记载了针灸、推拿、气功等美容方法。美容的药物从单味药运用发展到多味药的配合运用,美容用品剂型发展有面膜、面脂、面膏、口脂及衣香等;美容技术亦从强调外洗、外敷、外搽美容药剂的同时,开始重视内服丸散膏丹,以及采用综合美容方法。

宋代以后,中医美容的技术与方法又有了新的发展和提高。如北宋《圣济总录》中记载了用玉磨治疗面部瘢痕的先例。同时记载了药膳美容的方法,如“大枣粥”可悦色丰肌,“莲子粥”明目等。还提倡灸法美容,如“治癬灸法,灸病处影上三壮灸之”。“疣目,着艾炷疣目上,灸之,三壮即除”。元·许国祯《御药院方》中,记载有洗手、吹面、刷牙、固齿、乌须、生发、驻颜及润肤诸方,内列“乌鬓供春散”可黑发。可见当时美容方法众多。金元时期,在皇室及宫廷内美容方药洗脸盛行,如“皇后洗面药”,“宫女洗面方”均有悦颜色、润肌肤、治皮肤病的特效。

明·李时珍《本草纲目》中明确记载了用珍珠粉抹面,使肌肤滋润的方法。提出美容应从整体出发,内外合治,使美容方法达到一定水平。书中介绍了大量的敷、熨、熏、浴、渍、擦、贴、膏、摩、扑粉及漱涤等外治美容方法。

清代,由于皇室贵族对美容的重视,促使中医美容的技术与方法不断地深化,突出表现在对美容品的配制材料与工艺要求高,美容程序严谨,达到相当的水平。

今天,随着美容事业的繁荣发展,中医美容以其技术与方法的独特、疗效显著而独占鳌头,成为今天美容市场的重要组成部分,因此,发展中医美容事业也成为我们的责任和使命。

# 第一章 阴阳五行学说

学习要点：概念 阴阳、五行学说的基本内容

一提到阴阳,就容易使人联想到阴阳先生,给人一种神秘之感。其实,在我们的生活中,存在着大量的阴阳例子,如天气有阳光明媚,有阴雨绵绵;山脉有向阳面,也有背阴面;人有男女;动物有雌雄等。自然科学中也有阴阳,如化学中的阴离子、阳离子;物理中的阴极、阳极等。可见,阴阳就是指事物一分为二的对立面。古人认为宇宙的和谐就是阴阳对立统一的结果。古人通过对自然界的观察,发现自然界不仅存在着阴阳两类事物属性,另外还有木、火、土、金、水五类物质,它们的运动变化也是保持宇宙稳定的重要原因。阴阳五行是我国古代具有唯物论、辩证法的哲学思想,它被引用到中医美容学,奠定了中医美容自然美、整体美的基础,有着重要的指导意义。

8

阴阳五行是阴阳学说和五行学说的合称,是古人用于认识自然和解释自然的世界观和方法论,是我国古代朴素的唯物论和辩证法。阴阳学说认为世界是物质的,物质世界是在阴阳二气的相互作用下滋生着、发展着和变化着的。五行学说认为木、火、土、金、水是构成物质世界所不可缺少的最基本物质,是由于这五种最基本物质之间的相互资生、相互制约的运动变化而构成了物质世界。阴阳五行学说贯穿于整个中医理论体系,并用于指导中医药临床实践。

## 第一节 阴阳学说

### 一、阴阳的基本概念

阴阳,是对自然界相互关联的某些事物和现象的对立双方的概括,含有对立统一的概念。阴和阳,代表着相互对立又相互关联的事物属性。一般地说,凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的都属于阳;相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的都是属于阴。以水火而言,则“水为阴,火为阳”。阴和阳的相对属性引入于医学领域,即是将人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能,统属于阳;对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能,统属于阴。阴和阳,既可代表相互对立的事物,也可

以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面,而每一事物中阴或阳的任何一方都还可以再分阴阳,以至无穷。用阴阳来概括或区分事物的属性,必须是相互关联的一对事物,或是一个事物的两个方面。事物的阴阳属性,并不是绝对的,而是相对的,在一定的条件下,阴和阳之间可以发生相互转化。

## 二、阴阳学说的基本内容

### (一) 阴阳的对立制约

阴阳学说认为自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两个方面,如:上与下,天与地,动与静,出与入,升与降,昼与夜,明与暗,寒与热,水与火等等。阴阳的制约是指相互对立的阴阳两个方面出现的相互牵制和相互约束。如:春夏之所以温热,是因为春夏阳气上升抑制了秋冬的寒凉之气;秋冬之所以寒冷,是因为秋冬阴气上升抑制了春夏的温热之气。任何事物相互对立着的一方面,总是通过消长对另一方面起着制约作用。人体处于正常生理状态下,阴阳两个对立面,不是平静和互不相关地共处于一个统一体中,而总是处在相互排斥、相互斗争的动态之中。人体阴阳之间的动态平衡,是阴阳双方相互对立、相互制约的结果。

### (二) 阴阳的互根互用

阴和阳是对立统一的,二者既相互对立,又相互依存,任何一方都不能脱离另一方面而单独存在。如:上为阳,下为阴,没有上也就无所谓下;没有下,也就无所谓上。左为阳,右为阴,没有左,就无所谓右;没有右,也就无所谓左。阳依存于阴,阴依存于阳,每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。如人体的最本质的生理功能是兴奋和抑制,兴奋属阳,抑制属阴,没有兴奋,也就无所谓抑制;没有抑制,也就无所谓兴奋,二者之间是互根互用的。如果由于某些原因,阴和阳之间这种互根互用关系遭到了破坏,就会导致“孤阴不生,独阳不长”,甚则“阴阳离决,精气乃绝”而死亡。

### (三) 阴阳的消长平衡

阴和阳之间的对立制约、互根互用,并不是处于静止的和不变的状态,而是始终处于“阴消阳长”或“阳消阴长”的运动中。如:四时气候的变化,从冬至春及夏,气候由寒冷逐渐转暖变热,即是“阴消阳长”的过程;由夏至秋及冬,气候由炎热逐渐转凉变寒,即是“阳消阴长”的过程。如果这种“消长”关系超过一定的限度,不能保持相对平衡时,便将出现阴阳某一方的偏盛或偏衰,从而导致疾病的产生。

### (四) 阴阳的相互转化

指阴阳对立的双方,在一定的条件下,可以各自向其相反的方向转化,即阴可以转化为阳,阳也可以转化为阴。阴阳相互转化,一般都表现在事物变化的“物极”阶段,即“物极必反”。如果说“阴阳消长”是一个量变过程的话,则阴阳转化便是在量变基础上的质变。

综上所述,阴和阳是事物的相对属性,因而存在着无限可分性;阴阳的对立制约,互根互用,消长平衡和相互转化等,是说明阴和阳之间的相互关系,不是孤立的、静止不变的,它们之间是互相联系、互相影响、相反相成的。

### 三、阴阳学说在中医美容学中的应用

#### (一) 说明人体组织结构

人体是一个有机整体,人体一切组织结构,既是有机联系的,又可以划分为相互对立的阴阳两部分。就人体部位来说,上部为阳,下部为阴;体表属阳,体内属阴。就其背腹四肢内外侧来说,则背属阳,腹属阴;四肢外侧为阳,四肢内侧为阴。就人体脏腑来说,则五脏为阴,六腑为阳。

总之,人体组织结构的上下、内外、表里、前后各部分之间,以及内脏之间,无不包含着阴阳的对立统一。

#### (二) 说明人体生理功能

人体正常的生理功能是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。如以功能与物质相对而言,则功能属阳,物质属阴,物质与功能之间的关系,就是对立统一关系的体现。人体的生理活动是以物质为基础的,没有物质的运动就无以产生生理功能;而生理活动的结果,又不断促进着物质的新陈代谢。人体功能与物质的关系,也就是阴阳相互依存、相互消长的关系。如果阴阳不能相互为用而分离,人的生命也就终止了。

#### (三) 用于损容性疾病的诊断和防治

损容性疾病发生、发展的根本原因是阴阳失调,其临床表现错综复杂,千变万化,正确诊断的前提是分清阴阳。例如望诊:色泽鲜明者属阳,晦暗者属阴;闻诊:声音洪亮者属阳,低沉者属阴;问诊:口渴喜冷饮者属阳,口淡不渴者属阴;切诊:脉浮、洪、数、实者属阳,脉沉、细、迟、虚者属阴。各种原因导致体内脏腑失和、阴阳失衡,就会引发体表皮毛、五官、颜面的损容性临床症状。如粉刺湿热蕴结型,证属“热”,患者表现为面部、胸背部皮疹红肿疼痛,或有脓疱,伴有口臭、尿黄、便秘等症。治疗用苦寒、淡渗的阴性药物清热化湿,通腑解毒。黧黑斑症见面色晦暗而黑,斑色黧黑伴经血紫块等,中医辨为阳郁血瘀,证属“阴”,治疗用属阳的温热药物来温阳、通络、祛斑等等。阴阳偏盛偏衰可导致损容性疾病的发生,因此,调整阴阳,补其不足,泻其有余,恢复阴阳的相对平衡,采用“热者寒之,寒者热之,虚者补之,实者泻之”等治则,运用药物的阴阳属性来纠正人体阴阳偏盛偏衰,从而达到恢复人体健康美的目的。

## 第二节 五行学说

### 一、五行的基本概念

“五”是指木、火、土、金、水五种物质,“行”即运动变化、运动不息的意思。五行就是木、火、土、金、水五种物质的运动变化。五行学说认为:宇宙间的一切事物都是由木、火、土、金、水五种物质的运动变化所构成。自然界各种事物的现象和发展变化,都是这五种物质不断运动和相互作用的结果,并用五行的生克乘侮关系来探索和阐释事物之间的相互关系。