

中医祛病健身系列丛书

◎丛书顾问 张镜人

◎总主编 沈庆法

中医美容驻颜是以中医学的基础理论为指导，
以「整体观念」和「辨证论治」为原则，

刘兰林

主编

柴雁

美容驻颜

中医

使用中药、食物、针灸、
按摩和养生等方法平衡阴阳、

调补脏腑、祛除邪气、
疏通经络、
并配以局部养护颜面、

治疗皮损而达到健美身心、
美化容颜、延缓衰老、青春永驻的目的。

点津

同濟大

理论为指导，
治「为原则，

针灸、
方法平衡阴阳、

除邪气、

养护颜面、

身心、
永驻的目的。



中医

美容驻颜

点津

中医祛病健身系列丛书
◎丛书顾问 张镜人
◎总主编 沈庆法

刘兰林 柴雁 主编

主编 柴雁
副主编 刘兰林

钟金源 (中国台湾)
沈瑛瑛 (澳大利亚)
(以姓氏笔画为序)

马扬 王红松

刘兰林 沈瑛瑛

周传云 钟金源

柴雁 徐文龙

倪媛媛 谢忠礼

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美容驻颜点津/刘兰林,柴雁主编. —上海:同济大学出版社,2005.5

(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)

ISBN 7-5608-2994-5

I. 中... II. ①刘... ②柴... III. 美容-中医学 IV. R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009334 号

中医祛病健身系列丛书

中医美容驻颜点津

刘兰林 柴雁 主编

责任编辑 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出版
发行 同济大学出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经销 全国各地新华书店

印刷 常熟市华顺印刷有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 12.5

字数 360000

印数 1—5100

版次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5608-2994-5/R·98

定价 22.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

張
慶法仁弟惠存

茹古涵今兼收並蓄
立足臨床重在創新

張鏡人書贈



中医祛病健身系列丛书

丛书顾问 张镜人

总主编 沈庆法

副总主编 叶 进(常务)

(以姓氏笔画为序)

王 勇 刘兰林 沈小珩 沈嵘嵘

汪文娟 黄琴峰 盛康毅 程磐基

编 委 会

王 勇 毛 平 叶 进 叶盛德 刘兰林

朱伟嵘 齐丽珍 华卫国 华建梅 沈小珩

沈庆法 沈瑱瑱(澳大利亚) 沈嵘嵘 汪文娟

邵 萍 何立群 张 瑾 张再良 林应华

周锦明 罗志洪 范 英(美国) 赵 毅

钟金源(中国台湾) 胡文豪 柴 雁 黄宝英

黄琴峰 盛康毅 程磐基 童 瑶(中国香港)

总序

《中医祛病健身系列丛书》以中医药学理论和临床实践为主,融科学性、知识性、实用性为一体,深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医药学能被更多的人学习、应用,从而得到更好的继承和发扬,这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程,也是从事中医药学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医药学走向生活、走近大众,最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明,由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术,反映了先贤们深邃的智慧,在一代又一代的传承和发展中,日臻成熟,在新的阶段又得到新的发展。中医药学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴,积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术,内容之浩瀚、经验之丰富,是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中不断地取得可喜的疗效。作为从业医者,对于这些长期积累的宝贵经验,很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血,蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是,对中医药学经验、方法、理论的总结和研究始终没有停留在原地,而是正在得到不断的发展和创新。

中医学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发,在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医学的整体观认为人与自然界天地相应,其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此,人应该顺应自然,享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体,“阴平阳秘,精神乃治”,其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能,环流终始,内外相连、上下沟通。因此,智慧养生者,必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭,祛除社会环境的不良影响;另一方面通过健身而增强体质,虚邪贼风,避之有时;正气存内,邪不可干;抗衰健身,延年益寿。

中医学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来,注重“辨证求因”“审因论治”;通过“望闻问切”,对具体病人进行个体化分析;强调因人、因时、因地制宜,注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律;针对疾病过程中反映的不同证候特点,采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法,从宏观和微观相结合的认识出发,最终为确立治则提供依据。

中医学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上,确立治疗法则;根据临床表现以及具体病情“立方遣药”;注意用药以后的变化,“有是证用是药”“观其脉证,知犯何逆,随证治之”;在“理法方药”一致的情况下,考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响,强调“治病必求于本”“急则治标,缓则治本”“上病下治,下病上治”“同病异治,

异病同治”“冬病夏治，夏病冬治”等治则，以“调治”为中心，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法，方药随之变化，调和阴阳、护养正气、邪去正安，而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识，反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发，力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观，以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史，充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出：“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教，为中医药事业竭尽全力的实践之中，也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家，不论是当朝御医还是民间布衣，其对中医药学的巨大贡献造就了我国医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训，更重要的是博采众方，真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人，也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践，实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉，经验总结是中医药学的立足之本，而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林，并越来越受到世人的广泛关注，重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看，中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此,在这套丛书的编著中,突出卓有成效的临床经验之总结,并融会中医药理论的指导,目的就在于使读者能够更深刻地体味中医药学的精髓。

中医药学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是,面对现代医学的飞速发展,不管诊疗技术如何先进,最终解决问题的关键还是临床疗效。中医药学的优势,在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法,还是外治方法(如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等),在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的疗方亟待我们去整理发掘,而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养,都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”,后者谓之“治已病”。在“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”学术思想的指导下,我们从其反映的防和治两大方面,确立了丛书各册的主题,立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题,分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之养生,顺四时适寒暑,避凶险趋吉安;

《中医抗衰延寿点津》——顺应自然,其乐悠悠,颐养天年,安度百岁;

《中医调治养护点津》——调摄阴阳,祛病健身,内外和衷,邪不能客;

《中医常用方药点津》——方药一家,融会论述,防治并举,重在实效;

《中医食疗忌口点津》——食养之要,

忌贪口福,饮食有节,药食有忌;

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶,
自然疗法,防治结合,方为上品;

《中医针灸治疗点津》——针法技法并
重,组方、取穴优选,功效独到;

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩,
手法为要,不用药石,病痛可除;

《中医气功健身点津》——传统气功,
中医瑰宝,调治养身,气定神闲;

《中医美容驻颜点津》——形神兼美,
内养为重,整体调节,局部修饰。

纵观本丛书各册内容,可见以下特点:

(1) 中医药强调预防为主,崇尚天人合一的自然观,主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

(2) 中医药防治疾病的核心是调治护养,在调摄阴阳的原则指导下,辨证论治,通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

(3) 中医药的临床治疗,择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段,故方、药不分家,融会论述,才能有效配方,便于临症查考。

(4) 尊重古今中外医家丰富的临床经验,继承、发掘古典医籍中的精华,结合现代医学的临床验证进行评述,茹古涵今,兼收并蓄。

(5) 中医药治疗疾病的理论源于临床实践,又与临床实践紧密结合,只有注重提高临床疗效,才能真正达到祛病健身的目的。

(6) 中医药在不同历史年代里有其时代的特征,在当今社会更应发挥其独特功效,造福大众,并发扬光大,不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余,而撰写、修删、统稿,到最后审定完全部书稿又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道,他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度,坚忍不拔的作风是我的榜样,也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得,发前贤精华,恪守规矩,精益求精,虚心而师百氏,勤学且采众长,注重实践,讲求实用,既显示了非凡的专业功底,又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。所以,没有他们鼎力相助,没有他们锲而不舍的努力,本丛书是不能顺利完成的。

在写下本序之际,首先要感谢我的恩师张镜人先生,他的“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计,从提出大纲、编写总目,到拟定细目、审定内容,均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是,张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾,挥笔写下这 16 字题词,以启迪后学者,令人崇仰。

书稿即将付梓,因限于我的学术水平,丛书中一定存在不少缺憾和不足,在此诚请各位同道批评指正!

沈庆法

2004 年 10 月 1 日

美容驻颜，顾名思义即是美化人的容貌，使人的容貌青春永驻。

中医美容驻颜是以中医学的基础理论为指导，以“整体观念”和“辨证论治”为原则，使用中药、食物、针灸、按摩和养生等方法平衡阴阳、调补脏腑、祛除邪气、疏通经络，并配以局部养护颜面、治疗皮损而达到健美身心、美化容颜、延缓衰老、青春永驻的目的。

中医学认为，人是一个有机的整体，内在的脏腑与体表的面容、形体官窍之间密切相关，整个人体又受到社会环境和自然环境的影响，故有“内外合一”和“天人相应”之说。《灵枢·本脏》篇说：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣”。说明脏腑与体表是内外相应的，故观察外部的表现，则可测知内脏的变化。《丹溪心法》指出：“欲知其内者，当以观乎外；诊于外者，斯以知其内。盖有诸内者形诸外”。则说明医生诊断疾病是通过表面的现象推测内部的变化。而人体的某些局部，可以看作是脏腑的“缩影”，《灵枢·五色》篇将人体面部分成若干个部分，把整个人体（如首面、膝足、脏腑、胸背等）皆归属于其中。通过审查面部的情况，以测全身的病变。中医美容驻颜即以这些理论为指导，立足于司外揣内，见微知著及整体与局部相结合，一方面通过对全身的调理，全方位调动人体内部的积极因素，从根本上维护其容颜，延缓其衰老；另一方面通过局部的保养和治疗，以美化容颜，永葆青春。

当今世界提倡“顺应自然，返璞归真”，于是“自然美”便应运而生，青春健康的容貌本身具有无可比拟的自然美。随着社会的进步、生活水平的提高和百姓文化素养的提高，人们更加崇尚“自然美容”。美容发展的趋势也表明，“涂脂抹粉”式的现代化妆方法已显露其弊端，“自然美”的美容方法得到众多求美者的青睐和欢迎。

中医美容驻颜是通过整体调节和局部养治相结合，融

内服中药美容、外用中药美容、内食药膳美容、针灸美容、推拿按摩美容及养生美容等方法为一体,既注重局部外在的养治容颜,更注重整体内部的调节脏腑功能和补益气血。从而使面色光华润泽,两目神光充沛,肌肤细腻润滑,正如《望诊遵经》所言:“光明者,神气之著;润泽者,精血之充。”这种突出人体健康的自然美是长久的,与现代化妆有着本质的不同。化妆是通过各种化妆品(如粉底、胭脂、眼影、唇膏、假髻、香粉等)对所化妆部位进行修饰。当化妆品一旦去除,则美也就随之消失;且化妆品所含的某些化合物、重金属、光感物质、香料等对皮肤容颜可能产生不良反应。正如医圣张仲景所说:“崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内,皮之不存,毛将安附焉?”中医美容驻颜以其使用天然的药材和食物,运用传统的针灸按摩及养生方法,内调外治,双向调整,便成为当今人们所努力寻找追求的、最根本的、自然的美容驻颜方法。

中医美容保健和美容治疗所采用的多种方法,均以中医理论为指导,涉及中医众多学科,诸如中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、针灸学、经络学、推拿学、中医养生学、中医皮肤学、中医内科学、中医外科学、中医妇科学、中医耳鼻喉科学及中医眼科学等。这些中医基础学科和临床学科是中医美容学的前提和基础,而中医美容学则是这些学科的深化和发展。同时,中医美容驻颜又是在美学理论指导下来实施的,因此其又与美学和医学美学有着密不可分的关系。

刘兰林

2004年5月1日

总 序
引 言

溯 源 篇

第一章 古今人体审美·····	(1)
第一节 古代人体审美观·····	(1)
第二节 现代人体审美观·····	(4)
第二章 中医美容驻颜的特点与作用·····	(12)
第一节 中医美容驻颜的特点·····	(12)
第二节 中医美容驻颜的作用·····	(15)
第三章 中医美容驻颜理论的发展·····	(18)
第一节 中医美容驻颜的孕育时期 (远古至先秦初期)·····	(18)
第二节 中医美容驻颜的萌芽时期 (战国至秦汉时期)·····	(20)
第三节 中医美容驻颜的形成时期 (两晋隋唐时期)·····	(21)
第四节 中医美容驻颜的成熟时期 (两宋金元明清时期)·····	(22)
第五节 中医美容驻颜的发展时期 (新中国成立后)·····	(25)
第四章 中医美容驻颜的分类和范围·····	(27)
第一节 中医美容驻颜分类·····	(27)
第二节 中医美容驻颜范围·····	(30)
第五章 中医美容驻颜的理论基础·····	(37)
第一节 阴阳五行学说·····	(37)
第二节 脏腑学说·····	(41)
第三节 气血津液学说·····	(47)
第四节 经络学说·····	(50)
第五节 病因学说·····	(54)

方 法 篇

第一章 内服药膳美容	(64)
第一节 美容药膳的原料	(64)
第二节 美容药膳的配制	(65)
第三节 美容药膳的分类	(66)
第二章 内服药物美容	(78)
第一节 美肤方	(78)
第二节 美目方	(80)
第三节 美鼻方	(82)
第四节 美唇方	(83)
第五节 美齿方	(84)
第六节 美发方	(86)
第七节 美体方	(89)
第八节 美手足方	(92)
第九节 疗肤疾方	(93)
第三章 外用药物美容	(98)
第一节 美肤方	(98)
第二节 美目方	(100)
第三节 美鼻方	(101)
第四节 美唇方	(102)
第五节 美齿方	(103)
第六节 美发方	(105)
第七节 美体方	(108)
第八节 美手足方	(110)
第九节 疗肤疾方	(113)
第四章 针灸美容	(119)
第一节 针灸美容常用腧穴	(119)
第二节 针灸美容取穴与选穴	(133)
第三节 针灸美容常用方法	(137)
第五章 推拿按摩美容	(151)
第一节 推拿按摩美容作用原理	(151)
第二节 推拿按摩美容基本手法	(153)

第三节	推拿按摩美容常用经穴	(157)
第四节	推拿按摩美容运用指导	(163)
第六章	养生美容	(168)
第一节	心理养生美容	(168)
第二节	气功养生美容	(173)
第三节	房中养生美容	(178)
第四节	饮食养生美容	(182)
第五节	劳逸养生美容	(188)

保 健 篇

第一章	面部美容	(192)
第一节	护肤	(192)
第二节	驻颜	(195)
第三节	防皱	(199)
第四节	泽面	(202)
第五节	美唇	(206)
第六节	洁齿	(209)
第七节	除口臭	(212)
第八节	明双目	(215)
第二章	毛发美容	(219)
第一节	润毛泽发	(219)
第二节	生须固发	(222)
第三节	荣毛乌发	(226)
第三章	肢体美容	(230)
第一节	轻身	(230)
第二节	增重	(234)
第三节	香体	(237)
第四节	美手	(240)
第五节	丰乳	(243)

治 疗 篇

第一章	头面部损容疾病	(248)
第一节	粉刺	(248)

第二节	酒渣鼻	(253)
第三节	黄褐斑	(257)
第四节	雀斑	(263)
第五节	白驳风	(266)
第六节	黑痣	(270)
第七节	扁瘡	(272)
第八节	面游风	(277)
第九节	粉化瘡	(281)
第十节	日晒瘡	(286)
第十一节	面红	(289)
第十二节	撮颌瘡	(292)
第十三节	嗣面	(297)
第十四节	白发	(300)
第十五节	发蛀脱发	(304)
第十六节	油风	(308)
第十七节	目胞黑	(313)
第十八节	上胞下垂	(317)
第十九节	悬球	(321)
第二十节	目眦	(324)
第二十一节	口眼喎斜	(327)
第二十二节	唇风	(333)
第二十三节	口吻瘡	(337)
第二章	肢体部损容性疾病	(342)
第一节	鹅掌风	(343)
第二节	油灰甲	(347)
第三节	脚烂瘡	(350)
第四节	冻瘡	(354)
第五节	千日瘡	(357)
第六节	干裂瘡	(361)
第七节	肉刺	(365)
第八节	体气	(369)
第九节	蟹足肿	(373)
第十节	异毛恶发	(378)