

YANGSHENG HURUPIN



# 养 生 护 肤 品

董银卯 孟 宏 何聪芬 等编著

**化妆品是皮肤健康的护理品，是皮肤养生品**

本书是在作者多年从事化妆品、生物技术、医学交叉科学的科研基础上，以中医理论为指导，从“以人为本”的角度，提出了皮肤养生的概念及其内涵，并从皮肤皱纹、色斑、光老化、过敏、光敏、红血丝、痤疮等常见皮肤现象的形成机理、代谢的途径分析入手，提出了解决上述问题的科学途径，指出了研发化妆品的新思想和发展方向。



化学工业出版社



# 养生护肤品

养生护肤品 呵护肌肤 留住青春



养生护肤品 呵护肌肤 留住青春

养生护肤品 呵护肌肤 留住青春

内容简介

本书全面介绍了护肤品工业的发展现状，重点介绍了护肤品工业中用于原料、配方、生产、包装、检测、销售等环节的先进技术和设备。本书可作为护肤品工业从业人员培训教材，也可供护肤品工业领域的研究人员参考。

# 养生护肤品

董银卯 孟 宏 何聪芬 等编著

中国  
工业

(110007)

北京  
工业

170mm × 100mm 1/32  
北京工业出版

2010年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-122-10007-1

定价：46.00元

http://www.cip.com.cn

如有任何质量问题，本社售后服务中心负责处理。

北京工业



化学工业出版社

· 北京 ·

## 内容提要

化妆品是作用于人体表面的护肤美容产品,大量的化妆品科技工作者都在孜孜不倦地研究化妆品新原料、新配方、新技术、新剂型、新包装、新的安全功效评价手段等,研究的着眼点是化妆品,而忽略或淡化了与化妆品休戚相关的一个重要因素,即化妆品的作用对象——皮肤。化妆品应该是皮肤健康的护理品,是皮肤养生品,只有皮肤健康才能成就人体美丽的梦想。本书是在作者多年从事化妆品、生物技术、医学交叉科学的科研基础上,以中医理论为指导,从“以人为本”的角度,提出了皮肤养生的概念及其内涵,并从皮肤皱纹、色斑、光老化、过敏、光敏、红血丝、痤疮等常见皮肤现象的形成机理、代谢的途径分析入手,提出了解决上述问题的科学途径,指出了研发化妆品的新思想和发展方向。为化妆品科技工作者、化妆品配方师、美容师、化妆品生产人员、相关专业大专院校的研究生和本科生等以及广大的具有一定知识水平的化妆品消费者提供了一本研究、学习、选择使用化妆品的新读物。

### 图书在版编目(CIP)数据

养生护肤品/董银卯,孟宏,何聪芬等编著. —北京:化学工业出版社,2009.12  
ISBN 978-7-122-06788-3

I. 养… II. ①董…②孟…③何… III. ①养生(中医)—基本知识  
②皮肤—护理—基本知识 IV. R212 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第179422号

---

责任编辑:路金辉  
责任校对:宋玮

文字编辑:周 侗  
装帧设计:关 飞

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装:北京云浩印刷有限责任公司  
720mm×1000mm 1/16 印张14 字数251千字  
2010年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)  
售后服务:010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:46.00元

版权所有 违者必究

# 前言 QIANYAN

中华人民共和国卫生部 2007 年颁布的《化妆品卫生规范》中将化妆品定义为“化妆品是以涂擦、喷洒或其他类似方法，散布于人体表面任何部位（皮肤、毛发、指甲、口唇等），以达到清洁、消除不良气味、护肤、美容和修饰目的的日用化学工业产品”。从化妆品的定义中不难看出，化妆品是作用于人体表面的护肤美容产品。然而，大量的化妆品科技工作者都在孜孜不倦地研究化妆品新原料、新配方、新技术、新剂型、新包装、新的安全功效评价手段等，研究的着眼点是化妆品，而忽略或淡化了与化妆品休戚相关的一个重要因素，即化妆品的作用对象——皮肤。究其根本，化妆品应该是皮肤健康的护理品，是皮肤养生品。

皮肤养生的核心就是肌肤健康，主要包括两方面内容：一是如何延长肌肤的活力，焕发青春，延缓衰老；二是如何使肌肤健康，防止损容性疾病的发生。皮肤养生就是要根据皮肤的组织结构、皮肤的生理特性、皮肤的生理需求，有目的地给予营养，进行不同层次的“未病先防”，使肌肤充满健康活力。所以，研究开发化妆品应该从皮肤的健康需求出发，以中医理论为指导，以皮肤科学为基础，充分利用生物技术等高新技术手段，研究开发适合人体皮肤健美需求的养生化妆品。

在漫长的人类发展历史中，延缓衰老与健康长寿一直是人们向往和追求的美好愿望，因而养生文化不断丰富和发展，遍布世界。相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于以古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。英国学者李约瑟曾说：“在世界文化当中，惟独中国人的养生学是其他民族所没有的。”

董银卯教授在北京工商大学（原北京轻工业学院）从事化妆品科学研究与教学工作，主要研究植物资源在化妆品中的应用、功效化妆品的配方设计与功效评价；何聪芬教授在日本完成博士后工作于 2003 年回国，就任北京工商大学生物工程系主任，创建了应用生物技术团队，将生物技术成功地应用于化妆品科学研究之中；孟宏副教授在北京中医药大学博士毕业后，就业于中国中医科学院，主要从事中医美容和国际中医药针灸培训教学工作，专攻祛痘、抗敏、祛斑等常见肌肤问题。2005 年，以董银卯教授、何聪芬教

授、孟宏副教授为代表组建了化妆品学、生物学、医学的学科交叉研究团队。在“以中医理论为指导、以生物技术为手段、以植物活性成分为主要功效添加剂，结合市场需求，研究开发皮肤养生化妆品”的思想指导下，几年来，在团队专家、教授、博士、硕士研究生的共同努力下，已经取得了以“现代化妆品生物技术”、“化妆品植物学”、“皮肤养生学”、“植物（包括中草药）提取物的生物学转化”等为代表的科研成果，建立了化妆品感官评价和化妆品功效评价的科学平台，正在牵头制定化妆品保湿、美白、延缓衰老、祛痘、抗敏等功效评价标准方法，参与制定了《化妆品配方师国家职业标准》，国家劳动和社会保障部批准于2008年1月2日实施。研究开发的植物功效添加剂如燕麦葡聚糖、芦荟多糖、仙人掌抗敏剂、复方丹参酮祛痘剂等也广泛应用于不同品牌的化妆品中，受到行业同仁的好评。本书从某种程度上讲，就是北京工商大学化妆品团队学科交叉研究的工作总结，书中的某些研究内容是首次公开出版的。在此，谨向北京工商大学从事化妆品研究的老师和同学们表示衷心的感谢！

本书由董银卯教授设计、定稿，由董银卯教授、孟宏副教授、何聪芬教授、王海涛、来吉祥等编著，参加整理科研资料和编写的还有刘永国、林婕、张慧明、刘文婷、邵楠、常思思、彭利伟、刘月恒等。本书是在作者多年从事化妆品、生物技术、医学交叉科学的科研基础上，结合中医理论、中医思想编著的，从“以人为本”的角度，提出了皮肤养生的概念及其内涵，并从皮肤皱纹、色斑、光老化、过敏、光敏、红血丝、痤疮等常见现象的形成机理、代谢的途径分析入手，提出了解决上述问题的科学途径，指出了研发皮肤养生化妆品的方向。本书最大的特点是以皮肤健美为本，思考化妆品的设计原则，以皮肤养生为目的研制化妆品，这是化妆品行业发展的新视角。

由于作者学识水平和时间有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，“皮肤养生学”概念的提出，实为抛砖引玉之举，以期与各位专家、同仁和读者朋友探讨，不妥之处敬请批评斧正。

编著者

2009年8月于北京

# 目录 MULU

---

## 第一章 养生护肤的中医思想 ..... 1

---

第一节 什么是皮肤养生学 .....	2
第二节 皮肤养生的中医治则 .....	3
一、整体观念 .....	3
二、辨证论治 .....	4
三、治未病 .....	5
四、标本治则 .....	7
五、三因治宜 .....	8
第三节 君臣佐使遣方用药的精髓 .....	13
一、中药方剂配伍组方的原则 .....	14
二、植物化妆品的遣方原则 .....	16

---

## 第二章 皱纹与抗皱紧致肌肤 ..... 19

---

第一节 皱纹简介 .....	20
一、皱纹的定义 .....	20
二、皱纹的分类 .....	20
第二节 皱纹产生机制 .....	22
一、真皮结构及组成 .....	22
二、皱纹的成因 .....	24
三、基质金属蛋白酶与皱纹 .....	27
第三节 抗皱紧致肌肤的主要途径及典型植物原料 .....	31
一、强化皮肤的保湿系统 .....	32
二、促进胶原蛋白合成 .....	33
三、清除过量自由基 .....	36
四、抑制 MMP 活性, 维护弹性支撑系统 .....	37
五、其他注意事项 .....	43
第四节 抗皱紧致肌肤化妆品的功效评价方法 .....	44
一、抑制 MMP 活性实验 .....	44
二、修复细胞膜实验 .....	45

三、蛋白质保护实验 .....	46
四、皮肤水分流失测试 .....	47
五、皮肤纹理度测试 .....	49
六、皮肤弹性测试 .....	51
第五节 抗皱紧致肌肤化妆品的设计原则、组方思想与实例 ..	55
一、抗皱紧致肌肤化妆品设计原则与组方思想 .....	55
二、抗皱紧致肌肤化妆品设计实例 .....	56

---

### 第三章 皮肤色泽与靓肤 .....

59

第一节 皮肤色泽问题 .....	60
一、黄脸婆 .....	60
二、老年斑 .....	60
三、肤色暗沉 .....	61
第二节 皮肤色泽问题发生机制 .....	61
一、非酶糖基化反应与皮肤色泽问题 .....	61
二、羰基化合物与皮肤色泽问题 .....	63
第三节 靓肤的主要途径及功效添加剂 .....	67
一、清除皮肤中过量的自由基 .....	67
二、抑制非酶糖基化反应，消除羰基毒化 .....	68
第四节 靓肤化妆品的功效评价方法 .....	74
一、抑制非酶糖基化反应 .....	74
二、清除过量自由基 .....	75
三、人体靓肤功效评价——分光反射率法测定皮肤色度 LAB 值 ..	79
第五节 靓肤化妆品的设计原则与实例 .....	81
一、靓肤化妆品设计原则 .....	81
二、靓肤化妆品设计实例 .....	82

---

### 第四章 皮肤光老化及其预防途径 .....

85

第一节 皮肤光老化简介 .....	86
一、皮肤光老化定义 .....	86
二、光老化的临床表现 .....	86
三、光老化皮肤组织学及分子生物学水平的改变 .....	87
第二节 皮肤光老化发生机制 .....	88
一、紫外线简介 .....	88



二、光老化衰老学说 .....	88
第三节 预防皮肤光老化的主要途径及典型植物原料 .....	93
一、防御紫外线 .....	93
二、保湿和修复皮肤的屏障功能 .....	95
三、清除过量活性氧簇 (ROS) 抗氧化 .....	96
四、修复皮肤免疫系统, 提高防御能力 .....	100
五、抑制基质金属蛋白酶 (MMP) 活性 .....	102
六、保护成纤维细胞, 促进胶原蛋白合成 .....	103
第四节 预防皮肤光老化化妆品设计原则、组方思想与实例 .....	104
一、预防皮肤光老化化妆品设计原则与组方思想 .....	104
二、预防皮肤光老化化妆品设计实例 .....	106

---

## 第五章 过敏与抗过敏 ..... 109

---

第一节 过敏的发生机制及过敏类型 .....	110
一、皮肤过敏的概念 .....	110
二、过敏发生的两个必需条件 .....	110
三、I型过敏反应的定义与发生机制 .....	112
四、IV型过敏反应的定义与发生机制 .....	114
五、皮肤过敏的流行病学研究 .....	115
第二节 皮肤过敏的类型及症状 .....	115
一、化妆品接触性皮炎 .....	116
二、紫外线致敏 .....	116
三、丘疹性皮炎 .....	117
四、药疹 .....	117
五、湿疹 .....	117
六、荨麻疹 .....	118
第三节 防治皮肤过敏的途径 .....	118
一、隔离过敏原 .....	118
二、抑制组胺等炎症介质的释放 .....	119
三、增强皮肤屏障功能 .....	120
四、清除过剩自由基 .....	121
五、消炎止痒、抗刺激 .....	122
第四节 防治皮肤过敏的功效添加剂 .....	123
一、仙人掌 .....	124
二、燕麦生物碱 .....	126

三、茶多酚 .....	127
四、马齿苋 .....	128
五、紫苏油 .....	129
第五节 评价防治皮肤过敏效果的检测方法 .....	130
一、主观评定 .....	131
二、半主观评定 .....	131
三、动物试验和斑贴试验 .....	131
四、透明质酸酶抑制试验 .....	132
五、血清中 IgE 抗体抑制试验 .....	133
六、皮肤参数综合评定 .....	135
第六节 抗敏化妆品的设计原则与实例 .....	135
一、抗敏化妆品的设计原则 .....	135
二、抗敏化妆品的配方实例 .....	137

---

## 第六章 光敏与抗光敏 ..... 141

---

第一节 紫外线辐射对人体皮肤健康的影响 .....	142
一、日晒红斑 .....	142
二、皮肤日晒黑化 .....	143
三、免疫学变化 .....	143
四、皮肤光老化 .....	144
第二节 光敏的类型及形成机理 .....	145
一、光敏反应分类 .....	146
二、光敏性皮肤病 .....	148
三、UV 照射表皮细胞的凋亡机制 .....	150
第三节 防治光敏的途径 .....	152
一、吸收屏蔽紫外线 .....	153
二、抗氧化和清除活性氧等自由基活性 .....	153
三、保护细胞膜和晒后修复 .....	154
四、清除组胺, 抗炎消炎 .....	154
第四节 防治光敏的功能性成分及添加剂 .....	154
一、黄芩 .....	155
二、OPC 葡多安 .....	157
三、沙棘 .....	158
第五节 评价防治光敏效果的检测方法 .....	160
一、光斑贴试验方法 .....	160

二、药物的吸光曲线 .....	161
三、组氨酸光氧化反应 .....	161
四、光溶血反应 .....	162
五、3T3 成纤维细胞中性红摄取试验 .....	162
六、其他方法 .....	163
<b>第六节 防治光敏化妆品的设计原则与实例 .....</b>	<b>163</b>
一、防治光敏化妆品的设计原则 .....	163
二、防治光敏化妆品的配方实例 .....	163

---

## **第七章 红脸与祛红 .....** **167**

---

<b>第一节 红血丝的结构简介 .....</b>	<b>168</b>
一、皮肤毛细血管结构 .....	168
二、血管内皮生长因子和相关的酶系统 .....	168
<b>第二节 红血丝的类型及形成机理 .....</b>	<b>171</b>
一、原发性毛细血管扩张 .....	171
二、继发性毛细血管扩张 .....	171
<b>第三节 防治红血丝的途径 .....</b>	<b>173</b>
一、增加角质层厚度和血管耐受性 .....	173
二、抑制新毛细血管的生成 .....	174
三、保护并修复受损毛细血管 .....	174
四、增强胶原蛋白和弹性蛋白的活力 .....	175
五、提高皮肤的免疫能力 .....	175
<b>第四节 防治红血丝的功能性成分及添加剂 .....</b>	<b>175</b>
一、强化并修复毛细血管 .....	175
二、舒缓及修复角质 .....	178
<b>第五节 评价防治红血丝效果的检测方法 .....</b>	<b>179</b>
<b>第六节 防治红血丝化妆品的设计原则与实例 .....</b>	<b>180</b>
一、防治红血丝化妆品的设计原则 .....	180
二、防治红血丝化妆品的配方实例 .....	181

---

## **第八章 痤疮与祛痘 .....** **185**

---

<b>第一节 痤疮的形成机理 .....</b>	<b>186</b>
一、痤疮的概念 .....	186
二、痤疮形成的西医机理 .....	186

三、痤疮形成的中医病因病机 .....	190
第二节 痤疮的类型和症状 .....	190
一、痤疮的西医临床表现 .....	190
二、痤疮的中医临床病因及表现 .....	192
第三节 防治痤疮的途径 .....	194
一、西医治疗 .....	194
二、中医中药治疗 .....	196
三、中西医结合防治 .....	197
第四节 防治痤疮的功效添加剂 .....	198
一、丁香 .....	199
二、厚朴 .....	200
三、大黄 .....	201
四、丹参 .....	202
第五节 评价防治痤疮效果的检测方法 .....	202
一、抑菌实验 .....	202
二、对皮脂分泌的抑制效果 .....	203
三、临床疗效判定 .....	204
第六节 防治痤疮化妆品的设计原则与实例 .....	205
一、祛痘化妆品的设计原则 .....	205
二、祛痘化妆品的配方实例 .....	206

---

参考文献 .....	209
------------	-----

---



# 第一章

## 养生护肤的中医思想

第一节 什么是皮肤养生物学

第二节 皮肤养生的中医治则

第三节 君臣佐使遣方用药的精髓

追求身心健康是人之常情，世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义中，“肌肉丰满，皮肤有弹性”是评价健康的十大重要指标之一。可见皮肤的健康可以反映人的身心健康。皮肤养生是追求肌肤健康的新境界，即美丽、抗病能力强，青春常在。

如何保证肌肤健康呢？运用中医的养生法则，外养内调。外养就是通过外用化妆品起到局部调整的作用，使肌肤直接地汲取营养达到养生的目的；内调是通过口服膳食药物调整脏腑、气血的功能以起到全身调节的作用，从而达到治本以养生的功效。外养内调可以解决损害肌肤健康的问题，主要包括美白、抗衰、保湿、祛痘、抗敏几大类。

外养内调具体应用了中医的整体观念、辨证论治、治未病，标本治则，因人、因地、因时的三因制宜法则和君臣佐使的组方原则。

## 第一节 什么是皮肤养生学

谈到养生，人们并不陌生。在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望，因而养生文化不断丰富和发展，遍布世界。相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于以古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，融合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。探索中国养生文化这棵古老而神秘的东方智慧之树，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今世界科学发展趋势。

养生的概念大约出现在春秋战国时期。最早见于《庄子·内篇》，所谓“养”，含保养、调养、补养、护养之意；所谓“生”，含生命、生存、生长之意。养生的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

中医养生历史悠久，中医学从《黄帝内经》开始就把养生防病作为主导思想，讲“上工治未病”。唐代名医孙思邈的《千金方》中讲了很多养生理论。并提出“虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也”。可见养生之道的重要性是在于掌握其“术”，而不是简单地“服饵”。孙氏把养生称为“养性”，通过养性以求“内外病悉皆不生”，从而延年益寿保持青春态。李时珍在《本草纲目》的药物分类里，提出抗老、增年、轻身、益寿等概念，有些中药对延年益寿有着独特的功效。英国学者李约瑟曾说：“在世界文化当中，惟独中国人的养生学是其他民族所没有的。”

近年来，有调查表明人体养生针对食品、保健品、化妆品的第一需求实际

上就是抗氧化——延缓衰老。“皮肤养生”更是关注的主体思想。

皮肤养生的视角要从皮肤特有的组织结构、皮肤的生理特性、细胞活性出发，有目的地给予营养，进行不同层次的养生；根据皮肤的病理特征、细胞变性，区别对待，有针对性地给予渗透，进行不同层次的“未病先防”，使肌肤充满健康活力。

皮肤养生的核心就是肌肤健康，主要达到这样的目的：一是如何延长肌肤的活力，焕发青春、延缓衰老；二是如何使肌肤健康，防止损容性疾病的发生。

## 第二节 皮肤养生的中医治则

### 一、整体观念

中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及与自然界的相互关系，它认为人体是一个有机整体，局部的病变可以反映全身的脏腑、阴阳、气血的机能状态；构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上是相互影响着的；同时也认识到人体与自然环境的密切关系，人类在能动地适应自然和改进自然的斗争中，维持着机体正常的生理活动。整体观念包括两个方面：一是人体本身的统一性；二是人体与自然界的依存和协调性。

#### 1. 人体本身的统一性

中医认为，人是一个有机的整体，是以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心，依托遍布全身上下、内外表里的经络系统，把大肠、小肠、膀胱、胆、胃、三焦等六腑以及四肢、五官、九窍、百骸、爪甲、皮毛联系一起，通过精气、津液的作用，在生理上互相联系和协调，以完成人体的整个生命活动，同时在病理上互相影响和关联而造成一系列病变。比如，中医藏象学说认为，心主血脉，其华在面，心气充沛，血液充盈，脉道通利，则面色红润而有光泽；反之，如果心气不足，心血亏虚，脉道不利，则见面色苍白无华，甚至灰暗、青紫。肺主气，输精于皮毛，肺的功能正常则可将卫气、津液及水谷精微敷布于皮肤和毛发，使皮肤滋润、致密，具有抗御外邪的力量使毛发光亮、润泽，给人增添活力；若肺气虚弱，则可造成毛发干枯，既易感受邪气的侵袭，又使人显得萎靡不振。脾主运化，主肌肉，其华在唇，脾气健运，则人的营养状况良好，红光满面，肌肉丰满，运动行走矫健，口唇红润。肝主疏泄，其华在爪，肝的疏泄正常，全身气机流畅，气血调和，则人的精神清爽，情感舒畅，肤色正常，

指甲光泽红润，坚韧；若肝气不舒或肝郁气滞，可导致烦躁易怒，郁闷不舒，面色发青或生黑色，或见褐色斑片，指甲色枯无华，软薄甚至变形、脆裂。肾藏精，主生长发育，其华在发，人的生长发育、壮大衰老的整个生命进程都与肾息息相关。肾气旺盛，肾精充沛，人则精力旺盛，朝气蓬勃，须发乌黑，容颜不老，青春常驻；若肾虚精亏，则人精神不足，萎靡不振，须发早白，面老早衰，年少而有老相。总之，颜面、皮肤、五官、爪甲、头发、黏膜等是整体中的一部分，这些部位的变化直接反映身体的健康状况。皮肤白嫩、面色红润、体格健壮是健康美的标志，也是各脏腑经络功能正常、气血充盛的表现；反之，则是脏腑功能失调，气血、阴阳紊乱的病理反映。

## 2. 人体与自然界的依存和协调性

祖国医学中的养生观，尤其体现了天人合一、天人相应的思想。《素问·宝命全形论》说“人以天地之气生，四时之法成”，强调了人和万物一样，都是天地之气合乎规律的产物。

《黄帝内经》说“人与天地相参也，与日月相应也”。所谓“人与天地相参”强调的正是人与自然界的统一关系。表现在人体的生理过程与自然界的运动变化存在同步关系。

人体与自然万物同受自然法则的制约，并遵循同样的运动变化规律。“人身法象地，悉与天地造化同途。”《素问·阴阳应象大论》指出：“天地者，万物之上下也。”“天有四时五行，以生长化收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”。体现了“天人和谐，天人统一”。因此，要遵循“合于自然，顺其自然，应于自然”这一“天人相应”的养生法则。

## 二、辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则和方法，简而言之，就是要根据不同的个体进行对症施治。

证，是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括，包括了病变的部位、原因、性质以及邪正之间的关系，反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质。

所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的症状和体征，通过分析、综合辨清疾病的原因、性质、部位以及邪正之间的关系，概括判断为某一种性质的证。论治，又称施治，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。

临床上只有辨证正确，采取恰当的治疗方法，才能取得预期的效果。中医的辨证方法很多，有八纲辨证、气血辨证、脏腑辨证、经络辨证等。八纲辨证是各种辨证的总纲；气血辨证、脏腑辨证主要是针对内伤杂病的辨证方法；经



络辨证主要是针对经络病证的辨证方法。

它们虽各有特点，各有侧重，但又是互相联系和互相补充的。了解和掌握这些辨证方法的基本内容和特点，并且通过临床实践加以融会贯通，是十分必要的。

辨证是决定治疗的前提和依据，论治是治疗疾病的手段和方法，是诊治疾病过程中相互联系不可分割的两个方面，是理论和实践相结合的体现，是理法方药在临床中的具体运用，也是指导皮肤养生美容工作的基本原则。其特点是以症辨证，以病辨病，病证结合，进而确定治则，则异病同治，同病异治。这里的症是病的表象，是证的基础；证是对症的病性概括，是疾病某一阶段的本质反映，疾病的不同发展阶段可表现出不同的症，每种病均有若干个证候。可以根据求美者的症状表现，辨证分析其病因病机，综合判断，决定治疗原则，才能用药恰当，有的放矢，达到最佳效果。

总之，皮肤养生学以整体观念与辨证论治为总则，遵循天人相应的原则，从治未病入手，运用君臣佐使的遣方用药原则进行外养内调，达到皮肤养生的目的。

### 三、治未病

#### 1. 治未病的中医思想

##### (1) “治未病”即预防

中医学历来注重预防，《内经》提出了“治未病”的预防思想。预防，就是采取一定的措施，防止疾病的发生与发展。《素问·四气调神大论》指出“圣人未病先防，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”古代的圣人认为医学的最高境界不是治疗已发生的疾病，而是防止疾病的发生；政治家的高明不是体现在治理已形成的乱，而是体现在乱之前即加以预防。如果病已产生再去治疗，乱已形成再去治理，那就好像渴了才去挖井、临战才去铸造兵器，这岂不是太晚了吗？

##### (2) 治未病的两方面具体内容

所谓治未病包括未病先防和既病防变两个方面的内容。未病先防就是在疾病发生之前，做好各种预防工作以防止疾病的发生。病邪是导致疾病发生的重要条件，故未病先防除了增强体质、提高正气抗邪能力外，同时还要注意防止病邪的侵害。因此治未病必须从调养身体、提高正气抗邪能力和防止病邪的侵害这两方面着手。

未病先防是最理想的积极措施，但如果疾病已经发生，则应争取早期诊断、早期治疗以防止疾病的发展与传变，即既病防变。