



本书介绍  
各种美容穴位  
按摩手法与技巧  
内容科学、系  
统、权威

# 实用 美容推拿

主编 孙安达 何光远 张建华



 安徽科学技术出版社

# 实用美容推拿

主编 孙安达 何光远 张建华

主审 李业甫

编委(以姓氏笔画为序)

王莉莉 孙安达 吴以诚

吴成亮 李代凤 何光远

张建华 余润明

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用美容推拿/孙安达等主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.9

ISBN 7-5337-3064-X

I. 实… II. 孙… III. 美容-按摩疗法(中医)  
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 070699 号

\*

安徽科学技术出版社出版  
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/16 印张: 10 字数: 200 千

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数: 7 000

定价: 14.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

## 前 言

在社会物质文明和精神文明不断发展的今天,人们不但希望健康长寿;而且也越来越注重自身美的塑造。《实用美容推拿》一书博采众家之长、融创自我之见,具有独特的理论体系,包含了丰富而实用的美容推拿知识。在本书编写过程中,作者查阅了大量相关的中医美容学文献资料,收集了各地的临床经验,以中医理论基础为指导,对中医美容发展史、治疗原理以及常见病症的诊断治疗作了系统的阐述,用它来说明人体组织结构、生理功能、病因病机及诊断治疗,并与生活美容相结合,应用现代科技手段,继承和发扬了中医美容学。该书除介绍了推拿、药物、针灸等专业医学美容手段外,还介绍了饮食、气功等行之方便且效果较佳的自然保健美容方法,为读者提供了大量的美容方法及多种延衰驻颜的有效手段。

全书共分十二章,第一章至第四章介绍了美容推拿的基本概念、作用原理、诊断方法及具体手法;第五章介绍了常见碍容病的防治;第六章介绍了饮食美容方法;第七章介绍了美容健身功;第八章介绍了针灸美容方法;第九章介绍了美容、美面便方;第十章介绍了常见性功能疾病的推拿治疗及保健;第十一、十二章介绍了部分现代西医美容方法。本书内容详实,图解清晰直观,使广大读者操之有法,行之有效。它不仅适合于高等医药院校美容专业、康复专业、针推专业学生,美容学校学生和美容师的学习使用,也可作为中、高层次的专业美容培训用书,同时还对业余美容爱好者有一定的实际指导作用。

由于作者水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请读者不吝赐教和指正。

编 者

# 目 录

<b>第一章 美容推拿理论基础</b> .....	1	第九节 青少年白发 .....	52
第一节 中医美容简史 .....	1	第十节 青少年黄发 .....	53
第二节 中医美容特点 .....	2	<b>第六章 食物美容法</b> .....	54
第三节 人体审美内容 .....	3	第一节 什么是食物美容法 .....	54
第四节 女性健美的最新标准 .....	4	第二节 什么是营养价值 .....	54
第五节 中医美容的分类 .....	4	第三节 什么是美容食品 .....	56
第六节 中医美容的生理病理		第四节 蔬菜美容法 .....	58
基础 .....	5	第五节 水果美容法 .....	59
第七节 气血津液与美容 .....	12	第六节 蛋肉乳类美容法 .....	59
第八节 头面部美容推拿作用 ..	12	第七节 美容保健常用药物及	
<b>第二章 美容按摩手法及按摩</b>		药膳方 .....	61
<b>常用腧穴</b> .....	14	第八节 五行与食品的关系 .....	64
第一节 美容按摩手法 .....	14	第九节 皮肤的中医调理 .....	66
第二节 按摩常用腧穴 .....	18	第十节 减肥膳食 .....	71
<b>第三章 美容按摩介质及正确的</b>		<b>第七章 美容健身功(法)</b> .....	72
<b>按摩方向</b> .....	28	第一节 面功 .....	72
第一节 美容按摩介质 .....	28	第二节 摩面功 .....	72
第二节 正确的按摩方向 .....	28	第三节 梳头功 .....	72
<b>第四章 影响美容的因素及美容</b>		第四节 美肤干浴功 .....	73
<b>推拿方法</b> .....	30	第五节 乳房健美功 .....	73
第一节 影响美容的因素 .....	30	第六节 腹部健美法 .....	74
第二节 美容推拿方法 .....	32	第七节 臀部健美法 .....	74
<b>第五章 影响颜面美观的皮肤常见</b>		第八节 腰背健美法 .....	75
<b>病症及其防治</b> .....	43	第九节 美齿 .....	76
第一节 粉刺(痤疮) .....	43	第十节 美目 .....	81
第二节 雀斑 .....	45	第十一节 自我推拿保健法 .....	84
第三节 黄褐斑 .....	46	第十二节 保健操 .....	95
第四节 酒渣鼻 .....	47	第十三节 健脑操 .....	96
第五节 面部皱纹 .....	49	第十四节 练功 .....	97
第六节 下眼皮黑圈 .....	49	<b>第八章 常用美容术</b> .....	107
第七节 脂溢性脱发 .....	50	第一节 针刺美容术 .....	107
第八节 斑秃 .....	51	第二节 耳穴贴压术 .....	108

第三节 艾灸美容术 .....	110	第二节 面膜的分类 .....	135
<b>第九章 养发护发、养面护面</b>		第三节 按摩乳剂的应用 .....	137
<b>便方</b> .....	111	第四节 化学剥脱术 .....	138
第一节 养发、护发便方 .....	111	<b>第十二章 其他</b> .....	140
第二节 美面、护面便方 .....	112	第一节 中药点治联合皮肤	
<b>第十章 常见性功能障碍的推拿</b>		磨擦术 .....	140
<b>治疗与保健</b> .....	114	第二节 物理美容 .....	142
第一节 常见性功能障碍的推拿		第三节 激光美容 .....	145
治疗 .....	114	第四节 冷冻美容 .....	146
第二节 性功能保健及其常用		第五节 皮肤磨削术 .....	148
腧穴 .....	127	第六节 推拿减肥术 .....	150
<b>第十一章 面膜</b> .....	135	第七节 耳穴减肥 .....	152
第一节 概述 .....	135	<b>主要参考文献</b> .....	154

# 第一章 美容推拿理论基础

## 第一节 中医美容简史

美,是人类永恒的主题。美,不仅受时代的局限,而且渗透了人的主观感情。美学家们对美的定义有许多种。美在健康中的定义是指人的体型健美、身体健康、心理健康、姿态优美、动作协调等。

健康,是大家熟悉的概念,一个人只有身体健康、心理健康,并且有很好的适应能力,才能称得上是健康的人。人的健康美是自然的未经人工雕琢的原始美,是指人在身体健康的前提下所表现出来的良好精神气质(如肤色、眼神等)。身体的健康是人体外形美的基础。身体健康,表明人体各组织器官发育良好及功能正常,只有具备这个前提,人体才能有红润光泽的皮肤,富于弹性的肌肉,挺直的身躯,敏捷的动作,从而给人以外形上的美感。而心理的健康,是人体外形美的添加剂。只有心理状况良好,才能精神愉快,给人增添一种气质上的美;同时,良好的心理素质能延缓人的衰老。所以说健康的人,不仅是身健,而且要心健。

健美,即在健康基础上的美,是根据健康标准、美学标准、年龄及性别特征,对人的颜面五官、须发爪甲、肌肤色泽、体型姿态、动作风度等进行的综合评价。所谓健美不能只停留在仅有一个健康的身体上,还应在此基础上,力所能及地运用各种科学方法去塑造美,达到健与美的统一。

美容,有狭义和广义之分。狭义的美容,仅指颜面五官的美化和修饰。广义的美容,则包括颜面、须发、躯体、四肢等全身的美化。中医美容是运用中医理论和方法,维护和增进人体美容的一门学科,它是从中医中分化出来的一门实用学科。

中医学现存最早的理论巨著《黄帝内经》一书中阐述的中医基础理论,如脏象经络、气血津液、病因病机、诊法治则、摄生等学说不仅奠定了中医学的理论基础,而且对中医美容也同样具有重要的指导作用。书中还阐述了许多有关美容的具体内容,如《素问·生气通天论》说“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痤”,痤疮和酒渣鼻都是常见的碍容性疾病;在其他篇中还有关于面焦发白、发落、毛折、爪枯、唇褐等碍容性疾病的论述。

我国最早的药学专著《神农本草经》共收药物 365 味,其中 20 余种药物具有延年耐老,驻颜泽肤,乌须生发,令人肥健等美容作用。《金匱要略》所称的“膏摩”疗法,不仅用于治疗疾病,也常用于美容方面。

张仲景所著《伤寒杂病论》一书为中医临床医学创立提供的辨证论治的方法,同样也适用于医学美容。《伤寒杂病论》收录的方药中有不少关于美容的有效方药,如肾气丸有全身强壮作用,可使人精力旺盛,气血充足,面色有华;猪肤汤有很好的润肤悦颜去皱功效。华佗“晓养性之术,时人以为年且百岁而貌有壮容”,他创造的“五禽戏”导引之法,有

保健美容作用。

晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是我国最早的针灸学专著,书中记载了针刺下廉穴治疗颜面不华证,针刺风池穴治疗颜面干燥证等。晋代葛洪是我国早期著名药物化学家,他对中医美容颇有研究,在《肘后方》救急方中首次将有关皮肤美容的内容列为专篇论述,专论美容及碍容性疾病的治疗,研究了粉剂、水剂、膏剂、酒剂、面膜等多种美容外用剂型,如“疗人面体黧黑,肤色粗陋,皮厚状丑,细捣羚羊胫骨,鸡子白敷面,以白粱米泔汁洗之,三日如素神效”。这不仅是有效的美容验方,而且是最初出现的中药面膜。

唐代,是我国封建社会鼎盛时期,美容之风空前盛行,化妆品被人们作为礼品相互馈赠。当时著名医学家孙思邈对药物美容、药膳美容、针灸美容、按摩美容和导引美容等许多方面都有研究。他在《备急千金要方》和《千金翼方》中共记载了美容处方 93 个、美容药物 129 种,在《千金要方》中有“面药”专章,其中有通过治疗碍容性疾病而达到美容的处方,有须发美容的处方,有美容驻颜、抗老龄的药膳方,有针刺美容处方等;还记述了按摩、导引等美容方法。

宋代,随着造纸业的发展及印刷术的发明,医书得到大量刊行,从而促进了美容学的发展和传播。《圣济总录》设有专门论述美容内容的“面体门”“补益门”,共载美容方药 100 首。此书还列有“食治”一门,记载了许多药膳美容方如明目的“莲子粥”,悦色丰肌的“大枣粥”等。

金、元时期也有不少记载中医美容的著作,如许国桢编纂的《御药院方》,书中记载的“玉容散”“皇后洗面药”等具有较好的美容效果。

到了明、清时期,中医美容事业迅速发展,李时珍的《本草纲目》收载药物 1 892 种,其中具有美容作用的药物就有 170 余种,其功效涉及白驻颜,生须眉,疗脱发,洁齿生牙,悦颜等各个方面,仅“皴疱”一个病症就归纳了具美容治疗作用的药物 160 余种。

总之,以自然疗法和非药物疗法为主,简便易行,作用持久,安全可靠的中医美容学源远流长,是中医学宝库中的一份珍贵遗产,值得发掘整理和提高。

## 第二节 中医美容特点

### 一、重视整体,效果持久

整体观念是中医学的基本特点之一,也是中医美容学的基本特点和指导思想,认为人体是一个有机的整体。同时也注重人体与自然环境的相互关系,即人体与外界环境也是一个密切相关的整体,特别是人体内部的统一性。它阐述了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的,在病理上是相互影响的。中医还强调五脏在中医学体系中的中心作用,认为人体所有组织器官都包括在以五脏为中心的五个系统中,以五脏为中心,通过经络的联系,把六腑、五脏、五官、九窍、四肢、百骸等全身组织有机地联系起来,构成一个表里相连、上下沟通、密切联系,并且通过精、气、血、津液的作用完成机体统一的机能活动。



## 二、因人施容,辨证论治

辨证论治是中医学的重要特点之一,是中医认识疾病和治疗疾病的基本法则,也是中医美容的重要特点和原则。

治疗碍容性疾病,是中医美容的主要内容之一,对这些碍容性疾病的治疗,中医既要辨病,更要辨证。因此,只有辨证论治方可取得预期治疗效果。

## 三、简便易行,安全可靠

中医传统的美容方法,如中药、药膳、针灸、推拿等均属自然疗法,具有简便易行、安全可靠等优点。

把这些内容综合起来,首先,便能窥视到中医美容整体观的雏形。颜面五官、须发爪甲、躯体四肢都是人体的一部分,又是自然界的一部分、社会的一部分。所以,要想从根本上维护人的健美,就必须高度重视自身的统一性和完整性;同时又必须顺应自然、利用自然,以及认识社会、适应社会。它是从人身—自然—社会这样一个大视角下来审视人的健美,围绕人体自身的统一,人和自然的统一,人和社会的统一,认为脉象、脏腑、经络有序的联系和调节使人体阴阳协调、身体健康。这种联系和调节还从更高的角度来看待人体的整体美,看待人体脏腑、经络、外表的有机联系与相关性,从理论上指导人们健美也是一个整体调节问题。人只想调整某一局部而不考虑整体,只会收到相反的结果。人生活在自然界中,人的健美观离不开这个大前提,只有在充分认识、适应和顺应自然的条件下,才能把健美思想和行动落实到有效的措施上,从而达到健美的目的。其次是运动观。《阴阳脉死候》提出,“夫流水不腐,中枢不蠹,以其动。动则实其肢,而虚五脏。五脏虚则利五体矣”。论述了经常运动可以养生保健的道理。祖国医学认为,只有运动,血脉才能通畅,骨骼才能活动自如,疾病难以产生,才能保持健康。祖国医学的健美观把运动当成一大法宝,它所发明的气功、导引、按摩等运动法,就是为了促进人体发育均匀、正常,五脏功能健康旺盛,肤色自然亮丽,头发光泽乌黑,精神饱满,活泼矫健,从而达到健美的目的。

## 第三节 人体审美内容

千百年来,人们对美的看法各有不同,但也有其共同点。美是人们眼中完善、悦目、有益、愉快、令人满足的事物。马克思曾经指出:“当事物的物种内在本质或普遍性通过非常突出、鲜明、生动的现象得到充分的表现时,便是符合美的规律的,从而这事物就是美的事物。”

人体美,是人的综合的、整体的美。它包括人的容貌、肌肤、毛发、体型、姿态、风度的美。

容貌美,是人体美的重要内容,它主要指五官外形上的美,以及五官之间的配合协调,还包括脸型的美。

肌肤美,指人的肌肉和皮肤的美,包括肌肤的颜色性状(质地、质感)。

毛发美,指人的头发和胡须的美,包括头发和胡须的颜色、质地、发型和胡型。

体型美,指人的躯体轮廓的美,包括人的身高以及各部分适当的比例关系(如坐高、腿长、胸围、腰围、臀围等)。

姿态美,指人的姿势美,包括人的坐、立、卧时的静态美和举手投足间的动态美。

风度美,指人的气质上的美,这是人的一种内在的、深刻的、复杂的美,体现着一个人的人品、修养、学识等,是一种精神风貌上的美,即中医美容学所称的“神韵”“气韵”。

## 第四节 女性健美的最新标准

现在多数国家对女子健美已有了比较统一的认识,从骨骼、肌肉、肤色三个方面概括出现代女性体型美的十大标准:

- ①骨骼发育正常,身体各部分之间的比例适度,呈匀称感。
- ②体态丰满而无肥胖臃肿感,而且应使肌肉均衡发展。
- ③眼大有神,五官端正并且与头部配合协调。
- ④双肩对称,呈圆形,微显下削,无耸肩或垂肩感。
- ⑤脊柱背视呈直线,侧视有正常的生理曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻感。
- ⑥胸阔宽厚,比例协调,乳房丰满而不下垂,侧视有明显的女性线条特征。
- ⑦腰细而有力,微呈圆柱形,腹部扁平,腰围比臀围约细1/3。
- ⑧臀部圆满,臀下线上提,不呈下坠感。
- ⑨下肢修长,无头重脚轻感,大腿线条柔和,小腿长而腓肠肌的位置较高并稍突出,足弓高,两腿并拢正视或侧视均无屈曲感。
- ⑩整体观无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳、比例失调、形体异常的感觉。

## 第五节 中医美容的分类

### 一、按美容性质分类

#### (一)保健美容

是指以医学的手段和方法,或在医学理论、人体科学理论的指导下,采取非医学手段、方法和饮食、运动等预防疾病、延缓衰老,使人的面容、形体、皮肤、毛发等保持自然美;或用化妆的方法,掩盖人的生理缺陷,给颜面五官、须发爪甲增添光彩,以达到外形美的目的。

#### (二)治疗美容

是以医学手段或方法治疗人体的损美性疾病(指有损人体形象的疾病),消除疾病所致的美容缺陷,达到维护人的形象美的目的。

### 二、按美容手段分类

#### (一)药物美容

是通过中药的内服或外用来治疗损美性疾病或养护肌体的一种美容方法。这是中

医美容手段中最主要、最常用、经验最丰富、已基本形成系列的一部分。

内服是通过全身的调理,来达到局部治疗或补益身体的目的,是治本除根、健身抗衰老的必要手段,内服药剂型和一般内服药的剂型相同,主要有汤、丸、散、膏、丹、酒等。

外用是运用药物直接作用于体表局部,以达到治疗美容或保健美容的目的。它利用药物的性能直达病所,奏效迅速。在操作上,一般有熏洗、湿敷、扑撒、涂擦、浸浴、贴敷、喷雾、电离子导入、超声波导入等九种方法,根据不同的操作方法,采取不同的剂型,主要有膏霜、水剂、油剂、粉剂、糊剂、涂抹剂等。作为保健美容的中药方剂,有一部分实际上就是当今的化妆品。

### (二)食膳美容

是在食物中加入中药或利用食物本身的性味制成各种食品,通过日常饮食达到对损美性疾病治疗的目的或达到强身健体、抗衰延年、驻颜悦色、美化毛发等保健美容的目的。美容食膳的种类很多,主要有菜肴、饮、汤、酒、蜜膏等。

### (三)针灸美容

是通过各种针灸方法,刺激经络、腧穴而达到调动机体内在的因素,调整各脏腑组织的功能,促进气血运行、抵御外邪入侵而达到治疗或保健美容的目的。针灸美容有针刺法、灸法、拔罐法等。

### (四)推拿按摩美容

是利用各种按摩手法刺激身体的某一穴位或部位,一方面通过经络系统调动机体内部因素,另一方面通过体表局部的物理效应来达到治疗和保健美容的目的。

### (五)气功美容

是通过气功锻炼达到治疗保健美容的目的。

## 第六节 中医美容的生理病理基础

中医认为,人体美建立在健康和耐老的基础上,人体健康和耐老的生理基础是指人体脏腑经络功能正常,气血津液充足,阴阳协调。因此,学习中医美容学应首先了解人体的生理基础知识和影响人体美的常见病因病理。

### 一、脏腑与美容

脏腑乃内脏的总称,包括五脏、六腑和奇恒之腑,五脏指心、肝、脾、肺、肾,六腑指胆、胃、小肠、大肠、膀胱和三焦,奇恒之腑指脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。五脏具有贮藏和化生精微物质的功能。六腑有受纳和腐熟水谷,传化和排泄糟粕的功能。奇恒之腑,形似腑而功用如脏。在整体观的指导下,中医脏腑理论是以五脏为中心,将五脏与六腑、五官、九窍、四肢百骸等在生理病理上联系在一起,构成中医五脏系统;同时,根据“有诸内者,必形诸外”的观点知道,脏腑的生理功能是通过生命活动的外在现象表现出来的,故颜面皮肤又是五脏的镜子。如五脏的功能正常,可通过经络将气血津液输送、散布于面部和皮肤,皮肤得到滋补润养又能抗御外邪,从而使面部红润有光泽。反之,五脏功能失常,面部皮肤失养,则出现无光泽,面容枯而不荣的现象。

## 二、五脏

五脏即心、肝、脾、肺、肾。中医理论认为,颜面皮肤是五脏的一面镜子,它能反映五脏气血的盛衰和功能的正常与否,五脏通过经络与之联系,将气血津液输送和散布于颜面和皮肤,润养滋补,抵御外邪,从而使皮肤润泽、面部容润、容貌不枯。

### (一)五脏的位置及属性

(1)心 心位于胸腔偏左上方,形似莲心,大小如人体的拳头。中医所指的心有二:一是通常所说的位于胸腔内的“心脏”;一是心包络围外的心,即“血内之心”。心属火,为红色,苦味,开窍于舌,其体在面。

(2)肝 肝位于腹腔右上方。肝属木,为青色,喜条达,开窍于目,其华在爪。

(3)脾 脾位于腹腔右后上方。脾属土,为黄色,开窍于口,其华在唇。

(4)肺 肺位于胸腔两侧,左右各一,上连气管,为五脏中位置最高者,故中医称其为“华盖”。肺属金,为白色,开窍于鼻,其体在毛。

(5)肾 肾位于腹膜后,脊柱两侧,左右各一。肾属水,为黑色,开窍于耳及二阴,其体在发。

### (二)五脏的生理功能

五脏各有其生理功能,共同维持人体生长、发育和健美活动。五脏对毛发、皮肤、肌肉、血脉、筋膜、骨骼等形体组织的健美各有所生之主。如《素问·藏象论》载“心者,生之本,神之变化,其体在面,其充在血脉”“肝者,罢极之本,魂之居也,其华在爪,其充在筋”“脾者,仓廩之本,营之居也,其华在唇四白,其充在肌”“肺者,气之本,魄之处也,其华在毛,其充在皮”“肾者,主蛰之本,精之处也,其华在发,其充在骨”。

#### 1. 心

##### 1)推动血液运行

人体的血液运行于脉管中,需依赖于心脏的搏动才能循环不息。心脏的正常搏动则依赖于心气、心阳的推动和温煦作用,以及心血、心阴的营养滋润作用,从而维持正常的心力、心率和心律,保证血液的正常循环。如心气不足,可见脉象细弱无力,心肌收缩无力;心阳不足,可见脉象迟缓等。

心脏的正常搏动和血液的正常运行,也有赖于全身血液的充盈,而对血液的生成,心脏具有一定的作用,食物经过脾胃的消化吸收,将精微上输于心肺,经心肺的气化作用而生为血液。其中心脏对血液的生成具有“化赤作用”。如血液不足(血容量不足,如贫血等),可见脉数、舌淡、心悸等症。

##### 2)主管精神活动

心主管精神活动的功能古称“心藏神”“心主神明”。“神”是精神活动的总称,包括思维、意识和情志活动等。人的精神活动为大脑的生理功能之一,是大脑对外界事物的反映。我国古代医家把心看做“神明之心”,认为“心主神明”,明、清以后诸多医家指出脑筋为“主神之府”“灵机记性,不在心而在脑”,灵机指思维活动,记性指记忆力。

心主神明,主要依赖于心血、心阴的作用,如心血不足、血不养心,则出现心神不安、心悸、失眠、多梦等症。

心主血和藏神的两种功能又是相互关联的。从生理上看,血液是精神活动的基础,精神活动能调节和影响血液循环,若发生病变,两者之间又可相互影响。如血液亏损,可致心神不安,则可引起血行不畅。心脏功能的主要物质基础为气血阴阳,所以,若心之气血阴阳发生病变,多能影响血主和藏神之功能。如心阴不足,即可出现心悸、脉数、舌红等症,又可出现失眠、多梦等症。

## 2. 肝

### 1) 疏通全身气机

人体各组织器官的生理活动,依赖于气的运动,而肝的疏泄功能对于气机起着疏通的作用。肝的疏泄功能正常,气机条畅,周身各组织器官的功能才能正常。

(1) 调节情志活动 正常的情志活动依赖于气机的条畅,而肝能疏通气机,故具有调节情志的功能。若气机条畅,则情志活动舒畅、心情开朗、乐观愉快;若肝失疏泄,气机不调,就可引起情志变化,表现为抑郁或亢奋,如闷闷不乐、多愁善虑或情绪急躁、烦躁不安等。

(2) 促进消化吸收 肝的疏泄对脾胃的消化起着协助作用,即肝具有促进消化吸收的功能。一方面是肝能疏通气机,促进脾胃之气的条畅,以维持其分清降浊的特点,保证正常的消化吸收功能;另一方面是肝能分泌与排泄胆汁,有助于脾胃消化吸收。若肝失疏泄,影响到脾胃的消化吸收,则出现腹泻、恶心、呕吐、两胁胀痛等症;若影响到胆汁的分泌与排泄,则可出现肋助胀痛、食欲不振、黄疸等症。

(3) 促进血液运行 所谓“血随气行,周流不停”。人体血液的运行有赖于气机的条畅,肝气疏通,则心之气机条畅而推动血液运行无阻。若肝失疏泄,则气机失调,如肝气太盛,可出现吐血、咯血等症;肝气郁结,可出现瘀血等症。

(4) 促进水液代谢 人体水液吸收、输布和排泄的整个代谢过程,是在脾、肺、肾、三焦等脏腑的共同作用下完成的。肝之疏泄对水液代谢起着重要的促进作用,肝气疏通,则脾肺肾的气机条畅,故能充分发挥脾之运化水液,肺之通调水道,肾之分清泌浊诸功能,同时亦能条畅三焦,使之发挥水液运行通畅的功能。若肝失疏泄,气机郁滞,则可致水液代谢失常,而出现痰饮、水肿等症。

(5) 通调月经 肝气能条畅冲、任二脉,使血脉畅通,月经通调。若肝气郁结,可出现月经不调,如经量少、周期长、少腹胀痛等,甚至发生痛经、闭经、不孕等症。

### 2) 贮藏血液和调整血流量

正常情况下,人体的血液是运行不断的,但肝内必须贮存一定量的血液,以供急需(如大量失血、剧烈运动、情绪激动等)。人体各部位的血流量随机体活动量的增减、情绪的变化而变化,此乃由肝脏来调节的。若肝藏血不足,可出现头昏、四肢乏力等,妇女则可出现经量减少,色淡,甚至闭经等症。另一方面是藏血失职即肝不藏血,可出现吐血、鼻衄等,妇女可出现经血多,甚至崩漏等症。

## 3. 脾

(1) 主管消化吸收 “脾主运化”。脾所吸收的精微包括精气和水液两部分。运化精气是指在消化食物的基础上吸收其营养物质,并将其输送至心肺,这些营养物质是化生气血的主要原料,古曰“脾为气血生化之源”。运化水液是指在消化饮食的基础上吸收其

精微水液,并将其转送至心肺,此乃人体水液代谢过程中的重要环节。运化精气和水液的功能,两者密不可分,且同时进行。脾的运化功能正常,称之为健运。若脾失健运,多是脾气、脾阳虚弱,可出现消化吸收功能减弱,如腹胀等;水液代谢失常以致水湿停滞,如痰饮、水肿等;气血生化乏源,如头昏等。

(2)统摄血液 统摄乃控制之意,简称脾统血。脾气的固摄作用可控制血液在脉管中运行,防止逸于脉管外。若脾失统血,多是脾气、脾阳虚弱,可出现崩漏、皮下出血等症。

#### 4. 肺

(1)主管呼吸 主管呼吸意即肺不断地进行内外的气体交换,吐故纳新,从而保证人体的新陈代谢,以维持正常的生命活动。此乃靠肺气运动的宣发和肃降,宣发作用重在呼出气体内的浊气,肃降作用重在吸取自然界的清气,两者既矛盾又协调统一。若气道通畅,呼吸调匀,则体内外气体得以正常交换;若肺的宣发和肃降失调,则有肺气不宣或肺失肃降,可出现咳嗽、气喘等症。

(2)辅心行血 心肺在结构上相互联结,若肺血循环不畅,则可致心血运行失常而出现一系列病症。

(3)促进水液输布与排泄 肺之通调水道的功能靠宣发和肃降来完成,肺气宣发是将水液输布到体表,经体表组织利用后,部分随汗液排出,余通过呼气排出。肺气肃降意即向下向内,肺将水液输布至内脏,经内脏利用后,由肾化生为尿液排出,部分由肠化生排出。若肺的宣发肃降失常,影响到水液的输布和排泄,则有汗液和尿液的排泄异常,可出现水肿等症。

#### 5. 肾

(1)主管生长发育 人体的生长发育及生理变化过程都是靠肾中的精气推动激发的。若肾中精气不足,则生长发育不良,如出现侏儒症等。

(2)主管生殖 人的生殖器官的发育、性功能的成熟及生殖能力等都与肾中精气和阴阳密切相关。若肾中精气不足,或肾阴虚、肾阳虚,则可出现生殖器官发育不良,性功能低下,甚至不孕不育等。

(3)主管水液代谢 人体水液的输布与排泄,及代谢平衡的维持,靠的是肾的气化作用。若肾的气化作用正常,则能分清泌浊,调节水液的排出量。若肾的气化作用失常,则可出现小便量增多,甚至遗尿等;肾推动乏力,可出现尿少、水肿等症。

(4)主管纳气 肾有贮藏诸气的功能,如肺的功能正常,肾才有足够的清气受藏,反过来又保证了肺的正常呼吸。若肾气虚,纳气功能减退,可出现呼吸表浅、气短气喘等症。

(5)濡养温煦脏腑 肾阴肾阳为真阴真阳,乃肾中两大物质,能充脏腑之阴阳,是人体各脏腑之根本。

### 三、五脏与美容的关系

五脏包括心、肝、脾、肺、肾,它们是人体最重要的器官,功能正常与否直接关系到容貌的荣枯,而五脏主要通过经络将阳气、阴血和津液等输送和散布于面部与皮肤,滋补润

养皮肤,抗御外邪的侵袭,从而使面部容润,容貌不枯。

### 1. 心与美容

心与美容的关系首先表现在“心主血脉,其华在面”。如心气旺盛,血脉充盈通畅,则面色红润有光泽;如心气不足,心血亏少,面部供血不足,则面色苍白无华,皮肤干燥。由于面色变化反映出血脉的功能,故曰:“其华在面。”

### 2. 肺与美容

肺有宣发卫气津液输布全身而温润肌肤皮毛的作用。肺的生理功能正常,卫气津液得以正常宣发,肌肤得以濡养,则皮肤润泽,腠理充实,抗御外邪的能力亦强;反之,肌肤失养,则皮肤粗糙无光,毛发憔悴枯槁。故《素问·五脏生成篇》说:“肺之合皮也,其荣毛也。”

鼻为五官之一,是面容美的重要组成部分。而肺开窍于鼻。《灵枢·脉度》说:“肺气通于鼻,肺和则鼻能知香臭矣。”可见美容学中的美鼻与肺的生理功能密切相关。

### 3. 脾胃与美容

脾胃同主食物的运化,同为后天之本,气血化生之源。人体后天营养的补充,取决于“胃气”的盛衰。营养是美容的物质基础,只有脾胃的运化功能正常,生命才能维持。机体有足够的营养,则肌肉丰满发达,四肢有力灵活,肌肤健美,精神焕发。如脾胃功能失常,消化吸收障碍,则气血生化不足,使人精神萎靡,面色萎黄,枯槁无华,皮肤粗糙,肌肉瘦削,四肢软弱无力。脾的运化与肌肉、四肢的关系密切,脾的运化功能正常,则口唇红润有光泽,反之则唇色淡白无华,故脾其华在唇。

### 4. 肝与美容

肝的生理功能有主疏泄,藏血,主筋。其华在爪,开窍于目。

在正常情况下,肝处在柔和、舒适的状态之中,不抑郁、不亢奋,保持人体气机的调畅,从而维持着人体气血和调,经络通利,脏腑器官活动正常等。肝的疏泄功能正常,则气血畅通,情志正常;反之,则表现为抑郁不乐,愁眉苦脸,嗳气太息,甚至沉默寡言,久则面部皱纹丛生。疏泄太过,则表现为亢奋,烦躁易怒;肝失疏泄,血液瘀滞,出现面色晦暗,目眶发黑或面生黄褐斑,所以古人有“肝喜条达而恶抑郁”和“暴怒伤肝”之说。正常调畅情志可延年益寿,保春美容。《灵枢·脉度》篇说:“肝气通于目,肝和则目能辨五色矣。”若肝有病变,则表现于目。如肝血不足,目失所养,则两目干涩,视物不清或夜盲;肝火上炎,则目赤肿痛,眼睑赤烂等。临床上对眼的美容多从调肝入手。

### 5. 肾与美容

因为肾藏精,主发育与生殖,肾中精气的盛衰直接关系到人体的生长发育与生殖的能力。人从幼年开始由于肾中精气逐渐充盛出现齿更发长的变化,发育到青春时期,肾的精气充盛,产生了一种叫做“天癸”的物质,它能促进性腺的发育成熟,使男女具有性特征曲线美和青春美。进入老年之后,肾中精气衰弱,“天癸”衰少,形体也逐渐衰老。因此,肾气充足,才能从根本上使容貌美丽,青春长驻。肾气不足,使肾气本色(黑色)上泛于面,而患黄褐斑;如肾水亏损,不能制火,火邪郁结于面部皮肤,则可导致面生雀斑,黑变病;如肾阴肾阳俱不足,则影响脏腑气血的功能,出现面色黧黑,未老先衰。

肾主骨生髓,其华在发,肾精充足,则骨髓的生化有源。肾精足则血旺,血旺使毛发

得到充分的润养,故有“发为血之象”之说。可见齿与发是人类生长壮老的标志,也是保春美容的要点之一。

肾开窍于耳,耳为五官之一,耳聪目明也是保青春美容的内容,《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”故聪耳多以补肾入手。

#### 四、七情内伤与美容的关系

七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化,七情是人体对各种事物的不同反映,属正常的精神活动,一般不会致病。只有在突然、强烈和长期持久的情志刺激超过人体五脏的正常生理承受范围时,才会因脏腑气血功能失调,气机逆乱而致病,通过经络传至体表器官,则表现为损美性疾病或美容缺陷。

不同的情志刺激对各脏腑有不同的影响。情志致病以影响心肝脾三脏和气血失调为主。如思虑劳神过度,常损及心肺,导致心脾气血两虚,出现早衰、面部皱纹、憔悴、面色苍白或萎黄。若长期气郁不舒、烦躁易怒,则失于疏泄,可见面色青白或黧黑、双目无神、爪甲苍白无华、面肌痉挛、眼睑下垂等。

#### 五、脏腑辨证与美容的关系

##### (一)心病辨证

###### 1. 心火炽盛证

为心之实证,表现为心中烦热、躁忧不眠、夜多噩梦、面红目赤、口干面苦、口舌糜烂肿痛、小便炽热、舌红脉数。皮损多呈鲜红,面积广泛,局部灼热肿胀或伴有化脓性皮炎及皮肤出血。病情发展较为迅速,严重时可有高烧谵妄等。

###### 2. 心阳虚弱证

心悸气短、心胸憋闷、面色苍白、体倦乏力、舌淡苔白、脉细或大而无力的。皮损表现为白色或指端青紫,或有肿块、条索状硬结。

###### 3. 心阴不足证

心悸而烦、失眠多梦、头昏健忘、面唇苍白,有时兼见低烧、盗汗、五心烦热、口干颧红、舌红少津、脉细数或细弱。心阴不足导致心火偏亢,引起口腔黏膜及舌部糜烂溃疡。

##### (二)肝病辨证

###### 1. 肝气郁结证

胸胁胀痛、胸闷不舒、善好叹息、神情沉默、不欲饮食,或见口苦喜呕、头晕目眩、舌苔白滑、脉弦。妇女则伴月经不调,或经前乳房作痛。皮损多呈结节或肿块,自觉疼痛或胀痛感,且皮肤病的发生、发展常与精神抑郁或性情急躁有关。

###### 2. 肝经湿热证

胸胁满闷疼痛,口苦舌腻不欲饮,胸闷作痛,不思饮食,小便短赤黄而浑浊,妇女带下色黄腥臭,舌苔黄腻,脉弦细。皮损表现为红斑灼热、肿胀,其上可有水疱糜烂、渗液,如阴囊湿疹、带状疱疹等。

###### 3. 肝血虚损证

肝气不足致血虚生风,肝风内动,并因肌肤经脉失于濡养,故头晕目眩、视物模糊、面



色萎黄、肢体麻木、关节不利。妇女经少或绝经。皮损为干燥、脱屑或粗糙肥厚，抓痕结痂，指甲易脆裂，毛发干枯脱落等。

### (三)脾病辨证

#### 1. 脾蕴湿热证

口苦不思饮食，厌恶油腻，脘腹胀满，体倦身重或伴发烧，尿少而黄，大便干结或溏薄，舌苔黄腻，脉濡数。皮肤可呈黄色，鲜明如橘皮，皮肤黏膜尚可表现红斑、水疱、糜烂等，如唇部单纯疱疹。

#### 2. 寒湿困脾证

脘腹胀满，头身困重，口不渴，小便不利，便溏稀薄，妇女带下，舌白腻或厚，脉濡缓。见于某些慢性迁延性皮肤病，如黏液性水肿，可能属寒湿困脾所致。

#### 3. 虫积伤脾证

腹中阵痛，腹部胀大，面黄或有白斑，形体消瘦，苔白或腻，脉濡或弦。

#### 4. 脾虚不运证

为脾气不足之证。面色苍白或萎黄，疲乏无力，肢体浮肿，食欲减退，小便不利，大便溏薄，舌质淡嫩，苔白脉缓。皮损可见水疱糜烂、渗液、肿胀。肌肉萎缩，四肢湿疹，皮炎等。

#### 5. 脾不统血证

吐血，尿血，便血，崩漏等出血症状及皮肤出血疾患，过敏性紫癜。除出血症状外，可伴有面色无华，饮食减少，倦怠无力，心悸气短，头晕目眩等。

### (四)肺部辨证

#### 1. 风热犯肺证

口干咽燥，咳嗽，恶风，怕冷，发热，舌红苔黄，脉浮数。皮损多见于面部，以鼻为主，表现为毛细血管扩张，红斑丘疹，脓疱及毛囊炎等，如痤疮、酒渣鼻等。

#### 2. 肺气虚弱证

气短懒言，语声低微，周身乏力，面色苍白，畏寒喜暖，舌淡苔白，脉濡细。皮损一般是浅色或正常肤色，因受冷受风后诱发，亦可有面部和下肢浮肿，动则汗出。

#### 3. 肺阴不足证

全身症状可有干咳，午后潮热，五心烦热，口干颧红，身体消瘦，舌红少津，脉数等。皮损为皮肤干燥、粗糙、脱屑，毛囊性丘疹，汗少，毛发枯槁等。

### (五)肾病辨证

#### 1. 肾阴不足证

头晕目眩，咽干唇燥，五心烦热，失眠多梦，腰膝酸痛，盗汗遗精，舌红，脉细数。可出现面色褐黑，如黄褐斑、黑变病；亦可见双颧红斑，指端出血，如红斑性狼疮等。

#### 2. 肾阳不足证

精神萎靡，形寒肢冷，耳鸣耳聋，腰膝酸软，早泄，阳痿，小便清长，大便溏薄。皮肤色泽呈灰色或棕褐色，局部皮温降低等。