

ETTC 养生美容职业培训指定教材

中医养生美容教程

ZHONGYI YANGSHENG MEIRONG
JIAOCHENG

主 编 王玥琦 张湖德



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



养生美容职业培训指定教材

中医养生美容教程

ZHONGYI YANGSHENG MEIRONG JIAOCHENG

主 编 王玥琦 张湖德

副主编 张春彦 王秀萍 冯丽莉

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 湘 毛文超 李海燕 宋艺君

张 岳 张 煜 张东星 张春彦

罗晨曦 黄胜男



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医养生美容教程/王玥琦,张湖德主编. —北京:人民军医出版社,2012.6
ISBN 978-7-5091-5631-5

I. ①中… II. ①王… ②张… III. ①美容—中医学—教材 IV. ①R275
②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 076526 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:魏新 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 字数:250千字

版、印次:2012年6月第1版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书作者参考古今医学文献,结合自己的实践经验和教学体会,较详细地阐述了中医养生美容基础理论、基本原则和饮食美容、按摩美容、中药美容、方剂美容以及各种方法在面部皮肤、口齿、眼部、头发、形体、手部美容保健中的综合运用。

本书内容丰富,阐述简明,理论与实践紧密结合,介绍的方法科学实用,可作为医学院校美容专业或美容培训班的教材,也可供美容工作者和美容爱好者阅读参考。





前言

健康美丽是全人类的共同愿望。世界卫生组织指出：21 世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。

中医养生美容源远流长，中医学理论典籍《黄帝内经》的开篇《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，论述了养生延年的一些基本原则和方法。其次篇《素问·四气调神大论》讲：“是故圣人不治已病治未病，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！”强调了养生、治未病的重要性。《黄帝内经》全面地总结了秦汉以前的医学成就，论述了人体解剖、生理、诊断、病因、病理、经络、针灸等内容，并为中医养生美容奠定了理论基础。

远古先民已注重容颜之美，湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》，其中收录了去疣消瘢等方药。我国现存最早的药学专著《神农本草经》中也记载了一些中药的美容作用。此后中医美容学逐渐发展，在晋唐时期经济上的繁荣使人们对美的追求更强烈，此时期有不少的医药学著作，如《肘后备急方》《备急千金要方》《千金翼方》《食疗本草》等，丰富和发展了中医美容学理论，并记述了应用中药面膏、面脂、手膏、澡豆等中医美容方法。宋金元明清时期传统中医美容学不断拓展。宋代的《圣济总录》《太平圣惠方》，金元时期的《御药院方》，明清时期的《本草纲目》《普济方》《医宗金鉴》等著作，进行了中医美容学理论上的深入探讨，美容药方更丰富，美容技术水平也进一步提高。

中医养生美容方法丰富，大致可分为食物美容、中药美容、按摩美容等。

我国自古有“药食同源”的说法，原始人在寻找食物的过程中，发现了有治疗作

用的食物,可作为食,也可作为药。同时,通过进一步的实践,将一些营养价值不大,但治疗作用明显的食物区分出来,而成为专门治病的药。故药实来源于食。饮食美容是以中医药学基本理论为指导,采用食物或在食物中加入药食两用的中药,以治疗和预防损容性疾病并强身驻颜的一种中医美容保健方法。由于饮食味美、色美、形美、天然、无毒、无不良反应、无药物偏胜之弊,易于接受又能保护胃气等诸多优势而被广泛应用。美容饮食的配制形式多样,既有食物性和味淡、可口宜人、兼补脾胃的特长,又能发挥美容保健和治疗作用。

按摩是人类的一种古老疗法,《黄帝内经》就提出了经络与面容的关系。人体是一个有机的整体,颜面、五官、皮肤、须发、爪甲是整体中的一部分,其荣枯是脏腑经络、气血盛衰的外在表现。按摩美容的方法,属于中医外治范畴,是以中医理论为依据,采用特定的手法,按摩某些穴位或部位,从而平衡阴阳,调理脏腑气血,疏通经络,发挥养生美容的功效。

中药美容是以中医学的基本理论为指导,运用中药进行美容的方法,既具有美容保健作用,又有治疗损容性疾病的作用。由于使用方法不同,又可分为内服药和外用药两类。内服药是经口内服具有美容作用的中药,用以调整人体的脏腑功能,促进气血运行,达到美容保健和治疗功效;外用药是将中药根据不同需要制备成为各种制剂,直接用于体表皮肤组织而达到美容目的。内服药和外用药经常合用,共同发挥润肤、增白、抗皱、祛斑、乌发等作用。

继承先祖养生美容的方法,构建现代人的精神调养与生活方式,具有重要的历史意义和实用价值。为此,我们参考古今医学文献,结合自己的实践经验,编写了这本《中医养生美容教程》,主要供美容专业或美容培训班教学之用,也可供美容工作者和美容爱好者阅读参考。书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

编者

2012年2月



目 录

第 1 章 中医养生美容基础理论 / 1

第一节 阴阳五行与美容 / 1

- 一、阴阳学说与美容 / 1
- 二、五行学说与美容 / 3

第二节 脏腑与美容 / 6

- 一、心与美容 / 7
- 二、肺与美容 / 8
- 三、脾与美容 / 10
- 四、肝与美容 / 11
- 五、肾与美容 / 13

第三节 经络与美容 / 15

- 一、经络的组成 / 15
- 二、十四经的循行路线 / 18
- 三、经络与美容的关系 / 30

第四节 气血津液与美容 / 31

- 一、气与美容 / 31
- 二、血与美容 / 32
- 三、津液与美容 / 32

第五节 七情与美容 / 33

第六节 四时与美容 / 35

第七节 体质与美容 / 37

第 2 章 中医养生美容基本原则 / 39

- 一、平衡阴阳 / 39
- 二、调和五脏 / 40
- 三、疏通经络 / 41
- 四、调理气血 / 42

五、注重养神 / 43

六、顺应四时 / 44

七、因人而美 / 44

第 3 章 饮食美容 / 46

第一节 美容食品概述 / 46

- 一、美容食物的四气 / 46
- 二、美容食物的五味 / 47
- 三、美容食物的升降浮沉 / 48
- 四、美容食物的归经 / 48
- 五、美容食物的作用 / 49
- 六、美容食物的配伍 / 49
- 七、美容食物的宜忌 / 50

第二节 常用美容食物 / 51

- 一、粮食类 / 51
- 二、蔬菜类 / 54
- 三、果品类 / 58
- 四、肉蛋奶类 / 62
- 五、水产品类 / 66
- 六、调味品类 / 67

第 4 章 按摩美容 / 69

第一节 按摩美容常用手法 / 69

- 一、放松类手法 / 70
- 二、温通类手法 / 79
- 三、助动类手法 / 88
- 四、整复类手法 / 92

第二节 按摩美容的常用腧穴 / 93



- 一、头面部 / 93
- 二、胸腹部 / 99
- 三、背部 / 100
- 四、四肢部 / 102
- 第三节 按摩美容的常用部位 / 104
 - 一、头面部 / 104
 - 二、腹部 / 107
 - 三、腰背部 / 108
 - 四、四肢部 / 108
- 第四节 按摩美容的施术原则及注意事项 / 109
 - 一、施术原则 / 109
 - 二、注意事项 / 109
- 第 5 章 中药美容 / 110
 - 第一节 中药基本知识 / 110
 - 一、中药的产地、采集和炮制 / 110
 - 二、中药的性能 / 111
 - 三、中药的剂量和用法 / 112
 - 第二节 常用美容中药 / 114
 - 一、解表药 / 114
 - 二、清热药 / 118
 - 三、泻下药 / 123
 - 四、祛风湿药 / 124
 - 五、芳香化湿药 / 126
 - 六、利水渗湿药 / 127
 - 七、理气药 / 128
 - 八、消食药 / 130
 - 九、止血药 / 131
 - 十、活血化瘀药 / 132
 - 十一、化痰止咳平喘药 / 135
 - 十二、安神药 / 138
 - 十三、平肝息风药 / 139
 - 十四、补虚药 / 140
 - 十五、收涩药 / 145
- 第 6 章 方剂美容 / 148
 - 第一节 方剂基本知识 / 148
 - 一、方剂的组方原则 / 148
 - 二、组方变化 / 149
 - 三、美容方剂常用剂型 / 149
 - 第二节 常用中医美容方剂 / 152
 - 一、治风剂 / 152
 - 二、清热剂 / 154
 - 三、祛湿剂 / 157
 - 四、理气剂 / 159
 - 五、理血剂 / 160
 - 六、补益剂 / 161
 - 七、其他类 / 165
- 第 7 章 养生美容 / 167
 - 第一节 面部皮肤的美容 / 167
 - 一、驻颜祛皱 / 167
 - 二、润肤泽面 / 172
 - 第二节 口齿的美容保健 / 177
 - 一、美齿 / 177
 - 二、香口 / 180
 - 第三节 眼部的美容保健 / 183
 - 一、饮食法 / 183
 - 二、按摩法 / 184
 - 三、内服中药法 / 186
 - 四、外用中药法 / 187
 - 第四节 头发的美容保健 / 188
 - 一、润发乌发 / 188
 - 二、固发生发 / 192
 - 第五节 形体的美容保健 / 195
 - 一、健身美体 / 195
 - 二、洁肤香身 / 196
 - 第六节 手部的美容保健 / 198
 - 一、按摩法 / 198
 - 二、内服中药法 / 199
 - 三、外用中药法 / 199
- 参考文献 / 201



第1章 中医养生美容基础理论

第一节 阴阳五行与美容

一、阴阳学说与美容

阴阳学说,是中国古代朴素的对立统一理论,用以阐释宇宙间万事万物的发生、发展和变化,是古人用来认识和解释世界的一种世界观和方法论,在中医养生美容的理论和实践中具有广泛的应用。

(一) 阴阳的概念

阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的属性概括,既可以标示相互对立的事物和现象,又可以标示同一事物或现象相互对立的两个方面,前者如天与地、日与月、水与火;后者如寒与热、升与降、明与暗等。它们都是对立统一的,也就是说,宇宙间的任何事物都可以概括为阴和阳,任何一种事物内部又可以分为阴和阳,而每一事物中阴和阳的任何一方都可以再分阴阳,以至无穷。故《黄帝内经·素问·阴阳离合论篇》曰:“阴阳者,数之可十,推之可百,数之可千,推之可万,万之大不可胜数,然其要一也。”

阴阳最初的涵义是非常朴素的,指日光的向背而言,朝向日光则为阳,背向日光则为阴。《说文解字》曰:“阴,暗也,水之南、山之北也”。“阳,高明也。”《说文解字义证》:“高明也,对阴言也”。随着古人观察范围的扩展,阴阳的朴素涵义逐渐得到引申,到最后几乎把自然界所有事物和现象都划分为阴与阳两个方面,故《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》认为:“阴阳者,天地之道也。”一般地说,凡是运动的、外向的、上升的、温热的、无形的、明亮的、兴奋的都属于阳;相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、有形的、晦暗的、抑制的都属于阴。

(二) 阴阳学说的基本内容

阴阳学说阐述了一切事物和现象发生、发展和变化的规律。其内容包括了阴阳的对立制约、互根互用、消长平衡和相互转化。

1. 对立制约 是指属性相反的阴阳双方在一个统一体中的相互斗争、相互制约和相互排斥。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、左与右、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。春夏温热,是因为春夏阳气上升抑制秋冬寒凉之气,秋冬寒冷,是因为秋冬阴气上升抑制了春夏温热之气。对人体而言,推动促进机体生命活动和新陈代谢为阳,抑制为阴,两者相互制约,从而维持人体机能的协调平衡。阴和阳既是对立的又是统一的,正是由于阴与阳之间的这种相互对立制约才维持了阴阳之间的动态平衡,从而促进了事物的发生发展和变化。

2. 互根互用 指阴阳双方互相依存,相互为用的关系。互根,对立的阴阳双方互相依存,任何一方都不能脱离另一方而单独存在,每一方都以对方的存在作为自己存在的前提和条件。如上为阳,下为阴,没有上也就无所谓下;热为阳,寒为阴,没有热同样就无所谓寒。阳依存于阴,阴依存于阳。互用,是指阴阳双方相互资生、促进和助长对方。如人体的物质与机能之间互相依存、促进与资生。如王冰注《黄帝内经·素问·生气通天论》言:“阳气根于阴,阴气根于阳,无阴则阳无以生,无阳则阴无以化”。

3. 消长平衡 阴阳之间的对立制约、互根互用并不是一成不变的,而是始终处于一种消长变化过程中的,阴阳在这种阴消阳长、阳消阴长的变化中达到动态平衡。这种消长变化是绝对的,而动态平衡则是相对的。例如四季气候的变化,从冬至春及夏,气候由寒逐渐变热,这是“阳长阴消”的过程;由夏至秋及冬,气候由热逐渐变寒,这是“阴长阳消”的过程。四时气候的变迁,寒暑的更易,反映了阴阳消长的过程,从整体来看,阴阳还是处于动态平衡状态的。

4. 相互转化 阴阳双方在一定条件下可以各自向其相反的方向转化,即阳可以转化为阴,阴可以转化为阳。阴阳相互转化,一般都产生于事物发展变化的“极”阶段,即所谓“物极必反”。如果说阴阳消长是一个量变的过程,那么阴阳转化则是量变基础上的质变。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》言“重阴必阳,重阳必阴”、“寒极生热,热极生寒”,《黄帝内经·素问·天元纪大论》言“物生谓之化,物极谓之变”。《黄帝内经·灵枢·论疾诊尺》说:“四时之变,寒暑之胜,重阴必阳,重阳必阴,故阴主寒,阳主热,故寒甚则热,热甚则寒。”

(三) 阴阳学说在中医美容学中的应用

人体是一个有机整体,人体内部无处不体现着阴阳对立统一的关系,组成人体的所有形体组织,既是有机联系的,又可以根据其所在部位、功能特点分为相互对立的阴阳两部分。人体脏腑组织按大体部位来分,上部属阳,下部属阴;体表属阳,



体内属阴。就其腹背四肢内外侧来说,则背为阳,腹为阴;四肢外侧为阳,四肢内侧为阴。以脏腑来分,五脏为阴,六腑为阳。具体至各脏腑又各有阴阳,即心有心阴、心阳;肾有肾阴、肾阳等。《黄帝内经·灵枢·通天》还根据人体阴阳之气禀赋的不同,将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳平和五种类型,认为“凡五人者,其态不同,其筋骨气血各不等”。

人体的正常生理功能,是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系,处于此消彼长的动态平衡的结果。如《黄帝内经·素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治”,其所指也是由于阴阳互根互用关系的存在,使阳助阴,阴济阳,阴阳的消长在一定的时间和限度内维持一个统一体的稳定与平衡,表现出正常的生理活动和美丽的容颜。

阴阳学说对人体组织结构和形体的分析,探讨了人体组织结构各部分之间的相互关系、功能作用、相互影响,以利于养生、美容和损容性疾患的治疗,在中医养生美容学中占有十分重要的地位。

二、五行学说与美容

五行学说认为世界是物质的,宇宙世界是由木、火、土、金、水五种物质构成,自然界各种事物和现象的发展变化,都是这五种物质不断运动和相互作用的结果,它运用于中医领域后,形成了特殊的中医学五行学说。

(一) 五行的概念

“五”指木、火、土、金、水五种物质;“行”指运动变化,生生不息之意。“五行”又称“五材”,中国古代人民在长期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是构成世界必不可少的最基本物质,认为宇宙万物都是由五类属性物质发生、发展、运动、变化的结果,五行之间存在着既相互资生又相互制约的因果关系,在不断地相生相克运动中维持着动态的平衡,这就是五行学说的基本涵义。

中医学以五行学说来阐释人体局部与局部、局部与整体、体表与内脏的有机联系以及人体与外在环境的统一。五行学说作为一种思维方法贯穿于中医学理论体系的各个方面,用以说明人体的生理病理,并指导养生、美容和疾病的诊断、治疗,成为中医学理论体系的重要组成部分。此后,“五行”的概念也已远远地超出了“五材”的内容。

(二) 五行学说的基本内容

1. 五行的特征 是古人在长期的生活实践中对木、火、土、金、水五种物质的直观观察和朴素认识的基础上,进行抽象而逐渐形成的理性概念,是用以分析各类事物五行属性的基本依据。一般认为,《尚书·洪范》所说的“水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼穡”是对五行特性的经典性概括。“木曰曲直”,“曲”,屈也;“直”,伸也。曲直,是指树木的枝条具有生长舒展、能屈能伸的特性,因而引申

为凡具有生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物和现象均归于木。“火曰炎上”，炎上，是指火具有炎热、上升、光明的特性，因而引申为凡具有温热、上升、光明等性质或作用的事物和现象均归于火。“土爰稼穡”，“爰”，通“曰”；“稼”，即种植谷物；“穡”，即收获谷物。稼穡，泛指人类种植和收获谷物的农事活动，因而引申为凡具有生化、承载、受纳性质或作用的事物和现象均归于土。“金曰从革”，“从”，顺也；“革”，即变革，是指金有刚柔相济之性：金之质地虽刚硬，可作兵器以杀戮，但有随人意而更改的柔和之性。因而引申为凡具有沉降、肃杀、收敛等性质或作用的事物和现象均归于金。“水曰润下”，“润”，即滋润、濡润；“下”即向下、下行。润下，是指水具有滋润、下行的特性。因而引申为凡具有滋润、下行、寒凉、闭藏等性质或作用的事物和现象均归于水。从五行的特性可以看出，五行学说中的木、火、土、金、水，已经不是这五种具体物质本身，而是五种物质不同属性的概括。

2. 五行属性推演和归纳 将自然界的各种事物和现象，都归于五行之中，构成了五行系统。此种归类的理论依据是五行特征，分为推演法和归纳法。推演法是根据已知的事物的五行属性，推演出与其相关的事物，从而确定这些事物的五行属性。如肝属于木，则肝主筋和肝开窍于目的“筋”和“目”亦属于木。归纳法是指事物的五行属性是将事物的性质与五行的特性相类比得出的。如事物与木的特性相类似，则归属于木；与火的特性相类似，则归属于火等。方位、四时、五脏的五行属性也是应用此法确定的。例如：以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木；以方位配属五行，则由于日出东方，与木的升发特性相类，故归属于木。五行学说对自然界及人体的五行属性归类，见表 1-1。

表 1-1 事物属性的五行归类

自然界							五行	人体						
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五腑	五官	五体	五志	五声	五变
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	哝
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮	悲	哭	咳
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

3. 五行之间的生克关系 是事物运动变化的正常规律，用以说明事物之间相互资生和相互制约的关系。

(1) 五行相生：是指木、火、土、金、水之间存在着有序的依次递相资生、助长和促进的关系。其次序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。在五行相生关



系中,任何一行都具有“生我”和“我生”两方面的关系,“生我”者为母,“我生”者为子,所以相生关系又称为母子关系。以火为例,“生我”者为木,木为火之“母”;由于火生土,故“我生”者为土,土为火之“子”。木与火是母子关系,火与土也是母子关系。

(2)五行相克:是指木、火、土、金、水之间存在着有序的间隔递相克制和制约的关系。其次序为:木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。在五行相克关系中,任何一行都具有“克我”和“我克”两方面的关系。又称为“所胜”“所不胜”关系,其中“克我”者为“所不胜”,“我克”者为“所胜”,所以相克关系又称为所胜所不胜关系。以木为例,由于木克土,故“我克”者为土,土为木之“所胜”;由于金克木,故“克我”者为金,金为木之“所不胜”。

相生与相克是密不可分的,没有生就没有事物的发生和生长;而没有克,事物无所约束则无法维持正常协调关系下的变化与发展。只有保持相生相克的动态平衡,才能使事物生中有制,制中有生,相辅相成,运行不息。

(3)五行乘侮:是五行相克的异常现象,母子相及是五行相生的异常现象。两者都用来阐释自然界的异常变化和人体的某些病理现象。

相乘,是指五行中一行对其所胜的一方克制过度。五行相乘的次序为:木乘土,土乘水,水乘火,火乘金,金乘木,与相克相同。其原因有“太过”和“不及”两种。太过导致的相乘指某一行过于亢盛,对其所胜行过分的克制,引起其所胜行的虚弱,五行之间的协调关系失常。如正常情况下,木能克土,土为木之所胜。若木气过于亢盛,对土克制太过,可致土伤,称为“木旺乘土”。不及所致的相乘是指某一行过于虚弱,难以抵御其所不胜的正常克制,使损其本身更显虚弱。仍以木克土为例,正常情况下,木能制约土,若土气不足,土难以承受木的克制,因而造成木乘虚侵袭,使土更加虚弱,称为“土虚木乘”。

相侮,指反侮,五行中一行对其所不胜的一方反向制约和克制,又称“反克”。五行相侮的次序为:木侮金,金侮火,火侮水,水侮土,土侮木。五行相侮的原因,亦有“太过”和“不及”两种情况。太过所致的相侮是指五行中的某一行过于强盛,使原来克制它的一行不仅不能克制它反而受到它的反克。例如木气过于亢盛,其所不胜行金不仅不能克木,反而受到木的欺侮,这种现象称为“木亢侮金”。不及所致的相侮是指五行中某一行过于虚弱,不仅不能制约其所胜的一行,反而受到其所胜行的“反克”。如正常情况下,金克木,木克土,但当木过度虚弱时,则不仅金来乘木,而且土也会因木的衰弱而“反克”之。这种现象称为“木虚土侮”。

五行的相乘和相侮,都是不正常的相克现象。其主要区别是:前者是按五行的相克次序发生过度的克制,后者是与五行相克次序发生相反方向的克制现象。两者之间联系是:在发生相乘时,也可同时发生相侮;发生相侮时,也可同时发生相乘。如:木过强时,木既可以乘土,又可以侮金;金虚时,既可受到木侮,又可受到火



乘。《黄帝内经·素问·五运行大论》曰：“气有余，则制己所胜而侮所不胜；其不及，则己所不胜，侮而乘之，己所胜，轻而侮之。”

母子相及包括母病及子与子病及母。母病及子是指五行中的一行异常，可累及其子行，导致母子两行皆异常。其一般规律为母行虚，引起子行亦虚，终致母子两行皆虚。例如：水生木，水为母，木为子。若水不足，不能生木，导致木亦虚弱，终致水竭木枯，母子俱衰。子病及母是指五行中的一行异常，可累及其母行，终致子母两行皆异常。其一般规律有两种：一是子行亢盛，引起母行亦亢盛，结果是子母两行皆亢盛，一般称为“子病犯母”。如火旺导致木亢，终致木火皆亢。二是子行虚弱，上累母行，引起母行亦虚弱，终致子母俱虚弱，一般称为“子盗母气”。

（三）五行学说在中医养生美容中的应用

五行学说以取类比象的方法将人体五脏分别归属于五行，并以五行的特性来说明五脏的生理功能，以五行的相生相克来说明脏腑组织之间在生理功能上的内在联系，并将自然界的五方、五气、五色、五味等与人体的五脏联系起来，建立了以五脏为中心的天人一体的五脏系统，将人体内外环境联结成一个密切联系的整体。

《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》按五行将人分为木、火、土、金、水五类，其曰：“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之”。“木形之人……其为人苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足。”“火形之人……其为人赤色……锐面小头，好肩背髀腹，小手足……肩背肉满……好颜。”“土形之人……其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称。”“金形之人……其为人方面，白色，小头，小肩背，小腹，小手足。”“水形之人……其为人黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹……下尻长。”阐释了人体形态、生理功能、外部表象与五行之间的关系，广泛应用于中医养生美容的理论和实践。

第二节 脏腑与美容

中医认为人体是一个有机整体，人体各部分在结构上不可分割，功能上协调为用，病理上相互影响。人体以五脏为中心，六腑、五官、九窍、四肢百骸等分别与五脏通过经络相联系。中医有“诸内者，必形诸外”的论断，五脏的生理病理状态可以直接通过面容和形体表现出来，若五脏功能正常，则面容色美质佳，形体协调舒展，所以五脏功能的盛衰直接关系到人的体貌之美，与中医美容关系密切。

藏象学说以脏腑为基础，包括五脏（肝、心、脾、肺、肾）、六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）和奇恒之腑（脑、髓、骨、脉、胆、女子胞），突出以五脏为中心的整体观，将人体的六腑、形体诸窍、精神情志、思维活动及自然界与五脏相归属，形成了独特的生理病理理论体系。藏象学说以中医学特有的认识方式来研究人体正常生理功能活动规律，在中医理论体系中占有极其重要的地位。藏，是指藏于体内的内



脏；象，是指表现于外的生理、病理现象。明代张景岳《类经·藏象类》注云：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”藏象，就是指人体内在脏腑的生理功能和病理变化在人体外部的表象以及与自然界相通应的事物和现象。藏象学说，则是通过对人体生理、病理现象的观察，研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互之间、与形体官窍、精气血津液神以及与自然社会环境之间的相互关系的学说。

一、心与美容

心与美容的密切关系主要体现在颜面美方面。心功能正常与否能在面部反映出来，这是由心的功能决定的。

（一）心的主要生理功能

心的生理功能主要有两方面：①主血脉，通过其所联系的血脉，将气血运送至全身各个脏腑器官，循环不息，周而复始，以维持人体正常的生理功能；②主神志，为“君主之官”，是精神意识思维情志活动的中心，在人体内处于主导地位，调节着一切生理活动。

1. 主血脉 包括主血和主脉两个方面。主血指全身的血都在脉中运行，依赖于心脏的搏动输送到全身，发挥其濡养的作用。而脉为“血之府”（《黄帝内经·素问·脉要精微论》），即为血液运行的通道，且与心相连，心脏、脉和血液构成一个相对独立的系统，依靠心脏的正常搏动才可运行，为心所主。而心脏的搏动主要推动力是心气，所以心气是否充沛，血液是否充盈，脉道是否通利，决定了血液是否能正常运行。

2. 主神志 又称为“心藏神”（《黄帝内经·素问·宣明五气》）。“神”有广义和狭义之分，广义的神是指人的生命活动及其外在表现，如人体的形象及面色、眼神、言语、反应、肢体活动、姿态等；狭义的神是指人的精神、意识和思维活动，即大脑对客观世界的反映功能。心主神明，是指心统帅全身脏腑经络、形体官窍的生理活动和主司精神意识、思维情志等心理活动的功能。故《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。”

3. 心在体合脉，其华在面 全身的血脉都属于心，而心的生理功能是否正常可以显露于面部的色泽变化。由于人体面部血脉十分丰富，当心的功能正常时血脉充盈，脉象缓和有力，面色红润而有光泽，所谓“其华在面”，若心气不足，心血亏虚，则脉象无力或涩、代，面色白而无华。

4. 在窍为舌 心之经络上行于舌，因而心之气血与舌相通，心的生理病理形态可以通过舌象反映出来，故古人称“舌为心之苗”。若心的功能正常，则舌体红活荣润，柔软灵活，味觉灵敏，语言流利；若不然，亦可从舌上反映出来。如心血不足则舌质淡白；心火上炎则舌红生疮；心血淤阻则舌质紫暗或有瘀斑。若心主神志功能



失常,则可见舌强、语謇,甚或失语。

5. 在志为喜 指心的生理功能与喜志有关。喜乐愉悦有益于心主血脉的功能。但精神亢奋可使人喜笑不休,精神萎靡可使人易于悲哀,所以太过与不及都会使心神受伤。另外,心为神明之主,不仅喜能伤心,五志过极均能损伤心神。

6. 在液为汗 指汗液的生成、排泄与心密切相关。汗为阳气蒸发津液于肌表而成,血与津液同出一源,而血为心所主。故心阳虚则自汗,心阴虚则盗汗,心阳暴脱则冷汗淋漓,故曰:“汗为心之液”。

心与小肠相表里,小肠上接胃,下接大肠,其主要功能是进一步消化胃所传下来的经过初步腐熟的水谷,泌别清浊,清者由脾转输到全身,浊者下注于大肠,多余的水分渗入膀胱。另外除了泌别清浊外还吸收大量的水液。若其功能异常则水液不能走膀胱而走大肠,出现小便短少、大便溏泻等症。

(二)心功能失常常见的损容症状

心的病变在中医学上有不同的证候,各种证候的主要表现如下。

1. 心气虚 由于心气虚弱,血液运行无力,临床上以心脏功能衰减为主要表现。反映在颜面部是心气虚弱,不能鼓动血脉,血液不能上荣于头部,脉络不充,故见面色㿖白、舌淡胖嫩。

2. 心阳虚 此病证是由心气虚发展而来。因为心阳还具有温煦血脉、抗御寒邪的作用,所以当心阳虚发生时,除了有心功能衰减的气短、心悸等症状外,还可以出现心阳温煦功能不足,阴寒之邪阻滞,导致血行不畅的病理性改变,如畏寒肢冷、心胸憋闷等。反映在颜面部,可见面色晦暗,舌质青暗。由此引起的容貌不良,必须首先温通心阳、活血祛瘀。

3. 心血虚 心血亏虚多表现在血不养心、心神失养及心功能失常方面。临床上以心悸、健忘、失眠及多梦为多见。此外,因心血虚,不能上荣于头目、颜面和充盈于脉,故有眩晕、面色无华、舌淡及脉弱。

4. 心火上炎 又称心火亢盛。火性上炎于舌,故舌尖红,口舌生疮或糜烂、溃疡、疼痛;火性上炎于面,故面赤,此为火热炎上,逼血妄行所致。由此引起的不良容颜,必须首先清心泻火。

5. 心血瘀阻 此证常继发于心气虚或心阳虚之后,因心气虚致心脉瘀阻,寒邪凝滞,“不通则痛”,临床上主要表现为心胸憋闷、疼痛。又由于阳虚血瘀,全身血脉运行不畅,故颜面部可见口唇指甲青紫、舌质紫黯或舌有痕点。

二、肺与美容

中医学认为,肺与美容关系密切,主要原因是肺主宣发,外合皮毛。宣发是指宣布,发散,即肺气向上的升宣和向外周的布散。通过肺的宣发、气化,排出体内浊气;将脾所转输的水谷精微和津液布散全身,外达于皮毛,“若雾露之溉”一样敷布



全身,以维持皮毛的充养、润泽与温煦。正如《黄帝内经·素问·咳论》说:“皮毛者,肺之合也”;宣发卫气,温养皮肤肌肉,调节腠理开合,将代谢后的津液化为汗液排出体表。

(一)肺的主要生理功能

1. 肺主气,司呼吸 《黄帝内经·素问·五脏生成》曰:“诸气者,皆属于肺。”肺的主气功能包括主呼吸之气和主一身之气。肺主呼吸之气是指肺是体内外气体交换的场所,通过肺的呼吸,吸入自然界的清气,呼出体内的浊气,实现体内外气体的交换。肺主一身之气是由于肺与宗气的生成密切相关,肺所吸入的自然界的清气与脾胃化生的水谷精微之气于胸中结合而生成宗气,上出喉咙以司呼吸,下贯心脉而布散全身,维持机体的正常生理活动,调节全身气机。

2. 肺主肃降,通调水道 肃降是指清肃、通降。即肺气向下的通降和清肃呼吸道之异浊,其生理功能也主要体现在3个方面:一是通过肺气降纳,吸入自然界的清气;二是将吸入的清气和脾转输的水谷精微和津液向下布散,调节体内水液的输布、运行和排泄;三是清肃呼吸道异浊,保持肺的清虚洁净,以利呼吸。

3. 肺朝百脉 全身的血液都通过百脉流经于肺,经肺的呼吸进行气体交换,然后再通过肺气的宣降作用输送到全身。肺在体合皮,其华在毛。皮毛依赖于卫气和津液的温养和润泽,具有防御外邪,调节津液代谢,调节体温和辅助呼吸的作用,其正常生理功能有赖于肺的正常生理功能,同时皮毛也能反映肺的生理功能正常与否。肺气宣发,输精于皮毛,则全身皮毛肌腠得津液和水谷之精的滋养,红润光泽。反之,若寒邪客表,卫气被遏,可见恶寒发热、头身疼痛、无汗、脉紧等症,若伴有咳喘等症,则表示病邪已伤及肺。

4. 肺在窍为鼻 鼻为呼吸之气出入的通道,与肺直接相连。鼻窍通过肺系(喉咙、气管等)与肺相联,具有主通气和主嗅觉的功能。肺气宣畅,则鼻窍通利,呼吸平稳,嗅觉灵敏;肤失宣发,则鼻塞不通,呼吸不利,嗅觉亦差。长期鼻塞,可使上唇变厚、变短,致上唇外翻、鼻翼肌肉萎缩等,需要及时治疗鼻塞,以防损容。

5. 肺在志为忧 指肺的生理功能与忧志有关,忧为人体正常的情绪变化或情感反映,由肺精、肺气所化生,过忧则损伤肺精、肺气,或导致肺气的宣降运动失调。《黄帝内经·素问·举痛论》说:“悲则气消。”悲伤过度,可出现呼吸气短等肺气不足的现象。反之,肺精气虚衰或肺气宣降失调时,机体对外来非良性刺激的耐受能力下降,易于产生悲忧的情绪变化。

6. 肺在液为涕 涕为鼻黏膜的分泌液,有润泽鼻窍的作用。鼻涕由肺精所化,由肺气的宣发作用布散于鼻窍,故《黄帝内经·素问·宣明五气》说:“五脏化液……肺为涕。”如肺精、肺气充足,则鼻涕润泽鼻窍而不外流。若寒邪袭肺,肺气失宣,肺之精津被寒邪所凝而不化,则鼻流清涕;肺热壅盛,则可见喘咳上气,流涕黄浊;若燥邪犯肺,则又可见鼻干而痛。