

中医美容秘诀

● 中药美容法

● 饮食美容法

● 气功美容法

● 按摩美容法

● 针灸美容法

● 化妆美容法

● 面膜美容法

● 装饰美容法

● 皮肤病防治

张湖德 主编

中国纺织出版社

75

内 容 提 要

中医传统美容崇尚自然,讲究身心、脏腑、经络、气血的全面调整,由里及表,并注重整体效应,这种美容方法正日益受到人们青睐。本书全面介绍了中医传统美容的各种方法,如药物法、饮食法、按摩法、气功法、装饰法、面膜法、浴身法等等。书中还列举了常见的有损美容的疾病及其防治措施。本书内容全面而丰富,方法简单,实用性很强,是一本较好的指导美容的书。

图书在版编目(CIP)数据

中医美容秘诀/张湖德主编. —北京:中国纺织出版社, 1995. 6

ISBN 7-5064-1167-9/TS·1028

I. 中… II. 张… III. 美容-中医学 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第12979号

责任编辑:李娟

中医美容秘诀

张湖德 主编

中国纺织出版社出版发行

北京东直门南大街4号

邮政编码:100027 电话:01—4662932

中国纺织出版社印刷厂印刷

各地新华书店经销

95年11月第1版 95年11月第1次印刷

开本:850×1168毫米1/32 印张:6

字数:150千字 印数1—10000

定价:7.60元

序

人皆有爱美之心。健美的形体是旺盛的生命力的象征，是青春魅力的所在。美带给人舒适、轻松、愉悦；美给人以享受，象征着向上、兴旺、发达；美能激发人的激情，鼓舞人们进取。美是人类自身不断追求的目标。

中医传统美容是医学美容的一个重要方面，其特点是重在自然美、整体美，讲究身心、脏腑、经络、气血的全面调整，既治表又治里，由里及表，崇尚自然，注重整体效应。

中医美容自古至今已有几千年的历史，积累了丰富的经验，其美容方法丰富多采，常用的有药物美容、饮食美容、针灸美容、按摩美容、气功美容、装饰美容、面膜美容、浴身美容等等。中医美容多选用天然中草药，有的仅用一、二味中草药，就能取得较好美容效果，而且价格便宜、安全可靠。也正是由于中医美容有上述众多的优点，在当前蓬勃发展的美容事业中，它已闪烁出灿烂夺目的光辉。我们深信中医美容必然成为未来生命科学的一个研究方向。

张湖德先生是近年来活跃在中医科普园地的一名积极耕耘者，已在全国有影响的一百多家报纸、杂志上发表过近千篇文章，为繁荣中医药文化做出了有益的工作，是有一定影响的科普作家。相信他的《中医美容秘诀》一书，将会在美容方面给人们以启示和帮助，为中医药学术的发展与普及多有裨益。爰为之序以致贺意。

北京中医药大学第一副校长
中国中医药学会副会长内科学会主任委员
王永炎

1994年4月15日

主 编：张湖德

副主编：周 俭

协 编：高延培 姚建强

刘桂茹 张 苍

刘 震 江洪洁

目 录

第一章 悠久的传统美容发展史	(1)
第二章 传统美容的基础理论	(7)
一、五脏与美容.....	(7)
二、经络与美容.....	(9)
三、气血与美容.....	(10)
四、七情与美容.....	(11)
五、四时与美容.....	(14)
第三章 传统美容的基本方法	(17)
一、中药美容法.....	(17)
二、饮食美容法.....	(47)
三、气功美容法.....	(76)
四、按摩美容法.....	(90)
五、针灸美容法.....	(101)
六、化妆品美容法.....	(111)
七、面膜美容法.....	(131)
八、装饰美容法.....	(136)
九、浴身美容法.....	(150)
第四章 有损美容疾病的综合防治	(157)
一、雀斑.....	(157)
二、黄褐斑.....	(162)
三、粉刺.....	(165)
四、白癜风.....	(168)
五、腋臭.....	(170)
六、酒渣鼻.....	(172)
七、疣.....	(174)
八、口臭.....	(176)
九、痣.....	(178)
十、脂溢性脱发.....	(179)

第一章 悠久的传统美容发展史

中华民族自古就是一个爱美的民族。在我国数千余年的文明史中，有着悠久的美容历史。考古学家曾在原始人类的遗址上发现用小石子、贝壳或兽牙等物制作的美丽串珠，用于装饰；在洞穴壁画上发现了美容化妆的痕迹。据典籍记载，我国早在商周时期，甲骨文中即出现了“沫”字。《说文解字》注释说：“沫，洗面也。”在 3000 多年前，就有了“香汤沐浴”、“月粉妆梳”的描述，这便是我国传统美容的自发起源和萌芽。1973 年出土的马王堆文物《五十二病方》，收录有除疣灭癍之类的美容方。如原文曰：“般（癍）者，以水银二、男子恶四、丹一，并和置突”、“尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（弱），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之”。

随着社会的发展，中医美容日益受到人们的重视，不断得到发展。如在秦汉时代的我国第一部药学专著《神农本草经》中，共列药物 365 种，其中记载具有美容作用的药物就有几十种，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”，“白僵蚕能灭黑黥，令人面色好。”此外，该书还收录了生姜、葱白、大枣、芝麻等 20 多种食物的美容作用。上述的一些药物与食物现已被国内外药理研究证实确有美容作用。尤其是书中所提到的面脂，是当时的一种美容新剂型，它的出现标志了中医美容在当时已有一定的水平。

秦汉时期的许多医书中已涉及美容的内容，美容方药及美容方法逐渐增多，美容的基础理论已基本奠立。其标志之一是《黄帝内经》的问世。该书不但系统地总结了古代医学成就和治疗经验；还论述了许多有关美容的理论。首次明确提出了经络与美容

的关系，如《灵枢、邪气脏府：病形篇》中说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上行于面，而走空窍”，论述了面部色泽如何与经络中气血有关。此外，在《内经》中还论述了有损美容的许多皮肤病，如皴、痤、面衰、颜黑、面尘、眉堕、毛折、皮皱、唇揭、爪枯等。

随着医药学的逐步发展，中医各种美容方法也随之而起，使中医美容初具规模。如东汉名医张仲景在《伤寒论》中就载有美容饮膳方“甘桔饮”，用以利咽喉、美声色。杰出的医学家华佗在《中脏经》中推出“疗百疾延寿酒”，用以乌发、驻颜。在《华佗神医秘传》中收录外用中医方剂 10 条，可用于面部黑斑、粉刺和瘢痕的治疗，剂型有粉剂、软膏、硬膏之分。距今 1700 多年前，由晋代葛洪原著、梁代陶弘景增补的《肘后备急方》中，设《治面疱黥黑发秃身臭方》一章，乃是美容的专篇。它搜集了内服外治的方药 97 条，它们都是名医垂记、累世传良、博闻有验、自用得力的验方。其中有些方剂经后世医籍辗转传抄，流传至今。如治面生黑黥，“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。”此方由《外台秘要》转引，标题为“文仲疗肝黯方”。晋代的名医皇甫谧则提出了许多有关针刺美容的方法，如在《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等。在晋代，我国已经有关于兔唇修补术的记载，这说明我国的中医手术美容至少要比西方国家早 9 个世纪。如《晋书》记载魏咏之其人，生而缺唇，18 岁时医生给他做了兔唇修补术，后来官居晋朝宰相之职。由此可以想象当时兔唇修补水平是比较高的。《齐民要术》详细记载了用白米英粉、胡粉、落葵子汁经过蒸晒，制成紫粉以敷面的方法；传授了制香粉的诀窍为多著丁香于粉盒中，使之自然芳馥。可见当时美容的内容已由养颜扩展到化妆。

成书于公元 610 年的巢元方《诸病源候论》对不少面部皮肤病的病因病机作了分析，如“人面皮上或有如乌麻、或如雀卵上

之色是也。此由风邪客于皮肤，痰饮渍于脏腑，故生𡗗𡗗”，“饱食而坐，不行步有所作务，不但无益，乃使人得积聚，面目梨𡗗。”

南北朝时期，人们对美容术也非常讲究，如南朝陈后主的妃子，用鸡蛋、丹砂制成“张贵妃面膏”来保护她的容貌，此膏敷面，能使面白如玉、光泽照人，张贵妃由此美貌惊世。

由于唐代的经济比较繁荣，人们不断提高了对美化生活、美化外貌的要求。大医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”中医美容药品及化妆品在唐代已得到普遍的运用。孙思邈在《备急千金要方》、《千金翼方》中辟有“面病”、“妇人面药”、“令身香”、“生发黑发”等专门章节，共收载美容方百余条。仅“妇人面药”一章中就收载了美容方 39 条，美容中药 125 种。其中以白芷、川芎、当归、杏仁等二、三十种药物的使用率最高。孙氏还首创调气法，乃气功疗法之一。据云此功练至一定程度，可使“人身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明。”唐代王焘在《外台秘要》中，设有美容专卷，共分二十八类，收有二百多个美容药方。从这些面广量大的美容方中可以看出，中医美容学发展到晋唐时期，已经具有较高的水平。南京市中医院谢英彪同志在《中医美容史初探》一文中，是这样评价这一时期的中医美容学发展特点的：

初步形成了独立的学科，并初建规模，概括了现代美容术的许多基础知识和内容；美容方药在却老容颜、延长青春和防治粉刺、雀斑、皮肤干燥、毛发衰老、齿黑、肥胖、黑瘦等方面收到了良好的效果；采用的美容中药及美容食物，品种繁多、涉及面广。同时，美容用品的调制已相当讲究，注意到了配基的恰当运用。所采用的配基一般具有粘附功能和营养功能两大功效；美容用品及药方组成结构和配合，已从秦汉时期的单味药运用或简单的配伍向多味药的组合和复杂的配伍进行过渡，使美容用品的配方初步体现了方剂学君臣佐使的原则；美容用品的剂型也不断改革和创新，当时常用的美容剂型有面膜、面脂、面膏、口脂、澡

豆、花香等多种剂型；从秦汉时期早纯的、经验的美容逐步向比较科学的、综合措施的美容技术迈进了一步。在强调外洗、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食疗、食养、按摩等综合美容方法。

中医美容自宋代以后，又有了新的发展和提高，其突出特点是一些大型的方药医籍如《本草纲目》、《医宗金鉴》等等以及浩如烟海的其它医学书籍里，有关美容的方剂，更是何其多矣！

宋代《圣济总录》中列有食治一章，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。该书还特别强调“驻颜美容，当以益血气为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣”。还言明了面部的美化、荣润是以气血为其根本的，反对只注重涂脂抹粉、不求根本的作法，特别强调从整体出发，滋补脏腑气血、驻颜美容的观点。此外，《圣济总录》中还提倡灸法美容，原文曰：“治癣灸法，灸病处影上三壮灸之”、“疣目，著艾炷疣目上，灸之，三壮即除。”

还需提到的是历代皇宫后妃，争美斗妍，宫廷中搜集到的各种美容秘方，为数不少。如宋代已有《御药院方》，亡佚后，至元代许国祯搜集金、元及其以前各朝之宫廷用方，重新编纂《御药院方》，内有洗手、吹面、刷牙、固齿、乌须、生发、驻颜、润肤诸方。金代的《必用全书》载有“金国宫女八白散”，是著名的宫女洗面方、常用洗脸，可以润泽肌肤、去垢腻，并治皮肤瘙痒，久用可使面白如玉。在元代，皇帝和他的妃子们常用一些美容方药洗脸，如“御前洗面药”、“皇后洗面药”和“藿香散”等；这些美容方剂，用后可以悦颜色、退皱纹、治黄褐斑。明代永乐皇帝为了永葆青春，降旨太医院，拟订服食驻颜专方，经御医们讨论决定补益气阴的古方“琼玉膏”中加入天门冬、麦门冬、枸杞子，然后调制成药膏，献给皇帝，服药后效果显著，遂给这个方剂赐名“益寿永贞膏”。

明代在中医美容学方面做出突出贡献的代表著作是朱棣的

《普济方》和伟大的医药学家李时珍所著的《本草纲目》，下面分别论述之。

《普济方》是明以前方书的集大成者，也是中医美容方的大汇总。其中卷 51~52 为“面门”，所载方药属美容方的范畴，包括面黥黯、面黥炮、面粉皴、面体疣目、靨痣及澡豆、泽面、面膏、面疮、灭瘢痕，共十类，计 394 方，用药总数为 293 种。根据现代研究，在所用药中均具有不同程度的抑菌和抗真菌的作用。如白芷、川芎等，这对于保持面部皮肤的洁净、卫生、预防某些皮肤病方面，能起到一定的效果。《普济方》美容方药的用药规律主要有以下五个特点：

一是以植物药为主。二是多为芳香药及甘润之品，味辛甘，如丁香、檀香、辛夷、甘松香、零陵香等，不仅因其香气袭人，受人喜爱；更重要的是芳香药具有辛香走窜之性，穿透力强，既能开毛窍、行肌肉、通经络，又能行药入里、通行气血、畅和荣卫；既有“人之气血得香则行”之功，又有“芳香而辛，故能润泽”之用，因而，大量选用芳香药作为美容之剂。三是不少药具有抗衰老功能，含维生素类物质，具营养、抗皱之效。如容貌早衰与缺乏维生素 E 有关，川芎、当归均含有维生素 E，具抗维生素 E 缺乏的作用。现代美容理论认为，皮肤衰老与性激素有关，麝香具有雄激素作用，它能使萎缩的皮肤增厚，减轻皮肤老化。四是抗（真）菌。五是石灰及灰类药为消靨痣之专品。

《本草纲目》集前贤之大成，在 165 味中药“发明”中记载了“悦泽肌肤、驻色延年”的丰富内容。其主要特点如下：

一是力倡容颜从脏腑立论，调和阴阳，务求以平为期；二是提出理气活血，导致通腑之品亦能美容益寿；三是从整体出发，内外合治，具体方法除口服药物内治外，采用了诸如敷、熨、熏、浴、渍、擦、贴、膏、摩、扑粉、漱涤等外治方法；四是主张以价廉易取之食物纠脏腑之偏以达到美容的目的。五是重视怡情怡志、适时起居以美容。由上可知，李时珍的美容思想是很丰富的，其突

出特点是注意整个机体的调治，认识到美容不仅仅是一个面部问题。而当今美容术比较着重于容颜，五官、体态的修饰、治理和改造，不注意或很少考虑整体对局部的影响。与此相比，中医美容具有整体观的特点。

·明朝除《普济方》、《本草纲目》对中医美容有较大贡献外，值得一提的还有陈实功所著的《外科正宗》，书中对许多妨碍美容的皮肤病均有系统的记载，如用“灰精”治黑斑，内服玉容散，外敷玉肌散治雀斑等方法，迄今仍有临床指导意义。

清代美容术非常发达，其标志是大量的美容用品和药剂不断出现。如《医宗金鉴》中记载了很多皮肤美容的方法及治疗皮肤病的药物，如用颠倒散治痤疮，用水晶膏治黑痣，用时珍整容散治雀斑等等。清代美容达到登峰造极的是慈禧太后，慈禧太后非常讲究美容，延缓了容貌的衰老。如她用胭脂，用的是纯醉的玫瑰花原汁，而且所有花瓣又经过精心挑选，必须颜色完全一致。她每天用过晚膳后，先用蛋清涂脸上的皱纹，到上床前半小时才许洗掉，然后涂上忍冬花的蒸馏液。这一套美容程序就连现代美容师也赞叹不已。在清朝民间，描眉擦胭脂、染发、香发等美容化妆的水平也比较高。

改革开放以来，随着人们的物质生活水平的不断提高，美容驻颜已成为一种社会时尚。化妆品琳琅满目，美容厅满地林立，美容技法不断翻新，这使得中医美容即传统美容又继续得到提高。我国广大的中医工作者，适应这一社会潮流，整理挖掘出很多行之有效的美容方和美容法，不少中医院普遍成立了中医美容专科门诊，在防治有损于美容的皮肤病方面作出了很大成绩。

第二章 传统美容的基础理论

传统美容是在祖国医学理论指导下的美容，其特点是重在自然美、整体美，讲究身心、脏腑、经络、气血的全面调整，注重整体效应，既治表又治里，由此达到一种天然雕成的效果。由于面部只是人身体的一个部分，要想达到美容的目的，仅做面部保养是不够的，人只有在全身阴阳平衡、气血通畅旺盛的条件下，才可能容光焕发，反之则不然。而这些根本性的变化是任何器械和化妆品都不能达到的。比如一些女性面部出现黑斑、粉刺、痤疮等是由于体内内分泌失调所致，使用化妆品只能治表，起到掩饰的作用，却不能达到根治的目的；而通过脏腑调节，就有可能从根本上消除斑点和其它由内分泌失调引起的皮肤疾患。

一、五脏与美容

五脏，在中国传统医学上是指心、肝、肺、脾、肾五个部分，为人体中最重要的器官。人体就是以五脏为中心，通过经络的联络作用而组成一个统一的整体。人体体表组织器官有病，可通过经络影响到五脏，五脏功能失常又可通过经络反映于体表。祖国医学有“盖有诸内者，必形诸外”的论断，因此中医常常把面部皮肤作为五脏的镜子。如五脏的功能正常，可通过经络将气血津液输送和敷布于面部与皮肤，使面容光泽红润；反之，五脏气血不足，功能失常，则面部皮肤失养，则可出现面无光泽，皮肤干燥粗糙，面容枯槁不荣的现象。因此说，五脏功能盛衰直接关系到面容的荣枯。在人的一生中，皮肤从柔嫩、细腻、滋润、富有弹性，逐步变成粗糙、枯槁、多皱、松弛，主要是由于五脏机能渐渐老化的结果。

（一）肺与美容

祖国医学认为，肺主皮毛，人体通过肺的宣发肃降，把气血精微物质源源不断地输布到全身肌肤毛窍之中。若其功能失常日久，则肌肤干燥、面容憔悴。如《黄帝内经》中说：“肺气弗营，则皮毛焦，皮毛焦则津液去……津液去……则皮枯毛折。”临床上，由于肺的功能失常而引起的容颜不佳主要有两种情况：一种是肺气不足；一种是外邪袭表肺气实。前者需要补肺气，后者则要祛风驱邪。

肺气不足者，“虚则补之”。常用中药有黄精（益脾胃、润心肺……驻颜）、黄芪（充肌肤）、五味子（令人体悦泽）、玉竹（去面黑黧）等。

肺气实者，祛风达邪。可用苍耳子（“祛风驻颜，尤治皮肤风，令人肤革清静，每澡沐入，少汗尤佳”）等中药，此外，白芷、甘菊等均能祛风驻颜。

（二）脾胃与美容

脾胃与美容的关系主要体现在脾胃生化、运行、统摄气血津液方面。因为只有脾胃运化功能正常，才能将水容化成精微，“灌溉四旁”，营养面部皮肤；同时也能源源不断地生化气血，使生命得以维持，皮肤得以滋养。反之，脾运障碍，气血津液不足，不能荣养颜面，其人必精神萎靡，面色萎黄，或色如尘垢，枯暗无华。

（三）心与美容

中医认为“心主血脉”，即心脏能推动血液在脉管中运行，面部的血脉又特别丰富，故心气的盛衰可以从面部色泽的改变反映出来。如心气旺盛，血脉充盈通畅，则面部光泽红润；如心气不足，心血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，则显现面色白而无华，如心气暴脱，则面色苍白如纸，即《黄帝内经》所说：“血脱者，色白，天然不泽。”若心血瘀阻，则可见面色青紫的变化。

（四）肝与美容

肝与美容的关系主要由于肝能调畅人体气机，贮藏血液，调节血量。只有肝气条达，气机调畅时，人才能心情舒畅，笑口常开，青春常驻；反过来，肝失疏泄，气机不调，则常常表现郁郁不乐、愁眉苦脸，久则出现面部皱纹丛生，头发早白等症。

又如肝藏血，若藏血不足则肌肤失养，可出现面色无华，肌肤干燥。由于肝藏血，而血养筋，故肝主筋，“其华在爪”，“爪为筋之余”，筋膜有赖于肝血滋养。若肝血不足，血不养筋，可出现筋弱无力，爪甲多软而薄，甚至变形或脆裂。

（五）肾与美容

肾与美容的关系主要体现在藏精和主水两方面，一个人能否延年驻颜，能否容貌不枯，全赖肾气之充盈。如果肾气不足，可使肾之本色，即黑色上泛于面，面患黄褐斑；肾不主水，则水液代谢障碍，发生水湿泛滥之症，出现颜面肢体浮肿或皮肤干枯不荣等症。

中医认为头发的生长与脱落、润泽与枯黄，均与肾的精气有密切关系，这是由于“发为血之余”，而“精血同源、互生”。发的营养虽来源于血，但却根于肾。

牙齿会影响人的美容。中医认为“牙为骨之余，”而肾藏精、精生髓、髓养骨。牙齿坚固与否，与肾有密切关系。若肾精不足，则牙齿发黑，松动，甚至脱落。

二、经络与美容

经络是人体经脉和络脉的总称。经脉贯通上下、沟通内外，是经络系统的主干；络脉是经脉别出的分支，纵横交错，遍布全身。经络将人体所有的内脏、器官、皮毛、孔窍筋骨等构成了一个完整、有机的统一整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡，以进行正常的生命活动，因此，从某种意义上来说，经络是人体的总控制系统

鉴于经络的上述重要作用，经络与美容的关系是十分密切的，早在《黄帝内经》中就有：“女子，五七，阳明脉衰，面始焦，发

始堕；六七、三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”；男子“六八，阳气衰竭于上、面焦、发鬓颁白。”这时的面焦、面皆焦、发始白、发鬓颁白，都是经络功能衰退后所出现的容颜变化。原因是人的“十二经脉、三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”中医认为，每一条经脉都分属于某一脏腑。某个内脏有病变，或内脏之间关系失调，经脉气血运行不畅，络脉阻滞，或经脉气血不足，都可以通过经脉反映到面部来。由于头面部和经络之间有着如此密切的关系，从而为中医美容提供了可靠的理论根据。

钱方同志曾在《健与美》杂志上发表了“经络美容法”一文。他认为：“人体的五脏六腑，内分泌腺，血管等活动，无不受自律神经的支配。自律神经遍布全身肌肤，直接反映内脏的机能活动。皮肤粗糙、雀斑、皱纹、青春痘等病患都是脏腑机能失调的表现。经络美容法是根据经络控制自律神经，联系五脏六腑的理论，对相应的经络施以适当刺激，改善脏腑机能，进而达到美容的目的。”他还根据“经络美容法”，自拟了“消除皱纹法”，具体方法如下：

①用毛刷自上而下地刷摩大腿外侧，重复5次。

②用毛刷自上而下地刷摩大腿后侧，重复5次。

③用毛刷在大腿前侧自上而下地向斜内或斜外方向按摩，重复10次。

④用毛刷从肩部到指甲处作垂直按摩，重复5次，用掌腹按摩亦可。

⑤用毛刷沿背部正中线从肩胛骨开始至骶骨止，做垂直重按摩，重复5次。然后以正中线为界，向左右两侧做横向按摩，各10次。

三、气血与美容

《黄帝内经》里说：“人之所有者，血与气耳”，又说：“血气不和，百病乃变化而生。”可见气血对于人体有多么重要的意义。同样，气血的盛与衰直接关系到美容。如《黄帝内经》里说：“夫精明五色者，气之华也”，又说：“五脏六腑之精，皆上注于目而

为之睛。”精明，是指眼睛的视物功能，五色，是指面部五种正常颜色，即白、红、黑、青、黄，气之华，是指全身之气表现于面部的华彩，前句原文的意思是说，眼睛与面部的容颜，是人体之气在外的表现，即俗话说“面部和眼睛是人体的镜子”。人体机能的好坏，可通过诊察眼睛和面部的气色反映出来。由此看来，美容的基础是气血，人体任何一个脏腑出了问题，皆可在面部反映出来。

祖国医学认为，气的主要作用主要有温煦、推动、防御和固摄等。若气的温煦作用不足，就会出现面部、耳部、手部等暴露部位的冻疮、寒冷性荨麻疹等病变，从而影响美容。若气的推动作用减弱，血液不能运行，则面部会出现青紫（瘀血），头发会枯槁不泽，眼睛不能明亮有神。若气的固摄作用差，造成人体水液过多流失，面部会因水液流失过多而干燥、脱水、引起衰老。若气的防御减弱，即卫外功能差，面部就易生黄水疮、疖、扁平疣等感染性皮肤病，从而影响美容。此外，气虚的人，平时常见面色㿔白，即虽然白但无光泽，且丝毫不红润。

血对于美容的作用主要体现在营养方面，面部血管最为丰富，所需的血量也较多。此外，眼睛与头发的营养也几乎完全依赖于血。若血虚，血液供应不足，则面色苍白无华，唇色淡白，眼花；若血瘀，则面色黧黑，皮肤干燥无光泽，或有紫斑（皮下出血）。中医的按摩法，即是通过按摩使面部血脉通畅，供血充足，从而达到美容的效果。由于“津血同源”，血可变成津液，而津液充足，可使皮肤有弹性，饱满湿润，不易老化。若津液不足，皮肤即可干瘪起皱，脱屑瘙痒，易于老化。

四、七情与美容

所谓七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情感。其中，喜是心情愉快的表现，喜则意气和畅，营卫舒阔，面色红润，容光焕发。怒是遇到不合理的事件而气愤不平，勃然情绪激动的表现，面部可见面红耳赤，若大怒损伤了肝血，血不荣肤，面部

可见黑斑或萎黄。忧是思想上的焦虑和情志沉郁的状态，常见闷闷不乐，人就显得无精打彩，“愁一愁，白了头”，说明忧愁可导致少白头。思是指在集中精神，运用智慧，考虑问题时的精神状态，由于思虑过度可耗伤心血，心血不足，不能营养面部皮肤，则面色萎黄，毛发枯槁，正如《红炉点雪》中说：“颜色憔悴，良由心思过度”。悲是由于精神拂逆烦恼而产生的痛苦情绪，它常是忧愁情绪的进一步发展，悲哀过度，六神无主，容颜如何则可想而知。恐是一种精神极度紧张所引起的胆怯表现，由于恐伤肾，可见面色青黑发紫。惊是猝然遇到非常事变而精神上突然紧张的表现，中医认为“惊则气乱”，可昏不知人，其面色比恐还差。

由上可知，过度的精神刺激不仅能引起人体脏腑的功能改变，还可严重影响人的容颜的变化。现代心理学认为，那些能够满足需要或适合社会要求的对象，就会引起肯定的情绪体验；如满意、愉快、爱等；反之，那些不能满足需要或不适合社会要求的东西就会引起否定的情绪体验，如不满意、痛苦、忧愁、恐惧、忿怒、仇恨等。积极的情绪体验就能提高人的生活活力，增强人的体力、精力，驱使人去活动；反之，消极的情绪体验则会降低人的生活活力，减低人的精力。一个人要想保持容颜美，必须要有良好的精神状态。

科学家们认为，人的美与丑不仅决定于外部的形象，更决定于内在心灵和因心灵的感受与抒发而产生的行动。如果一个人整日愁眉苦脸，或动则发怒，横眉立目等等，决不会使人感到美。而良好的气质，优雅的风度，正是具有很高的思想觉悟和文化修养以及美的心灵的外在表现。缺乏美的心灵的人，即使有漂亮的面庞和华丽的衣装，也只不过是一具空的躯壳，一言一行都会暴露出内心的空虚。也就是说，容颜的美固然重要，但要表里一致，只有心灵美，才能使容颜更美，这就要求人们不仅要追求外在美，而且要追求心灵美，只有二者有机地结合在一起，人才能更美。试问，一位即使长得很不错、打扮也很入时的姑娘，动不动就大发