



实用中医美容



SHI YONG
ZHONG YI
MEI RONG

雷振萍

宣文漪 编著

赵 一

广西科学技术出版社

实用中医美容

雷振萍 宣文漪 赵 一 编著

广西科学技术出版社

实用中医美容

雷振萍 宣文漪 赵 一 编著

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西钦州地区印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.125 字数89000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数: 1—7000 册

ISBN 7-80565-393-3 定价: 1.65元

R·74

前 言

中医美容，即是经过采用中草药、针灸、推拿等治疗后，使面容更美丽，显得年轻、貌美。美容，古人称之为“嫩面”，就是经过治疗，使原来粗糙老化的皮肤变得细嫩润滑、白净。

我国自我保健与美容的历史是悠久的。据传说，远在4600多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人的经验基础上总结了“古代按摩八法”，这“八法”中的不少手法就具有很好的保健和美容作用。

远在2000多年前，我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容的理论核心的“精、气、神”学说，作了系统精辟的论述。为按摩治病奠定了理论基础。

从马王堆汉墓里出土的文物中还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光，百脉充盈……”等记载。

此后，自我健身与美容较前更为盛行。名医华佗倡导了能防病治病、健身美容的五禽戏。隋代巢方元等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有健身、美容的锻炼方法。书中载有“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。”这是对自我按摩面部的美容方法和效果的描述。

有关美容方药古代早有研究，如《千金方》中称美容方为“面药”，集中收载于《千金要方·卷六七窍病面药第

九》和《千金要方·卷五妇人面药第五》两节中，此两节详细介绍了85首洁面祛斑、润泽肌肤、治疗面疾的美容方剂的剂型、组成、制法、使用、疗效和禁忌等，内容非常丰富。对疗效的评价，有“面如少女”、“面如莲花”、“令人不老”、“色白如雪”、“白如珂雪”等形容。

直至近代，保健与美容科学继续有所发展，尤其是中草药、针灸、按摩等健身美容科学，因其本身具有强大的生命力，获得更大的发展，并且日益引起了国外人民的兴趣和关注。1975年8月，在希腊雅典召开了第二十九届国际美容学术大会，东方独有的《经络美容法》获得了与会者们热烈的欢迎。随后，西方美容界的专家都争相将其引入本国，取得了很好的效果，深受各国广大群众、尤其是妇女们的欢迎。

爱美之心，人皆有之。可以说，爱美是人类的天性。随着社会的文明和生活水平的提高，健美问题越来越引起人们的注意和兴趣。而中医的健身美容技术，立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力，采用我国具有独特风格的健美手段，既能产生自然美，又能增进健康。更得到国内外人民的青睐。

本书收集了古今祖国医学中的一些有关美容的文献，融汇了笔者多年的临床经验和研究心得，旨在挖掘中医药这个伟大的宝库，愿天下人青春永驻、风度潇洒！

编 者

1990年4月

陕西中医学院学报·美容专刊·第10卷第1期

目 录

前言.....	1
第一章 面容健美.....	1
第一节 影响面容健美的疾病.....	1
痤疮.....	2
酒皰鼻.....	9
黄褐斑.....	14
雀斑.....	19
色素痣.....	20
白癜风.....	21
银屑病.....	23
扁平疣.....	26
单纯疱疹.....	28
须疮.....	30
油彩皮炎.....	32
周围性面神经麻痹.....	33
眼睑下垂.....	37
第二节 脸部皱纹.....	39
第二章 头发健美.....	48
第一节 影响头发健美的疾病.....	48

斑秃·····	48
脂溢性脱发·····	55
头癣·····	57
头部乳头状皮炎·····	60
穿凿脓肿性头部毛囊炎·····	62
头发早白·····	63
第二节 头发的保养·····	65
 第三章 体型健美·····	 68
第一节 肥胖症·····	68
第二节 消瘦·····	78
第三节 体型不匀称·····	79
乳房下垂·····	79
腹部肥大·····	81
臀部肥大·····	82
乳房偏小·····	82
第四节 影响体型健美的皮肤病·····	84
脓疱疮·····	84
疥疮·····	86
玫瑰糠疹·····	87
红色粟粒疹·····	88
风疹·····	90
冻疮·····	92
手足皲裂·····	93
汗斑·····	95
体癣·····	96
手癣·····	97

脚痹.....	100
甲痹.....	101
寻常疣.....	103、
附 2 常用腧穴.....	106
附 I 常用耳穴.....	121

第一章 面容健美

皮肤覆盖着人体的表面，健康的皮肤给肌体带来美感，特别是面部皮肤的健美，会给人容貌美丽，神采奕奕的感觉。在人与人的交往中，第一个印象总是先从面容得出的，面色红润，皮肤富有光泽与弹性，首先给人以一个“健康”的“美”的印象。相反，即使相貌生得很端正，如果皮肤粗糙、干瘪，或皮肤松弛、布满皱纹，或脸上患有皮肤病，那也就谈不上“美”。因此，保护皮肤，特别是面部皮肤的健康，在体现“美”的方面是很重要的。但是，皮肤的健与美不能单靠化妆品加以遮掩，想要拥有健美的面容，需要从多方面着手调理。

第一节 影响面容健美的疾病

皮肤覆盖于机体的表面，故经常受物理的、化学的和生物的损伤和侵害后而引起皮肤病。尤其是一些常见于面部的皮肤病，如痤疮、雀斑、黄褐斑、酒皰鼻等，严重地影响容貌。

随着科学技术的进步，生活水平的提高，人们渐渐开始注意治疗影响美容的疾病，追求自然的健康美。目前世界各国普遍重视医疗性美容，采取了化学换皮术、擦皮美容术、

美容外科手术法、激光美容法及针灸美容法等医疗方法，治疗影响美容的疾病，为人们创造健康美。

现在流行的很多美容方法，只重视局部治疗，不仅没有整体保健作用，而且由于没能消除病因，美容效果也不稳定，易于复发。中医提倡的美容法，是在中医学理论的指导下，采用中草药、针灸、推拿等方法，调整人体的功能，从而达到治疗疾病的目的，恢复健美的肌肤。实践证明，中医药是治疗面部皮肤病的有效途径。

痤 疮

痤疮俗称青春痘、酒刺，多发于青年人，好发于颜面、胸背等处，基本损害为毛囊性丘疹，用手挤压后有小米样白色脂栓排出，有的形成结节、脓肿、囊肿及疤痕。中医认为肺热、血热熏蒸颜面，或过食膏粱厚味，脾胃积热，复感风邪所致。《医宗金鉴》称之为“肺风粉刺”，本病病程缠绵，患者常因影响面容而苦恼。采用中草药及针灸治疗本病，有较好效果。

一、内服法

1. 枇杷清肺饮：枇杷叶9~15克，桑白皮9~10克，黄连2~6克，黄柏5~10克，甘草3~6克，党参6~10克。水煎服。若皮疹成结节形，色红赤、痛痒，口渴，小便赤，大便干，舌质红，苔黄腻，脉弦数等，原方去党参，加生石膏30克，大黄15克，紫草20克，槐花15克；皮疹色深黯，口渴，咽干，舌质绛，有紫块点，脉沉涩，原方去党参，加红花15克，水蛭10克，皂刺15克，王不留行30克；皮

疹成溃烂流水，胃纳不佳，腹胀满，舌质淡，苔白或腻，脉濡数，原方去党参，加苍术15克，苦参20克，土茯苓30克；皮疹呈囊肿样，头晕头痛，口苦无味，胃纳不佳，食后反逆，舌质红绛，脉弦滑，原方去党参、甘草，加三棱15克，莪术15克，金银花20克，昆布15克，海藻15克。

2. 五味消毒饮加减：银花、野菊花、地丁、蒲公英、白花蛇舌草各15克，连翘、大黄各12克，黄芩10克，甘草6克。水煎服。本方有清热解毒之功，适用于热毒型（相当于脓疱型痤疮），症状以炎症性丘疹与脓疱为主，脓疱多发生于丘疹的顶端，周围有红晕。大便秘结，舌质红，苔黄燥，脉数。

3. 龙胆泻肝汤加减：龙胆草、栀子、泽泻、黄芩各10克，生地、薏苡仁、白花蛇舌草、生山楂各15克，车前子12克，甘草6克。水煎服。本方有清热化湿之功，适用于脾胃湿热型（相当于丘疹、脓疱型痤疮），证见丘疹色红或伴有脓疱，炎症显著，皮脂分泌较多。舌质红润，苔黄腻，脉滑数。

4. 凉血四物汤加减：生地、夏枯草、白花蛇舌草各15克，赤芍、归尾、红花、黄芩、丹皮、凌霄花、桑白皮各10克，甘草6克。本方有凉血祛瘀、解毒散结之功，适用于血瘀型（相当于囊肿结节型痤疮），证见皮疹呈黄豆至指头大小囊肿、结节、疤痕等损害，色红或紫红。舌质淡红或有瘀点，苔薄白，脉细涩。

5. 痤疮丸一号：荆芥、薄荷各50克，防风、川芎、黄芩、连翘、白芷、桔梗各125克，山栀、苦参各100克，枳实、甘草各75克。上药共研末，加入2280克蜂蜜制成蜜丸。每丸10克。1日服2次，每次服1丸。本方适用于黑头粉刺、丘

疹、脓疱性痤疮。

6. 痤疮丸二号：升麻、桔梗各150克，防风、黄芩、红花、连翘、浙贝母各225克，生地、海藻、玄参各300克，牡蛎375克，黄芪75克。加入3885克蜂蜜，炼制成蜜丸，每丸10克。每日服2次，每次服1丸。本方适用于结节、囊肿型。

7. 痤疮汤：荆芥、防风、黄芩、白芷、桔梗、浮萍、丹皮、皂刺各10克，生首乌、苦参、土茯苓各20克，牛膝15克。水煎服。有脓疱或囊肿者加金银花20克，连翘15克；有瘢痕者加丹参30克。

8. 银藤菊贝饮：金银花藤10~30克，野菊花、土贝母各10~20克，当归6~10克，赤芍、连翘各10~15克，蒲公英、地丁各10~20克。煎水分2次服。本方有清热解毒、活血散结的作用。

9. 消痤疮饮：生地、白花蛇舌草各15克，丹皮、赤芍、大青叶、草河车各13克，虎杖、枇杷叶、玄参、黄芩、桔梗、桑白皮、防风、白芷各10克，甘草6克。水煎服，每日1剂或间日1剂。

10. 清胃散加味：当归、丹皮、黄芩、连翘、蒲公英各20克，生地、生石膏各25克，升麻、白芷、知母、甘草各15克，黄连5克，每日1剂，水煎分3次服。

11. 三皮四物汤：地骨皮、白鲜皮、丹皮、赤芍、当归、川牛膝各10克，生地12克，川芎6克。挟湿者加黄柏、苍术各10克，薏仁12克；挟风者加防风10克，蝉蜕6克。在月经净后12~15天服药，每日1剂，连服6~9剂。闭经者，服完9剂，间隔20天后再服9剂。

二、外用法

1. 芦荟美容膏：用普通膏剂化妆品（药物化妆品除外），加入芦荟天然叶汁（浓度为5~7%，每日擦1~3次）。也可用芦荟10克，研成细粉，加入100克白凡士林中搅拌均匀，每天早晚用热水洗脸后，涂药于患处。

2. 蛇胆霜：蝮蛇胆汁0.05毫升加雪花膏50克混和调匀。每日早晚用温水洗脸后涂擦皮损处。

3. 颠倒散洗剂：硫黄、生大黄各7.5克，研成极细末，凉开水调匀或茶水调涂面或加入石灰水（将石灰与水搅浑，待澄清后，取上清液）100毫升，混和即成。外擦皮损处，每日1~3次。

4. 痤疮洗剂：升华硫黄6克，樟脑酯10克，西黄芪胶1克，石灰水加至100毫升。外擦患处，每日3~5次。搽药前先用热水、硫磺肥皂洗涤患部。

5. 大黄紫草茶油：紫草、大黄各等分，研末加入茶油浸泡，茶油以略高出药末为准，浸泡3~6天，然后用油搽患部。

6. 复方五花丹芷汤：丹参、白芷、野菊花、腊梅花、金银花、月季花、大黄各15克。煎水外洗、按摩、热敷皮损处，每日早晚各1次。

7. 硫黄、生大黄各5克，黄连、黄柏各3克，枯矾10克。上药共研细末，加冷开水70毫升，调匀，每晚睡前搽患处，次晨洗去，连续7~30天。本药液不宜放置过久。配成后冬季以存放不超过1个月为宜，夏季存放应在10日以内。

8. 丝瓜络、白梅肉各15克，牛蒡子、防风、赤芍、当归、白芷、生地、白僵蚕、白附子各10克，紫草8克，鹰屎白5克。上药共研细末，每天早晚取少许，以水调成糊状涂面，5~10分钟后用温水洗去。

9. 虎杖、苦参各30克，蛇床子20克，徐长卿、文蛤各10克，煎水洗患处，早晚各洗1次。

三、其它疗法

(一) 针灸

1. 针刺双侧曲池、合谷，用平补平泻法或泻法，留针15~30分钟或将针柄连接电针机，用脉冲电刺激20分钟。肺经风热者症见颜面潮红，局部刺痒，丘疹密集，舌质红，苔薄白，脉浮洪，配大椎、肺俞；脾肺风热者，症见肤色油腻，局部灼痛，丘疹起伏常与消化机能有关，舌质红，苔薄黄，脉沉弦，配足三里；冲任不调者，症见面色如常，丘疹分散，疹底潮红，局部灼痒，每逢月经来潮症状加剧，舌质暗、苔薄白，脉沉细，配三阴交穴。

2. 针刺曲池、合谷、列缺、血海、内庭，隔日治疗1次，10次为1疗程。

3. 下关、颊车、攒竹、足三里、合谷、丰隆、关下、邻宫、三阴交。每日选取以上2~3个穴位，针刺1次，10次为1疗程。症状好转后，可改为隔日1次。连续治疗2个疗程，休息3~5日。腹部穴位必用，可防止复发。愈后面部如有板结者，用毫针在局部进行扇面状横刺。

4. 针刺合谷、后溪透劳宫，用泻法，留针15分钟，起针后从针眼挤出点滴血液，每周针1次，20次为1疗程。

5. 针刺耳廓的肺、肾穴。形成脓疱加刺心穴；皮脂溢出较重加刺脾穴；便秘加刺大肠穴；痛经加刺肝、屏间。皮损集中在某一区域时，加刺相应耳穴。被刺耳区皮肤先用75%酒精棉球消毒，取五分毫针、快速刺入反应点，以不透过软骨为宜。留针15~30分钟，其间轻巧捻转3~6次。2日针1次，30次为1疗程。

6. 取单侧耳廓的面颊区、神门（亦可选穴位附近的络脉），常规消毒后，揉按耳廓使其发红发热，用三棱针（或11号手术刀片），在选穴上点刺放血，再用酒精棉球轻轻擦拭放血点，同时上提耳尖，下扯耳垂，促使穴位出血。每次取一侧耳的2个备选穴，放血约0.5毫升，每周放血2次（两耳交替），10次为1疗程。点刺不可过深，以不伤软骨，又能出血为准。

7. 选双侧耳背近耳轮处明显的静脉1条，揉搓数分钟后，使其充血，按常规消毒后，左手拇、食指将耳背拉平，中指顶于下，右手持消毒好的修面刀片划破选好的血管，使血自然流出5~10滴。流血过少者可轻轻挤压，然后用消毒棉球抹去血液，消毒切口，盖上消毒敷料，患部忌水以防感染。1次为1疗程，1次未愈者，间隔1周后另选1条血管放血。

8. 以耳部肺、面颊、子宫、屏间为主穴，膈、肝、脾、神门、脑、枕为配穴作耳穴割治。

9. 用三棱针在两侧耳轮刺血点直刺约0.1厘米，挤出如珠状血滴；又在一侧耳轮脚处用眉刀划破长约0.3厘米表皮，见有渗血即可，并埋入药粉（大蒜与胡椒2:1）如绿豆大，胶布固定。两侧交替埋药，2~3天1次，10次为1疗程。

10. 耳后（相当于耳穴的降压沟），耳前（相当于耳穴的热穴和胃穴）。用三棱针或15号刀片，速刺出血，每次治疗1个刺络区；大椎、至阳、身柱、筋缩、神道、命门，每次治疗依序用梅花针叩刺2次，然后拔火罐20分钟；皮损局部用梅花针叩刺或毫针局部针刺，最后涂以2%碘酒，防止感染。隔日治疗1次。

（二）挑刺

充分暴露背部。用手掌在脊柱两侧摩擦数次，在第1胸椎至第12胸椎旁开5分至3寸范围内，找到稍突起于皮肤，针帽大小，呈灰白色、棕褐、暗红或浅红色，压之不退色的类似丘疹的反应点，即是挑治点。经常规消毒后，左手拇、食指固定施术部位两侧，右手持三棱针，挑破表皮，使疹点翻起，挑断皮下部分纤维组织；挤出少量血液，然后用酒精棉球覆盖伤口，胶布固定。每次挑1~2个反应点，5~7天挑1次，应用时须注意无菌操作，防止感染，对于血友病、血小板减少性紫癜及其它有出血倾向的患者，应注意慎用。并注意挑治点要与毛囊炎、色素斑等相鉴别。在膀胱经范围用挑治法，挑刺点以接近风门、肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、气海俞、肾俞等穴位效果为最佳。

（三）按摩

1. 胃、脾、肺经，用泻法或平补平泻法，循经按摩。
2. 按摩足三里、列缺、鱼际、大都等穴。
3. 指压足底的子宫、卵巢、肾、肝等穴。

（四）民间简易方

1. 将蜂蜜微微加温，均匀涂到脸上，轻轻拍打脸部，然后用温水洗去，再用冷水清洗。蜂蜜可单独使用，亦可和面粉混合使用。
2. 麦片粉、蜂蜜适量，鸡蛋清1个，调成浆液，涂于脸上按摩10分钟，再用温水洗净。每日1次。
3. 杏仁粉加水，或麦片粉加水，或二者混合涂于脸上。每日1次。
4. 洗脸后，用1份醋调8份水拍打脸部。每天2次。

5. 成熟番茄、杏仁等量，分别捣碎，混匀，涂于脸上，10分钟后以冷水冲洗，再涂上薄薄的一层天然油或果汁，可清除黑头痤疮。

6. 将生马铃薯捣碎敷在痤疮皮损处。

7. 5毫升甘油加入50毫升柠檬汁，再加入3克肉豆蔻，混合均匀，置于日照下7天，滤过后，擦于患部。

四、注意事项

1. 经常用温水洗脸，选择硫黄肥皂或刺激性小且含较少香料的香皂，把皮肤表面过多的油脂及污垢去除，保持毛囊的通畅。清洁皮肤是美化皮肤的基础，每天至少洗脸3次。避免使用油性化妆品。

2. 不能用手挤压皮疹，经常挤压，容易使毛孔粗大，或形成瘢痕。如果在面部鼻子周围化脓感染的情况下乱挤，有造成严重的感染或并发症的可能。

3. 少吃脂肪、甜食及有刺激的食物，多吃新鲜蔬菜及水果。

酒 皰 鼻

酒皰鼻常发生于男女青壮年，发于鼻子，还可延及两颊、颌部和额部。轻度者只有毛细血管扩张；中度者皮肤潮红，并出现红色小丘疹、脓疱或小结节；严重者可出现鼻尖肥大，颜色紫红发亮，有坚实结节，因局部皮脂腺和结缔组织增生，皮肤肥厚，表面凹凸不平而形成鼻赘。

这种慢性皮肤病，长在颜面的中部，也就是面部最突出的部位，严重影响美观。

本病常有家族遗传性，另外局部血管运动神经机能失调，致面、鼻部皮肤毛细血管长期扩张，也可成为病因。现