

药海冲浪丛书

护肤 养颜 中药

主 编
成信法 金国梁

HU FU

YANG YAN

ZHONG YAO

上海科学技术出版社



药海冲浪丛书

护肤养颜中药

主 编 成信法 金国梁

副主编 朱君华 马伟民

编 委 (按姓氏笔画为序)

华全科 孙蓉媚 陈 瑜 钟晓明

黄兆璠 董黎强 鲁科达 曾云革

鲍红娟 滕敏娟 戴其舟

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤养颜中药 / 成信法, 金国梁主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003. 4

(药海冲浪丛书)

ISBN 7-5323-6763-0

I. 护... II. ①成 . ②金... III. 美容 - 中草药
IV. R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第 000616 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 8.125 字数 155 000

印数 1—5 500 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书在大量参阅中医药有关文献和现代中药理化研究的基础上,收录常用护肤养颜中药 110 味,整理总结了前人和当今人们对损美性疾病的中药护肤养颜的预防和治疗经验。介绍了中药护肤养颜的概念、理论基础和发展简史,护肤养颜中药的含义和分类,中药单味或配伍预防、治疗损美性疾病。本书内容丰富,通俗易懂,具有实用性和普及性,可供医务人员、美容工作者参考。

《药海冲浪丛书》编委会

主 编 金国梁

副主编 吕圭源 熊耀康
来平凡 张光霁

编 委 (按姓氏笔画为序)

吕圭源	来平凡	陈东良
陈锡林	张 云	张 勤
张光霁	金国梁	钟晓明
袁 强	黄绳武	熊耀康

前 言

美,是人类永恒的主题,爱美之心,人皆有之。在我国几千年的历史进程中,中药护肤养颜方法具有悠久的历史和丰富的文化底蕴,人们在治疗和预防损美性疾病的过程中积累了丰富的经验和方法,是当代祖国医学美容的一个重要组成部分,为世人创造了宝贵的财富。早在我国第一部药学专著《神农本草经》中就记载了“面脂”、“浴汤”等护肤养颜方法,同时记载了桃仁、白芷等多种药物的护肤养颜作用,历代医书记载了大量的护肤养颜验效方。然而,中药护肤养颜始终未能形成一门独立的学科,其内容仅蕴含在相关的中医药文献中。如何发掘、整理、开发利用传统的中药护肤养颜的理论和方法,成为中医药工作者和美容工作者的重要任务和职责。同时,随着人们生活水平的不断提高,人们开始追求高品质的精神文化生活,对美容的要求也越来越高,鉴于化学合成化妆品滥用所造成的不良后果,人们希望借助中医学的手段来延缓衰老、养颜悦色。基于人们这种返朴归真、寻求自然的中药护肤养颜的需要,我们编写了《护肤养颜中药》。

本书收录了110味护肤养颜中药,参阅了大量的中医文献及现代中药药理、化学成分等研究成果。整理总结了前人

和当今人们对损美性疾病的中药护肤养颜的预防和治疗经验。着重介绍了中药护肤养颜的概念、理论基础和发展简史；护肤养颜中药的含义和分类；中药单味或配伍治疗、预防损美性疾病，延缓衰老，养颜悦色。在有些中药后面，还收录了一些小故事，以加深对这些中药的了解和趣味性。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

戚信法

2002年3月

目 录

导 航 篇

中医对损美性疾病的一般认识	2
中药护肤养颜的理论基础	4
中药护肤养颜的起源、发展与现代研究	6
护肤养颜中药的概念、含义和分类	9

冲 浪 篇

解表护肤养颜药	12
苍耳子	12
薄荷	14
菊花	16
白芷	19
升麻	21
清热护肤养颜药	24
虎杖	24
蒲公英	26
黄芩	28
黄连	30

2 护肤养颜中药

黄柏	33
紫草	35
桉叶	37
射干	38
蚤休	40
鸦胆子	41
知母	43
苦参	45
连翘	47
青黛	49
赤芍药	51
芦根	54
决明子	55
地骨皮	57
生地黄	59
玄参	63
白花蛇舌草	65
白鲜皮	67
石膏	69
土茯苓	71
泻下护肤养颜药	73
芦荟	74
大黄	76
续随子	79
祛风湿护肤养颜药	81

穿山龙	81
化湿护肤养颜药	82
苍术	83
利水渗湿护肤养颜药	85
地肤子	85
薏苡仁	87
滑石	89
泽泻	91
茯苓	92
温里护肤养颜药	95
丁香	95
理气护肤养颜药	98
玫瑰花	99
木香	100
消食护肤养颜药	102
山楂	102
止血护肤养颜药	104
地榆	104
槐花	106
槐角	107
茜草根	109
侧柏叶	111
仙鹤草	113
活血化瘀护肤养颜药	115
红花	116

姜黄	118
丹参	119
牛膝	122
三七	124
川芎	127
益母草	129
化痰止咳平喘护肤养颜药	131
冬瓜子	132
苦杏仁	134
桔梗	137
枇杷叶	139
半夏	141
白附子	142
皂角	145
安神护肤养颜药	146
灵芝	147
珍珠	149
酸枣仁	151
平肝息风护肤养颜药	153
白蒺藜	153
白僵蚕	155
补虚护肤养颜药	157
阿胶	158
何首乌	160
大枣	164

黄芪	166
山药	169
黄精	172
紫河车	174
枸杞子	176
补骨脂	180
百合	182
麦门冬	183
当归	185
白芍药	190
甘草	191
天门冬	193
人参	196
女贞子	199
菟丝子	201
黑芝麻	203
龙眼肉	206
胡桃仁	207
收涩护肤养颜药	210
芡实	210
开窍护肤养颜药	212
麝香	212
其他护肤养颜药	214
蜜蜡	214
樟脑	216

硼砂	217
蓖麻油	219
硫黄	220
南瓜子	222
白矾	223
松香	225
松叶	227
常用护肤养颜食物	229
茶叶	229
马铃薯	232
丝瓜	233
冬瓜	234
黄瓜	236
绿豆	237
鸡蛋	239
牛奶	241
蜂蜜	243
猪脂	245

导 航 篇

中医对损美性疾病的一般认识

中医对于疾病的诊断,要求审察内外,辨证求因,四诊合参。每一疾病的发生必有其因,正确认识病因是治疗疾病的关键。损美性疾病的致病因素多种多样,包括以下几个方面。

一、六淫

六淫,即风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。在正常情况下,自然界有六种不同的气候变化,即“六气”,是万物生长的条件,对人体有利而无害。但当气候变化异常时,六气发生太过或不及,或非其时而有其气,或气候急骤变化,六气便成为人体的致病因素。

风为阳邪,其性开泄,易袭阳位,风性善行而数变,为百病之长。外感风邪可出现风疹、荨麻疹、皮肤瘙痒。风火作祟则牙龈肿痛;风热相搏,留于肌肤而生热证;风热外搏,郁而化火,火热郁于孙络,可致雀斑;风热郁于脸肤,而发麦粒肿;风湿郁于肌肤,引起湿疹和各种癣疾;风热郁于皮肤,导致扁平疣。

寒为阴邪,易伤阳气,寒性凝滞,主收引,阻碍气血运行。阴寒之邪过盛,伤人阳气,失去温煦和气化作用,可出现冻疮;寒凝气滞血脉,可出现皮肤硬块。

暑为阳邪,其性炎热,暑性升散,耗气伤津。暑多挟湿,暑湿郁于肌肤,可致肌肤生疮,发为脓疱疮,夏季皮炎,痱子等病。

湿为阴邪,湿性重浊黏滞,易阻碍气机,损伤阳气,湿性趋下,易袭阴位。湿邪最伤人体皮肤、肌肉、筋骨,出现面垢眵多,湿疹,脓疮。

燥性干温,易伤津液。燥邪致病表现出一系列干燥之证,如皮肤干燥,皮肤皲裂,毛发不荣。

火热为阳邪,其性炎上,易耗气伤津,生风动血导致肿疡。火热之邪,耗气伤津,人体阴津亏损,肌肤毛发失于濡养,而致面生皱纹,皮肤干燥,脱屑,毛发脱落,皮肤发斑,痈肿疮疡;毒火炽盛,而发颜面手足疔疮;肺经火热,上积于面,可生酒皰鼻,痤疮。

二、七情内伤

七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。正常情况下,属于人体的精神变化,当过度刺激或抑制,超过人体的正常适应调节范围,从而损伤内脏,导致疾病的发生。怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,惊恐伤肾。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结。五脏在生理上密切配合,在病理上相互影响。七情导致的身心疾病,对人体容颜的影响十分明显,古有一夜白发之说,可见七情致病对容颜的危害性。

三、饮食劳伤

饮食不节是导致疾病发生的原因之一。饮食以适量为宜,饮食不当,气血生化无源,肌肤失去营养而见面色无华,形体消瘦;暴饮暴食损伤脾胃,化湿生痰,而发肥胖;嗜食肥甘厚味,则易化生内热,引起痈疽疮毒;嗜食辛辣燥热,使胃肠积热而生粉刺、口臭;嗜烟好酒,而使面色晦暗、牙齿发黄,严重者而生疮疡。《素问·五脏生成篇》曰:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则脉急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。”

“劳则气耗”,而见形体消瘦,苍老憔悴;劳神过度,暗耗心血,损伤脾气,可见面色无华;房劳过度,损伤肾中精气,而见精神萎靡,出现早衰;过度安逸气血运行不畅,脾气虚弱,则面色无华,唇色淡。或脾失健运,痰浊内生而见肥胖。

四、外伤

外伤可出现血肿、出血,皮肤破损而遗留瘢痕,烧烫伤而毁容,日晒伤而诱发黄褐斑、雀斑、皮炎,药物过敏出现皮肤瘙痒、皮疹、粉刺、色斑等。

在了解上述病因后,中医认为“有诸内必形诸外”,五脏有五色,都见于面。损美性疾病在上述致病因素作用下,出现邪盛正衰,阴阳失调,脏腑生理功能失调,气血失常,津液代谢失常等病理过程。因此,治疗损美性疾病在辨证求因的思想指导下,根据损美性疾病的病机,进行具体用药。

中药护肤养颜的理论基础

中药护肤养颜的基本作用在于祛除损美性疾病的病邪,