

美容医疗技术专业(三年制) 三年制护理(医学美容方向) 必用教材

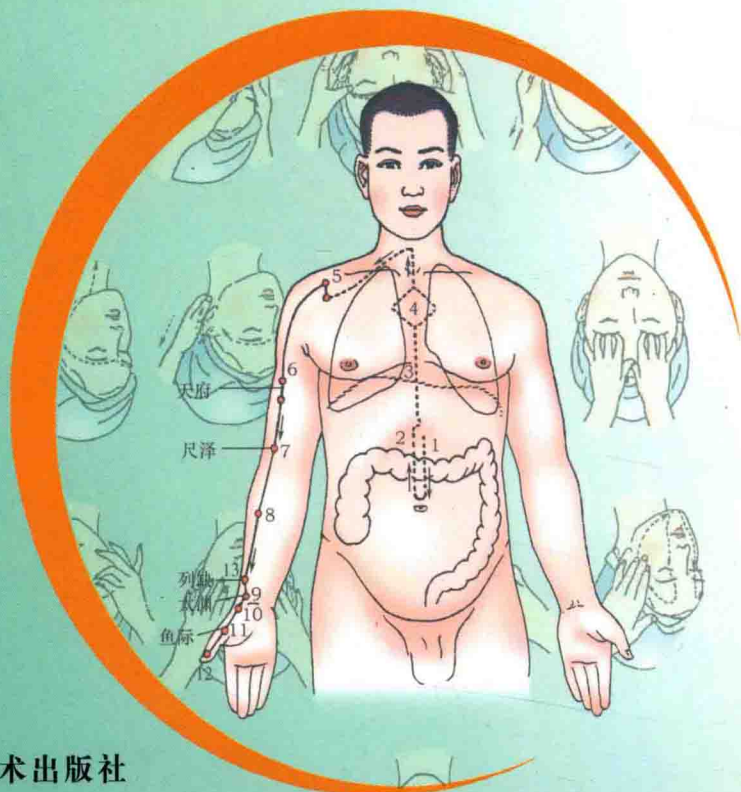
美容

吴景东 主编

中医学概论

MEIRONG ZHONGYUXUE GAILUN

中华医学会医学美学与美容学分会组织编写



 中国科学技术出版社

中国美容美发美容师职业技能等级认定教材

美容

2023 年第 1 版

中国美容美发美容师职业技能等级认定教材

中国美容美发美容师职业技能等级认定教材

中国美容美发美容师职业技能等级认定教材



中国美容美发美容师职业技能等级认定教材

美容医疗技术专业(三年制) 三年制护理(医学美容方向) 必用教材

美容中医学概论

吴景东 主编

中

社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容中医学概论/吴景东主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2004. 8
ISBN 7-5046-3886-2

I. 美… II. 吴… III. 美容-中医学-高等学校: 技术学校-教材 IV. R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087810 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 62103204

科学普及出版社发行部

北京迪鑫印刷厂印刷

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 22 字数: 500 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册 定价: 38.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

美容医疗技术专业(三年制) 三年制护理(医学美容方向) 必用教材

总主编 孙少宣 副总主编 何伦 牛扶幼

《美容中医学概论》编委会

主 编 吴景东
副主编 秦迎曙 徐晓东 王诗晗
编 者 (按姓氏笔画排序)
丁 慧 王诗晗 王树娟 成泽东
芦 源 吴景东 吴 巍 尚 冰
周鸿波 郑爱义 顾 炜 秦迎曙
徐晓东 高 晶 黄 瑾
主 审 陈以国
主编单位 辽宁中医学院
参编单位 广州中医药大学
山西大同大学医学院
辽宁中医学院职业技术学院
陕西能源职业技术学院

责任编辑 陶 翔
责任印制 李春利
责任校对 孟华英
封面设计 王 环

前 言

本书是由中华医学会医学美学与美容医学分会组织，由 15 位医学院校的多年从事美容中医学教育和临床的专家学者，根据医学美容技术专业教材编写要求，结合多年教学经验，查阅大量相关资料，吸取各家之长而编写的医学美容专科系列教材之一。

本书秉承著名美容中医教育专家赵永耀教授的学术理念，坚持中医基础理论与中医美容美学理论相融合，坚持继承与创新相结合，坚持中医特色。

全书分为绪论；美容中医学基础；中医美容方法；损美性疾病的辩证施治和美容保健五大部分。美容中医学基础包括两部分内容：一是中医学理论基础，论述了阴阳五行学说、藏象学说、气血津液学说、经络学说、病因病机学说、诊法、辩证和治则等；二是传统美容理论基础，简介了传统美学的主要范畴——阴阳五行、中和、文质、神韵、心物及其这些范畴在美容中医学中的体现和应用。中医美容方法，介绍了中医美容的常用的美容方法——药物美容、食膳美容、针灸美容、推拿美容、音乐美容。损容性疾病的辩证施治，详细论述了较典型的损容性疾病的病因病机及其各种内、外治法。

在编写此教材过程中，我们始终坚持注重培养学生的实际操作能力，以中医基础理论为指导，突出中医美容的特色。从医学美容专业高等职业教育的实际出发，既保证教材内容的科学性、系统性和完整性，又贯彻“少而精”和理论联系实际的原则，使其在内容上、章节安排上，皆符合高等职业院校教材的要求。本书内容丰富、言简意赅，体现了近几年来中医美容研究的最新成就，具有较高的学术价值和较强的实用性，是一部较为全面、系统、实用的美容中医学教材。本书不仅是高等院校医学美容技术专业的教材。也可作为美容医学专业人员、专业美容师的临床参考书。

在本书编写过程中，得到了各参编单位的大力支持，特别是辽宁中医学院附属医院有关领导和相关处室给予了美容教研室全体参编者极大的支持，在此一并表示衷心感谢。

教材中参考了大量有关专著和文献的内容，在此对原著者表示衷心的感谢，并恳请有关专家给予一如继往的支持。美容医疗技术新兴的特点以及三年制医学美容专业及三年制护理为新的教学专业，一版教材中肯定存在不足之处，还请临床医师、任课教师以及医学美容专业的学生多提宝贵意见，以便今后再版时及时修正。

吴景东

2004 年 7 月于沈阳

目 录

第一章 美容中医学概述	(1)
第一节 美容中医学的概念	(1)
第二节 美容中医学的特点与研究方法	(2)
第三节 美容中医学与相关美容学科的美学关系	(5)
第四节 美容中医发展简史	(7)
第二章 美容中医学的理论基础	(11)
第一节 阴阳五行学说及其在美容中医学中的应用	(11)
第二节 藏象学说及其在美容中医学中的应用	(16)
第三节 精气血津液学说及其在美容中医学中的应用	(26)
第四节 经络学说及其在美容中医中的应用	(32)
第五节 中国传统美学在中医美容中的应用	(75)
第六节 与美容中医相关的病因与病机	(80)
第七节 养生与防治	(85)
第三章 美容中医医疗中常用的中药	(90)
第一节 中药的基本知识	(90)
第二节 美容中药	(94)
第三节 美容医疗中常用的美容中药	(99)
第四章 美容中医常用美容方法	(130)
第一节 中药美容法	(130)
第二节 针灸美容法	(134)
第三节 推拿美容法	(146)
第四节 音乐美容法	(154)
第五节 食膳美容法	(158)
第五章 中医保健美容	(164)
第一节 驻颜泽面	(164)
第二节 润唇	(171)
第三节 美齿、香口	(173)
第四节 美目	(176)
第五节 秀发、润发	(179)
第六节 洁肤香身与美体	(182)
第六章 中医的美容养生	(185)
第一节 顺应四季	(185)
第二节 调摄精神	(185)
第三节 调和饮食	(186)
第四节 起居调摄	(187)

第五节 劳逸适度	(188)
第六节 动静有衡	(188)
第七章 常见损美性皮肤病的治疗	(190)
第一节 黧黑斑	(190)
第二节 雀斑	(193)
第三节 黑变病	(196)
第四节 白驳风	(198)
第五节 黑痣	(201)
第六节 睑廔	(203)
第七节 粉刺	(206)
第八节 酒渣鼻	(210)
第九节 面游风	(213)
第十节 口吻疮	(217)
第十一节 须发早白	(220)
第十二节 发蛀脱发	(223)
第十三节 游风	(225)
第十四节 异毛恶发	(228)
第十五节 狐臭	(231)
第十六节 热疮	(233)
第十七节 蛇串疮	(236)
第十八节 千日疮	(240)
第十九节 扁瘡	(244)
第二十节 发际疮	(247)
第二十一节 头癣	(250)
第二十二节 灰指(趾)甲	(253)
第二十三节 冻疮	(256)
第二十四节 红花草疮	(259)
第二十五节 日晒疮	(262)
第二十六节 皴裂疮	(265)
第二十七节 肉刺	(268)
第二十八节 胼胝	(270)
第二十九节 顽癣	(272)
第三十节 粉花疮	(274)
第三十一节 癩疹	(277)
第三十二节 肉刺毛	(282)
第三十三节 唇风	(283)
第三十四节 燕口疮	(286)
第三十五节 嗣面	(288)
第三十六节 肉龟疮	(290)

第三十七节 面红	(292)
第三十八节 白疣	(294)
第八章 损美性外科疾病	(301)
第一节 血管瘤	(301)
第二节 肉瘤	(303)
第三节 粉瘤	(305)
第四节 气瘰	(307)
第五节 瘰疬	(308)
第九章 损美性五官科疾病	(311)
第一节 目偏视	(311)
第二节 上睑下垂	(313)
第三节 胞轮振跳	(315)
第四节 突起睛高	(316)
第五节 迎风流泪	(318)
第六节 针眼	(319)
第七节 暴风客热	(322)
第八节 口眼喎斜	(323)
第十章 衰老性损美病症	(328)
第一节 皱纹	(328)
第二节 眼袋	(329)
第三节 脱发	(331)
第四节 老年斑	(333)
第五节 老年皮肤瘙痒症	(334)
第十一章 肥胖与消瘦	(339)
第一节 肥胖	(339)
第二节 消瘦	(341)

第一章 美容中医学概述

第一节 美容中医学的概念

中医美容系运用中医的理论和方法维护、增进人体美的一门学科。这是随着我国改革开放而从中医学中分化出来的一门实用学科，同时它又是一门历史悠久、源远流长的古老学科。

美容中医学是将美学与中医学相结合，来研究医学人体美和运用中医方法直接维护、修复、改善与塑造人的形神美的理论与技能及其规律的一门科学。

这一定义的内涵包括：①表明了美容中医学是美学(医学美学、中医美容)与中医学相结合的产物，其学科性质既是医学美学的一个应用分支学科，又是中医学的一个新兴分支学科，是中国美容医学中不可或缺的组成部分；②表明了美容中医学与其各姐妹学科一样，也是以医学人体审美的理论与实践为本学科研究的核心课题；③表明了中医美容是在人体审美的理论原则指导下，运用诸如辨证诊治、中药方剂、针灸、按摩、中药护肤品等中医药手段所进行的美容；④反应了中医美容四种服务方式，即“维护”(美容保健)、“修复”(损美性疾病诊治)、“改善”(修饰、掩饰容貌缺陷或瑕疵)、“塑造”(美容整形术，中医古籍早有美容整形记载，当代中医作整形术者更是大有人在)；⑤中医形神美的定义用语反映了中医特色，“形”即指人的形体及其形象，“神”即指人的神机、神明、神志、神色，也就是西医说的人的生理、心理现象或谓生命活力，形神美即指形体、容貌和生命力之美。

美容中医学研究的对象，就是人的医学形神美和维护、修复、改善与塑造人的医学形神美的一切中医理论、技术、方药、操作技巧等，即中医美容基本理论与技能。这里的“美容”，应以动词释义，即美化人之形神的中医医疗活动，不单是美化人的容貌。

美容，也称美容术，通俗地讲，就是能使人更漂亮或美丽的一种行为，或指达到此类目的所使用的物品和技术。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；广义的美容范围扩展到整个人体美，它包括颜面、须发、躯体、四肢以及心灵等全身心的美化，是应用物理的、化学的、美学的、医学的原理在人的头面、躯体、四肢、爪甲、须发等部位经过科学的、艺术的手法以恢复皮肤的生理功能，减弱或遮盖面容及躯体上的缺陷，使人体增添美感的手段。

随着社会的发展，人们对美的要求也在日渐提高，单纯的面容、五官的美化和修饰已不能满足人们追求整体美、健康美、自然美的需要。因此，我们现在所提到的美容，一般是指广义的美容概念，它是在健康基础上的美容，是根据健康和审美双重标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体型姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果，是一种由内而外的美的塑造。美容的内容浩繁复杂，涉及物理、化学、生物学、生理学、医学、美学、伦理学、心理学和行为科学等多门自然科学和社会科学的知识，是一门涉及多学科知识的立体交叉学科。

美容中医学是一门在中国传统美学及中医药学基本理论的指导下，研究损美性疾病的

防治和损美性生理缺陷的掩饰或矫正,以达到防病健身、延衰驻颜,维护人体形神之美为主要目的的专门学科。

所谓损美性疾病,是指对人体外表美有较大影响的疾病,如黄褐斑、痤疮、酒渣鼻、扁瘻、肥胖症等。

中医美容是在传统中医理论及中国传统审美观的指导下,运用中医特有的方法,如中药、针灸、推拿、气功、食疗等来防治疾病,增进健康,以维护人体形体容貌健美为最终目的的一门新兴综合性中医临床学科,并和中医皮肤科、中医妇科、中医外科有着十分密切的联系。

第二节 美容中医学的特点与研究方法

一、美容中医学的特点

中医美容的基本特点,一是以整体观为指导原则,二是以辨证论治为施术方法,其作用安全长效,措施防治并举。

(一) 重视整体

整体观是中医学基本观念之一。其主要体现在两个方面,一是认为人与自然是—个整体关系,人以“天地之气生”,“四时之法成”,是言人的生、老、病、死和生存繁衍与健康延年,无不与他所处的自然环境相关。因此,对人的审美与美容施术都应遵循因人、因时、因地制宜的原则。二是认为人自身是一个整体。人体是以五脏为中心,通过经络的联系,将六腑、五体、五官、九窍、四肢面骸等全身组织器官有机地联系,构成一个表里相连、上下沟通、协调共济、井然有序的—体,并且通过精、气、血、津液等的作用来完成机体统一的机能活动。根据中医五行系统的理论,心主血脉,开窍于舌,其华在面;肺外合皮,开窍于鼻,其华在毛;脾主肌肉、四肢,开窍于口,其华在唇四白;肝主筋,开窍于目,其华在爪;肾主骨,开窍于耳及前后二阴,其华在发。由此可见,面色红润、皮肤白嫩、须发乌泽、耳聪目明、唇红齿白、爪甲红润、四肢灵活有力、形体健壮,既是人体美的标志,也是脏腑经络功能正常、气血津液充足的表现。其中某一局部出现的损美性疾病,均与相关脏腑以及整体功能失常有关,如须发脱落、早白,中医认为是肾精不足,治疗应从补肾益精入手;又如口臭,中医认为多是脾胃伏热所致,治以清胃热为要。

(二) 以辨证论治为基本施术方法

辨证论治是中医诊治疾病的基本方法。这一方法就是根据四诊所得美容就医者损美性疾病的病因、病变部位、病变性质、发病机理以及正邪双方态势作出诊断,同时据证处方、用药、行针和施以中医其他方法和技术,进行有效地诊治,达到消除病证,修复或增进就医者的机体自然美之目的;二是根据人体的阴阳、藏象、脏腑、经络等组织结构理论原则,对无病的美容就医者施以中药内服或外敷,或针灸、按摩等技术措施,达到调理阴阳、疏通血脉或补气益血,调理脏腑功能等扶正祛邪,而至润肤、除皱、增艳等美容目的。根据各就医者的实际病证及其变化规律,来论断病证和确定施术方案,并按中医治法来施术用药,是中医美容又一特点。

(三) 简便易行,安全经济,效果持久

中医传统的美容方法,如中药、药膳、针灸、按摩、气功等均属自然疗法,具有简便

易行、安全可靠、经济实惠等优点。

当代社会由于美容的普及,各类化妆品可谓琳琅满目,层出不穷,但这些美容化妆品大多含有化学物质,其毒副作用已越来越引起人们的不安和重视。现代医学美容也大多依靠化学药品和手术,也有一定的毒副作用和不良后果,为此医学界(包括医学美容)提出“重返自然”的口号,人们开始重视自然疗法。中药主要来源于天然的植物、动物和矿物,这些天然药物一般对人体及皮肤无害,安全剂量范围大,且经数千年医学、生活实践的检验,积累了丰富的实践经验。针灸疗法是通过针刺、艾灸经络穴位,调整各脏腑组织功能,促进气血循行,抵御外邪入侵而起美容作用,是一种十分安全的治疗方法。在中医美容中,有时仅用一二味中草药或针灸一二个穴位,便可产生显著的美容效果,如用薏苡仁 100 g,研粉放入瓶中,加 360 g 葡萄酒,加盖贮放 1 周后,以此酒液揉搓面部,用以防治皮肤干燥、粗糙,能使皮肤白嫩光滑。又如常食大枣粥可悦颜丰肌,针刺太冲、行间二穴可治面黑,常灸气海可驻颜消皱等。当然,在外用中医美容药方中,有时也用铅粉、轻粉、硫磺等对皮肤有刺激作用的药物,但这主要是为了治疗某些损美性疾病,且使用剂量小,又多是复方,因此对人体皮肤刺激性甚小。内服中药美容复方大都属滋补剂,更无毒性可言。至于食疗、按摩、气功,不仅对人体有益无害,而且简便易行、经济实惠,人们稍加学习便可掌握,容易普及,近年来国内多年不衰的气功热、药膳热便充分地说明了这一点。

在中医理论指导下,人们若能科学合理地使用中医美容方法,精心地设计保健美容方案,如早晨以六字气诀,日常结合饮食,适当地进食药膳,晚上睡觉之前做做针灸、按摩,再结合自身的具体情况施用化妆品,则葆春驻颜,指日可待。这些方法既简便易行,安全经济,便于普及推广,又效果确实。

中医美容所用的药物主要来源是植物,其次是动物与矿物,这类天然的药物比较西医所用的化学合成类药品,其对人体多是无害的,安全剂量也大得多,且经数千年的医学实践,积累了丰富的临床经验;针灸治法是通过针刺、艾灸经络穴位,调整各脏腑组织功能,促进气血循行,抵御外邪入侵而起到美容作用。中医美容是通过调理阴阳气血、扶正祛邪或补气益血、调理脏腑;或疏通经脉、调精养气;或调气养气、调神养神等整体性的、标本兼治的技术实施,因此其作用效果是持久的。可见,安全长效是中医美容特点之一。

(四) 美容措施防治并举

中医对疾病的治疗法是一种自然疗法,其施术、用药都考虑到防治并举的效果。中医坚持“扶正祛邪”的治疗原则,“扶正”是指增强人体抗病能力,“祛邪”即消除衰老的特征,中医的“扶正祛邪”就是一种防治并举的原则。中医疗法多有延缓、减轻,甚至消除衰老的特征,恢复青春美貌,保持健康延年的作用。中医认为,人的容颜美不仅是人们审美的需要,而且与人的健康长寿密切相关。从医学美学或中医美学角度认同的人体美,必须是在健康机体基础上的人体美,而且生命是人体美的载体,没有生命活力、没有健康的体格便没有真正的人体美。华佗所说的“年且百岁而貌有壮容”以及《神农本草经》常常提到的“驻容”、“轻身耐老”等均是美容与长寿相联系的。此外,中医还认为,人体美是建筑在人体脏腑经络功能正常、气血津液充足的基础之上的,因此中医美容的目的除了从根本上美化容貌外,还含有健康长寿之意,而且有健康和延缓、减轻衰老的

中医自然疗法也大多具有美容的效果。

二、研究方法

(一) 临床研究或称临床观察法

这一方法主要是将临床诊疗资料(包括损美病证产生的个体性别、年龄段、症状、体征和疗法与效果的记录等)进行统计分析,寻求病因、病机的规律性和评价治疗效果,得出经验或教训,从中优选最佳诊疗技术或手法,淘汰无效的或负效应很大的诊疗技术与方法,为中医美容专业积累成功的经验和不断创造更新的技术方法。

(二) 研究或称实验方法

例如检测的方法,对护肤品的质量进行检测,为优选护肤品提供科学依据;动物实验,对某些新的美容材料(诸如液体硅胶、英捷尔法勒等填充材料,以及密佗僧为主药的各种中药祛斑软膜等),观察其有效性和负效性,以及其制剂的有效含量与用量,为优选安全有效的医学美容材料和避免人体受到美容材料的无故损害提供科学依据。

(三) 测量方法

测量方法主要用于评价人体各部位正常的长宽度、围度、活动角度、各器官之间的间距及其量化比例,为评价各人的体格与器官是否符合正常人的标准量度和比例关系。此外,还有“黄金分割率”、中医学的“骨度法”(腧穴定位、取穴方法)和中国绘画学中的“三停五眼”,都是广泛用于判定人的体表器官间比例关系的量化方法。

(四) 文献研究

在浩瀚的中医文献中蕴含着丰富的美学知识和美容技术。本着“古为今用”、“去粗存精”、“推陈出新”的原则加以挖掘、整理、提高,充实当代中医美容学的理论与技术,这是我国美容医学所特有的优势。对此我们不可忽视。

三、美容中医学的研究范围

中医美容是一门以维护和重塑人体形神美为主要目的的学科,是在健康基础上的美,因此,其研究范围涉及基础及临床的许多方面。大到可分为以下几类:

(一) 中医美容发展史的研究

包括文献研究,从中医美容的发展脉络中了解、继承和发扬古人的传统美容思想、美容治疗的经验和方法,从而为指导临床服务。

(二) 各种损美性疾病和美容缺陷的基础及临床研究

(三) 中医美容方法的研究

包括中药、食膳、针灸、推拿、气功等美容手段的作用机理、适应范围和具体操作。

(四) 中医美容器具的研究

包括各科针具、治疗仪等的开发与应用。

(五) 中医传统美学思想的理论及应用研究

(六) 中医传统医学审美心理的理论和应用研究

第三节 美容中医学与相关美容学科的美学关系

一、美容中医学与相关学科的关系

(一) 与医学美学的关系

包含中医美学思想在内的医学美学,是中医美容实施(诸如人体审美定性、定量、定型)的理论基础之一。中医美容的形象设计、技术操作和效果评价受制于医学形式美法则和人体审美基本美学标准。例如文眉必须保持眉的间距标准;隆鼻必须保持鼻尖的审美高度标准;隆乳术必须保持乳房直径和隆起幅度的乳房审美标准……可见美学、医学美学与中医美容学是指导和受指导的关系,中医美容不能不依美学为指导,中医美容学是医学美学的一个应用分支学科。

(二) 与中医学的关系

美容中医学定义已经明确表述,中医美容学是美学与中医学相结合的产物。各项中医美容技术、手法和方药,无不从中医临床医学中分化出来的,并且保持了中医辨证论治、因人因时因地制宜施术原则。可见,中医美容学与中医学的关系是子学科与母学科的关系,中医美容不能不创造性地沿用中医学的各种临床技术。

(三) 与中医临床学科的关系

中医美容的许多医学理论与技术源于中医外科、中医皮肤科、针灸科、推拿按摩科等中医临床学科。它是经美学理论系统渗透而创建形成的一个以美容为目标的独特的中医诊疗分支学科,也是美学的一个应用分支学科。因此,两者在基本医学理论和基本技术方面多有雷同之处。但中医诸临床学科诊疗目标是消除疾病、恢复健康,而中医美容所追求目标则是在恢复健康的基础上或原本就健康的机体状态上维护、修复、改善或增进机体形态与神态美,即生命活力美。可见,两者在理论与技术上多有相同点,而在效果与目的方面后者则较前者更高一层。

(四) 与美容医学的关系

美容医学是我国医学整体领域的一个新兴学科门类,它是由基础医学(解剖、生理、病理、药理、药物、生物化学等)、美容医学基础学科(美容局部解剖学、美容应用药理学、美容心理学、美容艺术学等)、医学美容学(美容外科学、美容内科学、美容牙科学、美容皮肤科学等)、中医美容学、医疗美容技术、美容护理学等所构成。可见,中医美容学是美容医学的组成部分或称分支学科,是医学美容学的姐妹学科。

(五) 与修饰美容学的关系

修饰美容俗称“生活美容”,但“生活美容”是一个学科概念不准确的用语。我们所称的“医学美容”是以医学技术为手段,美容是目的。我们称“中医美容”是以中医技术为手段,美容是目的。“生活”是一个人文科学用词,不宜用作专业学科概念的定语表达。人们俗称的“生活美容”,实质上是通过修饰(包括化妆)来达到美容的目的,“修饰”是指“修整、装饰使整齐美观”(《现代汉语词典》)。可见,修饰是手段,美容是目的,故用“修饰美容”定名符合学科定义规律。

中医美容是以中医技术(中医中药方剂、针灸按摩等)为手段所进行的美容,是一种医学行为,科技含量极高;修饰美容是以修整装饰所进行的美容,是一种美化容颜的技巧,

较医学美容的科技含量低,稍简单些。两者同为美化人身,但其手段和对人体的作用程度有质的区别。

二、美容中医学的分类

(一) 按性质分类

按美容性质,美容中医学可分为治疗美容和保健美容两类。

1. 治疗美容 是指以中医的手段或方法治疗人体的损美性疾病,消除疾病所致的美容缺陷,从而达到维护人的形象美的目的。美容治疗完全属于医学美容的范畴。

2. 保健美容 是指在中医美容学理论的指导之下,采用医学或非医学的手段、方法预防疾病,增进健康,延缓衰老,使人的面容、形体、皮肤、毛发等保持自然健美;或用妆饰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) 按手段和方法分类

按美容手段和方法,美容中医学可分为中药美容、食膳美容、针灸美容、推拿美容、运动美容、音乐美容、情志美容七大类。

1. 中药美容 是通过中药的内服外用来治疗损美性疾病或养护肌体的一种美容方法。这是中医美容中最主要、最常用、经验最丰富的一种方法。

中药美容又可分为内服法和外用法。内服法通过对全身的调理来达到局部治疗或补益身体的目的,以全身心的健康来保证局部的美,是治本除根、健身延衰、驻颜美容的必要手段。内服药的剂型和一般内服中药的剂型相同,主要有丸散、膏、汤、饮、酒、露等。外用法运用药物直接作用于体表局部以达到美容治疗或保健的目的。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、超声导入等不同方法。根据不同的操作方法采用相应的药物剂型。如当采用熏洗、浸浴、湿敷、喷雾法时应选用水剂;当采用扑撒法时应选用散剂;当采用涂擦及超声导入法时可选用软膏剂;当采用贴敷法时可选用糊剂或涂膜剂等。

2. 食膳美容 是指在中医药基础理论指导下,运用食物或具有食药两用的天然动植物,或以食物为主的药膳来美容的方法。美容食膳的品类很多,主要有菜肴、饮、鲜汁、汤、羹、酒、粥、蜜膏等。此法与中药美容一样,必须采用辨证用膳的方法才能取得较好的美容效果。

3. 针灸美容 是指通过针灸的方法刺激经络、腧穴而调动机体内在抗病因素,调治脏腑组织功能,促进气血运动来达到治疗或保健目的的一种美容方法。针灸美容分针刺法、灸法、拔罐法,每种方法又有诸多具体操作法的不同,如针刺法又分毫针刺法、三棱针刺血法、火针、水针、电针法等;灸法又分艾炷灸、艾条灸、温针灸等;拔罐法又分火罐法、闪罐法、走罐法、刺络拔罐法等。

4. 推拿美容 是指采用各种推拿手法刺激身体的某一穴或部位,一方面通过经络系统调动机体内在因素,一方面通过体表局部的物理效应来调整脏腑紊乱气机,使阴阳气血平衡,以达到美容治疗或保健目的的一种方法。中医推拿美容法主要有经穴按摩,它循着经络的走向或定位于具体腧穴,采用推、点、拿、掐等手法进行人体按摩。国外也有按摩术,广泛用于保健和美容,然而经穴按摩却是我国所独有的。

5. 运动美容 是指通过气功导引术或其他具有我国民族特色的传统运动方法,如五

禽戏、太极拳等锻炼的方式，达到美容治疗或保健目的的一种方法。我国古代的各种强身回春术都可以用于美容。由于其能全面调整人的身心，提高肢体的灵活性和柔韧性，锻炼骨骼和肌肉，故它能带给人较深层次的美，达到外形和气质俱佳的境界。

6. 音乐美容 是指在中医基础理论和传统音乐理论的指导下，以音乐作为调养治疗手段，根据个体的不同体质、情绪变化，分别选用不同音调、节奏、旋律、强度的乐曲，激发情感、陶冶情操，调节脏腑功能，以达到防病治病，健美身心的目的的一种美容方法。

7. 情志美容 是指在中医基础理论和中医心理学说指导下，通过心理治疗或心理调养，调节情绪，改善心理状态，消除或减轻不良情绪对人体的影响，以达到防治疾病、健美神形的一种美容方法。

第四节 美容中医发展简史

追求美是人类的本能和天性，是人类进化的产物，也是生产力发展、社会文明的标志。

旧石器时代中晚期，文字形成之前，人类过着茹毛饮血的野生群居生活，但已经接近智人的生活，知道以树叶兽皮遮羞。

在我国新石器时代(距今约5千年至7千年)，人们在打制石器时便制作了许多精美的玉饰，如出土的玉冠饰、玉顶等都是古人的装饰品。

“美容”二字的词源均与化妆有关，人们为了维护和增进容貌美，治疗各种常见的损美性疾病，除了化妆之外，还必须依靠医学手段，于是产生了医学美容。美容中医的发展与中医学的发展是同步的，经历了长期的实践过程。

人类在新石器时代，不仅发明了各种装饰品，而且还发明了酿酒。酒既可以作为饮料，又可以作为防病治病之品，同时，由于饮酒后可以红光满面，如抹胭脂，于是酒一直成为使人变美的媚药。

早在商周时期的甲骨文中就有“沐”、“浴”等字，《说文解字》云：“沐，洗面也。”“浴”字字形象人在盆中用水洗澡的样子。在此时期，我国还出现了最早的医学分科。《周礼·天官·冢宰》将医学分为食医、疡医、疾医、兽医四科，其中除兽医外，疡医、疾医是以防病治病为主的，而居四科之首的食医则主要是研究如何保健、养生、防老、驻颜的医学专科。春秋战国时期，随着社会的发展，医学也不断地得到发展。

马王堆出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》中就有了许多用药物、灸法等治疗损美性疾病的记载。

《黄帝内经》大约成书于秦汉时期，是我国现存最早的医学典籍。书中阐述的中医理论如藏象、经络、气血津液、病因病机、诊法治法、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理论和具体内容。如记载了男女的生理特点、年龄与容貌变化的关系、有碍美容的疾病，以及功法、按摩、针灸等美容方法。该书虽未专门论述美容，但对人的生理、病理、养生保健、疾病治疗的论述对后世中医美容的发展、实践均有十分重要的指导作用。

在生理方面，《黄帝内经》论述了人体毛发、胡须、颜面、皮肤以及形体与内在脏腑、经络、阴阳、气血、津液等之间的关系。如《素问·六节脏象论》云：“心者，其华

在面，其充在血脉”；“肺者，其华在毛，其充在皮”；“肾者，其华在发，其充在骨”；“肝者，其华在爪，其充在筋”；“脾胃，其华在唇四白，其充在肌”。说明人体内有脏腑气血，外有皮毛肌肉，上下内外是有机联系不可分割的整体。其次，《黄帝内经》还论述了五官、五色等与内脏的关系，如，“肝开窍于目，肾开窍于耳，心开窍于舌，脾开窍于口，肺开窍于鼻”。青、赤、黄、白、黑分别由肝、心、脾、肺、肾五脏所主，并提出正常人皮肤颜面应以“青如翠羽，赤如鸡冠，黄如蟹腹，白如豚膏，黑如乌羽”为美。《灵枢·本脏篇》还强调了卫气在美容中的重要性，“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理。司开阖者也……卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣”。只有卫气调和，才能使皮肤柔润，肌丰肉坚，容貌美丽。总之，《黄帝内经》认为人体是一个有机的整体，五脏六腑、气血阴阳的变化，可以通过经络反映到人体外表上来，人体外表皮肉、器官的变化亦可以反映脏腑气血阴阳的变化。因此，外在的美并不是孤立存在的。

在病理方面，《黄帝内经》也有较多的论述。如《素问·生气通天论》云：“劳汗当风，寒薄为渣，郁乃痃”；“汗出见湿，乃生痃痒”。以上所述之痃疮和酒渣鼻都是常见的损美性疾病。另外还阐述了饮食、养生、保健与美容的关系，及饮食结构应合理搭配，不可偏嗜。

成书于秦汉时期的我国最早的药理学专著《神农本草经》共收药物 365 味，以上、中、下三品分类，其中有 43 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，如冬瓜子“令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”；桑寄生“充肌肉，坚发齿，长须眉”；萎蕤(玉竹)“久服去面黑黑干，好颜色润泽，轻身不老”；白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；藟本“长肌肤，悦颜色”等，具有治疗损美性疾病功效的药物就更多了。与《神农本草经》同一时期的《山海经》收藏了 173 种药物，其中也有不少具有美颜色、去赘疣、疗痃疮等作用的药物。这些秦汉以前有关美容药物知识的积累，为美容中医药物疗法奠定了坚实的基础。

汉代出现了两位著名的临床医学家——张仲景和华佗，他们对美容中医学的发展也作出了不可磨灭的贡献。张仲景所著的《伤寒杂病论》一书为中医临床学创立了辨证论治的方法，沿用至今。辨证论治不仅有效地指导着防病治病，同样也适用于美容中医学。此书所载的方药中有不少成为美容的有效方药，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；桃核承气汤、桂枝茯苓丸、当归芍药散等可治肝血瘀滞所致之肝斑；麻子仁丸可治燥热所致的皮肤粗糙；猪肤汤有很好的润肤悦颜祛皱功效；防己黄芪汤能防止面部产生小皱纹等。华佗曰：“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，也为后世气功美容开创了先河。据《三国志·华佗传》记载，他将此术传给了他的徒弟吴普，结果“普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。书中还阐述了华佗创制“五禽戏”的理论和方法是“人体预得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬有户枢不朽是也。……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟……”。另据《华佗神医秘传》载美容外用复方 10 首，治面上黑斑、粉刺、瘢痕等，剂型有粉、膏等。

晋、隋时期，医学美容有了进一步的发展。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，针刺曲池穴治疗颜面干燥证等，成为以后针灸美容法的基础。晋代葛洪是我国早期著名药物化学家，他对美容中医颇