

供 中 医 美 容 专 业 用



新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材

中 医 美 容 学

主编 刘 宁

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材

中医美容学

(供中医美容专业用)

主 编 刘 宁 (成都中医药大学)

副主编 张理梅 (浙江中医药大学)

林俊华 (湖北中医学院)

李红阳 (广西中医学院)

闫志安 (中华中医药学会)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医美容学/刘宁主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 10

新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3641 - 6

I. ①中… II. ①刘… III. ①美容 - 中医学 - 中医学院 - 教材 IV. ①R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 221616 号

中医美容学

(新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材)

(主编 刘宁) 中国中医药出版社

(副主编 王长华) 中国中医药出版社

(编委 王长华) 中国中医药出版社

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市卫顺印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/16 印张 18.5 字数 432 千字

2016 年 10 月第 2 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3641-6

*

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材

编委会

总主编 闫志安 (中华中医药学会)

李红阳 (广西中医学院)

副总主编 (按姓氏笔画排序)

丁 慧 (广州中医药大学)

刘 宁 (成都中医药大学)

刘华钢 (广西医科大学)

傅杰英 (广州中医药大学)

编 委 (按姓氏笔画排序)

于璟玲 (北京中医药大学)

王少锦 (河北医科大学)

王志萍 (广西中医学院)

吕明庄 (贵阳医学院)

刘宜群 (安徽中医药高等专科学校)

张理梅 (浙江中医药大学)

陈友义 (福建中医学院)

陆 绮 (首都医科大学中医药学院)

林俊华 (湖北中医学院)

赵绛波 (河南中医学院第一附属医院)

赵树森 (北京中医药大学附属东直门医院)

段 渠 (成都中医药大学)

姚 新 (长春中医药大学)

高 晶 (辽宁中医药大学附属医院)

翁丽丽 (厦门市中医院)

蔡念宁 (北京市中医医院)

新世纪全国高等中医药院校中医美容系列教材

《中医美容学》编委会

- 主 编** 刘 宁 (成都中医药大学)
- 副主编** 张理梅 (浙江中医药大学)
林俊华 (湖北中医学院)
李红阳 (广西中医学院)
闫志安 (中华中医药学会)
- 编 委** (按姓氏笔画排序)
丁 慧 (广州中医药大学)
王军文 (湖南中医药大学)
支 楠 (首都医科大学附属北京同仁医院)
任晓艳 (北京任晓艳穴位埋线医学研究中心)
刘 巧 (海南省皮肤病医院)
米雄飞 (成都中医药大学附属医院)
张 毅 (四川省中医研究院)
林 宏 (福建中医学院)
段 渠 (成都中医药大学)
翁丽丽 (厦门市中医院)
黄高敏 (浙江中医药大学)
蔡建伟 (南京中医药大学)
- 协 编** 罗 玲 (成都中医药大学)
许 婧 (成都中医药大学)

编写说明

中医美容学是中国传统医药和社会文明与时俱进结下的硕果，犹如“老树又发新芽”，其生命力需要我们不断继承、创新与发展。中医美容学是21世纪充满希望的医学分支学科，已受到国际医药界重视。为了适应我国高等医学教育改革和发展的需要，及时反映新世纪教学内容和课程改革的成果，全国高等中医药教材建设研究会确定本书为新世纪全国高等中医药院校创新教材。

无论新技术还是传统技术，都必须首先立足于可靠和实用。本书内容上侧重结合临床实践，注意素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力素质协调发展创造条件。本教材分上、中、下三篇，共十五章。上篇包括绪论、中医美容学的中医理论基础、传统美学基础、中医美容方法；中篇包括中医美容养生，精气神、皮肤、五官及形体的保养；下篇阐述色素变化性疾病、皮肤附属器官疾病、敏感性皮肤病、病毒性皮肤病、形体疾病及其他损美性病症等。

该书编委会是由具有丰富临床经验的高年资专家、教授组成，他们有坚实的理论基础和教学经历，立足于中医特色，以医学美容的时代要求为主体，旨在指导临床美容医师继承、创新、发展中医美容，提高临床疗效。此书为中医美容专业教材，亦可供崇尚中医美容疗法的医生、医药院校其他专业师生、求美者及相关人员参考。

在此要感谢中华中医药学会中医美容分会闫志安秘书长、中华医学会医学美学与美容学分会彭庆星主任委员、成都中医药大学领导及各兄弟院校的支持、帮助，以及中医美容专业研究生张平、杨帆、石珂、王琳、伍景平、王玉梅等协助整理，使该书得以早日和读者见面。在本书编写过程中广泛参阅国内外相关书籍，并参考引用了一些相关著作的相关内容，在此一并致谢。由于水平有限，时间紧迫，书中难免有错漏之处，恳请读者提出宝贵意见，以便修订提高。

《中医美容学》编委会

2016年8月

目 录

上 篇

第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
一、中医美容学的概念	(1)
二、中医美容学的特点	(2)
第二节 中医美容学发展概况和趋势	(5)
一、远古至先秦时期	(6)
二、秦汉三国时期	(7)
三、两晋南北朝隋唐五代时期	(8)
四、宋元明清时期	(9)
五、近现代及中医美容学的发展趋势	(10)
第三节 中医美容学和相关学科的关系	(11)
一、与中医各学科的关系	(11)
二、与西医学科的关系	(11)
三、与生活美容的关系	(11)
四、与其他学科的关系	(12)
第二章 中医美容学的中医理论基础	(13)
第一节 病因与发病	(13)
一、病因	(13)
二、发病	(20)
第二节 临床诊法和临床辨证	(22)
一、四诊	(22)
二、中医美容辨证方法	(34)
第三节 治疗原则	(42)
一、养生防衰	(42)
二、欲美求本	(43)
三、病证结合	(44)
四、补泻同施	(44)
五、协调阴阳	(45)
六、三因制宜	(46)
第三章 中医美容学的传统美学基础	(47)
第一节 基本概念	(47)

2 · 中医美容学 ·	
-------------------	--

一、美学	(47)
二、医学美学	(47)
三、医学人体美	(48)

第二节 中国传统美学思想	(48)
--------------------	------

一、传统美学的人体审美观	(49)
二、传统美学思想的道德规范	(56)
三、传统美学思想对中医美容实践的指导意义	(58)

第四章 中医美容方法	(59)
------------------	------

第一节 药物美容	(60)
----------------	------

一、内治法	(60)
二、外治法	(63)

第二节 食膳美容	(68)
----------------	------

一、概述	(68)
二、常用美容食物及功效	(69)
三、常用的美容食膳方	(72)

第三节 经络美容	(74)
----------------	------

一、经络美容的概念	(74)
二、经络美容常用的经脉和腧穴	(74)
三、常用方法	(78)

第四节 其他美容方法	(86)
------------------	------

一、植物芳香美容法	(86)
二、音乐美容法	(89)
三、气功美容法	(91)

中 篇

第五章 中医美容养生	(95)
------------------	------

第一节 顺应四时	(95)
----------------	------

一、顺应昼夜	(95)
二、顺应四季	(95)

第二节 防寒避暑	(96)
----------------	------

一、冬日防寒	(96)
二、夏日避暑	(96)

第三节 动静有衡	(97)
----------------	------

一、静以养神	(97)
二、动以养形	(97)

第四节 劳逸适度	(97)
----------------	------

一、重视房事养生	(98)
----------------	------

二、重视劳作适度	(98)
第五节 活动肢体	(98)
第六节 平和情志	(99)
一、清静养神	(99)
二、调摄情志	(99)
第七节 饮食适宜	(100)
一、饮食有节	(100)
二、四季与饮食	(101)
第六章 精、气、神的保养	(102)
一、精	(102)
二、气	(103)
三、神	(106)
四、结语	(107)
第七章 皮肤的保养	(108)
第一节 皮肤保养的原理	(108)
一、养肺卫, 润皮肤	(108)
二、填肾精, 充皮肤	(108)
三、调气血, 美皮肤	(109)
四、畅情志, 悦皮肤	(109)
五、去污垢, 洁皮肤	(109)
六、防外邪, 护皮肤	(110)
第二节 祛皱驻颜	(110)
第三节 润泽荣面	(112)
第四节 白面洁肤	(114)
第八章 五官的保养	(116)
第一节 润唇美齿	(116)
润唇	(116)
美齿	(119)
第二节 美目美眉	(123)
美目	(123)
美眉	(126)
第九章 形体的保养	(129)
第一节 秀发固发	(129)
第二节 美手美颈	(134)
第三节 轻身增重	(139)
轻身	(140)
增重	(144)

第四节 润肤香体	(147)
第五节 丰胸	(151)

下 篇

第十章 色素变化性疾病	(155)
第一节 雀斑	(155)
第二节 黧黑斑	(157)
第三节 面黑	(160)
第四节 炎症后色素沉着	(163)
第五节 色素痣	(165)
第六节 目胞黑	(166)
第七节 白驳风	(169)
第八节 单纯糠疹	(172)
第九节 葡萄疫	(173)
第十一章 皮肤附属器疾病	(176)
第一节 粉刺	(176)
第二节 酒渣鼻	(179)
第三节 白屑风	(182)
第四节 毛囊角化病	(184)
第五节 甲病	(186)
第六节 粟丘疹	(191)
第八节 汗管瘤	(192)
第九节 发蛀脱发	(194)
第十节 油风	(196)
第十一节 白发	(199)
第十二节 妇女多毛症	(201)
第十二章 敏感性皮肤病	(205)
第一节 颜面再发性皮炎	(205)
第二节 唇风	(207)
第三节 桃花癣	(209)
第四节 化妆品皮炎	(211)
第五节 激素依赖性皮炎	(213)
第六节 晒斑	(215)
第十三章 病毒性皮肤病	(218)
第一节 疣(疣目、扁瘡、鼠乳、丝状疣)	(218)
第二节 热疮	(220)
第十四章 形体疾病	(223)

第一节	肥胖症	(223)
第二节	皲裂疮	(232)
第三节	冻疮	(235)
第十五章	其他损美性病症	(239)
第一节	面部潮红	(239)
第二节	毛细血管扩张症	(241)
第三节	月经疹	(242)
第四节	血管瘤	(244)
第五节	睑黄疣	(246)
第六节	蟹足肿	(247)
第七节	进行性掌跖角化症	(250)
第八节	剥脱性角质松解症	(251)
第九节	汗疱疹	(253)
第十节	手足逆剥	(256)
第十一节	早衰	(258)
第十二节	慢性疲劳综合征	(261)
第十三节	口气	(265)
第十四节	体气	(267)
附录一	常用名词术语中英文对照	(271)
附录二	常用中医美容方剂	(278)

上篇

第一章

绪论

第一节 概述

一、中医美容学的概念

中医美容学是一门在中国传统美学和中医基础理论指导下,结合现代美学,运用以自然疗法为主的方法,研究健康美丽容颜、形体的养护,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、维护人体形神美为目的的学科。它是我国广大劳动人民和历代医学家在漫长的岁月中反复探索、验证、逐步认识和实践后形成的,具有较强的科学性和完整系统性的理论体系,同时它又结合了现代美学思想,是一门既古老而又新兴的医学学科。它的定义内涵包括:①表明了中医美容学是医学美学与中医学相结合的产物,是在医学人体审美的理论原则指导下,运用诸如辨证论治、中药、针灸、按摩、中药护肤品、手术等中医药手段所进行的美容。②反映了中医美容4种服务方式,即“维持”(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”(美容外科术)。

根据目的与范围,中医美容学有广义和狭义之分。广义的中医美容,研究的内容广博,以整体观念、辨证施治、形神合一、阴阳五行、脏象经络等中医理论体系为核心,不单局限于颜面等局部的美化,更突出的是与未病先防、养生健美、抗衰防老、延年益寿紧密结合,运用中药、针灸、按摩、气功、食物、养生等手段扶正祛邪、补益脏腑、通经活血、调气养颜,从而改善人体机能,达到内外的和谐统一,最终实现容悦形美、延缓衰老、健康长寿的目的。狭义的中医美容,重在研究美化、养护容颜及损美性皮肤病的预防和治疗,通过对皮肤病的防治及饰容、美发、固齿,以维护容貌美感,达到“驻颜”、“美颜”、“留颜”、“益容”的目的。广义的中医美容更强调天人相应、人体内外和谐健康的美,这种美的核心是和谐与健康。除了生理上脏腑机能正常、气血津液及经络功能和调而使皮肤红润有弹性、毛发爪甲润泽、肌肉丰满、身躯挺拔、行动矫捷,给人以外形上的美感外,还有心理上健康,而精神愉快、大度豁达、思维敏捷、积极向上,给人以气质上的美。因此,这里所指的中医

美容学是取其广义，在中医理论中强调的是治病求本、标本兼治，而不是头痛治头、脚痛治脚，哪一部分不美就治哪一部分。强调在美容过程中要知其然，更要知其所以然，从标本两方面同时入手，调其内而荣其外，不仅使外观病症得到改善，而且又能达到疏通经络、调整脏腑、调补气血的目的，使内外皆调、内外皆美。

中国传统美学、中医基础理论及现代美学思想共同形成了中医美容学的基本理论。中国传统美学的基本内容在《荀子》、《易传》、《吕氏春秋》、《乐记》中初见端倪，以后推演更新、演变发展、日渐丰富，其内容包括阴阳、刚柔、中和、文质、神韵等，强调自然美、神韵美、文质并重等；中医基础理论则包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液、病因病机、治则治法等等；现代美学包括审美形态、审美意象、审美感兴、审美文化、审美发生、审美体验等等内容，而现代美学思想渗透入西学的每个学科，随着国际交流，也渗透入中医美容学中。这三者的结合使中医美容学具有独特的审美观和追求形神俱美、貌德俱佳的境界。

二、中医美容学的特点

1. 历史悠久，基础深厚 中医在美容方面的历史可追溯到两千多年以前，长沙马王堆汉墓出土的医书中就有了关于药物美容、针灸美容、气功美容、饮食美容等方面的记载。如《五十二病方》中就既有关于痤疮、疣等损美性皮肤病的治疗方，又有关于“色美”、“面泽”等皮肤保健美容方以及“乌发”方。可以说很早以前我们的古人就开始了中医美容的探索，而后经过后世历代医家不断完善，反复验证、筛选，而去粗存精、去伪存真，最终保存了大量精华，为现代中医美容学提供了宝贵文献资料及经验。

中医美容学是中医学的一个分支，中医基础理论也是中医美容学的基础理论，因此中医美容学随着中医学的发展而发展，与中医学一样具有坚实的理论基础。《黄帝内经》是中医学理论的源头，它也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。《黄帝内经》的理论体系中关于阴阳五行学说、经络学说、脏腑学说、疾病证候学说、望闻问切诊病方法、治法治则、遣药组方等理论，及增强体质、预防疾病、延年益寿、终其天年等养生学说，和天人相应学说、运气学说等等都为中医美容学的建立与发展奠定了坚实的基础，以后通过历代医家不断努力，使中医美容学的理论更加充实与完善，治疗方法也更加丰富多彩。汉代《神农本草经》，两晋《本草经集注》，唐代《新修本草》，宋代《证类本草》，明代《本草纲目》，以及清代《本草纲目拾遗》等古医籍全面论述了历代美容中药与方剂的内容；而晋代《肘后备急方》，隋代《诸病源候论》，唐代《备急千金要方》、《外台秘要》，宋代《圣济总录》、《太平圣惠方》，元代《御药院方》，明代《普济方》，清代《医宗金鉴》等古医籍全面系统论述了损美性疾病的病因病机、治法方药，及大量驻颜美容、延年益寿的经方、验方，和中药美容化妆品的配方与制作方法；唐代《食疗本草》，元代《饮膳正要》，清代《随息居饮食谱》等关于饮食疗法的古医籍为饮食美容提供了宝贵经验；还有汉代《针经》（即《灵枢经》）、《黄帝明堂经》，晋代《针灸甲乙经》，宋代《针灸资生经》，明代《针灸大成》等古医籍记载并论述了丰富的针灸美容的内容。此外历代医书中还记载了不少关于推拿美容、气功美容和养生美容的内容。由此我们不难看出中医美容学有着丰富而坚实的理论基础以及自《黄帝内经》以来代代相继、一脉相承的学术渊源，这为现代中医美容学进

一步发展奠定了坚实的基础和提供了较好的平台。

2. 整体观念, 辨证论治 整体观念认为人是一个有机的整体, 通过阴阳五行与脏腑经络学说把五脏六腑、眼耳口鼻舌、皮脉肉筋骨、毛发唇面爪、神魂魄意志、喜怒思悲恐、赤青黄白黑等有机联系成一个整体。也就是说构成人体的各部分, 结构上紧密相连、密不可分, 功能上相互协调、相互为用, 病理上它们也相互影响, 即所谓“一脉不和, 周身不安”。在中国传统美学中强调对内在本质美的追求, 中医美容学中也很重视由内而外的美。中医强调养生长寿驻颜, 大量的古代医籍中记载的“益气补虚”、“养血活血”、“滋补肝肾”、“丰肌悦色”、“益精填髓”的美容方剂, 通过药物内部调理, 使脏腑功能协调、经络通畅、气血充盈和调而达到驻颜美容, 给人以自内而外的美、根本的美、自然的美。如《圣济总录》“须发黄白”一篇中“还其润泽, 复其紺黑, 虽有傅染之法, 曾不如益血补气为长服剂。血气调适, 则滋泽外彰, 其视傅染之功远矣”就明确指出益气补血, 气血充盈, 则可润泽乌发, 比简单染发效果更好、更健康、更持久。同样又如《备急千金要方》中“芝麻枣糕丸”通过补肾益脾而乌发。肾主黑色, 其华在发, 益脾则益气血, 因此通过对脾肾二脏的调补从根本治疗白发。故要得到局部的美, 必先求整体的阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通。

整体观还强调人与大自然是一个有机整体, 密不可分, 即“天人相应”的观点。根据古代哲学思想, 天人相应的整体观强调的是天地人的和谐统一。首先人是大自然的产物, 人的生活节奏必须与自然环境的动态相适应。人不仅是“以天地之气生”, 而且人还必须应“四时之法成”, 四时之法就是大自然的四季变化规律。《素问·四时刺逆从论篇》中说“春气在经脉, 夏气在孙络, 长夏在肌肉, 秋季在皮肤, 冬季在骨髓”, 《素问·阴阳应象大论篇》中说“肝旺于春, 心旺于夏, 脾旺于长夏, 肺旺于秋, 肾旺于冬”, 这都说明人的生理变化与四季的变化相应、相参。《灵枢·顺气一日分四时》中指出“夫百病者, 多以旦慧、昼安、夕加、夜甚……”就是说人的阳气在早晨、中午、黄昏、夜半存在生、长、收、藏的变化规律, 表明人的生理变化与一日的昼夜变化相应、相参。总的来说如果人不能顺应季节性的气候变化规律以及昼夜的变化规律而转变自己的生活方式、改变自己的生活节奏, 那么他就不能保持身体的健康, 身体不健康, 也无从谈论美感。其次, 人还要适应社会环境。人不可能脱离社会而生活, 人通过顺应社会, 建立良好的社会人际关系, 使我们工作、生活中各种关系更加融洽, 而心情舒畅, 身心愉悦, 身体健康, 美自内而出。因此处理好大自然、社会环境与人的关系对养生怡性, 健身驻颜很重要, 天地人的关系和谐统一是中医美容学中非常重要的部分。

同时, “天人相应”强调人和自然是一个整体, 生命和自然息息相关, 生命受自然规律支配, 和自然规律协调一致, 才能体现出不可抗拒的自然之美, 自然之美是任何形式美的基础。而人生命的自然之美是自然界中一种高层次的美, 这种美是人的容貌形体美的基础, 主要体现在生命是人体自然美的载体; 健康使人体美增色, 疾病使人体美减色, 死亡使人体美消失。所以中医美容在塑造和维护人体美上, 始终追求的都是自然美、本质美。我们应顺应自然规律, 顺应人体生理活动规律, 善待生命, 通过养生保健、修身养性、调节起居、饮食、气功、房中术等方面的养生保健, 达到人体功能的正常, 人与自然关系和谐, 保养生

命,将生命活动调整到最佳状态,从而使人体容貌与形体美成为有本之木、有源之水。

辨证论治是中医认识和治疗疾病的基本原则与方法,也是中医美容学的基本原则与方法。证是对疾病发展过程中某一阶段的病理概括,能更具体、全面、深刻、正确地揭示疾病的本质。通过分析、综合四诊所得资料,辨清疾病的原因、性质、部位及正邪之间的关系,以确定正确的治疗方法。通过辨证论治我们认识到同一疾病中可能出现不同的“证”,或不同的疾病在特定的阶段出现相同的“证”,因此我们可采取“同病异治”或“异病同治”。中医美容学运用辨证论治的思想,对损美性疾病进行审证求因、审因论治会取得很好疗效。如“雀斑”与“黄褐斑”属不同疾病,在不同发展阶段都出现“肾水不足”这一证,因而用“滋养肾水”一法对两种病都有较疗效。又如面部色黑、粗糙,中医认为原因之一是风邪外袭,因此在一些润面、增白的化妆品中配上祛风类药如防风、白芷等,效果不错,这体现了辨证的特点。因此,辨证论治使中医美容的针对性更强、效果更突出。

3. 形神合一,形神俱美 “形”指人的外在形体,“神”则有广义与狭义之分,广义之神是指整个人体生命活动的外在表现,狭义之神则为人体的精神、意识、思维活动。因而神的表现范围极广,包括行为举止、言语对答、思维反应、目光、体态等。当一个人活动灵活、反应敏捷、思维清晰、语言清楚、目光明亮、体态自如,则被认为是“得神”,反之则认为是“失神”。《诗经》中“巧笑倩兮,美目盼兮”则描绘出了“得神”的令人心怡的神韵美,由此可见神对人体美的重要性。

由于受中国传统重神轻形审美观的影响,中医美容特别强调调养情志、美神怡性,追求恬淡从容平静的精神境界。如《素问·至真要大论》中所说“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……所以能年皆度百岁而动作不衰者……”可见健康良好的精神状态,适度的情志,有利于脏腑气机升降出入,以保持健康美观的形体容貌,且又能养神,达到形神合一的美。因而在追求健康基础上的形体美时,又同时追求气质美、精神美、神韵美,达到形神统一、形神俱美的最高境界是中医美容学追求的目标。

4. 疗法自然,疗效持久 中医美容学历史悠久,可追溯到两千多年以前,除了用天然的中药以外,还包括针灸、推拿、气功、情志、食膳、音乐、运动、养身、手术等各类美容方法。而每一大类又有若干种具体方法,每一类每一种方法都必须以中医基础理论为指导。

首先如药物美容,有内服法,有外用法。内服法又有汤、饮、酒、露、丸、散、膏、丹等,外用法又分贴敷法、洗浴法、导入法、熏洗法等,又可再细分为患处皮肤贴敷、脐敷、穴位敷、熏洗、擦洗、扑撒、涂搽、沐浴、浸浴、湿敷、喷雾、电离子导入、超声导入等。食膳美容是用食物,或食药两用的天然食品,以及食物配少量药物制成的药膳以美容,可分为饮、汤、羹、酒、粥、鲜汁、菜肴等。药物食物美容都是以辨证论治为基础。

针灸美容、推拿美容则是以针灸、推拿按摩的方式作用于经络、腧穴以及身体一定部位,使气血经络通畅,脏腑阴阳气机平衡而达美容之功。方法上又可分为毫针刺法、三棱针刺血法、火针、水针、电针、皮肤针、芒针、皮内针、埋线、艾炷灸、艾条灸、温针灸、麦粒灸及各种罐法。

音乐美容是通过音调、节奏、旋律、乐曲以陶冶人的情操,调节人的情绪,改善人的心

理状态,使人心情愉快,而气血通畅、脏腑功能和调以健身美容。情志美容认为正常的情志变化并不致病,持久而强烈的情志刺激会损害美和健康,如《素问·阴阳应象大论》指出“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”,情志内伤会导致气机不畅、气滞血瘀则面色晦暗,有色斑,导致脏腑功能紊乱,如脾胃功能失调,湿热内蕴则便秘、痤疮、痈疖、皮肤粗糙等。

气功美容是通过调息、调意、调形,使人消除紧张与疲劳,达到放松的状态;运动美容通过适度、合理的运动,包括太极拳、太极剑、五禽戏等等;养生美容则通过各种养生方法,如起居、房术等。三种美容方法皆可调节脏腑、经络、气血的运行,使其功能保持最佳状态,以驻颜美容、防病健身。

所有这些方法都属于自然疗法,是经过历代医家反复验证,又经过历代文献记载的精华,安全可靠,无副作用。化学化妆品有其特点和长处,如效果肯定、见效快、使用方便等等,但由于其本身的化学成分,有些皮肤敏感的人在使用后出现程度不同的过敏反应,有的甚至产生接触性皮炎,出现事与愿违的结果。因此人们越来越提倡回归自然的天然疗法,这恰好与中医美容的方法合拍。法于自然、安全有效是中医美容的特征。

中医美容学不排斥文饰的外在美,但更追求的是自然美、内在美,追求治病求本、美容求本。内在美的追求从时间和周期上相对较长,一旦显效维持的时间又较长。而文饰美所需的时间相对较短,即时效性好,甚至有立竿见影之效,因其既能掩瑕藏丑,又能锦上添花,故历代医家也较为重视,不少医书中载有大量令面悦泽方、增白方、白牙方、染发方、香口方、香身方,以及口红、胭脂、发蜡等的配方,应有尽有。同时历代医书中也不乏内外结合的美容驻颜方。总而言之,内外结合、先内后外、以内为主,长效与短效结合、长效为主,这也是中医美容学的特色之一。内外并重、内外皆美,这也才符合中国传统文化氛围与审美。

5. 以动为要,动中求美 中医美容十分重视气血。美的容貌一方面有赖气血充盈以滋润濡养,一方面还要气血流通,气机畅通,脏腑功能才和调,人才会有“神”,五官才会透出生机,皮肤才会红活润泽,肌肤才会富有弹性。中医美容注重气血的畅达,在气血的流通中求得健美。

美容中药中辛香走窜、活血化瘀的药物被大量使用,或内服调气活血,或外用润肤增颜祛斑。针灸刺激某些穴位,使经气流通,气血畅达。按摩以经络穴位为依据,通过各种手法,促使血液循环,增强新陈代谢。气功是以意念导引真气运行,也是为了舒畅气机,通达血脉,交通阴阳。音乐、情志调理也是条畅人体气机,使气机升降出入有常,运动可使气血经络畅通,新陈代谢加快,增强体质。因而中医美容是以相对动的方法,来达到气血流通的目的。

第二节 中医美容学发展概况和趋势

中医美容学的形成和发展经历了漫长的岁月,历史悠久,几乎与中医学同步产生,并

伴随社会生产力的发展而发展。因此概要叙述中医美容学的发展及成就,了解中医美容学的学术渊源、特点和规律,对于中医美容学的研究、应用与发展,将是十分有益的。

一、远古至先秦时期

有了人类,人就有自己的美欲。人体审美意识早就产生,我们的古人很早就知道采用某种方式来美化自己。中医美容与人体美密不可分,在旧石器时代晚期,距今3万多年以前的北京周口店“山顶洞人”的遗物中发现许多装饰品,有钻孔的小砾石、石珠、贝壳、兽牙,刻沟的骨管等。小砾石的形状颇像鸡心,而所有钻孔都磨得很光滑,都发红色,说明我们得古人对饰物的外形、颜色、光洁都具有一定审美水平。

新石器时代的原始遗物中各种饰品在数量、质量、材料、制作都有了很大提高。在代表仰韶文化的宝鸡北首岭出土的原始遗物中有大量的装饰品,从质地看有石饰、骨饰、牙饰、陶饰等,从用途看有头饰、发饰、耳饰、项饰、腕饰等,这些饰品数量更多、制作更精美、造型更优美。另外出土的这一时期人头陶塑,都饰以虎纹之类的兽型花纹,说明这一时期人们就有头面部文饰美容行为。而四川广汉三星堆考古之发现,为我们研究了解距今四五千年以前的古代蜀人服饰文化提供了翔实而丰富的资料。古代蜀人不仅有形式多样的冠帽和服装,而且有各种装饰品,特色鲜明,自成体系,说明三星堆时期古蜀王国已经大致形成了一套服饰制度。并且出土的青铜“三星堆人”高鼻深目、颧面突出、阔嘴大耳,耳朵上还穿有耳孔。

文字记载的最早美容行为是洗脸,甲骨文中“沐”字就像一个人在披散着头发洗脸,其后较普遍的美容行为是敷粉,这种粉最早是用米制作的,色白,敷面可以增白。而后又染红,作红妆。在夏商周又以铅为粉敷面。除了粉外,胭脂出现也较早,《中华古今注》曰:“盖起自纣,以红蓝花汁凝作燕脂,以燕地所生,故曰燕脂,涂之作桃花状。”燕脂又作“燕支”、“焉支”,因其产于燕地,焉支山而得名。到春秋战国时期又出现面脂、唇脂、发蜡。唇脂即今之口红。同时眉毛的修饰也是此期人们美容的重点,《楚辞》有“粉白黛黑饰芳泽”,黛黑是以黛石画眉使其黑,而形容眉毛美多用“娥眉”。除追求颜面五官的美之外,春秋战国时期人们对头发美饰同样很重视,人们不仅用发蜡,还用假发以装饰。这时人们对仪容美的追求不光是爱美的天性使然,而且成为礼仪的要求。《礼记》有云“妇人不饰不敢见姑舅”,孔子曾说“君子不可以不学,见人不可以不饰,不饰无貌,无貌不敬,不敬无礼,无礼不立。”可见,那时人们不仅追求美,还以美来规范人的心态与行为。

文史资料表明,此期的中医已很重视人的容貌美。西周时对损美性皮肤病就有了内治法,对皮肤病有了专门的医师治疗。战国时《山海经》就记载一些美容的药物可以治疗痤疮、疣、狐臭等。《十问》中还讨论了缺乏哪些因素会使皮肤粗糙、苍老、黧黑,具备哪些因素可使皮肤细腻、白嫩、有光泽的美容保健方法。长沙马王堆出土的大量古代文献,大都是战国至秦的著作,其中有许多损美性疾病,如黧黑斑、疣目、漆疮、白癜风、痤疮、斜视、陈旧性瘢痕、体气等的病因病机,或诊断方法,或防治方法。《五十二病方》中有六个关于瘢痕的方,其中一些是预防瘢痕产生的,一些是治疗瘢痕的,如用男子精液、水银、丹砂治疗“故瘢”,即陈旧性瘢痕。同时马王堆古医书还提出运动养生,认为“流水不腐,户