

主编 杨柳

— 皮肤美容学 —



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

策划编辑 王显刚

封面设计



销售分类 中 医 / 美 容

ISBN 978-7-5091-4488-6



9 787509 144886 >

定价：38.00元



ZHONGYI PIFU MEIRONG XUE



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医皮肤美容学/杨 柳主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5091-4488-6

I. ①中… II. ①杨… III. ①中医学—皮肤—美容术 IV. ①R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022693 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19 字数: 297 千字

版、印次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~3500

定价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书阐述了中医皮肤美容学有关的基本概念、基本理论、常用美容方法与技术，以及常见损容性皮肤病的中医药防治知识，重点阐述了个人践行中医皮肤美容须具备的理论知识与实用方法、技术，同时还介绍了皮肤的结构、功能以及美容化妆品等相关知识。本书简明扼要，力求突出中医药特色、非创伤性方法技术和个人可操作性的特点，具有较强的实用性，可作为中医美容从业者、爱好者的有益参考书，也可作为医药院校皮肤美容相关课程的教材。



编写说明

当前美容业迅猛发展，中医美容正以其历史悠久、方法多样、法于自然、安全有效等特点而受到人们的推崇。不论是中医美容爱好者，还是从业人员，从在校学生到社会青年，都非常需要一本简易读物，并希望藉此能够获得个人践行中医皮肤美容须具备的一些基本知识与方法技术。因此，我们在多年从事中医学教育及皮肤临床工作的基础上，组织编写了这本书。

本书原是为我校各个专业（医学、工学、理学、文学、管理学、法学、经济学等）的学生开展素质教育而设的公开选修课而编写的教材。经多年教学实践改进，也研究参考了中医美容学方面的诸多成果，始终认为皮肤美容是美容中的重点，再加上教学内容及个人可操作性的考虑，编者坚持本书编撰不求大而全，不涉及创伤性、形体塑造问题，把重点放在皮肤美容中医学阐述上的原则，力争使本书所述内容成为名副其实的“中医皮肤美容学”。

本书在编写过程中，参阅了大量书刊、文献资料，在此，谨向有关作者表示感谢。由于编者水平有限，取舍、阐述不当之处，恳请广大读者批评指正。



编者

2010年7月于南方医科大学



第 1 章 绪论	1
第一节 中医皮肤美容学的概念	1
第二节 皮肤的结构和功能	2
一、皮肤的结构.....	2
二、皮肤的功能.....	6
第三节 中医皮肤美容学的分类和特点	12
一、中医皮肤美容的分类.....	12
二、中医皮肤美容的特点.....	14
第四节 中医皮肤美容学发展简史	16
一、中医皮肤美容的起源.....	16
二、中医皮肤美容学的形成.....	17
三、中医皮肤美容学的发展.....	20
第 2 章 中医皮肤美容基本理论	24
第一节 基本特点	24
第二节 阴阳五行学说	26
一、阴阳五行的概念.....	26
二、阴阳五行的运行规律.....	28

三、阴阳五行学说在皮肤美容中的应用.....	29
第三节 藏象学说.....	30
一、五脏	31
二、六腑	32
三、奇恒之府	33
第四节 气血津液学说.....	34
一、气	34
二、血	35
三、精	35
四、津液	35
五、气、血、精、津液的相互关系	36
第五节 经络学说.....	36
一、经络的概念	36
二、经络系统的组成	37
三、经络的生理功能	37
第六节 病因病机.....	39
一、六淫侵袭	40
二、虫毒所伤	40
三、饮食不节	40
四、血瘀痰饮	40
五、情志内伤	41
六、禀赋不耐	41
七、血虚风燥	41
八、肝肾不足	41
第七节 诊法.....	42
一、望诊	42
二、闻诊	56
三、问诊	57
四、脉诊	61

第八节 辨证	62
一、八纲辨证.....	62
二、脏腑辨证.....	64
三、病因辨证.....	65
四、卫气营血辨证.....	67
五、皮损辨证.....	68
六、自觉症状辨证.....	70
第九节 治则与治法	72
一、治则.....	72
二、治法.....	73
第十节 美学思想	90
一、整体意识.....	91
二、天人合一.....	91
三、阴阳刚柔.....	92
四、中正平和.....	93
五、文质神韵.....	93
第 3 章 中医皮肤美容常用方法	96
第一节 中药美容	96
一、中药美容方法.....	96
二、美容方药选介.....	97
第二节 饮食美容	138
一、皮肤健美膳食的原则.....	139
二、食品的分类与治疗作用.....	140
三、饮食美容食品选介.....	147
四、药膳宜忌.....	156
五、膳食营养成分与美容.....	160
第三节 按摩美容	167

一、中医美容按摩的概念	167
二、中医美容按摩的特点	167
三、美容按摩的作用机制	167
四、中医美容按摩的注意事项	168
五、美容按摩的常用手法	169
六、按摩美容常用技术	178
第四节 针灸美容	185
一、针灸美容基本概念	185
二、针灸美容方法	186
三、针灸美容应用技术与配方	204
第4章 美容化妆品及相关知识	209
第一节 化妆品概论	209
一、化妆品的定义	209
二、化妆品的作用	209
三、化妆品的分类	210
四、护肤品与美容品的一般使用程序	211
五、化妆品的卫生监督管理	211
六、如何选择化妆品	212
第二节 常用化妆品	212
一、洁肤化妆品	212
二、护肤化妆品	215
三、修饰类化妆品	225
第5章 损容性皮肤病	229
第一节 脱发	229
一、脂溢性脱发	229
二、斑秃	232

第二节	白发.....	236
第三节	痤疮.....	239
第四节	脂溢性皮炎.....	245
第五节	酒渣鼻.....	250
第六节	扁平疣.....	253
第七节	黄褐斑.....	256
第八节	雀斑.....	262
第九节	白癜风.....	264
第十节	唇炎.....	268
第十一节	口周皮炎.....	271
第十二节	化妆品皮炎.....	275
第十三节	体气.....	279
第十四节	日光性皮炎.....	281
第十五节	湿疹.....	284
第十六节	灰指（趾）甲.....	288
第十七节	足癣.....	290



第1章 绪论

第一节 中医皮肤美容学的概念

美容学是有关研究运用美容的方法与技术保持或恢复、创造容貌美感的专门学问。实际应用大体可分为生活美容与医学美容两大块。中医皮肤美容学属于医学美容范畴。中医皮肤美容学是一门在中医理论和有中国特色的人体美学理论指导下研究皮肤健美与损容疾病防治，以达到美化容貌的专门科学。

中医美容有广义和狭义之分。广义的中医美容，是指使用食物、药物、针灸、按摩、气功、化妆等方法祛除邪气、补益脏腑、疏通经络气血、修饰仪容，治疗某些有碍美容的疾病，清洁和养护颜面、须发、五官和形体、皮肤，提高它们的生理功能，延缓其衰老过程，保持人体的青春美、健康美。狭义的中医美容，是专指用中医保健和治疗方法，提高面部皮肤生理功能，延缓皮肤衰老，增加面部色泽，治疗某些面部疾病，使人的容颜得到进一步美化的方法，古代将这种狭义的中医美容方法称为“驻颜”“美颜”“益容”“留颜”，主要是指皮肤美容。我们称之为中医皮肤美容。

在一些书籍中，美容和化妆常常并提，叫美容化妆，其实美容和化妆是有明显区别的。化妆，是通过各种化妆品如面脂、胭脂、口脂、黛、香粉等，对面部进行修饰，古人称为妆面、粉饰，属于修饰美。这样的方法只能临时解决问题，中医术语称为治标，妆一去，其美也随即消失。而中医美容是通过食疗、内服药物和外用美容护肤营养药剂、按摩、针灸等，以全身调理和局部治疗相

结合的办法，美化容貌，永葆青春，中医称这样的方法为治本，即着眼于长远，从根本上解决问题。

中医皮肤美容学的基本理论主要涉及中医学基本理论和人体美学理论。

中医学经过漫长的历史发展，形成了自己独特的理论和思维方法，如阴阳五行、脏腑、经络、气血津液、病因病机、诊法、治则、药性、组方原则等基本理论，具有强调整体观念与辨证论治的基本特点等。

人体美学理论是美容医学的灵魂之一。有中国特色的人体美学理论含有中国传统美学思想，强调人体皮肤的自然美、神韵美及文质结合等，使中医皮肤美容学具有独特的审美观，追求神形俱美、外貌和品德俱佳的境地。

中医皮肤美容，还具有因人制宜、与时俱进的特点，即不是根据一个模式来美化容貌，而是根据每个人的不同生理、肤色特点，采用不同的方法，使年轻人青春常驻，中年人容光焕发，老年人鹤发童颜，最终目的是推迟面容衰老，突出青春美，保持健康美的目的。

中医皮肤美容学的研究对象是人体皮肤，其研究的主要目的：①治疗疾病，消除疾病所致的容姿缺陷，以达到维护人体美的目的；②预防疾病，维护健康，包括躯体和心理、社会适应三方面的健康；③延缓衰老，掩盖缺陷，锦上添花，驻颜美容；④保持人体皮肤神形健美，使精神、心灵、气质美和谐统一。

如何防治影响人体皮肤美容的疾病，是医学美容研究的重要内容。影响人体皮肤美容的疾病可分为损容性疾病和损容性生理缺陷两个方面。损容性疾病，是指对人体美有较大影响的疾病，如黧黑斑、粉刺、酒渣鼻、鹅掌风等。损容性生理缺陷，是指个体有身体表征美感的缺陷，如面部瑕疵、皮肤粗糙、体气等。随着医学美容研究与现代科学技术的不断发展，医学美容有了很大的进步，生活与生命都呈现了更加美丽的景色。

第二节 皮肤的结构和功能

一、皮肤的结构

皮肤是人体最大的器官，覆盖了人体的全身体表，在口窍处移行于黏膜。

成年人皮肤面积为 $1.6\sim 2.0\text{m}^2$ ，总重量约为 10kg ，约占体重的 16% 。厚度一般为 $0.5\sim 4.0\text{mm}$ ，眼睑皮肤最薄，掌跖最厚。

皮肤的颜色因为种族、年龄、性别、营养、内分泌以及外界环境等不同而不同，即使同一个人的皮肤，在各部位也深浅不一。如乳晕、眼睑、阴部肤色比其他部位深。表皮内黑素决定着人种的肤色。

皮肤具有一定的透明度。透明度高，肤色鲜艳、美丽。皮肤透明度与很多因素有关，如皮肤充实性、角质层或表皮厚度和性质、表皮内黑素量、真皮内水分量、皮下脂肪量以及睡眠和身体状况等。因此，在美容上应力求增加皮肤的透明度，方能显出皮肤的自然美。

皮肤具有一定的反光性。肤色越白，各种光线的反射量也越多。大体上，女性皮肤的反射率高于男性 $5\%\sim 6\%$ 。

皮肤表面凹凸不平，有丘状隆起和线状沟纹，形成三角形、菱形或多角形网目，称皮纹理。指、趾纹和掌、跖纹为特殊的皮肤纹理，具有个体特征性，其形态格式终生不变。毛囊和汗腺管开口于皮肤表面构成皮孔， 1cm^2 皮肤一般有 $9\sim 28$ 个皮孔。

皮肤结构精细而复杂。在 1cm^2 皮肤内集聚约 600 万个细胞。从皮肤的解剖组织学上来说，皮肤分表皮、真皮和皮下组织三部分以及毛发、指（趾）甲、汗腺、皮脂腺四种附属器。皮肤除了本身结构外，还有丰富的血管、淋巴管和神经。皮肤的大体结构如下（图 1-2-1）所示。

（一）表皮的结构

表皮是皮肤的最外层。一般由深层到表层，依次分为基底细胞层、棘细胞层、颗粒细胞层、透明层和角质层 5 层。

表皮更替时间是指由基底细胞演变成棘层、颗粒层、透明层和角质层直至最后脱落所需的时间。表皮细胞从棘层下部演变到颗粒层的最上部需时约 14 天，由颗粒层的最上部

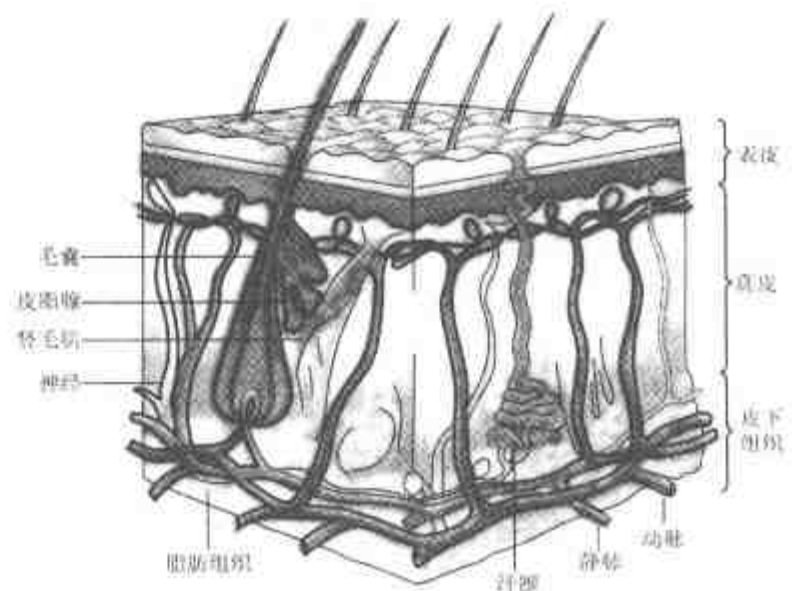


图 1-2-1 皮肤结构示意图

演变到角质层并脱落需时约 14 天，故正常表皮细胞的更替时间约为 28 天。

表皮细胞主要有黑素细胞、朗格汉斯细胞、美克尔细胞和未定型细胞等。皮肤黑素细胞呈树枝状，分布于表皮和毛囊内，胞体位于基底细胞层，树枝状胞突伸入棘细胞层。黑素细胞平均数目为 1 000~1 500 个 / mm^2 ，但同一个体因部位不同，数目则有不同。黑素细胞具有合成酪氨酸酶的活性，酪氨酸酶进入黑素小体后，可启动黑素的合成和贮存。黑素细胞与人种的肤色有密切关系。但是人种肤色的不同不是取决于黑素细胞数目，而取决于黑素细胞的活性、黑素小体的大小及其黑化程度和角蛋白细胞内黑素小体的聚合程度。

在表皮内，黑素细胞合成和输送黑素小体，一个黑素细胞每日生产 100 个黑素小体并可为 20~36 个角蛋白细胞提供黑素小体，再由角蛋白细胞摄取、聚合和降解，构成一个功能单位，称表皮黑素单元。活动的表皮黑素单元因部位不同有明显差异，但每个单元内角蛋白细胞与黑素细胞的比率则保持恒定。

朗格汉斯（郎罕）细胞主要分布于表皮中上层，亦可见于真皮、口腔黏膜、食管、脾、胸腺及淋巴结等处。朗格汉斯细胞的功能主要在于参与机体免疫反应，如免疫监督、接触致敏反应、移植排斥反应等。它们能捕捉和处理入侵表皮的抗原，并呈递给皮肤和局部淋巴结内的 T 淋巴细胞。它们可能参与病毒抗原和肿瘤抗原的免疫监视。局部或全身应用皮质类固醇激素可导致朗格汉斯细胞减少和结构变化。

（二）真皮的构造

真皮位于表皮下，占体重的 15%~20%。真皮分为乳头层、乳头下层和网状层。

1. 乳头层 真皮靠近表皮呈乳头状向上隆起的部分。此层内胶原纤维和弹力纤维纤细、疏松，另尚有毛细血管襻、神经末梢和细胞成分。

2. 乳头下层 介于乳头层和网状层之间。此层内富含血管和神经。

3. 网状层 真皮深层为网状层，占真皮的大部分，纤维成分粗大、致密、成束。真皮内除含有血管、淋巴管、神经外，还有毛囊、皮脂腺、汗腺和肌肉等结构。真皮赋予皮肤以结构性强度（坚韧性）、弹性和伸展性。

（三）皮下组织的构造

皮下组织主要由脂肪细胞、纤维间隔和血管构成，另尚含有淋巴管、神经、

汗腺体和毛囊乳头部。

皮下组织分布于体表，约占体重的18%，位于真皮和肌膜之间，上接真皮，下接肌膜，其厚度因体表部位、年龄、性别、内分泌、营养和健康状态等而有明显差异。

（四）皮肤附属器

1. 毛发 毛发由角化的上皮细胞构成。位于皮肤以外的部分称毛干，位于皮肤以内的部分称毛根，毛根末端膨大部分称毛球。毛球下端的凹入部分称毛乳头，包含结缔组织、神经末梢和毛细血管，为毛球提供营养。毛球下层靠近乳头处称毛基质，是毛发及毛囊的生长区，相当于表皮的棘层和基底层，并有黑素细胞。

皮肤上的毛发分为硬毛和毳毛两类。硬毛粗硬，色泽浓，有长毛（如头发、须髯、腋毛、阴毛、胸毛等，通常可长至10mm以上）与短毛（如睫毛、眉毛、鼻毛、耳毛，通常短于10mm）。毳毛细软、色泽淡，多见于躯干。毛发的分布除掌、跖、指（趾）屈面和末指（趾）节伸面、唇红缘、龟头、包皮内侧、小阴唇、大阴唇内侧和阴蒂外，几乎遍布全身。

毛发的生长周期分为生长期（约3年）、退行期（约3周）和休止期（约3个月）。各部位的毛发并非同时生长或脱落，而是在不同时间分散地脱落和再生。正常人每日可脱落70~100根头发，同时也有等量的头发再生。不同部位的毛发长短与生长周期时间不同有关。眉毛和睫毛的生长期仅约2个月，故较短。80%的毛发同时处于生长期。头发生长速度每日0.27~0.4mm，3~4年可长50~60cm。毛发的生长受遗传、健康、营养和激素水平等多种因素的影响。

2. 皮脂腺 皮脂腺分布广泛，存在于掌跖和指趾屈侧以外的全身皮肤。头、面及胸背上部等处皮脂腺较多，称为皮脂溢出部位。在颊黏膜、唇红部、妇女乳晕、大小阴唇、眼睑、包皮内侧等区域，皮脂腺导管直接开口于皮肤表面。

3. 小汗腺 开口于汗孔。除唇红、包皮内侧、龟头、小阴唇及阴蒂外，小汗腺遍布全身，一般为160万~400万个，以足跖、腋、额部较多，背部较少。小汗腺受交感神经系统支配。

4. 顶泌汗腺 曾称为大汗腺。通常开口于毛囊的皮脂腺入口的上方，少数直接开口于表皮。顶泌汗腺主要分布在腋窝、乳晕、脐周、会阴部和肛门周围

等。外耳的耵聍腺和眼睑的睫腺也归入顶泌汗腺。新鲜分泌的顶泌汗腺分泌物为无气味乳状液，排出后被细菌分解即产生臭味，称腋臭。顶泌汗腺的分泌活动主要受性激素影响，青春期分泌旺盛。

5. 指（趾）甲 由多层紧密的角化细胞构成。外露部分称甲板；覆盖甲板周围的皮肤称甲廓；伸入近端皮肤中的部分称甲根；甲板下的皮肤称甲床；甲根下的甲床称甲母质，是甲的生长区；近甲根处新月状淡色区称甲半月。甲各部位的上皮下面的真皮中富含血管，乳头层中尤其丰富。甲床没有汗腺和皮脂腺。指甲生长速度每3个月约长1cm，趾甲生长速度每9个月约长1cm。正常甲有光泽，呈淡红色。疾病、营养状况、环境和生活习惯的改变可影响甲的颜色、形态和生长速度。

（五）皮肤的神经、血管、淋巴管和肌肉

1. 皮肤的神经 皮肤中有感觉神经和运动神经，通过它们与中枢神经系统联系，可产生各种感觉，支配肌活动及完成各种神经反射。皮肤的神经支配呈节段性，但相邻节段间有部分重叠。皮肤中的神经纤维分布在真皮和皮下组织中。

2. 皮肤的血管 皮肤的血管具有营养皮肤组织和调节体温的作用。

3. 皮肤的淋巴管 皮肤淋巴管的盲端起始于真皮乳头层的毛细淋巴管。毛细淋巴管渐汇合为管壁较厚的具有瓣膜的淋巴管，形成乳头下浅淋巴网和真皮淋巴网，经皮下组织通向淋巴结。毛细淋巴管内的压力低于毛细血管及周围组织间隙的渗透压，故皮肤中的组织液、游走细胞、细菌、病理产物、肿瘤细胞等均易进入淋巴管而到达淋巴结，最后被吞噬处理或引起免疫反应。

4. 皮肤的肌肉 皮肤内最常见到的肌肉是立毛肌，精神紧张及寒冷可引起立毛肌的收缩，即所谓起“鸡皮疙瘩”，同时压迫皮脂腺促使其分泌。此外尚有阴囊的肌膜和乳晕的平滑肌，在血管壁上也有平滑肌。汗腺周围的肌上皮细胞也有平滑肌的功能。面部的表情肌和颈部颈阔肌属横纹肌。

二、皮肤的功能

皮肤除有防护、吸收、分泌、排泄、感觉和调节体温等生理功能外，还参与各种物质的代谢。目前，还发现皮肤是一个重要的免疫器官，除积极参与免