

杜杰惠◎编著

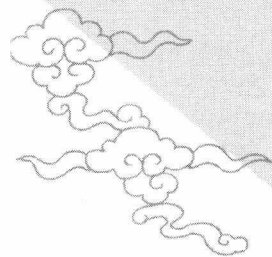
中医让你 颜如玉



爱美是人的天性，尽管那些琳琅满目的化妆品能够一时掩饰肌肤瑕疵，但并不是青春常在的灵丹妙药。本书要告诉大家的，不是怎样涂化妆品，而是保持和增添天生丽质的奥秘，指导大家再现健康、完善、充满活力的自然美



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



ZHONGYI RANGNI YANRUYU

中医让你颜如玉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医让你颜如玉/杜杰惠编著. —北京:人民军医出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5091-4457-2

I. ①中… II. ①杜… III. ①美容—中医学②减肥—中医学 IV. ①R275
②TS974.1③R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011561 号

策划编辑 张怡泓 文字编辑 马淑骅 责任审读 吴 然

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)51927285

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.5 字数:253 千字

版、印次:2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:29.00 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

本书以美容为目的,分为润肤白面、悦容增颜、驻颜去皱、祛斑、灭粉刺、除酒渣鼻、去扁平疣、消瘢痕疙瘩、消黑痣等八类。每类下设中药疗法、食物疗法、针灸疗法、按摩疗法、气功疗法等。所选之方大多以实用为原则,制作或组成简单,以使用方便、疗效确切为宗旨。美容爱好者可根据自己的美容需要选用,同时这些实用效方和极少部分偏方也有重要的文献研究价值,对研制、开发具有我国特色的美容产品有重要参考价值。衷心希望本书对爱美的人们和美容产品开发人员有所裨益。

前 言

爱美是人的天性,青春永驻又是人人向往的。随着人类物质文化生活水平的提高,美容越来越受到人们的重视。然而,尽管那些琳琅满目的化妆品能够一时掩饰肌肤瑕疵,但并不是可以使青春常在的灵丹妙药。特别是由于现行的化学化妆品可带来毒性和后遗症,因而人们越来越迫切地希望寻找一种安全可靠、疗效显著的美容方法。

谈到美容,也许大家会很自然地联想到脂粉、口红等化妆品。然而,保持青春的容颜、健美的形象并非如此简单。试想一位暗疮满面、皱纹丛生、形骸神暗、精神萎靡、臃肿不堪者,再浓妆艳抹也无济于事,何美之有?本书要告诉大家的,不是怎样涂抹化妆品,而是保持和增添天生丽色的奥秘,指导大家再现人类健康、完善、充满活力的自然美,我们将此类方法称之为“自然美容法”。

所谓自然美容,是与现代化学化妆美容相对的一个概念。意思是应用非化学化妆品的一种传统的、应用天然物质作为治疗手段的美容理论及美容实践,即利用传统的中医疗法,如植物药(天然药物)疗法、针灸疗法、食物疗法、气功疗法、按摩疗法等,来达到美化容颜、健美肌肤的总体美容目的。中医美容源远流长,自古以来,中医学就为中华民族的爱美天性提供了途径。

与现代美容方法相比较,中医美容更显出其古朴的民族特色。首先,注重美容的整体性。中医美容在认识方法上以中医理论为指导,注重调理脏腑、气血、阴阳,重视内外并治,标本兼顾,这种整体美容思想,在美容效果上显示了明显的优越性,从根本上保证了容颜不衰,故其效果持久而稳定。其次,以安全可靠作为美容前提。中医美容使用天然药物组成复方且经几千年实践检验,鲜有毒性作用和不良反应,而食疗、针灸、按摩、气功等更是如此,因而安全可靠是中医美容的另一特点,正因为有这些特点,在化学化妆品盛行的今天,它才又受到人们的青睐。再者,中

医美容手段丰富多彩,其方法简便实用,大致包括药物治疗、针灸疗法、按摩疗法、气功疗法等。这些种类繁多的传统疗法为中医美容提供了有效的保证。

众所周知,颜面是仪表美的关键环节,因此在本书中我们将着重介绍如何用中医疗法来养颜。

本书以美容为目的分为润肤白面、悦容增颜、驻颜去皱、祛斑、灭粉刺、除酒渣鼻、去扁平疣、消瘢痕疙瘩、消黑痣等八类。每类下设中药疗法、食物疗法、针灸疗法、按摩疗法、气功疗法等。所选之方大多以实用为原则,制作或组成简单,以使用方便、疗效确切为宗旨。可供广大美容爱好者根据自己的美容目的选用,同时这些实用效方和极少部分偏方也有重要的文献研究价值,对研制、开发具有我国特色的美容品有重要参考价值。我们衷心希望本书对爱美的人们和养颜产品研发人员有所裨益。

由于本书收集之方大多为历代医家之秘验方,而我国古代的衡量制度迭有嬗变,故本书所用剂量根据各朝代量衡折算,系近似数值,仅供参考,希望读者结合实际,灵活掌握。

中国中医科学院

养生保健专家指导委员会专家 教授

杜杰惠

2011年1月于北京

目 录

第一章 概述	1
一、什么是中医养颜疗法	1
二、中医养颜疗法发展简介	1
三、常用中医养颜方法	4
(一)中药疗法	4
(二)食物疗法	4
(三)针灸疗法	5
(四)按摩疗法	5
(五)气功疗法	5
四、中医养颜疗法的特色与优势	5
(一)注重整体,效果持久	5
(二)自然疗法,安全可靠	6
(三)防治结合,健身美容	6
五、中医养颜作用原理	6
(一)滋润五脏,补益气血	6
(二)疏通经络,活血行瘀	7
(三)祛风清热,凉血解毒	7
(四)消肿散结,燥湿止痒	7
(五)增白悦色,驻颜减皱	7
第二章 养颜诸法	8
一、润肤白面类	8
(一)中药疗法	8
(二)食物疗法	30
(三)针灸疗法	36
(四)按摩疗法	50

二、悦容增颜类·····	57
(一)中药疗法·····	57
(二)食物疗法·····	74
(三)针灸疗法·····	81
(四)按摩疗法·····	82
(五)气功疗法·····	83
三、驻颜去皱类·····	86
(一)中药疗法·····	86
(二)食物疗法·····	101
(三)针灸疗法·····	107
(四)按摩疗法·····	108
(五)气功疗法·····	111
四、祛除面斑类·····	112
(一)中药疗法·····	113
(二)食物疗法·····	132
(三)针灸疗法·····	138
(四)按摩疗法·····	139
五、治疗粉刺类·····	143
(一)中药疗法·····	144
(二)食物疗法·····	166
(三)针灸疗法·····	168
(四)按摩疗法·····	169
(五)气功疗法·····	170
六、疗酒渣鼻类·····	171
(一)中药疗法·····	172
(二)食物疗法·····	188
(三)针灸疗法·····	188
七、去扁平疣类·····	189
(一)中药疗法·····	189
(二)食物疗法·····	193
(三)针灸疗法·····	195
八、消瘢痕疙瘩、黑痣·····	196
(一)中药疗法·····	196
(二)食物疗法·····	204
(三)按摩疗法·····	205

第一章 概述

一、什么是中医养颜疗法

所谓中医养颜疗法,是指使用中药、食物、针灸、按摩、气功等传统方法祛除邪气、补益脏腑、疏通经络气血,提高机体生理功能,延缓衰老过程,并治疗某些妨碍美容的疾病,清洁和养护颜面皮肤,使人的容颜从根本上得以美化。古人常将这种方法称之为“驻颜”“美颜”“益容”“留颜”。

中医养颜与现代化妆有本质区别。化妆,是使用各种化妆品如粉底、胭脂、眼影、口红、香粉等,对面部进行修饰,古人称为“妆面”“粉饰”。这种修饰美,突出人体的外在美,当化妆品一旦除去,美感随即消失殆尽。而中医养颜却是通过调理和局部养治,使面色红润光泽,肌肤细腻,双目有神,美化容貌,永葆青春。这种持久之美,着眼于长远,突出自然美,保持健康美。这是中医养颜与化妆的本质区别。

中医养颜,绝不是根据一个模式来修饰容貌,而是根据每个人的不同生理、肤色特点,使用传统手法从根本上美化容貌和形体。中医养颜的目的可分为三类,即美容保健、美容洁净与美容治疗。美容保健,是用传统中医疗法,延缓、减轻甚至消除衰老特征,恢复青春容貌,保持健美。美容洁净,是指使用中医美容制品和方法,清洁皮肤、毛发、牙齿等组织的污物,保持身体洁净。美容治疗,是指采用相应的中医手段,治疗影响美容的某些疾病。所以中医美容,对不同的人、不同的性别、不同时间和地点,所使用的养颜方法也不相同。

二、中医养颜疗法发展简介

中医对养颜方法的研究和使用源远流长。自古以来,中医药学就为中华民族的爱美天性提供了保障。在几千年来的历史长河中,我国人民和历代医家积累了丰富的养颜经验,发明了许多具有美容作用的方法,逐步形成了一套具有我国特有风格的中医美容疗法。

在马王堆汉墓出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》中,就已经有了关于中医养颜方药的记载,如“般(癰),以水鍤二、男子恶四、丹一,并如,置突(上)二、

三月，盛(成)即□□□囊而敷之”“尤(疣)，取敝蒲席若藉之弱(弱)；绳之，即燔其末，以灸(灸)尤(疣)末，热，即拔尤(疣)去之”。此即较早的灭瘢除疣的美容方法。我国现存最早的一部药学专著《神农本草经》，则更详细地记载了 20 多种具有令面色悦泽，抗老延年润肤，去面肝黑黧，辟体臭口臭，疗面疱酒渣，乌发生发、长须生眉，令人肥健，坚固牙齿、洁齿生牙，去青黑痣、黑子、息肉、疣赘等作用的中药，如白芷、旋覆花、佩兰、柏子仁等外用、内服药，另记载 10 多种具有美容作用的食物。与此同时的《山海经》收录的 173 种药物中，也有不少是具有美人色、祛疣赘、疗痤疮等作用的药物。这些药物知识的积累，为后世中医养颜药物的发展奠定了基础。秦汉时期的现存最早中医理论巨著《黄帝内经》不仅为中医学的形成和发展奠定了理论基础，同时也从经络学说、气血学说等方面，奠定了中医美容的理论基础，对后世中医美容的实践和发展均有十分重要的指导作用。著名医学家华佗“晓养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容”。他把道家的导引和中医药结合，创五禽戏和内服健身药，长期使用可使人长寿。《华佗神医秘传》载美容外用复方 10 首，治面上黑斑、粉刺、瘢痕，剂型有粉、膏等。

秦汉以后，自魏代到明代，中医养颜日趋发展，美容手段不断增加，在美容剂型方面有了新突破。据《集异记》记载，三国时，吴国宫中的邓夫人，被如意玉击伤面颊，血流不止，血止后面颊留有瘢痕，一位太医用白獭髓调白玉屑和琥珀末涂敷后取得满意效果。后魏贾思勰的《齐民要术》中，详细记载了用白米英粉、胡粉、落葵子汁经过蒸晒，制成紫色的紫粉以敷面。晋代葛洪所著《肘后备急方》已将有关美容内容归纳成专题论述，并收录了许多有效的美容验方共 33 首，外用剂型有粉、膏、面膜、液之不同。对所用美容中药的功效也有论述，还叙述了内服药物的具体服法。南朝南齐人龚庆宣著《刘涓子鬼遗方》为我国现存第一部外科专著，书中也载有治疗面部痤疮、粉刺的方剂。隋代巢元方著《诸病源候论》，不仅对影响美容的各类证候做了系统的归纳，并对影响美容的每个证候的病因病机进行分析，这些论述成为后世指导美容处方用药的依据。

唐代以前，虽然经过历代许多人的努力，中医学对于美容积累了许多宝贵的经验和认识，但由于受当时社会的影响，多数美容方法被视为家宝，秘而不传。正如唐代著名医家孙思邈所言：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄露一法，至于父子之间，亦不传示。”这就极大地妨碍了中医养颜的发展。

唐代社会安定、经济繁荣、国泰民安，美容又盛于前朝，当时在社会上化妆十分盛行，化妆品常被作为馈赠之物。美容化妆的社会需要进一步引起医学方面的重视。唐著名医学家孙思邈的《千金要方》中特辟有“面药”专章，共收录唐以前美容方剂 81 首；《千金翼方》卷五也载有美容诸方 80 余首。两书详细地记载了这些美容方剂的组成、配制、功效及用法，除继承了面药、面脂、手膏、澡豆、美发、除臭诸方

和各种美容方法外,还搜集了针刺美容法、冷冻美容法、磨削美容法,融美容保健和美容治疗于一体,对中医美容起到了承前启后的作用。唐代另一著名医家王焘在《外台秘要》中,有关美容的论述则更为系统、丰富,书中卷三十二“面部面脂药头膏发鬓衣香澡豆第三十四门”可谓是中医美容疗法之专卷,计有28类,200多首美容方剂。除此卷外,该书其他各卷中亦有不少散在美容内容。书中除收有《千金要方》《千金翼方》中所列美容方药外,还辑录了《范汪方》《小品方》《许仁则方》《张文仲方》《深师方》《韦氏方》等目前已失传的古籍中不少美容秘方。在养颜药物研究方面,随着用药经验的不断积累,美容药物也积累了更多知识。唐政府主持编写的《新修本草》及以后陈藏器在此基础上编撰的《本草拾遗》,其后孟诜的《食疗本草》等药物专著,均有许多关于美容药物的记载。据不完全统计,此时具有确切美容作用记载的药物达百余种。其次,除外用用药外,还发现了许多内服美容药。

到了宋代,随着造纸业的发达及活版印刷术的发明,更促进了中医养颜的著述和传播。如当时出版的大型中医方书《太平圣惠方》《圣济总录》《太平惠民和剂局方》等都记载了大量的中医美容方药内容。《太平圣惠方》的第四十卷中,计美容方剂200余首,其余卷中尚涉及头发及牙齿的美容等。《圣济总录》为征集民间验方及医家献方,结合“内府”所藏秘方整理汇编而成,该书设有专门论述美容内容的“面体门”“髭发门”及设有补虚驻颜、补虚髭发等的“补益门”,其共载美容方约100首。《太平惠民和剂局方》在“诸虚门”及其他各门中,均散在收集了许多具有增白驻颜、乌发固齿、延年润肤作用的美容方。除上述以外,有关中医美容的内容还大量散见于其他医学著作,而美容药物在这一时期也得到进一步丰富和发展。如北宋初期由宋政府修订的《开宝本草》、唐慎微的《经史证类备急本草》、寇宗奭著的《本草衍义》等药物专著中,都增补了许多新的美容药物。

金元时期中医养颜仍有不断的丰富和发展。如元代许国桢编纂的《御药院方》是我国现存最早而且比较完整的宫廷处方集,书中所记载的“玉容散”“皇后洗面药”“御前洗面药”“冬瓜洗面药”等,都具有较好的美容效果。此外,有关美容的记载还大量散见于其他医学著作中。如罗元益的《卫生宝鉴》、沙图穆苏撰写的《瑞竹堂经验方》及危亦林的《世医得效方》、张从正的《儒门事亲·诸杂方药》等,都散在有中医美容的方药和方法。

明清时期,中医养颜进一步得以补充、完善。此期许多名著都从中医美容理论、方法方剂等不同侧面丰富了中医养颜内容,如《普济方》中的“令人面净肌细方”“莹肌如玉散”,《奇效良方》中的“容颜不老方”,《鲁府禁方》中的“杨太真红玉膏”“孙仙少女膏”“玉池散”,《医学入门》中的“治雀斑方”,《景岳全书》中的治雀斑“连子胡同方”,《医部全录》的“灰米膏”等,都是在前人经验基础上加减补充而创制的。在美容药物记载方面则更为丰富,仅《本草纲目》一书就收载美容药物达270余种,

其功效涉及增白驻颜,生须眉,疗脱发,去面黥粉刺,灭瘢痕疣目,香衣除口体臭,洁齿生牙,却老抗皱,润肌肤,悦颜色等各个方面,对推广中医美容起了较大的推动作用。另外,龚廷贤的《寿世保元》、龚居中的《红炉点雪》、高濂的《遵生八笺》、周履靖的《腴门广牍》等,在宣传延年益寿的按摩、气功同时,对明目聪耳、润颜、乌发等美容方面亦多有论及,发扬了非药物美容疗法。

综上所述,中医养颜疗法源远流长,其内容之丰富,堪称一绝,它是中医药宝库中的一份珍贵遗产,但由于时代限制,以前传统美容疗法只为少数达官贵人享用。今天,随着社会经济文化的发展,人民生活水平的提高,不仅对影响身体健康的疾病需要有效的治疗,对影响人体外在美的因素也需要医学提供更多的保障,因此很有必要不断地开展研究,挖掘、整理中医养颜疗法,使中医养颜疗法发扬光大,为广大人民群众的美容需求作出更大贡献。

三、常用中医养颜方法

中医养颜方法内容丰富,种类繁多。这些方法分别载于古医籍的妇人篇、诸窍篇、头面篇、口齿篇、颐身篇、养老篇、却谷篇、服食篇和导气篇中,有的还散见于针灸书籍。其他如道教、佛教书籍及史书、典籍也不乏有关美容的记载。现综合历代所积累的有关资料,将中医养颜疗法分类归纳如下。

(一)中药疗法

所谓中药养颜疗法,是指在中医药基础理论指导下,运用中药恢复和提高机体(包括面部)的生理功能,美化仪容,保持青春健美的一种美容方法。该疗法的最大特点是既能美容保健,又能美容治疗。根据使用方法不同,药物美容品可分为内服、外用两类。

1. 内服类 药物是根据不同年龄、不同体质的不同需要配制而成,经口服达到美容的目的。主要从内部平衡脏腑阴阳,调和气血经络,增加外部器官活力,从而获得整体美容效果。

2. 外用类 药物是根据需要配制成不同剂型,直接作用于体表皮肤,以达保健、治疗和美容的目的。这类美容品直接在局部发生作用,见效快,美容效果显著。有的还能掩盖影响美观的缺陷,起到美容作用。

中药美容品在剂型上有粉剂、液剂、膏剂、乳剂、膜剂、酒剂、熏剂、汤剂、丸剂、糊剂之不同,可根据不同要求,按需选择使用。

(二)食物疗法

食物养颜疗法,是指食物或具有食药两用的天然动植物或以食物为主的药膳用于美容的方法。食物是日常生活中的必需品,可长期食用而不产生毒副作用,许多日常食品都具有较大的美容价值。在用法上食物美容品与药物美容品相似,可分为内服、外用两类,但食物外用品的种类比药物美容品就少多了。

(三) 针灸疗法

根据中医传统理论,针刺、艾灸身体某些特定穴位,以疏通经络、运行气血,从而达到美容目的之方法,即是针灸养颜疗法。该疗法的特点是操作简便、易学实用。

(四) 按摩疗法

按摩养颜疗法,是以中医脏腑、经络学说为理论基础,运用相应手法施术于体表某些部位,以达到驻颜美容之目的。按摩美容全凭两只手,不受时间、条件的限制,也不需要什么工具、药物。简便易行,效果显著是它的另一特点。

(五) 气功疗法

气功养颜疗法,是指通过炼精、气、神,以达平衡阴阳、疏通瘀滞、调理气血而起到美容的效果。古人云:“精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健则少病。内则五脏敷华,外则肌肤泽润,容颜光彩,耳目聪明。”现代研究证实,气功能调节人体内分泌功能,改善微循环,使面部毛细血管供血充足,延缓皱纹出现,达到健美作用。

在中国古代,还有用于损容疾病的美容手术疗法,如手术修补兔唇、冰冻去除瘢痕、砂磨治疗雀斑、腐蚀去除痣疣等,但中医手术美容现已少用,故不属本书讨论范围。

四、中医养颜疗法的特色与优势

中医养颜疗法,是中医学宝库中的一颗明珠。几千年来,我国医药学家和劳动人民在长期的医疗实践和日常生活中,在延缓面容衰老、美化容颜方面积累了丰富的经验,并逐渐形成独具特色的传统美容疗法。与现代美容方法相比较,中医养颜疗法更显示出其古朴的民族特色和显而易见的优越性。概括而言,中医养颜疗法具有以下三个方面的特点。

(一) 注重整体,效果持久

整体观是中医学的一大特色,整体美容是中医养颜疗法的指导思想,也是中医养颜的特点之一。中医认为,人体是一个有机的整体,颜面、皮肤、须发、五官、爪甲是整体中的一部分,这些部位的盛衰直接反映着身体的健康状况,皮肤白嫩、面色红润、体格健壮是健康美的标志,也是脏腑、经脉功能正常,气血充盈的表现。因此,只有身体健康,气血流通,脏腑阴阳平衡,容貌才不会衰老,肌肤才不致枯槁,须发才不致早白,五官、爪甲才能得到濡润。

中医养颜特别强调这种整体观,融外用、内服方药、食物、针灸、按摩、气功等多种疗法为一炉,既注重外用药以滋养皮肤,预防、治疗妨碍美容的疾病,更注意滋补脏腑气血,强身健体的内在作用;既强调调物的美容效果,又重视食物、针灸、按摩、气功在美容中的整体调节作用。这种多途径、整体调理、局部治疗、综合平衡的美

容法,在美容效果上充分显示了其优越性。由于着眼于脏腑、气血,充分调动了人体自身的积极因素,就从根本上保证了美容效果的持久性和稳定性。

(二)自然疗法,安全可靠

中医养颜采用传统方法,其内容丰富多彩,手段简便实用,无论是外用美容品,还是内服美容方、药膳及按摩、针灸、气功等,都效果肯定,无不良反应。与化学化妆品比较,在安全性和可靠性方面,其优越性更是显而易见。由于中医外用美容品是以天然植物或以天然植物为主组成的复方,一般对人体及皮肤无害,且经数千年的使用和生活、医疗实践的检验,劣品被淘汰,精品则被保存下来。虽然在外用美容品中,有时也间杂有铅粉、轻粉、硫黄等对皮肤有刺激作用的药味,但主要是为了治疗某种有碍美容的疾病,且使用次数少,用量较小,又是复方作用,因此对面部皮肤刺激甚小。内服美容品更以安全可靠为前提,选择补益气血、调理脏腑、平衡阴阳的药物,重在调节人体的生理功能。至于食疗、针灸、按摩、气功等,只要方法得当,也不会对身体有危害。由此可见,安全可靠是中医养颜疗法的前提,也是中医养颜的另一特色。

(三)防治结合,健身美容

中医养颜集健康与美容为一体,只有身心健康、形体优美、精力充沛、朝气蓬勃的健康之美、自然之美才是真正的美。试想如果一个人暗疮满面,皱纹丛生,形骸神暗,精神萎靡,再涂脂粉又何美之有呢?中医养颜既能治疗各种妨碍美容的疾病,又能防病健体。通过中医各种疗法增强机体之抗病能力,促进身体恢复健美的状态,从而使受用者达到身体健康、皮肤细腻、形体优美之目的。

五、中医养颜作用原理

中医养颜疗法,无论是中药疗法、食物疗法,或是针灸、按摩、气功疗法都是通过滋补五脏,补益气血;疏通经络,活血行瘀;祛风清热,凉血解毒;消肿散结,燥湿止痒;润肤增白悦色,驻颜减皱等途径达到使面容美化的目的,这即是中医养颜的作用原理。

(一)滋润五脏,补益气血

五脏,即心肝脾肺肾,通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍构成一个有机整体。五脏气血的盛衰,直接关系到面容的荣枯。五脏通过经脉、络脉将阳气、阴血及津液运送和布达至体表,以滋补润养皮肤,抗御外邪侵袭,从而保持面部润泽,容貌不枯。气血是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质之一。气血对人体各脏腑组织起着温煦、防御、气化及营养、滋润作用,以维持各器官的正常生理功能,气血旺盛表现为面色红润,肌肉丰满,皮肤、毛发润泽等。所以说五脏强盛是整体美容的保证,气血充盈是整体美容的物质基础。故中医养颜非常重视脏腑、气血在美容中的作用,通过滋润五脏、补益气血使身体健壮,容颜长驻。

（二）疏通经络，活血行瘀

经络广布人体，是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。维持人体正常生理活动的精微物质都是通过经络系统运送到全身每个部位的。只有经络保持通畅，气血运行无阻，肌肤才因此而荣润。若经络不通，气血运行不畅，必停滞而为瘀，皮肤肌肉得不到气血濡养则面色少华，甚至导致皮肤疾病的发生而影响容貌。中医认为，几乎所有影响容貌的疾病如痤疮、雀斑、酒渣鼻、黄褐斑、瘢痕等都与经络受阻、瘀血停滞有关。故中医养颜疗法中，无论是内服、外用或是针灸、按摩、气功等均要遵循疏通经络、活血行瘀的原则，以求达到较好的美容效果。

（三）祛风清热，凉血解毒

自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六气，在正常情况下不致危害人体，但当气候异常变化，或人体正气不足、抵抗力下降等情况发生时，六气即成为致病因素，侵犯人体而为病。此时的六气称为“六淫”。中医认为，六淫是外感疾病的主要致病因素。对于美容而言，六淫中危害最甚的当责之于风邪、热邪。因为风邪常为外邪致病之先导，而颜面、须发、眼目等均暴露于外，这些部位最易受风邪的侵袭而致病，而热邪最易与风邪依附而侵袭人体经络，影响气血运行。同时热极容易化毒入血，使血分热炽，导致许多损容疾病的发生。因此，祛风清热，凉血解毒是中医养颜的另一个重要治则。

（四）消肿散结，燥湿止痒

有损容颜的某些疾病如痤疮、酒渣鼻等多表现为局部红肿、瘙痒等。特别是那些久病缠绵的面部疾病，多与湿邪有关。因此在补助正气、祛风清热、凉血解毒的同时，还应适当配入消肿散结、燥湿止痒之药品。

（五）增白悦色，驻颜减皱

皮面白皙，光润悦泽，莹洁红润，富有弹性，不仅是健康的标志，更是美的魅力所在。除了通过补益脏腑气血，调理阴阳，通经活络等中医美容手段达到皮面增白、悦泽容颜的目的外，在一些美容制品中，还常常配以一些直接滋养肌肤、增白悦颜和却老展皱之药物。

第二章 养颜诸法

面容润泽白皙,光滑红润,细腻净洁,无明显皱纹、雀斑、黑点、黄褐斑及瘢痕疙瘩等,是容颜美的标志。本篇将主要介绍应用传统中医疗法即中药、食物、针灸、气功等达到润肤白面、悦泽容颜、驻颜去皱及除雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻等美容目的。

一、润肤白面类

通过内服、外用中药、食物及针灸、按摩、气功等方法使面部色白如玉,光净悦泽。此类方法,多具有明显的增白、润肤作用,对于皮肤干涩、黧黑面容之人较为适宜。使用期间应尽量避免风吹日晒,以免影响疗效。

(一)中药疗法

中药疗法的特点在于,以具有润肤、白面作用的药物为主配制而成的方剂,通过内服、外用可使人面色如玉,光净悦泽。常用的中药有:茯苓、白术、白芷、白鲜皮、白附子、白芷、檀香、僵蚕、鸡子白、鹰屎白、冬瓜、土瓜根、蒺藜、枫香脂、白蜜、白犬脂、鹅脂、白石脂、白豆面等。

现选录几种古籍所载的中草药,表明天然植物中的美容功效早为古人所发现,可为今人提供美容依据。

茯苓:延年耐老,面若童颜(《本草纲目》)。使“面体玉泽”(《抱朴子内篇》)。

白术:主面光悦,驻颜去黧(《药性论》)。

白芷:长肌肤,润泽,可作面脂(《神农本草经》)。

僵蚕:灭黑玃,令人面色好(《神农本草经》)。

鹰屎白:去面疱黧黯(《本草纲目》)。

冬瓜子:可作面脂,令悦泽(《名医别录》)。

古籍所载使面色润泽白皙的中药方剂甚多,分外用、内服两大类。

1. 外用方

外用美容品包括粉剂、液剂、软膏、糊剂、面膜等,常用于扑、搽、涂敷于面部或洗面。

外用美容品作用于面部皮肤后,一般通过皮肤局部吸收,达到疏通经络、运行气血、去除污秽、洁净皮肤、滋润皮肤、除皱增白、祛除外邪、防御外邪侵袭的目的。从现代医学的角度分析,本类用品能使皮肤组织得到滋润和营养,提供必要的新陈代谢环境,使面部皮肤组织细胞直接获得营养物质而达到美容目的。除个别单味药组成的美容方外,多数外用美容品,有预防保健和治疗面部疾病的双重作用,对面部色素改变(中医称“面黧”“黧黯”“面黑”“雀斑”)、皮肤瘙痒、粉刺均有一定疗效,而洁白、滑润、细腻皮肤,延缓皱纹的出现则是它们的共同作用。

使用外用美容品时,要防止药物进入眼、鼻、口中。

下面介绍外用方各剂型的制备及注意要点。

(1)粉剂:是由一种或多种药物经炮制加工后,混合均匀的干燥粉末。在制备时,要除去杂质泥土,研成极细粉末,过筛后密闭储存。须置于干燥处。一般可作洗面粉扑于面部,然后轻轻按摩,也可用作粉底。粉剂美容品除少数对于干性皮肤不太适合外,一般可用于各种皮肤类型和不同体质的人,其适应面较广泛。

(2)液剂:是将新鲜药物捣汁,或将药物经某些溶剂加工而提取的液体。液剂除酒剂和醋剂外多为现用现制作,不宜长期存放,尤其是植物鲜药的汁液和动物体液更是如此,否则容易腐败。使用时应少量蘸取,慢慢涂搽。

(3)软膏:指将药物加入适宜的基质中,制成容易涂布于皮肤、黏膜或创面的半固体外用剂。它具有不易干燥,易于黏着人体体表,深入作用强,可保护皮肤,防止外界物理、化学因素的影响。

根据制备方法,软膏可分为6类:①调膏,用动物油或植物油调和药末成糊状即成;②熬膏,指以水或酒作溶媒,将生药中可溶成分加热溶出,滤净去渣,或取生药汁再加热浓缩的药剂;③油蜡膏,系用植物油或动物油煎熬药料溶取其可溶成分,滤净,再加蜂蜡或纯白蜡熔化成膏;④捣研膏,将生药捣细制备为半固体药剂;⑤醋膏,系用醋配伍其他药物,按熬膏方法加热浓缩制备而成;⑥蜜膏,蜂蜜配伍其他药物制备成的膏剂。

注意事项:①油脂性软膏油腻性较大,不易洗除,故油性皮肤的人不宜使用。②使用软膏时,最好先用温水、香皂洗净面部,将毛囊、皮脂腺出口堵塞物,角质层上黏附、脱屑的物质洗掉,有利于药物的透入吸收。③用油脂类和蜜调制成的软膏在储存时,可能发生酸腐,因此宜少量制备,储于阴凉处。④含重金属盐如轻粉、升药的软膏,久储后易被氧化还原,降低疗效,甚至增加毒性,因此除密封外,应临时配制,不适宜长期储存。⑤软膏储存一段时间后,如药物与基质分离,或析出水,应重新搅拌均匀后再使用。

(4)糊剂:将药物加工捣研成细末,再用液体药(油液除外)作赋形剂,制成泥糊状之半固体药剂。

因制备方法不同,美容糊剂大致可以分为以下两类:①用水、酒、醋等液体或人