

中医美容的基础理论
中医形体容貌美的特征
中医美容基本法则
面部美容的中医保健
损害面部美容的疾病中医防治
五官疾病的防治
有损美容的毛发疾病的防治
损害手足美观的疾病防治
影响躯干及四肢美容疾病的防治
藏医养生的基础理论
藏医养生与生理病理
藏医饮食养生学
藏医起居养生
食行防治学
扎龙养生学



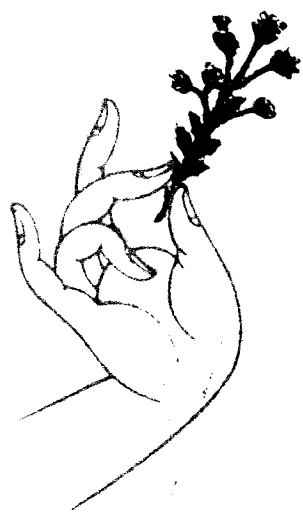
美容

中医藏医美容养生



编著：
王智森
索朗其美
赵正平
徐秋健

中国藏学出版社



中 医 藏 医 美 容 养 生

编著

王智森

索朗其美

赵正平

徐秋健

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医藏医美容养生/王智森等编著. —北京:

中国藏学出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 80253 - 006 - 5

I. 中... II. 王... III. 美容 - 养生(中医) - 基本知识

IV. R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024968 号

中医藏医美容养生

编 著 王智森 索朗其美 赵正平 徐秋健

出版发行 中国藏学出版社

印 刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

开 本 150 × 230 毫米 1/16

印 张 31.75

字 数 468 千

印 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80253 - 006 - 5/R · 24

定 价: 32.00 元

自序

中国传统医学发展有其悠久的历史，近五千年来，中医药文化在不断地推陈出新过程中形成一套完整理论体系和丰富的临床实践经验。藏医药学是藏族在本民族文化及传统医药的基础上，吸取中医及古印度医学的部分理论，逐渐形成的独特的民族医学。藏医学在理论上以三因学说为理论核心，以五源学说为指导思想，以注重整体观念、辨证论治为特色，形成了独特理论体系。为了满足人民群众的健康需求和生活实际，我们进一步将民族医药与传统医药融合，提炼升华，编撰成《中医藏医美容养生》。

中医美容是在传统的中医理论及中国传统审美观的指导下，运用中医的方法如中药、针灸、推拿、气功、食疗来防治疾病，增进健康，以维护形体健美为最终目的的新兴综合性学科，集治疗美容和保健美容于一体，具有鲜明的特点和明显的疗效。

《中医藏医美容养生》上篇系统讲解中医美容的起源、基础理论和具体施行方法；结合中医的整体观念，人体以五脏为中心完成一系列生命活动，脏腑互为表里，外与体窍相连，内调脏腑、阴阳、气血之平衡可以达到美于外即美容目的；随采用循证医学的方法手段逐一个体化详尽介绍饮食、药膳摄补禁忌，起居之节度。置美容于日常生活中，既能美容又能预防疾病，增进健康，进一步体现了中医“知病传变，不治已病治未病”的理论。

藏医养生是藏族人民在日常生活中积累的经验，有其独特的优势。《中医藏医美容养生》下篇是藏医养生篇，共分六章，分别撰写了藏医养生的理论基础，藏医养生理论与生理、病理的相关性，藏医饮食养生学、藏医起居养生学、食行防治学、扎龙养生学。以三因学说为理论基础，针对人体的龙、赤巴、培根三大因素失衡而形成的亚健康 and 疾病状态做详细分述。将藏医、藏药在养生中的优势特点，藏医养生的基础理论，藏医养生与现代医学病理，生理的关系逐一分述，融天、地、人为一体，提出了具体的养生、保健方法和手段，生活起居之节度。

本书在编写过程中得到海军总医院副院长冯理达将军，北京大学历史文化资源研究所常务副所长李郁教授，中国藏学研究中心副总干事长大丹增，华中科技大学同济医学院中西医结合研究所副所长、博士生导师陆付耳教授，中国藏医药研究所常务副所长登巴达吉的指导和关注，以及苑艳娟副主任医师、吴存虎副主任医师的积极参与；得到中国藏学出版社马丽华总编、汉编室冯良主任及编辑的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，水平所限，全书体例不尽一致，内容不尽完美，我们恳切期望读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

王智森

2007年6月于北京大学

目 录

上篇 中医美容

第一章 概论	(3)
第一节 何谓中医美容	(3)
第二节 中医美容溯源	(4)
第二章 中医美容的基础理论	(7)
第一节 五脏与美容	(7)
第二节 气血津液与美容	(11)
第三节 经络与美容	(13)
第四节 情志与美容	(15)
第五节 六淫与美容	(16)
第六节 饮食劳逸与美容	(18)
第七节 中医美容辨证	(20)
第三章 中医形体容貌美的特征	(44)
第一节 形体容貌美的整体特征	(44)
第二节 形体容貌美的审美内容	(47)
第四章 中医美容基本法则	(51)
第一节 中医美容的特点	(51)
第二节 美容中草药	(53)
第三节 美容方剂	(98)
第四节 经络美容	(125)

第五节	饮食美容	(139)
第六节	修炼美容	(151)
第五章	面部美容的中医保健	(155)
第一节	面部皮肤驻颜去皱	(155)
第二节	面容光泽红润美观悦目的保健法	(169)
第三节	润肤白面的美容保健法	(178)
第六章	损害面部美容的疾病中医防治	(185)
第一节	面部粉刺的防治	(185)
第二节	面部黄褐斑的防治	(193)
第三节	面部雀斑的防治	(199)
第四节	面部瘢痕疙瘩的防治	(204)
第五节	面部白癜风的防治	(207)
第六节	面部清疣的防治	(211)
第七章	五官疾病的防治	(219)
第一节	酒渣鼻的防治	(219)
第二节	黑眼圈防治	(225)
第三节	眼睑浮肿的防治	(228)
第四节	眼睑黄色瘤病的防治	(231)
第五节	口臭的防治	(234)
第六节	口唇疾病的防治	(236)
第七节	牙齿黄黑的防治	(240)
第八章	有损美容的毛发疾病防治	(244)
第一节	斑秃的防治	(244)
第二节	男性型秃发(早秃)的治法	(248)
第三节	白发的防治	(252)
第四节	眉毛脱落的防治	(260)
第五节	睫毛脱落的防治	(262)
第六节	头皮屑的防治	(263)
第七节	头部脂溢性皮炎和引起脱发的防治	(267)
第九章	损害手足美观疾病的防治	(271)
第一节	手癣和足癣的防治	(271)
第二节	甲癣的防治	(275)

第三节	脚鸡眼与胼胝的防治	(277)
第四节	手足皲裂的防治	(281)
第五节	诸疣及手足疣的防治	(284)
第六节	手足冻伤或冻疮的防治	(287)
第十章	影响躯干及四肢美容疾病的防治	(290)
第一节	多汗症的防治	(290)
第二节	臭汗症及腋臭的防治	(292)
第三节	洁肤香身美容防病	(296)
第四节	香衣爽身护肤防病	(300)
第五节	乳房的健美法	(303)

下篇 藏医养生

第一章	藏医养生的基础理论	(311)
第一节	藏医养生的特性	(311)
第二节	养生的目的	(315)
第三节	藏医养生与人体平衡	(318)
第二章	藏医养生与生理病理	(324)
第一节	胃阳与健康	(324)
第二节	七精三秽与健康	(325)
第三节	三因与健康	(327)
第四节	头部五官与健康	(328)
第五节	五脏六腑与健康	(332)
第六节	脉络血液与健康	(342)
第七节	孔道与健康	(345)
第八节	筋络骨骼与健康	(345)
第九节	肌肉皮肤与健康	(347)
第三章	藏医饮食养生学	(351)
第一节	食物	(352)
第二节	饮料	(390)
第三节	饮食禁忌	(395)

第四节 适度饮食	(397)
第五节 因时因地调节饮食	(399)
第四章 藏医起居养生	(406)
第五章 食行防治学	(414)
第六章 扎龙养生学	(453)
第一节 何谓藏密	(453)
第二节 扎龙养生法的基础知识	(454)
第三节 几种易学的扎龙养生法	(471)
附录:《寿世经颂》	(490)
主要参考文献	(497)

上 篇

中医美容

第一章 概 论

第一节 何谓中医美容

爱美之心，人皆有之。在科技文明高度发展的今天，人们已不再为衣食温饱而忧虑，追求健美，讲究美容已成为今日时尚。形体容貌的外在美建立在人体健康的基础之上，健美统一的审美观才是科学的审美观。因此，应该用医学手段来维护人体之美，为人体外在美提供更多更好的医学保障，使各种美容手段和方法能够维护和促进人体的健康，使各种治疗方法满足形体容貌的美学要求。美容和医学有机结合而产生的医学美容学已作为一门重要学科而跻身于当今医学领域，并显示出越来越广阔的发展前景。

医学美容学是一门综合性的学科，其方法和手段是多种多样的，可以概括为以下几类：①整形美容，也叫手术美容。主要是通过外科手术使先天性容貌缺陷、畸形和后天性容貌伤残获得修正及一定程度的恢复。②治疗美容。即通过内服或外治等医疗手段，治疗各种以损美性改变为主要表现的皮肤及其他各科疾患，以恢复人体健康和外在之美。③保健美容，也叫自然美容。即将日常生活保健和美容相结合，通过建立良好的起居、饮食、卫生习惯，并经常有规律地进行皮肤护理、形体锻炼、饮食调养等来

预防疾病，维护健康，延缓衰老，获得健美。现代医学美容和中医美容是医学美容的并蒂莲，各有优势和特点，不可偏废。现代医学美容以整形见长，中医美容则在治疗美容和保健美容中有鲜明的特点和明显的效果。应该说，中医美容在医学美容中占有十分重要的地位且自成体系。在崇尚自然的今天，传统的中医美容从理论到方法无不体现出天人合一、返璞归真、凝重浓厚的自然特点，所以日益受到世人的关注和欢迎。

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的综合性中医临床学科，并和中医皮肤科、中医妇科、中医内科、中医外科有着十分密切的联系。

第二节 中医美容溯源

爱美是人类的天性，早在新石器时代就有人把兽骨制作成骨簪、石耳环、玉石戒做妆饰。随着酿酒的出现，人饮酒后面部潮红，早期人类就将酒视为“媚药”，即使人变美的药，这可能是人类最早的美容方法，从此美容步入了人们的生活中。其后，相继出现了扑粉、胭脂之类的化妆品。据《周礼》记载：周代已专设有“妇容”一职，掌管贵妇人的仪容美化事宜。又据《战国策》载“春秋时由周郑之女，粉白墨黑”。由此可见春秋时期妇女已使用白粉涂面，黑颜画眉了。就连内服美容品也有了确实的记载。中医美容的内容见先秦的《山海经》，收入中药 173 种，其中介绍了旬草和香草“服之美人色”，“草等服之媚于人”。

1973 年在长沙马王堆出土的秦汉时期帛书《五十二病方》是现存最早的中医典籍，该书中就有防止瘢痕形成和治疗已形成的瘢痕等有碍美容的皮肤疾患的内容。

我国第一部中药学专著《神农本草经》记载有 265 种中药，具有美容作用的中药如白芷、旋覆花、柏实等外用药、内服药有二十种之多，其中一些已被现代药理研究证实确有美容的作用。成书于秦汉时代的《黄帝内经·素问》，不但为中医学的形成和

发展奠定了理论基础，对人体生理、病理、养生保健、疾病等方面的论述，对祖国中医美容的实践和发展也具有重要的指导作用。《华佗神医秘传》搜录外用中药处方 50 首之多，治面上黑色、粉刺和斑痕、脱发、腋臭等十几种病症，并有较详细的治疗方法。

魏晋南北朝，葛洪在《肘后备急方》一书中设有美容专篇，其中载有美容保健和治疗的方剂 147 首之多，较秦汉时代又有所发展。《晋书·魏咏之传》记载魏咏其人，生而缺唇，18 岁时，医生给他做了兔唇修补手术，后来官司居晋朝宰相要职。可见当时封建社会中相貌丑陋的人是不能做官司的，同时也反映了当时兔唇修补术水平之高。

隋代巢元方的《诸病源候论》，根据内经的理论对疾病的临床表现从生理病理学的角度进行了深入的探讨和分析，对发展美容疾病的中医治疗提供了理论依据。

唐代，政治稳定，经济繁荣，中医美容又盛于前朝，美容方法日趋全面，并出现专职美容师，还出现了齿科美容等，从而为促进中医美容学的大发展起到承前启后的作用。

宋元时代，官方非常重视医药学术的整理总结和提高，中医美容的方法与经验也得到系统的整理和推广应用，美容化妆品开始输出国外，这说明中国的美容品当时具有良好的效果和竞争能力，对推广中医美容起到积极作用。李时珍的《本草纲目》收集了不少民间实用简便的美容方，如芫荽煎汤给治“面上黑子”，白茯苓蜜和治“面黯雀斑”等。并广集长寿药物数百种，其中许多具有美容作用，如何首乌、桑叶、柏子仁等，对推广中医美容起了较大作用，为后世的养生美容研究指明了方向。

清康熙二十七年，琉球国的魏士哲西渡中国福州，向中国医生学习唇裂修补术，回国后给其国王等美容。慈禧太后用珍珠、人乳内服美容，选用纯玫瑰花汁干燥制成的胭脂，既带自然芳香，又不损害皮肤，可惜的是当时美容精品只限于少数人使用。

新中国成立后，中医药得到蓬勃发展，但中医美容作为一门科学，尚无专著论述，其中医美容的内容多归于皮肤科及外科等，而医疗保健美容也是如此，并无专著。近二十多年来医疗美容及医疗保健受到人们重视，传统的中医美容方法也得到进一步

的发掘、整理和发扬，先后出版一批中医美容方面的专著，1989年2月由张大钊、沈英森等率先出版专著《中医美容学》，并给中医美容学下了一个较准确的定义。此后，在1989年由陈贵廷等编著的《中医美容大全》出版，书中收集了历代大量的中医美容方剂，并进行了归纳、整理和分类，是迄今中医美容方药最多的专著。其后1992年又由谢英彪等编著《养生丛书·中医美容》，以及2003年沈英森、何扬东、姜杰著《实用中医美容》等中医美容专著陆续出版，书中对中医美容都做了详尽的论述。1989年成立了中国中医学会外科分会医疗美容专业委员会，1997年成立中国中医药学会中医美容分会，并多次召开了全国和国际学术研讨会，推动了中医美容临床和科研事业向前发展，在很多中医院及综合性医院开设了中医或医疗美容专科，使历史悠久的中医美容事业发扬光大，为中医美容事业作出了贡献。

第二章 中医美容的基础理论

第一节 五脏与美容

人体是以五脏为中心完成一系列生命活动的有机整体。五脏与六腑血脉相连，外与体窍相通，是生命协调中心，是气血生化之源。和美容直接相关的形体容貌是五脏功能的外化延伸，五脏供养体窍，体窍反映五脏。五脏功能的强弱直接影响到体窍的荣枯。中医认为：心，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇，其充在肌，开窍于口；肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳及前后二阴。“其华”“其充”“开窍于”反映了五脏和体窍的标本关系。五脏强壮不仅使人长寿，而且使人形体容貌健美；五脏不足不仅使人易疾短寿，而且使人形体容貌失去美感。由此看来，美容问题实际就是健康与疾病、五脏协调与失调的问题。五脏“有诸内”为本，体窍“形诸外”为标，中医美容不仅保养“标”，更重调理“本”，是养于内、调于内、治于内而美于外。

五脏对于形体容貌健美具有非常重要的意义，许多美容方法诸如补心脾以养神润面，健脾胃以丰肌调形，养肝肾以明目乌发，理肺胃以消疮洁肤，补脾肾以健美抗衰等无不以五脏为着

眼点。

一、心与美容

心与美容的关系主要体现在主血脉、主神两方面。

《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”心主血脉，推动血液运行，面部血脉十分丰富又相对表浅，故面色明暗润枯在很大程度上反映了心主血脉的功能，这也是心“其华在面”意义所在。不论肤色深浅，健康人的面色应透出红润的血色。红为血液充盈，润为血脉畅达，或黄中透红或白黑透红或黑里透红。心血不足则面色不华，心气不足则面色㿔白，心血淤阻则面色瘀暗，心火血热则面红或易生疮疡。

心主神。广义的神是生命活动的外现，通过面色、眼神、反应、形体动作等反映出来，即所谓“神气”。神气表现生命自然和谐之美，和心的协调密切相关。《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤。”说明神是在心的调节下，五脏六腑功能协调配合的生命美，这是形体容貌美的基础。离开了“神气”，任何美容方法都将失去意义。狭义的神是指人的精神思维活动，虽分属五脏，但由心所主，“所以任物者谓之心”。神不仅对人的精神风貌有深刻影响，而且通过心影响五脏，“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。神的活动以心血为物质基础，心血充足则人的神志清晰，精力充沛，感觉灵敏；心血不足则精神衰退、健忘、多梦、失眠、恍惚、惊悸；心火血热则心烦不安、多梦、失眠。中医美容强调形神俱养，健美的外形和良好的精神风貌缺一不可。形神合一是中医美容的最高境界，因此，养心怡神是重要的美容方法。

二、肺与美容

肺主皮毛，皮毛的营养来源于肺。肺主宣发，一是宣发卫气，二是宣发津液。

卫气源自脾胃，须经肺的宣发方能布达皮毛发挥功能，故《灵枢·决气》曰：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若