

中醫美容學

張大釗 沈英森 編著



醫藥衛生出版社 聯合出版
廣東高等教育出版社

中醫美容學

張大釗 沈英森 編著

醫藥衛生出版社聯合出版
廣東高等教育出版社

中醫美容學

張大釗 沈英森編著

出版者

醫藥衛生出版社
香港北角丹拿道52號2樓
廣東高等教育出版社
廣州市農林下路72號

印刷者

藝城印刷公司
香港柴灣利眾街40號

一九八九年二月初版
版權所有 不准翻印

ISBN 962-300-029-4



張大釗，廣東南海人，一九三一年生於香港，五十年代初畢業於上海第一醫學院醫療系，並在湖北中醫學院西醫離職學習中醫研究班畢業。現任暨南大學醫學院副院長兼附屬醫院院長、廣州華僑醫院院長、中醫學教授及全國中西醫結合雜誌編委，係暨南大學醫學院外國留學生學習中醫針灸班的導師之一。參加編著有：全國第二版中醫學院教材，《實用中醫內科學》、《傳統老年醫學文獻精華》、《控制中醫學》等書。近年來多次應邀到香港、英國等地講學。



沈英森，廣東潮州人，一九四一年生於中醫家庭，六十年代畢業於廣州中醫學院醫療系本科。現任暨南大學醫學院中醫針灸培訓中心副主任，主要擔任對外國留學生，港、澳、台學生的中醫針灸培訓工作。已發表的著作有《病毒性肝炎基礎與臨床》。



圖 1 1987年7月張大釗教授應美國標榜髮型美容中心香港分社邀請，為香港美容師作中醫美容學講課，與胡芬妮校長及學員合影。



圖 2 1988年7月23日張大釗教授在英國倫敦為中山針灸學院學員講課情形。



圖3 1988年7月24日在 KENT 吉澳同鄉會講課後，張大釗教授與鄧德仁名譽會長，曾天送會長合影。



圖4 1988年7月31日張大釗教授在倫敦唐人街華埠社團中心為華僑義診。



圖5 1988年8月6日在倫敦英國自然歷史博物館講學大廳，主持人介紹張大釗教授前來講學。



圖6 1988年8月6日張大釗教授應英國自然歷史博物館邀請，爲該館“中國月”活動，進行中醫針灸介紹。

前 言

一九八七年暑假，我應美國PIVOT POINT BEAUTY SCHOOL Robert Passage先生和香港分院胡芬妮校長的邀請，到香港講授“中醫養生學和現代美容學的關係”。這是一個新的課題。我在第一次講授中，就提出：希望在我們大家的共同努力下，將這個講座的内容，發展成爲一門新的邊沿科學(Marginal Science)——中醫美容學。

我從事中醫和中西醫結合工作三十多年，要我來介紹一下中醫養生學的内容，不存在什麼問題，但對現代美容學則所知有限，在港講學期間，承蒙胡芬妮校長的幫助，通過參觀訪問，使我對現代美容學的各個方面有了一個比較概括的認識。我認爲比較完整的美容學定義應是：通過各種手段，如訓練方法、食物、藥物，盡量保持容顏不老，青春常駐。也就是我們中醫傳統所說的“駐顏有術”。

中國古代是很講究“駐顏術”的，長生不老是歷代皇帝夢寐以求的願望。在中國的歷代方書中，有大量的著述和記錄，和現代美容學的根本差異，我認爲主要的區別在於：中醫是通過調整內部臟腑功能活動來達到美容，而現代的方法則着重在外部的保養和修飾；中醫藥的方法主要是內部美容，現代美容學的方法則更多是外部美容。把這兩個内容結合起來，可能就是比較完整的一部美容學了。

我在香港期間，作了多次講述，除了本地的美容師外，還有台灣、馬來亞、新加坡等地的美容師前來參加，對講授的内容，他們多認爲很有啓發，有些並隨即付諸實踐，收到比較好的效果。回穗以後，工作繁忙，已將此事付之腦後，這次應廣東高等教育出版社

之約，將在港講授的資料，整理成爲《中醫美容學》付梓。爲此，沈英森醫師承擔了大量的資料收集和文字整理的工作。出版社和編輯也付出了辛勤的勞動。

古語有云：衣食足而後知榮辱，倉廩實而後知禮節”。能夠講究裝飾美容，是國富民強的一種表現，很多現代化的國家，美容師已成爲一項高級的職業。正在開放改革，走向現代化的中國，肯定也很需要這樣的內容。中醫典籍，歷代方書，浩如烟海，我們所知有限，只能盡力而爲，希望能起到拋磚引玉的作用，爲開拓中醫美容學貢獻一些力量。

張大釗

龍年暑月於暨大湖濱

目 錄

前言

第一章 中醫美容學的產生和發展	1
一、中醫美容學源於中醫養生學.....	1
(一)養生與長壽.....	2
1. 先秦時期 2. 漢唐時期.....	
(二)健康與美容.....	6
二、中醫美容學展望.....	7
第二章 情志修養與順應自然在中醫美容學中的作用	9
一、情志修養.....	9
(一)清心寡慾，有益身心.....	10
(二)善於思考，可以益壽.....	11
(三)制怒解鬱，可以祛病.....	11
(四)知足常樂，駐顏有術.....	12
二、順應自然.....	13
(一)順應氣候、環境變化，能夠取利去害.....	14
(二)慎起居，有益於健康.....	15
1. 居室衛生 2. 睡眠適度 3. 節慾有益.....	
(三)調節飲食，延年益壽.....	17
1. 飲食方法 2. 飲食衛生 3. 飲食宜忌.....	
(四)勞逸結合.....	18
第三章 飲食藥物與美容	20
一、中醫對臟腑生理功能的認識.....	21
(一)臟腑的內容.....	22
(二)臟腑的主要生理功能.....	22

1. 心 2. 肝 3. 脾 4. 肺 5. 腎	
(三) 什麼是精、氣、神、血、津液	23
1. 精 2. 氣 3. 神 4. 血 5. 津液	
二、飲食氣味與體質營養的關係	24
(一) 飲食氣味與營養身體	24
1. 溫性的動物性食物 2. 平性的動物性食物 3. 寒性的動物性食物 4. 溫性的植物性食物 5. 平性的植物性食物 6. 寒性的植物性食物 7. 常用的溫性食療藥物 8. 常用的平性食療藥物 9. 常用的寒性食療藥物	
(二) 人的體質與飲食營養	28
1. 氣虛體質 2. 陽虛體質 3. 陰虛體質 4. 痰濕體質 5. 氣常體質	
三、飲食與四時氣候的關係	31
四、飲食衛生與健康的關係	32
(一) 飲食要定時、定量，清淡為主	32
(二) 飲食物要衛生	33
第四章 常用美容食物藥品及方法	35
一、常用的美容食物、藥品	36
(一) 金石類	36
鐵粉 鐵華粉 赤石脂 密陀僧	
(二) 草類	37
玉竹 肉蓯蓉 胡黃連 苦參 山慈姑 蛇床子 蘗本 白芷 甘松香 高良薑 香附子 茉莉 白菊花 茵陳蒿 青蒿 芫蔚莖 香蕉 乾地黃 牛膝 麥門冬 地膚子 半夏 菟絲子 五味子 蓬蘽 復盆子 括樓 天門冬 何首烏 澤瀉 卷柏 荷葉 茶葉	
(三) 谷類、果蔬類、木類	52
黑脂麻 火麻仁 大麥 粳米 黑大豆 薤白 大蒜 萊菔 蒲公英 山藥 甘薯 冬瓜 紫芝 石耳 李核仁 桃子 橙子核 櫻桃 山櫻桃 銀杏 胡桃仁 荔枝 波羅蜜 花椒 葡萄 辛夷 槐實 桑椹 楮實 梔子花 女貞子 枸杞子	

香薷 玉米	
(四)動物類	67
蜂蜜 蜂子 白僵蠶 牡蠣肉 珍珠 淡菜 白鵝膏 黑雌 鷄肉 石燕 豬脂膏 牛髓 牛腦 酥 熊脂 阿膠	
(五)其他類	72
水 人乳 口津唾	
二、常用的美容方法	74
(一)內服	74
1. 酒類	
山藥酒 菖蒲酒 葡萄酒 紅顏酒 逡巡酒 熙春酒 百益 長春酒 養元如意酒	
2. 膏、丹、丸、散類	
平補楮實丸 八仙丸 三仙丹 草還丹 小丹 神仙訓老丸 老人益氣牛奶方 扶桑至寶丹 長春至寶丹 老人變爲兒童食 甘菊丸法 固齒壯筋骨，服之返老還童、烏鬚黑髮 雲產堅白 茯苓，久服延年不老，面若童顏 彭祖延年柏子仁丸 甘菊花 丸 固真丸 加減神仙既濟方 五仁斑龍膠法 滋補地黃丸 天真丸 秘傳二仙糕 二精丸 白瓜丸 桃花丸 五參丸	
(二)外用敷貼之膏、丹、丸、散	81
防風膏 長春散 治粉滓黥皴皴皰及茸毛 硃砂紅丸子 白附 子膏 茯苓膏 杏仁膏 治面多黥黯，皮肉粗糙，令人不老 方 杏仁膏 益母草塗方 治面黥黑子方 治面奸黯方 藁本 散 石菖蒲散 瑩肌如玉散 治面上粉刺，悅澤容顏方 冬瓜 洗面藥	
(三)洗髮令髮易長變黑方	84
柏葉散 沐頭湯 主沐髮長潤 沐髮方 主沐頭長髮 洗髮菊 花散 藿香散	
第五章 氣功按摩美容	86
一、《莊子》有關氣功的提法	87
二、《靈劍子》動功一十六勢	88
三、陶弘景《真誥》節選	90

四、唐、胡愔《見素子》《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》	
節選	91
五、《太清服氣口訣，分別外氣元氣訣》	93
六、《長生胎元神用經·服氣法》節選	94
七、《正一法文修真旨要·服日月光芒法》節選	95
八、《逍遙子導引訣·形衰守玉關》節選	95
九、明、冷謙《修齡要旨·十六段錦法》節選	96
十、宋、張君房輯《古仙導引按摩法》節選《寧先生導引法》	
.....	97
十一、近年氣功進展	98
第六章 經絡穴位與美容	104
一、經絡	105
(一)什麼是經絡	105
(二)經絡的命名和分類	106
(三)經絡的運行途徑及順序	107
1. 十二經脉運行線路 2. 十二經脉的運行順序	
(四)經絡的功能	109
(五)經絡和疾病的關係	109
(六)經絡和美容的關係	110
(七)頭面部的經絡分佈	110
二、主要穴位及其作用	110
(一)手太陰肺經	111
中府 雲門 尺澤 太淵	
(二)手陽明大腸經	111
商陽 肩髃	
(三)足陽明胃經	112
天樞 內庭	
(四)足太陰脾經	112
隱白 陰陵泉 大橫	
(五)手少陰心經	112
青靈 少海 通裏 神門 少衝	

(六)手太陽小腸經·····	113
後溪 腕骨 小海 肩中俞 聽宮	
(七)足太陽膀胱經·····	114
大杼 委中	
(八)足少陰腎經·····	114
太溪 橫骨 幽門	
(九)手厥陰心包經·····	115
曲澤 間使 內關 勞宮 中衝	
(十)手少陽三焦經·····	116
外關 三陽絡 翳風 角孫	
(十一)足少陽膽經·····	116
瞳子膠 聽會 風池 光明	
(十二)足厥陰肝經·····	117
行間 太衝 蠡溝 章門 期門	
(十三)督脉·····	118
命門 大椎 百會	
(十四)任脉·····	118
曲骨	
三、主要美容穴位·····	118
(一)頭部穴位·····	119
陽白 太陽 頭維 神庭 印堂 睛明 攢竹 絲竹空 承泣	
迎香 地倉 下關 頰車 人中 承漿	
(二)四肢穴位·····	121
合谷 曲池 列缺 血海 足三里 復溜 三陰交 湧泉	
(三)軀幹及背部穴位·····	122
中脘 氣海 脾俞 腎俞	
四、針灸、耳穴、指壓法美容·····	123
(一)針灸法·····	123
(二)耳針(壓、埋)法·····	124
(三)指壓法——面部美容按摩·····	126
主要參考文獻·····	128

第一章 中醫美容學的產生和發展

一、中醫美容學源於中醫養生學

恒古以來，愛美之心人皆有之。但是，由於人們所處的社會環境、地理位置、地位尊卑、經濟條件、生活習慣、個人興趣和民族風俗各不相同，因此，人們對美的認識和追求也就不同。甚麼才是“美”？如何才能達到“美”？這是美容學所要研究的內容。

現代人的審美觀與古代人不同；西方民族與東方民族對美的追求也各有所好；同樣，現代西醫與中醫對美容學的認識也存有異同點。

現代美容學的主要特點，可以概括為四個字，即：保養、修飾。保養包括如何使面部皮膚保持清潔、滋潤、光滑及不起皺紋等；修飾則包括各種化粧、修眉、傅粉、塗脂等等。保養是着重如何使容顏不老，青春常駐；修飾則是利用各種美容方法，使容貌更加美麗。在這個定義下，美容還應該包括現代醫學的整形外科（如：雙眼皮、隆鼻、拉皮、疤痕切除……）在內。總之，現代美容學研究的是一種通過外部手段，使某些由於年齡增大，或身體生理缺陷，或外部創傷等而出現的皮膚皺紋、脂肪過多、疤痕增殖、局部畸型、頭髮脫落……，使這些有礙容貌的部位得到整復，外貌容顏變得清秀美麗，顯得青春活力。

中醫學雖然沒有明確的美容學記載，但是，中醫養生學的理論

和實踐卻十分豐富多彩。中醫養生學的核心，就是研究“駐顏”。駐顏，用現代的語言來說，也是保持容顏不老，青春常駐，使人們既健康又長壽，既輕靈秀麗又精力充沛。所謂“童顏鶴髮”，就是運用中醫養生學的理論和方法，經過人們自身的努力，達到和保持面容、膚色與青春少年一樣，容光煥發，使年老的人們能貌如少年。所有這些內容，與現代美容學所要達到的目的並無二致。從這個意義上來說，研究“駐顏術”，使之從理論到實踐形成一套具有中醫特色的美容學是非常必要的。而中醫美容學的源泉，就是具有幾千年理論和實踐積累起來的中醫養生學。

(一)養生與長壽

生、長、壯、老、死，是人生的自然規律，隨着年齡的增長，衰老必然接踵而至。《黃帝內經》這一部總結了戰國以前中華民族的醫學理論和實踐經驗的中醫經典著作，在首篇《上古天真論》中就明確記載：“女子七歲腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均，故真牙生而長極；四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮；六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子；三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八腎氣衰，髮墮齒槁；六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白；七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體極虛；八八則齒髮去。”這段文字，形象而生動地說明了人的生長發育以至衰老的過程，與現代醫學關於人的生理過程的研究是相當接近的。並且特別指出男、女在“四七”、“四八”之後，生理機能逐漸衰退，面色容貌開始改變，如面色少華、皮膚皺紋增多等。此時，正是人們步入壯年之後，諸事操勞，負擔繁重，最容易顯得蒼老的時候，所以，如何消除疲勞，保存精力，使容顏不老對步入壯年以後的男、女尤其顯得重要。

衰老的表現，主要是外貌的變化和精神的變化。外貌的變化已如上述，而精神的變化主要是萎靡不振。這是一種從形衰到神疲，進而精損、氣脫、神亡的過程。

中醫養生學主要是研究人類衰老的原因，同時，找出預防和延緩衰老的方法，使人們不但能夠保持光潔滋潤的皮膚，清秀美麗的容貌，而更重要的是達到“春秋皆度百歲，而動作不衰”這樣既健康又長壽的美好願望。

根據現代科學研究表明：人的自然壽命大約是一百二十歲左右。如西德學者 Franke 認為，“一個人如未患過病，又未遭到外源性因素的不良作用，則單純性高齡衰老，要到一百二十歲才出現生理性死亡。”科學家對人的自然壽命的推算，竟與我國古老的中醫典籍如此吻合，不能不令人驚嘆。事實上，根據中外文獻記載，確有一些長壽老人在活到一百多歲時仍能生活自理，甚至還可以堅持勞動。如蘇聯·費·烏格洛夫等《延年益壽薈萃》載：巴基斯坦部落領袖穆罕默德·阿夫齊亞活了一百八十多歲，他的父親活了二百多歲。我國《歷代高僧生卒年表》載：唐代的慧昭，“終年二百九十歲”，至於傳說中的彭祖，據謂活了八百多歲，在二百七十歲時，曾奉詔到朝廷，看起來不過五、六十歲；王烈常服黃精，年已三百三十歲，猶有少容。據《中國醫學人名誌》的統計，有年齡記載的歷代名醫共149人，其中一百歲以上10人，九十歲以上27人，八十歲以上70人，八十歲以下42人，平均年齡超過八十歲。

雖然科學發展到今天，宇宙飛船可以載人遨遊太空。但是，科學對人類本身的認識仍然不多。現代人均壽命在七十歲左右的，已算是長壽了。為甚麼現代人一般不能達到人的自然壽限，而且容易衰老呢？答案只有一個：不懂得養生的方法。

我國素以文明古國著稱於世，開始於諸子百家，繼之於養生家和醫學家，乃至於民間，在養生壽老、祛病增齡方面，積累了極其豐富的理論與實踐經驗。中醫養生學就是在這樣的環境中，經過幾千年的努力而產生、發展起來的。它的特點就是幫助人們學習和掌握養生的方法，從而獲得健康長壽，青春永駐。