

## 壹、中醫美容是什麼

中醫美容是以我們歷代老祖宗流傳下來的中醫基礎理論為根本，一方面進行有損美容性疾病的預防和治療，另一方面研究如何美上加美，讓身心充滿活力、長保青春。前者是消極的，只是治標，後者是積極的，重在治本。兩方面雙管齊下，就可以達到身強體健、凍齡駐顏、修復和塑造人體美與容貌美的目的。

## 貳、中醫美容的特點

### 1.歷史久遠

早在兩千多年前，中醫美容學就已經非常先進。根據西元 1972 年在湖南省長沙市東郊出土的馬王堆漢墓，發現了古醫書 14 種，其中已有關於藥物美容、飲食美容、針灸美容、氣功美容等的記載。例如《五十二病方》中，清楚列出預防和治療癍痕的方劑，又有長壽方、“令人面澤”和“去毛”、“黑髮”的專方。

### 2.整體觀念

中醫認為人體的組織結構，是一個既對立又統一的有機整體，身體的每個部位，雖然各自獨立，卻又相互聯繫，牽一髮而動全身。所以不能只講求局部的美容，必須先從整個身體的調養做起，讓血氣暢通，陰陽平衡，全身舒適，美容效果才會事半功倍。

### 3.方法多樣

中醫美容的方法多種多樣，主要可以分為中藥美容、飲食美容、針灸美容、推拿美容、運動美容、情志美容等六大類。每一大類又有若干種具體方法。如：中藥美容法，有內服法、外用法。外用法又分貼敷法、藥浴法等。而貼敷法、藥浴法又可再細分為皮膚貼敷、臍敷、穴位敷、熏洗、擦洗、蒸浴、浸浴等法。

### 4.生活美容

生活美容主要是指日常生活的妝飾美容。中醫和生活美容之間有非常密切的聯繫。歷代各類醫書中，駐顏、悅色作用的藥物多達上百種，方劑更是數量可觀。這些方藥不是以治療疾病為主要目的，而是著眼於修飾人的容顏，使之更光彩奪目。中國古代醫家關注人體的修飾，使修飾品和修飾手段更完善，更符合人體健康要求。

## 參、中醫美容方法舉例

以下純粹以中醫的角度，列舉人人可以親自動手去做的美容方法。

### 1.美白薏仁粥

【材料】薏仁 2 兩、蓮子 1 兩、百合 1 兩、米、冰糖適量。

【功效】健脾去濕，滋養氣血。能美容養顏、淡化黑斑、美白肌膚，並能改善皮膚乾燥、雀斑、扁平疣、面皰等症。

## 2.杞菊明目湯

【材料】白木耳 2 錢、枸杞子 3 錢、菊花瓣少許、雞肝 3 兩、芡粉、酒、薑汁、鹽適量。

【功效】養陰潤肺，補肝益腎，明目養顏。適用於陰虛所致的視物模糊、兩眼昏花、面色憔悴等症。經常食用，能保持皮膚細嫩，防止皺紋過早出現，延緩衰老。

## 3.燕窩冰糖粥

【材料】燕窩 2 錢、米 3 兩、冰糖適量。

【功效】潤肺補脾，養陰潤燥。有補血、潤澤皮膚、養顏美容的功效。

## 4.淮山芝麻糊

【材料】山藥（乾）5 錢、黑芝麻 2 兩、米 3 兩。

【功效】滋陰補腎，益脾潤腸。能強身健體，生髮護髮，使頭髮烏黑亮麗。對頭髮早白、脫髮等症有良好功效。

## 5.潤膚茶

【材料】紅棗 20 枚、白木耳 3 錢、山楂 1 錢、黑糖少許。

【功效】健脾理氣，活血潤膚。

## 6.除斑茶

【材料】當歸 1 錢、北黃耆 3 錢、川芎 1 錢、生地 1 錢、赤芍 1 錢、丹參 1 錢。

【功效】補血理氣，活血去瘀，除斑。

## 7.消痘茶

【材料】金銀花 2 錢、甘草 1.5 錢、薄荷 1 錢、連翹 2 錢、茯苓 3 錢、苡仁 1 兩、蒲公英 2 錢、冰糖適量。

【功效】清熱解毒，防治青春痘、溼疹、瘡癤等皮膚病。

## 8.護髮茶

【材料】首烏 5 錢、芝麻 250 克、胡桃仁 10~15 枚、黑棗 10 枚

【功效】補肝腎，潤五臟，強筋骨，烏鬚髮。髮質欠佳者，既能補先天之不足，又能改善後天之不良。

## 9.雀斑敷面膏

【材料】白茯苓 2 兩。

【功效】去面晦暗，消雀斑。適用於面色暗黑、色素沈著斑、雀斑。

## 10.美白外敷膏

【材料】杏仁、薏苡仁、白芨、白茯苓各 3 錢、紅花 1 錢。

【功效】潤膚，除皺，美白。

## 11.美白除斑膏

【材料】白芷、白朮、天門冬、白朮、茯苓、藁本、珍珠粉各 3 錢。

【功效】清熱解毒，疏風通絡，除面上黑斑，美白豐肌。

## 12.玉肌散

【材料】綠豆粉 250 克、滑石粉 1 兩、白芷 1 兩、白附子 5 錢。

【功效】驅風，止癢，除斑。適用於雀斑、粉刺、白屑風、皮膚癢等症。

13.眼睛保健按摩

14.除皺防皺按摩

15.浴面潤膚按摩

16.白髮還黑按摩

## 肆、結論

追求美麗的容貌，常保青春的氣息，是中醫美容的終極目標。以上所談的內容，雖然並不全面，但卻可以看出，在今天醫學美容盛行的時代，中醫美容並沒有缺席。輸人不輸陣，輸陣歹看面。希望中醫界同道齊心協力，一起努力，將中醫美容發揚光大，不能讓西醫美容專美於前。