

# 浅谈中医美容整体观

张玉香

(天津职工医学院 3000052)

中图分类号: R 212 文献标识码: A

文章编号: 1005- 7145(2001)03- 0040- 01

整体美容思想是中医美容学的精髓,它强调了人体的完整性与统一性,重视调整机体内部的脏腑、经络功能,同时,同时注重人与自然的协调统一。强调了内外并治,标本兼顾,综合平衡的整体效应。从而能充分显现出人体的自然美,健康美与整体美。

## 1 健康是人体美的基础

美容与健康的关系是内容与形式的协调统一。美是身体健康的象征,而健康是人体美的基础,两者的本质是浑然一体的。中医的整体美容思想,则更突出了美容与健康关系的密不可分。内在脏腑、经络的功能旺盛协调,气血津液充足,足以营养外在的颜观及体表。人体强健,反映到体表可显现出面色、唇甲红润,皮肤润泽,耳聪目明等一派自然美、充实美、健康美状态。

## 2 五脏系统功能紊乱是影响人体美的主要因素

五脏系统生理功能旺盛,是人体健康的基本保障。如果,外感六淫,七情内伤,以及饮食、劳倦等因素的损害,均会影响五脏正常的生理功能而引起相关系统乃至全身的病理变化,进而损及容颜,导致各种碍容性疾病的发生。

2.1 心系统: 心主血脉,其华在面,开窍于舌及心藏神的功能与人体美的关系十分密切。人体气血津液均赖心气的推动,才能运行、输运、营养人体的各个部分。心气旺盛,血脉充盈通畅,则面色红润光泽,精神充沛,神思敏捷。

2.2 肺系统: 肺主气,主宣发,外合皮毛的生理功能与人体美密切相关。因为皮肤的健美与否,很大程度上取决于肌表腠里的营血卫气的畅通。而肺的主气和宣发功能主要是把人体营卫之气,津液运行布散到肌表,以发挥其温煦肌肉,充养皮肤,滋养腠里,调节汗孔开合,滑润孔窍的作用。肺的生理功能正常,肌肤得以濡养,则皮肤毛发润泽,抵御外邪能力亦强。

2.3 脾胃系统: 脾主运化,升清,胃主受纳,降浊,共同完成饮食物的消化吸收,为气血生化之源,人体的后天之本。脾胃功能旺盛,人体得到充足的营养,则表现为精神充沛,四肢强健,肌肤健美,皮肤口唇红润光泽。

2.4 肝系统: 肝藏血,主疏泄,开窍于目,其华在爪,其与美容的关系突出表现在肝的主疏泄功能上。即通过调畅人体全身的气机,使气机畅达,则可协调气血运行和水液代谢;促进消化吸收;调节精神情志。从而维持整个人体脏经络阴阳气血的协调平衡,对美容极为有益。

2.5 肾系统: 肾藏精,主骨生髓,开窍于耳,其华在发。肾中精气是人体脏腑组织的根本,生命的源泉。精气的盛衰,直接影响着人体的生殖生长发育,与体型健美有重要的关系。青中年时期肾中精气充盛,此时,人体发育能充分体现男、女的性征美,曲线美,青春美。

## 3 整体调整,综合平衡的自然美容法

3.1 内服法: 内服法包括内服中药美容及药膳美容法,两者都是遵循祖国医学整体观念与辨证论治的精神,分别不同证情,因时、因地、因人仔细辨证,有的放矢,力求美容求本的美容方法。通过平衡脏腑阴阳,调畅经络气血,达到增强外部器官功能,获得整体美容的效果。其中,药膳美容药物与食物为一体,以药为疗,以膳为养,具有药疗和食疗的双重效果。

3.2 针灸美容法: 针灸美容法是通过针刺、艾灸,刺激经络穴位激发机体的自身因素,调整各脏腑组织功能,促进气血运行,抵御外邪入侵,而达到延缓衰老,美化容颜的一种方法。现代医学研究证实,针灸经络穴位可调节人体神经、体液及内分泌器官功能,提高机体免疫力,改善微循环促进皮肤新陈代谢,增加面部皮肤营养,因而能达到改善颜面皮肤色泽、质地、光洁度的美容效果。针刺还能增加肌肉弹性,消除眼角的鱼尾纹和额头上的皱纹,以及色素斑和粉刺。

3.3 按摩美容: 按摩美容是我国传统医学中常用的养生保健方法。它是中医学的经络学说为理论依据,运用各种手法刺激身体一定的经络穴位或部位,使其经脉宣通气血和调,从而能养护皮肤肢体,发挥美容效应。现代医学研究证明,按摩在增加血液循环增加氧的输送和组织细胞的新陈代谢。可帮助皮肤呼吸和排毒,令皮肤组织更加密实而富有弹性。消除肿胀和松弛现象,故能有效地延缓皮肤衰老。

3.4 气功美容: 气功美容法是运用意识,自我控制心理、呼吸和身体来调整内脏功能,增强体质,祛病强身,驻颜延年的一种自然疗法。是在传统中医理论指导下,产生的自我身心锻炼功法。现在研究已经证实,气功可调整植物神经系统,进而调整内脏活动功能,改善脑部、颜面部的血液循环,从而能发挥健脑益智,悦色驻颜,延缓衰老的作用。

(收稿日期: 2001-05-22)