

中醫藥在駐顏中的應用

符文澍教授

中醫傳統駐顏術淵源流長，是中國醫學寶庫中的一顆明珠，是幾千年來我國醫藥學家和平民百姓在長期的醫學實踐及日常生活中，在養生駐顏、美容化妝方面所積累的豐富經驗的總結與昇華，其具有古樸的民族特色，與現代美容的方法相比較，具有許多顯而易見的優越性。概而言之，傳統駐顏抗衰術的特色有以下四個方面：

一、注重整體，治標治本

整體觀，是中國傳統醫學的一大特色，也是傳統美顏抗衰術的中心思想。中國傳統醫學認為，人體是一個有機的整體，人的皮膚、顏面、五官、鬚髮等都是這個整體的組成部分，這些部位的盛衰變化是身體健康狀況的直接反映。健康是美麗的源泉，也是保春駐顏的根本保證。因此，只有保持身體健康，氣血津液通暢，臟腑陰陽平衡，容顏才不會衰老，肌膚才不會枯乾，鬚髮才不會早白，五官、指爪才能夠得到濡潤滋養。中國傳統駐顏術正是以這種整體觀為中心，既注重外用藥物的滋養、美化，又注重內服藥物的強身滋補、去病除疾。標本同治，將對人體進行的全身性調理與局部的美化、治療結合起來，以健身促美容，充分調動並調整人體自身的內在積極因素，從而保證了駐顏功效的持久性和穩定性。

二、自然方法，安全可靠

傳統的中醫駐顏諸法，例如氣功、針灸、按摩、中藥、食膳等均屬於自然療法，是通過調動人體自身的積極因素，增強新陳代謝來保養皮膚，治療損美性疾病的。中醫傳統駐顏所使用的藥物，主要為天然植物或以天然植物為主組成的複

方，一般對人體及皮膚無害，且大多為經過數千年使用過程的檢驗、篩選，而流傳下來的療效佳、無毒副作用或毒副作用很小的精品。雖然在某些外用美顏抗衰方劑中，其內含有輕粉、硫磺等對皮膚有刺激作用的藥物，但主要是為治療某些損美性的疾病而設，且用量少，又多為複合方劑，因此對面部皮膚的刺激很小。內服的美顏方劑更是以安全可靠為前提，多選擇補益氣血、調理臟腑和平衡陰陽的藥物，絕無任何毒副作用。與化學製劑調配的美容化妝品相比，其安全可靠、無毒副作用的優越性極為突出，尤其是適合於化學製劑皮膚敏感者採用。不失為安全可靠的駐顏方法。

三、以動為要，動中求美

中國傳統醫學認為，駐顏以氣血為根本。一方面要氣血充盈以滋養肌膚；另一方面要氣血通暢，皮膚面色才會紅活滋潤，透出生機，富有彈性，駐顏的各種方法才能奏效。因此，中醫駐顏的各種方法無不以動為要，在氣血的流動中求得肌膚健美。其藥物大量使用了以味辛、芳香為主的走而不守之品，如川芎、丁香、白芷等，並多配以活血之品；針灸刺激某些穴位，使經氣流通、氣血通達以駐顏；按摩使肌肉運動，促進局部血液迴圈，增強新陳代謝以美顏抗衰；氣功，以意念導引真氣在機體內運行，也是為了舒暢氣機，通達血脈，交通陰陽，以健體駐顏。總之，中醫駐顏抗衰以相對靜的方法，來達到氣血暢達動的目的，使健美的肌膚透出勃勃生機。

四、防治結合，效果持久

一個體質虛弱、氣血不足、面色無華、鬚髮脫落、形容衰老的人，縱使用盡各種外表的美容化妝之術，恐怕也永遠無法尋回真正的美。中國傳統駐顏術集美容、健身為一體，以健身為美容之本，充分體現了崇尚自然的精神，健康之美才

是真正的美！中國傳統的駐顏術，正是在增強體質、恢復機體活力、防治損美性的各種疾病和強身健體的過程中，帶給你面色紅潤、鬚髮豐茂、皮膚細膩、體格強壯的健康之美，並幫助你把這種健康之美持之以恆地保持下去。

千百年來，中醫學家經過不斷的實踐和研究，逐漸形成了一整套具有中醫學特色的、行之有效的駐顏經驗、理論及方法。

筆者臨證運用中醫藥抗皺駐顏獲得了較為滿意的效果，茲將體會介紹如下：

皮膚皺紋是由於維持皮膚正常張力的彈性纖維減少，皮脂腺分泌減弱，皮下脂肪減少，使皮膚與其深部組織之間過於鬆弛，發生折迭而形成。面部皺紋尤為常見。屬中醫學“駐顏”範疇。

一、病因病機

因脾胃虛弱，運化失健，飲食營養不能化生氣血；或飲食偏嗜，營養攝入不足，氣血生化乏源；或勞倦過度，心脾兩虛；或恣情縱欲，耗損真陰，精血不足，皆可導致氣血虧虛，肌膚失於濡養而漸衰老，產生皺紋。

此外，精神抑鬱，情志不暢，肝氣鬱結，致血行不暢，脈絡瘀阻，肌膚失養，亦可形成皺紋。

二、辨證論治

1. 內治法

(1) 氣血虧虛型：

面部或頸部皺紋，伴面色萎黃，少氣懶言，納呆身重，腰膝酸軟，舌淡苔白，脈細。

治則：補益氣血。

方藥：八珍湯加減。

黨參 10 克，黃芪 12 克，白術 10 克，茯苓 10 克，白芍 2 克，熟地 12 克，當歸 12 克，川芎 10 克，甘草 10 克。

(2) 瘀血內阻型：

面部及頸部皺紋，伴四肢頭面部色斑，皮膚乾燥脫屑，舌質紫暗或有瘀斑，脈沉澀或沉弦。

治則：活血化瘀。

方藥：柴胡疏肝散加減。

柴胡 10 克，枳殼 10 克，香附 10 克，赤芍 15 克，川芎 10 克，紅花 6 克，炙甘草 10 克。

2. 外治法

(1) 藥物

珍白敷：

組成：珍珠粉 2 克，蛋白適量。

治法：將雞蛋打入碗中，只取蛋白。再將珍珠粉放入適量蛋白內攪勻後，均勻敷於面部，20 分鐘後用溫水洗淨。

功效：除皺美白，抗衰駐顏。

(2) 針灸

主穴：中脘、足三裏、曲池、合穀；頭維、陽白、印堂，太陽、瞳子膠、絲竹空，下關、迎香、四白、頰車、阿是穴。

配穴：脾俞、胃俞；血海、三陰交。

操作：以局部穴位為主。阿是穴即皺紋局部，一般從皺紋較深處順皺紋方向進針，平刺法，刺激宜輕，留針 30—60 分鐘。配穴用補法或瀉法。隔日 1 次，

20 次為 1 療程。

(3) 按摩

方法：先由印堂穴沿眉骨分推，至太陽穴。輕按後內上收。再由太陽穴沿耳前推至耳門穴和聽宮穴。按後輕輕抬起，但手不離位，用拇指和食指的指肚相合，輕捏耳垂。捏住下拽，再向上提耳尖 2—3 次。隨後從印堂穴分推眉骨至太陽穴按一下，手不離位，繼推至耳門穴按一下，再推至聽宮穴按一下，接著向下推，一直沿下巴頰推至人迎穴，不要按壓。最後，從印堂穴分推至太陽穴，再輕按一下，由太陽穴向後推至率穀穴，換中指，用指肚推向風池穴。這時中指指肚按住風池穴，大拇指指肚按在太陽穴上。兩手按好後，中指揉風池穴 10—15 圈，然後用輕力向後拉提 2—3 次。

功效：運行氣血，舒膚除皺。

在運用中醫藥美顏駐顏的同時，還需注意保持精神愉快，情緒樂觀。應保持身體健康，尤其要注意防治各種消耗性疾病及消化系統疾病，防止過分消瘦。此外，注意皮膚清潔和保護：可於每日早晚洗臉後用熱毛巾敷 3 分鐘，使毛孔張開，血液迴圈加快。並選擇抗皺美容化妝品，避免日光曝曬與吸煙。同時攝取全面而合理的營養：多吃富含維生素 A、 B_2 、 B_6 、C、E 的水果、蔬菜。日常生活中堅持正確的面部按摩：面部肌肉從臉中央向外延伸，按摩也應順應這一方向，每日 2 次，每次 5—6 分鐘。

中醫藥駐顏法歷經千年而不衰，為中華民族的繁衍昌盛乃至世界醫學的發展作出了不可磨滅的貢獻。中醫藥駐顏理論和方法的深入研究及廣泛應用，必將更加發展，造福於人類。