

中药养颜学的内涵与外延

康 乐^{1,3},黎锦帮^{2,3},田 硕^{1,3},徐升悦^{1,2},曹利华^{1,3},宋亚刚^{1,3},朱建光^{2,3},苗明三^{1,3*}

(1.河南中医药大学 国家中医药国际合作基地,河南 郑州 450046;

2.河南中医药大学国家中医药管理局中药炮制传承基地,河南 郑州 450046;

3.豫药全产业链研发河南省协同创新中心,河南 郑州 450046)

【摘要】中药养颜学是中医药学的一个重要分支。通过梳理中药养颜的历史沿革、理论基础及中药养颜的原则和方法,探讨其与中医养生学、方剂学、中药化学、中药药理学、中药药剂学之间的关系,丰富了中药养颜学的内涵和外延。中药养颜学在美容护肤品、健康养生品和医学美容等领域中应用广泛,但也面临标准化、实验验证与创新等问题,需要不断完善和提升,以满足人们对安全、有效的中药养颜产品的需求,为中医药文化的传承与发展提供理论引导和实践指导。

【关键词】中医; 中药; 美容; 养颜; 护肤

DOI 标识:doi:10.3969/j.issn.1008-0805.2024.13.20

【中图分类号】R285 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1008-0805(2024)13-3026-04

随着社会的发展,人们健康意识的提升和养生理念的普及,中药养颜学作为中华传统医药文化的重要组成部分,正日益受到人们的重视和关注。中药养颜学以中医药理论为指导,注重内调外养,强调通脉活络、补益气血,不仅是中药美容的理论基础,更是中华文化养生理念的重要体现。中药养颜不仅在外部美容上有一定作用,更注重通过调理身体内部的阴阳平衡,滋养脏腑,促进气血畅通,从而达到延缓衰老、增强免疫力的目的。这种内外兼修的养生观念,有助于引导人们养成良好的生活习惯,提升整体健康水平,减少慢性疾病的发生,使人们能够更好地享受生活。

中药养颜学也与现代生活追求息息相关。在当今社会,人们对美的追求不仅仅停留在外在形象的塑造,更注重内外兼修,提倡健康美。中药养颜学的兴起,满足了人们对美好生活的追求。传统的中药养颜方法和产品逐渐受到关注,其中包括采用中药制作的护肤品、美容针灸、中药配方的养颜食品等,为人们提供了更加自然、健康的美容保养选择,符合现代社会对健康、自然的美丽追求。中药养颜学的发展也推动了健康产业的繁荣。中药养颜学的兴起催生了一批中药养颜产品和服务,如中药养颜保健品、养生美容会所等,这不仅推动了传统中医药产业的发展,也创造了一定的经济效益。此外,中药养颜产品的研发和推广,也为大众提供了更多的养生选择,促进了健康产业的不断创新和进步,推动了整个产业链的发展。

文章通过中药养颜的历史沿革、理论基础及中药

养颜的原则和方法探讨中药养颜学的内涵,从中药养颜学与中医养生学、方剂学、中药化学、中药药理学、中药药剂学阐述中药养颜学的外延,并探讨了中药养颜学当代的应用现状与发展趋势,有助于推动中药养颜学的进一步研究和实践应用。

1 中药养颜学的内涵

1.1 中药养颜学的定义

中药养颜学是中医药学的一个重要分支领域,主要研究中药对皮肤、头发、内脏器官等的保养、调理和修复功能,涵盖中药内服、外用等内容。其目的是通过中药药物、饮食、保健方法等手段,调节人体内部的阴阳平衡,改善气血循环,维护身体的正常功能,促进机体的健康和美容。中药养颜学注重辨证施治,根据个体的体质、气血状况和具体需要选用适宜的中药药材和治疗方法,以实现美容养颜、延缓衰老、改善皮肤问题等效果。在当代,中药养颜学在美容护肤、健康养生、医学美容等领域得到了广泛的应用,并呈现出日益重要的地位和作用。

1.2 中药养颜的历史沿革

中药养颜的历史可以追溯到秦汉时期,最早的中药养颜理论可以在《黄帝内经》等古典医学著作中找到,主要体现在《素问·玉机真脏论》和《灵枢·本脏》两个篇章中。在《素问·玉机真脏论》中,提到了“玉液”的概念,其中包括了一些有关滋润、养颜的内容。“玉液”被描述为一种对人体有益的精华液体,具

收稿日期:2024-04-07; 修订日期:2024-10-30

基金项目:中国博士后科学基金第74批面上资助项目(2023M743247);

河南省“双一流”创建学科中医学科学研究专项(HSRP-DFCTCM-2023-7-22);

河南省大学生创新创业训练计划项目(202310471037)

作者简介:康 乐(1993-),女(汉族),河南周口人,河南中医药大学讲师,博士学位,主要从事中药作用机制研究工作。

*通讯作者简介:苗明三(1965-),男(汉族),河南新乡人,河南中医药大学教授,博士学位,主要从事中药药理学研究工作。

有保健、润泽肌肤的功效^[1]。在《灵枢·本脏》中,也对药物的应用有所提及。在《灵枢·本脏》中,记载了一些关于药物对于美容养颜的应用方法和功效。比如提到了当归可以“美色”、“润燥”,此外还提到了陈皮、桃仁等药物对于养颜美容的应用^[2]。从中仍可看出古代医家对于药物在美容养颜方面的认识和应用。这些内容为后世中医美容理论的形成和发展奠定了基础,也为中药养颜学的形成和发展提供了重要的理论支撑。

唐宋时期,中药养颜理论得到了进一步的发展。在《千金翼方》中共收录了近六十种美容中药,孙思邈提及了不少中药材的美容养颜功效和应用方法,并首次列出“悦人面”类中药,共有 9 种,如白瓜子、雄黄、丹砂、落葵子、蓖麻、茵桂、旋复花、麝香、瓜蒌等。《千金翼方》中还记载:“面脂手膏,衣香澡豆,仕人贵胜,皆是所要。”当时通行之化妆品还有口脂、化面以及生发膏、染发膏等,可见,美容药品品种丰富,应用也较普遍^[3]。《备急千金要方》第 26 卷“食治”在论述谷、肉、果、菜等食物的药疗作用时,着重论述了 46 种食物的美容和健美功效,占所载食物的 29.4%,如大豆黄卷(黄豆芽),有“去黑痣、面皤、润泽皮毛”的功效;落葵(又名天葵)有“悦泽人面”的功效等。唐朝时期,由于政治稳定,物价低廉,出现了“贞观之治”,《新修本草》作为唐代的国家药典,收录了八十多种美容中药。例如鳢肠,即旱莲草,用“汁涂眉发,生速而繁”;白瓷屑,“涂疮灭瘢”;蜜陀僧,可主“面上瘢”,面膏药用之”等。尤其值得一提的是,该书正式收入了不少外来香药,同时亦新收国产芳香药,这大大丰富了美容中药的内容^[4]。

明代李时珍所著《本草纲目》可以说对美容中药的一次大总结,据不完全统计,高达 500 种之多,分类也更详细,如卷四,百病主治药中属于美容范畴的计有:治须发、胡臭、面皤、面(包括风热、瘢痕、面疮等)、赤黯、口臭、牙齿黄黑等。如茯苓,言其“延年耐老,面若童颜”,莲花具“镇心益色,驻颜轻身”之功等,不一而足。总之,《本草纲目》中的美容学内容非常丰富。继李时珍之后,元代《御用院方》,清代名医赵学敏的《本草纲目拾遗》,亦收录有不少美容中药,如石耳“久食色美,益精悦神,至老不毁”等。

随着现代科学技术的发展,中药养颜理论得到了更深入的研究和发展。许多科学研究证实了一些中药材对美容养颜的积极作用,同时也在中医美容领域出现了更多的创新和应用。

1.3 中药养颜的理论基础

中药养颜的理论基础是建立在中医基础理论、中药药性理论及其他中药养颜理论基础。这些理论相互交融、相互支撑,共同构成了中药养颜理论的基础。

1.3.1 中医基础理论

中药养颜理论基础建立在中医基础理论之上,主要涉及气血津液理论、阴阳五行理论、辨证施治理论等。中医认为,气血的调畅是维持人体健康和美容的重要因素,因此中药养颜强调调养气血,促进气血的流畅与充盈,从而实现美容养颜的效果。同时,通过平衡阴阳、调整五脏功能,使人体内外在阴阳平衡的状态下,达到养颜美容的目的。

1.3.2 中药药性理论

中药养颜的理论基础需要建立在中药药性理论基础之上,如中药的四气五味理论、归经、升降浮沉理论、有毒无毒等理论。中药学的理论体系为中药养颜提供了药物选择、用药配伍等方面的基础支持。

1.3.3 其他

中医美容理论还特别强调因人而异的辨证施治,即根据个体情况进行辨证论治。在中医美容中,需要针对个体的体质、肤质、面部特点等进行辨证施治,选择不同的中药药材和配伍,实现养颜美容的目的。

1.4 中药养颜的原则和方法

中药养颜分为内服和外用。内服即是以辨证论治和整体观念为原则,通过对全身的调理来达到局部改善的效果,有补益气血、补气健脾、肝肾双补等治疗方法,主要以内养外,治病求本为原则。当今社会环境污染的严重,学习和工作压力的增大,人们生活不规律,由饮食、熬夜、电子产品使用过度等不健康因素造成的身体机能的变化,最先表现出来的就是外在容貌的改变,这些逐渐引发了人们的“容貌焦虑”。《黄帝内经》云:“有诸形于内,必形于外”,即脏腑在体内发生的变化必然会在人体外部表现出来。《素问·痿论》云:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍”。即面色或皮肤可以反映脏腑气血运行状态的变化,面部各个部位均与五脏相关:左颊属肝,右颊属肺,头额属心,下颊部属肾,口鼻属脾。脸色为五脏六腑自然荣华的反映,五脏偏薄或充盛影响了脸色。如心主血,通过气血的运行濡养头面部组织与皮肤,使头面部的皮肤红润光泽而有弹性,所以心主气血的功能也反映了人脸色的明暗荣枯;肝主疏泄,肝的条达舒畅与面部是否有色素斑点的形成相关;脾主升清,脾胃是气血生化之源,只有脾胃强健、升降相因,气血才会绵绵不绝地化生,使四肢敏捷,肌肤荣润。此外六淫之邪侵犯人体,七情过极等均会引起气机紊乱、脏腑阴阳气血失调,郁阻于面部经络,进而使面容问题进一步加重。另外,五脏功能的协调与否也与很多损美性疾病的形成有关,如脾胃积热是导致痤疮病发的主要病机之一,肝郁、肾亏、血瘀、脾虚可导致黄褐斑,治疗可采用疏肝、补肾、化瘀、健脾的方法^[5]。故面容是反映机体健康状况的一个窗口,中医内治法调节脏腑气血,对于改善人

们面容状态以达到养颜目的有着重要的价值。

外用则是以治养结合,多善用脂药,柔润泽肤。认为皮肤粗黄黯哑,衰老生皱多因肌肤失于濡养所致,故在美容方中加入具有滋润作用的药物,尤其是血肉有情之品,可益精养血,润肌驻颜;同时脂药黏合力好,可调和药物成型,为良好的天然赋形剂。中药养颜还善用风药升生,达表散邪。风药多上行走表,如白芷、辛夷仁、白附子、白僵蚕等。风药可开散肌腠,解表祛风,祛除兼夹之邪;亦可畅达表里,通调气机,加强活血之功,同时升生上达,引药归经,临床治疗上焦或头面病变时,多用风药引经。中药养颜方中最常见莫于香药,其性辛散,清悦怡神,如麝香、香附子、青木香、甘松香等,气味芳香,性善走窜,既能通经络,走肌表,行气血,宣化湿浊,梳理气机,使血气通行,荣卫和畅。还能辟秽辟秽,令人体味香洁、神清气爽^[6]。

2 中药养颜学的外延

2.1 中药养颜学与中医养生学

中药养颜学是中医养生学的延伸和应用^[7]。中医养生学注重通过调整饮食、作息、情志等方面来维护健康,而中药养颜学则是在中医养生的基础上,专门针对美容养颜进行的延伸研究。中医养生学中的许多调理原则和方法,如阴阳调和、滋补养生、药食同源等,都可以被运用到中药养颜的实践中。中药养颜学为中医养生学提供了更具体和细化的应用方向。通过对中药材、药食同源、外用护理等方面的研究,中药养颜学为中医养生学提供了更具体的美容养颜指导,丰富了中医养生学的应用范畴。此外,中药养颜学的研究成果也可以反哺中医养生学的理论体系,通过对中药药效、药物配伍、药食同源等方面的深入研究,中药养颜学的成果能够为中医养生学的理论体系提供补充和丰富,从而推动中医养生学的进一步发展。因此,中药养颜学和中医养生学是相辅相成的关系,二者在理论体系、研究方法和应用领域上相互联系、相互促进。通过这种关系,可以更好地发挥中医药在美容养颜和健康养生领域的作用^[8,9]。

2.2 中药养颜学与方剂学

中药养颜学的实践离不开方剂的应用。中药养颜学旨在通过中药药材的内服和外用来改善肌肤状态和促进美容养颜,而这些中药药材通常需要经过配伍组成为方剂进行应用。因此,中药养颜学借助方剂学的原理和方法,选择和配伍中药药材,应用于美容养颜的实践中^[10]。

在中药养颜学的研究实践中,研究人员会针对不同的美容需求和肌肤问题,探索有效的中药配伍和用药方法,进而形成适合美容养颜的中药方剂。这些方剂的研制实践推动了方剂学的发展,丰富了方剂学的

理论体系和临床应用。此外,方剂学的理论体系为中药养颜学提供了理论依据。方剂学对于药物的配伍原则、药性归经、药效特点等方面有着系统的规范和理论基础,这些理论体系为中药养颜学的研究提供了重要的指导,使中药养颜学能够更科学地选择和配伍药材,制定更有效的美容养颜方案。

2.3 中药养颜学与中药化学

中药养颜学的研究需要依托中药化学的基础。通过对中药材的化学成分进行分析和鉴定,可以深入了解中药材的药理作用、药效成分,为中药在美容养颜方面的应用提供科学依据^[11]。中药化学还可为中药养颜学的药物研发和创新提供了技术支持。通过对中药材中活性成分的提取、分离、纯化和结构鉴定,中药化学为开发新型中药美容产品和配方提供了技术支持^[12]。这些技术手段可以帮助研究人员挖掘中药材中的有效成分,开发具有美容保养功能的化妆品和护肤品。另外,中药养颜学的研究成果也反过来促进了中药化学的进步。通过对中药材中的养颜有效成分的发现和研究,中药养颜学的实践推动了中药化学的发展,为中药材的应用和开发提供了新的方向和思路。

2.4 中药养颜学与中药药理学

首先,中药养颜学的实践离不开对中药药理学知识的理解和运用。中药药理学提供了对中药材药效、药物代谢、药理作用等方面的系统理论。通过对中药药理学的学习和理解,中药养颜学的研究人员可以更准确地把握中药材的美容养颜作用机制,提高中药美容养颜方案的科学性和有效性。研究人员发现新的中药材美容养颜效应和作用机制,新的研究成果可丰富和完善中药药理学的理论体系^[13]。中药药理学的理论指导为中药养颜学的实践提供了科学依据。中药药理学对中药材的药效、性味归经、药物代谢等方面有系统的规范和理论体系,这些理论体系可以指导中药养颜学的研究和实践,使中药在美容养颜方面的应用更加科学合理。

2.5 中药养颜学与中药药剂学

中药养颜学的实践往往需要依靠中药药剂制备为具体的药物或化妆品^[4,15]。中药药剂学是研究和探讨中药制剂的配伍、制备、贮存等方面的学科,为中药在美容养颜领域提供了技术支持和保障,增强了中药养颜产品的质量和安全性。

3 中药养颜学的应用现状

中药养颜学目前在健康养生领域得到了广泛应用。许多中药成分被运用于保健品、保健食品等健康产品中,如桂圆红枣茶、山楂蜂蜜水、石斛原浆、桑葚玫瑰茶等,用于改善皮肤质量、调节内分泌、促进新陈代谢等,受到了消费者的欢迎。中药养颜学的研究成果

还被应用于美容护肤产品的开发与生产。许多美容品牌推出了以中药为主要成分的护肤品,如人参、黄芪、当归等,用于淡化皱纹、改善肤色、保湿滋润等^[16~20],多数是通过提取中药有效成分,研发出具有美容养颜功能的护肤品和化妆品,比如淡斑祛黄七子美白膏、七子白软膜粉、何首乌养育发液等产品,满足了人们对天然护肤的需求^[21]。中药养颜学也被应用于医学美容领域,为解决各种美容问题提供了新的解决方案,特别是在一些注重自然美的整形手术中发挥了作用,如薏苡仁、青蒿、当归美容针剂用于治疗痤疮等^[22,23],为人们解决了各种美容问题。

4 展望

中药养颜学不仅是中华优秀传统文化的重要体现,也是健康养生理念的有力支持,更是满足人们美好生活追求的重要途径,同时也推动了健康产业的蓬勃发展。随着人们对健康、美丽的追求不断增强,相信中药养颜学会在当今社会发挥愈加重要的作用,为人们的健康和美丽保驾护航。

但中药养颜学在应用中仍存在问题,如面临一些标准化和认证的挑战,需要适应国际市场的需求,并符合国际贸易标准。因此,中药养颜产品的生产标准和质量控制需要进一步规范和完善,以确保产品的稳定性和安全性。一些中药养颜产品的功效需要通过临床验证和实验研究加以证实,以便更好地为消费者提供可靠的产品信息。笔者也希望中药养颜学未来可更多地结合现代科学技术,推动新技术和新成果的应用,提高产品的科学性和高效性。

参考文献:

- [1] 段延萍,周杰,马赞.论《内经》内外环境统一性的美容思想[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(9):645.
- [2] 段延萍,马赞.论《内经》机体的整体美容思想[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(4):249.
- [3] 孙雪.《千金方》面部美容的理论研究[D].黑龙江中医药大学硕士学位论文,2016.
- [4] 张小卿,吴景东.《新修本草》中医美容药物特色研究[J].中华中医药学刊,2018,36(7):1660.
- [5] 宋道阳,陈义.穴位注射治疗肝郁气滞型黄褐斑的临床研究[J].中华中医药杂志,2023,38(10):5114.
- [6] 杨佳楠,陆航,程佳莉,等.敦煌遗书外用美容方探微[J].中华中医药杂志,2020,35(5):2483.
- [7] Borowska S, Brzóska MM. Metals in cosmetics: implications for human health[J]. J Appl Toxicol, 2015, 35(6):551.
- [8] Huang HC, Lee JJ, Huang C, et al. Lactic Acid Bacteria and Lactic Acid for Skin Health and Melanogenesis Inhibition[J]. Curr Pharm Biotechnol, 2020, 21(7):566.
- [9] Fushla - Barragan S, Reid G. Probiotics in Cosmetic and Personal Care Products: Trends and Challenges. Molecules, 2021, 26(5):1249.
- [10] 赵阳.《香夜润色》美容方剂的组方与用药特点研究[D].黑龙江中医药大学硕士学位论文,2016.
- [11] Koeh W, Zagorska J, Marzec Z, et al. Applications of Tea (Camellia sinensis) and its Active Constituents in Cosmetics[J]. Molecules, 2019, 24(23):4277.
- [12] Dini I, Laneri S. The New Challenge of Green Cosmetics: Natural Food Ingredients for Cosmetic Formulations[J]. Molecules, 2021, 26(13):3921.
- [13] Bukhari SNA, Roswandi NL, Waqas M, et al. Hyaluronic acid, a promising skin rejuvenating biomedicine: A review of recent updates and pre-clinical and clinical investigations on cosmetic and nutraceutical effects[J]. Int J Biol Macromol, 2018, 120(Pt B):1682.
- [14] Dréno B, Alexis A, Chubierre B, Marinovich M. Safety of titanium dioxide nanoparticles in cosmetics[J]. J Eur Acad Dermatol Venereol, 2019, 33 (Suppl 7):34.
- [15] Saeedi M, Eslamifar M, Khezri K. Kojic acid applications in cosmetic and pharmaceutical preparations[J]. Biomed Pharmacother, 2019, 110:582.
- [16] Costa EF, Magalhães WV, et al. Recent Advances in Herbal - Derived Products with Skin Anti - Aging Properties and Cosmetic Applications[J]. Molecules, 2022, 27(21):7518.
- [17] Kim K. Effect of ginseng and ginsenosides on melanogenesis and their mechanism of action[J]. J Ginseng Res, 2015, 39(1):1.
- [18] Jiménez Z, Kim YJ, Marthiyalagan R, et al. Assessment of radical scavenging, whitening and moisture retention activities of Panax ginseng berry mediated gold nanoparticles as safe and efficient novel cosmetic material [J]. Artif Cells Nanomed Biotechnol, 2018, 46(2):333.
- [19] Curnow A, Olsen SJ. An Evaluation of Root Phytochemicals Derived from Althea officinalis (Marshmallow) and Astragalus membranaceus as Potential Natural Components of UV Protecting Dermatological Formulations[J]. Oxid Med Cell Longev, 2016, 2016:7053897.
- [20] Li C, Cai Q, Wu X, et al. Anti-inflammatory Study on the Constituents of Angelica sinensis (Oliv.) Diels, Angelica daurica (Hoffm.) Benth. & Hook. f. ex Franch. & Sav., Angelica pubescens Maxim and Foeniculum vulgare Mill[J]. Essential Oils. J Oleo Sci, 2022, 71(8):1207.
- [21] 周意,陈祖辉,梁斗,等.化妆品在我国的发展历史、研究现状和应前景[J].中国药房,2013,24(27):2578.
- [22] 白仁琴,杜仲平,冯道忠.自制红黄椒酊及L型粉刺针治疗痤疮300例疗效观察[J].中国中医基础医学杂志,2014,20(8):1118.
- [23] 刘敏怡.丹参穴位注射配合中药治疗轻中度痤疮的临床疗效观察[D].广州中医药大学硕士学位论文,2013.

(责任编辑:张秀兰)