

潘祥龙 编著

美容篇

中医 1000 问



上海科学技术出版社

中医1000问——美容篇

潘祥龙 编著

上海科学技术出版社

中医 1000 问——美容篇

潘祥龙 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 苏州市望电印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 120 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5323 - 5676 - O/R·1455

定价：12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

“爱美之心,人皆有之”。美容历来是人们热衷的话题,在崇尚自然的当今时代,中医美容以她安全有效、取材天然、方法多样、效果确凿而备受青睐。

本书向人们介绍了影响美容,特别是头面部美容的皮肤、毛发疾病,包括发、眉、目、睫毛、鼻、唇以及皮肤等局部的美容方法和疾病防治,还有减肥、美容食疗、美容面膜等内容,并辅以日常生活知识。

本书内容丰富,介绍方法简便、实用、有效。

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然
主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一，几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来，在党和政府的关怀下，中医事业有了较大发展，中医教育也不断扩大，但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查，广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同，不少人阅读起来确有困难，他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作，他有志于弘扬祖国医学，热心于中医学术知识的普及与传播，他主编的中医系列丛书《中医1000问》，是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前，索序于余。我觉得这套书有几个特点：一是文字简明，用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论；二是内容丰富，既有基础理论的阐述，又有临床知识的介绍；三是知识性强，对许多大家不熟悉的知识，有较明晰的解释，即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此，这套书既能为中医爱好者答疑解惑，又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字，并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰盈多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编 者 的 话

中华民族是一个爱美的民族,不但爱心灵美,而且爱容貌美。我们的祖先经历了无数次的实践,创造和总结了许许多多美容的方法和药物。因此,中医美容有着悠久的历史 and 浩瀚的内容。中医美容注重整体调节、崇尚自然,具有美容效果持久、稳定且无不良反应的特点,尤其在现今社会应用的各种美容方法中独具优势,因而中医美容已被越来越多的人所接受。

美容是一门科学性和技术性很强的学科。影响美容有众多的因素,有先天性和后天性因素,有体内和外界影响,同时又涉及许多皮肤毛发疾病。预防和治疗的方法各有不同,有中医中药、西药内服和外用,以及外科手术、激光、冷冻等。近年来新兴的美容外科虽然解决了一部分美容难题,但是有许多美容问题不是通过手术能解决的,而且手术后多少要给患者带来一些创伤和遗留一些瘢痕。对于影响美容的疾病,运用现代医学理论了解和发现致病的因素及机制,有利于采用中医中药,中西医结合内服、外用,可取得更好的疗效。中医中药在美容领域有独特的优势,尤其对皮肤美白防皱、养发乌发等,有较好的疗效。

本书采用问答的形式,从中医美容的基础谈起,用中医和西医学的理论阐述影响美容的因素和疾病,以及如何应用中医中药进行预防和治疗,或结合现代医学的方法协同防治;同时介绍了日常生活中不良因素对美容的影响;从美容角度阐

述皮肤毛发的美容和防护,皮肤病的防治,均衡饮食结构,以及化妆品的选购和使用。全书力求充分体现中医美容特色,介绍的方法简便易行,贴近生活,行之有效。给广大美容爱好者提供一本简便易懂的参考书。

由于本人水平有限,全书可能存在一些不足之处,恳请各界人士批评指正。

潘祥龙

2000 月 3 月

目 录

1. 您了解中医美容发展的概况吗？	1
2. 气候变化对皮肤美容有何影响？	3
3. 紫外线对人体健康和美容有何利弊？	5
4. 体虚对美容有哪些影响？	6
5. 不良的饮食习惯对皮肤美容有哪些影响？	9
6. 精神情绪异常对人体健康和美容有何影响？	10
7. 人体内激素水平的变化对皮肤美容有何影响？ ...	11
8. 微量元素对人体健康和美容有何影响？	13
9. 维生素对皮肤美容有何作用？	15
10. 头发病变与内脏疾病有何关系？	17
11. 中医有哪些治疗白发的传统外用秘方？	18
12. 何首乌治疗白发有什么特殊功效？	20
13. 如何制作中医药枕养发乌发？	22
14. 经常梳头发对头发和身体有哪些保健作用？ ...	23
15. 洗发护发有哪些技巧和方法	24
16. 染发、烫发对头发有伤害吗？	26
17. 哪些药物会引起脱发？	28
18. 早秃是否能够治愈？	29
19. 如何治疗“鬼剃头”？	31
20. 如何防治脂溢性脱发？	33
21. 哪些中成药可养发生发乌发？	37
22. 中医常用哪些简易的针刺方法治疗脱发？	38

23. 怎样进行自我按摩防治脱发和白发？	39
24. 头皮屑增多有哪些原因？	41
25. 中医常用哪些去头屑的方药？	43
26. 眼皮“泡肿”如何防治？	45
27. 如何应用中药防治眉毛脱落？	46
28. 拔眉毛和文眉对健康与美容有何危害性？	48
29. 如何应用中药美化眉毛？	51
30. 怎样护理眼睫毛？	52
31. 如何应用中药防治口唇干裂脱皮？	54
32. 男子剃胡须时应注意什么？	56
33. 历史上中医如何养须美髻？	57
34. 姑娘为何会长胡须？	58
35. 哪些中药刷牙揩齿能养发洁齿美容？	60
36. 如何应用叩齿按摩固齿养容？	63
37. 中医如何辨证治疗口臭？	64
38. 中医有哪些治疗腋臭的方药？	66
39. 面部皱纹是如何发生的？	68
40. 如何预防和减少面部皱纹？	69
41. 哪些食物能减少面部皱纹？	71
42. 治疗面部皱纹常有哪些方药？	72
43. 影响皮肤毛发颜色的因素有哪些？	74
44. 黄褐斑与怀孕有关吗？	76
45. 中医有哪些方法能减少面部雀斑？	77
46. 中医治疗白癜风常用哪些方法？	79
47. 饮食对白癜风患者的康复有何影响？	81
48. 中医治疗色素痣有哪些方法？	82
49. 如何观察面容色泽判断身体状况？	84

50. 哪些常见皮肤病可影响面部美容？	86
51. 老年斑会恶变吗？	88
52. 为什么成年人也会患“青春痘”？	89
53. 中医如何治疗粉刺？	91
54. 中医如何治疗酒皴鼻？	93
55. 怎样综合防治酒皴鼻？	94
56. 面部反复生“热疮”怎样防治？	96
57. 面部“虫斑”是寄生虫引起的吗？	97
58. 中医的“花粉疮”是什么病？	98
59. 怎样防治面部的疣？	100
60. 眼部睑黄疣是吃脂肪太多吗？	101
61. 什么是面部汗管瘤？	102
62. 为什么“绞面”也是一种美容方法？	103
63. 中医有哪些传统的美容化妆品？	104
64. 什么是倒模面膜？	108
65. 如何选用中药面膜美容？	109
66. 如何用蔬菜水果制作美容面膜？	111
67. 如何用鸡蛋、乳制品制作美容面膜？	113
68. 如何用中药熏洗美容？	114
69. “SOD”有什么作用？	115
70. 黄瓜有哪些护肤美容作用？	117
71. 为什么说冬瓜是减肥美容佳品？	118
72. 吃南瓜会使人发胖吗？	120
73. 胡萝卜中哪些营养物质有美容作用？	121
74. 珍珠粉能养颜美容吗？	124
75. 花粉有哪些护肤美容作用？	125
76. 如何使用麦饭石美容增白？	127

77. 螺旋藻是一种什么物质？	128
78. 芦荟美容知多少？	129
79. 选用面部护肤化妆品时应注意些什么？	131
80. 清洗面部皮肤应选用洗面奶还是香皂？	134
81. 为什么儿童忌用成人护肤品和化妆品？	135
82. 怎样使用甘油护肤润燥？	137
83. 怎样选用防晒用品？	137
84. 醋能养发护发吗？	139
85. 哪些药茶可美容护肤？	140
86. 药膳食疗对美容有哪些作用？	142
87. 人体肥胖会遗传吗？	144
88. 桑拿浴能减肥吗？	145
89. 如何节食减肥？	146
90. 中医有哪些传统的减肥方药？	148
91. 如何应用中医按摩减肥？	149
92. 中医如何治疗形体过于消瘦者？	151
93. 如何按摩使女性形体健美？	152
94. 何谓“十常”养生保健美容按摩？	154
95. 如何进行头面部的美容按摩？	156
96. 哪些常用的足疗方法可防病美容？	159
97. 哪些常用的气功锻炼方法可防病美容？	160
98. 洗脚与养生保健有何关系？	162
99. 怎样保养手足部皮肤？	163
100. 怎样正确保养指趾甲？	165

1. 您了解中医美容发展的概况吗？

美容及化妆品的研究和应用,在中国可谓源远流长。它的历史大体可分萌芽、形成、充实和发展四个阶段。

殷商至西秦(公元前 1600 年至公元 316 年)是中国美容化妆术的萌芽时期。在这漫长的时期内,中国社会由奴隶制逐步进入封建制,生产力得到初步发展。西汉张骞出使西域,东汉马援南征交趾,都人为地促进了中外药材和香料的交流。美容化妆的要求开始在生活水平较高的诸侯及贵族内萌生。甲骨文中的“洙”字,就活像一个人在散发洗脸,有人认为这是最早关于美容的记载。

秦汉时期,在文献中已有对“头脂”、“靡(磨)脂”等美容制品的详细记载,还有“般(瘢)”和“乾骚(瘙)”等与美容相关疾病的描述。在马王堆一号墓出土的西汉随葬品中,令人瞩目的是香囊、香料和中草药如花椒、香茅、佩兰、桂皮、杜衡等物品。《史记》中也载有“西汉惠帝时,郎侍中皆傅面”的文字,表明当时美容化妆品的研制已达到一定的水平。

东汉时期,从古波斯进口的苏合香已经成为做香料和临床必不可少的药品。西晋时期,与美容相关的皮肤病的治疗也进展较快,如酒皰鼻、痤疮、狐臭、面部疣、脱发等都有了较好的治疗方法。汉代三国至西晋,由于战乱灾荒频起,美容化妆品的研制处于停滞状态。

东汉至唐末(317~896 年),是中国美容化妆术的形成时期。该时期的美女如王昭君等,除了注意养颜美容化妆和服饰的选择外,已经比较注重发型、眉毛的造型修饰。随着隋唐

时期国家的统一和版图的开拓,国外美容香料不断输入我国,促进了美容化妆品的研究。世间逐渐出现了用香料香身辟秽的方法,同时使用的珍珠、鸡蛋清、白芷、白蜜等也都成为人们美容化妆的常用物品而流传后世。

唐代,国泰民安,人民丰衣足食,由于美容化妆品的广泛应用,不仅宫廷佳人“雪肤花貌”,即便农家妇女也都涂抹粉脂,因此,唐代的一些美容方药对后世也有很大的影响。

五代、宋、金、元、明至清末(907~1911年),是中国美容化妆术的充实时期。各种有关美容的文献和医学著作相继出现,有专治面部皮肤病、防治面部色素疾病和养颜增白的方法、方药;有养发护发、染发染须的方法、方药;还有防护牙齿、增白牙齿和防治口臭的方法、方药。据文献记载宋代已有用玉磨的方法治疗瘢痕,可谓近代磨削术之先导。

明清时期,我国印刷技术进一步发展,中外医药交流也日趋增多,医学著作大量涌现,古代医学和美容经验得以传世及发展。据清宫档案记载,乾隆年间,太医院专为皇帝配制桃花玉肌肥皂洗浴美容香身。在此时期我国东南沿海出现一些美容化妆品的厂商。清代咸丰末年(1861年),在上海建立了老妙香粉局,主要生产生发露、香粉。清代同治初年(1862年),杭州“孔凤春”化妆品店成立,专门生产香粉、香饼,朝贡皇室。清代光绪三十一年(1905年),香港成立广生行,开始采用机器和化学方法制造化妆品。

辛亥革命以后至今,是中国美容化妆技术的发展时期。在这一时期内,虽然我国几经战乱,但美容化妆品和生产厂家仍层出不穷。辛亥革命以后,上海出现了明星香水厂、大陆药房、永和实业社、好来药业公司、富康贝化妆品厂等。近20多年来,仅上海的化妆品生产厂家就有300多家。尤其从1985

年以来,中医美容的著作和报刊杂志如雨后春笋般出现,中医药美容产品如六神花露水、人参生发液、当归三七洗发液、101毛发再生精、珍珠霜等化妆品也琳琅满目地呈现在各个药房和商场的货柜上。随着人民生活水平的日益提高,崇尚自然、安全无害的美容化妆品成为爱美人士的第一选择。各地美容院、美容诊所和美容专科的开设,尤其中医美容科的出现,可以说是中医美容发展的一个飞跃。因此,中医中药美容具有巨大的潜力。相信不久的将来,中医中药的美容化妆品一定会走向世界,造福于世界人民。

2. 气候变化对皮肤美容有何影响?

一年有春夏秋冬四季,不同的节气有各自的气候特征。自然界不同的气候变化,是万物生长的必需条件,正常情况下对人体是无害的。春夏秋冬所出现的风、暑、湿、燥、寒、火等是自然界的特有现象。在正常的情况下中医称之为“六气”,当气候变化异常时,或在人体的正气不足、抵抗力下降时,六气就可能成为致病的因素,侵犯人体而发生各种各样的疾病,包括发生在头面部皮肤和毛发的病变。此时的六气,便称为“六淫”病邪。了解气候变化对人体的影响,以及所出现的症状,有助于防病美容。

风:风为春季的主要特征。风太过即为风邪。风邪引起的疾病变化快,风邪致病除了常见的头痛感冒咳嗽外,还会发生影响美容的皮肤毛发疾病。如风邪可以使人体气血失调,而不能营养皮肤毛发,导致头面部皮肤干涩、粗糙起皱纹、毛发干燥缺少柔润的光泽,甚至出现头发、眉毛的突然脱落(斑

秃),头部片状白发,面部白癜风,以及头皮的瘙痒和脱屑增多等症状。

暑:暑为夏季的特征。暑热可使人汗出淋漓,皮肤抵抗病邪的能力下降,从而出现痱子、毛囊炎、疖痈等皮肤病,严重时会引起头部瘢痕性脱发,影响容貌。

湿:常为春季的风湿和夏季的暑湿,以及体虚生湿。湿盛的人可出现头重肢软,嗜睡乏力,形体臃肿肥胖。一旦湿邪夹风侵袭皮肤毛发,会出现头面部、躯干及四肢的湿疹、带状疱疹以及脂溢性脱发等疾病。

燥:燥为秋季的主气。秋凉干燥的气候,空气缺乏水分的濡养。燥易伤人,不但口干咽燥,皮肤干涩,头皮脱屑增多,而且毛发枯黄无光泽,极易脱落。燥还容易引起皮肤瘙痒,经常搔抓会发生面颈部的神经性皮炎。

寒:寒为冬季的主气。寒甚为邪,寒邪的侵袭会损伤人体的阳气,影响皮肤毛发的温煦,会使头面部血管收缩而影响血液供应和营养。在寒冷的冬季,人们常感到皮肤紧绷,皮肤缺乏油脂的润泽,头发干燥、细软、容易脱落,这些均与寒邪侵袭有关。所以,在寒冷的季节里,要做好防寒保温工作,如使用润肤护发用品和外出戴帽、戴口罩等,以避免皮肤和毛发发生病变。

火:火热为阳盛而生,故火热与火邪常可混称。火热之邪上炎侵袭头面部,会发生面部丹毒、须疮和热疮。与风邪相合则为风热之邪,也可使毛发突然脱落而发生斑秃。与湿邪相合为湿热之邪,也可发生脂溢性脱发。

综上所述,一年四季的气候异常变化所产生的六淫之邪,不仅会影响头面部皮肤与毛发的生长和色泽的变化,而且会产生各种类型的毛发病以及面部的皮肤病,影响人的容貌。

3. 紫外线对人体健康和美容有何利弊？

“万物生长靠太阳”。人类的生长与动物、植物一样，需要阳光，日光是维持人体生命所必不可少的。适当的阳光照射，可以改善人体组织和皮肤毛囊的血液循环，促进组织的新陈代谢。阳光会刺激皮脂分泌并使汗液排泄增多，有助于防止皮肤毛发干燥。紫外线有消毒作用，能抑杀皮肤表面的细菌，增强皮肤防御抗病能力。适量接受阳光紫外线的照射，可增加人体骨骼内钙的稳定性，预防老年人的骨质疏松症和婴幼儿佝偻病的发生。婴儿佝偻病可以导致骨骼发育不良和后枕部脱发。黑色素细胞中的黑色素颗粒有吸收紫外线的的能力，并将吸收后的紫外线输送到角质细胞中，促使皮肤产生更多的色素，以减少阳光紫外线对皮肤组织的损伤。长期缺少阳光紫外线照射的人，其皮肤苍白、头发细软且灰白或全白。

然而，长时间受到强烈的阳光照射容易引起皮肤、毛发和眼睛角膜的损伤。崇尚日光浴或长期从事野外工作的人，长时间接受阳光紫外线照射，会对人体健康和美容造成极大的危害，危害性的表现有：①强烈的太阳光紫外线会造成皮肤的晒伤，皮肤出现红斑、水肿、水疱、糜烂、脱皮或色素增加，以及灼热、疼痛和瘙痒。②太阳光紫外线会刺激皮肤黑色素细胞合成黑色素功能亢进，使面部等暴露部位皮肤色素增加；亦可促使黑色素细胞中的各种生化物质过度消耗，而使其功能衰退，诱发皮肤白斑或白癜风。③黑色素细胞合成黑色素的过程中，过多的中间代谢产物积聚会损伤黑色素细胞，出现皮肤色素减退斑或白癜风；或者中间代谢产物堆积于皮肤表皮组

织中,发生皮肤日光角化病和诱发皮肤癌。④强烈的紫外线还会损伤头发纤维中的蛋白质,使头发变得枯燥易折断,毛发颜色呈枯黄色,或者变白无光泽。⑤长期接受强烈的紫外线会损伤眼睛角膜,过早出现白内障。

人类的生存与健康离不开太阳,但长期或过度的日光照射,对人体的健康和美容会有很大的危害。因此,当你在骄阳似火的夏日行走,或在毫无遮掩的海边浴场,或长期从事野外露天工作,时刻都要有自我保护和防范意识,避免紫外线过多照射而对人体皮肤毛发造成危害,否则将后悔莫及。怎样预防和减少太阳光照射对皮肤的损害呢?医学研究发现人的皮肤老化可能与日光照射的累计量有关。减少日光对人体皮肤损害的关键是防晒。防晒的主要方法有避光和应用遮光剂:

(1) 避光 不要长时间在强烈的太阳光下曝晒,避免在烈日下游泳和减少日光浴时间。露天工作人员要戴草帽,穿长袖衣服,戴太阳镜。夏天要尽量走在避光的路段上。

(2) 遮光剂 目前市场上有许多防晒霜、防晒蜜和防晒水。民间也有许多防晒的药物以及方法:①如果久晒以后,服用阿司匹林,每次2片,每日3次,并大量饮水,可以减轻皮肤的发红与灼热痛。②口服氯化奎宁可以起到避光和预防作用。③维生素E胶囊液或软膏外涂。④橄榄油、葵花子油、捣烂的黄瓜、磨碎的土豆等外涂暴露的皮肤上都能减轻日光晒伤的反应症状。如果晒前及早涂用也能起一定预防作用。

4. 体虚对美容有哪些影响?

人体虚弱会使身体提前衰老,最常见的身体虚弱是气虚、

血虚和肾虚。

(1) 气虚 气虚者形体或肥胖或消瘦,行走登高易气急心慌,动则多汗易疲劳。面色萎黄或苍白,头发稀疏细软且枯黄易落。

(2) 血虚 血虚可引起头昏、心悸、失眠,面色㿔白,两目干涩,眼周皮肤呈青褐色,头发枯脆易断。毛发生长无力,色黄细软,头发早白。血虚还常伴有皮肤的干枯起皱、脱屑瘙痒。

(3) 肾虚 中医认为肾是人体生长发育的根本。肾的盛衰会影响人体全身的营养生长发育,包括五脏六腑、全身皮肤毛发和牙齿等。因此,肾的盛衰也会严重影响一个人的容貌。《内经》曰:“女子七岁肾气盛,齿更发长;二七而天癸至……四七筋骨坚,发长极……五七阳明脉衰,面始焦、发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白……丈夫八岁肾气实,发长齿更……四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦发鬓颁白……八八则齿发去。”在此段论述中,古人明确指出人体的出生、生长发育、强壮或衰老的自然规律,以及皮肤、毛发、牙齿和容貌与肾气精血盛衰有着密切关系。一个人出生后,先天的肾气得到后天精血的培育,逐渐充实。幼年时,毛发生长、牙齿更新;青春期,男性产生精子,女性出现月经,此时具备称之为“天癸”的生殖能力;进入壮年,肾气精血由盛逐渐转衰,天癸的功能减弱,面部皮肤开始发生衰退性改变,容易出现色素增加和皱纹,毛发也易脱落;到老年,女性 49 岁,男性 64 岁,则牙齿头发脱落、皮肤枯燥、出现老年斑。中医把皮肤毛发和牙齿的变化作为观察人体肾气精血盛衰的标志。老年人皮肤枯燥起皱,出现老年斑、毛发色泽枯黄、灰白甚至全白,以及牙齿脱落,这些是人体衰

老、肾虚的表现。而少年白发,中年人未老先衰,毛发细软稀疏、面部过早出现色斑皱纹,也与肾气不足有关,肾虚还可伴有腰膝酸软、耳鸣头晕,女性月经不调、过早绝经,男性遗精、阳痿。

中医通过补益气血,滋养肾气精血来治疗皮肤和毛发病,强身健体,养颜美容,延年益寿。常用的中医方药简要介绍如下:

(1) 补气 常用的各种人参(片、丸、胶囊、冲剂等)有热性和凉性之分,应根据个人的体质服用。红参、朝鲜参等性偏热,适用于面色苍白或萎黄,口淡无味,大便溏薄,舌体胖,边有齿痕。舌质淡,舌苔薄白或白腻。西洋参、白参等性偏凉,适用于面色潮红升火,口干喜饮水,大便干结,舌质红和少苔。还有中性的党参、参须、黄芪等补气药,适用于一般人的保健服用。



(2) 补血 常用的有当归、芍药、红枣、阿胶等中药,可以

单独或与其他中药合用,煎汤、泡茶、浸酒等服用。

(3) 气血双补 常用的中成药有八珍丸、十全大补丸、补中益气丸等。

(4) 补肾 常用的中成药有六味地黄丸、左归丸、右归丸、七宝美髯丸、却老乌须健阳丸等。

除上述应用于皮肤毛发的美容养颜的各种中药单方验方和中成药内服外用外,还可通过按摩、气功等方法补气行气、养血活血和补肾益精,来养颜美容和养发生发乌发。在此不一一赘述。

5. 不良的饮食习惯对皮肤美容有哪些影响?

不良的饮食习惯是指饮食时间无规律,或过饥过饱以及所饮食物的性味偏嗜,中医又称之为“饮食不节”。古代名医李东垣有饮食不节伤脾胃,脾胃虚损百病乃生的论述。

饮食无规律表现为饮食过饱或经常不食挨饿。某些人因工作繁忙,常常没有固定的饮食时间,饥饱无常;某些女性为减肥,采用限制饮食或饥饿疗法,时间长久可引起神经性厌食。中医认为,过度节食和饥饿等摄食不足使人体气血生化乏源,久之可使人体消瘦,面黄无华,皮肤松弛易起皱纹,毛发无光泽,枯燥易脱落。暴饮暴食则可损伤脾胃,脾失运化而出现腹脘胀满。食滞日久或过度摄入高糖高脂肪食物,易使人肥胖和体内生湿。湿邪蕴积化热,湿热壅盛可引起疮、痈、疔毒。湿热可浸蚀毛根,使毛发生长无力而毛发油腻,毛发根细弱而脱落。

饮食偏嗜是指饮食五味偏嗜。食物中五味是酸、苦、甘、辛、咸。五味入五脏(肝、心、脾、肺、肾),五味调和则滋养五

脏,滋生人体精髓气血;五味偏嗜可致五脏气血偏胜或偏衰,从而诱发各种疾病。《素问·五藏生成篇》曰:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝陷而唇揭;多食甘、则骨痛而发落。”人们口味偏重,喜食过咸食物,可使血脉运行不畅,血不养肌肤毛发,可出现皮肤色素增加,干涩起皱纹,毛发枯黄、早白且易脱落。故古人有“多咸促人寿”之说。《内经》还有“高粱厚味,足生大疔”的说法,即过多饮食甘甜油腻食物,可发生像大疔样的疾病。现代医学已证实,高糖和高脂肪饮食可引起人体肥胖、高血脂、高血糖,高血压和冠心病等疾病。过量食用糖类制品,还会使骨骼缺钙,导致骨质疏松而易并发骨折。另外,高糖油腻和辛辣食物还会诱发各种皮肤病,如疮疖和脂溢性脱发等疾病。

综上所述,早在2000年前古人已经认识到并总结了饮食对人体内脏、形体和皮肤毛发的重要影响。饮食是人类生存和保持身体健康的必要条件,合理饮食不仅使人获得充分均衡的营养及健康的体魄,亦可使人体形强健丰满,容光焕发且保持乌黑光亮的头发。相反,不良的饮食习惯和偏嗜,则常常会诱发各种疾病,并且影响人体皮肤毛发和容貌。因此,在日常生活中,每个人都要注意养成合理的饮食习惯,保证摄入食物结构的合理,提倡食物清淡和饮食卫生。

6. 精神情绪异常对人体健康和美容有何影响?

中医把人的精神情绪异常归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。皮肤毛发的生长和色素的新陈代谢除了与营养、神经、激

素等因素有关,与精神情绪异常也密切相关,精神情绪的异常不仅有害于人体健康,而且有损容貌。精神紧张会使人血压增高、心跳加快,而大怒会使有些人发生脑溢血。战国时期,曾有伍子胥过文昭关一夜之间头发变白的传说。日常生活中常见因悲伤、焦虑和用脑过度,或学生在考试前后因思想紧张而突然引起头发斑片状脱落,或者头发变白的病例。此外,临床上也见有因精神紧张,面部出现黄褐斑或白癜风的病例。喜静少言寡语,思想情绪和行为长期处于压抑和自卑的状态会影响大脑神经与血管的调节功能,影响头部皮肤和毛囊中血液循环,同时又会影响食欲并使营养物质的吸收减少,从而妨碍毛发和黑色素的新陈代谢,导致毛发变枯、脱发、白发和皮肤色素异常等。因此,精神因素对皮肤毛发的生长和色素异常有着很大影响。

中医提倡养生修心,要求人们“难得糊涂”,与人坦诚相待,和睦共处,不要为了鸡毛蒜皮的小事斤斤计较。要淡泊名利,不要为了名利不择手段,贪得无厌。要有良好的情绪、安逸富裕的生活和健康的身体才能有年轻美丽的容貌。要充分认识到精神情绪因素对人体健康和美容的重要性,在发生问题或疾病时,要学会自我解脱,家属和医生也应对患者作必要的思想疏导和心理治疗。

7. 人体内激素水平的变化对皮肤美容有何影响?

人体内有多种激素,而体内雄激素或雌激素水平的变化对皮肤美容的影响最为显著,常表现为皮肤质地的细腻或粗糙、色素的深淡和毛发的粗密或细疏。

雌激素水平的变化除维持女性正常生理功能外,还可影响女性的第二性征和皮肤美容。青春少女雌激素水平较高时,皮肤细腻嫩白。而雌激素偏低时,皮肤较粗糙,肤色较深。老年人皮肤粗糙起皱纹与激素水平低下有关,尤其老年女性在绝经后雌激素水平低下更容易变老。雌激素水平低下会使女性乳房发育不良,影响女性形体的曲线美。有些男性在做变性手术后,需要长期服用雌激素,才能保持女性一样的皮肤和丰满的乳房。雌激素严重缺乏时,患病女性的腋毛、阴毛稀少甚至全无。

虽然雌激素对保持女性皮肤美容十分重要,但也不是完全有益无害。目前,有些化妆品中添加雌激素,以增强养颜美容的效果,但长期使用此类含激素的化妆品,不仅会影响女性体内激素水平,而且会引起面部激素依赖性皮炎。有些更年期女性为了保持细嫩的皮肤和预防乳房松弛萎缩,长期服用雌激素,已有发生乳房癌和子宫癌的病例。

雄性激素可体现男性阳刚之美,体毛胡须浓密,躯干四肢肌肉强壮,皮肤毛孔较女性粗大,皮肤颜色偏深。但女性体内雄激素水平偏高时,会引起女子唇周长须、肢体多毛,面部皮肤呈油性,毛孔略粗大。然而,由于遗传因素的缘故,某些男子体内雄性激素过多,并堆积于毛囊内;相反则引起毛发生长周期缩短,导致男性脱发或早秃。

皮肤颜色和毛发的生长也受到其他激素水平的影响,如肾上腺皮质激素、甲状腺素等。肾上腺皮质激素减退时,除全身怕冷、性冷淡外,色素还会大量增加,使全身皮肤发黑。

因此人体内分泌功能紊乱和老年人机体衰弱时,常伴有各种激素水平降低和失调,容易出现皮肤粗糙起皱,色素增加,头发秃落,眉毛、腋毛和阴毛稀少,毛发色泽变枯黄、灰白

或全白等现象。

8. 微量元素对人体健康和美容有何影响？

微量元素在人类生命新陈代谢中的重要作用已经引起人们的重视。微量元素对人体可分为必需微量元素和有害微量元素两大类。人体必需微量元素主要有铁、锌、铜、碘、钙、磷、硒等，对人体有害的微量元素主要有铅、砷、汞等。人体必需微量元素的重要性不亚于蛋白质、糖类、脂肪和维生素，如果必需微量元素摄入不足，会导致一系列组织细胞、内脏器官代谢的紊乱，发生各种各样的病变。对人体有害的微量元素摄入过多，则会发生中毒症状，出现神经系统和内脏器官损害。因此，有害的或必需的微量元素摄入过多或过少，对人体的健康、皮肤毛发生长和美容都有直接和间接的影响，如铅、砷、汞等元素会使毛发脱落和毛发变白。

铁：铁在人体内，65%作为血红蛋白的构成物质，30%存在于肝脏、脾脏、骨髓等组织中。当人体内需要的铁离子含量摄入不足，或各种原因引起出血而导致铁离子丢失过多时，会导致缺铁性贫血，表现为面色苍白。缺铁会加重贫血的症状，如动则头昏、心慌气短，同时伴有皮肤干燥，毛发干枯脱落，指甲薄脆易断裂等。患缺铁性病症的女性头发常常是红棕色或褐色。

锌：锌能维持人体许多生理功能，保持机体免疫功能，促进组织细胞修复，参与体内神经系统调节和各种细胞酶的活性作用。缺锌则表现为味觉不灵敏，对周围事物反应迟钝，生长发育迟缓，智力低下，严重时会成为侏儒。缺锌容易引起反

复呼吸道感染,皮肤慢性溃疡,毛发变色以及头发枯燥易落或早秃。

铜:铜在人体内的含量,决定着黑色素细胞中酪氨酸酶催化合成黑色素的能力。缺铜会降低酪氨酸酶的活性,影响黑色素的合成,从而产生皮肤白斑或使毛发变成白色或灰白色。

碘:碘的缺乏会引起甲状腺肿大或功能紊乱,并发粘液性水肿,神经系统障碍,皮肤苍白或粗糙脱屑,毛发粗短无光泽及容易脱落,严重时,额颞部头发、眉毛和眼睫毛会大部分脱落。

钙:缺钙会使婴幼儿发生佝偻病,并发神经兴奋,易惊恐,多汗,后枕部脱发,以及四肢骨骼发育不良或畸形。老年人会引起骨骼疏松,容易引起各种骨折及牙齿和毛发脱落。严重者血清钙降低,会出现四肢抽搐。



有害微量元素中的铅、砷、汞,对毛发中的角蛋白有较强的亲和力。当人们在生活和工作中长期无意地接触这些有害

微量元素,毛发内含量可明显增多,导致头发干燥枯黄、早白和脱发,毛发化验检测可及早诊断和及时治疗。镁、铂元素在体内含量增多是促使人体内脏、皮肤和毛发过早衰老的重要因素之一,会使人体细胞内脱氧核糖核酸功能紊乱,影响细胞的新陈代谢,导致人体皮肤组织、毛发和器官过早衰退。

9. 维生素对皮肤美容有何作用?

维生素是人体生长发育必不可少的营养物质,也是保持身体健康、养颜美容的营养物质之一。体内大部分维生素均需要通过日常生活饮食中的食物摄入获得,由于饮食习惯不同、口味偏嗜、摄入食物营养搭配不合理和胃肠道疾病等因素,会使体内维生素缺乏,引起内脏疾病和皮肤干燥粗糙、起皱纹,甚至出现各种皮肤病。经常适量补充维生素可均衡体内营养,改善皮肤毛发营养和生长状况,防止皮肤病的发生,延缓皮肤衰老。但是维生素并不是补充得越多越好,有些维生素药物补充剂量过大,时间过长,也会产生不良反应,有损人体健康和美容。

维生素 A(VitA):有促进皮肤正常角化,增强指趾甲和毛发的生长与弹韧性,及有助于皮脂腺和汗腺的分泌排泄等功能。VitA 缺乏可引起皮肤粗糙、干燥、皮屑增多和诱发痤疮,并可在面部、四肢皮肤的毛囊周围出现小丘疹性毛囊角化(俗称鸡皮肤),严重的可引起角膜混浊软化。VitA 含量较多的食物有:牛奶、蛋黄、奶油等。常用药物剂量:VitA 2.5 万单位,每日 1~3 次口服,也可根据情况而定。如长期大剂量服用药物性 VitA,可引起厌食、毛发脱落和肝脾肿大等不良反应。

维生素 B₁ (VitB₁): 有营养皮肤神经的作用。VitB₁ 缺乏时神经功能最易受累, 可出现感觉异常、人体周围神经炎等, 并可引起脂溢性皮炎等皮肤病。VitB₁ 含量较多的代表性食物有: 面粉、糙米、豆类等。药物性 VitB₁ 常用于治疗脂溢性皮炎、带状疱疹、皮肤感觉异常和神经炎等。常用药物剂量: VitB₁ 每次 10 毫克, 每日 3 次口服。过量时可引起心血管和神经的不良反应, 如心律异常、抽搐等。

维生素 B₂ (VitB₂): 又称核黄素。它参与人体内各种细胞的氧化代谢, 促进和保护皮肤粘膜的新陈代谢。VitB₂ 缺乏容易引起皮肤毛细血管扩张而形成红脸, 以及发生口角炎、舌炎、阴囊炎等。含量较多的代表性食物有: 黄绿色蔬菜、牛奶、牡蛎及贝壳类食物。常用的药物剂量: VitB₂ 5 ~ 10 毫克, 每日 3 次口服。

维生素 B₆ (VitB₆): 是人体内各种酶的辅酶, 参与氨基酸、脂肪的代谢, 并能抑制皮脂腺的分泌, 有助于微量元素的吸收。缺乏时容易产生头皮屑、脱发、面部发生皮疹、脂溢性皮炎和胃肠道功能紊乱等。含量较多的代表性食物有: 各种蛋类、肝脏、豆类和肉类。常用的药物剂量: VitB₆ 10 ~ 20 毫克, 每日 3 次口服。

维生素 C (VitC): 又名抗坏血酸, VitC 是一种抗氧化剂, 可抑制皮肤内黑色素的形成, 改善皮肤血循环, 增强机体的抗病能力。VitC 缺乏可引起皮下出血、紫癜、皮肤色素沉着, 头发和指趾甲无光泽。含量较多的代表性食物有: 柠檬、番茄、柑橘、草莓和芋类食品等。常用的药物剂量: VitC 100 ~ 200 毫克, 每日 3 次口服, 或 VitC 1 000 毫克静脉点滴。大剂量口服可导致对胃粘膜的刺激, 有时可引起胃溃疡。

维生素 E(VitE):具有延缓细胞老化、增强皮肤弹性、抑制色素合成和延缓衰老的作用。VitE 缺乏时容易引起皮肤色素增加、皮肤粗糙、皱纹以及皮肤内的代谢产物沉积表皮而出现色斑或老年斑。含量较多的代表性食物有:大豆、蛋黄、芝麻、花生、核桃等。常用药物剂量:VitE 10~40 毫克,每日 3 次口服。

10. 头发病变与内脏疾病有何关系?

头发不仅能保护头皮,而且秀美的发丝还有装饰作用,使明亮艳丽面容显得更加神采奕奕。头发还能反映人体的健康状况,通过对头发色、质、量的观察可以了解是否患有疾病。我国古人早就认识到,头发的生长、脱落、色泽变化与健康美容息息相关。《医述》说:“察其毛色枯润,可以观脏腑之病。”

白发:头发全部变白或部分变白。先天性白发常见于白化病,它是由于先天性遗传缺陷所致。少年白发也有显著的家族遗传倾向。青年白发可能是遗传、精神因素,某些营养成分缺乏,某些疾病如结核病、缺铁性贫血、胃肠道疾病等所引起的头发早白。老年人白发则是人体功能衰退的生理性反映。中医认为青少年的白发是先天禀赋缺乏,后天气血不足;老年人的白发是肾气精血虚损所致。

黄发或灰发:长期吃素食的人和患某些慢性疾病可导致营养不足,使人体内某些微量元素如铁、锌、铜等缺少,蛋白质缺乏以及身体过早衰老,均可使头发呈现黄褐色或灰白色。中医认为黄发或灰发主要是因为血虚,血不养发

所致。

头发突然过黑：除染发外，科学家发现，黑头发是黄种人的特有颜色，如果头发向来不太黑而逐渐或突然变得漆黑，应注意有否患癌症或肾上腺疾病。

发质的病态改变可以表现为头发的油腻细软或干燥枯脆及容易断落，常见于头部的脂溢性皮炎。中医认为前者是湿热熏蒸，浸蚀发根；后者是血虚风燥，血不濡养毛发所致。

秃发：头部斑状秃发，即俗称的“鬼剃头”，常与精神因素有关。男性青春发育时，前额发际明显后移，同时伴有头发油腻、头屑增多、头皮瘙痒，要提防脂溢性秃发。头顶部头发秃落，数量稀少甚至秃光，应避免精神紧张，注意休息，如无家族遗传史，应提防高脂血症、糖尿病、冠心病和胆囊炎的发生。头发秃落并伴有全身性毛发稀少常常是内分泌疾病的表现。中医认为各种秃发是风邪侵袭，气血瘀阻，湿热浸蚀毛发，血虚肾亏等因素所致。

11. 中医有哪些治疗白发的传统外用秘方？

古今中华民族男女皆以乌黑亮丽的头发为美。当有些人头发变得枯黄无色泽或变白时，他们就整日为头发而忧心忡忡。使用化学染发剂又有一些副反应，中医中药外用具有护发、乌发和染发的作用，又能减轻白发患者的心理负担。

在古代，中医有许多外用的乌发染发的秘方验方。通过洗、涂、擦、染或揩齿等方法，起到乌发染发的作用。中药乌发

染发取材于自然,与现代许多染发用品相比较,具有无毒性、过敏反应少的优点。现介绍部分简易有效的中药外用乌发染发的单方和秘方。

(1) 黑榧乌发方 黑胡桃、榧子,适量捣碎,煎水洗发。经常用此方药洗发,可护发、乌发、润泽头发。

(2) 黑矾方 黑矾 30 克,水 500 毫升。煮水洗发,可乌发。

(3) 黑豆醋方 黑豆 120 克,食醋 500 毫升。醋煮黑豆如稀糊状,过滤备用。以刷子蘸药涂白发,每日 2 次,可染发乌发。如有头皮破损者忌用。

(4) 石榴染发方 酸石榴、五倍子各 60 克,碾粗末,浸于铁器皿内的水中。1 星期后,取汁外涂抹于头发,具有乌发的作用。

(5) 石榴皮汤 石榴皮 30 克,五倍子 20 克,没食子 60 克,柿子叶 15 克,甘松 15 克,白及粉 10 克,青黛 6 克,加入 1 000 毫升水,煎煮浓缩至 150 ~ 200 毫升,去渣存汁。以刷子蘸药汁外涂白发,隔日 1 次。可使白发染成乌发。

(6) 丁香散 大诃子 1 个,丁香 15 克,朱砂 30 克(醋炒 7 次),茶叶末少许。加水煮熬数沸后,置于净瓷器内备用。每晚临睡前,先用温水洗净头发晾干,再用刷子蘸药汁涂抹头发,次日早上用温水洗净。具有乌发染发的功效。

(7) 染髭发方 朱砂少许,余甘子稍多取(捣烂后绞取浆汁),调匀成糊状。每星期涂发 2 次,可使白发染黑。

(8) 乌髭惜春散 针砂(醋浸一宿,再用微火炒干)、大麦面、荞麦面,三味各半匙炒黑,用食醋调和,并烧煮成糊状。趁热涂敷在头发或胡须上,用荷叶或布包裹。临睡前外用,次日早上用温水洗净。可使白发银须染黑如鸦翎。

(9) 乌须黑发方 大水蛭 20 个,乌骨鸡 1 只,松烟墨 1

锭。将水蛭装入竹筒内饿其 7 日,取鸡血以墨磨汁,倾入筒内,任水蛭吃饱。然后,针刺水蛭流出黑血,收贮备用。使用时,用刷子蘸其黑血涂抹须发(离发须根部 3 毫米),能使银白须发染黑。经常使用可以使须发日渐乌黑茂盛柔软,而且黑色经久不退。

12. 何首乌治疗白发有什么特殊功效?

中国唐朝文学家李翱有一篇《何首乌传》,详细地叙述了古代有一姓何的人发现首乌,长期食用后有补肾乌发、健康长寿的作用,并公开流传的故事。从此以后,该药就取名何首乌。何首乌延年益寿、乌发养发的功效是古人在长期的实践中发现证实的,并载入各种医书古籍中。明代李时珍在《本草纲目》中记载:“何首乌,气温味苦涩,苦补肾,温补肝,能敛精气。所以能养血益肝,固精益肾,乌髭须,为滋补良药。”古人把何首乌作为乌须黑发补肾的圣药推崇备至。晋代陶弘景认为何首乌“和魂而练魄,利窍而益肌,厚赐而开心,调营而理丑,上品仙药也”。现代药理学研究发现何首乌含有丰富的卵磷脂等成分,具有调节神经与内分泌以及营养毛发的作用,可促进黑色素生成,使毛发更加乌黑亮泽。同时,何首乌还含有大量的大黄酚和淀粉,其水解后能生成葡萄糖等物质,具有良好的营养润发作用,是配制头发护理营养剂的最佳中药原料。

在历代古籍医书中还记载了许多单味及以何首乌为主药的经方和验方,如“七仙丹”、“七宝美髯丸”、“却老乌须健阳丸”、“神仙乌云丹”等等。至今,何首乌仍然被广泛应用,并制

成各种新剂型，如首乌片、首乌胶丸、首乌冲剂等。

其中七宝美髯丸是以何首乌为主药的代表性方药。此方源于唐代，明代中期以后流传，清代名医汪昂将该药方收录于《医方集解》一书中。七宝美髯丸的药物组成：何首乌（大者）赤白各 500 克，去皮，切片后与黑豆调拌，七蒸七晒；白茯苓 250 克，怀牛膝（酒浸，与何首乌同时从第七次蒸至第九次）250 克，补骨脂（用黑芝麻拌炒）200 克，菟丝子和枸杞子（均用酒浸）各 250 克，当归 250 克。各药晒干，碾细末，加蜂蜜制成丸。每丸重约 10 克，早晚各服 1 丸，用淡盐水或酒送服。

在七宝美髯丸的方药中，首乌用量最大，为主药。首乌为乌须黑发的圣药。在《本草纲目》中记载了首乌“能养血益肝，固精益肾、乌髭发，为滋补良药。不干不燥，功在地黄、天门冬之上”。首乌分赤白两种，赤者入血分，白者入气分，气血双补；配以补骨脂以补肾阳，现代药理研究发现补骨脂能促进毛发皮肤中黑色素的合成；枸杞子和菟丝子能补肝益肾；茯苓和当归补脾活血；牛膝引药下行于肾。本药方组成严谨，炮制讲究，是数百年来一直被公认的乌发黑发的第一方。

何首乌是固精补肾、养发乌发的最佳中药。在中医文献中记载，服用何首乌或含有首乌的药，应忌食“三白”，即生葱、大蒜、萝卜。生葱、大蒜性味辛散，能耗泄精气，萝卜有“多食渗人血，则其白髭发”之说。何首乌辛味收敛，能补益精气、固肾乌发。“三白”会抵消和耗散首乌的补益收敛作用。现代人服用何首乌的效果没有古人的好，忽略此忌口可能也是原因之一。根据中医的理论和中药的性味，服用何首乌时，还应忌食如生姜、辣椒、洋葱、胡椒等辛味的食物和调味品，以防止耗散气血。

13. 如何制作中医药枕养发乌发？

中医药枕养生防病治病的方法在我国古代早就有记载，世代流传至今已有 2 000 多年的历史。如今各种保健和防治疾病的药枕风靡于世，有降高血压、安眠、防治头痛、预防感冒等各种药枕。然而，养护头发、防治脱发白发的药枕似乎很少见。由于头发与枕头夜夜相处，故用中医药枕养发和防治头发疾病，远远胜于药物内服和外用的效果。现将古代医学文献记载的防治头发疾病和养发乌发的中医药枕中的方药、制作及使用方法介绍如下：

枕芯常用方药

一方：川芎、桔梗、荆芥、辛夷、杜衡、白术、藁本、木兰、川椒、桂皮、干姜、防风、人参、当归、白芷、肉苁蓉、柏实、薏苡仁、款冬花、白薇、花椒、附子、藜芦、皂角、矾石、半夏、细辛各 50 克，切碎晒干备用。适用于各种类型的脱发，体虚易感冒。有补益气血，活血去邪，养发生发的作用。

二方：当归、川芎、绿豆衣、杭菊花、夏枯草、天麻、蔓荆子、零陵香、珍珠母、白蒺藜、川牛膝、干地黄、旱莲草、槐花、侧柏叶各 100 克，切碎晒干备用。用于头皮瘙痒，脂溢性脱发，阴血不足引起的脱发和白发。有补益阴血，养发乌发，去头屑，降低血压和治疗高血压引起的头痛、头昏的作用。

枕盒的制作和使用方法：取柏木制成长约 40 厘米、宽 15 厘米、高 12 厘米的木盒枕。枕盖上钻小孔密布（钻孔 3 行，每行 49 孔）。将药置于木枕内，合盖后，药枕外用布帛包裹。每晚头置药枕上安眠。

枕盒柏木具有清透头脑、乌发的功效。枕中各味中药药性刚柔相济,可以驱除各种外来的病邪。药性自枕孔透出,入脑养血活血,护脑祛风,养发生发。常用此药枕能养发乌发,防病健身,延年益寿。当然,现代人制作的药枕,其选药和木材不必拘泥古人的方法、方药,应根据现代人的生活习惯,因地制宜取材制作(例如棉布枕头、藤条或竹子制成的枕头,再外裹软布),也可因人而异增删药枕芯中的药方,配制适合个人情况的药方。如有兴趣,不妨一试,可能得益匪浅。

14. 经常梳头发对头发和身体有哪些保健作用?

有些男子认为梳头发是女子的事,而男子梳头发是浪费时间。虽然梳头发是人们日常生活中举手之劳的小事,但也是养生保健的大事。宋代《清异录》中称:“服食、导引之余,有二事乃养生大要,梳头、洗脚是也。”梳头发既可保持头面部的仪容清洁整齐,也可自我按摩养生保健。头部是人体的主宰,有许多重要的穴位,经常梳发,可按摩百会、太阳、风池等穴,振奋阳气,理气活血通脉,促进头皮血液循环,改善和调节大脑中枢神经的功能。头发得到气血的濡养,头发自然浓密亮泽。经常梳发,不仅能防治白发、脱发及去头屑止痒,还能防治头痛、失眠、眼疲劳,另外对脑血管意外所致的偏瘫,在恢复期也具有辅助疗效。

梳理头发看似简单,只要用梳子在头上拉几下。殊不知,这样的梳理头发,不仅不能保护头发,反而会伤害头发,特别是一些较长的头发,因睡眠造成头发缠结,盲目用力梳理头发容易拉断发丝。正确的梳理方法是手持发梳柄,把头顶和脑

后的头发向下梳,左右两边的头发向两边梳理,并且把头发从发根到发梢拉直。当梳到没有发丝结时,再梳成自己所喜爱的发型。

发梳的形状种类很多,最主要的是按梳齿的疏密程度分两种:疏齿梳子用于疏通头发和按摩头皮,密齿梳子在疏通头发后梳理发型。通常梳发以黄杨木、水牛角制成的粗齿梳子为宜,梳齿不能过于尖锐和过于密。每日坚持梳头3~5分钟,早晚各1次。梳头时头皮有微热感,可起到促进血液循环的作用,尤其在人觉疲劳时梳头,梳头后可使头脑清醒,疲劳感消失。如闲暇之时或旅途之中,一时找不到梳子,也可以手指代梳子在头部作梳发状按摩。具体方法:双手十指微屈,稍自然分开,形似梳子插入头发。从头顶和后枕部头发向上向外梳理;头部两侧头发由发根到发梢,向后枕部或两侧梳,然后再从头额向后脑和两侧向下梳理。手指要摩擦头皮,梳发次数多多益善。手指梳发按摩,方法简便,随时可行。经常多梳发和按摩,能使“血液不滞,发根常牢”,头发茂盛且乌黑亮丽。

15. 洗发护发有哪些技巧和方法?

乌黑健康的头发是头面部美容的重要部分。女性要保持头发的柔顺飘逸,需要正确地梳洗保养头发,包括食物药物中营养成分的由内而外的保养(在食疗和中药养发乌发内容中详述),以及掌握正确的洗发方法和选择洗发护发用品。

头皮上有丰富的皮脂腺和汗腺,时时刻刻都在分泌皮脂和汗液,头皮的新陈代谢导致每天都有一些头皮细胞脱落(头

屑)。日常生活中许多尘埃和飘落物散落在头发上,皮脂、汗液、头屑与尘埃混合粘聚头发、头皮可阻塞毛孔,这些都可使头皮瘙痒,头发杂乱,头发色泽污浊无光,甚至影响头发正常生长,因此必须坚持定期洗头发。洗头发的次数取决于头发头皮的清洁度,即头皮屑、头皮头发油腻和尘污的程度。一般人每星期1次。干性头皮头发的人或冬秋季节较干燥时,洗头发间隔的时间可稍长,约10日1次。油腻性头皮头发的人或在夏季多汗时,洗头发次数稍多些。但也不必天天洗,频繁洗发会过多地洗除滋润头发的皮脂,使头发干燥无光泽,引起头皮瘙痒。洗发前要做好准备工作。首先要用梳子理顺发丝,不要用力硬梳,特别是长发者,应用手抓住凌乱打结头发的末端,一部分一部分逐渐梳通,然后再从发根向发梢轻轻地作整体梳通,并且把头发尽量向前额梳作为正式洗头的开始。洗发要注意水温,洗发水温度以40℃以下为宜。高温热水可使头发的蛋白纤维变性受损,发干变脆易折断。水温过低则去油污效果差。洗发中换水前后的水温要大致相当。冬季淋浴水温偏高,此时洗发更要注意水温调节。

洗发时要注意正确选用洗发护发用品,不要用强碱性肥皂和洗衣皂洗发。碱性肥皂会使头皮皮脂大量丧失,头皮头发过于干燥,头发易枯黄;同时,又可刺激头皮引起瘙痒,并产生较多头屑。洗发时应选用中性肥皂或洗发护发用品;也可根据季节气候变化、各人头皮油腻或干性程度不同,以及发质情况选用相适宜的洗发用品。使用洗发用品时,千万不要直接倒在头发上,应倒在手心里充分搓揉起泡沫后,再抹到头发上。用量要视头发多少和长短,不宜用量太多。涂抹洗发剂时,可用手指从头部两侧耳际向头部中央,再向头后枕部轻轻抹揉起泡,不可用手指甲搔抓头皮,长头发更要轻洗。按揉数

分钟后再用温水将洗发剂彻底冲洗干净,尤其耳后发际最易疏漏。残留洗发剂最易损伤发质。洗发后要晾干(自然风干),最好不要强行用电吹风烘干,更不可用电热梳或电火钳梳理头发或卷烫头发。80°C以上的高温会损坏头发中的蛋白纤维,使头发丧失弹性,变脆变枯易折断。头发晾干后可适当涂抹一些护发用品(发乳、发油或其他护发品),使头发保持柔顺光滑亮泽。



16. 染发、烫发对头发有伤害吗?

染发焗油是当今美发中盛行的新方法。头发焗油具有给头发增添色彩、滋润头发、增加光泽,以及护发作用。染发焗油的颜色有黑、褐、黄、大红、玫瑰红、紫罗兰和金色等,各人可根据自身的爱好选择不同色彩。染发焗油将头发局部或全部染

成不同颜色,故又称“焗色”,可分为冷焗法和加热焗油法。冷焗法适用于家庭中自行使用,加热焗油法主要用于理发店的美发烫发。冷焗法是半永久性染色,加热焗油染发持续时间长,色泽不易退尽,并有亮泽色彩。当需要进行焗油染发时,应注意染发可能引起过敏反应。首先要了解使用者的皮肤对染发剂是否有过敏反应史,如有皮肤破损或疮疖,应避免使用染发剂。染发前,应在额、颈、耳后等接触到染发剂的皮肤上,外涂少量凡士林或防护性措施,减少染发剂对皮肤的刺激;染发后,应用清水彻底清除头发头皮上残留的染发剂。

烫发是一项美化发型的技术,根据各人的脸型、肤色和身材选择发型,通过烫发可使女性头发呈现丰富多彩的优美发型,为容貌锦上添花。烫发有多种方法,各有利弊,爱美的女性可根据各自条件和习惯爱好分别予以选择。目前常用的烫发方法是电化烫和冷烫法。

(1) 冷烫法 又称“化学烫发”。此方法采用的冷烫液是一种还原性较强的化学药液,具有刺鼻的氨水气味。烫发前需清洗头发,把全部头发分成 30 束左右,将每束头发从头发发梢至发根的三分之二处涂液,并用油纸包裹后再用卷发棍把头发卷曲夹紧,戴好塑料帽后外敷热毛巾 20 分钟。然后拆除卷发棍并清洗头发,再用有刺的卷发筒卷紧头发,置圆桶形烘箱内加温固定,或直接用电吹风加温。随后,再边梳理发型边用电吹风加温固定。化学冷烫发型持续时间较长,损伤较少,但此方法对冷烫液过敏者不宜使用。

(2) 电化烫 此是电烫和化学烫发相结合的一种新方法。即用化学药水外涂卷曲头发配合电热加温固定。电化烫烫发既有化学烫的优点,又有电热特点。此法能使头发发型维持较久,且便于以后梳理。

烫发使头发呈现丰富多彩的发型,衬托人们亮丽的风姿。烫发可使头发整齐易梳、发型能保持较长时间而不散乱,使人年轻漂亮。烫发还能通过发型的修饰来掩盖头面部的缺陷,然而,烫发对人的头发也是有一定的损害,尤其是一些人为追随时髦发型的潮流,盲目地烫染头发,频繁地变化发型和头发颜色,损害较大。烫发时的温度是通过物理作用来固定发型,温度偏差容易损坏头发蛋白质和发质中的黑色素。冷烫法是通过化学药液使头发内的蛋白质变性而固定发型。因此,无论使用电烫或化学烫发,过于频繁地烫发均不利于头发的生长和修复,可使头发弹性减弱,头发变脆容易折断脱落,以及头发发梢开叉。同时,化学药液频繁地接触头皮,轻者引起皮肤过敏反应,重者药液渗透毛囊进入体内危害身体健康。合适的烫发应以3~6个月为宜,可使头发有一个相对稳定的修复期,有利于头发的新陈代谢。

17. 哪些药物会引起脱发?

各种药物用于治疗各种疾病,但也会出现因药物所导致的疾病。药物的毒性作用、药理作用和药物对某些过敏性体质的人会导致毛发疾病。

维生素A是用于治疗鸡皮肤、鱼鳞病等皮肤病的主要药物,大剂量和长期服用在体内蓄积到中毒量时,会引起头发、眉毛和全身汗毛的脱落,同时伴有头发干燥、头皮瘙痒和口唇干裂,以及头痛、恶心等症状。维生素A类的衍生物(维甲酸等)也可引起头发干枯脱落。

白血病和各种肿瘤患者在化疗过程中会出现脱发现象,

常用的抗肿瘤药如环磷酰胺、甲氨蝶呤、白血宁、5-氟尿嘧啶、长春新碱、博来霉素(争光霉素)等药物。这些药物在破坏和抑制肿瘤细胞生长的同时,也损伤和抑制了人体内正常细胞的生长与免疫细胞的活性作用,并且也破坏了毛发的生长代谢,从而引起全身毛发的脱落。肝素可以抑制人体细胞的有丝分裂,同时也影响人体毛发生长而导致毛发脱落。

有些治疗关节炎、痛风的药物,如保泰松、别嘌醇和雷公藤片等,有时也会引起个别患者发生不同程度的脱发。

有些过敏性体质的患者因感冒、咳嗽或牙痛,而服用抗生素、消炎药或镇痛退热类药后,发生严重药物过敏反应,常见有剥脱性皮炎、红皮病、中毒性大疱性表皮松懈症等。除有头发、眉毛和汗毛继发性脱落外,还常伴有口腔、眼、鼻、生殖器粘膜破损,出现全身皮肤红斑、水疱、糜烂、溃疡、结痂、脱屑等症状。

有些患者因治疗疾病或误服金属类制剂,如砷剂、醋酸铊可影响毛发蛋白的角化形成,破坏了人体内胱氨酸与毛发角蛋白的代谢,从而引起毛发脱落。严重的金属类制剂中毒还可伴有口腔粘膜、体表皮肤出血和肝肾脏器的损坏。

18. 早秃是否能够治愈?

有些男子从青春期开始,前额和颞两侧头发开始陆续脱落,发际向后移,医学上称为“早秃”。随着年龄增长,脱发区域逐渐向前头顶或后头顶延伸,形成整个头顶部头发的秃光,此称“秃顶”,到老年时,整个头部头发均可秃光,一毛不留。中医认为毛发的生长主要与肾、肝、脾有关,“肾为先天之

本……其华在发”。早秃的发生是由于先天禀赋不足,后天七情所伤,气血虚损,阴虚火旺,精血失于疏布,以致毛发失养而较早出现秃发和秃顶。隋代巢元方所著的《诸病源候论》中对早秃有“阴虚火旺,相火所致”的专门论述。现代医学认为早秃发生可能与遗传因素和雄性激素失调有关,其与中医的先天禀赋和后天阴虚相火理论比较吻合。

在有早秃患者的家族中,父子、兄弟常同在青春期开始时发生脱发,形成早秃。早秃也与人体内雄性激素水平失调有关。医学专家研究发现,如对患有早秃的家族成员在青春期以前进行阉割术,可不发生早秃。但是,如果再给予注射或口服应用雄激素,并且持续使用,则可再形成早秃。由此可见,早秃的发生与家庭遗传、激素水平和特殊的脱发形态有着十分明显的联系。其次,用脑过度也可能是早秃发病的因素之一。在知识分子和脑力劳动者中,早秃患者比较多,且大部分早秃患者可很快形成秃顶,这可能与用脑过度、精神紧张,或长期工作到深夜、睡眠不足有关。这些因素均可加速脱发症状的发展。

早秃通常发生于 20 岁左右男性青年。脱发初期从前额两侧开始,逐渐向头前顶部延伸,头发逐渐变得稀少纤细,部分新生的头发也细短柔软,毛色黄褐无光泽,且易很快脱落。脱发区域的皮肤光滑发亮,或仅残留少许细短的毳毛。以后,整个头顶和前额部前后融合成大片状脱发区,只有两侧颞部和后枕部的头发尚存。如果取脱发区域头皮置于光学显微镜下检查,可发现皮肤萎缩变薄,真皮和皮下组织的毛细血管丛几乎完全消失,毛囊萎缩,甚至完全没有毛囊。因此,在这样病变的区域,毛发不可能再生。

早秃发生的进程一般比较缓慢,头发脱落的范围和程度

因人而异。有些患者仅有前额脱发,发际后移,呈轻度的早秃,并可持续多年不扩大。如果有些患者伴皮脂溢出增多时,头皮头发油腻发亮,并伴有明显瘙痒,这样的脱发可在几年里发展为秃顶和全秃。发病时间长久后,毛囊发生萎缩则头发就不易再生,这会给治疗增加很大难度。因此,早秃应该早期预防和早期治疗。

早秃患者的头皮头发比较油腻且伴有较多脱屑时,应定期洗发。洗发不宜太勤,每星期1~2次为宜。洗发时忌用碱性较大的肥皂,用碱性较强的肥皂频繁洗发,将会损害头发的质地,使头发干燥枯黄,细脆易落,头皮更容易瘙痒和有较多头屑脱落,并加剧头发脱落。洗发水温也不宜过烫,过烫可损害头发。早秃患者应该精神放松,心情开朗,抛弃不必要的烦恼,避免长期熬夜工作,保证有充足睡眠,注意劳逸结合,坚持梳理头发和头皮按摩,不要为了遮盖脱发区而蓄留太长头发,太长的头发容易加剧头发变细软而脱落。定期理发可促进头发的新陈代谢,也有利于生发药水发挥作用。外用的生发水要选择具有去脂和促进局部头皮毛囊血液循环的作用,有条件时可配合使用电离子导入仪,将有助于药物的吸收。早期预防,早期治疗,可减缓和防止秃顶的发生。

19. 如何治疗“鬼剃头”?

“鬼剃头”在医学上称为斑秃,是一种突然发生在头部的局限性斑状脱发。患者常无自觉症状,往往被别人发现。斑秃在中医文献中有“油风”、“鬼舐头”等病名。斑秃的发病原因至今尚未完全明确。约有10%的斑秃患者有家族史,30%

有精神情志因素(如精神紧张、精神创伤、用脑过度均可诱发和加重病情),其他如内分泌紊乱、血管紧张所致功能失调、各种感染和肠道寄生虫病,以及全身营养不良等均可诱发斑秃发病。此外,也与机体免疫功能紊乱有十分明显的关系。斑秃可发生在任何年龄的男女。发生在头部的秃发表现为圆形、椭圆形的脱发斑,大小不一,数日可少可多。局部皮肤基本正常,无红肿等炎症。头皮一般无萎缩,头皮表面光滑,脱发斑边缘的头发常易自行脱落或被拔落。严重的病例,除头部发生斑秃外,也可在眉部和须部发生毛发的斑状脱落。斑秃病程可持续数月或数年,大多数患者可自愈。新生的头发往往纤细柔软,呈白色或灰白色,类似汗毛,以后逐渐变粗变黑,最后恢复至正常。

治疗“鬼剃头”可有许许多多的中西医方法,但不外乎外治和内服药物。内服药物可控制脱发、稳定病情,外治可促进脱发区头发再生。

(1) 局部疗法 ①外涂药物:主要通过药物的局部刺激,引起脱发区皮肤毛囊充血,改善局部区域的血液循环,增加毛囊营养,促进头发再生。常用药物如下:生发水类(如 101 章光生发水)、30% 补骨脂酊、10% 辣椒酊、斑蝥酊以及 902 生发水等治疗斑秃的搽剂,可选择一种外涂头皮,每日 2 次。②局部注射疗法:采用煮沸冷却的新鲜牛奶,在脱发区作点状皮内注射,每星期 1 次,一般 4~5 次以后就可有新发再生。或采用皮质激素如醋酸氢化考的松,或醋酸确炎舒松-A 混悬液 1 毫升,加上 1% 利多卡因溶液等量混合,在脱发区作皮内点状注射或浸润性注射。每星期 1 次,5 次为 1 疗程。每个脱发区域每次注射剂量不宜过多,否则可引起局部皮肤萎缩,影响头发再生。也可采用维生素 B₁₂ 或维生素 B₁ 注射液作脱发区

局部注射,每星期1次,10次为1疗程。此法采用维生素营养毛囊,促进头发再生,一般无副反应,较安全可靠。③局部物理疗法:常用的方法有紫外线局部照射、冷冻、激光,以及中医的按摩、针灸和七星针治疗。这些方法均有不同程度的疗效。但是,紫外线照射、冷冻和激光治疗不可过量,否则可引起脱发区损伤过度,影响头发再生,故要谨慎。

(2) 内服疗法 适用于伴全身不适症状和脱发区呈进行性扩大的患者。①若脱发患者伴有明显的精神因素或失眠多梦,可给予镇静安神的药物治疗。常用安定类或安眠类药物,例如地西泮(安定)片,或三唑氯安定(舒乐安定)片,或氯氮草(利眠宁)片,1~2片,临睡时口服,具有协同治疗作用。②选用胱氨酸、泛酸钙、锌制剂(葡萄糖酸锌或甘草锌片)或维生素B族类口服治疗,也有明显的辅助治疗作用。③对患有顽固性斑秃、严重性全秃和普秃患者,必要时可口服皮质类固醇激素。如泼尼松(强的松)或地塞米松,每日3~6片,3星期以后逐渐减量,并维持2~3个月。有时亦可服用甲状腺素片30~60毫克,每日3次。服用激素后突然停药,可有反跳现象,使脱发再次发生,因此要同时配合应用中药,巩固疗效,防止病情复发。④中药内服治疗:对斑秃常采用养血祛风、补肾益精的治疗原则,选用汤煎剂或中成药。常用的中成药有生发丸、斑秃丸、养血生发胶囊、肾气丸、首乌片(或冲剂)、八珍丸等。这些中成药在各大医院或药房均有售,简便安全有效。

20. 如何防治脂溢性脱发?

脂溢性脱发的病因和临床表现与早秃、斑秃完全不同。

脂溢性脱发是在皮脂溢出过多的基础上发生脱发,多见于成年人,临床上简称“脂秃”。

(1) 临床表现 脂溢性脱发可分为油性和干性两种类型。

油性脂溢性脱发:患者头皮、额面部皮肤油腻发亮,头发如擦油状,头发细软稀疏。脱发尤以头顶和前额发际部较为显著,并可明显见到脱发区黄褐油腻发亮的皮肤。

干性脂溢性脱发:患者头皮干燥,覆盖较多呈灰白色糠秕状细小头屑。头发干燥枯黄缺乏光泽,头发细软易脱落。头顶和前额因头发较多脱落而头发稀少或光秃。患者均伴有不同程度头皮瘙痒。

上述两型脂溢性脱发多见于青壮年男性,但也可见于个别女性。所有脱发均呈弥散性,且头发逐渐稀疏脱落,然而头顶部和后枕部头发较多存在。虽本病病程经过较缓慢,但脱发一旦形成后,其结果是毛囊萎缩而导致永久性脱发,任何治疗效果甚微。因此,脂溢性脱发的治疗应以预防为先,及早治疗,防治结合。

(2) 预防措施主要有以下三个方面。

合理地洗理头发:有些患者因洗头时有较多头发脱落而长期不洗头或很少洗头 and 梳理头发,由此头皮毛囊口皮脂堆积过多,影响毛囊营养吸收和头发生长,加速头发脱落。但是,洗头也不宜太多,频繁洗头可刺激头皮皮脂腺分泌功能亢进。适当的洗头可使少量堆积的皮脂产生反馈作用,减少皮脂分泌。一般每隔3~5日洗头1次,油性者3日1次,干性者可7日1次。每日坚持用粗齿梳子梳理头发,以促进头发毛囊血液循环,加速头发生长。

合理选择洗用品:洗发时频繁使用强碱性和化学洗发用

品,会刺激头皮头发,引起头皮瘙痒并加剧头发脱落。洗头发应选用刺激小的弱碱性肥皂和洗发用品。干性头皮洗发后应加用护发润泽用品,防止头发干燥脆弱而易折断或脱落。

避免不良刺激:脂溢性脱发患者要精神愉快,注意有充足的睡眠休息,劳逸结合。避免因有少量脱发而忧心忡忡、焦虑不安。注意调整饮食结构,少吃动物脂肪、油炸类食物和高糖甜食,忌食辣椒、酒类,因为这些食品有促进皮脂分泌的作用,并会使头皮毛细血管扩张充血,刺激头皮瘙痒,引起患者搔抓而加剧头发脱落。

(3) 常用的中医药治疗 中医根据临床表现分为湿热和血虚两型。

湿热型:属于西医的油性脂溢性脱发。患者大多体热面赤,头面部皮肤油腻发亮,头发如擦油状,头发细弱不固容易脱落。常伴有口苦、口臭,大便干或便秘,舌苔黄腻,舌质红或舌尖红。

内服药物以清热祛湿生发为主。可选用:①祛湿健发汤:茯苓 12 克,川萆薢 15 克,猪苓 15 克,泽泻 10 克,白术 15 克,川芎 10 克,生、熟地各 12 克,白鲜皮 15 克,桑椹子 10 克,首乌藤 30 克,车前子 12 克,赤石脂 12 克。②二妙丸:苍术 500 克,黄柏 500 克,二药共碾细末,水泛为丸,每日服 3 次,每次 3~6 克。③龙胆泻肝丸 3~6 克,每日 2 次。外用药可选用:①30% 枯矾百部酊:枯矾 3 克,百部 20 克,加 60% 乙醇浸泡 7 日,外搽。②中药皂角、侧柏叶,煎水外洗头发,可去脂护发。

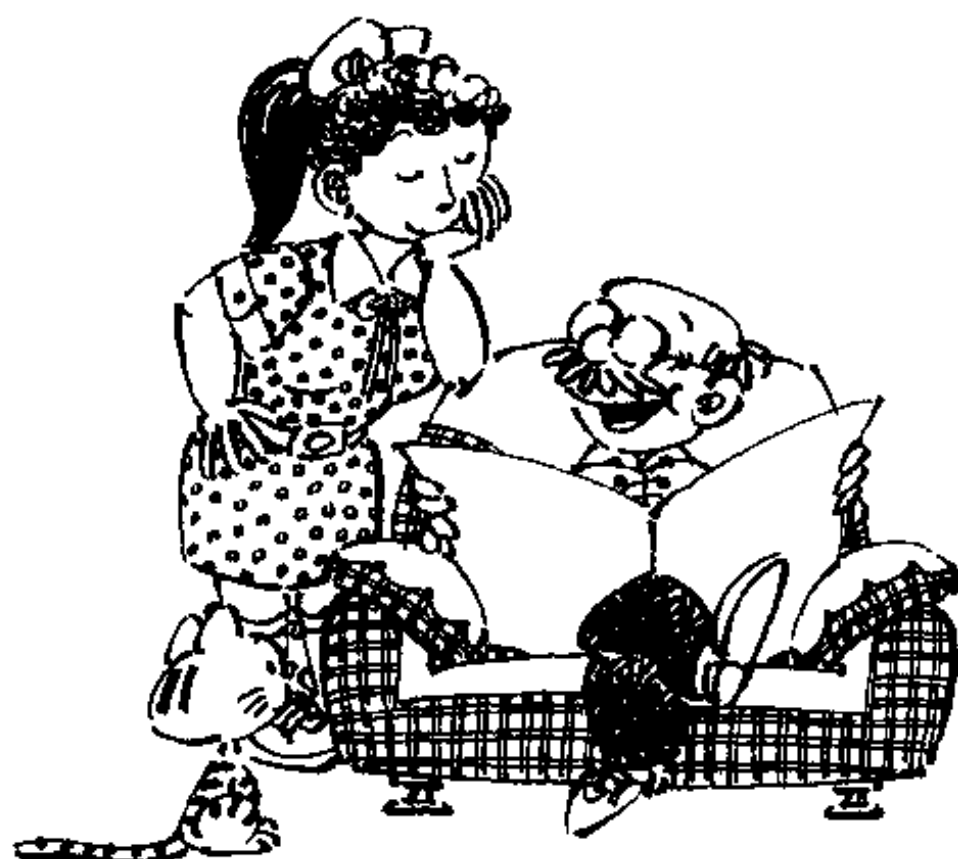
血虚型:属于干性脂溢性脱发。患者头皮上有较多灰白色糠秕状细屑,头发枯燥细软易折断或脱落,头顶脱发较甚。常伴头皮瘙痒,口干欲饮,苔薄或光,舌质红。

内服药物以养血生发为主。可选用:①神应养真丸:羌

活、木瓜、天麻、白芍、当归、熟地、川芎、菟丝子各 60 克，上药共碾细末，水泛为丸，或加蜂蜜为丸。每日服 2 次，每次 6 克。

②桑椹膏：桑椹适量洗净，按药量加水 7 倍，煎煮 3 小时，去渣，原汁浓缩熬成膏，兑冰糖适量，每日服 2 次，每次 6 克，开水冲服。外用药可选用：①30% 川椒酊或冬虫夏草酊（冬虫夏草 30 克，白酒 120 毫升浸泡 7 日）外搽头发。可止痒助生发。

②金星草根浸油外涂，可润养头皮头发，去屑止痒。



(4) 其他疗法 生发水类药物对脂溢性脱发外用治疗，应以减少头皮油脂，消炎止痒，去屑生发为原则。可选用：①磺胺醋酰钠 10 克，石炭酸 1 克，蒸馏水 40 毫升，60% 乙醇加至 100 毫升。适用头皮头发油腻和脱屑较多者。②苯扎溴铵（新洁尔灭）0.1 克，樟脑 1 克，60% 乙醇加至 100 毫升。适用于头屑多，头皮瘙痒伴有头皮毛囊炎者。③水合氯醛 3 克，萘

麻油 5 克,奎宁酊 20 毫升,75% 乙醇加至 100 毫升。主要有去脂、生发、止痒作用。

目前市场上还有许多中药和中西药合制的生发水,患者可根据自身情况选择使用。

21. 哪些中成药可养发生发乌发?

脱发的种类很多,有斑秃、全秃、普秃和脂溢性脱发等。致病的因素也颇为复杂。中医辨证主要为风热外邪、血虚风燥、气血不足、肝肾阴虚和气滞血瘀等。由于许多脱(秃)发是一个慢性治疗康复过程,较长时间的煎服汤药,给工作繁忙和经常外出者带来很大的不便,中成药具有携带方便、服用便捷的优点。古代中医就有许多中成药,近 20 多年出现更多的治疗各种脱发的中成药。剂型除了原有的丸、散、膏,还有片、浸膏、冲剂、胶囊等。

斑秃或全秃伴有头昏目眩、心悸失眠、夜寐多梦等,可选用养血生发胶囊、归脾丸、补中益气丸、八珍丸、养血安神丸等口服。

斑秃、全秃或脂溢性脱发和病后体虚脱发。常有腰背酸痛、头眩耳鸣、遗精阳痿和口干舌红等,可选用七宝美髯丸、右归丸、左归丸、知柏地黄丸、益肾冲剂等。

各种脱发并伴有精神症状,如心情不畅、气滞胸闷、胸胁胀痛、舌紫伴有瘀斑,可选用逍遥丸、宽中理气丸、活血通脉胶囊、小柴胡冲剂等。

脂溢性脱发可有毛发油腻、头皮瘙痒、神疲乏力、大便干结和舌苔黄腻,可用龙胆泻肝丸、当归龙荟丸、枇杷清肺冲

剂等。

斑秃发病较突然时,可用乌蛇祛风丸、斑秃丸等。

此外,还有一些首乌片(冲剂)可适用于各种类型的脱发。中药雷公藤制剂(片剂、浸膏片、糖浆、冲剂),可用于各种类型的顽固性脱发,如顽固性斑秃、全秃及由红斑狼疮等免疫性疾病引起的脱发。临床上各种脱发往往伴有多种兼症,上述的中成药有时可以二三种一起应用。

22. 中医常用哪些简易的针刺方法治疗脱发?

中医针灸是祖国医学中治疗疾病的一种独特方法。它运用针灸刺激于人体体表的特定部位(穴位),起到防治疾病的功效。中医认为各种脱发的病因病机是外邪侵袭所致气滞血瘀,或久病气血不足引起。针刺治疗脱发原则是“泻其有余,补其不足”,以祛邪扶正来达到治愈疾病的目的。现代医学研究发现,针刺治疗脱发是通过针刺刺激来促进血液循环,增加局部组织营养,加快新陈代谢,有利毛发生长。常用的针刺方法有七星针局部刺激和耳穴疗法。

七星针是治疗斑秃的有效方法之一。七星针是由七枚不锈钢针组成的皮肤治疗针,又称丛针、梅花针。在治疗各种脱发病前,应对头部脱发区域进行常规消毒。治疗时,手握针柄的后端,食指压在针柄的中端,用手腕之力进行叩击弹刺,使针尖垂直叩刺在局部皮损上。一般分轻刺和重刺两种手法。轻刺,用力较轻、局部皮肤略有潮红充血;重刺用力较重,可使皮肤充血并有针点状渗血。对斑秃的叩刺治疗,应使局部脱发区头皮有针点状渗血;对全秃的叩刺治疗,则应用力较轻,

使整个头部表面皮肤潮红充血即可。隔日 1 次或每星期 2 次。治疗斑秃大约需要进行 7 次,即可有新的细毳毛发生长。治疗全秃所需时间和次数较多,因此在用七星针治疗全秃的同时,可配合应用穴位针刺和头部外用生发水类药物,则疗效更佳。

耳穴疗法是近 20 年来中外医学人员对耳穴疗法进行深入研究 and 实践后,发现具有镇痛抗炎、增强免疫、调节机体功能等作用。应用耳穴疗法治疗有 200 余种疾病,病种涉及内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等各科。其中已有报道治疗斑秃、全秃的有效率达 90% 左右。方法简便易行,且无明显副反应。

耳穴治疗脱发的方法有耳穴针刺法和压丸法。常取耳穴有肺、心、肾、脾、肝、皮质下以及耳部有明显压痛点的部位。每次取一侧耳穴,每侧选 3~4 个耳穴。

耳穴针刺法:每日或隔日针刺 1 次,每次留针 30 分钟。手法要轻度刺激。15 日为 1 疗程。3 个疗程即有效。

耳穴压丸法:可选用六神丸或萝卜籽经乙醇消毒。将医用胶布剪成 0.6 厘米×0.6 厘米方块,把压丸一粒粘附中央,紧贴于耳穴上。加强刺激时可按压或按揉压丸。每日按揉 3 次,每次 2 分钟。每次压丸粘贴耳穴并保留 5 日,间隔 2 日后再调整新耳穴重新粘贴。治疗斑秃、全秃需 5~10 次,可有新细毛发生长。

23. 怎样进行自我按摩防治脱发和白发?

自我按摩是中医养生防病治病的一种自我疗法。《遵生

类辑》一书中说：“延年却病以按摩导引为先。”头发变白或各种脱发是病邪侵入机体，气滞血瘀或气血虚损的标志。通过自我按摩能刺激头皮行气活血，祛病邪通经脉，增加头皮毛囊血液循环，促进毛发生长和黑色素合成，以防治头发秃落和白发的发生。头部的自我按摩常用手法有以下几种：

(1) 栉发 “栉”用作名词为梳子，用作动词为梳头或梳发。即以手指代梳子按摩梳理头部。经常栉发，不仅能防治白发、脱发和去头屑止痒，还能治疗各种内脏疾病。栉发的具体方法：双手十指微屈，稍自然分开，形似梳子插入头发。从头顶和后枕部头发向上向外梳理；头两侧头发由发根到发梢，向后枕部或两侧梳，然后再从头额向后脑和两侧向下梳理。手指要摩擦头皮、栉发次数多时，头皮可有微热感。经常栉头发，可使头发茂盛且乌黑亮丽。

(2) 击头顶 双手十指分开微屈，以指端叩击头部。叩击时须连续不断，腕关节放松，不要过于僵硬，用力不要过大。连续叩击约 50 次。

(3) 揉搓头皮 用双手十指分别沿前额向头顶作环旋状揉搓，再由头顶向后脑部，最后由两鬓揉搓至头顶，如此往返 10 次，使头皮在手指下自然地作环旋运动，头皮可有发热和紧缩感。

(4) 拿头 五指分开，指端着力，中指居中，余四指置中指旁，稍用力按压内收拿头。自前向后，拿捏头顶、后枕和颈项。双手交替进行。

自我按摩时，不仅有各种手法，还要结合头部有关穴位，增强手法的按压力度和增加穴位处手法的次数及时间。同时，还可根据自身情况选择躯干和四肢部的穴位，配合按摩治疗，增加疗效。例如在做好头部按摩手法后，再用手掌摩擦腰

背部的肾俞穴、肝俞穴，或擦足底部涌泉穴，或双足相互足背摩擦足底。自我按摩必须坚持不懈，持之以恒，方能水到渠成。中医有“行之不厌烦，昼夜无穷数，岁久积功成，渐入神仙路”之说。同时要正确掌握按摩方法，要避免用手指甲搔抓头皮。若是干性头发，按摩时可在头发上涂抹一些油性和乳剂类的护发品，可减少头发的折断和脱落。

24. 头皮屑增多有哪些原因？

在日常生活中，掉落一些头皮屑是每个人常有的现象。头皮和人体表皮的角朊细胞每时每刻都在新陈代谢，角朊细胞老化脱落后即有少量糠秕状细小的脱屑，此属于正常的生理现象。

当头皮屑异常增多，表现为干性小片状或糠秕状灰白色脱屑，梳发或搔抓头皮时，像雪花似飘落，或者油腻皮脂、脱落的头皮细胞和尘埃混合粘聚成污褐色油性痂皮，这些都属于病理性情况。引起头屑增多的原因有先天性和后天性因素。先天性因素可能是在遗传的基础上体质性皮脂分泌过多，使油脂污垢堆积；或头部皮脂分泌过少使头皮干燥，加速头部表皮细胞老化脱落，形成较多头屑。后天性因素引起头屑增多常见于机体过敏者，在使用化学性烫发剂、染发剂或定型喷发胶后出现头皮过敏反应。某些定型剂和洗发剂（香波）中含有一些挥发性物质也可刺激头皮使脱屑增多。另外，频繁用热水洗头、营养不良、年老和产后体虚，以及某些疾病、消化道功能紊乱、维生素摄入异常（如维生素 B 类缺乏、维生素 A 过量）均可引起头屑增多。头皮瘙痒和反复剧烈搔抓也可加剧

头屑增多。

头皮屑增多有许多原因,应请有关医师检查诊断,明确病因,及时治疗。作为患者本人也应从生活习惯,饮食结构,洗发护发用品选择等方面综合防治。

首先要养成良好的生活习惯。定期洗发和理发,减少或避免不必要的烫发染发,注意劳逸结合,尽量避免长期熬夜、过度疲劳和精神紧张,坚持进行必要的身体锻炼和娱乐活动。

头屑明显增多和头皮比较油腻者要改变不良的饮食习惯。少吃高糖、高脂肪及油炸类食物,这些食物会促使皮脂分泌增多。也不宜吃辛辣刺激食物,并要少饮酒,酒和刺激性食物可引起头皮及全身血管扩张,加重头皮瘙痒而搔抓,促使头屑增多。多吃一些新鲜蔬菜水果和含有丰富维生素 B 族类食物,有利于皮脂的新陈代谢和减少头屑。正确选择使用洗发护发用品。无论头皮油腻或头皮干性者,均不宜用碱性较强的肥皂和温度较高的水洗头发。防治头皮屑有很多种方法,现举例如下:①硼酸皂或硫黄香皂洗头,适用头皮油腻脱屑较多者,也可自制硼酸溶液(硼酸 20 克,碳酸氢钠 30 克,加温水 3 000 毫升)洗头。②液体皂加少量乙醇混合洗头,适用于头屑较多伴有剧烈瘙痒者。如头皮搔抓后有破损时,可用苯扎溴铵(新洁尔灭)配成 1:5 000 浓度水溶液洗头。使用这些药液洗头时,应先将头皮头发浸泡在药液中,用手轻轻揉洗 5 分钟,然后用水清洗。③茶子饼打碎泡水洗发,每星期 1 次,可去除油腻鳞屑而无明显的刺激,并能滋润头发。④啤酒洗发,先用啤酒弄湿头发,保持 15 分钟,然后用清水冲洗,每日 1 次,有去屑止痒润发的作用。⑤陈醋洗发,取陈醋 150 毫升,加温水 1 000 毫升,充分搅匀。每日用此水洗发 1 次,能去

屑止痒和防治脱发。还有用苹果醋和水以 1:3 的比例调配,用来洗发则效果更佳。⑥头皮干性伴有较多灰白色细屑时,可选用合成型洗发剂或含有蛋白质活性营养剂的洗发用品,并在洗发后涂抹少量发乳或白凡士林。可使头屑减少,缓解头皮瘙痒并且能润泽养护头发。

25. 中医常用哪些去头屑的方药?

中医学认为头屑增多是因内热、血虚风燥,毛发肌肤失养而致头皮瘙痒,搔之白屑随手而落;或因素体内蕴湿热,又喜食甘肥厚味食物,湿热郁久熏蒸上扰头皮。故头皮油腻,头屑黄褐色,头发如擦油状,搔抓后头发头屑易落。中医辨证治疗原则为祛风清热,去脂利湿,养血去屑止痒。

(1) 常用中药方剂 ①凉血祛风散加味:生石膏 30 克,蝉衣、白蒺藜、当归、川芎、生地、生甘草各 15 克。上述药煎水取汁,日服 2 次,功效清热祛风止痒。适用口干面赤,头皮瘙痒伴有干性脱屑。②当归饮子加味:全当归、川芎、白芍、防风、荆芥、白蒺藜各 12 克,首乌、玄参、甘草各 6 克。上药煎水取汁,日服 2 次。功效养血祛风止痒。适用头皮干燥、头发枯黄,头皮瘙痒伴有干性脱屑。③萆薢分清饮加味:萆薢、赤石脂各 30 克,乌药、益智仁、石菖蒲、白茯苓、白术各 10 克、车前子、黄柏、生山楂各 6 克。上药煎水取汁,日服 2 次。功效健脾利湿去脂。适用头皮油腻性脱屑,头发细软伴头皮瘙痒。④龙胆泻肝汤加味:龙胆草、车前子、泽泻各 10 克,白芍、木通、生甘草各 6 克,生地 15 克。上药煎水取汁,日服 2 次。功效疏肝清热利湿。适用于大便干结,舌苔黄腻,头皮头发油

腻，伴有黄褐油痴和脱发。

(2) 常用中成药 ①归脾丸：每次 6 克，日服 2 次。主治头发枯燥，脱屑脱发伴头皮瘙痒。②三黄片：每次 3 片，日服 3 次。主治口干口苦，头皮头发油腻，舌红苔腻。③苦胆草片：每次 4 片，日服 3 次。主治油腻性头皮伴有脱屑脱发及头皮瘙痒。

(3) 外用方药 ①治白屑立效方：白芷 150 克，芒硝 60 克，鸡蛋 1 枚。先用水煎白芷取汁，稍冷后加芒硝搅匀涂抹头发，再用清水洗净后取蛋清外搽头皮头发。白芷祛风止痒，芒硝清热祛风，鸡蛋清养发润燥去屑。②桑叶、侧柏叶各 60 克，煎水外洗头发，可清热疏风止痒去屑。每星期 1 次。③木槿花 30 克，煎水外洗头皮头发，去屑止痒和消除皮脂。④山豆根 60 克，置菜油或橄榄油内浸泡 7 日，外搽头皮头发，去屑润燥止痒。⑤瓦楞子适量晒干，煅烧成灰，淋水取汁，外洗头发，可除油腻去头屑。



26. 眼皮“泡肿”如何防治？

“眼睛是心灵的窗户”，眼睛不仅是美的魅力点，而且是人们内心世界的窗口。早在 1 000 年前，祖国医学就认识到眼睛与人体内脏有着密切的联系。眼皮的“泡肿”不仅影响人的美容和精神风貌，而且可以反映出一个人的健康状况。

眼皮，医学上称眼睑，位于眼眶的前方，分上下两部分，是防御外来物侵犯眼睛的屏障。眼睑的“泡肿”分生理性和病理性，可由多种原因引起，防治的方法也各有区别，简要介绍如下：

(1) 水泡眼 常指某些人的先天性上眼睑突出，上眼睑皮下脂肪较多，眼睑肥胖饱满，眼裂狭窄成缝，严重影响容貌。可以通过美容手术切除部分多余的脂肪，再作双眼皮成型术。

(2) 眼睑浮肿 全身性慢性疾病(肾炎、心脏病等)可造成眼睑部水肿，需要通过对慢性疾病的治疗来消除眼睑部的浮肿。而睡眠不足、睡眠时枕头过低、劳累及房事过度，除有眼睑浮肿外，还可伴有眼圈发黑，腰膝酸软。因此要保证充足的睡眠和休息，纠正不良的睡眠习惯，节制性生活，注意调摄，同时经常用手轻轻按摩眼睛周围的皮肤，或洗脸时用热毛巾热敷眼部，有利于眼睑浮肿的消退和黑眼圈的变浅消失。如配合服用健脾益气、补益肝肾、利水消肿的中药则效果更佳。常用的中成药有归脾丸、十全大补丸、知柏八味丸和六一散等。也可选用简易的方法：①甘菊花适量，泡水外洗眼部。可以疏风清热明目，消除眼皮浮肿。②芙蓉叶 30 克，细绿茶叶 15 克，碾细末，加水调和为膏，涂于纸上，再贴于眼睑上。可

散热消肿,防治邪热郁滞而引起的睡起眼胞浮肿。③猪腿精肉切片,大黄沾水磨浓汁,浸泡肉片,贴敷于眼胞浮肿处。可以治疗血热瘀阻所引起的睡起眼胞浮肿。

(3) 眼睑的炎症 常见的有睑缘炎、麦粒肿、霰粒肿等,中医称风热眼胞肿赤。常用的散热消毒饮有羌活、牛蒡子、黄芩、连翘各 10 克,黄连、薄荷各 3 克,煎水饮服,可以防治。其次要注意用眼卫生,忌用不卫生的手或物品按揉和摩擦眼睛。如发生眼睑的炎症,应同时用含抗生素的眼药水治疗。

(4) 眼睑下垂 眼睑不能很好睁开,俗称“天不亮”。分先天性和后天性两种。先天性的则是出生时就有,长大后作眼科的眼睑悬挂手术即可。后天性的往往由某些疾病引起,如重症肌无力、精神抑郁症、脑血管疾病、面部神经病变以及维生素缺乏等。对于眼睑下垂应根据病因对症治疗,严重的眼睑下垂可作眼睑的悬挂手术。中医的针灸、按摩以及配合中药治疗有益于眼睑下垂的恢复。常用的中药方介绍二则:①益气健脾方:党参、白术、茯苓、当归、钩藤、黄芪、全蝎各 12 克,银柴胡、升麻、陈皮、甘草各 3 克,煎水内服。治气虚所致,而非重症肌无力所引起的眼睑下垂。②正容汤:羌活、防风、秦艽、木瓜各 12 克,茯苓 15 克,白附子、半夏、胆星各 10 克,僵蚕 6 克。水煎,并加酒 1 杯。每日 1 剂,分早晚 2 次口服。用于治疗风邪客于眼胞,上眼睑突然下垂者。

27. 如何应用中药防治眉毛脱落?

眉毛稀少或脱落可严重影响一个人的容貌,除了人为的拔眉毛、剃刮眉毛和文眉以外,常见的原因有老年生理性的改

变、内分泌疾病和某些皮肤病所引起。

老年性眉毛脱落是由于老年生理性退化,皮肤毛囊的生长功能衰退所致。有些内分泌疾病,体内激素水平失调,常常会在短期内出现眉毛、头发、胡须、腋毛和阴毛全部脱落,有时甚至全身的汗毛亦脱落而变得更加稀少。在皮肤性疾病中,眉毛脱落常见于面部的脂溢性皮炎、神经性皮炎和化妆品过敏引起的接触性皮炎。还有由于皮肤的炎症反应、红斑鳞屑以及患者不断的搔痒、摩擦,引起眉毛稀疏脱落。某些传染性疾病也会引起眉毛的严重脱落,如晚期梅毒患者的眉毛、头发可出现虫蛀样折断和斑片状脱落。又如,麻风病患者常有眉毛脱落,面部皮肤布满高低不平的结节,皮肤浸润性增厚肿胀,形成了麻风病特有的狮子脸面容。

另外,经常人为拔眉毛和文眉也会影响眉毛的生长。因为反复拔眉毛会破坏毛囊。文眉时,针具刺破皮肤可破坏毛囊,文眉用的染料颗粒进入皮肤真皮内和毛囊,也会成为异物,引起局部皮肤毛囊的炎症。严重时,还可形成异物肉芽肿和瘢痕组织增生,影响眉毛的正常生长,导致眉毛稀少。

在中医文献中记载了许多有关中医中药治疗眉毛脱落的方法、方剂和药物。在民间,千百年来也流传着许多宝贵而行之有效的单方和验方。大致可分为外治和内服两种,下面简要介绍部分方法:

(1) 外治方 ①治眉毛痒落方:取雄黄 50 克,用醋调和。每晚取汁涂于眉毛部。《神农本草经》记载,雄黄主治恶疮、头秃、杀虫毒、驱虱、止痒。故对眉毛瘙痒、眉毛脱落有可靠的疗效。但是,雄黄有一定的毒性,皮肤破损时忌用。涂药时,要谨慎,切勿将药液误入眼睛内。②蔓荆子方:取蔓荆子 200 克,微炒并捣碎为末。用醋调和,每晚涂眉。本方主治由风邪

引起的眉毛突然脱落。蔓荆子有驱风邪和益毛发的双重作用。经常使用可促进眉毛生长和防治眉毛脱落。③眉毛脱落再生方：取生半夏若干，晒干碾末并用麻油调和。使用时，先用生姜擦眉部的皮肤，再取药汁搽眉部。此方主治因气血不和、痰湿瘀滞或精神紧张等因素引起的眉毛脱落。生姜有辛窜行气活血、生眉长毛的功效，又能引导半夏药性内透，化解气血痰湿瘀滞而治疗眉毛脱落。古人有许多用半夏治疗眉毛脱落的方剂，在此不一一详述。

(2) 内服方 ①明目眉发不落方：取槐花子适量，放入新瓮中，密封 30 日后洗净去皮即可服食。初服 1 枚，第 2 日服 2 枚，逐日递增，至第 10 日服 10 枚。满 10 日后再从 1 枚开始。本方是战国时期名医扁鹊流传下来的经验方。槐花子久服能明目黑发，促进头发和眉毛生长。现代药理研究发现，槐花子中含有芸香甙，又名芦丁，其含量高达 10% ~ 46%，能增强血管弹性，降低毛细血管的通透性，强心，增强血液循环，改善皮肤毛囊的营养促进毛发生长。但脾胃虚寒和大便溏薄者，不宜长久服用。②治眉毛动摇方：取大蒜 100 克，捣汁兑酒冲服，主治眉毛松动容易脱落等症。此方是古代的民间单方，《寿世良方》、《便元集》等医著均有记载。

(3) 中成药 气血虚和老年肾亏引起的眉毛脱落，可以使用补中益气汤(丸)、七宝美髯丸、首乌片、杞菊地黄丸等中成药内服。

28. 拔眉毛和文眉对健康与美容有何危害性？

古代人喜欢细眉杏唇柳腰的审美观，如今在一部分青年

女性中也流行开来。因此,她们经常人为地修剪或拔除正常的眉毛,此举危害性很大。

如果拔眉毛时,不注意局部皮肤的清洁和拔毛镊子的消毒,极易容易引起皮肤毛囊发炎和细菌感染。严重时,可以引起局部毛囊化脓坏死。即使治愈后也将遗留瘢痕。经常拔眉毛对眉部和眼睛眶周的皮下血管神经也是一种不良刺激,会影响眼球的运动和屈光功能,导致视力下降和复视,而且还会引起眉部的眼睑皮肤松弛,发生倒睫毛的症状。经常把眉毛拔得一干二净,眼睛上方就失去了一道天然屏障,眉部眼睑神经反射的敏感性降低。当额面部流汗、灰尘飞扬迎面飘落时,就极易趁隙进入眼睛内,引起流泪、怕光和眼睛充血等症状。此外,经常拔眉毛还会把眉毛毛根破坏,影响眉毛的再生,长久如此,将使眉部无眉毛再生。这种容貌是不堪入目的,即使画眉或文眉,也不会再现原有眉毛的自然美。

因此,经常拔眉毛对人体健康(皮肤和眼睛)有很大的危害。从美容角度讲,拔除眉毛的面容,缺乏一种正常的立体美,我们要提倡自然美,少拔眉毛或不拔眉毛。

眉毛对一个人的面部五官容貌素有“画框”之说。一对漂亮的眉毛能使人精神焕发,为亮丽的容貌锦上添花。文眉和文身的原理相似,把颜料描绘在眉毛部的皮肤上,用文眉针针刺把颜料嵌入真皮内,使颜料颗粒永久性保留在皮肤内。既不被外界各种因素清洗或擦除,也不会被人体内部组织吸收。文刺的眉型或图案永久保留。

文眉可适用于先天性眉毛缺少、眉毛稀少和各种外伤引起眉毛缺损或眉毛生长畸形的人;某些患者如先天性白化病、白癜风引起的眉毛色泽变白,或眉额部神经性皮炎、脂溢性皮炎,以及全秃、普秃等疾病引起的眉毛脱落;老年人眉毛老化

脱落；眉毛生长杂乱、方向不一致或两侧眉毛生长不对称者；某些女性眉毛形状过宽、倒挂眉和三角眉等。还有因从事特殊工作的需要，每日必须描眉着色或经常修饰眉型的女性。

文眉是一项医学和美学相结合，技术性很强的工作。从美学的角度和人体生理功能上讲，正常人的眉毛突起于皮肤表面，横斜平行耸立于额部，起了一道天然屏障的作用。文眉后眉毛稀少或基本剃刮干净，眉毛部的眉型，只能在皮肤上体现一个平面的图案，缺少立体的美感，这是文眉本身的缺陷所造成的。另外各人的要求欲望不一，审美观不同，但文眉后眉色不可能像用眉笔所绘的那样一擦即可去除。还有许多其他的原因会造成文眉的缺陷和失败，这些都将给爱美的女性带来精神上和肉体上的痛苦。因此看似简单的文眉，严重时却有一定的危害性。

近年来，许多医学专家发现文眉术中所用的颜料，会使某些人发生过敏反应。颜料颗粒进入皮肤真皮内，可使个别人文眉处皮肤发生水肿性红斑，严重者会发生局部皮肤破损，或者引起全身皮肤瘙痒、红斑风团、眼睑和口唇水肿等症状。如果文眉时不注意局部皮肤和文眉器械的消毒，还会引起局部皮肤感染。

在文眉的过程中，针尖与受术者的血液和泪液充分接触，文眉针尖又在盛放颜料的容器内反复蘸染。如果文眉针具使用后不彻底消毒，或者盛放颜料的容器不及时更换消毒，多次使用，极容易引起交叉感染，把病菌和病毒传染给他人。尤其是乙型肝炎患者或病毒携带者，文眉时就容易把病毒传染给其他健康者。乙型肝炎病毒只要有 0.000 4 毫升就可以使人感染。乙肝病毒对乙醇、苯扎溴铵（新洁尔灭）以及器械消毒液有较大的耐受性而不易被杀灭，只有在高温高压条件下才

有可能被彻底杀灭,同时乙型肝炎病毒感染后潜伏期较长,可在接触感染 6 星期至 6 个月后再发病。爱滋病的潜伏期则更长。因此,往往不易使人想到是由于文眉而被传染到乙肝或爱滋病。

文眉是为了美容,美容应以身体健康为基础。为了您的健康和美丽的容貌,千万不要贪图价格便宜或一时的方便。文眉应选择美容器械较齐全,有严格消毒措施和文眉技术熟练的医院或美容院。需文眉者也应全面考虑眉色、眉型与自己的职业、毛发肤色,以及五官容貌是否相称。因此,文眉时应该尽可能避免上述不利的因素,权衡利弊得失,才会避免出现后悔莫及的情况。

29. 如何应用中药美化眉毛?

眼睛是一个人容貌的重要组成部分,眉毛则具有画龙点睛的魅力。眉毛的稀少、脱落、枯黄或变白都将影响人的美容。古代中医文献有许多防治眉毛脱落、养眉乌眉和美化眉毛的方药。现介绍如下:

(1) 治眉毛不生 ①鲜姜生眉方:鲜生姜适量。切片涂擦眉部,可治疗眉毛稀少,长久不生。②松叶膏:松叶、防风、韭根、蔓荆子、白芷、辛夷、川芎、桑寄生、沉香、藿香、升麻、零陵香各 15 克,上药研末,加水煎熬,滤渣取汁备用。每日涂眉 3 次。治疗眉部皮肤瘙痒,眉毛稀少脱落。③养血祛风生眉方:蔓荆子、白芷、附子、防风、黄芩、细辛、当归、川椒、大黄、辛夷等各 30 克,研细末,加猪脂 1 000 克,以小火同煎,待白芷色黄后,去渣,放入瓷缸内,冷却备用。每日涂眉 3 次。治疗眉

毛稀少,眉毛灰白。

(2) 养眉乌眉 ①补肾养眉方:鹿角胶。酒化或加水炖化,每日早晨服3克,服用半年以上。可治疗肾阳不足、精血虚损所引起的眉毛稀少及枯黄细软者。②乌眉生眉方:铁粉、附子、莲草、没石子、蔓荆子各60克,蜀羊泉90克,研末为散,以生油5升浸泡,慢火煎熬,去渣,每日涂眉1次。治疗血虚无眉毛生长。

(3) 美化眉毛 ①茶水美眉方:隔夜茶水。每日用之涂刷眉毛,久用可使眉毛乌黑浓密,也可防治眉毛稀落。②黑芝麻油方:取黑芝麻60克,黑芝麻油50毫升浸泡。每晚涂眉。黑芝麻子、花和油都有营养毛发和促进毛发生长的作用,长期使用可使眉毛乌黑亮泽。

30. 怎样护理眼睫毛?

眼睫毛是人们面部容貌的一道风景线,正确护理和保养眼睫毛是保持眼部美观的重要措施。用不洁的手或物品擦拭眼睛、异物或眼睫毛倒毛进入眼睛内而搓揉眼睛,可以引起眼睑缘炎、眼睑部神经性皮炎和眼睫毛的脱落;人为地修剪眼睫毛容易使异物进入眼睛内引起各种眼病,这些都将影响眼部的美容。

眼睫毛倒毛,俗称“倒毛”。常见的原因有:沙眼或眼睑缘炎引起眼睫毛毛囊的破坏、眼睑睑板腺炎、各种外伤或化学性灼伤引起瘢痕挛缩,而导致眼睑内翻和眼睫毛倒向眼内;肥胖女性或鼻根部发育不良的儿童都可以出现眼睑内翻和眼睫毛倒向内侧;老年人眼部皮肤松弛或眼睑下缘眼袋肥大,或者

眼轮匝肌痉挛,或者眼球萎缩都可以引起睑内翻和睫毛内倾。人的眼睛每1分钟眨眼10次左右,每日要眨眼6000次以上。眼睫毛倒向眼内,接触眼球,就像毛刷一样不停地刺激眼球角膜,极容易擦伤角膜。轻者会产生持续性流泪和异物感,重者会引起眼球结膜充血,角膜炎和角膜溃疡。最后形成角膜薄翳,不仅影响美容,而且影响视力。

对于眼睫毛倒毛的发生应以预防为先,尽可能去除和治疗各种诱发因素。如发生眼结膜炎和急、慢性睑缘炎,应用抗生素来消炎抗感染,防止眼睫毛发生倒毛。

已经发生倒毛者,可采用多种治疗方法。个别一二根倒毛者,可试用民间流行的方法治疗。先用镊子拔除倒毛,再用橄榄核蘸水磨成的浆汁外涂,或用活鲜的河蟹内的黄浆汁外涂,均可有效。对老年性痉挛性睑内翻或儿童鼻根部发育不饱满引起的倒毛,可以采用热敷和按摩治疗,也可以用胶布粘贴于下眼睑作暂时性牵引,亦可以有效,如治疗无效应作手术治疗。对瘢痕性睑内翻、老年性皮肤松弛和下眼睑眼袋过大而引起的睑内翻倒毛,应作早期的手术治疗。患有少数几根倒毛的病人,采用电解法治疗比较安全,而且疗效也可靠。

某些爱美的女性经常修剪眼睫毛,以为眼睫毛与头发和胡须一样越剪越长,其实这是一种错觉。从人体毛发生理特点来看,眼睫毛生长速度比较缓慢,而且眼睫毛和眉毛生长到一定长度,就停止生长,大约在停止生长9个月以后,眼睫毛和眉毛逐渐老化脱落,再由新生的眼睫毛和眉毛取代。每个人的眼睫毛和眉毛,其外形和长短均是天生的,在人的一生中基本无特殊的变化。经修剪后的眼睫毛,其截断面较大,集中看时,似乎眼睫毛比较浓密。但是经过一段时间后,新生的眼睫毛也会恢复到原来的形状和长短。

人为的修剪,不仅不会使眼睫毛长长,反而破坏了眼睫毛原有的生长和新陈代谢规律。严重时,可破坏眼睫毛的防护功能,引起眼睛角膜和眼结膜的病变。在眼睛睑缘外,栅栏状竖立着一排眼睫毛,犹如一道天然屏障,既可以防止汗水、雨水或各种异物侵入到眼睛内,还可以减弱强烈的紫外线对眼睛的刺激。因此,眼睫毛是眼睛的保护神。有人企图通过修剪眼睫毛来使眼睫毛生长更快,不仅是愚昧的行为,而且对人体也有害无益。只有顺应自然,适当采用一些养护培育的方法来减少眼睫毛的枯燥脱落,延长眼睫毛的生长期,才能使眼睫毛外观上增长,颜色更浓黑。

31. 如何应用中药防治口唇干裂脱皮?

口唇是形成面部美感的重要组成部分,漂亮女性的口唇显示其娇柔美貌,男性的口唇则显示其强健有力富有阳刚的魅力。然而许多因素和疾病都可影响唇部的美感。

由于秋冬季节气候干燥、喜欢吃蒜姜和辣椒等热性食物、某些维生素或营养物质缺乏(如核黄素、铁和蛋白质),以及口唇化妆品、牙膏、日光照射过敏和口唇部的皮肤粘膜病等原因,都会使口唇肥厚、干燥、皸裂脱屑。

中医认为口唇干燥皸裂、脱皮脱屑是内热、阴虚血燥,唇肤失养所致。中医文献中记载许多有关治疗唇部疾病和美化口唇的方药。

(1) 内服方 ①生地黄煎方:方自《太平圣惠方》。生地汁和生天门冬汁各半升,细辛、甘草、川芎、白术、威灵各 30 克,黄芪 45 克。研末浸酒一宿,加猪脂 1 000 克煎令药色焦黄,熬至

稠，瓷器存放。每日含咽半匙。治气虚阴血不足所致唇部疾病，具有益气养阴活血的功效。②升麻泻热散：方自《太平圣惠方》。川升麻、射干、大青、甘草、黄芩、黄连各 30 克，玄参、黄柏各 60 克，水牛角粉 5 克。上药粗捣为散。每服 12 克。主治心脾内热所致口舌生疮。③润脾膏：方自《医方类聚》。生天门冬、生麦门冬、玉竹各 125 克，细辛、甘草、川芎、白术各 62 克，黄芪、升麻各 93 克，生地黄汁 200 毫升，猪膏 6 000 克。上药除地黄、猪膏外，余药以醋浸一宿，然后加水煎，临煎入地黄汁及猪脂，待水气尽，猪脂沸乃得，取膏细细含之。治脾虚内热，热伤津液，上不能荣唇所致的口唇焦枯、干燥脱皮。



(2) 外用方 ①甲煎唇脂：方自《备急千金要方》。甘松香、白胶香、白檀香各 150 克，艾纳香、丁香、茅香、麝香、甲香各 30 克，苏合香、藿香、雀头香各 90 克，零陵香 120 克，上色沉香 1 500 克。先捣碎如泥，曝干，酒洗且浸泡，加入 3 000 毫升麻油微火煎，去渣，和蜜炼蜡煮沸成膏脂，待冷却，任意

涂唇。这是一剂芳香润唇膏,对口干唇焦具有良好的疗效。

②治冬月唇干坼出血方:方自《备急千金要方》。桃仁不拘多少,猪脂适量。桃仁捣如泥,与猪脂调和外用。治疗冬季口唇干燥,是冬季护唇的理想药物。

另外还有许多方药,不一一详述。如果发生口唇干裂、脱皮,首先应该注意增加饮水,多吃水果、蔬菜,不吃辛辣刺激的食物。也可使用简易的方法,即在睡觉前往口唇上涂抹一些润唇膏或蜂蜜。

32. 男子剃胡须时应注意什么?

传统的剃须刮胡须先用热毛巾敷长胡须的部位数分钟,再用肥皂水涂抹起泡,使胡须浸泡变软,然后用剃须刀把胡须剃刮干净。这样的方法繁琐且又不科学,碱性肥皂可刺激皮肤,使局部面部皮肤粗糙干燥易起皱纹。近年来,剃须膏和须后水已经成为男士们剃须的常用品。尤其在国外,剃须膏和须后水已经是男士们必不可少的剃须用品。剃须膏用于剃刮胡须之前。使用方法简便,只需随时涂抹即可剃刮胡须。剃须膏可使胡须软化便于剃刮,又能防止剃须后经常引起的皮肤粗糙脱屑。须后水中含有杀菌剂、清凉剂、维生素和蛋白质等物质。具有杀菌消炎、清洁皮肤、收敛毛孔和润滑皮肤的作用。剃须后使用须后水,可以使皮肤保持正常的酸碱度。即使剃须时偶尔刮破皮肤,也能起到预防感染的作用。使用须后水,还可遗留一缕清香,为男性增添迷人的魅力。

在剃须时,由于剃须刀过于锋利或迟钝,以及用力方向不适宜,都会刮破割伤皮肤。不注意剃须前的刀具保洁消毒或

面部清洗卫生,或者随便使用刀具干剃胡须,都容易引起剃须部位的损伤和继发性细菌感染,如须疮、毛囊炎、疖肿和面部丹毒等。尤其要禁忌与他人共用一把剃须刀或其他用具,否则就有可能被传染到真菌性须疮或结核性皮肤病。更为严重的是有些乙肝病毒的携带者,通过共用刀具而将病毒传染给他人。

因此,剃须前要注意选择清洁的刀具,忌与他人共用一把刀具,同时要用75%乙醇对刀具擦拭消毒。剃须时要进行面部清洗,去除面部局部油垢污物和病菌。剃须后可用须后水或须后蜜外涂皮肤,可起到消炎预防感染和收缩毛孔、光滑皮肤的作用。如果偶尔有皮肤破损时,应外涂红汞药水或抗生素软膏(红霉素、百多邦软膏等),起到消炎杀菌促进伤口愈合的作用。一旦皮肤发炎感染,应请医师明确诊断加以必要的治疗。切忌掉以轻心,忽视治疗而延误病情。

33. 历史上中医如何养须美髯?

现代许多男性对胡须的处理常常是以剃刮干净、一毛不留为时尚,但是,也有个别男性青年和老年人喜欢蓄留不同类型的胡须,以显示个性和风度而与众不同。如果蓄留的胡须出现灰白色、枯黄干燥易脱落,将有损于面部容貌和形象,也有违蓄留胡须的初衷。胡须是毛发的一部分,其病变的因素以及保养防治的方法基本相同。然而,古人对美髯、乌髯、养须各有独特见解之处。现简要介绍如下:①乌髯借春散:方自《御药院方》。五倍子(用酒炒为黑末)、诃子、何首乌、当归、没食子等分,共碾细末。朱砂3克浸醋一宿后炒干,用醋与大麦

面、荞麦面各 10 克调成糊状。用以涂抹胡须，次日用温水洗净。晚上再用醋调和五倍子等药末成糊状，涂抹胡须，次日早晨温水洗净。能使胡须染成青黑色。②柏叶散：方自《民间验方》。侧柏叶 120 克，何首乌、地骨皮、白芷各 60 克。上药碾成细末，每次用药末 30 克，加入生姜七片和一大碗水约 300 毫升，煎 5~7 沸，然后去渣。每日临睡前淋洗髭须。方中四味中药均为养须乌髭的要药，都能荣养胡须，促进胡须生长。加入生姜，取其辛散透达，引药力深透毛孔，增加局部血液循环，提高药物的作用。③乌须方：方自《众妙仙方》。取旱莲草汁 1 碗，加蜜 125 克，生姜汁 125 克，和匀熬膏。每日早上以酒化一匙服之。旱莲草有凉血补肾的功效，为治疗须发早白的要药。④桑椹丸：方自《年希尧集验良方》。干桑椹（九蒸九晒）、何首乌各 500 克，沙苑子 240 克，牛膝 180 克，白果 24 枚，黑豆汁 120 克，鱼鳔 240 克。以上药研细末，和蜜为丸如梧桐子大，每次 10 克，空腹盐汤送服，每日 2 次。有乌须明目的作用。⑤乌须酒方：方自《万病回春》。黄米 60 000 克，淮曲 10 块，麦门冬 250 克，人参、牛膝各 30 克，生地、何首乌各 125 克，天门冬、熟地、枸杞子、当归各 60 克。黄米煮糜，余药为末，共入糜中酿酒，待酒熟，如常法榨之。每日清晨饮 3 杯。有乌须黑发的作用。服药酒时应忌食白萝卜、葱、姜和蒜。

34. 姑娘为何会长胡须？

有些姑娘正当青春年华，她们的容貌虽然不是“闭月羞花”，可也是人见人爱。但是不知什么原因，这些姑娘的上唇部竟然像男青年一样长出短短的毛茸茸的胡须。哪些原因会

使姑娘脸上长胡须呢？引起姑娘长胡须的原因可以分三个方面：

(1) 生理性 有些姑娘正处于青春期，由于内分泌腺体分泌功能旺盛，促使体内雄性激素水平增高。雄性激素具有刺激毛囊，促进毛发生长的功能，因而导致某些姑娘体毛增多和口周长胡须。还有因人种、家族的遗传倾向，在一部分青年女性中出现稍微浓密的胡须或体毛。这些都属于正常的生理性表现，故不必紧张。

(2) 病理性 某些青年女性除了长胡须以外，全身汗毛增多和长长。同时，伴有乳房扁平或萎缩、闭经、额颞部发际向后移、说话的声音变粗等症状。当有上述症状时，则应警惕某些疾病可引起女性长胡须，如糖尿病综合征、双侧卵巢综合征、肾上腺和垂体的肿瘤等。临床上只要进行必要的内分泌学方面的检查就完全可以确诊。

(3) 人为性因素 由于不合理地使用激素类药物或过多地服用敏乐定、苯妥英钠等药物，以及局部不适宜的刺激也是长胡须的重要原因。当某些青年女性因生理性因素而唇上出现少量绒毛状细须时，往往焦虑不安，并不计后果地盲目剃刮，或者道听途说而尝试使用各种脱毛方法。然而，剃刮胡须和许多脱毛的方法，往往只能切断和去除位于皮肤表面的毛干，表皮以下毛囊内残留的毛根依然存在，故不能彻底阻止须毛的生长。相反，上述去须毛的方法对毛囊具有一定的刺激作用，还可使须毛生长更快、更粗硬。在日常生活中，我们所常见一些人不剃刮胡须或使用脱毛方法，胡须体毛并非很多很长，但如果使用剃须或脱毛方法以后，胡须生长反而更快更明显。这就是女子不能盲目剃刮胡须和使用各种脱毛剂的原因所在。

姑娘长了胡须,首先要明确长须的原因,如是体内器质性疾病,就要进行必要的治疗。对于青春期生理性和个体差异而出现的少量绒毛状胡须,千万不要紧张和自卑烦恼,也切忌自行剃刮胡须或盲目使用各种脱毛方法。当姑娘口唇四周长出胡须时,应选用一些简便易行、安全可靠的方法治疗。介绍如下:①复方过氧化氢溶液:使用前先用热水肥皂清洗局部油腻,然后外涂复方过氧化氢溶液(由10份双氧水,加1份氨水溶液配制成碱性水溶液),每日早晚各涂1次。此液可将细毛腐蚀掉。②3%过氧化氢溶液(双氧水)外涂,每日1次,也可使胡须漂白变成淡黄色。

上述两种方法对皮肤刺激较小,胡须毛色变淡而不会引人注意,可减轻患者的思想负担。对于长胡须伴有四肢体毛较多的女性,可服用抗雄性激素的药物。如螺内酯(安体舒通),每次口服20毫克,每日3次,连续口服6~8星期后可获一定效果;或口服环丙氯地孕酮(又称醋酸赛普龙),在月经周期中的第5日至第25日,每日口服100毫克,同时口服乙炔雌二醇0.05毫克,连续口服3个月有效。半年后减量,不可突然停药,否则可引起再复发,故应谨慎。

35. 哪些中药刷牙揩齿能养发洁齿美容?

应用中药刷牙揩齿是古代中医的一种独特美容保健方法,通过应用中药刷牙揩齿起到养发乌发、洁齿护牙的作用。中医认为“肾主骨,齿为骨之余……其华在发”。肾、齿、发之间有着密切的内在联系。肾气的盛衰可以决定牙齿和毛发的生长发育,中药刷牙揩齿能补肾固齿洁齿养发。肾气强盛则

毛发茂盛色泽乌黑,此是中药刷牙揩齿能乌发的机制。古代中医使用中药刷牙揩齿养发生发的方剂甚多,不下数十方。现列举三方如下,以供参考:①青丝散:方自《经验秘方》。白芷、白茯苓(去皮)、当归、川芎、甘草各 10 克,细辛、何首乌、寒水石各 5 克,升麻、生地各 6 克,丁香 10 克。烘干碾极细粉末。每日早晨起床后和晚上临睡前各刷牙揩齿 1 次。长期使用能养发乌发。②沉香延龄散:方自《德生堂》。沉香(另碾细末)、木香、香附、白芷、甘松、川芎、革拔、升麻、防风、当归、何首乌、藁本、青盐(炒)、人参、石膏、茯苓、白蒺藜、海浮石、藿香、熟地、细辛各 15 克,丁香、荆芥、菖蒲、槐角子、白僵蚕、天麻、桂心、蜂房(炒黑)各 9 克,麝香 1.5 克,柳枝(挫细末炒) 120 克,上药碾细末拌和。每日早晚各刷牙 1 次。在刷牙洗面后,蘸药揩齿 60~70 遍,遍数越多效果越好。此方能补益肾气精血,乌发固齿。③黑髭揩齿散:方自《普济方》。丁香、升麻各 15 克,熟地、莲子草、鸡肠草、马齿苋、酸石榴皮、海盐、青胡椒皮、没食子各 30 克,麝香 0.5 克。上药碾细末,装瓶密封后置火上烧红,候冷备用。每日早晚各用 1 次。如有白发白髭,常用此药揩齿,月余可使白色发髭逐渐变乌。

刷牙揩齿养发乌发的方药,一般是由两组药物构成。一组是洁齿固牙药,另一组是补肾乌发药。从上述三组药方中可见,海浮石、寒水石、龙骨、当归、川芎、细辛等药具有补肾活血、洁齿固牙的作用,白芷、何首乌、生地、熟地、天麻、桂心等药具有补肾乌发的作用。因此,经常使用此类药物刷牙揩齿,具有滋补肾气精血、洁齿乌发的功效。还可延缓衰老,永葆青丝皓齿。

对于长期抽烟、喝浓茶、饮酒、食糖过多、饮用水中含氟较高的氟斑牙及某些药物等因素,可以引起牙齿发黄、黄黑色,

或牙齿出现污垢存积,或牙齿松动易脱落。这些牙齿的病态都将影响面部的美容。古代中医文献中有许多洁齿护牙固牙的方药,多选用祛风清热、清污涤垢、芳香辟秽、补肾固齿等方剂和药物,通过揩齿刷牙、漱口,使牙齿洁白莹净、坚硬稳固。以下介绍部分方药和方法:

(1) 刷牙除垢增白 ①除垢白牙方:方自《备急千要方》。白矾适量。研细末,用牙刷蘸药末刷牙,每日1次。除烟黄垢,白牙。②去牙缝黑垢方:方自《普济方》。绿矾15克(一半生用,另一半放锅内炒至起烟后冷却备用),五倍子、诃子各15克,香白芷、枣核灰各9克,甘松香、莲蓬、田螺壳各6克,胆矾15克,麝香1.5克。上药共研细末,后入麝香备用。每日早晨用牙刷蘸药末刷牙缝,过片刻后再用温水漱洗吐出。本方可去除牙缝黑垢,不易牙疼。③食醋去垢法:方自《民间验方》。食醋。每日早晨含半口食醋,在口里滚动3分钟,然后吐出,再用牙刷刷牙,最后用清水漱洗。反复使用可去烟垢和牙齿污垢,洁白牙齿。④治齿黄黑方:方自《太平圣惠方》。盐120克烧过,杏仁30克,浸去皮尖双仁,上药研捣成膏。每日用于揩齿刷牙。可治疗多种原因引起的牙齿黄黑,如烟斑、茶渍等。杏仁还有杀虫、治疗牙齿痒痛的功效。用该药刷牙不仅使牙齿白净,还有防龋牙的作用。

(2) 揩牙洁齿 ①白牙散:方自《御药院方》。零陵香、青盐、香白芷、升麻各15克,细辛6克,麝香1.5克,石膏30克。上药研细末过筛。每日早晚用手指蘸药揩齿,然后用温水漱洗。本方主治牙齿或黄或黑,色不莹净。②七宝散:方自《秘方拾遗》。海蛤、琥珀、白石英、珍珠玛瑙、光明砂各30克,麝香0.3克。上药捣为散,于乳钵内重研细末。每日取柳枝打碎一头,点药揩齿。可使牙齿白净。③东垣白牙散:方自《兰室秘

藏》。升麻3克,白芷2.5克,石膏4.5克,骨灰6克,麝香少许。上药为末。每日用时先以温水漱口,再以本药揩齿。能洁齿白牙。④寒水石散:寒水石、白石英、石膏各60克,细辛、朱砂、沉香各15克,升麻、钟乳各30克,麝香、丁香各0.3克。上药捣细过筛为散,研细末。每日早晚用以揩齿,令齿色光白。

(3) 漱口固齿 ①固齿秘方:生石膏、熟石膏、生大黄、熟大黄、骨碎补、杜仲、青盐、食盐各30克,枯矾、当归各15克。上药研细末,每日早晨先将药末涂擦牙齿,然后用冷水含漱吐出。本方系清朝慈禧太后的用方。久用使牙齿洁白,至老不松动。②治牙蠹方:苦参90克,用三盏水煎至一盏去渣,热含漱口,冷时吐出。具有清热消炎,防治龋牙,固齿的作用。③白杨皮汤:白杨皮、地骨皮、防风、蔓荆子、生地黄各200克,细辛、杏仁各50克。上药为散,每次用15克,煎水去渣,热漱口,冷吐出。对牙根外露、齿疏动摇、齿缝渗血等有较好的防治作用。

36. 如何应用叩齿按摩固齿美容?

牙齿是面部容貌的门户,牙齿的洁白、整齐和牙龈的健康可直接反映出人体的健康与五官的美容。牙齿残缺不齐不仅使人病态和影响面部容貌,而且不能完全咀嚼食物,影响食物的消化和营养的吸收,危害人体健康。因此保护牙齿的健康是十分重要的。古代长寿的养生法就有叩齿护齿按摩的方法。常用的方法简易介绍如下:①叩齿咬牙:双目微闭,口唇轻闭,上下牙齿互相轻轻叩击30次,然后咬牙切齿,每日早晚1次。②搅舌咽津:先将舌尖舔上腭数次,再将舌尖抵于上唇内、门牙之外舌尖沿牙床做左右来回搅动10次,然后再做下

牙床的搅动,最后做抿嘴吸腮动作数次,将口中的唾液慢慢咽下。③按揉牙龈:将手洗干净,示指(食指)伸入口内,指腹先后沿牙龈内外作横向摩擦,往复 10 次,然后用拇指和示指(食指)的指腹分别贴附在牙龈的两侧进行按揉,同时沿牙床移动,约 3 分钟。④按揉颊车穴:将两手拇指指腹分别按于两侧的颊车穴上(咬牙时两颊部突起处的中点),按揉 30 次。

通过经常叩击牙齿和按摩牙龈,可促进口腔牙龈和牙根的血液循环,牢固牙根,保护牙龈,预防牙齿松动;还可促进口腔内唾液分泌,有利食物的消化吸收,而且有利于面颊部的饱满,口部和牙齿的美容。

37. 中医如何辨证治疗口臭?

口臭虽无关人的性命,也无明显病痛,但与人交往时,不时散发出秽浊之气,不仅影响与人的进一步交往,而且给患者本人带来一定的苦恼和精神负担。因此口臭也是一种影响美容的疾病。现代医学通过临床观察,发现口臭患者常伴有各种鼻炎、口腔粘膜炎症、龋牙、牙龈炎、扁桃体炎、胃肠道疾病、各种饮食后的消化不良、便秘。喜欢吃辛辣刺激的食物,如葱、姜、蒜、羊肉、狗肉等以及长期抽烟、饮酒也可引起臭味。

中医认为口臭是秽浊之气,由胃肠功能失调、脾胃湿热熏蒸、肠道宿食积滞、便秘壅积等引起。治疗口臭必须审证求因,及时治疗鼻、口腔、胃肠道等疾病,避免不良的饮食习惯,保持每日大便的通畅。再结合中医的辨证论治,内服药物以清除外来之邪,消除口中秽浊臭气。古代文献和民间常用有许多治疗口臭的方药,有漱口、含服和内服等方法。



(1) 中药治疗口臭 ①漱口去秽方：紫荆皮、防风、薄荷各6克，生石膏、食盐各12克，煎水漱口。有清热去秽的功效。②治口臭方：甜瓜仁，研末和蜜为丸。每日早晨刷牙后，含一丸如枣核大，溶化咽下。治胃肠积热或口腔感染性疾病。药仅一味，简便易备。③含香丸：川芎、白芷、陈皮、桂心各125克，枣肉250克。前四药研细末，后入枣肉加蜜，和丸如大豆。每服10丸，食前食后常含之，也可吞服。7日口气大香。适用于脾胃寒湿、湿浊积滞中焦所致的口气秽浊。④通便除口臭方：松根白皮、瓜子仁、大枣等分。上药捣末过筛，每日2次，每次3克，用酒送服。有润肠通便、荡涤肠胃清热的作用。⑤香口散：细辛、豆蔻等量研末，适量含于口内，或细辛煎汁含咽，有芳香除臭的作用。

(2) 常用食物防治口臭 ①蔬菜除臭：香菜生吃；或芹菜汁100毫升和1个橘子汁调和，每日饮服；或黄瓜皮煎水饮服。②大豆炒焦加醋，取汁含咽，每日1次。③水果除臭：柠

檬皮咀嚼；或橘子皮泡茶饮服；或荸荠煎水饮服；或荔枝肉含服；或黑枣 5 粒细嚼，每日 2 次。④茶叶除臭：浓茶漱口可消除和减轻口腔炎症引起的口臭；菊花或茉莉花泡茶能清热除口臭；口嚼茶叶能消除吃大蒜引起的口臭。

38. 中医有哪些治疗腋臭的方药？

腋臭，医学上称“汗臭症”，其气味难闻，酷似狐骚味，故又俗称“狐臭”。中医《三因方》一书记载：“胡臭与漏腋，虽不害人性命，而害人身，奉亲事君，乃至交友，皆非所宜。”中国古代四大美女之一的唐代杨贵妃，具有肌肤如凝脂的羞花闭月之貌，但据说杨贵妃也常为腋臭所困扰，故常去华清池沐浴或涂抹各种香粉。腋臭异常刺鼻的气味，不仅破坏人体美的和谐，而且污染周围空气，影响与人交往。

腋臭常发生于青春期男女，与家族遗传和患者腋部大汗腺分泌的某些特殊成分有关。目前，临床应用手术切除、激光、冷冻和电解等方法治疗腋臭，以腋毛分布的区域为范围，在破坏腋部毛囊的同时也能破坏大汗腺，使腋部少出汗或不出汗，达到消除或减轻腋部汗臭味的目的，从而解除腋臭给患者带来的困扰。治疗腋臭还有局部外涂药物的方法，局部外用药物的作用主要是抑制腋部汗腺分泌，减少汗臭味的释放。常用的外涂药物有 2% ~ 5% 的甲醛（福尔马林）溶液、5% 明矾溶液、5% 乌洛托品搽剂，以及商店有售的各种添加香味的除腋臭药剂。这些外用药物消除腋臭气味仅是暂时性有效，需要每日涂药。目前的新药 20% 三氯化铝溶液止汗除臭效果持久，夏季每日仅用 1 次，其他季节可 3 日或 1 星期外涂 1

次,且无过敏等不良反应。

中医治疗腋臭常用香身洁肤、辟秽除臭的方法。外用药物有粉剂、搽剂、洗剂和熏剂,以及丸剂、散剂内服或含化。

(1) 内服 ①肘后令人香方:白芷、零陵香、杜衡、藁本各等分。研末和蜜为丸,晨服 3 丸,暮服 4 丸。20 日令人香。②香身方:南瓜仁、川芎、藁本、当归、杜衡、细辛,防风各等分,研末为散。食后服 2 克,日服 3 次。③透顶香:片脑 3 克,麝香 1.5 克,硼砂 9 克,薄荷 6 克,上药研细末,熬甘草膏和为丸,如梧桐子大,每日含化 1 丸。可令全身香。④十香圆:沉香、麝香、白檀香、青木香、零陵香、甘松香、白芷、细辛、藿香、川芎、槟榔、豆蔻各 30 克,香附 15 克,丁香 1 克,捣筛为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。日夕含之,咽津味尽即止。本方服后令入身体百处香。

(2) 外用 ①百草灰方:取百草灰适量,与水调和熏洗患处,或调和制成块状,夹于腋下,干了换新的药块,待局部皮肤糜烂后愈合,臭味即可消除或减轻。②濒湖狐臭方:龙眼核 6 枚,胡椒 14 枚,上药研末为散,遇汗即搽之。③治腋臭便方:夜明砂研末适量,上药以豆豉汁调和敷腋下。④五香散:沉香、檀香、木香、零陵香各 9 克,麝香 0.9 克,上药为末每用 2 克,水调搽两腋,3 日 1 次。或用香末 6 克,绢袋装人,挂于腋下亦有效。⑤治腋臭神效方:密陀僧 120 克,枯白矾 60 克,轻粉 9 克。上药为细末,频搽两腋下。⑥治腋臭浴方:竹叶 500 克,桃白皮 250 克,上药以水 5 000 毫升,煎取 3 000 毫升,每日用以沐浴。治疗腋臭和体臭。⑦生姜祛臭法:鲜生姜适量,切片,搽腋部,每日数次。⑧丁芷散:丁香、白芷等量,研末为散,每日搽腋下有效。⑨治腋臭验方:青木香适量,醋浸泡,每日腋下夹之有效。

(3) 民间单方 ①胡椒子 50 粒、桂圆核 10 粒碾碎为末，每日涂抹腋部，可减轻腋臭味。②食醋调生石灰粉，先洗净腋部，拭干后涂抹。③辣椒切碎，泡入碘酒，每日涂搽 1 次。④香菜或红萝卜尖摩擦腋部，可减轻腋臭味。

39. 面部皱纹是如何发生的？

皮肤出现皱纹是老化的象征。老化和老年是两个完全不同的概念，年龄 60 岁以上称为老年，而老化是指人体内脏器官衰退、皮肤萎缩和毛发变白脱落。有些老年人满面红光，皮肤富有弹性，毫无皱纹；而有些青壮年人则较早出现面部皱纹，也可以说是皮肤的老化，其原因是多方面的。

皮肤老化的病理基础是表皮变薄，脂肪萎缩，汗腺与皮脂腺的数量和分泌减少。出现皱纹是表皮、真皮和皮下组织萎缩，以及皮肤缺乏弹性的结果。引起皮肤萎缩起皱纹的常见原因如下：

(1) 先天性因素 遗传性疾病的早老症，家族性的形体消瘦，容易出现皱纹。

(2) 全身性因素 慢性消耗性疾病如肝病、肾病、胃病、肺结核、贫血、癌症等；营养不良，尤其是蛋白质和维生素的缺乏；代谢障碍、内分泌异常、精神紧张、劳累过度和经常失眠。这些都会导致不同程度的皮肤营养失调，而诱发人体早衰，包括皮肤皱纹。

(3) 气候因素 如海员、农民、地质工作者等容易较早出现面部皱纹，主要是由于经常受日光紫外线照射，影响表皮的生长，破坏真皮内的弹力纤维，使皮肤弹性减退。经常性的风

吹雨淋、寒冷,秋冬季节气候干燥,都会使皮肤皮脂分泌减少,消耗人体皮肤内较多的水分,引起皮肤干燥。

(4) 化学性的因素 频繁使用肥皂洗脸、经常接触化学性刺激物(油漆、汽油、机油、甲醛、乙醇、苯等物质)都容易使面部等暴露于外的皮肤干燥,或产生过敏反应而出现皱纹。另外不恰当地使用化妆品,如过多使用粉、粉饼、粉底霜,或使用有增白作用的含有铍和水银盐的化妆品,除了会引起皮肤干燥容易出现皱纹外,还容易引起过敏性皮炎促使皮肤老化。

(5) 不良的生活习惯 如吸烟、过度饮酒、失眠或疲劳过度;有些人喜欢挤眉弄眼或经常愁眉苦脸;强烈的灯光或阳光下以及近视眼的眯眼等都会促使面部皱纹的发生,尤其是眼部鱼尾纹的产生。

(6) 其他因素 过度节食减肥,使体重迅速减轻和皮肤松弛而出现皱纹。牙齿脱落较多又不及时安装假牙,容易引起唇周部皮肤的松弛而出现皱纹。

40. 如何预防和减少面部皱纹?

面部皱纹是皮肤老化的一种表现。随着年龄的增长,皮肤也由幼嫩到成熟,再逐步趋于老化,这是不可抗拒的自然规律。我们可以通过多种方法来预防和减少皱纹。如使用美容护肤的化妆品、饮食保健、面部美容按摩等方法,可以避免或推迟皱纹的出现,即使出现一些细小的皱纹,也可使其减轻,不引人注目。

(1) 去除全身性的因素。我们要及时发现全身性疾病,特别是慢性消耗性疾病,并积极治疗。注意饮食,均衡营养。

(2) 保持良好的精神状态,纠正不良的生活习惯,戒烟,避免挤眉弄眼、眯眼、蹙眉等过于夸张的表情。

(3) 避免和预防日光照射。太阳光紫外线的照射与面部皱纹的过早产生有着明显的关系,平时要充分利用草帽、阳伞、太阳镜,并使用各种防晒避光剂。对光过敏的人,夏天出门或外出旅游,要事先口服一些避光药。

(4) 保持皮肤的湿润度和弹性。无论口感是否干燥。每日都应饮水 500 毫升以上,饮水要足量。冬季室内安装空调或火炉时,应加装空气增湿机,避免由于室内空气干燥而引起皮肤水分的丧失。秋冬季节要经常在脸上涂抹一些护肤保湿润肤的化妆品,使皮肤润泽而富有弹性,从而不易起皱纹。

(5) 坚持按摩防皱。中医按摩疗法对多种疾病都有较好疗效,治疗皱纹也有很好的效果。按摩能加快皮肤血液循环,使皮肤血液流畅,组织获得充足的养分,促进皮脂腺与汗腺的排泄,有利于防皱和除皱。常用的按摩方法有:①简单的面部按摩法:在洗脸以后用双手按摩面部,按摩的方向与皮肤血管的走向一致,并顺皮肤的纹理操作,每次 10 分钟,每日 2~3 次。如果按摩时适当加用一些含有鱼肝油、维生素 E 等药物的软膏或冷霜,则效果更佳。②美容按摩法:先把脸洗净,涂上滋润皮肤的油或霜,用手心把油或霜涂布于整个面部,然后用手背轻轻拍打。用手指端,从由前额向两侧作曲线运动按摩,连续数次。再由手指经下眼睑鼻翼两侧,轻轻擦过颧颊部至太阳穴处。也可由中指涂上少量油,向上沿眼睑周围运动,连续数次。最后,用餐巾纸或棉花擦除多余的油脂,再用冷水洗脸结束按摩。③仰卧消皱法:方法简便,人人可行。睡眠时坚持仰卧,不用枕头。仰卧时可以松弛面部肌肉,使面部皮肤自然绷紧不皱。仰卧长久,即使有一些小皱纹也会逐渐消失。

41. 哪些食物能减少面部皱纹？

我们已知不良的饮食习惯和营养缺乏会引起人体消瘦，容易产生皮肤皱纹。尤其是各种蛋白质摄入量不足，使人体内必需氨基酸缺乏，影响人体的新陈代谢。蛋白质缺乏，可影响人体生长发育和各种内脏组织器官的功能，包括皮肤毛发的新陈代谢。

蛋白质是人体必不可少的营养物质。蛋白质缺乏会引起体内各种免疫球蛋白减少，容易发生种种感染性疾病、传染性疾病和癌症。蛋白质缺乏还会引起人体过早衰老，皮肤松弛无弹性，易起皱纹，甚至性欲减退，言行迟缓，耳聋齿落等早衰症状。适量补充每日必需蛋白质，如含有丰富蛋白质和胶质的家禽家畜的精肉、皮、筋等，有利于减少皮肤皱纹和增强皮肤弹性。

像鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳以及花粉等都含有丰富的核酸。核酸是一种生命信息物质，有人赞美其为“葆春良药”。它能延缓衰老，护肤美容。如果同时服用维生素 C 和新鲜蔬菜、水果，有利于核酸的吸收。长期服用可使老年斑部分消失，皱纹明显减退。

进入中年或老年期时，在明确没有糖尿病和高血脂的前提下，适当补充一些糖和脂肪，有利于保持皮肤的饱满和弹性，减少皮肤皱纹的过早出现。

在中医文献中有许多食疗美容的复方、成方和验方，确有除皱的功效。下面举一些例子：①蹄膀黑木耳炖汤：蹄膀 1000 克，黑木耳 30 克，当归、白芍、黄芪各 25 克，小火炖汤服

食。②枸杞子酒：枸杞子 50 克，生地和火麻仁各 30 克，加酒 500 毫升，密封浸泡（春夏 7 日，秋冬 27 日），适量服用。③牛奶红茶：鲜牛奶 100 毫升、红茶叶适量。首先将红茶叶煎水取浓汁，再把牛奶煮沸，加入红茶浓汁调匀，代茶饮服。可治气血虚损所致的形体消瘦，皮肤干燥，大便干结，头发枯燥和头发脱落。④鸡骨熬汤（最好加鸡皮一起煮），经常饮用，也能减少皱纹。⑤莲子肉：每日生吃莲子肉 10 余粒，可减少眼角和面部皱纹。

美容食疗中汤、粥、酒、茶的方药和方法还有很多，在此不一一详述。

42. 治疗面部皱纹常有哪些方药？

中医中药预防和治疗面部皱纹的方法主要分两类，内服和外治。内服多用丸、膏、散剂，有利长期服用。外用多用膏、脂、澡豆涂洗。常用的方剂有补气养血、益肾填精、调养脾胃、疏风活血的药物，通过内服和外用，达到延缓衰老、防治和减少面部皱纹，使人青春长驻的目的。

（1）扶桑丸 嫩桑叶（洗净晒干）500 克，黑芝麻 145 克，优质蜂蜜 500 克。将桑叶研末，芝麻煮熟后捣碎，和蜜为丸，大如梧桐子。早晨用盐汤，晚上用酒送服，每次 20 克。本丸具有补肝肾，抗皱养颜，祛病延年的功效。

（2）冬地美容膏 天门冬 1 000 克，熟地黄 500 克。两味药同捣如泥，加蜂蜜调和为丸，如弹子大。每服 20 克，每日 2 次，空腹盐汤送服。久服可使面如桃花，艳美耐老。

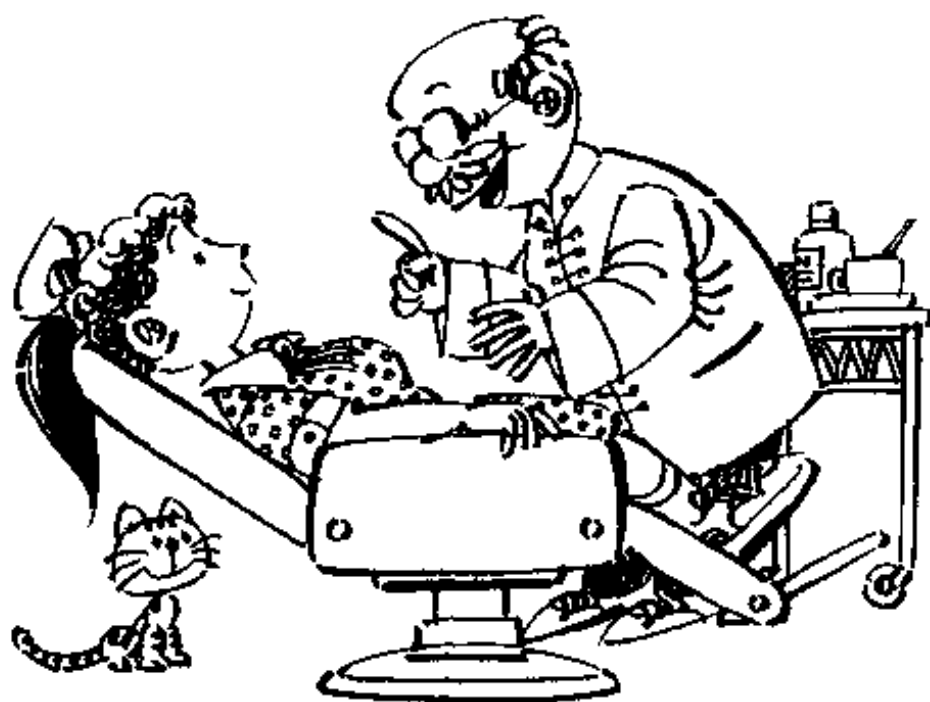
（3）驻颜黄精膏 黄精 50 000 克，干姜末 30 克，桂心末

20克,蜂蜜500克。将黄精去须毛,洗干净打碎,蒸熟加压取汁5000毫升,再加入干姜末、桂心末,用蜂蜜和匀,以微火煎熬成膏。每次在饭前服用10克,每日2次,温水调服。本方久服可使旧皮脱落,新皮生长,消除皱纹和色斑。

(4) 柏子仁散 柏子仁(研)、冬瓜子和冬葵子(炒)、白茯苓(去黑皮)各150克。捣碎为散,每次服3克,以温酒调服,午饭后、临卧前各一服。本方具有养血润燥,除皮肤色斑,润肤防皱的功效。

(5) 桃仁洗面方 桃仁1000克,去皮。用粳米浆水捣之取汁洗面。此方法经常洗面,可以使面部气血流畅,皮肤光润少皱。

(6) 益母草留颜方 取五月的益母草,曝晒令干,烧灰。罗筛取灰。每日取少许淋水洗面。常年使用,可使面部皮肤滑润少皱,颜色光泽。古代的许多皇后就非常喜欢用益母草洗面。



(7) 鹿角膏方 鹿角霜 60 克,牛乳 200 毫升,白芷 30 克,川芎 30 克,细辛 30 克,天门冬 45 克,白芷 120 克,白附子 45 克,白术 30 克,杏仁(去皮)30 克,研如膏。上药捣碎和牛乳,慢火熬膏。每夜涂面,稍后以浆水洗之。此方能减少面部色斑和皱纹,嫩肤抗皱,为中药常用的美容佳品。

古代中医文献中还有许多美容抗皱的内服和外用方子,在此不一一详述。

43. 影响皮肤毛发颜色的因素有哪些?

人类皮肤和毛发有红、黄、棕、黑、白等不同颜色。这些颜色是受许多因素影响,其中主要是皮肤毛发中黑色素的种类、含量和分布部位的不同,还与种族、年龄、身体部位、营养、内分泌微量元素、疾病、环境、性别等因素有关。

黑色素的种类:黑色素有真黑素和褐黑素两种色素颗粒。前者为深色素,多见于黑发(黑种人、黄种人)及白种人的浅黑发;后者为淡色素,多见于红发及黄发,红发中几乎全部为淡色素。在许多人的毛发皮肤中常混有这两种色素颗粒。

黑色素含量和分布:黑色素含量的多少决定了头发不同深浅的颜色。如黑色毛发人种的真黑素主要分布在毛根、外毛根鞘以及毛干内;灰色头发黑色素颗粒大大减少,且分布在毛根中;白发中则完全不含有黑色素颗粒。

人类种族的差异:不同人群种族的毛发肤色有别,这与人类基因遗传有关。黄种人的皮肤呈淡黄色,头发黑色,较粗;白种人的皮肤为白色,头发从淡黑色到浅黄色甚至几乎为白色,头发外形可以天生就是直的或波浪状;黑种人的皮肤乌

黑,头发黑色,头发外形细密卷曲。由于人口的迁移和不同人种之间的通婚生育,所生育的子女可以混合上述人种各种形态。

年龄因素:儿童皮肤细腻嫩白富有弹性,毛发细软略黄。青年人的皮肤偏油性,毛发乌黑亮泽。老年人皮肤粗糙、色素增加、皮纹增深且皮肤无弹性,毛发枯黄花白,容易脱落。

身体部位因素:人体不同部位的肤色也有差异,通常背部肤色深于胸腹部,面部肤色深于躯干覆盖部位,这可能与阳光照射有关,因为紫外线会刺激皮肤中的黑色素增加。

食物营养因素:体内蛋白质、脂肪等营养物质摄入较少时,人体消瘦面色苍白,毛发变白,皮肤干燥缺乏弹性,容易起皱纹。喜食大量油腻油炸食物的人,皮肤毛发较油腻,毛孔较粗大,肤色较深。

内分泌因素:长期口服避孕药、月经不调、妊娠妇女的面部和乳头乳晕等,可有色素沉着和黄褐斑。

微量元素因素:人体皮肤毛发色素代谢与铜、锌、铁等元素和生物酶有关。血清中微量元素铜、锌离子的含量增加,可以增加酪氨酸酶的活性,促进黑色素合成增加。反之,血清铜含量降低又可影响黑色素的合成,引起皮肤和毛发部分或全部色素减退,因此白癜风患者需要补充铜等微量元素。先天性白化病系人体内酪氨酸酶缺乏,体内黑色素细胞不能合成黑色素,导致患者的毛发、眼睛和皮肤部分或全部无色素。

疾病因素:白癜风、斑驳病是由黑色素细胞减少或丧失而引起皮肤毛发变白。慢性肝病、肝硬化的面部发黑以及各种黄疸引起的全身皮肤变黄。肾上腺皮质功能减退的患者,全身皮肤粘膜有大量黑色素沉着。

遗传性因素:雀斑、蒙古斑、咖啡斑,以及各种黑色素痣是

黑色素细胞数量的异常增加造成的。

药物性：固定性药疹后，以及重金属类制剂（铋、砷）等都可以引起色素沉着。

环境因素：太阳光紫外线、X线辐射、高温、经常的风吹雨淋都会导致皮肤的老化和色素沉着，又会引起毛发的变白，如海员、农民、野外地质工作者，容易过早出现白发、皮肤色素沉着和面部皱纹。

化妆品引起色素异常：化妆品中含有增白剂、香精、色素、防腐剂，这些都会引起皮肤变态反应，增白剂和色素中的某种物质侵入表皮内导致色素沉着。这些因素引起的色素沉着呈暗灰色或蓝灰色。

44. 黄褐斑与怀孕有关吗？

常见怀孕妇女在3个月以后面部出现黄褐色的色斑，分娩以后逐渐消失，俗称“妊娠斑”，医学上称为“黄褐斑”。是一种影响面部美容的色素性疾病，常在患者的面额、眉、鼻、颧颊部和上唇，发生点状、斑片状以及不规则的淡褐色或淡黑色斑。其病因是怀孕后体内的雌激素和黄体酮刺激黑色素细胞的分泌功能增加，导致面部色素沉着。黄褐斑不仅与怀孕有关，还可有多种原因引起发病。有人统计，服用避孕药的女性约20%发生黄褐斑。某些女性的发病可能与妇科疾病有关，如卵巢、子宫疾病，月经不调。另外，化妆品、慢性肝病、慢性乙醇中毒、结核病、癌症也可引起发病。此病还较常见于夏季和南方，提示了太阳光紫外线是发病的一种重要诱发因素。

黄褐斑在祖国医学中有“蝴蝶斑”、“黧黑斑”等名。历代

中医有许多治疗的方药和方法。

(1) 常用内治方 ①参苓白术散加减：党参、黄芪各 20 克，白术、淮山药、扁豆、茯苓、黄柏、黄芩、泽泻各 10 克，六一散 10 克。适用面部色斑黄黑，形体较胖，白带偏多，色白或黄的患者。②知柏地黄丸加减：生地、熟地、玄参各 15 克，天花粉、知母、黄柏、龟甲、茯苓、山梔、丹皮各 10 克。适用形体消瘦，月经量少不规则，口干舌质红，大便干结的患者。③逍遥丸加减：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、青皮、香附各 10 克。适用于月经不规则，经行乳房胀痛和色斑加重的患者。④丹芩逍遥煎和血府逐瘀汤加减：丹皮、黄芩、当归、桃仁、红花、柴胡、牛膝、枳壳各 10 克。适用血瘀、月经不调、经血带块者。

(2) 经验方 ①化斑汤：白僵蚕、白菊花、白芍、白茯苓各 15 克，珍珠母 30 克。②菟丝祛斑汤：生地、熟地各 30 克，菟丝子、女贞子、旱莲草、白芍、当归、何首乌、阿胶各 10 克。③血竭白扁豆汤：血竭 6 克，当归、川芎、红花、桃仁、白扁豆、僵蚕各 10 克，生地 20 克。

(3) 外治方 ①五白膏：白芷、白附子、白及、白薇、白丁香等量，研末和蜜成膏外用，每日早晚各 1 次。②当归柿叶霜：从当归和柿叶中提取的挥发性油，加入霜剂中配制。③柿叶去斑霜：嫩柿树叶晒干研末加入凡士林，以膏为度。④当归单味煎水，每晚临睡时，先用清水洗净面部，然后用棉花蘸当归水在有色素的部位不断涂搽。

45. 中医有哪些方法能减少面部雀斑？

雀斑，主要发生在鼻、面部皮肤上，表现为点状黑褐色的

色素斑。因其色如雀卵上的斑点而得名。中医早有文献记载,最早见于隋代《诸病源候论》,后世医书也有记载。本病具有家族遗传倾向,一般在5岁左右发生,随着年龄的增长而数目增加,其发展与季节和日晒有明显的关系。男女均可发生,但女性和皮肤白皙者较为多见。随着生活水平的日益提高,防治雀斑已成为年轻患者的迫切需求。

(1) 雀斑的皮肤护理 ①避免强烈的阳光照射。春夏季节外出时,应戴遮阳帽和涂抹防晒避光剂。②防治面部皮肤病。面部粉刺和毛囊炎容易引起雀斑的数量和色素增加。患粉刺和毛囊炎后应及时使用清热解毒的中药或抗生素内服和外用,禁忌用手挤压。③坚持服用维生素C。维生素C可减少黑色素的形成,使雀斑色素变淡。一般口服0.3克,每日3次。也要经常服用维生素C含量较高的食物,如柠檬、西红柿、猕猴桃、草莓和葡萄等。

(2) 减轻雀斑色素的简易方法 ①在洗脸后,涂一些草莓汁,10分钟后洗净,可使色素斑变淡。②鲜芹菜根洗净,泡水洗脸。③鲜冬瓜瓤适量,捣烂取汁,涂面,每日数次,可使色素变淡。④3%的硼酸溶液,每日涂面,有减轻面部色素的作用。

(3) 内服的中医方药 ①滋阴降火:知柏八味地黄丸加减。知母、黄柏、山茱萸、丹皮、茯苓、升麻、枸杞子各10克,生地、芦根各30克,煎水服。枸杞子、玄参、菊花、生地各10克,泡茶喝。六味地黄丸或知柏八味地黄丸,每日2次,每次6克口服。②疏风清热:升麻汤加减。绿豆衣、白附子、红花各6克,防风、生地、黄芩、冬瓜仁各10克,煎服。

(4) 中药外治法 ①治雀子斑洗面方:梅肉、樱桃枝、皂角、浮萍等分,研末。每日洗面。先用热水洗面,然后倒些药

粉在手中,或直接将药粉撒在毛巾上,轻轻地揉擦面部。待有微热感,即可停止,再用清水洗净,毛巾擦干。此方是明代名著《医学入门》的一个良方。②黑牵牛涂面方:黑牵牛研末,鸡蛋清调和。每日临睡涂脸,有去脂除雀斑的功效。③桃红消斑方:桃花、冬瓜仁等分,研细末,用蜜调和成糊备用。每日外涂面部雀斑处。④苍耳草鲜嫩叶捣烂,每日涂抹色斑处。

其次,中医还有许多治疗雀斑的内服和外用方,如《千金要方》中的治黔子方,《本草纲目》中山柰散,《景岳全书》中的莲子胡同方等。在此不一一详述。

46. 中医治疗白癜风常用哪些方法?

白癜风是一种原发性局部皮肤色素脱失的皮肤病。此病常见,易诊断但难治。如发生在面部,可严重影响美容。由于本病的致病原因尚未完全明确,通过多年来的临床观察和实验研究,其主要的发病原因可能与精神紧张和创伤、体内的铜等微量元素缺乏、内分泌紊乱、自身免疫反应以及日光曝晒等因素影响酪氨酸的合成和酪氨酸酶的活性,影响黑色素的生成,诱发白癜风。

历代中医对白癜风有很多的论述和治疗方法。中医认为白癜风的发病是由于风邪侵袭、气滞血瘀、气血虚损和肝肾阴虚所致。现择目前常用的中医方法介绍如下:

(1) 中医内服方药 ①通窍活血汤:赤芍、川芎、桃仁、鲜姜各9克,老葱3根,红枣7枚。每日1帖,用黄酒煎服。②消斑丸:白蒺藜250克,何首乌、旱莲草各120克,丹参、白附子各60克,甘草30克。共研细粉,练蜜为丸。每丸重3克。

每日2次,每次2丸。③白癜风丸:白蒺藜、丹参、红花、白鲜皮、熟地、补骨脂、菟丝子、旱莲草、女贞子各2500克,黄芪、何首乌各5000克,当归2000克,川芎1500克。上药共研细末,练蜜为丸,每丸6克,每日3次,每次1丸。

中药内服的方药极多,不一一详细介绍。还有许多内服的中成药,如白蚀丸、白灵片、白癜风胶囊等。

(2) 中医外用药 ①复方补骨脂酊:补骨脂250克、菟丝子70克,浸泡在75%的乙醇1000毫升中,浸泡7日后过滤,取液外用。每日涂白斑处1次。如出现红斑,则停用4日。然后继续使用。②复方乌梅酊:乌梅6克,补骨脂30克,毛姜10克,浸入100毫升75%的乙醇,浸泡7日外用。③白癜风酊:补骨脂100克,枯矾75克,硝酸钾75克,硫黄适量,75%乙醇浸泡7日后外用。④复方硫黄散:硫黄、密陀僧各9克,共研细末涂搽患处。⑤生大黄外用:用新鲜的生大黄和醋研末。取汁涂搽白斑,有些人效果较好。⑥黄升粉:黄升250克,硫黄500克,共研末,镇江醋调和外涂。⑦密陀僧散:硫黄、雄黄、蛇床子、密陀僧、轻粉等分研末。醋调和外用。⑧白芷煎汤内服和乙醇浸泡外用。中药白芷含有呋喃香豆精类物质,其中欧前胡内酯和异欧前胡内酯,能提高对紫外线的敏感性,促进黑色素细胞的代谢,疗效较好。

除了上述的外用药以外,还有许多外治方法。如采用具有光敏性的中药外用后,经太阳光照射或配合长波紫外线照射,可以获得显著疗效。紫外线能抑制表皮中的巯基,增强酪氨酸酶活性,加速黑色素的生成和转移。常用的中药有补骨脂、白芷、独活、无花果等,其中含有补骨脂素和呋喃香豆精类物质,与紫外线合用可增加疗效。

(3) 针灸治疗白癜风 有报道单独用七星针(或梅花针)

在白癜风局部弹刺,或局部针刺后放血。可以使局部血管扩展,疏通经脉,调和气血而使病情好转。一般七星针适用小范围皮损。也有用耳针治疗白癜风,常选用耳部的肺穴、枕穴、内分泌穴与肾上腺穴,可单耳或双耳交替进行。

(4) 其他方法 ①黄瓜汁调硼砂粉,每日3次,搽抹患处,会使白斑减轻。②生姜片擦患处,直至患处皮肤发热发红,以后会产生炎症后的色素。③遮盖疗法。此法是采用含有染料的化妆品涂抹在白斑处,使其颜色与周围正常皮肤色泽接近的一种疗法。纯属一种暂时性的美容方法。目前有售的白斑美容霜外用,还有用高锰酸钾加少量水调和涂抹皮损处,起到遮盖和氧化增加色素的作用。

47. 饮食对白癜风患者的康复有何影响?

白癜风患者在积极配合医生治疗的同时,要科学地调整饮食,有选择地多吃一些有利于白癜风患者康复的食品,避免偏食和适当增加营养,注意饮食忌口,才能有助于提高治疗效果。

众所周知,偏食是一种不良的饮食习惯。黑色素的合成必需有酪氨酸和酪氨酸酶两种基本物质。酪氨酸主要来源于食物和体内某些氨基酸的转化。酪氨酸酶的活性又与微量元素有关,如铜、锌、铁等,而这些微量元素也是从各种食物中摄取。偏食将造成食品搭配失调,营养偏差,影响疾病的康复。因此,在日常生活中要注意饮食调理,保证人体所需的营养,有利于疾病的康复。实验室的检测结果显示,白癜风患者血中和白斑组织中的铜元素含量常常明显低于正常人,而铜元素含量的减少可直接影响酪氨酸酶的活性,从而使黑色素的

合成减少。曾有用含铜的药物治白癩风的报道,如硫酸铜溶液。但是,应用硫酸铜溶液治疗,病程较长,且有一定的毒副反应,故现已淘汰。通过饮食补充铜元素是一个长期、安全和有效的方法。在日常生活中,可多用一些铜勺、铜壶、铜炒锅等铜器餐具,通过烧水、烹调中释放的铜离子来补充人体所需的铜元素,也有助于白癩风患者的康复。有选择地吃一些含铜丰富的食物更有利于疾病的康复,患者可以适当多吃一些含丰富酪氨酸和微量元素(铜、锌等)的食物,如瘦肉(牛肉、猪肉等)、各种蛋类、各种动物的内脏、牛奶、豆类(黄豆、扁豆、青豆和豆类制品),以及花生、黑芝麻、葡萄干、核桃等食物以及贝壳类食物(田螺、牡蛎、蛭子、蛤蜊等)。这些饮食方法既能增加营养,又能配合治疗提高疗效。

治疗白癩风时,忌口是一个相当重要的环节。在黑色素的代谢过程中,如果加入维生素 C 可阻碍黑色素的合成,影响白斑处的黑色素再生。多食维生素 C 和含丰富维生素 C 的食物对白癩风的康复有害而无益。因此白癩风患者应避免服用含有丰富维生素 C 的食物,如杨梅、樱桃、鲜橘、柚子、猕猴桃、草莓、山楂等食物。日常生活经验和临床观察也发现饮食过酸或过辣的食物,以及葱、姜、韭菜、羊肉、狗肉等“热性食物”或“发物”,也可能引起病情加重和影响治疗效果。

48. 中医治疗色素痣有哪些方法?

色素痣是一种黑色素细胞系统的良性肿瘤,几乎每个人均可在少年期或青春期发生,呈小至芝麻、绿豆,或再大些,个别可大至片状,覆盖面部或身躯。有斑、丘疹、乳头状、结节状

等表现。颜色可以有黄、黑、褐、蓝,或无色素,可以发生在人体的各个部位。

中医文献中有“黑子”、“痞子”等名。隋代《诸病源候论·黑子候》记载:“黑子者,是风邪变其血气所生也。若生而之者,非药可治。”此“非药可治”,是指内服药不可能彻底治愈黑痣。在中医的历代文献中有许多外治的方法,通常是一些具有腐蚀性的中药方剂外用,达到消除黑痣的目的。现介绍部分方药和方法:

(1) 去面部黑子方 方自《千金要方》。药物为白檀香、鹰屎白。使用前先用白檀香蘸水在石板上磨而取汁,另将鹰屎白研细末。每日晚上先用温水洗面,并用毛巾或粗布摩擦患处,使其略微发红稍痛,涂上浓浓的一层白檀香汁。直至第2日早晨起来,用温水洗净,然后敷上鹰屎白。连续使用一段时间就会有效。

(2) 藜灰膏 方自《太平圣惠方》。药物为藜灰。藜,俗称“灰苋菜”。嫩时可食用。治疗黑痣时,用老的茎叶。将茎叶烧成灰,用水淋灰取汁,再将汁放入铜锅内煎熬,待浓缩到稠厚即可装瓶备用。由于该药具有轻度的腐蚀性,不能沾染正常皮肤。

(3) 灰米膏 方自《医部全录》。药物为生石灰一块和白糯米适量。石灰用碱水调稠,将白糯米置于石灰浆上,经一个晚上,米色变如水晶,捣烂成膏状,即可点痣。由于该药有较强的腐蚀性,应注意不能沾染正常皮肤。《本草纲目》有“烂肌肉”之说,与近代出现的水晶膏具有异曲同工之效。采用10%氢氧化钠溶液5毫升,加入糯米一克,静置一夜,捣烂成膏。使用时,先用胶布一小块,中间剪一圆孔,与痣等大,套贴其上,露出痣体,然后外涂水晶膏,再盖上胶布隔日一换。至愈为止。

(4) 五妙水仙膏 药物为桃花、冬瓜仁各等分研细末,用蜜调成糊状备用。先用75%乙醇消毒皮肤及擦去局部油脂,用棉签将五妙水仙膏点在色素痣上,干后再点,点药4~6次,至皮疹周围皮肤出现潮红,然后用棉球蘸生理盐水抹净药物,一般经4~7日后痂皮自行脱落。

色素痣是一种良性的肿瘤。绝大多数不会恶变,但也有个别发生恶变。如果出现下列情况应予警惕:如色素痣出现多年,近期突然增大;色素增加或外周有散在的色素;局部高低不平或有结节感;黑痣容易出血和反复发炎、溃破等,发现这些情况应及时地请医生诊断和治疗,以免发生色素痣恶变。对于发生在肩背部、腰腹部、手掌、手指、足趾、足底等易摩擦部位,以及甲下、外阴和粘膜上的色素痣要加倍小心。因为这些摩擦部位极容易发生恶性黑色素瘤。

治疗色素痣有许多中西医的方法,手术切除是最彻底且安全有效的方法,但发生在面颈部的色素痣手术后容易遗留瘢痕,影响美观。为了去除可能的恶变色素痣,治疗黑色素痣应以手术切除为好。既彻底,又能将切下的组织作病理检查,从而排除恶变。激光、冷冻、电解术也可治疗,但不能对黑色素痣的组织进行病理检查。化学剥脱法(三氯醋酸、石炭酸等)和中药的水晶膏一般适用于单个的小痣。切忌让摆摊的江湖骗子胡乱搽药、点痣,或用针挑痣。因为不彻底的治疗,受到强烈的刺激,反而会诱发色素痣的恶变。

49. 如何观察面容色泽判断身体状况?

观察一个人的面部神态、面色和面容,是中医诊断疾病的

方法。据《史记》记载,战国时期名医扁鹊路过齐国,看到齐桓侯的面部神色有患病征兆,便告诫他应及时治疗,否则将病入膏肓不可救药。但是齐桓侯讳疾忌医,不予理会,五天后齐桓侯病重而死。名医扁鹊精于医术,达到了“望面知之”的境地,也说明通过察言观色可以随时了解一个人的健康情况,及时防治疾病,同时也可判断人的精神状况。

观察面部的神态,可表现为有神和无神。

有神:两眼灵活炯炯有神,精神饱满,反应灵敏,动作矫健。

无神:目无光彩,精神萎靡,反应迟钝,懒言少语。

观察面部的“色”和“泽”。我国正常人的面色微黄,略带红润,稍有光泽。中医有五色主病的理论,即“色青多为肝病,色赤多为心病,色黄多为脾病,色白多为肺病,色黑多为肾病”。这提示了面色与健康、疾病的内在联系。有时健康人的面色可随着季节、气候变化,或由于饮酒、劳动、情绪变化、日晒等因素引起改变,不属于病态。

面红:可见于发热病人。化妆品过敏时面部红斑伴有灼热、瘙痒。红斑狼疮患者的面颧部可出现水肿性红斑。肺结核患者在每日下午发低热且颧部绯红色。长期居住高原地区和心脏病患者可有面颊红斑。

面黄:消瘦、营养不良和慢性失血者,面色枯黄。颧部黄褐斑见于孕妇、月经不调的女性以及肝病患者。黄疸性肝炎、胆道结石、胆囊炎和肿瘤等可引起面部、眼结膜和全身皮肤黄染。

面白:健康人的面色是白里透红。长期不见太阳的人面部皮肤苍白。出血性疾病患者面色苍白略带灰。还有中医认为的脾肾阳气不足的人面色晄白,形体肥胖体质较差,容易

感冒。

面色青紫：常见于心脏病和肺气肿的病人，或胃肠道痉挛疼痛。

面黑：除经常受到阳光中紫外线照射的因素外，常是慢性疾病的征兆，如慢性肾功能不全、肝硬化、肾上腺皮质功能减退和肝癌等患者。

观察面容。包括观察面部的表情和面部五官的形态分布。健康人的面容应眉目清秀，眼大有神，鼻梁正中垂直挺拔，面部皮肤红润光泽，表情丰富微笑和蔼。如面容浮肿、五官肥大、眼球突出、鼻梁塌陷或歪斜，面部歪斜、僵硬、表情呆板，或露惊恐状，还有各种疾病引起的容貌破坏，都可影响人的美容。

50. 哪些常见皮肤病可影响面部美容？

皮肤是人体最大的器官，与人的健康有着千丝万缕的联系，面部的皮肤病可严重影响人的容貌。使用各种护肤品和化妆品是为了保护皮肤及美容，而防治面部的各种皮肤病是美容的必备先决条件。发生在面部的皮肤病种类繁多，以下按皮肤病的病因和皮损的性质略要介绍，使大家有所了解。

(1) 面部赘生物性疾病 ①恶性皮肤肿瘤：有黑色素瘤、基底细胞瘤、鳞状细胞癌，表现为斑块、结节，或溃疡坏死，严重时可转移播散全身。发现这些疾病应及时手术治疗。②良性皮肤肿瘤：有黑色素痣、毛痣、血管瘤，可用手术或激光等方法治疗。睑黄疣发生在上眼睑，呈乳黄色斑块。汗腺瘤发生在眼眶周围，表现为米粒大扁平肤色的丘疹。毛发上皮瘤发

生在下眼睑和鼻翼两侧,表现为针尖状淡粉红色的丘疹。粟丘疹是发生在颧颊部,表现为乳白色针尖状丘疹,挑破后有白色内容物。皮脂腺瘤的皮肤损害与毛发上皮瘤类似,但常伴有脑部疾病或智力障碍。这些疾病都可能有家族遗传倾向,常常在青少年时或青春期发病,可采用激光、冷冻或腐蚀性药物外用,但不能根治,以后可再发。③老化性增生物:老年疣、脂溢性角化病、日光性角化病是发生在面部的色素斑、增生性或疣状丘疹、斑块。

(2) 病毒性疾病 ①疣类增生物:寻常疣、丝状疣表现为米粒至花生大的乳头状增生物。扁平疣是发生在青少年最常见的皮肤病。病毒性疣类疾病可采用激光、电解、刮除术,以及中西医的内服和外用治疗。②疱疹病毒性疾病:最常见发生在面部的单纯疱疹,表现为簇状的水疱,可以反复周期性发生在口、鼻、眼附近皮肤粘膜交界部,严重影响患者的美容和心理状态。带状疱疹可以发生在面部,水疱呈条带状分布,伴有神经性疼痛。皮损发生出血性坏死或溃疡,可遗留瘢痕而影响面部容颜。

(3) 色素异常性疾病 常见的有黄褐斑、白癜风、雀斑等,已在前面有所介绍,其次还有白化病、贫血痣等。

(4) 皮肤附属器类疾病 皮肤附属器包括毛囊、汗腺和皮脂腺。由于皮肤的组织结构,皮脂腺开口在毛囊内,除毛囊本身疾病引起的毛囊炎、疖、痈以外,皮脂腺的疾病往往表现为毛囊皮脂腺同时发病。如痤疮、酒皶鼻可以有毛囊炎、粉刺和囊肿等表现。痤疮和酒皶鼻将在以后详细阐述。

(5) 湿疹皮炎类 湿疹和遗传过敏性皮炎常发生在家族及自身过敏性的患者面部。某些药物可以引起患者面部或全身出现红斑、水疱、脱屑等皮炎表现。神经性皮炎可发生在面

额和眼睑部,表现为浸润性或苔藓样皮肤损害。面部接触性皮炎可有多原因引起,面部化妆品、洗染发用品也是一个重要的因素。

发生在面部的皮肤病,轻者影响面部美容,重者可出现毁容的情况。由于各种皮肤病的临床表现和病因各有不同,故应在专科医师诊断明确后,进行适当的治疗,切忌盲目治疗,否则后患无穷。



51. 老年斑会恶变吗?

老年斑医学上称“脂溢性角化病”,是一种多见于老年人的良性表皮性肿瘤,好发于暴露在外的皮肤上,如手背、面部、颈部和躯干四肢,呈大小不等的棕色或褐色斑点。随着时间的推移,可以出现乳头状增生,此时又称“老年疣”。有时中年人也可出现类似的情况。老年斑的发生主要与营养和维生素

A、E 等缺乏、遗传因素、病毒感染以及紫外线过度照射有关，这些因素容易引起皮肤的老化，代谢产物沉积，在皮肤上形成皮肤色素斑或疣状增生。老年疣一般不会自然消退，也较少引起恶变，但老年疣反复感染、红肿溃破，长期不愈合，也应警惕恶变成皮肤癌的可能。如果人到中年以后，突然出现较多的老年斑，并且伴有全身剧烈瘙痒，应警惕是否患有内脏恶性肿瘤的可能。

对于老年疣的防治关键在于预防，多吃中医补肾的药物和食物，适量补充维生素 A、E，增加蛋白质，这些药物和食物具有抗老化的作用。同时，避免紫外线的过度照射，尽量避免使用刺激性和易过敏的化妆品以及喷发水、定型膏等物品。

中医的治疗方法，可内服六味地黄丸等补肾的中成药，或枸杞子、桑椹子、生地、红枣、核桃、芝麻等泡茶及食疗。这些药物和食物均含有丰富的“SOD(超氧化物歧化酶)”成分，而且不容易被破坏，并且具有增强免疫、清除皮肤内代谢产物(超氧化物)和抗老化的作用。

中医外治的方法，常用五妙水仙膏治疗老年性色素斑，水晶膏治疗老年疣。前面讲述的治疗黑痣的方法和药物也可使用。

西医常用 40% 三氯醋酸溶液或 60% ~ 90% 石炭酸溶液外涂治疗，也有一定的疗效。

52. 为什么成年人也会患“青春痘”？

青春痘，医学上称为痤疮，主要发生在 14 ~ 25 岁的青年人，青春期人体内激素水平上升，刺激皮脂腺细胞增生和皮脂

分泌增加,皮肤表面的皮脂与空气中灰尘等混合,堵塞毛囊口内,形成“白头粉刺”,中医称为粉刺。许多中年男女有时也会发生青春痘,有人调查发现以下一些因素引起发病:

(1) 雄性激素水平增加 工作或情绪紧张、月经或内分泌紊乱,导致体内雄性激素水平增加,促使粉刺的发生。

(2) 皮肤护理不当 有些人不管自己皮肤油性或干性,均忌用香皂或洗面奶,使皮肤毛囊内的污垢堵塞毛孔,引起发病。尤其是油性皮肤的人使用油腻性或粉剂类化妆品更容易诱发粉刺。

(3) 不良的饮食习惯 经常喜欢饮食高糖、高脂肪、油炸以及辛辣刺激的食物,也可诱发和加重粉刺的发生。

(4) 药物因素 由于长期患病服用皮质类激素、避孕药、溴化物、碘化物等药物可诱发和加重。

粉刺是一种毛囊和皮脂腺的炎症,好发于颜面部、胸背部。由于皮肤上和毛囊内的细菌和微生物的作用,刺激毛囊产生炎症,出现黑头粉刺、毛囊性丘疹、脓疱、囊肿、结节和瘢痕等损害。粉刺在发病期间和病愈后遗留的粗糙皮肤和瘢痕等表现都将影响美容。

粉刺的防治重在预防,对已经发生的损害应进行适当的内服和外用药治疗。对于严重的粉刺须应用综合的方法进行治疗。

预防措施:

(1) 对于油性的皮肤,要经常用温水和香皂清洗面部皮肤。对于稍干性的皮肤也应每星期使用1次香皂,或使用洗面奶,使毛囊皮脂分泌畅通,减少粉刺的发生。

(2) 对油性皮肤应少用或不用化妆品,尤其是粉剂、粉饼和粉霜应禁忌使用。因工作需要外用化妆品,也应在工作结

束后立即清洗。秋天皮肤干燥,可使用一些冷霜、奶液类的护肤用品。

(3) 注意生活饮食习惯和忌口,少食和不吃高糖、高脂肪、油炸及辛辣刺激的食物,经常多吃水果和清热的食物,保持大便畅通,工作休息劳逸结合,心情舒畅,避免熬夜和防治失眠。

常用的治疗方法:

(1) 对于毛囊炎、脓疱、囊肿型的痤疮,应服用抗生素如盐酸米诺环素(美满霉素)、林可霉素等。

(2) 对于以粉刺、毛囊性丘疹为主的痤疮,可服用维生素A及其衍化物酸,如泰尔丝,每日2次,每次10毫克。具有抑制皮脂和消除粉刺的作用。

53. 中医如何治疗粉刺?

西医称粉刺为痤疮,中医文献中有“痤”、“面疱”、“肺热疮”等病名。中医认为患者素体阳热偏盛,加上青春期生机旺盛,或因过食辛辣肥甘食品,肺胃积热,上熏面部,或久病气血瘀滞所致。中医有许多内治和外治的方法。

内服

(1) 肺经风热 丘疹色红,或痒痛,舌红,苔薄黄。治宜清肺散风,方用枇杷清肺饮加减:枇杷叶、生地、桑白皮、地骨皮、牡丹皮、黄芩、生山楂、生石膏、白花蛇舌草等。

(2) 湿热蕴结 皮疹红肿疼痛,或有脓疱,口臭,便秘,尿黄。治宜清热化湿,方用黄连解毒汤加减:黄连、黄芩、生山栀、生薏仁、茵陈等。

(3) 痰湿凝结 皮疹结成囊肿,或有纳呆,便溏,苔白腻。治宜化痰健脾渗湿,方用参苓白术散加减:党参、茯苓、白术、生薏仁、陈皮、川朴、皂角、生牡蛎等。

(4) 热毒蕴结 相当于脓疱型或囊肿型。治宜清热解毒,方用三黄汤加减:黄芩、黄连、大黄、白花蛇舌草、寒水石等。或用龙胆泻肝丸等治疗。

(5) 血瘀型 皮损呈结节型或囊肿型。治宜活血散结,方用桃仁二陈汤加减:桃仁、红花、当归、川芎、夏枯草、白花蛇舌草、陈皮、川朴、白术等。

中药外用

(1) 颠倒散 大黄、硫黄各 15 克,共研末,可和水外用搽患处,或用于外洗面部。

(2) 白薇散 白薇 0.6 克,杏仁、鸡屎白各 0.3 克。研细末,温水调和成糊状,外涂患处。

(3) 鲜菟丝子 捣烂绞汁,外涂患处,每日 2 次。

(4) 玉肌散 绿豆粉 250 克,滑石粉 50 克,白芷 50 克,白附子 25 克。共同研细末。每日早晚用 20 克,加清水调匀,涂洗患处。

中药熏蒸洗面:可以用清热祛风除湿消痤疮的中药煎水,趁热熏蒸,待水温适度时洗面。常用的中草药有野菊花、蒲公英、龙胆草、马齿苋等。

面膜治疗:可应用中医中药进行面膜治疗,具有清热消炎、活血散结和去除油脂的作用。消痤疮面膜的方药参考如下:①祛风清热消痤方:桑叶、桑白皮、枇杷叶、生石膏、黄柏各等分,碾为细末,加淀粉和水(3:10),调和成糊状敷面。②清热去脂方:白花蛇舌草、生山楂、野菊花各 30 克,皂角刺 15 克,煎水取汁,加入淀粉,调和成糊状敷面。③解毒除湿方:野

菊花、黄芩、连翘、夏枯草、大黄各 10 克，硫黄 5 克，碾细末，加淀粉和水调和成糊状敷面。

54. 中医如何治疗酒皰鼻？

酒皰鼻在祖国医学文献中有“酒齄”、“赤鼻”等病名。中医认为多由内热蕴积上蒸，或嗜酒之人，酒气熏蒸，郁于肌肤所致。中医有许多内治和外治的方药。

内治

(1) 鼻部持续性红斑或毛细血管扩张。治宜用枇杷清肺饮加减：枇杷叶、生地、桑白皮、地骨皮、丹皮、黄芩、生山楂、生石膏、白花蛇舌草等。

(2) 鼻部在红斑的基础上反复出现痤疮样丘疹、脓疱、局部灼热，口干，大便干结。治宜用黄连解毒汤加减：黄芩、黄连、黄柏、大黄、寒水石等。

(3) 对于酒皰鼻鼻赘型，鼻部组织增生，呈结节状，毛孔扩大。治宜用通窍活血汤加减：桃仁、红花、当归、川芎、赤芍、葱白等。最佳的方法宜采用外科手术治疗。

常用内服中成药

(1) 肺热型 在气候温度变化、阳光照射、饮酒和吃辛辣食物时，鼻部反复出现红斑、毛细血管扩展。可用清肺枇杷冲剂。

(2) 湿热型 鼻部油腻、红斑肿胀、脓疱、脓丘疹等，可用龙胆泻肝丸，或二妙丸。

(3) 热毒型 鼻部红肿、脓疱、囊肿，伴有口干，大便干结，或便秘数日 1 次，可用当归龙荟丸和黄连上清丸。

外治

(1) 颠倒散 大黄、硫黄各 50 克。研末,冷开水调和成糊状,外涂患处,每日 2~3 次。

(2) 酒皰鼻膏 密陀僧 60 克,玄参 50 克,硫黄 30 克,轻粉 20 克,上药研末,用白蜜调和成糊状。每日早晚各涂 1 次,每次在患处摩擦约 5 分钟。

(3) 酒皰鼻散 硫黄、雄黄各 3 克,绿豆 9 克,共研末,用人乳或冷开水调和,涂抹患处,每晚 1 次。

(4) 百部蛇床子酊 百部、蛇床子各 30 克,75%乙醇 100 毫升,浸泡 7 日即可使用。每日搽 2~3 次,1 个月为 1 疗程。

55. 怎样综合防治酒皰鼻?

酒皰鼻的病因主要是在皮脂分泌较多的情况下,加上不良的饮食习惯如嗜酒、嗜辛辣和滚烫的食物,大便干结或便秘,情绪精神紧张,内分泌紊乱,会诱发和加重酒皰鼻的发生。近年来也有研究发现酒皰鼻的发生原因与皮肤毛囊内的毛囊虫有关。酒皰鼻的发生不仅影响面部的容貌,而且给患者带来精神负担。因此对于酒皰鼻要早期预防和及时治疗。

预防措施

(1) 对于鼻部皮肤,要经常用温水和硫黄香皂等清洗。对于比较油腻的皮肤,应每天使用 1 次香皂,起到去除油脂,保持毛囊皮脂排泄畅通,减少毛囊炎症的作用。

(2) 注意生活饮食习惯和忌口、忌酒,少食和不吃高糖、高脂肪、油炸及辛辣刺激的食物,少饮浓茶,多吃水果和清热的食物,保持大便畅通。工作休息劳逸结合,心情舒畅,避免

熬夜及防治失眠。

常用内服中成药：可选用龙胆泻肝丸、当归龙荟丸、黄连上清丸等。

常用内服西药

(1) 抗生素类 四环素、盐酸米诺环素、林可霉素内服，适用于丘疹脓疱型。甲硝唑对伴有毛囊虫感染的脓疱、囊肿型尤为有效。

(2) 氯喹 每日 2 次，每次 0.25 克。连服 2 星期后，减量到 0.25 克，每日 1 次维持。具有非特异性抗炎作用，可减轻各种因素引起的鼻部潮红。

(3) 其他药物 维甲酸类用于治疗痤疮的有 13 - 顺式维甲酸，具有抑制皮脂和改善毛囊口畅通的作用。如泰尔丝，每日 2 次，每次 10 毫克。服后可有口干唇燥的反应。螺内酯（安体舒通）具有抑制男性前列腺分泌雄性激素，减少皮脂分泌的作用，生育期男性不宜使用。

常用西药外用药

(1) 过氧化苯甲酰洗剂 有溶解皮脂和抗菌的作用。

(2) 痤疮洗剂 也可应用，且比较有效。

(3) 抗生素类制剂 如甲硝唑霜对毛囊虫引起的脓疱丘疹损害具有显著的疗效。林可霉素、氯霉素、红霉素等，用乙醇或丙二醇制成的外用药，对感染性和脓疱也有较好的疗效。

(4) 维甲酸类外用制剂 浓度在 0.05% 为宜，对于油性皮肤和伴有粉刺比较有效。干性皮肤不宜使用，如果出现面部潮红灼热者，应立即停止使用。

手术疗法

(1) 酒皰鼻切割术 主要适用于持续性毛细血管扩张和鼻赘型酒皰鼻。采用五刃手术刀，在鼻部作纵横网状切割，破

坏扩张的毛细血管和去除鼻部赘生的组织,达到治疗的目的。对毛细血管扩张型和鼻赘型酒皰鼻具有特殊的效果,可1次治愈,不留瘢痕。

(2) 酒皰鼻磨削术 主要适用于酒皰鼻鼻部组织轻度肥大和治愈后遗留的瘢痕。磨削术采用砂齿轮、砂轮棒等,在高速的机械物理作用下,磨削瘢痕,但对瘢痕性体质的人不宜使用。

(3) 化学剥皮术 常采用腐蚀性药物如50%的石炭酸溶液,或三氯醋酸溶液外涂,具有表皮剥脱的作用,可去除细小的瘢痕。

56. 面部反复生“热疮”怎样防治?

热疮是发生在面部的急性病毒性疱疹性皮肤病,相当于现代医学的单纯疱疹。其发病特点是在面颊部口角、唇周、鼻翼附近出现簇集的小水疱,疱液清,二三日后疱破糜烂,开始结痂,一星期左右痂落留有色素沉着。在初发皮损消退以后,疱疹病毒潜伏在体内,当某些因素如发热、受凉、情绪激动、月经等其他不良因素刺激时,潜伏的病毒再被激活而发病,容易反复周期性发病。面部反复出现热疮可影响人的美容。

中医认为热疮的发病是外感风热之邪,或湿热积滞,上扰面部所致。常用的方法如下:

中医治疗方法

(1) 急性初发期,常用银翘散加减:银花、连翘、牛蒡子、荆芥、薄荷、鲜竹叶、桔梗、芦根、生甘草等药。中成药有板蓝根冲剂、银黄口服液等。

(2) 复发性热疮,常伴有口臭、大便干结或溏薄,舌苔黄腻。方用辛夷清肺饮合竹叶石膏汤加减:辛夷、黄芩、山栀、麦门冬、生石膏、知母、枇杷叶等药。中成药有龙胆泻肝丸等。

(3) 久病体虚,热疮周期性反复发生 方用生脉饮加味:人参、麦冬、五味子、知母、银花和连翘等药。中成药有生脉饮、五参饮等。

(4) 外治疗法 ①急性红斑水疱时,可用硫黄炉甘石洗剂外涂,或用生理盐水湿敷,每次 15 分钟,每 2 小时 1 次,有消肿收敛的作用。②中药野菊花或蒲公英煎水湿敷。

西医防治方法

(1) 急性期 可服用抗病毒的药物如阿昔洛韦、吗啉胍(病毒唑)等。

(2) 复发性 可用一些免疫增强剂,如丙种球蛋白、干扰素。也可在发病前口服阿司匹林,或双嘧达莫(潘生丁)具有预防作用。

(3) 外治疗法 ①结痂时,可使用抗病毒的软膏外用,如病毒唑软膏等。②切忌自行挑破水疱或剥除结痂,否则将留有瘢痕或色素沉着。

57. 面部“虫斑”是寄生虫引起的吗?

在儿童和青少年的面部常出现一些不规则的色素减退斑,传统老中医和部分家长会认为是“虫斑”。有时在一些青年人的面部也可发生。由于儿童和青少年容易患胃肠道的寄生虫病,往往被误认为面部的皮损是由寄生虫引起的。但临

床上用杀寄生虫的药物常常无效。

所谓“虫斑”相当于西医的单纯糠疹,是一种类似于轻度皮炎的疾病。可能与儿童和青少年的皮肤防御功能不完善有关,皮肤干燥、日光照射、饮食残留物刺激等因素可诱发。此病表现为面部不规则的色素减退斑,或轻度的白斑上覆有少量糠秕状细屑。因此,“虫斑”也是一种影响美容的皮肤病。

防治的方法,应注意饮食习惯,儿童和青少年饮食后及时清洗面部的残留物。经常使用润肤护肤用品,避免皮肤干燥。如出现皮肤损害时,可选用硫酸铜软膏,或氯地霜,或复地霜等外用药物。发生在儿童和青少年面部的“虫斑”,一般到青春后期可自行消退。家长不必过分担心,更不能长期外用激素,避免引起面部激素性皮炎。

58. 中医的“花粉疮”是什么病?

“花粉疮”,是接触花粉或使用油彩及面部化妆品而引起的一种过敏性皮肤病。中医文献有“花粉疮”的记载:“花粉疮多生于室女,火浮于上,面生粟粒或痛或痒,旋灭旋起,亦有妇女好搽铅粉、铅毒所致。”在古代,因女性常用花粉或铅粉类化妆品而引起面部皮炎,故称“花粉疮”。

随着人们生活水平的日益提高,爱美和使用化妆品的人也越来越多。各种化妆品琳琅满目,化妆品的广告可以说是铺天盖地。然而许多人在使用化妆品后出现各种皮肤反应,西医称为化妆品性皮炎或接触性皮炎,其机制是过敏反应中的迟发性变态反应。引起此类反应的因素有:①化妆品使用者为过敏性体质,使用各种化妆品或洗发护发用品均可能发

生过敏。化妆品中的添加剂,如色素、香精、增白物、防腐剂等都可引起过敏反应。②长时间使用同一盒化妆品,经常用手刮取化妆品时,手上的细菌或微生物污染化妆品,污染后的化妆品也是一种致敏原。③随着广告走,经常轮换购买和使用各种化妆品。由于各种化妆品的成分各有不同,其中的某些物质会引起体内的交叉过敏反应。④某些化妆品中含有的有害物质,或某些伪劣产品,刺激造成皮肤炎症和过敏反应。

有些人使用化妆品后,面部出现红斑、肿胀、灼热瘙痒等过敏反应,治疗时又长期使用激素类外用药,不但可以引起皮肤色素沉着或减退,甚至出现面部皮肤萎缩、毛细血管扩张。如突然停用激素类外用药,可发生皮炎加重,或成为激素依赖性皮炎。



对化妆品过敏反应以预防为先。禁用伪劣产品,使用比

较单一的或添加剂较少的化妆品,避免长时间使用同一盒化妆品,也不要经常更换不同种类的化妆品。如已发生过敏反应时应立即停用各种化妆品,同时可采用一些简易的方法治疗。当面部皮肤出现红斑、灼热瘙痒,可使用纱布浸泡凉开水,或生理盐水湿敷,每次持续15分钟,每日3~5次,具有清凉消炎,消斑退肿的作用。也可采用中药野菊花或蒲公英煎水冷却后湿敷,同时可服用一些抗过敏的药。对比较严重者可适当使用激素类药物,加快皮损的消退。皮损减退遗留处的皮肤干燥或少量脱屑,可使用一些冷霜。切忌把激素类外用药当作化妆品长期使用。

59. 怎样防治面部的疣?

面部疣是影响面部美容的皮肤病,表现的形态可有大小不一的斑块丘疹,或丝状、蒂状、菜花状的乳头样增生物,表面有肤色、黄色、污褐色或黑色等颜色。由于疣种类较多,致病的原因也不一。

面部疣的种类

(1) 老年疣 由于经常受到太阳光紫外线照射,或某些慢性内脏疾病、各种皮炎后继发,以及体内代谢性产物堆积在表皮内,出现皮肤色斑,或疣状增生。

(2) 病毒性疣 可有扁平疣、寻常疣、丝状疣。扁平疣是米粒大扁平状丘疹,皮损颜色呈淡褐色,多发生在青年人。寻常疣是呈乳头状赘生物,从米粒至花生大,青少年和成年人均可发病。丝状疣是细丝或米粒状的赘生物,常常发生在成年人和老年人,可能与皮肤老化合并病毒感染有关。

预防：①减少紫外线照射，避免强烈的日光照射，尽量避免在海边游泳或烈日阳光下行走，并做好避光防护工作，有利于预防和减少老年疣的发生。②适量补充维生素和各种微量元素。VitA 有增强皮肤粘膜抗病能力，预防皮肤过度角化的作用。VitE 有抗老化和防衰老的作用。微量元素可以增强体质，因此适量补充维生素和各种微量元素可以防止各种疣的发生。③经常服用一些抗老化的食物、保健药品、补肾中药，以及核桃、芝麻、木耳、大枣等食物。及时治疗各种内脏和皮肤的疾病，增强机体抵抗力，减少病毒的侵袭，防止和减少各种疣的发生。对于各种疣，应以预防为先。

治疗：①对于各种病毒性疣，中医常用清热祛风活血的方药。外用药可使用中药外洗，或西药阿昔洛韦软膏、维甲酸霜等。中医耳后割刺疗法也有较好的疗效，每星期 1 次，且无副作用。②采用激光、电解术或刮除术治疗是清除各种疣的简便和较彻底的方法。

60. 眼部睑黄疣是吃脂肪太多吗？

睑黄疣又称睑黄色瘤。主要发生在中年人，尤其女性尤为多见。表现为上眼睑内眦部为柔软的橘黄色丘疹或长方形斑块，对称性分布，皮损持久，并进行性扩大，有时可发生在下眼睑。该病可分原发性和继发性，原发性有家族遗传史和血脂不同程度的异常，继发性可因肝胆疾病、肾病、糖尿病、甲状腺功能减退等疾病而引起高血脂、高胆固醇。睑黄疣是指皮肤上的皮损斑块内含有脂肪物质的巨嗜细胞浸润沉积。但也有部分有家族性遗传的患者在发病初期未发现任何症状，如

果出现睑黄疣应及时防治高血脂和高胆固醇。一旦眼睑部出现此类皮损都严重影响人的面部美观。

目前尚无彻底的根治方法。皮损较小且上眼皮比较松弛的患者,可用外科手术切除并配合双眼皮成型术,效果比较理想。对皮损较大者,可采用电灼、三氯醋酸或石炭酸外涂,使其被破坏和腐蚀,也能获得较好的效果,但这些方法都容易复发。

伴有高血脂、高胆固醇的患者应注意饮食习惯。少吃高糖、高脂肪、高胆固醇和高蛋白质饮食,及时治疗肝胆疾病和可能存在的内脏疾病,如肥胖的患者应适当减肥。有些降血脂、降胆固醇的西药可配合应用。中药降血脂药物有杜仲、首乌、虎杖、丹参、夜交藤、泽泻、生山楂和白花蛇舌草等,同时对改善心血管功能和消退皮损也有良好的作用。

61. 什么是面部汗管瘤?

汗管瘤是一种常见的影响面部美容的皮肤病,具有家族性遗传倾向。由于皮损表现为扁平丘疹,往往被误认为是扁平疣。本病主要发生于女性,青春期以后逐渐增多,妊娠期、月经期、使用女性激素或避孕药时,皮损可明显增大肿胀。因此,除了遗传外,内分泌因素和激素水平的改变与疾病的加重有明显的关系。

汗管瘤的皮损小,约米粒大小丘疹,而且丘疹坚固呈肤色,淡红色或棕褐色,可单发,多发的更常见,可多达数百个。90%以上患者的皮损分布在下眼睑和眼眶周围、上颊部,少数发生在颈部,个别皮损数量多,范围广的可累及躯干、上肢、大腿,个别男性也可发病,皮损发在胸背部为多。

对汗管瘤没有特效的预防方法。应用中医中药可起到调节月经和内分泌,活血化瘀,减少皮损的增多和消炎退肿的作用,使汗管瘤的皮损不引人注目。通过内服中药不能消除汗管瘤时,也可配合外用中药水晶膏等腐蚀去除。鉴于皮损多而小,不易掌握,容易出纰漏。

目前使用较多的方法是电解、激光或冷冻。冷冻不能掌握深浅,易出瘢痕。最理想的方法是采用电解术,安全且不留瘢痕。50%三氯醋酸溶液点在皮损上,具有腐蚀作用,大约1星期痂皮脱落即可。但上述方法均不能根治,经过一段时间又可发生。

62. 为什么“绞面”也是一种美容方法?

“绞面”是我国古代的一种美容方法。通常在女子出嫁前一天及以后,经常要“绞面”。20世纪60年代初以前,人们还常常看见一些手提梳头箱走街穿巷的梳头娘姨为各类女性梳头修面。修面的项目,除了修饰眉毛和睫毛外,还有把女性脸上多余的汗毛拔除。这种拔除面部汗毛的美容方法,当时称之为“绞面”。按照中国传统风俗习惯,未婚女性是黄毛丫头不能绞面,只有在结婚前一天才能绞除面部黄毛。第一次绞面又称“开面”。一旦绞面后,即向外界众人表明该女子已婚,即为人之妻。通过绞面后可使面部皮肤粉嫩洁白、细腻无毛。

绞面的具体方法,先在面部皮肤上扑一些粉,如滑石粉等,然后用两根旋转绞紧的细棉纱线。一头咬在嘴里,两根线的另二头分别用手拉紧,棉纱线紧贴面部皮肤,一张一紧,夹着脸部的汗毛,一根一根地拔出。整个面部依序进行,一般约

需 15 分钟。绞面后的面部皮肤洁白细腻无毛。

但是,此方法仅仅是拔除或拔断汗毛,毛根和毛囊未被破坏。因此经过一段时间后,面部汗毛可以再生,而且再生的汗毛可能更长,色更深,故需要经常定期进行此项美容术。这种古老的美容方法操作比较繁琐且伴有微痛。如今这种面部美容方法已被现代女性所淘汰。

63. 中医有哪些传统的美容化妆品?

中医的传统化妆品是由我国劳动人民和历代医家所创制,广泛流传且行之有效,美容驻颜、健美身形的用品。传统化妆品的主要原料皆来自天然中药或食物,基质多为动物脂肪、蜜、乳、植物油,大多无毒无害,很少产生不良反应,安全可靠,容易被人们所接受。尤其现代人对化学品合成的化妆品心存疑虑和恐惧,传统化妆品深得人们青睐。

传统化妆品历经千百年的发展演变,其数量之多,难以确计。护肤化妆品有面脂、手膏、洗面药、洗手药、澡豆类沐浴药等。清洁用品有香皂、牙粉、洗发剂等。美容化妆品有胭脂、口脂(唇膏)等。发用化妆品有生发剂、乌发剂、润发剂、染发剂等。芳香类化妆品有香粉、香发剂等。

面脂类:是古代常用的护肤用品,有些方药已在前面护肤除皱去色斑内容中介绍,不再重复。以下介绍部分其他的方药:

(1) 泽面香脂 白芷、冬瓜仁各 90 克,玉竹、细辛、防风各 45 克,川芎、当归、藁本、土瓜根、桃仁各 30 克,木兰皮、辛夷、甘松香、麝香、白僵蚕、枸杞子花、零陵香各 15 克,猪胰脏 1 具。上药切细,用猪胰脏汁浸泡一夜,次晨放入猪油 3 000

克,微火久熬,然后加入麝香拌匀,瓷器收藏。每日早晚洗面后,涂上此膏。搽后颜面光泽,无皱耐老。

(2) 红玉膏 轻粉、滑石粉、杏仁各等分。共研末蒸过,加冰片、麝香少许,以鸡蛋清调匀。每日用于洗面后搽上,能使女性面色红如玉,光泽细腻。

(3) 张贵妃面膏 鸡蛋 1 枚,丹砂 60 克。取鸡蛋清,入丹砂细末,然后用蜡封固保持一定温度数日,即可使用。外用涂面,可润肤防皱,使面色红润。

(4) 华佗面膏 羊脂、狗脂各 500 克,白芷 250 克,乌啄(啄木鸟嘴)、桃仁 14 枚,大枣 10 枚,半夏、甘草各 20 克,麝香少许。将羊脂、狗脂按常规炼油,去渣。将余药放入油内煎熬,待白芷色黄,去渣留油,冷却备用。每日涂面如化妆,可治面色晦暗。

手膏类:与面脂相同,主要用于手部,有滋润肌肤,防止皸裂的作用。

(1) 千金手膏 桃仁、杏仁各 20 枚,大枣 30 枚,辛夷、川芎、当归、牛脑、羊脑、白狗脑各 60 克。将桃仁、杏仁放入 500 毫升酒内煮,将三种动物的脑浸酒,一同放入瓷器内贮藏备用。5 日后即可外用,长久使用可使手部皮肤光泽细嫩。

(2) 普济手膏 瓜蒌 60 克,杏仁 30 克。两药研如膏,和蜜备用。每晚涂手,润燥,可防治冬季手掌粗糙皸裂。

洗面类药剂

(1) 皇后洗面药 川芎、细辛、藁本、白附子、藿香、冬瓜仁、土瓜根、灵香草各 60 克,白薇、白檀香、甘松、白及、白术各 15 克,楮实 150 克,炒阿胶、皂角末各 300 克,冰片 6 克,糯米粉 750 克,丝瓜 4 个。上药除皂角末、糯米粉外,共研细末,再和入皂角末,糯米粉调匀,密闭贮藏备用。每日用其洗面,可

消面部皮肤粗糙，除色斑，使面色光泽精神。

(2) 金国宫女八白散 白丁香、白僵蚕、白丑、白附子、白蒺藜、白及、白芷各 60 克，白茯苓 15 克，皂角 3 铤，绿豆少许。皂角去皮，与各药共研细末，和匀。每日用此洗面。

洗手类药剂

(1) 润手散 猪胰 5 具，白茯苓、白芷、藁本各 120 克，甘松、零陵香各 60 克，白商陆 150 克，大豆末 1 000 克，接骨草 30 克。上药研末，加入猪胰和匀再研成散剂备用。用时取少许溶于温水，洗手。

(2) 润燥洗手粉 大豆 100 克，零陵香、赤小豆各 500 克，丁香 50 克，冬瓜仁、茅香各 60 克，猪胰(切细，焙干)5 具，麝香少许。上药研末，入猪胰和匀，晒干，再研细末。每日用时取少许溶于温水洗手。可使手部皮肤不干燥，润泽又光嫩。

古代香皂

(1) 洗手檀香皂 藿香、甘松香、零陵香、白芷、藁本、天花粉各 60 克，大皂角 240 克，茅香 70 克，白檀香 30 克，糯米 500 克。上药研末，筛过为细末，加水做成锭子。每日洗手或洗面用之。

(2) 清宫慈禧太后御用香皂 绿豆粉 18 克，山柰 12 克，白附子 12 克，白僵蚕 12 克，冰片 6 克，麝香 1 克。上药研细末，加胰皂 120 克，拌匀，做成小块，洗手或洗面时用。

牙粉类药剂：在洁齿护牙的内容中已提及。

胭脂

(1) 崔氏胭脂 准紫矿(另捣)500 克，胡桐泪 25 克，波斯白石蜜 20 克。上药放入注水 4 000 毫升的铜铁器内，急火煮沸，然后用生绢滤之，做成饼状置炭火上烤干。涂饰面部，令面色美好。

(2) 桃花粉 光明砂、雄黄、熏黄(研末)、珍珠末、鹰粪、珊瑚、云母粉、麝香、鹿角粉各等分。

上药研末,以细为佳。每日敷面。

口脂

(1) 千金口脂 紫草、蜡各 60 克。先将蜡炼至熔化,再将紫草用水煎煮,滤出去渣,放入已炼之蜡,搅拌均匀冷却装入瓷器内。像使用现代的口红一样,取少许涂抹口唇,具有美艳口唇的功效。

(2) 备急唇脂 蜡、羊脂、朱砂各 60 克,指甲煎水 50 毫升,紫草 15 克。先在铜锅内微火煎蜡一沸,下羊脂后再煎一沸,再下指甲煎水一沸,最后下朱砂一沸,随后倒入容器内冷却,即成。涂唇,美化口唇。

发用化妆品:洗发染发的方剂前已介绍,以下主要介绍养发乌发的外用品。

(1) 乌头麝香油 香油 1 000 毫升,柏油 60 克,没食子 6 个,五倍子、酸石榴皮、旱莲草各 25 克,诃子 45 克,零陵香、藿香、香白芷、甘松各 9 克,麝香 3 克。先将香油入锅内熬沸数沸,然后将没食子等药研末,放入同煎,冷却后,放入麝香、藿香、香白芷再拌匀。每晚洗头后涂抹,长久可令发黑如漆。

(2) 擦头发油 香油 500 毫升,枣枝 1 根(切碎),新竹片 1 根,荷叶 120 克,百药煎 120 克,零陵香少许。将枣根、竹片、荷叶同入香油中,煎至一半,滤去渣,取汁加入百药煎再煮,再加入二味香药即成。搽头,润发助长,令发清香。

芳香化妆品

(1) 香粉 甘松、藿香、茴香、零陵香各 30 克,檀香、丁香各 15 克。上药研末,另加少许麝香,纸包,贴肉放 7 日。香衣、香身。

(2) 香发 零陵香、香白芷、王不留行各 60 克。共研细末,每日用时涂擦头发,用手搓匀至头皮有垢腻落下,然后用梳子梳去药末。用后能使头发馨香,无头皮屑,不痒。



64. 什么是倒模面膜?

倒模面膜是在清洁面部皮肤后,应用按摩手法,配合外涂各种作用的按摩底霜,最后用倒模粉进行倒模的一种美容术。它是一种综合性的面部护肤美容术,具有洁肤、防皱、增加皮肤弹性的作用。

倒模面膜操作比较繁琐,大多在美容院或医院的皮肤美容科进行。倒模面膜具体操作程序如下:首先用香皂或洗面奶清洗面部皮肤,用热毛巾敷面部 3~5 分钟,或用蒸汽浴面。在蒸汽浴面时,应根据需要选用不同作用的按摩霜(膏)涂布面部,边蒸汽浴面,边配合穴位进行各种手法的按摩。然后用

医用脱脂纱布将眉毛、眼睛和口部作保护性的遮盖,取倒模粉(医用石膏粉为主)300~500克用水调和呈糊状,迅速而均匀地涂于整个面部(鼻孔暴露,保持呼吸畅通),任面膜由发热至冷却,时间约25分钟。面膜冷却成膜后,从上额部掀起已干的石膏面膜,清除面部的纱布、残留的按摩霜和石膏粉。最后可以涂一些化妆水或护肤用品。

倒模用的石膏粉加入水后,经过凝结、发热、冷却成膜的变化,具有清洁皮肤,调节血管舒缩,促进循环,增加皮肤的活性和弹性的作用,达到护肤美容的效果。同时热敷或蒸汽浴面、穴位按摩、不同作用的按摩霜或药物性的化妆品以及石膏成膜的发热作用,其产生的综合作用有:改善面部皮肤的血液循环,清除皮肤毛孔中的污垢,增加皮肤弹性,防止皮肤衰老、松弛、皱纹。涂布的药物性的或化妆品的按摩霜,可以起到护肤增白美容和防治各种面部皮肤病的作用。

进行倒模面膜时应注意:发热、高血压、心脏病、面部过敏或有炎症时,不宜做倒模面膜。倒模每星期1次为宜,对面部皮肤较油性的人可每星期2次,但不宜过多,过多倒模会使面部干燥,产生绷紧的感觉,也可使皮肤老化、增厚。

65. 如何选用中药面膜美容?

面膜是由药物或营养剂加入基质(水、石膏、粉末、凝胶等)调和成糊状直接涂于面部皮肤,起到治疗皮肤病、清洁皮肤、护肤美容的作用。我国是最早使用面膜的国家之一,过去多用鸡蛋清、猪蹄熬胶,加入中药粉末调和成糊状涂面,起到美容的作用。现在面膜的种类很多,尤其中药面膜已越来越

多被人们所接受。

根据面膜的功效可分为护肤营养面膜、去皱面膜、增白面膜、去痤疮面膜、去脂面膜等。根据面膜中的成分可分为药物性面膜、天然原料性面膜(新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、乳类、植物油、淀粉、面粉等)。目前经厂商加工生产并市场有售的面膜大致有三类：

(1) 石膏面膜 含有医用石膏粉末和中药粉末。只要加水调和成稀糊状,直接均匀地涂布于面部即可。石膏面膜产热适宜,热敷效果好,能促进药物的吸收。

(2) 乳剂型面膜 采用中药细末及凡士林混合制成,或用含有天然营养成分的植物。涂于面部成膜后不能揭下来,需要用水清洗。此类面膜含有油分,具有较强的保湿和滋润作用,尤其适用于干性皮肤和皮肤粗糙者。

(3) 凝胶状面膜 采用化学性的成膜材料加入有营养成分的中西药物而成的面膜。成膜迅速,成膜后可以揭下一层薄薄的胶膜状的面膜。此类面膜涂于面部皮肤上有清爽感、紧缩感。揭下面膜时,可把附着在毛孔内的污物带下来。具有清洁皮肤,收紧皮肤,改善皮肤弹性,防皱的功效。

中药面膜中常用的中药如下：

(1) 营养保健类中药 人参、珍珠粉、鹿角胶、茯苓、白术、桃仁、当归等。

(2) 去斑增白类中药 白芷、白及、白薇、白丁香、白附子、白僵蚕、冰片、绿豆、密陀僧、冬瓜仁等。

(3) 防皱抗皱类中药 当归、白芷、桃仁、杏仁、丹参、丝瓜等。

(4) 治疗痤疮类中药 黄连、黄芩、黄柏、野菊花、紫草、银花、连翘、桑叶等。

(5) 治疗扁平疣中药 马齿苋、灵磁石、莪术、红花、生米仁、大青叶、板蓝根等。

以上药物均要研成细末,可根据各人的情况,选用相适应的药物细末,选用的药物可单味或多味,根据自己不同情况灵活掌握。也可选用不同的基质,如水、鸡蛋清、油、乳汁等调和。在使用面膜前,应在面部涂上少量营养霜或油脂,可用蒸汽适当熏蒸和按摩。既有利于在石膏或中药面膜干燥后便于揭除,又可防止皮肤过于干燥,增加皮肤弹性。

66. 如何用蔬菜水果制作美容面膜?

蔬菜水果也是一种很好的天然美容品,不但含有丰富的维生素、微量元素、糖、有机酸和水分,而且经济实惠、原料丰富,可随四季变化因地制宜取材。同时利用蔬菜水果的原汁原味,不含有任何添加剂,安全可靠,具有洁肤、抗皱、增白的功效。下面介绍几种面膜:

(1) 苹果面膜 将苹果去皮切块捣烂成泥状,然后涂抹在面部。每星期 1~2 次,每次 20 分钟。主要适用于面部长雀斑、黄褐斑、花斑癣的患者。

(2) 梨面膜 使用时将梨皮捣烂,敷于面部,干燥后再多次更换,每星期 1 次。有清热消肿,养阴润燥的作用。主要用于各种面部皮肤化妆品过敏,面红目赤,面部皮肤干燥瘙痒,以及痤疮、酒皴鼻和毛囊炎等。

(3) 甜瓜面膜 甜瓜又称黄金瓜。可将瓜切块或瓜叶捣烂,或取瓜瓢外敷,有清热解毒作用。可防治面部潮红、痱子、痤疮、酒皴鼻等。

(4) 枇杷或柿子面膜 可捣烂敷面。有清热降火的作用。防治面部痤疮、酒鼓鼻、毛囊虫皮炎。

(5) 香蕉面膜 先将香蕉去皮并捣烂成泥状,然后在面部薄薄涂上一层,对于干性皮肤可适量加入少许植物油;对于油性皮肤则加入几滴柠檬汁。具有较好的润肤作用。如取香蕉汁梳头,可使枯黄的头发变乌黑。

(6) 黄瓜面膜 将黄瓜切薄片,直接敷贴在面部,或捣烂涂于面部。每星期2次,每次15分钟。适用于干性皮肤和夏秋季节,具有润肤增白的作用。

(7) 丝瓜面膜 取嫩小的丝瓜去皮、去籽后捣成糊状,涂于面部。有抗过敏和增白的功效。适用于皮肤容易过敏、油性皮肤和面部有色斑者。

(8) 胡萝卜面膜 选用新鲜多汁的胡萝卜捣成泥状,涂于面部。具有治疗面部痤疮或有细小的瘢痕,并有抗皱的作用。



(9) 马铃薯面膜 将马铃薯切成薄片,用一块薄纱布盖在面部,把马铃薯薄片覆盖上,持续 15 分钟。除可治疗油性皮肤和粉刺外,对眼部浮肿也有一定疗效。

67. 如何用鸡蛋、乳制品制作美容面膜?

鸡蛋和乳制品含有丰富的营养物质,其中的维生素 A、B、C、D、E 和蛋白质都是人体皮肤所必须的营养物质。鸡蛋和乳制品应用于面部美容,过去都是有钱人家使用,如今一般爱美的平民百姓也有能力消费。它具有用材少,方法简便,行之有效的优点。

(1) 蛋白面膜 取鸡蛋清直接涂布于面部,很快在面部皮肤上形成一层薄膜,20 分钟后用水洗净。有增加皮肤弹性的作用。

(2) 鸡蛋明矾面膜 取一个鸡蛋清搅匀,加入浓度为 5% 的明矾溶液 3~5 毫升,涂布于面部皮肤,每星期 1 次,每次 10 分钟。明矾有收敛止汗去脂的作用,适用于油性多汗的皮肤。

(3) 蛋清双氧水面膜 在搅匀的蛋清中加入 10% 的过氧化氢溶液(双氧水)5 滴,涂面部 20 分钟后洗净,对面部黄褐斑、雀斑及其他色斑有较好的增白效果。

(4) 乳类面膜 可用各种乳汁(牛、羊或人乳)和面粉,以大约 1:1 的比例混合成糊状,涂布于面部皮肤,或单独使用乳制品涂面,待干燥后用温水洗净。对干性皮肤和老年性皮肤有柔润皮肤增加弹性的作用。

(5) 酸奶面膜 酸奶 50 克,与生鸡蛋黄一个混合,加入 3

毫升柠檬汁,然后涂布于面部。适用于中性和干性多皱的皮肤,有润肤、抗皱、增白的作用。

68. 如何用中药熏洗美容?

熏洗是中医的常用外治疗法之一,应用于面部美容则包括中药熏蒸和洗涤面部皮肤。通过中药加水煎煮后,借助药物和热量的作用,熏蒸及洗涤面部皮肤,疏通皮肤腠理,活血养肤,起到防病治病和抗皱美容的目的。

中药熏蒸美容的方法:

(1) 熏蒸器具和方法 ①简易熏蒸法:可采用家中的锅或不锈钢脸盆,将药液倒入,放在火炉或电炉上,使其持续蒸发,将脸部置于蒸汽的上方,保持一定的距离,以免沸腾的药液和蒸汽灼伤皮肤。每次持续 15 分钟左右。②美容蒸汽面罩法:市场上有售小巧蒸汽器具。先将药液倒入容器内,接上电源,使面罩内散发含有药味的蒸汽,然后将脸置于面罩上方,每次 15 分钟,每星期 1~2 次。持续时间不宜过长,也不可每天进行,否则容易引起面部皮肤应激性红斑或毛细血管扩张。③电热式蒸汽器法:有超声雾化美容器,一般多在美容院使用。在容器内加入蒸馏水和药液,通电后待喷气口散发 40℃蒸汽时,将喷口对准面部。每次 10 分钟。但要熟悉蒸汽器的性能,保持适当的距离,避免蒸汽和气泡烫伤皮肤。

每次熏蒸面部后,应用冷毛巾擦拭面部,使扩张的毛孔收缩。最后涂抹一些护肤用品。

(2) 美容熏蒸的常用中药 ①营养性:如人参、银耳等。②养血美颜:当归、桃花、丹参等。③去斑增白:当归、川芎、白

芷、白薇等。④清热消炎去痤疮：银花、白花蛇舌草、黄芩、黄柏等。⑤芳香类：薄荷、菊花、丁香等。

中药洗面疗法：

中医洗面疗法是将选用的中药或方剂，加水煎煮，趁热先熏，然后待温或冷却后再洗。热熏有活血通脉、舒畅腠理、去斑洁肤、养颜美色的功效，冷却后洗面有清热解毒、收敛的功效。以下介绍常用的药方：

(1) 去斑美容方 桃花、杏仁等分，加水浸泡 7 日，取汁洗面，或加水煎熬趁热先熏后洗。对面部色斑有效。

(2) 紫草洗面方 紫草 30 克，茜草、赤芍、红花、厚朴、丝瓜络、木通各 15 克。加水 2 000 毫升，煮沸 15 分钟，先熏蒸面部，待水温后敷面或洗面。有活血行气消斑的功效。

(3) 消痤疮方 蒲公英 30 克，黄柏、金银花各 15 克，加水煎煮 15 分钟，待水温后洗面。主要有清热消炎，去痤疮的作用。

(4) 治面部螨虫皮炎方 百部、苦参、蛇床子、土槿皮、乌梅、野菊花、土茯苓各 15 克。加水 1 500 毫升，煎煮取汁，温洗凉敷。有杀虫消炎，祛风止痒的功效。

(5) 去疣洗方 大青叶、板蓝根、红花、王不留行、桑白皮、白芷各 15 克。加水煎，先熏后洗。每日 1 次。解毒去疣。

(6) 去脂美容方 白花蛇舌草 30 克，皂角、黄芩、苍耳子、苦参各 15 克。加水煎煮取汁洗面。有去脂护肤的功效。

69. “SOD”有什么作用？

“SOD”是超氧化物歧化酶的英文缩写。超氧化物是指人

体在新陈代谢中所产生的一种有害物质。此代谢物质若人体组织细胞内积聚过多,就会使细胞逐渐丧失活力,使人体器官皮肤毛发老化,皮肤出现皱纹,毛发变白或脱落。歧化是将对人体有害的超氧化物转化为无害物质,然后再通过各种途径使之排出体外。酶是人体内各种类型活性蛋白的统称。超氧化物歧化酶主要由动物的细胞和其他物质中分离所得的水溶性蛋白构成。此酶在人体内的生化反应过程中起着催化作用。由此可见,“SOD”是一种专门清除人体内部有害物质的特殊蛋白质,也被称为人体内部的清道夫。

每个人的机体都具有自我产生“SOD”的生理功能。但是随着年龄增长和体外环境的改变,人体内这种功能也可随之逐渐减退。因而容易使人体代谢中的超氧化物过多积聚,导致人体各组织器官老化。例如老年斑是超氧化物在皮肤上积聚后一种典型外观表现。成年人的皮肤过早出现皱纹、皮赘、丝状疣和色斑也是老化的表现。如果超氧化物堆积在毛囊内,则可影响毛发生长,引起毛发枯脆黄燥,过早出现白发,头发细软容易脱落;如堆积在皮肤内,可引起老年疣。

在人们认识超氧化物对人体的危害,以及发现“SOD”对人体延缓衰老的有效作用后,许多科研人员通过研究和应用合成的“SOD”来弥补人体内“SOD”的不足。目前,在许多各种类型的美容护发护肤用品中,添加了“SOD”的成分。然而,由于酶的生化特性,护发护肤用品的酶很容易在各种因素的影响下被分解破坏,因此皮肤毛发吸收的量极其有限。近年来我国医药人员发现维生素 E 以及补肾滋阴养血的中药如枸杞子、桑椹子、生地、红枣等,均含有丰富的“SOD”成分,而且不容易被破坏,并且具有增强免疫和清除超氧化物的作用。人们在日常生活中经常服用此类滋补性中药也将得益匪浅,

既能平衡阴阳和补体强身,又能美容护肤养发,其功效优于外用的护发护肤用品。

70. 黄瓜有哪些护肤美容作用?

黄瓜原产于印度,迄今已有 4 000 年的种植历史。由于可用温室和塑料大棚栽培,人们常年都可以买到新鲜的黄瓜。黄瓜清香脆美,是人们喜爱的蔬果类食物之一,生吃炒食皆宜。黄瓜生吃,生津止渴,又能为人体提供一定量的维生素和营养物质,同时又是去除面部皱纹的美容佳品。

现代医学研究表明,黄瓜含水量很高,可达 96% ~ 98%,同时含有丰富的营养物质。黄瓜含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素以及钙、磷、铁、钾等微量元素和多种维生素。黄瓜味甘,性凉,有清热解毒、利水消肿的功效。现代药理研究发现,黄瓜的蒂头部和黄瓜皮带苦味的部分具有抗癌的作用;鲜黄瓜中含有丙醇二酸、乙酸,可抑制人体内多余糖转化成脂肪;黄瓜中还有细嫩的粗纤维,能促进胃肠蠕动,加速体内代谢物质的排泄,降低胆固醇,因此多吃黄瓜有减肥的作用;鲜黄瓜还含有黄瓜酶,具有较强的生物活性,可促进机体新陈代谢;另外,黄瓜汁有柔润皮肤,舒展皮肤细小皱纹和使面部黑斑逐渐退色的美容作用,国内外已有把黄瓜制作成黄瓜面膜、黄瓜营养霜、黄瓜洗面奶和黄瓜护发露等系列美容品。以下介绍一些家庭中简便易行的美容方法:

(1) 生黄瓜片敷面 将新鲜的黄瓜切片,直接敷贴于面部,每星期 1 次,每次 15 分钟。适用于性皮肤和秋冬季节,有润肤防皱的作用。

(2) 黄瓜面膜 将新鲜黄瓜捣烂成糊状,涂于整个面部。每星期2次,每次15分钟。具有润肤增白防皱作用。

(3) 黄瓜瓢敷面 将黄瓜瓢直接敷于面部。有清热消炎作用,可防治面部痤疮和毛囊炎等炎症性皮肤病。

(4) 黄瓜美容奶 黄瓜含有丰富的维生素B类,可预防皮肤干燥、粗糙和减少脱屑。将新鲜的黄瓜去皮,切片或榨汁,以1:10的比例和热牛奶浸泡,凉后早晚擦洗面部。

(5) 黄瓜润肤膏 蜂蜡15克,熔化后加入杏仁油60克,再把一根黄瓜去皮,切片放入盛有蜡、油的容器中,适量加温,冷却后搅起泡沫,然后在脸面部、颈部或躯干四肢皮肤上涂抹,30分钟后洗去。适用于干性皮肤,有润滑皮肤的作用。

(6) 黄瓜治疗白癜风 新鲜黄瓜和硼砂适量。将黄瓜捣烂取汁,硼砂研细末调和,每日早晚各1次,涂于患处,有治疗白癜风的功效。

另外黄瓜籽捣烂直接用于皮肤,具有促进血液循环和抗皮肤老化,防治粉刺、酒皰鼻、老年斑与雀斑的功效。黄瓜外用还可治疗花斑癣、虫咬皮炎和痱子等皮肤病。

71. 为什么说冬瓜是减肥美容佳品?

冬瓜是夏秋季节主要蔬菜之一。冬瓜中含有多种维生素、蛋白质和营养物质。冬瓜肉、皮、籽、瓢均可入药,起到防病治病的作用。冬瓜内服有利水消肿,防治高血压、肝肾疾病引起的水肿,还有解酒毒和鱼毒的作用。冬瓜还含有丙醇二酸,可抑制体内多余糖转化为脂肪,经常食用冬瓜可预防体内脂肪堆积并能利水消肿,起到减肥的作用。古代文献记载许

多应用冬瓜瓤、冬瓜籽护肤美容增白的方法。

古人使用冬瓜减肥美容有着悠久的历史。明代李时珍对冬瓜的美容作用有“令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”的论述。《食疗本草》上载：“欲得瘦健轻者，则可常食。”《神农本草经》有“和颜悦色，光泽喜人，益气生津耐饥，强身延缓衰老”的论述。现代药理研究证实，冬瓜减肥的主要物质是葫芦巴碱和丙醇二酸。古代文献中记载许多内服外用的方剂和方法。内服养生减肥美容，外用清洗面部手部皮肤和润肤护肤增白。因此，冬瓜是价廉物美、简便易行的减肥美容佳品。以下介绍部分常用的内服和外用方法：

内服

(1) 冬瓜汤 冬瓜切块，可与多种食物配伍煮汤。加黑木耳煮汤，可清热祛痰止咳；加赤小豆煮汤，可治疗各种水肿和利水减肥。

(2) 冬瓜瓤汤 可用新鲜冬瓜瓤煮汤，或将冬瓜瓤晒干备用，不拘多少，每日煎汤代茶饮。可利尿消肿减肥。

(3) 冬瓜皮饮 冬瓜皮洗净，煎汤代茶饮，可治皮肤瘙痒。

(4) 冬瓜仁 冬瓜仁适量，煮沸后取出曝晒干，反复 3 次，清酒浸泡一昼，再曝晒干碾细末，每日 1 匙。可悦泽明目。也可将冬瓜仁去壳捣烂，制成药丸，每日口服，可使人皮肤白净如玉。

外用

(1) 冬瓜洗面药 冬瓜 1 个。去青皮切片，用酒 750 毫升、水 500 毫升，一同煮烂，用布滤去渣，熬膏加蜜 500 克，再熬，贮入瓷器备用。使用时加水调和，涂面，然后用手掌摩擦面部，清水洗去。治颜面不洁，晦暗失色。

(2) 冬瓜仁洗面 将冬瓜仁晒干研细末,每晚临睡时,取适量与水调和,涂洗面部,有消色斑、润泽皮肤的作用。

(3) 冬瓜仁面脂 将冬瓜仁晒干研细末,与猪油等量调和微火熬膏。每日早晚涂搽面部和手,可使面部、手部皮肤润泽且能防皱增白。

(4) 冬瓜瓢敷面 取新鲜冬瓜瓢去仁,捣烂成糊状直接敷面。每星期1~2次,每次15分钟,有防皱去色斑的功效。



72. 吃南瓜会使人发胖吗?

南瓜为葫芦科植物,是夏秋季节的主要蔬菜之一。原产于广东,后传入福建、浙江等地。南瓜含果胶、可溶性纤维、戊糖、葫芦巴碱、胡萝卜素、多种维生素和人体必需的微量元素。由于其味甘甜,既能当菜肴,又能当粮食。我国的

工农红军曾在缺吃少药的困难情况下,把南瓜当粮食,又靠南瓜治病疗伤。20 世纪 90 年代以来在日本掀起把南瓜当作减肥食物和糖尿病人的时尚食品的“南瓜热”。南瓜成为世界上公认的特殊保健食品。然而,在我国有人误认为多吃南瓜会使人发胖,说明人们尚未完全了解南瓜在治病保健和减肥方面的作用。

南瓜中有多种人体必需的微量元素,尤其是钴和锌。现代医学明确指出,人体内微量元素钴的缺乏,是导致糖尿病、高血压、冠心病和肥胖的病因之一。钴是人体内分泌胰岛素所必需的微量元素,食用南瓜能增加体内胰岛素的释放,促进糖尿病人胰岛素分泌正常化,有降低血糖的作用。南瓜中锌可促进人体核酸和蛋白质的合成,从而提高人体的免疫功能。南瓜中的戊糖在代谢中不依赖胰岛素的参与,有利于糖尿病患者的康复和减肥。

南瓜中还有大量的果胶和可溶性纤维,具有良好的减肥作用。果胶和可溶性纤维是一种极好的吸附剂,可提高胃肠道内容物的粘和力,推迟胃内食物的排空,同时在肠道内又吸收大量的水分,形成凝胶状物,使消化酶与食物不均匀混合,延迟肠道对营养物的消化吸收,可以明显减少糖尿病人和肥胖者常见的饥饿和多食症状。其次南瓜中的葫芦巴碱、胡萝卜素、维生素等物质都有减肥美容的作用。因此吃南瓜不仅不会使人发胖,相反还有美容减肥和防病治病的功效。

73. 胡萝卜中哪些营养物质有美容作用?

胡萝卜,又名红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜。胡萝卜是西餐

桌上的主要蔬菜之一，既当蔬菜又当水果。荷兰人特别钟爱胡萝卜，把胡萝卜列为国菜。胡萝卜最初起源于阿富汗等国，后来传入欧洲。胡萝卜于元代传入我国，《本草纲目》中说：“元时始自胡地来，气味微似萝卜，故名。”在我国古代，胡萝卜有小人参之美誉，《本草纲目》记载胡萝卜有下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损的作用，可见其补益人体的作用。胡萝卜中的主要营养物质是丰富的胡萝卜素。近 20 年来许多国家的科研人员把胡萝卜素列为寻求延年长寿、美容和防癌的主要研究对象之一。

胡萝卜含有多种维生素、葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、氨基酸以及许多人体必需的微量元素。尤其胡萝卜营养成分中的大量胡萝卜素(α 、 β 、 γ)具有显著的药用和美容价值。胡萝卜素在人体肠道中经酶的作用后，可转变为人体所需的维生素 A。维生素 A 可促进人体生长，保护皮肤粘膜组织的正常结构，具有防病美容、抗衰老和防癌的作用。维生素 A 缺乏可使人体生长停滞，各种上皮组织细胞角化变鱼鳞状引起皮肤干燥，粗糙和皱纹；眼睛角膜软化、溃疡，导致失明；各种粘膜组织抵抗病菌能力降低，引起肺呼吸道、泌尿道和胃肠道的感染性炎症。胡萝卜又具有营养滋润皮肤和乌发的作用，也是美容保健食品。 β -胡萝卜素有预防由日光照射引起的皮肤损伤和防皱抗衰老的作用。胡萝卜素能清除人体内代谢中产生的致人衰老的物质，因而它是延缓中年人开始衰老的理想食物。近几年来国内胡萝卜素的研究开发，以及市场销售的兴旺就是一个很好的佐证。但是目前市场上用作食品营养添加剂和药物的 β -胡萝卜素，95% 以上是人工合成，它与自然界里的胡萝卜素不同。虽然两者都能在人体内转化成维生素 A，但只有自然界的胡萝卜素才有清除人体细胞内的致衰

老物质的能力。

在植物性食品中,各种新鲜蔬菜水果,如菠菜、青红辣椒、西红柿和胡萝卜等,以及橘、杏、柿子、枇杷和樱桃等,均含有丰富的胡萝卜素。成年人每日进食富含胡萝卜素的蔬菜水果200克左右,就可满足人体正常需要。药物性的胡萝卜素制成的片剂、口服液作为美容保健和延缓衰老的营养品服用,有“多多益善”的滥用趋势,这是没有科学依据的。医学专家认为新鲜蔬菜水果是天然植物性食品,对人有益而无害,多食新鲜蔬菜水果不仅能满足人体对胡萝卜素的正常需求,而且能从中吸收多种营养成分,比单纯食用胡萝卜素类的药物性制剂更安全,更有益于健康。

胡萝卜不但营养丰富,而且价廉物美,但要注意其营养成分的吸收。胡萝卜素属于脂溶性食物营养素,吃胡萝卜时应伴以油脂类食物,如单纯生食,则多数的有价值的胡萝卜素不能被机体吸收。烹调胡萝卜时不宜加醋,以减少对胡萝卜素的破坏。胡萝卜用于护肤美容,常见的吃法也很多,以下介绍数例仅供参考:

(1) 胡萝卜生吃法 将新鲜胡萝卜洗净后,用煮沸的开水浸泡数分钟,冷却后生食。如同时吃一些油脂性食品,营养吸收则更好。

(2) 胡萝卜煮羊肉 将100克胡萝卜洗净后,放入500克羊肉,锅中加入适量水和调料,同煮。胡萝卜可祛除羊肉的羊骚味,并可互补两者的营养作用,壮阳强身,延年益寿。

(3) 胡萝卜粥 将胡萝卜洗净,切片,与等量的粳米、小米用小火煨熬成粥,加入少量的冰糖,搅拌均匀,便可食用。具有健脾理气和胃,强身防病的作用。

74. 珍珠粉能养颜美容吗？

珍珠是由珍珠贝科贝类体内培育出的一种名贵中药，含有人体必需的氨基酸和钙、铁、锌等多种微量元素。传统的方法是将坚硬的珍珠碾成珍珠粉，单用或与其他中药合用，内服。它具有明目、安神定惊、解毒生肌的功能，而且长期使用可以嫩肤去皱、养颜增白、抑制黑色素。据《本草纲目》记载：“珍珠，主治镇心。点目，去肤翳障膜，涂面令人好颜色，除面黑。”珍珠粉是宫廷御用的传统美容品，经过数百年的时间，至今仍在美容领域内广泛使用。通常使用珍珠粉的方法有单独敷面外用、与霜剂等调和制成营养性的化妆品外涂，以及内服。民间常用的简易方法介绍如下：

(1) 外用 ①珍珠粉、人参粉与藕粉加水调和后外涂面部，可以去色斑，使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可将毛孔内的污垢吸出，彻底清洁皮肤。②珍珠粉外敷面部皮肤，可以营养皮肤，使皮肤增白细腻。

(2) 内服 ①珍珠粉3克，人乳(牛奶)送服。每日1次，可以使皮肤柔嫩光滑。②珍珠粉3克，太子参10克，煎汤送服。每日1次，可益气补血，养颜美容。

近年来的研究观察发现，传统方法粗制的珍珠粉内服或外用，其多种微量元素和营养物质不容易被身体和皮肤所吸收，尤其外用皮肤上吸收甚少。同时粗制的珍珠粉过多地涂抹面部，一些粉质颗粒可嵌入和阻塞毛孔，影响皮肤的新陈代谢和毛孔、皮脂腺、汗腺的排泄功能，引起皮肤发疹感染。目前科研人员在传统珍珠粉加工的基础上，采用现代技术精制

而成的超细珍珠粉,或通过生物酶解及酸解的方法提取水解液,并广泛地应用于日常生活和临床,如珍珠水解口服液、水解珍珠营养霜等。通过生物技术制成的珍珠粉或水解液,不仅在功效上继承和发扬传统珍珠粉的优点,而且更容易被人体组织和皮肤细胞所吸收。有文献报道超细珍珠粉的微细颗粒平均粒径仅 1.5 微米,极容易被皮肤吸收,其中对氨基酸的吸收可高达 90%。水解珍珠的各类口服液、营养化妆品等更适应人体皮肤,美白皮肤去皱,养颜嫩肤效果可靠,而且无副反应。

75. 花粉有哪些护肤美容作用?

对于花粉,人们并不陌生,不但人人见过,而且已经不知不觉地吃过了。当您吃菊花茶、茉莉花茶,或油菜、韭菜,或金针菜、蜂蜜时,就已经吃了里面所含的花粉了。人们至今还习惯在某些食品中用松花、桂花制作糕点。在我国古代宫廷中,用桂花、菊花、玫瑰花等制作名目繁多的糕点和食品。花粉在日本和欧洲被称为黄金般的营养性食品,也是世界公认的天然补品,我国是世界上最早发现、利用和研究花粉的国家。《神农本草经》将花粉列为上品。明代《普济方》中有用莲花、桃花、梅花、梨花制作美容品的记载,由此可见,花粉作为营养性食物和美容品,在我国已历史悠久。

花粉是植物花蕾中粉状或细粒状的物质,也是植物的雄性生殖细胞。国内外大量的药理和临床研究发现花粉含有 8%~40% 的蛋白质,20 多种人体必需氨基酸,还含有多种维生素和微量元素,并含有多种活性酶。此外花粉还含有生长

激素、抗生素和其他多种激素，可以称为“浓缩的微型营养素”。前苏联曾对 200 多位百岁老人的饮食作了调查，发现其长寿与食用花粉制品有关。

花粉不仅是营养性食物，而且花粉制品有调节机体免疫力，增强抗病能力的功能。花粉还具有很高的护肤美容价值。经常食用花粉，可以改善皮肤细胞功能，减少老年斑和色斑，防止和减少面部皱纹，还可抗疲劳，调节胃肠功能和内分泌紊乱，提高生殖能力，可使老年人生理功能得到加强。花粉中的生命活性物质和微量元素，对头发根部毛囊具有良好的滋养作用，能促进毛发生长，使其亮泽秀美。花粉中的一些物质可提高人体的抗老化作用，延缓人体细胞老化，从根本上发挥护肤美容，抗衰驻颜的作用。药理实验资料证明，花粉能提高蛋白质和 DNA 合成的过程，从而增强机体（包括皮肤、粘膜、毛发在内）的体质。同时还发现花粉可清除人体自由基，减少组织细胞内脂褐素的含量，提高超氧化物歧化酶(SOD)活性，有效地阻止并清除老年斑，充分证明花粉确有延缓衰老的作用。

目前花粉主要制成口服液或在各种食物中加入花和花粉，经常食用花粉对成年人的身体健康是有益的，但对身体健康的少年儿童是不利的，可能会促使性早熟，过敏体质的人也要慎用。附数例花粉食疗的经验方，供参考：

(1) 花粉蜂蜜饮 花粉口服液 10 毫升(含花粉 3 克)，蜂蜜 10 克。将以上二味充分混匀，每日口服 1 次，可经常适量服用。可防病，润肠通便，延缓皮肤和人体功能的衰老，护肤美容。

(2) 花粉粥 桂花、茉莉花、蜂蜜各 10 克，粳米 100 克。花、粳米同时入锅，加适量水煮沸后，小火煮熬成稀粘稠粥，再加入蜂蜜。每日早晚分服。坚持长期食用，可健身，益寿，护

肤美容。

76. 如何使用麦饭石美容增白？

麦饭石是产于我国内蒙古等地区的一种矿石，也是广泛用于防治皮肤病和美容的常用传统中药。据《本草纲目》等书记载，应用麦饭石治疗皮肤病和沐浴洗面有护肤美容增白的功效。曾在 20 世纪 80 年代风行于中国、日本、美国等地。现代科学研究发现麦饭石含有丰富的矿物质和有益的微量元素，能补充皮肤细胞内的营养物质和微量元素，吸附和净化表皮上的污垢油脂，能去除老化的角质细胞和沉积的黑色素以及残留在毛孔中的化妆物，并能平衡皮肤表面的酸碱度，有效地抑制和杀灭皮肤表面病菌。

应用麦饭石防病强身护肤美容增白的方法有：

(1) 麦饭石煮水泡茶饮服，取麦饭石水烧饭煮汤，可补充体内微量元素，防病强身和润肤止痒，防治皮肤病的功能。

(2) 麦饭石碾碎煮水每日洗面沐浴，不仅能使皮肤自然增白，预防色素沉积，而且能防治粉刺的发生并使炎症消除，舒展皮肤皱纹，改善油性皮肤。

(3) 将麦饭石捣碎碾成细粉末敷面美容，可暂时性地遮盖面部色素，使面部皮肤显得粉白细洁，或将麦饭石细粉末加水调和成糊状，像面膜敷贴在脸上，每日 2 次，可消除色斑，增白皮肤，增加皮肤弹性，减少皱纹。

(4) 麦饭石类的护肤化妆用品的应用。近年来许多厂商将麦饭石经加工提取，并加入多种名贵的中草药制成各种营养面膜、护肤增白霜和清洁面巾，涂抹或搽拭面部皮肤，起到

护肤美容增白的作用。



77. 螺旋藻是一种什么物质？

在古时，曾经因古埃及女王的美丽和娇艳而引发战争。埃及艳后美丽的秘诀之一就是浸泡温泉水和收集死海泥涂抹全身皮肤，以增加皮肤的细腻和柔润。中国唐代美女杨贵妃也喜欢经常到华清池洗温泉浴。

温泉水和死海泥中含有大量的藻类物质。螺旋藻是一种广泛存在于自然界的天然丝状藻类生物，在土壤、沙漠、沼泽地、水坑和温泉等处均有生长。它是生物链中与动物最接近的植物，具有很高的营养价值，可能也是迄今为止人类发现的营养比较全面和均衡的食品，也是防病、延缓衰老和美容的天然物质。

螺旋藻具有丰富的营养成分,含有多种微量元素(铁、铜、锌等)、维生素(A、B₁、B₂、B₁₂、D等)和矿物质以及氨基酸。螺旋藻还是含胡萝卜素成分最多的生物之一,其中 β -胡萝卜素是一种具有较强作用的延缓衰老活性物质。此外,螺旋藻多糖和藻蓝蛋白是一种天然的广谱免疫促进剂,能提高人体抗病和防癌能力。螺旋藻中还含有叶绿素和藻蓝素,其含量是普通蔬菜的10倍以上,具有抑制癌细胞增殖和增强人体抵抗力的作用。

由于螺旋藻对人体组织有较大亲和性,其中的丰富营养物质容易被皮肤组织所吸收,因此被认为是美容护肤化妆品的精华物质。在各类化妆品中添加螺旋藻的提取物,具有促进皮肤组织的血液循环,维持皮肤表面的正常酸碱度,改善皮肤细胞的营养,增加皮肤润泽,预防皮肤粗糙、老化和减少皱纹的作用。

因此螺旋藻不仅是一种绿色的营养保健食品,可增强人体抵抗力,防病防癌,还可延缓衰老,延年益寿,而且也是人类护肤美容的天然物质。由于其生产条件比较苛刻和成本较高,螺旋藻的提取利用还只能用于高级营养保健食品和化妆品等的生产。

78. 芦荟美容知多少?

芦荟原产于非洲北部,后传入南美洲的西印度群岛,以后我国的南方也有栽培。古代中医文献早有记载,《本草拾遗》名为“油荟”,《开宝本草》名为“奴会”。芦荟形似剑麻,花色金黄或呈赤斑色,开花时高60~90厘米,花颇具姿色。据说古

埃及女王由于使用了芦荟,迷人的美貌经久不衰,故芦荟也有美容护肤的圣药之美誉。我国古代民间早就有取芦荟叶中的液汁涂面护肤和治疗皮肤病的记载。《本草图经》有“治湿痒,又治匿齿”的记载。《本草崇原》有“芦荟入厥阴肝经及冲脉,其功专于杀虫清热。同干草为末,治头顽癣甚效”的记载。

国内外报刊曾报道芦荟的神奇功效。1945年,美国曾在日本投下两颗原子弹,一些被核辐射灼伤的幸存者,用芦荟汁涂抹在伤口上,结果伤口愈合得又快又好,甚至不留瘢痕。在埃及,有报道用芦荟治疗皮脂溢出和痤疮效果甚佳。在我国民间也有用芦荟汁外涂治疗接触性皮炎、烫烧伤、湿疹和皮肤皲裂等多种疾病的记载。文献报道芦荟汁或芦荟的浸取液,10%的浓度就有抑制皮肤肿瘤生长、促进皮肤创伤愈合和抑制绿脓杆菌生长的作用,可治疗各种感染性的皮肤病。

近年来爱美的人们在应用美容和护肤化妆品时崇尚自然,而世界上越来越多的国家都在研究芦荟的作用,并研究开发相关的护肤美容化妆品。据科学研究测定,新鲜的芦荟汁中含有多糖类、多种氨基酸和蛋白质等物质,这些物质构成了天然的保湿因子,可以补充皮肤损失的水分,恢复胶原蛋白的功能和增加皮肤弹性,如与脂类物质制成软膏可以减少面部皱纹,延缓皮肤的衰老,并使皮肤柔润光滑,对皮肤具有滋润和营养的作用。目前我国部分大中城市的一些家庭中都种养盆栽芦荟。芦荟种养简便,成活率高。既能美化家庭环境,又是护肤美容的天然原料。现介绍一些简易的使用方法:

(1) 芦荟汁 取芦荟嫩叶,洗净,折断处有乳白色汁渗出。取芦荟原汁涂抹手部皮肤,可护肤润肤;芦荟原汁加等量的甘油涂抹手足部皮肤,可治疗手足粗糙和皮肤皲裂;芦荟捣

烂榨汁,加等量的凉开水制成溶液,采用纱布浸湿湿敷的方法,可治疗各种接触性皮炎、急性湿疹和烫烧伤的早期症状,如红斑、肿胀、糜烂、渗出等。

(2) 芦荟面膜 取一个鸡蛋清调成白沫状,加 5 滴芦荟汁,充分调匀后,敷于面部,15 分钟后洗去。能起到清洁污垢,润肤去皱的作用。或用新鲜牛奶 5 毫升加 5 滴芦荟汁,调匀涂抹面部,有护肤增白的作用。

由于芦荟在治疗皮肤病和护肤美容的神奇功效,受到国内外化妆品生产商的青睐,被称为优良、完美、天然的化妆品原料,利用芦荟研制的化妆品风靡世界。我国也有许多厂家研制了以芦荟为原料的成套系列化妆品,如芦荟护肤霜、芦荟营养面膜等。

79. 选用面部护肤化妆品时应注意些什么?

近年来我国生产的各类化妆品比比皆是,加上国外进口的化妆品,可谓琳琅满目,令人眼花缭乱。这么多的化妆品,要正确选择和使用,就必须了解什么是化妆品?化妆品的种类、作用和正确掌握使用方法,以及哪些化妆品适用于自己的面部皮肤?

化妆品的定义:卫生部 1987 年批准公布的《化妆品卫生标准》中的化妆品定义是“化妆品是指涂擦、喷洒或其他类似方法,散布人体表面任何部位(皮肤、毛发、指甲、口唇等)以达到清洁、消除不良气味、护肤、美容和修饰目的的化学工业产品”。也就是说化妆品是清洁皮肤、护肤和美肤用品。

化妆品的种类:面部应用的化妆品根据用途不同大致可

分三类。

(1) 清洁类用品 有香皂、洗面奶、清洁剂等,应根据面部皮肤的性质(干性、中性、油性)和油腻、灰尘及污物的程度选择使用。

(2) 护肤化妆品 雪花膏、润肤霜、营养霜等,以及甘油等制剂。可根据自身情况选择一般护肤、保湿润肤、营养护肤、消斑除皱等作用的化妆品。

(3) 美容化妆品 粉饼、粉条、粉底霜、胭脂等。粉类制剂化妆品具有掩饰面部缺陷和增白的作用,胭脂等美容品有增色美化的作用。

了解皮肤的性质:一般来说,人类的皮肤可分油性、中性和干性三种。人们可自行测试,如在使用香皂洗脸 20 分钟以后,感到面部皮肤有较明显的绷紧感者为干性皮肤;面部皮肤稍为绷紧感者为中性皮肤;而 20 分钟后有明显的油脂出现者则为油性皮肤。儿童多为中性皮肤,青年人大多为油性皮肤,老年人则多干性皮肤,但也有例外。一年四季也有差别,夏天多油性,秋冬季节多干性。

(1) 干性皮肤 由于皮肤干燥,缺乏油分和水分,不宜使用香皂,应使用洗面奶。洗脸后,应使用含油分的面脂类或冷霜类化妆品。具有保湿润肤的作用。

(2) 中性皮肤 洗脸时应使用洗面奶或多脂类香皂(如婴儿香皂、硼酸香皂等)。护肤化妆品应选用含少量油脂的营养霜或乳液型护肤用品。

(3) 油性皮肤 由于皮脂分泌过多,容易生痤疮等皮肤病,洗面用品应选用中性和多脂类香皂,护肤化妆品应选用水质型或乳液型用品。使皮肤清洁,避免油脂堆积,减少痤疮的发生。

注意事项

(1) 正确使用 正确掌握使用的方法、使用的时间,选择与年龄和使用对象相适应的化妆品,可取得令人满意的效果。使用前应用温水清洗,如油性皮肤用香皂洗,然后用毛巾擦干并适当按摩皮肤,促使皮肤血液循环加速,再涂抹护肤品且按摩2分钟,有利护肤品有效成分的吸收。早晨应涂抹霜类护肤品,晚上应少涂一些乳液类的护肤品并尽量不涂油腻性护肤品。春夏季节外出应涂抹有防晒功能的乳液类护肤品,秋冬季节应涂抹有滋润作用的脂类护肤品。中老年人应选用有营养作用的护肤品。保养皮肤要养成良好的习惯,持之以恒,才能保持皮肤的健美润泽和富有弹性,延缓皮肤的衰老和皱纹的出现。

(2) 固定品牌 使用化妆品应选择自己较适应的种类和品牌,相对固定,不要随着广告而频繁改换化妆品,决不能一味迷信和追求价格昂贵的进口化妆品。如无特殊需要,尽量避免浓妆。频繁使用粉饼或粉底霜,对干性皮肤可加重皮肤的干燥;对油性皮肤则可能因粉类物质堵塞毛孔,加重痤疮或皮炎的发生。长期浓妆可引起油彩性皮炎或化妆品性色素沉着斑。

(3) 使用护肤品要注意产品的有效期 对含有营养性和药用性成分的护肤化妆品,存放及使用时间不宜过长,要及时用完,以免变质而损害皮肤。化妆品存放时,要注意防高温、防日晒和防冻,这些因素会使化妆品变质,对皮肤产生刺激作用,同时也要防潮、防污染,化妆品受潮后容易霉变,长期使用同一盒化妆品,或化妆品盒盖关闭不紧,或将取用多余的化妆品放回,都可引起细菌污染。化妆品霉变或细菌污染不仅没有护肤作用,反而会引起过敏性皮炎而危害身体健康。

80. 清洗面部皮肤应选用洗面奶还是香皂？

洗面奶和香皂是清洁皮肤的重要用品。可谓品种繁多，琳琅满目。如何选用洗面奶或香皂有较多的讲究。

洗面奶是近年来出现的新型洗面用品，含有羊毛脂、硬脂酸和维生素、蛋白质等护肤物质，不含或含有少量的碱性物质，具有清洁皮肤和护肤的作用，但去脂力较弱。

香皂种类很多，按香型分，有檀香、玫瑰、茉莉、柠檬等。香皂有强碱性、中性和多脂性之分。强碱性香皂具有较强的去脂力，适用于油脂性皮肤，但容易引起皮肤干燥。中性香皂适用于中性皮肤。多脂性香皂（如儿童香皂、蛋白香皂、硼酸香皂）适用于干性皮肤。



洗面奶适用于中性、干性皮肤,或女性、婴幼儿及少年儿童等比较细腻的皮肤,具有刺激性小的优点和护肤润肤的作用。

强碱性香皂适用于油性皮肤,有较强的去污和去油脂的作用。对面部痤疮、酒皴鼻以及从事接触油污、灰尘较多工作的人,如仍使用洗面奶,则不能去除油腻和污物。而油腻和污物有可能堵塞皮肤的毛孔,产生黑头粉刺、毛囊炎等疾病。严重的皮肤损害会遗留瘢痕,影响面部美容。使用香皂洁面后,可去除油腻和污物,避免皮肤炎症和后遗症的发生。对中性皮肤和干性皮肤,应使用中性或多脂性香皂。如果有些人在使用香皂后,感觉皮肤偏干或紧绷,可用手按揉摩擦面部,可使面部的不适感缓解。同时应减少使用香皂次数,或改用洗面奶。洗面后应使用一些润肤用品。

81. 为什么儿童忌用成人护肤品和化妆品?

有些家长贪图方便,在儿童洗脸后随手给孩子涂抹一些成人的护肤品;或者为了把女孩打扮得漂亮,经常给女孩脸上涂脂抹粉、画眉描唇。其实这样的做法对儿童有害面无益。

护肤品和化妆品的应用应考虑到年龄的因素。儿童的皮肤明显比成年人薄,外观平滑、细嫩,皮纹细腻,极容易受损伤。儿童皮肤下的毛细血管相当发达,且比成人更靠近表皮,对外界的影响尤为敏感,反应强烈。因此,各种很微弱的刺激都易发生急性炎症和皮肤损伤。儿童皮肤的附属器(皮脂腺、

汗腺)发育不完全,表皮较干燥,酸碱度不稳定,对各种物质吸收快,敏感性较强。对各种病菌的防御力低,容易引起皮肤的感染。

由于成人的化妆品和护肤用品使用的对象和作用不同,其所含的成分也有差别。护肤和化妆品有多脂和少脂及酸碱之别;具有增白作用的化妆品中含有铅、汞等物质,对儿童可能会引起中毒反应;成人营养型化妆品中可含有少量激素,儿童长期使用此类化妆品,对儿童皮肤和身体发育也有影响;成人化妆品的唇膏、眉笔、眼影油、胭脂和粉饼等,都含有色素、香精、防腐剂,对儿童皮肤都有影响和刺激。

因此,儿童应禁用成人的化妆品,忌用成人的护肤用品。儿童应选用含香料少,色素浅,油脂适中和无刺激性的护肤用品。最好选用儿童专用型护肤用品,因为儿童型护肤用品没有上述成人用品的不利因素,其仅仅是单一的润肤护肤作用,最适宜儿童使用。



82. 怎样使用甘油护肤润燥？

在秋冬季节,皮肤容易干燥,有些人喜欢用甘油擦手、涂脸,保护和滋润皮肤。使用甘油有什么利弊?如何使用甘油?

甘油,化学名称为“丙三醇”,与乙醇同一族,是化妆品中的常用添加剂。由于甘油有很强的吸水性,能增加化妆品的增湿保湿作用,使化妆品保持湿润。使用甘油涂抹皮肤,就是利用它吸水的特点,不仅能从空气中吸收水分,还能将水分输送到表皮上层,起到润肤护肤和防止皮肤皱纹的作用。但是,使用纯甘油直接涂抹在皮肤上,反而会将皮肤内的水分吸出,不但不能起到润肤的作用,还可使皮肤更加干燥,甚至会灼伤皮肤。因此,老年人、儿童以及干性皮肤的人不能使用纯甘油涂抹皮肤。在购买甘油时,必须问清是含水甘油,还是纯甘油。如果是纯甘油,应加入 50% 的水,才能使用。通常化妆品中含量也会超过 50%,否则不能保证化妆品的护肤润肤作用。

使用甘油润肤护肤,除了要加水之外,在涂抹手部时,可加入等量的 30% 醋酸溶液。不仅能滋润手部皮肤,更适应于经常接触碱性物质、经常使用肥皂或洗衣粉的人,避免皮肤干燥,保持皮肤的酸碱度,减少手部皮肤病的发生,起到护肤的作用。

83. 怎样选用防晒用品？

太阳光紫外线是使皮肤老化、色素增加、产生老年斑以及

皮肤肿瘤的主要因素。日常生活中除了避光防晒以外,还要正确选用防晒用品。理想的防晒用品应具备对皮肤无刺激、无毒性、无过敏反应,颜色浅,气味小,防晒效果好,成本低的特点。选用防晒用品要注意产品标明的防晒指数(SPF 值不得低于 2)和实际应用过程中的防晒效果,以防购买伪劣产品。所谓“SPF”值,是指涂有防晒剂的皮肤上产生相同程度红斑所需能量之比,“2”是目前国际上公认的最低数值。

目前国内已有许多防晒化妆品,如防晒霜、防晒蜜、防晒油和防晒粉底蜜等,主要用于皮肤,用于头发防晒的产品极少。在选用皮肤防晒产品前,首先要了解自己皮肤对紫外线的敏感程度,以及对某些化妆品中添加剂的耐受性。对太阳光容易过敏的人,应选用防晒指数较高的产品,一般类型皮肤和不易过敏的人,应选用防晒指数较低的产品。同时防晒用品的使用还应根据所在的环境作出调整,如在野外或海滨游泳时,应选用防晒指数较高的产品;对化妆品容易过敏的皮肤,应选用含有维生素 E 以及不含防腐剂的防晒用品。近年来,国内外专家认为目前维生素 E 抗晒效能最高,而且拥有润滑和营养皮肤的作用,可中和因日晒造成的细胞损伤。

防晒用品同其他化妆品一样,也可引起皮肤的不良反应。防晒用品中的添加剂和防晒剂本身就是刺激物,对皮肤有不同程度的危害性。如果在过敏的皮肤上继续使用防晒用品,会加剧皮肤炎症和色素的增加。据有关文献报道,某些防晒化妆品的成分中含有“亚硝酸”,有致癌的可能。因此,要谨慎使用防晒化妆品,不要乱用和滥用,有条件的可在使用前作皮肤斑贴试验。同时还应大力提倡采用其他防晒的措施,如戴太阳帽和太阳眼镜、撑太阳伞等来防范太阳光中紫外线对皮肤的损害。

84. 醋能养发护发吗？

醋,古代称“醢”、“淳酢”、“苦酒”。醋不仅是饮食佐餐中不可缺少的调味品,而且还是防病治病的良药。明代《本草纲目》记载:“醋治诸疮肿胀积块,心腹疼痛,痰水血病,杀鱼肉菜及诸虫毒气……而又有散瘀和解毒之功。”随着医学发展,国内外对醋在美容护发方面的应用研究也有大量报道。已知食醋具有护发乌发,去屑止痒,使皮肤光亮红润,减少皮肤皱纹和延缓衰老的功效。

醋有酿造和配制醋之分。酿造醋(也称米醋、食醋)以稻、麦、高粱、糖或酒为原料,经过微生物发酵而酿成。其营养成分主要有醋酸、醇类、糖、有机酸和多种氨基酸,具有较高的营养价值。同时,醋又有兴奋人体大脑神经,改善人体新陈代谢,促进血液循环的作用。配制醋则以化学合成的冰醋酸为原料,加水稀释而成,不含有营养成分。如果长期食用配制醋对人体是无益的,因此在使用时应注意选购。

酿制醋含有丰富的有机酸,经常食用能促进机体内糖代谢,消除乳酸和丙酮酸等代谢产物,调节体内酸碱平衡,并有助于摄入食物中蛋白质和脂肪等物质的消化吸收。食醋中的醋酸、氨基酸等物质,对人体皮肤内脏器官具有柔和的刺激作用,能使血管扩张,增加血液循环,杀灭体表皮肤毛发上的有害微生物,延缓皮肤衰老和毛发变色脱落,起护肤养发的作用。

食醋护发的外用方法较多,下面简要介绍一些方法,仅供参考。

(1) 食醋洗头 在洗头发时,温热水 500 毫升加醋 100 毫升,趁热洗发。每星期 1 次,可杀菌止痒,去除头屑,减少脱发和润泽头发。

(2) 食醋外搽治疗斑秃 可用干姜蘸醋磨汁,频搽脱发区,或用食醋 50 毫升,陈墨 1 锭,蘸醋磨墨呈稀糊状,涂搽脱发处,每日 2 次,均有疗效。

(3) 醋豆染发 用食醋 500 毫升,黑豆 120 克,共煮成稀糊状,过滤取汁,以刷子蘸汁外涂头发,刷涂后保留 1 小时,然后清洗。每日 1 次。坚持外用可使白发返黑。

(4) 醋蛋护发 洗发时先用少量蛋清外涂头发,轻轻按摩头发 5 分钟。然后再用蛋黄调入少量食醋搅匀,慢慢涂布头发,并用毛巾包裹保留 1 小时后,用清水洗净。可使头发乌黑亮泽富有弹性。适用于头皮头发干燥枯黄和发质脆硬者。

食醋外用一般无毒副反应。但是,内服时用量要适当,尤其患胃溃疡和胃酸过多者则不宜过多食用。

85. 哪些药茶可美容护肤?

饮茶是许多人的日常生活习惯,选用各种茶叶加开水冲泡后饮用是一种很好的保健饮料。药茶是中医学的一部分,少量茶叶加单味中药,或部分中药泡水、煎煮饮服,具有针灸、气功、补酒等方法异曲同工的作用。药茶取材饮用简便易行,家庭日常生活中常可自备,既可供人们工余饭后代茶饮,又可起到养生防病的作用,可以说是一举两得。

历代中医文献中记载的药茶方剂有单味和多味中药。以下介绍一些美容护肤、防治须发早白、养发护发的药茶,各人

可根据自身情况选用相适宜的药茶方药。

(1) 人参茶 将人参切片,取2~5克,用开水冲泡20分钟后代茶饮服。可治气虚体弱,毛发生长无力,毛发细软容易脱发者。少年白发体弱可选用人参须。面色苍白形体肥胖,大便溏薄者可选用红参或鲜朝参。阴虚内热面红升火,头发枯燥,大便干结者可选用西洋参或太子参。

(2) 牛奶红茶 鲜牛奶100毫升,红茶叶适量。首先将红茶叶煎水取浓汁。再把牛奶煮沸,加入红茶浓汁和匀,代茶连服。可治气血虚损所致的形体消瘦,皮肤干燥,大便干结,头发枯燥,头发脱落和须发早白。

(3) 枫斗茶 西枫斗10克,泡开水,每日饮服。有益气养阴润燥的作用,可防治口干目糊,皮肤干燥,毛发枯黄。

(4) 枸杞菊花茶 枸杞子6克,菊花3克。泡开水,每日饮服。有滋阴养血祛风的作用,可防治口干目燥,皮肤瘙痒和色斑。

(5) 双花茶 金银花3克,菊花3克。泡开水,每日饮服。有清热祛风的作用,可防治面部红斑、色斑,婴儿、儿童夏季皮炎痱子,老人皮肤瘙痒。

(6) 养颜桃红茶 桃仁(打碎)10克,红花3克,枸杞子6克。加水煎煮,每日饮服2次。具有养颜润肤增色的功效,适用皮肤干燥伴有脱屑,面色无华或灰暗以及色素沉着。

(7) 乌发茶 首乌30克,生地、当归各15克。诸药煎水代茶,连饮数月。可治肾虚精亏所致头发早白和脱发。

(8) 芝麻茶 黑芝麻(炒熟)2克,红茶叶3克,沸水冲泡或煎沸1分钟,取汁代茶,每日3次。亦可黑芝麻和茶叶同嚼食人。可治阴血不足引起的头发干枯早白。

(9) 川芎茶 川芎6克,绿茶6克。两者均碾为末,开水冲泡代茶饮服,每日数次。可治血虚、血瘀所致头昏、头痛,以

及斑秃、全秃。

(10) 山楂核桃茶 核桃仁(炒熟)30克,山楂10克,白糖20克。以水煎沸后代茶饮服,然后将核桃仁和山楂嚼食。可防治早秃、脂溢性脱发。

(11) 红枣甘草茶 红枣10枚,甘草3克。以水煎沸代茶。可治血虚、久病和产后体虚引起的头发脱落。

86. 药膳食疗对美容有哪些作用?

我国古代劳动人民和医学家运用天然食物进行美容有着十分丰富的经验,早在战国时期的《论语》一书中,提出了合理膳食的理论和方法。《神农本草经》记载了山药、百合等20余种美容药物。中医学认为食物之所以美容,是由于食物与药物一样具有寒、热、温、凉四气,酸、苦、甘、辛、咸五味。针对人体的不同状况,恰当地选用食物的四气、五味,来调整脏腑功能,补充气血津液,协调阴阳平衡,使人体处于最佳健康状况,面部皮肤红润光泽,达到自然美容效应。药膳食疗是中医治疗疾病的一种独特方法,食药同功,源本自然,两者紧密联系,相得益彰。药膳食疗,疗养并举,美味上口,取效于无痛苦之间,容易使人持之以恒,相宜得所。药膳食疗中食物和中药大多数在日常生活中随时可见,随手易得,尤其是它价廉物美,烹调制作简便易行。古今医家在长期的临床实践中,积累了疗疾养生的食疗经验,兹仅介绍几则美容、生发乌发、减肥的药膳食疗常用方法和作用。

美容

(1) 瓜果汁 黄瓜、胡萝卜、橘子和苹果各300克,切细

榨汁，加蜂蜜适量调和，每日饮服。

(2) 芝麻胡桃膏 黑芝麻 50 克，胡桃仁 100 克，阿胶 150 克，冰糖 200 克。共同放入锅内煮 20 分钟，然后取出待凉加盖放置，每日早晚空腹服 1 匙，最好在冬至前后服用。可红润颜面，乌须发，延缓衰老。

(3) 核桃糊 白及 30 克，黄豆、核桃各 250 克。炒熟捣烂成粉末状，每日早晚 2 匙加入开水冲服。防治面部憔悴。

(4) 冬瓜木耳汤 冬瓜、丝瓜适量切块，白菊花 5 克，黑木耳 5 克。上物煮汤，经常服食可防治面部色斑。

乌发生发

(1) 乌枣人参汤 乌枣 5 枚，人参 3 克。煎水，每日早晚以汤代茶。

(2) 芝麻桑椹蜜 黑芝麻、桑椹各 250 克，共捣烂，加蜂蜜适量调匀。每日早晚 2 次，每次 6 克，开水送服。



(3) 首乌黄精酒 何首乌、黄精各 30 克,切成片,加入白酒 500 克,浸泡 15 日即可,每日饮 50 毫升。

(4) 海带炒淡菜 海带、淡菜适量,浸泡并切细,放入油锅清炒。经常食用有养发生发和乌发作用。

减肥

(1) 豆芽炒黄瓜 豆芽、黄瓜适量,清炒。经常食用有利减肥。

(2) 玉米须茶 玉米须阴干,适量开水冲泡代茶。

(3) 海带话梅凉菜 海带浸泡切丝,冷开水清洗,再放入切细的话梅拌匀食用。

87. 人体肥胖会遗传吗?

当一个人的体重超过标准体重的 20% 时,医学上称为“肥胖症”。肥胖症有单纯性和继发性肥胖两类。

单纯性肥胖的部分病人与家族遗传倾向有关,其次是家庭的食谱偏高能量,其父母或兄弟姐妹可能都比较肥胖。还有许多病人是由于本身的食欲比较亢进,持续地豪饮啤酒,喜食高糖、高脂肪、高热量和乳制品等食物,同时缺少必要的体力劳动和体育锻炼,以及消耗热量较一般人少,使摄入体内的热量供过于求,导致能量转化为脂肪贮存于体内,形成肥胖症。

具有遗传倾向且自幼肥胖的病人,单一的控制饮食减肥,一般不易见效。自 20 岁以后发生肥胖,主要分布于躯干,通过饮食控制和增加体育锻炼等方法治疗,一般能见效。

继发性肥胖主要与女性妊娠期、哺乳期以及内分泌紊乱

有关,其次因疾病而服用皮质类激素可引起满月脸、水牛背等肥胖表现。此类肥胖在纠正内分泌紊乱、疾病治愈和停药后就能逐渐恢复。

医学理论认为,由于遗传的因素,每个人体内脂肪细胞的总体数量基本固定不变,各种因素引起肥胖的基本原理是体内多余的能量转化为脂肪,堆积在脂肪细胞内,使脂肪细胞体积增大,或水钠潴留体内组织、脂肪细胞内和脂肪组织间。目前国内外流行的抽脂减肥术就是基于这个理论。抽脂减肥术仅适用于某个局部区域,不可能进行全身性抽脂术。因此除了内分泌疾病等因素外,减肥需要综合性的方法,如控制饮食,调整家庭食谱,适当限制脂肪、糖等高能量的摄入,增加运动锻炼,消耗体内多余的能量,适当服用一些中药减肥。严重肥胖者应在医师的指导下服用西药减肥,但西药减肥多有一定的不良反应,因此一般不宜提倡。

88. 桑拿浴能减肥吗?

桑拿浴又称蒸汽浴,是西方的一种沐浴方式,近年来在我国大中城市不断出现。你是否知道桑拿浴也是一种减肥的好方法?

桑拿浴不仅有类似洗澡的清洁皮肤、消除疲劳等作用,还有物理性的减肥作用。桑拿浴是沐浴者在温度 40 ~ 45℃ 的蒸汽空间中持续 15 ~ 30 分钟,坐式或卧式均可,使沐浴者大量出汗,然后再涂抹香皂或沐浴露,沐浴冲洗。桑拿浴能使沐浴者血液循环、汗腺分泌增加,促进新陈代谢,排泄体内乳酸等有害代谢物质,消除疲劳和有益身体健康。同时新陈代谢

的增加,可促进体内能量的消耗,脂肪细胞内贮存的多余能量转化,使脂肪细胞体积缩小,而且大量的汗液排泄,使体内组织、脂肪内和脂肪间的水钠潴留减少,起到减肥的效果。

桑拿浴是有助于单纯性肥胖的减肥辅助方法,每日或隔日1次,作用比较明显。但要注意桑拿浴的禁忌:

(1) 饱餐后不宜进行桑拿浴。饱餐后进行桑拿浴,可使体表血管扩张,肝脏和肠胃的血液循环减少,食物消化和吸收就会受到影响。

(2) 饥饿时桑拿浴,常引起头昏乏力,严重时可发生低血糖而虚脱昏迷。

(3) 老年人或高血压患者、心血管疾病患者也不宜进行桑拿浴,闷热的环境,可诱发心血管疾病和脑血管意外。

(4) 秋冬季节人体皮肤干燥,皮脂分泌减少,宜适量减少桑拿浴次数。

89. 如何节食减肥?

人体肥胖的原因多种多样,其中饮食不当是导致肥胖的重要因素。对于单纯性肥胖采用合理的饮食控制和增加体育锻炼,配合适当的物理方法,具有较好的效果。但无节制的控制饮食,对人体健康有害而无益。

节食减肥应有科学的态度,合理调配食谱,根据各人肥胖的程度,掌握摄入食物的总热量低于人体的消耗量,避免摄入的食物产生多余的能量转化为脂肪储存于体内。

(1) 限制摄入食物的种类和数量 ①限制糖、淀粉类(米饭、面制品、糕点)和含糖高的食物。若摄入这些食物过多,超

过体内所需,便会转化为脂肪堆积,使人体发胖。轻度肥胖者不一定需要严格限制饮食量。在正常的三餐饮食外,应限制零食、糕点等,使摄入食物的总热量低于消耗量。对中度以上肥胖而且食欲旺盛,又不能坚持体力活动者,应严格限制进食量。②限制脂肪、蛋白质和酒类。过多摄入的脂肪、蛋白质,经吸收后可直接储存于体内。大量饮酒,可在体内产生葡萄糖和脂肪,不仅能使人发胖,而且严重时可引起脂肪肝。轻度肥胖者可不必要限制蛋白质,中度以上肥胖者应严格限制脂肪、蛋白质,这些食物摄入量低于人体的需求量,可使体内多余的脂肪转化为能量,消耗及减少体内脂肪,起到减肥的作用。

(2) 多吃有助于减肥的水果蔬菜 有助于减肥的水果蔬菜有香蕉、苹果、柠檬、橘子、生山楂、西红柿、芹菜、黄瓜、冬瓜、萝卜、茄子和大头菜等。如经常能生吃瓜果类食物和吃半生的蔬菜,更有益于减肥。

(3) 按时进餐 必须按时一日三餐,控制1日摄入食物的总量,不吃零食和不添加夜宵。如节食减肥有饥饿感时,尽可能不吃零食和糕点,可适当吃一二根香蕉、黄瓜或萝卜。

(4) 注意进餐方法 ①餐前喝汤。由于餐前饥饿感,会导致食欲和食物摄入量的增加,在餐前喝一小碗汤,可减少食物的摄入量。②细嚼慢咽。现实生活中大多数肥胖者进餐时都少嚼急吞。细嚼慢咽可延长进餐时间,减少食欲,进食量会比粗嚼急吞者减少1/2。因此细嚼慢咽是一种比较轻松节食减肥的方法。

节食减肥要适当,过分的限制饮食,使体内热量减少,肥胖者经常感到疲乏软弱、精神委顿、抑郁消沉,还容易引起低血糖,严重时可引起神经性厌食症,长期厌食可引起多种内脏疾病和能量消耗过多,甚至引起全身衰竭,导致死亡。

90. 中医有哪些传统的减肥方药？

优美的形体曲线是健美的标志，肥胖使人体态及面容臃肿不堪，太胖是美容的大忌。因此，减肥不仅是为了健身，也是为了美容。现代医学发现肥胖可能与内分泌疾病、高糖和高脂肪饮食、多卧少动有关。减肥应包括治疗内分泌疾病，注意控制饮食，加强体育锻炼。

中医认为肥胖多痰湿。减肥消臃应健脾化湿、除痰逐水、温阳化湿、淡渗利湿。多用丸剂、煎剂、散剂内服，或中药泡水代茶饮服。常用中医方药介绍如下：

(1) 细腰身方 桃花3株，阴干，研末。每日空腹服用1克。服后大便溏薄，如有泻下症状则暂停。本方能细身，令面洁色红。

(2) 荷叶散 败荷叶适量，上药烧存性，研末。每次服6克，米汤送服，每日2次。本方能减肥消肿，令人瘦。

(3) 减肥轻身丸 黑白牵牛子各20克，炒草决明、泽泻、白术各10克，山楂、首乌各20克。上药研末，炼蜜为丸，如梧桐子大。早晚各吞服20粒。本方能消食化瘀，减肥去脂。

(4) 减肥汤 首乌、泽泻各20克，淫羊藿、黄芪、生山楂、莱菔子、花生壳各30克，白术、防己各15克。水煎服，每日1剂，于饭前先喝1碗汤，然后再吃饭，可减少饭量，连用2个月以上。本方温阳化脂，健脾益气，利水减肥，适用于各种肥胖症。

(5) 健美减肥茶 山楂、麦芽、六神曲、莱菔子、陈皮、茯苓、泽泻、赤小豆、藿香、草决明、夏枯草各15克，炒黑白丑各6克，茶叶适量。共研粗末，每次用6~12克，泡开水饮，15日

为1疗程。本方利尿除湿,降脂降压,减肥。适用于各种高血压、高血脂引起的肥胖症。

(6) 减肥茶 荷叶1张(切细),生山楂、生苡仁各10克,橘皮5克。早上将药放入热水中,冲泡后饮服,当天饮完,可再加开水泡饮。每日按此法冲泡,连续饮服100日。本方可健脾除湿减肥。



91. 如何应用中医按摩减肥?

减肥是一个综合性的治疗。对病态性肥胖应根治原发性疾病,如治疗内分泌疾病。对单纯性肥胖,应调整生活和饮食习惯,加强身体锻炼,配合中医中药治疗,再辅助按摩疗法,可取得比较好的疗效。

减肥按摩主要是对肥胖部位,采用摩擦、滚揉、点压、切掐等

手法,可以活血散热,软化和减少脂肪的堆积。除了正确掌握按摩手法以外,还应了解按摩部位的经络和穴位,才能增加疗效。

(1) 全身性减肥按摩的基本操作方法 ①用双手掌摩擦双侧膝下足少阴肾经和足厥阴肝经,由上而下推擦 10 遍。按揉三阴穴片刻。②按揉脾俞、胃俞、肝俞、肾俞等穴位各 2 分钟。③用手掌摩擦全背,同时左右转动腰背。④再配合局部肥胖区域的按摩。

(2) 颈部减肥按摩 ①摩擦法:用拇指摩擦颈部肥厚处,摩擦 2 分钟左右,使肥厚处发热。②切掐法:用四指在按摩部进行切掐,让肥厚的脂肪向四周转移。③滚揉法:用两手的小鱼际同时在颈部四周进行滚揉。从头部枕骨,耳根往下滚揉至肩部,反复 1 分钟左右。④点压法:用拇指点压后颈部的大椎穴、风池穴、百老穴等。

(3) 腹部减肥按摩 ①点压法:用拇指点压腹部中线上的中脘穴、天枢穴、气海穴。呼气时点压,吸气时手指慢慢抬起。②切掐法:在点压后,用指端切掐腹部,沿腹部边缘一圈,从左到右反复做 10 次。③滚揉法:用右手掌握空心拳,在腹部进行顺时针滚压揉动,一般滚揉 50 圈。脂肪多者,可加左手放在右手上加力运转。④推擦法:用手掌推摩整个腹部,顺时针用力推摩,反复 50 圈。用力推摩可使腹部肌肉收缩,减少脂肪,增加腹部肌肉。

(4) 小腿减肥健美按摩 小腿健美是整个形体美的一个重要组成部分。通过减肥按摩和健美锻炼,人们也能得到像芭蕾舞演员那修长而富有弹性的小腿。可分减肥按摩和健美锻炼。

减肥按摩:①滚揉法:用手掌小鱼际在小腿部,由下往上不停地滚揉,同时滚揉要带有挤压,反复 10 次。②拿捏法:用

双手或单手从小腿踝部拿捏到腘窝的皱褶处(委中穴),不断地拿捏,反复进行10次。③点压法:用拇指点按小腿后侧的承山、阳陵泉、阴陵泉、委中等穴位。

对于上述减肥按摩手法,均可自我按摩。要效果显著,贵在坚持不断和持续的时间长短。肥胖的脂肪堆积是常年累月形成的,并不可能在一二个星期内就可消退,但只要坚持数月 and 数年必见成效,可使多余的脂肪逐步减少。

健美锻炼:①踮脚起蹲法:两脚八字站立,脚跟并拢,踮起脚跟做蹲下站起动作,双手可扶墙。反复50次。②分腿运动法:两腿站法同前,两腿先后交替作屈膝上提,然后做外展运动。反复运动5分钟。③踮脚跳跃法:两手撑腰,用前脚掌起跳,脚掌着地,然后再踮脚起跳,反复多次。④搓揉小腿法:坐位。小腿肌肉放松,用两手掌搓揉小腿肌肉,手法轻柔,反复进行3分钟。

92. 中医如何治疗形体过于消瘦者?

俗话说“千金难买老来瘦”。众周所知,肥胖不仅影响美容,而且对人体有许多危害,减肥已经成为现今社会的时尚。但是,人体过于消瘦也会影响美容,有损人的健康。

过度消瘦者的皮肤缺乏弹性,容易起皱纹,肤色偏深。人体缺乏脂肪和肌肉的衬托及保护,影响形体的健美。尤其消瘦女性的乳房平坦,缺乏女性的曲线美。过度消瘦者的抗病能力减弱,容易发生多种疾病。如内脏下垂(胃、肾下垂)并发胃炎和肾脏疾病。青年女性易患子宫发育不良,影响生育。

唐代以丰满肥胖为美,杨贵妃因丰腴而受宠爱。古代中

医也早就有养身益肥的方药。中医认为消瘦者常因内热灼阴,脾肾不足所致,多用丰形健身药剂,具有使瘦人丰满肥白,强身健美的作用。使用的药物多为调补气血阴阳之品,用法以丸剂内服为主。

(1) 十补丸 肉苁蓉、牛膝、菟丝子、山萸肉、五味子、柏子仁、巴戟天、远志、红薯干各 30 克。上药研末,酒煮,面糊为丸,如梧桐子大。每服 15 丸,饭前温酒或盐汤送服。治虚劳消瘦,补气血,壮筋骨,暖五脏。

(2) 知母丸 知母、常山各 90 克,甘草、大黄、麻黄、黄芩各 60 克,蜀漆、牡蛎各 30 克。上药研末为丸,如梧桐子大,空腹服 7 丸。主治过度消瘦及久病面色萎黄。

(3) 干地黄丸 生干地黄 60 克,干漆、桂皮 15 克,白术、甘草 45 克,钟乳石、酸枣仁、柏子仁各 3 克。上药研末,和蜜为丸,如梧桐子大。每日空腹,用温酒送服 20 丸。治虚损少气,令人肥白。

(4) 肥白方 大豆适量。炒,捣如浆,炼猪油令热,和为丸。每次用酒送服 20 丸,每日 2 次,不出 1 个月即能大食,令人肥白。

(5) 煎猪肝方 猪肝 250 克,水煮,空腹服用。或猪肝未熬白粥,治形体瘦弱。

(6) 羊肝羹方 羊肝 1 具,去筋膜细切。加枸杞子 250 克,加水 3 000 毫升,煮取 800 毫升,去渣。空腹饮服。治形体过于瘦弱者。

93. 如何按摩使女性形体健美?

女性形体美的关键是胸、腰、臀“三围”的曲线美。胸部的

乳房健美有重要的作用,发育良好和丰满的乳房赋予女性特有的魅力。乳房过于肥大、下垂,或过于瘦小、平坦,都会影响女性的胸部曲线美。虽然乳房的大小取决于种族、遗传和后天自然发育,如果在乳房发育定型前后,采取一些人为的措施,如胸部乳房按摩,不仅有助于乳房的发育和健美,还能预防和防治乳房疾病。女性苗条、轻盈的体态又与纤细的腰和丰满的臀部有关。尤其妊娠分娩后或 30 岁以上的女性肌肉松弛,脂肪容易堆积腰腹部和臀部,使形体臃肿。相反臀部过于消瘦也影响女性的美感。

(1) 胸乳部的按摩 ①推揉乳头:先用一指禅推揉乳头,后用双手五指拿捏乳房,各 30 次。动作均匀柔和。②掌摩乳房:先用右手掌面从左锁骨下向下柔和而均匀地推揉至乳房根部,再向上推摩返回至锁骨下,共做 3 个来回。然后换左手按原方法操作。③托推乳房:先用右手掌面托住右侧乳房底部,用适宜的力量缓缓向上托推乳房,放开后再次推托,共 20 次。然后再用左手按序操作。④轻抹乳房:双手四指并拢,用指面由乳头和乳晕向四周呈放射状轻抹各 1 分钟。

胸乳部按摩的注意事项和应用范围。胸乳按摩适用于乳房保健,预防和治疗乳房肥大下垂,或乳房过小平坦及乳腺增生、乳头凹陷。乳房按摩用力要轻柔,按摩时应充分暴露乳房,解除乳罩和内衣。按摩前可在乳房部涂抹润滑剂。每日早晚各 1 次。

(2) 腰腹部的按摩 主要是腰腹部的减肥和腹部肌肉锻炼,详见腹部减肥按摩。

(3) 臀部健美按摩 ①点压法:用拇指或肘部按压环跳穴、居髎穴,用力使其有一定的酸痛感。迫使肌肉收缩。每次点压 30 秒。②滚揉法:用手掌握空心拳,在臀部加力滚揉,或

用手掌摩揉。从大腿到髋髂部,反复 30 次。

(4)臀部健美运动 ①大腿前踢外展:先右下肢屈膝抬腿,放下,然后向前踢腿后收回,最后大腿与身体平行外展。先右下肢后左下肢,交替 8 次。②臀部肌肉收缩:双手臂前平举,双脚稍分开站立,吸气,收腹,臀部用力收紧 3 秒钟,然后呼气,双手收回插腰下蹲,再站立。反复 8 次。

94. 何谓“十常”养生保健美容按摩?

古代对 70 岁以上的长寿老人有“稀奇古怪”之词,即“人生七十古来稀,晋升八十人云奇,垂老九旬人谓古,耄耋百岁人称怪”。古代的众多长寿老人,其长寿与饮食、起居和生活习惯有关,尤其是常年坚持不懈的养生保健按摩更是功不可没。养生保健按摩具有悠久的历史,相传清代乾隆皇帝高寿八十四岁,其长寿秘诀就是养生保健按摩的“十常”,即“齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、眼常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提”。方法如下:

(1) 齿常叩 先口腔内上下门牙(前切牙、尖牙)相互轻轻地叩击,再两侧边牙(磨牙)上下咬牙后叩击。也可用双手的四指(拇指除外)稍微弯曲,用手指末端叩击口周和颊部的牙齿。每日早晚各叩击 300 次。能促进牙床和牙龈的血液循环,有利于牙齿生长、防龋齿和固齿的作用。

(2) 津常咽 每日早晨漱口刷牙后,用舌尖抵上腭,做来回搅动,然后舌尖沿牙龈来回舔搅,先上部内外牙龈,后下部内外牙龈。可满口生津液,并且咽下,连续 3~5 次。可促进口腔唾液分泌,增强舌体运动,有补肾固齿防病的作用。

(3) 耳常弹 先用双手拇指、示指(食指)拿捏两耳轮和耳垂,并作旋转卷拽活动 30 次,后用手指弹击耳郭 30 次。可补益肾气,使耳听力灵敏,防治耳鸣、耳聋。

(4) 鼻常揉 用拇、示指按捏鼻梁 30 次,同时配合做按揉动作,然后用双手中指指端按揉鼻翼两侧的迎香穴 30 次,最后用拇、示指探入鼻孔内按揉鼻中隔 30 次。可通鼻窍、防感冒,防治鼻炎和鼻息肉。

(5) 眼常运 经常运转眼球,端坐凝视,双眼顺时针旋转 10 次,然后向前方凝视片刻,再逆时针方向旋转 10 次,向前凝视片刻,最后双目轻闭,双手示指、中指轻轻抚摩两侧眼皮 1 分钟。可活血明目,预防近视眼和迎风流泪等症。

(6) 面常搓 两手掌相互摩擦至发热,先用手掌自前额向头顶部摩擦,并两手交替,后用双手掌搓拭面部,作上下搓拭,使整个面部都均匀周到,面部觉热为度。可疏风醒脑,滋润皮肤,使之光泽无皱。

(7) 足常摩 双手掌相互摩擦发热,先用左手掌摩擦右足底心(此有涌泉穴),再用右手掌摩擦左足底心各 50 次。亦可用一足底搁置另一足背做来回摩擦,再轮换另一足底摩擦足背,各 50 次。可补肾活血、除湿,防治头昏目糊、失眠、高血压和下肢酸痛。

(8) 腹常旋 用手掌沿腹部作顺时针方向旋摩,或左手置于右手背上,双手同时在腹部作顺时针方向旋摩,约 5 分钟。可健脾和胃、消食利湿、通积导滞,防治腹胀、便秘等。

(9) 肢常伸 立正,双手叉腰。左脚上踢,上踢时脚尖上勾,然后收回立正;换右脚上踢,收回立正,各 30 次。再抬左脚外展,由内向外旋转,立正,换右脚外展旋转,各 30 次;最后做起立下蹲动作 10 次,下蹲时可用双手抱膝。可改善下肢肌

肉和关节活动功能,使行走稳健有力,防治下肢关节疾病。

(10) 肛常提 收腹,肛门向内上提紧缩,然后放松,反复30次。可增强腹肌和肛门括约肌的功能。防治老年人气虚引起的肛门下垂、股疝、腹胀、便秘或腹泻等症。



95. 如何进行头面部的美容按摩?

头面部的美是美容的核心。头面部的美容按摩包括对头皮、面部皮肤、眼鼻耳五官的按摩。乌黑茂盛的秀发,细腻洁白无皱纹而富有弹性的皮肤是头面部美的重要体现。常用于头面部皮肤五官美容的按摩方法如下:

头部按摩

(1) 手指梳头按摩 双手五指微屈,用指端从前发际向后沿头部正中按揉头皮至枕后发际,然后向两侧按摩头皮。反复操作3分钟。

(2) 拿头 五指分开,指端着力,自前向后拿头顶部。拿时中指居中,余指置于中指旁,分别沿督脉及两旁的足太阳膀胱经、足少阳胆经用力提拿。双手交替进行。

(3) 提拉头发 双手抓住头发,不使滑脱,轻轻用力向上提拉,切忌用力过度。

(4) 拍打头皮 双手四指并拢,轻轻拍打整个头皮,约 3 分钟。

(5) 按揉穴位 用双手拇指按揉头两侧的太阳穴,头顶的百会穴,头后的风池穴、天柱穴,每穴按揉 10 余次。

(6) 叩天鼓 用两掌心分别紧按左右耳门,双手中指叩击脑后枕部,叩击时耳闻有声鸣响。亦可用掌心按耳门,以示指、中指弹击脑后枕部,叩、弹约 30 次。

通过对头部的按摩,可以刺激头部的神经末梢,调节和松弛头部的紧张状态,促进头部和大脑的血液循环,有利头发的生长,起到养发乌发、防病治病和美容的作用。

面部皮肤美容按摩

(1) 干洗面 两手五指并拢,用双手掌相互摩擦自觉发热,用指掌自额部向下旋转摩面,反复 15 次,使整个面部都被旋摩,且有发热感和发红为宜。

(2) 推摩前额 两手四指并拢向上贴附于额部中央,沿眉毛由内向外推摩至颞部太阳穴,重复 5 次,再沿额发际部由内向外推摩 5 次。

(3) 直擦面部 两手掌面分别贴附于鼻翼两侧,用掌面或整个指掌作上下往返推擦,往返 15 次,整个面颊从鼻旁到耳前都应推擦到。

(4) 按揉穴位 用双手拇指或示指分别按揉两侧的四白穴、承泣穴和颊下承浆穴,每穴按揉 1 分钟。

通过对面部皮肤的按摩,不仅可使面部皮肤舒适富有弹性,减少和延缓皱纹的出现,而且具有防治色斑和粉刺等功效。

眼部美容按摩

(1) 熨摩目 双眼微闭,双手掌相互摩擦发热后,再置于眼部,以热熨目,反复 30 次。然后用手掌小鱼际部或拇指指背摩拭眼睑,上下各 30 次。摩拭时不要按压眼球。

(2) 按揉穴位 用双手示指分别先后按揉两侧眼周的睛明穴、攒竹穴,颞部的太阳穴,各 30 次。

(3) 刮眼眶 双手握空拳,用弯曲示指的指骨间关节紧压眼眶,作由内向外刮动,分别刮上下眼眶各 15 次。

通过对面部眼睛的按摩,可促进眼周组织的血液循环,增强视神经和动眼神经的调节功能,并能缓解眼肌疲劳,防止和延缓眼睑皮肤松弛下坠以及眼周皱纹的出现,起到保护眼睛,防治各种眼病和美容的作用,使两眼炯炯有神,富有魅力。

鼻部美容按摩

(1) 按揉穴位 用双手中指指端按揉两侧的迎香穴 30 次,用拇指、示指探入两鼻孔内,捻揉鼻中隔 30 次,再用示指或中指指端按揉鼻下鼻唇沟中的人中穴 30 次,按揉穴位时局部有酸胀感。

(2) 推擦鼻根 两手示指、中指贴附于同侧鼻部,由下向鼻根部推,共 30 次。

(3) 按捏鼻梁 用右手拇指、示指按捏鼻梁部,上下往返 30 次。按捏时可配合指揉动作,使局部有酸胀感。但用力不宜太大。

通过对鼻部的按摩可以促进鼻粘膜的血液循环,增加鼻粘膜的抗病能力,预防感冒和各种鼻病。同时又可使鼻根直

挺,增加鼻型的美观。

以上方法一般可自行操作,每日1次。按摩前都应先用热水洗面和洗手,擦干后进行,还应涂擦一些营养性和滋润性的化妆品,以减少对皮肤的刺激和过度摩擦。

96. 哪些常用的足疗方法可防病美容?

足疗法是中医经络理论与现代全息论结合的一种治病强身保健方法。足部与全身器官有着密切联系,全身各部位病痛均可反射性表现在足底部。通过各种方法刺激足底相应敏感区(穴位),可起到防病强身和治病的作用,有助于防治须发早白和毛发的过多脱落,而且还可养颜美容、延年益寿。常用方法如下:

(1) 叩击法 手握空拳叩击足底,或用健身锤叩击足底前跖部。双足各叩击50次。每日1次。

(2) 摩擦法 可用手掌鱼际来回摩擦足底,各50次,使足底皮肤感觉微热,或者用毛刷擦拭足底,也有刺激足底穴位的作用。

(3) 踩踏法 赤露双足底,直接踩踏高低不平的路面或物体上,如卵石路、健身地毯、健身拖鞋,或者赤足踩踏健身球(或高尔夫球)前后来回滚动,以刺激足底。

(4) 按压法 以拇指指端用力按压足底敏感区域或穴位(如前足底涌泉穴),要有酸痛感。按压数次后停顿一下再压。也可用发夹的钝头或一捆成束的牙签戳压足底。还可可用拇指按趾背、示指按压相应的趾腹,同时用力相对按揉。

治疗早秃、脂溢性脱发要按揉双足第四趾;防治体虚引起

头发枯黄、早白、易折断脱落时应按揉第五小趾；治疗斑秃应按揉第二、第三趾。按揉时要均衡有力，每日空余时可进行多次。

足疗的方法操作简便易行，不需要特殊器械。各人可根据自身情况因地制宜，分别选择上述可行的方法进行锻炼治疗。也可在每日空余时间或临睡觉前进行操作。长期坚持治疗将不仅有助于防治白发、头发脱落，还可强身健体延年益寿。

97. 哪些常用的气功锻炼方法可防病美容？

“气”，即真气，是在人体中不断运动着、具有很强活性的精微物质，也是维持人体生命活动的最基本物质之一。“功”，即锻炼气的方法和功夫。气功锻炼是我国古代人民自我锻炼强身健体的方法，也是防治疾病的一种独特整体疗法。通过练功者发挥主观能动性，把心神、呼吸和身形姿势融为一体进行锻炼，使人体内部气血运行逐渐增强，血行则病邪瘀阻除，从而达到修性养生、防治疾病、延年益寿的目的。现代科学研究发现，气功锻炼后能增强副交感神经兴奋性，降低交感神经的活性，具有调节自主神经的作用。对于神经精神因素和内分泌功能紊乱等引起的各种疾病，如脱发、白发，面部色斑等均有良好的防治作用。气功锻炼在我国已有 2 000 多年的历史，其方法众多，常用的气功美容方法有驻颜功、乌发功、除皱功、去斑功和减肥功等。下面简要介绍几种防病美容的气功疗法：

(1) 导行生发法 本法练功时皆坐地，取两种姿势。一

是两腿伸直并拢,用两手掌分按压在小腿上,腰前俯,头前倾尽量碰小腿。二是两腿八字分开,双手掌着地,头前倾尽量碰地两种动作各做 12 遍。本法主要是引导全身阳气,从尾骶长强穴,循脊柱上行直达头顶百会穴。每日进行 1 次,能调节脊椎关节,免除腰背酸痛。坐地锻炼时尾骶长强穴不断受压摩擦,使人精阳之气从下而上至头顶,润泽发根,养发生发,使头发乌黑。

(2) 宁心黑发法 本法要求患者在子时(半夜 11 时~凌晨 1 时)和午时(中午 11 时~下午 1 时)两个时间内锻炼作功。因为,子时是阴极而阳生,午时是阳极而阴生,均是阴阳相贯之时。作功时,双手紧握,端坐凝神,排除一切杂念,双眼微闭,眼帘露微光,上视两眉间的上丹田。心中以意念迫摄阴阳二气在体内的运动。阳气由尾骶部长强穴始,沿脊柱上至头顶百会穴。阴气由头顶至咽,循胸腹正中线而返气海穴(脐下 5 厘米处),又称下丹田。阳升阴降,形成循环,如此导引 9 遍。本法主要适用于精神紧张、用脑过度、失眠多梦、久病肝肾两虚等所致头发脱落、发鬓斑白。长期坚持锻炼,可消除精神紧张,放松情绪,改善头脑血供营养,发根牢固,白发返黑。

(3) 丹田功 本功法要求练功者自然端坐,思想集中,排除杂念,双目微闭,舌舔上腭,意守丹田。用意念将气血引导到四个丹田:两眉之间的上丹田;心窝处的中丹田;脐下的下丹田和腰部命门穴(又称后丹田)。气血随意念沿经脉循环四个丹田,往返 18 次。此法可使气血两旺,精力充沛,面如童颜。

(4) 运腹节食减肥功 本法要求练功者两脚左右分开站立,与肩同宽,两掌相叠贴于脐部,全身放松,眼视前方。取鼻式呼吸,吸气时挺胸收腹,两手助力下按腹部,呼气时缩胸凸腹,两手放松,反复 40 次。每日三餐前操练,练功时脑中的意

念想着练功可以减肥和节制饮食不饿等情景。通过练功可以忘记饥饿,可减少进餐时摄入的食物量,从而达到减肥的目的。

在学习气功锻炼时,要学其精华,去其迷信的糟粕。尽可能在有经验和气功功底较厚的气功师指导下学习锻炼,切忌盲目自行操作,尤其是引气导行时易发生偏差而走火入魔。

98. 洗脚与养生保健有何关系?

一般人认为洗脚是讲卫生的良好习惯,殊不知洗脚也是人养生保健、益寿美容最简易的方法之一。传统医学十分注重养生保健,认为人有许多根,如耳根、鼻根、乳根、脚根等。而脚根则是人体经络气血的源泉,足部有人体六条经脉的根,每足踝部以下有 33 个穴位,双足穴位占全身穴位的十分之一。经常洗脚能促进经脉气血运行,消除疲劳,改善皮肤和组织营养,增强机体防御疾病的能力。现代医学也证明,人的衰老是从脚开始,足有许多神经末梢与大脑保持密切联系,人老首先是行走步伐不稳。日常生活中也可见到脚受寒,而引起感冒,出现鼻塞、咳嗽、头痛等症状。可见脚的保健与人体健康有着十分重要的关系。

当然,洗脚并不是简单地将脚放在水里浸泡、擦洗。正确地掌握洗脚方法也是一种足部的保健疗法。

洗脚的水温应以脚感温热为准,不宜太烫或太凉。水量以刚好覆盖脚背面为宜。每次洗脚时,先将双脚浸泡温水中 5~10 分钟,然后用双脚的足背、足底相互摩擦足背、足跟。有时可用手指按揉双足趾背、趾腹部和足底的一些穴位。增

强刺激,促进血液循环。洗脚时间不宜过长,尤其在冬季水温容易变凉,洗脚时间一般不超过 20 分钟。洗完脚后应立即擦干,上床睡觉。

洗脚是一种良性刺激的养生保健疗法,能使足部神经末梢活跃兴奋,促进血液循环,增强机体免疫力。坚持每日睡觉前洗脚一次,不仅使双脚清洁、舒适,减少疲劳,而且可防治脚部疾病,如足癣、足部皮肤干燥、皲裂和胼胝等。同时由于大脑与足部神经、经络的密切联系,可防治感冒、头痛、失眠、便秘等病症,起到养生保健、祛病强身和延缓衰老的作用。因此,古人有“洗脚乃是人生一大乐事”的说法。

99. 怎样保养手足部皮肤?

手足是人体重要组成部分,手足部皮肤光滑富有弹性,也是人体美容的一部分。生活、工作、学习都需要手,经常接触各种各样的东西容易弄脏手,或擦破皮肤沾染微生物、或受酸碱性及溶脂性等刺激物的刺激,容易使皮肤粗糙、皮纹较深,或发生手癣、湿疹等皮肤病。冬季易致手部皮肤开裂。因此手部皮肤的保养是十分必要的。

(1) 手的保养 ①保持手部皮肤的清洁滑润。应根据工种和接触物选用相适应的洗涤用品清洗双手,洗手后要涂抹润肤护肤的霜剂类用品。在冬秋季节或较干燥时手部皮肤应涂抹含有较多油脂的护肤品,如凡士林、羊毛脂、尿素霜或熟猪油等。②防治手部皮肤的过敏反应和皮肤病。在接触某些刺激性物质,或肥皂和洗衣粉,或干粗活、搬运东西时,应尽可能戴防护性手套或橡胶手套,可预防接触物的刺激和过敏反

应。如手部发生手癣、湿疹等皮肤病,应在皮肤科医师的指导下,及时选用抗真菌或治疗皮肤病的外用药。

(2) 足的保养 ①鞋子的选择。由于人每日需要穿鞋,选择合适的鞋子与穿衣一样重要。鞋子过小、鞋跟过高或鞋头过紧都容易压迫和摩擦足部皮肤出现水疱、胼胝(老茧)或鸡眼等皮肤病。严重时可引起足部骨骼的畸形。因此要选择式样美观、鞋型宽松和透气的鞋子。②清洁润肤。每日要洗脚,清洗袜子和轮换穿鞋,保持鞋内的干燥;发现鞋内有异物或砂石应及时清除,鞋内的异物、砂石可诱发足部的跖疣,足部多汗的人容易发生足癣,这些情况可造成足痛行走困难。因为清洁足、袜子和鞋子才能预防和减少足病的发生。在秋冬季节,每日洗脚后应涂抹润肤用品,可预防足部皮肤的粗糙干裂。③发现足癣、湿疹、鸡眼和跖疣等皮肤病应及时治疗。

因此,各种因素引起足部发生皮肤病或皮肤皲裂都会影响人的行走、生活、工作和学习。足部皮肤保养与手同样重要。



100. 怎样正确保养指趾甲？

指趾甲是皮肤的附属器之一，由坚硬的角质组成，具有保护手足部末端软组织免受碰撞损伤，起支撑和遮挡的作用，并辅助人类的工作、生活和劳动。健康的指趾甲透明光亮，甲床微红，指趾甲的表面平滑。指趾甲的生长情况可以反映出身体健康状况，某些皮肤病和全身性疾病也可从指趾甲的外观显示。指趾甲发生甲癣、甲板浑浊增厚、甲板甲床分离等甲病，不仅影响人的形体美，而且可影响工作、生活和人际交往，因此必须注意指趾甲的保养，有了甲病要及时治疗。以下介绍一些保养指趾甲的方法：

(1) 保持指趾甲的清洁 要经常用温水、香皂清洗和修剪指趾甲，尤其甲缝中容易藏纳污垢，其中含有大量的病菌微生物，可通过拿或吃食物时把病菌微生物带入口内，或搔抓皮肤时病菌由抓破的皮肤进入体内引起感染。清洗指趾甲可用柔软的小刷子刷洗指趾甲缝。

(2) 修剪指趾甲 一般 10 日左右修剪 1 次。指趾甲不宜蓄养太长，太长既不卫生，生活工作不便，又容易使甲板折断。修剪指趾甲也不宜太短，以免损伤甲床。修剪时要注意甲型两侧的匀称，修剪后应用细锉，由指甲的两侧轻磨至甲中央，锉至指甲光滑甲缘无刺为宜。

(3) 正确涂抹甲油 青年女子涂抹甲油，可增添亮丽的美感。涂指甲油前要清除原有残留的指甲油，并清洗干净。否则甲面不光滑，新涂的指甲油也不能保持长久。指甲油不宜涂得太厚，次数也不宜过于频繁，因为指甲油中含有甲醛类

的干燥剂和溶剂,容易引起甲板脆裂、甲沟炎或指端的过敏性皮炎。

(4) 保持良好的生活习惯 避免用手指甲掐剥坚硬的物品,纠正挖指甲、咬指甲的不良嗜好。因为这些不良的习惯会影响甲板的正常生长,有时甚至会使甲板畸形生长,发生嵌甲和甲沟炎。不要用手指甲搓搔足癣,以防手癣甲癣的发生。穿鞋宜宽松,高跟鞋和鞋头过紧会影响趾甲的生长和引起趾甲的畸形。