

壹、中醫美容是什麼

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

貳、中醫美容的特點

一、歷史久遠

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

二、整體觀念

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

三、方法多樣

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

四、生活美容

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

參、中醫美容方法舉例

以下純粹以中醫的角度，列舉人人可以親自動手去做的美容方法。

一、美容藥膳

1.美白薏仁粥

【材料】薏仁、蓮子、百合、米、冰糖。

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

2.杞菊明目湯

【材料】白木耳、枸杞子、菊花。

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

3.燕窩冰糖粥

【材料】燕窩、米、冰糖。

【功效】潤肺補脾，養陰潤燥。有補血、潤澤皮膚、養顏美容的功效。

4.淮山芝麻糊

【材料】山藥、黑芝麻、米。

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

二、美容藥茶

1.潤膚茶

【材料】紅棗、白木耳、山楂、黑糖。

【功效】健脾理氣，活血潤膚。

2.除斑茶

【材料】當歸、北黃耆、川芎、生地、赤芍、丹參。

【功效】補血理氣，活血去瘀，除斑。

3.消痘茶

【材料】金銀花、甘草、薄荷、連翹、茯苓、苡仁、蒲公英、冰糖。

【功效】清熱解毒，防治青春痘、溼疹、瘡癤等皮膚病。

4.護髮茶

【材料】首烏、芝麻、胡桃仁、黑棗。

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

三、美白面膜

1.雀斑敷面膏

【材料】白茯苓。

【功效】去面晦暗，消雀斑。適用於面色暗黑、色素沈著斑、雀斑。

2.美白外敷膏

【材料】杏仁、薏苡仁、白芨、白茯苓、紅花。

【功效】潤膚，除皺，美白。

3.美白除斑膏

【材料】白芷、白歛、天門冬、白朮、茯苓、藁本、珍珠粉。

【功效】清熱解毒，疏風通絡，除面上黑斑，美白豐肌。

四、美容按摩

1.眼睛保健按摩

2.除皺防皺按摩

3.浴面潤膚按摩

4.白髮還黑按摩

肆、結論

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

（作者為陳月琴中醫診所院長、中華民國女中醫師協會理事長）

網址：<http://www.dr-cyc.com.tw/>

地址：台北市重慶北路三段三十二號

電話：(02)2586-8507