

· 专家笔谈 ·

从中医养生的角度谈驻颜美容

◎王思丹,刘青武,陈静,王爱娟,冯放,罗莎,杨顶权

[摘要] 中医养生以中医基础理论为指导,倡导人们注重修身养性以及情志、饮食、起居的调节。“驻颜美容”以中医养生理论为指导,是一种安全、持久、自然、健康、廉价的美容方法,养生理论的渗透是追求“内外兼修”的必经之路,最终才可达阴阳平衡、气血调和的健康之美。

[关键词] 中医养生;驻颜美容;健康

[中图分类号] R 212; R 247.1; R 248.9 [文献标识码] A [文章编号] 2096-4382(2017)06-0636-04

Youth from the Perspective of Health Preserving of TCM

WANG Sidan, LIU Qingwu, CHEN Jing, WANG Aijuan, FENG Fang, LUO Sha, YANG Dingquan
(Department of Dermatology, China-Japan Friendship Hospital, Beijing 100029, China)

[Corresponding author] YANG Dingquan, E-mail: ydqlx@163.com

[Abstract] Health preserving of TCM adopted basic theory of traditional Chinese medicine as guidance, advocating people to cultivate one's morality and to adjust mood, diet and living. The Youth retaining that is based on the theory of health maintenance of TCM, is a safe, durable, natural, healthy and cheap method. The permeation of health theory is a necessary way to pursue "internal and external repair", which can achieve the healthy beauty, meaning the balance of Yin and Yang, qi and blood.

[Key words] Health preserving of TCM; Retaining youthful looks; Health

[作者单位] 国家卫计委中日友好医院皮肤科,北京 100029

[通讯作者] 杨顶权, E-mail: ydqlx@163.com

随着现代社会经济的迅猛发展,物质文明的不断提高,越来越多的人开始注重自身形象及外貌,“冻龄”一词的流行便间接反映了美容的高热度。在此背景下,中国古老的“驻颜术”引起了社会的广泛关注,相比于当下流行的、时兴的整容手术,根植于中国传统文化的“驻颜术”无疑有其安全、自然、持久、健康、廉价等不可忽视的优势。“驻颜”从字面理解是永驻青春容颜的意思,中医美容的最高目标也不过如此。通过顺应四时,调治精神并结合中药、针灸、气功、推拿、刮痧等手段防治疾病以达到人体气血调和,精气神俱足的健康状态,是外在容颜姣好、身轻窈窕的基础。中医认为,人与自然环境是一个整体,人体自身也是一个整体,面容局部的问题往往是内在沉疴的直接反映。纵观“驻颜美容”的发展,绝大部分以中医养生为基础,同时针对不同的体质来辩证施治,最终使人达到形神俱足、气血调和的年轻状态。现就中医养生对驻颜美容的关系及应用概述如下。

1 中医养生与驻颜美容的关系

中医养生保健思想形成于《黄帝内经》。“人以天地之气生,四时之法成”^[1],人是天地之气的产物,与自然环境为一个整体,故而养生应顺应天地的规律。《素问·上古天真论》说^[1]：“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”养生主要通过修身养性、情志养生、饮食养生、生活起居养生、运动养生、房室养生等多个方面来增强机体的免疫功能,提高抗病能力,从而达到养生保健的目的。

中医养生是中国传统文化的瑰宝,养生是以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律,对人体进行科学调养,保持生命健康活力。中医的天人合一、阴阳平衡、身心合一的养生观,都体现出中医养生重在整体性和系统性的调养。《黄帝内经》云^[2]：“有诸形于内,必形于外”,一指生理,二指病理,在人体内不能直接看见的脏腑、经脉的情

况,均在看得见的形体外部直接表现。《素问·痿论》云^[3]：“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。”面部的不同部位分属五脏:左颊属肝,右颊属肺,头额属心,下颏属肾,鼻属脾。面色是五脏六腑自然荣华的体现,五脏偏薄或充盛影响面色。六淫之邪侵犯人体,七情过极等均会引起气机紊乱、脏腑阴阳气血失调,郁阻于面部经络,影响面容。故面容是反映机体健康状况的一个窗口^[4]。“驻颜美容”关注的范围狭义上为面容,广义上则包含面容、眼睛、唇、毛发、形体等整体的健康状态^[5]。中医养生乃驻颜美容的根本,其两者存在着包含和被包含、代替和被代替的模糊含义。中医养生能够促进人体的健康之美,也是驻颜所要达到的目的^[6]。

2 中医养生在驻颜美容中的应用

2.1 修身养性、情志养生为驻颜之基石

古人将修身与养性相提并论,融为一体,并以此达到保健养生、健康长寿之目的。孔子曰:“少年之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气及衰,戒之在得。”孔子的“三戒”旨在提醒世人不同年龄阶段应该反思和警惕的心态。中医学的“四损”说“肝劳神损、脾劳食损、肺劳气损、肾劳精损。”“四损”说告诫人们在工作生活中要讲“和谐”,通过维系人际关系的和谐,遵循规律的生活节奏和科学的饮食习惯来达到修身养性、延年益寿之目的。老子在《太上老君养生真诀》中指出^[7]：“若能摄生者,当先除六害,然后可以延驻。何名除六害?一曰薄名利,二曰禁声色,三曰廉货财,四曰损滋味,五曰屏虚妄,六曰除沮妒。六者若存,则养生之道徒设耳。”《素问·上古天真论》：“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”以上均强调了内调精神、节欲保神的重要性,从而可以延年益寿,防病于未然,也是驻颜美容的基石。

全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、中华中医药学会顾问、全国500位名老中医之一的陈彤云如今已是96岁的高龄,但看上去优雅而健康,她的肌肤白净而细腻。陈老的养生座右铭是^[8]：“人之所以多寿者,外无贪而内清净,心和平而不失中正,取天地之美以养其身。”苏东坡是中国古代文学名家,同时对中医养生研究颇深,在情志养

生方面有独到见解。《东坡养生集》中近三分之二的內容均体现了“养心”的理念^[9]。现代社会生活节奏紧张,竞争日益激烈,大多数人群极易处于亚健康状态;心理因素逐渐成为导致亚健康状态的主要因素^[10]。“务本之法,止在善和其心,心和则百体皆和”^[11]。美丽的容颜是构建在健康的身体之上,而修身养性、调畅情志、务本养心是保证身体健康的源泉,要想拥有更年轻健康的外貌、外形,必须以修身养性为基石,若不重视修身养性的重要性,那么追求驻颜美容将是无根之木。

2.2 饮食、起居养生为驻颜之砖瓦

2.2.1 饮食养生 明代医学家李时珍“饮食者,人之命脉也”。如何正确的饮食不仅关系到人们的健康,更影响其气血、体质。久而久之人们的外貌、形态也会发生变化。薛芳芸等^[12]探析了苏东坡先生科学合理的养生观,包括以下几点:节制饮食,宽养胃气;素食菜梗,利于健康;节俭饮食,惜福延年。现代社会人们工作繁忙,时间紧张,往往将就餐看做任务,目的只为果腹,有时更是饥一餐、饱一顿,造成了狼吞虎咽、胡吃海塞、喜食肥甘厚腻等不良的饮食习惯及观念,结果往往引起糖尿病、胃肠炎、肥胖等问题。可见科学的饮食观是饮食养生的第一步。饮食要有平和的心态,就餐前应去除贪念、杂念。孔子云“食色,性也。”饮食虽为人之大欲,但仍要有节制。去除贪念,才不会因口味偏好而产生偏食、暴饮暴食的行为。去除杂念,将注意力集中在食物的咀嚼上,才可做到细嚼慢咽,避免狼吞虎咽。饮食的养生其实也是修身养性的一部分,是务本调心的外在体现。

在健康饮食观念的指导下,根据自身的体质需求,顺应四时变化来制定自己的食谱才有养生驻颜的意义。《黄帝内经》云“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”中医学认为,食物与药物同出一源,其性能相通,科学的饮食与中药相结合可以调整人的阴阳气血,扶助正气,以提高机体抗病能力且延缓衰老。药膳是中医学的一个重要部分,通过饮食调理可以达到养生防病治病的目的^[13]。苏东坡通过多年的养生实践,从日常生活中总结出了许多简单易行的食疗法^[12]:如生姜健脾散寒助阳气,蜂蜜滋补润燥且美容,茶叶除烦去腻怡性情,松脂驻颜乌髯又固

齿,茯苓、胡麻延年有奇效,枸杞菊花补精益气等,值得今人借鉴。

2.2.2 起居养生 传统养生理论认为“起居有常,养其神也”。中医理论认为,一日之内随着昼夜晨昏阴阳消长的变化,人体的阴阳气血也进行相应的调节而与之相适应。白天阳气运行于外,推动人体的脏腑进行各项功能活动;夜晚阳气内敛而趋向于里,有利于休息和恢复精力。此外,四季的更替带来春生、夏长、秋收、冬藏的变化,《黄帝内经》称^[14]:“春三月,……夜卧早起;夏三月,……夜卧早起;秋三月,……早卧早起;冬三月,……早卧晚起。”中医认为人与自然为一个整体,人体依照自然界昼夜、四季的变化来调整作息,是维持阴阳平衡,补充精、气、神的基本条件。最佳的睡眠时间应该是亥时(21~23时)至寅时(3~5时)末。23时至凌晨1时是子时,胆经最旺。人在此时若睡眠就可蓄养胆气,不睡就消耗胆气。早上5点前起床,可保证少阳之气升起,人也不易困乏,精神较好。

目前科学家已从基因水平上发现了生物钟的调节机制,并将人体生物钟基因命名为“HCLKLOCK”^[14]。如果人们遵照生物钟的规律来培养自己良好的生活习惯,对健康和长寿是十分有益的。在日本银座的街头有多家“午睡商店”,日本东京大学医学院专门研究午睡的专家松雅小岛认为,人体在午睡时会比夜间睡眠分泌大量激素,能使皮肤得到保养,使眼睛更有神采。中医理论认为午时(11~13时)是心经最旺的时间,此时心气推动血液运行,午睡片刻对养心大有好处^[15]。可见正确的作息时间是保证健康的必要条件,如若经常熬夜,必然造成胆气消耗,胆虚上不明目、血虚下不养筋,形成目倦神疲、腰膝酸软之症。肝胆互为表里,胆气受损则肝气郁结,疏泄功能失调,不仅人会郁郁寡欢或烦躁易怒,对女性而言,还会引起月经失调、乳腺增生、黄褐斑、暗疮、痤疮等问题。认为正确的作息可以使精力充沛,充满生机,如若可长期保证良好的睡眠,肌肤也会焕发光彩。

3 结语

当今社会,人们对外表的重视度逐渐提高,越来越多的爱美人士不惜重金来护肤美

形甚至整形整容,然而效果却不一定让人满意。笔者认为,所有的抗衰美容都只可一定程度的延缓衰老而非阻止衰老。

作为一名爱美人士,首先对“美”应有正确、客观、理性、全面的认识,认识到“美”是以健康有活力的身体为物质基础,以富足且调柔的心理状态为精神基础。中医养生的目的主要是纠正偏激的心态,调整不良的行为习惯,从而使人体阴阳调和,气血充沛。相当于掌握了人体这个机器的正确使用说明,并按说明使用机器,才可保证机器的使用年限。中医养生理论是中国五千年来通过实践、观察自然规律总结出来的生存智慧,融入生活中是十分朴素的道理,如人们常说的“吃饭七分饱”,“笑一笑十年少,愁一愁白了头”等俗语均是中医养生理论被实际应用的体现。作为一名真正的爱美人士,学习中医养生理论并以此指导自己的生活方式是非常有必要的。

作为医务工作者,以中医养生理论作为对治患者的宏观指导,对病情的认识将更加全面。如妇女黄褐斑的发生,多存在情志因素,是一种常见的损容性皮肤病。医务工作者除了对症辨证论证,若可抓住发病的源头,通过语言及其它方式疏导患者的心结或引导患者自我排解不良情绪,调节情志,对病情的痊愈将起到积极的作用。同时,医务工作者通过临床经验的积累,提前洞察到现代社会违背中医养生理论的行为将带来的健康隐患,通过媒介对广大群众进行宣传教育,对促进社会美容美形的整体健康发展有不可忽视的意义。

中医养生是驻颜美容的基础,通过养生,可以达到驻颜美容的效果。通过了解和学习正确的养生观,可提高对人体的科学认识,从而更好的达到美容和延年的目标。中医的

“驻颜术”为人们带来真正的内外兼秀,身心和谐,随着社会美容行业的发展和普及,中医的“驻颜术”将有很大的发展空间,这种持久、自然、健康的美容保养观念将深入人心,缓解社会竞争和经济压力引起的焦虑、乏力、抑郁等亚健康状态,给人们带来真正的健康和美丽。

[参 考 文 献]

- [1] 田代华整理. 黄帝内经·素问[M]. 北京:人民卫生出版社, 2005.
- [2] 曲黎敏. 中医与传统文化[M]. 2版, 北京:人民卫生出版社, 2009:35-43.
- [3] 陈豫. 从《黄帝内经》浅析衰老与养颜[J]. 医学美学美容, 2015, 6(7):879-880.
- [4] 邹志东. 刍议《内经》中的美容理论基础[J]. 北京中医, 1995, 6(26):42.
- [5] 士心. 美容驻颜保健法[J]. 祝您健康, 2015, 7(1):12.
- [6] 冯居秦. 中医养生与美容驻颜的关系初探[J]. 中国美容医学, 2010, 19(2):56.
- [7] 董玉国. 古人修身养性之“三四五六”[N]. 当代健康报, 2009. 10. 22.
- [8] 王明洪. 保持健康的第一要务是养心[J]. 养生月刊, 2016, 10(9):940-943.
- [9] 喻麟淇, 薄彤. 《苏东坡养生集》情志养生思想探析[J]. 天津中医药大学学报, 2017, 36(2):100-102.
- [10] 曹娜. 中医养生思想古今文献整理研究[D]. 广州:广州中医药大学, 2005:13.
- [11] 清·李渔著, 江巨榕, 卢寿荣校注. 闲情偶寄·颐养部·却病第五[M]. 上海:上海古籍出版社, 2000:376.
- [12] 薛芳芸, 许馨. 《东坡养生集》中饮食养生观探析[J]. 时珍国医国药, 2013, 24(3):704-706.
- [13] 周秋梅. 浅谈舌尖上的中医饮食[J]. 中国保健营养, 2016, 3(下):355-356.
- [14] 张国玺. 生物钟与起居养生[J]. 药物与人, 2009, 2(1):48-49.
- [15] 胡利民. 驻颜养气血“美容觉”也大补[J]. 自我保健, 2014, 1(1):70.

[收稿日期] 2017-09-08

[修回日期] 2017-10-17