

桑枝抗衰、养生与美容作用

常富业,赖杰,孙莹,宋昕
(煤炭总医院老年病科,北京 100028)

摘 要:桑枝是一味常用的抗衰老、养生与美容中药之一,就桑枝的相关作用机制进行了浅析。认为桑枝通过祛风、舒筋活络、生津、利水等作用达到抗衰老、养生与美容的目的。深入研究桑枝的抗衰老机制及其养生与美容作用,在当前关注养生与美容的今天,具有十分重要的意义。
关键词:桑枝;抗衰老;养生;美容;理论探讨
中图分类号:R285.6 **文献标志码:**B **文章编号:**1673-7717(2013)11-2355-02

Mulberry Twig's Roles of Anti - Aging, Preserving One's Health and Beautification

CHANG Fuye, LAI Jie, SUN Ying, SONG Xin
(Department of Geriatrics, General Hospital of Coal Mine, Beijing 100028, China)

Abstract: Mulberry twig is a commonly - used Chinese drug for anti - aging, preserving one's health beautification. This article explained the related mechanism of mulberry twig. It is believed that mulberry twig can achieve the aims of anti - aging, preserving one's health beautification by expelling wind, relaxing sinew, activating collaterals, promoting fluid production and promoting urination. In - depth study of the anti - aging mechanism and effects of preserving one's health and beautificationFacial make - up role has very important significance in today's period with focusing on preserving one's health and beautification.
Key words: mulberry twig; anti - aging; preserving one's health; beautification; theoretic discussion

随着社会的发展,人们对养生与美容需求的增加,从祖国医学宝库中挖掘相关养生与美容的宝贵经验,以最大限度地满足人们日益增长的健康需要,成为当前中医药工作者关注的焦点。桑枝作为临床上使用的中药之一,以其祛风湿,利关节作用,多用于治疗风湿痹证。以其通利之性,通经活络,流畅气血,通利关节,成为治疗风湿痹证和筋骨麻木的常用之药。同时尚能利水,可用于水肿的治疗,尚具有独特的祛风止痒作用,又可用于治疗白癜风和湿疹瘙痒。除外,桑枝还具有生津液的作用,可用治消渴证。除上述作用外,一些古代文献还记载,桑枝还具有独特的养生与美容作用。如“久服轻身,聪明耳目,令人光泽,兼疗口干”,“养津液,行水祛风”,“利水”,“泽颜止渴”等。兹就桑枝的抗衰养生与美容作用机制及其相关经典文献论述作一浅识。

收稿日期:2013-06-05
基金项目:国家自然科学基金资助项目(81072851);煤炭总医院课题资助项目(10-6)
作者简介:常富业(1966-),男,山东临沂人,主任医师、教授,硕士研究生导师,博士,博士后,研究方向:中西医结合防治心脑血管病、神经内科疑难病及养生与抗衰老的研究。

1 桑枝的作用
1.1 祛风作用可直接保护皮肤
桑枝无辛味,却能祛风,被认为是非辛味的祛风药。桑枝味虽苦,却能走表,既能祛风,也能祛湿。通过祛风,保护皮肤免受风邪侵害。在自然环境里,人体偌大的皮肤,时时刻刻都暴露在外,可以说,无时无刻皮肤都有可能成为风邪侵袭的对象。当一个机体的正气稍有不足,不能抵御外在的邪气时,风邪变会伺机而入,侵袭皮肤,阻遏皮肤之经络气血,阻塞玄府、腠理之气津运行,引起玄府阻塞,轻者引起皮肤润养失常,变得皮肤肝皴、粗糙,光泽减退,重者引起疾病,或湿疹、或疖肿,或风癣等。因此,从美容的角度说,在适时条件下,适当选择桑枝进行祛风保护,有助于缓解或避免风邪的侵袭,使皮肤永葆光亮润泽的状态。
1.2 通经活络作用有助于增强皮肤的润养状态
桑枝性平,非虫类之品,却有走窜之性,最善通经活络,加速气血在体表的流行分布,从而增强了血液对于皮肤、关节的润养作用。从生理上说,人的皮肤所占面积甚大,这么广大的面积,时时刻刻也离不开气血的濡养,方能维持光滑细腻的状态。当种种原因引起皮肤气血润养减退时,如劳累、年老、长时间经受风寒凛冽的情况下,适当地利用桑枝进行保健或治疗,借助其通经活络和祛风作用,维持和强化

气血的流通,在单位时间内,促进了气血对于皮肤的濡养。

1.3 生津液作用有助于维持津液对于皮肤的濡养,起着为肌肤“保水”、“喝水”的作用

古人认为,桑枝独具生津液作用,这种生津液作用,既可以为脏腑补水,也可以为肌肤补水,水津增多,机体不渴。在皮肤,水津增多,皮肤不渴,肌肤也就不燥,从而使得皮肤润泽光滑。从玄府理论来说,皮肤上密布玄府,众多的玄府,既是皮肤的呼吸器官,也是代谢器官,更是津液和气机运行的通道。桑枝之所以具有生津液的作用,大抵与祛风和通利经络作用,加速了玄府中的气津运行来实现的。

1.4 利水作用有助于促进皮肤的新陈代谢,使得皮肤免受水湿之邪侵害,从而保障皮肤气机流畅,气血和匀,光滑依旧

文献记载桑枝具有一定的利水作用,依靠这种作用,临床上多用治水肿。水肿是水湿在体内停留所致。当水湿之邪气长时间在皮肤停留时,便可以阻遏气血正常的流行,气血因水湿而受阻,气血不能及时地流通,便不能对所流经的皮肤发挥正常的营养作用,因而皮肤就会变得枯萎不泽,甚至粗糙晦暗。此时,只要及时运用桑枝之品,便可以解除这种状态,使得水退而气血自复,从而保护了皮肤。

上述四大作用,综合作用的结果,便能有效地实现了对皮肤和面部容颜的保护,达到了“泽颜”和“令人光泽”的目的。至于古人认识到桑枝能使人“轻身延年”,其深层的机理,也当与通行经络,开通玄府,加速气津流行与濡养有关。

2 古代经典文献诠释

《本草图经》:“疗遍体风痒干燥,脚气风气,四肢拘挛,上气,眼晕,肺气嗽,消食,利小便,久服轻身,聪明耳目,令人光泽,兼疗口干。”

原文解读:文中介绍,桑枝可用于治疗皮肤干燥、风疹瘙痒、四肢拘挛、眼花眩晕、肺气喘嗽、咽干口渴等。具有消食、聪耳明目、利小便和生津液的作用。在养生美容方面,久服能轻身和悦泽容颜等。

进一步分析会发现,桑枝的上述作用可以概括外以下几点:一是祛风止痒作用;二是舒筋活络作用;三是肃降肺气作用;四是消食作用;五是利小便作用;六是聪耳明目作用;七是轻身健体作用;八是生津止渴作用。此八方面的作用既有针对邪气的祛邪作用,如祛风、利小便等作用,也有针对正气的扶正作用,如轻身健体、生津止渴等作用。上述作用机制在古代文献中并未有述及,从现在看,亦缺乏现代科学的相关研究证实,今后应加大相关研究,以搞清其确切作用机制,扩大临床应用,更好地造福人类。

《本草备要》:“利关节,养津液,行水祛风。”

原文析:文中明确指出桑枝能利关节,生津液,利小便,祛风邪。依靠利关节和祛风邪的作用,可用治风湿痹证,依靠生津液的作用,可用于治疗消渴和皮肤干燥证,依靠其利小便的作用,可用治水肿证。凡此,成为后世临床用药的依

据。一般说,辛味能散能行,从桑枝的性味看,桑枝并未有辛味,既然没有辛味,何以能祛风邪、利关节,桑枝有微苦之味,一般苦味能降,说明其利小便作用当与其苦味有关。

《本草易读·本草易读卷七·桑叶三百十五·桑枝》:“苦,平,无毒。祛风除湿,消食利水,聪耳明目,泽颜止渴。洗风痒干燥,疗水气脚气,除四肢拘挛,解肺气咳嗽。水气脚气,炒香,煎服。”

原文析:文中指出了桑枝的性味和功效。认为桑枝味苦,性平,无毒。具有祛风除湿,消食利水,聪耳明目,祛风止痒的作用。在养生美容方面,明确了桑枝具有泽颜止渴之效用。

综上所述,可以认为,桑枝不仅可以治疗临床疾病,也可以用于养生与美容。在抗衰养生与美容方面,主要用于一般皮肤保健;皮肤之“燥证”,如干燥性皮炎、风邪所致的皮肤瘙痒等证;用于伴有风湿性痹证的治疗和保健。

3 使用方法

对于桑枝的具体使用方法,有内服方法和外用方法两种。

外用方法:桑枝 30~60 g,水煎后外洗或以棉纱布浸渍药液后湿敷皮肤或面部。日 1~2 次。本外用方法可治疗皮肤干燥证、干燥性皮炎、皮肤瘙痒、荨麻疹、皮肤粗糙等属于风邪侵袭所致者。

内服方法:桑枝 9~15 g,水煎服,或和其他药物配伍后使用,效果会更好。本法可治疗风湿痹证、骨性关节炎、皮肤干燥证、皮肤瘙痒等属于风邪偏盛或风湿杂至者。

肥胖儿童手腕粗日后患心脏病危险大

意大利一项新研究发现,肥胖儿童手腕大小可预示成年后心脏病危险。研究人员称,肥胖或体重超标的儿童手腕越粗,发生胰岛素抵抗的危险就越大,进而导致长大后心脏病危险大增。

罗马大学完成的这新研究对近 500 名超重和肥胖儿童进行了研究,利用核磁共振成像扫描或皮尺测量了这些孩子的手腕。结果发现,核磁共振成像扫描发现手腕骨骼较大大会使孩子胰岛素抵抗危险增加 20%。因此,简单用皮尺量一量肥胖儿童的手腕(包括多余脂肪检查),就有助于更好地诊断其日后罹患心脏病的风险。在心脏病风险预测诊断中,手腕测量诊断法比传统的身体额外脂肪测量法准确度更高。

新研究负责人拉法埃拉·布泽蒂教授表示,肥胖儿童手腕粗可能是因为胰岛素水平高引起骨骼快速生长的结果。研究发现,两者关联非常大,手腕粗细反映出胰岛素抵抗水平情况。下一步研究将探索健康体重儿童的手腕大小与胰岛素抵抗的关联性。如果一切顺利,那么手腕测试法不日将可应用于预测胰岛素抵抗以及心血管疾病风险的临床诊断。