

肾与中医美容的关系

时红磊, 任忠钦, 王笑青

(辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110032)

摘 要:肾为先天之本, 是五脏六腑之精气生成的根本场所。肾精充沛, 则五脏气血旺盛, 功能正常, 使人容貌不枯, 肌肤丰盈柔滑, 延年驻颜。文章认为肾在美容的生理、病理中占有重要的位置; 肾的功能失调则会导致许多损美性疾病; 因此, 无论在日常生活中还是对损美性疾病治疗方面都要顾肾保肾。故补肾益精为美容的重要手段之一。

关键词:肾; 中医美容; 补肾益精

中图分类号: R277

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)04-0772-02

The Relationship of the Kidney and the Cosmetology of TCM

SHI Hong-lei, REN Zhong-qin, WANG Xiao-qing

(Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110032, Liaoning, China)

Abstract The kidney is the origin of congenital constitution and the essence of five ZANG-organ and six FU-organ. If the kidney-essence is abounding, Qiang blood of five ZANG-organ is productive and the function would be normal. It can make the appearance of the persons not be dry and cause the muscle and skin silkiness. In addition, it can make the person macrobiosis and agerasia. Accordingly, however in the nursing care of the daily life and in the therapy of the diseases about damaging the beauty, the kidney should be invigorated and the essence should be nourished. So invigorating the kidney and nourishing the essence is one of the very important method.

Keywords kidney; cosmetology of TCM; invigorating the kidney and nourishing the essence

近年来, 中医美容以重视脏腑整体调理而倍受人们的关注。肾在整个生命活动中占重要地位, 它的功能正常与否通过影响全身气血盛衰影响容貌。肾藏精, 精足则血旺。肌肤便会变得容光焕发, 丰盈柔滑, 而肾气虚弱, 便会导致肌肤变得晦暗无光, 从而皱纹、黑眼圈、黄褐斑等症状、疾病纷纷出现, 因而肾与中医美容关系十分密切。故无论是从中医治疗美容还是从中医保健美容来看, 都不可忽视对肾功能的调理。现就肾与美容的关系探讨如下。

1 肾与中医美容关系的理论基础

1.1 肾藏精 主人体的生长发育与生殖 肾所藏之精, 可分为先天之精和后天之精。“先天之精”, 即禀受于父母的生殖之精, 它是构成胚胎发育的原始物质, 具有生殖、繁衍后代的基本功能, 并决定着每个人的体质、生理、发育, 在一定程度上还决定着寿命。父母双方的肾精决定了后代的体型、头面五官、肌肤毛发的健美, 所以肾精的生成、贮藏和排泄, 对后代的健美和繁衍起着决定的作用。“后天之精”是饮食水谷所化生的, 能够维持人体生命活动的精微物质, 主要分布于五脏六腑、皮毛筋骨, 以发挥滋养濡润作用。经过

代谢平衡后, 其剩余的部分, 则输注到肾脏, 成为肾精的一部分。

人从幼年开, 由于肾的精气逐渐充盛, 便产生了更换乳齿等现象。到了青春期, 由于肾的精气进一步的充盛, 便产生了一种促进生殖功能成熟的物质, 中医学称之为“天癸”, 并出现第二性征。女性月经来潮, 乳房发育, 臀部变宽, 形成女性线条美的体征。男性则产生精液、胡须, 形成男性的特征和男性的线条美。待到老年, 肾精衰退, 形体也逐渐衰老, 呈现出老态龙钟之象。早在两千多年前的《素问·上古天真论篇》中就有这样的记述, “女子七岁, 肾气盛, 齿更发长; 二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子; ……五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕; ……七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也。丈夫八岁, 肾气实, 发长齿更; 二八, 肾气盛, 天癸至, 精气溢泻, 阴阳和, 故能有子; ……五八肾气衰, 发堕齿槁……七八, 肝气衰, 筋不能动; 八八, 天癸竭, 精少, 肾藏衰, 形体皆极, 则齿发去”。此段明确指出了机体生、长、壮、老、已的自然规律与肾中精气的盛衰密切相关。《医学正传》中: “肾气盛则寿延, 肾气衰则寿夭”, 也说明了这一点。综上所述, 肾精决定着人体的生长发育和衰老病死。

1.2 肾主水液 是指肾脏有主持和调节人体水液代谢的功能, 此功能主要通过肾中阳气的作用来实现。肾阳充足, 水液排泄正常, 以保持体液相对稳定的贮存量, 使脏腑得以

收稿日期: 2006-11-05

作者简介: 时红磊 (1980-), 女, 河南驻马店人, 2004级硕士研究生, 研究方向: 中医古代美容文献的发掘整理与应用研究。

濡养,关节滑利,肌肤润泽,反之,如肾脏功能失常会引起水液代谢障碍,出现颜面肢体浮肿、皮肤干枯不荣和黄褐斑等损美之症。

1.3 肾藏精 其华在发 发的生长与脱落、润泽与枯槁,不仅赖于肾中精气之充养,而且也赖于血液的濡养,故称“发为血之余”。青壮年时,由于精血充盈,髓海得养,则发长而润泽;到老年精血虚衰,毛发变白而脱落,一般是正常现象。但临床未见老先衰,头发枯萎,早脱早白者,与肾中精气不足和血虚有关。

1.4 肾主骨 生髓 开窍于耳 肾与骨骼的发育密切相关。“齿为骨之余”,齿与骨同出一源,牙齿也由肾中精气所充养,故《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》说:“齿者,肾之标,骨之本也。”牙齿的生长脱落与肾中精气盛衰密切相关。同时肾中精气充足,髓海得养,则听觉灵敏,正如《灵枢·脉度》所说:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”

由上可见,不论是颜面美、头发美、五官美,还是形体美,都离不开肾的功能正常。因此,一个人要想精力旺盛,气血充足,容貌不衰,肌肤润泽,延年益寿,就必须注意肾脏的养护。

2 肾功能失调是影响美容的重要因素

肾中精气,内寓真阴真阳,称为“先天之本”,肾中的阴阳气血必然会影响到肾的正常功能。真阴为人体阴液的基础,对各脏腑组织起着滋润、濡养作用;真阳为人体阳气之根本,对各脏腑组织起着温煦、化生的作用。因此,肾精肾阴充足,肾气肾阳旺盛,可以使人容貌美丽,青春常驻。如果肾的功能失调,就会影响人之容貌。如肾阳不足,水气上泛,可使肾之本色(黑色)现于面,而患黑斑,未老先衰;肾水亏损,不能制火,火邪郁积于面部皮肤,则可导致面生雀斑。现将肾功能失常引起的一些损美性疾病简要论述如下。

黧黑斑:引起黧黑斑的原因很多,其中,肾精亏耗,颜面不得荣润而成褐斑和水亏不能制火,火爆结成斑黑是重要因素。如《外科正宗》曰:“黧黑斑者,水亏不能制火,血弱不能华肉,以致火爆结成斑黑,色枯不泽。”黧黑斑多见于前额、颧、颊、鼻、口唇、眼眶周围,这一点可以从经络循行路线上找到根据:足少阴肾经属肾络膀胱,其脉“起于目内眦,上到达额部,左右交会于头顶部,……从头顶分出,到耳上角部,……”(《灵枢·经脉》)。

雀斑:多因禀赋素弱,肾水不足,不能上荣于面,水亏则虚火郁于孙络血分,肾之本色显于外,故起淡黑斑点。本病多有家族史,自幼发病,皮损色泽淡黑,以鼻为中心,对称分布于颜面,夏季增多,冬季变浅。如《外科正宗》言:“雀斑,乃肾水不能荣华于上,火滞结而为斑……”

黑眼圈:即眼无他病,仅胞睑周围皮肤呈黯黑色,此种损美性疾病多因长期熬夜,过度疲劳所致肾精亏虚。肾藏精,在色为黑,其精气通过对任脉的充盈而上荣于目,任脉从咽喉部上行后,经过两颊到目眶下,肾阴虚目失养,则本色浮现于目周。

白发:也叫“发白”,即指头发部分或全部变白的一种损容性疾病。老年发白是一种正常的生理现象,而“发白”指的是未到老年头发就变白一种疾病。巢元方《诸病源候

论·白发候》曰:“若血气虚,则肾气弱。肾气弱,则骨髓枯竭,故发变白。”也就是说,肾藏五脏之精,精虚不能化生阴血,阴血不足则毛发失去濡养而变白。因此,在治疗白发病时,补肾益精是不容忽视的一个重要环节。

其他如黑痣,胞虚如球,油风,异毛恶发,肌肤干裂、粗糙,皱纹,齿枯发脱,目花耳聋,慢喉暗,未老先衰等影响美容的病证,无不与肾功能失调息息相关,此不赘述。

3 美容当补肾益精

中医学讲“有诸外必形诸于内”,影响美容的病变虽表现于外,但其根源在内,美容同样应本着“从脏治象”的原则进行调理。除治疗各脏病证外,更应注意调理肾脏,因肾脏一病,则气、血、阴、阳、精、神无不病。俗话说,“人身三宝精气神”,精是生命的基础,“精盈则气盛,气盛则神全”,而肾主藏精,若肾精亏则体弱神衰,脏腑功能失调,百邪易侵,故美容不可忽视补益肾精。如《管子》明确提出了存精以养生的主张,认为精存则外安内固,泉源不竭,长生久活。再如大医家朱丹溪更是重视保持阴精,他创“阳有余,阴不足论”,而且强调肾中阴精难成易亏,更应该注意肾精的保护。这些精辟的论述,是前人经验的总结,为中医美容予以了很好的提示,中医美容也应把补肾益精作为治疗损美性疾病的一个重要手段。肾脏功能正常五脏功能正常、气血充盈延年驻颜之保证。从目前美容内治情况看,补肾益精荣颜在临床上对于治疗肾阴不足,精亏血少所致的颜色肤色异常有较好的疗效。笔者认为,在临床治疗中,如果再把药物治疗和饮食调养结合起来,定会起到更好的美容效果。

综上所述,肾的功能失调直接导致了损美性疾病的发生,其中,肾脏精气虚衰、枯竭是主要的病理基础。补肾益精法作为调节肾脏生理功能的重要途径,它必然能从根本上延缓和治疗损美性疾病。当然,中医学同样认为,人身是一个统一的整体,损美性疾病的产生不单单与肾脏有关,同时与其他脏腑也有密切关系,所以,我们仍然要坚持整体观念和辨证论治的思想,全面把握疾病本身。

参考文献

- [1] 张湖德,马烈光.实用美容大全[M].北京:人民军医出版社,2004
- [2] 印会河.中医基础理论[M].上海:上海科学技术出版社,1984
- [3] 黄霏莉.美容中医学[M].北京:北京科学出版社,1999

统计学符号

根据国家标准 GB3358-82《统计学名词及符号》规定:样本的算术平均数用英文小写斜体 \bar{x} , 不用英文大写 X ; 标准差用英文小写斜体 s , 不用英文大写 SD ; t 检验用英文小写斜体 t , F 检验用英文大写斜体 F ; 卡方检验用希文小写斜体 χ^2 ; 样本的相关系数用英文小写斜体 r , 自由度用希文小写斜体 ν , 概率用英文大写斜体 P ; 样本数用英文小写斜体 n , 来稿请参照书写。

(本刊编辑部)