

# 浅谈情志疗法结合五行学说在中医美容中的应用

周欢

(西安海棠职业学院 陕西 西安 710038)

**摘要:** 本文通过对情志疗法的阐述以及不同情绪在五行中的所属,即五志对应与五脏的关系,详细阐述了情志过激所导致的各种损美性疾病的病理过程,提示大家情志疗法在中医美容中的地位和作用,从而为中医美容提供更加详细全面的理论基础。

**关键词:** 情志疗法 五行学说 中医美容

**中图分类号:** R277.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5349 (2018) 18-0248-02

情志疗法是指通过调整人的情绪来预防或者治疗疾病。是当下社会关注身体健康人群热衷讨论的话题,传统意义上的情志往往指的是喜怒哀乐四种情绪,而中医情志疗法属于中医理论体系中特有的一种疗法,即“七情”,是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪,是人体对客观事物的不同反映。中医认为,人的不同情绪和五行元素是一一对应的,并且具有五行的特征,将情志与五行学说结合起来,研究对常见损美性疾病的影响,从而可以提示大家在日常生活中如何调整情绪以使人保持良好的精神状态,从而拥有姣好的容颜与身材。

## 一、情志与五行

五行学说是古代哲学思想的一种,它是古代劳动人民长期生活实践所总结出来的一种抽象的概念,它与阴阳学说一样,作为一种思维方式贯穿于中医理论体系的各方面,用来说明人体的生理病理原理,并指导疾病的诊断与治疗,是中医理论体系特有的重要组成部分。“五”是指木、火、土、金、水五种基本物质;“行”即运动变化。五行就是指木、火、土、金、水五种物质及其运动变化。而五行学说中的“五行”,不再局限于特指木、火、土、金、水五种物质本身,它是一种抽象的,并不直观的概念,古人将自然界中的各种事物以及现象按照取象比类和推演的方法分属为五行,并且这些事物和现象都具有各自对应的五行的特性,并且以五行“相生”“相克”的关系来解释各种事物以及现象之间变化传导的规律。水生木,木生火,火生土,土生金,金生水,即五行相生。木克土,土克水,水克火,火克金,金克木,即五行相克。五行学说用五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互关系,认为任何事物都不是孤立、静止的,而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡的。<sup>[1]</sup> 中医将人的情志归为五行,称之为五志,分别是怒、喜、思、悲、恐。这五种情志分别具有五行各自的特性。怒归属于木,具有生长、生发、条达、舒畅等性质和作用。喜归属于火,具有温热、升腾、光明性质和作用。思归属于土,具有生化、承载、受纳的特性。悲归属于金,具有沉降、肃杀、收敛、洁净等作用。恐归属于水,具有寒凉、向下、滋润、闭藏的作用。根据五志的特性,中医在诊断和治疗疾病的时总结出“怒则气上,喜则气缓、思则气消、悲则气消、恐则气下”,这说明,情志太过会影响到人体气机的运行,从而影响五脏六腑各功能而产生疾病。

## 二、情志与中医美容的关系

中医认为,“有诸内必形诸外”,面部的荣枯是五脏六腑功能盛衰的一面镜子,脏腑功能和面部的荣枯有着“一荣俱荣、一损俱损”的密切关系,若脏腑各生理功能正常,则肌肤红润有光泽;相反,各脏腑功能失调,则肌肤出现晦暗、粗糙,甚至出现皱纹、皮肤瘙痒、各种色斑等。除此之外,气血是滋养皮肤、令面容保持年轻的物质基础。若气血充足,则皮肤健美,容颜润泽;若气血两虚则可导致面容老化与身体虚损。因此,要想容颜不衰,拥有不用化妆的自然美,应重视身体内部的调理。<sup>[2]</sup> 由此可知,中医美容是一种宏观上的调控,并且有内外兼治、标本同治、效果持久的特征,影响中医美容的因素有很多,但最终都是影响到了五脏六腑的功能而产生损美性疾病,情志与脏腑功能的关系极为密切,尤其是在当下社会节奏如此紧张,人的压力越来越大,情绪方面的问题也极为显著,一些爱美人士深受面色不佳、精神不振等问题困扰。中医学认为“思由心起,内伤脏腑,外损容颜”。根据情志和脏腑在五行中的对应关系,将五志对美容的影响总结如下:

(1) 过怒伤肝。情绪过怒时,会对肝的生理功能造成影响,而肝主疏泄,调畅全身气机的运行,并且肝藏血,血液不但能濡养身体的各个部位,并且还对女性的月经与带下有调整作用,正所谓“女子以肝为先天”。因此,脾气暴躁之人或者经常郁郁寡欢之人容易引起肝郁血瘀,从而产生常见的黄褐斑,尤其是女性,色斑患者非常常见,同时也会有面色暗沉,有些人还会有两目干涩或者红肿,看起来精神不振,有些人会在短期之内出现白发脱发的现象。

(2) 过喜伤心。过度的欣喜会导致心神涣散,面色不华,心神不宁等现象,这都跟心的生理功能有密切关系,心主神志,心主血脉,因此,除了面色不华皮肤没有光泽以外,还容易引起失眠多梦的症状,在损容性疾病方面,因为心火过旺或者心血不足容易导致毛细血管扩张症的产生。

心为“君主之官,神明出焉”,故它是人体生命活动的主宰。当一个人思维清楚、语言清晰、面色荣润、目光明亮、反应灵敏、动作灵活、体态自如时,则为“得神”,是人体生命活力美的象征,是健康和美的表现。<sup>[3]</sup> 除此之外,“范进中举”的故事大家已经非常熟(下转第247页)

**作者简介:** 周欢,西安海棠职业学院医学美容学院助教,本科,研究方向:中医美容。

居民健康状况,发展湿地生态旅游,提升城市自然生态环境质量,有着重要的理论和实践意义。

#### 4. 切实加强生态环境保护的能力建设和研究工作

加快生态监测站、网建设。成立攀枝花市生态环境监测站,及时获取有关生态环境现状信息,为决策部门提供科学依据。生态环境治理工程涉及多学科、多行业,工程规模大、投资大,要求技术高,而干热河谷的造林又属世界性难题,依靠科技进步,加大科技含量,是提高生态保护水平的迫切需要和必由之路,要不断加强生态保护的科学研究,为生态保护提供科学支撑。

#### 5. 加强领导,强化管理,强化部门协调配合和统一监管

保证生态环境综合治理工程的顺利实施,必须加强领导。全市各相关部门的领导要把该项工作摆上重要议事日程,主要领导亲自抓,分管领导具体抓,做到各尽其职,各负其责。要定期研究、定期部署、定期检查,保证各项任务的落实。生态环境保护涉及计划、财政、工业、农业、林业、水利、国土、旅游、城建、环保等部门,是一项全社会的公益事业,只有各有关部门齐心协力,协同作战,才能实现建设目标。要按照国家“三定”职能的划分,环保部门作为环境保护的统一监管部门,要在抓“总”上下功夫,其他部门要加强协调与合作。

政府各相关部门要适应社会主义市场经济体制的需要,提高依法行政能力,同时综合运用计划、财政、金融

等杠杆作用,制定和完善土地政策、能源政策、财税政策、人才政策、奖励政策等,保证工程的预期目标。生态环境综合治理是一项长期、艰巨、复杂的系统工程,在制定好总体规划的基础上,要根据社会、经济发展状况,及时研究和解决生态保护中出现的新情况、新问题。

抓好资金的筹集工作。当前,由于西部大开发战略的实施,各行各业都需要加大投入,特别是基础设施建设,资金缺乏明显,生态环境综合治理工程,投入大、周期长,为了解决资金不足的矛盾,要用改革的思路,综合应用各种手段。首先,要进一步做好前期工作,提高项目前期工作水平,积极向省里和国家有关部门汇报,求得支持。其次,要发挥金融部门的作用,不断争取扩大信贷规模。第三,要加大改革力度,大力推进城市资产的社会化经营和城市资源的商品化进程,变存量资产为流动资产,在流动中增值。第四,抓住西部大开发的机遇,加大招商引资力度,广泛吸引资金,加快项目建设进程。

#### 参考文献:

- [1] 戴俊生. 塔里木河流域综合治理工程生态经济效益评价 [D]. 新疆农业大学, 2015.
- [2] 付薇. 矿区生态环境综合治理协同机制与对策研究 [D]. 中国地质大学, 2010.
- [3] 陈奇. 矿山环境治理技术与治理模式研究 [D]. 中国矿业大学, 2009.

责任编辑: 孙瑶

(上接第 248 页) 悉, 过度欣喜会导致心神不定, 重者会有癫狂现象甚至气绝而亡。

(3) 过思伤脾。当情绪过度思念或者思虑时, 对脾脏的功能影响很大, 中医认为, 脾主运化, 主升清, 主统血三大功能, 通俗讲就是帮助消化食物, 控制血液的运行, 以及托举脏腑提升清阳物质的作用, 当脾胃功能受到影响时, 会有面色萎黄, 四肢乏力, 嗜睡等症状, 也会影响到女性的带下和月经, 尤其是脾胃功能异常时所产生的脾虚型的黄褐斑以及脾虚型的黑眼圈、眼袋、皮肤松弛无弹性等都是临床上常见的损容性疾病。

(4) 过悲伤肺。林黛玉“葬花”是红楼梦的经典桥段之一, 它充分地反映了人物性格过悲的特征, 其中也有对林黛玉不施粉黛却依然面若红妆的描述, 从中医的角度分析, 这与之过悲的性格是有密切关系的, 过悲伤肺, 肺阴虚时会有两颧潮红, 干咳少痰或无痰的症状。另外, 肺在外主皮毛, 通过宣发的功能滋养肌肤, 当肺功能异常时, 会出现皮肤干燥, 容易发生皮肤过敏以及皮肤瘙痒症等。

(5) 过恐伤肾。肾为先天之本, 主藏精, 促进生长生殖发育等, 肾与膀胱相表里, 当受到突如其来的惊吓时, 会有小便失禁的现象。当情绪长期处于恐慌惊吓中, 影响肾的生理功能, 可能会出现白发脱发, 听力下降, 牙齿松动脱落, 骨骼发育不良等症状, 常见的损容性疾病主要有肾虚型的黄褐斑, 以及过早出现老年斑。

### 三、结语

从美容角度来看, 一个人精神状态饱满旺盛、神采奕奕、双目有神、反应敏捷、言语清晰, 多反映脏腑功能旺盛, 气血调和, 不但有形美, 而且有神美。反之, 则影响容颜

美, 且会影响整体的神美。从上述分析得出, 情志过度会导致脏腑功能失调, 从而影响到经络、气血、骨骼、皮肤、毛发的生长发育, 表现在外就是直观的精神状态不佳以及面色不荣, 有损形象。人的情感因素会制约人的生理因素。正常的情感流露不会影响健康, 而过分的情感发泄则会导致脏腑功能失调, 引起阴阳紊乱, 气血不和, 造成疾病, 早衰甚至死亡。<sup>[4]</sup> 良好的情绪具有一定的美肤效果。情绪过度会引起损美性问题, 如面部雀斑、痤疮、粉刺、色素沉着甚至白癜风、瘙痒症、荨麻疹等疾病的发生与情志变化、精神刺激均有密切关系。因此, 中医认为, 要想达到容颜美以及形体美, 保持良好的情绪非常重要, 在平常的生活中, 要保持积极乐观的心态, 遇事沉着冷静, 不追究不计较, 淡泊名利, 宁静致远等, 从而达到中医美容要求的形神俱美的目的。

#### 参考文献:

- [1] 姬方婧, 姚菊峰. 浅谈中医食疗与五行结合在现代养生中的应用 [J]. 中西医结合护理, 2017, 3(11): 19-20.
- [2] 肖茜, 王超, 高琳. 药膳在中医美容中的作用 [J]. 陕西中医, 2012, 33(12): 1663-1664.
- [3] 杨菁婧. 基于《黄帝内经》探讨“心”与中医美容的关系 [J]. 中国美容医学, 2018, 2, 27(2): 155-157.
- [4] 徐杏玲. 中华养生哲学基础之五行学说研究 [J]. 运动, 2014(99): 151-152.

责任编辑: 杨国栋