

分类号 R246

学校代码 10572

UDC 610 密级 公开

学 号 20131550865



广州中医药大学

Guangzhou University of Chinese Medicine

硕士学位论文

(港澳台、境外生)

面部穴位按摩与蜂蜜外用美容的探讨

学 位 申 请 人	颜巧筑
指 导 教 师 姓 名	李万瑶
专 业 名 称	针灸推拿专业
申 请 学 位 类 型	科学学位
论 文 提 交 日 期	2018 年 4 月

分类号 R246

学校代码 10572

UDC 610 密级 公开

学 号 20131550865



广州中医药大学

Guangzhou University of Chinese Medicine

硕士学位论文

(港澳台、境外生)

面部穴位按摩与蜂蜜外用美容的探讨

学 位 申 请 人	<u> 颜巧筑 </u>
指 导 教 师 姓 名	<u> 李万瑶 </u>
专 业 名 称	<u> 针灸推拿专业 </u>
申 请 学 位 类 型	<u> 科学学位 </u>
论 文 提 交 日 期	<u> 2018 年 4 月 </u>

广州中医药大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是个人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经特别加以注明引用的内容外，本论文不含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明并致谢。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名 张巧娟

日期：2018年5月15日

关于学位论文使用授权的声明

本人完全了解广州中医药大学有关保留使用学位论文的规定，同意学校保留或向国家有关部门机构送交论文的复印件和电子版，允许被查阅和借阅。本人授权广州中医药大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其他复印手段保存和汇编本学位论文。

论文作者签名 张巧娟 论文导师签名 李永强

日期：2018年5月15日

摘 要

背景

基于本人多年在美容养生馆进行美容保健，以及对损美性疾病的治疗，深刻体会到中医美容的前景广阔。人体在爱美的同时，非常崇尚自然，热爱天然绿色物品进行美容。蜂蜜属于纯天然美容产品，有非常好的护肤保健作用，无论是内服，还是外用都有良好的功效，而且天然、安全、简单、有效。在美容行业、化妆品市场，以及中医药行业中蜂蜜使用都很广泛，为中医美容的发展提供了一个广阔的平台。

如今社会发展迅速，越来越多的人非常注重自己的身心健康，而且非常崇尚自然，绿色，环保产品。从古至今，对蜂蜜美容的使用良多，为更好地总结与发展蜂蜜美容的作用，本文拟重点对蜂蜜的美容作用，古今文献的整理，对颜面一些损美性疾病防治的探讨出发，进一步发掘天然的中医美容保健产品，让蜂蜜的作用对人类的生活有美好意义。

目的：

探讨颜面穴位按摩与蜂蜜的美容作用、保健功效、使用方法，以及古代文献关于蜂蜜美容的记载；挖掘蜂蜜对多种颜面损美性疾病的应用，面部穴位的选择，按摩手法等，为中医美容与自然产品的结合提供临床与保健依据

方法

本研究采用回顾性实验法，以及文献研究方法，对中医颜面美容的认识，对蜂蜜外用对颜面美容方法及作用进行探讨。文献研究是利用现代文献数据库，如中国知网（CNKI），中文期刊数据库（维普），万方学位论文数据库，中国学术期刊数据库（医药卫生类）等相关报导进行查阅与研究，与中华医典光盘的中医古代医书文献记载相结合。使用“中医美容”、“美容”“蜜”、“蜂蜜”、“蜂”等检索词，运用分析、综合、归纳等方法，逐一进行探讨进行总结与分析。尤其是对中医古籍中专章讲美容与蜜的文献进行归纳与分析；对于某些特殊蜜的使用法，如“白蜜”、“石蜜”的文献进行探讨，与外用美容作用进行专门的研究。

结果

本研究对穴位按摩与蜂蜜的美容作用进行了探讨。首先确定了穴位按摩的作用，蜂蜜的种类，有许多种分类方法。所以具有蜂蜜的不同称法，如单花蜜、杂花蜜；结晶蜜、冬蜜等等。

关于古代文献中按摩所用的蜂蜜作为颜面美容的使用很多，首先对所说的具有保健与美容作用的“白蜜”、“石蜜”、赤蜜、木蜜等不同的蜜进行探讨。结果提出白蜜，由于其色白，是成固体状，但是应该属于现在常用的结晶蜜。这些结晶蜜是由于在蜂蜜中含有一些葡萄糖成分，当在低温时，或放置较长时间后，这些葡萄糖成分就容易结晶，故呈白色，古人称为白蜜。关于石蜜，即是生长在石头缝中的蜂蜜，并以

图展示，而古代所说的蔗糖之说，不太符合治疗的特性。其他木蜜则是挂在树木上的蜂蜜等。并对《伤寒论》、《千金方》、《本草纲目》中白蜜、石蜜中关于美容相关的论述进行了归类列表的阐述。

蜂蜜作为美容中的方法很多，既具有医疗保健功效，又有美容与治疗作用，是非常有价值的美容佳品。主要是由于蜂蜜中的有效成分及作用对人体颜面的作用大，有润泽、营养、修复、美白等作用。当然蜂蜜也有一些使用禁忌。

蜂蜜美容的使用有内服与外用二种。内服是人们常用的保健养身方法；作为颜面美容外用法是使用广泛的，可用直接涂抹美容法、蜂蜜洗面法、蜂蜜面膜美容法、蜂蜜洗浴美容法等等。蜂蜜还可作为其他中药美容制剂的赋形剂，蜂蜜常用的配合处方有许多优势，并可调和诸药，滋润肌肤。

本文总结了穴位按摩配合蜂蜜使用的方法，对损美性疾病的治疗。并提出可将面部进行分区，辨证分区选穴，更有利于治疗损美性疾病的按摩与辨证选穴。蜂蜜对于许多损美性疾病都有疗效，如治疗面斑、面疱、痤疮等；治疗瘢痕、斑秃；治疗口疮、眼目疾病等。颜面美容方面用蜂蜜配合按摩有除皱作用，保持青春，还有促生眉毛等作用。蜂蜜还是多种面部清洁剂、润唇剂，化妆品，护肤品的原料，可以发挥蜂蜜的天然，绿色的美容效果。

结论

穴位按摩配合蜂蜜是非常好的美容护肤品，即有美容保健作用，又有对于许多损美性疾病的防治作用。无论是直接涂抹使用穴位按摩，还是配合中医药或食品外用，都有很好功效。既有穴位刺激作用，又有蜂蜜的面部清洁、滋润，护肤品的作用，可以发挥蜂蜜的天然，绿色的美容效果。

穴位按摩配合蜂蜜外用的方法，对损美性疾病的治疗。并提出可将面部进行分区，辨证分区选穴，更有利于治疗损美性疾病。蜂蜜可调和诸药，滋润肌肤，营养皮肤，抗衰防皱。

关键词： 中医美容；穴位按摩；蜂蜜；面部保健

Study on Facial Acupoint Massage Combined with Honey Cosmetic Application

Specialty: Acupuncture Moxibustion and Massage

Author: Yan Qiaozhu

Adviser Professors: Li Wanyao

Abstract

Background

Based on my years of beauty and health care in the beauty and health care center, and the treatment of the beauty of the disease, I have a deep understanding of the prospect of Chinese medicine beauty. The human body in the beauty of love, very advocating nature, love natural green goods for beauty. Honey belongs to pure natural beauty products, and has very good skin care and adjustment function, whether it is internal or external, it has good efficacy, and is natural, safe, simple and effective. In the beauty industry, the cosmetics market, and the traditional Chinese medicine industry, honey is widely used, which provides a broad platform for the development of traditional Chinese medicine.

Nowadays, the society is developing rapidly, and more and more people pay great attention to their physical and mental health, and they also advocate natural, green and environment-friendly products. Historically, the use of honey hairdressing, to better summary and development of honey hairdressing effect, this paper focused on the hairdressing action of honey, the sorting of ancient and modern literature, to face some loss to explore the sex disease prevention and treatment, further explore the natural beauty of traditional Chinese medicine health care products, make the effect of honey is good for human life.

Objective:

To explore the cosmetic effects of facial acupoint massage and honey, the health effect, the use method, and the ancient literature about the honey beauty record; To explore the application of honey to various kinds of facial injuries, the selection of facial acupoints, massage techniques, etc., to provide clinical and health basis for the combination of Chinese medicine

beauty and natural products.

Methods

This study used retrospective experimental method and literature research method, to understand the facial beauty of traditional Chinese medicine, and to discuss the facial beauty method and function of honey external use. Literature research is the use of modern literature database, such as China Literatures from CNKI (CNKI), Chinese journal database (VIP), ten thousand dissertation database, China academic journal database (medical), and other related reports to consult and study, combined with TCM ancient books, documents. Use search terms such as "Chinese medicine cosmetology", "beauty", "honey", "bee", etc. to that the methods of analyzing, synthesizing, summarizing and summarizing are used to summarize and analyze one by one. In particular, the literature on beauty and honey in the special chapter of ancient books of TCM is summarized and analyzed. The use methods of some special honey, such as "white honey" and "stone honey", are discussed, and the cosmetic effects of external use are specially studied.

The results:

The beauty effects of acupoint massage and honey were discussed. First of all, the function of acupoint massage, the types of honey, there are many classification methods. Therefore, there are different names for honey, such as single nectar and mixed nectar, crystallization of honey, winter honey, etc.

There's a lot of use of honey for massage as a facial beauty in the ancient literature, first of all to say with health and beauty "White honey ", " stone honey " wood honey, red honey, honey and other different honey were discussed. The results suggest that white honey, due to its color white, is solid, but should belong to the commonly used crystalline honey. The crystallization of honey is because in some of the glucose in the honey ingredient, when in low temperature, or place after a long time, the composition of glucose is easy to crystallization, so white, the ancients called white honey. As for the stone honey, it is the honey that grows in the crevice of the stone, and it is shown by the figure, and the ancient saying of sucrose is not very suitable for the treatment. Others are honey hung on trees. In addition, the description of beauty related discussion in the 《Treatise on Febrile Diseases》, 《Qianjin Fang》 and 《ompendium of materia medica》 is summarized.

Honey as the method of beauty is many, already have health care effect, have cosmetology and treatment function again, it is the beauty that is very valuable beauty. It is mainly due to the active ingredient and function of honey, which has great effect on human face, such as nourishing, nourishing, repairing and whitening. Of course, honey also has some contraindications.

The use of honey hairdressing has both internal and external use. Internal clothing is a popular method of health maintenance. As a facial beauty, it is widely used, which can be applied directly to the cosmetic method, honey washing, honey mask, honey bath and beauty treatment, etc. Honey can also be used as the excipient of other traditional Chinese medicine beauty preparation, honey is commonly used to cooperate prescription to have many advantages, and can be mixed with the medicine, moist skin.

This paper summarizes the methods of acupoint massage combined with honey for the treatment of the disease that affects beauty. Moreover, it is suggested that the face can be segmented, and the choice of syndrome differentiation is more conducive to the treatment of massage and syndrome differentiation. Honey is effective for many kinds of diseases, such as treating facial spots, pimples, acne, scar, alopecia areata, oral ulcers, eye diseases, etc. The facial beauty aspect honey to cooperate with massage to have the effect of wrinkling effect, maintain youth, still have the effect such as repairing eyebrow. Honey is also a variety of facial cleanser, lip balm, cosmetics, the raw material of skin care, can give play to the natural, green beauty effect of honey.

Conclusion

Acupoint massage combined with honey is a great cosmetic product, that is, it has the function of beauty and health care, and also has the prevention and treatment of many harmful diseases. Whether it is directly applied, or in combination with traditional Chinese medicine or food, it has a good effect. Honey also works well with traditional Chinese medicine or food for external use. Not only acupoint stimulation, but also honey facial cleaning, moisturizing, skincare effects, Honey is also a variety of facial cleanser, lip balm, cosmetics, the raw material of skin care, can give play to the natural, green beauty effect of honey.

Acupoint massage combined with honey for external use, the treatment of impaired beauty disease. It is also suggested that the face can be divided

into different regions, and the acupoints can be selected according to the syndrome differentiation, which is more conducive to the treatment of beauty loss diseases. Honey can be blended with medicines, moisturize skin, nourish skin, anti - aging and anti - wrinkle. It is a very good way to apply beauty.

Key words: TCM Cosmetology ; Acupoint massage ; Bee honey ;Facial health

目 录

广州中医药大学学位论文原创性声明.....	
摘 要.....	I
Abstract.....	III
目 录.....	VII
引 言.....	1
第一章 中医穴位与蜂蜜美容文献探讨.....	3
第一节 面部的经络穴位对美容的作用	3
第二节 中医美容发展	6
第三节 中医古代文献蜂蜜对美容的作用	7
一、蜂蜜的医疗保健功效.....	8
二、蜂蜜外用的历史悠久.....	9
第二章 蜂蜜外用及美容的文献研究.....	10
第一节 蜂产品保健及蜂蜜美容的研究	10
一、蜂产品美容疗法的含义.....	10
二、蜂产品中蜂蜜的种类.....	11
第二节 古代中医文献美容的白蜜与石蜜探讨	13
一、白蜜.....	13
二、石蜜.....	20
三、其他种蜂蜜之说.....	25
第三节 现代研究蜂蜜的功效与美容	27
一、蜜的美容与治疗作用.....	27
二、蜂蜜中的有效成分及作用.....	29
第三章 穴位刺激使用蜂蜜美容的方法.....	31
第一节 穴位按摩蜂蜜外用美容法	31
一、直接涂抹按摩美容法.....	32
二、蜂蜜洗面配合按摩法.....	33
三、蜂蜜面膜美容法.....	33
四、蜂蜜洗浴美容法.....	34
五、蜂蜜常用于各种形式的外用配合处方.....	35
六、加工蜂蜜进行使用.....	35
第二节 按摩润滑液中蜂蜜作为赋形剂的优势	36
一、蜂蜜可调和诸药，滋润肌肤.....	36

二、蜂蜜作为赋形剂的原理.....	37
三、蜂蜜是优质的中药赋形剂.....	38
第三节 蜂蜜外用其他产品使用方法	39
一、润唇蜜膏.....	39
二、蜂蜜按摩面部保养的系列扶护品.....	40
三、蜂蜜面部清洁的产品.....	40
第四章 面部取穴与按摩方法.....	42
第一节 面部用穴规律及组方探讨	42
第二节 面部用穴的分区美容	42
一、取穴分区法.....	42
二、选穴辨经分区取穴.....	43
第三节 面部按摩使用手法探讨	43
第四节 常用颜面损美性疾病的治疗	45
一、按摩用蜂蜜养颜美容作用.....	45
二、损美性疾病的治疗.....	46
结 论.....	52
结 语.....	53
参考文献.....	54
致 谢.....	56

引言

中医美容是以中医药学理论和美学理论两者相结合的学科，作为美容工作者，要以维护、修复和创造人体的外在的容貌美、功能美、形体美和精神美。人们崇尚自然，利用自然界的天然产品，保养、护理肌肤、治疗损美性疾病，是现代人生活的趋势。

穴位有通经活络，养血美容的作用。颜面的穴位很多，经络也纵横交错，对颜面穴位按摩是保证美容效果的有效方法。

蜂蜜是人们常用的滋补品，内服通补中、和药，润肠通便，使人轻身强志，容颜、养颜，皮肤具有光泽、面如红花。是无病防病，有病治病，强身健体的佳品；蜜的外用则有良好的美容、修改、保养作用。外用不仅能滋润营养皮肤，还可以对一些损美性疾病起很好的效果。

“美”，《说文解字》^[1]云“美，甘也。”说明，美是非常甜蜜的，是甘甜的，让一切物质都美好，则为美；“容”，容貌也，指外表与仪容。“美容”是指有外形容貌的美好，生活的甜蜜，身心的健康。据马王堆医书考证^[2]，在《诗经·卫风》中就出现过“美容”的词意：“自伯之东，首如飞蓬，岂无膏沐，谁适为容”；表明古代就非常重视容颜与美貌了。关于“美容”一词，刘向所在汉朝《楚辞·九章·惜往日》曰“虽有西施之美容兮，谗妒入以自代”^[3]。由此可见，美好的容颜就是美容的本义，不过现代人还要强调形体与身心。后世人们对使容颜美好所使用方法与产品较多，如清代医家·王勳在《三元普济方》^[4]书中治头面病时所使用的护肤方剂，又称为“美容膏”的美容相关产品。随着人们生活水平提高，越来越多人关注自然的容貌美，关注身心健康。现代社会的飞速发展，但是现代有许多美容护肤品、化妆品存在许多问题，故此纯天然蜂蜜使用的美容用品、化妆品、保健品等为中医针灸的美容发展提供美好的前景，开展了一个广阔的平台，其发展对美容中医药应用可以提供更有意义的纯天然的自然物质。

蜂蜜是我国规定的药食同源的物品，既有中药的治疗作用，又用食品的保健作用。我们研究出用蜂蜜外用对美容作用也具有良好的效果。蜂蜜的主要成分属于糖类，以果糖和葡萄糖为多，故味甜，还含有多种维生素，主要的是 B 族维生素和维生素 C，氨基酸等，含有 1 百多种微量元素，对皮肤有很好的渗透力和保湿效果。由于蜂蜜有营养、滋润皮肤、美白祛斑和抗老化、防辐射、杀菌、防腐、等功效，故此在美容方面具有良好的效果。

蜂蜜作为美容作用从古至今很多使用，在古代医书中有很多记载了蜂蜜的美容作用，不但可内服做成丸剂使用，外用也能美白、抗病作用。蜂蜜不但在工业、化妆品等化工行业是重要的原料之一，而且在食品、中药行业也是常用原料。蜂蜜在化妆品

领域特点：润燥保湿。男女都有使用，男性所用的古龙水、须后蜜等化妆品，都有蜂蜜的成分；女性所用的润唇蜜，按摩膏等也有蜂蜜所用的原料。

爱美之心，人皆有之，人类对自身美的追求是天生的特性，美容体现了人的良好的精神面貌。早在原始社会时期我国民众就有美容行为，历朝历代人民进步与发展，中医美容的方法与开发逐渐丰富。尤其从内到外的各种美容方法更是成绩斐然。颜面部是人体的窗口，蜂蜜能够养颜。蜂蜜营养丰富，能利用天然产品进行美容更是应该探讨的课题，故此有必要对以蜂蜜作为原料，结合中医、针灸、经络腧穴进行美容作用进行探讨，尤其是对于一些损美性疾病的作用更需要开发与应用。本文选择天然产品蜂蜜进行对外用美容的作用进行研究，拟总结一些古代文献的特点，美容的作用，使用方法，以及对后世的影响，为中医美容学现代领域的开发与利用提供有益的参考。

第一章 中医穴位与蜂蜜美容文献探讨

第一节 面部的经络穴位对美容的作用

头面部的经络穴位很多,对于颜面美容有很好的效果。中医认为“头为诸阳之会,面为五脏之华”,经络在头面部的分布很广,纵横交错。人体的十二正经中的手足三阳经直接上头面,《灵枢·邪气藏府病形》曰:“十二经脉三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍。”通行全身的重要经脉都上行至面部,十二经脉、三百六十五络的气血皆聚于面部。

一、头面部经络分布广泛,脏腑气血输注

手阳明大肠经与足阳明胃经分布在前头部及面部,手少阳三焦经与足少阳胆经分布在侧头部,足太阳膀胱经分布后头及头项背部。阴经有的虽然不直接上头面,也会通过经别、表里经等上头面,达到舒畅气机,养血美容的效果。

穴位是人体疾病的反应点,也是气血的保养点,疾病的治疗点。皮肤是人脑与面部的保护层,故此用蜂蜜进行穴位按摩,能起到事半功倍的美容效果。中医学称“五脏六腑精气”皆上升于头部,“头为精明之府”。所以经常以手法按摩面部与头部,能疏通头面部与脑部气血,且对全身脏腑的功能也有协调作用。

《灵枢·五阅五使》曰:“鼻者,肺之官也;目者,肝之官也;口唇者,脾之官也;舌者,心之官也;耳者,肾之官也。”《灵枢·脉度》篇说:“五脏常内阅于上七窍也。故肺气通于鼻,肺和则鼻能知臭香矣;心气通于舌,心和则舌能知五味矣;肝气通于目,肝和则目能辨五色矣;脾气通于口,脾和则口能知五谷矣;肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。五脏不和,则七窍不通……”说明五脏精气奉养面部空窍,五脏的病理变化可以通过面部五官反映,面部是反映机体全身健康状况的缩影,通过调理面部穴位可以调节全身脏腑经络,改善面部皮肤情况。通过按摩面部手法如“按”、“点压”、“揉”、“捏”、“摩”等法刺激经络穴位,促进面部血液循环,疏通经络,调节气血,“通郁闭之气”。现代医学说明通过穴位刺激,能加强面部皮肤的新陈代谢,调节皮脂腺的分泌,从而使皮肤光滑健美,延缓衰老^[5]。

二、颜面与头部穴位分布丰富

头面部十四经穴位非常丰富,遍布于各个经络之中,尚有许多奇穴。以下主要对面部的经穴进行分析。

面部的穴位有三十多个,按摩面部穴位可以通达脏器,促进气血运达,起到美容养颜功效。常用穴位如下图所示。

头上正中中部是督脉行走与穴位分布的区域,其中百会穴常用。百会穴:属督脉。在头部,当前发际正中之上5寸,两耳连线的中点处。此穴有安定精神,预防饮食过量、便秘、纤体排毒的作用^[6]。

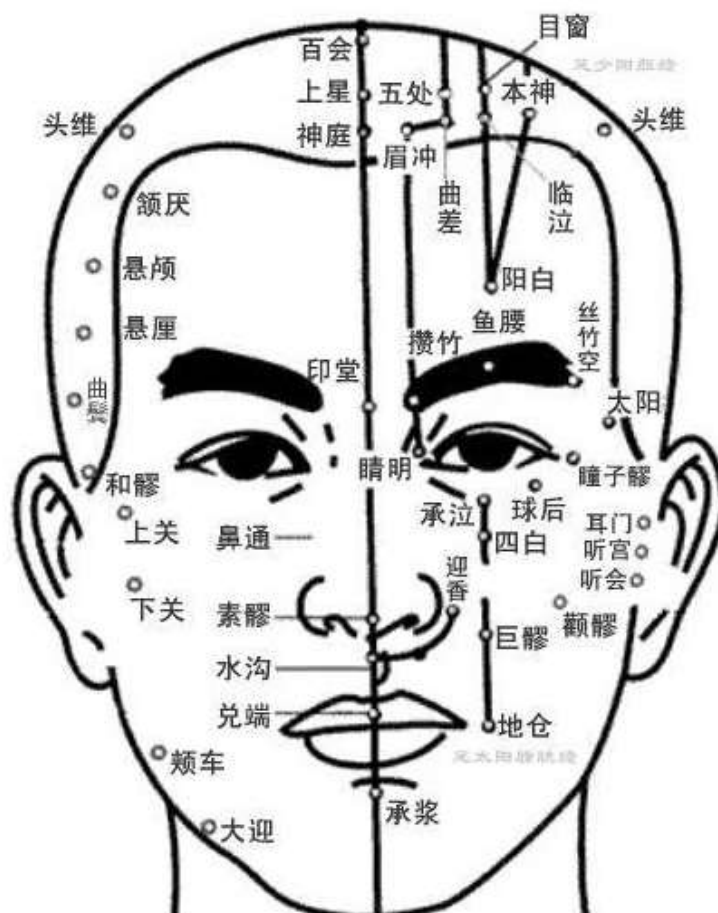


图 1 头面部穴位正面观

四神聪穴：属于奇穴，位于百会前后左右各 1 寸，共 4 个穴位。有健脑，延缓衰老的功能。治疗头痛、头昏、健忘、秃发等。

印堂穴：属任脉。位于人体额部，在两眉头的中间。有明目通鼻，宁心安神的作用，并且常按摩此穴可去皱，增加面部的光彩^[7]。

头维穴，属于足阳明胃经的穴位，在额角入发际 0.5 寸。对于脾胃湿盛，面部痤疮，头痛、偏头痛、头晕、视疲劳等症有作用。

阳白穴：属足少阳胆经穴，有祛风明目，抗老除皱作用。位于额头，在瞳孔直上方，离眉毛上缘约一寸处，是消除额部皱纹的要穴，也可以治疗头痛、头晕、面瘫、面肌痉挛等病。

睛明穴：属足太阳膀胱经。手足太阳、足阳明、阴跷、阳跷五脉的交会穴。位于目内眦角稍上方凹陷处。可明目消皱，有缓解眼部疲劳，降低眼压的作用，治疗各种眼疾，同时可促进眼周血液循环，促进黑眼圈的消除和去除眼部浮肿、鱼尾纹、眼袋等的作用^[8]。

攒竹穴：属足太阳膀胱经。在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。常按此穴，可明目健脑，促进眼部肌肉血液供给，防止眼部皱纹衰老，为眼部驻颜。

太阳穴：属经外奇穴。位于眉梢与目外眦连线中点外一寸的凹陷中取穴。此穴可

促进肌肤新陈代谢，提亮肤色，缓解眼部疲劳、浮肿。

承泣穴：属足阳明胃经，阳跷、任脉、足阳明之会。位于面部瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。此穴与胃部脉络有关，所以按摩此穴有提高胃部机能，从而防止眼袋松弛⁹。

球后穴：属经外奇穴。位于眼尾正下方，在眶下缘外 1/4 与内 3/4 交界处。按摩此穴能调整小肠机能，帮助吸收，缓解眼部疲劳及眼部皱纹。

四白穴：属足阳明胃经。当目正视时，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。四白穴有“四方明亮”之意，通过按摩四白穴，可以疏经活络，美颜明目，缓解眼部肌肉疲劳，对眼部有很好的保健作用，且可以缓解面部痉挛、面瘫等症。此穴也被称为“美白穴”“养颜穴”，每天按揉，可使脸部皮肤细腻美白。

巨髎穴：属足阳明胃经，阳跷、足阳明交会穴。目正视，瞳孔直下，与鼻翼下缘平齐处即是此穴。按摩此穴可清楚面部毒素，帮助消除脸部浮肿，紧实面部肌肉。

迎香穴：属手阳明大肠经，且是手足阳明经的交会穴。位于鼻翼外缘中点旁开 0.5 寸，当鼻唇沟中。按摩此穴可以增强面部中央的血液循环，提高免疫力，并且有助于提高肌肤活性，促进新陈代谢。不仅可以消除眼部浮肿、预防肌肤松弛，还能减轻肩膀酸痛和鼻塞。

颧髎穴：属手太阳小肠经。在目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。按摩此穴可疏经活络，美颜消皱。

下关穴：属足阳明胃经。位于颧弓下缘凹陷处，下颌骨髁状突之前方，切迹之间凹陷中。合口有孔，张口即闭。此穴是胆经经过的穴位，可舒经活血，促进新陈代谢，排出毒素，是防治面斑、神经痛、牙痛、中风、面瘫、口角歪斜等的常用穴。

听宫穴：属手太阳小肠经。在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处。在临床中此穴常用来治疗耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、小便热等疾病。按摩此穴可使心情平静，改善枯暗无泽的肤色，使皮肤恢复润泽，对皮肤过敏、暗疮、湿疹有一定作用。

人中穴：即水沟穴，属督脉，在人中沟上 1/3 与中 1/3 交点处取穴。可清热通窍，缓解口周皱纹，治疗面瘫，面部浮肿，口疮等症。

地仓穴：属足阳明胃经，阳跷与足阳明交会穴。位于口角外侧，上直对瞳孔。按摩此穴可起到舒筋活络和活血化瘀的作用，预防衰老引起的嘴角下垂。这个穴位还可以降低胃温，抑制食欲。

承浆穴：属任脉。位于颏唇沟的正中凹陷处。它能抑制激素的分泌，保持肌肤的张力，预防脸部松弛，并且能消除胸颈浮肿。

颊车穴：属足阳明胃经。位于下颌角前上方一横指凹陷中，咀嚼时咬肌隆起最高点处。本穴对面部美容有奇效，刺激此穴，可有效消除机体因摄取过多糖分所引起的肥胖，消除脸颊浮肿。

翳风穴：属手少阳三焦经。在耳垂后方，下颌角与乳突之间凹陷中。本穴具有活

血祛风通络，通窍醒神之功效。刺激此穴可用于治疗头晕、头痛、牙痛、耳鸣、耳聋、口眼歪斜、面瘫等病症。刺激淋巴系统，排出头部和眼部的毒素。

以上穴位常用在头面部的按摩与保健作用上，刺激穴位可直接改善脸部血液循环、红润亮泽肌肤，防治一些损美性疾病。

第二节 中医美容发展

中医美容的形成和发展有着悠久的历史，爱美丽的是人的本性，人的美包括面容，形体、体态、气质等各方面。《内经》各篇中可见关于体型、颜面、肤质、发质多个美容方向。《内经》中强调天人合一，整体观念，气血充足，这些人美的基本要素，认为肤色及面色可反应人体内脏腑的盛衰。气血充足之人应该是面色红润，光亮有泽^[10]。在商周时期有审美观念的表现，历代医生积累了丰富的美容医学经验。在春秋战国时期《山海经·中山经》中有“荀草一服之美人色”的记载，即有茗草及荀草两种可以美色的草药。描述茗草为上帝女儿的化身，服用以后可以更妩媚，为人所爱^[11]。早期，人们是脂以染唇、泽以染发、粉以敷面、黛以画眉，显示此阶段美容方面已从单纯的皮肤洁净与脏腑调养，增加美容物品外用的思想及已发明与制作了一些美容的化妆品。

面部美容常要洗沐。在《说文解字》说：“濯髮也，从水木聲”；“浴”字解释是：洒身也。从水谷聲。沐浴包括洗面、洗头，也是美容的一个方面。说明中国古人很早前就注意养成卫生习惯，既可清洁干净，又可以减少损美性的疾病，如痤疮、针眼等病的发生。在民间有称为“妆洗”者，这是美容的方法之一。

国外，在埃及考古学家在阿斯旺省附近的帝王谷，据考证^[12]，有一块刻满象形文字的石碑上记述的埃及克利奥佩特拉女王的美容秘方，其中有两种用蜂蜜美发的使用法：记载着将一匙蜂蜜与混合牛奶半杯在一起，这种混合液使用在洗完头后，在头上摩擦 15 分钟后再冲洗干净，可以让头发变得光亮；另一是说，当清洗完头发后，直接将蜂蜜一匙淋在头发上，可将头发变得发亮而且油光黑。古希腊妇女在脸上搽抹蜂蜜作为化妆用品进行美容，据说希腊女子肌肤滋润，容颜娇妍，美丽与蜂蜜的外用是此密不可分。

古代文献中记载了各种有美容作用的方剂，如有增白悦颜、祛斑养面、灭斑除疵、除臭散香，美饰毛发、治疗酒渣粉刺等美容方剂。从自战国到清末的分别在《内经》、《神农本草经》、《山海经》、《针灸甲乙经》、《急备千金要方》、《唐新修本草》、《肘后备急方》、《圣济总录》、《太平圣惠方》、《本草纲目》、《古今图书集成医部全录》、《医宗金鉴》等的医典、医著中有着丰富的记载，涉及到几百种中草药。

关于美容的方剂在古代十分盛行，不仅是针对各种损美性疾病有效，方剂内容也很丰富，其中有保健型美容方剂，修饰型美容方剂，治疗型的美容方剂，许多当时使用的美容方剂的用药组方模式影响深远，后世广为使用。

秦汉时期的《神农本草经》完整记载中药美容功效及主治疾病。其中^[13]总共记载

了 365 种药物，多达 50 余种中药提及与美容相关的描述，如“白僵蚕，……灭黑，令人面色好”^[14]，描述字样有“美色”、“悦泽”、“轻身”、“头不白”、“好面色”、“去黑子”等等，更详细的记载了数十味具有令人面色悦泽、抗老延年、润肤祛斑痣、辟体臭口臭、疗面酒渣、乌发、长须生眉、令人肥健、固牙洁齿、祛息肉皮赘等美容作用的药物。可以润泽面色^[15]，使肌肤柔软的药物有紫芝、泽泻、菟丝子、辛夷花、甘草、枳实等；去黑子的药物有时会有鳖甲与马陆等。而可是头发坚韧，促进毛发生长的中草药有桑寄生、白蒿、蔓荆子等等。《神农本草经》中的记载为中药美容的发展奠定了基石。其中说“白”字为主用于美容的较多，“白蜂蜜”就是中草药中最常用于美容的一种。

晋代医家葛洪《肘后备急方》所述的美容方做成面膜使用，即用蜂蜜合鲜鸡蛋清做成，指出可以治疗面部的瘢痕，当然在其书中还有以猪蹄熬渍和以鹿角熬成胶体状物作面膜等类似处方制剂多种，古代医家就看到蜂蜜与蛋清配等，都是含胶原蛋白多，可以对面部皮肤有修复、滋养作用。

我国现存最早的一部药物专著《神农本草经》中，则更详细的记载了数十味具有令人面色悦泽、抗老延年、润肤祛斑痣、辟体臭口臭、疗面酒渣、乌发、长须生眉、令人肥健、固牙洁齿、祛息肉皮赘等美容作用的药物。在古代文献的《山海经》一书所收录的 173 种药物中，也有不少是美肤色、祛皮赘、疗痤疮等美容作用的药物。

从外用美容方法来看，运用中药配制的美容粉、美容膏、美容液、美容糊等外用美容制剂，根据美容受术者的需要或扑、或敷、或搽、或涂布加按摩，以祛斑除皱、养颜驻容、延缓肌肤老化。

对于面部损美性疾病来说，医疗美容方法在《本草纲目》记载较多，论述详细。有论面部皮肤护理、增白、去斑、去皱、去疤痕及点疣、去痣、乌发、生眉、落发、狐臭、白癫风的治疗方法多，内容广，至今有很多仍在中医应用，并流传民间。特别是中医医疗美容，内服外用相结合，从根本上解决了一些损美性疾病^[16]，书中详细叙述了疤、黹、乃发白、脱发等的病，介绍了蜂蜜的作用及效果。

第三节 中医古代文献蜂蜜对美容的作用

古代中医美容方法中，将蜂蜜奉为中药的上中品，也作为具有美容功效的药物。蜂蜜是药食同源的产品，内服、外用都有很好的保健作用。古代中药专著《神农本草经》将中药分成上、中、下三品。其中属上品的蜂蜜就是具有美容功效的药物，还有 20 多种上品、中品具有美容功效的药物比如白芷、白僵蚕、葳蕤、杏仁、人参、五味子、菟丝子、卷柏、蜂蜜、冬瓜子、辛夷、当归、藁本、桑寄生、细辛等，对于药物配合蜂蜜在美容方面的作用的记述也比较详细。

对蜂蜜作用《神农本草经》有所记载：“蜂蜜主心腹邪气，诸惊痫瘈，安五脏皆不足，益气补中，止痛解毒，和百药”。李时珍在《本草纲目》指出蜂蜜能“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”《本草纲目》中列举用蜂蜜治病的处方达 20 余种。现代

医学证明，蜂蜜适用于治疗肝、肾、心血管和呼吸道等疾病。

一、蜂蜜的医疗保健功效

古代文献对蜂蜜功效的记载很多。《神农本草经》中说蜂蜜“安五脏，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服轻身延年。”《本草纲目》将蜂蜜视为上品，阐述了蜂蜜的功能与作用，专章论述蜂蜜。《本草纲目》中说蜂蜜：“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”

蜂蜜的医疗功效较多，如除众病，和百药。如《本草纲目》记载：治疗心腹邪气，诸惊痢，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒。久服，强志轻身，不饥不老，延年神仙（《本经》）。除心烦，养脾气，饮食不下，口疮，明耳目，止肠、肌中疼痛，（《别录》）目肤赤障，牙齿疳，唇口疮，杀虫。

蜂蜜的使用方法与治疗记载：治卒心痛及赤白痢，水作蜜浆，顿服一碗止；或以姜汁同蜜各一合，水和顿服。

对消化系统疾病，如孟诜治心腹血刺痛，及赤白痢，蜂蜜同生地黄汁各一匙服，即下。李时珍曰，蜂蜜同薤白捣，涂汤火，调脾胃。

《本草纲目》中早有论述，蜂蜜是可食可药的产品，作为中药其功效有五：清热，补中，解毒，润燥，止痛。常有论述蜂蜜的生熟，主要是来源于《本草纲目》的书中记载，如表 1 所述，其理论至今仍指导着临床的应用。

李时珍曰：蜂蜜入药的功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。在美容方面指出，甄权常服蜂蜜，面如花红。

表1 李时珍论蜂蜜作用表

本性	特性	功效
生	性凉	故能清热
熟	性温	故能补中
甘	和平	故能解毒
柔	濡泽	故能润燥
缓	去急	故能止心腹、肌肉、疮疡之痛
和	致中	故能调和百药，而与甘草同功

美容与多种因素有关，如大便不通也是影响美容的因素之一。张仲景治阳明结燥，大便不通，蜜煎导法，诚千古神方也。《伤寒论》第 233 条文记载：“阳明病，自汗出，若发汗，小便自利者，此为津液内竭，虽硬不可攻之，当须自欲大便，宜蜜煎导而通之。”这种“蜜煎导”主要是指蜜煎导法，用于临床有通便的作用，是非常缓和的通导大便法。《伤寒论》提出的蜜煎方是用食蜜独一味七合炼制而用之。张仲景还提出一些炮炙方法，适量蜂蜜，用锅进行熬煎浓缩，趁热取出，再做成栓剂使用，是捻成如小指样二寸长的栓子，将蜜导栓塞入肛门内。适用于体虚，年迈、新产，或因肠胃津液不足，大便秘结，病后体虚不任攻下的患者。

热证用蜂蜜导之是古人常用之法，《本草纲目》中曰：但凡觉有热，四肢不和，即服蜜浆一碗，甚良。治疗眼目疾病，如点目中热膜，以家养白蜜为上，木蜜次之，

崖蜜更次之也。这是说明家养蜜蜂更易控制其蜜的品种。《本草纲目》（目录）虫部第三十九卷·虫之一〈篇名〉蜂蜜：（《本经》上品）与姜汁熬炼，治癩甚效。

蜂蜜可以内服与外用，内服以调理机体，外用以消炎解毒，抗衰老祛斑等作用。具有美白，祛斑作用。《本草纲目》说：蜜丸服；药物研末，和蜜为丸服用。如以菊花、茯苓蜜丸服，治头发变白，不老。在孙思邈的《千金方》中主要的内服美容剂型是蜜丸剂，就是将药材磨成细粉，再加上合适的粘合剂制成的丸剂，常用于制作丸剂的粘合剂有蜂蜜，是有“天然吸收剂”之称，常被当成粘合剂使用。如《备急千金要方七窍病口病第三》五香丸：“治口及身臭，令香，止烦散气方。豆蔻、丁香、藿香、零陵香、青木香、白芷、桂心（各一两）、香附子（二两）、甘松香、当归（各半两）、槟榔（二枚）。上十一味，末之，蜜和丸。常含一丸如大豆，咽汁，日三夜一，亦可常含咽汁，五日口香，十日体香，二七日衣被香，七天下风人闻香，四七日洗手水落地香，五七把他手亦香。慎五辛，下气去臭。”明代李时珍在《本草纲目》中亦有说到：蜜“其入药之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也”，且蜜“和可以致中，故能调和百药，而与甘草同功”。在《本草纲目》中记载，蜂蜜有益气补中，润脏腑的功效。

唐代名医甄权《药性论》载蜂蜜“常服面如花红”。说明在唐代，曾广泛流传这样一个故事：唐玄宗李隆基的女儿永乐公主，形体消瘦，面容干瘪，肌肤不丰，医治也无效，后由于战争时局混乱而避居陕西，她当时经常用陕西当地产的一种桐花蜜泡茶饮用，过了3年，结果她竟显出面如桃花，落得丰美艳丽，判若两人。

二、蜂蜜外用的历史悠久

中药蜂蜜外用进行美容也常见。关于用蜂蜜进行护肤美容，1700年前晋代郭璞《蜜蜂赋》中记载“灵娥御之（蜂蜜）以艳颜”^[17]，即指晋代女子直接用天然蜂蜜抹面。《肘后方》《千金要方》中有用白蜜和茯苓涂面，具有增白皮肤、祛斑的功效。李时珍在医疗美容中重视外用之法，外用法能更直接、更快速的治疗病灶，是医疗美容最直观的方法，如洗法；如天门冬同蜜捣丸，日用洗面，去黑。尚有治疗雀斑的说：蜜涂加桃花去雀斑，同冬瓜仁研磨，蜜涂等等。纵观《本草》等许多古代文献记载的美容方法，不仅取药物消斑去垢，润泽肌肤的治疗作用，而且还可制成面脂、面膏等。经常按摩，以促进局部循环，皮肤功能代谢，以及促使其他药物直接通过皮肤吸收，起到美容、保健、延缓衰老及预防疾病的作用。

中医药美容养颜历史悠久，用蜂蜜作为美容材料进行美容的方法众多，疗效显著，且有其专有特色，跟现代的美容手段相比，天然成分，更安全可靠，效果稳定，具有明显的特点和优势，特别是颜面美容。沿习至今，集众先代医家之所长，外用内服相结合，并遵循中医整体观念、未病先防，既病防变的原则，使面部局部中医药美容仍然广泛使用。

第二章 蜂蜜外用及美容的文献研究

蜂蜜来源于大自然，是蜜蜂辛勤劳动的成果，是蜂产品的一种，为大自然的产品，被人类利用，是蜂疗方法中的一个重要部分。

第一节 蜂产品保健及蜂蜜美容的研究

一、蜂产品美容疗法的含义

蜂疗方法是我国古代劳动人民特别是养蜂人在长期保健与疾病作斗争过程中总结发现的一种民间自然疗法，也属于中医特色疗法之一，既是古老的民间医术，又是新兴的中医疗法。蜂产品美容疗法是用有同的蜂产品进行美容的方法，也是常见的美容方法。

蜂产品为人类健康服务已有数千年的历史。蜂产品的范围较广，按蜂产品的形成与来源差异区分，可以将用于蜂疗所用的蜜蜂相关的部分列为三大类^[18]：①是蜜蜂的采集物，如蜂蜜、蜂胶、蜂花粉等，为蜜蜂中的采集蜂通过辛勤劳动，在大自然中采集回家的产品；②蜜蜂的生长中所需，或筑巢用、防卫用的分泌物等，如蜂蜡、蜂王浆、蜂毒、蜂气味等，这些是在生长过程中，蜜蜂用于营养、防卫、指引、建造等需要的物品；③ 蜜蜂自身的躯体部分，是在其生长发育中的物品：如蜜蜂幼虫、蜜蜂蛹、蜂刺、蜂王胎、雄蜂蛹等。所有的蜂产品都是宝，可以直接进行美容、营养保健、增强体质、抗衰老作用的蜂产品很多，如蜂蜜、蜂花粉、蜂王浆、蜂蜡、蜂胶等，其中很多是药食同源的产品。

在中医药美容养生行业中起了很大作用，日常生活常用的许多化妆品都以此为原料，这些蜂产品中的蜂蜜又是最多应用，最容易取得，最廉价，作用好的美容保健品。又是美容行业、保健养生处所，以及按摩馆中的常用制剂，是天然美容护肤产品。

蜂产品美容疗法即是通过蜂产品的作用，对人体进行美容、保健、保养，保持青春的方法。蜂疗所用的蜂产品大多数都有药食同源的特点，在美容养生，医疗保健与治疗作用方面，通常可分为外用与内服两种。内服是直接服用蜂产品，由于蜂产品许多是纯天然，非常好的营养品、滋补品、保健品，可以直接口服。内服的蜂产品起到防病保健作用，安全有效，如蜂蜜、蜂花粉、蜂王浆等，这些是可以原装直接不加工就可属于食品类；另有是经过提炼加工的蜂产品，经炼制后，更好地提炼出蜂产品的精华，起到保健与治疗的双重作用，如蜂胶防治多种炎症，口腔溃疡，高血脂、糖尿病等，蜂巢制剂防治过敏性鼻炎等，油菜蜂花粉做成的制剂前列康片，可以防治前列腺炎等。在许多中药制品中都有蜂产品成分，如在中药炮制中蜂蜜就是的常用的，可添加的炮制剂，蜂蜜无论是内服，还是外用的外搽，冲洗、涂抹、按摩、理疗、外敷、刮痧等都有使用。

二、蜂产品中蜂蜜的种类

（一）蜂蜜的名称与来源

蜂蜜是蜜蜂从蜜源植物中采集，经自己酿造的甜味品。在日常使用中许多名称：蜂蜜、蜜糖、食蜜、蜂糖、白蜜、石蜜、岩蜜、石饴、沙蜜、白沙蜜等。是一种天然滋养食品，味道甜蜜、甘润，具有丰富的营养物质、微量元素，是人们常用的食用、护肤、美容、保健、增力、抗衰老的产品之一。

蜂蜜的酿造过程：蜂蜜是采集蜂将采集所取得的花蜜或甜味物质分泌物，蜜蜂是在百花丛中和许多蜜源植物中采集贮存入自己第二个胃中，在自己体内的蜜囊中经酶类物质进行酿制，再脱水、浓缩形成的一种甜味的，带有粘滞性的物质，储藏在自己建造的蜂巢内，充作整个蜂群蜜蜂的食物，过冬的储备物质，以及喂养幼虫的蜂粮。

蜜源植物有多种，蜂蜜从有蜜腺会分泌的开花植物的花内或在外蜜腺的花蜜，以及一些昆虫代谢物的甘露，或会分泌甜味物质的植物叶上，或杆茎上蜜露的采集得来，在蜂巢中酿制的蜜。蜜蜂在存入采集物后会混合自己的物质酿造，这些采集物含水量高，约为 75%。采集蜂采完花丛中的蜂蜜返巢后，会将腹部的蜜汁吐进蜂巢中，给内勤蜂或自己分散至几个巢房内，内勤蜂会对这些初采回的蜜进行继续加工。内勤蜂也会先把蜜汁吸出，进行混合自己的胃里和转化酶，然后再吐进蜂巢中，如此反复吸进吸出，吞吞吐吐，才能形成好的成熟蜂蜜。欧洲的养蜂行业除了参照国际食品法典（CAC）相关标准和规范外，还要执行欧盟标准和规范。例如：限定蜂蜜是蜜蜂带回巢房中储存并转化、沉积、脱水至成熟的天然甜物质。

经蜜蜂在体内多种转化，放入蜂巢中的反复酿造，经过 15 天左右，各种维生素、氨基酸、矿物质等非常丰富，含水量少于 23%，再用蜂蜡密封。蜂蜜中水分含量过高，则容易发酵而不易保存。蜂蜜中含有葡萄糖成分，这些葡萄糖在低温时会产生结晶，而蜂蜜中的主要部分是果糖，果糖是不产生结晶的。这时花蜜中存在着人体可直接吸收的单糖葡萄糖、果糖，成分有利于保健与美容。

（二）常用于美容蜂蜜的分类

蜂蜜的分类方法较多，根据不同的方面进行不同的分类，现列举常用的蜂蜜分类方法，以便在蜂蜜美容应用时进行选择。

1. 按蜜源植物分

按照蜜源植物分，有单花蜜、百花蜜。根据蜂蜜采集的蜜源植物来源，或根据采集蜜花种类的多少可以将蜂蜜分为：单花蜜和杂花蜜（百花蜜）。

单花蜜是指蜂蜜采集的蜜源植物以某一植物花为主体的，单一种花被蜜蜂所采的，以此为主要的蜂蜜，如有枣花蜜、荆条蜜、椴树蜜、紫云英蜜、柑橘蜜、枇杷蜜、油菜蜜、益母草蜜、荔枝蜜、龙眼蜜、洋槐蜜等等。而来源于在同时开花的 2 种，或多种植物采集来的蜂蜜，是为百花蜜，或称杂花蜜。这些杂花蜜往往是单一植物花蜜的优势不明显，而一般是 2 种以上的植物蜜或花蜜混合在一起的蜂蜜组成，即有时人为将

多种单花蜜渗和一起也就变成了杂花蜂蜜。

也有以中药植物为主的蜂蜜,按其中药功效特长的蜂蜜,如:黄连蜜有解毒清热、和中润燥作用、枇杷蜜有润肺止咳作用;槐花蜜有润肠利尿、凉血止血作用;夏枯草蜜有清热散结的作用;龙眼蜜具有养血安神、补益气血、补中健脾之功效;黄芪蜜具有补气和、益卫固表、强壮筋骨、利水消肿的功效;党参蜜有补中益气,健脾生津的功效;丹参蜜可有凉血消肿、清心除烦的作用;枸杞蜜具有补肾益精,养肝明目,润肺止咳之功效;桔梗蜜有宣肺润咽、祛痰清热、补中润燥的功效;益母草蜜有去瘀生新、调经活血等作用;藿香蜜有解暑化湿、调理肠胃、理气和中的作用等等。《本草拾遗》^[19]中曰:“宣州有黄连蜜,色黄味苦,主目热,蜂衔黄连花作之”;同时又指出:“西凉有梨花蜜,色白如凝脂,亦梨花作之,各逐所出”。总之许多种单花蜜都有其各自独特的功效,主要是源于其植物或中药的特性。同时有多种也有美容养颜、润燥和中的功效。

2. 按物理性状区分

按照物理性状区分,有天然成熟蜜、浓缩蜜和复合蜜。蜜蜂从植物蜜腺采回的花蜜,或甘露蜜经过酿制,蜜蜂将储满蜂蜜的巢房用蜡将巢房封上盖,这种封盖的蜜为成熟蜜,古代有称为熟蜜。蜜蜂完成了从花蜜到成熟蜂蜜的过程,如前述所说需要一定的时间。同时未用蜂蜡封巢口的蜜即为未成熟蜜。有的蜂蜜含水量大,后经人为的脱水,加工浓缩而成的是浓缩蜜;有的加入中草药汁液配制而成加工配制的常称复合蜜。

《本草纲目》李时珍曰:“蜂蜜生凉熟温,不冷不燥,得中和之气,故十二脏腑之病,罔不宜之”。关于蜜的生熟,历来有多种说法,此说的生蜜与熟蜜,并非是加工煮熟的蜜。则有可能封盖蜜为成熟蜜,或是指属温热性质植物的蜂蜜;也有的称未封盖的蜂蜜是生蜜,而封盖的蜂蜜指成熟蜜。总之古代的生熟之分,还有待进一步探讨。

3. 按蜂蜜物理形态分

按蜂蜜的物理形态与性质区分,人们通常会把蜂蜜分为液态蜜和结晶蜜。

一般情况下,刚分离出来的蜂蜜都是液态的。随着自然界的温度与压力变化,在常温、常压下,蜂蜜具有两种不同的物理状态,即液态蜜与结晶态蜜。一般来说,初起蜜蜂都是液太的,流动性良好,澄清透明的,即是液态蜜;在经过放置一段时间,或在低温下,有某些种类的蜂蜜就会出现结晶状态,形成固态,含有这种固态结晶蜂蜜的,常称结晶蜜。有一些特种蜂蜜在放置一段时间就会结晶,这结晶实际上是一种物理现象,并不影响其效果,是葡萄糖从蜂蜜中析出被分离的结果。蜂蜜在低温下尤其容易结晶,例如鸭脚木蜜,油菜蜜取出不久就会结晶。

4. 按生产蜂蜜的不同方式

按生产的不同方式,可以将蜂蜜的种类分为分离蜜与巢蜜两种。

巢蜜，又称格子蜜，为天然蜜。即是连带有蜜蜂巢的蜜与巢中的原装蜂蜜，即将蜜巢牌取出，有将蜂巢与蜜一起直接取的蜂蜜巢块、巢蜜。巢蜜中由于连带有蜜和蜂巢，所以既有蜂蜜的功效，又具有蜂巢的特性，是一种被誉为最完美的，而且非常高档的天然蜂蜜产品，原始、绿色，而天然。

分离蜜，即是将蜂蜜从蜂巢中的蜜牌分离出来，可用压榨方法或离心机将蜂巢中的蜜过滤取出的蜜。目前蜂农取蜜大多是采用离心的方法将蜂蜜取出。

5. 按颜色

蜂蜜的颜色有深有浅，是由于蜜源植物不同所以生产出的蜂蜜颜色也有深浅的不同。一般来看，单花种的蜂蜜颜色中既有浅色蜜也有深色蜂蜜，但是杂花蜜及多种蜂蜜混合的基本都是深色蜜。浅色蜜的特点是有芳香气味，显示出该花蜜的香味而且甜味纯正，一般都是优等蜜，对中医美容作用也有很好的功效；深色蜜的特点则是常香气较淡，一些蜂蜜还具有刺激气味。但深色蜂蜜有的微量元素含量丰富，如呈琥珀色的桉树蜜，有特殊的桉树花香味，口感独特，甜中带酸，还略带有咸味，微涩，但有刺激气味。但是这些特种蜂蜜常作为美容制剂，如将桉树蜜涂抹于皮肤上时，能有滋润和营养的功效，抑制细胞的生长，使皮肤细腻、光滑、富有弹性。

总之，蜂蜜的分类方法还较多，尚有蜜蜂采集物品不同，分为天然蜜和甘露蜜；花蜜和甘露蜜等；或以产不同的季节蜂蜜采蜜不同，将蜂蜜分为春蜜、夏蜜、秋蜜和冬蜜，其中以春蜜非常清甜，冬蜜更加浓郁。

第二节 古代中医文献美容的白蜜与石蜜探讨

蜂蜜一直是属于上品的产品，味甘甜，补中益气，润肠通便，滋肺育阴，是日常生活，及中医中药领域常用的一味药食同源的物品。蜂蜜的品种良多，如前所述，是液体，透明色的。但古代医家中除描述应用蜂蜜处，还有用白蜜、石蜜之说，与我们的日常蜂蜜的分类不相符，故此对此进行一些探讨。

一、白蜜

在中医古籍中，所记载的美容法，常用以物类象法，或是以色补色法。常借助白色的中药或白色的蜂蜜，认为可使肌肤在使用蜂蜜美容后，达到润泽、白皙光鲜的美容效果。而且对色白中药的应用也多，用以色补色法，除认为肺色主白色，白入肺经，肺主皮毛，治肺可使皮毛美丽，还认为白色中药具有滋补、通络及美白作用，借助药物之“白”入人体皮肤，使面色白润有营养。

古代医著中多书，多处提到用“白蜜”，而从蜂蜜的分类中，并无白蜜之说。中国宋金时期著名的医学家成无己曰：“……其气先入肾，解少阴客热。加白蜜以润燥除烦，白粉以益气断利也”。

（一）古代医籍热衷于用带“白”字与白色相关中药美容

古代在晋唐时期中医美容方剂非常盛行，其中以头面美容用中药方较为丰富。用作美白方对面部美容很多用药的一大特点是选用了大量的带白字和白色的药物，当时

医家会在中药物色白之象的药物，类比人面色，以求美白的作用。如白术、白芷、白蜜、白蜡、白藓皮、白僵蚕、白茯苓、白藜、白附子、鸡子白、白檀香、白胶、白瓜子、鹰屎白等，古代医家认为这些带“白”字的中药使用后，或本身是白色的中药使用后，其色白之象就会作用在人体内同时也能起到滋润、美白的功效。

《神农本草经》中以色补色例有“桃花……令人好颜色”。此外，亦有服菊花，如《外台秘要》^[20]中有服菊花的“变白发染发方”中就有一首“范汪王子乔服菊，增年变白方”，其用蜜和菊合服，指出“百日身体润，一年白发变黑，二年齿落复生，三年八十者变童儿”。这就是当时服食后养生的结果与体现。

古代时有用白蜜进行美容的论述，主要是取象比类法。谓其能“令黑者皆白，老者皆少”有保养作用；“治面无光泽，皮肉皱黑”有美容作用；“久用之令人洁白光润”对皮肤有润泽作用。中药范围庞大，是根据取象比类，使医家相信用涂面用光润洁白的色泽物品转移到人面，从而达到色如美玉一样的美容效果。

（二）白蜜的来由

蜂蜜一般情况，在常温、常压下，蜂蜜都是呈液态的、澄清透明，流动性良好。故此无论是贮存在蜂巢中的蜜，或者刚从巢房里分离出来的蜂蜜都应该是液态的，无结晶，而透明的。只有一段时间放置以后，或经过在低温的环境下，蜂蜜的许多种就会形成絮状的结晶，甚至是凝固的形态，也就是通常称为结晶蜜的蜂蜜，许多就呈白色。

白蜜就是这种结晶蜜，蜂蜜结晶与蜜种、不同花的来源、品质不同，储存条件有关，结晶体的快慢与大小也不同。

液态蜜：在经过放置一段时间，或在低温下，有某些种类的蜂蜜就会出现结晶状态，形成固态，含有这种固态结晶蜂蜜的，常称结晶蜜



图2 结晶蜜图

白蜜主要是蜂蜜的结晶，其形成是由于蜂蜜中是以糖为主的过饱和溶液，糖的主要成分为果糖与葡萄糖。葡萄糖在低温的环境中，就会产生结晶，而果糖是不产生结晶的。所以依据蜂蜜品种的不同，含果糖与葡萄糖量的多少，就会形成与出现不同程度的结晶浓度。

实质上是葡萄糖从蜂蜜中析出被分离的一种物理的现象和过程。在蜂蜜里从物理

角度来看,存在葡萄糖分子,当葡萄糖分子溶解度超过而成为过饱和的溶液时,就有一部分葡萄糖分子从无序状态开始运动变为有规则地排列,蜂蜜里使形成微小的成分结晶核,逐渐变成结晶中心,这些葡萄糖分子排列规则,从蜂蜜溶液中分离出来,形成较大的蜂蜜结晶体。如果蜂蜜在整个部分都形成蜂蜜结晶,由于葡萄糖结晶颗粒周围包裹着有果糖,有蔗糖或糊精的形成膜,逐渐扩展聚结而成,就会使蜂蜜变成呈松散状固态物质,即古代文献中常说的“白蜜”。

蜂蜜形成细嫩结晶,色白嫩滑,表面看犹如油润雪白的白玉状的蜂蜜。有些蜂蜜就是结晶成白蜜。蜂蜜越是单花种的结晶,色泽就越雪白,反之颜色则较为深色。许多种蜂蜜在温度 12 度左右结晶核和葡萄糖就产生相应的运动,晶体开始由混浊过程变成粒状过程,最后经过连续 7 到 10 天的时间左右由液态蜜完全变成雪白的结晶蜜,这种蜜样似固状,称之为白蜜。这些所谓的白蜜,与不同蜜源植物、不同地区,不同气候和在低温天气有很大关系,如,广东省的鸭脚木蜂蜜在低温天气,收蜜后隔一夜就结晶。如图所示。东北野生黑蜂椴树蜜也有雪蜜之称。我国现在能称之为白蜜的蜜种有野坝子蜂蜜、鸭脚木蜂蜜、野桂花蜂蜜、苕子蜜、椴树蜜等等。

白蜜的形成,不光外观洁白似玉,而且浓度高。品质好。蜂蜜的质量与浓度经常用波美度来衡量。波美度(Antoine Baume)(° Bé)是测量蜂蜜浓度与品质的一种指标方法。蜂蜜的波美度越高,那么蜂蜜的含糖品质也就越高,含水量越低,它的比重也就越大,如果不是浓缩蜂蜜的话,那么它的成熟度也就越高;反之,蜂蜜的波美度很低,那么它的含糖量也就越低,含水量会增大,比重降低,同样,波美度低的蜂蜜成熟度肯定不高。往往白蜜的波美度高,粘稠性大,而且营养价值高。在中医美容中使用白蜜在按摩手法的作用下,还起到一定的机械刺激作用。

(三)《伤寒论》中白蜜治疗疾病

东汉末年张仲景的《伤寒杂病论》,在他的书中有一些关于蜂蜜使用的记载。全书中,以“蜜”为主题词可查到 9 处,以“白蜜”检索有 2 条,如表 2 所示。

表2 伤寒论中白蜜条文

条文号	证与症	白蜜量	配药	炼法	用法与作用
132	结胸证,其脉浮大者,不可下,下之则死	二合	大黄半斤 葶苈子半升,熬 芒消半升 杏仁半升,去皮尖,熬黑	右四味,捣筛二味,内杏仁、芒消,合研如脂,和散。取如弹丸一枚,别捣甘遂末一钱匕,白蜜二合,水二升,煮取一升。	温顿服之,一宿乃下,如不下,更服,取下为效。禁如药法。
311	少阴病二三日,咽痛者,可与甘草汤,不差,与桔梗汤。	一升	猪肤一斤	以水一斗,煮取五升,去滓,加白蜜;白粉,熬香。■	和令相得。温分六服。

书中记载的”白蜜“应用,均是以内服为主,治疗结胸证,少阳病。

(四)《千金方》中白蜜与美容

孙思邈《千金要方》中使用蜂蜜的情况非常广泛，全书中，以“蜜”为主题词可查到 422 处，以“白蜜”检索也有 67 条。许多是全身调整的处方，大多为配药，合蜜为丸做丸剂的较多。在《千金方》^[21]书专门单味提到白蜜的达 8 次。有些用于美容相关的使用，如下表 3 所示。

表3 千金方白蜜美容法一览表

条目出处	治疗类型	配方	炮制与用法	效果
白扬皮散	治人面 黑，肤色粗陋，皮浓状丑方。	白蜜和粉	敷之	七日愈
白扬皮散	治 子面不净方	以上研细如粉，和白蜜，	涂之，旦以醋浆洗之	大验
白扬皮散	治 子面不净方	白 香 白檀 马珂 紫檀（各一两）末之，白蜜和如杏仁大，阴干	用时以水研涂面，旦以温水洗	忌风油，七日面如莲花
茹膏	治久疥癣方	丹砂 雌黄，乱发，松脂 白蜜（各一两） 茹（三两）猪脂	先煎发，令消尽，纳松脂、白蜜，三上三下，去滓，纳诸末更一沸止敷之	
茹膏	治细癣方	捣羊蹄根，着瓷器中，以白蜜和	临用先刮疮，令伤敷之，如炊一石米，又拭去，更以三年大醋和涂之	若疮处不伤，即不瘥
洗眼汤	治目赤及翳方	乌贼骨 铅丹（大小等分上二味合研细，和白蜜。	如泥蒸之，半食久，冷，着眼四，日一	
洗眼汤	治目风泪出浮翳多脓烂方	矾石 戎盐（各六铢） 铜青（三铢）上八味 咀。以少许水浸一宿，明旦以好白蜜八合和之	着铜器中，绵盖器上，着甑中，以三斗麦屑蒸之，饭熟药成，绞去滓，以新死大雄鲤鱼胆二枚和纳药中，又以大钱七枚常着药底，兼常着铜器中，竹簪绵裹头，注目 头，昼夜三四，不避寒暑，数着药干，又以鱼胆和好，覆药器头，勿令气歇。敷之，日二，	
梔子丸	灭瘢痕无问新旧必除方	以白蜜亦得	敷之，日二，	
	治瘢痕凸出方	鹰屎白（二两） 白（二两半）上二味末之，以白蜜和	和敷，日三。	慎五辛生菜

蔷薇丸	治口中疮，咽喉塞不利，口燥膏方。 治热病口烂咽喉生疮，水浆不得入膏方。	猪膏 白蜜（各一斤）（一两）上三味 （各一两）（半两） 白蜜（四两）	合煎去滓，搅令相得，含如半枣，日四、五，夜二上五味 咀，以猪脂四两先煎之，令成膏，下着地，勿令大热，纳诸药，微火煎令色黄，药成绞去滓，纳蜜，复上火一两沸，令相得，置器中，令凝，取如杏仁大，含之，日四五遍，辄咽之	
薤白膏	治灸疮脓坏不瘥方	白蜜（一两） 乌贼骨（二枚，一方作一两）	相和涂之	
松沥煎	治白秃发落生白痂终年不瘥方	雌黄（各一分） 鸡屎白（半分） 松脂 苳蓉（各二分）（各三分）（五分） 白蜜（一分）	诸药煎之膏成，先以桑灰汁洗头，燥敷之	
百和香	通道俗用者方	沉香（五两） 甲香 丁香 鸡骨香 兜娄婆香（各二两） 熏陆香 白 熟捷香、雀头、香 燕香，以白蜜和，（三两） 土瓜根（一两）	末之，酒漉令软，再宿，酒气歇，纳瓷器中，蜡纸封，勿令泄，冬月开取用，	大佳
面膏	白面方	上二味末之，白蜜和之，	涂面。旦以温浆水洗之，	即白如玉慎风日
洗眼汤	治肝气虚寒，眼青 KT 不见物，真珠散方	真珠（一两研） 白蜜（二合） 鲤鱼胆（一枚） 鲤鱼脑（一枚）	和合，微火煎两沸绵裹纳目中，当汁出药歇，更为之	

（五）《本草纲目》中白蜜的记载与外用法

《本草纲目》用“白蜜”为主题词找，有 76 词，认为：今关中白蜜，甘美耐久，全胜江南者。陶以未见，故以南土为胜耳。治疗：“目中热膜，以家养白蜜为上，木蜜次之，崖蜜更次之也。与姜汁熬炼，治癩甚效”。其中外用白蜜治疗的如表 4 所示。

表4 《本草纲目》白蜜外用法一览表

条目	篇名	主治	配方与用法	效果	引用自
菜部第二十六卷\菜之一	葱	痔瘕作痛	葱涎、白蜜和涂之，先以木鳖子煎	一人苦此，早间用之，午刻即安	《唐仲举方》

			汤熏洗，其冷如冰即效。	也。	
菜部第二十七卷\菜之二《别录》下品	落葵	悦泽人面	可作面脂取子蒸过，烈日中晒干，去皮，取仁细研，和白蜜）涂面	鲜华立见	苏颂《别录》
虫部第三十九卷\虫之一《本经》上品	蜂蜜	热油烧痛	以白蜜涂之。		《梅师》
虫部第三十九卷\虫之一《本经》上品	蜂蜜	大风癰疮：面上疱点：	取白蜜和茯苓末涂之	七日便瘥也	《孙真人食忌》
虫部第三十九卷\虫之一《本经》上品	蜂蜜	肛门生疮 肛门主肺，肺热即肛塞 肿缩生疮	白蜜一升，猪胆汁一枚相和。微火煎令可丸，丸三寸长作挺，涂油纳下部，卧令后重	须臾通泄	《梅师》
虫部第三十九卷\虫之一《本经》上品	蜂蜜	肛门生疮 热油烧痛	以白蜜涂之。		《梅师》
虫部第三十九卷\虫之一《本经》上品	蜂蜜	拔白生黑，治年少发白：	拔去白发，以白蜜涂毛孔中，	即生黑发。不生，取梧桐子捣汁涂上，必生黑者。	《梅师方》
主治第三卷\百病主治药	痔漏	初起为痔，久则成漏。痔，属酒、色、郁、气、血、热，或有虫；漏、属虚	白蜜（同葱捣涂。肛门生疮，同猪胆熬膏导之。）		
菜部第二十六卷\菜之一《别录》中品	葱	痔痿作痛	葱涎、白蜜和涂之，先以木鳖子煎汤熏洗，其冷如冰即效。	一人苦此，早间用之，午刻即安也。	《唐仲举方》
主治第四卷\百病主治药	眼目昏盲	有赤目传变，内障昏盲，外障翳膜，物伤眯目	真珠（合鲤鱼胆、白蜜，点肝虚雀目。		

金石部第八卷 \\金石之一	铅丹	赤眼痛	铅丹、乌贼骨等分，合研，白蜜蒸点之		《千金方》
草部卷十四\\ 草之三	薄荷	舌苔语蹇	薄荷自然汁，和白蜜、姜汁擦之。		《医学集成》
草部第十七卷 \\草之六 《别录》下品	白附子	赤白汗斑： 面上：	白附子为末，卧时浆水洗面，以白蜜和涂纸上，贴之。	久久自落	《卫生易简》
菜部第二十六卷\\ 菜之一 《本经》中品	干姜	鼻不通	干姜末，蜜调塞鼻中		《千金方》
木部第三十五卷\\ 木之二 《本经》上品	柏木	男子阴疮：有二种：一者阴蚀作白，脓出；一者只生热疮。	热疮又法：黄柏煎汤洗之，涂以白蜜。		《肘后方》
木部第三十五卷\\ 木之二	诃黎勒	风赤涩痛	诃黎勒、陈橘皮、浓朴，蜜丸大，白汤下，磨白蜜注目，	去风赤涩痛，神良	苏颂
木部第三十六卷\\ 木之三	扶桑	痈疽腮肿	取扶桑叶或花，同白芙蓉叶、牛蒡叶、白蜜研膏敷之	即散	《纲目》时珍
虫部第三十九卷\\ 虫之一 《本经》上品	蜂蜜	瘾疹瘙痒	白蜜不以多少，好酒调下	有效	《圣惠方》
<目录>介部第四十六卷\\ 介之二 <篇名>	真珠	安魂定魄 肝虚目暗，茫茫不见	真珠末一两，白蜜二合，鲤鱼胆二枚，和合，铜器煎至一半，新绵滤过瓶盛	频点取瘥	《圣惠方》
<目录>兽部第五十卷\\ 兽之一 《本经》下品	豕	口疮塞咽	用猪膏、白蜜，黄连末，合煎取汁熬稠。每含如半枣许，日四五。夜二		《千金》

表中所示，用白蜜外治的疾病与用法都很多，既有面部美容方，也有损美性疾病的治疗方法，多是配合其他中药一起使用。其中白蜜治疗痔疮、漏证就达 3 处之多，

可见外用蜂蜜是很有效的方法之一。

二、石蜜

石蜜也是中医古籍中常提到的蜂蜜，但有二种看法，一说是蜂蜜，一说的蔗糖。弘景曰：石蜜道家丸饵，莫不须之。仙方亦单炼服食，云致长生不老也。如今所查石蜜一词，有认为是：冰糖、沙糖、蔗糖等产品。如“百度百科”中述：石蜜，冰糖之异称，指甘蔗汁或者白矾、白糖、淀粉经过太阳暴晒后，或者用火熬制脱水而成为固体的原始蔗糖。

其实在《本草纲目》强调：石蜜是指采收来的甘蔗，榨汁后，再经过太阳暴晒而成的固体原始蔗糖。在李时珍《本草纲目》书中对石蜜是有两个目录中有专门论述的，一是在果字部中论述；二是在虫字部中专章论述了石蜜，两者有不同的看法。清代张澍辑《凉州异物志》说：“石蜜非石类，假石之名也。实乃甘蔗汁煎而暴之，凝如石而体甚轻，故谓之石蜜”。如果是蔗糖类产品那就属于植物提炼的，而不会具有蜜的功能，更不是蜜蜂采集的产品。

宗奭曰：《嘉祐本草》石蜜有二：一见虫鱼，一见果部。乳糖既曰石蜜，则虫部石蜜，不当言石矣，石字乃白字误耳，故今人尚言白沙蜜。盖新蜜稀而黄，陈蜜白而沙也。这是类似结晶蜜的描述。

（一）石蜜是沙糖、乳糖等之说

古代文献有将“石蜜”说是沙糖、冰糖、蔗糖等，即指甘蔗汁提炼出后经过太阳暴晒干燥，而形成的固体，即是石蜜，实际是蔗糖也。有用甘蔗汁或者白糖、淀粉、白矾经过太阳暴晒后或者熬制而成的固体蔗糖，也即现今的白沙糖。

李时珍的《本草纲目》石蜜条中是明确指出：“石蜜，白沙糖也，凝结作饼块者为石蜜”，还很明确的说出这种蜜是会凝结成饼块的。清代的张澍辑《凉州异物志》说：“石蜜非石类，假石之名也，实乃甘蔗汁煎而暴之，凝如石而体甚轻，故谓之石蜜”，指出石字是假字，就是甘蔗汁而来，而是指蔗糖；北宋医家唐慎微，在医书《证类本草》中也有“石蜜”条指出：“石蜜，乳糖也，味甘寒，无毒，主心腹热胀，口干渴”。肯定说石蜜是乳糖；但又列出石蜜的治疗：“石蜜疗口疮”，治口疮是蜂蜜的作用，而蔗糖则无此效应。

《本草纲目》在其书的“果部第三十三卷\果之五”有专章节篇名论述了“石蜜”。篇中列举了各种石蜜的称法，注解明了，将多种认为是沙糖等列出。其内容解释：在《唐本草》称为：白沙糖。恭曰：石蜜即乳糖也，与虫部石蜜同名。《集解》志约曰：石蜜出益州及西戎，煎炼沙糖为之，可作饼块，黄白色。李时珍将石蜜的做法写得详细：石蜜用水、牛乳、米粉和煎成块，作饼坚重。并且还有其来源，指出有不同：“西戎来者佳，江左亦有，殆胜于蜀。诜曰：自蜀中、波斯来者良。东吴亦有，不及两处者。皆煎蔗汁、牛乳，则易细白耳。他考察中药的做法也很详细：宗奭曰：石蜜，川、浙者最佳，其味浓，他处皆次之，煎炼以型象物，达京师。至夏月及久阴雨，多自消

化。土人先以竹叶及纸裹包，外用石夹埋之，不得见风，遂可免。今人谓之乳糖。其作饼黄白色者，谓之捻糖，易消化，入药至少。

时珍曰：石蜜，即白沙糖也。凝结作饼块如石者为石蜜，轻白如霜者为糖霜，坚白如冰者为冰糖，皆一物有精粗之异也。他还说明了这种糖的制做，是以白糖煎化，模印成人物狮象之形者为飧糖，

《后汉书注》认为石蜜是所谓猓糖是也。他指出：以石蜜和诸果仁，及橙橘皮、缩砂、薄荷之类，作成饼块者，为糖缠。这完全是用的蔗糖去制作，还教人以石蜜和牛乳、酥酪作成饼块者，为乳糖。认为用蔗糖可以“皆一物数变也”。

《唐本草》明确说明，石蜜煎沙糖为之，而诸注皆以乳糖即为石蜜，殊欠分明。也是同意石蜜即是白砂糖。王灼《糖霜谱》的按语云：“古者惟饮蔗浆，其后煎为蔗饴，又曝为石蜜，唐初以蔗为酒。而糖霜则自大历间有邹和尚者，来住蜀之遂宁伞山，始传造法”。同时又指出这些石蜜也具有不同的品质：“……惟叠如假山者为上，团枝次之，瓮鉴次之，小颗块又次之，沙脚为下；紫色及如水晶色者为上，深琥珀色次之，浅黄又次之，浅白为下”。这些描述的生长地，实似蜜蜂的蜂窝，而且还有不同我颜色之分，如是纯碎的蔗糖，颜色应该无如此的深色，如可能是指蜂蜜的颜色。

石蜜的性质与气味犹如蜂蜜，也是属于“甘，凉，无毒”。主治性能同样是类似蜂蜜，如：心腹热胀，口干渴（《唐本》）用石蜜治疗。润心肺燥热，治嗽消痰，解酒和中。治目中热膜，明目；和枣肉、巨胜末为丸噉之，润肺气，助五脏，生津液。甘味入脾，蜜糖与蔗糖都是甘味，故无论是否真蜂蜜，石蜜是甘味，皆是：甘喜入脾，食多则害必生于脾。地域不同服石蜜有差异：东北地下多湿，得之未有不病者，亦兼气之浓薄不同耳；西北地高多燥，得之有益。

其实在《本草纲目》明确是两者有区分的，如在《酒毒》草部篇中提到：乌梅 榔梅 梨 …… 蜜都梔子 盐麸子 醋林子 甘蔗 沙糖 石蜜 藕……酒病，为末酒服。时珍曰：石蜜、糖霜、冰糖，比之紫沙糖性稍平，功用相同，入药胜之。然不冷利，若久食则助热、损齿、生虫之害同也。

（二）石蜜是生于岩石中的蜂蜜

古人所称此蜜，实际上是生长在石头缝中的蜂蜜。在山中的老树林中，有着野生蜂蜜在石头缝中筑巢建窝，属于野生蜜蜂，如图所示，完全有生长在石头中的蜜蜂采集出来的蜂蜜

李时珍《本草纲目》书“虫部”中的第39卷\虫之一的内空中，有专篇是写“蜂蜜”篇，指出蜂蜜是属《本经》中药之中的上品，将这种蜂蜜释名为：蜂糖，是民俗的称法，指出生长在岩石者的蜂蜜名为“石蜜、岩蜜”。进一步阐明这种蜂蜜是优等蜂蜜，其曰：“《本经》原作石蜜，盖以生岩石者为良耳，而诸家反致疑辩。今直题曰蜂蜜，正名也”。



图3 生于岩石上的蜂蜜

《名医别录》写的蜂蜜自称是“石蜜”（本草纲目中记载），说明：生武都山谷、河源山谷及诸山石中。从品质方面阐明“色白如膏者良”，白色如膏的这种蜂蜜既是石蜜，又如前述的“白蜜”。陶弘景也证实：“石蜜即崖蜜也，高山岩石间作之”表明这种蜜是生在山崖之中。还指出：“蜂蜜色青赤，味小碱，食之心烦；其蜂黑色似虻”，他所指的蜜蜂类似小蜜蜂。

如图所示，有许多生长在石中的蜂蜜，而且这些蜂蜜都是优良的蜜种，俗称老野生山蜜。一方面原始自然，另一方面基本是成熟的封盖蜜，故此用这种蜜的浓度高，疗效好。

（三）《本草纲目》中石蜜的功效

在《本草纲目》一书中，有 35 处提到“石蜜”一词。作为主题词，用“蜜”查为：1097；用“白蜜”查有 75；用“石蜜”查有 35 处，可见石蜜也是使用较多的蜜种。《本草纲目》中在目录·序例第二卷，篇名：张子和汗吐下三法提到：“下法 积聚陈莖于中，留结寒热于内，必用下之。……下之温者，槟榔之辛，芫花之苦辛，石蜜之甘，皂角之辛咸”。

生岩石的蜂蜜就是名石蜜；又称：石饴、岩蜜。李时珍曰：蜜以密成，故谓之蜜。他认为生岩石上的蜂蜜是良好的蜂蜜，上等蜜，而且严厉指出“诸家反致疑辩”，认为无需辨别与解释。所以在《本草纲目》书中：“今直题曰蜂蜜，正名也”。

李明珍指出：石蜜的气味：甘，平，无毒。与有古今的蜂蜜相同。《别录》曰：“微温”。刘完素曰：蜜成于蜂，蜂寒而蜜温，同质异性也。李时珍同时也告诫，石蜜也会随花种和地域不同而有不同。认为：诸蜜气味，当以花为主。冬、夏为上，秋次之，春则易变而酸。其实是因为春天湿气较重，蜂蜜浓度不浓而易于发酵。又指出：闽、广蜜极热，以南方少霜雪，诸花多热也。川蜜温，西蜜则凉矣。

表5 《本草纲目》石蜜的功效

目录	篇名	主治	配方	使用与效果
序例第二卷	张子和汗吐下三法	下法	槟榔之辛，芫花之苦辛，石蜜之甘，皂角之辛咸	下之温者
主治第三卷 \\百病主治药	脾胃	酒毒	梨 楂子 银杏 橄榄 槟榔 枳子 盐麸子 甘蔗 沙糖 石蜜 藕西瓜 丁香 长寿仙.....	酒病，为末酒服
主治第四卷 \\百病主治药	眩晕	昏盲	石蜜	明目，去目中热膜
主治第四卷 百病主治药	面	皴疱黥	白僵蚕（蜜和擦面，或加白牵牛。）石蜜	灭黑黯，好颜色 石蜜常服，面如花红。
主治第四卷 百病主治药	牙齿	牙痛，有风热、湿热、胃火、肾虚、虫龋	石蜜 竹蜂 蚰蛇胆（同枯矾、杏仁掺。）	
谷部第二十二卷 谷之一	大麦	暴食似脚弱，为下气故也。	大麦久服宜人。石蜜为之使	大麦久服宜人。熟则有益，
虫部第三十九卷\\虫之一	蜂蜜	不须	单炼服食，石蜜道家丸饵	云致长生不老也
虫部第三十九卷 \\虫之一	蜂蜜	痘疹作痒：难忍，抓成疮及，欲落不落。	百花膏：用上等石蜜，不拘多少，汤和，时时翎刷之。	其疮易落，自无瘢痕。

石蜜生长在石缝之中的蜂蜜，一则非常天然，二则蜂蜜中含有多种矿物质、微量元素，维生素，酶类物质，品质上优。故此无论是内服或是外用，都是上乘而优质产品。



图4 生长在阴潮石缝之中的蜂蜜

中医认为，蜂蜜味甘，可以入胃脾二经，有补中益气、润肠通便的功效。当然以优质蜂蜜效果更佳。春季气候多变，天气忽寒忽暖，人们易感风寒，容易感冒。但是在蜂蜜中不仅营养物质丰富，能增强人体免疫力，而且含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒，润肠通便的功能，故能强身健体，是全年四季中最理想的美容护肤品，保健与滋补品。



图5 人类取石蜜图

这些蜂蜜纯天然，品质高，浓度高，当然用于美容的效果也更好。《本草纲目》中还记载了如何鉴别蜜的真假法：凡试蜜，以烧红火箸插入，提出起气是真，起烟是伪。

综上所述，中医美容所用的白蜜与石蜜是属于特种蜜，同时也是特优品质蜜，当然用于美容、营养肌肤都是有更好的效果。

三、其他种蜂蜜之说

古代对于蜂蜜还有一些不同的称呼，如说赤蜜、木蜜、崖蜜、刺蜜、甘露蜜等。除白蜜与石蜜外，也有使用他种蜜：如赤蜜等。

（一）赤蜜

关于“赤蜜”在《外台秘要》眼杂疗方二十首记载：“又疗目赤口干唇裂方：石膏（一斤），生地黄汁（一升），赤蜜（一升），淡竹叶（五升），上四味，以水一斗二升煮竹叶。取七升，去滓入石膏，取一升半，下地黄汁。蜜，取三升，细细服之。忌芜荑。故此所说的“赤蜜”应该也是一种单花的特种蜂蜜。

李时珍在其书中也提及“赤蜜”。《本草纲目》在“牛黄”一篇中提到：初生三日去惊邪，辟恶气。以牛黄一豆许，以赤蜜如酸枣许，研匀，绵蘸令儿吮之，一日令尽。认为初生儿的胎热或身体黄者明显，可用真牛黄，入蜜调膏，乳汁化开，时时滴儿口中。李时珍对小儿去使用蜂蜜非常推崇，如有：惊痫嚼舌，迷闷仰目：牛黄一豆许研，和蜜水灌之。对于痘疮黑陷：可用牛黄二粒，朱砂一分，研末，蜜浸胭脂，取汁调搽，一日一上。（《本草纲目》中有〈目录〉兽部·第五十卷·兽之一〈篇名〉牛黄）。所以用牛黄配合赤蜜使用效果好。

赤蜜现在分析，很可能是某种特种蜂蜜，或是杂花蜜，尤其是野生蜂蜜，大多颜色为赤褐色，另外，桉树蜜等也是赤褐色的蜂蜜。

（二）刺蜜：

古代也有“刺蜜”之说。

李时珍在其《本草纲目》的〔草部〕中说：治疗呃逆湿热证，用刺蜜、无花果、甜瓜、乌药（烧灰丸服）。（〈目录〉主治第三卷·百病主治药〈篇名〉呃逆）

另有《本草纲目》中“刺蜜”之称的如：在主治第三卷，百病主治药的咳嗽篇：大枣、石蜜、刺蜜、桑叶，并主热咳。此节中“石蜜”与“刺蜜”同时提出，可见二者不是同一种物质，很可能石蜜是如上所述的崖蜜，而“刺蜜”则是生长在灌木或树林中的蜂蜜，为原始树林中的“刺蜜”。或是某些荆棘类植物或花的蜂蜜，古人观察也是很细致的。

（三）甘露蜜：

蜂蜜按其来源分可有花蜜与甘露蜜之分，古人也观察蜂蜜采集蜂蜜非常细致。

《本草纲目》中有“甘露蜜”专篇（〈目录〉水部·第五卷·水之一〈篇名〉甘露蜜）。记载《拾遗》、《集解》藏器曰：甘露蜜……生巴西绝域中，状如饴也。对于甘露蜜，

李时珍也调查详细，他曰：按《方国志》云：大食国秋时收露，朝阳曝之，即成糖霜，盖此物也。另外又观察出甘露的来源，《一统志》云：撒马儿罕地在西番，有小草丛生，叶细如蓝，秋露凝其上，味如蜜，可熬为饧，夷人呼为达即古宾，盖甘露也。这种甘露是蜂蜜采集的一种，此与刺蜜相近，又见果部。

李时珍指出其蜜的气味：甘，平，无毒。类同其它种类的蜂蜜。指出其主治：胸膈诸热，明目止渴。

这里所说的甘露蜜有的是指蜜蜂采集植物分泌的甘露所产生的蜂蜜。但有的记载并不是指蜂蜜，而是解释甘露的味道似蜜一样的甜。

（四）木蜜

古人有说“木蜜”的，主要是指则是长在树上的，呼为食蜜，悬树枝作之，色青白。树空及人家养作之者亦白，而浓厚味美。如图 5 所示，生长在树枝上的“木蜜”；也有生长在树洞中的蜂窝中的蜂蜜。《本草拾遗》指出，按寻常蜜亦有木中作者，亦有土中作者，北方地燥，多在土中，南方地湿，多在木中，各随土地所有而生，其蜜一也。这些很形象地说明了蜂蜜的来源，各种形式，各地生产的不同。

《本草图经》观察蜜蜂的饲养，指出食蜜有两种，一种在山林木上作房，一种人家作窠槛收养之。并进一步说明这种食蜜的来源，其蜂甚小而微黄，蜜浓厚而味美。描述了野生蜂蜜与家养蜜蜂的蜜，是古代记载很早就有了养蜂取蜜，或药用，或食用。



图6 生长在树木上的蜂蜜

其他类型的蜂蜜之称：

用蜂蜜做美容，常要求是天然而浓稠的蜂蜜为好，无论是野生或家养的，以封盖的蜜才是好蜜。李时珍也提出有野生蜜蜂与家养蜜蜂，并比较其功效，指出：“但凡觉有热，四肢不和，即服蜜浆一碗，甚良。又点目中热膜，以家养白蜜为上，木蜜次之，崖蜜更次之也。与姜汁熬炼，治癩甚效”。这些比较表明不同来源的蜂蜜，品质有所差异。其木蜜也许是生长在树枝上的蜂蜜，或是生在树洞中的蜜，比起石蜜来说，质量次之；崖蜜极可能是生在山崖之中，为石缝中的石蜜，不仅是野生蜂蜜，而且可能混合一些矿物质的作用。所以这些蜂蜜都应该属于优质蜂蜜，但数量稀少，难以采集，不过如果用于美容应该疗效倍增。

第三节 现代研究蜂蜜的功效与美容

蜂蜜有药食同源的作用。是良好保健与美容产品，既可内服，又能做外用品、化妆品、外用治疗膏等。常口服服蜂蜜对于许多慢性病有一定的疗效，如心脏病、贫血、高血压、肺病、肝脏病、眼病、消化系统疾病、胃和十二指肠溃疡病、痢疾、便秘、神经系统疾病、神经衰弱、动脉硬化、糖尿病等都有良好的辅助治疗作用。

一、蜜的美容与治疗作用

蜂蜜美容有着悠久的历史，具有很好的美容作用，其中含有多种微量元素，是人

体不可或缺的，而且营养价值高，易被人体皮肤所吸收，而且还是纯天然的，是绿色而环保的美容保健品，备受各年龄阶层人们的青睐。

（一）蜂蜜美容的价值

1. 理想的天然美容剂，收效良好。

蜂蜜美容已经通过长期使用的验证，显示出蜂蜜的独特功效。蜂蜜可以作为营养物品，被人体的皮肤细胞所容易吸收，不但外用可改善皮肤的营养状况，使表皮细胞的活力增强，促进皮肤细胞的新陈代谢。蜂蜜有较强的润泽性，往往可以较好地防止表皮表面水分蒸发散失，使用后通过吸收空气中的水分，同时又可以保持皮肤的滋润和健康，补充皮肤表面所需的水分。通过保养，蜂蜜的作用可使皮肤变得自然红润、洁白细腻，或白嫩；有防止皮肤衰老，减少和消除皱纹的特殊功能。与一些现代的化学化妆品相比，蜂蜜美容具有许多优点和性能。在美容行业中，它既可作为保健美容使用，又对医美行业有贡献。

2. 甘甜无毒，无副作用。

蜂蜜是纯天然，绿色产品，不受人造的添加。美容的化妆品中常用蜂蜜作为原料，用蜜的种类繁多。但在众多的化学化妆品中，屡见不鲜有中毒的现象，以及参入其他药品的产品。许多带有香气的化妆品，虽有暂时的美容效果，但也存在着对人体的有害物质。人们在用化妆品时，只关注到其产品的香气，但是忽视了这些产品对身体与皮肤带来的危害。作为化妆品的蜂蜜，天然而绿色环保，味甜带有淡香气，对人体无毒无害而有益。

3. 美容领域内外并用以整体调节。

许多人将美容只局限在颜面部皮肤润泽、无皱纹、细腻白嫩等，其实美容的范围很广，面部五官的头发、眼、鼻、口、耳部，除皮肤外，所患有的损美性疾病也严重地影响美容。中医强调整体性，故此人的情绪和精神状态，也与美容有直接关系。美容是由多种因素形成的，身心影响造成的容貌损美，并不是一般化妆品就能有作用的。蜂蜜是中药的一种类型，同时可以与其他中药相结合，使制剂具有明确的作用。但蜂蜜作为美容制品，剂型种类繁多，蜂蜜可保养、滋润，穿透肌肤各部位。蜂蜜的美容品中基本现代化妆品类的各剂型。可用蜂蜜原液、调糊、配合中药、粘合粉、制膜、合油等等。能过内服外用常常可起到意想不到的效果。通过外用的涂敷与按摩并用，总能起到美容的效果。

总之，蜂蜜用于美容作用，具有中医药特征。有着中医理论、中医辨证、一般规律的指导。蜂蜜的使用有中医的特点，如整体观、药物理论、复方配伍。作为化妆品来说比现代的某些化学化妆品，无论是理论指导还是配方，剂型，蜂蜜的作用都有其独特性。

（二）蜂蜜具有保健医疗功能。

不但蜂蜜可以作为效果好的天然美容剂，广泛用于化妆品领域，而且还具有保健

医疗作用,对于一些损伤,炎症,用蜂蜜可以起到保护创伤表面、良好的抗炎防腐的作用,对于许多口腔炎、唇炎、皮炎、手足皲裂、烫伤、冻伤等病患亦有疗效。

美容护肤方中使用蜂蜜的很多。高氏^[22]探讨了中医美容护肤方的用药特点及组方规律研究中,作用于不同部位药物频次统计分析使用蜂蜜的频次就有7次;单味方药在所有美容方中出现的频次分析达9次;不同美容护肤方的单味药分布统计中美容治疗方的蜂蜜排前10位。在各类美容护肤用药集中度分析,美容治疗的涉方数达51个。面部各类美容方用药使用频率较高者中蜂蜜也是聚在高位。

蜂蜜美容是民间常用的自然疗法,其使用主要是通过蜂蜜作为工具,循经络皮部和穴位施行不同手法,起到保健、除皱、抗衰老、防治损美性疾病的一种集保健与治疗为一体的疗法,蜂蜜来源于自然,甜润,对机体有良好的营养、滋润、美白等作用,是非常有特色的美容方法。

二、蜂蜜中的有效成分及作用

(一) 蜂蜜中的有效成分

蜂蜜的有效成分较多,由于蜜蜂采集蜂蜜的蜜源、生长环境的不同,所以蜂蜜中的化学组成也具体一定的差异。蜂蜜中最主要的是糖,故味甜,根据中华人民共和国卫生部发布的《蜂蜜食品安全国家标准》GB14963-2011所述:其主要成分是果糖和葡萄糖是 $\geq 60\%$ 的含量;少量蔗糖($\leq 5-10\%$)、锌(Zn) $\text{mg/kg} \leq 25\%$ 。其他成分尚有:麦芽糖、树胶、糊精,以及有机酸(约5%)、含氮化合物、无机盐、酵母、酶类、水分(16%~25%)、挥发油、色素、蜡、植物残片,天然香料,有的混入一些杂质,如花粉粒等。

蜂蜜中的维生素含量不高,只是含微量的维生素A、维生素B1、B2、B6;维生素C、维生素D、维生素K、叶酸、生物素、尼克酸、泛酸、胆碱等。尚有蛋白质、胨、氨基酸等含氮化合物;并有一些酶类物质,有酵素的成分,如含氧化酶、淀粉酶、转化酶、还原酶、过氧化氢酶、葡萄糖氧化酶、脂酶等;并含有乙酰胆碱;微量元素中有铁、铜、锰、镍等;有机酸类物质中含有:柠檬酸、甲酸、苹果酸、琥珀酸、乙酸等。无机元素除上棕的锌外,还主要有钾、钠、镁、磷、钙、硫等。这些都是蜜蜂在酿蜜的过程中,由工蜂的腺体分泌所加入制造而产生。此外,蜂蜜还含有生物活素、生物刺激素、叶绿素的衍生物、叶黄素等。

蜂蜜中的有效成分对人体的调节功能是有有效的,如蜂蜜中的葡萄糖能迅速增加运动员所消耗的能量,恢复体力;蜜中的维生素、镁、磷、钙等物质能够促进睡眠,调节神经系统。失眠患者在睡觉前服用蜂蜜,能有安眠作用。蜂蜜中所含的矿物质与酶类物质,可以帮助消化系统功能,提高人体免疫力。

(二) 蜂蜜中的各种化学成分探讨

1. 蛋白质类化合物

蜂蜜蛋白质含量约占0.5%。其中较常见的酶为蔗糖转化酶和脂肪酶,另外尚含

淀粉酶、过氧化氢酶、葡萄糖氧化酶等^[23]。蜂蜜中的氨基酸多以游离状态存在，一般脯氨酸占总游离氨基酸量的 50 %左右^[24]，尚含组氨酸、赖氨酸、精氨酸等 16 种氨基酸。

2. 糖类化合物

蜂蜜糖类成分含量丰富、种类繁多。含量约占 38%的果糖和含量约占 31 %葡萄糖为蜂蜜中的主要糖类成分^[25]，两者皆为单糖类成分；此外，蜂蜜中还含有麦芽糖、蔗糖、海藻糖、黑曲霉糖等二糖类成分；蜂蜜中已知的三糖类成分为吡喃葡萄糖基蔗糖^[26]。

3. 黄酮类化合物

蜂蜜中尚含多种黄酮类化合物，如桑色素、白杨素、高良姜素和山奈酚等黄酮醇类化合物；槲皮素、黄芩素和芹菜素等黄酮类化合物；乔松素和橙皮素等二氢黄酮类化合物；儿茶素、短叶松素和柚皮素等黄烷类化合物；还含有染料木素等异黄酮类化合物^[27]。

4. 酚酸及其酯类化合物

蜂蜜中含有酚酸类化合物，主要由肉桂酸和苯甲酸及其酯组成^[28]。其中，较常见的羟基肉桂酸类有 p-香豆酸、阿魏酸和咖啡酸等，较常见的羟基苯甲酸类有香草酸、丁香酸等^[29]。

第三章 穴位刺激使用蜂蜜美容的方法

古代用蜂蜜美容的情形较多,尤其是用于头面部的美容,包括损美性疾病的治疗。蜂蜜颜面美容作为一项造福于人类、实用性颇高的技术,要着力提高蜂蜜保健、防病治病的能力,提高蜂蜜外用的水平。在治疗疾病、美容保健、研究开发、推广应用等方面做好工作。蜂蜜美容是一个特色鲜明的大健康项目,在治未病、养生保健、康复防病、美容抗衰等方面发挥蜂疗源于天然、质优效佳、无副作用、适用面广的优势。

现代研究表明,内服或外用蜂蜜,可促进皮肤新陈代谢,改善皮肤与机体组织的营养状况,使表面皮肤的活力和抗菌力增强,减少色素沉着,使肌肤柔软、细腻,皮肤洁白有光泽,防止皮肤干燥,同时可减少皱纹及减少所产生皱纹,并能防治痤疮、斑疹、粉刺等皮肤疾患,蜂蜜是一种非常理想的养颜美容作用的物质。李时珍在其书中就对蜂蜜采用了外用与内服并举、并重,其中外用之法是丰富多彩,防病治疗同时并进。

蜂蜜美容的效果好,是可以食用的美容剂,而且历史悠久。蜜是味甘,性平或稍凉,可有补中,清热止痛,润燥解毒,养颜美容等作用。李时珍曰:“蜂采无毒之花,酿以小便而成蜜,所谓臭腐生神奇也”。《本草纲目》认为蜂蜜其入药之功有五:“清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也”。蜂蜜能调和百药,而与甘草同功,说明蜂蜜也善于和解诸药。由于蜂蜜的营养成分很多,保健也全面,现代研究表明,食用蜂蜜可使体质强壮,容颜焕发青春,有时会发生质的变化,这些变化是用蜂蜜的内在调节所致,俗话说“秀外必先养内”,是美容常用的理论。特别是蜂蜜是天然的保健品,有很强的抗衰老、抗氧化作用,能清除体内由于衰老而产生的体内“垃圾”,即氧化自由基,但是加蜂蜜的穴位刺激更好地减少皮肤皱纹,减少老年斑的形成,促进其消退作用,就可以永葆青春,养颜抗衰老。

第一节 穴位按摩蜂蜜外用美容法

中医美容外治法即是通过穴位刺激,按摩方法达到。最早有文字记载的美容行为见于商代甲骨文有“盥、沐、浴、洗”的记载。《说文解字》有沐:“沐,洗面也”^[30]。《礼记》中“头有疮则沐,身有疡则浴”可属损容性疾病早期外治方法。

晋唐时期蜂蜜作为外用剂使用非常丰富,外用方剂亦有了酒剂、醋剂、蜜剂、洗剂、粉剂、澡豆剂等,其中用蜂蜜剂的情形较多,以蜜为剂型较多且很具有特色,或用蜂蜜直接和药调成的蜜剂,水剂与膏剂外用均可。可将中药用水或酒加热、除去药渣,或是将中药浓缩,用蜂蜜去调制;现在还可以用中药的颗粒制剂,直接用蜂蜜调均做外用美容制剂。现在的中药颗粒剂调蜜的制做,极大地丰富了中医美容方剂的剂型,简便了配药与用药的方法。

外用蜜蜂美容方法较多。用法多种多样,可以用于医疗保健、美容院,也可用于自己护肤保健。蜂蜜的美容功效一直是被公认的。

一、直接涂抹按摩美容法

把蜂蜜涂抹于皮肤外表进行穴位刺激的方法是美容界常用的外用美容法。蜂蜜可直接外用，进行涂抹，或擦患部，或当作按摩膏的润滑剂使用的方法，简便而有效。蜂蜜中的多种糖类物质，如葡萄糖、果糖，还有蛋白质、氨基酸成分，以及一系列对皮肤有作用的维生素、矿物质等，可以直接为肌体的皮肤细胞提供养分，促使细胞的分裂、生长、繁殖，修复与消炎作用，同时能促使皮肤细胞的分裂与生长。

直接用浓稠蜂蜜涂敷颜面部，对面部皲裂、溃疡、口疮、口部糜烂等有较好的疗效。用蜂蜜有解毒消炎之作用，并可以改善局部皮肤中的血液循环，营养气血，疏通经络，使一些破溃的伤口中肉芽健康生长，为创口愈合提供了有效的制剂。浓稠蜂蜜的粘性大，配合按摩手法时，往往有吸拔，与拉伸的感觉，在蜂蜜营养的同时，可以达到按摩的功效。

通常涂抹的方法中也有稀释蜂蜜直接涂沫法。可将蜜蜂加 2-3 倍水稀释后，涂敷面部，或涂在有损美性疾病的部位，并进行适当地手法按摩，促进蜂蜜与水的进一步吸收，发挥效应。也可用柔软布浸渍蜂蜜水以后，轻轻擦面部皮肤，按或搽直到脸部有微热感，微红充血为佳，然后用清水洗净。此法使用后局部皮肤柔嫩、白净、润泽，具有明显美容效果。

蜂蜜有滋润与收敛作用。对冬春因气温较低，皮肤干燥角化，活动在户外时，常易出现干燥现象，导致面部皲裂，局部皮肤肿痛者，可用蜂蜜涂于皮肤表面，形成一层薄膜，以缓和外来的刺激，起到收敛、消毒与皮肤营养的作用。蜂蜜本身并无油性，但其粘滞性能吸收皮肤分泌物，并有润滑作用，故可预防与治疗皮肤皲裂，进行保健作用。在冬天用蜂蜜进行护肤美容，防治冬季皮肤干燥，可用少许蜂蜜调和水后涂于皮肤。甚至对于防止干裂，可用蜂蜜代替防裂膏。一般是先用温热水洗净面部，然后再于裂口处涂蜜。每天常涂蜜少许于好发部位，可以预防皲裂的产生。

现代研究表明，常用蜂蜜直接在皮肤上涂抹，使皮肤的表皮细胞富有弹性，而且排列紧密整齐，同时也有效地减少或除去皱纹。日本《读卖新闻》1998 年家庭版有人发表了一篇关于用蜂蜜直接涂抹有很好的美容效果的专访。其中介绍了一个叫平林英子的女作家青春永驻事例，观察此人，根本不像 80 岁的高龄老人，脸上没有一丝皱纹。记者调查到她从来没用过美容霜、珍珠霜、抗皱剂之类的化妆品。只是每天清晨拿蘸着蜂蜜汁的纱布擦脸，一直坚持几十年不断。并表示是家母传授的，指出她的家母也活到 90 岁，脸上皱纹很少，说明纯天然的蜂蜜有美容作用。

关于蜂蜜直接涂抹治疗疾病方面，《本草纲目》中就有；蜜涂加桃花去雀斑，同冬瓜仁研，蜜涂。此说明蜂蜜的解毒消斑作用较为明显。《千金方》治子面不净方是用白蜜和朱砂研细如粉，和涂之，旦以醋浆洗之，大验；或用白蜜和中药的白附子、香附子、白檀、马珂、紫檀均未入和之，如杏仁大，阴干，用时以水研涂面，旦以温水洗。忌风油，七日面如莲花。

民间有蜂蜜涂加桃花去雀斑，或用冬瓜仁研末合蜜涂均可有效果。蜂蜜可直接外用也可以作为冲洗剂和敷药，对面部皲裂、久治不愈的溃疡等的治法^[31]，把蜂蜜涂抹于皮肤外表，有较好的疗效。

二、蜂蜜洗面配合按摩法

蜂蜜的洗面法：是直接用蜂蜜进行洗淋的方法，有的配合按摩法同时使用。无论什么蜜均可用此法，有时候，觉得蜜太粘滞，可以将蜂蜜稀释以后进行洗沐。面部皮肤涂蜜后有滋润、保护皮肤和营养的作用，可使皮肤细腻、洁白、营养良好、润泽。

常用的方法是：用温水洗净面部后，取纯净、浅色和不结晶的蜂蜜适量置于掌心中，双掌对搓，或用大小鱼际肌对搓，用双手将蜂蜜抹均在掌中，如感觉纯蜜太粘稠，可用少量水进行稀释。然后在涂有蜂蜜的面部打圈按摩。按摩完毕后，再用湿润柔软的毛巾加温水洗净，也可再搽一些天然物品的护肤品。

用蜂蜜洗面一般每次效果都很明显，洗完脸后，就可以立即感觉到面部变得细腻、洁白红润、富有光泽，皱纹减少。用蜜洗完后的面部肌肤无绷紧感，舒适自然，润泽光滑。蜂蜜洗面不但对皮肤干燥有作用，还对皮肤过敏者具有辅助治疗，防止发作的效果。坚持经常使用，效果更为显现。

也可以用蜂蜜配合其他药物以洗脸。如《本草纲目》中记载有：天门冬同蜜捣丸，日用洗面，去黑^[32]；《普济方》中做蜜丸用天门冬洗面方，有光润皮肤的作用。方法为天门冬适量，晒干后研成细末和蜜为丸，如弹子大，洗面。

三、蜂蜜面膜美容法

蜂蜜做成面膜，进行使用是美容的常用法，往往配合中药进行损美性的治疗，或进行保健护肤美容；也可以使用一些食物或营养品进行。蜂蜜做成的面膜种类繁多，简单易行，是有效的方法。

因蜂蜜中含有多种维生素、微量元素，酶类、有促进新陈代谢、刺激生长的作用，故为巧夺天工的天然美容剂。用蜂蜜做成面膜使用是古代与现代都常使用的方法，可做成厚面膜或薄面膜均可。

常用蜂蜜配合其他物质，或食品，或中药粉剂，或中药浓缩颗粒剂，直接做面膜外敷，有很好的美容效果。蜂蜜常用配合天然物品与中药所配合成的各种面膜很多，如下例证：

蜂蜜鸡蛋面膜：用蜂蜜加入鸡蛋清，然后混匀是良好的组合。在清洁面部后将蜂蜜鸡蛋面膜均匀涂抹在面部，数分钟后可自然风干，等待数分钟后再揭去面膜，用清水洗净面部。此面膜能增加皮肤弹性，驻颜美容，润肤除皱，并有增白营养皮肤功效。

蜂蜜葡萄汁面膜：将蜂蜜中加入葡萄汁的等分，由于水分较多而稀薄，故可以调入一些淀粉使其浓稠。洗脸后敷于面部，葡萄汁合蜂蜜的营养作用，可适用于各种皮肤者，但对于一些油性皮肤者更为使用，常用可化油脂，促皮肤吸收营养成分，使皮肤皮脂腺排泄通畅，皮肤更柔嫩、滑润。

蜂蜜橄榄油面膜：取蜂蜜配合和橄榄油混合，将混合膏涂到覆盖于面部，能防止皮肤衰老，润肤祛斑，消除皱纹，皮肤干燥者尤为适宜。也有用其他脂类做成面膜进行美容。

蜂蜜牛奶面膜：取蜂蜜加入鲜牛奶混合均匀，或再合用蛋黄一起搅拌调制成糊膏状，清洁脸部后涂于面部，约敷 20 多分钟后洗去。此面膜能营养皮肤，防止颜面的皱纹，防止皮肤老化，促使皮肤白嫩。或可配用酸奶混合成蜂蜜的面膜，能使皮肤紧缩，弹力充沛，减少皱纹，清洁细腻。

蜂蜜珍珠粉面膜：是将适量珍珠粉与蜂蜜混合后使用。在充分调好混匀而制成糊膏状后，将面膜在脸上均匀地涂上薄薄一层即可，皮肤会感到紧绷感，过 1 小时后洗尽，可以使脸部光滑，洁白、细润有光泽。这种面膜美白净肤，淡斑修复作用更明显。

另外，可用蜂蜜配合多种中药进行制作面膜，应该进行辨证论证选取，而且目前有许多中药粉制剂（台湾称科学中药），参入进行一些损美性疾病治疗特别有效，如美白的，可用珍珠粉、白芷等；泻火的可用三黄粉（黄连、黄芩、黄柏），止痒的可用：苍术、白藓皮、苦参等；营养皮肤的可用：黄芪、人参、当归、黄精等。

《千金方》中的治面黑方有用蜜与桂心、石盐各等分为末，相和以敷。还提倡夜敷药两遍，明旦以猪蹄汤洗却，每夜洗之。在治人面黑，肤色粗陋，皮浓状丑方：白蜜和茯苓粉敷之，七日愈。以白粱米泔洗之，三日白如珂雪；或治面方有，蜜和中药的沉香、牛黄、薰陆香、雌黄、鹰屎、丁香、玉屑（各十二铢）、水银（十铢）末之以和蜜，以敷面法。

也可配合使用天然植物，如蜂蜜配蜂蜜合芦荟面膜、蜂蜜合黄瓜泥面膜、蜂蜜合玫瑰花瓣面膜，蜂蜜合姜汁面膜等。

另外有一些是配合中药美容与治疗疾病的面膜，如蜂蜜配合白芷面膜以美白作用；蜂蜜配合当归、川芎以活血化瘀治疗面瘫；蜂蜜配合白芥子末，以起消斑作用。

上述的蜂蜜面膜的使用方法基本都是：先清洁面部，再用面膜敷脸，外敷约 30 分钟到一小时后去掉面膜，最后，把脸部用温水洗净即可。蜂蜜敷脸法基本也是采用此步骤。这些面膜各有各的功能，常能营养皮肤，防止颜面部皱纹，促使皮肤白嫩等。

四、蜂蜜洗浴美容法

用蜂蜜进行洗浴，或浸泡，进行美容的方法。如将头发直接浸泡在蜂蜜中或蜜水中。此法与蜂蜜洗脸法相似，但是大多经过稀释再使用。是将蜂蜜直接加入温水中进行洗浴，蜂蜜的浓度不高，也可叫蜂蜜浸泡法。将蜂蜜水溶液进行稀释的浓度，可以因时间、因气候、因人而异，洗脸或洗澡时使用。又可称为“蜂蜜浴”，有一些温泉池中也有用此方法。

如同往常的洗浴用，让蜂蜜水渗入皮肤起到美容作用。蜂蜜有营养作用，可使皮肤细腻，并有美容、香体的作用。古代文献记载：洗法用天门冬同蜜捣丸，日用洗面，

去黑。在浸泡蜂蜜水的过程中，可有消除疲劳、营养皮肤的功效；同时浸泡后会感到皮肤轻盈舒爽，能使所浸泡的皮肤变得光洁润滑。也可以在沐浴之前，先用蜂蜜涂抹稍停一段时间，再去沐浴，有美容、香身的作用，可使皮肤光洁细腻。

蜂蜜沐浴的美容方法是以蜂蜜与水为功效，用于各种洗浴作用之中，或直接将蜂蜜用于洗浴；或放入温泉泡池中；或在浴缸中使用，均可滋养皮肤，保持皮肤清洁，爽滑、舒适和健康。面光洁，滋润，让人神清气爽、肌肤生香、细腻光滑，延缓皮肤衰老和消除皱纹，并且可以防止一些皮肤病和瘙痒症的出现。

蜂蜜洗浴美容法也可配合中药，或食品类物质进行洗浴。常常用中药水，如配合用鲜菊花、金银花、白芷等。可先将中药用水煎煮，沸后去渣取汁，放置温后加入蜂蜜，进行美白，或一些斑块、痤疮的应用。或可用蜂蜜 500 克，配合菊花，如鲜菊花可用 100 克，如是干菊花只用 25—30 克即可。先将用水煎煮菊花，待煮沸后片刻，即可以取汁去渣，加入蜂蜜一同混合在洗浴液中；或是直接放入 45 度以上的水中，浸泡出汁后，加入蜂蜜去洗浴、浸泡。约洗浴泡 20—30 分钟后，用温水冲洗干净，可使皮肤光洁细腻，减少痤疮与色斑的出现，有美容与清香的作用。也可用其他金银花、玫瑰花等多种花类产品制作成洗浴剂，以及活血通络的中药配合使用。

蜂蜜中内含胶原蛋白、多种糖类，和氨基酸等物质，有消炎止痒和收敛作用，对疮疡等损美性疾病有效果，外用涂沫后易结痂，促使炎症局部化，并进行修复与营养。

五、蜂蜜常用于各种形式的外用配合处方

常用的蜂蜜配合其他物质进行美容的物质较多，既有天然食品类，也有中药类，均可做面膜，或涂敷，洗浴都能起作用。

例举如用蜂蜜合西红柿，可使皮肤润滑、细嫩有光泽、增白、强健。蜂蜜合葡萄汁，或干红葡萄酒能润肤养肤，除皱美容，养颜悦色。

蜂蜜合醋，有收涩皮肤、养颜嫩肤作用，适用于皮肤粗糙者

蜂蜜合浮萍涂面，适用于雀斑、粉刺。

蜂蜜合蜂花粉、蜂王浆，是最常用而有效的方法。涂于面部，能营养祛皱，增强皮肤弹性。

蜂蜜合鲜姜汁：能消除老年斑。

蜂蜜合橄榄油：将蜂蜜和橄榄油混合，搅拌均匀，也可做成油膏。将混合膏涂抹，或当面膜覆盖于面部，数分钟后洗净。橄榄油本身也有滋润皮肤作用，配合蜂蜜相得益彰，能防止皮肤衰老、消除皱纹、润肤祛斑，对于皮肤干燥者尤为适宜。

也可用于配合椰子油、红花油、茶子油等等各种油类物质。

六、加工蜂蜜进行使用

蜂蜜是蜜蜂采集与酿制的产物，蜂蜜对于人类健康是息息相关的。蜂蜜加工在世界上是非常普遍的，美国、日本、澳大利亚、德国等蜂蜜加工仅预热过滤，不进行浓缩^[33]。自然质量浓的蜜用于美容更为理想，类似粘液，有按摩与穴位刺激作用。

蜂产品在化妆品市场的应用广泛^[34]，从化妆品行业与蜂产品行业趋势互补定位。或做成面膜，或做成膏等。日常生活中用蜂蜜自制面膜，化妆品工业中常将其用于膏霜、乳液类化妆品的制备。有一种制剂叫添容丸^[35]：使用中药的轻粉、白芷、防风、黄芩、白附子各 3 克、各为细粉，蜜调丸。使用时化融，每日洗面时，多擦数遍，临睡前又洗面而擦之。

蜂蜜治病美容方加工方法较多，蜂蜜治病美容方加工使用，如用蜂产品的蜂王浆、蜂胶、蜂花粉混合使用，甚至先将其产品发酵再使用，为了使皮肤更好地吸收。又如：《御药院方》用冬瓜一个，用竹刀子去青皮，切作片子，酒一升半，水一升，同煮烂，用竹筛擦去滓，再以布滤过，熬成膏，入蜜一斤，再熬，稀稠得所，以新绵再滤过，于瓷器内盛。用时取栗子大，用津液调涂面上，用手擦。有润洁皮肤的作用。这些不仅详细告诉做膏的方法，而且也有面部外涂。

对于其他一些面部损美性疾病有效。治疗痤疮、粉刺能消痕灭瘢^[36]。对黄褐斑的治疗研究，最好是内服与外用相结合。金氏等^[37]在自制的中药面膜中，加入蜂蜜 150 毫升。结果：显效 31 例，有效 7 例，无效 2 例，总有效率为 95%。结果十分满意。

第二节 按摩润滑液中蜂蜜作为赋形剂的优势

赋形剂是一种不发生化学反应的药用混合物，使混合物有粘性，为以便制备丸剂或片剂，或膏剂等，除主药以外的附加物，也可称为辅料。可作为粘合剂、填充剂、崩解剂、润滑剂等，其中蜂蜜就是理想的赋形剂原料。赋形剂有两种物质：(1) 载体 Vehicle：是指如糖浆、猪油或液态凡士林等物质一样，一种不发生化学反应的药用混合物，通过它使其他成分胶合在一起；或其中加入一种具有疗效的药物做的混合剂。(2) 辅料 Excipient：指象糖浆、羊毛脂、淀粉，或阿拉伯胶等物质一样，一种无活性物质，能构成药物或抗原的辅料的物质。

穴位按摩时需要一些介质作为按摩剂，蜂蜜作为赋形剂常是做一些中药混合物中，液体有足够量的情况下，是较理想的按摩剂，让混合物有足够的粘性，无论是外用的面膜，还是制成口服的丸剂、膏剂，或片剂，蜂蜜的加入并不影响其原有物质，还保留其功效。蜂蜜是一种较好的，又有增加疗效的赋形剂，有时还有解毒作用。作为有美容作用的赋形剂，蜂蜜是有许多优势的。

一、蜂蜜可调和诸药，滋润肌肤

蜂蜜作为赋形剂用于美容方面，其功效不仅调和诸中药或天然食品作用，营养与滋润皮肤；而且能够治疗一些损美性的疾患，使一些药物发挥渗透的作用，同时滋润肌肤。蜂蜜的物理特性本身就具有穿透性好，附着力强，粘滞性大的特点。蜂蜜能使药效持续，并有成形与润滑作用，作为美容相关的赋形剂，能有润皮，洁色的效果，可有效防止皮肤老化与皱裂，并有杀菌消炎、止痒、抗过敏的效果。蜂蜜还能调和中药，协助中药起到走窜经络、活血化斑等功效；同时还能辅助改变皮肤表面生物活性，提高所渗和的药物溶解度；使中药有效物质的渗透性增强，促进药物的吸收，易于对

表皮的作用。

蜂蜜味甘性平，含有大量果糖、葡萄糖，以及丰富的蛋白质、肽类物质，有机酸类，作为赋形剂，有补中润燥、泽面润肤、缓急止痛、祛风通络、解毒除痈之效。能配合其他药物发挥更强的效果。对于损美性疾病，能生肌解毒，控制感染，缩短疮口愈合时间。相比于其他化学类物质的赋形剂，具有副作用少，可调和药物，滋润肌肤，且易被人体吸收。

蜂蜜作为赋形剂配合中药以润泽肌肤，清洁皮肤为主要功效。原氏^[38]在其须发及面部美容方剂用药特点探析一文中分析了《太平圣惠方》用方药的 49 次中，赋形剂所占 10.02%用药，共计 20 味药。白蜜有 4 次，是其用药频率最高的范围，其他有猪脂、鹅脂各 4 次，其余的酒、鸡子白、羊脂、羊脑、羊髓、鹿髓，牛髓脑、狗脂脑、绿豆面、大豆面、赤小豆面、小麦粉、糯米等都只有 1 次的使用。

关于面部损美性美容方剂用药，《太平圣惠方》中的 97 首方剂中所用到有中药 88 味，其中有 17 种是赋形剂，用药频次是 65 次，所占 18.73%。其中白蜜的使用有 11 次，可见蜂蜜也是常用的赋形剂与调和剂；在古代猪脂是例使用频率最高为 13 次，因猪油有很好的润滑作用，其余的有鸡子白 10 次、酥 7 次、酒 6 次、鹅脂 4 次；羊脂、人乳、牛乳各 3 次；小麦面、猪蹄、牛脂、狗脂等都是 1 次，可见对于损美性疾病美容的方剂中的赋形剂，蜂蜜也有很好的优势。

须发部损美性美容方剂用药中，多以外用药为主。作为赋形剂：在《太平圣惠方》中的方剂用药 91 次，所占 16.05%用药，所用中药有 15 味。以频率高低用药依次为酒 23 次、麻油 20 次、白蜜 12 次、马髻膏 9 次、猪脂 8 次；醋与鸡脂各用 3 次；松脂 2 次，酥、羊乳、牛乳等都是使用 1 次。

二、蜂蜜作为赋形剂的原理

蜂蜜作为赋形剂，既是许多中药的湿润剂与粘合剂，又是稀释剂与吸收剂。

蜂蜜本身是粘液状，故其液体的粘附性很强，适合许多中药的炮炙与做成制剂，尤其是纤维性强的中药与物品，或弹性较大的动物组织类的，或质地疏松的药物均适合。因为这些药物粘性就本身极差，还各具有特殊性质，作为粘合剂必须用粘性较强的才能粘合成。蜂蜜作为水溶性物体，常作为赋形剂使用。水溶性的赋形剂用后较易溶化，发散、被吸收，较快显效。蜂蜜也具有润湿剂作用。作为湿润剂，因为蜂蜜水中有蜜本身的酶类物质，还能使原中药粉中的酶逐渐分解。蜂蜜本身为液体状，有一定的含水量，同时具有一定粘性，对中药膏状物、半浸膏粉或其他粘性物质，用蜂蜜湿润与粘合即能粘结制成膏或做成丸粒。

可见，作为赋形剂，蜂蜜是常用的，其他常用的有动物脂肪、骨髓、脑、鸡子白等赋形剂，这些在使用时都能起到润滑、滋养，易于吸收作用，是天然的保湿营养肌肤的剂型。但蜂蜜在美容，防治疾病方面的使用频次较高，尤其是古人较喜欢使用，如洁面，润泽为主的，白蜜用法频次高，以补中润燥、调节气血，滋润肌肤为多。

对于作为美须发为主的赋形剂，则是以酒为更好，虽然蜂蜜也可以做，但酒的祛风除湿，活血作用制做成制剂为为优越；因为酒的活血通络及穿透力强，可引药上行，并可以降低某些药物寒性作用，故舒筋活血之类的处方常以酒作赋形剂。这时蜜的作用次之，但是蜂蜜的营养作用比酒更佳。对一些损美性疾病的使用中，以猪脂为多，滋润肌肤、解毒为主。在古代医学文献中，用面部保健性美容方剂、用药，多为以促进肌肤的新陈代谢，美白靓丽的作用。古代文献中大量使用了“白”字药，认为白字似以形象形，有遮瑕美白作用，用白字的药可使皮肤保持洁白润皙。而无论是白色的中药，或是带“白字”的中药均有预防和治疗常见损容性疾病、皮肤、须发及面部美容。方药用药特点，如白芷、百合、白藓皮等，可以治疗与美容相关的这些疾患的作用，增强皮肤抵抗力，配以滋润美白的蜂蜜，共奏润肤、营养、祛疾、白颜、容美之效，

蜂蜜作为赋形剂，以起到天然保湿营养肌肤的作用，是由于本身蜂蜜透明、无毒害，又能保水，增加粘稠度。对于美容方剂用药，也同样是要辨证论治，整体用药，医养结合。在面部美容方剂很多，其中不同药物具有各种类型的功效，以祛风除湿药为主的，即可祛风除湿，疏散风邪，解毒化痰，散结的作用；如配以芳香之品的药，即可芳香辟秽、走窜益容，引药入里之功；如用理气活血药，可以调理气血，活血祛斑；如配用补虚类药物，补益肝肾、益气养血，则能滋润肌肤，增强肌肤的抵抗力，有滋润，修复瘢痕的作用；如用清热解毒药，则可以起到清热解毒，防治疮疡的作用；如使用收敛生肌药，此类中药多为矿物质，富含各种微量元素，有很好的营养肌肤作用，可以促进肌肤的新陈代谢，并且有美白遮瑕之功效。上述种种辨证用药，都可使用蜂蜜作为赋形剂，以起到和药增效、营养肌肤，天然保湿的作用。

在面部损美性美容方剂中，也同样是根据辨证论治，制定用药、选穴、施法的原则。如由外感风热之邪，或肺胃蕴热而致面生痤疮、面疤、酒斑等，一般常用以疏散风热，清热解毒为主的药。根据病的特点而选药，面部黑痣，是隆起于皮肤的黑色斑点，可适当用此腐蚀类药物，使其先脱落，或散解，然后再保养与修复。

在须发部美容所使用方剂中，也是辨证用药再配合蜂蜜以赋形剂。以祛风除湿药为主祛风除湿，疏散风邪；如是毛发稀疏，要配用补虚药，以补益肝肾、益气养血以治本；如有疮疡肿毒，宜用清热凉血药以清热凉血，养血生发；如治疗头癣、疱疹等证，可用止痒芳香药，药性使得辛香走窜，毛窍开起，经络疏通，驱除外感之邪；芳香类药的穿透力强，又能引药入里，通行气血，调和营卫。使用蜂蜜赋形剂配合这些方剂用药，具有和血解毒、乌发润发同治之功。

三、蜂蜜是优质的中药赋形剂

蜂蜜作为中药赋形剂是优质的，尤其是用于美容行业，既有中药的作用，又有美容消炎功效。主要是因为蜜中富含的蛋白质、糖类、有机酸类等物质，对于一些面部损美性疾病，蜂蜜能生肌解毒，润燥润肤、控制感染，缩短疮口愈合时间，解毒除瘀

之效。在面部保健性美容方剂中使用的蜂蜜赋形剂,可起到清洁皮肤,爽滑润泽肌肤、有润燥泽面、祛风解毒、灭瘢等功效,治疗某些皮肤病有功效。

蜂蜜本身就有和中解毒作用,而且是天然无毒的产品,蜂蜜做赋形剂相比化学类赋形剂,副作用少且易于人体吸收。《千金方》中的虎睛丸,治风癰掣,口眼张大,口出白沫,或作声或死,不知人方。就是用蜂蜜做丸,合用虎睛、鬼箭羽、露蜂房、独活、远志、细辛等药进行治疗,服蜜丸一日二次,神效。故此无论针对哪种类型的药物,利用蜂蜜为赋形剂,让这些药物的附着力强,穿透性好,药效持续,还能有效防止皮肤皱裂,润皮悦色的效果;也能杀菌消炎、祛风止痒、走窜经络、活血养血等功效。蜂蜜为中药材饮片炮制中常用的辅料之一,其炮制用蜂蜜的目的是,使蜂蜜渗入药材饮片组织内部,以改变药性,增加疗效或减少副作用。

总之,蜂蜜能增强药物的渗透性,对疮疡有消炎止痒和收敛作用,涂后易结痂。

第三节 蜂蜜外用其他产品使用方法

蜂蜜外用进行美容的方法,还用于许多用蜂蜜产品的制作使用。蜂蜜是天然的护肤保健物品,特性良多,使用广泛,以下从蜂蜜美容产品的角度探讨:

一、润唇蜜膏

润唇膏有用作丰唇蜜、护唇蜜等,润唇蜜如配合有色唇膏一起使用,就能使容貌更加美丽。我国早在三国时期,古代文学家曹植在其《洛神赋》中就以“丹唇外朗,皓齿内鲜……”,这是形容女性之美。早在古埃及、希腊和罗马时代,已经有女性使用带色的唇膏,为达到美容的目的,一些带红色的矿物或植物色素抹在面颊和涂在嘴唇上。唐朝,在我国的女性已懂得采用天然色素来美化唇部。

用蜂蜜同时制造的润唇蜜有许多优势性。①是因为属于天然产品,绿色环保材料;②是因为味道甜润,清香。③因蜂蜜的营养,润燥,杀菌解毒

润唇蜜是润泽嘴唇的作用,大多是无色的唇蜜。使用时也可以加色,或搭配各种唇膏,抹完唇膏以后再抹一层唇蜜。除此以外,抹了还能大大增加嘴唇的饱满度和湿润度,让嘴唇不易干裂,唇皮不打皱,弥补了一些唇膏不保湿,难涂均匀,或仍嘴唇干的不足。唇蜜涂后还有非常甘甜清爽的感觉,无论是冬天还是夏天都会有滋润及舒适之感。唇蜜非常滋润,也非常的清爽,不油腻,很自然,不泛光,温和祛除角质,促进新陈代谢,让双唇嫩滑柔软。

蜂蜜的唇膏也是很有特性的,有滋润性质的,有锁水的,有消炎的等等。如蜂蜜滋润营养锁水唇膏;曼秀雷敦天然植物润唇膏(蜂蜜),其配方是含有3种类型的蜂蜜,即含麦卢卡蜂蜜、瑞瓦瑞瓦蜜、三叶草蜜,这些蜜为天然蜂蜜,性质温和,具有保湿功效,而且不易过敏,同时呵护柔嫩双唇。国际、国内几个大品牌商品都有此蜂蜜蜂蜡唇膏。有油菜花蜜唇膏,都是既润泽,又保湿,有滋养的作用,还不容易过敏,是理想的润唇保健蜜膏。

在治疗唇炎方面,由于蜂蜜有杀菌消炎作用,除润燥治干裂外,还可治疗一些唇

炎。可用蜂蜜当唇膏涂，或用一些蜂蜜调配中药，如配用蜂胶、青黛、金银花颗粒等，往往能消炎、滋润、起到良好效果。

二、蜂蜜按摩面部保养的系列扶护品

蜂蜜做成的面部保养的系列扶护品很多，如面部磨砂膏、抗皱霜、护肤膏，婴儿护肤霜，

美容喷雾剂等等。现在市场上最多的是外国进口的产品，在护眼方面如：PARRS 帕氏麦卢卡蜂蜜系列护肤品，其中是有来自新西兰的产品，PARRS 帕氏麦卢卡蜂蜜全效眼霜，由于有特殊的蜂蜜成分的，即可以有除皱止黑眼圈，减少眼袋等作用；这是一些特种的蜂蜜，来源于 Manuka 的活性蜂蜜，无污染，有延缓衰老，美容养颜功效，因为含有大量的茶多酚，使自由基得以消除，既有着天然蜂蜜的清新气息，又有保健抗衰老、润肤的眼霜作用，能促进肌肤的再生和舒缓。

用于护肤的蜂蜜蜂乳液也是日常生活中人们喜欢使用的产品之一。如 APA RECIPE 春雨蜂蜜乳液，甘菊蜂蜜滋养修护霜，面霜面油，都是利用蜂蜜的滋养，护肤特性，对面部皮肤起到保湿、润泽、抗衰老的作用。还有蜂蜜的滋养晚霜，含有同样的蜂蜜，以其不同寻常的愈合、保湿及抗氧化属性。在新西兰还有一种外用涂抹的儿童用蜂蜜面油，很温和，不刺激，说明蜜蜂为原料的面油对儿童皮肤都无刺激作用，只有保养的功效。

用蜂蜜，或参合其他原料做的面膜也是民间常的，如春雨红参蜂蜜精油面膜；韩国的悦诗风吟牌产品中，也有以油菜蜂蜜为原料的真液胶囊面膜。

其实现今的面霜、润肤膏，就类似在古代文献之中，许多都是指所说的“面药”“面脂”，对肌肤有保养修复的作用，所以从古到今人们都喜欢用蜂蜜制做的产品。

三、蜂蜜面部清洁的产品

蜂蜜作为颜面部清洁的制品也较多，如洗面奶、沐浴露、蜂蜜皂、精油、头发光泽喷雾

DIY 橙子蜂蜜磨砂膏，有效去除废弃角质和多余油脂，令人们肌肤柔滑清爽，有活颜排毒的作用。

蜂蜜皂类：用蜂蜜做成洁面清洁产品，如皂类也较多。其皂的主要原料就是蜂蜜，加入一些椰子油、橄榄油、甘油等，有洁净补水，保湿美白，滋养润泽的作用。

蜂蜜洗面奶：洗面奶也是人们常用的面部清洁剂。现有日本等地的产品：蜂蜜洁面泡沫洗面奶等，用于洁面。洗面奶除油脂，结合泡沫，使深层的毛孔污垢得到清洁的作用，对于卸妆也有良好作用；而且蜂蜜还能滋润皮肤，清洁保湿清爽肌肤，同时起到润滑，易于同时进行适当的按摩作用。

蜂蜜爽肤水，或化妆水。有许多都可以自制这些又适用，又简单制作，而有效的清洁与化妆用物品，所以在民间常有自制品，也有品牌公司的产品，如有韩国 Papa recipe 春雨蜂蜜保湿爽肤水

其他有许多蜂蜜制成各种治疗作用制剂。对于各种的损美性疾病，蜂蜜制剂与中医药融为一体，具明显的功能性、治疗性，治疗痤疮霜，爽肤水，体香味。

第四章 面部取穴与按摩方法

为了颜面部的美容，蜂蜜配合手法按摩是良好的美容方法。用正确的手法进行面部按摩可改善面部血液循环，进一步促进蜂蜜有效成分的吸收，渗透进入皮肤，对于损美性疾病而言，可以提高疗效，缩短病程。

第一节 面部用穴规律及组方探讨

穴位按摩美容，在中医美容领域是一个经常使用的重要方法之一。也是近年来兴起的实用性、有效性高的一种方法。通过刺激相应的腧穴的作用，改善颜面局部的血液循环，扶正驱邪以固本，达到面部健康、形神俱美的目的。

美容护肤方中使用蜂蜜的很多。高氏^[22]探讨了中医美容护肤方的用药特点及组方规律研究中，作用于不同部位药物频次统计分析使用蜂蜜的频次就有 7 次；单味方药在所有美容方中出现的频次分析达 9 次；不同美容护肤方的单味药分布统计中美容治疗方的蜂蜜排前 10 位。在各类美容护肤用药集中度分析，美容治疗的涉方数达 51 个。面部各类美容方用药使用频率较高者中蜂蜜也是聚在高位。用蜜的处方很多，在面部一般都应该配合面部穴位按摩法，使效果倍增。

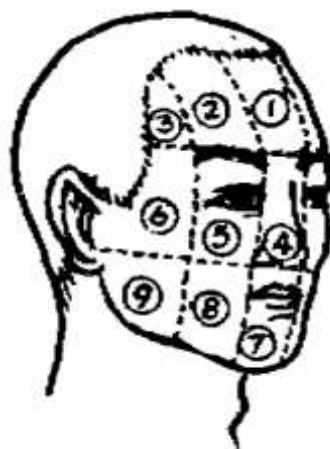
面部的组方用穴与针灸治疗的组方基本一致，常为局部用穴，配合远端取穴，以及一些特殊用穴。

第二节 面部用穴的分区美容

面部美容也是遵从在中医针灸穴位理论指导下，根据受术者的美容需要，进行面部某些穴位的手法按摩，调节肌肤气血平衡，以疏通经络气血，达到祛斑、润肤、防皱等美容效果。在确定的穴位上可以用蜂蜜作为润滑剂，借助手法按摩刺激穴位，促进经络气血的运行，平衡阴阳，行气活血，滋润肌肤，达到养颜驻容的目的。

一、取穴分区法

蜂蜜美容可以利用面部穴位进行按摩，而面部穴位较多，为更好的分经分区按摩效果更好。梁氏等^[39]报导：将面部分为九个区域进行穴位治疗。将颜面部分为：额部的以眉上到前发际处为第一行上区 ①鼻上区、②目上区、③额角区；面部第二行是指眉到鼻翼下横线分区 ④鼻区、⑤颧区、⑥耳前区；面颊部第三行是指鼻翼下到下颌下的区域 ⑦口周区、⑧颏区、⑨耳前下区，共 9 个区名。对于损美性疾病，面部有瑕疵出现在上述某区域时，在治疗上可选择相应的区域上的主要穴位作为局部选穴，如目上区可用头临泣、阳白穴、鱼腰穴，耳前区可选用下关、听宫、耳门等穴；口周区可选人中、承浆、夹承浆、地仓穴。然后可在支配该区的经脉上，同经选穴，或表里经选穴，选择部分远端穴，远近



颜面部分区示意图

配合，效果更佳。

二、选穴辨经分区取穴

分区便于面部区域分经进行按摩与治疗，如图所示。各区中有相应的不同经脉所分配的区域，如1区是鼻上区，该部位有督脉、膀胱经支配为多；2区是目上区，与胆经、膀胱经关系密切，主要可选头临泣、阳白穴保健与治疗；额角部为3区，多与胆经、胃经关系密切，正中的5区是鼻区，主要与大肠经、督脉密切相关；两侧的颧区5区，是与小肠经、胃经等有密切关系。各区所选穴位进行重点按摩。耳关区可选用耳门、听宫、听会、下关穴保健治疗；口周区为7区，可选用承浆、夹承浆、人中、地仓穴进行保健按摩。

还要进行远近选穴，颜面穴以手法按摩为主，远端穴可用指压法，或用毫针刺刺激法，或用穴位贴丸压法。

表7 颜面部分区与选穴表

区号	区域名	相关联经脉	局部选穴	选端配穴
1	鼻上区	膀胱经、督脉	上星、印堂、攒竹	昆仑、委中、腰阳关
2	目上区	胆经、肝经	头临泣、阳白、本神	阳陵泉、内庭、足临泣
3	额角区	胃经、胆经	头维、额厌、太阳	阳陵泉、足三里、内庭
4	鼻区	胃经、大肠经、督脉	印堂、素髎、迎香	合谷、列缺、内庭
5	颧区	胃、小肠、三焦、肝	四白、颧髎、巨髎	少府、养老、内庭
6	耳前区	胃、小肠、三焦、胆	下关、耳门、听宫	外关、足三里、足临泣
7	口周区	胃、大肠、肝、任督	人中、承浆、地仓	合谷、列缺、足三里
8	頤区	胃经、大肠经	地仓、大迎、巨髎	足三里、内庭
9	耳前下区	胃经、大肠、小肠经	翳风、听会、颊车	内关、支沟、足三里

通过相关穴位的按摩，并用蜂蜜为润滑按摩剂，不仅能营养、美白作用，也能治病与防病，具有调和阴阳、疏经活络、活血化瘀作用，从而能发挥美化容颜，避瘕祛斑，延缓衰老作用。按摩头面部的穴位，可使局部的毛细血管扩张，血液循环改善，新陈代谢增强，从而达到营养肌肤、延缓皮肤衰老、消除疲劳、美化容颜之目的。

第三节 面部按摩使用手法探讨

关于面部按摩方法，除要掌握穴位外，手法也很重要。按摩时应掌握面部肌肉神经与血管的位置和走向，面部美容的特点，并熟悉经络气血的走向和大致区域。通过穴位刺激调节面部气血，经络的运行，以及汗腺和皮脂腺的分泌，使其分泌恰如其分，以保持皮肤柔丽。常分为保健按摩手法，与损美性疾病的按摩方法。但二者有相似之处。面部用蜂蜜的按摩使用手法是必须的。能抗衰老，除皱纹，防治疾病，缓解和消除神经肌肉的紧张状态，使人保持健美。

在面部按摩前需清洗双手，不要留长指甲，因指甲太长易藏污垢且不利于手法操作，易操作不当时刮伤皮肤。自我保健时体位可选择站立、端坐或平躺，尽量选择安静、不受干扰、不对着风口的地方。每次按摩的时间大概在15~20分钟，施术者应尽量保持心态平和，集中注意力，正确使用按摩手法和方法，不能急于求成，动作粗暴。按摩结束后，不应立即用凉水冲洗^[40]。

按摩时让受试者仰卧在美容床上，用温水清洁脸部。先是清洁面部皮肤。可将蜂蜜，或蜂蜜混合中药膏均匀涂在面部，进行按摩。也可以在离子喷雾机下热喷 10 余分钟。在促进面部血液循环，使毛孔扩张的同时，有利蜂蜜吸收，然后在蜂蜜的润滑下，边喷雾边进行面部的经络穴位按摩，按摩力度适中，以受试者舒适适度，速度适中，不快不慢。按摩后用湿毛巾擦净脸，即可感觉到面部的滋润、爽滑。

注意面部按摩一般是在涂有蜂蜜的面部进行按摩。手法按摩的方法方向应由下而上，从内向外循皮纹方向，顺势操作，按穴位，手法用螺旋式按压进行，双手对向按摩。

具体方法是：在眼角鱼尾纹处，要用双手大指，或食指无名指的指腹部作环状按摩；在额头抬头纹处，应该作双手指腹的垂直按摩；鼻翼两侧环状按摩，或从鼻向外按摩，或从鼻梁边缘作上下按摩；颈部则可用四指，从下而上的依次按摩；耳朵前缘两侧可用手指进行上下按摩；口部四周处，可作环状的从中向外的八字或倒八字按摩。随时蘸取蜜汁，保持湿润状态，促进蜜汁的吸收。

面部保健按摩手法与穴位是：

以上取穴分区是常用穴，大多都是重复按揉 3-5 次，或按摩使局部皮肤稍有潮红，但操作不应过重，不宜损伤皮肤，刚柔相济，点到推到即止，易于皮肤对蜂蜜的吸收为宜。

点按穴法：一般上额点按印堂、神庭穴、耳周点按翳风穴、听会、角孙；口周点按迎香、人中、承浆；后项点按风池、安眠、完骨等穴；眼目周点按睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髻、球后、承泣、四白等；

指推揉法：可用穴推太阳、阳白、攒竹、颊车、迎香、地仓、下关穴活血通络；双手掌交替从下向上推抹颈部，拇指和食指上下推揉胸锁乳突肌；面颊部推揉滑绕颧骨回至外眼角，反复推揉。

打圈揉法：在上额、眼角、面颊部均可使用，在穴与穴周围进行打圈，小面积的按摩法。在眼周，与口周也可由内向外沿上眼眶，下眼角，口周上下缘由内向外的打圈，重复操作。

提拉法：用手指提拉容易下坠的面部皮肤，如双手中指、食指交替提拉内眼角、外眼角；下颌部位，目下眼睑穴等。如食指和中指交替拉抹上下眼睑，在眼周皱纹明显处，施行拉张动作，均是由下向上拉，或由下向斜上方拉。

推按法：双手交替拉抹下颌；四指托住下巴，拇指上下推抹鼻翼，中指上下推抹鼻翼，用单指拉抹鼻梁，中指点按瞳子髻下滑至听会点按后滑至曲鬓，上抵头角沿耳周穴位：角孙、悬颅、完骨后点按翳风，沿颈侧下滑；容指揉按突穴，经大迎点按后，顺前正中线旁开三寸向上循行揉按，同时点按承泣、鱼腰入发际，滑至百会并点按

点按与推揉相结合，如在点按颊车同时，对口周进行推按打圈，从内向外。点按太阳穴时，其他指从大迎、颊车斜向上进行面部的提拉按摩；点按上关、下关，再用

食指进行向上提拉按摩，或由上廉泉向两侧推至天容。或中指点按睛明、攒竹之后，双手指固定发际上的本神穴、或头临泣穴，其余指循经点按推眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱等穴。

许多操作也可用于自我操作时，如点按穴位，或点按加推拉法。如可用点按太阳穴，同时双手美容指沿眼周向外打圈，用无名指从内向外内沿上下眼眶向外打小圈，最后在睛明、四白、鱼腰部点按等等。

第四节 常用颜面损美性疾病的治疗

在美容治疗上，主要是用于一些损美性疾病，可用于面上皴黑、黧子黑痣、面疔、粉滓、瘢痕、酒渣鼻疱、黥[黑曾]、唇焦枯、唇裂、口臭、头白屑、眉发脱落、白癫白驳、疣赘疵痣等多种损美性疾病。在美容保健上，或是具有美白、滋润、去皱、清洁等功效，蜂蜜作为日常护肤品，可使皮肤白净润泽、光滑细腻，做成面脂、面膏等方便使用；还具有润干唇、口脂、增唇色之品；或做成令白发、黄发变黑的美发品；

一、按摩用蜂蜜养颜美容作用

通过按摩蜂蜜外用的作用很广泛，可以养颜增白，抗菌消炎，消斑除痕，促进伤口愈合，润泽肌肤，皮肤修复作用。对于损美性疾病的应用也较多。

《诸病源候论》^[41]对损美性疾病的病因有分别的论述，认为面部皮肤色素沉着主要由“或脏腑有痰饮，或肤受风邪，皆令气血不调，致生黑肝”，如“面子候”、“面黑肝”，古代医家对损美性疾病研究很深刻，提出雀斑“若生而有之者，非药可治”。中医美容技术有“佛妆”之称^[42]。有记载契丹女性“冬月以括萎涂面，谓之佛妆……故洁白如玉也。”（庄绰《鸡肋编》卷上）。在宋代盛行，“佛妆”相似于中医美容现代技术中的倒膜美容术。

从某些某些损美性疾病的发生来说，与自然界的变化密切相关。要考虑《内经》“天人合一”、“内外一体”的整体观念，为人体是一个整体，与自然界是不可分割，自然界间接或直接影响人体的生理和心理变化。人体如果想保持健康美丽，一定要顺应自然界的变化的变化，能使人体的生理活动和心理活动与自然协调和谐，以展现健康的和谐美。所以外治与内部调养是一体的。

各种用蜂蜜方法去美容，保健的很多。蜂蜜渗透性好，具有优良的保湿能力，不仅促进皮肤的新陈代谢，滋养肌肤，减少皱纹产生，增强皮肤弹性，消除色素沉着；蜜水还可以消除结垢污渍，使面部皮肤细嫩光洁。面部皮肤最需要的养分是维生素、酵素、脂肪等，这些营养蜂蜜中最多，所以蜂蜜是理想的护肤保健品。

明代医学家李时珍在《本草纲目》中列举用蜂蜜治病的处方达 20 余种。现代医学证明，蜂蜜适用于治疗肝、肾、心血管和呼吸道等疾病。韩氏^[43]发表的《千金方》外用“面药”用药特点与规律的分析研究中表明，主要用于面部损容性疾病的治疗的方剂，如治疗瘢痕、粉刺、疱、酒齄鼻等；以及保健、护肤、美容作用的方剂，如用来清洁、保湿、增白、去皱、紧肤的中药方、面膏、面脂、洗面药等中，入药频次 10

次的药物中有蜂蜜。表明蜂蜜是历代本草书上明确记载有美容作用的药物，而且至今仍是制备美容药或化妆品的常用药。

用蜂蜜治疗各种损美性疾病使用广泛，如治疗面部的伤痕（烫伤后），黄褐斑、酒渣鼻、痤疮等，以及护肤美容，都有良好效果，而且使用方便，经济实用。

二、损美性疾病的治疗

（一）治疗面斑

穴位刺激与蜂蜜面部保养对于美容消斑是常用的方法。常配合一些中药方剂使用。用蜂蜜外敷，治疗面部的斑的情形较多。

古代常称皮肤美容疾病主要有黥（脸生的黑斑）曾黑（即现代的色斑）、查皮皮包、粉刺、皮炎、皮肤粗糙、皮皱、晦黯无华等。关于这些疾病的中医病机常为风湿内侵，热蕴肌肤、疏泄失司而损美。或为肝郁气滞，或为脾弱运化失司，或痰凝血瘀，或为气血不足，肝肾亏虚、肌肤失养所致，分为多种类型。

如《素问·生气通天论篇》曰：劳汗当风、寒薄为查皮、郁乃痤；《诸病源候论》云“面疱者，谓面上有风热生疱”；《太平圣惠方》“治面黥曾黑诸方”云：“夫面黥曾黑者，由脏腑有痰饮，或皮肤受风邪，致令气血不调，则生黥曾黑”；《外科正宗》“黥黑斑者，水亏不能制火，血弱不能华肉，以致火燥结成黑斑，色枯不泽”。《外科大成》“肺风由肺经血热郁滞不行而生酒刺也”。

蜂蜜配合外用美容方药主要分为面部皮肤美容疾病治疗类方药，以及面部润泽驻颜及香薰类方药。

蜂蜜洁面祛斑：主要具有洁白皮肤、祛除黑斑的作用，用于治疗黥、黑痣。《本草纲目》有记载：蜜涂加桃花去雀斑，同冬瓜仁研，蜜涂。有人报导“去斑方”^[44]：蜂蜜美容护肤治斑的方法较多，如用蜂蜜+甘油+水+面粉自制而成。主要方法是：蜂蜜 1 份、甘油 1 份、面粉 1 份、水 3 份，混合均匀制成敷面膏，敷于面上 20 分钟后，用清水洗去。功效：可使皮肤嫩滑细腻，除去皱纹及黄褐斑，并能治疗疖肿、痤疮等。《圣惠方》瘾疹瘙痒：白蜜不以多少，好酒调下，有效。

有人^[45]经验：桃花瓜子蜜：川桃花阴干研末，另将冬瓜仁研末，各等分调蜂蜜适量，敷面，每晚敷之可治雀斑、黑斑、黑痣等。

关于治疗黄褐斑有人报导：临床实验表明，添加蜂蜜自制中药面膜治疗面部黄褐斑 40 例，可以取得良好的疗效。在按摩美容的基础上，将白芨、密陀僧、白芷等中药磨成粉 300 克，再添加蜂蜜 150 毫升，调成糊状，均匀的涂抹在面部，静待 20 分钟之后，将脸清洗干净，每星期一次，连续治疗四次。黄褐斑患者的总有效率为 95%，31 例显效，均是色素消退大于或等于 80%，并且没有出现过敏反应。也可以用蜂蜜刮痧的方法，治疗黄褐斑^[46]等损美性疾病

（二）除皱作用

蜂蜜结合按摩方法，可延缓皮肤衰老，使皮肤青春长驻，主要是改善局部的微循

环，促进皮肤的新陈代谢，增加皮肤的营养成分，增加弹力所致。

蜂蜜中富有营养成分，不仅能改善大脑的功能，恢复能量供给，而且蜜中富含乙酰胆碱和胆碱成分，可以刺激副交感神经作用，促进血液循环，使皮肤光泽美丽。蜂蜜中的营养成分作用于表皮和真皮，为皮肤与皮下的细胞提供营养成分，同时可以促进皮肤细胞的分裂、生长，也可以减少色素沉着，防止皮肤干燥，对颜面起到滋润皮肤的良好作用。

蜂蜜富含营养成分，将蜂蜜外用后具有除皱纹的作用，使用后的皮肤显得富有弹性而丰满。蜂蜜中的蛋白质中的胶原蛋白，一方面促进皮下肌肉的生长，另一方面提供皮肤细胞生长的原料。同时，氨基酸也可使老化和硬化的皮肤恢复弹力，水合性良好，增加皮肤的储水能力，保持皮肤内外环境水分平衡，防止角质层水分损失，保持皮肤的健康，易于修复，起到滋润肌肤的作用，使面部皮肤白嫩与丰满，容颜显得年轻润泽，皱纹减少。

蜂蜜之所以能有除皱的功能，是因为其中含有多多种维生素，有人探讨^[47]表明：如有维生素 E 具有改善血液循环，扩张毛细血管的作用，有利于红细胞生存，代谢物质的排泄；同时有预防皮肤衰老出现的作用，对于皮下多余脂肪进行氧化，组织细胞活性增强，颜面皮肤变白润，爽滑。蜂蜜中含有的维生素 A 具有抗皱的作用，使肤质柔润、光洁、富于弹性，可以促进皮肤代谢，如果眼周应用配合手法穴位按摩，能使眼袋减少，眼睛明亮有神；蜂蜜中的维生素 B2 成分，对于防止或清除面部色素斑与粉刺有作用，是抗皮炎的特效物质；维生素 B3 则促进血液循环，改善皮肤组织排泄功能；维生素 B6 有利于防止青春痘发生，可抑制皮脂腺活动，减少皮脂分泌；维生素 B12 是造血物质，可提高血色素，使得面部皮肤红润有光泽。

增白祛皱敷面部组方：《普济方》中落葵涂面方，具有增白、祛皱的作用。方法为落葵子适量，取葵子蒸，烈日中晒干，刮去皮，取仁细研和白蜜备用。敷于面部。

（三）治疗面疱

“面疱”是古代中医文献的记载，可能类似现代的“痤疮”，但也许其含义范围更广。夏商时期已有“痤”字的记载，古代将痤疮，面部你疱块称为各种名称。隋唐时期称“面疱”，有的痤疮后的确会留有疤痕。历代医籍记载有“粉刺”“酒刺”“黤，黑曾”“黤黑”……等，蜂蜜有作用主要是由于工蜂咽下腺分泌葡萄糖氧化酶于蜂蜜中，在光和热的作用下，该酶分解蜂蜜中的葡萄糖形成过氧化氢，从而产生抗菌消炎作用。

面疱肯定是一种面部损美性的疾病，常为现代所说的痤疮^[48]，中医学称“肺风粉刺”，好发于面部、前胸、后背，多发于青少年，临床上轻度痤疮可见皮损主要为粉刺、丘疹，严重者可见囊肿、结节。是毛囊和皮脂腺由于细菌感染而引起的皮肤炎症，发生部位除脸部以外，也会长于胸部、背部等部分，生丘疹如刺，可挤出白色碎米样粉汁，反复感染可形成囊肿为特征。皮脂腺由于排泄不通畅，炎症堵塞，或分泌物形

成堆积，渐渐积聚阻塞住皮脂腺的出口。其堵塞原因较多，或是清洁不利，或是细菌入侵，如受灰尘、其它污物的粘连使毛孔堵塞，毛囊皮脂无法排除，刺激形成严重脓疱症。有些痤疮会自然痊愈，但有些会恶化，甚至反复修复，留下疤痕，影响美容，赞成终生遗憾。

中重度痤疮患者囊肿、结节在临床上往往不易消退，病情反复，影响美观。痤疮发病根本原因是素体肾阴不足，相火过旺，对于结节久聚不散、囊肿巨大者，用味甘性凉寒的蜂蜜，能有攻破积聚之功。

疗肿恶毒也可能为面疱范畴，是炎症所致，蜂蜜也是有作用的。《济急仙方》用生蜜与隔年葱研膏，先刺破涂之。如人行五里许，则疗出，后以热醋汤洗去。这是指使用生蜜后，加之刺破排毒，其疗肿恶毒很快好转。

大风癩疮：取白蜜一斤，生姜二斤（捣取汁）。下姜汁于蜜中消之，服枣许大一丸，一日三服，温酒下。（《食疗方》）面上点：取白蜜和茯苓末涂之，七日便瘥也。（《孙真人食忌》）

本草纲目〈目录〉木部第三十五卷\木之二〈篇名〉柏木内容：（《本经》上品）臙疮热疮：黄柏末一两，轻粉三钱，猪胆汁调，搽之。或只用蜜炙黄柏一味。

《太平圣惠方》^[49]记载的面疱与治疗较多，有 13 首是“治面疱诸方”，其中内服 1 方，外用有 12 方。最常用的药物为水银、胡粉，在其方中，蜂蜜是作为赋形剂出现，有解毒、润肤之功效。“治面皴诸方”，皴是指“皮肤粗糙皴裂”，书中共有 12 首方，外用 6 首，在其清热类药中，赋形剂有蜜等。

天行虏疮：《肘后方》记载，比岁有病天行斑疮，头面及身，须臾周匝，状如火疮，皆戴白浆，随决随生。不即疗，数日必死。瘥后疮瘢黯色，一岁方灭，此恶毒之气。世人云：建武中，南阳击虏所得，仍呼为虏疮。诸医参详疗之，取好蜜通摩疮上，以蜜煎升麻，数数拭之。

痘疹作痒：《全幼心鉴》曰，难忍，抓成疮及，欲落不落。百花膏：用上等石蜜，不拘多少，汤和，时时翎刷之。其疮易落，自无瘢痕。《普济方》百花膏：治痘疮痒甚，误搔成疮，及疮痂欲落不落者：白蜜不拘多少，涂于疮上，其预自落，且无疤痕，亦不臭秽。

东晋医药学家葛洪著《肘后备急方》第五十六篇为至今发现的最早美容专篇。其中“治面疱发秃身臭心憎鄙丑方第五十二”介绍“张贵妃面膏”、“白杨皮散”、“令面白如玉色方”等验方，有用鲜鸡蛋清做面膜治疗面部创伤瘢痕，并有以猪蹄熬渍和以鹿角熬胶作面膜等多种美容方剂和制作方法^[50]。

面上肝黥：这是容易面上的皮肤黧黑枯槁，有许多色斑。本草纲目〈目录〉草部第十七卷\草之六〈篇名〉白附子内容：（《别录》下品）曰：白附子为末，卧时浆水洗面，以白蜜和涂纸上，贴之。久久自落。（《卫生易简方》）

这些痤疮、疗肿、癩疮者，除用蜂蜜外，甚者加蜂胶消炎解毒，外用内服均可，

效果更佳。

（四）治疗瘢痕

蜂蜜由于营养物质丰富，对颜面皮肤的瘢痕修复有很强作用。关于治疗瘢痕的美容方剂中，《外台秘要方》与《千金要方》的治疗中，均一方是用两味药，鹰屎白、衣白鱼，加以蜂蜜混和，再涂敷瘢痕处来治疗而有效。

《本草纲目》^[51]鸡卵白每夜敷面，去黔蹭疤，令人悦色，蜂蜜涂于皮肤的作用。《肘后备急方》有用鲜鸡蛋清做面膜治疗面部创伤瘢痕，并有以猪蹄熬渍和以鹿角熬胶作面膜等多种美容方剂和制作方法。

在《刘涓子鬼遗方》书中的六物灭瘢痕膏^[52]，则是用了白蜂蜜，并增加了鸡屎白、芍药、白薇四味药物，用乳汁和诸药以外涂。治疗瘢痕，蜂蜜外涂是个有效的方法，从古到今都有人使用。

（五）生发与美发，生眉：

蜂蜜对于治疗斑秃，去白发有一定效果。斑秃（Alopecia areata）是一种局限性斑片状的脱发性毛发病^[53]。其病变处头皮正常，有的未见炎症及自觉症状。斑秃病虽然病程经过缓慢，可自行缓解和复发，但影响到头面部的美观。有人整头皮毛发全部脱落，又称全秃。斑秃中医学中病名为“油风”、“脱发”等，常突然发生的一种非瘢痕性的片状脱发。中医斑秃病因较为复杂，有遗传因素、过敏因素、自身免疫原因、精神因素，如神经精神创伤如长期焦急、忧虑、悲伤、精神紧张和情绪不安等，有环境、化学因素等，是体内脏腑功能失调及阴阳失衡所致。

发与肾功能密切相关。治疗上主张补肾填精，精血化生，方能益发生发。《素问·六节脏象论》：“肾者，其华在发”。头发是荣华外露的表现。蜂蜜无论是内服，或是外用，对人体头发营养都有作用。“发为血之余”，人体的气血失调，不能化生气血，发失所养则脱落。蜂蜜有补血益脾之功，对头发的生机，后天之本的作用大。同时，蜂蜜又有消炎抑菌之功，促进毛囊毛发的再生。《太平圣惠方》中“治须发秃落诸方”有8首方，其中治须发秃落不生。补益牛膝圆方。牛膝，地黄，积壳，菟丝子、地骨皮为末，炼蜜和圆。久服。须发皆生。永黑不白^[54]。

生发美发：有内服与外用的方法，有的侧重于治疗发稀、发落、发秃等毛发病证，有的具有令白发变黑或使毛发润泽的美发作用，可在染发之剂中使用。外用直接用蜜涂，如：拔白生黑，治年少发白：拔去白发，以白蜜涂毛孔中，即生黑发。不生，取梧桐子捣汁涂上，必生黑者。（《梅师方》）。有人^[55]总结葛氏在《治面疤发秃身臭心悟鄙丑方第五十二》中所列的美容方，“治须发枯黄、脱眉，用醋煮豆外涂须发或涂蜜汁”。这表明蜂蜜的用途广，对头发、须眉等颜面头部都有一定美容效果。

风热，生屑可加内服润肤祛屑止痒。有的是由于风热生风所致，有生白屑、发落诸病，此治疗可以在中药热解毒凉血，清利头目，祛风除湿的基础上，加用蜂蜜畅通气血，促进血液流通，使发部气血充盛，营养毛发，也可以防治外邪侵袭，润肤止痒，

使毛发乌黑润泽。

促生眉毛：眉毛是人体颜面美容的重要项目，有人眉毛脱落影响了美容。眉毛都是天生的，眉毛不生或者脱落是由于气血亏虚所致。中医病因和发病机制主要是足太阳经气血不足，风邪外袭，邪气趁虚而入眉脱或不生。

外洗外涂蜂蜜也可以做治疗头发或眉毛疾病的辅助方法。中医用蜜炼制中药内服方以搜风通络，祛除风邪以生眉毛。《太平圣惠方》例治风毒致眉毛脱落的方，为乌蛇圆方。其中就是用炼蜜和捣：主药是酒浸炙令黄的乌蛇肉，炮裂的白附子，以及白僵蚕、干蝎、防风、藿香、麝香、腊月乌、虎胫骨等为末。用炼蜜和捣三二百杵。圆如梧桐子大。每日空腹以温酒下二十圆，夜临卧再服。

（六）目病

目是人神的窗口，蜂蜜用于眼目疾病也较多，蜂蜜治疗眼目疾病有一定作用。但未见直接在目内用蜜的记载，因目中还是容不了此类异物。眼病较多，常见有目赤肿痛，生翳等，会影响日常生活。

蜂蜜使用方法，如《本草纲目》赤眼痛^[56]：明目经验方用黄丹，蜂蜜调贴太阳穴，立效。又有：蜂蜜目生珠管：以生蜜涂目，仰卧半日，乃可洗之。日一次。《千金方》中的治目赤及翳方：“乌贼骨 铅丹（大小等分上二味合研细，和白蜜如泥蒸之，半食久，冷，着眼四，日一”。

治目风泪出浮翳多脓烂方，是用白蜜八合和干姜 矾石 蕤仁 细辛 黄连 戎盐 决明子（各六铢） 铜青（三铢）八味药，还加入大雄鲤鱼胆，炮制后，裹头外用法。覆药器头，勿令气歇。

表8 蜜治相关眼目疾病文献表

目录	成分	目疾	用法与效果	文献
《本草纲目》金石部第八卷 金石之一 〈篇名〉铅丹	铅丹，黄丹，蜂蜜	赤眼痛	调贴太阳穴，立效	《明目经验方》
洗眼汤	铅丹、乌贼骨等分，合研，白蜜	赤目及翳	合研，蒸点之。	《千金方》
洗眼汤	干姜、矾石、蕤仁、细辛、黄连戎盐、决明子、铜青等	目风泪出浮翳多脓烂方	以少许水浸一宿，明旦以好白蜜八合和之，	《千金方》
《本草纲目》章节：虫部第三十九卷 虫之一	生蜜	目生珠管	涂目，仰卧半日，乃可洗之。日一次。	《肘后方》

（七）蜂蜜抗菌消炎、防治感染

蜂蜜有防腐、防感染作用，能对一些感染伤疾病、溃疡进行治疗。

蜂蜜治疗感染性创伤及烧伤的原理，是因为蜂蜜中不仅含有高浓度糖类物质，还

有一些酸性物质，涂于创伤部位则细菌难以生存；而且蜜内所含的生物素等能促进机体的代谢功能，使创伤部位能够迅速长出新生组织，肉芽组织，故具消炎、解毒和抑菌等功效，能治疗感染性创伤，如下肢溃疡、小儿鹅口疮、冻疮、烫伤、褥疮，或皮肤外伤、各种烧伤烫伤。

（八）防治口疮（口腔溃疡）

口疮现代又称口腔溃疡，是常见发生于口腔粘膜的一种溃疡性损伤病症⁵⁷。口疮，中医的别名疳疮，蝶毒、口破、口疡、口疳、口疽。可见于唇内侧、舌头、舌腹、颊黏膜、软腭等各个部位，这些部位的黏膜缺乏角质化层或角化较差。口腔溃疡发作时常有疼痛明显，局部灼痛明显，严重时对饮食、说话都造成影响。还可并发口臭、慢性咽炎、便秘、头痛、头晕、乏力、烦躁、发热等全身症状。男女老小均有发病，以青少年为多见，部分成重复爆发之势。有的可自行恢复，有的则延至数月逾年。蜂蜜水可以保持口腔清新；

口中生疮：蜜浸大青叶含之。《药性论》口疮之治，用蜂蜜浸大青叶含咽^[58]。大青叶具有清热解毒、凉血消斑的作用，对于治疗火热上炎引起的口疮有效，配以蜂蜜浸渍，滋柔甜润，主治咽喉肿痛、口舌生疮、疮痈肿毒等症，二药性加，一清一润，一苦一甜，相得易彰。

口腔溃疡要整体与局部相结合。热甚者清热为主，除湿通络辅之。蜂蜜还有杀菌的作用，经常食用蜂蜜，不仅对牙齿无妨碍，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用。要辨证与局部结合。常用花蜜饮，口含蜜，并用清热、除湿、滋阴、活血、益气、气虚及益气的辨证用药，可综合针灸穴位按摩。

应用于烧伤烫伤 《本草纲目》的烧伤治疗：“热油烧痛：以白蜜涂之。（《梅师》）蜂蜜能治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤，将蜂蜜当做皮肤伤口敷料时，细菌无法生长。（〈目录〉虫部第三十九卷\虫之一，〈篇名〉蜂蜜），蜂蜜对面部疾病治疗的情况还有，如蜜的杀虫作用，《本草拾遗》：主牙齿疳疮，目肤赤障，杀虫。《肘后方》五色丹毒：蜜和干姜末敷之。

结 论

中医美容在临床与保健日常使用良多，这是在中医理论和美学理论的指导下，运用特有的中医方法，如按摩、针灸、食疗、气功、中药等方法来养身保健，防治损容性疾病，塑造美丽、增进健康，保持颜面润泽，以维护、修复和创造人的形体容貌美、功能美和精神美为目的的学科^[59]。由于它根于中医药基础理论体系，继承和发扬了传统医学文化之精华，能够通过内外调理相结合的方式，有效地预防或推迟人的衰老，使人们保持健康基础状态下的美丽。任何所需的美容方式都应该建立在健康、自然、环保的基础上，进行全面的、合理的美容。对人体的颜面五官、爪甲、须发、体形姿态、肌质肤色、气质风度、精神面貌等进行综合评价，根据健康和审美双重标准去做到美容的标准。

中医理论认为，天人合一，世间万物均与人体相应，在面部穴位按摩保健性美容方剂中大量使用了“白”字药，《千金方》、《小品方》等古书都称用“白蜜”来美容与涂敷治疗。白色属肺，肺在体合皮、其华在毛。肺的功能健全，肺气宣发，一则防御外邪侵袭，二则输布津液至全身皮毛肌滕以滋养之，使之红润光泽。若肺精亏，肺气虚，则皮毛失于濡润而枯槁无光泽。以增强其美白肌肤的效果，入肺经以散外感表邪，祛除面部疾患。古代所说“白蜜”是指蜂蜜经过冷却后，大多数品种的蜂蜜常都会出现结晶。结晶是蜂蜜中的葡萄糖在反复低温状态下的一种物理变化，甚至如膏状，故此古代与现代都称为“白蜜”。在美容中用此种蜜，浓度高，效果好，推迟衰老，便于面部美容的操作的质量保证。

在穴位探讨中，利用蜂蜜的滋润作用，以及作为润滑剂、营养剂、调和剂，不仅可以减少过敏反应的发生，同时兼有美容作用，还能有粘附作用。符合“健康美容”现今崇尚的概念，这对我们进一步发展中医美容有着很好的指导与借鉴意义。

面部有诸多的穴位，可以分区治疗、归经治疗，辨证治疗相结合，通过手法按摩，促进蜂产品的蜂蜜的滋润与保健作用。蜂蜜是纯天然的营养保健品和美容剂，能预防和治疗多种疾病，对人类健康起着重要的保健作用，目前已越来越引起人们的关注和重视。蜂蜜是纯天然的营养保健品和美容剂，能预防和治疗多种面部损美性疾病，对人类健康起着重要的保健作用，蜂疗具有巨大的潜力，目前人民群众对优质服务的需求越来越旺盛，而蜂疗确为优质绿色天然产品，应当更好地造福于人类健康。

结 语

近年来随着国家对中医药事业的大力扶持, 穴位按摩配合蜂蜜的保健濡养作用, 是美容界自然疗法的有效防治颜面损美性疾病, 美容保健的好方法, 越来越多的临床医生及专家学者开始对蜂疗进行多方面的研究。蜂蜜可以内服与外用, 外用以消炎解毒, 美容抗衰老, 祛斑敛疮等作用。

用穴位按摩加之蜂蜜的美容方法多种多样, 主要有针灸按摩美容法、养生美容法。配合中药或食物美容法等。任何外用穴位刺激的美容方法, 都要重视美容保健, 防患于未然。若是治疗损美性疾病, 也提倡内服和外用方药的同时, 在饮食、起居、情志等方面加以调养。

穴位按摩可以在美容院进行, 也可以自我手法操作, 而天然蜂蜜美容是利用自然产中的发展趋势: 蜂蜜是面部美容的保健品随着人民生活水平的提高, 人们对美容的追求也越来越强烈, 越来越成熟, 崇尚纯天然, 植物的美容制品来美化自己的容貌已经成为必然趋势。蜂蜜就是非常理想的纯天然的美容护肤保健品, 营养保健品和美容剂, 能预防和治疗多种面部损美性疾病, 对人类健康起着重要的保健作用, 目前已越来越引起人们的关注和重视, 值得开发、研究与利用。

结合当前研究现状, 蜂蜜美容研究需要在各方面进行, 对颜面的损美性疾病临床研究, 各种美容方法等, 要进一步开展总结、筛选与分析研究。总结出系统的蜂蜜美容方法, 以此提供指导临床应用, 人们养生, 保健是十分有意义的。

不足与展望

本研究对穴位按摩利用蜂蜜的美容作用, 以及对蜜作用于颜面的损美性疾病的作用进行了探讨, 但对其原理的研究仍显不足。

不足之处还有未对各种不同蜜的品种与作用的比较, 是否某种蜂蜜的效果更佳, 如枣花蜜、黄连蜜、槐花蜜、龙眼蜜等, 不同地方的蜜, 不同季节的蜜(冬蜜、春蜜)探讨。本文只对白蜜与石蜜进行了探讨, 但未对其他各种蜂蜜的美容作用进行探讨, 如对单花蜜与杂花蜜的作用比较, 今后应该进行临床分组对照研究。

限于时间与条件的不足, 未进行大样本的临床对照观察。今后要进行大样本多中心的蜂蜜美容的观察, 让蜂蜜的保健作用更加深入人心, 更好地为人类服务。

参考文献

- [1] 董仲舒. 说文解字[M]. 四部丛刊初编, 上海: 上海书店, 1989.
- [2] 马继兴. 马王堆古医书考释[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1992: 45.
- [3] 时红磊. 论晋唐时期中医美容的成就与特点[D]. 辽宁中医药大学, 2007.
- [4] 王勳. 三元普济方[M]. 江蘇: 廣陵古籍刻印社, 1988.
- [5] 茅释之. 浅谈面针疗法在美容中的应用[A]. 中国针灸学会. 2011 中国针灸学会年会论文集(摘要) [C]. 中国针灸学会: 中国针灸学会, 2011: 4.
- [6] 谢雯. 穴位杵针配合面部精油按摩瘦脸的临床疗效观察[D]. 成都中医药大学, 2010.
- [7] 王敏华, 郑玉微, 林伟锋. 面部按摩美容[J]. 按摩与导引, 2000(04): 61-71.
- [8] 后桂荣. 穴位加外敷修复黑眼圈的疗效观察[A]. 中国保健协会医学美容学会. 第九届东南亚地区医学美容学术大会论文汇编[C]. 中国保健协会医学美容学会:, 2005: 2.
- [9] 韩国伟. 王鑫山按摩面部美容法经验[J]. 中国民间疗法, 2006(03): 5-7.
- [10] 邹志东. 刍议《内经》中的美容理论基础[J]. 北京中医, 1995(06): 42-44.
- [11] 黄星. 美容药物的历史源流考察[J]. 北京中医, 1993(01): 32-33.
- [12] 郭芳彬. 蜂蜜美容古今谈[J]. 蜜蜂杂志, 2003(03): 25-26.
- [13] 吴普. 神农本草经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 55, 68.
- [14] 吴妍静. 中国古代中医美容的起源与形成发展综述[J]. 浙江中医药大学学报, 2015, 39(03): 238-242.
- [15] 张德芹. 《神农本草经》中美容药物的整理和作用探讨[J]. 天津中医学院学报, 1998(03): 31-33.
- [16] 邓红. 《本草纲目》医疗美容方法简论[J]. 时珍国药研究, 1995(04): 1.
- [17] 郭芳彬. 蜂蜜的美容方法[J]. 养蜂科技, 2005(01): 20-23.
- [18] 李万瑶. 蜜蜂与人类健康[M]. 中医古籍出版社, 2010.
- [19] 陈藏器. 《本草拾遗》辑释[M]. 尚志钧, 辑释. 合肥: 安徽科学技术出版社, 2002: 61-62, 99-100.
- [20] 王焘. 外台秘要方[M]. 北京: 华夏出版社, 1993. 1.
- [21] 孙思邈. 千金方[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1998. 128.
- [22] 高木祐子. 中医美容护肤方的用药特点及组方规律研究[D]. 南京中医药大学, 2009.
- [23] BHARGAVA H R, UMARANI S, ESWARAN VE, et al. A Relative Study on the Chemical Composition Among the Pure and Branded Honey Types Collected from Diverse Sources of Tamilnadu, India[J]. World Applied Sciences Journal, 2015, 33(3): 401-408.
- [24] 孙政, 程妮, 曹伟. 蜂蜜中氨基酸应用研究进展[J]. 食品与发酵工业, 2016, 42(01): 260-263.
- [25] 董蕊. 椴树蜜、苔子蜜和刺槐蜜红外指纹图谱及抗氧化研究[D]. 吉林农业大学, 2011.
- [26] 徐贤, 顾振宇. 蜂蜜酿造过程中糖分的变化规律[J]. 食品与机械, 2015(6): 88-91.
- [27] MARTOS I, FERRERES F, YAO L H, et al. Flavonoids in monospecific Eucalyptus honeys from Australia[J]. Journal of Agricultural & Food Chemistry, 2000, 48(10): 4744.
- [28] Da S I, CAMARA C A, et al. Phenolic profile, antioxidant activity and palynological analysis of stingless bee honey from Amazonas, Northern Brazil[J]. Food

- Chemistry, 2013, 141 (4): 3552 -3558.
- [29] 郭夏丽, 罗丽萍, 冷婷婷, 等. 7 种不同蜜源蜂蜜的化学组成及抗氧化性[J]. 天然产物研究与开发, 2010, 22(4): 665-670
- [30] 许慎. 说文解字[M]. 北京: 中华书局, 2013: 263.
- [31] 赵国英. 让蜂蜜发挥很好的美容功效[J]. 蜜蜂杂志, 2006(12): 20.
- [32] 邓红. 《本草纲目》医疗美容方法简论[J]. 时珍国药研究, 1995(04): 1.
- [33] 刁青云, 吴杰, 闫继红. 国际蜂产品的加工现状与趋势[J]. 世界农业, 2003 (12): 33.
- [34] 吴大平, 周勇. 浅谈蜂产品在化妆品领域的发展前景[J]. 中国蜂业, 2012, 63(21): 64-66.
- [35] 丛月珠. 中药美容药剂的研究与开发[J]. 中成药, 1995(02): 46-47.
- [36] 方春阳. 千金美容方[M]. 中医古籍出版社, 1986.
- [37] 金艳. 中药面膜治疗黄褐斑疗效观察 40 例[A]. 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会. 2003 中国中西医结合皮肤性病学术会议论文汇编[C]. 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会: 2003: 2.
- [38] 原丽琼. 《太平圣惠方》须发及面部美容方剂用药特点探析[D]. 南京中医药大学, 2007.
- [39] 梁楚京, 李万瑶. 浅谈颜面针灸美容[J]. 新中医, 1991(09): 36-38.
- [40] 吕雄. 面部穴位按摩美容的基本法则[J]. 按摩与导引, 1993(01): 24-25.
- [41] 巢元方, 宋白杨校注. 诸病源候论[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 55.
- [42] 赵永耀. 中医美容的萌发与发展[J]. 中国美容医学, 1993(00): 20-22.
- [43] 韩百欢. 关于《千金方》外用“面药”用药特点与规律的分析研究[D]. 北京中医药大学, 2007.
- [44] 茹立良, 于福华, 常振森. 常振森主任医师外用自拟“玉容皂”治疗面部黄褐斑经验[J]. 现代中医药, 2018(03): 1-3.
- [45] 相宝荣. 美容健美话桃花[J]. 医学文选, 1991(03): 68-69.
- [46] 王晓碧. 刮痧疗法治疗黄褐斑、蝴蝶斑[J]. 中国民间疗法, 1997(05): 6-7.
- [47] 汪多仁. 维生素 E 的开发与应用进展[J]. 饮料工业, 2012, 15(02): 20-24.
- [48] 王守忠. “痤疮煎剂”治疗寻常痤疮的临床及实验研究[D]. 大连医科大学, 2005.
- [49] 刘爱玲, 周光. 中医外用美容方药研究[J]. 辽宁中医杂志, 2004(02): 169-170.
- [50] 梅全喜, 吴惠妃. 试论《肘后备急方》在医药学上的贡献[J]. 中医药学刊, 2005(07): 1194-1198.
- [51] 孙立广. 蜂蜜的外用[J]. 中国蜂业, 2012, 63(16): 32.
- [52] 李瑶. 晋唐时期中医美容方剂的历史考察[D]. 中国中医科学院, 2009.
- [53] 彭静. 中药内治斑秃的用药规律初探[D]. 北京中医药大学, 2017.
- [54] 王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社出版, 1958.
- [55] 陈贵廷等. 中医美容大全[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 1989.
- [56] 李时珍. 本草纲目[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004.
- [57] 冉冉, 周志虹. 古代文献中口疮的中医病机研究[J]. 浙江中西医结合杂志, 2014, 24(12): 1128-1129.
- [58] 张双红. 口腔溃疡病证治的古今文献研究[D]. 成都中医药大学, 2009.
- [59] 李静, 王超, 徐丽敏. 中医美容的发展及现代开发应用[J]. 中国美容医学, 2014, 23(04): 340-342.

致 谢

本人是从事美容工作的，所以对美容行业特别爱好。本论文我从选题、开题，到研究设计等，到论文的文献收集、探讨，论文写作和修改都得到了导师李万瑶教授的热情帮助，极力指导，我能完成论文离不开导师的鼓励，以及悉心 and 热忱的关怀。跟随李教授学习的这段时间，恩师渊博的知识，高尚的医德，不仅在她的讲课中得到了许多中医与针灸的知识，也学习了许多关于蜂产品的知识。同时在学习期间还培养了我科学研究的能力，提高了我关于中医美容方面技术。

在我学习期间在导师的指导下，我觉得自己个人的综合素质都有所提高，并受到导师严谨的治学态度，精湛的医术，不厌其烦的教诲，随和的为人，都是学生学习的楷模。一日为师，终身为父，在此论文完成之际，我最诚挚地向恩师表达我的谢意！

此外，我要感谢我的家人刘医生的鼎力相助，没有他的支持，没有他的指导，也没有我的研究生论文完成。我的美容技术也全仗他的教导与手把手的训练，得以提高。

在我研究论文的进行过程中，我还要感谢各位同门兄弟姐妹们的鼎力相助，她们的无私奉献，热情关怀。在此表示衷心的感谢！