

药膳在中医美容中的作用

王 敏

(西安外事学院, 陕西 西安 710077)

【摘要】近年来,随着人们生活方式不断改进,对生活品质的要求也随之上升,特别是在饮食方面有较高的要求。在中医美容保健中药膳是其中最重要的组成部分。传统医典、医著中有着丰富的药膳方剂应用于中医美容学的内容,且药膳专著的出现,能够极大程度的促进中医美容学的发展。美容药膳主要有单用以及配伍使用。常见剂型有药酒、汤、糕以及药粥等。有报道表明,药膳在中医美容学中的应用与其所包含的维生素、蛋白质、矿物质等各类营养成分有密切相关的联系。本文就药膳在中医美容中的作用做一叙述。

【关键词】药膳;中医;美容;作用

【中图分类号】R247.1

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN.2095.6681.2020.26.152.02

DOI:10.16282/j.cnki.cn11-9336/r.2020.26.107

中医美容学是中医学与医学美学相结合的产物,其是以中医药理论为指导,针对机体不同生理以及颜面肤色特点,进而实施各种保健以及治疗的方式以及手段。中医美容是融内服、外用、针灸、药膳等为一体,即注重外用药滋养皮肤,又注重从内补气益血,调节肝脏功能。药膳是在中医学、烹饪学以及营养学理论指导下,严格依据药膳配方,使中药与一些具有药用价值的食物相配,选用中国特色饮食烹饪方法以及现代科学方法制作而成的具有一定色、香、形、味的美味食物,是中国传统医学与烹饪检验相结合的产物。药膳能够取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食功,对人体脏腑功能进行调节,促使气血生化有源,面部红润光泽,以此达到美容以及保健的双重作用。中医认为“有诸内必性诸外”,表明肌肤可以呈现出内脏功能状态,如若脏腑功能正常,则肌肤红润、健康;如若脏腑功能失调,则肌肤呈现出粗糙、晦暗等。气血是滋养皮肤,促使面容保持良好状态的基础。因此应注重机体体内调,确保脏腑功能正常,保持容颜不衰。故本文就药膳在中医美容中的作用进行叙述,阐述如下。

1 药膳与各营养成分的关系

中医美容药膳之方主要有蔬菜类、果品类、鱼介类、谷豆油料类等,其形式多种多样,调味品类较多。各种食疗之方在中医美容学中具有重要作用。多项研究发现,美容药膳在各种食物以及药物中含有丰富的微量元素、维生素、蛋白质等营养成分,同时这些营养成分大部分为天然结合状态,有助于对人体各营养成分的是跟或缺乏进行调节与补充,以此达到美容的目的。针对维生素类,许多药膳食物中均含有多种维生素,各种维生素之间有相辅相成的作用,它们均有良好的抗氧化作用,可清除有害自由基,以此达到美容作用。药膳中的药物中所含有的微量元素与人体具有密切相关的联系,如当归、川芎含铁、锌、铜较多,地龙含有丰富的锌、锰、铁等元素。皮肤与肌肉的营养成分主要以蛋白质为中心,蛋白质缺乏会影响机体生长发育,且身体会出现消瘦、皮肤松弛等。增加富含蛋白以及弹性蛋白食物的摄入量,对美容具有重要作用,如黄豆可“容颜红白、永不憔悴”,瘦弱能“丰肌体、泽皮毛”。

2 药膳在中医美容中的作用

2.1 调理心脏促使面色红润

于《黄帝内经》中表述“心主血脉,其华在表”,表明如若心脏气血充盈,则面部呈现红润光泽,反之心脏气血亏损则面部呈现出苍白晦暗^[1]。心是人体重要组成部分,心主宰人体血液运行,濡养头面以及皮肤,能够促使皮肤保持红润光泽且富有弹性。在中医学中可选用相应的药膳,改善心脏气血亏损,缓解临床症状。药膳可选用大枣、五味子、桂圆、莲子等添加至汤、粥中食用。能够达到益气补血、润肤红颜的功效。

2.2 调节肝脏润肤祛斑

中医学中肝脏可调节周身气机,同时可调理机体血量,以此确保人体面部血液充足,保持红润光泽。如若肝失调达,丧失藏血功能,则面部皮肤会呈现出黯淡无光的现象。如若肝脏疏泄情志功能异常,可能会导致人体出现恐惧、焦虑等情绪,造成气血运行不畅,促使面部呈现出黄褐或青色斑^[2]。故面部有黄色素斑以及呈现苍老的现象的人群应及时进行心理疏导保持心情愉悦。选取相应药膳对肝脏功能进行调节,药膳方选择玫瑰花、枸杞、女贞子以及菊花等泡茶饮用,以此疏肝解郁,调节情志。

2.3 调节脾脏促进肌肤恢复弹性

脾,为后天之本,气血生化之源^[3]。对于人体而言,确保脾脏功能正常,可保持气血生化功能旺盛,在皮肤肌肉方面可保证有充分的营养,以此呈现出肌肉强健丰润,其肤色显现白里透红、富有弹性,从而使皮肤衰老、皱纹等情况得到有效控制。若脾胃功能出现异常,则会出现气血津液不足、面部暗淡无光、皮肤粗糙等现象。给与药膳方可对脾脏功能进行调理,促使肌肤弹性恢复。药膳方选择山楂、薏苡仁、大枣以及山药等与汤、粥等共同煮食,可健脾养胃,促使皮肤更加细腻、红润有光泽、富有弹性。

2.4 调理肾脏,预防衰老、去皱

中医学中“肾主藏精,其华在发,其充在骨,开窍于耳”。但肾部经血充盈时,人体周身气血会呈现出旺盛的现象,肾脏能够将体内多余水分有效的排除体外,调节体内水循环^[4]。如若人肾虚衰,则无法将体内多余水分有效排除,极易引发腰部以下部位出现水肿、虚胖等临床症状,且面部会呈现出晦暗、失去光泽等,同时表现为发质枯燥、齿摇发落,使容颜受损^[5]。因此应及时给予药膳,以此达到益气补肾等功效。药膳选择有海带、黑豆、紫菜以及核桃等,能够使人体皮肤更加红润有光泽,同时促使人体发质更加丰润,有利于头发生长,以此抑制衰老,去皱。

2.5 调理肺脏,保湿肌肤

综上所述,与单一呋塞米治疗相比,给予慢性肺源性心脏病水肿患者真武汤合五苓散治疗,有助于提升临床疗效,增强患者的心功能,消除不适症状及体征,值得在治疗工作中积极应用或借鉴。

参考文献

- [1] 赖诚民,邓建平.益心舒胶囊联合地高辛治疗慢性肺源性心脏病的临床研究[J].现代药物与临床,2019,34(6):1668-1672.
- [2] 杜随杨.单硝酸异山梨酯缓释片联合多巴胺、呋塞米治疗慢性肺源性心脏病心力衰竭的疗效观察[J].实用临床医药杂志,2018,22(11):117-119.
- [3] 吴河山,刘守亮,马志仁,等.加味破格救心汤对慢性肺源性心脏病阳虚水泛型患者心肺功能的影响[J].中国中西医结合急救杂志,2018,25(5):473-475.

- [4] 耿巍.真武汤合血府逐瘀汤治疗慢性肺源性心脏病急性期的临床探讨[J].中国医药指南,2018,16(14):206-207.
- [5] 屈红军.自拟芪苈真武汤治疗慢性肺源性心脏病心力衰竭的疗效观察[J].中医临床研究,2018,10(35):108-109.
- [6] 胡晓玲,安静,吴海斌,等.基于心肺同治理论应用益气化痰活血方治疗慢性肺源性心脏病合并冠心病气虚痰瘀互结证的临床观察[J].中华中医药杂志,2019,34(7):3323-3326.
- [7] 李红超.真武汤加减辅助治疗慢性肺源性心脏病心力衰竭60例临床观察[J].实用中西医结合临床,2016,16(03):14-16.
- [8] 刘忠琴,马生存.探析慢性肺源性心脏病水肿采用真武汤合五苓散治疗的临床疗效[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(10):122+128.

(上接 144 页)

低胃溃疡患者HP阳性率,降低该病复发率,远期疗效较好。奥美拉唑属于一种质子泵抑制剂,在酸性环境下,可将质子泵转化为亚磺酰胺等,其对胃壁细胞氢等起抑制作用,能抑制胃酸分泌。甲硝唑和质子泵抑制剂联用,能够对HP起抵抗作用。而克拉霉素做大环内酯抗生素,具有广谱抗菌的效果,三药合用可起到提高患者HP阳性根除率的效果。但上述治疗方案会带来多种不良反应(腹胀、呕吐、食欲不振等),导致治疗效果达不到最佳状态。而安胃汤辨证论治方案治疗中,丹参、当归具有活血祛瘀、生新的作用;干姜能够温中逐寒、寒热同施、辛开苦降;金银花、蒲公英、甘草、黄连具有解毒、清热消炎的作用;党参、黄芪、能够健脾益气、生肌收口;白芍具有养血敛阴、柔肝止痛效果;木香具有行气、止痛、健脾的作用;白术能够除湿益燥、和中益气、去脾胃中湿、除胃热等;莱菔子具有消食除胀、降气化痰的效果。诸药合用,共奏活血化瘀、清热、健脾益气之效。同时,在现在药理学

中,安胃汤中的黄连能够抵抗乙酰胆碱,对细菌生长起到抑制作用;白芍可使Hp生存微环境得到改变,抑制Hp生长,从而达到提高患者HP阳性根除率的效果,且减少该病复发。

综上所述,安胃汤辨证论治方案治疗可降低胃溃疡HP阳性率,且复发率较低,具有较好的远期疗效。

参考文献

- [1] 王卓彪,刘永兰.四联疗法治疗胃溃疡的临床疗效分析[J].中国药物与临床,2019,19(14):2391-2392.
- [2] 张丽红.理中丸加味联合西药三联疗法治疗脾胃虚寒型胃溃疡疗效及对血清胃泌素、生长抑素水平的影响[J].现代中西医结合杂志,2017,26(3):287-290.
- [3] 中国中西医结合学会消化系统疾病专业委员会.消化性溃疡的中西医结合诊治方案[J].中国中西医结合杂志,2005,25(5):478-480.
- [4] 翟凡叶,陆婷婷.甘草活性成分及其复方防治胃溃疡药效学机制[J].河南中医,2019,39(6):951-954.

(上接 152 页)

中医认为,肺其华在皮毛,其充在皮,开窍于鼻^[6]。如若肺功能发生异常则面容会失去原本的光泽、憔悴,同时毛发枯糙,因此保持皮肤含有充足的水分显得尤为重要。皮肤粗糙、衰老、出现皱纹是皮肤缺水的主要表现^[7]。因此在中医美容过程中给予药膳可保持皮肤有充足水分,使肌肤恢复红润光泽。药膳方选择杏仁、麦冬、百合、白萝卜等适量食用可以起到生津润肺的功效,促使皮肤毛孔更为细致。

3 小 结

由上述可知,中医美容学与传统医学中五脏功能、气血等有密切联系,五脏功能正常可使人体容颜、精神焕发;五脏功能异常则会导致容颜衰退;心气血运不足则会导致面色苍白、无光;肺气两虚则皮肤干燥无光泽;肝血不足则双目干涩,面色晦暗;脾虚血亏则面色暗黄无弹性;肾虚血亏则阴阳失调毛发枯黄,腰部以下出现水肿、虚胖等临床表现。因此应及时调理,确保五脏恢复正常。中医美容中药膳是主要组成部分,该治疗手段是利用绿色天然方式从机体内部进行调节。将容颜与气血、经络、脏腑等紧密相连,对心、

肺、肝、脾、肾,五脏进行辨证施治,促使其气血顺畅,滋润脏腑,以此达到治疗目的。且该方式具有操作简便、安全性高等优点,深受社会各界人士青睐。

参考文献

- [1] 刘莉.药膳在中医美容中的作用分析[J].医学美容美容,2020,29(1):30.
- [2] 谭芳,陈雅林,彭勇,等.药膳源流及药膳常用中药的归类分析[J].湖南中医药大学学报,2017,37(9):1021-1029.
- [3] 潘诗霞,林殷,廖艳,等.240名北京市区医务工作者药膳和食疗认知度调查研究[J].护理学报,2017,24(15):1-5.
- [4] 李魏,刘晓亭.药膳干预对衰老大鼠骨骼肌抗氧化能力的影响[J].中国老年学杂志,2018,38(16):3985-3987.
- [5] 姚璠,王泽玉,赵为民.基于治未病辨识方法制定养生药膳干预痰湿质人群的临床研究[J].吉林中医药,2020,40(3):306-308.
- [6] 夏益惠,吴鹏.滁菊功能性饮料应用前景及药膳开发[J].食品安全导刊,2017,(6):51-52.
- [7] 宋长红,徐乃伟,姜玥,等.中国期刊全文数据库中医膳食类文献计量学研究[J].护理研究,2017,31(13):1605-1608.