

駐顏保養有妙法(二)

19/5/2015

張凱旋醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫

香港浸會大學中醫學學士

香港浸會大學中醫學碩士

廣州中醫藥大學醫學博士研究生

中醫與美容

- 中醫美容學是將美學與中醫學相結合，來研究醫學人體美和運用中醫方法直接維護、修復、改善與塑造人的形神美的理論與技能及其規律的一門科學。
- 中醫美容是在人體審美的理論原則指導下，運用諸如辨證論治、中藥方劑、針灸、按摩、中藥護膚品等中醫藥手段所進行的美容。

人體美學的五大要素

- 骨骼：
 - 體形和容貌的支架，是體形美和容貌美的重要基礎。
- 肌肉：
 - 適度發達的肌肉，就是健美，特別是男性。
- 脂肪：
 - 各部位的皮下若沒有適度的脂肪襯墊，體形和容貌會大為遜色，對女性更為重要。
- 皮膚：
 - 覆蓋著整個身體表面，是抵禦外界有害因素的第一道防線，其含水量豐富，才顯得光滑、柔軟而富彈性。
- 五官：
 - 眼、耳、鼻、口、皮膚勻稱的比例。

生活美容和醫學美容

○ 生活美容

- 指化妝美容，即運用各種美容化妝品，掩蓋人體有缺陷的部分或使無缺陷的部分更艷麗
- 生活美容還包括服飾美容，即通過服飾來美化人的體形，亦包括美髮，通過不同髮型美化人的臉型。
- 包括皮膚、形體的養護。

○ 醫學美容

- 是運用手術、藥物、理化等醫學手段來維護、修復和塑造人體
- 注重外觀、局部皮膚、器官形態的再造。

美容面对的疾病

- 美容病：肥胖症、瘦弱、黑眼圈、眼袋、黃褐斑、痤瘡、脂溢性皮炎、扁平疣、脫髮、體臭、口氣
- 基礎病：月經不調、慢性盆腔炎、附件炎、婦科良性腫瘤、更年期綜合征、貧血、失眠、便秘、慢性胃炎、慢性結腸炎、高血壓、脂肪肝、糖脂代謝紊亂、抑鬱症、焦慮症、亞健康狀態

中醫美容特點

- 整體觀念:中醫認為人是一個有機的整體，顏面五官、鬚髮爪甲，只是整體的一部分，故中醫美容注重整體的調理
- 內外同治:容顏與臟腑、經絡、氣血緊密連結
- 要得到局部的美，必先求整體的陰陽平衡、臟腑安定、經絡通暢、氣血流通
- 中藥內服、外敷、針灸、推拿、氣功及食療等，使精氣暢通，並且簡便易行、安全可靠，作用廣泛而美容效果持久。

辨證論治

- 中醫美容運用辨證論治的思想，對損美性疾病進行審證求因、辨證施治。使中醫美容的針對性更強、效果更突出。如面部色黑、粗糙等，中醫認為原因之一是風邪外襲，因此在一些潤面、增白的化妝品中，配有祛風類藥如防風、白芷等，體現了病因辨證的特點。

中醫美容的類型

- 中醫美容方法多樣、形式靈活，其類型有中藥、藥膳、針灸、按摩和氣功。
- 對證處理
- 價格相宜
- 人性處理
- 安全可靠
- 無副作用

中藥美容

以內服及外用中藥美容製劑來護養肌體的美容法

○ 內服

- 通過對全身的調理，來達到局部治療或補益身體的目的，是治本除根、健身抗衰的必要手段。內服藥的劑型和一般內服中藥的劑型相同，主要有湯、丸、散、膏、丹、酒等。

○ 外用

- 以中藥直接作用於體表局部，以達到治療美容或保健美容。它利用藥物的性能，直達病所。有熏洗、濕敷、撲撒、塗擦、浸浴、貼敷、噴霧、電離子導入、超聲波導入等方法，根據不同的操作方法，採用不同的劑型，主要有膏霜、水劑、油劑、粉劑、糊劑、塗膜劑等。

藥膳美容

- 基於中醫“醫食同源、藥食同源”的理論，選用某些作用相關的藥物和食物配製成食品，以達到美容和保健的雙重功效。



按摩美容

- 是以中醫理論為基礎，用各種手法作用於頭部、面部及全身，以促進頭髮再生，減少面部皺紋，並悅澤全身皮膚。有摩法、揉法、抹法、擦法、推法等常用手法。對面肌痙攣、肌肉萎縮、神經癱瘓等有較好的療效。

氣功美容

- 通過調形、調意、調息使人消除緊張狀態，達到平心靜氣，避免情緒刺激對人體臟腑氣血及面容的影響。這是一種養生美容術，其特點是易學易用，適應範圍廣，它在人們快節奏生活的今天更具有非同尋常的意義。

藥浴美容

- 藥浴不但能清潔皮膚的污垢，還能促進身體的代謝，以達到疾病的治療與保健的雙重療效。
- 和暖藥浴可以緩和自律神經系統，讓身體產生「鎮靜」的反應，血壓跟精神都會緩和，中溫藥浴可以放鬆心臟跟血壓的壓力，因此中溫藥浴通常適合放鬆心情、鎮定精神，同時可讓血壓緩和。

針灸美容

- 針灸美容法是通過針刺、灸療等方法刺激經絡穴位，達到調動機體內在因素，調理各臟腑組織的功能，促進氣血運行，疏通經絡，抵禦外邪入侵而達到延緩衰老，美化容顏的一種方法，是中醫美容的一大特色。
- 通過針灸穴位，疏通經絡，調和陰陽，使人體氣血通暢，臟腑功能協調，以強身健體、美容養顏、延緩衰老。
- 特點
 - 美與健康並舉，療效可靠持久
 - 非破壞性治療，副作用極小



針灸美容機理

- 促進血液循環，加強新陳代謝。
- 雙向良性調節作用，避免皮脂分泌過多或過少。
- 增強肌肉彈性，改善肌肉鬆弛及皺紋。
- 提高機體免疫力，調整神經系統—內分泌系統—免疫系統(NEI)。

針灸美容範圍

- 改善皮膚質素、眼袋下垂、髮質不良
- 治療損容性疾病：暗瘡、酒渣鼻、黃褐斑、老年斑、眼瞼下垂、斑禿、面癱等
- 治療損形性疾病：中風後遺症、脊柱側彎、乳房下垂、乳房發育不良
- 治療與美容相關的疾病：過敏性鼻炎、口臭、便秘、月經不調、更年期綜合徵、慢性疲勞綜合徵等

針灸美容的方法

○ 原則

- 調理為主，治療為輔（體質疾病）
- 針灸為主，中藥為輔（雙相調節）
- 中醫為主，西醫為輔（個別疾病）

○ 方法

毫針、電針、火針、梅花針、溫針、艾灸、刺絡、拔罐、
拔罐、埋線、耳針、臍療、穴貼

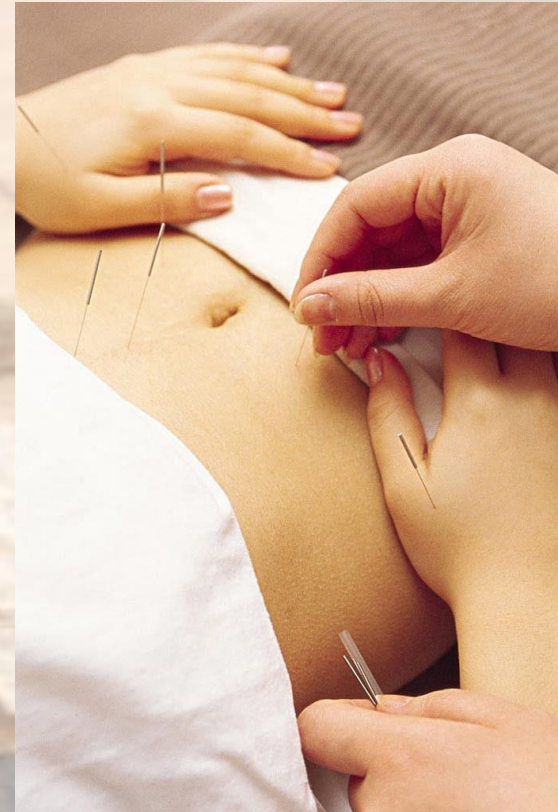
肥胖症

- 人體脂肪積聚過多，體重超過標準體重的20%以上時即稱為肥胖症
- 單純性:不伴有明顯神經或內分泌系統功能變化，為臨床常見；
- 繼發性:繼發於神經、內分泌和代謝疾病，或與遺傳、藥物有關。
- 臨床體徵:疲倦乏力、動則氣促，或腕痞痰多，甚則肢體腫脹。



針灸減肥

- 調節神經系統，從而調整人體的代謝功能和內分泌功能，促使身體分泌相關的神經介質，恢復大腦內飲食中樞的正常調控功能
- 調節脂質代謝過程，加促分解脂肪
- 調節下丘腦－垂體－腎上腺，糾正內分泌功能紊亂



痤瘡

- 皮脂腺分泌物堵住毛囊的情形，俗稱「青春痘」、「暗瘡」
- 可能發生在任何年齡
- 症狀通常自青春期開始，可能會持續上幾年的時間
- 病因
 - 飲食：臨床上觀察認為醣類食物對痤瘡有「觸發性」。有報告指出有1/3的患者受花生與油炸食物影響。1/5受辣椒影響。
 - 氣候：約有1/3以上的患者會在曝曬日光之後，青春痘明顯惡化
 - 情緒：壓力或緊張常促發或使青春痘惡化。有一半的患者因睡眠不足而惡化
 - 不良的敷面劑：使用過多量的化妝品也容易阻塞毛細孔，誘發痤瘡。尤其是含有溴化物、碘化物或礦物油者。

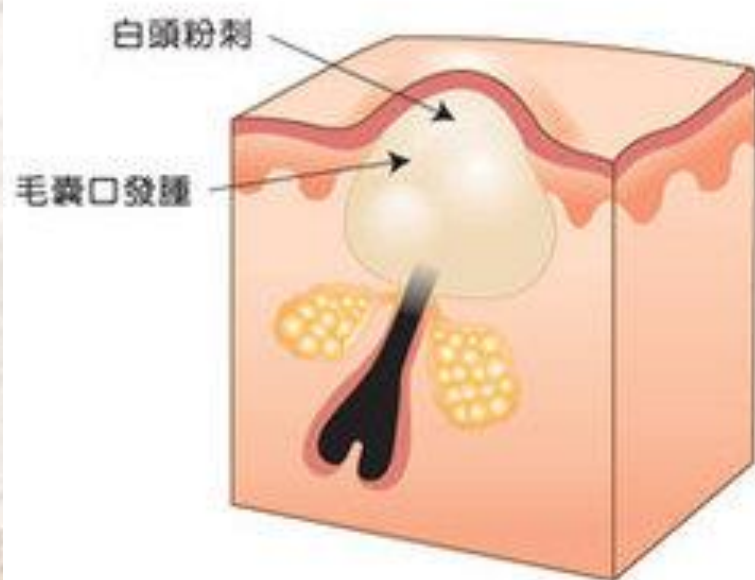
分類

- 可分為「發炎型」與「非發炎型」二大類別。非發炎型的痤瘡包括了白頭和黑頭粉刺；發炎型痤瘡則包括丘疹、膿疱及囊腫
- 未發炎的病灶：
 - 黑頭粉刺：早期，開口較大
 - 白頭粉刺：晚期，開口較小，甚至無開口
- 發炎病灶：如果用手擠壓造成細胞破裂，引起發炎小丘疹。囊腫、結節狀

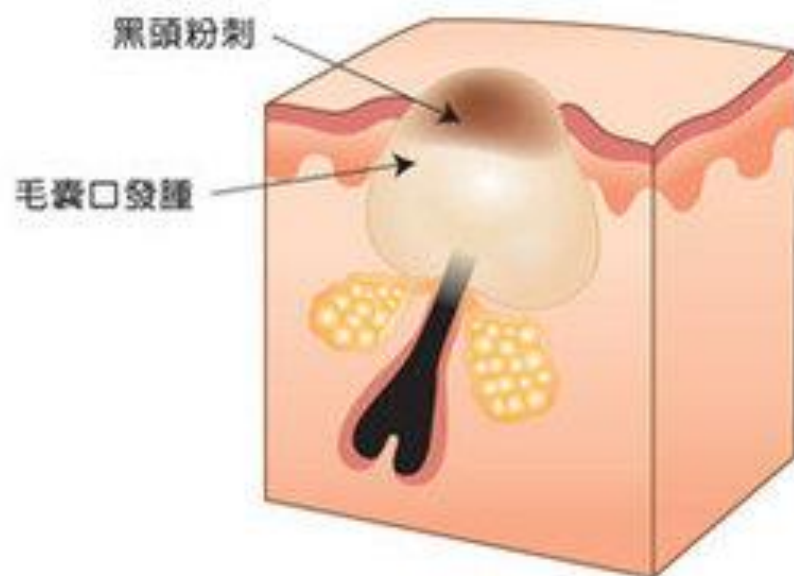
臨床特徵

- 粉刺-首先不斷堆積的油脂及腺體其他細胞的代謝物越積越多，便成了一個一個的小突起，顏色與一般的皮膚相同，這就是所謂的白頭粉刺。有時這些阻塞發生的位置相當表淺，堆積的代謝物便將這些腺體在皮膚上的開口撐開而自己卡在中間，經過光線折射與反射的原理，這些堆積物的顏色顯得較深，就是所謂的黑頭粉刺。
- 丘疹-而當腺體當中的堆積物越堆越多，而腺體本身越撐越大時，皮脂腺及相關的毛囊組織就會破裂，而將裡面的油脂成分漏出在皮膚深層造成發炎，就是我們所看到又紅又痛的痘子，亦稱為丘疹

白頭粉刺



黑頭粉刺



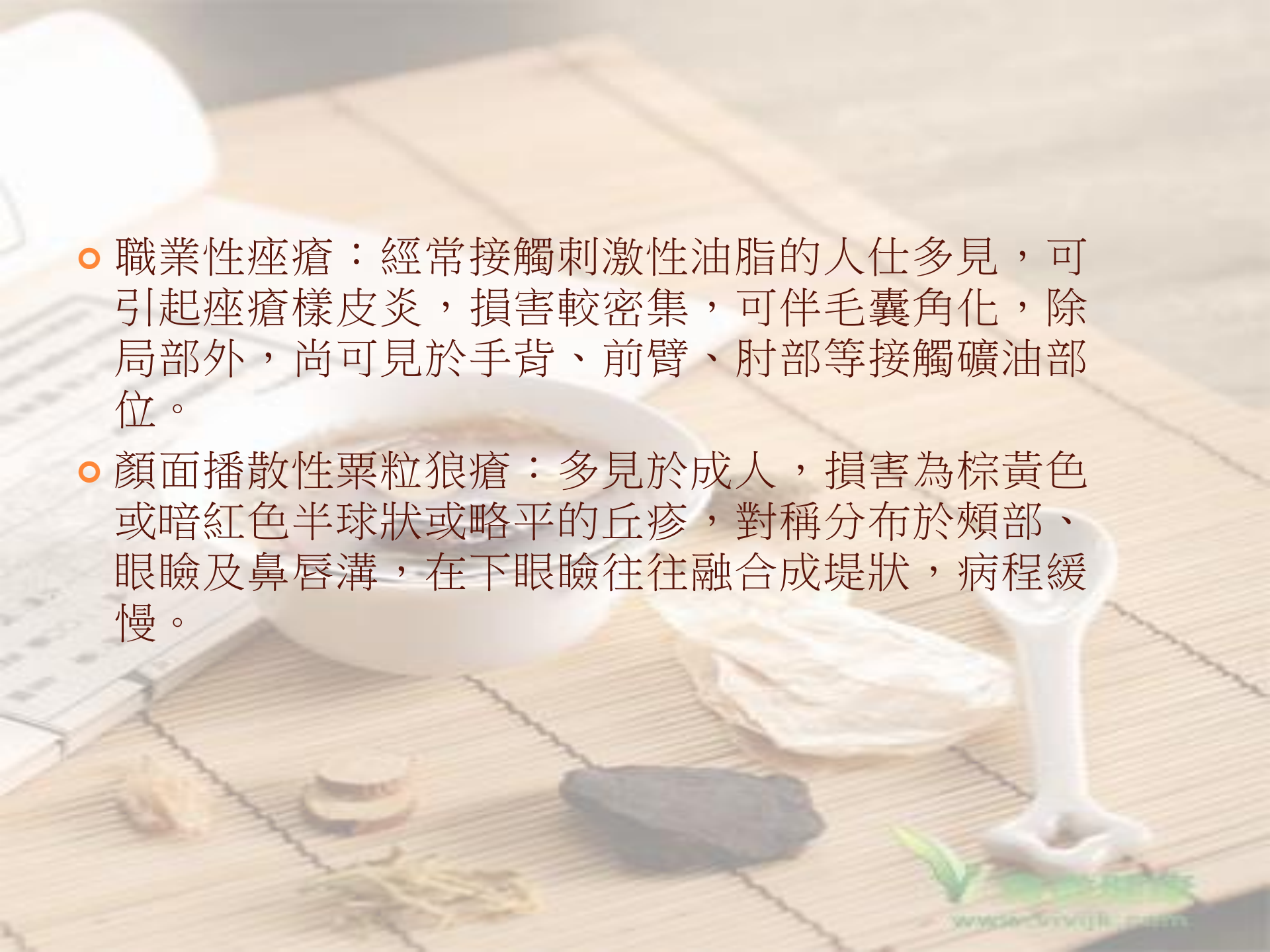
膿胞

- 膿胞-發炎反應若沒有得到適當的治療，就會吸引越來越多的發炎細胞來參與發炎反應，這些聚集的發炎細胞就是我們看到的膿胞



○ 囊腫-更深層的發炎現象



- 
- 職業性痤瘡：經常接觸刺激性油脂的人仕多見，可引起痤瘡樣皮炎，損害較密集，可伴毛囊角化，除局部外，尚可見於手背、前臂、肘部等接觸礦油部位。
 - 顏面播散性粟粒狼瘡：多見於成人，損害為棕黃色或暗紅色半球狀或略平的丘疹，對稱分布於頰部、眼瞼及鼻唇溝，在下眼瞼往往融合成堤狀，病程緩慢。

病因病機

- 上焦熱甚
- 辨證分型
 - 肺經風熱
 - 濕熱蘊結
 - 痰濕凝結



治療

○ 一、肺經風熱型

【主證】：丘疹色紅，或有癢痛

【舌脈】：舌紅，苔薄黃，脈浮數

【治法】：清肺散風

【方藥】：枇杷清肺飲加減

二、濕熱蘊結

【主證】：皮疹紅腫疼痛，或有膿疤，口臭，便秘，尿黃

【舌脈】：舌紅，苔黃膩，脈滑數

【治法】：清熱化濕

【方藥】：枇杷清肺飲合黃連解毒湯加減

三、痰濕凝結

【主證】：皮疹結成囊腫，或有納呆，便溏

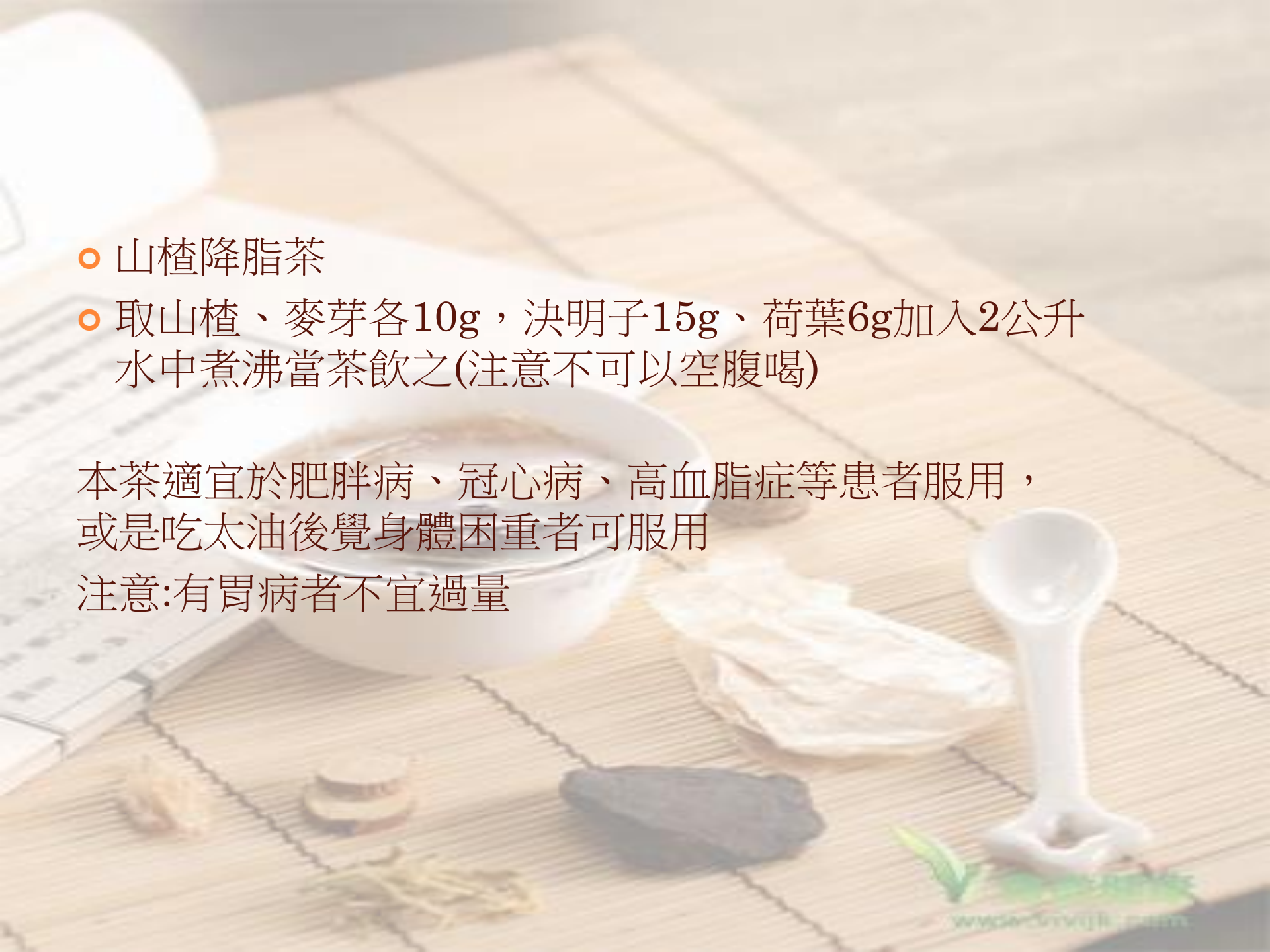
【舌脈】：舌淡胖，苔薄，脈滑

【治法】：化痰健脾滲濕

【方藥】：海藻玉壺湯合參苓白朮散加減

春夏養生食療

- 養血首烏雞
- 材料: 何首烏4錢 黑豆5錢 全當歸2錢 川芎2錢 紅棗5錢 黨蔘3錢 枸杞4錢 雞1隻
- 何首烏 -補腎水黑頭髮，明目，降血脂
- 枸杞 -補腎水兼明目，加強首烏保養效果
- 黑豆--利水，補腎明目，抗衰老，降低血清膽固醇，改善心肌的營養血流，烏髮，潤澤肌膚
- 當歸 -補血
- 川芎 -加強血液循環
- 紅棗、黨蔘 -補氣健脾加強身體的吸收力

- 
- 山楂降脂茶
 - 取山楂、麥芽各10g，決明子15g、荷葉6g加入2公升水中煮沸當茶飲之(注意不可以空腹喝)

本茶適宜於肥胖病、冠心病、高血脂症等患者服用，或是吃太油後覺身體困重者可服用

注意:有胃病者不宜過量

中藥輕身茶

- 主藥方包括何首烏、桑葉、菊花、淡竹葉、決明子、陳皮、山楂、二至丸、女貞子及旱蓮草等。
- 視患者體質及季節配藥：
 - 夏天選擇桑葉、菊花、淡竹葉
 - 冬天則改成天花粉、浙貝、麥冬、夏枯草及金銀花。

玉容散加減

- 組成: 薏苡仁、珍珠粉、茯苓、丹參、白芷(各等份)
- 材料: 各粉末混和后取10克，蛋黃1個，黃瓜汁或絲瓜汁1小匙。
- 做法:
 - 先將粉末倒在碗中，加入蛋黃攪拌均勻
 - 加入黃瓜汁或絲瓜汁，均勻後塗抹於臉上(或用面膜紙)，約十五分鐘後，再用清水沖洗乾淨。
 - 再以熱毛巾覆蓋在臉上，等毛巾冷卻後，再拿掉毛巾即可。
- 方義：
 - 白芷，《神農本草經》記載有“長肌膚潤澤”的作用，但因為有略帶緊膚的作用，配用蛋黃有柔潤效果。

養生=駐顏保養

○ 適當運動

- 可提高心肺功能、減低血脂積聚
- 氣血暢旺，肌膚回復彈性
- 提高新陳代謝，排出毒素

○ 飲食有節

- 多菜少肉，降低血酸度
- 冷飲傷脾，脾虛失運
- 少辛辣食物，陰虛體更不宜

○ 睡眠質素

- 充足而優質睡眠可調整內環境，肌膚柔潤，神清氣足

祝各人健康亮麗
謝謝!!

