# 漢方美容

賴美文、劉新裕
行政院農業委員會農業試驗所

## 一、前言

俗話說『一白遮三醜』！從古至今，「面子」問題一直受到重視和關切，中醫理論《黃帝內經》中的「臟象學說」認爲要經由「養於內、美於外」來養顏美容，也就是說膚質是否白淨、膚色是否均勻都可經由內外調養，調整五臟六腑的機能、氣血陰陽來美化及維持；從而保持面色紅潤光澤，肌肉豐滿、皮膚細膩、有彈性。

## 二、經絡與美容

經絡是運行全身氣血、聯絡臟腑、溝通上下內外的通路，是經脈和絡脈的總稱，經脈貫通上下，是經絡系統的主幹，絡脈是經脈別出的分支，縱橫交錯，遍佈全身，經絡系統將人體所有的臟腑、器官、以及皮肉筋骨等組織，連結成一個統一的有機體，藉行氣血使人體各部的功能活動得以保持協調平衡，以進行正常的生命活動。人的頭部，是中醫所謂「諸陽之會、六陽會首」，也就是人身十二經脈中的六支陽經均上連頭面，是全身氣血、陽氣貫注的地方，也是神氣集中的部位，面部表情、神態是神氣表現的重要內容。面部的肌肉、皮膚和五官既需要全身氣血的滋養和濡潤，也需要臟腑精氣的上達。在面部的不同部位分屬於不同的臟腑和經絡，如前額屬心，下頦屬腎，左頰屬肝，右頰屬肺，鼻部屬脾。又如《黃帝內經》說，五臟各有外候，與形體諸竅之間各有特定聯繫，心其華在面，其充在血脈，開竅於舌；肺其華在皮毛，其充在皮，開竅於鼻；脾其華在唇，其充在肌，開竅於口；肝其華在爪，其充在筋，開竅於目；腎其華在髮，其充在骨，開竅於耳。所以美容與五臟關係密切，五臟的失常就會引起容顏的異常和衰退。頭部是足三陽，包括足太陽膀胱經、足陽明胃經、足少陽膽經的起點，亦是手三陽，包括手太陽小腸經、手陽明大腸經、手少陽三交經的終點，所以人的頭部是最不怕冷的。而凡是經脈的起點和終點，一定是分枝多、流速慢，再加上臉皮爲人體最厚的皮膚，陽脈中的風熱濕寒邪氣易瘀積於臉上，而形成痘子、黑斑、乾皮、死肌，或是臉皮出油等，要治臉皮，一定要把臉上廢氣、邪氣等清乾淨。與美容相關之重要經脈有二：1.足太陽膀胱經：起於目內，向上經額頭，頭頂入腦，主要運行於鼻樑正中，然後從後項部沿背部到腰部，入內屬腎絡膀胱，腰部的支脈繼續向下，經臀部沿下肢外側的後緣才行，最後到足小趾的外側。膀胱有氣化水液的功能，膀胱經上有各臟腑的背俞穴，可調節臟腑功能，治療各種損容性疾患，減肥健身，促進消化，增強體質，調節內分泌，治療黃褐斑，雀斑，皮膚過敏等。2.足陽明胃經：胃爲氣血生化之源，氣血充足則面色紅潤，皮膚毛髮有光澤，促進消化吸收，有雙重調節作用，胃經循行經過面部，運行於臉頰，對面部損容性疾病有一定作用。

## 三、漢方美容藥及其相關中草藥簡介

### （一）普濟玉容散

中國歷代叫玉容散的方很多，其中明代<普濟方>收錄的玉容散是一首具有全方位功能的敷臉藥，不但能去角質、潤膚、美白、淡斑，並可加速青春痘癒合，並且有一項現代美白化妝品做不到的神效，就是使臉色看起來很紅潤、氣色很好。本方使用藥材：牽牛二兩、香白芷半兩、川芎半兩、藿香半兩、甘松半兩、蒿本半兩、栝蔞根七錢半、楮實子二兩、豬牙皂角二兩、阿膠二錢半、細辛二錢半、零陵香一兩，上述研成細末。用法：用0.5–1茶匙藥粉以一茶匙水調成稀糊狀薄塗於面部，15–30分鐘後洗去，或以約4公克藥粉調成糊狀洗臉。普濟玉容散單味藥物說明：

通經活血驅風藥系（頭痛藥系）：

1.白芷

來源：爲繖形科植物白芷 *Angilica dahurica* (Fisch.ex Hoffm.)Benth. Et Hook. F. var. *Formosana* (Boiss,) Shan et Yuan.的根。

性味：辛，溫，無毒。

功效：

（1）白芷爲足陽明胃經的本經頭痛藥，可治療眉稜骨處的頭痛，因爲那裡正是足陽明胃經所經過的地方，白芷可打通這條經脈經過之處氣不通所造成的痛，因爲足陽明胃經走到臉頰，是關係到臉部最重要的經脈，所以一旦清除足陽明胃經的邪氣，也就可以治療臉部的各種病變，這也是白芷爲中醫最重要美容藥的理由。

（2）白芷歷代被視爲美容佳品。可改善人體微循環，促進皮膚新陳代謝，延緩皮膚衰老，去除面部色斑瘢痕，治療皮膚皰瘡疥癬等。

2.蒿本

來源：爲繖形科植物蒿本*Ligusticum sinense* Oliv.的根莖。

性味：辛，溫，無毒。

功效：

（1）蒿本爲足太陽膀胱經的本經藥，可清除後腦勺痛以及後腦勺連到腦殼裡面的痛，把膀胱經清乾淨，且偏重於清除寒氣與濕氣，對美容會有一定程度的幫助。

（2）除風頭痛，長肌膚，悅顏色。

（3）去皮膚疵皯，酒齇粉刺。

3.細辛

來源：爲馬兜鈴科植物遼細辛*Asarum heterotropoides* Fr. Schmidt var. *Mandshuricum* 之乾燥帶根全草。

性味：辛，溫，無毒。

效用：「治風濕痹痛死肌」，也就是可將皮膚中瘀結住的濕寒邪氣散掉，讓皮膚恢復活力。

4.川芎

來源：爲繖形科植物川芎*Ligusticum chuanxiong* Hort的乾燥根莖。

性味：辛，溫，無毒。

效用：

（1）爲「行血」的頭痛藥，雖並不一定能活血化瘀消斑，但可使臉部的氣色變好，血液流動順暢。

（2）除面上游風去來。

（3）一切風，一切氣，一切勞損，一切血破癥結宿血，養新血。長肉排膿，消瘀血。

通竅逐水藥系：

1.牽牛

來源：爲旋花科植物裂葉牽牛*Pharbitis nil* L.Choisy或圓葉牽牛*Pharbitis purpurea* L.Voigt的乾燥成熟種子。

性味：苦，寒，有毒(一說辛熱雄烈) ；歸肺、腎、大腸經。

功效：

（1）爲辛熱有毒之藥，相當的毒，有強烈的排水效果。在美容上用牽牛這類非常辛熱的藥外敷，只是短短的接觸皮膚一瞬間，即可把皮膚中多餘的水氣排掉。

（2）《普濟方》：各種洗臉方，敷臉藥，可加入等份牽牛，去除青春痘。

2.豬牙皂角(皂莢)

來源：爲豆科植物皂莢*Gleditsia sinensis* LAM.的成熟果莢 。

性味：辛、鹹，溫，有小毒 。

功效：

（1）內服皂角治風痹死肌，去邪氣。（2）能通治全身皮膚問題，也是磨砂好藥方。本身質地銳利，可刮掉皮膚上髒東西及角質，使皮膚排掉不對勁的物質 。

涼潤藥系：

1.栝蔞根

來源：爲葫蘆科植物栝蔞*Trlchosanthes kirilowii* Maxim.的乾燥根。

性味：苦，寒，無毒；歸肺、胃、大腸經。

功效：

（1）栝蔞根純陰、解煩渴、「生津」，即有潤膚功用。

（2）消腫毒、乳癰發背、排膿生肌長肉、消撲損瘀血。

2.楮實

來源：爲桑科植物構樹*Broussonetia papyrifera*（L.）Vent. 的乾燥成熟果實。

性味：甘，寒，無毒。

功效：

（1）楮實不經過火無法生長良好，長出來後體內水卻比其他植物都多，所以中醫本草的看法是：楮實裡面蘊含有「化火爲水」的能量，用來敷臉可將體內多餘的熱毒火氣，轉化爲潤澤的能量，有潤面去皺之功。

（2）益顏色。

3.阿膠

來源：爲驢皮以山東阿井的水熬煮出來的膠塊。

性味：甘，平微溫，無毒。

功效：「以皮行皮」—以皮膚煉製出的藥物，其藥性最易與皮膚融合。

4.零陵香

來源：爲報春花科靈香草*Lysimachia foenum-grdecum* Hance之乾燥全株，爲在零陵多產，故又有零陵香之稱。

性味：甘辛、平、無毒。

功效：

（1）其氣味有「辛散上達」的特性，而這種「至枯猶香」的藥草，也是頭痛會用到的，自然對美容有一定的功用。

（2）全草富含香精油，可提煉香精，用於加工菸草及化妝品的香料。

（3）有「去風寒、行氣止痛」等功效。

5.甘松

來源：爲敗醬科植物甘松*Nardostachys chinensis* Batal 或匙葉甘松*Nardostachys jatamansi* DC.的乾燥根及根莖。

性味：甘、溫、無毒；歸脾、胃經。

功效：

（1）治黑皮皯皰。

（2）爲有名的沐浴香體的藥，例如類似香港腳之類的毛病，可用甘松和其他藥配成洗

劑，來收濕拔毒。

（3）去除臉上黑斑、黑點，同時是芳香藥也是美白藥。

6.藿香

來源：爲唇形科植物藿香*Agastache rugosa* FISCH. et MEY. O. KUNTZE及近緣植物的乾燥莖葉。

性味：辛、微溫、無毒。

功效：

（1）風水毒腫、去惡氣、止霍亂心腹痛。

（2）可去除邪氣和濕氣，把臉上一些不對勁的能量逼開。藿香放到玉容散裡，可蓋過其他藥不好的氣味。

（二）七香嫩容散-有效、高級的去角質SPA藥

七香嫩容散是高級的洗臉藥，在《普濟方》中與玉容散同一等級，其中含有的苦茶粉，它的造價便宜，用它來洗澡也不會覺得奢侈。爲有效的去角質藥。

本方使用藥材：黑牽牛炒二兩、白芷二兩、零陵香二兩、甘松二兩、栝樓根二兩、茶子四兩、皂角刺四兩。

用法：研爲細末，洗面用之。

七香嫩容散的藥味大部分在前面介紹過了，在此介紹苦茶子：

苦茶子：

來源：爲山茶樹科植物山茶花*Camellia japomica*種子榨油後的苦茶粉。

性味：苦、寒、有毒。功效：

（1）有很強的殺菌、磨砂與洗淨效果。（2）搗仁洗衣，除油膩。

（三）蒿本散-簡單有效的洗臉藥方（向青春痘說拜拜）

摘自明代《普濟方》，爲簡單有效的去痘痘藥，卻有意想不到的好效果。

本方使用藥材：蒿本等分、黑牽牛等分、皂角等分、黑豆等分。

用法：等分爲細末。洗臉用。

蒿本散比前面介紹的美容藥多了黑豆，其藥性如下：

來源：豆科植物黑豆*Glycine max*的成熟種子。

性味：甘、平(生溫，熟寒)、無毒。

效用：

1.駐顏、明目、烏髮、使皮膚變白嫩。

2.下瘀血、散五臟結積內寒。殺烏頭毒。炒爲屑，主胃中熱，除痹去腫。

3.煮汁，解礬石、砒石、甘遂、天雄、附子、射罔、巴豆、芫青、班螯、百藥之毒及蠱毒。

4.常吃黑豆可防止色素沈澱、黑斑與面皰，使皮膚細膩光澤，是很好的美容保養食品。

（四）七白丸-溫和不刺激

七白丸和之前使用頭痛藥系的玉容散小有不同。七白丸與玉容散最大差別在於，七白丸是主攻「白」。七白丸是出自宮廷的《御藥院方》，所以不會用太刺激的藥味，而藥性比許多美容方都要溫和一些。

本方使用藥材：香白芷一兩、白蘞一兩、白朮一兩、白茯苓去皮三錢、白及半兩、白附子生三錢、細辛三錢可加白殭蠶五錢。

用法：共爲細末，以雞子白調，丸如彈子大，或如人小指狀，陰乾。每夜淨洗了

面，溫漿水於甕器內磨汁，塗之極妙。

現代用法：用藥粉做面膜敷臉，或做成藥丸，使用前一天以少許水泡來用。

單味藥物說明：

1.白及

來源：爲蘭科植物白及*Bletilla striata*（Thunb.）Reichb.f.的乾燥塊莖。

性味：苦、平、無毒。

功效：（1）修補皮膚的各種毛病，癰腫惡瘡敗疽傷陰死肌—去除肌膚上邪氣、各種膿、瘡所造成的皮膚病變，使肌膚恢復生命力。

（2）外用可潤滑肌膚，除面上瘡。

（3）潤膚白面、去滅瘢，而且能醫手足皸裂等，是古代美容的常用藥。

2.白蘞

來源：爲葡萄科植物白蘞*Ampelopsis japonica*（Thunb.）Makino的乾燥塊根。

性味：苦辛、平、無毒。

功效：（1）藥性與白及相似，常與白及一起使用。泡癰腫疽瘡，散結氣，止痛除熱，目中赤，小兒驚癇溫瘧，女子陰中腫痛，帶下赤白。

（2）可治面上瘡皰。還可治療鼻症，而且美白肌膚。

（3）可生肌止痛治各種瘡的藥。

3.白朮

來源：爲菊科植物白朮*Atractylodes macrocephala* Koidz的乾燥根莖。

性味：甘、辛、溫、無毒。

功效：（1）去除因風寒及濕氣導致皮膚經絡不通、失去生命力，可用白朮恢復生命力。

（2）主面光悅，駐顏祛斑。

（3）李時珍曾說此方治雀斑“極致”。

4.白茯苓

來源：爲多孔菌科眞菌茯苓*Poria cocos*（Schw.）Wolf菌核的白色部份。因其產地不同，故商品又有雲苓、茯靈、松薯、安苓之稱。

性味：甘、平、無毒；歸心、肺、脾、腎經。

功效：（1）利水滲濕，可排除很多臉上的濁氣。

（2）能去黑白面，又牢牙烏髮，延年益壽。

（3）爲末，合蜜和，敷面上療面瘡及產婦黑皰如雀卵。

5.白附子

來源：爲毛茛科植物黃花烏頭*Aconitum coreanum*（LEVL.）RAP.之乾燥塊根或天南星科植物獨角蓮*Typhonium giganteum* Engl.的乾燥塊莖。

性味：辛、甘、大溫、有小毒；歸胃、肝經。

功效：（1）主治一切冷氣、面皰粉刺留下的瘢痕。

（2）治面上百病，可作面脂，搗碎成細粉，以酒拌和，用來敷面，能治粉刺和雀斑。

6.白殭蠶

來源：爲蠶蛾科昆蟲桑蠶*Bombyx mori* Linaeus 幼蟲在未吐絲前，因感染白殭菌而發病致死的僵化蟲體。

性味：鹹、辛、平、無毒。

功效：（1）減黑黯，令人面色好

（2）減諸瘡瘢痕。爲末，封疔腫，拔根極致。

（3）同衣中白魚、鷹屎白等分，治瘡減痕。

（4）可治面上黑及礙容性疾病—口眼歪斜等症。

（五）千金豬蹄湯

出自唐代藥王孫思藐的著作《千金翼方》中，對臉部刺激小，並且加入各種美白效果很強的中藥材，使它更具加分的美白效果。

本方使用藥材：豬蹄一具、桑白皮三兩、芎藭三兩、白芷三兩、白茯苓三兩、商陸二兩、白朮二兩。

做法：A鍋：

1.豬蹄切塊放入鍋中，加六公升水煮。

2.煮了幾沸後，把湯面的髒東西撈掉。再小火煮約一小時，待肉煮軟。

3.將豬肉撈出，剔去骨及瘦肉，只留下皮、筋等膠質部分。

4.將膠質部分放入果汁機，加水打碎。

5.將豬蹄糊倒回鍋中，繼續用小火煮至大約兩公升的量。

6.用篩網把渣滓濾掉，再將湯用小火濃縮至一公升。

B鍋：將所有的藥材以四公升水煮沸後關小火，再煮二小時，將渣濾去。在用小火將藥液濃縮至約500cc。

混合A鍋與B鍋所完成之內容：

1.將B鍋中的中藥濃縮液，加入A鍋的豬蹄膠之中。

2.用雙層細篩網將雜質濾乾淨，繼續熬至一半的量。一旦沸騰立即轉至最小火，因爲已經濃稠，容易焦。

3.完成。置於冰箱中保存，用的時候抹在手心使它融化，待其升至接近體溫時，再用來洗臉或是洗手。

單味藥物說明：

1.豬蹄

性味：甘、鹹，小寒，無毒。

功效：（1）「以皮行皮」，最易與皮膚結合。有「急面皮」的效果，可拉皮，去除臉部皺紋，使臉部皮膚變的緊繃。

（2）肉少、油少、膠質特多，可潤滑肌膚。

2.桑白皮

來源：爲桑科植物桑樹*Morus alba* L.之根皮。

性味：甘、辛、寒，無毒。

功效：（1）可用其寒性瀉肺火，是很強的消炎藥，其消炎效果可作用於足陽明胃經，關係到臉部肌肉之生長。

（2）可通經絡，加速傷口癒合，就臉部來講即可增加臉部組織的再生力。

3.商陸

來源：爲商陸科植物商陸*Plytolacca acinosa* Roxb.之乾燥根。

性味：辛，平，有毒。

功效：（1）主要功能爲散水氣，以其辛味可打掉臉上多餘的水氣。



（2）在用千金豬蹄湯時，千萬不可食用。

漢方保養品使用須注意事項：

1.請先測試後再使用：漢方保養品雖取自天然物，但絕不能算是安全，有些藥性十分猛烈。

2.測試方法：塗在手腕內側，觀察有無不良反應；或塗在小範圍臉上，使用後先不要頻頻敷。

3.所提及內服藥或中藥方劑，不可隨便服用，須請教醫生指示。

（六）中藥敷臉輔助器材及原料：

1.研缽和杵：把藥粉磨得更細更好用。

2.面紙或面膜紙：增加舒適感。

3.蜂蜜：幫助藥性吸收，減輕藥物氣味。

4.葡萄子或蓖麻油：葡萄子抗老化；蓖麻油吸收皮膚中毒氣。

5.甘油：保濕，使用要注意所處環境濕度。

6.千金豬蹄湯：潤澤。

7.綠豆粉：減少藥性刺激。作法：將黑木耳洗淨，紅棗去核，加水適量，約煮一小時，黑糖少許調味說明：『本草綱目』中記載黑木耳可祛“面上黑斑”，功在其活血行瘀，血脈通暢，而血瘀所致的黑斑可消除，又具潤膚作用，紅棗和中益氣，使脾健運，統血，則不致外溢於面表之間而助黑木耳去除黑斑。

## 四、體內環保食療方

1.紅黑雙色除斑湯

材料：紅棗20顆，黑木耳（白木耳）30克、黑糖少許

功效：健脾理氣、活血行瘀

2.美顏白雪肌湯

材料：當歸5克，黃耆5克，川芎3克，生地2克，赤芍2克。

功效：理氣、補血、去瘀、祛斑。

作法：將上述藥材，裝入小布袋內，與雞塊同入鍋中，加水適量，燉煮約一小時。可經常服食。

說明：婦女們，生黑斑或是黑眼圈，多有血氣虛弱或血瘀，而女性在氣、血方面，最易出現失調，導致月經方面問題。當歸活血補血，黃耆益氣升陽；川芎活血行氣；桃仁活血去瘀；生地滋陰降火解毒，對氣滯血瘀引起面上黑褐斑有極優的去斑效果。

## 五、美容茶飲

1.補氣生脈飲

藥材：黨參3錢、丹參1錢、當歸1錢、刺五加1錢。

做法：藥材洗淨後加沸水1000CC煮20分後即可當茶飲用。

2.疏肝消遙茶

藥材：柴胡3錢、香附2錢、紅棗3粒、甘草1錢、玫瑰花1錢。

做法：藥材洗淨後加沸水1000CC煮20分後即可當茶飲用。

3.杞菊滋陰茶

藥材：枸杞子6錢、菊花5朵、天門冬2錢。

做法：藥材洗淨後加沸水1000CC煮20分後即可當茶飲用。

4.補腎養血茶

藥材：巴戟天1錢、兔絲子3錢、枸杞3錢、紅棗3粒、何首烏2錢。

做法：藥材洗淨後加沸水1000CC煮20分後即可當茶飲用。

## 六、結語：

藉由各種中藥材料及藥性、用法之介紹，希能幫助對於平時的內外在美容保養及更進一步了解及應用，以達到美容護膚及保健之功效。

參考文獻：

1.陳翊萱。2003。漢方絕對美白計畫。杜葳廣告股份有限公司。

2.http://cat007.webhostme.com/news/025n.htm

3.http://healthcity.ohayo.com.tw

4.http://www.herbno1.com