



中药养颜

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-09

中药，总让人感到神奇，仅仅是一些草、根，却能治病，能养颜。中药养颜自古就有，且多是宫廷内潜心研究的秘方，流传至今，让现代人也趋之若鹜。中药养颜有它的独到之处，当你在琳琅满目的护肤品面前不知如何选择时，不妨独辟蹊径，尝试一下中药养颜的妙用吧。

最早有文字记载的宫廷美容秘方，是南朝陈后主爱妃张丽华的“半年红”。张丽华以美貌惊世，据说得益于所使用的面膏秘方。这个秘方来头大得不得了，打出的招牌说是来自王母娘娘怕别人偷看而专门压在枕头底下的看家美容宝典——《枕中方》。该秘方所用药物极其简单：鸡蛋一个、丹砂二两。调制方法稍为复杂一点：取新生鸡蛋，小心在蛋上开一小孔，去黄留清，装入丹砂细末，用蜡封好小孔，连同其他待孵鸡蛋放到窝中让老母鸡孵化，等到其他雏鸡出壳时，就可打破蛋壳使用。此秘方功效神奇，据说使用后可使脸色白里透红，什么雀斑、痘痘、黑头、粉刺之类均一扫而光，永不复发，顺便连皮肤松弛、起皱问题也一并解决。该秘方流传到明代，有人进行了产品升级，改朱砂为金花胭脂及卤砂少许，其他不变，升级产品除以上功效外，还可使脸色长期保持红润，即使一天洗三次脸也经久不褪，所以还有个极其响亮的名头——“半年红”。

这些美容秘方看似名目繁多、制作程序复杂，其实在传统的中药店里不仅可以轻松找到这些中药，而且小中药店里的伙计或药师都可以很快配好，一点都不麻烦。

中医药美容秉承的是“整体、平衡、自然”的理论精髓。好的皮肤不仅需要外部的保护和修饰，更重要的是从内而外的滋养。机体的生命活动，全依赖气血的相辅相成，气血调和则精神旺盛，体质强健，容颜娇美，百病不生。故调理气血，对女性来说是至关重要的。所以一要坚持，二要放松，不可急于求成，让身体在和谐放松的状态下慢慢调理。

需要注意的是，任何补药都有副作用，取哪味中药美容，要依据个人身体的状况，咨询医生后再定，不可随意使用。不管是吃的还是用来外敷的，既要根据个人的体质也要参考时令季节的不同来调理用药。毕竟，每个人的身体和皮肤都不一样，四时节气不同也会不同程度地影响每个人体内的微观环境。如果体内激素分泌失调，单纯靠外敷面膜或服用某种单方中药，都难以达到美容效果。

传统的中医中药美容理论一向强调的是“以内养外”。中医认为人的皮肤润泽与否和脏腑功能有密切关系，如果脏腑病变，气血不和，则皮肤粗糙，面部生斑。因此，中医的美容方剂亦从调和气血、调理五脏的功能入手，达到美白祛斑的功效。

“三白汤”就具有补气益血、美白润肤的功效：取白芍、白术、白茯苓各5克，甘草2.5克，水煎，温服。适于气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着等。

中药面膜开始可以天天用或隔日用，达到想要的效果后，每周坚持1到2次。因为中药是纯天然的植物，不含铅汞氢醌等化学成分，可以长期使用。但对于一些皮肤敏感的人，使用白芷后会发生光敏作用，所以最好夜间涂抹，早晨洗去。

中医药美容秘方的最大特点是返璞归真，取材天然，与如今的化学合成美容剂相比副作用较小，温和安全。喜欢DIY的美女们不妨走进中药店，寻找这些价格并不昂贵的美容圣品，在家自制药膜。

在家用中药做面膜，应了解一些具有美容功效的中药，适合自己皮肤的中药面膜可令面部红润白嫩、肌肤光滑细腻、增强皮肤弹性、防老减皱，对多种面部疾患如黑斑、暗疮、面疱等有一定的改善作用。在广为流传的中药美容圣品中，最“亲民”的当属白芷、白芍、白术、白茯苓等等与“白”相关联的中草药。让我们看看它们的美肤功效吧：

白芍：味甘、酸，性微寒，有养血的作用，可以治疗面色萎黄、面部色斑、无光泽。

白术：性温，味甘、苦，健脾益气，燥湿利水，有延缓衰老的功效。

白茯苓：性平，味甘、淡，利水渗湿、健脾安神，能祛斑增白。

白附子：味辛甘、大温、有小毒，燥湿化痰、祛风止痉，有解毒散结的作用，能润肤白面、灭瘢除黑。

白敛：味苦、性平、无毒。主治痈肿疮疖、散结气、止痛除热、杀火毒，可治瘰疬，面上疮疮。

[存档文本](#)