

浅谈延缓皮肤衰老的中医特色疗法

朱镛融

鄂州职业大学 湖北省 鄂州市 436000

摘要: 随着经济条件的改善、生活水平的改善,人们对美的要求越来越高,对缓解肌肤老化的要求日益紧迫。肌肤老化是一个自然规律,人们无法违反自然规律来防止老化,但可以通过各种方法延缓皮肤衰老的进程。一些西医治疗手段如超声刀、热玛吉、肉毒素等,疗效确切但价格昂贵,且有发生并发症的风险,让一些求美者望而却步。中医特色疗法如食疗、针刺、艾灸、刮痧、按摩等,在延缓皮肤衰老方面效果明显,可提升求美者面部紧致程度、增加皮肤角质层含水量、提升皮肤亮度,价格相对低廉且发生并发症的风险低于西医治疗手段,具有较高的临床使用价值,值得推广。

关键词: 中医美容; 延缓皮肤衰老; 特色疗法

引言:“爱美之心,人皆有之”,从古至今,人们都在追求年轻、渴望延缓衰老。近年来,随着人民群众生活质量的提升、生存条件的提高,人们更加渴望提高生存素质,对自身的衰老关注度日渐增加,希望能在社交中展示一个年轻有活力的形象,越来越无法容忍自己面部的皱纹、色素沉着斑等。引起肌肤老化的因素,可分为外源性感染原因和内源性因素。外源性感染原因主要包括:阳光中的UVA可到达肌肤真皮层,损伤了真皮的胶原纤维、弹性力纤维等,可引起深皱纹的形成;皮脂腺分泌减退,肌肤干涸或脱屑等,可引起肌肤细纹的形成;大气中的污染,如汽车车辆所排放的废气等,可促进肌肤氧化,从而促进肌肤老化;而严寒、干旱则使肌肤角质层流失过多,从而促进了肌肤褶皱的形成。内源性因素则是人类生命过程的一种正常状态,是一种自然现象,具有不可逆性,是无法避免的。一些中医特色疗法,虽然无法阻止皮肤衰老的进程,但可延缓皮肤衰老、改善求美者皮肤情况,受到求美者的欢迎。

1 理论探讨

中医美容学历史悠久,强调形神统一,主要通过调节五脏六腑的功能来达到美容抗衰的效果,以天人合一、以天人合一、内外并调、标本兼顾、整体健康美等为主要特色,其学术要点大多是从补益内脏、疏通经脉、通畅气血、祛风解热、凉血清暑解表、消炎散结等的角度出发。今天又有专家学者以痰热论治,解释了在中医学美容上有关病症形成的多种原因,如先天禀赋不足、外感六淫之气、饮食起居失常、个人情绪的干扰、外界中医药源的干扰等都可能直接或间接的产生痰湿,而痰湿一经产生,即会干扰了脏腑气机的正常升降,又会流注到经脉,进而阻滞了气血的正常运转,从而导致

了心血不足、心神失养等,使求美者在日间精神恍惚、精力不集中、记忆力下降,在夜间则不易入眠,并出现了须发早白、皱纹多生等现象的出现。食湿使脾不统气血,而发生了皮下的瘀斑、皮肤出血。痰饮若流注于肺部则会干扰肺部输布精气的作用,并损害了肺主皮毛的正常机能,可引起人面部生暗疮、黄褐斑和酒渣鼻等的现象产生^[1]。所以,化痰祛湿降浊是中药健康美容的最主要方式,主要以化痰祛湿为主,并辅助健脾。真阴为人体阴液的根本,对各脏腑组织起着滋养、濡养功能;真阳则为人体阳气的根本,对各脏腑组织起着温煦、阳气化生的功能。所以,肾精肾阴充沛,肾气肝阳充沛,才能让人面容靓丽,光彩常驻。一旦肾脏的机能下降,则可改变人的面容。若肾阳功能不足,水气上泛,则导致肾脏的本色(黑色)现于面部,而出现深色斑块、须发早白、未老先衰;如果肾部水亏,则不是制火,而火邪郁积在面部皮肤上,便会导致面部有黄褐斑。

2 中医特色疗法

2.1 中药美容

中医在漫长的发展过程中,积累了很多美容养颜的药方。中药单方如黄芪、栀子、茯苓、山药等,疗效确切且副作用小,受到求美者的欢迎,如枸杞子可滋补肝肾、养血安神、润肤美发;玫瑰花可疏肝理气、活血化瘀、美容养颜。中药复方如枸杞煎(枸杞汁、地黄汁各150ml,麦冬汁30ml,杏仁膏50ml,人参、茯苓各10g)可延年驻颜、调和五脏。中药外用方如却老去皱面霜(青木香、白附子、白芷、香附各60g,白茯苓、甘松各30g)可却老防皱、润泽肌肤。中药药酒如养血美容酒(人参、当归、白芷、玉竹、黄精、制何首乌、枸杞子各30g,黄酒1500ml)可补肾填精、润发养血、美容养颜

的功效。

2.2 按摩美容

在中医数千年的历史中,历代中医大家在美容按摩上积累了丰富的经验。按摩不仅可以延年益寿、健旺精神,亦可美容养颜、抗老防衰。简便易行、疗效持久让美容按摩虽历经千年,但仍然不衰。头部是人体经脉汇聚的地方,面部是美容的核心,因此头面部按摩美容最为常用,下面用眼部按摩法举例说明:熨目(双手摩擦发热后用热熨目,反复30次,再用小鱼际摩擦眼睑,上下各30次)→按摩穴位(按揉睛明穴、攒竹穴、太阳穴各30次)→刮眼眶(用食指指骨间关节紧压眼眶,从内向外刮上下眼眶各15次),眼部按摩可缓解眼睑皮肤松弛、防止眼周皱纹的产生,长期进行眼部美容按摩可明目祛皱,使求美者双眼炯炯有神^[2]。

2.3 针刺美容

针法也是中医学上常见的抗老驻颜方式之一,因为中医学上认为经脉是传递体内气血的主要途径,而穴位又是经络汇集的主要部位,所以一旦经脉不畅通,身体上就会产生气血淤积等问题,可加快老化的进程。通过针灸穴位可以有效疏导体内经脉,从而促使体内气血正常流动,起到健康美容养抗老的功效。如祛除额纹可选择头维、阳白、头临泣、印堂等穴位;祛除鱼尾纹可选择太阳、角孙、丝竹空、攒竹等穴位;祛除颈纹可选择风池、扶突、翳风等穴位,隔日1次,每次30分钟左右,20次为一疗程。

2.4 灸法美容

灸法是将点燃的艾柱或艾条置于体表的一定穴位进行熏灼,用温热刺激来强身健体、驻颜防衰的一种中医方法。灸法具有扶正祛邪、强身健体、延缓衰老的作用,如艾灸肝俞、关元俞、肾俞、涌泉、神阙、水道、阴谷、阳关、劳宫等穴位对未老先衰、皮肤干燥、头发脱落、黑眼圈有很好的缓解作用。

2.5 刮痧美容

刮痧美容是使用刮痧板在人体的特定穴位上反复进行刮、按等物理刺激,使皮肤发红、充血,从而达到美容养颜、健体防衰的一种治疗方法。美容刮痧可以促进皮肤新陈代谢、疏通经络、消斑祛皱、使皮肤更加细腻紧致^[2]。以面部刮痧为例:刮额区(从面中线往两侧头维方向刮拭,轻刮10-20次)→刮眶上、下区(从鼻根往两侧耳前方向刮拭,轻刮10-20次)→刮颧上、下区(从鼻翼沿两侧眶骨下缘至耳前方向轻刮10-20次,再从迎香穴往耳前方向轻刮10-20次)→刮唇区(沿唇周做顺时针刮拭,15次左右)→刮下颌区(沿下颌骨边缘往耳垂方向

进行刮拭,轻刮20次),面部刮痧可改善细纹,紧致面部肌肤。

2.6 心理调节

当今社会,我国经济正在发生迅速增长,随之而来的是人们日益激烈的竞争和不断加快的生活节奏。各种各样等高强度的工作节奏,很容易让人们陷入紧张、无助、失望、恐惧、愤懑的情绪中,若这些消极情绪不能得到及时的纾解,就很容易导致脏腑功能异常、继而加速衰老的进程。求美者可根据自己的兴趣爱好,选择音乐、绘画、书法、园艺、下棋、舞蹈、旅游、摄影、垂钓等手段缓解工作压力,改善自身精、气、神状态,加快全身血液循环,促进皮肤新陈代谢,改善皮肤紧致程度,增加皮肤含水量,提亮肤色,从而达到延缓衰老的目的^[3]。

3 皮肤内源性生理衰老机制

3.1 皮肤衰老遗传学说

遗传原因也是肌肤老化的重要因素。随着年纪的增加,表皮细胞内基因的抑制产物表达增多,与细胞活性相关的基因得到了控制而不能表达,DNA生成减少,蛋白质生成也降低,特别是胶原水平降低,蛋白质生成降低,特别是胶原水平降低,从而引起了肌肤的衰老;人体对DNA破坏的恢复功能随着年纪的增加而越来越差,DNA的破坏得不到有效恢复,端粒逐渐减少,短至某个限度,细胞便开始老化死去。

3.2 皮肤衰老的自由基学说

随着年龄的不断增长,体内抗氧化系统功能下降,自由基无法有效地被排除,在细胞内过度积累。自由基还可使皮肤细胞膜中的不饱和脂肪酸,形成过氧化脂质,进而破坏细胞膜的分子结构,从而损害细胞正常功能。过氧化物脂质的重要分解产物丙二醛也为强效交联剂,能使蛋白质和核酸之间扩增的交联聚合物产生为溶酶体和不能溶解的脂褐素,并积聚于皮下结缔组织内,从而产生老年斑^[4]。

3.3 皮肤衰老的代谢失调学说

随着年龄的增加,体内血液循环能力减退、代谢降低,神经细胞和脑组织逐步减退和衰老。但现代科学早已表明,通过扩大毛细血管、提高细胞新陈代谢、使血液温度提高等,均可改善神经细胞的新陈代谢,因而提高了老化皮肤细胞核酸和蛋白质的生物合成;改善了皮肤的SOD(超氧化物歧化酶)含量和活性,羟脯氨酸含量显著升高,MDA(丙二醛)的含量明显下降,故SOD也具备了抗氧化和去除自由基的作用,能协助恢复细胞原有的生理功能。此外,SOD还或能明显促进表皮成纤维

细胞的活动,从而提高胶原生成,使肌肤更加年轻化,进而推迟了肌肤的老化过程。

3.4 免疫功能退化学说

随着年龄的增长,人体免疫功能逐渐衰退,主要表现在两个方面:(1)正常的免疫机能下降:胸腺萎缩、纤维化,胸腺素产生量减少,免疫细胞数量下降,比例失调,机体免疫能力减弱;(2)自身免疫反应增强:体液免疫功能紊乱,机体对抗外来性抗原能力下降,而对抗自身细胞的能力提高。机体免疫功能失常会使机体自由基代谢失去平衡,二者相互作用,加速机体的衰老^[5]。

3.5 神经内分泌功能减退学说

人体衰老后,下丘脑-垂体-性腺机能下降,妇女雌激素含量下降。雌激素可以促使成纤维细胞的胶原蛋白生长与成熟,从而阻止胶原蛋白分解,并促进透明质酸的形成。所以雌激素降低,会引起全身真皮胶原纤维水平的降低,肌肉强度下降。

4 中医在延缓皮肤衰老方面的作用

皮肤衰老是由自然因素和非自然因素造成的,自然因素即皮肤的正常代谢,人在25岁左右时,细胞组织会发生自然老化,同时皮肤的含水量降低,真皮层弹力纤维含量亦会下降。在非自然因素如紫外线、环境污染、不良生活习惯如熬夜、抽烟、饮酒等的影响下,皮肤的结构、功能受到破坏,出现毛孔粗大、皮肤皱纹增多、肤色暗沉等问题^[1]。

中医认为,肾藏精,肾中所藏精气会随着人体生长壮老已的历程而发生生理性消长盛衰变化。肾中所藏精气发生自然衰减,也会导致五脏功能下降,带来一系列衰老的表现:须发变白、皮肤松弛、皱纹横生、肤色暗沉,影响人的社交形象,故衰老的根本原因在于肾。虽然衰老是一种不可避免的自然规律,但中医可通过特色的养生保健方法,如中药内服外治、食疗法、针灸法、艾灸法、刮痧法、按摩法、情志调理等,延缓肾精的衰退速率,从根本上延年防衰,进而实现驻颜美容的目的。以艾挺为例,高海波^[3]等指出,艾挺能产生红外射线,可产生热能支持人体的蛋白质新陈代谢并增强人体

免疫能力,也能给病态细胞补充活化能,进而起到抗衰老的功效。虽然中医抗衰手段疗效确切、价格低廉、副作用少且易于操作,但目前中医抗衰老的特色疗法并没有被完全挖掘出来,同时还缺乏宣传,提到抗衰老,大家的第一想法可能是超声刀、热玛吉等西医治疗手段,因此,应该继续挖掘中医抗衰老特色疗法,将中医发扬光大,让求美者享受到中医确切的抗衰疗效,在社交活动中展示自己精力充沛、容光焕发、青春健康的形象。

结语

综上所述,中医认为,五体、五华、九窍是反应人体脏腑、气血的一面镜子,它们的荣枯直接反映了脏腑气血的生理和病理情况。中医独特的内外兼调、形神统一思想,将中药内服外治、食疗、针刺、艾灸、刮痧、推拿、情志调养等方法结合在一起,调理脏腑阴阳气血,从而达到抗衰驻颜、美容养颜的目的。这些中医抗衰疗法是中华民族在数千年来美容探索方面积累下来的经验,在延缓皮肤衰老方面,具有显著的疗效,可以提升求美者的面部紧致度,提升角质层含水量并缩小毛孔,提亮肤色,并延迟皮肤发生机能衰退的时间,提高对肌肤的抵抗力、免疫力和适应能力。而随着经济社会的发展,现代人对保健美容、健康美容、科学美容的需求也将愈来愈大,而中药抗衰老作用手段价格低廉、作用简单、效果可靠,会更具有市场竞争力。

参考文献

- [1]王敏.药膳在中医美容中的作用[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(26):152,155.
- [2]韩煜.针灸改善老年人虚证及免疫功能的临床观察[J].中国针灸,2019,13(3):31.
- [3]高海波,洪文学,崔建新,等.国内外抗衰老研究及中医灸疗[J].燕山大学学报,2019,28(5):419-421.
- [4]韩煜.针灸改善老年人虚证及免疫功能的临床观察[J].中国针灸,2019,13(3):31.
- [5]蒋文波,金玉,孙炜,孙金.中医美容方法在延缓皮肤衰老方面的作用[J].时珍国医国药,2019(11):2341-2342.