

# 基于气血养颜的中医护肤品的设计思路

邹鹏飞, 刘 辉, 董丽娟, 张圣军

(烟台新时代健康产业日化有限公司, 山东 烟台 264006)

**摘要:** 气血是中医对饮食和氧气在脏腑协同作用下生成的对人体有濡养作用和温煦、激发、防御作用的“精微物质”及其功能的一种定义。气血既是人体生长发育的物质基础,也是保持健康美容的物质基础,气血化生以后,借助遍布全身的经络系统上荣皮毛,气血上荣是中医美容的基础。活血化瘀、清热祛湿、补益气血、益气固表以达到温通皮部经络,保持气血最后一公里物流系统的畅通,气血上荣,达到气血养颜的中医美容目的。

**关键词:** 中医美容; 气血化生; 气血运行; 疏通经络

**中图分类号:** TQ658.2      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1006-7264(2012)05-0020-04

中医认为:人体是一个以心为主宰,五脏为中心,通过经络“内属于脏腑,外络于肢节”联系的有机整体<sup>[1]</sup>,其实经络的沟通和联系只是人体形成协调统一整体的前提条件,而运行于经络之中的气血则使这个可能成为现实。气血是构成人体和维持人体生命活动的基础物质<sup>[2]</sup>,《素问·调经论》曰:“人之所有者,血与气耳”,“五脏之道皆出于经隧,以行气血,血气不和,百病乃变化而生”。《景岳全书》记载:“人有阴阳,即为血气。阳主气,故气全则神旺;阴主血,故血盛则形强。人生所赖,维系而已。”《血证论》记载:“人之一身,不外阴阳,阴阳两字即水火,水火两字即气血。”

按照现代生理学研究,中医概念中的气血就是饮食和氧气进入人体之后,在脏腑协同作用下生成的对人体有濡养作用和温煦、激发和防御作用的“精微物质”,及其功能的一种概念描述或者说是定义。人体化生气血的原料是饮食和氧气,可以称这两者为人体的“气血源”。饮食进入人体后,首先进入水谷之海的胃中,在脾的主导作用下,经过胃的腐熟,小肠的分清泌浊,运化其中的精微物质,饮食中的糟粕则经过大肠的传导作用而排出体外。水谷精微经过脾气的升清,上输于心肺,与肺中的“自然界清气”结合,在心肺的作用下,化生为气血,在肝主疏泄作用的调控下借经络系统运行到全身各处,濡养脏腑、经络、筋骨和皮毛,激发、推动这些组织器官的生理活动。

脾胃之所以被中医称为后天之本,就是因为脾胃化生的水谷精微为气血的生化之源,从这一角度理解,气血才是人的后天之本。这里要强调一点的是,不能用现代生命科学研究的一种或者几种物质(如核酸、蛋白质、脂肪和微量元素等)及其功能解释甚至是代替中医的气血概念。中医概念中没有这些具体的物质及其功能,中医将人体后天摄取的营养物质以及这些营养物质在人体生命条件下表现出来的功能都归于气血范畴,所以中医有:“人之所有者,血与气耳”一说。

作为人体不可分割的一部分,皮肤同样需要气血这一人体后天之本的基础物质进行温煦和濡养。正如《圣济总录》所言:“血气者,人之神。又心者,生之本,神之变,其华在面,其充在血脉,服药以驻颜色,当以益血气为先,倘不如此,徒区区于膏面染髭之术,去道远矣。”气血是中医美容的基础物质,它依赖于脏腑功能活动而产生,通过经络运行到皮肤,发挥其滋润、濡养和温煦的作用,以保持皮肤的红润、细腻和匀净。

## 1 气血依赖于脏腑功能活动而产生

首先要说明一点,中医限于当时的条件,无法对人体进行精细化的解剖学研究。中医根据长期的观察和医疗实践,将一些人体的功能根据五行理论进行分类,形成了肝、心、脾、肺和肾五脏以及与之相表里的六腑,中医的脏腑是一类人体功能系统,与现代解

剖学的脏器具有很大的不同。

中医认为:脾胃为水谷之海,气血生化之源,脏腑经络之根,是人体赖以生存的重要脏腑。故称之为“后天之本”<sup>[3]</sup>。《素问·经脉别论》曰:“饮食入胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”《景岳全书》记载:“人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功,亦可居其强半,此脾胃之气所关乎人生者不小”。脾胃的主要功能是腐熟运化水谷,化生营卫之气。脾主运化,胃司受纳,脾胃相合,接受容纳饮食,腐熟运化水谷,化生水谷精微,是人体营卫之气的主要来源。脾胃运化生成的水谷精微经过脾的升清作用上输于心肺,在心肺的作用下化为气血。

人要维持正常的生命活动,必须不断补充身体需要的所有后天物质。而后天物质最基本的有2种:一是脾化的水谷之气,一是肺吸入的自然界清气<sup>[4]</sup>,二者共为人体的“气血源”。首先二者在肺的作用下生成宗气,宗气形成之后,一方面帮助肺的呼吸功能,呼吸功能的强弱与宗气的盛衰直接相关;另一方面帮助心脏运行气血,气血的运行、心搏的强弱及其节律都与宗气的盛衰同样关系密切。另外,肺主宣发,输精于皮毛,将脾上输的卫气、津液布散至体表,以温养和润泽皮毛;肺主肃降,通调水道,将代谢后的水液向下输送至肾和膀胱,变为尿液排出体外。

心主血脉,推动血液在脉管中运行全身。心与脉连为一体,形成人体的血液循环系统,血液只能在脉管内运行,脉管约束和推进血液按着既定轨道运行而不溢出脉外。是气血周流不息,正常运行的重要条件<sup>[5]</sup>。人体内血液,运行于脉管之中,依赖于心脏的搏动而循环不已。心脏功能正常,心搏均匀、调和、有力,血脉通利,血行周身,血为气之母,气无形而依附于血,气血伴行,巡行周身。

从人体气血运行角度理解,肝为气血调控中心。肝主疏泄,使气机流畅;又主藏血,司血之贮藏;生命活动基本物质之气血两端,均属其生理范畴<sup>[6]</sup>。肝主疏泄功能正常,可以保障全身之气通而不滞,散而不郁,气机调畅,气血通达,经络通利,脏腑功能和諧,人体气血相依相随,运行不息,气为血之帅,气行则血行。另外,体内水液代谢依赖于气的推动,只有气机调畅,水液才能维持正常的输布和排泄,即气行则水行。若肝失疏泄,气行不畅,气不行水,则水

液输布出现障碍,水湿停滞,凝而成痰,痰瘀交阻,阻遏气机,气血运行不畅。

肾为封藏之本,主藏精。肾中之精,包括先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母,与生俱来,为生命的基础;后天之精化源于脾胃和肺,后天所生,灌溉五脏六腑。先后天之精藏于肾中,相互促进,化生元气<sup>[7]</sup>,元气为生命的根本,元气化生以后,通过三焦布散五脏六腑,运行于全身,激发、推动、协调脏腑和经络参与气血的化生和运行。

## 2 气血以经络为通路运行全身

气血化生以后,以经络为通路运行到全身各处。对于经络,现代科学做了大量的解剖学研究和功能性研究,研究者们几乎动用了所有的解剖学研究方法却收效甚微,致使一些人对经络的客观存在提出疑问,但也有人对现代解剖学的研究方法提出质疑。这是因为,应用现代生物物理学技术,已经证实了经络现象的客观存在,即经络是具有低电阻、高声传导、发光和高温等特性。经络现象的客观存在已经被科学证实,可是经络的实质和物质基础究竟是什么,却始终困扰着广大的科技工作者<sup>[8]</sup>。其实包括经络在内的很多中医概念只是一种对人体某项功能的概念描述或者说定义,而不仅仅是人体内某一个实体存在的东西。中医认为,气血是支持人体所有组织器官功能活动的基础物质。人要活下去,就要不停地摄入饮食和氧气,消化系统吸收的营养物质、呼吸系统吸收的氧气,二者在血液循环系统中形成动脉血,经过血液循环系统到达各个组织器官,再通过细胞外液到达细胞,被细胞利用。另外,人体要形成一个有机整体,组织、器官甚至是细胞之间就要有沟通和联系,也就是现代生理学所说的信息调节系统。中医将这些统归于气血,气血要发挥其支持人体生命活动的作用,必须要运行到全身各处,那么人体中一定存在一个运行气血的通路,中医就称这一通路为经络,经络这一中医概念包含了人体内所有的通路系统,因为在中医概念中,没有现代医学所说的血液循环系统、神经传递系统和信息传递系统,更不要谈细胞层次物质、信息交换系统。其实这些都是人体内存在的通路系统,只不过有的通路系统要在活体生命中才能表现它的存在,例如细胞膜中存在的通路系统、细胞内存在的转运系统,一旦生命结束,这些以运动路径为表现形式的通路系统就不存在了。我们很难用一种人体存在的实体结构来概括经络的全部功能,这也是现代经络实

质研究的各种假说无法完美解释经络的真正原因。按照中医理论,经络就是人体内存在的通路系统,人体靠这一通路系统实现人体与外界,人体各组成部分之间的沟通和交流,包括物质交流、信息交流和能量交流。

下面来看看中医是如何描述经络的,《灵枢·经脉》曰:“经脉者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通也。”《灵枢·本藏》曰:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”经络的基本功能是“行气血而营阴阳,”而气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,了解经络以后,就能“决生死,处百病,调虚实。”至于经络是血液循环系统、神经传递系统还是体液调节系统,中医不知道,中医只知道经络这一人体内的通路不可不通,在经络不可不通理论的指导下,中医通过“神农尝百草”的方式,反复实践,找到具有疏通经络的中药和组方原则,这里的神农应该是无数中医前辈的化身。

现代科学对人体的研究已经到了细胞和基因水平,例如,现代科学已经知道了细胞膜是一个流动镶嵌结构,细胞膜上具有许多物质和信息交流通道,细胞通过这些通道进行细胞内外的物质和信息交流,而细胞膜的流动镶嵌结构对保持这些通路的畅通具有非常重要的作用,细胞膜的流动性好,有助于保持这些通路的畅通,细胞膜的流动性与构成细胞膜磷脂双分子层的脂肪酸组成具有密不可分的关系,必需脂肪酸(饱和脂肪酸)对于保持细胞膜的流动性至关重要。现代人过多摄入一些饱和脂肪酸,甚至是反式脂肪酸,致使细胞膜的流动性变得越来越差,或者说越来越刚性,影响这些通路的畅通,同时,过多的摄入一些饱和脂肪酸容易导致血液循环系统的堵塞,其实,细胞膜上的通路早在血液循环系统堵塞之前已经淤阻了,现代医学对待血液循环系统堵塞的处理(搭桥、支架或者是疏通血管的药物)看上去非常快速、有效,但这些做法只是疏通了人体经络通路的一部分,如果不改善通路系统最后一公里物流的畅通,就无法真正保持整个通路系统的畅通。毕竟,不管中医的气血,还是现代医学的营养物质,最终的消费者都是细胞。所以,现代医学应该在中医思路的指导下,综合、完整地研究人体这一通路系统,而不能用其中的一部分解释甚至是代替整个通路系统。

### 3 皮部浮络——气血濡养皮肤的最后一公里物流

中医根据经络在皮肤的运行范围将人体皮肤划分

为十二部分,称之为十二皮部。《素问·皮部》“欲知皮部,以经脉为纪者,诸经皆然, ”“凡十二经脉者,皮之部也。”十二经脉将气血精微散之于体表,反映于皮部,荣华于外。十二皮部居于人体最外层,又与经络气血相通,是机体的卫外屏障,起着保卫机体、抗御外邪和反映病证的作用<sup>[9]</sup>。为气血、津液分注于体表相应的区域,同经皮部布满由这一经脉分出并浮行于体表的络脉,气血通过分属于十二经络的络脉到达皮肤,温煦、濡养皮肤。

经络分为经脉和络脉,经脉是经络系统的主干道,而络脉是从经脉分出的分支,络脉从经脉分出后,又逐级细分,形成由大络(别络或大络)至孙络各级分支组成的,逐级分化的网络层次,称为络脉系统<sup>[10]</sup>。络,是一个相对经而言的概念,有“网”之意,从经脉分出后愈分愈多,越分越细,网络全身,无处不到,联络全身脏腑、筋骨、肌肉、皮肤,具有渗灌血气、互渗津血、贯通营卫以及保证经气环流的功能<sup>[11]</sup>。从经脉分出的络脉的干线部分可分为两大类:一类是从体表络穴分出的“别络”,一类是从体内经脉分出的“大络”,二者均是经脉气血营养体内外组织器官的重要通道,互为补充,缺一不可,又统称为大络。《针灸集成》曰:“十五络之络,乃阴经别走阳经,阳经别走阴经,而横贯两经之间,所谓支而横者为络是也。”《灵枢·脉度》记载:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙。”体表浅层的络脉称为“浮络”,分布广泛,没有具体定位,起着沟通经脉、联系肌表的作用。浮络内联脏腑,外行肌表,一脉相联,互为一体,共同完成人体气血的正常传输,输送气血于全身包括皮肤在内的各个组织器官。源源不断的气血通过经络系统,由里及表,由表及里,至上而下,下而上行,流注、浇灌和传输,起着熏肤、充身、泽毛、保卫机体和抗御外邪的作用<sup>[12]</sup>。

### 4 体质养颜护肤产品开发设计思路和建议

综上所述,中医美容以气血为基础,气血既是机体生长发育的物质基础,也是保持健康美容的物质基础。人体化生气血的原料是饮食和氧气,饮食和氧气进入人体后,在脏腑协调作用下化生为气血;气血化生以后,借助遍布全身的经络系统上荣于皮毛,滋润、濡养和温煦皮毛、肌表。十二皮部的浮络为最细小的脉络,容易淤堵,造成皮部浮络淤堵的原因不外乎血瘀和痰饮水湿。另外,皮肤不但是机体卫外的屏障,还是排出体内湿热的通道,湿热过多容易造成淤

堵, 散发不出去, 聚集、流窜于皮肤或腠理之间, 湿热蕴结, 六淫之中, 唯湿有形, 湿邪容易堵塞气机, 导致气血无法上荣。

中医美容护肤品的设计开发应该基于气血上荣养颜的机理, 气血上荣的关键是气血通路的畅通, 特别是最后一公里物流系统的畅通, 温通和保持皮部浮络的畅通, 脏腑化生的气血就能顺畅到达皮部, 温润、濡养皮肤。我们要根据中医理论, 找到导致皮部浮络不畅通的原因, 按照中医“君、臣、佐、使”的原则, 进行合理组方, 消除导致皮部浮络不畅的原因。

1) 开发具有活血化瘀、清热祛湿的功效组合, 主要目的是清除皮部浮络中已经存在的淤血和痰饮水湿, 疏通皮部浮络, 保证气血按需上荣。《证治准绳》曰:“痰积既久, 如沟渠壅遏淹久, 则倒流逆上, 瘀浊臭秽无所不有, 若不疏决沟渠, 而欲澄已壅之水而使之清, 是无理也”。

2) 开发具有补益气血的功效组合, 主要目的是辅助疏通皮部浮络并保持其畅通, 《景岳全书》记载:“凡人之气血, 犹源泉也, 盛则流畅, 少则壅滞, 故气血不虚则不滞, 虚则无有不滞者。”

3) 开发具有益气固表、解表的功效组合, 清除表邪, 强化皮肤卫外功能。中医将外界存在的有害物质分为风、寒、暑、湿、燥和热六淫, 六淫伤害人体, 皮肤首当其冲, 护肤产品开发, 此类功效组合应为基础。

根据不同的皮肤状态和护理目的将几个功效组合进行合理复配, 开发出相应的护肤品, 在进行皮肤护理时, 配合适当的护理手法, 温通皮部浮络、补益气血、祛除表邪、益气固表, 从而保持十二皮部经络系统的畅通。另外, 国医大师王琦教授在对中医深入研究的基础上提出中医体质学说, 开发出具有实操性的《中医体质量表》, 作为评价中医体质类型的标准测量

工具, 我们可以利用《中医体质量表》对体质状态进行辨识, 在中医体质理论指导下, 针对性地进行体质干预和调理, 纠正偏颇体质以达平和。这样的话, 脏腑化生气血充足, 肝气疏泄有度, 经络特别是皮部浮络畅通无阻, 气血就能源源输送至皮部, 温润、濡养皮肤, 皮肤自然就会水润、细腻、白皙和匀净, 呈现出健康的自然美, 神韵美。

#### 参考文献:

- [1] 张登本, 孙理军. 中医基础 20 讲 (第 1 版) [M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2010: 11.
- [2] 万涛, 毕曙光, 候如艳. 从气血论治浅谈 [J]. 光明中医, 2008, 23 (10): 1576.
- [3] 邓指明. 脾胃与气血初析 [J]. 内蒙古中医, 2009 (6): 119.
- [4] 权觉武, 吕选民. 肺与脾共为后天之本初探 [J]. 陕西中医, 2004, 25 (8): 726-728.
- [5] 章薇. 心主血脉的内涵考释 [J]. 中医药学刊, 2004, 22 (2): 253-254.
- [6] 史晓燕. 浅论肝为气血调节之枢 [J]. 陕西中医, 2003, 24 (1): 44-45.
- [7] 罗本华, 于建春, 韩景献. 论三焦气化为气的生化之源 [J]. 浙江中医杂志, 2010, 45 (1): 1-3.
- [8] 郑翠红, 张明敏, 黄光英. 缝隙连接细胞通讯的研究方法及其在经络研究中的可能运用 [J]. 浙江中医杂志, 2006, 41(2): 69-72.
- [9] 成守仁. 十二皮部理论在临床的应用研究 [J]. 南京体育学院学报 (自然科学版), 2008, 7(2): 13-15.
- [10] 王进. 论络脉 [J]. 辽宁中医要大学学报, 2007, 9 (6): 3-5.
- [11] 王进. 关于络脉概念的几点认识 [J]. 湖北中医学院学报, 2008, 10 (3): 42-43.
- [12] 陈茂长. 浅谈浮络 [J]. 实用中医药杂志, 2004, 20 (6): 333.

## Design of Chinese medicine skin care products based on qi and blood nourishing

ZOU Peng-fei, LIU Hui, DONG Li-juan, ZHANG Sheng-jun

(Yantai New Era Health Industry Daily Chemical Co., Ltd., Yantai, Shandong 264006, China)

**Abstract:** Qi and blood is one definition of certain substances which has the function of nourishing, warming, exciting and defending. It is generated from diet and oxygen under the synergies of viscera. Qi and blood is the basic material not only for the growth of human body, but also to keep beauty. After generation, qi and blood enriches skin through meridians system, this is the basis of Chinese medicine beauty. Qi and blood removes blood stasis, clears heat and expels damp in the body, strengthens exterior, dredges small meridian of skin; finally, it travels and nourishes the skin. Tonifying Qi and blood to keep the last part of logistics system smooth, is the key point of the Chinese medicine beauty.

**Key words:** Chinese medicine beauty; Qi and blood generation; Qi and blood circulation; dredging meridian