

『黄帝内经』醫學美容的整體觀念

遼寧中醫藥大學 醫史文獻研究所¹ · 圓光Digital大學 醫史文獻研究所²

鞠宝兆¹ · 金曉哲² *

Holistic Concept of the Medical Beauty in 『Hwangjenaegyong(黄帝内经)』

Ju Bao-zhao¹ · Kim Hyo-chul²

¹Institute of Medical History and Medical Literature, Liaoning University of
Traditional Chinese Medicine

²Institute of Medical History and Medical Literature, Wonkwang Digital University

The Medical Beauty in 『Hwangjenaegyong(黄帝内经)』 is characterized by the establishment of the unity of man and nature, human and social unity, the unity of human body organs and meridians, Gi-Blood[氣血] human essence unity, the unity of body and spirit. The harmony of Jang(臟) and Bu(腑), blood and Gi(氣), Eum and Yang and mental and physical health are essential to the beauty, and the harmony of internal and external environment must not be overlooked. In a word, the Medical Beauty in 『Hwangjenaegyong(黄帝内经)』 is the thought of strong and handsome which based on cultivating health to prevent disease and aging .

Key Words : Hwangjenaegyong(黄帝内经), Medical Beauty(醫學美容), Holistic Concept(整體觀念)

I. 序論

中医美容是以中医学的理论知识为指导,运用中医养生保健和相关治疗方法来美化人的外貌形体、延缓衰老的过程。《黄帝内经》是中国现存最早的一部医学经典著作,也是中医学理论体系的典籍之作,该书也有很多有关美容的记载,突出表现在从整体的角度来把握局部容貌的变化,成为中医美容的重要指导思想。本文从人与自然的统一、人与社会的统一、人体脏腑形体的统一、人体气血经络的统一、形神统一等方面,整理分析《黄帝内经》医学美容的整体观念。

* 교신저자 : 김효철. 서울시 동작구 사당1동 1044-1 덕창빌딩5층 원광Digital대학 의사문헌연구소.
E-mail: somagim@hanmail.net Tel: 82-70-7730-0091
접수일(2010년 6월 21일), 수정일(2010년 7월 21일),
게재확정일(2010년 7월 22일)

II. 本論

1. 人与自然相统一的美容观念

《黄帝内经》强调人是自然发展到一定阶段的必然产物,人的生长壮老已与自然环境息息相关,人体的面部特征、外在形体、内在体质与自然界气候、饮食等因素密切相关,顺应自然就能延缓衰老,从根本上达到美容的目的。反之,就会有损美容,影响健康。《素问·保命全形论》说¹⁾：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”“人禀天地之气生，四时之法成。”《灵枢·本神》也提出：“天之在我者德也，地之

1) 龙伯坚,龙式昭 编著. 黄帝内经集解素问. 天津. 天津科学技术出版社. 2006. p.13, 44, 139, 222, 365, 1108, 1031.

在我者气也，德流气搏而生者也。”都说人与自然的直接关系，在天的阳光雨露，在地的饮食五味是人类赖以生存的客观物质基础，是维持生命的基本要素，也是美容保健养生防病必须注意的关键。

对气候变化要做到“虚邪贼风，避之有时。”不要受自然界风寒暑湿燥火异常变化的损伤，造成面容改变。如《素问·生气通天论》说：“汗出见湿，乃生痱痲……劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痱。”说明汗疹、粉刺、痤疮等损容性病变的发生，与汗出受风感寒密切相关。

为了保持人与自然的和谐统一，人的起居生活应有相应的自然规律，适应四季阴阳消长的特点，做到“春夏养阳，秋冬养阴”，维持生命活力；在一天也应尽量符合日出而作，日落而息，避免昼夜颠倒，影响阴阳气血的运行规律而致损容。《素问·生气通天论》提出：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”强调了顺应一天阳气的消长变化，保证正常的生物钟节律，对机体的健康和美容具有重要意义。

2. 人与社会统一的美容观念

健康就是身体、精神和社会适应上的完整状态。从社会医学的角度而言，健康就是要保持人与社会的协调，人能够适应社会的发展，就有助于实现心理、生理的健康，达到精足神旺，气血顺畅，容光焕发，健康长寿。《素问·疏五过论》提出：“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气。”强调人的社会地位和经济条件的显著落差，可使人的心志凄凉，情怀抑郁，导致“脱营”、“失精”的虚损性损容疾病。《灵枢·本神》²⁾也明确提出，精神刺激对五脏均能造成损害，可使精气不足，面部皮肤焦干失养，憔悴枯槁。如：“心怵惕思虑则伤神……毛悴色夭”等等。

如何保证人与社会的和谐统一是历代养生家最为关注的养生大法。《黄帝内经》以顺应社会的复杂变化，保证精神内守，真气顺畅为目的，并示范性的提

出：“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不散，精神不散。”

3. 脏腑形体官窍统一的美容观念

人体五官、肤色、神气是内在脏腑功能盛衰的外在反映，《素问·六节藏象论》论述了五脏、五体、五华之间的关系，尤其是五华的面、毛、爪、唇、发，是五脏精气外露的部位，是五脏功能活动表现在外的征象。具体提出了：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉……肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，……肾者，主蛰封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，……肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，……脾胃大肠小肠三焦膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌。”可见，人的面色容颜是否红润光泽，与心的气血充盈密切相关；肾的精气充盈与否，直接影响毛发、牙齿、容颜的荣枯。若脾胃虚弱，气血化源不足，会出现面色萎黄，必、颊、唇、额失养而生斑；或痰饮水湿内停，使面色晦暗不洁，或肥胖。等等情况，不一而足。《黄帝内经》就是以这种五脏为中心的整体美容观念，指导临床皮肤美容与治疗。要想肌肤洁净，毛发润泽，牙齿坚固，五官有神，关键是调节脏腑功能。

而脏腑对颜面五官的充养主要是通过经脉来实现。

《灵枢·邪气脏腑病形》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛，其别气走于耳而为听，其宗气上出于鼻而为臭，其浊气出于胃，走唇舌而为味。其气之津液皆上熏于面，而皮又厚，其肉坚，故天气甚寒不能胜之也。”可以说明，如果脏腑经脉气血旺盛，充养形体官窍，则官窍通利，皮肤致密，肌肤润泽柔和，并能耐受寒冷，很少发生面部冻疮、官窍失养等损容性疾病。

4. 精气血津液一体的美容观念

2) 史崧 音释. 灵枢经. 北京, 人民卫生出版社. 1963. p.11, 23, pp.70-71, p.89, 102, 115.

精气血津液是构成和维持人体生命活动的基本物质，也是维持人体美容的基础物质和动力。《灵枢·决气》认为精、气、津、液、血、脉，分而为六，合而为一。其中，气的温熏、推动、濡润，能够使肌腠得养，官窍通利，皮肤致密，容貌康健。如《灵枢·决气》所说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”《灵枢·本脏》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司关阖者也……卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”《素问·脉要精微论》也提出：“精明五色者，气之华也。”认为眼睛的神采、面部的色泽，是脏腑精气的外在反映。如果气虚且推动无力，一可使湿浊内停，上扰于面，面色晦暗不洁；二可使血液停滞，使面色紫暗；若气虚血不能上荣于面，可使面色苍白无华或痿黄。

血具有营养和滋润全身的作用，血旺则表现为精神焕发、面色红润、肌肉丰满、毛发润泽、爪甲坚韧。如《灵枢·阴阳二十五人》曰：“足阳明之上，血气盛则髯美长……血气皆少则无髯，两吻多画……足太阳之上，血气盛则美眉……血气乏则美色。”如果血虚滋养能力下降，就会出现面色萎黄，精神不振，毛发干枯，肌肤脱屑，目涩昏花等损容表现。

另外《黄帝内经》还提出了精与津液对全身形体官窍的滋润濡养作用，并总结了不注重精、气、血、津液保养而对容貌美所带来的危害。如《灵枢·决气》所说：“精脱者，耳聋；气脱者，目不明；津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，脛酸，耳数鸣；血脱者，色白，夭然不泽，其脉空虚。”

5. 神对美容的整体调控观念

《黄帝内经》认为人的形体以来神的主宰，神也需要精气的调和充养，养生与美容的关键是“精气不散，神守不分，”（《素问·刺法论》）“形与神俱，尽终天年。”（《素问·上古天真论》）《灵枢·天年》提出：“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”可见，神是在脏腑精气营血的基础上产生，精气营血充养脏腑组织器官，产生了神的活动。而人体脏腑组织器官的功能活动，以及气血的营运，又必须受神的主宰和调和。神能够驾驭形体，统摄精气，神运则精固，神乱则精失。喻昌在《医门法

律》³⁾中进一步发挥说：“色者形之旗也，神旺则色旺，神衰则色衰，神藏则色藏，神露则色露。”《内经》强调形与神俱、形神统一，养形可以全神，神旺则形健，形健则容美。这种注重精神和强调形神统一的美容观念，乃是东方文化追求外表与内在一致，气质和体魄协调或体用并重之美的集中表现。

III. 結論

综上所述，《黄帝内经》机体美容观是建立在人与自然统一、人与社会统一、人体脏腑经络气血统一、精神活动与形体功能统一的整体健美基础之上。这种整体美容观集中使五脏“其荣”、“其华”等形式得到完美表达。机体自身的脏腑气血阴阳协调及身心健康对美容至关重要，内外环境的和谐统一更不能忽视。《黄帝内经》的美容观念是建立在防病保健养生基础上的健美观。

致謝

本篇论文的研究经费由韩国圆光Digital大学赞助(2010年课题经费)。

參考文獻

1. 龙伯坚, 龙式昭 编著. 黄帝内经集解素问. 天津. 天津科学技术出版社. 2006. p.13, 44, 139, 222, 365, 1108, 1031.
2. 史崧 音释. 灵枢经. 北京. 人民卫生出版社. 1963. p.11, 23, pp.70-71, p.89, 102, 115.
3. 清·喻昌 撰著, 徐复霖点校. 医门法律. 上海. 上海科学技术出版社出版. 1983. p78.

3) 清·喻昌 撰著, 徐复霖点校. 医门法律. 上海. 上海科学技术出版社出版. 1983. p78.