

# 『食疗本草』 有矣美容食药의用法分析

遼寧中醫藥大學 基礎醫學院<sup>1</sup> · 圓光Digital大學 醫史文獻研究所<sup>2</sup>

劉立萍<sup>1</sup> · 金曉哲<sup>2\*88)</sup>

## 『食료본초』 미용 食藥의 용법 분석

劉立萍<sup>1</sup> · 金曉哲<sup>2\*</sup>

遼寧中醫藥大學 基礎醫學院<sup>1</sup> · 圓光Digital大學 醫史文獻研究所<sup>2</sup>

**목표 :** 미용은 요즘 현대인들에게 관심 받고 있는 분야 중 하나로서 본 논문은 이에 대한 동양 의학적 접근 방법을 토대로 미용에 효과적인 食藥을 분석하여 임상 연구를 위한 문헌적 근거를 제시하고자 한다.

**방법 :** 『食료본초』의 미용에 관련한 음식 치료의 내용을 위주로 수집 및 정리하여 미용 食藥의 종류, 용법 및 작용 원리를 분석하고 설명하였다.

**연구결과 :** 미용 食藥은 내원, 미용 성질로 분류됨을 알 수 있고 용법은 상용되는 제형, 치료원칙 및 처방, 배합 제조 방식, 예방 및 치료 결합, 입약 부위 등으로 정리 및 분석하여 『食료본초』가 영양 성분과 외모 손상성 질병 치료에 대한 작용원리를 제시해 보았다.

**결론 :** 본 논문의 주요한 의미는 『食료본초』는 중국의 당(唐)나라 이전 시대의 음식요법의 큰 성과물이며, 중의미용 및 음식요법의 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 향후 통계학적인 관점에서 미용 食藥의 용법과 특징 및 규율을 정리하여 임상에서 실제적인 도움을 줄 것으로 생각된다.

**Key Words :** 식료본초(食療本草), 미용(美容), 식약(食藥), 용법(用法), 분석(分析)

## I. 序 論

『食療本草』由唐·孟詵所撰『補養方』, 后经张鼎补订而成, 原著早已亡佚, 现存为残卷本, “『食療本草』唐同州刺史孟詵撰, 张鼎又补其不足者89种, 并旧为227条, 凡3卷.” (『嘉佑本草』所引书列传).

『食療本草』以食药治病为主, 系统地总结了唐以前的食疗药物. 食药是中医美容保健、治疗的重要组成部分.

部分, 『食療本草』中有着丰富的食药应用于中医美容的内容, 极大地促进了中医美容学的发展. 目前有学者从中药食疗美容法进行了整理研究, 还有学者对『食療本草』的食药用法进行了系统整理<sup>1)</sup>, 但对美容食药用法的专门整理目前未见报道.

本文检索了『食療本草』中的美容食药, 详细整理和分析了美容食药的用法, 希望为食药美容深入研究提供文献基础.

\* 교신저자 : 김효철, 서울시 동작구 사당1동 1044-1 덕장빌딩 5층 원광 Digital대학 의사문헌연구소.  
Tel : 82-70-7730-0091, E-mail : somagim@hanmail.net

접수일(2012년 4월 30일), 수정일(2012년 5월 11일), 게재확정일(2012년 5월 17일)  
1) 朱姝. 『食療本草』食药用法分析. 山东中医杂志. 2010. 29 (5). pp.337-339.

## Ⅱ. 本 論

### 1. 『食疗本草』美容食药的筛查

『食疗本草』所载美容食药在卷上、卷中、卷下中均有分布。上卷中记载的美容食药有盐、黄精、天门冬、决明子、恶实、青蒿(草蒿)、芡苢、苦苣、枸杞子、枸杞叶、桑椹、苦竹叶、梔子、蜀椒(秦椒)、棗(榷)子、藕、莲子、覆盆子、鸡头子(芡实)、柿、芋、荔枝、石蜜(乳糖)、桃仁、櫻桃、杏、石榴、梨、胡桃等。

中卷记载的美容食药有牛髓、羊角、羊肝、羊屎、羊乳、犬(狗)胆、兔肝、豹脂、麋骨、麋角、鹅脂、雁膏、雁骨灰、蜜、牡蛎肉、青色胆、青色眼睛、蜃壳、淡菜、蛇蜕皮等。

下卷中记载的美容食药有胡麻、白油麻、麻蕒(麻子)、麻叶、麻子汁、大豆、赤小豆、桑椹酒、大麦、荞麦、藕豆(扁豆)、绿豆、菟(菟菜)子、胡葵、蔓菁(芜菁)子、冬瓜仁、冬瓜叶、甜瓜叶、芥、萝卜(莱菔)根、龙葵、翹搖(小巢菜)、鸡苏(水苏)、马齿苋、白苣、落葵子等。『食疗本草』记载美容食药药味数颇多,为后世美容食药的发展奠定了坚实的基础。

### 2. 『食疗本草』中美容食药的分类

#### 1) 按美容食药来源分类

『食疗本草』中记载的美容食药主要有果实类、蔬菜类、谷豆油料类、动物类等多种。美容食药以植物药居多,动物药次之,矿物药鲜有。

##### ① 果实类

有决明子、恶实、棗(榷)子、梔子、莲子、覆盆子、鸡头子(芡实)、桃仁、杏仁、胡桃、枸杞子、桑椹、芋、柿、荔枝、櫻桃、石榴、梨等。

##### ② 蔬菜类

有萝卜(莱菔)根、海藻、昆布、小蒜、蜀椒等。

##### ③ 谷豆油料类

有胡麻、白油麻、麻蕒(麻子)、大豆、赤小豆、大麦、荞麦、藕豆(扁豆)、绿豆等。

##### ④ 动物类

有牛髓、羊角、羊肝、羊屎、羊乳、犬(狗)胆、兔肝、豹脂、麋骨、麋角、鹅脂、雁膏、雁骨灰、蜜、牡蛎肉、青色胆、青色眼睛、蜃壳、蛇蜕皮、鲫鱼等。

#### 2) 按美容食药的美容性质分类

食药美容是中医美容常用的美容手段,『食疗本草』所记载的食药按美容性质可分为美容保健食药和美容治疗食药两类。

##### ① 美容保健食药的分类

美容保健食药是指采用食膳美容的手段增进健康,预防疾病,延缓衰老,使人的颜面五官、毛发、躯体四肢等美容保健的食药<sup>2)</sup>。

颜面五官美容保健食药包括具有面部肌肤养护、驻颜、防皱祛皱、润面泽面、润唇艳唇、美齿、香口除臭、明目等作用的食药。『食疗本草』颜面五官美容保健食药中为数最多的是明目、驻颜和润面泽面,其次是美齿、防皱。如『食疗本草』有明目作用的美容保健食药有桑椹、决明子、羊肝、兔肝、青色胆等18味食药。有驻颜,延缓衰老作用的食药有黄精、枸杞、藕、牛髓、莲子、鸡头子(芡实)等。还有美白食药、润肤食药、防皱食药、白齿食药等,如萝卜(莱菔)根“服之令人白净肌细”,牡蛎“令人细润肌肤,美颜色”,芋“去死肌,令脂肉悦泽”,蔓菁“研入面脂,极去皱”,白苣“令人齿白净”等颜面五官美容保健食药。

护发食药包括生发食药、乌须发食药、固发食药、润发食药等。如『食疗本草』中记载羊屎“黑人毛发”,甜瓜叶“治人头不生毛发者,涂之即生”,淡“润毛发”,鸡苏(水苏)“令发香,白屑不生”等等。

躯体四肢保健美容食药包括具有轻身减肥、增重、润肤香体、丰胸、美手等作用的食药。『食疗本草』躯体四肢保健食药主要集中在轻身减肥食药和增重食药两方面。如苜蓿“轻身健人”,昆布“久服瘦人”,獐“令人长脂肥肉白”,藕“长服生肌肉”。

2) 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. p.123.

## ② 美容疾病食药的分类

美容疾病又称为损容性疾病，治疗美容疾病食药分类<sup>3)</sup>如下：皮肤疮疡、雀斑、面黑、面干、瘢痕、脱发、喉痹、瘖哑、皮肤水肿等。『食疗本草』载柿治“面上黑点”，梔子“主瘖哑”，青蒿“治恶疮癩廔”等。『食疗本草』所载的治疗皮肤疮疡的食药药味数最多，包括羊乳、赤小豆、落苏(茄子)根、恶食(牛蒡)、苦苣等28味食药。

## 3. 『食疗本草』美容食药的用法分析

『食疗本草』不仅收载食药种类繁多，而且极为重视食药的用法，包含传统食药用法的多种剂型，对于后世食药用法具有深远的影响。

### 1) 美容食药常用的剂型

『食疗本草』中提出的美容食药常用的剂型主要有鲜汁、煎汁、粥、羹、酒、丸、洗、面脂、油、涂擦剂类，这些用法都便于人们日常服用。

#### ① 鲜汁

鲜汁具有取法自然，服用方便，食药新鲜等特点。『食疗本草』中收载的美容食药有果蔬鲜汁的用法，如“失音不语者，生捣(梨)汁一合，顿服之。日再服，止”

#### ② 汤剂

『食疗本草』中记载的汤剂用法较多，如煎汁、煮粥、作羹。如“黑牛髓，和地黄汁、白蜜等分。作煎服之，治瘦病。”紫菜“若热气塞咽喉，煎汁饮之。”麻子固发“取汁煮粥”，蜀椒(秦椒)治口疮“以面拌煮作粥，空心吞之三、五匙，饭压之。”狐肠肚治疮疥“作羹臠食之”。

#### ③ 酒剂

药酒制作服用方便，便于储存，是『食疗本草』中美容食药常用的用法。如麋骨“可煮骨作汁，酿酒饮之”，犬(狗)胆“以酒调服之”。

#### ④ 丸剂

『食疗本草』中美容食药的丸剂用法多次出现，如冬瓜

仁润肤“退去皮壳，为丸”，兔肝明目“和决明子作丸服之”，大豆增重“末之，收成炼猪膏为丸”。亦有炼蜜为丸，如柿“干柿二斤，酥一斤，蜜半升。先和酥、蜜，铛中消之。下柿，煎十数沸，不津器贮之。每日空腹服三五枚。”

#### ⑤ 涂擦剂

『食疗本草』中治疗皮肤疮疡的美容食药，多用作涂擦剂，如盐固齿“夜夜用揩齿”，芫荽治热疮，“为末和猪脂涂”，鲫鱼骨“烧为灰，傅恶疮上”，粳米“蒸作饭，和醋封毒肿”，落苏(茄子)“醋摩之，傅肿毒”。

#### ⑥ 其它剂型

『食疗本草』中还有关于膏剂、油剂、洗剂等相关剂型的记载。如胡桃“烧至烟尽，研为泥，和胡粉为膏”，蔓菁(芜菁)子“压油，涂头，能变蒜发。”

### 2) 美容食药的常用治则治法

#### ① 外治法

常用治疗法则为养血润燥法、止痒法、清热解毒法等。养血润燥法是用养血滋润的食药制成软膏、油剂、面膜等外用剂型，涂于体表局部以达到滋阴补血、濡养皮肤目的的治法<sup>4)</sup>。如杏仁“面皴者，取仁去皮，捣和鸡子白。夜卧涂面，明早以暖清酒洗之。”止痒法是用具有祛风、燥湿、杀虫、养血作用的食药以止皮肤瘙痒的治法<sup>5)</sup>。如恶食(牛蒡)“皮毛间习习如虫行，煮根汁浴之。”吴茱萸“皮肉痒痛，清热解毒法是用寒凉的食药施于体表患处或局部，以清解体内和局部蕴结热毒的治法<sup>6)</sup>。『食疗本草』中治疗热毒蕴结而成的皮肤疮疡的美容食药大多体现清热解毒法。

常用操作方法为外洗、湿敷、浸浴、涂擦、贴敷等。洗剂多用于颜面部美容保健和护发。如天门冬“亦用洗面，甚佳。”麻子汁“沐发即生长。”白油麻，“沐发，去风润发”。膜剂多用于颜面部美白、润肤、防皱，『食疗本草』多用面脂，如蔓菁(芜菁)子“入面脂，极去皱。”麋“于浆水中研为泥。涂面，令不皱，光华可爱。”

4) 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. p.150.

5) 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. p.167.

6) 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. p.289.

3) 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. pp.88-89.

## ② 内治法

常用治疗法则为补益法、清热法、祛风法等。常用剂型为汤剂、丸剂、酒剂。补益法是用补虚扶弱的食药消除各种虚弱，恢复正气和延缓衰老的一种治法。『食疗本草』中用于扶助正气或延缓衰老的美容食药大多内服，并多选用补益法，如荠“补五脏不足”，牛髓“久服增年”，藕内服“久服轻身耐寒，不饥延年。”

## 3) 美容食药的配制

『食疗本草』美容食药的配制主要有单用与配伍使用，如落葵子单用悦泽人面，竹叶单用治疗喉痹，薤单用轻身耐老。

又如鸡头子(芡实)与莲子同食驻年，豹脂合生发膏生发，桃仁和蜜涂手面良。

## 4) 注重整体、防治结合

『食疗本草』中的莲子、鸡头子(芡实)、小麦、白豆、白鱼等食药在整体观的指导下，把脏腑、经络等辨证与局部辨证有机地结合起来，综合防治，收到有效的美容效果。

## 5) 美容食药的入药部位

『食疗本草』中美容食药使用时需细分用药部位，以便充分发挥食药的防治作用，不同部位入药，疗效有所不同。如麋肉可“补五脏不足气。”

麋骨作汁可“令人肥白，美颜色”。甜瓜蒂“主治身面四肢浮肿”，甜瓜叶“捣取汁，治人头不生毛发者，涂之即生。”

## 4. 『食疗本草』美容食药的作用原理 考察

### 1) 美容食药的营养成分

『食疗本草』中美容食药在中医美容学中的应用与其所含的维生素、微量元素、蛋白质等各种营养成分密切相关<sup>7)</sup>。

#### ① 富含维生素类

美容食物含有多种维生素，有良好的抗氧化作用，可以

清除有害的自由基，从而收到美容的效果。维生素A可调节皮肤新陈代谢，能抗老化、去皱纹。维生素B1保持皮肤弹性，延缓衰老。维生素B2可防止口角炎、色斑等；维生素B3改善皮肤的排泄功能。维生素C能减少黑色素形成，能美白防晒<sup>8)</sup>。如『食疗本草』中的美容食药莴苣菜富含A、C、B，鸡肉、决明子含有维生素A，芡实富含维生素B1、B2、C，藕、甜瓜子、胡荽富含维生素C，胡桃含有维生素E<sup>9)</sup>。

#### ② 富含微量元素

美容食药中所含有的微量元素在美容保健方面起着关键作用<sup>10)</sup>。如枸杞子含有钙、磷、铁、锌等元素。

#### ③ 富含蛋白质

蛋白质与皮肤和肌肉的关系密切，蛋白质缺乏会导致消瘦，皮肤松弛，出现皱纹，亦会引起多种损容性疾病<sup>11)</sup>。富含蛋白质的美容食药能使皮肤光滑有弹性，皱纹减少，如黄豆可“益气润肌肤”。

#### ④ 其它

美容食药含有脂肪、氨基酸等营养成分。如天门冬含谷甾醇有明显的抗炎性，抗氧化，延缓皮肤的角化，润肤作用。冬瓜子含有皂甙、脂肪、尿素、瓜氨酸等，有润肌肤，除皱的作用。黄精含有粘液质、淀粉及糖分等<sup>12)</sup>。

## 2) 治疗损容性疾病的作用原理

常见损容性疾病面疮、脱发等疾病的病因多与风热、湿热、瘀血等有关，药用清热解毒、活血化瘀为多。现代研究表明治疗此类损容性疾病的美容食药有抗炎、抗氧化、抗病原微生物的作用<sup>13)</sup>。如马齿苋水

8) 郑小伟, 陈明显. 药膳在中医美容学中的应用. 浙江中医学院学报. 2005. 29(3). pp.87-88.

9) 国家中医药管理局『中华本草』编委会. 中华本草. 上海科学技术出版社. 1999. pp.289-300.

10) 郑小伟, 陈明显. 药膳在中医美容学中的应用. 浙江中医学院学报. 2005. 29(3). pp.87-88.

11) 郑小伟, 陈明显. 药膳在中医美容学中的应用. 浙江中医学院学报. 2005. 29(3). pp.87-88.

12) 黄霏莉. 美容中医学. 科学出版社. 2003. p.350.

7) 郑小伟, 陈明显. 药膳在中医美容学中的应用. 浙江中医学院学报. 2005. 29(3). pp.87-88.

煎液对皮肤真菌有抑制作用；黄精有抗菌作用，对多种真菌及疹病毒有抑制作用<sup>14)</sup>。

### III. 考察及結論

本文研究的主要目的是将『食疗本草』这部唐以前饮食疗法之大成的著作所收载的美容食药进行分析整理，明确『食疗本草』美容食药的种类、用法及中医美容作用原理，揭示中医食疗美容的优势和广泛的应用前景。『食疗本草』美容食药应用的最大特点是取法自然，方便实用，整体论治，防治结合。

1. 美容食药在『食疗本草』三卷中均有分布。
2. 美容食药以植物药和动物药居多。
3. 既有用于美容保健的美容食药，亦有用于美容治疗的美容食药。
4. 美容食药覆盖常用的各种剂型，以汤剂(煎汁、粥、羹)、酒、丸、洗剂等为主。
5. 『食疗本草』在美容食药的运用上是以外用为主，结合内服。
6. 美容食药的配制有单独使用，亦有配合使用。
7. 整体论治，辨证施治。

『食疗本草』收载美容食药用法全面，描述详实。

本文关于『食疗本草』美容食药的整理研究，将为中医美容提供文献支撑；进一步努力挖掘、整理『食疗本草』有关美容食药的用法，探索美容食药用法规律性，将会更有效的指导中医美容的临床实践。

### 致 謝

本篇论文的研究经费由韩国圆光Digital大学赞助(2012年课题经费)。

### 參考文獻

1. 朱姝. 『食疗本草』食药用法分析. 山东中医杂志. 2010. 29(5). pp.337-339.
2. 黄霏莉. 中医美容学. 人民卫生出版社. 1997. pp. 88-89, pp.123, 150, 167, 289, 350.
3. 郑小伟, 陈明显. 药膳在中医美容学中的应用. 浙江中医学院学报. 2005. 29(3). pp.87-88.
4. 国家中医药管理局『中华本草』编委会. 中华本草. 上海科学技术出版社. 1999. pp.289-300.
5. 文小平. 历代中医美容方剂数据库的建立与分析. 中医文献杂志. 2007(2). pp.2-4.
6. 高学敏, 党毅. 中医美容学. 中国科学技术出版社. 2000. p.128.

13) 文小平. 历代中医美容方剂数据库的建立与分析. 中医文献杂志. 2007(2). pp.2-4.

14) 高学敏, 党毅. 中医美容学. 中国科学技术出版社. 2000. p.128.