

# 第五讲 中药与抗皮肤老化

人的衰老是一个生理过程，随着五脏六腑功能的下降，再加上外界因素的影响，人体自内到外发生一系列的变化，外在容颜的衰老是人体美的大敌，尤其是皮肤的老化对容颜影响最大。故抗衰驻颜是美容医学的中心课题，抗皮肤老化医学美容方法种类繁多，如手术疗法、注射疗法（如注射肉毒素、玻尿酸、胶原蛋白等）、物理疗法（各类医学美容仪器，如射频疗法，光子疗法等）、药物疗法。我们传统中药能不能延缓皮肤老化呢？常用的抗皮肤老化中药又有哪些呢？

首先呢，我们讲讲什么叫皮肤老化？



皮肤老化的临床表现主要有皮肤干燥、粗糙、松弛、弹性降低，额部眼睑出现皱纹；皮肤晦暗无光泽，出现了老年斑；红血丝等。

# 何为皮肤老化

- ◆ 皮肤老化分为两种，一种是由于遗传因素和不可抗力因素(如重力，机体内分泌及免疫功能随机体衰老的改变)引起的，称为固有性老化，或称**自然老化**；一种是由环境因素如紫外线、吸烟和接触化学物质等引起的外源性老化。日光中紫外线长期反复的照射是环境中影响皮肤老化的最重要因素，又称**光老化**。一般认为紫外线的辐射引起胶质蛋白发生交联，从而使胶原蛋白含量下降，弹性纤维和胶原纤维生成减少，使皮肤失去应有的弹性。

# 中医病因病机

- ◆ 主要学说：①肾虚学说；②脾肾虚学说；③阴阳失调学说；④肾虚血瘀学说；⑤气虚血瘀学说；⑥阳虚挟瘀学说；⑦气血津液不足学说；⑧阴亏学说；⑨阳虚学说；⑩脑髓不足学说。以上学说中，“肾虚致衰学说”一直占据着主导地位。“脾胃虚致衰学说”影响也较大。

# 中医病因病机

- ◆ **肾精虚衰**：一是先天禀赋不足，一是后天损耗，如房劳过度，妄于劳作，起居无节等过度损耗肾精所致。肾为人体先天之本，肾中精气的盛衰决定着人体的生、长、壮、老、已。肾精亏衰将导致荣华颓落等衰老表现。《素问·上古天真论》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。肾虚致衰说占据着主导地位。

# 中医病因病机

- **脾胃虚损**：脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃虚损则生化之源不足，既不能滋养先天肾精，又不能濡养脏腑，致人体不能正常发育，因而衰老。另外皮肤、肌肉、五官失于濡养，也可加速容颜衰老。

**中药抗皮肤老化**：中药从内脏论治，侧重于通过滋补五脏，调理气血津液，疏通经络等措施来延缓皮肤衰老，“藏居于内，形见于外”是中医抗皮肤老化的理论基础。

# 常用的抗皮肤老化中药

**润肤祛皱类：**是指具有润泽肌肤，改善皱纹作用，常用于改善皮肤粗糙皴裂、面部皱纹的药物。一般皮肤光老化应用较多。

**延缓衰老类：**是指具有改善机体代谢和调节机体免疫功能，提高生命活力，增强抗氧化酶的活性，常用于防治早衰的药物。

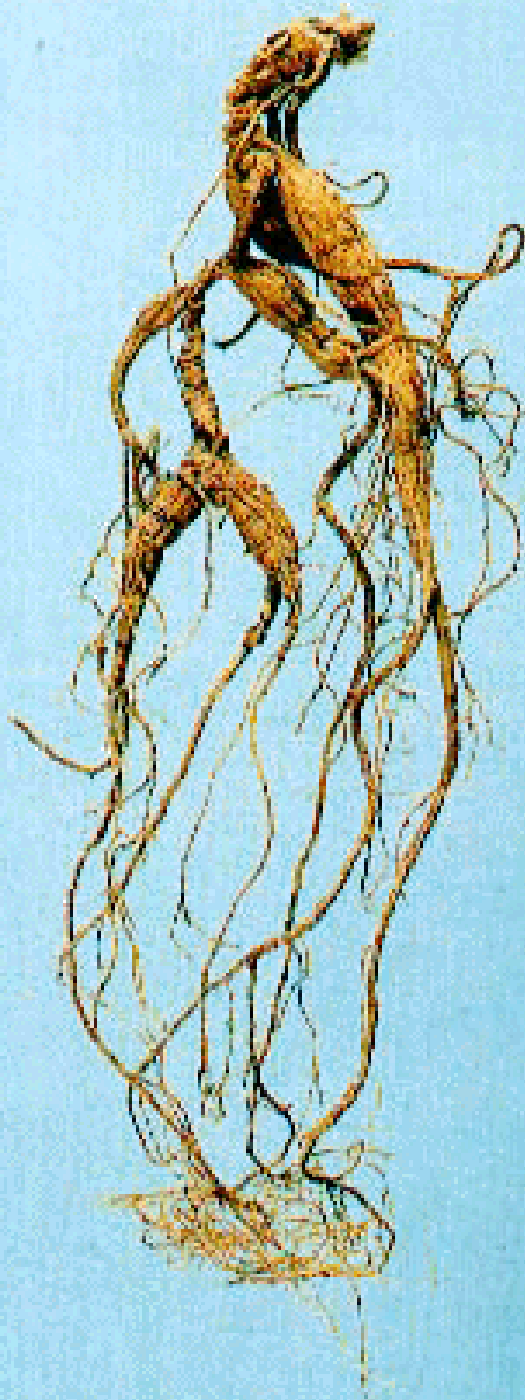
有些中药则二种功效兼备。

# 润肤祛皱类





人参为五加科植物人参的干燥根



# 人参

**【性味功效】**甘、苦，微温。归肺、脾、心、肾经。大补元气（气脱证），补脾益肺（脾肺气虚证），生津止渴（热病气虚津伤口渴及消渴证），安神益智（心悸、失眠、健忘）。

**【美容效用与药理】**润肤祛皱，用于面部皮肤皱纹，干性皮肤。人参皂苷能增强SOD酶活性，清除自由基，延缓衰老；水溶性成份能扩张血管，改善皮肤血液循环，增加皮肤营养，使皮肤光泽柔嫩，减少皮肤皱纹

**防晒祛斑**，用于面部色斑，黄褐斑。人参提取物能吸收紫外线，减少皮肤损伤，人参皂苷能清除自由基，抑制黑色素，使皮肤洁白光滑

**延缓衰老**，用于气虚体弱，容颜憔悴，毛发枯燥。人参内服能清除自由基，抗氧化，增加机体免疫功能从发挥抗衰老作用。

**美发护发**，用于毛发枯燥，脱发，人参提取物及其皂苷可扩张头皮血管，增强头发营养，增强头发弹性，减少断发和脱发而起起到美发作用。

## 人参

**【用法用量】** 其水提取物及其有效部位制成各种制剂，无论外用、还是内服均可用于美容领域。内服，单煎3~9g；研末吞服一次2g；外用适量。

**【使用注意】** 内服不宜与藜芦、五灵脂同用；其性偏温，痤疮、皮炎、皮肤过敏不宜用。



**益母草**为唇形科植物益母草新鲜或干燥地上部分。

# 益母草

**【性味功效】** 辛、苦，微寒。归肝、心包、膀胱经。活血调经（血瘀经产诸证），利水消肿（水肿、小便不利），清热解毒（疮疡肿毒）。

**【美容效用与药理】** 祛皱，用于皮肤老化皱纹，益母草能扩张血管，改善皮肤营养，增强皮肤免疫力，延缓皮肤老化；所含硒和锰等微量元素，可抗氧化。

**祛斑祛疮**，用于雀斑、黑斑，黄褐斑，痤疮。益母草碱能抑制酪氨酸酶活性；扩张血管、改善血液流变学，有利于皮肤代谢产物排出，并具有抑菌作用，可除面部痤疮。

**【用法用量】** 内服9~30g；鲜品12~404g。外用适量。

**【使用注意】** 孕妇慎用。



**百合**为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶

# 百合

**【性能功效】**甘，微寒。归肺、心、胃经。养阴润肺（肺阴虚证。燥热咳嗽、劳嗽久咳），清心安神（虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚）。

**【美容效用与药理】**润肤祛皱，用于皮肤干燥，粗糙及皱纹，百合养阴润肤，“肺外合皮毛”，肺得濡润则皮肤润泽，百合含黏液质及维生素，能滋润皮肤和促进皮肤细胞新陈代谢。**延缓衰老**，用于慢性疲劳，防早衰。百合含有多种营养物质，如矿物质、维生素等，能促进机体营养代谢，增强抗疲劳、耐缺氧能力，并能清除体内有害物质，延缓衰老。

**【用法用量】**内服6~12g。外用适量。



**玉竹**为百合科植物玉竹的干燥根茎。



## 玉竹

**【性能功效】**甘，微寒。归肺、胃经。养阴润燥，生津止渴（肺胃阴虚，干咳、口干舌燥等）。

**【美容效用与药理】**润肤祛皱，用于皮肤干燥，粗糙及皱纹，玉竹能抗氧化、延缓衰老，扩张外周血管，改善皮肤营养，所含的维生素A可使皮肤柔嫩细腻而滑润；黏液质也可使皮肤滑腻。

**【用法用量】**内服3~9g。外用适量。研末外用加入化妆品或外用药中。



**麦冬**为百合科植物麦冬的块根

## 麦冬

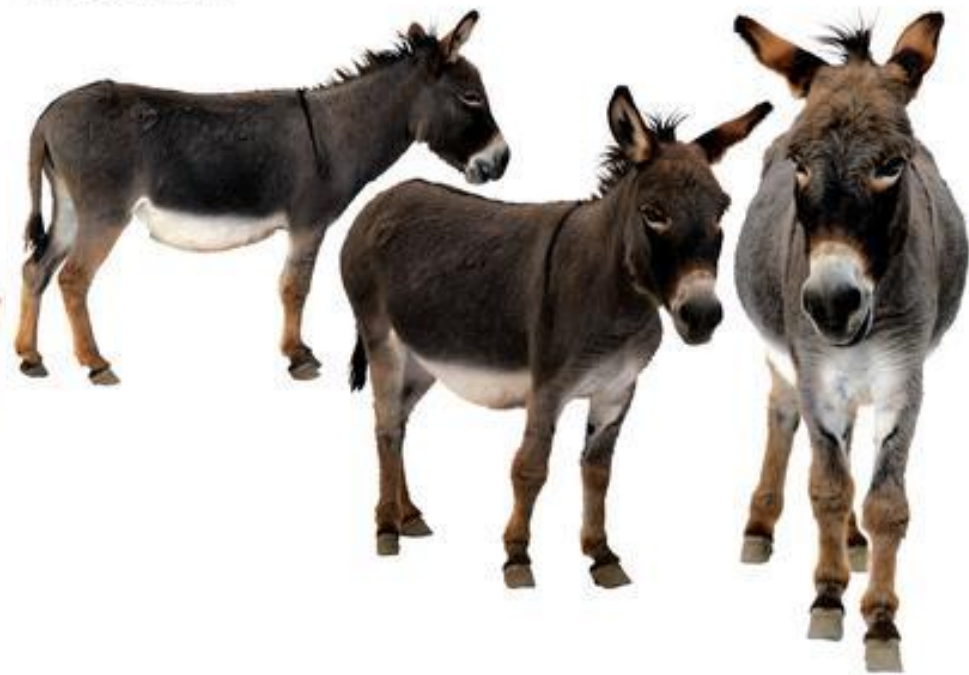
**【性能功效】**甘、微苦，微寒。归胃、心、肺经。养阴润肺，益胃生津（肺胃阴虚证），清心除烦（心阴虚有热之失眠多梦、心悸、心烦等）。

**【美容效用与药理】**润肤祛皱，用于皮肤干燥，皱纹。麦冬益胃润肺，脾胃健运则气血充足，面色红润；“肺外合皮毛”，肺阴充足则皮毛得润而少皱纹。麦冬能清除体内自由基，促进皮肤胶原蛋白合成，使皮肤紧致有弹性，阻断黑色素形成。恢复皮肤白皙润滑，调整女性体内内分泌系统，维持激素平衡，提高机体代谢功能，从而达到抗皮肤衰老的目的。

**【用法用量】**内服6~12g。外用适量。



图说天下/摄影



**阿胶**为马科动物驴的皮经煎煮、浓缩制成的固体胶

## 阿胶

**【性能功效】** 甘，平。归肺、肝、肾经。补血（血虚证），滋阴润燥（阴虚证），止血(出血证)。

**【美容效用与药理】** 润肤祛皱，用于皮肤干燥、粗糙及皱纹。阿胶既通过补血而滋润皮肤，又可补充胶原蛋白，可使脸色红润，肌肤细嫩，富有弹性而有光泽。

**【用法用量】** 烊化兑服，3~9g。外用适量。



**蜂蜜**为蜜蜂科昆虫中华蜂蜜或意大利蜜蜂所酿成的蜜。

# 蜂蜜

**【性能功效】**甘，平。归肺、脾、大肠经。补中（脾气虚弱），润燥（肺燥咳嗽、肺虚久咳、肠燥便秘），止痛（脘腹挛急疼痛），解毒（乌头类药物）。

**【美容效用与药理】**润肤护肤，用于皮肤干燥。蜂蜜可改善营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤活力，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻。**祛斑祛皱**，用于皮肤皱纹，老年斑。皮肤所含的葡萄糖、果糖、蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等能为细胞提供养分，且蜂蜜有较强的抗氧化作用、有抗衰老、消除和减少皮肤皱纹及老年斑的作用。

**【用法用量】**内服，10~30g。外用适量。

# 延缓衰老类







**黄芪**为豆科植物蒙古黄芪、  
膜荚黄芪的根

# 黄芪

**【性能功效】**甘，微温。归肺、脾经。补脾升阳（气虚气陷证），益肺固表（肺气虚，表虚自汗），利尿消肿（气虚浮肿小便不利），托毒生肌（痈疽难溃或久溃不敛）。

**【美容效用与药理】**延缓衰老，用于早衰。黄芪可提高机体的抗氧化酶和抗氧化剂的活力，降低血清脂褐质的含量而有延缓衰老的作用。

**润肤祛皱**，用于面部细纹，皮肤干燥，粗糙，面部色斑。黄芪可扩张血管，增加皮肤血流量，改善皮肤营养，促进细胞代谢，防止皮肤皱纹，延缓衰老。

**【用法用量】**内服9~30g，外用适量，可做面膜。



**白术**为菊科植物白术的干燥根茎

# 白术

**【性能功效】**甘、苦，温。归脾、胃经。补气健脾（脾气虚证），燥湿利水（痰饮，水肿），固表止汗（表虚自汗），益气安胎（气虚胎动不安）。

**【美容效用与药理】**延缓衰老，用于早衰，见须发早白，牙齿松动等。白术可增强免疫、调节物质代谢、抗氧化、调节肠道等作用，强壮机体，延缓衰老。

**美白祛斑**，用于皮肤粗糙，萎黄，黄褐斑，色素沉着等。白术可通过补气养血而达到美白润肤之效。

**【用法用量】**煎服，6~12g，外用适量，研末调涂。

**【使用注意】**其性燥，阴虚内热，高热烦渴等，不宜使用。



**枸杞子**为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实

# 枸杞子

**【性能功效】**甘，平。归肝、肾经。滋补肝肾，益精明目（肝肾亏虚证）；润肺（阴虚劳嗽）。

**【美容效用与药理】****延缓衰老**，用于早衰，见须发早白，视力减退等精血不足者。枸杞多糖具有增强非特异性免疫作用，抗过氧化性损伤和延缓衰老作用；含有丰富的胡萝卜素和多种维生素等，为营养眼睛所需物质，故擅长明目。

**护发美发**，用于白发，毛发枯黄，斑秃等，枸杞益精血，促进头发黑素生长，头发黑亮。

**润肤祛皱**，用于皮肤老化，粗糙，皮肤色素沉着等损容性疾病。含有丰富的维生素A和C，增加皮肤的抗氧化能力，延缓皮肤老化，使皮肤光亮，减少色素沉着。

**【用法用量】**内服6~12g，水煎服或泡茶饮；也可熬膏，浸酒。

**【使用注意】**脾虚夹湿，便溏者慎用。



**熟地黄**为玄参科植物地黄的炮制加工品

## 熟地黄

**【性能功效】**甘，微温。归肝、肾经。补血（血虚证），滋阴益精填髓（肝肾阴虚证）。

**【美容效用与药理】**延缓衰老，用于早衰，见须发早白，耳鸣耳聋，头晕目眩，腰膝酸软等精血亏虚者。熟地黄有促进物质代谢、促进造血、抗氧化、降血压、降血糖、降低胆固醇、强心等药理作用，有一定延缓衰老作用。

**祛斑润肤**，用于色素沉着、酒渣鼻。熟地黄能提高机体细胞免疫、其醇提取物能抑制酪氨酸酶活性，减少黑色素的形成而淡化色斑。

**【用法用量】**内服9~15g，或入丸散，或熬膏，浸酒。

**【使用注意】**脾胃虚弱，腹满便溏者慎用。





**山药**为薯蓣科植物薯蓣  
的干燥根茎

# 山药

**【性能功效】**甘，平。归脾、肺、肾经。补脾肺肾气，益脾肺肾阴（肺脾肾气虚证或阴虚消渴证）。

**【美容效用与药理】**延缓衰老，用于早衰，体虚，属气阴二虚、脾胃虚弱者。山药含大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻滞血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病。

**保湿润肤**，用于皮肤干燥，毛发枯燥。薯蓣皂苷，有促进内分泌激素的合成作用。作用于皮肤时，能促进皮肤的保湿功能并改善体质。

**减肥瘦身**，用于肥胖症。山药含大量的黏液蛋白，这种多糖蛋白质，预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化的过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖，含有足够的纤维，产生饱腹感，控制进食欲望。

**【用法用量】**内服15~30克。可入药膳。

**【使用注意】**不可与碱性药物同服；大便燥结有实邪者忌用。



**冬虫夏草**为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。



## 冬虫夏草

**【性能功效】**甘，平。归肾、肺经。补肾（肾虚阳痿遗精、腰膝酸痛），益肺止血化痰（久咳虚喘、劳嗽咳血）。

**【美容效用与药理】**延缓衰老，用于早衰。可明显地提高性腺功能，抑制单胺氧化酶活性，清除自由基，从而延缓衰老。此外还有美容护肤功效，用于皮肤色斑，黑眼圈，眼袋。能扩张血管、增加皮肤表层的血液循环，而起到美容护肤作用。

**【用法用量】**内服3~9g。入丸散剂，或入酒剂；也可入药膳。



**葛根**为豆科植物野葛的干燥根

# 葛根

**【性能功效】** 辛、甘，凉。归脾、胃经。解肌退热（表证发热、项背强痛），生津（热病口渴、阴虚消渴），透疹（麻疹不透），升阳止泻（腹泻）。

**【美容效用与药理】** 延缓衰老，用于中年妇女皮肤皱纹，容颜衰老。葛根黄酮具有雌激素样作用，对于中年妇女和绝经期妇女容颜憔悴，有养颜保健作用，延缓衰老。

另外有降脂减肥功效，用于高血脂，肥胖症。葛根所含的黄酮类化合物有降血脂作用，能降低胆固醇和甘油三酯。

**【用法用量】** 内服10~15g，外用适量。



**桑寄生**为桑寄生科植物桑寄生的干燥带叶茎枝

# 桑寄生

**【性能功效】** 苦、甘，平。归肝、肾经。祛风湿，补肝肾，强筋骨（风湿痹证、腰膝酸痛）；安胎（胎漏下血、胎动不安）。

**【美容效用与药理】** 延缓衰老，用于早衰，体虚，属肝肾阴虚者。本品因补肝肾而延缓衰老。

美容养颜，用于黄褐斑，雀斑，色素沉着，面部皱纹等。

生发美发，用于脱发，白发。本品可抑制中枢，改善情绪焦虑，劳伤心脾引起的脱发，并能促进毛发生长。

**【用法用量】** 内服9~15克。外用适量，煎汁洗头。





**黄精**为百合科植物滇黄精、黄精或多花黄精的干燥根茎

## 黄精

**【性能功效】**甘，平。归脾、肺、肾经。养阴润肺（肺阴虚证），补气健脾（脾胃虚弱证），益肾（肾精亏虚证）。

**【美容效用与药理】**祛皱防衰，用于皱纹、牙齿松动、须发早白等早衰表现。黄精有抗氧化、增强机体免疫力来防治衰老。

**【用法用量】**内服9~15克。外用适量。



**何首乌**为蓼科植物何首乌的干燥块根

# 何首乌

**【性能功效】** 苦、甘、涩，微温。归肝、心、肾经。制用补肝肾，益精血，乌须发，强筋骨（肝肾精血亏虚耳鸣耳聋、须发早白，腰膝酸软）；生用解毒消痈（疮痈、瘰疬及风疹瘙痒），截疟（久疟不止），通便（肠躁便秘）。

**【美容效用与药理】** 延缓皮肤衰老，用于皮肤粗糙，皱纹，老年斑等皮肤老化等。本品含二苯乙烯苷，具有抗皮肤脂质过氧化的作用，延缓皮肤衰老。

**乌发生发护发**，见于须发早白，毛发枯黄无光泽、分叉，脱发、稀疏等，属肝肾精血亏虚者。

**【用法用量】** 生发乌发，延缓衰老宜制用。内服3~6克。可熬膏、煮粥或炖肉。外用适量。

**【使用注意】** 本品剂量过大，或服用时间过久会引起不良反应，如肝功能不良。

# 养生防衰老

抗皮肤衰老的基础和前提是整体健康、饮食营养、充足睡眠、心情舒畅、注意防晒；顺应自然界的气候变化，保持人体内外环境的平衡，就可延缓衰老。

现代美容医学抗衰老技术 1、外科手术：如拉皮术

2、注射填充除皱术：如肉毒素、玻尿酸、胶原蛋白。

3、物理治疗：

- 非剥脱性激光技术（如强脉冲光）

- 射频除皱术

- 超声波无创拉皮术

