

# 中药面膜最好别DIY 中药泡浴前先搞清楚自己是啥体质

## 解密中医美容养生

她真相

现在,大家都在追求纯天然,恨不得回归原生态时代。大家都知道中药美容对皮肤作用温和、刺激性小、安全性高、疗效显著、无任何副作用,因此,不仅诸多美容院推出中药美容、养生项目,还有不少MM乐于在家尝试DIY各种各样的中药美容“秘方”。事实上,中药成分一定就安全有效无刺激吗?中药美容到底有没有效果,是不是人人都能使用?中医美容或养生时又该注意什么?记者日前采访到南京中医药大学美容医学教研室主任孙亦农教授,一起来解密中医美容养生。

实习生 蔡欣  
快报记者 史丽君



孙亦农教授

### 》名词解释

#### 什么叫做中医美容养生?

我们在生活中都或多或少地尝试过中医美容的方法,只是并没有在意。食疗是最基础的中医美容养生方法,吃杂粮、喝中药等内服,以恢复和提高机体的生理功能。除内服,中药外敷也是一种美化肌肤保持青春的方法。比如很多MM会用一些蔬菜水果榨汁在家DIY面膜,更重视药用效果的也会用中药制作面膜敷在脸上。

还有一些更为专业的中医美容养生方法,比如大家常见的刮痧、拔罐、针灸、泡脚、点穴、按摩推拿、熏香等,有些针灸医疗机构还会采用埋线、埋针、火针的方法。

孙教授表示,“这些也都属于中医美容养生。”

### 》解密

#### 中药成分运用不当也会有刺激

国外的精细化工产品大多通过化学合成物质解决皮肤具体问题,有的产品使用后会使皮肤产生一定的抗药性,但中药就不会,因为它通过调理脏腑气血,内外结合,综合调理皮肤。正因为有个循序渐进的过程,中医美容的效果肯定比拉皮手术等高科技仪器美容方式来得慢。

一提中药美容,我们就会想到:纯天然、无刺激、无副作用。但事实上,中药所含的成分十分复杂,运用不当的话,也会对皮肤形成刺激。孙教授介绍说,比如白芷,在古代文献中这是一味使用频次很高的美容药物,但是因为它的光敏性,所以不适合添加在化妆品中,如果要用它美容,可以在晚上用。

孙教授表示,当归、丹参可活血淡斑,使肌肤细嫩有光泽,但如果直接敷于脸上会有轻微刺激性,敏感性皮肤者慎用;密陀僧是常用的美白去斑药,含汞(水银),长期使用会使肌肤抵抗力下降,变得敏感、脆弱;大黄、黄芩具有清热、消炎、抗菌作用,是常见的中药祛痘成分,



但长期使用会使肌肤发黄,一般只适合在局部患处使用,或与美白中药成分混合使用;人参有滋润肌肤、紧实除皱的功能,是美容护肤的圣品,但性偏热,有青春痘、皮肤炎、面疱、皮肤过敏者就不适合使用。

因此,如果在不了解药性和自己肤质的情况下,直接将若干种中药磨成粉用于敷脸的做法是不可取的。不少MM喜欢参考网上的中药美容“秘方”,在家自制中药面膜,这样做,除了会有刺激性的可能性外,吸收方面也存在难题。要知道,想要让肌肤吸收养分,美容产品的分子量大小十分关键。自制中

药面膜一般都是在药店或家里用研磨机打磨成粉,颗粒和分子量都比较大,直接用于敷面,其中的有效成分难以吸收,因此效果也就差强人意。如果实在要尝试,也尽量把药材研磨3遍以上,过200目筛,直到粉末变得均匀细腻才可以用于敷面。

此外,不少美容院、SPA馆推出中药泡浴,通过热水和药液对全身皮肤的刺激和渗透,起到美容健身和防治疾病的作用。孙教授表示,中药泡浴确实能够起到疏通经脉,促进气血运行,调理阴阳平衡,增强免疫功能的作用,但用何种药材进行泡浴要根据个人体质来选择和搭配。如当归、人参、丹参、益母草等成分具有活血、润肤、淡斑等美肤效果,比较适合瘀血或阳虚体质的人,不适合湿热和阴虚型体质的人;枸杞、玉竹、薏仁、艾叶等成分则比较适合体质湿热的人泡浴。

至于内服的中药,孙教授表示,“内服的中药肯定是经过几千年中医检验确认没有问题的,这个不用担心。但在使用时也应因人而异,辨证施治。”



### 》原理

#### 调理阴阳平衡注重情志疗法

“近年来,肝郁脾虚症型的人数在不断上升”,孙教授说,“这可能跟现在的人生活工作压力大有关,就是我们常说的‘情志致病’!”事实上,心理疏导在西方的医学领域已经成了一

个专门的治疗手段。在中医治疗的过程中,叫做“情志疗法”。“正常的情志活动是以五脏功能为基础的,而内脏功能活动又依赖于气机调畅和气血的正常运行。肝主疏泄,故肝的疏泄功能正

常,则气机调畅,气血和调,表现为精神愉快,心情舒畅,脏腑组织功能正常。因此情志和身体是密切相关,一个人只有心绪舒畅,经络疏通,身体阴阳平衡,才是最佳的健康状态。”

La Zéphire 紫颖  
美胸·美容·纤体专业连锁机构  
<http://www.ziying.com.cn>

## 紫颖美胸

成就胸部健康之美

### 美胸课程8折

加送法国爱可登面护月卡  
或女性暖宫调理月卡

源自法国宫廷美胸技艺,有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。增进乳房健康,提高乳房组织免疫力,改善及预防乳房诸多疾病。

紫颖  
您的私人  
美胸顾问

紫颖形象代言人: 法国名模 Amira

- 美胸业界风向标,10年行业领先
- 疗程3-8厘米增大,签约保证
- 全新升级技法,更快速,更持久
- 高级定制专属丰胸方案,一对一专业咨询及服务

只需电话预约即可享受  
免费专业丰胸咨询  
+ 专家乳腺检测  
+ 居家美胸护理指导

非手术 非药物 自然健康 安全有效

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730828 84730818  
苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337

## 安安整形美容

经典塑美 SECURITY 中韩技术交流中心

安安人在数十年锻造经典美丽的道路上,不断提升技术与艺术价值,为塑造完美时尚的您,呕心沥血,精心雕琢每一个细胞,每一个心灵,把时尚魅力送给千家万户。十三年经典诚信品牌,江苏省消费者信得过AAA级品牌企业,被江苏广播电视总台评为诚信美容单位。时尚与您永相伴,安安与您永相随! 选择安安! 选择美丽! 安安经典 为你打造美丽容颜!

### 最新整形技术

全省独家推出

- 微创酒窝粘贴技术
- 乳房丰满塑型定位技术
- 韩式眼袋重置技术
- 蝶式内眼角开大技术
- L型外眼角延长技术

经典项目 360° 环形吸脂、隆胸、降腋臭、瘦脸、全面部除皱、酒窝再造、韩式隐形提眉术、祛痣、电脑洗眉、洗纹身、专业激光脱毛、妇科整形、修改不理想的美容手术、微创酒窝粘贴技术、韩式眼袋重置技术、L型外眼角延长技术、乳房丰满塑型定位技术、蝶式内眼角开大技术

节假日不休 QQ:478072518

电话: 025-84209537 13915944648 <http://www.ananmr.com>  
地址: 南京新街口淮海路36号六楼(中央商场南面对面) 西祠账号: <http://u/15056670.xici.net>