张世中博士教大家做天然沐浴露

自制沐浴露的原料和熬制出的中药液

古人洗手洗脸用澡豆,纯草药制作你也行

来,跟中医博士学做天然沐浴露

寻找最中医

中医讲究传承,但因种种原因,不少沿续百年的中医技术已经失传或面临失传。

3月13日起,现代快报开设“寻找最中医”,定期寻访名家、绝技。中医粉丝们,不仅可以通过直播、视频等全媒体手段,感受中医文化的魅力,还可以参加我们线下活动,走近中医名家,体验中医绝技。

春天是过敏高发季节,3月22日上午,我们第三场直播活动“美女医生,带你自制天然沐浴露”在南京中医药大学国医堂开启。南京中医药大学国医堂皮肤科主任、江苏省中医院医疗美容科中医美容科主任张世中博士带着二十多位闻名前来的读者,一起制作了可以改善皮肤瘙痒、湿疹、背部痤疮(痘痘)的中草药沐浴露,让大家体验独特的中医文化。

实习生 梅书华 谢伊雯 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 安莹/文 施向辉/摄

活动现场

二十多名粉丝,边听边问边记录

在古香古色的房间里,二十多名粉丝把张博士团团围住,张博士给粉丝们一一介绍了摆在长桌上用来熬制沐浴露的各种药材,并现场进行了熬制。

张世中介绍说,春天皮肤病高发,平时我们在家所使用的沐浴露大都是“燥肌型”,而且都含有化学成分,往往越用皮肤越干燥,也就更容易瘙痒。我国中草药种类繁多,更有许多意想不到的功效和作用。“这款纯天然中草药沐浴露,主要是用艾叶、马齿苋、皂荚、防风、苦参等纯中草药各5克,经过剪碎浸泡、熬煮、冷却、再熬煮等多重炼制程序而得,不仅能治疗湿疹,还能起到清热保湿、滋润肌肤的作用。针对不同的皮肤疾病,可以相应调节里面的成分。疥疮比较明显的,可以多放一点清热类的;老年性的皮肤疾病,可以再放一点熟地。”

对于张博士说的话,粉丝们都拿着纸笔边听边记录,不错过每一味药材。介绍完药材,张博士将药材倒入砂锅中熬煮。关于熬煮的器皿,张博士提醒,要用陶瓷或不锈钢材质的锅,或者砂锅也可以,但不要用铁锅或铝锅。

在熬煮的过程中,有粉丝问,“想请教,这个能保存多久呢。”张世中表示,这是纯天然的中草药熬制的,没有添加任何防腐剂,最好放冰箱冷藏,不过即使略微有点发酵,也不影响使用。

沐浴露,一周使用1-2次就可以了

张世中说,在古代,我们的先人们就制作出了洗发水、沐浴露、面膜、香水等产品,它们最大的特点就是取材天然,有些成分直接就是中药材。用中医养护和调理的方法保养皮肤,由来已久,有些制作虽然工艺繁琐,但所用药材多数方便购买,不妨可以借鉴。

和古代相比,现在的技术越来越发达,制作的护肤品体验感更好,现代快报记者现场尝试了一下成品艾叶沐浴露,把它均匀地涂抹在手背上,能闻到一股淡淡的艾叶清香味,感觉十分清爽,不会起太多的泡沫,水一冲就能冲干净。

张世中告诉大家,判断沐浴露的好坏,不能认为那些泡沫多而且味道好闻就是最好的,还是要看成分,看是否适合你,比如这款沐浴露是天然植物熬制,味道很清淡,泡沫也少,更易清洗,比较适合湿疹的患者。“不鼓励大家天天洗澡,沐浴露也不要每次洗澡都使用,即使是纯天然的沐浴露,一周也建议使用1-2次就可以了。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

追根溯源

中医外治的历史源远流长

张世中师从国医大师干祖望及多位中医、针灸大师,独立从事中医临床工作多年,对各种损美性疾病如痤疮、色斑、皱纹、面色萎黄、湿疹、肥胖、消瘦等有自己独特的治疗经验。她告诉记者,自己对中医外治法有着非常浓厚的情结。

张世中介绍,中医外治疗效独特、作用迅速、历史悠久,具有简、便、廉、验之特点。包括我们熟悉的针灸、按摩、膏药、足疗等百余种方法。治疗范围也是遍及多科。与内治法相比,具有“殊途同归,异曲同工”之妙,因为世间病人多样,对于“不肯服药之人,不能服药之症”,尤其是面对危重病症,更能显示出其治疗的独特,所以还有“良丁(高明的医生)不废外治”的说法。

沉浸于中医研究多年的张博士略有感慨地说,对于急性乳腺炎,中医称为乳痈,现在挂水要挂半个月,十分痛苦。而用中药的外敷配合手法的治疗,一两天就能改善。“中医的外治法,可以治疗的疾病种类非常多,希望通过这样的活动起到抛砖引玉的作用,让更多的人对中医外治感兴趣,体验到中医的独特魅力。”

洗脸洗手洗澡,古人用澡豆

现代人洗澡、洗脸,可以选购的产品有多种。张世中介绍,古人比我们现代人还要精细,洗手有洗手的澡豆,洗澡有洗澡的澡豆,熏香比我们的香水还要讲究。澡豆是以中药粉制成的专供洗脸、洗澡时用的一种粉剂,被认为有光滑润泽肌肤、预防皮肤疾患的功效。

孙思邈在《千金翼方》中写道:“衣香澡豆,仕人贵胜,皆是所要。”意思是说,下至贩夫走卒,上至皇亲国戚,“澡豆”是居家必备。澡豆的制作工艺,在宋代有了质的飞跃,已不再做成豆粒状,而是将天然皂荚捣碎细研,加入香料,制成橘子大小的球状,时称“肥皂团”。肥皂团因加入了香料,又称为“香皂”。由于此皂起初是宫里使用,故又叫“香宫皂”,是现代香皂的前身。

去屑洗发水,古人用桑白皮

在现场,张世中向我们展示了纯草药制作的首乌皂角洗发水。她告诉记者,现在市场的洗发水种类繁多,古人的洗发水,没有这么多细致入微的划分,但所用材料却都是纯天然的,古人会使用皂荚,芝麻叶等天然草药熬汤洗头,其中有一味叫桑白皮,即桑树的干燥根皮,和芝麻叶类似,保养性甚于清洁性。对脱发、头屑有一定功效。

《本草纲目》记载:头发不长,用桑叶、麻叶煮淘米水洗头。七次后,发即速长。如果遭遇头屑烦恼,古人会求助于桑白皮。《外台秘要》记载,单用桑白皮一味外用洗淋可治疗鬓发堕落、头屑过多、瘙痒等。方子看似简单,但取材很有讲究,桑白皮通常在秋末叶落时至次春发芽前采挖,桑叶霜后采集入药。

应季提醒

春季过敏高发 皮肤易干燥瘙痒

春天百花开放,花粉就成为了导致人群过敏的重要源头之一。此时皮肤也比较干燥,特别容易有过敏,湿疹的情况出现。

张世中介绍,在过敏原的刺激下,皮肤敏感的人会出现皮肤瘙痒、面部皮肤干燥脱皮、油脂腺分泌过多导致皮肤起痘、发红等过敏表现。轻度过敏后,皮肤会干燥、脱屑,脸上有轻微红斑,护肤品搽上去红斑加重。严重的话,脸和颈部都会有红斑、丘疹、肿胀,同时感觉到瘙痒。

过敏体质的人尽量少去赏花,外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少裸露部位,也可提前服一些防过敏的药物。要加强锻炼,适度的运动可以活化免疫细胞,调节机体免疫机能。如果发生过敏性皮炎,最好到正规医院治疗。

张世中说,除了过敏,皮肤瘙痒也可能是全身疾病的一个反映,比如尿毒症、肝硬化、糖尿病、甲亢的病人也会出现皮肤瘙痒,所以最好到正规医院就诊去治疗原发疾病。

扫码看视频回放
学做天然沐浴露