

中药陈皮联合茯苓去湿养颜的治疗方法

米卓卓 张慧琳 雷振栋 李风娜 马丽杰^{通讯作者}

宁夏医科大学 中医学院, 中国·宁夏 银川 750004

【摘要】中药代茶饮是中国传统中医药文化重要组成部分, 本文结合中药陈皮联合茯苓去湿养颜的治疗方法展开, 以帮助人们了解中药代茶饮、使用中药代茶饮。

【关键词】中药; 陈皮; 茯苓; 代茶饮; 除湿养颜

Chinese medicine Chenpi Combined With Poria to Remove wet and face Treatment

Mi Zhuo Zhuo, Zhang Huilin Lei, Zhendong, Li Fengna, Ma Lijie^{Communication Author}

School of Traditional Chinese Medicine, Ningxia Medical University, 750004, Yinchuan, Ningxia, China

[Abstract] Traditional Chinese Medicine Tea is an important part of Chinese traditional Chinese medicine culture. This article combines the treatment method of traditional Chinese medicine Chenpi combined with Poria to remove wet and nourishing the face to help people understand Chinese medicine tea and use Chinese medicine for tea.

[Keywords] Chinese medicine; Chenpi; Poria; tea generation; dehumidification and beauty

《黄帝内经》有“肥人多湿，胖人多痰”之说，外感湿邪或内生湿邪停于体内日久会生痰，湿邪为患轻则起水疮，重则浸溃成片。《中医基础理论》有言湿为阴邪易袭阴位。但湿邪亦可上行，若湿邪日久郁而化热，湿热互结，熏蒸头面会出现面部痤疮，脓包，亦会出现头皮和头发油腻，顽固性痤疮多由湿邪久稽伤及脾胃阳气，机体驱邪外出的能力减弱，因此健脾除湿是治疗顽固性痤疮的重要方法。因湿邪重浊粘滞，湿邪为秽浊有形之邪，郁而化热，湿热熏蒸于头面部，日久会导致头面部络脉不同，头面肤色晦暗，缺少光泽。《中医基础理论》言，水液代谢与肺、脾、肾三脏功能障碍有关，与脾脏关系最为密切，水湿内停会阻遏气机，气机郁滞日久会化热，甚则化火，火热之邪会进一步影响气机，加重水液代谢障碍，形成恶性循环。陈皮属性温和，但是味道辛辣，服用后可以对产生良好的健脾胃效果，还具备良好的祛湿化痰功效，《本草纲目》中提到，茯苓这种药物不具备明显的寒热特征，味道甘淡，服用后有着开胃、利尿和美容的作用。此外它还具有利水渗湿、益气健脾、抗衰老作用，陈皮茯苓相配伍具有气行则水行的效果。此外，白扁豆、木瓜、薏苡仁、冬瓜也有利水渗湿作用，《日华子本草》指出冬瓜子“去皮肤风剥黑肝，润肌肤作用”。结论：陈皮、茯苓类代茶饮对美容养颜有显著作用。

1 中医对湿邪的认识

1.1 湿邪的性质以及致病特点

湿邪致病的特点之一：湿为阴邪易损伤阳气，阻遏气机。湿为重浊有质之邪，与水同类，故其属阴。阴邪袭人机体阳气与之抗争，故易伤阳气。湿性重浊：“重”即湿邪侵犯人体会出现全身或者身体局部部位的沉重感。“浊”即浊秽不清，指湿邪致病，容易导致分泌物和排泄物的秽浊不清的现象。湿性粘滞：湿邪致病，一方面排泄物及分泌物多滞涩不畅，另一方面湿性粘滞，容易阻遏气机，气不行则湿不化，故起病缓慢，病程较长，反复发作或缠绵难愈。湿性趋下，易袭阴位：湿为重浊有质之邪，类水属阴而有趋下之势，人体下部亦属阴，同类相求，故湿邪为病多易伤及人体下部。

1.2 湿邪致病原因、机制

湿邪分为外湿和内湿。外湿发病是由于六淫中之湿邪直接伤

人，由表入里而发病。外湿伤人很少单独致病，多与其他邪气比如风、寒夹杂，也与体质因素有关，素体阳虚之人多易寒化，胃热素盛之人多容易热化。从中医角度来分析，引发内湿这种疾病的原因是多方面的，透过《素问·经脉别论》可以了解到，食物在进入胃后，经过胃部消化转化为我们人体运转所需的津液，这些津液被五脏六腑所吸收，并在三焦的作用下完成水液代谢的整个过程。五经并行”所说，人体在正常生理状况下的水谷代谢依靠脾胃运化，脾为胃行其津液，得以营养全身，但还要借助肺之调节，肾之温煦，三焦之气化，分别化为气血津液而各归其所，或变为汗，或变为溺，或化为浊物排出体外。所以说，我们人体器官中，肺、肾、脾、膀胱、三焦这些器官主要承担着调节人体水液平衡的任务，而在这几个器官中，肾、脾和肺部器官则发挥着决定作用。若脾、肺、肾三脏健旺无病，水饮、津液得以输布，不留不聚就无“湿”可言。可是依《素问·至真要大论》“诸湿肿满，皆属于脾”所述，我们人体出现内湿症状，和肾、脾和肺部器官有着密切所用，而在这三个器官中，脾则是重中之重，主要是因为脾的作用就是促进食物的消化，而脾喜燥厌湿。

所谓运化及气化，皆为物质到能量的转化，都需充盛的阳气为后盾，湿既成邪，无论外侵或内生，病理多为机体阳气被遏，运阻水停，终至湿聚积渐产生纷繁复杂的临床症状。

1.3 湿邪致病临床表现

1.3.1 外湿

外湿之邪中人，多有毛窍侵入体表，进而伤人皮肉筋脉或流注关节，因此常呈现头蒙如裹，身重酸楚，皮肤麻木或筋骨关节肿痛，下肢沉重等症状。湿淫肌肤则生湿疹疮，或兼风、兼寒、兼热，或湿从寒化或热化，表现皆不同。若湿邪重着入里则阻遏气机常见中满食减，口淡乏味，舌苔多湿腻，脉现濡缓。

1.3.2 内湿

内湿多由阳气被遏或不足，脾失健运，水液不能运化输布所致。临床上内湿表现为多种形式，其中体内积湿的患者表现为消化不良、积食的症状，还会有患者出现恶心呕吐的症状；湿积留滞肠间、寒湿内盛则表现为腹泻或是排便不通畅有黏腻感，并且患者的舌苔发白且非常厚重；水湿上凌心肺主要表现

为患者呼吸困难, 心脏跳动非常快或是非常重, 并伴有短促的症状; 肾寒水冷主要是因为湿邪侵入人体, 阻遏气机的运行, 导致三焦无法完成气化; 水湿四溢: 面目肢体水肿, 头晕身重, 尿少或无尿, 舌苔后腻并多见于根部, 脉弦滑两尺尤甚; 水停成湿, 湿聚为饮, 饮凝成痰: 如《金匱要略·咳嗽痰饮病脉证治第十二》所指“问曰: 四饮何以为异? 师曰: 其人素盛今瘦, 水走肠间, 沥沥有声, 谓之痰饮; 饮后水流在胁下, 咳吐引痛, 谓之悬饮; 饮水流行, 归于四肢, 当汗出而不汗出, 身体疼痛, 谓之溢饮; 咳逆倚息, 气短不得卧, 其形如肿, 谓之支饮。”湿从热化, 湿热内蕴: 黄疸、赤痢、淋浊、口舌生疮、妇女带下等。判断湿邪致病, 舌象尤为关键, 其舌体多肿胀, 苔必厚腻, 此乃湿浊中阻之故。若寒湿伤阳则舌质暗淡; 寒湿困脾则暗胀; 湿流周身主要表现为患者舌体看起来并没有什么异常, 但是舌质比较暗淡; 湿积化热主要是因为患者消化不良而蕴生湿热, 可以发现患者舌尖边缘发红, 且舌苔呈现出微黄的颜色。湿邪为病, 其主要脉象常为弦滑或濡缓。里寒湿重者, 脉沉滑不起或弦紧迟; 阳气虚者, 脉细滑少弦; 湿从热化者多兼弦数。

2 去除湿邪与美容养颜之间的关系

2.1 湿邪与痤疮之间的关系

古代医家对痤疮的描述首见于《诸病源候论·面疮候》。《中医基础理论》中提到, 湿气属性为阴, 所以很容易侵袭人体阴位。但湿邪亦可上行, 若湿邪日久郁而化热, 湿热互结, 熏蒸头面会出现面部痤疮、脓包。痤疮的病因主要是肺经郁热, 复受风邪, 湿热互结, 上蒸颜面, 脾气不足, 运化失常, 湿浊内停, 郁久化热, 热灼津液, 炼液成痰, 湿热痰瘀凝滞肌肤而发^[1]。李东垣在其《脾胃论》中有言: “如果人的脾胃不健康, 就会引发各种疾病, 很多疾病的病因都是因为脾胃不健康而导致的”。只是由于脾胃为人体后天之本, 具有将饮食水谷转化为精微物质的作用, 并能将精微物质输送到全身各个组织器官。《素问·玉机真藏论》所说: 脾在我们人体的中间部位, 周围其他器官都需要依靠脾这一个器官来滋养, 如果我们的脾胃不健康, 就会影响运化功能, 导致人体血气不足, 无法维持机体健康运转, 难以抵御病毒入侵, 很容易患病。《素问·生气通天论》中云: “高粱之变, 另生大丁”。若饮食不节, 以致脾的运化、升清功能失职, 水谷、水液不运, 水湿潴留, 从而决定其为生湿生痰之源, 若脾胃功能失调而气血运化失常, 导致体内水湿内聚, 久而化热, 湿热循经上行, 侵袭头面, 导致气血凝滞于皮肉之中, 发生痤疮^[2]。《外科正宗》有言: “盖疮全赖脾土, 调理必要端详”。顽固性痤疮多由湿邪久稽及脾胃阳气, 机体驱邪外出的能力减弱, 湿阻络瘀是面部顽固性痤疮最终形成的核心病机。因此健脾除湿是治疗顽固性痤疮的重要方法。同样, 在痤疮的整个治疗过程中必须要注意调理脾胃, 调理中焦重在健脾化湿^[3]。

2.2 湿邪与头发油腻之间的关系

头发油腻中医认为是湿邪上犯或湿热熏蒸。从中医角度来看, 头发油腻主要是因为患者脾胃不好, 由于脾主要承担着运化水湿的作用, 但如果脾不健康就会导致水湿凝聚, 湿气会在面部、头部表现出来, 在头皮则表现为头发油腻。同时, 如果患者肾虚, 也会影响水湿气化, 同样会导致水湿凝聚, 进而引发头发油腻。但如果脾肾两个器官同时虚弱, 那么运化水湿更为困难, 也会表现出头发油腻的症状。

2.3 湿邪与头面部肤色晦暗之间的关系

因湿邪重浊粘滞, 湿邪为秽浊有形之邪, 湿邪日久, 郁而化热, 湿热熏蒸于头面部, 导致头面部脉络不通, 出现淤血, 清代王清任提出: “久病入络为瘀”, 瘀血日久会头面肤色变晦暗, 缺少光泽。

3 代茶饮

3.1 何为代茶饮

中药代茶饮即药茶, 又称茶剂。指用中草药与茶叶配伍或者以中草药(单味或复方)根据需要加工成粗末或细末, 采用沸水冲泡或者加水煎煮取汁, 不拘泥于时间随意饮用。组成药茶的成分主要是一些芳香性质的植物药, 以及一些经冲服或煎煮有效成分易于溶出的轻灵药物, 比如一些花、叶、质轻的根茎、果实的鲜品及干品均为茶药重要组成部分, 是防病治病与养生保健的一种重要制剂。

3.2 茯苓、陈皮代茶饮

陈皮属于温性药物, 味道辛辣服用后可以对产生良好的健脾胃效果, 还具备良好的祛湿化痰功效。现代研究发现陈皮化学成分中含有挥发油及橙皮苷等黄酮类化合物, 具有抗菌、抗炎、美白、抗癌、防止骨质疏松。明代李时珍云: “同补药则补, 同泻药则泻, 同升药则升, 同降药则降。脾乃元气之母, 肺乃摄气之签, 故橘皮为二经气分之药, 但随所配而补泻升降也”, 先研究表明陈皮具有抗衰老, 美容养颜治疮功效。《本草纲目》记载“茯苓性平味甘淡, 入心、脾、肾经, 其性上行, 生津液, 开腠理, 滋水源而下降, 利小便”。茯苓能降低单纯性肥胖模型大鼠的体重茯苓属担子菌纲真菌, 是我国药食两用菌, 具有利水渗湿、宁心安神、美颜美容、轻身延年作用。茯苓的中医研究理论, 主要化学成分, 在抗衰老和增强免疫力方面具有显著作用, 其主要成分茯苓多糖在诸多疾病中发挥免疫调节作用, 其对ANIT大鼠黄疸模型具有显著疗效, 具有利湿退黄的效果。化学修饰的茯苓多糖对小鼠Sarcoma 180肿瘤细胞有诱导凋亡的作用。茯苓对小鼠体细胞遗传物质无致突变毒性, 对CdSO₄诱发的体细胞遗传物质损伤具有明显的拮抗作用, 是良好的抗诱变剂。《神农本草经》中提到长期服用茯苓, 可以起到良好的安神、延年益寿作用。同时服用陈皮和茯苓, 可以起到良好的健脾、祛湿、化痰的效果。此外, 白扁豆、木瓜、薏苡仁、冬瓜也有利水渗湿作用。《本草纲目》: “薏苡仁, 阳明药也, 能健脾益胃”, 《日华子本草》指出冬瓜子“去皮肤风剥黑肝, 润肌肤作用”。

参考文献:

- [1] 汤利萍, 马喜桃, 向生霞. 从湿痰论治顽固性面部痤疮[J]. 四川中医, 2017, 35(10): 43-45.
- [2] 万卉蕾. 三焦辨证治疗痤疮浅谈[J]. 中国中医药现代远程教育, 2011, 9(21): 90-91.
- [3] 方锐洁, 张怡, 白少玉, 陈子锴. 从脾虚论治痤疮[J]. 光明中医, 2016, 31(06): 769-770.

作者简介:

米卓卓(1995.10-), 女, 回, 宁夏回族自治区固原市人, 宁夏医科大学中医学院2020级硕士研究生, 主要研究方向为: 中医内科(呼吸系统方向)。

张慧琳(1999.5-), 女, 回, 宁夏回族自治区固原市人, 宁夏医科大学中医学院2019级本科生, 主要研究方向为: 中医内科。

雷振栋(1998.1-), 男, 汉, 宁夏回族自治区吴忠市人, 宁夏医科大学中医学院2017级本科生, 主要研究方向为: 中医内科。

李风娜(1996.11-), 女, 回, 宁夏回族自治区中卫市人, 宁夏医科大学中医学院2016级本科生, 主要研究方向为: 中医内科。

通讯作者:

* 马丽杰(1990.10-), 女, 回, 甘肃天水人, 宁夏医科大学中医学院讲师, 主要研究方向: 糖尿病及其并发症的中医药治疗。