

# 从气血论治皮肤衰老

张莹, 伍景平\*

成都中医药大学附属医院医学美容科, 四川 成都

收稿日期: 2024年6月27日; 录用日期: 2024年8月1日; 发布日期: 2024年8月8日

## 摘要

衰老是人体生命进程的必然结果。在中医理论中以五脏为核心, 追求气血充盈、形神俱佳, 以实现机体的健康和谐状态。中医药的美容理念注重“以内养外”的原则, 明确指出人的肌肤状态与内在脏腑功能的紧密关联。若脏腑出现病变、气血失和, 则会导致肌肤粗糙、色泽萎黄及皮肤松弛, 甚至产生黄褐斑、色素沉着等现象。因此, 中医的美容方剂亦遵循调和气血、调理五脏的原则, 在中医整体观念和辨证施治的原则指导下应用, 从而取得显著的抗衰效果。

## 关键词

皮肤衰老, 气血, 方剂, 食疗

# Treatment of Skin Ageing from the Perspective of Qi and Blood

Ying Zhang, Jingping Wu\*

Department of Medical Aesthetics, Affiliated Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: Jun. 4<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 1<sup>st</sup>, 2024; published: Aug. 8<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Aging is an inevitable result of the life process of the human body. In the theory of Chinese medicine, the five organs serve as the core, with the pursuit of abundant qi and blood, as well as optimal physical and mental well-being, in order to achieve a healthy and harmonious state of the body. The beauty concept of Chinese medicine focuses on the principle of “internal nourishment”, which clearly points out that the state of human skin is closely related to the function of internal

\*通讯作者。

organs. If the internal organs are diseased and the qi and blood are out of harmony, it will lead to roughness of the skin, yellowish colour and skin laxity, and even chloasma and pigmentation, etc. Therefore, the cosmetic formulas of TCM are also used in the treatment of skin care. Therefore, the beauty prescriptions of Chinese medicine also follow the principle of regulating qi and blood, regulating the five viscera, and are applied under the guidance of the overall concept of Chinese medicine and the principle of identification and treatment, thus achieving significant anti-aging effects.

## Keywords

Skin Aging, Qi and Blood, Formula, Dietary Therapy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

衰老作为生命活动的基本特征之一,是机体整体性、退行性变化的自然过程,也是生命活动自然规律中不可或缺的阶段[1]。然而,衰老伴随着社会适应能力的降低和生活质量的下降,给个体带来显著的困扰与压力,同时也为家庭和社会带来沉重的负担。此外,衰老与疾病的发生、发展密切相关,直接或间接地影响着疾病过程,呈现出共生与相互促进的关系[2]。临床资料显示,不同个体之间的衰老进程存在显著的差异。有些人进入耄耋之年依然精神矍铄、活力不减,甚至能“度百岁而终”。然而也有一些人尚未步入老年便表现出早衰的迹象,如皮肤黧黑、肤色黯淡、牙齿脱落等。鉴于衰老与早衰问题的重要性,当前医学研究已将其列为重点关注的领域。

## 2. 中医衰老理论

皮肤是覆盖于人体表面最大的器官,其表面常生长有毛发,因此古人常将其与毛发合称为“皮毛”。皮肤所具备的纹理和肌腠结构在中医理论中统称为“腠理”。皮肤上的汗孔,在古代中医文献中亦被称为“玄府”或“气门”。值得注意的是,在古代中医学中并未设有专门针对皮肤衰老的独立病名。关于皮肤衰老的理论和描述,实则散见于对人体老化现象的广泛探讨之中。相关表述诸如“皮肤枯”、“皮槁”、“皮皱”、“枯槁”、“面始焦”、“面衰”、“面焦”、“面色黄”、“两吻多画、多理”等,均从不同角度揭示了皮肤衰老的征象[3]。例如,《灵枢·天年》一书曾提及:“七十岁,脾气虚,皮肤枯。”这进一步说明了皮肤衰老与人体内环境之间的密切关系。

中医对于衰老的认识可追溯至汉代以前,其中《黄帝内经》对于衰老与养生的探讨多达近百处,分布于《素问·四气调神大论》《素问·上古天真论》《灵枢·本神》《灵枢·天年》等篇章之中。尽管衰老的起始与演变是多因素综合作用的结果,但中医学以五脏为核心,以精气血津液为物质基础,并通过经络系统将体内的脏、腑、奇恒之腑紧密联结,形成一个协调统一的整体。在衰老学说方面,历代医家各有侧重,其中肾虚衰老、脾虚衰老以及气血失和衰老学说在学术上占据了较为显著的地位。

《素问金匱真言论》明确指出:“夫精者,生之本也。”人体的生长、发育、乃至衰老的进程皆与肾脏功能紧密相连。《医学正传·医学或问》亦载:“肾元盛则寿延,肾元衰则寿夭。”因此,衰老的速率与寿命的长短在很大程度上受肾气强弱的直接影响。脾胃被誉为“后天之本”,“气血生化之源”。古语有云:“四季脾旺不受邪”,脾胃健才能气血旺,长有天命。若脾胃之气虚衰,则脏腑失养百病丛

生,是导致衰老与疾病的主要诱因[4]。《圣济总录》中提及:“服药以驻颜色,当以益血气为先。倘不知此,徒区区于膏面染髭之术,去道远矣。”这一论述强调了抗衰老与驻颜之术的核心在于气血的充盈与调养。《灵枢·阴阳二十五人》言:“气血和则美色。”这意味着气血的充足及其功能的健全,不仅是人体健康的基石,更是维持皮肤形态与功能正常的核心要素。当气血充盈且运行无阻,皮肤得以气的温暖和滋养而显得温暖、明亮,同时受到血的滋养而展现光泽、柔润。因此,人体气血的盛衰状态可以直接通过皮肤的状态和色泽来观察和反映。《素问·脉要精微论》亦云:“精明五色者,气之华也。”此言强调了目光的神采和面部五色的显现,均为人体气血充盈的外在表现。营养物质濡养肌肤,充实腠理,皮肤致密而富有弹性;气血上荣于面,养颜悦色,则容貌不老。

### 3. 气血理论基础

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,具有推动、温煦、防御、固摄、气化等功能。气是一种活力充沛的精微物质,对于人体的生长发育、经络等组织器官的生理活动,血液的生成与循环,以及津液的生成、输布与排泄,均起到关键的推动与激发作用。一旦气的推动作用减弱,将导致气虚气滞、血虚血运不畅以及水液停滞等问题,进而可能引发面色晦暗、色斑、肌肤干燥、上睑松弛下垂、脱发、毛发焦枯、湿疹等损美现象。气化是通过气的运动而产生的各种变化,是指精、气、血、津液等体内物质代谢的过程,即是物质转化和能量转化的过程。若气化失调,将影响机体的正常代谢,进而可能导致面部浮肿、暗沉无光泽、下睑袋、脱发及肥胖等损美问题。气的固摄作用主要是指对于血液、津液等液态物质具有防止其无故流失。若气固摄功能失调,将引发气虚、血运不畅、水液代谢失衡,并可能导致皮肤干燥、皱纹等损美现象。气的防御作用,旨在护卫全身肌表,抵御外邪的侵袭。若机体抵抗能力下降,则可能引发肌肤过敏等问题。同时,气也是人体热量的主要来源,通过其温煦作用,使脏腑、经络等组织器官得以正常运作[5];机体内血液、津液等液态物质亦依赖气的温煦作用维持其正常循环。若气虚失温,将导致血和津液运行迟缓,进而可能引发手脚冰凉、精神不振等虚寒症状;若气聚不散、郁而化热,则可能引起口气臭秽、失眠等问题。

血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一,由脾胃水谷精微所化生,主要由营气和津液组成。血循行于脉内,深入脏腑,遍及皮肉筋骨,循环不息,持续为全身各脏腑组织器官提供充足的营养和滋润,以确保正常的生理活动。若耗血过度或生血不足,将出现血虚症状,如面色淡白或萎黄、口唇眼睑色淡、指甲色泽黯淡、头发稀疏、肌肤干涩起皱、肌肉松弛下垂等。若遭遇外伤、气滞气虚、血寒血热、湿热痰浊等情形,可能导致血瘀问题,表现为面色晦暗或黎黑、色斑、皮肤粗糙、唇甲青紫暗淡,以及易脱发、粉刺问题(如肝疱、粉渣、酒糟鼻)等。此外,若外感火热、情志郁火、过食辛辣、它病化热等,可能引发血热问题,如皮肤油腻、痘痘、少白头、脱发、失眠等。最后,阴血不足、气血亏虚、湿热内蕴、饮食不当等因素也可能导致皮肤干燥、瘙痒、脱屑、皲裂等问题。

### 4. 从气血论治衰老

中医美容学理论中,对于抗衰驻颜的理念强调全身调理与局部养护的相互结合,以前者为本。全身调理重在补益肺、脾、肾三脏的功能,同时注重气血的调和与情志的舒畅;局部养护以滋润展皱、促进气血流通、增强皮肤弹性为法。针对现代中医治疗皮肤衰老的临床用药规律的研究显示,衰老共涉及82种证型[6]。其中,常见的证型包括肝肾不足、肝郁气滞、血瘀阻络、肝郁血瘀、气滞血瘀、气血不足、脾虚湿蕴、脾肾不足、湿热内蕴、肾虚血瘀、肾气不足、精血不足等。治法侧重于补肾助阳、补益气血、滋肝补肾等,并配伍理气活血、祛湿化痰、宁心安神、祛风散寒等进行综合施治。脾胃所化水谷精气具有滋养肾中精气的重要功能,与先天之精气互为补充、互为依赖。脾胃功能的强弱,直接关联于机体气

血的充盈状态, 故在抗衰过程中, 虽然肾虚是衰老之根本原因, 抗衰却可从脾胃气血入手, 以气血充足为根基, 经脉通畅为保障, 形神俱美为表现。

在现代临床医学领域, 对于抗衰老的治疗主要依托中药复方、中医特色疗法(包括外用中药面膜、针灸美容法、穴位埋线法、按摩疗法、气功疗法等)、注射疗法以及现代美容仪器等多种方法。同时, 建议患者居家结合食疗法进行辅助调理。传统的中医药美容理论强调“以内养外”, 积极寻找病因, 审因论治, 使中医美容针对性强、效果突出。根本方法是疏通经络, 调整气血, 使气血通畅, 通达全身, 养心安神, 柔润肌肤, 匀称形体, 达到形神俱美。

## 5. 辨证施治

### 5.1. 以气虚论治

气虚则无力推动血液在脉管中流动, 对脏腑、皮肤、肌肉等组织的血液供应不足, 影响血液对脏腑的滋养和濡润。当精微物质无法有效输送到皮肤时, 皮肤将失养干燥, 弹性逐渐减退; 气虚也可能导致体表卫外不固, 外邪易侵, 身体及面部显现出早衰的迹象。治疗当益气健脾。如《医方考》所述: “夫面色萎白, 则望之而知其气虚矣。” 治疗此类症状, 应当以补益脾胃之气为主, 脾胃健旺, 则诸症除矣。临床经典用方为四君子汤[7]、补中益气汤[8], 常用人参、党参、白术、茯苓、甘草、黄芪、陈皮、木香、大枣等中药。由于肾为气之根, 因此可酌加菟丝子、枸杞子、肉苁蓉、山药、芡实等益肾填精。食疗可选用健脾益气的食物, 如小麦、黄豆、扁豆、粳米、糯米、莲子、大枣、桂圆、红薯等。若脾气虚加湿盛, 当选参苓白术散, 以益气健脾, 渗湿止泻。

### 5.2. 以气郁论治

气行不畅可引发情志不舒及脏腑功能失调, 治疗时需注重疏肝行气、解郁养颜。在临床实践中常采用逍遥散、柴胡疏肝散[9]、越鞠丸及加味乌药散等药物进行治疗, 其中柴胡、白芍、当归、香附、郁金、枳壳、薄荷、陈皮、木香、延胡索等中药被广泛运用。此外, 为辅助治疗效果可配合食用具有行气解郁功效的食物, 如百合、玫瑰花、芹菜、佛手、小麦、黄花菜等。

### 5.3. 以血虚论治

脾胃为气血生化之源, 肾主骨生髓, 同时传输精华物质至肝脏, 共同参与血液的生成过程。因此, 血虚的形成与脾胃功能的失和及肾功能的减弱存在密切的关联。血为气之母, 故血虚及气, 血虚状态往往伴随气虚的表现, 常见面色淡白或萎黄。血虚的抗衰原则是补血调血、益气养颜。在临床实践中四物汤[10]和当归补血汤是常用的方剂。常用的中药包括当归、鸡血藤、白芍、川芎、熟地黄和黄芪等。在患者出现阴虚血少、神志不宁的情况下, 常配伍使用甘寒性质的生地黄, 以滋阴养血、清虚热; 天冬、麦冬用于滋阴清热, 酸枣仁、柏子仁则能养心安神; 人参作为补气药物, 能增强气血运行, 进而滋养阴血, 以达到宁心安神的效果; 五味子具有酸收敛阴的作用, 能够滋养心神; 茯苓、远志则能养心安神, 促进心肾交通; 玄参可滋阴降火, 以抑制虚火上炎; 丹参则能滋养心血并活血[11]。在肝血不足、虚热内扰导致虚烦不眠的情况下, 常配伍使用酸枣仁以养血补肝、宁心安神; 茯苓同样能宁心安神, 而知母则能滋阴润燥、清热除烦[12]。

### 5.4. 以血瘀论治

血液循环迟缓, 流行不畅, 甚则血液停滞。可见面色黧黑、皮肤黯淡无光泽。瘀血的抗衰原则是活血祛瘀、通络养颜。临床常用桃红四物汤[13]、血府逐瘀汤[14]及桂枝茯苓丸等。常用桃仁、红花、赤芍、

丹参、益母草、鸡血藤、生地黄等中药。血瘀患者居家应多食具有活血作用的食物, 如玫瑰花, 红酒、醋、木耳、紫菜、蘑菇、荞麦、黄花菜等等。

### 5.5. 气血两虚证

气和血之间具有相互资生、相互依存、相互为用的关系, 故气虚和气运行失常必然影响血; 血虚和血行失常, 也必然影响气。当气虚和血虚同时存在, 脏腑经络、形体官窍失之濡养可出现不荣或不用的病症。主要表现为机体失养, 机体感觉运动失常, 面色淡白或萎黄, 少气懒言, 疲乏无力, 自汗, 形体瘦弱, 心悸失眠, 肌肤干燥等。临床常用归脾汤[15]、八珍汤[16]、黄芪桂枝五物汤等, 这些都是针对气血两虚的经典中药方剂, 其效果不仅在于调和气血, 更在于从根本上改善人体的整体状态。然而, 气血的调养并非一蹴而就, 除了药物治疗外, 生活方式的调整和饮食的改善也同样重要。在日常生活中, 气虚血虚的人应当注意避免过度劳累, 保持充足的休息和睡眠, 因为“劳则气耗”, 过度的体力或脑力劳动都会消耗人体的气血。同时, 适当的运动也是必要的, 如太极拳、八段锦等轻缓的运动方式, 可以促进气血的流通, 但切忌过度, 以免耗伤气血。气虚血虚的人在生活中应当多食用一些具有补气养血作用的食物, 如红枣、枸杞、桂圆、山药、鸡肉、牛肉等。这些食物不仅可以补充人体所需的气血, 还能提高机体的免疫力, 抵御外界的侵扰。

### 5.6. 气滞血瘀证

气机之郁滞, 常易引发血行障碍; 反之, 血行不畅亦可能导致气机运行受阻形成郁滞。气滞状态往往伴随血瘀之现象, 而血瘀亦必然伴随气滞之状态, 二者相互交织, 难以确切界定其先后次序。在临床实践中, 需特别留意辨别气滞与血瘀的主次, 以确保准确的诊断和治疗。治疗时常选用味苦性寒的川楝子疏肝行气, 清泄肝火而止痛; 苦辛性温、擅长止痛的延胡索行气活血。两药合用, 既可行气活血止痛, 又可疏肝泄热, 为治疗肝郁化火、气滞血瘀诸痛的良方。

### 5.7. 肝郁血虚脾弱证

肝脏本喜舒畅通达, 厌恶抑郁, 为藏血之脏。若情绪不畅, 肝气不得顺畅流通, 肝木不能条达, 则肝体失于柔和, 以致肝郁血虚。其外在表现包括面部出现色斑, 两眼胞周围皮肤灰黑, 两胁疼痛, 头痛目眩, 口燥咽干, 神疲食少, 或伴有寒热交替, 或月经不调, 乳房胀痛, 脉象弦细而虚。在临床治疗中常选用逍遥散作为主方[17]。治疗原则应为疏肝解郁, 养血健脾。在应用此方剂时, 需根据病情的轻重缓急, 适当调整主要药物的用量。若血虚为主要矛盾, 应重用当归、白芍, 辅以健脾、疏肝的药物; 若脾气虚为主要矛盾, 应重用白术; 若脾虚湿盛为主要矛盾, 则应重用茯苓。

经过对气血理论的深入研究, 中医衰老理论得到了进一步的丰富和深化, 为临床抗衰老治疗提供了更为明确和有效的思路与方法。希望随着对气血理论的持续研究与实践, 中医药在抗衰老领域的应用将会得到更广泛的拓展, 为人类健康事业作出更为显著和稳定的贡献。

## 参考文献

- [1] 杨艺, 隋建峰. 脑老化及其相关研究进展[J]. 山西医科大学学报, 2012, 43(2): 154-157.
- [2] 冯鹰, 邓轩赓. 肝与衰老的关系探讨[J]. 国医论坛, 2003, 18(3): 42-43.
- [3] 欧登格尔丽, 周光. 女性皮肤衰老的病机与证候特点探讨[J]. 新疆中医药, 2009, 27(2): 30-31.
- [4] 沈玮, 詹向红. 中医衰老病机与五脏相关性的理论探讨[J]. 辽宁中医杂志, 2016, 43(8): 1630-1633.
- [5] 张登本, 方亚利. 《黄帝内经》基于阳气生理功能之阳气盛衰寿夭观[J]. 陕西中医药大学学报, 2020, 43(4): 35-39.
- [6] 卢沛金. 当代中医抗皮肤衰老临床用药规律分析[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2019.

- 
- [7] 郭璐璐, 李寒冰, 李根林, 等. 中药调控肠道干细胞延缓衰老研究进展[J]. 中医学报, 2024, 39(6): 1224-1230.
- [8] 朱昊如. 基于衰老分子机制探讨脾虚证-补中益气汤相关的生物学基础[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2021.
- [9] 姚丽梅, 李伟荣, 孙龙川. 逍遥散与柴胡疏肝散延缓肝郁衰老的实验研究[J]. 中国实验方剂学杂志, 2006, 12(5): 65-66.
- [10] 周大果, 沈子芯, 牟春燕, 等. 四物汤的药理作用研究进展[J]. 中医药信息, 2024, 41(5): 69-75.
- [11] 赵倩, 李劲草, 黄婷, 等. 经典名方天王补心丹治疗失眠的研究现状[J]. 中国药房, 2022, 33(18): 2295-2298+2304.
- [12] 牟雷, 马华萍, 吴彬, 等. 韩振蕴教授治疗慢性失眠的用药经验[J]. 辽宁中医杂志, 2024: 1-14.
- [13] 赵婧琪. 桃红四物汤对皮肤光老化小鼠自噬相关蛋白影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2024.
- [14] 杨漾, 苏畅, 邹蔓姝, 等. 血府逐瘀汤对心肌缺血大鼠外周血内皮祖细胞衰老的作用机制研究[J]. 中国临床药理学杂志, 2021, 37(14): 1832-1835+1839.
- [15] 林木生. 基于气血理论探究归脾汤在后循环缺血性眩晕的应用[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2024.
- [16] 李彦兰, 张津华, 马立章. 八珍汤合归脾汤加减治疗老年高血压病疗效分析[J]. 辽宁中医杂志, 2023, 50(8): 165-168.
- [17] 王志敏, 李志霄, 叶建州. 叶建州教授应用加味逍遥散治疗皮肤病临床经验[J]. 云南中医中药杂志, 2023, 44(7): 8-11.