

# 中药治疗改善皮肤水分之机理

刘子君, 邓燕, 周振婷, 冷婧

南方医科大学中医药学院, 广东 广州 510515

[关键词] 中医美容; 皮肤水分; 机理; 中药

[中图分类号] R277 [文献标志码] B [文章编号] 0256-7415 (2015) 06-0328-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2015.06.149

中药美容有着悠久的历史, 并且可以从整体上对人体进行调理, 标本兼治。中药补水可以改善人体的缺水状态, 从而缓解皮肤干燥、瘙痒、衰老等因缺水造成的症状。如《日华子本草》中载: “天冬润五脏, 益皮肤, 悦颜色”, 经临床应用证明, 天冬有润泽皮肤, 和颜悦色之功效<sup>[1]</sup>。蒋平等<sup>[2]</sup>研究表明, 中药复方抗白菊、珍珠粉、当归等能改善 D-半乳糖衰老模型造成的皮肤水分减少, 增加皮肤超氧化物歧化酶(SOD)、型胶原蛋白、羟脯氨酸; 减少皮肤中丙二醛(MDA)的生成, 具有一定的促进皮肤抗氧化保护作用。

## 1 皮肤水分的中医认知

### 1.1 属津液的范畴

皮肤中的水分属中医学理论津液的范畴。津液由津和液组成, 来源于食物, 由脾胃化生。准确来说, 皮肤的水分属于“津”——清而稀者为津, 散布于体表、皮肤、肌肉和孔窍, 并能渗入血脉, 对人体发挥滋养作用。《灵枢·五癯津液别》中有: “津液各走其道, 故三焦出气, 以温肌肉, 充皮肤, 为其津; 其流而不行着, 为液。”津液虽有别, 但在人体代谢的过程中, 二者可互相转化, 互相补充。津液以水为主体, 含有丰富的营养物质, 有滋润濡养机体、化生血液、调节机体阴阳平衡等作用; 散布于体表、孔窍之津, 使肌肤丰润, 濡养皮肤, 保证其水分的充足。

### 1.2 与气、血相关

津液的生成、输布、排泄都离不开气的推动、固摄与气化的作用。气能生津, 津液的生成有赖于气的推动和气化作用; 气能行津, 气机的正常运动有助于津液的输布从而有效保持皮肤水分; 气能摄津, 气能固摄津液, 防止体内水分流失过多。对于气虚而致腠理不密、汗液流失过多之症, 可用益气固表之法留住津液, 保持体内水分充足。血与津液一样有着濡养、滋润的功能, 二者可互相补充、互相转化。津血同源, 血和津液的化生都来自于食物中的水谷精微, 源于脾胃的化生; 津血互生, 津液可渗入脉中, 化为血液, 脉内血液也可转化为脉外之津液。血虚日久会导致津液的不足, 故

补血也是补充津液、利于保持皮肤水分的良法。气血条达则肌肉滑利有弹性, 皮肤滋润, 反之气血失调, 则皮肤干燥不润泽<sup>[3]</sup>。

### 1.3 与脏腑功能密切相关

津液来源于食物中的水谷精微, 由脾胃化生。《素问·太阴阳明论》: “脾与胃以膜相连耳, 而能为之行其津液。”皮肤的濡养, 不仅需要胃的受纳腐熟, 还需要脾的运化、升清、散精和小肠分清泌浊的功能。津液的充分生成必须以充足的食物摄入和脾、胃、小肠功能的正常为前提。津液的输布主要依靠肺、脾、肾三脏的功能, 且与肝、三焦的功能密切相关。《素问·经别要论》: “脾气散精, 上归于肺。”津液通过肺气的宣发肃降输布全身, 并下达于肾。肾脏主水, 肾阳有蒸腾气化的作用, 对津液代谢的过程起着主宰与调节作用, 并将津液中清者归复脾肺, 重新输布。此外, 津液的输布有赖于气的正常运行, 肝主疏泄, 肝脏功能正常则气机调畅, 有利于津液输布环流。《素问·灵兰秘典论》: “三焦者, 决渎之官, 水道出焉。”三焦为津液的正常输布提供了保障。津液的正常输布保证了皮肤充足的水分。津液的排泄主要依赖肺、大肠、肾和膀胱的功能, 通过汗、尿、呼吸和粪便排出体外。津液排泄过多会导致体内水分流失而造成皮肤缺水。由此可见, 津液的代谢过程有多个脏腑共同协调完成, 其中尤以肺脾肾三脏功能最为重要。

## 2 皮肤缺水的中医机理

皮肤缺水属于中医学伤津范畴。在津液的代谢过程中, 其生成、输布、排泄中的任何一个环节发生问题, 都会影响津液代谢过程, 导致津液代谢的失常。引起伤津的原因, 一是津液的生成不足。津液来源于水谷精微, 由脾胃化生, 小肠分清泌浊。若饮食失调, 食少饮乏, 则生津乏源; 或劳倦内伤, 脾胃虚弱, 阳气不振, 寒自内生, 以致脾失健运, 胃纳不化, 健运生成不足; 又可因情志因素, 肝气郁结, 郁而化火则耗伤阴血, 乙癸同源则因肝血耗伤导致肾精亏虚。二是津液的消耗过

[收稿日期] 2014-12-23

[基金项目] 南方医科大学大学生创业实践项目(201312121039)

[作者简介] 刘子君(1990-), 女, 在读硕士研究生。

[通讯作者] 邓燕, E-mail: 362186548@qq.com。

多。若体内有热，如外感燥、热之邪及熬夜、嗜食辛辣炙烤厚味等灼伤津液，或卫外不固、汗液过多，或因外感阳光毒热邪等等，津液的亏损则影响其濡养皮肤的功能，导致皮肤水分的不足。

3 皮肤补水的中药应用

津液的亏虚，与脾、胃、肺、肾等脏腑的功能密切相关。基于病因的不同，通过对皮肤缺水的人群症状表现的不同进行辨证，分为：气血不足、肺肾阴虚、胃阴不足、肺气不固等证型，再根据证型的不同来选择补气、补血、运脾、滋阴类的中药。

3.1 补气类 通过补充脏腑之气来增强对津液的推动、固摄和气化作用，使水分顺利外达皮肤以改善皮肤水分。尤适用于肺、脾、肾气虚者。代表药：党参、黄芪。党参归脾、肺经，具有补中益气，生津，养血的功效。《本草正义》言其“健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不寒凉，养血而不偏滋腻”，为药性平和之良药。黄芪有补气升阳，益卫固表等功效。补脾肺之气不仅可运化输布津液，又因气血分属阴阳互根互用，故有生津养血，即补充津液来源之功效，对改善皮肤水分有一定作用。

3.2 补血类 中医学有“津血同源”之说，故补血即补津液，通过增加津液来源以保证皮肤水分之充足。适用于血虚证患者。代表药：当归、何首乌。当归属心、肝、脾经，具有补血，活血，调经的作用。何首乌归肝、肾经，为补益精血，固肾乌须之滋补良药。两药改善皮肤水分的同时亦能延缓衰老，保持皮肤水润光滑。

3.3 运脾类 脾为气血生化之源、中焦气机之枢纽，通过健运脾胃可增强其生理功能，从而保证津液的来源充足和输布通畅。适用于脾虚不运者。代表药：白术、山药。白术归脾、胃经，可健脾利湿。山药归脾、肺、肾经，益气养阴，补脾肺

肾，其性甘平，为平补气阴之良药，作用于多个脏腑，且为药食同源之品，适合长期服用，综合调理。

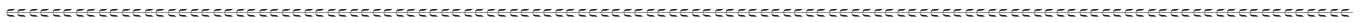
3.4 滋养肺肾类 津液属阴，滋养肺肾之阴可补充体内之阴精以充津液，具有增液润燥之功，对于由于缺水引起的皮肤干燥有对症之疗效，适用于肺胃阴虚、肾阴不足者。代表药：天冬、枸杞。天冬入肺、肾二经，可养阴生津，润肺清心。枸杞归肝、肾经，具有补肝肾，明目的功效。精血同源，滋补肝肾则血充而肌肤得以濡养润泽。

随着年龄增长，皮肤角质层中的自然保湿因子(NMF)减少以及皮肤水合能力的下降，使皮肤细胞的水分减少，导致细胞皱缩、老化，出现小细纹<sup>[4]</sup>。故通过补充皮肤水分的方法在一定程度上延缓了皮肤的衰老。中药通过益气养血、健运脾胃、滋养肺肾等途径补充了水分的来源、促进了水运的调畅、保证了水分在体表的持久作用。值得一提的是中药种类繁多，以上列举的代表药不过九牛一毛，更有药食同源之佳品，为皮肤补水开拓了新的渠道，值得深入研究。

[参考文献]

- [1] 杨柳, 邓燕, 赖梅生, 等. 中医皮肤美容学[M]. 北京: 人民军医出版社, 2011: 99.
- [2] 蒋平, 肖百全, 雷夏凌, 等. 中草药复方的抗氧化与改善皮肤水分的作用研究[J]. 中国医药导刊, 2011, 13(10): 1771-1773.
- [3] 唐志铭. 皮肤皱纹的中西医研究概况[J]. 中国美容医学, 2009, 18(11): 1704-1706.
- [4] Hatamochi A. Analysis of collagen gene expression by cultured fibroblasts in morphoea [J]. Br J Dermatol, 2004, 126: 216-221.

(责任编辑: 骆欢欢)



·书讯·《中医临床常见症状术语规范》由广州中医药大学黎敬波教授主编，中国医药科技出版社出版。临床中要提高临床诊断效率，保障治疗水平的发挥，就必须从全面收集和准确分析症状入手。该书系统整理了临床常见症状 2000 余条，对常见症状术语进行了解释和规范，本书能对临床医师合理、准确使用症状术语提供帮助，也可以供中医科学研究和学生学习参考。每本 15 元（含包装邮寄费），欲购者请汇款至广州市番禺区大学城外环东路 232 号广州中医药大学《新中医》编辑部发行科，邮政编码：510006，并在汇款单附言栏注明书名、数量。