

中医美容特点的分析与研究

梁元

吉林省长春市南关区奥莱依医疗美容门诊部，吉林省长春市，130000；

摘要：随着我国经济的持续增长，国民的生活水平亦随之稳步提升。在满足了基本生活需求之后，公众开始更多地关注个人形象，并对美学标准提出了更高的要求。在这一背景下，中医美容作为一种独特的健康美容方式，逐渐崭露头角，并赢得了广泛的市场认可。鉴于此，本文旨在对中医美容的特征进行深入分析与探讨。

关键词：中医美容；独特；健康

1 中医美容的特点

1.1 历史悠久

与现代一些美容方法相比，中医美容拥有悠久的历史。中医在中国古代就已经开始应用，并且在中国的历史长河中发展了上千年。它不仅仅是一种美容方法，更是一种融合了哲学、医学和自然疗法的综合体系。中医美容注重从内而外的调理，通过草药、针灸、按摩、食疗等多种手段，旨在调和人体的气血、阴阳平衡，从而达到美容养颜的效果。这种方法强调的是整体调理和预防为主，注重个体差异，追求健康与美丽的和谐统一。现代美容方法虽然见效快，主要通过注射针剂、整形手术等手段，采用的是近现代医疗药品或者医疗设备来进行美容，但其起步比中医晚，发展的时间相对较短。现代美容技术虽然在某些方面具有明显的优势，比如快速改善外观，但往往伴随着较高的风险和成本。此外，现代美容方法有时会忽视了个体的整体健康状况，更多地关注局部问题的解决。相比之下，中医美容更注重长期的健康和自然的美丽，它倡导的是一种内外兼修的生活方式。通过中医美容，人们不仅可以获得外在的美丽，还能获得身心的健康和平衡。因此，尽管现代美容方法在某些方面具有其独特的优势，但中医美容凭借其深厚的文化底蕴和全面的健康理念，依然在当今社会中占有不可替代的地位。

1.2 无副作用

与其他美容方法相比，中医美容所采用的方式更为健康，且无副作用。中医美容主要侧重于通过饮食搭配、中药调理、针灸、按摩以及调节人体心理平衡等多种手段来达到美容效果，不仅不会产生副作用，风险也相对较低。以中医美容中的食物美容为例，其主要包括两个方面：一是饮食调理，二是利用食材制作美容面膜。在饮食方面，中医倡导少吃多餐，以素食为主、肉食为辅，

多吃蔬菜水果，并根据季节变化选择适宜的食物，如夏季食用西瓜等。通过长期的经验积累，中医还总结出许多具有不同美容功效的药材，如红枣能补气养血等。在美容面膜的制作上，中医采用具有美容疗效的食材或药材制成面膜敷于面部，这一方法已成为广受欢迎且普遍的美容手段。相比之下，市面上常见的其他美容方法如整形手术，在手术过程中可能因操作失误给美容者带来风险，即使手术成功，也可能会出现反弹现象，且整容后的效果往往显得不自然，如常见的隆鼻、隆胸手术常使整容者受到外界质疑。

而中医美容注重循序渐进和自然美，已广受人们的欢迎和喜爱。

1.3 与生活联系紧密

中医美容是一种独特的美容理念，它强调通过日常生活中的调养来实现美容效果。这种方法与依赖针剂或手术的美容手段截然不同，后者往往与日常生活关联不大。中医美容的精髓在于其对良好生活习惯的长期坚持，虽然这可能意味着达到美容效果的时间周期相对较长，对个人的要求也更为严格，执行起来更具挑战性。然而，正是这种长期的坚持和严格要求，促使人们逐渐养成健康的生活方式。通过中医美容，人们不仅能够获得外在的美丽，还能在过程中修身养性。良好的生活习惯一旦养成，其益处是多方面的。首先，它有助于改善皮肤状况，使肌肤更加光滑细腻。其次，健康的生活方式能够增强身体的免疫力，预防疾病。此外，中医美容还注重心理和情绪的调节，通过调和情志，帮助人们保持平和的心态，减少压力和焦虑。长期坚持中医美容，不仅能够使人们在美容的同时，也能够提升身心素质，实现内外兼修。这种美容方式不仅关注表面的美丽，更注重内在的健康和平衡。因此，中医美容不仅仅是一种美容方法，更是一种生活哲学，引导人们追求更加健康、和谐的生活状态。

1.4 重视整体平衡

中医整容与传统美容方法有着显著的不同。传统美容往往侧重于外在的局部调整,如通过手术或非手术手段改善面部特征,例如鼻梁、眼睛、脸型等,或者针对身体其他部位如胸部进行隆胸整容。这些方法通常只关注特定区域的美观,而忽视了身体的整体平衡和健康。相比之下,中医整容更注重从整体出发,通过饮食调理、按摩、针灸等手段,实现全身性的美容效果。中医认为,人体是一个有机的整体,各个器官和系统之间相互联系、相互影响。因此,中医整容不仅仅关注表面的美容问题,而是通过调整身体内部的气血、阴阳平衡,来达到改善外貌的目的。例如,通过合理的饮食调理,可以补充身体所需的营养,促进气血的生成和流通,从而改善皮肤的色泽和弹性。按摩和针灸则通过刺激特定的穴位,调节身体的经络系统,帮助消除体内的毒素,缓解压力,改善面部和身体的线条。这些方法不仅能够改善外在的美观,还能增强体质,提升整体健康水平。总之,中医整容是一种全面的、系统的美容方法,它不仅仅追求外在的美丽,更重视通过内在的调理,达到身心平衡,从而实现真正的健康和美丽。

1.5 强调内外兼修

市面上一般的整容方法只是针对外面进行美容,与人的内在没有任何关系。而中医强调的美是由内而外的,例如中医强调的人要有良好的精神,要性格开朗,从精神上增强人的感染力。“笑一笑,十年少”这就是中医宣扬的从内心能够改变人的面部达到美容效果的方法之一。而长久的实践经验也表明,长期精神压抑的人抵抗力相对常人要差很多,这种人容易生病,容易变老。而精神矍铄、性格乐观开朗的人会很显年轻,抵抗力也更强,不容易生病。中医的内外兼修还表现在中医采用内在调理、外在治疗的美容方法上。中医美容方法中的事物美容和药方美容都是内在的美容方面,通过食物或者药物改善人体内的营养搭配,促进人体营养的均衡等。在体内调理的同时,也会通过按摩、针灸等方法改善人体外部的组织,例如中医的拔火罐能够驱走人体皮肤里的湿气和治疗皮肤病等。

2 中医美容方法

2.1 食物美容

中医强调的营养均衡就是食物美容的方法。研究和实践表明,人体是靠吸收各种营养来产生新陈代谢的,吃什么样的食物就能够对人体的外表产生相应的影响。

例如,有些人吃辣椒会上火,导致身上生痘,饮酒过多会导致肚子外凸,还有什么样的人吃什么会过敏等,这些是中医认为的需要控制的食物,如果不加控制就会影响人的外貌。中医强调的通便、活血等也在人们的日常生活中得到普遍验证。如肠道不通导致便秘,体内的宿便就会使人的面部发黑等。中医还在长期的发展过程中总结了很多既能够美容又能够治病的食物,如山药、红枣等。中医还强调多吃蔬菜水果,适量吃肉类,这种日常生活中的饮食习惯能够让人保持良好的体态,在实际生活中已经被很多女性接受。

2.2 药方美容

中医在漫长的发展过程中,总结了很多治病、调理的各种药方,甚至到现在民间还遗留下来许多中医美容偏方。中药药方采用的药材都是天然植物药材,如何首乌、人参、茯苓等都是纯天然植物,几乎不会对人体产生副作用。药方美容主要是利用中药中一些能够补气血,补脏腑等药材来促进人体平衡的方法达到美容效果。中医,作为中国传统文化的瑰宝,拥有数千年的历史,其在治疗疾病和养生保健方面积累了丰富的经验。在这一漫长的发展过程中,中医不仅总结了大量治病救人的药方,还发展出了一套独特的美容理念和方法。时至今日,民间仍然流传着许多中医美容的偏方,这些偏方往往源自古代医书,经过世代相传,被证明具有一定的效果。中药药方中所采用的药材大多来源于自然界,如何首乌、人参、茯苓等,这些药材均为纯天然植物,它们的使用几乎不会对人体造成不良副作用。在中医理论中,人体的健康状态与气血的充盈和脏腑的功能密切相关。因此,药方美容主要是通过利用中药中具有补气血、调脏腑等功效的药材,来促进人体内部的平衡和谐,从而达到美容养颜的效果。例如,何首乌具有滋补肝肾、乌须黑发的作用,常用于改善发质和肤色;人参则能大补元气,增强体质,使人面色红润;茯苓则能健脾利湿,帮助消除水肿,使肌肤更加紧致。这些药材通过内服或外用的方式,能够帮助调理身体,改善皮肤状况,从而达到自然的美容效果。中医美容不仅注重外在的美化,更强调内在的调养,认为只有身体内部达到平衡,才能真正实现健康和美丽的统一。因此,中医美容偏方在现代社会依然受到许多人的青睐,成为一种追求自然、健康生活方式的选择。

2.3 按摩美容

中医在对人体穴位的研究和应用方面具有悠久的历史 and 深厚的理论基础。通过对人体上众多穴位的精

确识别和深入研究,中医发现通过对这些穴位进行适当的刺激,可以有效促进血液循环,加速新陈代谢,从而达到改善人体健康状况的目的。中医理论认为,人体的经络系统是气血运行的通道,而穴位则是经络系统中的重要节点。通过针灸、按摩、艾灸等方法刺激这些穴位,可以调节气血运行,平衡阴阳,从而达到预防和治疗疾病的效果。特别是头部穴位的按摩,中医认为头部是经脉汇聚的重要区域,蕴藏着丰富的神经末梢和穴位。通过专业的头部按摩手法,可以有效刺激头皮下的神经,缓解头部压力,促进脑部血液循环,进而达到舒缓压力、改善睡眠、增强记忆力等多重功效。这种按摩不仅能让人感到身心舒畅和放松,还能在一定程度上预防和缓解头痛、失眠、焦虑等现代生活中的常见问题。因此,中医的穴位研究和应用在现代健康养生领域中仍然具有重要的价值和意义。

2.4 针灸美容

针灸是中医中一种古老而有效的治病方法,广泛应用于各种疾病的治疗和预防。根据中医理论,人体内存在着一套复杂的经络系统,这些经络是输送气血、维持生命活动的重要通道。穴位则是经络上气血汇聚的关键点。当经络出现阻塞时,气血无法顺畅流通,会导致各种身体问题,如精神不振、皮肤问题等。针灸通过在特定穴位上施以细针刺刺激,能够有效疏通经络,促进气血的正常流动,从而缓解和治疗多种疾病。此外,针灸还具有美容养颜的效果,通过调节气血,改善皮肤状况,使面色红润、皮肤细腻。因此,针灸不仅在医疗领域有着广泛的应用,也越来越受到注重养生和美容人士的青睐。

2.5 强调整体观及健康的审美观点

中医理论体系中,疾病的认识与治疗的核心理念在于将人体视为一个有机整体,强调外在器官、皮肤与内在脏腑之间的紧密联系。藏象学说作为中医理论的重要组成部分,其中“藏”指的是脏腑内藏精气,“象”则指脏腑功能状态通过外在神色形态得以体现。因此,中医的审美观强调形体、声音、气味、精神、色泽和意念

的和谐统一,追求形体之美、声音之悦耳、目光之有神、色泽之光润以及心灵之善良。其审美理念与现代美学标准相契合,强调和谐之美、健康之美和心灵之美。

在中医理论中,脏腑与外在表现有着直接的联系,例如心脏藏神,其外在表现于血脉和舌;肝脏藏血,其外在表现于指甲。此外,诸如“如帛裹珠”、“肾为作强之官,技巧出焉”、“发为血之余”、“肝开窍于目”等表述,均说明了气血充盈与外在健康美的密切关系。毛发、皮肤、肌肉、五官、牙齿等外在表现均与内脏功能密切相关。气血作为脏腑经络等组织器官生理活动的物质基础,其对皮肤和面色的营养与调节作用已被中医界广泛认可。

以黄褐斑为例,中医将其视为全身疾病的局部表现,并采用疏肝、益气、活血、补肾、饮食疗法等多种方法进行治疗,强调辨证论治的重要性。有研究报道,桂枝茯苓丸加味治疗黄褐斑 40 例,有效率达到 90%,这表明通阳活血化瘀法在治疗黄褐斑方面具有显著效果。同时,中药“七白散”已被收录于《现代皮肤病治疗学》中,作为治疗色素障碍性疾病的公认有效方剂。

3 总结

中医美容以其独特的美容方法,已经在美容行业内占有一席之地。随着社会的发展,人们对健康美容、绿色美容、安全美容的要求还会越来越高,中医美容也将更有竞争优势。但是,目前中医美容还缺乏对品牌的宣传和系统服务,中医美容的方法也没有完全地挖掘出来。因此,未来中医美容还需要大力宣传,强化中医美容品牌,将中医美容品牌国际化,并积极挖掘各种中医美容法,使中医美容不只是局限在理论方面,更能够在人们的实际生活中得到广泛应用。

参考文献

- [1]王燕,周少林.浅谈现代中医美容的发展状况[J].中国美容医学,2019(2):53
- [2]周少林.中医与美容[J].医苑杂谈?甘肃中医,2019(4):61
- [3]康巧,蒋赤.发展现代中医美容的几点建议[J].医学综合?中外医学研究,2020(31):146

腹膜透析护理培训对预防并发症及生活质量的影响

刘晨

荆州市中心医院, 湖北省荆州市, 434020;

摘要: **研究目的:** 本研究旨在探讨腹膜透析护理培训对治疗成效及患者生活质量的影响。**研究方法:** 选取 2019 年 12 月至 2020 年 12 月期间的 70 例腹膜透析患者, 随机分为对照组与实验组, 每组各 35 人。对照组接受常规护理, 而实验组在常规护理的基础上接受腹膜透析护理培训。通过统计患者并发症发生情况, 并采用生活质量评分表对患者的生活状况进行评估。**研究结果:** 实验组患者并发症发生率显著低于对照组, 且实验组患者对腹膜透析相关知识掌握程度较高。生活质量评分显示, 实验组患者的生活质量评分显著高于对照组 (90.43 ± 10.35)。**研究结论:** 加强腹膜透析护理培训能显著提高患者对腹膜透析的认知, 促进患者在治疗过程中的配合度。此外, 经过系统培训的患者并发症发生率明显降低, 生活质量得到显著提升。

关键词: 腹膜透析护理; 预防并发症; 生活质量

腹膜透析治疗在临床中较为常见, 该方式对患者代谢、体内液体平衡、营养补充有着积极的促进作用。但目前, 使用该治疗方式会出现较多的并发症, 而且让患者对该治疗方式产生一定的依赖。对此, 探究降低并发症出现的方式尤为重要。本文针对腹膜透析护理培训进行研究, 将其与普通护理模式进行对比, 了解两种方式下患者的并发症和生活质量情况。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本项研究中, 患者的收治时间范围为 2019 年 12 月至 2020 年 12 月, 共计 70 例, 其中男性 40 例, 女性 30 例。患者年龄分布在 31 至 69 岁之间, 平均年龄为 (50.31 ± 4.4) 岁, 病程介于 3 个月至 23 个月之间。随后, 将患者分为观察组和对照组进行对比研究, 分别采用透析护理培训和普通护理两种护理方式。观察组患者接受了系统的透析护理培训, 旨在提高他们的自我管理能力和应对突发状况的能力。对照组则接受常规的护理服务, 侧重于基础的护理需求。为了确保数据跟踪的准确性, 研究团队制定了详细的记录表格, 记录患者的各项生理和心理指标, 以及护理服务的实施情况。这些记录表格经过严格的审核和校对, 确保数据的真实性和可靠性。通过这种方式, 研究团队为后续效果对比奠定了坚实的基础, 从而能够更准确地评估不同护理方式对患者康复效果的影响。

1.2 方法

在本研究中, 对照组接受常规护理模式。护理人员

负责向患者说明相关注意事项、透析护理方法以及并发症的临床表现。

观察组则接受腹膜透析护理培训, 培训具体内容如下:

(1) 清洁卫生培训。鉴于腹膜透析患者易发炎症性并发症, 且其主要诱因为清洁卫生措施不当, 护理人员在培训中需明确指出清洁卫生的关键部位, 并向患者及家属演示正确的清洁方法。强调个人卫生的重要性, 确保患者能够持续关注并执行适当的清洁卫生措施。护理人员可将正确操作录制为教学视频, 供患者及其家属随时复习, 以防止遗忘导致的清洁卫生效果不佳。

(2) 透析管护理讲解。透析管在透析过程中扮演关键角色。护理人员需向患者阐明透析管的使用意义, 详细指导如何维护透析管以避免损坏, 并影响透析效果。同时, 引导患者识别透析管出口感染的早期症状, 及时采取措施以降低感染风险, 确保治疗效果。

(3) 针对性培训透析治疗知识。专业人员需深入培训患者, 使其全面理解疾病本质及治疗流程。针对插管后的注意事项进行详细讲解, 并根据患者病情制定个性化培训方案, 通过具体练习提升培训效果。通常需要医院成立专门的透析培训小组, 由专业人员执行培训任务。

(4) 腹透装置使用培训。对装置各部分进行详细介绍, 并制定使用手册, 确保患者能够正确操作。同时, 向患者及其家属说明废液袋的处理方法, 防止环境污染。

(5) 水肿症状临床表现观察培训。从专业角度强调液体平衡的重要性, 并培训患者如何控制平衡, 以减

少治疗过程中水肿并发症的发生。

(6) 饮食培训。合理的饮食有助于迅速补充患者体内所需营养，增强体质。护理人员应根据患者具体情况指导其建立良好的饮食习惯，合理摄入钾、钠、磷等元素。

(7) 并发症知识培训。使患者能够掌握如何处理引流不畅、降低感染风险以及处理高低血压等并发症的方法。

(8) 使用物资培训。鉴于透析治疗的长期性，患者可能需要自行购买腹透液及相关物资。专业医生应根据患者情况介绍相应物资，并指导其使用、识别及储存方法，以确保患者能够独立管理并维持治疗效果。

2 结果

2.1 两组患者腹膜透析并发症情况比较

两组患者在经过不同的护理方式之后明显看出经过腹膜透析护理培训的患者出现并发症的情况较少，同时对于腹膜知识了解得也更多一些，有助于后续的病情恢复，具体数据如下表 1：

表 1 两组患者腹膜透析并发症及知识掌握程度对比表[n(%)]

组别	例数	腹膜炎	出口感染	引流不畅	腹膜知识掌握度
观察组	35	5 (14.29)	3 (8.57)	4 (11.43)	31 (88.57)
对照组	35	14 (40.00)	13 (37.14)	17 (48.57)	23 (65.71)

(p<0.05)

2.2 两组患者生活质量对比

针对两组患者的生活质量进行深入调查发现，进行过腹膜透析护理培训的患者生活质量明显得到提升，具体数据如下表 2：

表 2 两组患者生活质量对比（分）

组别	例数	生活质量评分
观察组	35	90.43±10.35
对照组	35	65.33±11.56

(p<0.05)

3 讨论

腹膜透析作为一种常见的治疗方法，具备诸多治疗优势，然而在治疗过程中仍存在感染风险，易引发多种并发症，进而增加治疗难度，影响患者的康复进程。针对这一问题，在科技不断进步的背景下，医护人员积极探究降低腹膜透析并发症的有效途径，以期提升患者的生活质量。本次研究中，观察组患者的并发症发生率显著降低，生活质量评分亦得到相应提升。这表明，在患者透析治疗过程中开展腹膜透析护理培训，能够增强患者的自我护理意识，使其在治疗中更好地配合。同时，患者在日常生活中能够科学使用透析装置，注重预防感染，保持良好的清洁卫生，并在饮食上更加合理，有效保障机体营养，提升免疫力，加快疾病康复速度。总之，全面开展腹膜透析培训，有助于患者对该疾病形成全面客观的认知，积极配合治疗。患者提前了解并发症的临床症状及其成因，能够自觉防范，有效降低并发症发生率，减轻病痛，进而提升生活质量。

参考文献

[1] 张小燕. 腹膜透析护理培训对预防并发症及生活质量的影响[J]. 中外女性健康研究, 2020(08): 13-14.
[2] 赵烨, 徐煜. 腹膜透析护理培训对预防并发症及生活质量的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(44): 192+194.
[3] 张峥梅, 谭明磊. 腹膜透析患者行延续性护理对患者自我效能及并发症风险的影响[J]. 现代医学, 2017, 45(07): 1023-1027.