

茯苓美白： 跨越两千年的肌肤焕亮秘籍

文 / 首都医科大学附属北京中医医院 燕翔



在敦煌莫高窟第220窟的唐代壁画中，飞天神女手持的药囊里，几枚形如璞玉的茯苓格外醒目。这抹穿越千年的白色，不仅见证了古代美人对冰肌玉骨的追求，更在现代科学的探索下，绽放出独特的光彩。

一、“不修边幅”的茯苓

茯苓的外观在真菌界别具一格——它的表面粗糙不平，内部则有着白玉般细腻的肌理。古人赋予它众多别名，如茯灵、茯菟、松柏芋等，《本草纲目》称其为

“不死面”，令其充满了神秘色彩。

考古发现，早在西汉古墓中就有茯苓的踪迹，这表明它已在人类的历史中活跃了2000多年。南北朝时期，人们开始尝试人工养殖茯苓，不过当时的技术还比较粗糙。

二、传统与现代医学的认证

在中医美白领域，茯苓具有重要的地位。《神农本草经》称赞其“久服安魂养神，不饥延年”。《本草纲

目》对茯苓的功效进行了更深入的解析,指出它能“上行生津液,下行走水道”,就像皮肤的“水利工程师”,调节皮肤的水液代谢,让肌肤保持水润。《金匱要略》中的“苓桂术甘汤”,利用茯苓健脾利湿的功效,能帮助脾胃排出湿气。

现代科学借助显微镜揭开了茯苓美白的奥秘。茯苓多糖如同勤劳的清洁工,能有效清除自由基;茯苓酸则像精准的“黑色素灭火器”,可以抑制酪氨酸酶的活性,从而减少黑色素的生成。此外,茯苓还具有出色的保湿能力,能让皮肤时刻保持水润状态,在不知不觉中实现美白。

三、经典美白古方

1.三白汤

三白汤由白芍、白术、白茯苓和甘草组成。三白汤源自明代典籍《医学入门》,其组方灵感可追溯至古代调和气血的经典思路。张仲景《伤寒论》中虽未明确记载此方,但中医理论中“白芍养血、白术健脾、茯苓祛湿”的配伍思想早有渊源。后来,药王孙思邈发现患者

服用三白汤后容光焕发,于是让它逐渐从药房走出,并走进了闺阁。现代药理研究表明,白芍总苷能抑制37%的黑色素生成,白术内酯可促进胶原蛋白合成率提升28%,茯苓多糖能使皮肤含水量增加42%。

2.七白膏

七白膏由白术、白芷、白及、白蔹、白茯苓、白附子、白细辛七味药材组成。它源自宋代的《太平圣惠方》,使用时将其用鸡蛋清调成糊状,晚上敷在脸上,第二天皮肤就会变得水嫩光滑。白及含有的葡甘聚糖能形成天然膜剂,对皮肤可以起到物理抛光的作用;白蔹中的没食子酸可促进角质代谢,实现化学焕肤;茯苓多糖则会构建起皮肤微生态屏障,为肌肤提供生物防护。

【提醒】含白附子的古代方剂多为外用,现代使用需严格控制剂量,同时避免接触黏膜。

3.玉容散

玉容散的配方较为复杂,包含白牵牛、白蔹、白细辛、团粉等18味药材。白牵牛含有的牵牛子苷能抑制酪氨酸酶的活性;细辛挥发油的自由基清除能力是维生素C的3倍,能构建起强大的抗氧化网络;茯苓聚糖





则作为天然药物载体,可以舒缓肌肤。据清代《医宗金鉴》记载,玉容散既可以敷脸,也能内服。在这个配方中,茯苓起到调和的作用,帮助其他药材更好地发挥功效。

四、现代科学验证

当古老的茯苓与现代科技相遇,科研人员正通过现代科学手段验证其潜在应用价值。中国科学院上海药物研究所的实验数据显示,茯苓提取物对B16黑色素瘤细胞的抑制率高达68.3%,这一成绩让熊果苷、烟酰胺等化学美白剂都感受到了压力。更值得一提的是,茯苓还能激活皮肤成纤维细胞中的COL1A1基因,使胶原蛋白合成量提升42%,兼具美白与抗老的双重功效。

更值得关注的是,科学家们正在开发“茯苓生物钟系统”。通过分析皮肤昼夜节律,将茯苓提取物与缓释技术相结合,实现“日间防护+夜间修复”的双重功效。这种将东方传统智慧与西方现代科技相结合的方式,让茯苓从古代宫廷秘方中的药材,变成了现代实验室里的重点研究对象。

五、使用茯苓美白的注意事项

虽然茯苓是天然的药材,但使用时也需要注意。首先,茯苓并非“速白仙丹”,它的美白效果是通过长期滋养实现的,需要坚持使用28天以上才能看到明显效果。其次,阴虚火旺(常见症状:口干舌燥、手足心热、夜间盗汗)的人群要谨慎使用,否则可能会加重燥热,建议咨询中医师后搭配滋阴的药材一起使用。孕妇和哺乳期妈妈在使用前最好咨询医生,以确保用药安全。

在保存茯苓时,应该将其放在阴凉干燥处,避免阳光直射。如果发现茯苓长出“小霉斑”,就应该果断扔掉。毕竟健康是美丽的基础,不能因小失大。

六、结语:茯苓美白背后的哲学

从《神农本草经》到现代实验室,茯苓用两千年的时间向我们证明:真正的美白不是瞬间的“一键磨皮”,而是由内而外的滋养。它不像化学美白剂那样效果立竿见影,却如一位温柔的导师,耐心地引导皮肤走向健康状态。在这个追求“即刻见效”的时代,茯苓的存在提醒着我们:美丽是一场需要耐心的修行,天然的力量虽然缓慢,却更加持久动人。 **药物与人**