

全国医药类高职高专规划教材

中医美容技术

主 编 彭红华 王德敬



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国医药类高职高专规划教材

供医疗美容技术、中医学等专业用

中医美容技术

主 编 彭红华 王德敬

副主编 李丽琼 刘吉凤 陈 楠

编 委 (以姓氏笔画为序)

王德敬 山东中医药高等专科学校

龙春莉 广西中医药大学

刘吉凤 湖南中医药高等专科学校

刘美莲 山西省中医院

吴艳霞 云南中医学院

李丽琼 云南中医学院

杨 帆 天津中医药大学

辛 桐 山东中医药高等专科学校

陈 楠 宝鸡职业技术学院

周密思 湖北中医药大学

赵 晶 黑龙江中医药大学佳木斯学院

赵晓峰 南宁市卫生学校

郝 燕 广州中医药大学

梁桂枝 广西中医药大学第一附属医院

黄黎珊 福建中医药大学

傅玉娟 长春中医药大学

彭红华 广西中医药大学



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医美容技术/彭红华,王德敬主编. —西安:西安交通大学出版社,
2013.2

全国医药类高职高专规划教材

ISBN 978-7-5605-4713-8

I. ①中… II. ①彭… ②王… III. ①美容-中医学-高等职业教育-教材 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 279065 号

书 名 中医美容技术
主 编 彭红华 王德敬
责任编辑 赵 阳

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 17.75 字数 426 千字
版次印次 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4713-8/R·269
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

中医美容技术是医疗美容技术专业的一门重要专业核心技能课程,是研究和运用各种中医技术进行美容保健与治疗损美性疾病一般规律的学科。本教材适用于高职高专层次医疗美容技术专业、中医学专业学生使用,也可供其他专业学生自学参考使用。

本教材主要介绍医疗美容技术专业领域中被广泛应用的基础知识和基本技能,面向美容工作的全过程和各岗位,对学生进行美容操作能力的培养,为学生搭建美容整体工作体系框架。同时,教材编写以岗位需求为导向,采用高校教师与医院专家、美容院技术骨干共同设计教材框架的创新模式服务教学。

本教材的编写体现高职高专教学特色,遵循“三基”“五性”“三特定”的原则,为培养应用型人才服务。在内容方面,注重技能与知识结合,突出工学结合的教学思想,以学生为中心,结合美容临床工作,体现学科进展,突出职业能力的评价。

本教材由多所院校优秀教师共同编写。全书包括上篇——基础知识篇和下篇——临床指导篇,具体编写分工如下:上篇第一章,赵晶;上篇第二章,刘美莲、陈楠、黄黎珊、傅玉娟、刘吉凤;上篇第三章,赵晶、赵晓峰、刘吉凤;下篇第一章,赵晶、周密思、刘吉凤、杨帆;下篇第二章,李丽琼、梁桂枝、郝燕、吴艳霞、赵晶、杨帆、周密思、龙春莉;下篇第三章,辛桐、彭红华;下篇第四章,杨帆。全书统稿工作由彭红华、王德敬主编承担。

本教材的编写借鉴了国内外最新研究成果及优秀教材,在此对各位专家学者表示一并感谢。由于编者水平所限,书稿虽经多次审改,仍可能存在疏漏之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

《中医美容技术》编委会

2012年10月

目 录

上篇 基础知识

第一章 总论	(003)
第一节 中医美容技术概述	(003)
一、中医美容学与中医美容技术	(003)
二、中医美容技术分类	(003)
三、课程内容及学习方法	(004)
第二节 中医美容技术发展简史	(005)
一、孕育时期(远古至先秦初期)	(005)
二、萌芽时期(战国至秦汉时期)	(005)
三、形成时期(两晋隋唐时期)	(006)
四、成熟时期(两宋金元明清时期)	(007)
五、发展时期(近现代)	(008)
第二章 中医美容基本理论	(010)
第一节 阴阳学说与五行学说	(010)
一、阴阳学说	(010)
二、五行学说	(012)
第二节 藏象	(015)
一、五脏	(015)
二、六腑	(019)
三、奇恒之腑	(020)
第三节 精气血津液	(021)
一、精	(021)
二、气	(022)
三、血	(023)
四、津液	(024)
第四节 经络	(024)
一、经络系统的组成	(024)
二、经络系统的美容应用	(025)
三、经络的功能	(034)

第五节 病因病机	(035)
一、病因	(035)
二、病机	(037)
第六节 诊法	(039)
一、望诊	(039)
二、闻诊	(044)
三、问诊	(044)
四、切诊	(046)
第七节 辨证	(047)
一、八纲辨证	(047)
二、气血津液辨证	(048)
三、脏腑辨证	(049)
第八节 养生与防治	(051)
一、养生	(051)
二、预防	(052)
三、治则	(052)
第三章 中医美容基本技术	(055)
第一节 中药美容技术	(055)
一、内服法	(055)
二、外治法	(062)
第二节 针灸美容技术	(064)
一、毫针美容法	(064)
二、三棱针美容法	(067)
三、皮肤针美容法	(068)
四、电针美容法	(069)
五、火针美容法	(070)
六、水针美容法	(072)
七、皮内针美容法	(073)
八、耳针美容法	(074)
九、滚针美容法	(076)
十、艾灸美容法	(076)
十一、埋线美容技术	(079)
第三节 推拿美容技术	(080)
第四节 拔罐美容技术	(097)
第五节 刮痧美容技术	(099)
第六节 药膳美容技术	(108)
一、原料及膳方	(108)
二、制作技法	(110)

三、品种	(113)
四、应用原则	(114)
第七节 情志美容技术	(115)
一、养神	(116)
二、调神	(116)
三、畅神	(117)
第八节 气功美容技术	(117)
一、原理	(117)
二、美容功种	(118)

下篇 临床指导

第一章 中医美容保养技术

第一节 泽面	(129)
一、中医泽面理论	(129)
二、中医泽面技术	(130)
三、注意事项	(132)
第二节 润唇	(132)
一、中医润唇理论	(132)
二、中医润唇技术	(134)
三、注意事项	(135)
第三节 美肌	(135)
一、中医美肌理论	(135)
二、中医美肌技术	(136)
三、注意事项	(137)
第四节 美颈	(137)
一、中医美颈理论	(137)
二、中医美颈技术	(138)
三、注意事项	(139)
第五节 丰乳	(139)
一、中医丰乳理论	(139)
二、中医丰乳技术	(140)
三、注意事项	(142)
第六节 美手	(143)
一、中医美手理论	(143)
二、中医美手技术	(144)
三、注意事项	(145)
第七节 美足	(145)
一、中医美足理论	(145)

二、中医美足技术	(146)
三、注意事项	(147)
第八节 养发	(147)
一、中医养发理论	(147)
二、中医养发技术	(148)
三、注意事项	(148)
第九节 生发	(149)
一、中医生发理论	(149)
二、中医生发技术	(149)
三、注意事项	(150)
第十节 美眉	(151)
一、中医美眉理论	(151)
二、中医美眉技术	(151)
三、注意事项	(152)
第十一节 美甲	(152)
一、中医美甲理论	(152)
二、中医美甲技术	(153)
三、注意事项	(154)
第二章 中医美容治疗技术	(157)
第一节 黧黑斑	(157)
第二节 雀斑	(160)
第三节 面黑	(163)
第四节 黑痣	(165)
第五节 险魔	(167)
第六节 白驳风	(169)
第七节 粉刺	(171)
第八节 酒渣鼻	(174)
第九节 面游风	(177)
第十节 嗣面	(179)
第十一节 粉花疮	(181)
第十二节 日晒疮	(183)
第十三节 唇风	(185)
第十四节 面红	(187)
第十五节 热疮	(189)
第十六节 疣目	(191)
第十七节 扁瘻	(193)
第十八节 白发	(195)
第十九节 发蛀脱发	(198)

第二十节 油风	(200)
第二十一节 狐臭	(203)
第二十二节 肥胖症	(204)
第二十三节 消瘦症	(209)
第二十四节 冻疮	(212)
第二十五节 皴裂疮	(214)
第二十六节 摄颌疮	(216)
第二十七节 蟹足肿	(219)
第三章 中医美容护理技术	(225)
第一节 中医美容预防性护理技术	(225)
一、面部护理	(225)
二、手部护理	(227)
三、身体护理	(227)
四、乳房护理	(230)
第二节 中医美容改善性护理技术	(230)
一、衰老皮肤护理	(230)
二、色斑皮肤护理	(232)
三、粉刺皮肤护理	(232)
四、眼袋护理	(234)
五、黑眼圈护理	(235)
六、酒渣鼻护理	(236)
七、日晒伤皮肤护理	(237)
第四章 中医美容抗衰老技术	(240)
第一节 驻颜	(240)
一、中医驻颜理论	(240)
二、中医驻颜技术	(241)
三、注意事项	(242)
第二节 固齿	(242)
一、中医固齿理论	(242)
二、中医固齿技术	(243)
三、注意事项	(244)
第三节 明目	(244)
一、中医明目理论	(244)
二、中医明目技术	(245)
三、注意事项	(247)
第四节 皱纹	(247)
第五节 眼袋	(249)

第六节 下垂上胞	(251)
第七节 老人斑	(253)
附录 I 常用中医美容方剂	(258)
附表 II 附表	(269)
参考文献	(273)

上 篇

基础知识

第一章 总论

学习目标

【学习目的】 通过学习中医美容技术的基本概念、分类、学习方法及发展简史,为后续章节的学习奠定基础。

【知识要求】 掌握中医美容技术的基本概念。熟悉中医美容技术内容及分类。了解中医美容技术的发展简史及学习方法。

【能力要求】 具有初步阐释中医美容技术在中医临床中应用范围的能力。

美是人类永恒的追求。在科技文明高度发展的今天,人们物质生活已达到无需为衣食温饱而忧虑的阶段,追求健美、讲究美容已成为今日之时尚。形体容貌的外在美必须建立在人体健康的基础上,健美统一的审美观才是科学的审美观。因此,用医学手段来维护人体美,为人体外在美提供更多更好的医学保障逐渐形成一种趋势。中医美容学已成为一门重要的学科跻身于当今医学和美学两大领域,并显示出越来越广阔的发展前景。

第一节 中医美容技术概述

一、中医美容学与中医美容技术

中医美容学,是将美学与中医学相结合,在中医基本理论指导下,研究和运用中医方法维护、改善、修复和重塑人的形、神、美的理论、技术及其规律,以预防和治疗损美性疾病、养生健身、抗衰驻颜、追求美丽健康为目的的一门学科。

中医美容技术隶属于中医美容学的范畴,是中医美容学的一分支。中医美容技术,是指在中医基础理论及中国传统审美观的指导下,运用中医特有的方法来维护人体正常生理、改善人体不良生理状况、塑造人体理想形象及修复人体病理损伤,以维护人体形体容貌健美为最终目的的一门中医临床技术。

二、中医美容技术分类

(一) 根据技术性质分类

1. 中医美容保健技术

中医美容保健技术,是指在中医基本理论和美学基本理论的共同指导下,采用医学或非医学的手段和方法对亚健康或健美需求者进行调理、维护、妆饰,以使人的面容、皮肤、形体、毛发

等保持自然健美状态,或为颜面五官、须发爪甲增添色彩与美感,或修正某些生理瑕疵,或延缓衰老、增进健康,以达到形神俱美的目的。共包括中医养容保养技术、中医美容护理技术、中医美容抗衰老技术三个方面。其对象为正常健康或功能性失调处于亚健康状态的人群。

2. 中医美容治疗技术

中医美容治疗技术,是指以中医基本理论为指导,运用中药、针灸等方法治疗人体损美性皮肤病,以消除疾病引起的美容障碍,达到维护人体生理、心理健康目的,属于医学美容的范畴。其对象为器质性失调的处于病理状态的人群。

(二)根据临床学科分类

1. 中医美容皮肤科技术

中医美容皮肤科技术,是中医美容技术中极其重要、不可缺失的一部分,主要是通过皮肤科疾病的保健和治疗,达到美化皮肤,进一步美化整个机体生理和心理的目的。如损美性皮肤病的治疗。

2. 中医美容内科技技术

中医美容内科技技术,是通过内外调治的方法治疗某些损美性皮肤病,以达到形体美的目的。这些疾病的特点为体表或皮肤上的美学缺陷仅为症状性反映,实际上均来自系统和内在疾病。如肥胖症、消瘦症的治疗。

3. 中医美容眼科技术

中医美容眼科技术,是通过眼部疾病的治疗或保健,达到美目的目的。如视力的保持、改善和提高。

4. 中医美容耳鼻喉科技术

中医美容耳鼻喉科技术,是通过耳部、鼻部和咽喉部疾病的治疗或保健,防治以上疾患带给容貌的损害和对整体形象的影响。如声音嘶哑的治疗。

三、课程内容及学习方法

(一)内容

中医美容技术课程内容包括相关的概念、分类、学习方法及发展简史;中医美容基本理论,如阴阳学说、五行学说、藏象、精气血津液、经络、病因病机、诊法、辨证、养生与防治等;中医美容基本技术,如中药美容技术、针灸美容技术、埋线美容技术、拔罐美容技术、推拿美容技术、刮痧美容技术、药膳美容技术等;中医美容保养技术、中医美容治疗技术、中医美容护理技术、中医美容抗衰老技术等。

(二)学习方法

1. 打好理论基础

学习中医美容技术首先应以整体观念为指导,了解人体外观(如皮肤、毛发等)、脏腑功能、气血津液生成和输布、经络功能之间的联系,注重整体调节、内外并治、针药并施、药食同用等,采用辨证施治的科学思维进行分析,以确定真正适合每个个体的实际操作方案。

2. 重视临床实践

中医美容技术属于实践医学,在学习这门学科时,单纯追求理论知识的丰富或扎实是不够

的,实践操作是关键,只有将基本理论掌握清楚,并能将其灵活运用于实践操作中,指导美容实践,才实现了学习中医美容技术这门课程的最终目的。因此,要求学生在学习后积极参与临床实践,广泛收集临床诊疗资料,进行统计分析,秉承其精华,丢弃其糟粕,寻求最佳诊疗技术和方法的应用,并敢于创新,为中医美容技术发展多多积累成功经验。

第二节 中医美容技术发展简史

爱美是人之天性,我国作为四大文明古国、礼仪之邦,中医美容技术的发展历史源远流长。如《大戴礼记·劝学》载有:“君子不可以不学,见人不可以不饰,不饰无貌,无貌不敬,无礼不立。”

一、孕育时期(远古至先秦初期)

根据我国考古发现,早在距今五万多年的旧石器时代,人们就知道用生活中美的物品来妆饰自己。北京周口店的“山顶洞人”的遗物中就发现海贝壳、钻孔的小石珠、绿色的砾石等妆饰物品。至新石器时代,1959年山东泰安大汶口文化遗址出土了最早的美发梳妆工具“镂空回旋纹象牙玉梳”,同时研究表明,当时制作梳子的材料有象牙、犀角等,可见当时不但各种饰品的种类在增多,而且原料也更加丰富。随着当时造酒技术的发明,人们逐渐发现饮酒后面部红润,更加漂亮,故将酒称为使人变美的“媚药”。进入夏商周时期,有文字记载的先人美容行为和习俗逐渐增多。商周时期的甲骨文中就出现了“沐”字,意为洗发洗脸,随后出现的较普遍的美容行为是傅粉、涂脂等。例如《说文解字》载:“粉,傅面者也。”《释名》载:“粉,分也,研米使分散也,赭粉者,赤也,染粉使赤以着颊也。”《中华古今注》载:“盖起自纣,以红蓝花凝作燕脂,以燕地所生,故曰燕脂,涂之作桃花状。”可见在商纣王时已经会配制燕脂。这也是我国最早的植物性化妆品。

在有文字记载的周朝,已经设置了专管宫廷女性容颜礼仪等事宜的女官“妇容”一职,同时将医官分为医师和医,并将医分为食医、疾医、疡医和兽医。疡医相当于外科医生;疾医相当于内科医生;食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐(剂)”,即负责王室饮食营养保健,相当于营养医生。由此可知,周代已出现食膳养生保健。另外,马王堆出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》《养生方》《阴阳脉死候》中已有针灸美容方法、中药美容治疗方药及美容保健方法的记载。如《五十二病方》载:“尤(疣),取敝蒲席若藉之莠;绳之,即燔其末,以久(灸)尤(疣)末,热,即拔尤(疣)去之。”此为最早的治疗的针灸美容疗法。再如《山海经》收录的146种中药中,不少药物具有美容作用,如“天婴……可以已瘞”“荀草,服之美人色”等。

总之,从远古至春秋时期,伴随着人类的文明与社会的进步,美容妆饰开始逐渐进入人们的生活。同时,医学书籍已有关于通过药物、针灸、食疗和各种养生方法,防治各种损美性疾病的记载。

二、萌芽时期(战国至秦汉时期)

战国至秦汉时期,是中医理论体系的奠基时期,与此同时,中医美容技术也进入萌芽时期,关于具有美容养生功效的药物逐渐增多、针灸等具有养颜保健功效的技术不断增加。同时这一时期,关于妆饰美容的记载也更加丰富。为后世中医美容技术的发展奠定了基础。

此时期人们不但追求面部肌肤的颜色,即白里透红,还追求肌肤的质美,即滋润光泽,面部眉清目秀。如《韩非子》记载:“用脂泽粉黛,则倍其初,脂以染唇,泽以润发,粉以敷面,黛以画眉。”当时的美容方法主要有傅粉、涂脂、修眉、画眉、染唇、润发等。《楚辞》有“粉白黛黑施芳泽”之句。黛黑,即用黛石画眉,据《释名》解释:古代画眉是先去掉眉毛,再使用黛石画上喜爱的眉形。汉代以后,便有正式的妆饰、扮妆、妆点等词了。东汉孙寿曾制各种各样的妆,妩媚称绝一时。与此同时,汉代化妆品也随之发展。如《毛诗疏》载:“兰,香草也,汉宫中种之可著粉中。”这说明当时不仅已能制化妆用的粉,而且有了专门从事制作化妆品的人。另外,汉代有“城髻,中兴高髻高七寸”的记载,用于发式的妆饰品种类也较为繁多,如玉簪、金花、步摇、耳塞等。而且,此时的妇女一般都佩戴香囊,如马王堆汉墓出土文物中就有装着香料的香囊。

东汉末年著名医家华佗吸取前人“导引”精华,首创了“五禽戏”,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物的动作姿态,以强身健美、养生延年。此外,华佗《华佗神医秘传》中还收录了美容驻颜中药处方 10 余首。治面上黑斑、粉刺、瘢痕等,剂型有粉剂、软膏、硬膏等。

此外,该时期出现了几部经典医学著作:

《黄帝内经》大约成书于秦汉时期,是我国现存最早的中医学理论典籍。书中论述了人体皮肤、颜面、胡须、毛发以及形体与内在脏腑、阴阳、气血、津液、经络等之间的关系。还记载了多种损美性疾病(如颜黑、痤疮、眉堕、爪枯、唇揭、发落、毛折、皮皱等)的病因病理和治疗法则。如《素问·五脏生成论》云:“心之合脉也,其荣色也,肺之合皮也,其荣毛也;肝之合筋也,其荣爪也;脾之合肉也,其荣唇也;肾之合骨也,其荣发也。”《素问·生气通天论》云:“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痤。”《素问·生气通天论》亦云:“汗出见湿,乃生痤疮。”其次,《黄帝内经》还明确了经络与美容的关系,指出面部色泽与经络气血密切相关。如《灵枢·邪气脏腑病形篇》云:“十二经脉,三百六十五络,其血气上行于面,而走空窍。”此外,《黄帝内经》中还阐述了有关饮食、养生、保健与美容的关系,其中特别强调养生的重要性,认为养生保健不仅可以预防疾病、延年益寿,还能使人永葆青春、抗衰健美。

《神农本草经》是我国现存最早的药理学专著。共收录药物 365 种,其中记载具有美容保健或美容治疗功效的药物 160 余味。如“白芷长肌肤,润泽颜色,可做面脂”“白僵蚕能灭黑,令人面色好”“冬瓜子令人悦泽,好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”等。为后世的中药美容和膳食美容发展奠定了理论基础。

《伤寒杂病论》提出了理法方药系统的辨证论治原则。书中所提“膈间支饮,其人……面色黧黑”,对后人探讨黧黑斑的病因病机有了很大的启示。另外,在中药美容方面,首载有美容饮膳方剂,还收录不少美容的有效方药。如可治肝血瘀滞之肝斑的桃核承气汤、桂枝茯苓丸、当归芍药散,润肤悦颜除皱的猪肤汤等。

三、形成时期(两晋隋唐时期)

进入两晋隋唐时期,中医美容理论已从单纯的经验逐步走向较为科学的、综合的、具有特色的理论体系,在具体的药物和方法等技术方面也初具规模。

两晋隋唐时期,妆饰美容继续发展,从面妆上说,仅眉型就有 10 余种,唇型有 17 种之多,脸上除涂脂外,还开始贴花钿,用极薄的金属片或彩纸,剪成花、叶、虫、鸟的形状,贴在面部,也有用鱼鳞的。总之,这一时期,妆饰美容兴盛,同时也带动了中医美容技术的蓬勃发展。

葛洪是比较早提出美学思想的医家,对中医美容的发展有不可磨灭的贡献。在《抱朴子》

一书中提出美的多样性、审美评价因素等多种美学思想,对中医学美容学发展影响深远。其所著《肘后备急方》是中医美容学重要的代表医书之一,书中56篇集中了治疗粉刺、黧黑斑、酒渣鼻、体气等损美性皮肤病的方药,并载有保健妆饰方,是迄今为止发现的最早的美容专篇。

医圣孙思邈精于医学、引导、针灸之术。在《千金方》中,他将化妆美容秘方约130首公布于世,并详细记载了这些美容方剂的组成、配制、功效及用法,使其“家家悉解,人人自知”。这些美容方包括令面白净、红润悦泽、治皮肤皱黑、防皮肤衰老等方法,并有防治粉刺、酒渣鼻、面皴、消除面部瘢痕、去文身、染发、涂唇、染甲方等方法及药物。还介绍有食膳美容法、针灸美容法、气功和养生美容法,以及其他一些美容法,如冷冻、玉石磨削等,对中医美容技术的发展起到了承前启后的作用。

该时期的代表医著如下:

《针灸甲乙经》是我国最早的针灸学专著。书中记载了针刺下廉穴治疗颜面不华证、针刺曲池穴治疗颜面干燥证等技术,成为针灸美容的基础。该书进一步从脏腑、经络、气血等多方面阐述了影响美容的诸多因素,并阐明了针灸美容的机理。

《刘涓子鬼遗方》是我国现存最早的一部外科专著。书中载有皮肤疾患的外科治疗方药,其中包含粉刺、黧黑斑、湿疮、痱子、热疮、发秃等损美性病证的处方。本书对后人的影响较大,《肘后备急方》《备急千金方》《千金翼方》《外台秘要》等都转录有本书的美容方剂。

《诸病源候论》是中医病因病机学的首创。该书涉及损美性疾病85条,如“面皴候”“酒渣候”“白发候”“黑痣”“齿疵”等,其临床特征、病因病机论述颇为详细,并在其后附有养生导引和非药物疗法等。

此外,孟诜编撰的我国第一部食疗本草专著《食疗本草》,记载了很多美容保健食品,丰富了中医食膳美容的内容。

四、成熟时期(两宋金元明清时期)

从宋代起,化妆品的生产就有了一定的规模。南宋时,杭州为化妆品生产的重要基地,所生产的“杭粉”久负盛名,明末清初时远销日本。代表性的产家有孔传鸿创建的孔凤春粉号和谢宏业创建的“扬州谢馥春香号”,前者生产的鹅蛋粉最为著名,细腻滑爽,留香经久,成为宫廷用品,被称为“宫粉”“贡粉”。后者生产的香佩、香囊和宫粉,1915年曾荣获巴拿马万国博览会奖章,可见当时我国化妆品工业已具有较高的水平。

该时期的代表医著如下:

《太平圣惠方》集方剂学之大成,全书100卷,1670门,方16834首。其中共有美容方剂980余首(含有食膳方)。如“治面上生疮诸方”“治粉刺诸方”“治黑痣诸方”“治疣目诸方”“治狐臭诸方”“令面光泽洁白诸方”“澡豆诸方”“治头风白屑诸方”“治发黄令黑诸方”“治须发秃落诸方”等,并在每门篇首写有病因病机概述。

《圣济总录》是北宋政府收集民间方药编撰而成的,其中记载了许多药膳美容方。其内容丰富,专列“面体门”“补益门”“食治一门”等。《圣济总录》还指出“驻颜色,当以益血气为先,倘不如此,徒区区乎膏面染髭之术,去道远矣”,强调从根本出发驻颜美容。此外,该书对某些损美性疾病病因病机的论述比《太平圣惠方》更加深入细致,高度强调美容内调、内治并用的重要性,体现了中医美容的整体观。

《饮膳正要》是我国第一部营养学专著。书中选录元朝宫廷饮膳食谱如羹、粉、汤、面、粥、