

古今



美容

秘典

名誉主编 谭云鹤
丛书主编 杨建宇
本书主编 徐江雁

吴大真
杨建宇
朱珍
毋莹玲

中原农民出版社

中医药秘典丛书

古今美容秘典

名誉主编
丛书主编
本书主编

谭云鹤
杨建宇
吴大真
徐江雁
杨建宇
朱珍
毋莹玲

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

古今美容秘典/徐江雁,杨建宇等主编. —郑州:中原农民出版社,2009.1
(中医药秘典丛书)
ISBN 978-7-80739-345-0

I. 古… II. ①徐…②杨… III. 美容-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 133009 号

出版:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257)

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:11.25

字数:135 千字

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-345-0

定价:18.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

编委会名单



名誉主编

谭云鹤

丛书主编

杨建宇 吴大真

副主编

(按姓氏笔画排序)

石鹤峰 朱建平 刘从明

刘国正 刘艳骄 孙永章

苏庆民 李 杨(彦知)

杨金生 张金生 尚志华

周宜强 高留泉 郭会军

温长路 魏素丽

编 委

(按姓氏笔画排序)

于海波 马 路 王 雷

史金花 刘 平 刘 红

刘凤霞 汤发亮 许 华

苏 玲 李少华 杨 杰

杨剑峰 张浩臣 赵建成

徐江雁 高朝阳 魏素红

本书主编

徐江雁 杨建宇 朱 珍

毋莹玲



内容提要

单杏会委编

随着年龄的增长,美丽也会逐渐消失,脸上会出现皱纹、黑斑,头发会脱落、发白等。为帮助大家永葆美丽,本书从中医美容的整体观出发,精选了面、头发、口齿、耳目鼻、身体等部位的美容秘方,并详述了其组成、用法、功能、方解等。如慈禧驻颜方可以美容护肤,抗衰老;麝香面膏可润肤增白,祛皱添香等。愿大家从中能选出适合自己的美容秘方,让健康美丽时时伴随!

编主编

周月欣 平秋末 魏静云
章永怀 魏静云 王国欣
(张静) 李 另方巷
半志尚 王金秋 王金秋
李会源 泉留高 殷宜周
丽家璧 翟斗儒
(李静) 李静

委 编

雷 王 魏 卢 魏静云
王 欣 平 欣 王金秋
半 青 亮 魏 魏静云
杰 静 半 少 李 李 巷
魏静云 王静云 魏静云
王静云 王静云 王静云
李 宋 李静云 魏静云
李静云

编主并本

序

温家宝总理在《国务院 2007 年工作要点》和《卫生事业发展“十一五”规划纲要》中,再次强调了中医药工作在我国医药卫生工作中的重要地位,强调了大力发展中医药的必要性和重要性。中华上下几千年的历史告诉我们,没有中医药,就没有中华民族的繁衍昌盛;没有中医药这一瑰宝,中华传统文化的光辉就不会如此璀璨夺目,并引起全世界的“中医热”和“针灸热”。中医药在养生、防病、治病和康复等方面都有自己独特的优势,以简便、价廉、效验等优势与西医药品的昂贵及药品的毒副作用形成了鲜明的对比。中医药是全世界唯一被传承和弘扬并且正在为人类健康作出巨大贡献的传统医药文化。世界针灸学会联合会、世界中医药学会联合会均设在我国,世界卫生组织(WHO)在我国设有若干世界卫生组织传统医药合作中心,这不但说明中医药文化受到全世界的瞩目,而且也是我们中华民族屹立世界民族之林的资本和骄傲。

我自己的健康在 80 多年来一直得到中医药的庇佑,同时中医药文化的博大精深也深深地影响教育着我。在辽沈战役中,我担任林彪总指挥的机要秘书时,亲眼目睹了林彪运用煎熬中药的道理,指挥部队歼灭廖耀湘兵团。在战争年代,部队的医药卫生工作更离不开中医药。后来,我到卫生部和红十字总会工作,数十年来,中医药临床的神奇、确切疗效,给人们许多启迪,许多西医药解决不了的难题,用中医药却迎刃而解。新中国成立以来,中医药的教育、临床、理论研究得到了迅速的发展,有多项成果获得了国家的高级别科技成果奖,中医药的继承创新得到了蓬勃的发展!



目 录



面 部

泽面/1	雀斑/46
驻颜/13	面黑、黧黑斑/52
美白/24	痤疮/59
祛皱/41	

头 发

生发/71	润发/93
乌发/78	

口 齿

洁齿/97	香口/125
固齿/102	美唇/127
护龈/115	

耳 目 鼻

聪耳/129	美鼻/134
明目/130	

身 体

洁身润肤/138	轻身减肥/159
香身除臭/140	增重丰腴/163
除痒止痒/146	丰胸隆乳/167
消疮疗癣/149	润手美甲/168



面部



泽面

泽面是指通过内调外润,使粗涩、萎黄、晦暗的面部皮肤变得红润光泽。皮肤的色泽,根据黑、白、黄人种的不同有很大差异,而且与人的年龄、身体状况、工作生活环境、保养程度、遗传因素等都有着十分密切的关系。由于疾病或其他诸多因素都可以导致原来红润光泽、富有弹性、白皙柔滑的皮肤变得粗糙、晦暗,因此应当通过调整、养护,使问题皮肤得以恢复,再现以往的美丽。

药方1 永和公主洗面药

组成 鸡骨香 90 克,白芷、川芎、栝楼仁各 150 克,皂荚 300 克,大豆、赤小豆各 250 克。

用法 将皂荚用火炮后去皮筋,与其他药混合,共研细末,筛去豆壳备用。用药粉洗脸,早、晚各 1 次。

功能 祛风活血,润肤泽面。

方解 本方为唐代德宗李适的女儿永和公主用以洗面的美容方,选自《太平圣惠方》。方中鸡骨香为大戟科植物鸡骨香的根,又名土沉香、木沉香、滚地龙,其味芳香,味苦,性温,可理气除湿,祛风活络,与大豆、赤小豆同用,能滋润洁净皮肤,消除皮下多余水分。





配伍白芷、川芎则可祛风活血，润肤泽面；栝楼仁、皂荚善祛除垢腻，清洁皮肤，有助于药物充分渗透肌肤，发挥悦泽容颜的作用。

药方2 御前洗面药

组成 糯米1升，黄明胶、白及、白蔹、藁本、川芎、细辛、甘松各30克，皂荚240克，白芷、白檀香各60克，白术、茯苓各45克，沉香15克，楮实子90克。

用法 糯米碾作粉，黄明胶炒成珠，皂荚火炮去皮，藁本、川芎去皮，细辛去土、叶，甘松去土。除糯米外，余药共研成细末，加入糯米粉，拌匀。密闭储存。用以洗面。

功能 润肤泽面，祛风除斑。

方解 本方为元代专供皇帝洗面用的宫廷秘方，选自《御药院方》。方中糯米、黄明胶、楮实子能健脾补肾，滋阴润燥，可使精血充足，而收润肌肤、益颜色之效。白及黏腻，能生肌润肤，治愈皮肤皲裂。白蔹、白芷、川芎、藁本、细辛、白术、茯苓同用则可起到祛风止痒、健脾利湿、祛斑美容的作用。沉香、甘松、白檀香气味芬芳，令人神清气爽，其中甘松、白檀香可祛除面部黑斑。皂荚辛香温通，润滑祛垢，为古代美容外用方配伍所常用。诸药合用可爽肤润肤，悦泽颜面，对皮肤起到较好的保护作用。

药方3 崔氏澡豆方

组成 白芷210克，川芎、玉竹、白术、冬瓜仁、皂荚末各150克，蔓荆子0.2升，梔子仁、栝楼仁各0.3升，荳蔻3升，猪脑0.1升，桃仁1升，鹰屎3枚，商陆90克。

用法 冬瓜仁、桃仁、梔子仁、栝楼仁分别捣如泥，猪脑、鹰屎合捣，余药共捣末然后下，再捣匀调好，以冬瓜瓢汁和为丸。每次洗面，用浆水，以此丸当澡豆用，使面脂如常妆饰，朝夕用之，也不需要避风日。



功能 爽洁润肤,祛斑除皱。

方解 本方选自《外台秘要》。澡豆是古时专用于洗涤的一种清洁剂,配方以豆粉为主,混合糯米、白面及各种药物,制成小丸状,洗涤时可随时取用,其作用主要是光滑润泽皮肤和防止皮肤病。本方药味较多,照顾周全,有爽洁润肤、祛斑除皱之效,用后可使面色如桃花,光润如玉,并可除皱,增加皮肤弹性,消散面部的黑气、粉刺。方中所用白芷、蔓荆子辛香畅达,疏风清利;皂荚末、栝楼仁、冬瓜仁、商陆、白术利水散结,祛湿除垢;桃仁、川芎活血行气,祛瘀生新;栀子仁凉血解毒,玉竹滋阴润燥;鹰屎、猪脑治面疮、润肌肤;再加上富含油脂的桃仁、冬瓜仁、栀子仁、栝楼仁等“仁”类药物,可使面部热邪、水气消散,气血畅达,光洁濡润。荳蔻即为豌豆,其粉质细腻爽滑,作为赋形剂,可增加药物的质感。

药方4 莹肌如玉散

组成 绿豆、楮实子、白及、白丁香、砂仁、升麻各 15 克,甘松 21 克,山柰子 9 克,皂荚 1 500 克,糯米 500 克。

用法 上药共为末,和匀。常用洗面。

功能 润泽肌肤,祛垢除斑。

方解 本方选自《普济方》。既可润滑肌肤,荡涤祛垢,又可祛风除湿,对面部皮肤粗黑、黑斑或粉刺有一定治疗作用。方中绿豆清热解毒,粉质细滑,洁肤爽肌;皂荚多脂黏滑,祛垢涤浊;白及黏腻,能生肌润肤;楮实子能充肌肤,悦颜色,壮筋骨;白丁香善治面疮、雀斑;升麻既可升散,又可清泻,善祛风邪,解肌热;山柰子内含龙脑,有类似冰片的作用,可辟秽化浊;甘松辛香行散,善开脾郁而除面黑;砂仁辛香温润,可祛风润肌;糯米黏润,可滋润肌肤,用其细粉赋形,以增滑腻柔韧之感。常用本方洗面,可令颜面柔润光洁,故名“莹肌如玉散”。

2





药方5 猪蹄汤

组成 猪蹄1具,桑白皮、川芎、玉竹、白芷、茯苓各90克,商陆、白术各60克。

用法 以水30升煎猪蹄及余药,取10升,去渣,备用。每次取300毫升,温洗手面。

功能 祛风活血,润燥滋阴。

方解 本方为滋养性的美容方,选自《医方类聚》。用后可使皮肤光滑鲜嫩,洁白细腻,从而达到美化容颜及抗衰老的目的。方中猪蹄煮汁,黏腻润滑,滋阴除皱,其煮清汁,可洗痈疽,渍热毒,消毒气,祛恶肉。现代研究认为猪蹄富含蛋白质、脂肪等营养物质及胶原成分,可改善皮肤的营养状况,增加皮肤弹性,消除皱纹,防止皮肤衰老。白芷、桑白皮、茯苓、川芎、白术、商陆等药物祛风活血,利尿除湿;玉竹养阴润燥,对面部黧斑、粉刺等皮肤疾患的产生有一定的治疗和预防作用,有助于猪蹄功效的发挥。本方尤其适宜老年人及皮肤干燥者使用,油性皮肤者当慎用。

药方6 洗面涎子

组成 茅香、藿香、零陵香、樟脑、梨核、大枣、享糖各适量。

用法 前4味药共为细末,用小袋盛之。同其他药共用小瓷罐盛,滚黄酒浸之,随添随用。

功能 护肤润面。

方解 本方选自《鲁府禁方》。涎,即水泡;洗面涎子,即用黄酒浸药,取药水泡洗脸。方中茅香、藿香、零陵香芳香辟秽;樟脑杀虫灭菌;梨核、大枣、享糖滋泽肌肤。诸药配以黄酒,取其温运气血之功,可促进面部血液循环,悦泽面部皮肤。





药方7 祛风润面散

组成 绿豆粉2克,山柰子、白附子、白僵蚕各1克,冰片0.6克,麝香0.3克。

用法 上药为极细末,过重罗,对胰皂120克,混匀。用以洗面。

功能 护肤润面。

方解 此方为慈禧太后晚年常用的洗脸美容方。方中绿豆粉清热解毒,甘凉润肤;山柰子芳香辟秽而香肤;白附子、白僵蚕祛风止痒,消斑止痛;冰片、麝香开窍通络,促进血液循环,散瘀祛斑;胰皂祛污洁垢,且用作为诸药溶媒载体。

药方8 藿香散

组成 广明胶(碎炒如珠)、白丁香各21克,藿香叶30克,糯米1000克,零陵香30克,皂荚(去皮子,炙)30克,白芷60克,檀香30克,龙脑(另研)7.5克,沉香30克,丁香20克。

用法 上药共为细末,每日如常使用,洗髭、发、手、面百日。

功能 祛黥洗髭,使颜面光悦润泽。

方解 本方选自《御药院方》。方中广明胶为黄牛皮所熬之胶,具有良好的黏着性与胶化功能,尤其是形成薄膜的能力很强。糯米主要成分为淀粉,含有较多糊精,是其黏性大的原因,可作黏液质使用,有增加药物的黏着性、胶化及形成薄膜的功能。藿香叶、零陵香、白芷、檀香、沉香、丁香、龙脑均为芳香之品,含有挥发性芳香油,一方面利用其对皮肤有温和刺激作用,从而营养皮肤,促进色素吸收;另一方面则可作为香料使用,赋予本方以芳香之气。皂荚是传统的除垢剂,方中主要取其这一功能。白丁香功能化积消翳,这里是借其消蚀黥黯,局部外用,对皮肤可产生温和的刺激,改善血液循环,促进色素吸收。本方不仅美容悦面,且具有良好的胶化功能,尚可起





到保湿、保温、赋予皮肤光泽的作用。胶膜干燥后,可使皮肤皱纹绷紧而起到防皱作用。

药方9 加味香肥皂

组成 檀香、木香、丁香、花瓣、零陵香、皂荚、白莲蕊、山柰子、白僵蚕、甘松、麝香、冰片各适量。

用法 上药共为极细末,用红糖水调匀成泥状,做成香肥皂,每块重6克,阴干,密贮备用。洗脸、洗澡时使用。

功能 除垢,香肤,护肤。主治面垢。

方解 此方为慈禧太后用以美容的香皂,受到了慈禧、光绪的垂青。方中皂荚、白僵蚕祛垢洁面,是治疗面黥、瘢痕要药。其余药物多属芳香之品,用其洗浴,不仅涤垢辟秽,还可留下清雅之幽香。此类药多含挥发油,可刺激局部血管扩张,改善面部血液循环,从而达到护肤养颜功效。

药方10 变容悦泽方

组成 生白附子30克,白芷15克,密陀僧、胡粉各45克。

用法 上药捣罗为末,以羊乳调和。睡前以药涂面,晨起用暖浆水洗去。

功能 祛风除湿,润肤泽面。

方解 本方选自《太平圣惠方》。配伍用药意在祛风除湿,滋养容颜,用后可令人面容红润光滑。方中的白附子、白芷性皆升散,有祛风除湿通络之效,可解除阳明郁热,清散面部色斑,且白芷气味芳香,有增香宜人之用。胡粉即为铅粉,质地细腻滑润,对面部瘢痕有遮盖作用,使皮肤细腻白嫩,是历代常用的化妆品原料之一。密陀僧系粗制的氧化铝,有橙红色金属光泽,可美化面容,其收敛之性有助皮肤瘢痕的剥脱,现代药理提示其对皮肤真菌有一定抑制作用。胡粉、密陀僧均为金属物质,有一定毒性,应注意剂量的控制。诸药



用羊乳调和,乃取其温润补虚之性,对皮肤有滋润营养作用。

药方11 玉屑膏

组成 玉屑、珊瑚末、木兰皮、辛夷各45克,白附子、川芎、白芷各30克,冬瓜子仁、猪脂各120克,桃仁、商陆各250克,牛脂90克,白犬脂500克。

用法 以上药物除玉屑、珊瑚末及猪脂、牛脂、白犬脂外,并研细末,先于银锅中以文火使猪脂、牛脂、白犬脂熔化,然后下其他诸药,同煎三上三下,令白芷色黄为度,滤去,下玉屑、珊瑚末,搅匀,于瓷器中盛,备用。每夜涂面,翌日晨起以米泔水洗去。

功能 祛风活血,润肤消斑。

方解 本方是集滋养与美容为一体的美容方剂,选自《医方类聚》。既能营养皮肤,又能通过药物的祛风活血、利水散结作用而对因风邪、水湿、热毒滞留肌肤所致的面部瘢痕、粉刺起一定的治疗作用。方中所用牛脂、猪脂及白犬脂皆富含动物脂肪,可滋养濡润皮肤,使皮肤柔滑细腻,富于光泽。白芷、辛夷辛香上达,祛风清热;白附子善除面部风痰湿邪,畅通经络;川芎、桃仁活血化瘀,且桃仁富含油脂,外敷可生肌润面;冬瓜子仁、商陆散结利水,消肿解毒;木兰皮可清热、燥湿、解毒,气味芬芳,主身有大热在皮肤中,可祛面热赤疱酒渣。玉屑为矿物软玉的碎粒,珊瑚为珊瑚虫分泌的石灰质骨骼,两者皆含矿物质成分,色泽莹润,可悦泽皮肤,又能通过细小颗粒的摩擦而磨蚀面部的瘢痕。诸药共用可收到祛风活血,润肤消斑的美容效果。

药方12 千金悦泽方

组成 猪胰5具,蔓荆子60克,栝楼子150克,桃仁90克。

用法 以酒捣和。敷面,避风吹日晒。

功能 涤垢润肤,祛皱防裂。





方解 本方选自《备急千金要方》。虽药味较少,但配伍精当,用后可令人洁白悦泽,颜色红润。保持皮肤清洁有助于血液循环的畅通和皮肤正常的新陈代谢,延缓衰老,是面部美容的重要环节,因而本方的美容作用重在对皮肤的养护。方中猪胰、栝楼子均有涤垢化痰之功,可祛除皮肤垢腻,使面部爽利洁净,且猪胰又能滋阴润燥,濡润肌肤,祛皱防裂;加之桃仁活血破瘀,润面生肌;蔓荆子清热利湿,解毒攻积,对面部黑斑、粉刺等面疾的发生有一定的预防作用。诸药以酒和捣,在于借酒势通经活络,更有利于药物的吸收。本方是将洁肤与护肤相结合而收驻颜美容之效的。

药方 13 皇帝涂容金面方

组成 朱砂、干胭脂、肉桂各6克,乌梅5枚,樟脑15克,川芎少许。

用法 乌梅去核,与其他药共研细末。每夜临睡以唾津调药,搽面上,第二日早晨起床后用温水洗去。

功能 润面美容。

方解 此方为明代名医龚廷贤所撰《万病回春》中收录的宫廷美容秘方。樟脑有通窍、杀虫、止痛、辟秽之功,气味芳香浓烈,现代药理认为该药涂于皮肤有温和的刺激性及防腐作用,故本方用大量樟脑以芳香辟秽,清凉止痒。朱砂、干胭脂皆为古人用来美容添色的常用之品,其中朱砂为矿物药,色泽朱红,可通血脉,悦泽人面;干胭脂多以红花或苏木制成,有活血祛瘀之功用,又因其色红,亦用之以增加面部颜色之红润;乌梅收敛生津,软坚消肿,善祛青黑痣、恶肉;肉桂调冷气,祛风冷;川芎祛风活血,行气开郁,以散头面之风邪。诸药合用,共奏悦泽容颜、增香添色之功,故原方下注云:“(药后)半月至二十日可见颜面色如童子。”



药方 14 医方面脂膏

组成 杜蘅、杜若、防风、藁本、细辛、白附子、木兰皮、当归、白术、独活、茯苓、玉竹、白芷、天雄、玉屑各 30 克，汉防己、商陆、栀子花、橘核、冬瓜仁、藟苳各 90 克，藿香、丁香、菟丝子、零陵香、甘松、木香各 60 克，麝香 15 克，白鹅脂、羊髓、白犬脂、牛髓各 2 000 克。

用法 上药共研细末，先以水浸脂髓，逐日换水，经 7 日，以酒 2 升，脂髓令消尽，再放其余药于瓷器中合浸之，密封一夜，于银锅中煎三上三下，以水汽为候，即以绵绞去渣，研之千遍，待凝即止，使白如雪。每夜涂面，第二日早晨洗去。

功能 悦泽容颜。

方解 本方选自《医方类聚》。方中以防风、藁本、细辛、白附子、白芷、独活、藟苳、天雄、橘核祛风除湿，祛黑增白；木兰皮、栀子花清热泻火，凉血解毒；白术、茯苓、汉防己、商陆、冬瓜仁利水渗湿，散结消肿；玉竹、菟丝子、当归滋阴养血，生津润燥；藿香、丁香、零陵香、甘松、木香、麝香、杜若、杜蘅辟秽增香，畅通经络；白鹅脂、羊髓、牛髓、白犬脂、玉屑滋养肌肤，悦泽容颜。诸药合而成膏，久敷可令面色悦泽，光洁红润，色若桃花。

药方 15 令面悦泽方

组成 香附子 90 克，零陵香、白芷各 60 克，茯苓 30 克，蔓荆油 2 升，牛髓 1 升，白蜡 250 克，麝香 15 克。

用法 前 4 味药共研细末，除麝香外其他诸药以白蜡、牛髓微火煮煎，候白芷色黄为度，去渣，入麝香研千遍，待凝冷，入瓷盒内收之备用。每夜用澡豆洗面后涂之。

功能 润肤泽面。

方解 本方为滋养类美容方，选自《太平圣惠方》。方中使用了大量富含油脂的药物，如牛髓、白蜡、蔓荆油，它们在作为赋形剂

