

数十位古代绝世美女的美容秘术

西施、武则天、杨贵妃、埃及艳后、伊丽莎白……



消失的 美容秘籍

几千年的中外文明史，凝结了无数美容经典。

摒弃现代美容糟粕 吸收古代美容精华
一书在手 美容不愁

本书记载了最天然和最简单的美容方式，集天然与高贵于一体，既能驻颜美容，又符合人体健康要求。

100多种中西美容妙方，足以令你惊艳四方。

祁雅丽 / 著

消失的 美容秘籍

祁雅丽 / 著



数十位古代绝世美女的美容秘术
西施、武则天、杨贵妃、埃及艳后、伊丽莎白……

中国书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

消失的美容秘籍 / 祁雅丽著. —北京: 中国画报出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-80220-314-3

I. 消… II. 祁… III. 美容 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093054 号

书 名: 消失的美容秘籍

出 版 人: 田 辉

作 者: 祁雅丽

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)
88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 16K

印 张: 13

版 次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-314-3

定 价: 36.00 元

前言

女人只要不懒，就一定会漂亮！因为天底下有太多太多可以让女人美丽的方法，只要我们精心呵护自己。古代有许多绝世美女，人们形容她们是“国色天香”、“沉鱼落雁”，难道她们真的都是天生丽质吗？当然不全是——她们的美自然还离不开那些“神奇”的美容秘术！

在遥远的远古时代，人们就已经开始探索怎样才能使自己变得更加美丽。

古人在生活实践中认识了各种药草，领悟了这些神奇药草与美容之间的联系，将其应用于改善自己的容貌上来。在古代的医典中一些神奇的药草拥有“改头换面”的神奇美容效果，但是随着时间的流逝，这些药草竟神秘地消失了，现在的人们也难寻其踪。这里面有怎样的秘密？古代真的存在这种美容药草吗？

古代医术的发展揭示了许多生活中的科学谜团，认识到通过改善饮食习惯或改进饮食结构可以改善人类的皮肤状况，由此经过经验的积累和综合，药膳美容学诞生了。药膳学的科学性已经逐渐被现在的科学界所证实，虽然仍有一些争议包含其中。药膳美容果真如此神奇吗？

随着古代科技的进步，古代社会出现一些神奇的美容医学技术，这些技术有些还与巫术紧密相联，但是却能够有效地满足古人想要变美的愿望，这里面的一些谜团人类至今仍然未能破译……

历代医家，根据“天人合一”和辨证施治这两个要点，对美容科学提出了一些具有指导意义的理论，并逐步形成一个完整的体系——

古代医术传统理论认为，人在正常生理状态时，面部色泽表示人体精神气血、津液的充盈与脏腑功能的正常，由于精气内含、容光焕发，所以正常人的面色应是光明润泽的。相反，人体在疾病状态时的面部色泽，如暗黄、灰土、苍白，称为病色。大量临床实践证明，外在的色泽变化不仅

与相应脏腑病变有关,而且反映一定病邪性质。如面色青反映肝病,面色苍白反映肺病,赤反映心病。从这些意义上讲,治病与美容,养生与养颜是密不可分的。只有内脏功能正常,人体才能真正达到容光焕发,青春永驻。

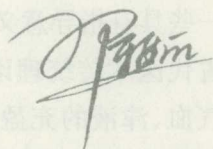
概括起来,古代美容强调“形神的统一”,通过提高人体五脏六腑的免疫功能来达到美容的效果。因此,古代的美容是以“取自天然,用于人体”理论为指导,以使用特色医疗方法和方药为手段,通过调节脏腑功能,改善血液循环,从而达到清洁颜面,美化肌肤,消除瑕疵的美容目的。

古代医术和生活美容之间的联系历史悠久。在历代各类医书中,表明有驻颜、悦色作用的药物多达上百种,而方剂更是数量可观,各种洗手面方、令面悦泽方、增白方、祛皱方、驻颜方、白牙方、染发方、香身香口方,应有尽有,甚至有发蜡、口红、胭脂的配方。这些方药具有很高的实用价值,它们不是以治疗疾病为主要目的,而是着眼于修饰人的容颜,使之更加光彩夺目。

古代医家已把对人体美的维护作为医学的任务之一,所以他们关注人体的修饰,并以医学的手段介入,使修饰品和修饰手段更完善,更符合人体健康要求。这种介入扩大了中医美容的内涵,使中医美容以其深度和广度并存,在世界美容史上占据了独特的位置。在历代宫廷秘方中以养颜美容、延年益寿的方剂最具特色,它们立意新奇,配伍严谨,剂型多样,实用有效,堪称宫廷医学与中医药宝库中的璀璨明珠。

古代美容的方法和方药,经过长期的实践和不断修正,具有效果明显、副作用少、经济实惠和容易操作的特点,适宜广大女性应用。

相信这部“美容秘籍”能帮助爱美的女性在追求美丽的道路上另辟蹊径,真正获得自然、健康和美丽。



2008年6月于北京



第1章 五千年——孕育珍奇的美容秘籍

1. 具有五千年历史的汉方美容 /2

- 汉方美容的源头 2
- 美丽脂粉 5
- 美容盛行的时代 7
- 秘籍倍出 10
- 中国美容方的大汇总 11
- 影响深远的明代美容典籍 12
- 清代宫廷美容 14

2. 中医美容为何如此神奇 /16

- 养颜从调理五脏开始 17
- “易容”之术 19
- 阴阳调和与美容的关系 20
- 驻颜防衰的中医特点 22

3. 古代女性怎样化妆 /24

- 胭 脂 25
- 口 红 26
- 花 钿 27
- 傅 粉 28



• 额 黄	29
• “燕 脂”	30
• 古代的“眉笔”	31
• 妆 粉	32

4. 古代中医整形术 /34

• 汉代以前的穿孔吊环术	35
• 唐代的人工酒窝和南宋的义眼术	35
• 缠 足	36
• 北宋的面部磨削术	37
• 元代的鼻梁修补术	38
• 清代的缺唇修复	38

5. 中草药美容 /39

• 龙胆草美容秘籍——高原上的美白贵族	40
• 火棘美容秘籍——美白肌肤的新元素	41
• 沙棘美容秘籍——奇妙的美容圣药	42
• 金银花美容秘籍——久服轻身	44
• 何首乌美容秘籍——养生美容奇药	46

6. 食物中美容珍品 /48

• 竹荪的美容秘籍	48
• 番茄的美容秘籍	51

• 胡萝卜的美容秘籍	53
• 猴头菇的美容秘籍	55

第2章 宫廷美容秘方——后宫三千,唯独她受宠

1. 张爱妃的美容秘术 /60

• 七白膏	60
• 《枕中方》	61

2. 武则天美容秘术 /63

• 秘术一: 益母草泽面方	63
• 秘术二: 常敷面脂	65
• 秘术三: 养生有道	66

3. 太平公主的桃花面膜 /68

4. 杨贵妃美容秘术 /70

• 秘术一: 桃仁洗面方	71
• 秘术二: 太真红玉膏	72
• 秘术三: 防风通圣散	73
• 秘术四: 京都薇薇贵妃乳方	74

• 秘术五: 淡妆轻扫	75
• 秘术六: 温泉沐浴和拍打	75
• 秘术七: 吃荔枝, 服人参	76
• 秘术八: “补血圣药”——阿胶	77
• 秘术九: 擅长歌舞	78

5. 慈禧太后美容秘术 / 78

• 秘术一: 人参和珍珠粉	79
• 秘术二: 玉容散	80
• 秘术三: 京都薇薇玉女补乳酥	81
• 秘术四: 松仁粽子糖	82
• 秘术五: 加味香肥皂	83
• 秘术六: 面部按摩器	84
• 秘术七: 御用面膜	85
• 秘术八: 抿头方	86
• 秘术九: 食花卉	87
• 秘术十: 御医秘制“香发散”	89
• 秘术十一: 热水浸泡	90
• 秘术十二: 热敷	91
• 秘术十三: 人乳洗面	91

6. 吕后的平民燕窝 /93

7. 永和公主美容秘术 /94

- 秘术一：澡豆 94
- 秘术二：洗面粉 95

8. 永乐公主的蒺藜 /96

9. 元宫皇后的菜花粥 /97

10. 飞燕药膳 /98

- 白芝麻羊奶 99

11. 香妃茉莉花粥 /99

12. 金国宫女八白散 /101

13. 宫廷美容三联方 /102

- 美容三联方 102
- 三联方的妙处 103

14. 其他宫廷美容秘方 /104

• 藿香散	104
• 皇帝涂容金面方	105
• 玉容粉	106
• 御前洗面药	107

第3章 民间美容传奇——揭开闭月羞花的面纱

1. 美白润肤 / 112

• 庞三娘美容方	112
• 白芷美容方	113
• 莲花美容方	115
• 三白汤	117
• 珍珠美容粉	119
• 蜂蜜美容方	120
• 参苓粥	121
• 栗子白菜煲	122
• 温清饮	124
• 西施沐浴秘术	125
• 淘米水洗脸	126
• 《红楼梦》养颜秘方——双花白面液	127
• 《红楼梦》养颜秘方——茉莉粉	128

•《红楼梦》养颜秘方——茯苓霜	129
•面白如玉方	130
•洗面如玉膏	131
•李清照的“宠物”——杏仁面脂	133
•黄氏蜡脂方	134
•隐居效验方	136

2. 祛斑 /137

•洗面肝药	138
•益母草液	139
•白术祛斑	141
•皂角祛斑	142
•夏枯草治疗汗斑白点方	144
•芦荟治癣妙方	146

3. 祛皱防皱 /148

•银耳枸杞莲子糖羹	148
•灵芝丸	149
•常用蜡脂方	151
•文仲面脂方	152
•三花除皱液	154

4.祛痘 /156

- 白果方 156
- 当归龙荟丸 158

5.丰胸减肥 /161

- 人参养荣汤 161
- 美颜瘦身粥 163

6.排毒抗衰 /165

- 西施荷花沅濯浆 165
- 猪蹄汤 167
- 甘草杏霜汤 168
- 纯阳红妆丸 170

第4章 西方美容秘术——西方女人也娇艳

1.古埃及美容秘方 /172

- 古埃及的胭脂情结 173
- 使用香水 174
- 良好的“卫生”习惯 174
- 白土减肥法 175



• 美容圣品——橄榄油	178
• 埃及艳后的美容秘诀	180

2. 古罗马美容秘诀 /181

• 保持清洁就是美容秘方	181
• 古罗马美容面霜	182

3. 英国的《女士辞典》/183

4. 伊丽莎白女王养生美颜术 /184

• 饮食平衡	185
• 浅酌慢饮	185
• 绝对睡眠	186
• 敷面膏	187

5. 路易十四时代的化妆术 /188





第1章 五千年——孕育珍奇的美容秘籍

中医美容与祖国的传统中医学一脉相承，源远流长，
五千年的文明史为后人积淀下丰富而珍贵的美容经验与方法。

现在就跟我一同去找寻中医美容悠久的历史足迹，

一起去搜索有关中医美容的“古书秘籍”，

一同去品味中医美容的神奇魅力。

1. 具有五千年历史的汉方美容

中医美容已经有五千年的历史了——远在遥远的太古时代就有人用花卉或者植物制作原始的“天然化妆品”了。

随着人类社会的发展和经验的积累，中医美容得到了稳步的发展。中医的各种方法，被人们反复运用、筛选、积累、提高，日渐完善。

汉方美容的源头



◎ 中国古代酒器具

中医美容非常神奇，与中国文化有着微妙的联系。酒在当今是一种常用的饮料，但在遥远的古代，就曾经作为美容的原材料。据有关史料记载，早在新石器时期就发明了造酒业，酒除了作为饮料有防病、治病之用外，人们同时还发现，人在饮酒

后红光满面,于是当时就把酒作为使人变美的媚药之一。

酒仅仅是美容原料中的一种而已,在我国古代,有许多被人们用来做美容原料的物品,这其中有蟾酥、珍珠粉、羊胎、麝香等,千奇百怪,现在的人对其并不熟知。

考古学家曾在原始人类的遗址发现用小石子、贝壳或兽牙等物制作而成的美丽串珠,用于装饰;在洞穴壁画上出现了美容化妆的痕迹——

有一个原始人正在用一种泥状的东西糊在自己的脸上。从原始人的神态来看,她举止安详随意,并不是在进行庄严的祭祀仪式,显然她在对自己的肌肤进行保养美容呢!爱美是人类的天性,从古至今没有改变。



◎甲骨文中即出现了“沐”字

据相关典籍记载,早在商周时期,甲骨文中即出现了“沐”字。《说文解字》注释说:“沐,洗面也。”在距今1000多年前,就有了“香汤沐浴”、“月粉妆梳”的描述。

在殷纣时期,我国人民就开始用燕地红兰花捣汁凝成胭脂(当时叫燕支);周文王时,女人已广泛使用锌粉擦脸。长沙出土的马王堆文物《五十二病方》(春秋时所著),收录了除疣灭瘢之类的美容方。

秦汉时期,我国第一部药学专著《神农本草经》中,共列药物365种,其中记载具有美容作用的药物就有几十种,如“冬瓜子令人悦泽,好颜色益气不饥,久服轻身耐老”;“白芷长肌肤,润泽颜色,可作面