

美容

MEIRONG

主编  李点

良方大全

Liangfang
daquan

中医

特色专科良方丛书

总主编  何清湖 丁丛礼

 山西科学技术出版社

美容

MEIRONG

良方

Li

下人

主 编 李 点

副主编 李宇明 唐兴荣 罗尧岳

编委（以姓氏笔画为序）

万 胜 匡 琳 刘朝圣

李 点 李宇明 林奕涛

罗尧岳 唐兴荣

中医
特色专科良方丛书
ZHONGYI
TESHETIANKELIANGFANG CONGSHE

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容良方大全/何清湖、丁丛礼总主编. — 太原:山西科学技术出版社,2006.10

(中医特色专科良方大全)

ISBN 7-5377-2761-9

I. 美... II. 何... III. 美容-验方-汇编

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050251 号

美容良方大全

作 者: 何清湖、丁丛礼总主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮件: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原市天和泰印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 158 千字

印 张: 9.75

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2761-9/R·1013

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《中医特色专科良方》丛书

序

中医历经数千年，不断丰富与发展，对中华民族的繁衍与昌盛有着不可磨灭的贡献，迄今仍为人们的健康发挥着巨大的作用，且逐渐走向世界，造福于全人类。中医，既是一门医学，又是一种文化，在当今社会，如何弘扬与发展传统中医学，成为政府、医学界与人们所普遍关心的问题。如何弘扬自我特色与优势，适应现实科技、医学发展的现状，特别是如何满足人们日益增长的物质文明与精神文明的需要，是值得我们探讨的问题。

《中医的特点，在初学教科书《中医基础理论》中就强调：整体观念，辨证论治。而中医论治最主要的武器就是中医的方药。辨证论治的创立可追溯到东汉时期张仲景的《伤寒杂病论》，而其中的《伤寒论》《金匱要略》均载有大量方剂，此书也被称之为“方书之祖”，其方被誉为“经方”，张仲景所创之方仍成为中医现在用之最广、最经典的方剂，

《中医特色专科良方》丛书

中医院校的教科书《方剂学》所教之方亦以此书最为多见。尔后，历经唐宋明清，方剂不断增多，到了20世纪末期，国家重大课题《中医方剂大辞典》的研究者们对历代方剂的统计结果为：有名方剂达11万余首，无名方剂不计其数。而现代名中医和名不见经传的中医所创经验方见于报刊、书籍又是数不胜数。方剂的整理与研究成为中医文献、基础理论、中医临床和中药开发研究的重要内容，我有幸曾参加《中医方剂大辞典》的研究与编纂工作，学习了不少知识与一些研究方法。此次得益于山西科技出版社副总编赵志春编审，我们交流过程中，他启发我将方剂研究与现代中医专科专病建设相互结合，针对中医有特色的专科编纂一套专科专病良方丛书，我欣然同意。于2004年开始构思、策划与组织编纂，经过各位主编、编者的辛勤耕耘，如期按出版社的要求“齐”“清”“定”交稿。

丛书名之为《中医特色专科良方丛书》，突出专科专病与良方的筛选。不贪大求全，暂设有《疑难杂症良方大全》、《肿瘤良方大全》、《男科良方大全》、《妇科良方大全》、《美容良方大全》、《止痛良方大全》、《皮肤病良方大全》和《糖尿病良方大全》8本。丛书力求对中医上述专科专病的用方经验进行较为系统全面的整理与总结，充分反映当代中医专科专病方剂应用方面的新成就、新进展，强调图书的系统性和实用性，希望能对中医临床工作者的临床诊疗有所

《中医特色专科良方》丛书

裨益。

本丛书的编纂参考了大量古今文献，涉及范围较广，我虽努力而为之，想把事情做好，但由于学术水平与能力所限，缺陷与错误难免，期望专家与读者批评、指正！

何清湖

2006年夏于长沙·湖南中医药大学

前言

人们生活水平不断提高，对健康、美的追求越来越重视，而对于美的标准不同时代、不同民族有不同的看法，然美的本质离不开健康。美的追求，有先天的，更有后天的因素，生活习惯、饮食因素、体育锻炼、健康状况、情绪因素等等，均对美有一定的影响。中医浩瀚的文献与历代的实践均对美容非常重视，积累了大量的经验，方法亦是琳琅满目，有中药方剂，有内治外治，有针灸推拿，有饮食疗法等。其特点概之在于：防治结合，内外并重，色香俱佳，效果稳定，毒副作用少。其主要作用有：滋补五脏，调和气血，疏通经络，润肤悦颜，祛斑洁面，乌须黑发，灭瘢除疣，健齿洁口，除臭香身等。为了让中医这些宝贵的经验仍能为人们的美容发挥现代的作用，我们根据山西科技出版社总编辑赵志春编审的要求，对古今中医的美容方剂进行系统的搜集、整理，分门别类，条分缕析，名之为《美容良方大全》，以供读者参阅。

美容在中医常分为保健美容和治疗美容，保健美容是指在中医理论指导下，运用中医的方法，预防疾病，增进健康，延缓机体衰老，使人的面容、形体、皮肤、毛发等保持自然健美；治疗美容是指在中医理论指导下，运用中医的方法，治疗人体的损美性疾病，消除疾病所致的美容



缺陷，达到维护人的形象美的目的。本书将美容良方分为两大类，即保健美容方和治疗美容方，以中药方剂为主，略兼其他方法。保健美容按其具体功能又分为润肤去皱、悦色驻颜、洁面增白、生发浓眉、乌须黑发、润发香发、去屑止痒、丹唇艳口、香口避秽、洁齿白牙、牢牙固齿、明目增视、香身除臭、增肥令白、减肥轻身等；治疗美容以损美性疾病为章，常见疾病有雀斑、黄褐斑、白癜风、痤疮、黑变病、酒渣鼻、扁平疣、寻常疣、癣、单纯性疱疹、日光性皮炎、皮脂溢出症、神经性皮炎、男性型秃发、手足皲裂、瘢痕疙瘩、体气、麦粒肿、上睑下垂、面瘫、麻痹性斜视、单纯性肥胖等。

每章在保健美容篇分内治良方、外治良方，治疗美容篇分通用良方、辨证良方、对症良方、外治良方等，每方重在介绍其组成、用法、功能主治，或作说明，许多古方文献，考虑现代运用，其用量、用法换成现代用量。书名之为“良方大全”，我们尽量精选细挑，突出选方的效果，并避免毒副作用的发生。然篇幅不大，可能与“大全”略有相违，也只能勉强为之。由于本人水平所限，书中难免有些缺陷或错误，望专家、读者批评指正！

李点

2006年夏于长沙



《中医特色专科良方》丛书

(姓氏笔画为序) 单字排列

王 拙 氏 军 丁 春 小 丛 丁

米 根 国 林 春 恒 恒 洪 洪 即 马

《中医特色专科良方》丛书编委会名单

李 志 春 圣 洪 洪 洪 洪 洪

林 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

总主编：何清湖 丁丛礼 洪金洪 洪国洪

总策划：赵志春 洪 洪 洪 洪 洪 洪

副总主编：周 慎 谭同来 洪 洪 洪 洪

编委：(按姓氏笔画为序) 林 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

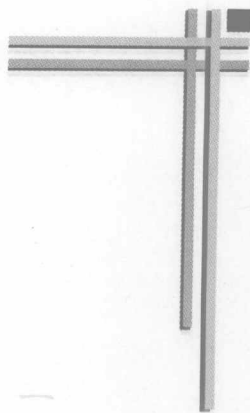
洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪 洪

洪 洪 洪 洪

《中医特色专科良方》丛书

作者名单：（以姓氏笔画为序）

丁丛礼	卜献春	于军	万胜	王艳云
卢明	龙斯玥	孙春林	匡琳	朱伟
朱闽	伍大华	米铎	刘芳	刘文琴
刘庆林	刘丽芳	刘朝圣	苏志新	李明
李点	李宇明	李坤三	李慧芳	祁林
杨国武	杨金颖	杨维华	肖航航	肖燕芳
何英红	何清湖	宋莉	张红	张志芳
张咏梅	张晓江	张雪花	张新春	陈孟溪
陈康清	林伟	林旗	林奕涛	孟琼
罗尧岳	周兴	周兴开	周慎	周晓艳
周德生	邹维英	胡华	胡学军	赵瑞成
贾海生	贺菊乔	莫丽	袁轶峰	钱芳
徐基平	唐兴荣	席建元	高聚伟	黄丽
黄小锋	黄仁发	蒋哲	蒋军林	谢军
雷磊	路湘峰	谭静	谭元生	谭光波
谭同来	谭建平	谭金枝	黎华明	戴飞跃
学术秘书：	雷晓明	刘朝圣	万胜	贾海生



第一章 保健美容方

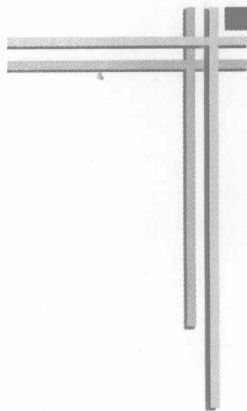
一	润肤去皱方 / 1	一
二	悦色驻颜方 / 12	二
三	洁面增白方 / 21	三
四	生发浓眉方 / 35	四
五	乌须黑发方 / 40	五
六	润发香发方 / 49	六
七	去屑止痒方 / 53	七
八	丹唇艳口方 / 58	八
九	香口避秽方 / 60	九
十	洁齿白牙方 / 65	十
十一	牢牙固齿方 / 80	十一
十二	明目增视方 / 101	十二
十三	香身除臭方 / 105	十三
十四	增肥令白方 / 108	十四
十五	减肥轻身方 / 110	十五

· 目录 ·



第二章 治疗美容方

- 一 雀斑 / 113
- 二 黄褐斑 / 120
- 三 白癜风 / 129
- 四 痤疮 / 136
- 五 黑变病 / 151
- 六 酒渣鼻 / 166
- 七 扁平疣 / 177
- 八 寻常疣 / 184
- 九 头癣 / 192
- 十 手足癣 / 198
- 十一 单纯性疱疹 / 217
- 十二 日光性皮炎 / 221
- 十三 皮脂溢出症 / 226
- 十四 神经性皮炎 / 230
- 十五 男性型秃发 / 239
- 十六 手皴裂疮 / 245
- 十七 瘢痕疙瘩 / 248
- 十八 体气 / 255
- 十九 麦粒肿 / 265



- 二十 上睑下垂 / 270
- 二十一 麻痹性斜视 / 275
- 二十二 面瘫 / 279
- 二十三 单纯性肥胖 / 286

第一章 保健美容方

一、润肤去皱方

润肤去皱方是指具有润泽肌肤、预防或消除皱纹作用的一类中医方剂。其作用于机理主要为内服补益气血，调理脏腑；外用疏通经络，营养肌肤。

人到25岁以后，皮肤即可开始出现老化现象，皱纹逐渐形成。一般先从额部开始，逐渐及上下眼睑、外眦、耳前区、颊、颈部、额部和口周。

中医认为皱纹的出现，主要与机体的衰老，脾胃虚弱、运化失健、饮食失宜、劳逸损伤、情志不畅有关，其主要机理为气血亏虚，面部肌肤失去气血的濡养所致。故治疗多以益气养血、润肤除皱为大法。

内服良方

(1) 覆盆子散（《实用美容秘方》）

【组成】 覆盆子 500g。

【用法】 将覆盆子研末，每次服10g，每日1次，白酒送下。

【功能主治】 润面。

(2) 四君子汤（《实用美容秘方》）

【组成】 潞党参、焦白术、云白苓、粉甘草、当归身、杭白芍、抚川芍、熟地黄各10g。



【用法】 上药煎 3 汁，每日分 3 服，每服 1 帖，连服 3 月为
期。

【功能主治】 润肤。

(3) 猪肤汤（膏）（《伤寒论》）

【组成】 猪皮 60g、米粉 15g、白蜂蜜 30g。

【用法】 新鲜猪皮去净毛，放入砂锅内，火煨成浓汁，再下白
蜜、米粉成膏即成。每服 10g，每日 3~4 次，空腹食之。

【功能主治】 润肤。

(4) 泽肤膏（《证治准绳》）

【组成】 牛骨髓、酥油各等份。

【用法】 共煎熬成膏状。每服 3 匙，白蜜汤送服。

【功能主治】 润泽皮肤。

(5) 羊蜜膏（《饮膳正要》）

【组成】 熟羊脂、熟羊髓、白砂糖（炼净）各 150g，生姜汁
20g、生地黄汁 300g。

【用法】 先以羊脂煎令沸，次下羊髓又令沸，冷下蜜、地黄
汁、生姜汁搅匀成膏。每服 1 匙，空腹温酒调服。

【功能主治】 润泽肌肤。

(6) 琼脂膏（《医学正传》）

【组成】 生地黄（打汁去渣）、白蜜（煎沸去沫）、鹿角胶、酥
油各 1000g，生姜（榨取汁）60g。

【用法】 先以慢火，地黄汁数沸，滤取净汁，又煎 20 沸，下
胶，次下酥、蜜、姜汁，同至为饴状，瓷器收贮。每日早、晚各服
15g。

【功能主治】 润肤。

(7) 补益和血酒（《趣味中医》）

【组成】 黄芪 75g、党参 5g、玉竹 75g、红花 45g、枸杞子
75g。

【用法】 将上药浸泡白酒 2 500ml，1 日后取出饮用。

【功能主治】 泽肌肤。



(8) 悦泽玉容丹 (《食宪鸿丹》)

【组成】 桃花瓣 (阴干) 20g、瓜子 (去油) 150g、橘皮 60g。

【用法】 将上药共研为细末。每日早、晚各服 1 丸，温开水送服。

【功能主治】 润肤，去皱。

(9) 红颜酒 (《万病回春》)

【组成】 胡桃肉 (捣碎)、小红枣 (捣开) 各 120g，杏仁 (泡，去皮尖，煮四五分钟，晒干，研碎) 30g，白蜜 100g、酥油 70g。

【用法】 用好烧酒 1000ml，先以蜜、油溶开入酒，随将 3 味药入酒内浸 7 日后即成，每早晚空饮 1~2 盅。久服。

【功能主治】 润肤、去皱。

(10) 东坡美容法 (《中医报》)

【组成】 芡实 1500g。

【用法】 秋末冬初采芡实，蒸熟去皮晒干，微炒贮存于净器中。每日不拘时嚼服 10~20 粒，随唾液慢慢咽下。

【功能主治】 除皱。

(11) 熙春丸 (《随息居饮食谱》)

【组成】 枸杞子、龙眼肉、女贞子、淫羊藿 (去毛边)、绿豆各 100g。

【用法】 将上药共细末，炼蜜为丸，每丸 10g。早晚各服 1 丸。

【功能主治】 泽肌肤，去皱纹。

(12) 瓜子散 (《中药大辞典》)

【组成】 西瓜子仁 150g、白杨柳皮 (或橘皮) 60g、桃花 120g。

【用法】 将上药共为细末。每日 3 次，每次饭后用米汤调服 1 匙。

【功能主治】 润肌荣颜，去皱。

(13) 随心变化美人方 (《驻颜有术偏验方》)

【组成】 冬瓜仁 150g、梨花 120g，玫瑰花、荷花各 60g，橘皮 10g。

【用法】 将上药共研为细末。每于饭后服 3 次，每次 3g。



【功能主治】 润泽肌肤，去皱纹。

(14) 黄芪丸（《妙药宝鉴》）

【组成】 黄芪（锉）、肉苁蓉（酒浸切焙）、人参、防风（去叉）、桂（去粗皮）、桔梗（炒）、牛膝（酒浸切焙）、白术、芍药、白茯苓（去黑皮）、天雄（炮裂去皮脐）、附子（炮裂去皮脐）各 31.25g。

【用法】 上 12 味捣碎为末，炼蜜和丸如梧桐子大。每服 20 丸，温酒或盐汤下，空心服。

【功能主治】 润泽肌肤，除皱。

(15) 脂桃膏（《寿世传真》）

【组成】 补骨脂（拣净，黄酒当一夕，蒸熟晒干，为末）300g、胡桃肉（温水泡去皮，捣如泥）600g、蜂蜜（白者更佳）500g。

【用法】 先将蜂蜜入锅内煎一二滚，以前 2 味入蜜内搅匀，收瓷罐内。每饭前空心，酒调 200ml 服。如不饮酒，用滚水亦可。

【功能主治】 润泽去皱。

【按语】 忌芸苔、油菜。

(16) 牛髓膏（《寿世传真》）

【组成】 牛髓 500g、白蜜（炼过）500g。

【用法】 上 2 味，和在一处，瓷罐收贮。另用炒熟麦面，每次 3 匙，用髓蜜 3 匙，拌匀，滚水或酒送服。

【功能主治】 润泽肌肤。

(17) 冬地美容膏（《本草纲目》）

【组成】 天门冬 1000g、熟地黄 500g。

【用法】 上药太阳下晒干，共同研为细末，以蜂蜜和为丸，如梧桐子大。每次用温酒送服 5~10g，每日 2 次；如不能饮酒者，用白开水吞服亦可。

【功能主治】 滋润肌肤。

(18) 鸡蛋饼（《养老奉亲书》）

【组成】 面粉、鸡蛋、白羊各 150g，豆豉汁适量。

