

【樊红雨／编著】

滋阴养颜补血

秘验古方显奇效

秘验古方

深宫女人的美容养生方

古方

秘验古方，传承经典，美容养颜，滋阴补血，打造健康。
解读中医养颜养身方，包揽美丽，抗衰驻颜。



女人以悦己者容，秘验古方悦容颜

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

深 宫 女 人 的 美 容 养 生 方

秘 验 古 方



本书以中医古方结合现代案例，为广大女性朋友介绍养颜养生术，解决困扰现代女性的各种『小麻烦』和『大问题』，旨在帮助女性朋友打造曼妙动人的身段，塑造优雅迷人的气质，驻颜美容，缔造健康。用简洁的语言，实用的内容为广大女性介绍美容养颜之道！

MIYAN GUFANG
SHENGONG NVREN DE MEIRONG YANGSHENGFAFANG



天猫店



官方网站



微信公众平台

上架建议：中医养生

ISBN 978-7-5369-6638-3



9 787536 966383 >

定价：29.80元

深宫女人的美容养生方

秘验古方

【樊红雨／编著】



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

秘验古方：深宫女人的美容养生方/樊红雨编著. —西安：陕西科学技术出版社，2017.1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6638 - 3

I. ①秘… II. ①樊… III. ①方书—中国—古代 IV. ①R289.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 030579 号

秘验古方：深宫女人的美容养生方

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 17.75

字 数 225 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6638 - 3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

中国有句古话：“爱美之心人皆有之。”人人都是爱美的，尤其是女性，希望自己拥有倾国倾城之貌，肤如凝脂，发如黑瀑，身材窈窕，五官精致……因为毕竟“女以悦己者容”，但事实上，能有这般容貌的女子少之又少。

而且，越美丽的东西越容易消逝，越漂亮的鲜花越容易枯萎，只有汲取了自然雨露和天地精华的滋养，才能延续灿烂和美丽。这就是为什么同样30岁，有人看起来像20岁出头的姑娘，有人看起来像临近40岁的中年妇女，同一年龄显示出来的差别与后天保养有很大的关系。

常常有人疑惑，小时候我和那个女孩的肤色、身形差不多，怎么长大了她就长开了，变瘦了，变美了，而我却变黑了，变胖了，变丑了？基因的作用是强大的，它所带给人的改变几乎不能扭转，比如高鼻梁、大眼睛，除非你是去整容，否则只能任命。但有些因素却是可控的，比如肤色、身材。

在古代，那个没有整容术的年代，深宫女人为了争宠终日研究各种各样的美容秘方，有内服方，也有外用方；有乌发方，也有美白祛斑方；有调气血方，也有补肝肾方；有治病调养方，也有排毒轻身方……这些方剂带给她们美丽、健康、好气色，由内

而外散发出女性魅力，帮助她们俘获圣主之心。这些方剂之中，一部分失传了，一部分被现代科学证明有毒有害，还有一部分被证明行之有效而流传至今，帮助现代女性获得健康，拥有好气色、美肌肤、窈窕身姿。

本书以中医古方结合现代案例为广大女性朋友介绍养颜养生秘方，阐述了如何解决困扰现代女性各种“小麻烦”和“大问题”，旨在帮助女性朋友打造曼妙动人的身段，塑造优雅迷人的气质。本书用简洁的语言，实用的内容为广大女性介绍美容养颜之道！

编 者

目录 CONTENTS

第一章

认清美丽敌人，包揽美丽，抗衰驻颜

- 枣沫糊，抗衰驻颜的“长生粥” 001
- 孙仙少女膏，祛皱防老的“驻颜膏” 003
- 玉容散，容颜不老、白嫩光滑 006
- 打老儿丸，容颜常驻的千古名方 009
- 桃胶木瓜盏，抗皱嫩肤的美味佳肴 012
- 八珍丸，补足气血，改善面黄 014

第二章

莹润肌肤嫩如水，秘验古方献“绝招”

- 加味芦荟粥，细致毛孔去油脂 017
- 玉兰花果茶，远离春季过敏 019
- 茯苓，内服外敷，淡斑美白 021
- 活血养颜汤，粉嫩佳人早下“斑” 023

杏仁霜，祛除湿热，美白肌肤	026
枸杞酒酿蛋，滋补肝肾又祛斑	028
三红补血汤，美丽容颜就靠它	029
三白汤，还你白皙红润的肌肤	032
桃花四物汤，活血养血的养颜汤	034
桃花红肤膏，太平公主的美容面膜	036
双地双冬酒，补气血，调气色	038
莲子百合炖燕窝，水润 365 天	040
莹肌如玉散，脸上长痘不再愁	042
添容丸，粉刺来了莫慌张	044

第三章

揭“发”美丽，让古方呵护你的秀发

太子参百合瘦肉汤，柔顺秀发不油腻	047
黑芝麻桑叶丸，脱发不再愁	050
首乌延寿丹，补肝肾，荣毛发	051
首乌芝麻膏，脱发苦恼不再有	056
桑皮柏叶汤，洗去干枯洗出乌黑	058
美容乌发糕，抚平秀发的伤痕	060

第四章

身材窈窕女，古方塑形“不反弹”

- 虾仁归芪粥，调补气血，健胸丰乳 063
- 茯苓薏米健脾饼，祛除痰湿甩掉肉 065
- 荷叶山陈茶，除湿利水，减掉肥肉 067
- 黑豆马齿苋汤，迅速减掉小肚腩 070
- 清宫三花茶，源于清宫的减肥长寿茶 072
- 消肥防己汤，虚胖者的“福音” 075
- 防风通圣散，抑制食欲好减肥 077

第五章

脏腑安然容颜驻，秘验古方葆青春

- 柏子养心丸，养心安神促睡眠 079
- 朱砂安神丸，缓解精神抑郁 081
- 越鞠丸，上天赐予你的“开心灵丹” 083
- 玫瑰芝麻膏，养肝疏肝，靓丽容颜 087
- 平肝清热茶，去除肝火，消除痘痘 089
- 沉香玫瑰羹，疏解心内郁气 092
- 逍遥散，疏肝解郁，养血健脾 094
- 补中益气汤，养胃健脾，补足元气 097

芡实山药糊, 补脾止泻, 荣养肌肉	099
附子理中汤, 补脾助阳, 散寒止痛	102
竹茹藿香茶, 除脾胃湿热, 止呕吐	105
六君子汤, 治脾胃气虚, 除痰湿	106
二姜丸, 祛除脾湿治胃痛	108
麻杏石甘汤, 辛凉宣泄、清肺平喘	110
香砂养胃丸, 益气健脾、理气化痰	112
琼玉酒, 滋阴润肺, 补气生津	113
百合固金丸, 养阴润肺, 化痰止咳	115
加味百合汤, 清肺停喘话良方	117
百合固金汤, 抵御外邪侵袭, 化痰润肺	118
山药羊肉汤, 温暖手脚, 红润气色	120
燕窝, 滋补肾阳, 调畅气机	123

第六章

像朋友一样对待月经, 安度一年十二个月

当归补血汤, 补虚除热安度经期	125
双仁煎, 活血化瘀, 改善痛经	127
姜枣糯米粥, 子宫不寒不痛经	129
失笑散, 经期不痛笑颜开	131
安冲调经汤, 让月经准时到来	134

当归芍药散，经前经后更轻松	136
艾附暖宫丸，温暖子宫，赶走宫寒	137
温经汤，滋阴暖宫悦容颜	140
定经汤，滋肝补肾，祛瘀通经	143
桂枝茯苓汤，除瘀血，调月经	145
定坤丹，内宫调经的首选	147
十全大补酒，补虚止崩漏	149
加味红枣汤，安中治崩漏	152

第七章

安度孕产期，秘验古方帮你“重生”

水煮花生根，习惯性流产不用愁	155
寿胎丸，调和气血，补肾安胎	157
安胎丸，习惯性流产女性的“福音”	159
姜夏茯苓黄芩粥，缓解妊娠呕吐	162
蚕豆小凉糕，缓解妊娠肿胀	163
花生猪蹄汤，丰盈新妈妈的乳汁	165
生化汤，排净恶露就靠它	167
菖蒲丸，专治瘀血导致的恶露不尽	170

第八章

更年期调养方，女人青春的“保鲜剂”

- 甘麦大枣汤，更年期女性的“福音” 173
- 乌鸡白凤丸，更年期女性的守护神 176
- 杞菊地黄丸，降降你的“更火” 179
- 益肾汤，肝肾不虚安度更年期 180
- 二仙汤，补足肾气，调理冲任 182
- 坤宝丸，专治更年期失眠 184

第九章

药养女人身，秘验古方治愈妇科病

- 完带汤，治白带的良方 187
- 蒲公英败酱草外敷方，清除湿热和瘀毒 190
- 加味逍遥丸，疏肝解郁，治疗乳腺增生 191
- 清肝解郁汤，清肝解郁，消除乳房肿块 194
- 桂枝茯苓丸，活血化瘀，治疗子宫肌瘤 196
- 双苓木棉花茶，清除湿热，治疗尿道感染 198

第十章

无病女人俏生生，秘验古方治愈常见病

- 血府逐瘀汤，排出瘀血，一身轻松 201
- 葛花解酲汤，解酒、醒酒第一汤 203
- 茵陈蒿汤，清除湿热治黄疸 206
- 麻子仁丸，润肠泻热，行气通便 209
- 瓜蒂散，助“毒”排出的涌吐剂 211
- 桔梗汤，咽喉肿痛不再愁 213
- 花雕玫瑰煮蛋，补足气血温暖过冬 216
- 归芍地黄丸，专解午后潮热 217
- 酸枣仁汤，补血养肝，失眠不愁 219
- 人参养荣丸，补足气血的助眠“灵丹” 223
- 藿香正气水，“包治”多种常见病 224
- 甘草泻心汤，专治反复口腔溃疡 227
- 玉屏风散，给身体加一道“屏风” 230
- 四妙丸，解决痛风带来的“苦不堪言” 232
- 芍药甘草汤，小腿抽筋不用愁 234
- 桂枝首乌茶，温暖四肢辟寒邪 237
- 独活寄生丸，腰椎增生不用愁 240
- 二黄汤，专治湿热型腹泻 243
- 槐花汤，有“痔”不用愁 245

清暑益气汤，暑热袭身就找它	248
葛根菊花汤，专治三焦湿热型头痛	250
益气活血汤，冠心病患者不用愁	252
白芍杜仲汤，血压平稳更轻松	255

附录一

深宫女人调养药膳列举

气虚女人的调养药膳	257
血虚女人的调养药膳	259

附录二

深宫女人调养经典方列举

宫廷洗面方	263
宫廷养颜方	266
五官保养方	268



第一章

认清美丽敌人,包揽美丽,抗衰驻颜

枣 沫糊,抗衰驻颜的“长生粥”

红枣是一种营养佳品,色红,味甘甜,可生食可煮食,民间素有“一日食三枣,百岁不显老”的说法。一般气色不是很好的女人都可以坚持每天吃几颗红枣,因为红枣营养丰富,补益作用比较强,坚持服食能润泽肌肤。

同州枣沫糊颇负盛名,又叫枣肉沫糊,是陕西省关中和西安一带著名的汉族传统小吃,以同州(现在的大荔县)产生最早,最有名,故多称“同州枣沫糊”。相传,该小吃始于唐代。

唐贞观年间,陕西同州有个贫苦的雇工叫张诚,为人憨厚,忠诚老实,受雇于一家财主,主管栽培枣树。那位狠心的财主每天只给他吃一块“蒸饼”。他饿得受不了了,就将落在树下的烂枣熬煮成糊来充饥。过了秋收,雇工张诚不仅没有饿坏,反而气色红润,精神十足,身体也变得更加强壮。这一现象引起了财主的怀疑,可却不知道这其中的缘由,第二年便以张诚偷卖他家红



秘 验 古 方

深
宫
女
人
的
美
容
养
生
方

枣的罪名将其解雇。

张诚从吃枣肉糊糊这件事中得到了启示，明白枣肉的确有滋补强身的作用。为了谋生，就在同州城内开设了一个卖枣沫糊的小店，用当地盛产的优质枣作为原料，而且以自己的亲身经历现身说法，宣传了枣沫糊的滋补强身功效。而且在枣沫糊中加入面粉、豇豆等，遂为其命名“枣沫糊糊”。果然自开张以来生意兴隆。从那之后，同州枣沫糊的美名就传开了，不仅驰名关中东府，而且逐渐传到京长安，并延续下来，成为同州和西安的传统名食。



枣沫糊的组方及制用法：面粉 100 克，红枣 200 克，红豇豆 50 克，白糖 75 克，食用碱 2 克。红枣洗净后放到清水中浸泡 2 小时；红豇豆洗净后浸泡 10 小时；枣放入锅中煮熟，去核，打成糊；锅中倒入适量清水，放入泡过的红豇豆，放入少许食用碱，煮熟，捞出豆子，用料理机打成糊状；红豆糊再次倒入锅中煮沸，之后倒入打好的枣糊，煮沸，将面粉调成面糊，缓缓倒入面糊，边倒边搅拌，煮 5 分钟，出锅前调入红糖即可。

1000 多年来，这个风味食品经久不衰，主要因为红枣是缓和滋补药，营养丰富。干枣含糖量为 60% ~ 70% 以上，蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素含量丰富，被誉为“天然维生素丸”，有医疗保健功效，能治疗浮肿、高血压、肝炎、贫血等病症，而且还能抗菌防癌。



中医认为，红枣可补中益气，补血养颜；红豇豆能补气益气、调理肠胃、安神镇定，而且有抗氧化、延缓衰老，美容驻颜的作用。

现代女性虽然爱美，但却很少有空余的时间给自己做一顿可口的饭菜，而这道枣沫糊不仅美味、补益身体，而且做法简单。上班的时候不妨泡上一杯红枣茶来喝也是非常不错的，品红枣之香甜，舒缓身心。

美丽女人的养颜经

红枣是滋补调养佳品，可经常食用，但切忌过量，否则会引起胃酸过多、腹胀等问题。而且红枣的枣皮不易消化，吃的时候一定要细嚼慢咽。红枣的含糖量较高，会对牙齿产生一定的危害，如果吃太多红枣却没喝足量的水，很容易长蛀牙，已经患上牙病的人更不宜吃枣。

孙 仙少女膏，祛皱防老的“驻颜膏”

女人年轻的时候希望自己绝代芳华，过了35岁之后又希望自己容颜永驻，从古至今，爱美都是女人的天性。古今的文人墨客，多少画卷之上所勾勒的是风情万种的美人；多少文字在形容女人的妩媚。在女人圈里，美丽是永远不变的话题，从古代的皇后、妃子养生驻颜之术，到现代明星们热衷的整容、保养之术，无一不是为了留住容颜，与衰老作斗争。

古代宫廷中的妃嫔每天除了装点自己，几乎没有其他事可做，