



家庭必备
偏验方系列

偏验方

美容
养生

主编
张胜杰
石磊

中国医药科技出版社



家庭必备偏验方系列

美容养生偏验方

主编 张胜杰 石 磊



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书收录了大量与美容养生类相关的有效中药内服偏验方、食疗偏方及中药外用偏验方，每方包括组成、制法用法和功效主治。其内容丰富，用料采集方便，制作介绍详细，用法明确，可供广大医患参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

美容养生偏验方 / 张胜杰, 石磊主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.5

(家庭必备偏验方系列)

ISBN 978-7-5067-9188-5

I. ①美… II. ①张… ②石… III. ①美容—土方—汇编 ②美容—验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 060419 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 4 $3/4$

字数 96 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

印次 2017 年 5 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9188-5

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

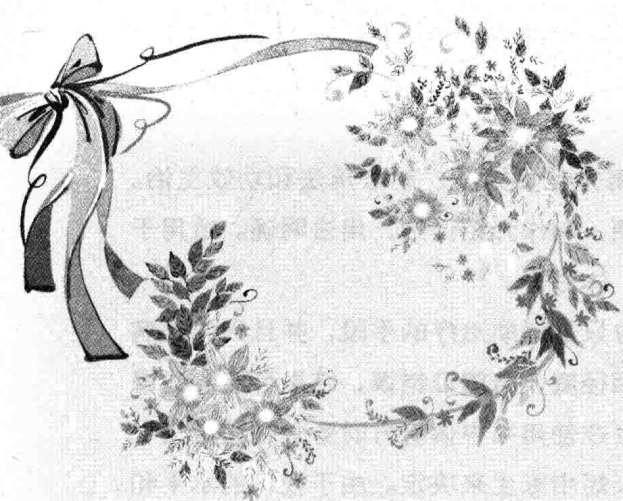
编 委 会

主 编 张胜杰 石 磊

编 委 （按姓氏笔画排序）

刘 俊 孙三宝 余武英 林自勇

范建春 彭 灿



前言

古人有“千方易得，一效难求”的说法。《内经》有“言病不可治者，未得其术也”。“有是病，必有是药（方）”。对于一些家庭常见疾病，一旦选对了方、用对了药，往往峰回路转，出现奇迹。

本丛书包括：呼吸疾病、消化疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病、高脂血症、痛风、肝病、肾病、肿瘤、风湿性疾病、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病、美容养生、失眠、疼痛、五官科疾病，共计 18 分册。每册精选古今文献中偏验方几百首，既有中药内服偏验方，又有中药外用偏验方和食疗偏方。每首偏验方适应证明确，针对性强，疗效确切，是家庭求医问药的必备参考书。

本套丛书引用、收集了民间流传、医家常用以及一些报刊、书籍所载的偏验方，并以中医药理论为依据，以辨证施治为原则，依托中医证型，进行分门别类，去粗存精，避免了众方杂汇、莫衷一是的弊端，使之更加贴近临床，贴近患者，贴近生活，以期达到读之能懂、学以致用、用之有效的目的。

本书收载了大量治疗美容养生的有效中药内服偏验方、食疗



偏方和中药外用偏验方，每方包括组成、制法用法和功效主治。其内容丰富，用料采集方便，制作介绍详细，用法明确。适用于健康人士进一步完善肌肤、体形等。

需要提醒的是，偏验方只是辅助治疗的手段，并且因患者病情分型不同，治疗也会大相径庭，若辨证错误，结果可能会适得其反。所以，强烈建议读者在使用书中偏验方时务必在医生指导下使用，并且使用时间的长短由医生来决定。由于我们的水平和掌握的资料有限，书中尚存一些不尽善美之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年10月



第一章 养颜美肤偏验方 / 1

第一节 黄褐斑 / 1

一、中药内服偏验方 / 1

- | | |
|-----------|-----------|
| 枸地散 (1) | 六草消斑散 (2) |
| 清肝丸 (2) | 益阴丸 (2) |
| 实脾丸 (2) | 祛斑散 (3) |
| 珍珠母散 (3) | 消斑口服液 (3) |
| 解郁口服液 (4) | 健脾消斑散 (4) |
| 益肾消斑散 (4) | 三白山楂膏 (5) |

二、中药外用偏验方 / 5

- | | |
|-------------|-------------|
| 柿叶去斑膏 (5) | 玉容祛斑膏 (5) |
| 白芷散 (6) | 杏母膏 (6) |
| 三白退斑膏 (6) | 五白散 (6) |
| 草莓增白霜 (7) | 李核鸡白涂面方 (7) |
| 云母膏 (7) | 冬瓜藤粉 (8) |
| 杏仁鸡白涂面方 (8) | |

三、食疗偏方 / 8



柴草粥(8)

八宝除湿粥(9)

茯莲窝头(9)

黄绿赤豆饮(10)

桃仁牛奶芝麻糊(8)

胡桃牛乳茶(9)

雪梨葡萄汁(10)

第二节 雀斑 / 10

一、中药内服偏方 / 11

改容丸(11)

淫羊藿方(11)

当归生地黄方(12)

熟地黄方(11)

二黄方(12)

二、中药外用偏方 / 12

炼质术膏(12)

桃花散(13)

艳容膏(13)

消斑膏(14)

时珍玉容散(15)

正容散(15)

白附子膏(13)

玉肌散(13)

消斑散(14)

二白绿豆散(14)

玉容散(15)

橡实散(15)

三、食疗偏方 / 16

西红柿汁(16)

双豆百合猪里脊汤(16)

黑木耳红枣瘦肉汤(17)

冬瓜薏米瘦肉汤(17)

桃花猪蹄美颜粥(18)

猪肾白肤粥(19)

去斑嫩肤汁(16)

牛肉番茄蛋汤(16)

丝瓜猪肝瘦肉汤(17)

白果牛奶菊梨汤(18)

桃花酒酿粥(18)

第三节 酒渣鼻 / 19

一、中药内服偏方 / 20

克赤口服液(20)

栀子仁散(20)

侧柏散 (20)	凉血口服液 (21)
防风散加减 (21)	肺风丸 (21)
消毒膏 (21)	酒渣鼻膏 (22)
橘核胡桃仁散 (22)	
二、中药外用偏验方 / 22	
复方雪花膏 (22)	大黄散 (23)
杏白散 (23)	消槽膏 (23)
樟冰散 (24)	白果荞麦散 (24)
槟黄散 (24)	
三、食疗偏方 / 24	
枇杷粥 (24)	芦根竹茹粥 (25)
银花知母粥 (25)	使君子仁 (25)
马齿苋薏米银花粥 (25)	腌三皮 (26)
第四节 面身瘢痕 / 26	
一、中药内服偏验方 / 26	
五灵脂丸 (26)	消痕口服液 (27)
消痕散 (27)	
二、中药外用偏验方 / 27	
蒺藜膏 (27)	五妙膏 (28)
归芷膏 (28)	
三、食疗偏方 / 28	
桃仁糯米粥 (28)	香蕉方 (29)
黄芪糯米粥 (29)	
第五节 其他 / 29	
一、中药内服偏验方 / 29	



莲实润肤膏 (29)

菟丝子散 (30)

长寿粉 (31)

驻颜散 (31)

樱桃美容膏 (30)

桑椹子膏 (30)

纯阳红妆丸 (31)

二、中药外用偏验方 / 32

芷零面膏 (32)

美容膏 (32)

瓜蒌增白面膏 (33)

牛角散 (34)

百花美容散 (34)

增白膏 (35)

珍珠面膏 (32)

面黑令白膏 (33)

祛斑膏 (33)

木瓜美容膏 (34)

白芷净面膏 (34)

三、食疗偏方 / 35

槟榔橘皮饮 (35)

莲枣鲫鱼汤 (36)

瓜仁桂花橘皮糊 (36)

红枣木耳饮 (35)

鹌蛋桂圆汤 (36)

小贴士 维生素对美容的作用 / 37

第二章 美发护发偏验方 / 39

第一节 脱发 / 39

一、中药内服偏验方 / 39

一麻二至丸 (39)

补肾养血丹 (40)

补肾生发丸 (41)

荆防丹 (41)

代赭散 (42)

利湿化浊膏 (43)

白鲜皮散 (40)

消秃口服液 (40)

茯苓散 (41)

鸡血藤丸 (42)

落发丸 (42)

药豆丸 (43)

- | | |
|-------------|------------|
| 桑麻丸 (43) | 补益牛膝丸 (44) |
| 苡蓉丸 (44) | 当归柏子丸 (44) |
| 白茅根口服液 (44) | 斑秃散 (45) |
| 归地口服液 (45) | 侧椹丸 (45) |
| 养血口服液 (46) | 三白生发散 (46) |

二、中药外用偏验方 / 46

- | | |
|-------------|------------|
| 洗发菊花散 (46) | 养血生发膏 (47) |
| 皂楝散 (47) | 人参散 (47) |
| 香发散 (48) | 斑秃油膏 (48) |
| 治斑秃方 (48) | 六味生发膏 (49) |
| 柏枝膏 (49) | 干洗头方 (49) |
| 地附生发膏 (50) | 秦芷生发膏 (50) |
| 治眉毛脱落方 (50) | |

三、食疗偏方 / 50

- | | |
|-------------|------------|
| 乌骨鸡汤 (50) | 核桃羊肉汤 (51) |
| 墨旱莲菊花饮 (51) | 杏仁菊花饮 (51) |
| 莲藕炖章鱼 (52) | 猪肾杜仲汤 (52) |
| 桑椹黑芝麻方 (52) | 早藕方 (53) |
| 胡桃粳米粥 (53) | |

第二节 白发 / 53

一、中药内服偏验方 / 54

- | | |
|-------------|------------|
| 长春益寿丹 (54) | 训老丸 (54) |
| 吕祖铁拐杖丸 (54) | 参茸卫生丸 (55) |
| 乌发丸 (55) | 桑椹丸 (55) |
| 延年益寿丸 (56) | 八宝丹 (56) |
| 五神还童丹 (56) | 简妙膏 (57) |



- | | |
|------------|------------|
| 柏子仁丸 (57) | 一称金 (57) |
| 加味地黄丸 (58) | 人参丸 (58) |
| 万病黄精丸 (58) | 少林长寿方 (59) |
| 乌发膏 (59) | 益精乌发膏 (59) |
| 解郁乌发膏 (60) | 石榴花散 (60) |
| 桑麻丸 (60) | 参乌散 (61) |
| 桑麻乌发膏 (61) | 黑豆丸 (61) |
| 黑发散 (62) | 白发丸 (62) |
| 女贞丸 (62) | 地仙丸 (63) |
| 乌发口服液 (63) | 制黑豆丸 (63) |
| 柿杞乌发丸 (63) | 秀发丸 (64) |

二、中药外用偏验方 / 64

- | | |
|------------|------------|
| 双花乌发散 (64) | 熊蔓乌发膏 (64) |
| 核桃乌发膏 (65) | 梳头药方 (65) |

三、食疗偏方 / 65

- | | |
|------------|--------------|
| 桑椹百合粥 (65) | 桑椹乌发润肤粥 (66) |
| 乌发粥 (66) | 黑芝麻美发饮 (66) |
| 二黑三黄饮 (67) | 首乌熟地茶 (67) |

小贴士 白发患者生活饮食应注意的事项 / 67

第三节 白屑风 / 68

一、中药内服偏验方 / 69

- | | |
|------------|----------|
| 天麻饼 (69) | 桑椹丸 (69) |
| 桑麻地乌散 (69) | |

二、中药外用偏验方 / 70

- | | |
|-----------|-----------|
| 蔓荆子膏 (70) | 藜芦散 (70) |
| 白芷散 (70) | 山豆根膏 (70) |

藁本散 (71)

除白屑方 (71)

白屑散 (71)

三、食疗偏方 / 71

西芹拌芝麻 (71)

海带炒鸡丝 (72)

八珍美发豆 (72)

芝麻茯苓瘦肉汤 (73)

首乌寄生鸡蛋汤 (73)

何首乌牛肉汤 (73)

第三章 明目护齿偏验方 / 74

一、中药内服偏验方 / 74

甘菊花丸 (74)

密蒙花散 (74)

明目益肾还睛丸 (75)

明目散 (75)

明目益睛散 (75)

地黄明目丸 (76)

地骨皮散 (76)

独活丸 (76)

洁齿口服液 (76)

二、中药外用偏验方 / 77

明目枕 (77)

七宝散 (77)

石燕散 (77)

石膏散 (78)

杏仁膏 (78)

三、食疗偏方 / 78

猪眼桂圆汤 (78)

乌鸡肝粥 (78)

菊花粥 (79)

玉米仁粥 (79)

猪肝蛋粥 (79)

桑芽粥 (80)

羊肝粥 (80)

苦瓜荠菜猪肉汤 (80)

核桃仁枸杞粥 (80)

天冬黑豆粥 (81)

牛筋粥 (81)

枸杞百合糯米粥 (81)

桑椹枸杞子粥 (81)

红枣羊骨糯米粥 (82)



- | | |
|------------------|-------------|
| 地黄粥 (82) | 凉拌牛蹄筋 (82) |
| 健身长寿鸡 (83) | 桑寄生煲鸡蛋 (83) |
| 固齿蛋糕 (83) | 天门冬饼 (84) |
| 猪蹄核桃芝麻饮 (84) | 坚齿茶 (84) |
| 小贴士 健齿的饮食原则 / 85 | |

第四章 减肥瘦身偏验方 / 87

一、中药内服偏验方 / 88

- | | |
|--------------|--------------|
| 减肥降脂方 (88) | 轻身方 (89) |
| 三花减肥方 (89) | 健美减肥方 (89) |
| 防己黄芪汤 (89) | 清消饮 (90) |
| 加减五苓散方 (90) | 防己党参方 (90) |
| 泽泻焦楂方 (90) | 消肥饮 (91) |
| 真武汤加减 (91) | 健美茶方 (91) |
| 白术减肥方 (91) | 术仁方 (92) |
| 祛痰湿方 (92) | 海藻虎杖方 (92) |
| 消胖灵 (92) | 桃红四物汤加减 (93) |
| 防己蒲黄荷叶方 (93) | |

二、饮食偏方 / 93

- | | |
|-------------|-------------|
| 酿黄瓜 (93) | 扒冬瓜条 (94) |
| 蒜香菠菜 (94) | 芹菜拌笋丝 (95) |
| 山楂酱拌菜心 (95) | 三七蒸冬瓜 (95) |
| 三七蒸莲藕 (96) | 丹参炖冬瓜 (96) |
| 荷叶炖白萝卜 (96) | 薏苡仁炖苦瓜 (97) |
| 薏苡仁炖冬瓜 (97) | 薏苡仁炖萝卜 (97) |
| 拌山药丝 (98) | 芹菜牛肉丝 (98) |

- 青椒兔肉丝 (99)
- 冬瓜氽牛肉丸子 (100)
- 薏苡仁炖兔肉 (100)
- 鹤鹑烩玉米 (101)
- 山茱萸炖乌鸡 (102)
- 笋烧鲤鱼 (103)
- 山楂炒鱿鱼 (104)
- 女贞子炖海带 (105)
- 烧三冬 (106)
- 双菇玉兰片 (107)
- 猴头菇菜心 (108)
- 丹参炖木耳 (109)
- 红烧素肉圆 (110)
- 柚子酱 (111)
- 荞麦面 (111)
- 香菇黄瓜面 (112)
- 麦麸饼 (113)
- 白萝卜饼 (114)
- 麦麸山楂糕 (114)
- 萝卜丝米糕 (115)
- 绿豆荸荠糕 (116)
- 杂粮饭 (117)
- 粟米稀饭 (117)
- 冬瓜粥 (118)
- 黄豆粥 (118)
- 玉米须粥 (119)
- 绿豆粳米粥 (120)
- 胡萝卜炖牛肉 (99)
- 山楂炒肉片 (100)
- 冬瓜鸡块 (101)
- 山楂炒鸡丝 (102)
- 薏苡仁炖鹤鹑 (103)
- 拌蜇皮芹菜 (104)
- 山茱萸炖鲤鱼 (104)
- 白茅根炖田螺 (105)
- 扒酿香菇 (106)
- 冬菇炆黄瓜 (107)
- 猴头菇玉兰片 (108)
- 荷叶煮莴苣 (109)
- 薏苡仁炖豆腐 (110)
- 山楂荸荠 (111)
- 燕麦面 (112)
- 韭菜香菇水饺 (113)
- 烤咸饼 (113)
- 山药土豆糕 (114)
- 莲子糯米糕 (115)
- 粟米赤豆糕 (116)
- 二米饭 (116)
- 赤小豆饭 (117)
- 赤豆粟米饭 (117)
- 芹菜粥 (118)
- 玉米撞粥 (119)
- 赤豆粟米粥 (119)
- 绿豆海带粥 (120)

- | | |
|---------------|---------------|
| 花生菠菜粟米粥 (120) | 豆腐芹菜粟米粥 (121) |
| 荷叶萝卜粥 (121) | 冬瓜荷叶汤 (121) |
| 冬瓜冬菇蛋汤 (122) | 山楂丝瓜汤 (122) |
| 金银花冬瓜汤 (122) | 薏苡仁黄花菜汤 (123) |
| 马齿苋兔肉汤 (123) | 金银花紫菜汤 (124) |
| 蒲公英海鲜汤 (124) | 三菇汤 (124) |
| 香菇紫菜汤 (125) | 山楂竹荪汤 (125) |
| 虾仁青豆汤 (126) | 黄豆芽鲫鱼汤 (126) |
| 山药豆腐汤 (126) | 当归绿豆汤 (127) |
| 山楂玉米须汤 (127) | 山楂茶 (128) |
| 大黄茶 (128) | 橘皮茶 (128) |
| 马齿苋茶 (128) | 玉米奶茶 (129) |
| 决明子茶 (129) | 绞股蓝茶 (129) |
| 草菇红茶 (130) | 柴胡绿茶 (130) |
| 黑芝麻茶 (130) | 山楂消脂茶 (130) |
| 荷叶二皮茶 (131) | 荷叶橘皮茶 (131) |
| 菊花山楂茶 (131) | 萝卜豆奶茶 (132) |
| 陈皮山楂乌龙茶 (132) | 茯苓饮 (132) |

小贴士 预防肥胖需要注意的事项 / 133



第一章 养颜美肤偏验方

第一节 黄褐斑

黄褐斑是指颜面出现黄褐色或淡黑色斑片，抚之碍手的一种影响美容的皮肤病。本病常对称分布，多发于孕妇或经血不调的妇女，皮肤日晒后加重。西医认为本病与妊娠、内分泌失调有关。中医病因病机主要是气血不能上荣于面，原因有情志不遂、劳伤脾土、肾精亏损、外受风邪等方面。

一、中药内服偏验方

枸地散

【组成】枸杞子 25g，生地黄 7.5g。

【制法用法】散剂。上药共研细末，和匀，贮瓶备用。口服。每次服 10g，每日服 3 次，温开水冲服。

【功效主治】养阴凉血。适用于面色黧黑，或有雀斑、黄褐斑。