

天生麗質的美人並不多
即使有也不一定能漂亮一輩子
美麗要從平時保養開始
妳想擁有如貴妃級的美容方法嗎
本書搜集宮中秘藏的養顏秘方
用最自然的方法
讓歲月在妳的身上不留痕跡

嚴伶◎編著

讓妳由內而外鎖住青春的養顏秘訣

懶女人，妳也可以 麗質天生膚賽雪





懶女人，

你也可以麗質天生膚賽雪

嚴伶◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪 / 嚴伶著．
—— 初版．—— 台北市：久伊書屋，2001〔民90〕
面；公分．——（養生館；1）

ISBN 957-2097-09-1（平裝）

1．皮膚—保養
424.3

89019281

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

作 者 嚴伶
執行編輯 吳慧玲
出 版 者 久伊書屋文化事業有限公司
地 址 台北市文山區景美街5巷13號1樓
電 話 (02)8663-3564
傳 真 (02)2930-9831 **切貨不退**
初版一刷 2001年1月

本書內容由太陽氏文化事業公司《美麗從保養開始》一書授權
出版發行

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝

Printed in Taiwan ■版權所有 翻印必究■

◎總代理：

TON CHEE CULTURE
東芝文化 東芝店樓

地址：台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓
TEL：(02)8242-1523 FAX：(02)8242-1531
戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：19499053



【目次】

天下沒有醜女人，只有懶女人	4
肝斑形成的原因	29
只要青春不要痘	48
塑造冰肌玉骨非夢事	65
顧盼之間，流露無限風情	87
消除皺紋，長保青春	112
令人煩惱的酒糟鼻	141
如何保持肌膚潔白無瑕——除斑祕方	153
常保青春不是夢	171

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

天下沒有醜女人，只有懶女人

許多女性在年過四十以後，認為人生已過了一半，不但對許多事都提不起興趣，甚至對自己的外表也開始不在乎起來。

其實這種想法很不正確，大多數女性這時兒女已長大成大，不用再操心。加上生活經驗豐富，對於自身需求更加了解，也比年輕時更有智慧，是可以抽出時間來完成自己夢想的大好時機，可惜許多人並沒有意識到不同年齡有不同的生活樂趣，「人到中年」並不是「每況愈下」的代名詞。許多中年女性在辦公室或超級市場買菜時被人叫做「歐巴桑」或「阿姨」，心裡



覺得很不是滋味，這時妳或許應該檢討一下，是否已經忽略自己太久，是否應該多愛自己一些呢？

愛美是每一個年齡層都有的權力！如何步入人生的二度青春階段，完全掌握在妳自己手裡。

一、古代美人保養皮膚的祕方

翻開中國美人史，楊玉環是其中相當具有爭議性的一位。雖然中國歷代宮闈常發生有背倫常之男女關係，但公然將兒媳婦納為貴妃，她確是開此先例的第一人。

據《新唐書》記載，她不但容貌「麗質天生」，更是色藝雙全，是一位多才多藝的美人，在正式冊封為貴妃之前，為了掩人耳目，玄宗曾以追荐太

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

后爲理由，先讓她出家做女道士。在楊玉環作女道士的五、六年中，她改變以前濃妝艷抹的習慣，使一度受損的肌膚恢復自然嬌嫩，並進而贏得三千寵愛在一身，使六宮粉黛相形失色。

二、溫泉浴的美容奇效

以溫泉沐浴用來治病是漢朝由印度傳來的藥療方式，由北朝貴族開始盛行。

唐代承襲了北朝的習俗，在驪山西面設置了治病養生的溫泉宮（稱爲華清池），皇帝經常來沐浴淨身。此溫泉中含有硫磺及其他礦物質，可以治療皮膚病，並可除寒祛風。楊貴妃便利用溫泉中的天然礦物質來美化肌膚，並不斷用手輕拍全身的肌膚。



在我們臉上，布滿通向全身的穴道，輕拍臉部穴道可以刺激內臟，促進血液循環，強化肌膚機能。

三、化學化妝品破壞天生麗質

在唐代，婦女喜歡用香粉和腮紅來妝扮自己。但這些化妝品用久了，會發生鉛中毒和汞中毒的現象，以致在臉部留下褐色的斑點，甚至整個臉部都呈褐色。唐代婦女濃妝成風，據《妝樓記》記載，尚書張建封的許多侍女都愛讀書，有人借她們的書，書上往往印有粉指痕，指頭上粉多到可以印於書上，可見濃妝的程度。

長期濃妝，使皮膚容易老化，布滿斑點和皺紋。可見含有毒性的化妝品對肌膚的危害，是非常可怕。如果能改變濃妝的習慣，假以時日，皮膚會

很快恢復原有的光澤。像楊貴妃的姐姐虢國夫人深知這個道理，從不濃妝，善用淡妝來表現自己細白柔嫩的肌膚，她蛾眉淡掃，騎馬入宮，不僅帶來一種清新的健美氣息，還帶動了當時淡妝的風氣。

四、絲綢也有美容效果

人類使用絲綢的歷史由來已久，在新石器時代的遺址中，便已發現有絲織品；由於絲綢主要成份是低分子量的氨基酸，具有保濕的作用，可使皮膚的濕度保持在良好狀態，如果在排汗時對於殘留皮膚表面汗漬置之不理，久而久之，肌膚不僅變得粗糙，甚至會引起感冒。所以如果能穿著絲綢質料的衣服，便可將皮膚滲出的汗液揮發於空氣中，對美容和健康有很大的幫助。



絲綢不僅對美容有幫助，對於體態上也有修飾的功能。所以古代貴族婦女多半穿著絲綢質料的服飾。楊貴妃也知道這個道理，所以她穿著的全是絲綢質料的衣服。絲綢的質地很輕，所以在她表演《霓裳羽衣舞》時，衣袂飛揚，可說是美不勝收，使得唐玄宗鎮日欣賞仍覺意猶未盡，就如同白居易所說：「緩歌慢舞凝絲竹，盡日君王看不足。」

五、使妳更美的美容聖品

凡是愛美的女性，一定對於楊貴妃經常食用和用來沐浴的美容用品，感到十分好奇吧？以下便就此部分做一番介紹。

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

【荔枝】

「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」楊貴妃從小愛吃荔枝，她入宮以後，仍然喜歡吃新鮮荔枝。當時大陸沿海以廣東、福建所產的荔枝，品質最佳。唐明皇便下令每年荔枝成熟時由驛馬晝夜兼程將鮮荔枝由閩、廣送到首都長安，供楊貴妃食用，所以荔枝又雅稱「妃子笑」。

荔枝含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素B、維生素C和磷、鐵等微量元素，它的性味甘平無毒，吃了益心脾、養肝血、止煩溫、益人顏色，是不可多得的美容佳品。

【人參】



楊貴妃每日早晨服用少許參湯，此法歷代宮廷及富貴家庭一直沿用到現在。不僅是楊貴妃，根據清宮廷醫案記載，慈禧太后每天早晨也都要口含人參一錢，不僅提神，也兼有美容的功效。

人參可以補身體，防禦疾病。《神農本草經》稱其有「補五臟，安精神，明目，開心益智」的功能。現代醫學研究證明，人參可增加人體免疫力及適應氣溫變化能力，並對雌性動物有促進分泌性荷爾蒙的作用，所以常服少量人參對滋補身體是有科學根據的。

此外，楊貴妃還將珍珠、白玉、人參研磨成粉，與上等藕粉調和。晚上塗在臉上，形成面膜，在臨睡前洗去。這種面膜不但可以使皮膚保持白嫩光澤有彈性，還可清除毛孔深處的污垢及死去的表皮細胞。所以楊貴妃能夠集「三千寵愛在一身」，這和她的美容祕方可說是息息相關的。

【桑葉、蓴麻等】

這些富含葉綠素的綠色植物能鎮靜神經，促進皮膚再生，對肌膚美容非常有效。楊貴妃在沐浴時，常把這些葉子浸泡在水中，使用這些絕佳的美容沐浴劑，可使肌膚滑膩光潔。



附：如何使膚色變得更紅

《魯府禁方》：楊太真紅玉膏

【美容功能】令臉色紅潤而有光澤。十天後見效。

【藥物成份】杏仁（去皮），滑石、輕粉各等分。

【製作祕方】將三味藥研成細末，蒸過，加入少許龍腦、麝香，然後用雞子清（即雞蛋清）調均勻。

【使用方法】每天早上洗臉後薄薄的塗一層在臉上。

【祕方由來】楊貴妃的美貌固然由於天生麗質，但也與她善於美容有關。本方杏仁含豐富的苦杏仁油，能滋潤皮膚及治療許多皮膚病。《千金方》中用杏仁燒黑研膏，日日塗，治「身面疣目」。

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

《聖濟總錄》則用杏仁連皮尖，每天早晚嚼二十七粒，擦局部皮膚使之泛出潮紅，可治白癬風斑。輕粉多用於治療皮膚瘡癬，可使皮膚變得光滑細膩及對皮膚真菌有抑制作用，所以能防治皮膚病的發生。

龍腦（即冰片）色如冰雪，香氣馥烈。麝香則能去臉上黑斑，加入上述兩味藥，既可增加香味，又能增添美容效果。

選用雞蛋清調敷，可謂匠心獨具。因為蛋清不但可作黏著劑，而且還是美容佳品。此方的配法極為精巧，為絕代佳人楊貴妃增添了不少魅力。



《新修本草》：天后煉益母草澤面方

【美容功能】 主要功能為保持臉部肌膚光潔如玉。

【藥物成份】 益母草。

【製作方法】 在五月五日這天採收全株益母草，根部不能附有泥土。

將益母草曝曬乾，研成細末，篩過後再加入適量麵粉和水，調成麵團，捏成雞蛋般大小，再曝曬乾。然後用一個四邊有孔的黃泥爐子，上下各鋪一層炭，將藥放在中間，點火鍛燒，用大火燒一頓飯的時間，改用小火燒，但中途火不能斷。大約一整天後將藥取出，晾冷，用瓷研鉢磨細，篩過再研磨，磨得越細越好，之後用瓷罐或玻璃瓶收貯備用。

【使用方法】 每三百克益母草加滑石三十克、胭脂三克，每天早晚擦洗

懶女人，你也可以麗質天生膚賽雪

臉部、頸子及雙手。

【祕方由來】

武則天是中國歷史上唯一的女皇帝，她不僅天生麗質，更十分重視保養。方中的益母草，李時珍在《本草綱目》中說道：「其功宜於婦人及明目益精，故有益母、益明之稱。」是一種天然的美容良藥，能治「粉刺黑斑」，長期使用本藥方，可使肌膚變得滑潤柔軟、紅潤光澤，減少面部皺紋，使人顯得年輕、漂亮。

此藥在元代宮廷中被當作常用的洗面劑使用，故又有「神仙玉女粉」之稱。