

难治病效验良方丛书

江景芝 郭爱廷 编著

护肤美容 效验良方



北京科学技术出版社

· 难治病效验良方丛书 ·

护肤美容效验良方

江景芝 郭爱廷 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤美容效验良方/江景芝, 郭爱廷编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2003. 8

(难治病效验良方丛书)

ISBN 7-5304-2796-2

I. 护… II. ①江…②郭… III. ①皮肤-护理-基本知识②美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059166 号

护肤美容效验良方

作 者: 江景芝 郭爱廷

责任编辑: 邵德荣

责任校对: 黄立辉

责任印制: 严加琦

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 172 千

印 张: 8.625

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7-5304-2796-2/R · 684

定 价: 15.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

常言道：“爱美之心，人皆有之”，爱美，是人的天性，是人们热爱生活的表现。美容是人们对美的一种追求，是人们精神状态的反映。如何使自己的皮肤光洁、美丽、健康，是追求美、爱好美的人们值得关心、值得探讨的问题。饮食可以促进皮肤健美，中药针灸更能促进皮肤健美，总之，美容与我们的生活息息相关。本书从多个方面引导人们采用科学的方法来护肤美容，树立良好的形象，增强自信心。

全书分四部分，第一部分为保健美容与美发，第二部分为常见病美容，第三部分为饮食与护肤美容；第四部分为化妆品与护肤美容。读了这本书，您就会发现美容并不是高深莫测，虚无缥缈，美容护肤就在身边。若在医师指导下，采用书中提供的方剂、方法，可以达到美颜永驻的目的。

编者

二〇〇二年二月九日

目 录

一、保健美容与美发	(1)
(一)养颜美容	(1)
(二)防皱美容	(18)
(三)雀斑	(26)
(四)黄褐斑	(38)
(五)色素痣	(52)
(六)肥胖症	(54)
(七)美发护发	(66)
二、常见病美容	(81)
(一)头癣	(81)
(二)手足癣	(94)
(三)甲癣	(114)
(四)花斑癣	(118)
(五)脓疱疮	(126)
(六)丹毒	(139)
(七)毛囊炎	(149)



护肤美容效验良方

目 录

(八) 瘢痕疙瘩	(153)
(九) 寻常疣	(157)
(十) 扁平疣	(167)
(十一) 传染性软疣	(177)
(十二) 带状疱疹	(180)
(十三) 荨麻疹	(191)
(十四) 湿疹	(204)
(十五) 银屑病	(215)
(十六) 白癜风	(219)
(十七) 皮肤瘙痒症	(223)
(十八) 神经性皮炎	(226)
(十九) 三叉神经痛	(229)
(二十) 痤疮	(231)
(二十一) 复发性口疮	(234)
(二十二) 麦粒肿	(237)
(二十三) 上睑下垂	(240)
(二十四) 颜面疔疮	(242)
(二十五) 面肌痉挛	(244)
三、饮食与护肤美容	(246)
(一) 常见的护肤美容蔬菜食品	(246)
(二) 常见的护肤美容肉类食品	(249)
(三) 常见的护肤美容豆、蛋、谷类食品	(251)
(四) 常见的护肤美容奶类食品	(254)
(五) 常见的护肤美容果类食品	(256)
四、化妆品与护肤美容	(260)



(一)化妆品与皮肤的吸收作用	(260)
(二)化妆品美容促健美	(262)
(三)怎样选用化妆品	(263)
参考文献	(266)

目
录

一、保健美容与美发

(一) 养颜美容

养颜美容是通过各种保健手段，改善面部皮肤、肌肉的血液循环，加速新陈代谢从而达到增加颜面的光泽，消除面部的暗斑，润白颜面皮肤，达到“红颜永驻”之目的。

方 1

【组成】 生干地黄 150g，熟地黄 150g，川椒 300g，牛膝 90g(酒浸为末)，大黑豆 500g，干山药 150g，白何首乌 300g，赤何首乌 300g，肉苁蓉 150g，枸杞 150g，藁本 300g。

【用法】 将上药放水瓶内早晨蒸，日出晒，夜间露宿外，如此九蒸九晒九露，数十月后，焙干焦为末，酒糊



护肤美容效验良方

为丸，如梧桐子大。早晚空腹服，温酒或盐汤送下，每次30g。

【功效】 滋阴补肾，久服可光泽皮肤。

方 2

【组成】 山药(酒浸一宿焙干)60g，牛膝(酒浸一宿焙干)60g，远志 30g，山萸肉 30g，白茯苓 30g，五味子 30g，肉苁蓉(酒浸一宿焙干)30g，石菖蒲 30g，巴戟(去心)30g，楮实子 30g，杜仲(去粗皮炒去丝)30g，茴香 30g，枸杞子 45g，熟地黄 15g，生地 15g。

【用法】 将上药共为细末，入枣肉泥炼蜜为丸，每丸9g。

【功效】 补肾养心，怡悦颜色。

方 3

【组成】 人参 60g，川牛膝 45g，川巴戟 60g，川当归 60g，柏子仁 30g，石菖蒲 30g，枸杞子 30g，地骨皮 30g，杜仲 45g，生、熟地黄各 30g，菟丝子 60g。

【用法】 将上药共为细末，炼白蜜为丸，每丸9g。

【功效】 补益五脏，调和血脉，驻颜。

方 4

【组成】 粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750g(炒香熟)，细茶 500g，芝麻 375g，花椒 75g，小茴香 150g，泡干白姜 30g，炒白盐 30g。



【用法】 将以上食物共研细末，并加麦面适量，炒黄熟，拌匀，瓷罐收贮。每服3匙，白开水冲服。

【功效】 益精悦颜，固肾保元。

方 5

【组成】 白茯苓 50g，甘菊花 50g，石菖蒲 50g，天门冬 50g，白术 50g，生黄精 50g，生地黄 50g，人参 30g，肉桂 30g，牛膝 30g。

【用法】 将上药捣细，以白布袋盛贮，置净器之中，以醇酒 1.5kg 浸之，春夏3日、秋冬7日开取，去渣。每日早、晚各1次，每次空腹温饮1酒盅。

【功效】 补虚损，壮力气，泽肌肤。

方 6

【组成】 大豆、猪肝各 50g，盐少许。

【用法】 加适量水共煮，后下盐。吃肝饮汤，每日1次，连服2周。

【功效】 滋容养颜。

方 7

【组成】 当归、黑芝麻各 250g，红糖少许。

【用法】 将当归、黑芝麻炒熟，研为细末，拌以红糖，搅匀。每次饭后吃1勺，每日食3次，连续吃2个月。

【功效】 滋阴补血，养荣润肌。



护肤美容效验良方

方 8

【组成】 枸杞子 100g, 龙眼肉 100g, 女贞子 100g, 淫羊藿(去毛边)100g, 绿豆 100g。

【用法】 将上药共为细末, 炼蜜为丸, 每丸 10g。早晚各服 1 丸。

【功效】 补肝肾, 益脾生津, 泽肌肤, 美毛发。

方 9

【组成】 炙龟版 500g, 鹿角 1000g, 枸杞子 90g, 人参 45g。

【用法】 龟版击碎, 鹿角截碎, 用长流水(河水)浸 3 日, 刮去垢, 入沙锅。以长流水、慢火, 桑柴煮三昼夜, 不可断火, 常添开水, 3 日后取出, 晒干, 研为末。另用河水, 将药末并枸杞子、人参复煮一昼夜, 滤去渣, 再慢火熬成膏, 瓷瓶收贮。每日早晚各服 10g, 空腹时白开水冲服。

【功效】 益寿延年, 美容驻颜。

方 10

【组成】 薯蓣 500g, 杏仁(去皮尖)500g, 生牛乳 1500ml。

【用法】 将杏仁捣如泥, 入牛乳, 绞取汁。以杏仁尽为度, 后取薯蓣相和匀, 装入瓷瓶。密封瓶口, 放锅内蒸煮 3 小时即成。每日早晚空腹以温酒调服 10g。



【功效】健脾益气，补虚疗损。

方 11

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

【用法】将上药浸泡白酒 2500ml，1 日后取出饮用。

【功效】补气和血，助精神，抗衰老，泽肌肤，美容颜。

方 12

【组成】桑葚 1000g，柠檬 5 个，白糖 100g。

【用法】将上药浸泡米酒 1800ml，10 日后便可饮用，数月后效果更佳。用时应将酒过滤，取出桑葚。

【功效】滋阴补血，美容颜，延年益寿。

方 13

【组成】夜交藤根 1500g(紫色者，河水浸 7 日，竹刀刮去皮，晒干)，茯苓 150g，牛膝 60g。

【用法】将上药共为细末，炼蜜为丸，每丸 9g。

【功效】驻颜长寿，祛百病，久服延寿。

方 14

【组成】白菊花瓣、蜂蜜各适量。

【用法】将菊花瓣用水熬透，去渣浓缩，加入适量蜂蜜为膏。每日早、晚各服 15g。



护肤美容效验良方

【功效】疏风清热解毒，明目延年益寿。

方 15

【组成】甜杏仁 500g，芡实 500g。

【用法】将上药共研成细粉，用白蜜调成膏密封，每日早、晚各服 15~30g。

【功效】补虚损，驻颜色，乌发延年。

方 16

【组成】党参 120g，炙黄芪 120g，女贞子 120g，制狗脊 120g，覆盆子 120g，熟地 60g，制首乌 30g，当归 30g，怀牛膝 30g，陈皮 30g，南沙参 24g，川芎 24g，茯苓 24g，炒杜仲 24g，百合 24g，炒白芍 24g，炒白术 21g，炙甘草 12g，山药 15g，泽泻 15g。

【用法】将上药共为细末，炼蜜为丸，每丸 9g，每日早、晚各服 1 丸。

【功效】益精养血，健脾开胃，补气宁神，养肺生津。

方 17

【组成】人参 60g，南沙参 90g，牡蛎 90g，北沙参 90g，续断 90g，地黄 90g，丹参 120g，鸡血藤 120g，灵芝 150g，黄芪 150g，稻芽 150g，麦芽 150g，制五味子 15g，九节菖蒲 15g，桑葚 45g，当归 30g，淫羊藿 30g，枇杷叶 150g，制女贞子 45g，虎杖 45g，陈皮 45g，制远



志 30g, 甘松 18g, 淡菜 60g, 珍珠粉 3g, 制香附 50g。

【用法】 先取人参水煎 2 次，第一次 4 小时，第二次 2 小时，滤过，合并滤液，得人参水煎液备用；其余 25 味除珍珠粉外，水煎 2 次，第一次 4 小时，第二次 2 小时，过滤，合并，浓缩；加人参液，浓缩成清膏；每 100g 清膏加砂糖 110g，蜂蜜 110g，用稀释法加入珍珠粉，混匀，浓缩收膏。每服 15g，1 日 2 次，白开水冲服。

【功效】 补益气血，和阴阳，健脾开胃，交通心肾，强记宁神。

方 18

【组成】 人参 120g，生地黄 800g，白茯苓 147g，白蜜 500g。

【用法】 将人参、茯苓共捣研为细末，白蜜炼净，生地黄捣汁。先以生地黄熬膏，点纸上不渗，入人参、茯苓末，加入白砂糖 62g，搅匀溶化，离火，瓷罐收贮。每晨用白开水冲服 30g。

【功效】 补虚健脾，益气生精，益寿驻颜。

方 19

【组成】 生姜 500g，大枣 250g，白盐 60g，甘草 90g，丁香 15g，沉香 15g，茴香 120g。

【用法】 将上药共捣为粗末，备用。每日清晨煎服或沸水泡服 9~15g。



护肤美容效验良方

一、保健美容与美发

【功效】 健脾养胃，补肾强体，久服令人容颜不老。

方 20

【组成】 桃花瓣(阴干)20g，瓜子仁(去油)150g，橘皮 60g。

【用法】 将上药共研为细末炼蜜丸。每日早、晚各服 1 丸，温开水送服。

【功效】 润肤玉面，久服可使人延缓衰老、减少皱纹。

方 21

【组成】 胡桃肉(捣碎)120g，小红枣(捣开)120g，杏仁(泡去皮尖煮四五沸，晒干研碎)30g，白蜜 100g，酥油 70g。

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

【功效】 补肺肾、和脾胃、乌须发、泽肌肤、悦容颜，久用可使人面白肤嫩、少生皱纹。

方 22

【组成】 鹿角 1 支，川芎 60g，细辛 60g，白藜 60g，白术 60g，白附子 60g，白芷 60g，天门冬(去心)60g，杏仁(去皮尖)27 枚，牛乳 1500ml。

【用法】 先将鹿角以水渍之令软，再将诸药同入乳中，微火煎之令汁竭取出鹿角，用白布袋装待用。余药渣



不收。夜晚牛乳石上磨鹿角取汁涂面，晨以清温水洗去。

【功效】补肺肾，祛风和血，常用涂面，令老如少，面白润如玉。

方 23

【组成】人参 15g，益智仁 15g，全当归 20g，玉竹 20g，天门冬 20g，麦门冬 20g，北五味子 20g，炙黄精 30g，炙首乌 30g，枸杞子 30g，大生地 30g。

【用法】将上药共为粗末，纱布袋贮装，用白酒 2500ml 浸泡于瓶中，再加入白糖 250g，浸泡 10 日即成。每天中晚餐各服 20~30ml，也可根据酒量适当增减。

【功效】补气益血，固精延年，养阴安神，乌发固齿，轻身美颜。

方 24

【组成】朱砂 6g，干胭脂 6g，宫粉 9g，乌梅(去核)5 个，樟脑 15g，川芎 3g。

【用法】将上药共为细面。每晚临卧，用凉开水调少许擦面上，次日早晨温水洗，7 周为 1 个疗程。

【功效】润肤嫩面。

方 25

【组成】人参 5g，黄芪 15g，葡萄干 15g，冰糖 15g，粳米 50g。

【用法】洗净人参，切碎，置冷水中浸泡一夜，清



护肤美容效验良方

一、保健美容与美发

晨时隔水炖烂；将黄芪水煎，取汁；将人参、人参汤、黄芪汁、葡萄干、冰糖、粳米一起倒入沙锅中，文火煨至粳米成粥时即成。每日早晨当早点，每日1次，连用7次为1个疗程，间隔7~10日后可再服1个疗程。最好冬天服用，春、夏、秋三季若要服用，不要超过3个疗程。

【功效】 大补气血，丰肌美颜，强壮体魄。

方 26

【组成】 大枣 15 枚，玉竹 9g，合欢花 10g，小麦 15g，粳米 50g，冰糖 15g。

【用法】 洗净大枣，淘洗干净粳米及小麦，将玉竹与合欢花水煎，取汁。将药汁与粳米、小麦、大枣、冰糖同放入沙锅中，文火煨粥。每日早晨当早餐，每日1次，可以长期服用。

【功效】 益气滋肝，健脾和血，丰肌泽肤。

方 27

【组成】 何首乌 50g，红枣 12 枚，薏苡仁 20g，粳米 100g，冰糖 30g。

【用法】 先将何首乌水煎2次，取药汁备用；洗净红枣，淘洗净粳米，放入沙锅内，加薏苡仁、红枣、药汁及适量清水，文火煨粥，粥成时加入冰糖（打碎），搅匀，再煨至冰糖溶化即成。每日服1剂，可当早餐1次趁热服，亦可分2~3次食用，可长期服食这种保健粥。

【功效】 益血补精，丰肌泽肤，乌发固齿，润肠通便。