



中医美容大全

中国医药科技出版社

中医美容大全

陈贵廷 柴文举

薛赛琴 蔡滨新

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是全面展现中医药美容的专著。总论部分介绍了中医美容的渊源,具体内容和美容方法,以及对中华民族的精神文明所作出的贡献。第一章介绍颜面增白、润肤美色、补虚驻颜与抗老祛皱的方药;第二章是治疗颜面无华、黧黑斑、雀斑色斑等疾患;第三章为须发眉鬓早白、脱落的治疗;以及洗染须发等方;第四章是酒渣鼻、颜面粉刺的治疗,第五章介绍美化唇口诸方;第六章是灭瘢除疣、祛黑痣疣痣;第七章为香体除臭、香口除臭、香衣防蛀等内容;第八章是美容中草药一览表。中医美容独具特色,颇占优势,所用药物多系天然之品,无毒无害无副作用,顺乎机体自然之理,不仅有治疗疾病的作用,对人体亦有保护和美化作用。全书收集历代医家美容方1000多首,其中不乏许多珍贵的历代宫廷美容秘方,美容中草药250余种,内容宏富,洋洋大观。

本书是我国中、西制药厂,日用化学品厂开发和研制具有我国特色的美容化妆品不可多得的重要参考资料,也是中、西医临床医师的工具书,更是广大美容爱好者和青年男女、家庭的良师益友。

中 医 美 容 大 全

陈贵廷 柴文举

薛赛琴 蔡滨新

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京朝阳展望印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张18¹/₂

字数409千字 印数1—152 00

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

ISBN7-5067-0038-7/R·0039

定价: 7.70元

前 言

中医美容是从我国中医药伟大宝库中新崛起的又一瑰宝，她是中医学的重要组成部分。几千年来，中医学不仅为保护我国人民的健康，并对中华民族的繁衍昌盛作出了伟大的贡献，同时也为推动我国社会文明与进步，以及为美化我国人民的生活发挥了重要作用。我国素以“文明古国”著称于世，这其中应该说也包括有中医学的一份贡献。特别当《中医美容大全》一书完稿即将付梓之际，使我们的这种看法更加强化了。

中医药学独具特色，其所用药物多系天然之品，一般无毒无害，副作用少，顺乎机体自然之理。因此，中医药不仅有对疾病的治疗作用，也有对人体健康的保护和美化作用。

有关中医美容的内容其实很早就已经比较丰富了，但始终未能形成一门独立的学科，一直被隐见于中医抗老延年、养生保健，以及中医皮肤病等门类之中，使其较快地发展受到了一定影响。我们认为，卫生与疾病虽然与人体的外在美有着不可分割的联系，但是以美容为主要出发点的美容治疗学，和以愈病为主要目的的疾病治疗学是有一定区别的，特别是两者所追求和要达到的目的是不完全相同的。

正是从上述原因出发，我们对历代运用中医药进行美容的方法和方药进行了较为系统的归纳、整理和分类。通过这一工作，我们的初步印象是：中医美容不仅有一定理论，更

重要的是积累了大量经实践运用有效的方药，这对美化当今人们的生活和体魄有着实际应用的价值，可供广大美容爱好者选用；同时也有着重要的文献研究价值，特别对开发具有我国特点的中医美容制品，乃是不可多得的参考资料。我们衷心希望这本书能成为广大美容爱好者和一切从事美容研究人员的忠实朋友。

祖国医学文献浩如烟海，虽然我们在编著本书时希望能“集中医美容之大全，汇古今方药之精华”，但也难免会有“良莠”遗漏之可能。此外，本书因系初步整理，在“择其精华，弃其糟粕”方面尚存在一些保守的想法，特别是个别药味和方剂，由于代有沿革，或因传抄有误，本书虽作了部分校正说明，但与今天实际运用可能还会有一定的差距。对于处方所用剂量也保留了原书不同朝代的计量单位。这些均有待于今后进一步深入研究，并祈与广大读者共同探讨。

作者

一九八八年四月于北京

目 录

总论	1
一、中医美容最早的一些记载	1
二、中医美容理论的萌发	3
三、中医美容学的形成	7
四、中医美容学的丰富和发展	10
五、创建中医美容医学,为美化人们的现代生活 服务	14
各论	17
第一章 增白悦颜剂	17
第一节 令面白色美诸方	17
第二节 悦色驻颜诸方	28
第三节 疗皮面黑令白诸方	40
第四节 补虚驻颜诸方	55
第五节 润泽皮肤诸方	81
第六节 却老悦面抗皱诸方	94
第七节 令人肥白诸方	104
第二章 祛斑莹面剂	108
第三章 毛发美饰剂	152
第一节 生毛发诸方	154
第二节 乌须发令黄白还黑诸方	190
第三节 染须发令黑诸方	256

第四节	香泽须发 诸方	282
第五节	去屑止痒 诸方	293
第四章	酒渣粉 刺 剂	307
第一节	治酒渣 鼻 诸方	307
第二节	疗粉刺 诸方	345
第五章	唇齿美 化 剂	376
第一节	唇口美 化 诸方	376
第二节	白牙洁 齿 诸方	387
第六章	灭瘢除 疣 剂	409
第一节	灭瘢痕 诸方	409
第二节	除疣目 诸方	427
第三节	祛黑痣 疵 癬 诸方	442
第七章	除臭散 香 剂	458
第一节	祛狐臭 诸方	458
第二节	除体臭 令身 香 诸方	480
第三节	香衣防 蛀 诸方	487
第四节	香口除 臭 诸方	497
第八章	美容中 草 药	519
附一	方剂笔 画 索 引	546
附二	美容中 草 药 索 引	571
附三	古今度 量 衡 比 较 表	577
附四	旧市制 与 公 制 计 量 单 位 换 算 表	583

总 论

中医美容是利用中医学的各种知识和方法来美化人们生活的一门学问。它的形成和古老传统的中医药学有着同样悠久的历史，在几千年来的历史长河中，我国人民和历代医家积累了丰富的美容经验，发明了许多具有美容作用的方法和方药，为中华民族的文明建设作出了卓越的贡献，逐步形成了一套具有我国民族风格和特点的中医美容学。

一、中医美容最早的一些记载

我国人民爱美的历史，可以追溯到自从有文字以来就有记载，早在商周时期的甲骨文中就有“沐”、“浴”等字，“沐”字形象洗面，故《说文解字》云：“沐，洗面也。”

“浴”字形象人在盆里用水洗澡。据此说明，我国人民在很早以前就建立了良好的卫生爱美的习惯。在河南安阳发掘的殷王墓中也发现了全套的盥洗用具，如壶、盂、勺、盘等。据说在殷纣王时期已经会制造“燕脂”，如马缟《中华古今注》云：“盖起自纣，以红蓝花汁凝作燕脂，以燕地所生，故曰燕脂，涂之作桃花妆”。此外，《诗经·卫风·伯兮》亦云：“自伯之东，首如飞蓬，岂无膏沐，谁适为容”。“膏沐”亦即当时妇女用来润泽头发的一种化妆品。战国后期在著名政治家韩非子的《韩非子集·显学》中也有这样的记载：“故善毛嫱、西施之美，无益吾面，用脂泽粉黛，则倍其

初，脂以染唇，泽以润发，粉以敷面，黛以画眉”。此虽非专介绍当时的化妆品，但可窥春秋战国时期我国化妆品之一斑。这些史料均说明我国在当时确实已经有了一些简单的美容化妆品。

随着社会的发展，人类的生产能力不断提高，人们对于美的追求也更加注意，为了达到美的要求，除对外表衣着装扮有了一定的不断改进而外，对影响人体外在美的各种疾病的治疗，以及从美容角度探索各种具有美容作用的方药，则更加为人们和众多的医家所重视，从而使美容和中医自一开始就结下了不解之缘。在马王堆出土的我国最早的古医书《五十二病方》中，就已经有了有关中医美容方药的记载，如“般（瘢），以水银二、男子悉四、丹一，并如，置突（上）二、三月，盛（成）即口口口囊而敷之”；“尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（弱），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之”。此即较早的灭瘢除疣的美容方法。我国现存最早的一部药物专著《神农本草经》中，则更为详细地记载了数十味具有令面色悦泽，抗老延年润肤，去面黧黑，辟体臭口臭，疗面疮酒渣，乌发生发、长须生眉，令人肥健，坚固牙齿、洁齿生牙，去青黑痣、黑子、息肉、疣赘等作用的中药，如谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；白僵蚕“灭黑黧，令人面色好”等等，并明确提出了“面脂”等一些独特的美容剂型。与此同时的《山海经》收录的173种药物中，也有不少是具有美人色、祛疣赘、疗痤疮等作用的药物。这说明当时医家不仅注意到中药的治疗作用，同时也注意到了许多中药的美容作用。这些药物知识的积累，均为后世中医美容药物的发展奠定了基础。

二、中医美容理论的萌发

秦汉时期的中医巨著《黄帝内经》，不仅为中医学的形成和发展奠定了理论基础，同时也为中医美容学的形成和发展提供奠定了理论基础。该书虽不专门论述美容，但对人体生理、病理、养生保健、疾病治疗等方面的论述，对后世中医美容的实践和发展均有十分重要的指导作用。

在生理方面，《黄帝内经》论述了人体毛发、胡须、颜面、五官、皮肤以及形体与内在脏腑经络、阴阳气血津液等的关系，如《素问·六节藏象论》云：“心者，其华在面”；“肺者，其华在毛，其充在皮”；“肾者，其华在发，其主在骨”；“肝者，其华在爪，其充在筋”；“脾胃 大肠 小肠者，其华在唇四白，其充在肌”。《素问·五藏生成篇》也云：

“心合脉也，其荣色也；肺之合皮也，其荣毛也；肝之合筋也，其荣爪也；脾之合肉也，其荣唇也；肾之合骨也，其荣发也”。其次，《内经》还论述了五官、五色等与内脏的关系，如“肝开窍于目”，“肾开窍于耳”，“心开窍于舌”，

“脾开窍于口”，“肺开窍于鼻”青、赤、黄、白、黑分由肝、心、脾、肺、肾五脏所主，并提出“青如翠羽、赤如鸡冠、黄如蟹腹、白如豕膏、黑如鸟羽”为正常之肤色美。《素问·上古天真论》还阐述了人体在发育成长衰老过程中的内外关系和变化，如云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；……三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；……三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生

而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发须颁白，肝气衰，筋不能动；……八八，则齿发去”。《灵枢·天年》亦云：“四十岁，五脏六腑、十二经脉皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白”；“七十岁脾气虚，皮肤枯”。《灵枢·阴阳二十五人》则阐述了经络气血与美容的关系，如云：“足阳明之上，血气盛则髭美长；血气少则髭短，两吻多画。足阳明之下，血气盛则下毛美长至胸；血多气少则毛美短至脐，行则善高举足，足指少肉，足善寒；血少气多则肉而善瘰；血气皆少，则无毛，有则稀枯悴，善痿厥足痹”。“足少阳之上，气血盛，则通髭美长；血多气少则通髭美短；血少气多则少髭；血气皆少则无须，感于寒湿则善痹，骨痛，爪枯也。足少阳之下，血气盛则胫毛美长，外踝肥；血多气少，则胫毛美短，外踝皮坚而厚；血少气多则胫毛少，外踝皮薄而软；血气皆少则无毛，外踝瘦无肉”。“足太阳之上，血气盛则美眉，眉有毫毛；血多气少，则恶眉面多少理；血少气多，则面多肉；血气和则美色”。“手阳明之上，血气盛则髭美；血少气多则髭恶；血气皆少则无髭”。“手少阳之上，血气盛则眉美以长，耳色美；血气皆少，则耳焦恶色”。“手太阳之上，血气盛，则有多须，面多肉以平；血气皆少，则面瘦恶色”。本篇又云：“美眉者，足太阳之脉气血多；恶眉者，血气少；其肥而泽者，血气有余；肥而不泽者，气有余血不足；瘦而无泽者，气血俱不足”。总之，《内经》认为人体是一个有机的整体，五脏六腑、气血阴阳的变化，可以通过经络反映到人体外表上来，人体外表器官的变化亦可反映脏腑气血阴阳变化。因此，人体外在的美并不

是孤立而存在的。

在影响美容的某些病变机理方面《黄帝内经》也有较多论述，如《灵枢·经脉篇》云：“手太阳之别，名曰支正，上腕五寸，内注少阴；其别者，上走肘，络肩髃，实则节弛肘废，虚则生疣（疣），小者如指痂疥”。又如《素问·生气通天论》云：“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痤”；“汗出见湿，乃生痱痹”。以上所述“疣”与“疣”同，即疣目赘肉；“痂疥”指痤疮之类的皮肤疾患；“皴”即面部所生之赤色瘰病，生于面部者名粉刺，生于鼻准者曰酒皴鼻。这些均是影响人体面部美观的皮肤之患。其次，《素问·五藏生成篇》还阐述了饮食与美容的关系，如云：“多食咸，则脉凝而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝腐而唇揭；多食甘，则骨痛而发落”。相反只有“谨和五味”，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密”（《素问·生气通天论》）。

美容与养生关系亦甚为密切。在《黄帝内经》中有关养生保健、抗老延年的论述也非常丰富，如《素问·上古天真论》云：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。养生防病是《内经》的一个重要思想，认为养生保健不仅可以预防疾病、抗老延年，并能使人永葆青春，保持形体健美。

以上《内经》的理论和认识，均为后世中医美容提供和奠定了理论基础，并产生了深刻的影响。

汉唐之间，在《神农本草经》和《黄帝内经》等书影响下，中医美容学又得到了进一步的发展。据《素问》记载：三国

时，吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止，血止后面颊留有瘢痕，影响美观，有一位太医用白獭髓调合白玉屑和琥珀末涂敷，结果取得满意的效果。晋代葛洪的《肘后备急方》已将有关美容的内容归纳成“治面疮发秃身臭心憎鄙丑方”专题，记载了很多有效的美容验方，其中如南朝陈后主的妃子张丽华使用的“张贵妃面膏”秘方；南北朝著名医家陶弘景的“面黑乏白，去黧，丑人亦变鲜妙光华”的经验秘方“隐居效验方”；灭瘢神妙的“治为沸汤煎膏所烧火烂疮方”等等。其次，对所用美容中药的功效也有许多论述，如认为土瓜根对面黑面疮有“百日光彩射人，夫妻不相识”之特效；“鸡子能令面皮急而光滑，丹砂发红色”；白术、桃仁可以“治面多黧黯或似雀卵色”等等。此外，我国现存最早的一本中医外科专著，南朝（公元475~502年）南齐人龚庆宣著《刘涓子鬼遗方》中，也载有治疗面部痤疮、粉刺的方剂。以上内容从实践和方药上都进而丰富了中医美容学的内容。

隋代巢元方著《诸病源候论》，不仅对影响美容的各类证候作了系统的归纳，并且根据《内经》的理论，从病理学的角度对每个证候的临床特征、病因病机进行了深入的探讨和分析，其系统探讨的证候有“须发秃落”、“令生髭”、“白发”、“令长发”、“令发润泽”、“发黄”、“须黄”、“令生眉毛”、“火烧处发不生”、“令毛发不生”、“白秃”、“赤秃”、“鬼舐头”等毛发病诸候；有“蛇身”、“面疮”、“面奸黧”、“面黑黧”、“面黑子”、“酒渣”、“嗣面”等面体病诸候；有“齿落不生”、“牙齿厉齲”、“齿黄黑”、“唇口面皴”、“兔缺”、“口臭”等

唇齿病诸候；有“黑痣”、“赤疵”、“疣目”、“鼠乳”、“疮后灭瘢”、“伏尸”、“体臭”、“狐臭”、“漏液”等诸候。至此巢氏大体勾画出了中医美容的范围，从而使中医美容学初具雏形。特别是巢氏对于上述诸候病因病机的分析，对后世产生了深远的影响，唐宋乃至明清的许多有关影响美容证候的论述，多数均源于巢氏的观点和说法，并以之作为指导处方用药的依据。

三、中医美容学的形成

唐代以前，虽然经过了历代不少人的努力，祖国医学对于美容积累了许多宝贵的经验和认识，为中医美容学的形成奠定了良好的基础，但由于受封建社会的影响，多数美容方法被视为家宝，秘而不传，诚如唐代著名医家孙思邈所说：

“面脂、手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要，然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄露一法，至于父子之间，亦不传示”（《千金翼方》）。这就极大地影响了中医美容学的发展，使得没能尽早地形成一门独立的学科。

唐代是我国历史上社会安定、经济繁荣、国泰民安、物阜年丰的兴盛时期，随着人民文化生活水平的提高，对于美容也有了更高的要求。当时在社会方面讲究化妆十分盛行，化妆品常被作为礼品、赏赐品相互馈赠。据《刘梦得集》云：

“赐臣……腊日面脂、口脂、红雪、紫雪”。杜甫“腊日”诗亦云：“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。浸凌云色还萱草，漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜饮，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄”。王仲初《宫词》亦云：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓，浴堂门外抄名

入，公主家人谢面脂”。由此可见当时人们对于美容化妆品的重视。

美容化妆的社会需要，也进而引起了医学方面的重视。如著名医学家孙思邈即认为，应该将过去许多秘而不传的美容方药如“面脂手膏、衣香澡豆”等公布于众，“欲使家家悉解，人人自知”，而不应“使愚于天下，令至道不行，壅蔽圣人之意”。因此，在孙氏的《千金要方》中特辟有“面药”专章，共收载唐以前美容方剂31首；《千金翼方》卷五也载有美容诸方80余首，尤其是收载了不少妇人美容面药。两书均详细地记载了这些美容方剂的组成、配制、功效及用法。有关毛发、胡须、唇齿、皮肤、衣着、体气等内容除见于以上专章论述外，还散见于其它各门中也有很多的论述。

唐代王涛的《外台秘要》中，有关美容的内容则更为系统而丰富，该书《卷三十二》“面部面脂药头膏发鬓衣香澡豆第三十四门”，即可谓是中医美容的专卷，计有28类，200多首方剂，在方剂的组成、调制等方面均较前有明显提高，剂型也多种多样，例如详细地记载了“甲煎”的制做法等。此外，该书其它各卷中亦有不少散在美容的内容，如七孔臭气方、腋臭方、漏腋方、令人体香方、口臭方、风齿口臭方，以及虚劳篇记载的美容诸方等。该书除列有《千金要方》、《千金翼方》中所列美容方药外，尚辑录了《范汪方》、《小品方》、《许仁则方》、《张文仲方》、《深师方》、《韦氏方》等目前已经失传的古籍中的不少美容方药，如“文仲疗人面无光润、黑及皱常敷面脂方”，“延年面脂方”，“近效则天大圣皇后炼益母草萐颜方”，“小品疗面黯、灭瘢痕除汗去黑痣方”，“效疗髑髅令面白悦泽白附子膏方”，“深师疗生发黑不白，泽兰膏

方”，“范汪王于芥服粥、增年变白方”，“古今录验口脂方”等等，使之得以保存了下来，为中医美容做出了贡献。

在美容药物方面，自《神农本草经》、陶弘景《本草经集注》以后，历经100余年，由于用药经验的不断积累，外来药物日益增多，美容药物也积累了更多的知识，公元657年唐政府组织苏敬等20余人集体编写的《新修本草》，60余年后陈藏器在此基础上编撰的《本草拾遗》，其后孟诜所著的《食疗本草》等药物专著，都有许多有关美容药物的记载，无论从所载药种类以及美容作用等方面，均较前更为丰富。据不完全统计，这时具有明确美容作用记载的药物约达百余种。有些药物的作用得到了进一步的肯定，如唐代天后武则天所用的“天后炼益母草泽面方”，《新修本草》则明确认为方中所用一味益母草，即具有驻颜泽面、主面上黧黯及皮肤皴皱等显著功效，如项颈上黑，用益母草揩洗，可并如玉色。《本草拾遗》也认为益母草“入面药，令人光泽，治粉刺”。又如生栗子第二皮（栗蕓），《新修本草》认为“捣散，和蜜涂面，令光急，去皱纹”，故该药后来被元代皇家洗面用的宫廷秘方“皇后洗面药”一方所采用。其次，除外用用药外，还发现了许多内服药也有美容作用，如《食疗本草》记载，冬瓜子三至五升，取仁为丸，如梧桐子大，每日三十丸，能“令人白净如玉”等等。

综上所述，时至唐代中医美容学不仅有了理论上的指导，而且已经为之奠定了生理、病理、药物等方面的基础，美容的范围也比较明确，在一些综合性医学巨著中已建立了专门的篇章来加以论述，美容药品也开始从少数宫廷贵人使用而逐渐大众化，这些均标志着中医美容学至此已自成体系，初

步形成。

四、中医美容学的丰富和发展

宋代我国经济又有较大发展，特别是造纸业的发达及活版印刷术的发明，更加促进了医学的著述和传播，如当时出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等大型中医方书中，中医美容方药的内容均更为丰富。

《太平圣惠方》的第四十卷，凡十七门，病源14首，方236道，除去治头痛诸方17、治偏头痛诸方13道外，包括头疮方19、面生疮方9道，共计美容方剂200余首；第四十一卷，凡十三门，病源10首，方计136道，主要涉及头发诸门；第三十四卷为口齿诸门，其中列有治齿黄黑诸方5道，治牙齿脱落牢牙诸方9道，治牙齿不生诸方4道，措齿令白净诸方9道等，主要涉及牙齿美容；第三十六卷还载有治口臭诸方16道。

《圣济总录》为当时征集民间验方及医家献方，结合“内府”所藏秘方整理汇编而成，该书设有“面体门”、“髭发门”，在“补益门”中还设有补虚益髭发、补虚驻颜色等，均专门论述了美容方面的内容，其共计收载美容方剂约100余首。

《太平惠民和剂局方》为宋人裴宗元、陈师文等整理“官药局”所收方剂经反复增补而成。该书在“诸虚门”及其它各门中，也均散在收载了许多具有增白驻颜、乌发固齿、延年润肤作用的美容方。

以上大型方书不仅对宋以前的美容药方收集更为完备，并增补了许多新的方药，如《太平圣惠方》记载的唐德宗女儿所用的“永和公主药澡豆”，治面黑无精光令洁白滑润