

# 中醫圖書大系

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社

# 中醫美容

謝英彪  
沈永蘭  
周貞富  
編著

(苏)新登字第 002 号

**中 医 美 容**

谢英彪 沈永兰 周贞富 编著

---

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

---

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.875 插页 2 字数 165,000

1992 年 5 月第 1 版

1992 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-6,300 册

---

ISBN 7-5345-1367-7

---

R·209

定价：3.90 元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

## 《养生丛书》编委会

**主 编：**孟景春

**编 委：**（以姓氏笔划为序）

王中越	王正芳	方宗畴	卢崇汉
冯 鼎	朱金华	孟景春	吴潜智
何 焰	沈永兰	汪受传	郁觉初
张前德	周贞富	金宏柱	项 平
胡龙才	姜 帷	殷 明	黄成惠
巢因慈	谢英彪	翟玉祥	鞠兴荣

**责任编辑：**郑大坤

# 目 录

写在前面	1
面部美容	9
洗脸是面部美容的第一步	9
不良习惯有损面容	11
睡眠、吸烟与美容	14
按摩是面部皱纹的克星	16
针灸是美容的有效方法	18
食物、中药是美容的益友	21
鼓腮美容与咀嚼美容	25
美容面膜使您容光焕发	27
美容需要皓齿配	31
皮肤美容	33
洗澡是简便的美容法	33
古老而神奇的药浴	36
春季护肤防风吹	38

夏季护肤防曝晒·····	40
秋季护肤防干燥·····	41
冬季护肤防寒冷·····	43
食物营养与皮肤美容·····	45
锻炼是天然的美容师·····	47
农村妇女如何护肤·····	48
<b>毛发美容</b> ·····	<b>50</b>
美发应从洗发做起·····	50
梳头能保养秀发·····	52
理发是护发措施·····	54
护发离不开营养·····	55
从“忧愁早白”谈起·····	56
起居、房事与美发·····	57
发型选择要因人而异·····	59
过度拔眉不可取·····	60
<b>美容食物</b> ·····	<b>62</b>
黄豆·····	62
猪皮·····	65
兔肉·····	66
鸡蛋·····	68
牛奶·····	70
百合·····	72
龙眼·····	74
大枣·····	75

核桃仁	78
松子仁	80
竹笋	81
冬瓜	82
丝瓜	84
生姜	85
蘑菇	87
鱼	89
蜂蜜	91
花粉	94
植物油	96
芝麻	99
<b>美容中药</b>	102
何首乌	102
枸杞子	105
桑椹子	107
地黄	108
人参	110
黄芪	113
山药	114
灵芝	116
黄精	118
麦冬	119
茯苓	121

菊花 .....	122
槐实 .....	124
旱莲草 .....	126
珍珠 .....	127
杏仁 .....	129
川芎 .....	131
蚕丝 .....	132
<b>美容古方 .....</b>	<b>135</b>
容颜不老方 .....	135
扶桑丸 .....	136
枸杞膏 .....	137
乌发膏 .....	138
瓜子散 .....	138
金陵煎 .....	139
地黄饮 .....	140
梔子丸 .....	141
普济白面方 .....	142
延年悦泽方 .....	142
纯阳红妆丸 .....	143
白杨皮散 .....	144
玉竹丸 .....	145
永和公主药澡豆 .....	145
天后炼益母草泽面方 .....	146
太平公主面药 .....	148



杨太真红玉膏 .....	148
御前洗面药 .....	149
张贵妃面膏 .....	150
手膏 .....	151
金国宫女八白散 .....	152
桃仁澡豆 .....	152
千金白面方 .....	153
千金涂面方 .....	154
变白方 .....	155
治黥黯斑点方 .....	155
藿香散 .....	156
莹肌如玉散 .....	157
千金悦泽方 .....	158
香发散 .....	158
孙仙少女膏 .....	159
治黥子方 .....	160
治粉刺方 .....	161
摩顶黑发膏 .....	161
洗发菊花散 .....	162
治眉毛脱落方 .....	163
玉容散 .....	164
天花粉方 .....	165
三花除皱液 .....	165
萝摩白汁 .....	166

灭瘢痕方 .....	167
消瘢液 .....	167
黑痣膏 .....	168
<b>美容按摩 .....</b>	<b>169</b>
美容按摩 容貌增辉 .....	169
适应范围 认真选择 .....	170
按摩部位 常用穴位 .....	172
手法有别 简便易学 .....	174
按摩面部 防治皱纹 .....	180
按摩五官 面容更美 .....	184
按摩头皮 秀发生辉 .....	188
面容异常 按摩有法 .....	189
按摩双手 不容忽视 .....	191
<b>美容化妆 .....</b>	<b>193</b>
古代美容化妆趣谈 .....	193
美容化妆应掌握分寸 .....	195
脸颊的化妆 .....	198
眼睛的化妆 .....	201
眉毛的化妆 .....	204
鼻子的化妆 .....	207
嘴唇的化妆 .....	210
耳朵的化妆 .....	214
化妆品的种类 .....	215
选用化妆品应慎重 .....	218

损容疾病 .....	222
痤疮 .....	222
酒皴鼻 .....	226
青年扁平疣 .....	228
黄褐斑 .....	229
白癜风 .....	232
雀斑 .....	234
痱子 .....	236
斑秃 .....	237
脂溢性脱发 .....	239
少白头 .....	242

# 写在前面

美容是指对外貌的进一步美化，涉及到面部、皮肤、毛发、牙齿、手指等部位，重点是面部美容。爱美之心人皆有之，我们中华民族自古就是一个爱美的民族，在我国数千年的医学史中也包含了丰富的中医美容内容。

中医美容利用中医学理论知识和特有的方法来美化人们的外貌，它有以下特点：

1. 强调外貌的健美与人体脏腑的功能有着密切的关系，即古代医书所说：“有诸内者，必形诸外”，以整体观念作为中医美容的指导思想。

2. 提倡身心愉快，起居有节，重视精神养生、起居养生对美容的影响。

3. 注意合理的饮食和充足的营养，重视药补、食养、食疗对美容的作用。

4. 注重运动与锻炼，强调运动养生、体育疗法对美容的作用。

5. 用按摩、针灸作为美容的技术。

6. 确定了防治结合的实践原则，很多美容中药、美容古方，具有营养与祛病，容颜与治疾双重作用。

7. 在内外并重的思想指导下，重视适当的美容化妆。中医美容化妆品的配方，多为植物性的中草药与部分食物，具有效果好、无毒、无害、无副作用等优点。

回顾中医美容的发展，真可谓源远流长。

我们的祖先在长期的生活实践中，创造了许多美容方法。考古学家在原始人类的遗址上曾发现用小石子、贝壳或兽牙等东西制作的美丽串珠，用于装饰；早在新石器时代的洞穴壁画上就出现了美容化妆的痕迹；据典籍记载，早在商周时期，甲骨文中即出现了“沫”“浴”等字，《说文解字》注释说：“沫，洗面也。”“浴”字形象人在盆中用水洗澡。在公元一千多年前，就有了“香汤沐浴”“月粉妆梳”的描述，这些都说明当时已有了美容的开端。

随着社会的进步，中医美容日益受到人们的重视，不断有所发展。在战国时期的古医方《五十二病方》中，收录了除疣灭瘢之类的美容方。在秦汉时代，出现了我国历史上第一部药学著作《神农本草经》，书中记载了白芷、白僵蚕、枸杞子、茯苓等几十种药物的美容作用，丰富了中医美容的内容。如白芷能“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；白僵蚕能“灭黑黦，令人面色好”。该书提到的面脂，是当时的一种美容新剂型。在汉代，美容化妆品的使用已比较普遍，擅长化妆的专门人才和从事制作化妆品的商人已经出

现。在同时代问世的《山海经》一书中也收录了不少增色悦泽，去疣疗疮的美容中药。以上美容中药论著，为后世美容方药的发展奠定了基础。

我国现存的第一部理论专著《黄帝内经》，奠定了中国医药学理论体系的基础，它同样也为中医美容学的发展奠定了理论依据。《黄帝内经》认为：“心者……其华在面，其充在血脉……”“心开窍于舌”；“肺者……其华在毛，其充在皮……”“肺开窍于鼻”；“肾者……其华在发，其充在骨……”“肾开窍于耳”；“肝者……其华在爪，其充在筋……”“肝开窍于目”；“脾、胃、大肠、小肠……其华在唇四白，其充在肌……”“脾开窍于口”，从而说明了内在的脏腑与外在的颜面、五官、毛发、皮肤的生理关系，初步确立了中医美容学的整体观念。《黄帝内经》还认为“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，发始坠；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，发坠齿槁；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”“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”。从以上论述中不难看出人体的外貌不是孤立存在的，它随着年龄的变更，随着内脏的衰老，气血的减少，而发

生变化。《内经》从经络学说、气血学说、脏腑学说等方面奠定了中医美容的理论基础。要想抗老延年，延缓容貌的衰老，就必须增强五脏六腑、阴阳气血的功能，就必须注意养生，做到“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。”这里所说的“形”是指形体，包括容貌在内，从而说出了养生与中医美容的密切关系。

隋代巢元方等人集体编著的《诸病源候论》，反映出当时的病因证候学已达到了较高的水平，该书对“须发脱落”“白发”“白秃”“鬼舐头”等毛发病；对“面疔”“面疮”“面黑黧”“酒渣鼻”等颜面皮肤病；对“齿落不生”“齿黄黑”“兔唇”“口臭”等唇齿病以及“黑痣”“赤疵”“狐臭”等多种影响美容的病证进行了较为系统的归纳，初步确定了影响美容疾病的范围。该书对妨碍美容疾病的病理分析对后世中医美容学的发展产生了深远的影响。该书还在诸症之末，附有不少“养生方导引法”，记载了气功美容和按摩美容的内容。

到了晋唐时期，在中医养生防病的医学思想指导下，中医美容在原有基础上有了突出的发展和创新，使中医美容术渐趋完备。

晋代医学家葛洪，在他编著的《肘后备急方》一书中，已将中医美容的内容列为专题进行论述。在“治面疱黧黑发秃身臭方”中，介绍了“张贵妃面膏”“白杨皮散”“铅丹散”“令面白如玉色方”等验方，一直被后人采用。

由于唐代的经济比较繁荣，人们不断提高对美化生活，美化外貌的要求。著名医药学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”从这里可以看出，中医美容药品及化妆品在唐代已得到普遍的运用。唐朝还有这样一种风俗，每到腊日，君长要赏赐臣下头膏、面脂、口脂、澡豆等美容用品。唐代大诗人杜甫在“腊日”这首诗中写道：“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。侵凌云色还萱草，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。”诗人王建在“宫词”诗中也写道：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪滴滴。浴堂门外抄召入，公主家人谢面脂”。从以上两首诗中，不难看出当时的习俗和中医美容用品的普及情况。孙思邈在《备急千金要方》《千金翼方》中辟有“面病”“妇人面药”“令身香”“生发黑发”等专门章节，共收载美容方百余首。仅“妇人面药”一章中就收载了美容古方39首，美容中药125种，其中以白芷、川芎、当归、杏仁等二三十种药物的使用率最高。《备急千金要方》还收载了彭祖导引法可以悦泽驻颜，提示气功美容法在当时已经问世。唐代另一位医学家王焘在编著的《外台秘要》一书中，设有美容专卷，共分二十八类，共收方二百多首。从这些面广量大的美容方剂中可以看出：中医美容发展到晋唐时期，已经具有较高的水平。晋唐时期的中医美容具有以下特点：初步形成了独立的体系，概括了美容术的许多基础知识和内容；美容方药在却老驻颜，延长青春和防治粉刺、雀斑、皮肤干



燥、毛发衰老、齿黑、肥胖、黑瘦两个方面均收到了良好的效果；采用的美容中药及食物品种繁多、涉及面广。同时，美容用品的调制已相当讲究，注意到了配基的恰当运用。所采用的配基一般具有粘附和营养功能；美容用品及药方的组成结构和配合，已从秦汉时期的单味药运用或简单的配伍，向多味药的组合、复杂的配伍过渡，使美容用品的配方初步体现了方剂学君臣佐使的原则；美容用品的剂型不断改革和创新，当时常用的美容剂型有面膜、面脂、面膏、口脂、澡豆、衣香等多种剂型；从秦汉时期单纯的、经验的方术逐步向比较科学的、综合措施的美容技术迈进了一步。在强调外洗、外敷、外搽药剂的同时，更加重视内服丸、散、膏、丹，以及采用食疗、食养、按摩等综合美容方法。

中医美容发展到宋、元、明、清时期，在晋唐的基础上又有了长足的发展。

宋代的大型方剂著作《太平圣惠方》（王怀隐等著）和《圣济总录》（宋朝太医院编）中对有效美容方剂的收集更加丰富，并补充了许多美容新方。两书共收美容方剂三百余首。对部分妨碍美容之疾病的病因和证治进行了阐述，使单纯的美容经验上升到了理论高度，使中医美容的内容，更加具备了辨证论治的特色，对后世美容的发展有一定的影响。宋代的美容整形术已初具规模，在南宋人所著《小儿卫生总微论方》中就有骈指截除、缺唇修补等小儿先天畸形的整形治疗方法的记载。