

中医美容方法 荟萃

刘国晖 张 毅 编著
四川科学技术出版社



中医美容方法荟萃

刘国晖 张 毅 编著

四川科学技术出版社

1180608

责任编辑：钱丹凝

封面设计：李 勤

版面设计：肖 放

中医美容方法荟萃

刘国晖 张 毅 编著

四川科学技术出版社出版、发行

重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店重庆发行所经销

开本：787×1092毫米

印张：6.5

字数：138千

印数：1—10,000

版次：1989年1月第一版

印次：1989年1月第一次印刷

ISBN 7-5364-0889-7/R·132

科技新书目：188—257

定价：1.95 元

序 一

爱美本是人类的天性。中华民族文明发达较早，医药学的发展也有极其悠久的历史。美容方法和技术，正是在这样深厚的文化土壤上，在长期的医疗和生活实践中形成并丰富发展起来的。我国历代医药文献不少关于美容驻颜理论与方法的阐述，应用形式和方法也是多种多样的，诸如针灸、按摩、气功、药物的内服与外用等，并涉及人体形体的各个方面。从皮肤五官的保健美容到神韵气质的修养，都十分重视。这些内容生动地反映了人们对美的向往和追求，闪烁着文明和智慧的光彩，很值得加以发掘整理、研究发扬。

本书作者运用他们对祖国医药学的丰富知识，对散见于中医药古籍中的美容保健方法作了大量的发掘和整理工作，以安全、简便、实用为依归，取舍精审，考订周详，分类介绍，蔚为大观，可说是较完备的美容保健专著，不仅向人们介绍了美容知识和方法，同时也为进一步研究提供了宝贵的资料。

正如作者在编后记里谈到的，中医美容是祖国医学宝库中的一颗明珠。现在，这颗明珠终于有机会奉献给热爱生活、爱美的人们。这是令人十分高兴的事，因而乐为之序。

凌一揆

于成都中医学院

1988年5月

序 二

随着人们生活水平的提高，大家求美之心与日俱增。中医美容的历史源远流长，早在秦汉时期的《神农本草经》中，就有内服或外用白芷、白附子、女娄、人乳等进行驻颜美容的记载。自汉代以后，不断发展，逐渐形成了中医的美容宝库。近年来，通过初步发掘，运用中药制成的首乌片、青春宝、嫦娥佳丽丸、黄芪霜、珍珠霜等驻颜美容制剂不断问世，起到了延缓衰老、美化容颜、润泽肌肤、乌须生发的良好作用，深受人们的欢迎。

中医美容的理论和实践经验均很丰富，惜其未经系统整理，散见于浩瀚的中医古籍之中。我院刘国晖和张毅同志有鉴于此，乃悉心研究，旁搜博采，汇集古今中医美容资料，历时三载，数易其稿，编写成本书。本书内容翔实，具有融汇古今，医文并茂的风采。

涓涓细流，可以汇成江河。本书则是对中医散在的美容知识的汇聚和升华。它的出版问世，会使读者耳目一新。

张发荣

于成都中医学院

1988年5月

编写说明

一、本书所介绍的美容方法，均引自古今中医书籍或有关期刊杂志，并在每个方或法的右侧标出书名或刊名，以示其来源。所选的美容方或法的名称，如系作者所加，则在该方或法的右上角以“*”号注明。

二、为方便读者，该书计量单位以公制为准。书中不拘多少，指根据美容或病情，以及制备、使用的需要随意定量。适量，则是指制备时一般工艺所需要的量或食用时的一般用量。如原出处未注明用量，编写时根据具体情况说明其使用量。由于古今计量差异较大，因此，有的地方和原书不尽统一。根据古代剂量，有的方剂配制有困难，则依据原方比例确定用量。对一些剂量明显过大或过小的药物，在编写时也作了适当的调整。

三、有些面部疾病，如雀斑、白癜风等，虽无切肤之痛，但严重影响面容的美观，患者心理上往往有难言之苦，故本书适当收录了一些此类疾病的治疗方法。

四、本书的美容方剂，一般以方名、组成、功用、制备、用法、说明为体例。如遇药味、制法、用法与原方有出入者，则在说明中予以注释。针灸美容法以主穴（针刺美容有配穴）、功用、针法或灸法、说明为体例。按摩和气功美容法则分为功法或方法、功用、说明三项进行介绍。

五、本书所录的美容方法，有不少兼具保健美容和治疗

美容双重作用。对此类方法，本书一般在功用中，将其主要作用列在前，兼治放在后，以便读者选用。

六、对人体安全、无害，是中医美容的一大特点。因此，本书在选方时，对含毒品的美容方，尽量不选或选取少数以作参考。

七、美容药膳本属内服美容方法，但因其制作较为方便，味美可口，颇受群众喜爱，故另作一节加以介绍，以突出其特色。

八、一些美容制品古代常使用唾液调涂或按摩，现在因很难被读者接受，故此书一般将使用唾液的地方改作“浆水”，以适应现在人们的习惯。

目 录

上篇 中医美容的一般知识

一、什么是中医美容	2
二、面容美的标准	3
三、中医美容发展概况	5
四、中医对美容的认识	9
五、中医美容的特点	24
六、中医美容的一般原则	28
七、中医美容方法的分类	31
八、中医美容方法的使用原则	33

下篇 常见中医美容方法

一、外用美容品	38
(一) 美容粉	38
宫廷美容三联方 永和公主洗面药 玉容散 玉肌 还少散 面净光润方 七白散 天花粉方 香药澡豆方 旋花粉 白僵蚕粉 冬瓜藤粉 橡实粉 槲子粉方 陀 僧粉 七香嫩容散 去粉刺雀斑方 粉刺黑斑方 去野 疗疮方 僵白散 藜本散 洗面药 夏红粉 玉女粉	

一味藁本粉

(二) 美容液.....50

洗面光彩方 黄瓜白面液 桃仁洗面液 双花白面液 三花除皱液 滋润手面方 细面悦白方 白面去斑液 疗面上雀斑方 益母草液 玉簪花液 消斑液 双胆陈醋液 鹿角汁 泽面除疮液 治粉刺验方 菟丝子汁 马齿苋汁 疣洗方 红花补骨脂酒 续随子汁 萝藦白汁 灭瘢痕方 铁扫帚液 消瘢液

(三) 美容软膏.....62

却老去皱膏 丹砂方 华容膏 孙仙少女膏 洗面如玉膏 仙光散 展皱膏 天门冬膏 面上皱裂方 悦面膏 令面白如玉方 鹿角膏 杏仁膏 玉龙膏 耐老方 白附子散 白芷粉 橙核白面膏 白面方 治面黦方 檀香膏 润肤去斑膏 治外膏方 常用腊脂方 易容膏 枸杞子散 面黦粉刺方 麝香膏 润面红颜膏 茭白膏 益母草涂方 祛风润面散 去斑膏 美容膏 萱草膏 五倍子膏 鹿脂膏 红膏 羊胆膏 面脂方 独仙鹿角膏 浮水膏 治面生雀斑方 治面上粉刺立愈方 雀子斑方 雀卵面斑膏 面上粉刺方 木兰膏 灭瘢方 硫磺散 酒渣方 养容丸 椒木皮膏 胡桃涂方 苦参膏 治面痣方 黑痣膏 黑布药膏

(四) 美容糊剂.....90

玉容粉 珍珠粉 香肥皂 去面上黑气方 皇帝涂容金面方 白玉散 白雪散 面目光净悦泽方 留颜悦泽方 疗面黦方 令面生光方 半夏散 冬瓜涂面方 皂荚散 云母膏 山慈姑散 丝瓜散 面上雀斑方 平疮去斑方 治粉刺方 土瓜膏 白附子散 颠倒散 真君妙

贴散 冰玉散 消疣膏 玉粉膏 玉屑膏 蒺藜山梔散
麦麸散

(五) 美容面膜.....106

红玉膜 白雪膜 羊髓膏 半年红方 柠檬面膜
蜂蜜蛋清膜 消皱膜 减皱白面膜 陈醋鸡清膜 杏仁
膜 白蓝脂方 七白膏 雀斑膜 去痣除斑膜 白癜风
面膜

二、内服美容方116

隋炀帝后宫面白散 灵芝丸 珍珠散 延年悦泽方
纯阳红妆丸 交藤丸 乌麻散 仙莲丸 桃花散 山芋
丸 牛乳丸 黄精冰雪丸 玉竹丸 冬瓜子丸 升麻白
芷汤 苍术丸 白杨皮散 面上黑斑方 赞绿珠 木兰
散 莽桂散 化癥散结丸 凉血四物汤 梔子仁丸 清
肺散 痤疮平 枇杷清肺饮 黄连散 五参丸 荆芥散
白老汤 去疣二号方 去疣三号方 苍耳膏 浮萍丸
黑芝麻散 白蒺藜散

三、美容药膳137

仙人粥 胡桃粥 燕窝粥 红枣粥 胡萝卜粥 菊
花粥 药肉粥 脊肉粥 薏米百合粥 枸杞子酒 红颜
酒 驻颜酒 归元仙酒 葡萄酒 桃花酒 固本酒 白
鸽煮酒 杞圆膏 鸡子羊肉面 鸡肉馄饨 骨髓养颜糕
牛乳饼 冰糖燕窝羹 莲子龙眼汤 黑木耳红枣汤 白
果苡米水 红枣鸡蛋糖水 芝麻白糖糊 麻油泡使君子
白鸽肉

四、经络美容法153

(一) 针刺美容.....155

1. 针刺美容常用穴位.....156

2. 针刺美容的取穴配穴.....	157
3. 针刺美容的组方举例.....	158
4. 针刺美容的注意事项.....	161
附: 耳针美容	161
(二) 灸法美容.....	163
1. 灸法美容的常用穴位.....	164
2. 灸法美容的组方举例.....	167
3. 灸法美容的注意事项.....	169
(三) 按摩美容.....	170
1. 按摩对皮肤的作用.....	170
2. 几种面部按摩美容方法.....	171
3. 按摩美容的注意事项.....	174
五、气功美容法	176
除痤疮 佛家童面功 还童颜功	
六、其他美容方法	186
洗面玉容丸 玉容丸 改容丸 悦颜方 朱砂红丸	
子 白果膏 鸦胆子油 治疣方 面上瘢痕神方 治瘢	
痕突出方 治白癜风方 贝母南星散 羊蹄根方 保春	
意识操 玉泉美容法	
编后记	195

上篇 中医美容的一般知识

本篇从理论上对中医美容方法作了一般性的论述。首先介绍了什么是中医美容及本书所要研究的范围。探讨了面部美的标准，力图使读者对容貌美有一个正确的认识。其次以中医美容发展概况为题向读者展示了源远流长的中医美容发展简史，并重点论述了中医美容的三大特点，指出其优越性。接着从中医基本理论出发阐发了整个身体、五脏、经络、六淫、七情、饮食与美容的关系及中医美容的一般原则，奠定了中医美容的理论基础。最后，简述了中医美容方法的分类及使用原则。

一、什么是中医美容

从概念上讲，中医美容有广义和狭义之分。广义的中医美容，是指使用针灸、按摩、气功、药物、食物、化妆等方法祛除邪气、补益脏腑、疏通经络气血、修饰仪容，治疗某些有碍美容的疾病，清洁和养护颜面、须发、五官和皮肤，提高它们的生理机能，延缓其衰老过程，保持人体的青春美、健康美。狭义的中医美容，是专指用中医保健和治疗方法，提高面部皮肤生理机能，延缓皮肤衰老，增加面部色泽，治疗某些面部疾病，使人的容颜得到进一步美化的方法，古代将这种狭义的中医美容方法称为“驻颜”、“美颜”、“益容”、“留颜”。

中医美容，并不是根据一个模式来美化容貌，而是根据每个人的不同生理、肤色特点，使年轻人青春常驻，中年人容光焕发，老年人鹤发童颜，最终目的是推迟面容衰老，突出青春美，保持健康美。

在一些书籍中，美容和化妆常常并提，叫美容化妆，其实美容和化妆是有明显区别的。化妆，是通过各种化妆品如面脂、胭脂、口脂、黛、香粉等，对面部进行修饰，古人称为妆面、粉饰，这样的美，只能称为修饰美，中医术语称为治标，即解决临时问题，妆一去，其美也随即消失。而中医美容是通过按摩、针灸、食疗、内服药物和外用美容护肤营养药剂等，以全身调理和局部治疗相结合的办法，美化容貌，永葆青春，这样的方法，中医称为治本，即着眼于长远、从根本解决问题。当然美容和化妆也有一定联系，这里就不作探讨了。

二、面容美的标准

提起面容美，人们往往想到“沉鱼落雁”和“闭月羞花”，其实这两个典故只说了美的程度，并没讲明什么样的面容才算是“沉鱼落雁”和“闭月羞花”。实际上，不同的时代，对美的看法是不同的，汉代以瘦小为美，唐代以丰腴为美，尽管如此，历代对面容美的标准大体一致。《诗经·国风》细致描写了庄姜面容之美：肌肤象冻结的猪油，又白又滑；牙齿象葫芦子，又白净又整齐；方正广阔的额面，蚕蛾般细长弯曲的眉毛。战国末，宋玉在《登徒子好色赋》中，勾画的美女是：“增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施朱则太赤；眉如翠羽，肌如白雪；腰如束素，齿若含贝。”以后，妆色适中，接近自然，肤如凝脂，齿如碎玉，蛾眉方额，樱嘴桃腮就一直成为比较公认的美女形象。如貂蝉“一点樱桃启绛唇，两行碎玉锁阳春”；武则天“丰容玉肤，媚眼桃腮”等等，这些，是从长相、化妆来谈美的。

单从面部色泽而论，由于先天禀赋不同，所处的环境有异，有的人皮肤较白，有的则稍黑，中国人则多为黄色皮肤，但总以明润为佳。祖国医学认为，应从健康美的角度，把色与泽结合起来判断面容，当如下所述：红色，应象薄薄的帛裹着朱砂一样润泽含蓄；白色，应象鹅的羽毛那样洁白明润，这样的颜色，才是五脏精气充盈，气血旺盛，荣华表现于外的征象，才称得上面容美。总体说来，光洁、细腻、滑嫩、晶莹、红润和富有弹性的皮肤，是美容的基础，不管什么样的肤色，只要具备了上述特点，就是美而健康的皮肤。

探讨面容美需要指出的是：仅有美的容颜是不够的，需要有美好的心灵作根本。我国历来重视心灵美与容貌美的统一，周代设九嫔，掌管妇德、妇容等；东汉文学家蔡邕更指出：“面不饰，愚者谓之丑；心不修，贤者谓之恶。面丑犹可，心恶尚谓之人乎？”所以，历代贤士都认识到，必须修心与修容并举。朋友，当你向往质丽秀美，青春常驻之时，千万不要忘记：有一颗美好的心灵，才能美貌永存。

三、中医美容发展概况

祖国医学对美容方法的研究和使用源远流长。春秋战国以前，中医美容就开始萌芽，有关记载多散见于一些史籍之中。彭祖，为我国著名的长寿者，传说到商末时已经767岁而未现老态龙钟之象。据孙思邈《备急千金要方》记载，彭祖掌握了一种导引法（一种气功），练习后可使身体悦泽、面色生辉。《中华古今注》不但记载“三代，以铅为粉”，而且明确提出，造粉是为了作妆，并指出在殷纣时，就用红兰花汁凝成胭脂（当时叫燕支），涂面作“桃花妆”。《周礼》设“妇容”的专职管理人员；《博古图》还实录有周代专作“妆鉴之具”的“四神奁”。当时，周郑之女用白粉涂面，黑颜料画眉；妇女不妆饰，不敢见公婆，可见化妆美容已成为当时日常生活中不可缺少的一部分。传说范蠡给孔安国等授“服饮药饵”术，使孔安国等“寿皆百岁，面如童颜”，可说是内服美容方的萌芽。《山海经》专门介绍了“荀草”、“蓐草”两味中药，“服之美人色”，“服之媚于人”。道教的鼻祖老子，创造了导引术，用其防衰抗老养生，开辟了调动人体内在因素美容的新途径。导引法美容，被道家广泛采用，后又为医学家接受，成了祖国医学美容的一枝奇葩。

秦汉时期，美容化妆品、美容药物等美容手段有所增加，美容理论基本奠定，并开始了美容复方的外用。秦朝时，“宫中悉红妆翠眉”，这是秦代承袭了周末的传统，重视面部美容化妆的写照。我国第一部药学专著《神农本草经》，也记载了具有美容作用的中药如白芷、旋复花、兰草、柏实等外用、

内服药共二十多种，另记载十多种具有美容作用的食物，其中一些已被日本、德国现代药理研究证实。可见，古人对美容中药的认识是有一定科学性的。《荀子》指出：“安燕而血气惰，劳勤而容貌不枯。”指出了欲使容貌不枯，必须运动而使气血流畅的运动美容观点。现存最早的中医理论典籍《黄帝内经》则提出：“五七阳明脉衰，面始焦；六七三阳脉衰于上，面皆焦。”从经络学说、气血学说等方面，奠定了中医美容的理论基础，一直指导着以后的美容实践。各种资料都证明，汉代，涂脂抹粉已流行，除普遍使用化妆品外，已有了“妆点”，“扮妆”，“妆饰”等化妆专用名词，擅长化妆的专门人才和从事制作化妆品的人已经出现。使用美容化妆品已不仅仅是为了打扮，也是弥补生理缺陷的需要；如张敞之妻眉有疤痕，张为其妻画眉，世称张敞眉，即是明证。宋玉写女子“眉联娟以蛾扬兮，朱唇的其若丹”，可见，口红也被使用了。在长沙马王堆汉墓中出土的“汉奁”，圆形双层，上层置手套等物，下层置九个小漆盒，分别盛放假发、梳篦、脂粉、铜镜等物，反映出美容化妆比前代又进了一步。在此期间，医学家把健身延年益寿的各家派别融为一体，并首先使用外用复方美容。著名的医学家华佗，“晓养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容。”他把道家的导引和中医药结合，创五禽戏和内服健身药，长期使用可使人长寿。《华佗神医秘传》载美容外用复方十首，治面上黑色、粉刺、斑痕等，剂型有粉、膏等。

自魏代到明代，中医美容日趋发展，美容剂型有了新的突破，美容方法向多样化、实用性方面发展。后魏贾思勰的《齐民要术》中，详细记载了用白米英粉、胡粉、落葵子汁经过蒸晒，制成紫色的紫粉以傅面。我国现存第一部外科专著《刘