

郑磊 编著

中国宫廷秘传美容术



中国建材工业出版社

中国宫廷秘传美容术

郑 磊 编著



中国建材工业出版社

1227519

2150/2 17
(京)新登字 177 号

内容简介

中医美容是祖国医学宝库中一颗灿烂的明珠,它以独特的风格,完整的体系,确切的疗程,治疗的广泛而著称。本书从宫廷档案和医学典籍中精选了一批极有价值的美容秘法,所选秘方既有饮食要领,又有外用奇方,它包括防皱、祛斑、增白、除疣、脱痣、乌发等养容驻颜的美容术。同时书中还穿插了杨贵妃、慈禧的美容经验,内容通俗易懂,具有知识性与趣味性。

中国宫廷秘传美容术

郑 磊 编著

中国建材工业出版社出版

(北京百万庄国家建材局内 邮编:100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

管庄印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张:6.8 字数:150 千字

1993 年 12 月第 1 版第 1 次印刷 印数:1—5000 册

ISBN 7-80090-242-O/Z·98 定价:7.50 元

序

中国美容术是国医药学的重要组成部分。自秦汉以来，历代医家所论美容方术代不乏人，数千年以来，这一瑰宝，在我国各个阶层、各个民族中，始终闪烁着夺目的光华。

“好美之心，人皆有之”。随着社会的发展，人民的需求也不断提高，特别是我国城市阶层多数已进入小康水平，人人都要求自己不仅要有内在的心灵之美，而且要求有外在的形体之美。而当今，世俗常以化妆术掩饰局部之不足，虽然不失为一种美容之法，但是，其美容效果不仅难以持久，而且用之过久常有损容之相反的结果。为此，实在不尽人意。

青年中医师郑磊，聪慧好学，虚心进取，治学严谨，博览群书，诊病之余，潜心编著《中国宫廷秘传美容术》一书，撷取历代古典医籍和宫廷美容方术之珠玉，实为当今一部较为实用的美容专著。

该书注重整体观念，以五脏六腑、七情所伤、六淫所侵、饮食不节四大致病因素，阐明中国美容术与一般的化妆术之不同的特点。再者书中深入浅出地介绍了宫廷美容术的来源，美容与养生延年，美容术三大法门，美容术之正道。书中又以大量篇幅详实地介绍了面部美容、乌发养发、五官美容、身体健美宫廷秘术与常用药物，即有实用性，又有趣味性，不失为一

部美容术之佳作。

此书虽为医学专著,但此方术男女皆宜,雅俗共赏,医者之借鉴,患者之良医。

为此,在《中国宫廷秘传美容术》一书即将出版之际,余乐而为之序。

陈文伯

1994 年春于《京城名医馆》
——北京鼓楼中医院

目 录

一、美容术不是化妆术	(1)
二、秘而不宣的宫廷美容术	(4)
三、面部美容的宫廷秘术	(8)
1 清除皱纹 养容驻颜	(8)
2 消除皴裂 滋润皮肤	(16)
3 洁白面容 养容润肌	(23)
4 消除黑晕 增白皮肤	(30)
5 消除雀斑 润肤美容	(38)
6 消除褐斑 美容增白	(44)
7 消除粉刺 光润面肤	(51)
8 消除黑痣 美容面肤	(58)
9 除瘢灭痕 平润皮肤	(60)
10 除疣消肿 平肤生肌	(63)
四、乌发养发的宫廷秘术	(67)
1 乌发驻颜 强筋壮骨	(67)
2 润发护发 光润自然	(75)
3 治疗脱发 防止斑秃	(80)
4 促生毛发 乌发养发	(86)
5 芳香头发 光润舒展	(92)
6 除垢洁发 光泽顺通	(95)
7 消除头屑 祛风止痒	(97)
8 消除赤黄 补虚乌发	(103)
9 生眉促长 防止脱落	(108)
10 乌须黑发 防止早白	(114)

五、五官美容的宫廷秘术	(126)
1 平肝明目 治疗眼疾	(126)
2 消除眼肿 提神止痛	(138)
3 红润唇色 补脾滋阴	(140)
4 治疗口臭 洁口杀菌	(141)
5 洁齿香口 防治龋齿	(148)
6 洁白牙齿 清除牙垢	(154)
7 清除牙锈 防治牙疾	(156)
8 坚牙固齿 抗菌消炎	(161)
9 消除赤鼻 杀虫消肿	(169)
六、身体健美的宫廷秘术	(173)
1 芳香身体 滋润皮肤	(173)
2 消除狐臭 治疗皮炎	(176)
3 消除肥胖 健美提神	(180)
4 丰满身体 养阴润肤	(183)
5 治疗冻疮 营养皮肤	(184)
6 补虚提神 预防疾病	(185)
七、常用美容药物介绍	(188)

一、美容术不是化妆术

1. 中国美容术注重整体

提起美容术，人们往往会想到化妆术，这是一种极大的误解。化妆，中国古人称作“饰”，含有装饰、修饰的意思，古代化妆品和现代化妆品大同小异，有胭脂、眉膏、唇脂、扑粉等，大多是借助外物完善人体不足之处。说穿了，化妆就是一种局部的掩饰。

和化妆术相比，美容术则显得要博大精深多了，它的想法和做法都是建立在对人体深刻认识的基础上的。

首先，它将人体的皮肤、须发、五官、指甲与整个人体联系起来，认为它们能够互相影响，互相作用，只有人体的五脏六腑阴阳平衡，气血流通，人体外部的皮肤，须发才能得以濡养，才能达到“养容驻颜”的目的。

另外，古人还观察到，即便是人体内部的五脏六腑，也不是各自为政的行政区，而是相互影响。古人用“生、克、承、制”四个字加以概括，大意是：以五脏而论，每一脏在受到扶助作用的同时，也在扶助它脏；在受到制约的同时，也在制约它脏。那么，任何一个脏器如果出现了阴阳气血失调，都会牵一发而动全身地影响其它脏器，进而影响整体的阴阳平衡，这就决定

了中国美容术“善内善外”相统一的指导思想,通过调整机体内部的阴阳平衡来达到健身美容的目的。

2. 影响美容的四大因素

影响美容的因素很多,大致有以下几种:

(1) 五脏与美容

心:心脏与颜面有关,如果心气旺盛,则血液循环畅快,就会面色红润光泽;如果心气不足,则面色苍白。

肾:肾脏与两耳及须发有关,肾气充足,则双耳肥大润泽,须发茂密乌黑;如果肾精不足,则须发稀少,妇女脸上还易生雀斑。

肝:肝脏与眼睛和指甲有关,从中医角度看,肝主疏泄,即现代医学的新陈代谢,肝的功能正常,则双目有神,指甲坚韧明亮;如果肝的功能异常,可见到面目青黑,指甲脆裂,目中生翳。

肺:肺脏和皮肤毛发有关,肺的功能正常则毛发润泽,不易折损;如果毛发焦枯,多属肺的功能异常。

脾:脾脏和人身肌肉有关,脾的功能失调,可影响很多方面,如:痤疮、口臭、腋臭、面部皱纹等。

(2) 情志与美容

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是人的七种情志变化。正常情况下,人的情志变化不会引起疾病,但如果超出了一定范围,就会影响人体的脏腑阴阳平衡,影响人的五官、肌肤、毛发。一般来说,喜过度,会妨害心的功能;怒过度,会妨害肝的功能;忧愁思虑过度,会妨害脾的功能;悲伤过度,会妨害肺的功能;惊恐过度,会妨害肾的功能。所以,要想美容,节制七情至关重

要。

(3)六淫邪气与美容

从中医角度看,自然界有“风、寒、暑、湿、燥、火”六种气候,如果这六种气候状态太过猛烈,超出了正常范围,就成了六种于人体有害的致病因素,叫“六淫邪气”,它们致病各有不同特点:

风邪:古人称“风者,百病之始也”可见其危害之大,一般来说,面癣、粉刺、疮疖等多是风邪所致。

寒邪:可使人体气血凝滞,如手足耳部的冻疮,主要是寒邪所致。

暑湿邪:这两种邪气常相伴为害,如腋臭、口臭、扁平疣等。

燥邪:毛发枯槁,易于折断,多为燥邪所致。

火邪:痤疮、雀斑等多由火邪所致。

(4)饮食与美容

古人发现,人有五脏:心、肝、脾、肺、肾;食有五味:辛、酸、甘、苦、咸。五味可以分别入于五脏,正常情况下,五味对五脏起着濡养的作用,但如果偏嗜某一味的食物,则会干扰五脏的阴阳平衡,影响美容。比如,过食酸味,会使皮肤产生皱纹;过食苦味,则皮肤干槁,没有光泽,毛发易脱落;过食甜味,则肤色易变黑,骨头疼痛,毛发脱落;过食辛味,则指甲干枯;过食咸味,则血脉流通不畅,而引起肤色变化。

所以,欲美容者应注意饮食的调和,不应有所偏嗜,古人所说“谨和五味”应奉为不易的至理名言。

二、秘而不宣的宫廷美容术

1. 宫廷美容术的来源

查考古籍，你会发现，武则天是一位了不起的女人，不仅当了中国唯一的女皇帝，而且在宫廷美容方面，也算是先驱了。据《新唐书》记载：武则天“虽春秋高，善自涂泽，左右不悟其衰”，八十高龄，仍不见衰老之相，人的先天禀赋固然重要，但美容药物的使用显然不容忽视。唐代本草学巨著《新修本草》记录了武则天这一美容秘方，其实用药非常简单，只有“益母草”一味，但制作过程极复杂，要五月五日采集的益母草全草，根苗俱全，而且不带泥土，晒干后，捣碎过罗筛细，加水和面粉，合成鸡蛋大小的面团，再晒干，放在火中烧，要把药放在火的中央，上下都有火，并且四周留出空隙，先用大火烧，再用小火烧，经一昼夜取出，放入瓷器中研细，过罗后再研，三天后才能正式使用。宫廷美容之考究，于此可略见一斑了。

真正大量收集美容方法和美容用药的功臣要算唐代大医家孙思邈了，他不仅在医学上有所创见，而且还在他的《千金要方》和《千金翼方》中为后人留下了百十首美容方，这在当时是很不容易的，据说当时医家于此道“极为秘惜，不许子弟泄漏一法，至于父子之间亦不传示”。

到了元代，御药院的许国祯编纂了一本《御药院方》，其中大量收集了金元及以前的宫廷用方，与美容有关的方子近百首，由于此书在国内已成孤本，使得这些美容方愈加珍贵。御药院，始设于宋，是宋、金、元三代宫廷药局机构，专供宫廷用药。

明代的医家和养生家龚廷贤，编撰了一本《鲁府禁方》，据传是鲁王朱三畏府中所藏秘方，因秘不示人，故称禁方，多为明以前历代宫廷御医经验之结晶。

清代的宫廷美容用方集中收录于《慈禧光绪医方选议》一书，虽是近人编著，但筛选了大量的清宫医案，材料翔实，很有价值。

2. 宫廷美容术的另一诱惑——养生延年

宫廷美容术除了美容之外，还有另一个颇具诱惑力的作用——养生延年。

不少美容方标题便点明此意，象《太平圣惠方》收录的乌发方，名为“乌发延年地仙方”，《慈禧光绪医方选议》中收录的“延年益寿膏”、“培元益寿膏”、“菊花延龄膏”等等，不可胜数，还有不少美容方，标题虽无延年益寿之意，但查考方中之药，不少都具有延年益寿的功效。如《太平惠民和剂局方》中收录的“何首乌方”，方中的何首乌就有很强的养生延年之功，据《开宝本草》记载，它能“益血气，黑髭发，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”。现代研究表明，何首乌除有抗菌作用外，还有减轻动脉内的脂质沉积的作用。另外，方中的牛膝，也具有相似的作用，在《神农本草经》中被列为上品，据云“久服轻身耐老”。

其实,《神农本草经》中列为上品的药物大部分都被选入了历代宫廷美容方中,这不难理解,中国人追求的就是“内壮外美”的境界,“善内善外”的统一。

所以,您在使用美容方美容时,增强机体抵抗力,延缓衰老当属自然之理,可谓“不期然而然,莫知之至而至”吧。

3. 宫廷美容术三大法门

(1)内服药物法

大部分宫廷美容方采用内服药物法,以养生延年药物为主,方药配伍平和,多为丸剂和散剂,汤剂和丹剂相对较少。

(2)外用药物法

宫廷美容方可谓集外用药物法之大成,剂型多样,有润肤的手脂、面脂,如《千金翼方》中的“面脂方”,药味多达四十余味;有洗手洗脸用的散剂“澡豆方”;有香身用的粉剂;有敷贴穴位用的膏药。象《慈禧光绪医方选议》中收集的“培元益寿膏”“菊花延龄膏”等,此外,还有擦牙用的粉剂,外用药物法多通过皮肤吸收药物的有效成份,来达到“损有余,补不足”的健身美容效果。

(3)按摩导引行气法

这其中包括按摩法和现代的气功法,按摩术多收录于巢元方的《诸病源候论》一书中,有泽面术,固齿术、美发术等,但宫廷中是否依此而行,无从查考。气功法介绍也较少,只是在《鲁府禁方》中记录了一段“呼吸静功妙诀”,要求每日子午卯酉时,于静室中厚褥铺于床上,盘脚打坐,瞑目视脐,心无杂念,以意念随呼吸一往一来,上下行于心肾之间,勿忘勿助,顺其自然,约二柱香左右,可以缓缓伸脚睁眼,下地行走几步,再

仰卧少睡片刻，再喝粥半碗，不可劳作，恼怒。据说，两月之后，当可见功。是否有效，有待研究。

由于实用价值不大，故本书不拟作这方面的介绍。

4. 宫廷美容术行家透解——万无一失的美容“正道”

俗话说：“人有百病，医有百药”，用药自古就有经方、验方之分，经方被称为“正道”，验方则被称为“霸道”。

宫廷美容用方多出自御医之手，安全可靠当然是首先要考虑的，所以选用药物，大多药性平和，少有峻猛的“虎狼之剂”。另外，制作考究，可谓“美容正道”。

任应秋教授在为《慈禧光绪医方选议》一书作的序中介绍，慈禧生病，一次召进四位御医，每人各拟一张药方，一并交由李莲英呈进，然后慈禧再另召一个太监，取来《证治准绳》《本草纲目》等医书，每一位药，都要经她认可，然后凑成第五张药方，再将前四张药方毁去。由此可见，宫廷用药之严格。

郑天挺教授也在为《慈禧光绪医方选议》一书作的序中介绍了清代宫廷医药制度的严格，凡是皇帝服用的药剂，应将方子先行报告，然后将同样的两剂合煎，由宦官监视，煎好后，分装两碗，一碗由院官和宦官先尝，另一碗，送皇帝服用，手续严肃，用药谨慎。

所以，行家的意见，宫廷美容方可谓万无一失的美容“正道”，人人可行，当然，在动手之前，最好还是听一下医生的意见，看看你更适合哪个方子。

三、面部美容的宫廷秘术

1. 消除皱纹 养颜驻容

楮实散

来源:《御药院方》

组成:楮桃儿 土瓜根 商陆(各等分)

制作:上述各药研为细末

用法:每日早晨用少许

功效:去皴皱,润皮肤

解释:楮桃儿,即“楮实”,据《药性通考》记载,它能“充肌肤,助腰膝,益气力,补虚劳,悦颜色,退水肿”;它的美容去皱作用主要在于能增强面部皮肤的循环功能,使多余的组织液得以吸收。土瓜根、商陆也具有大致相同的功效。

本方常与下面介绍的“桃仁膏”“玉屑膏”配合使用。

桃仁膏

组成:桃仁(汤浸,去皮尖,不拘多少)蜂蜜(少许)

制作:将桃仁浸泡,去皮去尖后,研成泥,加少许蜂蜜,用温水化开。

用法:涂于面部

功效:活血润肤,去皱益颜

解释:本方所用桃仁,具有较强的活血化瘀作用,金代著名医家李东垣认为桃仁能除“皮肤凝聚之血”,治疗“皮肤血热燥痒”。蜂蜜更有补五脏虚损,润燥解毒的功效,现代研究证明蜂蜜富含多种人体所需酸碱电解质及微量元素,单用此一味药,就有明显的美容作用,二药配伍,自能更增强除皱润肤的作用。

本方常与上方“楮实散”及下方“玉屑膏”配伍使用。

玉屑膏

来源:《御药院方》

组成:轻粉、定粉(各三钱)陀僧(二钱)

制作:将上述药物研为细末,取皂角子白仁,以热浆水浸成膏

用法:涂面

功效:治面颊、手指肌肤皱涩不泽

解释:方中所用轻粉,即氯化亚汞的结晶,定粉为铅粉,陀僧又称密陀僧,即氧化铅,三物都有“消肿、杀虫、防腐”的作用,但因都有毒性,所以用时应从极小量开始,慢慢加大剂量,另外,平时应存放在暗处,不得见光,以免发生化学变化。

本方应与上述两方配合使用。

玉容膏

来源:《御药院方》

组成:黄芪(去粗皮、剉) 当归(去芦头、剉) 白芍药

(剉) 白芷(剉) 藿香叶 零陵香 白檀(剉) 白附子(剉)
白及(剉) 白敛(剉)各一两 瓜蒌一个 杏仁(汤浸,去皮尖,研如泥膏,一两) 龙脑二钱 青油四斤,

制作:上述各药除龙脑一十三味,入清油浸三日,入银器慢火熬,待药成焦黄色,用新绵滤过,去药渣,放温,入黄蜡熔令匀,再用新绵滤过,入龙脑,用柳木篦子不停搅拌,候冷密封。冬用三两油,一两蜡;夏用五两油、二两蜡。

用法:每用少许涂摩面上,以热为度。

功效:舒筋活血,除面皱风刺。

解释:方中以芳香药物为主,具有芳香,开窍,除秽气的作用。象藿香叶,零陵香,龙脑,白檀等。零陵香,即平时所说的“薰草”,又名“灵香草”,顾名思义,此草香气浓郁通灵,,《本草别录》云,此草“至明目止泪,疗泄精,去臭恶气,伤寒头痛”。现代研究表明,此药可预防和治疗流感。龙脑,即中药所用“冰片”,能“通诸窍,散郁火,明目,消肿止痛”,药理研究发现它能止痛,还有温和的防腐作用,藿香叶,白檀也有类似作用,方中的黄芪具有培补正气的作用,当归有补血活血的作用,杏仁中的油脂有滋润皮肤的作用。

应该注意的是,芳香药物不宜使用过多,以免耗伤正气。

零陵香面膏

来源:《千金要方》

组成:青木香 白附子 川芎 白蜡 零陵香 香附
白芷(各二两) 甘松 茯苓(各一两)羊髓(一升半)

制作:将上述各药先用酒、水各半浸泡一夜,然后反复用武火、文火煎熬,待水、酒耗干后,去掉药渣,收膏备用。