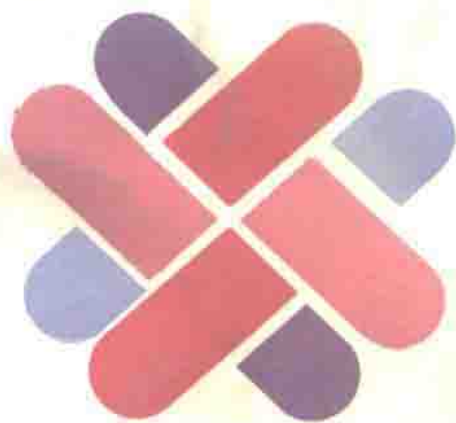


实用传统美容法

张毅 刘国晖 主编



中医古籍出版社

实用传统美容法

主编 张 毅 刘国晖

编者 (以姓氏笔画为序)

龙日晖 刘国晖 张 毅

杨殿兴 吴潜智 蔡俊兰

中 医 古 籍 出 版 社

实用传统美容法

龙日晖 刘国晖 张毅 编著
杨殿兴 吴潜智 蔡俊兰

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新街18号)

华勘517队印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 10.625印张

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：00001—12,000

ISBN 7—80013—150—5/R·150

定价：3.95元

前 言

传统美容方法是我国的优秀文化遗产，经过几千年实践的积累，在传统医学理论、道教、佛教理论的指导下，形成了自己独创的特色，可靠的、稳定的疗效。

今天，随着人类物质文化水平的提高，美容越来越受到人们重视。年轻人希望青春长驻、中年人期待容光焕发，老年人愿鹤发童颜，美容学作为一门问世不久的新学科正受到人们的垂青，特别是随着化学化妆美容品的毒性和后遗症的增加，人们力求寻找安全可靠、疗效高的美容化妆品。于是，国内外对我国的传统美容方法又重新予以了注意，一些国家（如日本、西德）进行了专门研究，国内外均有人提出使用瓜蒌制面膜，仿宋代辽国少数民族美容护肤，可能收到较好效果。日本、香港、瑞士等地已开始把针灸、推拿、气功引入美容界；我国日化工业、制药业近年来在药物美容品外用方面有了一些成果，各种以宫廷美容品、药物美容品为基本配方，现代制做方法制作的美容化妆品也应运而生，针刺减皱防皱、减肥在发达国家渐渐受到重视；灸法延年美容在日本民间流传多年，这些，都为传统美容方法展示了美好的前景。

但是，传统美容方法也还有一个再发展、创新的问题，如古人对皮肤的生理、皮肤及外露器官生长发育的认识还不全面；药物美容品使用的药物不纯，没有科学的提炼方法；尽管对美容已有了许多实践经验，但系统地、完整地经验总结乃至上升到系统理论还未有过；气功、推拿美容，只出自

些经验事实或全身保健之一部分，系统的美容功法和理论总结所见不多；虽然在晋代，手术及各种其他美容方法已经出现，但许多优秀方法已经失传；即使在现代，对传统美容方法的研究也还仅仅局限在外用药物美容品和少许内服药物及针刺美容上，对具有健身美容的气功、食疗和灸法美容等较少问津；民间的、效速价廉的美容品及美容方法注意较少。鉴于这些研究的局限，我们愿和广大同仁一道，对传统美容进行系统、全面的研究，使之发扬光大。

本书各章编写者如下：第一章，张毅；第二章，刘国晖；第三章，龙日晖；第四章，杨殿兴；第五章，吴潜智；第六章，蔡俊兰。另，黄幼群、何焰同志为本书收集了部分资料，特此致谢。

编者

一九八八年五月

编写说明

1、本书搜集的美容方法，以实用为原则，以简、便、效（即制作或组成简单、使用方便、疗效确切）为宗旨。

2、本书分传统美容的常识、颜面、须发、五官、香身、护手六篇。按所选方法对美容的作用，又将每篇分为保健和治疗两部分。保健部分按各种方法的具体作用分门别类，治疗部分则按病名分类，这样，读者可根据自己的美容目的来阅读此书，以求尽快得到该书的帮助。

3、各篇治疗部分，选取于人痛苦小，但又严重影响外表美观或影响与人交际之疾病。

4、为忠实原意，本书剂量一律以原始资料为准，未予改动。读者在使用时如需换成公制，可参阅书后历代容量、重量比较表和古方中特殊剂量换算。

5、本书方剂，分方名、出处、功效、组成、制备、用法、说明等七个项目。功法，分功名、出处、功效、方法、说明五项。针灸，分名称、出处、功效、穴位、用法、说明六项。

6、功效，根据作用、配伍意义、立方（法）精神、治病原理，简明扼要地写出，其主要功效在前，兼治作用在后，使读者能从寥寥数语中掌握要领。

7、说明项，包括该方的源流、原书所述疗效、方义分析、古今应用、个别药物的说明、制备说明、使用禁忌和注意事项。

8、书末“历代容量、重量比较表”和“古方中特殊剂量

换算法”，选录自张浩良、周凤梧主编的《实用千金方选按》。

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 什么是传统美容.....	(1)
第二节 传统美容发展概况.....	(3)
第三节 传统美容方法的分类.....	(8)
一、按美容手段分类.....	(8)
二、按美容目的分类.....	(10)
三、按美容部位分类.....	(11)
第四节 传统美容的特色.....	(11)
一、以动求美.....	(12)
二、安全可靠.....	(13)
三、注重整体.....	(14)
第五节 传统美容中的中医学理论.....	(16)
一、五脏.....	(16)
二、经络.....	(18)
三、气血.....	(20)
四、神.....	(21)
五、六淫.....	(22)
六、七情.....	(24)
第二章 颜面	(26)
第一节 保健.....	(26)
一、驻颜去皱.....	(26)
(一) 药物方法.....	(26)

1、外用方·····	(26)
2、内服方·····	(34)
(二) 非药物方法·····	(37)
1、食疗·····	(37)
2、针灸·····	(40)
3、按摩·····	(42)
4、气功·····	(44)
5、其他·····	(45)
二、悦泽容颜·····	(46)
(一) 药物方法·····	(46)
1、外用方·····	(46)
2、内服方·····	(51)
(二) 非药物方法·····	(53)
1、食疗·····	(53)
2、针灸·····	(55)
3、按摩·····	(57)
三、润肤白面·····	(58)
(一) 药物方法·····	(58)
1、外用方·····	(58)
2、内服方·····	(66)
(二) 非药物方法·····	(67)
1、食疗·····	(67)
2、针灸·····	(69)
3、按摩·····	(70)
第二节 治疗·····	(71)
一、雀斑·····	(71)
(一) 药物疗法·····	(71)

1、外用方·····	(71)
2、内服方·····	(76)
(二) 非药物治疗法 (按摩)·····	(77)
二、黄褐斑 (黧黑斑)·····	(79)
(一) 药物治疗法·····	(80)
1、外用方·····	(80)
2、内服方·····	(82)
(二) 非药物治疗法·····	(84)
1、针灸·····	(84)
2、按摩·····	(85)
三、粉刺·····	(85)
(一) 药物治疗法·····	(86)
1、外用方·····	(86)
2、内服方·····	(90)
(二) 非药物治疗法·····	(94)
1、食疗·····	(94)
2、针灸·····	(96)
3、按摩·····	(98)
4、气功·····	(99)
四、扁平疣·····	(100)
(一) 药物治疗法·····	(100)
1、外用方·····	(100)
2、内服方·····	(103)
(二) 非药物治疗法·····	(104)
1、食疗·····	(104)
2、针灸·····	(105)
五、瘢痕疙瘩、黑痣·····	(107)

药物疗法（外用方）	（107）
第三章 须发	（112）
第一节 保健	（112）
一、润发	（112）
药物方法（外用方）	（112）
二、洁发香发	（119）
药物方法（外用方）	（119）
三、茂发	（124）
（一）药物方法（外用方）	（124）
（二）非药物方法	（127）
1、气功	（127）
2、按摩	（128）
3、其他	（128）
四、乌发	（129）
（一）药物方法	（130）
1、外用方	（130）
2、内服方	（131）
（二）非药物方法（食疗）	（136）
五、浓眉美髯乌髭	（141）
药物方法	（141）
1、外用方	（141）
2、内服方	（143）
第二节 治疗	（144）
一、头痒白屑	（144）
药物疗法	（145）
1、外用方	（145）
2、内服方	（148）

二、毛发干枯·····	(150)
药物治疗·····	(150)
1、外用方·····	(150)
2、内服方·····	(151)
三、头发黄赤·····	(152)
药物治疗·····	(153)
1、外用方·····	(153)
2、内服方·····	(155)
四、头发花白·····	(156)
(一) 药物治疗·····	(156)
1、外用方·····	(156)
2、内服方·····	(162)
(二) 非药物治疗·····	(166)
1、气功·····	(166)
2、食疗·····	(168)
五、头发脱落·····	(170)
(一) 药物治疗·····	(170)
1、外用方·····	(170)
2、内服方·····	(174)
(二) 非药物治疗(针灸)·····	(179)
六、眉毛脱落·····	(180)
药物治疗·····	(180)
1、外用方·····	(180)
2、内服方·····	(183)
七、胡须早白·····	(184)
(一) 药物治疗·····	(184)
1、外用方·····	(184)

2、内服方·····	(187)
(二) 非药物疗法(食疗)·····	(188)
第四章 五官 ·····	(189)
第一节 保健·····	(189)
一、美目·····	(189)
明眸·····	(189)
(一) 药物方法·····	(189)
1、外用方·····	(189)
2、内服方·····	(193)
(二) 非药物方法·····	(196)
1、食疗·····	(196)
2、按摩·····	(197)
3、气功·····	(199)
4、其他·····	(200)
扶睫·····	(200)
药物方法·····	(201)
1、外用方·····	(201)
2、内服方·····	(201)
益睑·····	(202)
(一) 药物方法(内服方)·····	(202)
(二) 非药物方法(按摩)·····	(203)
二、健鼻·····	(203)
(一) 药物方法(内服方)·····	(204)
(二) 非药物方法·····	(205)
1、按摩·····	(205)
2、气功·····	(206)
三、艳唇·····	(206)

药物方法·····	(206)
1、外用方·····	(206)
2、内服方·····	(210)
四、健齿洁口·····	(210)
洁口辟秽·····	(210)
(一) 药物方法·····	(211)
1、外用方·····	(211)
2、内服方·····	(212)
(二) 非药物方法·····	(213)
香口·····	(215)
药物方法·····	(215)
1、外用方·····	(215)
2、内服方·····	(216)
固齿·····	(218)
(一) 药物方法·····	(218)
1、外用方·····	(218)
2、内服方·····	(224)
(二) 非药物疗法·····	(224)
白齿(外用方)·····	(226)
药物方法(外用方)·····	(226)
五、护耳·····	(227)
(一) 药物方法·····	(227)
1、外用方·····	(227)
2、内服方·····	(228)
(二) 非药物方法(按摩)·····	(229)
第二节 治疗·····	(230)
一、目晕·····	(230)

药物疗法	(230)
1、外用方	(230)
2、内服方	(231)
二、睡起目赤胞肿	(235)
(一) 药物疗法	(235)
1、外用方	(235)
2、内服方	(238)
(二) 非药物疗法	(239)
1、食疗	(239)
2、其他	(240)
三、脸廯	(240)
(一) 药物疗法(内服方)	(240)
(二) 非药物疗法	(242)
四、酒皰鼻	(243)
(一) 药物疗法	(243)
1、外用方	(243)
2、内服方	(248)
(二) 非药物疗法(针灸)	(251)
五、口臭	(252)
(一) 药物疗法	(252)
1、外用方	(252)
2、内服方	(254)
(二) 非药物疗法	(256)
1、食疗	(256)
2、针灸	(258)
3、其他	(259)
六、齿色	(259)

(一) 药物治疗	(260)
1、外用方	(260)
2、内服方	(263)
(二) 非药物治疗	(264)
七、冻耳	(264)
药物治疗(外用方)	(264)
第五章 香身	(269)
第一节 保健	(269)
一、香衣避秽	(269)
药物方法(外用方)	(270)
二、香身洁肤	(274)
药物方法	(274)
1、外用方	(274)
2、内服方	(278)
第二节 治疗	(281)
一、狐臭	(281)
(一) 药物治疗	(281)
1、外用方	(281)
2、内服方	(287)
(二) 非药物治疗(气功)	(288)
二、手足心及阴囊臭汗	(288)
药物方法(外用方)	(289)
附：肥胖	(291)
(一) 药物方法(内服方)	(292)
(二) 非药物治疗	(295)
1、食疗	(295)
2、针灸	(296)

3、按摩	(299)
4、气功	(299)
第六章 护手	(301)
第一节 保健	(301)
润手嫩肤	(301)
(一) 药物方法 (外用方)	(301)
(二) 非药物方法	(304)
1、食疗	(304)
2、针灸	(304)
3、按摩	(305)
4、其他	(305)
第二节 治疗	(306)
一、手部冻疮	(306)
(一) 药物疗法 (外用方)	(306)
(二) 非药物疗法 (按摩)	(309)
二、手(足)皲裂	(310)
药物疗法 (外用方)	(310)
附录一 历代容量重量比较表	(313)
附录二 古方中特殊剂量换算法	(315)
附录三 插图	(317)