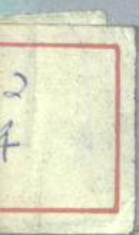


周文泉

刘正才

· 人民卫生出版社 ·

中药与健美



中药与健美

周文泉 刘正才

人民卫生出版社

题字 孙元培

中药与健美

周文泉 刘正才

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北遵化人民印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

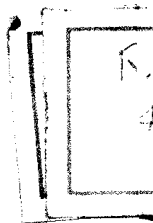
787×1092毫米 32开本 5 $\frac{1}{8}$ 印张 109千字

1988年2月第1版 1989年3月第1版第1次印刷

印数: 00, 001—13,900

ISBN7-117-00859-8/R·860 定价: 1.85元

(科技新书目178—172)



作者简历

周文泉 副教授。中国中医研究院西苑医院老年医学及清宫医案研究室主任。从事中医研究工作二十五年，先后进行了中医肾病、心血管病、老年病及清代宫廷医学研究。主编有《中国传统老年医学文献精华》，参加编著的有《慈禧光绪医方选议》、《清代宫廷医话》、《实用中医内科学》等书。

刘正才 副主任军医。成都军区机关第一门诊部中医科主任，全军中医学会老年医学专业委员会副主任。从事中医老年医学研究二十余年，著有《养生寿老集》、《百家话长寿》，参加编著了《中国传统老年医学文献精华》等书。

前 言

健美，是既有美丽的容貌，又有匀称健壮的身体。健美和长寿一样，是人人都追求的。爱美之心，人皆有之，谁不希望既健美又长寿呢。

“中药与健美”，是研究中药和食、药两用的天然动植物，在美容、美发、美齿、美形（身材美）以及香身和“驻颜耐老”中的作用。它将使青年人更加漂亮，更富魅力；壮年人青春常在，朝气不减；老年人“老有壮容”，精神焕发。

这方面，古人积累了极其丰富而宝贵的经验，散见于中医学和养生学诸书中，为满足现代人们的需求，我们潜入古籍烟海，发秘掘藏，寻珍觅宝，并结合现代研究的最新成果，整理成篇奉献给爱美的人们。

愿天下人都健美长寿。

编著者

一九八六年仲春

凡 例

一、书中有关中药及药、食两用食物的健美作用，主要是以古籍所载为依据，其性味、功效，基本上是原文摘录，并尽可能注明出处。共辑具有健美作用的中药、食物140余味。

二、为便广大读者应用，本书重点介绍了药食两用的食物及食疗方（含药膳）的健美功用。为使读者一目了然所列方剂的健美功效，其方名多为编著者所拟。

三、本书所辑中药健美方，食疗健美方，共270余方。每方按功效、主治、配方（组成）、制法、用法，分别予以介绍。但为节省篇幅，对功效单一、主治专一者，则只写了主治；将配方、制法、用法常合并成一项，或称“配用”，或叫“配制”；对制作工艺较复杂的药膳，则配方、制法分列。有特殊禁忌者，尚增列“禁忌”一项。

四、本书所列中药健美方，主要是供医务工作者参考的，且多系古今名家经验方。对一般书中未见或少见的方剂，按方名、出处、配方、功效、主治、案例等项，分别介绍。亦有些古方未列案例。为使群众能看懂，编著者还加有按语。

五、关于本书所列药物或食物的剂量，多数系编著者根据实际需要，用现在中药统一的计量单位。少数古方，为便于研究，仍照原方抄录。

六、关于中药和食物，为便查阅，对一物多名或不常见者，列有学名。至于所含成分，乃介绍其与健美作用有关者，并非全部；由于中药成分复杂，不少药物的有效成分至

今还是个“未知数”。所以关于“成分”的介绍仅供参考。尚有一些药物和食物未介绍成分，一是大家熟知的，没有必要介绍；一是还不甚清楚，有待研究的。

陈可冀教授序

人皆有健康爱美之心。《论语·颜渊》曰：“君子成人之美，不成人之恶”。有善心的医药学家，应当为人们的这种健美权利和欲望，创造良好的条件和最佳方案。周文泉、刘正才二位主任，为此广采二百七十余方、一百四十余种药品或食物，写成《中药与健美》一书，真如《王勃·滕王阁序》中的所谓“宾主尽东南之美”了。因为良辰美景、美味、美观、美貌、美姿，乃至美德，都是人们所响往的。人们更羡慕老而健者为“健在”，步履轻快者为“健步”，都表达出了人们喜爱健美的心情。

我于近二十年来先后访问过东南亚、日本、欧美及香港等国家和地区，注意到健美之术颇为盛行，一般着意于化妆健美、锻炼健美和整形手术健美，后者如隆胸术、眼袋切除术、面部皱纹舒解术及重睑术（双眼皮手术）等，均甚为盛行；化妆健美则与我国古代的“巧施粉黛”或“淡扫娥眉”相仿佛；虽然也有用芦荟嫩肤等方法，但较之我国丰富多采的饮食健美、天然药物健美、“美意”健美（心理学方法）、按摩健美、针灸及电针健美等，可谓逊色良多了。

周、刘二医师新著涉及面颇广，包括中药与美容，中药与美发，中药与美齿，中药与美形，中药与美身及中药与驻颜等多篇，有一定的实用性和社会性，其中有些方药遵古录选，对今人的进一步探索研究，也有助益。《易·乾》有“天行健，君子以自强不息”之壮语，望有识者在周、刘二氏著述基础上，为人类的健美，做出新的贡献，给大家以更多的健美感（Sense of health and beauty）。

陈可冀 龙年春节前夕于北京西苑

目 录

第一章 中药与美容	(1)
第一节 中药与面色	(1)
一、美面色的中药	(1)
二、美面色的食物	(3)
三、美面色的内服方	(6)
四、美面色的外用方	(11)
第二节 中药与面洁	(15)
一、治疗黄褐斑的食物和药方	(15)
二、治疗雀斑方	(29)
三、取黑痣方	(30)
四、治疗粉刺方	(32)
五、治疗疣赘方	(37)
六、治疗面部瘢痕方	(43)
七、治疗酒糟鼻方	(44)
八、治疗白瘢痕方	(50)
九、防治皱纹方	(53)
第三节 中药与美手	(57)
一、美手的药方	(57)
二、防治手冻方	(58)
第二章 中药与美发	(61)
第一节 中药与黑发	(61)
一、黑发的食物	(61)
二、黑发内服方	(62)

三、染黑发方·····	(65)
四、揩牙乌发方·····	(67)
五、拔白生黑方·····	(68)
第二节 中药与生发·····	(70)
一、生发方·····	(70)
二、治斑秃方·····	(74)
三、预防脱发方·····	(80)
四、治头皮痒脱白屑方·····	(82)
五、治头面癣方·····	(83)

第三章 中药与美齿·····(87)

第一节 中药与洁齿·····	(87)
一、洁齿漱口方·····	(88)
二、洁齿揩牙方·····	(88)
第二节 中药与龋齿·····	(89)
一、填补龋齿方·····	(89)
二、治龋齿痛方·····	(91)
三、预防龋齿方·····	(93)
附风火牙痛方·····	(93)
第三节 中药与固齿·····	(95)
一、固齿内服方·····	(95)
二、固齿外用方·····	(96)
三、固齿内服外搽两用方·····	(97)

第四章 中药与美形·····(99)

第一节 中药与轻身(减肥)·····	(100)
一、轻身健美的中药·····	(100)
二、轻身健美的药方·····	(107)
第二节 食疗与肥健·····	(108)

一、使人肥健的食物·····	(109)
二、使人肥健的食疗方·····	(112)
第五章 中药与香身 ·····	(115)
第一节 香身药物与药方·····	(116)
一、香身中药·····	(116)
二、香身药方·····	(117)
第二节 香环境与除体臭方·····	(124)
一、香衣香环境方·····	(124)
二、除汗臭方·····	(126)
三、治腋臭方·····	(127)
第六章 中药与驻颜 ·····	(130)
第一节 驻颜食物和中药·····	(131)
一、驻颜的食物·····	(131)
二、驻颜的中药·····	(143)
第二节 驻颜食疗方和中药方·····	(148)
一、驻颜食疗方·····	(148)
二、驻颜中药方·····	(150)
三、驻颜药酒方·····	(152)

第一章 中药与美容

美容，即面容美。面容美也叫容貌美，指面色红润，白净光洁，无明显皱纹、雀斑及无黄褐斑，并无疣赘，无痤疮，无面癣，等等。

中药与美容，是研究中药或具有食药两用的天然动植物、或药食结合的药膳在美容中的作用。我国在这方面的研究，有着悠久的历史。成书于两千多年前的《神农本草经》就有记载。该书收载365种药中，具有美容功效的有82种，尤其在上品补养益寿药中最多，占10.83%，足见古人对美容也相当重视。唐代医家对食药两用的食物在美容中的作用颇为注重，孙思邈的《备急千金要方》第26卷“食治”篇论述五谷、肉、果、菜等食物的药疗作用时，就着重论述了46种食物的美容和健美功效，占所载食物的29.4%，可见具有美容作用的食物不少，为膳食美容和药膳美容提供了依据，奠定了基础。

现根据《神农本草经》、《千金·食治》、《食疗本草》、《饮膳正要》、《本草纲目》等古代有关中药与食疗的著作，结合现代的实际运用，介绍中药及药食方的美容作用。

第一节 中药与面色

面色红润，洁白细腻，是美容的重要标志。本节着重介绍能使面色红润，洁白细腻的美容中药和药食方。

一、美面色的中药

女萎：味甘，平。久服去面黑黢（黄褐斑），好颜色，润泽，轻身不老。（《神农本草经》）

泽泻：味甘，寒。久服延年轻身，面生光。能行水上。（《神农本草经》以下简称《本经》）

紫芝：味甘，温。久服好颜色，轻身不老，延年。（《本经》）

卷柏：味辛，温。久服轻身和颜色。（《本经》）

络石：味苦，温。久服轻身、明目、润泽好颜色，不老延年。（《本经》）

决明子：味咸，平。久服益精光，轻身。（《本经》）

旋花：味甘，温，去面黑斑，媚好，轻身。（《本经》）

茵桂：味辛，温。久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子。（《本经》）

柏实：味甘，平。久服令人润泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。（《本经》）

白芷：味辛，温。长肌肤，润泽，可作面脂，一名芳草。（《本经》）

藁本：味辛。长肌肤，悦颜色。（《本经》）

秦椒：味辛，温。坚齿发，明目，久服轻身，好颜色，耐老增年。（《本经》）

白僵蚕：味咸，平。灭黑黢，令人面色好。（《本经》）

翹根：味甘，寒。益阴精，令人面悦好，明目，久服轻身耐老。（《本经》）

桃花：味苦，平。令人好颜色。（《本经》）

莲蕊须：甘，涩，温，无毒。固精气，乌须发，悦颜色，益血止血。（《本草纲目》）

莲花：苦、甘，温，无毒。镇心益色，驻颜轻身。（《本草纲目》以下简称《纲目》）

松脂：苦、甘，温，无毒。颜色丰悦，肌肤润泽。（葛洪《抱朴子》）

辛夷：辛，温，无毒。入面脂，生光泽。（《纲目》）

笃耨香：洗面后敷之，久则面莹如玉。（《纲目》）

桑枝：苦，平。久服轻身，聪明耳目，令人光泽。（苏颂《图经本草》）

楮实：甘，寒，无毒。久服不饥不老，轻身，……益颜色。（宋《日华本草》）

枸杞：微寒，无毒。久服轻身不老，补精气诸不足，易颜色变白，明目安神，令人长寿。（唐·甄权《药性本草》）

梔子花：苦，寒，无毒。悦颜色。（《纲目》）

蔓荊子：苦，微寒，无毒。久服轻身耐老，令人光泽脂致（皮肤细腻）。（梁·陶弘景《名医别录》）

茯苓：甘，平，无毒。延年耐老，面若童颜。（《纲目》）使“面体玉泽”（葛洪《抱朴子内篇》）

以上摘选辑录的主要是天然植物药，其中菌桂、柏子仁、秦椒、莲蕊、楮实子、枸杞子、茯苓等，都属药食两用的药物，可单独食用，亦可配以食物，作成药膳食品。古人有“药食同源”之说，不少无毒性的天然植物，既是药物，也是食物。所以我们选录几种古籍所载的中草药，表明天然植物药中的美容作用，早为祖先所发现，而且今后仍有广阔的发掘前途。

二、美面色的食物

白瓜子：味甘，平。主令人悦泽好颜色，益气不饥，久

服轻身耐老。（《本经》）

蜂子：味甘，平。久服令人光泽，好颜色，不老。（《本经》）

落葵：味酸，寒，无毒。悦泽人面。（唐·孙思邈《备急千金要方·食治》以下简称《千金食治》）

胡麻：味甘，平，无毒。久服轻身不老，生秃发，去头面游风（风癣）。（《千金食治》）

大豆黄卷：味甘，平，无毒。去黑痣、面黥（黑色斑），润泽皮毛。（《千金食治》）

人乳汁：味甘，平，无毒。补五脏，令人肥白悦泽。（《千金食治》）

熊肉：味甘，微寒。去头疡白秃，面黥黯。久服强志不饥，轻身延年。（《千金食治》）

獐骨髓：微温，无毒。益气力，悦泽人面。（《千金食治》）

大麦：咸，温，微寒。壮血脉，益颜色。久服令人肥白，滑肌肤。（南唐·陈士良《食性本草》）

粳米：甘、苦，平，无毒。通血脉，和五脏，好颜色。（《纲目》）

黑大豆：甘，平，无毒。久服好颜色，变白不老。（唐·陈藏器《本草拾遗》）

绿豆：甘，寒，无毒。去浮风（皮肤瘙痒症），润皮肤，宜常食之。（唐·孟诜《食疗本草》以下除第一次出现的标明朝代、作者外，均只注书名。）

豌豆：甘，平，无毒。去黥黯，令人面光泽。（《纲目》）

豆黄：甘，温，无毒。壮气力，润肌肤，益颜色。（《食

疗本草》)

小麦麴：甘，温，无毒。令人有颜色。（元·吴瑞《日用本草》）

粟芽：苦，温，无毒。为末和脂敷面，令皮肤悦泽。（《名医别录》）

米醋：酸苦，温，无毒。治面黧雀卵（醋浸泡白术，常用术醋擦面。）（《肘后方》）

莱菔根：辛、甘、苦，温，无毒。利五脏，轻身，令人白净肌细。（《食疗本草》）

甜菜子：醋浸揩面，去粉滓（粉刺），润泽有光。（《本草拾遗》）

马齿苋：酸，寒，无毒。治身面瘢痕（马齿苋煎汤，日洗两次）。（《圣惠方》）

燕脂菜子：悦泽人面，可作面脂（取子蒸过，烈日中晒干，揉去皮，取仁细研，和白蜜涂面，鲜华立见）。（宋·苏颂《图经本草》）

冬瓜：甘，微寒，无毒。使面黑令白。（《圣济总录》）

石耳：甘，平，无毒。久食益色，至老不改。（《日用本草》）

桑耳：治面上黑斑。（《纲目》）

桃实：辛、酸、甘，热，微毒。作脯食，益颜色。（宋·人大明《日华本草》）

牛奶柿：甘、涩，平，无毒。久服悦人颜色，令人轻健。（唐·李珣《海药本草》）

栗麸（栗内皮）：甘、涩，平，无毒。捣散和蜜涂面，令光急去皱纹。（《唐本草》）

仙枣：甘，温，无毒。久服令人肥健，好颜色。（宋·

马志《开宝本草》)

櫻桃：甘、涩、热、无毒。令人好颜色，美容。（《名医别录》）

荔枝：甘，平，无毒。益人颜色。（《开宝本草》）

无漏子（泉州万岁枣）：甘，温，无毒。好颜色，令人肥健。（《本草拾遗》）

菠萝蜜：甘、香、微酸，平，无毒。令人悦泽。（《纲目》）

兔肉：辛，平，无毒。补中益气。（《纲目》）近来将兔肉称为“美容肉”。因兔肉是高蛋白，以同样重量的兔肉、猪肉、羊肉、鸡肉相比较，兔肉含蛋白质比猪肉、羊肉多一倍，比鸡肉高33%；而脂肪少，为猪肉的1/16，羊肉的1/7，牛肉的1/5。所以吃兔肉既保证了蛋白质的需要，又不使人发胖，还能使容颜美。

三、美面色的内服方

古籍所载使面色红润白嫩的药膳方与食疗方甚多，分内服、外用两大类。今辑录其简便易行者，并附事例。方名多是编者所拟。

豆黄美容方（《本草纲目》）

功效：润肌肤，益颜色，补脾肾，肥健人。

主治：面色萎黄或苍白无华，皮肤干皱粗糙，身体消瘦，食少纳呆等症。

配制：用黑豆一斗（或10公斤）蒸熟，铺席上，以蒿（蒿草或稻草）覆之，待上黄（黑豆变成黄色），取出晒干，捣末收用。炼猪油与豆末相和为丸，如黄豆大。每日服100丸，连续服用。

禁忌：忌与猪肉同服，肥胖人禁用。