

中国历代 美容秘方

徐爱民 文 渊 编著



徐爱民
文渊
编著

中国历代美容秘方



1232762

成都出版社



(川)新登字 011 号
CHENGDUCHUBANSHE

作 者:徐爱民 文渊 编著
责任编辑:栾永平 黄庭尧 刘文杰
封面设计:光 明

出版发行:成都出版社
地 址:中国·成都市蜀都大道十二桥路 30 号
邮政编码:610072
电话号码:(028)7765071 7783841
经 销:新华书店
印 刷:成都市前进印刷厂
版 次:1994 年第 1 版
印 次:1994 年第 1 次印刷
开 本:850×1168 毫米 1/32
印 张:9.25 插页 16
字 数:22 千
书 号:ISBN7-80575-189-7/G·42
定 价:9.50 元(软精装) 12.80 元(硬精装)

(版权所有,翻印必究)

陈 序

中华民族具有五千年的优秀文明，在漫长的历史发展过程中，创造了光辉灿烂的民族文化，而美容则是这份珍贵的民族文化遗产中的一个重要分支。美容本来存在于生活之中，自古以来在民间就一直流传着各式各样的美容方法，其内容虽然多姿多彩，但真正对此有特殊讲究而又有求的，则以历代宫廷后妃佳丽见长。因宫廷美容术和美容方向来属不传之秘，即使有的史书、笔记小说和一些古医籍中有所记述，但其内容既简略又分散，犹如黑夜中闪闪耀眼的点点繁星，非常难以捕捉，从而增加了它的神秘性。人们如欲窥其全貌，又苦无这方面的专书，唯有望洋兴叹而已。因此，中国传统的美容文化还是一块尚未开垦的处女地。

尽管这项工作早就为广大群众所急需，可惜学者们一直无人问津；而今随着我国开放改革的进程，人民群众的的生活有了很大的改善和提高，除了对物质文明的追求之外，于精神文明更有了新的要求。而美容不只是在外表上能给人以好感，还能表现出一个人的精神状态，所以广大青年，乃至中老年人，对之都十分重

TP 332

视。近年来全国各大、中城市陆续兴起的各式各样的美容和美发厅之类，有如雨后春笋，它充分反映了广大群众对这方面的迫切需求。不过，其内容与方法，大都缺少民族特色，一些讲美容的书籍，主要介绍的亦是西洋的舶来品。虽然不少人对中国传统美容文化很有兴趣，尤其是对宫廷美容术和美容方十分向往，但苦无门径可入，一再引为憾事。文渊教授有感于此，他决心叩开中国美容文化的大门，在徐爱民中医师的密切配合下，旁搜博采，遍检群书，并经过一番披沙拣金的功夫和认真的整理研究，特撰写了《中国历代美容秘方》一书以飨读者。这不仅对中国美容文化的整理研究是一部开创性的著作，而且对这份珍贵的民族文化遗产的发扬光大，尤具有它的现实意义。

《中国历代美容秘方》一书具有这样几个大的特点：首先，是较为系统地介绍了历代后妃美容术和宫廷美容秘方，共分 25 个问题，收正方 162 个，附方若干，内容十分丰富。如此将历来被看作宫廷美容的“秘术”和“秘方”集中公诸于世，既便于查阅，又可供使用和研究的参考。其价值是不言而喻的。其二，是系统地论述了上自先秦、下迄明清时代的美容史，使读者能从历史发展的角度去看待中国美容是优秀的民族文化遗产之一。其三，是在浩瀚的古籍文献中精选了故事性较强而又较有意义的历代美容佳话 40 余则，经过有序排列和将文言文资料作白话译述，读之很能引人入胜。

作者书成之后，问序于余，粗读一过，其内容之丰富多彩，使人兴味盎然，颇有美不胜收之感，故乐于为之序。

陈治恒

1993 年 9 月于成都

自序

美存在于生活之中。有人类就有美，也就有了美容。最爱美的人应当是最热爱生活的人，而最热爱生活的人无疑也就是最能创造生活的人。“毛嬙、西施必待盛饰而后增丽”，这说明不管你的素质如何，美容的功夫都是必不可少的。美容不单是能在外表上给人以好感，也表现出一个人的精神状态。

美是生活的灵魂，多姿多姿的美容，把大好河山装点得更加美丽。除了光顾美容美发厅之外，对美容术的钻研日益成为广大青年，乃至中老年人的迫切要求。漫步书林，讲美容的书虽然林林总总，摆满了书摊，但可惜不管是翻译或是自编的，介绍的都是西方的舶来品，至今缺少介绍中国传统美容知识的专书。

中国是一个具有五千年优秀文明的国家，而美容文化则是灿烂的中国文化的重要分支，它包含着丰富的宝藏，等待着我们去开发。

本书内容包括四个方面，即中国后妃美容术和中国宫廷美容秘方、中国美容史、中国历代美容佳话。

美容术和美容秘方，两部分的内容合在一起，以便于阅读查

检。后宫佳丽们如何使她们的玉貌明艳动人，向来被看作“秘术”，今天让这些秘术公诸于世，想来是读者乐于知道的。美容方部分，主要采自历代宫廷用方，最初想分写为“宫廷美容方”和“民间美容方”，但在写作过程中发现，这两方面很难截然划分，因为宫廷方许多都来自民间，而民间方中也不乏为宫廷所用的，故把它们“合二而一”了。

药方的剂量均按当时衡制并参考现代常用剂量，折合成克数，以便使用和研究。由于各人体质和其他条件的不同，使用时请和医生联系。

谈到中国美容史，据笔者所知，从来没有人作过全面研究，有关的文章也屈指可数。在开始写作前，笔者曾想到从前陈东原曾写过一本《中国妇女生活史》，可能会给我们提供一些查找资料的线索吧？翻阅此书后，使人大失所望，它谈到美容的地方少得可怜，加起来不到三千字，而且材料“老化”，对地下发掘材料全未提及，不能给人多少帮助。怎么办，是望而却步还是知难而进？笔者既然决定要叩开中国美容文化的大门，只有硬着头皮干下去。

美容史的内容，大多是笔者从浩瀚的原始资料中爬梳整理的。虽然从前也曾乱七八糟读过一些书，但美容非我“正业”，没有资料卡，也缺乏笔记性摘录，不得不把许多书重新翻检，每当读书有得，往往欣然自我陶醉。有的“史学专家”认为这是旁门左道，殊与笔者的看法相左。面部美是人体美的集中表现，它与心灵美息息相通，美容丝毫没有见不得人的地方。执笔写美容史，虽不敢以拓荒的功臣自居，谅来可告无罪吧？若遇营营之声，笔者只有避之一刻大吉。

历代美容佳话，大体取材于历代史书、考古资料和笔记小

说。选择其故事性较强而又较有意义的，写成“佳话”若干则。需要向读者交代的有两点：1. “佳话”的内容尽量避免和“史”重复。2. “佳话”的文字，基本上是把文言文资料作白话译述，笔者发挥想象的地方极少。让想象驰骋，属于文艺创作领域，已经属于另一行道了。由于体例关系，概未注明出处，目的是想使文字少一点拘谨，多一点活泼自由的气氛。

南国的七、八月，溽暑蒸人，挥汗写稿，蚊蝇遥叹，稿成已进入金秋季节，笔者期望能与本书的读者共渡一段闲适的时光。

本书由徐爱民、文渊编著。徐爱民负责美容方分析部分，文渊负责美容史和美容佳话部分。文华、苗伟、程义、毛嘉都参加了一部分编写工作。

本书承成都中医学院陈治恒教授赐序，并得到成都出版社的支持和帮助，谨致谢意。

编著者

1993年9月8日

内容简介

美容本来存在于生活之中,自古以来在民间就一直流传着各式各样的美容方法,其内容虽然多姿多彩,但真正对此有特殊讲究而又有实用的,则以历代宫廷后妃佳丽见长。因宫廷美容术和美容秘方向来属不传之秘,即使有的历书、笔记小说和一些古医籍中有所记述,但其内容既简略又分散,非常难以捕捉,从而增加了它的神秘性。人们如欲窥其全貌,又苦无这方面的专书,唯有望洋兴叹而已。一些讲美容的书籍,主要介绍的亦是西洋的舶来品,然不少人对中国传统美容文化很有兴趣,尤其是对宫廷美容术和美容方十分向往。成都出版社组织中医学院传统美容专家徐爱民先生、文史学教授文渊先生撰写了《中国历代美容秘方》一书,以飨读者。

本书较为系统地介绍了历代后妃美容术和宫廷美容方,共分25个问题,收正方162个,附方若干,内容十分丰富。如此将历来被看作宫廷美容的“秘术”和“秘方”集中公诸于世,既便于查阅,又可供使用和研究时参考。其使用价值和可操作性是不言而喻的。本书系统介绍了上自先秦、下迄明清时代的美容史,在浩瀚的古籍文献中精选了故事性较强而又较有意义的历代美容佳话40余则,经过有序排列和将文言文资料作白话译述,读之很能引人入胜。

本书配有10幅具有代表性的古代宫廷美容仕女的彩色插图,装帧精美,是美容爱好者的珍藏极品。

目 录

第一部分 中国后妃美容术与宫廷美容秘方

一、“青春长驻”的秘密	(1)
1. 人生是苦还是乐	(2)
2. 海上求仙	(3)
3. 人间好	(4)
4. 葛洪的却老三术	(4)
5. 吃花瓣的人	(6)
附：驻颜美容方	
(1) 太平公主面药	(8)
(2) 神仙驻颜延年方	(9)
(3) 仙术汤	(9)
(4) 胡桃丸	(10)
(5) 凌阳子木香丸	(11)
(6) 巨胜丸	(12)
(7) 草灵丹	(13)

(8) 容颜不老方	(14)
(9) 长春益寿丹	(15)
(10) 养心延龄益寿丹	(16)
(11) 延龄益寿丹	(17)
(12) 五芝地仙金髓丹	(18)
(13) 菊花延龄膏	(19)
(14) 慈禧太后驻颜方	(20)

二、杨贵妃的护肤术

1. 善于保护自然肌肤的杨贵妃	(22)
2. 温泉沐浴和轻拍肌肤	(22)
3. 浓妆艳抹破坏肌肤	(23)
4. 用丝绸来美化皮肤	(24)
5. 杨贵妃所惯用的美容品	(25)

附：使肤色红润方

(1) 杨太真红玉膏	(27)
(2) 天后炼益母草泽面方	(28)
(3) 永和公主药澡豆	(29)
(4) 肾气丸	(30)
(5) 金国宫女八白散	(31)
(6) 黑地黄丸	(32)
(7) 调中沉香汤	(32)
(8) 慈禧太后的沐浴方	(33)

三、有女如玉白无瑕——除斑秘术

1. 产生雀斑的病因	(36)
------------------	------

2. 香妃保护雪肤之谜	(36)
3. 汉族姑娘如何预防雀斑	(37)
4. 分辨雀斑的症型	(38)
5. 消除雀斑的方法	(38)
附：治雀斑方	
(1) 小品方治面痒方	(39)
(2) 葛氏方治面多黑斑或如雀色方	(40)
(3) 千金方治面斑方	(41)
(4) 藿香散	(42)
 四、肝郁气滞引起肝斑	(43)
1. 祖国医学谈肝斑	(43)
2. 肝斑产生的病因	(44)
3. 如何使肝斑消失	(44)
附：治肝斑方	
(1) 桃核承气汤	(45)
(2) 桂枝茯苓丸	(46)
(3) 当归芍药散	(46)
(4) 大柴胡汤	(47)
(5) 御前洗面药	(48)
(6) 朱砂红丸子	(49)
(7) 玉容散	(50)
(8) 加味道遥散	(50)
 五、筑脂刻玉，肤如凝脂	(51)
1. 找出肤黑的原因	(51)

2. 巧夺天工,使肌肤白嫩 (52)

3. 生蔬菜不宜吃得过多 (52)

4. 注意你的肌肤护理 (53)

附:治皮肤粗糙方

(1) 麻子仁丸 (54)

(2) 麻杏薏甘汤 (54)

(3) 大黄甘草汤 (55)

(4) 羝羊胫骨方 (56)

(5) 杏霜汤 (57)

(6) 冬瓜洗面药 (57)

(7) 黄芪汤 (59)

(8) 当归饮子 (59)

六、除皱美容的方法 (60)

1. 皱纹发生的原因 (60)

2. 紫外线辐射损害皮肤 (60)

3. 皮肤需要补充蛋白质和维生素 (60)

4. 按摩可以帮助除皱 (61)

5. 慈禧太后的除皱美容术 (62)

附:治面上皱纹方

(1) 防己黄芪汤 (63)

(2) 猪蹄浆 (63)

(3) 灭瘢痕方 (64)

(4) 栗扶散 (65)

(5) 皇后洗面药 (66)

(6) 七白膏 (67)

(7) 楮实散	(67)
附：桃人膏	(68)
(8) 玉容膏	(68)
(9) 温清饮	(69)
七、内外夹攻战胜面疱	(70)
1. 谈谈青春痘	(70)
2. 引起面疱的因素	(71)
3. 面疱的症型和防护	(71)
附：治面疱方	
(1) 冬葵散方	(72)
(2) 治面上疖磊方	(73)
(3) 治面胡粉刺方	(73)
(4) 治面疱方	(74)
(5) 陶隐居效方治疮疮方	(74)
(6) 荆芥连翘汤	(75)
(7) 清上防风汤	(75)
八、画工不敢画渣鼻	(76)
附：治渣鼻方	
(1) 新录方治鼻渣方	(77)
(2) 梔子散	(78)
(3) 蒺藜散方	(78)
(4) 通窍活血汤	(79)
(5) 枇杷清肺饮	(80)

九、对付湿疹要及早治疗 (81)

1. 产生湿疹的原因 (81)

2. 湿疹的分类 (81)

3. 湿疹的防护 (82)

附：治湿疹方

(1) 艾煎膏 (82)

(2) 消风散 (83)

(3) 龙胆泻肝汤 (84)

十、湿热引起荨麻疹 (84)

1. 荨麻疹是怎么发生的 (84)

2. 如何防治荨麻疹 (85)

附：治荨麻疹方

(1) 桂枝汤 (86)

(2) 桦皮散方 (87)

(3) 防风通圣散 (87)

十一、去除赘疣的对策 (88)

1. 除疣要治本 (88)

2. 不要乱用单方 (89)

附：治赘疣方

(1) 去疣目方 (89)

(2) 去身面疣目方 (90)

(3) 治肢体疣目方 (91)

十二、辽代宫廷有治冻疮妙药 (91)

附：治冻疮方

(1) 当归四逆加吴茱萸生姜汤 (92)

(2) 治冻疮皸裂方 (93)

(3) 治冻疮发裂方 (94)

(4) 治冻疮裂痛方 (94)

十三、“不龟手之药”可以封侯 (95)

1. 皸手烦恼着古往今来的人 (95)

2. 石油文化带来皸手 (96)

附：治手足皸方

(1) 治手足皸裂方 (96)

(2) 葛氏治手足逆脉方 (97)

(3) 深师治手足皸裂方 (98)

(4) 三物黄芩汤 (99)

(5) 玉屑膏 (99)

十四、不易对付的顽癣 (100)

附：治千癣方

(1) 桃红四物汤 (101)

(2) 生血润肤饮 (102)

(3) 雄矾散 (103)

十五、令人心烦的皮肤搔痒症 (103)

附：治皮肤搔痒方

(1) 桂枝麻黄各半汤 (104)

- (2) 养血润肤饮..... (105)
- (3) 清热止痒面药方..... (106)
- (4) 光绪皇帝面药方..... (106)
- (5) 止痒熄风汤..... (107)

十六、烂脚丫不治有碍美容..... (108)

附：治烂脚丫方

- (1) 治脚丫湿烂方..... (110)
- (2) 萆薢渗湿汤..... (110)
- (3) 治脚湿气方..... (111)
- (4) 三妙丸..... (112)

十七、使你身材苗条的秘术..... (112)

- 1. 从《关雎》谈起 (112)
- 2. 污血及内分泌失调的影响 (113)
- 3. 古代后妃的饮茶减肥法 (114)
- 4. 其他减肥美容法 (115)

附：减肥美容方

- (1) 细腰身方..... (116)
- (2) 茶..... (116)
- (3) 荷叶灰方..... (117)
- (4) 冬瓜食疗方..... (118)

又：治消瘦方

- (1) 一月即得肥白方..... (119)
- (2) 参苓白术散..... (119)
- (3) 养胃进食丸..... (120)