

遗世瑰宝 ● 传家珍藉

居家必备 ● 医家必读



古代

宫

廷

秘

方

帝王房室养生密帖揭秘

皇太后嫔妃美容秘方校点

何清湖 蔡铁如 编
蒋士生 谭电波

世界图书出版公司

在手 ● 福寿永久

前 言

武则天年五十七,面容却如少女,据传她曾以益母草为主药制成的天后益母草留颜方密藏宫中,此方使女皇大增颜色,这一良方的制备工序甚严,用之有治病、红颜化妆之用。明代永乐年间,皇帝为了长保青春,降旨太医院拟订服食延年益寿、补益驻颜的专方,经过御医的集体讨论,决定在琼玉膏中加入天门冬、麦门冬、枸杞子三味药,然后制成膏剂献给皇帝,永乐皇帝服用此膏后,效果显著,龙颜大悦,特赐之“益寿永贞”的美名。慈禧太后精通养生之术,其从日常生活、化妆、食物、按摩、药物等诸方面精心保养,以求延年益寿、美容润肤,年至七十,其皮肤欲如少女般柔软光润、青春焕发,在历史上堪称“美容一代宗师”,所传养生、美容秘方仍有极大适用价值。

“医之道大矣,可以养生,可以全身,可以尽年,可以利天下与来世。”封建统治阶级一方面骄淫放荡,另一方面又想长生不老,故对医药的要求尤为迫切和严格。“伴君如伴虎”、“太医难为”,用药无效或不当,轻则责难问罪,重则株连九族。因而若非医术高明、经验宏富的医坛巨擘是很难在御医中滥竽充数的。据说不少御医是各地保举,如果不是真才实学的饱学之士,地方父母官岂敢向皇帝推荐?!

然而正因为其难为,故名医悉被招进宫中,若能妙手回春,便可享受荣华富贵,备受宠爱。故向皇帝献秘方自然是升官发财的最好敲门砖,“大内秘方”向来是很吸引人的。许多进献给帝王的方药历经爬罗剔抉、发掘菁华,屡经试用,在进入“龙嘴”之前,已不知有多少人试用而证明疗效卓著了。

可是多少良方妙药一到宫廷,便为少数贵族所专用,难以外传,长久以来,这些宝贵经验很少为人知晓,更不可能整理研究了。

我们几位从事国家中医药管理局重点文献课题《中医方剂大辞典》研究的科研人员,在翻阅大量的古代医书、经史百家和现代医学期刊杂志后,发现不少散在的宫廷秘方,有意对这些方剂进行系统的搜集和整理研究,作为这样一份宝贵的文化遗产,欲使其服务于民,这是每一个科研人员的历史使命。

本书分为美容、养生、治病三部分,美容部分按具体功能分类,分为补虚驻颜、润肤白面、灭斑除瘰、生发长发、乌须黑发、润发泽发、香发护发、去屑洁发、牢牙固齿、白牙洁齿、香口除臭、香身除臭、治酒渣鼻等类,载方 100 余首;养生部分按补心、补脾、补肝、补肺、补肾等 5 类,载方 50 余首;治病部分汇集内、外伤、妇、儿、五官等五科 110 个病,载方 600 余首。每方药物、用量、用法、功能、主治详尽,便于检索、使用,其中治疗阳痿、遗精、男性不育症、女性不孕症、月经不调、跌打损伤、梅毒、下疳等疑难杂病的方剂,疗效神奇。

本着“药虽进于医手,方多传于古人,若已取效世间,不必皆从于己出。”本书力在疗效验证方面下功夫,所选方剂力求实用。

何清湖 蔡铁如 蒋士生 谭电波

1992 年 12 月 8 日 于长沙·湖南省中医药研究院

《古代宫廷秘方》

要 目

一、宫廷美容秘方

胡尚书壮阳丹

皇后洗面药

玉肌还少散

七香嫩容散

孙仙少女膏

杨太真红玉膏

永和公主澡豆方

玉容西施散

玉女桃花粉

御前洗面药

神仙玉女粉

永和公主洗面药

隋炀帝后宫面白散

清宫玉容粉

慈禧加减玉容散

张贵妃常用膏方

玉容散

皇帝涂容金面方

长发滋荣散

洗发菊花散

慈禧令发易长方

乌须大补丹
乌须固本丸
何首乌丸
仙方刷牙药
慈禧香发散
慈禧固齿刷牙散
白牙药珍珠散
透体异香丸

二、 宫廷养生密帖

延年二十箴
呼吸静功妙诀
神明补心丹
慈禧长春益寿丹
光绪养心延龄益寿丹
慈禧菊花延龄膏
慈禧明目延龄丸
慈禧延龄益寿丹
慈禧扶元益阴膏
慈禧十全大补丸
慈禧保元益寿丹
慈禧五芝地仙金髓丹
光绪加味枇杷膏
雍正皇帝龟龄集
慈禧保元固本膏
光绪益肾固精丸
光绪加减滋阴益肾暖精丸
光绪毓麟固本膏

光绪长春益寿广嗣丹

三、 宫廷治病绝招

孝淑睿皇后香苏和解饮

太监李莲英和胃调中化湿饮

宫女永顺养 阴止嗽汤

光绪治大便秘结方

光绪治遗精方

光绪沉香磁石丸

光绪益阴固本丸

光绪治腰痛洗擦方

惇妃理气清热汤

光绪芎菊茶调散

光绪洗头方

光绪祛风蠲麻洗药方

慈禧泡酒方

慈禧正容膏

隆裕皇后舒络拈痛汤

光绪治项节脊背疼痛方

光绪荣筋活络洗药方

光绪治骨节痛方

嘉庆皇帝蠲痹化痰汤

慈禧加味黄玉膏

乾隆皇帝疗血热风疹洗药方

治杨梅疮神方

治下疳方

吕祖苦参散

擦脐方

治燙火方
治痔漏方
洗痔神方
神仙接骨丹
宮女玉庆疏肝和榮飲
貞嫔活血調榮飲
慈禧懿嫔調經丸
安胎四物湯
惇妃補血調肝方
神仙種子奇方
神仙種子藥酒方
吉嫔疏風清熱飲
光緒清上止痛熏目方
慈禧洗藥方
光緒清肝明目洗藥方
慈禧抑火清肝退翳湯
聰耳四物湯
光緒治耳聾方
光緒碧雲散
慈禧噙化上清丸
治口舌生瘡方
乾隆皇帝搽牙散

宫廷美容秘方

补虚驻颜方

草灵丹

〔配方〕 生地黄 960 克(细切,用无灰酒二升夜浸昼晒,七日酒尽,焙干) 鹿茸 60 克(酥炙黄,焙干,为末) 肉苁蓉 60 克(酒浸七日,研为泥,焙干) 牛膝 30 克(酒浸七日,焙干) 桂心 30 克 蛇床子 30 克 菟丝子 30 克(酒浸七日,研为末,焙干) 远志 30 克(去心) 大枣一百个(煮熟,去皮核,焙干)

〔用法〕 上为细末,炼蜜和丸,如梧桐子。每服三十丸,温酒下。

〔功用〕 补肾益真,滋荣养卫,填实骨髓,坚固牙齿,聪耳明目,延年不老,悦泽颜色,乌须黑发。

凌阳子木香丸

〔配方〕 山茱萸 30 克(不去核) 莲子芯 30 克 破故纸 150 克 白茯苓 60 克 木香 60 克 胡桃仁 250 克(微去油,烂研) 菟丝子 150 克(酒浸三宿,焙干)

〔用法〕 上件捣为细末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服七十丸,温酒送下,空心服,每日一次。

〔功用〕 滋阴养正,补肾秘真,坚骨填髓,调荣和卫,悦泽颜色,乌须黑发。

养寿丹

〔配方〕 远志(去心) 菖蒲 巴戟(去心) 白术 茯苓 地骨皮 续断 枸杞子 甘菊花 细辛 熟地黄 车前子 何首乌 牛膝 肉苁蓉 菟丝子(三味酒浸) 覆盆子各 15 克

〔用法〕 上十七味为细末，炼蜜和，复白杵千余下，丸如梧桐子大。每服二十丸，空心温酒下。

〔功用〕 补五脏，散麻痛，驻容颜，黑髭鬓，壮筋骨，久服延年不老。

久服颜如童子方

〔配方〕 枸杞根 5000 克 生地黄 1500 克

〔用法〕 上二味捣筛。每次空腹酒服 5 克，每日二次。

〔功用〕 久服补虚驻颜，色如童子。

小地黄煎丸

〔配方〕 生地黄(洗滤出一宿后，捣绞取汁)5000 克 鹿角胶 500 克 紫苏子(炒)二升 酥一升 生姜(绞取汁)250 克 蜜二升 酒四升

〔用法〕 上七味，先以温火煎地黄汁一、二沸，即以酒研紫苏子滤取汁投入，又煎二十沸，下胶，候胶消尽，下酥、蜜、姜汁等同煎稠如饴，收于净瓷器中。每服取一匙，暖酒调化饮之。

〔功用〕 补虚驻颜，乌须黑发，令人肥健。

神仙八味丸

〔配方〕 牛膝(去苗)500 克 威灵仙(洗净) 巴戟天(去心)各 120 克 天麻(切，上四味用好酒二斗浸两宿)250 克 石斛(去根)120 克 肉苁蓉(去土，洗，切，用前浸药酒同于石器内，慢火熬成膏)1000 克 何首乌(去黑皮，米泔浸软，切，于黑豆中蒸烂，焙干) 海桐皮(锉)各 250 克

〔用法〕 上八味，除肉苁蓉膏外，捣罗为末，用肉苁蓉膏和捣千杵，丸如梧桐子大。每服二十丸至三十丸，空心食前温酒下，每日三次。

〔功用〕 平补肝肾，壮气活血，驻颜轻身，强筋健骨，乌须黑发。

三灵丸

〔配方〕 甘菊花(去茎叶) 松脂(炼成者，别研) 白茯苓(去黑皮)各 1000 克

〔用法〕 上三味，除松脂外，捣罗为末，入松脂炼蜜和捣千余杵，丸如弹子大。每服一丸，温酒空心嚼下。

〔功用〕 补虚驻颜，久服延年益寿。

胡尚书壮阳丹

〔配方〕 莲肉(水浸，去皮心)240 克 芡实 干山药 白茯苓(去皮) 甘枸杞 山茱萸(去核)各 120 克

〔用法〕 上为细末，熟糯米一升，炒黄色为末，白糖 150 克，酥油 150 克，拌匀，瓷器收贮。每日沸米汤或酒任调五六匙，下干物压之。

〔功用〕 滋补元阳、养颜益肾。

润肤白面方

皇后洗面药

〔配方〕 川芎 细辛 附子 藁本 藿香 冬瓜子 沉香各 30 克 白檀 60 克 楮桃 250 克 白术 15 克 丝瓜四个 甘草 60 克 生栗子第二皮 15 克 杜苓苓 60 克 广苓苓 30 克 白及 60 克 白薇 45 克 土瓜根 30 克 阿胶 吴白芷 60 克 白茯苓 60 克 脑子 7.5 克 皂角末 30 克 糯米粉 750 克

〔用法〕 上为细末。洗面用。

〔功用〕 润肤白面。

玉肤还少散

〔配方〕 白芷 白蔹 白附子 阿胶 白僵蚕 白茯苓 白
胶香各等分

〔用法〕 上不拘多少，为细末。洗面用。

〔功用〕 令面白净悦泽。

〔加减〕 如面有豆痕，加乳香、皂角末。

七香嫩容散

〔配方〕 黑牵牛(炒)60克 香白芷 零陵香 甘松 瓜蒌
根各60克 茶子120克 皂角末120克

〔用法〕 上药为细末。如常洗面用。

〔功用〕 令面嫩细。

孙仙少女膏

〔配方〕 黄柏皮 土瓜根各三寸 大枣七个

〔用法〕 上同研细为膏。常早起化汤洗面，或以之洗浴。

〔功用〕 令容颜如少女。

杨太真红玉膏

〔配方〕 杏仁(去皮) 滑石 轻粉各等分

〔用法〕 上为细末，蒸过，入脑麝香少许，以鸡子清调匀。早起
洗面后敷之。

〔功用〕 令肌肤颜面色如红玉。

永和公主澡豆方

〔配方〕 白芷150克 川芎150克 瓜蒌仁150克 鸡骨香
90克 皂荚300克 大豆250克 赤小豆250克

〔用法〕 上药捣为末，入大豆，赤小豆，和匀。日用洗面。

〔功用〕 祛风活血，润肤香肌，悦泽面容。

玉容西施散

〔配方〕 绿豆粉 60 克 白芷 白及 白蔹 白僵蚕 白附子 天花粉各 30 克 甘松 三柰 茅香各 15 克 零陵香 防风 藁本各 6 克 肥皂荚 2 锭

〔用法〕 上为细末。每洗面时用之。

〔功用〕 祛风润肤，通络香肌，令面色如玉。

玉女桃花粉

〔配方〕 益母草 300 克 煅石膏 60 克 滑石 蚌粉 各 30 克 胭脂 3 克

〔用法〕 益母草烧灰，用稠米汤搜团如鹅卵大，熟灰火煨一伏时，火勿令焰，焰即黑，取出捣碎，再搜炼二次，加入余药，共研为粉，同壳麝一杯，入器收之。洗面用。

〔功用〕 驻姿容，白面，滑肌肤，消瘢，去风刺。

〔主治〕 粉刺，酒渣鼻。

八白散

〔配方〕 白及 白丁香 白僵蚕 白丑 杜蒺藜 新升麻 (内白者佳)各 90 克 三柰子 白蔹 白芷各 60 克 白茯苓 白附子各 15 克

〔用法〕 上为末。至夜，津唾面上，明早以莹肌如玉散洗之。

〔功用〕 润肤白面。

莹肌如玉散

〔配方〕 楮实 150 克 白及(肥者)30 克 升麻(白者)15 克

甘松 21 克 白丁香(腊月收)15 克 糯米 2500 克(为末) 连皮砂仁 15 克 三柰子 15 克 绿豆 1600 克(另用罗绢子箩一料,用 2000 克亦可) 皂角 1500 克(水湿,烧干,再入水中,再烧干,去皮、弦、子,可得 1250 克,为末,另用箩子箩过)

〔用法〕 上俱为末,入糯米、绿豆、皂角末,一处搅匀。如常洗面用。

〔功用〕 润泽肌肤,去黥白面。

朱砂红丸子

〔配方〕 朱砂(细研) 白术 白薇 白附子 吴白芷 白僵蚕 木香各 15 克 白及 白茯苓 密陀僧各 4.5 克 钟乳粉 60 克

〔用法〕 上为细末,用阿胶 15 克熬成膏子,入上项药末一处就成丸,如梧桐子大。如常用温水、蜜少许,磨化开,调涂面上,次日早晨用温水洗之。

〔功用〕 润肤洁面,除皱去黥

〔主治〕 面色不莹净及黥黯,面黑皱。

冬瓜洗面药

〔配方〕 冬瓜一个

〔用法〕 上用竹刀子去青皮,切作片子,加酒一升半,水一升,同煮烂,用竹绵擦去滓,再以布子滤过,熬成膏,入蜜 500 克,再熬稀稠适中,以新绵再滤过,于瓷器内盛。用时取栗子大,用津液调涂面上,用手擦。

〔功用〕 去黥除皱,润肤白面。

〔主治〕 颜面不洁,苍黑无色。

御前洗面药

〔配方〕 糯米一升(碾作粉子) 黄明胶 30 克(炒成珠子)
大皂角(火炮,去皮)250 克 白及 30 克 白薇 30 克 香白芷 60
克(生) 白术 45 克 沉香 15 克 藁本 30 克(去皮,净) 川芎
30 克(去皮) 细辛 30 克(去土叶) 甘松 30 克(去土) 川芎
45 克 白檀 45 克 楮桃儿(新者)90 克

〔用法〕 上为细末。如常洗面用。

〔功用〕 润肤白面,悦泽容颜。

玉容散

〔配方〕 牵牛 120 克(生) 香白芷 15 克 甘松(去土)15 克
广零陵香 30 克 瓜蒌根 22 克 川芎 15 克 细辛 7.5 克 阿
胶 7.5 克(炮) 猪牙皂角 60 克 藿香 15 克 楮桃儿 60 克 藁
本 15 克

〔用法〕 上为细末。每用 3 克,如洗面药用,早晨、晚餐各用一
次。

〔功用〕 清热润肤,去黧白面。

〔主治〕 面上热刺、黧黯。

神仙玉女粉

〔配方〕 益母草

〔用法〕 上件每用少许,早晚洗患处。

〔功用〕 润肤除皱,去黧白面。

〔主治〕 面生黧黯、皱纹。

七白膏

〔配方〕 香白芷 白薇 白术各 30 克 白茯苓(去皮)9 克

白及 15 克 白附子 9 克(生) 细辛(去叶土)9 克

〔用法〕 上件为细末,以鸡子白调丸,如弹子大,或如人小指状,阴干。每夜净洗了面,温浆水于瓷器内磨汁,涂之。

〔功用〕 润肤除皱,去黥白面。

〔主治〕 面生皱纹、黥黯。

淖手药

〔配方〕 瓜蒌(连子皮)一个(锉细) 土瓜(连子皮,细锉)五个 杏仁(去皮尖)二十个

〔用法〕 上各细锉,用绵包于器盒内酒浸。每洗手讫,涂淖手。

〔功用〕 润泽肌肤。

洗手檀香散

〔配方〕 藿香 甘松 吴白芷 藁本(净) 瓜蒌根 零陵香 各 60 克 大皂角(去皮子)240 克 茅香 75 克 白檀 30 克 楮桃儿 90 克 糯米一升

〔用法〕 上十一味为细末,纱罗子罗。如常洗手面使用。

〔功用〕 润泽肌肤,去黥白面。

藿香散

〔配方〕 广明胶(碎炒如珠)21 克 藿香叶 30 克 糯米一升 白丁香 21 克 零陵香 30 克 皂角(去皮子,炙)30 克 香白芷 60 克 檀香 30 克 龙脑 7.5 克(另研) 沉香 30 克 丁香 21 克

〔用法〕 上为细末。每日如常使用,洗髻发、手面。

〔功用〕 去黥白面,润肤悦颜。

无皂角洗面药

〔配方〕 藿香叶 白芷 藁本 檀香 瓜蒌根 楮桃儿 白

茯苓 防风各 30 克 甘松 零陵香 茅香各 75 克 丁香 30 克
麝香(研)9 克 沉香 30 克 黑牵牛 120 克 赤小豆(炒)克 川
芎 30 克 糯米一升

〔用法〕 上为细末。如常洗面用。

〔功用〕 去黥白面，润肤去皱。

楮实散

〔配方〕 楮桃儿 土瓜根 商陆各等分

〔用法〕 上为细末。每日早晨用少许，如常洗擦患处，后用桃
仁膏。

〔功用〕 去皴皱，悦皮肤。

〔主治〕 面颊手指肌肤皴涩不泽。

桃仁膏

〔配方〕 桃仁(汤浸，去皮尖，研如泥)

〔用法〕 上用桃仁膏同蜜少许一处用温水化开，涂摩患处，后
用玉屑膏涂贴。

〔功用〕 去皴皱，悦皮肤。

〔主治〕 面颊手指肌肤皴涩不泽。

玉屑膏

〔配方〕 轻粉 定粉各 9 克 密陀僧 6 克。

〔用法〕 上三味研为细末，用皂角子取白仁，以热浆水浸成膏
子，调药，稀硬适中。涂患处，贴无时。

〔功用〕 去皴皱，悦容颜。

〔主治〕 面颊手指肌肤皴涩不泽。

永和公主洗面药

〔配方〕 鸡骨香 90 克 白芷 150 克 川芎 150 克 瓜蒌仁 150 克 皂荚 300 克 大豆 250 克 赤小豆 250 克

〔用法〕 皂荚火炮去皮筋。诸药混合，研为细末，筛去豆壳备用。用粉洗脸，早、晚各一次。

〔功用〕 祛风活血，悦泽面容。

〔说明〕 鸡骨香，又名土沉香、木沉香、滚地龙，为大戟科植物鸡骨香的根，芳香之品。全草含氨基酸、有机酸。味苦性温，有理气、除湿、祛风、活络之功。此方配大豆、赤小豆，可滋润洁净皮肤，消除皮下多余水分。白芷、川芎祛风、活血、润肤，有利于面部营养；皂荚除去垢腻。全方药味少，但照顾全面。

隋炀帝后宫面白散

〔配方〕 橘皮 30 克 冬瓜仁 50 克 桃花 40 克

〔用法〕 将药捣细为末，过筛即成。每日三餐饭后，以酒服 1 克。

〔功用〕 燥湿化痰，活血益颜。

〔说明〕 橘皮应选温州蜜橘果皮，因其富含维生素 C，更有利于消退面部色素沉着，祛除黑褐斑。本方名为隋炀帝后宫面白散。可见本方乃皇宫中美容所用。原书认为服用 30 天，即可见效。唯原剂量较小，为一次使用量，故按其比例适当增加了剂量，读者也可根据这个比例自己确定剂量配制。

清宫玉容粉

〔配方〕 绿豆粉 60 克 滑石 60 克 玄明粉 30 克 白丁香 30 克 白附子 30 克 白芷 30 克 白僵蚕 30 克 朱砂 4.5 克 铅粉 9 克 冰片 1.5 克