

古今健美方汇粹



古今健美方汇粹

主 编

张 炬

编著者

李秀敏 冯世纶 李 争

孟宪坤 刘秀清

北 京 出 版 社

古今健美方汇粹
Gujin jianmeifang Huicui

张炬 主编

北 京 出 版 社 出 版
(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行
北京市房山区印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 16.375印张 412,000字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—4270

ISBN7-200-00711-0/R·26

定 价：6.70元

内 容 提 要

本书从中医文献中精选出古今丸、散、膏、丹、酒等健美方396则，分为面容健美方、口齿健美方、须发健美方、皮肤健美方、体型健美方五篇。编著者对每则药方均加有按语，运用传统中医理论并借鉴西医学说，对其健美的机理作了比较详细的阐述，并对每一方剂的适应证、用法及禁忌证作了具体交代。本书具有较强的实用性和普及性，既可作为医务人员工具书，又可供一般人健美养生之用，同时还可作为化妆品行业工作人员的参考书。

目 录

前言	1
----------	---

第一篇 面容健美方

一、消面部色素方	7
(一) 内服方	7
1. 干地黄丸	7
2. 逍遥地黄汤	9
3. 褐斑煎	10
4. 化瘀丸	12
附方一 化瘀祛斑汤	14
附方二 疏肝活血汤	14
5. 散风扶脾汤	15
6. 犀角升麻丸	16
7. 菟丝祛斑汤	18
附方 治面黢好施方	19
8. 桃花丸	19
(二) 外用方	21
1. 千金面野治外膏	21
2. 治面黑生野施方	23
3. 治面野施令人悦白方	25
4. 洗面去野黢主悦白方	27
附方 七香嫩容散	29
5. 桃仁澡豆	29
6. 济生澡豆方	31
7. 易简洗面野药	33

附方一	猪蹄膏	35
附方二	茯苓膏	36
附方三	七白膏	36
8.	防风膏	37
9.	杏仁霜	40
10.	玉容散	42
附方一	莹肌如玉散	44
附方二	百效洗面药	44
附方三	金鉴玉容散	44
附方四	类聚洗面药	45
11.	经验玉容散	45
附方一	玉肌散	48
附方二	皮肤病诊疗玉容散	48
附方三	验方玉容散	48
12.	时珍玉容散	49
13.	艳容膏	50
14.	千金治面野方	52
15.	治面黑野黯皮皱皱散方	53
16.	治面野黯粉刺及面皮皱皱定年方	55
附方	朱砂红丸子	57
17.	御药院藿香散	58
附方	御药院玉容散	59
18.	玉容丸	60
19.	紫草洗方	61
二、	治痤疮方	63
(一)	内服方	63
1.	肺风丸	63
2.	冬瓜子仁散	65
附方	柏子仁散	67
3.	枇杷清肺饮	67
附方一	本事治面上风疮方	68
附方二	枇杷丸	69

附方三 准绳治痤疮秘方	69
4. 清肺散	69
附方 连翘散	71
5. 黄芩清肺饮	71
6. 桦皮散	73
7. 槐根煎	74
附方 荆芥散	76
8. 五参丸	76
附方 治寻常痤疮方	78
9. 白草枇杷方	78
附方 增液白花蛇舌草汤	80
10. 加味甘桔汤	80
11. 何首乌丸	82
(二) 外用方	83
1. 红膏	83
附方 赤膏	85
2. 治面上粉刺令悦泽方	85
附方一 杏黄散	86
附方二 杏仁膏	87
3. 是斋治粉刺方	87
4. 硫黄膏	88
5. 治妇人面上粉刺方	89
6. 肥皂丸	90
7. 颠倒散	93
8. 回春治粉刺方	94
9. 鹅黄散	95
10. 铅红散	96
附方 宣明治鼻面紫风方	98
三、治酒皴鼻方	98
(一) 内服方	98
1. 梔子丸	98

2. 防风散	100
3. 是斋治酒齄鼻方	101
附方一 梔子仁丸	102
附方二 黑参丸	103
4. 金花丸	103
5. 凉血四物汤	104
附方一 当归活血汤	105
附方二 归参丸	106
(二) 外用方	106
1. 二黄散	106
附方一 粉黄膏	107
附方二 大朴散	108
2. 搽鼻去红方	108
附方一 辞典治酒齄鼻方	110
附方二 外科学治酒齄鼻外用方	110
3. 准绳治酒齄鼻方	111
附方一 白矾散	112
附方二 医学纲目治酒齄鼻方	112
4. 回春酒齄鼻方	112
5. 硫黄散	113
附方 回春治酒齄鼻方	114
6. 奇效治赤鼻及面上风疮方	114
附方一 大风油	116
附方二 奇效治肺风鼻赤方	116
四、悦泽面容方	117
(一) 内服方	117
1. 容颜不老方	117
附方 须问汤	118
2. 驻春丹	118
3. 逡巡酒	120
4. 冲和顺气汤	121

5. 阳春酒	123
(二) 外用方	124
1. 皇帝涂容金面方	124
附方 杨妃不老方	126
2. 太真红玉膏	127
附方 玉面桃花粉	128
3. 滋润手面方	129
4. 洗面如玉膏	130
5. 令人面白净悦泽方	132
6. 令人面洁悦泽颜色红润方	133
附方 麝香面膏方	135
7. 千金面脂	135
8. 洗手面令面白净悦泽澡豆方	138
附方一 悦容澡豆	141
附方二 净面澡豆	141
附方三 洗手面令人悦泽澡豆方	142
9. 鹿角膏	142
10. 猪蹄汤	144
11. 令人面似玉色光润方	145
12. 变容颜令悦泽方	146
13. 令人面色悦泽如桃花红面脂方	147
14. 杏仁面脂	149
15. 永和公主药澡豆	151
16. 令人面色润腻鲜白如玉面脂方	153
17. 令手面光润方	155
附方 神巧令手面光润方	156
18. 香肥皂玉容丸	156

第二篇 口齿健美方

一、洁齿方	159
1. 揩牙朱砂散	159
2. 朱砂散	161

附方一 御药院沉香散	162
附方二 石膏散	162
3. 槐枝散	163
4. 揩齿龙脑散	164
5. 升麻散	166
附方一 白牙药升麻散	167
附方二 圣济升麻散	167
6. 白牙散	168
附方 御药院白牙药	169
7. 仙方地黄散	169
附方 陈希夷刷牙药	171
8. 常使齿药玉池散	171
9. 白牙药真珠散	173
10. 洗齿白芷散	175
附方一 揩齿白芷散	176
附方二 揩齿防风散	176
11. 袖珍白牙散	177
12. 奇效白牙散	178
二、固齿方	179
(一) 内服方	179
1. 滋阴清胃固齿丸	179
2. 安肾丸	181
3. 地黄丸	183
4. 独活散	184
5. 玉池散	186
(二) 揩牙方	187
1. 奇效牢牙方	187
2. 奇效沉香散	189
3. 妙应散	190
4. 神仙常春散	192
5. 五倍子散	193

6. 三物膏	194
7. 圣济牢牙散	196
8. 固齿散	197
9. 麝脐散	198
(三) 含漱贴敷方	199
1. 治齿根动且痛方	199
2. 蜀椒散	201
3. 芎藭散	202
4. 防风汤	203
5. 棘刺散	204
6. 硃石散	206
三、除口臭方	208
(一) 含化内服方	208
1. 丁香丸	208
附方 圣济丁香丸	209
2. 升麻黄连丸	209
附方 准绳升麻黄连丸	211
3. 加减甘露饮	211
4. 地骨皮丸	213
5. 五香丸	214
6. 鸡舌香丸	216
附方一 豆蔻散	218
附方二 七香丸	219
附方三 草豆蔻丸	219
附方四 含香丸	220
7. 双花茶	220
8. 香茶饼	221
9. 礞砂丸	223
10. 东垣神功丸	225
(二) 揩齿贴漱方	226
1. 治口臭揩齿方	226

2. 圣济丁香散	227
附方 圣济矾石散	228
3. 圣济青黛散	229

第三篇 须发健美方

一、乌须发方	232
(一) 内服方	232
1. 令白发还黑方	232
2. 柏子仁丸	233
3. 马齿苋还黑散	235
4. 黑髭发一醉乌	237
5. 川椒丸	239
6. 真人换白丸	242
附方 卫生家宝换白发方	243
7. 圣惠地骨皮丸	244
8. 圣惠黑髭发方	245
9. 五神还童丹	247
10. 称金丹	249
11. 神仙乌云丹	250
12. 七宝美髯丹	253
13. 一醉不老丹	255
14. 中山还童酒	257
15. 回春乌须酒	258
16. 乌须固本丸	260
17. 胆槐丹	262
18. 青云独步丹	264
19. 造酒乌须方	265
20. 一论乌须生发良方	267
21. 鲁府乌须方	268
22. 乌须大补丹	270
23. 扶桑至宝丹	272

24. 神仙六子丸·····	273
25. 神仙不老丸·····	275
26. 少阳丹·····	277
附方 类聚乌发方·····	278
27. 乌须内补人仁丸·····	278
28. 乌须羊肝丸·····	280
29. 旱莲丸·····	282
30. 乌须还少丹·····	283
31. 验方乌须法·····	286
32. 美髯醪·····	288
33. 乌须种子丸·····	290
34. 桑椹丸·····	291
35. 天河不老丹·····	292
36. 乌须延年豆·····	294
37. 集验发白复黑方·····	295
38. 延龄蟠桃丸·····	297
(二) 染发方·····	299
1. 圣惠换髭法·····	299
2. 乌龙髓·····	300
3. 是斋染发·····	302
4. 是斋乌髭药方·····	303
5. 胆矾丸·····	305
6. 旋饰巫云膏·····	307
7. 世医得法染须方·····	308
8. 乌头麝香油·····	310
9. 丹溪乌须发方·····	312
10. 天下第一乌须方·····	313
11. 回春乌发秘方·····	315
12. 浸油去白方·····	315
13. 秘传乌须方·····	316
14. 槐桃膏·····	317
15. 点白还黑丹·····	319

(三) 擦牙乌发方	320
1. 石室生眉乌发方	320
2. 青丝散	321
3. 槐枝散	323
4. 揩齿秦椒散	324
5. 黑金散	326
6. 圣济槐枝散	327
7. 华山石刻散	329
8. 神秘擦牙方	330
9. 回春固齿丹	332
10. 固齿明目乌须黑发良方	333
11. 保元固齿乌发方	334
12. 圣济乌髭方	335
13. 寿亲丰牙乌髭方	336

二、生发方 338

(一) 内服方 338

1. 南烛草煎丸	338
2. 二仙丸	339
3. 补益牛膝丸	341
4. 浮萍丸	342
5. 祛湿健发汤	343
6. 赵氏苕胜子丸	344

附方 脂滋生发丸 346

7. 神应保真丹	346
----------------	-----

(二) 洗沐方 348

1. 洗头菊花散	348
2. 柏叶散	349

(三) 擦涂方 351

1. 千金摩膏	351
2. 类聚生发膏	353
3. 圣惠治须发眉皆不生方	354

4. 松叶膏	356
5. 圣惠摩发膏	358
附方一 蔓荆子膏	359
附方二 胡麻膏	360
附方三 长发涂香油方	360
6. 滋养散	361
7. 三圣膏	362
8. 金珠绿云油	363
9. 生秃乌云油	364
10. 白芷膏	365
11. 梳头发不落方	367
三、悦泽毛发方	368
(一) 内服方	368
1. 桂心丸	368
2. 秦椒丸	369
3. 圣济地黄丸	370
(二) 外用方	372
1. 梳头零陵香油	372
附方一 冷油涂头方	374
附方二 浸油长发令黑光润泽方	374
2. 令生发兼黑光润泽无比神验方	375
3. 犀皮汤	376
4. 瑞竹堂掠发鬓方	377
5. 腊泽饰发方	378
6. 藿香散	379
四、除垢去屑方	381
(一) 涂沐方	381
1. 千金生发膏	381
2. 月令沐发方	382
3. 甘松膏	384
4. 旱莲膏	385

5. 龙脑膏	387
--------------	-----

(二) 干洗方	389
---------------	-----

1. 干洗头香白芷散	389
------------------	-----

2. 瑞竹堂干洗头药方	390
-------------------	-----

3. 拔萃干洗头药	391
-----------------	-----

第四篇 皮肤健美方

一、治白癜风方	393
---------------	-----

(一) 内服方	393
---------------	-----

1. 金樱丸	393
--------------	-----

附方 胡麻散	395
--------------	-----

2. 秘录癜风丸	395
----------------	-----

3. 海龙蛇散	396
---------------	-----

4. 加减何首乌散	398
-----------------	-----

附方一 追风丸	400
---------------	-----

附方二 何首乌散	400
----------------	-----

5. 当归散	401
--------------	-----

6. 白花蛇散	402
---------------	-----

附方 乌蛇散	403
--------------	-----

7. 紫癜风如神方	403
-----------------	-----

8. 菖蒲醪酒方	405
----------------	-----

9. 苦参散	407
--------------	-----

10. 圣济乌蛇散	408
-----------------	-----

11. 白癜风丸	410
----------------	-----

附方 四子四物白斑乌黑汤	411
--------------------	-----

12. 癜风汤	412
---------------	-----

附方 白癜风汤	413
---------------	-----

(二) 外用方	413
---------------	-----

1. 三黄散	413
--------------	-----

附方一 三圣膏	415
---------------	-----

附方二 四神散	415
---------------	-----

附方三 玉粉膏	416
2. 三黄膏	416
3. 硫黄膏	418
4. 摩风膏	420
5. 治白癜风胡桃涂之方	421
6. 灰藿涂方	422
7. 羊蹄根涂方	424
二、灭瘢痕方	425
(一) 内服方	425
1. 枸杞酒方	425
2. 五灵脂丸	426
3. 消瘢饮	427
(二) 外用方	429
1. 白僵蚕膏	429
2. 辛夷膏	430
3. 黄矾膏	432
4. 灭瘢膏	433
5. 肘后灭瘢膏	436
6. 玉容肥皂	437
7. 治久患疮痍瘰后瘢痕不灭方	439
附方一 圣惠治久患疮痍瘰后瘢痕不灭方	441
附方二 玉屑膏	441
8. 化坚油	442
三、灭痣疣方	443
(一) 内服方	443
1. 祛疣汤	443
2. 扁平疣汤	444
附方一 上海曙光医院治扁平疣方	445
附方二 上海龙华医院治扁平疣方	446
3. 马齿苋合剂	446
4. 除疣汤	447