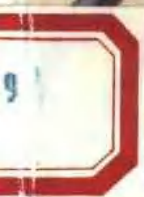


养生保健金库

实用美容小验方

SHI YONG MEI RONG
XIAO YAN FANG



养生保健金库

实用美容小验方

主编：漆 浩

编著：刘 硕 胡玉玲 吴又龙
周 荣 丁 丁 安 前

学苑出版社

(京)新登字 151 号

养生保健金库

实用美容小验方

主 编：漆 浩

编 著：刘 硕 胡玉玲 吴又龙 周荣 丁丁 安前

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：北京南华印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：2

版 次：1994 年 6 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0956-6/R · 155

全书定价：350.00 元

本册定价：2.60 元

目 录

一、面部色斑·····	(1)
二、眼睛美容·····	(7)
三、口臭·····	(8)
四、洁牙·····	(9)
五、狐臭(即腋臭)·····	(11)
六、汗斑·····	(14)
七、酒皰鼻·····	(15)
八、冻疮·····	(17)
九、银屑病·····	(17)
十、灰指甲美容法·····	(18)
十一、粉刺(即痤疮)·····	(19)
十二、秃疮·····	(20)
十三、扁平疣·····	(22)
十四、白癜风·····	(24)
十五、黑痣·····	(26)
十六、瘰子·····	(26)
十七、鸡眼·····	(28)
十八、面癣 面疮·····	(30)
十九、烧伤及烫伤美容·····	(31)
二十、皴裂·····	(33)
二十一、肥胖·····	(34)
二十二、健美方·····	(35)
二十三、除皱·····	(37)
二十四、丰乳美容方·····	(39)
二十五、容润美容方·····	(40)

二十六、小儿健美方.....	(42)
二十七、护肤美容方.....	(43)
二十八、美容膳食验方.....	(47)
二十九、护发美容方.....	(52)
三十、头发干枯.....	(58)
三十一、斑秃.....	(59)

一、面部色斑

妇女面部色斑，属中医雀斑、黧黑斑、黧黑黯黯范围。此症与内分泌紊乱以及酪氨酸代谢异常有关。大多由于热郁经络，复感风寒，气血凝滞，或肝郁气滞、经气不利，经脉瘀滞所致。

症状：单纯性面部色斑沉着症，或兼其他病（如经期错后，月经稀少，或慢性肝炎等），并发面部色斑沉着症。

验方 1：

乳香、没药、穿山甲、葛根、山楂、厚朴、鸡矢藤各 100 克，桂枝、甘草各 30 克，细辛、冰片各 15 克，白芍 150 克。

①山楂、葛根、白芍、白芍共水煎两次，合并煎液，浓缩成膏；②穿山甲、厚朴、桂枝共研细粉；③乳香、没药共溶于 95% 乙醇中（除去不溶物）；④以上三者混合烘干，研成细粉，加入冰片充分混匀后，放入玻璃瓶中密闭，保存于阴凉处，备用。

先将患者肚脐用温开水洗净，擦干，取本散 200 毫克撒于脐窝中，上盖软纸片，再加药棉压紧，外以胶布固定。3~7 天换 1 次。

验方 2：

槐羊（公羊）胫骨适量，鸡蛋清适量。把槐羊胫骨捣研极细粉与鸡蛋清调和，涂敷颜面及体表患处，干后用米泔水洗擦，三日即可见效。

验方 3：

取鸡蛋数枚放入容器内，用烧酒浸泡，以淹没鸡蛋为度，密封存放 28 天后，倒去烧酒，取鸡蛋之蛋清，每晚临睡前用此种蛋清涂面部患处。

验方 4：

冬瓜 1 只，切成方块。（连籽）入沙锅加酒、水各半，过滤后，将滤汁煎浓。用药汁时涂于患处。

验方 5：

公羊胆、牛胆各 1 只，酒 200 毫升。胆、酒相混，放锅中煮沸即止。每晚用胆酒涂面，用于治面部黑褐色斑。

验方 6:

杏仁去皮，捣碎，用鸡蛋清调匀。每晚睡前搽脸，早晨用白酒洗去。一个月为一疗程。

验方 7:

硫磺 120 克，烧酒 1500 毫升。将硫磺放沙钵内，以烧酒煮，煮干为度，取起备用。每用少许，放手内化开敷涂。

验方 8:

蛤粉（文蛤粉）25 克，轻粉 10 克，青黛 7 克，川黄柏 7 克，石膏（煅）25 克，香油 50 毫升。

上述前 5 味共研极细末，用香油调匀，用时加冷水调稠。先温水洗面，然后将药涂于鼻上，早晚各 1 次。

验方 9:

枇杷叶、梔子仁各等份。

枇杷叶去叶背之绒毛，同梔子仁捣碎研末。每服 6 克，温酒 10 毫升送下，日 3 次。

清热，用治赤鼻。

验方 10:

生茭白适量。

茭白捣烂，每晚睡前敷于面部，次日晨洗去。同时，每日用茭白 100 克煎水服饮。

验方 11:

香菜（即芫荽、胡荽带根的全草）。

洗净后加水煎煮。用香菜汤洗脸，久用见效。

验方 12:

蜂蜜（以天然的未经加工的为佳）。

搅匀，涂于斑点处。

验方 13:

茄子。选用秋天鲜嫩紫皮茄子，剖开。手持茄片推擦其表面，直至有微热感，再推擦 4~5 分钟。每日 2 次。

验方 14:

取秋天霜打后的柿子叶 100 克，晒干研成细末，加入熬好的猪油或

凡士林 150 克，搅拌均匀，装入瓶内每晚涂用。

验方 15:

取丝瓜络 10 克，僵蚕 10 克，白茯苓 10 克，白菊花 20 克，珍珠母 20 克，玫瑰花 3 朵，红枣 10 个。制成“消斑汤”，每日 1 剂，煎服，分 2 次饭后服用，一般 10 天见效，蝴蝶斑痊愈。用药治疗期间应避免使用化妆品，刺激性肥皂，避免强烈阳光照射，勿食用刺激性、温热性的姜、葱、胡椒等食物，避免忧思、抑郁的精神状态。

验方 16:

患花斑癣者可用矾 6 克，硼砂 3 克，共研成细末。用生姜片蘸取药末，涂搽患处，用药期间忌洗澡数日，一般涂药 3~5 天可愈。

验方 17:

取密陀僧 30 克，海螵蛸 30 克，硫磺 15 克，共研成细末，用生姜捣烂绞汁，将药末调成糊状，涂搽花斑癣患处，每日 2 次，连搽 3~5 天可愈。

验方 18:

将赤豆研成极细末，再加入 1/3 的米糠，混匀。每次 5 克，用细纱布包好，浸入滚开水中，拿出待稍凉（耐受得住）时，稍用力擦患处，每天 2~3 次。

验方 19:

服维生素 E 能增强细胞的抗氧作用，使皮肤毛细血流增加，从而使雀斑逐渐消退。

验方 20:

取柠檬汁 30 克，加入细硼砂末、砂糖各 15 克拌匀，入瓶封置备用。每晚取药涂脸 1 次，1 周后，雀斑隐减。

验方 21:

取白蚕僵、白附子、白硼砂、白石膏各 10 克，白滑石、白丁香各 3 克。将上述药共研为细末，睡前洗净脸，将药末加少许水调匀擦脸雀斑处，晨起床后洗掉，周而复始，坚持月余雀斑即消失。

验方 22:

用食醋 500 克（优质醋），内浸入 1 个新鲜的洗净的鸡蛋，1 昼夜后硬壳开始溶解在醋液中，约过一个月，蛋壳全部消失，只剩薄皮浮在

溶液中。每天喝1盅醋蛋液与1杯凉开水掺合的混合液，对消除脸上黑斑有效果。

验方 23:

用硫磺、川军各等份，研细末，冷水调敷患处，治粉刺

验方 24:

白芨6克，白芷6克，白薇4.5克，白附子6克，白丁香（即雀粪）4.5克，密陀僧3克。

七药共研为极细末，每次用少许药末放入鸡子清或白密内调成稀膏。每晚睡前用温水洗脸，洗后将此膏涂入斑处，晨起洗净。

用上方治疗青年面颊黄褐斑患者20余例，收到较好疗效，一般治疗1个月左右斑可消退。

验方 25:

丹参30克，红花10克，川芎10克，生地20克，鸡血藤30克，浮萍30克，连翘15克，荆芥穗10克，生甘草10克，每日1剂，水煎，分2次服。

用上方治疗雀斑（蝴蝶斑）患者30余例，均获痊愈。一般服药6~18剂而愈。

验方 26:

白果仁若干粒每晚睡前将患部洗净（不能用肥皂或香皂洗），取白果仁用刀片切出平面，频搓患部，边搓边削去用过部分。用药的次日早上洗脸后，可照常搽抹雪花膏之类的涂料。

验方 27:

将柿树叶研为细粉，与凡士林调匀，成雪花膏状。每天临睡时搽于患处，早起洗去。

用上方治疗青年妇女棕褐斑患者8例，一般连搽半月至1月，斑即消退。

验方 28:

柴胡10克、薄荷10克、黄芩10克、栀子10克、当归10克、赤芍10克、红花10克、莪术10克、陈皮10克、甘草10克。

每日1剂，水煎分2次服。兼脾虚者，加服补中益气丸；兼肾阴虚者，加服六味地黄丸。同时外用3%氢醌软膏或2.5%白降汞软膏，内

服维生素C，每次200毫克，每日3次。

验方 29：

用100克酸白菜贴在洗净的脸上（先将眼睛用纱布盖好），15～20分钟后，将白菜取下，用冷水洗脸，可使色斑褪去。

验方 30：

白芨、苦参、零陵香等份共研细末，凡士林调和外搽，治黄褐斑。

验方 31：

白附子、白芨、白薇、白茯苓、密陀僧各等份研细末，睡时用乳汁调和搽之，治黄褐斑。

验方 32：

珍珠研细末以人乳调和搽之，治黄褐斑。

验方 33：

炙黄芪24克，党参18克，炒白术、朱茯神、炒枣仁、炙远志、龙眼肉、当归各15克，木香5克，蝉蜕6克，炙草6克，大枣6克，水煎服，治黄褐斑。

验方 34：

在洗脸水中加入1～2匙醋，可以减轻黄褐斑色素沉着。

验方 35：

制香附、赤芍各20克，熟地、当归各10克，女贞子、丹参、杞子各15克，水煎服，每日1剂，10剂为一疗程。褐斑可消失或退淡，其色深而且多者，可多服几个疗程，无副作用。

验方 36：

白僵蚕和白牵牛等份，共研粉，用蜂蜜调之，搽患处，治黄褐斑。

验方 37：

用柿树叶研细粉，加入烊化的凡士林中，搅拌成膏状，每日外搽3～4次，治黄褐斑。

验方 38：

白附子、白芷、滑石各100克，研极细末和匀，每次用1匙，早晚洗脸后涂于患处，治黄褐斑。

验方 39：

取鸡蛋数个，放入容器内，用烧酒浸泡，（以淹没为度），密封存放

28天后，倒去烧酒取蛋清，每晚临睡前涂患处，治黄褐斑。

验方 40：

公羊胫骨粉和鸡蛋清适量，调和，敷在黄褐斑上，后用米泔水洗擦，3日即可见效。此方对体面黧黑和肤色不好有奇效。

验方 41：

外用3%氢醌霜或10~20%氢醌单苯醚软膏，每日2次，可治黄褐斑。

验方 42：

炙黄芪30克，党参24克，炒白术、朱茶神、炙远志、龙眼肉、当归、熟地、枸杞、女贞子、旱莲草各15克，蝉蜕、炙草、大枣各6克，炒枣仁12克，水煎服，治黄褐斑。

验方 43：

洗脸后涂抹一些草莓汁，5~10分钟后洗净，可治雀斑。

验方 44：

将茄子切成片，擦患处，每天3~5次，10天为一个疗程，可治雀斑。

验方 45：

桃花、冬瓜子仁各等份研末，以蜜调搽，治疗雀斑。

验方 46：

把鲜芹菜根弄碎，泡水，次日过滤后洗脸，可治雀斑。

验方 47：

黄瓜切成两半抹脸，黄瓜汁干后再用温水洗脸，可治雀斑。

验方 48：

鲜冬瓜瓤适量，捣烂取汁，涂患处，每日数次，连续使用，可治雀斑。

验方 49：

冬瓜子仁和核桃仁各等份，共研粉，用上等蜂蜜调成膏状，每晚临睡前敷于患处，次日晨洗去，治雀斑。

验方 50：

白附子、蛤粉、茯苓、密陀僧、山茶各等份，共研细末，蜜调，睡前涂面，次日晨洗去，治雀斑。

验方 51:

多喝柠檬汁,并将柠檬汁涂于患处,或用柠檬汁皮擦患处,治雀斑。

验方 52:

将鲜胡萝卜捣碎挤汁(取10~30毫升),洗脸后涂之,待干后,用涂有植物油的手帕擦面部,并每天喝1杯胡萝卜汁,可治雀斑。

验方 53:

5%过氧化氢调马铃薯粉涂患处,能治雀斑。

验方 54:

奶油、牛奶各半杯,加两汤匙玉米粉,半汤匙新鲜山葵(弄碎),调匀后涂在脸上,时间长些效果好,能治雀斑。

验方 55:

将白茯苓研末,加白蜂蜜调和,每夜敷之,连敷1周,治雀斑。

验方 56:

食盐1份,白兰粉6份,菊花粉3份,白醋0.5份,调匀成糊状,敷在雀斑部位,每两天1次,可除雀斑。

验方 57:

将黑牵牛研粉,用鸡蛋清调和,晚间敷之白天洗去,敷3~5次,治雀斑。

验方 58:

密陀僧研粉用人奶调和,睡时搽患处,次日晨洗去,可治雀斑。

二、眼睛美容

验方 1:

每天刚睡醒时,先把两大拇指背相互摩擦发热,然后用双手拇指背揩擦双眼。由眼内角同时向眼外角(左、右方向)揩擦,上至眉毛,下至眼眶边缘,可揩擦十数次或数十次。另一种方法先搓热两掌,然后用掌根按压在双眼上,使眼有压迫感。接着由左向右开始轻轻划圆揉动,可十数次或数十次;再由右向左划圆揉动十数次或数十次。揉时手掌旋转的幅度不要大,在眼眶内旋动。

验方 2:

先轻轻闭目，双眼球由左、左上向右慢慢旋视一周或几周，然后反过来旋视一周或几周。如果一下做不下来，可分开做，即双眼先向上看、向左看、向下看、向右看。

验方 3:

采用手法：双掌虎口朝上，两手的拇指按在太阳穴上，其余手指按在前额处，用拇指环形揉摩，先由下向上环形揉十次，然后再由上向下环形揉数十次，正反交替进行。或者用双手的食指和中指的指肚抚在太阳穴上如上法按动。

验方 4:

眼球慢慢地做圆周运动，仿佛在注视一个大型环形物，朝同一方向旋转 2 次，然后再向另一方向旋转 2 次，重复 2~4 次。

验方 5:

头要挺直，不动，眼睛向上看（不要皱前额），数 6 下，然后往下看，时间相同，再闭上眼睛，重复 3~4 次。

验方 6:

快速数 10 下，每数一下眨一次眼皮，然后闭上双眼数 6 下，重复 3~6 次。

三、口臭

验方 1:

生杏仁 50 克，食盐 100 克。

杏仁浸泡后去皮尖，食盐上锅炒至变色，共捣成膏状。刷牙时使用。

验方 2:

母丁香。

洗净，含于口中 1 粒。

验方 3:

蚯蚓 2 条，白糖适量。

将蚯蚓洗净，放入杯中，撒白糖适量，片刻即有渗出液。用竹筷蘸

药液搽患处，每日 2~3 次。

验方 4:

鲜老丝瓜 1 根，盐少许。

将丝瓜洗净，连皮切段，加水煎煮，半小时后放盐，再煮半小时即成。日服 2 次。

丝瓜清热。治口臭、骨节酸痛、尿道灼热刺痛，有较好疗效。

验方 5:

小麦麸 2 份，冰片 1 份。

将小麦麸烧灰与冰片混合研细，搽患处，每日 2~3 次，一般 5 天之内即愈。

验方 6:

将萝卜洗净，切碎，捣烂取汁。以汁漱口，每日数次。

验方 7:

五灵脂 10 克，生蒲黄 8 克

每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

用上方治疗顽固性口臭患者 2 例，病程达 17 年和 19 年，分别服药 8 剂和 4 剂，彻底治愈，未见复发。

四、洁牙

验方 1:

闭唇，让上下牙齿相互碰击，发出“咯咯”之声，每次叩击 30~40 次，每日早晚各一回，初习者次数减半，力量中等，力求均匀。

验方 2:

在早晚刷牙后，洗净手指，用右食指压住牙龈，由垂直方向自牙根至牙冠轻轻摩擦 1~2 分钟，内外与上下左右分别依次进行，也可沿牙龈的水平方向分区按摩 1~2 分钟，或者交替进行。

验方 3:

把舌头伸到牙齿的外侧并向 L 卷，且紧贴牙龈，从右向左转动，然后把舌尖向下弯曲，从左向右转动，周而复始地绕圈转动 30~40 次，外

侧转完毕之后，收回舌尖改用舌尖紧抵内侧牙龈，左右转动，先上后下，各转 30~40 次。

验方 4:

闭唇，作含水漱口状，连续鼓漱 30~40 次，让颊颊部不断地拍击牙齿及牙龈。

验方 5:

在每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每溺必做而不间断。此法可促进口腔的新陈代谢，活跃牙龈血液循环，锻炼嚼肌而达到健齿。

验方 6:

每天早晨醒来和临睡前坚持上下牙之间相互叩击。开始时轻叩十几下，以后逐日增加叩击次数和力量，达到每次叩击 50 次左右。此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性，促进牙龈及颜面血液循环，使牙齿坚固。

验方 7:

升麻、藁本、甘松、兰草、香白芷、川芎各 50 克，细辛、青盐、生地黄、地骨皮各 100 克，皂角三挺，麝香少许。

研为细末，并入一处，研匀。

每日早晚揩牙，如常用固齿，除口臭。

验方 8:

石膏 200 克，大香附 50 克，白芷 23 克，甘松、三奈、藿香、沉香、川芎、零陵香各 10 克，细辛、防风各 25 克。

验方 9:

盐 200 克，杏仁 50 克。

盐烧过，杏仁汤浸去皮尖双仁。上件药，都研成膏，每用揩齿。

验方 10:

猪牙皂角、干生姜、升麻、槐角子、生干地黄、木律、华细辛、旱莲、香白芷、干荷叶各 100 克，青盐 50 克。

以上切碎，用锅子内烧，有青烟，存性为度，用纱罗子重罗，另研青盐末和匀，同入药内。

每日用少许刷牙。蘸药刷牙，含口少许，有涎即吐，然后用温水漱口，早晨及临卧用。

验方 11:

用乌贼骨在发黄的牙齿上擦,几次就可以使黄锈消失,牙齿变白。也可将乌贼骨研细掺入牙膏内刷牙。

验方 12:

用食盐和苏打等份,加水少许,调成牙膏状,用此膏刷牙,每周1~2次,久用可使牙齿变白。

验方 13:

牙齿有烟垢,每晚刷牙前,口含食醋在口腔里蠕动2分钟,然后吐出。再用牙刷刷洗,(不用牙膏),最后用清水洗净。一般2~3次见效,最多7次可除烟垢。

验方 14:

除牙上烟垢:口含适量红糖10分钟,使牙齿都浸在红糖液中,接着用较硬的牙刷刷牙,刷2~3分钟后再漱口。

五、狐臭(即腋臭)

大汗腺臭汗症主要发生于腋窝,故得名,中医称为“狐臭”。本病是在遗传的基础上,由革兰氏阳性细菌,分解大汗腺的汗液,产生短链脂肪酸发生特异性臭味。外阴、肛门等区亦可有臭味。

验方 1:

硫黄、雄黄、蛇床子各6克,密陀僧3克,轻粉1.5克,共研粉末,陈醋调和外敷,每日1次。

验方 2:

将辣椒切碎后,泡浸于碘酒中,每日擦患处2次。

验方 3:

用醋酸洗必泰4克,加上95%酒精100毫升,再加入适量的香水,即可配制成4%的洗必泰酒精溶液。先将腋部洗净擦干,用棉球蘸药液涂擦于患处。每次用药后能保持10~15天无腋臭,以后可视情况逐渐延长用药时间。一般用药10次左右即可痊愈。

验方 4:

取艾叶 20 克，晒干搓细，明矾 20 克，捣成细粉，食盐 200 克（以细盐为好）。将上物拌匀后，放锅里加热，炒后用布包着挟在腋下，注意不要炒的过热，以免烫伤皮肤。5 分钟后，臭味立即解除。此法 1 次可保持 1 月以上。

验方 5:

龙眼核（即桂圆之核）6 个，胡椒 5 粒。

共研细，外搽腋汗处。

敛湿祛臭。用治狐臭。

验方 6:

米醋（老陈醋最佳）、石灰粉各适量。

共调匀，将腋下洗净拭干后涂之。

散瘀，杀虫，解毒。用治腋下狐臭。

验方 7:

米醋 100 克，茴香粉 5 克。

调和匀，涂擦。

散瘀，杀虫，辟秽。用治腋下狐臭。

验方 8:

轻粉 5 克、升药底（即炼升丹的渣）3 克、刘寄奴 2 克。

上药分别研为细末，混合均匀，备用。同时先剃净腋毛，清洗腋窝，然后将上述药粉撒于腋窝部，并用手指轻轻揉搓数分钟，紧夹腋下 10 分钟。每日 1 次。

用上方治疗狐臭，经临床反复实践，取得较好的效果，一般用药 7 天后，狐臭完全消失，疗效一般可维持 1~3 个月，复发继用仍有效，无副反应。

验方 9:

壁钱（又名壁镜、壁虫等）2~3 个。

上药用泥包裹放火炭中烧至泥微焦，取出加冰片少许，共研细末，搓擦腋窝，每晚 1 次，洗澡后用药效果更佳。

验方 10:

鲜姜。

将鲜姜洗净，捣碎，用纱布绞压取其汁液。涂于腋下，每日数次。