



美容美发中医古方

闻荃堂等编著

金盾出版社



美容美发中医古方

闻荃堂 闻 亮 林 莉 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书收录了 300 余种美容美发古方。这些古方有的录自宫廷秘方,有的搜集于民间验方,更多的则来自古代典籍中记载的美容美发方剂。所用原料皆为动、植物及矿物等天然纯中药,取材容易,制作简便。本书所介绍的美容美发方法效果显著,经常使用可使青春常驻、魅力永存。

图书在版编目(CIP)数据

美容美发中医古方/闻荃堂等编著. —北京:金盾出版社,
1997.3(1997.7重印)
ISBN 7-5082-0433-6

I. 美... I. 闻... III. ①美容-方法②头发-保养-方法 IV. TS974

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

北京1202工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3 字数:55千字

1997年3月第1版 1997年7月第2次印刷

印数:11001—32000册 定价:3.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:闻荃堂 江苏省新沂市博物馆

邮编:214000

前 言

爱美之心，人皆有之，古今中外皆然。中国历史文化悠久，很早就有较发达的医药学，在应用动物、植物、矿物等药物进行美容方面也积累了很多宝贵的经验。

中国古代有许多效果显著的美容方法。据文献记载，武则天 80 岁高龄时仍然保持着青春般的容貌，不显衰老，就是因为她使用了一种美容秘方的结果。

在古代汗牛充栋的典籍中也零散地记载着一些有关美容的知识。明代杰出的医药学家李时珍在《本草纲目》这部巨著里，涉及有关美容方面的药物有 319 种之多。在介绍其功效时，书中常常写到“令人好颜色”、“服食驻颜”、“益人颜色”等等。这些话用现代的语言说就是“美容”。

在民间，也世代流传着许多行之有效的美容方法，直到今天还在广泛地应用。

中国古代的美容方法，在今天看来其优越性尤为突出，因为天然纯中药比用化学方法生产的美容化妆品副作用少，安全可靠；同时又取材容易，制作简便，物美价廉。

但是，古代对美容知识缺乏系统的总结，许多知识均零散地记载在各种典籍之中，或以口头形式流传着，一些

宫廷秘方长期用于皇宫之内，其推广和应用受到限制。

鉴于以上情况，为了便于大众掌握古代美容知识，笔者收集了一些古代典籍中的美容方剂以及民间的、宫廷的美容秘方，从实用、有效、方便、经济等方面进行筛选、整理，取其精华，弃其糟粕，编写了这本《美容美发中医古方》，介绍对人体皮肤、毛发、五官、体气、精神等方面的后天保养。本书收录的古方中，因受古籍等原始材料的限制，有的剂量、制法、用法等不够明确，请读者参照古方，酌情配制、使用。殷切希望本书能为广大读者美化容颜作出微薄的贡献。

闻荃堂

1996年12月

目 录

一、皮肤类.....	(1)
(一)润肤·增白	(1)
1. 武则天美容方	(1)
2. 太真红玉膏	(2)
3. 永和公主药澡豆	(2)
4. 永乐公主美容茶	(3)
5. 太平公主美容方	(3)
6. 庞三娘美容方	(4)
7. 清宫美容秘方	(4)
8. 莲花美容方	(4)
9. 珍珠美容粉	(5)
10. 面黑令白膏	(5)
11. 黄瓜护肤方	(6)
12. 香蕉美容方	(6)
13. 桃仁洗面方	(6)
14. 枸杞美容酒	(6)
15. 李花润面方	(7)
16. 西瓜汁美容方	(7)
17. 香醋美容方	(7)
18. 栝蒌增白面膏	(7)
19. 悦泽面容方	(8)

20. 天萝美容水	(8)
21. 冬瓜瓢美容方	(9)
22. 天门冬美容方	(9)
23. 鸡蛋清面膜	(9)
24. 蜂王浆美容剂	(9)
25. 蜂子美容方	(10)
26. 马珂面黑令白方	(10)
27. 羊乳增白方	(10)
28. 牛奶护肤方	(10)
29. 老人面药	(11)
30. 治面粗丑黑方	(11)
31. 麋角美容方	(11)
(二) 抗皱	(12)
32. 孙仙女美容方	(12)
33. 抗皱鸡蛋膏	(12)
34. 去皱膏	(12)
35. 去皱栗扶膏	(13)
36. 嫩肤去皱橘皮水	(13)
(三) 去雀斑·蝴蝶斑	(13)
37. 张贵妃美容方	(13)
38. 百花美容方	(14)
39. 桃花杏花美容方	(14)
40. 去斑灵	(14)
41. 蛋醋去斑方	(14)
42. 退蝴蝶斑方	(15)
43. 治产妇蝴蝶斑方	(15)

44. 白芷擦面净	(15)
45. 水花去雀斑方	(15)
46. 杏仁治面黑方	(16)
47. 山慈姑治雀斑方	(16)
48. 笃耨香敷面方	(16)
49. 治面上雀斑方	(16)
50. 香菜洗面方	(16)
51. 皂角治雀斑方	(17)
52. 黑丑去斑方	(17)
53. 李仁去面黥方	(17)
54. 密陀僧治雀斑方	(17)
55. 柿饼治面黥方	(17)
56. 枸杞美容方	(18)
57. 半夏净面方	(18)
58. 治面黥风疮方	(18)
59. 洗面去黥方	(18)
60. 治粉滓面黥方	(19)
61. 白梅洗面方	(19)
62. 山柰治雀斑方	(19)
63. 白附子治雀斑方	(19)
64. 治面体黥黑方	(19)
65. 双胆去斑酒	(20)
66. 治面上疔疱鹿脂方	(20)
67. 去黥黧犬脂方	(20)
68. 白蜜茯苓治黥点方	(20)
(四)去除粉刺	(21)

69. 添容丸	(21)
70. 土瓜根治粉刺方	(21)
71. 白蔹治粉刺方	(21)
72. 菟丝子治面疮粉刺方	(22)
73. 黑牵牛治粉刺方	(22)
74. 苦瓜除粉刺方	(22)
(五)治瘰子	(22)
75. 鲜黄瓜消瘰子方	(22)
76. 小儿瘰子方	(23)
77. 冬瓜治瘰子方	(23)
(六)消瘢痕	(23)
78. 美玉消痕法	(23)
79. 马齿苋治瘢痕方	(23)
80. 蒺藜去瘢痕	(23)
81. 茄子消痕剂	(24)
82. 芦荟美容法	(24)
83. 麦麸治瘢痕方	(24)
84. 鸡蛋灭瘢痕方	(24)
85. 轻粉灭痕方	(25)
(七)治白癜风	(25)
86. 生姜治白癜风方	(25)
87. 桑枝治白癜风方	(25)
88. 芝麻治身面白癜风方	(25)
89. 白附子治赤白汗斑方	(26)
90. 贝母南星治紫白癜风方	(26)
91. 贝母生姜治白癜风方	(26)

92. 贝母百部治白癫风方	(26)
93. 醋磨知母治紫癫风方	(26)
94. 核桃青皮治白癫风方	(26)
95. 枸骨白癫膏	(27)
96. 白蒺藜治白癫风方	(27)
97. 夏枯草治汗斑白点方	(27)
98. 白芷去癫方	(27)
99. 白癫净	(27)
100. 杏仁治白癫风方	(28)
101. 白鸽脊治白癫风方	(28)
102. 鳗鲡油治白癫风方	(28)
103. 猪胰治赤白癫风方	(28)
104. 猪肚治赤白癫风方	(28)
(八)治痣·疣	(29)
105. 杏仁治疣方	(29)
106. 蔓青子去痣方	(29)
107. 马蔺子治面上癰瘰方	(29)
108. 白檀洗面水	(29)
109. 续随子去痣、疣方	(30)
110. 白矾地肤子治瘰子方	(30)
111. 鸦胆子除痣方	(30)
112. 猪脂治疣目方	(30)
(九)治顽癣	(31)
113. 明矾硼砂治脚气方	(31)
114. 醋蛋治脚气方	(31)
115. 芦荟治癣方	(31)

116. 樟木治脚气方	(31)
117. 雌黄治癣方	(31)
118. 韭菜除脚气方	(32)
(十)治冻疮	(32)
119. 樱桃治冻疮方	(32)
120. 白蔹治冻疮方	(32)
121. 茄根治冻疮方	(32)
122. 丝瓜治冻疮方	(33)
123. 山药治冻疮方	(33)
124. 蛋黄油治冻疮方	(33)
(十一)治汤火伤	(33)
125. 丹参治热油火灼方	(33)
126. 白蜜治热油烧痛方	(34)
127. 木芙蓉治汤火灼伤方	(34)
128. 黄瓜治汤火伤方	(34)
129. 白蔹治汤火灼伤方	(34)
130. 白及治汤火灼伤方	(34)
131. 侧柏叶治汤火烧灼方	(34)
132. 瓦松治汤火灼伤方	(35)
133. 鸡蛋清治汤火烧灼方	(35)
(十二)治手足皴裂	(35)
134. 银杏治手足皴裂方	(35)
135. 大风子治手背皴裂方	(35)
136. 白及治手足皴裂方	(35)
137. 五倍子治手足皴裂方	(36)
138. 狗油治手足皴裂方	(36)

139. 兔脑治手足皴裂方	(36)
140. 猪脂治手足皴裂方	(36)
141. 猪胰治手足皴裂方	(36)
二、毛发类	(37)
(一)秀发	(37)
142. 慈禧太后秀发散	(37)
143. 木犀润发油	(37)
144. 木瓜润发油	(38)
145. 茶叶秀发水	(38)
146. 天花粉秀发水	(38)
147. 桑白皮治发槁不泽方	(38)
148. 石榴叶秀发水	(38)
149. 鸡蛋白秀发方	(39)
150. 猪胆沐发方	(39)
(二)乌发	(39)
151. 芸苔油乌发方	(39)
152. 七宝美髯丹	(39)
153. 覆盆子乌发方	(39)
154. 乌韭乌发方	(40)
155. 乌发糯米泔水	(40)
156. 椰子浆乌发方	(40)
157. 大麦乌发方	(40)
158. 姜皮拔白变黑方	(40)
159. 拔白变黑百合方	(41)
160. 黑大豆染发方	(41)
161. 瓦松染乌髭发方	(41)

162. 猕猴桃乌发方 (41)
163. 栝蒌乌须坚齿方 (41)
164. 金陵煎乌髭发方 (42)
165. 旱莲乌须固齿方 (42)
166. 乌柏油乌发方 (42)
167. 治少年白发方 (43)
168. 芝麻乌发丸 (43)
169. 首乌枸杞乌发方 (43)
170. 地黄固齿乌须方 (43)
171. 人参首乌乌发方 (44)
172. 西施乌发秀发方 (44)
173. 胡桃乌须散 (44)
174. 青胡桃乌发膏 (44)
175. 蜂蜜拔白生黑方 (45)
176. 皂角揩牙乌须方 (45)
177. 蓖麻仁治发黄不黑方 (45)
178. 侧柏叶治头发黄赤方 (45)
179. 令发长黑熊脂方 (45)
180. 猪胆拔白换黑方 (46)
181. 蜜蜡生黑发方 (46)
182. 狗胆拔白换黑方 (46)
183. 鳖脂犬乳汁乌发方 (46)
- (三)生发 (46)
184. 甜瓜叶生发方 (46)
185. 香薷治小儿发迟方 (47)
186. 莴苣子治髭发不生方 (47)

187. 半夏生发灵	(47)
188. 桑椹生发方	(47)
189. 桑叶生发方	(47)
190. 金星草生发方	(48)
191. 丹参生发油	(48)
192. 侧柏叶生发方	(48)
193. 楸叶生发方	(48)
194. 桐叶生发水	(48)
195. 芝麻油生发方	(49)
196. 治妇女秃发方	(49)
197. 三叶生发水	(49)
198. 鸡蛋壳治秃发方	(49)
199. 雁肪生发方	(50)
(四)生眉毛	(50)
200. 鳢肠生眉方	(50)
201. 芥菜子生眉方	(50)
202. 雄黄治眉毛脱落方	(50)
203. 乌麻花生眉方	(51)
204. 半夏生眉方	(51)
205. 柳叶生眉方	(51)
206. 维吾尔族浓眉绝技	(51)
207. 蔓青子治眉毛脱落方	(51)
(五)去多毛	(52)
208. 去汗毛方	(52)
209. 剃须膏	(52)
(六)去屑止痒	(52)

210. 白芷去头屑方	(52)
211. 桑柴灰治头屑方	(53)
212. 山柰去头屑方	(53)
213. 楮木治头屑方	(53)
214. 藁本干洗头屑方	(53)
215. 瓦松治头屑方	(53)
216. 狗头骨治头风白屑方	(54)
217. 鸡子去头风白屑方	(54)
(七)治脱发秃发	(54)
218. 芝麻油治赤秃发落方	(54)
219. 蜀椒治妇人秃鬓方	(54)
220. 古铜钱治赤发秃落方	(54)
221. 令发不落榧子方	(55)
222. 黄芪防治脱发方	(55)
223. 骨碎补治病后发落方	(55)
224. 桑椹治小儿白秃方	(55)
225. 桑白皮治发鬓堕落方	(55)
226. 花椒治白秃方	(56)
227. 双角治赤秃发落方	(56)
228. 狗乳治赤秃发落方	(56)
229. 头秃发落鸡脂方	(56)

三、五官类..... (56)

(一)治酒渣鼻	(56)
230. 凌霄花治酒渣鼻方	(56)
231. 密陀僧治酒渣鼻方	(57)
232. 没石子治酒渣鼻方	(57)

233. 冰片治酒渣鼻方	(57)
234. 马蔺子治酒渣鼻方	(57)
235. 白藜治酒渣鼻方	(57)
236. 大风子治酒渣鼻方	(58)
237. 硫黄杏仁治酒渣鼻方	(58)
238. 硫黄白矾治酒渣鼻方	(58)
239. 银杏治酒渣鼻方	(58)
240. 枇杷叶治酒渣鼻方	(58)
241. 蜀葵花治酒渣鼻方	(59)
242. 使君子治酒渣鼻方	(59)
243. 榆叶治酒渣鼻方	(59)
(二)明目	(59)
244. 清凉膏	(59)
245. 蔓青花明目方	(60)
246. 活血明目漂摇豆	(60)
247. 明目菊花方	(60)
248. 视物鲜明方	(60)
(三)治口疮	(61)
249. 生姜汁治口疮方	(61)
250. 鸡舌香(丁香)治唇舌生疮方	(61)
251. 口中生疮蜂蜜方	(61)
252. 唇面生疱马齿苋方	(61)
253. 口舌生疮黄连方	(61)
(四)治唇裂	(62)
254. 香油治唇裂方	(62)
255. 瓦松治唇裂方	(62)

256. 猪胰治唇裂方	(62)
(五)护齿	(62)
257. 苏东坡固齿方	(62)
258. 石燕固齿方	(63)
259. 净齿方	(63)
260. 丁香洁齿方	(63)
261. 苏东坡治齿缝出血方	(63)
262. 齿缝出血荠菜方	(63)
263. 牙龈痒痛杏仁方	(64)
264. 牙齿疼痛零陵香方	(64)
265. 牙齿疼痛生姜方	(64)
266. 风虫牙痛蜀椒方	(64)
267. 虫牙疼痛使君子方	(64)
268. 芫荽子治牙痛方	(65)
269. 黑豆治牙痛方	(65)
(六)治耳疾	(65)
270. 补虚治聋方	(65)
271. 骨碎补治耳鸣方	(65)
272. 治耳流脓杏仁方	(65)
四、体气类	(66)
(一)香发	(66)
273. 香发薰草方	(66)
(二)香口	(66)
274. 芫荽香口方	(66)
275. 口中气臭明矾方	(66)
276. 香口去臭莴苣方	(67)