

NEIZAI

huazhuangpin



李芳怀
许远景
编著

内在 化妆 品

安徽科学技术出版社

内在化妆品

李芳怀 许远景 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内在化妆品/李芳怀,许远景编著. -合肥:安徽科学技术出版社,1999.2

ISBN 7-5337-1745-7

I. 内… II. ①李… ②许… III. ①美容-食物疗法②美容-食谱 IV. TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第00859号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:12.625 字数:273千

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-1745-7/TS·52 定价:13.50元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

“爱美之心人皆有之”，于是出现了化妆品。早期人们以自然色素修饰自己，这种自然色素就是早期的化妆品。符合现代定义的化妆品出现在19世纪末，经过一个世纪的发展，化妆品现已风靡全世界。它丰富了人们生活的内容，成为当代人生活的必需品。化妆品的研究和应用也已成为一门独立的学科——化妆品学。

普通意义上的化妆品虽能使人貌美并富有青春魅力，但也有人认为这种外在美只是一种“表面功夫”，是一种“美丽的欺骗”，要真正做到美容，就应彻底剔除影响貌美的内在因素，因而提出要服用“内在化妆品”，即“能吃的化妆品”。这种呼声是有道理的，但应该说是不全面的。正确的化妆美容应是“外修内治”：通过普通意义上的化妆品美容化妆是外修，内在化妆品——美容饮食——是内治，两者结合起来才是完美的美容。“外修内治”应是指导美容的基本原则，而事实上美容饮食往往是人们容易忽视的部分。本书出版的目的就在于引起人们对美容饮食的重视，并弥补此方面的不足。

内在化妆品——美容饮食，古已有之，也有大量配方散见于各类书籍。但是它们只是被当作普通的营养补品、药膳或方剂而被淹没在营养学和保健药膳之中，很少有人从美容的角度加以阐述，使其得到应有的地位及应用。本书则从美容化妆品的角度出发，从理论上探讨内在化妆品，从实际存在也就是实践中记述内在化妆品。本书出版的目的之一是为了促使内在化妆品更好地被应用；目的之二是为了引起社会

各界的重视，使内在化妆品走向市场，从而得到较系统的研究，使之更上一层楼，同时为“饮食美容学”鸣锣开道。

内在化妆品，其主要组成为常见的食物及天然植物（中草药）。祖国医药学向来有“医食同源，药食同用”之说，“用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”，通过内在化妆品来美容，寓美容于饮食，使人们更加美丽与潇洒。

本书共辑录饮食美容诸方 500 多例，从美容的多个侧面介绍了内在化妆品。本书内容丰富，叙述翔实，相信读者看了以后，对于如何正确美容一定会有一个较深的认识。

本书辑录的美容诸方参考了古今有关书籍文献。需要强调的是，这些方中有不少中药方剂，服用虽无大碍，然毕竟是药方，此类方剂以在医生指导下服用为宜。

由于时间关系及本人学识所限，书中难免有错误和不妥之处，恳请广大读者予以批评、指正。

作者

目 录

第一章 总 论	1
第一节 时代呼唤内在化妆品	1
第二节 内在化妆品的理论基础	3
第三节 内在化妆品的内容和溯源	7
第四节 内在化妆品的应用和发展前景	13
第二章 青春长驻与抗衰老	15
第一节 皮肤的衰老及抗衰老	16
第二节 美容的根本就在于抗衰老	18
第三节 抗衰老内在化妆品发展趋势	21
第四节 抗衰老的内在化妆品	22
神仙驻颜延年方（《太平圣惠方》）	22
石菖蒲丸（《太平圣惠方》）	23
神仙八味丸（《太平圣惠方》）	23
久服颜如童子方（《备急千金要方》）	24
延年单服鹿角胶方（《外台秘要》）	24
延年枸杞子煎方（《外台秘要》）	24
钟乳圆方（《太平圣惠方》）	24
仙术汤（《和剂局方》）	25
胡桃丸（《御药院方》）	26
巨胜丸（《御药院方》）	27
草灵丹（《御药院方》）	28
容颜不老方（《奇效良方》）	29
地黄煎丸（《圣济总录》）	30

大山瓊丸 (《太平惠民和劑局方》)	31
菟絲子丸 (《太平惠民和劑局方》)	31
小菟絲子丸 (《太平惠民和劑局方》)	32
三仙丹 (《太平惠民和劑局方》)	32
震靈丹 (《太平惠民和劑局方》)	33
平補鎮心丹 (《太平惠民和劑局方》)	33
枸杞子丸 (《太平聖惠方》)	34
三靈丸 (《聖濟總錄》)	34
秦椒散 (《聖濟總錄》)	34
枸杞煎 (《聖濟總錄》)	35
山芋丸 (《聖濟總錄》)	35
人參養榮湯 (《丹溪心法》)	35
何首烏丸 (《御藥院方》)	36
神功七寶丹 (《御藥院方》)	36
胡尚書壯陽丹 (《濟陽綱目》)	36
復春丸 (《當歸草堂醫學叢書》)	37
石英水煮粥方 (《壽親養老書》)	37
長春益壽丹 (《慈禧光緒醫方選議》)	38
養心延齡益壽丹 (《慈禧光緒醫方選議》)	39
延齡益壽丹 (《慈禧光緒醫方選議》)	40
五芝地仙金髓丹 (《慈禧光緒醫方選議》)	41
菊花延齡膏 (《慈禧光緒醫方選議》)	42
返老還童湯	43
靈芝鶴鴉蛋湯	43
香菇炒豆苗	43
人參鹿茸炖烏龜	44

红枣糯米鲤鱼汤	44
栗子百合煲生鱼	45
黄芪鳝鱼汤	45
花生猪蹄筋鸡脚汤	45
当归熟地羊肉汤	46
健脑汤	46
韭菜炒青虾	47
杞子胡桃羊肾汤	47
神仙延龄丹 (《鲁府禁方》)	47
乌须固本丸 (《鲁府禁方》)	48
五神还童丹 (《普济方》)	49
花生眉豆猪里脊汤	49
肉桂咖喱饭	49
人参鱼头汤	50
第五节 几种常见的抗衰老饮食	51
防治老年斑的饮食	51
常食乌梅能使人返老还童	51
健脑防衰的金针菜	52
食用含硒食物可延缓衰老	52
延缓衰老的美容食品螺旋藻	53
第三章 美肤与护肤	55
第一节 皮肤的分类	55
第二节 皮肤与饮食	57
第三节 护肤美肤诸方	59
肾气丸 (《金匱要略》)	59
黑地黄丸 (《拔粹方》)	60

调中沉香汤 (《御药院方》)	61
麻子仁丸 (《伤寒论》)	62
麻杏薏甘汤 (《金匱要略》)	62
大黄甘草汤 (《金匱要略》)	63
杏霜汤 (《和剂局方》)	64
黄芪汤 (《证治准绳》)	65
当归饮子 (《证治准绳》)	65
防己黄芪汤 (《金匱要略》)	66
温清饮 (《沈氏尊生书方》)	67
葛氏服药取白方 (《肘后备急方》)	67
白面方 (《普济方》)	67
令面白媚好方 (《千金翼方》)	68
七香嫩容散 (《普济方》)	68
悦泽肌肤如玉方 (《普济方》)	69
令人面净肌细方 (《普济方》)	69
治面及手足黑令光泽洁白方 (《肘后备急方》)	69
铅丹散 (《备急千金要方》)	69
冲和顺气汤 (《普济方》)	69
桃花圆方 (《太平圣惠方》)	71
黑芝麻糊	71
当归珍珠河车汤	71
冰糖燕窝羹	72
花胶养颜汤	72
增颜猪骨汤	73
墨鱼花生排骨汤	73
归地首乌脊骨汤	73

养颜猪肝汤	74
金蝉地黄猪肝汤	74
黑豆眉豆猪皮汤	74
鲍鱼瘦肉汤	75
黄豆肉骨汤	75
栗子百合猪蹄汤	76
金针木耳猪蹄汤	76
薏仁猪蹄汤	76
枸杞子猪腰汤	77
当归玉竹牛里脊汤	77
玉竹牛里脊汤	77
金针木耳鸡丝汤	78
枸杞炖鸡	78
当归荔枝炖乌鸡	79
仙莲鸡肉汤	79
花胶冬菇煲鸡脚	79
鸡翅黄豆	80
杏圆银耳炖乳鸽	80
鲜奶炖鹌鹑	81
燕窝炖鹌鹑	81
苹果瘦肉炖生鱼	81
杞子炖田鸡	82
淮山圆肉炖水鱼	82
归芪红枣汤	82
木耳鲜鱿	83
花生肉丁	83

金针云耳炒肉片	84
人参鸡粥	84
燕窝粥	85
牛奶杏仁粥	85
白果薏米羹	86
冰花炖双雪	86
第四节 几种常见的美容饮食	86
食用番茄能美容	86
食用苦瓜能美容	87
常食银耳能美容	87
食用大枣能美容	88
核桃是美容佳品	88
食用芝麻能美容	88
食用珍珠可美容	89
驻颜佳品黄豆	89
美容佳品黑木耳	90
常食鱼子有助于美容	90
常饮鸡、鱼骨汤可美容	90
食用猪肉皮有助于美容	91
健美肉食兔肉	91
常食玉米有益于美容	91
第四章 护发与美发	92
第一节 头发与健康的关系	92
第二节 护发美发的主要药物	93
第三节 护发美发的主要饮食	96
第四节 护发美发的内在化妆品	97

桂枝加龙骨牡蛎汤 (《金匱要略》)	97
加減六味地黃丸 (《經驗方》)	98
加減酸棗仁湯	99
烏銀丸 (《御藥院方》)	99
明目令發不落方 (《備急千金要方》)	100
三仙丸 (《古今醫鑑》)	100
治白禿方 (《備急千金要方》)	101
治赤禿方 (《備急千金要方》)	101
深師療發白及禿落茯苓朮散方 (《外台秘要》)	101
神應養真丹 (《醫宗金鑑》)	102
治眉毛脫落方 (《太平聖惠方》)	102
烏蛇圓 (《太平聖惠方》)	102
令白髮還黑方一 (《備急千金要方》)	103
令白髮還黑方二 (《備急千金要方》)	103
巨勝圓 (《太平聖惠方》)	103
黑髭髮方一 (《太平聖惠方》)	104
黑髭髮方二 (《太平聖惠方》)	104
黑髭髮方三 (《太平聖惠方》)	104
黑髭髮方四 (《太平聖惠方》)	105
變白髮令黑、填骨髓、去萬病方 (《太平聖惠方》)	
.....	105
變白髮令黑方 (《太平聖惠方》)	105
內染鬚髮變白為黑，駐顏益心神方 (《太平聖惠方》)	
.....	106
駐顏變鬚髮令黑方 (《太平聖惠方》)	106
黑髭髮立驗一醉烏方 (《太平聖惠方》)	106

黑须发一醉乌方 (《太平圣惠方》)	107
久服为地仙方 (《太平圣惠方》)	107
三倍圆 (《太平圣惠方》)	108
蜀椒丸 (《圣济总录》)	108
干漆丸 (《圣济总录》)	108
菟丝子丸 (《圣济总录》)	109
胡麻丸 (《圣济总录》)	109
人参丸 (《圣济总录》)	109
地金丸 (《圣济总录》)	110
地黄丸 (《圣济总录》)	111
金樱丹 (《御药院方》)	111
凌阳子木香丸 (《御药院方》)	111
草灵丹 (《御药院方》)	112
神仙六子丸 (《御药院方》)	112
益寿地仙丸 (《御药院方》)	113
养寿丹 (《御药院方》)	113
茯苓术散 (《普济方》)	114
治年衰发白方 (《普济方》)	114
换白发方 (《普济方》)	114
变毛发方 (《普济方》)	115
加味苍术膏 (《医学入门》)	115
髓煎方 (《医学入门》)	115
秤金丹 (《医学入门》)	116
一醉不老丹 (《医宗金鉴》)	116
蒲公散 (《古今医鉴》)	117
七宝美髯丹 (《和德堂经验方》)	117

沉香保生丸 (《经验秘方》)	118
经进追异玄元丹 (《经验秘方》)	118
乌须方 (《鲁府禁方》)	119
乌须大补丹 (《鲁府禁方》)	120
乌髭发方 (《普济方》)	121
乌须发丸 (《普济方》)	121
天麻丸 (《普济方》)	122
青云独步丹 (《寿世保元》)	122
造酒乌须方 (《寿世保元》)	123
杜仲丸 (《寿亲养老新书》)	124
一醉散 (《普济方》)	124
菊花丸 (《扶寿精方》)	125
神妙六逸圆 (《洪氏集验方》)	125
琼玉膏 (《洪氏集验方》)	125
仙方 (《必用全书》)	126
治髭发白方 (《卫生易简方》)	126
五煎膏 (《古今医鉴》)	126
养血乌发汤	127
女贞子牛里脊汤	127
首乌核桃煲牛里脊	128
芝麻茯苓瘦肉汤	128
三子猪腰汤	128
人参炖竹丝鸡	129
首乌黑豆煲鸡脚	129
芝麻黑豆泥鳅汤	129
首乌寄生鸡蛋汤	130

首乌红枣粥·····	130
第五节 几种常见的美发饮食·····	131
头发黄而分叉的美发饮食·····	131
防治头发早白的美发饮食·····	131
防治脱发的美发饮食·····	131
第五章 维生素、矿物质与美容·····	133
第一节 维生素美容·····	133
第二节 矿物质美容·····	138
第三节 富含维生素及矿物质的美容饮食·····	142
炖鸡肉南瓜·····	142
胡萝卜粥·····	143
咖喱炸猪肝·····	144
芹菜炒肝片·····	144
毛豆青椒炒牛肉丝·····	145
青菜炒鸡肝·····	146
麻香炒薯丝·····	147
酱炒扁豆·····	147
韭菜炒豆芽·····	148
炆香蕻·····	148
红酒煮蛤蜊·····	149
蒸银鱼干·····	149
第六章 防治肥胖的美容饮食·····	151
第一节 怎样才算肥胖·····	151
第二节 肥胖形成的原因·····	153
第三节 健美形体话减肥·····	154
第四节 防治肥胖的内在化妆品·····	157

秘录肥治方 (《石室秘录》)	157
地仙丸 (《奇效良方》)	158
漏芦散	159
细腰身方 (《千金要方》)	159
荷叶灰方 (《证治要诀》)	160
冬瓜食疗方 (《医部全录》)	160
茶 (《本草拾遗》)	161
冬菇鸡汤	162
炒三冬	162
韭菜炒豆芽	162
茯苓牛肚汤	163
冬瓜鱧鱼汤	163
赤小豆鲫鱼羹	163
冬瓜皮蚕豆瘦肉汤	164
玉米蚌肉汤	165
扁豆薏苡仁田鸡汤	165
薏苡仁粥	166
蒜头焖花生	166
冬瓜薏苡仁兔肉汤	167
冬瓜粥	167
鲤鱼汤	168
青鸭羹	168
茯苓饼	169
鲜拌莴苣	169
第五节 几种常见的减肥食品	169
食醋减肥	169

多吃海产品有利于减肥·····	170
吃辛辣食物可以减肥·····	170
苹果、牛奶减肥法·····	170
减肥佳品菱角粥·····	171
减肥美容佳品黄瓜·····	171
理想的减肥健美食品山药·····	172
减肥佳蔬竹笋·····	173
大众化的减肥食品红薯·····	174
山珍“瘦物”发菜·····	175
食用黑木耳可减肥·····	175
减肥“魔力食品”魔芋·····	176
第七章 令胸部丰满的美容方法·····	178
第一节 瘦削不符合健美要求·····	178
第二节 饮食与体形的关系·····	179
第三节 令胸部丰满的内在化妆品·····	182
大健中汤（《金匱要略》）·····	182
清心莲子饮（《和剂局方》）·····	183
人参养荣汤（《和剂局方》）·····	183
四物汤（《和剂局方》）·····	184
六君子汤（《医学正传》）·····	185
一月即得肥白方（《肘后备急方》）·····	186
服药十日知一月白光润方（《肘后备急方》）·····	187
潼蒺藜汤·····	187
夏姬杏仁方（《备急千金要方》）·····	188
大薯蓣丸（《外台秘要》）·····	188
服药取白方（《普济方》）·····	189