

中国古今养颜益寿良方

杨勤建 主编



中国古今 养颜益寿良方

主 编	杨勤建		
副主编	雷良蔚	杨玉荷	阎庆军
编 委	方向明	韦 怡	杨 军
	冯方俊	华权高	张德新

珠海出版社

(粤)新登字 17 号

图书在版编目(CIP)数据

中国古今养颜益寿良方/杨勤建主编

ISBN 7—80607—243—8 ¥22.80 元

I. 中…

II. 杨…

III. 药方—古今—中国

IV. R289.2

中国古今养颜益寿良方

杨勤建主编

终 审：成 平

责任编辑：雷良波

装帧设计：大 宇

出版发行：珠海出版社

电 话：3331403 邮政编码：519015

印 刷：番禺市印刷厂

开 本：850×1168MM 1/32

印 张：17.5 字数：400 千字

版 次：1996 年 11 月第 1 版

1996 年 11 月第 1 次印刷

印 数：1—15000 册

定 价：22.80 元

凡 例

一、《中国古今养颜益寿良方》收载各种美容方剂、方法共 625 条。其中药物内服方 161 条，外用方 155 条；食物内服方 140 条，外用方 66 条；针灸方 30 条；按摩方（法）26 条；耳贴方 12 条；脚穴方 6 条；气功方 14 条；体操方（法）9 条；其它美容法 6 条。后附录常用美容中药、常用美容食物、常用美容穴位、经络及耳穴。

二、本书以药物方、食物方、针灸方、按摩方、耳贴方、脚穴方、气功方、体操方、其它美容方划分为九章；各章中按颜面部、眉发部、口唇齿部、形体皮肤部、手足部为节；然后再以内服方、外用方为序。

三、每一方剂的阐述，均由 [药（食）物组成]、[制方法]、[使用方法]、[方义解说]、[应用功效] 5 个部分组成；按摩、气功等章节则由 [操作方法]、[作用机理] 两个部分组成。

四、为了适应时代的发展和使读者便于操作，本书中将古代方剂的用量均换算成现代的公制用量“克”或“毫升”为单位，供使用者参考。

五、本书书尾附有“美容方（法）”的笔划索引，以便读者查阅。

编者著

1995 年 5 月

前 言

在中华民族漫长的五千多年的文明史中，勤劳而富有智慧的人民群众，创造了光辉灿烂的民族文化，美容，则是众多的文化遗产中的一块珠宝，流传至今而不衰朽。

中国美容的历史悠久，方法丰富，手段多样，如内服、外搽、薰染、沐浴、按摩、针灸、气功、体操等；其所用之物，大多取自于天然的动物、植物、矿物，日常生活所用的食物占有相当的比重，且对人体的毒附作用和不良反应小(少)，操作方法简便，不受经济能力、时间、场地等条件所限制，又无现代化学美容化妆品久用后对人体的不良影响之弊端，易于被人们所接受。因此，研究、开发传统的美容健美药物和方法，已成为引人瞩目的新动向。

为了适应现代社会人们对美容健美的需求，使人们的生活更加多姿多彩，我们从浩如烟海的中医古今文献中，精心选择出 600 余条各种美容的方剂和方法，经分析、整理、汇集而成本书，以飨爱美者。

目 录

前言

第一章 药物方	(1)
第一节 颜面部	(1)
一、内服方	(1)
容颜不老方	(1)
扶桑驻颜丸	(2)
痤疮合剂(1号)	(3)
痤疮合剂(2号)	(4)
渣鼻灵方	(4)
去黄褐斑方	(5)
平疣方	(6)
治雀斑方(方1)	(6)
治白癜风方(方1)	(7)
面部增白方	(8)
面部湿疹方	(9)
地黄散(方1)	(10)
益寿永贞膏	(11)
桃花丸	(13)

白杨皮散	(13)
柏子仁散	(14)
升麻白芷汤	(14)
治面疱方 (方 1)	(15)
治面疱方 (方 2)	(15)
枇杷叶丸	(15)
黄芩清肺饮	(16)
清肺散	(16)
治面渣方	(17)
白瓜子丸	(17)
桃花散	(18)
白附子丸	(18)
二、外用方	(19)
神仙玉女粉	(19)
太平公主美容妙方	(20)
杨贵妃玉红膏	(21)
永和公主美容方	(22)
丽华面膏	(22)
宫女八白散	(23)
慈禧养颜方	(24)
皇帝洗面药方	(25)
皇后洗面药方	(26)
玉屑面膏	(27)
千金面脂	(28)
常敷面脂	(29)
麋角涂面液	(30)
七白挺子膏	(31)

麝香面膏	(32)
麝香膏	(33)
黑面令白方	(33)
鹿角膏	(34)
珍珠膏	(34)
令人面似玉色光润方	(35)
白蘂膏	(35)
延年洗面药方	(36)
面脂方	(37)
面膏方	(37)
驻颜方	(38)
白面方	(38)
莹肌如玉散	(39)
洗面如玉膏	(40)
玉容西施散	(40)
孙仙少女膏	(41)
时珍玉容散	(41)
第二节 眉发部	(43)
一、内服方	(43)
不老丹	(43)
七宝美髯丹	(43)
何首乌丸(方1)	(44)
桑椹子膏	(45)
益气固精丸	(45)
乌须固本丸	(45)
延寿丹	(46)
益寿地仙丹	(46)

枸杞煎	(47)
枸杞煎丸	(47)
长生不老丹	(48)
十精丸	(48)
壮元丹	(49)
复老还童丸	(49)
普寿丹	(50)
神仙训老丹	(50)
二精丸	(51)
二至丸	(51)
补骨脂丸	(52)
人參固本丸	(52)
彭祖延年柏子仁丸	(53)
八仙长寿丸	(53)
大造丸	(54)
二黄丸	(55)
少阳丹	(55)
长春益寿丹	(55)
五芝地仙金髓丹	(56)
十全大补汤	(57)
华佗轻身神方	(57)
延龄固本丹	(57)
仙茅丸 (方 1)	(58)
地芝丹	(59)
柏子仁丸	(59)
八物肾气丸	(60)
大补阴丸	(60)

加味宁心丸	(61)
却老乌须健阳丹	(61)
神仙巨胜子丸	(62)
双芝丸	(62)
神仙乌云丹	(63)
人参丸	(64)
干漆丸	(64)
七仙丹	(65)
三仙丸	(65)
巨胜子方	(65)
生发汤	(66)
养血生发胶囊	(67)
桑麻丸 (方1)	(67)
芪乌生发汤	(68)
一麻二吾丸	(68)
神应养真丹	(69)
金髓煎	(69)
缪仲淳乌须方	(70)
经验乌须方	(70)
乌发验方 (1)	(70)
乌发验方 (2)	(71)
乌发验方 (3)	(71)
乌发验方 (4)	(72)
乌发验方 (5)	(72)
乌发验方 (6)	(73)
巨胜丸	(73)
松梅丸	(74)

金陵煎	(74)
二、外用方	(75)
松叶膏方	(75)
治须发眉皆不生方	(76)
生发神方	(76)
松脂膏方	(77)
摩发膏方	(77)
胡麻膏方	(78)
长发神验方	(79)
令发易长方 (方1)	(79)
零陵香油方	(80)
冷油涂头方	(80)
桑皮柏叶汤	(81)
生发膏方	(81)
治发薄不生方	(82)
治白屑立效方	(82)
治头屑搔痒方	(83)
生头发方	(83)
摩顶黑发方	(84)
松沥膏	(84)
蛇床子膏	(85)
蔓荆子膏	(85)
生姜地黄汁方	(86)
犀皮汤	(87)
洗发菊花散	(87)
长发滋荣散	(88)
三圣膏	(88)

生秃乌云油	(89)
旱莲草膏	(89)
龙脑膏	(90)
广济生发膏 (方 1)	(90)
广济生发膏 (方 2)	(91)
广济蔓荆子膏方	(91)
近效韦慈氏方	(92)
必效染白发方	(93)
乌头药	(93)
乌髭偕春散	(94)
延年松叶膏	(94)
香发散	(95)
丁香煮散	(96)
胡麻叶汤	(96)
光发方	(96)
猪胆汁洗方	(97)
治发黄方	(97)
治发鬓黄赤方	(98)
长发润泽方	(98)
棕髻膏	(99)
洗发臙垢方	(99)
生屑方	(99)
乌麻花散	(100)
柳姜膏	(100)
雄黄散	(101)
第三节 口唇齿部	(102)
一、内服方	(102)

青黛散·····	(102)
黄连上清丸·····	(102)
加味清胃散·····	(103)
竹叶石膏汤·····	(103)
清胃散·····	(104)
甘露饮·····	(104)
黄连散·····	(105)
生地黄煎方·····	(105)
升麻泻热散·····	(106)
玄参散·····	(106)
升麻散·····	(107)
治口臭令香方·····	(108)
治口臭秽方·····	(108)
二、外用方·····	(109)
擦牙乌髭药·····	(109)
牢牙乌髭方·····	(109)
益牙散·····	(110)
莽草散·····	(110)
延龄散·····	(111)
仙方地黄散·····	(112)
仙方刷牙药·····	(112)
刷牙沉香散·····	(113)
固齿刷牙散·····	(114)
光緒消肿漱口方·····	(114)
漱口方·····	(115)
清胃漱口方·····	(115)
皂角丸·····	(116)

细辛汤	(116)
蜀椒散	(117)
柳枝汤	(118)
含漱汤	(118)
地骨皮散	(119)
玉池散	(119)
太和散	(120)
地黄散(方2)	(120)
密陀僧散	(121)
槐白皮散	(121)
白牙药	(122)
甲煎唇脂	(122)
治冬月唇干坼出血方	(123)
蔡尼甲煎方	(124)
祛风膏	(124)
露蜂房散	(125)
熟铜末散	(125)
朱砂散方	(126)
第四节 形体皮肤部	(127)
一、内服方	(127)
一月即肥方	(127)
养胃进食丸	(127)
和中益气汤	(128)
四物汤	(129)
清心莲子饮	(129)
细腰身方	(130)
防己黄芪汤	(130)

减肥茶	(131)
艳友茶	(132)
健美茶	(132)
七珠健美茶	(132)
天雁减肥茶	(133)
消脂茶	(134)
减肥健身茶	(134)
轻身1号	(135)
清宫减肥仙药茶	(135)
消脂健身茶	(136)
保健美减肥茶	(136)
三花减肥茶	(137)
降脂合剂	(137)
何首乌丸(方2)	(138)
胡桃丸	(138)
延生护宝丹	(139)
仙茅丸(方2)	(140)
枸杞子丸	(140)
新制双术法	(141)
杜仲丸	(142)
青娥丸	(142)
菟丝子丸	(143)
八仙丹	(143)
太一护命丸	(144)
长春不老丹	(144)
五煎膏	(145)
草还丹	(146)

五加茶·····	(147)
抗骨质增生丸·····	(147)
思仙续断丸·····	(148)
延年不老丹·····	(148)
仙术汤·····	(149)
苦参散·····	(149)
治风痒痒不可忍方·····	(150)
鬼箭羽散·····	(150)
桦皮散·····	(151)
祛风换肌丸·····	(151)
追风丸·····	(152)
栀子荆芥汤·····	(153)
黄芪汤·····	(153)
生血润肤饮·····	(154)
止痒熄风汤·····	(154)
当归饮子·····	(155)
白癜风方·····	(155)
令人体香方·····	(155)
如意方(香身术)·····	(156)
取香方·····	(157)
满店香·····	(157)
二、外用方·····	(158)
桃仁膏·····	(158)
玉容膏·····	(158)
清热止痒方·····	(159)
光绪皇帝面药方·····	(160)
藿香散·····	(160)

豕羊胫骨方·····	(161)
艾煎膏·····	(161)
防风浴汤方·····	(162)
洗汤方·····	(162)
蒺藜根汤洗方·····	(163)
垂柳汤浴方·····	(163)
粉身方·····	(164)
洗澡药·····	(164)
润肌膏(方1)·····	(164)
肥皂方·····	(165)
慈禧太后沐浴方·····	(165)
贵人搥汗香方·····	(166)
五香散·····	(167)
秘传奇方·····	(167)
治腋气方·····	(168)
加味香肥皂方·····	(168)
范衣香方·····	(169)
干香方·····	(169)
香粉方·····	(169)
天麻瘰方·····	(170)
天麻瘰膏·····	(170)
第五节 手足部·····	(172)
一、内服方·····	(172)
草薢渗湿汤·····	(172)
三妙丸·····	(172)
当归四逆加吴茱萸生姜汤·····	(173)
三物黄芩汤·····	(173)