

中国养生丛书

千金美容方

中医古籍出版社

9

千金美容方

方春阳 编著

中医古籍出版社

特邀编辑：吴伯平
责任编辑：杜杰慧
封面设计：陆大奎

中国养生丛书

千金美容方

方春阳编著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

保定第二印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.875印张 102千字

印数：000001—30000

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

统一书号：14249·0183 定价：0.98元

出版说明

具有中国特色的养生学，是中国传统文化宝库的一枝奇葩，也是中医学的一个重要组成部分。其历史悠久，内容宏富，典籍浩瀚。有关养生方面的记载，不仅见于医药书目，而且还杂芜于经史子集、三教九流之中。为了进一步系统整理、发掘提高中国养生学，本社特地组织编写《中国养生丛书》，对具有中国特色的饮食、起居、气功、导引、美容、食疗、武术等方面的养生学典籍，或钩沉稽要，或串解汇通，或引申发挥，或类辑汇编。力求文字浅显通俗，内容引人入胜，形式生动活泼，旨在普及养生理论，推广养生方法，为保障人民健康，延长人类寿命服务。

中医古籍出版社

内 容 提 要

本书从祖国医学的角度，在浩瀚的古代美容方中，精选了针对“长葆青春”等二十四个方面有代表性和实用价值的美容方一百六十首，并进行了通俗解说。书中为您提供的美容妙方，大多是宫廷驻颜秘方或民间美容验方。这些有效实用，能够自制的美容佳品不仅能修饰和美化容貌、体态，而且具有保护人体肤、发、齿健康，清洁皮肤，防治皮肤病和防裂、防晒，增强皮肤、头发营养等作用。本书内容丰富，语言生动，通俗易懂，不仅适用于研究养生及皮肤科医务人员借鉴参考，同时也适用于社会各界人士。

前 言

爱美是人类的天性，我们中华民族又是一个最爱美的民族，不仅爱心灵美，而且爱容貌美。美容这一门专门学问，为容貌美提供了很多方法。

我们的祖先，经历过无数次的实践，创造了许许多多美容的方法。根据典籍的记载，我国有悠久的美容历史。早在商周时期，甲骨文中已出现了“沫”字，字形象一个人在散发洗脸。《说文解字》解释说：“沫，洗面也。”这可以说是美容的开端。

随着社会的发展，美容渐渐受到注意，一步一步地向前迈进。在秦汉之前抄写成书的古医方《五十二病方》中，记载了属于美容范畴的除疣灭瘢方剂，如谓“般（瘢）者，以水银二，男子恶四，丹一，并和，置突”；“尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（弱），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。”秦汉之际《神农本草经》的诞生，大大丰富了美容的内容，记述了多种药物具有的美容功效，如谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；白僵蚕“灭黑黧，令人面色好”等等。书中提到了美容药品的独特剂型——面脂，这一剂型的出现，说明当时的美容水平已有相当高度。晋代葛洪编著《肘后方》，将有关美容的内容列为一个专题，即“治面疱黧黑发秃身臭方”，其中有很多有效的验方，一直被后世所沿用。

到了唐代，由于出现了国泰民安、物阜年丰的“贞元之治”，社会安定，经济繁荣，人民生活水平提高，因此对美

容也有了新的要求。孙思邈在《千金翼方》中说：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”可见美容药品的应用已十分普遍。按照唐代的风俗，每到腊日，君长要赏赐臣下头膏、面脂、口脂、澡豆等美容药品。诗圣杜甫在《腊日》诗中写道：“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。侵袭云色还萱草，漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜饮，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄”。诗人王建的《宫词》亦写道：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓。浴堂门外抄名入，公主家人谢面脂”。这些都是近乎写实的作品，可以使我们略窥当时的习俗。由于上面介绍的种种因素，美容药品在唐代有很大发展，这从《千金要方》和《千金翼方》、《外台秘要》等书中可以得到反映。《千金要方》辟有“面药”专章，共收美容方剂八十一个，其它还有许多关于须发等等内容的，则散见各门，《外台秘要》列有美容专卷，分类极为详细，除去甲煎等制造方法外，计有二十八类，二百多个方剂，真可谓洋洋大观了。这些美容方剂与以前的比起来，可以明显地看到以下特点：一是药物配伍趋向复杂精细，二是调制方法更加讲究，三是药物剂型多种多样，四是涌现许多新的方剂。可以说：这是美容发展史上的鼎盛时期。

宋代的美容方药继续有发展，在大型方书《太平圣惠方》与《圣济总录》等书中，对美容方剂的收罗更臻完备，并补充了不少新方剂，尤其可贵的是，开始对病因证治进行探索，从单纯的经验过渡到理论研究，为提高疗效作出了很大贡献。这种具有祖国医学辨证论治特色的美容方法，迄今还有一定的现实意义。元代的《御药院方》与明代的《鲁府禁方》，不同程度地保存了古代的宫廷秘方，大部分具有较高

的文献价值与实用价值，在美容史上也不容忽视。特别值得一提的是明代的两部巨著，《普济方》与《本草纲目》。前者汇集明代以前的美容方剂，可以说是一次美容方剂的大总结，保留了许多珍贵的文献资料；后者虽然是一部药物专著，但有关美容的内容却收录不少，选择精当，有的还经过作者亲自试验，因而同样具有较高的参考价值。以上仅举荦荦大者而言，并且以方药治疗为主，至于按摩导引、针灸等法，不在本书介绍范围之内。对于这一份宝贵的祖国文化遗产，无疑是值得我们今天进行发掘和研究的。

本书试图从祖国医学的角度，把古代的美容方剂介绍给广大读者，以期引起大家的兴趣，为把生活装点得更美而努力。编者在浩瀚的方药海洋中，精心选择有代表性和实用价值的方剂一百六十个，进行通俗的解说，力求明白如话。为了让读者看到古代文献的面貌，因此“应用效果”、“组成药物”、“调制方法”、“使用方法”四项尽量保持原样，但由于体例关系，也有不能尽如人意之处。有些原文有脱漏讹误，则一一进行校正。为了避免繁琐考证，因此除必要说明的以外，一般不再写出，以节省篇幅。至于剂量问题，方中所列的都是古制、旧制，一般都可以按每一钱等于3.125克折算，比较特殊的则在“方药解说”中有说明。

限于水平及资料，不妥之处请指正。

编著者

1986年5月于西子湖畔

目 录

一、长葆青春……………1

1.天后炼益母草泽

面方……………1

2.太平公主面药…………2

3.杨太真红玉膏…………3

4.永和公主药澡豆…5

5.张贵妃面膏…………6

6.金国宫女八白散…7

7.御前洗面药…………8

8.皇后洗面药…………10

9.慈禧太后驻颜方…11

10.容颜不老方…………13

11.还少丹……………14

12.扶桑至宝丹…………16

13.益寿永贞膏…………17

二、面黑……………19

1.白杨皮散……………19

2.铅丹散……………20

3.隐居效验方…………21

4.五香散……………22

5.千金澡豆方…………23

6.桃仁澡豆……………25

7.千金洗面药…………26

8.千金白面方…………27

9.千金涂面方…………28

10.羊乳膏……………29

11.玉容散……………30

12.千金翼澡豆方…31

13.治面黥方…………32

14.白附子膏……………33

15.定年方……………34

16.变白方……………36

17.治黥黥斑点方…37

18.面黑令白方…………38

19.藿香散……………39

20.冬瓜洗面药…………40

21.莹肌如玉散…………41

22.普济白面方…………42

三、面黄……………43

1.令面白如玉方…………43

2.千金悦泽方…………45

3.千金翼面膏…………46

4.崔氏澡豆……………47

四、面皱……………49

1.栗蔞散……………49

2.千金面膏……………49

- 3.猪蹄浆……………51
- 4.鹿角散……………52
- 5.孙仙少女膏……………53
- 五、面无光泽**……………55
 - 1.玉屑面膏……………55
 - 2.千金面脂……………56
 - 3.常敷面脂……………58
 - 4.麝角涂法……………59
 - 5.七白挺子膏……………60
 - 6.麝香面膏……………61
- 六、雀斑**……………62
 - 1.治黦子方……………62
 - 2.黑牵牛涂法……………63
 - 3.治雀子斑方……………64
 - 4.山奈散……………65
 - 5.连子胡同方……………66
- 七、粉刺**……………67
 - 1.红膏……………67
 - 2.治粉刺方……………68
 - 3.白薇膏……………69
 - 4.牵牛方……………70
 - 5.肥皂方……………71
 - 6.添容丸……………73
- 八、酒皴鼻**……………74
 - 1.梔子丸……………74
 - 2.冬瓜子仁散……………75
 - 3.凌霄花散……………76
 - 4.治鼻头赤方……………77
 - 5.治酒皴鼻方……………78
 - 6.石殿撰鼻皴方……………80
- 九、疤痕疙瘩**……………81
 - 1.灭疤痕方……………81
 - 2.治疤痕凸出方……………82
 - 3.灭瘢方……………83
 - 4.赤地利散……………83
- 十、黑痣**……………84
 - 1.去面上靨子黑志方……………84
 - 2.藜灰膏……………85
 - 3.灰米膏……………86
- 十一、赘疣**……………87
 - 1.去疣目方……………87
 - 2.治疣目及痣等方……………87
- 十二、皮肤干糙**……………88
 - 1.羖羊胫骨方……………88
 - 2.澡豆……………90
 - 3.令人面净肌细方……………91
- 十三、手足皴裂**……………92
 - 1.治手足皴裂方……………92
 - 2.手膏……………93
 - 3.手足皴痛方……………94
- 十四、毛发干枯**……………94
 - 1.蜡泽饰发方……………94
 - 2.胡麻叶汤……………96

3. 光发术……………96
4. 零陵香油……………97
5. 桑皮柏叶汤……………98
6. 犀皮汤……………99
7. 猪胆汁洗法……………100
- 十五、毛发黄赤……………100**
 1. 发黄方……………100
 2. 摩顶黑发方……………101
 3. 治发鬓黄赤方……………102
- 十六、毛发变白……………103**
 1. 大豆煎……………103
 2. 瓜子散……………103
 3. 金陵煎……………105
 4. 地黄散……………106
 5. 牢牙乌髭方……………107
 6. 丁香煮散……………108
 7. 七宝美髯丹……………109
- 十七、毛发脱落……………111**
 1. 生发膏……………111
 2. 魏文帝用效秘方……………111
 3. 南烛草煎丸……………112
 4. 治眉毛脱落方……………114
 5. 金主绿云油……………114
 6. 洗发菊花散……………115
- 十八、毛发不长……………116**
 1. 长发方……………116
2. 令发易长方……………117
3. 胡麻膏……………118
4. 令发多方……………119
- 十九、头痒白屑……………120**
 1. 治头痒白屑方……………120
 2. 蔓荆子膏……………121
 3. 治白屑立效方……………122
 4. 瓦松洗法……………122
 5. 除头上白屑方……………123
- 二十、牙齿黄黑……………124**
 1. 揩齿方……………124
 2. 仙方地黄散……………125
 3. 玉池散……………126
 4. 御前白牙散……………127
- 二十一、口臭……………129**
 1. 五香丸……………129
 2. 主口香去臭方……………130
 3. 甘露饮……………131
 4. 福建香茶饼……………132
- 二十二、腋臭……………133**
 1. 陶隐居效方……………133
 2. 治胡臭方……………134
 3. 濒湖胡臭方……………135
- 二十三、肥胖……………136**
 1. 细腰身方……………136
 2. 茶……………137
 3. 荷叶灰方……………138

4.冬瓜饌……………139

二十四、黑瘦……………140

1.肥白方……………140

2.治瘦病方……………141

3.薯蕷粥……………142

一、长葆青春

1. 天后炼益母草泽面方

(《新修本草》)

〔应用效果〕驻颜泽面，主面上黧黯及老人皮肤皴皱等，并展落浮皮，皮落着手上如白垢，再洗再有效。如项颈上黑，但用此药措洗，并如玉色。

〔组成药物〕益母草。五月五日采根苗具者，勿令着土，有土即无效。

〔调制方法〕晒干，捣罗，以面水和成团，如鸡子大，再晒干。仍作一炉，四旁开窍，上下置火，安药中央，大火烧一炊久，即去大火，留小火养之，勿令火绝。经一伏时出之，瓷器中研治，筛再研，三日收。干器中盛，深藏。

〔使用方法〕每十两加滑石一两，胭脂一钱，用如澡豆法。

〔方药解说〕唐代的天后武则天，是我国历史上的第一位女皇帝，她不仅天生丽质，而且善于保养，这就是她用米美容的秘方。益母草又名茺蔚，是天生的美容良药，唐·陈藏器说：“入面药，令人光泽，治粉刺”（《本草拾遗》）。这一秘方的调制，要求在五月五日端午节这一天收采全株益母草，并且不能稍带泥土，否则即无效验。将益母草晒干研细过筛，加入适量的面粉和水，调和成团，捏成鸡蛋大小，再晒干。然后用一个黄泥炉子，底层铺炭，中间置药，上面再覆盖一层炭，点火煨制。武火烧约一顿饭的时间，接着改

用文火。这时火力切不可过猛，否则药变黄黑，用之无效，只有用文火慢煨，才会色白细腻，堪称上乘。大约一昼夜后，把药取出，凉透，瓷研钵中研细，过筛再研，越细越好。用瓷罐或玻璃瓶收贮，勿使受潮。古人对研锤十分讲究，认为最好是玉锤，其次是鹿角锤。看来这一要求似乎玄乎，其实确有道理，因为玉与鹿角都有润泽肌肤、除疔灭瘢的作用，研磨时难免有少量落下，配入药中正好起协同作用。这药使用时要加进滑石粉与胭脂调匀，每日早晚用来擦洗脸面、双手。使用这药擦洗后，皮肤就会逐渐滑润柔软，十多天后即显得与众不同，一个多月后红鲜光泽，他人更无法相比了。如长期连续使用，那么四、五十岁的妇女就会象十五岁的姑娘一样显得年轻。由于武则天长期使用这一秘方美容，因此到了八十岁的高龄，仍然保持着美丽的容貌，无怪乎《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”了。这一宫廷秘方于武则天去世后开始流传到民间，首先被当时国家组织编写的药典——《新修本草》所收录，此后如《近效方》等书也相继采载，于是流传愈来愈广。《外台秘要》则从《近效方》转录，题名为“则天大圣皇后炼益母草留颜方”，调制方法与《新修本草》微有不同。元代又有“神仙玉女粉”之称，认为它具有“治黥黯，退皴皱，令人皮肤光泽”（《御药院方》）的良好功效，因而使用十分广泛。

2. 太平公主面药

（《琐碎录》）

〔应用效果〕三二日后，令面脱白如雪，身光白如素。

〔组成药物〕三月三日取桃花，七月七日取乌骨鸡血。

〔调制方法〕桃花为末，与乌骨鸡血调和。

〔使用方法〕涂面及身。

〔方药解说〕太平公主因为“沉敏多权略”，所以是武则天最宠爱的女儿。生得相貌堂堂，《新唐书》上说她“方额广颐”，不禁令人想起当时著名画家周昉《簪花仕女图》中典型的唐代贵妇人形象。这是她用来美容的面药，不但可以使面容白净，而且对其他部位也同样有效。这个秘方中的桃花，盛开在春天，美丽娇艳，无与伦比，能赢得古今多少文人雅士的赞叹，并非偶然。《诗经》上的千古名句：“桃之夭夭，灼灼其华”，至今仍传诵不衰。《神农本草经》上说桃花可以“令人好颜色”，《名医别录》又说能“悦泽人面”。因此北齐崔氏用它与白雪给女儿洗脸，认为可以“令面妍华光悦”（《初学记》）。《千金方》则用它阴干研末或浸酒服，取其能“令人面洁白悦泽，颜色红润”。桃花有野生的与栽培的两大类，药用以栽培供观赏的花繁色艳的为好。乌骨鸡是补益的珍品，它的血据《本草拾遗》记载，能治皮肤病，如白癣风之类，其实它还具有滋养皮肤的作用。这两种药物配合起来，不仅许多皮肤病都能得到治疗和预防，而且可以促进皮肤的新陈代谢，皮肤得到充分的营养，就会变得洁白润泽起来。

3. 杨太真红玉膏

（《鲁府禁方》）

〔应用效果〕令面红润悦泽。旬日后色如红玉。

〔组成药物〕杏仁去皮、滑石、轻粉各等分。

〔调制方法〕为细末，蒸过，入龙脑、麝香各少许，以鸡子清调匀。

〔使用方法〕早起洗面后敷之。

〔方药解说〕杨贵妃名玉环，《旧唐书》上说她“姿色冠代”，并且通晓音律，能歌善舞。她原来是唐明皇的儿媳，入宫前不得不办了“自愿为女道士”的离异手续，于是穿戴起道士的服装，号为“太真”，因此后世有称她为“杨太真”的。进宫以后，她千方百计地讨取唐明皇的欢心，“冶其容，敏其词，婉变万态，以中上意”。（《长恨歌传》），结果果然获得了巨大成功：“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”（《长恨歌》）。杨贵妃回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的美貌，与她的善于修饰美容不无关系，红玉膏就是她所用的“增色”秘方。方中的杏仁，富含脂液，能够润泽皮肤，通利血络，《千金方》用它烧黑研膏，涂治身面赘疣，《食疗本草》用它捣烂调鸡蛋清，涂治面黑不净，说明它不仅可以营养皮肤，而且能够治疗皮肤疾患。轻粉由水银加工制成，以色白如雪、轻盈可爱得名。它善于治疗皮肤疮癣，使皮肤洁白细嫩。滑石性极爽滑，擅长利窍，李时珍说它“上能利毛腠之窍，下能利精溺之窍”（《本草纲目》）。毛腠得到疏利，则杏仁的润泽作用、轻粉的去垢作用，都可以得到充分的发挥。以上三种药物研末合在一起，蒸过后加少许龙脑（冰片）与麝香，不但能使药物芳香宜人，而且龙脑可“主风疮黚黯”（《海药本草》）、麝香能“去面黚”（《名医别录》），更增强了美容作用。选择鸡蛋清调敷，真是匠心别具，因为它既可作粘附剂，又是一味“去黚皤皤，令人悦色”（《本草纲目》）的美容良药，清代的慈禧太后也天天用它涂面来消除皱纹。这个方剂配合巧妙，功效显著，为杨贵妃的姿色增添了不少光彩，真不愧是宝贵的宫廷秘方。

4. 永和公主药澡豆

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕令人颜色悦泽。

〔组成药物〕白芷二两，白蔹三两，白及三两，白附子三两，白茯苓三两，白术三两，桃仁半升，杏仁半升，沉香一两，鹿角胶三两，麝香半两，大豆面五升，糯米二升，皂荚五挺。

〔调制方法〕桃仁、杏仁汤浸去皮，麝香细研。先煎好浆水三大盏，销胶为清，即取糯米淘净，和胶清煮作粥，薄摊晒之令干，和药一处捣细，罗为散，取豆面重和之令匀，又用酒半盏，白蜜二两，火上熔之，令蜜消，即一时倾入澡豆内，拌之令匀，晒干。

〔使用方法〕常用洗手面佳。

〔方药解说〕永和公主是唐德宗的女儿，这是她用来保养皮肤的澡豆方。澡豆，是古代专供洗涤使用的一种粉剂，以豆粉为主，配合各种药物而成。澡豆的主要功效，是使皮肤光滑润泽和预防皮肤疾患。这个澡豆配方与一般的澡豆配方有所不同，特别是它的调制方法，别具一格。调制这种澡豆，首先要制取浆水。浆水的制法是：用粟米煮成饭，乘热投入冷水中，浸泡五六日后，等生出白色泡沫时滤清备用。取浆水三大碗先煎，数沸之后，缓缓地溶入鹿角胶。再取淘洗干净的糯米，用这胶浆煮成粥。将粥摊成极薄的饼，晒干。然后将这粥干与白芷、白蔹、白及、白附子、白茯苓、白术、桃仁、杏仁、沉香、皂荚一起捣为细末，过筛，和入大豆面拌匀。另用白酒与白蜜，加热后倒入上药中，拌匀，晒干。再加入麝香，密贮保存。经常用这澡豆擦洗脸面和双手，会