

庭

庭

美容长寿方

张金鼎 薄立宏 编著 河南科学技术出版社



宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方 宫庭美容长寿方

宫庭美容长寿方

.93

美容长寿方 美容长寿方 美容长寿方

内 容 提 要

本书介绍了我国古代皇帝后妃们使用过的宫廷美容健身长寿方295首。这些药方是从古籍中筛选出的有效方，其中一些流传于民间延用至今，深受人们的欢迎。全书共上下两卷，上卷为宫廷美容方，下卷为官廷长寿方，分别叙述了每个方的出处、组成、制法、用法、功效、主治等，而且对少见的药物及现代研究情况作了说明。

宫廷美容长寿方

张金鼎 薄立宏 编著
责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版
河南省焦作市印刷厂印刷
河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 8.25印张 150千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN 7—5349—0672—5/R·672

定价： 3.75元

我國古代對於美容與
長壽之術有看極為重
富的文獻記載今進行整
理及所具有重大的歷史
意義

一九九九年秋月

董建華



序

祖国医药学源远流长，代代皆有发展、创新，而方剂学乃中国医学伟大宝库中之灿烂明珠，是劳动人民和历代医家用以防病治病、美容驻颜、长寿延年之宝贵经验结晶。

帝王后妃为了维护其封建统治和永保青春、益寿延龄，均设有太医院，且极为重视、讲究。医药本系人民创造，为广大群众服务，历代御医亦多来自民间，在全国各地济世群生，但一到宫廷，便为帝王后妃所专用。御医多理论高明，医术精湛，经验丰富，辨证周详，方药稳当，故在我国各个历史时期，社会上对宫廷用方十分珍视。

宫廷用方多来自民间，是人民群众向疾病作斗争和健身美容之经验总结，被帝王后妃所用，代代相传，或散在于医书，或流传于民间，迄今仍有不少药方被人们所常用或珍藏。

河南省中医研究院张金鼎、薄立宏两同志，悉心研究方药，历十数载之精勤不倦，阅览群书，博采众方，摘英掇萃，对历代宫廷用方和御医处方，多加收录，深入考证，正其讹误，此类相附，精选古今医家验之临床效佳者，先从有关美容长寿类方内，集腋成裘，联珠成宝。撰成中医药学

之第一本《宫廷美容长寿方》专书。对书中选方，考其源流，详记组成，讲其炮制，写明用法，述其功效，指出主治，重加说明。说明中载其方义，用药禁忌，参以临床疗效或科学新知等，从而便于参考、研究，应用。

将《宫廷美容长寿方》出版，公之于世，使宝贵之医药经验由为帝王后妃服务，还之于民，为人民服务，确是一项有意义、有价值之中医药科研工作，是祖国医药学中新开之一朵奇葩，祝它开放得艳丽芬芳。故朱为之序。

扬州 耿鉴庭 谨识



公元一九九〇年 春日

前 言

长寿与美容，概括说就是“健”与“美”，这是古今中外人们的美好愿望和努力追求的目标。中华民族自古以来就是一个爱美的民族，神州大地从古到今生活着成千上万的长寿老人。宫廷美容和长寿方大多来自民间，广大人民群众千百年来在生活中积累的宝贵经验被帝王、后妃所用，历代相传，或散载于医书，或流传于民间，至今仍有不少药方被人们所采用。

本书分美容和长寿两卷。上卷：宫廷美容方，包括嫩面祛皱、增白退斑、染发黑发、生发美发、香口卫生、洁牙固齿、轻身减肥等，其中有三国魏文帝曹丕的染发宫廷秘方，陈朝后主贵妃张丽华面膏，隋炀帝后宫美发方，中国第一个女皇帝武则天的留颜泽面方，唐代美人杨贵妃的美容红玉膏，宋宫秘方麝香膏，金朝章宗皇帝用的生发绿云油，元代皇后洗面药，明嘉靖皇帝朱厚熜常服的七宝美髯丹，和清慈禧太后用的美容驻颜方等。下卷：宫院长寿方，包括明目增视、聪耳助听、补脑治忘、开胃健脾、强腰壮膝、延年益寿等，其中有汉武帝刘彻用的长寿神枕方，唐明皇李隆基喝的延龄菊花酒方，宋、元、明、清宫廷沿用的返老还童琼玉膏，

金朝御医张子和的耐老山药茯苓包方，元宫固齿地黄散，明永乐皇帝朱棣的益寿永贞膏，清乾隆皇帝的清宫寿桃丸等。

我们从历代中医方书如《肘后备急方》、《备急千金要方》、《太平圣惠方》、《御药院方》、《本草纲目》、《清太医院配方》等有关文献中，筛选、收集、整理编著成《宫廷美容长寿方》，全书共收方295首。每个方列来源、组成、制法、用法、功效、主治、说明等项，对于方剂中某些不常见或异名药物，以及某些重要药物的现代研究（如药理、动物实验、临床报道等），均在说明中加以介绍。方中每味药的剂量按国际统一法定计量单位g、ml等计算，便于应用。说明中对某些古代疑难字词加有注音或注释。

本书的出版将使原来由封建帝王、后妃们所运用的珍贵中药方为广大人民群众服务、以满足人们日益对美容和长寿的需求，而且对中医药学、养生学、美容化妆专业的研究及工作有较高的参考和使用价值。

承我国著名中医学专家董建华教授题辞，耿鉴廷研究员作序，对此深表谢意。

张金鼎 薄立宏

1989年9月于河南省中医研究院

目 录

上卷 宫廷美容方

一、嫩面去皱

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 杨太真红玉膏 …… (1) | 皇帝涂容金面方 … (14) |
| 唐永和公主药澡豆
…………… (2) | 玉容西施散 …… (15) |
| 常敷面脂 …… (3) | 容颜不老方 …… (16) |
| 唐宫迎蝶粉 …… (4) | 孙仙少女膏 …… (16) |
| 钱王红白散 …… (5) | 加味香肥皂方 …… (17) |
| 宋宫面油 …… (6) | 加减玉容散 …… (18) |
| 真玉磨方 …… (6) | 慈禧太后驻颜方 … (19) |
| 御前洗面药 …… (7) | 二、增白退斑 |
| 皇后洗面药 …… (8) | 治面上暴生肝方 … (21) |
| 七白膏 …… (9) | 治黥方 …… (21) |
| 肥皂方 …… (10) | 隋宫身面俱白方 … (22) |
| 德州肥皂方 …… (11) | 唐太平公主面药 … (23) |
| 猪蹄膏 …… (12) | 张贵妃丽华面膏 … (24) |
| 朱砂红丸子 …… (14) | 加味令面白如玉方
…………… (25) |
| | 唐永和公主药澡豆 |

又方 …………… (26)	二灵丹 …………… (44)
唐天后练益母草泽	四、生发美发
面方 …………… (26)	令发易长方 …………… (45)
宋宫麝香面膏 …… (28)	令发易长又方 …… (46)
治黥黷斑点方 …… (29)	犀皮汤 …………… (46)
金国宫女八白散 … (30)	洗发菊花散 …………… (47)
冬瓜洗面药 …………… (31)	长发滋养散 …………… (48)
藿香散 …………… (32)	柏叶散 …………… (48)
莹肌如玉散 …………… (32)	三圣膏 …………… (49)
香肥皂方 …………… (33)	宫制蔷薇油 …………… (50)
升麻白芷汤 …………… (34)	令发不落方 …………… (50)
杏仁粉 …………… (34)	香发散 …………… (51)
三、染发黑发	何首乌丸 …………… (52)
大豆煎 …………… (35)	万寿地芝丸 …………… (53)
魏文帝用效秘方 … (36)	复老还童丸 …………… (54)
人参丸 …………… (37)	神仙乌云丹 …………… (55)
金主绿云油 …………… (38)	乌须还少丹 …………… (56)
张子和乌头药 …… (39)	延龄固本丹 …………… (57)
子和黑药方 …………… (39)	乌须固本方 …………… (58)
张子和乌头药又方	清宫加味青娥丸 … (59)
…………… (40)	天下乌须第一方 … (60)
胡桃膏 …………… (41)	长春散 …………… (61)
巨胜七子丸 …………… (41)	五、治粉刺方
七宝美髯丹 …………… (42)	治面疮粉刺方 …… (62)

木兰散	(62)	治齿根动欲脱落方	
白藜膏	(63)		(77)
治野豨风刺方	(64)	牛髓膏子	(78)
玉容粉	(64)	八物肾气丸	(79)
洗面玉容丸	(65)	土蒺藜散	(80)
祛风润面散	(66)	长春牢牙散	(80)
六、香口去臭		固齿丹	(81)
鸡舌香	(66)	擦牙固齿散	(82)
沉香散	(67)	八、治腋臭方	
光绪漱口方之一 ...	(68)	《集验》治腋臭方	
光绪漱口方之二 ...	(68)		(83)
七、净牙固齿		姚僧垣腋臭方	(83)
宋英宗书齿药方 ...	(69)	隋宫治腋臭方	(84)
金主牙药	(70)	时珍腋臭方	(85)
仙方地黄散	(70)	九、轻身减肥	
白牙药	(71)	荷叶炭方	(85)
三物膏	(72)	藕粉粥	(86)
仙方刷牙药	(73)	茶	(87)
御前白牙散	(73)	清宫仙药茶	(88)
固齿明目乌须黑发		黄精膏	(88)
良方	(74)	茯苓酥	(89)
固齿刷牙散	(75)	轻身健行不老方 ...	(90)
固齿秘方	(76)	蔷薇根方	(91)
擦牙根方	(77)	玉芝除老丸	(92)

轻身散	(92)	加味八珍酒	(99)
荷叶茶	(93)	黄芪膏	(101)
赤小豆粥	(94)	乾坤膏	(101)
十、治瘦长肌		沙苑蒺藜茶	(102)
夏姬杏仁方	(95)	羊肉粥	(103)
葡萄酒	(96)	清宫八珍糕	(104)
杏仁五味蒸羊肉 ...	(96)	山药粥	(105)
无比山药丸	(97)	加味枇杷膏	(106)
人参养荣丸	(98)	十全大补丸	(107)
河车丸	(99)	保元固本膏	(108)

下卷 宫延长寿方

一、明目增视

不老丹	(109)
七仙丸	(110)
扶桑至保丹	(111)
菊花延龄膏	(112)
明目延龄丸	(113)
明目延龄丸又方 ...	(113)
明目延龄膏	(114)
清热明目洗药方 ...	(115)
清肝明目薰洗方 ...	(115)
清解明目洗药方 ...	(116)

二、聪耳助听

内补丸	(117)
张子和耳聋方	(118)
聪耳四物汤	(118)
雍正皇帝塞耳方 ...	(119)
雍正皇帝塞耳又方	(120)
聪耳棉	(120)
清肝聪耳代茶饮 ...	(121)
利窍通耳方	(121)
耳闭外治方	(122)
利窍聪耳方	(122)

三、补脑治忘

养命开心益智方 … (123)

六味地黄丸 …… (124)

巨胜丸 …… (125)

胡桃丸 …… (126)

坎离丸 …… (127)

保元延寿酒 …… (128)

聪明汤 …… (128)

五味子膏 …… (129)

孔圣枕中丹 …… (130)

四、开胃健脾

四君子汤 …… (131)

养胃进食丸 …… (132)

莲子粥 …… (133)

阳春白雪糕 …… (133)

白柿粥 …… (134)

山楂粥 …… (135)

补益滋生丸 …… (135)

清宫茯苓糕 …… (136)

人参健脾丸 …… (137)

白术膏 …… (138)

御制参苓白术丸 … (138)

加味三仙饮 …… (139)

健脾阳和膏 …… (140)

开胃利膈丸 …… (141)

五、强腰壮膝

地仙煎 …… (141)

延生护宝丹 …… (142)

羊骨粥 …… (144)

猪肾粥 …… (144)

回春仙茅酒 …… (145)

五加酒丸 …… (146)

地仙丸 …… (147)

牛骨膏 …… (148)

千金封脐膏 …… (148)

健步虎潜丸 …… (150)

培元益寿膏 …… (150)

六、安神催眠

神枕方 …… (152)

菊花枕 …… (153)

茯苓膏 …… (154)

《圣惠》灵芝丸 … (155)

酸枣粥 …… (156)

酸枣仁丸 …… (156)

龙眼酒 …… (157)

朱砂安神丸 …… (158)

柏子养心丸 …… (159)

人参归脾丸 …… (159)

安神定志丸 …… (160)	附子理中丸 …… (175)
归芍地黄丸 …… (161)	右归丸 …… (176)
养心延龄益寿丹 …… (162)	党参膏 …… (176)
安神代茶饮 …… (162)	九、洗澡健身
七、利尿止淋	沐浴兰菊花汤 …… (177)
彭祖延年柏子仁丸	菊汤浴方 …… (178)
…………… (163)	还童汤 …… (179)
驿马丸 …… (164)	还童散 …… (180)
山药茯苓包子 …… (165)	百花散 …… (181)
八仙丹 …… (166)	澡洗药 …… (182)
知柏地黄丸 …… (167)	煎枸杞沐浴方 …… (182)
济生肾气丸 …… (167)	慈禧沐浴一方 …… (183)
葵菜羹 …… (168)	慈禧沐浴二方 …… (184)
马齿菜粥 …… (169)	沙皇皇后沐浴秘方
治淋方 …… (169)	…………… (185)
导赤丹 …… (170)	十、延年益寿
八、通便止泻	菊花酒 …… (185)
麻仁丸 …… (171)	武后酒 …… (186)
猪血菠菜羹 …… (172)	枸杞酒 …… (187)
润肠橘香丸 …… (172)	服仙茅法 …… (188)
麦芽黄酒 …… (173)	苏合香酒 …… (189)
郁李仁粥 …… (173)	《圣济》何首乌丸
通幽润燥丸 …… (174)	…………… (190)
清宫四仁茶 …… (174)	五加皮酒 …… (190)

神功七宝丹	(192)	松龄太平椿... ..	(215)
固真丸	(192)	椿龄益寿补酒	(215)
荣芝丸	(193)	秘授固本仙方	(216)
延龄丹	(194)	喻化人参	(217)
万安丸	(195)	茯苓饼	(218)
草灵丹	(196)	益寿膏	(219)
鸡头粥	(197)	益阴固本丸	(220)
枸杞羊肾粥	(198)	集灵膏	(221)
鹤龄丹	(198)	保元益寿丹	(222)
仙传斑龙丸	(200)	五芝地仙金髓丹 ...	(223)
八仙长寿丸	(201)	延龄益寿丹	(224)
延寿瓮头春	(202)	扶元和中膏	(225)
延寿丹	(203)	扶元益阴膏	(226)
长生固本方	(204)	养心延龄益寿丹 ...	(226)
固本遐龄酒	(205)	延年涌泉膏	(227)
扶衰仙凤酒	(206)	参莲饮	(229)
葆真丸	(207)	健脾固肾壮元方 ...	(229)
栗子粥	(208)	九转黄精丹	(230)
长春酒	(209)	百龄丸	(231)
神仙延寿酒	(210)	龟龄集	(232)
长春不老仙丹	(211)	龟龄酒方	(234)
红颜酒	(212)	长春广嗣丹	(234)
九仙酒	(213)	萃仙丸	(236)
兰陵酒方	(214)	三物肾气丸	(237)

补益蒺藜丸	(238)	神仙巨胜子丸	(245)
清宫寿桃丸	(239)	益寿永贞膏	(246)
清宫长春丹	(240)	神仙延龄丹	(247)
琼玉膏	(241)	河车膏	(248)
养寿丹	(242)	毓麟固本膏	(248)
益寿地仙丸	(243)	益寿比天膏	(250)
清宫延龄固本丹 ...	(244)	五老还童丸	(251)

上卷 宫廷美容方

一、嫩面去皱

杨太真红玉膏

〔来源〕《鲁府禁方》

〔组成〕杏仁（去皮）、滑石、轻粉各等份，冰片、麝香少许。

〔制法〕将前3味药共研细粉，蒸后放入冰片、麝香，用鸡蛋清调匀成膏状。

〔用法〕洗脸后擦敷。

〔功效〕嫩面润肤，10日后颜如红玉。

〔主治〕面肤粗皱，肝暗不洁。

〔说明〕鲁府就是鲁王府，禁方又叫秘方。龚廷贤，明代宫廷御医，明万历21年（1593年）廷贤治好了鲁王朱檀王妃张氏的臃胀病，名声日起。朱檀是明朝第一位皇帝朱元璋的第十子，封在山东衮州，称为鲁王。朱檀兼爱医药，收集了大量秘方验方，经龚氏编成《鲁府禁方》出版。

杨贵妃名玉环，号太真，是唐玄宗李隆基的爱妃。由于

她生得风致娟好、玉肤丰腴，因而诗人李白把她比作牡丹，并在《清平调》中赞道：“名花倾国两相欢，长得君王带笑看”，她之所以貌美姿艳，也与她善于化妆美容分不开，而这红玉膏就是她常用的美容中药秘方。

方中杏仁润泽皮肤，疏通血脉；轻粉可使皮肤洁白细嫩，滑石疏利毛窍，清爽肌肤，从而增强杏仁的营养作用和轻粉的去垢作用。3种药物均研成细粉，笼蒸后加入冰片、麝香，不但药物气味芳香，而且还可治疗面黧、风疮。鸡蛋清调和诸药成膏，可谓妙用，既能治面肝渣疮，又能去皱开颜。红玉膏组方合理，功效显著，为唐宫美容之良方。

唐永和公主药澡豆

〔来源〕《太平圣惠方》

〔组成〕白芷75g，白蔹112g，白芨112g，白附子112g，茯苓112g，白术112g，桃仁400g，杏仁400g，沉香37g，鹿角胶112g，麝香18.5g，黑大豆面1200g，糯米4000g，皂角5根。

〔制法〕将桃仁、杏仁热水浸泡后去皮，麝香研细粉。先煎好3大碗浆水，再将鹿角胶放入溶化，把淘净的糯米和浆胶煮成粥，然后薄薄摊一层晒干，与诸药共捣细，过罗为粉，取黑豆面再和匀。另用酒半碗，白蜜60g，同放文火上熔化后，倒入澡豆内拌匀，晒干。

〔用法〕洗手、洗脸时用。