

吴仕骥 刘忠恕 吴振川 于伯海



中華 秘傳 美容術

河北科学技术出版社

前 言

随着人们生活水平的提高，美容心理也在增长，每一个人都愿在美好的生活中，保持或改善自己的美好容貌，因此美容事业也得到了蓬勃的发展，各地相继成立了美容厅、美容院，研究和应用了各种美容方法，美化着人们的容貌。美容在我国有着悠久的历史，在古代文献中保存着丰富的美容资料，为了使古人的经验得以发扬光大，我们编写了此书，供广大群众及美容工作者参考，以期对人们的健美有所裨益。

近年来世界各国化妆品发展的一个新趋势是“重返大自然”，力求在化妆品中使用天然原料，以减少或避免化学合成品的毒副作用。中国古代的美容方药中，均是采用自然界的动、植物及矿物质为原料，绝大部分均无毒副作用（少数铅、汞原料除外），这些方法中，有的对皮肤病有防治作用，有的具有增加皮肤的营养、增强皮肤的弹性、减缓皮肤的衰老等作用。因此，中国古代的美容方法，对现代化妆品的研究和发展具有重要的参考价值。

本书主要分为三大部分：一是简要而系统地介绍中国传统美容的基本概念、基本理论，以帮助读者能恰当地运用本书介绍的美容方法。二是美容方选粹，每张方剂均列出处，药物组成、制法、用法、方解、附等分目。其中药物组成中

的剂量，均为古剂量，以保持其原貌，读者可参考附录三中的“古方药量考证”去换算。而方解中则详尽地探讨了古方的药物原理，对个别难解的方剂，未予强解，以待贤者辩之，为避免重复，有的从略。三是针灸、按摩、导引术精选，此部分内容从比较少见的医书中精选了一部分内容，如《灵剑子》、《灵剑子引导子午论》、《道藏》、《西方子明堂灸经》、《动功按摩秘诀》、《真诰》等书。书末有附录，主要作为读者参考。

由于我们的水平有限，书中如有不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

1989.12.

目 录

一、中国传统美容概述	(1)
(一) 中国古代对美容的认识	(1)
(二) 中医美容史略	(2)
(三) 中医美容术的特点	(8)
(四) 五官与五脏六腑	(12)
(五) 面色、肤色与气血津液	(15)
(六) 影响美容的因素	(17)
二、美容方选粹	(21)
(一) 驻容颜方(内服)	(21)
(二) 驻容颜方(外用)	(46)
(三) 香身方	(67)
(四) 生发方	(69)
(五) 治白发方	(86)
(六) 治头风白屑方	(105)
(七) 治白秃方	(108)
(八) 治痤疮方	(114)
(九) 治雀斑方	(121)
(十) 治黄褐斑方	(123)
(十一) 治疣目方	(134)
(十二) 除黑痣方	(137)
(十三) 治瘢痕方	(140)

(十四) 治酒齄鼻方	(143)
(十五) 治口臭方	(149)
(十六) 治汗斑方	(152)
(十七) 治白癣风方	(155)
(十八) 治狐臭方	(157)
三、针灸、导引、按摩术精选	(161)
(一) 防治虚劳术	(161)
(二) 美发术	(166)
(三) 明目术	(171)
(四) 泽面术	(173)
(五) 固齿术	(178)
(六) 防治皮肤病术	(180)
(七) 治口臭术	(188)
(八) 香身术	(189)
附录一 美容常用药物摘录	(191)
附录二 李时珍美容临证用药经验	(210)
附录三 古方药量考证	(227)

一、中国传统美容概述

(一) 中国古代对美容的认识

俗话说：“爱美之心，人皆有之。”人类出于生理和心理的需求，都有爱美的愿望。然而什么是美呢？《说文解字》上说：“美，甘也。从羊，从大。”又说：“羊在六畜主给膳也，美与善同义。”可见，最初“美”的含义，只是能吃上大而肥美的羊肉。随着社会的发展，人类对于“美”的本质有了进一步的认识，既包含着针对感官的刺激，又含有社会伦理诸多方面的内容。所谓“容”指容貌、仪容。而“美容”一词，一是指美丽的容貌，二是指使容貌美丽的方法。因此，狭义的“美”是指容貌和仪容的美丽。

中国古代对容貌与仪容的美测重于四方面：一是面容美，如“闭月羞花”、“面如冠玉”等，均是形容面容之美。二是体态美，体态美在各个不同的历史时期有不同的标准，如唐代以肥为美。《长恨歌》就有“春寒赐浴华清池，温泉滑洗凝脂”之句，这一点从壁画、石刻和文献记载上都可以证明。明代、清代则以身材苗条清瘦俊俏为美，这可从仇十洲、费丹旭的绘画以及诗文中得到证实。三是皮肤美，《诗经》有首《振鹭》诗说：“振鹭于飞，于彼西雝，我客戾止，亦有斯容。”说的是美貌女子的肌肤犹如白鹭一样的洁白光

润。曹植在《杂诗》中说：“南国有佳人，容华若桃李。”用桃李比喻美人不仅相貌动人，而且肤色白里透红，润滋细腻，犹如带露的花瓣娇艳生动。四是气质美，气质是指一个人在生理、心理等方面的素质，它是通过人与人之间的交往活动而显露出来的。《内经·灵枢经》里就有“阴阳二十五人”的记载，并在“通天”篇中提出：“阴阳和平之人，其状委委然（雍容自得），随随然（顺乎事理不卑不亢），颀颀然（严肃又温和），愉愉然（和颜悦色），颙颙然（慈祥 and 善），豆豆然（举止有度，处事有方），众人皆曰君子。”

以上四个方面，除气质美与身体素质、文化修养、社会经历、性格和环境体戚相关外，其他三方面多与先天因素有关。然而天生丽质十全十美的人毕竟是极少数，大多数人都需要利用美容的方法来强健身体，祛除影响美容的疾病，遮掩缺陷。本书则侧重于此。

（二）中医美容史略

美容在我国有悠久的历史。《山海经·中山经》有这样的记载：“有草焉，其状如蕞，而方茎黄华赤实，其本如藁本，名曰荀草，服之美人色。”“蓐草，其叶胥成，其华黄，其实如菟丘，服之媚于人。”这是说服食了“荀草”、“蓐草”这两种药草，可令人容貌美丽。《韩非子》卷十九“显学第五十”说：“故善毛啬西施之美，无益吾面，用脂泽粉黛则倍具初。”这段文字是战国时代妇女用粉敷面，以黛饰眉的例证。“黛”是什么呢？“黛”是一种可以画眉的矿石，一名石墨，一名石涅，本草书称之黑石脂。李时珍在《本草纲目》石部第九

卷黑石脂条说：“此乃石脂之黑者，亦可为墨，其性粘舌，与石炭不同，南人谓之画眉石。许氏《说文》云：黛，画眉石也。”美容是古代妇女生活的重要内容，如《周礼·九嫔》曰：“九嫔掌妇学之法，以教九御。妇德、妇言、妇容、妇功、各帅其属，而以时御叙于王所。”郑玄注：“妇容，谓婉婉。”《礼记·内则》曰：“女子十年不出，姆教婉婉听从。”郑玄注：“婉，谓言语也。婉之言媚也，媚，谓容貌也。”说明起码在秦汉时代，美容就已经成为妇女教育的必修课目，其中包括容貌美和语言美，这种认识与作法是比较全面的。

中国美容的方法是多种多样的，既有药物美容（内服、外用），又有针灸、按摩美容，还有通过练习导引强身除病，延年益寿驻颜美容的方法。所以自古以来，美容与医学的联系就是十分密切的。在古代文献里，收录了大量有关美容的理论与方法，这是古人通过长期实践不断发现、丰富、发展和保存下来的，可以说，中国美容史的主要内容就是指的中医学美容史。

长沙马王堆汉墓出土的医籍《五十二病方》中记载道：“令伤毋般（瘢），取鼈膏、□衍并治，傅之。”“以男子洎傅之，皆不般（瘢）。”“尤（疣）：取敝蒲席若籍之弱（蕝），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。”瘢痕与疣是影响美容的，这里提出的预防瘢痕，治疗疣病的方法，说明西汉以前，不但有了美容知识，而且在技术上与医学已有了联系，这也是目前所存医学文献有关美容的最早记载。

成书于秦汉之际的《黄帝内经》是祖国医学的经典著作。书中脏腑、经络、气血与五官、体态，气质的论述，对于美

容都有指导意义。例如在《素问·上古天真论》中论述了人体生理自然衰老的过程及外部特征，它如“精明五色者，气之华也”，“血气者，人之神”的经文，皆提示保持脏腑功能正常，经络通畅，气血充沛，对美容是至关重要的，这样才能体魄健壮，神采奕奕，容光焕发。当然，书中的治疗学原则至今仍指导着中医美容的实践。因此《黄帝内经》也是中医美容的奠基之作。总结了汉代药物学成就的我国第一部药物学专著《神农本草经》收录了具有美容作用的药物如菟丝子、萎蕤、白蒿、旋复花、茵桂、松脂、柏实、蔓荆实、辛夷、桑寄生、木兰、熊脂、瓜子、白芷、藁本、蜀羊泉、梔子、秦椒、白僵蚕等二十余种，特别是指出白芷“可作面脂”，提示药物面脂的剂型由来已久，这些都为后人提供了用药依据并开拓了思路。此间，导引等健身术也在美容方面起了重要作用，据《后汉书·方术列传》所述，东汉后期杰出医学家华佗“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容，时人以为仙”。他还创立了“五禽之戏”这一成套的医疗体操，学生吴普“施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。资料表明，在汉代的民间，涂脂、抹粉、描眉已较普遍，口红也已被使用。

晋人撰著的我国现存第一部外科学专著《刘涓子鬼遗方》记载了一些外用美容方剂，如治面黧皤的“麝香膏”方，治面皤的“木兰膏”方，治发秃、生发的“白芷膏”方，六物“灭瘢膏”方等。生活在同一时代的葛洪所编的《肘后备急方》则在卷六“治面皤发秃身臭心憎鄙丑方第五十二”中专门论述了头面部的美容，有美容处方五十余首，外用内服兼备。外用方面有面脂、手脂、染发剂、生发剂、泽发剂，

治疗皮肤病的方剂等，使用了猪脂，狗脂，羊脂作为基质。他创制的“葛氏服药取白方”应用了白瓜子、桃花、白杨皮、女苑、铅丹、地黄、松脂、牛膝、附子、桂心、干姜等药物。此外还有“令人香方”、“疗身体及腋下狐臭方”等，说明当时在美容方面的药物使用、剂型制备、应用范围等已略具雏形。

隋朝大业六年（公元610年）巢元方《诸病源候论》问世，该书对影响美容的一些疾病的症状进行了描写并论述了病因病理。如卷三十七毛发诸病候，凡十三论，指出须、发、眉毛的荣与枯、美与丑、黑与白、生长与秃落是和足少阳、足少阴、足阳明、手阳明的经络血气盛衰有关。论中曰：“须发秃落候：足少阳胆之经，其荣在须；足少阴肾之经也，其华在发。冲任之脉，为十二经之海，谓之血海，其别络上唇口。若血盛则荣于须发，故须发美，若血气衰弱，经脉虚竭，不能荣润，故须发秃落。”又如面体诸病候，凡五论，在“酒皴候”项下曰：“此由饮酒，热势冲面，而遇风冷之气相搏所生，故今鼻面生皴、赤疱匝匝然也。”该书把疾病的病因病理加以系统总结，从认识上得到升华，对促进中医美容的发展，有重要的指导意义。

唐朝，美容之风盛行。“面脂、手膏、衣香、藻豆、仕人贵胜，皆是所要。”（《千金翼方》卷五）杜甫诗云：“面脂面药随思泽”，也是当时的写照。《新修本草》载录的“唐天后炼益母草泽面法”就是武则天的美容秘方。但是当时对于美容的方法“医门极为秘惜，不许子弟泄漏一法，至于父子之间亦不传示。”（《千金翼方》卷五）有鉴于以，孙思邈搜集了大量美容方剂方法，为使其“家家悉解，人人自知”（《千金

翼方》卷五),将之著录于《千金要方》和《千金翼方》中。《千金要方》卷六面药方,载有八十一首方剂,卷三十提出“针刺行间主面苍黑”、“针刺太冲主面黧黑”的美容术。《千金翼方》卷五有面脂、面膏、面药、澡豆、生发、灭瘢、治面疱、香身等美容方。王焘的《外台秘要》于卷三十专论美容,计有面部、面脂药、头膏、发鬓、衣香,澡豆三十余门,收方二百余首。《千金》、《外台》所载诸方,门类齐全,制法考究,剂型多样,前所未及,堪称中医美容学的重要著作。

中医美容在宋代更有发展。“官书”《圣济总录》和《太平圣惠方》体现得尤为突出,其特点是以中医辨证论治的原则指导美容,故在每一门类下都有病因病机的论述,再罗列方证药物。《圣济总录》的“面体门”、“髭发门”、“口齿门”专论美容。例如“髭发门”,先有“眉髭髭发统论”,其“荣养髭发”项下又论曰:“肾主骨髓,脑为髓海,发者脑之华,髓之所养也。冲脉为经络之海,其浮而外者,循腹上行,会于咽喉则络唇口,血盛渗灌皮毛生毫毛,此髭发所本也,若髭发不生或生而黄悴则以脑虚冲脉衰,无以荣养故也。”以下分列方剂九首。《太平圣惠方》也是如此。例如卷三十四“治齿黄黑诸方”首先论述:“夫齿者骨之所络,髓之所养,若肾气虚,风邪冷气,客于经络,髓虚血弱,不能荣养,故骨枯燥无润泽,令齿黄黑也。”下列方剂五首。我们认为,这不仅是编著书籍体例上的变化,而且反映了中医美容更加系统,日臻完善,在学术上是一大进步。此外,私人撰辑的医书也收录了民间有关美容方药,如王衮的《博济方》卷三齿须发,录有“揩牙乌髭地黄散”、“乌髭鬓揩牙法”。张锐的《鸡峰普

济方》录有“延年去风令光润桃仁洗面法”。由此可见，美容在宋代已较普遍。

元代许国祯编纂《御药院方》搜集金元及其前的宫廷用方，颇足珍贵。本书卷九“治咽喉口齿门”的“白牙药真珠散”、“白牙药”，洗面药门的“皇后洗面药”、“乌头药”、“澡浴药”及治黥黯退皱的美容方药，至今仍值得参考。

明代大型方书《普济方》汇集了大量美容方剂。卷四十八、四十九、五十的头门，分列了头风白屑、白秃、赤秃、须发黄白、荣养髭发、须发坠落、眉发须不生、生发令长、生眉等项内容。卷五十一、五十二面门，分列了面黥黯、面肝皤、面粉皤、面体疣目、廔痣、面疮、澡豆、泽面、面膏、灭瘢痕等项内容。它如卷五十七鼻门，卷五十八口门、卷七十牙齿门等，其论述之详，方剂之多，可谓集前人之大成，确是中医美容的宝贵资料。药物学巨著《本草纲目》在第四卷百病主治药有黥皤黥黯、瘢痕、面疮、赤皤、齿疏、齿长、齿缺、须发脱落、发白、生眉、痲痒瘰风、疣痣等美容药录。另外在第五卷以下，每味药附方项辑存了一部分古代有关美容的方药，这些都具有重要的文献价值和使用价值。

医籍史料载述清代美容方药及进展情况较少。在《医宗全鉴》及中医外科专书内多是记载影响美容的皮肤病的诊治。《串雅》收有民间“点痣药”、“点黑痣方”。值得重视的是《慈禧光绪医方选议》虽是近代医家编著，但取材自清代宫廷医案。是书也辑有美容方药，如“长春益寿丹”云：“久服可以乌发。”其他“令发易长方”、“令发易长又方”、“令发不落方”、“祛风润面散”等均资料翔实，并由此可窥见清宫美容用药之一斑。

人们对美容的要求与社会的政治、经济、文化发展密切相关。现在随着人民生活水平的不断提高，爱美之风更盛，中医美容方法日益受到关注和重视，含中药成分的美容化妆护肤品日渐增多，因此加强对中医美容的研究势在必行。我们相信，祖国医学的一枝奇葩——中医美容，一定会更加鲜艳夺目。

（三）中医美容术的特点

1. 强调整体观念，重视内因调摄

我们所追求的“美”，是自然的美、健康的美。健壮的体魄，灵活的身躯，润泽而细腻的皮肤，炯炯有神的目光，洁白整齐的牙齿，浓密飘逸的黑发，那确是令人神往的。这种美是人体脏腑功能正常，气血充盈的外在表现。

整体观念的含义之一即人体是有机的统一整体。人体是由若干脏器和组织器官组成的。是以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体（脉、皮、肉、筋、骨）、五官、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。如前所述，按照中医脏象学说的理论：心，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇四白，其充在肌，开窍于口；肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳。“华”有荣华、表现之意，“充”有充实之意。这说明了人体的毛发、皮肤、肌肉、五官、爪甲、牙齿等都与五脏有特定的联系。“气”和“血”是构成人体的物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理

活动的物质基础，这些观点在中医古典医籍里的记述是很多的。如《灵枢·决气篇》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”这句话的意思是，人体的“气”能散布到全身，温养皮肤，滋养毛发，好象雾露灌溉草木一样。又如《素问·脉要精微论》说人的面部的颜色，是精气的外在表现。赤色的应该象白绸里裹着朱砂一样，隐现着红润，不应象赭石那样的赤而带紫且无光泽；白色应该象鹅的羽毛，白而光洁，不应象盐那样的白而杂暗；青色应该象苍璧的青而润泽，不应象青靛那样的青而沉暗；黄色应该象罗裹雄黄，黄中透红，不应该象土那样黄而沉滞；黑色应该象重漆的黑而明润，不应该象炭那样黑而枯暗。中医认为：无论人的皮肤如何，凡光滑润泽的是精气充足的表现，若晦暗无华者提示精气不足或衰败。“发”的生长不仅依赖肾中精气的充养，而且也有赖于血液的濡养。精血充足则发长而光泽，临床所见未老先衰，头发枯萎，早脱早白者与肾中精气不足和血虚有关。所以《素问·玉机真藏论》记载了因五脏精气衰败，阴液消亡而致毛发枯损的“毛折”的外征。由此看来，五脏功能健旺，气血充盈流畅，是保持人体健美的重要基础。

衰老是人体不可抗拒的自然规律。成书于两千年前的《内经》就曾详细描绘了人体衰老的年龄规律和外在特征。面容憔悴，发鬓变白，牙齿枯槁脱落，筋脉迟滞动作不灵，反应了脏腑生理机能的衰退。所以身体健康长寿是“美容”的首要条件，人们常把“青春”和“健美”联系在一起，是不言而喻的了。

此外，注意调摄精神，保持心理健康，对于“美容”也

是极为重要的。人们若能摒弃杂念，宁静淡泊，畅遂情志，性格开朗，保持情绪稳定和精神愉快，防止过度的情志变化，不仅能维系脏腑生理活动的正常，而且可以延缓人体老化的进程，这是许多“寿星”养生的秘诀之一。诚如《素问·上古天真论》所说的“恬淡虚无，精神内守，志闲而少欲，心安而不惧，美其食，乐其俗，高下不相慕，嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”则能“度百岁而动作不衰”。科学实验和临床实践证明，人的性格对心脏病的发生有一定关系；心理状态的好坏与高血压有直接关系；情绪因素对胃及十二指肠溃疡病的发生起重要作用；紧张的情绪可以大大削弱人体对疾病的免疫力。此正是中医所谓“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。可以想象，一个疾病缠身的人，其体态容貌能够美吗？可以想象，整日愁眉苦脸，心事重重的人，其容貌能够美吗？俗语说：“笑一笑，十年少。愁一愁，白了头。”春秋时，伍子胥为报楚平王杀父兄之仇，往吴国借兵，路经昭关，关上已是悬挂图形缉捕，幸得隐士东皋公将伍子胥藏匿家中，伍子胥忧急，须发一夜皆白。这则“文昭关”的故事，是否也可以说明心理、情绪与美容的关系呢？

因为积极地保持脏腑功能和心理的健康，就能使青春常驻，容貌健美，且具有“活力”与“魅力”，古人所谓“年且百岁而犹有壮容”。所以，传统美容不仅仅是“涂脂抹粉”，同时更注重在整体观念指导下，积极地维护五脏六腑，经络气血功能的正常，注意调摄心理卫生。不难发现，在传统美容方中有许多是健脾补肾，益气养血，行气活血为法则而组方的内服药。对于影响美容的皮肤病的治疗，也并非单纯的对症搽药，而是同时根据脏象学说、经络学说的理论辨证施

治。这是传统美容的一大特色，也是最根本的指导思想。

至于应用物理和化学的方法，经过科学的、艺术的手段给面部增添美感，这是“美容”的方法之一，假若将之认为是“美容”的唯一方法，则未免失之偏颇。诚如《圣济总录》论述驻容颜时指出：“当以益血为先，倘不知此，徒区区乎膏面染髭之术，去道远矣。”

苏联学者И·И科利古年科提出的“美容学是与医学生物学、心理学、社会学方面的一系列问题密切交织在一起的”、“老年美容学把美容学与老年学(预防肌体衰老的科学)融合在一起”(《永葆青春的秘诀》)的观点，与中国传统美容指导思想暗合。

2. 完全使用天然药物

传统美容完全使用天然药物，包括植物药、动物药、矿物药等，这是古人长期实践中不断发现的，并予以反复筛选而逐步完善的。天然药物资源丰富，品种繁多，除极少数药物具有毒性，绝大多数药物无毒，使用安全可靠，这是几千年实践所得到验证的，故而可以流传至今。

传统美容无论是内服药或是外用药，都是在整体观念这一基本思想指导下，依据辨证与辨病相结合的原则遣方用药。天然药物成分虽然复杂，但其作用则是多方面的，以补五脏，益气血，滋阴润燥，活血通络，祛风清热，解毒杀虫等功用，相互配合综合发挥药效，从而达到强身健体，驻颜美容的目的。因而疗效高，副作用少，近代研究也证明了这一点。这是传统美容方法历久不衰的原因。传统美容方药，是中国文化的宝贵遗产，它为今天的美容学科注入了活力，增添了内容，提供了课题，展现了广阔的前景。

3. 方法多样，相得益彰

传统美容虽然使用最多的方法是内服药与外用药，但是在整体观念思想的指导下，还有针灸、按摩、导引、气功、食疗、药膳等手段，以充分调摄内因。因其方法多种多样，彼此配合，所以驻颜美容效果显著，这是单纯的“涂脂抹粉”所无法比拟的，是传统美容的又一特色。

（四）五官与五脏六腑

1. 眼睛

精气神是人体三宝，而神为之首。眼睛则是“神”的最直接反映。古人常用“秋波”来形容眼睛，这个比喻十分恰当，美丽的眼睛应该是清彻透明而有神韵，活动自如，神采奕奕。

中医认为眼是肝的外窍，医书上说：“肝开窍于目。”又说：“肝受血而能视。”说明眼受肝血的濡养才可发挥正常的视觉作用。中医眼科书上记载：黑睛瞳仁属肾，白睛属肺，眼角属心，眼睑属脾，这就是中医的“五轮八廓”学说。这个学说主张五脏六腑的精气皆上注于目，是宗脉汇聚之所，故而五脏六腑的病变都可反映在眼目上。比如迎风流泪，俗称“风流眼”，常常泪痕不干眼窝湿肿，可能因泪囊发炎或泪道阻塞而致，中医则认为是风邪伤肝或肝气不足不能收制，造成泪液失控形成。象目涩、目痒，又多因气血不能上润，目肿、目赤、眼角多眵、睑缘炎等，多由风热或湿热侵害，脏腑失调而成。

2. 耳朵

肾开窍于耳，医书上说：“肾为足少阴之经而藏精气通于