

美容饮食

指南

冉先德主编



人民体育出版社

47.1
6

(京)新登字040号

美容 饮膳 指南

冉先德 主编

*

人民体育出版社出版

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 8.5印张 185千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—8,160册

*

ISBN 7-5009-0930-6/G·896

定价: 5.70元



前 言

中医美容，历史悠久。早在商周时期的甲骨文中，出现了“沐”字。《说文解字》曰：“沐，洗面也。”随着社会的进步，生活水平的提高，人们美容的方法，逐渐丰富多采起来。历代中医文献多有记载，惜年代久远，残缺不全，辗转传抄，散记各处。流传于宫廷民间，或为老中医秘而不传的单验方，更是无人整理。近年来虽有少量美容著作问世，或偏重化妆涂抹，或偏重药用治病，一部提供日常饮膳妙方，达到美容的饮膳专著，尚属空白。为此，特编撰《美容饮膳指南》，以现代影响美容的疾病为基础，介绍历代有效的美容饮膳方药，并第一次发表冉氏祖传七代，选用显效的美容单秘验方。既有古代中医传统经验，又有现代医学知识，更有老中医多年的临床经验总结，是一部具有较高实用价值的美容专著。

本书遵循“科学实用”的要求，以人体解剖部位为纲，比较详细地介绍人体从头至足20多个部位、器官外观的异常变化与美容的相应关系，分目108条，扼要阐述异常变化的病因、病理、预后和转归，以及相应的饮膳疗法。容貌的变化与身体健康有着密切的关系，它们互为因果，当我们发现人体外表上某一变化影响美时，就可由表及里或知全面。本书主要的特色是：只凭人们的肉眼，观察人体容貌和形态的变化，或用手指触摸影响美的异常体征，在不用仪器检查或化验的条件下，就能了解人体的健康状况，预测和诊断疾病。

并通过辨证的饮膳疗法，达到既美容又治病的双重目的。文章深入浅出，通俗易懂，说理透彻，不漏不误，由博返约，众美兼收，富有科学性。文中典故传说、诗词歌赋众多，令人读之有味。能起到“家庭美容医学指南”的作用。

本书主编冉先德教授，既是中医界著名的学者，又是烹饪界广为人知的美食家，除医学专著外，还编有《中国热菜大全》、《中国凉菜大全》等食谱。今与门下高足，合力创作，寒暑易节，始成此编。阅读使用本书，既可达到美容的目的，又能防病治病。爱美之心，人人皆有。老中青年，妇女儿童皆然，仅以此书作为小小的礼物，奉赠给广大爱美的读者。

编著者

1993年2月于北京

目 录

皮肤

白癜风·····	(1)
白皮病·····	(2)
白色糠疹·····	(3)
花斑癣·····	(5)
老年性白斑·····	(7)
雀斑·····	(8)
黄褐斑·····	(10)
苍白·····	(11)
黄染·····	(15)
紫癜·····	(17)
荨麻疹·····	(20)
体癣·····	(23)
股癣·····	(25)
风湿热·····	(27)
红斑狼疮·····	(29)
银屑病·····	(32)
痤疮·····	(33)
湿疹·····	(36)
痱子·····	(38)
寻常疣·····	(40)

扁平疣·····	(43)
神经性皮炎·····	(46)
鱼鳞病·····	(48)
皮脂腺囊肿·····	(50)
瘢痕疙瘩·····	(52)
老人斑·····	(54)

毛发

少白头·····	(56)
白化病·····	(58)
早秃·····	(60)
脂溢性脱发·····	(62)
斑秃·····	(64)
婴儿枕秃·····	(67)
症状性脱发·····	(69)

头面

习惯性抽搐·····	(72)
面肌痉挛·····	(74)
面部肉跳·····	(75)
头部固定·····	(77)
持续性摆头·····	(79)

眉

眉毛增多和增粗(82)
 眉毛减少或脱落(84)
额
 额纹异常……………(88)
眼
 眼睑湿疹……………(91)
 睑腺炎……………(93)
 霰粒肿……………(94)
 眼睑水肿……………(96)
 黄色瘤……………(98)
 上睑下垂……………(99)
 眼泪增多……………(102)
 眼白发红……………(103)
 眼白出血……………(105)
 眼白干燥症………(107)
 眼睑震颤……………(109)
 眼球突出……………(111)
 斜视……………(113)
耳
 外耳红斑……………(116)
 耳廓局限性肿胀(117)
 外耳道红肿………(119)
 外耳道流液………(121)
鼻
 流涕……………(123)
 鼻出血……………(125)

红鼻头……………(128)
 蛙形鼻……………(131)
 塌鼻梁……………(133)

口唇

口腔溃疡……………(136)
 唇部肿胀……………(138)
 唇部疱疹……………(140)
 唇部糜烂……………(143)
 唇部色素沉着…(145)
 唇部白斑……………(148)

牙

牙色异常……………(151)
 牙龈出血……………(153)
 牙龈肿胀……………(156)
 龈色异常……………(159)

颈项

颈部包块……………(161)
 颈肌无力……………(165)
 斜项……………(168)

胸部

腋臭……………(170)
 乳房肿块……………(171)
 乳头凹陷……………(175)
 乳房过小……………(178)
 乳房过大……………(180)

腹部

蛙状腹……………(185)

球形腹……………(187)

肥胖腹……………(189)

腰臀

肥胖……………(192)

消瘦……………(198)

上肢

肩部肿胀……………(204)

鐳状手……………(206)

冻结肩……………(210)

垂腕……………(212)

下肢

鹤膝风……………(215)

肌肉萎缩……………(217)

下肢静脉曲张…(220)

下肢水肿……………(224)

手足

类风湿关节炎…(230)

痛风……………(233)

杵状指……………(236)

间歇性指变色…(238)

匙状甲……………(241)

指甲点状凹陷…(244)

甲肥厚……………(246)

软甲……………(247)

甲纵纹……………(250)

白甲……………(252)

黄甲……………(254)

黑纹甲……………(256)

青紫甲……………(259)

苍白甲……………(262)

· 皮 肤 ·

白 癜 风

【病理】

白癜风是皮肤上出现不规则的、大小不等的、边缘清楚的色素脱失斑，色白。本症多发生于中青年以后，除局部皮肤变化外，患者没有任何自觉不适。发病后，色素脱失处的范围会进行性地扩大，形态也不断地改变，新的损害陆续出现，在白斑外的皮肤色素加深。有的患者白斑发展到一定的程度会自然停止，少数人还会逐渐缩小以至恢复正常。

本病的病因尚未明了，因有家族性发生的倾向，有人认为与遗传有一定的关系。有的人是在精神受到严重的刺激之后发生的。热带地区与较寒冷地区发病率高。

白癜风若发生于暴露部位，会影响人的外貌美观，应在医生指导下进行治疗，否则可引起局部皮肤的糜烂、感染甚至溃疡，反而弄巧成拙。

【饮膳】

昆仑追风粥(《冉氏家藏方》)

白茄子(带蒂) 500克	何首乌……15克
绿豆粉……50克	黑豆皮……50克
水……1000克	

【调制】

先将白茄子、何首乌加水同煮，待茄烂熟，加入黑豆皮、绿豆粉，充分拌匀成糊。

【用法】

日服数次，不拘食量，百日为期。

【指南】

白癜风亦谓白驳风，皮肤色素脱失，斑驳不一。虽无痛痒，却碍观瞻，发生部位若在颜面，更令青年男女畏之如虎。祖国医学认为多系肝肾不足，风湿外侵、邪客玄府，气血失和，皮毛失荣。昆仑追风粥补益肝肾，祛风除湿、润肤益颜。茄子，《大业拾遗录》呼为昆仑瓜，有紫青白三种，白者又名银茄，《本草纲目》载其治“癜风”。何首乌生用入肝，养血祛风，兼以入肾涩精，强壮元气。黑豆皮色黑入肾，以皮走皮，荣肤润毛。绿豆粉解诸毒、善祛浮风。以上药物煮粥常服，可使肝肾充足，风祛湿除，气血和畅，皮肤得荣，白斑自消。

白 皮 病

【病理】

白皮病分为接触性白皮病和发炎后白皮病。

1. 接触性白皮病：也称职业性白皮病。本病好发于常戴橡胶手套工作者的手上。白斑主要见于手背部皮肤，轻者呈斑片状，重者整个手背如手套样的色素脱皮，甚至连汗水流过之处也出现白斑。这是由于橡胶制品中有防老化剂氢醌单苯醚等物质，妨碍皮肤中黑色素的生成。

2. 发炎后白皮病：这是一种继发性的皮肤色素脱失，是由于炎症或损伤破坏了表皮深层的黑色素细胞而出现的白斑。这种白斑通常都较难再恢复正常。如Ⅰ度、深Ⅱ度浅的

烧伤、烫伤、银屑病、盘性红斑狼疮、带状疱疹等病之后都可出现这种继发性的白斑。

【饮膳】

黑皮饮(《冉氏家藏方》)

鸡血藤……30克	首乌藤……30克
当归……30克	赤芍……30克
红花……30克	露蜂房……30克
松香……30克	补骨脂……15克
陈皮……15克	白蒺藜……60克

【调制】

共为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

【用法】

日服一丸，清茶水化开，空心送下。

【指南】

白皮病分为接触性和发炎后白皮病两种，主要因为皮肤中黑色素生成受影响，其表现仍属中医“风”的范畴。证系肝肾阴虚，风湿外袭，气血违和，皮肤不得温煦滋养。方中以当归、赤芍、红花养血活血，鸡血藤、首乌藤通络养血，佐以祛风燥湿要药露蜂房、松香，补骨脂补肾益精，陈皮理气运脾，白蒺藜疏风。以上药物，是求因治病之方，久服可收良效。

白 色 糠 疹

【病理】

白色糠疹最常见于儿童或青少年面部、颈部，也可见于上臂和肩部或其他部位。皮疹呈大小不等的圆形或椭圆形

的成片的淡白色或灰白色斑，边缘清楚。有的人边缘稍红或略有隆起。病损的皮肤外观如梅花鹿的花斑，有时在皮疹上有细糠状的鳞屑。皮疹外的皮肤常较一般正常人灰黑。患者通常没有自觉症状，或有微痒，数月或数年之后可以自愈。

病因尚不明了，可能与细菌或真菌的感染、肠道寄生虫的毒素或是日晒有关。

【饮膳】

黄连散(《圣济总录》卷一百一)

黄连去须……750克 木兰皮……500克

大猪肚一个去筋膜

【调制】

以上三味，将黄连、木兰皮捣罗为末，过120目筛，纳入猪肚中，将口缝合，上笼蒸熟。取出细切曝干，捣罗为散。

【用法】

每服8克，温水调开，早、晚上临睡前，各服一次。

【指南】

黄连苦寒，泻火燥湿，解毒清热，擅降心火。《素问·至真要大论》曰：“诸痛痒疮，皆属于心。”大凡疮疖疥癣，多用黄连。《本草备要》载黄连：“治痈疽疮疥，杀蛔。”现代研究证实黄连有明显的抗病毒、抗细菌、抗原虫等作用。白色糠疹好发于儿童或青少年颜面、颈项部，多数没有自觉症状，或有轻度搔痒，病因可能与细菌或真菌的感染、肠道寄生虫产生的毒素，或日晒有关。本方以黄连为主药，有确切的杀虫灭菌疗癣的作用，佐以木兰皮，药力更专，药效更宏，木兰皮即木兰科植物辛夷的树皮，在我国最早的药学著作《神农本草经》有载：“主身有大热在皮肤中，去面热赤疱酒皴，恶

风癩疾。”《古今录验方》也以单味木兰皮治面上皴疱黚黯。两药相伍，药简力专，用治面疹迭用迭效。猪肚乃补脾胃之品，脾胃健则肌肤荣，一则防苦寒之品伤胃，且兼“补虚损、疗疳蛔黄瘦”（《日华子本草》），故本方对儿童尤宜，驱蛔健脾胃，灭癣荣皮肤，标本兼治之法。服本方之时，适当进行户外体育锻炼，进行日光浴，可加速此病的治愈。

花 斑 癣

【病理】

花斑癣，俗称“汗斑”，这是皮肤浅表真菌病之一。常见于胸部、背部、腋下或颈部、腹部、股部等处，皮肤呈大小不等的圆形或不规则的灰白色斑，或为淡褐色或黑褐色斑，边缘清楚，表面平滑，若用指甲搔刮，可以刮下糠状的鳞屑。

本病多发于中青年人，尤其是多汗的男青年。皮疹可按内衣裤形态分布，一般没有自觉症状或有轻微痒感。

此病因是由花斑菌感染的皮肤病，湿热季节容易发病。集体生活区内可相互传染。

【饮膳】

胡麻饮（《冉氏家藏方》）

大胡麻……25克	防风……12克
威灵仙……12克	白芷……12克
白附子……6克	百部……9克
石菖蒲……12克	丹参……12克
独活……4克	甘草……4克

【调制】

上诸药充分浸润，用清水2000毫升，煎至沸腾后20分钟，滤液留滓，再加入等量清水，同法煎沸，留液去滓，两次煎液约500毫升。

【用法】

晨起、临卧各服一次，每次100毫升，温服，15天一疗程。忌受风、发物、海腥、煎炒鸡、鹅、羊肉、火酒等，愈后戒百日。

【指南】

花斑癣，俗称“汗斑”，是皮肤浅表真菌感染而成，病者多系中青年，尤以多汗男青年较易罹患，虽无较重的自觉症状，但有一定的传染性，仍应积极治疗，杜绝感染。勤换内衣裤，经常洗澡，注意皮肤卫生，也是积极预防治疗措施之一。如反复不愈，皮损面积较大，局部搔痒，或有碍外表美观，可用上方治疗。中医称此病为紫白癫风，又名痱疮风，俗名汗斑，为感受风邪，郁于皮肤而成。清·《外科大成》曰：“紫白癫风，俗名汗斑也，紫因血滞，白因气滞，皆由热体被风湿所侵，留于腠理，搔之起皮而不痛。”明·外科学家陈实功亦指出此病：“总由热体风湿所侵，凝滞毛孔，气血不行所致。”本方用大胡麻为主药，养血扶正，逐风祛湿。《日华子本草》曰：“养五脏，……逐风湿气、游风、头风。”古人多谓其能养生益寿荣面，如《神仙传》载：“鲁女生长乐人，初饵胡麻及术，绝谷八十余年，日少壮，色如桃花，日能行三百里，走及獐鹿。”现代医学研究认为：胡麻含较多脂肪油（可达60%），维生素E、蛋白质、多量的钙，对机体功能代谢有较好的促进作用。客观上能直接地增强抗病力，减少染病机会。花斑癣属“风”的范畴。金代医家刘完素曰：“治风先治血，血活则风去。胡

麻入肝益血，故风药中不可缺也。”配合防风、白附子、独活，白芷散风；灵仙、菖蒲除湿，丹参活血逐瘀，百部杀虫灭菌，甘草和诸药而解百毒，使风祛湿除，紫白癜风定能消散。

老年性白斑

【病理】

老年性白斑多发生在年过45或50岁后，可随着年龄的增大，白斑数量增多。在患者的四肢及躯干上出现了小如绿豆、大如花生的境界清楚、皮肤色素脱失的白斑。除局部皮肤颜色发生变化外，多没有自觉不适的症状和皮肤损害的改变。

老年性白斑的出现是局部皮肤黑色素细胞退化的表现，也是一种衰老的象征。有人观察到躯干的皮肤白斑出现率高、范围较大者，消化道癌症的罹患率也较高。这仅是一种现象，没有肯定的结论。

【饮膳】

脂桃膏(《寿世传真》第八)

补骨脂……30克 胡桃肉……600克

蜂蜜(白者更佳)……500克

【调制】

补骨脂，拣净，黄酒浸一夕，蒸熟晒干，为末。胡桃肉，温水泡去皮，捣如泥。先将蜂蜜入锅内煎一、二滚，以前二味入蜜后，搅匀，收磁罐内。

【用法】

每饭前空腹服，酒调200毫升，日三次，如不饮酒，用滚水亦可。忌芸苔、油菜。

【指南】

老年性白斑是局部皮肤黑色素细胞退化的表现，也是衰老的象征。中医认为人的肤色的润泽，是肾精旺盛，下焦元气蒸腾荣养的表现。肾精源源化生，精充血旺，注于肌肤，肤体润泽，面有光悦，灵敏多智，筋骨强劲。本方有驻颜之力，补骨脂性温，坚固肾阳，温暖丹田，入命门补相火。胡桃肉甘温，温肺润金，补气养血，通命门，助肾火，合补骨脂能使精气内充。肺主皮毛，肾主筋骨，金火相生，则好颜悦色，正如《寿世传真》载：“昔郑相国生平不服他药，只此一方久服，后容颜如少，须发转黑。”可见此方延缓衰老，减少老年白斑发生是为正治。

雀 斑

【病理】

雀斑是脸部皮肤色素改变所致，多在6—7岁以后逐渐出现，呈淡黄色、黄褐色或是褐色斑点，小如芝麻，大如米粒。在面部皮肤呈对称性的分布，尤以颧部最多，偶尔也见于颈、肩及手背部。夏季明显，冬季色褪、变浅。本症除影响美观外，没有自觉症状。

雀斑有遗传倾向，常在一家数代人于同一部位罹患。白种人较黄种人发生率高。有一种色素沉着与胃肠息肉综合征有关，在患者的口周有特别密集的雀斑，甚至在口腔粘膜上、手指和足趾上也可见到色素沉着。这种多发性胃肠息肉的病人容易发生出血、肠痉挛等并发症，少数人会恶变成癌症。

【饮膳】

连子胡同方(《景岳全书》)

珠儿粉·····15克	白芷·····10克
甘菊花·····10克	白果·····20枚
红枣肉·····15枚	猪胰·····1个
蜂蜜·····30克	酒酿·····15克

【调制】

1. 珠儿粉研细，甘菊花去梗，白果去壳，红枣去核，猪胰切成小块。

2. 将上药捣烂，与蜂蜜、酒酿拌匀，上笼蒸一刻钟。

【用法】

每日晨起空腹为食。

【指南】

张景岳为明代著名医家，《景岳全书》载方众多，疗效确实，切中实用。这是书中有关治疗雀斑的唯一方剂。数百年来，临证应用，收效非凡。“连子胡同方”，据考传自北京连子胡同，实为宫廷散落于民间的美容方。原方为搽面剂，但临证内服，疗效亦良。方中主药珠儿粉，即珍珠粉，《抱朴子》曰：“真珍径寸以上，服食令人长生”。《开宝本草》亦载：“令人润泽好颜色。”足见珍珠粉可使皮肤细嫩白腻。珍珠研粉，有一定的加工技巧，具体方法是：取珍珠洗净，用布包好，加豆腐与水，共煮二小时，然后取出洗净，捣碎，加水少许，缓缓研磨，等到指拈如无，干燥即成。注意必须研细，否则不利于消化吸收。白芷可“去面黥疵癥”（《日华子本草》），白果善于涤垢除浊，如《本草纲目》曰：“涂鼻面手足，去皴疱黥黯皴皱”。甘菊一名真菊、茶菊、家菊，花正黄，小如指，味甘而辛，气香而烈，叶似小金铃而尖，气味似薄荷，枝干嫩则青，老则紫。《名医别录》曰其可使肌肤“变白不老，益颜

色。”古人常采花及茎叶，和以酒酿，做成菊花酒，久服令人长生，得仙不老，如《西京杂记》载：“戚夫人待儿贾佩兰，后出为扶风人段儒妻，说在宫时九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，令人长寿，菊华舒时，并采茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉。”可见其去疾延龄，不是虚传，甘菊加酒酿以和枣肉、猪胰助颜，白果、白芷祛斑，珍珠粉洁肤。诸药合用，不啻为菊花酒专于美容祛斑之用。对于雀斑患者，他药遍试，殊治无效，不失为一线福音。

雀斑斑点虽小，但分布范围较广。如在口周有特别密集的雀斑，甚者见于口腔内粘膜、手指和足趾上，此多与胃肠息肉综合征有关，此类患者容易发生肠出血、肠套叠、肠痉挛、肠梗阻等并发症，少数有恶变可能，具有这些征象者应及时到综合医院，进行全面检查和处理，以求早期治疗。

黄 褐 斑

【病理】

黄褐斑，也有肝斑之称，发生于面部，呈对称性分布于前额、眼眶周围、颈部、口周、鼻部等处。呈淡褐色或咖啡色的斑片，大小不等，形态不一，边界清楚。除皮肤色素沉着外，没有其它损害，也无自觉症状，日晒后可以加重。

黄褐斑多发生于青春期以后的妇女，男性也可发生。发病与多种因素有关。不少妇女在妊娠期发生，在分娩后消退。有些妇科病的患者也可见及，如月经不调、痛经、慢性盆腔炎、卵巢炎等，亦可见于长期服用黄体酮类避孕药的妇女。

蛋白质不足、维生素缺乏所致的营养不良也是引起黄褐