

又療面黑似土。肝皯白藍脂方。

白藍一分

白礬一分

石脂一分

杏仁半分

小使去

中匠藥店製精造

右四味搗篩雞子和在塗面。明旦以井花水洗之。白藍陳也可甚妙

主編

面皯皯方一十三首

劉涓子療面皯皯木蘭膏方。

木蘭皮

防風

白芷

青木香

牛膝

獨活

藁本

芍藥

白附子

杜蘅

當歸

芎藭

各一

麝香

分二



右十四味判。以臘月猪脂二升。微火煎三上三下。絞去滓。入麝香。調以傳面上妙。
出第五卷中

中医美容笺谱精选

主编 陈可冀 李春生

编者（以姓氏笔划为序）：

王树芬 王静淑 李春生

陈可冀 张国玺

人 民 卫 生 出 版 社

(京)新登字081号

中医美容笺谱精选

陈可冀 李春生 主编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787 × 1092 毫米 32 开本 9 $\frac{3}{4}$ 印张 205 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—3 480

ISBN 7-117-01660-4/R · 1661 定价: 6.85 元

[科技新书目 258—226]

序

中国崇尚美容健身技巧的历史悠久，殷纣王时期已应用红蓝花汁凝脂妆饰，称“燕支”，即今之胭脂；传说美女西施善用“脂泽粉黛”；晋时更有“傅粉郎”之说，已有男性化妆美容之论。实际上，人们希望有美好的生活，健壮的躯体，修丽的外表，如乌黑浓密的头发，光润细腻的皮肤，洁白无疵的牙齿等美丽姿色，是无可厚非的。现在，淡妆浓抹，讲求美容，已然风靡全世界，国际化妆品协会及香水协会等应运而生。只是，如今大家更多地希望使用天然的化妆品如天然香水和天然乳化剂等。

中国医药方书中有关美容方药及技艺的记载十分丰富，可谓琳琅满目。为发掘、研究和发扬这些成就，我们在近百部医药典籍中采撷整理，由张国玺、王树芬、王静淑医师共同辛勤劳动，写成这部《中医美容笺谱精选》。全书共含三百四十一首美容健身医方，分面部美容、五官美容、须发健美、体形健美、护肤助美、辟秽香身及养生美容等七大门类，有方有药有用有评，可供进一步开发和深入研究提高。不少医方虽是遵古实录，但所用药品实蕴有至理，如薰香草、玫瑰花、陈皮、香紫苏、香茅及豆蔻等等古典应用，已为今人提供香水和香料工业发展之重要知识，即是实例。相信中医药学将为人类美容学术作出自己应有的贡献。

陈可冀 李春生

一九八九年盛夏於北京西苑

目 录

凡例	19
第一章 驻颜美容话笺谱	1
第一节 从形体美谈起	1
第二节 中国美容史话	3
一、殷商至西晋时期	4
二、东晋至唐末时期	5
三、五代至明清时期	7
四、辛亥革命至建国后时期	11
第三节 漫谈影响容貌俊俏的常见证候	12
一、头面证候	12
二、须发证候	13
三、躯体证候	15
第四节 中医美容常用药物简述	15
一、祛风类	17
二、祛湿类	19
三、散寒类	20
四、清热类	20
五、除实邪类	23
六、理气类	24
七、活血类	25
八、益气温阳类	27

九、养血滋阴类·····	28
十、增香添色类·····	31
第五节 中医美容方剂的研究现状和趋向·····	34
一、中医美容方剂的文献研究·····	34
二、中医美容方剂的临床研究·····	36
三、中医美容方剂的研究现状和趋向·····	40
第二章 面部美容笺谱·····	42
第一节 概述·····	42
第二节 护肤悦面方笺·····	43
一、内服方·····	43
葛氏服药取白方(一)·····	43
桃花丸·····	43
补肾地黄酒·····	44
柏子仁散·····	45
冲和顺气汤·····	45
白杨皮散·····	46
升麻白芷汤·····	47
六味地黄丸·····	47
服食变白方·····	48
悦泽面容方·····	48
二、外用方·····	48
陶隐居效验面黑令白去黯方·····	48
麝香膏·····	49
治面黥黯黑肤粗皮厚方·····	50
治面黥黯方·····	50
治面黥方·····	51
去粉刺黥方·····	51

五香散·····	52
澡豆方·····	53
文仲疗𦘔令人面皮薄如薺草方·····	54
救急疗面𦘔方·····	54
古今录验疗面𦘔方·····	55
古今录验苏合煎方·····	55
崔氏造燕脂法·····	56
广济澡豆方·····	57
崔氏澡豆方·····	58
常用蜡脂方·····	59
崔氏蜡脂方·····	59
近效则天大圣皇后炼益母草留颜方·····	60
桃仁洗面方·····	61
延年澡豆屑方·····	62
延年面脂方（方之一）·····	62
延年面脂方（方之二）·····	63
延年洗面药方·····	64
文仲令面色白方·····	65
文仲面脂方·····	65
面脂方（《外台秘要》）·····	66
面膏方（方之二）·····	67
鹿角膏方·····	67
令面光泽洁白方·····	68
治面黑黯黑子方·····	69
面脂方（《太平圣惠方》）·····	69
定年方·····	70
洗面药方·····	71

白芷膏·····	72
木兰膏·····	73
矾石散·····	73
白藜膏·····	74
藿香散·····	74
冬瓜洗面药·····	75
无皂角洗面药·····	75
皇后洗面药·····	76
御前洗面药·····	76
七白膏·····	77
玉容散（方之一）·····	78
玉容散（方之二）·····	78
驻颜方·····	79
白面方·····	80
玉屑面膏·····	80
玉屑膏·····	81
猪蹄汤·····	82
桃仁澡豆方·····	82
面脂方·····	83
面脂·····	84
面膏·····	84
面脂方（《医方类聚》）·····	85
面膏方·····	85
麝香膏·····	86
治外膏·····	86
皇帝涂容金面方·····	87
杨太真红玉膏·····	88

八白散.....	88
莹肌如玉膏.....	89
洗面如玉膏.....	90
玉容西施散.....	90
玉容散.....	91
莹肌如玉散.....	91
七白散.....	92
第三节 祛疾悦面笺谱.....	92
一、内服方.....	92
治面皤方（方之一）.....	92
治面皤方（方之二）.....	93
治面瘡方.....	93
牛蒡饴托方.....	94
防风散.....	94
黄连散.....	95
枇杷叶丸.....	95
黄芩清肺饮.....	96
犀角升麻丸.....	96
连翘散.....	97
二、外用方.....	97
文仲疗肝黯方.....	97
佳验疗面上皤皤肝黯方.....	98
白膏.....	98
治粉刺肝黯方.....	99
菟丝汁涂方.....	100
孙仙少女膏.....	100
肥皂方.....	100

加味真君妙贴散·····	101
玉肌散·····	102
悦泽面容方·····	103
治面上生黑点如疥方·····	103
时珍正容散·····	104
涂面方·····	104
第三章 五官美容笺谱·····	105
第一节 概述·····	105
第二节 美眼方笺·····	106
一、内服方·····	106
防风散方·····	106
大黄散方·····	107
明目令发不落方·····	107
圣济总录防风散·····	108
羚羊角汤·····	108
半夏汤·····	109
麦门冬汤·····	110
五参散·····	110
夜光育神丸·····	111
决明子散·····	112
二、外用方·····	112
琥珀散方·····	112
治眼赤烂方·····	113
洗风赤眼肿痛方·····	114
拨云散·····	115
无名散·····	115
治眼神方·····	116

眼中倒毛方.....	116
第三节 美耳方笺.....	117
鸡头实粥方.....	117
治耳生烂疮方.....	117
第四节 美鼻方笺.....	118
一、内服方.....	118
梔子丸.....	118
酒皴赤鼻效方.....	119
凌霄花散.....	119
治红皴鼻方.....	120
梔子仁丸.....	120
二、外用方.....	121
酒皴鼻方（方之一）.....	121
酒皴鼻方（方之二）.....	121
敷涂药.....	122
赤鼻久不瘥方.....	122
颠倒散.....	123
第五节 美唇方笺.....	124
一、内服方.....	124
生地黄煎方.....	124
升麻泻热散.....	124
润脾膏.....	125
二、外用方.....	126
甲煎唇脂.....	126
治津唇方.....	127
治冬月唇干坼出血方.....	127
崔氏烧甲煎香泽合口脂方.....	128

蔡尼甲煎方·····	130
古今录验合口脂法·····	131
黄连散·····	132
清热除湿祛风膏·····	132
第六节 美齿方笺·····	133
治龋齿及虫痛方·····	133
治齿齲方·····	134
治齿黄黑方·····	134
细辛散方·····	135
刷牙沉香散·····	135
仙方刷牙药·····	136
陈希夷刷牙药·····	136
白牙药·····	137
玉池散·····	138
沉香散·····	139
牙药方·····	139
升麻散·····	140
地骨皮散·····	141
桑椹散·····	141
延龄散·····	142
仙方地黄散·····	143
牢牙散方·····	143
遗山牢牙散·····	144
白芷散·····	145
白杨皮汤·····	145
擦牙乌髭药·····	146
牢牙乌髭方·····	146

益牙散	147
点牙药方	148
第四章 须发健美笈谱	149
第一节 概述	149
第二节 生须发方笈	150
一、内服方	150
深师茯苓术散方	150
补益牛膝圆方	151
神应养真丹	152
二仙丸	152
二、外用方	153
广济生发膏方(方之一)	153
广济生发膏方(方之二)	153
广济蔓荆子膏方	154
延年疗头风发落方	155
近效韦慈氏方	155
近效生发方	156
龙脑膏	156
旱莲膏	157
长发滋荣散	158
胡麻膏	159
生秃乌云油	160
三圣膏	160
第三节 乌须发方笈	161
一、内服方	161
发白令黑方	161
人参方	161

地黄丸	162
胡麻丸	163
天麻丸	163
长春丸	164
苍术丸	164
变白令黑方	165
地骨皮丸	165
服桑椹法	166
黑发乌须方	167
乌须方	167
发白返黑方	168
中心还童酒方	168
乌须酒方	169
经验乌须方	169
乌须方	170
一醉不老丹	171
七仙丹	172
内服乌须丸	172
四物坎离丸	173
神仙乌云丹	173
秤金丹	174
七宝美髯丹（又名祛老乌须健阳丹）	174
坎离丸	175
桑椹丸	176
二、外用方	176
必效染白发方	176
乌头药	177

乌髭借春散	178
胡桃膏	179
菊花散	179
第四节 其它益须发方笺	180
一、内服方	180
桂心丸	180
二、外用方	180
延年松叶膏	180
治头风白屑方	181
犀皮汤	182
头疮膏（方之一）	182
头疮膏（方之二）	183
治癞头方	184
令发不落方	184
令发易长方	185
令发易长又方	185
香发散	185
第五章 体形健美笺谱	187
第一节 概述	187
第二节 减肥方笺	188
内服方	188
葛氏服药取白方（方之二）	188
茶	188
新制双术法	189
第三节 增肥方笺	190
内服方	190
肥白方	190

煎猪肪、羊肝羹方·····	190
第六章 护肤助美笈谱·····	192
第一节 概述·····	192
第二节 治疗皮肤瘙痒症方笈·····	193
一、内服方·····	193
苦参散方（方之一）·····	193
乌蛇散方·····	194
治风瘙痒不可忍方·····	195
蒺藜散方·····	195
鬼箭羽散方·····	196
苦参圆方·····	197
桦皮散·····	197
二、外用方·····	198
防风浴汤方·····	198
洗汤方·····	199
蛇床子汤洗方·····	199
枫香洗汤方·····	200
洗澡药·····	200
治风瘙瘾疹方·····	201
第三节 治疗白屑风方笈·····	202
一、内服方·····	202
祛风换肌丸·····	202
二、外用方·····	202
润肌膏（方之一）·····	202
第四节 治疗赤白癜风方笈·····	203
一、内服方·····	203
苦参散方（方之二）·····	203

桑枝煎方·····	204
胡麻丸·····	205
追风丸·····	205
白驳丸·····	206
二、外用方·····	206
紫白癜风方·····	206
肥皂方·····	207
第五节 治疗瘰癧疮肿方笺·····	207
一、内服方·····	207
梔子荆芥汤·····	207
安体散·····	208
二、外用方·····	208
苦参汤·····	208
舒解丹·····	209
沐浴一方·····	209
第六节 治疗癰痕疙瘩方笺·····	210
外用方·····	210
《小品》灭癰膏方·····	210
六物灭癰膏方·····	210
灭癰痕方（方之一）·····	211
灭癰痕方（方之二）·····	212
灭癰痕方（方之三）·····	213
灭癰痕方（方之四）·····	213
灭癰方·····	214
第七节 治疗手足皸裂方笺·····	215
一、内服方·····	215
当归饮子·····	215