

HERBAL MEDICINE RECIPE MAKING A BEAUTY

一部专为现代人编写的传统美容妙方应用手册

中药

美容

小妙方

主编
范晓清

编写

郭雯 汪世英
张漪萍 刘洪远

山西出版集团
山西科学技术出版社

HERBAL MEDICINE
RECIPE
MAKING A BEAUTY

一部专为现代人编写的传统美容妙方应用手册

中药

美容

小妙方

主编

范晓清

编写

郭雯 汪世英

张漪萍 刘洪远

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药美容小妙方/范晓清主编. —太原:山西科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5377-3079-2

I. 中... II. 范... III. 美容—经方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第160398号

中药美容小妙方

主 编:范晓清

出 版:山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编:030012)

发 行:山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销:各地新华书店

印 刷:山西省建筑科学研究所印刷厂

开 本:787×1092 1/16 印张:17

字 数:207千字

版 次:2008年1月第1版

印 次:2008年1月太原第1次印刷

印 数:3000册

书 号:ISBN 978-7-5377-3079-2

定 价:18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

爱美之心 人皆有之

俗话说：爱美之心，人皆有之。的确，爱美是我们人类的天性，古今中外，无一例外。可是现在，当我们提到美容、化妆品这类话题时，大多数人谈论的都是国外的一些名牌化妆品或者日本、韩国的整容技术。走进商场看一看，充斥着我们眼球的也都是那些价格昂贵、包装精良的国外品牌。说到这儿，不禁想到一个问题，有多少人了解我国的中医美容技术呢？又有多少人知道中医药美容在美容史上起到过的巨大作用与影响呢？其实，许多人不太了解，我国传统的中医药美容术，不仅有着显著的保健美容作用，对一些损美性疾病的防治也同样有着超凡的技艺。

相传在南北朝时期，曾经有一个人天生兔唇，在十八岁时，一位老中医为他做了兔唇修补手术，而后那位少年做了晋朝宰相。要知道，在封建社会中，相貌丑陋的人是不可能做官的，由此可见，在那时我国中医的美容技术已经发展到相当高的水平了。

与西方发达国家的美容方法相比较，我国传统的中医美容，是以中医学理论为指导，使用具有中医特色的方法和药物为治疗手段，通过调节人体的脏腑功能，改善机体血液循环，从而达到从内到外、美化肌肤、消除瑕疵、重塑人体美的目的。因此我们可以说，中医美容是一种没有副作用、没有毒性、纯天然的绿色美容手段。同时，它还具有经济实惠、便于操作的特点。

为了让更多的人了解我国传统的美容方法，我们以实用美容中药为主题，编写了此书，书中按照药物的不同功效，分成十七章，介绍了百余味具有美容作用的常用中药，并以这些中药为中心，归纳、总结了上千个便于家庭制作的美容小妙方，以供读者选用。我们在撰写本书时，力求做到构思新颖、立意鲜明、方便实用、效果可靠。其目的就是让读者在了解传统中药美容作用的同时，掌握一些中药美容的小妙方，让大家在工作学习之余，自己动手调配一些美容制剂，从而达到内调脏腑、外润容颜的目的。

真诚希望本书能成为所有爱美人士的好帮手、好顾问，为我们的生活锦上添花！



001

第一章 活血化痰药

○丹参 ○川芎 ○桃仁 ○红花 ○益母草 ○三棱 ○斑蝥

021

第二章 清热解毒药

○金银花 ○连翘 ○蒲公英 ○大青叶 ○马齿苋 ○白薇 ○鸦胆子

037

第三章 清热泻火药

○石膏 ○栀子 ○夏枯草 ○决明子

047

第四章 清热燥湿药

○黄芩 ○黄连 ○黄柏 ○白鲜皮 ○苦参 ○龙胆 ○荷叶

063

第五章 清热凉血药

○赤芍 ○丹皮 ○紫草 ○侧柏叶

073

第六章 解表药

○荆芥 ○防风 ○白芷 ○升麻 ○薄荷 ○桑叶 ○藁本 ○菊花 ○柴胡

○细辛 ○葛根 ○浮萍 ○蔓荆子

101

第七章 息风药

○刺蒺藜 ○僵蚕 ○天麻 ○珍珠

111

第八章 祛湿药

○茯苓 ○薏苡仁 ○地肤子 ○苍术 ○泽泻 ○藿香 ○冬瓜子 ○草豆蔻 ○茵陈

131

第九章 理气药

○香附 ○陈皮 ○玫瑰花 ○木香 ○檀香

Contents

143

第十章 泻下药

○大黄 ○芦荟 ○牵牛子

151

第十一章 化痰药

○海藻 ○枇杷叶 ○桑白皮 ○皂荚 ○半夏

163

第十二章 温里药

○白附子 ○肉桂 ○花椒 ○丁香

173

第十三章 补气药

○人参 ○党参 ○黄芪 ○白术 ○山药 ○甘草 ○白扁豆 ○大枣 ○蜂蜜

193

第十四章 养血药

○何首乌 ○当归 ○白芍 ○阿胶 ○龙眼肉

205

第十五章 滋阴药

○麦冬 ○天冬 ○生地黄 ○女贞子 ○黑芝麻 ○墨旱莲 ○玉竹 ○桑椹 ○黄精

225

第十六章 助阳药

○杜仲 ○补骨脂 ○菟丝子 ○牛膝 ○核桃仁 ○鹿茸

239

第十七章 固涩药

○山茱萸 ○五味子 ○乌梅 ○覆盆子 ○莲子

253

附录

○中医美容概述 ○中医美容疗法简介 ○中医美容给药方法
○常用中医美容药物剂型 ○关于中药美容化妆品

第一章 活血化瘀药

◎丹参 ◎川芎 ◎桃仁 ◎红花 ◎益母草 ◎三棱 ◎斑蝥

活血化瘀药是以通利血脉、促进血行、消散血瘀为主要功效，用于治疗瘀血所致的各种病症的药物。对中医美容来说，因为血瘀可以造成许多损美性病变，如皮肤晦暗、面部出现暗斑、以及各种痘疹；又因血流不畅，头部毛囊供血不足，引起白发、脱发等症。

丹 参

唇形科植物丹参的根及根茎。别名赤参、山参。主产于我国安徽、河南、山西、四川等地。春秋两季采挖，洗净润透，切片晾干后入药。生用或酒炙用。

【性味归经】 苦，微寒。入心、心包、肝经。

【功效主治】 活血化瘀，凉血消肿。

【现代研究】 本品具有扩张冠状动脉、抗凝血、降压、消炎、镇静、抑制癌细胞、增强免疫力的作用。

【美容作用】 祛斑消疮，平复疤痕，生发治秃，瘦身减肥。

【用法用量】 常用量：5~15克。煎汤或入丸散。

【注意事项】 1. 孕妇不能服用。

2. 便溏者不宜服用。

3. 本品不能与藜芦一起服用。

【美容妙方】

1. 丹参汤 丹参 10 克，将其放入砂锅，加水煎煮 20~30 分钟，取汁，一日内分 2 次温服。有活血化瘀、凉血消肿之功效。可以治疗痤疮、黄褐斑、皮肤肿痛。

2. 丹参山楂饮 丹参 9 克，山楂 15 克，陈皮 6 克。三味放入砂锅，水煎 20 分钟，每日 2 次，取汁服用。有瘦身减肥的功效。

3. 丹参生发液 复方丹参注射液 1 支（约 2 毫升），用棉签蘸

药水涂抹患处，可以治疗斑秃、脱发。每日2~3次。

4. 丹参解毒散 丹参9克，当归、川芎各6克。水煎服，每日1剂，分2次温服。也可将三味共同研末，用黄酒调匀，涂抹于患处。本方对黄褐斑有治疗作用。

5. 丹参疤痕膏 丹参15克，羊油20克。丹参研末与羊油拌匀，每日3次涂抹于患处。对各种类型的皮肤疤痕有平复作用。

6. 丹参烫伤膏 丹参15克，香油10毫升。丹参研末与香油调和，涂抹在伤口，每日3~5次，治疗烫伤。

7. 丹参小米粥 丹参10克，小米60克，红糖10克。三味共同放入锅中，加清水熬粥。早晚服食，有益气活血、养颜美肤之功效。

8. 丹参炖乌鸡 丹参粉10克，乌鸡250克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，葱丝、姜丝各3克。炖至鸡肉烂透即可，佐餐食用。本方有养血化瘀的美容作用。

9. 丹参活血酒 丹参50克，低度白酒800毫升，将丹参放入玻璃瓶中，密封浸泡15日即可。每日早晚各饮用一小杯（约10毫升）。有活血化瘀、祛斑养颜的功效。

10. 丹参安神茶 丹参6克，柏子仁、酸枣仁各3克。将三味放入杯中，倒入适量沸水，加盖闷泡15分钟即可饮用。长期饮用本品，可以安神益智、活血美白。

川 芎

伞科多年生草本植物川芎的根茎。入本草药专书首见于《神农本草经》，因本品是四川的特产药物，故将其称为川芎。川芎主要产于我国四川的灌县、重庆以及云南、湖北、甘肃等地。每年五月下旬采挖，炮制后入药。

【性味归经】 辛，温。入肝、胆、心包经。

【功效主治】 活血化瘀、祛风散寒、止痛解毒。

【现代研究】 本品具有降低血压、防止血栓形成、抗癌、增强人体抗病能力的作用。

【美容作用】 润泽肌肤、祛风活血、祛斑疗疮。

【用法用量】 常用量：每日3~10克。每次服用1~1.5克，研末直接吞服。

【注意事项】 1. 本品辛温升散，故阴虚火旺、舌苔红干、多汗者不宜服用。

2. 女性月经过多或患有出血性疾病者不能服用。

3. 本品不能同黄连、黄芪、山茱萸、狼毒、滑石、藜芦同用。

4. 服用本品后少数人可能会有胃肠道反应，个别人还会出现嘴唇变厚、肿胀等现象。

5. 通常情况下，静脉注射川芎药液要从小剂量开

始,没有异常反应再逐渐增大剂量。

【美容妙方】

1.川芎汤 川芎 10 克,将其放入砂锅内,加适量清水煎煮 30 分钟左右,取汁即可。每日 1 剂,分 2 次温服。本方具有祛风活血、消斑润肤的作用,对黄褐斑、痤疮等症均有较好的治疗作用。

2.川芎连翘饮 川芎 5 克,连翘 5 克,白芷 5 克,黄连 3 克,将以上药物一同放入锅中,加水煎煮 30 分钟,取汁即可。每日 1 剂,分 2~3 次温服。本方可活血祛瘀、美容护肤,对酒渣鼻具有较好的治疗作用。

3.香体芎芷散 川芎 30 克,炙甘草 1.5 克,白芷 1.5 克,将几味一同放入容器中,研为细末即可,每日服用 2 次,每次取 1 克。长时间服用本方能够去除口臭、狐臭等体臭,起到香体、香口的作用。

4.神应养真丹 川芎 200 克,当归 100 克,菟丝子 150 克,羌活 40 克,天麻 15 克,木瓜、熟地、白芍各 50 克,将几味一同研为末,炼蜜为丸。每丸重 9 克,每日服用 2 次,每次 1 丸,放入杯中,用开水冲服。本方主治斑秃脱发。

5.川芎白牙散 川芎、丁香各 5 克,将两味混合研为末。每日刷牙时取适量,坚持用其刷牙可令牙齿洁白。

6.川芎当归煎 川芎 6 克,当归 5 克,赤芍 3 克,将三味一同放入锅中,加水煎煮 30 分钟,取汁即可。每日 1 剂,分 2 次温服。本方能够活血化瘀、消斑养颜,主治黄褐斑。

7.川芎粳米粥 川芎 10 克,粳米 50 克,白糖 3 克,将川芎放入锅中,加水煎取药液,然后用药汁熬粥即可,每日早晚食用。本方能够活血化瘀、补血润颜。

8.川芎炒鸡丝 川芎苗 20 克,鸡肉丝 200 克,酱油、料酒各 3 毫升,食盐、味精各 2 克,葱花、姜末各 6 克,炒制,佐餐食用。本方能够益气活血、疗疮祛斑。

9.川芎酒 川芎 30 克,低度白酒 500 毫升,将川芎放入白酒瓶



中,密封浸泡20日,启封即可。每日早晚各饮用一小杯(约10毫升)。本方能够红润肌肤、活血化瘀,主治面部黄褐斑。

10.川芎菊花茶 川芎3克,菊花茶3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

11.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

12.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

13.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

14.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

15.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

16.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

17.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

18.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

19.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

20.川芎白芷茶 川芎3克,白芷3克,冰糖5克,将几味一同放入杯中,冲入适量沸水,盖闷10分钟左右即可。本方具有活血化瘀、清热解毒的作用,主治面部痤疮、红斑。

桃 仁

蔷薇科植物山桃或桃的成熟种子。桃在我国各地均有出产，多为栽培；山桃则主产于我国辽宁、河北、河南、山东等地，均为野生。每年6~7月采收，晒干后入药。

【性味归经】甘、苦，平，有小毒。入心、肝、大肠经。

【功效主治】活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘。

【现代研究】本品具有抗血小板凝聚、消炎、镇咳、镇痛、降低血液黏稠度的作用。

【美容作用】润肤美容、活血化瘀。

【用法用量】常用量：每日5~10克，煎服或捣碎用。

【注意事项】1. 过量服用本品会引起中毒，出现抽搐、昏迷，甚至神志不清、呼吸麻痹等反应。

2. 孕妇不宜服用。

3. 大便溏稀者不宜服用。

【美容妙方】

1. 桃仁煎 桃仁10克，将其放入锅中，加适量清水煎煮30~40分钟，取汁即可。每日1剂，分2~3次温服。本方具有活血化瘀、润肤疗斑的作用，可治疗黄褐斑、痤疮等面部疾病。

2. 桃仁当归茅根饮 桃仁9克，当归9克，白茅根15克，葛粉3克，白糖3克，将前三味药物一同放入锅中，加适量清水煎煮30



分钟取汁，后调入葛粉、白糖，搅拌均匀即可。每日1剂，分2次温服，每10剂为一个疗程。本方可治疗酒渣鼻。

3. 桃仁清化汤 桃仁9克，当归9克，丹皮10克，赤芍10克，双花10克，知母10克，地丁10克，黄芩10克，白芷10克，薏苡仁10克，将以上药物一同放入锅中，加水煎煮30分钟，取汁即可。每日1剂，分2次温服。本方具有活血化瘀、润肤养颜的作用，主治痤疮。

4. 五仁汤 桃仁、杏仁、丹皮、前仁(车前子)、甘草各10克，花粉、金银花、生地黄、山楂各15克，薏苡仁、冬瓜子、元参各20克，将以上几味药物一同放入锅中，加水煎20分钟，取药液150毫升，再加水煎2次，取药液100毫升，最后把三煎混合即可。每日1剂，分2次温服。本方具有滋阴解毒、润肠润燥的作用，主治痤疮。

5. 桃仁外用方 桃仁10克，粳米糊100克，将两味一同放入容器中捣烂，加热即可。每日睡前洗面用。本方能够治疗秋冬皮肤干燥、皮肤瘙痒、暗淡无光等症。

6. 外用去皱方 桃仁、白芷、白藜各30克，辛夷、冬瓜仁、白附子、细辛各9克，将以上药物混合研为细粉。每晚用其洗面。本方具有润泽皮肤的作用，坚持使用能够令面部光润无皱、褪去表面黑色。

7. 桃仁山楂粥 桃仁9克，山楂9克，贝母9克，荷叶半张，粳米50克，先将除粳米外的所有药物放入锅中，加水煎取药液，后用药汤煮粥即可。每日早晚服用。本方具有活血化瘀、软坚消积的作用，主治粉刺、痤疮等症。

8. 桃仁蒸鲫鱼 桃仁粉10克，鲫鱼250克，食盐、味精各2克，葱丝、姜丝各5克，料酒6毫升，香菜8克，蒸至鱼肉熟透即可出锅。佐餐食用。本方能够润肤美容、延缓衰老。

9. 桃仁润颜酒 桃仁50克，白鸽1只，血竭30克，低度白酒1000毫升，将白鸽洗净后开膛，然后把桃仁、血竭放入鸽腹中，用针线缝好，用白酒煮熟后密封放好。每日饮用2次，每次10毫升，



鸽肉可食用。本方能够活血行瘀，对皮肤暗淡、粗糙、面容憔悴有治疗作用。

10. 桃仁蜜茶 桃仁 10 克，蜂蜜 10 毫升，将桃仁放入杯中，加沸水冲泡，调入蜂蜜，盖闷 15 分钟即可饮用。本方能够活血润肤，可缓解皮肤暗淡、粗糙的现象。



红 花

菊科植物红花的筒状花冠,本品主要产于我国河南、湖北、云南、四川、浙江等地,每年夏收开花,当花色由黄变红时采摘。烘干或阴干后入药。

【性味归经】辛,温。入心、肝经。

【功效主治】活血祛瘀、通经止痛。

【现代研究】本品能够改善心肌缺血、降低血压、抑制血小板凝聚、降低血液黏稠度、镇痛、镇静、抗惊厥。

【美容作用】祛斑润颜、疗疮化瘀。

【用法用量】常用量:每日3~10克,煎汤或入丸散。外用适量。

【注意事项】1.过量服用本品会导致腹痛、腹泻、胃肠出血、精神萎靡甚至呼吸衰竭等中毒反应。

2.孕妇慎用。

3.有出血倾向者不能服用。

【美容妙方】

1.红花饮 红花10克,将其放入锅中,加水煎煮30分钟,取汁即可。每日1剂,分2次温服。本方可调经化瘀,对月经不调所致的面色无华具有缓解作用。

2.红蓝花散 红蓝花100克,将其放入容器中,研成细粉即可。

每日服用3次，每次取6克，用水调服。本方能够活血化瘀，主要用于面无血色、暗淡无光、色斑等症。

3. 红花生发汤 红花10克，当归、赤芍、白芷、泽兰、桑叶、丹皮各12克，川芎、桃仁各10克，丹参15克，红旱莲30克，生地黄30克，甘草6克，将以上药物放入锅中，加水煎煮30分钟，取汁即可。每日1剂，分2次温服。本方能够活血化瘀、补血生发，主治脱发、斑秃。

4. 红花鸡内金方 红花6克，鲜鸡内金2个，将红花放入杯中，加适量沸水冲泡，盖闷10分钟即可，内服。把鸡内金在皮肤患处反复擦5~10分钟，每日1次，连续使用1个月为1疗程。本方具有活血通络的作用，常用于治疗扁平疣。

5. 红花外用方 红花、桃仁各10克，冰片、玄明粉各10克，苦参、板蓝根、大青叶、鱼腥草各30克，先将冰片和玄明粉混合研成粉末放置一旁备用；再把其他药物一同放入锅中，加水煎煮取浓汁，晾凉后用毛巾蘸取药液擦于患处，擦洗15分钟左右，再把冰片和玄明粉调成糊状，外敷于患处即可。每日1次，分2次外用。本方具有软坚散结的作用，可治疗扁平疣。

6. 红花糯米粥 红花、当归各10克，丹参15克，糯米50克，先将三味药物放入锅中煎煮30分钟，取药液，再将粳米熬成粥。每日早晚食用。本方能够活血化瘀，主治面部色斑和痤疮。

7. 红花炖仔鸡 红花10克，仔鸡250克，葱、姜各10克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，炖至鸡肉入味、熟透即可，佐餐食用。本方能够补血益气、活血化瘀，对皮肤暗淡无光、肤质粗糙具有缓解作用。

8. 红花炒鱿鱼 红花粉10克，鱿鱼300克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，葱丝、姜丝各5克，炒制。本方能润肤养颜。

9. 红花酒 红花20克，低度白酒500毫升，将红花放入白酒瓶中，密封浸泡10日左右即可。每日早晚各饮用一小杯（约10毫