

531

P. 281.5
M75

当代中医药美容妙方

DANGDAI ZHONGYIYAO MEIRONG MIAOFANG

主 编	敏 涛	李莉文			
编 者	许媛媛	沈放飞	肖 虹	余 悦	
	张 阳	杨童童	周 卫	汪海洋	
	胡蝶菲	顾龙章	费 静	唐之扬	
	康伟华	郑 彬	魏 荷		



人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

当代中医药美容妙方/敏涛,李莉文主编. —北京:人民军医出版社,2003. 1

ISBN 7-80157-653-5

I. 当… II. ①敏… ②李… III. 美容-验方
IV. R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069775 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:19.125·字数:490 千字

2003 年 1 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:38.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

前 言

验方治病养生由来已久,它是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝,也是中医方剂学的一个重要组成部分。许多验方都是民间传之已久,医家使之于民,历经反复验证而使用至今的。

为适应医疗改革的新形势,以及广大民众医疗保健知识的日益普及,为广大民众不断增长的自我保健需求,我们通过博览群书,广泛收集验证,并结合临床实践,精选 1 000 多首验方编成此书。本书中的验方主要包括中药方和食疗方两个方面,有时两者又是同一的。就绝大部分验方而言,体现了以下的特点:就是取材方便、配伍合理、疗效较好、不良反应小。在医疗改革的今天,我们提倡小病自己医,除了非处方药物外,也可合理选用验方治病养生,在确保安全的前提下实现健康自助。当然,对于病情较重者,首先应当去医院就诊治疗,在正规治疗的同时,可选用中药方和食疗方作为辅助治疗。

本书涉及到的中药名依据 2000 年版《中华人民共和国药典》,药典未收载品种,读者可参阅《中药大辞典》等工具书。书中所列用法除已说明外,一般是指成人的用量用法,凡体弱、年老、幼儿等应根据具体情况酌减用量或向医生咨询。需要说明的是,验方未必对每一人都非常灵验,在使用后未见效果或病情加重的情况下应及时去医院就诊治疗,切莫错过最佳治疗时机,那种以为验方能够包治百病的看法是不正确的。我们认为,验方治病养生是现代医学正规治疗的有益补充,但不能取代之,也不宜对立之。

本书在编写过程中参考了大量古今文献资料,在此未能一一注明,谨向原作者致以衷心谢忱。希望本书的出版能为广大读者的自我保健尽微薄之力。

编著者

2002 年 9 月

目 录

第一章 养颜润肤	(1)
一、白皮病	(1)
二、晒斑	(1)
三、皮肤苍白	(3)
四、皮肤黄染	(10)
五、风湿热	(14)
六、汗臭	(23)
七、面部瘢痕	(26)
八、老年白斑	(29)
第二章 面部美容	(31)
一、青春痘	(31)
二、面部潮红	(54)
三、面色萎黄	(55)
四、面部皱纹	(86)
五、面部油垢	(127)
六、面容憔悴	(128)
七、面部皮肤粗糙	(183)
八、面部皮肤干燥	(198)
九、面部色斑	(206)
十、面色黧黑	(221)
十一、面部痤疮	(240)
第三章 护发养发	(241)
一、毛发枯黄	(241)
二、少白头	(258)

三、头发花白	(312)
四、早秃	(385)
五、脂溢性脱发	(392)
六、斑秃	(398)
七、症状性脱发	(415)
八、头痒屑多	(428)
第四章 眉毛美容	(430)
一、眉毛脱落	(430)
二、眉疮	(440)
第五章 额部美容	(444)
一、睑缘炎	(444)
二、霰粒肿	(448)
三、眼睑浮肿	(452)
四、角膜瘢痕	(460)
五、上睑下垂	(462)
六、眼睑震颤	(469)
七、玻璃体混浊	(470)
八、迎风流泪	(471)
九、黑眼圈	(476)
第六章 耳部美容	(479)
外耳道红肿	(479)
第七章 鼻部美容	(484)
一、流涕	(484)
二、酒渣鼻	(496)
三、鼻疖	(510)
第八章 口唇美容	(516)
一、口臭	(516)
二、口舌生疮	(524)
三、口角皲裂	(525)

第九章 牙齿美容·····	(528)
牙齿污垢 ·····	(528)
第十章 胸部美容·····	(551)
腋臭 ·····	(551)
第十一章 上肢美容·····	(559)
手部粗糙皴裂·····	(559)
第十二章 下肢美容·····	(572)
下肢静脉曲张·····	(572)
第十三章 瘦身苗条·····	(574)
一、肥胖症 ·····	(574)
二、消瘦 ·····	(599)

第一章 养颜润肤

一、白 皮 病

白皮病多由皮肤、毛发缺乏黑色素而致。全身毛发呈白色或淡黄色，皮肤为粉红或乳白色，眼睛怕光。此病属隐性遗传性疾病，多见于近亲结婚。治宜补血益气，滋肾壮腰，培元固本。此外，由于皮肤缺乏黑色素的保护，对日光紫外线耐受性差，所以应尽量避免日晒，外出戴帽，戴深色墨镜，以保护头发、皮肤和眼睛。

验方

组成：鲜生姜 500 克，鲜地黄 7 500 克，鲜嫩墨旱莲 7 500 克，蜂蜜 500 克。

用法：将生姜洗净，切成小块；地黄洗净，切成小块；墨旱莲（6 月采集）洗净，沥干水分，切成小段。再把生姜、地黄、墨旱莲用榨汁机榨取原汁，与蜂蜜一起拌匀，倒入瓷罐内，用小火煎煮，边煮边搅，煎至如稀汤。每日早晨、下午各服 1 次，每次 1~2 匙，用 1 小杯温酒化后服下。

功效：滋补固本，健脾养血，驻颜乌发。适用于白皮病。

二、晒 斑

晒斑系指由日光照晒过度引起皮肤迅速出现红斑、小疮、脱

皮、粗糙等反应。发生晒斑，一部分人是日晒过度而成；另一部分人则主要是由机体对光线照射的耐受性降低所致，少数人可能与遗传因素有关。一般是局部出现边缘鲜明的水肿性红斑，严重的尚可发生水疱或大疱，有明显烧伤或刺痛，影响美容。治宜清热解毒祛斑。

验方 1

组成：黄瓜 1 条，面粉 2 匙，柠檬汁少许。

用法：将黄瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，滴入柠檬汁，加入面粉拌成糊状。先用温水将脸洗净，再把黄瓜糊液涂抹面部，约 15~20 分钟后用温水洗去，每日 1 次。

功效：清热，润肤，除糙。适用于日晒引起的皮肤粗糙。

验方 2

组成：生菜 300 克。

用法：将生菜洗净，切成片状，用榨汁机榨取汁，涂于患处，每日 2 次。

功效：润泽肌肤，清凉消肿。适用于日晒引起的皮肤红肿。

验方 3

组成：鲜橄榄适量。

用法：将橄榄洗净，去果核，捣烂绞汁涂于患处，15 分钟后用生理盐水洗去。每日 1~2 次。

功效：润泽肌肤。适用于皮肤晒伤。

验方 4

组成：黄瓜藤汁适量，柠檬汁少许，面粉 2 匙。

用法：将黄瓜根藤从上端 50 厘米处切断，将切口根藤插入瓶中过夜。然后在黄瓜藤汁中滴入柠檬汁，调入面粉，拌匀成糊。先

用温水洗净脸部,然后涂上黄瓜糊,过 15~20 分钟后用温水洗去,每日 1 次。

功效:清热,润肤,除糙。适用于日晒引起的皮肤粗糙。

三、皮肤苍白

因为皮肤的颜色除了受血液中血红蛋白的影响外,还与皮肤的厚度、皮下组织含水量、皮肤色素的多少等因素有关。虚脱、休克时以及一些工作于夜间、暗室、隧道等长期不见阳光的人都有可能出现皮肤苍白。贫血时由于血红蛋白和红细胞减少,血液携氧能力减低,会引起全身各组织器官缺氧产生相应的变化。除皮肤外,还可能有眼睑结膜、口唇、指甲等部位的明显苍白。

验方 1

组成:人参、白术、茯苓、炙甘草各等量。

用法:以上 4 味共研细末,用水调成糊状。敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。

功效:甘温益气,健脾养胃。适用于皮肤苍白。

验方 2

组成:人参 1 支。

用法:以上 1 味研为细末,用水调成糊状。敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。

功效:补气,益脾胃。适用于皮肤苍白。

验方 3

组成:刺五加 30 克。

用法:以上 1 味研为细末。每次取 2 克药末敷于脐部,上放艾炷,点燃灸之,连灸 2~4 壮。

功效:活血化瘀,强身健体。适用于皮肤苍白。

验方 4

组成:黄芪 8 克,鹌鹑 8 只,葱、生姜、黄酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡汤各适量。

用法:将黄芪用湿布擦净,切成薄片。鹌鹑宰杀后,去净毛,剥去爪,剖开腹部,除去内脏。冲洗干净后放入开水锅中焯约 1 分钟捞出,将黄芪分别放入鹌鹑腹内。葱切小段、生姜切片。将鹌鹑、葱、生姜、黄酒、精盐、胡椒粉、鸡汤一并放入沙锅内,放火上炖,直至鹌鹑炖烂,拣出黄芪、葱、生姜,放上味精即成。

功效:补脾健胃,益气养血。适用于皮肤苍白。

验方 5

组成:兔脊肉片 300 克,荠菜 200 克,鸡蛋清 1 个,葱花 5 克,生姜丝 5 克,精盐 3 克,味精 0.5 克,黄酒 5 克,香醋 2 克,白胡椒粉 1 克,湿淀粉 10 克,麻油 10 克,植物油 750 克(实耗约 35 克)。

用法:将兔脊肉切成薄片放入碗内,加鸡蛋清、精盐、湿淀粉抓拌浆好。荠菜择洗干净,在开水锅中烫一下,捞出用冷水浸凉,沥去水分。炒锅放在旺火上,放油烧至四成热,下兔脊片,用手勺划散,断生后倒入漏勺内沥油。原锅留少许油,放入葱花、生姜丝、荠菜煸炒,加入黄酒、精盐、味精、香醋,用湿淀粉调稀勾芡,倒入兔肉翻匀,淋上麻油,撒上胡椒粉,起锅即成。

功效:滋阴凉血,补中益气,嫩肤美容。适用于皮肤苍白。

验方 6

组成:老母鸡 1/2 只(重约 500 克),桑寄生 30 克,玉竹 30 克,红枣 4 个,生姜 4 片,精盐适量。

用法:将老母鸡活宰去毛,剥除内脏、肥油,取半只斩成块。炒锅上火,放油烧热,下生姜片爆香备用。桑寄生除去杂质洗净。玉

竹、红枣(去核)洗净。上述用料一同放入锅内,加入适量的水,旺火煮沸后转用小火煮3小时,加精盐调味即成。

功效:养血舒肝,滋阴养颜。适用于皮肤苍白。

验方 7

组成:西洋参2克,天冬15克,粟米100克。

用法:将西洋参、天冬洗净,晒干或烘干,共研成细末。粟米淘洗干净后,放入沙锅,加适量水,旺火煮沸后转用小火煨煮至粟米花烂,粥呈稀粘状时,调入西洋参、天冬细末,拌匀,再煮至沸即成。

功效:滋阴降火,补气益血。适用于皮肤苍白。

验方 8

组成:桂圆肉15克,枸杞子15克,血糯米15克,粳米15克。

用法:以上4味分别淘洗干净入锅,加适量的水,用旺火烧开后转用小火熬煮至米烂汤稠即成。

功效:益气补虚,养肝益血,补血生血。适用于皮肤苍白。

验方 9

组成:猪肝200克,党参15克,当归15克,酸枣仁10克,生姜、葱白、黄酒、精盐、味精各适量。

用法:将酸枣仁洗净后打碎,与党参、当归一起煎煮取汤,然后将猪肝切片,与黄酒、精盐、味精拌匀,放入汤内煮至肝片散开,加入拍碎的生姜和切成段的葱白,盛入盆内蒸15~20分钟即成。

功效:益气养血,安神活血。适用于皮肤苍白。

验方 10

组成:白参10克,红枣10枚,麦冬10克,茯神10克,糯米100克,红糖适量。

用法:将白参、红枣、麦冬、茯神共煎取汁,与糯米同煮粥,调入

红糖即成。

功效：养血安神，补气养阴。适用于皮肤苍白。

验方 11

组成：红枣 50 克，糯米 100 克，冰糖 100 克。

用法：将红枣冲洗干净，剔去果核。糯米淘洗干净。炒锅上火，放入适量水，下入糯米、红枣，用旺火煮沸后，改用小火煮至熟烂，调入冰糖即成。

功效：补脾养肺，益气养血。适用于皮肤苍白。

验方 12

组成：益母草汁 10 克，藕汁 40 克，生姜汁 2 克，生地黄汁 40 克，蜂蜜 10 克，粳米 100 克。

用法：将粳米淘洗干净，放入锅中，加适量的水煮粥，待米熟时，加入益母草汁、藕汁、生姜汁、生地黄汁及蜂蜜，煮成稀粥。

功效：养血滋阴。适用于皮肤苍白。

验方 13

组成：猪肝 100 克，枸杞子 20 克，鸡蛋 1 个，生姜、精盐各适量。

用法：将猪肝洗净切成片，枸杞子洗净，鸡蛋打入碗内，再将锅内水烧开，放入少量的生姜和精盐，先煮枸杞子，约 10 分钟后放入猪肝片，水沸后即可打入鸡蛋，稍煮即成。

功效：补气养血，益肝明目。适用于皮肤苍白。

验方 14

组成：黑木耳 30 克，红枣 10 枚，粳米 100 克，冰糖 20 克。

用法：将黑木耳放入冷水中泡 24 小时，摘去蒂，洗净，捞出，撕成小块。红枣用温水泡软，洗净。粳米淘洗干净。锅上旺火，放水

适量烧沸，下粳米、红枣烧沸，转用小火，放入黑木耳、冰糖慢炖成粥。

功效：补气健脾。适用于皮肤苍白。

验方 15

组成：当归 10 克，红花 10 克，丹参 15 克，糯米 100 克。

用法：将红花、当归、丹参加水煎汤，去渣取汁与淘洗干净的糯米一同煮粥。

功效：养血活血，调经止痛。适用于皮肤苍白。

验方 16

组成：乌骨鸡肉 1 只，当归 10 克，熟地 10 克，白芍 10 克，知母 10 克，地骨皮 10 克。

用法：将乌骨鸡宰杀去毛、内脏，洗净，再将洗净的当归、熟地、白芍、知母、地骨皮塞入鸡腹内，用线缝口，放入沙锅中，加适量的水，用旺火煮沸后转用小火慢炖至鸡肉熟烂，去渣即成。

功效：补益气血。适用于皮肤苍白。

验方 17

组成：枸杞叶适量。

用法：以上 1 味加水煎汤，去渣。每月全身洗浴 1 次。

功效：润泽肌肤，祛病强身。适用于皮肤苍白。

验方 18

组成：乌骨鸡 1 只，炙黄芪 30 克，生姜 15 克，葱结 20 克，黄酒 10 克，精盐 5 克，鲜汤 50 克。

用法：将炙黄芪去灰烘干研末。乌骨鸡宰杀去毛及内脏，洗净，入沸水中焯 1 分钟，再将黄芪末抹入鸡腹内，鸡放蒸碗中，加入鲜汤、精盐、黄酒、生姜、葱，用湿棉纸封口，放蒸锅中用旺火沸水蒸

熟透即成。

功效:补中益气,养血生血。适用于皮肤苍白。

验方 19

组成:人参、炙甘草、白术、白芍、熟地、当归、川芎、茯苓各等量。

用法:以上8味共研细末,用水调成糊状。敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。

功效:益气健脾,补血和营。适用于皮肤苍白。

验方 20

组成:乌骨母鸡1只,核桃仁30克,粳米100克,精盐、葱、生姜各适量。

用法:将乌骨鸡按常法收拾干净,加水煮烂,再将核桃仁研膏水搅滤汁。以乌鸡汁加米煮粥,米熟后将核桃仁汁加入再煮,以去其生油气,加入精盐、葱、生姜等调料,稍煮即成。

功效:滋补肝肾,养血润肠。适用于皮肤苍白。

验方 21

组成:当归25克,黄芪25克,党参25克,羊肉500克,葱、生姜、黄酒、精盐各适量。

用法:羊肉洗净,当归、黄芪、党参洗净切片装入布袋,扎口,放入锅内,加入葱、生姜、精盐、黄酒和适量水,旺火加热至沸,再小火候炖至羊肉熟烂即成。

功效:补气养血,调经养颜。适用于皮肤苍白。

验方 22

组成:花生仁50克,红枣50克,糯米100克,冰糖15克。

用法:将花生仁连红衣捣碎,红枣洗净去核,与淘洗干净的糯

米一同放入沙锅,加 800 克水,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥,加入冰糖煮至溶化即成。

功效:补益脾胃,养血补血。适用于皮肤苍白。

验方 23

组成:芍药花 2 朵,鲜鸡肝 500 克,洋葱 1 个,面粉 25 克,鲜汤 250 克,植物油 75 克,精盐、胡椒粉各适量。

用法:将芍药花去蒂,取瓣洗净。鲜鸡肝洗净切片,放精盐、胡椒粉腌渍,滚上面粉,下油锅煎成黄色。锅内余油烧热,下洋葱花煸炒,下鲜汤、鸡肝片,焖 15 分钟,撒入芍药花瓣,拌匀出锅即成。

功效:养肝补血,活血明目。适用于皮肤苍白。

验方 24

组成:白参 3 克,山药 50 克,红枣 10 枚,猪瘦肉 50 克,粟米 50 克。

用法:将猪瘦肉切片,与山药、红枣及粟米共同煮粥。粥将熟时,另煎参水兑入即成。

功效:益气养血,健脾止泻。适用于皮肤苍白。

验方 25

组成:制何首乌 60 克,粳米 100 克,红枣 5 枚,冰糖适量。

用法:将制何首乌放入沙锅内,加适量水,旺火煮沸,再转为小火煮 20 分钟,取浓汁,去渣。将粳米淘洗干净,红枣去核,洗一洗,粳米、红枣齐放入锅内,倒入浓汁,兑水,同煮成粥,熟后加入冰糖即成。

功效:滋补肝肾,补气益血。适用于皮肤苍白。

验方 26

组成:鲜桑甚 50 克,糯米 100 克,冰糖适量。

用法:将桑葚洗净。粳米洗净。取锅上火,放入水、糯米,用旺火煮沸后,加入桑葚、冰糖,改用小火熬至粥成。

功效:补益肝肾,滋阴养血。适用于皮肤苍白。

验方 27

组成:桂圆 10 克,莲子肉 15 克,粳米 100 克。

用法:将粳米淘洗干净,与去心莲子肉、桂圆肉一同放入锅中,加适量的水,旺火煮沸,用小火炖煮成粥。

功效:补血益气。适用于皮肤苍白。

验方 28

组成:制何首乌 30 克,鸡蛋 2 个,粟米 50 克,白糖 10 克。

用法:将制何首乌去杂洗净,用纱布包裹,与淘洗干净的粟米一同煮粥,粥将熟前捞出药袋,打入鸡蛋,并加白糖调匀,煮熟即成。

功效:养血补气,滋阴养颜。适用于皮肤苍白。

验方 29

组成:白参 4~6 克,红枣 10 枚,粳米 50 克。

用法:将白参切片,与淘洗干净的粳米、红枣一同煮粥。

功效:益气补虚,滋阴养颜。适用于皮肤苍白。

四、皮肤黄染

皮肤黄染又称黄疸。多由感受时邪,或饮食不节、湿热,或寒湿内阻中焦,迫使胆汁不循常道所致。症见全身皮肤均匀性地发黄,手掌、眼睛巩膜也被黄染,小便尿黄如浓茶色。皮肤黄染不但危害人体健康,而且有损人体美观,必须及时治疗。治宜清热利湿,益肝利胆。下列验方可用于辅助治疗。