

健康·生活
丛书

裴培 李旻 编著

家庭美容验方300例

JIATINGMEIRONG

YANFANG300LI



学苑出版社

XUEYUAN
CHUBANSHE

家庭美容验方 300 例

裴 培 李 旻 编著

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美容验方 300 例/裴培,李旻编著, - 北京:学苑出版社,
2000 8 重印

(健康·生活丛书)

ISBN 7 - 80060 - 714 - 3

I . 家… II . ①裴…②李… III . 美容 - 方法 IV . TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02497 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 1/32 开本 4.75 印张 100 千字

1999 年 2 月北京第 2 版 2000 年 8 月北京第 2 次印刷

印数:3001 - 5000 册 定价:8.00 元

前 言

天然化妆品在我国有悠久的历史。早在远古时代，我国就有了高度发达的医学，有着长期使用天然动、植物材料的宝贵经验。随着当时医学、药理学的不断发展，历史上逐步形成了以植物草药为主的人体保健、美容经验，有些甚至一直被延用到今天。特别是在民间美容经验方面，如能进行系统收集与整理，让广大消费者阅后能从中吸取一些对自己有益的东西来美化自己，无疑具有现实意义，但迄今尚未见到有关这方面的专著。于是，作者便萌发了编写此书的愿望。

另一方面，笔者于 1988 年初与他人合作编写了一本《天然化妆品》，全书从天然化妆品的原料及作用介绍起，将目前市售的各种天然化妆品功能和作用以及制作方法向读者作了详细的介绍，并列举了一些家庭简易制作天然美容品的方法。该书出版后，相继收到了大量读者来信，对本书给予了一定的评价和肯定，并希望能在家庭自制天然美容品方面给以补充，使其相对系统和完善。这样更增加了作者编写此书的信心。

鉴于上述情况，我们广泛收集了一些天然美容品

的民间制是作验方，并从实用性与可行性角度，进行了摘取与整理，写成了此书。由于我们水平有限，书中的错误与不足之处在所难免，恳请广大读者给予指正。

编 者

目 录

皮 肤 篇

一、护肤	(1)
1. 柠檬美容法	(3)
2. 黄瓜美容法	(3)
3. 丝瓜美容剂	(4)
4. 苹果美容品	(5)
5. 香蕉护肤剂	(6)
6. 蜜桃护肤剂	(6)
7. 酥梨美容方	(6)
8. 西红柿美容法	(7)
9. 草莓美容法	(7)
10. 西瓜皮美容法	(7)
11. 胡萝卜美容法	(8)
12. 芦荟美容法	(8)
13. 大蒜美容水	(9)
14. 酵母护肤剂	(9)
15. 桔子、柚子美容剂	(9)
16. 苦瓜、木瓜美容法	(10)
17. 叶绿素美容膏	(10)
18. 茄皮美容法	(10)

19. 银耳面膜	(10)
20. 豆类美容方	(11)
21. 益母草擦面剂	(11)
22. 宫廷玉肤方	(11)
23. 宫廷润面方	(11)
24. 杏仁美容秘方	(12)
25. 中草药肌肤营养液	(12)
26. 羊毛脂护容剂	(12)
27. 蜂蜜面膜	(13)
28. 牛奶美容法	(13)
29. 蛋清面膜	(13)
30. 蛋黄面膜	(14)
31. 蜂蜜美容品	(14)
32. 蜂王浆美容剂	(14)
33. 地龙美容法	(15)
34. 蛋清、柠檬美容方	(15)
35. 蛋黄、柠檬汁护容剂	(15)
36. 天然油脂护肤膏	(16)
37. 天然美容浆	(16)
38. 多效美容膏	(16)
39. 干性、衰老性皮肤用天然护肤膏	(17)
40. 油性皮肤天然护肤膏	(17)
41. 苹果汁、蜂蜜美容剂	(18)
42. 无水甘油蜜	(18)
43. 淘米水、食醋、砂糖美容方	(18)
44. 通用皮肤美容剂	(19)

二、增白	(20)
45. 黑丑、草果、白果方	(20)
46. 白嫩剂	(21)
47. 蒲公英、黄瓜、柠檬方	(21)
48. 果蔬面膜	(21)
49. 双氧水面膜	(22)
50. 高岭土、明矾方	(22)
51. 西瓜皮方	(22)
52. 皮肤嫩白法	(22)
53. 冬瓜仁、白杨皮、桃花方	(23)
54. 柠檬、蜂蜜方	(23)
三、抗皱	(24)
55. 黄瓜减皱方	(24)
56. 防治眼角鱼尾纹方	(25)
57. 酵母面膜	(25)
58. 丝瓜、桔子、蜂蜜方	(25)
59. 肉皮、猪蹄方	(25)
60. 绿香蕉皮霜	(26)
61. 鸡蛋面膜	(26)
62. 江米粉、蜂蜜、甘油方	(26)
63. 紫草根、植物油方	(27)
64. 苹果、蜂蜜方	(27)
65. 人参、杏仁方	(27)
四、痤疮	(28)
66. 胎盘制剂方	(28)
67. 宫廷秘方	(29)

68. 宫廷验方	(29)
69. 除粉刺单方	(29)
70. 除粉刺验方	(29)
71. 苦瓜方防治痤疮	(30)
72. 蕃茄方除痤疮	(30)
73. 蔬果方防治痤疮	(30)
74. 中草药粉刺露一	(30)
75. 中草药粉刺露二	(31)
76. 中草药粉刺露三	(31)
77. 粉刺清洁霜	(31)
78. 复方硫磺洗剂	(31)
79. 蔓介子粉刺霜	(32)
五、酒糟鼻	(33)
80. 中西药结合方	(33)
81. 中草药外治方一	(34)
82. 中草药外治方二	(34)
83. 中草药外治方三	(34)
84. 鱼石脂洗剂	(35)
六、皮肤粗裂	(36)
85. 玫瑰水、甘油、氨水方	(36)
86. 桂香水、甘油、苯酚方	(36)
87. 鱼肝油、维生素 E 方	(37)
88. 治粗糙手方	(37)
89. 香蕉方	(37)
90. 薏米方	(38)
91. 杏仁、栝楼方	(38)

92. 升麻、槐花、桔梗方	(38)
93. 油菜花、胡萝卜方	(38)
94. 鸦胆子果方	(39)
95. 乌柏子方	(39)
96. 治干裂脚简法	(39)
七、减肥	(40)
97. 外用美容减肥剂	(41)
98. 局部减肥膏	(41)
99. 减肥沐浴盐	(42)
100. 荷叶减肥茶	(42)
八、雀斑	(43)
101. 冬瓜子、桃花、蜂蜜方	(43)
102. 胡萝卜方	(44)
103. 中草药擦面净	(44)
104. 柠檬、硼砂、砂糖方	(44)
105. 西瓜皮方	(44)
106. 桃花、杏花方	(44)
107. 蛋液醋	(45)
108. 杏仁、云母、牛乳方	(45)
109. 去斑净	(45)
110. 续随子去斑露	(45)
111. 香菜除面部黑星方	(46)
九、黄褐斑	(47)
112. 治黄褐斑验方	(47)
113. 千里光去斑霜	(48)
114. 洁肤玉肌散	(48)

115. 加味三豆饮	(48)
116. 桃花、白芷方	(48)
117. 红花、白芷、补骨脂方	(49)
118. 化淤丸	(49)
十、白斑	(50)
119. 补骨脂酒浸液方	(50)
120. 续随子茎方	(51)
121. 白驳丸	(51)
122. 白斑水	(51)
123. 氮芥酒精方	(52)
十一、防晒	(53)
125. 薏苡仁方	(53)
126. 米糠油、硅油方	(53)
127. 芦苇根防晒露	(54)
128. 母菊防晒水	(54)
十二、痱子	(55)
129. 臭梧桐、马齿苋方	(55)
130. 大黄、冰片方	(56)
131. 鲜黄瓜方	(56)
132. 鲜蓼草、黄菊花方	(56)
133. 防治小儿痱子方	(56)
134. 自制痱子粉	(56)
135. 去痱露	(57)
136. 多效花露水一	(57)
137. 多效花露水二	(57)
138. 地肤子、甘草方	(58)

十三、腋臭	(59)
139. 碘酒、洗必泰方	(60)
140. 艾叶、明矾、食盐方	(60)
141. 辣椒、碘酒方	(60)
142. 硝酸银根治腋臭方	(60)
143. 纯铜粉末方	(61)
144. 槐花、酸枣方	(61)
145. 梅干高效祛狐臭剂	(61)
146. 樟脑、白矾、蛤蚧油方	(62)
十四、冻疮	(63)
147. 十滴水、人丹、伤湿膏方	(63)
148. 老茄子杆方	(64)
149. 生姜、白萝卜方	(64)
150. 冬瓜皮、烤烟梗方	(64)
151. 大葱、姜、蒜方	(64)
152. 柑皮、猪爪壳、花生红衣方	(64)
153. 仙人掌方	(65)
154. 蜂蜜、猪油方	(65)
155. 萝卜叶、干红椒、橘皮方	(65)
156. 荆芥、苏叶、桂枝方	(65)
157. 肉桂、细辛、白芷方	(65)
158. 冻疮汤	(66)
159. 红辣椒方	(66)
160. 蛋黄油方	(66)
161. 山楂方	(66)
162. 夏治冻疮西瓜方	(66)

163. 夏治冻疮芝麻方	(67)
164. 夏治冻疮大蒜方	(67)
十五、洁齿	(68)
165. 明矾除黄牙法	(69)
166. 红糖、盐、碱除黑黄牙方	(69)
167. 杏仁、食盐洁齿方	(69)
168. 氯化锌、血极草、良姜洁齿方	(69)
169. 食盐、苏打洁齿法	(70)
170. 马蜂房治牙痛方	(70)
171. 黄柏治牙痛方	(70)
172. 根除牙痛秘方	(70)
十六、口臭	(71)
173. 苦艾除口臭法	(71)
174. 口腔消臭剂	(72)
175. 白藏、藿香、冰荷散除口臭方	(72)
176. 南瓜叶防治口臭方	(72)
177. 蜂胶、山金本花治牙周炎方	(72)
178. 苦参治龋齿方	(73)
179. 石榴叶洁齿法	(73)
十七、湿疹	(74)
180. 蛇床子、紫苏叶方	(74)
181. 白矾、锻石膏、飞黄丹方	(75)
182. 马齿苋、黄柏粉、赤豆方	(75)
183. 黄芪、蒲公英方	(75)
184. 千里光方	(76)
185. 紫草方	(76)

186. 爽身粉、植物油方	(76)
187. 炉甘石洗剂	(76)
188. 苦参、蛇床子、枇杷叶方	(76)
189. 地黄沐浴液	(77)
190. 板兰根沐浴液	(77)
191. 黄连油擦剂	(77)
十八、手足癣	(78)
192. 葛根、苦参、地肤子治手足癣方	(78)
193. 松针煎液治手癣方	(79)
194. 乌梅、米醋治鹅掌风方	(79)
195. 苍耳子、地榆多效花露水	(79)
196. 治手、足脱皮验方	(79)
197. 治花斑癣验方	(80)
198. 韭菜速除脚气方	(80)
199. 公丁香根治脚癣方	(80)
200. 治足癣验方	(80)
201. 鸡蛋、食醋治足癣方	(81)
202. 茄根、盐水治脚气方	(81)
203. 中草药脚气露	(81)
204. 明矾、枯矾、冰片根除脚气方	(81)
205. 中药浸泡散治脚气方	(81)
十九、接触性皮炎	(83)
206. 中药浴疗方	(84)
207. 黄柏湿敷方	(84)
208. 硼酸洗液方	(84)
209. 白鸡毛汤方	(85)

210. 松针叶沐浴方	(85)
211. 水杨柳根皮方	(85)
212. 鸡蛋黄油方	(85)
213. 鲜生姜方	(85)
214. 莪术、贯众方	(85)
215. 蚯蚓、食盐方	(86)
二十、扁平疣与寻常疣	(87)
216. 除扁平疣方	(88)
217. 中药治扁平疣煎剂	(88)
218. 速效搓疣散	(88)
219. 洗疣液	(88)
220. 治疣汤	(88)
221. 杏仁治赘疣验方	(89)
二十一、面疮	(90)
222. 中草药治面部热疮方	(91)
223. 治须疮验方	(91)
224. 中药治鹅口疮方	(91)
225. 卷心菜治面伤方	(91)
226. 野菊花根、冰片治疮方	(92)
227. 杏仁、蛋清治面部黥疮方	(92)
二十二、其它	(93)
228. 指甲增强剂	(93)
229. 凤仙花治灰指甲	(93)
230. 眼部美容验方	(94)
231. 眉毛睫毛助长剂	(94)
232. 浴用养神方	(95)

233. 皮肤抑汗洗剂	(95)
234. 去皮肤汗毛验方	(95)
235. 皮肤止痒擦剂	(96)
236. 防治水源性瘙痒方	(97)

毛 发 篇

二十三、养发	(98)
237. 宫廷护发秘方	(100)
238. 天然植物性护发液	(100)
239. 黄蜀葵根护发蜡	(101)
240. 鳄梨、鸡蛋、椰子油养发方	(101)
241. 散沫花护发香波	(101)
242. 玄参、人参护发香波	(102)
243. 泽泻、首乌养发散	(102)
244. 蓟条、枸杞、柴胡护发剂	(102)
245. 天花粉养发剂	(102)
246. 蓖麻籽油、甘油美发剂	(103)
247. 薏苡仁养发头油	(103)
248. 南瓜籽油养发剂	(103)
249. 柠檬汁、白醋美发方	(103)
250. 蛋白、硼酸养发方	(103)
251. 石榴叶美发水	(103)
二十四、去屑止痒	(104)
252. 棉花根去屑止痒法	(105)
253. 仙鹤草去屑止痒方	(105)
254. 治头癣、去屑单方	(105)

255. 松针去屑止痒法	(105)
256. 去屑止痒发露	(105)
257. 煤焦油、柳酸去屑方	(106)
258. 脱屑炎症涂擦膏	(106)
259. 蛋黄、蓖麻油去屑方	(106)
260. 啤酒洗头去屑法	(106)
261. 食醋去屑法	(106)
262. 洋葱去屑法	(107)
263. 百部去屑法	(107)
264. 去屑洗发液	(107)
二十五、脱发与生发	(108)
265. 鸡蛋、果酸洗疗法	(109)
266. 食用植物油洗疗法	(110)
267. 啤酒洗疗法	(110)
268. 车前草、甘菊、洋苏叶防脱发方	(110)
269. 栎树皮、洋葱防脱发方	(111)
270. 蓖麻籽油治脱发单方	(111)
271. 中药治脱发油膏	(111)
272. 中药防脱发验方	(111)
273. 三七、人参、当归防治脱发方	(112)
274. 川芎、首乌防脱发方	(112)
275. 大蒜生发露	(112)
276. 宫廷防脱发方	(113)
277. 廷宫生发方	(113)
278. 黄芪防脱发验方	(113)
279. 盐水防治脱发法	(113)