

健美验方一百首

沈全鱼 吴玉华 沈丽鸢 编著



中医古籍出版社

健美验方一百首

沈金鱼 吴玉华 沈丽鸽 编著

中医古籍出版社出版 (北京东直门内北新仓18号)
山西省新华书店发行 山西省黎城县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.6875 字数: 53千字
1989年11月第1版 1989年11月山西第1次印刷
印数: 1—13800册

ISBN 7-80013-268-4/R·265
定价: 1.30元

内容提要

本书根据师传密方，广采博收，集锦荟萃，结合笔者35年以来的临床经验，总结出行之有效的健美验方116首，论述了影响美容的病证30个，并介绍有关健美知识，如测一测你能活到多少岁数、活动种类与热量消耗表、各种食物的营养价值、体重控制参数表、什么程度算肥胖等。

目 录

第一章 美容.....	(1)
第一节 美容验方.....	(1)
一. 当归桑椹生地汤.....	(1)
二. 蜂蜜润肤汤.....	(2)
三. 蜂蜜敷面法.....	(2)
四. 红萝卜大枣桑椹汤.....	(3)
五. 胡萝卜敷面法.....	(3)
六. 胡萝卜蜂蜜按摩法.....	(4)
七. 参芪麦冬膏.....	(4)
八. 糯米汤.....	(5)
九. 杏仁美容膏.....	(5)
十. 鸡蛋白敷面法.....	(6)
十一. 蛋黄敷面法.....	(6)
十二. 牛奶敷面法.....	(6)
十三. 大蒜敷面法.....	(7)
十四. 黄瓜消皱法.....	(7)
十五. 樱桃外涂法.....	(8)
十六. 草莓外涂法.....	(8)
十七. 醋美容法.....	(9)
十八. 西红柿外涂法.....	(9)
十九. 西瓜外擦法.....	(9)

二十. 香蕉美容法	(10)
二十一. 猪油美容法	(10)
二十二. 菱仁杏仁敷面法	(10)
二十三. 益母草汤	(11)
二十四. 花粉煎外擦法	(11)
二十五. 杏仁洁齿汤	(11)
二十六. 醋去牙垢法	(11)
第二节 治疗影响美容病证的验方	(12)
一. 痤疮	(12)
二. 传染性软疣	(14)
三. 扁平疣	(15)
四. 寻常疣	(17)
五. 酒糟鼻	(19)
六. 雀斑	(20)
七. 黄褐斑	(22)
八. 汗斑	(23)
九. 皮肤粗糙	(23)
十. 流口水	(24)
十一. 头面多汗症	(25)
十二. 白癫风	(26)
第二章 美发	(27)
第一节 美发验方	(28)
一. 美发汤	(28)
二. 橘皮洗发法	(28)
三. 桑麻丸	(28)
四. 桑皮洗发方	(29)

第二节 治疗影响美发病症的验方·····	(29)
一. 斑秃·····	(29)
二. 全秃·····	(31)
三. 脱发·····	(32)
四. 白发·····	(35)
第三章 形体美·····	(36)
第一节 形体美及益寿延年验方·····	(36)
一. 胖人消瘦汤·····	(37)
二. 干瘦增胖汤·····	(37)
三. 减肥茶·····	(38)
四. 延年益寿丸·····	(38)
五. 食醋减肥方·····	(38)
六. 覆盆子茶·····	(38)
七. 决明子茶·····	(39)
八. 荷叶茶·····	(39)
九. 菊花茶·····	(39)
第二节 治疗影响形体美病证的验方·····	(40)
一. 大脖子病·····	(40)
二. 老鼠疮·····	(41)
三. 痒腮·····	(42)
四. 急性淋巴结炎·····	(43)
五. 乳头破碎·····	(43)
六. 急性乳腺炎·····	(44)
七. 手足皲裂·····	(47)
八. 灰指甲·····	(48)
九. 鸡眼·····	(48)

十. 腋臭.....	(49)
十一. 口臭.....	(50)
十二. 屁臭症.....	(51)
第四章 美声.....	(52)
第一节 美声验方.....	(52)
一. 胖大海美声汤.....	(52)
二. 重楼护嗓汤.....	(52)
三. 增液润声汤.....	(52)
第二节 治疗影响美声病证验方.....	(53)
一. 急性扁桃体炎.....	(53)
二. 慢性咽炎.....	(54)
第五章 有关健美知识介绍.....	(55)
一. 测一测你能活到多少岁数.....	(55)
二. 活动种类与热量消耗表.....	(61)
三. 各种食物的营养价值.....	(62)
四. 体重控制参数表.....	(71)
五. 什么程度算肥胖.....	(76)

第一章 美 容

第一节 美容验方

一、当归桑椹生地汤

组成 当归10克 桑椹子10克 生地黄10克

用法 水煎服，每周一剂。

功效 养血补血，润肤美容。

主治 面白无泽，或面色晦暗，或眼圈发青，或口唇干燥不润。

按 本方不仅能美容，并能使形体健壮，脏腑功能正常。传说，古时有一位年青人进山采药，一走几年，妻子忧虑悲伤，饮食不调，血虚气亏，面容憔悴。三年后归来，见妻子有病，随即拿起一种药根，切碎煎汤给她喝，过了些日子，妻病渐愈，面容比前更美，后来人们就把这种药起名叫“当归”。当归中含有挥发油0.2%，水溶性不挥发生物碱40%，蔗糖和维生素B₁₂等。因此有活血补血，调整内分泌及物质代谢作用。桑椹子是桑树的成熟果子，每年4~6月成熟呈红紫色时采摘，晒干或蒸后晒干备用。桑椹子含有丰富的葡萄糖、果糖、鞣酸、苹果酸、钙质和维生素C、D、A和无机盐、矿物质等。在植物性食物、食品中，桑椹子补血泽肤是较好的。生地含有地黄素、甘露醇和维生素A类物

质，有补肾凉血，改善血循环及调整肾上腺皮质功能。

二．蜂蜜润肤汤

组成 蜂蜜10克

用法 开水送服，每日一剂，长期服用。

功效 滋补润肤。

主治 面唇肌肤粗糙或干而无泽。

三．蜂蜜敷面法

组成 蜂蜜50克 柠檬汁25克

用法 将蜂蜜与柠檬汁混合，取适当量涂沫在脸上，覆以热毛巾，敷蒸5分钟。

功效 润肤美容，漂白肤色。

主治 面部皮肤缺少光泽，或面色发黑。

按 蜂蜜早在《神农本草经》中已列为有益于人的上品。《本草经集注》曰：“道家之丸，多用蜂蜜，修仙之人，单食蜂蜜，谓能长生。”古希腊人认为蜜是“天赐的礼”，而印度之《吠陀经》则说蜂蜜可益寿延年。

蜂蜜中含有大约35%葡萄糖、40%果糖，这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体吸收利用。蜜中含有与人体血清浓度相近似的多种无机盐，含有一定数量的维生素B₁、B₂、B₆及铁、钙、铜、锰、磷、钾等；含有淀粉酶、脂酶、转化酶等，是食物中含酶最多的一种。

蜜的气味香甜可口，又有润泽肌肤作用，尤其是秋冬季节气候干燥时，多吃蜜能防止皮肤裂开。欧美很多高级化妆品，是由蜂蜜提炼而成的，可见它对皮肤有良好的保护作用。

用。如能长期内服及外敷，不但能美容，还能增强体质，益寿延年。

四. 胡萝卜红枣桑椹汤

组成 胡萝卜30克 红枣 5枚（去核） 桑椹子15克

用法 水煮20分钟后，全部食之。每日一剂，连服60天。

功效 补血养血，润肤美容。

主治 面色白而无泽，皮肤粗糙不润。

按 胡萝卜，又名红萝卜。红萝卜中含有大量的胡萝卜素，又称维生素A原或维生素A前体，前体，这种物质进入人体后，经消化吸收和转化成为维生素A而促进人体生长发育，并能促进血红素的增加，故能养血补血，润肤美容。红萝卜中还含有维生素B、维生素C、蛋白质、脂肪、无机盐、糖类及苹果酸，能增强人体健康。

红枣中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁，多量维生素A、硫胺、核黄素和抗坏血酸、胡萝卜素等。由于红枣中含有铁和磷，为造血不可缺少的营养素。因此，大枣有补血美容之称。民间有“天天吃红枣，一辈子不见老”之说。

五. 胡萝卜敷面法

组成 胡萝卜

用法 将胡萝卜磨碎取汁，用刷子蘸汁涂满脸部。

功效 润肤美容。

主治 面部皮肤有小皱纹。

六. 胡萝卜蜂蜜按摩法

组成 胡萝卜汁30克 蜂蜜30克

用法 将胡萝卜汁与蜂蜜混合搅匀，用手指蘸汁反复按摩脸上皮肤，每日一次，每次5~10分钟。

功效 洁肤美容。

主治 面皮粗糙，或有皱纹。

七. 参芪麦冬膏

组成 党参200克 黄芪200克 麦冬100克

用法 上三味切片或研碎后，水煎三次，去滓取汁，用文火浓缩至稠膏状，至不渗纸为度，另加与稠膏等量的蜂蜜收膏即得。每日服一次，每次10克。

功效 益气健脾，养阴护肤。

主治 面黄无泽，或面肤粗糙。

按。党为上党，今之山西省长治市一带。党参含有皂甙、生物硷、蛋白质、维生素B₁、B₁₂、葡萄糖、树脂或挥发油等物质，对神经系统有兴奋作用，能增强肌体的抵抗力，又能增加红细胞及血红蛋白，久服能使皮肤红润有泽，并能益寿延年。

黄芪以山西省浑源县一带产者为佳品。黄芪中含有糖类、胆碱、甜菜碱、叶酸和多种氨基酸等物质。对正常心脏有加强其收缩的作用，并能改善皮肤的血循环和营养的状况，久服能使面容红润有泽。

麦冬含有氨基酸、维生素A、葡萄糖、皂甙等，久服有养阴生津、润燥护肤的作用。

八、糯米汤

组成 糯米30克 当归10克 黄芪15克 天麻10克

用法 将当归、黄芪、天麻用纱布包，再纳糯米，水煎50分钟，去药留粥食之，每周服三剂，连服半年。

功效 美容益寿，护发明目，壮气提神。

主治 面容黄白无泽。

按 糯米古称江米、元米，药名粳米。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂等，久服能益气补血，壮体美容。当归、天麻、黄芪能益气养血美容益寿。

若有发热、咳嗽、痰黄、黄疸、腹胀等症状者，宜少吃或不吃。

九、杏仁美容膏

组成 杏仁100克 滑石粉200克 云母粉100克 香白芷50克

用法 先将杏仁、香白芷焙干研细粉，再与滑石粉、云母粉混合拌匀，再加适量蜂蜜调成软膏，每日涂敷面部少许。

功效 润泽肌肤。

主治 面容干燥无泽，面部有斑点。

按 此方是根据明代《鲁府禁方》记载的杨贵妃所用美容秘方，“杨太真红玉膏”及《太平圣惠方》中的“变白方”加减配制而成。

杏仁含有50%的脂肪、蛋白质及各种游离氨基酸，所以具有润泽肌肤，芳香美容之功。

十. 鸡蛋白敷面法

组成 鸡蛋一只

用法 将一只鸡蛋白，放在碗中打碎，用软毛刷子涂满脸，干后洗去，再涂上含有维生素 E 的面霜。

功效 润肤消皱。

主治 面部有油性、有皱纹的皮肤。

十一. 蛋黄敷面法

组成 鸡蛋 1 只

用法 用蛋黄 1 只，柠檬汁数滴，混合均匀，以手涂在脸上。经过 20 分钟干后，用水洗掉，再擦上面油。

功效 润肤消皱。

主治 面部皮肤粗糙，皮肤有小皱纹。

按 在 100 克鸡蛋中含有 14.8 克蛋白质，11.6 克脂肪，还含有较多的钙、磷、铁、维生素等物质。30 克鸡蛋白约含有蛋白质 5 克、钙 9 毫克、磷 8 毫克、铁 0.1 毫克，没有脂肪；30 克蛋黄约含有蛋白质 7 克、脂肪 15 克、钙 67 毫克、磷 266 毫克、铁 3.5 毫克。从上述说明鸡蛋含有丰富的营养成分，对皮肤有润泽消皱的作用。

十二. 牛奶敷面法

组成 牛奶 10 克 柠檬汁 0.3 克

用法 新鲜牛奶，加上柠檬汁数滴。将脸洗干净后，用纱布蘸些配好的奶液，轻轻地拍打皮肤。

功效 润肤消皱。

主治 面皮干燥，轻微的皱纹。

按 《本草纲目》有这样词句赞牛奶：“仙家酒，仙家酒，三个葫芦盛一斗。五行酿出真醍醐（奶酪），不离人间处处有。丹田若是干涸时，咽下重楼润枯朽，清晨能饮一升余，返老还童天地久。”这里说的仙家酒就是指的牛奶。牛奶的营养十分丰富，它含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、镁、钾、钠、尼克酸、泛酸及维生素A、B₁、B₂、C以及氨基酸。因此，不论内服或外敷均对皮肤有润燥消皱的作用。

十三. 大蒜敷面法

组成 大蒜

用法 将一片大蒜磨碎后，加入一汤匙蜂蜜（一个蛋黄也可以），与面粉搅拌在一起，放置10小时，于沐浴后，涂抹在清洁的肌肤上，通常大概2分钟左右为宜，不宜太久。然后用温水洗净，可以把大蒜气味消除。

功效 促进新陈代谢，红润皮肤。

主治 面肤黄白无泽。

按 大蒜每100克中含水分70克、蛋白质4.4克、脂肪0.2克、碳水化合物23克、粗纤维0.7克、灰分1.3克、钙5毫克、磷44毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.24毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸0.9毫克、抗坏血酸3毫克。因此，大蒜有促进新陈代谢的作用，对皮肤有保护作用。

十四. 黄瓜消皱法

组成 黄瓜

用法 把黄瓜切成块状，榨出汁来，然后用棉花蘸黄瓜汁往脸上涂抹，尤其是皱纹多的地方。一天一次。

功效 收敛皱纹，光洁面肤。

主治 面肤有皱纹，面色晦暗。

按 黄瓜中含有丰富的营养成分，对皮肤不但能收敛及消除皮肤皱纹，而且可以使暗沉的皮肤光洁细腻。黄瓜中含有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖以及芸香甙、异槲皮甙、精氨酸、挥发油等。

十五. 樱桃外涂法

组成 樱桃

用法 把樱桃磨烂，敷在脸上数分钟，然后用温水洗净，日一次。

功效 滋润皮肤。

主治 面部皮肤弹性较差。

按 樱桃中含有氰甙，水解产生氢氰酸。《滇南本草》中载有：“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤；浸酒服之，治左瘫右痪，四肢不仁，风湿腰腿疼痛”。

十六. 草莓外涂法

组成 草莓

用法 将草莓盛于碗内，用汤匙压成汁，加入少许蜂蜜，涂于脸部，十分钟后洗净。

功效 滋润皮肤。

主治 皮肤粗糙。

按 草莓含有大量维生素，不但食用营养丰富，外用可

令皮肤细洁，白腴。

十七. 醋美容法

组成 醋

用法 将醋与甘油以 5 : 1 混合，经常外擦皮肤。

功效 滋润肌肤。

主治 皮肤粗糙。

按 常用上方外擦皮肤，可使粗糙的皮肤变为细嫩。在洗澡水中加醋少许，洗浴后会感到格外爽快、舒适。

十八. 西红柿外涂法

组成 西红柿

用法 取一只西红柿，去皮压汁，加少许蜂蜜，每天早、晚两次涂在脸上。

功效 滋润皮肤。

主治 皮肤粗糙。

十九. 西瓜外擦法

组成 西瓜

用法 将西瓜瓤直接擦在脸上，5 ~ 6 分钟后，用清水洗净。

功效 洁白细嫩皮肤。

主治 皮肤粗糙。

按 西瓜有丰富的营养成分，对皮肤有保护作用。汁内含瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、乳糖、葡萄糖、维生素 C、胡萝卜素等。

二十. 香蕉美容法

组成 香蕉一个 蜂蜜一茶匙 柠檬2滴

用法 将上料混合均匀。先将脸洗净后，再将上品涂于脸、颈处，躺下休息20分钟左右，用清水洗掉美容剂。每日或隔日一次均可。

功效 润肤。

主治 干性皮肤。

按 香蕉内营养成分丰富，如含淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、灰分、维生素A、B、C、E等。

二十一. 猪油美容法

组成 猪油20克 杏仁油（或椰子油、葵花籽油）1000克

用法 先将猪油放入一搪瓷杯内，再将此杯放入开水中，使猪油化开。将猪油滴入杏仁油或椰子油或葵花籽油中，用力搅拌，使其溶为很浓的奶状物。

功效 净面防皱。

主治 面部皮肤皱纹。

二十二. 菱仁杏仁敷面法

组成 瓜菱仁30克 杏仁30克

用法 上药研细末，同猪油混合涂在脸上。

功效 润肤消皱。

主治 面有皱纹。