

宫廷美女 养颜心经

田贵华 / 编著

呵护美丽，女人要像公主一样珍爱自己

- 全世界宫廷美女都在使用的养颜秘方 ●
- 全方位美白，从头到脚给你白皙水嫩 ●
- 补水嫩肤，让丝滑肌肤吹弹可破 ●
- 祛斑除皱，从内解决面部皮肤问题 ●
- 让秀发飘逸闪亮，乌黑柔媚的秘密 ●
- 眼、唇、手、脚，将美丽贯彻到底 ●
- 让美丽脱胎换骨的中医内养方 ●



中国轻工业出版社



宫廷美女 养颜心经

GONGTING MEINÜ
YANGYAN XINJING

田贵华 编著

 中国轻工业出版社



“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，西施、杨玉环、王昭君、貂蝉、赵飞燕、武则天……这些影响后宫甚至对中国历史有深远影响的女人们，要么是国色天香、雍容华贵，要么是玉骨冰肌、清秀可人，难道她们都是“天生丽质难自弃”？当然不是，除了先天因素，后天保养功不可没——宫廷美女们每人都有一本养颜心经。

美人迟暮是无法逆转的自然规律，再美的女人也需要保养。女人天生就是爱美的，对于久居深宫的女人来说，美丽就是她们终生的事业，她们需要借助各种方法来养护自己的容颜，以此得到帝王长久的宠爱。

在美容方面，女人有着极高的天赋，宫廷美女更是如此。早在遥远的原始部落时期，黄帝的爱妃就曾用白芷来润泽肌肤；到了殷商时期，女人们已经学会用燕地红蓝花捣汁凝成胭脂来做口红；周文王时期，女人已经广泛使用锌粉搽脸；到了唐代，那些原本为达官贵人和显赫医家所有的美容秘方开始飞入寻常百姓家。也就是说，在唐代以前，宫廷美女是时尚的绝对领跑者。

到了宋代，人们对美的追求达到了一个新高度。当时重要的两部美容经典之作《圣济总录》和《太平圣惠方》中都记载了很多美容药膳与方剂，另外还收录了一些治疗白发、脱发、黄赤发、秃发和眉毛脱落的验方。

到了明朝，用珍珠美容开始流行，明朝人制作了几十种珍珠美白方剂。朱元璋的儿子周定王主编的《普济方》是中国美容方的大汇总。方剂中的药，有的可以抗菌、抑菌，如白芷、川芎；有的药则含有大量维生素，能抗皱和防止皮肤老化，如莲子、菊花等。

到了清朝，上至皇帝、皇后，下至平民女子，对美容都相当重视。太医院曾为乾隆特制了“桃花玉肌肥皂”。慈禧对美容的追求可谓达到了登峰造极的地步，她用的胭脂，是纯粹的玫瑰花原汁，而且所有的花瓣都必须颜色完全一致。每天用过晚膳后，先用蛋清涂抹脸上的小皱纹，到上床前半小时洗掉，然后涂上忍冬花的蒸馏液。这一套美容程序就连现代美容师也望尘莫及。

几千年来，人们就是这样靠大自然赋予的精华和中国传统医学巧妙结合，制作出了纯天然的化妆品，以及经过无数代实践的美容药方。而宫廷美女因为其尊贵的地位，更是掌握着代表当时最高水平的美容验方。

有感于此，我们想从历代宫廷美女所用的美容方法中尽量选取简单易行的、适合现代人生活习惯的、真正有效果的精华部分敬献给爱美的以及希望自己变得更美的女人。

本书取材于古代宫廷养颜秘方，但又不局限于宫廷秘方本身，而是以宫廷养颜故事为引子，结合当今生活实际，提出真正适合现代女性的养颜方法。文中囊括了现代女性会遇到的几乎所有的养颜问题，给出了行之有效的解决方法，定会让你在享受传统文化阅读乐趣的同时，获得更多美的体验。





目录

序	1
---------	---

第一篇

全世界宫廷美女都在用的美容秘方	4
-----------------------	---

No. 1 大无言——看东方宫廷美人演绎美丽传奇	5
绝色美女西施缘何拥有沉鱼之容	5
陈后主爱妃张丽华惊世美貌的背后	7
武则天为何年过花甲仍娇媚秀丽	9
杨贵妃让六宫粉黛相形无色的秘密	13
古代“美容大王”永和公主的护肤心经	16
揭秘慈禧太后的美容秘籍	18

No. 2 达人必学——国外美容秘术，外国女人也娇艳	22
跟大长今学韩国宫廷美容心经	22
埃及艳后的芦荟美容之道	24
完美化身伊丽莎白女王的养颜术	27
娇艳的古希腊宫廷美女的美颜金典	29

第二篇

美丽就是这么简单，做好5点就美肤 33

No. 3 一白遮百丑——这个道理女人要懂 34

美女必看：美白就要用“七白膏” 34

“令人悦泽好颜色”的冬瓜仁美白术 36

枸杞驻颜，秀出水嫩白皙俏佳人 39

常吃杏仁能让女人的肌肤晶莹剔透 42

借猕猴桃之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸 44

美丽全方位，柠檬从头到脚给你白皙水嫩 46

No. 4 就要水嫩滋润——女人是水做的天使 49

补水嫩肤，丝滑美肤吹弹可破 49

玉竹从古至今都被女人奉为美容佳品 51

红润清透的樱桃给你水润鲜活的肌肤 54

做一个水水嫩嫩的“豌豆公主” 56

沐浴，洗出“水当当”的好肌肤 58

No. 5 拥有无斑玲珑面——从内解开色斑魔咒 61

一见倾心美女笑，只因荔枝养红颜 61

丝瓜，越吃越美的天然养颜剂 63

赵飞燕推荐：薏仁，祛斑美白的可爱情人 66

遗传性雀斑，金朝宫女们的祛斑选择 68

慈禧太后的祛斑美容妙方：玉容散 70

奇珍妙法：元代帝后使用的护肤品 72

No. 6 只留青春不留痘——痘痘去无踪的奥秘 75

水嫩白皙的肌肤一定不能有痘痘 75

恋上金银花，清热祛痘就找它 77

祛痘“美人计”：济世良方护红颜 79

No. 7	紧致肌肤不松弛——芳龄几何无人知	81
	“平民燕窝”给你紧致水嫩的美丽	81
	带黏液的食物最能紧致肌肤	83
	茯苓饼——慈禧太后的美容圣品	86
	慈禧太后美容驻颜的神秘食疗方——保元汤	88
	“一天吃三枣，终身不显老”	90
	揭秘慈禧皇后永葆青春靓丽的秘诀	92
	几乎所有肌肤问题都可以用玫瑰解决	96

第三篇

	从头到脚都要美——女人要像修剪花一样修剪自己	98
No. 8	秀发：飘逸闪亮，散发柔媚的诱惑	99
	慈禧的养肝美发新宠——菊花	99
	黑豆不愧为我们的“乌发娘子”	101
	尽享“乌发如云”的美丽惊喜和魅惑	103
	黑芝麻是带来青春美丽的仙药	106
	生姜+人参=内养外治护青丝	108
No. 9	眼、唇、手、脚、指甲：将美丽贯彻到底	110
	明眸善睐剪秋水——热敷法美目好选择	110
	口若含珠丹，好好养护秀美双唇	112
	如玉之润，似绸之柔——呵护自己的第二张脸	114
	红糖+蜂蜜，美容护手的自助保养法	116
	只要补血泻火，指甲自会粉嫩有光泽	118
	出得厅堂，步步留香：玉足养成术	120

No. 10	精心保养，做个极致“型”女	123
	武则天、杨贵妃是怎么保持有型身材的	123
	慈禧的两种减肥方法	125
	慈禧太后的丰胸茶点	128
	常喝沙苑蒺藜茶，展现丰满性感之美	130
	谁不爱杨柳细腰身——小蛮腰也能吃出来	132

❧ 第四篇 ❧

从丑小鸭到白天鹅的蜕变——女人如花		
	容颜源自“内养”	135
No. 11	修炼粉面佳人的养血安内记	136
	南瓜养颜，营造美丽“气”氛	136
	揭秘杨贵妃的私藏美容秘方	138
	面若桃花，桃红四物汤的杰作	140
	吃养血护颜的桑葚，才会美得恰到好处	142
No. 12	调养脏腑，美丽自然由内而外	145
	养颜必养肾——驻颜有术，养肾存大道	145
	美丽生活，从养“心”开始	148
	宫廷秘方养脾胃——宠爱自己的好方法	150
	枇杷——女人润肺养颜的好朋友	152
	美在生活中——最常见的小米最能养身美颜	155

第五篇

风过花香，岁月渲染容颜更柔媚	157
No. 13 内补+外养，女人花盛放在春季	158
沉醉春天的美丽，来一场“桃花劫”	158
春季养颜花粥，喝出如花容颜	161
香椿养阳，让你的身心一起飞扬	164
No. 14 炎炎夏季，掀起一阵美丽季风	166
桃李不言——初夏的美容馈赠	166
接天莲叶无穷碧，正是盛夏美颜时	169
百合：寄情美丽容颜与甜蜜爱情	170
燥热夏季，和花草茶有个约会	172
No. 15 秋季——再次演绎女人美丽的神话	175
秋季，让肌肤享受宫廷养颜牛奶浴	175
初秋，新采嫩藕胜太医	178
秋梨膏——美眉秋季呵护自己的好伙伴	180
No. 16 美丽依然，最IN冬季保养术	183
羊肉，冬季女人必不可少的“美容肉”	183
燕窝，冬季养颜滋补极品	185
中医熏蒸，冬季肌肤护理的好方法	187



第六篇

呵护美丽，女人要像公主一样珍爱自己 190

No. 17 女人要像公主一样“娇生惯养” 191

聪明女人不会做忙不停的小蜜蜂 191

睡好觉养好颜，裸睡最能显神奇 193

枕中自有美颜方——枕着清香入眠 195

好心情比好的化妆品好上千百倍 196

捶背也养颜——让亲爱的他帮你捶捶背 198

No. 18 细心呵护自己的后花园，美人才能笑靥如花 201

似水如花很简单——别让子宫受寒 201

杏仁油，养护女性的会阴部位 203

治疗痛经——宫廷秘方显身手 205

附录

附一 / 愈贴愈美丽，天然草本面膜DIY大全 207

附二 / 精油美颜，幸福女人的芳香之旅 214





*** 宫廷美容养颜术为何如此神奇

中国古代，在没有化妆品和保养品的年代里，宫廷中的众美女是如何保持沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌的呢？道理很简单：她们都有自己独到的美容养颜术——来源于中医的美容养颜术。这些美容养颜术，无论是食疗美容，还是针灸按摩，都是通过滋补五脏、补益气血、疏通经络、活血行淤、祛风清热、凉血解毒、舒肝解郁等手段达到美容保健的目的，这便是宫廷养颜术的作用原理。

❀ 滋润五脏，补益气血

五脏，即我们常说的心、肝、脾、肺、肾，五脏气血的盛衰，直接关系到面容的荣枯，这是因为五脏通过经络运送阳气、阴血及津液，以滋补润养皮肤，从而保持面部润泽，容貌不枯，并能抗御外邪侵袭。



而气血对人体各脏腑组织起着温煦、营养、滋润、防御作用，以维持各器官的正常功能，气血是构成人体和维持生命活动的最基本物质之一，气血旺盛则面色红润，肌肉丰满。

可以说，五脏强盛和气血充盈是女人美丽的保证，所以中医美容学非常重视脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏，补益气血使容颜永驻、身体健壮。

❀ 疏通经络，活血行淤

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，广布于人体内部。人体所需的各种营养物质均由经络系统运行到全身每个部位，若经络不通，气血运行不畅，肌肤皮毛得不到濡养，则可导致肌肤出现各种问题而影响面部容颜，如痤疮、雀斑、酒渣鼻、黄褐斑等。所以中医美容方法中，无论内服和外用都遵循疏经通络，活血行淤的原则，以求得到较好的美容效果。

❀ 祛风清热，凉血解毒

皮肤表面与外界接触是最为密切的，所以外邪入侵首先会殃及人体的皮毛。中医认为外感邪气首推风、寒、暑、湿、燥、热“六淫”。六淫之中以风邪、热邪对美容损害最大，且易化毒入血，使血分炽热，导致许多“毁容”疾病的发生，因此，祛风清热，凉血解毒是中医美容的一个非常重要的原则。



❀ 消肿散结，疏肝解郁

某些有损美容的问题或疾病，如痤疮、酒渣鼻等，多因风热湿毒所致，往往局部又肿又痒，时重时轻，且缠绵不愈。因此，在祛风清热，凉血解毒的同时，应适当配入消肿散结，燥湿止痒之品，如蛇床子、夏枯草、贝母、地肤子等。宫廷美女深知中医美容的真谛，在她们的养颜秘方中，处处能见到消肿散结、疏肝解郁的方法。

❀ 嫩肤增白，美颜减皱

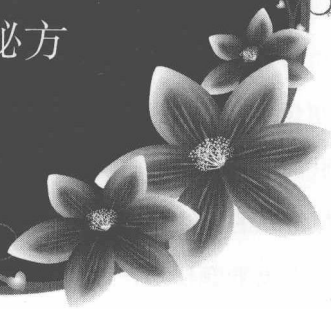
皮肤白皙、红润、有光泽是美丽和健康的外在体现。中医美容除了通过益气补血，调理阴阳，活血通络等方法达到增白嫩肤、悦泽容颜的目的外，也常在一些美容方中加入直接滋养肌肤、增白除皱之药品，如桃仁、杏仁、鸡蛋清、玉容粉等天然材料。

当红明星巩俐就曾经说过“自然才是最美的”。我们与其把容颜寄托在价格高昂的护肤品上，倒不如把视线投向最天然、最有效、最健康的护肤方式，从生活中最常见的天然食物、中药、按摩等入手，换来自然的美丽。效法古代宫廷中的美女养颜秘术，你一样会美得自然和持久。



第一篇

全世界宫廷美女都
在用的美容秘方





NO 1

大美无言—— 看东方宫廷美人 演绎美丽传奇



❀❀❀ 绝色美女西施缘何拥有沉鱼之容

西施，又名西子，是古代四大美女之一，有“沉鱼”之美誉，是美的化身和代名词，她冰清玉洁，国色天香，恰似幽兰含羞；她体态柔美，容貌如芙蓉出水，集后宫三千佳丽之美于一身。但西施也有“美丽的烦恼”，这个烦恼就是痘痘。

西施是怎样解决这个烦恼的呢？首先是内调：西施特别喜欢吃核桃仁，因为核桃仁是理想的美容润肤食品。常吃核桃仁可以使肌肤细嫩光滑有弹性，并能让头发乌黑亮泽。另外，西施还用冬瓜子、白丁香和蜂蜜来调理自



己的身体。冬瓜子能美白肌肤，白丁香能杀菌消炎，蜂蜜营养皮肤并助消炎抗菌，能有效美容祛痘。

其次是外用。西施经常用金银花或三色堇敷脸。金银花可磨粉，加水调和后，在痘痘的部位贴敷，也可煎汁后，用纱布浸药汁敷于患处，可有效清热消炎调理皮肤。至于三色堇，在中国医药古籍记载的护肤圣品中，它无疑是最夺目的，三国时期的《名医别录》中就已把三色堇列为重要护肤药材。后来，隋炀帝曾组织太医研究三色堇去痘的多种方法，为的是讨后宫佳丽的欢心，并将其写进《隋炀帝后宫诸宫药方》与《香方粉泽》等医典中。李时珍的《本草纲目》更是详细记载了三色堇的神奇去痘功效：“三色堇，性表温和，其味芳香，引药上行于面，去疮除疤，疮疡消肿。”

该怎么使用三色堇护肤祛痘呢？我们可以将新鲜的三色堇洗净，然后放入杯中，并倒入热开水，浸泡几分钟，当汁液完全渗溶于开水后，用这种汁液涂在痘痘患处，每天两次。在点涂的同时，也可喝三色堇茶，这样内服外用，坚持一个月，痘痘、痘印将有极大的改善。

荷叶也常被西施用来美容。每当夏令的时候，西施都会早早地起来去取荷叶上聚凝的露珠与盛开的荷花、叶及茎，然后将它们一起捣碎，用纱布包住绞汁为浆，加入少许调味食品，每天适量食用。荷花味苦性凉，有调理脏腑、活血护肤之功。而荷叶、茎中含有丰富的荷叶碱、莲碱、荷叶苷等，能使肌肤富于弹性，并有消除多余皮下脂肪的作用。

西施就是靠着这些独特的美容方法，让自己更加美艳动人。“宁在花下死，做鬼也风流”，相信任何人看到如花似玉的美女都会怦然心动吧？



养颜秘方大升级

荷花驻颜粥

将盛开的荷花花瓣阴干后研成细末,备用。取糯米100克,以常法煮成粥,待粥沸滚时投入15克荷花末,熄火,待稍凉后趁温服用。久服可使皮肤润泽,并能抗衰老。

荷叶减肥茶

将鲜荷叶切碎、晒干贮存。每天取10克,用沸水冲泡,频频饮服,不仅能减肥降脂,而且能降血压。

陈后主爱妃张丽华惊世美貌的背后

南朝陈后主的爱妃张丽华以美貌惊世,古书记载她发长七尺,黑亮照人,脸若朝霞,肌如白雪,目似秋水,顾盼之间照映左右。著名的《玉树后庭花》就是陈后主为张丽华所作:丽宇芳林对高阁,新装艳质本倾城;映户凝娇乍不进,出帷含态笑相迎。妖姬脸似花含露,玉树流光照后庭;花开花落不长久,落红满地归寂中!

张丽华的绝世美貌,一半源于天生丽质,一半源于一个难得一见的美容秘方——《枕中方》。据说张丽华为了得到这个秘方,很是费了一番周折。

张丽华这个神奇的美容秘方究竟是什么呢?其实非常简单,原料都是我们生活中俯拾即是的东西:鸡蛋1个、丹砂100克。制作方法也很简单: