



小方小法 美体靓肤

Xiaofangxiaofa
Meitiliangfu

◎ 高山英等 编著

中医古籍出版社

小方小法
美体靓肤
Xiaofangxiaofa
Meitiliangfu

◎ 高山英等 编著

中医古籍出版社

责任编辑 孙志波
封面设计 河东河西

图书在版编目 (CIP) 数据

小方小法美体靓肤/高山英等编. — 北京: 中医古籍出版社,
2005.5

ISBN 7-80174-321-0

I. 小… II. 高… III. ①美容-基本知识②皮肤-护理-基
本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037336 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市国英印务有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 13.5 印张 339 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001~8000 册

ISBN 7-80174-321-0/R·320

定价: 22.80 元

发掘祖国医学宝库

打造靓丽人生

祝贺《小方子法美体养颜》面世

中华中医药学会针灸学会副秘书长

全军针灸学会秘书长

北京康夏医学理事会

乔普琳

2005年6月

《小方小法美体靓肤》编委会

主 编 高山英 阮巧芬 熊友山

副主编 罗学习 范国良 程振江
姜银华 万才针 夏俊平
杨 琼 袁彩云

编 审 李 炜

编 委 (以姓氏笔画为序)

万才针	付 萍	孙淑华
阮巧芬	李 炜	邵中兴
陈欣欣	杨 琼	杨 慧
肖金荣	范国良	罗学习
姜银华	姜少玲	夏俊平
徐 华	高碧桃	高山英
袁彩云	程振江	熊友山

前 言

“爱美之心人皆有之”，然而并非每个人都有良好的条件和充足的时间到美容院去美容美体。而我们周围有取之不尽、用之不竭的可资利用的原材料。我们的前人经过长期的摸索与试验，创造了许多行之有效的中医美容的“小方小法”。上一趟美容院，可能要花成百上千元，而使用“小方小法”美容，也许只花几元钱、几角钱甚至完全不花钱就能收到理想的效果。所以，“小方小法”美容颇受人们欢迎。本书所收列的“小方小法”，实际是一些中医单方、验方、秘方、食疗方及各种简便易行的简易美容做法。这些方剂方法广泛收集于民间。同时在编撰过程中，参考、引用了众多的书刊文献。如《偏方秘方大全》、《民间土方治百病》、《小方小法治百病》、《颜面保健与治疗》、《美容、减肥、抗衰、防癌、饮食养生指南》、《花草治百病》、《百病调养术》、《图说养花与花疗》、《中国药用花卉》、《中国民间秘方验证大全》、《女性滋补养颜食谱》、《中国粥汤饮精选》、《吃的选择》等数十部专著，以及各种保健美容报刊杂志。谨向被引用资料的原作者深表谢忱。

该书的特点是：内容系统全面，语言通俗易懂，方法简便易行，材料来源广泛，使用安全可靠。但由于各种药物和方剂种类繁多，性能各异，人们身体状况错综复杂。同是一种“小方小法”，对有的人可能有效，而对另一些人可能无效，甚至有负作

用。所以在使用该书中的“小方小法”时应因人而异。选用“小方小法”美容时应由少而多，由简而繁。如发现不适，应立即停用。有的“小方小法”在使用时，宜事先咨询医生。而且，在自行采用书中任何一个验方时，不可完全代替医生的正常治疗。

在本书编写过程中，全军中医学会中医针灸专业委员会秘书长、中华中医药学会针刀医学分会副秘书长、海军总医院康复理疗科主任乔晋琳同志在百忙中抽出宝贵时间为本书题词。解放军316医院皮肤科主任李炜同志结合多年临床经验，对本书进行了精心地审阅，并撰写和补充了有关具体内容。我们在此谨表示衷心谢忱。由于编者学识和能力所限，书中难免有不当之处。敬请专家学者及广大读者批评指正。

编 者

二〇〇五年五月

目 录

第一章 美 发	(1)
一 使头发光亮润泽	(1)
二 防治白发	(11)
三 防治脱发	(25)
四 防治头发开叉断裂	(40)
五 去头皮屑	(42)
六 防治头癣	(45)
七 头发护理	(52)
第二章 面部去皱润肤	(56)
第三章 面部肌肤美白	(90)
第四章 养颜驻颜	(103)
第五章 去面斑	(146)
第六章 防治痤疮(粉刺)	(175)
第七章 护眼明目	(186)
第八章 美 鼻	(201)
第九章 口腔及喉颈部	(208)
一 口腔	(208)
二 喉、颈部	(214)
第十章 美胸美背	(218)
第十一章 美手和手臂	(230)
一 防治手上角化症(富贵手)	(230)
二 防治手冻伤和生疮	(231)
三 防治手掌皲裂症	(232)

四 防治手癣	(235)
五 美甲	(240)
六 对手的呵护	(242)
第十二章 美腰美腹	(247)
一 美腰	(247)
二 美腹	(252)
第十三章 美 臀	(256)
第十四章 美 腿	(266)
第十五章 美 足	(276)
第十六章 肌肤护理与皮肤病治疗	(302)
一 美白、润肤、除皱	(302)
二 防治痱子	(313)
三 防治皮炎	(316)
四 防治癣	(320)
五 防治冻疮	(328)
六 防治湿疹	(337)
七 防治疮、疔、疖	(345)
八 防治疣	(356)
九 痈疽	(364)
十 防治丹毒	(367)
十一 白癜风	(372)
十二 荨麻疹	(376)
十三 带状疱疹	(381)
十四 皮肤伤	(384)
第十七章 瘦身(减肥)	(401)
第十八章 除身体异味	(417)

第一章 美发

头发就如同人们的第二张脸，乌黑发亮的头发是年轻漂亮的标志，也是身体健康的象征。头发的润泽与否反映了人体脏腑精气盛衰。祖国医学认为，肝藏血，肾藏精，精血足则毛发旺。肝肾不足，精血亏虚，导致脱发、白发、头发枯黄断裂、产生过多的头皮屑。现代医学认为，情绪紧张、过度脑力劳动、忧虑、惊怒、感染等原因也会造成上述情况。所以，精心养护自己的秀发，不仅仅是跑跑美发店而已，更重要的是了解和掌握许许多多自己动手的“小方小法”。

一 使头发光亮润泽

对于中国人而言，乌黑发亮的头发是最美的。所以，头发光亮润泽是美发的重要标志之一。

小方

1. 黑芝麻 30 克，山药 60 克，白糖 40 克。将黑芝麻炒香研成细末，山药研成粉，与白糖拌匀。在锅内加入适量清水，烧沸后，将芝麻、山药、

白糖加入，边加边搅匀，然后用中火煮 3 分钟即成。每日早晚各服 1 小碗。有补肝肾，乌须发之功效。

2. 黑芝麻 100 克，精白面 500 克。先将黑芝麻炒熟磨成粉，白面炒至焦黄，将二者

混合拌匀。每日晨起用滚开水调冲 30 克食用。亦可加盐或糖少许。常食可固肠，美容，乌发。适用于肠胃不固，面黄肌瘦者食用。

3. 黑芝麻粉 250 克，何首乌 250 克，白糖适量。将黑芝麻粉、何首乌加入白糖，煮成浆，开水冲服，早晚各 1 碗，可乌发悦颜。

4. 黑芝麻 500 克，海带 250 克，蜂蜜适量。将黑芝麻洗净，用文火炒香磨成粉末，再加海带粉充分搅拌后，加入适量蜂蜜，边加边搅，待成膏糊状即成。每日 1~2 羹匙，久服具有滋养毛发，使其润泽增光的功效。

5. 黑芝麻、何首乌各 300 克，白糖适量。将芝麻炒至香熟，何首乌焙干，共研为细末，调入白糖拌匀，贮瓶备用。每日早晚服 1 次，每次 2~3 汤匙，用开水冲服。补益肾气，润泽须发。

6. 黑芝麻、花生、杏仁、松子、核桃仁、熟绿豆各 250 克。将黑芝麻、花生、杏仁、

松子、核桃仁、熟绿豆碾细末后装入瓶中，每日早晚开水冲服 50 克，长期坚持可使头发光泽、乌黑。

7. 黑芝麻、粳米，二者比例为 1:1.5。黑芝麻洗净，晒干，放炒锅，将其香味炒出，勿炒焦。再将已浸清水 1 小时的米取出，与黑芝麻混合，一起磨碎，磨过两三次后，用布加水滤过。将经过滤的糊浆再加上适量的水，便可煮成芝麻糊。最后加入蔗糖或片糖。每天早餐食用适量可益肠胃，黑须发，嫩肌肤。

8. 何首乌 40 克，枸杞子 20 克，野菊花 40 克，大红枣 10 克，冰糖 20 克，生地 20 克。将何首乌、枸杞子、野菊花、大红枣、冰糖、生地放入壶中，用开水冲泡，每天当茶饮用，可使头发润泽有光。

9. 何首乌 150 克，新鲜鸡蛋 3 个，大红枣 6 个，葱、姜、食盐、白糖、动物油各适量。将何首乌洗净，切成长条，与鸡蛋一起入锅，加适量水，再放入葱、姜、食盐、动

物油等。将锅放在武火上煮沸后转用小火慢煮 10 分钟，取出后去蛋皮，再放入小锅内小火煮 3 分钟。每日早餐前将鸡蛋和汤全部吃掉，可使头发乌黑发亮。

10. 何首乌片 6 克，淡菜 100 克（洗净）。将何首乌片、淡菜放入碗中，入锅蒸；或隔水炖。熟后趁热饮汁，每日服 1 次，连服 1~2 月，可使头发乌黑发亮。

11. 何首乌 20 克，菟丝子 20 克，红枣 5 枚（剥开），黑芝麻粉 100 克，黑豆粉 50 克，蜂蜜适量。将何首乌、菟丝子、红枣、黑芝麻粉、黑豆粉加水 1 000 毫升熬煮成汤。待汤水沸后，加蜂蜜。10 分钟后即可饮用。早晚各服 1 次。对男性因精神紧张、劳累引起的脱发和女士因更年期内分泌失调引起的脱发有保发、生发之功，并可使头发乌黑亮丽。

12. 何首乌 200 克，茯苓 200 克，当归仁 50 克，枸杞 50 克，菟丝子 50 克，黑芝麻

50 克，蜂蜜适量。将何首乌、茯苓、当归仁、枸杞、菟丝子、黑芝麻加水浸泡后放入锅内煎煮。每 20 分钟取煎液 1 次，共取 3 次，将煎液混合，加热煎熬浓缩，至稠黏如膏时，加蜂蜜适量，调匀，加热至沸后离火，冷却后装瓶。以沸水冲化后服用，每次 1 汤匙，每日 2 次。可乌发生发。注：感冒初期及脘腹胀满者不宜食用。

13. 何首乌 10 克，淡菜 60 克。淡菜洗净切细，何首乌用清水泡透泡软。将二者放入碗中加清水，隔水炖熟。每天早晚服用，每次服 5 克。可使头发润泽有光。

14. 何首乌（切片）60 克，鸡蛋 2 个。将何首乌与鸡蛋同煮至蛋熟去壳后再煮，然后加入味精、精盐。每次食鸡蛋 1 枚。可乌须发，防衰老。

15. 熟地、干桑叶、生何首乌各 50 克，黑芝麻 25 克炒熟，生白果（去壳）30 个，桔梗 7 克，花椒 5 克，万年青 500 克，共为细末，做成蜜

丸。早晚各服用5克，白汤送下。有乌发作用。

16. 黑豆500克，核桃仁300克，红糖250克。将黑豆炒熟捣成粗末，核桃仁微炒去衣，捣为粗末，将二味与红糖拌匀。每日早晚各食用20克。可补益精血，滋肾荣发。

17. 每天早晚各吃一两个核桃，或者取核桃仁、黑芝麻、桑叶各等份，捣成泥状，制成丸药，每丸50克，日服2次，每次1丸。可润肌黑须发。注：常食用核桃时，应减少其他油性食物的摄入。

18. 白面粉500克，芝麻500克，炒熟，茴香60克炒后研末，盐20克炒后研末。将以上原料调拌，用滚开水冲调（俗称“四合汤”），每日晨起食之。可温阳散寒止痛，乌须发。

19. 松子仁60克，白米200克，白糖适量。如常法作粥，将熟前放入松子仁煮成粥，加糖，作早餐之用。可使头发乌黑油亮，肤色红润光泽。

20. 核桃仁600克，柿霜饼600克。先将核桃仁煮熟，再与柿霜饼同装入瓷器蒸之，使之熔化，晾冷成冻，随意食之。可补气益血，滋肾固精，养颜乌发。

21. 淡菜100克，何首乌片10克。将淡菜洗净后，加何首乌片，放入碗中，入锅中蒸，或隔水炖亦可，熟后趁热饮汁，连服1~2个月，能使头发转黑。

22. 黑芝麻粉100克，何首乌粉100克，糖少许。将黑芝麻粉、何首乌粉与糖少许一起煮成浆状，用滚水冲服，早晚1碗。坚持半年，可使白发转灰，灰发转黑。

23. 石榴200克。将石榴连同皮核，捣烂取汁，涂于须发，能渐次变黑。

24. 每天吃大枣5~10个，长期坚持，可使皮肤和毛发光润，面部皮肤平展，皱纹减少。

25. 石榴花适量，阴干研成末；何首乌15克，焙干研成末。一起水煎，每日1剂，

分2次服用。可益肾气，乌须发。

26. 石榴花、牛膝各10克，银花藤25克，百部15克，白及、冰糖各50克，煨水服。乌发润肤。

27. 石榴花并叶，阴干为末，和少许铁粉混匀，用米醋汤冲服。早晚各1次，每次3克。用后1年变毛发，色黑如漆。

28. 秦椒、生地黄（焙）、旋复花、白芷各30克。上四味，捣罗为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服30丸，米泔水下。用于润毛发。

29. 鹅肠菜的鲜菜或嫩苗炒作菜佐食，久久食之，必能使头发转黑。

30. 紫蜀葵花、地黄花、紫舌子花、青葙子、旱莲子各9克，丁香、香墨各30克，研为细末，制成弹子大蜜丸，用温酒化服，每次1丸。可乌须发。

31. 活鸡、鸭各1只，宰后将其内脂肪（约200克）取出，放入碗中，加水20毫升，

上锅蒸10分钟。过滤后，将新鲜油汁留下，放入瓶中，早晚各服1汤匙，可使头发光泽发亮。

32. 大羊脊骨、羊肾各1具，芝麻50克，糯米50克，红枣10个，红糖适量。将大羊骨砸碎下锅煮开，用文火煮20分钟，捞出羊骨，留下原汁，加入切碎的羊肾、芝麻、糯米、红枣和红糖，文火煮熟，早晚各吃1碗，可使头发光泽发亮。

33. 枸杞500克，生地黄150克，共研细末，开水冲服，每次15克，每日3次。有乌发作用。

34. 枸杞子适量。每天清晨泡一杯枸杞水饮用，长期坚持可使头发滋润有光泽，肤色红润。

35. 枸杞叶500克或枸杞子30克，羊肾2对，羊肉250克，葱1棵，五味佐料适量，粳米50克。先煮枸杞、羊肾、羊肉，并入佐料，汤成后，下米熬成粥，作早餐食用。可固齿乌发。

36. 猪瘦肉 250 克, 党参 15 克, 枸杞子 15 克, 黄精 15 克, 首乌 15 克, 鸡血藤 20 克, 精盐适量。将猪瘦肉洗净切块, 与党参、黄精、枸杞子、首乌、鸡血藤同放入砂锅内, 加水适量, 先用武火煮沸, 再转用文火炖至肉熟烂, 去药渣, 加精盐调味, 即成。佐餐食用, 可滋阴益肾, 乌发。注: 脾虚泄泻者不宜服用。

37. 纯酵母乳半杯, 新鲜柳橙汁半杯, 麦芽 1~2 匙, 啤酒酵母 1 匙, 1/3 个蛋黄, 1 匙胶粉 (洋菜粉), 蜂蜜适量。将所有配料放入榨汁机中, 并加入少许冷开水, 打匀即可。早晚各服 1 杯, 可美发秀发。

38. 大麦 200~300 克, 核桃仁 500 克, 黑芝麻 150 克, 食糖适量。将大麦、核桃、黑芝麻分别炒至香熟, 研为细末, 混合拌匀, 加食糖调味, 贮瓶备用。每日早晚空腹服用 2~3 匙。可养血补肾, 润发黑发。

39. 羊肉 50~100 克, 去脂膜, 切细; 粳米 50 克, 生地黄汁 30 克, 肉桂末 3 克。将肉和粳米加水煮, 临熟入地黄汁及肉桂末, 再加入五香粉及盐少许调之。晨起作早餐食用。常食可润肤养颜, 使白发变黑。注: 阻血虚火旺者, 不宜食。

40. 乌豆 (黑豆) 50~100 克, 红花 5 克, 红糖 30~50 克。以水煮乌豆、红花, 至乌豆烂熟, 澄汁, 红糖放入调匀, 即可饮用, 不拘时。常饮可滋补肝肾, 活血行经, 美容乌发。适用于血虚气滞型闭经。

41. 大麦、羊肉乌发养颜粉: 羊肉 50 克, 草果 5 个, 回回豆 (即豌豆) 100 克, 大麦粉 1 500 克, 大豆粉 500 克, 生姜汁适量, 芫荽适量, 盐、醋适量。先将羊肉、草果、回回豆同煮熬沁, 滤净, 再入大麦粉、豆粉合做成粉团。食时打糊煮熟, 放入姜汁、醋、盐及芫荽菜即可。可润肌华肤, 乌发养颜。

42. 番薯 50 克, 小米 30 克。将番薯去皮切成小块, 和小米如常法煮粥, 早餐食用。可补血红颜, 丰肌泽肤, 促进毛发生长, 使其乌黑润泽。

43. 芝麻仁 6 克, 白米 30 克, 砂糖或白蜜为佐料。将芝麻炒干出香味, 另煮米成粥, 将离时加入芝麻、砂糖或白蜜。晨起食用。可泽颜美发, 嫩肤养颜, 防止头发脱落。

44. 扁豆、香油、精盐、味精各适量。将洗净的扁豆切成细丝, 用香油炒煸至熟香, 加入精盐、味精调味。每日 1 剂, 当菜食用。润发黑发。

45. 发菜 100 克, 枸杞子 25 克, 鸡肝 100 克, 鲜菜心 50 克, 清汤 800 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 水淀粉 8 克。将发菜、枸杞子、鸡肝洗净, 鸡肝切成片, 盛于碗中, 加精盐少许与水淀粉拌匀; 发菜用沸水发胀, 鲜菜心洗净沥水。净锅置中火上, 加入清汤和发菜, 煮几沸后加入枸杞子、精盐、味精、胡椒粉、鲜菜心, 鸡肝片余熟透, 盛汤碗中, 佐

餐食用。可补血, 乌发。

46. 茶叶 3 克, 熟芝麻 2 克。将茶叶、芝麻放入罐内, 加入适量清水煮沸。将茶叶、芝麻煮液一同服用、嚼食。每日服用 1 剂, 连服 25 天。可润燥黑发。

47. 生姜 30 克, 猪油 30 克, 黄酒 60 毫升。将生姜洗净, 切片, 水煎至浓汁。过滤取汁, 与猪油、黄酒一起再用文火煎约 1 小时。每日 1 剂, 分 3 次服用。可助阳补虚, 润泽须发。

48. 肉苁蓉 60 克, 粳米 200 克。将肉苁蓉、粳米同放砂锅内, 加清水 2 000 克, 用旺火烧开, 转用文火熬煮成粥。加食盐、味精调味, 即成。每日早晚温服。可补肾益精, 固本养颜, 生发乌发。

49. 玉液酒: 生猪板油 100 克, 蜂蜜 200 克, 白酒 1 000 克。将以上前 1 味置容器中, 加入蜂蜜和白酒, 文火煮沸数百沸, 取下待温, 滤过, 即成。空腹温服, 日服 3 次, 每服 10~20 克。润肺生

津，泽肤美发。

50. 人参 30 克，当归 30 克，玉竹 30 克，黄精 30 克，制首乌 30 克，枸杞子 30 克，黄酒 1 500 克。以上前 5 味切片，置容器中，加入黄酒，密封，浸泡 7 天后去渣，即成。日服 2 次，每服 20 克。可润肤乌发。

51. 羊肉 50 克，草果 5 个，回回豆（即豌豆）100 克，大麦粉 1 500 克，大豆粉 500 克，生姜汁适量，芫荽适量，盐、醋适量。先将羊肉、草果、回回豆同煮熬沁，滤净，再入大麦粉，豆粉合做成粉团。食时打糊煮熟，放入姜汁、醋、盐及芫荽菜即可。润肌华肤，乌发养颜。

52. 菱角粉 20～30 克，白糖适量。将菱角粉加水打成糊状，放入沸水中熬熟，加糖食之，或晨起作早点食用。或不拘时，日食 2 次。常食可清热解毒，益胃安中，滋润皮肤，乌黑秀发。

53. 牛乳 1 杯，粳米 50 克，酥油适量，白糖适量。煮

米成粥如常法，另熬乳沸，兑入粥中，再放入酥油少许，搅拌均匀加糖食之。美白肌肤，补血红颜，乌发养发，抑制皮肤粗糙。

小法

54. 木瓜 500 克。将木瓜用麻油浸泡 1 月，取油梳头，久用可令枯槁之发慢慢转为润泽乌亮。

55. 黑豆 300 克洗净，加清水 700 毫升，用文火煮至酥烂，再边煮边搅使其成膏状。每日取黑豆膏适量涂抹头发 1 次。可润发黑发。

56. 将适量大豆洗净放入锅内，加适量水，先用武火煮沸，改文火煎煮 1～2 小时，过滤取汁，待煎汁温热时，用以之洗揉头发，每周 1～2 次。可润泽须发，防治头发干枯。

57. 将适量芝麻叶用水煎煮后滤液，待煎液温热时，洗沐头发，每日或隔日 1 次。可亮发润发。

58. 将茶叶 5～10 克用沸水冲泡成茶水，待温热后，冲