

秘 傳
千金美容方
上 冊



秘 傳
千金美容方

上 册



出版說明

具有中國特色的養生學，是中國傳統文化寶庫的一枝奇葩，也是中醫的一個重要組成部分。其歷史悠久，內容宏富，典籍浩翰。有關養生方面的記載，不僅見於醫藥書目，而且還雜蕪於經史子集、三教九流之中。爲了進一步系統整理、發掘提高中國養生學，本社特地組織編寫《中國養生叢書》，對具有中國特色的飲食、起居、氣功、導引、美容、食療、武術等方面的養生學典籍，或鉤沉稽要，或串解滙通，或引申發揮，或類輯滙編。力求文字淺顯通俗，內容引人入勝，形式生動活潑，旨在普及養生理論，推廣養生方法，爲保障人民健康，延長人類壽命服務。

內容提要

本書從中國醫學的角度，在浩瀚的古代美容方中，精選了針對“長保青春”等二十四個方面有代表性和實用價值的美容方一百六十種，並進行了通俗解說。書中為您提供的美容妙方，大多是宮廷駐顏秘方或民間美容驗方。這些有效實用，能夠自製的美容佳品不僅能修飾和美化容貌、體態，而且具有保護人體膚、髮、齒健康，清潔皮膚，防治皮膚病和防裂、防晒，增強皮膚、頭髮營養等作用。本書內容豐富，語言生動，通俗易懂，不僅適用於研究養生及皮膚科醫務人員借鑑參考，同時也適用於社會各界人士。

前 言

愛美是人類的天性，我們中華民族又是一個最愛美的民族，不僅愛心靈美，而且愛容貌美。美容這一門專門學問，為容貌美提供了很多方法。

我們的祖先，經歷過無數次的實踐，創造了許許多多美容的方法。根據典籍的記載，我國有悠久的美容歷史。早在商周時期，甲骨文中已出現了“沫”字，字形像一個人在散髮洗臉。《說文解字》解釋說：“沫，洗面也。”這可以說是美容的開端。

隨著社會的發展，美容漸漸受到注意，一步一步地向前邁進。在秦漢之前抄寫成書的古醫方《五十二病方》中，收載了屬於美容範疇的除疣滅癍方劑，如謂“般（癍）者，以水銀二，男子惡四，丹一，并和，置突”；“尤（疣），取做蒲席若藉之弱（蕩），繩之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，熱，即拔尤（疣）去之。”秦漢之際《神農本草經》的誕生，大大豐富了美容的內容，記述了多種藥物具有的美容功效，所謂白芷“長肌膚，潤澤顏色，可作面脂”；白僵蠶“滅黑黥，令人面色好”等等。書中提到了美容藥品的獨特型——面脂，這一劑型的出現，說明當時的美容水平已有相當高度。晉代葛洪編著《肘後

方》，將有關美容的內容列為一個專題，即“治面疱黧黑髮禿身臭方”，其中有很多有效的驗方，一直被後世所沿用。

到了唐代，由於出現了國泰民安、物阜年豐的“貞元之治”社會安定，經濟繁榮，人民生活水平提高，因此對美容也有了新的要求。孫思邈在《千金翼方》中說：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人貴勝，皆是所要。”可見美容藥品的應用已十分普遍。按照唐代的風俗，每到臘日，君長要賞賜臣下頭膏、面脂、口脂、澡豆等美容藥品。詩聖杜甫在《臘日》詩中寫道：“臘日常年暖尚遙，今年臘日凍全消。侵凌雲色還萱草，漏洩春光有柳條。縱酒欲謀良夜飲，還家初散紫宸朝。口脂面藥隨恩澤，翠管銀鬢下九霄”。詩人王建的《宮詞》亦寫道：“月冷天寒近臘時，玉街金瓦雪漓漓。浴堂門外抄名入，公主家人謝面脂”。這些都是近乎寫實的作品，可以使我們略窺當時的習俗。由於上面介紹的種種因素，美容藥品在唐代有很大發展，這從《千金要方》和《千金翼方》、《外台秘要》等書中可以得到反映。《千金要方》闢有“面藥”專章，共收美容方劑八十一個，其它還有許多關於鬚髮等等內容的，則散見各門；《外台秘要》列有美容專卷，分類極為詳細，除去甲煎等製造方法外，計有二十八類，二百多個方劑，真可謂洋洋大觀了。這些美容方劑與以前的比起來，可以明顯地看到以下特點：一是藥物配伍趨向複雜精細，二是調

製方法更加講究，三是藥物劑型多種多樣，四是湧現許多新的方劑。可以這樣說：這是美容發展史上鼎盛時期。

宋代的美容方藥繼續有發展，在大型方書《太平聖惠方》與《聖濟總錄》等書中，對美容方劑的收羅更臻完備，並補充了不少新方劑，尤其可貴的是，開始對病因證治進行探索，從單純的經驗過渡到理論研究，為提高療效作出了很大貢獻。這種具有中國醫學辨證論治特色的美容方法，迄今還有一定的現實意義。元代的《御藥院方》與明代的《魯府禁方》，不同程度地保存了古代的宮廷秘方，大部分具有較高的文獻價值與實用價值，在美容史上也不容忽視。特別值得一提的是明代的兩部巨著，《普濟方》與《本草綱目》。前者匯集明代以前的美容方劑，可以說是一次美容方劑的大總結，保留了許多珍貴的文獻資料；後者雖然是一部藥物專著，但有關美容的內容却收錄不少，選擇精當，有的還經過作者親自試驗，因而同樣具有較高的參考價值。以上僅舉犖犖大者而言，並且以方藥治療為主，至於按摩導引、針灸等法，不在本書介紹範圍之內。對於這一份寶貴的中國文化遺產，無疑是值得我們今天進行發掘和研究的。

本書試圖從中國醫學的角度，把古代的美容方劑介紹給廣大讀者，以期引起大家的興趣，為把生活裝點得更美而努力。編者在浩瀚的方藥海洋中，精心選擇有代表性和實用價值的方劑一百六十個，進行通俗的解說，力求明白

淺顯。爲了讓讀者看到古代文獻的面貌，因此“應用效果”、“組成藥物”、“調製方法”、“使用方法”四項盡量保持原樣，但由於體例關係，也有不能盡如人意之處。有些原文有脫漏訛誤，則一一進行校正。爲了避免繁瑣考證，因此除必要說明者以外，一般不再寫出，以節省篇幅。至於劑量問題，方中所列的都是古制、舊制，一般都可以按每一錢等於3.125克折算，比較特殊的則在“方藥解說”中有說明。

限於個人才疏學淺，不妥之處敬請先進指正。

10	限於個人才疏學淺，不妥之處敬請先進指正。	53
15	54
20	55
25	57
30	58
35	60
40	61
45	62
50	64
55	65
60	67
65	68
70	70
75	70

目 錄

1	長保青春	16
1.	天后鍊益母草澤面方	16
2.	太平公主面藥	18
3.	楊太真紅玉膏	19
4.	永和公主藥澡豆	21
5.	張貴妃面膏	22
6.	金國宮女八白散	23
7.	御前洗面藥	25
8.	皇后洗面藥	27
9.	慈禧太后駐顏方	28
10.	容顏不老方	30
11.	還少丹	32
12.	扶桑至寶丹	34
13.	益壽永真膏	35
2	面 黑	39
1.	白楊皮散	39
2.	鉛丹散	40

3. 隱居效驗方.....	42
4. 五香散.....	43
5. 千金澡豆方.....	45
6. 桃仁澡豆.....	46
7. 千金洗面藥.....	48
8. 千金白面方.....	49
9. 千金塗面方.....	50
10. 羊乳膏.....	52
11. 玉容散.....	53
12. 千金翼澡豆方.....	54
13. 治面黧方.....	56
14. 白附子膏.....	57
15. 定年方.....	58
16. 雙白方.....	60
17. 治野黯斑點方.....	61
18. 面黑令白方.....	62
19. 薰香散.....	64
20. 冬瓜洗面藥.....	65
21. 瑩肌如玉散.....	67
22. 普濟白面方.....	68

3 面 黃 70

1. 令面白如玉方.....	70
----------------	----

209 1.60元
 51/5/16
 24066
 9907
 56828

2. 千金悅澤方	72
3. 千金異面膏	73
4. 崔氏澡豆	75

4 面 皺

1. 粟花散	77
2. 千金面膏	77
3. 豬蹄漿	79
4. 鹿角散	81
5. 孫仙少女膏	82

5 面無光澤

1. 玉屑面膏	85
2. 千金面脂	87
3. 常敷面脂	88
4. 麋角塗法	90
5. 七白挺子膏	91
6. 麝香面膏	93

6 雀 斑

1. 治野子方	95
2. 黑牽牛塗法	96
3. 治雀子斑方	97

4. 山茶散	98
5. 連子胡同方	99
7 粉 刺	101
1. 紅 膏	101
2. 治粉刺方	102
3. 白 蘇 膏	103
4. 牽牛方	105
5. 肥皂方	106
6. 添容丸	108
8 酒 皴 鼻	110
1. 梔子丸	110
2. 冬瓜子仁散	111
3. 凌霄花散	113
4. 治鼻頭赤方	114
5. 治酒皴鼻方	116
6. 石殿搨鼻皴方	117
9 疤 痕 疙 瘩	119
1. 滅疤痕方	119
2. 治疤痕凸出方	120
3. 滅癩方	121

12 秘傳千金美容方

4. 赤地利散..... 122

10 黑 痣..... 123

1. 去面上鬚子黑痣方..... 123

2. 蒙灰膏..... 124

3. 灰米膏..... 125

11 贅 疣..... 127

1. 去疣目方..... 127

2. 治疣目及痣等方..... 128

12 皮膚乾燥..... 130

1. 殺羊脛骨方..... 130

2. 漂 豆..... 131

3. 令人面淨肌細方..... 132

13 手足皸裂..... 135

1. 治手足皸裂方..... 135

2. 手 膏..... 136

3. 手足皸痛方..... 137

14 毛髮乾枯..... 138

1. 填澤飾髮方..... 138

2. 胡麻葉湯	139
3. 光髮術	140
4. 零陵香油	141
5. 桑皮柏葉湯	142
6. 犀皮湯	144
7. 豬膽汁洗法	145
15 毛髮黃赤	146
1. 髮黃方	146
2. 摩頂黑髮方	147
3. 治髮髮黃赤方	148
16 毛髮變白	150
1. 大豆煎	150
2. 瓜子散	151
3. 金陵煎	152
4. 地黃散	153
5. 牢牙烏髭方	155
6. 丁香髮散	156
7. 七寶美髯丹	157
17 毛髮脫落	160
1. 生髮膏	160

14 秘傳千金美容方

2. 魏文帝用效秘方..... 161
3. 南燭草煎丸..... 162
4. 治眉毛脫落方..... 164
5. 金主綠雲油..... 164
6. 洗頭菊花散..... 166

18 毛髮不長..... 168

1. 長髮方..... 168
2. 令髮易長方..... 169
3. 胡麻膏..... 170
4. 令髮多方..... 171

19 頭癢白屑..... 173

1. 治頭癢白屑方..... 173
2. 蔓荊子膏..... 174
3. 治白屑立效方..... 175
4. 瓦松洗法..... 176
5. 除頭上白屑方..... 177

20 牙齒黃黑..... 179

1. 揩齒方..... 179
2. 仙方地黃散..... 180
3. 玉池散..... 182

4. 御前白牙散..... 183

21 口 臭..... 186

1. 五香丸..... 186

2. 主口香去臭方..... 187

3. 甘露飲..... 188

4. 福建香茶餅..... 190

22 腋 臭..... 192

1. 陶隱居效方..... 192

2. 治狐臭方..... 193

3. 瀕湖狐臭方..... 194

23 肥 胖..... 196

1. 細腰身方..... 196

2. 茶..... 197

3. 荷葉灰方..... 199

4. 冬瓜饅..... 199

24 黑 瘦..... 201

1. 肥白方..... 201

2. 治瘦病方..... 202

3. 薯蕷粥..... 203

1 長保青春

1. 天后鍊益母草澤面方

《新修本草》

【應用效果】 駐顏澤面，主面上黧黯及老人皮膚皺皺等，並輾落浮皮，皮落着手上如白垢，再洗再有效。如項頸上黑，但用此藥措洗，並如玉色。

【組成藥物】 益母草。五月五日採根苗具者，勿令着土，有土即無效。

【調製方法】 曝乾，搗羅，以面水和成團，如鷄子大，再曝乾，仍作一爐，四旁開竅，上下置火，安藥中央，大火燒一炊久，即去大火，留小火養之，勿令火絕。經一伏時出之，瓷器中研治，篩再研，三日收。乾器中盛，深藏。

【使用方法】 每十兩加滑石一兩，胭脂一錢，用如澡豆法。

【方藥解說】 唐代的天后武則天，是我國歷史上的第一位女皇帝，她不僅天生麗質，而且善於保養，這就是她用來美容的秘方。益母草又名茺蔚，是天生的美容良藥，