

一部最具有影响力的医药学巨著

实用中医美容

宋业强 陈会苓 编著

金方

实用
中医

随着我国经济发展、社会进步，美容护肤已成为人们追求更高生活质量的重要内容，社会上正在兴起中医美容热。中医美容学也成为中医皮肤病学的新的分支科学。

实用
中医

金方

中医是一个伟大的宝库，是千百年来我国人民与疾病作斗争的经验总结，对中华民族的繁衍昌盛和人民的健康做出不可磨灭的贡献。方剂作为治疗疾病的最重要而直接手段和方法，是中医宝库中最耀眼的明珠。

中医古籍出版社

中华实用方剂大典丛书



一部最具有影响力的医药学巨著

实用中医美容

宋业强 陈会苓 编著

金方

实用
中医

随着我国经济发展、社会进步，美容护肤已成为人们追求更高生活质量的重要内容，社会上正在兴起中医美容热。中医美容学也成为中医皮肤病学的新的分支科学。



金方

中医是一个伟大的宝库，是千百年来我国人民与疾病作斗争的经验总结，对中华民族的繁衍昌盛和人民的健康做出不可磨灭的贡献。方剂作为治疗疾病的最重要而直接手段和方法，是中医宝库中最耀眼的明珠。

中医古籍出版社

中华实用方剂大典丛书



图书在版编目(CIP)数据

实用中医美容金方/宋业强,陈会苓 编著. - 北京:中医古籍出版社,2007

(中华实用方剂大典/刘昭强,王圣贵主编)

ISBN 978 - 7 - 80174 - 578 - 1

I. 实… II. ①宋…②陈… III. 美容 - 验方

IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202076 号

中华实用方剂大典

责任编辑:王梅 刘娟

出版发行:中医古籍出版社

印刷:北京奥达福利装印厂

开本:710 × 1000mm 1/16

字数:2800 千字

印张:250

印数:3000 套

版次:2008 年 4 月第 1 版

印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 578 - 1

定价:398.00 元(全十册)

传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐

——《中华实用方剂大典丛书》序言

中国医药学是一个伟大的宝库,具有悠久的历史、科学的理论、独特的方法、良好的疗效,为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。中国医药学在经受了现代文明的强烈冲击之后,非但没有消亡,反而卓然挺立,并越来越引起世界医学界的重视,形成学习和研究中医药学的热潮,这不仅表明中医药学无以取代的历史价值,同时更证明了她无以取代的现实价值。当前,医学界面临着诸多难题,气候变迁、大气污染、社会竞争日趋激烈等等,使人类疾病谱发生了重大变化:新发传染病不断出现,恶性肿瘤发病率急剧上升,心脑血管疾病死亡率居高不下……面对这一系列问题,现代医学理论、医学模式、医学体制发生着深刻的变化。2003年,中医药在防治非典型肺炎方面表现出的优势,使得古老的中华瑰宝在新世纪显现出勃勃生机。为了使更多的读者能够学习中医药学的基本知识,感悟中医药学的博大精深,体验中医药的神奇疗效,山东中医药学会组织有关专家学者编著了这套《中华实用方剂大典丛书》。该丛书分为12分册,各分册既是丛书的组成部分,又各有特色。该套丛书有如下特点。

权威性。该丛书作者阵容强大,各分册的主要作者都是在该领域有较深造诣的专家教授;编写体例、章节安排经过严格论证;各种治法、方剂来自中医历代文献,均注明来源出处。该丛书的权威性由此可见一斑。

科学性。中医药学是科学,这是不争的事实。否认中医的科学性,是对中医的无知,对科学的无知。“科学是人类智慧的最高贵的成果”,“科学是在社会实践基础上历史地形成的和不断发展的关于自然、社会和思维及其发展规律的知识体系”,“科学是对现实世界规律的不断深入的认识过程”……从各种对于“科学”概念的不同表述中,我们可以从中找出基本的、共同的东西,那就是:科学是一种理论知识体系,它是人类对于客观世界的正确反映,是人类认识世界和改

造世界的社会实践经验的概括和总结,同时,科学又是为社会实践服务的。中医学在漫长的发展过程中形成系统的理论、发挥强大的社会服务功能,就是中医科学性的最好证明。综观本书所列方药,即符合中医理论,又有现代药理研究资料,同时,还有作者应用方药的经验体会。我个人认为,这是本书科学性的体现。

普及性。本套丛书的作者不是高谈阔论空洞的理论,而是试图用通俗的语言把科学的中医防病治病知识送到千家万户,这也决定了本套丛书还有普及性的特点。读者面广,发挥的社会效益就大。本套丛书既适合广大基层中医、中西医结合工作者阅读,也可供社会各阶层人士学习防病治病知识之用。

实用性。本书所论诊法,通俗易懂,所列方药,简便廉效,所载治法,方便易行。实为人民群众的“家庭医生”。

近期,由国家中医药管理局联合十六部委局共同主办的“中医中药中国行”大型科普宣传活动正式启动,这项活动的主题是:“传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐”,愿本丛书的出版发行能为这次大型科普宣传活动增添新的内容,在普及中医知识、促进人类健康方面发挥重要作用。是为序。

丛书主编:刘昭强 王圣贵 2007年6月

目 录



第一章 历代常用皮肤美容方	1
一、润泽皮肤方	1
二、驻颜祛皱方	6
三、洁面增白方	17
四、香身美体方	28
第二章 常见损美性皮肤病方	37
一、单纯疱疹方	37
二、扁平疣方	42
三、寻常疣方	50
四、传染性软疣方	55
五、带状疱疹方	59
六、脓疱疮方	68
七、毛囊炎方	81
八、甲沟炎方	87
九、丹毒方	92
十、手足癣方	100
十一、体(股)癣方	106
十二、甲癣方	110
十三、花斑癣方	113
十四、疥疮方	116
十五、虫咬皮炎方	122
十六、冻疮方	127
十七、鸡眼方	132
十八、痂子方	135
十九、手足皸裂方	139
二十、荨麻疹方	144
二十一、湿疹方	154



二十二、接触性皮炎方·····	177
二十三、红斑狼疮方·····	179
二十四、硬皮病方·····	187
二十五、皮肤炎方·····	191
二十六、天疱疮方·····	193
二十七、神经性皮炎方·····	196
二十八、瘙痒症方·····	206
二十九、多形性红斑方·····	214
三十、结节性红斑方·····	217
三十一、银屑病方·····	220
三十二、玫瑰糠疹方·····	234
三十三、扁平苔藓方·····	237
三十四、腋臭方·····	241
三十五、鱼鳞病方·····	248
三十六、瘢痕疙瘩方·····	254
三十七、斑秃方·····	257
三十八、脂溢性皮炎方·····	268
三十九、脂溢性脱发方·····	273
四十、雀斑方·····	279
四十一、黄褐斑方·····	286
四十二、黑变病方·····	293
四十三、白癜风方·····	295
四十四、色素痣方·····	305
四十五、酒渣鼻方·····	309
四十六、痤疮方·····	324

第三章 常用皮肤美容药膳方 ····· 338

一、养颜润肤药膳方·····	338
二、祛斑增白药膳方·····	356
三、护肤美容药膳方·····	373
四、防皱消皱药膳方·····	380
五、养发生发药膳方·····	384



第一章 历代常用皮肤美容方

一、润泽皮肤方

中医学认为,皮肤干燥主要是由于肺气虚衰,宣发功能失常;脾胃虚弱,运化失健;情志不畅,肝失疏泄等,影响了水谷精微化生气血,使面部肌肤失去气血濡养而致。治疗多以益气养血为大法。下述诸方,可供临床参考选用。

(一)内治方

【方一】 杏霜汤

【来源】 《和剂局方》

【组成】 粟米 100 克,杏仁、盐、甘草各 60 克。

【功效】 健脾益肺,润肠通便,润泽容颜。

【制法】 粟米、盐、甘草火炒,杏仁去皮、麸炒,共研细末。

【用法】 开水送服,每次 3 克,不拘时日。

【方二】 黄精冰雪丸

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 生黄精 6000 克,生地黄 2500 克,白蜜 2800 克。

【功效】 滋阴润肤。

【制法】 生黄精、生地黄取汁,三药相和,于铜器中搅匀,以慢火煎之,令稠,为丸,如弹子大。

【用法】 每服 1 丸,以温酒研丸服之,每日 3 次。

【方三】 仙莲丸

【来源】 《援生四书》

【组成】 莲花 120 克,莲根 240 克,莲子 270 克。

【功效】 健脾益肾,润肤养颜。

【制法】 上药蒸熟,晒干后研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

【用法】 每服 10 克,每日 3 次,温水送下。

【方四】 当归饮子

【来源】 《证治准绳》

【组成】 当归 10 克,芍药 10 克,川芎 6 克,生地黄 15 克,白蒺藜 12 克,荆芥 10





克,防风12克,首乌15克,黄芪20克,甘草3克。

【功效】 养血润燥,祛风。

【用法】 水煎,饭前服,每日2~3次。

【方五】 八珍汤

【来源】 《正体类要》

【组成】 当归10克,川芎5克,白芍10克,熟地黄12克,人参6克,白术10克,白茯苓10克,甘草5克。

【功效】 补益气血,润肤。

【用法】 水煎,每日1剂,分2~3次服。

【方六】 四物汤

【来源】 《和剂局方》

【组成】 当归12克,川芎9克,白芍12克,熟地黄12克。

【功效】 补血调血,润肤。

【用法】 水煎,每日1剂,分2~3次服。

【方七】 覆盆子散

【来源】 《实用美容大全》

【组成】 覆盆子500克。

【功效】 润面。

【制法】 将覆盆子研末。

【用法】 每次服10克,每日1次,白酒送下。

【方八】 泽肤膏

【来源】 《证治准绳》

【组成】 牛骨髓、酥油各等份。

【功效】 润泽皮肤。

【制法】 共煎熬成膏状。

【用法】 每服3匙,白蜜汤送服。

【方九】 琼脂膏

【来源】 《医学正传》

【组成】 生地黄(打汁去渣)、白蜜(煎沸去沫)、鹿角胶、酥油各1000克,生姜(榨取汁)60克。

【功效】 润肤。

【制法】 先以慢火,熬地黄汁数沸,滤取净汁,又煎20沸,下胶,次下酥、蜜、姜汁,同熬至为饴状,瓷器收贮。

【用法】 每日早晚各服15克。



【方十】 补益和血酒

【来源】 《趣味中医》

【组成】 黄芪 75 克,党参 5 克,玉竹 75 克,红花 45 克,枸杞子 75 克。

【功效】 滋润肌肤。

【制法】 将上药浸泡白酒 2500 毫升中 7 天。

【用法】 每次饮 25 毫升,日 1~2 次。

(二)外治方

【方一】 杨太真红玉膏

【来源】 《鲁府禁方》

【组成】 杏仁(去皮)、滑石、轻粉各等份,冰片、麝香少许。

【功效】 润面嫩肤。

【制法】 将杏仁、滑石、轻粉三味药共研成细粉,蒸后再加入少许冰片、麝香,用蛋清调匀,成膏状。

【用法】 每早洗面后涂敷。

【备注】 本方为唐代宫廷美容良方,相传为唐玄宗李隆基爱妃杨玉环所用,固其号太真,故方以此名。

【方二】 千金悦泽方

【来源】 《备急千金要方》

【组成】 猪胰 5 具,芜菁子 60 克,瓜蒌子 150 克,桃仁 90 克。

【功效】 润肤涤垢。

【制法】 以酒和捣。

【用法】 敷面。

【方三】 令面悦泽方

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 香附子 90 克,零陵花、白芷各 60 克,茯苓 30 克,蔓荆油 2 升,牛髓 1 升,白蜡 250 克,麝香 15 克。

【功效】 润肤泽面。

【制法】 上药细锉,以蜡髓微火煮煎,候白芷色黄为度,去渣,入麝香研千遍,待凝冷,入瓷盒内收之备用。

【用法】 每夜用澡豆洗面后涂之。

【方四】 杏仁面脂

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 杏仁 200 克,白附子末 90 克,密陀僧、胡粉各 60 克,白羊髓 2.5 克,珍珠末 3 克,白鲜皮末 30 克,鸡子白 7 枚,酒 3 升。





【功效】 润肤泽面。

【制法】 杏仁汤洗去皮、尖，入少酒，研如膏，又下鸡子白研一百遍，又下羊髓研二百遍，后以诸药末纳之，后渐渐入酒，令尽，都研令匀，于瓷盒中盛。

【用法】 每夜以浆水洗面，拭干涂之。

【方五】 医方面脂膏

【来源】 《医方类聚》

【组成】 杜衡、杜若、防风、藁本、细辛、白附子、木兰皮、当归、白术、独活、茯苓、葳蕤、白芷、天雄、玉屑各 30 克，汉防己、商陆、栀子花、栀子仁、冬瓜子仁、薤苳各 90 克，藿香、丁香、菟丝子、零陵香、甘松香、木香各 60 克，麝香 15 克，白鹅脂、羊髓、白犬脂、牛髓各 2000 克。

【功效】 润泽容颜。

【制法】 以上药，细锉，先以水浸脂髓，逐日换水，经 7 日，以酒 2 升，捋脂髓令消尽，去脉，乃以香药等于瓷器中合浸之，密封一宿，于银锅中煎三上三下，以水气为候，即以绵绞去渣，研之千遍，待凝即止，使白如雪。

【用法】 每夜涂面，旦则洗之。

【方六】 玉容散一

【来源】 《御药院方》

【组成】 牵牛 120 克，香白芷 15 克，甘松 15 克，广零陵香 30 克，瓜蒌根 22 克，川芎 15 克，细辛 8 克，阿胶 8 克，皂角 60 克，藿香 15 克，楮桃儿 60 克，藁本 15 克。

【功效】 润肤祛斑。

【制法】 以上药物均研为细末。

【用法】 每天早晚各用 3 克洗面。

【备注】 古方中，以玉容散名方名者甚多。如《备急千金要方》、《御药院方》等均有。其他如玉容粉、玉容丸等，都是指药物可使“容颜如玉”故以为名之。

【方七】 祛风润面散

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【组成】 绿豆白粉 60 克，山柰 40 克，白附子 40 克，白僵蚕 40 克，冰片 20 克，麝香 10 克。

【功效】 祛风润面。

【制法】 上药共研为极细末，兑肥皂角 200 克。捣匀，密贮瓶中备用。

【用法】 用时，以此药粉擦洗面部，每日早晚各 1 次。

【方八】 润肌方

【来源】 《驻颜有术偏验方》

【组成】 当归 15 克，紫草 3 克。

【功效】 润肤。



【制法】 将上药放入香油 120 克中,浸泡 24 小时,然后熬至焦枯为度,去药渣后,把香油与黄蜡 15 克化合待用。

【用法】 涂抹手足,用力搓擦,使药力内渗。

【方九】 雷丸柳枝煎汤

【来源】 《驻颜有术偏验方》

【组成】 雷丸 10 克,柳枝 60 克。

【功效】 润肤。

【制法】 将雷丸、柳枝煎汤。

【用法】 用汤沐浴。

【方十】 清凉爽身浴方

【来源】 《千金翼方》

【组成】 竹叶 300 克,桃白皮 120 克。

【功效】 润肤。

【制法】 将上用大铝锅加水适量煎煮 20 分钟,去渣留汤。

【用法】 用温水 1 盆兑入上药汤,浴身或洗脚。

【方十一】 宫廷玉肤方

【来源】 《美容验方》

【组成】 檀香、木香、丁香、花瓣、桃草、广零、皂角、甘松、白莲芯、山柰、白僵蚕、麝香各等份,冰片少许。

【功效】 润肤。

【制法】 上药混合研末。

【用法】 用红糖水调和,用之涂敷、揉擦面部,然后用清水洗净。

【方十二】 杏仁美容膏

【来源】 《鲁府禁方》

【组成】 杏仁、云母各 100 克,滑石粉 200 克,香白芷 50 克。

【功效】 润泽皮肤。

【制法】 先将杏仁、香白芷焙干研细末,再与滑石粉、云母粉混合拌匀,再加适量蜂蜜调成软膏。

【用法】 每日涂敷面部少许。

【方十三】 玉肌散

【来源】 《清宫外治医方精华》

【组成】 白芷、滑石、白附子各 10 克,绿豆粉 200 克。

【功效】 润泽皮肤。

【制法】 上药共研细末。





【用法】 或加香豆面洗之,或兑入粉内用之。

二、驻颜祛皱方

中医认为,容颜衰老的主要临床表现是皮肤出现皱纹,其主要是由于肾精虚衰,脾胃虚损,生化之源不足。脏腑、皮肤等组织器官,失于精血的濡养,故出现衰老。此外,饮食失节、劳逸过度、情志失常等均可导致五脏亏虚,机能失调而出现早衰。预防治疗当以补益肾精、滋养气血为主。下述诸方,可供临床参考。

(一)内治方

【方一】 纯阳红妆丸

【来源】 《普济方》

【组成】 补骨脂、胡桃肉、葫芦巴各 120 克,莲肉 30 克。

【功效】 温肾助阳,润肤除皱。

【制法】 诸药共研细粉,以酒相拌为丸,如梧桐子大。

【用法】 每服 30 丸,空腹以酒送下,每日 1 次。

【方二】 容颜不老方

【来源】 《奇效良方》

【组成】 生姜 5000 克,大枣 500 克,白盐 60 克,甘草 90 克,丁香、沉香各 15 克,茴香 120 克。

【功效】 悦泽容颜,抗老除皱。

【制法】 上药共捣粗末,和匀。

【用法】 每服 9~15 克,清晨煎服或沸水泡服。

【方三】 山药丸

【来源】 《和剂局方》

【组成】 赤石脂、茯神、巴戟天、山茱萸、牛膝、泽泻、熟地黄、干地黄各 30 克,山药 60 克,五味子 180 克,肉苁蓉 120 克,杜仲、菟丝子各 90 克。

【功效】 补益肝肾,益精填髓,驻颜延年。

【制法】 上药为末,炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】 每服 20~30 丸,食前温酒下。

【方四】 神仙驻颜延年方

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 熟地黄、干地黄、甘菊花、天门冬各 500 克。

【功效】 润肤泽面,驻颜抗老。

【制法】 天门冬去心焙干,捣诸药为散。



【用法】 每服 12 克,空腹服,温酒送下。

【方五】 仙术汤

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 干姜 9 克,大枣 100 枚,杏仁 40 克,甘草 80 克,盐 100 克,苍术 300 克。

【功效】 调和脾胃,美化容颜,益寿延年。

【制法】 干姜炒至皮黑内黄;大枣去核;杏仁去皮尖,麸炒,捣烂;甘草蜜炙;盐用火炒;苍术去皮,米泔水浸泡,以火焙干;上药除杏仁外共研细末,后加入杏仁,备用。

【用法】 每服 3 克,饭前开水送服。

【方六】 胡桃丸

【来源】 《御药院方》

【组成】 破故纸、杜仲、草薢、胡桃仁各 120 克。

【功效】 补肾助阳,驻颜润肤。

【制法】 将前 3 味药捣烂、过筛、为细末;另捣胡桃仁成膏,入药末和匀,再捣 1000 次,成丸如梧桐子大。

【用法】 每服 30 ~ 50 丸,空腹,温酒或淡盐水送服。

【方七】 菊花延龄膏

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【组成】 新鲜菊花瓣适量。

【功效】 润肤驻颜。

【制法】 取新鲜菊花瓣,用水熬透,去渣再熬,熬至浓汁为止。然后兑少量蜂蜜收膏。

【用法】 每次 12 ~ 15 克,白开水冲服。

【方八】 养心延龄益寿丹

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

【组成】 茯神、当归、干地黄、酸枣仁、枳壳各 18 克,柏子仁、丹参、酒白芍、牡丹皮各 15 克,栀子、酒黄芩、陈皮各 12 克,川芎、野白术各 6 克。

【功效】 美容驻颜,安神。

【制法】 先将柏子仁、野白术、枳壳、酸枣仁分别用火炒过,当归、黄芩酒炒,干地黄用酒洗。然后将以上药物研为极细粉末,炼蜜制成绿豆大的小丸,朱砂为衣。

【用法】 每次 12 克,用白开水送服。

【备注】 此方为清宫御医庄守和、李德昌专门为慈禧太后所拟的长寿驻颜方。

【方九】 红颜酒

【来源】 《万病回春》



【组成】 胡桃肉(捣碎)、小红枣(捣开)各120克,杏仁(泡,去皮尖,煮四五分钟,晒干,研碎)30克,白蜜100克,酥油70克。

【功效】 润肤,除皱。

【制法】 用好白酒1000毫升,先以蜜、油溶开入酒,随将3味药入酒内浸泡7日即成。

【用法】 每日早晚,空腹,饮1~2盅。

【方十】 熙春丸

【来源】 《随息居饮食谱》

【组成】 枸杞子、龙眼肉、女贞子、淫羊藿(去毛边)、绿豆各100克。

【功效】 泽肌肤,去皱纹。

【制法】 将上药共为细末,炼蜜为丸,每丸10克。

【用法】 早晚各服1丸。

【方十一】 瓜子散

【来源】 《中药大辞典》

【组成】 西瓜子仁150克,白杨柳皮(或橘皮)60克,桃花120克。

【功效】 润肌,容颜,去皱。

【制法】 上药共为细末。

【用法】 每日3次,每次饭后用米汤调服1匙。

【方十二】 随心变化美人方

【来源】 《驻颜有术偏验方》

【组成】 冬瓜仁150克,梨花120克,玫瑰花、荷花各60克,橘皮10克。

【功效】 润泽肌肤,去皱纹。

【制法】 将上药共研为细末。

【用法】 每于食后服3次,每次3克。

【方十三】 黄芪丸

【来源】 《妙药宝鉴》

【组成】 黄芪(锉)、肉苁蓉(酒浸切焙)、人参、防风(去叉)、桂(去粗皮)、桔梗(炒)、牛膝(酒浸切焙)、白术、芍药、白茯苓(去黑皮)、天雄(炮裂去皮脐)、附子(炮裂去皮脐)各30克。

【功效】 润泽肌肤,除皱。

【制法】 上12味捣碎为末,炼蜜和丸如梧桐子大。

【用法】 每服20丸,温酒或盐汤下,空心服。

【方十四】 脂桃膏

【来源】 《寿世传真》

【组成】 补骨脂(拣净,黄酒浸一日,蒸熟晒干,为末)300克,胡桃肉(温水泡去皮,捣如泥)600克,蜂蜜(白者更佳)500克。

【功效】 润泽去皱。

【制法】 先将蜂蜜入锅内煎1~2滚,以前2味入蜜内搅匀,收瓷罐内。

【用法】 每饭前空心,酒调200毫升服。如不饮酒,用滚水也可。

【方十五】 卫生汤

【来源】 《三因极一病证方论》

【组成】 当归、白芍各200克,黄芪400克,炙甘草50克。

【功效】 润泽容颜,除皱。

【制法】 锉散。

【用法】 每服20克,水煎服。

【方十六】 回阳丸

【来源】 《圣济总录》

【组成】 牡蛎(煨)、干姜(炮)各250克。

【功效】 悦泽肌肤,去皱纹。

【制法】 为细末,姜汁煮半夏和丸,如梧桐子大。

【用法】 空腹温酒下20丸。

【方十七】 久服颜如童子方

【来源】 《备急千金要方》

【组成】 枸杞根100克,生地黄30克。

【功效】 延年驻颜。

【制法】 上2味,捣筛。

【用法】 每日空腹酒服6克。

【方十八】 延年悦泽方

【来源】 《养颜与减肥自然疗法》

【组成】 茯苓1500克,菊花750克。

【功效】 健脾养血,润肤驻颜。

【制法】 茯苓、菊花捣细为末,以炼成的松脂拌和为丸,如弹子大,贮瓶备用。

【用法】 每次服1丸,日2次,以酒溶化后服用。

【备注】 凡有阴虚火旺,症见口舌干燥、大便秘结者,应慎用。

【方十九】 仙莲丸

【来源】 《援生四书》

【组成】 莲花210克,藕240克,莲子270克。

【功效】 健脾补肾,活血驻颜。





【制法】 将上药用砂锅蒸熟，晒干，研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，贮瓶备用。

【用法】 每服10克，日3次，开水送下。

【方二十】 乌麻驻颜散

【来源】 《太平圣惠方》

【组成】 乌麻适量。

【功效】 抗老驻颜。

【制法】 将乌麻用水拌令匀，勿使太湿，晒干，九蒸九晒，捣去皮做末。

【用法】 每次6克，空腹温水送下，每日3次。

【方二十一】 慈禧太后驻颜方

【来源】 《御香缥缈录》

【组成】 珍珠适量。

【功效】 悦色驻颜。

【制法】 研为细末。

【用法】 一小茶匙，以温茶水送服，10日1次。

【方二十二】 三台益寿膏

【来源】 《遵生八笺》

【组成】 白术1000克，苍术、黄精各500克。

【功效】 悦泽颜色，驻颜。

【制法】 煎汁熬膏。

【用法】 每服15克，白开水调下，或含化。

【方二十三】 苍术木瓜丸

【来源】 《圣济总录》

【组成】 苍术（米泔水浸5宿，焙末）500克，木瓜（蒸烂去皮核）1枚。

【功效】 驻颜却老。

【制法】 木瓜研如糊，拌苍术末，丸如梧桐子大。

【用法】 每服30丸，空腹，盐汤送下。

【方二十四】 地仙膏

【来源】 《圣济总录》

【组成】 萆薢、防风、白蒺藜、狗脊、乌药、炮白附子、炮附子、赤小豆、地龙、炒骨碎补、炒茴香子、羌活、炮天南星、炒黄芪各25克，肉苁蓉（酒浸，焙）、牛膝（酒浸，焙）、何首乌（去黑皮）、炒川椒、覆盆子各50克，木鳖子（去壳）15克。

【功效】 壮筋骨，润肌肤，去皱纹。

【制法】 捣罗为末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大小。

【用法】 每服20丸，空腹食前盐汤或茶酒任下。

