



跟着皇妃学美容

西子/著

10大皇妃美人计

天生丽质，倾国倾城是每个女人的梦想。可是上天往往是不公平的，给了少部分人美貌，大多数人都是平平无奇。在此，我们甄选了杨贵妃，武则天、慈禧等历代皇妃公主们所使用过的各类美容方剂和食疗方法，去粗取精，去伪取真，希望能给你带来尊贵、天然、舒适的美的享受。就让我们一起来有效而又安全地跟着古代的皇妃们上一次美容课程吧。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



10大皇妃美人计

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

跟着皇妃学美容——10大皇妃美人计/西子著. —西安: 西安交通大学出版社, 2012. 6
ISBN978-7-5605-3882-2

I. ①跟… II. ①西… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 047708 号

书 名 跟着皇妃学美容——10大皇妃美人计
著 者 西 子
责任编辑 段宏亮 柳 晨

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 13.5 字数 175千字
版次印次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
书 号 ISBN978-7-5605-3882-2/TS•6
定 价 28.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82668526 (029) 82668522

读者信箱: xjtu_hotreading@126.com

版权所有 侵权必究



前言



中华文明几千年，历经十几个朝代，几百位皇帝，其三宫六院，后宫粉黛更是数不胜数。众多佳丽要在后宫中争得一席之地，不得不铆足了劲来拼家世、拼才艺、拼贤淑……其中能够突出重围的最强大武器无过于拼美貌。

天生丽质并非人人可得，即使拥有过人的美貌也终有年华逝去的时刻，于是为了博得君王的眷顾，巩固君王的宠爱，有人揣摩君王的审美喜好，有人在妆点上标新立异，有人想尽方法保护青春容颜，正所谓“楚王好细腰，宫中多饿死”。

历朝皇妃贵人的生存法则，促使她们尽心尽力地研究、实验和开发美容的方法，也让她们花费足够的心思在装扮上推陈出新，花样繁杂。南朝时期宋武帝的女儿寿阳公主，有一天在含章殿的檐下休憩，一朵梅花落在她的额间，留下五瓣的花纹样式，直到三天后才洗掉。后宫的妃嫔们觉得新奇，纷纷在自己的额头上贴上各种材质做的梅花花样，时称“梅花妆”，掀起了那个时代的流行风潮，直到宋朝还在流行梅花妆。后唐的宫人们更是心思巧妙，她们捕捉来蜻蜓，用金笔涂抹蜻蜓的翅膀，做成花钿贴在脸上，虽然想象不出那是怎样的一种风情，但也能体会到那是如何的引人注目！

历代的君王们也有心让自己眼前的美人们能够青春常驻，容

颜娇俏。传说唐明皇李隆基每月赐给杨贵妃姐妹三人的脂粉钱就多达10万钱。到了明朝，后宫的胭脂花费，每年竟多达40万两白银。在如此庞大的财力支持下，后宫皇妃们的美容文化也得到了长足的发展。各式各样的美容方法也别出新裁，从材料上看有贵重的麝香、珍珠、燕窝，也有简单易得的鸡蛋、黑豆、皂角；从制作方法上看有要煮沸的，有要发酵的，有要烹炒的；从使用方法上看有内服的、有外敷的、有涂抹的、有洗浴的。

有的皇妃使用的美容方法经过了历代的传承和验证，有的皇妃为了美貌却不惜甘冒风险，将水银、轻粉、密陀僧、草乌等带有毒性的物质抹在脸上。在此，我们甄选了历代皇妃们所使用过的各类美容方剂和食疗方法，去除有害的成分和方法，希望能给你带来尊贵、天然、舒适的美的享受。就让我们一起来有效而安全地跟着古代的皇妃们来上一次美容课程吧。



目 录



雪肌：温泉水滑洗凝脂

- 醉人凝脂完美典范：杨贵妃..... 2
- 凝脂玉肤的八卦事..... 5
- 秘传：后宫美女的美肤私方..... 6
- 汉方：最经典的中医美肤..... 8
- 食疗：最时尚的健康美肤..... 12
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美肤..... 17

香体：水殿风来暗香满

- 诱惑天香完美典范：香妃..... 24
- 诱惑天香的八卦事..... 29
- 秘传：后宫美女的香体私方..... 30
- 汉方：最经典的中医香体..... 32
- 食疗：最时尚的健康香体..... 34
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常香体..... 35

秀发：一编香丝云撒地

- 如瀑秀发完美典范：李夫人····· 44
- 如瀑秀发的八卦事····· 47
- 秘传：后宫美女的美发秘方····· 48
- 汉方：最经典的中医美发····· 50
- 食疗：最时尚的健康美发····· 52
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美发····· 53

玉面：芙蓉如面柳如眉

- 粉面桃腮完美典范：萧皇后····· 63
- 粉面桃腮的八卦事····· 65
- 秘传：后宫美女的美颜秘方····· 66
- 汉方：最经典的中医美颜····· 69
- 食疗：最时尚的健康美颜····· 80
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美颜····· 85

妙目：回眸一笑百媚生

- 双瞳剪水完美典范：甄妃····· 93
- 双瞳剪水的八卦事····· 96
- 秘传：后宫美女的美瞳秘方····· 98
- 汉方：最经典的中医美瞳····· 99
- 食疗：最时尚的健康美瞳····· 102
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美瞳····· 111

樱唇：朱唇一点桃花殷

- 一点丹唇完美典范：小周后 119
- 一点丹唇的八卦事 121
- 秘传：后宫美女的美唇秘方 122
- 汉方：最经典的中医美唇 123
- 食疗：最时尚的健康美唇 126
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美唇 129

贝齿：嫣然一笑粲瓠犀

- 齿若编贝完美典范：褒姒 137
- 齿若编贝的八卦事 140
- 秘传：后宫美女的美齿秘方 140
- 汉方：最经典的中医美齿 142
- 食疗：最时尚的健康美齿 148
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美齿 151

酥胸：粉着兰胸雪压梅

- 香软酥胸完美典范：赵合德 158
- 香软酥胸的八卦事 161
- 秘传：后宫美女的美胸秘方 161
- 汉方：最经典的中医美胸 164
- 食疗：最时尚的健康美胸 166
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美胸 167

柳腰：纤腰慢拧飘丝绦

- 杨柳细腰完美典范：赵飞燕····· 176
- 杨柳细腰的八卦事····· 179
- 秘传：后宫美女的美腰秘方····· 180
- 汉方：最经典的中医美腰····· 182
- 食疗：最时尚的健康美腰····· 184
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美腰····· 186

素手：指剥春葱腕似雪

- 纤纤素手完美典范：庄姜····· 194
- 纤纤素手的八卦事····· 196
- 秘传：后宫美女的美手秘方····· 197
- 汉方：最经典的中医美手····· 199
- 食疗：最时尚的健康美手····· 201
- 资深美容编辑经验谈：最实用的日常美手····· 203

雪肌:温泉水滑洗凝脂

“肤若凝脂”是古代描绘美女的柔滑玉肤出镜率最高的词了。《朱熹集·诗经卷》中对“凝脂”如此解释：凝固的脂肪，光滑、细腻而洁白。

作为古代衡量美女标准的首要特征——凝脂，至今仍是衡量美女的无敌标签，也是令一众女子舍命追求的梦想！

对于凝脂肌肤的判据，除了肤白胜雪、晶莹、透明、温润如玉等单一对白的要求之外，与白色相协调的粉红色，亦是另一不可或缺的肤色，比如“桃花含露”，比如“出水芙蓉”。而将这白、红两色标准完美结合的诗意描述则莫过于《汉孝惠皇后外传》中所言：“不傅脂粉而颜色如朝霞映雪。”清晨的朝霞映照在晶莹透亮的白雪之上，单单是这意境之美，就足以令人心醉、令人窒息、令人浮想联翩了。

就在这样苛刻的标准之下，我们能够想到的，那些活在我们意识里的古代美女们，一一涌现……

雪肌：
温泉水滑洗凝脂





~ 醉人凝脂完美典范：杨贵妃 ~

在中国古代四大美女之中，杨玉环素以“羞花”之貌著称。杨家的祖上本是隋朝的高官，到了唐朝家世虽然渐渐败落，但也算富贵之家。杨玉环从小就生得如花似玉，聪明伶俐，极受父亲的宠爱。杨玉环喜爱音律，杨父就四处延请名师教导她，杨玉环热爱舞蹈，杨父就经常请舞姬表演给她看。杨玉环生活在这样幸福优渥的环境中，一直到十岁左右父亲去世，才和三个姐姐一起被送到洛阳的三叔杨玄璈家寄养。

杨玄璈在河南洛阳担任着士曹的官职，对于四个侄女也颇为亲厚。但毕竟是离开了从小就依恋的父母，小小年纪的杨玉环仍不免有寄人篱下的凄凉之感，为了摆脱这种感觉，杨玉环更加寄情于音律舞蹈。在别人忙着梳妆打扮时，杨玉环却花费精力去学习琵琶、琴瑟；在别人游乐嬉戏的时候，杨玉环却专心地观摩着舞娘们的身姿。没人的时候，她一遍又一遍回忆着、模仿着、练习着……时光一年年过去，杨玉环出落得亭亭玉立，天姿国色。她的肌肤如冰雪一般洁白细腻、眉毛不用描画就又弯又长，乌黑秀发无人能及，脸颊不施脂粉而呈现出自然的红色，一张樱桃小口也不点而朱，洛阳的贵族们渐渐都知道了杨府藏着这样一位美人。在杨玉环十六岁那一年，唐玄宗的女儿咸宜公主，在洛阳举行了自己的婚礼，谁也没料到这场婚礼改变了杨玉环的一生，也改变了整个杨氏宗族的命运。

咸宜公主的母亲是唐玄宗最宠爱的女人武惠妃，她一连生下了四男三女七个孩子，前面两男一女生下来不久就夭折了。等到生下第四个孩子，唐玄宗便让自己的大哥宁王李宪将孩子带出皇宫，对外声称是宁王与嫡妃之子。这个孩子取名李瑁，由宁王妃亲自哺育，终于平安长大，再往后武惠妃生育的三个孩子也都顺利长大。经历过三次丧子之痛的武惠妃，对自己的儿女简直爱如生命，而咸宜公主的婚礼自

然也十分盛大隆重。新任驸马姓杨，正好是杨玄璈家的远亲，杨玉环因为相貌出众，被选作伴娘而参加了这场婚礼。公主的伴娘队伍颇为庞大，洛阳的名媛们都有份参加，杨玉环默默地站在伴娘的队伍中，唯恐行差踏错，给养父丢脸。但她天生丽质难自弃，姿容美丽，艳压群芳，咸宜公主的胞兄寿王李瑁对她一见钟情，唐玄宗在寿王生母武惠妃的要求下下诏册立她为寿王妃。

开元二十二年，杨玉环成为寿王的正妃。寿王年轻俊秀，对杨玉环一往情深、温柔体贴，两人一起生活期间，寿王没有再立侧妃。杨玉环在寿王府度过了平静、尊贵、幸福的五年时光，直至武惠妃去世。

武惠妃陪伴唐玄宗度过了整个开元盛世，一直是唐玄宗最为宠爱的女人，她的离世顿时让唐玄宗的感情没了寄托，觉得生活没有了滋味儿。为了打发这无味的时光，唐玄宗下令皇室宗亲携带眷属陪同自己一起去华清池避暑，也借此享受一下天伦之乐。一天，唐玄宗在华清池散步，发现了一个女子，这女子站在回廊之下，斜倚着廊柱，看那缤纷花朵之上，几只蝴蝶翩翩起舞。但见那女子云髻半偏，遮住大半容颜，露出半截脖颈洁白如玉，身姿袅袅婷婷，虽然还没有看到这个女子的全貌，唐玄宗已觉得神思不属。也许是看蝴蝶舞得一时兴起，那女子突然舒展玉臂，慢拧腰肢，模仿着蝴蝶的样儿轻轻一个回旋，只是那惊鸿一瞥，玄宗脑中便深深印下了这女子的模样，只见她目似含春，冰肌雪肤、面如芙蓉，口若嫩蕊，真是“白雪凝琼貌，明珠点绛唇”。这女子正是寿王妃杨玉环，她刚刚沐浴完毕，回廊下看蝴蝶起舞，突然发觉被人窥视，于是慌忙离去。她做梦也没想到自己的一个无意之举，竟让阅得人间美人无数的唐玄宗神魂颠倒。

唐玄宗对偶然所见的女子念念不忘，便派人去打听是谁家的家眷。得知是寿王妃自己的儿媳时，唐玄宗也是一愣，但他对杨玉环已相思入骨，就顾不得人伦天理了。于是唐玄宗以孝顺为名，下诏令杨玉环出家做女道士，并赐道号“太真”，让杨玉环搬出寿王府，住太真宫。这样做名义上是为唐玄宗的母亲窦太后荐福，实际上是让人们



渐渐忘却杨玉环的寿王妃身份，使其最终能成为唐玄宗的妃子。

开元二十八年，杨玉环离开了丈夫寿王，带着对未来未知的迷茫入观为女道士。不久，又被接往骊山，在一次赐浴华清池后，见到了在暖阁里等候的唐明皇。这个已经五十六岁的男人，从此成为了杨玉环生命里最重要的人。天宝初年，杨玉环被接回皇宫，册封为贵妃，已故父亲被追赠齐国公，三个姐姐，分别被封为韩国夫人、虢国夫人、秦国夫人。她的兄弟均获封高官，杨氏一族，娶了两位公主、两位郡主，玄宗还亲为杨氏御撰和彻书家庙碑。

杨玉环姿容出众，体态丰腴，肌肤细腻，面似桃花，唐玄宗一得到她就如获至宝、宠爱至极，在她身上倾注了所有热情。当时宫中称她为娘子，一切仪体制度也都是皇后级别。据传，杨贵妃专用的织绣工就有七百多人；贵妃每次乘马，都由大宦官高力士亲自执鞭；因为杨贵妃爱吃岭南荔枝，唐玄宗不惜动用快骑日夜兼程把新鲜的荔枝运到长安。因此有诗写道：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”在这样强大的爱情攻势下，杨玉环对唐玄宗也渐渐产生了爱慕和依赖之情。

唐玄宗熟悉音律，对曲乐、舞蹈都颇有研究，不少贵族子弟在梨园都曾受过他的训练。《旧唐书》里记载，玄宗曾组建过“宫廷乐队”，被后世称为梨园行的祖师爷，对如此有才情的帝王，精通音律的杨玉环自然显得格外有魅力。两人在艺术上的共同爱好，也成为了感情融洽的催化剂。相传玄宗创作出《霓裳羽衣曲》后，杨玉环只是稍加浏览，就编配成了舞蹈。依韵而舞，歌声宛若凤鸣莺啼，舞姿翩若天女散花，表现出一种缥缈神奇的意境。她对乐曲的领悟之深，表现力之强，令玄宗兴奋不已，亲自为其伴奏。有一次，玄宗倡议用中原的乐器配合西域传来的5种乐器开一场演奏会，当时贵妃积极应和。杨贵妃怀抱琵琶，玄宗手持羯鼓，轻歌曼舞，昼夜不息。除了擅于弹奏琵琶，杨玉环还是个击磬高手，她演奏时“拊搏之音泠泠然，多新声，虽梨园弟子，莫能及之”。

杨玉环喜爱沐浴，于是在被册封为贵妃的第二年，扩建温泉宫

时，唐玄宗专为杨贵妃建筑了海棠宫。帝妃二人经常游幸华清池，唐玄宗最爱欣赏杨玉环出浴后那如出水芙蓉般的优美风姿，据史载，也就是公元742年至756年的14年间，唐玄宗偕杨贵妃驾临华清宫达43次之多。玄宗以杨氏五家为扈从，每家一队，穿一色衣，五家合队，五彩缤纷。沿途掉落的首饰遍地都是，闪闪生光，其奢侈无以复加。

杨贵妃36岁生日时，唐玄宗为她举行了盛大的生日宴会，仅乐工就有120名。杨贵妃在长安庆祝的最后一次生日，是公元755年6月1日于华清宫，玄宗令梨园置乐，于长生殿奏新曲，未有曲名，恰逢广东南海新进荔枝到了，便以《荔枝香》为曲名。同年11月，安禄山叛乱，唐玄宗仓皇入川，次年途经马嵬驿时，军队哗变，逼玄宗诛杨国忠，赐杨贵妃自尽。一代绝世美女香消玉殒在荒凉的马嵬坡上，时年38岁。

~凝脂玉肤的八卦~

❖ 国色天香美西施 ❖

西施是出名最早、影响最大的古典“四大美女”之首。西施天生丽质，“衣褐而天下称美”。她虽穿着粗布旧衣，仍是容颜如玉，肌肤胜雪，可谓国色天香。苏轼的“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，正是把西施当作了美丽的标准。越王勾践利用西施大展美人计，终于灭亡了吴国。

❖ 雪肤花貌甘夫人 ❖

三国时期蜀国昭烈帝刘备的皇后甘夫人，是当时著名的美女。《拾遗记》中说，甘夫人“玉质柔肌，态媚容冶”。由于她的肌肤十分白皙，刘备常将她召入白绡帐中，在户外观望，甘夫人的肌肤就如同月光下凝聚的白雪一样散发着光泽。河南有献媚者送给刘备一个高三尺的白玉人，刘备把这个玉人放在甘夫人的身边，甘夫人的肌肤与玉人同样的

雪肌：
温泉
水滑
洗凝
脂





洁白温润，看见的人都分不清哪一个是甘夫人哪一个是玉人。

宛若洛神甄夫人

曹植生花妙笔下的《洛神赋》，描述了一位翩若惊鸿、流风回雪的女神，相传这位女神的原型正是曹植的嫂子甄夫人。甄夫人名为甄洛，从小就聪敏秀美，被家人视为掌上明珠。长大后，甄洛出落得美艳无双，如仙女下凡。据说，她每次就寝，肤白如玉，以致家人仿佛看到有人将玉盖在她的身上，惊奇不解。由此可见甄氏玉颜美色，光艳照人。据说，由于甄氏艳名远播，曹操便派兵攻打甄氏夫家袁绍所在的邺城，谁料其子曹丕率先攻入袁府，直奔后室。后室中闻变的袁夫人刘氏十分平静，身边有一个女人，满脸污浊。曹丕让刘氏捧起此女子的脸，见这女子蓬头垢面，晶莹的泪珠流经之处，却洁白如玉。用丝巾一擦，见她光彩照人，宛如仙子，正是甄氏。

冰肌玉骨花蕊夫人

后蜀主孟昶的费贵妃，因为丽质天成，花容月貌而得幸于蜀主，赐号花蕊夫人。这位美人的肌肤像冰玉一般细腻、温润，后蜀主为她赋诗：“冰肌玉骨清无汗，水殿风来暗香满。绣帘一点月窥人，欹枕钗横云鬓乱。起来琼户启无声，时见疏星渡河汉。屈指西风几时来，只恐暗中换流年。”据说，孟昶为了给花蕊夫人消暑解夏，亲自和工匠们发明了一个水车装置：先用水车将水输往屋顶的水箱，然后才哗哗放流下来消除蜀中盆地苦夏的闷热，于是这处宫殿便被称之为“水殿”。这个故事证明了孟昶有多么宠爱花蕊夫人。

~ 秘传：后宫美女的美肤秘方 ~

『杨贵妃美肤秘方』

杨贵妃最著名的美肤秘方就是泡温泉，唐朝承袭北朝习俗，设温

泉宫，华清池是最为有名的一处。杨贵妃沐浴温泉时，常把桑叶、苧麻等浸入水中，它们能镇静神经，促进肌肤再生，使之滑腻光洁。在沐浴时，宫女为她做全身按摩，使周身穴位受到刺激，促进血液循环，以达到强化肌肤机能的美容效果。她还请太医配制“防风通圣散”等可以排除体内多余毒素的药方服用；饮食上清淡为主，喜爱吃蔬菜水果；肌肤保养上则使用以杏仁、蛋白等材料制成的“玉红膏”涂抹全身。除此之外，她还喜欢用桃花羹来美白肌肤。

◎桃花羹

材料：冬瓜子150克，鲜桃花60克，白杨树皮60克，蜂蜜10克。

做法：将阳春三月采摘的新鲜桃花阴干后研成细粉；冬瓜子淘洗干净，晾干后研成细粉；白杨树皮晒干后研成细粉；将三种细粉混合均匀，每次取10克用蜂蜜水调和，饮用。每天早晚空腹各服用一次。

功效：使肌肤洁白光润。

注意事项：冬瓜子是古代用以美白皮肤的主要食物，桃花内服令肌肤洁白悦泽，颜色红润。此粉既可以内服，也可以调成糊状敷脸。

『永和公主的美肤秘方』

唐代的永和公主是一位非常爱美的公主，而且喜欢研究各种美容的秘方。永和公主得了二三十亩的土地，就专门让人种植她所需要的药材，作为她美容试验材料的原料基地。永和公主一点一滴地观察着自己的美容养颜配方的功效，并将有效的配方记录下来，现今尚有两个方子留存。最为著名的就是永和公主的澡豆方。永和公主经常使用这种澡豆来沐浴，使她保持了皮肤白嫩细腻，柔软而富有弹性。

◎永和公主澡豆方

材料：白芷100克，白蔹150克，白芨150克，白附子100克，白茯苓



苓150克，白术150克，桃仁3000克（汤浸去皮），杏仁3000克（汤浸去皮），沉香100克，鹿角胶150克，麝香细研25克，大豆面30千克，糯米12千克，皂荚5枚。

做法：桃仁、杏仁热水浸泡去皮，麝香细研。然后取浆水（浆水的制法是，用粟米煮成饭，趁热投入冷水中，浸泡5~6天后，生出白色泡沫，然后滤清备用）3碗，先煎。煮沸之后，缓缓溶入鹿角胶，再取淘洗干净的糯米，用此胶浆煮成粥。将粥摊成极薄的饼，晒干。然后将粥饼与白芷、白芨等药一起捣为细末，过筛，加入大豆面和匀，另用白酒、白蜜，加热后倒入上药中，拌匀，晒干。然后再加入麝香，密贮备用。用时取适量，溶于浴液中，或擦洗身体。

功效：洁肤、养颜，对肤色黑黄不光泽有很好的治疗效果。

注意事项：这个方法比较繁杂，加工的时候可以适量减少数量，麝香是贵重药材，且孕妇不宜接触，可以不加麝香。

~ 汉方：最经典的中医美肤 ~

◎乌麻散

材料：黑芝麻500克。

用法：先将黑芝麻用温水拌匀，入锅蒸，待蒸汽冒起后，即离火，再暴晒干。如此反复蒸晒三遍后，研磨成粉末，加白蜜和枣泥搓成丸药，饭前服用，一次6克，一日二次。

功用：补肝养血，润泽皮肤。

评注：这是宋代宫廷内的美肤方剂。黑芝麻能够润泽皮肤，延缓衰老，白蜜润肺，大枣健脾，对于皮肤有很好的滋润功效。

◎地仙煎

材料：生山药500克，杏仁（汤浸，去皮尖）500克，生牛奶500毫升。