

白我

美容

● 宫廷美容秘方

● 简单的面部美容法

● 减肥的饮食疗法

● 四季保健美容食疗



● 周维屏 主编

内 容 提 要

本书旨在探讨我国古今美容理论和方法，使传统的美容技术发挥出更好的社会效益。内容为：（一）中国美容史的回顾和文献荟萃，介绍历代部分宫廷美容秘方。（二）介绍传统的美容方法。（三）介绍影响美容的四十种常见病的病因病机、临床表现和中医的各种治疗方法。（四）介绍饮食美容的常用食品的性味、功能，美容食方及肥胖症的饮食疗法等。本书不仅适用于社会爱好美容的城乡群众，同时，对于广大的中、西医皮肤科医生也是一本有益的参考书。

〔编者注〕本书主编周维屏：男，美容专家，曾主编皮肤病学专著《临床中医皮肤病学》（70万字），系湖南中医学院附属第一医院皮肤科负责人，副主任医师。

序

《自我美容》正式出版了，这是利用中医药学的知识和方法人们自我美化生活的一门学科。它对于人们的养生保健，将是很有意义的。

自我美容，有着悠久的历史，春秋战国末期，《韩非子·显学》即有“脂以染唇，泽以润发，粉以敷面，黛以画眉”的化装美容记载。自我美容与摄生养性甚为密切。《素问·上古天真论》谓人体神健美之道，关键在于，“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这就说明养生保健不仅可以防病治病，抗老延年，并且还能使人永葆青春，形体健美。本书较系统的介绍了美容春秋、美容的七种方法、影响健美的四十种常见病证治，以及饮食美容等四大部分的内容。同时，充分反映了现代中医美容新成果、新发展。融古冶今，广征博引，不仅着眼于广度，而且在深度上努力反映了中医自我美容的丰富内涵，使之既保持了传统美容的特色，又体现了当代美容的时代气息。这点就是《自我美容》的主要精神和特点。可以相信，它的问世将为人们养生保健、美化生活作出有益的贡献。是为序。

郭振球

1991·7·1

（郭振球先生是著名的医学专家，现为湖南中医学院教授、博士研究生导师。）

前 言

美与丑的观念，几乎和人类的出现同时产生。原始人就会利用树叶兽皮遮盖身体，实际上就是一种最低级的装饰手段，至少已经体现了人类对美的追求。正如马克思所说，“社会的进步是人类对美的追求的结晶”，反过来，社会的进步又进一步激发人类对美的追求。因此，在科学飞速发展和物质条件日益改善的今天，美容就有了更加重要的意义和地位。

我国传统医药学是古代文化遗产的一部分，其中包含着丰富的美容内容，更像颗颗灿烂明珠光彩夺目。不少的美容方法已被国外人士所吸收，譬如针灸美容和按摩美容，早已风靡世界。这就意味着我们作为中医发源地的歧伯弟子，对于整理和发掘传统医学美容的方法，来美化人类的生活，有着不容推卸的责任和义务。

中医古籍浩如烟海，各家学说互见其长，凭编者之力，仅能在这汪洋大海中拾得几颗贝壳，本书倘能起到抛砖引玉的作用，这也是编者的一个重要目的。

《自我美容》收集了大量有价值的文献资料，并着重介绍了临床常见影响美容的疾病的防治，和常用简单有效的多种美容方法，以及常用美容饮食及方药。特别在文献部分，推介了不少宫廷美容秘方。

本书初稿完成于1988年秋，根据出版社编辑的意见重新

定书名，并在体例上作某些调整。在编写过程中，参考和引用了国内有关著作和期刊，限于篇幅，不能一一列出，另外，承蒙郭振球教授为本书挥笔作序，在此一并表示感谢！

限于编者学识水平，书中存在的缺点和错误，恳望同道和读者批评指正。

周维屏

1991年7月于长沙

目 录

美容春秋

中国美容史的回顾

..... (1)

美容文献荟萃与宫廷

美容秘方..... (7)

美容的各种方法

一、药物美容法..... (50)

二、针灸美容法..... (59)

三、按摩美容法..... (61)

四、饮食美容法..... (64)

五、气功美容法..... (67)

六、面膜美容法..... (68)

七、几种简单的面部美

容法..... (69)

影响美容的40种常见病证治

秃斑..... (72)

脂溢性脱发..... (76)

白发..... (79)

黄发..... (82)

单纯疱疹..... (84)

寻常疣..... (87)

扁平疣..... (91)

寻常狼疮..... (94)

颜面播散性粟粒性狼疮

..... (97)

春季皮炎..... (99)

日光皮炎和多形日光疹

..... (100)

痱子..... (103)

冻疮..... (106)

单纯糠疹..... (110)

盘状红斑狼疮..... (111)

雀斑..... (115)

黄褐斑..... (118)

黑变病..... (122)

白癜风..... (125)

寻常性痤疮..... (131)

皮脂溢出症..... (135)

酒皴鼻..... (138)

脂溢性皮炎..... (144)

粟丘疹..... (147)

睑黄瘤..... (148)

太田痣·····	(149)
黑痣·····	(150)
化妆性皮炎·····	(153)
剥脱性唇炎·····	(156)
须疮·····	(159)
口周皮炎·····	(162)
神经性皮炎·····	(163)
接触性皮炎·····	(167)
耳面部湿疹·····	(170)
手部湿疹·····	(174)
汗疱疹·····	(176)
手部皲裂·····	(178)
手部剥脱性角质松解症 ·····	(181)

手癣·····	(181)
甲癣·····	(184)

饮食美容

一、常用美容食物性味 与功用·····	(188)
二、美容食疗方集锦 ·····	(214)
三、肥胖症的饮食疗法 ·····	(219)
四、四季保健美容食疗 ·····	(223)
附一：常用方剂·····	(231)
附二：常用方剂索引 ·····	(275)

美 容 春 秋

中国美容史的回顾

爱美之心，人皆有之。中华民族又是最爱美的民族，不仅如此，中华民族的审美观也有其独特的民族性，推崇的是一种建立在健康的基础上的美，除了爱心灵美，也爱容貌美。

中医美容不但内容丰富，而且源远流长。但是，由于种种历史原因，中医美容没有设立专科，因而也就没有美容专著。然而我们可以从浩如烟海的中医古籍中和有关历史书籍中，窥见中医美容发展的端倪。

远古及春秋战国时期

根据考古学家们在原始森林中的原始人类遗址中，发现用光滑的小石子、贝壳、兽牙等制成作为装饰品的串珠，在原始氏族社会中，人民就以图腾动物的尾和蘑菇等作为模式，做成了各式各样的发型；用兽皮、树皮、树叶作遮羞布等等。一方面是为了劳动和适应环境的需要，另一方面也是一种装饰，有“羞”的概念，必然也就有美的向往。甲骨文中的“沫”字，字形就是一个人在散发洗脸。《说文解字》

解释说：“沫，洗面也”。约于公元前11世纪就有了“疡医”，开始对影响美容的外科疾病进行治疗。长沙马王堆汉墓中发现的《五十二病方》，是一本秦汉以前抄写而成的古医方书，其中收录了除疣灭瘢的美容内容，谓“以男子洎（精液）傅之，皆不般（瘢）”，“尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（翦），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。”

《黄帝内经》中记述了痤疮、疖、皮槁、痒子、毛拔、爪枯、唇揭、发落等多种影响美容的疾病，并提出了食物与美容的密切关系。如“汗出见湿，乃生痤疮。”，“高粱之变，足生大丁（疔）”，“受如持虚，劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痤。”

《左传》中有假发的记载，是妇女美容的一部分，当时的假发是用犯人剃下来的头发作成的。殷纣时已有燕支（胭脂），用燕地红兰花叶，捣汁凝作脂来饰面。《国策》记载：“春秋时周郑之女，粉白墨黑，立于衢间”，当时已使用白粉敷面，青黑颜料画眉了。

秦汉——隋唐五代时期

秦汉之际，《神农本草》的诞生，大大丰富了美容的内容，记述了多种美容药物的性味、功用，并提到了面脂，如白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”。梔子主治“酒皴鼻疱”，藁本善于“长肌肤，悦颜色”，白僵蚕“灭黑黧，令人面色好”等等。说明当时人们已经开始使用药物美容，面脂的出现，标志当时的美容水平已经达到了相当的高度。

这一时期，化妆已经较为风行，秦始皇的宫内，形成了红妆翠眉。到汉代，化妆已进入民间。梁翼的妻子孙寿会制作各式各样的妆，媚媚称绝一时。张敞为妻画眉流传于世，称为张敞眉。

东汉时期的伟大医学家华佗创五禽之戏，可谓开体育疗法之先河。其弟子吴普依法锻炼，九十多岁时还是耳灵目明，牙齿完坚。这种导引法，既可舒经活络，提高对疾病的抵抗能力，又可延年益寿，使人青春常驻。

晋代葛洪编著的《肘后方》，已将有关美容的内容列为一个专题，即“治面疱酤黑发秃身臭方”，记载了由冬瓜仁、白杨皮、桃花组成的内服药方；有“令面白如玉色方”的面脂方，由羊脂、狗脂、白芷、甘草、半夏、乌头等药物组成；有“染发须白令黑方，醋浆煮豆，漆之，黑如漆色”的染发方，以米醋煮黑大豆来染发，后成为隋炀帝的宫廷秘方。

南齐时期，第一部外科专著《刘涓子鬼遗方》问世，本书扼要地总结了治疗金疮、痈疽、疮疖和其他皮肤病等多方面的经验，一些治疗瘢痕疙瘩的方剂，因后人嫌鸡屎白、鹰屎白秽浊，故少用。但其中治疗雀斑、发秃、痤疮的方剂，至今尚为后人所应用。

隋初，由巢元方等集体编著的《诸病源候论》，论述了黑痣、面及身体皮肉变赤（类似毛细血管瘤）、白癜风、疣、狐臭、须发秃落、鬼舐头、面疱、粉刺、雀斑、酒渣鼻等多种影响美容的皮肤病症状和病因病机，除了对传统医学理论进行总结，还根据临床经验，进行了新的理论探索。

唐代是我国历史上的一个兴盛时期，由于国泰民安，物阜年丰，社会安定，经济繁荣，人们对美容也就有了新的要求，美容药品有了很大的发展，是美容发展史上的一个新盛时期，据《千金翼方》记载：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”这一时期的《外合秘要》一书记载了魏文帝使用的防止头发脱落的外洗秘方，武则天使用的傅面脂方，亦出于此。该书列有美容专卷，分类极为详细，除用煎等制选方法外，计有28类，200多个方剂。早于该书70年的《千金要方》也辟有面药专章，收集美容方剂81个，这些方剂较前相比，配伍更加复杂精细，制作更为讲究，剂型大有发展，并出现不少新的方剂。从剂型来说，大致上可分为：内服药，润肤悦颜，延年益寿；面药，涂抹于面部，防治面部皮肤病兼美容；药物按摩，即先在面部涂上药物，然后再加按摩；洗药，用于洗头面四肢，防止这些部位的皮肤病和保持细嫩；面脂，作为面药兼化妆品。

宋辽金元——明清时期

宋代的美容方药继续发展，《太平圣惠方》和《圣济总录》所收集的美容内容，较前更臻完备，并有一定的发展。尤为重要的是开始对病因证治进行进一步的探索，从单纯的经验过渡到理论研究。此时出现了具有黑发、润发、护发、香发功能的头油。

元代的《御药院方》保存了古代部分宫廷秘方，其中大部分具有较高的价值。宫廷秘方里有专门供皇帝、皇后洗面用的方剂。皇后洗面药比皇帝使用的面药更为讲究，组方更

为复杂。该书记载了一些营养按摩方法。如“冬瓜洗面药”的使用，就是冬瓜、蜂蜜、水、酒等熬制成膏，涂抹面部后进行按摩。此外，还出现了刷牙药，它具有补肾、固齿、洁齿的功效。

明、清时期，医学各科都有巨大的发展和成就，由于郑和七次下西洋，使医学得到了交流，外国医生到中国留学和翻译介绍中医学的，不乏其人。这一时期出现的两部医学巨著，《普济方》和《本草纲目》可以说是一次美容方剂和文献的大总结。《本草纲目》虽然是一部药物专著，有关美容的内容仍收集不少，如所载熟地、何首乌黑须发，白桐叶、麻子油生发，羊胰、羊髓灭瘢痕，牛髓、鸡蛋清悦颜色，藜茎、硃砂除痣廕疣赘，土瓜根治面黑面疮，括萎瓢治手面皴等。这些虽在古籍亦可见到，但作者通过精选归类，有些还经过亲自试验，因而具有较高的参考价值。

明代方贤编著的《奇效良方》除保留了太医院的有效美容方剂以外，在编写方法上亦有其特点，将方药、制法、使用方法和功效等内容编成歌诀的形式，如容颜不老方：一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣，煎也好，点也好，修合此方胜如宝，每日清晨饮一盅，一世容颜常不老。这样读起来朗朗上口，便于记忆。

清代慈禧太后欲求青春长驻、长生不老，迫使“御医”多方收集美容方法，以达到其个人的目的。但是这也促进了中医美容的发展。《慈禧光绪医方选议》一书中，就记载着不少生发、护发、香发、乌发以及美容玉面、益寿延年的方法。

鸦片战争以后

自1840年鸦片战争以后，中国逐步沦为半殖民地半封建社会，由于帝国主义铁蹄践踏，迫使人民进行反帝反封建的斗争，战事纷繁，民不聊生，对中医学和中医美容的发展都带来了一定的影响。但是由于西洋医学的传入，外国化妆品不断涌入市场，使美容化妆出现了新的局面。三十年代，上海、云南、四川、辽宁等地均有小量雪花膏生产，如广生行的“双妹牌”雪花膏、大陆药房的“雅霜”、中国化学工业社的“软质雪花精”等，都是当时市场畅销的产品、化妆品出现了空前的高潮。

解放后在党和政府的领导下，国家日趋繁荣昌盛，人民生活水平不断提高，中医学也得到了空前发展；特别是近十年来，经济发展出现了一个飞跃，美容已成为广大人民的强烈愿望。专门从事美容的美容院、美容室（科）不断出现，美容已成为人们生活中的重要组成部分。

由于中医美容富于民族特色，它取材方便，操作简单，价格低廉，并且是一种以整体健康为基础的美容方法，不但为我国人民所喜欢，还被西方国家不少人士所吸收。中医美容前途宽广，必然能为人们的生活增辉添彩。

美容文献荟萃与宫廷美容秘方

祖国医学渊源流长，在皮肤美容学方面有着悠久的历史。历代典籍、文献，蕴藏着大量的奇珍异宝。上溯商周，下至明、清、近代，遍及各个历史时期，范围十分广泛，内容极其丰富，既有美容学的理论，也有许许多多美容方法，其中有很多的有効方法，一直被后世所沿用。这些内容阐述精辟，旨趣深邃，具有较高的参考价值。对于这一份宝贵的祖国文化遗产，无疑是值得我们今天进行发掘和研究的。本节在浩瀚的古典医籍海洋中，按历史朝代顺序，搜辑了部分有代表性和实用价值的文献，加以扼要的注释和简短的说明，把古代皮肤美容的内容介绍给读者，以期引起大家的兴趣。

(1) 秦汉之前及秦汉时期文献选

《五十二病方》

〔原文〕令伤毋般^①，取𧄸膏、口衍并冶^②，傅之。

〔说明〕此文是防止创伤愈合后造成瘢痕的方法。

〔原文〕以男子洎傅之，皆不般。

〔说明〕洎，本义为肉汁，本书之“洎”意为人精。

《证类本草》卷十五引《嘉祐本草》载，陶弘景云：“人精

①般：瘢痕。②𧄸膏：猪脂油。

和鹰屎，亦灭瘢。”与本方相似。

〔原文〕取敝蒲席若藉之弱^①，绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。

〔说明〕本条是用旧蒲席或荐上的蒲子搓成绳状，点燃其一端，用以灸治疣病。

〔原文〕般（瘢）者，以水银二，男子恶四，丹一，并和，置突。

〔说明〕最早记载用水银治疗瘢痕。

《神农本草经》

〔原文摘录〕

白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂。”

白僵蚕“灭黑黧，令人面色好。”

桃花“令人好颜色。”

生姜“久服去臭气，通神明。”

人参“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年”。

鹰屎白治“伤挞灭痕”

萎蕤“去面黑黧，好颜色润泽”。

冬瓜子“令人悦泽好颜色”。

梔子主治“酒皰鼻疱。”

柏子仁有“令人润泽美色”。

枳实能治疗“大风在皮肤中，如麻豆苦痒。”

石灰“去黑子瘕肉”。

①藉，即荐。弱，即翦，《说文》：“蒲子，可以为平席”，藉之翦，为荐上的蒲子。

附子“破症坚积聚血瘀”。

藁本善于“长肌肤，悦颜色”。

黄踯躅（闹羊花）主治“贼风在皮肤中淫淫痛，温症，恶毒，诸痹”。

桑寄生“坚发齿，长须眉”。

黑牛髓“补中，填骨髓”。

地黄汁有“除众病，和百药，久服强志轻身，不饥不老，延年神仙”。

〔说明〕《神农本草经》是我国最早的本草著作，著者不详，可能是东汉医家修订而成。全书共三卷，收载药物365种，其中记述了多种药物具有美容功效，大大的丰富了美容的内容，书中提到了美容药品的独特剂型——面脂，这一剂型的出现，说明了当时的美容水平已有相当高度。

《黄帝内经》

〔原文〕女子七岁，肾气盛，齿更发长；……三七，肾气平均①，故真牙②生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦③，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白；……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；……五八肾气衰，发堕齿槁④；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；……八八，天癸竭⑤，精少，肾脏衰，形体皆极⑥，则

①平均：《类经》注：“平均，充满之谓”。②真牙：智齿。③焦：与“憔”通，即憔悴之意。④发堕齿槁：肾气衰，齿发失养。⑤天癸：是指肾脏所生的一种促成生殖机能的物质。⑥形体皆极：男子八八，肾气竭，故形体皆衰。

齿发去。

〔说明〕容颜不老，齿发不脱要靠营卫调和，而营卫调和又赖脾肾功能的健全。肾是先天之本，脾为后天之源，两脏息息相关，尤其是肾，更为重要。肾气充实，就会毛发茂密，容颜不老。肾气衰退，面部出现皱纹，齿发脱落，人体逐渐衰老，因此，治疗应从健脾补肾着手。

〔原文〕汗出见湿，乃生痃痒^①。高粱之变，足生大丁^②。受如持虚^③，劳汗当风，寒薄为皴^④，皯乃痃。

〔原文〕是故多食碱，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔^⑤，多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胝而唇揭^⑥，多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。

〔说明〕《黄帝内经》是我国医书中最早记载痃疮(皴)、疔、痒子，皮槁、毛拔、爪枯、唇揭、发落等影响美容的皮肤病，且指出饮食五味与美容关系密切。

(2)隋唐之前及隋唐时期文献选

《肘后方备急方》

〔原文〕白瓜子中仁五分，白杨皮二分，桃花四分。捣

①痃痒：痃音挫，小疮疖。痒音沸，痒子。②高粱之变，足生大丁：《类经》：“高粱即膏粱，肥甘也。足，多也。厚味太过，蓄而为热，其变多生大丁。”丁，同“疔”。③受如持虚：形容得病之易，如持空虚之器以受物。④皴：音渣，粉刺。⑤皮槁而毛拔：多食苦则肺为心伤，肺合皮毛，肺伤则皮肤干燥，毛发脱落。⑥肉胝胝而唇揭：肉胝胝，即皮肉坚厚皱缩。唇揭，即口唇皮肤掀起。