

ZHONG GUO GONG TING WEN HUA CONG SHU

陆燕贞 张世芸  
苑洪琪



HOU FEI MEI RONG SHU

# 后妃 美容术

09



中国宫廷文化丛书

中国宫廷文化丛书

96  
K249.09  
25  
入

# 后妃美容术

陆燕贞 张世芸 苑洪琪

中央民族大学出版社



C 092533

[京]新登字 184 号

责任编辑:柯彦

封面设计:世良

13A38/03

# 后妃美容术

陆燕青 张世芸 范洪珠

著

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码:100081 电话 8420077-2447)

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

787×960 毫米 32 开 8 印张 4 彩插 160 千字

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数:10000 册

ISBN7-81001-368-8/K·64

定价:6.80 元

《中国宫廷文化丛书》编委会

主编 王树卿

策划 公 白

编委 王树卿

邱 立

建 新

方 舟 公 白

张 山 柯 彦

晓 兰

(以姓氏笔划为序)

宫廷是一种独特的文化形态。它以鲜明的  
界限和丰富的内容，构成认识古代社会的一个  
必要的窗口。

——策划手记





慈禧画像 摄影 林宇



昭姬观花图 松雪 纸本



胤禛妃行乐图 局部一景



象牙雕胭脂盒粉盒



象牙雕百鸟梳妆台



紫漆嵌螺钿玉石脸盆架



绿玻璃描金花香水瓶



象牙椭圆把镜      铜鍍金嵌料石帶表把鏡

瑪瑙梳妝器      金星石梳妝器



藍玻璃描金  
花粉盒



（日本奈良西宮町  
生駒氏一室所  
藏物）

梳妝台 香水瓶 粉盒



## 前 言

我国是泱泱大国，有着悠久的历史和高度的文明。作为文明象征的美容艺术，自古以来就受到人们的重视。“爱美之心人皆有之”。爱美是一种社会现象，是不能脱离社会而独立存在的，正如隋唐妇女喜艳妆，宋明女子喜淡妆一样，不同民族、不同社会、不同时代有着不同的审美情趣。

清代是最后一个封建王朝，在其统治的二百六十余年间，清代后妃美容有着独特的艺术风格，她们在保留本民族传统的同时，又不断吸收汉族各个时期的美容方式，在不断演变发展中形成了集“养颜、美容、健身”于一体的美容艺术。

清代后妃重视修饰，仅就发式而言，变化较大，由简单的小两把头，过渡到逐渐升高的叉子头，最后形成发套式的大拉翅。头上的簪饰也由通草花变为珠玉花进而发展为满饰珍宝，而面饰却保留了满族先民的健康美，又吸收了宫廷女子的典雅美，使清代后妃浓淡相宜的修饰美与历代女子美饰形成鲜明的对比。

清代后妃日常饮食与养颜、美容有着内在的联系。用现代科学成果来考察她们饮食中的肉类、豆类、芝麻、蜂蜜、牛奶、水果、鲜花等做成的菜肴、糕点、饮料、小吃等等，都具有极高的营养价值，经常食用可

以强身、润肤、乌发。

中药在清代后妃养颜、美容中起了重要的作用。中药养颜、美容历史悠久。自春秋战国以来的许多有效验方被后世沿用。清宫御医在研究和运用这些成方中，又“遵拟”许多秘方，为后妃养颜使用。这些秘方分为外用、内服两种，效果极佳。

关于清代后妃养颜、美容的资料，史书记载甚少，线索极微。作者为了探索这一奥秘，翻阅了大量清宫档案和有关资料，在研究清代宫廷历史的基础上，以故宫现存文物为依据，对宫廷首饰、佩饰、服装、后妃写真画，作了多方面的理论分析和实物考证，从中探索出清宫后妃美容艺术的形成与发展。如果这一成果对于当前探讨美容、装饰艺术有所裨益，那将是作者所希望的。

BA39/03

## 目 录

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 前言 .....           | (1)   |
| 第一章 修饰美 .....      | (1)   |
| 我国历代的发式 .....      | (2)   |
| 清代满汉发式 .....       | (24)  |
| 首饰 .....           | (56)  |
| 面饰 .....           | (90)  |
| 第二章 营养美 .....      | (112) |
| 养颜 .....           | (113) |
| 护发 .....           | (133) |
| 浴身 .....           | (148) |
| 健美 .....           | (167) |
| 第三章 中药与养颜、美容 ..... | (176) |
| 中药养颜、美容的历史 .....   | (177) |
| 慈禧养颜、美容医方 .....    | (188) |
| 慈禧医治面风兼及美容医方 ..... | (202) |
| 慈禧内治养颜医方 .....     | (214) |
| 清宫后妃日常用代茶饮方 .....  | (228) |

## 第一章 修饰美

人类社会由低级到高级、从野蛮到文明：经历了漫长的岁月。原始社会时，先民们为了生存进行简单的劳动，获得繁衍生息的物质生活资料。随着生产工具的发展，生产力得到提高，生产领域也不断拓宽。先民们在付出劳动得到丰厚的物质资料的同时，也在自然中发现了美，并将其用于自身修饰。大约到了旧石器晚期，北京山顶洞人的生活中就有了石珠、兽牙、鱼骨、贝壳等串成的项圈。对原始社会装饰物品的出现，马克思有过如下论述：“这些东西最初只是作为勇敢、灵巧和有力的标记而佩带的。只是到了后来，也正是由于它们是勇敢、灵巧和有力的标记，所以开始引起审美的感觉，归入装饰品的范围”。

到新石器时期，先民们对于装饰品不仅取之于自然，还凭想象制做。在我国历年出土的新石器时代文物中，多次出现骨笄、骨簪、玉簪、玉梳、象牙梳等，

都是用于绾髻的装饰品。

翻开史籍，漫漫五千年历史，不乏历代女子对修饰美的追求。“窈窕淑女”、“环肥燕瘦”、“粉白黛绿”等形体美、容貌美的记载，“浓妆淡抹”、“淡妆素抹”的化妆以及汉、唐、宋、元、明、清历代异彩纷呈的发髻、首饰，都从不同的角度反映了不同时代的女子对修饰、审美的情趣。本章将分别谈谈女子发式、面饰、美容修饰及各种装饰用品的不同之所在。

## 我国历代的发式

自从新石器时代结束了原始社会先民们披发覆面之后，辫发、绾发，是人们生活中修饰方面的一个显著的进步。那时男女的发型，不外辫发、绾发，或者辫发盘髻。进入阶级社会，人们的社会物质文化生活也在不断的变化，逐渐男女梳妆打扮有所区分。史籍中有关梳妆的记载屡见不鲜，尤其是在几千年中王室贵族妇女的梳妆，绾发的形式，记录详尽。还有历年考古发掘出土的陶俑、壁画、雕像、以及传世的画像，更具体的描绘了当年妇女们梳妆发式的形象，都为我们研究古代女子梳妆提供了丰富的资料。下文分别谈谈我国历代的妇女发式，清代满族妇女发式和皇帝的发式和胡须，与读者共同探讨。