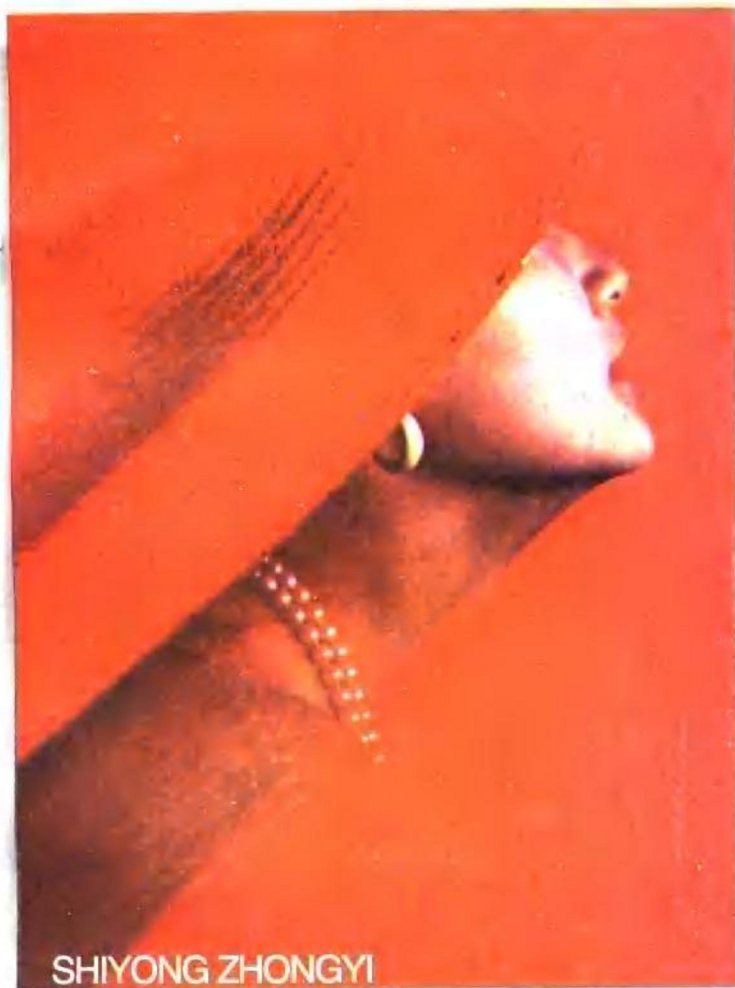


# 实用中医美容健身 3000方



SHIYONG ZHONGYI

MEIRONG JIANSHEN 3000 FANG

HANGZHOU PUBLISHING HOUSE 杭州出版社

叶世龙主编

责任编辑 魏德平  
封面设计 邵秉坤

**实用中医美容健身 3000 方**

叶世龙 主编

---

杭州出版社出版发行      余杭人民印刷厂印刷  
(杭州跑马场路 97 号)      (杭州莫干山路勾庄)

浙江省新华书店经销

开本 850×1168 1/32 20.25 印张 670 千字

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-80633-024-0/R·005 定价:29.80 元

---

## 内 容 提 要

《实用中医美容·健身 3000 方》是系统辑录秦汉至今之医籍、医刊以及其它书籍中有关头面、颈、躯干和手部美容保健方与美容治疗方的大型美容方剂专书。全书载方 3000 余首,按病种归类,分为 55 类。每类方剂先概述所属病证之异名、病因病机和证候特征,若系美容保健,则先概述其主要作用和运用范围,次列其方,以便读者尤其是非医学专业读者对照病证选方。每方按方名、出处、组成、加减、功效、运用、用法、注的体例编写。

本书内容丰富,方证齐全,便于检索,实用性强,是广大医药院校师生、医学和美容医学科研工作者、临床医师和专业美容师必备的参考书,也是广大美容爱好者寻方问药的首选科普读物。

# 编写说明

一 是书以与健美密切相关的头面、颈、躯干、手部之美容保健和美容病证为范围收辑方剂。所辑方剂，上自秦汉，下迄今时，不唯遍涉医籍、医刊，而且广及经、史、子、集、稗记、杂录，旁涉科普书刊和文学专著，凡有攸关，靡不备采，乃目前辑录范围最广、收集方剂最多之美容方书。全书载方 3000 余首，按病种分为 55 类，约 75 万字。

二 每类方剂之前，皆作一概述，简要介绍其所属病证之异名、病因病机和证候特征（若为美容保健，则先概述其主要作用和运用范围，次列其方，以备方证互参。庶几病者观之，得以印证；用者据之，不致径庭。方便选择，益于自用。

三 是书所辑方剂按方名、出处、组成、加减、功效、运用、用法、注的体例编写。方后若无加减，或不需加注者，则省之。方名如系作者所加，则在其右上角用“\*”注明；若为同名者，则编序排列，如“玉容散(1)”、“玉容散(2)”等。方剂的出处以最早所载之刊籍为准，但对一方多用而散载于不同书刊中的方剂，则选其中有代表性的一种注明，并将其主治病证综合起来，列于该方运用项中；刊名之年份、期号一律按下述方式约简，如《《中医杂志》1991 年第 8 期》约简为《《中医杂志》1991.8》。方剂的组成一般以一方为一组成单位，对少数必须两方联用才具疗效者，为临床计，亦如一方看待，将其列于同一组成项中。凡一方多名，或方中内容僻奥难懂，或原著对该方有精辟论述而需部分引出者，均在方尾注明。

四 是书药物剂量统一以米制“克”为单位，用中文书写；数量一律用阿拉伯数字书写。凡以旧制为单位者，均按以下标准换算：一斤=480 克；一两=30 克；一钱=3 克；一分=0.3 克；一升=30 克，若作容量算，则为 80 毫升；一合=3 克；一尺=30 克；鸡子大=45 克；一钱匕=3 克；一方寸匕=7~10 克。古方中凡以个计算的，如“桃仁 30 粒”、“大蒜 2 瓣”等，或难以准确定量者，均予保留。少数剂量较大者，则以“公斤”为单位折算。凡原方未注剂量者，均在组成中加注“适量”字样，以示使用时酌情定量。

五 是书适应于广大医药院校师生、医学和美容医学科研工作者、临床医师、以及专业美容师使用，亦可作为广大美容爱好者寻方问药自施自用的科普读物。

编者

1995.6.22 于深圳

# 目 录

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、润发泽发 .....    | (1)   |
| 二、香发 .....      | (3)   |
| 三、生发茂发 .....    | (5)   |
| 四、乌须黑发 .....    | (14)  |
| 五、毛发枯黄 .....    | (26)  |
| 六、发白 .....      | (34)  |
| 七、发蛀脱发 .....    | (100) |
| 八、脱发 .....      | (109) |
| 九、发际疮 .....     | (171) |
| 十、鳞蛄疖 .....     | (182) |
| 十一、白屑风 .....    | (190) |
| 十二、美颜润肤 .....   | (198) |
| 十三、白肤莹面 .....   | (220) |
| 十四、面白无华 .....   | (232) |
| 十五、面色萎黄 .....   | (235) |
| 十六、面部皱纹 .....   | (239) |
| 十七、面手皮肤粗糙 ..... | (244) |
| 十八、面手皮肤干糙 ..... | (248) |
| 十九、面容憔悴 .....   | (255) |
| 二十、面垢 .....     | (267) |
| 二一、酒刺 .....     | (269) |
| 二二、雀斑 .....     | (299) |
| 二三、蝴蝶斑 .....    | (312) |
| 二四、黧黑斑 .....    | (321) |
| 二五、青记脸 .....    | (353) |
| 二六、白癜风 .....    | (357) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 二七、鸦喙疮 .....      | (386) |
| 二八、颜面雀啄形血风疮 ..... | (390) |
| 二九、鬼脸疮 .....      | (393) |
| 三十、红蝴蝶 .....      | (401) |
| 三一、面手冻疮 .....     | (411) |
| 三二、黄瓜痈 .....      | (435) |
| 三三、花癣 .....       | (442) |
| 三四、痱子 .....       | (444) |
| 三五、面游风 .....      | (450) |
| 三六、美目明眸 .....     | (457) |
| 三七、目昏 .....       | (459) |
| 三八、上睑下垂 .....     | (468) |
| 三九、眉毛脱落 .....     | (475) |
| 四十、美声 .....       | (483) |
| 四一、香口除臭 .....     | (485) |
| 四二、洁齿除垢 .....     | (497) |
| 四三、酒渣鼻 .....      | (503) |
| 四四、牛皮癣 .....      | (525) |
| 四五、香衣辟秽 .....     | (559) |
| 四六、香身洁肤 .....     | (562) |
| 四七、狐臭 .....       | (565) |
| 四八、身体肥胖 .....     | (580) |
| 四九、丰形健身 .....     | (592) |
| 五十、巨乳症 .....      | (599) |
| 五一、隆乳健胸 .....     | (604) |
| 五二、润肤嫩手 .....     | (606) |
| 五三、手足紫黑 .....     | (608) |
| 五四、鹅掌风 .....      | (611) |
| 五五、灰指甲 .....      | (637) |

## 一 润发泽发

中国养生书籍和传统中医理论认为,发为心泽,发为肾濡。心主血脉,肾藏精气,与须发生长荣枯密切相关。精充血旺则发自黑泽,精亏血少则发必枯萎。故润发泽发重在保养精血,再辅之以药物治疗,如此方保须发荣润,容颜不衰。

润发泽发剂具有滋润毛发的作用。主要用于泽养毛发,预防毛发干涩枯槁。多作煎剂洗发,或作丸、散剂内服。

**乌麻花** (《本草纲目》)**【组成】** 乌麻花适量。**【功效】** 润头发,滑肌肤,益血色,生须眉。**【运用】** 美容保健方。用于保护头发,滋养身面肌肤;亦治眉发不生。**【用法】** 作汤沐浴头身。治眉发不生以乌麻油渍花,一周后日涂 3 次。**旱藕** (《本草纲目》)**【组成】** 旱藕适量。**【功效】** 益气养血,黑发延年。**【运用】** 美容保健方。用于滋养毛发,延年不饥。**【用法】** 上研细末,日食 10 克左右,早晚生服之。常用奇验。**黑发四宝丸** (《卫生杂兴方》)**【组成】** 天麻子 15 克 芡实 15 克 金银花 60 克 破故纸(酒浸,春 3 日,夏 1 日,秋 2 日,冬 5 日,焙干研末)60 克。**【功效】** 益气固精,补血黑发。**【运用】** 美容保健方。用于滋润头发,使其黑泽柔润;亦可治疗头发枯黄或花白。**【用法】** 上 4 味,各研末,蜜糊丸如梧桐子大,每服 50 丸,空心盐汤温

酒任下。

**揩牙乌髭地黄散** (《博济方》)**【组成】** 芒草 生姜 筒子漆 乌麻子 地黄 猪牙皂角 菟丝子各 120 克。**【功效】** 乌须发,活气血,益心肾。**【运用】** 美容保健方。用于须发的保养。**【用法】** 上药入瓶内,以黄泥固济,火煅 1 日后,入地 1 尺 2 寸深窖,却三伏时取出,盒子盛,露三夜,不得着日气,罗为末,如齿药用之。**洗发菊花散** (《御药院方》)**【组成】** 甘菊花 60 克 蔓荆子 干柏叶 川芎 桑根白皮(去粗皮,生用) 白芷 细辛 旱莲草(取根茎花叶)各 30 克。**【功效】** 疏散风热,祛湿止痒,润发生发。**【运用】** 须发保健方。用于洗发护发,防治须发脱落。**【用法】** 上药共为粗末,每次取药 60 克,浆水三大碗(水亦可),煎至两大碗,去渣,洗头。

每周 1 次。发廊可以此剂洗发,自可利民利客。

## 二 香发

香发剂具有香散润泽、馨香宜人的作用。主要用于香泽头发。多作油剂、洗剂或散剂使用。

当代之香发剂、洗发水品类众多，价格昂贵，多用西法从植物中提取。而中医传统方剂中早有所用，多为草植原本，无任何化学因素，且香型、美发、润肤、丽肌之效已传延千载，树立东方香型、东方美艳之良好形象。民间自用、自取、自利、自便，不妨一试。在此精为推荐也。

**香发油**（《备急千金要方》）

【组成】 零陵香 30 克 麻油 2400 毫升。

【功效】 香发润发，透肤入肌，利艳力泽。

【运用】 美容保健方。用于香发。

【用法】 以药入油内，隔汤煮半日，取油抹之。

**水仙**（《本草纲目》）

【组成】 水仙适量（花、叶、根不限）。

【功效】 香发润肤，去风气。

【运用】 美容保健方。用于香泽头发、肌肤，去秽气，艳莉存沁。

【用法】 煎汤洗之，日 1 次。

沐身可每周 1 次。温沁久驻，利汗爽肤，效验奇佳。

**香发散**（《慈禧光绪医方选议》）

【组成】 零陵草 30 克 辛夷 15 克 玫瑰花 15 克 檀香 18 克 川锦纹 12 克 粉丹皮 12 克 甘草 12 克 山奈 9 克 公丁香 9 克 细辛 9 克 苏合油 9 克 白芷 90 克。

【功效】 通窍辟秽，香发乌发。

【运用】 美容保健方。用于香发乌发、发落重生。

【用法】 共研细末，用苏合油拌匀，晾干后研为细末。用热水把头发洗净，晾干或吹干，放少许香发散于发上，用梳子梳发，使其均匀涂于发上。

### 三 生发茂发

生发茂发剂具有促进头发生长、令其滋润黑泽的作用。主要用于头发不生或生长缓慢者。多作油剂、膏剂、糊剂、酊剂、汤剂等，用以洗头、擦头、涂头或梳头，亦可用作丸剂、散剂、汤剂内服。

使用生发茂发剂时，应注意头发洁净，避免情志内伤，保持精神愉快，少食辛辣炙煨肥厚之品，多食蔬菜瓜果清淡之物，忌烟酒，节房事。

**蟹肉**（《本草纲目》）**【组成】** 蟹肉适量。**【功效】** 滋阴补肾，凉血生发。**【运用】** 主治须发不生，或生长缓慢。**【用法】** 煮食之。以煲汤全饮为佳。**雁肉**（《备急千金要方》）**【组成】** 雁肉适量。**【功效】** 生发。**【运用】** 美容保健方。用于促进发鬓须眉生长。**【用法】** 淡煮食之。宜常食。

食肉后剃骨吊汤，可调五味，加少许枸杞子、黄芪、神茅（大葱叶），饱饮效佳。

**狗乳汁**（《本草纲目》）**【组成】** 狗乳汁适量。**【功效】** 滋阴润发，乌发生发。**【运用】** 主治赤秃发落，毛发不生。**【用法】** 每日涂之。**菴子油**（《本草纲目》）**【组成】** 菴子油适量。**【功效】** 润发生发。**【运用】** 主治头发脱落不生。**【用法】** 以指涂头皮无发处。

每日晨、晚各 1 次，半月可见生发。

**发不长方(1)\***（《太平圣惠方》）**【组成】** 大麻子 30 克 米泔 400 毫升。**【功效】** 生发，养发。**【运用】** 主治发不长。**【用法】** 上药捣令极细，纳米泔中浸 1 宿，去滓。平旦沐发，1 月用之即长。**头发不长方**（《重刻万方类纂》）**【组成】** 生麻油 桑叶各适量。**【功效】** 生发香发。**【运用】** 主治头发不长。**【用法】** 水煎去渣，沐发。日 1 次，月余见效。**桑麻洗头汤\***（《备急千金要方》）**【组成】** 麻叶 桑叶各适量。**【功效】** 养发生发。**【运用】** 须发保健方。既可助长头发，又可治疗某些疾病导致的轻度脱发。**【用法】** 以米泔水煮药，去滓洗头，每日 1 次。**【注】**《备急千金要方》指出，以本方“沐发七遍，长六尺”。此说可供参考。

**发不长方(2)\*** (《普济方》)**【组成】** 紫河车适量。**【功效】** 润养皮毛,生发乌发。**【运用】** 美容保健方,用于发不长。**【用法】** 烧灰,淋取汁,沐发。**补益牛膝丸** (《太平圣惠方》)**【组成】** 牛膝 480 克 生地黄 480 克 枳壳 240 克 菟丝子 240 克 地骨皮 240 克。**【功效】** 滋阴壮阳,清热凉血。**【运用】** 主治肾虚,须发脱落不长。**【用法】** 上药生捣,罗为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服 20 丸,日 3 次。忌生葱,萝卜,大蒜。**巨胜丹** (《幼幼新书》)**【组成】** 巨胜子 30 克 当归(洗焙) 生地黄 芍药各 30 克 胡粉 15 克。**【功效】** 滋阴补血,生发杀虫。**【运用】** 主治发不生。**【用法】** 上药研细末,和匀,调作蜜丸如黍大,黑豆汤吞服 10 丸并用黑豆汤化蜜丸涂擦头上。内外并用,半月见效。**苁蓉丸** (《世医得效方》)**【组成】** 当归(去尾) 生地黄 肉苁蓉(酒洗,炙) 芍药各 30 克

胡粉 15 克。

**【功效】** 滋阴壮阳,养血生发。**【运用】** 主治发不生,秃顶。**【用法】** 上药为末,炼蜜做丸,如黍米大,每服 10 粒,煎黑豆汤送下,另磨化涂抹头上。内外并用,可得效验。**南烛草煎** (《太平圣惠方》)**【组成】** 南烛草 酸石榴叶 旱莲子苗各 240 克 地骨皮 120 克 熟地黄 120 克 诃黎勒皮 60 克 秦椒 60 克 白芷 60 克 旋复花 60 克 桂心 60 克 杏仁 90 克 生地黄 2400 克。**【功效】** 养血滋阴,祛风散寒,黑发生发。**【运用】** 主治血气虚惫,须发秃落不生,或生而色黄不黑。**【用法】** 上药前 3 味药,于端午日纳入瓷瓶中,泥封令密,安日中。至六月中旬取出,皆如黑饴,研之。又以生地黄绞取汁,及白蜜 15 毫升,同煎上 3 味成膏。其后诸药捣罗为末,入上膏中,用文火煎后,作丸如梧桐子大。每日空腹以温酒下 30 丸。晚食后再服。至 49 日,须发皆生,黑而复光。**养血生发方\*** (《外科医案汇编》)**【组成】** 熟地 党参 麦冬 白芍 潼沙苑 女贞子 黄芪 玉竹 归头 稽豆 刺蒺藜各 30 克。

【功效】 滋阴养血，益气祛风。

【运用】 美容保健方。用于生发乌发。

【用法】 用麻油 300 毫升，将前药入油内煎熬至枯黄色，去滓，加黄蜡 30 克溶化，收器内，指蘸擦之。

### 常用长发药 《普济方》

【组成】 乱发适量。

【功效】 补阴，消瘀，生发。

【运用】 主治发不长。

【用法】 将乱发洗净晒干，以半刃菜籽油煎令焦，就钵内细研如膏。日擦之。

### 长发方(1)\* 《普济方》

【组成】 皂荚叶适量。

【功效】 祛风化痰，除湿生发。

【运用】 主治发不生。

【用法】 上药揉烂，加温水过滤。沐发、浴头。每晚 1 次，半月有效。

### 苍术 《肘后备急方》

【组成】 苍术 30 克。

【功效】 燥湿生发。

【运用】 主治因风寒湿邪引起的头发不长。

【用法】 锉之，水 500 毫升煎，以之沐头。每日 1 次，半月见效。

### 长发方(2) 《普济方》

【组成】 续断适量。

【功效】 补精调血，生发养气。

【运用】 主治血虚，血瘀或肝肾不足引起的头发不长。

【用法】 上药捣汁，沐头。1 个时辰后以温水浴净，日晚用之。半月见效。

### 石荆洗方\* 《本草拾遗》

【组成】 石荆适量。

【功效】 长发，活血，养气。

【运用】 主治头发生长缓慢，或脱落不生。

【用法】 石荆烧灰淋汁浴头。每日 1 次，半月为 1 疗程。奇效。

### 甜瓜叶 《嘉祐补注本草》

【组成】 甜瓜叶 30 克。

【功效】 生发灭廕，活血去秽，理肌护肤。

【运用】 主治头上无发及面上廕子。

【用法】 上药捣汁，涂头面，日 5~6 次。半月见效。

### 柏叶丸\* 《太平圣惠方》

【组成】 侧柏叶 2400 克(9 蒸 9 晒，为末) 白蜜适量。

【功效】 凉血止血，祛风解毒，生长黑发。

【运用】 主治大风痲疾眉发不生，头发黄赤或其他因素所致的头发

不生,小儿肥疮。

**【用法】** 治前一症,以上药为丸梧桐子大,每服5~10丸,日3夜1次,百日即生。治后三症,则上方去白蜜加猪油或麻油为膏,涂发或洗发均可,约1月便黑润矣。治肥疮宜先洗净疮,再涂。

### 枣根汁 《备急千金要方》

**【组成】** 枣树根汁适量。

**【功效】** 护发生发,滋肤养毛。

**【运用】** 用于治疗项部或须鬓脱落不长。

**【用法】** 取枣树向东生长之根3尺长,置火焰上烘烤,待两头汁出,接取其汁,外用涂头。每日1~2次,半月可验。

### 雁骨沐发汤\* 《食疗本草》

**【组成】** 雁骨适量。

**【功效】** 生发,去风,调气,养血。

**【运用】** 主治头发生长缓慢或不生。

**【用法】** 雁骨烧灰,和米泔水沐头。

### 鲫鱼膏\* 《备急千金要方》

**【组成】** 鲫鱼1条。

**【加减】** 一方加皂矾10克。

**【功效】** 利湿生发。

**【运用】** 主治小儿头发不生。

**【用法】** 七药均烧灰,酱汁和涂。

日2次,半月奇效。

### 羊屎方 《普济方》

**【组成】** 羊屎适量。

**【加减】** 治小儿头疮更加屋上悬煤同炒为末,清油调敷。

**【功效】** 燥湿,止痒,敛疮。

**【运用】** 主治小儿头疮,头风白屑。

**【用法】** 上药以水煎汁洗之。

### 羊屎沐头汤\* 《本草拾遗》

**【组成】** 羊屎适量(烧灰淋汁)。

**【加减】** 或加雁肪为膏涂头。

**【功效】** 燥湿利水,生发黑发。

**【运用】** 主治头发生长缓慢。

**【用法】** 取汁沐头,不过10次,即生长发黑。

### 合欢生发膏\* 《普济方》

**【组成】** 合欢木灰10克 墙衣15克 铁精3克 浮萍末6克。

**【功效】** 利湿,和血,生发。

**【运用】** 主治发落不生。

**【用法】** 上药研匀,生油调涂,1夜1次。半月生发。

### 香薷膏\* 《永类铃方》

**【组成】** 香薷60克 猪脂15克。

**【功效】** 散湿润肤生发。

**【运用】** 主治小儿发迟及白秃惨痛。

**【用法】** 香薷以水一盞，煎汁三分，入猪脂，和匀，日日涂之。

**【注】** 治白秃宜加胡粉少许。

### 香芎油 《普济方》

**【组成】** 秦椒 白芷 川芎各 15 克 蔓荆子 附子 零陵香各 7.5 克。

**【功效】** 疏散风热，祛瘀通络。

**【运用】** 主治头风发落不生。

**【用法】** 细锉，用绵裹，以生麻油 240 毫升，于瓷器内，浸 21 日。涂发稀少处，不可滴面上。7 日可见生发。

### 近效生发方 《外台秘要》

**【组成】** 蔓荆子 青柏子 莲子草各 1 份 附子 1 枚 碎头发灰 2 匙。

**【功效】** 清利头目，温通脉络。

**【运用】** 主治发不长。

**【用法】** 上 5 味，以酒渍，纳瓷器中，封闭经半月，药成。以乌鸡脂和涂之，先以米泔洗头，后敷之。半月成效验。

### 浸油益发神效方 《卫生家宝方》

**【组成】** 莲花须 30 克 零陵香 3 克 卷柏叶 白芷 芎藭 防风各 15 克。

**【功效】** 祛风活血，养肤生发。

**【运用】** 主治头发脱落不生。

**【用法】** 上药细切，以绵裹，入生椒 70 粒，生麻油 240 毫升，浸于新瓶中，埋地中 7 日，取出。涂发脱处。10 日可见效。

### 妇人长发方 《普济方》

**【组成】** 零陵香 白芷 蔓荆子 秦椒 生附子 藿香各 30 克 荆芥枝 15 克。

**【功效】** 祛风散寒，化湿生发。

**【运用】** 主治妇人发不长。

**【用法】** 上药为末，绵包扎于瓶内，用香油 480 毫升浸，却用纸封口，埋地内半月，取刷之。晨用药，晚清洗。20 日奇效。

### 蔓荆子膏(1) 《太平圣惠方》

**【组成】** 蔓荆子 90 克 寄生 150 克 桑根白皮 60 克 白芷 60 克 韭根 60 克 鹿角屑 60 克 马髻脂 15 克 五粒松叶 90 克 甘松香 30 克 零陵香 30 克 生乌麻油 1440 克 枣根皮汁 240 毫升。

**【功效】** 祛风利湿，润燥生发。

**【运用】** 主治血虚头风，须发脱落不生。

**【用法】** 上药细研，绵裹。纳脂及油、枣根汁中浸一宿。以慢火煎，数数搅，候白芷色焦黄。膏成，去滓，收瓷盒中。每日揩摩须发不生处，10 日后即生。

**金主绿云油方**（《医方类聚》）

**【组成】** 蔓荆子 南没石子 诃子肉 踯躅花 白芷 沉香 附子 防风 覆盆子 生地黄 零陵香 芒硝 莲子草 丁香各 30 克。

**【功效】** 祛风通络，益肾涩精，润发生发。

**【运用】** 主治阴血亏虚所致发落，发黄。

**【用法】** 上药等份，入卷柏 9 克，洗净晒干，各细锉，炒黑色，以宽纸袋盛，入磁罐内。用药 9 克，以清香油 240 毫升浸药，厚纸封 7 日，每遇头梳净，手蘸油摩顶心，令热入发窍，不十日，秃者生发，赤者亦黑。妇人如不秃，发黑如漆；已秃者，旬日生发。

**摩发膏**（《太平圣惠方》）

**【组成】** 细辛 30 克 防风 30 克 续断 30 克 川芎 30 克 皂荚 30 克 柏叶 60 克 辛夷 30 克 白芷 60 克 桑寄生 90 克 泽兰 75 克 零陵香 75 克 蔓荆子 120 克 竹叶 9 克 松叶 9 克 乌麻油 300 毫升。

**【功效】** 祛风除湿，补肾生发。

**【运用】** 美容保健方。用于生发，乌发。

**【用法】** 上药细锉。以桑根白皮 240 克，以水 240 毫升煮取 80 毫升，又取韭根汁 9 毫升相合，浸药一宿。以绵裹入于油中，微火煎，三上三下，候白芷色黄，去滓，以瓷器盛之。涂摩头发，日夜三两度。旬日生效。

**涂香油方**（《太平圣惠方》）

**【组成】** 松皮 30 克 天麻 60 克 莽草 30 克 秦艽 30 克 独活 60 克 川乌头 90 克 川椒 60 克 白芷 60 克 川芎 60 克 辛夷 60 克 甘松 30 克 零陵香 30 克 沉香 30 克 羊踯躅 30 克 木香 30 克 郁金 30 克 甘菊花 30 克 牛膝 30 克 松叶 240 克 杏仁 60 克。

**【功效】** 祛风除湿，通络散寒，益肾活血。

**【运用】** 主治头发脱落不生。

**【用法】** 上药细锉，以醋 400 毫升渍一宿，滤出。以生乌麻油 1680 毫升，于铛内微火煎令沸，候白芷色焦黄，膏成，以绵滤去渣，瓷器内盛。任意涂之，以发生为度。

**须发脱落不长方\***（《肘后备急方》）

**【组成】** 生柏叶 90 克 附子 4 枚 猪脂 1440 克。

**【功效】** 祛风散寒，除湿生发。

**【运用】** 主治须发脱落不生长。

**【用法】** 生柏叶、附子捣末，以猪肪合和为 30 丸。布裹 1 丸，著沫汁中沐，1 日 1 次，发出不落。

**柏枝油**（《普济方》）

**【组成】** 柏枝（干者） 秦椒 半夏各 90 克。

**【功效】** 燥湿散寒，通络生发。

**【运用】** 主治发不生。