

男女
实用 **回春術**



鄂新登字 08 号

男女实用回春术

雪梅 编

武汉出版社发行

(武汉市江岸区北京路 20 号 邮政编码 430014)

湖医咸宁分院印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 字数 180 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—50,000 册

LSBN7--5430--0966--8/Z·50

定价:4.98 元



目 录

第一章 天然驻颜回春术

- 1、柠檬驻颜回春术
- 2、珍珠美容术
- 3、香菇驻颜术
- 4、瓜果驻颜术
- 5、天然食品敷面驻颜术
- 6、食盐驻颜术
- 7、唾液驻颜术
- 8、当归驻颜术
- 9、果汁驻颜术
- 10、花粉驻颜术
- 11、蜂蜜驻颜术
- 12、胡萝卜汁驻颜术
- 13、陈醋驻颜术
- 14、洗脸驻颜术
- 15、精神冷驰驻颜术
- 16、膳食驻颜术
- 17、心理驻颜术
- 18、浴面去斑驻颜术
- 19、消除蝴蝶斑驻颜术
- 20、消除汗斑驻颜术
- 21、米泔水洗头驻颜术
- 22、酸奶驻颜术
- 23、护发驻颜术
- 24、洗理妙方驻颜术
- 25、特效偏方驻颜术
- 26、细嚼慢咽驻颜术
- 27、早晚沐浴驻颜术
- 28、消除粉刺驻颜术
- 29、防眼睑浮肿驻颜术
- 30、延长眼肌青春驻颜术
- 31、生活十忌驻颜术
- 32、中草药美容驻颜术
- 33、冷水拍面驻颜术
- 34、戒烟驻颜术
- 35、杯水驻颜术
- 36、睡前驻颜术
- 37、药酒驻颜术
- 38、植物驻颜术
- 39、音乐驻颜术
- 40、睡眠姿势驻颜术
- 41、爱情驻颜术
- 42、神效蒸汽驻颜术
- 43、粗布驻颜术

- 44、拍脖子驻颜术
- 45、皮肤的水色气色保持术
- 46、女童女尿葆春驻颜术
- 47、女性乳房健美术
- 48、不同类型皮肤保养驻颜术

第二章 名流驻颜回春术

- 1、梅兰芳明眸善睐法
- 2、金小姐红颜常驻法
- 3、上海美容师驻颜术
- 4、慈禧驻颜术
- 5、巴巴拉学猴美容术
- 6、“铁娘子”驻颜术
- 7、无冕皇后健美驻颜术
- 8、美国车妮吐奇女士驻颜术
- 9、简·芳达的健美秘诀
- 10、著名影星王丹凤葆春术
- 11、日本女子除皱术
- 12、英国皇室驻颜术
- 13、神秘女人瓜果还童法
- 14、台北空姐音甜声美法
- 15、凤姐的皓齿含贝法
- 16、索菲亚·罗兰青丝造型法
- 17、里根总统双腿亭亭法

第三章 巧遮缺陷回春术

- 1、遮丝瓜脸妙法

- 2、遮尖型脸妙法
- 3、遮扁形脸妙法
- 4、遮宽额头妙法
- 5、遮窄额头妙法
- 6、遮圆眼睛妙法
- 7、遮杏仁眼妙法
- 8、遮单眼皮妙法
- 9、遮肿眼泡妙法
- 10、遮其它眼睛缺陷妙法
- 11、遮稀疏眉妙法
- 12、遮其它眉毛缺陷妙法
- 13、遮厚嘴唇妙法
- 14、遮薄嘴唇妙法
- 15、遮其他嘴唇妙法
- 16、遮大黄牙妙法
- 17、遮黑牙齿妙法
- 18、遮短鼻子妙法
- 19、遮长鼻子妙法
- 20、遮大鼻子妙法
- 21、遮大耳朵妙法
- 22、遮小耳朵妙法
- 23、遮瘦小身材妙法
- 24、遮横肥身材妙法
- 25、遮低矮身材妙法
- 26、遮大乳房妙法

- 27、遮小乳房妙法
- 28、遮大臀部妙法
- 29、遮窄肩膀妙法
- 30、遮斜肩膀妙法
- 31、遮体毛妙法
- 32、遮指甲缺陷妙法
- 33、遮细长腿妙法
- 34、遮大脚丫妙法
- 35、遮平直发妙法
- 36、遮稀疏发妙法
- 37、遮黄皮肤妙法
- 38、漂白皮肤妙法
- 39、消纹除皱妙法

第四章 宫廷驻颜回春术

- 1、宫廷潜阳益肾秘方
- 2、清宫延龄固本秘方
- 3、清宫回春术
- 4、治皇帝阳痿秘方
- 5、宫廷沐浴秘方
- 6、妃子香身秘方
- 7、明宫美容三联方
- 8、美眉秘方
- 9、天后炼益母草泽面方
- 10、太平公主面药
- 11、杨太真红玉膏
- 12、张贵妃面膏
- 13、还少丹
- 14、扶桑至宝丹
- 15、益寿永真膏
- 16、孙仙姑少女面膏
- 17、发必黑
- 18、金主绿云油
- 19、御前白牙散

第五章 食物壮阳回春术

- 1、蜻蜓强精术
- 2、饮茶回春术
- 3、食疗增强性功能术
- 4、缩阳食疗术
- 5、遗精食疗术
- 6、阳痿食疗术
- 7、经痛食疗术
- 8、月经不调食疗术
- 9、闭经食疗术
- 10、倒经食疗术
- 11、白带过多食疗术
- 12、喝泥鳅汤回春术
- 13、牡蛎调味料强精术
- 14、羊肾脏回春术
- 15、麻雀强精术
- 16、鸡睾丸回春术

- 17、蛇肉强精术
- 18、鲑鱼强精术
- 19、吉林人参强精术
- 20、鲤鱼汤强精术
- 21、雄蚕蛾壮阳术
- 22、羊睾丸强精术
- 23、鹿血强精术
- 24、初生鹿茸强精术
- 25、石斛回春术
- 26、貂肉料理回春术
- 27、禾花麻雀壮阳术
- 28、燕窝壮阳术
- 29、仙灵脾酒壮阳术
- 30、白兰地滋阴壮阳术
- 31、佛跳墙滋阴壮阳术
- 32、鸽子强精术
- 33、榴莲强精术

第六章 按摩回春术

- 1、腰部刺激回春术
- 2、孕妇面部按摩驻颜术
- 3、摩扣足三里回春术
- 4、暖肾回春术
- 5、摩腰回春术
- 6、擦背回春术
- 7、肚脐按摩回春术
- 8、脚心按摩回春术
- 9、抓头回春术
- 10、揉耳回春术
- 11、按摩“八字诀”回春术
- 12、捶背回春术
- 13、摩腹回春术
- 14、摩足回春术
- 15、强化内脏的手掌摩擦法
- 16、可年轻十五岁的脸部摩擦法
- 17、使头发乌黑的百会摩擦法
- 18、美化胸围的摩擦法
- 19、保持年轻的胫部摩擦法
- 20、使精气充沛的脚腕摩擦法

第七章 功法滋阴壮阳术

- 1、宋朝小劳术回春秘诀
- 2、防治遗精回春术
- 3、肾功回春术
- 4、性生活禁忌术
- 5、转膝壮肾回春术
- 6、保精回春术
- 7、酒浴回春术
- 8、爬楼梯回春术
- 9、音乐疗法回春术
- 10、衣冠疗法回春术

- 11、游泳回春术
- 12、静坐回春术
- 13、佛家戒禅回春术
- 14、爬行回春术
- 15、两耳保健回春术
- 16、正确姿势回春术
- 17、恢复性机能法
- 18、强化肝脏法
- 19、肝脏的行功法
- 20、强化肾脏法
- 21、肾脏的行功法
- 22、强化膀胱法
- 23、抚摩大腿内侧的行功法
- 24、强化腰部的行功法
- 25、摩擦大腿内侧的行功法
- 26、阴道之眼气法
- 27、缩紧阴道的行功法
- 28、子宫的行功法
- 29、坐浴的行功法

第一章 天然驻颜回春术

1、柠檬驻颜美容术

柠檬含有大量的维生素C,可使人的皮肤白晰柔嫩,又可促使血液循环,对防止血管老化有一定作用,它既可内服,又可外用,是健身美容的佳品之一。

用柠檬美容的方法有以下几种:

一、作饮料服用。可把新鲜的柠檬汁加拌白糖或冰糖、蜂蜜,每天坚持饮用,这样能使面容白嫩而增辉,还可防止雀斑及血斑,对治疗齿精浓漏亦有一定作用。

二、敷面法:将新鲜柠檬汁加一倍的水,再加三大匙精细面粉调成面膏状,敷在洗净的脸上,约三十分钟左右,即可轻轻擦洗掉。有的人还直接把新鲜的柠檬切片贴在脸部,这样做效果不一定好。因为柠檬酸性较强,贴柠檬切片对面部皮肤产生刺激作用较大,会使面部不舒适,甚至还会影响美容。现在市场上出售的柠檬护肤膏,可直接买来擦用,既方便,效果也好。

三、沐浴:把柠檬片和新鲜的柠檬皮放入浴水中浸泡,再用浸泡后的水进行洗浴,这样也可使皮肤柔滑细嫩,并且洗浴时会飘散出柠檬的馨香,这对解除疲劳和精神紧张,效果甚佳。

2、珍珠美容术

珍珠,既是精美的装饰品,又是名贵的药材,对皮肤有着特殊的滋养保健作用。早在唐代,艺人们演戏化妆时就用珍珠粉涂面部,日长天久,演员们的颜面显得特别细腻,白嫩。名医李时珍在《本草纲目》中写道:“珍珠粉涂面,令人润泽好颜色。涂手足,去皮肤逆肤。能化面去黥黯,令光泽洁白。”古代埃及的文献中亦曾有这样的记载:贵妇人为了美化皮肤,在临睡前常使用珍珠粉混在牛奶中涂擦身体。

据现代医学分析,珍珠质中含有十多种人体必需氨基酸和多种微量元素,它们能改善皮肤的营养状况,增强人体细胞中三磷酸腺苷酶的活力,促进新陈代谢,因而是美容的良品。

3、香菇驻颜术

菌体食品很多,如洋菇、草菇、金针菇、香菇等。在这些菌体食品中,唯香菇最佳。干燥的香菇含有蛋白质、糖、磷、钙、铁、维生素烟碱酸等,营养非常丰富,吃起来味道又佳美。香菇中含在麦角醇等植物性固醇类,经日光紫外线照射后可以

变成维生素 B₂。这些维生素 B₂ 可以增强人体的骨骼和牙齿，可防软骨病。特别是香菇不含脂肪，它所富有的维生素 D 和维生素 B 群对人体的减肥和美容很有益处。所以，经常吃些香菇是必要的。

4、瓜果驻颜术

干柿：干柿能滋润心肺，使气血运行通畅，面部皮肤得到足够营养，故久食可使面部皮肤光滑白嫩。

冬瓜：冬瓜一个去皮煮烂，去渣，滤出液熬成膏，入白蜜半斤，再熬，稀稠适当，盛于瓷器中。使用时以口水调药，涂在面上，然后用手摩擦面部，1 日 1 次，能减皱润肤美姿色。

番茄：即西红柿，常食用之可补血安神，使皮肤柔嫩生辉，脸色光洁。外用时，将番茄切碎，用汤匙压成汁，加入少许蜂蜜，抹涂脸部，使人皮肤白嫩不皱不老。

樱桃：以“百果先熟”著称的樱桃，珠圆玉润，娇艳味美，营养十分丰富。其所含微量元素中以铁居水果首位，维生素 A、B、C 的含量也是名列前茅。这些营养成分对滋润皮肤和美艳颜色是很有裨益的。祖国医学对此早在明鉴。《滇南本草》载，樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤。”《备急千金方》也说：“樱桃味甘性干，调中益气，可多食，令人好颜色。”

荔枝：果肉多浆，集多种营养成分于一身，堪称色香味美。李时珍《本草纲目》说它“味甘、酸、温，止渴，益人颜色，有

通神、益智、健气润肤之功。”

桂圆：又名龙眼，是和荔枝齐名的南方珍果。谈到龙眼的美容效果，明代《荔枝谱》中赞曰：“圆若骊珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆。补精益髓，渴渴扶肌，美颜色，润肌肤，功效甚殊。”

红枣：以“天然维生素丸”蜚声中外，其养血滋补作用广为人知。关于美容的效益，在《北梦琐言》里有这样一段记载：“河中永和县出枣，世传得枣食可度世。里有苏氏女获而食之，不食五谷，年五十嫁，颜如处子。”

萝卜：俗称土人参，其滋补美容之功可见一斑。古人孟洗说：“久食萝卜，利五脏、轻身，令人白净肌细。”人们常说“玉吃萝卜赛似梨。”

胡萝卜：在西方国家视为菜中上品。因为胡萝卜营养极为丰富，除含大量胡萝卜素、核黄素和叶酸外，还含有9种氨基酸和7种微量元素。这些营养成分具有强身健体，延年益寿，滋润皮肤，清除痼疾等作用，健身美容俱佳。

核桃：又名胡桃，因其核仁肉营养丰富，强身补脑之功甚殊，故民间美称为“长寿果”。核桃含脂肪高，具有润肤美容效果的优质蛋白、多种微量元素含量也很可观。宋《开宝本草》说：常吃核桃仁“令人肥健，润肌、黑须发。”唐朝孟洗亦指出，常食核桃“通润血脉、骨内细腻。”

松子：其营养价值和健美功效与核桃不相上下。在《神仙传》中载有这样一段故事：有个名叫赵昞的人，得了很重的痲病，煞是痛苦。一天，赵昞在深山老林中和三位鹤发童颜的老者邂逅，三老者给他松子五升，对他说：“此物不但能治你的

病,而且可使你长生不老。”赵罍拜谢三老者归家,每日吃松子不辍。吃了一半,果然病愈,且感身体强健。又吃了两年,容颜转好,肌肤光泽,步履如飞。故事虽带有神话色彩,但松子的美容益寿之功也无懈可击。

5、天然食品敷面驻颜术

牛奶:把棉花浸入牛奶,敷在脸上五分钟,然后取开,等两三分钟稍干时,就用水冲洗,你的皮肤会更柔软。

冷水和冰块:以面盆盛冷水加入冰块,把脸浸下三五次或把冻水泼在脸上,能收缩毛孔促进血液循环

柠檬片:用滚水冲四个红茶包在小面盆中,把脸移近,让蒸汽聚积,毛孔张开后,柠檬切片敷在脸上,在漂白和唤醒皮肤的作用。

酸乳酪不但是健康减肥的食品,也是很好的敷面剂。它的酸性可以清除脸上的不洁和死细胞,又可刺激皮下血液循环,令皮肤光彩照人。

蜜糖柠檬水:把蜜糖放在雪柜里冻得冰凉,然后把它们搽在脸上颈上,仰卧着养神廿分钟,然后用温水冲洗去,最后一次加一匙入柠檬于水中冲洗,然后拍上皮肤水、润肤霜,一星期做一两次,你的皮肤状态一定比平时好且润滑光泽。

6、食盐驻颜术

食盐,是人类赖以生存的必需物质。然而它作为一种廉价有效的美容品却鲜为人知。下面介绍几种食盐美容法。

护齿

每日早晚用淡盐水漱口,可防止龋齿的发生;每隔三天用牙刷蘸浓盐水刷牙,有洁齿消毒之功。

去臭味

有口臭的人,每天早晚饮淡盐水一杯,中午用淡盐水漱口,可有特效。

有腋臭的人,可用淡盐水洗腋下,方法是盐三两、菊花二两,浸泡在浴水中,每周浸浴二次。

易出脚汗且异味较大者,常用盐水洗双脚可除臭。

漂白

杏仁粉三两、盐面一茶匙,加水调成糊状,每周二次敷于面部,可使皮肤白嫩。

治粉刺

食盐一茶匙,白醋半茶匙,开水半杯,溶好后用棉花蘸之洗面,每天一次。

食盐一茶匙,蛋清二个,冰片粉二两,混和后用毛笔涂于面部,5分钟后用温水洗去,每晚一次,治愈效果较好。

去斑

食盐一茶匙，白蓝粉六茶匙，菊花粉三茶匙，白醋半茶匙，混和成糊状，敷于斑迹之处，隔日一次。

提神美目

疲劳会使人双目无神，脑筋迟钝，显得憔悴。用粗食盐三两，干菊花一两，生姜三两，捣碎，放锅内炒热，待温时用布袋包好，敷于面部和捆绑后颈部，有提神美目之功。

7、唾液驻颜术

我国明代的《本草纲目》和《医宗必读》记载，人若能每天不吐唾液，则精气常留，容颜不槁，眼明耳灵。清代《医学心悟》中说唾液有美肤、祛病和延年的功用。

最近，日本医学工作者发现，唾液中含有一种能使人保持年轻的激素。这种激素是由三大唾液腺之一的腮腺分泌的，被命名为“腮腺激素”。腮腺激素能增强肌肉、血管、结缔组织、骨骼软骨和牙齿的活力，尤其能强化血管的弹性，提高结缔组织的生命力。只要腮腺激素充盈，血管和皮肤结缔组织的作用就会加强，皮肤的弹性就能得到保持，这样即使到了老年，人也会红光满面，青春活力不减。

近年美国科学家也发现，唾液中有一种特殊的化学物质——唾液生长因子，它能促进人体细胞的生长分裂，显著缩短皮肤伤口的愈合时间，保持皮肤的弹性。

此外，唾液还具有消化、杀菌、保护胃粘膜、抗龋齿和防

癌作用，

如能做到天天鼓漱吞咽，三餐细嚼慢咽，便能青春常驻，活力永存。

8、当归驻颜术

当归味甘性温，能补血和血、调经止痛、润燥滑肠，可治妇女月经不调、经闭腹痛、功能子宫出血、血虚头痛头晕、便秘、痢疾及外科疮痍、跌打损伤等病。现在医学研究表明，当归对子宫有收缩作用，能改善全身的物质代谢和内分泌功能。当归还有很好的降压作用，能改善冠状动脉血流量。

当归的美容效用，渐渐为人们所重视。当归能扩张头皮毛细血管，促进血液循环，所含丰富的微量元素，有利于头发生长。用当归 100 克，加水煮两次，合并两次煎液 1000 毫升，过滤备用。洗头后，用少许当归液反复搓揉头发，能使头发柔软、乌黑发亮。用棉纤维蘸此液涂面部，可治黄褐斑，雀斑等色素皮肤病。

9、果汁驻颜术

雪梨汁——雪梨含有苹果酸、维生素 B、C、葡萄糖、蔗糖、

柠檬酸等,对于滋润皮肤、清理脾胃、化解热毒,都非常有效。雪梨对清润喉咙也有特效。

多喝梨汁,会令人声音清脆,解除热病便秘,实属润声护肤之佳汁。

西瓜汁——功效为止渴、利小便,清热解毒,从内里去治疗皮肤上的烦恼,是不可少的美容甘露。

10、花粉驻颜术

据统计,运动员服食花粉后,血压,心率、血红蛋白、血液粘度都有明显改善,更增进他们健康状况。

花粉除强身外,还可治病。又因它对心脏、血液循环、内分泌有帮助,所以,对美容美肤也有神效。

花粉是真正花蕊中的粉末,属天然食物。

11、蜂蜜驻颜术

蜂蜜是含有丰富维生素 A、B₁、B₂、C 的天然营养品,可以润肠、润肤。

如在夏天,买一瓶蜂蜜,用两茶匙冲凉开水一瓶,放冰箱中,清甜凉快,比汽水好喝,又有养颜和营养价值。