

# 中医美容

张发荣 主编

9.5

西安出版社

(陕)新登字 015 号

责任编辑:寇崇珙

封面设计:何岸

版式设计:顾惠兰

责任校对:绘岚

**中医美容**

朱卫民 编著

西安出版社出版发行

(西安市东药王洞 33 号)

西安煤航地图制印公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.125 印张 110 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5,000

**ISBN 7-80594-187-4/R·3**

定价:3.50 元

中医美容

治表治里

青春常驻

延年益寿

---

## 编者的话

爱美之心，人皆有之。古往今来，人们普遍向往和追求自身的美，期望有一双明亮而有神的眼睛，丰满而润泽的面颊，鲜艳而红润的嘴唇，乌黑而光亮的头发，细腻而白嫩的肌肤。然而，随着年龄的增长，肌体中各种机能逐渐衰退，年轻时的那种俊俏，被无光的眼神、粗糙的皮肤、布满皱纹和老年斑的面颊、花白干枯的头发所代替，这是不可抗拒的自然规律。可是，人们总还期望并想方设法使青春常驻。早在殷商以前，中国人就已经懂得压碎米来敷面，中国文字的“粉”字，就是将米分开的意思。几千年来，中国历史源远流长，代代相传，创造了许多驻颜美容的方法，在宫廷、在民间流传着，在古籍中记载着，这是中医传统美容学的精华和瑰宝。这些方法不像现代美容，不单纯是对外表的修饰和妆扮，它把人的体表和脏腑看做是统一的不可分割的整体，注重由表及里，把治表与治里、治外与治内、治病与保健紧密结合起来。单就化妆品来说，也是用人参、灵芝、菊花、鹿茸、丹参、珍珠、蜂蜜等天然物品做原料而制成，对人体既没有毒害和副作用，又具有治表治里、养气活血、调理阴阳、保护皮肤的作用，而且制作又简单方便，这是欧美和目前市场上许多化妆品无法比拟的。鉴于这种情况，我有兴从大量珍藏的古医书中，搜集了我国中医传统美容的妙方，包括驻颜、外治内养、食疗、按摩等几个方面，整理成《中医

美容》这本小册子。其中有些方法,由于当时的历史条件和科学技术水平所限,总有一些缺陷和不够完美之处,又不便于改动,只能辑录,仅供读者借鉴。

本书所有药剂选择、药物炮制、配伍,都是按原书记载,包括药用剂量也是以过去的计量单位未变。即一斤为十六两,一两只等于现在的六钱二分五厘。

作者

一九九四年八月于西安

# 目 录

一、驻颜之方 .....	(1)
(一)护容 .....	(1)
——外用 .....	(1)
慈禧太后驻容方 .....	(1)
面膏 .....	(3)
沐浴方 .....	(3)
展皱膏 .....	(4)
蜂蜜蛋白膜 .....	(4)
玉容西施散 .....	(4)
玉肌方 .....	(4)
白面方 .....	(5)
泽面红颜膏 .....	(5)
丝瓜除皱水 .....	(5)
冬瓜洗面膏 .....	(6)
面白散 .....	(6)
泽面方 .....	(6)
玉颜膏 .....	(6)
芦荟汁 .....	(7)
皮枯润膏 .....	(7)
华容膏 .....	(7)

洗面光彩方	(8)
玉容乳	(8)
生肌白玉膏	(8)
万应膏	(8)
合欢膏	(9)
香皂和药皂护肤方	(9)
预防皮肤起皱方	(10)
千金封脐膏	(10)
——内服	(11)
却老养容丸	(11)
补精膏	(11)
驿马丸	(11)
延寿酒	(12)
纯阳红妆丸	(12)
甘菊饮	(12)
美容保健膏	(13)
萃仙丸	(13)
阳春酒	(14)
木香补肾丸	(14)
归茸丸	(15)
双补丸	(15)
琼玉膏	(15)
枸杞膏	(16)
白术膏	(16)
扶桑至宝丹	(16)
仙传斑龙丸	(17)

长生不老辟穀丹 .....	(17)
天真丸 .....	(18)
(二)秀目 .....	(18)
——外用 .....	(18)
睫毛增长剂 .....	(18)
熨目法 .....	(19)
明眸方 .....	(19)
明目枕 .....	(19)
画眉集香方 .....	(19)
——内服 .....	(20)
扶睫丸 .....	(20)
防止眼袋方 .....	(20)
明目丸 .....	(20)
甘菊丸 .....	(20)
明目汤 .....	(21)
明目散 .....	(21)
万病无忧酒 .....	(21)
(三)艳唇美髻 .....	(22)
——外用 .....	(22)
外涂唇脂 .....	(22)
润唇吻方 .....	(22)
神妙美髻方 .....	(23)
擦牙乌须方 .....	(23)
乌须方 .....	(23)
乌须秘方 .....	(23)
乌须神妙方 .....	(24)



乌须狐狸倒上树 .....	(24)
天下第一乌须方 .....	(24)
——内服 .....	(25)
梅酥丸 .....	(25)
润脾膏 .....	(25)
乌须发方 .....	(26)
乌髭方 .....	(26)
(四)洁口香口 .....	(26)
漱口方 .....	(26)
揩齿防风散 .....	(27)
香白芷散 .....	(27)
御用牙粉 .....	(27)
漱口法 .....	(27)
香薷饮 .....	(27)
五香丸 .....	(27)
细辛饮 .....	(28)
槟榔香口方 .....	(28)
(五)白齿固齿 .....	(28)
御用白牙方 .....	(28)
升麻揩齿方 .....	(29)
牢牙固齿秘方 .....	(29)
固齿良方 .....	(29)
常用牢牙方 .....	(29)
固齿秘方 .....	(29)
乌须固齿补肾散 .....	(30)
擦牙固齿方 .....	(30)

盐汤擦牙叩齿法 .....	(30)
固齿乌须方 .....	(31)
(六)健鼻 .....	(31)
健鼻汤 .....	(31)
润鼻汤 .....	(31)
通鼻方 .....	(31)
(七)护耳 .....	(32)
独胜膏 .....	(32)
千金肾热汤 .....	(32)
聪耳方 .....	(32)
法制枸杞子 .....	(33)
法制人参膏 .....	(33)
(八)乌发生发润发洁发香发 .....	(33)
乌发生发良方 .....	(33)
姜蒜乌发方 .....	(33)
长生固本方 .....	(34)
生发油 .....	(34)
地黄膏 .....	(34)
覆盆子汁 .....	(34)
五木汤 .....	(35)
扶桑丸 .....	(35)
长发方 .....	(35)
令发多方 .....	(35)
发黄变黑方 .....	(36)
香发散 .....	(36)
润发水 .....	(36)

沐发方 .....	(36)
梳头零陵香油 .....	(36)
鸡子清润发 .....	(37)
洁发威仙油 .....	(37)
甌气水沐浴发 .....	(37)
<b>二、治养之方</b> .....	<b>(38)</b>
(一)雀斑 .....	(38)
(二)黑痣 .....	(40)
(三)女人面生黧黑斑 .....	(41)
(四)血箭血痣 .....	(42)
(五)汗斑 .....	(43)
(六)肺风、粉刺、酒馥鼻 .....	(43)
(七)老年斑 .....	(45)
(八)油风(毛发脱落) .....	(48)
(九)白秃 .....	(49)
(十)须发眉白脱落 .....	(51)
(十一)白屑风 .....	(53)
(十二)顽癣 .....	(54)
(十三)皮肤起皱 .....	(56)
(十四)冻风 .....	(56)
(十五)火丹 .....	(58)
(十六)鹅口疮 .....	(59)
(十七)黄水疮 .....	(60)
(十八)面唇紫黑 .....	(60)
(十九)口臭 .....	(61)
(二十)唇风 .....	(62)

(二十一) 茧唇 .....	(63)
(二十二) 齿病 .....	(64)
(二十三) 牙缝出血 .....	(67)
(二十四) 口眼喎斜 .....	(68)
(二十五) 倒睫毛 .....	(70)
(二十六) 近视眼、远视眼 .....	(71)
(二十七) 翳障、内障、青盲眼 .....	(72)
(二十八) 耳病 .....	(73)
(二十九) 耳鸣、耳痒、耳聋 .....	(75)
(三十) 脑漏 .....	(76)
(三十一) 鼻出血 .....	(78)
(三十二) 鼻不闻香臭 .....	(79)
(三十三) 鼻痔 .....	(80)
(三十四) 鼻炎、鼻窦炎 .....	(82)
(三十五) 骨鲠 .....	(83)
(三十六) 体气(狐臭) .....	(85)

### 三、食疗之方

(一) 谷豆油料类 .....	(87)
小麦 .....	(87)
大米 .....	(88)
薏米 .....	(90)
黄豆 .....	(91)
绿豆 .....	(91)
黑豆 .....	(92)
花生 .....	(93)
芝麻 .....	(94)

(二)蔬菜类 .....	(95)
黄瓜 .....	(95)
莲藕 .....	(95)
大蒜 .....	(97)
生姜 .....	(98)
芥菜 .....	(99)
马齿苋 .....	(99)
茄子.....	(100)
丝瓜.....	(101)
萝卜.....	(101)
百合.....	(103)
山药.....	(104)
香菇.....	(104)
黄花菜.....	(105)
黑木耳.....	(106)
白木耳.....	(107)
(三)果品类.....	(108)
苹果.....	(108)
柑桔.....	(108)
梨.....	(109)
核桃.....	(110)
胡桃.....	(110)
杏仁.....	(111)
大红枣.....	(112)
乌梅.....	(112)
芒果.....	(113)

西瓜·····	(113)
(四) 畜禽肉蛋类·····	(114)
猪肉·····	(114)
羊肉·····	(115)
牛肉·····	(116)
鸡肉·····	(118)
兔肉·····	(119)
鸡蛋·····	(120)
(五) 鱼介类·····	(121)
黄鳝·····	(121)
海带·····	(122)
鲤鱼·····	(122)
(六) 冷热饮料类·····	(123)
水·····	(123)
豆浆·····	(124)
茶·····	(125)
(七) 调味品类·····	(127)
香油·····	(127)
食盐·····	(128)
食醋·····	(129)
蜂蜜·····	(129)

#### 四、按摩之方

(一) 洗头益脑法·····	(131)
(二) 浴面益容法·····	(133)
(三) 面色晦暗清除法·····	(134)
(四) 面色枯黄消除法·····	(135)

(五)面部皮肤防皱除皱法·····	(136)
(六)眼睑下垂消除法·····	(138)
(七)双下巴消除法·····	(139)
(八)护发美发法·····	(140)
(九)护耳聪耳法·····	(141)
(十)秀目明目法·····	(142)
(十一)消除鼻疾法·····	(144)
(十二)牙齿疾病消除法·····	(145)
(十三)舒颈美颈法·····	(146)
妙诀三则·····	(147)
诸宜诀·····	(147)
一称金诀·····	(147)
呼吸静功妙诀·····	(147)

## 一、驻颜之方

驻颜就是保留住青春的容颜,不让其衰老。驻颜包括让面部皮肤细腻白嫩,红润光泽,不起皱纹;同时使五官更加健美秀丽,充满活力。多少年来,中医传统保健学在用天然植物化妆美容方面,创造了许多神奇而美妙的办法。但到了二十世纪五十年代,由于石油工业迅速发展,以合成化学技术制成的化妆品替代了天然化妆品,将大多数天然植物的美容品排挤出了化妆品的行列。近年来,在“回归大自然”的世界性热潮中,人们开始重新钟爱大自然赐予的天然植物化妆品。为适应和满足读者的要求,从古医书中选辑了中医用天然植物美容的化妆品,并略述其制作和使用方法。这些化妆品包括护容、秀目、艳唇美髻、洁口香口、白齿固齿、健鼻、护耳、乌发生发润发洁发香发等八个方面。

### (一)护容

#### ——外用

##### 慈禧太后驻容方

涂粉:她用的粉同寻常人家用的粉一样,是用米制成的,但又有不一样的地方。第一,它的原料选择十分精细,不仅有



新上市的白米，还要选一些陈米掺进去，这是因为新米性温色白，陈米性凉色微发紫，合在一起制成的粉质色泽平和细软，这也是它秘诀之处；第二，磨制极细，要用大小不同的磨子，研磨五、六次之多；第三，为了不使结片，加很少铅粉，使用时也搽得很少很淡，而不像一般滥加铅粉滥用，使皮肤粗糙、中毒变青。

服珍珠粉：十天服一次，每次约服一小茶匙。此粉制作要求也比较高，首先在选料上拣晶莹圆润的小珍珠，据传把这些小珍珠让鸡食后过一夜，杀鸡取珠，用布包扎，加豆腐蒸煮，然后取出洗净捣碎，加少许水，缓缓研成极细粉末，燥干即成。口服时用温茶水送下。

擦胭脂：她用的胭脂是纯粹用玫瑰花的汁液制成的。所用的玫瑰花是从千万朵花中逐一拣色泽合适的花瓣，把它放在洁净的石臼里，慢慢地椿成糊酱一般，再用细纱制成的滤器滤过，便成为明净的花汁。然后，用当年新缫就的蚕丝压成胭脂缸大小的方饼，在花汁中浸五、六天，再送到太阳光下晒三、四天，干透了收起来使用。用时先剪下一小块红丝棉，在温水中浸一浸，取出来在掌心中轻轻搽一搽，待满意后，再去十分小心地搽面颊和点唇。

涂鸡旦清：她不乱涂，只是在脸面的皱纹上轻轻地去涂。一旦涂上绝对不能笑，话也不能多说，不然鸡旦清膜会裂开，就会前功尽弃。一般是在用过晚饭后涂，一直到上床安息前半小时，用肥皂和清水抹去。

搽花液：鸡旦清抹去后，搽上花液汁。这种花液汁是她自己发明的。其制法是用铜器蒸煮而成。铜器大致同现在的蒸馏器相同，一排共三个园筒，第一个盛水和酒精，蒸发的水气