



# 宫廷美容·养生秘方

张存悌 主编  
刘洋 主审  
陈可冀 主审



功效  
黑芝麻  
清爽  
功效  
千金散  
黑芝麻  
清爽  
功效  
降温  
清爽  
功效  
千金散

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



R289-9  
325

张存悌 刘 洋 主编

陈可冀 主审



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

0167567

## 图书在版编目(CIP)数据

宫廷美容·养生秘方/张存悌,刘洋主编. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,2001. 2

ISBN 7 - 5381 - 3342 - 9

I. 宫… II. ①张… ②刘… III. ①宫廷 - 美容 - 秘方 - 汇编 - 中国 ②宫廷 - 养生(中医) - 秘方 - 汇编 - 中国  
IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57306 号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁地质勘查局矿产地质研究所印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 8.75

印 数: 1 - 4000

出版时间: 2001 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿业荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

---

定 价: 18.00 元

主 审 陈可冀  
主 编 张存悌 刘 洋  
副 主 编 赵健伟 陈 鼎  
编写人员 赵健伟 陈 鼎 宋翠力 刘 健  
刘国然 张存悌 刘 洋 王云志

## 内容简介

在历代宫廷秘方中以养颜美容、延年益寿剂最具特色，它们立意新奇，配伍严谨，剂型多样，实用有效，堪称宫廷医学与中医药宝库中的璀璨明珠。

本书精选了历代太医院、御药房“配方簿”中和散见于医籍中的宫廷秘方400首，其中养颜美容剂194首，养生益寿剂206首，严加校订，分门别类，统一体例，详予评注，以助理解。编者在“评注”中对每首秘方的组方特点、配伍机理、用药特色等给予论述，同时吸收现代药理研究成果加以阐释，帮助读者赏析与运用。

本书系研究宫廷医学尤其是美容、养生课题的最新成果，适于中、西医学工作者和广大中医爱好者阅读，对于开发研制现代美容、养生方面的中药新品种尤具重要价值。

中国科学院院士陈可冀先生担任本书主审。

## 前 言

美容养颜、延年益寿是人们的普遍愿望，为广大人民群众所追求。作为封建社会的最高统治者，历代帝王嫔妃自然更是千方百计地寻求悦容美颜、养生长寿的方法，自秦皇汉武到乾隆、慈禧，概莫能外。于是朝野献方者有之，御医精心制方者有之，皇帝亲手订方者亦有之，以至历代宫廷都收集了大量的美容养生秘方，成为宫廷医学的一大特色。由于是在全国范围内征集，或出自名医、御医等“国手”，无疑具有较高的水平与疗效。例如清乾隆帝寿享 89 岁高龄，成为历代皇帝长寿之最，与其生前常服龟龄集、太平春药酒等养生补品不无关系。而慈禧太后由于重视美容养颜制剂如玉容散、加味香肥皂的使用，在其年近古稀之时，外貌犹显年轻，状若四十岁许，宫廷美容养生秘方疗效于此可见一斑。这些秘方立意新奇，配伍精当，剂型多样，举凡丸、散、膏、丹、酒、露、羹、茶……，应有尽有，琳琅满目，可谓中医药宝库中的璀璨明珠。

然而，宫闱森严，这些秘方一直深藏宫中，笼罩着一层神秘的色彩。为使这些美容养生秘方为广大群众服务，为现代美容养生事业服务，我们从历代太医院、御药房的“配方簿”和众多医籍中精选了宫廷美容养生方剂 400 首，分为护肤养颜、乌发养发、护齿美容和益气养生、气血双补、滋阴养生、壮阳养生、延年益寿等门类，精心编著了本书，献给那些对美容养颜、

延年益寿有兴趣的群众与专家。

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。相信这些过去仅供宫中享用的秘方必将为现代美容事业和延年益寿研究提供珍贵的蓝本，造福国民直至全人类。

需要指出的是，在本书所选美容秘方中，有的含有超量的铅、汞，为保持原貌而未做改动，请读者慎用。

中国科学院院士、著名清宫医学专家陈可冀先生为本书担任主审，作了许多指导工作，保证了本书的水平和质量，谨此表示衷心的感谢。

张存悌

2000年10月

## 凡 例

一、是书所录秘方均出自历代太医院、御药院之“配方簿”，或系散见于医籍中的宫廷用方，均经考证确认，注明出处。

二、原方照录。但药物剂量折成今制，繁体字与异体字改为现行规范字。其余仅对明显错讹予以订正。为保留原貌，一些冷僻药名也仍其旧，未予改动。

三、统一体例。每首秘方均由药物组成、用法、功用、评注四部分组成，其中前三部分系属原文。

四、“评注”部分系编著者所加，主要分析组方原理、用药特点，同时阐释现代药理研究成果，以利读者赏析。

五、全书分“养颜美容”与“养生益寿”两大部分。前者又分“护肤养颜”、“养发乌发”、“护齿美容”三类；后者分为“益气养生”、“气血双补”、“滋阴养生”、“壮阳养生”、“延年益寿”五类。

六、同类秘方之排列原则上按方名首字笔画为序。



# 目 录

## 养颜美容

### 一、护肤养颜

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 七白膏/001      | 17. 杏仁五味蒸羊肉方/011 |
| 2. 五味散/002      | 18. 杨太真红玉膏/011   |
| 3. 无皂角洗面药/002   | 19. 胡桃丸/012      |
| 4. 玉肌散/003      | 20. 柏子仁丸/012     |
| 5. 玉粉散/004      | 21. 面药捣膏方/012    |
| 6. 玉容散(1)/004   | 22. 荷叶灰方/013     |
| 7. 玉容散(2)/005   | 23. 夏姬杏仁方/013    |
| 8. 玉容散(3)/005   | 24. 轻身健行不老方/014  |
| 9. 玉容膏/006      | 25. 莹肌膏/014      |
| 10. 玉容粉/007     | 26. 莹肌如玉散/015    |
| 11. 玉容肥皂/007    | 27. 桦皮散方/015     |
| 12. 玉容洗面丸/008   | 28. 顽癣必效散/016    |
| 13. 玉容西施散/009   | 29. 搽癣方/016      |
| 14. 玉芝地仙金髓丹/009 | 30. 楮实散/017      |
| 15. 还童汤/010     | 31. 填髓驻颜方/017    |
| 16. 杏仁粉/010     | 32. 藿香散/018      |
|                 | 33. 归参丸/018      |
|                 | 34. 周朝狐臭方/019    |

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 35. 常敷面脂/019     | 63. 宋宫麝香面膏/032     |
| 36. 八白散/020      | 64. 治夏月痲子方/033     |
| 37. 金国宫女八白散/020  | 65. 治体臭令香方/033     |
| 38. 川槿皮散/021     | 66. 疥疮合掌丸/033      |
| 39. 白川槿皮散/021    | 67. 疥癣化毒汤/034      |
| 40. 千金湿香方/022    | 68. 洗手檀香散/035      |
| 41. 千金袞衣香方/022   | 69. 洗面馥子/035       |
| 42. 千金翼袞衣干香方/022 | 70. 馥子/035         |
| 43. 乌麻散/023      | 71. 洗面玉容丸/036      |
| 44. 长春益寿丹/023    | 72. 涂搽雄黄膏/036      |
| 45. 白莲散/024      | 73. 祛风润面散/037      |
| 46. 瓜蒌散/024      | 74. 祛风清热洗药/037     |
| 47. 冬瓜洗面药/025    | 75. 容颜不老方/038      |
| 48. 朱砂红丸子/025    | 76. 焯手药/038        |
| 49. 金元肢臭方/026    | 77. 益寿永贞膏/039      |
| 50. 皇帝涂容金面方/026  | 78. 唐永和公主澡豆方/040   |
| 51. 皇后洗面药/027    | 79. 唐太平公主面药/041    |
| 52. 香粉方/027      | 80. 唐天后炼益母草泽面方/041 |
| 53. 钟乳粉散/028     | 81. 清热散风汤/042      |
| 54. 钱王红白散/028    | 82. 清宫玉容葆春酒/043    |
| 55. 御前洗面药/029    | 83. 淋澡药七宝散/043     |
| 56. 膩粉散/029      | 84. 旋覆花汤/043       |
| 57. 六物胡粉敷方/030   | 85. 痲子药/044        |
| 58. 立效散/030      | 86. 慈禧驻颜方/044      |
| 59. 必效散/031      | 87. 慈禧沐浴方/045      |
| 60. 沙苑蒺藜茶/031    | 88. 摩风膏/045        |
| 61. 宋宫面油/031     | 89. 澡豆方/046        |
| 62. 宋宫狐臭方/032    | 90. 澡洗药/046        |

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 91. 痂疮秃疮细药/047  | 120. 长发滋荣散/064   |
| 92. 癣药方(1)/047  | 121. 令发不落方/064   |
| 93. 癣药方(2)/047  | 122. 何首乌丸/065    |
| 94. 癣疮药/048     | 123. 金主绿云油/065   |
| 95. 加味香肥皂/048   | 124. 香发散/066     |
| 96. 如意散/049     | 125. 魏文帝用效秘方/066 |
| 97. 妙贴散/049     | 126. 鲁府乌须方/067   |
| 98. 张贵妃丽华面膏/050 | 127. 立马乌/068     |
| 99. 隋宫腋臭方/050   | 128. 宫制蔷薇油/068   |
| 100. 隋宫增白方/051  | 129. 神仙六子丸/069   |
| 101. 除湿止痒面药/051 | 130. 洗发菊花散/070   |
|                 | 131. 旋饰巫云膏/071   |
|                 | 132. 犀皮汤/071     |

## 二、养发乌发

102. 七宝美髯丹/051  
 103. 三圣膏/052  
 104. 大豆煎/053  
 105. 干洗头香白芷散/053  
 106. 万寿地芝丸/054  
 107. 巨胜七子丸/055  
 108. 天下乌须第一方/055  
 109. 柏叶散/056  
 110. 胡麻膏/057  
 111. 助神丸/057  
 112. 乌云散/058  
 113. 乌云膏/059  
 114. 乌银丸(1)/059  
 115. 乌银丸(2)/060  
 116. 乌头药/060  
 117. 乌髯借春散/061  
 118. 乌须固本丸/062  
 119. 乌须大补丹/063

## 三、护齿美容

133. 二色漆牙药/072  
 134. 丁香石燕子散/073  
 135. 三物膏/073  
 136. 太和散/074  
 137. 五香丸/075  
 138. 五灵膏/075  
 139. 牙药方/076  
 140. 牙药麝香散/076  
 141. 牙疳散/077  
 142. 玉池散/078  
 143. 甘露饮子/079  
 144. 地黄散/079  
 145. 草乌头散/080  
 146. 胡盐方/080  
 147. 胡桐律散(1)/080  
 148. 胡桐律散(2)/081

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 149. 柳枝汤/081     | 172. 白牙药珍珠散/094   |
| 150. 柳枝散/082     | 173. 血竭散/094      |
| 151. 莽草散/082     | 174. 延龄散/095      |
| 152. 黄连赴宴散/083   | 175. 金主牙药/095     |
| 153. 雄黄散/083     | 176. 保牙散/096      |
| 154. 硼砂丸/084     | 177. 御前白牙散/096    |
| 155. 槐枝散/084     | 178. 牢牙散/097      |
| 156. 槐白皮散/085    | 179. 牢牙如圣散/097    |
| 157. 搽牙固齿散/085   | 180. 牢牙石燕子散/097   |
| 158. 固齿秘方/086    | 181. 牢牙固齿乌须秘方/098 |
| 159. 固齿搽牙散/086   | 182. 宋英宗书齿药方/098  |
| 160. 固齿白玉膏/087   | 183. 宋度宗舌肿满口方/099 |
| 161. 固齿乌发方/088   | 184. 沉香散/099      |
| 162. 固齿方/088     | 185. 诃子散/100      |
| 163. 齿败口臭方/089   | 186. 密陀僧散/100     |
| 164. 常使齿药玉池散/089 | 187. 清胃散/100      |
| 165. 黑牙缝刷牙药/090  | 188. 慈禧搽牙根方/101   |
| 166. 长春散/090     | 189. 慈禧固齿秘方/101   |
| 167. 长春牢牙散/091   | 190. 加减牙药麝香散/102  |
| 168. 仙方地黄散/091   | 191. 张文仲疗齿痛散/103  |
| 169. 仙方刷牙药/092   | 192. 陈希夷刷牙药/103   |
| 170. 白牙药/093     | 193. 刷牙散/104      |
| 171. 白牙药升麻散/093  | 194. 刷牙沉香散/104    |

## 养生益寿

### 一、益气养生

1. 太和饼/106

2. 黄芪膏/107
3. 醒脾丸/107
4. 四君子汤/108

5. 党参膏/108
  6. 八珍糕/109
  7. 八珍粉/110
  8. 八仙糕/110
  9. 九制黄芪/111
  10. 九转黄精丹/111
  11. 九仙王道糕/112
  12. 白雪糕/112
  13. 白术膏/113
  14. 保元丸/113
  15. 秘传混元丹/114
  16. 猪肚丸/115
  17. 铁瓮先生琼玉膏/115
  18. 六君子丸/116
  19. 香砂六君子丸/117
  20. 补真丹/117
  21. 补中益气丸/118
  22. 调和大补羹/119
  23. 资生丸/119
  24. 参苓白术丸(1)/120
  25. 参苓白术丸(2)/120
  26. 参术调元膏/121
- ## 二、气血双补
27. 十全大补丸/122
  28. 十珍香附丸/122
  29. 三才丸/123
  30. 乾坤膏/124
  31. 内补养荣丸/124
  32. 归脾丸/125
  33. 加减归脾丸/126
  34. 人参归脾丸/126
  35. 当归内补丸/127
  36. 人参补虚汤/128
  37. 八珍丸/128
  38. 八珍汤/129
  39. 八珍益母丸/129
  40. 八仙长寿酒/130
  41. 乐令黄芪汤/131
  42. 制斑龙胶法/131
  43. 宁坤至宝丹/132
  44. 安坤至宝丹/133
  45. 补虚黄芪汤/134
  46. 益气养元丸/135
  47. 滋阴丹/136
  48. 滋阴至宝丹/136
  49. 女金丹/137
- ## 三、滋阴养生
50. 二冬膏/138
  51. 七味地黄丸/139
  52. 大一守中丹/139
  53. 天王补心丹/140
  54. 左归丸/141
  55. 坎离丸/141
  56. 坎离既济丸/142
  57. 百补济阴丸/142
  58. 坤顺丹/143
  59. 枇杷膏/144
  60. 都气丸/145
  61. 壬子丸/146
  62. 健步虎潜丸/146

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 63. 梨膏方/147      | 92. 封脐广嗣膏/167     |
| 64. 六味地黄丸/148    | 93. 桂香膏/167       |
| 65. 麦味地黄丸/148    | 94. 紫梢花散/168      |
| 66. 归芍地黄丸/149    | 95. 蛇床子散/168      |
| 67. 知柏地黄丸/149    | 96. 梅觉春丸 169      |
| 68. 冰霜梅苏丸/150    | 97. 旋生春散/170      |
| 69. 冰露梅苏药酒/151   | 98. 斑龙丸/170       |
| 70. 补益延龄药酒/151   | 99. 斑龙百补丸/171     |
| 71. 调经毓麟丸/152    | 100. 固真丸/172      |
| 72. 清离滋坎丸/153    | 101. 八物肾气丸/173    |
| 73. 滋阴大补丸/154    | 102. 九子丸/173      |
| 74. 滋阴百补丸(1)/154 | 103. 长春广嗣丹(1)/174 |
| 75. 滋阴百补丸(2)/155 | 104. 长春广嗣丹(2)/175 |
| 76. 熟地膏/156      | 105. 仙传种子药酒方/176  |
| 77. 加味状元丸/156    | 106. 秃鸡丸/177      |
|                  | 107. 金莲种子方/178    |
|                  | 108. 金匱肾气丸/178    |
|                  | 109. 金匱种子丸/179    |
|                  | 110. 金锁丹/179      |
|                  | 111. 金锁正元丹/180    |
|                  | 112. 鱼鳔丸(1)/181   |
|                  | 113. 鱼鳔丸(2)/182   |
|                  | 114. 鱼鳔丸(3)/182   |
|                  | 115. 制斑龙胶法/183    |
|                  | 116. 禹余粮丸/183     |
|                  | 117. 蠡斯丸/184      |
|                  | 118. 广嗣丹/185      |
|                  | 119. 六合散/186      |
|                  | 120. 养真丹/186      |
|                  | 121. 神助丹/187      |
|                  | 122. 神效丸/188      |

#### 四、壮阳养生

- |                |
|----------------|
| 78. 十补丸/157    |
| 79. 七制骨脂丸/158  |
| 80. 三一肾气丸/159  |
| 81. 天雄丸/160    |
| 82. 五味子丸/160   |
| 83. 五子衍宗丸/161  |
| 84. 未央丸/162    |
| 85. 右归丸/162    |
| 86. 百花散/163    |
| 87. 老奴丸/163    |
| 88. 还童散/164    |
| 89. 青娥丸(1)/165 |
| 90. 青娥丸(2)/166 |
| 91. 胡桃丸/166    |

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 123. 神功七宝丹/188    | 152. 千金补肾丸/211    |
| 124. 神仙种子奇方/189   | 153. 千金封脐膏/212    |
| 125. 淋浴丸仙散/189    | 154. 长春至宝丹/212    |
| 126. 巴戟丸/190      | 155. 长生瓮头春/213    |
| <b>五、延年益寿</b>     | 156. 凤仙露/214      |
| 127. 三凡保真丸/191    | 157. 仙茅丸/215      |
| 128. 万安丸/192      | 158. 仙人还少丹/216    |
| 129. 巨胜丸/192      | 159. 代茶新饮/216     |
| 130. 神仙巨胜子丸/193   | 160. 全鹿丸(1)/217   |
| 131. 天真丸/194      | 161. 全鹿丸(2)/219   |
| 132. 无比山药丸/195    | 162. 人参全鹿丸/219    |
| 133. 太和膏/195      | 163. 全羊丸/220      |
| 134. 五老还童丸/196    | 164. 延寿丹/221      |
| 135. 五香鳖甲散/197    | 165. 延生丹/222      |
| 136. 古庵心肾丸/198    | 166. 延生护宝丹/223    |
| 137. 龙虎丸/198      | 167. 延龄露/224      |
| 138. 打老儿丸/199     | 168. 延龄丹/224      |
| 139. 百龄丸/201      | 169. 延龄固本丹/225    |
| 140. 茯苓丸/202      | 170. 延龄长春丹/226    |
| 141. 坎离保元丸/202    | 171. 延年涌泉膏/226    |
| 142. 草灵丹/203      | 172. 龟龄集/228      |
| 143. 荣芝丸/204      | 173. 龟龄酒/230      |
| 144. 萃仙丸/205      | 174. 龟龄露/230      |
| 145. 彭祖接命丹/205    | 175. 瓮头春药酒/231    |
| 146. 豨莶丸/206      | 176. 保元丸/232      |
| 147. 覆盆子丸/206     | 177. 毓麟固本膏/233    |
| 148. 北麋茸安坤赞育丸/207 | 178. 永寿丹/234      |
| 149. 回春乌龙丸/208    | 179. 河车膏/234      |
| 150. 固本膏/209      | 180. 补阴丹/235      |
| 151. 人参固本丸/210    | 181. 补益蒺藜丸(1)/235 |
|                   | 182. 补益蒺藜丸(2)/237 |

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 183. 补益延龄药酒/237  | 195. 益寿比天膏/247  |
| 184. 补天河车大造丸/238 | 196. 益仙救苦金丹/248 |
| 185. 法制黑豆/239    | 197. 鹿茸丸/249    |
| 186. 神枕法/240     | 198. 滋补大力丸/250  |
| 187. 神仙长寿露/241   | 199. 孔圣枕中丹/251  |
| 188. 神仙既济丹/242   | 200. 加减仙茅丸/252  |
| 189. 神仙延龄丹/243   | 201. 妇科白凤丸/252  |
| 190. 神仙不老丹/243   | 202. 广东白凤丸/255  |
| 191. 神效龟龄益寿膏/244 | 203. 灵宿丹/256    |
| 192. 养寿丹/245     | 204. 参茸酒/257    |
| 193. 凌阳子木香丸/246  | 205. 参桂鹿茸膏/258  |
| 194. 益寿地仙丸/246   | 206. 参茸卫生丸/259  |

目

录



# 养颜美容

## 一、护肤养颜

### 1. 七白膏

白芷 白蔹 白术各 30g 白茯苓 9g(去皮) 白及 15g  
白附子 9g 细辛 9g

**用法:**上件为细末,以鸡子白调,丸如弹子大,或如人小指状,阴干。每晚净洗了面,温浆水于瓮器内磨汁,涂之极妙。

**功用:**令人面光润不皱,退一切诸黥黯。

**评注:**本方主要由三类药物组成。一类是具有成膜功效的粘液质,如白及、白蔹、白茯苓和鸡子白,因其粘性较大,外用于皮肤表面可形成一层胶状膜,对皮肤起到保湿、保温作用,干燥后胶状膜又可使皮肤绷紧,将皱纹伸展拉平,从而起到防皱作用。第二类是能促进血液循环的药物如白芷、白术,这两种药物还作为香料使用,并具有抑菌作用,是宫廷常用的悦颜美容之品。第三类是对皮肤有一定刺激作用的药物如白附子、细辛,可使血管扩张,改善血液循环,使皮肤色素得以吸收,达到增白目的。

这是一首颇为典型的皮肤增白、悦容美颜方剂,所用药物在现代中药美容中仍为常用之品。方出《御药院方》。