

一部流传百年的宫廷抗衰美容秘笈精粹
革命性地升级，留住女人十年的青春

G O N G T I N G Y A N G Y A N J I N G



宫廷养颜经

宋坪/主编



YZLI 0890093050



山东美术出版社

ISBN 978-7-5330-3152-6

浙江人民美术出版社

0101

(第1版)

ISBN 978-7-5330-3152-6

1. 中国

2. 浙江

3. 中国

宋坪/主编

宫廷养颜经



YZLI 0890093050

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宫廷养颜经 / 宋坪主编. — 济南 : 山东美术出版社,
2010.7

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3175-6

I. ①宫… II. ①宋… III. ①美容—秘方—汇编—中
国—古代 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073112 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 17印张

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价: 29.00元

序：跟时光喊卡，做无龄界女人

还记得小时候看过的《新白娘子传奇》吗？还记得那个白素贞白蛇娘娘吗？如果忘记了，那么再去看看赵雅芝吧！看看昔日的白蛇蜕变成如今的人妇，年逾五十，是如何的风姿卓著，风华绝代吧。领略了现在赵雅芝的风采，你就会发现，似乎岁月从她身边逆流而上，年龄打上了封蜡，容光像一颗焕彩的珍珠。

她，成了演艺圈不老的神话，她，成了众人羡慕的对象，她，成了老公社交场合炫耀的资本。关注赵雅芝的朋友肯定会经常看到，赵雅芝的老公出席任何场合都会带上赵雅芝，温柔地搂住她的细腰，挺着肚子，高昂着头，脸上总是笑咪咪的。

你想不想也成为你老公的掌上明珠，去任何场合都主动带上你，总是乐意而骄傲地把你介绍给他的朋友？如果想，那么跟时光喊卡吧！做个无龄界女人！当老公变成了老公公，肚子跑出来了，眼尾纹也跑出来，法令纹深深凹了进去，头发也地中海了，而你还可以娇声细语，扭着纤腰，偶尔发现一个粗大的毛孔都会大叫，怎么看都是一个30来岁的女人。常常会骄傲地扬起嘴角，因为肌肤不再松弛，这样的你怎么可能不成为他的掌中明珠！这个时候，年龄再也不会扼住你的喉咙，它就像你家的电话号码，你的手机号码那样平常，甚至可以成为你炫耀的资本。

无龄界女人是今年时尚界提倡的一个概念，就是要让女人主动保养，让女人不再畏惧年龄。曾经，询问女性年龄是一件不礼貌的事情。那么，现在就让女人自己主动把年龄说出来吧！

演艺圈有着不老容颜的女明星非常多，比如停留在18岁那年的徐若瑄，比如停留在30岁那年的张曼玉，比如停留在25岁玉女掌门人那年的周慧敏等等。也许你会说，这些明星都是靠昂贵的化妆品

和打美容针来留住容颜的。那么活到81岁高龄，肌肤却被描述成少女的武则天呢？还有肌如处子的慈禧太后呢？她们都打破了女人30岁就变老的宿命，成为了无龄界女人的典范。

在古代，常常有后宫粉黛三千的说法，如何脱颖而出获得古代皇帝的青睐或许并不困难，困难的是如何保持自己年轻的容颜，在激烈斗争的后宫中，得到皇帝一生的宠爱。于是，美容就成为了她们一辈子的事业。听了这些或许你也会迫不及待地想保养好自己，把肌肤留在最妙的年龄吧。

张爱玲说过，成名要趁早。事实上，保养也要趁早。女性25岁以后，身体代谢开始缓慢，细纹开始爬上眼角，肌肤开始丧失了弹性，不再嘴角上扬，因此，很多女性把25岁当成了保养肌肤的分水岭。但是，保养越早越好！因为越早保养你的肌肤，你的肌肤成功保存在你所处年龄阶段的几率就越大。在年轻的时候，肌肤吸收养分的效率非常快，你在25岁前做的小保养达到的效果，可能在25岁以后得付出3~5倍的努力才能达到。如果你想30岁时还拥有25岁的肌肤，那么就要从20岁开始保养。

于是，你开始了疯狂网购护肤品的征程，什么顶级玻尿酸，什么高档玫瑰精油，什么植物萃取精华，你在各式各样的美容名词中迷失，然后疯狂地烧钱，最后感叹岁月真是一件不可逆转的事情。同时，你也在恐慌，各类护肤品的化学物质超指标，含汞含银，某某毁容了跟大品牌打官司等等，于是你迷茫，究竟如何保持自己的容颜，如何选择没有化学成分的护肤品成为你保养肌肤、留住岁月的最大困惑。

这个时候，我们不妨回过头看看那些芳华已逝、美名流传的古代皇妃们是如何用天然方法来保养自己的肌肤，让岁月记住她们容颜的。答案其实已经呼之欲出，那就是中药草本美容。

我国中医源远流长，博大精深，已有上千年的文化。中医秘方，不仅可以治病养身，还可以美容延年。我们常常抱怨再昂贵的护肤品抹上脸，虽可光彩重现，却总好景不长。主要原因在于

女性的身体内部没有调理好！你前门紧闭，后门引狼，怎么可能安然无恙？

中医认为，人的容颜都与身体的五脏相关联，五脏任何一个器官的功能失调都会导致相应的外在美容疾病。比如说女性气血虚弱，就会影响女性的内分泌，而内分泌失调则会导致女性身体的荷尔蒙和激素分泌减少，使脸部无光泽，甚至长满斑点。

目前市面上有很多祛斑的产品可以使女性脸色中的黑色素沉淀到皮肤深层，却没有根除。尽管这一批斑点被护肤品盖了下去，可由于体内的内分泌失调环境仍然存在，于是另一批斑点又很快爬了上来。可见，虽然用了昂贵的护肤品，可脸部的问题还是反反复复，得不到有效的控制。而提到这些化妆品中的化工添加物，恐怕更是让每个女人头疼，也不得不在购买护肤品的时候，总是盯着美容成分细细地看了又看，买回了家还是照样不安心，担心有化工添加品的厂家不会把这些化学成分写上。于是就想买贵点的，可能会好些吧！可又爆出某知名化妆品什么汞超标之类的新闻，于是更加心灰意冷。那么为什么不自己DIY美容护肤品呢？像古代女人那样，在中药草本中添加天然蔬果，材料清清楚楚，自己看得也明白，更不用担心其中含有伤害身体的化学成分了。

美丽美丽，我们常说要美丽，要美容。只是女性朋友究竟能否理解什么样才是真正的美容效果呢？很多女性说，一白遮三丑，于是一生除了追求纤细的身材，就剩下追求美白了。没错，美白是美容的一大效果。但是，古代女性真正的美白，是指皮肤白如凝脂、白里透红、气色红润，用现代的话讲就是，不擦粉底、不抹腮红，都能达到擦粉底和抹腮红的效果。然而在现代都市里，我们已经几乎很少能看到真正气色红润、肌肤白皙、不用涂抹化妆品的女人了。究其根本，是女性在每次月经大量失血后，不注重保养和补血，使得身体气血虚弱，久而久之，即使有些女性脸色是没有血色的病态“白”，也会被人说成“皮肤白皙”。而古代中医美容讲究气血畅通、脸色红润，宫廷里的女人更是注重气血的调养。因为她

们认为气色红润、容光焕发会给自己带来好运，是富贵的象征，于是红枣等著名补气血的食物就成为了古代女人的最爱。

补气血，调养生息，做个白里透红的健康美人，喊卡时光，做个无龄界的女人，你是否心动了？心动就行动吧！和我们一起探索古代宫廷女人的养颜美容术吧！

目 录

PART 1

女为悦己者容·宫廷秘方美颜篇



古代宫廷洗脸术·····	3
白里透红是敷出来的·····	13
反“孔”大战·····	23
用中药熨平岁月的痕迹·····	28
美女不要加“斑”加“点”·····	36
美丽就是要战“痘”到底·····	43
美女要躲着阳光跑·····	49
做女人要水润润·····	55

PART 2

美女后天养成·宫廷秘方美容篇



做个秀发飘逸的美人·····	63
修条好眉，做个名副其实的美眉·····	72

明眸善睐最动人·····	78
唇色生香从这里开始·····	84
皓齿如贝，美白是关键·····	91
拒绝熊猫眼和青蛙眼·····	97
爱美丽武装到鼻子·····	103

PART 3

窈窕“曲”中求·纤体篇



减肥第一步：排掉身体多余的水·····	111
减肥第二步：跟毒素说拜拜·····	117
消除便秘排毒减肥法·····	127
刮肠油排毒减肥法·····	134
减肥第三步：学古代中医来减肥·····	141
古代喝茶轻松瘦减肥秘方·····	149
减肥第四步：现代懒人减肥大捷径·····	159

PART 4

做个自信挺胸的女人·美胸篇



丰胸第一步：丰胸要打通筋脉·····	167
丰胸第二步：调节内分泌好丰胸·····	172
丰胸第三步：学古代名医做丰胸汤·····	179
宫廷御膳房的丰胸餐点·····	184
丰胸第四步：要美胸更要健康·····	191

PART 5

美要武装到细节·美体篇



把颈部的年龄藏起来·····	199
不要妈妈手·····	206
美中不足的足·····	211
别让你的臀部长“青春痘”·····	215
泡出一身好肤色·····	218
竹竿妹大变身·····	224

PART 6

打好美丽终极战·养生篇



古代调经美颜法·····	231
宫廷美颜养生秘方·····	238
寒体女性养生美颜法·····	244
热体女性美颜养生方·····	250

附录：

四季美人养生法·····	254
--------------	-----

Part 1

女为悦己者容·宫廷秘方美颜篇



古代宫廷洗脸术

古代美女的标准脸型是上部略圆，下部略尖，形似瓜子，饱满不凹，面色红润，也就是我们俗称的“瓜子脸”了。但是，古代对瓜子脸的要求又比我们现代的高。首先是瓜子脸型，其次面部要有肉，要饱满而不肥，纤瘦而不凹陷。在古代，脸部颧骨下的肌肤不能凹陷，否则会被认为没有福分和贵气。此外，脸色还要气色红润，白里透红，这才称得上美女的脸。这就是古代人的审美标准。

我们都知道，古代宫廷的王妃贵人们不需要外出工作，她们每日在深宫中，终其一生奋斗的事业就是美丽。只有拥有美丽不老的容颜，才不会被君王抛弃，才能享受到君王的恩宠和一生的荣华富贵。因此，这些君王的女人们要美丽的首要任务就是做好“面子”工程啦！“面子”工程一般分为三大步，洗脸、美白和敷面，敷面也就是我们现在说的做面膜。

在这一节里我们主要谈古代宫廷的洗脸术。洗脸在一个女人的“面子”工程里是第一步，也是重要的一步。很多女性不明白洁面的重要性。毫不夸张地说，只要洁面的功夫做得好，脸部的皮肤根本不会出现问题！油脂分布过多，脸部肌肤有黑色素沉着、红丝、红点、痘痘、毛孔粗大等问题，几乎都是洗脸不当造成的。

洗脸，能保持肌肤毛孔的深层洁净，消除都市尘粉污染，清除皮脂排泄物和皮肤脱落的皮质，祛除毛孔“异物感”，帮助护肤品加倍吸收营养，减少粉刺、暗疮等皮肤疾患，从而有效改善面部肌肤的细胞活力，帮助肌肤逐步收敛粗大毛孔，使肌肤更加细腻光泽、娇嫩迷人！所以说每一次洗脸都是一次脸部的美容！女性朋友要珍惜每次洗脸的机会，做好美容“面子”工程的第一步。

宫廷美容达人——慈禧太后 & 杨贵妃 & 武则天

老佛爷的人奶洗面乳 PK 杨贵妃的牛奶浴

现代明星再怎么用最贵的保养品，都比不上古代宫廷那些女人在美容上的奢华。在洗面这一环节上，最奢华和最珍贵的，莫过于慈禧太后的人奶洗面乳。据野史记载，慈禧太后为了保存自己姣好的容颜，听说人奶有滋润养颜的功效，于是派遣李莲英为自己四处寻找奶妈，甚至在宫中长期储备了一群奶妈，以供自己洗脸之用。用人奶洗脸，历史上恐怕只有老佛爷这样的人物才能如此奢华。

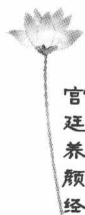
跟老佛爷人奶洗脸有着异曲同工之处的是杨贵妃的牛奶浴，据说杨贵妃为了保持自己娇嫩的肌肤，除了每日用唐明皇御赐的华清池沐浴之外，还经常命下人找寻鲜牛奶来做牛奶 SPA。

那么，究竟“奶”为何这么受宫廷女人的欢迎呢？经研究表明，牛奶中含有美白嫩肤的神奇功效，乳酸稳定性很高，对肌肤的刺激性很小，可以分解老旧细胞，使旧细胞自然脱落，还可以刺激表皮细胞再生。乳酸分子量极小并具亲水性，能很快穿透皮肤的角质层并聚集在水分较高的皮肤底层，直接加速角质的代谢。另外，牛奶中含有的酵素成分，还具有消炎、消肿与舒缓皮肤的功效。

用人奶来洗脸，恐怕对现代女性来说是不现实的。那么不妨自己用新鲜牛奶洗脸吧。不少都市女性都有订新鲜牛奶的习惯。每天打开新鲜送上门的牛奶，在饮用前取出小部分作为美容用途。将取出的少量牛奶放在手心，抹在脸上，温柔地按摩，加速牛奶中的营养成分渗透到脸部的肌肤里，约5分钟后将脸部洗干净就可以了。这个动作可以常用，可以去掉死皮且不伤害皮肤哦！是不是非常简单呢？

武则天的益母草洗面乳

《外台秘要》中曾对一个美容的方子如此描述：“年四五十妇人，如十五女子”。说得未免有些夸大，但是这个方子的受益者就是历史上第一位女皇武则天。据史书记载，年近六十的武则天，皮肤



细腻，面色红润，犹如十五六岁。由此可见，该方子对保持武则天的容貌确实功不可没。这个方子就是益母草洗面乳了。

专属于一代女皇武则天的益母草洗面乳，制作过程相对比较繁琐。宫中的御医要在每年的五月五日这天采摘新鲜的益母草，晒干，烧成灰。取草时要清除根上的泥土，据医书记载，有土的益母草养颜无效，而且必须在每年的五月五日这一天采摘，否则效果减半。

益母草烧灰之前要先向地面洒水，不可以过湿也不可以过干。因为过湿会使益母草燃烧不完全，过干呢，益母草会过度焚烧，会影响美容效果。益母草在烧成灰以后，待灰冷却，再细细筛过，然后搅匀，团和成鸡蛋大小的丸，于中午时分晒干；接着用黄土泥作小炉，四面开口，将药丸放在中间，四面放好木炭，先猛火烧20分钟，再用微火烧，时间大约与烧益母草的时间相同。在火变小时，药的颜色呈白色，而且细腻柔和。待冷却后，取出放在白色瓷器中，不断研细，不断过筛，直到成为极细的白腻粉末，将细致的粉末装入瓷器中，用来每天供武则天洗手和洗面。

后来这个方子也被不同的医书争相转载和记录，并不断地简化药方的制作工序。在《御药院方》中的神仙玉女方就是依据这个方子改造而成的，其制作方法也很简单，直接将益母草切碎研为极细粉末，于每日早晚用药粉洗面，具有消皱纹、退褐斑的作用。长期使用可令人皮肤光洁，同时在治疗雀斑、黄褐斑等症上也可起到良好的效果。

宫廷秘方

神仙玉女散

来源：《御院药方》。

天然成分：益母草若干。

古法炮制：益母草切段，捣碎，兑水洗之。

功效：神仙玉女散具有活血、祛淤、祛斑、去皱和养颜的功效，

尤其适合希望保持容颜的女性。

适应对象：所有人群。

家庭 DIY：益母草被称为“女人草”，不仅因为它具有调经补血的功效，还因为它有着强大的美容功效。连一代女皇武则天都非常痴迷于用益母草来美容。爱美的女性千万不要错过！赶紧在家里 DIY 这款神仙玉女散作为自己的专属洗面乳吧，学一代女皇武则天拥有不老的容颜。

步骤 1：选购益母草，要选购药房里的益母草，因为新鲜的益母草要再晒干才可以研粉，比较麻烦。

步骤 2：将益母草洗净，放在阳台里晒干。

步骤 3：将益母草切成小段，研成极细粉末，粉末太粗极易导致毛孔粗大。想要增强活血功效的话，还可以加入适量当归粉末。最后，将制成的粉末放入干净的瓶子里，每次使用时取出一部分，调试少量的水涂抹于脸上，按摩 3～5 分钟，洗去即可。该方子也可以加入蜂蜜，调制成面膜，美容效果更佳。

桃仁洗面方

来源：《外台秘要》

天然成分：桃仁若干。

古法炮制：用粳米饭浆水研之令细，以浆水捣取汁，洗面。

功效：桃仁洗面方具有使面色红润、有光泽、美白的功效，长期使用可使肌肤有如剥壳的鸡蛋一样光滑。

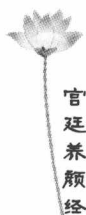
适应对象：所有人群。

家庭 DIY：桃仁洗面奶制作起来非常简单，只需将购买的桃仁去皮，研磨成粉，每次淘米的时候，将第二遍的淘米水加入桃仁粉即可洗面。另外，也可以将桃仁粉加入牛奶中来洗面，每次制作约三天使用的分量，放入冰箱保存即可。

孙仙少女膏

来源：《鲁府禁方》

天然成分：黄柏皮 9 克，土瓜根 9 克，大枣若干。



古法炮制：上药研磨成粉，洗面。

功效：孙仙少女膏的主要成分是黄柏皮。黄柏皮性味苦、寒，具有清热燥湿、泻火解毒、退虚热等美容功效，能起到延缓和治疗皮肤角质化的作用，因此它可以保持皮肤柔滑和湿润，有防老祛皱的功效，从而达到保持少女容颜的目的。不仅如此，孙仙少女膏还具有美白、去印、润肤的强大美容功效。

适应对象：油性肤质人群。

家庭DIY：在制作孙仙少女膏的时候，可以请药店的人代劳，将黄柏皮、土瓜和红枣根搅拌成粉末。将粉末存入密封的器皿内，每次要使用时，取出粉末加入蜂蜜在掌心中搓拭，再涂上脸细细按摩3~5分钟，洗去即可。这款洗面乳也可以作为面膜使用哦。

甘菊清爽洗面水

来源：《中华本草》

天然成分：甘菊若干。

古法炮制：甘菊泡水，洗面。

功效：《中华本草》里记载：甘菊，味苦，甘香，具有凉血，润泽肌肤之功效。甘菊的味道清香，能有效清除毛孔里的油脂，起到祛除油腻、收缩毛孔的美容功效。

适应对象：油性肌肤的人。

家庭DIY：DIY这款洗面水的时候，尽量选购新鲜的甘菊，美容效果更好。将甘菊放入冷水中，煮沸约10分钟，滤去渣，待凉。第二天早晨用于清洗脸面。另外，也可以将甘菊水冰冻，洗脸，具有很好的冰镇美肤功效。

美白洗面粉

来源：《清宫秘方》

天然成分：绿豆粉2克、麝香0.3克、白附子12克、白僵蚕1.2克、皂角12克。

古法炮制：上药研细，搅匀，洗面。

功效：美白洗面粉具有滋润肌肤、补水和美白的功效。