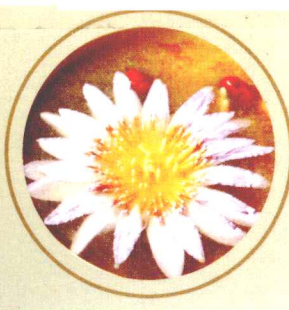
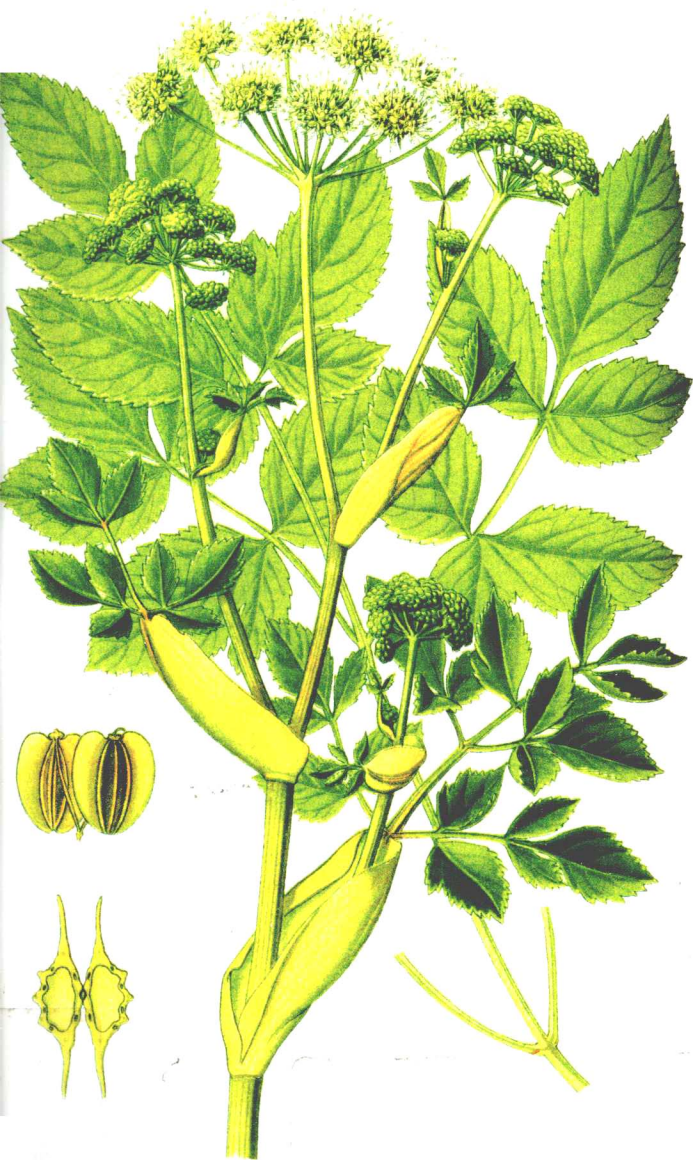


宫廷秘传美容大法

中药美容在我国已有几千年的悠久历史，并留下许多传奇故事。爱美乃人之天性，我们的祖先在实践创造了许多美容技法，其特点是取材于天然，副作用小，因而历来为宫廷里面的嫔妃贵人青睐。如今，人们在生活节奏加快，生活质量提高的同时，深感化学合成美容制剂副作用大，而在美容化妆品『天然化』和『返朴归真』的消费潮流下，我们特将古代宫廷的外，内用美容技法选编纂成适合现代人生活和美容概念的参考书。

健 · 康 · 与 · 调 · 养



健·康·与·调·养

宫廷秘传美容大法



万象文画编写组 编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

宫廷秘传美容大法 / 《万象文画》编写组编. — 呼

和浩特 : 内蒙古人民出版社, 2010. 8

(万象文画. 健康与调养)

ISBN 978-7-204-10651-6

I. ①宫… II. ①万… III. ①美容—验方 IV.

①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173075号

健·康·与·调·养

宫廷秘传美容大法

万象文画编写组 编

执行主编 黄淑芳 梁纪文



策 划 王东生 段秋艳

责任编辑 王继雄

装帧设计 纸上魔方

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgnrcbs.com>

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

字 数 160 千

印 张 20

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-10651-6/Z·794

定 价 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659



前言

“粉白黛黑，施芳泽只”，早在春秋时期，女人就已经懂得用化妆的方式让自己变得更加美丽动人，但“清水出芙蓉，天然去雕饰”的美丽是用化妆能得来的吗？

爱美之心，古来有之。时至今日，我们依然爱美，但这份爱已经变得盲目、肤浅。所谓的“时尚”只不过是人工打造出来的批量“美女”，犹如流水线一般，将大街小巷的美女打造得如出一辙。更有甚者，为了追求完美，任凭手术刀在全身行走，于是，女人的下巴尖了，鼻子高了，眼睛大了，胸部丰满了，但就此也为健康埋下了隐患。

美丽，对女性始终都构成难以拒绝的诱惑，然而，时间老人对于每位女性都是非常公平的，在赐予她们容颜、青春的同时，也会毫不留情地在她们的肌肤上留下岁月的痕迹。要美丽与时间抗争，又谈何容易？所以，女人要用一生的时间挽留美丽，这是一场旷日持久的容颜战。

女人的美丽不是天生就有的，要想做个美丽女人，首先要学会保养。一提到保养，很多人就会在第一时间想到“美容院”，用高级化妆品。其实则不然，女人只要懂得爱惜自己，每日细心地保养肌肤，多吃养颜美容的食物，平日多和大自然亲密接触，心情好容貌、肌肤才会焕发多彩夺目的光芒。美丽不是一蹴而就，立竿见影就可以显现出来的，它需要一个循序渐进的过程。

那么，如何做一个天然、健康的美人呢？在日常生活中，很多常见的食物经常会被我们所忽视，其实，正是这些食物可使我们的肌肤焕发青春的光泽！我们以《本草纲目》为依据，从女性常见的多种问题入手，如养发、祛斑祛痘等。收集了许多与美容有关的中草药，如何首乌、桑叶、牛膝等，而且还收集了不少实用、简便的民间美容秘方，如石灰可以治疗刀伤等。我们对许多秘方通过认真的对比分析，挑选出了最精华，最简单易行养颜方法提供给大家。

当你细细品读此书时，你可以闻到最自然、最纯净的自然风，享受一份独特美丽的心情。因为本书以天然、简单、可靠、有效为宗旨，以传统中医智慧帮助现代女性抗击衰老。学会本书告诉您的美容大法，并且持之以恒地坚持，你就可以由内而外地散发出美丽气质，令美丽、青春永远地眷顾于你！

敬告读者：出版此书重在使读者了解我国古代医学的成就，普及中医中药知识，并非提供治疗疾病的药方。每个人的病情、病因不同，身体差异很大，若生病或身体不适，必须找医生诊治，请遵照医生的处方用药，千万不能个人主观判断，自行配置服用。

因编者水平所限，书中差错在所难免，恳请广大读者批评指正。



目录



美白护肤篇

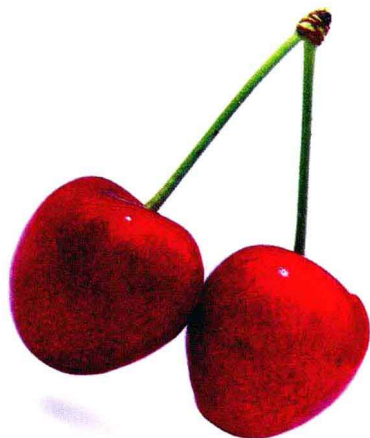
柏子仁丸	4
皇帝涂容金面方	6
朱砂红丸子	7
加味香肥皂方	8
玉容丸	9
加减玉容散	10
洗面玉容散	11
消风玉容散	12
玉容散	13
胡桃丸	14
彭祖延年柏子仁丸	16
楮实散	17
乌头摩风膏	20
乌麻散	21

洗面馥子	22
摩风膏	23
何首乌丸	25
九仙王道糕	26
参苓白术丸	27
御制参苓白术丸	30
补真丹	31
上消痈疮散	32
腻粉散	33
三子愈疮膏	36
莹肌丸	37
杨梅疮丸药	38
万安丹	39
杀虫雄黄散	40
补阴丹	41

延生护宝丹	42	胡麻膏	73
天雄丸	43	乌云散	74
补阴丸	46	何首乌丸	75
益寿比天膏	48	滋荣散	77
神仙不老丹	50	金主绿云油	78
祛斑祛痘篇		宫制蔷薇油	80
玉容散	54	香发散	81
时珍玉容散	60	洗发菊花散	82
玉容粉	61	立马乌	83
何首乌丸	62	三物膏	84
白莲散	63	地黄散	86
面油摩风膏	64	犀皮汤	87
养发护发篇		丁香石燕子散	89
五白玉粉散	68	仙方刷牙药	90
新方乌头药	69	沉香延龄散	91
巨胜七子丸	70	诃子散	93
神仙六子丸	71	草灵丹	96
乌银丸	72	柏子仁丸	97
		延寿丹	98



刷牙散	99
延龄丹	100
五福延寿丹	102
胡麻延寿丹	103
巨胜丸	104
加减仙茅丸	105
乌须固本丸	106
乌头药	109
凌阳子木香丸	110
覆盆子丸	111
莹肌膏	112
护齿明目篇	
搽牙药方	116
加减牙药麝香散	117
牙药麝香散	118
牙疳散	120
玉池散	126
甘露饮	132
地黄散	133
五灵膏	134
五香丸	135
草乌散	137
草乌头散	139
柳枝汤	140
槐白皮散	145
固齿秘方	147



固齿白玉膏	148
白牙药	149
麝香刷牙散	150
白牙药真珠散	151
长春牢牙散	152
五味血竭散	154
沉香延龄散	155
保牙散	156
牢牙如圣散	157
刷牙沉香散	159
苳蓉丸	160
草灵丹	161
仙茅丸	162
诃子散	165
覆盆子丸	166
五圣不老散	167
坎离丸	168

调养气血篇

补益柏子仁丸	172
增损三才丸	173
黑归脾丸	174
补肝柏子仁丸	175
补真丹	176
十全大补丸	177
八珍益母丸	178
益气养元丸	180
滋阴丹	181
七味地黄丸	182
七味丸	183
坎离丸	184
四物坎离丸	186
左归丸	187
坎离丸	188
壬子丸	190
加减六味地黄丸	192

加味滋阴大补丸	193
麦味地黄丸	195
十补丸	196
八白散	198
天雄丸	199
八白饮	201
五味子丸	202
未央丸	204
五子全鹿丸	205
加减青娥丸	207
神效丸	208
加味青娥丸	209
斑龙脑珠丸	210
三人九子丸	211
六合散	212
神效丸	213
天真丸	214
神功七宝丹	215
百补全鹿丸	216
万年延寿丹	218
万应延寿丹	219
延寿丹	221
延龄至骨丹	222
打老儿丸	224
牛膝苁蓉丸	225
肉苁蓉丸	227
龙虎丸	232



万安丸	236
固本膏	238
保元固本膏	241
萃仙丸	242
地黄鹿茸丸	243
补阴丹	244
神仙不老丹	245
人参鹿茸丸	246

妇科疾病篇

加减白术膏	250
柏子仁丸	251
生津甘露饮子	261
玉粉散	262
摩风膏	263
必效散	264
补真丹	265
猪肚丸	266
黄连猪肚丸	270
十珍香附丸	271
宁坤至宝丹	272
滋阴至宝丹	273
女金丹	274
八宝坤顺丹	276
金衣八宝坤顺丹	279
十补丸	281
五味子丸	283



金精老奴丸	284
加味青娥丸	287
青娥不老丸	288
保命延寿丹	290
梅疮神效丸	291
太真丸	292
肉苁蓉丸	293
三才固本膏	295
延生丹	296
百花散	298
归参丸	299

美白护肤篇







柏子仁丸 (一)

bai zi ren wan



柏子仁、干姜、黄耆、紫石英、蜀椒、杜仲、当归、甘草、芎藭、厚朴、桂心、桔梗、赤石脂、苁蓉、五味子。

【方剂功用】

治疗女性五劳七伤，羸冷瘦削，面部无颜色失光泽。可补益，使人白嫩。

【配方用法】

用柏子仁二两，干姜二两，黄耆二两，紫石英二两，蜀椒一两半，杜仲四十二铢，当归四十二铢，甘草四十二铢，芎藭四十二铢，厚朴一两，桂心一两，桔梗一两，赤石脂一两，苁蓉一

两，五味子一两，白术一两，细辛一两，独活一两，人参一两，石斛一两，白芷一两，芍药一两，泽兰二两六铢，藁本十八铢，芫荽十八铢，干地黄三十铢，乌头三十铢，防风三十铢，钟乳二两，白石英二两。一起研成细末，炼蜜制成绿豆大的药丸。每次服用二十丸，用酒送下。

【药物解析】

柏子仁

别名：柏子、柏仁、柏实、侧柏子。

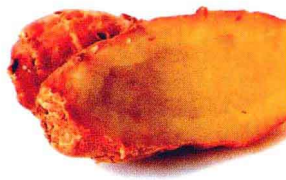
性味：甘、平。

归经：归心、肾大肠经。

功效：敛汗、凝神静气、养心安神、润肠通便。

主治：盗汗；润肠通便；惊悸怔忡；失眠健忘。

用药禁忌：多痰者以及



干姜

便溏者忌服。

干姜

别名：白姜、均姜。

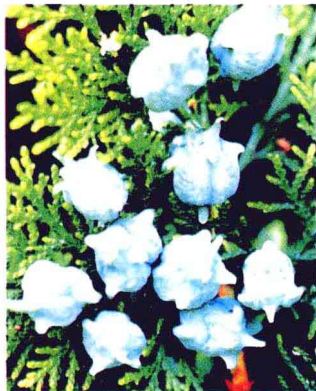
性味：辛、温；无毒。

归经：归心、胃、肺、脾经。

功效：润肺化饮、温中驱寒、回阳通脉。

主治：水泻；牙痛；血痢；脾胃虚冷，吃不下饭；头晕吐逆；脾寒疟疾；咳嗽上气；吐血不止；赤眼涩痛；痈疽初起；瘰癧不收。

用药禁忌：阴虚内热者忌用。



柏子仁

柏子仁丸 (二)

bai zi ren wan



山茱萸、远志、柏子仁、覆盆子、山药。

【方剂功用】

补益元气，滋养肌肤。

【配方用法】

用山茱萸四两，远志(去心)半两，柏子仁半两，覆盆子一两，山药(另取末)一两。一起研成细末，用山药、白面同酒煮糊制成绿豆

大的药丸。每次服用三十丸，空腹、饭前用温酒送下，一天两次。

【药物解析】

山茱萸

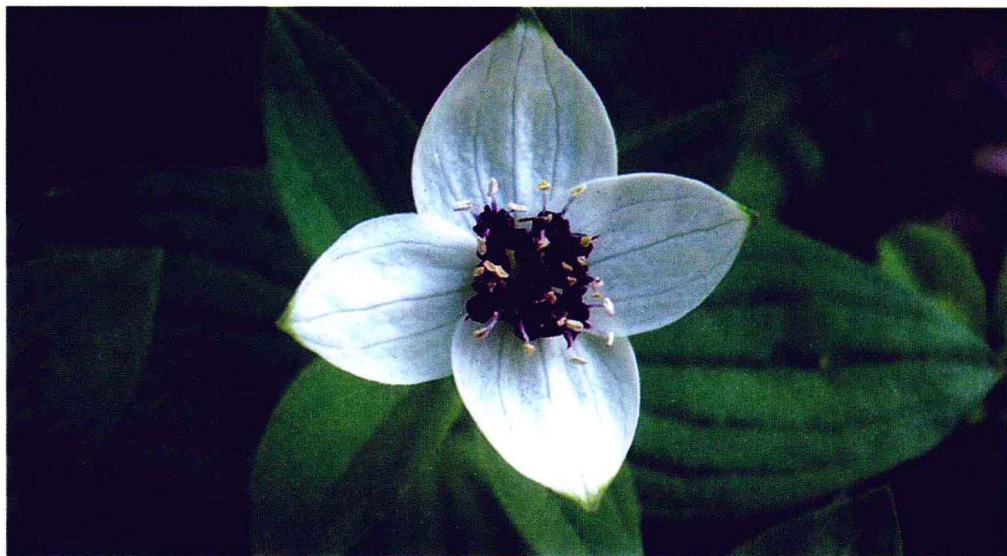
别名：蜀枣、魅实、鼠矢、鸡足、山萸肉、实枣儿、肉枣、枣皮、药枣、红枣皮。

性味：味酸；性微温。

归经：归肝、肾经。

功效：补益肝肾；收敛固脱。

主治：头晕目眩；耳聋耳鸣；腰膝酸软；跖精滑精；小便频数；虚汗不止；妇女崩漏。



山茱萸

皇帝涂容金面方

huang di tu rong jin mian fang



朱砂、干胭脂、官粉、小脑、乌梅肉、川芎。

【方剂功用】

美容。

【配方用法】

用朱砂二钱，干胭脂一钱，官粉三钱，小脑五钱，乌梅肉五个，川芎少许。一起研成细末。临睡时用津唾调和，搽面上，天亮用温水洗面。可使人美如

童颜。

【药物解析】

朱砂

别名：朱丹、赤丹、辰砂、丹砂、汞砂、真朱、光明砂。

性味：甘、凉；有毒。

归经：归心、肺、肾、脾经。

功效：明目、安神、静心；清热，解毒。

主治：癫狂；肿毒；疮疡；失眠症；头晕目眩、心悸乏力；心烦意乱。

用药禁忌：不宜长时间服用本品，更不宜多服；忌用火煨；畏磁石；恶咸水；忌一切血。



朱砂

朱砂红丸子

zhu sha hong wan zi



朱砂、白术、木香、白芷、白附子、吴白芷、白僵蚕、白及、白茯苓、密陀僧、钟乳粉。

【方剂功用】

治疗脸色不净，黑皱。

【配方用法】

用朱砂（细研）半两，白术半两，木香半两，白芷半两，白附子半两，吴白芷半两，白僵蚕半两，白及一钱半，白茯苓一钱半，密陀僧一钱半，钟乳粉二两。一

起研成细末，用阿胶半两熬成膏子，加入上项药末制成绿豆大的药丸用温水、蜜少许，磨化开，调抹脸上，第二天清晨用温水洗去。

【药物解析】

木香

别名：蜜香、青木香、五香、五木香、南木香、广

木香。

性味：辛、苦；温。

归经：归胃、肺、脾、肚经。

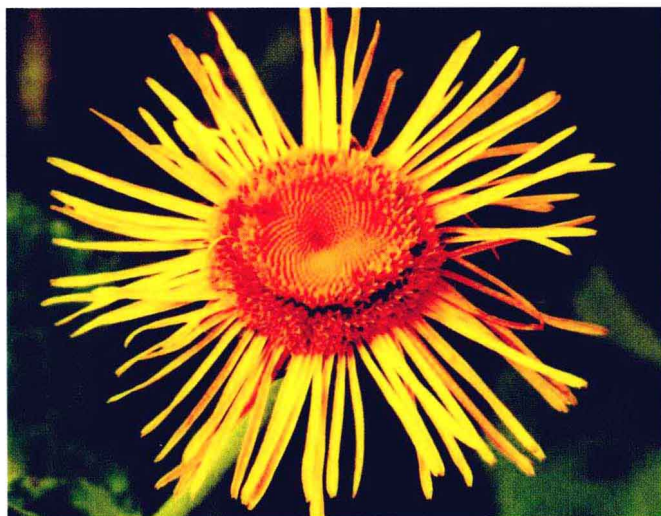
功效：调理肠胃；促进消化；行气止痛。

主治：中气不省；胃气闷胀，不思饮食；心气刺痛；流动性气痛；小肠疝气；气滞腰前；突然耳聋；霍乱转筋；痢疾；肠风下血；小便浑浊；小儿阴肿；各种痈疽、疮疖；蛇虫咬伤；腋下、阴下湿臭或已成疮；牙痛。

用药禁忌：阴虚者慎用。

1. 《本草经疏》：肺内虚弱有热、阴虚内热、元气虚脱、心痛属火者忌服。

2. 《得配本草》：胃气虚弱、五脏燥热者忌服。



木香