

常用美容中药

CHANGYONG MEIRONG ZHONGYAO

武谦虎 主编



中国医药科技出版社



常用美容中药

武谦虎 主 编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常用美容中药/武谦虎主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 5067 - 3278 - 5

I. 常... II. 武... III. 美容 - 中药学 IV. F287. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127602 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010 - 62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm¹/₃₂

印张 13¹/₄

字数 281 千字

印数 1 — 4000

版次 2005 年 12 月第 1 版

印次 2005 年 12 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7 - 5067 - 3278 - 5/R · 2724

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书较为系统地阐述了常用美容中药的药性、美容作用及应用等内容。系作者搜集国内外有关文献资料，并根据多年临床经验编写而成。

本书内容翔实，简明实用，可供从事中医药美容保健的医药工作者、医药院校师生及中药美容爱好者参考。

前 言

随着我国国民经济和社会文明的不断发展，中医美容和现代医学美容作为医学美容领域的并蒂莲，异彩纷呈，各有优势。中药美容已成为中医的非手术美容的主要方法，它为人们解决了相当多的美容问题，并以取材自然、注重整体、防治结合的显著特色而日益受到人们的关注。

中药美容历史悠久，至少可以追溯到 2000 年前。在 20 世纪 70 年代湖南长沙马王堆汉墓出土的古医书中已有关于药物美容、饮食美容等内容的记载。在历史长河中，中药的美容作用被无数医学家反复应用、验证、筛选，经过去粗取精、去伪存真而渐臻完善，为现代美容学的发展提供了宝贵的文献依据，尤其是中药美容方面，为开发研制天然化妆品提供了丰富的实践经验。

中药美容法是通过中药的内服、外用来防病健身、延衰驻颜或治疗损美性疾病的一种美容方法，它是中医美容各种方法中内容最丰富的一类。中药美容以内服为主，外用为辅，并需在中医美容理论指导下辨证使用。外用除了可用传统外用制剂外，如今更流行使用中草药制成的化妆品。

随着现代医药科学的进展，要求从事中医美容的工作者必须全面掌握美容中药的中医药性理论、现代药理及临床应用等知识，鉴于此，我编写了《常用美容中药》一书，希望能为促进我国美容事业发展尽微薄之力。

本书具有以下几个特点：

1. 本书主要介绍了常用单味美容中药和中药美容方剂的药性理论和中医辨证施治内容，同时还以现代医学术语简要通俗地述说了常用美容中药的药理作用及临床应用等知识，以兼顾中、西医美容医生从中、西医两方面探讨中药美容机制。

2. 由于中药美容作为祖国医药学遗产的一部分，仍在挖掘整理中，故本书引入了较多的历代文献资料，供有志于从事中药美容研究读者的查考。

3. 鉴于世界“绿色革命”浪潮的推动，许多人喜爱和崇尚作为自然疗法的中药美容，为达到雅俗共赏，寓教于乐的效果，本书适当介绍了一些与中药有关的诗词和故事。

本书编写过程中，参考并选用了一些正式出版的有关中医药美容书刊资料，在此一并对原作者表示衷心感谢。所用资料虽大多在本书相应处标出，并在书后附有参考文献，但限于篇幅和体例所限，尚有一些零星参考资料未能一一注明出处，在此敬请谅解。

需要在此提醒读者朋友的是，如果您是美容爱好者，您想试用本书介绍的美容中药及方剂，请务必在医师指导下使用；一旦使用过程中出现皮肤过敏等不适症状，请立即停用所用药物，并及时去医院就诊。另外，书中有些方剂中和别药物的单位沿袭古代单位制“升，斗”等，读者应用时需换算成国际单位制后再使用。

因时间仓促及编者知识水平有限，本书不当及错误之处在所难免，敬请各位读者和专家批评指正。

编 者

二〇〇五年金秋十月

于古城镇江

目 录

第一章 概论	(1)		
一、中药美容法简介	(1)		
二、皮肤护理基础知识概述	(3)		
三、中医药美容原理概述	(14)		
四、中药现代美容原理概述	(26)		
五、美容中药的中医辨证施治	(31)		
第二章 单味美容中药	(36)		
一、润肤增白类中药	(36)		
白及	白术	僵蚕	珍珠
白蒺藜	冬瓜子	鸡子白	玉竹
天门冬	牛乳	白芷	山药
黄芪	大豆	茯苓	白附子
甘草			
二、悦容增颜类中药	(52)		
枸杞子	熟地黄	阿胶	当归
龙眼肉	大枣	蜂蜜	花生
三、驻颜去皱类中药	(59)		
人参	麦冬	桑椹	菟丝子
猕猴桃	葡萄	核桃仁	西红柿
葛根	覆盆子	紫河车	鹿茸
远志	胡萝卜	莲子	

四、生发乌发类中药 (74)

补骨脂	何首乌	墨旱莲	黑芝麻
桑叶	黄精	侧柏叶	天麻
斑蝥			

五、减肥瘦身类中药 (81)

决明子	苍术	夏枯草	荷叶
山楂	莱菔子	薏苡仁	陈皮
防己	泽泻	冬瓜	西瓜
大黄			

六、香口去臭类中药 (91)

丁香	石膏	木香	藿香
零陵香	檀香	薄荷	草豆蔻
槟榔	冰片	桂花	

七、洁肤爽肤类中药 (97)

菊花	荆芥	黄连	芦荟
蒲公英	金银花		

八、祛斑消痤类中药 (104)

川芎	益母草	大枫子	丹参
黄芩	黄柏	茵陈	栀子
大青叶	龙胆草	升麻	防风
浮萍	桃仁	红花	紫草
皂荚	牵牛子	密陀僧	土瓜根
柿叶			

九、除疣消瘢类 (122)

白鲜皮	马齿苋	鸦胆子	蔓荆子
杏仁	半夏		

第三章 美容方剂 (128)

一、润肤增白类 (128)

琼玉膏	滋燥养容汤	白杨皮散
服食变白方	七白膏	令面色白方
金国官女八白散	玉容西施散	玉女桃花粉
麝香面膏	钱王红白散	面黑方
朱砂红丸子	杨太真红玉膏	永和公主洗面药
永和公主药澡豆	御前洗面药	变容悦泽方
玉屑膏	千金悦泽方	崔氏澡豆方
莹肌如玉散	藿香散	猪蹄汤
皇帝涂容金面方	令面悦泽方	羊乳膏
玉容粉	滋润手面方	白附子膏
五香散	隐居效验方	澡豆方
面黑令白方	悦白方	面白如玉方
洗面如玉膏	杏仁面脂	崔氏蜡脂方
广济澡豆方		

二、悦容增颜类 (158)

牛乳丸	苏东坡须问汤	归脾汤
医方面脂膏	杏霜汤	纯阳红妆丸
容颜不老方	葛氏服药取白方	仙莲丸
黄精冰雪丸	人参养容汤	当归补血汤

三、驻颜抗皱类 (165)

青娥丸	却老养容丸	鹿角膏
护肤抗皱散	面膏方	桃仁澡豆方
千金面脂	文仲面脂方	常用蜡脂方
延年面脂方	三花除皱液	洗面肝药
定年方	山药丸	神仙驻颜延年方
仙术汤	胡桃丸	

四、生发乌发类 (177)

七宝美髯丹	祛湿健发汤	通窍活血汤
凉血熄风生发汤	草还丹	脱脂水剂
乌发生发酊	斑秃擦剂	何首乌丸
扶桑至宝丹	还少丹	菊花散
长发滋荣散	神应养真丹	海艾汤
神仙六子丸	益寿地仙丸	桑白皮洗剂
枣根汁	三圣膏	美髯蛋糕
乌发糖	太极丸	长生酒
首乌黑豆酒	胡麻丸	公英黑豆煮食方
黑豆核桃糖	枇杷清肺饮加减	生发酊
何首乌煮鸡蛋	生眉毛方	画眉集香丸

五、减肥瘦身类 (196)

防己黄芪汤	柴胡加龙骨牡蛎汤	清降饮
轻身散	防风通圣散	减肥饮料
减肥轻身方	荷叶灰方	地仙丸
瘦治方		

六、香口祛臭类 (201)

含香丸	升麻黄连丸	芎芷含香丸
地骨皮丸	甘露消毒丹	生地麦冬饮
聚香散	透顶香	干葛洗剂
腋臭散	香肥皂方	乌龙丸
治体臭方	石灰散方	香粉方
裹衣干香方	五香丸	甘露饮
洗香丸	碘椒酊	治脚湿气方
干洗头药方	清臭饮	

七、洁齿固齿类 (213)

细辛散方	治齿黄黑方	白牙药
擦牙乌髭药	玉池散	固齿良方
陈希夷刷牙药	乌须固齿补肾散	御前白齿散
蜀椒散		

八、消斑去黑类 (218)

冲和顺气汤	加味逍遥汤	六味地黄丸
清利消斑方	祛斑粉	柿叶去斑膏
古今录验苏合煎方	薰本方	玉容散方之一
玉容散方之二	玉容散方之三	玉肌散
时珍正容散	养容膏	山柰散
连子胡同方	济生澡豆方	茯苓膏
云母膏	麝香膏	白蔹膏
祛斑液	炉灰膏	桃花丸
犀角升麻丸	干地黄丸	

九、治瘰祛渣类 (236)

防风散	枇杷清肺饮	清热养阴丸
加味完带汤	大黄虻虫丸	四黄洗剂
蛇胆霜	玉容粉	颠倒交泰丸
连翘散	五参丸	加味甘桔汤
肺风丸	粉刺方	粉刺汤
瘰疮平	颠倒散	荆芥连翘汤
清上防风汤	冬瓜子仁散	防风散
凌霄花散	冰玉散	凉血四物汤
枇杷叶丸	当归活血汤	

十、洁肤爽肤类 (249)

孙仙少女膏

十一、消癥类 (249)

消癥内服外用方	黑布药膏	灭癥痕方
六物灭癥膏	小品灭癥方	白僵蚕膏
辛夷灭癥膏	丹参灭癥膏	黄矾膏
清热止痒面药方		

十二、丰乳美身类 (255)

虾仁归芪粥	三仙禽参汤	健乳润肤汤
补益蒺藜丸	石斛丸	参苓白术散
养胃进食丸	肥治方	

十三、护手足方类 (260)

治冻疮皲裂方	三物黄芩汤	治手足皲裂方
作手脂方	草乌洗剂	皲裂膏
灰指甲药水1号		

十四、健脾美唇类 (263)

升麻泻热散	润脾膏	唇干方
炼蜡合甲煎法		

十五、祛风除湿、清热解毒类 (265)

消风散	浮萍丸	疏风除湿汤
普济消毒饮	龙胆泻肝汤	凉血五花汤
二妙散	疏肝活血祛风方	草薢四物汤
紫蓝方	牵正散	大秦芩汤

第四章 美容中药药膳 (272)

一、润肤增白类 (272)

牛奶大米饭	冰糖燕窝炖乳鸽	龙眼首乌羹
香菇肉片汤	冰糖银耳	红枣香菇汤
金针鸡肉汤	美颜鸡蛋汤	八宝饭
山药鸭蛋扇白	黄芪蒸彩珠	面黑令白方
燕窝粥	核桃仁炖蚕蛹	胡辣海参汤

二、悦容增颜类 (280)

淮圆馄饨	枣泥锅饼	红枣菊花粥
菊花肉片	杂锦山药泥	笋烧海参
蜜汁花生枣	栗子饨白菜	红颜酒
红颜乌发食方	珠玉粥	当归煨鸡
豆方		

三、驻颜去皱类 (286)

养颜抗皱膏	莲实美容羹	养颜茶
枸杞叶爆炒腰花	莲藕驻颜方	沙苑子甲鱼

四、生发乌发类 (289)

玻璃核桃仁	女性乌发食谱	首乌鸡
首乌煲鸡蛋	归芪蒸鸡	补血益气酒
榧子核桃液	地黄甜鸡汤	首乌猪肝片
芝麻兔	淮山酥	桑椹女贞酒
乌须酒	仙人粥	淮山肉麻圆
猪肤汤	首乌羊肉生发汤	素炒黄豆芽
养颜生发汤	乌发方	黄芪白果蒸鸡
美发方	桃仁芝麻粥	菊花早莲饮

五、减肥瘦身类 (301)

蜂蜜山楂汤	辟谷仙方	山楂银菊花茶
盐渍三皮	炒魔芋	绿豆芽蛤蜊汤
冬瓜蛭肉汤	赤小豆粥	大蒜酒

六、洁肤爽肤类 (304)

润肤白面汁之一	润肤白面汁之二	清暑美容饮料
冬瓜豆腐汤	三丝菜	海带绿豆汤
薏苡米粥	麦冬黄瓜羹	鱼腥草猪肚汤
苦瓜豆肉汤	炒绿豆芽	

七、祛斑消痤类 (308)

消癥食方	枇杷菊花粥	白果奶饮
枸杞炒瘦肉	瓜仁桂花饮	黑木耳红枣汤
赞绿珠	除黄褐斑方	参苓海带汤
荷叶冬瓜汤	马鱼丝瓜汤	绿豆百合汤
山楂荷叶香蕉汤	山楂马蹄糕	枣杞猪肤汤
金针菜炖猪脚	百合鸡汤	薏米百合汤
治雀斑方	鱼腥草保健酒	驻颜去斑酒
地黄鳝鱼汤	丹栀逍遥猪肝汤	地黄蒸鸭
猪肾粥	八宝去斑粥	厚朴煨肘
黄芪炖甲鱼	当归百合兔	槟榔露酒
驻颜酒		

八、祛疣消癍类 (321)

苦瓜化疣方	化疣方	麦麸散
除癍方	凹癍平复方	马芷瘦肉汤
苡仁炖猪皮	紫苏酒	苡仁粥
红花粥	桃红四物公英粥	黑木耳拌黄豆芽
番茄豆芽汤	海带紫菜瓜片汤	猪胰红枣汤

九、隆胸丰乳类 (326)

当归鲤鱼汤	对虾通草丝瓜汤	黄豆排骨汤
黄芪虾仁汤	隆胸食疗汤	乌鸡白凤尾菇汤

十、美目护眼类 (330)

豆腐猪肝汤	苦瓜汤	苹果生鱼汤
首乌寄生煮蛋	银杞明目汤	

十一、肥白增重类 (332)

清蒸蛤士蟆	药肉粥	莲子猪肚
-------	-----	------

第五章 美容中药制剂简介	(334)
一、粉剂	(334)
二、混悬剂	(336)
三、溶液剂	(337)
四、软膏剂	(338)
五、糊剂	(341)
六、油剂	(342)
七、酒浸剂	(344)
八、乳剂	(345)
第六章 中草药美容化妆品简介	(347)
一、中草药美容化妆品概述	(347)
二、各类中草药化妆品使用简介	(348)
第七章 常见损美性疾病的中药治疗	(372)
一、毛发疾病	(372)
二、面部五官疾病	(378)
三、四肢躯体损美性疾病	(393)
四、内科常见损美性疾病	(396)

第一章 概 论

一、中药美容法简介

中药美容历史悠久，经验丰富。20世纪70年代湖南长沙马王堆汉墓出土的古医书中已有关于药物美容、针灸美容、气功美容、饮食美容的记载，故中医美容的历史至少可以追溯到二千年前。在历史长河中，中医美容的各种方法被无数医学家反复应用、验证、筛选，经过去粗取精、去伪存真而渐臻完善，为现代美容学的发展提供了宝贵的文献资料，尤其是中药美容方面，为开发研制天然化妆品提供了丰富的实践经验。

中药美容法是通过中药的内服、外用来防病健身、延衰驻颜或治疗损美性疾病的一种美容方法。

中药美容法是中医美容方法中内容的最丰富。中药美容以内服为主，外用为辅，并需在中医美容理论指导下辨证使用。外用除了可用传统外用制剂外，如今更流行使用化妆品。化妆品常用美容中药一般可分为保健型和治疗型两大类。保健型美容中药多具有滋润肌肤、防皱除纹、悦色增白、护发增辉、护肤防裂等作用，如古代本草文献中所谓“好颜色”、“悦泽人面”、“白丽”等功效。治疗型美容中药多具有乌发、除黑黧、去粗刺、灭瘢痕、蚀赘疣、消黑子、疗疮疡等功效。中药美容法因其内容丰富，故又是各种

美容方法中最重要的一种，成为目前中医美容学的重点研究内容。

美容中药多来自植物、动物、矿物或其他类药物，植物药中以皮、花入药者为多。中医有“以皮治皮”之说，皮药入皮，直达病体，起到美容作用。如白杨皮、木兰皮、石榴皮等。中医还有“以色补色”之说，花瓣娇艳，质轻上达，可令气血上荣于面，使容颜姣好。如桃花、樱桃花、蜀葵花、李花、木瓜花、梨花、杏花、马蔺花、旋覆花、凌霄花等，在动物药中，有许多是动物油脂（如猪、羊、牛、犬、鹅、熊脂等）以及乳汁、蜂蜜、蜂蜡等，它们具有赋形作用，同时还具有凝润泽肤、润燥滑利的效用。

中药补气、补血的药物，具有增强人体机能活动、提高抗病能力及延缓衰老的作用，自然和美容密切相关。现代药理学研究指出，补虚药主要是增加营养成分，如碳水化合物、蛋白质、氨基酸、维生素和无机盐等，在调整整体的同时，能改善皮肤营养，增强皮肤生理功能。如白术、何首乌、麦冬、黄精之类，且甘味药多富含油脂，可润泽肌肤，悦人容颜，如瓜蒌仁、桃仁、冬瓜仁、杏仁、柏子仁等。

中医美容重视内调，但亦强调外治，将中药制成不同的剂型用于皮肤、黏膜、毛发局部，一方面药物的有效成分直接作用于皮肤或黏膜，起到体表治疗及保健的作用，如灭菌、杀虫、消炎、止痛、止痒等作用，对于局部症状较突出的损美性疾病或皮肤缺陷，从皮肤直接给药，药效更佳。另一方面，可起到体内治疗及保健作用，药物经过配伍可很好地被透皮吸收到体内，发挥全身治疗或保健作用。中医认为外病是由于体内脏腑、阴阳、气血失调所引起，故“外治之理即内治之理，外治之药即内治之药，所异者法耳”。即