

国内首套女性MOOK概念图书
《生·生活》系列之(一)

最自然最诱惑人心的养颜之道
史上神秘的美容文化旅程

容颜



女人养颜的秘方锦囊

施诺/著

中国档案出版社

施 诺 / 著

容 颜

女人养颜的秘方集锦

(插图珍藏本)

从历史中发现你闻所未闻的美容历史和故事。
从秘方中发现最自然最诱惑人心的美容之道。
带领你完成史上神秘的美容文化旅程。

中国档案出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

容颜: 女人养颜的秘方锦囊 / 施诺编著. —北京: 中国档案出版社, 2006.5

ISBN 7-80166-664-X

I. 容... II. 施... III. 女性—美容—通俗读物 IV. TS974.1-49

中国在版编目 CIP 数据核字(2006)第 024635 号

容颜: 女人养颜的秘方锦囊

施诺 / 编著

策划编辑: 琨雅传媒 Quenya media

责任编辑: 赵增越

责任印制: 冯 遐

设计督导: Yoyo summer

装帧设计: 颜 序

出版发行: 中国档案出版社

社 址: 北京市永安路 106 号 (100050)

销售热线: 010-85751388

E-mail: coco-cyc@163.com

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11(全彩)

字 数: 10 千字

版 次: 2006 年 5 月第一版 2006 年 5 月第一次印刷

定 价: 36.00 元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换。





此书送给天下有梦想的女人做礼物！





目 录

- 第1章 养颜情事→9
- 第2章 关于“美容”的简短历史→15
- 第3章 古代之美→27
 - 第一节 中国盛唐时期的美容之道→28
 - 第二节 中国元明时期的美容之道→37
 - 第三节 中国清代的美容之道→44
 - 第四节 日韩古代的美容之道→63
- 第4章 古代女子的美容化妆方法集锦→69
- 第5章 养颜物事——各种美容的植物、动物、食物→81
- 第6章 散落在历史中的99个美容秘方集锦→125





清：嵌宝银簪→

第一章 养颜情事

云想衣裳花想容，
春风拂槛露华浓。
若非群玉山头见，
会向瑶台月下逢。



“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓，若非群玉山头见，会向瑶台月下逢。”似乎没有人比李白更能描绘出杨贵妃的美丽与无限想象。这首赞颂杨贵妃的《清平调》让人遥想当时的唐朝宫廷，并可一窥杨贵妃所代表的女性美感。

对于女人来说，手如柔夷，肤如凝脂的赞美仅仅是给予她们一时的快感，几乎所有的女人对美的终极追求目标就是——保持容颜更长久的青春。更细分来说，对于天生就皮肤白嫩的妇女来说，如何保养长久美丽不衰，对于天生皮肤粗黑的妇女来说，则是如何改变和化妆不美的皮肤，涉及其中隐秘的原因已经不是“女为悦己者容”这个借口所能诠释的。女人的美丽与男人的审美，自古以来就如藤蔓纠缠，难以理清，但当涉及到所谓驻颜的审美情趣时，男子们的态度通常是鼓励与支持的，更有象陈后主和清代李渔这样的男子，对此事不仅支持，更是亲力参与。

古代女性皮肤以白嫩为美，数千年来有不少赞颂的诗文，《诗经·卫风·硕人》篇里，卫庄公美丽的夫人姜说她“手如柔荑，肤如凝脂。”战国时楚国诗人宋玉在《登徒子好色赋》序中，形容的美女是：“着粉则太白施朱则太赤，眉如翠羽，肌如白雪。”唐末诗人在《菩萨蛮·江南好》诗也有：“垆边人似月皓腕凝霜雪。以上用“凝脂”、“白雪”、“凝霜雪”来赞赏妇女白嫩肌肤之美。除此之外，更常见是用白玉形容女性莹洁光润的肌肤之美。晋人王嘉在《拾遗记》里，形容三国刘备的甘夫人“玉质柔肌”。唐朝诗人王维也在《洛阳女儿》七言古诗里，形容春秋时越国美女西施“谁怜越女颜如玉，贫贱江南自浣纱。”这个典故沿至后世人们遂以“书中自有颜如玉”作为对读书人奋发向上的劝勉之词。

玉虽白洁，而质硬，用来形容女性，如柔荑的肌肤并不十分恰切。所以唐朝以后的诗人，更用软玉来描绘美女，元人王实甫在《西厢记》里，无

借张生之口形容崔莺莺说：“软玉温香抱满怀。”可谓对女性肌肤最为绝妙之颂赞了。

对于天生就皮肤白嫩的妇女来说，养颜的关键是如何保养长久美丽不衰，对于天生皮肤粗黑的妇女来说，则是如何改变不美的皮肤，为此她们需要化妆来弥补，也因而在中国古代有许多保养、化妆和改善皮肤的秘方。

以陈后主来说，据《千金方》记载，最早研制美容秘方就始于这位南朝陈后主，陈后主以创作靡靡之音《玉树后庭花》而闻名，贵妃张丽华则以她的美貌而惊世，她使用的面膏秘方，传说来自西王母秘方（西王母，俗称王母娘娘，道教奉为女仙领袖，相传掌有不死之药、长寿蟠桃，道教和民间一直将西王母作为长寿的象征，战国初成书的《归藏》和汉初成书的《淮南子》中，西王母是掌不死之药的吉祥神），此面膏所用的药物是：鸡蛋一枚，丹砂二两，调制方法：鸡蛋为新生为好，在蛋上开一小孔，去黄留清，装入丹砂细末，然后用蜡封固小孔随同其它待孵的鸡蛋一同放到窝中，让母鸡孵化，母鸡最好挑选羽毛好看纯白无染色的，等到小雏鸡出来，就可取用，使用此药膏涂面，可使脸色里透红，光



↑ 杨贵妃



↑ 南朝陈后主的贵妃张丽华



↑ 武则天

滑润泽，不但黑斑、黑晕之类可以一扫而光，而且皮肤宽松的现象也能得到改善。此方所用的二药，各用妙用。朱砂，《名医别录》说有：“益精神，悦泽人面”之效，鸡蛋清，《本草纲目》说能“去黯干皱，令人悦色”，葛洪《肘后》也说：“鸡子令皮肤光滑，丹砂发红色。”两者配合调剂，相得益彰。这种面膏流传到明代，有人作了一些变通，即不用朱砂，改用金花胭脂及凶砂少许，其它一如既往。涂搽这种变通后的面膏，能使脸面红光焕发，即使洗搽也经久不退，因而又有“半年红”之美称。这个方剂虽然可以变通，但鸡蛋清这一主药却不能更换，清代的慈禧太后对它更是十分信赖，她每晚用膳之后，便要用鸡蛋清搽脸上的皱纹。她之所以能如此不厌其烦，因为她深信一种方法是能够退皱展皱的妙药。

相比于古代的妇女，今天的女子虽然在社会上可以担当更为重要的作用，可是她们留给自己的时间却相对少了许多，就美容这件事情来说，通常就依赖那些著名的护肤品牌，或是美容院了，总是美容工业化之后，今天的女子更多的是在享受美容的成果了，而对比之下古代女子似乎比现代女子有着更多的时间来装扮自己，而且受到科技的限制等诸多因素，古代的女子通常在美容这件事情上发挥了更大的想象力和创造性，她们从大自然中不断获得灵感并不断尝试，所以在今天你可以看到古代几乎所有有名的女人，都为美容贡献了自己一分气力，她们常常创造出许多新的养颜秘方，而且亲身实践。

唐代的天后武则天，是我国历史上第一位女皇帝，她不仅天生丽质，而且善保养，她用来美容的秘方。名曰《天后炼益母草泽面方》。益母草又名荒蔚，是天生的美容良药。而更多普通的但对容颜孜孜不倦追求的女子也不断推陈出新，这所有的努力标只有一个，就是容颜不老的传奇。

古代的女子这样的探索对美容取到了怎样的作用？答案是相当肯定的，那些古代流传下来的美容秘方至今仍然深深地影响着追求容颜长驻的现代女子，甚至越来越多的人认为它们是更有效的驻颜方法，在今天流传下来的书籍中人们很容易发现对某些秘方神奇效果的记载，比今天的化学美容品更加诱惑女人，勾勒出一个对人体内外之美的时尚追求的改变历程。





第二章 关于美容的简短历史

“美容”一词，最早源于古希腊的“komsetikos”，意为装饰。在1万~2万年前的北京周口店山顶洞人的遗址中，就发现了黄绿色的钻孔硕石和穿孔兽牙装饰品。



“美容”一词，最早源于古希腊的“komsetikos”，意为装饰。在1万~2万年前的北京周口店山顶洞人的遗址中，就发现了黄绿色的钻孔砾石和穿孔兽牙装饰品。早在公元前5000~公元前1000年，定居在Nile山谷的游牧民族（比古埃及还早）就已经用化妆来保护皮肤，免受日光暴晒。考古学家从那一时期发掘的文物中考证，在当时，染料和香水已被作为异地交换使用。公元前5000年，黑锑粉末被用来描眉和染眉，铅被用来画眼线，绿孔雀石被用来画眼影等。令人惊奇的是，古代妇女化妆与现代妇女有着惊人的相似之处，如染指、趾甲，及涂唇、描眉、染发等。在英国伦敦博物馆曾展出过距今2000年左右的古罗马时期女用化妆品实物，这是英国科学家近日在对伦敦一座古代神庙进行挖掘时发现的，被认为是考古界的一大发现。这所古神庙位于伦敦市中心以南约3公里处，科学家在神庙遗址发现了一只密封的圆柱形锡罐，里面盛放着乳白色的面霜，上面还留有一个手印，似是最后一次使用时留下的。

处于地中海盆地的古埃及人的自我美容已达到了相当高的发展程度，贵族妇女们，尤以她们别具一格的眼部化妆而著称。就连男人们也关心化妆，并时兴戴假胡须。

对古埃及研究者来说，王后纳菲尔蒂蒂或许要比她的丈夫——“异教徒”国王阿肯纳吞（Akhenaten），即阿蒙霍泰普四世（Amenhotep IV）——更要出名。据说，就是在古代世界，这位王后也以她的美貌而享誉世界。她那座著名的半身像雕塑不仅可以被认为是古埃及的标志，而且也是当代学者们经常争论的话题。阿肯纳吞深爱有张美丽面孔的王后纳菲尔蒂蒂，在最初的一段时间里，他们几乎形影不离，有许多的描绘显示，法老的一家充满了爱，而且，这种美满的家庭生活甚至有种乌托邦式的成分（utopian compositions）。有时候，法老被描绘与王后一起驾驭战车；