

美人馆  
变

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版  
事业有限公司授权使用

三采文化

No. 7



# 汉方美容

13道  
宫廷美容秘方  
DIY



北京出版社 出版集团  
北京出版社

12种

魅力魔法道具

25种魔力洗发水DIY

8道玉脂凝肤美容粥DIY  
8道汉方美容茶饮DIY

汉方美容面膜DIY  
香草浴DIY

# 汉方美容



# No.7

三采文化 编著

北京出版社 出版集团  
北京出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

汉方美容 / 三采文化编著. —北京: 北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06189 - 1

I.汉… II.三… III.女性 - 美容 - 饮食营养学 - 基本知识

IV.① TS974.1 ② R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106476 号

□ 全案策划



**唐码书业** (北京)有限公司  
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2067 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以其他方式使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

## 汉方美容

HANFANG MEIRONG

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 197 千字

印数 / 1 — 20,000 册

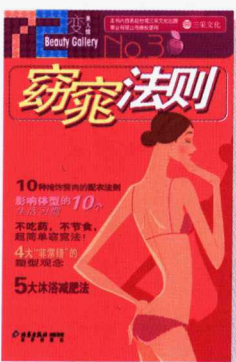
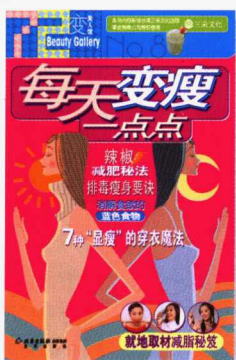
书号 / ISBN 7 - 200 - 06189 - 1/R · 324

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010 - 58572393

# 台版经典

## —七十二变美人馆



风行台岛 反复加印  
独家版权 首次引进

# 自然，就是美！



在讲求绿色纯天然的今天，  
你还在涂一堆化学颜料在脸上，  
喝一堆人工色素来残害你的天生丽质吗？

看看老祖宗们是怎样利用大自然的精华来保养的吧！

古代的杨贵妃、武则天是用何种秘方来维持她们的美丽的？  
忙碌的现代人又可以用哪些草本素材，  
自制一些无人工香料与添加剂的保养品呢？  
还有，有益纾解压力的泡澡，若是能适量加些精油或香草等，  
美白与润泽的效果更是会好的让你大吃一惊呢！

然而，要提醒你的是，  
即使是天然成分，  
也并非每个人、每种肤质都适用，  
特别是用在脸上之前，记住一定要在手腕内侧试一试，  
没有过敏的状况才可以哦！



foreword

本书内容多为自古流传下来的美容秘方，虽多取自天然素材，但仍应在医师指导下视个人具体情况酌量使用，若有不适，请立即停止使用。

试读结束：需要全本请在线购买：[www.erlongbook.com](http://www.erlongbook.com)



## 第 1 篇 优质古法美容

### 6 古代宫廷美容秘方大公开

- \* 慈禧的美丽秘方——人参+珍珠粉
- \* 太平公主的美丽秘方——桃花与乌骨鸡血敷脸
- \* 杨贵妃的美丽秘方——运动+按摩+蔬果
- \* 武则天的美丽秘方——美丽意念+神仙玉女散



## 第 2 篇 食疗美容秘方

- 15 想美丽，一定不能错过！  
**美容药材大集合**
- 17 给你绝对美丽！  
**8道汉方美容茶饮**
- 20 美丽，从排毒开始！  
**有效排毒蔬果大公开**
- 22 轻松补充美丽能量！  
**沁心凉的美颜鲜果汁**
- 26 甜心料理  
**4道玉脂凝肤美容粥**
- 28 美丽非梦事  
**让你晶莹剔透的药膳甜品**

## 第3篇

草本炼制，  
天然保养品量身定做！



- 32 自制保养品 10大安全守则
- 34 让头发丝丝光彩动人！  
魔力**洗发水**
- 38 宝贝你的发！  
自制**护发膜**
- 42 美丽天天不打烊！  
自制**天然洗颜水**
- 46 天然美肤面膜DIY  
12种施展**美丽魔法**的道具
- 48 白雪公主爱美大作战！  
**天然面膜DIY**  
去角质 / 美白 / 治痘 / 去斑 / 润肤 / 缩小毛孔 / 抗老化
- 52 **美人看招！**速效电眼养成法  
\* 美眼基础篇——明目  
\* 美眼急救篇——黑眼圈  
\* 美眼进阶篇——眼袋  
\* 美眼升级篇——微翘长睫毛
- 56 **美艳红唇**如何浑然天成？
- 58 如何**保养双手**才能柔嫩白皙？
- 62 **性感裸足**，媚惑男人的目光！



# contents

## 第4篇

泡澡 Home SPA,  
给你出水芙蓉般的肤质!



- 66 有效美丽!  
**SPA 泡澡正确备忘录**
- 68 **天然素材入浴**, 美丽有妙方!  
粗盐浴 / 精油香氛浴 / 清新花果浴 / 醉人酒浴
- 72 泡出美人晶莹肤质!  
私房**药草浴DIY**
- 73 轻松做个草本美人!  
**15种天然美肤浴**
- 77 **周末全套美容 Home Spa!**



## 第5篇 另类美容秘方

- 79 给秀发动人表情!  
**头皮按摩**  
\* 头皮按摩 STEP BY STEP  
\* 精油按摩帮头皮减压!
- 82 **简易美容操**, 让你美的冒泡!  
玉颈 / 塑脸 / 全身 / 美胸 / 纤腰 / 美背
- 86 让肌肤粉粉嫩嫩的!  
**蒸气美容**  
热水蒸气美容 / 芳香蒸气美容 / 浴室蒸气美容
- 88 肌肤马上恢复元气!  
**湿敷一下**  
\* 温敷润泽肌肤  
\* 冷敷拯救黑眼圈  
\* 冰敷可缩小毛孔
- 90 **散散步**, 也可以美容又养生?
- 92 **古传蜡疗法**, 美容有一套!
- 93 **随手刷一刷**, 肤若凝脂!



# 第1篇 优质古法美容



你知道最新的美容时尚是什么吗？

不是肉毒杆菌，也不是任何名牌化妆品，  
而是从几千、几百年前流传下来的古代宫廷美容秘方。

那曾经是宫廷中的贵妃们专属的美容秘方，  
现在，你也可以大大方方地享受她们的宫廷美容秘方了。

想美丽吗？跟着她们的脚步就对了！

Beauty



# 古代宫廷美容秘方 大公开 Royal

在没有名牌化妆品的年代，众美女如何维持沉鱼落雁的美貌呢？就让我们来看看这些古典美人，是如何在后宫三千佳丽中脱颖而出的吧！



## 后天美女——慈禧

说到历史上知名的慈禧太后，你可别以为她出名的地方只在她“高人一等”的主政能力！作为“国母”的慈禧，在保养方面可实实在在地花了比别人多上好几倍的时间跟金钱，因为她可不是天生丽质，所以后天的保养她做得比谁都勤，像每日睡前以“花汁”涂抹脸部肌肤；早上起床则用“玉蓉散”护肤，“固齿刷牙散”刷牙，“菊花散”、“抵头方”、“香发散”洗发护发，并以一种称作“太平车”的器材作为脸部按摩的工具……这种种保养方法都所费不菲，而这些才只是基础保养而已！

年轻美丽的那股毅力跟冲劲，毕竟不是每个人都有耐心，一起床就花1个多小时做保养的，慈禧彻底印证了一句话：“天下没有丑女人，只有懒女人！”

### 慈禧的美丽秘方

#### 人参+珍珠粉

饮食方面，据说慈禧每天固定含人参片滋养身体，食用珍珠粉、八珍糕、花食（以花加入其他食材烹调的食物）与人乳作为营养补充品，可以说是用尽心思维系她的美丽。传说她老年时皮肤仍然嫩白、光滑有弹性呢！

其实，让慈禧维持数十年美貌的原因不只在用尽各色保养珍品，也是在于她追求



## 慈禧的美容压箱宝

### 柔发菊花散

**【材料】** 甘菊花75克，蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根、白皮、白芷、细辛、旱莲草各37克。

**【做法】** 将以上药物一起研磨成粗末，使用时取75克，加三大碗水煮沸，煎至两大碗，去渣，药汁用来洗头。

**【功效】** 可使头发柔顺、光亮，有护发作用。

**【注意事项】** 美人们可一次磨制较多分量的菊花散备用，但须注意保持粉末干燥，不要受潮，以免变质。

### 滋肤美体人参

**【材料】** 人参4克。

**【做法】** 将人参片含在口中。

**【功效】** 可滋补元气、补肺益脾、生津止渴、安定神经、提振精神、增强记忆力。

**【禁忌】** 肠胃不适的人不可服用，也不宜跟萝卜、浓茶等一起食用。



## 水嫩珍珠茶

【材料】茶叶2克，珍珠粉2克。

【做法】用热水冲泡一杯茶，喝茶时配合珍珠粉服用，约每10天喝1次。

【功效】珍珠粉含蛋白，并有抗衰老因子，可以促进新细胞生长，有美白、润泽皮肤的效果，并可抑制黑色素、防止皱纹产生。尤其适合脸部皮肤干燥的美人使用。

**【注意事项】**如果你觉得“喝珍珠粉”很恐怖，那不妨尝试将之当作敷脸的材料。使用方法为：睡前将脸部清洗干净，将珍珠粉加入少许水混合搅拌成浓稠状，敷于脸部皮肤上，20分钟后以清水冲洗。当然，保养完要记得擦些乳液等基础保养品来完善这道保养程序哦！



## 慈禧的美肤按摩法

【材料】T字形光滑按摩棍一只（T字的横轴是可滚动的轮轴）。

【做法】手持按摩棍，从额头开始轻轻滚动，直到感觉皮肤微微发热，再转至脸颊两侧，接着是人中与下颚。

【功效】慈禧不愧是“保养皇后”！除了吃与擦，还兼着使用名为“太平车”的工具，为脸部做按摩。这道按摩法看似简单，其实大有学问！借由按摩器在脸上滚动，可促进皮肤血液循环，让平常很操劳的皮肤得到适当的舒解，长期使用下来，可以防止皱纹产生并且使气色更红润动人！

**【注意事项】**你可别太过兴奋，很“用力”地拿按摩棍在脸上滚，当心伤害到娇嫩的肌肤哦！



# 闭月羞花——太平公主

说到太平公主，难免会慨叹她年纪轻轻就被赐死的命运，人家说“红颜多薄命”，果然不假。太平公主是历史上唯一的女皇帝武则天天最宠爱的女儿，而太平公主的美貌，也是她受宠的原因之一。

## 太平公主的美丽秘方 桃花与乌骨鸡血敷脸

贵为公主，除平日吃好穿好之外，太平公主还使用一种特殊的面膜：每年农历三月初三采桃花，阴干后磨成粉，等到七月初七将之混以乌骨鸡血调制而成面膜敷脸。

说到这里，你一定开始皱眉头，眼前出现血淋淋的画面：只要想到把鸡血涂在脸上，当场就四肢无力、头痛欲呕……唉唉唉，这反应纯属正常，只是如果你因此而放弃尝试这道保养品的机会，那只能说你错过体验桃花与乌骨鸡血神奇的美白效果了！

## 太平公主的美容压箱宝

### 桃花红肤膏

**【材料】** 桃花瓣磨粉、乌骨鸡血。

**【做法】** 买晒干的桃花瓣研磨成粉，将乌骨鸡血与桃花粉混和成膏状，涂抹在脸上与皮肤上。

**【功效】** 古时常以桃花比喻女孩子的面貌娇美，除了桃花本身长得粉嫩讨喜之外，它的确有美容的作用。以桃花护肤，可以减淡皮肤上的斑痕；除此之外，桃花也可以拿来当作食材，同样能起保养皮肤的功效。乌骨鸡血则富含维生素C、E，能延缓老化，甚至改善各种皮肤病，其营养成分含量较一般鸡多得多，使用成效较好。但是若买不到乌骨鸡血，用一般鸡血也是可以的。

**【注意事项】** 你一定很纳闷，为什么太平公主的美容方里头坚持要“三月初三采桃花、七月初七取乌骨鸡血”呢？这其中的奥秘在于：农历三月间桃花正美，品质较佳，自然得先采撷下来，然后再运用四季转换、大自然中的气流与人体相呼应的道理，获得最佳的保养效果。你不妨也跟着公主试试看，说不定也能如她一般娇美哦！





# 肤若凝脂——杨贵妃



唐代评定美女的标准，跟现代比起来似乎有些不同。当时的美人们讲求体态丰腴、肤质滑润，虽然身材比例以现代来看可能稍嫌“肉多”了点，但是不刻意节食瘦身的观念倒是比较健康的！

唐代的大美人杨贵妃就是这么一个娇滴滴、柔嫩嫩的美女，一身的凝脂玉肤受到唐明皇“三千宠爱于一身”的百般呵护，最后甚至因她而误国事，足见贵妃魅力之大。

## 杨贵妃的美丽秘方

### 运动 + 按摩 + 蔬果

杨贵妃在维持体态与容貌上可是花费了比一般人多得多的心血。

唐代美女重丰腴，但如何能保持丰腴却不臃肿肥胖可就是门大学问了！幸好杨贵妃时常需要在外国使节或宾客面前跳舞，所以她可以利用舞蹈的各式动作来健身，并且每天都有宫女为她做全身按摩，以紧实肌肉。她

还请太医配制“防风通圣散”等可排除体内多余毒素的药方服用；饮食上力持清淡，喜爱吃蔬菜水果；皮肤保养上则使用以杏仁、蛋白等材料制成的“玉红膏”涂抹全身。



此外，杨贵妃更是拥有一座专用的温泉——“华清池”，泡澡不仅可以促进身体血液循环，还可收美肤之效。当然，彩妆也是贵妃让自己更美丽的工具；除秀发常常梳理之外，她特别注重眉眼跟嘴唇的妆容，充分掌握脸部五官的优缺点并加以强调或掩饰，难怪会有“回眸一笑百媚生”的魅力！

## 杨贵妃的美容压箱宝

### 窈窕瘦身散

**【材料】** 大黄、芒硝、山栀子、当归、芍药各20克，麻黄、防风、荆芥、薄荷、白术、黄芩、石膏、桔梗、连翘、川芎各37克，甘草75克，滑石75克。

**【做法】** 将以上药材研磨成粉并制成药丸，每次服用8克，每天2次。

**【功效】** 若你是属于暴饮暴食、体质容易上火的胖美人，这道减肥药就是你的救星！因为防风通圣散中的各味药材可以清热、解毒、加强排汗、利尿，并可将体内囤积的毒素与脂肪来一次“大扫除”，让你便便顺利、身体干干净净！

**【禁忌】** 因为这道药方主要是做肠胃的整顿，所以脾胃虚弱的人不宜擅自服用，否则瘦身不成反而伤了身体，可就不得不偿失喽！

**【注意事项】** 防风通圣散是一道普通的药方，若想尝试，不妨到中药店去购买，当然最好能经过医师诊断，了解自己是属于哪一种体质、哪一种类型的肥胖，对症下药，才能健健康康地瘦下来哦！

### 贵妃玉红膏

**【材料】** 去皮杏仁、滑石、轻粉适量，冰片、麝香、蛋白少许。

**【做法】** 将杏仁、滑石与轻粉磨成细粉，再加入冰片、麝香与蛋白调匀，每日起床洗完脸后，将以上药材调和，涂擦于脸上。

**【功效】** 这道保养方是杨贵妃为自己增添容姿的好帮手。长期使用能洁净肌肤、通畅毛孔，并具保湿效果，使皮肤白里透红。

**【禁忌】** 轻粉与滑石这两种药材含有小毒，可要小心，别误食了！

## 做个温泉活力美人

RECIPE

相信你听说过温泉有保养皮肤、强身体的神奇功效。其实早在唐代，杨贵妃就已经懂得利用这种天然的资源了。典籍上说她每年都到华清池避寒，顺便泡温泉。“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”，一座温泉让贵妃更添娇美。看到这里，你一定迫不及待地想尝试一下吧？

温泉中富含矿物质，在皮肤状态良好和水温适当的情况下，泡温泉的确可以帮助美人加速身体血液循环和新陈代谢。但是，在泡温泉之前必须先注意几个问题：

#### 1. 我的皮肤健康吗？

有皮炎、癣、湿疹等症状的美人都不适宜泡汤。

#### 2. 我的身体健康吗？

患有高血压、心脏病、传染性疾病的人群及女生理期间、身体状态虚弱时均不宜泡温泉。

#### 3. 要泡多久才适当？

一般泡温泉建议每泡15分钟起身休息10分钟，且温泉水温不宜过高，否则很可能会破坏皮肤组织，让肌肤红肿干裂。此外，泡完温泉后最好赶快擦上滋润的保养品，否则受冷风一吹，凝脂玉肤变成“风干橘子皮”就惨兮兮喽！

Maintenance



# 才貌兼备——武则天

武则天身为中国历史上唯一一位女皇帝，当真是“知性美女”的最佳代表！不仅容貌秀丽，头脑也是一级棒！对于维持娇美的身段，武则天也很有一套自己的保养方法！

## 武则天的美丽秘方 美丽意念+神仙玉女散

据说武则天到60岁时皮肤仍然光滑白皙，这是她奉行养生美容原则的结果，即以道

家的“内观法”加强意念达到养生的目的。例如，希望自己越来越美丽，在冥想时就想着“美”的事物，如美丽的花草、心目中的美人或是可爱的小动物等。此外，武则天还长期使用一种以益母草作为药方的“神仙玉女散”。这玉女散可是武则天保养姿容的大功臣，但是制作方法与过程极其精细复杂，耗费的时间与使用的器材都很麻烦，爱美的人可要多点耐心喽！





## 武则天的美容压箱宝

### 神仙玉女散



# Beauty

**【材料】** 干燥益母草适量。

**【做法】**

1. 将干燥益母草磨成细粉，加入适量水，搅拌成膏状，将之揉成鸡蛋般大小的丸。
2. 以黄泥土做一小炉，中间留一空隙放置益母草丸，黄土外围铺上木炭，以大火先烧30分钟，接着改用小火慢煨一天，火候不可以太大，倘若益母草丸变黄就会失效！
3. 最后取出再研磨成细粉（越细越好），以瓷瓶装好密封备用。每天早上使用本方洗手洗脸。

**【功效】** 光看“益母草”这个名字就知道这味药跟女生有关系。的确，益母草是女生生产后调养身体的一味中药材，它还可以改善月经失调的问题，让美人们不再“每月一痛”。

益母草用于外敷，可以去角质，改善斑点、粉刺问题，并促使细胞再生，让皮肤维持光洁润泽。益母草富含维生素A，对于眼睛保养也很有效果。

**禁忌** 益母草不适合低血压、身体虚寒的美人！

### 魔镜美容法

**【材料】** 镜子一面。

**【做法】** 每天早上起床照镜子时，面对着镜子以最优美的姿势站好，闭上眼睛，心中冥想：“我是美丽的，我是有自信的，我可以做到我想做的每一件事！”持续3分钟，想着自己的优点与长处，并设定今天要达成的目标，接着睁开眼睛，以充满自信的眼神，给镜子里的自己一个美丽的微笑。

**【功效】** 别以为这个方法只是在“自欺欺人”，事实上，每天给自己适当的心理建设是很有用处的，根据心理学家的说法，这种有些类似“催眠”的做法可以提升自己的自信心，进而在处理事务与人际关系时更加得心应手。因为，真正的美不只在漂亮的外表，发自内心的自信才能让自己散发出动人的光彩，美人们可得双管齐下，让自己成为百分之百的美女哦！

