



Sna Long

青春美容方

丽质天然 活力充溢
得益于东方美容内在功力



江苏人民出版社

青春美容方

主 编 曾学文

副主编 黄福斌 王崇德

Gina Wong

江苏人民出版社



青春美容方

主 编 曾学文

副主编 黄福斌 王崇德

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 七二一四印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/48 印张4.875 插页1 字数105,000

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1—6300册

ISBN 7—214—00170—5

G·31

定价：1.35元

前 言

当今，美容热已风靡整个世界。美容不仅是女性生活的重要内容，而且也成为男性生活的一部分，为男女老少所共同追求。

在欧美国家，美容化妆早已成为人们生活中必不可少的组成部分。美容的手段越来越多，从运用各种化妆品化妆，到发型整饰、面部按摩、日光浴、健美操、服装饰物的调配，直至手术整形，人们通过种种方式来修饰美化自身。美容业作为一种新兴的行业，如雨后春笋般应运而生，遍及世界各地。据统计，在美国，每年有数以百万计的人走进整容室，就连60岁的老妇人，仍希望保持一张姣好的面容。日本有120家诊所进行整容业务，个个门庭若市。苏联莫斯科的加里宁大街有个美容研究所，从过去的单治黑痣、疤痕，发展到现在可以清除皱纹、美容减肥，从而享有盛名。

在我国，随着经济文化的发展和进步，人民生活水平的日益提高，世界美容热流也冲击着人们的思想观念，那种视美容化妆为

资产阶级习气的观念已被人们摒弃，广大群众对美容化妆的需求与日俱增。名目繁多的美容系列化妆品已进入了千家万户的日常生活之中。一些大城市兴办了美容院，还有不少医院开设了美容专科门诊，采用手术或激光进行整容……。总之，人们希望通过美容，达到增进健康、加强人体美感、焕发青春活力的目的。

其实，美容不仅是现代人的需要和追求，爱美、求美是人类永久的意识。从原始人类佩戴兽骨、纹身发展到今天的化妆整容，是一脉相承的。美容在我国具有悠久的历史，从文献记载看，两千年前的青年妇女，就懂得用珍珠粉涂抹面部，使皮肤白嫩；用人参与乳同研取汁涂面，以去皱延缓衰老。

我们的祖先，经历过无数次实践，创造了许多美容方法，积累了宝贵的经验。这些传统的美容方法，比起今天的一些化妆品，其最大的特点和优势在于：大多采用天然药材，没有毒性和副作用，安全可靠，刺激性小，一般不会发生皮肤过敏。唯其如此，我们认为，在我国正在兴起的美容化妆业中，它将具有无限的生命力和广阔的前景，正是需要我们去借鉴和采纳的。

为了借鉴我国传统的中医美容遗产，发

扬我国的美容特色，本书共收录了散见于各类医学文献中的美容方 397 则，它们都是我国历代美容方剂的精华，具有代表性、科学性、实用性、简便性和可行性。为了便于运用，经过整理归纳，分为五大类三十节，每一方按来源、组成、制作、用法、功用等五项进行介绍。这些药方，药源丰富，一般药店均能配方。其中一些草药民间就可取得，制作简便，易于掌握；且经过科学组合，合理调配，不仅能补益气血，调整阴阳，滋润皮肤，荣养毛发，又能祛风止痒，行气活血，祛痰通络。具有健美摄生、预防保健、治疗疾病等多种功能。希望能对广大青年及爱美的朋友有所帮助。让我们紧紧把握住“青春”这个黄金时期，去认识美，发现美，创造美，把自己装点得更加美丽。

在本书编写过程中，火同旺、姚映芷、王益新、胡建萍、李国安等同志曾协助搜集资料，朱正才、李乃庚、程立秀、王希杰、孟宪爱、杜宜中、杨泽华、吴洁、吴友秋、冯国标等同志曾给予支持和帮助，在此一并致谢。

由于我们水平所限，不妥之处，在所难免，尚祈指正。

编著者

丁卯年冬至于瓢城

青春美容方

目 录

颜 面 类

一、玉颜长驻方……………（ 1 ）

天后炼益母草泽面方（3）扶桑至宝丹（4）太平公主面药（4）永和公主药澡豆（4）金国宫女八白散（5）无皂角洗面药（6）御前洗面药（6）皇后洗面药（7）慈禧太后驻颜方（7）容颜不老方（8）青娥丸（8）

二、增白玉肤方……………（ 9 ）

令人面白似玉色光润方（10）猪蹄汤（10）令人面白净悦泽方（11）白面方（12）令人面洁白悦泽颜色红润方（12）桃仁洗面方（12）玉肌散（13）鹿角膏

(13) 鸡桑丸 (14) 令人面悦白方 (14)
令人面净肌细方 (15) 令人面鲜花可爱
方 (15) 悦泽肌肤如玉方 (15)

三、脂润面唇方…………… (16)

玉屑面脂方 (17) 千金面脂 (18) 千金
翼面脂方 (19) 千金翼面膏方 (19) 崔氏
蜡脂方 (20) 常用蜡脂方 (21) 玉龙膏
(22) 内宣黄芪膏 (22) 面油 (23) 麝香
面膏 (23)

四、净面去黑方…………… (23)

白杨皮散 (24) 隐居效验方 (25) 千金
洗面药 (25) 羊乳膏 (26) 治面黥方
(26) 文仲疗肝黯方 (27) 茯苓散 (27)
桃花丸 (27) 白附子丸 (28) 治黥黯斑
点方 (28) 面黑令白方 (29) 藿香散
(29) 冬瓜洗面药 (30) 摘元去黑方
(30)

五、嫩面去皱方…………… (31)

令人面皮薄如薺草方 (32) 鹿角涂面方
(33) 急面皮方 (34) 栗蕨散 (34) 令
光润皮急方 (34) 七白膏 (35) 瓜蒌根
散 (35) 孙仙少女膏 (36) 沅子方 (36)
加味香肥皂方 (37)

六、消退雀斑方……………（ 37 ）

雀卵面斑方（38） 黑牵牛涂法（39） 醋白术方（39） 肘后雀斑方（39） 连子胡同方（40） 大玉容丹（40） 洗面玉容丸（41） 玉容散（41） 犀角升麻丸（42） 时珍正容散（42） 圣惠雀斑方（43） 雀斑方（43） 邹氏雀斑方（43） 雀斑经验方（44） 消退雀斑方（44）

七、去除粉刺方……………（ 45 ）

玉容西施散（46） 如花散（47） 长春散（48） 红玉膏（48） 枇杷清肺饮（49） 颠倒散（49） 五参丸（50） 菟丝汁涂方（50） 牵牛散（51） 益母草面药（51） 萱草膏（52） 石粟膏（52） 兰梔散（52）

八、治疗面疱方……………（ 53 ）

浮水膏（54） 纲目去疱方（55） 鹿角汁涂面方（55） 苏澄药澡豆方（56） 五香散（56） 矾石散（57） 冬葵子散（57） 治面疱方（58） 去疱令面悦白方（58） 木兰膏方（59） 白芷膏（59） 杏仁膏（60） 男女疱面生疮方（60） 马齿苋方（61）

九、治酒齄鼻方……………（ 61 ）

酒齄鼻外治方（62） 治酒齄鼻方（63）
酒齄鼻内服方（63） 黑参丸（63） 二神
散（64） 赤鼻方（64） 参归丸（65） 白
矾散（65） 通窍活血汤（66） 绿豆荷花
散（66） 葛花解酲汤（67） 赤龙散（67）
凉血四物汤（68）

口 齿 类

一、固牙健齿方……………（ 69 ）

荔枝盐（71） 固齿灰（71） 牢牙橄香散
（72） 牢牙赴筵散（72） 七宝牢牙散
（72） 地黄散（73） 固齿刷牙药（73）
固齿延寿膏（74） 沉香散（75） 固齿秘
方（75）

二、洁齿如玉方……………（ 76 ）

胡桃灰散（77） 皂荚散（77） 仙人散
（78） 普济白牙散（78） 沉醉香散（79）
莲子草散（79） 桑椹散方（80） 寒水石
方（80） 槐枝散方（81） 白牙散（81）
黄工部刷牙方（81）

三、治齿黄黑方……………（ 82 ）

糯米去齿黄黑方（83） 治齿黑黄揩齿方（83）治牙黄药方（84）揩齿方（84）藁本散（85）白芷散（85）细辛散（85）地骨皮散（86）升麻散方（86）龙花蕊散（87）洁白牙散（87）

四、爽口去臭方……………（ 88 ）

香薷汤（90）细辛散方（90）丁香丸（90）五香丸（91）草薢丸（91）芎蒭散（92）鸡舌香丸（92）升麻黄连丸（93）矾石散（93）椒桂散（93）口香去臭方（94）甘露饮（94）福建香茶饼（95）鸡子壳散（95）圣惠治口臭方（95）良姜散（96）

皮 肤 类

一、去痣除赘方……………（ 97 ）

四白散（98）点痣方（99）外治去痣方（99）面痣方（99）水晶膏（100）去痣验方（100）梅氏去痣方（101）内服去痣方（101）华佗治面生黑痣方（101）神手

膏 (102) 治出黑子方 (102) 治黑子去疣
赘方 (102) 本草治痣方 (103) 点痣膏
(103) 本经去痣方 (103) 治痣属疣赘方
(104)

二、消瘢灭痕方…………… (104)

灭瘢痕方 (105) 治瘢痕凸出方 (105) 灭
瘢方 (106) 千金翼灭瘢方 (106) 鸡子膏
(107) 辛夷膏 (107) 治瘢痕不灭方 (107)
赤地利散 (108) 瘢痕必除方 (108) 救急
灭瘢方 (109) 治面上瘢痕方 (109) 木兰
香散 (109) 面上瘢属方 (110) 橄榄核方
(110) 冬青叶方 (110)

三、治疗疣目方…………… (111)

去疣目方 (112) 千金松柏脂方 (113) 千
金杏仁膏 (113) 千金灸法 (113) 圣惠去
疣目方 (114) 南星膏 (114) 治面及身上
生疣目方 (115) 治疣目及痣属子方 (115)
本草治疣目方 (115) 山莴苣方 (116) 无
花果方 (116) 治肢体疣目方 (116) 芋片
方 (117) 胡桃花酒方 (117) 经验去疣方
(117)

四、防治皲裂方…………… (118)

华佗治手面皲裂神方 (119) 治手足皲裂

血出疼痛方 (119) 手膏方 (120) 备急作
手脂法 (120) 古今录验手膏方 (121) 黄
蜡膏 (121) 手膏 (122) 淖手药 (122) 串
雅治皴裂方 (122) 生白果方 (123) 白及
散 (123) 大风子方 (123) 海水伤裂方
(124) 冬月唇裂方 (124) 治冻脚裂坼方
(125) 皴裂不愈方 (125)

五、医治冻疮方…………… (125)

雉脑膏 (127) 柏叶膏 (128) 治冻耳成疮
方 (128) 杏仁油涂冻疮法 (129) 当归四
逆汤 (129) 东方一号方 (129) 如神散
(130) 儒门疗冻疮方 (130) 普济疗冻疮
验方 (131) 白蔹散 (131) 老鸦糊方 (131)
茄秧膏 (132) 秘录冻疮膏 (132) 蚱蜢散
(132) 猪脑膏 (133) 猪蹄膏 (133) 治冻
疮验方 (133) 湖北疗冻疮验方 (134)

六、治白癫风方…………… (134)

千金白癫风方 (136) 疗白癫风方 (136)
白驳方 (136) 白癫风验方 (137) 土蒺藜
散 (137) 胡桃涂方 (137) 白斑散 (138)
附子膏方 (138) 补骨脂酊 (139) 广济疗
白癫风方 (139) 广济疗白癫风又方 (139)
白癫风丸 (140) 远志涂方 (140) 茄蒂涂
方 (141)

七、去除腋臭方……………（141）

千金翼疗腋臭验方（142）千金翼疗腋臭
又方（143）青木香方（143）两腋狐臭方
（143）田螺疗腋臭方（144）永乐疗狐臭方
（144）石灰散方（145）治狐臭方（145）腋
臭浴方（146）治狐臭不可近方（146）直指
疗狐臭方（146）纲目疗狐臭方（147）千金
翼疗狐臭方（147）易简疗狐臭方（147）
香樟根疗狐臭方（148）鸡肝散（148）

八、去除头屑方……………（149）

藜芦去头屑方（150）鸡苏去头屑方（150）
白芷去头屑方（151）防风荆芥散（151）
山豆根去头屑方（151）蚕砂去头屑方
（152）圣惠去头屑方（152）白屑立效方
（153）必效沐发方（153）惜发神梳散
（153）脂溢洗方（154）养阴泻火汤（154）
王不留行方（155）五星蒿治头屑方
（155）亚麻子治头屑方（155）

毛 发 类

一、荣发增泽方…………… (157)

秦椒丸 (159) 槐实膏 (159) 天麻丸 (160)
柏叶方 (160) 蜡泽饰发方 (161) 光发术
(161) 桂心丸 (161) 治妇人蒜发方 (162)
洗头光泽方 (162) 洁鬓威仙油 (163) 乌
头麝香油 (163) 梳头药方 (164) 犀皮汤
(164) 柏叶散 (165) 胡麻叶荣发方 (165)
浸油益发神效方 (166)

二、白发还黑方…………… (166)

变白令黑方 (167) 琼玉膏 (168) 少阳丹
(168) 圣惠治白发方 (169) 干地黄丸
(170) 川椒丸 (170) 千金令白发还黑散
(171) 千金翼瓜子散 (171) 地黄丸 (172)
乌发茶 (172) 黑首乌发方 (173)

三、增长毛发方…………… (173)

人参养荣丸 (174) 祛风换肌丸 (175) 生
发汤 (175) 七宝美髯丹 (176) 生头发方
(176) 令发不落方 (177) 长发良方 (177)
长发方 (177) 桃皮汤沐发方 (178) 防风
膏 (178) 摩膏 (179) 清肺生发汤 (179)

神应养真丹 (179) 祛湿健发汤 (180)

四、治疗斑秃方…………… (181)

生发奇方 (182) 秃疮药 (182) 治斑秃方
(183) 治秃乌云油 (183) 鬼剃头方 (184)
骨碎补治斑秃方 (184) 治鬼剃头膏方
(184) 早秃浸剂 (185) 秃发沐浴方 (185)
庵摩勒治秃发方 (185) 麻油猪胆汁方
(186) 甜瓜叶外涂方 (186) 桐叶治秃方
(186) 秃发丸 (187) 青蒿治秃方 (187)

五、染发乌须方…………… (188)

五倍子染发方 (189) 京师秘传乌须方
(189) 纲目染发方 (190) 染发良方 (190)
圣济染发方 (190) 胡桃膏 (191) 乌云散
(191) 染髭发令黑方 (192) 染乌须发方
(192) 乌云膏 (193) 天下乌须第一方
(193) 旋饰乌云膏 (194)

体 身 类

一、减肥求美方…………… (195)

求瘦丸 (196) 细腰身方 (197) 茶方 (197)
荷叶灰方 (197) 冬瓜饊 (198) 苍术丸
(198) 白瓜子方 (199) 防风通圣丸 (199)

减肥脂方 (200)毛笋方 (200)

二、黑瘦转丰方…………… (201)

肥白方 (201) 治瘦病方 (202)薯蓣粥
(203)范汪大行谐散 (203)甘草丸 (204)
乌鸡丸 (204)紫河车散 (205) 张文仲治
黑瘦方 (206)甜浆粥(206)阿胶方 (206)
霞天膏 (207)

三、洁体香身方…………… (207)

十香丸 (208)香身方 (209) 治诸身体臭
方(209) 透肌五香丸 (210)香粉方(210)
千金湿衣方(210)备急六味薰衣方 (211)
浣衣香方 (211) 干香方 (212) 香发散
(212)

四、妙用澡豆方…………… (213)

崔氏澡豆方(214)治手干燥澡豆方 (214)
香药澡豆方 (215) 外台澡豆方 (215)圣
惠澡豆方 (216)治面黑澡豆方 (216)桃
仁澡豆方 (217) 澡豆花人洗面 光润方
(217)千金澡豆方 (218) 令人面手白净
澡豆方 (218)千金翼澡豆方 (219) 圣惠
香药澡豆方 (219)