

样 本 库

天然美容补品

谢英彪 编著



中国医药科技出版社

1206345

内 容 提 要

利用天然药物与食物中的补品进行整体美容,是传统美容法的一个重要手段。作者从历代中医古典著作中,收集整理了具有代表性的滋补美容药物及美容方,使用通俗的语言,穿插以传说、典故、诗词、趣闻轶事,介绍了 50 余种确有美容价值的中药、滋补食物及药食兼补的补品。在内容上除增加趣味性外,还介绍了近代对上述天然补品的研究与开发。为充分体现本书的实用性,在介绍每味天然美容补品时,均以适当篇幅列出内服美容方,外用美容方,美容药膳,以满足群众对美容知识的需求。

天 然 美 容 补 品

谢英彪 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
本社激光照排室 排版
河北省昌黎县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 4^{3/4}

字数 100 千字 印数 1—6300

1991 年 6 月第 1 版 1991 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0323-8/R·0275

定价:2.50 元

目 录

美容与补品	(1)
药物美容补品	(4)
补药“大王”人参	(4)
黄芪能补气容颜	(8)
人参代用品——刺五加	(10)
“仙草”灵芝	(12)
清宫美容补品——茯苓	(14)
乌发佳品何首乌	(17)
地黄使老马还“驹”	(21)
常服当归能驻颜	(24)
补阴美容话麦冬	(27)
旱莲草的滋补美容功用	(29)
杨贵妃的姿色与杏仁	(31)
抗老美容用黄精	(35)
菊花美容价值高	(38)
槐实是皮肤的益友	(41)
柏子仁延年容颜	(43)
润肤防皱话珍珠	(45)
蚕丝的美容功效	(47)
温肾抗衰选仙茅	(49)
食物美容补品	(51)
美容植物肉——大豆	(51)

猪皮的美容价值莫忽视·····	(5 5)
“美容肉”——兔肉·····	(5 7)
廉价的美容补品——鸡蛋·····	(5 9)
“仙人酒”——乳汁·····	(6 1)
鱼能明目健肤乌发·····	(6 4)
植物油与美容·····	(6 6)
稀世美容补品——燕窝·····	(7 0)
素中之荤——黑木耳·····	(7 3)
干菜之王——蘑菇·····	(7 5)
菌中之冠——银耳·····	(7 8)
丝瓜汁受宠·····	(8 1)
黄瓜减肥护肤·····	(8 4)
减肥消肿妙品——冬瓜·····	(8 6)
美容良蔬——苦瓜·····	(8 9)
皮肤食品——胡萝卜·····	(9 1)
美容“山珍”——竹笋·····	(9 5)
茶余饭后的美容品——松子仁·····	(9 7)
天然美容补品——花粉·····	(9 9)
夏令瓜果之王——西瓜·····	(1 0 2)
“天天吃苹果，老头变小伙”·····	(1 0 4)
维生素C大王——刺梨·····	(1 0 7)
药食兼用美容补品·····	(1 0 9)
药食兼优话山药·····	(1 0 9)
养血乌发荐桑椹·····	(1 1 2)
枸杞子能却老·····	(1 1 3)
虫草是美容药膳的好原料·····	(1 1 6)
百合的美容作用·····	(1 1 9)
常吃生姜，容颜不衰·····	(1 2 2)
一日吃三枣，终生不显老·····	(1 2 5)

名贵的美容补品——龙眼·····	(128)
美容干果——核桃仁·····	(131)
补肾护发话芝麻·····	(134)
百花之精英——蜂蜜·····	(137)
饮茶可减肥护齿·····	(139)



美容与补品

在中华民族五千年的历史长河中，创造了一套中国传统的美容方法，它内容丰富，种类繁多，效果卓著，是中国传统文化宝库中的瑰宝。中国传统美容方法强调整体美容，认为人体是一个有机的整体，颜面、毛发、五官、爪甲不是孤立存在的，要想容貌不衰，青春常驻，必须身体健康，脏腑功能旺盛，气血充足。汉代医圣张仲景指出：“崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”在这种整体美容思想的指导下，十分重视运用天然补品来美化人体的容貌。

天然美容补品包括药物美容补品、食物美容补品及药食兼用美容补品三个方面。

中国古代人就知道何首乌可以乌须黑发，珍珠粉可以悦颜润肤。在 170 多种中医古典著作中，与美容有关的内服、外用中药达 300 多种，其中补品药达 100 余种，运用最为广泛。在我国现存的第一部药物学专著《神农本草经》中就记载了

枸杞子、茯苓等十余种美容补品。目前，我国研制的各类化妆品中使用的中草药达 500 种以上，其中近半数为滋补药物，中药化妆品，经千百年的检验，已经引起了国内外的重视。

早在二千多年前问世的我国最早的医典《黄帝内经》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的合理膳食方法，指出了各类食物在保健美容方面的作用。利用食物进行美容，属于食补、食疗、食治的范畴。在《神农本草经》中就记载了山药、百合等二十多种美容补品，在晋唐时期的美容古方中，美容食物的品种更加繁多，涉及到粮油类、豆类、蔬菜类、水果干果类、瓜类，调料及饮料类，以及禽兽水产类。中国古代民间的内服、外用美容方法中，涉及到的美容食物补品更是面广量大。

中国有“医食同源”“药食同用”的说法，几乎所有的食物补品都具有医疗保健、抗老美容作用，成为药食兼用的良果佳蔬；绝大多数药物又都可以配制成具有健身美容作用的佳肴或药膳，将食物与药物于一锅，既有药物力专效速和佳着色、香、味兼有的双重特长，又有食疗和药疗的双重作用；且有性味平和、可口宜人和适宜久服、无副作用的双重特点，这种以膳滋补，以膳美容的方法为中国传统美容方法所特有，很受群众欢迎。

天然补品与美容关系密切。补品中所含的大量蛋白质是生命的物质基础，人体的皮肤、肌肉、毛发都缺少不了蛋白质，一旦缺少了它，就会影响生长发育，妨碍体型健美，就会影响皮肤功能，增加皱纹，使面容显得衰老；补品中所含的多种维生素和矿物质，能调节血液和汗腺的代谢，改变体液的酸碱度，能促使皮肤红润光泽，防止皮肤粗糙起皱纹、防

止肥胖，防止黄褐斑、雀斑等损容皮肤病的发生。此外，各种补品中的微量元素和纤维素也是维持人体生命活动和“修饰”皮肤，美化面容不可缺少的物质。总之，利用天然药物和食物中的补品进行整体美容是中国传统美容法的一种重要手段，是您面容姣好的益友。

利用天然补品进行美容，价格低廉，取材方便，简单易行，效果持久，无副作用，易于接受，是一种值得重视和普及的美容方法。

本书以通俗易懂，深入浅出的语言，穿插有关的典故、诗词、趣闻、轶事、传说，以科学小品文的形式，介绍了五十多种具有较高美容价值的滋补药物和滋补食物的科学知识，以及运用这些补品配制的内服美容方、外用美容方、美容菜肴、美容药膳。

愿天然美容补品能为您提供更多的营养物质，为您的美容作出更大贡献。



药物美容补品

补药“大王”人参

人参是中国特有的驰名中外的名贵药材，居东北三宝（人参、貂皮、靛鞞草）之首位，为五加科多年生草本植物人参的根。据现有资料记载，使用人参进行养生治病的历史至少已有两千多年，在汉代《神农本草经》中，人参被列为上品。

关于人参的美丽神话故事很多。在《广五行记》中，记载了一则有关人参药名来历的传说：“隋文帝时，山西上党有户人家，每夜都隐隐约约地听到屋后有人的呼唤声，甚觉蹊跷，循声追寻一里多路，呼声乃止，但见一植物枝叶异常，遂掘之入地五尺，得其根，一如人体，四肢毕备，从此之后，呼声乃绝。于是便把它称为人参。”由于人参的块根酷似人形，所以古人称赞它“形状如人，功参天地”，古人认为人参系神

仙所赐，具有起死回生，返老还童的奇效。中医认为它是大补元气，抗衰防老，治疗虚劳内伤的要药，有“补药大王”的美名。人参对心血管系统、血液系统、神经系统、消化系统、呼吸系统的多种疾病出现的气血津液不足之症均有良好疗效。近年来，还用于休克病人的抢救及癌症、放射线损伤的治疗。

人参的商品名称繁多，按出产分，野生的称为野山参（又称野山人参、山参、吉林参），栽培的称为园参（又称移山参）；加工方法不同，又可分为红参、白参（又叫糖参）、生晒参、参须等品种。此外，还有朝鲜人参（又称别直参、高丽参）及日本栽培的东洋参等品种。由于人参的生长情况、产地、加工方法及规格不同，其质量、药力、价格均有较大悬殊。人参商品质量的高低，取决于所含的人参皂甙的多少，由于红参、糖参在加工制作过程中会消耗部分人参皂甙，所以不如生晒参、白参的质量好。根据近代药理研究，参须及尚未入药的参叶、参杆、参花、参果，其中所含的人参皂甙这一主要成分均比人参主根高，而价格却便宜得多。所以，对于传统的偏见急待纠正，人参的综合利用尚待开发。

人参对皮肤美容、头发美容是一味佳品。它的美容作用、保健效果以及它在化妆品中的应用价值已被肯定。

人体的皮肤是由密密麻麻的网状毛细血管来补充营养的，由于多种因素的影响，随着年龄的增长，皮肤会逐渐衰老，衰老的主要原因是血液循环不良，新陈代谢降低，皮肤弹性减弱。由于人参中含有 29 种人参皂甙、16 种以上氨基酸、人参三醇、多种维生素及矿物质，具有抗胆固醇，促进皮下毛细血管的血液循环，增加皮肤的营养供应，防止动脉

硬化等作用，所以能延缓皮肤衰老；人参所含的微量矿物质（P、Cd、As、Sb、Al、Fe、Co、Mn、Zn、Ca、Na、K）能调节皮肤水分的平衡，防止皮肤干燥脱水，增加皮肤的弹性，从而起到保持皮肤光洁柔嫩，防止和减少皮肤皱纹的作用，人参活性物质还具有抑制黑色素的还原性能，使皮肤洁白光滑；在中医古籍中，人参有“皱面还丹”的美称。

人参能使头部毛细血管扩张，可增加头发的营养，提高头发的韧性、抗拉度和延伸度，减少脱发、秃发和断发，对损伤的头发具有保护作用。据实验报导，用人参浸出液浸泡头发，由于人参的主要有效成分——人参皂甙的羟基能与头发角质中的亲水基因团生成氢键，使头发增强了吸收人参皂甙的能力，能使人参皂甙大量进入头发纤维内部，并随浸泡时间的延长而有所增加。人参不论内服或浓缩的浸出液外用，都有良好的美发作用。

目前，用人参制成的人参营养霜、润肤膏、防皱膏、人参液体香波、人参泡沫浴液、人参防晒霜、紧肤露以及人参萃取油制作的发用化妆品，正日益受到人们的重视和消费者的欢迎。

人参味甘、微苦。红参药性比较温燥，阴虚火旺，口干口渴，舌燥鼻衄，大便干结，舌质偏红，俗称“有火”的人不宜服用；生晒参性较平和，不温不燥，既可补气生津，又可美化容貌；白参（即糖参）性最平和，但药力相对较弱；野山参也无温燥之性，有较强的补气养阴作用，但货源缺乏，价格昂贵，比较少用。用于美容，大多选用生晒参、白参，如果兼有身体怕冷，手足欠温，神疲乏力，舌质淡，舌苔白的阳气虚弱而需要美容的人可选用红参。

人参的内服方法很多，常用方法如下：

①煎汤：生晒参和红参宜用此法，先切成薄片，用冷水浸泡 15 分钟后放在小火上煮沸半小时以上，分 2~3 次温服。

②噙化：红参和西洋参适用此法，先将人参浸泡、蒸软后切成薄片，每次含 1 片，约 1 小时后咀嚼咽下，每天噙化 1~2 片。此方在古代称为噙化人参方，清代慈禧太后常用此方。

③泡茶：人参薄片及参须、参叶、参花、参果均适用此法，一般宜在 24 小时内饮用完，药渣也可嚼服。

④泡酒：一般是将整根人参或将 30 克人参锉成粗末，装入细口瓶中，加入白酒 500 毫升（1 斤），密封瓶口。半月后开始饮用，每晚服 15 毫升左右（1 小盅），饮完可再加 500 毫升白酒浸泡一次。此方古代称为人参酒。

⑤吞粉：将人参或参须研成细粉吞服，每天 2 次，每次 0.5 克。也可将 1 克人参粉装入空心胶囊中，分 2 次吞服。

⑥药膳：将人参切片或锉成粗末后配制成滋补保健药膳食用，以食物与药物熔于一炉，可收到药疗和食疗的双重效果，以使美容药膳盛传不衰。如人参粥、人参红枣桂圆羹、砂锅人参鸡、参杞鸡腿等均是滋补美容价值颇高的药膳。

人参虽为滋补美容佳品，但不可滥用或盲目大量服用，长期不恰当服用人参及其制品，可出现血压升高、鼻出血、精神过度兴奋、烦躁不安、失眠、急躁易怒、头晕目眩、头痛、皮疹、儿童性早熟等症状，医学上称为“人参滥用综合征”，因而不可长期大量内服人参。短期服用，每天不宜超过 3 克；长期服用的人，每天不宜超过 1 克。如出现上述人参滥用综合征中的部分症状，应停止服用人参及其制品，可用莱菔子

(即萝卜子)30克打碎后煎水服,也可用新鲜萝卜捣烂后绞汁饮用。

中医古代药物著作认为,人参不能和藜芦、五灵脂、皂荚等药同用;不宜用铁器煎煮人参,服用人参期间不宜喝茶,不宜吃萝卜,否则将影响人参的滋补美容疗效。

黄芪能补气容颜

黄芪为豆科植物黄芪和内蒙古黄芪的根,旧时多写为黄耆。以产于山西绵山,条短质柔而富有粉性的绵黄芪为道地药材,产于黑龙江、内蒙古的北黄芪也为佳品。

除了价格较贵的人参外,黄芪便是人们所熟悉,并公认的补气强壮药了。《本草备要》说黄芪“生用固表,无汗能发,有汗能止……,炙用补中,益元气,温三焦,壮脾胃,生血,生肌,排脓内托,疮痍圣药。”脾胃派医学家李东垣认为黄芪“脾胃一虚,肺气先绝,必用黄芪温分肉,益皮毛,实腠理,不令汗出,以益元气而补三焦。”清代《本草求真》一书,把黄芪推崇为“补气诸药之最”。

黄芪具有补气升阳,益卫固表,托毒生肌,利水退肿四大功用,对一切气衰血虚病症有良好疗效,在内、外、妇、儿等科临床中都离不开黄芪。据药理研究,黄芪能明显提高白细胞,增强网状内皮系统的吞噬功能,提高人体的免疫功能,兴奋中枢神经系统,以及强心、保肝、提高平滑肌肌张力、扩张血管、降低血压、改善皮肤血液循环、利尿,加速尿蛋白消失等多种功能。

中医认为气血与美容的关系密切,容颜无华,面色萎黄

的人，大多与气血两虚有关。用黄芪补气，“气旺可以生血”，可使血虚得到纠正，加上黄芪有改善皮肤血液循环的作用，可促使面色逐渐红润，恢复面容的自然美。据药理试验，黄芪能延缓人体细胞的自然衰老过程，延长细胞寿命 $1/3$ 左右，使自然衰老的细胞由 61 代延长到 88~99 代。根据这一试验，黄芪同样可以延缓人体皮肤的衰老过程，成为皮肤美容的好伙伴。

由于黄芪含有多种氨基酸，人体必需的多种微量元素和叶酸，所以用黄芪作为化妆品的添加剂，具有全面的营养作用，能增加皮肤营养，防止皮肤衰老，减少皮肤皱纹；黄芪用于护发化妆品，有促进毛发生长，防治脱发的作用；因黄芪含有甜菜碱，性质柔和，所以含黄芪提取物的沐浴露，更加适合儿童及婴儿使用，不仅可以营养皮肤，还能增加皮肤的抗病能力；用黄芪提取油制成的儿童洗发香波可促使小儿头发粗壮茂密，并有防治部分 头部皮肤病的作用。

如何服用黄芪进行美容呢？

①黄芪粉：将黄芪晒干或烘干后研成细粉，每天 2 次，每次 3 克。也可将黄芪粉装入空心胶囊中吞服。

②当归补血汤：黄芪 30 克，当归（酒洗）6 克，水煎服，分 2 次温服。此方出自《内外伤辨惑论》，为补气生血，红颜美容的代表剂，常服有效。

③黄芪粥：炙黄芪 30 克，粳米 100 克。将黄芪切片，加 10 倍量的水煎 30 分钟，滤过取汁；再加同量水煎一次，取汁弃渣；粳米洗净，加黄芪汁及适量水煮粥。分早晚食用。

④黄芪蜜膏：炙黄芪 1000 克，蜂蜜适量。先将黄芪切片，加 10 倍量的水煮沸 1 小时，过滤药液。加 6 倍量水再煮沸半

小时，过滤药液。合并两次药液，在小火上浓缩至稀流膏状（比重在 1.20~1.25 间）。另取蜂蜜加热，乘热用铜丝细罗过滤杂质，再置容器中继续加热至沸，此时蜜的温度约在 105~110℃。将黄芪浓缩液加入蜂蜜中，用小火加热，沸腾半小时即成，每次服用 10~15 克，日服 2 次，温开水冲服。

⑤砂锅黄芪鸡：净嫩母鸡一只（约重 1000 克），黄芪 20 克。先将黄芪洗净，切成薄片；净母鸡（去内脏）先入沸水锅内氽透，捞出控去水份；把黄芪片及精盐 5 克、葱段 10 克、生姜片 10 克，料酒、味精适量装入鸡腹腔内，放入砂锅内，用小火炖至肉烂即可。可作为贫血、病后体弱、面色萎黄之人的保健膳食。

胸闷胃胀及血压增高的人勿用黄芪。

人参代用品——刺五加

1980 年，莫斯科举行的国际奥林匹克运动会上，苏联为了多得奖牌，比赛前便给各运动代表队的男女健儿服用了刺五加滋补液，结果在这届奥运会上取得了令人瞩目的好成绩。为什么刺五加液能帮助运动员创造出好成绩呢？苏联科学院的一个研究所，曾对刺五加进行了动物试验，将小白鼠服用刺五加浸出液，发现实验白鼠的耐久力提高了一倍。又有学者在一次 16 公里长跑比赛中，对一组运动员进行药效观察，发现服用刺五加浸出液的运动员平均成绩竟比原来缩短了 5 分钟左右。常服刺五加液的运动员普遍反映：思想比原来集中，体力比以前旺盛，耐力逐渐增加，能有效地抑制疲劳的出现，比以往更能忍受大运动量的集训。此外，现代对刺五

加的研究还证实，该药对改善眼的功能、提高眼的视敏度、扩大视野、减轻视觉疲劳，并对人体的听觉器官有保护和改善功能，可以提高学习和工作效率，增加学习效果。药理研究认为，刺五加具有相似人参的功效，可以作为人参的代用品，可以与人参相匹敌。苏联科学家甚至把刺五加推荐给宇航员服用，以促使宇航员身体健康，思维敏捷，增强人体对外界环境的适应性，应付太空随时可能发生的意外情况。

在我国，刺五加的运用已有几千年历史。传说春秋时，鲁定公的母亲服五加酒而长寿。张子声、杨建始、王叔才、于世彦等名人，因经常饮用五加酒而房室不绝，得寿三百年。因此，古代便有“宁得一把五加，不用金玉满车”“文章（注：刺五加又名文章草）作酒，能成其味。以金买草，不言其贵”的说法。可见前人对刺五加的推崇程度。刺五加具有益气健脾，益智安神，补肾蠲痹功用，传统用于脾肾阳虚引起的腰膝酸痛，筋骨拘挛，神疲乏力，心悸失眠等症，近年来，还用来治疗冠心病、白细胞减少症、神经衰弱、慢性支气管炎、癌症等病。

刺五加不仅是一味补气强身的妙药，也是一种美容佳品。

《神农本草经》认为刺五加“补中益精，坚筋骨，强志意，久服轻身耐老。”《新修本草》《本草纲目》中也均有“久服轻身耐老”的记载。“耐老”就是延缓衰老，对抗衰老，青春久驻的意思。《太清经》记载：五加久服“令人耳目聪明，齿落更生，发白变黑，身体轻强”。对刺五加美容作用的认识更进了一步。现代药理研究发现，刺五加所含的多种刺五加甙有抗氧化基作用，能延缓生命的衰老过程；刺五加甙还能调节蛋白质、糖、脂肪代谢，促进肝细胞再生，提高核酸和

蛋白质的合成和机体的免疫功能。这样便从药理上证实刺五加确有抗老、美容、健身的功效。

刺五加味辛苦，性温，对于气虚、阳虚而需要从整体调节上美化容貌的人更为适合。

目前，我国东北地区已开辟了多处刺五加种植园，刺五加已被制成刺五加参精、刺五加浸膏片、刺五加冲剂等剂型而广泛运用。根据中药文献，以五加酒在历史上的应用最多，这可能是因为五加的有效成分易于溶解在乙醇中，功效比五加煎剂更为显著的缘故。

刺五加酒的制作方法是：将刺五加的根及根茎 30 克，研成粗末，浸泡于 500 毫升白酒中，密封浸泡半月后开始饮用，每次 1 小盅（约 15 毫升），每天 1~2 次。

“仙草”灵芝

在中国古代，民间广泛流传着有关灵芝能使人长生不老的神话传说。秦始皇为了能长命百岁，永坐江山，曾指派徐福带人上蓬莱仙岛，为的就是采摘传说中的“仙草”——灵芝。神话故事《白蛇传》里有一折脍炙人口的戏叫“盗仙草”，说的是白蛇（白素贞）吃了雄黄酒，显露了蛇形，把许仙吓死了。白素贞酒醒后十分懊悔。后来，她听说只有仙草才能使许仙起死回生，于是不辞辛苦，想方设法到南极仙翁那里去偷盗了仙草灵芝，煎汤给许仙灌下，许仙顿时便复活了。野生的灵芝比较罕见，一般分布在高山深壑，长在阳坡树桩或地下朽木上。所以古代小说、戏剧中，常把灵芝描写成一般凡夫俗子是找不到或者可望而不可及的。只有得到神