

雅履平
編著



1
32.93
MLP

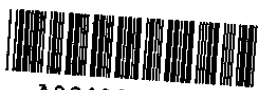
實用美容秘方

台灣科學出版社

50321
117

实用美容秘方

雍履平 编著



A0049033



安徽科学技术出版社

(皖)新登字02号

责任编辑：田海明

责任校对：曹天建

封面设计：赵素萍

实用美容秘方

雍履平 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷二厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.375 字数：74000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数：10 000

ISBN7-5337-0690-0/R·122 定价：2.00元

内 容 提 要

《实用美容秘方》适合广大读者自学自用中医美容方法之需。本书按人体毛发、颜面、口腔、皮肤及形体各部分，分别介绍了影响美容的常见疾病25种，从众多的古今医著中精选出治疗方剂363首，包括中药内服、外用、漱口等方法，还介绍了每首方剂的组成、来源、功效，并阐述了临床使用的治疗效果及列举典型病例加以验证，同时说明各方运用时注意事项。所选方剂具有简便易行等特点。

序

人的美，固然不在于容貌，但人的外表美往往是内在美的体现。故追求人体美是大自然赋予人的天性和永恒。

人体美可表现在容颜和形体两个方面，狭义的美容则注重于颜面的修饰；广义的美容，当包括形体的美化和整复。涂脂抹粉，仅仅是外加于面部的赋型剂，而肤色、肌肉、气味等，也影响到整个形体的美。色与形、气与质，构成完整的容颜美与形体美，如四者缺一，则为人之不尽美。

余栖医林数十春秋，历阅过往者，息色、形、气、质之病不胜枚举，不仅使患者身心受到伤害，更给患者美好的生活蒙上层层阴影。患气病者，如腋臭、喉腥，遭人疏远的有之；患形病，如面上瘢痕、疣痣或过胖过瘦，为人憎恶者有之；患质病，如肌肤糙粗或皴裂，为人责骂者有之；患色病，如白癜风、紫癜风，夫妻离异者有之。凡此种种，映入眼帘，记在心底，甚为叹息！余早潜心研摩，并存心博征搜剔有效之方药公诸于世，以慰诸患，然总感力不从心。今值科学昌明之世，又遇善友之约，奋力沥胆，僇编此书。自知瑕疵互呈，未可完璧，但可为爱好本专业之志士同仁及患者书案、柜头参考之株稗，亦了却夙愿也。

雍履平

于安徽省天长县中医院

例 言

一、本书选方乃参阅《本草纲目》、《医宗金鉴》、《东医宝鉴》、及《全国中草药新医疗法展览会·资料选编》等古今医著，并结合个人临床经验编写而成，全书收载影响美容的有关病症25种，验方363首（内服方101首，外用方262首），分为毛发、颜面、口腔、皮肤及形体等部分。力求简明易懂，疗效确切，注重实用。

二、编写时既重广征博引，又未忽视去芜删杂，尤其古方有秽浊不洁之品，如鹰粪、鸡屎白、鸽屎、猪屎灰、羊屎灰和牛口涎等，概不列入。凡带有封建迷信色彩的治疗方药方法，弃而不选。

三、本书凡方后注明出处，皆为原方；亦有原方未注出处者，部分为《东医宝鉴》引用方，更多的是编者重拟之方，并予以命名。引用原方仅有药味而叙述过简者，编写时则增述剂型、药量、用法、疗程和效果，以希渐臻完备，便于随手应用。

四、凡古方药用旧治度量衡者，一律换算为新制。旧时药用容器见有金银之器者，俱改为瓷、铝、玻璃之器皿替代，如《普济方》用“银三两作小盒盛水蛭化水治白发”，今可改作玻璃器皿盛之，庶不影响疗效。

五、凡古方用有稀少珍贵之药，或虽不昂贵，但一时难以找寻之品，则舍而不用或以同类之物予以变通，如《圣惠方》用熊胆加蔓菁子研末调涂令发长黑；荞麦面、龟尿等作

赋型药常见于方剂之中，前者可割爱弃之，后者亦可易用它药。但得不失方意和疗效为目的。

六、本书选方多有砒霜、轻粉、斑蝥等剧毒药品，虽多外用，但在配制或使用吋，务须谨慎，切勿入口，以免中毒。

七、本书方注判断疗效，力求切合中肯，尽量不用“神效”、“必验”、“效如桴鼓”等夸张不实之词，以冀较能客观的反映原方应有效能。

八、本书选方体裁，较多地保持原方风貌，但多具有简验便的特点，因而可供基层中医药人员、从事本专业的医生和中医学员参考之用；亦可供教学、科研单位或个人从中筛选验证。

目 录

第一章 毛发

一、治脱发

内服方

1. 活血汤(3)
2. 归栝丸(4)
3. 三仙丸(4)
4. 神应养真丹(4)
5. 白矾丸(5)
6. 生眉丸(5)
7. 生发粥(5)
8. 石灰酞(5)

外用方

1. 滋荣散(6)
2. 生秀乌云油(6)
3. 金主绿云油(6)
4. 葛姜擦药(6)
5. 柳姜擦药(7)
6. 四圣膏(7)
7. 生发油(7)
8. 胡麻油(7)
9. 柏麻涂药(7)
10. 铁猪脂(7)
11. 蜀椒酒(8)
12. 芥子涂药(8)
13. 柏子仁油(8)
14. 穉子雪水(8)
15. 沐发生(8)
16. 二叶洗药(9)
17. 垂柳摩药(9)
18. 薑姜刷药(9)

二、治白发

内服方

1. 张天师草还丹(10)
2. 四物坎离丸(11)
3. 秤金丹(11)
4. 还元秋石丸(11)
5. 神仙乌云丹(12)
6. 却老乌须健阳丹(12)
7. 七仙丹(12)
8. 加味苍术膏(12)
9. 一醉不老丹(13)
10. 旱莲膏(13)
11. 一味地黄丸(13)
12. 牛膝煎(14)
13. 一味首乌丸(14)
14. 仙苓丸(14)
15. 茜地膏(14)
16. 麻枣丸(15)
17. 杞子茅香丸(15)
18. 巨胜菊苓丸(15)
19. 泽肾膏(15)
20. 二桑四子丸(16)

外用方

1. 巫云散(16) 2. 秘传乌须方(16) 3. 外染乌云膏(16)
4. 竹沥涂药(17) 5. 一味桑椹泥(17) 6. 石铅涂药(17) 7. 绿
乌薄荷糊(17) 8. 瓦松涂药(18) 9. 毛发递增剂(18) 10. 醋
豆染药(18) 11. 一味百合丹(18) 12. 一味木瓜油(18) 13. 胡
蚬涂药(19) 14. 莲胡涂药(19) 15. 梧窠涂药(19) 16. 针砂涂
药(19) 17. 五倍子涂药(20) 18. 百药煎涂药(20) 19. 水蛭
染发剂(20) 20. 蜒蚰染药(21) 21. 胆汁涂药(21) 22. 蓖麻
乌发油(21) 23. 旱莲牙粉(21) 24. 菱杏牙粉(22) 25. 皂角
牙粉(22) 26. 菊花八味散(22) 27. 百药煎牙粉(22) 28. 驻春
洗发方(23) 29. 柏叶洗药(23) 30. 桑白皮洗药(23)

三、治头生白屑

1. 五味山奈散(24) 2. 白芷留行散(24) 3. 零芷涂药(24)
4. 牛蒡涂药(24) 5. 山豆根油(24) 6. 羊蹄根涂药(24) 7. 藜
芦洗药(25) 8. 鸡苏洗药(25) 9. 瓦松洗药(25) 10. 桑灰洗
药(25) 11. 蚕沙洗药(25) 12. 鸡子洗药(25) 13. 狗骨头洗
药(26) 14. 椿木去屑枕(26)

四、治秃疮

内服方

1. 防风通圣散(26) 2. 桃皮煎(27) 3. 桑椹饮(27)

外用方

1. 肥油膏(27) 2. 羊脂搽药(27) 3. 雄胆敷药(28) 4. 羊
醋敷药(28) 5. 蔓醪敷药(28) 6. 鸡子壳敷药(28) 7. 猪肚敷
药(28) 8. 皂椹涂药(29) 9. 贯芷涂药(29) 10. 葶苈涂药
(29) 11. 麻子涂药(29) 12. 桃桑涂药(29) 13. 地轻涂药
(30) 14. 羊轻涂药(30) 15. 蜂螟涂药(30) 16. 矾松涂药
(30)

第二章 颜面

一、治粉刺

内服方

20

桃朱散(31)

外用方

1.二白一黄散(32) 2.敛杏陀僧散(32)

二、治疔疔

内服方

1.犀角升麻丸(32) 2.覆盆子散(33) 3.桃花酒(33) 4.蜜浆(33) 5.冬瓜仁丸(33) 6.苍耳叶散(34) 7.悦容散(34) 8.桑耳散(34) 9.华容膳(34) 10.蒺藜茶(34) 11.祛风褪黑汤(34) 12.苓葵柏子散(35) 13.甘芷散(35) 14.逍遥茶(35) 15.杞莢酒(35) 16.牡蛎丸(35) 17.木兰皮散(36) 18.梔子仁散(36) 19.杞地散(36) 20.土蜂子膳(36) 21.全莲散(36) 22.桑枝丸(37)

外用方

1.半夏涂药(37) 2.土瓜根散(37) 3.奈铅莖陀膏(37) 4.桃冬散(37) 5.苓皂杏仁蜜(38) 6.拂面散(38) 7.二白一石散(38) 8.山慈菇根散(38) 9.硫菀陀髓膏(38) 10.白附子涂药(39) 11.牵牛散(39) 12.栝杏猪胰膏(39) 13.苦酒擦剂(39) 14.冬酒膏(39) 15.杏蛋涂药(39) 16.酒蛋涂药(40) 17.驻颜胭脂(40) 18.皇帝涂容金面方(40) 19.时珍正容散(40) 20.玉容散(40) 21.凉风散(41) 22.天冬丸(41) 23.益母散(41) 24.夏红散(41) 25.葵及二芥散(41) 26.除斑丹(42) 27.患子洗药(42) 28.僵蚕搽药(42) 29.乳腺涂药(42) 30.胆曠涂药(42) 31.羊骨敷药(42)

三、治瘰疬

内服方

1.升麻胃风汤(43) 2.加减防风通圣散(43)

外用方

1.醋蛋涂药(44) 2.加味玉女英(44) 3.玉粉散(44) 4.楮柏胡粉散(44)

四、治酒糟鼻

内服方

1. 蜂房散(45)
2. 清肺暖肝散(45)
3. 祛风汤(45)
4. 清血四物汤(45)
5. 栀子仁丸(46)
6. 凌梳散(46)
7. 参归丸(46)
8. 肺风丸(46)
9. 升麻汤(46)
10. 清肺饮子(47)

外用方

1. 红粉涂药(47)
2. 硫轻盐杏散(47)
3. 杏仁二白散(47)
4. 桐连敷药(48)
5. 脑子搽药(48)
6. 桐油二黄敷药(48)
7. 没石子涂药(48)
8. 泻鼻散(48)
9. 悦鼻散(49)
10. 硫胡膩粉散(49)
11. 除鼾散(49)
12. 三黄散(49)
13. 没石陀倍散(49)
14. 轻硫杏仁散(50)
15. 白龙丸(50)
16. 丁蜜涂药(50)
17. 擦鼻去红方(50)

五、去面上黑痣

内服方

1. 涂痣膏(51)
2. 去痣药饼(51)
3. 去黑痣子方(51)
4. 水晶膏(52)
5. 贝叶膏(52)
6. 藜芦膏(52)
7. 石桑膏(52)
8. 蔓菁子涂药(52)
9. 白附子涂药(53)

六、灭面上瘢痕

外用方

1. 槎梳涂药(53)
2. 椒姜山甲擦药(53)
3. 鸡子黄涂药(53)
4. 去痕膏(54)
5. 三白冰陀散(54)
6. 轻姜敷药(54)

七、治面游风

内服方

1. 治风散(54)
2. 黄连消毒饮(55)

外用方

1. 摩风膏(55)

八、治白屑

内服方

祛风换肌丸(55)

外用方

润肌膏(56)

九、去皱

栗皮涂药(56)

十、按摩美容

十一、治面部杂病

内服方

红玉散(56)

外用方

1.玉容膏(57) 2.二白搽药(57) 3.三虫涂药(57) 4.二黄一铅散(57) 5.一矾二黄散(58) 6.陀僧涂药(58) 7.瓜蒌根涂药(58) 8.白茯苓涂药(58) 9.真珠涂药(58) 10.僵蚕涂药(59) 11.牵牛涂药(59) 12.菱杏涂药(59) 13.杏敛涂药(59) 14.五花霜(59) 15.杏蛋涂药(59) 16.杏云涂药(60) 17.醋术涂药(60) 18.三白密宫散(60) 19.洁面散(60) 20.枫鳖轻硫散(60) 21.浮萍敷药(61) 22.杏皂涂药(61) 23.乌蛇敷药(61) 24.蚕牵洗药(61) 25.美容散(61) 26.玉容西施散(62) 27.藁本洗药(62)

第三章 口腔

一、治口臭

内服方

1.芎芷膏(63) 2.神功丸(63) 3.加减甘露饮(64) 4.升麻黄连丸(64) 5.龙脑鸡苏丸(64) 6.消风散(64) 7.舟车丸(64) 8.香身丸(65) 9.茴香羹(65) 10.沙糖解韭臭(65) 11.香口辟秽汤(65)

漱口方

1.陀脂漱口药(65) 2.麝乳牙粉(66) 3.荜辛含药(66)

4. 益甘散药(66) 5. 藿香散药(66) 6. 香薷含药(66) 7. 梅脯含药(66) 8. 甜瓜子含丸(65) 9. 香口除臭牙粉(67)

二、除喉腥

加減泻白散(67)

三、治口唇

唇沈(外用方)

1. 葵根散(67) 2. 柏薇散(68) 3. 马齿苋洗药(68) 4. 西瓜皮漱药(68)

唇裂(内服方)

滋血泻火汤(68)

第四章 皮肤及形体

一、治汗斑

1. 二黄二虫散(69) 2. 硫磺擦药(70) 3. 硫附擦药(70) 4. 硫羊擦药(70) 5. 茵皂洗药(70) 6. 胡硃敷药(70) 7. 密雄擦药(71) 8. 夏枯草洗药(71) 9. 苍盐擦药(71) 10. 白附硫黄散(71) 11. 硃轻羊蹄散(71) 12. 浮己擦药(71)

二、治白(赤)癜风

内服方

1. 胡麻散(72) 2. 乌蛇散(72) 3. 加減首乌散(73) 4. 葵藜散(73) 5. 葵皂散(73) 6. 女何丸(73) 7. 桑椹益母膏(73) 8. 蛇蝎防风散(74) 9. 蛇麻酒(74) 10. 苍耳叶丸(74) 11. 追风丸(74) 12. 葵枯汤(74)

外用方

1. 水银五味散(75) 2. 硫黄六味散(75) 3. 三灰褪癩方(75) 4. 如圣膏(75) 5. 茵己浮萍汤(76) 6. 三对散(76) 7. 葵麦涂药(76) 8. 胡青硫磺擦药(76) 9. 杏敛乳香散(76) 10. 五味散(77) 11. 八味散(77) 12. 蛻鲜涂药(77) 12. 海硫蛇皮散(77) 14. 六味散(77) 15. 硫官散(78) 16. 乌硫散(78) 17. 砒蛋擦药(78) 18. 蛇蛻散(78) 19. 补骨脂酊(78)

三、去身面疣

1. 肤矾洗药(79) 2. 桑艾点药(79) 3. 三仁散(79) 4. 除疣散(80) 5. 斑砒涂药(80) 6. 石灰滴药(80) 7. 星醋涂药(80) 8. 蒴藋涂药(80) 9. 杏仁涂药(80) 10. 狗尾草穿疣(81) 11. 芫花根药线(81) 12. 发丝缠疣(81) 13. 鸦胆子涂药(81)

四、治手足癣

1. 野生地擦药(82) 2. 桃叶煎药(82) 3. 净癣灵(82) 4. 去癣光(82) 5. 癣药膏(82) 6. 醋泡癣药(83)

五、治腋臭

内服方

1. 蜘蛛酒(83) 2. 鲜鱼羹(83)

外用方

1. 六物散(84) 2. 二甘肉贴方(84) 3. 密胡散(84) 4. 巴螺水(84) 5. 蜘蛛膏(85) 6. 姜汁擦药(85) 7. 芥子涂药(85) 8. 青木香贴药(85) 9. 辛夷四味散(85) 10. 漏臭灵(85) 11. 螺蛳涂药(86) 12. 去臭三味膏(86) 13. 陀僧饼(86) 14. 银胡涂药(86) 15. 胆矾赋药散(87) 16. 矾石扑药(87) 17. 绿轻涂药(87) 18. 青醋散(87) 19. 石醋敷药(87) 20. 螺蛳涂药(88) 21. 赤螭涂药(88) 22. 胡粉牛脂膏(88) 23. 雄矾石膏散(88)

六、治索泽症

1. 四君子汤(89) 2. 八珍汤(89)

七、治妇人瘦瘠

谷灵丸(89)

八、治妇人肥胖

瘦人丸(90)

第一章 毛 发

毛发是人体毛和头发的总称，包括头发、眉毛、胡须、腋毛、阴毛等。由于头发生长特征和部位不同，则名称有异，如在头曰发，发者拔也，拔擻而出也；在目曰眉，眉者媚也，有妩媚也；颧下曰须，须者秀也，物成乃秀，人成而发生也，在颊曰髯，随口动摇，髯髯然也；口上曰髭，髭者姿容之美也。故人身以有发眉为容美，成人又须以有须髯为美也。然现代人则以须髯为不卫生，多不留蓄。

人身毛发各有所主，分而言之，发属心，上生禀火气，又主血，所谓“发为血之余”，若血盛则发润，血衰则发衰，血热则发黄，血吹则发白。发又属肾气，下生禀水气也，如《内经》曰，肾主发，肾之合骨也，其荣发也。说明肾气的旺衰与头发的生长亦有密切关系。眉属肝，横生禀木气也。眉与须不同，眉无分男女；须和冲任与血气循行有关。如人老而有须，男人而有须，独老而须白眉发不白，或发白而须不白者，乃脏气有所偏胜之故，若须眉发皆白，为脏气俱衰也。女子无须，是因女人有余于气，不足于血，以数脱其血，冲任之脉不荣口唇，故须不生。冲任隶于肝肾，妇人血气多泻，肾气不能外行，则眉发无异于男子，男子肾气外行，上为须下为势，故为男子的生理特点。

人身毛发多少与十二经的气血盛衰和分布关系密切。如《灵枢》曰：美眉者，太阳多血；通髯极须者，少阳多血；

美须者，阳明多血。足阳明之上，血气盛则髻美长，血气皆少则无髻，两吻多画（嘴角两边多皱纹）；足阳明之下，血气盛则下毛美长至胸，血气皆少则无毛，虽有则稀枯痒。足少阳之上，血气盛则通髻美长，血气皆少则无髻；足少阳之下，血气盛则胫毛美长，血气皆少则胫无毛。足太阳之上，血气盛则美眉，眉有毫毛（毛之长者曰毫），血多气少则恶眉。手阳明之上，血气盛则髻美，血气皆少则无髻；手阳明之下，血气盛则腋下之毛美。手少阳之上，血气盛则眉美以长。手太阳之上，血气盛则颌多须。此系经络循行外窍学说，古人认为男子胡须长，浓眉毛，胸毛、阴毛及胫毛长，不仅为形体美，而且也是血气旺盛的重要标志。现代也有人认为，浓眉大眼，络腮胡子，既属男性美的范畴，又是性格纯朴敦厚的象征。

须发荣枯与年龄增长乃成正比。如《内经》认为：女子7岁齿更发长，35岁面始焦发始堕，42岁面焦发白；男子8岁齿更发长，40岁发堕齿枯，48岁面焦发白。此虽人之生长衰老规律，但若平时注意摄生，亦能延缓衰老。又胆荣在须，肾华在发，精气上升则须润而黑，48岁以后，精华不能上升，秋冬令行，金削肺枯，以致须发焦槁，如灰白色，养生者宜预服补精血药以防之，染掠并非上策，故保护须发摄养精气甚为重要。尤其阳精对人的青春极为密切，因须发颜面皆督脉所络，阳精盛注于外则须发荣盛，面体光润，青春常驻，此不可不知。

由于毛发乃血气所生，肾气所长，毛发一有病变，非为肾气不足，即为血虚生热生风。肾气亏损，可出现毛发稀疏、短细，甚或变白和脱落。肾气不足须分先天与后天，先天不足，多为脏气不全；后天不足，多为精气亏虚，往往因不注意怡养摄生，使脏气偏颇失调而脱毛。又发属心眉属肝，若

忧思愁苦，过劳不堪，亦可使心气不足，肝血虚少而致脱发或落屑。肾精不足可令毛发变白、变黄或枯槁。血气虚亦可使毛发变白、变黄、变脆而焦枯不泽或脱落。血虚有原发和继发不同，原发乃系经脉血气分不匀，原由先天生成；继发多因情志内伤、劳逸不均或营养吸入不足所致。血虚非唯不能滋润毛窍，且尤可生热生风，内风动扰可令毛根松疏，毛发易于脱落；血虚召至外风，既可发毛脱落，亦多见眉毛脱落，且多伴有麻木、瘙痒或有鳞屑之状。若无痛感而落屑，可能为麻疯病症。

毛发平时保养很重要，尤其头发乃人的外貌，若早期变白或脱落，不仅精神和心情受到程度不同的压抑，而且影响人的仪表美，故保护毛发乃为强身健美的内容之一。

保护头发的正常生长，其一，不能乱用染色剂；其二，要注意适当吸入营养；其三，平素注意节劳保精，心情愉悦；其四，发宜多梳，梳发不仅能保持毛窍及毛发的清洁度，而且可以疏通血气，不断供给毛发养分。古人云：“发是血之余，一日一次梳。”若生白发，要连续梳至21天，将白者摘去，再连续梳至120天为期。如此反复梳发，有可能黑发重生。

毛发病包括脱发、斑秃、落屑、病理性的毛发稀疏、早白、枯黄、质脆等，中医治疗可分内服药和外用药两方面，内服有汤丸、散、膏剂；外用有敷、擦、搽、涂、洗、染等。现分述如下。

一、治脱发

内服方

1. 活血汤

赤芍、川芎各3克，桃仁、红花、鲜姜各10克，红枣6枚，葱白7根。