

古今美容美发美体 妙方精选

马汴梁 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

古今美容美发美体 妙方精选

主 编

马汴梁

副主编

刘心想 马宏伟

编著者

(以姓氏笔画为序)

马宏伟 马汴梁 王 丹

伍羽中 刘 欣 刘心想

李长乐 吴 标 张大明

侯均宝 袁培敏

金盾出版社

内 容 提 要

本书收集精选古今美容美发美体妙方千余首,每方详细介绍方药的组成、制作过程、用法和功效。其中有些方对美容养颜、美发乌发、润肌美肤、洁齿固齿、美耳聪耳、香口除臭、丰乳美胸等有奇特之效,读者可根据需要选方试用。

图书在版编目(CIP)数据

古今美容美发美体妙方精选/马汴梁主编. —北京:金盾出版社,2009.10

ISBN 978-7-5082-5833-1

I. 古… II. 马… III. ①美容—验方—汇编②头发—保养—验方—汇编③健美—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110966 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京万博城印刷有限公司

装订:北京万博城印刷有限公司

各地新华书店经销

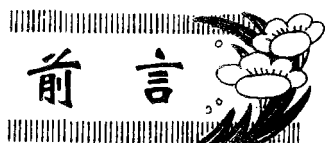
开本:850×1168 1/32 印张:12.25 字数:250 千字

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



俗云,爱美之心人皆有之。历朝历代的人们对人体美的追求,不论是皇妃公主的皇宫御品,还是才子佳人的怡脂粉黛,亦或是平民百姓的草根用品,都从未停止过。可以说,它是一个既时尚新潮,又古老悠久;既亘古不变,又每每谈及的话题。扮靓自己俊雅形象,欣赏他人靓丽怡态,是广大热爱生活、探寻美丽的人们不懈的追求。

鉴于此,为了帮助广大读者,尤其是少男少女实现拥有健康而靓丽体形的意愿,我们收集了古今有关美容美发美体方面的文献,从中精选了涉及美容养颜、抗衰防皱、润肌美肤、美眼明目、面部增白、洁齿固齿、美眉荣眉、香口除臭、丰乳美胸、减肥瘦身、美发乌发、消痤疮粉刺、祛雀斑等名方验方、单方偏方及外用方千余首,以供选用。每方均详细介绍了组成、制法、用法和功效。其内容丰富,资料翔实,涉及全面,取材简便,以冀对广大爱美人士享受快乐人生,提高生活质量有所裨益。

书中不尽如人意之处,敬请各位高贤指正。

马汴梁

一、美容养颜

(一)内服方	1		
容颜不老丸	1	黄精泽颜丸	8
扶桑驻颜丸	1	苍术膏	8
益寿延年膏	1	参芪麦冬膏	8
十精丸	2	益精固髓丸	9
普寿丹	2	瓜仁美肤散	9
八仙长寿丸	3	七元归真膏	9
十全大补汤	3	九仙薯蓣煎	10
地芝丹	3	九龙扶寿膏	10
七仙丹	4	大枣丸	10
仙茅丸	4	牛乳丸	11
枸杞子丸	4	延年悦容方	11
菟丝子丸	5	苍术木瓜丸	11
八仙丹	5	驻春丹	11
黄芪丸	5	二精丸	12
黄精丸	6	万寿地芝丸	12
柏实美容方	6	大补阴丸	12
归脾汤	6	广嗣既济丸	13
慈禧太后驻颜方	7	双芝丸	13
杞菊益寿丸	7	补肾益心丸	14
青娥丸	7	甘菊地黄丸	14

古今美容美发美体妙方精选

地黄煎丸·····	14		
(二)外用方·····	15		
神仙玉女粉·····	15	天花粉方·····	20
太平公主美容妙方·····	15	滋润和面方·····	20
慈禧养颜方·····	16	桂花润肤方·····	21
皇帝洗面药方·····	16	栀子花美面方·····	21
皇后洗面药方·····	16	面目光净悦泽方·····	21
令人面似玉色光润方·····	17	香芹洗面液·····	22
白藜膏·····	17	润肤西瓜皮·····	22
面膏方·····	18	黄瓜润肤汁·····	22
洗面如玉膏·····	18	西红柿润肤汁·····	23
千金悦泽方·····	18	蛋白柠檬洗面汁·····	23
鹿角膏·····	19	白蜜西红柿洗面汁·····	23
艳容膏·····	19	洗面玉容方·····	24
三仁膏·····	19	美容面膜诸方·····	24
卷柏煎·····	20		

二、抗衰防皱

(一)内服方·····	26		
仙荷丸·····	26	却老养容丸·····	28
灵芝丸·····	26	黄精膏·····	29
展皱膏·····	26	八仙丸·····	29
桃花散·····	27	干精散·····	29
二黄丸·····	27	巴戟丸·····	30
少阳丹·····	27	牛膝丸·····	30
长春益寿丹·····	28	巨胜子煎丸·····	30
五芝地仙金髓丹·····	28	延生护宝丹·····	31

目 录

驻颜苳蓉丸·····	31	增色菊花散·····	34
复春丸·····	32	石菖蒲丸·····	34
凌阳子木香丸·····	32	地仙丸·····	35
鹿角胶丸·····	33	老鸦丹·····	35
八珍汤·····	33	西岳真人灵飞散·····	35
卫生汤·····	33	黄芪丸·····	36
夏姬美容杏仁散·····	34	熙春丸·····	36
(二)外用方·····	36		
栗子散·····	36	桃仁展皱膏·····	38
猪蹄浆·····	37	猪胰展皱膏·····	39
牡蛎土瓜根蜜膏·····	37	菱仁杏仁敷面膏·····	39
胡萝卜敷面方·····	37	鸡蛋润肤展皱液·····	39
楮实散·····	38	却老去皱面膏·····	40
护肤抗皱散·····	38	文仲面脂·····	40
鸡蛋蜂蜜展皱膏·····	38		

三、润肌美肤

(一)内服方·····	41		
枸杞煎丸·····	41	止痒熄风汤·····	44
壮元丹·····	41	当归饮子·····	44
胡桃丸·····	42	琼玉膏·····	44
延年不老丹·····	42	薯蓣丸·····	45
苦参散·····	42	纯阳红妆丸·····	45
治瘙痒不可忍方·····	42	神仙延年熄风散·····	45
祛风换肌丸·····	43	金樱子玉容膏·····	46
黄芪麻仁汤·····	43	驻颜不老双芝丸·····	46
生血润肤饮·····	43		

(二)外用方	47		
桃仁膏	47	面白悦泽方	48
洗澡药	47	加味香皂方	49
润肌膏	47	香粉方	49
太后沐浴方	48	莹肌如玉散	49
朱砂红丸子	48		

四、美眼明目

(一)内服方	50		
拨云退翳还睛丸	50	神效黄芪汤	52
明目延龄丸	50	肤黄散	52
丹砂蜀椒丸	51	升睑方	52
蔓荆子散	51	正容汤	53
车前子丸	51	草还丹	53
助阳活血汤	51	夜光育神丸	53
(二)外用方	54		
清目养阴洗眼方	54	眼泡消肿方	55
明目枕	54	人参三七液	55
明眼袋	54	敷贴肿眼方	55

五、面部增白

(一)内服方	56		
桃花丸	56	白附子丸	58
白杨皮散	57	面部增白方	58
柏子仁散	57	面目嫩白方	58
白瓜子丸	57	莲子龙眼增白方	59
桃花散	58	冬瓜子仁丸	59

目 录

去黥增白丸	59	远志丸	61
红白莲花散	60	钟乳泽兰丸	61
冬瓜子仁桃花散	60	调中沉香汤	61
万安方	60		
(二)外用方	62		
杨贵妃玉红膏	62	鸡蛋白面方	67
玉屑面膏	62	颜面光泽方	68
木兰敷面脂	63	十花美容散	68
七白挺子膏	63	杏桃花洗剂	68
珍珠膏	63	天冬丸	69
白面方	64	五白玉容散	69
藿香散	64	七白膏	69
加味香皂方	64	白冬瓜面膏	70
面黑令白方	65	栀子花蜜膏	70
冬瓜洗面膏	65	洗面如玉膏	70
千金洗面药	66	杏仁猪胰酒浸液	70
莹面粉	66	白嫩肌肤膏	71
白肤方	66	玉容香粉	71
颜面光泽方	67	朱砂红丸子	71
涂面增白方	67	杏仁膏	72
天冬洗面方	67	桃花娇面香粉方	72

六、洁齿固齿

(一)内服方	73		
独活丸	73	福建香茶饼	74
长生不老丹	73	还少丹	74
八物肾气丸	74	不老汤	75

古今美容美发美体妙方精选

固齿乌髭方.....	75	青黛散.....	76
擦牙乌须不老神方.....	75	固齿补肾方.....	77
细辛升麻汤.....	76	地黄丸.....	77
固齿丹.....	76		
(二)外用方	77		
仙方地黄散.....	77	细辛散方.....	84
仙方刷牙药.....	78	陈希夷药.....	84
白牙升麻散.....	78	牙药方.....	85
洗齿白芷散.....	78	升白散.....	85
芎藭散.....	79	桑葚散.....	85
擦牙乌髭药.....	79	地黄膏.....	86
牢牙乌髭方.....	79	沉香散.....	86
益牙散.....	80	刷牙方.....	86
延龄散.....	80	消肿漱口方.....	87
刷牙沉香散.....	80	白牙药.....	87
固齿刷牙散.....	81	二香散.....	87
蜀椒散.....	81	寒水石散.....	88
露蜂房散.....	81	升麻揩齿方.....	88
熟铜末散.....	82	地骨皮散.....	88
固齿秘方.....	82	洗齿白芷散.....	88
牢牙散.....	82	去牙缝黑垢方.....	89
固齿良方.....	83	七宝散.....	89
青矾膏.....	83	醋去牙垢方.....	89
坚齿方.....	83	东垣白牙散.....	90
固齿莽草散.....	84	玉池散.....	90

七、美唇润唇

(一)内服方	91		
生地黄煎方	91	金色泻黄饮	92
冲和顺气汤	91	滋阴地黄丸	93
升麻泻热散	92	唇千方	93
药物清凉饮	92		
(二)外用方	93		
治唇干裂出血方	93	治紧唇面疱方	95
治津唇方	94	治远行唇口面皴裂方	95
清热除湿祛风膏	94	润脾膏	95
华佗治嘴角疮神方	94		

八、美眉荣眉

(一)内服方	96		
加味宁心丸	96	肉苁蓉丸	98
巨胜子方	96	斑龙二至百补丸	98
神应养真丹	97	金钗煎	99
缪仲淳乌须方	97	养荣丸	99
皂角大黄散	97	平补镇心丹	100
扶睫丸	98	玉龙软金丹	100
(二)外用方	100		
松叶膏方	100	乌麻花散	102
生发神方	101	柳姜膏	102
松脂膏方	101	雄黄散	103
胡麻叶汤	101	圣惠生眉毛方	103
生眉方	102	治眉毛脱落片	103

青莲膏	103	柏附丸	105
治眉发髭不生兼令黑方 ..	104	半夏外擦法	105
治眉发落不生方	104	茶水美眉方	105
促眉毛生长方	104		

九、美耳聪耳

(一)内服方	106		
清肝聪耳李实脯	106	千金润耳汤	107
菖蒲酿酒	106	当归四逆汤	107
(二)外用方	107		
治耳生烂疮方	107	归柏软膏	108

十、香口除臭

(一)内服方	109		
香口丸	109	白芷六香丸	111
升麻黄连丸	109	透体异香丸	111
豆蔻散	109	熏衣香方	112
沉香丸	110	丁香丸	112
含香丸	110	治口臭令香方	112
体臭令香方	110	治口臭秘方	113
香身除臭丸	111		
(二)外用方	113		
治口臭揩齿方	113	御前白牙散	114
漱口药方	113	黑牙返白秘方	115
椒桂散	114	香浴汤	115
丁香散	114	香粉方	115
沉香散	114		

十一、美足美手

(一)内服方	116		
萆薢渗湿汤	116	三物黄芩汤	117
三妙丸	116	当归饮子	117
当归吴茱萸生姜汤	116	养血润肤饮	117
(二)外用方	118		
治手皴方	118	茄椒膏	122
古今录验手膏方	118	仙人掌糊	122
洗手檀香散	118	马齿苋醋液	123
焯手药	119	桃仁手膏	123
三仁手膏方	119	三黄藿透汤	123
润肌膏	120	愈裂汤	124
治手足冻伤方	120	皲裂膏	124
治冻疮皲裂方	120	中药浸泡配合白及膏 ..	124
治冻疮开裂方	120	生肌散	125
治冻疮裂痛方	121	如玉丹	125
治手足皲裂方	121	太平手膏方	125
治脚湿气方	121	白芷猪胰润手膏	126
辣椒酒浸液	122	润手膏方	126

十二、丰乳美胸

四物汤	127	桃酥豆美乳美发膏	128
清心莲子饮	127	地骨皮丸	129
返老还童丸	127	加味四君子汤	129
大造丸	128	茯苓白术散	130
人参丸	128		

十三、减肥瘦身

(一)内服方	131		
细腰身方	131	参苓白术散	136
防己黄芪汤	131	清消饮	137
减肥茶	132	开郁二陈汤	137
健美茶	132	导痰汤	137
七珠健美茶	132	体可轻丸	138
消脂茶	132	苍莎导痰丸	138
轻身方	133	治痰茯苓丸	138
降脂合剂	133	牵牛子散	139
新制双术法	133	消脂减肥方	139
仙术汤	134	减肥汤	139
荷叶灰方	134	清晕化痰汤	140
减肥消脂饮	135	柴芍乌苓汤	140
花生壳茶	135	柴胡疏肝散	140
防风通圣散	135	仙灵芪归汤	140
护胃承气汤	136	济生肾气丸	141
七味白术汤	136	通瘀煎	141
白术汤	136		
(二)外用方	141		
秘传奇方	141	逐水减肥方	142

十四、消除体臭

(一)内服方	143		
黄连温胆汤	143	令人体香方	144
豆蔻五香丸	143	如意香身方	144

目 录

取香方	144	小灵丹	146
满店香	144	五香散	146
十香丸	145	透香丸	146
甘露消毒丹	145	龙胆防己汤	147
沉香丸	145	香身方	147
(二)外用方	147		
贵人挹汗香方	147	六物散	149
衣香方	148	天香散	149
干香方	148	狐臭不可近方	150
香粉方	148	效验狐臭方	150
濒湖狐臭方	149		

十五、美发乌发

(一)内服方	151		
地黄散	151	干漆丸	156
不老丹	151	金髓煎	156
七宝美髯丹	152	经验乌须方	157
何首乌丸	152	乌发验方	157
桑甚膏	152	桑地首乌方	157
益气固精丸	153	黑芝麻首乌粉方	158
乌须固本丸	153	黑豆乌发膏方	158
补骨脂丸	153	当归首乌汤	158
彭祖延年柏子仁丸	154	女贞黑麻熟地汤	158
华佗轻身神方	154	松梅丸	159
延龄固本丹	154	金陵煎	159
大补阴丸	155	杜仲丸	160
神仙巨胜子丸	155	青娥丸	160
神仙乌发丹	156	太一护命丸	160

古今美容美发美体妙方精选

五煎膏	161	马齿苋还黑散	166
乌发汤	161	神仙延年不老方	166
桑麻丸	161	当归乌发丸	167
柿饼杞子丸	162	旱莲黑芝麻丸	167
女贞美发丸	162	发白返黑丸	167
黑芝麻美发饮	162	桑葚二至丸	168
美发豆	163	桑葚黑发丸	168
桑贞丸	163	菊花茯苓丸	168
芝麻首乌丸	163	桑葚膏	168
瓜子散	164	加味八宝丹	169
发白令黑方	164	旱莲丸	169
桑葚地黄丸	164	棉花子仁丸	170
黑发乌须方	165	黑发仙丹	170
乌须方	165	槐胆丹	170
七仙丹	166		
(二)外用方	171		
神妙美髯方	171	乌头药	175
摩发膏方	171	丁香煮散	176
胡麻膏方	171	猪胆汁洗方	176
长发神验方	172	治发黄方	176
零陵香油方	172	治发鬓黄赤方	177
冷油涂头方	173	长发润泽方	177
生发膏方	173	胡桃膏	177
生头发方	173	令发易长方	178
摩顶黑发方	174	大豆煎	178
墨旱莲膏	174	百合丹	178
龙脑膏	175	石榴浆方	178
必效染白发方	175	香发木樨油	179

柑子汁	179	梳头液	181
旋饰乌发膏	179	香发散	182
得效染须方	180	脂溢洗方	182
乌头麝香油	180	乌须搽须发方	182
桑白皮二子方	181	长春乌须散	182
胡桃皮外用方	181	丁砂散	183
沐发乌发效方	181		

十六、洁发润发

(一)内服方	184		
补真丸	184	润发方	185
桂心丸	184	生地五加皮方	185
美发方	185	天冬大豆饼	186
(二)外用方	186		
治白屑立效方	186	治头痒白屑方	191
治头屑瘙痒方	186	惜发神梳散	191
广济蔓荆子膏方	187	干洗头白芷散	192
延年松叶膏	187	蚕沙洗头方	192
掠鬓膏	187	鸡蛋沐汤	192
洗发腻垢方	188	脂溢洗方	192
除头上白屑方	188	犀皮汤	193
七花润发方	188	必效沐发方	193
令发润泽方	189	祛头风白屑方	193
泽发妙方	189	桃仁除屑方	194
摩风膏	190	桑枝灰洗头方	194
迟皮汤	190	祛白屑立效方	194
干洗头药	190	柠檬润丝精	194
润发木樨油	191	洁发威灵油	195