

实用古代美容术

傅静仪 编著



金盾出版社

美容术

责任编辑：安家坦

封面设计：吴大伟

SHIYONG GUDAI MEIRONGSHU



绿色无害的美容原料
安全可靠的护肤方法
神奇有效的宫廷秘术
现代健美的科学选择



ISBN 978-7-5082-5659-7

定价：16.00元

ISBN 978-7-5082-5659-7



9 787508 256597 >

实用古代美容术

傅静仪 编著



金盾出版社



这是一本专门介绍古代美容术的大众医疗保健读物。书中形象而又具体地讲授了中国历代宫廷与民间的美容秘方和护肤妙招,以及东西方一些国家的古老美容方法。本书内容翔实,资料可靠,古为今用,易懂好学,集知识性、科学性、实用性于一体,是一本非常难得的美容护肤参考书,不失为广大现代女性朋友的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

实用古代美容术/傅静仪编著. —北京:金盾出版社,2009.6
ISBN 978-7-5082-5659-7

I. 实… II. 傅… III. 中医—美容—中国—古代 IV. R275
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040970 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:北京百花彩印有限公司

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:168 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:16.00 元



前言

美是人类追求的共同目标,爱美是人类的天性。早在遥远的古代,当我们的祖先还处在衣不蔽体、食不果腹的原始社会,就已经有了爱美的意识和行为。几千年来,随着社会生产力的逐步发展,以及物质、精神两大文明的不断进步,人们对美的追求和探索也越来越强烈,从而使美容从内容到形式越来越丰富。在漫长的历史发展过程中,全世界无论是东方还是西方,从宫廷到民间,都创造了许多神奇有效的美容秘方和抗衰老妙术。这是古人留给我们的一份非常珍贵的文化遗产。

中国作为世界四大文明古国之一,其灿烂文化对人类的文明与进步作出了巨大贡献。尤其是传统中医学及中草药,不仅在防病治病上具有公认的疗效,而且在美容护肤、抗衰防老方面也积累了丰富的实践经验。中医药美容养颜、滋阴润肤之术,起源于民间,汇集于宫廷,经过历代验证,反复筛选,不断改进,日臻完善,最后又传播至民间。对于这一具有悠久历史的中国古代美容术,我们炎黄子孙应当加以充分的挖掘和利用,并不断发扬光大。

改革开放以来,随着我国经济的快速发展和广大群众物质文化生活水平的不断提高,人们对美的追求更加强烈。适应这一潮流的要求,各地美容业日益兴旺,蓬勃发展。当今中国,从繁华的大都市到边远的小城镇,大大小小的美容院到处可见,

各种各样的护肤品充斥市场,广大女性朋友特别是职业女性和爱美人士,都采用各自不同的方法,加入了美容护肤的行列。然而,现代的美容护肤手段及用品,在带给人们美丽的同时,也给人体的健康带来了许多潜在的隐患,以至直接的伤害。因为不少美容护肤品都程度不同地含有对人体有害的化学成分和毒副作用,很多美容护肤方法都存在一定的风险,在某些环节上稍有不慎,则很有可能给人体造成损伤,甚至是不可挽回的终生悔恨。近几年来,许多“美容变毁容”的惨痛事例,难道还少吗?而反观中国古代美容术,从手段到用料则大不一样:其基本理念和特色是阴阳调和,固本培源,与中医相依而生;其原料大多为绿色无害的天然花草植物;其方法一般为安全可靠的外洗、按摩、食疗等;其结果往往出人意料,神奇有效而无痛无伤。同样,东西方一些国家的古老美容术,也体现了崇尚自然、轻松有效的特点。正是鉴于古代美容术这一既科学有效又安全无害的特色,我们编写了这本《实用古代美容术》,以供广大女性朋友学习参考,真正做到科学美容、安全美容、轻松美容。

本书内容丰富,科学实用,集知识性、实用性于一体,是一本非常难得的美容参考书。如果本书能在美容养颜、抗衰老方面对您有所启示、有所帮助的话,便是编者最大的欣慰。

在本书编写过程中,得到了苏达钧、黄凌、刘羽凤、黄志苹、李明敬、吕匡、张宏杰、于明远、曾臻等人的大力协助,在此表示衷心的感谢。最后,祝广大读者健康美丽,青春永驻!

编 者

2009年3月



目 录



一、中国古代美容术概要

萌芽时期.....	(2)
发展时期.....	(4)
提高时期.....	(8)

二、古代女子美容化妆之道

妆粉	(14)
傅粉	(16)
胭脂	(17)
燕脂	(19)
额黄	(20)
画眉	(21)
口红	(23)
面靥	(26)
花钿	(27)
香	(28)
附：中国古代的天然香氛.....	(29)

三、古代中医美容整形之术

汉代的穿孔吊环术	(32)
----------------	------



唐代的人工酒窝	(32)
缠足	(33)
北宋的面部磨削术	(34)
南宋的义眼术	(34)
元代的鼻梁修补术	(35)
清代的缺唇修复	(35)
附:三国时期已开创整形术	(35)

四、普通中草药美容圣品

益母草	(37)
金银花	(38)
何首乌	(40)
龙胆草	(42)
夏枯草	(43)
女贞子	(44)
人参	(46)
火棘	(47)
沙棘	(48)
当归	(49)
玉竹	(51)
灵芝	(52)
藿香	(54)
天麻	(55)
茯苓	(57)
白芷	(58)
甘草	(59)
白术	(61)
皂角	(62)



其他药食两用的天然美颜植物	(64)
附：“抓药”的由来	(64)

五、常见食物美容珍品

猴头菇	(66)
西红柿	(69)
胡萝卜	(71)
豆腐	(72)
萝卜	(74)
竹荪	(76)
香菇	(78)
苹果	(79)
木瓜	(81)
西瓜	(82)
葡萄	(83)
蜂蜜	(84)
花粉	(86)

六、中国历代宫廷美容秘方

★唐朝之前宫廷美容秘方	
汉代吕后的平民燕窝	(89)
飞燕药膳——白芝麻羊奶	(90)
陈朝张丽华美容秘术——《枕中方》	(91)
隋宫腋臭方	(92)
隋宫增白方	(93)
★盛唐时期宫廷美容秘方	
武则天的美容秘术	(94)
益母草留颜方	(94)



常敷面脂	(96)
养颜“蜜”方	(97)
太平公主的桃花面膜	(99)
杨贵妃的美容秘术	(100)
太真红玉膏	(101)
桃仁洗面方	(102)
吃荔枝,服人参	(102)
补血圣药——阿胶	(103)
防风通圣散	(104)
温泉沐浴并拍打全身	(105)
永乐公主的蒺藜茶	(106)
永和公主的澡豆、洗面粉	(106)
澡豆	(107)
洗面粉	(107)
唐朝宫廷其他女性的养颜秘术	(108)
治疗黄褐斑	(108)
香身方	(108)
马齿苋治湿疮	(109)
养肤增白方	(109)
芙蓉茉莉养颜方	(109)
★元朝宫廷美容秘方	
御前洗面方	(110)
皇后洗面液	(111)
元宫皇后的菜花粥	(113)
元代张贵妃七白膏	(113)
宫廷美容三联方	(114)
元代治雀斑方	(116)
藿香散	(117)



★明朝宫廷美容秘方

益寿永贞膏..... (117)

麝香面膏..... (119)

★清朝宫廷美容秘方

慈禧太后的美容秘术..... (120)

珍珠人参养颜方..... (122)

玉容散..... (123)

长春益寿丹..... (124)

延龄益寿丹..... (125)

御用面膜..... (126)

胡桃阿胶膏..... (126)

松仁粽子糖..... (128)

食花卉..... (128)

加味香肥皂..... (130)

玉器按摩养颜..... (131)

振头方..... (131)

令发易长方..... (132)

香发散..... (132)

治脱发方..... (133)

太后沐浴方..... (134)

热水浸泡护手..... (134)

热毛巾敷脸..... (135)

人乳洗面..... (135)

玉容葆青酒..... (136)

宫廷其他美容秘方..... (137)

香妃茉莉花粥..... (137)

宫廷御用方..... (138)

八珍糕..... (139)



玉容粉..... (140)

附:乾隆皇帝与中医养生..... (141)

七、中国古代民间美容方

★美白润肤

庞三娘美容方..... (143)

白芷美容方..... (144)

莲花散..... (145)

三白汤..... (146)

参苓粥..... (148)

栗子白菜粥..... (149)

西施沐浴秘术..... (150)

淘米水洗脸..... (150)

面白如玉方..... (151)

洗面如玉膏..... (152)

面部增白方..... (153)

杏仁面脂..... (154)

黄芪蜡脂方..... (155)

白杨皮散..... (156)

白瓜子丸..... (157)

桃花丸..... (157)

七白膏..... (158)

珍珠膏..... (159)

白面方..... (160)

莹肌如玉散..... (161)

玉容西施散..... (162)

润肌膏..... (162)

润肌养颜茶..... (163)



枸杞茶(酒).....	(163)
阿胶羹.....	(164)
燕窝粥.....	(164)
朱砂红丸子.....	(165)
柏实美容方.....	(166)
枇杷菊花粥.....	(166)
红枣粥.....	(167)
橘皮茶.....	(167)
蜜饯山楂.....	(168)
红枣土豆泥.....	(168)
草莓奶露.....	(168)
附:《红楼梦》养颜秘方	(169)
双花白面液.....	(169)
茉莉粉.....	(170)
茯苓霜.....	(170)
★祛斑除痕	
去黄褐斑方.....	(171)
隐居效验方.....	(172)
洗面肝药.....	(173)
益母草液.....	(173)
银杏面浆.....	(174)
玉簪花液.....	(175)
莹面粉.....	(175)
桑叶美容法.....	(176)
芦荟美容法.....	(177)
鸡蛋灭瘢痕方.....	(177)
面脂方.....	(177)
黑面令白方.....	(178)



- 面膏方..... (178)
- 五白糕..... (179)
- 五花霜..... (179)
- 玉容散..... (180)
- ★祛皱防皱
- 银耳枸杞莲子羹..... (180)
- 灵芝丸..... (181)
- 常用蜡脂方..... (182)
- 文仲面脂方..... (183)
- 三花除皱液..... (185)
- 豆芽散..... (186)
- 去皱膏..... (186)
- 美肤祛皱饮..... (187)
- ★祛痘抗痘
- 痤疮合剂..... (188)
- 白蕊膏..... (189)
- 白果方..... (189)
- 当归龙荟丸..... (190)
- 添容丸..... (191)
- 雪梨菜汁..... (191)
- 苦瓜除粉刺方..... (191)
- 内外治粉刺法..... (192)
- ★驻颜抗衰
- 容颜不老方..... (192)
- 扶桑驻颜丸..... (193)
- 西施荷花沆瀣浆..... (194)
- 温清饮..... (195)
- 养颜瘦肉粥..... (196)



猪蹄汤.....	(197)
甘草杏霜汤.....	(198)
纯阳红妆丸.....	(198)
槐花茶.....	(199)
海带绿豆汤.....	(200)
延年洗面药方.....	(200)
不老丹.....	(201)
七宝美髯丹.....	(201)
何首乌丸.....	(202)
桑椹子膏.....	(202)
枸杞煎丸.....	(203)
二黄丸.....	(204)
胡麻膏方.....	(204)
返老还童法.....	(205)
★丰胸减肥.....	
人参养荣汤.....	(206)
玉女补乳酥.....	(207)
黄芪红枣茶.....	(207)
附：古代人眼中最美的乳房.....	(208)
★其他秘方.....	
令发易长方.....	(209)
洗发菊花散.....	(210)
少白乌发方.....	(210)
黑牙返白方.....	(211)
黄牙变白方.....	(211)
活络生眉方.....	(211)
止痒润肤洗澡方.....	(212)
洗手檀香散.....	(212)



古今录验手膏方..... (213)

八、外国古老美容术

★日本古老美容术

日本清酒洗面法.....	(214)
食盐洗面法.....	(215)
紫菜保养法.....	(215)
豆腐擦脸法.....	(215)
柠檬浴.....	(215)
牛奶浴.....	(216)
柑橘浴.....	(216)
萝卜浴.....	(216)
茶浴.....	(216)

★朝鲜古老美容方

桑叶消痘方.....	(217)
艾草保湿方.....	(218)
茯苓去斑方.....	(218)
覆盆子美白方.....	(219)

★西方古老美容术

古埃及美容秘术.....	(219)
眼圈化妆.....	(224)
香水护肤.....	(225)
沐浴养颜.....	(225)
芦荟驻颜.....	(225)
白土减肥.....	(227)
古罗马美容秘术.....	(228)
神奇的美容面霜.....	(228)
保持清洁和重视化妆.....	(229)



路易十四时代的美容化妆术.....	(232)
沐浴美容与化妆.....	(233)
点痣与胡子化妆.....	(233)
香水与香油热.....	(234)
伊丽莎白女王的美丽秘密.....	(235)
自觉控制饮食.....	(236)
坚持浅酌慢饮.....	(236)
保持脚部舒畅.....	(237)
注意姿势正确.....	(237)
抓紧时间休息.....	(237)
确保充足睡眠.....	(238)
附：古今中外美女标准大观	(239)