

中医偏方精选丛书

美容保健

偏方

实用

主编 ● 贾云波 赵建新

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医偏方精选丛书

美容保健实用偏方

苏工业学院图书馆

MEIRONG BAOJIAN SHIYONG PIANFANG

藏书章

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

美容保健实用偏方/贾云波,赵建新主编. —北京:人民
军医出版社,2009.8

(中医偏方精选丛书)

ISBN 978-7-5091-2826-8

I. 美… II. ①贾…②赵… III. ①美容—土方—汇
编②保健—土方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110857 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:马淑骅 责任审读:吴铁双

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:8.125 字数:162千字

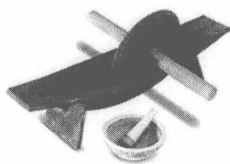
版、印次:2009年8月第1版第1次印刷

印数:0001~3000

定价:24.00元

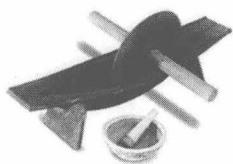
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书简要介绍了历代常用美容偏方、常见病美容偏方、食物治疗偏方及四季美容养颜偏方。每个偏方包含组成、功效、制法、服法及注意事项等重要内容。遴选的偏方大多来自民间，可操作性强，便于读者参考使用。本书语言简洁、通俗易懂，对广大读者有一定的指导作用。

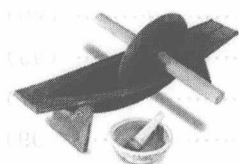


美字由羊大两个字构成，故被误认为美来源于古人认为的“羊大为美”，其实，美的甲骨文是站立的人头戴羽毛的头饰的形状，后来简写时误作羊、大两个字，和美同源的“每”字，甲骨文写作戴羽毛头饰的妇女。在古代两个字都是表示漂亮、好看的意思。

俗话说“爱美之心人皆有之。”也就是说人们对美的向往是普遍的。美貌和美体给人以自信，使人能够更好地融入社会，更容易得到如意的工作、美好的婚姻、似锦的前程等。人人都希望拥有美丽的容颜和健美的身体。

随着社会的进步，国民生活水平的不断提高，美容美体越来越受到青睐。中医美容保健是以中医学的整体观念为指导，通过中药、针灸、按摩、饮食等多种方法，调节人体的阴阳、脏腑经络、形神气血津液，以保养身体、增强体质、延缓机体衰老，使人的面容、形体、皮肤、齿发等保持自然健美。本书以常见美容保健方法为主，遴选实用偏方，主要目的是为广大患者自我美容与保健使用，也可供医务工作者参考。

编 者



第 1 章	历代常用美容偏方	(1)
第一节	美白祛斑偏方	(1)
第二节	增白养颜偏方	(5)
第三节	润肤祛皱偏方	(10)
第四节	润发泽乌偏方	(13)
第五节	香身美体偏方	(17)
第 2 章	常见病的美容偏方	(21)
第一节	脂溢性脱发	(21)
第二节	斑秃	(28)
第三节	雀斑	(41)
第四节	黄褐斑	(48)
第五节	痤疮	(57)
第六节	青春痘	(64)
第七节	斜视	(69)
第八节	结膜炎	(75)
第九节	酒糟鼻	(78)
第十节	唇炎	(84)



第十一节	灰指甲	(86)
第十二节	手足癣	(90)
第十三节	冻疮	(95)
第十四节	扁平苔藓	(97)
第十五节	色素痣	(99)
第十六节	白癜风	(103)
第十七节	单纯疱疹	(117)
第十八节	寻常疣	(123)
第十九节	疥疮	(130)
第二十节	荨麻疹	(135)
第二十一节	湿疹	(147)
第二十二节	扁平疣	(154)
第二十三节	鱼鳞病	(162)
第二十四节	红斑狼疮	(171)
第二十五节	单纯性肥胖	(179)
第3章	食物治疗偏方	(186)
第一节	美容养颜食物治疗偏方	(186)
第二节	润肤祛皱食物治疗偏方	(191)
第三节	养发生发食物治疗偏方	(196)
第四节	美目护眼食物治疗偏方	(201)
第五节	香口润喉食物治疗偏方	(207)
第六节	丰胸健美食物治疗偏方	(212)
第七节	枯瘦增肥食物治疗偏方	(216)
第八节	减肥食物治疗偏方	(221)
第4章	四季美容养颜汤谱偏方	(226)
第一节	春季美容养颜汤谱偏方	(226)

第二节	夏季美容养颜汤谱偏方	(232)
第三节	秋季美容养颜汤谱偏方	(238)
第四节	冬季美容养颜汤谱偏方	(244)

第1章 历代常用美容偏方

第一节 美白祛斑偏方

中医学认为,颜面晦暗无光泽,主要由于气血津液亏虚,不能滋养肌肤;太阴气虚,津液输布代谢失常;血瘀痰阻,脉不通,血不流;情志内伤,气机紊乱,血不能上荣;饮食失常,营养失调,肌肤失养;环境恶劣,风吹日晒等因素所致,预防以滋阴补肾、调理肺脾等为主,以下方药供参考。

偏方 1

【组成】 黄瓜汁、蛋清、珍珠粉及适量的面粉

【功效】 柔嫩润肤,美白祛斑。适用于面部晦暗无光泽者。

【制法】 将黄瓜汁倒入小碗,然后放入蛋清、珍珠粉及适量的面粉调成糊状,以不往下流淌为准。

【用法】 脸洗净,将调好的糊抹在脸上,干后洗净。

【疗程】 每周 1~2 次,坚持 1 个月左右。

【来源】 来自民间。



偏方 2

【组成】 白芷 30 克,白术 30 克,白附子 9 克,细辛 9 克

【功效】 润肤美白,滑面祛斑。

【制法】 将上述中药研成极细粉末,装瓶备用。

【用法】 隔天在晚上将脸洗干净,然后取少许药末,用蜂蜜或蛋清调成糊状敷在面部,30 分钟后洗去。

【疗程】 10 天为 1 个疗程。

【来源】 来自民间。

偏方 3

【组成】 猪蹄 2 具,白粱米 500 克,茯苓 150 克,商陆 150 克,白芷 60 克,藁本 60 克,玉竹 30 克,桃仁 250 克,甘松 30 克,灵香草 30 克

【功效】 润泽肌肤,祛皱美白。适用于肌肤干燥有皱纹者。

【制法】 先将猪蹄、白粱米用水煎煮,直至猪蹄熟烂,取汁 1 500 毫升,然后加入茯苓末、商陆末、白芷末、藁本末、玉竹末、桃仁泥,继续再煎,等汁减至一半时,过滤去渣,再兑入甘松、灵香草末,搅拌均匀,用瓷瓶贮藏备用。

【用法】 每晚用以涂面,第二天早晨洗去。

【疗程】 半个月为 1 个疗程。

【来源】 《大长今美白祛斑方》

偏方 4

【组成】 白芍 5 克,白术 5 克,茯苓 5 克,甘草 3 克

【功效】 补气养血,美白润肤。适用于气血虚所致的面色发白者。

【制法】 先将各药用沙锅浸泡半小时,然后文火煎煮,

第1次煎半小时，把药倒出，加温水继续煎煮40分钟左右，倒出药汁，两煎合在一起。

【服法】 温服，日2次，早晚分服。

【疗程】 1个月为1个疗程。

【来源】 《医学入门》

偏方5

【组成】 生地黄15克，山药15克，山茱萸15克，泽泻10克，茯苓10克，牡丹皮10克

【功效】 滋阴补肾，健肤美白。适用于肾阴虚者。

【制法】 先将各药用沙锅浸泡半小时，然后文火煎煮，第1次煎半小时，把药倒出，加温水继续煎煮40分钟左右，倒出药汁，两煎合在一起，共600毫升。

【服法】 每次服200毫升，日服3次。

【疗程】 10天为1个疗程。

【注意事项】 阳盛者慎用或不用。

【来源】 《伤寒论》

偏方6

【组成】 牡蛎90克，土瓜根30克

【功效】 清热散结，令面如玉。适用于面色晦暗难看者。

【制法】 共为末，蜜和之。

【用法】 涂面，早晨以温浆水洗之。

【疗程】 15日为1个疗程。

【注意事项】 注意避风。

【来源】 《备急千金要方》

偏方7

【组成】 人参60克，陈皮60克，枸杞子60克，茯苓90



克,生地黄 180 克

【功效】 益气健脾,滋阴润肤,清利头目。适用于脾气虚所致面色发黄者。

【制法】 以上各药研成细末,炼蜜为丸如绿豆大。

【服法】 每服 9 克,白开水送服。

【疗程】 半个月为 1 个疗程。

【来源】 《慈禧光绪医方选议》

偏方 8

【组成】 天冬 180 克,麦冬 180 克,人参 180 克

【功效】 滋阴润燥,美容白面。适用于阴虚者。

【制法】 上述三味,捣筛为散。

【服法】 每服 9 克,以温酒或米酒调下。

【疗程】 10 天为 1 个疗程。

【注意事项】 阴盛阳亢者不用。

【来源】 《圣济总录》

偏方 9

【组成】 甘草 12 克,阿胶 6 克,人参 6 克,生姜 9 克,桂枝 9 克,大枣 15 克,清酒 400 毫升

【功效】 滋润肌肤,益气养血。适用于气血亏虚者。

【制法】 除阿胶外,余药加适量水煎至 300 毫升,去渣,加入阿胶烱化(先加热使阿胶溶化,再加入已去药渣的药液中微煮,或趁热搅拌使之溶解)。

【服法】 分 3 次服完。

【疗程】 15 天为 1 个疗程。

【来源】 《伤寒论》

第二节 增白养颜偏方

中医学认为,容颜衰老主要是由于肾精虚衰,脾胃虚损,生化之源不足,既不能滋养先天肾精,又不能濡养脏腑气血,使人体不能正常发育所致。此外,饮食失节,劳累过度,情志失常等均可导致五脏亏虚,功能失调而出现早衰。预防以补益肾精,滋养气血,悦色驻颜为主,以下方药供参考。

偏方1

【组成】 鸡蛋5个

【作用功效】 净肤美容。

【制法】 取蛋清放入瓶中,用烧酒浸泡(酒将蛋清淹没为度),密封1个月,倒去烧酒,取出蛋清。

【用法】 每晚洗净脸后,涂于面部,次日清晨以温水洗净,再用冷水清洗,可令肌肤增白。

【疗程】 半个月为1个疗程。

【来源】 《家庭生活指南》

偏方2

【组成】 冬瓜子38克,桃花30克

【功效】 和气血,润皮肤。适用于气血失和者。

【制法】 将上二味捣烂。

【服法】 饭后服,每日3次,每次3克。

【疗程】 30日面白,50日手足俱白。

【来源】 来自民间。

偏方3

【组成】 胡萝卜2~3根,白米50克



【功效】 美白肌肤,红面色,焕容光。

【制法】 将胡萝卜切成小碎块,与米同煮做粥。

【服法】 晨起或晚餐作辅食。

【疗程】 可长期服用。

【来源】 来自民间。

偏方 4

【组成】 山楂 10 克,麦芽 10 克

【功效】 美容,健胃消食导滞。适用于脾胃消化不良者。

【制法】 以开水沏泡,频频饮之。

【服法】 可随时泡茶饮用。

【疗程】 可长期服用。

【注意事项】 山楂与麦芽皆助消化,尤适用于脾胃消化功能减弱者。

【来源】 来自民间。

偏方 5

【组成】 大羊脊骨 1 具,小米 100 克,食盐适量

【功效】 益阴补髓,润肤泽肤。适用于肾阴虚者。

【制法】 先将羊脊骨砸碎,煮沸后捞出羊骨,取汁;再将小米洗净后,加入羊骨汁内煮粥。粥熟后加适量食盐即可服用。

【服法】 可于早晚佐餐服食。

【疗程】 1 个月为 1 个疗程。可持续服用。

【注意事项】 肾阳虚者不用。

【来源】 《养老奉亲书》

偏方 6

【组成】 白附子 200 克,黄芩 10 克,白芷 10 克,防风 10 克

【功效】 增白美颜,悦色增光。

【制法】 各等量,共研为细末,用蜂蜜调好,做成丸子。

【用法】 每日洗脸后,用以擦面。

【疗程】 半个月为 1 个疗程。

【注意事项】 切忌口服。

【来源】 《石室秘录》

偏方 7

【组成】 3 枚鸡蛋,适量白酒

【功效】 增白颜面,润肤美容。

【制法】 把 3 枚鸡蛋放入白酒中浸泡 30 天后,可随时使用。

【用法】 每晚取蛋清敷面,可使颜面变白如雪。

【疗程】 1 个月为 1 个疗程。

【注意事项】 对白酒过敏者禁用。

【来源】 《普济方》

偏方 8

【组成】 生地黄 15 克,山药 15 克,山茱萸 15 克,泽泻 10 克,茯苓 10 克,牡丹皮 10 克

【功效】 滋阴补肾,健肤。适用于肾阴亏虚者。

【制法】 以上诸药每日 1 剂,以水煎取汁 600 毫升。

【服法】 每次服 200 毫升,日服 3 次。

【疗程】 15 天为 1 个疗程。

【来源】 来自民间。



偏方 9

【组成】 黄精 300 克,干姜末 90 克,肉桂末 30 克

【功效】 滋阴补血,润肺泽肤,驻颜黑发。适用于气阴两虚者。

【制法】 将黄精洗净去须毛,打碎蒸令其好熟,压得汁后复煎取上清水,得 300 克,纳姜末、肉桂末,微火煎至色黄后去水,待冷,盛于石器中。

【服法】 食前以酒 15 毫升和服 6 克,日 2 服。

【疗程】 15 天为 1 个疗程。

【来源】 《太平圣惠方》

偏方 10

【组成】 甘草 12 克,阿胶 6 克,人参 6 克,生地黄 48 克,生姜 9 克,麦冬 9 克,桂枝 9 克,大枣 15 枚,清酒 400 毫升

【功效】 驻颜,预防衰老。

【制法】 除阿胶外,余药加水煎至 300 毫升去渣,加入阿胶烊化(先加热使阿胶溶化,再加入已去药渣的药液中微煮,或趁热搅拌使之溶解)。

【服法】 3 次服完。

【疗程】 20 天为 1 个疗程。

【来源】 《伤寒论》

偏方 11

【组成】 秦艽(去目并闭口微炒出汗)54 克,白芷 156 克,旋覆花 156.25 克,肉桂(去粗皮)62.5 克

【功效】 洁面增白。

【制法】 将上述四味药捣为散。

【服法】 每服2克，空腹时以井水服下。

【疗程】 20天为1个疗程。

【来源】 《妙药宝鉴》

偏方12

【组成】 枇杷叶250克，黄芩125克，天花粉120克，甘草30克

【功效】 清肺解毒，洁面增白。适用于肺热者。

【制法】 上述药物共研成细末，酒浸为丸，如梧桐子大小。

【服法】 每服4.5克，白开水或茶汤送下。

【疗程】 20天为1个疗程。

【来源】 《外科正宗》

偏方13

【组成】 桔梗9克，茯苓9克，甘草3克，菊花6克，青黛6克，天花粉6克，白附子2.4克，白芷1.5克

【功效】 疏风清热，解毒洁面。适用于感受风热者。

【制法】 水煎取汁分次服用。

【服法】 每日1剂，早晚分服。

【疗程】 15天为1个疗程。

【来源】 《洞天奥旨》

偏方14

【组成】 防风12克，栀子12克，连翘10克，白芷10克，桔梗10克，黄芩9克，川芎9克，黄连6克，薄荷6克，荆芥15克，甘草3克

【功效】 清热散风，解毒洁面。

【制法】 以上药物加水共煎，去渣取汁备用。