



美容

{中药}一本通

武谦虎 ◎ 编著



中国医药科技出版社

美容中药

一本通

武谦虎 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书系统地阐述了常用美容中药的药性、美容作用及应用等内容。本书共分七章，第一章介绍中药美容历史、皮肤护理基础知识、中医药美容及现代中药美容原理、美容中药的中医辨证施治。第二章至第四章分别介绍单味美容中药、美容方剂、美容药膳的组成、功效、美容应用、制备与用法、注意事项等内容。第五章介绍美容中药制剂，第六章介绍中药化妆品，第七章简要介绍常见损美性疾病的中药治疗。

本书内容翔实，简明实用，可供从事中医药美容保健的医药工作者、医药院校师生及中药美容爱好者参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

美容中药一本通/武谦虎编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5067 - 6327 - 1

I. ①美… II. ①武… III. ①美容 - 中药学 IV. ①R287. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201413 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 18³/₄

字数 308 千字

版次 2013 年 10 月第 1 版

印次 2013 年 10 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6327 - 1

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

随着时代的发展，要求从事中医药美容的工作者必须全面掌握常用美容中药的药性、药理作用及临床应用等知识，鉴于此，我编写了《美容中药一本通》一书，希望能为促进美容业发展尽自己的微薄之力。

本书有以下特点。

1. 对常用美容中药名称及美容方剂来源做了考证，中药基本上采用《中华人民共和国药典》及《中药学》的正规名称，以正本清源，确保美容用药的安全有效。

2. 为了方便美容爱好者在家庭中应用，本书适当收录了中药美容药膳的内容。

3. 鉴于世界“绿色革命”浪潮的推动，许多人喜爱和崇尚作为自然疗法的中药美容，为达到雅俗共赏，寓教于乐的效果，本书收录了一些与中药美容有关的诗词、典故和趣事。

本书编写过程中，参考并选用了一些正式出版的中医药美容书刊资料，在此一并对原作者表示衷心感谢。本书末尾处附有参考文献，但由于篇幅及体例所限，尚有零星参考资料未能一一注明出处，敬请谅解。

需要在此提醒读者朋友的是，如果您是美容爱好者，您想试用本书介绍的美容中药及方剂、美容中药药膳，最好请在医师指导下使用；一旦使用过程中出现皮肤过敏等不适症状，请立即停用所用美容中药、方剂及药膳，并及时去医院就诊。

由于时间仓促及编者知识水平有限，本书不当及错误之处在所难免，敬请各位读者及专家批评指正。

编者

2013年6月

- | 第一章 | 概论 / 1**
- 一、中药美容简介 / 1
- 二、中医药美容历史简介 / 2
- 三、皮肤护理基础知识 / 4
- 四、中医美容原理 / 11
- 五、中药现代美容原理 / 18
- 六、美容中药的中医辨证施治 / 21
- | 第二章 | 单味美容中药 / 24**
- 一、润肤增白类中药 / 24
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 白及 / 24 | 楮实子 / 28 | 黄芪 / 31 |
| 白术 / 25 | 玉竹 / 28 | 茯苓 / 32 |
| 僵蚕 / 25 | 天门冬 / 29 | 白附子 / 32 |
| 珍珠 / 26 | 白芷 / 29 | 甘草 / 33 |
| 白蒺藜 / 27 | 山药 / 30 | 莲花 / 34 |
| 冬瓜子 / 27 | | |
- 二、悦容增颜类中药 / 35
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 枸杞子 / 35 | 当归 / 37 | 肉苁蓉 / 40 |
| 熟地黄 / 36 | 龙眼肉 / 38 | 蜂蜜 / 40 |
| 阿胶 / 36 | 大枣 / 39 | 桃花 / 41 |
- 三、驻颜去皱类中药 / 42
- | | | |
|----------|----------|---------|
| 人参 / 42 | 核桃仁 / 45 | 鹿茸 / 47 |
| 麦冬 / 42 | 葛根 / 45 | 远志 / 48 |
| 桑椹 / 43 | 覆盆子 / 46 | 莲子 / 48 |
| 菟丝子 / 44 | 紫河车 / 46 | |
- 四、生发乌发类中药 / 49
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 补骨脂 / 49 | 何首乌 / 50 | 墨旱莲 / 50 |
|----------|----------|----------|



- | | | |
|------------------------|----------|----------|
| 黑芝麻 / 51 | 侧柏叶 / 53 | 莲须 / 54 |
| 桑叶 / 51 | 天麻 / 53 | 海藻 / 54 |
| 黄精 / 52 | 芡实 / 53 | |
| 五、减肥瘦身类中药 / 54 | | |
| 决明子 / 54 | 山楂 / 56 | 防己 / 58 |
| 苍术 / 55 | 莱菔子 / 57 | 泽泻 / 59 |
| 夏枯草 / 55 | 薏苡仁 / 57 | 大黄 / 59 |
| 荷叶 / 56 | 陈皮 / 58 | |
| 六、香口去臭类中药 / 60 | | |
| 丁香 / 60 | 零陵香 / 62 | 槟榔 / 64 |
| 石膏 / 61 | 檀香 / 62 | 冰片 / 64 |
| 木香 / 61 | 薄荷 / 63 | 桂花 / 64 |
| 藿香 / 62 | 草豆蔻 / 63 | |
| 七、洁肤爽肤类中药 / 65 | | |
| 菊花 / 65 | 黄连 / 66 | 蒲公英 / 68 |
| 荆芥 / 66 | 芦荟 / 67 | 金银花 / 70 |
| 八、祛斑消痤疮类中药 / 71 | | |
| 川芎 / 71 | 栀子 / 75 | 红花 / 79 |
| 益母草 / 71 | 大青叶 / 75 | 紫草 / 79 |
| 大枫子 / 72 | 龙胆草 / 76 | 皂荚 / 80 |
| 丹参 / 72 | 升麻 / 76 | 牵牛子 / 81 |
| 黄芩 / 73 | 防风 / 77 | 土瓜根 / 81 |
| 黄柏 / 74 | 浮萍 / 78 | 柿叶 / 81 |
| 茵陈 / 74 | 桃仁 / 78 | |
| 九、除疣消瘢类 / 82 | | |
| 白鲜皮 / 82 | 鸦胆子 / 83 | 杏仁 / 84 |
| 马齿苋 / 82 | 蔓荆子 / 83 | 半夏 / 84 |

| 第三章 | 美容方剂 / 86

一、润肤增白类 / 86

- | | |
|------------|--------------|
| 琼玉膏 / 86 | 令面色白方 / 87 |
| 滋燥养容汤 / 86 | 白面方 / 87 |
| 白杨皮散 / 86 | 金国宫女八白散 / 88 |
| 服食变白方 / 87 | 玉容西施散 / 88 |
| 七白膏 / 87 | 玉女桃花粉 / 89 |



- 麝香面膏 / 89
 钱王红白散 / 90
 面黑方 / 90
 朱砂红丸子 / 91
 杨太真红玉膏 / 91
 永和公主洗面药 / 92
 永和公主药澡豆 / 92
 御前洗面药 / 93
 变容悦泽方 / 94
 玉屑膏 / 94
 千金悦泽方 / 95
 崔氏澡豆方 / 95
 莹肌如玉散 / 96
 藿香散 / 96
 猪蹄汤 / 96
 皇帝涂容金面方 / 97
- 二、悦容增颜类 / 104
- 牛乳丸 / 104
 苏东坡须问汤 / 105
 归脾汤 / 105
 医方面脂膏 / 105
 杏霜汤 / 106
 纯阳红妆丸 / 106
- 三、驻颜抗皱类 / 109
- 青蛾丸 / 109
 却老养容丸 / 109
 鹿角膏 / 110
 护肤抗皱散 / 110
 面膏方 / 110
 桃仁澡豆方 / 111
 千金面脂 / 111
 文仲面脂方 / 112
- 四、生发乌发类 / 116
- 七宝美髯丹 / 116
 祛湿健发汤 / 117
- 令面悦泽方 / 97
 羊乳膏 / 98
 玉容粉 / 98
 滋润手面方 / 99
 白附子膏 / 99
 五香散 / 100
 隐居效验方 / 100
 澡豆方 / 101
 面黑令白方 / 101
 悦白方 / 101
 面白如玉方 / 102
 洗面如玉膏 / 102
 杏仁面脂 / 103
 崔氏蜡脂方 / 103
 广济澡豆方 / 104
- 容颜不老方 / 107
 葛氏服药取白方 / 107
 仙莲丸 / 108
 黄精冰雪丸 / 108
 人参养容汤 / 108
 当归补血汤 / 109
- 延年面脂方 / 112
 三花除皱液 / 113
 洗面肝药 / 113
 定年方 / 114
 山药丸 / 114
 神仙驻颜延年方 / 115
 仙术汤 / 115
 胡桃丸 / 115
- 通窍活血汤 / 117
 凉血熄风生发汤 / 117



- 草还丹 / 118
脱脂水剂 / 118
乌发生发酊 / 118
斑秃擦剂 / 118
何首乌丸 / 119
扶桑至宝丹 / 119
还少丹 / 120
菊花散 / 120
长发滋荣散 / 120
神应养真丹 / 121
海艾汤 / 121
神仙六子丸 / 121
益寿地仙丸 / 122
桑白皮洗剂 / 122
- 五、减肥瘦身类 / 127
- 防己黄芪汤 / 127
柴胡加龙骨牡蛎汤 / 127
荷叶散 / 127
清降饮 / 128
轻身散 / 128
防风通圣散 / 128
- 六、香口祛臭类 / 130
- 含香丸 / 130
升麻黄连丸 / 131
芎芷含香丸 / 131
地骨皮丸 / 131
甘露消毒丹 / 132
生地麦冬饮 / 132
聚香散 / 132
透顶香 / 133
干葛洗剂 / 133
腋臭散 / 133
香肥皂方 / 133
乌龙丸 / 134
- 七、洁齿固齿类 / 138
- 枣根汁 / 122
三圣膏 / 123
太极丸 / 123
长生酒 / 123
首乌黑豆酒 / 124
胡麻丸 / 124
公英黑豆煮食方 / 124
黑豆核桃糖 / 125
枇杷清肺饮加减 / 125
生发酊 / 125
何首乌煮鸡蛋 / 126
生眉毛方 / 126
画眉集香丸 / 126
- 减肥饮料 / 129
减肥轻身方 / 129
荷叶灰方 / 129
地仙丸 / 130
瘦治方 / 130
- 治体臭方 / 134
石灰散方 / 135
香粉方 / 135
裹衣干香方 / 135
五香丸 / 136
甘露饮 / 136
洗香丸 / 136
碘椒酊 / 137
治脚湿气方 / 137
干洗头药方 / 137
清臭饮 / 137



- 细辛散方 / 138
 治齿黄黑方 / 138
 白牙药 / 138
 擦牙乌髭药 / 139
 玉池散 / 139
- 八、消斑去黑类 / 141
- 冲和顺气汤 / 141
 加味逍遥汤 / 141
 六味地黄丸 / 142
 清利消斑方 / 142
 祛斑粉 / 143
 柿叶去斑膏 / 143
 菊花西红柿面膜 / 143
 菊花珍珠面膜 / 143
 菊花牛奶面膜 / 144
 古今录验苏合煎方 / 144
 藁本方 / 144
 玉容散方之一 / 145
 玉容散方之二 / 145
 玉容散方之三 / 145
 玉肌散 / 146
 时珍正容散 / 146
 养颜膏 / 147
 山柰散 / 147
- 九、治痤疮渣类 / 155
- 防风散 / 155
 枇杷清肺饮 / 155
 清热养阴丸 / 155
 加味完带汤 / 155
 大黄廔虫丸 / 156
 四黄洗剂 / 156
 蛇胆霜 / 157
 玉容粉 / 157
 颠倒交泰丸 / 157
 连翘散 / 157
- 固齿良方 / 139
 陈希夷刷牙药 / 140
 乌须固齿补肾散 / 140
 御前白齿散 / 140
 蜀椒散 / 141
- 连子胡同方 / 147
 济生澡豆方 / 148
 茯苓膏 / 148
 云母膏 / 149
 麝香膏 / 149
 白藜膏 / 150
 祛斑液 / 150
 炉灰膏 / 151
 桃花丸 / 151
 犀角升麻丸 / 152
 干地黄丸 / 152
 枸杞生地散 / 153
 抗斑护肤面膜 / 153
 白及祛斑面膜 / 153
 七白膏面膜 / 153
 淡斑滋养面膜 / 154
 淡斑除皱面膜 / 154
 玫瑰活肤面膜 / 154
- 五参丸 / 158
 加味甘桔汤 / 158
 肺风丸 / 158
 粉刺方 / 159
 粉刺汤 / 159
 痤疮平 / 159
 颠倒散 / 160
 荆芥连翘汤 / 160
 清上防风汤 / 160
 冬瓜子仁散 / 161



- 凌霄花散 / 161
冰玉散 / 161
凉血四物汤 / 161
枇杷叶丸 / 162
当归活血汤 / 162
- 十、洁肤爽肤类 / 164
孙仙少女膏 / 164
- 十一、消瘢类 / 164
消瘢内服外用方 / 164
黑布药膏 / 164
灭瘢痕方 / 165
六物灭瘢膏 / 165
小品灭瘢方 / 165
- 十二、丰乳美身类 / 168
补益蒺藜丸 / 168
石斛丸 / 168
参苓白术散 / 169
- 十三、护手足类 / 170
治冻疮皲裂方 / 170
三物黄芩汤 / 170
治手足皲裂方 / 171
作手脂方 / 171
- 十四、健脾美唇类 / 172
升麻泻热散 / 172
润脾膏 / 173
- 十五、祛风除湿、清热解毒类 / 173
消风散 / 173
浮萍丸 / 174
疏风除湿汤 / 174
普济消毒饮 / 174
龙胆泻肝汤 / 175
凉血五花汤 / 175
- 丹苓栀面膜 / 162
白芷白鲜面膜 / 163
蒲公英面膜 / 163
重楼丹面膜 / 163
山慈菇面膜 / 163
- 白僵蚕膏 / 166
辛夷灭瘢膏 / 166
丹参灭瘢膏 / 167
黄矾膏 / 167
清热止痒面药方 / 168
- 养胃进食丸 / 169
肥治方 / 169
丰乳验方 / 170
- 草乌洗剂 / 171
皲裂膏 / 172
灰指甲药水1号 / 172
- 唇干方 / 173
炼蜡合甲煎方 / 173
- 二妙散 / 175
疏肝活血祛风方 / 175
萆薢四物汤 / 176
紫蓝方 / 176
牵正散 / 176
大秦芩汤 / 176



| 第四章 | 美容中药药膳 / 178

一、润肤增白类 / 178

冰糖燕窝炖乳鸽 / 178

龙眼首乌羹 / 178

冰糖银耳 / 179

红枣香菇汤 / 179

美颜鸡蛋汤 / 180

八宝饭 / 180

山药鹌蛋扇白 / 180

黄芪蒸彩珠 / 181

燕窝粥 / 181

核桃仁炖蚕蛹 / 181

胡辣海参汤 / 182

二、悦容增颜类 / 185

当归益母草蛋 / 185

阿胶炖红枣 / 185

养颜酒 / 185

枣泥锅饼 / 185

红枣菊花粥 / 186

菊花肉片 / 186

杂锦山药泥 / 186

三、驻颜去皱类 / 188

养颜抗皱膏 / 188

莲实美容羹 / 189

养颜茶 / 189

枸杞叶爆炒腰花 / 189

四、乌发生发类 / 191

淮山酥 / 191

桑椹女贞酒 / 191

乌须酒 / 191

美髯蛋糕 / 191

乌发糖 / 192

玻璃核桃仁 / 192

首乌鸡 / 192

薏米杏仁瘦肉美白汤 / 182

莲花茶 / 182

润肌养颜茶 / 182

生地桑叶红枣茶 / 183

麦冬菊花茶 / 183

薏米绿豆百合美白粥 / 183

柑橘银耳薏米美白羹 / 183

薏米莲子红枣美白粥 / 184

五白糕 / 184

糯米莹肌秘方 / 184

蜜汁花生枣 / 187

红颜酒 / 187

红颜乌发食方 / 187

珠玉粥 / 188

当归煨鸡 / 188

豆方 / 188

莲藕驻颜方 / 189

沙苑子甲鱼 / 190

珍珠抗皱面膜 / 190

首乌煲鸡蛋 / 193

归芪蒸鸡 / 193

补血益气酒 / 193

榧子核桃液 / 194

地黄甜鸡汤 / 194

首乌猪肝片 / 194

芝麻兔 / 194



- 仙人粥 / 195
淮山肉麻圆 / 195
首乌羊肉生发汤 / 195
养颜生发汤 / 196
乌发方 / 196
- 五、减肥瘦身类 / 197
- 鲤鱼汤 / 197
荷叶粥 / 198
蜂蜜山楂汤 / 198
辟谷仙方 / 198
- 六、洁肤爽肤类 / 199
- 润肤白面汁方一 / 199
润肤白面汁方二 / 200
清暑美容饮料 / 200
- 七、祛斑消痤疮类 / 201
- 消癥食方 / 201
枇杷菊花粥 / 201
白果奶饮 / 201
枸杞炒瘦肉 / 202
瓜仁桂花饮 / 202
黑木耳红枣汤 / 202
赞绿珠 / 203
除黄褐斑方 / 203
参苓海带汤 / 203
荷叶冬瓜汤 / 203
马鱼丝瓜汤 / 204
绿豆百合汤 / 204
山楂荷叶香蕉汤 / 204
山楂马蹄糕 / 204
枣杞猪肤汤 / 204
百合鸡汤 / 205
薏米百合汤 / 205
治雀斑方 / 205
鱼腥草保健酒 / 206
驻颜去斑酒 / 206
- 黄芪白果蒸鸡 / 196
美发方 / 197
桃仁芝麻粥 / 197
菊花旱莲饮 / 197
- 山楂银菊花茶 / 198
盐渍三皮 / 199
赤小豆粥 / 199
大蒜酒 / 199
- 薏苡仁粥 / 200
麦冬黄瓜羹 / 200
鱼腥草猪肚汤 / 201
- 地黄鳝鱼汤 / 206
丹栀逍遥猪肝汤 / 206
地黄蒸鸭 / 207
猪肾粥 / 207
八宝祛斑粥 / 207
厚朴煨肘 / 208
黄芪炖甲鱼 / 208
当归百合兔 / 208
槟榔露酒 / 208
驻颜酒 / 209
当归咖喱饭 / 209
当归羊肉羹 / 209
当归酒 / 209
三花保健茶 / 210
祛斑花果茶 / 210
胡桃芝麻饮 / 210
黑白消斑散 / 210
白鸭消斑汤 / 211
健脾消斑粥 / 211
薏仁莲子粥 / 211



- 橘子山楂粥 / 211
 山药枸杞粥 / 212
 枇杷红枣粥 / 212
 当归山楂茶 / 212
 猪肾消斑粥 / 212
- 八、祛疣消瘢类 / 214
- 苦瓜化疣方 / 214
 化疣方 / 214
 麦麸散 / 214
 除瘢方 / 215
 凹瘢平复方 / 215
 马芷瘦肉汤 / 215
- 九、隆胸丰乳类 / 217
- 当归鲤鱼汤 / 217
 对虾通草丝瓜汤 / 217
 黄豆排骨汤 / 218
 黄芪虾仁汤 / 218
 隆胸食疗汤 / 218
 乌鸡白凤尾菇汤 / 219
 归芪鸡汤 / 219
 黄芪红枣茶 / 219
- 十、美目护眼类 / 222
- 豆腐猪肝汤 / 222
 苦瓜汤 / 222
 苹果生鱼汤 / 222
- 十一、肥白增重类 / 223
- 清蒸蛤士蟆 / 223
 药肉粥 / 223
- 茯苓消斑汤 / 213
 八宝甜蜜粥 / 213
 牛奶核桃糊 / 213
 地黄香酥鸭 / 213
 玉露美肤饮 / 214
- 苡仁炖猪皮 / 215
 紫苏酒 / 216
 苡仁粥 / 216
 红花粥 / 216
 桃红四物公英粥 / 216
 猪胰红枣汤 / 217
- 蒲公英当归炖乌骨鸡 / 219
 丰胸凤爪汤 / 220
 鲫鱼五味汤 / 220
 猪尾莲子红枣汤 / 220
 药炖脚筋汤 / 220
 虾仁归芪粥 / 221
 三仙禽参汤 / 221
 健乳润肤汤 / 221
- 首乌寄生煮蛋 / 222
 银杞明目汤 / 223
- 莲子猪肚 / 224

| 第五章 | 美容中药制剂简介 / 225

- 一、散剂 / 225
 二、混悬剂 / 226
 三、溶液剂 / 227
 四、软膏 / 227
 五、糊剂 / 229



六、油剂 / 230

七、酒浸剂 / 230

八、乳剂 / 231

| 第六章 | 中药化妆品简介 / 232

一、中药美容化妆品概述 / 232

二、各类中药化妆品简介 / 233

| 第七章 | 常见损美性疾病的中药治疗 / 248

一、毛发疾病 / 248

二、面部五官疾病 / 251

三、四肢躯体损美性疾病 / 261

四、内科常见损美性疾病 / 263

索引 / 277



第一章 概 论

一、中药美容简介

中药美容法是通过中药的内服、外用来防病健身、延衰驻颜或治疗损美性疾病的一种美容方法。

中药美容法是中医美容各种方法中内容最丰富的一部分。中药美容以内服为主，外用为辅，并需在中医美容理论指导下辨证使用。外用除了可用传统外用制剂外，如今更流行使用化妆品。化妆品常用美容中药一般可分为保健型和治疗型两大类。保健型美容中药多具有滋润肌肤、防皱除纹、悦色增白、护发增辉、护肤防裂等作用，如古代本草文献中所谓“好颜色”、“悦泽人面”、“白丽”等功效。治疗型美容中药多具有乌发、除黑黢、去粗刺、灭瘢痕、蚀赘疣、消黑子、疗疮疡等功效。中药美容法因其内容丰富，故又是各种美容方法中最重要的一种，成为目前中医美容学的重点研究内容。

美容中药多来自植物、动物、矿物或其他类药物，植物药中以皮、花入药者为多。中医有“以皮治皮”之说，皮药入皮，直达病体，起到美容作用，如白杨皮、木兰皮、石榴皮等。中医还有“以色补色”之说，花瓣娇艳，质轻上达，可令气血上荣于面，使容颜姣好，如桃花、樱桃花、蜀葵花、李花、木瓜花、梨花、杏花、马蔺花、旋覆花、凌霄花等。在动物药中，有许多是动物油脂（如猪、羊、牛、犬、鹅、熊脂等）以及乳汁、蜂蜜、蜡等，它们具有赋形作用，同时还具有凝润泽肤、润燥滑利的效用。

中药补气、补血的药物，具有增强人体功能、提高抗病能力及延缓衰老的作用，自然和美容密切相关。现代药理学研究指出，补虚药主要是增加营养成分，如碳水化合物、蛋白质、氨基酸、维生素和无机盐等，在调整整体的同时，能改善皮肤营养，增强皮肤生理功能，如白术、何首乌、麦冬、黄精之类，且甘味药多富含油脂，可润泽肌肤，悦人容颜，如瓜蒌仁、桃仁、冬瓜仁、杏仁、柏子仁、桃仁等。

中药美容重视内调，但亦强调外治，将中药制成不同的剂型用于皮肤、黏膜、毛发局部，一方面药物的有效成分直接作用于皮肤或黏膜，起到体表治疗及保健的作用，如灭菌、杀虫、消炎、止痛、止痒等作用，对于局部症状较突出的损美性疾病或皮肤缺陷，从皮肤直接给药，药效更捷。另一方面，



可起到体内治疗及保健作用，药物经过配伍可很好地被透皮吸收到体内，发挥全身治疗或保健作用。中医认为外病是由于体内脏腑、阴阳、气血失调所引起，故“外治之理即内治之理，外治之药即内治之药，所异者法耳”。即药物的内服、外用都能达到调理整体的作用，只是给药途径不同而已。

尤其值得重视的是药膳美容在中医临床上有悠久的历史，药膳美容是采取食药结合，以养内为主，内以扶助正气以固本，寓美寓补于食。药膳美容注重整体，内外兼调。整体美容是药膳美容的指导思想，并且人体的形体容颜状况与五脏的健康状况亦密不可分，若人体外表现出容颜憔悴、形容枯槁、鬓发斑白、皮肤干枯松弛等，都与内在脏腑的失调分不开。药膳美容法所应用的原料均取自各种有美容作用的食物和中药，食物多为日常饮食中所用，获取方便，安全可靠，简便易行。比如经常食用萝卜，绞取汁水，每日饮用，坚持数月，可起到细腻白嫩皮肤的作用，面黑、皮肤粗糙者尤宜。用新鲜秋茄子剖开，外擦扁平疣、寻常疣表面，每次约擦4~5分钟，以有微热感为度，早晚各一次，可连续坚持擦至疣脱落，且愈后无瘢痕。经常食用牛奶，可滋润皮肤，使皮肤细腻光滑，对于肥胖多痰湿者，多饮茶，食黄瓜、冬瓜、山楂等食物，可助减肥防胖；而桑椹、黑芝麻、核桃等对于须发早白者食之则有乌须发之功。

二、中医药美容历史简介

中医药美容历史悠久，经验丰富。中医药美容的历史至少可以追溯到2000年前，20世纪70年代湖南长沙马王堆汉墓出土的古医书中已有关于药物美容、针灸美容、气功美容、饮食美容的记载。在历史长河中，中医药美容的各种方法被无数医学家反复应用、验证、筛选，经过去粗取精、去伪存真而渐臻完善。大量中医药美容文献经筛选得到的精华，为现代美容学的发展提供了宝贵的文献依据，尤其是中药美容方面，为开发研制天然化妆品提供了丰富的实践经验。

关于美的记载早在甲骨文中就有“沐”和“浴”，其意思是洗脸和洗澡，这个时期人们已经开始注意自己的仪表，商纣王时甚至已经会制“燕脂”，用涂胭脂来使人变美，而到春秋战国时期就有用中草药使人变美的记载，如《山海经》中有“荀草……服之美人色”的记述；该书中还记载有12种与美容有关的药物。

我国最早的药学专著《神农本草经》中有美容保健功效的药物已达160余种，如白芷能“长肌肤，润泽颜色，可做面脂”；白僵蚕能“灭黑斑，令人面色好”，除此之外，书中还提到有些药可以制成面脂。东汉医圣张仲景《伤



寒杂病论》中有当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，说明了中医药美容食疗的应用效果。《黄帝内经》是中医药学的理论基石，它论述了人体毛发、胡须、颜面、五官、皮肤以及形体与内在脏腑经络、阴阳气血津液等的关系，为中医中药、食疗药膳治疗和预防损美性疾病奠定了理论基础。

魏晋南北朝时期，中医药美容的书籍大量出现，其中最著名的当数葛洪的《肘后备急方》，以其所刊载的美容方剂之早、之多、之专，而堪称中医美容第一书。

到隋唐五代，隋·巢元方的《诸病源候论》对损美性疾病的临床特征及病因病机进行了深入的分析 and 探讨。

唐代是中国历史上政治最稳定、经济最繁荣的时期。洗面、化妆等美容方法也有了相当大的发展，美容之风更是盛行。杜甫的腊日诗中说：“口脂面药随恩泽”，说明当时涂唇的口脂、美容的面药等美容用品已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃、臣下，以示皇恩浩荡。据史书记载，武则天57岁时，仍然有年轻时的容貌，世人认为这与她用香汤沐浴，药粉洗面，油脂、香粉等宫廷秘方涂面是分不开的，证明中药美容方法是具有独特的功效。唐代的两部非常重要方剂书籍《备急千金要方》和《外台秘要》中，均设立专篇记载美容方法，其中有面药、面脂、手膏、澡豆方等外用美容方法。孙思邈集唐以前医学之大成，著成《备急千金要方》和《千金翼方》两书，书中不仅阐述了美容概论，还记录了大量的美容方药和方法。

宋代王怀隐等的《太平圣惠方》论述了许多疾病的药膳疗法，陈直的《养老寿亲书》是我国现存的早期老年医学专著，其所载方中药膳占70%。

元代忽思慧《饮食正要》药膳方、食疗方相当丰富。还有妊娠食禁、乳食禁、饮酒避禁等。

明代中医药美容继续发展，朱棣领衔编撰的《普济方》中有主要作用为润肤驻颜、除皱祛斑、生发乌发的方药，及对发于面、手等部位的损容性疾病具有治疗作用的方药。李时珍的《本草纲目》，记载的美容中药近300种，是对前人经验的总结，功效涉及增白、护肤、祛皱、消斑、去雀斑、乌发、香体、洁齿、悦颜等方面，《本草纲目》中还收录许多保健药膳。

清代的药膳更有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物七门三百余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，袁枚的《随园食单》介绍了多种药膳的烹调原理和方法，曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中列出老年保健药粥百种。