

杨勤建 主编

中国古今养颜益寿良方



珠海出版社

凡 例

一、《中国古今养颜益寿良方》收载各种美容方剂、方法共 623 条。其中药物内服方 149 条，外用方 155 条；食物内服方 136 条，外用方 66 条；针灸方 49 条；按摩方（法）29 条；耳贴方 16 条；脚穴方 6 条；体操方（法）10 条；其他美容法 7 条；后附录常用美容中药、常用美容食物、常用美容穴位、经络及耳穴。

二、本书按药物方、食物方、针灸方、按摩方、耳贴方、脚穴方、气功方、体操方、其他美容方划分为九章；各章中以颜面部、眉发部、口唇齿部、形体皮肤部、手足部为节；然后再以内服方、外用方为序。

三、每一方剂的阐述，均由 [药（食）物组成]、[制作方法]、[使用方法]、[方义解说]、[应用功效] 5 个部分组成；按摩、气功等章节则由 [操作方法]、[作用机理] 2 个部分组成。

四、为了适应时代的发展和使读者便于操作，本书中将古代方剂的用量均换算成现代的公制用量“克”或“毫升”单位，供使用者参考。

五、本书书尾附有“美容方（法）”的笔划索引，以便读者查阅。

编 者

2003 年 11 月于伦敦

目 录

前 言

第一章 药物方

第一节 颜面部

一、内服方	治面疱方(方 2)	13
容颜不老方	枇杷叶丸	14
扶桑驻颜丸	黄芩清肺饮	14
痤疮合剂(方 1)	清肺散	15
痤疮合剂(方 2)	治面渣方	15
渣鼻灵方	白瓜子丸	15
去黄褐斑方	桃花散	16
平疣方	白附子丸	17
治雀斑方(方 1)	二、外用方	
治白癜风方(方 1)	神仙玉女粉	17
面部增白方	太平公主美容妙方	18
面部湿疹方	杨贵妃玉红膏	19
地黄散(方 1)	永和公主美容方	20
益寿永贞膏	丽华面膏	20
桃花丸	宫女八白散	21
白杨皮散	慈禧养颜方	22
柏子仁散	皇帝洗面药方	22
升麻白芷汤	皇后洗面药方	23
治面疱方(方 1)	玉屑面膏	24

千金面脂·····	25	白藟膏·····	32
常敷面脂·····	26	延年洗面药方·····	33
麋角涂面液·····	27	面脂方·····	33
七白挺子膏·····	28	面膏方·····	34
麝香面膏·····	29	驻颜方·····	34
麝香膏·····	30	白面方·····	35
黑面令白方·····	30	莹肌如玉散·····	35
鹿角膏·····	31	洗面如玉膏·····	36
珍珠膏·····	31	玉容西施散·····	36
令人面似玉色光润方·····		孙仙少女膏·····	37
·····	32	时珍玉容散·····	37

第二节 眉发部

一、内服方		普寿丹·····	45
不老丹·····	39	神仙训老丹·····	46
七宝美髯丹·····	39	二精丸·····	46
何首乌丸(方 1)·····	40	二至丸·····	46
桑椹子膏·····	40	补骨脂丸·····	47
益气固精丸·····	41	人参固本丸·····	47
乌须固本丸·····	41	彭祖延年柏子仁丸·····	48
延寿丹·····	42	八仙长寿丸·····	48
益寿地仙丹·····	42	二黄丸·····	49
枸杞煎·····	42	少阳丹·····	49
枸杞煎丸·····	43	长春益寿丹·····	50
长生不老丹·····	43	五芝地仙金髓丹·····	50
十精丸·····	44	华佗轻身神方·····	51
壮元丹·····	44	延龄固本丹·····	51
返老还童丸·····	44	仙茅丸(方 1)·····	52

地芝丹·····	52	巨胜丸·····	65
柏子仁丸·····	53	松梅丸·····	66
八物肾气丸·····	53	金陵煎·····	66
大补阴丸·····	53	二、外用方	
加味宁心丸·····	54	松叶膏方·····	67
却老乌须健阳丹·····	54	治须发眉皆不生方·····	68
神仙巨胜子丸·····	55	生发神方·····	68
双芝丸·····	56	松脂膏方·····	69
神仙乌云丹·····	56	摩发膏方·····	69
人参丸·····	57	胡麻膏方·····	70
干漆丸·····	57	长发神验方·····	71
七仙丹·····	58	令发易长方(方 1)·····	71
三仙丸·····	58	零陵香油方·····	72
巨胜子方·····	58	冷油涂头方·····	72
生发汤·····	59	桑皮柏叶汤·····	73
养血生发胶囊·····	59	生发膏方·····	73
桑麻丸(方 1)·····	60	治发薄不生方·····	73
芪乌生发汤·····	60	治白屑立效方·····	74
一麻二吾丸·····	61	治头屑瘙痒方·····	74
神应养真丹·····	61	生头发方·····	75
金髓煎·····	62	摩顶黑发方·····	75
缪仲淳乌须方·····	62	松沥膏·····	76
经验乌须方·····	63	蛇床子膏·····	76
乌发验方(方 1)·····	63	蔓荆子膏·····	77
乌发验方(方 2)·····	63	生姜地黄汁方·····	77
乌发验方(方 3)·····	64	犀皮汤·····	78
乌发验方(方 4)·····	64	洗发菊花散·····	78
乌发验方(方 5)·····	65	长发滋荣散·····	79
乌发验方(方 6)·····	65	三圣膏·····	79

生秃乌云油·····	79	胡麻叶汤·····	86
旱莲草膏·····	80	光发方·····	87
龙脑膏·····	81	猪胆汁洗方·····	87
广济生发膏(方 1) ·····	81	治发黄方·····	87
广济生发膏(方 2) ·····	82	治发鬓黄赤方·····	88
广济蔓荆子膏方·····	82	长发润泽方·····	88
近效韦慈氏方·····	83	掠鬓膏·····	89
必效染白发方·····	83	洗发腻垢方·····	89
乌头药·····	84	生眉方·····	89
乌髭借春散·····	84	乌麻花散·····	90
延年松叶膏·····	85	柳姜膏·····	90
香发散·····	85	雄黄散·····	90
丁香煮散·····	86		

第三节 口唇齿部

一、内服方		治口臭秽方·····	98
青黛散·····	92	二、外用方	
黄连上清丸·····	92	擦牙乌髭药·····	98
加味清胃散·····	93	牢牙乌髭方·····	99
竹叶石膏汤·····	93	益牙散·····	99
清胃散·····	94	莽草散 ·····	100
甘露饮·····	94	延龄散 ·····	100
黄连散·····	95	仙方地黄散 ·····	101
生地黄煎方·····	95	仙方刷牙药 ·····	101
升麻泻热散·····	96	刷牙沉香散 ·····	102
玄参散·····	96	固齿刷牙散 ·····	103
升麻散·····	97	光绪消肿漱口方 ·····	103
治口臭令香方·····	97	漱口方 ·····	104

清胃漱口方	104	槐白皮散	110
皂角丸	105	白牙药	110
细辛汤	105	甲煎唇脂	111
蜀椒散	106	治冬月唇干坼出血方.....	
柳枝汤	106		112
含漱汤	107	蔡尼甲煎方	112
地骨皮散	107	祛风膏	112
玉池散	108	露蜂房散	113
太和散	108	熟铜末散	113
地黄散(方 2)	109	朱砂散方	114
密陀僧散	109		

第四节 形体皮肤部

一、内服方		枸杞子丸	123
一月即肥方	115	新制双术法	123
养胃进食丸	115	杜仲丸	124
和中益气丸	116	青娥丸	124
四物汤	117	菟丝子丸	124
清心莲子饮	117	八仙丹	125
细腰身方	118	太一护命丸	125
防己黄芪汤	118	长春不老丹	126
减肥茶	119	五煎膏	127
轻身 1号	119	草还丹	128
降脂合剂	120	五加茶	128
何首乌丸(方 2)	120	抗骨质增生丸	129
胡桃丸	121	思仙续断丸	129
延生护宝丹	121	延年不老丹	130
仙茅丸(方 2)	122	仙术汤	130

苦参散	131	羝羊胫骨方	141
治风瘙痒不可忍方 ..	131	艾煎膏	142
鬼箭羽散	142	防风浴汤方	142
桦皮散	132	洗汤方	142
祛风换肌丸	133	蒴藿根汤洗方	143
追风丸	133	垂柳汤浴方	143
梔子荆芥汤	134	粉身方	144
黄芪汤	134	洗澡药	144
生血润肤饮	135	润肌膏(方 1)	145
止痒熄风汤	135	肥皂方	145
当归饮子	135	慈禧太后沐浴方	146
白癬风汤	136	贵人搥汗香方	146
令人体香方	136	五香散	147
如意方(香身术)	137	秘传奇方	147
取香方	137	治腋气方	148
满店香	138	加味香肥皂方	148
二、外用方		浣衣香方	148
桃仁膏	139	干香方	149
玉容膏	139	香粉方	149
清热止痒方	140	灭癬痕方	150
光绪皇帝面药方	140	灭癬痕膏方	150
藿香散	141		

第五节 手足部

一、内服方

萆薢渗湿汤	151	当归四逆加吴茱萸生姜汤	152
三妙丸	151	三物黄芩汤	152

二、外用方		治手足冻伤方	156
治手皲方	153	治冻伤皲裂方	157
古今录验手膏方	153	治冻疮开裂方	157
香药澡豆方	154	治冻疮裂痛方	158
洗手檀香散	154	治手足皲裂方	158
淖手药	155	葛氏治手足逆胪方	159
手膏方(方 1)	155	深师治手足皲裂方	159
手膏方(方 2)	156	玉屑膏	159
润肌膏(方 2)	156	治脚湿气方	160

第二章 食物方

第一节 颜面部

一、内服方		红枣土豆泥	167
治面𦘔方	161	草莓奶露	167
普济白面方	161	猪肤汤	167
枸杞茶(酒)	162	柠檬嫩鸡	168
润肌养颜茶	162	蒜泥黄瓜	168
红颜酒	163	槐花茶	168
美容兔肉方	163	槐花包子	169
莲花散	164	柏实美容方	169
燕窝粥	164	枇杷菊花粥	170
令人面净肌细方	164	桃花美容酒	170
悦容粉	165	桃花白芷酒	170
阿胶羹	165	白鸽煮酒	171
栗子炖白菜	166	猪肾粥	171
蜜饯山楂	166	胡桃豆浆	172

红枣粥	172	雀斑外洗方	180
鸡子饼	173	添容方	180
桔皮茶	173	玉簪花液	181
雪梨菜汁	173	莹面粉	181
海带绿豆汤	174	五花霜	181
五白糕	174	藜灰膏	182
消斑汤	175	灰米膏	182
二、外用方		牵牛散	183
面黑令白方	175	玉容散	183
冬瓜洗面药	176	治雀斑方(方 2)	184
千金洗面药	176	洗斑祛 _肝 方	184
羊乳膏	177	治粉刺方	184
千金悦泽方	177	治黄褐斑方	185
粟 _荻 散	178	治瘢痕凸出方	185
猪蹄浆	178	灭瘢方	186
治雀子斑方	179	赤地利散	186
莲子胡同方	179	美容面膜诸方	186

第二节 眉发部

一、内服方		桑仁粥	193
乌发汤	189	胡桃肉粥	193
桑麻丸(方 2)	189	何首乌蛋	193
桑椹蜜膏	190	芝麻白糖糊	194
山药芝麻糊	190	桃酥豆美发膏	194
润发方	191	玫瑰芝麻糊	195
防止脱发方	191	银杞美发汤	195
柿饼杞子丸	192	女贞美发丸	196
仙人粥	192	黑芝麻美发饮	196

美发豆	197	芝麻核桃糖蘸	203
琼玉膏	197	芝麻首乌丸	204
熙春美容酒	198	瓜子散	204
黄芪黑豆蜂乳汤	198	二、外用方	
清宫八仙糕	199	椰子浆	205
桑贞丸	199	胡桃膏	205
阿胶枣麻露	200	令发易长方(方 2)	205
红枣莲子汤	200	除头上白屑方	206
清蒸枸杞鸽	200	尖椒酊	206
杞枣黑豆煲猪骨汤	201	乌鸡热血方	207
何首乌酒	201	大豆煎	207
黄精酒	202	百合丹	207
枸杞子酒	202	石榴浆方	208
清宫玉蓉葆春酒	202	香发木犀油	208
松龄太平春酒	203	柑子汁	208

第三节 口唇齿部

一、内服方		乌梅散	211
桂花露	209	豆腐贴方	211
甜瓜子丸	209	马齿苋水	212
福建香茶饼	209	刀豆壳灰	212
口含荔枝肉方	210	荸荠粉	212
莴苣汁	210	甘蔗皮	212
冰糖山药饮	210	番茄汁	213
二、外用方		羊乳	213

第四节 形体皮肤部

一、内服方

冬瓜馐	214	猪肚粥	224
冬瓜粥	214	归参鳝鱼羹	224
赤小豆粥	215	香姜牛奶	225
白茯苓粥	215	萝卜芹菜汁	225
荷叶灰方	215	三子炒米粉	225
减肥消脂饮	216	醋鸭蛋	226
花生壳茶	216	白果薏米粥	226
乳粥	216	天葵薏米粥	227
酥蜜粥	217	海藻薏米粥	227
羊骨粥	217	芦根竹茹粥	227
米酒蒸螃蟹	218	梔子粥	228
桑白皮煲兔肉	218	蒲公英粥	228
枸杞叶煲猪腰	218	山楂粥	228
米酒淮山药方	219	枇杷膏	228
猪脾猪肚粥	219	黑芝麻粉	229
食盐拌粥油	219	姜醋饮	229
栗子糕	220	姜醋瓜	229
牛筋杜仲汤	220	使君猪肉汤	230
松子仁膏	221	黄绿二豆饮	230
炖白鳝黑豆方	221	菊花饮	230
猪肝骨汤粥	221	红枣炖猪胰	231
猪心大枣汤	222	三味汤	231
肥白丸	222	酒浸猪胰方	232
治瘦病方	223	土豆粥	232
薯蓣粥	223	赤小豆薏仁粥	232
		绿豆海带汤	233

莲花粥	233
齿苋薏仁汤	233
团鱼煲黑豆汤	234
红枣泥鳅汤	234
薏仁百合粥	234
萝卜缨薏仁粥	235
山楂荷叶汤	235
芹菜煮豆腐	235
乌梅糖膏	235
大枣汤	235

二、外用方	
石榴皮油	236
猪胆雄黄方	237
荸荠方	237
茭白方	237
鳊鱼油	238
油彩皮炎方	238
滨湖狐臭方	238
冬瓜瓢汁	239
银杏面浆	239

第五节 手足部

一、外用方		仙人掌糊	242
麻雀脑膏	240	樱桃泥酒方	242
蜂蜜猪油膏	240	大蒜油膏	243
大蒜涂擦方	240	马齿苋醋液	243
生姜汁	241	手足皴痛方	243
辣椒酒浸液	241	手膏	244
茄椒膏	242		

第三章 针灸方

第一节 针灸美容概说	245
------------------	-----

第二节 头面部

乌发方	248	生发方	248
-----------	-----	-----------	-----

治秃方(方 1)	249	灭斑(黄褐斑)方(方 3) ...	259
治秃方(方 2)	250	灭斑(黧黑斑)方(方 1) ...	260
治秃方(方 3)	250	灭斑(黧黑斑)方(方 2) ...	260
治秃方(方 4)	251	治白癜风方(方 2) ...	261
除皱方(方 1)	251	治白癜风方(方 3) ...	262
消皱方	252	疗粉刺方(方 1)	262
消眼袋方	253	疗粉刺方(方 2)	263
治上睑下垂方	254	疗酒渣鼻方(方 1) ...	264
重睑(双眼皮)形成方.....	254	疗酒渣鼻方(方 2) ...	264
美颜方(方 1)	255	消疣(扁平疣)方(方 1) ...	265
美颜方(方 2)	256	消疣(扁平疣)方(方 2) ...	265
润面方	256	除痣方	266
灭斑(雀斑)方(方 1)	257	除口臭方(方 1)	266
灭斑(雀斑)方(方 2)	257	除口臭方(方 2)	267
灭斑(雀斑)方(方 3)	258	除口臭方(方 3)	267
灭斑(黄褐斑)方(方 1) ...	258		
灭斑(黄褐斑)方(方 2) ...	259		

第三节 形体四肢部

除腋臭方(方 1)	268	减肥(肥腹)方	269
除腋臭方(方 2)	268	减肥(肥臀)方	270
丰乳方	269	减肥(肥腿)方	270

减肥(肥胖)方(方 1)	271	丰腴方(方 3)	273
减肥(肥胖)方(方 2)	271	消疣(寻常疣)方	273
丰腴方(方 1)	272	疏毛方	274
丰腴方(方 2)	272	散瘤方	275
		疗静脉曲张方	275

第四章 按摩方

第一节 按摩美容概说	277
------------------	-----

第二节 头面部

护养秀发按摩法	279	净面除斑按摩法	291
白发还黑按摩法	280	美颜消斑按摩法	292
祛脂生发按摩法	281	消退粉刺按摩法	293
秃发再生按摩法	282	赤鼻改观按摩法	294
养颜防皱按摩法	283	眼部健美按摩法	295
润肤嫩容按摩法	285	垂睑上提按摩法	296
紧收面肌按摩法	286	洁牙固齿按摩法	297
平皱回春按摩法	287		

第三节 颈部

玉颈光洁按摩法	299	美脖消肿按摩法	300
健颈抗皱按摩法	299		

第四节 形体四肢部

丰乳隆胸按摩法	302	减肥匀体按摩法	308
垂乳回托按摩法	303	丰盈美形按摩法	310
肥腹消臃按摩法	304	手部保健按摩法	311
紧束粗腰按摩法	305	美健双足按摩法	313
美臀除赘按摩法	306	瘢痕磨削按摩法	314
美化腿形按摩法	307		

第五章 耳贴方

第一节 耳穴美容概说	316
------------------	-----

第二节 常用耳贴美容方

除皱方(方 2)	318	增进视力方(方 3) ...	321
除雀斑方	318	增进视力方(方 4) ...	321
祛蝴蝶斑方	318	增进视力方(方 5) ...	321
疗痤疮方	319	双眼皮自然形成方 ...	321
治酒渣鼻方	319	斑秃生发方	322
治白癜风方	320	减肥法(方 3)	323
消扁平疣方	320	减肥法(方 4)	323
退麦粒肿方	320	减肥法(方 5)	324

第三节 耳穴贴压法	325
-----------------	-----

第六章 脚穴方

第一节 脚穴美容概说	327
------------------	-----

第二节 常用脚穴美容法

美肌法	329	假性近视调节法	330
“少白头”黑染法	329	减肥法	330
脱发再生法	329	增胖法	331

第七章 体操健美方

面部美容操(一)	332	女子自我健胸操	339
面部美容操(二)	334	消除腹部脂肪操	339
颈部健美操	335	臀部健美操	340
徒手健胸操	336	双手健美操	342
哑铃健胸操	337	腿部健美操	342

第八章 其他美容方

蒸气法	344	刷浴法	345
湿敷法	345	蜡疗法	346