



药海冲浪丛书

护肤 养颜 中药

主 编
成信法 金国梁

HU FU

YANG YAN

ZHONG YAO

上海科学技术出版社



药海冲浪丛书

责任编辑 徐 敏
封面设计 戚永昌

防癌抗癌中药
延年益寿中药
降压减脂中药
健脑益智中药
健身减肥中药
护肤养颜中药



www.sstp.com.cn

ISBN 7-5323-6763-0



9 787532 367634 >

定价:15.00 元

药海冲浪丛书

护肤养颜中药

主 编 成信法 金国梁

副主编 朱君华 马伟民

编 委 (按姓氏笔画为序)

华全科 孙蓉媚 陈 瑜 钟晓明

黄兆璠 董黎强 鲁科达 曾云革

鲍红娟 滕敏娟 戴其舟

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤养颜中药 / 成信法, 金国梁主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003. 4

(药海冲浪丛书)

ISBN 7-5323-6763-0

I. 护... II. ①成... ②金... III. 美容-中草药
IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第 000616 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 8.125 字数 155 000

印数 1—5 500 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书在大量参阅中医药有关文献和现代中药理化研究的基础上,收录常用护肤养颜中药 110 味,整理总结了前人和当今人们对损美性疾病的中药护肤养颜的预防和治疗经验。介绍了中药护肤养颜的概念、理论基础和发展简史,护肤养颜中药的含义和分类,中药单味或配伍预防、治疗损美性疾病。本书内容丰富,通俗易懂,具有实用性和普及性,可供医务人员、美容工作者参考。

《药海冲浪丛书》编委会

主 编 金国梁

副主编 吕圭源 熊耀康

来平凡 张光霁

编 委 (按姓氏笔画为序)

吕圭源 来平凡 陈东良

陈锡林 张 云 张 勤

张光霁 金国梁 钟晓明

袁 强 黄绳武 熊耀康

前 言

美,是人类永恒的主题,爱美之心,人皆有之。在我国几千年的历史进程中,中药护肤养颜方法具有悠久的历史和丰富的文化底蕴,人们在治疗和预防损美性疾病的过程中积累了丰富的经验和方法,是当代祖国医学美容的一个重要组成部分,为世人创造了宝贵的财富。早在我国第一部药学专著《神农本草经》中就记载了“面脂”、“浴汤”等护肤养颜方法,同时记载了桃仁、白芷等多种药物的护肤养颜作用,历代医书记载了大量的护肤养颜验效方。然而,中药护肤养颜始终未能形成一门独立的学科,其内容仅蕴含在相关的中医药文献中。如何发掘、整理、开发利用传统的中药护肤养颜的理论和方法,成为中医药工作者和美容工作者的重要任务和职责。同时,随着人们生活水平的不断提高,人们开始追求高品质的精神文化生活,对美容的要求也越高,鉴于化学合成化妆品滥用所造成的不良后果,人们希望借助中医药学的手段来延缓衰老、养颜悦色。基于人们这种返朴归真、寻求自然的中药护肤养颜的需要,我们编写了《护肤养颜中药》。

本书收录了 110 味护肤养颜中药,参阅了大量的中医文献及现代中药药理、化学成分等研究成果。整理总结了前人

和当今人们对损美性疾病的中药护肤养颜的预防和治疗经验。着重介绍了中药护肤养颜的概念、理论基础和发展简史；护肤养颜中药的含义和分类；中药单味或配伍治疗、预防损美性疾病，延缓衰老，养颜悦色。在有些中药后面，还收录了一些小故事，以加深对这些中药的了解和趣味性。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

戚信法

2002年3月

目 录

导 航 篇

中医对损美性疾病的一般认识	2
中药护肤养颜的理论基础	4
中药护肤养颜的起源、发展与现代研究	6
护肤养颜中药的概念、含义和分类	9

冲 浪 篇

解表护肤养颜药	12
苍耳子	12
薄荷	14
菊花	16
白芷	19
升麻	21
清热护肤养颜药	24
虎杖	24
蒲公英	26
黄芩	28
黄连	30

黄柏	33
紫草	35
桉叶	37
射干	38
蚤休	40
鸦胆子	41
知母	43
苦参	45
连翘	47
青黛	49
赤芍药	51
芦根	54
决明子	55
地骨皮	57
生地黄	59
玄参	63
白花蛇舌草	65
白鲜皮	67
石膏	69
土茯苓	71
泻下护肤养颜药	73
芦荟	74
大黄	76
续随子	79
祛风湿护肤养颜药	81

穿山龙	81
化湿护肤养颜药	82
苍术	83
利水渗湿护肤养颜药	85
地肤子	85
薏苡仁	87
滑石	89
泽泻	91
茯苓	92
温里护肤养颜药	95
丁香	95
理气护肤养颜药	98
玫瑰花	99
木香	100
消食护肤养颜药	102
山楂	102
止血护肤养颜药	104
地榆	104
槐花	106
槐角	107
茜草根	109
侧柏叶	111
仙鹤草	113
活血化瘀护肤养颜药	115
红花	116

姜黄	118
丹参	119
牛膝	122
三七	124
川芎	127
益母草	129
化痰止咳平喘护肤养颜药	131
冬瓜子	132
苦杏仁	134
桔梗	137
枇杷叶	139
半夏	141
白附子	142
皂角	145
安神护肤养颜药	146
灵芝	147
珍珠	149
酸枣仁	151
平肝息风护肤养颜药	153
白蒺藜	153
白僵蚕	155
补虚护肤养颜药	157
阿胶	158
何首乌	160
大枣	164

黄芪	166
山药	169
黄精	172
紫河车	174
枸杞子	176
补骨脂	180
百合	182
麦门冬	183
当归	185
白芍药	190
甘草	191
天门冬	193
人参	196
女贞子	199
菟丝子	201
黑芝麻	203
龙眼肉	206
胡桃仁	207
收涩护肤养颜药	210
芡实	210
开窍护肤养颜药	212
麝香	212
其他护肤养颜药	214
蜜蜡	214
樟脑	216

硼砂	217
蓖麻油	219
硫黄	220
南瓜子	222
白矾	223
松香	225
松叶	227
常用护肤养颜食物	229
茶叶	229
马铃薯	232
丝瓜	233
冬瓜	234
黄瓜	236
绿豆	237
鸡蛋	239
牛奶	241
蜂蜜	243
猪脂	245

导航篇

中医对损美性疾病的一般认识

中医对于疾病的诊断,要求审察内外,辨证求因,四诊合参。每一疾病的发生必有其因,正确认识病因是治疗疾病的关键。损美性疾病的致病因素多种多样,包括以下几个方面。

一、六淫

六淫,即风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。在正常情况下,自然界有六种不同的气候变化,即“六气”,是万物生长的条件,对人体有利而无害。但当气候变化异常时,六气发生太过或不及,或非其时而有其气,或气候急骤变化,六气便成为人体的致病因素。

风为阳邪,其性开泄,易袭阳位,风性善行而数变,为百病之长。外感风邪可出现风疹、荨麻疹、皮肤瘙痒。风火作祟则牙龈肿痛;风热相搏,留于肌肤而生热证;风热外搏,郁而化火,火热郁于孙络,可致雀斑;风热郁于脸肤,而发麦粒肿;风湿郁于肌肤,引起湿疹和各种癣疾;风热郁于皮肤,导致扁平疣。

寒为阴邪,易伤阳气,寒性凝滞,主收引,阻碍气血运行。阴寒之邪过盛,伤人阳气,失去温煦和气化作用,可出现冻疮;寒凝气滞血脉,可出现皮肤硬块。

暑为阳邪,其性炎热,暑性升散,耗气伤津。暑多挟湿,暑湿郁于肌肤,可致肌肤生疮,发为脓疱疮,夏季皮炎,痱子等病。

湿为阴邪,湿性重浊黏滞,易阻碍气机,损伤阳气,湿性趋下,易袭阴位。湿邪最伤人体皮肤、肌肉、筋骨,出现面垢多,湿疹,脓疮。

燥性干温,易伤津液。燥邪致病表现出一系列干燥之证,如皮肤干燥,皮肤皲裂,毛发不荣。

火热为阳邪,其性炎上,易耗气伤津,生风动血导致肿疡。火热之邪,耗气伤津,人体阴津亏损,肌肤毛发失于濡养,而致面生皱纹,皮肤干燥,脱屑,毛发脱落,皮肤发斑,痈肿疮疡;毒火炽盛,而发颜面手足疔疮;肺经火热,上积于面,可生酒皶鼻,痤疮。

二、七情内伤

七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。正常情况下,属于人体的精神变化,当过度刺激或抑制,超过人体的正常适应调节范围,从而损伤内脏,导致疾病的发生。怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲忧伤肺,惊恐伤肾。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结。五脏在生理上密切配合,在病理上相互影响。七情导致的身心疾病,对人体容颜的影响十分明显,古有一夜白发之说,可见七情致病对容颜的危害性。

三、饮食劳伤

饮食不节是导致疾病发生的原因之一。饮食以适量为宜,饮食不当,气血生化无源,肌肤失去营养而见面色无华,形体消瘦;暴饮暴食损伤脾胃,化湿生痰,而发肥胖;嗜食肥甘厚味,则易化生内热,引起痈疽疮毒;嗜食辛辣燥热,使胃肠积热而生粉刺、口臭;嗜烟好酒,而使面色晦暗、牙齿发黄,严重者而生疮疡。《素问·五脏生成篇》曰:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则脉急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。”

“劳则气耗”,而见形体消瘦,苍老憔悴;劳神过度,暗耗心血,损伤脾气,可见面色无华;房劳过度,损伤肾中精气,而见精神萎靡,出现早衰;过度安逸气血运行不畅,脾气虚弱,则面色无华,唇色淡。或脾失健运,痰浊内生面见肥胖。

四、外伤

外伤可出现血肿、出血,皮肤破损而遗留瘢痕,烧烫伤而毁容,日晒伤而诱发黄褐斑、雀斑、皮炎,药物过敏出现皮肤瘙痒、皮疹、粉刺、色斑等。

在了解上述病因后,中医认为“有诸内必形诸外”,五脏有五色,都见于面。损美性疾病在上述致病因素作用下,出现邪盛正衰,阴阳失调,脏腑生理功能失调,气血失常,津液代谢失常等病理过程。因此,治疗损美性疾病在辨证求因的思想指导下,根据损美性疾病的病机,进行具体用药。

中药护肤养颜的理论基础

中药护肤养颜的基本作用在于祛除损美性疾病的病邪,

消除病因,调整脏腑功能,从中药的四气五味属性分类讲,护肤养颜中药多以温热药居多,因为温热药具有温中、助阳、散寒、鼓舞气血的作用,升腾阳气以上浮于脸面,使脸面皮肤红润光泽。五味中以甘味居多,因为甘味药具有补益、和中、缓急、调和药性的作用,以益气助阳、滋阴养血,从而起到温煦、滋养肌肤的作用。从现代药理学研究,甘味药含有大量油脂,能滋润肌肤,容颜悦色。

从中药归经分析,日常护肤养颜中药归肝经居多,其次归肺经,而后归脾、胃、肾、心和大肠经。因为肝主疏泄、主藏血、调畅气机、调畅情志、调节全身血量,促进脾胃的消化功能,因此,肝的生理功能正常与否是维持美容的重要条件。如果肝血不足,则皮肤毛发失养。从现代临床研究表明,不少损美性疾病如黄褐斑的发生与情志因素密切相关。从养生学来看,保持良好的精神状态和心理状态能延缓衰老、容养颜色。肺朝百脉,输精于皮毛,肺主皮毛,肺传输的气血津液滋养一身皮毛。因此,肺的生理功能失调,如肺经血热,可导致粉刺等病证。脾主运化,主统血,“脾胃为后天之本,气血生化之源”,因此,脾胃功能失调,气血津液生化不足,皮毛失于濡养,而见皮肤毛发枯焦无华。“百病皆由脾胃衰而生”,“脾热病者,鼻先赤”,酒皴鼻等病证自然而生。肾藏精,肾中精气是机体生长壮老之本,与机体的衰老密切相关。因此,肾中精气不足,或肾气衰,可以出现面容憔悴、皱纹横生、头发早白脱落、齿槁齿脱等损美性疾病。

中药护肤养颜的起源、发展与现代研究

中药护肤养颜是指在中医药基本理论和中国传统美学思想指导下,通过中药的内服、外用来预防和治疗损美性疾病,以达到延缓衰老、养颜悦色、维持人体形神美的一种美容方法和基本手段。

在古代中医药文献中,中药护肤养颜并没有成为一门独立的学科,其内容仅散见于相关中医文献中,但其历史源远流长。

从商周到西晋,我国从奴隶制社会转变到封建制社会,生产力得到逐步发展。西周时我国医政制度已经确立。“疾医掌养万民之疾病……有痒疥疾……以五味、五谷、五药养其病”,可见西周时对损美性皮肤病已采取内治法。《山海经》共载药物 140 余种,其中有 12 种药物可用于美容。春秋战国时期经济繁荣,同时,文化教育开始出现“诸子峰起,百家争鸣”的局面。养生长寿之风盛行,道家、儒家等学派的学说使中医养生学得到了很大的发展。这一时期,出现了一些以天然动物、植物、矿物为原料的美容化妆品,《诗经·卫风·伯兮》记载:“自伯之东,首如飞蓬,色无膏沐,谁适为容。”《韩非子·显学》中也有类似的记载:“故善毛嫱,西施之美,无益吾面,用脂泽粉黛,则倍其初,脂以染唇,泽以润发,粉以敷面,黛以画眉。”

汉朝初年,社会生产力有了较大的发展,社会经济日益繁荣,经济的发展促使了文化的发展和科技的进步,对医学

的发展也起了很大的促进和推动作用。西汉张骞出使西域,东汉马援南征交趾(今越南),促进了中外药材和香料的交流。同春秋战国时期相比,秦汉三国时期的生活美容技艺及装饰品进一步发展。如太子舍人汲郑“每五日洗沐”,当时美容香身药物已有白芷、泽兰、菖蒲等。这一时期,中医学的成就已发展到空前高涨,《黄帝内经》的问世不仅为中医药的形成和发展奠定了理论基础,同时也为中药护肤养颜提供了理论基础。《黄帝内经》载:“心者,其华在面;肺者,其华在毛;肾者,其华在发;肝者,其华在爪;脾胃者,其华在唇。”论述了人体毛发、颜面、五官、皮肤形体与五脏六腑、经络、气血津液等的关系,以整体观念指导中药护肤养颜。

我国现存最早的药物专著《神农本草经》收载 365 种药物,分列上、中、下三品。上品 120 种,功能滋补,强壮,延年益寿,为保健美容的优选药。中品 120 种,功能治病补虚。下品 125 种,专祛寒热,破积聚。其中具有中医护肤养颜治疗和保健效果的药物有 160 余种。其中桃仁、白芷、白僵蚕等药物都是后世常用的美容香身之药。并对中药护肤养颜药物作了初步概括,即可令面色悦泽,缓衰延年,润肤去面斑黑痣,辟身臭嗅,疗面疮酒皴,乌发生发,长须生眉,令人肥健,坚固牙齿,洁牙生牙,去青黑痣等,可见当时医家已意识到中药的美容及治疗损美性疾病的作用。《神农本草经》为后世的护肤养颜中药学的发展奠定了基础。

西晋南北朝至隋唐时期,生活美容继续发展,各医家纷纷收集秘方验方,并公诸于世。另一方面,国外美容香身药物不断输入我国,如高丽人参、沉香等药物,促进了中草药在

护肤养颜方面的应用,中药护肤养颜理论体系已初步形成。

这一时期有不少代表医家和代表著作。西晋葛洪认为美是一种客观存在,美是多样性的,他强调美的人为加工。葛洪在《抱朴子·仙药篇》中,专门论述了益寿延年的药物,如地黄、麦冬、黄连、茯苓等,丰富了中药护肤养颜的内容。在《肘后备急方》中记载了疣目、粉刺、酒皰鼻、狐臭、白癜风等损美性疾病的治疗方法。巢元方的《诸病源候论》涉及损美性病证的有 85 条,对护肤养颜中药的发展起到了巨大的推动作用。唐代医家孙思邈在《千金翼方》和《备急千金要方》两书中,收录了护肤养颜秘方 130 余首,并在药物、方剂、食膳、气功、养生等方面论及了护肤养颜方法,是中医护肤养颜史上的一代巨匠。

宋金元时期,中药护肤养颜有了新的拓展。《太平圣惠方》记载了 187 首护肤养颜的中药方。《圣济总录》强调护肤养颜内调、内治的重要性。《经史证类备急本草》几经修订,共记载了护肤养颜中药 322 味。

金元时期,医学流派百家争鸣,对中药护肤养颜的发展有了较大的促进作用。明清时期,出现了很多著名医学专家及其著作,促进了中药护肤养颜的发展。李时珍的《本草纲目》介绍了数百味护肤养颜中药,并在每味药后简介该药对于面部疾患的功效及其使用方法,为后世中药护肤养颜的研究提供了宝贵的资料。

近代以来,是护肤养颜中药的发展时期,也是中国美容化妆品的发展时期。近年来,国内美容化妆品的发展迅速,在人们担忧化学合成化妆品的副作用的同时,纯天然中药护

肤养颜制剂应运而生,如“101”毛发再生精、人参护肤护发系列、黑芝麻洗发水、三七洗发水、珍珠霜、皂角洗发水、黄瓜洗面奶、芦荟洗面奶等护肤养颜中药化妆品,深受人们欢迎。

随着科学技术的不断发展,尤其是现代医学生物科学的发展,为中药护肤养颜提供了研究的手段和工艺。从现代药理学、中药化学、生物化学的研究来看,大多数护肤养颜中药都含有氨基酸、维生素、生物碱、苷类等活性成分,能增强人体皮肤免疫功能,保护皮肤弹性,滋润皮肤和毛发,延缓衰老。

我们可以相信,而且已经看到,护肤养颜中药的研究与开发具有美好的前景。她已广泛渗入到各美容院中,中药面膜越来越受到人们的喜爱。

护肤养颜中药的概念、含义和分类

中药护肤养颜体现了中医基础理论天人合一的整体观和因人、因时、因地制宜的辨证施治的基本特点,强调了形神俱美的指导思想。她随着中医学的发展而发展,成为中医美容学的一个重要组成部分,是目前中医美容的重要研究内容。

凡具有祛斑、疗疮、洁面润肤、悦色增白、增香除臭、乌须生发、护发增辉、护肤防裂、固齿健身、延缓衰老等作用的中药叫护肤养颜中药。

中草药具有独特的性能,集美容化妆和防治皮肤疾病或延缓衰老等药效于一体,具有性能温和、刺激小、副作用少的

特点,随着人们生活水平的日益提高和对美容的新要求,中草药这一优势,越来越被人们所接受。返朴归真、回归自然是当今美容流行的趋势。

正如前述,护肤养颜中药散见于相关中医文献中,划分不很详细,大多数药在复方中叙述。根据护肤养颜中药的功效可分为:解表护肤养颜类、清热护肤养颜类、泻下护肤养颜类、祛风湿护肤养颜类、化湿护肤养颜类、利水渗湿护肤养颜类、温里护肤养颜类、理气护肤养颜类、消食护肤养颜类、止血护肤养颜类、活血化瘀护肤养颜类、化痰止咳护肤养颜类、安神护肤养颜类、平肝息风护肤养颜类、补虚护肤养颜类、收涩护肤养颜类、开窍护肤养颜类、其他护肤养颜类和常用护肤养颜食物等 19 类。但根据中医历代医药著作,与护肤养颜有关的内服、外用中药以补益药类、祛风药类、清热药类、理气药类、活血化瘀药类居多。

根据护肤养颜中药用途可分为治疗性护肤养颜中药和保健性护肤养颜中药两种。治疗性护肤养颜中药根据中医整体观念和辨证施治原则治疗人体的损美性疾病,消除疾病所致的美容缺陷,达到维护人体形神美的目的。保健性护肤养颜中药在中医护肤养颜理论指导下,通过采用保健中药及其制品内服外用,使人体的颜面、形体、皮毛等保持自然美,达到预防疾病、延缓衰老、养颜悦色的目的。

冲浪篇

解表护肤养颜药

凡具有发散表邪,解除表证,起到护肤养颜主要作用的中药叫做解表护肤养颜药。

解表护肤养颜药辛散轻扬,主入肺、膀胱经,具有促进机体发汗的作用,从而可发散表邪、利尿退肿、透疹、止痛、消疮,最终达到护肤养颜的目的。

使用解表药要注意因人因时因地制宜,在中医辨证论治的思想指导下具体用药,同时要注意用量过大致使发汗太过,而致耗伤人体阳气,损伤津液。本类药入汤剂不宜久煎。

苍耳子

苍耳子,又名菜耳实、牛虱子、苍子、胡虱子等。药用为菊科植物苍耳带总苞的果实。主产于山东、江西、湖北、江苏等地。8~9月间果实成熟时摘下晒干。以粒大饱满,色黄绿者为佳。性温,味辛苦。入肺经。具有散风除湿、疗痹、通窍止痛等功效。主要用于治疗风寒头痛、鼻渊齿痛、风寒湿痹、四肢挛痛、疥癣、风疹瘙痒等病证。

【现代研究】

苍耳子的化学成分包括苍耳子苷、脑磷脂、树脂、脂肪、果糖、苹果酸、蜡醇、蛋白质和氢醌等。

现代药理研究证明,苍耳子油无明显毒性,其脱脂部分制得的水浸剂毒性较大,苍耳子酊剂能增强呼吸运动,过量则会抑制呼吸,苍耳子煎剂在体外对金黄色葡萄球菌有抑制作用,苍耳子丙酮或乙醇提取物在体外对红色毛癣菌也有抑制作用。苍耳子还具有显著的降血糖作用,其煎剂有镇咳作用,还可使心律减慢,收缩力减弱。

【日常应用】

本品能祛风杀虫美容,日常多用来晒干为末,入丸或散,或者内服煎汤,外用研末调敷或煎水洗。常量剂量:内服 6~12 克;外用适量。

内服

(1) 治疗疥癣:苍耳子炒蜾肉。不拘多少,每日食用。

(2) 治疗妇人风瘙瘾疹:苍耳子、花、叶等分,研细为末,每次服用 6 克,以酒吞服,每日 3 次。

外用

治疗扁平疣:苍耳子 10 克,浸入 75%乙醇 50 毫升内,密封 7 日,用棉球蘸药液涂患处,每日数次。

【按语】

苍耳子为一常用美容中药。《日华子》载:“治一切风气,填髓暖腰膝,治瘰癧,疥癣及瘙痒。”《玉楸药解》载:“消肿开痹,泄风去湿,治疥癩风瘙瘾疹。”现代研究证明,苍耳子治疗痤疮效果好,经常使用可使皮肤柔嫩白皙细腻。制成的沐浴

露及花露水能预防和治疗各种皮肤病和癣疾。

薄 荷

薄荷,又名薄荷菜、南薄荷、升阳菜、夜息花。药用为唇形科植物薄荷或家薄荷的全草或叶。主产于江苏、浙江、江西。每年收割2次,头刀在大暑和小暑间,二刀于寒露至霜降间,割取全草,晒干。药材以身干、无根、叶多、色绿、气味浓者为佳。性凉,味辛。入肺、肝经。具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝解郁、芳香美容等功效,主要用于治疗咽喉肿痛、风热感冒、头痛目赤、麻疹不透、肝郁胁痛、疮疥,以及口臭牙痛等病证。

【现代研究】

薄荷的主要化学成分为挥发油。薄荷挥发油中的主要成分为薄荷醇,其次为薄荷酮,还含有乙酸薄荷酯、蒎烯、枸橼烯、异薄荷酮、月桂烯、胡薄荷酮、迷迭香酸、树脂及少量鞣质。

现代药理与临床研究证实,薄荷对金黄色葡萄球菌、甲型链球菌、乙型链球菌、卡他球菌、肠炎球菌、福氏痢疾杆菌、炭疽杆菌、白喉杆菌、伤寒杆菌、铜绿假单孢菌、大肠杆菌、变形杆菌、白色念珠菌等有抗菌作用。薄荷可兴奋中枢神经系统,扩张毛细血管,促进汗腺分泌,加快散热,从而起到发汗解热作用。另外,薄荷还具有消炎、止痛、止痒等作用。

【日常应用】

本品辛凉芳香,可止痒香身美肤。入汤剂宜包煎后下,现常提取其挥发油等,加入各种制剂,有消炎止痒之功。常

用剂量:煎汤内服 3~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗黄褐斑:薄荷、柴胡、黄芩、栀子、当归、赤芍、红花、莪术、陈皮、甘草各 10 克,水煎服,每次 10 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗周缘脱发:薄荷、柴胡、栀子、红花、赤芍各 10 克,共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 6 丸,温开水送服,每日 3 次。

外用

(1) 芳香美容:薄荷叶、麝香各 6 克,排草末 120 克,檀香、甘松各 30 克,零陵香 90 克,丁香 9 克,白芷 75 克,大黄、苏合香各 60 克,北细辛 15 克,荔枝壳 81 克。共研为末,入香油,调和,30 分钟后过滤,去渣取汁,每日洗澡后喷洒。

(2) 乌须黑发,牢牙固齿:薄荷、马齿苋、兰香菜、茄子根(与槐枝同烧烟尽)、石膏、五倍子(烧熟)、川升麻各 30 克,酸石榴(泥裹烧赤去皮)1 枚,捣罗为散。用水调和,擦洗头发,揩齿,每日数次。

(3) 治疗口臭:薄荷、西瓜霜各 5 克,藿香、木香、公丁香各 10 克,冰片 1 克。500 毫升水煮沸后人薄荷、藿香、木香、丁香,煎后去渣,趁热入西瓜霜、龙脑、冰片。含漱 5~10 分钟,每日数次。

(4) 治疗痤疮:薄荷 5 克,丹参 20 克制成溶剂,洗脸后,将药涂于患处,每日 3 次。

【按语】

薄荷为一常见易采而又功效非凡的美容中药,在美容时

添加薄荷,有引药之功,又可使各种制剂芳香怡人。其提取物作用于皮肤有清凉感,制成花露水有治疗瘙痒和减轻湿疹症状的作用,用于洗发香波内,洗后有清凉舒适感,还有止痒去头屑的作用。在化妆品中也可以制成驱臭露。《千金方·食治》云:“作菜久食,却肾气,令人口气香洁,主辟邪毒,除劳弊。”《本草纲目》载:“利咽喉口齿诸病,治疮疥,风瘙瘾疹。”

菊 花

菊花,又名节华、金精、甘菊、真菊等。药用为菊科植物菊的头状花序。白菊主产于安徽亳县,滁菊主产于安徽滁县,真菊主产于安徽歙县,杭菊主产于浙江。于霜降花开时采摘,以花朵完整,颜色鲜艳,气味清香,无杂质者为佳。性凉,味甘苦。入肺、肝经。具有清热疏风、平肝明目、清热解毒、长发黑发、养颜悦色等功效。主要用于治疗风热感冒、发热、头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒、头风白屑等病证。

【现代研究】

菊花的化学成分有挥发油,包括龙脑、樟脑、菊油环酮等,同时又含菊苷。黄酮类有槲皮苷、木犀草素-7-葡萄糖苷、大波斯菊苷、刺槐苷、丁二酸二甲基酰肼、百里香酚,以及花色素、菊苷氨基酸、多糖、香豆精、维生素 A、维生素 B₁ 等。

现代药理研究表明,菊花对宋内痢疾杆菌,伤寒和副伤寒杆菌、铜绿假单孢菌、大肠杆菌、霍乱弧菌、皮肤真菌有抑制作用,其对金黄色葡萄球菌,甲、乙型溶血性链球菌也有抑制作用;还具有抑制结核杆菌与螺旋体的作用。菊花有增强

毛细血管抵抗力的作用,并能抑制毛细血管的通透性而有抗炎作用。另外,菊花还具有扩张冠状动脉、增加冠脉血液流量、提高心肌耗氧量、降血压等作用。

【日常应用】

中医临床用其清热解毒、抗菌消炎之功治疗皮肤疾病,以达美容健肤之目的。用其滋养肺肾功能而治头风白屑,养血养颜。常用剂量:内服 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 养颜益寿:甘菊花(黄白色盛开时采,阴干为末)、地黄膏(生鲜者取自然汁,每 500 克入蜜 100 克,瓦器内慢火熬成膏,忌铜铁)各 180 克,秦当归(去芦头梢尾,酒洗焙干为末)90 克,覆盆子、牛膝(淮上出者佳,川中者次之,须肥软堪用,酒浸透焙干为末)各 120 克,以上诸药炼蜜合为丸,如梧桐子大。每次 81 丸,睡前空腹服用,可用盐汤或酒吞下,每日 2 次,忌萝卜、猪血、木耳。

(2) 养容颜,黑须发,壮筋骨:甘菊花、远志、菖蒲、巴戟天、白术、茯苓、地骨皮、续断、枸杞子、细辛、熟地黄、车前子、何首乌、牛膝、肉苁蓉、菟丝子、覆盆子各 15 克,以上诸药共研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 20 丸,用温酒吞下,空腹服用,每日 2 次。

(3) 黑须发:甘菊花、旋覆花、吴白芷、白茯苓、牛膝、覆盆子(半炒)各 90 克,旱莲子 45 克,以上诸药共研为细末,炼蜜调和为丸,如梧桐子大,每次 30 丸,用温酒吞下,空腹服用,饭后再服 30 丸,5 分钟后饮酒少量,引动药力,如此每日服 3 次,忌生萝卜、猪羊血、葱蒜。

(4) 乌发:菊花、吴白芷、旋覆花、桂心、白茯苓、菖胜子各 30 克,萆澄茄、牛膝各 20 克,覆盆子、莲花须(阴干)各 10 克,上药共研为末,酒煮糊丸,如梧桐子大,每日早晨空腹服 30 丸,用酒吞下,午时更进 20 丸,服时须饮酒或饭,引动药力,忌萝卜、羊肉、生葱。

(5) 黑须发,和血养颜,轻身健体,延年益寿:甘菊花 32 克,枸杞、巴戟天、肉苁蓉各 60 克,以上 4 药研细为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 37 丸,空腹服,用盐汤或温酒送下,每日 3 次。

(6) 壮筋骨,延年益寿耐老:菊花、生地黄、枸杞子各 5 000 克。捣碎加水 20 升煮汁,炊糯米 5 千克,纳曲碎拌匀,入罐密封,30 日后开封,过滤澄清。每次服 30 毫升,每日早晚各 1 次。

外用

(1) 治疗腋臭:白菊花、辛夷各 9 克,玉米粉 60 克,滑石粉 30 克,冰片 60 克,上述诸药研成细末,加水制成糊,适量外涂腋下,每日 3 次。

(2) 治疗脓肿:鲜菊花 500 克捣烂,或干菊花 50 克煎液,外敷患处,每日数次。

药膳

悦颜色,明眼目:菊花 50 克,粳米 100 克,熬粥食用,不拘多少,每日 1 次。

面膜

治疗青春痘、粉刺,也可用于油性皮肤:鲜菊花 1 000 克捣烂,或野菊花 500 克水煎液浓缩,敷面部,20 分钟后洗净,

每星期2次。

洗浴

(1) 治疗头发脱落：甘菊花60克，蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根、桑白皮、白芷、细辛、旱莲草各30克，上药粗筛，每次用药60克，米浆水1200毫升，煎至800毫升，去滓，药液洗发，每日1次。

(2) 治疗头痒白屑：甘菊花、独活、茵芋、防风、细辛、蜀椒、皂荚、桂心、杜蘅、莽草各60克，水煎至800毫升，去渣，药液洗头，每日1次。

(3) 使皮肤光滑细致：干菊花15克，蜂蜜数滴。将菊花入水中煮开，20分钟后入蜂蜜。用药液沐浴，每星期2次。

【按语】

菊花为美容养颜健肤之品。久服可乌须发，轻身健体，养颜益寿。《神农本草经》载：“主诸风头眩，肿痛，目欲脱，泪出，皮肤死肌。”《用药心法》述：“去翳膜，明目。”

相传，汉代丽县城北十里外的一个山谷中，遍山遍野长满了菊花，那里的居民都很长寿，长命的可活一百二三十岁，中寿也有一百多岁，七十岁算是早夭。究其原因，除了那里空气新鲜、环境优美外，与菊花的浓郁芳香和居民的长期服用菊花茶有关，因此，古人把菊花又称为“延寿客”。

白 芷

白芷，又名香白芷、泽芬等。药用为伞型科植物兴安白芷、川白芷、杭白芷的根。分布因品种有异，多见于黑龙江、

四川、浙江、云南等地。择晴天,于秋时采挖,除净残茎、须根及泥土,晒干。以根条粗大,皮细,粉性足,香气浓者为佳。性温,味辛。入肺、胃经。具有解表散风、通窍止痛、燥湿止带、消肿排脓、善治阳明头痛、长肌肤、润泽、止痒等功效。主要用于治疗阳明一切头面诸疾,如头痛、齿痛、面黑癍疵、皮肤风湿瘙痒等病证。

【现代研究】

白芷的化学成分主要为挥发油,根中含数种呋喃香豆精、白当归素、白当归脑及氧化前胡素、欧前胡内酯、别异欧前胡内酯、珊瑚菜素。还含有花椒毒酚、香柑内酯、氧化前胡素、东莨菪苷、茵芋苷及谷甾醇等。

现代药理研究证实,川白芷煎剂对大肠杆菌、变形杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、铜绿假单孢菌、霍乱杆菌有抑制作用,对人结核杆菌、嗜血杆菌也有抑制作用。川白芷水浸剂对皮肤真菌有抑制作用。活性成分白芷素具有显著的扩张动脉的作用,即中医所谓的活血作用,中医常服白芷配方或以白芷研细粉外搽面部,可使面部肌肉丰满,皮肤红润,从而起到美容的作用。另外,白芷有改善血液循环,扩张血管和消炎作用,可以治疗雀斑和面部憔悴。

【日常应用】

白芷主要用于祛风润颜,可制成散剂、粉剂,外用者多,内服亦可。常用剂量:煎汤内服 3~10 克;外用适量。

内服

治疗扁平疣:白芷 9~30 克,苦参、夏枯草、苍术、蛇床子各 12 克,细辛 3 克,露蜂房 6 克,水煎服,每次 20 毫升,

每日 2 次。同时将药液湿敷患处,每日 2 次。

外用

(1) 治疗白癜风:白芷根 2 000 克,研为粉末,用乙醇回流提取 2 次,分别为 3 小时、2 小时,合并提取液,减压浓缩,配制成每 1 毫升含生药 1 克的溶液,药擦患处,每日 3 次。

(2) 治疗面部黑斑:白芷(量可多可少,去粗皮),研为细末过筛,用洁净猪油和匀,洗脸后,用药涂面,早晚各 1 次。

面膜

适用于油性皮肤:白芷根 1 000 克,研为粉末,用乙醇回流提取 2 次,合并提取液,减压浓缩,加入适量玉米粉,调匀后涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

洗浴

治疗脂溢性脱发、石棉样皮炎等:白芷 60 克,厚朴 30 克,水煎,去滓,药液洗发或外洗皮炎处,每日 1 次。

【按语】

白芷为一解表中药,其气芳香,上行头面,古方外用美容脂粉中,多以白芷为主药。《神农本草经》载:“长肌肤,润泽,可作面脂。”《日华子本草》认为“止痛生肌,去面垢”。白芷在秦汉时期已应用于面脂的配制中,是药物面脂剂型最早的记载。

升 麻

升麻,又名周升麻、苦力芽、川升麻。药用为毛茛科植

物升麻、兴安升麻和大三叶升麻的根茎。主产于陕西、四川、青海、黑龙江、河北等地。春秋采挖，除去地上茎苗和泥土，晒至须根干时，用火燎或用竹筐撞去须根晒干。以个大外皮黑，无细根者为佳。性微寒，味辛、甘。入肺、脾、大肠、胃经。具有升举阳气、发表透疹、清热解毒、善清阳明热毒、除粉刺、灭癍痕等功效。主要用于治疗风热头痛、麻疹不透、咽喉肿痛、温毒发斑、久泻脱肛、崩漏下血、胃热牙疼、粉刺、癍痕、口疮口臭等病证。

【现代研究】

升麻含升麻苷、水杨酸、咖啡酸、阿魏酸、鞣质等。兴安升麻含升麻苦味素、升麻醇、升麻吉醇-木糖苷、花升麻醇、异阿魏酸、齿阿米素、齿阿米醇、升麻素、皂苷。大三叶升麻含生物碱。

现代药理与临床研究证实，升麻提取物具有解热、抗炎、镇痛、抗惊厥、降血压、减慢心率作用。和槐花、桔梗一起提取的有效成分，可以促进血液循环，改善皮肤毛细血管生理功能。

【日常应用】

本品适用于粉刺、胃热牙痛、口疮口臭等，内服一般皆用丸散，亦有配伍成刷牙制剂。常用剂量：内服 3~10 克；制成刷牙制剂时，则根据情况定量。

内服

(1) 治疗面唇紫黑：升麻、防风、白芷各 3 克，黄芪、人参各 2.1 克，芍药、苍术各 0.9 克，葛根 4.5 克，甘草 1.2 克，姜枣共煎。每次 10 毫升，早晚各服 1 次。

(2) 治疗鼻赤:升麻、防风、人参各 30 克,炒干蝎尾、炒僵蚕各 15 克,雄黄 60 克,牛黄、麝香各 3 克,甘草、朱砂各 7.5 克。共研为细末,炼蜜丸如樱桃大,朱砂为衣。每次 1 丸,薄荷汤送下,每日 3 次。

(3) 治疗痈未成脓者,皮色赤紫:升麻、连翘、大青叶、炒大黄、玄参各 30 克,生地黄 60 克,败酱草、络石藤、白敛各 15 克。上述诸药共研为末,每次 14 克,水煎,入芒硝末 0.15 克,每次 20 毫升,空腹服,每日 2 次。

外用

(1) 光洁牙齿:升麻 15 克,石膏、贝母各 0.9 克,麝香 0.3 克。捣筛为散。先以温水漱口,再用药擦牙,每日 2 次。

(2) 治疗口臭:升麻 15 克,地骨皮、菖蒲、地柏、射干、草豆蔻仁、续断各 6 克,细辛、沉香各 0.9 克,寒水石(研) 1.8 克。捣罗为散。用药擦齿,5 分钟后漱口,饭后用药,每日 3 次。

面膜

治疗粉刺,除瘢痕:升麻 500 克,研为粉末,用乙醇回流提取 2 次,合并提取液,减压浓缩,加入鸡蛋清 1 个,调匀后涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

【按语】

升麻为辛凉发表、升阳、透疹之中药,其气偏于上,又有清热之功。在美容学上常用于治疗痤疮、牙龈炎、肌肤瘢痕等。《药性论》云其:“治口齿风蠹肿疼,牙根浮烂恶臭,热毒脓血。”

清热护肤养颜药

凡具有清解里热,起到护肤养颜作用的中药叫清热护肤养颜药。

清热护肤养颜药用于气分或血分的里热证,具有清热泻火、燥湿、凉血、解毒及清虚热的作用,最终达到护肤养颜的目的。

使用清热护肤养颜药,首先要辨别热证之虚实,再辨有无兼证,同时由于本类药物药性寒凉,易伤脾胃,对于脾胃虚弱,食少便溏者须慎用。

虎 杖

虎杖,又名斑杖、酸杖、苦杖、土地榆等。药用为蓼科植物虎杖的根茎及根。生于山谷溪边。分布于华东、中南、西南及河北、陕西、甘肃等地。分根繁殖第二年或播种第三年,春、秋季将根挖出,除去须根,洗净,晒干。鲜根可随采随用。以粗壮,坚实,断面色黄者为佳。性平,味苦。入肝、胆、胃经。具有活血散瘀、祛风通络、利胆退黄、清热利湿、解毒、祛痰止咳等功效。主要用于治疗湿热黄疸、淋浊带下、烧烫伤、血瘀经闭、跌打损伤、肺热咳嗽、癥瘕积聚、毒蛇咬伤、疮疡肿毒等病证。

【现代研究】

虎杖的化学成分有虎杖苷、白藜芦醇、大黄素、大黄素甲醚、迷入醇、多糖等。

现代药理研究证明,其中白藜芦醇苷和白藜芦醇有降血脂和降血压作用。其煎剂对金黄色葡萄球菌、铜绿假单孢菌、溶血性链球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、变形杆菌以及病毒都有抑制作用。另外,虎杖还具有泻下、祛痰止咳、止血、镇痛等作用。

【日常应用】

本品用于活血消斑,煎汤内服或浸酒或入丸散。外用研末调敷或煎浓汁湿敷。常用剂量:煎汤内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗各种皮肤湿疹、皮肤癬痕、雀斑等:虎杖、算盘子根各 24 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗皮肤疮毒日久:虎杖、千里光、野菊花各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

外用

(1) 治疗烫火疮:虎杖 500 克,研细为末,用水调和,贴敷患处,每日数次。

(2) 治疗诸类恶疮:虎杖根 500 克,烧灰,贴敷患处,每日数次。

面膜

治疗雀斑,消除癬痕:虎杖 500 克,研为粉末,用乙醇回流提取 2 次,合并提取液,减压浓缩,加入鸡蛋清 1 个,调匀后涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

【按语】

虎杖为一美容中药,其提取物为多种化妆品的有效成

分,对多种皮肤病有治疗和预防作用。还可制成抗疲劳霜、清洁霜等化妆品。《岭南采药录》载:“治蛇伤,脓疱疮,止损伤痛。”《中医实验研究》载:“治实火牙痛,湿疮烂脚。”《名医别录》记载:“主通利月水,破留血癥结。”现代药理研究,虎杖根可作为防腐剂使用。

蒲公英

蒲公英,又名黄花地丁、鬼灯笼、羊奶奶草等。药用为菊科植物蒲公英的带根全草。全国各地均产。于春夏花开前或刚开花时连根挖取,除净泥土,晒干。药用以叶多、色灰绿,根完整、无杂质者为佳。性寒,味苦甘。入肝、胃经。具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋等功效。主要用于治疗疔疮肿毒、乳痈内痛,热淋涩痛、湿热黄疸、目赤肿痛、疥癩疮癣、须发早白、筋骨不利等病证。

【现代研究】

蒲公英全草的化学成分有蒲公英甾醇、胆碱、菊糖和果胶。根中含蒲公英醇、蒲公英赛醇、 ψ -蒲公英甾醇、蒲公英甾醇、 β -香树脂醇、豆甾醇、 β -谷甾醇、有机酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、葡萄糖苷以及树脂等。叶中含叶黄素、莖黄素、叶绿醌、维生素C和维生素D。花中含毛茛黄质,维生素B₂。花粉中含 β -谷甾醇、5 α -豆甾醇-7-烯-3 β -醇、叶酸和维生素C。绿色花萼中含叶绿醌。花茎中含 β -谷甾醇、 β -香树脂醇、核黄素和胡萝卜素。

现代药理研究表明,蒲公英有广谱抗微生物作用,对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、铜绿假单孢菌、溶血性链球菌、脑

膜炎奈瑟菌、白喉杆菌、变形杆菌、痢疾杆菌有抑制作用。对奥杜盎小孢子菌、许兰毛癣菌、红色毛癣菌等皮肤真菌也有抑制作用。蒲公英还有激发、提高机体免疫力作用。此外，蒲公英还具有利胆、保肝、利尿、健胃等功效。

【日常应用】

蒲公英为清热解毒护肤之品，中医临床通过治疗疔毒、疮肿、虫、蛇咬伤等皮肤疾病，从而达到美容之目的。鲜品捣烂外敷，或制成散、粉剂外用。常用剂量：内服 9~15 克；外用适量。

内服

(1) 乌须生发：蒲公英（摘净、切）、血余炭（洗净）、青盐各 120 克，瓷罐一个，盛蒲公英一层，血余炭一层，青盐一层，盐泥封固，春秋五日，夏三日，冬七日，桑柴火煨，令烟尽为度，待冷却后取出，研细为末，每次服 3 克，清晨用酒调下，每日 1 次。

(2) 治疗急性化脓性感染：蒲公英、乳香、没药、甘草各 20 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 3 次。

(3) 治疗粉刺、面部疙瘩：蒲公英、金银花各 15 克，虎杖、山楂各 12 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 3 次。

外用

(1) 治疗多年恶疮及蛇螫肿毒：鲜蒲公英捣烂，贴敷患处，每日数次。

(2) 治疗疣：鲜蒲公英全叶 1 000 克，洗净晾干，揉成团状，将它在患处反复擦洗，每次 5 分钟，每日数次。

面膜

治疗粉刺、面部疙瘩：鲜蒲公英 500 克，捣烂，用乙醇回流提取 2 次，合并提取液，减压浓缩，加入鸡蛋清 1 个，调匀后涂敷脸部，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

【按语】

蒲公英为健肤养颜美容之品。可用其乌须美发、强身壮骨，亦可通过治疗皮肤疮疡等疾患达到健肤美容之目的。《滇南本草》载：“敷诸疮毒，疥癩癣疮，祛风，消诸疮毒，散癰癆结核。”《本草纲目》载：“乌须发，壮筋骨。”《常用中药手册》载：“治疗疔疮，皮肤溃疡，眼疾肿痛等。”《本草求真》曰：“入肾凉血，故于须发可染。”蒲公英含维生素、氨基酸等营养物质，因此，可添加到营养霜、营养露、增白霜中去。

黄 芩

黄芩，又称腐肠等，药用为唇形科植物黄芩的根。主产于河北、内蒙古、山西、山东、陕西等地。于春季至夏初采收，选生长 3~4 年的植株，将根挖出后去茎苗、须根及泥土，晒干。药材以条粗大，质坚实，色黄，除净外皮者为佳。性温，味苦。入肺、胃、胆、大肠经。具有清热燥湿、泻火解毒、凉血止血、除热安胎等功效。主要用于治疗湿温暑湿、湿热痞闷、黄疸泻痢、肺热咳嗽、热病烦咳、痈肿疮疖、口舌生疮、咽喉肿痛、湿疹瘙痒、头疮头癣等病证。

【现代研究】

黄芩的化学成分包括黄芩苷、黄芩素、汉黄芩苷、黄芩新素，以及木蝴蝶素 A、 β -谷甾醇、豆甾醇、菜油甾醇、苯甲酸、千层紫甲素、鞣酸等。

现代药理研究表明,黄芩具有较广谱的抗微生物作用,对痢疾杆菌、白喉杆菌、铜绿假单孢菌、葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌、脑膜炎奈瑟菌以及多种皮肤致病性真菌、表皮癣菌等均有抑制作用,对病毒亦有较好的抑制作用,并能杀死钩端螺旋体。黄芩具有抗炎作用。对急慢性黄疸型肝炎、慢性活动型肝炎均有明显的治疗作用。对病毒性、化脓性、炎症性皮肤病也有治疗作用。黄芩还具有抗变态反应作用,对过敏性气喘有缓解作用。另外,其还具有降低毛细血管通透性作用,具有解热、降压、利尿、镇静、利胆、保肝等功能。

【日常应用】

本品适用于实热毒盛之皮肤疾病,有泻火驱毒养颜之功。常用剂量:内服 3~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗粉刺,鼻皰初起红色,久则肉赘发肿者:黄芩 6 克,川芎、当归、赤芍、防风、生地、干葛、天花粉、连翘、红花各 3 克,薄荷 1.5 克,水煎服,每次 20 毫升,饭后服用,每日 2 次。

(2) 治疗肝热目生赤翳:黄芩 50 克,淡豆豉 150 克,研细为末。每次 15 克,以热猪肝裹吃,温汤送下,每日 2 次,忌酒、面。

外用

(1) 消除瘢痕,治疗粉刺:黄芩、轻粉、白芷、白附子、防风各 5 克,共研为细末,蜜调为丸,于每日洗面时,用药丸擦患处数次;睡前、洗面后再擦数次。

(2) 治疗丹火:黄芩 100 克,研成细末,用水调和,药敷

患处。每日数次。

面膜

治疗粉刺,面部热疮、酒皴鼻等:黄芩 500 克,切薄片,用乙醇回流提取 2 次,合并提取液,减压浓缩,涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

洗浴

治疗湿疹瘙痒,头疮头癣:黄芩 500 克,水煎,去滓,药液洗发或外洗患处,每日 1 次。

【按语】

黄芩为常用养颜洁肤美容之品。与他药配伍,常用以治疗多种面部疾患,以达美容之功,《神农本草经》载:“治恶疮,疽蚀,火疡。”《日华子本草》载:“疗疮,排脓。”现代研究发现其具有显著的抗过敏、抗菌、解热作用,为其在美容方面的开发奠定了基础。

黄 连

黄连,又名玉连、支连。药用为毛茛科植物黄连、三角叶黄连、峨嵋野连或云南黄连的根茎。川连、雅连、野黄连主产于四川、湖北,以条肥壮,连珠形,质坚实,断面红黄色,无残茎及须根者为佳。立冬后(11 月左右)采收。性寒,味苦。入心、肝、胆、胃、大肠经。具有泻火燥湿、清热解毒、杀虫等功效。主要用于治疗胃肠湿热、泻痢呕吐、热盛火炽、高热烦躁以及内有实热、外熏毒气所致的痈肿疮疖、口舌生疮、湿疹、头疮、头癣、酒皴粉刺、面生肝疱等病证。

【现代研究】

黄连主要化学成分包括小檗碱、甲基黄连碱、黄连碱、表小檗碱,一种酚性生物碱及一种水酚性生物碱,掌叶防己碱、非洲防己碱等生物碱,此外还含有黄柏酮、黄柏内酯等。

现代药理研究表明,黄连对溶血性链球菌、肺炎球菌、霍乱弧菌、炭疽杆菌以及金黄色葡萄球菌皆有较强的抑制作用,对痢疾杆菌、白喉杆菌、枯草杆菌、绿色链球菌、肺炎杆菌、百日咳杆菌、鼠疫杆菌、布氏杆菌、破伤风杆菌、产气荚膜杆菌、结核杆菌等亦有效;同时,对其他微生物及沙眼衣原体、滴虫、热带利什曼原虫、锥虫有抑制作用以及对十余种常见致病性真菌有广泛而显著的抑制作用。另外,黄连还具有降低血压、扩张血管等作用。

【日常应用】

本品护肤养颜,可治疗额面部炎症、皮肤感染,并可预防及治疗皮肤、面部之毒热炎症。本药常煎汤内服或入丸,也可研末调敷,煎水洗或浸汁点眼。常用剂量:煎汤内服2~10克;外用适量。

内服

(1) 治疗面疔疮,酒皰,粉刺:黄连去须750克,木兰皮500克,大猪肚1个去筋膜,将2味药捣罗为末,放入猪肚中,缝合猪肚口,蒸熟。取出后细切暴干,研细为末,每次8克,用温水调服,空腹睡前服用,每日1次。

(2) 治疗口舌生疮:黄连60克,以黄酒500毫升煎汤,煎液经常漱口或口含。

外用

(1) 治疗脾经湿热致唇风、茧唇、唇肿等病证:黄连6

克,黄柏、生地、浮萍草、白芷、防风、当归尾各 9 克,白鲜皮、白及、僵蚕各 6 克,梅花片(另研后兑)1 克,共研粗渣,水熬,过滤去渣,再熬浓汁,搽患处,每日数次。

(2) 治疗脓疱疮:黄连、松香、海螵蛸各 15 克,共研细末,加黄蜡 10 克,放入适量热芝麻油内溶化,调成软膏,涂于患处,涂药前用热毛巾湿敷患处,使疮痂脱落,每日 3 次。

(3) 治疗Ⅱ度及Ⅱ度以下烧伤:黄连 30 克,水煎成 500 毫升,用无菌敷料蘸黄连煎液覆盖疮面,每日换药。

洗浴

治疗湿疹、头疮、头癣:黄连 500 克,水煎,去滓,药液洗发或外洗患处,每日 1 次。

【按语】

黄连为一养颜洁肤之品,有泻火、燥湿而护肤之功。《本草别录》载:“主五脏冷热,久下泄澼,止消渴,大惊,除水利骨,调胃厚肠益胆,疗口疮。”《本草备要》载:“治痈疽疮疥,酒毒,胎毒,除疳杀虫。”现代研究证明黄连有抗病毒、抗真菌、抗原虫的功效。对大肠经、胃经气虚,风湿邪热而引起的口唇面疮等有疗效,以达其美容之功。

相传,在大巴山下有位陶郎中,一次因出诊而几天未归。他的女儿阿妹在家中忽然得了一种怪病,全身燥热,上吐下泻,没几天功夫就不醒人事。阿妹的母亲急得不知如何是好。这时候家中的青年帮工黄连猛然想起几年前从山顶残雪下挖回来的那株开绿花的小草。几天前,他偶然摘其叶细嚼,其味苦无比,却治好了他的咽喉病。他想,也许这也可以治好阿妹的病。于是便跑到园子里挖了一株,将

其煎成汤药，让阿妹服用。过了几天，阿妹的病果真好了。陶郎中回来以后，知阿妹得的是肠胃热重病，须用清热解毒的药才能治好。经过多次实践论证，这淡绿色小草确是清热解毒、泻火止痛的良药。因为这药是青年帮工黄连发现的，所以将其取名为“黄连”。

黄 柏

黄柏，又名檮木、檮皮、黄檮等。药用为芸香科植物黄柏或黄皮树的树皮。东黄柏（即黄柏树皮）主产于辽宁、吉林，川黄柏（黄皮树树皮）主产于四川、贵州。以片张厚大，鲜黄色，无栓皮者为佳。于3~6月间采收，轮流剥取树龄10年以上的黄柏，勿一次剥尽。性寒，味苦。入肾、膀胱、大肠经。具有清热燥湿、坚肾益阴、泻火除黄解渴等功效。主要用于治疗泻痢黄疸、阴虚发热、盗汗遗精、下焦湿热、下肢疮疡、湿热所致口舌生疮、耳聋、耳鸣、眼科疾患、湿疹以及小儿头疮、口疳臭烂等病证。

【现代研究】

黄柏的化学成分包括小檗碱、药根碱、木兰花碱、黄柏碱、N-甲基大麦芽碱、掌叶防己碱、蝙蝠葛任碱等生物碱。还包括黄柏酮、黄柏内酯、白鲜交酯、黄柏酮酸、清荧光酸、7-脱氢豆甾醇、 β -谷甾醇、菜油甾醇等。黄皮树皮中主要含有小檗碱、木兰花碱、黄柏碱、掌叶防己碱等多种生物碱及内酯、甾醇、黏液质等。

现代药理研究证明，黄柏对葡萄球菌、霍乱弧菌、炭疽杆菌、痢疾杆菌、枯草杆菌、大肠杆菌、铜绿假单孢菌、伤寒

杆菌、溶血性链球菌等均有不同程度的抑制作用,对许兰毛菌、奥杜盎小孢子菌及狗小孢子菌等多种表皮癣菌均有抑制作用。对阿米巴原虫、利什曼原虫、白色念珠菌、新型隐球菌、红色发癣菌、阴道滴虫、结核杆菌、淋球菌亦有一定程度的抑制作用,对钩端螺旋体有较强的抑制作用。另外,本品还有降低血压、扩张血管、利胆、利尿等作用。

【日常应用】

本品外用可治疗中耳炎、乳头皲裂、黄水疮、湿疹、水烫伤、下肢慢性溃疡等病证,通过治疗以达健肤、健美之功。本品可煎汤内服或入丸散,研末调敷或煎水浸渍。常用剂量:煎汤内服 3~12 克;外用适量。

内服

治疗实热所致的酒皶鼻:黄柏、黄芩、鸡爪黄连、山栀子各等份,大黄减半,共研为细末,滴水为丸。每次 30 丸,用米汤送服,饭后服用,每日 3 次。

外用

(1) 治疗口疳臭烂:黄柏 25 克,铜绿 15 克,共研为末,敷患处,每日数次。

(2) 治疗痈疽肿毒:黄柏皮(炒)、川乌头(炮)个 20 克,共研为末,调敷患处,留头,频以米泔水润湿。

(3) 治疗耳部湿疹:黄柏粉 1 份,香油 1.2 份,调成糊状,每日涂药 1 次。

(4) 治疗烧伤:黄柏 30 克,地榆树皮粉末 60 克,用 80% 乙醇浸泡加压过滤,将过滤液喷或涂于疮面,每日换药。

洗浴

(1) 治疗面皰、瘰癧:黄柏皮 9 厘米,土瓜根 9 厘米,大枣 7 个,上药共研细为膏,早晨起床后化汤洗面,或用之洗浴,每日 1 次。

(2) 治疗手足头癣:黄柏、黄连、苦参、乌梅各 30 克,水煎,去滓,药液洗头或外洗患处,每日 1 次。

【按语】

黄柏为洁肤护肤之品。含有生物碱等有效成分,具有抗菌、辟秽、防腐等功效。《本草衍义拾遗》记载:“槩皮,走手厥阴,而有泻火补阴之功,配细辛,治口疮有奇功。”《医学入门》记载:“黄槩,治眼赤、鼻鼓、喉痹及痈疽发背,乳痈脐疮亦用。”黄柏与黄芩、黄连合用,能增强疗效,具有较好的防腐效果。可制成各类花露水、沐浴露、脚气水等,对过敏性皮炎和各种皮肤病有治疗作用。

紫 草

紫草,又名地血、红石根等,药用为紫草科植物紫草、软紫草或滇紫草的根。前者药材称“硬紫草”,主产于黑龙江、吉林、辽宁、河北、河南等地。软紫草又称“新藏假紫草”,主产于新疆、西藏等地。于 4~5 月或 9~10 月间挖根,除去残茎及泥土,晒干或微火烘干,药用以皮部深紫,木部黄白,中心有大型髓者为佳。性寒,味甘。入心、肝经。具有凉血活血、解毒透疹,消斑等功效。主要用于治疗温热斑疹、麻疹不透、湿疹阴痒、湿热黄斑、紫癜、水火烫伤、湿疹、丹毒、痈疽疮疡、小儿面疮等病证。

【现代研究】

紫草的化学成分有 β , β -二甲基丙烯酰紫草素、紫草素、乙酰紫草素、异丁酰紫草素、异戊酰紫草素、 β -羟基异戊酰紫草素、去氧紫草素等。

现代药理研究表明,紫草对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、流感病毒具有抑制作用。对多种真菌亦具有抑制作用。日本产紫草根的提取物能抑制毛细血管通透性。紫草局部应用可促进创伤愈合,因其能加速上皮生长。紫草还具有避孕作用。

【日常应用】

本品为消疹祛斑之佳品,日常应用广泛,常配伍其他药物熬膏外敷,亦可制成散剂,少量吞服。常用剂量:内服3~10克;外用适量。

内服

(1) 治疗斑疹:紫草茸、钩藤各15克。研为细末,每次1.5克,温酒调下,每日3次。

(2) 治疗疮疹初期:紫草(去粗梗)60克,陈橘皮(去白,焙干)30克,共研为末。每次3克,水60毫升,入葱白2片,煎至30毫升,去渣温服,每次10毫升,每日3次。

(3) 治疗痤疮:紫草、皂刺、当归、白芍、薏苡仁、栀子、黄芩各10克,生地黄20克,蒲黄30克,连翘、银花各15克,甘草6克,水煎服,每次20毫升,每日2次。

(4) 治疗玫瑰糠疹:紫草15克,甘草6克,水煎服,每次20毫升,每日2次。

外用

(1) 治疗热疮:紫草茸、黄连、黄柏、漏芦各15克,赤小

豆、绿豆粉各 30 克,上药共捣细末,入猪油为膏,将膏涂于患处,每日 3 次。

(2) 治疗小儿胎毒、疥癣、两眉生疮:紫草、白芷各 6 克,当归身 15 克,甘草 3 克,麻油 60 克,上药同熬,至白芷色黄为度,过滤,滤液加白蜡、轻粉各 6 克制成膏,取膏涂于患处,每日数次。

洗浴

治疗中毒性皮肤病、面部继发性色素沉着、下肢结节性红斑:紫草 30 克,茜草、白芷、赤芍、苏木、南红花、厚朴、丝瓜络、木通各 15 克,水煎沸 20 分钟,过滤,用药液洗患处,每日数次。

【按语】

紫草为洁肤、抗菌美容之品。现代研究证实其有明显抗炎作用及抑制毛细血管通透性,因此临床用之治疗各种紫癜、斑疹,从而达到护肤养颜之目的。《本草纲目》谓其“治斑疹,痘毒,活血凉血,利大肠”。《医学入门本草》记载:“治豌豆疮,恶疮,满癣及恶虫咬。”

按 叶

桉叶,又名桉树叶、蓝桉叶等,药用为桃金娘科植物蓝桉的叶。主产四川、云南、广东、广西等地。全年可采,摘取老叶,阴干或鲜用。以微有香气,有清凉感而稍苦者为佳。性凉,味辛苦。具有清热解毒、收敛祛湿、杀虫止痒、除臭香身等功效。用于治疗感冒、烫伤、疥癣、丹毒、神经性皮炎、湿疹、痈疮肿毒等病证。

【现代研究】

桉叶挥发油的主要化学成分为 1,8-桉叶素、蒎烯、香橙烯、桉醛等。

现代药理研究表明,桉叶对金黄色葡萄球菌及副伤寒杆菌有抑制作用,对铜绿假单胞菌有杀灭作用,还能驱钩虫。桉叶油及蓝桉浸剂可治疗某些皮肤病,并可作为创面、溃疡瘰管的冲洗液。另外,桉叶还具有局部麻醉以及镇痛作用。

【日常应用】

桉叶治疗皮肤疾病多为外用,煎液洗,研粉撒或熬膏敷。常用剂量:外用适量。

外用

(1) 治疗皮肤湿疹:桉叶,不拘多少,熬膏,将膏药外敷患处,每日 1 次。

(2) 治疗烧烫伤:桉叶 10 克,研粉,撒疮面,每日 1 次。

洗浴

治疗神经性皮炎、痈疮肿毒、麻风溃疡、疥癣:桉叶不拘多少,水煎,煎液外洗患处,每日数次。

【按语】

桉叶为洁肤护肤美容之品,因其具有良好的抗菌防腐作用,因而善治多种皮肤损伤性疾病和皮肤病。李承洁《生药学》载:“本品煎叶,治丹毒与其他传染性化脓症。”因而广泛应用于中药护肤养颜中。

射 干

射干,又名乌扇、乌蒲、黄起、夜干、鬼扇、乌吹、鼻姜等。

药用为鸢尾科植物射干的根茎，主产于湖北、湖南、河南、江苏等地。春秋采挖，去泥土，剪去茎及细根，晒至半干，燎去毛须，再晒干。以根肥壮，肉色黄，无毛须者为佳。性寒，味苦。入肺、肝经。具有降火、解毒、散血消肿、祛痰利咽等功效。主要用于治疗喉痹咽痛、咳逆上气、妇女经闭、疟母、瘰癧结核、痈肿疮毒等病证。

【现代研究】

射干的化学成分包括射干定、鸢尾苷、鸢尾黄酮苷、鸢尾黄酮等。

现代药理研究证明，1：10 射干煎剂或浸液，对常见致病性皮肤癣菌有抑制作用，还具有消炎作用及雌激素样作用，能抑制透明质酸，且不被半胱氨酸所阻断，对妇女闭经及痈肿疮毒有一定的功效。另外，动物实验证实，射干的醇或水提取物口服或注射，能促进家兔唾液分泌。

【日常应用】

本品可护肤洁肤美容。内服煎汤，入散剂或鲜用捣汁。外用研末吹喉或调敷。常用剂量：内服 6～10 克；外用适量。

内服

治疗喉痹：① 射干，细锉。每次 15 克，水 50 毫升，煎至 30 毫升，去滓，加蜜少许，缓缓饮入，每次 20 毫升，每日 3 次。② 新鲜射干，不拘多少。捣烂取汁吞下。

洗浴

治疗水田性皮炎：射干 150 克，煎煮 1 小时后过滤，加食盐 120 克，药液洗患处。用前保持药液温度 30～40℃。

【按语】

射干为护肤洁肤之良药,又有降火、解毒、消痰之良效,为治喉痹之要药。陶弘景称其“疗毒肿”,《日华子本草》曰:“消痰,破癥结,胸膈满,腹胀,气喘,痰癖,开胃下食,消肿毒,镇肝明目。”《滇南本草》说:“治咽喉肿痛,咽闭喉风,乳蛾,疔腮红肿,牙根肿烂,攻散疮痛,一切热毒等症。”现代运用中,常与当归并用治疗各种斑疾,与银花等一起配合使用能使闭合性粉刺更快的变成开放性粉刺,有助于丘疹和结节的消退,从而治疗粉刺。

蚤 休

蚤休,又名七叶一枝花、重楼、重台、草甘遂、金钱重楼、草河车、独角莲等,药用为百合科植物七味一枝花、金钱重楼及其同种同属植物的根茎,主产于广西、四川、云南、陕西等地。全年可采,挖取根茎,洗净,削去须根,晒干或烘干。以根茎粗壮、干燥者为佳。性寒,味辛苦,有毒。入肝经。具有清热解毒、消肿止痛、凉肝定惊等功效。主要用于治疗痈肿疮疮、蛇虫咬伤、小儿惊风抽搐等病证。

【现代研究】

蚤休的化学成分包括蚤休苷、薯蓣皂苷、薯蓣皂苷元的3-葡萄糖苷、3-四糖苷、3-鼠李糖葡萄糖苷等多种皂苷。

现代药理研究证明,蚤休具有较好的抗菌作用,以肠道杆菌和化脓性球菌为主,蚤休还具有良好的抗病毒作用。另外,蚤休还具有平喘止咳的作用。

【日常应用】

本品具有治疗疮疮、痈肿等护肤美容作用,常用煎汤内

服或磨汁、捣汁、入散剂。外用捣敷或研末调涂。常用剂量：煎汤内服 5~10 克；外用适量。

内服

治疗痈疽疔疮、腮腺炎：蚤休 9 克、蒲公英 30 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次，另将两药的新鲜草捣烂外敷，每日 1 次。

外用

(1) 治疗风毒暴肿：蚤休、木鳖子、半夏各 3 克，三药捣成细末并为散，用醋调涂患处，每日数次。

(2) 治疗耳内生疮：蚤休适量，醋磨涂患处，每日数次。

洗浴

预防各种夏季皮肤病、治疗毛虫与蜂蛰皮炎、去儿童痱子：蚤休 5 000 克，水浸（以浸满药为度）24 小时，将药蒸馏出液体并密封备用。每日喷洒。

【按语】

蚤休为常用美容护肤之品。经常使用，可使皮肤柔嫩光滑。《外科全生集》载：“治疗毒。”《滇南本草》：“主治一切无名肿毒，攻各种疮毒痈疽。”现代研究证明其治流行性腮腺炎治愈率达 97.14%。鲜品更佳，治疗虫咬性皮炎有效率达 100%。含有蚤休成分的花露水，除有一般花露水的功效外，还可治疗毛虫及蜂蛰皮炎，也可制成沐浴露及儿童去痱露，还防制皮肤病。

鸦 胆 子

鸦胆子，又名老鸦胆、苦榛子、鸦蛋子、鸭胆子等。药用

为苦木科植物鸦胆子的果实。主产于广东、广西。秋季果实成熟时采收,除净枝叶杂质,晒干。以质坚实,仁白,油性足者为佳。性寒,味苦。入大肠经。具有清热解毒、抗疟治痢、腐蚀赘疣等功效。主要用于治疗赘疣、鸡眼、寻常疣、痢疾、久泻疟疾、痔疮、疔毒等病证。

【现代研究】

鸦胆子的化学成分包含鸦胆子碱、鸦胆素、糖苷、鸦胆子苷、酚性成分等。鸦胆子仁含脂肪油、皂化物,内含油酸 81.87%,亚油酸 3.37%,硬脂酸 2.65%,棕榈酸 6.62%等,还有熔点为 152℃ 绢丝状结晶体 4.59%。种子中含多种结构上类似苦木素的苦味成分,鸦胆子苦醇,鸦胆子素 A、B、C、D、E、F、G、H 等。

现代药理研究表明,鸦胆子仁或油对正常皮肤或黏膜有刺激作用。临床上治疣或乳头瘤有效,能使瘤组织细胞发生退行性变化及坏死。鸦胆子还具有杀虫能力,有抗疟,驱蛔虫、鞭虫等作用。

【日常应用】

本品可治疣美容,使用时应注意有毒,因人而用。常用剂量:外用适量,不宜入煎剂。

外用

(1) 治疗寻常疣:鸦胆子去皮适量,研细为末,用烧酒调和,涂于患处。每日 3 次。

(2) 清热解毒,治疗赘疣:鸦胆子 30 克,将鸦胆子剥壳取仁,捣碎,置瓶中加乙醚,略高过药,隔 2 小时后取上层浮油倒于平底玻璃器中,待乙醚挥发后即得鸦胆子油,装入瓶

中备用。用小刀(消毒)将疣体表面轻轻刮破,用牙签挑取少许鸦胆子油,小心点在扁平疣上。每日数次。

(3) 治疗鸡眼:鸦胆子 20 个,捣开取仁,用针尖戳住,放小火上烤,烤至黄色,放在一小块胶布上,用刀将鸡眼厚皮刮去,将药贴敷在上面,每日换 1 次。

(4) 治疗癰痕疙瘩:鸦胆子仁捣研如泥,加入凡士林,制成软膏,先洗净患处,涂以少许药膏,勿触及健康皮肤,用纱布包扎,每隔 3~5 日换药 1 次。

【按语】

本品为去疣美容化妆之品。鸦胆子油制成的化妆品对疣及各种疙瘩有效。含有鸦胆子油的养发品可使头发乌黑,它可使皮肤润滑,并有防裂、治裂作用。《医学衷中参西录》曰:“鸦胆子性善凉血止血,兼能化瘀生新。”

知 母

知母,又名连母、野蓼、地参、水参等。药用为百合科植物知母的根茎。主产于河北、山西等地。春、秋均可采挖,以秋季采挖者较佳。栽培 3 年后开始收获。挖出根茎,除去茎苗及须根,保留黄绒毛和浅黄色叶痕和茎痕晒干者,为“毛知母”,鲜时剥去栓皮晒干者为“光知母”。毛知母以肥大,质硬,表面为金黄色绒毛,断面黄白色为佳。光知母为肥大、滋润、质硬、色黄白,嚼之发黏者为佳。性寒,味苦。入肺、胃、肾经。具有清热泻火、滋阴润燥等功效。主要用于治疗热病烦渴、肺热咳嗽、阴虚燥咳、骨蒸潮热、肠燥便秘、肺肾阴虚所致之头发枯黄,甚或早白,以及唇焦口燥、龋齿等病证。

【现代研究】

知母的化学成分主要为皂苷。还包括胆碱、泛酸以及芒果苷或异芒果苷以及黄酮苷、多量黏液、脂肪油等物质。

现代药理研究证明,知母有抗菌作用。知母煎剂对葡萄球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、副伤寒杆菌、枯草杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌都有抑制作用。对某些常见的致病性皮肤癣菌也有抑制作用。其经丙酮处理的提取物对人型结核杆菌亚种有较强的抑制作用。知母还有解热作用。

【日常应用】

知母与其他药物相配,治疗头发枯黄或早白、口唇焦裂、龋齿、牙痛、口臭、以及痈肿疮疡等症,从而起到美容之功。常用剂量:内服 6~12 克;外用适量。

内服

(1) 治疗气虚劳伤、面黄肌瘦、气怯神离、动作倦怠:知母、黄柏各 9 克,人参 6 克,麦冬 15 克,广皮 3 克,甘草 1.5 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗伤寒邪热内盛、烦渴引饮、目昧唇焦:知母 15 克,石膏 9 克,麦门冬 6 克,甘草 3 克,人参 24 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

外用

治疗龋齿、齿痛、口臭:知母 3.75 克,白附子 3.75 克,细辛 3.75 克,川芎 7.5 克,高良姜 7.5 克。以上五味研细为末,以棉裹少许,放于齿上或含于口中,每日 2 次。

【按语】

知母为护肤美容之品。张元素认为:“凉心去热,治阳明

火热，泻膀胱肾经火，治热厥头痛，下痢腰痛，喉中腥臭。”不仅能治肺肾阴虚所致营热之证，且能润燥滑肠，治热积便秘。

苦 参

苦参，又名苦骨、川参、凤凰爪、牛参等。药用为豆科植物苦参的根。多产于山西、湖北、河南、河北。春秋季节采收，以秋收者为佳。挖出根后，去掉须根，洗净泥沙，晒干。以整齐，色黄白，味苦者为佳。性寒，味苦。入心、肝、小肠、大肠、胃经。具有清热燥湿、祛风止痒、利水杀虫等功效。主要用于治疗湿热泻痢、黄疸、黄白带、湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒、疥癣、小便不利、阴道滴虫、中耳炎、恶疮、烫伤等病证。

【现代研究】

苦参的化学成分主要为生物碱，有苦参碱、氧化苦参碱、槐花醇、1-臭豆碱、N-甲基金雀花碱、胍酰叶碱、槐果碱，还有黄腐醇、异黄腐醇、3,4',5-三羟基-7-甲氧基-8-异戊烯基山柰酚等。

药理研究证实，苦参具有抗菌作用，其对金黄色葡萄球菌以及痢疾杆菌都有抑制作用。对许兰毛菌、奥杜盎小孢子菌、结核杆菌、阿米巴原虫、麻风杆菌都有抑制作用。苦参碱对痢疾杆菌、大肠杆菌、变形杆菌、乙型链球菌和金黄色葡萄球菌有较强的抑制作用。醇浸膏在体外还有抗滴虫和阿米巴原虫作用。苦参还具有抗心率失常、增加冠状动脉流量、防止心肌缺血、降血脂、防止白细胞减少、抗辐射以及利尿、抗炎、抗过敏、平喘、祛痰等作用。

【日常应用】

临床多用于治疗脂溢性皮炎、湿疹、阴部湿疹，亦用于治疗疥癬、脓疱、旋耳疮、烫伤等皮肤疾病，以达到健肤美容之功。常用剂量：内服 3~10 克；外用适量。

内服

(1) 治疗一切皮癣、皮肤瘙痒：苦参 750 克，水浸一昼夜后细切煨干，菖蒲 125 克，乌蛇 250 克（去皮骨，炙微黄），各药研细为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次服用 30 丸，吞服，每日 3 次。

(2) 治疗酒皰鼻：苦参 200 克，当归 100 克，共研为细末，用酒糊丸，如梧桐子大。每次 20 丸，饭后用热茶吞下，每日 3 次。

(3) 治疗湿疹、荨麻疹、药物性皮炎：苦参片（0.3 克/片），口服，每次 5 片，每日 3 次。

外用

(1) 治疗风疹瘙痒：苦参、漏芦、枳壳、白蒺藜、楮树茎叶各 150 克。上药细剉，以水 2 000 毫升，煎至 400 毫升，去滓，用药棉蘸药液，涂于患处，每日数次。

(2) 治疗扁平疣：苦参、板蓝根、大青叶、鱼腥草各 30 克，桃仁、红花各 10 克，每日 1 剂煎汤，取浓液，用棉球蘸药，反复搽患处，每次 15~20 分钟。

洗浴

预防、治疗皮肤湿疹：苦参 500 克，水煎，煎液洗澡。治疗性用药，每日 1 次；预防性用药，每星期 2 次。

【按语】

苦参为健肤美容之品。《药性论》载：“治热毒风，皮肤

烦躁生疮,赤癞眉脱。”《滇南本草》载:“苦参凉血解热毒,脓窠疮毒,疗皮肤瘙痒,血风癣疮,顽皮白屑,肠风下血,便血,消风,消肿毒,疾毒。”现代美容应用,苦参提取物可制成护发品,有抗菌和促进毛发生长的功效。对痤疮、白癜风、酒皰鼻等多种皮肤病有治疗作用,可制成霜、露、膏、乳液等多种制剂。

连 翘

连翘,又名旱连子、空翘、空壳等。药用为木犀科植物连翘的果实,主产于山西、河南、陕西、山东等地。果实初熟或熟透时采集。初熟的果实制成药后,称为“青翘”,熟透的果实则称为“老翘”,其种子称为连翘心。青翘以色青绿、无枝梗者为佳;老翘以色黄、壳厚、无种子、纯净者为佳。性微寒,味苦。入心、肺、胆经。具有清热解毒、疏散风热、散结消肿等功效。主要用于治疗外感风热、温病初起、热淋涩痛、丹毒、斑疹、痈疡肿毒、瘰疬痰核、粉刺等病证。

【现代研究】

连翘果实的化学成分有连翘苷、苯乙烷类衍生物、皂苷及黄酮类化合物。果皮的化学成分有齐墩果酸。初熟青连翘的化学成分中含皂苷、生物碱,尚含少量挥发油和丰富的维生素D、香豆素类及较多量的熊果酸。

现代药理研究表明,连翘的抗菌谱广,对多种革兰阳性及阴性细菌均有抑制作用,如伤寒杆菌、副伤寒杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、白喉杆菌及霍乱弧菌、葡萄球菌、链球菌以及金黄色葡萄球菌、钩端螺旋体、星形奴卡菌等,连翘对其

他致病菌如流感病毒、真菌等都有-定的抑制作用。连翘可促进炎性屏障的形成,能降低毛细血管的通透性,减少炎性渗出,并能增强炎性渗出细胞的吞噬能力,从而具有明显的抗炎作用,增强机体的防御功能。连翘还具有强心利尿、降血压、镇吐和抗肝损的作用。

【日常应用】

临床常与清热解毒药配伍,用以治疗热毒所致丹毒、斑疹、痈疡肿毒、瘰癧、疔肿恶疮、面黯皴鼻、紫癜等。现在还制成注射液、漱口水等。常用剂量:内服煎汤 6~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗赤游斑毒:连翘 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗各种疮疡疔肿、皮肤瘙痒:连翘、山梔子、甘草、防风各 15 克,共研为粗末,水煎服,煎至七分,去滓,温时服用,每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 治疗口臭:连翘为米糊丸,入蒜韭,每次服 10 丸,茶水吞服,每日 2 次。

(4) 治疗各种热毒型皮疹、肌衄等:连翘 12 克,红枣 10 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

外用

治疗粉刺、面部黑斑等:连翘 5 克,白芷 21 克,麻黄(去节)6 克,白蒺藜、白及、丁香、白牵牛、川柏、白藜各 50 克,升麻、当归各 15 克,白附子 8 克,楮实子 12 克,白茯苓 9 克,共研为末。每次 1.5 克,用水洗患处,每日数次。

【按语】

连翘为杀菌洁肤美容之品,亦为中医抗菌、抗病毒之首选药。现代药理研究证明其功效确切,现日常应用广泛,有片剂、针剂等多种剂型。美容学上主要根据此特点,用以治疗多种疮疡肿毒等皮肤病,达到杀菌洁肤的目的。《神农本草经》载:“主寒热,鼠痿,痈肿,恶疮,瘰疬结热,蛊毒。”《医学衷中参西录》记载:“为疮家要药,能透肌解表,清热逐风,又为治风热要药,且能托毒外出,又为发表疹要药,为其性凉而升浮,故善治头目之疾病。”所以,连翘一味常用在护肤养颜中。同时,连翘常用于头油、生发露等化妆品的添加剂。

青 黛

青黛,又名靛花、青蛤粉、蓝露、淀花等。药用为爵床科植物马蓝、豆科植物木蓝叶或茎叶的加工品。在夏、秋之季,采集茎叶,置缸内,用清水浸2~3昼夜,至叶腐烂,将茎枝捞出,加入石灰,充分搅拌,至液由深绿转为紫红色时,捞出液面泡沫,烈日下晒干,即为青黛。以体轻、粉细,能浮于水面,燃烧时生紫红色火焰者为佳。主产于福建、云南、江苏、安徽等地。性寒,味咸。入肺、肝、胃经。具有清热凉血、解毒、散结消斑、清肝泻火、定惊等功效。主要用于治疗温病热感、小儿惊风发热、痉挛、咳嗽咽痛、痰中带血、血热妄行所致的吐、衄、咯血与热毒发斑、疔腮肿痛、热毒痈疮等病证。

【现代研究】

青黛的化学成分包括靛蓝、靛玉红,以及异靛蓝、靛苷、鞣酸、 β -谷甾醇,蛋白质和大量无机盐。

现代药理研究证明,青黛具有抗肿瘤的作用,靛玉红对动物移植肿瘤有中等强度的抑制作用。靛玉红皮下或腹腔注射,对大鼠 W_{256} 肉瘤具有较强的抑制作用,用靛玉红灌胃,也对大鼠 W_{256} 肉瘤具有抑制作用,但作用较差。灌服靛玉红可延长腹水型 W_{256} 大鼠的生存时间,用靛玉红灌胃,对 $C_{57}BL$ 系小鼠乳腺癌亦有一定抑制作用,但对小鼠淋巴细胞白血病 L_{1210} 、 P_{388} 、 L_{1210} 等没有明显的抑制作用。青黛煎剂对金黄色葡萄球菌、炭疽杆菌、志贺痢疾杆菌、霍乱弧菌等都有抗菌作用。另外,青黛还具有保护肝脏和促肾上腺皮质激素样作用。

【日常应用】

本品用于护肤除斑,常用内服或入丸、散,外用干撒或调敷。常用剂量:内服 1.5~3 克;外用适量。

内服

(1) 治疗伤寒赤斑:青黛 9 克,水研服,每日 2 次。

(2) 治疗温毒发斑:青黛 3 克,生地黄 15 克,丹皮 12 克,白茅根 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 治疗小儿干疳、肌体羸瘦、皮毛干焦:青黛 0.9 克,牛黄、芦荟、朱砂、麝香、雄黄、胡黄连、蛇蜕、龙胆草、蝉蜕(微炒)各 0.3 克,蟾酥(酥质焦黄)1 枚。面糊为丸如黍米般大。每次服 3 丸,用粥送下,每日 3 次。

(4) 治疗火毒疮疡:青黛 3 克,蒲公英、紫花地丁、金银花各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 治疗鼻疮:青黛 9 克,煅蛤粉、煅石膏各 30 克,轻

粉、生黄柏各 15 克,先用香油调成块,然后加凉水调稀,薄涂于患处,每日数次。

(2) 治疗口疮:青黛、黄连、儿茶(煨)、人中白各 6 克,薄荷、煅硼砂各 9 克,甘草 3 克,冰片 1.5 克,共研为细末,用麻油调匀后外擦患处。每日数次。

【按语】

青黛为一古老的美容中药,是治疗各种皮肤病的良品。《开宝本草》曰:“主解诸药毒……亦摩敷热疮恶肿,金疮下血,蛇犬等毒。”《岭南采药录》:“可涂疮及炸腮。”

赤 芍 药

赤芍,又名木赤芍、红芍药、臭牡丹根等。药用为毛茛科植物芍药、草芍药、川赤芍的根。白芍药主产于浙江、安徽、四川等地,草芍药分布于黑龙江、辽宁、吉林等地;川赤芍分布于四川、云南、贵州等地。于秋季采挖,除去根茎、须根及支根,洗净泥土,晒至半干时,按大小分别扎把,再晒至足干。以根条粗长,外皮易脱落,皱纹粗而深,断面白色,粉性大者为佳。性凉,味酸苦。入肝经。具有清热凉血、祛瘀止痛等功效。主要用于治疗热入营血、斑疹、经闭、跌打损伤、疥癩、酒皴鼻等病证。

【现代研究】

芍药根的化学成分有芍药苷、赤芍甲素、赤芍乙素,以及苯甲酸、树脂、挥发油、鞣质、 β -谷甾醇、棕榈酸色素、蔗糖等。有的还包括花青素、醛酮、酚、生物碱、天冬精等化合物,以及淀粉、黏液质、蛋白质等。

现代药理研究证实,芍药具有松弛平滑肌和扩张血管,提高耐缺氧能力,抗血小板凝集,防血栓形成,改善微循环及降低门脉高压以及解痉作用。商品赤芍 100%煎剂对葡萄球菌、铜绿假单孢菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等有抑制作用。对流感病毒、疱疹病毒、金黄色葡萄球菌也有抑制作用。芍药苷稍有消炎作用,对应激性溃疡有预防作用。

【日常应用】

本品用于泻血分之热,临床用法多与其他药相配合煎汤使用,治疗疥癣、酒皰鼻、面疮以美容健肤、养颜。常用剂量:煎汤内服 6~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗酒皰鼻:赤芍药 100 克,赤土 125 克,防风、地骨皮、何首乌、当归、山梔各 100 克,炙甘草 50 克,上药共研为细末,每次服用 10 克,饭后用温酒或茶水调下,每日 3 次。

(2) 治疗产后虚羸瘦、肌肉不泽等:赤芍药、五味子各 50 克,人参、麦门冬(去芯微炒)、川芎、玄参、炒当归、白茯苓(去黑心)、生干地黄(焙)、白薇、牡丹皮、炙甘草各 1.5 克,上药共研为末。每次 15 克,加生姜 3 片,红枣 2 枚,水煎后去滓,温时服用,每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 治疗丹毒、蜂窝组织炎:赤芍药 10 克,生甘草 6 克,大黄 9 克,金银花、蒲公英、丹参、黄芪各 15 克,川芎 12 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 治疗面疔:赤芍药、防风、细辛、白芷、茯苓、杏仁(去皮)各 50 克,上药共捣为散,以白蜜 500 毫升和散,先以

水银霜敷面 3 日,用药敷面,每夜先用浆水洗面后敷药。

(2) 治疗酒皰鼻:赤芍药、陈皮、当归、熟地、川芎、红花、酒炒黄芩各等份,炒五灵脂末 3 克,以上除五灵脂外,各药水煎取汁,调五灵脂末。每次服 3 克,每日 3 次。同时,外用桐油约 30 毫升,加黄连 10 克,用天吊藤烧,使油熟,冷却后慢慢涂在患处。

(3) 治疗面部黑斑黑痣:赤芍药、当归(切焙)、防风(去叉)、白芷、藁本(去苗土)、辛夷、牛膝(切焙)、川芎、商陆、细辛(去苗叶)、密陀僧(细研)、独活(去芦头)、蕤蕤、木兰皮、蕤仁各 100 克,杏仁(汤浸去皮尖)、丁香、零陵香、珍珠屑、麝香各 50 克,油 500 毫升,獐鹿髓(猪骨髓也可代之)、牛髓(猪骨髓也可代之)各 500 克,蜡(炼过者)200 克,以上 26 味药,先将髓以水浸,令白取出,除珍珠屑、麝香外,余药并剉碎,然后将油、髓、蜡入锅内,放入诸药,用文火煎之,当白芷色黄,用新绵滤去滓,把珍珠屑、麝香分别研细为末,放入煎汁中,熬成膏,放入瓷器内备用。每晚睡前,将药膏涂于面上,晨起后用温水洗净。

【按语】

赤芍入肝、脾经。泻肝脾之火,降气,行血,破瘀,多与当归、生地等配伍,治痈疮、疥癣、酒皰鼻以达到健肤美容、养颜等功效。《本草经疏》载:为“手足太阴引经药”。《滇南本草》载:“泻脾火,降气,行血,破瘀,散血块,止腹痛,退血热,攻痈疮,治疥癣。”因其有活血化瘀之功,对蝴蝶斑、雀斑等色素沉着有一定疗效,与白芷等中草药合用效果更为显著,而且还有增白作用,是一种可长期使用的非激素增白祛斑剂。

芦 根

芦根,又名芦苇根、苇根、芦菇根等。药用为禾本科植物芦苇的根茎。全国各地均有生产。春夏秋挖取,洗净泥土,剪去残茎、芽及节上须根,剥去膜状叶,晒干。要埋于湿沙中,以供鲜用。均以条粗壮,黄白色,有光泽,无须根,质嫩者为佳。性寒,味甘。入肺、胃经。具有清热生津、除烦止呕、利尿、透疹等功效。主要用于治疗热病烦渴、胃热呕逆、牙龈出血、热淋、肺热咳嗽、肺痈吐脓、麻疹等病证。

【现代研究】

芦根的化学成分包括多量的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C,以及蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

现代药理研究证实,芦根中提取得到一种多糖,具有免疫促进作用。还具有良好的防晒作用。

【日常应用】

本品清热生津、透麻美容,内服煎汤或鲜品捣汁,外用煎汤洗。常用剂量:内服煎汤 15~30 克,鲜品 30~60 克;外用适量。

内服

(1) 治疗牙龈出血:芦根 60 克,水煎,代茶饮,每日数次。

(2) 治疗口疮:芦根 60 克,黄柏、升麻各 45 克,生地 75 克。切成薄片,用水 1 000 毫升,煮取 500 毫升,去滓,口含药液至冷后吐却,反复含之。

(3) 治疗目暴肿:芦根 75 克,炙甘草 15 克,粟米 30 克,甜竹茹如鸡子大。上四味锉如麻豆大。每次 15 克,水煎,去

滓,饭后温服,每日3次。

(4) 治疗斑疹不畅:鲜芦根30克,蝉蜕10克,薄荷(后下)6克,牛蒡子10克,水煎服,每次20毫升,每日3次。

外用

防晒:鲜芦根500克,水浸24小时,蒸馏,取清液,储藏备用。行前,用药液涂皮肤暴露部位。

面膜

保持皮肤柔润,增白:鲜芦根500克,捣汁,用面粉调和,敷面部,20分钟后洗净,每星期2次。

洗浴

保持头发乌黑发亮:鲜芦根500克,捣汁,或芦根500克,水煎液,洗头,每星期2次。

【按语】

芦根,其性凉能清肺热,中空能理肺气,而又味甘多汁,更善滋阴养肺,故有润肤美容之功效,为美容之常用药。《天宝本草》载:“清心益肾,去日雾,疮毒,夜梦颠倒,遗精。”现代常用于美白霜、美白露中,有增白皮肤的作用。同时它可以促进氨基酸的吸收而营养皮肤。因其含有维生素C,用于头发能调节铁的代谢和某些微量元素的平衡,可促进头发黑色素细胞的增生,从而保持头发乌黑发亮。在化妆品中加入芦根提取物后,可增强毛发对不良刺激的抵抗力,另外有增白皮肤作用,同时可以促进氨基酸的吸收而营养皮肤。

决 明 子

决明子,又名草决明、羊明、羊角等,药用为豆科植物决

明的成熟种子。全国各地均产,主产于安徽、广西、四川、浙江、广东等地。于秋季果实成熟后采收,将全株割下或摘下果实,晒干,打出种子,扬净硬壳及杂质,再晒干。以颗粒均匀、饱满、黄褐色者为佳。性微寒,味苦甘咸。入肝、肾、大肠经。具有清肝明目、润肠通便、润肤去湿疹等功效。主要用于治疗目赤肿痛、肠燥便秘、风疹湿疹、皮肤干燥等病证。

【现代研究】

决明子的化学成分主要包括大黄酚、大黄素、决明素等,尚含有维生素 A。

现代药理研究证实,其水浸液和醇水浸液皆有明显的降血压作用。其能够抑制血清胆固醇升高和主动脉粥样斑块的形成。其种子的醇提取物对葡萄球菌、白喉杆菌及伤寒、副伤寒、大肠杆菌等有抑制作用。

【日常应用】

中医临床主要用其抗菌消炎之功治疗皮肤科疾病,达祛风清火美容的目的。常用剂量:内服煎汤 10~15 克;研末外用适量。

内服

(1) 治疗头发脱落、头皮瘙痒:决明子 1 000 克,蔓荆子 1 000 克(将蔓荆子放入 5 000 克好酒,煮,晒干)。上药研细为末。每次 20 克,饭后及睡前服用,用温水调下,每日 2 次。

(2) 清除皮肤脂肪瘤:决明子 15 克,炒黄,水煎代茶饮,每日数次。

外用

(1) 治疗皮癣:决明子 500 克(研末),加水银粉少许,研

磨为散。用刀片擦破皮癣,消毒,将药敷在擦破处,每日数次。

(2) 治疗痤疮,亮发去痒:决明子 15 克,炒研,用绿茶调和,敷两侧太阳穴,每日 1 次。

【按语】

决明子,为一护肤养颜传统中药。护肤养颜学上常用之以达到清肝明目、生发止痒、健肤疗癣的目的。临床报道颇多,在某些方面,可代替大黄、芦荟等常用药,使用时可防止药性过于峻猛。《神农本草经》载:“治青盲,目淫肤赤白膜,眼赤痛,泪出,久服益精光。”《生草药性备要》也记载:“治小儿五疳,擦癣癩。”决明子在化妆品中用途广泛,有防病治病的作用,尤其是对皮肤病、毛发病、痤疮均有较好的疗效,还可以作为色素应用于化妆品中,增加化妆品的色彩。

地 骨 皮

地骨皮,又名杞根、地骨、地铺、地节等。药用为茄科植物枸杞的根皮。全国大部分地区有生产。于春初秋后采挖,洗净泥土,剥下根皮,晒干。以块大,肉厚,无木心与杂质者佳。性寒,味甘、淡。入肺、肝、肾经。具有凉血退蒸、清肺降火、光洁牙齿、乌发养颜、除臭香身等功效。主要用于治疗阴虚发热、盗汗骨蒸,血热妄行的吐血、尿血、衄血,痈疮肿毒,牙痛,扁平疣,掌跖疣,泛发性湿疹,须发早白等病证。

【现代研究】

地骨皮的化学成分包括甜菜碱、谷甾醇、维生素 B₁、亚油酸、亚麻酸、桂皮酸、皂苷、蜂花酸等。

现代药理与临床研究证实,地骨皮具有抗微生物作用,地骨皮煎剂对伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、弗氏痢疾杆菌有较强的抑制作用,还对某些病毒有抑制作用,其中桂皮酸有抗真菌作用。此外,地骨皮煎剂还有降压降糖作用和有降血清胆固醇及兴奋子宫的功效。

【日常应用】

本品用于黑发健齿。常与其他补益肝肾之药合用制成丸散内服,外用洗发擦齿。常用剂量:内服 6~15 克;外用适量。

内服

(1) 乌黑头发,坚固牙齿:地骨皮、生干地黄各 150 克,牛膝(去苗)、覆盆子、黄芪(锉)、五味子各 90 克,桃仁(去皮尖双仁,研如膏)、菟丝子(酒浸 3 日,晒干,另杵为末)、蒺藜子(微炒,去刺,研细为末,并和桃仁搅拌)各 120 克,蜜和,捣如梧桐子大。每次 40 丸,空腹用温酒、粥、浆水吞下,每日 3 次。忌食蒜、牛肉、生葱、萝卜等。

(2) 治疗牙齿黄黑、枯燥无光泽:地骨皮、郁李仁(去皮尖,微炒)、生干地黄、杏仁(去皮尖,麸炒微黄)各 30 克,川升麻 45 克,藁本、露蜂房各 15 克,上药共研为细末,以新白棉布包紧,含于口中,咽沫,每次 3 克,每日数次。

(3) 乌发养颜:地骨皮、生干地黄、覆盆子各 500 克,研细为末,炼蜜和捣如梧桐子大。每次 40 丸,用温酒吞下,每日 3 次。忌食生葱、大蒜、萝卜等。

(4) 固齿止痛,明目乌须发:地骨皮、熟地黄、川芎、青盐(炒)、香附子、破故纸各 100 克,细辛、防风各 125 克,白蒺藜、

五加皮、石膏各 25 克,川板、猪牙皂各 10 克,上药研细为末,每日早晨蘸药擦牙,并用白沸汤漱口咽下。

(5) 治疗肺热口臭:地骨皮 30 克,桑白皮、生地黄、山梔子、马兜铃各 15 克,甘草 6 克,上药共研为末,每日饭后噙咽。

外用

(1) 光洁牙齿:地骨皮 60 克,烧碳存性,研为细末,用药刷牙,每日 2 次。

(2) 治疗腋臭:地骨皮、干番根、甘草各 15 克,商陆、铅粉、滑石各 30 克,共研为末,白酒调和,涂于腋下,汗出后,洗澡更衣,重新涂药。

洗浴

治疗手癣:地骨皮 30 克,甘草 15 克,水煎液,外洗,每日数次。

【按语】

地骨皮为乌发健齿美容之品。《本草述钩元》载:“地骨皮,能裕真阴之化源,而不伤元阳。”《诸病源候论》记载:“白发候,足少阴肾之经也;肾主骨髓,其华在发,若血气盛则肾气强,肾气强则骨髓充满,故发润而黑,若血气虚,则肾气弱,则骨髓枯竭,故发变白色。”本品既可补肾阴,又不伤肾阳,可使发由白变黑。本品又能降肺、肝之火,以清热而止牙痛等热病疾患,又能补齿益齿,故可固齿美齿。

生 地 黄

生地黄,又名生地、鲜地等,药用为玄参科多年生草本植

物怀庆地黄或地黄的根。主产于河南、河北、内蒙古及东北大部分地区。于秋冬时采挖,药用取根粗大、色灰暗者为佳。晒干为干地黄,鲜用即鲜地黄,在美容上又以鲜地黄效果更佳。性寒,味甘、苦。入心、肝、肺经。具有清热凉血、养阴生津、通血脉、益气力、长肌肉、乌须黑发、润肤悦颜、牢牙固齿等功效。主要用于治疗热病热邪入营、口干舌绛、身热发斑、阴虚火盛、津伤口渴,血热妄行引起的出血证,阴虚血少,阴虚发热之皮肤干燥,肾阴不足之视物不清、腰膝痿软、消渴骨蒸、月经不调、头发脱落、须发早白、牙齿松动,酒皴面疮,白癜风等病证。

【现代研究】

地黄根的化学成分主要含有 β -谷甾醇、甘露醇、豆甾醇、微量的菜油甾醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、梓醇、葡萄糖与维生素A类物质,另外还有一些磷酸、铁质类成分及强心甘等。

现代药理与临床研究证实,生地黄具有升血压、抗血栓、降血糖、利尿强心作用,还具有抗菌消炎作用。试管试验表明,水浸剂对须疮癣菌、石膏样癣菌、奥杜盎小孢子菌等有抑制作用。

【日常应用】

生地黄滋阴健肤,凉血养血,乌发荣肤,应用极其广泛。临床上常用于治疗湿疹、神经性皮炎、荨麻疹等疾病。现制成多种口服液、搽剂、丸剂等。常用剂量:内服10~30克;外用适量。

内服

(1) 补肾养颜:鲜地黄1 000克,水煎,煎液入白蜜适量为

丸,如梧桐子大。每次 10 丸,每日 3 次。

(2) 除面肝,润皮毛:生地黄(切碎)500 克,大豆(熬)4 000 克,生牛蒡根(切碎)2 000 克,将上药放入绢袋并封口,浸入6 000毫升白酒中,6 日后使用。每次服 50 毫升,每日 2 次。

(3) 乌须发,齿落更生:新鲜地黄4 000 克,高丽参 600 克,甘枸杞、天门冬、麦门冬各 250 克,白茯苓 750 克,白蜜 2 500 克。地黄取汁,人参锉杵,天门冬、白茯苓去皮捣碎,舂细水飞,去浮筋,晒干,共研细末,并和匀,放入瓷缸内,用油纸五层,厚布一层,封紧缸口,放铜锅内水中悬胎,使缸口露出水面,用桑柴火煮,如锅内水减,则加入暖水。一昼夜后取出,再用蜡纸紧封缸口,放入井中浸一昼夜取出,再放入旧汤内煮一昼夜,至出水气后取出。置阴凉处,或藏冰中,或埋地下。每次 30 毫升,温酒调服或白汤送下,每日 3 次。制作时始终避免铁器,服用时忌食葱、蒜、萝卜、酢酸等物。

(4) 乌须发:生地黄汁1 000毫升,生姜汁 500 毫升,用银器煎熟,注意稀稠程度。巨胜子、熟干地黄(焙)、旋覆花、干椹子各 50 克,并共研细末。将药末和丸,如弹子大。每晚含化 1 丸,含药前饮酒适量。

(5) 治疗粉刺:生地黄 30 克,黄芩、知母、丹皮、赤芍、枇杷叶、桑白皮各 10 克,甘草 6 克,生石膏 30 克,上药放入砂锅中,水煎服。每次 30 毫升,每日 3 次。

(6) 填精补髓,坚骨强筋,乌须发:生地黄(酒拌入砂锅内蒸一日,黑,掐断,慢火焙干)300 克,山茱萸(去核,酒拌蒸)140 克,白茯苓(去皮木筋膜)、牡丹皮(去骨)各 120 克,五味

子(去梗)、麦门冬(水润去心)、干山药、益智仁(去壳,盐水炒)各 75 克,制作时忌铁器,上药共研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 10 丸,用温酒调下,每日 2 次。

(7) 荣养须发,坚固牙齿,悦泽颜色:生地黄(捣汁)15 000 克,杏仁(去皮尖点地黄汁研膏)3 升,白蜜、乌麻油、大麻油各 500 毫升,胡桃瓤(同杏仁研)、酥各 30 克,丁香、木香、牛膝、人参、白茯苓(去黑皮)各 90 克,沉香、安息香(水煮焙)各 60 克,没食子、诃藜勒皮各 150 克,炙柳枝皮、盐花各 60 克,松脂(煮极白)240 克,龙脑(研)0.3 克。上药捣研极细,与地黄汁调膏,分置 3 瓶,炉火隔水蒸,制丸如弹子大。每次 1 丸,饭后含化,每日 3 次。

(8) 治疗面疮:生地黄(捣汁)30 克,地骨皮 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(9) 治疗湿疹、麻疹、神经性皮炎:生地黄 90 克,切碎,加水 1 000 毫升煎煮 1 小时,过滤约得 300 毫升,每次 150 毫升,每日 2 次,连续服药 3 日,共服 4 次,第 1 次服药后停药 3 日,第 2 次服药后停药 7 日,第 3 次服药后停药 14 日,总计 36 日。

外用

治疗斑秃:生地、当归、侧柏叶、赤芍各 100 克,红花 60 克,干姜 90 克,上药捣碎,放入 75%乙醇 3 000 毫升并密封,浸泡 10 日后使用。搽患处,每日 3~4 次。

面膜

滋润、洁白皮肤,保持皮肤柔润富有弹性:生地黄 1 500 克,捣汁,过滤,滤液用白蜜适量调和,敷脸部,20 分钟后洗

净,每星期2次。

洗浴

止痒:生地黄5 000克,捣汁,洗发,每星期2次。

【按语】

生地为滋阴润肤,乌发美容之要药。《神农本草经》载:“填骨髓,长肌肉,生精血,补五脏内伤不足,通血脉,利耳目,黑须发。”《本草纲目》载:“鲜地黄适量,洗净,绞汁,捣,煎令调,入白蜜适量,更煎,再入适量的地黄末为丸如梧桐子大,每服三十丸,黄酒送下……令百日面如桃花,三年身轻不老。”《药性论》曰:“补虚损,温中下气,通血脉,久服变白延年。”《东垣试效方》又曰:“酒洒久蒸如乌金,假酒力则微温。大补,血衰之人用之,药善黑鬓发。”所以古代养生家将其制成多种形式的剂型,作为补品食用。

玄 参

玄参,又名重台、黑参、元参等。药用为玄参科植物玄参的根。主产于浙江、四川、湖北,以浙江产量最大,质量好,立冬前后采挖,除去茎、叶、须根,曝晒5~6日。以支条肥大、皮细、质坚、芦头修净,肉色乌黑者为佳。性寒,味苦、甘、咸。入肺、胃、肾经。具有清热凉血滋阴、解毒润肤等功效。主要用于治疗温邪入营、内陷心包、热伤便秘、咽喉肿痛、热病发斑、痈肿疮毒、瘰癧、痰核、津伤皮肤失润等病证。

【现代研究】

玄参的化学成分主要包括生物碱、糖类、甾醇、氨基酸、脂肪酸、亚油酸、微量挥发油、胡萝卜素等。

现代药理研究证实,玄参浸剂在体外有抗真菌作用。并有显著的溶血作用,还能引起局部刺激。此外它还有降低实验动物血压、扩张血管、减少毛细血管通透性及利胆等作用。

【日常应用】

玄参主要用于凉血解毒,健肤润肤。煎汤内服或入丸散。外用捣敷或研末调敷。常用剂量:煎汤内服 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗皮肤热毒溃烂、疮疮:玄参、生地黄各 30 克,大黄(煨)15 克。上药共研为末,炼蜜为丸。每次 10 丸,淡竹叶,灯心汤送服,或入砂糖少许亦可,每日 3 次。

(2) 治疗瘰癧:玄参、牡蛎(煨,研成细末)各 30 克,贝母 20 克,共研为末,用蜜调匀为丸,如梧桐子大。每次 10 丸,温开水吞服,每日 3 次。

(3) 治疗老年或阴虚体质者之皮肤皴裂、干燥、无光泽:玄参、麦冬、生地黄各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,温服,每日 3 次。并用多余水煎液熏洗皮肤,每日 2 次。

(4) 治疗毒性红斑:玄参、麦冬、山豆根、升麻各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(5) 治疗疮疡肿毒:玄参、金银花、连翘、紫花地丁各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 治齿龈肿痛:玄参 15 克,精盐少许,同研匀,刷牙,早晚各 1 次。

(2) 治疗疮疮:用普通膏剂化妆品,加玄参粉末,调匀成

玄参美容膏。病情轻者，每日擦1次；中度者，每日早晚各擦1次；重度者，每日早、中、晚各擦1次。

面膜

滋润皮肤，保持皮肤柔润富有弹性，治疗面部热疮：玄参1000克，切碎，水浸24小时，用乙醇回流法提取药液，用白蜜适量调和，敷脸部，20分钟后洗净，每星期2次。

【按语】

玄参，为凉血解毒护肤润肤之品，历来为医家治疗各种热毒疮痈肿毒之常用药，记载甚多，如《日华子本草》云：“治头风热毒游风，补虚劳损，心惊烦躁，劣乏骨蒸，传尸邪气，止健忘，消肿毒。”《药性论》曰：“能治暴结热，伤寒劳复，散瘤癭瘰癧。”《本草纲目》也曰：“滋阴降火，解斑毒，利咽喉，通小便血滞。”

白花蛇舌草

白花蛇舌草，又名蛇舌草、蛇总管等。药用为茜草科植物白花蛇舌草的带根全草，主产于云南、广东、广西等地。于夏秋采收，晒干或鲜用。全草晒干皆可使用。性寒，味微苦、甘。入胃、大肠、小肠经。具有清热、解毒、利湿、通淋、生肌消痈等功效。主要用于治疗多种疔疮痈肿、咽喉肿痛、毒蛇咬伤、肺热喘咳、热淋涩痛、痤疮等病证。

【现代研究】

白花蛇舌草的化学成分包括黄酮苷、白花蛇舌素、齐墩果酸、 β -谷甾醇、对-香豆酸等。

现代药理研究证明，本品体外抗菌作用不显著，只对金

黄色葡萄球菌和痢疾杆菌有微弱作用,高浓度水煎剂可抑制铜绿假单孢菌、伤寒杆菌及变形杆菌的生长,并能增强白细胞吞噬白色葡萄球菌的能力等,具有抗肿瘤作用,给小鼠注射白花舌草液可以出现镇静、催眠作用。有抑制生精能力和保肝利胆能力。

【日常应用】

本品可清热解毒、杀菌美容。日常内服多为煎汤,大剂量可用至60克,或捣汁,外用多捣敷。常用剂量:煎汤内服15~60克;外用适量。

内服

(1) 治疗疔疮痈肿、疮疖肿毒:白花蛇舌草60克,水煎服,每次20毫升,每日3次。另取鲜全草和冷饭捣烂调和,敷患处,每日1次。

(2) 治疗痤疮:白花蛇舌草、一点红、野菊花各30克,金银花15克,水煎服,每次20毫升,每日3次。

(3) 治疗眼睛红肿、结膜炎:白花蛇舌草60克,水煎服,每次20毫升,每日3次。

(4) 治疗毒蛇咬伤:白花蛇舌草60克,水煎服,每次20毫升,每日3次。同时将白花蛇舌草60克,捣烂绞汁敷患处,每日2次。

外用

治疗疮肿热痛:鲜白花蛇舌草1000克,洗净,捣烂,连渣带汁敷于患处,每日2次。

洗浴

治疗脚癣:鲜白花蛇舌草1000克,洗净,捣烂,取汁,加

温水,泡脚,20 分钟后洗净。

【按语】

白花蛇舌草为美容上的常用药。历来应用广泛,近年来在美容学上应用多为清火、解毒、消肿、洁肤作用,治疗痤疮、疮疗肿毒。《泉州本草》曰:“清热散淤,消痈解毒。治痈疽疮疡,瘰疬。”《广东中药》:“消肿解毒,驱风,止痛,消炎。”广州部队《常用中草药手册》:“清热解毒,活血。主治疮疗肿毒,跌打瘀痛,毒蛇咬伤。”《广西中药志》:“外治白泡疮,蛇癰疮。”现代药理研究,白花蛇舌草的有效成分很容易被皮肤吸收,从而达到滑润皮肤,使皮肤细腻的效果。

白 鲜 皮

白鲜皮,又名北鲜皮等,药用为芸香科植物白鲜的根皮。主产于东北、河北、河南、江西、江苏等地。北方于春、秋两季采收,南方于夏季采收。挖出后,洗净泥土,除去须根及粗皮,乘鲜时纵向剖开,抽去木心,晒干。药材以卷筒状,无木心、皮厚、块大者为佳。性寒,味苦。入脾、胃、膀胱、小肠经。具有清热燥湿、祛风解毒、润肤白面、除斑去疣等功效。主要用于治疗湿热疮毒、湿热痹痛、黄疸尿赤、皮肤瘙痒、风疹、湿疹、疥癣、眉发脱落、面黑不净、黄褐斑、扁平疣等病证。

【现代研究】

白鲜皮的化学成分有白鲜碱、白鲜内酯、谷甾醇、黄柏酮酸、葫芦巴碱、胆碱、桉皮酮、菜油甾醇、茵芋碱、 γ -崖椒碱、白鲜明碱、酸性物质和皂苷等。全株的化学成分包括葡萄抽酯、香枸橼内酯。地上部分的化学成分还包括补骨酯、花椒

毒素及挥发油等。

现代药理与临床研究证实,白鲜皮具有抗菌消炎的作用,其水浸剂对黄色毛癣菌、铁锈色小孢子菌、红色表皮癣菌、皮肤真菌均有不同程度的抑制作用,另外尚有解热作用。

【日常应用】

本品主要应用于疗癣止痒,古代亦有记载制成多种“面脂”,洗剂,效果颇佳。常用剂量:内服 6~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗皮肤瘙痒:白鲜皮、防风(去叉)、人参、知母(焙)、沙参各 50 克,黄芩(去黑心)15 克,诸药捣罗为散,水煎服,晚上睡前温服。

(2) 治疗黄褐斑:白鲜皮 15 克,生地、熟地、当归各 12 克,柴胡、香胡、茯苓、川芎、白僵蚕、白术、白芷各 9 克,白附子、甘草各 6 克,水煎服,每次 30 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 美容养颜:白鲜皮、白僵蚕、杏仁、川芎、白术、白芷、白附子、鹰屎白、甘松、甜瓜子仁、细辛、白檀香、藁本、冬瓜子仁各 100 克,上药捣罗为散。白梅肉、鸡蛋白、猪胰各等份。两者同捣匀,每次洗面时,涂搽。

(2) 治疗扁平疣:白鲜皮、白矾各 30 克,水 250 毫升,煎沸 3~5 分钟,药液浓缩,外搽患处,每次 15 分钟,每日 1 次。

面膜

治疗面部湿热疮、黄褐斑:白鲜皮、苦参、苍术各 500 克,金银花 250 克,水浸 24 小时,用乙醇回流法提取药液,浓缩药液,将药液均匀涂于面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

洗浴

(1) 治疗面黑不净:白鲜皮、白僵蚕、白芷、白附子、川芎、鹰屎白、甘松香、木香各 150 克,土瓜根 50 克,白梅肉 37 枚,大枣 30 枚,麝香 100 克,鸡蛋白 5 个,猪胰 3 具,杏仁 30 枚,白檀香、白术、丁子香各 150 克,冬瓜仁 50 克,面粉 300 克,先用猪胰调和面粉,暴干,然后合诸药,捣成细末,又以白豆屑 200 克为散,每日早晨用于洗手面。

(2) 预防并治疗皮肤湿疹、疥疮、脚癣:白鲜皮、苦参、防风、地肤子各 500 克,切碎,水浸 24 小时,用乙醇回流法提取药液,药液洗澡或洗脚,每星期 2 次。

【按语】

白鲜皮,古时便云其疗癣作用较好,《药性论》载:“治一切热毒风,恶风,风疹疥癣赤烂,眉发脱脆,皮积急,壮热恶寒。”现代研究其抗菌消炎作用显著,这与中医日常应用亦相符合。其提取物可用于美容剂、浴用剂,可制成美容面露、霜、膏剂,有预防和治疗皮肤病的作用。

石 膏

石膏,又称细石、软石膏,《药品化义》又称其为白虎。药用为硫酸盐类矿物石膏的矿石,主产于湖北、安徽、河南、山东等地。一般于冬季采挖,挖出后,去净泥土及杂石。药用以块大色白,质松,纤维状,无杂石者为佳。性大寒,味辛、甘,入肺、胃经。具有清热、除烦止渴之功,煅用可收湿敛疮生肌。主要用于治疗肺胃实热、壮热烦渴、肺热喘咳、胃火牙痛、湿疮、由于肺胃实热所致之痤疮、湿疹、疮疡不敛等病证。

【现代研究】

石膏主要化学成分为含水硫酸钙($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$)以及黏土、砂粒等,此外,尚含 Fe^{2+} 、 Mg^{2+} , 还含松萝酸。煅石膏主要成分为硫酸钙(CaSO_4)。

现代药理研究证实,石膏成分 Ca^{2+} 对机体免疫功能具有重要的影响,对维持巨噬细胞生理功能有重要意义,它还具有减少血管通透性的作用,故具有抗渗、抗过敏、抗炎作用,亦为血液凝固的因素之一,能促进血凝,并能促进骨骼的生长发育。外用有收敛止血作用。石膏能缩短血凝时间,促进胆汁排泄,并有利尿作用。

【日常应用】

石膏煅用敛疮生肌,用于肺胃实热之痤疮、湿疹。常内服或外用。常用剂量:内服 15~60 克;外用适量。

外用

(1) 治疗口臭、牙齿黄黑:石膏、寒水石、丹砂、升麻、白芷、细辛、藁本各 25 克,沉香 50 克,或再加入麝香少许。上药共研为细末,蘸药末揩齿,每日 3 次。

(2) 光洁牙齿:石膏、细辛、地骨皮、甘松、藿香、零陵香、白芷、藁本、青盐各 9 克,磁石末、香附子、麝香少许为末,揩齿,每日 3 次。

(3) 治疗疮疡溃破:石膏(煅)27 克,黄灵药 3 克,共研细末,瓷瓶收贮备用。疮疡溃破时,用药少量,撒于患处,每日 3 次。

(4) 治疗酒皰鼻:石膏(煅)、蛤粉各 15 克,轻粉、川黄柏粉各 7.5 克,青黛 4.5 克,加水制成膏剂,敷患处,每日数次。

面膜

治疗痤疮,美容洁肤:黄连、黄芩、野菊花各 50 克,水煎,煎液过滤,石膏(煅)100 克,滤液与石膏调和成稀糊状。敷于面部,20 分钟后洗净,每星期 1 次。

【按语】

石膏为中医常用之清肺胃实火中药,其用于护肤美容,亦基于此道理,但也有煅石膏外用,以敛疮生肌。历代医家记载颇多,《神农本草经》曰:“主中风寒热,心下逆气,惊喘,口干舌焦,不能息,产乳,金疮。”《名医别录》:“除时气头痛身痛,三焦大热,皮肤热,肠胃膈热,解肌发汗;止消渴烦逆,腹胀暴气,喘息,咽热。”《日华子》用以治失行热狂。李东垣谓其为除胃热肺热,散阳邪之良药,足阳明主肌肉,手太阴主皮毛,故又为治疗斑疹之要品。因此,常用在美容、美发中。石膏宜打碎先煎,内服宜生用,外用宜火煅,研末。因其性大寒,脾胃虚寒及阴虚内热者忌用。

土 茯 苓

土茯苓,又名刺猪苓、过山苓、地胡苓、山猪粪、山遗粮等,药用为百合科植物土茯苓的根茎。主产广东、湖南、湖北、浙江、四川、安徽等地,此外福建、江西、广西、江苏等地亦产。秋末冬初采挖,除去芦头及须根,洗净泥沙,晒干,或切片晒干。以淡棕色、粉性足,纤维少者为佳。性平,味甘、淡。入肝、胃经。具有清热解毒、祛风、除湿通络、利关节、止痒、养颜美容、延缓衰老等功效。主要用于治疗肢体拘挛、淋浊、带下、脸面部疔疮、毒疮及瘙痒、梅毒、汞毒、脚气、瘰癧、癌症

等病证。

【现代研究】

土茯苓根茎中含落新妇苷、异黄杞苷、有机酸类、 β -谷甾醇、己糖类、挥发油类成分。

现代药理研究证明土茯苓有抗氧化、抑制 DNA 突变、延缓衰老的作用,还可杀菌、抑菌,能促进受损组织恢复。

【日常应用】

本品用于治疗黄褐斑、寻常疣,同时能起到杀菌美容效果。日常多煎汤内服,外用研末调散。常用剂量:煎汤内服 15~60 克;外用适量。

内服

(1) 治疗黄褐斑:土茯苓 60 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次,隔日服用。治疗期间避免日晒。

(2) 治疗寻常疣:土茯苓 50 克,生地黄 30 克,苦参、紫草各 15 克,黄芩 12 克,甘草 10 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 治疗面部漆过敏:土茯苓、苍耳子各 15 克。水煎,泡六一散 30 克,每次 20 毫升,每日 3 次。

(4) 治疗面部皮炎:土茯苓 60~90 克,水煎,每日当茶饮。

(5) 治疗丹毒:土茯苓、野菊花各 30 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(6) 治疗银屑病:土茯苓 60 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次,连续服药 15 日。

外用

治疗大毒疮红肿：土茯苓 100 克，研为细末，用醋调和，敷患处，每日 3 次。

面膜

治疗黄褐斑，美容洁肤：土茯苓 200 克，水煎，煎液过滤，滤液与石膏（煅）100 克调和成稀糊状。敷于面部，20 分钟后洗净，每星期 1 次。

洗浴

治疗预防皮肤湿疹、疥疮、脚气：土茯苓 100 克，切碎，水浸 24 小时，用乙醇回流法提取药液，药液洗澡或洗脚，每星期 2 次。

【按语】

土茯苓为解毒、除湿的常用药，在美容上用于治疗多种脸部疾病。《本草图经》谓其：“敷疮毒。”《生草药性备要》曰：“消毒疮、疔疮。”《福建药物志》云：“主治……皮肤湿疹，剥脱性皮炎……疔毒，漆过敏。”实验证明，本品研末外用或内服，对与祛除色斑、润肤美白有明显疗效。近代医家和美容师们多用本品内服或外用来延缓衰老，柔润肌肤，另将土茯苓和其他中草药配合应用在按摩霜、按摩奶液及脚气露中。

泻下护肤养颜药

凡具有通利大便作用，起到护肤养颜主要作用的中药叫做泻下护肤养颜药。

泻下护肤养颜药具有泻下通便，排除胃肠积滞、燥屎和

有害物质。或清热泻火,使实热壅滞之邪通过泻下而清解。或逐水消肿,使水湿停饮从大小便而出等作用,最终达到散结退肿、消痈除斑、灭疮祛癥、清洁皮肤等护肤养颜的目的。

使用泻下护肤养颜药易伤脾胃,当奏效即止,要注意剂量、毒性,避免损伤胃气。

芦荟

芦荟,又名卢会、纳会、象胆、奴会、劳伟等。药用为百合科植物库拉索芦荟、好望角芦荟或斑纹芦荟叶中的液汁经浓缩的干燥品。库拉索芦荟原产于非洲北部,目前于南美洲印度群岛广泛栽培。好望角芦荟分布于非洲南部;斑纹芦荟在广东、广西、福建等地均有栽培,全年可采。割取叶片,收集其流出的液汁,置锅内熬成稠膏,倾入容器,冷却凝固,以气味浓,溶于水中无杂质为佳。性寒,味苦。入肝、大肠经。具有清热通便、清肝、杀虫疗癣、解毒润肤等功效。主要用于治疗六淫内郁化火而致焦躁失眠、口舌糜烂、面疳,癥痛,脱发,痤疮,便秘等病证。

【现代研究】

芦荟的化学成分包括芦荟大黄素苷、对-香豆酸、 α -葡萄糖、戊醛、蛋白质及多数的草酸钙结晶。有的还包含芦荟大黄素苷及异大黄素苷。

药理研究证实,芦荟具有泻下作用及愈伤作用,芦荟提取物做成油膏,对小鼠局部照射 X 线有轻度保护作用。对人工创伤的鼠有一定促进愈合作用。研究表明芦荟还具有抗

肿瘤作用,芦荟在体内可抑制肉瘤和腹水癌的生长。芦荟水浸液剂在试管内对肢腹沟表皮癣菌、红色表皮癣菌、星形奴卡菌等皮肤真菌有不同程度的抑制作用。其醇浸液对人结核杆菌在体外也有抑制作用。

【日常应用】

本品为护肤要品,煎汤内服或入丸、散。外用研末调敷。
常用剂量:煎汤 15~30 克;外用适量。

内服

治疗牙龈漏烂、口臭,甚则穿腮、破唇者:芦荟、栀子、牛蒡子各 10 克,胡黄连、羚羊角、桔梗、黄连、竹叶、佩兰各 3 克,薄荷、银柴胡、玄参、升麻各 6 克,石膏 15 克,甘草 5 克。水煎服,每次 10 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 治疗皮肤及其他组织创伤、烧伤:芦荟叶液汁制成含多糖类(聚糖醛酸酯)的凝胶制剂。涂患处,每日 3 次。

(2) 治疗头痒、脱发:芦荟、苦楝子各 3 克,研末,吹入鼻内,每日数次。

(3) 滋润、清洁皮肤,消除瘢痕、斑点,减少皱纹:芦荟 250 克,煎汁,加入湿润剂、清洁剂、去臭剂、洗头剂等中使用。

(4) 治疗日晒疮、放射性皮炎等:鲜芦荟 45 克,桉叶油 4.5 克,阿拉伯胶 10 克。芦荟洗净压榨取汁,边搅边兑入阿拉伯胶,使成乳白色,再加入桉叶油搅匀。外涂或摊敷患处,每日数次。

(5) 治疗口鼻发疳:芦荟、胡黄连、孩儿茶、薄荷各 1.5 克,青黛 0.9 克,硼砂 0.6 克,冰片 0.15 克,研为细末。适量

外敷患处,每日3次。

面膜

治疗黄褐斑,滋润、清洁皮肤:芦荟300克,绿豆150克,研粉末,夏季用西瓜汁调和成糊状,其他季节用鸡蛋清调和成糊状,将药糊均匀覆盖在面部,可配合手法按摩助药力吸收,20分钟后洗净,每星期2次。

洗浴

治疗足癣:芦荟500克,切碎,水煎,连药渣一起泡脚,每次20分钟,每星期2次。

【按语】

芦荟为护肤养颜之要药。《开宝本草》记载:“芦荟主热风烦闷,胸膈间热气,明目镇心,小儿癫痫惊风,疗五疳,杀三虫及痔病疮痿。”《药性切用》述:“芦荟、大苦大寒,入肺肝而清痼热,杀诸虫。”近年来国内外对本品研究颇多,认为本品有修复瘢痕组织、美白肌肤的功效。已研制成多种护肤品投入使用。

大 黄

大黄,又名川军、将军、黄良、公参。为蓼科植物掌叶大黄、唐古特大黄或药用大黄的根茎。分布甘肃、四川、青海、西藏、云南、贵州等地。9~10月间选择生长3年以上的植株,挖取根茎,切除茎叶、支根,风干、烘干或切片晒干,药用以外表黄棕色、锦纹及星点明显,体重,质坚实,有油性,气清香,味苦而不涩,嚼之发黏者为佳。性寒,味苦。入肝、脾、胃、肠、心包经。具有攻积导滞、清热泻火凉血、止血、行瘀通

经等功效。主要用于治疗热结便秘、积滞腹痛、泻痢不爽、湿热黄疸、瘀停经闭、血热吐衄、暴眼赤痛水肿、痈疮肿毒、疔疮、水火烫伤、毛发枯燥不泽、酒皰鼻、粉刺等病证。

【现代研究】

大黄含有大黄素、大黄酚、芦荟大黄素、大黄酸、大黄素甲醚等蒽醌类衍生物及大黄多糖、没食子酸、 α -儿茶素、大黄四聚素、脂肪酸等有效成分。

现代药理研究证实,大黄蒽醌衍生物有强大的抗菌作用。大黄对葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌、伤寒和副伤寒杆菌、痢疾杆菌、枯草杆菌、草分枝杆菌、淋病双球菌、炭疽杆菌、大肠杆菌等都有不同程度的抑制作用。其有效成分是大黄酸、大黄素和芦荟大黄素。根据动物实验,大黄酸、大黄素对小鼠黑色瘤有明显的抑制作用。大黄也能显著延长实验性高脂血豚鼠的寿命($P < 0.05$),大黄对三甲基奶油黄诱发肝癌的大鼠有延长其寿命的趋向。另外,喂豚鼠生大黄水浸剂(每100毫升含25克生大黄粉),豚鼠的毛色比对照组的润泽、光亮、整齐。

【日常应用】

本品用于热毒内盛之病证,泻火解毒,疗疮养颜。养颜护肤多治成丸散,亦可制膏剂、贴剂外用。剂量:煎汤内服3~9克;外用适量。

内服

(1) 治疗酒皰鼻:大黄(炮或生用)50克,黄连、黄芩各25克,共研为末,每次10克,蜜水调下,每日2次。

(2) 治疗胃热口臭:大黄、生地切片含于口中。

(3) 治疗头面风瘙肿痒: 大黄、芒硝(后人)各 1.2 克, 黄连 1.8 克, 黄芩 2.4 克, 刺蒺藜 5 克, 水煎服, 每次 20 毫升, 每日 2 次。

(4) 治疗痤疮、酒皴鼻: 大黄、黄柏、赤芍各 150 克, 蒲公英 300 克, 陈皮 120 克, 木鳖子、银花、乳香、甘草、当归各 30 克, 白芷、天花粉各 90 克。熬膏, 每次 15 克, 热开水冲服, 每日 2 次。

外用

(1) 治疗面上黑子痣: 川大黄末, 适量水调和, 涂患处, 每日数次。

(2) 治疗酒皴鼻、粉刺: 大黄、硫黄各 50 克。各自研细末, 再混合研匀, 以凉水调搅, 敷患处, 每日数次。

(3) 治疗糜烂型手足癣: 生大黄末、黄丹各 50 克, 麻油适量, 调膏。先以生理盐水洗患处, 擦干, 再涂油膏, 以纱布覆盖, 每日换药 1 次。

(4) 治疗痤疮: 大黄、黄柏、苦参、黄芩各 50 克, 共研为细末, 以水和碳酸调匀, 搽患处, 每日数次。

(5) 治疗牙齿浮动或齿摇齿痛: 生大黄、熟大黄各 15 克, 生石膏、熟石膏各 15 克, 骨碎补、杜仲、青食盐、明矾、枯矾、当归各 15 克, 上药共研为细末, 每日起床后先以此药擦牙根, 净毕用冷水漱口。

(6) 治疗冻疮皮肤溃烂: 川大黄 50 克, 研为细末, 井水调和, 搽患处。每日 3 次。

(7) 治疗面疱: 川大黄 50 克, 研为细末, 水调和, 每晚睡前涂患处, 次日晨起洗净。

面膜

治疗粉刺:大黄、硫黄各 50 克,共研细末调匀,加水调和,敷面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

洗浴

治疗预防头癣、脚癣:大黄 100 克,切碎,水浸 24 小时,用乙醇回流法提取药液,药液洗头或洗脚,每星期 2 次。

【按语】

大黄为现今常用的一味泻毒养颜、求本护肤的中药。《本草纲目》曰:“主治下痢赤白,里急腹痛,小便淋漓,实热燥结,潮热谵语,黄疸,诸火疮。”《卫生宝鉴》记载如神散,川大黄为末,新汲水调,搽冻破疮上。《本草图经》有载:“又鼎州出一种羊蹄大黄,疗疥瘙甚效。”近代有制成多种内服之中成药、保健品等,有报道长期服用大黄有抗衰老延年作用。大黄因含有大黄素和大黄酚,有很好的抗菌、抗病毒、抗真菌等功效,因此,可作为很好的防腐剂、抗氧剂,在化妆品中添加大黄有防病治病的效能,尤其对皮肤病、毛发病等病均有疗效,还可作为色素成分增加化妆品的美丽色彩。本品苦寒,易伤胃气,脾胃虚弱者慎用。其性沉降,且善活血祛瘀,怀孕时、月经期、哺乳期忌用。

续 随 子

续随子,又名千金子、千金、柎冬、千层楼等。药用为大戟科植物续随子的种子。8~9 月间,种子成熟后,割取全草,晒干,打下,去净杂质。主产河北、河南、浙江。以粒饱满、油性足者为佳。性温,味甘,有毒。入肝、肾经。具有泻下逐

水、解毒消肿、杀虫止痒、破癥杀虫、灭斑去疣等功效。主要用于治疗水肿胀满、痰饮、积聚、妇女经闭、疥癣疮毒、斑痣、疣赘、白癜风等病证。

【现代研究】

续随子的主要化学成分为脂肪油，油中含有千金子甾醇、谷甾醇三十一烷等成分。

现代药理研究表明，续随子对胃肠有刺激作用而具有致泻作用。另外，还具有抗肿瘤作用，对急性淋巴细胞型、急性单核细胞型、粒细胞型、慢性粒细胞型白血病白细胞均有抑制作用。

【日常应用】

续随子能灭癥去疣，外用研敷或捣汁涂。内服入丸、散。常用剂量：内服 1~3 克；外用适量。

内服

治疗蛇咬肿毒：续随子 30 克，七叶一枝花 1.8 克，研细为散，每次 3 克，酒吞服。同时，用唾液和药少许，敷于患处。

外用

(1) 治疗面黑斑、痣：续随叶捣汁，敷患处，每日数次。

(2) 治疗黑子，去疣赘：续随子 500 克，捣烂，涂于患处。每日数次。

【按语】

本品能去癥除疣，《日华子本草》载：“续随子敷一切恶疮疥癣。”《开宝本草》载：“续随子茎中白汁剥人面皮去黥黯。”本品刺激性较强，谨防皮肤过敏。

祛风湿护肤养颜药

凡具有祛除风寒湿邪、解除痹痛,起到护肤养颜主要作用的中药叫做祛风湿护肤养颜药。

祛风湿护肤养颜药具有祛风散寒除湿的作用,从而起到止痛、消肿、通利关节、强壮筋骨,最终达到护肤养颜的目的。

祛风湿护肤养颜药药性多燥,易耗伤阴血,故阴虚血亏者慎用。

穿山龙

穿山龙,又名穿龙骨、穿地龙、狗山药、山常山、土山薯、雄姜、黄鞭等。药用为薯蓣科植物穿龙薯蓣的根茎。产于辽宁、吉林、山东、浙江、河北、山西。秋季采挖,除去细根,刮去栓皮,晒干。以根茎粗大,土黄色质坚硬者为佳。性平,味苦。入肝、肺经。具有活血舒筋、消食利水、祛痰截疟等功效。主要用于治疗消化不良、慢性支气管炎、劳损扭伤、疟疾、痈肿、风寒湿痹等病证。

【现代研究】

穿山龙的化学成分包括薯蓣皂苷等多种甾体皂苷,根茎中还含 25-D-螺甾-3,5-乙烯等成分。

现代药理研究证明,穿山龙提取物有强心降压作用,能降低血浆胆固醇,还能减轻动物血管内壁和眼角膜处的类脂质浸润。穿山龙总皂苷有明显的镇咳、平喘、祛瘟以及延缓心率、增强心肌收缩力、改善冠状动脉循环的作用。薯蓣皂

苷能延长血液的凝血时间和降低凝血酶元指数。

【日常应用】

本品现多用于皮肤疮疡,增强机体活力。内服煎汤或浸酒适量,外用鲜品适量捣敷。常用剂量:内服煎汤 15~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗虚劳、面色无华、皮肤干燥:穿山龙 15 克,水煎服,每次 20 毫升,红糖或黄酒冲服,每日早晚各 1 次。

(2) 治疗皮肤瘙痒疼痛、带状疱疹:穿山龙 90 克,加入白酒 500 毫升,浸泡 7 日。每次 10 毫升,每日 3 次。

外用

治疗痈肿恶疮:鲜穿山龙、鲜苈麻根各 500 克,捣烂,敷于患处,每日 2 次。

【按语】

穿山龙可用于养颜美容,在历代本草中无此药品,现已成为医药工业的原料用于化妆品中,常用于洗发香波、沐浴露等,有协助治疗皮肤湿疹、皮炎的作用,其他应用还在研究开发之中。《陕西中草药》载:“治咳嗽,风湿性关节炎,大骨节病,关节痛,消化不良,疟疾,跌打损伤,痈肿,恶疮。”

化湿护肤养颜药

凡气味芳香,性偏温燥,具有化湿运脾作用,起到护肤养颜主要作用的中药叫做化湿护肤养颜药。

化湿护肤养颜药能醒脾化湿、燥湿健脾、解暑,从而起到

香身除臭、消肿、减肥、清洁润泽皮肤的作用,最终达到护肤养颜的目的。

化湿护肤养颜药辛温香燥,易耗气伤阴,阴虚血燥及气虚者慎用。入汤剂宜后下,不宜久煎。

苍 术

苍术,又名赤术、马薊、青术、仙术等。药用为菊科植物茅苍术或北苍术等的根茎。茅苍术主产于江苏、湖北、河南。北苍术主产于内蒙古、河北、山西等地。春秋季节均可采挖,以秋季为好。挖取根茎后,除去残茎、须根及泥土,晒干。以个大坚实,无毛须,内有朱砂点,切开后断面起白霜者为上品。性温,味辛、苦。入脾、胃经。具有燥湿健脾、祛风除湿、散寒解表、明目洁肤等功效。主要用于治疗湿困脾胃、纳少便溏、风寒感冒、风湿痹痛、夜盲症、脂溢性皮炎等病证。

【现代研究】

苍术主要化学成分有挥发油、苍术醇、茅术醇、 β -桉叶醇、苍术酮、苍术呋喃烃、榄香醇、维生素 A、维生素 B 等。

现代药理与临床研究证实,苍术所含挥发油,小剂量有镇静作用,大剂量呈中枢抑制作用,并能增加钠、钾从小便排出。苍术还具有降血糖以及抑菌作用,用苍术烟熏消毒,对结核杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及铜绿假单孢菌都有显著的灭菌作用。

【日常应用】

本品用于治疗湿热所致之癣病、脂溢性皮炎、湿疹等病。亦可却老养颜,多于他药相合煎汤内服。熬膏或入丸散。常

用剂量:内服 5~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗白癜风:苍术、桑螵蛸、蚤休、白薇、桃仁各 9 克,紫草、女贞子、龙胆草各 15 克,刺蒺藜 45 克,降香、红藤各 3 克,甘草 6 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次,并每日日晒患处 30 分钟以上。

(2) 治疗牙齿动摇疼痛:苍术(去皮)30 克,川乌头(生用)15 克,研为细末,醋面糊丸,如梧桐子大。每次 7 丸,饮前盐汤水吞下,每日 3 次。

(3) 治疗脂溢性皮炎、手足汗疱疹、急慢性湿疹:苍术(米泔水浸炒)、炒黄柏各 30 克,研细为末,每次 6 克,水煎服,用姜汁调服,每日 2 次。

(4) 治疗须发黄白:苍术,用米泔水浸 3 日,每日换水,到期后取出,刮去黑皮,切片,晒干,用慢火炒使之变为黄色,研细成末,每 500 克苍术末用蒸过的茯苓末 180 克炼蜜和丸如梧桐子大。空腹并于睡前用温开水送下 10 丸。另用苍术末 180 克、甘草末 30 克拌匀,制成药汤,送下丸药 5 丸,每日 2 次。忌食李、桃、雀、蛤等物 3 日。

(5) 治疗风毒,退翳明目:苍术(米泔浸一宿,切焙)120 克,木贼 60 克,甘草(炙)45 克,旋覆花、蝉蜕各 30 克,上五味研细为散,每次服用 3 克,用麦冬煎汤调下,每日 2 次。

(6) 去皱养颜:苍术(米泔浸 5 宿焙末)500 克,木瓜(蒸烂去皮核)一枚。木瓜研如糊,拌苍术为末,丸如梧桐子大。每次 30 丸,空服或用盐汤水送下,每日 3 次。

外用

治疗粉刺：苍术 100 克，切碎，水浸 24 小时，用乙醇回流法提取药液，加入粉刺露中，涂患处，每日数次。

【按语】

苍术是一味壮筋明目、养颜美容之药。《医学入门·本草》载：“久服乌须养颜，壮筋骨，明耳目，润肌肤。”《神农本草经》载：“作煎饵久服，轻身延年不饥。”现代研究证明，在粉刺露中加入其提取物，对治疗感染性粉刺效果尤佳。

利水渗湿护肤养颜药

凡通利水道，渗泄水湿，治疗水湿内停，起到护肤养颜主要作用的中药叫做利水渗湿护肤养颜药。

利水渗湿护肤养颜药味多甘淡，具有利水消肿，利尿通淋，利湿退黄的作用，从而起到消肿、除湿疹、灭粉刺、消疮等，达到护肤养颜的目的。

利水渗湿药易耗伤津液，对阴亏津少，肾虚者易慎用或忌用。

地 肤 子

地肤子，又名地葵、地麦、落帚子等，药用为藜科植物地肤的果实。主产河北、山西、山东、河南等地。秋季果实成熟时割取全草，晒干，打下果实，除净枝、叶等杂质，以色灰绿、饱满、无枝叶杂质者为佳。性寒，味甘、苦。入膀胱经。具有清热止痒、利湿、利小便、去疣目等功效。主要用于治疗淋证、湿疹、皮肤瘙痒、风疹、疮毒、疥癣等病证。

【现代研究】

地肤子的化学成分有三萜皂苷、脂肪、生物碱、维生素 A 类物质等。

现代药理研究表明,其水浸剂(1:3)在试管内对许兰黄癣菌、奥杜盎小芽胞癣菌等皮肤真菌有抑制作用。

【日常应用】

本品主要用于治疗治疗风疹、疮毒、疥癣等皮肤疾病。一般煎汤内服,或入丸散。外用煎水洗剂。常用剂量:内服 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗荨麻疹:地肤子 30 克,水 500 毫升,煎至 250 毫升,过滤,每次 125 毫升,用红糖冲服,每日 2 次。

(2) 治疗雷头风肿:地肤子 30 克,生姜 15 克,共研烂,用温酒冲服,出汗愈。

外用

治疗肢体疣目:地肤子、白矾等份,煎汤,外擦患处,每日数次。

洗浴

治疗痈:地肤子、莱菔子各 30 克,文火煎水,趁热洗患处,每次 10~15 分钟,每日 2 次。

【按语】

地肤子是一味常用洁肤美容之品。《本草原始》载:“去皮肤中积热,除皮肤外湿痒。”《玉楸药解》载:“疗头目肿痛,恶疮。”《别录》:“去皮肤中热气,散恶疮,疔瘕,强阴,使人润泽。”现代研究证明地肤子对皮肤风疹、痤疮等效果较好,可

使皮肤光滑。

薏 苡 仁

薏苡仁,又名米仁、苡仁、苡米、六谷米等。药用为禾本科植物薏苡的种子。秋季果实成熟后,割取全株,晒干、打下果实、除去外壳,去净杂质,晒干。其多生于屋旁、河边。全国大部分地区均有分布。主产福建、河北、辽宁。药用以粒大、饱满、色白、完整者为佳。性微寒,味甘、淡。入脾、肺经。具有健脾、补肺、清热、利湿、消痈排脓、生肌等功效。主要用于治疗热淋疼痛、尿血、血淋、湿痹拘挛、肺痈、肠痈、痤疮、扁平疣等病证。

【现代研究】

薏苡仁的化学成分包括蛋白质、脂类、碳水化合物,薏苡多糖 A、B、C,少量维生素 B 以及多种氨基酸、三萜化合物等。

药理与临床研究证实,薏苡仁具有兴奋、解热止痛、消炎排脓的功效。薏苡仁可以减少肌肉之挛缩,减轻疲劳。另外,薏苡仁还对癌细胞有阻止生长及伤害作用。

【日常应用】

薏苡仁为健脾利湿、轻身养颜之佳品。汤剂内服,剂量应稍大。也常用于食疗。常用剂量:内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗唇肿:薏苡仁 30 克,防风、赤小豆各 6 克,水煎去渣,每次 20 毫升,温服,每日 3 次。

(2) 治疗寻常疣、扁平疣:薏苡仁 60 克,煮粥,分 2 次服。

(3) 治疗肿痛:薏苡仁 120 克,捣烂,水 500 毫升,入酒少许,煎。每次 20 毫升,每日 2 次。

(4) 治疗痤疮:薏苡仁 30 克,紫背天葵草鲜品 50 克(干品 15 克),用淘米水煎半小时,除去紫背天葵草,做成苡米粥。内服小半碗,同时取热汁适量擦洗患处。隔日 1 剂。

(5) 治疗扁平疣:薏苡仁 30 克,紫草 15 克,煎汤代茶常饮。

(6) 除牙垢,止牙痛:薏苡仁根 200 克,水煎,含漱,冷则易之,再含漱,直至痛止。

(7) 健美润肤:生山楂、生苡仁各 10 克,荷叶 1 张(切细),橘皮 5 克,混合。早上放入热水瓶中,沸水冲泡后代茶饮(当天如喝完,可再加开水泡饮)。每天按上法冲泡,连续饮服 100 日,对肥胖者有一定效果。

(8) 治疗传染性软疣:薏苡仁(碾成细粉)10 克,加白糖适量,开水冲服,每日 3 次,连服 20 日。

外用

治疗龋齿痛:薏苡仁,桔梗生研末,点龋齿洞,并可服食。

药膳

健脾和胃,荣颜悦色:薏苡仁、山楂肉、百合等份,煮粥,经常食用。

【按语】

薏苡仁,现今因为能减肥抗癌、祛风湿美容等功效,越来越受人们所重视。《神农本草经》便载:“久服轻身益气。”其提取物用于发用化妆品能营养头发,防止脱发并使头发光滑柔软。其提取物的膏、霜、露化妆品对面部粉刺,以及皮肤疙

瘡、皮肤粗糙都有明显的疗效。

相传,东汉时代大将军马援带兵平定叛乱,当时正是夏天,士兵们生脚气,吐泻不止,有位士兵献上一方子,将军看后,命令部下采集当地盛产的薏苡仁,并给士兵们服用,果然疫情得到了控制,叛乱平定后,马将军特意带了一车薏苡仁,到北方广为传播。后来有人却诬告马将军把南方的珍奇之物带回了家。后来经过六次的上书言事,才平了这起冤假错案。

滑 石

滑石,又名液石、脆石、画石等,药用为硅酸盐类矿物滑石的块状体。主产于江西、山东、江苏、陕西、山西等地。采得后,去净泥土、杂石或将滑石块刮净,用粉碎机粉碎过筛,滤后即成滑石粉。药用整洁、色青白、滑润、无杂石者为佳。性寒,味甘、淡。入胃、膀胱经。具有利水通淋、清解暑热、收湿敛疮等功效。主要用于治疗小便不利、淋漓涩痛、暑热烦渴、湿疹湿疮、面上粉刺等病证。

【现代研究】

滑石的主要化学成分包括硅酸镁、氧化铝、氧化镍等。

现代药理研究表明,滑石所含的硅酸镁有吸附和收敛作用,口服除能保护胃肠黏膜外,还能阻止毒物在胃肠道中吸收。滑石粉散布创面形成膜,具有保护创面黏膜,吸收分泌物,促进结痂作用。

【日常应用】

本品利水解暑,护肤,适用于水湿、暑湿之邪而致多种皮

肤疾病,内服先煎,多制成散剂。常用剂量:内服 10~15 克;外用适量。

外用

(1) 治疗头垢腻皮屑:滑石、白芷、零陵香、甘松各 30 克,共研为末。洗头后,在头发未干之前,将药末 30 克掺在头上梳理,待头发自然干后洗净,每 3 日 1 次。

(2) 治疗小儿疳疮:滑石末 90 克,白碗灰 30 克,枣叶 120 克,共研为末。先用温浆水洗澡,后用药末敷在疳疮上,每日 1 次。

面膜

(1) 使肌肤颜面色如红玉:滑石、杏仁(去皮)、轻粉各 30 克,共研为细末,隔水蒸,入麝香少许,用鸡子清调匀。早起洗面后敷面部,20 分钟后洗净,隔日 1 次。

(2) 灭瘢痕:滑石、牙子盆硝、硫黄、乳香各 30 克,轻粉、麝香、脑子各 0.5 克,共研为细末,用酥油调和,每晚睡前洗脸后,将药涂在脸上,20 分钟后洗净。

洗浴

治疗妇人面上粉刺:滑石 15 克,黄蜡 3 克,巴豆 30 克,上药共研为细末,每用少许,洗面,每日 1 次。

【按语】

滑石为一味护肤养颜之中药,《本草纲目》记载:“滑石利窍,不独小便也。上能利毛腠之窍,下能利精溺之窍。盖甘淡之味,先入于胃,渗走经络,游溢精气,上输于肺,下通膀胱。肺主皮毛,为水上之源。膀胱司津液,气化则能出。故滑石上能发表,下利水道,为荡热燥湿之剂。”《神农本草经》

载：“主白热泄痢，痿闭，利小便，荡胃中集聚寒热，充精气。”此药在历代美容药物或化妆品中多用。

泽 泻

泽泻，又名水泻、芝芋、泽芝等。药用为泽泻科植物泽泻的块茎。主产于福建、四川、江西等地。冬季叶萎之后，采挖块茎，除去茎叶及须根，洗净，用微火烘干，在再撞击须根及粗皮。以个大质坚，色黄白，粉性足者为佳。性寒，味甘、淡。入肾、膀胱经。具有利水渗湿、清热泻火、补虚养颜等功效。主要用于治疗小便不利、水肿、泄泻、淋浊带下、痰饮、痰饮眩暈、阴虚火旺、面色无华等病证。

【现代研究】

泽泻的化学成分主要为三萜类物质，包括泽泻醇 A、泽泻醇 B、泽泻醇 A 醋酸酯、泽泻醇 B 醋酸酯及表泽泻醇 A 等。此外还包括挥发油、生物碱、胆碱、卵磷脂、甲硫氨酸、甲酰四氢叶酸、维生素 B₁₂、生物素和豆固醇等。

现代药理研究证实，泽泻有显著的利尿作用，能增加尿量、尿素及氯化物的排泄，而起到减肥、健美之作用。其对肾炎患者的效果更为明显。泽泻可使血管内各种脂质减少，能降低血清总胆固醇及一酰甘油含量，从而减缓动脉粥样硬化形成。泽泻可使肝中的脂肪含量降低因而具有保肝作用。此外还有降血压、降血糖及抗菌等作用。

【日常应用】

本品多用于减肥、健美。常用剂量：内服煎汤 5～10 克；外用适量。

内服

(1) 壮筋骨,益颜容:泽泻、牡丹皮、附子(炮去皮脐)各90克,茯苓(去粗皮)、官桂各60克,生干地黄(洗干杵)240克,山茱萸、干山药(微炒、炙)各120克。上诸药焙干(除官桂),为末炼蜜丸,如桐子大。每次30丸,温酒或盐汤送下,每日3次。

(2) 健美减肥:泽泻、茶叶、山楂、麦芽、陈皮、茯苓、神曲、夏枯草、牵牛子、赤小豆、莱菔子、藿香、草决明各30克,研细为末,瓷罐封贮备用。每次6~12克,每日1~2次。

【按语】

泽泻为一养生美容之要品,《日华子本草》载:“治五劳七伤,主头旋,耳虚鸣,筋骨挛缩,通小肠,止遗沥,尿血。”《名医别录》载:“补虚损五劳。”现代研究表明,其含有较多蛋白质和淀粉,用于颜面可营养滋润皮肤,用含有泽泻的抗皱霜对减皱防皱效果较好。

茯 苓

茯苓,又名茯菟、茯灵、松腴、绛晨伏胎、松苓等。药用为多孔菌科植物茯苓的干燥菌核。主产于安徽、湖北、河南、云南。以云南产品质较佳。野生茯苓一般在7月至次年3月间到马尾松林中采取。栽培的茯苓一般在接种后第二、第三年采收,以立秋后采收质佳。以体重坚实,外皮呈褐色面略带光泽,皱纹深,断面白色,粘牙力强者为佳。性寒,味苦。入心、肺、脾、胃、肾经。具利水渗湿、补气健脾、宁心安神、生发润肤等功效。主要用于治疗小便不利、水肿胀满、痰饮眩

悸、脾虚体倦、食少便溏，以及心脾不足所致心悸失眠、水气脱发、面色晦暗等病证。

【现代研究】

茯苓的化学成分为茯苓酸、块苓酸、多聚糖类、茯苓聚糖以及麦角甾醇、胆碱、腺嘌呤、蛋白质、蛋白酶、脂肪、卵磷脂、组氨酸、钾盐等。

现代药理与临床研究证实，茯苓有缓慢而持久的利尿作用，能促进钠、氯、钾等电解质的排出。又因为茯苓本身含有钾、钠，因而不会导致这些离子的大量损失，从而维持体液的电解质平衡。茯苓还具有增强细胞免疫能力的作用，能使免疫球蛋白 IgG 含量显著上升。茯苓具有抗菌作用，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、变形杆菌有抑制作用。茯苓可使胃液酸度降低，对消化道溃疡有预防效果。

【日常应用】

茯苓能润泽肌肤、安定神志、保证睡眠因而有利于美容。本品现代常应用于美容、减肥。常用剂量：内服 10～15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗肺胃湿热型痤疮：赤茯苓、生石膏各 30 克，生槐花、桑白皮、生地、白花蛇舌草各 15 克，黄芩、枇杷叶、山栀各 10 克，黄连 6 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(2) 治疗水气脱发：茯苓研细，每次 5～10 克，开水冲服，每日 2 次。

(3) 治疗痰湿内盛的肥胖症、水气脱发：白茯苓 90 克，半夏(汤洗 7 次)、橘红各 150 克，炙甘草 45 克，研为粗末。每次

12 克,加生姜 7 片、乌梅 1 个,用水煎服,每次 20 毫升,每日 1 次。

(4) 治疗肺热口臭:茯苓、人参、川芎、白僵蚕、防风、藿香、羌活、蝉壳各 2.5 克,荆芥、甘草各 5 克,陈皮、厚朴各 1.5 克。上药加细茶,研细为末,每次 6 克,用茶水送下,每日 3 次。

(5) 补益虚损,延年益寿,黑髭发:白茯苓(去粗皮,为细末,淘净,阴干)200 克,面粉 650 克,人参末 10 克,青盐少许,用开水调和,以文武火烧热,每次 20 毫升,每日 3 次。夏季加干莲子肉 50 克,其余季节加干山药 50 克。

(6) 健美悦色:茯苓、茶叶、山楂、麦芽、陈皮、泽泻、六神曲、夏枯草、炒二丑(黑白丑)、赤小豆、莱菔子、草决明、藿香各 15 克,共研为粗末,每次用 6~12 克泡开水当茶饮,经常服用。

外用

(1) 治疗面肝黯如雀卵色:茯苓、白石脂各 15 克,研为细末,水煎,煎液涂于患处,每日 3 次。

(2) 治疗牙齿疏摇疼痛:茯苓 30 克,石膏、龙骨各 30 克,寒水石、白芷各 15.5 克,细辛 10 克,石燕 1 枚(小者 2 枚)。上药共研为细末,每日早晚刷牙用。

面膜

(1) 治疗面色暗黑、色素沉着、色斑:白茯苓研成极细末,用白蜂蜜调成膏状。每晚睡前,用药敷面,30 分钟后洗净,每日 1 次。

(2) 治疗面肝黯,使皮肤悦泽白净:白茯苓、商陆各 150

克,猪蹄 2 具,白粳米 2 000 克,葳蕤 30 克,白芷、藁本各 90 克,用上药煎汁 1 000 毫升,并研杏仁 200 克,再煎成 500 毫升,过滤,瓷瓶贮藏。使用时,入甘松、零陵香末各 30 克,搅拌均匀,药棉裹之,覆盖在脸部,20 分钟后洗净,每晚 1 次。

【按语】

茯苓为减肥美容之品,用茯苓提取液配置的化妆品能使皮肤有光滑、爽快感。并使皮肤细腻、光艳、富有弹性,特别适用于中老年女性。《名医别录》载:“止消渴,好睡……开胸膈,调脏气,代肾邪,滋阴,益气力,保神守中。”《抱朴子》曰:“久服灸颜癍灭,面生光玉泽。”《本草图经》将其列为名贵滋补品。在清末,茯苓常为宫廷药膳原料,味美爽口,养颜益寿。

温里护肤养颜药

凡以温里祛寒,治疗寒证,起到护肤养颜主要作用的中药叫做温里护肤养颜药。

温里护肤养颜药多味辛而性温热,具有辛散温通、温里散寒、温经止痛、助阳回阳等作用,起到香身除臭、止痛、除癣、乌发等护肤养颜的目的。

温里护肤养颜药性多辛热燥烈,易耗阴助火,实热证、阴虚火旺、津血亏损者忌用,孕妇或气候炎热时慎用。

丁 香

丁香,又名丁子香、支解香、公丁香等,药用为桃金娘科

植物丁香的花蕾。生产于我国广东、广西等地。于9月至次年3月间,花蕾由青转为鲜红色时采收。采下后除去花梗,晒干。以个大、粗壮、鲜紫棕色,香气强烈,油多者为佳。性温,味辛。入脾、胃、肾经。具有温中暖肾、和胃降逆、香身除臭、牢牙乌须等功效。主要用于治疗呃逆呕吐、心腹冷痛、口臭狐臭、皮肤癣、须发早白、牙齿不固、脂溢性皮炎等病证。

【现代研究】

丁香中含挥发油即丁香油。油中含有丁香油酚、乙酰丁香油酚、 β -石竹烯、甲基正戊基酮、苯甲醛、水杨酸甲酯、乙酸苄酯、胡椒酚等。其花中又含有三萜化合物如齐墩果酸、对氧萜酮类鼠李素、山柰酚等。

现代药理研究证明,丁香的乙醚浸出液、水浸液对许兰黄癣菌、白色念珠菌等多种致病性真菌均有抑制作用,煎剂对葡萄球菌、链球菌及白喉、变形、大肠、痢疾、伤寒等杆菌及铜绿假单孢菌均有抑制作用。

【日常应用】

本品用于治癣美容,日常多以提取挥发油制成油剂外用或配合其他药物制成丸散剂或煎汤内服。常用剂量:煎汤内服5~10克;外用适量。

内服

(1) 治疗七窍臭气:丁香、炙甘草、当归、川芎、麝香各15克,沉香、白瓜子各30克,藁本9克。除麝香外,诸药捣筛如细末,与麝香拌匀,炼蜜为丸,如绿豆大小。每次20丸,温酒送下,每日3次。

(2) 治疗口臭:丁香、茶叶、桂花各15克,沉香30克,诸

药共研细末,炼蜜为丸,如绿豆大。每次8丸,淡茶汤送下,每日2~3次。

(3) 治疗腋臭:丁香、木香、槟榔、檀香、麝香各15克,大黄6克,水煎服,每次20毫升,每日2~3次。

外用

(1) 治疗皮肤瘢痕疙瘩及皮肤干黑:丁香50克,艾叶30克,红花20克,冰片6克,将艾叶、丁香分别加水100毫升,蒸馏法提取挥发油300毫升,红花用70%乙醇100毫升浸泡渗滤,在醇液中加入冰片溶化,三液按1:1:1混合而成,外搽患处,每日数次。

(2) 乌发:丁香15个,诃子1个,五倍子3克,针砂少许,高山茶末6克,水煎成药液500毫升,熬数沸,不去滓,每晚睡前,温浆洗净头发,用药水擦头发,次晨用温浆水洗净。

(3) 治疗体癣:丁香15克,70%乙醇加至100毫升浸泡,外搽患处,每日数次。

(4) 香身:丁香、麝香、沉香、檀香、零陵香、甘松香、藿香各15克,捣碎成细末,取药末少许放于衣袋中。

面膜

滋润皮肤、抗菌消炎、抗过敏:丁香3克,零陵香、桃仁(去皮)、土瓜根、白蔹、白及、栀子、沉香、防风、当归、辛夷、川芎、麝香末、商陆各90克,藿香、白芷、玉竹、菟丝子、甘松香各4.5克,蜀水花、青木香各60克,茯苓4.2克,木兰皮、藁本、白僵蚕各75克,冬瓜仁120克,鹅脂、羊髓各1500克,羊肾脂1000克,猪胰6具,白酒5000毫升,生猪脂肪3000克,上药切,伴酒加猪胰汁,浸药一夜于脂中,用炭火煎,过滤,贮

器中备用。每晚睡前先洗面,后将药脂涂面,次日晨起洗净。

洗浴

香身洁体,治疗湿疹、体癣:丁香 200 克,加水 400 毫升,蒸馏法提取挥发油,洗澡时滴入丁香油少许;治疗湿疹、体癣时加大剂量。

【按语】

丁香是一味常用养颜洁肤美容之品,含有大量挥发油,辛香,可辟秽、抗菌而洁肤,故有多方面美容之功效,亦可用作美容之香料,可养颜洁肤。《本草纲目》记载:“治虚啰,小儿吐泻,痘疹胃虚,灰白不发。”《海药本草》记载:“主风疳蠹,胃槽劳臭,治气,乌髭发,杀虫,辟恶去邪。”

相传汉代宫郎患有口臭,每次在皇帝面前讲话,口中必含丁香,以免口中臭气被皇帝闻到,引起皇帝不快。每次与皇帝对话,其气芬芳,皇帝问及此事,宫郎实言告之。从此以后,大凡口臭之人都口含丁香。

理气护肤养颜药

凡以疏利气机,治疗气滞或气逆证,起到护肤养颜主要作用的中药叫做理气护肤养颜药。

理气护肤养颜药味辛能行散,味苦能疏泄,芳香能走窜,性温能通行,主要入脾、肝、肺经,具有理气健脾、疏肝解郁、行气止痛、破气散结等作用,从而达到消痞、散结、减肥、除臭等护肤养颜的目的。

理气护肤养颜药性多辛温香燥,易耗气伤阴,气阴不足

者慎用。

玫 瑰 花

玫瑰花,又名徘徊花、笔头花、湖花、刺玫花等。药用部位为蔷薇科植物玫瑰初放的花。常生于我国中部以至北部的低山丛林中,庭院或花园中多有栽培。4~6月间,当花蕾将开放时分批采摘,用文火烘干。以朵大、瓣厚、色紫、鲜艳、香气浓者为佳。性温,味甘、微苦。入肝、脾经。具有理气解郁、活血散瘀止痛等功效。主要用于治疗肝胃气痛证、关节炎、吐血、咯血、月经不调、跌打伤痛、肿毒、乳痈、肥胖等病证。

【现代研究】

玫瑰花的化学成分包括槲皮苷、鞣质、没食子酸、花色苷、 β -胡萝卜素、挥发油等。

现代药理研究表明,玫瑰花水煎液能解除口服锑剂的毒性。玫瑰油能促进胆汁分泌作用。

【日常应用】

本品气香,可祛腋臭、口臭,内服可助消化理气。常用剂量:煎汤内服 3~6 克;外用适量。

内服

(1) 健美润肤:玫瑰花、茉莉花各 0.3 克,川芎 15 克,荷叶、参三七、通草各 1 克,火麻仁 5 克,全栝楼、佛耳草、玉竹各 12 克。水煎,煎液浓缩,喷在荷叶上,焙干荷叶,泡茶,每次 1 包,每日 3 次。

(2) 治疗乳痛:新鲜玫瑰花 7 朵,母丁香 7 粒,用酒煎服,

每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 健脾胃,悦色美容,泽皮肤:干玫瑰花泡茶,或加白糖煮水饮,不拘多少。

药膳

(1) 治疗荨麻疹:玫瑰花 3 克,枸杞子 18 克,桃仁 9 克,乌蛇 18 克,粳米 60 克。先把前四味煎汤成 800 毫升,后加粳米煮成粥。每日 1 剂,连服 30 日。

(2) 治疗肝胃气痛,月经不调之脸色暗淡:鲜白玫瑰花 5 朵,糯米 100 克,樱桃 10 枚,煮,食时加入白糖适量,经常食用。

【按语】

本品为一常用护肤养颜美容之品。《食物本草》载:“玫瑰花主利肺脾,益肝胆,辟邪恶之气,食之芳香甘美,令人神爽。”《本草正义》载:“玫瑰花香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,流气和血。”玫瑰油现常用于制造香水。护肤用品中亦多有其成分。

木 香

木香,又名蜜香、南木香、广木香,为菊科植物云木香、越西木香、川木香等的根。主产于云南、四川、广西等地。一般在 10 月至次年 1 月间采挖,除去残茎,洗净,晒干。药以质坚实,香浓者为佳。性温,味辛、苦。入脾、大肠经。具有行气止痛、温中和胃、香身除臭、悦颜祛皱、久服轻身、抗衰老等功效。主要用于治疗胃脘胀痛、肠鸣泄泻、下痢腹痛、里急后重、呕吐、狐臭口臭等病证。

【现代研究】

木香根含挥发油、甾醇、树脂、菊糖及木香碱等。

现代药理与临床研究证实,其主要作用有轻微利尿、抗菌作用,云木香水煎剂在试管内对伤寒杆菌、白色葡萄球菌、大肠杆菌、枯草杆菌有抑菌作用,对皮肤致病真菌有抑制作用。

【日常应用】

本品性味香浓,能升降三焦之气,主要有香身去皱之功。美容多制成外用之剂。常用剂量:煎汤内服 3~6 克;外用敷贴适量。

内服

(1) 润肤悦颜:木香、补骨脂、沉香、香子、石斛、附子、肉苁蓉、天麻各 30 克,鹿茸 60 克,用雀儿膏和捣为丸,如梧桐子大。每次 30 丸,用温酒吞服,每日 1 次。

(2) 养颜强骨:木香、独活(去土)、牛膝(酒浸)、菟丝子(酒浸)、肉苁蓉(酒浸)、熟地黄、当归(去土)、萆薢(蜜炒)、金毛狗脊(去毛)、川巴戟(盐炒)、骨碎补(去毛)、补骨脂(炒)、葫芦巴(炒)、大附子(去皮脐炮)、天麻、防风(去芦头)、羌活(去土)、白芥子(炒)、川芎、五味子(炒)、川乌头(炮去皮脐)各 30 克,木鳖子、甜瓜子(炒)、地龙(去土)、乳香(另研)、没药(另研)各 15 克,全蝎(炮)、续断各 30 克,上药共研为末,酒煮,过滤,滤液用面粉调和为丸,如梧桐子大。每次 30 丸,饭前温酒吞服,每日 3 次。

外用

(1) 治疗狐臭:醋浸青木香 30 克,用药绵浸液,并置腋

下,夹之,每日2次。

(2) 治疗酒皰鼻上的红斑,面上风疮:木香、硫黄(细研)、蜗牛壳、杏仁(去皮尖研如膏)、米粉各1.5克,共研为末,以腊月面脂调如稀膏,每晚睡前,用淡浆水洗净面部,擦干后将药涂患处,次日晨起用温水洗净。

洗浴

预防皮肤病:木香200克,加水400毫升,蒸馏法提取挥发油,洗澡时滴入木香油少许。

【按语】

木香属辛香行气中药,半震享有云:“调气用木香。”因含有挥发油,故入药不宜久煎。木香芳香浓烈亦可用作化妆品之香料,制成脚气露可防止脚癣,制成沐浴液可防止皮肤病,制成花露水可清香解暑。

消食护肤养颜药

凡以消积导滞、促进消化、治疗饮食积滞,起到护肤养颜主要作用的中药叫做消食护肤养颜药。

消食护肤养颜药多味甘性平,主要入脾胃二经,具有消化饮食积滞、开胃和中等作用,从而起到减肥、除冻疮、消胀等护肤养颜的目的。

消食护肤养颜要根据不同病情进行适当配伍。

山 楂

山楂,又名红果、酸查等,药用蔷薇科落叶灌木野山楂及

山楂或其变种的成熟果实。北山楂主要产于山东、河北、河南、辽宁等地。多为栽培。南山楂主要产于浙江、江苏、广东、广西、云南等地，均为野生。性微温，味酸苦。入脾、胃、肝经。具有消积化痰、行气散瘀等功效。主要用于治疗食积停滞、产后腹痛、恶露不尽、疝气偏坠胀痛、高血压、高血脂、冻疮等病证。

【现代研究】

山楂的化学成分含有枸橼酸、苹果酸、维生素C、蛋白质、脂肪、糖类以及钙、磷等微量元素。

现代药理研究证实，山楂能降低血压，降低胆固醇，收缩子宫，促进消化。另外，山楂煎剂对痢疾杆菌、铜绿假单胞菌等有较强的抑制作用。

【日常应用】

本品可减肥健身美容，可煎汤内服，外用可煎水洗或捣敷患处。常用剂量：煎汤内服 9~12 克；外用适量。

内服

(1) 健美容体：山楂根、茶树根、荠菜花、玉米须各 10 克，前两味制成粗末，玉米须切碎，水煎代茶饮，经常食用。

(2) 健美轻身：山楂、银花、菊花各 10 克，水煎代茶饮，经常食用。

外用

治疗冻疮：成熟的北山楂若干个，细辛 2 克，研细为末，合于山楂泥中，摊敷患处，每日换药 1 次。

药膳

(1) 治疗皮肤黧黑：山楂肉 500 克，糯米 250 克，煮饭，经

常食用。

(2) 治疗津液亏损、口干燥渴、皮肤干燥：山楂 50 克，核桃仁 150 克，白糖适量，制成山楂核桃茶。经常饮用。

【按语】

山楂现代常用于高血压病、高脂血症、冠心病的防治，常吃山楂可减肥健身，也是老年人保健延年祛病的常用药品。《本草备要》记载：“健脾行气，散淤化痰，消食磨积，发小儿痘疹。”

止血护肤养颜药

凡以制止体内外出血，起到人体护肤养颜主要作用的中药叫做止血护肤养颜药。

止血护肤养颜药药性有寒、温、散、敛之不同，具有凉血止血、化瘀止血、收敛止血、温经止血之功，从而起到止血、消痈、敛疮、消中、止痛、除湿疹等作用，最终达到护肤养颜的目的。

止血护肤养颜药必须根据不同病情选择用药，同时注意止血留瘀的现象。

地 榆

地榆，又名白地榆、枣儿红、水槟榔等。药用为蔷薇科植物地榆和长叶地榆的根及根茎。主产于江苏、安徽、福建、河北、浙江等地。春季发芽前或秋季苗枯后采挖，除去残茎及须根，洗净晒干。以条粗、质坚、断面粉红色者为佳。性寒，味苦、酸。入肝、大肠经。具有凉血止血、清热解毒、敛疮等

功效。主要用于治疗吐血、鼻血、血痢、崩漏、痈肿、湿疹、面疮、烧伤等病证。

【现代研究】

地榆的化学成分包括鞣质和三萜皂苷等。分离出的皂苷有地榆糖苷I。水解后产生坡模醇酸、阿拉伯糖和葡萄糖，地榆糖苷II水解后产生坡模醇酸和阿拉伯糖；地榆皂苷B初步鉴定是葡萄糖醛酸的三萜皂苷。

现代药理研究证明，地榆对金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、肺炎球菌、脑膜炎球菌、铜绿假单孢菌以及人型结核杆菌都有一定程度的抑制作用。另外，对出血性癌症有较好的效果。

【日常应用】

本品用于治疗湿疹、面疮赤肿焮痛、烧烫伤等美容。日常多用于内服煎汤或入丸、散。外用捣汁或研末掺。常用剂量：内服 10～30 克；外用适量。

外用

(1) 治疗湿疹：地榆 450 克，密陀僧 900 克，研匀，加凡士林 900～1 200 克，调膏外敷，每日 2 次。或者地榆 30 克，加水 500 毫升，煎成 100 毫升，过滤，用纱布沾药液湿敷。

(2) 治疗烧烫伤：地榆根炒炭并磨成粉，用麻油调成 50% 软膏，涂于创面，每日数次。

洗浴

治疗面疮赤肿焮痛：地榆(细锉)240 克，煎煮，去渣，药液洗患处，每日数次。

【按语】

地榆为一常用护肤美容中药。《药物图考》谓：“调敷汤火伤，疔疮溃烂。”《本经》曰：“止脓血，诸痿、恶疮、热疮，产后内寒，佐金疮膏。”地榆含大量鞣质，有较强收敛和收缩血管作用，实验证明，其对浅度烧伤，特别对中小面积、污染轻的烧伤效果佳，对湿疹及湿疹样皮炎治愈率高。由于地榆有抗菌作用，又有一定的防腐性能，可用作化妆品的防腐剂。用地榆制成的粉刺露对感染性粉刺有显著疗效。

槐 花

槐花，又名槐蕊等，药用为豆科植物槐的花朵或花蕾。主产于河北、山东、河南、江苏、广东、广西等地。夏季，花初开时采收花朵，商品称“槐花”；花未开时采的花蕾，商品称“槐米”。除去杂质，当日晒干。药用以花色黄白或花蕾粗壮，无枝梗者为佳。性凉，味苦。入肝、大肠经。具有清热止血、杀虫解毒护肤等功效。主要用于治疗多种热证下血、皮肤疖疽、痤疮、皮疹等病证。

【现代研究】

槐花的化学成分包括芸香苷、三萜皂苷、白桦脂醇、槐花二醇、葡萄糖、葡萄糖醛酸等。

现代药理研究证实，槐花能减少毛细血管通透性，能保持毛细血管的正常抵抗力。它还有轻度兴奋心脏、降低血胆固醇的作用。另外，槐花又具有抗炎、解痉、抗溃疡等作用。

【日常应用】

本品凉血解毒护肤，内服煎汤，或入丸散。外用煎水熏洗或研末撒。常用剂量：内服煎汤 6～15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗各种皮肤干燥瘙痒、毛囊炎等：槐花(微炒)20克,核桃仁60克,白酒30毫升,煎沸后热服,每次20毫升,每日3次。

(2) 治疗银屑病：槐花炒黄研成细粉,每次15克,饭后用温开水送服,每日2次。亦可将槐花制成蜜丸内服,每次15克,每日2次。

(3) 治疗肠毒内热致皮肤疮、湿疹：生猪胰1具,洗净、烘干,用炒槐花瓣填满扎紧,用15毫升醋炒,锅内煮烂,和丸如弹子大,晒干。空腹,用当归煎酒化下。每次1丸,每日3次。

洗浴

治疗暑天疖子、痱子：干槐花瓣30克,加水500毫升煎汁,用棉花蘸洗局部。药汁可反复加热,每日洗2~3次。同时将药渣捣烂如泥敷于患处。

【按语】

槐花为一美容中药,历来应用广泛。《本草正》云:“凉大肠、杀疳虫。治痈疽疮毒,阴疮湿痒。”《本草求原》谓其为“凉血要药”。现对其研究,在美容学上应用多是杀菌、清火、洁肤方面。其提取物可以作成很多方面的化妆品,如面霜是很好的防晒、防紫外线的化妆品。

槐 角

槐角,又名槐豆、九连灯、天豆、槐实等。药用为豆科植物槐的果实。主产于河北、江苏、山东、辽宁等地。冬至后,

果实成熟时采摘,除去梗、果柄等杂质,晒干、药用以肥大、角长、黄绿色,充实饱满者为佳,性寒,味苦。入肝、大肠经。具有清肝降火、凉血止血、益气明目、疏导风热、固齿杀虫、乌须黑发等功效。主要用于治疗肠风下血、痔血崩漏、血淋血痢、阴疮湿痒、视物昏花、牙齿松动、发枯不荣、须发早白、发热等病证。

【现代研究】

槐角的化学成分包括染料木素、槐属苷、槐属双苷、山柰酚糖苷-C、槐属黄酮苷、芸香苷以及槲皮素。

现代药理研究表明,槐角具有升血糖作用,槐角能降低肝、主动脉及血中胆固醇的含量,防止胆固醇进入内部器官;另外其对葡萄球菌和大肠杆菌具有抑制作用。

【日常应用】

本品主要在凉血乌发方面的应用较广。久服达养颜长生之功。多配伍制成丸剂,长服。常用剂量:内服 3~15 克;外用适量。

内服

(1) 乌发:以槐角入冬,后在牛胆中渍,阴干百日,每次饭后吞 1 枚,每日 3 次。

(2) 明目、养颜、治疗脱发:槐角 2 000 枚,十月上旬,收槐实,置新净瓮中,以盆密封瓮口,20 日后启封,去皮肉,取槐子。从每月阴历初一至初十,日加 1 粒,至初十服 55 粒;自十一至二十日,复从 1 粒始,逐日增至 10 粒,下旬 10 日亦同。1 月共服 165 粒,遇小月则少服最后 10 粒,1 年服 1 920 粒。

(3) 养血乌须黑发:槐角子、莲花蕊、生地黄、五加皮各100克,没食子6个,以木石臼捣碎,以生绢袋盛药,白酒5 000毫升,入净坛内,春、冬浸1月,秋20日,夏10日,紧封坛口,浸满日数,任意饮之,以醉酒为度,须连日服完。

【按语】

槐角,为一美容美发之品,《神农本草经》将其列为上品,《本草纲目》亦载:“久服明目益气,头不白,延年……去百二病,长生通神。”《集书》曰:“庚肩吾常服槐实,年七十余,发鬓皆黑,目看细字。”现代研究亦表明,其在美容美发方面具有很广阔的开发前景。

茜 草 根

茜草根,又名血见愁、过山龙、地苏木、活血丹、五爪龙等。药用为茜草科植物茜草的根及根茎。产于陕西、河北、河南、山东等地。此外,湖北、江苏、甘肃、辽宁、山西、广东、广西、四川等地亦产。春秋采挖,除茎苗,去净泥土及细须根,晒干,一般以秋季采者为佳,以条粗长,表面红棕色,内面深红色,分枝少,无茎苗及细须根少者为佳。性寒,味苦。入肝经。具有凉血化淤止血、通经活络、止咳祛痰、养颜美容等功效。主要用于治疗便血、血崩、经闭、风湿痹痛、跌打损伤、瘀滞肿痛、黄疸、慢性气管炎、荨麻疹、疔疮等病证。

【现代研究】

茜草根的化学成分主要包括茜草素、异茜草素、茜草香豆酸、胡萝卜苷等。

现代药理研究证明,茜草具有抗氧化及能量代谢的功

效。茜草可延长实验性肠缺血所致肝、肺损伤家兔的生存时间,还能提高肝、肺组织内的超氧化物歧化酶的含量,从而降低脂质过氧化物的生成,同时还有消除氧自由基的明显作用。这表明茜草有延缓衰老的作用。茜草根还具有抗菌作用,对多种细菌及皮肤真菌有抑制作用。另外,茜草根还有止血、抗癌、止咳祛痰、兴奋子宫等作用。

【日常应用】

本品可用于治疗各种斑疹。常用剂量:内服煎汤 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗时行瘟疫,预防疮疹:鲜茜草根 500 克,水煎取汁,入酒饮之。每次 50 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗荨麻疹:茜草根、阴地蕨各 15 克,水煎,用黄酒 60 毫升冲服。每次 30 毫升,每日 1 次。

外用

治疗疔疮:茜草根 24 克(病情轻者 15 克),阴干研细为末,好酒煎服,每次 10 毫升,每日 2 次。同时,将药渣敷于患处。

【按语】

茜草根为治疗斑疹之品,《本草别录》言其久服益精气轻身。《日华子本草》曰:“止鼻洪,带下,产后血运,乳结,月经不止,肠风,痔瘻,排脓,治疮疖,泻精,尿血,扑损淤血。”现代研究表明茜草根确有延缓衰老之效,还可制成粉刺露、脚气露等。

侧 柏 叶

侧柏叶，又名柏叶、从柏叶等。药用为柏科植物侧柏的嫩叶和枝，全国大部分地区有产。夏、秋采收，剪取小枝，晾干。以叶嫩，青绿色，无碎末者为佳。性微寒，味苦涩。入肺、肝、大肠经。具有凉血止血、祛痰止咳、祛内湿、散肿毒祛瘀收敛等功效。主要用于治疗血热引起的各种出血证，如吐血、咯血、便血、崩漏、尿血，及咳嗽、烫伤、须发早白、秃发、面部痤疮等病证。

【现代研究】

侧柏叶的化学成分主要为挥发油，其中含侧柏烯、侧柏酮、小茴香酮、蒎烯、石竹烯等，黄酮类中有香橙素、扁柏双黄酮、穗花杉双黄酮等，新鲜侧柏叶的化学成分包括粗制总黄酮以及鞣质、树脂、维生素C等。

现代药理研究证实，侧柏叶有抗菌作用：醇浸剂对结核杆菌的生长有抑制作用，对肺炎球菌、卡他球菌有抑制作用；侧柏叶、小叶冬青复方对肺炎球菌、流感杆菌、金黄色葡萄球菌、肺炎杆菌及甲型链球菌等有抑制作用。侧柏叶还具有扩张血管、降低血压、缩短凝血时间、镇咳祛痰平喘等作用。本品鲜品制成的醇浸液，对各种秃发，具有一定疗效。

【日常应用】

中医临床用于凉血止血，治疗丹毒、疔腮、烫伤、痤疮、粉刺等皮肤疾患，并具有生发、乌须发、去屑作用，故在美容方中经常使用，多为外用。常用剂量：内服 10～20 克；外用适量。

内服

(1) 治疗赤鼻:侧柏叶(蒸干)、人参(去芦)、荆芥穗(烧灰,存性)各 30 克,以上各药研为细末。每次服 15 克,空腹用凉水送下,每日 1 次。

(2) 治疗头发脱落:侧柏叶(焙干)400 克,当归全身 200 克,研细为末(忌铁器),水糊为丸,如梧桐子大。每次服用 10 丸,用黄酒盐汤送下,早晚各 1 次。

外用

(1) 除头皮屑:侧柏叶 300 克,胡桃 7 个,诃子 5 个,以上诸药共研碎末,用井水浸片刻,擦头,每日数次。

(2) 治疗秃发:用鲜侧柏叶浸泡于 60%乙醇中,7 日后过滤,取药液,涂擦毛发脱落部位,每日 3 次。

(3) 治疗脱发、斑秃、秃顶:鲜侧柏叶阴干,研细为末,与芝麻油和匀,涂头部脱发处,连续涂擦 1 个月左右,每日数次。

(4) 预防脱发:侧柏叶 30 克,核桃 2 个,榧子 3 个,共捣烂,用冰雪水浸泡。梳子蘸此雪水梳头,每日数次。

面膜

治疗痤疮:侧柏叶 300 克,切碎,水浸 24 小时,用乙醇回流法提取药液,加入石膏(煨)100 克调匀,涂面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

洗浴

(1) 去头皮屑:生侧柏叶(细剉)1 000 克,水煮,过滤,滤液沐发。每日 1 次。

(2) 荣养髭须:侧柏叶 200 克,何首乌、地骨皮、白芷各 100 克,共研为粗末,每次 25 克,入生姜 5 000 克,水 500 毫

升,煎,去滓,用药液淋洗髭须,每晚睡前使用。

(3) 治疗头发黄赤:生侧柏叶1 000克,猪膏 500 克,和丸如弹子大,每次用绵布裹 1 丸,纳入泔汁中化开,用以洗澡,连续 1 个月。

【按语】

侧柏叶为常用美容之品,能护法、黑发,洗发水中多有其成分。其制成的防裂霜有很好的防裂、防冻作用。《岭南采药录》:“凉血行气,祛风,利小便,散瘀。”《日华子本草》:“治冻疮,烧取汁,黑润鬓发。”现代研究,侧柏叶制成的防裂膏有很好的防裂、防冻作用,经常使用可使皮肤细腻。

仙 鹤 草

仙鹤草,又名龙芽草、狼牙草、毛脚鸡等。药用为蔷薇科植物龙芽草的全草。主产于浙江、江苏、湖北等地。夏秋间,在枝叶茂盛未开花时,割取全草,除净泥土,晒干。药材以梗紫红色,枝嫩,叶完整者为佳。性平,味苦、涩。入肺、肝、脾经。具有收敛止血、补虚、消积、止痢、杀虫、杀菌解毒等功效。主要用于治疗各种皮疹、肌衄、泻痢、脱力劳伤、神倦乏力、面色萎黄、痈疽肿毒及细菌、真菌等感染性皮肤病等病证。

【现代研究】

仙鹤草的化学成分包括仙鹤草酚、没食子酸、熊果酸、木犀草素-7-葡萄糖苷、芹菜素-7-葡萄糖苷等。

现代药理研究证明,仙鹤草具有收缩周围血管、增加血小板数量的作用,从而起到一定的止血效果。水提取物及

醇、水提取物对芥子油或葡萄球菌感染引起的炎症有消炎作用。其热水或乙醇浸出液在试管内对枯草杆菌及金黄色葡萄球菌有一定抑制作用。本品还有良好的杀虫效果,并有抗疟作用,对癌细胞也有抑制作用,且能调整心率,降低血糖。

【日常应用】

本品主要用于杀菌护肤。可内服煎汤,临床鲜者捣汁或入散剂内服,亦多捣烂外敷。常用剂量:内服煎汤 9~15 克,大剂量可用 30~60 克;外用适量。

内服

(1) 治疗皮肤结毒、瘙痒不适、痈疽化脓:鲜仙鹤草 120 克,地瓜酒 250 克,冲开水,炖,每次 20 毫升,饭后服,每日 2 次。病发初起服 3~4 日能化脓,连服 10 余日,能消炎止痛。

(2) 治疗阴虚内热所致皮肤红斑、酒皰鼻、痤疮,各种皮疹,过敏性紫癜:仙鹤草 90 克,生龟甲 50 克,枸杞根、地榆炭各 60 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(3) 治疗血虚皮肤苍白失润:仙鹤草 30 克,红枣 10 个。水煎服,或开水泡服,每次 20 毫升,每日数次。

药膳

补血养血,护肤:仙鹤草 30 克,瘦猪肉 250 克,水炖,食肉喝汤,常服。

【按语】

仙鹤草具有止血、健胃补虚强壮、美容等作用。美容多应用于皮肤不洁、皮疹肌衄等。现代研究证实,又有明显的抗炎杀菌作用,历代医家对之研究颇多。《生草药性备要》

注：“理跌打伤、止血、散疮毒”《现代实用中药》记载：“为强壮性收敛止血剂。”

相传，有两位秀才赴京赶考，途径一沙滩，一秀才鼻孔流血不止，想尽一切办法都无济于事。正当两人束手无策时，忽见一仙鹤衔一根草从头顶飞过，那仙鹤不小心碰巧把草掉在两秀才旁边，流鼻血的秀才拿着这根草本想润喉，却意外的发现鼻血被止住了。后来两人都中了进士，当了七品县官，派人到山上找那种野草，经郎中辨认试验，证明它确有止血功能。为纪念送药草的仙鹤，两位秀才就把它取名“仙鹤草”，后世广为流传。

活血化瘀护肤养颜药

凡以通畅血行，消散瘀血，起到护肤养颜主要作用的中药叫做活血化瘀护肤养颜药。

活血化瘀护肤养颜药味多辛、苦，主入肝、心经，入血分，善于走散通行，具有活血化瘀、止痛、调经、破血消癥、疗伤消肿、活血消痈等作用，从而起到治疗癥瘕积聚、黄褐斑、粉刺、黑皮病、痈肿、牛皮癣、酒皴鼻、肿块、跌打损伤、烧烫伤、瘀痕疙瘩等病证，最终达到护肤养颜的目的。

中医认为，“气为血帅”，“气滞血也滞”，“气行血也行”，故使用活血化瘀护肤养颜药常配伍理气药，同时，本类药物易耗血动血，对妇女月经过多，及其他出血证无瘀血现象者忌用，妇女慎用或忌用。

红 花

红花,又名黄蓝、红蓝花、红花菜、草红花等。药用为菊科植物红花的花。主产于河南、浙江、四川等地。于5~6月当花瓣充分展开呈金黄色时采摘管状花,晒干,阴干或低温烘干。性温,味辛。入心、肝经。具有活血通经祛瘀止痛、消斑养颜等功效。主要用于治疗血滞经闭、痛经、产后淤滞腹痛、癥瘕积聚、血滞经闭、痛经、产后淤滞腹痛、黄褐斑、粉刺、女子颜面黑皮病等病证。

【现代研究】

红花的化学成分包括前红花苷、红花黄色素及红花苷等。红花苷经盐酸水解,得葡萄糖和红花素。尚含脂肪油称红花油,包括棕榈酸、月桂酸、肉豆蔻酸、油酸、亚油酸,还有红花多糖等成分。

现代药理研究证明,红花可改善微循环:在外周微循环,眼球结膜微循环,肠系膜微循环或金黄色地鼠颊囊微循环及大鼠微循环实验中,红花能加快血液流动速度。红花水提取物能轻度兴奋心脏,增加冠脉血流量。红花对乌头碱所致心律失常具有一定对抗作用。其煎剂对各种动物子宫具有兴奋作用。红花还具有降低血脂等功效。

【日常应用】

本品用于消斑养颜。内服煎汤,亦入散剂,浸酒,鲜者捣汁。外用研末敷。常用剂量:内服煎汤3~9克;外用适量。

内服

(1) 治疗一切肿块:红花5克,隔水蒸10分钟,捣汁服用,每日1次。

(2) 治疗荨麻疹:红花、乌梅、山楂各 100 克,米酒 500 毫升,红糖适量。前 3 味浸入酒中 1 星期,每天振摇 1 次。每次取药酒 10 毫升,白开水 10 毫升,加红糖调味服,每日 2~3 次,服 15~20 日。

(3) 治疗神经性皮炎、脂溢性皮炎、皮肤瘙痒症:红花、元参、当归、茜草、白芍、苦参、苍耳子、白蒺藜各 90 克,生地 310 克,研细为末,炼蜜为丸,每丸重 9 克。每次 1~2 丸,开水送服,每日 2 次。

(4) 治疗黄褐斑、女子颜面黑皮病、牛皮癣、酒皴鼻:红花、柴胡、薄荷、栀子、归尾、赤芍各 30 克,炼蜜为丸,每丸重 6 克。每次 1 丸,每日 2 次。

(5) 治疗黄褐斑:红花、当归、桃仁、赤芍、川芎、泽兰、香附、柴胡各 9 克,丹参 15 克,生姜 3 片,大枣 3 枚,葱白 10 厘米。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

外用

治疗褥疮:红花适量,泡酒外涂,每日 3 次。

药膳

(1) 治疗血虚颜面枯燥少泽者:红花、当归各 10 克,丹参 15 克,糯米 100 克。煎药后去渣取汁并入米煮,制成粥。空腹服用,每日 2 次。

(2) 治疗、预防油风:红花 5 克,鲜藕 500 克,鸽肉 200 克,炖,空腹服用。每日 2 次。

(3) 治疗痼肿:红花 6 克,猪里脊肉 300 克,酱油 15 克,花椒 5 克,黄酒 5 克,精盐 0.5 克,味精 1 克,姜 1 克,清汤 50 毫升,豆油 50 毫升。隔水蒸 30 分钟。分 2 次服,早晚各一。

【按语】

红花具有养颜美容作用,能活血通经,消肝郁所致之黄褐斑,亦用于血虚、血瘀枯燥少泽之颜面。因其色红,外用可增面色之红艳。《本草纲目》:“活血、润燥、止痛、散肿、通经。”《本草正》:“达痘疮血热难出,散斑疹血滞不消。”

姜 黄

姜黄,又名宝鼎香、黄姜。药用为姜科植物姜黄的根茎。姜黄主产于四川、福建等地;片姜黄(温郁金根茎)主产于浙江。姜黄于秋冬季采挖,洗净,煮熟至透心为度,晒干,撞去外皮,再晒干。姜黄以圆柱形,外皮有皱纹,断面棕黄色,质坚实者为佳。片姜黄以片大、色黄白、质坚实、起粉者为佳。性温,味辛苦。入脾、肝经。具有破血、行气、通经、止痛等功效。主要用于治疗心腹痞满、臂痛、癥瘕、妇女血瘀经闭、产后瘀停腹痛、跌打损伤、痈肿等病证。

【现代研究】

姜黄的化学成分包括挥发油,其中含姜黄素、姜油酮醇、姜黄烯、桉叶素、松油烯、龙脑、去氢姜黄酮等。其化学成分还包括姜黄多糖及阿拉伯糖、果糖、葡萄糖、脂肪油、淀粉、草酸盐等。

现代药理与临床研究:姜黄素及其衍生物具有良好的抗炎活性以及抗溃疡,保护胃黏膜作用。姜黄素具有一定的免疫抑制作用,而其多糖具有增强吞噬细胞功效的作用。姜黄素及姜黄挥发油能增加动物胆汁生成和分泌,并增加胆囊的收缩。姜黄能抗心肌缺血,抑制血小板凝集,并能明

显地降低血浆总胆固醇和 β 脂蛋白的作用,并能降低胆固醇。姜黄素及姜黄提取物有拮抗药物的肝细胞毒作用,有保护肝功能作用。另外,姜黄水浸剂对多种皮肤真菌有不同程度的抑制作用。

【日常应用】

本品护肤养颜。内服煎汤或入丸散,外用研末调敷。常用剂量:煎汤内服5~15克;外用适量。

外用

(1) 治疗烧烫伤:姜黄炭、大黄炭、黄柏炭各6克,地榆皮9克,冰皮500毫克。上药一起研细为末,加香油调成糊,敷于疮面,每日1次。

(2) 治疗带状疱疹:姜黄挥发油、姜黄酊各30克,外搽患处,每日3~4次。

【按语】

姜黄为一洁肤美容之品,其提取的黄色素可作化妆品的天然色素,用姜黄制成的化妆品,可以防治各种皮肤病。其抗强氧化作用在抗癌、养颜护肤尚等进一步开发应用。《本草经疏》载:“总其辛苦之力,破血除风热,消痈肿,其能事也。”《千金方》载:“用治疗诸疮癰初生痛痒,以姜黄敷之。”

丹 参

丹参,又名赤参、紫丹参等。药用为唇形科植物丹参的根,主产安徽、山西、河北、四川等地。自11月上旬至第2年3月上旬均可采收,以11月上旬采挖最宜,将根挖出,除

去泥土、晒干。以条粗，肉紫黑色，有菊花状白点者为佳。性微寒，味苦。入心，肝经。具有活血调经、凉血消痈、宁心安神、祛瘀排脓、平瘕灭癥等功效。主要用于治疗月经不调、痛经、闭经、产后腹痛、血瘀心胸脘腹疼痛、癥瘕积聚、恶疮肿毒、惊悸失眠、粉刺痤疮、瘢痕疙瘩、黄褐斑等病证。

【现代研究】

丹参根含呋喃萘醌类色素丹参酮Ⅰ、丹参酮Ⅱ、隐丹参酮、异丹参酮Ⅰ、异丹参酮Ⅱ、异隐丹参酮、丹参新醌A、琥珀酸、迷迭香酸，此外尚含熊果酸及微量元素等。

药理与临床研究证实，丹参具有抗凝、促进纤溶、抑制血小板聚集、抑制血栓形成的作用；能改善微循环的血液灌流，使血黏度降低，血流加速，促进侧支循环的建立，从而改善缺血区缺氧所致的代谢障碍；促进组织修复与再生，抑制纤维母细胞过度增长；对某些皮肤真菌，亦有不同程度的抑制作用。此外，还有增强免疫，降低血糖及抗肿瘤作用，能促进毛发黑色素的生长。

【日常应用】

丹参是一味活血祛瘀、延缓衰老的药物，可内服，多配伍其他药物。现代已制成多种制剂，如针剂、水剂等，广泛应用于临床。常用剂量：内服5～15克；外用适量。

内服

(1) 治疗疮疡肿毒：丹参(熬水)9克，猪里脊肉300克，熟胡萝卜5克，番茄酱25克，葱25克，花椒10克，水发兰片5克，白糖50克，精盐1.5克，黄酒10克，酱油25克，醋25克，豆油70毫升，隔水炖。每次30克，每日3次。

(2) 治疗酒刺、面疮：丹参、人参各 3 克，玄参、苦参、沙参各 30 克，共研为末，用胡桃仁 15 克，重杵碎为丸，如梧桐子大。每次 30 丸，饭后茶汤送下，每日 3 次。

(3) 治疗痤疮：丹参、姜半夏、茯苓、连翘各 12 克，桃仁、甘草各 6 克，陈皮、贝母各 9 克，生苡仁、生牡蛎各 30 克，酒制大黄 4.5 克，上药水煎 2 次，2 次药液混合，早晚各服 1 半，每日 1 剂。

外用

消痈生肌：丹参(锉)240 克，以水微调，取羊脂 1 000 克，煎三上三下，涂患处，每日 3 次。

面膜

治疗面部瘢痕：丹参、羊脂和煎，用药敷在面部，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

洗浴

生发乌发：丹参提取物(维生素 E，微量元素锌、铜、铁)加入洗发液、润发露中，洗发，洗发后涂润发露，每星期 2 次。

【按语】

丹参为活血化瘀中药，始载于《神农本草经》。《日华子本草》曰：“养神定志，通利关脉。”古代医家视丹参一味为上品，认为丹参活血作用大于补血作用，且能安志宁心，久服利血益气，故能消痈生肌。现代研究证明其具有改善微循环、促进组织修复与再生作用，故可用于润泽皮肤、消除瘢痕等。丹参含维生素 E 及微量元素，能促进毛发黑色素的生长。

牛 膝

牛膝,又名百倍、鸡胶骨,有怀牛膝和川牛膝之分。药用为苋科植物牛膝的根,于冬季茎叶枯萎时采挖,去净须根泥土,晒至干皱,用硫黄熏数次,然后将顶端切齐,晒干。川牛膝主产于四川,怀牛膝主产于河南,药用以根粗长,皮细坚实,色淡黄者为佳。性温,味辛、苦。入肝、肾经。具有活血通经、补益肝肾、强壮筋骨、利水通淋、养颜色、润皮毛、乌须发等功效。川牛膝以活血化瘀为主,怀牛膝以补益肝肾为主。主要用于治疗妇科经产瘀血诸症、跌打伤痛、肾虚腰痛、淋证、水肿、眩晕头痛、吐血衄血、口舌生疮、头发枯槁不荣、早白、头发脱落等病证。

【现代研究】

牛膝含脱皮甾酮、牛膝甾酮、三萜皂苷,还含有人体所需的多种微量元素和生物碱。

现代药理与临床研究证实,牛膝具有较强的蛋白质合成促进作用,能促进肝细胞核和细胞质 RNA 的合成。牛膝水煎剂灌服,对家兔血液黏度下降,血凝加快。牛膝酒剂对大鼠的甲醛性脚肿,有明显的治疗作用。牛膝能使血管扩张,降低胆固醇,还能降血压,抗炎,镇痛,延缓衰老。

【日常应用】

牛膝补益肝肾,明目养颜,黑发荣发。煎汤内服,常用浸酒,亦可适量熬膏或入丸散剂。常用剂量:煎汤内服 6~15 克;浸酒根据情况定量;熬膏入丸适量。

内服

(1) 明目养颜：怀牛膝、菟丝子、杜仲、鹿茸、肉苁蓉、石斛各 60 克，人参、白芍、黄芪、续断、远志、蛇床子、山药、茯苓、巴戟天、柏子仁、肉桂、五味子各 30 克。上药共研为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次 30 丸，空腹或晚饭前温酒吞服，每日 1 次。

(2) 治疗头发脱落：牛膝 60 克，木瓜 20 克，木香、巴戟天、炒茴香子各 30 克，肉桂 15 克。上药共研为末（除木瓜），又与熟木瓜共捣，制丸如梧桐子大。每次 20 丸，饭前空腹温酒吞服，每日 3 次。

(3) 治疗毛发枯槁：怀牛膝、桂心、旱莲草、旋覆花、白芷、黑芝麻、菊花、萆澄茄各 60 克，上药共研为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次 30 丸，不拘时间，盐汤送下，每日 3 次。

(4) 乌发：怀牛膝、当归、枸杞子、补骨脂、黑芝麻、菟丝子各 50 克，制首乌、茯苓各 200 克，水浸泡后煎煮 3 次，将 3 次煎液混合，浓缩成膏，加蜂蜜 1 倍调匀，加热至沸，而后冷却。每次 1 汤匙，开水送服，每日 2 次。

【按语】

牛膝为补肝肾、强筋骨、活血利水之品，美容学常用之治肝肾不足的发白、脱发等证，历代文献对其研究颇多，如《本草经疏》记载：“牛膝性走而下行，血虚而热，则发白。虚羸劳顿，则伤绝。肝藏血，肾藏精，峻补肝肾，则血足而精满，诸症自疗矣。”《神农本草经》谓本品：“主寒湿痿痹，四肢拘挛，膝痛不可屈，逐血气，伤热火烂，堕胎。久服轻身耐老。”《名医别录》曰：“疗伤中气，男肾阴消……妇人月水不

通,血结,益精,利阴气,止发白。”《本草蒙茎》曰:“补中续绝,益阴壮阳,填髓,除腰膝酸痛,滋须发乌黑。”牛膝为妇科调经之常用药,故尤宜于妇女月经不调之容颜失华。

相传,从前有一郎中,独身一人,年纪大了,就收了4个徒弟。几年后,徒弟们学会了师傅采药、制药、看病的技术,可医德如何,郎中心中尚无数,于是就考察了他们。有一天,郎中把徒弟叫到一起,说自己年岁已大,叫徒弟们各奔前程。这时大徒弟想,师傅可能有一大笔钱财,又无子女,财产该有我大徒弟继承,于是将师傅接到自己家中。开始几天,关怀备至,但背地里却偷看师傅包中东西,发现师傅包中毫无有价值之物,便慢慢对师傅冷淡起来。郎中看出了大徒弟的心事,便搬到了二徒弟家,二徒弟也如此,便又搬到了三徒弟家,哪知三徒弟更迷钱财。郎中只好流落街头。小徒弟得知后,便将师傅接到家中,对待父母般一样悉心照顾师傅。郎中暗自高兴,将徒弟叫到面前,解开贴身小包给他说:“这是一种补肝肾、强筋骨的草药,我现在传给你吧。”师傅过世后,他就靠师傅传下的秘方,成为一名德高望重的郎中。当时师傅没告之这是何药,他见其形状特别,茎上有棱节,很像牛的膝骨,就给他取了药名叫“牛膝”。

三 七

三七,又名山漆、金不换、血参、参三七、田三七、田漆、田七。药用为五加科植物人参三七的根。主产于广西、云南,四川、贵州、湖北、江西等地也有种植,多系栽培。于夏末、秋初开花前,或冬季种子成熟后采收,挖取根部,去净泥

上,晒干,用以个大坚实,体重皮细,断面棕黑色,无裂痕者为佳。性甘、温,味微苦。入肝、胃、大肠经。具有活血止血、祛瘀生肌、消肿定痛、去赘等功效。主要用于治疗各种血证、跌打瘀肿、痈疽破烂、寻常疣、瘢痕疙瘩等病证。

【现代研究】

三七中含皂苷:五加皂苷 A 和五加皂苷 B。另外,还含两种未详的结晶性物质,五加皂苷 A 水解为五加皂苷元 A 和葡萄糖;五加皂苷 B 水解为五加皂苷元 B 和葡萄糖。

现代药理研究证实,三七能缩短凝血酶原时间,扩张血管,降低毛细血管通透性,增加毛细血管的抗力。三七对皮肤真菌有抑制作用。此外,还有增强肾上腺皮质功能、调节糖代谢、保肝、延缓衰老、抗肿瘤等作用,并能滋润和清洁皮肤,对面部黄褐斑有一定的疗效。

【日常应用】

本品用于活血生肌、杀菌美容,多研末或煎汤内服,亦可外用磨汁涂、研末撒或调敷。常用剂量:研末内服 1~3 克,煎汤内服 6~9 克;外用适量。

内服

治疗寻常疣、瘢痕疙瘩:三七粉 10~15 克。每次 1~1.5 克,白开水送服,每日 2 次。

外用

(1) 消除面部皱纹、鱼尾纹:三七根 500 克,捣碎磨汁,药汁涂患处,每日 3 次。

(2) 治疗痈疽溃烂等:三七、乳香、没药、血竭、儿茶各 0.6 克,冰片 0.3 克,麝香 0.6 克。发热加黄连 0.3 克,疮

面腐烂加轻粉 0.3 克,疮面出水加龙骨(煅)0.3 克,欲速收口加珍珠粉 30 克,共研为末,掺药少许,涂患处,每日 1 次。

药膳

治疗血虚皮肤干燥:三七(研细末)3 克,鸽子 1 只(去内脏),药粉装肚,蒸吃。连服 10 日,可润颜生血美容。

面膜

消除面部皱纹、瘢痕,润肤白肤:三七粉 10 克,2 个鸡蛋取蛋清,拌匀,涂于脸部,20 分钟后洗净,每星期 1 次。

【按语】

三七为活血化瘀、止血生新的常用药,在现代生活中亦为美容上的常用药。《药物图考》云:“主清血散瘀、瘟毒、鼠疫、血燥、产后热。”李时珍在《本草纲目》中记载:“此药近时始出,南人军中用为金疮要药,云有奇功。凡杖外伤损,瘀血淋漓者,随即嚼烂罨之,即止,青肿着即消散。”朱振声《用药指南》有云:“热毒内盛,壅于血分,则伤肿为痈。三七能消肿行瘀,味苦又清热,故消痈肿,亦化腐生新。”三七作为美容的常用药,现代研究甚多,多制成饮剂、霜剂。

相传,在我国一个偏僻的山村住着三户人家。因缺医少药,三户人家的女主人都患病在身,难以治愈。有一天,一位姓田的医生来到了这个偏僻的山村,看到这三位患者,田医生对她们进行了详细的望、闻、问、切的诊断,而后打开药箱并从中取出一种山药给她们治病。一个月之后,这三位女子的病都奇迹般的治愈了。村里的人都跑到田医生这里问究竟。田医生告诉他们,得病的三位女子中,其中之一是由于外伤造成的腰膝肿痛,一个患的是肺癆,而另一个是

因于生产劳伤。他给她们配的是一味能散瘀止痛、祛瘀生新，且能化瘀而养身的山间草药，名儿叫作“山漆”。因其具这许多种功效，所以其一药治三女子之不同病证。后来人们为了纪念这位田医生，又把这味药称作“田三七”。

川 芎

川芎，又名芎穹、台芎、西芎、山鞠芎等。药用为伞形科植物川芎的根茎。主产四川、贵州、云南等地。以小满后4~5日收采为佳，取根部晒干或烘干。用以质坚实、断面黄白色，形成层有明显环状，有特异清香气者为佳。性温，味辛。入肝、胆、心包经。具有活血行气、驱风止痛、善上行头目、中开郁结、下行血海、乌发、悦颜色、丰肌等功效。主要用于治疗痛经、经闭、恶露不尽、心痛、胁痛、腹痛、跌打损伤、风湿痹痛、头痛、须发早白、瘰癧瘰赘、疮疥等病证。

【现代研究】

川芎根茎含挥发油、生物碱、酚性物质、有机酸等。

药理与临床研究证实，川芎嗪能抑制血管平滑肌收缩，扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，改善心肌缺氧状况及肠系膜循环，并能降低心肌耗氧量，增加脑及机体血流量，降低外周血管阻力和血小板表面活性，抑制血小板凝集，可预防血栓形成，有降压及抗维生素E缺乏作用。川芎可扩张头部毛细血管，促进血液循环，增加头发营养，并使头发柔顺和不易变脆，还可以提高头发的抗拉强度和延伸性，也能延缓白发生长，保持头发润滑光泽。川芎水浸剂(1:3)在试管内对某些致病性皮肤真菌有抑制作用。对放射线及氮芥

损伤的保护作用,对 ^{60}Co 照射大鼠,川芎制剂组比对照组死亡少,用量较大(20克/千克体重)。

【日常应用】

本品用于化瘀行气活血美容,历代多配伍其他中药制成丸剂、丹剂,以活血养血之用,亦有浸酒以加强活血养肤之功。常用剂量:汤剂内服3~6克;外用适量。

内服

(1) 补气养血,润肤悦颜:川芎10克,人参15克,全当归(酒洗)26克,生地黄(酒洗)15克,炒白芍18克,白术26克,云茯苓(去皮)20克,五加皮25克,红枣(去核)36克,胡桃肉36克,炙甘草15克,共研细,纱布包贮,用白酒1500毫升浸,煮1小时后取下,待冷,埋净土中5日,取出过3~7日开取去渣。每次20毫升,每日2次。

(2) 治疗气血两亏之形容憔悴:川芎、党参、白术、茯苓、炙甘草、当归、熟地黄、白芍各30克,共研为末,用白蜜调和,制成丸剂,如梧桐子大。每丸9克,每次2丸,温开水送服,每日2次。

(3) 治疗粉刺:川芎、连翘、白芷、黄连、黄芩、荆芥、桑枝、山栀、贝母、甘草各15克,水煎服,每次20毫升,每日2次。

(4) 治疗血虚血滞面色无华:川芎、当归、熟地黄、白芍,制成糖浆剂,每次15毫升,开水冲服,每日2次。

(5) 治疗肝肾虚,阴血不足之脱发或早白:川芎、白芍、何首乌、熟地黄、枸杞子、黄精、五味子、菟丝子、女贞子、大枣、当归、牡丹皮、甘草各9克,水煎服,每次20毫升,每日2次。

(6) 治疗妇女血虚之面色萎黄：川芎、当归、熟地黄、白芍药、香附各 9 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(7) 治疗斑秃：川芎 200 克，当归 100 克，天麻 15 克，菟丝子 150 克，羌活 40 克，熟地、白芍、木瓜各 50 克。上药共研细末，炼蜜为丸，每丸重 10 克。每次 1 丸，开水冲服，每日 2 次。

外用

(1) 固齿：旱莲草、当归、牙皂、白芷、白茯苓、黄柏、青盐各 30 克，共研为末，入砂罐内封固，炭火煅，取出为细末，瓷罐收藏，每日晨起擦牙。

(2) 治疗黄牙：川芎、丁香各 30 克，共研细末，擦牙，每日数次。

洗浴

治疗手足冻裂：川芎、花椒各 15 克，白芷、防风、姜各 0.3 克，水煎，煎液浓缩，涂洗患处数遍。

【按语】

中医主要用川芎活血行气，祛风止痛之功，在美容学上则主要有芳香、抑菌、养肤、抗衰老作用。老年人口唇多紫暗，老年斑等均与瘀血有关，用川芎的活血作用可达通为补之功。《日华子本草》治其“补五劳，壮筋骨，调众脉，养新血，长肉”。《图经本草》曰：“古方单用芎穹含嘴，以主口齿疾，近世或蜜和作指大丸，欲寝服之，治风疾殊佳。”

益 母 草

益母草，又名坤草。药用为唇形科一年生或二年生草

本植物益母草的地上部分。全国各地均产。通常在夏季茎叶茂盛,花未开或初开时采割,切断,晒干。性微寒,味辛苦。入肝、心、膀胱经。具有活血调经、利水消肿、祛瘀生新、润肤去皱、洁面白肤等功效。主要用于治疗月经不调、痛经、经闭、恶露不尽、水肿尿少、跌打损伤、疮痈肿毒、皮肤瘙痒、粉刺、荨麻疹等病证。

【现代研究】

益母草的化学成分主要包括生物碱、二萜类、黄酮衍生物、脂肪酸类、维生素类等。此外,含益母草碱、益母草定、水苏碱、延胡索酸、苯甲酸芸香苷等。

现代药理研究表明,益母草水浸剂对皮肤真菌有抑制作用;对麻醉兔有利尿作用;能增加离体豚鼠心脏的冠脉流量,减慢心率,改善微循环,对实验性血栓形成的各阶段均有明显抑制作用,能扩张外周血管及降低血压;对多种动物的离体、在体,未孕、已孕或产后子宫均有明显兴奋作用,使子宫收缩频率、幅度及紧张度增加。

【日常应用】

本品用于祛瘀生新、润肤去皱、洁面白肤,常用剂量:内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗贫血或失血引起的面色萎黄:益母草、黄芪各 30 克,川芎 10 克,当归、白芍、熟地黄各 15 克,甘草 9 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗经闭、经行不畅等引起的妇女雀斑、黑斑等:益母草 30 克,川芎、桃仁各 10 克,当归、赤芍、牛膝各 15

克,甘草 6 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(3) 治疗荨麻疹:益母草膏,每次 30 克,开水冲服,每日 2 次。

外用

治疗疮痈:益母草茎叶适量,捣烂,敷患处,每日 3 次。

面膜

治疗黄褐斑:益母草(炒,研成灰)500 克,用醋调和,再用碳火煨,约 5 分钟后冷却,用蜜和匀。每晚睡前,先用米浆水洗脸,后将药均匀涂于脸部,20 分钟后洗净。

洗浴

治疗全身皮肤瘙痒:新鲜益母草茎叶 5 000 克,捣烂取汁,用于洗澡,每日 1 次。

【按语】

益母草既可活血祛瘀,又可调经消水,对祛除妇女面斑颇有效验,是护肤养颜方中常用之品。《神农本草经》载:“芎主癰疹痒,可作浴汤。”本品孕妇及阴虚血少者忌用,在制剂过程中忌铁器。

化痰止咳平喘护肤养颜药

凡能祛痰或消痰,治疗因痰而引起的损美性疾病,从而起到护肤养颜主要作用的中药叫做化痰止咳平喘护肤养颜药。

化痰止咳平喘护肤养颜药能化痰滞,散郁结,起到治疗粉刺、黑斑、癣疾、口疮、酒皰鼻、梅核气、瘰癧痰核、痈疽、肿

毒、毒蛇咬伤等病证,最终达到护肤养颜的目的。

使用化痰止咳平喘护肤养颜药要注意某些温燥之性强烈的药,凡痰中带血等出血倾向者慎用,麻疹初期有表邪者,当以疏解清热为主。

冬 瓜 子

冬瓜子,又名白瓜子、冬瓜仁,药用为葫芦科植物冬瓜的种子,全国大部分地区均产,以四川、浙江、江苏等地产量较大。食用冬瓜时,收集种子,洗净,选成熟者,晒干,以白色、粒饱满、无杂质者为佳。性寒,味甘。入心、小肠经。具有清肺、化痰、消痈、利水、明目、润肌肤、悦颜色等功效,主要用于治疗肺热咳嗽、肺痈、肠痈、水肿、酒皴鼻、皮肤风剥黑斑等病证。

【现代研究】

冬瓜子的化学成分包括皂苷、脂肪、尿素、瓜氨酸及锌、镁等。

现代药理与临床研究证实,冬瓜子具有降压减脂作用,可诱生抗病毒、抗肿瘤的干扰素,从而提高机体免疫功能,具有利水消肿、清热化痰、润肤泽面等作用。

【日常应用】

临床上既可内服,又可外用,简便易取。常用剂量:内服 3~12 克;外用适量。

内服

(1) 健美润肤:冬瓜子、红小豆、薏苡仁、糯米(洗净)、黄瓜各适量。红小豆、薏苡仁两味洗净蒸 20 分钟,前四味

加水蒸熟，而后撒上黄瓜丁，再蒸5分钟。经常食用。

(2) 治疗口臭：冬瓜子仁、松根白皮各30克，细辛15克，捣罗为散，每次6克，用温酒调服，每日3次。

(3) 护肤养颜，延年不老：冬瓜子500克，装入双层纱布袋并扎紧袋口，于沸水中浸泡，约5~10分钟后取出晒干，再次投入沸水中，再晒干，如此操作3次。而后，将浸晒过的冬瓜子放入1000毫升白酒中，两昼夜后，捞起晒干并研成细粉末。每次6克，开水冲服，早、晚各服1次。

(4) 洁面：冬瓜子150克，桃花120克，白杨皮60克，共研成细末并混匀，装入瓷瓶备用。每次10克，饭后开水冲服，每日3次。

(5) 治疗面疱、面黑：冬瓜子、柏子仁、冬葵子、茯苓各30克，捣筛为散。每次1克，开水冲服，每日3次。

(6) 香身，除臭气：冬瓜子、松根白皮、大枣各30克，共研成细末，每次1克，用酒冲服，每日2次。

(7) 香身，使皮肤洁白、容颜红润光泽：冬瓜子、大枣肉各100克，肉桂50克，松树皮500克，白蜂蜜1000克。将枣肉研成枣泥，将肉桂、冬瓜仁、松树皮共研成细末，与枣泥拌匀，加蜂蜜制成蜜丸，如龙眼大。每次2~4丸，每日2次。

(8) 治疗汗臭：冬瓜子、当归、川芎、杜蘅、细辛、防风各10克。上七味捣筛为散。每次1克，饭后用开水冲服，每日3次。

(9) 悦泽肌肤如玉：冬瓜子6000克，去皮捣细，加蜜炼丸，如梧桐子大。每次20丸，每日3次。

外用

润泽手部皮肤：冬瓜子、白芷各 120 克，川芎、藁本、蕤蕤、楝子仁、栝楼子各 10 克，桃仁（汤浸去皮、研膏）500 克，红枣肉 20 枚，猪胰（细切）4 个，陈橘皮 30 克，水 4 000 毫升，煮取 1 500 毫升，去滓，另用酒 1 500 毫升，授猪胰取汁，入研桃仁并煎药汁搅匀，煎成膏。洗净手，每日涂手。

面膜

洁白皮肤，使容颜红润光泽：冬瓜子（去壳取仁）250 克，研细，用蜂蜜调和，涂敷面部，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

【按语】

冬瓜子含有微量元素锌可促进生长发育，令人精神焕发，面色红润，故具有悦泽颜面之功；它又含有营养价值高的蛋白质及可防治动脉粥样硬化的不饱和脂肪酸。它既含油脂润泽肌肤，又含有不饱和脂肪酸，可降脂缓衰延年，是美容之佳品，日常应用丰富。故《神农本草经》曰：“主令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”《名医别录》曰：“久服寒中，可作面脂，令面悦泽。”可见，冬瓜子的确具有很好的抗衰老保健作用。目前，将其提取物制成面霜、膏等，具有营养肌肤、消除皱纹的作用。

苦杏仁

苦杏仁，又名杏仁、杏核仁、杏子等。药用为蔷薇科植物杏或山杏等味苦的干燥种子。主产于华北、东北各地。夏季果实成熟时采摘，除去果肉及核壳，取种仁，晾

干。以颗粒均匀、饱满肥厚，味苦，不发油者为佳。性微温，味苦。入心、肺、大肠经。具有祛痰止咳，平喘润肠、泽肤延寿等功效。主要用于治疗咳嗽痰多、肠燥便秘、皮肤病等病证。

【现代研究】

苦杏仁的化学成分主要包括苦杏仁苷、苦杏仁酶、脂肪油、蛋白质及 50 余种氨基酸，还包括 β -紫罗兰酮等挥发性成分，以及 Δ^5 -胆固醇、雌性酮、2-雌二醇等。

药理研究表明，苦杏仁在消化道可被胃酸或苦杏仁酶分解，生成少量氢氰酸，能抑制咳嗽中枢而起镇咳作用，但过量可导致死亡。苦杏仁苷口服后易在胃肠道分解出氢氰酸，故毒性比静脉注射大。

【日常应用】

本品用于润肤养颜，祛癣。常用剂量：内服 4.5~9 克；外用适量。

内服

治疗遍身疮疥、瘾疹瘙痒、面上风刺及妇人粉刺：杏仁去皮尖，用水 250 毫升，在银铤子内熬，待水减一半，取出，使之干燥，取 60 克。荆芥穗 60 克，枳壳去瓢用炭火烧存性，取出湿纸上令干，取 120 克。桦皮 120 克烧成灰，炙甘草 15 克。以上诸药除杏仁外，全都研细为末，而将杏仁另研成极细，冷后用诸药末缓缓加入研，使之混匀，每次 6 克，饭后用温酒冲服，每日 3 次。疮疥厉害者，每日多次。

外用

(1) 治疗脓疱疮：杏仁(去皮尖)60 克，烧碳后研末，加

香油调成稀糊，涂患处，每日2次。

(2) 治疗诸疮肿痛：杏仁去皮研磨取膏，麻油、轻粉调和，敷患处，每日1次。

药膳

(1) 润肺养颜，止咳化痰，通大便：杏仁（去皮尖）30克，粳米100克，冰糖适量，制成杏仁粥，经常食用。

(2) 清热解暑，润肺，预防痱子：杏仁（水浸去皮，研碎）20克，绿豆30克，粳米30克，冰糖适量，煮烂，制成杏仁茶，经常饮用。

面膜

(1) 滋润面部皮肤：杏仁（去皮）、滑石、轻粉等分，以上各药研细为末，并蒸过，加入龙脑、麝香少量，以鸡子清调匀，洗面后敷之，20分钟后洗净，每星期2次。

(2) 治疗面部皮肤枯涩无华，久用使皮肤光润：杏仁粉、杏花末各3克，猪胰1具，密陀僧1.5克，红枣2个（去皮核）。前4味研为细末，加入枣肉，用上好黄酒250毫升浸之，一昼夜后使用。每日早晚洗脸后敷之，20分钟后洗净，每星期2次。

(3) 治疗面部肝黯：杏仁去皮捣末，鸡蛋清调和，涂于脸部，20分钟后洗净，每星期2次。

【按语】

苦杏仁为常用护肤去斑美容之品。注意本品有毒，不宜过量服用。《滇南本草》载：“止咳嗽，消痰润肺，润肠胃，消面粉积，下气。”杏仁富油脂，故润泽皮毛，通利气机。现代常用其提取物祛除氢氰酸后制成杏仁蜜以护肤

去斑、滋润肌肤，使皮肤白嫩有光泽，对痤疮和斑疾也有防治作用。

桔 梗

桔梗，又名白药、利如、梗草、卢如、莽苳、苦梗、大药等。药用为桔梗科植物桔梗的根。主产于安徽、河南、湖北、辽宁、吉林等地。春、秋两季采收，而以秋季者体重质实，质量较佳。以条粗均匀、坚实、结白，味苦者为佳。性平，味辛苦。入肺经。具有开宣肺气、祛痰利咽、解毒排脓、润肤除斑等功效。主要用于治疗火郁于肺所致的口疮、肺痈咳吐脓痰、胸闷不畅、咽喉肿痛、失音、粉刺、面部黑斑等病证。

【现代研究】

桔梗的化学成分包括远志酸、桔梗皂苷元、菠菜甾醇、 α -菠菜甾醇- β -D 葡萄糖苷、豆甾烯醇、白桦脂醇、桔梗聚糖，及桔梗酸 A、B 及 C 等。

现代药理研究证明，桔梗有免疫抑制作用，能抑制注射佐剂所引起的继发性肿胀。桔梗具有抗炎作用，它能使炎症血液循环改善，促使炎症早日好转，并引起对黏膜的刺激，致使分泌增加，分泌物能防止黏膜受到外界的刺激，从而促使炎症过程的吸收。能抑制胃液分泌和抗溃疡，此外，还有解痉、镇痛、镇静、降血糖、降血脂作用。

【日常应用】

桔梗能除斑护肤养颜，常用剂量：内服 3～10 克；外用适量。

内服

(1) 治疗白癜风: 桔梗、郁金、防风、独活、桃仁各 10 克, 何首乌、旱莲草、黑芝麻、苍耳子各 15 克, 红花 6 克, 白附子 6 克, 苦参 15 克, 苍术 12 克, 黄芪 20 克, 水煎服, 每次 20 毫升, 每日 2 次。

(2) 治疗寻常疣: 桔梗、地榆、葶苈子、绵茵陈各 10 克, 患处在 upper 肢者加桑枝 10 克, 患处在 lower 肢者加牛膝 10 克。水煎服, 每次 20 毫升, 每日 2 次。

(3) 治疗鼻面生疮、粉刺及肺风毒: 桔梗、柴胡、黄连、栀子、黄芩、防风、川芎、葛根、黄柏、枳壳、天花粉、枇杷叶各 10 克, 薄荷(后下)、甘草各 6 克, 水煎服, 每次 20 毫升, 每日 2 次。

外用

(1) 治疗手疳臭烂: 桔梗、茴香等份, 研细为末, 外敷, 每日数次。

(2) 治疗眼眶周褐青色母斑和黧黑斑: 桔梗 10 克, 血竭、木鳖子仁各 3 克, 独牙皂 20 克, 水煎成 2 000~3 000 毫升, 洗局部, 每次 20 分钟, 每日 2~3 次。

【按语】

本品为常用洁肤护肤美容之品。单用可作为皮肤的增白剂, 与其他药同用可治疗面部色素斑等以及防治脚气等。《名医别录》云: “利五脏肠胃, 补血气, 除寒热, 风痹, 温中消谷, 疗咽喉痛。”本品苦辛而肺经, 而肺主皮毛, 肺经郁热可引起皮肤粉刺、面斑等疾患。以本品能开宣肺气, 可利皮毛而达润肤除斑美容之功。

枇 杷 叶

枇杷叶,又名巴叶,药用为蔷薇科植物枇杷的叶。主产于广东、江苏、浙江、福建、湖北等地。全年皆可采收。采摘后,晒至七八成干时,扎成小把,再晒干。以叶大、色灰绿,不破碎者为佳。性微寒,味苦。入肺、胃经。具有清肺化痰止咳、降逆止呕、解毒等功效。主要用于治疗治肺热喘咳、咳血、衄血、胃热呕秽、肺风疮、胸面上疮、酒皴鼻等病证。

【现代研究】

枇杷叶的化学成分包括苦杏仁苷、枸橼酸、熊果酸、齐墩果酸、鞣质及维生素B等,其鲜叶的化学成分主要为挥发油,油中主含反式橙花叔醇60.6%~73.8%,金合欢醇2.4%~11.1%,此外,尚含少量的 α -蒎烯、蒾烯、对-伞花烃、 β -香叶烯、反式氧化芳樟醇、顺式氧化芳樟醇、芳樟醇、樟脑、 α -衣兰烯、 β -金合欢烯等。

现代药理研究证明,枇杷叶水煎液及乙酸乙酯提取酚对白色葡萄球菌,金色葡萄球菌等有明显抑制作用,且有明显的止咳、平喘祛痰作用。还具有加快血液循环和促进新陈代谢的作用。

【日常应用】

本品多用于肺风鼻赤酒皴、痈疮的治疗,通过治疗而达到美容的目的。可熬膏或入丸、散。常用剂量:内服5~10克;外用适量。

内服

(1) 治疗口舌生疮:枇杷叶、干熟地黄、生干地黄、天门

冬、石斛、麦门冬、山茵陈、黄芩、枳壳、甘草各等份。枇杷叶刷去毛，生干地黄去土，天门冬、麦门冬去心焙，石斛去芦，山茵陈去梗，枳壳去瓢麸炒，甘草蜜炙。上述诸药共研为末。每次15克，水煎，去滓，每晚睡前温服。

(2) 治疗粉刺：枇杷叶240克，黄芩120克，甘草30克，天花粉120克，共研为细末。每次服用4.5克，饭后睡前，用茶汤送下。忌食酒、煎炒等食品。

(3) 治疗鼻赤酒皴：枇杷叶，去毛，焙、研末。每次3~6克，用茶送服，每日2次。

(4) 治疗酒皴鼻：枇杷叶、川芎、黄芩各12克，生地、赤芍、当归各15克，桃仁、红花、丹皮各10克，甘草3克，水煎服，每次20毫升，每日2次。

(5) 治疗酒皴鼻、毛囊虫皮炎：枇杷叶（去叶背之绒毛）、栀子仁等份，共研为细末。每次服用6克，用温酒10毫升送下，每日3次。

(6) 治疗痤疮：枇杷叶、桑白皮、黄柏各9克，黄连、人参、甘草各6克，水煎服，每次20毫升，每日2次。

外用

治疗痘疮溃烂：枇杷叶500克，煎汤，药液洗患处。每日数次。

【按语】

枇杷叶为护肤美容之品。现代运用中，枇杷叶的提取液，可添加到皮肤化妆品中以及头发护理液中，它可以制成雪花膏、乳液、洗剂、洗发粉、肥皂等。枇杷叶因其绒毛可刺激咽喉，致咳嗽不止，所以必须刷去绒毛后方能使用。《食

疗本草》载：“治肺气热嗽及肺风疮，胸面上疮。”

半 夏

半夏，又名地交、水玉、三叶半夏等，药用为天南星科植物半夏的块茎。全国大部分地区均产，以四川产量大，质量好。2~9月间采挖，洗净泥土，除去外皮，晒干或烘干。以个大、皮净、色白、质坚实、粉性足者为佳。性温，味辛。入脾、胃、肺经。具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结、悦泽面目等功效。主要用于治疗湿痰冷饮、咳喘痰多、呕吐、反胃、胸膈胀满、梅核气、瘰疬痰核、痈疽、肿毒、毒蛇咬伤、面斑等病证。

【现代研究】

半夏的化学成分包括挥发油，少量脂肪、淀粉、烟碱、黏液质、天门冬氨酸、谷氨酸、精氨酸、 β -谷甾醇、胆碱，又包括类似原白头翁素刺激皮肤的物质。半夏的嫩芽含尿黑酸及其苷。

现代药理与临床研究证实，含葡萄糖醛的衍生物可使士的宁对小鼠半数致死量的值升高，其对乙酰胆碱也有一定的解毒作用。用20%乙醇制成的浸膏，静脉注射可使麻醉犬血压短暂下降，重复应用有急速耐受现象，肌注则无影响。半夏的提取物氨基酸对头发和肌肤具有营养作用。另外，本品对肿瘤的近期治疗具有一定的疗效。

【日常应用】

本品有毒，主要为外用，有消痈肿，治面斑之功效。常用剂量：内服3~10克；外用适量。

外用

(1) 治疗酒皰鼻红紫肿：半夏、硫黄、白矾各 15 克，盐 3 克，共研为末，水调和，敷患处，每日 2 次。

(2) 治疗眉毛不生：半夏、芥子各 15 克，研成细末，用生姜汁调敷眉毛部，每日数次。

(3) 灭瘢痕：半夏、禹余粮各 15 克，研成细末，用鸡子黄调和，先用新布擦瘢痕，使其颜色变赤，而后，用药涂在瘢痕处，避风，每日 2 次。

(4) 治疗鸡眼：生半夏 10 克，研成粉末，敷患处，用胶布固定 7 日。

面膜

(1) 洁面：半夏、白芷、甘草各 15 克，羊脂、狗脂、草乌头各 30 克。上药合煎，将煎液装入容器中。每次涂面，20 分钟后洗净，每日数次。

(2) 面部增白：半夏 100 克，焙干研末，米醋调和，涂敷脸部，20 分钟后，用皂角汤洗净，每星期 2 次。

【按语】

半夏为养颜美容之中药。美容学上主要生用，外用解毒消痈，祛斑容艳。《本草纲目》载：“治面上黑气，焙研醋调服。”《名医别录》载：“疗萎黄，悦泽面色。”本品有毒，一般宜制过用，反乌头，其性温燥，阴虚燥咳，血证，热痰，燥痰者慎用。

白 附 子

白附子，又分禹白附和关白附两种。关白附和禹白附的来源不同。关白附为毛茛科植物黄花乌头的块根，主产于辽

宁、吉林等地；禹白附为天南星科植物独角莲的块茎，以河南产量最大。2000年版《中华人民共和国药典》注白附子为禹白附，其冬季倒苗后，挖取块茎，小的作种，大的加工作药，药材以个大、肥壮、去皮、色白粉性足者为佳。性热，味辛甘，有毒。入胃经。具有祛风痰、定惊、除赘等功效。主要用于防治面部皮肤病、一切风冷气、黑癍、粉刺等病证。

【现代研究】

白附子的化学成分主要包括 β -谷甾醇、 β -谷甾醇-D-葡萄糖苷、胆碱、尿嘧啶、琥珀酸、酪氨酸、缬氨酸、亚油酸、油酸等。

药理与临床研究证实，白附子具有增强免疫功能的作用，对皮肤真菌具有不同程度的抑制作用，可增强皮肤的抗病能力。

【日常应用】

本品适用于头面之疹，有祛痰消赘之功。有小毒。常用剂量：内服3~10克；外用适量。

内服

养肤护肤，白面红颜：白附子、白芷、杜若、赤石脂、杏仁、桃花、瓜子、白石脂、玉竹、牛膝、远志、鸡矢白各0.9克，捣筛，用白蜜调和为丸，如梧桐子大。每次1丸，空腹服用，每日3次。

外用

(1) 治疗面黑不白或面部黑褐斑：白附子、白及、冬瓜子、石榴皮各15克，共研成细末。上药用酒浸，3日后使用。洗面后敷患处，每日1次。

(2) 去面皱:白附子、杏仁、香附子、白檀香、紫檀香、马琦各 15 克,上药共研为末,用白蜜和匀。每晚睡前涂面,晨起用温水洗净。

(3) 治疗颜面无光:白附子、白芷、密陀僧、胡粉各 45 克。上药共研为末,用羊乳汁和匀。每晚睡前涂面,晨起用暖浆水洗。

(4) 治疗酒皴鼻:白附子、麝香、由跋、青木香、细辛各 60 克,共研成细末,用水和之,涂患处,每日 3 次。

(5) 保养肌肤:白附子 0.3 克,衣鱼 2 枚,白石脂 0.3 克,鹰屎 0.9 克,白僵蚕 15 克,共研为末,冬天用猪脂调和,敷于脸部,每日 1 次。

(6) 香身:白附子、白茯苓、白术、白芷、白蔹、白檀香、沉香、木香、零陵香、藿香各 30 克,捣碎为散,入麝香 0.9 克研匀,将药粉入盒子内,密闭 7 日后,用药粉擦身。

面膜

(1) 治疗面上黧色及雀斑:白附子、白芷、白僵蚕、白及、白蔹、白茯苓、白术各 15 克。上药共研为末,用鸡蛋清调作锭子、阴干。每次用浆水调和,敷于面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

(2) 令面色悦泽、鲜白如玉:白附子 30 克,白芷 15 克,密陀僧 45 克,胡粉 45 克,捣罗为末,用羊乳调和,涂于面部,30 分钟后,温浆水洗净,隔日 1 次。

【按语】

白附子在美容方面主要应用于治一切癍疵、粉刺等。古代记载甚多:《名医别录》载:“主面上百病。”《本草从新》载:

“阳明经药，能引药，能引药上行，治面上百病。”今广泛应用于临床，对痤疮、雀斑、皮疹等都有治疗和预防的疗效。

皂 角

皂角，又名皂荚。药用为豆科落叶乔木植物皂荚的果实。主要生产于东北、华北、华东、中南和四川、贵州等地。秋季采摘成熟果实。性温，味辛。入肺、大肠经。具有祛顽痰、通窍开闭、祛风杀虫、去垢润肤、牢牙乌须等功效。主要用于治疗顽痰阻肺、咳嗽痰多、中风口歪、皮癣、疮肿未溃、粉刺、须发黄白、牙齿松动等病证。

【现代研究】

皂角含三萜皂苷、鞣质、蜡醇等成分。

现代药理研究证实，皂角对局部黏膜有刺激，使分泌增加，从而产生祛痰作用；煎剂对离体大鼠子宫有兴奋作用；对大肠杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、宋内痢疾杆菌、变形杆菌、铜绿假单胞菌有抑制作用；大量皂角中的皂苷在体内吸收可以引起中毒。

【日常应用】

本品用于养颜护肤，多外用，也可研末服，或入汤剂。常用剂量：研末 1~1.5 克；入汤剂 1.5~5 克，外用适量。

外用

(1) 乌须黑发：皂角、菟丝子、地黄、生姜（切片焙干）、胡麻子、芮草、筒子漆各 120 克，诸药入瓶内，用黄泥封口，火煨 1 日后，将瓶放入地下 0.4 米以下，到三伏时取出，开封露 3 夜，不得着日气，将药研为细末，洗头前将药末用水

调和,均匀涂于头发上,20分钟后洗净。每星期2次。

(2) 治疗雀斑、酒刺、白癜风:皂角、甘松、山柰、白芷各6克,白附子、密陀僧各3克,绿豆粉、楮实子各5克,上药共研为末,肥皂500克槌匀,洗搽患处,每日1次。

(3) 治疗粉刺脓疱、皮癣:嫩皂角刺30克,米醋100克,煎成脓液,去渣取汁涂患处,每日3次。

(4) 洁净牙齿:皂角、食盐等分研末,入瓶封藏。每日早晚刷牙。

面膜

治疗粉刺、痤疮、皮肤燥痒,润泽肌肤,去垢腻:皂角(另捣)1500克,升麻400克,白及50克,甘松35克,白丁香、山柰子、砂仁各2.5克,绿豆(另捣)500克,糯米1000克,上药共研成细末。用水调和,涂敷面部,20分钟后,洗净。隔日1次。

【按语】

古人用皂角去垢腻、润泽肌肤、洗发去屑等,《本草纲目》:“治风疔疥癣。”现代药理研究证实皂角有抑菌作用,因而常将皂角制成洗发精、发膏、美容膏等,深受人们欢迎。

安神护肤养颜药

凡以安定神志,治疗心神不安,起到护肤养颜主要作用的中药叫做安神护肤养颜药。

安神护肤养颜药主要用于治疗心神不宁、惊悸、失眠、健忘、多梦及惊风、癫痫、癫狂等证,从面起到益精气、坚筋

骨、好颜色、轻身耐老、润肤、延缓衰老等护肤养颜的目的。

安神护肤养颜药的应用,须根据不同的病因病机,选择相应的药物。

灵 芝

灵芝,又名之秀、菌制就等。药用为多孔菌科真菌灵芝或紫芝的干燥子实体。分布于浙江、江西、河北、山东等地,秋季采取。性温,味淡、微苦。入肝、心、脾、肺、肾经。具有益精气、坚筋骨、利关节、补肺益肾、健脾安神、祛痰活血、延年益寿、养心悦颜等功效。主要用于治疗脾肾两虚、头晕失眠、虚劳咳嗽、冠心病、高血压、高脂血症、白细胞减少症、进行性肌营养不良,以及各种慢性病所致的面色萎黄,由于气血不足而致的面少光泽等病证。

【现代研究】

灵芝的化学成分包括麦角甾醇、真菌溶菌酶及酸性蛋白酶等,在水提液中含有水溶性蛋白质、多肽、腺嘌呤、腺嘧啶、生物碱、多糖类、三萜化合物、灵芝酸、赤芝酸,灵芝多糖:BN₃C₁、BN₃C₂、BN₃C₃、BN₃C₄。灵芝的化学成分还包括灵芝多肽、甘露醇、海藻糖、香豆精苷、挥发油、树脂以及钠、钾、钙、镁、铜、锰、锌等多种无机元素及维生素等。

现代药理研究证实,灵芝可增强人体的免疫功能,其含有的灵芝多糖可加速核酸和蛋白质的代谢,促进造血,增强体质。其含有的灵芝多肽、多糖及某些无机元素具有明显的抗衰老作用,可增加冠状动脉流量,加强心肌收缩力,降低心肌耗氧量,降低血清胆固醇,能防止动脉粥样硬化的形

成,并对血压有双向调节作用,灵芝能明显影响核酸蛋白质的代谢过程,促进蛋白质合成,增加血浆和心肌内的 CMP 水平,降低机体耗氧量,增加白细胞和血红蛋白的含量。灵芝还能止咳祛痰平喘降低转氨酶,对肝脏具有保护作用。

【日常应用】

本品用于增强机体免疫力,抗衰及诸因素引起的面色萎黄,无光泽,养颜美容,可入丸、散、汤、片剂等。常用剂量:内服 2~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗气血不荣,乌发:灵芝、黑桑椹(晒干)各 500 克,研细为末,炼蜜为丸,如弹子大,每次 1 丸,用温酒吞下,每日 2 次。

(2) 益精气,坚筋骨,好颜色,轻身耐老:灵芝 30 克,白酒 500 毫升,浸泡密封半月,每日搅动数次,每次服用 10 毫升,每日 1~2 次,肝功能差者每次服 5 毫升以下,急性肝炎禁用。

(3) 治疗贫血肤色萎黄:灵芝、人参各 30 克,黄芪 20 克,当归、茯神各 15 克,木香 9 克,大枣 10 枚,甘草 6 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次,连续服用 1 个月。

药膳

(1) 治疗神经衰弱、头晕、失眠之面色苍白等:灵芝、人参各 10 克,瘦肉(剁碎)50 克,炖,隔日 1 次,长期食用。

(2) 治疗体弱多病、气阴双亏之面色无华:灵芝、银耳各 6 克,冬菇 15 克,大枣 30 克,生姜 1 小块,用水炖服,亦可加冰糖调味。每日 1 次。

【按语】

灵芝为一抗衰美容之品。《本草经》载：“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。”现代研究表明灵芝含有多糖、多肽类、氨基酸、蛋白质、维生素和锰、锌等微量元素。对神经系统、呼吸系统、消化系统、心血管系统都有保护作用。故多用于提高机体素质，增强免疫力，护肤养颜。

相传，灵芝草是一种治百病、起死回生、长生不老的药，秦始皇统一六国后，向全国求长生不老之药，这时，有位名叫徐福的人向他说，东海蓬莱岛中有神仙居住，那里长有灵芝草，吃了就可以长生不老。秦始皇听后大喜，便派徐福带领三千童男三千童女，乘船去东海采集不死药灵芝草，可这不过是秦始皇的痴心妄想而已。徐福怕采不到灵芝草，回来受到暴刑就在海岛上安家落户。秦始皇久久不见徐福回来，只好起驾回咸阳，途中病死沙丘。这就是灵芝草的传说。

珍 珠

珍珠，又名真采、真珠、蚌珠、珠子、濂珠等。药用为珍珠贝科动物珍珠贝、马氏珍珠贝或蚌科动物三角帆蚌等贝类动物珍珠囊中形成的无核珍珠。海产的天然珍珠主产于广东、台湾，淡水养殖的珍珠主产于黑龙江、安徽、江苏等地。天然珍珠全年可采。人工养殖珍珠，接种后养殖一年后可采，但以2年为佳，采取适宜时间为秋末。以粒大、形圆、珠光闪耀、平滑细腻、断面有层纹者为佳。性寒，味甘咸。入肝、心经。具有镇心安神、去翳明目、清热解毒、收敛

生肌、润肤悦面等功效。主要用于治疗惊悸、失眠、惊风、癫痫、目赤肿痛、咽喉肿痛、翳障胬肉、疮疡溃后不久不收口、面斑等病证。

【现代研究】

珍珠的化学成分包括 20 余种氨基酸和大量钙盐,此外含有少量铅、铜、铁、镁、锰、钠、锌、硅、锶等元素。

现代药理研究表明,珍珠可促进细胞再生,珍珠粉有抑制脂褐素增长的功,能促进细胞活力增强,延长细胞寿命。

【日常应用】

珍珠现多用于美容护肤,多入丸散。常用剂量:内服 0.3~1 克;外用适量。

内服

(1) 治疗、预防面部皮肤衰老:珍珠(挑净晶莹润的海水珍珠)适量,研末成细粉。每次 2~3 克,温茶吞服,每日 1 次,每隔 10 日服 1 次。

(2) 养颜美容:口服珍珠粉,每次 2 克,每日 1 次。另外,用珍珠护肤霜涂脸。

外用

治疗酒皰鼻:珍珠、铅粉、水银各 6 克,猪脂调和,涂于患处,每日 1 次。

面膜

润肤白面:珍珠 100 克,研为极细粉末,以人乳或牛乳和匀,贮瓶备用。用药敷面,每次 20 分钟后洗净,每日 1 次。

洗浴

滋润皮肤：珍珠粉拌牛奶洗皮肤，每日1次。

【按语】

珍珠为常用养颜护肤之品。《开宝本草》载：“净面，令人润泽好颜色。”《日华子本草》载：“安心明目，养颜色。”珍珠含多种氨基酸及微量元素可润泽皮肤，防止衰老，焕发青春。自唐代以来，珍珠用于面脂、面药之中，历时千年，经久不衰，今亦在多种化妆品中出现，作为化妆品的有珍珠雪花膏、珍珠痤疮膏、珍珠痱子水、珍珠健肤水、珍珠霜等等。珍珠在美容养颜方面更有待于进一步研究和开发，并具有广阔的前景。

酸 枣 仁

酸枣仁，又名枣仁、酸枣核。药用为鼠李科植物酸枣的种子。主要产于河北、山西、辽宁、河南，此外，内蒙古、甘肃、山西、山东、安徽、江苏等地亦多。秋季果实成熟时采收，将果实浸泡一宿，搓去果肉，捞出，用石碾碾碎果实，取出种子，晒干。性平，味甘、酸。入心、肝、胆经。具有益气养血、益肝安神、敛汗、延缓衰老等功效。主要用于治疗虚烦不眠、惊悸怔忡、体虚多汗、烦渴虚汗、早衰等病证。

【现代研究】

本品的化学成分包括脂肪油、蛋白质、白桦脂醇、白桦脂酸、酸枣皂苷以及多量维生素C等。

现代药理研究证明，酸枣仁有镇静催眠、镇痛、抗惊、降体温作用，同时能减轻烧伤后的水肿，对烧伤进行救治，酸枣仁还可引起血压的持续下降，引起心脏的传导阻滞。另

外还具有增强免疫功能的作用。

【日常应用】

本品主要用于益气养血、润肤乌发,日常内服多煎汤或入丸、散。常用剂量:煎汤内服 6~15 克;外用适量。

内服

(1) 延缓衰老:酸枣仁(微炒,破)、人参各 30 克,辰砂(研细,水飞)15 克,乳香 0.3 克,共研为末,炼蜜为丸,如弹子大。每次 1 丸,温酒化下,枣汤也可,空腹睡前服,每日 1 次。

(2) 治疗心脾气血两虚的神经衰弱、须发早白:酸枣仁、黄芪、龙眼肉各 12 克,白术、当归、茯神各 9 克,人参、远志、木香各 6 克,甘草 3 克,共研为末,炼蜜为丸。每日 10 丸,温酒化下,每日 3 次。

(3) 治疗面色青黄、疲乏无力:酸枣仁 12 克,覆盆子 10 克,附子 3 克,五味子 9 克,熟地 15 克,白术 12 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(4) 治疗眼目昏花:酸枣仁、五味子、葳蕤仁(汤浸去赤皮)各 30 克。上药捣细为散,每日饭后用温酒调下 3 克,每日 3 次。

外用

酸枣仁 100 克,用乙醇回流提取药液,配于化妆品中,可保持皮肤润泽、细腻,并具有消炎和治疗过敏性皮炎的作用,可用于防晒、祛斑、去粉刺、除腋臭等。

【按语】

酸枣仁为一美容养颜之品,传统中医常用之益气养血,

宁心安神。《别录》：“主烦心不得眠，脐上下痛，白转久泄，虚汗烦渴，补中，益肝气，坚筋骨，助阴气，令人肥健。”《本经》：“久服安五脏，轻身延年。”现代研究还具有延缓衰老、柔润肌肤的作用。含有酸枣仁成分的化妆品可保持皮肤润泽、细腻，并可用于防晒、去斑、腋臭、脚臭、汗脚等。其还可以作膏、霜、露等化妆品的添加剂。

平肝息风护肤养颜药

凡以平肝潜阳，息风止痉，治疗肝阳上亢或肝风内动等病证，起到护肤养颜主要作用的中药叫做平肝息风护肤养颜药。

平肝息风护肤养颜药多为介类、昆虫等动物和矿物质药物，都入肝经。具有平肝潜阳、息风止痉等作用，从而起到治疗中风口眼歪斜、面部肌肉抽动、面部黄褐斑、风疹瘙痒、白癫风、面黑、酒皴鼻、瘢痕等病证，最终达到护肤养颜的目的。

使用平肝息风护肤养颜药，脾虚慢惊者不宜寒凉之品；阴虚血亏者，当忌温燥之品。

白 蒺 藜

白蒺藜，又名刺蒺藜、八角刺、野菱角等。药用为蒺藜科植物蒺藜的果实。多产于河南、河北、山东等地，于秋季果实成熟时，将全株割下，晒干，打下果实，碾去硬刺，簸净杂质。以颗粒均匀，饱满坚实，色灰暗为佳。性平，味苦辛。

入肝经。具有平肝疏肝、祛风明目、行血、止痒灭癍、固齿生发等功效。主要用于治疗面黑,雀斑,肝阳上亢所致头痛、眩晕,肝郁胁肋胀痛,目赤,乳闭胀痛,风疹瘙痒,白癜风,面黑,酒皰鼻,癍痕等病证。

【现代研究】

白蒺藜果实的化学成分包括山柰酚、山柰酚-3-葡萄糖苷、山柰酚-3-芸香糖苷、刺蒺藜苷、过氧化物酶。干果的化学成分含脂肪油及少量挥发油、鞣质、树脂、甾醇、钾盐、微量生物碱、皂苷等。种子的化学成分包括生物碱哈尔满和哈尔明碱。

现代药理与临床研究证实,白蒺藜植物提取物可抑制金黄色葡萄球菌、大肠杆菌的生长。还有降压、利尿作用。

【日常应用】

本品主要用于祛风美容增白、生发。常制成丸、散服用,血虚气弱及孕妇应慎用。常用剂量:内服 6~10 克;外用适量。

内服

(1) 治疗白癜风:白蒺藜 180 克,研末。每次 6 克,用温开水送下,每日 2 次。

(2) 治疗脂溢性脱发:白蒺藜、羌活、生地、白鲜皮、地肤子、野菊花、黑芝麻、何首乌各 15 克,丹皮、赤芍、白芍各 12 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(3) 治疗体癣:白蒺藜(酒炮炒黄)120 克,苦参(酒浸炒)240 克,炒黑丑 60 克,共研为末,和匀,用皂角 300 克去皮弦,河水浸揉取浓汁,砂锅内煎膏,和药为丸,或加蜂蜜,

如梧桐子大。每次2丸,用酒水送下,每日3次。

(4) 治疗斑秃:白蒺藜、山茱萸、茯苓、蝉蜕各10克,山药13克,熟地、生地、制首乌各16克,泽泻、丹皮、藁本、白芷、栀子各6克,菟丝饼10个,水煎服,每次20毫升,每日2次。

外用

治疗酒皰鼻、面部黑癍:白蒺藜、栀子仁、豆豉各30克,木兰皮60克,共研为末,用醋浆水和之如泥。每晚睡前涂在患处,次日早晨,用暖水洗净。

面膜

增白润肤:白蒺藜、北黄芪、白术、白芷、天花粉、白及各50克,人参、白僵蚕各25克。共研细末过180目筛,干燥处理后,水蜜调和,敷于面部,20分钟后洗净,每星期1次。

【按语】

白蒺藜为一美容中药,古代多有记载,《神农本草经》云:“久服长肌肉,明目轻身。”《本草纲目》云:“洗面黑,治癍痕。”《本草蒙筌》曰:“治遍身白癍,瘙痒难当。”其主要有增白美肤之功效,现应用广泛。

白 僵 蚕

白僵蚕,又名僵蚕、天虫、僵虫等。药用为蚕蛾科昆虫家蚕蛾的幼虫感染白僵菌而僵死的干燥全虫。采集病死的僵蚕,倒入石灰中拌匀,吸去水分,晒干或焙干。药取条直肥壮,质坚,色白,断面光者为佳。性平,味辛咸。入肝、肺经。具有祛风解痉、化痰散结、辟恶气、灭癍痕、通清窍、润

肤等功效。主要用于治疗中风口眼歪斜、面部肌肉抽动、面部黄褐斑、黑黧等病证。

【现代研究】

白僵蚕的化学成分包括变态活性刺激素、促脱皮甾酮、3-羟基犬尿素、草酸铵、吡啶-2-二羧酸、脂肪、蛋白质等,其脂肪中的脂肪酸组成主要是棕榈酸、油酸、亚油酸、 α -亚麻酸、3种水解酶、脂酶、蛋白酶、壳质酶、白僵蚕黄色素、溶纤维酶、甾体 11α -羟基化酶系。尚含微量元素:钾、钠、钙、镁、铁、锌、锰。

药理与临床研究证实,醇水浸出液对小鼠和兔有催眠作用。人工白僵蚕煎剂已有对抗士的宁所致的小鼠惊厥的作用。僵蚕对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、铜绿假单孢菌等有抑制作用。

【日常应用】

本品为祛风解痉之重剂,有润肤通窍之功,多入散剂,常用剂量:内服4.5~9克;外用适量。

内服

治疗黄褐斑:白僵蚕、珍珠母30克,白菊花、茵陈、夏枯草、六月雪、白茯苓、柴胡、生地、女贞子各12克,炙甘草4.5克。用水煎服,每次20毫升,每日2次。

外用

悦色养颜:白僵蚕、雄黄、朱砂各30克,珍珠粉10克。研细为末,以面脂和胡粉一起搅拌,每晚涂面,次日晨起用醋浆水洗净。

面膜

治疗面部黑斑：白僵蚕、白芷、细辛各 30 克，研为细末，用人乳或牛奶调和，涂面，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

洗浴

(1) 治疗面上瘢痕：白僵蚕、白附子、蒿本各 30 克，研为粉末，水浸 12 小时后过滤，滤液洗面，每日 3 次。

(2) 增白：白僵蚕、白附子、白蒺藜、白茯苓、白丁香、白牵牛、白芷、白藜、皂角（去皮弦）、绿豆各 30 克。研细为末，水浸 12 小时后过滤，滤液洗面，每日数次。

(3) 治疗黑黧，悦面色：白僵蚕、黑牵牛、细辛各 30 克。研细为末，和匀，将药末致于湿热毛巾上，反复擦洗面部，每日数次。

(4) 治面部黑斑、粉刺、酒皰鼻：白僵蚕、山柰、白附子各 1.2 克，绿豆粉 1.8 克，冰片 0.6 克，麝香 0.3 克，胰皂 120 克。研细，用于洗脸搽面，每日数次。

(5) 治疗面部黑斑：白僵蚕 30 克，研细为末，先用肥皂洗面，再以药末洗，每日数次。

【按语】

白僵蚕在美容学主要用于治疗痰结壅滞，久病之面部黑黧等，有润泽脸面之功，首载于《神农本草经》，便记载其有“灭黑黧，令人面色好，疗男子阴疡病”之功。历代本草又多有记载，至今仍然应用广泛，疗效显著。

补虚护肤养颜药

凡能补益正气，增强体质，以提高抗病能力，治

疗虚证,起到护肤养颜主要作用的中药叫做补虚护肤养颜药。

补虚护肤养颜药通过补益气血、津液,滋阴补阳,起到治疗须发早白、头发枯燥发黄、血虚萎黄、斑秃、牙齿松动、面色淡白、黄褐斑、老年斑、赤白癜风、皮肤干枯无泽、爪甲不荣、皮肤瘙痒、腰膝软弱、筋骨痿软、硬皮病等病证,从而达到黑髭发、润肤增白、去皱防衰、坚固牙齿、益寿养颜等护肤养颜的目的。

补虚护肤养颜药“补可扶弱”、“扶正祛邪”,必要时配伍祛邪药、健脾消食药。同时实邪方盛,正气未虚者,要以祛邪为主,避免“闭门留寇”。

阿 胶

阿胶,又名驴胶。为马科动物驴的皮经煎煮、浓缩制成的固体胶。主要产于山东、浙江、河北、河南、江苏等地,以山东东阿县的产品最佳。性平,味甘。入肺、肝、肾经。具有补血、止血、滋阴润燥、安胎、养颜美容等作用。主要用于治疗血虚、面色萎黄无华、眩晕、心悸、出血证、虚劳咳嗽、妇女月经不调、先兆流产、肌萎无力等病证。

【现代研究】

阿胶主要含有胶原及部分水解产生的赖氨酸、精氨酸、组氨酸等多种氨基酸,并含钙、硫等。

现代药理研究表明,阿胶能促进血中红细胞和血红蛋白的生成;改善动物体内钙平衡,促进钙的吸收和在体内的存留;预防和治疗进行性肌营养障碍;可使血压升高面抗休

克;有抗氧化作用、抗疲劳作用、耐寒冷作用。

【日常应用】

阿胶用于养颜美容,多烊化兑服,或入汤剂煎服。常用剂量:内服 5~15 克。

内服

(1) 补肾养血,治疗黄褐斑:阿胶 9 克,菟丝子 15 克,女贞子 12 克,旱莲草、当归各 10 克,枸杞子 9 克,水煎浓汁,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 治疗妇女漏下不止,面色无华:阿胶、鹿茸各 90 克,当归、乌贼骨各 60 克,葫芦 30 克,共研为末,每次 20 克,空腹服用,每日 3 次。

(3) 治疗皮肤干枯无华:阿胶(炒)6 克,葱白(连根)3 片,蜂蜜 15 克,先煎葱白,待水煮开后,去葱白,入阿胶,再煎,30 分钟后入蜂蜜,溶开即止。每次 20 毫升,饭前温服,每日 3 次。

药膳

治疗血虚面色萎黄,日常养颜美容:阿胶(捣碎)250 克放入黄酒 500 毫升内,浸 24 小时后放入瓷锅内,入黑芝麻(炒、研粉)、胡桃肉(炒、研末)、冰糖各 50 克,并加水 100 毫升,隔水炖 2 小时,边炖边搅拌。每次 30 克,每日早晚各 1 次。宜每年冬至后,立春前服用。

面膜

滋润、光滑肌肤:阿胶(捣碎、烊化)20 克,蜂蜜 20 毫升,鸡子黄 1 个,调和,涂敷面部,20 分钟后,撕去洗净,每星期 2 次。

【按语】

由于阿胶含有大量胶原蛋白,故对肌肤有很大的营养作用,历来被人们视为上等品,《神农本草经》认为“阿胶久服轻身益气”。现代妇女每年要服用阿胶 250 克,可以达到补血养颜、健身强体效果。

何 首 乌

何首乌,又名地精、赤敛、陈白、首乌、红内消等。药用部位为蓼科植物何首乌的根。主产于河南、湖北、贵州、四川、江苏、广西等地。于栽后 3~4 年春、秋季挖,洗净,切去两端。大者对半剖开,或切厚片,晒干,烘干或煮后晒干。以质厚、坚实,显粉性者为佳。性微温,味甘涩。入肝、肾经。具有补肝肾、益精血、黑发悦颜等功效。主要用于治疗肝肾阴亏、须发早白、腰膝软弱、斑秃、赤白癫风、皮肤瘙痒、牙齿松动等病证。

【现代研究】

何首乌的化学成分中以大黄酚、大黄素为主,也含有大黄酸、大黄素甲醚、洋地黄萜醌及食用大黄苷,此外,尚含有 1.2% 以上的 2,3,5,4'-四羟基乙烯-2-O-β-D-葡萄糖苷。

现代药理研究表明,何首乌具有降血脂的功效,其所含卵磷脂能阻止胆固醇在肝内沉积,阻止类脂质在血清滞留,又因能促进肠管蠕动而有缓泻作用,因而有利于减肥。它还具有降血糖、抗菌、增强机体免疫力,强壮神经,健脑益智等功效。其所含卵磷脂亦为构成神经组织和脑脊髓的主要

成分,同时也是红细胞及其他细胞膜的重要原料,能促进红细胞的生长发育,还能调节神经及内分泌的功能。

【日常应用】

本品能黑发养颜,能治疗须发早白、未老先衰,以内服为多。常用剂量:内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 补养脏腑,强壮筋骨,黑髭发,坚固牙齿,益寿养颜:何首乌 500 克,大枣 250 克。将首乌捣碎,米泔水浸 1 昼夜,次日取出,在银器内先放大枣,上面放何首乌,比水高出约 5 指,用慢火煮至大枣极烂,何首乌稍软,去枣,再将何首乌入清水中浸少许时刻,以竹刀去黑皮,切成薄片,焙干,研细为末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每次 20 丸,空腹或用米饮送服,每日 3 次。

(2) 治疗筋骨痿弱、毛发脱落、血气不充:何首乌(去黑皮,黑豆 500 克,新汲水浸近一昼夜,以豆烂为度,晒干)500 克,牛膝 25 克,炮天南星、菖蒲各 200 克,捣罗为末,以酒 2 000 毫升,醋 1 000 毫升,慢火熬,和丸如梧桐子大。每次服用 30 丸,空腹饭前,用温酒服下,每日 3 次。

(3) 治疗风毒攻冲、头面瘙痒、皴裂生疮:何首乌、防风、荆芥穗、蔓荆子(去皮)、蚬蛸草、威灵仙、炙甘草各 100 克,上药共研细为末。每次服用 5 克,饭后用温酒或沸汤调下,每日 3 次。

(4) 健美荣肤:何首乌、泽泻各 20 克,淫羊藿、黄芪、生山楂、莱菔子、花生壳各 30 克,白术、防己各 15 克,水煎服,每次 100 毫升,饭前服用,然后再吃饭,可减少饭量,连续服

2个月以上。

(5) 治疗须发早白、面色憔悴、筋骨痿软：制首乌 60 克，白酒 500 毫升，将制首乌切碎，浸泡入瓶装白酒中，密封，每日摇动数次，3~5 日后即可饮用。每次 10~15 毫升，每日 1~2 次。

(6) 治疗白癜风：何首乌、荆芥、苍术、苦参各 100 克，研细为末。用大皂荚煮，去滓取汁，调和药末为丸，如梧桐子大。每次 50 丸，空腹用茶水吞下，每日 2 次。

(7) 治疗斑秃：① 炙首乌 15~45 克，金樱子 30 克，枸杞子、当归、黄精、黄芪、白术、熟地、芡实各 15 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。② 何首乌、熟地、枸杞、女贞子各 15 克，升麻 5 克，远志 6 克，菟丝子、酸枣仁各 9 克，旱莲草 12 克，茯苓、当归、阿胶各 10 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

外用

(1) 固齿：何首乌、生地、牛膝各 30 克，旱莲草（取汁）10 克，煎成膏并加入盐少许，漱口，每日数次。

(2) 治疗体癣、足癣：生何首乌、生黄精各 60 克，用陈醋调和，涂患处，每日 1 次。

药膳

(1) 治疗肝肾虚损、精血不足、须发斑白、未老先衰：何首乌（切片）60 克，鸡蛋 2 个，同煮至蛋熟去壳再煮，加入味精、精盐，食用，每日 2 次。

(2) 治疗头发枯燥发黄：何首乌 50 克，粳米（洗净）100 克，大枣 3~5 克。何首乌浓煎后去渣，加入粳米、大枣等，

慢慢用火熬粥，熟时加入适量冰糖，至冰糖全部溶化。每日食用。

(3) 益血补精，丰肌泽肤，乌发固齿，润肠通便，久服延年益寿、抗皱纹：何首乌 50 克，米仁（洗净）20 克，粳米（洗净）100 克，大枣 10 克，冰糖 30 克。何首乌水煎 2 次，过滤，取汁备用。将粳米、何首乌药汁、米仁、大枣入砂锅，文火炖粥，粥成时，加入冰糖，至冰糖全部溶化。每日食用。

洗浴

护发、养发、生发、乌发：生何首乌 1 000 克，用乙醇回流法提取药液，晚上洗头后，用药液搽头发，次日晨起洗净，每 3 日 1 次。

【按语】

何首乌在现代化妆品中多有应用，疗效肯定。《滇南本草》：“久服延年耐寒。入肾为君，涩精，坚肾气，止赤，混浊，缩小便；入血分，消痰毒。治赤白癫风，疮疥顽癣，皮肤瘙痒。”《开宝本草》载：“主瘰癧，消痈肿，疗头面风疮，五痔，止心痛，益血气，黑髭鬓，悦颜色。”

相传，何首乌本是一个人名，原名何田儿，因其少年白头，颇感困惑，因此常常借酒浇愁，一天，他醉卧山中，无意用嘴咀嚼起草藤，谁知不仅醒了酒，而且感到身体爽快有力，因此，他天天采这种藤吃，并挖其根泡酒煮汤用。久而久之，他变得身强力壮，白发也变成黑发了。为了纪念他这一发现，人们就把这种能使白发变黑的藤本植物冠之于何田儿之姓，这就是何首乌。

大 枣

大枣,又名红枣、大红枣,药用为鼠李科落叶乔木植物枣树的成熟果实。产于我国河北、河南、山东、陕西等地。秋季果实成熟时采收,晒干。性温。味甘。入脾、胃经。具有补中益气、养血安神、久服能延年益寿、荣颜色等功效。主要用于治疗脾胃食少便溏、妇女脏躁、神志不安、倦怠乏力、血虚萎黄、面色淡白、皮肤干枯无泽、爪甲不荣等病证。

【现代研究】

大枣化学成分含蛋白质、糖类、有机酸、黏液质、维生素C、微量钙、磷、铁和多种氨基酸。

现代药理研究证明,大枣有提高体内单核-吞噬细胞系统的吞噬功能,有保护肝脏,增强肌力,增加体重,抗变态反应等作用。

【日常应用】

本品用于养颜美容,日常多煎汤内服。常用剂量:煎汤10~30克。

内服

(1) 荣颜养色:大枣(去核)2 000克,干生姜6克,精盐(炒黄)60克,炙甘草(去皮)30克,丁香1.5克,木香1.5克,陈皮6克,上药共捣如泥,水煎服,每次20毫升,每日2次。

(2) 治疗血虚面色萎黄:大枣20克,白术9克,茯神、黄芪、酸枣仁、龙眼肉各12克,人参、当归各9克,木香、炙甘草各6克,远志3克,生姜3片。水煎服,每次20毫升,每日2次。

(3) 润肤增白,去皱:大枣10克,杏仁、天花粉各30

克,猪胰3具。上药用酒浸14日,外搽手面,每日2次。

(4) 治疗过敏性紫癜:大枣60克,浸泡后文火炖,制成大枣汤,一次性服用,每日3次。

外用

治疗荨麻疹:枣根、樟树皮各30克,水煎,煎液洗患处,每日2次。

药膳

(1) 滋阴益胃,和血养营,护肤养颜:大枣15个,黑木耳15克,冰糖20克,文火炖,制成红枣木耳汤,经常食用。

(2) 补中益气,添血增力,通利大肠,滋养皮肤:大枣20个,生姜10克,兔肉500克,黄酒10毫升,文火炖,制成红枣炖兔肉,经常食用。

(3) 治疗营养不良、贫血、体质虚弱、面色萎黄、头发干枯发黄:大枣20个,龙眼肉、党参、黄芪、当归各30克,用纱布包好,纳入鸡腹内,制成药蒸旱鸡,每星期1次。

(4) 补脾胃,利湿热,养心气,充肌肤:大枣7个,薏苡仁20克,粳米50克,制成苡仁红枣粥,经常食用。

【按语】

大枣性质温和,能培补脾胃,为润补脾胃的常用辅助功能,民间常用作补血的药物,长期服用,有生血益气之功。随着美容学的兴起,人们常食用,用于养颜美容,曾有“一日吃三枣,终生不显老”之说。《神农本草经》记载:“久服轻身延年。”《用药法象》曰:“调营卫,生津液。”因其含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素等营养成分,易消化吸收,能使人体气血充盈而颜面润泽,颇受人们的欢迎。

黄 芪

黄芪 又名黄耆、王孙、绵黄芪等。药用为豆科植物膜荚黄芪或蒙古黄芪等的干燥根。主产于黑龙江、内蒙古、河北、山西、新疆等地。秋季采挖，除净泥土，切去根头部及支根，晒干后分别打捆，或晒至六七成干，捆成小捆，再晒干。药用以根条粗长，皱纹少，质坚而绵，粉性足，味甜者为佳。性微温，味甘。入脾、肺经。具有补气升阳、益卫固表、利水消肿、托毒生肌、长肉和血、润泽肌肤、生发黑发等功效。主要用于治疗肝肾气虚及中气下陷诸证、肺气虚及表虚自汗、气虚外感、浮肿、小便不利、面色萎黄、神倦脉虚、内伤劳倦、气虚血脱、痈疽不溃或溃久不敛、雀斑、头发枯黄等病证。

【现代研究】

黄芪的化学成分包括黄芪苷、蔗糖、葡萄糖醛酸、黏液质、氨基酸、苦味素、胆碱、甜菜碱、叶酸、2',4'-二羟基-5,6-二甲氧基异黄烷、熊竹素以及亚油酸、亚麻酸、 β -谷甾醇、黄芪多糖等。有些还含有以新三萜环黄芪醇及多种无机元素。

现代药理实验证明，黄芪有的氨基酸及微量元素，能显著增强人体免疫功能，具有强壮、促使细胞生长旺盛，抗老延寿的作用。实验证明，黄芪能增强大白鼠抗应激的能力，可促进细胞生长和再生。黄芪还对肺炎球菌、志贺痢疾杆菌等细菌有抑制作用，并且能抑制病毒的繁殖。同时，能调节血糖含量，保护心血管系统。

【日常应用】

黄芪在美容方面，主要用其缓衰延寿益颜，亦用其托脓

生肌而达美容健肤之目的。临床上多用为煎汤内服，亦可制成丸剂、散剂。常用剂量：煎汤内服 10～15 克，大剂量可用至 30～120 克；外用适量。

内服

(1) 治疗面色萎黄：黄芪、熟干地各 60 克，覆盆子、石斛、牛膝、泽泻、鹿茸、附子、山茱萸、五味子、人参、桂心、肉苁蓉、沉香各 30 克，上药共捣末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每次 30 丸，空腹及晚饭前服，每日 1 次。

(2) 治疗银屑病：黄芪 50 克，桂枝、防风、当归、连翘各 15 克，甘草 10 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 3 次。

(3) 润泽肌肤：黄芪、人参、肉苁蓉、桂枝、防风、桔梗、牛膝、芍药、白术、白茯苓、附子各 30 克，上药共捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每次 20 丸，温酒或盐汤吞下，空腹服，每日 3 次。

(4) 治疗虚风羸瘦：炙黄芪、人参、熟地黄、薏苡仁、白茯苓、山茱萸各 30 克，枣仁、当归、羌活、羚羊角屑、桂心、枸杞子各 22.5 克，防风、远志各 15 克。上药共研为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每次 20 丸，温酒送下，每日 3 次。

(5) 治疗斑秃：黄芪、党参各 30 克，茯苓、白术各 15 克，甘草 6 克，陈皮 9 克。偏阴虚，加旱莲草 30 克；偏血虚，加鸡血藤 15 克；挟痰湿加藿香 9 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次，连服 15～60 日。

(6) 治疗皮毛干枯、虚劳百病：黄芪 120 克，人参、白术、桂心各 60 克，生姜 8 片，干枣（去核）10 枚，炮附子 1.5 克。水煎去滓，每日分 4 次服。

(7) 治疗皮毛枯槁、头发脱落：黄芪 45 克，桂枝、炙甘草、生姜各 90 克，芍药 180 克，大枣 12 枚，饴糖（烊化）500 克，水煎服，每日分 3 次服。

外用

(1) 治疗白癜风：黄芪、首乌、白鲜皮各 30 克，丹参、姜黄、补骨脂、自然铜各 15 克，防风、白蒺藜各 10 克，共研为末，醋调和，外涂患处，每日 3 次。

(2) 生发、长发、乌发：黄芪、当归、独活、川芎、白芷、芍药各 30 克，水煎浓缩，每晚洗发后药液涂在头发上，次日晨起洗净。

药膳

(1) 治疗全身疲乏、气短、汗出、面色晄白：黄芪 30 克，粳米 100 克。先煎黄芪，过滤，取汁，入粳米，煮成粥，空腹食用，经常食用。

(2) 补益气血、升阳填精、固表止汗、悦肤美容：黄芪 60 克，母鸡（洗净，取鸡肉和鸡肝）1 只，粳米 150 克，盐、生姜末、味精等调料适量。先将鸡炖熟（当水煮沸时将浮脂去掉），取出鸡块另吃，鸡汤备用。水煎黄芪，过滤，取汁备用。将鸡汤、黄芪汁、粳米入砂锅中，文火炖粥，粥成时，加入调料，每日食用。

(3) 补气安胎、益肾固精、和血养颜，预防习惯性流产、先兆流产：生黄芪 50 克，川芎 15 克，淮山药 50 克，杜仲 30 克，小黄米（洗净）100 克，老母鸡（洗净）1 只，盐、生姜末、味精等适量。先将前 4 味药水煎 2 次，过滤，取药汁备用。将鸡炖熟（当水煮沸时将浮脂去掉），取出鸡块另吃，鸡汤备

用。将鸡汤、药汁、小黄米入砂锅中，文火炖粥，粥成时，加入调料，每日食用。

面膜

治疗粉刺、雀斑：黄芪、白术、白芷、薏苡、商陆、鸬鹚粪、鹰粪白、防风、川芎、白芷、细辛、木香、白附子、杏仁各 10 克，捣罗为末，用鸡蛋清调和，暴干备用。用米浆水调和，涂于面部，20 分钟后洗净，隔日 1 次。

【按语】

黄芪为补气要药，在传统中医及美容学皆应用广泛，可通过扶正固本、补益气血而达到美容养颜之功。历代医家记载颇多。《本草求真》载：“黄芪，入肺补气，入表实卫，为补气诸药之最，是以有芪之称。”《本草正义》曰：“黄芪，补益中土，温养脾肾，凡中气不足，脾土虚弱，清气下陷者最宜。”现代研究黄芪有充分的人体必需微量元素，又有性质柔和的甜菜碱，最适合于儿童及婴幼儿，可制成沐浴露，营养皮肤，可制成洗发香波，使儿童及婴幼儿头发粗壮，防止头部皮肤病的产生。

山 药

山药，又名山芋、薯蓣、淮山药等。药用为薯蓣科植物薯蓣的块茎。主产于河南、江苏、广西、湖北等地。霜降后采挖。刮去粗皮，晒干或烘干。性平，味甘。入肺、脾、肾经。具有益气养阴、补脾肺肾、固精止带、润肤养颜、延年益寿等功效。主要用于治疗脾胃虚弱之饮食减少、便溏腹泻，肺虚久咳咽干，肾虚遗精、尿频、消渴多饮，肥胖，黄褐斑，皮

肤赤肿等病证。

【现代研究】

山药含有蛋白质、脂肪,氨基酸有 17 种以上,还含淀粉、淀粉酶、维生素 C、甘露聚糖,微量元素有铜、锌、钴、镉等,及皂苷、黏液质、胆碱等多种成分。

现代药理研究表明,山药具有免疫增强功能,抗氧化而且具有延年作用。还可降血糖、促进创伤愈合、减肥轻身。

【日常应用】

山药常制成多种药膳,用于保健身体及护肤养颜。常用剂量:煎汤内服 10~30 克,大量 60~250 克;外用适量。

内服

(1) 治疗消瘦:山药 25 克,黄花 12 克,知母 15 克,葛根 15 克,五味子 9 克,天花粉 20 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

(2) 延年益寿、乌发:山药、熟地黄、生地黄各 150 克,枸杞子、藁本各 300 克,何首乌 600 克,川椒、牛膝(酒浸)各 90 克,黑大豆(生用)、肉苁蓉各 150 克,共研为末,和蜜为丸,如梧桐子大。每次 10 丸,用温黄酒送服,每日 3 次。

(3) 养颜色、增精神、添力气:山药、肉苁蓉各 50 克,羊肉 350 克,当归、天门冬各 100 克,黄芪 25 克,人参、白术各 10 克。把山药、肉苁蓉、当归、天门冬放入羊肉中扎紧,用米酒煮,再加水煮,待羊肉熟烂时,捣成泥状。其余各药用糯米饭焙干,研成细末,与羊肉泥拌匀为丸。每次 9 克,空腹服用,早晚各 1 次。

(4) 强健身体、养颜悦色:山药、山萸肉、灵芝、五味子

各 30 克。诸药洗净放入坛内,倒入白酒 1 000 毫升,密封,30 日后开封饮用。每次 10 毫升,早晚各 1 次。

外用

(1) 治疗鹅口疮:山药 10 克,梔子 6 克,炙甘草 3 克,诸药共研为末,敷患处,每日 3 次。

(2) 治疗冻疮、无名肿毒:山药 100 克,捣烂外敷患处,每日 3 次。

药膳

(1) 补虚损,益颜色:山药 200 克,研细,在砂锅中加奶酪 20 克,熬,有香气时加黄酒 50 毫升,拌匀。每次 20 克,空腹时服用,每日 1 次。

(2) 补血润肤、健脾丰肌:淮山药、熟地黄、白茯苓各 30 克,小茴香 2 克,红糖 30 克,粳米(洗净)100 克。将前 4 味药水煎 2 次,过滤,取药汁备用。将粳米置入砂锅中,加入药汁,文火炖粥,待粥成时,加入红糖。每日食用。

面膜

使皮肤红润、柔软、光滑、细腻:鲜山药 100 克,去皮捣烂,涂面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

【按语】

山药自古就被用为延年益寿、养颜之佳品,是一种营养丰富的日常药食两用物品。长于补肺脾肾。对于山药的美容功效,古书有很多记载:《种农本草经》认为山药能:“补虚羸……长肌肉。”《本草纲目》认为山药“益气力,长肌肉,强阳,久服耳目聪明,轻身不饥,延年”,并能“润皮毛”。《太平圣惠方》认为山药可“益颜色”,《医学入门·本草》也称“补

肺润皮毛,久服益颜色,长肌肉”。

相传,在永和初年,有一采药农,到衡山上采药。由于迷路,所带干粮已吃完,晕倒在地。忽见一位鹤发童颜的老翁,飘然而至,在石壁上书画。药农急忙上前求食物,并请教如何出山。老翁给了他一些山药,并指点回家之路。几天后,药农回到家,腹中还不觉饥饿,精神依然焕发。后来,才知山药功用奇特。

黄 精

黄精,又名玉竹黄精、鹿竹、野生姜等。药用为百合科植物黄精、囊丝黄精、热河黄精等的根茎。主产于东北及河北、山东等地。以秋季采者为佳,挖取根茎,除去地上部分及须根,洗去泥土,晒干或烘干。药用以块大,色黄,断面透明,质润泽,习称“冰糖渣”者为佳。性平,味甘。入脾、肺、肾经。具有滋肾润肺、补脾益气、养颜色、乌须发、固牙齿等功效。主要用于治疗阴虚肺燥,干咳少痰,劳嗽久咳,脾胃虚弱,肾虚亏损的头晕、腰膝酸软、消渴,老年体衰,虚损寒热,病后食少,脾肾不足,牙齿松落,须发早白等病证。

【现代研究】

黄精的化学成分包括黄精多糖甲、乙、丙,低聚糖甲、乙、丙,赖氨酸等 11 种氨基酸和掌叶防己碱、药根碱、非洲防己碱、黄藤素甲、黄藤素乙、黄藤内酯、甾醇、烟酸以及锌、铜、铁等微量元素。

现代药理研究表明,黄精对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、抗酸菌以及对腺病毒和疱疹病毒有抑制作用。对多种

真菌有抑制作用,如堇色毛癣菌、红色表面癣菌等亦有抑制作用。黄精还具有增加冠脉血液流量,改善心肌营养血流供应,防止动脉粥样硬化,降压,降血糖等作用。且具有增强免疫功能,抗衰老,增强代谢,强心等作用。

【日常应用】

本品滋阴,补益脾肺肾,乌发养颜。可煎汤内服或用鲜品外敷。也有制成酊剂、水剂等外用。常用剂量:煎汤内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 乌须发,补益延年:鲜黄精 500 克,干姜 90 克,桂心 30 克。先将鲜黄精压汁,煎煮,待冷却后,去掉上层清水,加干姜,桂心,再煎至近黄色,加酒适量,分 2 次服,饭前服用。

(2) 补肝明目,治疗眼周发黑:黄精 1 000 克,蔓荆子 500 克,上药共研细为散。每次 6 克,空腹以粥饮调下,中、晚饭后,用温水再调服。

外用

(1) 治疗体癣、皮癣:黄精适量,捣碎,以乙醇浸 1~2 日,蒸馏去乙醇,加水 3 倍,沉淀,取滤液,蒸去其余乙醇,浓缩至稀糊状,直接涂于患处,每日 2 次。

(2) 治疗花斑癣:黄精醇浸液(100 克在 95%乙醇 500 毫升内浸 3 星期)15 毫升,川芎醇浸液 70 毫升,碘酊 15 毫升,加适量薄荷油,调匀,每日涂擦患处 1 次。

药膳

(1) 壮筋骨,益精髓,乌发:黄精、苍术各 200 克,枸杞

根、侧柏叶各 250 克,天门冬 150 克,煮汁 5 000 毫升,酒曲 500 克,糯米(洗净)25 000 克,酿酒,经常饮用。

(2) 滋阴润燥、健脾补胃、丰肌乌发:黄精 30 克,陈皮 5 克,粳米(洗净)100 克,冰糖(捣碎)50 克。将黄精、陈皮水煎 2 次,取药汁备用。粳米置砂锅中,加药汁,文火煨粥,粥成时加入冰糖,拌匀,再煮片刻待冰糖全部溶化时即成。每日食用。

【按语】

黄精自古以来为美容之佳品。能宽中益气,使五脏调和,肌肉充盛。《道藏神仙本草》称:“宽中益气,颜色鲜明,发白更黑,首落更生。”《本草蒙荃》也称:“安五脏六腑,步五脏六腑,补五劳七伤,除风湿,壮元阳,健脾肾,润心肺,旋服年久。方获奇功,耐劳不饥,轻身延寿。”

相传,临安有一婢女,因忍受不了主人的虐待,逃往山林躲避,每天靠一野草充饥,一天到晚不觉饿,有一天竟能腾空上树,又忽而下地,像飞鸟一样轻身自如,因祸得福。主人听说后,用计将她诱回,问她每天吃什么东西,她指了指自己吃过的野草根,后来经医生辨认,原来是“黄精”。

紫 河 车

紫河车,又名人胞、胞衣、混沌皮、混元丹、胎衣、混沌衣等。药用为健康人的胎盘。以整齐、黄色、紫红色、洁净者为佳。性温,味甘咸。入心、肺、肾经。具有补气养血、温肾益精、荣血等功效。主要用于治疗肺肾两虚之咳嗽、气血亏虚、虚损羸瘦、神疲体乏、形容枯槁、面光无泽、面黑、须发早

白等病证。

【现代研究】

胎盘的化学成分较为复杂,其胎盘球蛋白制品中含有多种抗体,临床上长期用于被动免疫,其他还包括多种激素以及与血液凝固有关的成分。

现代药理研究证实,胎盘含有多种抗体、干扰素、多种激素以及多种有价值的酶、红细胞生成素、磷脂、多糖。因而具有明显抗感染作用以及增强机体抵抗力及免疫力的作用。胎盘还具有激素样作用,对卵巢、睾丸都有兴奋作用。另外,胎盘还具有能影响血凝的作用和抗过敏作用。

【日常应用】

胎盘乃有形补益之品,可补血养颜,可吞服或入丸剂。常用剂量:内服 1.5~3 克;外用适量。

内服

(1) 治疗劳瘵劳损、气血亏虚、形容枯槁、面光无泽、须发早白:胎盘 1 具,白茯苓 15 克,人参 30 克,干山药 60 克。上药共研为末,面糊和匀,丸如梧桐子大。每次服用 30 丸,空腹吞服,每日 3 次。

(2) 治疗须发早白、面色无华无润:胎盘 1 具(米泔水洗净,新瓦焙干,研末;或以淡酒蒸熟,捣晒,研末),龟甲(童便浸 3 日,酥炙黄)60 克,黄柏(去皮,盐酒浸,炒)45 克,杜仲(去皮,酥炙)45 克,牛膝(去苗,酒浸,晒)33 克,生地黄 75 克、砂仁 60 克,白茯苓 60 克,绢袋盛,入瓦罐酒煮,去茯苓、砂仁不用。天门冬(去心)、麦门冬(去心)、人参(去芦)各 36 克,夏季加五味子 21 克,研细为末(忌铁器),入酒,米

糊为丸如小豆大。每次服 80 丸，空腹用盐汤送下，冬天用黄酒送下，每日 1 次。

外用

治疗皮肤溃疡：新鲜胎盘 1 具，按无菌操作冲去血块，除去胎膜，剪成细小块，浸入无菌生理盐水中，冷藏。先清创，然后将胎盘组织平铺于上，包扎固定，1 星期后换药。

药膳

治疗体虚、贫血、面色苍白：新鲜胎盘 1 具，大枣 60 克，炖，食用，每星期 1 次，连服 3 星期。

【按语】

胎盘，《本草经疏》云：“人胎乃补阴阳两虚之药，有返本还元之功。”《本草拾遗》有云：“治血气羸瘦，妇人劳损，面黑干皮黑。”因其含多种抗体、激素，日常应用于虚弱性、过敏性疾病，效果明显，美容学上用之亦很广泛，用于化妆品内有显著的细胞新陈代谢作用和赋活作用，对皮肤的损伤有恢复的功能，对面部皮肤色素沉着有良好的抑制作用。其提取液广泛运用于发用化妆品中，可使头发变得滋润有光泽，并能预防脱发。现在国内外的许多日用品，如雪花膏、洗涤剂 and 洗发膏内都含有胎盘成分。

枸 杞 子

枸杞子，又名杞子、枸杞果、甜菜子、红青椒、地骨子等。药用为茄科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。全国大部分地区有分布。宁夏枸杞分布于甘肃、宁夏、新疆、内蒙古等地。夏、秋季果实成熟时采摘，除去果柄，置阴凉处晾至果

皮起皱后,再曝晒至外皮干硬,果肉柔软即得。西枸杞(宁夏枸杞)以粒大、肉厚、种少、色红、质柔软者为佳。津枸杞(枸杞)以粒大、肉厚、种子少、色红,质软者为佳。性平,味甘。入肝、肾经。具有滋肾、润肺、补肝、明目、安神、养发润肤等功效。主要用于治疗肝肾阴亏所致腰膝酸软、头晕、目眩、视力减退、内障目昏、消渴、遗精、须发早白、毛发干枯、面容憔悴、面黑肝疮等病证。

【现代研究】

枸杞子的化学成分包括甜菜碱、玉蜀黍黄质、酸浆果红质及微量胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素C等,还包括 β -谷甾醇、牛磺酸等。

现代药理研究表明:枸杞对造血功能有促进作用,可使白细胞增多,还能显著增强网状内皮细胞和腹腔巨噬细胞的吞噬能力,能明显增强细胞和体液免疫的作用。动物试验还表明,枸杞子有降低胆固醇从而减轻动脉硬化,可降低血糖的作用,还可以抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞再生而具有保肝作用。另外,枸杞子还具有延缓衰老、抗突变、抗肿瘤、降低血压、兴奋呼吸等作用。

【日常应用】

本品能护肤、养颜、美容。多为内服,可浸酒或入丸散。常用剂量:内服6~12克;外用适量。

内服

(1) 健美润肤:枸杞30克,每日当茶冲服,早晚各服1次。

(2) 用于补虚,长肌肉,益颜色:枸杞子、白酒等份,枸

杞子捣碎后，入酒浸7日，滤去滓，随时可饮用，每次50毫升，每日3次。

(3) 治疗面部黑斑及疱疹：枸杞子、龙眼肉各100克，用井水1000毫升，用砂锅桑柴火慢慢熬之，渐渐加水煮至枸杞子无味，开始去渣，再用慢火熬成膏，取出，磁罐收贮，不拘时频服每次5~10克，用温酒10~15毫升送下。

(4) 治疗未老先衰、头发早白，或已老体胖发白：枸杞子1200克，以好酒（高粱酒，不用曲酒）1500毫升，瓷瓶内浸泡3~7日后，再添生地黄叶榨取的汁液1500毫升，搅匀密封，存放至次年立春前开瓶。空腹时服用30毫升，每日3次，服用前加温。忌立春后开瓶，忌与葱蒜同食。

(5) 治疗面部色素沉着、斑秃等：枸杞子、菊花、熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓各30克，研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次9克，空腹服，每日3次。

(6) 延年益寿，悦色护肤：枸杞子1200克，生地黄（取汁）1500毫升，杏仁（去皮尖）30克，人参、茯苓各3克，天门冬（捣汁）1500毫升，白蜜、奶酪各2500毫升，牛髓1具。先煎汁如稀汤，再放入其余诸药煎如膏，每次10毫升，酒和服用，每日3次。

(7) 补元气，益荣卫，生血悦颜色，治疗诸虚百损：枸杞子500克，砂锅水煎，滤汁，如此3次，慢火熬膏。早晚各1次，用酒调服。

(8) 治疗目赤生翳：枸杞子捣汁，过滤至清澄，每日滴服3~5次。

外用

(1) 治疗烫伤:枸杞子 40 克,烘脆研末。麻油 120 克,加热至沸,入枸杞子末,并搅匀,冷却后使用。涂敷患处,每 6 小时换药 1 次。

(2) 治疗疖肿:枸杞子 15 克,烘脆研末,加凡士林 50 克,制成软膏,涂患处,每日 1 次。

药膳

(1) 调养气血,温暖肌体,滋润皮肤:枸杞子、核桃肉、黑芝麻、龙眼肉、蜂蜜各 30 克,炖,制成枸杞甜羹,经常食用。

(2) 治疗少年白发:枸杞子、核桃、何首乌、熟地、山萸肉各 30 克,黑豆 50 克,煮,制成杞桃黑豆粥,经常食用。

(3) 补阴补血,益精明目,丰肌泽肤,乌发固齿:枸杞子 60 克,糯米(洗净)100 克,白糖 20 克。将枸杞子、糯米入砂锅,加水适量,旺火煮沸后,文火炖粥,粥成时,加入白糖。每日食用。

【按语】

枸杞子在补益,美容方中常用。其含有的多种维生素及微量元素最适用于发用化妆品。枸杞子的提取物添加入生发露中,对斑秃有良好的治疗作用,枸杞子也可作为儿童化妆品的添加剂。久服可以使入面色红润,须发乌黑亮泽。《神农本草经》载:“枸杞味苦寒,主纳邪气,热中消渴,周痹风湿,久服,坚筋骨,轻身不老,耐寒暑。”《药性论》载:“能补益精诸不足,易颜色,变白,明目,安神。”

相传,宋时有位使者到银川料理政事,途见一位青丝姑

娘追打一位白发苍苍的老者，他打抱不平，下马质问，原来这位青丝姑娘已是三百多岁的人了，老头是她的曾孙子。使者便问她如此高寿的原因。她说：“我只常年服用一种叫枸杞子的草药，它具有补肾益精，养肝明目的功效，可以使人长寿。”

补 骨 脂

补骨脂，又名胡韭子、补骨鸱、黑故子、吉固子等。药用为豆科植物补骨脂的果实。主产于四川合川、江津、金堂、广元、灌县，河南商丘、新乡、博爱、信阳等地，安徽六安、阜阳；陕西兴于等地亦产。秋季果实成熟时，随熟、随收，割取果穗，打出种子，除净杂质即可。性温，味辛苦。入脾、肾经。具有补肾助阳、纳气平喘、温脾止泻等功效。主要用于治疗白癜风、斑秃、银屑病、脾肾两虚、大便久泻，肾不纳气、虚喘不止、尿频、遗尿等病证。

【现代研究】

补骨脂的化学成分包括异补骨脂查耳酮、异补骨脂素、补骨脂酚等。

现代药理研究表明，其化学成分异补骨脂查耳酮有显著扩张冠状动脉、增加冠脉血流量及抗肿瘤作用，此外，补骨脂还具有延缓衰老、抑菌、杀虫、抗早孕和雌激素样作用等。

【日常应用】

本品用于皮肤美容。内服煎汤或入丸散。外用酒浸涂患处。常用剂量：煎汤内服 6～15 克；外用适量。

内服

暖下元,补筋骨,令人健壮悦泽:补骨脂配胡桃仁、蜜同用,以蜜、胡桃仁相加,熬如稀汤,后入补骨脂末,或丸如梧桐子大。每次 30 丸,空腹用温酒下,每日 3 次。

外用

(1) 治疗扁平疣、斑秃、银屑病:补骨脂 300 克,粉碎成粗粉,加适量 75%乙醇浸提,配成 1 000 毫升,搅匀,擦洗患处,每日 3 次。

(2) 治疗皮肤白斑、白癜风、斑秃等:补骨脂、菟丝子、栀子各 60 克,共研成细粉,用 70%乙醇适量浸提,取出浸出液 1 000 毫升。擦洗患处,每日 3 次。

(3) 治疗白癜风:补骨脂 375 克,菟丝子 563 克,蜂房 281 克,斑蝥(炒)0.3 克。以上四味用 75%乙醇浸泡回流提取,收集提取液,滤过即得。涂于患处,每日 2 次,涂后日光或紫外光等照射。

(4) 治疗汗斑:补骨脂 600 克,雄黄 250 克,密陀僧 250 克,以上三味,粉碎成细粉,过 140 目筛,混匀即得。蜡调和,涂患处,每日 2 次。

【按语】

补骨脂为一除斑美容之中药,现代研究表明其含有挥发油、脂肪油、树脂等成分,其提取物用于治疗白癜风、白斑、银屑病等,在美容学方面具有良好的发展前景。《日华子本草》载:“治冷劳,明耳目。”《本草纲目》载:“治肾泄,通命门,暖丹田,敛精神。”

百 合

百合,又名夜合、重迈、中逢花、百合蒜。药用为百合科植物百合的鳞茎。全国各地均产,以浙江、湖南产者为多。秋季采挖、洗净、剥取鳞叶,置沸水中略烫,干燥。性平,味甘。入肺、心经。具有养阴润肺、清热止渴、清心安神、容颜减皱、防止皮肤病等功效。主要用于治疗燥热咳嗽、劳嗽久咳、虚烦惊悸、失眠多梦、痤疮、面部湿疹、皮炎、脚癣等病证。

【现代研究】

百合含秋水仙碱等多种生物碱、蛋白质、淀粉、脂肪、蔗糖、粗纤维、果胶、磷、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等多种成分。

现代药理研究表明:百合煎剂对氨水引起的小鼠咳嗽有镇咳作用,能对抗组胺引起的蟾蜍哮喘,有耐缺氧作用。

现代营养学研究资料表明:百合具有容颜减皱,防止皮肤病的作用。常用百合,可增加皮肤的营养,促进皮肤的新陈代谢,使皮肤变得细嫩而富有弹性,减退皱纹。

【日常应用】

本品用于养颜美容,常与其他中药合用煮粥或煎汤内服,也有外用。常用剂量:煎汤内服 10~30 克;外用适量。

内服

治疗口干唇燥、颜面萎黄:百合 15 克,鸡子黄 1 个,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

外用

治疗疮疡:百合、黄柏各 30 克,白及 0.6 克,轻粉 0.2 克,蓖麻仁 50 克。上药共研细末,加适量纯净水制成糊剂,

外搽患处,每日3次。

药膳

(1) 治疗痤疮、雀斑、面部扁平疣:百合10克,薏苡仁30克,放入锅内,加250毫升水,煮沸后微火煮1小时。早晚各1次,空腹食用,食用时加入适量糖或蜂蜜。长期食用。

(2) 滋补美容:①百合、莲子(去心)各250克,炖成百合莲子汤,长期服用。②百合、瘦肉各50克,炖,制成百合瘦肉汤,长期服用。③百合50克,鸡蛋(去壳,调匀)1个。炖,待百合熟烂后加入鸡蛋,制成百合鸡子黄汤,长期服用。

面膜

滋润皮肤,除皱,治疗黄褐斑、雀斑:鲜百合100克,研成细末,加入鸡蛋清,制成糊状,涂于脸面部,20分钟后洗净,每星期2次。

【按语】

百合是一味很好的护肤养颜之品,药食两用。《日华子本草》记载“百合能安心、定胆、益智、养五脏”,《本草纲目拾遗》曰其“清痰火,补质损”。由于本品为寒润之物,故风寒咳嗽,中寒便溏者忌服。

麦 门 冬

麦门冬,又名麦冬。药用为百合科植物麦冬或沿阶草的块根。主产于浙江、四川等地。浙江于栽培后第三年采挖,称“杭麦冬”;四川于第二年清明后采挖,称“川麦冬”。野麦冬多在清明后挖取,可称“土麦冬”。麦冬挖起后,剪下

块根，洗净，曝晒 3~4 日，堆通风处，使其反潮，蒸发水气，约 3 日，又晒，如此反复 2~3 次。晒干后，除净须根杂质即可。以表面淡黄白色、肥大、质软、气香、味甜、嚼之发黏者为佳。性寒，味甘、微苦。入心、肺、胃经。具有养阴润肺、清心除烦、益胃生津、养肌肤、乌须黑发、令人肥健等功效。主要用于治疗肺燥咳嗽、吐血、咯血、肺痿、肺痛、虚劳烦热、消渴、热病津伤、咽干口燥、便秘、面色枯槁、毛发易折损等，以及肌肤干皱、须发早白、面上肺风等病证。

【现代研究】

麦门冬的化学成分包括多种甾体皂苷，分别称为沿阶皂苷 A、B、C、D 等，还包括 β -谷甾醇、豆甾醇、 β -谷甾醇- β -D 葡萄糖苷。大叶麦冬块根中含 β -谷甾醇、氨基酸、维生素 A、葡萄糖等。

现代药理与临床研究证实，麦门冬具有降血糖作用，并可促使胰岛细胞功能恢复。它还有抗菌作用，平皿法表明，麦冬对白色葡萄球菌、枯草杆菌、大肠杆菌及伤寒杆菌等均有抑制作用。

【日常应用】

本品用于养阴润肤，日常多药配伍使用。常用剂量：煎汤内服 10~15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗骨蒸劳热、羸瘦、皮毛干枯：生麦门冬汁、生地黄汁各 1 000 毫升，青蒿汁、童便各 1 500 毫升，桃仁（汤浸去皮尖，研）、麝香（细研）各 3 克，朱砂（细研）30 克。三味汁与童便慢火一起煎稠，然后入桃仁、麝香、朱砂等。煎至

令稠稀适中如膏。每次 10 克,用米粥汤调服,每日数次,不拘时候。

(2) 乌须发:麦门冬、天门冬、人参、生地、熟地、枸杞子、何首乌、牛膝、当归各 30 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(3) 治疗脉实极、气衰血虚、头疼易怒,唇口赤甚:麦门冬(取心)、远志(甘草煮去心)、人参、黄芩、生地黄、茯神、煅石膏各 30 克,炙甘草 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(4) 治疗肉毛焦、色无润、口赤目干等:生麦门冬(去心),陈粟米各 50 克,鸡蛋清 2~7 枚,淡竹叶 100 克,以水 9 000 毫升煮粟米、竹叶,取 4 500 毫升去滓,冷却后,除去上面白沫,入麦门冬,煮取 1 500 毫升,去滓,分 3 次服用。

(5) 补中益心,悦泽面目:鲜麦门冬 1 000 克,捣汁,加白蜜,隔水蒸,并搅匀,至黏稠成膏。每次 10 克,温酒化服,每日 2 次。

【按语】

本品为美容之常用药,麦门冬能养肺胃之阴,清心除烦,生肌润肤,亦治唇干,悦泽面目,益寿延年。《神农本草经》载:“久服轻身,不老不饥。”《图经本草》载:“补中益心,悦颜色,安神益气,令人肥健。”

当 归

当归,又名干归等,药用部位为伞形科植物当归的根。分布于甘肃、四川、云南、陕西、贵州、湖北等地。各地均有

栽培。一般须培育3年才可采收。秋末取根部,除净茎叶、泥土、放在通风处阴干几天,按大小分别扎成小把,用微火熏干令透即得。以主根大、身长、支根少,断面黄白色,气味浓厚者为佳。性温,味辛甘。入肝、心、脾经。具有补血、活血、化瘀、润肠、调经止痛、润肤除斑等功效。主要用于治疗心肝血虚、面色萎黄、眩晕心悸、血虚或血虚兼有淤滞的月经不调、痛经、闭经、跌打损伤、风湿痹痛、血虚肠燥、便秘、血虚头痛、硬皮病、烧伤植皮后抗排斥效应、黄褐斑、老年斑等病证。

【现代研究】

当归的化学成分主要为挥发油。挥发油有数十种,其中藁本内酯为挥发油中的主要成分,非挥发油成分有新当归内酯、棕榈酸、阿魏酸、 β -谷甾醇-D-葡萄糖苷-豆甾醇、尿嘧啶、腺嘌呤、叶酸、莨菪萜、伞形酮及胆碱,后三种为抗炎有效成分。其化学成分还包括十几种氨基酸,二十几种微量元素及维生素B₂和维生素A类物质。

现代药理与临床研究证实,当归煎剂在体外对痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、霍乱弧菌、变形杆菌、大肠杆菌、溶血性链球菌等多种细菌有抑制作用。当归有抗血小板凝集和抗血栓作用,并能促进血红蛋白及红细胞的生成,故具有抗贫血作用,当归还具有扩张毛细血管,促进血液循环的作用。具有降血脂、增强免疫功能、保肝、镇静、镇痛、抗缺氧、抗肿瘤等作用。

【日常应用】

当归不仅为妇科良药,也是美容妙药。常与他药合用

制成丸散外敷，煎汤或浸酒内服。常用剂量：煎汤内服 5～15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗带状疱疹：当归（研末）0.5～1 克，4～6 小时服 1 次；或当归浸膏片（0.5 克/片）2～4 片，口服，4 小时 1 次。

(2) 健脾养血，延年益颜：当归、桂圆各等份，用酒浸，每日饮少量。

(3) 治疗黄褐斑：当归、赤芍、川芎、桃红、红花、泽兰、香附、柴胡各 9 克，丹参 15 克，生姜 3 片，大枣 3 枚，葱白 3 片，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(4) 治疗痤疮、黄褐斑、雀斑：当归、茯苓、白术各 120 克，泽泻、川芎各 250 克，芍药 500 克，研细为末。每次 15 克，用温酒送服，每日 3 次。

(5) 治疗气血两亏、身体虚弱、面黄肌瘦等：当归、黄精各 1 600 克，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次 1 丸，每日 2 次。

(6) 去斑，润白，治疗皮肤过敏：当归、白芍、生地、熟地、玉竹各 9 克，川芎 4.5 克，防风、白芥子、荆芥各 6 克，首乌 12 克，黄芪 15 克，甘草 3 克。炼蜜为丸。每丸重 9 克，早晚各服 1 丸。

(7) 治疗齿痛及口臭秽：当归、生地黄、川芎、连翘、防风、荆芥、白芷、羌活、黄芩、山梔、枳壳、甘草各 20 克，细辛 10 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 3 次。

(8) 治疗肝郁型面部黄褐斑：当归、柴胡、山梔、凌霄花、香附各 100 克，白芍、生地黄各 120 克，丹皮 150 克，丹

参、益母草各 200 克,白芷 60 克,上药共研细为末,炼成蜜丸,每丸重 10 克。每次 1 丸,每日 3 次。

(9) 治疗雀斑、黄褐斑:当归、生地、北沙参各 15 克,酒炒白芍、红花、香附、党参、炒白术各 10 克,川芎、广木香、茯苓各 6 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(10) 治疗皮肤皴裂:当归、生地、熟地黄、白芍、黄芩、防风、甘草各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 3 次。

外用

(1) 治疗黄褐斑:当归、白芷、丹参、紫草各 30 克,经乙醇提取,将提取液浓缩,涂患处,每日 3 次。

(2) 治疗面上瘢痕:当归、白芷、乌鸡粪各 30 克,鹰粪白 15 克。先将当归、白芷研细,用酒浸一夜,然后把乌鸡、鹰粪放入膏中搅匀,涂于瘢痕上,每日 3 次。

(3) 治疗脱发:当归精油(0.25 克生药/毫升),涂搽脱发处,每日 2 次。

药膳

(1) 治疗贫血久治不愈、面色萎黄无华、气短乏力、心悸眩晕:当归 30 克,生黄芪 60 克,党参 20 克,白芍 15 克,母鸡 1 只。宰杀、洗净母鸡后,纳诸药于腹中,用线缝好,加水、黄酒、葱、姜、盐等调料,煮烂。吃肉喝汤,每星期 1 只。

(2) 补益气血、通经活络、丰肌美肤:当归 20 克,猪蹄(洗净,切块)1 个,粳米 100 克,盐、酱油、葱、生姜末、味精、色拉油(熟)等调料适量。将当归水煎 2 次,过滤后取药汁备用。将猪蹄炖烂,去骨头,加入粳米、当归药汁,用文火炖,待粥成时,加入调料。每日食用。

面膜

(1) 治疗黄褐斑、老年斑：当归、川芎、细辛各 1.5 克，蜀水花、商陆、木兰皮、密陀僧、瓜蒌、藁本、白僵蚕、零陵花、鹰屎、杜蘅、土瓜根、香附子、辛夷、桃花、玉竹、麝香各 1 克，丁香 15 克，白芷 2 克，白术 60 克，玉屑、白附子各 30 克，鹅脂 150 克，鹿髓 500 毫升，白蜡 120 克，猪膏 60 克，羊髓 1 个。上药切细，用醋浸，密封 1 晚，次日早上用猪膏煎，去渣，搅拌数次后敷面，每次 20 分钟后洗净，每星期 2 次。

(2) 护肤去皱：当归、丹参、北黄芪、生地、麦冬、白芷、白附子各 50 克，人参 15 克，田三七 25 克，共研为细末，过 180 目筛，经干燥处理。以新鲜鸡蛋少许，加水做成面膜，敷面部，每次 20 分钟后洗净，每星期 1 次。

【按语】

当归功能养血活血，行气止痛，为美容常用之佳品。凡血虚、血滞所致之面色晦暗不华，或酒皴、粉刺、疥癣等皆可用之。《本草纲目》注：“治头痛，心腹诸痛，润肠胃筋骨皮肤。”

相传，有位新婚青年上山采药，给妻子言明三年归来，谁知一去三年未归，妻子因思念丈夫而得了气血亏损的妇科病。后来她只好改嫁，谁知后来丈夫归来。她对丈夫哭诉：“三年当归你不归，片纸只字也不回，如今我已错嫁人，心如刀割真悔恨。”丈夫追悔莫及，把他采集的其中一种草药给妻子治病，竟然治好了她的病。从此，知道这种草药根具有补血、活血、调经、止痛的功效，是妇科良药。为汲取“当归不归，娇妻改嫁”的悲剧教训，这位年轻人就把这味药

取名为当归。

白芍药

白芍药,又名离草、白芍、金芍药等。药用为毛茛科植物芍药的根。多分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北等地。全国各地均有栽培。取药材以根粗长,匀直,质坚实,粉性足,表面洁净者为佳。多于夏、秋采挖,已栽植3~4年的芍药根,去根茎须根,洗净。性微寒,味苦、酸、甘。入肝、脾经。具有养血调经柔肝、和中止痛、敛阴收汗等功效。主要用于治疗血虚所致各种疾病,肝阴不足,肝气不舒或肝阳偏亢所致的头痛、眩晕、胁肋疼痛、四肢拘挛、阴虚盗汗、表虚自汗、便秘、皮肤色黄不泽等病证。

【现代研究】

白芍药根的化学成分有芍药苷、氧化芍药苷、苯甲酰芍药苷、左旋儿茶精及挥发油等。挥发油主含苯甲酸、牡丹酚,及其他醇类和酚类成分共33个。

现代药理研究证明,白芍具有抗炎、抗溃疡作用。对细胞和体液免疫均有增强作用。其对金黄色葡萄球菌、百日咳杆菌、霍乱弧菌,以及同心性毛癣菌等皮肤真菌也有不同程度的抑制作用。

【日常应用】

本品能养血润肤,常用于煎汤内服,或入丸散。常用剂量:内服5~12克;外用适量,每次20毫升,每日3次。

内服

(1) 治疗气血两虚的头发日渐脱落、色黄不泽等证:白

芍、稀莖草、黑芝麻、熟地、旱莲草、女贞子、枸杞子、党参、炙黄花、当归、阿胶、龙眼肉各 9 克，何首乌 15 克，陈皮 4.5 克，炙甘草 3 克，大枣 5 枚，水煎服，每次 20 毫升，每日 3 次。

(2) 治疗面色无华：白芍 9 克，熟地黄 12 克，当归 9 克，川芎 6 克，共研为粗末，每次 15 克，水煎服，每次 20 毫升，空腹服用，每日 2 次。

(3) 治疗习惯性便秘、面色晦暗：生芍药 40 克，生甘草 15 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(4) 治疗肝气郁结、胁痛、面黄：白芍、白术各 30 克，当归身 15 克，鳖甲 9 克，柴胡、神曲、山楂、枳壳、半夏各 3 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

【按语】

白芍是常用养血润肤之品，其专入脾经血分，面女人以血为主，脾统血，故治女人一切病，尤对润肤养颜方面效果较好。《新修本草》载：“益女子血。”《日华子本草》载：“治风补劳，主女人一切病，并产前后诸疾，益气，治天行热疾，妇人血运，痔瘻，发背，疥疮，目赤齁肉。白者治血。”

甘 草

甘草，又有美草、粉草、甜草之称。药用为豆科植物甘草的根及根状茎。生于向阳干燥的钙质草原、河岸沙质土中。主产于内蒙古、甘肃。药用以外皮细紧，有皱沟，红棕色，质坚实，粉性足，断面黄白色者为佳。具有和中缓急、润肺解毒、除臭香身等功效。主要用于治疗口臭腋臭、皮肤皴

裂、疮疡等病证。

【现代研究】

甘草的化学成分主要有：① 甘草根及根茎含三萜类化合物甘草甜素的钾、钙盐，为甘草的甜味成分。甘草酸水解后产生 2 分子葡萄糖醛酸和 1 分子 18 β -甘草次酸，此外，尚含 24-羟基甘草次酸等。② 黄酮类化合物，主要为甘草苷、异甘草苷、新甘草苷、新异甘草苷等。此外，还含 β -谷甾醇、芒柄花黄素、甘草定、甘草利酮及甘草新木脂素。

现代药理与临床研究证实，甘草具有抗炎及抗变态反应的作用，对多种皮肤炎症和皮肤过敏性疾患有很好的疗效，如荨麻疹、皮肤瘙痒、皮炎、过敏性紫癜及药物引起的皮疹、皮炎等。甘草还具有镇痛、解毒、抑菌作用，在试管内甘草对葡萄球菌、痢疾杆菌、铜绿假单孢菌等有抑菌作用。甘草次酸能增强小檗碱抑制金黄色葡萄球菌的效力。甘草还能增强其他药物对细菌的抑制。

【日常应用】

甘草主要用于治疗解毒、香身、润肤，常加入多种美容护肤方中内服，或制成粉剂，酊剂等外用。常用剂量：内服 1.5~9 克；外用适量。

内服

(1) 治疗口臭：甘草、细辛各 60 克，研细，每次 3 克，每晚睡前用黄酒送服。

(2) 治疗疳病、酒齄鼻：甘草 60 克，麻黄 120 克，杏仁 50 个，石膏 250 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(3) 治疗头皮瘙痒、头皮屑：甘草、川芎、藿香、蝉衣各 6

克,荆芥、僵蚕、防风、厚朴、党参各 10 克,茯苓 15 克,羌活 9 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(4) 治疗腋臭:甘草(炙)、松根白皮、瓜子、大枣各 6 克,研为细末,每次 2 克,饭后服用,每日 3 次。

外用

(1) 治疗皮疹:生甘草、白蒺藜各 100 克,浸泡于 75% 乙醇 300 毫升内 7 日,过滤,搽洗患处,每日 2~3 次。

(2) 治疗手足皲裂:甘草 30 克切片,浸于 75% 乙醇 100 毫升内,24 小时滤出浸液,加入等量的甘油和水混合后涂搽患处,每日 3 次。

【按语】

甘草,中医有“国老”之称,日本科研工作者称其为“东方神草”,可见其地位。《本经》曰:“治五脏六腑寒热邪气,坚筋骨,长肌肉,倍气力,解毒。久服轻身延年。”现代研究其有抗炎、抗变态反应作用,可用于各种皮肤炎症、皮肤过敏性疾患等。甘草的提取物可以使用于膏、霜、水、乳液、奶类、蜜类等所有化妆品中。甘草更适用于高级发用或肤用化妆品中,既有护肤作用,又有营养效果,是沐浴液的最佳中草药原料。

天 门 冬

天门冬,即天冬。药用为百合科植物天门冬的块根。主产于贵州、四川、广西。以冬季采者质量为佳,挖出后,除去须根,去外皮,烘干。用以肥满、致密、黄白色,半透明者为上。性寒,味甘、苦。入肺、肾经。具有清火生津、润肺止

咳、补肾益精、养阴润燥、养颜润肤、乌须黑发等功效。主要用于治疗燥咳痰黏、咳嗽咯血、潮热盗汗、内热消渴、热病伤阴、肠燥便秘、须发早白、面失润泽等病证。

【现代研究】

天门冬含天冬素、 β -谷甾醇、5-甲氧基甲基糠醛、薯蓣皂苷元、雅姆皂苷元、菝葜皂苷元及瓜氨酸、甘氨酸等 19 种氨基酸，还含有天门冬多糖、鼠李糖、葡萄糖以及三聚糖、四聚糖、五聚糖、六聚糖等多种低聚糖。

现代药理与临床研究证实，天门冬具有养颜润肤、乌须黑发的功效，具有抗菌作用、抗肿瘤、祛痰、镇咳、平喘等作用，具有增强免疫能力，还有保护心肌、保肝脏、降胆固醇、降糖作用。

【日常应用】

本品滋阴生津，治疗阴津亏虚之面失润泽、须发早白等，可配伍中药煎汤或制成丸散药内服，也可直接用鲜品折断涂擦。常用剂量：内服，10～15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗血虚肺燥之皮肤燥裂：天门冬（新掘者不拘多少）去心、皮，洗净，捣细绞汁，过滤，用砂锅慢火熬成膏。每次 20 毫升，空腹温酒冲服，每日 1 次。

(2) 治疗气血耗夺，皮肤坼裂、面失润泽：天门冬、熟地黄、白术、山茱萸、菖蒲、远志、桂枝、石韦各 30 克，茯苓 60 克，共研为末，每次 0.6 克，热水调下，每日 3 次。

(3) 护肤养颜，延缓衰老：天门冬 150 克，糯米酒 400 毫升，细曲末 500 克，糯米（淘净）300 克，先用酒浸曲，然后

炊糯米为饭，将天门冬煎，过滤取汁，拌和均匀，入瓮中密封，酿酒。每次 50 毫升，每日 1 次。

(4) 营养肌肤：天门冬 1 000 克，滚开水泡，去皮，晒干，半槌去心，捣碎如泥，入砂锅内煮成稀糊，过滤后用蜜糖和匀，并煮成稠状。每次 12 克，开水或酒送服，每日 3 次。

(5) 乌发养颜：天门冬 1 000 克，熟地黄 500 克，捣罗为末，炼蜜为丸。每次 3 丸，温酒调下，每日 3 次。

外用

治疗扁平疣：将扁平疣表面消毒后刺破，用新鲜天门冬块根折断，断面置于扁平疣刺破处，来回摩擦，每日 2 次，隔 3~5 日再进行 1 次。

面膜

润肤悦色白面：新鲜天门冬，去心、皮，洗净，捣细绞汁，用蜜和匀。睡前，涂脸部，20 分钟后洗净，每日 1 次。

洗浴

使面黑变白：天门冬 1 000 克，水煎，过滤，药液洗面，每日 1 次。

【按语】

天门冬滋阴补精，入肺肾二经，能滋肾阴，清肺火，治疗阴虚火旺之发白、齿燥不洁、皮肤干裂粗糙等病证。早在《神农本草经》中就记载：“久服轻身益气，延年不饥。”《别录》谓：“保定肺气，去寒热，养肌肤，益气力，利小便，冷而能补。”现代发现其有良好的抗菌作用，可用于抑菌洁肤等。《药性论》又曰：“煮食之令人肌体滑泽，除身中一切恶气不洁之痰，令人白净，头不白。”现代应用天门冬提取物和人参

类提取物配伍制成各种化妆品,如营养头油、营养面露等,有天门冬提取物的粉刺露,对有感染和疙瘩的粉刺疗效显著。

人 参

人参为世人所熟知,又有神草、血参、地精之称。药用为五加科植物人参的根。生于茂密的林中,分布于黑龙江、吉林、辽宁和河北北部的深山中,野生的称“野山参”,栽培的称“园参”。一般于9~10月间采挖,去净泥土、茎叶,再行加工。现市场所售一般为园参,以身长、支大、芦长者为佳。性温,味甘、微苦。入脾、肺经。具有大补元气、补脾益肺、固脱生津、安神增智、润肤养颜、生发乌发等功效。主要用于治疗重病、久病或大出血、脱水后引起的虚脱;肺虚气短喘促;脾虚食少,便溏、久泻;病后伤津口渴、多汗;心悸失眠、精神憔悴、健忘,尿频、脱肛、崩漏,小儿慢惊,须发早白、头发脱落,酒刺面疮,中风口眼喎斜等病证。

【现代研究】

人参含有人体所需要的多种营养成分,含有人参皂苷、氨基酸、糖、脂肪酸、甾醇、维生素、挥发油、无机元素、酶、葡萄糖苷、人参奎酮、胆碱、人参多糖等有效成分。

现代实验研究证明,人参中含有的皂苷、多糖等,对皮肤和毛发具有保护功能,能限制皮肤毛细血管血液中胆固醇的增高,以致血液循环衰退。能防止头发脱落和白发生长,长期使用能使头发乌黑有光泽。人参中的矿物质能调节真皮水分平衡和防止皮肤脱水,活性物质还具有抑制黑

色素的还原性能,使皮肤保持光滑、柔软、白嫩有弹性,并有抗皱作用。人参还具有“适应原”样作用,可以增强机体对各种有害刺激的防御能力,加强机体适应性。人参能改善衰老状态,提高智力水平、对抗疲劳等。

【日常应用】

本品主要用于润肤养颜、延缓衰老、养血生发。一般以煎汤内服为主,可配合其他中药,亦可熬膏,或入丸散,或制成洗液外用。常用剂量:煎汤内服 5~10 克,大剂量 15~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗酒刺、面疮:人参、丹参各 3 克,沙参、苦参、玄参各 30 克,胡桃仁 15 克,共研为末,面糊丸,如梧桐子大。每次 30 丸,饭后茶汤送下,每日 3 次。

(2) 治疗斑秃:人参、黄芪、白术、白芍、当归、陈皮、桂心、炙甘草各 30 克,熟地、五味子、茯苓各 25 克,远志 15 克。上药锉散,每次 12 克,生姜 2 片,大枣 2 枚,水煎服,去滓取液,每次 20 毫升,每日 2 次。

(3) 治疗中风口眼喎斜:人参、生草乌头(去皮尖)、牛膝(去苗,酒浸,焙干)各 30 克。共研细末,水煮面糊丸,如梧桐子大。每次 10 丸,炒黑豆淋酒送下,每日 2 次。

(4) 润泽肌肤:人参末 30 克,炼猪脂 300 克,以糯米酒和匀。每次 50 毫升,每日 2 次。

外用

(1) 乌须发:人参、细辛(去苗)、白茯苓、香附子(去毛、炒)、川芎、白蒺藜(去角、炒)、砂仁各 15 克,白芷、石膏

(煅)、龙骨(研)各 18 克,麝香(另研)0.5 克,共研为细末。每晚用温水刷发,次日晨起洗净。

(2) 治疗脱发:人参、黄芪、当归、川芎、丹参、干姜、桃仁各 30 克,红花 10 克浸没于白酒 1 月,每日涂患处 2~3 次。

药膳

(1) 滋补强身,护肤美容:人参粉 5 克,姜汁 15 克,粳米 100 克,冰糖 50 克,煮粥,秋冬季节作早餐。

(2) 用于产后、大手术、外伤出血后诸证:人参 5 克,黄芪 30 克,鸡肉 300 克,入砂锅,加水适量,先用旺火,水沸后改文火,炖熟,连人参渣、鸡肉、汤一起食用,每星期 1 次。

(3) 治疗气血虚、病后体虚而面色苍白无光泽:人参 5 克,旱莲草 10 克,冰糖 10 克,粳米(洗净)60 克。洗净人参,置入冷水中浸泡一夜,将人参切碎,重用浸泡的冷水,炖熟人参。洗净旱莲草,煎浓汁,并过滤。将人参、人参汤、旱莲草药汁及粳米一起入砂锅,加水适量,先用旺火,水沸后改文火,炖粥。每日早晨用作早点,连用 7 日,每 7 日为 1 个疗程。

(4) 补益气血,温肾固精,丰润肌肤,使肌肤红润细腻:人参 3 克,胡桃仁(捣碎)15 克,冰糖 15 克,粳米(洗净)60 克。洗净人参,置入冷水中浸泡一夜,隔水炖熟人参。将人参(含水浸液)、胡桃仁、冰糖、粳米一起入砂锅,加水适量,先用旺火,水沸后改文火,炖粥。每日服用。

【按语】

人参,古奉之为极品,名之神草,确为轻身延年、润肤养

颜之上品。孙思邈称其“开心肥健人”，历代医家皆对之非常重视。现临床提取其多种有效成分，制成多种制剂，用于急救、延缓衰老、强健、补身、美容等，有良好疗效。《神农本草经》载：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智。久服轻身延年。”由于人参皂苷有促进蛋白质生化合成，促进新陈代谢和末梢血管流通的功效，所以用人参提取液配制成的护肤化妆品可使皮肤光滑、柔软有弹性，并有抗皱作用；配制成护发用品可增加头发的强度，防止头发脱落和白发产生，长期使用可使头发乌黑有光泽。现已制成人参洗发露、人参营养露、人参面膜膏等多种化妆品制剂。

女 贞 子

女贞子，又名熟女贞。药用为木犀科常绿乔木植物女贞的成熟果实。主产于我国的浙江、江苏、湖南、福建、广西、江西、四川等地。冬季果实成熟时采收。性平，味甘苦。入肝、肺、肾经。具有补肝肾阴、乌须明目等功效。主要用于肝肾不足、头晕目眩、耳鸣、两目昏糊、腰膝酸软、头发早白、面斑等病证。

【现代研究】

女贞子的化学成分含有齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、棕榈酸、硬脂酸、油酸、甘油酸等。

现代药理研究证明，女贞子具有增强免疫功能升高外周白细胞，增强细胞免疫和体液免疫的作用；对化疗或放疗所致的白细胞减少；有强心、利尿及保肝作用；并有止咳、缓

泻、抗菌、抗癌等作用。

【日常应用】

本品用于黑发乌须美容，日常多煎汤内服。常用剂量：煎汤内服 10～15 克；外用适量。

内服

(1) 治疗斑秃：女贞子 500 克，黑芝麻 250 克，熬膏。每次 20 毫升，温开水送服，每日 2 次。

(2) 治疗黄褐斑：女贞子、何首乌各 12 克，菟丝子、生地黄、熟地黄各 15 克，旱莲草、白芍、当归各 10 克，阿胶、枸杞子、川芎各 9 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

(3) 乌须黑发：女贞子、炙何首乌各 12 克，旱莲草 10 克，水煎服，每次 20 毫升，每日 2 次。

外用

治疗疮疡：女贞叶，不拘多少，捣烂，敷患处，每日 2 次。

【按语】

中医认为发为血之余，精血同源，肾藏精，其华在发。肝藏血，肝肾精血不足，须发失于濡养而致须发早白。女贞子滋补肝肾，益精养血。《神农本草经》记载：“女贞子，主补中，安五脏，养精神，锄百病，久服肥健。”《本草述》也曰：“女贞实，因入血海益血，而和气上荣。”因此本品广泛用于乌须黑发美容中。

相传在古代，临安有位苏员外，有一女名叫贞子，与教书先生私定终身，而嫌贫爱富的苏员外却将她许配给了县太爷的儿子。贞子执意不从，临嫁之日，便悬梁自尽以明志。那位教书先生忧郁患病，被赶出了家门。至此，教书先

生便每日到贞子的坟上凭吊。一日因觉肚饥,随摘了坟上一棵树的果子吃,立觉沁人心肺,如见了贞子似的,病也好了一大半。从那以后,每来此地便食果充饥,怀念旧情。不久,病竟痊愈了。人们赞扬他们的爱情,也知道了那棵树的果子可以入药,且有补肾益肝的功效,为了纪念贞子对自己的爱情坚贞不屈,便将其命名为“女贞子”。

菟 丝 子

菟丝子,又名菟丝饼。药用为旋花科植物菟丝子的成熟种子。生于我国大部分地区。秋季果实成熟时采,晒干,打下种子,除去杂质。性温,味甘。入肝、肾、脾经。具有补肾固精、养肝明目、止泻、安胎、荣颜乌须等功效。主要用于治疗肝肾亏虚、腰膝酸痛、阳痿遗精、尿频、带下、头昏目暗、胎动不安、面容憔悴、须发花白、粉刺、白癜风等病证。

【现代研究】

菟丝子的化学成分含树脂、糖类、黄酮类化合物等。

现代药理研究证明,能增强离体蟾蜍心脏收缩力,降低麻醉犬血压,抑制肠运动,兴奋离体子宫,延缓大鼠半乳糖白内障的发展,并有一定的治疗作用;对氢化考的松所致小鼠“阳虚”模型有治疗作用,并能增强非特异性抵抗力。可以延缓衰老,防止皮肤角质化。

【日常应用】

本品用于荣颜乌须美容,常煎汤内服,也有鲜品捣汁外用。常用剂量:煎汤内服 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 荣颜悦色:菟丝子、杜仲各 90 克,车前子、鹿茸、桂心、牛膝、肉苁蓉、附子各 60 克,熟干地黄 150 克,捣碎为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 30 丸,晚饭前空腹,温酒送服,每日 1 次。

(2) 治疗黄褐斑:菟丝子、女贞子、桑寄生各 300 克,生熟地、丹皮各 150 克,旱莲草、鸡血藤各 200 克,当归、花粉、云茯苓各 120 克,上药共研为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 1 丸,温水冲服,每日 2 次。

外用

治疗白癫风:鲜菟丝子(全草)180 克,加入 75%乙醇,浸 7 日,过滤去渣,外涂患处。每日数次。

药膳

乌发美发:菟丝子、茯苓各 15 克,石莲肉 10 克,黑芝麻 1.5 克,紫珠末 10 克,药物洗净和紫珠末共煮成粥,加入少许精盐,分 2 次食用。经常服食。

面膜

治疗粉刺:菟丝子 1 000 克,捣碎取汁,涂面,20 分钟后,洗净。每星期 2 次。

【按语】

菟丝子性温而不燥,无伤津、耗液、滞腻之忧。早在秦汉时已开始应用于护肤养颜。《神农本草经》记载:“主续断伤,补不足,益气力,肥健,汁去面黥。”《药性论》也曰:“治男女虚冷,添精益髓,去腰膝痛冷,消渴热中。久服去面黥,悦颜色。”《医学入门·本草》也曰:“令人肥健,久服延年轻身。”

相传，古时有一长工，在后花园给财主饲养兔子。一日不小心弄伤了一只小白兔的腰脊。为了不让财主知道，便将其藏到了后花园外的黄豆地里。但纸终包不了火，财主还是发现少了一只兔子，便追问长工。长工不得不告诉真情。然而，却见小白兔蹦蹦跳跳，完全没事似的。它怎么好的？长工甚觉奇怪。经过观察，发现小白兔经常吃一种缠在豆杆上的野生黄藤丝的种子，莫非就是这种子治好了兔子的腰伤病。长工就揪了一大把带回家，将其煎成汤药，给他有腰伤病的父亲喝。几个月后，父亲的腰伤病竟好了。自此，长工便辞了财主家的活，回家与父亲一起采集黄丝子，专给人治腰伤病，效果甚佳。后来，人们根据此药草藤细如丝，其种子也是最早治好兔子的病的，就在兔字头上加个草头，将起其命名为“菟丝子”。

黑 芝 麻

黑芝麻，又名胡麻、油麻等。药用为脂麻科植物脂麻的成熟种子。我国各地均有栽培。秋季果实成熟时采收。性平，味干。具有补肝肾、益精血、润肠燥、养容颜、乌须发等功效。主要用于治疗肝肾精血不足而导致的头晕眼花、肠燥便秘、须发早白、秃发等病证。

【现代研究】

黑芝麻化学成分含有油酸、甘油酸、棕榈酸、花生酸以及叶酸、烟酸、蔗糖、蛋白质及多量的钙等。

现代药理研究证明，本品可降低血糖；增加肝脏中糖原的含量，可增加肾上腺中维生素 C 及胆固醇含量。临床上应

用于补益肝肾,滋润五脏,而达到乌须黑发,养颜缓衰的作用。

【日常应用】

本品广泛应用于护肤养颜,常煎汤内服,或炒熟为丸,制成膏剂。常用剂量:煎汤内服 10~30 克;外用适量。

内服

(1) 治疗少年肾虚白发:黑芝麻 120 克,九蒸九曝,研末。大枣 60 克,去核捣成细泥。两者调匀制成膏。每次 10 克,温水冲服,每日 2 次。

(2) 乌发:黑芝麻 120 克,面粉 500 克,分别炒熟研粉拌匀。每次 20 克,温水冲服,每日 2 次。

(3) 治疗白癜风:黑芝麻、沙苑子、女贞子、白蒺藜各 15 克,枸杞子、覆盆子、熟地、川芎、白芍各 10 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(4) 治疗头发焦黄、不润、稀疏:炒黑芝麻、炒胡桃仁、枸杞子、何首乌、砂糖各 100 克,共研细末,每次 9 克,温开水冲服,每日 2 次。

(5) 养颜耐老,青春永养:黑芝麻,不拘多少,用水拌,勿太湿,隔水蒸,晒干,又蒸又曝,反复 9 遍,去皮,研细末。每次 6 克,饭前空腹食用,每日 3 次。

(6) 治疗脱发:黑芝麻、当归各 20 克,何首乌 25 克,生地、熟地、侧柏叶各 15 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

外用

(1) 治疗斑秃、秃顶、发落不生:将生黑芝麻油搽洗斑

秃处,每日3次。

(2) 治疗冻疮:黑芝麻15克,花椒9克,杏仁10克,混合后在锅内炒黄,研成细末,用猪油调匀,涂患处,每日3次。

药膳

(1) 益肾健脑,乌须黑发:黑芝麻(炒熟,研末)、胡桃仁(炒熟,研末)各250克,赤砂糖500克。将砂糖放在锅内,加水少许,用文火煎熬至稠厚,加入黑芝麻、胡桃仁,调匀,趁热将糖、黑芝麻和胡桃仁倒在大搪瓷盆上(表面先涂一层薄的熟食油),待冷却后,用小刀切成小块。口服每次数块,每日多次。

(2) 防止头发早白:黑芝麻25克,大米50克,共煮粥,经常食用。

面膜

滋润光滑皮肤:黑芝麻500克,炒熟,压榨,取芝麻油,过滤,滤液加热至30℃左右,用棉球蘸芝麻油涂于脸部,15分钟后,用薄纱布覆盖,外层用热湿毛巾包裹,20分钟后,洗净。每星期2次。

【按语】

黑芝麻是润肤乌发的佳品,《神农本草经》记载:“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑。久服,轻身不老。”《抱朴子》曰:“除一切痼疾,使身面光泽,白发返黑,齿落重生。”黑芝麻含有丰富的营养,可防止皮下脂肪氧化,增强细胞活力而使皮肤光滑,富有弹性,所以黑芝麻具有良好的养血润肤,容颜悦色的作用。现已制成洗发液、润发露。

龙眼肉

龙眼肉,又称为桂圆、益智、圆眼等。药用为无患子科植物龙眼的成熟果肉。主要生产于福建、广东、广西、台湾,一般为栽培。初秋果熟时采摘,烘干或晒干,取肉去核。性温,味甘。归心脾经。具有补益心脾、养血安神等功效。主要用于治疗心悸、失眠、健忘、面容憔悴、目光呆滞、失眠等病证。

【现代研究】

龙眼肉的化学成分含有葡萄糖、蔗糖、酒石酸、腺嘌呤、胆碱以及蛋白质、脂肪、维生素及微量元素等。

现代药理研究证明,龙眼肉含有丰富的维生素及微量元素,具有补血及镇静作用。其对与衰老过程密切相关的黄素蛋白有较强的抑制作用,因而具有延缓衰老作用。另外还具有促进生长发育的作用。

【日常应用】

本品可用于美容养颜。常煎汤内服。常用剂量:煎汤内服 10~15 克;外用适量。

内服

(1) 治疗面目浮肿或妇女产后面部虚浮:龙眼干 30 克,生姜 6 克,大枣 15 克。水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

(2) 大补气血,治疗虚劳、面色苍白:龙眼肉 30 克,白糖 10 克,水煎服,一次性连肉一起服用,每日 3 次。产妇临产时服用也佳。

外用

治疗皮癣：龙眼核去外黑壳，取内核米醋磨搽患处，每日数次。

药膳

(1) 温补脾肾，补气血，壮元阳，容颜焕发：龙眼肉，不拘多少，用黄酒浸百日。每次 20 毫升，每日 2 次。

(2) 治疗白发、脱发：龙眼肉 15 克，黑木耳 3 克，加冰糖适量，制成桂圆木耳羹，经常食用。

(3) 温补脾肾，泽肌肤，益毛发：龙眼肉、葡萄干、大红枣、枸杞子、柿子各 100 克，仙灵脾 500 克，用袋装药，浸入 2 000 毫升酒中，密封半月。每次服用 50 毫升，早晚各 1 次。

【按语】

龙眼肉是传统的滋补美容之品，主要是通过内服而起容颜悦色的效果。龙眼肉含有的葡萄糖、蔗糖以及较多的蛋白质、维生素及微量元素，构成了养血美容功效的基础。《本草蒙筌》记载：“养肌肉，悦颜色，除健忘，却怔忡，久服轻身不老。”

胡 桃 仁

胡桃仁，又名胡桃肉、长生果、核桃仁等。药用为胡桃科植物胡桃的种仁。主产于河北、山西、山东，以山西所产质量为佳。性温，味甘。归肺肾经。具有补肾固精、温肺定喘、润肠、润肤悦容、生发乌发等功效。主要用于治疗肾虚喘咳、须发早白、发易脱落、肌肤皴涩不泽、白癜风、酒皴鼻、

皮肤、爪甲枯燥等病证。

【现代研究】

胡桃仁的化学成分包括脂肪油、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等。

现代药理和营养学研究证实,胡桃仁具有促进生长的作用,并能影响单甾醇体内合成及其氧化排泄。其含有的多种无机盐、微量元素以及多种维生素,可以营养肌肤,增强皮肤的抵抗力。

【日常应用】

本品常用于美容养颜、延缓衰老,常煎汤内服或入丸剂,亦可外用。常用剂量:煎汤内服 9~15 克;外用适量。

内服

(1) 壮筋骨,益颜色:胡桃仁 20 个,补骨脂 240 克,杜仲 500 克,蒜 120 克,共研为细末,蒜膏为丸。每次 30 丸,空腹用温酒送下,每日 3 次。

(2) 使人壮健、悦泽:胡桃仁 600 克,补骨脂(研末)150 克,蜜 120 克,以蜜、胡桃仁相和,熬如细汤后,入补骨脂制丸,如梧桐子大。每次 10 丸,空腹温酒送下,每日 3 次。

(3) 补血益髓,强壮筋骨,延年明目:胡桃仁 120 克,捣成膏,入补骨脂、杜仲、萆薢末各 120 克,入丸如梧桐子大。每次 50 丸,空腹温盐汤送下,每日 1 次。

外用

(1) 乌须发:鲜胡桃连青皮,压榨取油,将油涂在头发上,每日数次。

(2) 治疗黄水疮:胡桃仁 250 克,用干馏法制成黑色馏

油,患处用盐水浸泡并清洁去痂后,用棉签蘸取胡桃馏油,涂于患处,每日3次。

(3) 治疗皮炎湿疹:胡桃仁250克,捣烂,炒黑至出油,研成糊状,涂患处,每日3次。

(4) 治疗牛皮癣:连青皮鲜胡桃10个,刮下青皮,在患处擦,每日3~5次。

药膳

(1) 养颜悦色:胡桃仁、红枣、白蜜各125克,酥油、杏仁各60克。胡桃仁煮沸后晒干。用上好白酒50毫升,先将白蜜、酥油熔开入酒中,后将三药入酒中浸21日。每次20克,每日早晨空腹服用。

(2) 滋阴补肾,宁心火,养心血,润五脏,养颜护肤:胡桃仁1000克,黑芝麻500克,女贞子、生地各250克,柏子仁、龟甲(蜜炙)各100克,炒熟研碎,加冰糖100克、蜂蜜500克,制成养心核桃膏,经常食用。

(3) 补养五脏,养颜美容:胡桃仁1000克,黑芝麻500克,研碎和匀,每日早晨食用50克。

(4) 补气养血,温肺润肠,润肤悦色:胡桃仁50克,粳米250克,冰糖30克,制成核桃粥,经常食用。

洗浴

治疗全身发痒:胡桃树皮,水煎,煎液洗澡,每日1次。

【按语】

胡桃仁自古以来就作为一美容佳品,它所含有的多种成分可使形体消瘦者增胖,使皮肤粗糙、干枯者变得肌肤润泽,并能使白发变黑等。《食疗本草》记载:“食之通经脉,润

血脉，黑须发，常服骨肉细腻光润。”《日华子本草》记载：“润肌肉，益发。”

收涩护肤养颜药

凡以收敛固涩，起到护肤养颜主要作用的中药叫做收涩护肤养颜药。

收涩护肤养颜药味多酸涩，性温或平，主入肺、脾、肾、大肠经。分别具有固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、固精缩尿、收敛止血、止带等作用，从而起到益精气，延年益寿等护肤养颜的目的。

使用收涩护肤养颜药应根据具体证候，寻求根本，适当配伍，标本兼治。

芡 实

芡实，又名苏芡实、鸡头实等。药用为睡莲科植物芡的成熟种仁，主产于湖南、江西、安徽、山东等地。秋末冬初采收成熟果实，除去果皮，再除去硬壳，晒干。捣碎生用或炒用。性平，味甘、涩。入脾、肾经。具有益肾固精、健脾止泻、除湿止带、养颜美容、轻身延年等功效。主要用于治疗脾虚久泻、遗精、带下等病证。

【现代研究】

芡实的化学成分包括淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸，维生素 B₁、B₂、C 等。

现代药理研究证实，本品含有多种营养素，易于消化，

构成了补益药的物质基础。

【日常应用】

本品用于养颜美容,轻身延年。常内服。常用剂量:内服 10~30 克;外用适量。

内服

益寿延年,美容养颜:芡实、忍冬茎叶、干藕各 500 克,切片,蒸熟后晒干,研细为末。每次 5 克,用热冬瓜汤浸药末 10 分钟,饭后食用,每日 3 次。

外用

治疗无名肿毒:鲜芡实根 1 000 克,捣烂,敷患处,每日 3 次。

药膳

(1) 益精气,延年益寿,治疗腰脊酸痛、遗精、白带等:芡实、糯米各 120 克,将芡实捣碎洗净,与洗净的糯米熬为粥,经常食用。

(2) 治疗老年脾虚乏力、大便溏泻、形憔悴:芡实、米粉各 150 克,茯苓、莲子、扁豆、藕粉各 60 克,共研为细粉末,加糖适量,煮熟为糕,经常食用。

(3) 补脾益肾,滋阴固涩,治疗久痢泻血、脱肛出血、面色㿔白:芡实 50 克,加入乌龟炖烂,制成芡实乌龟汤,经常食用。

【按语】

芡实为一常用美容中药,其作为食疗、药疗均可,长期服用可健脾固肾,延年益寿。《神农本草经》记载:“主湿痹腰脊膝痛,补中除暴疾,益精气。强志,令耳聪目明,久服,

轻身不饥，耐老神仙。”

开窍护肤养颜药

凡具辛香走窜之性，以开窍醒神，起到护肤养颜主要作用的中药叫做开窍护肤养颜药。

开窍护肤养颜药味辛、芳香，善于走窜，皆入心经，有通关开窍、启闭醒神等作用，从而起到辟秽、润肤等护肤养颜的目的。

开窍护肤养颜药能耗伤正气，不宜久服。内服不宜入煎剂，只入丸、散剂。

麝香

麝香，又名脐香、臭子、香脐子。药用为鹿科动物麝的雄兽香腺囊中的分泌物。主产于四川、西藏、云南、陕西、甘肃等地。现多用活麝取香法。药用以质柔软、有油性、当门子多、香气浓烈者为佳。性温，味辛。入心、脾经。具有开窍醒神、活血痛经、止痛、催产、辟秽、润肤、固齿止痛等功效。主要用于治疗中恶烦闷、牙齿肿痛、腋下狐臭、白癜风等病证。

【现代研究】

麝香的主要化学成分包括氮化合物、胆甾醇、粗纤维、脂肪酸、麝香酮等。

现代药理与临床研究证实，麝香能抑制猪霍乱菌、大肠杆菌及金黄色葡萄球菌的生长。麝香能对炎症早期及后期

均有一定的抑制作用。另外，麝香具有活血散结的作用。

【日常应用】

本品香身辟秽，润肤止痛，为上品，临床多以小剂量吞服或入丸散适量，亦可少量外用，药力峻猛，孕妇忌用。常用剂量：内服 0.06～0.1 克；外用适量。

外用

(1) 治疗面黑无神：麝香 15 克，猪胰 3 具，蔓荆子 90 克，奶酪 90 克，栝楼瓢 150 克，桃仁 90 克，用绵裹，用酒 1 000 毫升，浸 3 夜。药液涂面，每天晚上睡前使用。

(2) 治疗牙齿动摇不牢、龈肉出血：麝香 3 克，白龙骨、铅粉各 7.5 克。先将 2 药研末，加入麝香研匀。用黄蜡（入瓷器中化开）30 克，将药放入其内，搅匀，密封，备用。将药搽涂患处，每日 3 次。

(3) 治疗白癜风：麝香 0.9 克，密陀僧粉、硫黄、雄黄、白及、朱砂各 6 克，白附子 15 克，冰片 0.9 克，上药共研为细末，用黑醋调和，搽患处，每日 3 次。

(4) 治疗疮疡：麝香、冰片、儿茶各 0.9 克，乳香、没药、全蝎、自然铜（先煎）、黄芩各 10 克，除麝香、冰片外，诸药水煎，后入冰片，过滤，滤液加入麝香。将药搽涂患处，每日 3 次。

洗浴

使面手白净、光润而香：麝香 0.6 克，猪胰 2 具，大豆黄卷 45 克，桃花 30 克，菟丝子 90 克，菱蕤 6 克，栀子花 60 克，苜蓿 30 克。用水浸猪胰 4 次换水，至血色及浮脂尽，再捣诸味药为散，和匀，暴、捣筛。将药加温水后，洗面手，每

日2次。

【按语】

麝香能通络、辟秽、润肤而美容。美容方中，麝香的活血通络之功效起到很大的作用。凡是经络不通所致的痤疮、目赤肿痛、口臭、体臭等均可配伍使用本品。用后使效果更显著。《国医的药理学》载：“镇咳，尤对百日咳有效，用于治疗支气管炎、喉炎。又为皮肤刺激药，防腐性洗涤剂。”

其他护肤养颜药

凡能催吐，解毒疗疮，攻毒杀虫，燥湿止痒，拔毒化腐，生肌敛疮，起到护肤养颜主要作用的中药归纳为其他护肤养颜药。

其他护肤养颜药能治疗和预防手足皲裂、水火烫伤、口眼歪斜、跌打肿痛、瘰癧、乳痈、牙痛、口臭、脚癣、疮疡疥癣、跌打损伤等病证，从而达到护肤养颜的目的。

其他护肤养颜药大多具有毒性，制剂时严格按照炮制及制剂法度，减轻毒性，内服时严格控制剂量和用法。

蜜 蜡

蜜蜡，又名蜡、蜂蜡。药用为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等分泌的蜡质，经精制而成。春秋二季，采集除去蜂蜜的蜂巢，水锅中加热熔化，趁热，过滤，放冷，蜂蜡即凝结成块，浮于水面。全国大部分地区均有生产。性平，味甘淡。入胃经。具有解毒、生肌、定痛、泽面悦色、乌须润肤等功效。主要用

于治疗疮痈内攻、久溃不敛、水火烫伤、唇面无华、须发早白、手足皲裂等病证。

【现代研究】

蜂蜡的化学成分主要包括酯类、游离酸类、游离醇类，还包括微量挥发油及色素。

现尚缺乏对其确切的药理研究。

【日常应用】

蜂蜡为常用的外用中药，在美容上制成多种膏剂、油剂等，一般不作内服。常用剂量：外用适量。

外用

(1) 治疗唇白无血色、口臭：蜂蜡、蜂蜜各 300 克，紫草 45 克，朱砂 0.3 克。和蜡煎令稠，入紫草和朱砂，调匀冷却后置筒中，作口脂用。

(2) 治疗手足皲裂：用蜜蜡 30 克，栲油 60 克，共熬，备用。先用温水洗，待皮软拭干后，将药敷患处，每日 1 次。

面膜

泽面悦色：蜜蜡、桃花、菟丝子、白芷、木兰皮、细辛、辛夷、白茯苓、土瓜根、栝楼根、白附子、杜衡、桃仁、杏仁各 0.9 克，羊髓 1 500 克。蔓荆子 30 克，牛髓、鹿髓各 2 000 克，并细切，用苦酒浸 1 夜。蔓荆子煎令烟出后，始下蜡、髓，再入诸药，等白芷色黄膏成。洗面后，涂于面部，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

【按语】

蜂蜡为常用的外用美容中药，用于润肤养颜，效果显著。《本经》：“主下痢脓血，补中，续绝伤，金疮，益气。”《本

草通玄》载：“帖疮生肌止痛。”

樟 脑

樟脑，又名油脑、树脑，药用为樟科植物木草的根、干、树叶，经提炼制成的颗粒状结晶。主产于台湾、贵州、广西、福建、江西、四川等地。以台湾产质量最佳。一般在9~12月砍伐老树，取其树根、树干、树枝蒸馏，其挥发油随之馏出，冷却后即得。以洁白、纯净、透明、干爽、无杂质者为佳。性热，味辛。入心、脾经。具有通窍、杀虫、止滑、辟秽等功效。主要用于治疗脚气、疮疡疥癣、牙痛、跌打损伤等病证。

【现代研究】

樟脑的化学成分主要包括芳香性挥发油、新木姜子碱、牛心果碱、 $C_{16}\sim_{25}$ 正烷烃、 $C_{17}\sim_{33}$ 异烷烃、 β -谷甾醇、多元醇、酮醇等。

现代药理研究证实，樟脑对皮肤有温和的刺激作用。其涂于皮肤上有清凉之感觉，并具有止痛、止痒以及轻微的局部麻醉作用。樟脑能兴奋中枢神经系统，增进呼吸以及循环。樟脑还具有祛风作用以及轻微的祛痰作用。

【日常应用】

本品主要有杀虫抗菌止痒护肤之功，内服入散剂，或以酒溶化。外用研末撒或调敷。误服可引起中毒症状。常用剂量：内服0.02~0.05克；外用适量。

外用

(1) 治疗疥疮有脓者：樟脑24克，硫黄、川椒(炒)、枯矾各3克。共研为细末，用芝麻油调匀，不可太稀，摊在新

粗布上,包好,线扎紧。先用针刺破疥疮,去脓,将药用炭火烘热,对患处按之,每日数次。

(2) 治疗冻疮:樟脑 9 克,猪脂 30 克。先将猪脂炼好,去渣,再将炼好之猪油倒入锅内,入樟脑,微火炼十余分钟,冷却为膏,用瓶装好,备用。药敷患处,每日 1 次,3~5 日即愈。

(3) 治疗疔疮:樟脑 18 克,猪脂油 60 克,葱白 5 片。共捣烂调匀,敷于疮上,包扎好,每日换药 1 次。

洗浴

治疗脚癣、烂脚、脚痒:樟脑、黄柏各 30 克,研碎,加入温水,浸脚,水以盖满脚背为度,每晚 1 次,连续使用 3 日。

【按语】

樟脑为常用护肤美容之品,为古代外用方中的常用药。《本草品汇精要》载:“主杀虫,除疥癣,疗烫火伤,敌秽气。”现代研究证明其确实对局部皮肤有清凉、麻醉、镇痛等作用,故常提取挥发油,制成多种药膏等,用以护肤治病。腋臭露、脚气露中加入樟脑作添加剂,对腋臭、脚臭都有良好的效果。应用于粉刺霜中,能溶解粉刺角质,对粉刺具有良好的治疗效果。

硼 砂

硼砂,又名莲砂、鹏砂、月石、盆砂等。药用为硼酸盐类硼矿族的矿物。主产于青海柴达木盆地及阿拉善西山盐湖,西藏黑河和阿里山区。一般 8~11 月间采挖矿沙,重结晶而得。性凉,味甘咸。入肺、胃经。具有清热消痰、解毒

防腐等功效。主要用于治疗咽喉肿痛、口舌生疮、目赤、翳障、骨鲠、咳嗽痰稠等病证。

【现代研究】

硼砂主要化学成分为四硼酸钠。

现代药理研究表明,硼砂有抗菌、抗惊厥作用。

【日常应用】

本品性能收敛祛湿护肤,多外用。内服入丸、散。外用研极细末撒或调敷。常用剂量:内服 1.5~3 克;外用适量。

内服

(1) 治疗口臭、口干、口舌疮:硼砂 60 克,片脑、麝香各 3 克,马牙硝 120 克,寒水石 300 克,上药共研为细末,用甘草膏和丸,如麻子大。含咽津,每日数次。

(2) 治疗目赤肿痛:硼砂 150 克,川芎、荆芥、朴硝、白芷、石膏、菊花各 50 克,没药 15 克,麝香少许。研为细末,米糊和丸,如梧桐子大。每次 5 丸,用汤吞服,每日 3 次。

外用

(1) 治疗小儿口腔黏膜溃疡、痛灼热,或伴发热口臭:硼砂 30 克,朱砂 3 克,飞滑石 55 克,琥珀 6 克,冰片 4 克,甘草 20 克,上药共研为细末,涂搽溃疡面,每日 2 次。

(2) 治疗汗斑:硼砂 30 克,密陀僧 9 克,硫黄粉 6 克,共研极细粉,白蜡调和,制成膏剂。涂于斑面,每日 2 次。

【按语】

硼砂为解毒祛湿防腐护肤之品,对皮肤有收敛保护作用 and 抑制某些细菌的生长,可应用于皮肤湿疹、湿疮等。制成的含漱水可清洁口腔,掩盖口臭,以及具有杀菌作用。

《本草纲目》载：“治上焦痰热，生津液，去口气，消障翳。”《本草求原》载：“（硼砂）生则化腐，煨枯则生肌。”

蓖 麻 油

蓖麻油，又名草麻子、蓖麻仁、大麻子、红大麻子。药用为大戟科植物蓖麻的种子所榨取的脂肪油，为淡黄色或近于无色的透明的黏稠液体。全国大部分地区均产。秋季果实变棕色，果皮未开裂时分期采摘，晒干，榨取油汁。性平，味甘辛。具有消肿拔毒、泻下导滞、乌须生发等功效。主要用于治疗痈疽肿毒、瘰癧、乳痈、口眼歪斜、跌打肿痛、便秘、疥癬癬疮、毛发不荣等病证。

【现代研究】

蓖麻油主要化学成分为顺蓖麻油酸、棕榈酸、硬脂酸、亚油酸、亚麻酸等。

现代药理研究表明，蓖麻油有强烈的致泻作用以及抗肿瘤、抗艾滋病病毒作用。另外，还具有升高血压，加快脉搏和呼吸等作用。

【日常应用】

本品多外用护肤，以调膏剂使用。常用剂量：内服 15 克；外用适量。

外用

（1）治疗烧烫伤：蓖麻油、漂白粉上清液各等量，混匀呈乳状液，涂于患处，隔日换药。

（2）治疗面上雀斑：蓖麻油、密陀僧、硫黄各 6 克，研碎调和，每晚睡前涂面，次日晨起洗净。

【按语】

蓖麻油可用于护肤养颜。其所含有的微量元素锌、钙、铁及维生素E能营养头发,可帮助头发根生成黑色素。其制成的防晒霜具有很好的防晒效果。《本草纲目》载:“开通关窍经络,能止诸痛,消肿退脓拔毒。”

硫 黄

硫黄,又名石硫黄、昆仑黄、黄牙等。药用为天然硫黄矿的提炼加工品。主产于山西、山东、河南等地。硫黄在矿中质软如泥,见空气即变坚硬,一般用竹刀剔取其熟透部分,除去杂质混土。性温,味酸,有毒。入肾、大肠经。具有解毒杀虫、止痒、补火助阳、通便、生发等功效。主要用于治疗寒喘、阳痿、虚寒便秘、疥癣、湿疹、秃疮、脱发及头发瘙痒等病证。

【现代研究】

硫黄的主要化学成分包括硫、砷、铁和其他有机物。

现代药理研究表明,硫黄外用,具有软化表皮和杀菌以及杀虫的作用。硫黄内服,一部分变为硫化物或硫化氢,可刺激胃肠黏膜而具有致泻作用。硫化物局部应用,有溶解角质及脱毛作用。硫黄粉碎,可治疗烧伤、烫伤以及脱发,因而具有止痛、抗感染,保护创面,促进毛发再生的作用。空气中硫化氢浓度过高,可麻痹中枢神经细胞而导致死亡。

【日常应用】

本品可杀虫止痒,一般作外用,可治脱发等,亦可研末散或油调涂。不可久服。常用剂量:内服1~3克;外用

适量。

内服

治疗白癜风：硫黄 3 克，研成极细末，掺入豆腐 250 克。每晚睡前一次性服用。

外用

(1) 治疗脱发及头皮瘙痒症：硫黄粉 12~20 克，先将头发用水浸湿，将硫黄粉撒布均匀于头皮，10 分钟后水清洗。病情重者，夜以布裹，晨起后清洗。

(2) 治疗脂溢性脱发：硫黄 10 克，枯矾、轻粉各 2 克，10% 大黄水 5 000 毫升，调匀，搽患处，每日 2 次。

(3) 治疗脱发：硫黄、雄黄、朱砂各 6 克，雌黄 1.5 克，白附子 15 克，白及 9 克，麝香、冰片各 0.9 克。研细为末，用生姜蘸药搽涂患处，每日数次。

(4) 治疗斑秃、毛发不生：硫黄、雄黄、凤凰衣各 5 克，穿山甲 9 克，滑石粉、生猪板油各 31 克，鲜猪苦胆 1 个。前 5 味研细末，用猪板油、猪苦胆汁调药末，捣碎如泥，用纱布包好，轻轻用力搽抹患处，每日 3 次。

面膜

治疗面部色素沉着等：硫黄、雄黄、朱砂各 6 克，雌黄 1.5 克，白附子 15 克，白及 9 克，麝香、冰片各 0.9 克。研细为末，用牛奶或蜂蜜水调和，涂敷面部，20 分钟后洗净，每星期 2 次。

洗浴

治疗脂溢性脱发：硫黄 12 克，樟脑 1 克，阿拉伯胶 2 克，玫瑰水 140 毫升，石灰水 145 毫升，每 100 毫升加入氯

霉素 1 克,调匀。洗发,每日 1 次。

【按语】

硫黄为常用护肤美容之品。外用有杀虫止痒之功,现在通常作擦剂用于脱发的治疗。其制成的霜膏对痤疮、白癜风、疥虫、脂溢性皮炎等多种皮肤疾病有治疗作用。《神农本草经》记载:“主妇人阴浊,疽痔,恶血,坚筋骨,除头秃。”

南 瓜 子

南瓜子,又名南瓜松、白瓜子、金瓜子等。药用为葫芦科植物南瓜的种子。全国大部分地区多产。夏秋间收取成熟种子,除瓢膜,晒干。以干燥、粒饱满、外壳黄白色为佳。性平,味甘。入胃、大肠经。具有杀虫利水消肿等功效,主要用于治疗手足浮肿,杀蛔虫、绦虫,治营养不良、面色萎黄等病证。

【现代研究】

南瓜子的化学成分主要包括南瓜子氨酸、脂肪油、蛋白质及维生素 A、B₁、B₂、C,又含萝卜素等。

现代药理研究证实,南瓜子乙醇提取物有驱虫作用。

【日常应用】

本品适用养颜美容。内服煎汤,研粉或制成乳剂,外用煎水熏洗。常用剂量:内服煎汤 30~60 克,研粉 60~120 克;外用适量。

内服

(1) 治疗营养不良、肌肤萎黄:南瓜子、花生仁、胡桃仁

各 15 克,共研为末,每日分 2 次服用。

(2) 治疗皮肤水肿,尤其是女子经前期突发性水肿:南瓜子、槟榔(打碎)各 15 克,水煎服,每次 20 毫升,每日 2 次。

药膳

治疗贫血、营养不良、便秘、面色萎黄:南瓜子(炒香,去壳)60 克,花生仁(炒香)30 克,黑芝麻(炒香)60 克,白糖 60 克,共研,加入开水少量,制成瓜子芝麻花生糊,每日食用。

【按语】

南瓜子为一杀虫剂,日常应用不多,但与其他药配伍,对于退肿消斑却有奇效。现代研究证实其含有丰富的维生素及蛋白质,又含有化妆品基础配方的硬脂酸、油酸,因此其提取物是护发化妆品的理想原料,也可为防裂油、防裂霜等的添加剂。《中国药用植物图鉴》记载:“炒后煎服,治产后手足浮肿,糖尿病。”

白 矾

白矾,又名矾石、理石、涅石。为矿物明矾石等,经加工提炼而成的结晶。产于甘肃、安徽、山西、湖北等地。多见于火山岩中,采后,打碎,用水溶解,收集溶液,蒸发浓缩,放冷后即析出结晶。以色白,透明,质硬而脆,无杂质者为佳。性寒,味酸涩。入肺、肝、脾、大肠经。具有解毒杀虫、止血定痛、腐蚀恶肉、止痒、去斑白面、化痰燥湿、除臭、止泻等功效。主要用于治疗风痰所致昏厥、癫痫、癫狂,湿疹,疥癣,久泻,久痢,便血,酒皴粉刺,赤白癜风,眉发脱落等病证。

【现代研究】

白矾的化学成分为含水硫酸铝钾。明矾石为碱性硫酸铝钾,其中含有氧化钾、氧化铝、三氧化硫、水等。

现代药理研究证实,明矾对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎球菌、变形杆菌、大肠杆菌、铜绿假单孢菌、志贺痢疾杆菌、伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、白喉杆菌、炭疽杆菌等均有不同程度的抑制作用。

【日常应用】

本品用于治粉刺、面黥瘢痕、酒皰鼻、眉毛脱落等,日常多外用,研末撮或调散。内服多人丸散。常用剂量:内服0.2~1克;外用适量。

内服

治疗眉毛脱落:白矾(烧全汁尽)15克,细研为末,以蒸饼和丸,如梧桐子大。每日空腹以温水送下,第1日5丸,次日开始每日加1丸,至40丸,又每日减1丸。

外用

(1) 治疗粉刺:①白矾30克,生硫黄、白附子各6克。上药共研为末,唾津调搽患处,傍晚用药,次日晨起洗净。

②白矾灰30克,细研,用酒调和,涂患处,每日2~3次。

(2) 治疗酒皰鼻:白矾、硫黄、乳香各15克,共研为末。绵裹擦之,或用茄汁调敷患处,每日数次。

(3) 治疗秃疮:白矾(焙枯)、松脂、五倍子、黄丹(一方用密陀僧)各15克,共研为末,柏油和香油调和,擦疮面,每日3次。

(4) 治疗腋臭:白矾(烧)60克,研末,入绢中,常置药

粉于腋下。

面膜

治疗面上黑斑：白矾、白石脂各 0.3 克，白芷 0.9 克，杏仁（汤浸，去皮，研）15 克，共研为末。以鸡子白调匀，入瓷合中盛。睡前，先用浆水洗面，涂药于面部，20 分钟后用升华水洗净，每 2 日 1 次。

【按语】

白矾为治疗酒皰鼻、腋臭等损美性疾病的常用药。《药性论》曰：“能治鼠漏、瘰癧，疗鼻衄，治鼈鼻。”而近代医家和美容师多用本品研末外用，广泛地用于去色斑、白脸面等养颜美容，效果良好。

相传，有位医生对祖传秘方决不外传，他有一条解砒霜毒的妙方，许多医生费尽心机都得不到它，有位同行想了个办法，用酒把他灌醉并佯称酒里有砒霜，在惊吓之下，他说：“快拿白矾给我喝下！”原来解砒霜毒的秘方竟是不值几文钱的白矾。

松 香

松香，又名松脂、松膏、松肪、沥青、黄香等。药用为松科植物马尾松或其同属植物树干中取得的油树脂，经蒸馏后，去挥发油后的遗留物。产于广东、广西、福建、湖南、江西等地。多在夏季采收。以块整齐，半透明，油性大，气味浓厚者为佳。性温，味甘苦。入肝、脾经。具有强筋补益、润心肺、生肌止痛、燥湿杀虫等功效。主要用于治疗耳聋目暗、咽干消渴、历节诸风、湿疹疮疡等病证。

【现代研究】

松香的化学成分包括松香酸酐及松香酸、树脂烃、挥发油及微量苦物质等。

现代药理研究表明,松香对多种皮肤病具有治疗作用。

【日常应用】

本品能除斑灭疣,养颜益寿。现多为外用。常用剂量:内服 3~10 克;外用适量。

内服

(1) 填精补脑,养颜益寿:松香(先依法即练极白而味甘者)、干姜(白实者)、云母(先依法制成细粉者)、泽泻(取歧尾好者)、干熟地黄(时月作黑色多润者,肥大者)、桂心(剥去皮,取味辛烈者)、菖蒲(新鲜,好者)各 300 克,上药研细为末,用蜡纸数重包裹,再放于新瓷器中盛,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 20 丸,每天早晨用温酒送服。

(2) 治疗内冷,强筋骨,补五脏,除内湿,轻身耐老,延年养颜:松香(炼成者)90 克,松花、生干地黄各 60 克,白茯苓、菖蒲、桂心、薯蓣、远志(去心)、鹿角胶(酒浸一宿,剥去皱皮,炙干)、鹿茸(去毛涂酥炙微黄)各 30 克,菟丝子(酒浸 3 日,曝干,捣为末)20 克,以上各药,研细为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每日空腹用温酒送下 30 丸,渐渐加至 40 丸。

(3) 开胃,润大便,利小便,健美容颜:松香(炼热者)480 克,怀庆地黄(酒蒸)300 克,乌梅(净肉)180 克,以上各药,捣碎为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 10 丸,空腹用米饮盐汤水化下,每日 3 次。

外用

(1) 治疗小儿秃疮：松香、黄丹各 15 克，轻粉 9 克，共研为细末，菜油调涂。先用米汤洗净患处，再将药搽患处，每日 1 次。

(2) 治疗眉毛和须发不生：松香、附子各 60 克，蔓荆子 150 克，捣罗为末，用乌骨鸡脂调和，入瓷器中密封，置房屋北面阴干，100 日后将药研细，用马鬃膏调和，备用。将药涂于不生处，每日 3 次。

【按语】

松香为美容养颜益寿之品，《本草纲目》、《神农本草经》等都有关于松脂养颜益寿的记载。《本草纲目》载：“强筋骨，利耳目。”《神农本草经》载：“久服轻身不老，延年。”其制成的膏霜对头癣、秃疮、白癜风、神经性皮炎、颜面色斑均有治疗作用。

松 叶

松叶，又名猪鬃松叶、松毛、水松须、松针等。药用为松科植物绅松或马尾松、云南松等的叶。全年可采，以腊月采者为最好。采后晒干，放置干燥处。性温，味苦。入肝、肾经。具有祛风燥湿、杀虫、止痒、生发等功效。主要用于治疗顽癣湿疮、冻疮、脚气痿痹，或头风头痛、毛发不长等病证。

【现代研究】

松叶的化学成分主要包括挥发油(α -蒎烯及 β -蒎烯，茨烯等)、黄酮类(槲皮素、山柰酚等)、树脂、糖类、胡萝卜素、维生素 C。

现代药理研究证实,松叶挥发油有预防流感作用,亦可治疗慢性支气管炎。松叶还能提高人体的免疫功能。

【日常应用】

本品现主要用于治疗黑发生发。常用剂量:内服 10~20 克;外用适量。

内服

(1) 乌须发:松叶、柏叶各 120 克,丁香、没食子各 60 克,研细为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每次 30 丸,空腹睡前用温酒或豉汤下,每日 1 次。

(2) 养颜,使肤色变白:松叶,不拘多少,细切如粟,再研成细末,每次 6 克,饭前用黄酒调下,每日 3 次。

外用

(1) 治疗头发脱落、头风痒白屑:松叶 1 000 克,柏叶 500 克,泽兰、白术、防风、鸟喙、莽草、石楠、细辛、皂荚、续断、辛夷各 60 克,猪脂 2 000 克,细锉,酒浸一夜后滤出,去滓,涂患处,每日 3 次。

(2) 治疗头风痒、白屑及脱发,并能泽发:松叶、石楠、松膏、马鬃膏、猪脂各 150 克,蔓荆子、附子、细辛、续断、皂荚、泽兰、零陵香、防风、杏仁、藿香、白芷各 100 克,莽草 50 克,熊脂 100 克,用清醋浸药一夜,次日用马鬃膏等入火煎,待色黄后膏成,过滤,涂患处,每日 3 次。

【按语】

松叶为一良好美容中药,不仅有祛风湿疮、黑发生发之效,更能调节五脏六腑,延衰养颜。《名医别录》载:“主风湿疮,生毛发,安五脏,守中,不肌延年。”近常用于美容美发药

物中,其提取物可以制成沐浴露而防治各种皮肤病,其制成的各种膏霜能使皮肤柔软、滋润、光滑、对冻疮有消肿、止痒作用。

常用护肤养颜食物

凡具有护肤养颜作用的谷类、豆类、蔬菜类、水果类、畜禽类及其他类食物叫做护肤养颜食物。

护肤养颜食物通过内服、外用、面膜、洗浴等方式,滋养、润滑、光泽皮肤,养颜瘦身,起到治疗须发早白、头发枯爆发黄、血虚萎黄、斑秃、面色淡白、黄褐斑、老年斑、赤白癜风、皮肤干枯皴裂、爪甲不荣、皮肤瘙痒、痤疮、肥胖等病证,从而达到乌须发、润肤增白、去皱缓衰、益寿养颜等护肤养颜的目的。

茶 叶

茶叶,又名茗。为山茶科常绿灌木或乔木茶树的芽叶。主要生产于浙江、江苏、安徽、江西、湖南、四川、贵州、云南、陕西等地。性凉,味甘苦。入心、肺、胃、肠、肝、肾经。具有清利头目、除烦止渴、清热解毒、化痰消食、利尿除湿、降脂减肥、延年悦神等功效。主要用于治疗头痛目昏、多睡善寐、心烦口渴、食积痰滞、口臭等病证。

【现代研究】

茶叶含嘌呤类生物碱,以咖啡碱为主,并含微量的可可豆碱、茶碱和黄嘌呤。此外,尚含有挥发油及二萜皂苷及苷

元、维生素和微量元素。

现代药理和营养研究表明,茶叶能治疗癌症,具有抗突变、抑菌抗菌、降压、降血脂、防治动脉粥样硬化、调节中枢神经、促进纤溶及抗凝、抑制血小板聚集、松弛平滑肌、抗放射、抗老化、抗过敏、利尿、体外杀精等作用。

【日常应用】

本品日常应用多以饮服为主,也可外敷。不拘数量。

内服

(1) 健美瘦身:乌龙茶 5 克,山楂 0.9 克,麦芽、陈皮、六神曲各 0.35 克,泽泻 0.25 克,炒三丑、草决明各 0.3 克,赤小豆、茯苓、藿香各 0.4 克,莱菔子 0.2 克,夏枯草 0.8 克,共研为末,开水冲服,每日 2 次。

(2) 补脾胃,延缓衰老:茶叶 5 克,黄精、何首乌、刺五加、黄芪各 2 克,共研为末,冲服,经常饮用。

(3) 治疗体胖的中老年人精血亏虚所致的头晕耳鸣、高血压、高血脂、皮肤粗糙、颜面多皱、毛发枯黄、须发早白等:茶叶 3 克,制何首乌 30 克,冬瓜皮 20 克,槐角 15 克,焦山楂 15 克。上药除茶叶外,诸药水煎,取已煎好的沸腾的药汁泡茶叶,每日饮用 1 次。

(4) 活血化瘀,利湿排毒,降脂轻身,润肤悦颜,适用于面有黑斑、皮肤较黑的肥胖者:绿茶、红花各 5 克,制何首乌、泽泻、紫丹参各 10 克。将上药除茶叶外,诸药水煎,先用旺火,煮沸时改文火,30 分钟后再改旺火煮沸,取已煎好的沸腾的药汁泡茶叶,如此反复 2 次,每日饮用 2 次。

(5) 滋阴养血,丰泽肌肤,乌须发,老少皆宜,尤其适用

于皮肤粗糙、面色无华、须发早白、失眠耳鸣者：绿茶 3 克，黑芝麻仁 10 克。先将黑芝麻炒熟，和绿茶混合，用沸开水冲泡，经常饮用。

(6) 养心安神，镇心定惊，润肤悦颜，适用于皮肤多皱的中老年知识分子，脾气急躁的中青年妇女，日照而皮肤较黑者：绿茶 3 克，珍珠（研细末）2 克。将茶叶入小药袋中，和珍珠粉一起放入茶杯中，用沸开水冲泡，1 日内可反复冲泡 4 次，经常饮用。

(7) 除口臭：浓茶漱含或咀嚼茶叶，每日多次。

外用

治疗带状疱疹：老茶叶研细末，浓茶汁调涂患处，每日 2~3 次。

面膜

治疗痤疮，去脸面油脂：鲜茶叶 200 克，捣成泥，涂于面部，轻轻用手按摩，20 分钟后洗净，隔日 1 次。

洗浴

防治稻田皮炎：老茶叶、明矾各 100 克，水 500 毫升，浸泡煎煮。在下水田前后将手脚浸泡 1 次，每次 20 分钟，自行干燥。

【按语】

早在《神农本草经》中就记载了茶叶“久服令人有力，悦志……轻身面生光”。《东医宝鉴》曰：“茶，久服去人脂，令人瘦，太肥者可服。”茶叶作为保健饮料，深受人们的喜爱，有言道“人不可一日无茶”，随着美容学的兴起，茶叶的应用将更为广泛。

马 铃 薯

马铃薯,又名土豆、洋芋、山药蛋等。是茄科植物土豆的地下块茎。各地均有生产。性平,味甘。具有益气健脾、和胃调中、通利大便、减肥、滋润皮肤、治疗神经性脱发等功效。主要用于治疗消化不良、神经性脱发、皮肤干裂等病证。

【现代研究】

马铃薯含大量淀粉、维生素、蛋白质、糖类、钙、磷、铁、钾、镁等成分。

现代营养学研究资料表明,马铃薯为消化道疾病患者的上好食物。也是一种美容食物,可以减肥、滋润皮肤。

【日常应用】

马铃薯是一种很好的美容食物,用于滋润皮肤、防治神经性脱发常外用或制成面膜。

内服

营养皮肤:马铃薯,若干,可做菜肴,主食,调料等,长期食用。

外用

(1) 防治神经性脱发:用生马铃薯片反复涂擦脱发处。

(2) 滋润皮肤,预防干裂:马铃薯去皮切碎,放入锅内水煮,待马铃薯熟透后,取汤过滤,每日擦皮肤。

面膜

治疗粉刺,去皮肤油脂:将生马铃薯切成薄片,用薄纱布盖在面部,把马铃薯薄片覆盖布上面,20分钟后洗净,每

星期2次。

【按语】

马铃薯,因其含有丰富的营养成分,具有较好的美容作用,一直被人们所喜欢。德国医学家推出一种新的胃肠清洗减肥法,每日这样安排:第1日只吃无盐煮熟的土豆及无盐蔬菜,多饮水。第2日专吃各种水果或喝果汁。第3日分次吃完300克米粉,辅以水果,3日为一周期,如此反复至1个月。

丝 瓜

丝瓜,又名天罗、布瓜、锦瓜、絮瓜等。是葫芦科植物丝瓜或粤丝瓜的鲜嫩果实。全国各地均有生产,盛产于夏秋季节。性凉,味甘。入肺、胃、肝经。具有清热化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、减肥、除皱防皱等功效。主要用于治疗暑热烦渴、肺热咳嗽、肿瘤、脸部皮肤皱纹等病证。

【现代研究】

丝瓜中含有效营养成分,如蛋白质、多种矿物质、维生素、皂苷、植物黏液、木胶糖等物质。

现代药理学和营养学研究表明,丝瓜有抗病毒、抗肿瘤、减肥、美容作用。

【日常应用】

丝瓜用于美容常外用或面膜。

内服

容颜防皱,减肥:做成菜肴,做汤效果更好,需长期食用。

外用

除皱防皱:鲜丝瓜取汁,用纱布蘸丝瓜汁擦脸,每日数次,长期使用。

面膜

(1) 洁净皮肤,除皱防皱:丝瓜切成薄片敷于脸部,另将丝瓜捣烂挤汁,并将丝瓜汁点在丝瓜薄片上。20 分钟后洗净,隔日 1 次,长期使用。

(2) 治疗油性皮肤、色斑:丝瓜去皮去籽后捣成糊状,涂于面部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

【按语】

丝瓜为夏秋时节的家常蔬菜,含有丰富的营养成分,丝瓜的美容作用被人们所了解是前几年的事,据日本《每日新闻》刊登的一篇报道,日本 80 岁高龄的女作家平林英子青春常养,脸无皱纹,她从不使用其他化妆品,靠的就是每天使用丝瓜汁擦脸。

冬 瓜

冬瓜,药用为葫芦科植物冬瓜的果实。全国各地均生产。性寒,味甘。入脾、胃、大肠、小肠经。具有利水减肥、消暑、使皮肤生白等功效。主要用于治疗热病烦渴、小便不利、肥胖、痃子、颜面不洁等病证。

【现代研究】

冬瓜肉含有钙、磷、铁等微量元素及胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C。

现代营养研究资料表明,冬瓜肉是身体肥胖、形体壅肿

之人的佐餐佳肴,经常食用可以收到明显的减肥效果,是女性保持健美体型的理想蔬菜。

【日常应用】

冬瓜常用于减肥。对洁净皮肤,常外用或制成面膜。

内服

治疗荨麻疹:冬瓜皮 300 克,水煎,每日当茶喝。

外用

治疗痱子:鲜冬瓜肉,切皮薄片,放在痱子上面,用手磨冬瓜片 20 分钟,每日 3 次。

药膳

(1) 清热解毒,利尿消肿,预防痱子:冬瓜肉 100 克,梗米 50 克,金华火腿 10 克,制成冬瓜粥,夏季每日食用。

(2) 健美减肥:冬瓜肉切片,煮汤,加调料适量,经常食用。

面膜

(1) 洁净皮肤:取鲜冬瓜肉捣成泥,然后均匀涂于脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

(2) 光泽皮肤:冬瓜肉熬膏,并加入白蜜适量,涂敷在脸上,20 分钟后洗净,每日 1 次。

洗浴

洁净皮肤:鲜冬瓜汁过滤,洗脸,每日 3 次。

【按语】

冬瓜作为一种常用美容中药,在《食疗本草》中已记载:“欲得身体轻健者,则可长食之。”《圣济总录》认为冬瓜有“面黑令白”的作用;《御药院方》记载有“冬瓜洗面药”一方。

现将冬瓜用于洁净皮肤,更多适用于面膜上。

黄 瓜

黄瓜,又名胡瓜、王瓜、刺瓜。药用为葫芦科植物黄瓜的果实。全国各地均生产。性寒,味甘。具有清热利水、解毒除湿、清洁皮肤、减肥、降血压、降血脂等功效。主要用于治疗热病烦渴、目赤、咽喉肿痛、小便不利、肥胖、高血压、高血脂、神经性脱发、皮肤色素沉着等病证。

【现代研究】

黄瓜中含有多种营养成分,含水量 98%,其余为蛋白质、脂肪、碳水化合物等。其碳水化合物含有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、果糖等。此外尚含有食物纤维、钙、磷、铁、钠、镁、氯等多种矿物质和胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等多种维生素。

现代营养学研究资料表明,黄瓜由于含有丰富的水分,多种维生素和其他成分,有生发作用。同时黄瓜具有美容作用。黄瓜的汁能清洁和保护皮肤。此外,还可以减肥、降血压、降血脂。

【日常应用】

黄瓜为日常美容护肤之品,宜切片外敷、捣汁洗脸或长期食用。

内服

治疗神经性脱发:鲜黄瓜生吃,每次 1 根,每日 3 次。

外敷

(1) 治疗痱子:鲜黄瓜 1 根,用刀切去根部,反复用切

面擦患处。

(2) 清洁和营养皮肤:鲜黄瓜捣汁过滤,用干净毛巾浸黄瓜汁后,贴敷面部,每晚1次。

(3) 治疗白癜风:鲜黄瓜捣碎取汁,加硼砂粉末调和,涂患处,每日3次。

面膜

(1) 滋润皮肤:黄瓜汁过滤加白蜜适量熬膏,均匀涂于脸上,20分钟后洗净,每日1次。

(2) 滋润、柔软、增白皮肤,治疗皮肤色素沉着:黄瓜连皮切成薄片,敷于脸部,20分钟后洗净,每日1次。

(3) 治疗日晒皮肤粗糙:黄瓜1000克,磨成泥状,过滤取汁,加入柠檬汁2毫升,面粉30克,搅匀,涂于面部,20分钟后洗净,每日1次。

【按语】

黄瓜自古至今一直作为美容之品。《日华子本草》称黄瓜“除胸中热,解烦渴,利水道”。《滇南本草》称其“解癰热毒,消烦渴”。肥胖之人常食用黄瓜,有利于减肥,保持体型健美,身体健康。

绿 豆

绿豆,又名小豆。为豆科植物绿豆的种子。全国大部分地区均有栽培。性凉,味甘。入心、胃经。具有清热解毒、消暑利水等功效。主要用于治疗暑热烦渴、水肿、泻利、丹毒、痈疖、诸药毒、烧伤、疮疮等病证。

【现代研究】

绿豆含有蛋白质、淀粉、脂肪、钙、磷、铁等元素以及维生素等。

现代药理及营养学研究表明,绿豆有降血压、抗磷烧伤作用,能预防肿瘤。

【日常应用】

本品常煮汤内服,不拘多少。外用研末或生研捣汁调敷。

内服

(1) 治疗油漆过敏而发皮疹:绿豆 60 克,薏苡仁 30 克,洗净加水煨烂,加冰糖适量。连汤 1 次顿服。同时,用生绿豆 60 克,开水浸泡 12 小时后,捣烂成糊状,外敷患处,每日数次。

(2) 治疗水痘、疮疹、药物中毒:绿豆、赤小豆、黑豆各 12 克,甘草 3 克,水煎服,每次 20 克,每日 2 次。

外用

(1) 治疗烧伤:生绿豆粉 100 克,加 75%乙醇适量调成糊状,半小时后加冰片 15 克,调匀。用 1%苯扎氯铵洗净患处后,涂药,每日 2 次。

(2) 治疗痤疮:绿豆粉加温水适量煮成糊状,每晚睡前洗净后敷患处。

(3) 治疗痈疽:绿豆、赤小豆、黑豆、姜黄各 20 克,共研为末,痈疽未发时,取姜汁和开水调敷,已发时用蜜水调敷,每日 3 次。

(4) 治疗痈疖、丹毒:绿豆 50 克,研末,米醋调和,敷患处,每日 3 次。

药膳

(1) 治疗暑热烦渴、痱子、疮疹：绿豆 60 克，加水煮熟后，放入银花（纱布包）15 克，再煮，以汤色碧绿而不浑浊为佳，去银花，连豆饮服，不拘多少，长期服用。

(2) 治疗疖疮：绿豆 100 克，鲤鱼 1 条，煮熟，吃肉，豆并喝汤。1 次顿服，连服 5 日。

(3) 清热，解暑，利尿，预防痱子、湿疮，老少皆宜：绿豆 100 克，冰糖适量，煮成绿豆汤，夏季经常食用，也可将绿豆汤存放于冰箱内，当冷饮食用。

面膜

治疗暗疮、青春痘：生绿豆捣烂研细，用陈醋调成软膏或用凉开水调和，涂于面部，20 分钟后洗净，隔日 1 次。

【按语】

按《本草纲目》介绍，绿豆煮食，可消肿下气，清热解毒，消暑止渴，调和五脏，安精神，补元气，润皮肤，宜常食。绿豆汤是家庭常备的夏季消暑饮料，老少皆宜。热天吃绿豆，对人体健康非常有利，因为人体新陈代谢旺盛，出汗多，体力消耗大，而绿豆除了清热、解暑、利尿等作用外，含有大量蛋白质、维生素 B₁ 及钙、磷、铁等矿物质，这些正好是人体有益的补充。但是，绿豆为寒凉之品，脾胃虚寒，滑泄者不宜多食。

鸡 蛋

鸡蛋，又名鸡子、鸡卵。为雉科动物家鸡的卵。鸡蛋清性凉，味甘，鸡蛋黄性平，味甘。鸡蛋具有滋阴润燥、养心安

神、润肤白面等功效。主要用于治疗热病烦闷、虚损羸瘦、黑斑面疱、疮后癍痕、白癫风、头风白屑、头发枯燥等病证。

【现代研究】

鸡蛋中含人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素、烟酸、硫胺素、泛酸等成分。

现代药学和营养学研究资料表明,鸡蛋清外敷具有收敛作用,能降低毛细血管的通透性,有止痛、消炎、防止化脓的作用,对皮肤有保护作用。

【日常应用】

鸡蛋用于美容,主要用其鸡蛋清,以外用和面膜为主。

外用

(1) 去屑除垢,亮发润发:鸡蛋清 2 个,涂在头发上,10 分钟后洗净,每日 1 次。

(2) 治疗粉刺、黑斑、面黑、皱纹:鸡蛋清 2 个,杏仁(去皮,研末)90 克,和匀,每晚睡前涂面,次日晨起,用米泔水洗净。

(3) 去斑痣,减皱纹,润皮肤:鸡蛋清 2 个,黑牵牛(去壳,研末)30 克,调和,每晚睡前涂面,次日晨起洗净。

(4) 治疗面部黑褐斑、面色暗黑:鸡蛋清 2 个,李子核(去皮取仁)30 克,调和,每晚睡前涂面,次日晨起洗净。

药膳

强健身体,养颜美容:鸡蛋 1 个,打匀,用黄酒(烧开,至沸腾)50~100 毫升冲鸡蛋,温服,每次 50 毫升,每晚饭前食用。

面膜

润肤,白面,除皱:鸡蛋3个,用白酒浸28日,取鸡蛋清涂敷面部,20分钟后洗净,每星期2次。

【按语】

鸡蛋的美容功效及美容方法历代本草多有记载,《肘后方》曰:“鸡子令面色白而光滑。”《普济方》中也有“鸡子三枚,酒浸,密封四七日,每夜以白敷面,面黑令白”的记载。根据现代研究,鸡蛋对肌肤有丰富的营养作用,能延缓衰老、保湿除皱,促进皮肤新陈代谢,改善皮肤局部血液循环,润泽软化皮肤。故目前广泛用于面膜美容上。

牛 奶

牛奶,又名仙家酒 为牛科动物黄牛或水牛的乳汁。性平,味甘。入肺、胃经。具有补虚损、强筋骨、益肺胃、生津润肠、养颜悦色、润皮毛、乌须发等功效。主要用于治疗虚弱劳损、面黄肌瘦、消渴、皮肤干燥粗糙、无光泽等病证。

【现代研究】

牛奶中含有人体必需的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素以及钙、磷、铁、碘等矿物质。据分析,每100克牛奶约含水分87克、蛋白质3.1克、脂肪3.5克、碳水化合物6克、灰分0.7克、钙0.12克、磷0.09克、铁0.0001克等。

现代营养学资料研究表明,牛奶因其含丰富而又全面的营养成分使得其不仅具有滋补食疗作用,也具有较好的美容效果,其美容作用主要在于滋润皮肤,可使皮肤白皙细嫩,滋润光滑,富有弹性,对治疗和防止皮肤干燥、粗糙、无光泽、弹性减退等有良好的效果。

【日常应用】

牛奶美容主要以饮食为主,但也可以制成洗浴剂外用。

内服

(1) 治疗消渴羸瘦、面色萎黄无华:鲜牛奶、羊奶各 30 毫升,渴则即饮。

(2) 营养肌肤,治疗皮肤枯燥、黄瘦、毛发枯黄:鲜牛奶 250 毫升,煮开,1 次顿服,空腹饮用,每日 2 次。

(3) 补虚损,润肤脱色:鲜牛奶 250 毫升,生姜汁 120 克,椒红末 0.3 克,白茯苓末、人参末各 15 克,先将生姜汁、牛奶煮开,再加入后 3 味药,熬成膏,制成丸剂,如梧桐子大。每次 10 丸,饭前服用,每日 3 次。

(4) 益气血,养容颜:鲜牛奶 1 000 毫升,入锅内慢火煮之,待牛奶上层出现一块奶皮,将奶皮捞起,反复多次,至奶剩水为尽,将奶皮包果酱,每日早晨食用。

面膜

(1) 使面部皮肤细嫩、软滑、光泽、有弹性,除皱纹:鲜牛奶 250 毫升,小麦面粉 50 克,搅成糊状,或牛奶粉 30 克,橄榄油数滴和小麦面粉搅匀成糊状。均匀涂敷面部,20 分钟后洗净,用营养露均匀擦于脸部,每星期 2 次。

(2) 使老人面如少女,色光洁:鲜牛奶辅助鹿角磨汁,制成鹿角糊。涂敷面部,20 分钟后洗净,用营养露均匀擦于脸部,每星期 2 次。

洗浴

使皮肤光亮,颜色洁白,滋润柔滑:牛奶粉 1 000 克,小苏打 30 克,细盐 60 克,蜂蜜、西瓜汁各 500 克。先将小苏

打与盐溶液(小苏打与盐加入 5 000 毫升温水,调和)倒入浴缸中(浴缸中先放入温水,至能覆盖人体全身为止),再倒入奶粉、蜂蜜混合液(将奶粉用温水溶成奶粉液,再加入蜂蜜调匀),最后入西瓜汁。浸泡全身皮肤 20 分钟后,洗净。隔日 1 次。

【按语】

牛奶有大量蛋白质、维生素和矿物质等人体必需的营养成分,历代都视之美容佳品。《日华子本草》谓其:“润皮肤,养心肺,解热毒。”《养老奉亲书》认为牛奶:“性平,补血脉,益心,长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,志不衰。”传说武则天、慈禧太后等人专用牛奶洗脸、洗澡而使皮肤光洁、细腻。

蜂 蜜

蜂蜜,又名石蜜、食蜜、蜜糖、蜂糖等。为蜂蜜科昆虫中华蜜蜂所酿的蜜糖。全国各地均产,春至秋季采收。性平,味甘。入肺、脾、大肠经。具有补中缓急、润燥、解毒、养颜悦色、养肤化斑等功效。主要用于治疗脾胃虚弱、倦怠少食、年老体弱、肺虚久咳、肠燥便秘、水火烫伤、疮疡不敛、面黑斑点、肌肤皴裂、须发早白等病证。

【现代研究】

蜜蜂含有果糖、葡萄糖、少量蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、有机酸、挥发油、微量维生素、镁、钙、钾、钠、硫、磷等成分。

现代药理和营养学研究资料表明,本品具有抗菌、抗肿瘤、通便、解毒作用,具有增强体液免疫功能,对创面有收

敛、营养和促进愈合作用,有一定的降压、扩张冠状动脉、降低血糖作用。

【日常应用】

本品用于养颜护肤,以外敷和面膜居多。常用剂量煎服或冲服 15~30 克;制剂或外敷适量。

内服

(1) 治疗便秘、面色晦浊:蜂蜜、黑芝麻各 15 克,当归 12 克,何首乌 30 克,水煎服,每次 30 毫升,每日 2 次。

(2) 养颜悦色,润肤:蜂蜜 20 克,用开水调服,每日早晨服用,须久服。

外用

(1) 治疗冻疮、冻伤:蜂蜜与凡士林等量调成膏,涂于无菌纱布上,敷于患处,每次敷 2~3 层,包扎固定,隔日换药。

(2) 治疗烧伤:蜂蜜均匀涂于烧伤创面,每日涂 1 次。

(3) 治疗皮炎、过敏性皮炎:蜂蜜 100 毫升,氧化锌 10 克,淀粉 20 克,制成软膏。药涂擦患处,每日 1~2 次。

面膜

(1) 润肤除皱:蜂蜜 20 毫升,鸡蛋清 5 个,搅匀,涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

(2) 营养、丰润肌肤:蜂蜜 30 毫升,面粉 30 克,水适量,调匀,涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 1~2 次。

(3) 使面部皮肤细嫩:蜂蜜、橄榄油各 30 毫升,鸡子黄 1 个,调匀,涂敷脸部,20 分钟后洗净,每星期 2 次。

(4) 治疗皮肤焦枯、黄褐斑:蜂蜜 50 毫升,涂敷患处,

20 分钟后洗净,每日 1 次。

【按语】

对蜂蜜的美容功效,自《神农本草经》起就有记载,《神农本草经》载其“安五脏不足,益气补中,止痛解毒,和百药。久服令人光泽,好颜色,不老”。《医宗必读》中载其“安五脏而补诸虚,润大肠而悦颜色”。现代研究,蜂蜜之所以能滋养护肤,是因为它含有多种人体必需的营养成分,能促进皮肤的血液循环,改善皮肤的营养供给,提高皮肤细胞的新陈代谢,增强皮肤的弹性,使皮肤更加光华润泽。

猪 脂

猪脂,又名猪膏、猪脂膏、猪脂肪。为猪科动物猪的脂肪油。性凉,味甘。具有补虚、润燥、解毒、生发、润肤等功效。主要用于治疗脏腑枯涩、大便不利、皮肤皱裂、头发枯黄、毛发脱落、面色不泽、癍痕疣目等病证。

【现代研究】

猪脂含有大量饱和脂肪酸,胆固醇含量也较高。

现代营养学研究资料表明:本品能滋润皮肤。

【日常应用】

由于猪脂中含有大量饱和的脂肪酸,长期大量食用对身体不利。故其美容以外用为主。

外用

(1) 治疗手足皲裂:猪脂熬油,冷却后涂患处。每次 20 分钟,每日 1 次。

(2) 润肤白面:猪脂 50 克,麝香 15 克,蔓荆子(研末)

30 克,胡桃仁(研末)30 克,调匀。每晚睡前敷面部,次日晨起洗净。

【按语】

猪脂的护肤养颜作用,历代本草有诸多记载。《名医别录》谓其:“生发悦面。”《本草经集注》谓其:“能悦皮肤,作手膏,不皴裂。”《本草纲目》认为可“除五疽水肿,生毛发”。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=护肤养颜中药

作者=

页数= 2 4 6

S S 号= 0

出版日期=

封面
书名
版权
前言
目录
正文