

中国养生丛书

千金美容方

中医古籍出版社

9

千金美容方

方春阳 编著

中医古籍出版社

特邀编辑：吴伯平
责任编辑：杜杰慧
封面设计：陆大奎

中国养生丛书

千金美容方

方春阳编著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

保定第二印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.875印张 102千字

印数：000001—30000

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

统一书号：14249·0183 定价：0.98元

出版说明

具有中国特色的养生学，是中国传统文化宝库的一枝奇葩，也是中医学的一个重要组成部分。其历史悠久，内容宏富，典籍浩瀚。有关养生方面的记载，不仅见于医药书目，而且还杂芜于经史子集、三教九流之中。为了进一步系统整理、发掘提高中国养生学，本社特地组织编写《中国养生丛书》，对具有中国特色的饮食、起居、气功、导引、美容、食疗、武术等方面的养生学典籍，或钩沉稽要，或串解汇通，或引申发挥，或类辑汇编。力求文字浅显通俗，内容引人入胜，形式生动活泼，旨在普及养生理论，推广养生方法，为保障人民健康，延长人类寿命服务。

中医古籍出版社

内 容 提 要

本书从祖国医学的角度，在浩瀚的古代美容方中，精选了针对“长葆青春”等二十四个方面有代表性和实用价值的美容方一百六十首，并进行了通俗解说。书中为您提供的美容妙方，大多是宫廷驻颜秘方或民间美容验方。这些有效实用，能够自制的美容佳品不仅能修饰和美化容貌、体态，而且具有保护人体肤、发、齿健康，清洁皮肤，防治皮肤病和防裂、防晒，增强皮肤、头发营养等作用。本书内容丰富，语言生动，通俗易懂，不仅适用于研究养生及皮肤科医务人员借鉴参考，同时也适用于社会各界人士。

前 言

爱美是人类的天性，我们中华民族又是一个最爱美的民族，不仅爱心灵美，而且爱容貌美。美容这一门专门学问，为容貌美提供了很多方法。

我们的祖先，经历过无数次的实践，创造了许许多多美容的方法。根据典籍的记载，我国有悠久的美容历史。早在商周时期，甲骨文中已出现了“沫”字，字形象一个人在散发洗脸。《说文解字》解释说：“沫，洗面也。”这可以说是美容的开端。

随着社会的发展，美容渐渐受到注意，一步一步地向前迈进。在秦汉之前抄写成书的古医方《五十二病方》中，记载了属于美容范畴的除疣灭瘢方剂，如谓“般（瘢）者，以水银二，男子恶四，丹一，并和，置突”；“尤（疣），取敝蒲席若藉之弱（萌），绳之，即燔其末，以久（灸）尤（疣）末，热，即拔尤（疣）去之。”秦汉之际《神农本草经》的诞生，大大丰富了美容的内容，记述了多种药物具有的美容功效，如谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；白僵蚕“灭黑黚，令人面色好”等等。书中提到了美容药品的独特剂型——面脂，这一剂型的出现，说明当时的美容水平已有相当高度。晋代葛洪编著《肘后方》，将有关美容的内容列为一个专题，即“治面疱黚黑发秃身臭方”，其中有很多有效的验方，一直被后世所沿用。

到了唐代，由于出现了国泰民安、物阜年丰的“贞元之治”，社会安定，经济繁荣，人民生活水平提高，因此对美

容也有了新的要求。孙思邈在《千金翼方》中说：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”可见美容药品的应用已十分普遍。按照唐代的风俗，每到腊日，君长要赏赐臣下头膏、面脂、口脂、澡豆等美容药品。诗圣杜甫在《腊日》诗中写道：“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。侵袭云色还萱草，漏泄春光有柳条。纵酒欲谋良夜饮，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄”。诗人王建的《宫词》亦写道：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓。浴堂门外抄名入，公主家人谢面脂”。这些都是近乎写实的作品，可以使我们略窥当时的习俗。由于上面介绍的种种因素，美容药品在唐代有很大发展，这从《千金要方》和《千金翼方》、《外台秘要》等书中可以得到反映。《千金要方》辟有“面药”专章，共收美容方剂八十一个，其它还有许多关于须发等等内容的，则散见各门，《外台秘要》列有美容专卷，分类极为详细，除去甲煎等制造方法外，计有二十八类，二百多个方剂，真可谓洋洋大观了。这些美容方剂与以前的比起来，可以明显地看到以下特点：一是药物配伍趋向复杂精细，二是调制方法更加讲究，三是药物剂型多种多样，四是涌现许多新的方剂。可以说：这是美容发展史上的鼎盛时期。

宋代的美容方药继续有发展，在大型方书《太平圣惠方》与《圣济总录》等书中，对美容方剂的收罗更臻完备，并补充了不少新方剂，尤其可贵的是，开始对病因证治进行探索，从单纯的经验过渡到理论研究，为提高疗效作出了很大贡献。这种具有祖国医学辨证论治特色的美容方法，迄今还有一定的现实意义。元代的《御药院方》与明代的《鲁府禁方》，不同程度地保存了古代的宫廷秘方，大部分具有较高

的文献价值与实用价值，在美容史上也不容忽视。特别值得一提的是明代的两部巨著，《普济方》与《本草纲目》。前者汇集明代以前的美容方剂，可以说是一次美容方剂的大总结，保留了许多珍贵的文献资料；后者虽然是一部药物专著，但有关美容的内容却收录不少，选择精当，有的还经过作者亲自试验，因而同样具有较高的参考价值。以上仅举荦荦大者而言，并且以方药治疗为主，至于按摩导引、针灸等法，不在本书介绍范围之内。对于这一份宝贵的祖国文化遗产，无疑是值得我们今天进行发掘和研究的。

本书试图从祖国医学的角度，把古代的美容方剂介绍给广大读者，以期引起大家的兴趣，为把生活装点得更美而努力。编者在浩瀚的方药海洋中，精心选择有代表性和实用价值的方剂一百六十个，进行通俗的解说，力求明白如话。为了让读者看到古代文献的面貌，因此“应用效果”、“组成药物”、“调制方法”、“使用方法”四项尽量保持原样，但由于体例关系，也有不能尽如人意之处。有些原文有脱漏讹误，则一一进行校正。为了避免繁琐考证，因此除必要说明的以外，一般不再写出，以节省篇幅。至于剂量问题，方中所列的都是古制、旧制，一般都可以按每一钱等于3.125克折算，比较特殊的则在“方药解说”中有说明。

限于水平及资料，不妥之处请指正。

编著者

1986年5月于西子湖畔

目 录

一、长葆青春……………1

1.天后炼益母草泽

面方……………1

2.太平公主面药…………2

3.杨太真红玉膏…………3

4.永和公主药澡豆…5

5.张贵妃面膏…………6

6.金国宫女八白散…7

7.御前洗面药…………8

8.皇后洗面药…………10

9.慈禧太后驻颜方…11

10.容颜不老方…………13

11.还少丹……………14

12.扶桑至宝丹…………16

13.益寿永贞膏…………17

二、面黑……………19

1.白杨皮散……………19

2.铅丹散……………20

3.隐居效验方…………21

4.五香散……………22

5.千金澡豆方…………23

6.桃仁澡豆……………25

7.千金洗面药…………26

8.千金白面方…………27

9.千金涂面方…………28

10.羊乳膏……………29

11.玉容散……………30

12.千金翼澡豆方…31

13.治面黥方…………32

14.白附子膏……………33

15.定年方……………34

16.变白方……………36

17.治黥黥斑点方…37

18.面黑令白方…………38

19.藿香散……………39

20.冬瓜洗面药…………40

21.莹肌如玉散…………41

22.普济白面方…………42

三、面黄……………43

1.令面白如玉方…………43

2.千金悦泽方…………45

3.千金翼面膏…………46

4.崔氏澡豆……………47

四、面皱……………49

1.栗蔞散……………49

2.千金面膏……………49

- 3.猪蹄浆·····51
- 4.鹿角散·····52
- 5.孙仙少女膏·····53
- 五、面无光泽**·····55
 - 1.玉屑面膏·····55
 - 2.千金面脂·····56
 - 3.常敷面脂·····58
 - 4.麝角涂法·····59
 - 5.七白挺子膏·····60
 - 6.麝香面膏·····61
- 六、雀斑**·····62
 - 1.治黥子方·····62
 - 2.黑牵牛涂法·····63
 - 3.治雀子斑方·····64
 - 4.山奈散·····65
 - 5.连子胡同方·····66
- 七、粉刺**·····67
 - 1.红膏·····67
 - 2.治粉刺方·····68
 - 3.白薇膏·····69
 - 4.牵牛方·····70
 - 5.肥皂方·····71
 - 6.添容丸·····73
- 八、酒皴鼻**·····74
 - 1.梔子丸·····74
 - 2.冬瓜子仁散·····75
 - 3.凌霄花散·····76
 - 4.治鼻头赤方·····77
 - 5.治酒皴鼻方·····78
 - 6.石殿撰鼻皴方·····80
- 九、疤痕疙瘩**·····81
 - 1.灭疤痕方·····81
 - 2.治疤痕凸出方·····82
 - 3.灭瘢方·····83
 - 4.赤地利散·····83
- 十、黑痣**·····84
 - 1.去面上靨子黑志方·····84
 - 2.藜灰膏·····85
 - 3.灰米膏·····86
- 十一、赘疣**·····87
 - 1.去疣目方·····87
 - 2.治疣目及痣等方·····87
- 十二、皮肤干糙**·····88
 - 1.羖羊胫骨方·····88
 - 2.澡豆·····90
 - 3.令人面净肌细方·····91
- 十三、手足皴裂**·····92
 - 1.治手足皴裂方·····92
 - 2.手膏·····93
 - 3.手足皴痛方·····94
- 十四、毛发干枯**·····94
 - 1.蜡泽饰发方·····94
 - 2.胡麻叶汤·····96

- 3.光发术……………96
- 4.零陵香油……………97
- 5.桑皮柏叶汤……………98
- 6.犀皮汤……………99
- 7.猪胆汁洗法……………100
- 十五、毛发黄赤……………100**
 - 1.发黄方……………100
 - 2.摩顶黑发方……………101
 - 3.治发鬓黄赤方……………102
- 十六、毛发变白……………103**
 - 1.大豆煎……………103
 - 2.瓜子散……………103
 - 3.金陵煎……………105
 - 4.地黄散……………106
 - 5.牢牙乌髭方……………107
 - 6.丁香煮散……………108
 - 7.七宝美髯丹……………109
- 十七、毛发脱落……………111**
 - 1.生发膏……………111
 - 2.魏文帝用效秘方……………111
 - 3.南烛草煎丸……………112
 - 4.治眉毛脱落方……………114
 - 5.金主绿云油……………114
 - 6.洗发菊花散……………115
- 十八、毛发不长……………116**
 - 1.长发方……………116
- 2.令发易长方……………117
- 3.胡麻膏……………118
- 4.令发多方……………119
- 十九、头痒白屑……………120**
 - 1.治头痒白屑方……………120
 - 2.蔓荆子膏……………121
 - 3.治白屑立效方……………122
 - 4.瓦松洗法……………122
 - 5.除头上白屑方……………123
- 二十、牙齿黄黑……………124**
 - 1.揩齿方……………124
 - 2.仙方地黄散……………125
 - 3.玉池散……………126
 - 4.御前白牙散……………127
- 二十一、口臭……………129**
 - 1.五香丸……………129
 - 2.主口香去臭方……………130
 - 3.甘露饮……………131
 - 4.福建香茶饼……………132
- 二十二、腋臭……………133**
 - 1.陶隐居效方……………133
 - 2.治胡臭方……………134
 - 3.濒湖胡臭方……………135
- 二十三、肥胖……………136**
 - 1.细腰身方……………136
 - 2.茶……………137
 - 3.荷叶灰方……………138

4.冬瓜饌……………139

二十四、黑瘦……………140

1.肥白方……………140

2.治瘦病方……………141

3.薯蕷粥……………142

一、长葆青春

1. 天后炼益母草泽面方

(《新修本草》)

〔应用效果〕驻颜泽面，主面上黥黯及老人皮肤皴皱等，并展落浮皮，皮落着手上如白垢，再洗再有效。如项颈上黑，但用此药措洗，并如玉色。

〔组成药物〕益母草。五月五日采根苗具者，勿令着土，有土即无效。

〔调制方法〕晒干，捣罗，以面水和成团，如鸡子大，再晒干。仍作一炉，四旁开窍，上下置火，安药中央，大火烧一炊久，即去大火，留小火养之，勿令火绝。经一伏时出之，瓷器中研治，筛再研，三日收。于器中盛，深藏。

〔使用方法〕每十两加滑石一两，胭脂一钱，用如澡豆法。

〔方药解说〕唐代的天后武则天，是我国历史上的第一位女皇帝，她不仅天生丽质，而且善于保养，这就是她用米美容的秘方。益母草又名茺蔚，是天生的美容良药，唐·陈藏器说：“入面药，令人光泽，治粉刺”（《本草拾遗》）。这一秘方的调制，要求在五月五日端午节这一天收采全株益母草，并且不能稍带泥土，否则即无效验。将益母草晒干研细过筛，加入适量的面粉和水，调和成团，捏成鸡蛋大小，再晒干。然后用一个黄泥炉子，底层铺炭，中间置药，上面再覆盖一层炭，点火煨制。武火烧约一顿饭的时间，接着改

用文火。这时火力切不可过猛，否则药变黄黑，用之无效，只有用文火慢煨，才会色白细腻，堪称上乘。大约一昼夜后，把药取出，凉透，瓷研钵中研细，过筛再研，越细越好。用瓷罐或玻璃瓶收贮，勿使受潮。古人对研锤十分讲究，认为最好是玉锤，其次是鹿角锤。看来这一要求似乎玄乎，其实确有道理，因为玉与鹿角都有润泽肌肤、除疔灭瘢的作用，研磨时难免有少量落下，配入药中正好起协同作用。这药使用时要加进滑石粉与胭脂调匀，每日早晚用来擦洗脸面、双手。使用这药擦洗后，皮肤就会逐渐滑润柔软，十多天后即显得与众不同，一个多月后红鲜光泽，他人更无法相比了。如长期连续使用，那么四、五十岁的妇女就会象十五岁的姑娘一样显得年轻。由于武则天长期使用这一秘方美容，因此到了八十岁的高龄，仍然保持着美丽的容貌，无怪乎《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”了。这一宫廷秘方于武则天去世后开始流传到民间，首先被当时国家组织编写的药典——《新修本草》所收录，此后如《近效方》等书也相继采载，于是流传愈来愈广。《外台秘要》则从《近效方》转录，题名为“则天大圣皇后炼益母草留颜方”，调制方法与《新修本草》微有不同。元代又有“神仙玉女粉”之称，认为它具有“治黥黯，退皴皱，令人皮肤光泽”（《御药院方》）的良好功效，因而使用十分广泛。

2. 太平公主面药

（《琐碎录》）

〔应用效果〕三二日后，令面脱白如雪，身光白如素。

〔组成药物〕三月三日取桃花，七月七日取乌骨鸡血。

〔调制方法〕桃花为末，与乌骨鸡血调和。

〔使用方法〕涂面及身。

〔方药解说〕太平公主因为“沉敏多权略”，所以是武则天最宠爱的女儿。生得相貌堂堂，《新唐书》上说她“方额广颐”，不禁令人想起当时著名画家周昉《簪花仕女图》中典型的唐代贵妇人形象。这是她用来美容的面药，不但可以使面容白净，而且对其他部位也同样有效。这个秘方中的桃花，盛开在春天，美丽娇艳，无与伦比，能赢得古今多少文人雅士的赞叹，并非偶然。《诗经》上的千古名句：“桃之夭夭，灼灼其华”，至今仍传诵不衰。《神农本草经》上说桃花可以“令人好颜色”，《名医别录》又说能“悦泽人面”。因此北齐崔氏用它与白雪给女儿洗脸，认为可以“令面妍华光悦”（《初学记》）。《千金方》则用它阴干研末或浸酒服，取其能“令人面洁白悦泽，颜色红润”。桃花有野生的与栽培的两大类，药用以栽培供观赏的花繁色艳的为好。乌骨鸡是补益的珍品，它的血据《本草拾遗》记载，能治皮肤病，如白癣风之类，其实它还具有滋养皮肤的作用。这两种药物配合起来，不仅许多皮肤病都能得到治疗和预防，而且可以促进皮肤的新陈代谢，皮肤得到充分的营养，就会变得洁白润泽起来。

3. 杨太真红玉膏

（《鲁府禁方》）

〔应用效果〕令面红润悦泽。旬日后色如红玉。

〔组成药物〕杏仁去皮、滑石、轻粉各等分。

〔调制方法〕为细末，蒸过，入龙脑、麝香各少许，以鸡子清调匀。

〔使用方法〕早起洗面后敷之。

〔方药解说〕杨贵妃名玉环，《旧唐书》上说她“姿色冠代”，并且通晓音律，能歌善舞。她原来是唐明皇的儿媳，入宫前不得不办了“自愿为女道士”的离异手续，于是穿戴起道士的服装，号为“太真”，因此后世有称她为“杨太真”的。进宫以后，她千方百计地讨取唐明皇的欢心，“冶其容，敏其词，婉变万态，以中上意”。（《长恨歌传》），结果果然获得了巨大成功：“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”（《长恨歌》）。杨贵妃回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的美貌，与她的善于修饰美容不无关系，红玉膏就是她所用的“增色”秘方。方中的杏仁，富含脂液，能够润泽皮肤，通利血络，《千金方》用它烧黑研膏，涂治身面赘疣，《食疗本草》用它捣烂调鸡蛋清，涂治面黑不净，说明它不仅可以营养皮肤，而且能够治疗皮肤疾患。轻粉由水银加工制成，以色白如雪、轻盈可爱得名。它善于治疗皮肤疮癣，使皮肤洁白细嫩。滑石性极爽滑，擅长利窍，李时珍说它“上能利毛腠之窍，下能利精溺之窍”（《本草纲目》）。毛腠得到疏利，则杏仁的润泽作用、轻粉的去垢作用，都可以得到充分的发挥。以上三种药物研末合在一起，蒸过后加少许龙脑（冰片）与麝香，不但能使药物芳香宜人，而且龙脑可“主风疮黚黯”（《海药本草》）、麝香能“去面黚”（《名医别录》），更增强了美容作用。选择鸡蛋清调敷，真是匠心别具，因为它既可作粘附剂，又是一味“去黚皤皤，令人悦色”（《本草纲目》）的美容良药，清代的慈禧太后也天天用它涂面来消除皱纹。这个方剂配合巧妙，功效显著，为杨贵妃的姿色增添了不少光彩，真不愧是宝贵的宫廷秘方。

4. 永和公主药澡豆

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕令人颜色悦泽。

〔组成药物〕白芷二两，白蔹三两，白及三两，白附子三两，白茯苓三两，白术三两，桃仁半升，杏仁半升，沉香一两，鹿角胶三两，麝香半两，大豆面五升，糯米二升，皂荚五挺。

〔调制方法〕桃仁、杏仁汤浸去皮，麝香细研。先煎好浆水三大盏，销胶为清，即取糯米淘净，和胶清煮作粥，薄摊晒之令干，和药一处捣细，罗为散，取豆面重和之令匀，又用酒半盏，白蜜二两，火上熔之，令蜜消，即一时倾入澡豆内，拌之令匀，晒干。

〔使用方法〕常用洗手面佳。

〔方药解说〕永和公主是唐德宗的女儿，这是她用来保养皮肤的澡豆方。澡豆，是古代专供洗涤使用的一种粉剂，以豆粉为主，配合各种药物而成。澡豆的主要功效，是使皮肤光滑润泽和预防皮肤疾患。这个澡豆配方与一般的澡豆配方有所不同，特别是它的调制方法，别具一格。调制这种澡豆，首先要制取浆水。浆水的制法是：用粟米煮成饭，乘热投入冷水中，浸泡五六日后，等生出白色泡沫时滤清备用。取浆水三大碗先煎，数沸之后，缓缓地溶入鹿角胶。再取淘洗干净的糯米，用这胶浆煮成粥。将粥摊成极薄的饼，晒干。然后将这粥干与白芷、白蔹、白及、白附子、白茯苓、白术、桃仁、杏仁、沉香、皂荚一起捣为细末，过筛，和入大豆面拌匀。另用白酒与白蜜，加热后倒入上药中，拌匀，晒干。再加入麝香，密贮保存。经常用这澡豆擦洗脸面和双手，会

使皮肤光滑润泽。这个方剂选用的药物：白芷、白及、桃仁、杏仁、鹿角胶、白蜜、糯米粉、大豆面都具有润泽肌肤的作用；白蔹、白术、白附子、白茯苓、皂荚、浆水都具有消退黑色斑块及粉刺等作用；麝香、沉香、白酒则有增芳香、行药势等作用。以上药物配合，皮肤疾患既能得到预防，肌肤又能得到滋养，自然白嫩细腻，柔滑而富有弹性了。方中使用的大豆面，以黑大豆面为佳。

5. 张贵妃面膏

（《肘后方》）

〔应用效果〕不过五度，令面白如玉，光润照人，并去面上黚黯，大佳。

〔组成药物〕鸡子一枚，丹砂二两。

〔调制方法〕鸡子穿去其黄，丹砂末之。丹砂末内鸡子中，封固口，安白鸡腹下伏之。候鸡雏出，即取之。

〔使用方法〕傅面。

〔方药解说〕张贵妃即张丽华，是南朝陈后主的妃子。陈后主以创作靡靡之音《玉树后庭花》而闻名，张丽华则以她的天生的美貌而惊世。她使用的面膏秘方，传说来自神仙西王母的《枕中方》。鸡蛋以新生的为好；在蛋上开一小孔，去黄留清，装入丹砂细末，然后用蜡封固小孔，随同其他待孵的鸡蛋一同放到窝中，让母鸡孵化，母鸡最好是挑选羽毛纯白而无杂色的。等到小鸡出来，就可取用。使用这药涂面，可让脸色白里透红，光滑润泽，不但黑斑、黑晕之类可以一扫而光，而且皮肤宽松的现象也能得到改善。方中所用的二味药，各有妙用。朱砂能“益精神，悦泽人面”（《名医别录》），鸡蛋清能“去黚黯皴疱，令人悦色”（《本草

纲目》)。葛洪说：“鸡子令面皮急而光滑，丹砂发红色”（《肘后方》）。两者配合，相得益彰。这种面膏流传到明代，有人作了一些变通，即不用朱砂，改用金花胭脂及硃砂少许，其他一如既往。涂搽这种变通后的面膏，能使脸面红光焕发，即使洗擦也经久不退，因而又有“半年红”之美称。这个方剂虽然可以变通，但鸡蛋清这一主药却不能更换，清代的慈禧太后对它更是十分信赖，她每晚用膳之后，便要用鸡蛋清涂搽脸上的皱纹。她之所如此不厌其繁，因为她深信这是一种能够退皱展皱的妙药。

6. 金国宫女八白散

（《必用全书》）

〔应用效果〕润泽肌肤，去垢腻，并皮肤燥痒，治面有黦黯，或生痤疮及粉刺之类。日用面如玉矣。

〔组成药物〕白丁香、白僵蚕、白牵牛、白蒺藜、白及各三两，白芷二两，白附子、白茯苓各半两，皂角三铤，绿豆少许。

〔调制方法〕皂角去皮弦，与他药共为细末，和匀。

〔使用方法〕常用洗面。

〔方药解说〕这是著名的金章宗宫中宫女洗面方，因为方中八种主药的名称第一字都是“白”字，所以称为“八白散”，同时还含有使人脸面洁白光泽的意思。常用八白散洗脸，对美容和面部保健大有好处。方中白及、白芷，均为美容要药。白及能滋养肌肤，祛除浊滞，擅长治疗“面上黦疱，令人肌滑”（《药性论》）。对于它的药理作用，清代名医徐灵胎有一段十分精辟的解释。他说白及“体质滑润，又极粘腻，入于筋骨之中，能和柔滋养，与正气相调，则微

邪自退也”（《神农本草经百种录》）。所谓“筋骨”，即含“肌肤”在内；所谓“微邪”，则包括了上面所说的皮肤疾患。白芷气味芳香，《神农本草经》上明确指出，它能“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；《日华子本草》更补充说：“去面黥斑痕”。由于它具有良好的保健除疾作用，因而是美容方药中的佼佼者。白僵蚕与白附子都具有祛风化痰之功，前者《神农本草经》上说可以“灭黑黥，令人面色好”；后者《名医别录》上说主治“面上百病，行药势”。白蒺藜与白茯苓都具有除黥灭痕作用，前者《圣惠方》配山梔子治面上瘢痕，《孙真人食忌》单用治白癜风等；后者《集验方》用除面黑雀斑，养生家则服食以求驻颜。牵牛花的种子有黑白两种，都可作药用，本方需要的是白色的那种，也叫“白丑”。张山雷说：“此物甚滑，通泄是其专长”（《本草正义》）。因此对于面黑、雀斑，或粉刺等气血失于流畅所导致的疾病，可以起到“通泄”作用，使阻滞得以流通，积浊可以排泄，其病自愈；同时由于本品性“滑”，因而又能润泽肌肤，起到保护作用，在治病的时候，不使受损。白丁香是麻雀的粪，一般以雄雀尿效果为好，它具有化积消翳作用，所以《日用本草》上说它能“去面上雀子斑、酒刺”。再加上皂角的滑润、绿豆的爽利作辅佐，配伍精当。功效不言而喻。

7. 御前洗面药

（《御药院方》）

〔应用效果〕添精神，悦颜色。

〔组成药物〕糯米一升，黄明胶一两，大皂角半斤，白及一两，白薇一两，香白芷二两，白术一两半，沉香半两，藁本一两，川芎一两，细辛一两，甘松一两，川茯苓一两

半，白檀一两半，楮桃儿三两。

〔调制方法〕糯米碾作粉子；黄明胶炒成珠；大皂角火炮去皮；藁本、川芎去皮；细辛去土叶，甘松去土。上药除糯米粉外，共为细末，再和入糯米粉，调匀密贮。

〔使用方法〕洗面。

〔方药解说〕这是元代的宫廷秘方，供皇帝用来洗面。它可以使人颜色悦泽，神清气爽。这个方剂选用的药物大致可分为以下四个方面：一是滋润肌肤药，如糯米粉、黄明胶、楮桃儿、白及；二是皮肤保健药，如白芷、白蔹、白术、茯苓、藁本、细辛、川芎；三是芳香药，如沉香、白檀、甘松；四是润滑药，如皂角。糯米粉补中益气，所以能滋养皮肤，清代名医徐灵胎曾用来治疗婴儿无皮；黄明胶即牛皮胶，功能滋阴润燥，以皮养皮，最见功效；楮桃儿即楮实，据《日华子本草》记载，能“壮筋骨，助阳气，补虚劳，健腰膝，益颜色”，可见它是一种阴阳平补的药物，皮肤得以补益，则自然润泽；白及据《药性论》记载，能“令人肌滑”，因而也是滋润皮肤的要药。白芷、白蔹、白术、茯苓、藁本都能祛除皮肤黑斑黑晕、粉刺瘢痕；细辛性味辛温，善于走窜而入气分，川芎气味芳烈，善于治血而入血分，两者互相配合，可以引导诸药入内出外，更有效地祛除头面风邪；沉香、白檀、甘松的主要作用是使药物芳香宜人，同时兼有治疗作用。如沉香可以除瘙痒而添精神；甘松可以去面上黥黥；白檀可以治面黑雀斑；至于使用皂角的目的，那是为了使粉剂更加爽滑，并有除垢作用。

8. 皇后洗面药

(《御药院方》)

〔应用效果〕 光泽精神，退皴皱，治黧黯。

〔组成药物〕 川芎、细辛、藁本、白附子、藿香、冬瓜子、沉香、土瓜根、广苓苓各一两，白檀、甘松、白及、吴白芷、白茯苓、杜苓苓各二两，白薇一两半，白术、生栗子第二皮各半两，桃桃半斤，炒阿胶、皂角末各十二两，脑子二钱半，糯米粉一斤半，丝瓜四个。

〔调制方法〕 上药除皂角末、糯米粉外，共为细末，复和入皂角末、糯米粉令匀，密贮备用。

〔使用方法〕 每日洗面。

〔方药解说〕 这是元代皇家洗面用的宫廷秘方，比皇帝使用的洗面药更为讲究。这个秘方以“御前洗面药”为基础，把黄明胶换成阿胶，再加上杜苓苓、广苓苓、藿香、脑子、白附子、冬瓜子、土瓜根、丝瓜、生栗子第二皮而成。阿胶由驴皮煎熬而成，黄明胶则由牛皮煎熬而成，两者都能补阴补血，但阿胶对妇女尤其有益，因此用它来取代黄明胶。杜苓苓和广苓苓就是产地不同的两种零陵香。广苓苓的原植物是出产在广东、广西等地的报春花科植物灵香草；杜苓苓的原植物是出产在其他地区的唇形科植物罗勒或九层塔，两者都作零陵香用，而前者用的地区更为广泛。所以《本草图经》说：“今合香家及面膏、澡豆诸法皆用之，都下市肆货之甚多”。脑子即冰片，与藿香在本方中同用作香料。之所以要汇集如此之多的香窜药，是因芳香能使血脉畅通，污垢尽除，而面色得以白净红润的缘故。生栗子第二皮指栗子壳内的薄皮，又称“栗麸”（麸fú夫）。据《新修本草》记载：

“捣散，和蜜涂面，令光急，去皱纹”，是一味美容退皱的良药。冬瓜子古名“白瓜子”，是古代常用的美容要药，《本草图经》上说：“冬瓜仁亦堪单作服饵，又研末作汤饮，及作面脂药，并令人好颜色光泽。宗懔《荆楚岁时记》云：“七月采瓜犀，以为面脂，即瓜瓣也。亦堪作澡豆”。文中的“瓜犀”、“瓜瓣”均指冬瓜仁。这段文字说明，冬瓜仁不论内服外敷，都有良好的美容功能，而且古代的风俗是七月采取，用作面脂，可见这是一种应用极为普遍的美容药。土瓜根能活血行瘀治面黑、润肌肤；丝瓜可通经络，行血脉；白附子能行药势，引药归经，治百点风、除黑斑。诸药相辅相成，可使青春长驻。

9. 慈禧太后驻颜方

（《御香缥缈录》）

〔应用效果〕留驻青春，令皮肤柔滑有光，与年轻人无二。

〔组成药物〕珍珠。

〔调制方法〕挑拣晶莹圆润的珍珠，研磨成粉。

〔使用方法〕每次一小茶匙，温茶送服。每隔十日服一次。

〔方药解说〕慈禧太后非常讲究美容，因此她虽然到了晚年，但容貌仍不显衰老。她的美容方法是系列化、规范化的，不但美容药物，而且化妆用品的选料也同样高标准。例如她用的粉，新米之中一定要加进颜色微微发紫的陈米，质地便会特别细软，另加少量铅粉既防止米粉结片，又避免了铅中毒的危险；又如胭脂，用的是纯粹的玫瑰花原汁，而且所有花瓣要经过精心挑选，必须颜色完全一致，肥皂则用玫

桂花或茉莉花的原汁，加上上等油类制成。她每天用过晚膳后，先用鸡蛋清涂抹脸上的皱纹，到上床前半时许洗掉；然后涂上忍冬花的蒸馏液。据说这种花液能使鸡蛋清绷紧的皮肤重新宽松，而皱纹又不会伸长或扩大。晨起先涂搽一种搀和花露的脂油，稍息片刻然后抹掉，再进行敷粉、涂胭脂等一系列化妆。此外，她还常用两根大约二三寸长的两头镶金的玉棍摩擦面部，以求减少皱纹。每天要服用人乳，十天要服一次珍珠粉。这样几十年如一日，确实从中获了益。在慈禧的一整套美容驻颜的方法中，她对服用珍珠粉十分重视，并且深有体会。有一次她对身边的侍从女官德龄说：“珠粉这东西的分量是很重的，如果稍稍服食儿许，那是很能帮助我们留驻青春的。它的功效纯粹在皮肤上透露，可以使人的皮肤永远十分柔滑有光，年老的人可以和年轻的人一般无二。只是服食的分量千万要少一些，而且每两次之间一定要间隔相当的日子。如果服食的分量太多了，或是没有规定的时间，那末非但对于人体无益，简直还是大大的有害咧！”指出多服乱服对人无益。慈禧每次服用一小茶匙，这茶匙不同于我们现在的茶匙，而是一种银质的很小的特制茶匙，一茶匙大约七八克左右，似乎还是多了一点，多了是不利于消化吸收的。慈禧服用珍珠粉驻颜是有根据的。如《抱朴子》上说：“真珍珠径寸以上，服食令人长生”。《开宝本草》载：“涂面，令人润泽好颜色；涂手足，去皮肤逆胼”；《海药本草》载：“除面黥”。“逆胼”即皮肤粗糙起倒刺。足见珍珠粉无论内服或外用，都可以使皮肤细腻白嫩。珍珠如何研粉，有一定的加工方法。具体方法是：取珍珠洗净，用布包好，加豆腐与水，共煮二小时，然后取出洗净，捣碎，加水少许，缓缓研磨，等到指拈如无，干燥即成。注意必须研细，否则不

利于消化吸收。

10. 容颜不老方

(《奇效良方》)

〔应用效果〕令人容颜不老。

〔组成药物〕生姜一斤，大枣半斤，白盐二两，甘草三两，丁香、沉香各半两，茴香四两。

〔调制方法〕上药共捣成粗末，和匀备用。

〔使用方法〕每次三五钱，清晨煎服或沸水泡服。

〔方药解说〕要使容颜不老，首先需使人身的营卫调和。营卫调和，才有充沛的气血不断地灌注营养；充沛的气血不断地灌注营养才能防止衰老，永葆青春。方中生姜性微温而味辛，功能健脾胃、散风寒，《神农本草经》上说：“久服去臭气，通神明”，因而古人有“不撤姜食”之语用来服食延年的。宋代的大文豪苏东坡曾亲见杭州净寺的一个和尚，服食生姜四十年，八十多岁毫无老态，脸色红润，双目有神。大枣性平味甘，功能补脾胃、益气血，《名医别录》上说：“补中益气，坚志强力，除烦闷，疗心下悬，除肠癖，久服不饥仙”，因而传为神仙常食的仙果。所谓“交梨火枣”的“火枣”，就是大枣，因为它颜色红，所以用“火”来形容。生姜与大枣配合起来，最能生发脾胃之气，是调和营卫的上乘药品，因而作为本方的主药。茴香、丁香、沉香芳香理气，温暖脾胃，与生姜、大枣配合，大能健脾开胃，增进饮食。白盐即晶盐，味咸而能入肾滋阴降火，甘草纯甘而入脾胃，专补脾胃而调营卫。以上诸药合在一起使用，能使脾健胃运，饮食中的精华可以得到充分的消化吸收，日常生活中消耗的气血可以得到大量补充，这样营卫就

不愁匮乏，容貌也当然不易衰老。这个方剂所用的药物药性平和，不难服用，所以古人十分珍视，写了一首诗把它概括起来，并加以赞美。诗是这样写的：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，点也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一世容颜长不老”。

11.还 少 丹

（《仁斋直指方》）

〔应用效果〕久服令人身体轻健，筋骨壮盛，悦泽难老，固齿黑发。治脾肾虚寒，血气羸乏，不思饮食，发热盗汗，遗精白浊，机体瘦弱，牙齿浮痛等证。

〔组成药物〕山药、牛膝、远志、山萸肉、楮实、白茯苓、五味子、巴戟、石菖蒲、肉苁蓉、杜仲、舶茴香各一两，枸杞子、熟地黄各二两。

〔调制方法〕牛膝酒浸，远志去心，巴戟酒浸去心，肉苁蓉酒浸一宿，杜仲姜汁酒拌同炒去丝。上为细末，炼蜜同枣肉为丸，如桐子大。

〔使用方法〕每服三十丸，食前温酒或盐汤下，日三服。

〔方药解说〕容颜不老虽然要靠营卫调和，但营卫调和的关键又在于脾肾两脏功能的健全。根据祖国医学的理论，肾是先天的根本，脾是后天的根本。人体的衰老，与这两脏息息相关，尤其是肾，更为重要。《内经》上面说：女子七岁、男子八岁，肾气开始充实，牙齿更换，毛发生长；到了十四、十六岁，肾气旺盛，天癸成熟，便能生育；到二十一、二十四岁，肾气满盈，智齿生长，发育迅速；到二十

八、三十二岁，筋骨坚强，毛发茂密，肌肉丰满，身体强壮；到三十五、四十岁以后，肾气衰退，于是面部出现皱纹，头发开始脱落，牙齿松动，天癸逐渐枯竭，人体就走向衰老。当肾气自然衰退或因病衰退的时候，需用药物去进行扶助，使衰者复壮而老者还少，这就是还少丹立方的宗旨。由于肾气要靠脾气的给养，因此补脾在本方中也显得十分重要。肾是水脏，但中间藏有命门真火，这是人体赖以进行正常生理活动的原动力，如果一旦因过度消耗而衰微，则不能推动脾胃运化，消化功能受到影响，于是饮食减少，营养缺乏，精气来源日渐减少，衰老就会提前降临。肉苁蓉、巴戟天、舶茴香、楮实温肾助阳，能补益命门真火的不足，而使脾胃正常工作，消化吸收也就会相应加强。熟地黄、枸杞子、山萸肉、五味子是资生肾水的要药，肾水充盈，则水火既济，精气裕如，则抗老防衰有了物质基础。更用山药、茯苓、大枣、蜂蜜补气健脾，益血和营；菖蒲、远志通心气以交肾，心肾相交，则邪火不生，真水得养，不但饮食不思等证能够痊愈，而且悦泽难老也不求自至。本方加上一味续断，即“打老儿丸”，也有称为“神仙训老丸”的。据说从前有一个年轻女子责打一个须发花白的老头儿。路人见到为之不平，不料那个年轻女子说，我是在管教自己的儿子。路人大感惊奇，赶紧向她道歉，并问原由。那年轻女子告诉他说：我今年已经一百多岁了，因为常服家传秘方丸药，所以身体轻健，容颜不老，但我的儿子才七千多岁，就已经老态龙钟，让他服药还不愿意，所以~~我~~生气要打他。路人千方百计地求得此方，并给它起了“~~打老儿丸~~”这个有趣的方名。

12.扶桑至宝丹

(《保生要录》)

〔应用效果〕驻容颜，乌髭发，超羸羸，济危弱，补髓填精，祛疾延年。

〔组成药物〕桑叶。

〔调制方法〕择家园中嫩而存树者，采十数斤，洗以长流水，去蒂，晒干，为末。每桑叶净末一斤，用黑芝麻四两，阴阳水煎浓汁二碗，去麻存汁，用蜜十二两，炼滴水成珠，将汁入蜜内，和药末捣丸，如梧桐子大。

〔使用方法〕每服百丸，早盐汤、晚酒下。

〔方药解说〕桑树的根、皮、枝、叶、芽、果，都具有优良的药用价值。因此，《本草图经》上说：“方书称桑之功最神，在人资用尤多”。桑叶性极平和，不冷不热，不燥不湿，善于补血益阴，祛风除湿。胡僧认为“蚕食吐丝，织成锦绣，人食生脂，延年除咎”。古代养生家用它来代替茶叶作饮料，借以永葆青春，并有歌赞美它：“扶桑扶桑高拂云，海东日出气氤氲。沧海变田几亿载，此树遗根今尚存。结子如丹或如漆，绿叶英英翠可扪。真人采窃天地气，留与红霞共吐吞。濯磨入鼎即灵药，艺术区区未许群。餐松有人已仙去，我今朝夕从此君。叶兮叶兮愿玉汝，绿阴里面有桃源”。芝麻是养生家的服食妙品。被尊奉为“万古丹经王”的道家经典《参同契》上说：“巨胜可延年，还丹入口中”。将芝麻比作使人长生不老的“还丹”，评价可谓不低。道家的另一重要著作《抱朴子》，载有服食的方法，指出久服能除一切痼疾，使身面光泽，白发返黑，齿落重生。芝麻性味甘平，是补肝肾、润脏腑、填精髓的妙药，所以

《神农本草经》上说它“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”。这两种服食驻颜的良药，性质驯良，经过合理调制，就能发挥出神奇的功效，久服使人容颜不老，青春长驻。

13. 益寿永贞膏

（《扶寿精方》）

〔应用效果〕填精补髓，返老还童，发白复黑，齿落更生，益寿延年，永葆天真。

〔组成药物〕新鲜地黄八斤，朝鲜人参十二两，甘枸杞半斤，天门冬半斤，麦门冬半斤，白茯苓一斤半，白蜜五斤。

〔调制方法〕地黄取自然汁，人参剉杵一千下，天门冬、麦门冬去心，白茯苓去皮捶碎，舂细水飞，去浮筋，澄晒干，复为末。上和匀，入瓷缸内，以油纸五重，厚布一重，紧封缸口，置铜锅内水中悬胎，令缸口出水上，以桑柴火煮三昼夜，如锅内水减，则用暖水添之，日满取出，再用蜡纸紧封缸口，纳井中浸一昼夜取出，再入旧汤内煮一昼夜，以出水气，乃取出。如遇夏热，置阴凉处，或藏冰中，或埋地中。

〔使用方法〕每取一二匙，温酒调服，不饮酒，白汤下，日进二三服。制时终始勿犯铁器，服时忌食葱、蒜、萝卜、酢酸等物。

〔方药解说〕这是明代的一个宫廷秘方，方中的生地、人参、茯苓、白蜜四味药，是著名的补益气阴的古方“琼玉膏”。明代永乐年间，皇帝为了长保青春，降旨太医院拟订服食驻留专方。经过御医们的集体讨论，决定在上方中加入

天门冬、麦门冬、枸杞子三味药，然后调制成膏献给皇帝。永乐皇帝服用这药以后，效果十分显著，于是“龙心大悦”，给这个方剂赐了一个“益寿永贞”的美名。方中人参、茯苓补气，地黄、白蜜补血，天门冬与麦门冬补阴，枸杞子补阳，气血阴阳，面面俱到，是一个理想的补剂。地黄有填骨髓，生精血，补五脏，通血脉，利筋骨，润肌肤，明耳目，乌须发的多种功效，因此养生家们视为至宝，认为“服百日颜如桃花，服三年令人长生不死”（《修真秘诀》）。天门冬能润五脏，养肌肤，《圣济总录》用它来治疗面黑，其根据则为《药性论》的：“煮食之，令人肌体滑泽白净，除身上一切恶气不洁之疾”。传说神仙赤松子服食天门冬，齿落更生，细发复出。枸杞子别名“却老”，说明它有返老还童的作用，功能滋肾润肺，补肝养心，可以使人面色红润，须发黑亮，所以《圣惠方》用它配合生地黄治疗面色黧黑及面上黑色斑点。茯苓益气安神，健脾利湿，并擅长祛除面部黑斑疤痕，因此《姚僧垣集验方》用它来治疗面生雀斑。传说王子季服食茯苓十八年，身上的疤痕疙瘩全部消灭，肌肤也变得光滑润泽。上面介绍的药物，虽然事实上并不一定如此神效，但它们的抗老防衰、保持青春的作用却是肯定的。人参为补药之王，据《神农本草经》记载，它能“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”。它的这些功效，足以延缓衰老，使肌肤滋润，皱纹消除，因而自古以来就被称为“皱面还丹”。麦门冬养阴润肺，益胃生津，气血充沛，则皮毛得到营养而润泽，容颜自美，所以《名医别录》上说它能“令人肥健，美颜色”。白蜜为百花之精英，因此《药性论》说“常服面如花红”。以上诸药配合起来，不仅能补益身体，延缓衰

老，而且能使容颜美好，青春长驻。送它一个“益寿永贞”的美名，可谓十分合适。调制本方的时候，禁忌接触铁器，因为那会影响疗效；服用时忌食的“酢酸”，即米醋。

二、面 黑

1. 白杨皮散

（《肘后方》）

〔应用效果〕治面与手足黑，令光泽洁白。服三十日面白，五十日手足俱白。

〔组成药物〕白瓜子中仁五分，桃花四分，白杨皮二分。

〔调制方法〕三味捣末。欲白加瓜子，欲赤加桃花。

〔使用方法〕食后服方寸匕，日三。

〔方药解说〕这个方剂在晋代《肘后方》中没有方名，方名是唐代著名医学家孙思邈给起的。服用本方能使皮肤由黑变白，而且效果持久。方中用的白杨皮性味苦寒无毒，功能祛风行瘀消痰，《唐本草》说它能治疗“毒气游易在皮肤中”，可见对皮肤病有效，并且还有使人面色白净的作用。桃花性味苦平无毒，功能利水活血通便。由于它盛开在春天，得春气之盛，因此善于除旧布新，则皮肤自会白嫩细腻，所以古人的美容方中常常少不了它。如《太清草木方》就用桃花浸酒饮，认为可以“除百疾，益颜色”。白瓜子中仁即冬瓜仁，性味甘平无毒，功能润肺化痰，消痈利水。它善于润泽肌肤，因而也是古人常用的美容要药。如《食疗本草》记

载，用冬瓜子三至五升，取仁为丸，如梧桐子大，每日空腹服三十丸，能“令人白净如玉”。桃花能增添面色的红润，冬瓜子仁能使面色更为白净。因此需要红润的，可以加大桃花的用量；需要白净的，则应加大冬瓜子仁的用量。话虽如此，桃花具有轻泻作用，剂量毕竟不能太大，这是应该引起注意的。一方寸匕大约相当于现在的六至九克。本方剂量中的“分”，并不是剂量，而是剂量的比例，可以理解为“份”。在《千金要方》中，本方的剂量为白杨皮十八铢（七钱半），桃花一两，冬瓜子仁三十铢（一两二钱半）；《圣济总录》为白杨皮十八两，桃花一两，冬瓜子仁三两；《本草纲目》则为白杨皮二两，桃花四两，冬瓜子仁五两。从实用角度来看，《圣济总录》所述比较可行。

2. 铅 丹 散

（《肘后方》）

〔应用说明〕治面黑，令人面白如雪。服十日大便黑，十八、十九日如漆，二十一日全白，便止，过此太白。其年过三十，难复疗。

〔组成药物〕女菀三分，铅丹一分。

〔调制方法〕二味为末。

〔使用方法〕以醋浆服一刀圭，日三服。服药忌五辛。

〔方药解说〕本方又名“女真散”，而“铅丹散”这个方名，则是孙思邈给起的。本方在《肘后方》中列在“葛氏取白方”下，原无方名。女菀又名“白菀”，铅丹习称“黄丹”。这两味药配合起来，治疗面黑不净的功效卓著，因而被多种方书所收载，如《千金要方》、《圣惠方》、《普济方》等等。据《名医录》记载，宋代太平兴国（公元976～

983)年间,有一位姓任的姑娘,被姓王的进士看中,姑娘虽然不愿意嫁给姓王的,但父母之命又不敢违抗,于是忧郁成疾,面色渐渐由白变黑,失去丰采。家中千方百计求医,都没有效果,后来请来一位道人,给她服用一种叫“女真散”的药,每次服二钱,用酒送下,一天二次。几天之后,面色渐渐转白,一个月后,恢复白皙。他们恳求道人介绍方药,原来就是铅丹散,只不过铅丹与女苑的剂量改为相等,而醋浆换作酒罢了。明代伟大的药物学家李时珍指出:脸面紫黑是因为肺气热的缘故,女苑能清肺热,肺热清则脸面自然恢复白净。服用本方以后,大便会变黑,那是肺热下泄的证据。据孙思邈介绍,本方见效迅速,大概男子十天、女子二十天即有效验,但不宜多服。人到了三十岁以后,肺气不能再泄,因此本方不适宜中年人服用。服药期间忌食五辛。刀圭也是古代的量药器具,一刀圭为一方寸匕的十分之一。至于本方的剂量,各书记载不一,因此本方1:3的比例是比较恰当的。醋浆即浆水,以改用温酒为好,因为酒能引药上行头面,迅速发挥功效。

3. 隐居效验方

(《肘后方》)

〔应用效果〕面黑令白,去黯,丑人亦变鲜妙光华。

〔组成药物〕乌贼鱼骨、细辛、栝蒌、干姜、蜀椒各三两。

〔调制方法〕五味切,以苦酒渍三日,以成炼牛髓二斤煎之,以酒气尽药成,作粉。

〔使用方法〕涂面。

〔方药解说〕这是南北朝时著名医药学家陶弘景的经验

秘方。在这个验方中，乌贼鱼骨味咸而入血分，外用能退翳去斑，使人面色白净；细辛味辛而入气分，能够祛风除湿，风湿得去，则黑斑自退；栝蒌味甘而入肌肤，其性滋润，所以能“悦泽人面”（《名医别录》），古代美容方中常用它来润泽肌肤；干姜能“宣诸络脉”（《药性论》），络脉布于体表，受经脉的营养，以滋养肌肤，肌肤暗黑，很大程度上是络脉的不够通畅，干姜能使络脉通畅，供给正常，则自然容光焕发，不待修饰；蜀椒即川椒，《食疗本草》说它能“灭瘢，生毛发”，是古代养生家推重的服食驻颜佳品。性善下行，能使面上的垢浊从大小便排出。上述五种药物切碎后，放在苦酒中浸泡三天。苦酒即米醋，味酸而性收敛，对面黑雀斑及烧伤都有治疗作用，如《肘后方》用它渍术治面黑雀斑有良效，《北梦琐言》用它和泥治烧伤无疤痕等。牛髓性极滋润，用它营养肌肤，功效显著，所以李时珍称赞它“泽肌悦面”。熬煮到酸气去尽，冷却，研粉备用。用它涂擦脸面，能够增白退黑。

4.五香散 （《千金要方》）

〔应用效果〕治野疱黧黯，黑运赤气，令人白光润。用二七日白，一年与众别。

〔组成药物〕毕豆四两，黄芪、白茯苓、萎蕤、杜若、商陆、大豆黄卷各二两，白芷、当归、白附子、冬瓜仁、杜衡、白僵蚕、辛夷仁、香附子、丁香、蜀水花、旋覆花、防风、木兰、芍药、藁本、皂荚、白胶、杏仁、梅肉、酸浆、水萍、天门冬、白术、土瓜根各三两，猪胰二具。

〔调制方法〕猪胰曝干。上三十二味，治下筛。

〔使用方法〕取以洗面。

〔方药解说〕把以上药物研末过筛，贮于瓶中，勿使受潮。每天早晚洗面时，取药轻擦脸面，好象用肥皂擦洗一样。十多天后，脸上黑色（黑运）红紫（赤气）就会开始消退，继续不断地使用，脸面就会白净润泽。如有黥黯疱廕，也会得到治疗。疱，指皮肤上长的小疙瘩，包括水疱、脓疱之类；廕，指黑痣。这里四个字连用，泛指多种皮肤病。本方以毕豆为主药，毕豆即豌豆，性甘平无毒，研磨成粉，洁白细腻，胜于其他豆类，李时珍说它“研末，涂痈肿痘疮，作澡豆，去黥黯，令人面光泽”（《本草纲目》）。由此可见，本品是治面黑黥黯的要药，配伍黄芪、白术、茯苓、当归、芍药（川芍）、萎蕤（玉竹）、天门冬、白胶（鹿角胶）、猪胰以补益气血，营养皮肤；大豆黄卷、冬瓜仁、白芷、白附子、白僵蚕、辛夷仁、蜀水花、旋覆花、木兰、藁本、杏仁、梅肉（乌梅）、水萍（浮萍）、土瓜根以除黑增白，润泽肌肤；杜若、杜衡、香附子、丁香（母丁香）、防风、酸浆、商陆、皂荚以祛风除湿，去垢生香。方中的蜀水花是鸬鹚的尿。据《名医别录》记载，本品善于“去面上黑黥廕痣”，而《日华子本草》更进一步指出，能“疗面瘢痕及汤火疮痕”。由于它具有良好的功效，因此是唐代的面药方中的常用药。鸬鹚骨的作用与本品相近，《摘玄方》用它煅存性，与白芷共研为细末，调入猪油，每晚涂面，次日早晨洗去，治雀斑，面黥黯有良效。

5. 千金澡豆方

（《千金要方》）

〔应用效果〕治面黑不净。十日色白如雪，三十日如凝

脂，神验。

〔组成药物〕白鲜皮、白僵蚕、芎藭、白芷、白附子、鹰屎白、甘松香、木香、白檀香、白术、丁子香各三两，土瓜根一两，麝香二两，白梅肉三七枚，大枣、杏仁各三十枚，鸡子白七枚，猪胰三具，冬瓜仁五合，面三升。

〔调制方法〕上二十味，先以猪胰和面，曝干，然后合诸药，捣末，又以白豆屑二升和为散。

〔使用方法〕旦用洗手面。

〔方药解说〕本方有较好的效果，所以说“神验”。这种澡豆的调制，以面与白豆屑为基础。面指大麦粉，据《食性本草》记载：“久食令人肥白，滑肌肤”；《食疗本草》更补充说：“久食头发不白”。白豆屑是饭甑豆粉，功能“补五脏，调中，助十二经脉”（《食疗本草》）。从以上介绍可知，这两种食品具有补益五脏、滋润肌肤的作用，外用也同样能发挥功效。再配上滋养肌肤的猪胰、鸡子白（鸡蛋清）、杏仁、冬瓜仁、大枣，改善肤色并治疗皮肤疾患的白鲜皮、白附子、白僵蚕、白梅肉、白术、白芷、芎藭（川芎）、土瓜根、鹰屎白，以及芳香而兼有皮肤保健作用的甘松香、白檀香、丁子香（母丁香）、木香、麝香，美容能力就能大大增强。方中的猪胰，十分滋润，《新修本草》说它可以“润五脏，去皴疱黥黯”，说明它具有治疗面黑的功效，因而是一种重要的美容药品。白梅是盐渍后晒干的青梅，因为颜色变白，所以叫作白梅。白梅肉具有去痣、平赘肉的独特功效。鹰屎白即鹰粪，能“去面疱黥黯”（《本草纲目》），治“伤挞灭痕”（《神农本草经》）。本品祛除黑斑黑晕的力量比较大，消除疤痕疙瘩则需要配合白僵蚕、白附子之类，功效才会显著。这种澡豆的配制过程，首先把猪胰和大

麦粉一起捣烂晒干，然后再同其它药物一起研成粉末，再加入饭豇豆粉拌匀。麝香最好另研，最后加入，以免有效成分挥发损失。

6. 桃仁澡豆

（《千金要方》）

〔应用效果〕主悦泽，去黥黯。

〔组成药物〕桃仁、芜菁子各一两，白术六合，土瓜根七合，毕豆面二升。

〔调制方法〕上五味合和，捣，筛。

〔使用方法〕以醋浆水调洗手面。

〔方药解说〕孙思邈说：“面脂手膏、衣香澡豆，士人贵胜，皆是所要。”（《千金翼方》）。指出澡豆之类是人们生活的必需用品，配制方法应该让家喻户晓，不应该保密居奇，因此他在《千金要方》与《千金翼方》中作了详细介绍。本方就是后一类中的代表方剂。方中用桃仁为主药，本品甘润多脂，富有营养，能使人脸面光滑润泽，斑晕不生；芜菁子是良好的“去黑黥皱纹”（《新修本草》）药，《圣惠方》即单用它研末入面脂，除斑去面皱；白术能益气和中，善治脸面黥黯，《肘后方》就用苦酒泡浸本品，揩拭面部以治疗“面多黥黯，或似雀卵色者”；土瓜根对于面黑面疮有特效，李时珍曾经亲自进行验证，认为疗效可靠，可见葛洪说使用“百日光彩射人，夫妻不相识”（《肘后方》）的说法，虽有夸张成份，但也不是全无根据的“大言”，毕豆就是豌豆，前面已经介绍过，由于它具有较好的润泽肌肤、去黑增白作用，因此是配制澡豆的理想基质，唐代的许多澡豆方中都用到它。按唐代的风俗，逢到腊日（农历十二

月初八日），君长要赏赐臣下面脂、澡豆等护肤化妆用品。澡豆是官吏贵族以至平民百姓必备的东西，所以毕豆的需求量也十分可观。皇家则命令地方进贡，据《旧唐书》记载：邠州进贡的土产就是毕豆和澡豆。正因为邠州盛产优质毕豆，所以以毕豆为主的澡豆也就成了与毕豆等同看待的贡品。

7. 千金洗面药

（《千金要方》）

〔应用效果〕除黧黯悦白，不过一年。

〔组成药物〕猪胰二具，大猪蹄一具，豆面四升，冬瓜仁半升，细辛、白术、土瓜根各一两，防风、白藜、白芷各二两，商陆三两，皂荚五挺。

〔调制方法〕猪胰去脂。上药除大猪蹄，和捣，绢罗，即取大猪蹄煮令烂作汁，和散为饼，曝燥，更捣为末，罗过。

〔使用方法〕洗手面。

〔方药解说〕本方实际上也是澡豆。在配制过程中，猪胰要剔去脂杂，可先同豆面捣烂晒干，然后同其它药物一起研细过筛，再用猪蹄炖烂后的浓汁调和药粉，做成薄饼晒干，再研细过筛即成。用猪蹄炖成的浓汁，号称“猪蹄浆”，它能使皮肤滑泽细腻，白嫩无皱。配合猪胰，相辅相成，效力更大。豆面须用黑大豆面，因为它“久服好颜色，变白不老”（《本草拾遗》），古代养生家推为服食佳品，认为能使人“容颜红白，永不憔悴”（《本草纲目》）。冬瓜仁、白芷都是滋润肌肤、祛斑增白的要药。再加上细辛、防风的祛风，白术、商陆的除湿，土瓜根、白藜的清热，皂荚的涤

痰浊，从形成面黑、雀斑、粉刺、痤疮等的根本原因进行防治，深深符合《内经》“治未病”学术思想。这种着眼于调整整体的美容思想，可为现代美容术提供有益的启示。

8. 千金白面方

（《千金要方》）

〔应用效果〕令面光白腻润，去黧黯面皱。

〔组成药物〕牡蛎三两，土瓜根一两。

〔调制方法〕上二味末之，白蜜和之。

〔使用方法〕夜后取涂面，旦以温浆水洗之，宜慎风日。

〔方药解说〕这是一个简便的美容增白方，每天晚上洗脸后涂药，第二天早上洗掉。用药期间要避免日晒风吹，以免影响效果。方中的牡蛎是一种贝类，据《本草图经》介绍：“此物附石而生，硃礪相连如房，故名蛎房。……海人取之皆凿房，以烈火逼开之，挑取其肉当食品，其味美好，更有益也”。其壳则充作药用，由于它所含的成份与珍珠有相似的地方，因此，润泽肌肤、滋阴潜阳的作用也有类于珍珠，《普济方》单用本品研末蜜丸，如梧桐子大，每日服三十丸，白开水送下，治疗面色黧黑。土瓜根是王瓜的根，李时珍对它描述：“王瓜，三月生苗。其蔓多须，嫩时可茹。其叶圆如马蹄而有尖，面青背淡涩而不光。六七月开五出小黄花成簇，结子累累，熟时有红黄二色，皮亦粗涩。根不似葛，但如栝楼根之小者，澄粉甚白腻，须深掘二三尺乃得正根。江西人栽之沃土，取根作蔬食，味如山药”（《本草纲目》）。一般都把它当作清热活血药使用，其实它的性能与天花粉（栝楼根）及山药相近，能益气生津，润泽肌肤，所

以古代美容方中使用频率很高。蜂蜜为百花之精英，能使人脸面白嫩红润，光彩动人。三者配合，药力精专，看似平淡，可建大功。

9. 千金涂面方

（《千金要方》）

〔应用效果〕去粉滓、黥黯、令面悦泽光润，如十四、五时。

〔组成药物〕黄芪、白术、白蔹、萎蕤、土瓜根、商陆、蜀水花、鹰屎白各一两，防风一两半、白芷、细辛、青木香、芎蒭、白附子、杏仁各二两。

〔调制方法〕上十五味末之，以鸡子白和作挺，阴干。

〔使用方法〕石上研之，以浆水涂面，夜用旦以水洗。

〔方药解说〕这个涂面方的特点是：不但能治疗面黑、粉刺、雀斑、皴皱、痤疮，而且能够脱毛，对于汗毛过多过浓的人来说，真是太理想了。方中选用的药物，几乎都是美容的良药。集合发挥他们的优势，无疑可以大大提高疗效。如白芷能“润泽颜色”（《神农本草经》），“去面黥疵”（《日华子本草》）；萎蕤（玉竹）“去面黑黥，好颜色润泽”（《神农本草经》）；鸡子白（鸡蛋清）“去黥黯皴皴，令人悦色”（《本草纲目》）；白附子治“面上百病”（《名医别录》），“面黥疵”（《日华子本草》）；蜀水花“去面上黑黥皴瘕”（《名医别录》）；鹰屎白主“伤挞灭痕”（《神农本草经》）；土瓜根“治面黑面疮”（《本草纲目》）；白蔹治“面上疮疮”（《日华子本草》）；杏仁“去头面诸风气皴皴”（《本草纲目》）；白术“治面多黥黯或似雀卵色”（《肘后方》）；细辛“去皮

风湿痒”（《药性论》），芎藭主“面上游风去来”（《名医别录》）。此外，用黄芪以滋养肌肤；又用善于去头面风邪的防风以祛除风邪；擅长清逐痰湿的商陆以排泄湿浊；再用行气力量雄厚的青木香为引导，使药力直透肌肤，垢浊祛除，营养敷布，则面容自然美好。所要指出的是：本方中的青木香并不是马兜的根，而是广木香。本方的调制方法与众不同，它是用鸡蛋清调和药粉，做成锭子，阴晾干后备用。使用时可用一方新的干净的石砚台，上面放点水，拿锭子象磨墨一样地磨成浆汁，取浆汁涂面，夜涂早洗，连续使用。

10. 羊乳膏

（《千金要方》）

〔应用效果〕治面黥。

〔组成药物〕白羊乳二升，羊胰二具，甘草二两。

〔调制方法〕羊胰水浸去汁细擘，甘草为末。上三味相和一宿。

〔使用方法〕先以醋浆洗面，生布拭之，夜傅药两遍，明旦以猪蹄汤洗却。

〔方药解说〕如果身体瘦弱、皮肤干燥面黑不净，选用本方最为恰当。因为本方全部使用皮肤营养佳品，没有任何副作用。本方所用的羊胰，先用水漂洗干净，然后擘成小块，越小越好；甘草要研成细末。把这两种药放到白羊乳中浸泡一昼夜，有效成份就会溶解在羊乳中。使用方法，每天晚上先用加醋的温水洗脸，然后用新的土布揩拭脸面，因为新的土布比较粗，揩拭后容易使皮肤发热，毛孔开张，药物的吸收能力就会大大加强。第二天早上用猪蹄汤洗去。猪蹄

汤用猪蹄加清水炖煮即成，要用急火取清汤，滤去浮油，方可使用。这个方剂中使用的白羊乳，甘温润泽，是滋润皮肤的极好药品，它能使皮肤滑润细腻，白净倍增，羊胰更是“去黥黯，泽肌肤，灭癍痕”（《本草纲目》）的要药，能营养皮肤，有保健作用，甘草味甘性润，李东垣说它能“润肺”，肺主皮毛，本品能通过皮毛进入肺部补益气阴，气阴充足后可以润养皮毛，则皮肤黧黑的现象就会得到改善。辅助用品的选择也有一定意义，如醋浆即浆水，能使皮肤白皙，并产生光泽；猪蹄汤有丰富的营养物质补给皮肤，皮肤就会滋润光滑而有弹性。本方在《千金要方》中没有方名，现据《普济方》增补。

11. 玉容散

（《千金要方》）

〔应用效果〕治面黑黥黯，皮皱皴。不过五六度，一重皮脱黥差矣。

〔组成药物〕白附子、密陀僧、牡蛎、茯苓、芎藭各二两。

〔调制方法〕上五味末之，和以羖羊乳。

〔使用方法〕夜涂面，以手摩之，旦用浆水洗。

〔方药解说〕这个方剂在《千金要方》中没有方名，题作“治面黑黥黯皮皱皴散方”，现据《普济方》命名为“玉容散”。本方能脱皮去黑，奏效较为迅速，并能使皱纹减少，保持脸面的青春。方中的白附子，是治疗“面黥癍疵”（《日华子本草》）的要药，古代美容方中使用频率很高，陶弘景赞誉它主“面上百病”（《名医别录》），有一定的道理，密陀僧善除“面上癍黥”（《新修本草》），凡是面色晦

黑、雀斑粉刺、酒皰鼻、汗斑之类，使用它都有良好疗效；白茯苓能开腠理而除痰湿，常用来治疗面黥雀斑；牡蛎能滋润皮肤，消除黑斑；芎藭（川芎）能祛除面部游风。羊乳是营养皮肤的佳品，它能使皮肤光滑润泽，细腻而有弹性。使用这种药物涂面后，还要“以手摩之”，也就是说要配合面部按摩。按摩能使气血流通，容颜不老，所以《山居四要》载：“五更两手擦摩令热，熨腮，去皱纹”。“熨腮”，等于说“熨脸”。

12. 千金翼澡豆方

（《千金翼方》）

〔应用效果〕治面黑不净。一百日其面如玉，光净润泽，臭气粉滓皆除；咽喉臂膊皆用洗之，悉得如意。

〔组成药物〕丁香、沉香、青木香、钟乳粉、真珠、玉屑、蜀水花、木瓜花、桃花各三两，棕花、梨花、李花、红莲花、樱桃花、旋覆花、白蜀葵花各四两，麝香一铢，大豆末七合。

〔调制方法〕捣诸花，别捣诸香，真珠、玉屑别研成粉，合和大豆末、钟乳粉，研之千遍，密贮勿泄。

〔使用方法〕常用洗手面作妆。

〔方药解说〕本方以十花为主，辅以四香、四末，选药别致，结构独特。花是自然界最为娇艳的东西，它是植物精华升发的表现，因此选用诸花，可以帮助人体的气血上荣，使容颜美好，污垢尽除。十花中的棕花，即“柰花”。据明代学者杨慎考证，认为“《晋书》都人簪柰花，即今末利花也”（《丹铅杂录》）。“末利”现在写作“茉莉”。李时珍说：“蒸油取液，作面脂头泽，长发润燥香肌”（《本草

纲目》)。蜀水花是鸛鹑屎，“色紫如花”（《本草图经》），所以也就称之为花。它有良好的去黥黯瘢痕作用，是古代美容方中的常用药。四香不但可以使澡豆芳香宜人，而且兼有洁白肌肤的作用。至于四末的功效，真珠、大豆可以滋润肌肤，钟乳粉与玉屑可以泽颜除瘢。钟乳粉由石钟乳炼制而成，据《雷公炮炙论》记载：凡钟乳八两，用沉香、零陵香、藿香、甘松、白茅各一两，加水同煮一昼夜，取出，这是第一步；再用紫背天葵、甘草各二两，加水同煮一昼夜，取出，这是第二步；取煮过的钟乳用文火焙烘，乘热倒入臼中捣粉，过筛，入钵中细研三昼夜，这是第三步；将钟乳粉倒入水中飞过，用绢包好晒干，再入钵中研二万遍，这是第四步，也是最后一步，到此钟乳粉才算炮制成功。玉屑的炮制方法比较简单，取玉直接捣碎过筛即可。但《本草汇言》指出：“凡入药，惟取生玉纯白无瑕者佳。如他色者，性劣而燥，不可用也”。这里有二个要点：一是白玉要无瑕，二是不能经过烧煮或作过其他用途者。使用本方擦洗手面，大概百日左右就能肌肤润泽，并且臭气粉滓全除，如项颈（咽喉）臂膊等处也用它擦洗，同样可以得到满意的效果。方中麝香的用量仅“一铢”，《外台秘要》在引用本方时，麝香的用量为“半两”，半两为十二铢，因此本方的“一铢”可能是“十二铢”，在传抄刻印时搞错了。

13. 治面黥方

（《千金月令》）

〔应用效果〕 治面黥佳。

〔组成药物〕 干柿。

〔调制方法〕 生柿日干。

〔使用方法〕日日晒之。

〔方药解说〕这是一个有效的单方，干柿即我们日常食用的柿饼，它由生柿曝晒而成。据《本草拾遗》记载：柿饼“多食去面黥”。面黥即黥黯。产生黥黯的原因，不外乎脏腑受痰饮浸渍，皮肤受风邪侵袭。无论痰饮内阻或风邪外侵，都会导致气血不和，或气行涩滞，或血行迟缓，皮肤得不到充分的营养，就会变黑变老。柿饼性味甘寒，善于滋润心肺。心主血，肺主气，肺气运行不息，痰饮无从生，心血流畅无阻，风邪无从入，古人说：“治风先治血，血行风自灭”，就是这个意思。气血运行正常，痰饮难生，风邪难侵，皮肤得到足够的营养，自然黑色日退、白皙日增了。

14. 白附子膏

（《外台秘要》）

〔应用效果〕疗黥黯，令面白悦泽。

〔组成药物〕白附子、青木香、丁香、商陆根、密陀僧各一两，细辛、羊脂、金牙各三两，酥半升，酒三升。

〔调制方法〕上八味，以酒渍一宿，煮取一升，去滓，内酥，煎一升膏。

〔使用方法〕夜涂面上，旦起温水洗。不得见大风日。

〔方药解说〕本方配制时，除酥和酒之外，都要打碎，特别是密陀僧和金牙石，更需粉碎，使有效成份易于煎出。药物用酒浸泡一夜，第二天加热煎煮，煎煮到药液约存一升时，去掉药渣，加酥继续煎煮，到约存一升时取起即成。使用一般都在晚上洗脸后涂药，次日早晨洗去。在使用期间，不要让骄阳晒、大风吹，否则会影响疗效。这个方剂中选用的白附子、青木香（广木香）、丁香、商陆根、细辛、密陀

僧，都是治疗黥黯，使皮肤白净的有效药物，为一般美容方所常用；由于又选用了羊脂、金牙、酥与酒，因此本方就有了自己的特色。现将这四种药物介绍如下：羊脂具有良好的“润肌肤”（《本草纲目》），“去游风及黑黥”（《日华子本草》）作用，是一种理想的皮肤营养药。金牙即金牙石，据古籍记载，可治疗风风痹等病，说明它善于祛风胜湿，对于皮肤疾病有治疗作用。酥是酥油，是滋润药中首屈一指的药物，李时珍说它“益虚劳，润脏腑，泽肌肤，和血脉”（《本草纲目》），这些功效可以说无一不是“滋润”的结果。本品对于营养保护皮肤，延缓皮肤衰老有独特功效。至于酒，应该用米酒，因为米酒不但能“行药势”（《名医别录》），“通血脉”（《本草拾遗》），而且还有“润皮肤，散湿气”（同上）等功效，同时金牙石作用的发挥，也有待于本品的配合。酥由牛乳或羊乳提炼而成，酥的质量优劣，对药效的影响很大，因此最好能参照《厘仙神隐》所载的方法制取，以便保证药效。具体方法是：用牛乳或羊乳入锅煮二三沸，倒入预先准备好的盆子中，等冷透后，上面会结出一层皮来，取这层皮入锅再煎，等油出来后去渣，入在锅内，即成酥油。

15.定年方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治面黥黯、粉刺，及面皮皱。经六十日，面如新剥鸡子。

〔组成药物〕白及二两半，白术五两，白芷二两，细辛二两，白附子二两，防风二两，白矾一两半，当归一两，藁本一两半，芎藭一两半，白茯苓二两，白石脂二两，土瓜根

二两，蕤仁二两，菱蕤二两，白玉屑半斤，琥珀末半两，真珠末半两，钟乳粉半两。

〔调制方法〕捣罗细研为末，取鸡子白并蜜等分和，捻作挺子，入布袋盛，悬挂门上，阴干。六十日后如铁，即堪用，再捣研为末。

〔使用方法〕每夜用浆水洗面，即以面脂调药涂之。

〔方药解说〕本方名为“定年”，意思是使用这种药物，可以使您的容颜长保青春，不因岁月的流逝而衰老。所谓使用后“面如新剥鸡子”，则是细嫩白净的一种比喻。方中白玉屑、琥珀末、真珠末（珍珠粉）、钟乳粉滋润皮肤，延缓衰老，舒展皴皱，祛除黥黯；尤其值得注意的是：白玉屑与琥珀末善于消灭瘢痕，据《集异记》记载：三国时吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止。血止后面颊留有疤痕，影响美观，有一位技术高明的太医用白獭髓调和白玉屑与琥珀末涂敷，终于获得痊愈。菱蕤（玉竹）、白术、白茯苓、蕤仁、当归、芎藭（川芎）诸药，能补益气血，营养肌肤；白附子、细辛、防风、藁本诸药，能祛风胜湿，除黥消斑；白及、白芷、土瓜根诸药，能润燥爽肌，护肤增白；白矾“性燥急收涩，解毒除热坠浊”（《本草经疏》），内服能退黑疸、黄疸，外用可治多种皮肤疾患；白石脂善治粉滓面黥，《圣济总录》就用它配伍白薇，鸡蛋清调涂。本方的调制，先将全部药物研成细末，另用白蜜与鸡蛋清等分 and 匀，倒入药末中拌搅均匀，干湿以不粘手为度，然后捏成锭子，装入布袋，悬挂在门上阴干，取其通风干燥不会变质。其实凡是通风而阳光不直接照射的地方都可以，不必一定拘泥在“门上”。六十天后取下来，如果坚硬如铁，说明药物制备合格。将这些锭子一一捣碎，研成细末，

过筛备用。使用时以面脂调和，涂于面部。这个方剂的特点是用药燥湿兼顾，而稍微偏向干燥，因此对于油性皮肤的人来说，十分适宜。

16. 变白方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治黥黢斑点，兼去瘢痕。

〔组成药物〕云母粉一两，杏仁一两。

〔调制方法〕杏仁汤浸去皮尖。上药细研，入银器中，以黄牛乳拌，略蒸过。

〔使用方法〕夜卧时涂面，旦以浆水洗之。

〔方药解说〕这个方剂用药虽然只有三味，但配合巧妙，效果良好，尤其是对斑点、瘢痕的消除，作用更为明显。方中使用的云母粉，是古代养生家服食驻颜的要药，《名医别录》说它能“坚肌续绝”，“悦泽不老”。古人谓“云母壅尸，亡人不朽”，李时珍也相信盗墓者进入冯贵人与晋幽公的墓道，看到死者都象活人一样，这是因为“中并有云母壅之故也”（《本草纲目》）。不管这种说法的可信程度如何，云母能护肤泽颜则可以毋庸置疑。至于云母粉的炼制，有多种方法，最简单的是用盐汤煮云母石，就容易研成粉末。杏仁也是古代养生家服食驻颜的药物之一，一般多用于治疗咳嗽上气，据《本草纲目》记载，它能“去头面诸风气皴疱”，同时还具有润泽肌肤的作用，所以古代美容方中也常见选用。如《食疗本草》用它去皮捣烂，和鸡蛋清拌匀，夜涂晨洗，治疗面上黥疱；《证治要诀》用它频频揩拭，治疗两颊赤痒。牛乳能滋润脏腑，所以《日华子本草》说：“养心肺，解热毒，润皮肤”。两脏得益，则面部自然

白净润泽，与往日大不相同。

17. 治黥黯斑点方

(《太平圣惠方》)

〔应用效果〕治黥黯斑点，兼去癍痕，极妙。

〔组成药物〕桃花、杏花各一升。

〔调制方法〕上以东流水浸七日。

〔使用方法〕相次洗面三七遍。

〔方药解说〕桃花和杏花，可以说是百花园中最平凡者，然而古往今来的文人墨客，为它们写下了许多脍炙人口的篇章。“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。这是唐代诗人崔护的名作，里面还包含着一个动人的爱情故事哩。“裁剪冰绡，轻叠数重，淡著燕脂匀注。新样靓妆，艳溢香浓，羞煞蕊珠宫女”。这是宋代徽宗皇帝赵佶《宴山亭》词中的名句，刻画杏花的色彩神态细致入微，真是把花写活了。这既是用花喻人，又是以人喻花。花之与人，实在不可分割。桃花、杏花之与人面，关系尤为密切。试看元代剧作家王实甫《西厢记》中“杏脸桃腮，乘着月色”的描述；明代文学家瞿佐《剪灯馀话》中“桃腮杏脸，粉颈酥胸”的抒写，不就证明了这一点吗？桃花鲜红娇艳，云蒸霞蔚，禀受春天升发之性，入药大能除旧布新，可使血脉畅达，浊秽尽去，浊去清生，面色自然莹净红润，容光焕发。杏花轻盈娇柔，高雅艳丽，入药具有补中益气，祛风通络的作用，不但可以营养肌肤，而且善于祛除面上的黥黯粉滓。用这两种美容的佳品，加上擅长冲洗污垢的东流水，浸泡洗面，旧貌何愁不换新颜！

18.面黑令白方

（《圣济总录》）

〔应用效果〕面黑令白，令人光润，冬月不皴。

〔组成药物〕栝蒌瓤三两，杏仁一两，猪肚一具。

〔调制方法〕同研如膏。

〔使用方法〕每夜涂之。

〔方药解说〕使用本方不但可以让脸面干黑变为白净润泽，而且具有防治冬天皮肤皴裂的特点。这是一个既能作面脂，又可作手膏的通用方剂。方中用药极为简单，仅三味而已；配制方法也十分方便，一同研烂即可。实为一个便、验、廉的好方剂，非常容易推广使用。栝蒌是葫芦科植物栝蒌的果实，在中药处方上往往写作“瓜蒌”。这是一味清化热痰的常用药，应用十分广泛。它还常常与薤白配合，组成瓜蒌薤白白酒汤，治疗冠心病的胸闷隐痛有较好的效果，这可是医圣张仲景《金匱要略》中治胸痹的名方哩！栝蒌可以皮、仁、瓤分开来用，因为它们各有所长。其中瓤味甘甜，富含糖份，能够滋润皮肤，涤垢去浊，因此《名医别录》上说它会“悦泽人面”，《本草纲目》上说它能治疗“手面皴”，至今山西民间仍习用洗手治冻裂，足以说明功效的可靠。杏仁有甜苦两种，苦的常用于止咳平喘，甜的多用于滋润心肺，用甜杏仁制成杏酪，气香味美，是肺虚病人的食疗妙品。用于美容，可看具体情况决定用哪一种，如果要求滋润肌肤为主，可以选用甜的；要求“去头面诸风气皴疱”（《本草纲目》），则可以选用苦的；两者都需要的话，可以各半合用。猪肚一般多用补虚损，健脾胃，它能使人肥健白皙，所以本方独具慧眼选中了它。三种药物配合起来，护肤防

裂、变黑为白的作用就可以大大增强。需要说明的是：在调制时，杏仁要用热水泡浸去皮及尖，猪肚要洗干净煮熟，而栝萎瓢则要挑选味甜的。这样做的目的主要是保证疗效，同时也可给调制带来方便。

19. 藿 香 散

（《御药院方》）

〔应用效果〕去黥洗髭，百日令光悦润泽。

〔组成药物〕广明胶七钱，藿香叶一两，糯米一升，白丁香七钱，零陵香一两，皂角一两，香白芷二两，檀香一两，龙脑二钱半，沉香一两，丁香七钱。

〔调制方法〕广明胶碎炒如珠，皂角去皮子炙，龙脑另研。上为细末，和匀。

〔使用方法〕每日如常使用，洗髭手面。

〔方药解说〕这是一个元代的宫廷秘方，既可以用来洗面，又可以用来洗髭，它能使脸面白净，髭须乌黑。方中汇集七种香药作为主药，这是因为古人认为：香药能通行经脉，走气入血，无孔不入，可以把体内或体表的垢浊祛逐的缘故。其中藿香叶为化湿药，香白芷为祛风药，零陵香为辟秽药，檀香为行气药，龙脑（冰片）为开窍药，沉香为降气药，丁香为温中药，它们除了综合起来发挥芳香的总功效：可以化湿、可以辟秽、可以理气、可以开窍以外，又各具美容特长。如藿香能除黥黯、润髭须，零陵香能香肌泽髭，檀香可治面生黑子，龙脑可治风疮黥黯，沉香去皮肤瘙痒，丁香可增白除黥，白芷善治面黥疵瘢，润泽颜色。白丁香（雄雀屎）虽然不是香草或香木，但善于“去面上雀子斑、酒刺”（《日用本草》）；皂角能涤痰浊，去皮肤风湿；糯米

补中益气，能充养皮肤；广明胶即黄明胶，系由牛皮煎熬而成，对皮肤的滋养能力特别强，并且可以增强皮肤的抵抗力。综合以上各药，具备了润肤香肌、去黥变白，以及乌须的功效，但仔细分析一下本方的组成，就会发现选药略偏于燥，因此最适宜油腻性皮肤的人使用，干性皮肤的人应该另选比较滋润的方剂，才能获得良好的效果。

20. 冬瓜洗面药

（《御药院方》）

〔应用效果〕治颜面不洁，苍黑无色。

〔组成药物〕冬瓜一个。

〔调制方法〕用竹刀子去青皮，切作片子，酒一升半，水一升，同煮烂，用竹筛擦去滓，再以布滤过，熬成膏，入蜜一斤，再熬，稀稠得所，以新绵再滤过，于瓷器内盛。

〔使用方法〕用时取栗子大，用津液调涂面上，用手擦。

〔方药解说〕冬瓜这种极其普通的菜蔬，可以说走上过千家万户的餐桌，它既可以作蔬菜的朋友，又可以作荤菜的伴侣，实在是太“平易近人”了。炎热的夏天，用膳时真不想吃什么东西，但一盆清香扑鼻、红白相间，犹如白雪红梅的火腿蒸冬瓜端上来，就会立刻产生食欲，使人暑气全消，朵颐大快。在寒冷的严冬，好友相聚，一杯清茶之外，加上一盘冰清玉洁的白糖冬瓜条助兴，清香绵延，甜润不腻，真是别有一番情趣。冬瓜不仅是食品，而且有很高的药用价值。它的一身，可以说都是良药，且良而不苦，当然更受人们的喜爱。冬瓜的皮常常用来利尿退肿，冬瓜的肉可以用来清热解暑，冬瓜的瓤能够除垢去浊，冬瓜的子善于润肤增

白。本方用冬瓜的肉、瓢、子为主，因为肉有“面黑令白”（《圣济总录》）的功效；瓢又称练，“洗面澡身，去黥黯，令人悦泽白皙”（《本草纲目》）；子能“令人悦泽好颜色”（《神农本草经》），“去皮肤风及黑黥，润肌肤”（《日华子本草》），是古代面脂中的常用药。集合三者的长处，可以使面黑消退，皮肤白皙润泽。再配上滋养皮肤，延缓衰老的白蜜，功效就会更加显著。在调制本方的时候，不要接触铁器，去皮宜用竹刀，除滓宜用竹淘箩，熬膏宜用铜锅，贮存宜用瓷器，否则会影响疗效。使用时以口水调和药物，涂在脸上，然后用手摩擦面部，效果自然更加理想。

21. 莹肌如玉散

（《普济方》）

〔应用效果〕治有黥黯及粉刺之类，并去垢腻，润泽肌肤，用之甚效。

〔组成药物〕皂角三斤，糯米一斤六合，绿豆、楮实子、白及、白丁香、缩砂、升麻各半两，甘松七钱，三赖子三钱。

〔调制方法〕同为细末，一处拌匀。

〔使用方法〕常洗手面。

〔方药解说〕“莹肌如玉散”在古代的许多方书上都有记载，但组成方药各有差异，本方是从《普济方》上选来的。《普济方》汇集古方六万一千七百三十九首，可谓包罗万象，应有尽有。主编者是明太祖朱元璋的第五个儿子朱橚，被封为周定王。他博学多才，擅长词赋，而对于医药学尤感兴趣，并有一定的造诣，除亲自主编《普济方》外，还著有《救荒本草》，两书都享有盛誉，在医学史上有一定地

位。《普济方》采摭繁富，编次详明，保存了许多珍贵的秘方，所以特地从中选出本方来介绍。本方用皂角去垢涤浊，以除黥黯粉刺，糯米补中益气，滋润肌肤，绿豆清热解毒，以洁肤爽肌，白及能使人肌肤润泽，并善治面黑不净；白丁香（雄雀屎）擅长祛除雀斑、粉刺；甘松能使皮肤由黑转白，缩砂即砂仁，辛香温润，祛风润肌；升麻能去皮肤风邪，解肌肉风热；三赖子即山奈子，善除面上雀斑；至于椿实子，古有“补阴妙品，益髓神膏”之称，《药性通考》说它“充肌肤，助腰膝，益气力，补虚劳，悦颜色，壮筋骨，明目”，可见补阴血的功效不凡，阴血充盛则自然脸面生春。

22. 普济白面方

（《普济方》）

〔应用效果〕治面色黧黑佳。

〔组成药物〕牡蛎。

〔调制方法〕壳打粉，水飞过，蜜丸梧子大；肉洗净。

〔使用方法〕每服三十丸，白汤下，日一服；肉炙食之。

〔方药解说〕牡蛎是一种美味的海鲜，它的肉叫蛎黄，品尝过它的滋味的人，几乎会终生难忘。清代温病学家王孟英对它有“味极鲜腴，海错珍品”的评价。牡蛎生活于江河入海的地方，一般以养殖为主。宋代诗人戴复古有诗写道：

“入市子鱼贵，堆盘牡蛎鲜”。一个“鲜”字，真使人馋涎欲滴。牡蛎肉不但味道鲜美，而且营养丰富，具有很高的医疗价值，据《本草图经》记载：“炙食甚美，令人细肌肤，美颜色”。能使人皮肤细嫩，脸色红润，可说是一种天然的

护肤美容佳食。为什么会有这些作用呢？这是因为它善于滋阴补血，阴血得到补充，皮肤的营养源源不断，脸色自然会红润，皮肤自然会细嫩。它除了美容护肤作用之外，还能治疗阴虚阳亢所致的烦热失眠、头晕心悸等证。牡蛎的壳是一味极为常用的中药，古称“蛎蛤”、“牡蛤”、“古贲”，俗称“蠔壳”、“海蛎子皮”等，而处方上往往写“左牡蛎”。它具有敛阴潜阳、止汗涩精、化痰软坚等多种作用，古人认为生牡蛎捣烂澄取细粉，大能补阴，滋润皮肤、去斑增白的功效与珍珠粉不相上下，如一经火煅，补阴的功效就会完全丧失，只剩单纯的收敛作用。用牡蛎粉来代替价格昂贵的珍珠粉，可为大众化的美容品开拓一条新路。本方的构思别具匠心，牡蛎肉充作食用口腹得到美味，牡蛎壳充作药用而脸面得到美容，真可谓物尽其用，两全其美！

三、面 黄

1. 令面白如玉色方

（《肘后方》）

〔应用效果〕令面白如玉色。二十日即变，兄弟不相识，何况予人乎。

〔组成药物〕羊脂、狗脂各一升，白芷半升，半夏半两，乌喙十四枚，炙甘草一尺。

〔调制方法〕上六味合煎，以白芷色黄去滓，以白器盛。

〔使用方法〕涂面。

〔方药解说〕面黄的原因，大多数是脾胃虚弱，气血乏源，肌肤失荣。本方善于营养肌肤，能使面色白皙润泽，并且奏效迅速，大约二十天左右就可见效。方中用羊脂和狗脂营养肌肤，消除面部色素沉着所致的斑点；白芷是古代配制面脂的要药，因为它能润泽肌肤，祛风胜湿，可以治疗斑点疤痕；半夏味辛性滑，是一味“悦泽面目”（《名医别录》）的良药，如《摘玄方》即单用焙研，米醋调敷，从早至晚，不计遍数，三天之内，不可见风，然后用皂角汤洗去，就能“面莹如玉”；炙甘草味甜性润，能补气益血，营养肌肤，并具解毒作用，不但可以监制乌喙，而且能治皮肤疮疖；乌喙就是草乌头，因为它的形状象乌鸦的嘴，所以有这个名称。一般都是野生的，即使栽种，也只是出于观赏的目的，它的花淡紫娇艳，九月开放，有“鸳鸯菊”、“双鸾菊”、“鹦鹉菊”、“僧鞋菊”等美称。草乌头有大毒，具有很强的祛风湿能力，穿经入络，慤悍迅捷，本方选用它是借其穿透之性，为各药进入肌肤作向导。本方的配制，应先用清水漂净羊脂与狗脂，沥干，熬取油，再加入其他药物同熬，等到白芷变成老黄色，滤去药渣，放在瓷器中保存。使用方法很简单，只要象一般面脂那样涂敷就可以。本方经过唐代名医张文仲的实验，增加了桃仁十四枚，大枣十枚，麝香少许，指出“二十日即变，五十日如玉光润，妙”（《外台秘要》）。经过张氏的加味，功效比原方有所提高。由于面黄的根本原因在脾胃，外用药物滋养肌肤虽然能取效，毕竟不是长久之计，一旦停药就可能恢复老样子，因此在使用本方的同时，最好能内服参苓白术散（党参、白术、茯苓、白扁豆、陈皮、怀山药、莲子、炙甘草、薏苡仁、春砂仁、桔梗，有成药，叫参苓白术丸）、归脾汤（党参、黄芪、白术、当归、

炙甘草、茯神、远志、酸枣仁、广木香、龙眼肉、生姜、大枣，也有成药，叫归脾丸，或黄归脾丸、济生归脾丸）等补益脾胃的药物，可以取得巩固的疗效。

2. 千金悦泽方

（《千金要方》）

〔应用效果〕令人面洁白悦泽，颜色红润。

〔组成药物〕猪胰五具，芜菁子二两，栝蒌子五两，桃仁三两。

〔调制方法〕上四味以酒和，熟捣。

〔使用方法〕傅之。慎风日。

〔方药解说〕这是一个简单易制，效果良好的美容便方。方中仅用了五味药，但每一味都有可靠的功效，俗称“猛将精兵不在多”，用来评价本方可谓十分妥帖。方中的猪胰，是面脂、澡豆中的常用药物，明代著名医药学家缪仲淳说：“猪胰盖是甘寒滑泽之物，甘寒则津液生，滑泽则垢腻去……其能专在去垢腻，可用以浣垢衣，俗名猪胰子”（《本草经疏》），俗称肥皂为胰子，就是这个原因。清代温病学家王孟英认为本品的“涤垢”作用非常显著，“涤垢”不仅可以美容，而且“妇人子宫脂满不孕，及交合不节而子宫不净者，皆宜蒸煮为肴，多食自可受孕；妊娠食之，蠲胎垢，其儿出痘必稀；小儿食之，消积滞，可免疳、黄诸病”（《随息居饮食谱》）。芜菁俗名诸葛菜，据唐代韦绚的《刘宾客嘉话录》记载：传说诸葛亮所到之处，就让部队种植芜菁，因为它刚出的苗可生吃，这是一；长出的叶子就可煮食，这是二；久住则随着生长，这是三；因为贱而丢掉不可惜，这是四；部队回来容易寻找采食，这是五；冬天还可

以吃它的根，这是六。芫菁的子能滋润肌肤，消除色素沉着所致的斑点，延缓皮肤的衰老。栝蒌子即栝蒌仁，善于润泽肌肤，祛除垢浊。桃仁润肤泽颜，并能去黑斑、粉刺之类，是常用的美容良药，如本书前面介绍的“桃仁澡豆”等不少方剂，都用到了它。综观本方所用的药物，主要是营养皮肤，延缓皮肤衰老，因此对营养不足所致的面色萎黄者最为适宜。本方的调制也比较简单，只要将猪胰切成小块，注意勿用铁刀，桃仁汤浸去皮，与芫菁子、栝蒌子一同放入石臼中，加入适量的黄酒，捣烂如泥即成。每日用来涂面，不要风吹日晒。本方来源于《肘后方》，不过孙思邈根据自己的经验作了改动，它把原方的杏仁一两改为桃仁三两，这样一来，力量就比原方强得多。《肘后方》方下还有说明：“寒月以为手面膏”。可见它兼具抗冻防裂的作用。

3. 千金翼面膏

（《千金翼方》）

〔应用效果〕令人面色悦泽，如桃花光。

〔组成药物〕香附子大者十枚，白芷一两，茯苓一两，零陵香二两，麝香半两，白蜡八两，蔓菁油二升，无即猪脂代之，牛髓一斗，羊髓一斗。

〔调制方法〕上药切，以油、髓微火煎五物，令色变，去滓，纳麝香，研千遍，凝用。

〔使用方法〕澡豆洗面后涂傅之。

〔方药解说〕本方在《千金翼方》中没有方名，《外台秘要》收录时也没有，现方名系编者拟加，应用效果则根据《普济方》补出。配制方法是先把牛羊髓和蔓菁油放入锅中，然后放入切好的香附子、茯苓、白芷、零陵香及白蜡，

用火文煎熬，等药物颜色变为焦黄时起锅，滤去药渣，加入预先研好的麝香，搅拌均匀，凝结成膏后备用。注意加麝香时药油的温度宜合适。太高则麝香的有效成份容易损失；太低则不易搅拌均匀。方中香附子是莎草的根，古称“雀头香”，常配于各种香药及面脂中，《江表传》说：“魏文帝遣使于吴，求雀头香”，曹丕要的就是香附子。本品善于理气，有“妇科圣药”之称，与零陵香均能除臭香肌；麝香、茯苓能除黥黯、雀斑，并引导诸药直入肌肤；白蜡能润泽肌肤；白芷能使人容颜悦泽，黥斑尽除。以上药物均为美容药品中的常用有效药物，而本方的特点是采用了“二髓一油”作基质。羊髓“润肺气，泽皮毛，灭瘢痕”（《本草纲目》）的功效非常显著；牛髓“润肺补肾，泽肌悦面”（《本草纲目》）的作用十分可靠；蔓菁即芜菁，取子榨油，可以食用，可以美容，《新修本草》上说：“为油入面膏，去黑黥皱纹”，可以说是一种有前途的美容药。有一点须要说明的是：本方使用的白蜡，是蜂白蜡。蜂白蜡是黄蜡再经熬炼、脱色等加工过程后的精制品，一般以色白纯净，质较软而有油质感，微有蜂蜜样香气者为好。

4. 崔氏澡豆

（《外台秘要》）

〔应用效果〕悦面色，如桃花，光润如玉，急面皮，去黥黯粉刺。

〔组成药物〕白芷七两，芎蒭五两，皂荚末四两，萎蕤五两，白术五两，蔓荆子二合，冬瓜仁五两，梔子仁三合，栝蒌仁三合，毕豆三升，猪脑一合，桃仁一升，鹰屎三枚，商陆三两。

〔调制方法〕桃仁去皮，商陆细剉。诸药捣末，其冬瓜仁、桃仁、梔子仁、栝蒌仁别捣如泥，其猪脑、鹰屎合捣令相得，然后下诸药，更捣令调，以冬瓜瓢汁和为丸。

〔使用方法〕每洗面，用浆水，以此丸当澡豆，用讫傅面脂，如常妆饰。朝夕用之，亦不避风日。

〔方药解说〕这是唐代户部尚书崔知悌的秘方，他精于医术，著有《纂要方》，全书已经佚失，这是《外台秘要》中保留下来的部分内容之一。本方具有良好的营养皮肤，延缓衰老，祛除色素沉着的作用，能使人面色红润，艳如桃花，润如美玉。方中用冬瓜仁、梔子仁、栝蒌仁、桃仁、蔓荆子、毕豆（豌豆）润泽容颜，营养肌肤；白芷、芎藭（川芎）、萎蕤（玉竹）、白术滑润肌肤，退黄除斑；皂荚与商陆能除垢去浊，使皮肤洁净；猪脑与鹰屎能防皴灭痕。至于配制方法，要求将药物分为三类处理：第一类是白芷、芎藭、皂荚、萎蕤、白术、蔓荆子、商陆、毕豆，先捣碎为细末；第二类是冬瓜仁、梔子仁、栝蒌仁、桃仁，另外捣烂如泥，梔子仁的取法是：挑选皮薄个小、完整饱满、内外色红的山梔子，用剪刀从中间对剖开，剥去外皮即得；第三类是猪脑与鹰屎，两者合捣如膏，然后汇合末、泥、膏，一起再捣，以又烂又匀为止，加入用冬瓜瓢绞取的汁适量，做成丸子，如弹子大小，阴干保存。使用时先把丸药化开，以浆水洗脸，后用化开的丸药擦洗面部，然后照常涂敷面脂之类。每天早晚各用一次。本方使用的猪脑，据《本草纲目》记载：主治“风眩脑鸣，冻疮（别录）。主痈肿，涂纸上贴之，干则易；治手足皴裂出血，以酒化洗并涂之（时珍）”，而猪脂条下的记载有：“……生毛发（时珍）。……利血脉，散风热，润泽，入膏药，主诸疮（苏颂）。杀虫，治皮肤风，涂

恶疮（日华）。治痈疽（苏慕）。悦皮肤，作手膏不皴裂（陶弘景）……”。猪脂的应用范围远比猪脑为广，而润肌护肤的作用也是猪脑不如猪脂。如用猪脂来代替猪脑，似可提高疗效。

四、面 皱

1. 栗 麸 散

（《新修本草》）

〔应用效果〕令皮肉急缩可展，又治老人面皱。

〔组成药物〕栗上薄皮。

〔调制方法〕捣为末，蜜和。

〔使用方法〕涂面。

〔方药解说〕栗麸即栗子的内果皮，一般都丢弃不用，药铺也不备本品，其实它是一味美容良药，性味甘平而涩，用蜜调涂，能使脸面光洁，皱纹舒展，是不可多得的皮肤防老防衰药，很有开发前途。此外，它还可以用来消瘰癧，化骨鲠，如《食物本草》单用本品捣烂，外敷以消瘰癧，《本草纲目》烧存性研末，吹入喉中以化骨鲠，都有一定疗效。

2. 千金面膏

（《千金要方》）

〔应用效果〕去风寒，令面光悦，却老去皱，如有黦黯，皆落。

〔组成药物〕青木香、白附子、芎藭、白蜡、零陵香、

香附子、白芷各二两，茯苓、甘松各一两，炼羊髓一升半。

〔调制方法〕上十味咬咀，以水、酒各半升，浸药经宿，煎三上三下，候水、酒尽，膏成去滓。

〔使用方法〕傅面作妆。

〔方药解说〕本方能祛除风寒，使脸面滑润光泽，皱纹减少甚至消退，如有色素沉着所致的斑点，也能一齐褪去。方中用的青木香，就是现在常用的广木香，道家典籍中称为“五木香”，简称“五木”或“五香”。为什么称为五木香呢？这在《三洞珠囊》上有解释：“五香者，即青木香也。一株五根，一茎五枝，一枝五叶，叶间五节，故名五香”。古代民间还有正月初一日用木香煎汤洗浴的习俗，认为可以祛除疾病，保证身体健康；医生则有用木香配连翘为主，治疗痈疽的名方五香连翘汤。由此可见，木香具有防治皮肤疾患的良好作用。据《隋书》记载：大业五年（公元609年），樊子盖作武威太守，隋炀帝“东驾西巡，将入吐谷浑。子盖以彼多瘴气，献青木香以御雾露”。在本方中，它与白附子、白芷等药同用，可以大大增强祛风寒、除黥黯的作用。白附子主面上百病而行药势；白芷、白蜡、茯苓、芎藭（川芎）润泽肌肤，祛除黥斑；甘松、零陵香、香附子除臭香肌，兼退黥斑；羊髓熬成油，是延缓皮肤衰老、消减皱纹的主药，陶弘景说它“利血脉，益经气”（《名医别录》），李时珍说它“润肺气，泽皮毛，灭瘢痕”（《本草纲目》），足见古人对它的评价之高。至于本方的调制方法，也有必要说明一下。应该分为三步：第一步是将全部药物进行“咬咀”（fǔ府jǔ举），咬咀的原意是把药物放在口中咬碎，这里意思是把药物打或切成粗末；第二步是加水与酒各半浸泡一昼夜；第三步才是熬制，熬制须经“三上三

下”，具体做法是药物煮沸后离火冷却，然后再煮沸再冷却，重复三次，第四次再煮沸后，要等到水、酒煮干才离火，滤去药渣，剩下的油脂就是所需的面膏。

3.猪 蹄 浆

（《千金要方》）

〔应用效果〕急面皮，去老皱，令人光净。

〔组成药物〕大猪蹄一具。

〔调制方法〕净治如食法，以水二升、清浆水一升不渝，釜中煮成胶。

〔使用方法〕以洗手面，又以此药和澡豆，夜涂面，旦用浆水洗，面皮即急。

〔方药解说〕本方是一个营养肌肤、延缓皮肤衰老、减少皱纹的妙方，不但方法简便，而且效果满意。方用大猪蹄一具，收拾干净，放入锅中，然后加水 and 清浆水，不要太满，用小火炖煮，等到皮酥骨烂，滤去杂质即成。白天可用这药洗手面，晚上用这药调和澡豆（澡豆可任意选择），涂在面上，第二天早晨用浆水洗去，连续使用，就能使皱纹舒减，面色光润，并有防冻抗裂作用。猪蹄以选用母猪蹄为好，至于它的功效，《随息居饮食谱》上说：“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能冲乳汁”。清浆水由粟米加工制成，也具有滋养作用，《嘉祐本草》说它能“白人肤体如缯帛”，足见功效强大，用以炖煮猪蹄，可谓珠联璧合。《千金要方》上还有两个以猪蹄为主的面药方，实际上都是本方的发展。一个是“猪蹄汤”，能令手面光润，方用猪蹄一具，桑白皮、芎藭、萎蕤、白茯苓、白芷各三两，白术、商陆（一作当归）各二两，猪蹄切成小

块，其他药物打成粗末，用水三斗，煎取一斗，温洗手面。另一个无方名，不妨称为“猪蹄膏”，用“治面黑黧黯，令悦泽光白润好及手皴”，方用猪蹄二具，收拾干净，白粱米一斗，淘洗干净，两味加水同炖，等猪蹄烂熟，取清汁三斗，加入打成粗末的白茯苓、商陆各五两，白芷、藁本各二两，姜蕤（玉竹）一两，研烂的桃仁一升，再煎，等汁干一半，过滤去渣，再加入甘松、零陵香末各一两，搅拌均匀，用瓷瓶保存，密封，每天晚上涂敷手面。这两方大同小异，都能获得理想的效果。

4. 鹿角散

（《千金要方》）

〔应用效果〕令百岁老人面如少女，光泽洁白。涂至百日，面色光洁。

〔组成药物〕鹿角长一握，牛乳三升，杏仁二七枚，芎藭、细辛、天门冬、白芷、白附子、白术、白薇、酥各三两。

〔调制方法〕其鹿角先以水渍一百日，出与诸药内牛乳中，缓火煎令汁尽，出角，以白练袋贮之，余药勿取。

〔使用方法〕至夜，取牛乳石上摩鹿角，取涂面，旦以清浆水洗之。

〔方药解说〕本方用鹿角作为主药，李时珍说：“鹿乃仙兽，纯阳多寿之物，能通督脉，又食良草，故其肉、角有益无损”。同时又指出：鹿角“生用则散热行血，消肿辟邪；熟用则益肾补虚，强精活血”（《本草纲目》）。鹿茸是人所共知的补元阳、抗衰老药，鹿角与它仅是老嫩的区别，因此功效基本相同，仅力量有大小而已。鹿角生用，以浆水浓磨如泥涂面，即可去皱；本方用多种药物将它制熟，

抗老防衰的作用更可以得到发挥。鹿角还具有治疗面上疔疮风疮等作用，因此是一种理想的美容良药。牛乳和酥用来辅助鹿角，这两种药物都是滋养皮肤的圣药，能使皮肤变得细腻白嫩，自然旧的皱纹渐舒、新的皱纹不生了。本方的其他药物，有偏于营养肌肤的，如天门冬、杏仁、白芷；偏于保健护肤的，如白术、白薇、芎藭；而白附子与细辛则兼作药引。根据原书记载，调制方法的第一步是“右十一味㕮咀”，鹿角要磨成浆汁应用，打成碎块就无法磨取了，同时牛乳与酥也不能“㕮咀”，因此将这一句删去。具体调制时，可除鹿角、牛乳与酥，把其他药物打成粗末。鹿角放在水中泡浸一百天，然后同其他药物一起放入锅中，用文火煎煮，等到汁尽，单取鹿角用。用时蘸上牛乳在石上磨，以浆汁涂面。每天晚上涂，次日早晨用清浆水洗去。天天要磨，比较麻烦，因此《圣惠方》改散为膏，确是一个值得参考的好办法。方用鹿角霜二两，酥三两，牛乳一升，芎藭、细辛、白芷、白附子、白术、白薇、杏仁各一两，天门冬一两半，除牛乳、酥、杏仁外，其他药物全部研细过筛，然后合并在一起，放入银锅内，用文火熬成膏，用法同上。

5. 孙仙少女膏

（《鲁府禁方》）

〔应用效果〕却老去皱。旬日后容如少女，以之洗浴，尤为神妙。

〔组成药物〕黄柏皮三寸，土瓜根三寸，大枣七个。

〔调制方法〕上同研细为膏。

〔使用方法〕常早起化汤洗面。

〔方药解说〕孙仙即“孙仙姑”。孙仙姑名不二，自号

清静散人，金代山东宁海（现山东牟平）人，是道教全真道清静派的创始人。她是全真道祖师王重阳的七大弟子之一，也是王重阳所收的唯一女弟子，而王重阳的大弟子马丹阳就是她的丈夫。她先在牟平的金莲堂出家，后来又 到河南洛阳，住在凤仙姑洞修炼，著有《不二元君法语》等。这个“少女膏”方传说出自她的秘传，用药与众不同。方中的黄柏皮，指的应该是黄柏的根皮。黄柏善于清热燥湿，泻火解毒，古人常用它配知母，认为具有良好的“滋阴降火”作用。黄柏的根往往蟠屈结块，形状很象茯苓，据陶弘景说，古代养生家把它当作树木中的灵芝草来看待，因此孙不二用它来挽留青春，是有她的道理的。这一药物能够美容，一般的《本草》书上都没有记载，可以说是孙不二的一大发明。土瓜根是葫芦科植物王瓜的根，也可以用同科植物赤雹的根，功效一样。这是一味治“面黑面疮”（《本草纲目》）的要药，古代的许多美容方中都用到了它，甚至有使用“百日光彩射人，夫妻不相识”（《肘后方》）那样夸张的说法，不过它功效的可靠，是经过李时珍的验证的。大枣是和阴阳、调营卫、生津液、补气血的常用药物，又是古代养生家服食驻颜的妙品。《本草汇言》上说它“甘润膏凝，善补阴阳、气血、津液、脉络、筋俞、骨髓，一切虚损，无不宜之”，可谓推崇备至。用它来滋润肌肤，当然十分合适。三者配合起来，就能起到更好的营养滋润肌肤、延缓皮肤衰老、防治皮肤疾病的作用。本方不但可以洗面，保持青春的容颜，而且可以用来洗澡，同样能起到良好的保健护肤效果。

五、面无光泽

1.玉屑面膏

（《千金要方》）

〔应用效果〕治面无光泽，皮肉皴黑。久用之，令人洁白光润。

〔组成药物〕玉屑、芎藭、土瓜根、萎蕤、桃仁、白附子、白芷、冬瓜仁、木兰、辛夷、商陆各一两，麝香、防风各半两，菟丝子、藁本、青木香、白僵蚕、当归、黄芪、藿香、细辛各十八铢，猪胰三具，鹰屎白、蜀水花各一合，白犬脂、鹅脂、熊脂、猪脂肪各一升。

〔调制方法〕玉屑细研，猪胰细切。上二十八味，先以水浸猪、鹅、犬、熊脂，数易水，浸令血脉尽，乃可用。咬咀诸药，清酒一斗渍一宿，明旦生擘猪、鹅等脂安药中，取铜铛于炭火上微微煎，至暮时乃熟，以绵滤，置瓷器中。仍以练系白芷片，看色黄即膏成。其猪胰取浸药酒，掇取汁，安铛中；其玉屑、蜀水花、鹰屎白、麝香为末，膏成安药中，搅令匀。

〔使用方法〕以傅面，切慎风，任用之。

〔方药解说〕本方是典型的唐代面膏方，用药复杂，配制讲究。《外台秘要》在引用本方时，注明木兰用皮，杏仁去皮，并少猪脂肪一味，大概是传抄中脱漏了。由于本方的营养滋润性能特别好，因此对于面无光泽、皮肉皴皱、脸色晦黑等有损容貌的现象特别有效。方中用猪胰与四脂（白犬

脂、鹅脂、熊脂、猪脂肪)滋润体表,营养皮肤;萎蕤、黄芪、当归、芎藭、冬瓜仁、白芷、土瓜根、菟丝子补益气血,消退晦黑;玉屑、麝香、鹰屎白、蜀水花、白僵蚕、防风、藁本、细辛、辛夷、白附子、木兰、藿香、青木香、桃仁、商陆调气活血,祛风除湿,以除黧黯、灭瘢痕。调制方法是:先取四脂,用冷水浸漂,要勤换水,以漂尽血腥血丝为度;猪胰细切备用;再取玉屑、麝香、蜀水花、鹰屎白研成细末;其他药物则打成粗末。其他药物用清酒浸泡一夜,第二天早晨倒出一点酒,用来揉搓猪胰,取得原汁;将四脂一一擘成小块,连同其他药物一同放入铜铛,小火上慢慢地煎熬;另用白色的熟绢一条,一头扎上白芷片,放入铜铛中,一头挂在铜铛外,经常拉起白芷片看看,如已变成焦黄色,可以起锅,否则还要继续再熬,一般十二个小时左右就差不多了。用新棉布滤去药渣,加入猪胰汁,煮沸,待温,再加入玉屑等细末,搅拌均匀,装入瓷瓶备用。每天早晚洗脸之后,涂敷本膏。猪脂肪,指厚的脂膏,即俗称的“猪板油”。练,练过的布帛,多指洁白的熟绢。

2.千金面脂

(《千金要方》)

〔应用效果〕悦泽人面,耐老。

〔组成药物〕白芷、冬瓜仁、商陆、芎藭各三两、萎蕤、细辛、防风各一两半,当归、藁本、麝香、土瓜根、桃仁各一两,木兰皮、辛夷、甘松香、麝香、零陵香、白僵蚕、白附子、梔子花各半两,猪胰三具。

〔调制方法〕土瓜根去皮,猪胰切,水渍六日,欲用时以酒掇取汁渍药。上药薄切,绵裹,以猪胰汁渍一宿,平旦

以煎，猪脂六升，微火三上三下，白芷色黄膏成，去滓，入麝，收于瓷器中。

〔使用方法〕取涂面。

〔方药解说〕面脂在唐代，被作为一种年节的礼品，每到腊日，君王或长辈用它赏赐大臣或晚辈，而大臣或晚辈也可以把配制精细的进贡给皇帝或馈送长辈。唐代诗人王建在一首《宫词》中写道：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓。浴堂门外抄名入，公主家人谢面脂”。这是一首近乎记作的作品，给我们展示了一幅生动的唐代风俗图。要调制面脂，首先要掌握炼脂，否则就直接影响面脂的质量。据《千金要方》介绍：炼猪脂应该在严寒的冬天，最好在十二月里，挑选极其肥厚白腻的猪脂，用水浸漂七八天，每天都要换水。七八天之后取出沥干，切成小块，放入锅中熬炼，等到猪脂中的油基本上已经熬出，捞去油渣，等它冷透，再浸入水中，以备取用。所有的动物脂肪，都可以采用这个方法。本方所用的猪脂，也就是这种炼熟猪脂。在调制时，除猪胰和麝香之外，其他药物先切成薄片，用棉布包起来，把经过浸漂的猪胰加酒揉搓成汁，以汁浸泡药包一夜，次日早晨取出药物，放入猪脂中煎炼，要用小火，经过三上三下，看白芷颜色变成焦黄即离火，滤去药渣，加入研成细末的麝香，拌匀，装入瓷瓶，即可应用。本方用白芷、冬瓜仁作主药，能滋润肌肤，悦泽容颜；辅以猪脂、猪胰、萎蕤、当归、土瓜根营养皮肤，除皱防裂；薤苳、甘松、麝香、零陵香香肌除斑；商陆、辛夷、木兰皮、梔子花清热祛浊；桃仁、芎藭的活血通络，配合细辛、防风、藜本、白僵蚕、白附子的祛风胜湿，可以促进皮肤的新陈代谢。诸药合用，可以使脸面光泽，肌肤柔嫩，并能舒展皱纹，令人年轻。

3. 常敷面脂 (《外台秘要》)

〔应用效果〕疗人面无光润，黑及皱，亦主金创止血。

〔组成药物〕细辛、萎蕤、黄芪、白附子、薯蕷、辛夷、芎藭、白芷各一分，栝蒌、木兰皮各二分，炼成猪脂二升。

〔调制方法〕上切，以绵裹，用少酒渍一宿；内脂膏煎之，七上七下，别出一片白芷煎，色黄药成，去滓搅凝。

〔使用方法〕以傅面，任用之。

〔方药解说〕这是唐代名医张文仲的面脂秘方，由王焘收入《外台秘要》中。张文仲是河南洛阳人，为武则天的御医，被封为“尚药奉御”。武则天对他十分信任，因此他一直到逝世，没有离开过宫廷。著有《随身备急方》三卷，可惜已经失传。本方是《外台秘要》保存下来的吉光片羽，更觉珍贵。这个面脂方组织合理，用药适度，不仅可以用来美容，而且还能治疗外伤出血，独具匠心，不可多得。方中以善于补气的黄芪与薯蕷相配；善于补阴的萎蕤与猪胰相配；善于润泽肌肤的栝蒌与白芷相配；善于祛风的细辛与白附子相配；善于治疗面疾的木兰皮与辛夷、芎藭相配。汇集补气、养阴、润肌、祛风、活血的药物于一方，协同发挥作用，可以提高疗效。本方不但可以使脸面光泽起来，而且还能使皮肤变白，皱纹消除，是一种比较理想的美容护肤药物。至于本方的调制方法，与前面介绍过的基本一样，这里就不再重复了。本方也收入《普济方》，猪脂的用量作“三分”，可作参考。

4. 麋角涂法

(《食疗本草》)

〔应用效果〕令人光华，赤白如玉可爱，并令人面不皴。

〔组成药物〕麋角。

〔调制方法〕以浆水磨泥。

〔使用方法〕涂面。

〔方药解说〕麋角是麋鹿的角。麋鹿是我国的特产，俗称“四不象”，因为它的头象马而身不象，身象驴而蹄不象，蹄象牛而角不象，角象鹿而头不象。只有雄性的才有角。每年要换角两次，夏角在六、七月成长，十一、十二月脱落；冬角在夏角脱落后开始成长，到第二年的三月后脱落。麋角是补养药中的血肉有情之品，与鹿角的功用有一阴一阳的区别。李时珍指出：鹿角“补阳，右肾精气不足者宜之”；麋角“补阴，左肾血液不足者宜之”（《本草纲目》）。据《日华子本草》记载，麋角善于“添精补髓，益血脉，暖腰膝，悦色，壮阳，疗风气，偏治丈夫，胜鹿角”。因此古人大多用来配制丸剂，服食驻颜。如《千金要方》载有容成子羔服用的麋角丸，可以补心神，安脏腑，填骨髓，理腰脚，能久立，聪耳明目，发白更黑，貌老还少。据说服用二百天，面上的皱纹就会自然舒展，并且脸色红润，精神倍增；服用一年，齿落再生，记忆增强，步履轻健；服用至二年，身体健康无病，恢复青春。如果七十岁以上的人服用，就会变得象年轻人一样。传说容成子就是服用这种丸药，方获得长生不老的。由此可见，麋角具有良好的抗老防衰作用，用它涂面，让皮肤吸收，也有效果。浆水由粟米饭浸制

而成，具有营养肌肤，使皮肤变得白皙的作用。两者配合，相得益彰。此外，麋鹿的骨头也有很好的美容润肤作用，《嘉祐本草》指出：“煮汁酿酒饮，令人肥白，美颜色”。如能配合应用，效果就会更好。

5.七白挺子膏

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕令面光白腻润，去黧黯面皱，极效。

〔组成药物〕白芷、白蔹、白术各一两，白附子、白茯苓、细辛各三分，白及半两。

〔调制方法〕上件药捣罗为末，以鸡子白和为挺子，每挺如小指大，阴干。

〔使用方法〕每夜净洗面了，用浆水于瓷器中磨汁涂之。

〔方药解说〕这个方剂原出《千金月令》，药味、制法全部相同，但用药剂量却大有差别。《千金月令》的剂量是白及三分，其他药物各一分，以3:1的比例进行配合。本方经过宋代医家的验证，认为疗效十分可靠，因而被收入《太平圣惠方》中。《太平圣惠方》是宋代官方编撰的第一部大型方书。宋太宗赵光义在登上皇帝的宝座以后，就向翰林、医官们广泛征集家传经验良方，太平兴国三年（公元978年），宋太宗命令尚药奉御王怀隐等把他所搜集的验方和后来征集到的验方汇编成书。经过十多年的努力，分门别类，终于在淳化三年（公元992年）宣告全部竣工，分成1670门，收辑16834方，编为100卷。宋太宗亲自为书写了序，并赐名“太平圣惠方”。本方用白芷、白蔹、白术为主药，白芷是古人制作面脂的要药，《神农本草经》上早就指

出：“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，《日华子本草》上说它还具有“去面黥疵癍”的作用；白苺具有清热散结功能，因此对于面上疮疮、粉刺、酒皰鼻等都有良好的防治效果；白朮则是益气化湿的要药，善于消退面部黑晕黑斑。白及是本方的辅药，据《药性论》记载，它能治疗“面上黥疱，令人肌滑”，为古人常用的美容护肤佳品。白附子、白茯苓与细辛是本方的佐药，细辛能去皮肤风湿，茯苓可退面黥雀斑，白附子则主治“面上百病，行药势”（《名医别录》）。鸡子白则是本方的使药，取其能“去黥黯皴疱，令人悦色”（《本草纲目》）。

6.麝香面膏

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治面黑无精光，令洁白滑润，光彩射人。

〔组成药物〕麝香半两，猪胰三具，蔓菁子三两，栝蓼瓢五两，桃仁三两，酥三两。

〔调制方法〕猪胰切，桃仁汤浸去皮尖。各药细研，都用绵裹，以酒二升，浸三宿。

〔使用方法〕每夜涂面。

〔方药解说〕本方实际上由《千金要方》中的“令人面洁白悦泽颜色红润方”演变而来。方中用麝香芳香透络，流通血脉，祛除面部色素沉着；猪胰与酥甘润柔滑，能够滋养肌肤，延缓皮肤衰老；蔓菁子即芜菁子，“为油入面膏，去黑黥皱纹”（《本草图经》），也是一种营养皮肤的佳品；栝蓼瓢是“悦泽人面”（《名医别录》）的妙药，它能使面黑变白，光润不皴；桃仁则含油质，能活血行瘀，滋润肌肤，又能祛除黑晕雀斑。本方选药精纯，配合巧妙，是一个

行之有效的美容护肤良方。据《遂初轩随笔》记载，明代末年有一个姓黄的扬州富商，夫妇年过半百，仅有一个女儿。聪明颖秀。当时由于朝廷腐败，民不聊生，富商打算把女儿送到安全的地方去躲避。于是派老仆人，把女儿打扮成穷书生出发。不料半路上被一伙女强盗劫持上山。到得山寨中，她们才发现原来是个假男子，就把她关了起来。她日夜思念父母，面腮逐渐变得晦黑粗糙，她得救后回到了父母亲的身边。为了恢复女儿的美丽容颜，他们想尽了一切办法，但都没有什么显著的效果。有一天，一个和尚来化缘，见到了这位小姐，表示愿意奉送一盒“灵丹”，使她恢复容光。她将信将疑地用“灵丹”涂面，不几天果然容貌如旧，更加艳丽。富商十分高兴，用三千两银子作酬谢，并要求和尚传授这个秘方，和尚告诉他说，这就是宋代的宫中秘方麝香面膏。

六、雀 斑

1. 治黥子方

（《千金要方》）

〔应用效果〕治黥子，面不净，大验。

〔组成药物〕上朱砂。

〔调制方法〕研细如粉，和白蜜令匀。

〔使用方法〕夜卧涂面，旦以酢浆洗之。

〔方药解说〕黥子就是雀斑。雀斑影响美观，实在十分讨厌，使用本方治疗，可以获得满意的效果。方中的朱砂，古称“丹砂”，它是方中的主药，必须选用优质的，朱砂一

艘有三种：片状的叫“镜面砂”，块状的叫“豆瓣砂”，末状的叫“朱宝砂”，三种都以色红鲜艳、有光泽、微透明、无杂质为上品，用水飞法制成极细的粉末用。据《名医别录》记载，它具有“益精神，悦泽人面”的作用，《雷公炮炙论》上说，一些纯度较高的朱砂，可以“不经丹灶，服之白面延年”。“悦泽人面”和“服之白面”，即包括治疗雀斑等面部疾患在内。朱砂是古代养生家为之神往的“仙药”，据说用它炼成丹，可以长生不老，白日登仙，尽管这是无稽之谈，但古代有些人是深信不疑的。如晋代的葛洪，宁愿放弃当大官的机会，到一个出产朱砂的边陲小县去当县官，可以想见朱砂对他的巨大魅力了。清代名医徐灵胎对蜂蜜的评价极高，他说：“蜜者，采百花之精华而成者也。天地春和之气，皆发于草木；草木之和气，皆发于花；花之精英，酿而为蜜。合和众性则不偏，委弃糟粕则不滞。甘以养中，香以理气，真养生之上品也”（《神农本草经百种录》）。用它调药，不仅取其粘附作用，而且可以营养皮肤，可谓一举两得。

2. 黑牵牛涂法

（《摘玄方》）

〔应用效果〕 治面上雀斑。

〔组成药物〕 黑牵牛末。

〔调制方法〕 鸡子清调。

〔使用方法〕 夜傅日洗。

〔方药解说〕 黑牵牛是牵牛花的种子。牵牛花的种子有黑白两种颜色，白的又叫“白丑”，黑的又叫“黑丑”。种子的颜色其实跟植物品种并无关系，有效成份基本一样，中

药处方中则往往同用。这是一味力量较强的泻水退肿要药，如《儒门事亲》治疗停饮肿满的禹功散，就用它为主药。民间有用牵牛子晒干研末，加入粉中敷面的习惯，认为可以使皮肤滑润光泽，不生斑点。由于牵牛子具有滑利的特性，善于涤除垢浊，因此用来治疗雀斑，很见功效。它没有腐蚀性，又含油脂，既能祛除雀斑，又能保护皮肤，是一种安全可靠的雀斑祛除药。牵牛花是花中的平民百姓，但可以与凌霄媲美而无愧色。

3. 治雀子斑方

（《医学入门》）

〔应用效果〕治面生雀子斑，其斑自去。

〔组成药物〕梅肉、樱桃枝、猪牙皂角、紫背浮萍等分。

〔调制方法〕为末。

〔使用方法〕如常法洗面。

〔方药解说〕《医学入门》是一部在医学界久负盛名的著作，作者是明代的医学家李梴。本方就是书中收入的一个经验良方，具有较大的实用价值。方中的梅肉，传统有二种：一种是用半黄的梅子，经烟熏加工而成的叫乌梅；另一种是青梅，经盐腌制后晒干而成的叫白梅。据《神农本草经》记载，乌梅能“去青黑痣，蚀恶肉”；《名医别录》说白梅能“和药点痣，蚀恶肉”，可见两者的功效没有多大差别。但李时珍《本草纲目》上收载本方有两处，都标明用白梅，《必用之书》的情况相同，因此以使用白梅为好。使用这味药的目的，是为了消蚀雀斑。紫背浮萍也是治疗雀斑的要药，据《本草拾遗》记载：“为膏傅面黥”。《外台秘

要》、《太平圣惠方》、《普济方》等书中都有以本品为主的、治疗雀斑及粉刺的方剂，并且《普济方》还明确指出：

“物虽微末，其功甚大，不可小看”，足以说明疗效的可靠。櫻桃果实能“令人好颜色”（《名医别录》），而它的枝条又善于祛除“雀卵斑黥”（《本草纲目》）。猪牙皂角可以洁肤爽肌，使上面介绍的三种药物得以充分发挥作用。使用方法如下：先用热水洗脸，然后倒些药粉在手中，加水后在掌中调匀，或直接将药粉撒在湿毛巾上，轻轻地揉擦面部，等到微有热感，即可停止，用干毛巾揩净后，再涂面脂，不涂也无妨。

4. 山 柰 散

（《本草纲目》）

〔应用效果〕面上雀斑。

〔组成药物〕山柰子、鹰粪、密陀僧、蓖麻子各等分。

〔调制方法〕研匀，以乳汁调之。

〔使用方法〕夜涂，旦洗去。

〔方药解说〕山柰的“山”，又写作“三”；山柰的“柰”，又写作“捺”。它是姜科植物山柰的根茎，因为干燥后呈圆形或近似圆形，所以又称为“三柰子”。本品气芳香而近似樟脑，味辛辣而不及生姜，古人常用它作为配制诸香的原料，也有用于烹调食物以杀腥膻的。它具有治疗雀斑的作用，又能使药物芳香。密陀僧是治疗“面上癩黥”（《新修本草》）的常用良药，古代的美容方剂中用到它的也不少。蓖麻子“能拔病气出外”（《本草纲目》），朱丹溪说它“能出有形之滞物”（《本草衍义补遗》），对于祛除雀斑具有较强功效。鹰粪即古代面脂中常用的鹰屎白，它

的特长是善于消除各种疤痕疙瘩，可以使雀斑祛除之后不留下任何痕迹。乳汁包括牛乳、羊乳等各种乳汁而言，借以滋润肌肤。如果洗脸采用浆水，那么疗效可以更好。

5. 连子胡同方

（《景岳全书》）

〔应用效果〕治雀斑。

〔组成药物〕白芷、甘菊花各三钱，珠儿粉五钱，白果二十个，红枣十五个，猪胰一个。

〔调制方法〕甘菊花去梗，珠儿粉研细。上药捣烂拌匀，外以蜜拌酒酿顿化，入前药蒸过。

〔使用方法〕每晚搽面，早洗去。

〔方药解说〕张景岳是明代著名的医学大家，他知识渊博，精通各科疾病的治疗，著有博古通今、切合实用的巨著《景岳全书》六十四卷。这部书中收集了许多古方和他自己创制的新方，都经过精心挑选，因此经得起重复验证。书中关于治疗雀斑的方剂，就只选了这么一个，如果没有可靠的效果，那是决不可能收入的。这个方剂的方名很别致，叫做“连子胡同方”。南方人叫做“里弄”，北方人称为“胡同”。这个方剂可能来自北方某地的一个胡同，所以把它叫做“连子胡同方”。方中的主药是珠儿粉，珠儿粉就是珍珠粉，它具有润泽肌肤，祛除雀斑，使皮肤白皙的作用；白芷是“去面黥疵癍”（《日华子本草》）的常用药物，并能润泽肌肤。甘菊是却疾延龄的妙药，它能“变白不老，益颜色”（《名医别录》），同时又能治疗“皮肤死肌”（《神农本草经》），所以可以祛除雀斑；白果即银杏，善于涤垢除浊，因此李时珍说它“涂鼻面手足，去皴疱

黥黯皴皱”（《本草纲目》），红枣甘润，补脾益血，能调营卫，生津液，配合猪胰、蜂蜜的滋养，可以很好地营养皮肤，皮肤得到充分的营养，就会变得又白又嫩；酒酿“性善升透”（《本草纲目拾遗》），可以益气活血，用以辅佐诸药，并能作为向导。这个方剂的调制，有它自己的特色。必须先用蜂蜜拌和酒酿，隔水炖化，然加入研细的药末，蒸过后用。

七、粉 刺

1.红 膏

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治面上粉刺，经宿自落。

〔组成药物〕朱砂一两，麝香半两，牛黄半分，雄黄三分。

〔调制方法〕上药都细研令匀，以面脂和为膏。

〔使用方法〕匀傅面上，避风。

〔方药解说〕方中牛黄的用量仅半分，从全方剂量比例来看，似嫌太少。《普济方》中也收有本方，牛黄的用量是半两，其他药物则一样，应以《普济方》为是。朱砂具有“悦泽人面”（《名医别录》）的功效，因此对于粉刺、雀斑之类，都有清除作用，并能使人面色红润；麝香被推为诸香之首，除了通关开窍的重要作用外，又能“去面黥”（《名医别录》），具有很强的清热解毒作用，对于粉刺等皮肤疾患的治疗有良效；雄黄善于治疗各种皮肤病，并且还

与朱砂一样能“悦泽人面”（《名医别录》）。四者配合，力量较强，所以能够在短期之内让粉刺脱落。本方使用时需要面脂调和，或者以炼熟猪脂来代替也可以。《外台秘要》中有一个“疗妇人面上粉滓赤膏方”，是唐代名医张文仲的秘方，其实就是本方多一味水银，功效要比本方强一些。现转录于下，供比较参考。方用光明砂、水银各四分，雄黄三分，麝香二分，牛黄半分，研如粉，面脂一升，纳药中和搅令匀，如傅面脂法，香浆水洗。涂药避风。经宿粉滓如蔓菁子状，自落。大效。粉滓就是粉刺；光明砂指上好的朱砂；香浆水当是浆水中加入香药，如甘松、白芷之类；蔓菁子即芜菁子。

2. 治粉刺方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治面上粉刺，令悦泽。不过三五上，甚效。

〔组成药物〕硫黄、密陀僧、乳香、白僵蚕、膩粉、杏仁各一两。

〔调制方法〕杏仁汤浸去皮，研如膏。上药同研如粉，都以牛酥稠，稀稠得所。

〔使用方法〕暖浆水洗面了，拭干，以药涂之。勿使皂荚。

〔方药解说〕这个方剂不但可以治疗粉刺，并且能使容颜悦泽。本方选用的药物比较普通，配制容易，功效又好，因此很受欢迎。方中所使用的辅助药物，也含有深意：牛酥用来润泽肌肤，浆水可以使皮肤白净。调制方法是先把硫黄、密陀僧、乳香、白僵蚕分别研成细末，然后加入膩粉（轻

粉)一起拌匀,再加入杏仁(泥)与牛酥调匀,牛酥的多少以稀稠适中、适宜涂搽为准。使用时先以温浆水洗脸,然后揩干,涂上药物。《景岳全书》中有一个方剂叫“硫黄散”,用来治疗粉刺,实际上是取了本方的三味主药:硫黄、轻粉与杏仁。三者等分研末,用蜜和酒调匀,睡前涂面,早上洗去。方中所用的硫黄是主药,一般的炮制方法是:取拣净的硫黄砸成小块,每一份硫黄加二份豆腐,添水同煮,等到豆腐变为黑绿色,取起,用清水漂去豆腐,阴干即可应用。

3. 白 藪 膏

(《圣济总录》)

〔应用效果〕治面粉皰良。

〔组成药物〕白藪、白石脂、杏仁各半两。

〔调制方法〕杏仁汤浸去皮尖双仁。上三味捣罗为末,更研极细,以鸡子白调和,稀稠得所,瓷合盛。

〔使用方法〕每临卧涂面上,明旦以井华水洗之。

〔方药解说〕本方主治面上“粉皰”,粉皰又称粉刺。古人认为湿热蒸熏,郁滞不散,发于面上就是“皰”,色白而在脸部的叫粉皰,色红而在鼻部的叫酒皰。由于粉刺由湿热郁滞所引起,因此须要用清热除湿散结的药物来治疗。方中白藪是主药,性味苦甘辛凉,是外科清热散结的要药,善于治疗各种疮疖,功效显著,所以民间称之为“见肿消”,《药性论》说本品“治面上疮疮”,“疮疮”在这里泛指面部皮肤疾患,即包括粉刺在内;白石脂是治疗粉刺面皰的常用药物,许多古代方书中都收有以它为主或为辅的方剂;杏仁是“去头面诸风气皰疮”(《本草纲目》)的有效药物,

同时兼具润泽肌肤作用；鸡子白是美容的无上妙品，李时珍说它“去黧黯皴疱，令人悦色”（《本草纲目》）。井华水就是每天早晨从井中吸取的水，据《嘉祐本草》记载：“以水嚙面，和朱砂服，令人好颜色”，可见它是具有美容功效的，不过朱砂的主要化学成份是硫化汞，那是不宜轻易服用的。“嚙”（Xan讯）的意思是喷淋，这里当作“洗”。

本方来源于《肘后方》中的“治卒病余面如米粉傅者又方”，原文是“白薇二分，杏仁半分，鸡矢白一分。右三味捣下，以蜜和之，杂水以拭面，良”。据李时珍解说，这个方剂是用来治疗“面生粉刺”（《本草纲目》）的。后来经过实践改进，到《外台秘要》中就演变成了本方，但介绍简单，没有方名，所以本书从《圣济总录》选录。

4. 牵牛方

（《普济方》）

〔应用效果〕治妇人粉刺，面上黑子。甚者不过三，效。

〔组成药物〕黑牵牛不拘多少。

〔调制方法〕以童子小便浸令软烂，研极细。

〔使用方法〕先以生姜自然汁涂患处，却以药涂之，诸旦用温酒洗净。

〔方药解说〕这个验方善于治疗妇人粉刺及面上黑子，黑子指的是雀斑。方中使用的黑牵牛子，要挑选饱满结实的，轻轻砸过，使有裂痕，然后浸泡在童便中，浸透发软，捣烂研细，用密闭容器装，防止干燥，如已转干，可稍加小便调和。一般都在晚上使用，使用前用生姜自然汁涂在患处，涂后皮肤微有热辣感觉时，再涂搽黑牵牛膏，晨起用稍稍加温的黄酒洗去。生姜自然汁的制取方法是：鲜生姜洗干净，拭

干，放入干净的容器中捣烂，容器最好是金属的，然后将纱布迭为四层，用力绞取汁。生姜汁很容易挥发，也要装在密闭的玻璃或瓷质容器中。生姜汁味极辛辣，易于透过皮肤，消散粉刺及雀斑；牵牛子苦寒滑利，清除粉刺及雀斑的作用更是妙不可言。如《太平圣惠方》就单用为末，对入面脂中治粉刺，《摘玄方》单用为末，鸡子清调治雀斑。它的特点是善于“消”，生姜汁的特点则善于“散”，两者结合，各尽所长。至于洗去药物的“温酒”，一定要用黄酒，因为黄酒具有“润皮肤”（《本草拾遗》）的作用。

5. 肥皂方

（《鲁府禁方》）

〔应用效果〕专治粉刺、花斑、雀子痘，及面上黑靨、皮肤燥痒。此药去垢润肌驻颜，如年高得之，转老色如童子，似玉之光润，乃奇方也。

〔组成药物〕角子糯肥皂一斤十二两，真排草（如铁线者佳）一两五钱，绿升麻四两，白及五钱，楮实子二两半，白芷五钱，砂仁（带壳）五钱，糯米半升，绿豆五钱，天花粉五钱，白丁香二钱半，杏仁一两五钱，猪胰子五个，甘菊花五钱，红枣肉一两五钱，零陵香五钱，大片脑三钱，藿香三钱，广木香三两，宫粉一两半，梅桂七钱，南桂花一两半。

〔调制方法〕皂子去核，杏仁去皮尖，红枣去皮核。糯米、绿豆、猪胰子另研，杏仁研如泥。上药为末，加蜂蜜半斤，金酒一钟，量末调匀得所，捣为丸，龙眼大。

〔使用方法〕照常洗面，滴开水搽脸。久用斑滞自消，面如玉色。

〔方药解说〕这是明代鲁王府中的秘方。鲁王朱檀，是

明太祖朱元璋的第十个儿子，被封于兖州（今山东兖州），爱好文学，及炼丹服食等方术，对医药也抱有很大兴趣。他曾经收集了许多“百发百中”的灵验秘方，让太医院吏目、博学多才的世医龚廷贤编为《鲁府禁方》四卷，并由鲁府良医刘应泰校正后刊行。本方即其中之一，不仅可以治疗粉刺、各种斑点、皮肤燥痒，而且还有去垢润肌、延缓皮肤衰老等作用。方中的角子糯肥皂，是豆科植物肥皂荚的果实，去核用，用以去垢腻；真排草即排草香，是报春花科植物细梗香草的全草，据《桂海虞衡志》记载：“芬烈如麝香，人亦用以合香，诸香无及之者”，本品芳香走窜，除雀斑有特效；升麻、白及、白芷、白丁香、杏仁、甘菊花、宫粉（铅粉）具有清热祛风、除斑护肤等作用；砂仁、藿香、广木香、零陵香、大片脑（冰片）、梅桂（玫瑰花）、南桂花（木犀花）具有芳香理气、活血疏风等作用；楮实子、天花粉、红枣肉、糯米、绿豆、猪胰子、蜂蜜、金酒具有滋养皮肤、延缓衰老的作用。金酒指黄酒，据明代卢和编写的《食物本草》记载：“入药用东阳酒最佳，其酒自古擅名。《事林广记》所载酿法，其曲亦用药，今则绝无，惟用麸面、蓼汁拌造，假其辛辣之力，蓼亦解毒。清香远达，色复金黄。饮之至醉，不头痛，不口干，不作泻。其水秤之重于他水。邻邑所造俱不然，皆水土之美也”。东阳县隶属于金华府，所以李时珍说东阳酒就是金华出产的酒，金华古称“兰陵”，李白诗中所写的“兰陵美酒郁金香”，指的就是这种酒。现在具备上述特点只有绍兴黄酒了。黄酒不仅能够“润皮肤”（《本草拾遗》），而且还有“行药势”（《名医别录》）的作用。本方的配制方法并不困难，上面介绍的手续还可以简化，只要把杏仁、枣肉和猪胰捣烂成泥，其他的药物全部

研成细粉，将两者合并，再加入调匀的蜜酒，先搅拌，后舂捣，做成丸子，阴干，密封贮存。使用时先取一九放在容器中，稍加温水化开，照常洗脸后，将药物倒在两手掌心揉匀，涂于脸上。一般以晚上涂药为宜，晨起洗去，但在用药期间，不宜进食有刺激性的食物，如白酒、葱、蒜之类。

6. 添 容 丸

（《石室秘笈》）

〔应用效果〕治粉刺，不须三日，自然消痕灭瘢矣。

〔组成药物〕轻粉、黄芩、白芷、白附子、防风各一钱。

〔调制方法〕各为细末，蜜调为丸。

〔使用方法〕于每日洗面之时，多擦数遍；临睡之时，又重洗面而擦之。

〔方药解说〕《石室秘笈》是清代初期名医陈士铎写的一部很有特色的书，但在编辑《石室秘笈》时却一定要假托黄帝、岐伯、张仲景、华元化亲自传授，可谓荒诞无稽，而这些方剂用起来多有功效。陈氏对粉刺成因的认识，比起前人又进了一步。他在书中指出：“粉刺之证，乃肺热而风吹之，要亦气血不和，多成此疵，虽无关大病，然书生娇女，若生此病，亦欠丰致，我有一方，为之添容”。他的这个方剂，能够清除粉刺，使容颜变得更美好。方中的轻粉味辛性寒，黄芩味苦性寒，寒能清热，苦可泻火，辛可散结，针对粉刺的成因而设，为治疗粉刺的主药，白附子与防风都是味辛性温的药物，它们能够疏散内侵的风邪，并行药势而除粉刺，为本方的辅药；白芷和蜂蜜一辛一甘，一温一凉，配合起来能够润泽肌肤，治疗多种面部疾患，为本方的佐使

药。本方结构严谨，配伍精当。

八、酒 皰 鼻

1. 梔 子 丸

（《千金要方》）

〔应用效果〕治酒皰鼻疱。

〔组成药物〕梔子仁三升，芎蒭四两，大黄六两，豉三升，木兰皮半两，甘草四两。

〔调制方法〕上六味末之，蜜和，如梧桐子。

〔使用方法〕服十丸，日三，稍加至十五丸。

〔方药解说〕酒皰鼻的形成，大多数是肺胃积热上蒸，又遇风寒外束，血瘀凝结；或者因为嗜酒贪饮，酒性大热，导致内热熏蒸，成为本病。因此在治疗的时候，凉血清热、活血通脉是最重要的措施，适当运用一些疏风开腠药物，也十分必要。本方方名梔子丸，不言而喻，梔子是方中的主药，梔子破皮取仁，是治疗酒皰鼻最有效的药物之一。它味苦性寒，擅长清热泻火、凉血和营，《神农本草经》上早就有明确记载，主治“酒皰鼻疱”；大黄是清热泻火力量很强的药物，善于泻胃热，梔子仁善于泻肺热，肺胃蕴热得到清泄，病根铲除，自然病愈；豉即淡豆豉，能够宣散外束于肤表的风寒之邪；芎蒭，为血中之气药，有行气活血之功；木兰皮清热凉血，善于治疗面上赤疱酒皰，可以辅佐梔子建功；甘草清热解毒，又能调和诸药，使寒凉的药不伤胃气，配伍可谓十分周密。但总的说来，本方还是偏于寒凉

的，因此服用本方宜渐渐递加，不宜大剂量骤服，否则很容易出现腹泻、食欲减退、精神不振等胃气受伤的证候。一般可以服用三、五天增加一粒，如服药期间胃纳正常，二便无变化，那么便可循序渐增。如果已经出现胃气受伤的情况，轻的可以停服几天，重的可以服用下方：姜半夏10克，炒陈皮6克，白茯苓10克，炙甘草3克，炒扁豆10克，炒米仁15克，怀山药15克，焦神曲6克，炒谷、麦芽各15克，水煎服。

2. 冬瓜子仁散

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治鼻面酒皰如麻豆及疼痛，搔之黄水出。

〔组成药物〕冬瓜子仁一两，柏子仁一两，白茯苓一两，葵子一两，梔子仁一两，枳实一两。

〔调制方法〕冬瓜子仁、葵子微炒，枳实麸炒微黄。上药捣细，罗为散。

〔使用方法〕每于食后，以粥饮调下二钱。

〔方药解说〕酒皰鼻初期仅鼻部发生红斑，表面油腻光亮；以后出现芝麻或米粒大小的粟疹、脓疱。本方对初、中期的患者都有效。方中的冬瓜子仁《本草述》上就有记载，主治“鼻面酒皰如麻豆，疼痛，黄水出”；葵子即冬葵子，性寒而滑利，功能清热消痈，善于治疗“年少气盛，面上疮疮”（《肘后方》），陶弘景的验方“冬葵散”，就用本品作主药；梔子仁是治疗酒皰鼻的要药；柏子仁有“令人润泽美色”（《神农本草经》）的作用；枳实能治疗“大风在皮肤中，如麻豆苦痒”（《神农本草经》），说明它对皮肤疮疖有效，并有理气健胃作用，可以防止寒凉药损伤胃气；茯苓是健脾利湿的常用药物，它不但可以同枳实联合起来保护

脾胃，而且通利小便，使蕴蒸的内热从尿路排出。综观上述配伍，本方清热而不伤胃，滋润而不助湿，是一种比较理想的酒皰鼻治疗药。饭后用粥饮或米汤送服，对胃的影响更小。本方系由《千金翼方》的“治面疮甚如麻豆痛痒搔之黄水出及黑色黯黮不可去方”发展而来，加上了栀子仁与枳实两味药。由于本方中的另四味药具有较好的营养滋润肌肤、祛除色素沉着所致的斑点等作用，因此同样可以用于“黑色黯黮不可去”者，疗效决不会比原方逊色。黯黮（an暗dan淡）是昏暗不明的样子，如《楚辞·九叹·远游》中写道：“望旧都之黯黮兮，时浑浊其犹未央”。“黑色黯黮不可去”，意思是面部晦黑暗淡，用过多种方法治疗而不能消褪。

3. 凌霄花散

（《百一选方》）

〔应用效果〕治酒皰鼻。

〔组成药物〕凌霄花、山栀子各等分。

〔调制方法〕为细末。

〔使用方法〕每服二钱，食后茶调下，日进二服。

〔方药解说〕这是宋代王璆编著的《百一选方》中的方剂，原书没有方名，现据《普济方》补列。原书中有一段文字，交待这个方剂的来源、效验及特点：“临川曾景仁，尝苦是疾，一日得此方于都下异人，不三次，遂去根本。赵太叔亲服见效。但药差寒，须量虚实”。这段话的意思是：临川县的曾景仁先生，曾经患酒皰鼻，施用各种方法治疗，都没有显著效果，有一天从京都的一位异人那里得到了这个秘方，服用数次之后，就彻底治好了。赵太叔也患这种病，服

用后也同样获得良效。但本方药性偏于寒凉，要根据脾胃的虚实决定用量。《普济方》指出，本方“人服之屡效”，足见功效可靠，是前人经过多次实践证明了的。方中的主药是凌霄花，又名紫葳花，功能凉血去瘀，李时珍说它善于“行血分，能去血中伏火”（《本草纲目》），它是治疗酒皰鼻的有效药物，《日华子本草》上就是明确记载，不少古代方书中收有以本品为主的治疗酒皰鼻的验方，如《杨氏家藏方》、《岭南采药录》等，既可外用，又可内服，确是一味良药；梔子仁是治疗酒皰鼻的要药，就本书介绍的四个内服方剂而言，没有一个不用到它。本方的优点是疗效好，药物平常易得，配制方法简单，缺点是药性偏寒，对脾胃虚弱者不利。如能加入适量的陈皮，可以避免这一缺点。在内服本方的同时，还可用凌霄花配成散剂外用，内外合治，获效更快。外治方剂如《杨氏家藏方》的“紫葳散”，方用凌霄花半两（取末），硫黄一两（别研），膩粉（轻粉）一钱，胡桃四枚（去壳），先将前三味和匀，后入胡桃肉，同研如膏子，用生绢（可用纱布代替）蘸药频频搽擦。凌霄花本名紫葳，木质藤本，攀援树木或石壁而生，可以高达数丈，所以称为“凌霄”。摘下刚开放的花朵，直接晒干或阴干，就可供药用。

4. 治鼻头赤方 （《瑞竹堂经验方》）

〔应用效果〕治鼻头赤。早晨服，先去左边；临卧服，先去右边，效如神。

〔组成药物〕枇杷叶一两，梔子半两。

〔调制方法〕枇杷叶去毛阴干，新者佳。上为细末。

〔使用方法〕每服二三钱，温酒调下。

〔方药解说〕本方是《本事方》中两个治疗“肺风鼻赤酒皴”验方的合并。枇杷叶功能清泄肺胃，一般多用于肺热咳嗽、胃热呕吐，王孟英说，本品“味苦气平，隆冬不凋，盛夏不萎，禀激浊扬清之性，抱忘炎耐冷之姿。静而能宣，凡风温、温热、暑燥诸邪在肺者，皆可藉以保柔金而肃治节；香而不燥，凡湿温、疫疠、秽恶之邪在胃者，皆可用以澄浊气而廓中州。本草但言其下气止渴，专治呕、嗽、啰、噫，何其疏耶！”但善于治疗酒皴鼻却仍然没有提到，据《本事方》记载，一味枇杷叶去毛焙干研服，就可以治疗本病，足见其力量之大与功效之可靠。山梔功能清热凉血，应用范围十分广泛，许多古代药物学著作上都提到本品能治疗酒皴鼻，如《神农本草经》上就有明确的记载，因为疗效可靠，所以常常被用来作主药，《本事方》用本品取仁，与黄蜡等分为丸，如弹子大，空腹时嚼服，茶、酒送下，并忌酒、炙煨。为什么送服可以用酒而平时又要忌酒呢？这是因为凭借它的善于行走的特性，使药力尽快到达患处而已。平时饮酒量多，酒性大热，而且助湿，湿热内蕴上蒸，就会导致酒皴鼻的发生。炙煨（bó爆）指用熏烤、爆炒等烹饪方法做成的菜，大致都比较滋腻，能助热生湿，不利于本病，所以也须暂时摒弃。此外，如有刺激性的葱、蒜，以及发物如鱼腥之类，有弊无利，都须暂停进食。

5. 治酒皴鼻方

（《普济方》）

〔应用效果〕治酒皴鼻，神效。

〔组成药物〕生硫黄三钱，黄连、白矾、乳香各一钱

半，轻粉半钱。

〔调制方法〕上为细末。

〔使用方法〕用唾津蘸药搽之，一日二次涂，须去赤为度。

〔方药解说〕本方是用来外敷的众多方剂中比较出色的一个。方中用生硫磺为主药，本品擅长治疗各种皮肤疾病，古代有很多治疗酒皰鼻的验方，都以它为主药，如《太平圣惠方》的木香膏、《谥寮方》的治鼻赤风方、《德生堂经验方》的治红鼻方、《瑞竹堂经验方》的粉黄膏等等，真是不胜枚举；轻粉也是治疗皮肤疾病的要药，并且对酒皰鼻有很好的疗效，所以《本草拾遗》上就直接指出本品主治“鼻上酒皰”；白矾长于清热解毒，黄连善于清热燥湿，乳香擅于消肿生肌，三者都是皮肤疾病的常用药物。本方集合治疗良药，功效十分显著。据《遂初轩随笔》记载：清代初年，江南某地有一个书生王某，容貌出众，才华过人，作得一手好诗文，但十分喜欢饮酒，常常沉湎不醒。正要结婚时，父母双亡，家庭败落，并且鼻上红肿，接着便生出米粒大小的脓疹，溃后皮肤变为紫褐，这时女方又设法赖了婚。王某十分失望，不愿见人，便到一个深山为道士打杂。一天，一个走方医生来到观中投宿，恰巧当天观中失去银钱若干，观主怀疑是走方医生所偷，要对他进行刑讯，王某站出来为他排难解纷，终于抓住了真正的小偷。走方医生十分感谢他的仗义执言，送给他一个治疗酒皰鼻的秘方。王某照方配制应用，不几天果然痊愈。后来王某考试中中了探花，就把这个秘方刻在石碑上，让人们拓印、传抄，愿天下患了这种病的人皆大欢喜。这个秘方就是本方。

6.石殿撰鼻鼓方

(《外科证治全书》)

〔应用效果〕治酒皴鼻，三次即愈。此药极效。

〔组成药物〕天台乌药三钱，铜绿三钱，樟脑三钱，大枫子三两。

〔调制方法〕上三药为细末，将大枫子去壳，捣如泥，入瓷罐内隔水重汤煮三炷香，取出炸油和药。

〔使用方法〕搽鼻患处。搽后患处肿痛勿畏。未搽时与搽后皆戒酒色一月，除根不发。

〔方药解说〕石殿撰即石璜玉，字执如，号琢堂，江苏吴县人，清代文学家。他中乾隆五十年的状元，授职翰林院修撰，所以后世尊称他为“石殿撰”。本方是他家传的秘方。方中用大枫子油为主药，大枫子主治“风癰疥癬，杨梅诸疮，攻毒杀虫”（《本草纲目》），对酒皴鼻有很好的功效，李时珍就用它配木鳖子仁、轻粉、硫磺为末，每夜唾液调涂治疗本病，现代有人用大枫子肉配胡桃肉、茶叶、水银各等分，先将茶叶与水银研合，大枫子肉与胡桃肉研碎，然后将四药混合研细，用麻油拌成糊状，每日早晨擦鼻一次，治疗六例，全部痊愈；天台乌药据《日华子本草》记载，有治疗“痈疖疥癬”的作用，因此对消散酒皴鼻有效；铜绿有“去肤赤”（《本草拾遗》）的特殊功效，所以用它来治疗本病十分贴切；樟脑既可治疗皮肤病，又有较强的走窜能力，能够引导诸药进入皮肤，发挥作用。本方的调制，要先制取大枫子油，具体做法是去壳取仁，捣烂如泥，放入瓷罐内，加盖盖好，约蒸一个半小时左右，取出来熬取油。然后用这种油去拌和其他三种药物的细末，涂在鼻上患处。一般

每天涂一次，最多二次，可以临睡前涂药，也可以早晨起来涂药。如涂药后患处发生肿痛，不必担心。使用本方时要注意两点：一是涂药后的洗脸，注意不能让药物进入眼睛，否则会引起红肿疼痛；二是用药期间不能饮酒，最好用药前后各一个月也同样禁忌，这样可以避免复发。铜绿又名铜青，由铜氧化后生成，它的主要成份是碱式碳酸铜。

九、疤痕疙瘩

1. 灭瘢痕方

（《千金要方》）

〔应用效果〕十日瘥，十年者亦灭。

〔组成药物〕禹余粮、半夏等分。

〔调制方法〕末之，以鸡子黄和。

〔使用方法〕先以新布拭瘢令赤，以涂之，勿见风，日二。

〔方药解说〕疤痕疙瘩也称瘢痕、蟹足肿，是皮肤破伤后结疤高肿。一般表现为皮肉高突，色淡红或暗红，质硬，按之不痛，也有自觉痒痛的，形状长圆不一，大小不等。影响美观。本方有较好的疗效。方中禹余粮是褐铁矿的天然粉末，包裹在鸭蛋形的重重甲壳中，打开甲壳，层与层之间都有黄色或紫色的粉末，取粉末研细，即可供药用，本品具有消磨瘢痕作用，而对皮肤没有损伤；半夏要用生的，它不仅能悦泽面容，使人“面莹如玉”（《摘玄方》），而且善除瘢痕，《永类铃方》即用它治疗“打扑瘀痕”；鸡子黄也是

一味消癥良药，《太平圣惠方》“灭疮痕无问新旧必除方”就用鸡子煮熟取黄，锅中炒如黑脂成膏，先用新布揩擦患处，然后涂药，日二三次，“自然癥灭，与旧肉无别”了。疮痕疙瘩小者可以用药消除，面积大的还需外科的手术。古代有许多宝贵经验，可供我们参考，如《救急方》治抓破面皮，用生姜自然汁调轻粉涂之，愈后“更无痕迹”，以及《本草纲目拾遗》治面上创伤出血，用龙眼核仁研末敷之，“愈后无癥”等。本方原注“十日瘥”，实际上是个大约数。根据李时珍的经验，本方要用一个月左右，病程长的治疗时间就自然要加长。

2. 治癥痕凸出方

（《千金要方》）

【应用效果】治癥痕凸出。

【组成药物】大麦麸或小麦麸。

【调制方法】好细绢下筛，以酥和。

【使用方法】春夏以大麦麸，秋冬以小麦麸。封上。

【方药解说】麦麸即麸皮，为磨取面粉后筛下的种皮。

本品外用不仅可以治疗癥痕凸起，而且可以止虚汗，止痹痛，治折伤，治热疮。李时珍说：“醋蒸熨手足风湿痹痛，寒湿脚气，互易至汗出，并良”；又说：“凡人体疼痛，及疮疡肿烂沾渍，或小儿暑月出痘疮，溃烂不能着席睡卧者，并用夹褥盛麸缝合藉卧，性凉而软，诚妙法也”（《本草纲目》）。酥能润肌肤，和血脉，治急痛，疗诸疮。两者配合，消癥护肤，两全其美。调制时须将麦麸加以研磨，过筛备用，然后用酥调和，干湿适中，罨封患处，再覆盖纱布，胶布固定。

3. 灭癰方

(《千金翼方》)

〔应用效果〕灭癰神妙。

〔组成药物〕丹参、羊脂。

〔调制方法〕上二味和煎。

〔使用方法〕傅之。

〔方药解说〕本方原是《肘后方》的“治为沸汤煎膏所烧火烂疮方”，李时珍说它有止痛生肌的功效。孙思邈用来灭癰，那是他自己的心得。方中的主药是丹参，它的灭癰作用非常显著。丹参的主要功效是活血化瘀，所以近代名医张山雷说：“丹参专入血分，其功在于活血行血，内之达脏腑而化瘀滞，故积聚消而症瘕破，外之利关节而通脉络，则腰膝健而痹著行。详核古人主治，无一非宣通运行之效”（《本草正义》）。癰痕的产生，主要是气血不和，风热毒气残留，丹参能宣通运行，所以能够获得良好效果。羊脂能穿透肌肉经络，祛除残余的风热毒气，因而也是治疗癰痕的良药，并有润泽肌肤的作用。本方的调制，应先将丹参细切，然后取羊脂熬油去渣，投入丹参，煎至质枯，捞去丹参，滤净，待冷自然凝结。每次取适量药物，涂敷患处。

4. 赤地利散

(《太平圣惠方》)

〔应用效果〕治火烧疮，灭癰。

〔组成药物〕赤地利二两。

〔调制方法〕捣罗为末。

〔使用方法〕以生麻油调傅疮上，以癰灭为度。

〔方药解说〕本方专门治疗烧伤的疤痕 疮 瘡，方中的“疮”字即“创”字。赤地利又名旱辣蓼、山荞麦、五毒草，是蓼科多年生草本植物。本品南方各省及四川、山东等省都有生长，药用其根，农历八月采取，洗净晒干备用。本品除有灭瘢作用外，还有清热解毒、凉血止痢等功效，可用于痈疽恶疮、蛇虫咬伤、痢下赤白及赤白带下等病。

十、黑 痣

1. 去面上靨子黑痣方

（《千金要方》）

〔应用效果〕去面上靨子黑痣。

〔组成药物〕白旃檀，鹰屎白。

〔调制方法〕水研白旃檀，取汁令浓；鹰屎白研末。

〔使用方法〕夜以暖浆水洗面，以生布揩靨子令赤痛，以白旃檀汁涂之，旦以暖浆水洗之，仍以鹰屎白粉其上。

〔方药解说〕靨子、黑痣都指痣。本方对痣有祛除作用。白旃（zhan沾）檀即白檀香，是檀香中的上品，用来去痣，效果很好；鹰屎白是治疗“伤挾灭痕”（《神农本草经》）的要药，《太平圣惠方》配僵蚕，《圣济总录》配白附子，用以消瘢灭痕。两者配合，可以去痣而不留疤痕。浆水能“白人肤体如缣帛”（《嘉祐本草》），作为辅助药物最为合适。本方在使用前应先磨取白檀香汁，具体做法是找一块坚硬而粗糙的石头，一面必须比较平整，然后用白檀香蘸了水在石上磨，磨出来的汁收起来就可应用；或者将白檀

香研成细末，放入研钵中，加水适量研匀。另将鹰屎白研成细末。每天晚上先用温浆水洗脸，然后用一块粗糙的布片揩擦患处，等到患处发红微痛，就涂上浓浓的一层白檀香汁。第二天早晨起来，用温浆水洗涤患处，敷上鹰屎白粉。这样连续使用一个时期，就会获效。

2. 藜 灰 膏

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治黑痣生于身面上，宜用此方。大者不过三遍，神验。

〔组成药物〕藜灰五两。

〔调制方法〕上以水一大碗，淋灰汁，于铜器中盛，以重汤煮令如黑膏。

〔使用方法〕以针微拨破痣处点之。

〔方药解说〕藜就是《诗经》上说的：“北山有莱”的“莱”。俗称“灰苋菜”，嫩时可供食用。藜和藿都是旧时穷人的食物，所以劳动人民称为“藜藿之体”。藿是豆叶子，也可用来充饥。用来去痣，须用藜茎，李时珍的经验是用本品“烧灰，和荻灰、蒿灰等分，水和蒸取汁，煎膏，点疣赘黑子，蚀恶肉”（《本草纲目》）。本方仅用一味藜茎，烧成灰，用水淋灰上，取汁，再淋，再取汁，三四遍后，取汁放入铜质容器，然后隔水炖煮，待浓缩到稠厚时取起即成。使用时先用针尖拨破患处，再点以藜灰膏。由于本品具有轻微腐蚀性，因此不宜沾到好肉。

3.灰 米 膏

(《医部全录》)

〔应用效果〕治面身黑痣、黑靨及粉刺。上药半日，靨痣上汗自出，乃去药，自落矣。二三日勿著水。

〔组成药物〕石灰一块，白糯米适量。

〔调制方法〕石灰用碱水调稠，将白糯米插入灰内，留半米在外，经一宿，候米色变如水晶。

〔使用方法〕痣上用针微微拨破，置少许水晶者于上。

〔方药解说〕方中的石灰须要用生的，本品具有腐蚀恶肉的作用，因此《神农本草经》上就说它“去黑子瘕肉”，《日华子本草》说它主治“瘰癧疣子，妇人粉刺”。古人常用本品作为主药，用来治疗皮肤上的赘生物，如《千金要方》用醋浸石灰六七日，取汁点治赘疣；《圣济总录》用本品配石碱，小麦秆灰淋汁煎二味使干，水调点上，治疗痣靨疣赘；《普济方》用桑灰淋汁，煎本品成膏，点治疣痣瘤赘等等。本品既有良好的腐蚀恶肉作用，再配上石碱水，真是如虎添翼，力量更大。李时珍指出：石碱“同石灰烂肌肉、溃痂疽瘰癧，去瘀血，点痣靨疣赘痔核”（《本草纲目》）。所谓“烂肌肉”，就是具有腐蚀作用的意思，也正因为这两种药物配合后有较强的腐蚀作用，因此巧妙地运用糯米作媒介，大大减小了副作用。调制时要注意碱水不能放得太多，要稠一些，否则糯米容易下沉。糯米要竖插，插入半粒为宜，等到呈半透明状态，即可应用。本方宜新鲜配制，如搁置时间过长，效果不佳。使用时不宜沾着好肉，以防受伤。

十一、贅 疣

1. 去疣目方

（《千金要方》）

〔应用效果〕去疣目，即落。

〔组成药物〕石灰。

〔调制方法〕苦酒渍六七日，滴取汁。

〔使用方法〕点疣上。

〔方药解说〕赘疣是发生于皮肤浅表的小赘生物，好发于手背及面部等处。包括瘰子及老鼠奶，文献中还有疣目、鼠乳、千日疮、杜筋前等名称。由于本病的性质与黑痣不同，但两者的治疗方剂往往可以通用。本方以石灰为主药，因为它擅长腐蚀体表赘生物，据《本草图经》记载：“古方以诸草杂石灰熬煎，点疣痣黑子”，《神农本草经》等书上也有类似记载。苦酒即米醋，具有消坚软积作用，两者配合，效果更显。本方配制简单，使用方便，但要注意两点：一是浓度要适当高一些，才能充分发挥功效；二是要频频点涂，方可较快奏效。

2. 治疣目及痣等方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕点疣目，即自落；除痣；兼破一切肿毒要作头者，当上用此药，肿毒即破也。

〔组成药物〕桑柴灰四升，附子一二颗，硃砂一分，糯

米五十粒。

〔调制方法〕以汤一斗，淋桑柴灰取汁，银锅中慢火煎如汤。附子去皮脐生用，同硃砂、糯米捣罗为末，入煎内调令匀。

〔使用方法〕每取少许点疣目上。

〔方药解说〕本方也是一种腐蚀剂，能蚀除疣目、黑痣，并且还有促使肿毒溃破的作用。桑柴灰善于消蚀体表赘生物，《新修本草》说它“蒸淋取汁为煎，与石灰等分，同灭痣疣黑子，蚀恶肉”，所以用来作为除疣的主药；硃砂号称“透骨将军”，具有较强的消蚀疣痣作用，《本草纲目》上就指出：“除痣腐疣赘”；附子能“破症坚积聚血痕”（《神农本草经》），因此也是除疣良药；用糯米则取其粘附作用。至于本方的调制，实际上也并不困难，可分为两步来做。第一步是煎煮桑灰膏，桑柴灰就是桑树木材烧成的灰，捣碎，用开水淋取汁。然后将汁放入容器，小火加热，慢慢浓缩，等到用筷子挑得起来即成。第二步是将研成细末的附子、硃砂、糯米倒入拌匀，如能稍加麝香，效果会更理想。由于本方硃砂的用量较小，因此腐蚀作用并不很强，可以放胆使用，不必惧怕损伤肌肤。

十二、皮肤干糙

1. 羝羊胫骨方

（《肘后方》）

〔应用效果〕治人面体黎黑，肤色粗陋，血浊皮厚，容

状丑恶，三日如素，神效。

〔组成药物〕羖羊胫骨、鸡子白。

〔调制方法〕细捣羖羊胫骨，鸡子白和。

〔使用方法〕傅面，旦以白粱米泔汁洗之。

〔方药解说〕这是一个治疗脸面、身体皮肤粗糙、黧黑的有效方剂，所谓“血浊皮厚，容状丑恶”，就是皮肤粗厚难看的意思。羖（gǔ古）羊是黑色的公羊，胫骨就是俗称的“腓骨”。羖羊胫骨具有补脾肾、强筋骨等作用，李时珍说本品主治“脾弱肾虚，不能摄精，白浊，除湿热，健腰脚，固牙齿，去黧黯，治误吞铜钱”（《本草纲目》），本品不仅具有上述功效，而且能营养皮肤，是一种价廉物美的美容妙品；鸡子白即鸡蛋清，李时珍说：“冬月以新生者酒渍之，密封七日取出，每夜涂面，去黧黯皴疱，令人悦色”（《本草纲目》），本品不仅能使皮肤变白，而且能使皮肤细腻白净，因此许多美容古方都选中了它。本方在调制时，必须将生羊胫骨先捣碎，再研细，过筛，直到细如白面为止。每次使用时挑取适量，加入鸡蛋清调匀。使用时间一般以晚上为宜，先把皮肤洗干净，尽量不用肥皂，然后均匀地涂上药物，任其自干，晨起用白粱米泔水洗去药物。白粱米即粟米，俗称“小米”，具有益气和中功效，《崔氏纂要方》用本品炒焦后投入水中，搅动数次，澄清取汁，煎稠如汤，频涂患处，治疗汤火灼伤，能止痛，灭瘢痕，本方取其米泔洗脸，也是取它的滋养皮肤的专长。据说绍兴某官僚家中的千金小姐，虽然养尊处优，但皮肤粗糙，面色黧黑，多方求医无效。后请当时名医徐灵胎诊治，徐就教给她这个方法。施用不久，效果显著，半年后居然如花似玉。从此这户人家就对本方视若珍宝，秘不外传。直到清代末年，才传出来。

2. 澡 豆

(《千金要方》)

〔应用效果〕主手干燥，常少润腻，神良。

〔组成药物〕猪胰五具，白茯苓、白芷、藁本各四两，甘松香、零陵香各二两，白商陆五两，蒴藿灰一两，大豆末二升。

〔调制方法〕猪胰干之，大豆末绢下。上九味为末，调和訖，与猪胰相和，更捣令匀。八九月则合，冷处贮之。

〔使用方法〕欲用，稍稍取以洗手面。至三月以后勿用。

〔方药解说〕这是《千金要方》中的又一个澡豆方，主要用于皮肤干燥，缺乏柔软滑润的感觉，同时起到营养和洁净皮肤的双重作用。方中的猪胰与大豆，都是滋润皮肤的佳品，猪胰宜低温干燥后研末，大豆即黑大豆，研磨极细；白芷擅长“润泽颜色”（《神农本草经》）；藁本善于“长肌肤，悦颜色”（《神农本草经》）；白茯苓取其能除黥黯雀斑；白商陆清热解毒，可预防皮肤疾病；甘松香与零陵香不仅取其芳香，而且又有护肤美容作用；至于蒴（shuò朔）藿（diao吊）灰，则是一种比较少用的药物，主要是用它清洁皮肤，可以治疗皮肤疾患，如《名医别录》说：“主风瘙瘾疹身痒，湿痹，可作浴汤”。本品是忍冬科植物，极易繁衍，俗称“接骨草”或“接骨木”，因为它善于治疗跌打损伤，经动物实验证实，本品确有加速骨折愈合的作用。至于本方的调制，将九种药物先分别研成细末，过筛，然后合在一起拌匀，密贮于阴冷处。一般在农历八、九月配制，随时可以取用，直至次年三月以后，便可停止应用。

3. 令人面净肌细

(《普济方》)

〔应用效果〕服之令人面净肌细。

〔组成药物〕莱菔根。

〔调制方法〕饭中煮熟。

〔使用方法〕任意食之。

〔方药解说〕莱菔即萝卜，《说文解字》上称为“芦菔”，因此不少古书中就用了这个名字，如宋代大诗人苏轼的《撷菜》诗写道：“秋来霜露满东园，芦菔生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚！”萝卜不仅是佳蔬，而且是良药。王孟英曾经对本品的作用加以概括，他说：“生者辛甘凉，润肺化痰，祛风涤热。治肺痿吐衄，咳嗽失音，涂打扑汤火伤，救烟熏欲死，噤口毒痢，二便不通，痰中类风，咽喉诸病，解酒毒、煤毒、面毒、茄子毒，消豆腐积，杀鱼腥气。熟者甘温，下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，肥健人，已带浊，泽胎养血，百病皆宜。四季有之，可充粮食。故《膳夫经》云：贫窶（jū巨）之家，与盐、饭偕行，号为三白，不仅为蔬中圣品也。种类甚多，以坚实无筋、皮光肉肥者胜。荤肴素饌，无不宜之。亦可腌晒作腊，酱制为脯”（《随息居饮食谱》）。萝卜富含营养，因此“利五脏，轻身，令人白净肌细”（《食疗本草》）的记载，可信程度很高。不过要达到皮肤白净细嫩的目的，萝卜必须熟食，而且最好是放在米中同煮，等饭熟后挑出食用。或者用萝卜煮粥吃，效果也不相上下。本方在《普济方》中没有注明调制方法，上面介绍的是编者根据经验拟加的。民间流传着这样一句谚语：“饭锅萝卜地人参”。《博济方》

则称本品为“仙人骨”，《蔬食谱》又有“土酥”的美称。据说有一个后母，溺爱亲生儿子而虐待前妻的儿子，每天给亲生儿子吃甜美的地瓜，而给前妻的儿子吃喂猪的熟萝卜，她希望亲生儿子健康成长，但得到的却是相反的结果，面黄肌瘦，孱弱无力，而前妻的儿子却白净红润，身强力壮。这虽然是个传说，却也有一定的道理。总之，萝卜这种蔬菜有个特点，叫做“生熟异性”，也就是说：生的性散，熟的性补，各有所长，各有所需。此外，萝卜有消导之功，故能抵消人参的补益作用，其中以萝卜子最为明显，生萝卜次之；如服用的中药中有地黄与何首乌，最好也不要食用萝卜，尤其是生的。

十三、手足皴裂

1. 治手足皴裂方

（《千金翼方》）

〔应用效果〕治手足皴裂，血出疼痛，即瘥。

〔组成药物〕猪胰。

〔调制方法〕著热酒中。

〔使用方法〕洗之。

〔方药解说〕本方原出《肘后方》，但现存《肘后方》中不载，各家引用均有出入。如《证类本草》作：“治手足皴裂面出血痛方：以酒揉猪胰洗并服。”《本草纲目》作：

“手足皴裂：以酒醉猪胰洗并傅之。”本书则从《千金翼方》选录，因为此书的成书年代远比《证类本草》与《本草

纲目》来得早，可以更接近原书面目。综合以上三书的内容，调制与使用方法可以作这样解释：取洗净的猪胰，放入热的黄酒中，用手揉烂，取汁涂搽，就能起到治疗作用。猪胰具有很好的润肤防裂作用，不仅手足皴裂可用，而且唇燥唇裂也可应用；酒必须选用黄酒，因为它具有润肤作用，而白酒是没有这种作用的。此外，猪身上可以用治皮肤皴裂的部份还不少，如猪脂，能“悦皮肤，作手膏不皴裂”（《名医别录》）；猪脑，“治手足皴裂出血，以酒化洗并涂之”（《本草纲目》）；猪髓民间常用来防治皴裂等等。

2.手 膏

《太平圣惠方》）

〔应用效果〕令手光润，冬不粗皴。

〔组成药物〕栝蒌瓢二两，杏仁一两。

〔调制方法〕杏仁汤浸去皮，与栝蒌瓢同研如膏，以蜜调令稀稠得所。

〔使用方法〕每夜涂手。

〔方药解说〕本书前面介绍一个《圣济总录》上的“面黑令白方”，能“令人光润，冬月不皴”，与本方的结构大同小异，仅仅是猪肚换成了蜂蜜而已。栝蒌瓢味甜而富有粘性，是治疗皮肤皴裂的植物性药物中的佼佼者，用它来防治皴裂的方法，全国各地流传很广，如《山西中药志》上就有记载：“瓜瓢洗手，治冻裂”；杏仁能滋润皮肤，使皮肤得到营养，不至于在干寒风燥的气候条件下发生皴裂；蜂蜜更是营养皮肤的上等药品，许多名贵的化妆品都用它作为基质，本品不但能防止皴裂，而且能使皮肤白净柔嫩，富有弹性。调制时要注意加入的蜂蜜适量，不宜太稀薄，也不宜太

稠厚，否则涂搽既不方便，又不利于皮肤吸收。

3. 手足皴痛方

（《胜金方》）

〔应用效果〕治手足皴痛，极妙。

〔组成药物〕川椒四合，猪羊脑髓不拘多少。

〔调制方法〕川椒以水煮之，去渣；猪羊脑髓接烂。

〔使用方法〕手足渍之椒汤中，半食顷出令燥，须臾再浸，候干涂猪羊脑髓。

〔方药解说〕手足皴裂疼痛，十分难受，本方先用椒汤浸渍，藉以祛寒止痛，并有开腠理，通血脉的作用；然后涂上猪脑髓或羊脑髓，可以较快地吸收，使皮肤得到滋润，皴裂可以愈合。川椒又称“蜀椒”，即四川所产的花椒，特点是肉厚皮皱，内子黑有光，好象人的瞳孔一样，所以称为“椒目”；至于各种土花椒，如野花椒、竹叶椒等，则连光泽也没有了。川椒是花椒中的上品，效果好，应用时须知道鉴别。本方一说是僧深的秘方，僧深又称“深师”，是南北朝时宋齐之间的和尚，医名四播，尤其是治疗脚气病，更有独到之处。

十四、毛发干枯

1. 蜡泽饰发方

（《肘后方》）

〔应用效果〕头不光泽，以饰发，神良。

〔组成药物〕青木香、白芷、零陵香、甘松香、泽兰各一分。

〔调制方法〕上五味，用绵裹，酒渍再宿，内油里煎，再宿加蜡泽，斟酌量硬软，即火急煎，著少许胡粉、胭脂讫，又缓火煎令粘极，去滓，作挺。

〔使用方法〕涂发。

〔方药解说〕这是陶弘景介绍的方法，收载在经他增补过的《肘后方》中。本方专治头发干枯，缺乏光泽，用它涂敷，效果良好。方中的青木香，即广木香，不仅有理气止痛的作用，还有乌须黑发的功效，据《修养书》云：“正月一日，取五木煮汤以浴，令人至老须发黑。”徐锴注云：

“道家谓青木香为五香，亦云五木。道家多以此浴，当是其义也。”白芷常用来祛风止痛，但本方中却取它的祛风止痒、润泽头发作用；零陵香是润泽头发的要药，寇宗奭（shì式）指出：“妇人浸油饰头，香无以加”（《本草衍义》）；甘松香可以除垢润发；泽兰则是作发膏、发油的佳品，李时珍说：“此草浸油涂发，去风垢，令香润，《史记》所谓罗襦襟解，微闻香泽者是也”（《本草纲目》）。从上面的介绍中可以了解到，这五味药都具有润泽头发的作用，配合起来又兼有止痒、除垢的功效；由于这五味药都是芳香之品，因此又可以使本方芳香宜人。配制时将上述药物各取等量，用绵布包好，放入黄酒中浸泡二昼夜，然后放入麻油锅中煎，等到药物煎枯，捞去渣，放置二昼夜后再煎；再煎时加入蜜蜡，估计一下油与蜡的比例，然后投蜡，急火使它速溶，并加入少量铅粉与胭脂，搅拌使匀，再改用缓火慢慢煎熬；等到极其稠粘，离火待温，做成锭子。使用时就将锭子往头发上抹，渐渐地头发就会乌黑润泽起来。

2. 胡麻叶汤

(《日华子本草》)

〔应用效果〕 去风润发，滑皮肤，益血色。

〔组成药物〕 胡麻叶。

〔调制方法〕 作汤。

〔使用方法〕 沐头。

〔方药解说〕 胡麻即脂麻，胡麻叶在《神农本草经》上称“青囊”，列为上品，内服“主五脏邪气，风寒湿痹。益气，补脑髓，坚筋骨。久服耳目聪明，不饥不老增寿”。古代养生家象种菜一样地进行播种，长出苗来就采集作菜吃，味道滑美。外用具有良好的美容作用，能润毛发，滑皮肤，益血色。胡麻叶含有胶质，因此只要用沸水泡浸数小时，就会变成粘浆剂，古人说的“以汤浸良久，涎出稠黄色”（《本草衍义》），“胡麻叶甚肥滑，可沐头”（《名医别录》），就是这个意思。本品只要用沸水泡浸数小时就行了。有趣的是胡麻叶能润毛发，而花则能生毛发，《千金要方》指出花“生秃发”，而《外台秘要》则用它来治疗眉毛不生。

3. 光发术

(《如意方》)

〔应用效果〕 令发不断，生光泽，大良。

〔组成药物〕 大麻子。

〔调制方法〕 捣，蒸令熟，取汁。

〔使用方法〕 以汁润发。

〔方药解说〕 使用本方涂发，能令头发柔软而有光泽。大麻子即火麻仁，为桑科植物大麻的种仁。富含油脂，润泽

是它的专长，内服可以润脏腑，外用可以润皮毛，而对于毛发的作用尤为显著，所以《名医别录》说：“沐发长润”；《日华子本草》说：“益毛发”；《食疗本草》治“发落”；《圣济总录》治“发落不生”。如果火麻仁直接压油应用，效果更佳。此外，大麻叶“浸汤沐发长润，令白发不生”（《本草纲目》），如无麻仁，可以代用。《如意方》中还载有一则“软发术”，即洗头后用黄酒再洗一遍，头发就会变得松软。民间每于头发洗净后，取清水一盆，加入米醋数滴搅匀，再将头发浸入洗一次，也可取得同样效果。

4. 零陵香油

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治发令黑，光滑润泽，常用梳头，经年尤验。

〔组成药物〕零陵香半两，乌麻油一斗，茅香半两，莲子草一两，细辛半两，藁本半两，芎藭半两，白芷半两，生铍铁五两，诃梨勒皮一两，没石子一两，醋石榴皮一两，牛膝一两，白檀香一两，沉香一两，地骨皮半两。

〔调制方法〕上件药细剉，生铍铁打碎，以绵裹入油中，浸四十九日，药成。

〔使用方法〕梳头时用。

〔方药解说〕乌麻油即以黑脂麻压取的油，是本方中的重要药品，它的润发生发的功效，在本方中首屈一指；莲子草即墨旱莲，乌须生发有特效，所以《新修本草》说取汁“涂眉发，生速而繁”，《本草纲目》说它能“乌髭发”；生铍铁即生铁，具有“黑鬓发”（《日华子本草》）的作用；诃梨勒皮习称“诃子皮”，能“黑髭发”（《药性

论》)；没石子即没食子，能“乌髭发”（《海药本草》）；醋石榴皮即酸石榴皮，能“染须发”（《本草纲目》）；牛膝能“止发白”（《名医别录》）；地骨皮能“变髭发，益气血，令终身不白，但黑润而已”（《本草杂识》）；以上汇集了众多的润泽乌发药物，可以说是洋洋大观。加上细辛、藁本、芎藭、白芷的祛风除垢、去屑止痒；零陵香、白檀香、沉香、茅香（白茅香）的香发去浊，配伍可谓十分周密。使用时只要用刷子蘸油少许，抹于发上，再用梳子多梳几下就行。

5. 桑皮柏叶汤

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治血脉虚极，发鬓不得润泽，宜用此方。数数为之，发即润泽。

〔组成药物〕桑根白皮一升，柏叶一升。

〔调制方法〕上药各剉，以水三斗淹浸，煮五六沸去滓。

〔使用方法〕沐头。

〔方药解说〕毛发干枯虽有很多原因，但总的来说不外肝肾阴血亏虚。本方中的桑根白皮，据《神农本草经》记载：主治“伤中，五劳六极，羸瘦，崩中绝脉，补虚益气”，并有较好的润泽毛发，制止脱落作用；柏叶指的是生侧柏叶，《日华子本草》介绍：“烧取液涂头，黑润鬓发”，是治疗头发不生或黄赤的要药。两者配合起来，先浸后煎，常常用以洗头，就能使干枯的头发恢复润泽，增添光艳。据古籍所述，松柏的叶子都能使毛发生长。葛洪的《抱朴子》中曾记录一则毛女的故事。毛女原来是秦王的一个宫女，后来

项羽攻进咸阳，火烧了阿房宫，她仓皇逃入山中，肚子饿得十分难受。一位老人，教她吃松柏的叶子充饥。开始放到嘴里咀嚼，苦涩难以下咽，后来慢慢地习惯了，时间一长，不但冬天不怕冷，夏天不畏热，而且面色红润，气力倍增。到了汉成帝的时候，猎人们进入深山狩猎，发现了这个“怪人”，遍身黑毛，不穿衣服，跳坑越涧，不费力气。他们想办法严密地进行包围，终于抓住了这个毛女，知道了事情的经过，这时距离毛女逃离秦宫已有二百多年了。人们从此知道松柏叶子对人有益，于是后来有许多养生家便用以代替茶叶作饮料。如《寿亲养老书》中所载的柏汤，就用嫩柏叶，悬挂在大瓮中，瓮口用纸糊好，一约一个多月就可阴干，如打开发现还不大干，可以重新密封，过些时候再打开，将阴干的柏叶研碎，汤泡代茶。原书指出：“夜话饮之，尤醒睡。饮茶多则伤人气，耗精害脾胃；柏汤甚有益”。

6. 犀皮汤

（《御药院方》）

〔应用效果〕治髭发干涩，令润柔易长。

〔组成药物〕小麦麸二两半，半夏一两，沉香末半两，生姜一两。

〔调制方法〕半夏汤洗七次，去滑，剉，生姜和皮细切。上药同煎三两沸，生绢滤去滓，取清汁，入龙、麝少许，搅匀。

〔使用方法〕洗髭发。

〔方药解说〕本方是元代的宫廷秘方，对头发有很好的营养保护作用，不但能使干枯的头发润泽起来，而且还能使头发柔软易长。方中用小麦麸作为主药，能润发去垢；半夏

能生发软发；沉香能去屑止痒，生姜能变白发为黑发；再上龙脑和麝香各少许，能香发。方中的沉香与麝香价昂难得，可用广木香与茉莉花代替。广木香“煮汤以浴，令人至老须发黑”（《本草图经》）；而茉莉花则最适宜“蒸油取液，作面脂头泽，长发润燥香肌”（《本草纲目》）。

7. 猪胆汁洗法

（《普济方》）

〔应用效果〕洗其发，自然如漆光泽。

〔组成药物〕猪胆一枚。

〔调制方法〕取汁倾水中。另以乳香油浸七日外。

〔使用方法〕以水洗发，干后抹乳香油。

〔方药解说〕李时珍在《本草纲目》上说：猪胆汁“入汤沐发，去腻光泽”，《太平圣惠方》还用它来治疗白发，可见这是一味能去油腻、乌头发的良药。用本法洗头后，再抹上乳香油，更能使头发漆黑光亮。乳香油的配制方法是取纯净的乳香，打成米粒大小，浸入黑脂麻油中，一般乳香与麻油的比例是1：16，过七天之后，就可以取出来应用了。乳香能够香发，去风止痒，而麻油更是滋润营养头发的妙品，能使头发黑亮柔软，两者配合起来，相得益彰，效验尤著。

十五、毛发黄赤

1. 发黄方

（《千金翼方》）

〔应用效果〕治发黄。

〔组成药物〕腊月猪膏、羊矢灰、蒲灰等分。

〔调制方法〕和匀。

〔使用方法〕傅之，三日一为，取黑止。

〔方药解说〕本方原是《肘后方》中的“治须鬓黄方”，自从孙思邈用来治疗发黄，后来就作为治疗发黄的专方了，如《外台秘要》、《普济方》等书，都把它列入治疗发黄的门中。本方之所以要选用腊月的猪膏，因为不容易变质，猪膏具有滋润毛发，催进毛发生长，使毛发变得乌黑光亮的作用；羊矢灰是一种极好的乌发剂，如唐代著名的药物学家陈藏器就说：“烧灰淋汁沐头，不过十度，即生发长而黑”（《本草拾遗》）；宋代著名药物学家苏颂也说：“尿纳鲫鱼腹中，瓦缶固济，烧灰涂发，易生而黑，甚效”（《本草图经》）；蒲灰是香蒲全草烧成的灰，能除垢去腻，用在本方中，可使猪脂与羊矢灰充分发挥功效。以上三药配合，可以营养毛发，使原来黄赤的毛发很快地变得乌黑起来。

2. 摩顶黑发方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治发黄。

〔组成药物〕白芷、附子、连翘、防风、卷柏、零陵香、蔓荆子、莲子草、踯躅花、川芒硝各一两，牛油三斤。

〔调制方法〕附子去皮脐生用，防风去芦头。上药细剉，用绵裹，浸牛油中三日，略煎，取药力，放冷。

〔使用方法〕每用涂顶，揩令入肉。

〔方药解说〕本方的特别之处是不直接涂在发上，使发由黄变黑，而是将药油涂在头皮上，用力摩擦，促使吸收，

藉以营养头发，变黄为黑。配制本方的时候，先将药物研成粗末，用棉布包起来，然后放到牛油中泡浸三日，三日后略煎数沸，捞去药包，放冷备用。综观方中的药物，有润泽乌发的，如莲子草、蔓荆子、卷柏、牛油；祛风除垢的，如白芷、防风、附子、躑躅花；柔发令软的，如芒硝；洁发使香的，如零陵香。莲子草即鳢肠，又名金陵草，习称“墨旱莲”，这是一味著名的“乌髭发，益肾阴”（《本草纲目》）的要药，如《千金月令》的金陵煎，《摄生众妙方》的乌须固齿方，《寿亲养老书》的旱莲散等等，都用为乌须黑发的主药。躑躅花有两种，红躑躅即杜鹃花，又名映山红，可作药用治疗咳喘，仅供观赏；黄躑躅即羊躑躅，又名闹羊花，辛温有大毒，供药用，《神农本草经》谓主治“贼风在皮肤中淫淫痛，温疟，恶毒，诸痹”，可见它具有祛风除湿作用，本方中用的即是本品。由于本方中使用了有大毒的黄躑躅，因此绝对禁止入口。

3. 治发鬓黄赤方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治发鬓黄赤，用一月后，渐黑光润。

〔组成药物〕生柏叶一升，猪膏一斤。

〔调制方法〕生柏叶切捣为末，以猪膏和为二十丸。

〔使用方法〕用布裹一丸，内消汁中化破沐之，日一用。

〔方药解说〕本方的调制极为简单，效果却很好。方中的生柏叶指生侧柏叶，《日华子本草》上明确指出：本品能“黑润鬓发”。侧柏随处可得，药源十分丰富。猪膏指的是炼熟猪脂，也是治疗头发不生或黄赤干燥的妙品，《名医别

录》与《本草纲目》上都有记载。将鲜侧柏叶采集阴干，先切碎，再捣成末，然后把熟猪脂熔开，投入柏叶末，急速拌搅，待猪脂凝结就可做丸。使用时取一丸，用棉布包起来，放入加温的米泔水中，待溶化，用以洗发，每日一次。

十六、毛发变白

1. 大豆煎

（《肘后方》）

〔应用效果〕染发须白令黑，黑如漆色。

〔组成药物〕醋浆、大豆。

〔调制方法〕上二物，以浆煮豆烂，去豆煮稠。

〔使用方法〕涂发。

〔方药解说〕本方曾被隋炀帝的后宫所采用，成了一个宫廷秘方，《隋炀帝后宫诸香药方》这本书中就收载了本方。其他象《千金翼方》、《医心方》、《圣济总录》、《本草纲目》等书，也都有引用。方中的大豆，是一种补肾行水、调营祛风的药品，它善于乌须黑发；醋浆即米醋，配合黑大豆，可以使白发变黑。本方的调制是先将黑大豆浸泡醋中过一二夜，然后加热煮烂，过滤去渣，再用小火浓缩药液，待稠厚即成。使用时先将头发洗干净，等干燥后涂药。

2. 瓜子散

（《千金翼方》）

〔应用效果〕治头发早白，又主虚劳，脑髓空竭，胃气

不和，诸脏虚绝，血气不足，故令人发早白，少而蒜发，及忧愁早白。服之一年后，大验。

〔组成药物〕瓜子一升，白芷、当归、芎蒭、甘草各二两。

〔调制方法〕白芷去皮，甘草炙。上五味，捣筛为散。

〔使用方法〕食后服方寸匕，日三，酒浆汤饮任性服之。

〔方药解说〕头发早白的原因，一般多是肝肾阴血不足的缘故。外用药物涂治虽然有很好的疗效，但毕竟不从根本上解决问题，因此内服培养阴血的药物，也是治疗本病的一条重要途径。本方以瓜子为主药，所以称为“瓜子散”，至于用什么瓜子呢？《太平圣惠方》上注明用甜瓜子，并要求微炒，这样做的目的是为了使它“补中宜人”（《食疗本草》），本品富含油脂，能补益阴血，可使头发变黑；当归是补血的要药，芎蒭是活血的要药，两者配合起来，既可以补血，又能活血，对于头发的变白为黑，最有帮助；白芷有引导各药上头的作用；甘草能够补气以生阴血。以上五味药物一旦配合，互相之间就能起到协同作用，阴血得到滋养，头发的营养就有了来源，来源充足，白发当然可以变为黑发。本方在《千金翼方》中注明“一方有松子二两”，《外台秘要》则方中直接开列“松子，去皮”。按松子仁即海松子，性味甘平，功能润燥养液，补血息风，王孟英推为“果中仙品”（《随息居饮食谱》），如能加入，效果更佳。本方的调制比较简单，只要将药物研末和匀就行了。每次大致服6克，一日三次，或用温水，或用黄酒，都可以送服。至于应用效果中说：“服之一年后，大验”，《太平圣惠方》“一年”作“一月”；还有“蒜发”一词，指中年人花斑的

头发，并不是指头发有臭气。

3. 金 陵 煎

(《千金月令》)

〔应用效果〕益髡发，变白为黑，其效甚速。

〔组成药物〕金陵草一秤，生姜、白蜜各一斤。

〔调制方法〕六月以后收采，拣择无泥土者，须青嫩，不杂黄叶，乃堪烂捣。研，新布绞取汁，又以纱绢滤令滓尽，内通油器钵盛之，日中煎五日，又取生姜绞汁，合白蜜和入煎中，以柳木篦搅勿停手，令匀调，又置日中煎之，令如稀汤，为药成矣。如欲作丸，日中再煎，令可丸，大如梧子。及时多合制为佳。

〔使用方法〕每旦日及午后，各服一匙，以温酒一盞化下。如作丸，依前法酒服三十丸。

〔方药解说〕方名金陵煎，药由金陵草为主。金陵草的本名是“鳢肠”即“墨旱莲”，墨旱莲之所以冠以“墨”字，是因为揉搓它的茎叶时，含有黑色汁液流出来。本品是著名的补肾益阴、凉血止血要药，对须发早白有特效。明代著名医药学家缪仲醇更是十分推重，认为“古今变白之草，当以兹为胜”（《本草经疏》），言下之意就是所有草药中，能使白发变黑就数它为第一了。本品又能“入肾补阴而生长毛发”（《本草正义》），功效卓著。但本品禀性阴寒，不利于脾胃，因此本方采用姜汁和白蜜来预防流弊。本品随处可得，物贱而效高。此外，用本品配女贞子做成的丸剂，就是有名的“二至丸”，能够补腰膝，壮筋骨，强肾阴，乌髡发，临床上应用很普遍，也可以用来代替本方。只是服用时要注意保护脾胃，可考虑配入适量的香砂六君子丸一起服用。本方中金陵草的剂量为“一

秤”，一秤相当于十五市斤。

4.地黄散

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治人年未至四十，头须尽白，服此令黑。此药能化白令黑，添益筋力。

〔组成药物〕生地黄五斤，五加皮半斤，牛膝半斤。

〔调制方法〕牛膝去苗，地黄以酒浸一宿，晒干后，总九蒸九曝。上药同捣细，罗为散。

〔使用方法〕每日空心，以温酒调下二钱。若于羹粥中吃亦得。忌生葱、萝卜、大蒜等。

〔方药解说〕本方的生地黄用酒浸晒蒸，就变成了熟地黄。熟地黄是补肾益精的要药，应用极为广泛，李时珍归纳它的功效是：“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，男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病”（《本草纲目》）。本品具有服食驻颜的妙用，所以古代养生家或作为煎，或熬为膏，或煮成粥，或酿为酒，采取各种形式服食，以期达到延年益寿的目的。至于本品善乌须发的例子，真是不胜枚举。如《太平圣惠方》治发白令黑诸方的23个方剂中，用地黄的就占了17方，用地黄花的1方，几乎要占到80%左右。牛膝是补肝肾，强筋骨的常用药，《名医别录》指出，本品可“疗伤中少气，男子阴消，老人失溺，补中续绝，益精，利阴气，填骨髓，止发白，除脑中痛及腰脊痛，妇人月水不通，血结”。牛膝有川、怀之别，川产者偏于活血通经，祛风胜湿；怀产者长于补益。本方中应用怀牛膝为好。五加皮有类似人参一样的功效，可以益气，祛风湿，古代养生家还认为服食五

加可以长生不老，因此有“宁得一把五加，不用金玉满车”的说法。以上三种药物配合，可以补气血，益肝肾，强筋骨，能使人健康长寿，至于使白发变黑，精力旺盛，反倒是其次的事了。

5. 牢牙乌髭方

（《寿亲养老书》）

〔应用效果〕牢牙乌髭，久用功莫大焉。

〔组成药物〕旱莲草二两半，芝麻莘三两，诃子二十个，不蛀皂角三挺，月蚕沙二两，青盐三两半，川升麻三两半。

〔调制方法〕上为末，醋打薄糊为丸，如弹子大，捻作饼子，或焙或晒，以干为度，先用小口瓷瓶罐子，将纸筋泥固济晒干，入药饼在瓶内，煨灰火中烧令烟出，若烟淡时，药尚存性，急取退火，以黄泥塞瓶口候冷，次日出药。

〔使用方法〕旋取数丸，旋研为末，早晚用如揩牙药，以温汤灌漱。使牙药时，须少候片时，方始灌漱。

〔方药解说〕本方方前原有紫壶温尉的一篇小引：“绍定壬辰，江淮赵大使克复盱眙，时纳合行省相公名贾，往来金陵，予在赵监军厅同会纳合，年逾七十，鬓发髭须皆不白。质其所由，谓吾国有行台出典藩镇，髭鬓皓然。数载归朝，而须发皆黑，人怪其异。自序遇一方，牢牙乌髭，岁久得效，因传其方，却不言分两。续乙巳年，会张经历朝请，终得分两云”。其次是药物后面有注，如旱莲草后注：“本草中名鳢肠草，孙真人《千金方》名金陵草，浙人谓之莲子草，其子若小莲蓬故也。”麻莘后注：“此是压油了麻枯饼是也。”青盐后注：“盖青盐吾乡少，且贵价，只以食盐代

之，但药力减少”。升麻后注：“最治牙疼”。墨旱莲的功效，上面已经介绍，不再赘述；麻枯饼是揩牙乌须的良药；诃子连核剉用，功能“黑髭须”（《药性论》）；皂角可以洁齿乌须发；蚕沙洁齿去风湿；升麻清热护齿；青盐牢牙坚骨。诸药合用，不但可以清洁口腔，保护牙齿，使齿坚不脱，而且能使斑白的须发变黑。这种通过用药擦牙，以达到固齿乌发的方法，实为祖国医学中的一朵奇葩。所要注意的是：使用本方擦牙后，要等十分钟左右再漱口，以便药物吸收。

6. 丁香煮散

（《德生堂经验方》）

〔应用效果〕乌髭发，掠头鬓，令光黑。

〔组成药物〕母丁香一钱，没食子二个，川百药煎一钱半，甘松一两，针砂一钱半，白及二钱半，新钉子一个，诃子皮二钱，三柰子一钱。

〔调制方法〕针砂醋炒。上药除铁钉，为细末，水一大碗，煎至七分，用小瓶盛贮，用铁钉浸在药水内，油纸盖护，勿令尘土入内，三日后用。

〔使用方法〕临卧用掠发鬓，次早以温水洗去。

〔方药解说〕本方是一种外染乌发方，并能染胡子与鬓发，效果良好。方中用针砂配没食子，能使须发乌黑；百药煎、诃子皮、母丁香、新钉子都是乌须黑发的要药；三柰能洁发去头屑；白及可增加药物的粘附作用。本方的调制，只要把除铁钉以外的药物打成细末，加水一大碗，煎至七分，过滤去渣，装入玻璃或瓷瓶中，投进铁钉，瓶口密封。三日后即可应用，冬天五天后可用。最好在下午洗头干净，临睡

之前用软刷子蘸药涂发，晨起洗去。如果不够黑，可以再用几次。

7. 七宝美髯丹

（《积德堂经验方》）

〔应用效果〕乌须发，壮筋骨，固精气，续嗣延年，久服极验。

〔组成药物〕赤白何首乌各一斤，赤白茯苓各一斤，牛膝八两，当归八两，枸杞子八两，菟丝子八两，补骨脂四两。

〔调制方法〕何首乌以米泔水浸三四日，瓷片刮去皮，用淘净黑豆二升，以砂锅木甑，铺豆及首乌，重重铺盖，蒸之豆熟，取出去豆曝干，换豆再蒸，如此九次，曝干为末；茯苓去皮研末，以水淘去筋膜及浮者，取沉者捻块，以人乳十碗浸匀，晒干研末；牛膝去苗，酒浸一日，同何首乌第七次蒸之，至第九次止，晒干；当归酒浸晒；枸杞子酒浸晒；菟丝子酒浸生芽，研烂晒；补骨脂以黑脂麻炒香。并忌铁器，石臼为末。炼蜜和丸，弹子大。

〔使用方法〕每日三丸，清晨温酒下，午时姜汤下，卧时盐汤下。忌诸血、无鳞鱼、萝卜、蒜、葱、铁器。

〔方药解说〕本方是明代龙虎山上清宫道士邵应节献给嘉靖皇帝的秘方，嘉靖皇帝初无子女，服用本方以后有了皇子，于是大加封赏，而作为本方主药的何首乌，也就大受人们的青睐了。李时珍在《本草纲目》中指出：“何首乌足厥阴、少阴药也。白者入气分，赤者入血分。肾主闭藏，肝主疏泄。此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药，

不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上”。评价可谓极高。唐代文学家李翱有一篇《何首乌传》，是说何首乌是顺州南河县人，祖父名能嗣，父亲名延秀。能嗣本名田儿，生来身体羸弱，没有性欲，于是从师学道，住在山中。一天酒醉之后卧在山石上憩息，天色已晚，忽见有二株藤枝叶纷披，青翠可爱，渐渐枝叶互相交缠，过了很长时间才分开，后来又交缠在一起，他感到十分奇怪。第二天他顺藤掘根，没有什么新的发现，于是就把根取回。请人辨认，都不知道是什么东西。后来有一个老人对他说，这恐怕是一种仙药，不妨服用试一试。他服了七天，渐有性欲；几个月之后，身体也好起来了；一年之后，旧疾全愈，头发乌黑，容貌转少；十年之内，生了几个儿子，就改名能嗣。他又把药给儿子延秀服，延秀又把药给儿子首乌服，都活到一百三十岁以上。首乌的邻居李安期，与首乌的交情很好，搞到这种药来吃，寿也很长，并把它公开了。从此以后，这种药就起名何首乌。这虽然是个传说，但何首乌益寿延年、乌须黑发的功效却是实践证明真实不虚的。茯苓也是古代养生家用来服食延年的妙药，《日华子本草》称其“补五劳七伤，开心益志，止健忘，暖腰膝，安胎”。牛膝能补肝肾，强筋骨，当归能养血补血，枸杞益肾精，菟丝补肾气，补骨脂助命火。诸药合用，大补肝肾精血，所以能使人体弱复壮，发白还黑，实为一个防老防衰、延年益寿的妙方。本方调制的全过程中，都忌用铁器，须加注意。

十七、毛发脱落

1. 生发膏

(《千金翼方》)

〔应用效果〕主发鬓秃落不生，三十日生矣。

〔组成药物〕升麻、莽莧各二两，莽草、白芷、防风各一两，蛭螂四枚，马髻脂、驴髻脂、雄鸡脂、猪脂、狗脂各五合。

〔调制方法〕上十一味药，五味脂取成煎者，徐药并切，以醋渍一宿，晓合煎之，沸则停火，冷更上，一沸停，三上三下，去滓。

〔使用方法〕傅头，以当泽用之。

〔方药解说〕本方用药与众不同，取马、驴、鸡、猪、狗五脂助生发，配上升麻等六药以祛风活血。配制时可先将五脂熬取油，六药细切醋浸一夜，第二日将药取起沥半干，然后合在一起煎熬，沸即离火，冷了再上，三上三下之后，过滤去渣即成。本方所用莽草有毒，药物切忌入口。所谓“当泽用之”，泽即头泽，类似现在的发乳。

2. 魏文帝用效秘方

(《外台秘要》)

〔应用效果〕生长发令黑，有黄白者皆黑。

〔组成药物〕黄芪、当归、独活、芍药、白芷、芍药、莽草、防风、辛夷仁、干地黄、藁本、蛇衔各一两，薤白半

升，乌麻油四升半，马髻膏二升。

〔调制方法〕上十五味，除油切，以微火煎，三上三下，白芷黄膏成，去滓。

〔使用方法〕洗发讫，后涂之。

〔方药解说〕本方是魏文帝使用有效的宫廷秘方。本方以补血为主，祛风为辅，古人认为补血则须发自然生长，祛风则须发不易脱落。方中干地黄、当归、芍药、芎蒭即后世医家常用的四物汤，是补血养血的主方，再加上乌麻油与马髻膏两药，前者即黑脂麻油，擅长“生秃发”（《名医别录》），后者为马项脂肪，善于“生发”（《名医别录》），更用黄芪以补气生血，这样配合，补血生发的功效可以大大提高。独活、防风、白芷、藁本、辛夷仁、莽草都是祛风要药，薤白能理气，蛇衔可解毒，这样可防止须发脱落，又能洁肤，可谓两全其美。本方也因莽草有毒，禁止入口。

3. 南烛草煎丸

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治血气虚惫，须发秃落不生，纵生色黄不黑。服至四十九日，须发皆生，黑而复光。

〔组成药物〕南烛草、醋石榴叶、旱莲草苗各五斤，生地黄酒五斤，白蜜五合，地骨皮四两，熟干地黄四两，诃黎勒皮二两，秦椒二两，白芷二两，旋覆花二两，桂心二两，杏仁二两。

〔调制方法〕前三味于端午日内收于瓷瓮子中，泥封令密，安日中，至六月中旬取出，皆如黑饴，研之。又以生地黄酒绞取汁，和白蜜同上三味煎成膏。秦椒去目及闭口者，微炒去汗，杏仁汤浸去皮尖双仁，麸炒微黄，同余药捣罗为

末，入上件膏中。用缓火煎，可丸即丸，如梧桐子大。

〔使用方法〕每日空腹以温酒下三十丸，晚食后再服。忌生葱、萝卜、大蒜等。

〔方药解说〕须发的脱落，根本原因是血气衰弱，经脉虚竭，不能荣润。本方以补益血气为主，方中南烛草是主药，南烛草其实并非草，而是杜鹃花科植物乌饭树的枝叶，又名南天烛，但与小檗科植物南天竹截然不同。据孙思邈的《千金月令》记载，本品能益髡发，驻容颜，所以古代养生家用它的汁拌粳米煮成青精饭，藉以服食驻颜，道家经典《上元宝经》上说：“子服草木之王，气与神通，子食南烛之津，命不复殒”。可见推重之程度，几乎无以复加。缪仲醇在《本草经疏》上称它为“乌须发之圣药，气味和平，性复无毒。除变白外，无他用”，即是明证。旱莲草苗指青嫩的墨旱莲，是生毛发的要药，并能使须发乌黑，因此《新修本草》上有“汁涂眉发，生速而繁”的记载。醋石榴即酸石榴，善于乌须黑发。地黄大补阴血，能生发并乌发，在方中的作品也不可忽视。白蜜为百花的精英，得生生之气最全，因此《肘后方》治少年白发，拔去而孔中涂上本品，即能长出黑发，足见也是一味生长毛发的良药。地骨皮能“变髡发，益气血”，因此古方地骨皮丸用为主药，来治疗并防止头发变白或脱落。秦椒能“生毛发”（《药性论》），杏仁能润毛发。白芷能引导药力上行至头，旋覆花可活血通络，而桂心不但可以鼓舞气血生长，又能“宣导百药”（《名医别录》）。诸药配合，不寒不热，可以长服久服，而不产生流弊。本方的配制关键在煎膏，最好在农阴五月五日采集南烛枝叶、酸石榴叶和旱莲草苗，一起放入酒坛中，坛口上面覆扣一只泥盘子，然后用黄泥和着糠拌捣均匀封固，放在太阳下晒，雨天则宜覆

盖物件保护，到六月中旬取出，过滤并绞取汁，加入生地黄汁与白蜜煎成膏。膏宜稀薄一点，再加入药末，煎至稠厚可以作丸停火。

4. 治眉毛脱落方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治眉毛脱落，宜用此方。

〔组成药物〕莲子草。

〔调制方法〕捣绞取汁，磨生铁。

〔使用方法〕涂之，以手指摩，令药气透内。一日可三两度涂之，为妙。

〔方药解说〕莲子草即墨旱莲，“汁涂眉发，生速而繁”（《新修本草》），前面已有介绍，不再重复。本方用莲子草捣烂绞取汁，以汁磨生铁涂眉毛脱落之处，涂时用手指揩擦，必须使药力透达，效果才会显著。生铁的功效，据《日华子本草》说，能“黑鬓发”，用在本方中的目的是要使长出来的眉毛黑。莲子草能使眉毛长，生铁又能使眉毛黑，长而且黑，那么就毫无遗憾了。眉毛的脱落虽然无伤人体，但影响美观，也是一件并不愉快的事，有了这个简易单方，可以不必为此而生烦恼。此外，眉毛稀薄，也常常使人难堪，可单用莲子草汁涂敷，确有效验。

5. 金主绿云油

（《必用全书》）

〔应用效果〕不十日，秃者生发，赤者亦黑。妇人用不秃，发黑如漆；已秃者，旬日生发。

〔组成药物〕蔓荆子、南没石子、诃子肉、踯躅花、白

芷、沉香、附子、防风、覆盆子、生地黄、零陵香、芒硝、莲子草、丁皮各等分。

〔调制方法〕上药各细剉，每用三钱，入卷柏三钱，以清香油半斤浸药，厚纸封七日。

〔使用方法〕每遇梳头净，手蘸油摩顶心，令热入发窍。

〔方药解说〕金主指金章宗，名完颜璟。明代文人周嘉胄说：“金章宗文房精鉴，至用苏合香油点烟制墨，可谓穷幽极胜矣。兹复致力于粉泽香膏，使嫔妃辈云鬓益芳，莲踪增馥。想见当时人尽如花，花尽皆香，风华旖旎，陈主、隋炀后一人也”（《香乘》）。可见金章宗是一个极会享受，又有点小聪明的人。这种绿云油就是护发剂，所以后人冠以“金主”两字。本方所用的药物，蔓荆子能“治贼风，长髻发”（《药性论》），《太平圣惠方》即用它为主药，组织成“长发神验方”与“令发易长方”等；生地黄与莲子草都是生发、长发、乌发的常用良药；没石子、诃子肉、覆盆子能使毛发乌黑，芒硝能使毛发柔软，沉香、零陵香、丁皮能使药物芳香，卷柏用来活血，白芷、防风、附子、踯躅花用来祛风。诸药配合，既能营养头发，又能滋生头发，实为不可多得的妙方。方中的踯躅花即羊踯躅，有毒；丁皮是丁香树的皮，用来代替丁香；清香油指黑脂麻油。

6. 洗发菊花散

（《御药院方》）

〔应用效果〕治头发脱落。

〔组成药物〕甘菊花二两，蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根白皮、白芷、细辛、旱莲草各一两。

〔调制方法〕桑根白皮去粗皮，细辛去苗，旱莲草取根茎花叶俱全者。上药粗筛。

〔使用方法〕每用药二两，浆水三大碗，煎至二大碗，去滓，沐发。

〔方药解说〕本方能去屑止痒、返白为黑。药物易得，配制方便，更不在话下。方中甘菊花是主药，因为它具有“能令头不白”（《名医别录》）与“染髭发令黑”（《本草拾遗》）的独特功效；桑根白皮“治人须鬓脱落不生”（《肘后方》），又主“发鬓不得润泽”（《太平圣惠方》），本品既可作菊花的使药，又与柏叶相配能发挥协同作用；干柏叶即干侧柏叶，不仅能“黑润鬓发”（《日华子本草》），而且能治头发不生（《梅师方》）、头发黄赤（《太平圣惠方》）；蔓荆子能“长髭发”（《药性论》），并令发长而黑；旱莲草“汁涂眉发，生速而繁”（《新修本草》），并能“乌髭发”（《本草纲目》）；川芎、白芷与细辛祛风活血、除屑止痒。本方调制时只要将药物全部打成粗末就成，密贮备用。使用时加浆水煮沸，数沸以后去渣待温，即可洗头。

十八、毛发不长

1. 长发方

（《千金要方》）

〔应用效果〕以洗沐，则发不落而长，甚有验。

〔组成药物〕麻子三升，白桐叶一把。

〔调制方法〕麻子碎，白桐叶切。上二味，以米泔汁二斗，煮五六沸，去滓。

〔使用方法〕以洗沐。

〔方药解说〕本方原出《肘后方》，孙思邈经过验证，认为确实有效，才把它收入自己的著作中。《千金翼方》中还指出：“适寒温沐，二十日长矣”。麻子即火麻仁，为桑科植物大麻的种仁，它能“益毛发”（《日华子本草》），“沐发长润”（《名医别录》），富含油脂，李时珍认为油能“治发落不生”（《本草纲目》）；白桐叶是玄参科植物泡桐或毛泡桐的叶子，它具有良好的“生发”（《本草纲目》）作用。大麻的叶子“浸汤沐发长润”（《本草纲目》）；泡桐的树皮“沐发去头风，生发滋润”（《药性论》）。《太平圣惠方》中有一个“洗头令长发方”，用梧桐叶与大麻仁各半斤，捣碎，以米泔汁一斗，煮至五升，去滓，每日洗头，半月即发长。其实就是本方，只不过把白桐叶换成梧桐叶罢了，可供参考。

2. 令发易长方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕令发易长。每日涂发，七日之外，不长者尽长。

〔组成药物〕莲子草汁三升，羊乳一升，麻油二升，猪脂一升。

〔调制方法〕上件药，先煎乳一沸，次入脂等，更煎三两沸，放冷，以瓷合贮之。

〔使用方法〕每日涂发。

〔方药解说〕本方汇集滋养毛发的药物，方中的莲子草

即墨旱莲，具有生发乌发的良好功效；麻油即脂麻油，也是生发乌发的上品；猪脂与羊乳，都有滋润毛发，并促使生长的作用。本方的调制，可先煎乳令沸，随即溶入炼熟的猪脂与麻油，等沸再加入莲子草汁，二三沸后离火，待冷以瓷器或玻璃瓶收贮。本方除莲子草外，均为常用食品，莲子草也适宜口服，因此本方不但可以外用，而且还能内服。由于本方性极滋润，因此内服时容易导致大便溏薄。可以在煎煮时加入适量的生姜汁，但不宜久煎，因此在煎煮时宜最后投入。

3. 胡麻膏

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕长发，令速生及黑润。日二用，三十日发生。

〔组成药物〕胡麻油一升，腊月猪脂一升，乌鸡脂一合，丁香一两半，甘松香一两半，零陵香三两，芎藭二两，竹叶二两，细辛二两，川椒二两，苜蓿香三两，白芷一两，泽兰一两，大麻仁一两，桑根白皮一两，辛夷一两，桑寄生一两，牡荆子一两，防风三两，杏仁三两，莽草一两，柏叶三两。

〔调制方法〕上件药，川椒去目，防风去芦头，杏仁汤浸去皮尖双仁，都细剉，米醋浸一宿，漉出，内入油猪鸡脂中，以慢火煎，候白芷色焦黄膏成，绵滤去渣，以瓷合盛。

〔使用方法〕净洗头，涂之。

〔方药解说〕方中的乌鸡脂为黑羽雄鸡的脂肪，能治疗“头秃发落”（《本草纲目》）；牡荆子俗称“黄荆子”，“其功与蔓荆同”（《新修本草》），因而同样能“长髭发”（《药

性论》)；桑寄生则可以“坚发齿，长须眉”(《神农本草经》)。综观本方用药，大致可分三类：一类是营养生发药，如胡麻油、猪鸡脂、麻仁、杏仁、牡荆子、川椒、桑白皮、桑寄生、侧柏叶；一类是芳香泽发药，如丁香、甘松香、零陵香、苜蓿香、泽兰、芎藭(川芎)；一类是祛风护发药，如白芷、防风、辛夷、细辛、莽草、竹叶。据《京华纪闻》记载，明代北京的豪门贵族，家家都有秘制的美容药品，其中如头膏一种，配方就不下三四十个；而一般的普通家庭，则应用的配方仅三四个，并且很少使用贵重药物，如本方就是当时流行的方剂之一。

4. 令发多方

(《琐碎录》)

〔应用效果〕头发稀少，欲令其多。

〔组成药物〕金星草根。

〔调制方法〕浸油。

〔使用方法〕涂头。

〔方药解说〕本方的金星草，据《琐碎录》介绍：“其叶如凤尾，背有金星，常生于幽阴殿宇之后，号曰金星凤尾草。”看起来很象凤尾蕨科植物凤尾草，但据《嘉祐本草》记载：“此草惟单生一叶，色青，长一二尺，至冬大寒，叶背生黄星点子，两行相对，如金色，因得金星之名”。则是水龙骨科植物大果假密网蕨。《琐碎录》的这个验方，来源于《嘉祐本草》的“根碎之浸油涂头，生毛发”一段文字，所以应当以《嘉祐本草》的记载为准。至于浸渍，最好用脂麻油，因为它也具有良好的生发作用。两者配合，相辅相成，疗效可以大大提高。

十九、头痒白屑

1. 治头痒白屑方

（《千金要方》）

〔应用效果〕治头中风痒白屑。

〔组成药物〕蔓荆子、附子、细辛、续断、零陵香、皂荚、泽兰、防风、杏仁、藿香、白芷各二两，松叶、石南各三两，莽草一两，马髻膏、猪脂、熊脂、松膏各二升。

〔调制方法〕上十八味，哎咀，以清醋三升，渍药一宿，明旦以马髻膏等微火煎，三上三下，以白芷色黄膏成。

〔使用方法〕用以泽发。

〔方药解说〕头皮燥痒，搔落白屑，属于风燥的，使用本方极为合适。方中以附子、细辛、续断、防风、白芷、松叶、石南、莽草、皂荚祛风止痒；蔓荆子、杏仁、马髻膏、猪脂、熊脂、松膏润燥除屑；零陵香、藿香、泽兰香发去臭。调制时除二膏二脂外，都打成粗末，用米醋泡浸过夜，次日早晨捞起沥半干，与二脂二膏合并，以小火煎煮，三上三下，等白芷颜色变黄，离火过滤，其膏即成。平时常用涂发，可以消除头痒白屑。方中的石南即石楠叶，长于祛风，

《神农本草经》上说它：“利筋骨皮毛”，所以本方入选；松膏即松脂，又名“松香”，善于祛风润燥，兼能治疗须眉脱落。本方含有莽草，因此有毒，不能入口。

2. 蔓荆子膏

(《外台秘要》)

〔应用效果〕疗头风白屑搔痒，发落生发。

〔组成药物〕蔓荆子一升，生附子三十枚，羊躑躅花四两，葶苈子四两，零陵香二两，莲子草一握。

〔调制方法〕上六味切，以绵裹，用油二升渍七日。

〔使用方法〕每梳头常用之。若发稀及脱落，即以铁精一两，以此膏油于瓷器中研之，摩秃处其发即生也。

〔方药解说〕本方原出《广济方》，《太平圣惠方》在引用时的剂量为蔓荆子、附子各半斤，羊躑躅、葶苈子、莲子草各四两，零陵香二两，并标明葶苈子用甜的，油用麻油，加入的铁精作二两，可供参考。方中的蔓荆子，具有良好的“治贼风，长髭发”（《药性论》）作用，它既能祛风止痒，润燥除屑，又能生发乌发；生附子、羊躑躅与葶苈子祛风胜湿的力量很强，能够治疗因风所致的头痒白屑，以及发落不生；莲子草即墨旱莲，能补肾阴，生毛发；零陵香能使药物芳香，尤其适宜作头油，所以《本草衍义》指出：

“妇人浸油饰头，香无以加”。至于麻油的作用，可以润燥去风，生发黑发，前面已有详细介绍，不再多说；铁精为炼铁炉中的灰烬，具有治疗头发稀疏及脱落的作用，所以加用以生发固发。本方的制法，只要将药物捣碎或切碎，用棉布或纱布包起来，直接浸入麻油中就行。如加用铁精，宜用陶瓷研钵，调入药油研细研匀。然后涂在脱发的地方，用力摩擦，一定要使它透入皮肤，才会有显著的功效。

3. 治白屑立效方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治白屑，立效。沐头，不过三度瘥。

〔组成药物〕大麻子半斤，秦椒半斤，皂荚末一两。

〔调制方法〕秦椒去目。上件药，捣碎，以水一斗，浸一宿，去滓。

〔使用方法〕密室中沐头。

〔方药解说〕本方专治头痒，搔之白屑纷纷。大麻子，甘平滋润，对于毛发皮肤有营养滋润作用，因而是一味治疗毛发疾患的要药，很多治疗毛发疾患的方剂中都用上了它，如《外台秘要》治头风白屑的方剂中，一半应用了火麻仁；秦椒能祛风，保护毛发不致脱落，以及促使毛发生长；皂荚洁发止痒，古人常用来作汤洗头。本方去掉皂荚，就是《延年》疗头痒搔之白屑起方。《延年》用麻仁三升，秦椒二升，捣碎，用米泔水浸泡一夜，第二天早晨去滓加热，等寒热适中时洗头。洗头之后，另用白芷一斤，加水四升，煮取三升，去滓待温，加入鸡子清三枚、芒硝一升，搅拌使匀，分为三等分，取一份涂发，注意每次使用时都要加热使温。本方去掉皂荚，又是《肘后方》治须鬓秃落不生长方，以及《千金翼方》的长发方，可见本方还具有良好的生发作用。

4. 瓦松洗法

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治白屑，立效。洗头，不过五七度瘥。

〔组成药物〕瓦松。

〔调制方法〕曝干，烧作灰，淋取汁。

〔使用方法〕 温暖洗头。

〔方药解说〕 瓦松在《本草纲目》上标作“昨叶荷草”，是景天科植物瓦松、晚红瓦松及黄花瓦松。本品据《开宝本草》称：“生眉发膏为要药”。《圣济总录》用来染乌须发，《太平圣惠方》又用来除头痒白屑。本品生于旧屋瓦上，随处可得。用药物烧灰治头痒白屑。既能保持原来的功效，又能祛除垢腻，所以这种方法在《太平圣惠方》中记载不少，如蚕砂、乌羊粪、桑柴等，都可用来烧灰，淋取汁洗头。所谓“淋取汁”，就是将灰放在只能过水的容器中，然后以开水淋浇，沥下的水供药用。也可以用两三层纱布把灰包起来，放入温度适宜的水中揉捏，取汁洗头。

5. 除头上白屑方

（《必用全书》）

〔应用效果〕 擦头，永不生白屑。

〔组成药物〕 侧柏叶三片，胡桃七个，好梨一个，诃子五个。

〔调制方法〕 上件并捣烂，以井华水浸片时。

〔使用方法〕 擦头。

〔方药解说〕 本方适宜于风热引起头痒白屑，因为药物偏于凉润。本方不仅适用于头痒而搔之则起白屑，而且可以使白发或黄发变黑。据《本草》记载，侧柏叶能黑润鬓发，胡桃能拔白换黑，诃子能乌髭黑发。祖国医学认为“肺主皮毛”，头痒白屑主要是肺热所引起，而梨最能清肺润肺，肺得清润，热自除而病自去，至于井华水，即早晨汲取的井水，能补阴清热，用来洗发，能使头发松软。古方中治疗头痒白屑的方剂多适用于风燥，类似本方而适用于风热的

却不多，因此更觉可贵。

二十、牙齿黄黑

1. 揩齿方

（《太平圣惠方》）

〔应用效果〕治齿黄黑，令白净，甚佳。

〔组成药物〕盐四两，杏仁一两。

〔调制方法〕盐烧过，杏仁汤浸去皮尖双仁。上件药，都研成膏。

〔使用方法〕每用揩齿。

〔方药解说〕牙齿黄黑，开口便见，影响美观，使人烦恼。本方用盐煨过研细，杏仁开水泡浸后去皮、尖及双仁者，然后一起捣烂如泥，即可使用。每天早晚各挑一些放在牙刷上，用来刷牙，不但能使牙齿白净，而且还有防龋功效。方中食盐具有良好的“坚骨固齿”（《医林纂要》）作用，同时兼有清热凉血功能，因此对保护牙齿和治疗牙病十分有效，如《永类铃方》用以坚齿，《唐瑶经验方》用治风热牙痛，《食疗本草》用治龋齿动摇，《千金要方》用治齿齦宣露，《肘后方》用治齿痛出血等等；杏仁具有良好的防龋功效，因为它善于“杀虫去风”（《食疗本草》），杀虫可以防龋，而去风则可止痛，所以许多古方中都用本品治疗牙齿疾患，如《千金要方》用治牙齿痒疼，《食疗本草》用治牙齿虫齩，《普济方》用治风虫牙痛，《经验良方》用治齿痛浮动等等。据《可居杂识》记载，清代末年著名的文学家李

慈铭，曾经满口牙齿黄黑，用过很多方法治疗，都没有明显效果，使他十分苦恼。有一次他在翻检《四库全书》时，无意中发现了这个处方，就依方配制，使用数天之后，黄黑渐渐退去，半年以后，别人就都羡慕他有一口好牙齿了。

2. 仙方地黄散

（《御药院方》）

〔应用效果〕治牙齿黄色不白。常用此药，令牙齿莹白，涤除腐气，牙齿坚牢，龈槽固密，并黑髭鬓。

〔组成药物〕猪牙皂角、干生姜、升麻、槐角子、生地黄、木律、华细辛、旱莲、香白芷、干荷叶各二两，青盐一两。

〔调制方法〕上剉碎，用锅子内烧，有青烟，存性为度，用纱罗子重罗，另研青盐末和匀，同入药内。

〔使用方法〕每用少许刷牙。蘸药刷牙，合口少时，有涎即吐，然后用温水漱口，早晨临卧用。

〔方药解说〕据说这是五代的“仙人”陈抟的刷牙药。陈抟字图南，号扶摇子，宋太宗赐号“希夷先生”，因此后人尊称他为“陈希夷”。他是亳州真源（今河南鹿邑县）人，生于唐代末年。曾参加进士考试，没有被录取，后来就在华山隐居学道，传说他的修炼方法与众不同，以睡为主。当时宋太祖也下得一手好棋，慕名前去拜访他，要求对奕，并以华山作为赌注，结果宋太祖把华山输给了陈抟。这个秘方原来刻在华山的莲花峰上，形式是一首诗：“猪牙皂角及生姜，西国升麻熟地黄，木律旱莲槐角子，细辛荷叶要相当，青盐等分同烧煨，研细将来使最良，揩齿牢牙髭鬓黑，谁知世上有仙方”。方中猪牙皂角为治疗风虫牙疼及擦牙使

白的要药；升麻善治胃热牙痛、牙根浮烂恶臭；干生姜能制虚火，止齿痛；细辛能散郁火，可治齩齿肿痛；木律即胡桐泪，据《本草图经》载：“古方稀用，今治口齿家多用，为最要之物”，凡牙齿疼痛及牙宣、牙疳、骨槽风、齩齿等病，均可治疗；荷叶能清热和中，护齿止疼；槐角子即槐实去掉果荚后的种子，古人认为有“明目补脑”（《本草图经》）作用，并能“治口齿风”（《珍珠囊》）；生干地黄补肾益精，是固齿护牙的要药，对牙齿浮动、虚火疼痛、牙疳露根、脓血口气等有很好的疗效；旱莲草益阴补肾，善于清降虚火，固齿止痛；青盐即晶盐，擅长“坚骨固齿”（《本草备要》），常用于虚火上炎，牙齿浮痛等证候；更加入一味白芷，可以除口齿气臭，并治风热牙痛。以上诸药配合，能起到补肾以固齿、洁齿以保健的作用，因此称它为“仙方”。以后许多方书都予转载，如《三因方》、《澹轩方》、《瑞竹堂经验方》、《永类铃方》、《袖珍方》、《普济方》、《经验秘方》、《医方大成》、《玉机微义》等等。其中《三因方》的记载尤其详细，不但指出旱莲草与升麻是其中的要药，而且历举验案，如祐德观的道士景碧虚，常用本方刷牙，到了八十以上的高龄，居然面如童子，髭鬓乌黑，齿落重生；正统军司书姓袁的，年纪已有五十多岁，髭鬓本来色黄，因为牙齿经常要疼痛而使用本方两个月，不仅齿痛痊愈，连髭鬓也由黄变了黑；陕西安抚事老瓦，患牙疼数月，使用本方后即不再发，足见效验显著。

3. 压池散

（《普济方》）

〔应用效果〕治牙齿垢腻不洁净。

〔组成药物〕升麻、藁本、甘松、兰草、香白芷、川芎各一两，细辛、青盐、生地黄、地骨皮各二两，皂角三挺，麝香少许。

〔调制方法〕上为细末，并入一处，研匀。

〔使用方法〕每日早晚揩牙，如常用。

〔方药解说〕本方善于治疗牙齿垢腻不净，并能清洁口腔，所以称为“玉池散”，而玉池则是道家对口的一种称呼，如《黄庭内景经》：“口为玉池太和官”。本方实际上是上方去掉干姜、木律、旱莲草、槐角子、荷叶等五味药，加入藁本、甘松、兰草、川芎、地骨皮、麝香等六味药而成。这些加入的药物中，地骨皮功能清降虚火，“煎汤漱口，止齿血，治骨槽风”（《日用本草》），《肘后方》则单用煎漱治疗风虫牙痛；藁本长于祛风止痛，川芎善于活血和营，两药对齿痛、口臭有良效；甘松是治疗口齿疾患的要药，《本草拾遗》指出，主治“风瘖齿齲”，齲（nǐ）在这里的意义相当于“虫蛀”，并对肾虚齿痛有治疗作用；兰草指佩兰，清香绵延，善除浊气口臭；麝香浓香芳烈，可治龋齿作痛。以上药物除地骨皮之外，全是芳香药品，因此使用以后，满口芬芳，不但垢腻尽去，牙齿洁净，而且口臭得除，齿痛可防，实为护养牙齿的一个良方。

4. 御前白牙散

（《景岳全书》）

〔应用效果〕白牙洁齿，妙。

〔组成药物〕石膏四两，大香附一两，白芷七钱半，甘松、三奈、藿香、沉香、川芎、零陵香各三钱半，细辛、防风各半两。

〔调制方法〕石膏另研，余药同研，共为细末，和匀。

〔使用方法〕先以温水漱口，次擦之。

〔方药解说〕这是明代皇帝洁齿的宫廷秘方。方中的石膏，作为摩擦剂使用，本品能去垢腻，使牙齿白净，所以《日华子本草》上说它“揩齿益齿”，研制时必须要求极细，才能有利无弊。其他药物都是芳香之品，这是本方的一个特点。这些芳香之品具有行气活血、祛风化湿等多种作用，其中行气药物最多，有香附、甘松、三奈、沉香、零陵香等五味；祛风药次之，有细辛、防风、白芷等三味；活血药与化湿药最少，前者仅川芎一味，后者仅藿香一味。这些药物对口齿疾患都有较好的防治作用，是经过精心选择配伍而成的。本方虽为皇帝的御用药品，但药物平常易得，配制简单，此外，《必用之书》载有一个金代皇帝洁齿的宫廷秘方，题为“金主牙药”。方用真胆矾、金丝矾、膩滑石各一两，各自研成细末，砂仁、川芎、华细辛各二钱半，好茶叶三钱，一起研为细末，然后将所有药物和匀，过筛备用。每日早晨、晚上用药末刷牙，刷后稍等片刻漱口。二矾都善于防治口齿疾病，尤其是胆矾，《外台秘要》认为能使齿落复生，并止疼痛；金丝矾即明矾，《肘后方》用来治疗“历齿积久碎坏欲尽”等证；方中使用茶叶，也寓有深意，苏东坡《茶说》中指出：“饮食后浓茶漱口，既去烦腻而脾胃不知，且苦能坚齿消蠹”，说明茶叶不但能清洁口腔，而且可以预防龋齿，所以附在这里作一介绍。

二十一、口 臭

1.五 香 丸

（《千金要方》）

〔应用效果〕治口及身臭令香，止烦散气。五日口香，十日体香，二七日衣被香，三七日下风人闻香，四七日洗手水落地香，五七日把他手亦香。

〔组成药物〕豆蔻、丁香、藿香、零陵香、青木香、白芷、桂心各一两，香附子二两，甘松香、当归各半两，槟榔二枚。

〔调制方法〕上十一味末之，蜜和丸，如大豆。

〔使用方法〕每含一丸，咽汁，日三夜一，亦可常含咽汁。

〔方药解说〕导致口臭的原因，大多数是胃火太旺及口腔不洁净引起。本方纯用辛香温热的药物，只适用于口腔不洁净引起的口臭，或湿浊内盛而尚未化热引起的口臭，胃热者应绝对禁忌，否则火上加油，热更盛而阴更伤，就会变生他病。方中以丁香、藿香、零陵香、青木香（广木香）、甘松香五种香药为主，所以命名为“五香丸”，其实本方除槟榔之外，其他各药也无不具有浓郁的芳香。丁香是古人治疗口臭的要药，据宋代大科学家沈括考证，汉代郎官向皇帝奏事的时候，口中要含丁香，目的是为了对皇帝说话时的口气芳香；其他药物也都是古人香口或香发、香身的常用药品，藉以辟浊气而除口臭，槟榔“能坚齿，解口气”（《随息居

饮食谱》），海南人嗜之如饴，对于本品的利弊，前人见解很不一致，只有张景岳说得最为中肯，他在《本草正》中指出：“槟榔本草言其破气极速，较枳壳、青皮尤甚。若然，则广南之人朝夕笑噬而无伤又岂破气极速者！总之，此物性温而辛，故能醒脾利气，味甘兼涩，故能固脾壮气，是诚行中有留之剂。观《鹤林玉露》云：饥能使之饱，饱能使之饥，醉能使之醒，醒能使之醉。于此四句详之，可得其性矣”。

2.主口香去臭方

（《千金要方》）

〔应用效果〕主口香去臭。

〔组成药物〕甜瓜子。

〔调制方法〕作末，蜜和丸，如枣核大。

〔使用方法〕每日空心洗漱讫，含一九，亦傅齿。

〔方药解说〕本方在《三因方》中名为“生香膏”，主治“口气热臭”，甜瓜子去壳取仁，研细后加炼蜜调成膏，食后含化。甜瓜古书上称为“甘瓜”，所谓“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”（曹植《与朝歌令吴质书》），指的就是本品。甜瓜食用后往往将子弃去，其实十分可惜，只要洗净晒干，可供药用，本方即用为主药，它性味甘寒，功能清肺润肠，和中止渴，清肺则渴自止，润肠则中自和，肺胃内蕴之热得以清解，则不仅口臭可除，而且口渴亦随之而愈。此外，甜瓜之根、茎、叶、花及果蒂、果皮都可供药用：根煎汤可治风癞，茎主鼻中息肉、月经不通、痢下赤白；叶捣烂取汁能生发，研末酒服去瘀血，治小儿疳积；花主心痛咳逆，敷疮散毒；果蒂即瓜蒂，善于涎吐宿食痰涎；果皮清

热，除烦渴，止牙痛。

3.甘露饮

（《和剂局方》）

〔应用效果〕治丈夫、妇人、小儿胃中客热，牙宣口臭，齿齙肿烂，时出脓血，目睑垂重，常欲合闭，或即饥烦，不欲饮食，及目赤肿痛，不任凉药，口舌生疮，咽喉肿痛，疮疹已发未发，皆可服之。

〔组成药物〕枇杷叶、干熟地黄、生干地黄、天门冬、麦门冬、石斛、山茵陈、黄芩、枳壳、甘草各等分。

〔调制方法〕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，枳壳去瓤麸炒，甘草炙。上药为末。

〔使用方法〕每服五钱，水一盞，煎至七分，去滓，食后、临卧温服。小儿一服分为二服，仍量岁数加减与之。

〔方药解说〕《和剂局方》的全称是《太平惠民和剂局方》，这是宋代官府编著的著名方书之一。据文献记载，早在元丰年间（1078—1085），太医局已将全国各地所献的医方进行临床验证，确有良好效果的，按方配制成药推广使用。到崇宁年间（1102—1106），正式成立了“和剂局”这一专门机构管理，局中所立的制剂规范就称为“局方”。在大观时（1107—1110），这些局方经名医陈承、裴宗元、陈师文等精心校正，汇编成书。本方出在卷六的治积热口臭（1131—1161）续添方中。这是一个治疗胃热导致口臭的常用有效方剂，药性平和稳妥，既能清热，又能滋阴，还能化湿，具有多方面的功效，从上面所列的适应症来看，治疗范围已经不少，何况本书在引录时又删去了一节治疗黄疸的文

字。方中石斛、枇杷叶、黄芩、山茵陈善于清胃热而除口臭，二地、二冬能滋肾养阴，肾水充足则可以制约虚火，枳壳疏理气机而运脾胃，脾胃调和则胃热自然不生，甘草调和各药而护脾胃，并有清热作用。诸药配合，有清有补，有运有和，立法周密，所以效果很好。山茵陈一般指玄参科植物阴行草，俗称“铃茵陈”或“西茵陈”，其实阴行草的应用历史较晚，古方中所用的山茵陈即“绵茵陈”，李时珍谓：“茵陈昔人多蒔为蔬，故入药用山茵陈，所以别家茵陈也。洪舜俞《老圃赋》云：酣糟紫姜之掌，沭醢青陈之丝是也。今淮扬人二月二日犹采野茵陈苗，和粉面作茵陈饼食之。后人各据方士所传，遂致淆乱”（《本草纲目》）。洪舜俞为宋人，记载当时的情况当属可靠。本方是宋代验方，用绵茵陈是毫无疑义的。

4. 福建香茶饼

（《医部全录》）

〔应用效果〕治胃火口臭，又辟一切邪气。

〔组成药物〕沉香、白檀各一两，儿茶二两，粉草五钱，麝香五分，冰片三分。

〔调制方法〕上为极细末，糯米调饮汤为丸，黍米大。

〔使用方法〕噙化。

〔方药解说〕本方不但可以治疗胃火口臭，而且对脾胃气机不和所导致的各种症状，如胃脘胀满疼痛、胸口窒闷、两胁胀痛、恶心欲吐、不思饮食及消化不良等，都有良好的疗效，并且起效迅速，本方还具有醒脑提神作用，夏季中暑发痧用以代替人丹之类，效果更佳。方中以儿茶为主药，儿茶全称为“孩儿茶”，《本草纲目》上叫做“乌爹泥”，

那是一种译音，因为本品原产印度，其实并非茶叶，而是豆科植物儿茶的枝干或茜草科植物儿茶钩藤的枝叶煎汁浓缩后的干燥浸膏。本品性味甘苦微寒，具有清热化痰、止血生肌、消食定痛等多种功效，李时珍特别指出，能“清膈上热，化痰生津”（《本草纲目》），因此用它清降胃热，十分合适；沉香、檀香、麝香、冰片四种香药是香药中最芳香的药物，芳香能够辟浊去秽，所以善除口臭，及辟一切不正之气，如中恶等；甘草清热和中，协调各药，并使药剂甘甜，适合含化要求。用糯米饮汤调制成丸，取其阴干后坚硬结实，以便在口中缓缓融化。

二十二、腋 臭

1. 陶隐居效方

（《肘后方》）

〔应用效果〕治胡臭。

〔组成药物〕青木香、藿香、鸡舌香、胡粉各二两。

〔调制方法〕上四味为散。

〔使用方法〕绵裹之，纳腋下。常作，瘥。

〔方药解说〕这是梁代名医陶弘景治疗腋臭的验方，他在增订《肘后方》时，补了进去。腋臭又叫胡臭、狐臭、体气等，大多数是由于湿浊浸淫腋下味如野狐之气。常由父母遗传，并且大部份在青春期时发生，到年老则可以渐渐减轻。本病虽然不妨碍健康，臭秽袭人，一般治疗都采用药物局部涂敷，可不必使用内服药物。本方用青木香（广木香）、鸡

舌香（母丁香）、藿香三种香药芬芳辟浊，化湿除臭；胡粉即铅粉，为治疗腋臭的要药。可先将三香研成细末，加入铝粉拌匀，用纱布包好，睡觉时夹在腋下。《肘后方》中还有不少治疗胡臭的方剂，除掉少数带有神秘色彩的以外，大体上可以分为三种类型，一种以矾石为主药，一种以石灰为主药，而另一种则以轻粉为主药。第一种如：好矾石煨研为末，绢囊盛贮，常用药囊扑腋下，不过十来次就能治好；或者用马齿矾石，煨研用如上法，亦能治愈。第二种如：石灰、附子各一两，青木香（广木香）二两，三味为细末，汗出时扑腋下；或用石灰半斤，青木香（广木香）一斤，研成细末，用如上法。第三种如：轻粉、牛脂、川椒适量，一起捣烂，涂于腋下，使用这种方法可以使腋臭断根；或用轻粉、白灰、干姜等分，研成细末，扑于腋下；或用轻粉、滑石、干商陆根各一两，炙甘草、干枸杞根（地骨皮）、干畜根（《千金要方》）与《外台秘要》都作干蔷薇根，应以两书为准）各半两，研末过筛，用米醋调和，涂于腋下，会微微出水，宜更换衣服，重新涂药，几次就能痊愈；或单用轻粉扑腋下，即瘥，常用大验。

2. 治胡臭方

（《千金要方》）

〔应用效果〕治胡臭。

〔组成药物〕辛夷、芎藭、细辛、杜衡、藁本各二分。

〔调制方法〕上五味以淳苦酒渍之一宿，煎取汁。

〔使用方法〕傅之。欲傅取临卧时，以瘥为度。

〔方药解说〕这是一个汇集众香治疗腋臭的验方，本方用米醋浸泡药物一夜，然后再加水适量，煎取浓汁，注意煎

煮的时间不宜过长，使用方法比较简单，只要临睡之前擦洗干净腋窝，涂上药汁就行。方中所用的五种药物，都具有浓郁的芳香，可以理气，可以活血，可以疏风，可以燥湿，因此对腋臭颇有疗效。孙思邈在《千金要方》中指出：病人不宜食用芸苔、五辛之类。芸苔即油菜，《百病方》认为“狐臭人食之，病加剧”。至于为什么会使病情加重的原因，王孟英说得很清楚，他认为本品“发风动气，凡患腰脚口齿诸病，及产后、痧痘、疮家、痼疾、目证、时感，皆忌之”（《随息居饮食谱》）。可见本品具有较强的“发风动气”作用，因此不仅腋臭患者不宜食用，其他许多疾病也同样须要禁忌。至于五辛为什么忌食的道理，跟芸苔完全一样。其实腋臭患者除上述食物不宜食用之外，饮酒对病情不利，也须戒止。此外，经常洗澡，勤换衣服，保持腋窝清洁，也十分必要。

3. 瀕湖胡臭方

（《本草纲目》）

〔应用效果〕治胡臭。

〔组成药物〕龙眼核六枚，胡椒十四枚。

〔调制方法〕研末和匀。

〔使用方法〕遇汗出即擦之。

〔方药解说〕这是李时珍的经验良方，配制简单，疗效可靠。方中用龙眼核与胡椒配伍，前者善于燥湿除臭，后者可以通利毛窍，两药配合，相得益彰。龙眼也称桂圆，是南方的佳果，它的核也是一味良药，不仅可治腋臭，而且善于止血，据《本草纲目拾遗》记载：“张颢斋云，桂圆核仁，凡人家有小子女者，不可不备，遇面上或磕伤及金刃伤，以

此敷之，定疼止血生肌，愈后无痕；若伤鬓发际，愈后更能生发，不比他药，愈后不长发也”。可见本品止血而不留疤痕，是一大特色。《重庆堂随笔》用一味龙眼核研敷，治疗刀刃跌打损伤出血，称为“骊珠散”；《高世元传世方》用它煅存性，麻油调敷，治疗疥疮；《医方集听》用它去外黑壳，米醋磨涂治癣；《药镜》用它煅灰存性，搽治足指痒烂；《医学入门》用它烧烟熏鼻，治疗鼻流浊涕不止。本品也可内服，具有利尿与止痛作用，如《本草纲目拾遗》用本品去外黑壳，打碎，水煎服，治疗小便不通；《内经类编试效方》用本品配伍荔枝核、小茴香，等分炒研为末，空腹服用，以升麻水酒各半煎送，治疗疝气疼痛。

二十三、肥 胖

1.细腰身方

（《千金要方》）

〔应用效果〕细腰身，并令人面洁白悦泽，颜色红润。

〔组成药物〕桃花三株。

〔调制方法〕阴干，末之。

〔使用方法〕空心饮服方寸匕。

〔方药解说〕唐玄宗的贵妃杨玉环身材丰肥，汉成帝的皇后赵飞燕身材清瘦，两人都是历史上著名的美人，因此后世有“环肥燕瘦”的说法。但如果过于丰肥或过于清瘦，那就令人讨厌了。过于肥胖不仅使人缺少风姿，而且影响身体健康，因此有必要进行减肥。本方用单味桃花减肥，方法极其简单，并且能使脸色白净红润，可谓一举两得。本方在

《肘后方》、《千金要方》中都有收载，均指出能“细腰身”。说明本品具有明显的减肥作用。桃花之所以能减肥，是因为它具有荡涤痰浊，使之从大便而出的功效。李时珍认为“走泄下降，利大肠甚快，用以治气实人病水饮肿满、积滞大小便闭塞者，则有功无害（《本草纲目》）”。这种说法虽有一定道理，但肥胖之人体内痰湿较盛，短期内应用桃花驱除痰湿，可以取得较好的减肥效果，须要注意的是：每次服用剂量不宜过大，一般以0.5~1克为宜。如服后大便泄泻，则应暂停。

2. 茶

（《本草拾遗》）

〔应用效果〕久食令人瘦，去人脂，使人不睡。

〔组成药物〕茶叶。

〔调制方法〕开水冲泡。

〔使用方法〕饮用。

〔方药解说〕茶叶是世界三大饮料之一，在我国有悠久的饮用历史。“茶”字古代写作“荼”，据清代的训诂学家郝懿行《尔雅义疏》说，将“荼”改为“茶”的，是唐代的陆羽。陆羽字鸿渐，复州竟陵（今湖北天门）人。对茶道很有研究，旧时视他为“茶神”。著有《茶经》，内容为论述茶的性状、品质、产地、采制、烹饮方法及用具等，是我国第一部关于茶的专门著作。茶叶的品种繁多，因其产地不同及加工的差异，各有千秋。但按加工方法来分，不出三大类。一类是不发酵茶，即绿茶，著名的如西湖龙井；一类是半发酵茶，著名的如福建乌龙；一类是发酵茶，即红茶，著名的如云南滇红等等。一般来说，茶叶以春天采摘，加工适

度，贮存良好，气味芳香者为上品。绿茶泡在杯中，应水呈青绿，红茶则以橙红为好。古人认为红茶经过发酵，已“失其清涤之性，不能解渴，易成停饮”（《随息居饮食谱》），而茶叶之所以能减肥，是因为它“能涤肠胃一切垢腻”（《本草经疏》），一旦失去这种功能，反而“停饮”增肥，故欲减肥者应该选用绿茶。饮茶虽然是极其普通的事情，如果饮不得法，也会有损无益。《本草拾遗》指出：“饮之宜热，冷则聚痰”。茶叶性本寒凉，如再冷饮，则损伤脾胃的阳和之气，自然要停饮聚痰了。晚明文学家张岱写有脍炙人口的《陶庵梦忆》，他精于品茶，书中有一篇“褙泉”，谈到茶理：“董日铸先生常曰：浓、热、满三字尽茶理，陆羽《经》可烧也”。张岱认为于此“足见绍兴人之村、之朴”。其实“浓、热、满”三字确实具有至理，因为茶不浓则香不烈，不热则味不出，不满则色不艳。至于沏茶的用水，一般以泉水为最好，其次则雨水，又次为河水，最差是井水，井水其实不适宜沏茶。此外，有的名为茶而并非茶叶制成，如用枸骨叶或大叶冬青叶制成的苦丁茶，用嫩桑枝切成薄片的桑枝茶，也都有减肥作用。《本草再新》认为苦丁茶能“消食化痰，除烦止渴，利二便，去油腻”；而《医部全录》则指出，桑枝茶能“逐湿，令人瘦，过肥者宜久服之”。

3. 荷叶灰方

（《证治要诀》）

〔应用效果〕欲容体瘦以示人者，良。

〔组成药物〕荷叶。

〔调制方法〕烧存性，研末。

〔使用方法〕米饮调下。

〔方药解说〕荷叶味苦涩而性平，功能清暑利湿，升发清阳，散瘀止血，常用于暑湿泄泻、水气浮肿、吐血、衄血、便血、崩漏及产后血晕等证。本品善于利湿及除油腻，因此可以用来减肥。烧灰存性的具体做法是：取鲜荷叶洗净，剪去蒂及边缘，晒干，撕成块，然后放入锅内，锅上盖一只口径略小的锅，两锅交接处用盐水调黄泥封固，小锅上再贴一块白纸，用来判断火候。准备好后就可以点火煨制，煨制时间以白纸变为焦黄为度，停火待冷取出，研细即可应用。

4. 冬 瓜 饌

（《医部全录》）

〔应用效果〕人太肥欲得瘦轻健，佳。

〔组成药物〕冬瓜。

〔调制方法〕作羹作菹。

〔使用方法〕长食。欲肥则勿食。

〔方药解说〕冬瓜在《神农本草经》上又称为“水芝”，以“芝”命名，说明它对人有益，仿佛灵芝。李时珍对本品有较高的评价：“其瓢谓之瓜练，白虚如絮，可以浣练衣服；其子谓之瓜犀，在瓢中成列，霜后取之，可作面脂；其肉可煮为茹，可蜜为果；其子仁亦可食。盖兼疏果之用者也”（《本草纲目》）。但本品药性和缓，必须长期佐餐，才能获得良好疗效。冬瓜做菜，荤素咸宜，经常变换烹调方式，可以久吃不厌。现介绍数款如下：一是冬瓜盅，取嫩冬瓜一个，大小以能坐入饭碗为宜，削去青皮，一端切开，挖出瓢与子，填入火腿、虾米、筍干、香菇、木耳之类，然后将切去的一块盖上，用牙签固定，坐入碗中，隔水蒸熟，即可食

用。二是冬瓜糊，冬瓜切去贴皮青肉，取其白色酥软里肉，煮烂后加虾仁、葱白、细盐、芡粉，用筷子搅匀，洒上少许胡椒粉即成。三是冬瓜汤，用冬瓜削皮，切成小块，加入适量咸筍干，煮成浓汤，略加味精，出以佐餐。四是红烧冬瓜，冬瓜去皮后，切成二寸左右的长方块，在面上用刀划上交叉斜纹，然后放入烧热的油锅中煎黄，洒上虾子酱油、白糖、葱白，加盖约焖五分钟，即熟透味。

二十四、黑 瘦

1. 肥 白 方

（《肘后方》）

〔应用效果〕服尽五升，不出一月，即大能食，肥白，试用之。

〔组成药物〕大豆黄。

〔调制方法〕炒，舂如作酱滓，取纯黄一大升，捣，筛，炼猪脂和令熟，丸。

〔使用方法〕酒服二十丸，日再，渐加至三四十丸。

〔方药解说〕服用本方能增进食欲，使瘦人变为肥白。

“试用之”的意思是如不相信，不妨试试看。大豆黄即大豆黄卷，又称大豆蘖。制法是取黑大豆淘洗干净，加水浸泡，等到外皮微皱，即可捞出，放入竹箩内，上盖湿蒲包，每日淋水一二次，并保持一定的温度，促使发芽，待芽长到1厘米时，在竹匾内摊开，先放有风处吹半干，然后再移至日光下晒干。据《名医别录》记载，本品主治“五脏不足，胃气

结积，益气止痛，去黑黢，润肌肤皮毛”；刘完素还认为有“补肾气”（《宣明论方》）的作用，足见本品具有很好的补益功效。猪脂或称猪膏，俗称板油，功能补虚润燥，使人肥健，《千金要方》有治肝劳虚寒，关格劳涩，闭塞不通，毛悴色夭的猪膏酒，以及治产后体虚，寒热自汗的猪膏煎，都用作主药。炼猪脂的方法是：选用白厚的猪脂，切成小块，放入锅中加热，其油即慢慢熬出，每500克中加入白糖3~5克搅匀，用瓷器收贮，可以经久不坏，便于随时取用。至于本方的调制方法，只要将大豆黄卷加热炒熟，磨成豆粉，然后倒入猪脂，拌匀，即可做成丸子，每丸如梧桐子大。每日2次，每次20丸，温酒送下，可以渐渐加至30~40丸。服药期间如出现大便溏薄，就不宜再增加剂量。

2. 治瘦病方

（《食疗本草》）

〔应用效果〕治瘦病。

〔组成药物〕黑牛髓、地黄汁、白蜜等分。

〔调制方法〕煎和。

〔使用方法〕不拘时服。

〔方药解说〕《食疗本草》是一部食疗专著，以搜罗广博，简明实用而负盛名。这部书的作者是唐代的孟诜，他曾举进士，做过凤阁舍人的官，从小就喜爱医药，后来师事名医孙思邈，长于食疗和养生术。方中的黑牛髓，能润肺补肾，泽肌悦面，《神农本草经》上指出，能“补中，填骨髓”；《名医别录》更认为可以“安五脏，平三焦，续绝伤，益气力，止泄利，去消渴”；地黄汁是鲜地黄的自然汁，功能强阴益精，是“补五脏内伤不足，通血脉，益气

力，利耳目”（《名医别录》）的要药；白蜜是百花的精华，善于“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃”（《本草纲目》），《神农本草经》上有“除众病，和百药，久服强志轻身，不饥不老，延年神仙”的提法。三者配合起来，具有滋润脏腑，补益气血的良好功效，脏腑滋润，气血充盈，则自然瘦瘠变为丰满。本方的调制方法，最好是将三物拌和，放入瓷器内，坐于置水的锅中，文火炖熟。空腹时挑服一匙，每日数次随意。长久服用，可以变黑瘦为肥白，且使皮肤细腻白嫩。但对于脾胃虚弱，平时大便溏的人来说，本方并不太适宜，可参用后面介绍的“薯蓣粥”。还有一点须要说明的是：只有无病而瘦的人，才能服用本篇所介绍的方剂，否则服了不一定会有效果。

3. 薯蓣粥

（《医部全录》）

〔应用效果〕长肌肉，补虚劳羸瘦，能肥人。

〔组成药物〕生薯蓣。

〔调制方法〕磨如泥，和酪作粥。

〔使用方法〕常服甚佳。

〔方药解说〕薯蓣即山药。薯蓣怎么会演变成山药呢？

原来唐代宗名“预”，一经避讳，药名便改为“薯药”；后来宋英宗名“曙”，再次避讳，便把“薯”改成了“山”。这样一来，“薯蓣”就演变为“山药”。元代著名药物学家寇宗奭指出，避讳的结果是“尽失当日本名，恐岁久以山药为别物，故详著之”（《本草衍义》）。因此他在《本草衍义》中作了详细记述。一般来说，身体消瘦多是气血不足，而气血不足的原因，除掉病邪的消耗之外，主要是脾胃的运

化功能低下,影响营养物质的消化吸收,就会出现全身消瘦。因此如何健运脾胃,是治疗消瘦的一大关键。能够健运脾胃的药物并不算少,唯有山药禀性平和,并且原是食物,性味甘平,与脾胃最为合拍。近代名医张锡纯非常推重本品,认为“山药之性,能滋阴又能利湿,能滑润又能收涩,是以能补肺补肾兼补脾胃,且其含蛋白质最多,在滋补药中诚为无上之品,特性甚和平,宜多服常服耳”(《医学衷中参西录》)。本品在历代本草书籍中都有治疗羸瘦的记载,如《神农本草经》谓“补虚羸……长肌肉”;《药性论》说:“凡患人体虚羸者,宜加而用之”;并且还有“益颜色”(《太平圣惠方》)、“润皮毛”(《本草纲目》)等美容作用,实为治消瘦、美容颜的妙品。再配上乳酪,大能补肺润肤,养阴生津,李时珍说它能“生精血,补虚损,壮颜色”(《本草纲目》)。至于本方的调制方法,大致可以分为二种:一种是用鲜山药,可先行洗净,捣烂如泥,待大米粥熟时加入搅匀,煮熟后调入乳酪,再加白糖之类食用;另一种是用干山药,宜先研磨成粉,每次取30克左右,加入冷水调和,放锅中,置炉上,不停地加以搅动,两三沸后即离火,调入乳酪、白糖,即可食用。