实用中医美容方

陈秘水 刘怡

天津古籍出版社

实用中医美容方

陈秘水　刘　怡　主编

天津古籍出版社

实用中医美容方

陈秘水　刘怡　主编

*

天津古籍出版社出版

（天津市张自忠路189号）

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米　1/32　印张9.375　字数19 6000

1997年3月第1版　　1997年3月第1次印刷

印数：1—3000

ISBN7-80504-553 4

Z·19　　定价：9.80元

前言

中国传统医药学是一个伟大的宝库，是我国劳动人民千百年实践经验的总结，而中医美容就是这个宝库中光彩夺目的一颗明珠。

中医美容在我国有着悠久的历史。在我国现存最早的本草专著《神农本草经》中即载有具有美容作用的中药；《肘后备急方》中有专篇讨论中药美容，并载有美容方剂 33 首；《千金翼方》亦有"朝朝服食玉泉、琢齿，使人丁壮，有颜色，去浊而坚齿"的记载。由此可见，晋唐时期的中医美容已经发展到一较高的水平。

近年来，随着人们物质生活水平的不断提高，人们求美之心与日俱增。以安全可靠、疗效显著而著称的中医美容越来越受到人们的重视。中医美容有其鲜明的特点。首先，中医学认为，人体是一个有机的整体，机体内各脏器是相互关联的，皮肤、毛发、牙齿等仅仅是身体的一部分，皮肤、毛发、牙齿的改变是机体内脏腑、气血失调的表现。故中医美容讲求局部美容与

FR23/101

整体调节相结合，内服与外治相结合，调理气血，补养脏腑，达到美容的目的。其二，中医美容多以天然药物组方，安全可靠，无毒、副作用。个别外用方中有少量对皮肤有刺激的药物，因其用量较小，且与多味天然药物同用，故对皮肤刺激较小。其三，形式多样，效果显著。中医美容有药物（外用、内服）美容、药膳美容、按摩美容、气功美容、针灸美容等多种方法，且效果显著。总之，随着人民生活水平的不断提高，美容将成为越来越多的人们追求的潮流，而以天然药物组成的、对人体无毒副作用的中医美容必将越来越受到人们的欢迎。

中医美容方剂众多，又散见于各种中医古今书籍中。我们查阅了大量的古今图书，广收博采大量的行之有效而又简便易行的美容方剂，详加考订，汇集成册。本书的出版能为广大读者在美容方面提供一些帮助，也为专业人员的工作提供一些方便，这也是我们编辑此书的目的。

限于编者水平有限，加之时间仓促，本书之错误在所难免，恳请读者斧正。

编写说明

一、以预防保健为指导，以简便、实用、有效为原则，遍收古今美容单验方，编成此书。

二、本书共收入单验方近千首，涉及丸、散、膏、丹、汤剂等多种剂型。又根据方剂功效之不同，将全书分为若干章。在某些章中，又根据不同情况分别列出若干类目。

三、本书中药物的剂量均以克为单位。古书中的"两"、"升"、"斗"、"方寸匕"等，均按相应比例换算成克。本着忠实于原著的精神，对原方中的组成、炮制、剂量一般不做改动；对个别方剂中，药物的炮制十分复杂及剂量与现代出入较大者，参考今人的做法，略做修改。

四、本书每一方剂分【方名】、【组成】、【功效】、【制法】、【用法】等项。【方名】后括号内为方剂出处。出处见于多种医籍者，择其一而用之。无方名者，补之。其它需说明者，增设【附注】一项。

五、对于方剂中方名相同、组成不同者，视为不同之方，兼而收之。方名不同，组成、剂量、炮制均相同者，视为一方，择其一而用之。

六、本书在编写过程中参考了大量的古今图书，亦包括部分报纸、杂志，收录了一定数量的行之有效的方剂。由于篇幅所限，在方剂出处栏，只将书名、杂志名或报纸名称注明，未注明具体页码、年份、期刊号及作者姓名。书末所附参考书目亦为主要参考书目，其它参考书籍不再一一列出。

七、本书选方广泛，部分方剂炮制复杂，建议读者选用时，有医生指导为好。

编写人员

主　　编	陈秘水	刘　怡	
副 主 编	张宝珍	宋　津	杨晓砚
编写人员	贾彦焘	万增智	刘蓉蓉
	陈　婕	王保和	吴相文
	陆　融	聂德萍	穆瑞立
	瞿　强	贾彦征	尹沛江

总　目　录

前言……（1）
编写说明……（3）
目录……（5）
正文……（1）
附录……（289）
主要参考书目……（290）

目　录

第一章　养颜润肤方……（1）
第二章　祛斑洁面方……（53）
第三章　生发护发方……（116）
第四章　生眉浓眉方……（190）
第五章　洁齿固齿方……（193）
第六章　除皱消疤方……（223）
第七章　减肥轻身方……（242）
第八章　鼻部美容方……（251）
第九章　溢香除臭方……（268）

第一章　养颜润肤方

1、七白散(2)2、七香嫩容散(3)3、九仙蜜蒺藜煎(3)4、千金翼面膏(3) 5、千金翼澡豆方(4) 6、大蜜蒺藜丸(4) 7、大蒜润肤膏(4) 8、手膏方(5) 9、丹砂方(5) 10、天花粉方(5) 11、牛乳方(6) 12、牛奶洗面液(6) 13、木瓜增白饮(6) 14、木瓜美容液(7) 15、太清灵宝散(7) 16、无价保真丸(7) 17、文仲益州长史蔡淳妻褚氏所上补益方(7) 18、天后炼益母草泽面方(8) 19、五白糕(8) 20、五龙软金丹(9) 21、中药熏蒸按摩美容方(9) 22、加味琼玉膏(9) 23、圣惠面脂方(10) 24、冬瓜瓤沐浴液(10) 25、冬瓜洗面药(10) 26、丝瓜美容方(11) 27、令人面白净悦泽方(11) 28、令面白媚好方(11) 29、令面生光方(12) 30、令面悦泽方(12) 31、令颜色光润方(12) 32、令面白如玉色方(12) 33、令人面净肌细方(13) 34、令人面手白净澡豆方(13) 35、外台面膏方(13) 36、永和公主药澡豆方(14) 37、半年红方(14) 38、玉容粉(14) 39、玉容面施散(15) 40、玉屑膏(15) 41、玉屑面脂方(15) 42、白雪膜(16) 43、白面方(16) 44、白杨皮散(16) 45、古今录验手膏方(17) 46、皮肤增白方(17) 47、石英煎(17) 48、地黄方(18) 49、米剂浴(18) 50、羊髓膏(18) 51、羊骨骨粥(18) 52、西红柿美容方(19) 53、西红柿润肤汁(19) 54、西瓜皮美容汁(19) 55、红枣樱桃粥(20) 56、杨太真红玉膏(20) 57、鸡蛋美容方(7 方)(20) 58、延年枸杞子煎(23) 59、延年单服鹿角胶(23) 60、纯阳红妆丸(23) 61、何首乌丸(23) 62、花水浴(24) 63、卒病后面如米粉敷方(2 方)(24) 64、芜鸭炖猪蹄(24) 65、备急苹豆香澡豆方(25) 66、驻颜益心脾方(25) 67、驻颜延

年方(26) 68、油脂面膜(26) 69、洋面红颜膏(26) 70、果蜜护肤液(26) 71、服药取白方(27) 72、青葡萄润肤液(27) 73、金盏花润肤液(27) 74、玫瑰杏花粉膏(28) 75、紫麦面膜(28) 76、竹叶护肤液(28) 77、胡萝卜润肤汁(29) 78、神仙延年除风散(29) 79、神仙服蜂房方(30) 80、神仙琼玉膏(30) 81、面黑令白方(30) 82、面净光润方(30) 83、洗手面令白净悦泽澡豆方(31) 84、洗手面令光润猪蹄汤方(31) 85、洗面药方(31) 86、洗面方(32) 87、香药澡豆方(32) 88、香肥皂(32) 89、家庭蒸气美容法(2方)(32) 90、食醋洗面液(33) 91、柏实美容方(33) 92、美容果菜汁方(9方)(34) 93、美容方(3方)(37) 94、茶浴(38) 95、夏姬杏仁方(38) 96、涂面方(38) 97、悦泽面方(38) 98、悦泽肌肤如玉方(39) 99、容颜不老方(39) 100、桃仁洗面液(39) 101、桃仁酒(39) 102、铅丹散(40) 103、荷花粥(40) 104、核桃粥(40) 105、羚羊肺膏方(41) 106、钱王红白散(41) 107、润肤笔杆肉(41) 108、留颜方(42) 109、猪胰美容酒(42) 110、蛋清面膜(42) 111、蛋白洗面奶(42) 112、常用和粉方(43) 113、隐居效验方(43) 114、鹿角膏(43) 115、银耳枸杞汤(44) 116、银耳甘油(44) 117、葡萄酒(44) 118、菜花美容方(44) 119、葛氏服药取白方(45) 120、御前洗面粉(45) 121、普济白面方(45) 122、普济面膏方(46) 123、普济面脂方(2方)(46) 124、普济澡豆良方(47) 125、番茄浴(47) 126、蜂蜜面膜(47) 127、蜂蜜美容面膜(48) 128、慈禧太后驻颜方(48) 129、蜜桃美容方(48) 130、蜡脂膏(48) 131、酸奶面膜(49) 132、酵母面膜(49) 133、增白洗面液(49) 134、增白面膜(50) 135、燕麦花面膜(50) 136、澡豆方(50) 137、澡豆洗手面药皂屑方(51) 138、意仁玉液(51) 139、薏苡仁美容酒(51) 140、橘皮美容液(51)

※　　※　　※

【方名】七白散(《医部全录》)

【组成】白蔹 白术 白牵牛 白附子 白芷 白芍 白僵蚕各等份

【功效】增白护肤。对面色少华有效。

【制法】除白僵蚕外，余药去皮或壳，然后全部共研细末，备用。

【用法】每日二次，早晚作洗脸用。

【方名】七香嫩容散(《普济方》)

【组成】黑牵牛(炒)60克 香白芷 零陵香 甘松 瓜蒌根各60克 茶子120克 皂角末120克

【功效】使颜面细嫩。

【制法】将上药研为细末备用。

【用法】每日三次，每次温水送服10克。

【方名】九仙薯蓣煎(《太平圣惠方》)

【组成】薯蓣末500克 杏仁(水浸去皮尖) 生牛乳各适量

【功效】使人颜面变白，有光泽。

【制法】研杏仁加牛乳，绞取汁，再研再加再绞，至杏仁尽，然后取薯蓣相和，密封瓶口，置于锅中煮，二小时后即可服用。

【用法】每日晨起空腹，温酒调1匙服。

【方名】千金翼面膏(《千金翼方》)

【组成】香附子10枚 白芷30克 茯苓30克 零陵香60克 麝香15克 白蜂蜜240克 蔓荆油1000毫升 牛髓500克 羊髓500克

【功效】去黑黯皱纹，面色悦泽。

【制法】上述药切碎，油、髓微水煎，放入切好的香附子，茯苓、白芷、零陵香、白蜂蜜，用文火熬，等药物颜色变为焦黄时起锅，滤去药渣，加入预先研好的鹿香，搅拌均匀，凝成膏

后备用。

【用法】澡豆洗面后，涂敷此膏。

【附注】加麝香时，药油温度宜合适，温度太高，麝香有效成份易损失，太低则不易搅拌均匀。

【方名】千金翼澡豆方(《千金翼方》)

【组成】细辛15克 白术3克 瓜蒌2枚 土瓜根3克 皂荚(炙去皮尖子)5挺 商陆30克 冬瓜仁250克 雀矢25克 菟丝子100克 猪胰(去脂)1具 藁本 防风 白芷 白附子 茯苓 杏仁(去皮尖)各30克 豆末2公斤 面500克

【功效】使面部、双手白净光润。

【制法】将以上17味药，研为细末，用面浆煮烂猪胰，取汁，和药末作成饼子，晒干后，研为细末备用。

【用法】取20～30克药末，加500毫升温水，用以洗手洗脸。

【方名】大薯蓣丸(《外台秘要》)

【组成】薯蓣 黄芪各50克 大黄60克 前胡 杏仁(熬，去皮尖) 干漆各30克 茯苓 人参 桔梗 防风 白术各20克 当归 干地黄各100克 黄芩 麦门冬 泽泻各80克 甘草(炙)70克 五味子 芍药 石膏(研) 阿胶(炙) 干姜 桂心各40克 枣100颗

【功效】使面部白润光泽。

【制法】将以上诸药研为细末，和蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每日 次，每次二十粒，温水送服。

【方名】大蒜润肤膏(《健康之友》)

【组成】大蒜 1 小瓣 蛋清一个 富强面粉适量

【功效】可扩张血管，改善皮肤的新陈代谢，红润皮肤。

【制法】将一小瓣大蒜磨碎后，加入一个蛋清，再加入适量面粉，将混合物调匀成粘膏状，然后放置 10 小时后待用。

【用法】每周 1～2 次，于沐浴后、涂抹在清洁的皮肤上，大概 2 分钟左右，将之用温水洗净。此膏宜长期使用。

【方名】手膏方(《千金翼方》)

【组成】桃仁 杏仁(去皮尖)各 20 枚 橘仁 50 克 赤小 10 枚 大枣 30 枚 辛夷 川芎 当归 牛脑 羊脑 白狗脑(无，诸狗亦得)各 60 克

【功效】令手光润。

【制法】先用酒渍脑，而后以酒适量煮赤小以上药，汤沸后，熄火，汤冷后与诸脑和，然后研碎辛夷三味以绵裹之，去枣皮、核，合纳酒中，以瓷器贮之，五日以后，可取汁使用。

【用法】取涂手。

【附注】忌近火炙手。

【方名】丹砂方(《圣济总录》)

【组成】丹砂 30 克

【功效】润肤红颜。

【制法】将上味药研细，加少许白蜜，制成膏备用。

【用法】每日一次，临睡前涂于面部，次日用温水洗掉。

【方名】天花粉方(《医部全录》)

【组成】天花粉不拘多少

【功效】白面润肤。

【制法】去外表黄褐色层使成白色，研细为粉，备用

【用法】每日洗脸后，用之扑面作妆。

【方名】牛乳方(《圣济总录》)

【组成】黄牛乳 250 克 生姜汁 120 克 白茯苓 人参各 15 克

【功效】润泽肌肤。

【制法】人参、茯苓研细末，生姜汁和牛乳煮熟，加入花椒末和人参、茯苓末，熬成膏，作成丸，如梧桐子大。

【用法】每服 20 粒，温开水送服，日三次。

【方名】牛奶洗面液(《家庭美容健身》)

【组成】牛奶适量，温开水一盆。

【功效】营养肌肤，白皙润泽。

【制法】将牛奶和开水按照 1:3 的比例掺兑，调匀即可。

【用法】每日一次。晨起将面部洗净后，用奶液清洗 10 分钟后，再用清水洗净，长期洗面，可永保皮肤白皙。

【方名】木瓜增白饮(《家庭生活指南》)

【组成】熟木瓜一只 鲜牛奶 200 克 白糖少许

【功效】营养肌肤，润肤增白。

【制法】将熟木瓜去皮和籽后，洗净切成块，加两份水和少许白糖共煮，水开后捣烂木瓜，加入 200 克鲜牛奶，煮开后饮用。

【用法】每日一次，长期饮用可使皮肤变白。

【方名】木瓜美容液(《健与美》)

【组成】木瓜

【功效】滋润皮肤,减缓皮肤老化。

【制法】将木瓜切片备用。

【用法】每日一次。选用汁多的木瓜擦面。宜长期使用。

【方名】太清灵宝散(《本草纲目》)

【组成】菊花 100 克 茯苓 50 克

【功效】润面,乌须发,延年益寿。

【制法】将上药共研为细末,混匀备用。

【用法】每日三次,每次服 5 克,温酒送服。

【方名】无价保真丸(《验方新编》)

【组成】丸制熟地 120 克 酒浸金石斛 90 克 全当归 75 克 酒浸炒川芎 姜汁炒杜仲 人乳拌蒸白茯苓各 45 克 酒炒甘草 酒炒金樱子 仙灵脾各 30 克

【功效】益精补髓,兴阳益寿,常服令面目光泽,须发不白。

【制法】将以上各药用顶好烧酒浸泡,杜仲另研为末,同各药末加入生白蜜共捣为丸,如梧桐子大。

【用法】每服 10 克,空腹好酒送下。

【方名】文仲益州长史蔡淳妻褚氏所上补益方(《外台秘要》)

【组成】苁蓉 桂心 菟丝子(酒渍) 干漆(熬) 蛇床子各 90 克 生地 500 克

【功效】延缓皮肤衰老,增强皮肤弹性。

【制法】将生地切碎,以上好黄酒适量渍之,渍至酒尽则取出,

曝干，与诸药同捣细末，过筛，用蜜和匀作丸如弹丸大。

【用法】每日三次，每次2粒，嚼碎，酒送服。

【方名】大后炼益母草洋面方(《新修本草》)

【组成】益母草适量

【功效】驻颜泽面。对面上黑黯及老人皮肤皱皱有效。

【制法】于五月端午节这一天收集全株益母草，采根苗具者，勿令着土，有土即无效。晒干，研细过筛，加适量面粉和水，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，中间置药团，上面再覆盖一层炭，点火煅制。武火烧约30分钟左右，接着改用文火，这时火力切不可再猛，否则药团成焦黄，用之无效。大约24小时后，把药取出，晾透，瓷钵中研细，过筛再研，备用。

【用法】用时加适量滑石粉与胭脂调匀，每日早晚各1次，用来擦洗脸面，双手。

【方名】五白糕(《健康指南》)

【组成】白扁豆50克 白茯苓50克 白山药50克 白莲子30克 白菊15克 自发面粉200克 白糖100克

【功效】健脾利湿，增白皮肤。

【制法】将白扁豆、白茯苓、白山药、白莲子、白菊花研细与面粉混匀，加入白糖，用温水将之和成面团，待面醒好后，放入锅中蒸熟，即可切块食用。

【用法】切成若干约50克的小块，每日一次，每次一块。对于脾虚湿盛的面垢不爽及妇女面部的黄褐斑，长期服用效佳。

【方名】五龙软金丹(《普济方》)

【组成】沉香 6 克 八角茴香 安息香 益智仁各 5 克 檀香 乳香 麝香 莲子心 犀角 丁香 朱砂 穿山甲 炙仙灵脾各 3 克

【功效】补肾益髓,活血驻颜。

【制法】上药共研为末,和蜜为丸如桐子大。

【用法】每日二次,每次 10 丸,空腹温酒送下。

【方名】中药熏蒸按摩美容方(《东方养生》)

【组成】菊花 30 克 薄荷 10 克 橘皮 30 克 鸡蛋清一个 蜂蜜适量

【功效】改善血液循环,增强皮肤代谢,滋养肌肤,润肤养颜。

【制法】将菊花、薄荷、橘皮同煎约 15 分钟后待用,用鸡蛋清与适量蜂蜜充分调匀成糊状,制成面膜备用。

【用法】每周 1～2 次。用温水将面部洗净后,用热的药液熏蒸面部皮肤,待药液变凉后,用蛋清蜂蜜面膜均匀地涂在面部 30～40 分钟后,用冷水洗净。再在面部涂上少许润肤膏,用指腹轻轻地按摩,其顺序:由前额开始,然后眼部,鼻两侧,下颌部,反复进行,直至按摩部位微微发热为止。此法长期应用效果非常显著。

【方名】加味琼玉膏(《健与美》)

【组成】银耳 500 克 人参 450 克 茯苓(捣末)550 克 生地 5000 克 蜂蜜 2500 克

【功效】益气阴,养心肺,红润肌肤。

【制法】先将生地捣烂取汁,和银耳、蜂蜜煎沸,下入人参、茯苓

末，熬成膏状，备用。

【用法】每日一次，每次一匙，开水调服。长期坚持服用不但可以强壮体质，还可使肌肤润泽白皙。

【方名】圣惠面脂方(《太平圣惠方》)

【组成】杏仁(汤浸，去皮尖)200克 白附子(末)90克 密陀僧(细研) 胡粉(细研)各60克 白羊髓250克 珍珠末1克 白藓皮末30克 酒300毫升 鸡蛋白7枚

【功效】令人面色悦泽。

【制法】先将杏仁中加入少许酒，研成膏状，再加入鸡蛋白研细后，再加羊髓研细加入其它药末，然后逐渐加入酒，研细后放入瓷盆中，保存备用。

【用法】每日一次，临睡前温水洗净面部后，将药涂于脸上。

【方名】冬瓜瓤沐浴液(《健康》)

【组成】冬瓜瓤不限量

【功效】去除汗斑，白净肌肤。

【制法】冬瓜瓤不限量，用水煮熟取汁。随制随用。

【用法】每日取汁用于洗澡，长期坚持使用可使肌肤白净光泽。

【方名】冬瓜洗面药(《御药院方》)

【组成】冬瓜1个

【功效】润肤白面，治颜面不洁，苍黑无色。

【制法】用竹刀刮去青皮，瓜肉、瓤、籽均用，瓜肉切片，以酒750毫升、水500毫升，同煮烂，用竹筛滤去渣，再用布滤过，熬成膏，入蜜500克，再熬，稀稠适度，用新绵再滤过，

放于瓷器内保存备用。

【用法】每日一次，临睡前取栗子大，用温水调涂于脸上，用手按摩。

【方名】丝瓜美容方(《益寿文摘》)

【组成】丝瓜 酒精 蜂蜜各适量

【功效】洁净肌肤。

【制法】将丝瓜捣汁，加少许酒精、蜂蜜和匀。

【用法】将混合液涂于面部，干后用清水洗净。

【方名】令人面白净悦泽方(《备急千金要方》)

【组成】白蔹 白附于 白术 白芷各 60 克 藁本 90 克 猪胰(水渍，去赤汁，尽研)3 具

【功效】令人面白润泽。

【制法】将以上六味药研成细末，先用蔓荆于 250 克，酒水各 250 毫升，一起煎煮，煮开数次后，加入六味药的药末，和匀，放入瓷器中密封保存三日后，即可应用。

【用法】每日一次，临睡前敷面，晨起后用温水洗净。

【方名】令面白媚好方(《千金翼方》)

【组成】白附子 白芷 杜若 赤石脂 白石脂 杏仁(去皮尖) 桃花瓜子 牛膝 鸡矢白 蒌蒿 远志(去心)各 10 克

【功效】使面部光润，变白。

【制法】将以上十二味药，研为细末，用人乳汁 100 毫升、白蜜 100 毫升和丸备用。

【用法】每日三次，每日空腹温水送服七丸。

【方名】令面生光方(《千金翼方》)
【组成】密陀僧(研)
【功效】令面生光。
【制法】将密陀僧用牛乳煎之,煎好后备用。
【用法】每日可数次,用之涂面。

【方名】令面悦泽方(《普济方》)
【组成】藁术 土瓜 大枣 7 枚
【功效】使面部光泽。
【制法】将以上三味药捣成膏状,备用。
【用法】每日二次,早晚将脸洗净后,涂上该药。

【方名】令颜色光润方(《普济方》)
【组成】白附子 白芷 密陀僧 胡粉各 45 克
【功效】令面色光泽。
【制法】将以上诸药捣成细末,然后用羊乳汁和匀,备用。
【用法】每日一次,临睡前涂于面部,晨起用温水洗净。

【方名】令面白如玉色方(《肘后备急方》)
【组成】羊脂 狗脂各 500 毫升 白芷 250 毫升 甘草 10 克 半夏 15 克 乌喙 14 枚
【功效】令面白如玉色。
【制法】将上药一起煎煮,然后用白色的器皿盛之,备用。
【用法】每日一次,用此物涂面。

【方名】令人面净肌细方(《普济方》)

【组成】莱菔根适量

【功效】令人面净肌细。对面黄饥瘦、肤色少华有效。

【制法】煮熟或饭锅内蒸熟。

【用法】每日随意食之,不拘多少。

【方名】令人面手白净澡豆方(《千金翼方》)

【组成】麝香 0.6 克 猪胰 2 具 大豆黄卷 750 克 桃花 30 克 菟丝子 90 克 冬葵子(一云冬瓜子)250 克 白附子 60 克 木兰皮 90 克 萎蕤 100 克 栀子花 60 克 苜蓿 30 克

【功效】令面手白净,光润而香。

【制法】用水泡猪胰,换水三到四次,直至血色和油脂消失为止,加其它研成细末的药,和匀后,晒干。

【用法】每日数次,用之洗手,洗脸。

【方名】外台面膏方(《外台秘要》)

【组成】防风 白芨 川芎各 90 克 白术 24 克 甘松 白蔹 木兰皮 瓜蒌 白芷 藁本 桃花 蜀水花 商陆 密陀僧 白僵蚕 零陵香 杜蘅 鹰屎白 藏蕤 土瓜根各 60 克 麝香 丁香各 1 克 白附子 玉屑各 1.5 克 鹅脂 250 克 鹿髓 羊髓各 200 克 白蜡 120 克

【功效】使面色光润。

【制法】将以上诸药切细,用水浸泡一宿,次日晨起用猪膏煎,煮沸三次,直至白芷变黄后,去掉药渣,搅匀备用。

【用法】每日晨起,用该膏敷面。

【方名】永和公主药澡豆方(《太平圣惠方》)

【组成】白芷 60 克 白蔹 白芨 白附子 白茯苓 白术 鹿角胶各 90 克 沉香 30 克 麝香 15 克 桃仁 杏仁 大豆面 糯米 皂荚 各适量

【功效】润泽肌肤。

【制法】先制备浆水。浆水制法是:用粟米煮成饭,乘热投入冷水中,浸泡 5~6 次后,等生出白色泡沫时滤清备用。取浆水适量先煎,数沸后,缓慢地溶入鹿角胶。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。然后将这粥饼干与其它诸药一起捣研为极细末,过筛,和入大豆面拌均匀。另用白酒和白蜜,加热后倒入上药中,拌匀,晒干,再加入麝香,密贮保存。

【用法】每日可多次用之洗手、洗面。

【方名】半年红方(《普济方》)

【组成】胭脂 硇砂各少许 新鲜鸡蛋 1 枚

【功效】活血通经,润肤红颜。对美容驻颜、除面皱有效。

【制法】将鸡蛋一端开一小孔,去卵黄留蛋清,加入胭脂和硇砂。小孔用纸密封,与其它鸡蛋同用母鸡孵化,待其它蛋出雏鸡时,取出该蛋备用。

【用法】每日 1 次,洗净脸后用该药敷面。

【方名】玉容粉(《清宫秘方大全》)

【组成】绿豆粉 60 克 滑石 60 克 玄明粉 30 克 白丁香 30 克 白附子 30 克 白芷 30 克 僵蚕 30 克 朱砂 4.5 克 铅粉 9 克 冰片 2 克

【功效】祛风清热，活血润肤，白面红颜。

【制法】将上药共研为细末备用。

【用法】每日早晚将面洗净，用粉 1～2 克，以人乳调敷面上。如无乳，用鸡蛋清兑水少许亦可。

【方名】玉容面施散(《东医宝鉴》)

【组成】绿豆粉 60 克 白芷 白芨 白蔹 白僵蚕 白附子 天花粉各 30 克 甘松 三奈茅香各 15 克 零陵香 防风 藁本各 6 克 肥皂荚 2 挺

【功效】祛风润肤，通络香肌，令面色如玉。

【制法】将上药研为细末，备用。

【用法】每日早晚各 1 次，用该散洗面。

【方名】玉屑膏(《御药院方》)

【组成】轻粉 淀粉各 9 克 陀僧 6 克

【功效】细腻肌肤，祛皱。

【制法】将以上三味药，研为细末。另用皂角子取白仁加热水制成膏，然后加入药末。

【用法】每日三次，洗脸后取之涂面。

【附注】调制好的玉屑膏应密贮于瓷瓶或有色玻璃瓶中，避免日光照射。

【方名】玉屑面脂方(《备急千金要方》)

【组成】玉屑 白附子 白茯苓 青木香 蒺藜 白术 白僵蚕 密陀僧 甘松香 乌头 商陆 石膏 黄芪 胡粉 芍药 藁本 防风 芒硝 白檀各 30 克 当归 土瓜根 桃仁 芎藭各 60 克 辛夷 桃花

白头翁 零陵香 细辛 知母各 15 克 猪脂 500 毫升 羊肾脂 1 具 白犬脂 鹅脂各 50 毫升

【功效】令人面白光泽。

【制法】将以上三十三味药，切碎，以酒水各 500 毫升，合渍一宿，取出药后，用铜器微火煎，令水气尽，候白芷色黄，去渣，放一宿，早晨用柳枝搅白，即可用之。

【用法】每日一次，洗脸后，取之涂面。

【方名】白雪膜(《普济方》)

【组成】鸡蛋 3 枚

【功效】润肤，白面，减皱。

【制法】将鸡蛋浸入酒中，密封四、五日即成。

【用法】每日一次，打碎鸡蛋，将蛋清、蛋黄混匀，敷面。

【方名】白面方(《备急千金要方》)

【组成】牡蛎 90 克 土瓜根 30 克

【功效】令人面白如玉。

【制法】将以上二味药研成细末，白蜜和之，备用。

【用法】每日一次，临睡前将该膏涂于面部，早晨用温水洗净。

【方名】白杨皮散(《肘后方》)

【组成】白瓜子仁 5 份，桃花 4 份 白杨皮 2 份

【功效】润泽肌肤，增白。

【制法】将以上三味药研为细末，混匀备用。

【用法】每日三次，于饭后温水送服 10 克。

【方名】古今录验手膏方(《外台秘要》)

【组成】白芷 120 克 川芎 藁本 蔵蕤 冬瓜仁 楝仁各 90 克 桃仁(去皮)500 克 枣肉 20 枚 猪胰 4 具 冬瓜瓤汁 500 毫升 橘肉 10 枚 瓜蒌子 10 枚

【功效】令手面光润

【制法】上十二味,以水 3000 毫升,煮取 1000 毫升,加酒 1500 毫升,将猪胰浸入,取汁加入研成浆的桃仁。

【用法】用来洗手,洗面,次数不拘多少。

【方名】皮肤增白方(《家庭生活指南》)

【组成】西瓜籽仁 50 克 桂花 200 克 橘皮 100 克

【功效】增白皮肤,使之滑嫩润泽。

【制法】将西瓜籽仁,桂花,橘皮洗净后,同研成粉状。

【用法】每日三次,每次一匙。饭后用米汤调服,30 天后脸部皮肤开始呈白色,50 天后手脚也会变白。

【方名】石英煎(《备急千金要方》)

【组成】紫石英 白石英(均碎如米,以醇酒 4.5 公升铜器中微火煎取 1.5 公升,以竹篦搅勿住手,去渣澄清)干地黄 500 克 石斛 150 克 柏子仁 远志各 30 克 茯苓 人参 桂心 干姜 白术 五味子 苁蓉 甘草 天雄 白芷 细辛 芎藭 黄芪 山茱萸 麦门冬 防风 薯蓣各 60 克 白蜜 1500 克 酥 500 克 桃仁 1500 克

【功效】使人面白光润。

【制法】取上药二十四味,研末炼蜜为丸如梧子大。

【用法】每日一次,每次 10 丸,温酒送下。

【方名】地黄方(《千金要方》)

【组成】生地黄 2500 克 白蜜 500 克 枣 70 克

【功效】令皮肤白嫩。

【制法】生地捣烂绞汁,沉淀去渣,微水煎减过半,加入白蜜、枣泥和匀,作丸如鸡蛋大。

【用法】每次服 1 丸,每日 3 次。

【方名】米剂浴(《健与美》)

【组成】米 米曲各适量

【功效】可使粗糙皮肤变得细嫩。

【制法】用酿造米酒的方法制成沐浴剂,供人洗浴。

【用法】每月一次,在洗浴水中,加入米剂浴。长期坚持可使人皮肤永葆光洁细嫩。

【方名】羊髓膏(《圣济总录》)

【组成】羊胫骨髓 60 克 朱砂 15 克 鸡蛋 2 枚

【功效】润泽肌肤,红颜减皱。对护肤美容有效。

【制法】先将骨髓和朱砂研成极细,再加鸡蛋清调匀,装瓶备用。

【用法】先用温米泔水洗面,然后取药涂面。

【方名】羊脊骨粥(《太平圣惠方》)

【组成】羊脊骨 1 具 粳米 150 克 味精 盐 葱 姜末 花椒 料酒各适量

【功效】益阴补髓,润肺泽肤。

【制法】羊脊骨砸碎。粳米用水淘洗干净；羊脊骨放入锅中，加葱、姜、花椒，料酒及水适量，在炉子上用武火烧沸，文火慢慢熬煮约1～2小时；取羊脊骨汤葱，放入粳米，熬煮成粥调入味粳、粳盐即可。

【用法】每日一次，每次一碗，早晚各服用一次。

【方名】西红柿美容方(《益寿文摘》)

【组成】西红柿 鱼肝油各适量

【功效】能使面色红润，身体丰满。

【制法】将西红柿捣烂取汁。

【用法】每天用西红柿汁一杯，加5克左右鱼肝油饮用。

【方名】西红柿润肤汁(《健与美》)

【组成】西红柿一个 蜂蜜少许

【功效】洁净皮肤，美容润肤。

【制法】取西红柿一只，洗净后切碎，放入容器内，加少许蜂蜜搅拌后备用。

【用法】每日一次，将皮肤洗净后，取汁搅脸，5分钟后洗净，长期坚持可使皮肤洁白留香。

【方名】西瓜皮美容汁(《健与美》)

【组成】刚切开的西瓜皮

【功效】白皙面庞，细嫩肌肤。

【制法】先将西瓜切开，去除红瓤后，切成小块备用。

【用法】每日一次。先将面部洗净后，再用西瓜皮在脸上反复揉搓，数次后用清水洗净，再涂些美容霜，长期坚持可使皮

肤永葆白皙细嫩。

【方名】红枣樱桃粥(《健康指南》)

【组成】红枣50克 樱桃50克 花生25克 粳米50克 红糖适量

【功效】健脾养胃,补血润肤。

【制法】将红枣、樱桃、花生仁、粳米洗净,先将粳米、红枣、花生仁,同入250毫升的冷水中,先用大火煮开后,改为小火慢熬。待花生仁变软后,放入樱桃,再煮约10分钟取下,加入适量红糖,即可食用。

【用法】每日一次,与饭同食。本品对于失血后,妇女产后,皮肤苍白无华者长期服用效佳。

【附注】如皮肤干燥者,可酌情增加花生仁用量。因大枣可助湿生热,故脾虚腹胀,痰热咳嗽者勿用。

【方名】杨太真红玉膏(《鲁府禁方》)

【组成】杏仁(去皮) 滑石 轻粉

【功效】令肌肤颜面色红如玉。

【制法】上药各等份,研为细末,蒸过后加入麝香少许,用鸡蛋清调匀,备用。

【用法】每日洗面后涂用。

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】鸡蛋白两个 明矾少许 蜂蜜少许

【功效】滋润肌肤,滑嫩颜面。

【制法】将鸡蛋白打成粘稠糊状,加入明矾少许制成面膜。

【用法】将面部洗净,将上述面膜直接涂在脸上,保持10～15

分钟后擦去，然后涂上蜂蜜，保护 5 分钟，用清水洗净擦干，再涂上面霜，每周 1～2 次，长期坚持效佳。

【附注】此法宜于中性皮肤。

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】蛋黄一个 橄榄油少许

【功效】补血润肤养颜。

【制法】取三分之一至二分之一的蛋黄，加 5 滴橄榄油调匀后备用。

【用法】将面部洗净后，直接涂于面部和颈部。每日 1～2 次，长期敷用效佳。

【附注】此法宜于中性皮肤

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】鸡蛋一个 酸奶少许 蜂蜜少许

【功效】软化血管，改善皮肤血液循环，润肤养颜。

【制法】取一个蛋白与三匙酸奶及一匙蜂蜜调匀后备用。

【用法】将面部洗净后，直接将之涂于面部，保留 10 分钟后清水洗净。每日一次，长期涂用效佳。

【附注】此法宜于油性皮肤

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】鸡蛋一只 柠檬汁少许

【功效】增白皮肤，减淡雀斑色素。

【制法】取蛋白加入 5 滴柠檬汁，调匀后备用。

【用法】将皮肤洗净后，直接将之涂于面部 15～20 分钟后用清

水洗净。每日一次，长期坚持效佳。

【附注】此法宜于油性皮肤。

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】鸡蛋一只 维生素 E 滴剂少许

【功效】营养肌肤，抗衰养颜。

【制法】取一个鸡蛋黄的三分之一，然后加 5 滴维生素 E 调匀。

【用法】每日一次，每次洗净面部后，将其敷于面部，15～20 分钟后用清水洗净。

【附注】此法适合于干性皮肤。

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】奶粉少许 鸡蛋一个 蜂蜜一茶匙

【功效】滑嫩肌肤，润肤养颜。

【制法】用一汤匙奶粉和入一个鸡蛋白中打匀，再将一个蛋黄与一茶匙蜂蜜缓缓调入，制成糊状的敷面膏。

【用法】每日一次。将皮肤洗净后，将此面膏均匀地涂在脸上，保留五分钟后再洗净即可。

【附注】此法适用于干性皮肤。

【方名】鸡蛋美容方(《东方养生》)

【组成】蛋黄 15 克 桃仁油或橄榄油 15 克 白酒数滴

【功效】扩张血管，改善皮肤代谢，润肤养颜。

【制法】取蛋黄和桃仁油或橄榄油，将二者混合调匀后，另加 15 滴白酒和匀后备用。

【用法】每日一次，每次于皮肤洗净后，直接取少许涂于面部。
【附注】此法适合于干性皮肤。

【方名】延年枸杞子煎(《外台秘要》)
【组成】枸杞子 生地黄(研取汁) 杏仁 人参 茯苓 天门冬 白蜜酥 牛髓各适量
【功效】延年益寿，好颜色。对驻颜、抗衰老有效。
【制法】诸药煎汁，和入白蜜、酥，再煎熬成膏备用。
【用法】每日服2匙，以酒调和送服。
【附注】忌鲤鱼、醋等。

【方名】延年单服鹿角胶(《外台秘要》)
【组成】鹿角胶6～9克
【功效】补虚劳，益髓长肌，悦颜色。对延缓衰老，驻颜悦泽有效。
【制法】鹿角胶捣细末，备用。
【用法】用黄酒送服，每日三次，每次2～3克。

【方名】纯阳红妆丸(《普济方》)
【组成】破故纸 胡桃肉 葫芦巴各120克 莲肉30克
【功效】令颜色光润。
【制法】上药研为细末，酒调成糊，制成梧桐子大的丸，备用。
【用法】每日晨起空腹，以酒送服30丸。

【方名】何首乌丸(《圣济总录》)
【组成】何首乌500克 赤芍 熟干地黄各200克

【功效】润泽肌肤，抗衰延年。

【制法】何首乌米泔浸一宿，用竹刀刮去黑皮，切片焙干。赤芍、牛膝酒浸一宿，切片焙干。熟干地黄焙干。上述药共研细末，炼蜜为丸。

【用法】每日服三十丸，晨起空腹，温酒或米汤送服。

【方名】花水浴(《健与美》)

【组成】各种花的花瓣

【功效】洁身除垢，杀死细菌，滋润皮肤，防治皮肤病。

【制法】入浴前将花撒入水里。

【用法】洗浴时用花瓣揉搓面部和身躯。长期使用，可使肌肤润泽、健康。

【方名】卒病后面如米粉敷方(《肘后备急方》)

【组成】白蔹 20 克 杏仁 5 克 鸡矢白 10 克

【功效】驻颜。对卒病后面如米粉有效。

【制法】将以上诸药捣为细末，以蜜调匀备用。

【用法】每日一次，取药加水拌匀后涂面。

【方名】卒病后面如米粉敷方(《肘后备急方》)

【组成】矾石(熬)

【功效】对卒病后面如米粉有效。

【制法】以酒调和后备用。

【用法】每日一次，取药涂于面部。

【方名】芜鸭炖猪蹄(《长寿》)

【组成】黄芪片 15 克 老鸭 1 只 猪蹄 1 只 生姜 1 块 葱 1 根 花椒少许 料酒 盐适量

【功效】补中益气，滋阴养血，润肤养颜。

【制法】将老鸭宰杀后，去皮及内脏，洗净切成块，放入开水锅汆 2 分钟捞出，控去血水备用；生姜切成片，葱切成长段；将猪蹄刮净毛后，洗净，劈破为两块。砂锅内放水适量，将黄芪片、鸭块、猪蹄同入锅内，先用大火烧开，除去汤水浮沫，然后放上姜、葱、料酒、花椒，改用文火炖约 2 小时，至猪蹄与鸭均脱骨为度，拣去黄芪片，放食盐入锅，再炖数分钟，即可停火起锅，分次食之。

【用法】每周食 2～3 次，与饭同食，长期坚持服用可使皮肤白嫩亮泽，永葆青春。

【方名】备急荜豆香澡豆方(《外台秘要》)

【组成】荜豆 100 克 白附子 川芎 芍药 白术 瓜蒌 商陆根 桃仁(去皮) 冬瓜仁各 60 克

【功效】悦面色，光润如玉。

【制法】将以上九味药研成细末混匀后备用。

【用法】每日一次，将 20～30 克药末溶于 500 毫升温水中洗面。

【方名】驻颜益心脾方(《太平圣惠方》)

【组成】熟地，杏仁各 250 克 牛膝 120 克 菟丝子 90 克

【功效】乌发，驻颜。

【制法】将以上诸药和蜜为丸。

【用法】每日一次，每次于饭前温酒送服 40 丸。

【方名】驻颜延年方(《普济方》)
【组成】枳实 熟地 甘菊花 天门冬各等量
【功效】轻身明目,悦泽肤色。
【制法】将上药共研为细末备用。
【用法】每晨空腹温酒送服 10 克。

【方名】油脂面膜(《家庭美容健身》)
【组成】纱布或脱脂棉适量 蓖花籽油或芝麻油适量
【功效】滋润皮肤,增加皮肤弹性,防老抗衰。
【制法】用纱布或脱脂棉浸上湿热的蓖花籽油或芝麻油备用。
【用法】每周一次,先将面部洗净后,把浸油的纱布贴敷在面部,再盖上湿热毛巾,待 10～20 分钟后,用双手轻轻按摩面部,然后擦掉并洗净。
【附注】此法适于干性皮肤。

【方名】泽面红颜膏(《普济方》)
【组成】猪胰 芜菁子 瓜蒌子 桃仁各等份
【功效】活血润肤,泽面红颜,去皱防裂。
【制法】将以上诸药加酒捣碎备用。
【用法】每日一次,临睡前敷于面部。
【附注】避风少晒。

【方名】果蜜护肤液(《生活与健康》)
【组成】苹果 1150 克 酒精 400 克 纯净蜂蜜 240 克 蒸馏水 2800 克

【功效】使皮肤细嫩红润，预防皮肤老化。

【制法】将苹果剥去芯，捣碎绞汁，取上部澄清的果汁 400 克，兑入酒精、蜂蜜、蒸馏水搅匀即成。放入密封玻璃瓶内备用。

【用法】可涂抹手、脸部皮肤，也可浴后全身涂抹。

【方名】服药取白方(《普济方》)

【组成】白松 干地黄 干漆 附子 桂心

【功效】使人面部白细光润。

【制法】将以上诸药等份研成细末，和蜜为丸。

【用法】每日三次，每次 10 丸，温水送服。

【方名】青葡萄润肤液(《经验方》)

【组成】青葡萄适量

【功效】改善皮肤表面的脂肪代谢，减少皮脂腺的过度分泌，洁净肌肤。

【制法】从青葡萄中榨取汁液待用。

【用法】每日一次，将脸洗净后，用青葡萄汁直接涂在脸上，两分钟后洗净。长期涂用，对于"油腻面"者效佳 。

【方名】金盏花润肤液(《健与美》)

【组成】金盏花 30 克 95%酒精 100 毫升

【功效】对于汗孔扩大和皮肤分泌过盛的皮肤，具有收敛作用。

【制法】将金盏花浸泡在酒精中，放置 24 小时后，按一汤勺溶于 100 克水中的比例制成溶液待用。

【用法】每周一次，将皮肤洗净后，用一层薄棉花蘸此混合液，

放在脸上轻轻压挤(眼睛、嘴和鼻孔除外),20 分钟后用棉球擦净。

【方名】玫瑰杏花唇膏(《健与美》)

【组成】玫瑰花 10 克 杏花粉 12 克 蜂蜜 1 汤勺

【功效】改善唇血液循环,使之红润饱满。

【制法】取玫瑰花 10 克,加一碗水熬成半碗,再加 12 克杏花粉,并调入一汤勺蜂蜜,充分拌成糊状备用。

【用法】隔天敷一次。将此膏均匀地涂在唇部,20 分钟后洗净。十次后可令口唇红润如初。

【方名】茶麦面膜(《家庭美容健身》)

【组成】红茶 2 汤匙 红砂糖 2 汤匙 小麦麸粉适量

【功效】增白润肤,滑嫩美容。

【制法】用红茶和红砂糖各 2 汤匙,加 1 碗水煎成半碗茶水,再调入一汤匙小麦麸粉和匀。

【用法】每日涂敷一次,一个月为一疗程。使用时先洗净脸并施以按摩,再用脱脂棉蘸茶麦面糊涂敷在面部,待 20 分钟左右,用湿毛巾擦净脸。长期坚持可使颜面白嫩细腻。

【方名】柠檬护肤液(《民族医药报》)

【组成】柠檬 2 个,25～30 度的高粱酒 350 毫升

【功效】使肌肤光泽润滑而又可防止皮肤角质化。

【制法】取成熟的柠檬果实 2 个。先用冷水,后用热水洗净,去蒂,用洁布擦干,用没有油污的刀子,将柠檬切成一厘米厚的片状,装入广口瓶内,再加入 25～30 度的酒 350 毫

升，密封，在瓶上标签注明制作日期后，放入冰箱冷藏室，三个月后即可取用。

【用法】在洗脸或沐浴后，将此护肤液涂在颈部或面部。使用前，将广口瓶中的浸液，用多层洁净的脱脂棉布过滤，并用空针将其吸注入一小口香水瓶内备用。剩余的液体仍放入冰箱冷藏。在涂用后要轻轻拍打揉搓皮肤，并使之微红，以利于液体吸收。

【附注】(1)绝对不能选用喷洒过农药的柠檬。(2)对于皮肤过敏者，使用前可先在手背上试用几天，确认无副作用，或无不适反应后，方可使用。(3)如在使用时，皮肤感到有微紧缩感时，可在液中加入少量甘油即可。(4)使用此液期间不宜与其它护肤液混用。

【方名】胡萝卜润肤汁(《经验方》)

【组成】胡萝卜适量

【功效】清除汗腺污垢，刺激皮肤新陈代谢，增进血液循环，红润肌肤。

【制法】将胡萝卜用绞碎机压碎，榨取汁液，待用。

【用法】每日一次，每次 200 毫升，空腹饮服，随用随制。对于面色苍白无华者，长期饮用效佳。

【方名】神仙延年除风散(《太平圣惠方》)

【组成】白术 甘菊花 白茯苓 天门冬(去心)各 50 克 天雄(炮裂去皮脐)25 克

【功效】延年却老，驻颜色，益气血。

【制法】将上药捣为细散备用。

【用法】每日二次，每服 5 克，空腹温酒调下。

【方名】神仙服蜂房方(《太平圣惠方》)
【组成】蜂房适量
【功效】增白抗皱。
【制法】在九月左右采完整蜂窠，蒸 30 分钟，阴干后捣为细末，炼蜜和丸如梧桐子大。
【用法】每日三次，每次服三丸，酒送下。

【方名】神仙琼玉膏(《卫生家宝》)
【组成】茯苓 150 克 人参 75 克 地黄 100 克
【功效】润肤荣肌，延年益寿。
【制法】地黄去渣取汁，用适量白砂蜜及人参、茯苓末拌和，入瓷器内，封严。重汤用木柴煮三日夜，然后入井中 2 小时，去大毒，再用纸封闭，入汤中煮二、三十沸，去其阴气，开封，取药膏。
【用法】温汤化服，每日一次。

【方名】面黑令白方(《圣济总录》)
【组成】瓜蒌瓤 90 克 杏仁 30 克 猪肚 1 具
【功效】滋润肌肤。对面黑少华，皮肤皱裂有效。
【制法】杏仁热水浸泡后去皮、尖；猪肚洗净煮熟。将三药共研烂如膏，备用。
【用法】临睡前涂于面部。

【方名】面净光润方(《千金翼方》)

【组成】苜蓿 1500 克 王瓜根 商陆 青木香各 30 克

【功效】洁面润肌肤。对颜面晦暗无华有效。

【制法】诸药合捣研细末，备用。

【用法】早晚作洗脸用。

【方名】洗手面令白净悦泽澡豆方(《备急千金要方》)

【组成】白芷 白术 白蘞皮 白蔹 白附子 白茯苓 羌活 藏菔 瓜蒌子 桃仁 杏仁 菟丝子 商陆 土瓜根 川芎各 30 克 猪胰(大者切细)2 具 冬瓜仁 200 克 白豆面 500 克 面(调猪胰为饼，暴干捣筛)适量

【功效】令手面白净悦泽。

【制法】将以上诸药捣为细末，混匀备用。

【用法】每日数次，每次取 20～30 克粉末，加 500 毫升水，洗手面。

【方名】洗手面令光润猪蹄汤方(《太平圣惠方》)

【组成】猪蹄 1 具 桑根白皮 川芎 藏菔 白茯苓 白芷各 90 克 当归 60 克 白术 60 克

【功效】洗手面令光润。

【制法】将以上诸药加水 3000 毫升，煎取 1000 毫升，去渣后，备用。

【用法】使该汤温热后，取 500 毫升洗手洗面。

【方名】洗面药方(《备急千金要方》)

【组成】白芷 白蔹 白术 桃仁 冬瓜仁 杏仁 藏菔各等份，皂荚倍多

【功效】令面白净悦泽。
【制法】将以上诸药研为细末，备用。
【用法】每日一次，每次 10～15 克洗手洗面时用。

【方名】洗面方(《普济方》)
【组成】天门冬适量
【功效】令面光润。
【制法】晒干后研成细末，和蜜为丸，如弹子大。
【用法】每日一次，每次一丸，用来洗面。

【方名】香药澡豆方(《普济方》)
【组成】零陵香 甘松 白芷 瓜蒌仁 冬瓜仁 豌豆 大豆各等份
【功效】润肌肤，除面斑。对面色晦暗失养、雀斑、黑晕有效。
【制法】诸药共研细末备用。
【用法】早晚作洗脸用。

【方名】香肥皂(《鲁府禁方》)
【组成】藿香 甘松 樟脑 细辛 猪胰 白芷各 30 克 肥皂角 250 克
【功效】润肤增白。
【制法】将上药研为细末，捣熟枣 30 克，为膏和丸，如干少加煮枣汁，制成如弹子大的丸，备用。
【用法】每日三次，每次一丸，温水送服。

【方名】家庭蒸气美容法(《家庭美容健身》)
【组成】水蒸气 毛巾

【功效】扩张血管，改善皮肤代谢，清除皮肤深层的污物。

【制法】用脸盆盛上开水备用。

【用法】每周 1～2 次。使用时俯身将面部埋在水蒸气中(头上可盖一条大毛巾，将面部充分暴露)。待面部出汗后持续 10 分钟，涂上营养霜，并进行一番按摩，再用冷毛巾覆盖面部，使肌肤降温收缩。

【方名】家庭蒸气美容法(《健康》)

【组成】菊花 30 克 柑橘皮 30 克

【功效】润滑肌肤，增白美容。

【制法】取菊花，柑橘皮在水中煮沸，产生湿热之蒸气备用。

【用法】每周二次。施用时，包好头发，用热毛巾敷在面部熏蒸，每次 2～3 分钟即可，然后用冷水洗脸，令开效之毛孔重新收缩。

【附注】注意水温，不要灼伤或烫伤皮肤。

【方名】食醋洗面液(《家庭美容健身》)

【组成】食醋

【功效】软化皮肤血管，促进新陈代谢，细嫩肌肤，红润面庞。

【制法】取一盆清水加入一匙食醋备用。

【用法】每日一次。每天用香皂洗脸之后，换一盆清水，加一匙食醋，再洗一次，并用清水洗净，即可收到满意的美容效果。

【方名】柏实美容方(《本草衍义》)

【组成】柏实 菊花各等份 炼蜜适量

【功效】悦泽面容。对面色无华、未老先衰有效。

【制法】柏实去外粗壳取仁，烘干研细末，菊花研末和匀，加炼蜜作成丸。

【用法】每日三次，每次 6 克，温水送服。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】苹果 1 个 橘 1 个 香菜 2 小根 包心菜 45 克 油菜 45 克 芹菜 25 克

【功效】增强皮肤营养，改善皮肤代谢，共奏增白抗皱之功。

【制法】将苹果、香菜、包心菜、油菜、芹菜洗净后，放入搅拌器中，同时将橘子去皮后放入共同搅拌，搅碎后取汁。

【用法】每日一次，每次 200 毫升。长期坚持服用，可获得抗衰养颜的满意效果。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】柚(或香瓜、哈密瓜)一个 蜂蜜适量 葡萄酒少许

【功效】改善皮肤血液循环，滑嫩肌肤，润肤养颜。

【制法】取一个柚，去皮后放入果蔬搅拌器中，搅碎取汁。然后加入一汤勺蜂蜜，满入少许葡萄酒拌匀，再加入 2 小块冰块即可。

【用法】每日一次，每次 200 毫升，夏季饮用即可解暑，又可美容。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】青椒 1 个 菠萝 1/4 ～1/2 个 番茄 1 个 包心菜 2 片 香菜 2 小根

【功效】营养肌肤，润滑皮肤，减肥美容。

【制法】取青椒、菠萝、番茄、包心菜、香菜泡在食盐水或高锰酸钾水中，用清水洗净后，放在搅拌器中，搅碎成汁。

【用法】每日一次，每次 200 毫升，长期服用效佳。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】菠萝半个(去皮、切块) 番茄 1 个 香菜 2～3 根 柠檬汁少许

【功效】改善皮肤代谢，增白润肤。

【制法】先将菠萝块、番茄、香菜在食盐水或高锰酸钾液中浸泡后，用清水将之洗净，放入果菜搅拌器中搅碎成汁，再加入数滴柠檬汁。

【用法】每日一次，每次 200 毫升。长期坚持服用效佳。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】葡萄 1 串 胡萝卜半根 梨 1 个 (去皮) 柠檬汁少许

【功效】润泽肌肤，增白皮肤，消暑除烦。

【制法】先将葡萄、胡萝卜、梨在食盐水或高锰酸钾液中浸泡后，再用清水洗净。后将葡萄搅碎，滤渣，取汁与胡萝卜、梨混合搅碎成汁，再加入数滴柠檬汁。

【用法】每日一次，每次 200 毫升，夏季饮用可加入冰块，即能降温消暑，又能使果菜汁不太粘稠。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】番茄 1 个 香蕉 1 个 酸奶 50 毫升 柠檬汁少许

【功效】改善皮肤新陈代谢，促进体内毒素迅速排出。

【制法】先将番茄放入食盐水或高锰酸钾液中浸泡后，再用清水洗净与香蕉共同放入搅拌机中搅碎成汁后与酸奶混合在一起搅拌，再加数滴柠檬汁。

【用法】每日一次，每次一茶杯。长期坚持服用效好，尤其对于老年人美容效更佳。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】桃 1 个 西瓜一大片 香瓜半个(去皮、籽) 番茄 1 个 蜂蜜 2 小匙 鲜牛奶适量 柠檬汁少许

【功效】润滑肌肤，利湿消肿。

【制法】先将桃、香瓜、番茄在食盐水或高锰酸钾水中浸泡后用清水洗净，放入果菜搅拌器中搅碎成汁后加入 2 小匙蜂蜜及适量牛奶搅拌后，再滴入数滴柠檬汁，拌匀后即可。

【用法】每日一次，每次一茶杯。长期坚持饮用，对下眼睑眼袋的消除有奇效。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】柑(去皮)1 个 包心菜 2～3 片 胡萝卜半根

【功效】增强皮肤弹性，改善皮肤代谢，抗衰养颜。

【制法】先用食盐水或高锰酸钾液将包心菜和胡萝卜浸泡后再用清水洗净，将之与柑共同放入果菜搅拌器中搅拌碎成汁。

【用法】每日一次，每次一茶杯。长期坚持服用可使肌肤永葆青春亮泽。

【方名】美容果菜汁方(《健康》)

【组成】苹果 1 个(去皮) 草莓 8～10 个 生菜 1～2 片 番茄 2 个 香菜 2 根

【功效】营养肌肤,改善肤色。

【制法】取上述的苹果、草莓、生菜、番茄、香菜,在食盐水或高锰酸钾液中浸泡后,用清水洗净,放在果菜搅拌器中搅碎成汁。

【用法】每日一次,每次一茶杯。夏季服用可加入少许冰块味更佳。

【方名】美容方(《中医药信息报》)

【组成】生姜 500 克 红枣 250 克 盐 100 克 甘草 150 克 丁香 沉香各 25 克

【功效】令人容颜不老。

【制法】共捣成粗末,和匀备用。

【用法】每日一次,每次 15～25 克,清晨煎服或沸水泡服。

【方名】美容方(《中医药信息报》)

【组成】红枣 50 克 菊花 15 克

【功效】补血、健脾、养肝、延年驻颜。

【制法】将上药加入大米 90 克,加水适量,煮至熟。

【用法】每日三次,每次适量食用。

【方名】美容方(《中医药信息报》)

【组成】白菊花瓣(阴干)适量

【功效】养容颜,减白发。

【制法】将以上诸药研为细末,炼蜜为丸,如黄豆大。

【用法】每日三次，每次 10 丸，温水送服。

【方名】茶浴（《健与美》）
【组成】茶水
【功效】滋润皮肤，光滑细嫩。
【制法】沐浴水中放入茶水供入沐浴。
【用法】每周一次，用茶水沐浴。可使皮肤永葆光滑细嫩，同时对皮肤干燥者，护肤效果尤佳。

【方名】夏姬杏仁方（《备急千金要方》）
【组成】杏仁 1500 克 羊脂 2000 克
【功效】增白润肤。
【制法】取杏仁 1500 克，放入热水中烫一下，去皮尖、双仁，熟捣，放入盒中水研，取汁 4 公升，放在锅内熬加羊脂 2000 克，令化，熬四、五次后成膏取用。
【用法】每日三次，每次取 3 克服用。

【方名】涂面方（《普济方》）
【组成】落葵子适量
【功效】有增白、增亮、抗皱之功效。
【制法】取葵子蒸，烈日中曝干，刮去皮，取仁细研和白蜜备用。
【用法】每日二次，取药敷于面部。

【方名】悦泽面方（《千金翼方》）
【组成】雄黄（研） 朱砂（研） 白僵蚕各 30 克 珍珠（研末）10 枚
【功效】润泽肌肤，增白抗衰。

【制法】将以上四味药，研成粉末，用面脂和胡粉混匀后备用。
【用法】每日二次，晨起及临睡前用醋洗面后，涂于面部。

【方名】悦泽肌肤如玉方(《普济方》)
【组成】冬瓜子适量
【功效】令人白净如玉。
【制法】将冬瓜子去皮捣烂为丸，如梧桐子大。
【用法】每日一次，晨起空腹温水送服 30 丸。

【方名】容颜不老方(《妇人大全良方》)
【组成】生姜 500 克 枣 250 克 白盐 60 克 甘草 90 克 丁香 沉香各 15 克 茴香 120 克
【功效】驻容颜，延年益寿。有美容长寿之效。
【制法】将诸药一起研为细末，备用。
【用法】每日晨取 10 克，水煎 1 杯，饮服。

【方名】桃仁洗面液(《本草纲目》)
【组成】桃仁适量
【功效】活血祛瘀，润肤白面。
【制法】桃仁去皮，用粳米饭浆同研，绞汁，待桃仁完全成糊为止，澄清，取汁，贮瓶备用。
【用法】用时将上汁液加混洗面，每日早晚各一次。

【方名】桃仁酒(《圣惠方》)
【组成】桃仁 1200 枚
【功效】使人面部光润。

【制法】桃仁，水浸去皮尖，捣研，不时加酒绞汁，再加再绞，使桃仁尽为止，把汁放于瓷罐内再放入锅中加水煮，使其色黄如稀糖。

【用法】每日2次，每次25毫升口服。

【方名】铅丹散(《肘后方》)

【组成】女菀3份 铅丹1份

【功效】清肺热，令人面白。对面黑不净有效。

【制法】将以上两味药研成细末，混匀备用。

【用法】每日三次，每次温酒送服0.5～1克。

【附注】服药时忌食辛辣之物。

【方名】荷花粥(《健与美》)

【组成】鲜荷花瓣10～15克 粳米100克

【功效】可使面色红润，皮肤光滑细腻，抗衰延年。

【制法】将盛开的荷花花瓣阴干后切碎备用。用100克的粳米煮粥，粥熟后入荷花10～15克，煮一、二开即可。

【用法】每日一次，每次一小碗。长期服用可使面似桃花，永葆青春。

【方名】核桃粥(《家庭美容健身》)

【组成】核桃仁100克 大米250克 白糖适量

【功效】使皮肤永葆红润光泽、柔嫩、白皙。

【制法】用开水浸泡100克核桃仁，五分钟后捞出，与浸泡一夜的250克大米混在一起碾碎，放入小盆里，加水六、七杯，充分浸泡后用纱布过滤。然后将滤汁倒入锅内，加水4

杯，煮成糊状。加适量白糖即成核桃粥。

【用法】每日二次，早晚各食一小碗。长期服用效佳。

【方名】羖羊胫骨方(《肘后方》)

【组成】羖羊胫骨 鸡蛋清

【功效】使人皮肤细腻白净。

【制法】捣羖羊胫骨为细末，用蛋清调匀，随用随制。

【用法】晚上，先将皮肤洗干净，尽量不用肥皂，再均匀地涂上药物，任其自干，晨起用小米泔水洗去药物。

【方名】钱王红白散(《事林广论》)

【组成】白芨 石榴皮 白附子 冬瓜子 笃褥香各 30 克

【功效】润肤香肌，悦白面容。

【制法】上药为细末，酒浸三日。

【用法】早起洗面毕，取药敷面。

【方名】润肤笔杆肉(《家庭生活指南》)

【组成】猪肥肉膘 50 克 鸡蛋清 2 个 蒜薹 200 克 盐 味精 淀粉 胡椒粉 红葡萄酒各适量

【功效】增强皮肤弹性，促进透明脂酸酶的生成，从面达到润肤美容的目的。

【制法】将肥膘肉切成大薄片，用盐、胡椒粉淹渍一会儿，取四根粗膘竹筷，沾猪油，每片肥膘肉包一根竹筷，沾蛋粉液。炸锅放油，五成熟时，下肥膘肉汆炸。捞出控油，凉时抽出竹筷。将蒜薹摘净，切小段，用素油煸炒半熟放高汤、盐、味精、红葡萄酒，开后放笔杆肉，煨成浓汁，出锅即可。

【用法】每日一次，坚持服用效佳。

【方名】留颜方(《大众卫生报》)
【组成】益母草适量
【功效】留驻春颜。
【制法】将益母草烧成灰备用。
【用法】每日数次，用来洗手洗面。

【方名】猪胰美容酒(《烹调知识》)
【组成】猪胰 5 枚 杏仁 40 克 黄瓜根 40 克 白酒 1 斤
【功效】改善皮肤代谢，促进血液循环。具有润肤增白之效。
【制法】将猪胰，杏仁、黄瓜根洗净后浸泡在一升酒中，浸泡 10 天后即可使用。
【用法】每日一次，临睡前净面后，将药酒涂面，晨起洗净。长期涂用效佳，尤适于肤粗面黑者。

【方名】蛋清面膜(《家庭美容健身》)
【组成】高岭土或精麦粉适量 鸡蛋 1 只
【功效】美容润肤，滑嫩增白。
【制法】取高岭土或精麦粉，加入一只蛋清，并加入适量的水调和成较浓稠的糊状备用。
【用法】每周 1 次，睡前敷用。先将面部洗净后，敷上蛋清面膜 20 分钟后洗净。

【方名】蛋白洗面奶(《健康顾问》)
【组成】鸡蛋 1 只

【功效】清洁皮肤、美容增白。

【制法】将鸡蛋的蛋白取出备用。

【用法】每周 1～2 次敷面。先将皮肤洗净后，将蛋白均匀地涂在脸上 5 分钟后洗净。此法可彻底清除皮肤毛孔中的污垢，使皮肤充满青春活力。

【方名】常用和粉方(《必用全书》)

【组成】好粉 30 克 密陀僧 白檀 轻粉各 3 克 黄白米粉子各 6 克 蛤粉 15 克 黄连 1.5 克(水淘，置纸上干) 脑麝各少许

【功效】粉面悦色。

【制法】诸药研为细末，和匀备用。

【用法】每日一次，晨起洗净面部，敷之。

【方名】隐居效验方(《肘后方》)

【组成】乌贼骨 细辛 瓜蒌 干姜 川椒各 100 克

【功效】祛风除湿，滋满肌肤。对颜面，肌肤暗黑无华等有泽肌悦面之效。

【制法】将上述 5 种药切碎，浸泡在米醋内 3 天，然后再加纯净牛髓 1000 克熬煮至酸麝气去尽，冷却，研极细粉备用。

【用法】每日 2～3 次，涂面。

【方名】鹿角膏(《圣惠方》)

【组成】鹿角霜 60 克 酥 90 克 牛乳 500 毫升 川芎 细辛 白芷 白附子 白术 白蔹 杏仁各 30 克 天门冬 50 克

【功效】润肤增白

【制法】除牛乳、酥、杏仁外，其他药全部研细过筛，合并在一

起，放入银锅内，用文火熬成膏。

【用法】每日一次，洗脸后涂于面部。

【方名】银耳枸杞汤(《健与美》)

【组成】银耳 10～15 克 枸杞子 25 克

【功效】滋阴补肾，益气和血，滋美肌肤。

【制法】银耳 10～15 克，枸杞子 25 克，洗净后文火煎成稠汁状备用。

【用法】隔日一次，加糖服用。长期坚持服用，可使身体健康，颜面红润。

【方名】银耳甘油(《健与美》)

【组成】银耳 5 克 60%甘油 95 毫升

【功效】滋阴养血，红润肌肤。

【制法】取银耳 5 克，浸入 95 毫升 60%的甘油中，一周后取用。

【用法】每日一次，晨起将面部洗净后，用此品搽脸。长期使用可使皮肤红润光泽、青春永驻。

【方名】葡萄酒(《圣惠方》)

【组成】干葡萄末 500 克 细曲末 2500 克 糯米适量

【功效】驻颜，暖腰肾。

【制法】糯米烧饭，待稍冷放入上物，拌匀，加盖闷热，备用。

【用法】每日一次，每次服 100 克。

【方名】葵花美容方(《健康咨询报》)

【组成】葵花子 20 克(去壳) 黄芪 150 克 粳米 100 克

【功效】可使面色红润。

【制法】取适量清水,将上药用文火煎煮。

【用法】每日一剂,分二次服用。

【方名】葛氏服药取白方(《肘后方》)

【组成】桃花 6 克

【功效】增白悦色,兼能细腰。对面白无华有效。

【制法】三月采摘桃花,阴干研为细末,备用。

【用法】每日三次,每次 2 克,饭前服。

【方名】御前洗面粉(《御药院方》)

【组成】黄明胶 白芨 白蔹 藁本 川芎 细辛 甘松各 30 克 白术 川茯苓 白檀香各 45 克 香白芷 60 克 楮实 90 克 沉香 15 克 大皂角 250 克 糯米适量

【功效】滋润肌肤,除黑斑黑晕,悦泽驻颜。

【制法】黄明胶炒成珠,大皂角火炮去皮,藁本、川芎去皮。诸药研成细粉,和匀密封贮存。

【用法】每日一次,取之洗面。

【方名】普济白面方(《普济方》)

【组成】牡蛎适量

【功效】补阴,滋润皮肤,去斑增白。对面色黑有效。

【制法】壳研粉,加蜜丸如梧桐子大小,备用。

【用法】每日 1 次,每次服 30 粒。牡蛎肉煮熟食之。

【方名】普济面膏方(《普济方》)

【组成】防风 芎藭 白芷 白僵蚕 蜀水花 白蔹 细辛 茯苓 藁本 蔵蕤 青木香 辛夷仁 当归 土瓜根 瓜蒌各 1 克 桃仁 2 克 猪脂 鹅脂 羊肾各 100 克

【功效】令人面色悦泽,桃花红光。

【制法】上药切细用布裹,酒 200 毫升,浸一日一夜,放入猪油少许,煮沸后,改慢火煮一夜,药成去渣,放入水石英粉 1 克,搅拌均匀,备用。

【用法】每日洗脸后,取之涂面,次数不拘多少。

【方名】普济面脂方(《普济方》)

【组成】白附子 鹿角胶 石盐 白术 细辛各 30 克 鸡蛋白一枚

【功效】令人面色润腻,鲜白如玉。

【制法】先用水 1.5 公升,煎白术,以布绞取汁 600 毫升,放入银锅中,再煮至 400 毫升,下诸药,更煮至 250 毫升,以纱布滤过,放于磁盒中。

【用法】每夜临睡时洗面后,拭干涂之。

【方名】普济面脂方(《普济方》)

【组成】冬瓜仁 白芷 商陆 芎藭各 90 克 当归 藁本 藨芜 土瓜根 桃仁 蔵蕤 细辛 防风 土兰皮 辛夷 甘松香 麝香 白僵蚕 白附子 栀子花 零陵香各 30 克 猪胰汁适量

【功效】润泽入面,抗衰老。

【制法】上药薄切,用布裹,用猪胆汁渍一宿,次日用微火煮沸,成膏状时去渣,放入麝香,收入瓷器中。

【用法】每日洗面后,取汁涂面,次数不拘多少。

【方名】普济澡豆良方(《普济方》)

【组成】荜豆面 白芷 青木香 甘松香 零陵香 藿香各 60 克 冬瓜子 瓜篓仁各 120 克

【功效】令面光润洁白。

【制法】上药捣碎、筛过,留取细粉。

【用法】取细粉适量,放于手中,加少许水,调成糊状,子洗面时涂于脸上,并按摩面部后,用清水洗净。

【方名】番茄浴 (《健与美》)

【组成】香茄原汁 1000 毫升

【功效】增强皮肤弹性,柔嫩肌肤。

【制法】取 1000 克番茄原汁与浴水混合后备用。

【用法】每月一次,用此浴液洗澡。长期坚持此法可使身材健美,皮肤柔嫩。

【方名】蜂蜜面膜(《家庭美容健身》)

【组成】鸡蛋 1 只 蜂蜜 1 小匙

【功效】滋润肌肤,防止皮肤皲裂,粗糙。

【制法】先将一个鸡蛋的蛋清打匀,直到全部起泡,再加入一小汤勺蜂蜜,搅拌均匀,备用。

【用法】每周 1~2 次。用时先将面部洗净后,用干净的软毛刷将之刷到脸上,然后让风吹干,稍待一会儿,再用温水洗净。此法长期坚持使用,可使肌肤充满青春活力。

【附注】此种面膜对皮肤皲裂最有效。若手脚粗糙干裂,可将此面膜涂擦手脚,疗效十分显著。

【方名】蜂蜜美容面膜(《卫生与生活》)

【组成】蜂蜜(或王浆、花粉)5 克 淀粉 10 克 氧化锌 2 克

【功效】有防皱裂、防干燥、防粗糙,保持皮肤细腻滑润,消除皱纹等独特功效。

【制法】取适量清水,将上物调成糊状备用。

【用法】涂于面部,20～30 分钟后洗去,每天 1 次。

【方名】慈禧太后驻颜方(《御香缥缈录》)

【组成】珍珠适量

【功效】柔润肌肤,留驻青春。对驻颜悦泽有效。

【制法】研磨成细粉备用。

【用法】10 天服一次,每次服 1 小茶匙,温茶送服。

【方名】蜜桃美容方(《益寿文摘》)

【组成】熟蜜桃 奶油各适量

【功效】清洁、滋润肌肤。

【制法】将熟蜜桃挤碎,在桃浆中加 1 茶匙奶油备用。

【用法】每周 2～3 周次,取药膏敷面部 20 分钟后,用清水洗净。

【方名】蜡脂膏(《普济方》)

【组成】白蜡 桃花 菟丝子 白芷 木兰皮 细辛 辛夷仁 白茯苓 土瓜根 瓜蒌根 白附子 杜蘅 桃仁 杏仁各 1 克 羊髓 蔓荆子各 150 克 牛髓 鹿髓各 200 克

【功效】令人面色光华。

【制法】蜡油、髓脂等加热成膏状，余物细切，用黄酒浸一宿，蔓荆子用油煎，出烟时放入蜡髓等，再放入诸药，待白芷色黄，成膏状时即可。

【用法】每日取适量洗面，揩干后，再取之涂面。

【方名】酸奶面膜(《家庭美容健身》)

【组成】酸牛奶 1 汤匙 蜂蜜 1 汤勺 精粉适量

【功效】营养皮肤，滑嫩润肤。

【制法】取 1 汤匙酸牛奶和蜂蜜，加入 6～8 倍的精粉中，调成膏状备用。

【用法】每周一次。将面部洗净后，将此面膜涂敷于脸部和颈部，并轻揉按摩，使膏状物慢慢干透，接着用温湿毛巾从颈部到脸部做环状擦拭，直至擦净。

【方名】酵母面膜(《健与美》)

【组成】酵母 15～20 克

【功效】酵母含有丰富的 B 族维生素，具有滋补肌肤的作用。

【制法】皮肤为油性或有粉刺时，酵母用水或 3% 的过氧化氢稀释；皮肤为干性时，用牛奶或油将酵母稀释。

【用法】每周一次。先将面部洗净，然后将面膜涂于脸部。15～20 分钟后洗净。若有干痛感，也可早晚洗去。面膜除后，干性皮肤需抹护肤膏。

【方名】增白洗面液(《东方养生》)

【组成】天门冬 100 克 蜂蜜适量

【功效】营养肌肤，使之白嫩细腻。

【制法】用天门冬和蜜捣烂放入洗脸水中备用。

【用法】每日一次，用之洗脸。长期坚持皮肤即可变白变软。

【方名】增白面膜(《东方养生》)

【组成】鸡蛋清一个 羊胫骨粉适量 淘米水适量

【功效】增白皮肤，滑嫩细腻。

【制法】用鸡蛋清调羊胫骨粉末，充分调和成糊状备用。

【用法】每晚用之敷面，次晨用淘米水洗净。10日后面部皮肤就会渐渐变得白嫩。

【方名】燕麦花面膜(《家庭美容健身》)

【组成】燕麦花适量

【功效】滋润皮肤，使之光洁滑润。

【制法】取燕麦花，将之洗净，切碎剁烂，取一匙剁烂的燕麦花，用沸开水调成浆糊状备用。

【用法】每周二次。施用时，先将面部洗净。然后将糊状物均匀地敷在面部，五分钟后用温开水洗去。

【附注】此法尤适于干性皮肤。

【方名】澡豆方(《普济方》)

【组成】白鲜皮 白僵蚕 芎藭 白芷 白附子 鹰矢白 白术 甘松 甜瓜子仁 细辛 杏仁 白檀香 藁本 冬瓜子仁各60克 白梅肉 鸡蛋白 猪胰各等份

【功效】令色白如雪。

【制法】除白梅肉、鸡蛋白、猪胰外，诸药捣为粉末，再放入白梅肉、鸡蛋白、猪胰捣匀后备用。

【用法】每日洗面用之，次数不拘多少。

【方名】澡豆洗手面药豆屑方(《普济方》)

【组成】白茯苓 土瓜根 商陆根 藏龁 白术 萼蒡 白芷 瓜蒌 藁本 桃仁各 180 克 皂角 豆屑 猪脂各 90 克 猪蹄 1 对 面 1000 克

【功效】令手面光润。

【制法】用猪蹄煮汁，拌其它药物，晒干捣成粉备用。

【用法】每日取适量粉末洗手面用，次数不拘多少。

【方名】薏仁玉液(《健康指南》)

【组成】薏苡仁 50 克 牛奶 200 毫升 白糖适量

【功效】养颜悦色，美容护肤。

【制法】将苡仁洗净后，与牛奶同煮，加入适量白糖，小火慢煮，待苡仁熟后，服用。

【用法】每日一次，与饭同食。长期服用效佳。

【方名】薏苡仁美容酒(《烹调知识》)

【组成】苡仁粉 100 克 酒(各种酒均可)350 克

【功效】健脾利湿，活血嫩肤。

【制法】将苡仁粉放入瓶中，再注入 350 毫升酒，搅匀后即可饮用。

【用法】每服 20 毫升，每日一次。长期饮用，对皮肤粗糙效佳。

【方名】橘皮美容液(《健与美》)

【组成】新鲜橘皮 1 只

【功效】营养肌肤，使细嫩、白皙、滋润。

【制法】橘皮先用水洗净，然后泡热水中（水温 30～40℃ 为宜），约 5 分钟后，水颜色变为淡黄色即可使用。

【用法】每日用此洗脸。长期坚持效佳。

第二章　祛斑洁面方

一、祛斑方

1、千金面膏(55) 2、千金涂面方(56) 3、千金澡豆(56) 4、千金翼澡豆方(57) 5、千金疗面皯方(57)6、千金洗面药(57) 7、山柰散(58) 8、土茯苓汤(58) 9、文仲疗皯黯方(58) 10、玉屑面膏(58) 11、玉容散(3 方)(59) 12、玉容丸(60) 13、玉肌还少散(60) 14、五白膏(60) 15、五香散(61) 16、五花汤加味(61) 17、白附子膏(62) 18、白面祛斑液(62) 19、白蓝脂方(62) 20、白驳丸加味(62) 21、白瓜子丸(63) 22、白杨皮散(63) 23、去除黄褐斑面膜(63) 24、去除雀斑美容液(64) 25、去斑蜜膏(64) 26、冬瓜瓤面膜(64) 27、外台澡豆方(65) 28、石菖蒲散(65) 29、令面白如玉色方(65) 30、玄机汤(65) 31、羊乳膏(66) 32、杏仁膜(66) 33、杏仁膏方(66) 34、张贵妃面膏(67) 35、连子胡同方(67) 36、疗面上雀斑方(67) 37、治外膏方(68) 38、治雀子斑方(68) 39、治面皯方(68) 40、活血疏肝方(69) 41 、茄子去斑法(69) 42、卒得面疱方(69) 43、金国宫女八白散(69) 44、变白方(70) 45、定年方(70) 46、面皯黑子方(70) 47、面斑粉刺洗面药(71) 48、面部紫斑验方(61) 49、胡麻膏(71) 50、柠檬汁去斑法(72) 51、柿叶去斑膏(72) 52、祛斑搽剂(72) 53、姚氏疗皯方(72) 54、净肤煎(73) 55、皇后洗面方(73) 56、养血美容方(73) 57、桃花冬瓜仁面膜(74) 58、桃仁澡豆方(74) 59、银耳面膜(74) 60、雀斑方(75) 61、雀斑汤(75) 62、雀斑外洗方(75) 63、雀斑妙方(75) 64、消斑汤(76) 65、消斑

酊(76) 66、菟丝祛斑汤(76) 67、菟丝子酒(77) 68、淘米水去斑方(77) 69、救急疗面皯方(77) 70、隐居效验方(78) 71、普济治黯黯斑点兼去瘢痕方(78) 72、桑叶祛斑饮(78) 73、莹肌如玉散(78) 74、黑牵牛涂法(79) 75、犀牛升麻丸(79) 76、蓖麻仁膏(79) 77、源白面膜(80) 78、藁本散(80) 79、藿香散(80) 80、麝香面膏(80)

二、痤疮粉刺方

1、八白散(81) 2、千金翼治面疱方(81) 3、千金涂面方(81) 4、土瓜膏涂方(82) 5、木兰膏(82) 6、木兰散方(83) 7、风刺粉刺疮麻子风黑黯等疾方(83) 8、丹砂散方(83) 9、五参圆(83) 10、去面上粉刺方(84) 11 、去粉渣皯黧方(84) 12、去除痤疮面膜(84) 13、四黄洗剂(84) 14、白芷膏(85) 15、白草枇杷饮(85) 16、冬葵散(85) 17、妇人面上粉刺方(86) 18、妇人面上粉渣赤膏方(86) 19、疗面皯疱方 (86) 20、红膏(86) 21、红玉散(87) 22、防风散(87) 23、苏澄药澡豆方(87) 24、治粉刺方(3 方)(88) 25、治面上粉刺及黑黯方(88) 26、治粉渣黯黯方(89) 27、肥皂方(89) 28、矾石散方(89) 29、枇杷叶丸(90) 30、枇杷叶汤(90) 31、枇杷清肺饮(90) 32、姚氏疗面粉刺方(91) 33、面疱方(3 方)(91) 34、面皯疱方(92) 35、面上疱子方(92) 36、面渣疱方(92) 37、面渣疱白芷膏(92) 38、面渣疱杏仁膏(93) 39、面上风方(93) 40、面上渣疱皯黧方(93) 41、牵牛方(93) 42、洗面药方(94) 43、枸杞子散敷面方(94) 44、柏子仁散(94) 45、浮水膏(95) 46、粉渣皯黧方(95) 47、桃花容颜方(95) 48、消痤膏(95) 49、酒刺面疮方(96) 50、海艾汤(96) 51、添容方(96) 52、隐居效方疱疮方(96) 53、清热酊(97) 54、清热祛瘀汤(97) 55、野草美容冰块(97) 56、蛇胆霜(98) 57、黄连散(98) 58、葛氏疗年少气充面生疱疮方(98) 59、萱草膏(98) 60、葵子散方(99) 61、藿香散(99) 62、麝香膏(99)

三、痣疣方

1、化疗方(100) 2、五灰煎 (100) 3、本香液(100) 4、木贼草搽剂(101)

5、去疣月方(101) 6、去疣三号方(101) 7、生蒲白地方(101) 8、半斑膏(102) 9、冰玄方(102) 10、寻常疣验方(102) 11、灰米膏(103) 12、身面疣子方(103) 13、灵石紫方(103) 14、苋酱紫蓝方(103) 15、治面上疣目方(104) 16、治赘方(104) 17、治疣目及痣等方(2 方)(104) 18、治一切疣赘膙方(105) 19、鸦胆子方(105) 20、鸦胆子油(105) 21、鸦胆血竭方(106) 22、疣目方(3 方)(106) 23、疣洗方(107) 24、疣目及痣等方(2 方)(107) 25、疣赘瘢膙方(107) 26、祛疣汤(108) 27、草仁蓝根方(108) 28、养肤茶(108) 29、食醋木香液(109) 30、复方二根擦剂(109) 31、复方消瘊汤(109) 32、狼毒搽剂(110) 33、崔氏疣目方(110) 34、猫眼草治疗刺瘊方(110) 35、疵痣方(110) 36、黑痣及疣子方(111) 37、黑子及赘方(111) 38、硫璜茶调糊(111) 39、蓝酱方(112) 40、葡萄浆果方(112) 41、鼠妇方(112) 42、赘疵痣方(113) 43、蓖子黑痣方(113) 44、鲜半夏治寻常疣方(113) 45、醋蛋方(114) 46、醋糊剂(114) 47、藜灰膏(114)

一、祛　斑　方

【方名】千金面膏(《千金要方》)

【组成】青木香 白附子 川芎 白蜡 零陵香 香附子 白芷各 60 克 茯苓 甘松各 30 克 炼羊髓适量

【功效】去皯斑,润肌肤,除皱纹。对面皱少华、皯斑有效。

【制法】先将全部药物切或捣成粗末,然后加水和酒各半浸泡 1 昼夜,再经"三上三下"的熬制。具体作法是: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、酒正好煮干才离火,滤去药渣,剩下的油脂就是所需的面膏。

【用法】每日一次,洗脸后涂面。

【附注】青木香即广木香

【方名】千金涂面方(《千金要方》)

【组成】黄芪 白术 白蔹 蔵蕤 土瓜根 商陆 蜀水花 鹰屎白各30克 防风45克 白芷 细辛 青木香 川芎 白附子 杏仁各60克

【功效】去粉渣、黡黯、润肌肤。对面黑粉刺、雀斑、皴皱等有效。

【制法】上15味药研细末,用鸡蛋清调和后,做成锭子,阴晾干燥后备用。

【用法】使用时可用一方新的干净石砚台,加水,取锭子像磨墨一样地磨成浆汁,取浆汁涂面,夜涂早清洗,连续使用数日后显效。

【方名】千金澡豆(《千金要方》)

【组成】白蘞皮 白僵蚕 川芎 白芷 白附子 鹰屎白 甘松香 木香 白檀香 白术 丁子香各90克 土瓜根30克 麝香60克 大枣 杏仁各30枚 白梅肉3~7枚 鸡子白7枚 猪胰3具 冬瓜仁 白豆屑 面各适量

【功效】润肌肤,去皱疱黡黯。对面黑不净、斑痣有效。

【制法】先将猪胰与面粉一起捣烂晒干,然后与其它药物一起研成细末,麝香另研然后加入白豆屑及麝香一起拌匀,备用。

【用法】早晨起床后洗面用。

【附注】面指大麦粉;白豆屑指泛红豆粉;白梅肉指盐渍后晒干的青梅;鹰屎白指鹰粪;鸡子白指鸡蛋清。

【方名】千金翼澡豆方(《千金翼方》)

【组成】丁香 沉香 青木香 钟乳粉 珍珠 玉屑 蜀水花 木瓜花 桃花各 90 克 茉莉花 梨花 李花 红莲花 樱桃花 旋复花 白蜀葵花各 120 克 麝香 15 克 大豆末 30 克

【功效】治面黑不净,一百日其面如玉,光净润泽,臭气粉渣皆除。

【制法】诸花捣烂,另捣诸香,珍珠、玉屑分别研成粉,与大豆粉、钟乳粉研之千遍,密贮勿泄。

【用法】常用洗面。

【方名】千金疗面皯方(《外台秘要》)

【组成】枸杞子 100 克 生地黄 30 克

【功效】疗面皯,三日效。

【制法】上二味,先下筛枸杞子,再捣碎地黄,曝干合下筛后备用。

【用法】每日一次,空腹服 10 克。

【方名】千金洗面药(《千金要方》)

【组成】猪胰 2 具 大猪蹄 1 具 豆面 2000 克 冬瓜仁 250 克 细辛 白术 土瓜根各 30 克 防风 白蔹 白芷各 60 克 商陆 90 克 皂荚 5 个

【功效】除黡黯增白。对雀斑、粉刺、痤疮有效。

【制法】猪胰去脂。上述药除大猪蹄外,均捣为细末,在猪蹄煮烂作汁,和末为饼,晒干,再捣为末。

【用法】每日一次,用之洗脸。

【方名】山柰散(《本草纲目》)
【组成】山柰 鹰粪 密陀僧 蓖麻子各等份
【功效】润肤除黯斑。对面上雀斑有效。
【制法】诸药同研细末备用。
【用法】每夜用药末以乳汁调和,涂面,第二日早晨洗净。
【附注】山柰指姜科植物山柰的根茎。

【方名】土茯苓汤(《山西中医杂志》)
【组成】土茯苓 100 克
【功效】健脾祛湿,清除黄褐斑。
【制法】水煎取汁 200 毫升。
【用法】1 剂分二次服,二日服一剂,5 剂为一疗程。
【附注】治疗期注意避日晒。

【方名】文仲疗皯黯方(《外台秘要》)
【组成】桃花 瓜子各等份
【功效】疗皯黯。
【制法】上二味捣碎备用。
【用法】每日一次,临睡用之敷面,20 分钟后洗净。

【方名】玉屑面膏(《千金要方》)
【组成】玉屑 川芎 土瓜根 蒌蕤 桃仁 白附子 白芷 冬瓜仁 木兰 辛荑 商陆各 30 克 麝香 防风各 15 克 菟丝子 藁本 青木香 白僵蚕 当归 黄芪 藿香 细辛各 24 克 猪胰 3 具 鹰屎白 蜀水花 白犬脂 鹅脂 熊脂 猪脂各适量

【功效】滋润肌肤，除黑黯，灭瘢痕。对面无光泽，皮肉皱黑有效。

【制法】先取4脂，用冷水浸漂，以洁净为度；猪胰切细备用；玉屑、麝香、鹰屎白、蜀水花研成细末；其它药物捣成粗末，并用清酒浸泡1夜，第二日早晨取出适量酒，用来揉搓猪胰，取得原汁。将4脂掰成小块，连同其它药物一同放入锅内，小火上慢慢地煎熬。另用白色的熟绢一条，一头扎上白芷片，放入锅中，一头挂在锅外，经常提起白芷片观看，如已变成焦黄色，则可以起锅，滤去药渣，加入猪胰汁、煮沸，待温，再加入玉屑、麝香、蜀水花、鹰屎白同研的细末，拌搅均匀，装入瓷瓶备用。

【用法】每日早晚洗脸之后，涂之。

【方名】玉容散(《普济方》)

【组成】牵牛 猪桃儿 猪牙皂角各60克 香白芷 川芎 藿香 甘松 藁本各15克 瓜蒌根23克 阿胶 细辛各7.5克 零陵香30克

【功效】治面上热刺黑黯。

【制法】以上药研为细末备用。

【用法】早晚各一次，每次3克，如洗面药用。

【方名】玉容散(《千金要方》)

【组成】白附子 密陀僧 牡蛎 茯苓 川芎各60克

【功效】治面黑黑黯，去皱纹，令皮肤光滑润泽，细腻而有弹性。

【制法】上五味药研为细末，和以羊乳备用。

【用法】晚用上药，以手按摩，早晨用水洗掉。

【方名】玉容散(《增广验方新编》)

【组成】绿豆 100 克 荷花瓣 60 克(晒干) 滑石 白芷 白附子各 15 克 上冰片 密陀僧各 6 克

【功效】祛风活血,清热解毒。治雀斑及鼻面上一切斑点。

【制法】共研为细末备用。

【用法】每日二次,早晚洗面后擦之。

【方名】玉容丸(《外科正宗》)

【组成】甘松 山柰 细辛 白芷 白蔹 白芨 防风 荆芥 栀子 藁本 天麻 羌活 独活 陀僧 枯矾 檀香 川椒 菊花 僵蚕各 3 克 红枣肉 7 枚 净肥皂 500 克

【功效】祛风除斑。治雀斑、黄褐斑。

【制法】以上药物共为细末,和红枣肉,去净弦膜的肥皂,同捶作丸。

【用法】早晚各一次,用之洗面。

【附注】秋冬加生蜜 15 克;如皮肤粗槁加牛骨髓 9 克。

【方名】玉肌还少散(《普济方》)

【组成】白芷 白蔹 白附子 阿胶 白僵蚕 白蒺藜 白胶香各等份

【功效】白面润肤。对面黄或晦暗黝黑有效。

【制法】将阿胶炒成珠,与诸药同研细末备用。

【用法】洗面用,日 1~2 次。

【方名】五白膏(《山东中医学院学报》)

【组成】白芨 白芷各 6 克 白蔹 4.5 克 白附子 6 克 白丁香 4.5

克 密陀僧 3 克

【功效】清热解毒，疏风通络，除黄褐斑。

【制法】上六味，共研为细末，和匀。

【用法】每次用少许搅入鸡蛋清或白蜜内调成稀膏，晚睡前先用温水洗面，后将此膏涂于斑处，晨起洗下。

【方名】五香散(《千金要方》)

【组成】苹豆 120 克 黄芪 白茯苓 玉竹 杜若 商陆 大豆黄卷各 60 克 白芷 当归 白附子 冬瓜仁 杜蘅 香附子 母丁香 蜀水花 旋复花 防风 木兰 川芎 藁本 皂荚 鹿角胶 杏仁 乌梅 浮萍 天门冬 白术 土瓜根各 90 克 猪胰一具

【功效】治黑疱黯黯，令入白光润。

【制法】猪胰曝干，与上诸药研末过筛，贮瓶中。

【用法】洗面。每日早晚洗面时，取药轻擦脸面。

【方名】五花汤加味(《山西中医杂志》)

【组成】红花 10 克 凌霄花 10 克 野菊花 25 克 玫瑰花 15 克 鸡冠花 3 克 赤芍 10 克 当归 10 克 川芎 10 克 川牛膝 3 克

【功效】行气活血，消斑洁面。对于妇女黄褐斑有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】从月经来潮至第 16 天时开始服，每日 1 付，连服 9 付为 1 疗程。轻者 1～2 疗程，重者 3～4 疗程。

【附注】病程长，月经色深重者加山慈菇、公英；兼有月经前乳胀少腹疼痛者加穿山甲、王不留行；腹胀甚者加佛手、香橼；月经量多至两倍者加服固本止崩汤 4 付。

【方名】白附子膏(《外台秘要》)

【组成】白附子 青木香 丁香 商陆根 密陀僧各 30 克 细辛 羊脂 金牙石各 90 克 酥 250 克 酒 1500 克

【功效】治黡黯,令面白悦泽。

【制法】酥由牛乳或羊乳提炼而成,牛乳或羊乳入锅煮二三沸,等冷透后,上面结出一层皮来,取这层皮入锅再煎,等油出来后去渣,油即酥油。上八味药,以酒渍一宿,煮取 500 毫升,去渣,加入酥,煎成膏。

【用法】晚上涂于面上,早晨温水洗净。

【方名】白面祛斑液(《本草纲目》)

【组成】浆水 白檀香各适量

【功效】白面。治疗面部黑斑。

【制法】白檀香磨汁备用。

【用法】每晚以暖浆水洗面部黑斑,毛巾拭干,再以白檀香磨汁涂之。

【方名】白蓝脂方(《外台秘要》)

【组成】白蔹 煅白矾 白石脂各 1 份 杏仁 0.5 份 鸡蛋清适量

【功效】对雀斑、粉刺、皱纹有效。

【制法】将上药研细末,与鸡蛋清调匀,密贮瓷器内备用。

【用法】每晚睡前温水洗面后,用以涂面,第二日早晨洗净。

【方名】白驳丸加味(《美容验方》)

【组成】当归 防风 补骨脂 赤芍 红花 陈皮 川芎各 10 克 鸡血藤 黄芪 黑豆皮 首乌藤各 15 克 白蒺藜 30 克

【功效】养血疏风，调和气血。治白癜风。

【制法】每日 1 剂，水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日二次，每次 100 毫升，一月为一疗程。

【方名】白瓜子丸(《备急千金要方》)

【组成】白瓜子 60 克 藁本 远志 杜蘅 白芷 当归 车前子 云母粉各 30 克 天门冬 90 克 柏子仁 细辛 橘皮 瓜蒌仁 铅丹 白石脂各 15 克

【功效】治面黑黯，令色白。

【制法】取上药十五味研成末，以蜜和丸如梧桐子大。

【用法】每日三次，每次服二十丸。

【方名】白杨皮散(《肘后方》)

【组成】冬瓜仁 5 份 桃花 4 份 白杨皮 2 份

【功效】治面与手足黑，令光泽洁白。

【制法】三味捣末备用。

【用法】每日三次，饭后服。

【附注】面色使其更白，加大冬瓜仁量；需要红润，加大桃花的量。桃花具有轻泻作用，量不能太大。

【方名】去除黄褐斑面膜(《东方养生》)

【组成】鲜鸡蛋 2 个 白酒适量

【功效】滑嫩肌肤，去除黄褐斑。

【制法】将鲜鸡蛋整个用酒浸 7～10 天后备用。

【用法】每晚一次，取出鸡蛋后用其蛋白。使用时先将面部洗净，然后将蛋白搽子患处。1～2 月后即可显效。

【方名】去除雀斑美容液(《东方养生》)

【组成】柠檬 50 克 硼砂末 25 克 白砂糖 25 克

【功效】去除雀斑,美容增白。

【制法】取柠檬 50 克,加入硼砂末,白砂糖各 25 克,拌匀入瓶封存,三天后即可使用。

【用法】每晚一次。取少许冲温水适量洗脸约 5 分钟后即可擦干。坚持数日雀斑即可自然减退,并可使无雀斑者皮肤白里透红。

【方名】去斑蜜膏(《家庭美容健身》)

【组成】桃花 30 克 冬瓜仁 30 克

【功效】红润皮肤,祛除雀斑。

【制法】桃花和冬瓜仁共研成粉末,和入少许蜂蜜备用。

【用法】每日一次,睡前敷用,使用时先将面部洗净,然后敷上此膏,半小时后洗去,如此连续一周后,即可显效,并可使皮肤变得细嫩。

【方名】冬瓜瓤面膜(《健康》)

【组成】一只冬瓜的瓤

【功效】滋润皮肤,改善局部血液循环,促进新陈代谢。

【制法】将冬瓜瓤洗净,捣烂如泥备用。

【用法】隔日一次。临睡前将面部洗净,然后将冬瓜泥敷涂面部,留出眼、鼻、口唇处,保持 30 分钟,再用温水洗净。连续敷用,对于酒糟鼻、汗斑、黄褐斑、雀斑效佳。

【方名】外台澡豆方(《外台秘要》)

【组成】猪胰(干之)5具 白茯苓 藁本 白芷各120克 甘松香 零陵香各90克 白商陆150克 大豆末(绢筛)200克 藿灰(火炼)1公升

【功效】令白润好,疗面皯黯及手皴。

【制法】取上九味药捣碎,调和后,贮存在瓷缸中,一昼夜后取汁备用。

【用法】每日一次,取汁洗面部。

【方名】石菖蒲散(《普济方》)

【组成】石菖蒲 甘草 红茯苓 淡豆豉 皂角各等份

【功效】治面上多黡黯风刺疮屑。

【制法】上药研为细末备用。

【用法】每晚一次,先用皂角洗面,揩试令极干,用鸡蛋清涂面上,次日晨起取药末洗面。

【方名】令面白如玉色方(《肘后方》)

【组成】半夏15克 乌喙14枚 羊脂 狗脂 白芷 炙甘草各适量

【功效】润泽肌肤,悦颜去雀斑。对面黄少华、雀斑有效。

【制法】先用清水漂净羊脂和狗脂,沥干,熬取油,再加入其它药物同熬,等到白芷变成老黄色,滤去药渣,置瓷器中保存备用。

【用法】每日一次,将面部洗净后、取此物涂于面部。

【附注】乌喙即草乌头

【方名】玄机汤(《美容验方》)

【组成】柴胡 刘寄奴 丹皮 威灵仙各 25 克 草河车 丹参 浮萍各 50 克 川芎 15 克 琥珀 地龙 土元各 10 克

【功效】活血通络，治白癜风。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服，每次 100 毫升，1 个月为一疗程。

【附注】孕妇忌服。

【方名】羊乳膏(《千金要方》)

【组成】白羊乳适量 羊胰 2 具 甘草 60 克

【功效】润泽肌肤，去黡黯。对面黡黧黑、皱纹有效。

【制法】先将羊胰用清水漂洗干净，然后劈成细小块；甘草研成细末，把这两味药放在白羊乳中浸泡一昼夜即成。猪蹄汤用猪蹄加清水用急火炖煮，取清汤，滤去浮油。

【用法】每天晚上先用加醋的温水洗脸，再用干毛巾擦试脸面至皮肤发热，然后用上述羊乳涂面，第二日早晨用猪蹄汤洗去。

【方名】杏仁膜(《小品方》)

【组成】杏仁 鸡蛋清各适量

【功效】润肤减皱。对面部黑斑皱纹有效。

【制法】杏仁热水浸泡去皮尖，捣烂，与鸡蛋清充分拌匀，密贮瓶中备用。

【用法】每晚洗面后用以涂面，第二日早晨洗净。

【方名】杏仁膏方(《圣济总录》)

【组成】杏仁(汤浸，去皮尖、双仁)45 克 雄黄 瓜子 白芷各 30

克 零陵香 15 克 白蜡 90 克

【功效】去面黔黯。

【制法】上六味，除白蜡外，并入乳钵中，研令细，入油 250 克并药，纳锅中，以文火煎之，候稠凝，即入白蜡，再煎，搅匀，纳瓷合中备用。

【用法】每日先涂药，后敷粉。

【方名】张贵妃面膏(《肘后方》)

【组成】鸡蛋 1 枚 丹砂 60 克

【功效】泽肌肤，除黔黯。对去面黔黑晕、驻颜有效。

【制法】取新生鸡蛋，在蛋壳上开一小孔，去蛋黄留蛋清，装入丹砂细末，让母鸡与其它蛋一起孵化，待小鸡孵出时，同时取出备用。

【用法】每日一次，敷面用。

【方名】连子胡同方(《景岳全书》)

【组成】白芷 甘菊花各 10 克 珠儿粉(珍珠粉)15 克 白果 20 个 红枣 15 枚 猪胰 1 具

【功效】除面黔疵瘢，润泽肌肤。对面部雀斑有效。

【制法】甘菊花去梗，白果去壳，红枣去核，诸药同捣研细末。另用蜂蜜拌和酒酿，隔水炖化，然后加入研细的药末中，再蒸过后备用。

【用法】每晚洗脸后涂面，次日早晨洗净。

【方名】疗面上雀斑方(《群方便览》)

【组成】柏树皮不拘多少

【功效】祛风解毒。治疗雀斑。

【制法】捣汁，以麻油调和后备用。

【用法】每日洗脸后，取之涂搽面部。

【方名】治外膏方(《备急千金要方》)

【组成】白芷 白蜡各 60 克 白附子 辛荑 防风 乌头 藿香各 15 克 藁本 30 克 蒌蕤 零陵香各 15 克 商陆 麝香各 7 克 牛脂 鹅脂各 500 克 羊脂 250 克 麻油 100 克

【功效】祛面黑黯。

【制法】上十六味薄切，醋泡一宿，合煎，待白芷变黄膏止。

【用法】用皂荚汤洗面敷之，每日三次。

【方名】治雀子斑方(《千金美容方》)

【组成】梅肉 樱桃枝 猪牙皂角 紫背浮萍等份

【功效】治疗雀斑。

【制法】将上述药研为细末。

【用法】洗面。先用热水洗面，然后倒些药粉在手中，加水后，在掌中调匀，或直接将药撒在湿毛巾上，轻轻地揉擦面部，等到微有热感，即可停止，用干毛巾擦净后，再涂面脂。

【方名】治面黑方(《备急千金要方》)

【组成】白附子末适量

【功效】治面黑。

【制法】以酒和之备用。

【用法】每日一次，取之敷面。

【方名】活血疏肝汤（《美容验方》）

【组成】柴胡 薄荷 黄芩 栀子 当归 赤芍 红花 莪术 陈皮 甘草各 10 克

【功效】疏肝清热，活血化瘀。除黄褐斑。

【制法】方药 1 剂，水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日 1 剂，同时外用 3% 氢醌霜或 2.5% 白降汞软膏。配合内服维生素 C，每次 200 毫克，每日 3 次。

【方名】茄子去斑法（《健与美》）

【组成】新鲜茄子一个

【功效】减淡雀斑颜色，去除雀斑。

【制法】将茄子洗净后，切片备用。

【用法】每日 3～5 次。每次将面部洗净后，将新鲜的茄子片贴于雀斑处，待鲜茄片水份散失变得干燥时即可除去。数日之后，雀斑颜色减淡。

【方名】卒得面疱方（《外台秘要》）

【组成】土瓜根 水银 胡粉 青羊脂等份

【功效】疗面黑疱。

【制法】上四味药研为细末，混匀。

【用法】每日二次，取药敷面疱上。

【方名】金国宫女八白散（《必用全书》）

【组成】白丁香 白僵蚕 白牵牛 白蒺藜 白芨各 90 克 白芷 60 克 白附子 白茯苓 各 15 克 皂角 绿豆各适量

【功效】润泽肌肤，去垢腻，除黑晕。对皮肤燥痒、面部黑黯、粉

刺有效。

【制法】诸药同研为细末，和匀，备用。

【用法】每日一次，用之洗面。

【附注】白丁香 指麻雀的粪。

【方名】变白方(《圣惠方》)

【组成】云母粉 杏仁各 30 克

【功效】润泽肌肤，"悦泽不老"。对面部黡黯斑点及瘢痕有效。

【制法】杏仁汤浸去皮尖，与云母粉同研为细末，置银质容器中，与黄牛乳拌，略蒸过后备用。

【用法】每日于睡眠前涂面，次日晨起用水洗净。

【方名】定年方(《太平圣惠方》)

【组成】白芨 80 克 白术 150 克 白芷 60 克 细辛 60 克 白附子 60 克 防风 60 克 白矾 50 克 当归 30 克 藁本 50 克 川芎 50 克 白茯苓 60 克 白石脂 60 克 土瓜根 60 克 薤仁 60 克 玉竹 60 克 白玉屑 60 克 琥珀末 250 克 珍珠末 250 克 钟乳粉 250 克

【功效】治面黡黯，粉刺，除皱。

【制法】上述药捣罗细研为末，用蛋清与蜜等份和，入布袋盛，悬挂门上，阴干。六十日后如铁，再捣研为末备用。

【用法】每晚洗净面，用面脂涂面(将研细末用面脂调和)。

【附注】此法尤适于油性皮肤。

【方名】面黡黑干方(《肘后方》)

【组成】李核仁(去皮研细) 鸡子白 胡粉各适量

【功效】对面黔黑子有效。

【制法】上件以鸡子白和李核仁如稀糖备用。

【用法】取药涂患处。至晚，以温水洗之后，涂胡粉。

【附注】用药期间避风。

【方名】面斑粉刺洗面药(《普济方》)

【组成】硫黄 蜗牛壳 木香 朱粉 杏仁各 15 克

【功效】对面斑及粉刺有效。

【制法】硫黄、蜗牛壳、木香捣研细末，杏仁研成泥，诸药拌匀，加入腊月猪脂适量调研成膏。

【用法】每晚睡前用温水洗面，揩干，将药膏涂敷面上，第二日早晨洗净。

【方名】面部紫斑验方(《实用中医内科杂志》)

【组成】穿山甲(炒)10 片 生姜 野大黄各 250 克 川椒(去目)15 克

【功效】活血化瘀，去除面部紫斑。

【制法】先将生姜、野大黄共捣取汁，再用此汁与穿山甲末、川椒末调和，用生绢包裹备用。

【用法】擦患处 1 日 3～5 次，如药干了可用醋湿之。上药 1 剂可用 3 天，一般 15 天可愈。

【方名】胡麻膏 (《太平圣惠方》)

【组成】胡麻膏 500 克 韭头 500 克

【功效】去黔黯，充肌肤。

【制法】二味相和，慢火煎。

【用法】每日服 50 克，温酒调下。

【方名】柠檬汁去斑法(《健与美》)
【组成】柠檬汁 消毒棉球
【功效】改善皮肤代谢，减淡雀斑颜色。
【制法】用消毒棉球蘸鲜柠檬汁备用。
【用法】每日 1～2 次。用棉球蘸鲜柠檬汁涂于雀斑处。日久，可使雀斑逐渐消失。

【方名】柿叶去斑膏(《新医药学杂志》)
【组成】柿叶适量
【功效】除黄褐斑。
【制法】研制成细粉，加入熬好的猪油或溶化的凡士林，搅拌成膏备用。
【用法】每日三次，取膏搽面。

【方名】祛斑搽剂(《山东中医杂志》)
【组成】樟脑粉 1 克 元明粉(或芒硝)2 克 生鸡蛋白 2 枚
【功效】祛斑洁面，治疗黧黑斑。
【制法】先将樟脑粉、元明粉研为极细末，置于容器内，再加鸡蛋白调匀即成。
【用法】每晚睡前用温水浴面，再将药物涂搽于患处，来日晨起将药洗去。上述药量分 3 次使用。10 次为一疗程。
【附注】忌五辛腥发之味。

【方名】姚氏疗黡方(《肘后备急方》)

【组成】茯苓末 白蜜各适量

【功效】疗黯。

【制法】上药调匀后备用。

【用法】每日洗面后，取之涂面。

【方名】净肤煎(《中医研究》)

【组成】当归 15 克 香附 木贼各 30 克

【功效】理气活血，利湿消斑。对黄褐斑有效。

【制法】将上药混合，加水 1000 毫升，煎至 500 毫升左右。

【用法】熏洗患处，每日 2～3 次。

【附注】用药期间停服其它药物。

【方名】皇后洗面方(《御药院方》)

【组成】川芎 细辛 藁本 白附子 藿香 冬瓜子 沉香 土瓜根 广零陵香(灵香草)各 30 克 白檀 甘松 白芨 吴白仁 白茯苓 杜仲各 60 克 白蔹 50 克 白术 生栗子壳内薄皮各 15 克 楮桃 250 克 炒阿胶 皂角末各 360 克 冰片 6 克 糯米粉 750 克 丝瓜 4 个

【功效】光泽精神，退皱，治黯黯。

【制法】上述药除皂角末、糯米粉外，共为细末，入皂角末、糯米粉和均匀，密贮备用。

【用法】每日洗面。或捣散和蜜涂面做面膜。

【方名】养血美容方(《新中医》)

【组成】当归 生地 北沙参各 15 克 酒白芍 红花 香附 党参 炒白术各 10 克 川芎 云茯苓 广木香各 6 克

【功效】补气活血，祛湿消斑。对雀斑有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂，连服一周为一疗程。

【方名】桃花冬瓜仁面膜(《健与美》)

【组成】桃花 20 克 冬瓜仁 20 克 蜂蜜适量

【功效】促进皮肤血液循环，改善皮肤代谢，去除雀斑。

【制法】将桃花和冬瓜仁烘干后，按桃花和冬瓜仁各半磨成粉末，用蜂蜜少许调匀，成膏状备用。

【用法】每日一次，睡前服用。先将面部洗净后，将此膏均匀地敷在脸上，半小时后洗去，天天如此，连续数日，雀斑即可消退。

【方名】桃仁澡豆方(《太平圣惠方》)

【组成】桃仁 100 克(汤浸，去皮，细研) 蔓菁子 100 克 白术 180 克 土瓜根 210 克 豌豆 200 克

【功效】活血润肤，令面悦泽，去黯皱。

【制法】上药捣细罗为散，入桃仁研令匀，以温水和，备用。

【用法】常用洗手面。

【方名】银耳面膜(《健与美》)

【组成】银耳 50 克 黄芪 50 克 白芷 50 克 茯苓 50 克 玉竹 50 克

【功效】去除黑斑，滋养肌肤。

【制法】取银耳、黄芪、白芷、茯苓、玉竹各 50 克，共研细末，过筛后备用。

【用法】每日一次，每晚临睡前先将面部洗净，然后取药末5克，用水调和，涂面，次日清晨洗去。长期坚持可使皮肤滋润白皙。此法尤宜于干燥性皮肤患者。

【附注】皮肤炎症患者慎用。

【方名】雀斑方(《增辑济生验方》)

【组成】紫茉莉子适量

【功效】清热解毒，除雀斑。

【制法】研为细末。用蜜调成药浆备用。

【用法】早晚用之擦面。

【方名】雀斑汤(《美容验方》)

【组成】丹参 鸡血藤 浮萍各30克 红花 川芎 荆芥穗 生甘草各10克 生地20克 连翘15克

【功效】凉血祛瘀，清肺祛风。治雀斑。

【制法】水煎每剂取汁200毫升。

【用法】每日一剂，10剂为一疗程。

【方名】雀斑外洗方(《新中医》)

【组成】鲜柿树叶30克 浮萍(紫背者佳)15克 苏木10克

【功效】去湿理气，清除雀斑。

【制法】水煎取汁500毫升。

【用法】先熏后洗，每日午、晚各一次。

【方名】雀斑妙方(《河南中医》)

【组成】丹参 浮萍 鸡血藤各30克 生地20克 连翘15克 红花

川芎 荆芥穗 生甘草各 10 克

【功效】理气活血，祛除雀斑。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】日服 1 剂，一般 6～18 剂可愈。

【方名】消斑汤(《中华皮肤科杂志》)

【组成】炙黄芪 15～18 克 党参 炒白术 茯苓 川芎 生地各 9～12 克 当归 赤芍各 9～15 克 桃仁 红花各 10 克 大枣 10 枚 甘草 6 克

【功效】补脾益气，活血养血，除黄褐斑。

【制法】水煎取浓汁备用。

【用法】口服，每日 1 剂，10 剂为一疗程。

【方名】消斑酊(《美容验方》)

【组成】乌梅 60% 补骨脂 30% 毛姜 10% 80～85%酒精

【功效】活血通络祛斑。治白癜风。

【制法】药物和酒精按 1:3 的比例配制。将药物放入酒精中浸泡两周后过滤去渣即可。

【用法】用棉花或纱布蘸药涂擦患处，每日次数不限，每次 1～5 分钟，擦时用力要匀，觉患处皮肤发热为度。

【方名】菟丝祛斑汤(《山东医药》)

【组成】菟丝子 生熟地各 15 克 女贞子 何首乌各 12 克 旱莲草 白芍 当归各 10 克 阿胶 枸杞子各 9 克

【功效】滋肾养血。除黄褐斑。

【制法】水煎取浓汁 100 毫升。

【用法】口服，每日 1 剂，10 剂为一疗程。

【方名】菟丝子酒(《新编中医学》)

【组成】菟丝子 25 克

【功效】治白癜风。

【制法】浸泡白酒或 75%酒精 100 毫升，制成 25%菟丝子酊。

【用法】取酊外涂患处。

【方名】淘米水去斑方(《东方养生》)

【组成】淘米水(糙米的淘米水比精米的淘米水效佳)适量

【功效】促进皮肤的新陈代谢，加速陈旧的角质层细胞的脱落及新细胞的生成。

【制法】淘米时先用清水洗去米表皮的尘埃，再加入少许清水，用手反复充分搓洗米粒 2～3 分钟，待水已变白，即可将其倒出备用。

【用法】先将面部皮肤洗净，然后在淘米水中加入二倍的温热清水，用双手捧起，在面部轻轻揉搓。在色斑较重的部位，可以增加揉搓的次数和按摩的力量，揉搓完毕以后，再用清水将面部洗净即可，整个按摩过程一般 2～3 分钟，色斑较重者可延长至 5～8 分钟。此法每周一次，长期坚持使用效果佳，尤对于中年妇女的黄褐斑效果更加显著。

【方名】救急疗面皯方(《外台秘要》)

【组成】芍药 茯苓 杏仁(去皮) 防风 细辛 白芷各 30 克 白蜜 50 克

【功效】疗面皯。

【制法】取上六味药捣为散和白蜜炼成药膏备用。

【用法】先用水银霜敷面三日，再涂敷本药。每晚一次，先用温水洗面，后敷药，晨起洗净。

【方名】隐居效验方(《肘后方》)

【组成】乌贼鱼骨 细辛 瓜蒌 干姜 川椒各 90 克

【功效】面黑令白，去黯，泽肌悦面。对雀斑及烧伤有治疗作用。

【制法】上述药切碎，用苦酒(米酒)浸三日，用炼好的牛髓 1000 克煎，冷却，研粉备用。

【用法】涂面，每日一次。

【方名】普济治黔黯斑点兼去瘢痕方(《普济方》)

【组成】桃花 杏花各 500 克

【功效】治黔黯斑点，兼去瘢痕。

【制法】上药用水浸泡 7 天后可用。

【用法】每日一次，用之洗面，二十一天后显效。

【方名】桑叶祛斑饮(《东方养生》)

【组成】干桑叶 500 克

【功效】祛除黄褐斑、色素斑。

【制法】取干桑叶 500 克，经隔水蒸煮消毒。干燥处理后备用。

【用法】每日 2～3 次，每次 15 克，用沸水浸泡代茶饮用。一个月为一疗程，一般服用 15 天后即有明显效果，面部斑块会消失或色素变浅，服用 1 个月可基本痊愈。

【方名】莹肌如玉散(《普济方》)

【组成】皂角 1500 克 糯米 750 克 绿豆 楮实子 白芨 白丁香 砂仁 升麻各 15 克 甘松 20 克 山柰子 9 克

【功效】治黡黯及粉刺,润泽肌肤。

【制法】上述药同研细末,一处拌匀备用。

【用法】常用洗手面。

【方名】黑牵牛涂法(《摘玄方》)

【组成】黑牵牛子适量

【功效】护肤去垢浊。对面上雀斑有效。

【制法】研细末,用鸡蛋清调和备用。

【用法】每晚洗脸后涂敷,次日清晨洗净。

【方名】犀角升麻丸(《医宗金鉴》)

【组成】犀角 45 克 升麻 羌活 防风 生地黄各 30 克 白附子 白芷 川芎 红花 黄芩各 15 克 甘草 7.5 克

【功效】清热活血除斑。用治雀斑、粉刺、黡黯。

【制法】各研为细末,混匀,制为小丸备用。

【用法】每日二次,饭后用清茶送服 6 克。

【方名】蓖麻仁膏(《摘玄方》)

【组成】蓖麻子仁 密陀僧 硫黄各 3 克

【功效】治面上雀斑。

【制法】均研为极细末,用羊髓和匀备用。

【用法】每夜敷面,第二日用温水洗去。

【方名】漂白面膜(《家庭美容健身》)

【组成】精粉 双氧水适量

【功效】增白皮肤,祛除雀斑,黄褐斑和色素沉着之类的瑕疵。

【制法】在精粉中加入稀释的双氧水(双氧水加入3～4倍洁净水),调成较粘稠的糊状物。

【用法】每日涂敷一次。待面部洗净后,将此面膜涂敷在雀斑、黄褐斑和色素沉着的部位,待面膜晾干后即可洗净。对于雀斑之类的瑕疵一般半个月即可显效。

【方名】藁本散(《普济方》)

【组成】藁本 黑牵牛 黑豆(小碗) 皂角

【功效】治面多黡黯风刺。

【制法】上药研为细末备用。

【用法】每日一次,洗面用。

【方名】藿香散(《御药院方》)

【组成】香白芷60克 藿香叶 零陵香 皂角 檀香 沉香各30克 广明胶 白丁香 丁香各20克 龙脑7克 糯米适量

【功效】润肤香肌,去黡变白,乌须。对面部黡黯、髭须干枯无泽有效。

【制法】广明胶碎炒如珠,皂角去皮炙,龙脑另研。以上诸药共研细末,和匀备用。

【用法】每日如常使用,洗髭洗面。

【方名】麝香面膏(《圣惠方》)

【组成】麝香15克 蔓菁子 桃仁酥各90克 瓜蒌瓤150克 猪胰

3 具

【功效】去黑黯皱纹，悦泽人面，对面有黑晕雀斑，皱纹不泽有效。

【制法】桃仁去皮尖，猪胰切碎，各药研细后，用绵包裹，用酒适量，浸 3 日即成，备用。

【用法】每晚洗面后，用以涂面。

二、痤疮粉刺方

【方名】八白散(《卫生宝鉴》)

【组成】白丁香 白芨 白僵蚕 白牵牛 杜蒺藜 新升麻(内白者佳)各 90 克 三柰子 白蔹 白芷各 60 克 白附子 白茯苓各 15 克

【功效】对痤疮及黯点有效。

【制法】诸药研末备用。

【用法】每晚一次，取末加水调成糊状敷面，半小时后洗净。

【方名】千金翼治面疱方(《千金翼方》)

【组成】木兰皮(取厚者)150 克 栀子仁 180 克

【功效】治面疱。

【制法】上二味研为散备用。

【用法】每日三次，用蜜浆调服 6 克。

【方名】千金涂面方(《千金要方》)

【组成】黄芪 白术 白蔹 玉竹 土瓜根 商陆 蜀水花 鹰屎白各

30克 防风50克 白芷 细辛 木香 川芎 白附子 杏仁各60克

【功效】去粉刺、黯黯，使面部悦泽光润。

【制法】上述药研末，用蛋清调和，阴干备用。

【用法】使用时可用一方新的干净的石砚台，上面放点水，取阴干的药块像磨墨一样磨成浆汁，取汁涂面，夜涂早洗，连续使用。

【方名】土瓜膏涂方(《圣惠方》)

【组成】土瓜根60克

【功效】对面部粉刺有效。

【制法】将木瓜根捣研成细末，以温水适量调和成膏，置瓷质容器内贮存备用。

【用法】每晚临睡时以温水洗面后涂少许。

【方名】木兰膏(《圣济总录》)

【组成】木兰皮 防风 白芷 辛夷 木香 牛膝 独活 藁本 芍药 白附子 杜蘅 当归 细辛 川芎各30克 麝香15克 腊月猪脂100克

【功效】对面渣疱有效。

【制法】除麝香、猪脂外，均切碎。先将猪脂烧热溶化，加入药末，用文火煎沸，离火冷却，再煎沸，冷却，如此重复3次，待白芷呈焦黄色时则膏成，滤去药渣，再加入麝香搅匀，稀稠适中后，贮瓷质容器内。

【用法】每晚临睡时，先用温水洗脸，然后涂敷药膏，第二日早晨洗净。

【方名】木兰散方(《外台秘要》)

【组成】木兰皮 500 克

【功效】对面上粉刺黑斑有效。

【制法】木兰皮用 3 年陈醋浸渍 100 天,取出后晒干,捣研细末备用。

【用法】每日 3 次,每次 6～9 克,温开水送服。

【方名】风刺粉刺疮麻子风黑黯等疾方(《普济方》)

【组成】僵蚕 白附子 白芷 藁本各 30 克

【功效】对风刺、粉刺、疮麻子风、黑黯等有效。

【制法】诸药研细末备用。

【用法】每次洗面时置适量药末子手心或毛巾上,在面部摩擦,至热感并有微痛后,用温水洗净。

【方名】丹砂散方(《圣惠方》)

【组成】丹砂 桃花各 150 克

【功效】对面部粉渣有效。

【制法】先将桃花阴干,研细如膏,再加入丹砂同研极细备用。

【用法】每日 2 次,每次 2 克,空腹温水送服。

【方名】五参圆(《普济方》)

【组成】人参 丹参各 3 克 苦参 沙参 玄参各 30 克

【功效】对酒刺、面疮有效。

【制法】诸药研细末,再加胡桃仁 15 克,一起捣碎研和做丸,大小如梧桐子。

【用法】每日三次，每次服 30 粒，饭后用茶汤送服。

【方名】去面上粉刺方(《肘后备急方》)

【组成】黄连 16 克 糯米 赤小豆各 10 克 吴茱萸 2 克 胡粉 水银各 12 克

【功效】治面上粉刺、面疮。

【制法】捣黄连等下筛，先于掌中研水银极细，使之与药相合，用生麻油调成稀稠适度，盛于瓷器中备用。

【用法】每日洗脸后，取药敷面。

【方名】去粉渣皯黯方(《外台秘要》)

【组成】白蔹 赤石脂 杏仁各等份

【功效】去粉刺和黑斑。

【制法】上三味捣散，用鸡蛋白和匀备用。

【用法】每日洗脸后，取药敷面，敷三、五遍即愈。

【方名】去除痤疮面膜(《东方养生》)

【组成】大黄 15 克 硫黄 15 克 浓茶水适量

【功效】去除面部痤疮、粉刺。

【制法】取中药大黄、硫黄各 15 克，分别研磨成细末，用浓茶水适量，调成稀糊状备用。

【用法】每日 2～3 次，用温水洗脸后，将面膜外搽于面部，30 分钟后洗去。

【方名】四黄洗剂(《云南中医杂志》)

【组成】大黄 黄芩 黄柏各 50 克 硫黄 15 克

【功效】去除痤疮，清除粉刺。

【制法】前三味药研为细末，过筛，硫黄先用75%酒精溶解。然后同时加入500毫升蒸馏水中，充分摇动搅拌均匀，密封一周后即可使用。

【用法】用棉签醮适量外擦，日4～6次。

【方名】白芷膏(《圣济总录》)

【组成】白芷 白蔹 白芨 细辛(去苗叶)各90克 白术100克 白附子(炮) 白茯苓(去黑皮)各45克

【功效】治面皯疱，令光白，不过七日大效。

【制法】上七味，捣罗为末，用鸡蛋白调匀和丸，丸如弹子大，盛入容器中备用。

【用法】临睡时先洗脸，后取一丸，以浆水研化涂面，晨起洗净。

【方名】白草枇杷饮(《美容验方》)

【组成】白花蛇舌草50～60克 生枇杷叶9～15克 当归 生栀仁 黄柏各9克 白芷6克 桑白皮12克 黄连3～5克 生甘草3克

【功效】清利湿热，解毒散结。治囊肿性痤疮及硬性痤疮。对于肺胃湿热，外感毒邪者效佳。

【制法】水煎取汁200毫升。

【用法】每日1剂，2次分服，7～14天为一疗程。

【方名】冬葵散(《肘后备急方》)

【组成】冬葵子 柏子仁 茯苓 瓜瓣各30克

【功效】疗面疱。

【制法】四物研为散备用。
【用法】每日三次，饭后用酒送服 9 克。

【方名】妇人面上粉刺方(《普济方》)
【组成】滑石 15 克 黄蜡 3 克 巴豆适量
【功效】对妇女面上粉刺有效。
【制法】诸药同研细末备用。
【用法】取适量，做一般洗面用。

【方名】妇人面上粉渣赤膏方(《外台秘要》)
【组成】光明砂(研) 水银(以面脂和研) 麝香 牛黄 雄黄各适量
【功效】对面疱粉渣有效。
【制法】诸药捣研细末，过筛，加入适量面脂内，搅拌极均匀备用。
【用法】睡前洗脸后涂面，次日早晨洗净。
【附注】用药期间避风。

【方名】疗面皯疱方(《外台秘要》)
【组成】麻黄 杏仁(去皮尖)各 90 克 甘草(炙)60 克
【功效】疗面皯疱。
【制法】上三味药捣为细末备用。
【用法】每日三次，每次 3 克，温酒送服。

【方名】红膏(《圣惠方》)
【组成】朱砂 30 克 麝香 15 克 牛黄 15 克 雄黄 1 克

【功效】去面黯，悦泽人面。对面上粉刺、雀斑有效。

【制法】上药同研为细末，拌搅极均匀，和入面脂或猪脂内即成。

【用法】每晚1次，洗脸后涂面，第二日早晨洗净。

【方名】红玉散(《杂病源流犀烛》)

【组成】白芷 牙皂 藿香各6克 甘松 山柰子 木泽 白丁香 细辛 密陀僧 杏仁各3克 天花粉 白茯苓各4.5克 樟脑0.25克 白芨1克

【功效】治一切酒刺、风刺、黑屑斑子，其面如玉。

【制法】上药共研为细末备用。

【用法】每晚临睡时用乳汁调敷面上，晨起用温水洗净。

【方名】防风散(《普济方》)

【组成】防风 轻粉 荆芥各1克 密陀僧 乳香各3克

【功效】治面上风刺、粉刺。

【制法】上药捣为细末备用。

【用法】每晚临睡时取药3克，用乳汁调敷面上，次日晨起再用盐荆芥汤洗之。

【方名】苏澄药澡豆方(《普济方》)

【组成】白芷 川芎 瓜蒌子各150克 青木香 鸡舌香各90克 皂荚 荜豆 赤小豆各200克

【功效】去皯疮。

【制法】上药捣为细末，和散备用。

【用法】任用洗手脸。

【方名】治粉刺方(《普济方》)
【组成】芜蔚子 益母草各适量
【功效】治粉刺。对面上风刺效果极佳。
【制法】用芜蔚子烧益母草灰为末备用。
【用法】每日晨起取适量药末洗面。

【方名】治粉刺方(《普济方》)
【组成】雄黄 硫黄 蛇床子各等份
【功效】治粉刺。
【制法】上药研为细末备用。
【用法】每晚临睡时取之洗面。面部擦净后,用真酥一匙涂面。

【方名】治粉刺方(《太平圣惠方》)
【组成】硫黄 密陀僧 乳香 白僵蚕 腻粉 杏仁各 30 克
【功效】治面上粉刺,使皮肤白净。
【制法】杏仁汤浸去皮,研成膏。另把硫黄、密陀僧、乳香、白僵蚕分别研成细末。然后加入腻粉(轻粉),一起拌匀,杏仁(泥)与牛酥调匀,牛酥多少以稀稠适中,适宜涂搽为准。
【用法】临睡前用温水洗面,拭干后,以药涂面。次日晨起用温水洗净。
【附注】使用此药期间禁用肥皂洗面。

【方名】治面上粉刺及黑黯方(《太平圣惠方》)
【组成】朱砂 雄黄 密陀僧各 30 克 麝香 粉霜各 15 克

【功效】治面上粉刺及黑皯。

【制法】上药同研为细末，用面脂调匀后，备用。

【用法】临睡时取药涂面，晨起温水洗净。

【方名】治粉渣皯黯方(《备急千金要方》)

【组成】白蔹 12 克 白石脂 6 克

【功效】治粉渣皯黯。

【制法】上二味药捣末筛取，以鸡蛋白和匀备用。

【用法】临睡时取药糊涂面，晨起用清水洗净。

【方名】肥皂方 (《鲁府禁方》)

【组成】角子糯肥皂 860 克 真排草 40 克 绿升麻 12 克 白芨 15 克 楮实子 75 克 白芷 15 克 砂仁(带壳)15 克 糯米 250 克 绿豆 15 克 天花粉 15 克 白丁香 7 克 杏仁 45 克 猪胰 5 枚，甘菊花 15 克 红枣仁 45 克 零陵香 15 克 冰片 9 克 藿香 9 克 广木香 9 克 官粉(铅粉)45 克 玫瑰花 45 克 南桂花 45 克

【功效】专治粉刺、雀斑，延缓衰老，去垢润肌。

【制法】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，其余诸药研为细末，加蜂蜜 250 克，黄酒 20 毫升，先搅拌，后舂捣，做成丸子，阴干，密封贮存。

【用法】使用时先取一丸放在容器中，稍加温水化开，临睡前洗脸后，将药物倒在两个手掌心揉匀，涂于面上，晨起洗去。

【附注】用药期间不宜进刺激性食物，如白酒、葱、蒜之类。

【方名】矾石散方(《圣济总录》)

【组成】矾石(烧令汁尽) 白石脂各 1 克 白蔹 3 克 杏仁(汤浸,去皮,研)15 克

【功效】治面皯疱,令面色光白。

【制法】上四味药同研为散,以鸡蛋白调匀后,盛入瓷器内备用。

【用法】临睡时先用浆水洗面,然后涂药,晨起以清水洗净。

【方名】枇杷叶丸(《外科正宗》)

【组成】枇杷叶(去毛刺)240 克 黄芩(酒炒) 天花粉各 120 克 甘草 30 克

【功效】治肺风粉刺、酒渣鼻。

【制法】上药共研为细末,以酒和丸如桐子大。

【用法】每日二次,食后服,每次 4.5 克,白滚汤或茶汤送下。

【方名】枇杷叶汤(《健康咨询报》)

【组成】枇杷叶适量

【功效】对粉刺有良效。

【制法】将枇杷叶洗净、煎汤。

【用法】取汁擦洗患部,每日 2～3 次。

【方名】枇杷清肺饮(《医宗金鉴》)

【组成】人参 甘草(生)各 1 克 枇杷叶(刷去毛,蜜炙) 桑白皮(鲜者佳)各 6 克 黄连 黄柏各 3 克

【功效】治肺风粉刺。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂,分二次,饭后服。

【方名】姚氏疗面粉刺方(《肘后备急方》)
【组成】生菟丝适量
【功效】疗粉刺。
【制法】捣生菟丝,绞取汁备用。
【用法】每日一次,晨起洗脸后,取汁涂面。

【方名】面疱方(《千金要方》)
【组成】荠苨 肉桂各 60 克
【功效】对面疱、黡黯黑痣有效。
【制法】上二药研为细末备用。
【用法】每日一次,每次 6~9 克,温水送服。

【方名】面疱方(《千金要方》)
【组成】羖羊胆 牛胆各 1 具 醇酒适量
【功效】对面疱有效。
【制法】将上 3 药一起煮,煮沸数次后取出备用。
【用法】每日一次,取药敷患处。
【附注】羖羊指公羊。

【方名】面疱方(《千金翼方》)
【组成】白附子 青木香 麝香 由跋 细辛各 60 克
【功效】对面疱有效。
【制法】诸药研细末,用水调和后备用。
【用法】每日三次,取药涂面。

【方名】面皯疱方(《外台秘要》)

【组成】黄连 60 克 蛇床子适量

【功效】对面皯疱有效。

【制法】2 药研末,用面脂调匀备用。

【用法】每日洗脸,用之涂面,不拘多少,30 分钟后洗净。

【方名】面上疱子方(《普济方》)

【组成】川大黄末适量

【功效】对面上疱子有效。

【制法】以水调和成糊状备用。

【用法】每晚洗脸后,取之涂面,30 分钟后洗净。

【方名】面渣疱方(《千金要方》)

【组成】鸬鹚屎适量

【功效】对面渣疱有效。

【制法】上药研为细末,加腊月猪脂调和拌匀后备用。

【用法】每晚睡前洗脸后敷抹,第二日早晨洗净。

【方名】面渣疱白芷膏(《圣济总录》)

【组成】白芷 白芜荑 木兰皮 细辛 藁本 白附子 芎藭 防风 丁香 零陵香 松花 麝香 熊脂各适量

【功效】对面渣疱有效。

【制法】除麝香、熊脂外,切碎,用黄酒适量浸一夜,熊脂置铜锅内先炼,再投放药物,用文火慢煎至沸,离火冷却,再煎沸,冷却,如此重复 3 次,待白芷呈老黄色时则膏成滤去药渣,加入麝香拌搅均匀,稀稠适中,用瓷质器皿盛放备用。

【用法】临睡前，先用澡豆温水洗面，然后涂膏。

【方名】面渣疱杏仁膏(《圣济总录》)
【组成】杏仁(汤浸去皮尖，研) 密陀僧(研)各 15 克 硇砂(研) 30 克 硫黄适量 白鹅脂 60 克
【功效】对面渣疱有效。
【制法】诸药除鹅脂外，同研为细末，然后加入炼鹅脂再调匀，贮瓷质容器中，用文火溶至稀稠适中成膏备用。
【用法】每晚临睡时用纸拭干面疱，涂敷药膏。

【方名】面上风方(《外台秘要》)
【组成】玉屑(研) 密陀僧(研令如粉) 珊瑚(研) 白附子各适量
【功效】对面上疱有效。
【制法】诸药研细粉末后，用酥调和备用。
【用法】夜晚洗面后，揩干，取之涂面，次日晨起洗净。

【方名】面上渣疱皯黧方(《外台秘要》)
【组成】蒺藜子 栀子仁 豉各适量
【功效】对面上渣疱皯黧有效。
【制法】3 药捣研拌匀，再以碱浆调和如泥备用。
【用法】临睡时取药涂敷面部，第二日用清水洗净。

【方名】牵牛方(《普济方》)
【组成】黑牵牛子适量
【功效】除粉刺雀斑。
【制法】黑牵牛子浸泡子童便中，浸透中软，捣烂研细备用。

【用法】每晚用前，先以鲜生姜汁涂擦患处，再涂本药，第二日早晨，用温热的黄酒洗去。

【方名】洗面药方(《瑞竹堂经验方》)

【组成】零陵香 檀香(锉) 丁香 茅香 藿香 白术 白芨 白蔹 川芎 沙参 防风 藁本 三柰子 天花粉 木贼 甘松 桃仁 黑牵牛 白僵蚕(炒，去丝) 香白芷各 30 克 绿豆(沸汤泡一宿，晒干)500 克 肥皂角(去皮弦)1000 克

【功效】治面上游风、诸般热毒风刺，光泽精神。

【制法】上药研为细末，混匀后备用。

【用法】每日用之洗面。

【方名】枸杞子散敷面方(《圣惠方》)

【组成】枸杞子 白茯苓 杏仁 细辛 防风 白芷各 30 克

【功效】对面部皯瘢有效。

【制法】诸药捣研细末备用。

【用法】先以腻粉敷面 3 天，然后用白蜜适量调和药末，在晚上睡前，先用温水洗面，再涂面。

【附注】用药期间禁风吹、日晒。

【方名】柏子仁散(《圣济总录》)

【组成】柏子仁(研) 冬瓜子(炒) 白茯苓 (去黑皮)各 90 克

【功效】对面渣瘢有效。

【制法】3 药研为细末备用。

【用法】每日三次，每次 4 克，温酒送服。

【方名】浮水膏(《圣济总录》)

【组成】水萍(暴干)

【功效】治面皯疱,令光白。

【制法】上一味,捣罗为末,用白蜜调和,稀稠适度,盛在瓷器中备用。

【用法】每晚临睡洗面后,取之涂面。

【方名】粉渣皯黧方(《外台秘要》)

【组成】白蔹 白石脂 杏仁各等份

【功效】对粉渣皯黧有效。

【制法】3 药捣研为细末,以鸡蛋清调和备用。

【用法】睡前取药敷面上,第二日早晨用温水洗净。

【方名】桃花容颜方(《保健时报》)

【组成】桃花 冬瓜子各 20 克 白丁香 10 粒

【功效】可改变容颜,祛除粉刺。

【制法】将上物在研钵中捣碎研匀后,置于 100 克蜂蜜中浸泡 10 日后取用。

【用法】取汁液擦脸,早晚各一次。

【方名】消痤膏(《安徽中医学院学报》)

【组成】夏枯草 羌活 海藻 白芷 僵蚕各 6 克 黄连 1.5 克 冰片少许 白蜂蜜 60 克

【功效】祛风散结,消除痤疮。

【制法】将上药共研为细末,入蜂蜜调膏备用。

【用法】洗净患部拭干,尔后涂药膏于患处,或将药膏涂在消毒

纱布上贴于患部固定，晚贴晨去，10 次为一疗程。

【附注】忌食醇酒、厚味及辛燥之物。

【方名】酒刺面疮方(《普济方》)

【组成】蜜 30 克 白丁香适量

【功效】对酒刺面疮有效。

【制法】白丁香浸在蜜里。

【用法】早晚各 1 次，点在面上。

【方名】海艾汤(《外科正宗》)

【组成】海艾 菊花 薄荷 防风 藁本 甘松 藿香 蔓荆子 荆芥穗各 6 克

【功效】疗油风。

【制法】以水五六碗，用药煎数滚，连渣共入敞钵内备用。

【用法】先用热气蒸面，然后用温水洗面。每周 2～3 次，2 周为一疗程。

【方名】添容方(《石室秘录》)

【组成】轻粉 黄芩 白芷 白附子 防风各 3 克

【功效】治疗粉刺，消痕灭瘢。

【制法】上药研为细末，蜜调为丸备用。

【用法】每日洗面时，多擦数遍；临睡时，洗面再次擦。

【方名】隐居效方疱疮方(《肘后方》)

【组成】黄连 牡蛎各 60 克

【功效】对面部疱疮有效。

【制法】2 药捣研为细末，过筛，用水调和拌匀如泥状备用。
【用法】每日一次，取药糊涂抹于疱疮上。

【方名】清热酊(《山西中医杂志》)
【组成】银花 黄柏 丹皮 夏枯草 乌梅各等份。
【功效】清热活血，去除痤疮。
【制法】取上药为粗末，以 75% 酒精浸泡一周，过滤。另取明矾 5 克，研细，用甘油 15 毫升溶解，将上浸液加至 1000 毫升备用。
【用法】用毛笔蘸药水涂患部，每日 2～3 次。
【附注】开始涂药后，有一过性轻微痒痛感，不影响继续治疗。

【方名】清热祛瘀汤(《美容验方》)
【组成】枇杷叶 炒荆芥各 10 克 黄芩 7 克 桑白皮 当归尾 侧柏叶各 12 克 甘草 6 克 赤芍 15 克 白花蛇舌草 45 克
【功效】清肺祛瘀。治寻常痤疮，属胃火熏肺、血瘀凝结者。
【制法】水煎取汁 200 毫升。
【用法】每日一剂，分两次服，7 天为一疗程。

【方名】野草美容冰块(《家庭美容健身》)
【组成】野菊花 20 克 牛蒡子 15 克 薄荷 10 克 椴树花 10 克
【功效】清热解毒，美容润肤。对于青春疮痤效果极佳。
【制法】将野菊花、牛蒡子、薄荷、椴树花剁碎，放入盛有开水的器皿内，煮沸 5 分钟，熄火，浸泡 20 分钟，以汁液倒入容器，置于冰箱内，备用。
【用法】每日一次，清晨洗净面部后，取出冰块擦洗面部，5～7

天为一疗程。坚持2～3个疗程效果显著。

【方名】蛇胆霜(《辽宁中医杂志》)
【组成】腹蛇胆汁0.5毫升 雪花膏500克
【功效】治脂溢性皮炎、痤疮、黄褐斑。
【制法】混合调匀成霜备用。
【用法】每日早晚温水洗脸,待干后涂擦皮损处。

【方名】黄连散(《圣济总录》)
【组成】黄连470克 木兰皮300克 大猪肚1具
【功效】对面疱有效。
【制法】将黄连、木兰皮捣研为末,放在猪肚内,将口缝合,蒸熟,取出切细,晒或烘干,捣研为末备用。
【用法】每日一次,每次服4克,临睡空腹温开水送服。

【方名】葛氏疗年少气充面生疱疮方(《肘后方》)
【组成】鸡子 苦酒各适量
【功效】对面部疱疮有效。
【制法】鸡子用3年陈苦酒浸3天,使蛋壳变软后,取蛋清备用。
【用法】每夜洗面后,取蛋清涂面部疱疮上,晨起用温浆水洗净。

【方名】萱草膏(《普济方》)
【组成】萱草花210克 白蜜60克
【功效】对面上粉渣痞瘰有效。

【制法】萱草花晒干，捣研极细，与蜜调研均匀，置瓷质容器内贮存。

【用法】每日洗面后，适量涂敷面上。

【方名】葵子散方(《外台秘要》)

【组成】冬葵子 柏子 茯苓各等份

【功效】对面疱、面黑色黯有效。

【制法】诸药捣研为细末备用。

【用法】每日三次，每次 6～9 克，黄酒送服。

【方名】藿香散(《御药院方》)

【组成】黄明胶 20 克 藿香叶 30 克 糯米 500 克 白丁香 20 克 零陵香 30 克 皂角 30 克 白芷 60 克 檀香 30 克 冰片 7 克 沉香 30 克 丁香 20 克

【功效】使面白净，头发乌黑，最适宜油腻性皮肤的人使用。

【制法】黄明胶碎炒如珠，皂角去皮炙，冰片另研。其它药共研为细末，和匀。

【用法】每日洗手面。

【方名】麝香膏(《外台秘要》)

【组成】炮附子 30 克 麝香 当归 川芎 细辛 杜蘅 白芷 白芍各适量

【功效】对面皯疱疮有效。

【制法】诸药切碎，除麝香外，以腊月猪脂文火煎沸，待冷却，再煎沸，冷却重复 3 次，去渣，拌入麝香，待冷后成香膏备用。

【用法】每日一次，洗面后取之敷面疱上。

三、痣　疣　方

【方名】化疔方(《云南中医杂志》)

【组成】板蓝根 30 克 香附 30 克 木贼 30 克

【功效】疏风清热，解毒消肿散结。控制寻常疣的生长与脱落。

【制法】2 剂，水煎汤备用。

【用法】外洗。先熏后洗，每日 1 次，每次 30 分钟，共洗 6 次即可痊愈。

【方名】五灰煎(《外台秘要》)

【组成】石灰 蒴藋灰 桑灰 炭灰 蕈灰各适量

【功效】对黑子、疣赘有效。

【制法】取上五味药泡入水中，加热蒸之，取上清液，再用铜器煎至膏状备用。

【用法】取少量敷子疣赘上，日久可将之去除。

【方名】木香液(《黑龙江中医药》)

【组成】木贼 香附各 50 克

【功效】行气活血，去疣消赘。

【制法】以水浸泡煎汤，浓缩至 100 毫升。

【用法】用时在疣表面涂药液，每日二次至痊愈。或用木贼、香附各 30 克布包，煮沸候温后外洗，每日二次，一剂量约可用 3 天。

【方名】木贼草搽剂(《美容验方》)
【组成】木贼草 30 克
【功效】治扁平疣。
【制法】水煎,浓缩取汁 100 毫升。
【用法】每日 2～3 次,用脱脂棉蘸药水涂擦患处。

【方名】去疣目方(《备急千金要方》)
【组成】松脂 柏脂适量
【功效】去疣目。
【制法】充分混匀后备用。
【用法】取适量涂于患处。

【方名】去疣三号方(《朱仁康临床经验集》)
【组成】马齿苋 60 克 败酱草 紫草 大青叶各 15 克
【功效】清热解毒去疣。
【制法】水煎取浓汁 100 毫升。
【用法】口服,每日一剂,7 日为一疗程。

【方名】生蒲白地方(《中国中医秘方大全》)
【组成】生地 蒲公英各 30 克 丹参 15 克 白鲜皮 地肤子各 12 克 丹皮 赤芍 当归 桃仁 三棱 莪术 苦参 僵蚕 干蟾皮 炙百部 生甘草各 9 克
【功效】凉血化瘀。对寻常疣有效。
【制法】水煎取汁 200 毫升。
【用法】每日一剂,分两次服。

【方名】半斑膏(《美容验方》)

【组成】生半夏 斑蝥各等份

【功效】治扁平疣。

【制法】共研细末,用10%稀盐酸调成糊状备用。

【用法】治疗前将扁平疣进行消毒,然后用消毒的小梅花针叩打疣的顶端,待微微出血,将药涂于顶端,涂后稍有烧灼感,继而干燥结痂,1周后可脱痂痊愈。

【方名】冰玄方(《中国中医秘方大全》)

【组成】冰片(另包)玄明粉(另包)桃仁 红花各10克 苦参 板蓝根 大青叶各30克

【功效】软坚去瘀。对扁平疣有效。

【制法】先将冰片、玄明粉共研极细末备用。然后将余药煎汤取浓汁,待冷却至适度时使用。

【用法】用毛巾成棉球蘸药水于患处反复擦洗15~20分钟,再将备用之冰片、玄明粉用冷开水调成糊状,反复擦涂患处15~20分钟,用力以能耐为度。日1剂,分2次外用,5日为一疗程。

【方名】寻常疣验方(《湖南中医杂志》)

【组成】苍术30克 木贼30克 香附30克

【功效】行气化湿,散结消疣,对寻常疣效佳。

【制法】用纱布包上药,盆煮30分钟,待药液渐温后使用。

【用法】用毛巾沾药液擦洗患处30分钟,每日一剂,日搽洗3次。一般搽洗3日即可痊愈。

【方名】灰米膏(《医部全录》)

【组成】石灰 白糯米各适量

【功效】腐蚀恶肉。对面身黑痣、黑靥、粉刺有效。

【制法】生石灰用适量碱水调稠厚,然后取白糯米竖插入½为度,等到米色呈半透明状时,即可取出应用。

【用法】用时先用消毒针尖微拨患部,然后放入少许上述半透明状米粒。

【附注】本方宜新鲜配制。

【方名】身面疣子方(《本草纲目》)

【组成】胆南星(研末) 醋各适量

【功效】去疣目。

【制法】醋调胆南星末,调匀成糊状备用。

【用法】每日一次,取糊涂于患处。

【方名】灵石紫方(《中国中医秘方大全》)

【组成】灵磁石 30 克 紫草根 鸡血藤各 24 克 石决明 18 克 夏枯草 蜂房各 12 克 全当归 僵蚕 炙甲片各 9 克 赤芍 防风各 6 克

【功效】养阴平肝。对寻常疣有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂,口服 7～14 天为一疗程。

【方名】苋酱紫蓝方(《中国中医秘方大全》)

【组成】马齿苋 60 克 败酱草 紫草 大青叶 各 15 克

【功效】清热利湿。对扁平疣有效。
【制法】水煎取汁 200 毫升。
【用法】每日一剂，口服，7～14 天为一疗程。

【方名】治面上疣目方(《本草纲目》)
【组成】硇砂 硼砂 铁锈 麝香各等份
【功效】去疣目。
【制法】上药研末备用。
【用法】取上药搽疣目上，搽三次疣自落。

【方名】治赘方(《琐碎录》)
【组成】大黄适量
【功效】去除赘物。
【制法】将大黄洗净烘干后备用。
【用法】取大黄擦于患处。

【方名】治疣目及痣等方(《太平圣惠方》)
【组成】桑叶灰 400 毫升(以汤 1 公升淋取汁，银锅中慢火煎如糖) 附子(去皮脐，生用)1 颗 硼砂 1 克 糯米 50 粒
【功效】治疣目及痣等。
【制法】上药捣罗为末，入煎内，调令匀备用。
【用法】取少许点疣目上，即自落。

【方名】治疣目及痣等方(《太平圣惠方》)
【组成】硫黄(细研)30 克
【功效】治疣目及痣。

【制法】上药用醋调匀后备用。

【用法】取少许点疣目上，六、七次即愈。

【方名】治一切疣赘胝方（《太平圣惠方》）

【组成】砒霜 硼砂 各0.5克 黄矾0.25克

【功效】治一切疣赘瘢胝。

【制法】上药同研令极细，入膏内（风化石灰、粉炉炭灰、桑柴灰各100克，以水500毫升，淋取汁，重汤煎如膏），调匀后备用。

【用法】用布揩破患处涂之，若有白痂，就用新罗松子油调涂之，数日后即可痊愈。

【方名】鸦胆子方（《中药大辞典》）

【组成】鸦胆子适量

【功效】对疣有效。

【制法】将鸦胆子捣成细末，加水调成糊状备用。

【用法】涂于疣上，早晚各1次，涂至结痂为止。一般两周左右可结痂而愈。

【方名】鸦胆子油（《朱仁康临床经验集》

【组成】鸦胆子30克

【功效】清热解毒去疣。对扁平疣有效。

【制法】将鸦胆子剥去壳，取仁，捣碎，置瓶中加入乙醚，略高过药，隔2小时后，取上层浮油倒于平底玻璃器皿中，等乙醚挥发后即得鸦胆子油，装入瓶中备用。

【用法】用时用牙签挑取很少鸦胆子油，小心点在扁平疣上，4

～7 日一次，10 次为一疗程。

【方名】鸦胆血竭方(《中国中医秘方大全》)
【组成】鸦胆子仁 血竭各 1 份 生石灰 2 份
【功效】对寻常疣有效。
【制法】先将后 2 味药研细末过筛混匀，再与捣为泥状的鸦胆子仁充分调匀，置瓶内备用。
【用法】将药粉置于疣体上，用手对疣往返或旋转搓动，并加一定压力，约 1～2 分钟疣即脱落，再用此粉压迫止血即可。

【方名】疣目方(《圣惠方》)
【组成】腻粉 30 克 巴豆(去皮)1 枚
【功效】对疣目有效。
【制法】上二药同细研为末备用。
【用法】以针轻拨破疣目，点之，成疮自落，用黄连末敷之，便干。

【方名】疣目方(《千金要方》)
【组成】苦酒 石灰各适量
【功效】对疣目有效。
【制法】苦酒渍石灰 6～7 日，取汁备用。
【用法】取汁滴子患处。

【方名】疣目方 (《千金要方》)
【组成】牛口中涎
【功效】对疣目有效。

【制法】取牛口中涎，盛于瓶中备用。
【用法】涂疣目上，不拘次数。

【方名】疣洗方(《朱仁康临床经验集》)
【组成】马齿苋 60 克 蜂房 白芷 蛇床子 细辛各 9 克 陈皮 苍术 苦参各 15 克
【功效】祛风清热，解毒燥湿，软坚去疣。
【制法】每日 1 剂，煎水半盆，半温使用。
【用法】用小毛巾浸药液反复擦洗局部 15 分钟，每日 4～5 次。

【方名】疣目及痣等方(《圣惠方》)
【组成】附子 1～2 颗，硇砂 0.3 克 桑柴灰、糯米各适量
【功效】蚀恶肉，对疣目、黑痣有效。
【制法】先用适量水淋桑柴灰取汁，置银锅内，用慢火浓缩至膏状；另取生附子去皮脐，同硇砂、糯米研末。两者相和拌匀，备用。
【用法】每取少许点疣目上。

【方名】疣目及痣等方(《圣惠方》)
【组成】桑皮灰 艾灰各 1500 克
【功效】对疣目及痣有效。
【制法】上 2 味灰以水淋取汁，以五色帛纳汁中合煎。
【用法】取帛敷疣上至烂脱，再用灭瘢药涂之。

【方名】疣赘瘢靥方(《圣惠方》)
【组成】风化石灰 粉炉炭灰 桑柴灰各适量。

【功效】对疣赘瘢痣有效。

【制法】3 味灰以水淋取汁，重汤煎如膏备用。

【用法】取膏涂疣目上。

【方名】祛疣汤(《云南中医杂志》)

【组成】党参 15 克 白术 15 克 茯苓 15 克 陈皮 9 克 淮山药 15 克 苡仁 21 克 莲子 15 克 板兰根 15 克 甘草 6 克 大枣 10 枚

【功效】益气健脾，除湿，清热解毒。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】日服 1 剂，早晚分服。

【方名】草仁蓝根方(《中国中医秘方大全》)

【组成】夏枯草 木贼草 赤芍 白芍 当归 桃仁 香附 首乌各 10～15 克 苡仁 20～30 克 板蓝根 熟地各 15～20 克 川芎 红花各 10～20 克 甘草 3～6 克

【功效】清热利湿，养血活血行气。对扁平疣有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂，15 天为一疗程，中间间歇一天。

【方名】养肤茶(《健康文摘》)

【组成】柿叶 10 克 薏苡仁 5 克 紫草 10 克

【功效】具健脾渗湿、清热润肤的功效。

【制法】将上 3 味药放入陶瓷器皿中，加水文火煎煮 15～20 分钟，滤去渣，加入少许白糖。

【用法】代茶连续饮用。

【方名】食醋木香液(《中医杂志》)

【组成】食醋 200 毫升 木贼 香附各 50 克(干品)

【功效】去除疣目。

【制法】先将食醋加热浓缩至 100 毫升。另将木贼、香附加水 250 毫升,浸泡 30 分钟,然后煮沸一小时,倾出滤液,药渣再加水 250 毫升,用同法煎煮过滤,合并二次药液浓缩至 100 毫升,即为 50%木香液。用浓缩食醋和木香液各 100 毫升,加热浓缩至 100 毫升。

【用法】用时在疣表面涂药液,每日二次。

【方名】复方二根擦剂(《美容验方》)

【组成】板蓝根 山豆根 马齿苋各 10 克 木贼 香附 薏苡仁各 20 克 牡蛎 15 克

【功效】治扁平疣。

【制法】加水煎至成药液 150 毫升。

【用法】趁热擦拭患处至局部有刺痛为止。每日早晚各 1 次。

【方名】复方消瘤汤(《湖南中医杂志》)

【组成】桑白皮 15 克 山栀 黄芩 大黄 益母草 皂角刺 藁本各 10 克 蛇舌草 赤芍 生地楂 各 15 克 寒水石 30 克 银花 15 克

【功效】对扁平疣有效。

【制法】水煎。

【用法】每日一剂,前二煎内服,第三煎外洗。

【附注】禁食辛辣、鱼腥等刺激性食物。

【方名】狼毒搽剂(《山东中医杂志》)

【组成】狼毒 30 克 藤黄 15 克 虎杖 30 克 硇砂 10 克 大贝母 20 克 乌梅 30 克

【功效】活血化瘀,去疣消痣。

【制法】上药为粗粉,浸入食醋约 500 毫升中一周,去渣煎成 100 毫升,装入瓶中待用。

【用法】用前在疣损害表面,用毫针刺数个小孔后,涂搽狼毒搽剂,每日 2 次。

【方名】崔氏疣目方(《外台秘要》)

【组成】蜘蛛网丝

【功效】去疣目。

【制法】取蜘蛛网丝备用。

【用法】用蜘蛛网丝绕在疣目上使之脱落。

【方名】猫眼草治疗刺瘊方(《辽宁中医杂志》)

【组成】猫眼草适量

【功效】拔毒止痒。对颜面、肢体所生之疣瘊、刺瘊或扁平疣有效。

【制法】取野地之猫眼草,折断取汁。

【用法】将瘊子周围以针挑破见血,点猫眼草汁于其上,与血相融,瘊自干。一周后,疣结痂落。

【附注】用后局部微觉痒痛,很快即消除。

【方名】疵痣方(《千金要方》)

【组成】干漆 雄黄 矾石各 150 克 雄黄 250 克 巴豆 15 粒 炭皮 500 克

【功效】对疵痣有效。

【制法】上 6 味药研细，过筛，用鸡子白和涂帛上备用。

【用法】取帛贴患处，每日换 2 次。

【方名】黑痣及疣子方(《圣惠方》)

【组成】白檀香适量

【功效】对黑痣及疣子有效。

【制法】水磨白檀香取浓汁备用。

【用法】夜以暖浆水洗面后，用生布揩痣，使赤痛，水磨白檀香浓汁涂痣上，第二日晨起以暖浆水洗去。

【方名】黑子及赘方(《外台秘要》)

【组成】生藜芦灰 生姜灰 石灰各适量

【功效】对黑子及赘有效。

【制法】将上 3 味药调匀，以水淋之，尽汤取汁，于铁器中煎减半，更用火煎，20 分钟后成。

【用法】先伤及上皮，再用药点了，黑子及赘自落。

【方名】硫黄茶调糊(《山东中医杂志》)

【组成】沉降或升华硫黄 浓茶水各适量

【功效】治疗青年扁平疣。

【制法】将硫黄用茶水搅成糊状。

【用法】每晚用温水擦洗患部片刻，随后用新笔或棉签蘸药涂患部，次晨洗掉。一般 5～7 次即愈。

【方名】蓝酱方(《中国中医秘方大全》)

【组成】板蓝根 败酱草 牡蛎 生苡仁各 30 克 露蜂房 夏枯草 赤芍 红花 木贼草各 10 克 马齿苋 15 克 香附 12 克

【功效】活血软坚。对扁平疣有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】口服,每日一次。同时取其药渣局部清洗 1 次,每次 20 分钟,5 周为一疗程。

【方名】葡萄浆果方(《山东中医杂志》)

【组成】未成熟葡萄若干

【功效】去除寻常疣。

【制法】将葡萄果实生长至青豆大小时,手摘后放入塑料袋内,扎紧袋口,置阴凉处。有条件可置冰箱内冷置(温度控制在 5℃左右)。采摘数量视疣体的多少而定,一般一个母疣约 150 粒。

【用法】取葡萄浆果,用锐器刺破表皮,破皮处对准疣体,一边轻轻挤压,一边涂擦。一次 2 粒,一日 3~4 次。

【方名】鼠妇方(《中国中医秘方大全》)

【组成】鼠妇适量

【功效】破瘀,消瘢痕。对寻常疣有效。

【制法】鲜活鼠妇备用。

【用法】直接将虫体和液汁涂抹患处,用量根据疣大小、数目而定,一般每个患处用 1~5 枚鼠妇。

【附注】鼠妇俗称潮虫。

【方名】赘疵痣方(《千金要方》)

【组成】雄黄 硫黄 珍珠 矾石 巴豆 竹茹 藜芦各 30 克

【功效】对面黡、赘疵痣有效。

【制法】上 7 味药研细,过筛,以真漆和匀如泥备用。涂点患处,须成疮。

【用法】涂点患处。

【附注】此法治疗须成疮。对漆有过敏者忌用。

【方名】屑子黑痣方(《千金要方》)

【组成】白旃檀 鹰屎白各适量

【功效】去面上屑子黑痣。对面部屑子、黑痣有效。

【制法】先制取白檀香汁,可用白檀香蘸水在坚硬面稍粗糙的平面石上磨,磨出来的汁收集起来即是;或白檀香加适量水加以研磨所得亦可。另将鹰屎白研细末。

【用法】每晚先用温浆水洗脸,然后用一块粗糙布块揩擦患处,直至发红微痛,就涂上浓浓的一层白檀香汁。第二日早晨起床后,用温水洗净,敷上鹰屎白粉。如此使用一段时间效佳。

【附注】白旃檀即优质白檀香。"点痣"宜慎重,以防变化。

【方名】鲜半夏治寻常疣方(《山东中医杂志》)

【组成】鲜半夏适量。

【功效】可杀死疣体病毒,使疣消退。

【制法】取采挖的鲜半夏洗净去皮。

【用法】将疣局部用温水泡洗 10～20 分钟,用刀片轻轻刮去皮

面角化层再用鲜半夏在寻常疣部涂擦 1～2 分钟。每日 3～4 次。一般只涂擦初发疣即可，若继发疣较大较多时，可逐个进行涂擦，效果更好。

【方名】醋蛋方(《中国中医秘方大全》)

【组成】鲜鸡蛋(或鸭蛋)7 枚 醋适量

【功效】平肝解毒，消疣止痒。对寻常疣有效。

【制法】煮或蒸熟蛋后，剥去蛋壳，竹筷刺孔或切成 4 等份，浸入食醋 50～70 毫升，浸 2～6 小时服用。或将 7 只蛋蒸成蛋，再加醋 50～70 毫升，拌匀后服用。

【用法】醋蛋可空腹 1 次服用，也可在当天分作 2～3 次服用。如食用 1 次未效者，隔 1 个月再服 1 次。

【方名】醋糊剂(《中成药》)

【组成】醋精 5 毫升 面粉 5 克

【功效】对扁平疣有效。

【制法】调成糊状。糊剂过稠或过稀时，醋精与面粉比例可适当调整。

【用法】每 2 日用药 1 次。

【附注】该糊剂刺激性较大，尽量不要敷在健康皮肤上。为减少刺激，可适当增加面粉用量，亦可稍加点水，将醋精稀释后使用。

【方名】藜灰膏(《圣惠方》)

【组成】藜灰 150 克

【功效】消痣。对面和其它部位黑痣有效。

【制法】取藜茎烧成灰，加适量水，盛于铜质容器内，然后隔水蒸，待浓缩至稠厚如黑膏状，取出备用。

【用法】使用时先用消毒针尖拨破患处，再上藜灰膏。

第三章　生发护发方

一、生发方

1、一物楸叶方(119) 2、二仙丸(119) 3、二黑四黄饮(119) 4、七宝美髯丹加减(119) 5、千金鬓发堕落令生长方(120) 6、千金生发膏(120) 7、广济生发膏(120) 8、小儿生发方(121) 9、长发方(121) 10、长发滋荣散(121) 11、双花二乌酊(121) 12、生发乌云油(122) 13、生发方(3 方)(122) 14、生发汤(2 方)(123) 15、生发饮(123) 16、生发膏(124) 17、生发酊(124) 18、生发搽剂(124) 19、生头发方(125) 20、生秃乌云油方(125) 21、生发通络酒(125) 22、令发多方(125) 23、令发易长方(126) 24、发落生发方(126) 25、发薄不生令长方(126) 26、圣惠令发易长方(127) 27、头风并脱发方(127) 28、加减神应养真丹(127) 29、去屑止痒桑叶汁(127) 30、芝麻明柳洗发液(128) 31、当归首乌生发汤(128) 32、虫草粥(128) 33、肘后发生方(128) 34、秃无发者方(129) 35、近效生发方(129) 36、疗发落方(129) 37、补血生发汤(129) 38、苁蓉丸(130) 39、苣胜子汤(130) 40、青壮年脱发(130) 41、治白秃方(2 方)(131) 42、治斑秃方(131) 43、附子骨碎补醋浸剂(131) 44、金主绿云油(132) 45、胡麻膏(132) 46、香薷煎方(132) 47、南烛草煎丸(132) 48、美髯酯(133) 49、扁鹊发不落方(133) 50、神应养真丹(2 方)(133) 51、柏枝油(134) 52、复方黑豆汤(134) 53、首乌鸡蛋汤(135) 54、核桃柏叶雪水方(135) 55、斑秃方(135) 56、脱发方(3 方)(135) 57、新制生发汤(136) 58、蔓荆

子散(137)

二、润发去屑方

1、干洗头药(137) 2、瓦松洗洁(137) 3、龙脑膏(137) 4、白屑立效方(138) 5、必效沐发方(138) 6、头风白屑方(138) 7、头发营养剂(139) 8、头痒白屑方(139) 9、防风荆芥散(139) 10、泽发方(139) 11、鸡蛋白法(140) 12、治头风白屑方(140) 13、治头风痒白屑生发膏方(140) 14、治白屑立效方(141) 15、茶水洗发液(141) 16、柏叶散(141) 17、柠檬润丝精(141) 18、祛风换肌膏(142) 19、洁发威仙油(142) 20、洗发菊花散(142) 21、胡麻叶汤(142) 22、香发散(143) 23、秦椒丸(143) 24、桑枝灰洗头方(143) 25、桑皮柏叶汤(143) 26、桂心丸(144) 27、海上干洗头方(144) 28、润发水(144) 29、脂溢洗方(144) 30、除头上白屑方(145) 31、惜梳发神效散(145) 32、猪胆汁洗法(145) 33、菊花汤(145) 34、梳头药方(146) 35、犀皮汤(146) 36、搽头竹油头(146) 37、蔓荆子膏(146) 38、翠云散(147) 39、蜡泽饰发方(147)

三、乌发方

1、一醉不老丹(147) 2、一醉散(2 方)(148) 3、七宝美髯丹(2 方)(148) 4、七仙丹(149) 5、八仙茶(150) 6、二灵丹(150) 7、丁香煮散(150) 8、三豆乌发糕(151) 9、三味乌发散(151) 10、三倍丸(151) 11、干漆丸(152) 12、女贞子膏(152) 13、大豆煎(152) 14、广济生发方(152) 15、少白头方(4 方)(153) 16、长生固蒂方(154) 17、长春散(154) 18、长春丸(155) 19、内服乌须丸(155) 20、内染鬓发变白为黑驻颜益心神方(155) 21、五精酒(155) 22、五煎膏(156) 23、五木汤(156) 24、中山还童酒(156) 25、治毛发早白方(157) 26、不老丸(157) 27、天麻丸(157) 28、木香丸(157) 29、乌须方(158) 30、乌须发方(158) 31、乌须法(158) 32、乌须酒(159) 33、乌须固本丸 (2 方)(159) 34、乌发桂花饮(160) 35、乌发蜜膏(160) 36、乌发散(160) 37、乌发丸(160) 38、乌发复方黑豆(161) 39、乌龙髓

(161) 40、乌髭揩牙药(161) 41、令白发还黑方(2 方)(162) 42、必效染白发方(162) 43、瓜子散(162) 44、发鬓黄赤方(163) 45、发黄方(163) 46、四物坎离丸(163) 47、加味桑麻丸(163) 48、地骨皮丸(164) 49、地黄酒(164) 50、地黄粥(164) 51、地黄煎丸(165) 52、芝麻美发粥(165) 53、芝麻核桃糖(165) 54、芝麻首乌乌发丸(166) 55、芝麻粥(166) 56、百岁酒(166) 57、妇人涂发令黑方(167) 58、休粮散(167) 59、苣胜七子丸(167) 60、何首乌粥(167) 61、何首乌酒(168) 62、何首乌养生方(168) 63、何首乌丸(168) 64、灵仙散(169) 65、灵芝丸(169) 66、扶桑至宝丹(169) 67、龟板酒(169) 68、牢牙乌发髭方(170) 69、补益干地黄丸(170) 70、旱莲膏(171) 71、沉香延龄散(171) 72、却老乌发健阳丹(171) 73、驻颜变髭发令黑方(172) 74、驻颜苣胜丸(172) 75、泽兰膏(172) 76、青云独步丹(173) 77、杨氏乌金散(173) 78、治髭发白方(173) 79、金陵丸(173) 80、首乌延寿膏(174) 81、首乌乌发蛋(174) 82、首乌乌发丸(174) 83、首乌酒剂(175) 84、染须发方(2 方)(175) 85、染头发方(175) 86、神仙乌云丹(176) 87、神仙不老丹(176) 88、神仙紫金膏(176) 89、神妙美髯方(177) 90、胡麻养生方(177) 91、胡麻丸(177) 92、胡麻粉(178) 93、柏子仁丸(178) 94、枸杞酒(178) 95、面包心乌发膏(178) 96、食用醋润丝精(179) 97、须发早白方(179) 98、种子乌发五加皮方(179) 99、茯苓散(179) 100、草还丹(180) 101、复老还童丸(180) 102、药酒秘方(180) 103、益发令黑光滑润泽梳头零陵香油方(180) 104、益寿延年方(181) 105、益肾乌发酒(181) 106、益肾乌发油(181) 107、换白发方(182) 108、换髭法(182) 109、桑叶乌发液(182) 110 、桑椹丸(183) 111、桑叶芝麻散(183) 112、真人换白丸(183) 113、健脾乌发散(184) 114、秤金丹(184) 115、掠鬓膏(184) 116、掠髭鬓方(184) 117、菊花蜜丸(185) 118、黑髭揩齿散(185) 119、黑髭发方(185) 120、黑发方(186) 121、黑发仙丹(2 方)(186) 122、鲁府乌须方(186) 123、蒲公散(187) 124、蒲公英丸(187) 125、蜀椒丸(187) 126、零陵香油(188) 127、摩顶黑发方(188) 128、赞化血余丹(189)

一、生发方

【方名】一物楸叶方（《千金要方》）
【组成】楸叶适量
【功效】生发。对小儿不生发有效。
【制法】捣取其汁。
【用法】以汁敷头。

【方名】二仙丸（《古今医鉴》）
【组成】侧柏叶 240 克 当归 120 克
【功效】补血生发。对脱发有效。
【制法】上药共研细末，水和为丸，如梧桐子大小。
【用法】每日三次，每次 20 丸，盐水送下。

【方名】二黑四黄饮（《湖南中医学院学报》）
【组成】黑豆 黑芝麻各 50 克 生地黄 熟地黄 黄精 黄花各 15 克
【功效】补肝肾，生精血，促进毛发生长。对脱发有效。
【制法】水煎取汁。
【用法】每日一服，温服。

【方名】七宝美髯丹加减（《美容验方》）
【组成】何首乌 40 克 补骨脂 5 克 菟丝子 怀牛膝 枸杞子 茯苓各 10 克

【功效】填精养血，生发。治斑秃，脂溢性脱发，属肝肾不足者。
【制法】水煎取汁。
【用法】每日 1 服，温服。

【方名】千金鬓发堕落令生长方(《备急千金要方》)
【组成】生柏叶(切)500 克 附子 4 枚 猪膏 1500 毫升
【功效】生发。治鬓发堕落，令生长，沐发长不落。
【制法】上药共研为末，和为三十丸，用布裹一丸纳泔汁中煎。
【用法】以汁沐头。

【方名】千金生发膏(《备急千金要方》)
【组成】丁香 甘松香 白芷 大麻子 泽兰 桑白皮 桑寄生 牡荆子 苜蓿 杏仁 辛夷仁 芎藭 防风 莽草各 30 克 零陵香 吴藏香 细辛 蜀椒各 60 克 胡麻油 腊猪膏各 500 毫升 竹叶 松叶 柏叶各 250 毫升 乌鸡脂 雁脂各 50 毫升
【功效】生发。
【制法】上药切碎，酢渍一宿，纳油膏中微火煎之，三上三下，白芷色黄去渣膏成。
【用法】每日三次，涂头上。

【方名】广济生发膏(《外台秘要》)
【组成】细辛 防风 续断 芎藭 皂荚 柏叶 辛夷仁各 30 克 寄生 60 克 泽兰 零陵香各 90 克 蔓荆子 120 克 桑根汁 500 毫升 韭根汁 150 毫升 竹叶(切)300 毫升 松叶(切)3 公升 乌麻油 2 公升 白芷 180 克
【功效】生发止痒。

【制法】上药和之，加适量苦酒，浸渍一宿，以纱布裹，微火水煎，白芷色黄为度，去渣取汁，以器盛之备用。

【用法】每日三次，涂抹头发。

【方名】小儿生发方(《圣惠方》)

【组成】葛根末 猪脂 羊脂各 60 克

【功效】补益气血，生发。对气血不足之头发脱落有效，兼治小儿百秃。

【制法】上药以慢火熬煎成膏。

【用法】每日两次，每次取 3 克涂抹头发。

【方名】长发方(《千金要方》)

【组成】麻子 白桐叶各适量

【功效】生发。对毛发不长有效。

【制法】麻子研碎，白桐叶切碎，加米泔水适量煮，去渣取汁。

【用法】沐头。每日一次。

【方名】长发滋荣散(《御药院方》)

【组成】生姜皮 人参各 30 克

【功效】养发长发。

【制法】上药研细末。

【用法】以生姜蘸药末擦脱发处。

【方名】双花二乌酊 (《全国皮肤美容会议论文汇编》)

【组成】芫花 红花 制川乌 制草乌 细辛 川椒各 3 克

【功效】辛温通络，活血化瘀。治斑秃。

【制法】将上药放入瓶中，以75%酒精浸泡一周。

【用法】每日一次，以棉签蘸药液搽摩患处，至头皮发热、发红为度。

【方名】生发乌云油(《医部全录》)

【组成】川椒 白芷 川芎各30克 附子 蔓荆子 零陵香各15克

【功效】生发。

【制法】共研细末，包好，浸香油中20天。

【用法】取油擦头，每日一次。

【方名】生发方(《普济方》)

【组成】黄芪 当归 独活 川芎 白芷 芍药 莽草 防风 辛夷 地黄蒸本 蛇衔各30克 薤白 麻油 马髻膏各适量

【功效】生发乌发。

【制法】上药共熬成膏。

【用法】涂子发上。

【方名】生发方(《中医杂志》)

【组成】何首乌 枸杞子各20克 菟丝子 怀牛膝 旱莲草 女贞子各12克 当归 天麻 补骨脂各10克 熟地15克

【功效】滋补肝肾，生发。对肝肾阴虚型脱发有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一服，温服。

【方名】生发方(《中医杂志》)

【组成】首乌30克 熟地 枸杞子各15克 菟丝子 当归 白芍各

12克 怀牛膝 白蒺藜 木瓜各10克 川芎 防风 白芷各6克 羌活 甘草各3克

【功效】养血生发，祛风。对血虚型脱发有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一服，温服。

【方名】生发汤(《中国中医秘方大全》)

【组成】旱莲草30克 生地 熟地 茯苓 菟丝子各12克 木瓜 当归 羌活各10克 首乌 天麻 白芍 甘草各15克

【功效】滋补肝肾，益气养血，祛风除湿。对脂溢性脱发有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一服，温服。

【方名】生发汤(《美容验方》)

【组成】制首乌30克 生地15克 菟丝子20克 当归 天麻各10克 白芍15克 川芎6克 蛇蜕8克(无蛇蜕，可以蝉蜕10克代之)

【功效】养血生发。治青年脱发，属精血虚亏，风邪上扰者。

【制法】每剂药水煎三次。

【用法】每日一剂，第1、2煎出液内服，第3煎出液洗头。

【附注】头痒重者加百部、地肤子、白藓皮各10克。脱屑者加白蒺藜15克。阴虚内热重加丹皮、地骨皮、女贞子、旱莲草各10克。

【方名】生发饮(《中医杂志》)

【组成】生地 熟地 侧柏叶各15克 当归 黑芝麻各20克 首乌

25克

【功效】补肾生发。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一服，温服。

【方名】生发膏(《千金翼方》)

【组成】升麻 荠苨各60克 莽草 白芷 防风各30克 蜣螂4枚 马髓脂 驴髓脂 雄鸡脂 猪脂 狗脂各适量

【功效】祛风生发。对发鬓秃落有效。

【制法】先将前六味药切碎醋浸一夜，第二天取起沥半天，熬取五脂油，纳前药煎熬，沸后离火，冷后再煎，如此三次，去渣取膏。

【用法】以膏搽头，每日二次。

【方名】生发酊(《北京中医》)

【组成】羌活 半夏 当归各10克 生芪 鸡血藤各50克 红花 黄精 防风各15克 鬼箭羽 生姜各20克

【功效】养血生发，活血散瘀。

【制法】以75%酒精2000毫升浸泡上药一周后待用。

【用法】外搽头发，每日三次。

【方名】生发搽剂(《美容验方》)

【组成】红花60克 干姜90克 当归 赤芍 生地 侧柏叶各100克

【功效】活血生发。治斑秃。

【制法】上药切碎，放入75%酒精3000毫升中浸泡，十日后可

用。

【用法】每日三次，搽脱发处。

【方名】生头发方(《古今医鉴》)

【组成】大附子 1 枚 乌骨黑肥鸡一只

【功效】生发。

【制法】附子研末，肥鸡取鸡油，搅拌均匀备用。

【用法】以上药搽头，每日两次。

【方名】生秃乌云油方(《必用全书》)

【组成】秦椒 白芷 川芎各 30 克 附子 蔓荆子 零陵香各 15 克

【功效】生发乌发。对脱发、发少者有效。

【制法】上药切碎为末，纱布包好，放子清香油 500 克中浸渍，二十一日取油备用。

【用法】每日三次，搽无发处。

【方名】生发通络酒(《北京中医》)

【组成】生地 丹参 补骨脂各 150 克 细辛 桂枝各 50 克 干姜 25 克 蜈蚣 20 条

【功效】生发。

【制法】上药切碎置于坛中，将 45 度白酒 4000 毫升加温后倒入坛中，盖封浸泡两周后，滤取药液备用。

【用法】以脱脂棉蘸取药液涂擦毛发脱落处，每日三次，初次擦时应反复搽多次，擦至皮肤发红发热为度。

【方名】令发多方(《琐碎录》)

【组成】金星草根

【功效】生发。

【制法】浸入油中七日可用。

【用法】时时以油涂头。

【方名】令发易长方(《太平圣惠方》)

【组成】莲子草汁 羊乳 麻油 猪脂各适量

【功效】生发。对毛发不长有效。

【制法】先将羊乳煎沸,入猪脂油和麻油,搅匀待沸后加莲子草汁,再煎2~3沸离火,凉后放入玻璃容器贮存备用。

【用法】取汁每晚涂发一次。

【方名】发落生发方(《备急千金要方》)

【组成】白芷 附子 防风 芎藭 莽草 辛夷 细辛 黄芩 当归 蜀椒各30克 大黄45克 蔓荆子100克

【功效】生发。治发脱眉落。

【制法】上药切碎,以纱布包好,用马髻膏100毫升,猪膏600毫升微火煎上药,至白芷成黄色为度,取膏备用。

【用法】以膏外敷头部,毛发可生。

【方名】发薄不生令长方(《中国养生大全》)

【组成】芝麻花适量

【功效】生发。对头发稀少不生者有效。

【制法】器盛密封深埋百日可用。

【用法】外涂头发,可令发生而黑。

【方名】圣惠令发易长方(《太平圣惠方》)

【组成】熊脂 蔓荆子(研末)各 30 克

【功效】长发。

【制法】上药和匀。

【用法】以醋调涂患处,每日两次。

【方名】头风并脱发方(《多能鄙事》)

【组成】柏子仁 250 克 白芷 朴硝各 15 克 诃子(泡)10 个 零陵香 紫草 香附各 30 克 香油 500 克

【功效】生发。对头风、发脱有效。

【制法】上药为末,包好入油中浸渍七天。

【用法】取油涂头发上,每日一次。

【方名】加减神应养真丹(《中医杂志》)

【组成】熟地 当归 旱莲草各 10 克 枸杞子 菟丝子 桑椹子 首乌藤 白芍各 15 克 生黄芪 30 克 天麻 羌活 川芎各 6 克

【功效】补肝益肾,养血生发。治斑秃。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一服,温服。

【附注】兼心悸失眠者加酸枣仁、合欢花、夜交藤、远志各 15 克;兼心烦起急者加菊花、钩藤、柴胡、黄芩各 10 克,去羌活。

【方名】去屑止痒桑叶汁(《东方养生》)

【组成】桑叶 200 克 麻叶 200 克

【功效】生发,去屑止痒,可防止脱发。

【制法】水煎取汁。
【用法】沐发，每周一次。

【方名】芝麻明柳洗发液(《中药科技报》)
【组成】芝麻梗 清明柳各 90 克
【功效】生发。可防治脂溢性脱发。
【制法】水煎取汤。
【用法】每周药汤洗发一次，以渣擦头皮。

【方名】当归首乌生发汤(《湖南中医学院学报》)
【组成】当归头 生地各 20 克 旱莲草 女贞子各 15 克 制首乌 30 克 菟丝子 10 克
【功效】滋阴养血，生发。
【制法】水煎取汁。
【用法】每日一服，温服。

【方名】虫草粥(《人民保健报》)
【组成】虫草粉 5 克 粳米 50 克 冰糖 20 克
【功效】滋阴补肾，益血生发。
【制法】水煮粳米、冰糖成粥，加入虫草粉再煮片刻，即可。
【用法】每日两次，餐前食用。

【方名】肘后发生方(《肘后备急方》)
【组成】蔓荆子 90 克 生附子 2 枚
【功效】生发。
【制法】捣碎上药以酒 700 毫升浸十日。

【用法】每日三次，以乌鸡脂拈药水涂擦头上无发处，至红热为度。

【方名】秃无发者方(《备急千金要方》)
【组成】黑熟桑椹 1000 克
【功效】生发。
【制法】纳器中，日中曝三七日，化为水。
【用法】外洗头上三七日。

【方名】近效生发方(《外台秘要》)
【组成】蔓荆子 青葙子 莲子草各 10 克 附子 1 枚 碎头发灰 2 克
【功效】生发。
【制法】上药纳瓷器中，以酒浸渍半月而成。
【用法】先以乌鸡脂拈药水涂患处，以皮红为度，后敷之，干后取下，每日一次。

【方名】疗发落方(《西陲古方拔书残卷汇编》)
【组成】诃黎勒 毗黎勒 阿摩罗各 60 克
【功效】生发。
【制法】上药以适量醋煎，去渣。
【用法】洗头，每日五次。

【方名】补血生发汤(《湖南中医学院学报》)
【组成】当归 白芍 黄精 熟地 首乌 女贞子 旱莲草 菟丝子各 15 克 白术 茯苓 各 12 克 枸杞子 10 克 川芎 9 克 甘草 6

克

【功效】补血生发。对斑秃有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一次，温服。

【方名】苁蓉丸(《得效方》)

【组成】当归(去尾) 生地 炙肉苁蓉 芍药各 30 克 胡粉 15 克

【功效】补血生发。对气血不足脱发有效。

【制法】上药共研为末，蜜制为丸，如黍米大。

【用法】每日三次，每次 10 粒，煎黑豆汤送下。

【方名】苣胜子汤(《中医杂志》)

【组成】苣胜子 黑芝麻 桑椹子 川芎 当归 甘草各 10 克 菟丝子 首乌 白芍各 12 克 炒白术 15 克 木瓜 6 克

【功效】养血生发。对于脱发见头皮多屑呈糠秕状、头发干燥而无光泽、痒若虫行、前额两侧及头顶部头发稀疏而细有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一次，温服。

【方名】青壮年脱发(《健康指南》)

【组成】制首乌 20 克 生地 30 克 菟丝子 白芍 枸杞子各 15 克 当归 12 克 川芎 9 克 天麻 10 克 蝉蜕 2 克

【功效】补肾养血生发。

【制法】将药物每剂煎三次，每次煎 30 分钟后取汁备用。

【用法】每日一剂，前两煎出汁内服，第三煎出汁洗头。

【方名】治白秃方(《备急千金要方》)
【组成】桃花 猪脂适量
【功效】生发。
【制法】桃花为末,和猪脂封半月。
【用法】涂头。

【方名】治白秃方(《备急千金要方》)
【组成】桃皮
【功效】生发。治秃。
【制法】桃皮煮汁。
【用法】内服、外洗并用。

【方名】治斑秃方(《赵炳南临床经验集》)
【组成】生地 熟地 鸡血藤 首乌藤 白芍 桑椹各 15 克 生黄芪 30 克 川芎 旱莲草各 9 克 明天麻 冬虫夏草 木瓜各 6 克
【功效】滋肝补肾,养血生发。
【制法】水煎取汤。
【用法】每日一剂,日分四服。

【方名】附子骨碎补醋浸剂(《山东中医杂志》)
【组成】制附子 骨碎补各 30 克 食醋 60 克
【功效】补肾生发。
【制法】前两味共为末,入食醋中浸泡七天后即成。
【用法】每日三次,以棉蘸上药浸汁涂擦患处。

【方名】金主绿云油(《必用全书》)

【组成】蔓荆子 南没石子 诃子肉 蹢躅花 白芷 沉香 附子 防风 覆盆子 生地黄 零陵香 芒硝 莲子草

【功效】生发。对秃发有效。

【制法】上药锉末和匀,每次用 10 克,加卷柏 10 克,浸入清香油 250 克中纸封 7 天可用。

【用法】以油蘸头梳理,至头皮有热感为止。

【方名】胡麻膏(《圣惠方》)

【组成】胡麻油 腊月猪脂 乌鸡脂各适量 零陵香 苜蓿 防风 杏仁 柏叶各 90 克 芎藭 竹叶 细辛 川椒各 60 克 丁香 甘松香各 45 克 白芷 泽兰 大麻仁 桑根 白芨 辛夷 桑寄生 牡荆子 莽草各 30 克

【功效】生发。对毛发不长有效。

【制法】上药锉末,米泔水浸一夜,捞出晾半干,前三味煎油,文火油煎上药,呈黄色时离火,去渣取油,备用。

【用法】每次洗头后稍干涂头发。

【方名】香薷煎方(《圣惠方》)

【组成】香薷 60 克 胡粉 30 克 猪脂 15 克

【功效】生发。对小儿白秃、不生发有效。

【制法】水煎香薷取汁,入胡粉、猪脂相和搅匀。

【用法】每日两次,涂头。

【方名】南烛草煎丸(《圣惠方》)

【组成】南烛草 醋石榴草 旱莲草苗 生地黄各 2500 克 地骨皮

熟干地黄各20克 诃黎勒皮 秦椒 白芷 旋复花，桂心 杏仁各60克 白蜜适量

【功效】补血生发。对须发脱落不生有效。

【制法】将前三味酒浸坛中，封口日晒，一月可用，过滤取汁，加生地黄汁及白蜜，煎成膏。再加入余药所研之末，煎稠制丸，如梧桐子大。

【用法】每晚睡前温酒送下30粒。

【方名】美髯酯(《摄生秘集》)

【组成】桑椹 冬青子 黑豆皮各60克 何首乌300克 熟地黄210克 旱莲草(晒干) 乌饭叶 茄花 犀角各90克

【功效】补肾填精，乌须黑发。

【制法】将上药包好，浸入适量酒中，封固坛口，煮开，埋土中至冷可用。

【用法】随意饮之。

【方名】扁鹊发不落方(《本草图经》)

【组成】槐子(十月上旬采摘)不拘量

【功效】固发。可预防脱发。

【制法】槐子去皮，放瓶中，封半月。

【用法】内服。第1日服1枚，以后每日增服1枚，连服10日，然后再从1枚开始服。

【方名】神应养真丹(《外科正宗》)

【组成】羌活 木瓜 天麻 白芍 当归 菟丝子 川芎 熟地(酒蒸捣膏)各等份

【功效】养血生发，祛风补肾。治脂溢性脱发。

【制法】上药共为细末，以地黄膏和蜂蜜制丸，如梧桐子大。

【用法】每日三次，每次三十粒，空腹温酒送下。

【方名】神应养真丹(《四川中医》)

【组成】羌活 白芍 天麻 菟丝子 木瓜 熟地黄 川芎 天冬 何首乌 旱莲草各 10 克 甘草 5 克

【功效】祛风补肾，生发。对斑秃有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一次，温服；另外用取生川乌末 20 克，调醋擦患处。

【方名】柏枝油(《普济方》)

【组成】柏枝 秦椒 半夏各 90 克

【功效】祛风生发。

【制法】上药捣碎，以水两碗煎至半碗，加蜂蜜少许再煎一二沸。

【用法】每日三次，以生姜蘸药汤，擦涂患处，至头皮发热为止。

【方名】复方黑豆汤(《千家妙方》)

【组成】补骨脂 白蒺藜皮各 12 克 黑大豆 制首乌各 30 克 熟地黄精 苦参 生黄芪各 15 克 白术 防风各 10 克 陈皮 甘草 蝉衣各 6 克

【功效】养血生发。对气血虚弱之脱发有效，尤对用药后继发性脱发效佳。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一次，温服。

【方名】首乌鸡蛋汤(《大众中医药》)
【组成】首乌 30 克 鸡蛋 2 个
【功效】补肾生发。用于肾虚脱发。
【制法】水煎首乌取汁，放鸡蛋同煮，至鸡蛋熟为止。
【用法】每日一剂，分两次服食。

【方名】核桃柏叶雪水方(《圣惠方》)
【组成】核桃 2 个 槲子 3 个 柏叶 30 克
【功效】固发。可预防脱发。
【制法】上药捣烂，雪水浸泡。
【用法】梳于蘸药水梳头。

【方名】斑秃方(《山东中医杂志》)
【组成】内服药：首乌 当归各 15 克 菟丝于 女贞于 黄芪 防风各 10 克 枸杞子 熟地各 20 克
外用药：硫黄 雄黄各 25 克 地肤子 穿山甲各 15 克 滑石粉 30 克
【功效】养血补肾，益气生发。治斑秃。
【制法】内服药水煎取汁；外用药共研细末，以猪板油或凡士林调匀备用。
【用法】内服药每日一服，温服。外用药外擦患处，每日 2～3 次。

【方名】脱发方(《云南中医杂志》)

【组成】黄芪 30 克 党参 18 克 制首乌 当归各 15 克 白术 茯神 柏子仁 鲜侧柏叶 桑椹各 12 克 炙远志 炙甘草 木香各 6 克

【功效】益气养血，生发。治脱发。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一剂，分三次服，温服。另在脱发部位用生姜外擦，每日 3 次。

【方名】脱发方(《新疆中医药》)

【组成】骨碎补 补骨脂 黄柏 蛇床子 百部 硫黄 雄黄各 15 克

【功效】补肾生发，止痒杀虫。治脱发。

【制法】上药研末装瓶，以 95% 酒精 300 毫升浸泡一周，密封备用。

【用法】每日以棉球蘸药水擦涂患处三次，以头皮潮红为度。

【方名】脱发方(《家庭实用偏方精选》)

【组成】黑芝麻 何首乌各 50 克 蜂蜜 120 克

【功效】补血生发。治脱发。

【制法】前两味研末，蜜制为丸如桐子大。

【用法】每日二次，每次 30 丸。

【方名】新制生发汤(《千家妙方》)

【组成】制首乌 24 克 熟地 黄精 侧柏叶各 15 克 骨碎补 12 克 当归 白芍各 9 克 红枣 5 枚

【功效】补益肝肾、生发。对肝血不足，肾精虚衰之脱发有效。

【制法】水煎取汁。

【用法】每日一次，温服。

【方名】蔓荆子散(《圣惠方》)
【组成】蔓荆子 猪脂各适量
【功效】生发。对小儿头秃、不生发有效
【制法】蔓荆子研末，与猪脂调匀。
【用法】外敷患处，每日一次。

二、润发去屑方

【方名】干洗头药(《普济方》)
【组成】甘松 百药煎 五倍子 川芎 薄荷 香白芷 草乌头 藿香 茅香各等份
【功效】润发去屑。
【制法】上药共研细末。
【用法】药末适量于发上揉搓，木梳梳理，每日一次。

【方名】瓦松洗洁(《圣惠方》)
【组成】瓦松
【功效】泽发除屑。
【制法】上药晒干，烧灼成灰，以水淋于灰上取汁。
【用法】将汁放入温水中，洗头，日一次。

【方名】龙脑膏(《圣济总录》)
【组成】龙脑 沉香 白檀香 苏合香 鸡舌香 零陵香 丁香 甘松

木香 藿香 白芷 白附子 细辛 当归 芎藭 天雄 辛夷 甘菊花 乌喙 防风 蔓荆实 杏仁(汤浸,去皮尖) 秦椒(去目及闭口)各 30 克 乌麻油 2500 克

【功效】祛风除屑。治头痒屑多。

【制法】上药除乌麻油外共研为细末,以布裹之,与乌麻油子锅中同煎,待药成黄色,去渣,以瓷器收取。

【用法】以手取之涂于头发之上,每日两次。

【方名】白屑立效方(《圣惠方》)

【组成】大麻子 秦椒各 250 克 皂荚末 30 克

【功效】除屑上痒、润燥乌发。

【制法】上药捣碎,以水浸滋,两日后去渣取汁。

【用法】每日早晨,以汁洗头。

【方名】必效沐发方(《外台秘要》)

【组成】生柏叶

【功效】祛风除屑。

【制法】细锉为末,水煮去渣取汤。

【用法】洗头沐发,每日一次。

【方名】头风白屑方(《外台秘要》)

【组成】蔓荆子 100 克(碎) 防风 90 克 桑寄生 90 克 秦椒 30 克 大麻仁 100 克 白芷 120 克

【功效】祛风止痒。

【制法】上药切碎,水煎取汁,去渣。

【用法】洗头,三日一次。

【方名】头发营养剂(《大众中医药》)

【组成】鸡蛋 1 枚 蜂蜜 1 匙 椰油 2 匙

【功效】养发乌发。

【制法】将鸡蛋、蜂蜜、椰油和在一起,调匀。

【用法】涂于头上,按摩头皮和发根,20 分钟后用清水漂洗干净,每日一次。

【方名】头痒白屑方(《千金要方》)

【组成】松叶 石南各 90 克 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 60 克 莽草 30 克 马鬃膏 猪脂 熊脂 松膏各适量

【功效】润发除屑,止痒。

【制法】前十四味药共捣为末,以米醋浸之,第二日早晨捞起沥至半干,入后四味之中,用文火慢煎,沸后离火,凉后再煎,如此反复三次,离火过滤去渣,取膏。

【用法】涂发,每日一次。

【方名】防风荆芥散(《圣济总录》)

【组成】荆芥穗 莎草根(去毛)各 250 克 甘草(炙、锉)90 克 甘菊花(拣)15 克 白芷 羌活(去芦头) 防风(去叉)各 90 克

【功效】除痒祛屑。

【制法】上药捣为细末,炼蜜和匀,做饼,每饼 1 克。

【用法】每日三服,每服一饼,细嚼,茶水送下。

【方名】泽发方(《琐碎录》)

【组成】蜜友花
【功效】润发除屑。
【制法】以油浸渍上药，半月后可用。
【用法】适量油涂头，每日一次。

【方名】鸡蛋白法(《本草纲目》)
【组成】鸡蛋白适量
【功效】润发除垢。
【制法】鸡蛋打碎去黄。
【用法】涂于头发之上，少倾洗去。

【方名】治头风白屑方(《本草纲目》)
【组成】新下乌鸡子三枚
【功效】祛风除屑。
【制法】沸汤 1500 毫升，扬之使水温，打碎鸡子纳入汤中，搅匀。
【用法】沐头，日三次。

【方名】治头风痒白屑生发膏方(《备急千金要方》)
【组成】乌喙 9 克 莽草 石南 细辛 续断 皂荚 泽兰 白术 辛夷 防风 白芷各 60 克 竹叶 松叶 柏叶各 250 克 猪脂 2 公斤
【功效】祛风止痒，生发。
【制法】上药切碎，以醋 1.5 公斤渍一宿，以微火煎猪脂，待白芷呈黄色膏成，去渣。
【用法】洗头后涂之。

【方名】治白屑立效方(《太平圣惠方》)

【组成】白芷 150 克 鸡蛋 3 枚 川芒硝 90 克

【功效】祛风除屑。

【制法】白芷细锉,以水 4 公斤煎取 2 公斤,去渣,少冷,打碎鸡蛋与芒硝一起纳入,搅匀。

【用法】沐头,每日一次。

【方名】茶水洗发液(《东方养生》)

【组成】隔夜茶 食盐少许

【功效】去屑止痒。

【制法】将隔夜茶及食盐加入温水中搅匀。

【用法】沐头,每周一次。长期使用可使头发乌黑发亮。

【方名】柏叶散(《御药院方》)

【组成】侧柏叶 120 克 何首乌 地骨皮 白芷各 60 克

【功效】荣发去屑。

【制法】上药共研为末,每次 15 克药末,加生姜十片,水煎七沸,去渣。

【用法】以汁洗发,每日一次。

【方名】柠檬润丝精(《健康顾问》)

【组成】新鲜柠檬半个 白开水一杯

【功效】润发去屑。适用于油性头发。

【制法】榨取新鲜柠檬汁液,加入白开水中摇和均匀备用。

【用法】每次洗发后,复以柠檬汁洗发,充分揉匀后将头发包起,15 分钟后以清水洗净。

【方名】祛风换肌膏(《医宗金鉴》)

【组成】大胡麻 苍术（炒）牛膝(洒洗）石菖蒲 苦参 何首乌（生）花粉 威灵仙各 60 克 当归身 川芎 生甘草各 30 克

【功效】除屑止痒，祛风润燥。

【制法】共研为末，陈酒煮为丸如桐子大。

【用法】每服 9 克，每日二次，温水送下。

【方名】洁发威仙油(《海上方》)

【组成】威灵仙 侧柏叶 皂角 黄柏 牵牛各 1 克

【功效】除垢去屑。

【制法】共研细末，布袋包好以香油浸之。

【用法】外涂头发。

【方名】洗发菊花散(《御药院方》)

【组成】甘菊花 60 克 蔓荆子 干柏叶 川芎 桑根白皮 白芷 细辛 旱莲草各 30 克

【功效】去屑止痒，乌发生发。治脱发。

【制法】上药共研细末，水煎去渣。

【用法】沐发，每日一次。脱发严重者，洗后以药渣敷头。

【方名】胡麻叶汤(《日华子本草》)

【组成】胡麻叶

【功效】润发。

【制法】以沸水泡浸本品敷小时即可。

【用法】取之洗头，每周一次。

【方名】香发散(《清宫医案》)

【组成】零陵香草 30 克 辛夷 玫瑰花各 15 克 甘草粉 丹皮各 12 克 公丁香 细辛各 9 克 檀香 18 克 白芷 90 克

【功效】养发洁发。

【制法】上药共研细末,加苏合香油 9 克拌匀,晾干,再研细面。

【用法】用时以少许苏合香油调匀涂发,2 小时后篦去,每周二次。

【方名】秦椒丸(《圣济总录》)

【组成】秦椒 生地黄(焙) 旋复花 白芷各 30 克

【功效】润发。治髭发黄悴。

【制法】上药共捣为末,蜜制为丸,如梧桐子大。

【用法】每日两次,每次三十丸,米泔水送下。

【方名】桑枝灰洗头方(《圣惠方》)

【组成】桑枝灰

【功效】止痒去屑。对头痒脱白屑有效。

【制法】桑枝烧成灰,以温水淋过桑枝灰取其滤液。

【用法】沐头。每周一次。

【方名】桑皮柏叶汤(《圣惠方》)

【组成】桑根白皮 柏叶各 500 克

【功效】润泽毛发。对头发无光泽有效。

【制法】将两药先淹浸后,以水煎 5～6 沸,去渣取汁。

【用法】以汁沐头,每周两次。

【方名】桂心丸(《圣济总录》)

【组成】桂心 旱莲草 白芷 菊花 旋复花 萱胜子 荜澄茄 牛膝各30克

【功效】润发。治髭发枯槁。

【制法】上药共捣为末,蜜制为丸,如梧桐子大。

【用法】每日两次,每次三十丸,淡盐水送下。

【方名】海上干洗头方(《普济方》)

【组成】滑石120克 川芎 王不留行 白芷 细辛 防风 羌活 独活各15克

【功效】祛风除屑,永无头风。

【制法】上药共研细末。

【用法】先梳理头发,加药末10克,双手如洗头状摩之,再用梳篦去药末,每日一次。

【方名】润发水(《寿世良方》)

【组成】菩根树汁75克 玫瑰水50克 甘油45克 精制火油45克 柠檬油30滴

【功效】润发。使发光润,馨香宜人。

【制法】上药搅拌均匀。

【用法】涂于发上,每日一次。

【方名】脂溢洗方(《朱仁康临床经验集》)

【组成】苍耳子 王不留行各30克 苦参15克 明矾9克

【功效】收敛止痒除屑。治脂溢性皮炎。

【制法】水煎取汁。

【用法】沐发。每隔三日一剂，煎洗二次。

【方名】除头上白屑方(《必用全书》)

【组成】侧柏叶 100 克 胡桃 7 个 好梨 1 个 诃子 5 个

【功效】润燥止痒除屑。

【制法】上药捣烂，以冷水浸片刻。

【用法】沐头。每日一次。

【方名】惜梳发神效散(《普济方》)

【组成】当归 荆芥 黑牵牛 白芷 威灵仙 侧柏叶 诃子各等份

【功效】祛风除屑。

【制法】上药共研细末。

【用法】每晚睡前渗于发中，次日晨起梳理篦之干净。

【方名】猪胆汁洗法(《普济方》)

【组成】猪胆 1 枚 乳香油适量

【功效】清热润发。

【制法】将猪胆汁加入水中，另将猪胆膜放于乳香油中浸泡七日以上。

【用法】先以猪胆汁水涂于头上，待干后，再涂抹乳香油。

【方名】菊花汤(《圣济总录》)

【组成】菊花 独活 茵蒿 防风 细辛 蜀椒 皂荚 杜衡 莽草 肉桂各 15 克

【功效】祛风除屑。

【制法】上药共锉为末，每服 30 克，以水煎汤。
【用法】沐头。每日一次。

【方名】梳头药方(《普济方》)
【组成】香白芷 零陵香 防风 荆芥穗 地骨皮 滑石 王不留行各等份
【功效】泽发去屑。
【制法】上药共研细末，每服 5 克。
【用法】掺于头上梳理篦净。每日两次。

【方名】犀皮汤(《御药院方》)
【组成】小麦麸 75 克 半夏(洗净) 生姜(切碎)各 30 克 沉香末 15 克
【功效】润发生发。对髭发干涩有效。
【制法】上药同煎去渣，加少量龙脑、麝香搅匀。
【用法】沐发。每周二次。

【方名】搽头竹油方(《必用全书》)
【组成】香油 500 毫升 枣枝(锉碎)1 根 新竹片(截小片)1 根 荷叶 120 克
【功效】泽发。
【制法】上药同煎去半，加百药煎 120 克，再煎，入香物一二味，去渣。
【用法】搽头发。

【方名】蔓荆子膏(《外台秘要》)

【组成】蔓荆子 生附子 莲子草各适量 羊踯躅花 荨麻子各120克 零陵香60克

【功效】润发除屑，生发止痒。对头风白屑、搔痒脱发有效。

【制法】上药切碎，以纱布包好，放于麻油中浸渍7日。

【用法】每日两次，以油梳头。

【方名】翠云散(《外科正宗》)

【组成】铜绿 胆矾各15克 轻粉 石膏(煅)各30克

【功效】止痒除屑，生发。

【制法】上药共研细末备用。

【用法】将药末掺子头上梳理篦净。

【方名】蜡泽饰发方(《肘后备急方》)

【组成】青木香 白芷 零陵香 甘松香 泽兰各等份

【功效】润发除屑。对头发无光泽有效。

【制法】上药共研为末，纱布包好，于黄酒中浸泡二昼夜，取出沥水，放麻油锅中煎，煎枯去渣，放置二日。加蜜蜡武火急煎速溶，再加铅粉与胭脂搅匀，改以文火慢煎至粘稠，放温成锭。

【用法】以锭搽头，时时而用。

三、乌 发 方

【方名】一醉不老丹(《古今医鉴》)

【组成】莲花蕊 生地 槐角子 五加皮各60克 没石子6个

【功效】养血乌发。

【制法】将上述药物捣碎，用生绢袋盛药，用好清酒 5000 克，入净坛内，春冬浸 1 月，秋浸 20 天，夏浸 10 天，紧封坛口。浸满日数待用。

【用法】根据个人情况，任意饮之，以微醉为度，日服一次。酒饮尽发须可黑，如不黑依前法再制再服。

【方名】一醉散(《普济方》)

【组成】槐子 12 克 旱莲草 15 克 生地黄 15 克

【功效】乌须黑发。

【制法】上药共为细末，用酒一瓶，将药投酒内，密封之，浸 20 日。

【用法】取酒饮之，以微醉为度。日一次。

【方名】一醉散(《德生堂经验方》)

【组成】枸杞子 莲子芯 槐角子 生地黄各 120 克

【功效】乌须黑发。

【制法】上药浸入适量酒中。

【用法】每饮一盏，日二次。

【方名】七宝美髯丹(《医方集解》)

【组成】赤白何首乌(去皮、切片，黑豆拌，九蒸九晒)各 500 克 白茯苓(牛奶拌匀，阴干)150 克 怀牛膝(酒浸，同首乌第七次蒸至第九次。若首乌已有制品，单独取牛膝 150 克酒拌蒸一小时)150 克 当归(酒洗)150 克 枸杞(酒浸) 菟丝子(酒浸蒸)各 150 克 补骨脂(黑芝麻拌炒)120 克

【功效】滋肾益肝，乌须黑发。

【制法】上药共为末，炼蜜为丸。

【用法】每服一丸，日二服。盐汤或酒送服。

【方名】七宝美髯丹(《积德堂经验方》)

【组成】赤白何首乌 赤白茯苓各 500 克 牛膝 当归 枸杞子 菟丝子各 250 克 补骨脂 125 克

【功效】乌须发，壮筋骨，填精益肾。

【制法】何首乌以米泔水浸 3～4 日，瓷片刮去皮，用淘净黑豆 60 克，以砂锅木甑铺豆及首乌，重重铺盖，蒸至豆熟，取出去豆曝干，换豆再蒸，如此 9 次，曝干研末；茯苓去皮研末，以水淘去筋膜及浮者，以沉者捻块，以人乳 10 碗浸匀，晒干研末；牛膝去苗，酒浸 1 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，研烂晒；补骨脂以黑芝麻炒香。诸药捣细末蜜为丸。

【用法】日三服，每服一丸。清晨温酒下，午时姜汤下，卧时盐汤下。

【附注】忌诸血、无鳞鱼、萝卜、蒜、葱、铁器。

【方名】七仙丹(《东医宝鉴》)

【组成】何首乌(九蒸九晒)120 克 人参 干地黄 熟地黄 天门冬 麦门冬 茯苓 茴香各 60 克

【功效】乌发。

【制法】上药共研细末，炼蜜为丸，如弹子大。

【用法】每服 40 丸，日二服。酒或盐汤送下。

【方名】八仙茶(《韩氏医通》)

【组成】粳米 黄粟米 黄豆 赤小豆 绿豆各 750 克 细茶 500 克 净芝麻 375 克 净花椒 75 克 净小茴香 150 克 泡白干姜 炒白盐各 30 克

【功效】乌发养颜,延缓衰老。

【制法】先将粳米等前 5 味炒香熟,然后共研为极细粉末,和合一处,外加麦面,炒黄熟,与前 11 味等份拌匀,瓷坛收贮。胡桃仁、南枣、松子仁、白砂糖之类,随意加入。

【用法】每服 50 克,日三服,白开水送服。

【方名】二灵丹(《御药院方》)

【组成】何首乌 500 克 怀牛膝 红枣各 250 克

【功效】乌发强身,延缓衰老。

【制法】先将何首乌洗净,用淘米水浸一天,再将其放入搪瓷烧锅内加红枣,文火慢煮,待枣烂,将何首乌取出,洗净,用竹刀刮去黑皮,切作薄片,小火焙干。然后将首乌和牛膝放石臼内捣为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

【用法】每日空腹服 60 丸,日一次。

【方名】丁香煮散(《德生堂经验方》)

【组成】丁香 山柰各 3 克 白芷 针砂各 5 克 诃子皮 6 克 白芨 8 克 甘松 30 克 没石子 2 个 新铁钉 1 个

【功效】乌发。对须发早白有效。

【制法】针砂醋炒。上药除铁钉外,均研细末,水适量,煎至 7 分,用小瓶盛贮,把铁钉没入药水内,3 日后可用。

【用法】睡前蘸药涂发,次日洗净,如数次后头发尚不够黑,可

再用几次。

【方名】三豆乌发糕(《健康之友》)

【组成】首乌200克 蚕豆250克 黑豆500克 赤小豆250克 糯米250克 蜂蜜200克。

【功效】健脾祛湿,养血乌发。

【制法】将蚕豆、黑豆、赤小豆、糯米、首乌烘干后粉碎,加入蜂蜜和成面团,入锅蒸熟后,即可切块食用。

【用法】每日一次,每次30克,与饭同食。可长期服用。对于白发、枯发、青少年须发早白有显效。

【方名】三味乌发散(《家庭美容健身》)

【组成】黑芝麻50克 淮山药50克 核桃仁50克

【功效】乌发养发。可用于治疗和预防头发末梢分裂、生叉及须发早白。

【制法】将上三味药炒熟后,研为细末,充分混匀。

【用法】每日二次,早晚各一次,每次10克。加糖冲服。7天为一疗程,坚持2～3个疗程可使头发柔软蓬松,光泽乌黑。

【方名】三倍丸(《圣济总录》)

【组成】丹砂30克 煅磁石60克 炒神曲90克

【功效】乌发、固齿。

【制法】上药三味,捣末,另用猪肾三只,去脂膜,用浓酒1000毫升煮肾,至烂,去肾,取酒和药末,为丸,如绿豆大。

【用法】每服20丸,每日一服,空心温酒送下。

【方名】干漆丸(《圣济总录》)

【组成】干漆(炒令烟净) 柏子仁(微炒) 生干地黄(焙) 熟干地黄(焙)各 30 克

【功效】乌发养发。可使白发变黑。

【制法】上四味,捣罗为散,研糯米饭和,捣三、五百杵,涂酥,为丸如梧桐子大。

【用法】每服 20 丸,日一次,空心温酒下。

【方名】女贞子膏(《中草药制剂方法》)

【组成】女贞子 1000 克 白糖 800 克

【功效】补肾、乌发、明目。

【制法】女贞子研为粗末,加水煎熬,过滤,共 3 次,合并滤液,浓缩, 加白糖,和匀,溶化收膏。

【用法】每服 15 克,日二服,白开水冲服。

【方名】大豆煎(《肘后方》)

【组成】醋 大豆各适量

【功效】乌发染发 能使白发变黑

【制法】将大豆浸子醋中过 1～2 夜,然后加热煮烂,过滤去渣,再用小火浓缩药液,待稠厚即可。

【用法】先将头发洗干净,等干燥后涂药。

【附注】此方为宫廷秘方。醋即米醋,大豆指黑大豆。

【方名】广济生发方(《外台秘要》)

【组成】莲子草汁 750 克 熊脂适量 猪脂适量 生麻油 7.5 克 柏

白皮 山韭根 瓦衣各 220 克

【功效】乌发生发。对少年白发或体虚发白有效。

【制法】上药放于铜器内水煎，至膏成去渣，收贮。

【用法】每日数次涂膏梳头。

【方名】少白头方(《浙江中医杂志》)

【组成】鲜桑椹 1000 克(或干品 500 克)

【功效】补肾乌发。

【制法】上药洗净，加水适量煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，共取煎液 2 次，合并煎液，再以文火煎熬浓缩，至较稠粘时，加蜂蜜 300 克，至沸停火，待冷后装瓶备用。

【用法】每次 1 汤匙，以沸水冲化饮用，1 日 2 次。

【方名】少白头方(《浙江中医杂志》)

【组成】桃仁 1000 克

【功效】乌发。

【制法】将桃仁放入冷水中浸泡 3 天，取出后去掉皮尖；然后将适量白糖放入锅中，待其熔化后倒入桃仁中，搅匀，待冷后即可食用。

【用法】每日 2 次，每次 10 粒。

【方名】少白头方(《浙江中医杂志》)

【组成】黑芝麻 鲜桑椹各 250 克

【功效】乌发。

【制法】上药捣烂，加入蜂蜜少许调匀，置瓶中。

【用法】每次 1 汤匙，用温开水送服，一日三次。

【方名】少白头方(《浙江中医杂志》)

【组成】黑豆 黑芝麻 首乌 熟地 大枣各 40 克 当归 川芎各 10 克

【功效】养血乌发。

【制法】上药加入 60 度米酒 750 毫升浸泡 15～20 天即可。

【用法】每服 10 毫升,每日 3 次。

【方名】长生固蒂方(《寿世保元》)

【组成】人参 枸杞子 山药 北五味子 天冬 生地 麦冬 熟地各 60 克

【功效】乌发养颜。久服令头发黑亮,面色红润而有光泽。

【制法】上药共切片,用纱布包装,煮黄酒适量。以箬封坛口放锅内水煮,以米百粒放箬叶上,候气熏米熟则熄火,将坛埋土中出火毒。

【用法】根据个人情况服用,以不醉为度。日一次。

【方名】长春散(《居家必用》)

【组成】甘松 诃子 人参 胆矾 金丝矾 青盐(别研)各 10 克 细辛 百药煎 川芎各 15 克 绿矾 白芷 白檀 石榴皮各 12 克 五倍子 30 克 茯苓 6 克 橡斗子(烧存性)30 个 江茶 麝香各少许

【功效】乌发固齿。

【制法】上药共为细末。

【用法】每晚用药擦牙,次日早晨服复老还童丸,以助药力。

【方名】长春丸(《德生堂》)

【组成】地骨皮 熟地各 300 克 诃子 白芷 桂心 杏仁各 30 克 川椒 60 克 旋复花 30 克

【功效】乌发。

【制法】上药为末,炼蜜为丸。

【用法】每服 50 丸,空腹酒下。

【方名】内服乌须丸(《医学入门》)

【组成】胎发 青盐 何首乌 冬青子 旱莲草 当归 枸杞子 生地 茯苓各 120 克 人参 30 克

【功效】乌发。

【制法】将胎发与青盐放入罐中封好,火煅三柱香,冷定,取出研末,其余药水煎,去渣熬膏,将胎发、青盐末放入搅匀,磁器收。

【用法】每日用酒调服三茶匙,空腹服。

【方名】内染鬓发变白为黑驻颜益心神方(《太平圣惠方》)

【组成】熟干地黄 杏仁(酒浸,去皮尖,双仁,微炒,研如膏)各 250 克 牛膝(去苗)120 克 菟丝子(酒浸三日,曝干)90 克

【功效】乌发养颜。

【制法】上药共为细末,都研令匀,以炼蜜和捣三、五百杵,丸如梧桐子大。

【用法】每服 40 丸,日一次。饭前温酒下。

【方名】五精酒(《千金翼方》)

【组成】黄精 白术各 2000 克 天门冬 1500 千克 松叶 3000 克

枸杞 2500 克

【功效】乌发固齿，填精抗衰。

【制法】上药五味，皆生者，纳釜中，以水 15 公斤煮之一日。去渣，以汁渍如曲酿法，酒熟取清饮之。

【用法】不拘多少，任意饮之。

【方名】五煎膏(《古今医鉴》)

【组成】旱莲草 黑桑椹 白茯苓 何首乌 生地黄

【功效】乌发固齿，抗衰。

【制法】上五味，煎汁，去渣，熬成膏，合一处和匀，置瓷器内封好，埋于地下七日。

【用法】每日三次，每服二匙。

【方名】五木汤(《修养书》)

【组成】青木香适量

【功效】乌发。

【制法】水煎。

【用法】取汁适量，洗发，日一次。

【方名】中山还童酒(《万病回春》)

【组成】马蔺于 750 克 马蔺根 750 克 黄米适量

【功效】乌发。

【制法】将黄米水煮成糜，陈曲 2 块，酒酵子 2 碗，与马蔺子和一处做酒。待熟，另用马蔺子根水煮沸，入酒内三日。

【用法】每日随量饮之，酒尽发黑。

【附注】对于体弱气虚阳衰者不宜使用本方。

【方名】治毛发早白方(《中国养生大全》)

【组成】黑豆适量

【功效】乌发。对毛发早白者有效。

【制法】将黑豆洗净后反复蒸晒,贮于瓷瓶内,备用。

【用法】每服 6 克,每日 2 次。淡盐水送服。同时每日吃鸡蛋一个,大核桃肉 2 个。

【方名】不老丸(《寿亲养老新书》)

【组成】人参 巴戟 当归 菟丝子各 60 克 川牛膝 杜仲各 45 克 生熟地 柏子仁 石菖蒲 枸杞子 地骨皮各 30 克

【功效】补肾填精,乌发养颜。

【制法】上药共为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

【用法】每服 25 丸,日三服。空腹盐汤送下。

【方名】天麻丸(《王氏博济方》)

【组成】天麻 60 克 木香 元参 地榆 制乌头 制附子各 15 克 血竭 3 克

【功效】乌发驻颜。

【制法】上药共为末,炼蜜为丸。

【用法】每服 20 丸,日一服。

【方名】木香丸(《普济方》)

【组成】莲花蕊 山茱萸各 30 克 茯苓 木香各 60 克 破故纸 菟丝子各 150 克 胡桃肉 250 克

【功效】补肾填精,乌发养颜。

【制法】上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 70 克，日一服。空腹温酒下。

【方名】乌须方(《鲁府禁方》)

【组成】何首乌(打碎，用面包上，蒸一柱香，去皮) 苍术(米泔浸，去皮)各 500 克 白茯苓(去皮) 当归 生地 熟地 麦门冬(炮，去心) 天门冬(炮，去心) 旱莲草(去根)各 250 克 京墨(烧去烟) 没药 乳香各 15 克

【功效】乌须发。

【制法】上为细末，黄酒面糊为丸，如绿豆大。

【用法】每服 50 丸，日二服。青盐汤送下。

【方名】乌须发方(《普济方》)

【组成】黄柏 120 克 茴香 30 克 川楝子 菟丝子 肉苁蓉 川牛膝 白芍 茯苓 杜仲 石斛 熟地黄 威灵仙 地骨皮 枸杞子 干山药 生地黄 五味子 山茱萸 麦门冬 莲心蕊 生鸡头肉 藿香 当归 葫芦巴 川芎 泽泻 白术 人参 巴戟 黄芪 羌活 菖蒲 独活 黄连 广木香 沉香 吴茱萸各 15 克

【功效】乌须发。

【制法】上药为末，醋糊为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 50 丸，日一次。空心温酒送下。

【方名】乌须法(《验方新编》)

【组成】熟地 桑叶 生何首乌各 90 克 炒黑芝麻 30 克 万年青 2 片 白果 30 个 桔梗 9 克

【功效】养血乌发。

【制法】上药共为细末，和丸。

【用法】每日早饭后服 30 克，日一次。

【方名】乌须酒(《寿世保元》)

【组成】赤白何首乌各 500 克 生地 生姜汁各 120 克 红枣肉 胡桃肉 莲肉各 90 克 当归 枸杞子各 60 克 麦冬 30 克

【功效】乌须黑发，久服可乌发养颜，延年益寿。

【制法】上药共为粗末，加米酒 7500 克，浸半月，去药渣，加白蜜 90 克，和匀即可。

【用法】每服 50 毫升，日三次。

【方名】乌须固本丸(《体仁汇编》)

【组成】何首乌 250 克 白茯苓 黄精各 120 克 天冬 熟地 生地 麦冬 白术 人参 五加皮 赤茯苓 萆胜子 松子仁 柏子仁 核桃仁各 60 克 枸杞子 30 克

【功效】乌须黑发，明目固齿，延年益寿。

【制法】上药共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 70 丸，空腹温酒或盐汤送下，日一次。

【方名】乌须固本丸(《体仁汇编》)

【组成】制何首乌 250 克 制黄精 120 克 生地黄 熟地黄 天门冬 麦门冬 白茯苓 赤茯苓 白术 人参 五加皮 萆胜子 柏子仁 松子仁 核桃肉 枸杞子各 60 克

【功效】乌发固齿，延缓衰老。

【制法】上药共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 70 丸，空腹温酒或盐汤送下。日一次。

【方名】乌发桂花饮(《家庭美容健身》)

【组成】杏仁 9 克 桂花 9 克

【功效】开宣肺气,乌发亮发。

【制法】先将杏仁打碎,用一碗水煮开,滤其渣,再放入桂花,煮开即成。

【用法】每服 20 毫升,每日早晚各一次。1～2 周可见效。

【方名】乌发蜜膏(《益寿文摘》)

【组成】制何首乌 200 克 茯苓 200 克 当归 50 克 枸杞 50 克 菟丝子 50 克 怀牛膝 50 克 补骨脂 50 克 黑芝麻 50 克

【功效】乌发生发。适用于须发早白或脱发症。

【制法】上药加水适量浸泡透发,再放入铝锅内加热煎煮。每 20 分钟取煎液 1 次。加水再煎,共取煎液 3 次。合并煎液后,先以大火,后以小火加热煎熬浓缩,至稠粘如膏时,加蜂蜜一倍,调匀,加热至沸,停火,待冷装瓶备用。

【用法】每次一汤匙,以沸水冲化顿服,日二次。

【方名】乌发散(《中医药信息报》)

【组成】黑芝麻 500 克 何首乌 500 克 胡桃仁 250 克

【功效】乌发养颜。

【制法】共研细末。

【用法】早晚各服一食匙,坚持服用半年即可显效。

【方名】乌发丸(《朱仁康临床经验集》)

【组成】黑芝麻 当归各 90 克 女贞子 旱莲草 桑椹子 侧柏叶各

60 克

【功效】乌发。

【制法】上药共为细末，炼蜜为丸，每丸重 9 克。

【用法】每服一丸，日二次。

【方名】乌发复方黑豆(《东方养生》)

【组成】大核桃 12 个，枸杞子 60 克 何首乌 60 克 小黑豆或大黑豆 240 克

【功效】补肾养血，乌发。

【制法】取大核桃 12 个，剥去外皮及肉上衣膜，将其炒香切碎备用。再将枸杞子与等量何首乌加适量水同煎，至汁浓后滤渣，然后将炒香切碎的核桃仁和黑豆一起投入汁中，再同煎至核桃肉稀烂，汁液全部被黑小豆吸收为度。最后取出晒干或低温烘干即可食用。

【用法】以上剂量为一料。每服 6～9 克，每日二服，早晚空腹或饥饿时随时服用。服用 2～3 料后即可显效。

【方名】乌龙髓(《普济方》)

【组成】汉防己 绿矾各 30 克 当归 60 克 桑椹子(大黑紫者) 100 个

【功效】染须令黑。

【制法】上以罐盛，用麻油 360 克浸，以纸数重，紧扎定罐口，于甑上蒸，饭熟为度。取出埋地下，窖一百日。

【用法】染须。

【方名】乌髭揩牙药(《普济方》)

【组成】苦参 15 克 青黛(如螺色青者) 青盐各 30 克
【功效】揩牙令发黑。
【制法】先研苦参为末,次研青黛,又研青盐,和匀。
【用法】早晚无时,揩牙,徐俟少时漱口。

【方名】令白发还黑方 (《千金翼方》)
【组成】白芷 旋复花 秦椒各一升 桂心一尺。
【功效】乌须黑发。
【制法】上药四味,为散。
【用法】每服 2 克,以温水下。日 3 次。

【方名】令白发还黑方(《千金要方》)
【组成】乌麻适量
【功效】令白发还黑,久服效佳。
【制法】九蒸九曝,末之,以枣膏丸。
【用法】每服 6 克,日 2 次。

【方名】必效染白发方(《外台秘要》)
【组成】木槿叶适量
【功效】乌发。
【制法】捣汁。
【用法】以热汤和汁洗之。

【方名】瓜子散(《千金翼方》)
【组成】瓜子 500 克 白芷 当归 川芎 甘草各 60 克
【功效】乌须发。对须发早白有效。

【制法】白芷去皮，甘草炙后，与其它药同捣研细末，过筛。
【用法】每服 6～9 克，日 3 服。温水或黄酒送服。

【方名】发鬓黄赤方(《圣惠方》)
【组成】生柏叶 猪膏各 500 克
【功效】乌发。对发鬓黄赤有效。
【制法】将鲜侧柏叶阴干，切碎捣末，然后把熟猪油熔开，投入柏叶末，拌匀，待冷却后，做成 20 丸，备用。
【用法】用时取 1 丸，用布包裹，放入加温的米泔水中，待溶化后，用以洗发，每日一次。

【方名】发黄方(《千金翼方》)
【组成】腊月猪膏 羊矢灰 蒲灰各等份
【功效】乌发。对发黄有效。
【制法】上三药和匀，备用。
【用法】以药外涂头发，3 日 1 次，发黑为止。
【附注】猪膏即猪油。

【方名】四物坎离丸(《医学入门》)
【组成】熟地 90 克 生地 白芍各 45 克 当归 黄柏各 60 克 知母 侧柏叶 槐子各 30 克 连翘 18 克
【功效】乌发。对头发早白有效。
【制法】将上药研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，晒干收之。
【用法】每服 60 丸，日一次，温酒或白开水送下。

【方名】加味桑麻丸(《南京中医院》)

【组成】首乌 500 克 桑叶 240 克 黑芝麻 240 克

【功效】补肝益肾，乌发养颜。

【制法】上药共研细末，水泛为丸。

【用法】每服 6 克，日 2 次，白开水送服。

【方名】地骨皮丸(《太平圣惠方》)

【组成】地骨皮 生地黄各 150 克 桃仁 菟丝子 瞿麦 藜各 120 克 牛膝 覆盆子 黄芪 五倍子各 90 克

【功效】乌发、固齿。

【制法】上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，日一服，空腹粥饮下。

【方名】地黄酒 (《太平圣惠方》)

【组成】肥地黄 5000 克(捣碎) 糯米 2500 克(炒熟) 曲 250 克(捣碎)

【功效】补肾，养血，乌发。用于肾虚，阴血不足，须发早白。

【制法】三味相合于盆中捣之，瓮中密封，春夏三七日，秋冬五七日，日满启之。当中有一盏绿汁，是其精也，宜先酌饮。

【用法】不拘多少，任性饮之。

【方名】地黄粥(《人民保健报》)

【组成】熟地黄 15 克 粳米 50 克

【功效】滋阴补血，生发黑发。

【制法】将熟地黄切片，置锅中，加水适量，煎取药汁。再加粳米及适量清水，煮粥。

【用法】食粥，每日一次。

【方名】地黄煎丸(《太平圣惠方》)

【组成】生地黄 2500 克(捣绞取汁,入蜜 250 克,熬煎) 熟地黄 牛膝 杏仁(微炒黄) 诃子各 250 克

【功效】乌发养颜,令人耐老。

【制法】上药为末,以地黄煎和丸如梧桐子大。

【用法】每服 5 丸,日二服,空腹温酒下。

【方名】芝麻美发粥(《健与美》)

【组成】白芝麻 1000 克 淀粉适量 海带粉 500 克 白糖适量

【功效】乌发。

【制法】取白芝麻 1000 克 用水洗净 在水中浸泡 30 分钟,去掉芝麻外皮,将芝麻仁晒干,在文火上炒,温度在 80～100℃,炒 40 分钟或稍长一点时间,使芝麻仁变成淡黄色,捣成芝麻粉,用细筛子筛过,加适量淀粉,晒干,然后加海带粉 500 克,白糖适量,熬成粥后饮用。

【用法】每天吃 3 次,每次取 25 克干粉,熬粥服。久食之,头发乌黑而有光泽。

【方名】芝麻核桃糖(《东方养生》)

【组成】黑芝麻 250 克 核桃仁 250 克 红砂糖适量

【功效】养血补肾,乌发驻颜。

【制法】先将黑芝麻、核桃仁炒熟,将红砂糖放入锅内,加清水适量,用文火煮至糖液浓稠,用筷子挑起糖液呈丝状时停火,将黑芝麻、核桃仁倒入糖内拌匀,再倒入涂有植物油的瓷盘内,稍冷后即用刀划成条块即可食用。

【用法】每日食用数次，3～4 周为一疗程。长期坚持效佳，尤其对年少白头者效果更加显著。

【方名】芝麻首乌乌发丸(《中药科技报》)

【组成】黑芝麻 制首乌各等份

【功效】滋肾乌发。

【制法】将黑芝麻、制首乌各等份，研末为丸，备用。

【用法】饭后温水送下，每日 2～3 次，每次 6 克，2 个月为一疗程。长期坚持服用效佳，尤其对早生白发者效果尤佳。

【方名】芝麻粥(《锦囊秘录》)

【组成】黑芝麻 10 克 粳米 50 克 白糖(或蜂蜜)适量

【功效】补肝肾，乌须发。

【制法】将黑芝麻用水淘洗净，晒干，文火炒熟并研成细末，再将粳米用水淘洗干净，放入锅中，加水适量，置炉子上，用武火烧沸，再改用文火慢慢熬煮，待粥稠后，将芝麻加入，调匀，再煮片刻即可。食时，加入白糖(或蜂蜜)适量。

【用法】每日二次，每次一碗。

【方名】百岁酒(《药方杂录》)

【组成】蜜炙黄芪 茯神各 60 克 当归 熟地 生地各 36 克 党参 麦冬 茯苓 白术 枣皮 川芎 炙龟板 防风 枸杞子 广陈皮各 30 克 肉桂 18 克 五味子 羌活各 24 克 红枣 冰糖各 1000 克

【功效】乌须发，聪耳目，益寿延年。

【制法】上药共研粗末，红枣去核，浸入高粱烧酒中，以药浸酒

中为度，浸半月后服。

【用法】每服 20 毫升，一日 2 次。

【方名】妇人涂发令黑方(《普济方》)

【组成】芭蕉汁适量

【功效】涂发令黑。

【制法】取汁。

【用法】用汁外涂头发，日一次。

【方名】休粮散(《千金翼方》)

【组成】生侧柏叶 500 克 乌豆 麻子各 250 克

【功效】养肝肾。具有养血乌须发之功效。

【制法】上药捣末拌匀

【用法】每服 6 克，空心冷水服，日 2 次。

【方名】芸胜七子丸(《普济方》)

【组成】菊花 白芷 茯苓 旋复花 牛膝 覆盆子各 90 克 旱莲子 45 克

【功效】乌发。

【制法】上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，每日三次。空心温酒送下。

【方名】何首乌粥(《东方养生》)

【组成】何首乌 60 克 粳米 250 克 大枣 10 枚 冰糖少许

【功效】补血乌发，尤宜子少白头。

【制法】先将何首乌加适量清水煎，然后去渣留汁，将粳米、大

枣、冰糖再加入何首乌汁，煎煮成粥。

【用法】每日一次，早餐或晚餐食用。长期坚持服用效佳。

【方名】何首乌酒(《长寿》)

【组成】何首乌适量 白酒 500 克

【功效】补肝肾，益精血，乌须发。对老年筋骨不健，失眠，动脉粥样硬化症有效。

【制法】将首乌切成碎块。放入白酒内，浸泡 3 日，可服。

【用法】每服 5 毫升，日二服。

【方名】何首乌养生方(《养生中药学》)

【组成】何首乌 10～30 克

【功效】补血养精，强筋健骨，乌须黑发，延年益寿。对阴血两虚，须发早白，未老先衰有效。

【制法】水煎。

【用法】取汁 200 毫升，每服 100 毫升，日二次。

【方名】何首乌丸(《太平惠民和剂局方》)

【组成】何首乌(用铜刀或竹刀切片，如棋子大，木杵臼捣)1500 克 牛膝(去苗，锉)500 克

【功效】补肾益精，黑发。适宜于腰酸腿软，黑发早白等症。

【制法】上两味，以黑豆 5000 克，净淘洗，曝干。用甑一所，先以豆薄铺在甑底，然后薄铺何首乌，又铺豆，又薄铺牛膝，如此重重铺，令药豆俱尽，安于釜上蒸之，令豆熟为度，去黑豆，取药曝干，又换豆蒸之，如此三遍，去豆取药，候干为末。另蒸枣肉和丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，温酒下，食前服。

【方名】灵仙散(《圣济总录》)

【组成】白茯苓 天门冬(去心，焙) 白术 胡麻(去皮，泡一日) 桃仁(去皮光炒) 干黄精各 30 克

【功效】乌须发，补肝肾。

【制法】捣为细末。

【用法】每服 3 克，饭前温水送下，日二服。

【方名】灵芝丸(《圣济总录》)

【组成】三叶酸 黑桑椹各 500 克(晒干)

【功效】乌发。

【制法】上药二味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每服一丸，温酒化下，日二次。

【方名】扶桑至宝丹(《保生要录》)

【组成】桑叶适量

【功效】乌发驻颜。

【制法】桑叶晒干，研末。每桑叶净味 500 克，用黑芝麻 120 克，加水煎浓汁至适量，滤去芝麻，用蜜 350 克，炼至滴水成珠后，将芝麻汁倒入炼蜜内，再和进桑叶末，同捣匀，做成梧桐子大丸。

【用法】每服 100 粒，早上用盐汤送服，晚上用黄酒送服，日二次。

【方名】龟板酒(《人人健康》)

【组成】龟板 黄芪各30克 当归40克 生地 茯神 熟地 党参 白术 麦冬 陈皮 山萸肉 枸杞 川芎 防风各15克 五味子 肉桂 羌活各10克

【功效】补肾健脾，乌发强身。

【制法】将上药共研成粗末，装入布袋内，浸在白酒里（以淹没布袋为宜），一周后即可饮用。

【用法】每日2次，每次饮25～50克，连服20天即可见效。

【方名】牢牙乌发髭方（《寿亲养老新书》）

【组成】旱莲草60克 芝麻荸90克 青盐 川升麻各105克 月蚕砂60克 诃子20个 皂角3梃

【功效】坚固牙齿，乌须发。对牙齿不固，须发早白有效。

【制法】上述七种药研细末，用醋调和成糊状，做丸如弹子大小，烤干或晒干，以干为度，放入小口瓷瓶罐内，外口用纸筋泥封，置火中烧至烟出，烟淡时，迅即退火，待晾一天，第二日取出药。

【用法】用时取数丸，研末，早晚2次用作揩牙，待片刻后用温水漱口。

【方名】补益干地黄丸（《太平圣惠方》）

【组成】熟干地黄 牛膝（去苗）各500克 枳壳（麸炒微黄，去瓤）菟丝子（用酒浸三日，曝干，另捣为末）车前子各150克 地骨皮60克 茯神 诃黎勒皮各90克

【功效】乌发。

【制法】上件药，另取生地黄肥者，捣绞取汁2.5公升，浸牛膝及地黄，曝干，如前浸之，曝干，以地黄汁尽为度，放令干。

捣罗为末，炼蜜和捣三五百杵，丸如梧桐子大。

【用法】每服以温酒下 30 丸，日二次。

【附注】忌生葱、大蒜、萝卜、血食等。

【方名】旱莲膏(《医灯续焰》)

【组成】旱莲草 1000 克 炼蜜 240 克

【功效】滋阴乌发。

【制法】旱莲草取色绿，无杂质者为佳。洗净，切碎，加水煎熬，共 3 次，分次过滤，压榨残渣，合并滤汁，小火熬稠，加炼蜜，收膏，瓷瓶收贮。

【用法】每服 50 毫升，一日 2 次，白开水冲服。

【方名】沉香延龄散(《德生堂》)

【组成】沉香 木香 檀香 香附 白芷 龙骨 甘松 川芎 生地 荜拨 升麻 防风 当归 何首乌 藁本 青盐 人参 石膏 茯苓 白蒺藜 潼蒺藜 海浮石 藿香 熟地 细辛各 15 克 丁香 荆芥 菖蒲 槐角 白僵蚕 天麻 桂心 露蜂房(炒)各 10 克 麝香 4.5 克 柳枝 12 克

【功效】乌发、牢牙。

【制法】共为末。

【用法】每日早晚，先刷净牙，后蘸药，刷 50～70 遍以上。

【方名】却老乌发健阳丹(《医学入门》)

【组成】菟丝子 补骨脂 牛膝各 240 克 何首乌 1000 克 赤茯苓 白茯苓各 500 克

【功效】乌须黑发，助阳。对肾虚腰酸发须早白者，有效。

【制法】将前 3 味药用黑豆蒸晒 2 次，茯苓赤用牛乳，白用人乳，各浸 1 日煮干，再将所有药研末，炼蜜和丸，如弹子大。

【用法】每次 1 丸，温酒送下，日 2 次。

【方名】驻颜变髭发令黑方(《太平圣惠方》)

【组成】旱莲草 250 克 杏仁 熟地各 500 克

【功效】乌髭发。

【制法】上药研末，为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，早晚温酒下。

【方名】驻颜荁胜丸(《太平圣惠方》)

【组成】荁胜 1000 克 杏仁 熟地各 120 克 覆盆子 青葙子 秦椒 桂心各 60 克 陈皮 细辛 附子 旋复花 白芷 续断 秦皮各 30 克 生地黄 2500 克

【功效】补肝肾，乌须发。

【制法】生地黄捣汁制丸，如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，陈皮汤下，早晚空腹。

【方名】泽兰膏(《普济方》)

【组成】细辛 续断 皂荚 石南草 泽兰 厚朴 乌头 莽草 白术各 60 克 蜀椒适量 杏仁适量

【功效】生黑发。

【制法】炼猪油 2000 克，熬膏。

【用法】外用涂发，日数次。

【方名】青云独步丹(《寿世保元》)

【组成】何首乌500克 赤茯苓 白茯苓 菟丝子各250克 补骨脂 怀牛膝各120克 当归身 枸杞子各90克 生地黄250克 (拌砂仁9克) 没药45克

【功效】乌须黑,延年益寿。

【制法】上药晒干为末,炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每服30丸,空腹酒或姜或盐汤送服。

【方名】杨氏乌金散(《普济方》)

【组成】酸石榴皮 生干地黄 槐白皮 青盐 何首乌 猪牙皂角各30克 升麻末 细辛末各15克 麝香(另研)12克

【功效】牢牙、乌发。

【制法】上件,先以前酸石榴皮等6件,锉碎,用藏瓶一个,入药在内,盐泥固济,留一窍子出烟火,火煅令赤,候烟尽为度。研细,次入升麻、细辛、麝香,研和令匀,备用。

【用法】以药揩牙,早晚各一次。

【方名】治髭发白方(《卫生易简方》)

【组成】赤石脂 川椒 辰砂 茯神 乳香各30克

【功效】乌发。

【制法】上药为末,枣肉丸如梧桐子大。

【用法】空心酒下30丸,日一服。

【方名】金陵丸(《千金月令》)

【组成】金陵草7500克 生姜 白蜜500克

【功效】益鬓发,使头发由白变黑,其效甚速。

【制法】6 月以后收采，须青嫩。捣烂，研取汁，煎，取姜汁，合白蜜入煎中，用柳木篦不停搅动，做成如梧桐子大的丸。

【用法】每日早及午后以温酒一盏送服，每次 30 丸。

【附注】金陵草即墨旱莲。

【方名】首乌延寿青(《世补斋医书》)

【组成】熟首乌 1080 克 豨莶草 菟丝子各 240 克 炒杜仲 怀牛膝 女贞子 桑叶各 120 克 忍冬藤 细生地各 60 克 桑椹青 黑芝麻膏 金樱子膏 旱莲草膏各 240 克

【功效】填精益髓，乌发明目。

【制法】前九味药粉碎，用水煎熬，过滤共 3 次，滤液合并，浓缩，加入各膏，和匀，加炼蜜适量收膏。

【用法】每服 10 克，日三次。

【方名】首乌乌发蛋(《家庭美容健身》)

【组成】何首乌 60 克 鸡蛋 2 只

【功效】养血乌发。

【制法】何首乌 60 克，鸡蛋 2 只，加水同煮，蛋熟后去壳取蛋白煮片刻，即可食用。

【用法】每周一次，吃蛋喝汤。2 个月为一疗程，1～2 个疗程后显效。

【方名】首乌乌发丸(《家庭美容健身》)

【组成】制首乌 100 克 茯苓 50 克 黑芝麻 50 克 炒黄豆粉 100 克 蜂蜜少许

【功效】补肾乌发，延年轻身。

【制法】将首乌、茯苓、黑芝麻研成细末，加入炒黄豆粉，搅匀，加蜂蜜为丸，如拇指大小。

【用法】每日两次，早晚各 1 丸。七天一个疗程，坚持 2～3 个疗程效显。

【方名】首乌酒剂(《美容验方》)

【组成】制首乌 熟地各 30 克 当归 15 克

【功效】乌发。

【制法】浸泡于 1000 毫升粮食白酒中，数日后，开始饮用。

【用法】每日服 15～30 毫升，宜连续服用。

【方名】染须发方(《千金要方》)

【组成】黑椹

【功效】令须发黑。

【制法】水渍之。

【用法】涂发令黑。

【方名】染须发方(《千金要方》)

【组成】乌梅

【功效】染须发。

【制法】生油渍乌梅。

【用法】涂发。

【方名】染头发方(《经验秘方》)

【组成】白姜 零陵香 百药煎(另研)各 30 克 白芨 150 克 青黛 90 克 香白芷 45 克 滑石 甘松(去皮)各 15 克

【功效】染发令黑。

【制法】上药为细末。

【用法】每用 6～9 克，以水调匀，澄清，每日外涂头发。

【方名】神仙乌云丹(《古今医鉴》)

【组成】制首乌 250 克 补骨脂 120 克 旱莲汁 槐角各 60 克 胡桐泪 30 克 枣肉 1000 克 胡桃仁 250 克

【功效】乌须黑发，返老还童。

【制法】上药为细末，枣肉、胡桃仁，捣和为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 50～70 丸，空腹盐汤下，日一次。

【附注】胡桐泪又名胡桐碱、胡桐律、石律，为杨柳科乔木胡杨的树脂。

【方名】神仙不老丹(《普济方》)

【组成】人参须 菟丝子 当归各 60 克 枸杞子 柏子仁 石菖蒲 地骨皮 生地黄 熟地黄 巴戟天各 30 克 川牛膝 杜仲各 45 克

【功效】乌发。

【制法】上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 70 丸，日 3 次，盐汤、温酒送下。

【附注】服药期忌食三白(葱白、韭白、白萊菔)与诸血。

【方名】神仙紫金膏(《普济方》)

【组成】生姜(和皮细锉)250 克 皂角(不蛀者，细锉)120 克 细辛(去叶、土) 香白芷(锉)各 30 克

【功效】乌髭须。

【制法】上件捣烂为膏，用河水调和得所。用铁勺子将猪脂搽铫内，放入药，以碗盖定，用湿纸条塞碗缝，然后用纸筋泥固缝，不令出气，慢火养10天，以手按碗足上，常以通手为度，取出研细，入瓷器收。

【用法】每用杖子挑药少许，放白髭处熟擦令染，即摘去白发，用药再擦，内热即止。

【方名】神妙美髯方(《遵生八笺》)

【组成】黑铅0.6克（共硫黄0.045克，炒为黑末）五倍子3克（用好酒炒为黑末）铜末2克（米醋炒七次，成黑末）白矾4.5克 铜青0.3克 硇砂0.3克 诃子1.5克

【功效】乌发。

【制法】共为细末，用酸石榴皮煮成水，调成膏，备用。

【用法】外涂头发，令其黑。

【方名】胡麻养生方(《养生中药学》)

【组成】胡麻6～9克

【功效】补肝肾，养血润肠，乌发。

【制法】炒香研末。

【用法】每服3克，日1～2次。

【方名】胡麻丸(《圣济总录》)

【组成】胡麻仁 杏仁（研如膏）各90克 黑豆苗60克 桂心30克 生地黄汁500克

【功效】乌须发。

【制法】先煎地黄汁2～3沸，次入杏仁膏，余药并捣末，投入同

煎稠，丸如梧桐子大。

【用法】每服 10 丸，日二服。

【方名】胡麻粉(《太平圣惠方》)

【组成】胡麻(洗净蒸一炊，晒干又蒸，共九遍，捣去皮，炒令香，再取 100 克用地黄汁搜为剂，晒干)250 克

【功效】补肝肾，乌须发。

【制法】上药一味，捣筛为散。

【用法】每服 10 克，温酒调下，日三次。

【方名】柏子仁丸(《太平圣惠方》)

【组成】柏子仁 秦椒各 90 克 何首乌 马齿苋 旱莲草 白芷 旋复花各 60 克 石榴皮 30 克

【功效】乌发。

【制法】上药为末，炼蜜为丸。

【用法】每服 30 丸，日 2 次。

【方名】枸杞酒(《圣济总录》)

【组成】枸杞子 1000 克 生地汁 3000 克

【功效】乌须发。

【制法】杞子用好酒适量浸 3 周，再入生地汁，勿搅之。

【用法】每日空服饮 1 杯。

【方名】面包心乌发膏(《家庭美容健身》)

【组成】吃剩的面包心

【功效】乌发。

【制法】将面包心捏碎，用温水调成糊状。

【用法】头发洗净，取糊状物覆盖头皮上(时间越长越好)，然后用温水洗，每周 2 次。

【方名】食用醋润丝精(《健康顾问》)

【组成】食醋 1 羹匙

【功效】中和洗发精的碱性成分，使秀发乌黑发亮。

【制法】将食醋用开水化开后备用。

【用法】每次洗发后，用食醋再洗一遍，然后用清水冲去。长期使用效果极佳。

【方名】须发早白方(《家庭常用偏方精选》)

【组成】莲子 芡实 石莲子各 300 克 制首乌 500 克 金樱子 1500 克

【功效】补脾益肾，乌须发。对中青年人须发早白有效。

【制法】共为细末，炼蜜为丸。

【用法】每次 9 克，日二次，淡盐汤送下。

【方名】种子乌发五加皮方(《三补简便验方》)

【组成】南五加皮适量

【功效】乌发、种子。

【制法】浸酒中 1 宿，微炒，研细末，面糊为丸绿豆大。

【用法】每日空腹服 70 丸，日一次。

【方名】茯苓散(《圣济总录》)

【组成】茯苓 1500 克 干地黄 天门冬 胡麻各 500 克

【功效】养心肺，补肝肾，乌须发。
【制法】上药四味，捣末加蜜拌匀或做丸如梧桐子大。
【用法】每服一匙，酒或浆水调下；丸剂，每服 10 丸。

【方名】草还丹(《圣济总录》)
【组成】干地黄 石菖蒲 牛膝 菟丝子 肉苁蓉 地骨皮各等份
【功效】补肝肾 乌须发。
【制法】上药六味，捣末，蜜丸如梧桐子大，朱砂为衣。
【用法】每日早服 40 丸，中午服 20 丸，空心温酒下。

【方名】复老还童丸(《德生堂》)
【组成】苁蓉 菟丝子 巴戟 牛膝各 30 克 山药 川楝子 蛇床子 茯神 八角茴香 黄芩 五味子 续断 人参 枳实 槟榔 干姜各 30 克 丁香 乳香 木香 沉香 白檀香各 15 克
【功效】补下元，乌须发。
【制法】上药 21 味，捣末，蜜丸如梧桐子。
【用法】每服 35 丸，空心温酒下，日一次。

【方名】药酒秘方(《经验良方》)
【组成】生羊肾 1 具 炒苑蒽藜 桂圆肉 仙灵脾 仙茅 薏苡仁各 120 克 低度洋河大曲 2000 克
【功效】延龄益肾，乌须黑发。具有延缓衰老之功效。
【制法】用低度洋河大曲浸半月。
【用法】随量时时饮之，以不醉为度。

【方名】益发令黑光滑润泽梳头零陵香油方(《太平圣惠方》)

【组成】零陵香 茅香 细辛 藁本 川芎 白芷 地骨皮各15克 莲子草 诃黎勒皮 没石子 酸石榴皮 牛膝(去苗) 白檀香 沉香各30克 生铁铁(捣碎)150克 乌麻油1公斤

【功效】令发乌黑润泽光滑。

【制法】上药细锉,并铁以锦裹入油中,浸四十九日药成。

【用法】常用梳头。

【方名】益寿延年方(《集验良方》)

【组成】枸杞子 熟地 杜仲 核桃霜 肉苁蓉 何首乌 当归各300克

【功效】悦颜色,乌须发。

【制法】以上共为细末,炼蜜为丸如桐子大。

【用法】空腹,每服6克,或酒或盐汤下,不可间断。

【方名】益肾乌发酒(《家庭美容健身》)

【组成】制首乌50克 熟地50克 枸杞50克 杜仲20克 当归10克 冰糖适量 白酒500克

【功效】益肾乌发。对子治疗和预防白发有良效。

【制法】将制首乌、熟地、枸杞、杜仲、当归洗净后泡于白酒内,并加入适量冰糖,浸泡一周后开始服用。

【用法】每日三次,每次1小杯约20毫升。

【方名】益肾乌发油(《健康之友》)

【组成】首乌150克 红参10克 核桃仁100克 红枣100克 杞子15克 当归15克 熟地30克 白蜜100克 优质酒1000克 酥油50克

【功效】滋补肝肾，生发乌发。

【制法】将首乌、红参、桃核仁、红枣、杞子、当归、熟地洗净后泡在酒内。同时倒入白蜜和酥油，同泡 7 天即可饮用。

【用法】每日饮酒一次，每次 25 克。长期饮用，对于白发、脱发效佳。

【方名】换白发方(《普济方》)

【组成】吴白芷 菊花 旋复花 桂心 白茯苓 萱胜子各 15 克 荜澄茄 牛膝各 10 克 覆盆子 莲花须(阴干)各 3 克

【功效】乌发。

【制法】上为末，酒煮糊丸，如梧桐子大。

【用法】空心酒下 30 丸，午时再进 20 丸。

【方名】换髭法(《太平圣惠方》)

【组成】酸石榴根(细锉) 白蜜各 90 克 硫黄(细研) 绿矾(细研)各 30 克

【功效】令须发乌黑。

【制法】上件药相和，入瓶子中，从今年二月埋之，至明年十二月内取出。

【用法】外涂须发。

【方名】桑叶乌发液(《东方养生》)

【组成】鲜桑叶 200 克

【功效】乌发亮泽、止头痒、去头痛。

【制法】用鲜桑叶 200 克，洗净搓碎后，注入清水，继续使劲揉搓，直到清水变暗绿浓汁状。随后将碎渣叶滤去，留汁备

用。

【用法】每周一次，用汁洗头。长期坚持，可使头发乌黑发亮。

【方名】桑椹丸(《集验良方》)

【组成】干桑椹(蒸晒) 生首乌各500克 沙苑子250克 当归 牛膝各180克 白果24枚 黑豆汁120克 鱼鳔(蛤粉炒成珠)250克

【功效】乌发、明目。

【制法】上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服9丸，空腹盐汤下。

【方名】桑叶芝麻散(《东方养生》)

【组成】霜桑叶500克 黑芝麻250克

【功效】乌发亮发。

【制法】取霜桑叶500克，除去梗、茎，搓碎(越细越好)，加黑芝麻250克，炒熟捣碎，去研为末，同时调入白糖拌匀备用。

【用法】每日早晚各一次，每次20克，白开水送下。20天为一疗程，饮用1～2个疗程即可使白发变黑，面容红润。

【方名】真人换白丸(《圣济总录》)

【组成】白芷 菊花 桂 苣胜子 旋复花 茯苓各22克 牛膝 茺蔚茄各15克 覆盆子8克 莲子草30克

【功效】补肝肾，乌髭发。

【制法】上药十味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每日早服30丸，晚服29丸，空心温酒下。

【方名】健脾乌发散(《中医药信息报》)

【组成】黑芝麻 500 克 去皮茯苓 500 克 花生仁 500 克 炒糯米粉 500 克

【功效】健脾养胃,补血乌发。

【制法】将等量的黑芝麻,去皮茯苓、花生仁加工成粉与糯米粉均匀混合,装入密闭容器内备用。

【用法】每日一次,每早服 30 克。服时可用糖调味,坚持服用三个月即可显效。

【方名】秤金丹(《医学入门》)

【组成】熟地黄 60 克 地骨皮 莲花心 槐角子(俱用酒浸,夏一日,春秋二日,冬六日,取出晒干) 薄荷各 90 克 没石子 30 克 人参 木香各 15 克

【功效】久服须发黑,返老还童。

【制法】上为末,蜜丸芡实大。

【用法】每服 1 丸噙化,温酒送下,日三服。

【方名】掠鬓膏(《必用全书》)

【组成】白蔹 白牵牛 白芨 白芷 青黛 甘松各等份

【功效】乌发。

【制法】上为细末。

【用法】水调,外涂头发。

【方名】掠髭鬓方(《瑞竹堂经验方》)

【组成】白檀末 香白芷 白芨 青黛(研) 百药煎(石研) 甘松(去

土)各 3 克 山柰子(面包,烧熟为度)9 克 零陵香 6 克

【功效】乌髭鬓。

【制法】上为细末,用温水大碗、药末 3 克,瓷器收盛,盖覆勿令灰尘坐落。

【用法】早晨梳洗毕,掠之。用尽,再添温水药末。

【方名】菊花蜜丸(《家庭美容健身》)

【组成】菊花 100 克 蜜糖适量

【功效】肌肤光润,养颜乌发。

【制法】将菊花放在阴凉处吹干,然后研成粉末,加入蜜糖,制成黄豆大小的丸子。

【用法】每日三次,每次 10 粒,长期服用效佳。

【方名】黑髭揩齿散(《普济方》)

【组成】旱莲草 鸡肠草 熟地 马齿苋 石榴皮 青胡桃皮 没石子各 30 克 丁香 升麻各 15 克 麝香 0.3 克

【功效】黑髭发。

【制法】前 7 味为末,用面粉做成饼,装饼内密封,烧通赤候冷,捣细为散,入麝香、丁香、升麻同研匀。

【用法】每日早晚揩齿。

【方名】黑髭发方(《太平圣惠方》)

【组成】天门冬(去心,焙)500 克 熟干地黄 500 克

【功效】黑髭发。

【制法】上药共捣罗为末,炼蜜和捣七百杵,丸如梧桐子大。

【用法】每日食前,以酒饮任下 30 丸。

【附注】忌生葱、萝卜、大蒜等。

【方名】黑发方(《普济方》)

【组成】垂杨柳 柏叶 诃子皮 青胡桃皮 南乌梅各 120 克 胡桃油一大勺

【功效】令发乌黑。

【制法】上为末,用新汲水三大碗,表里白瓷瓶一个,将药连水装封在内,闭半月。

【用法】每日临卧、早晨梳掠。

【方名】黑发仙丹(《串雅内外篇》)

【组成】熟地 500 克 薏苡仁 桑叶各 250 克 白术 北五味子 生何首乌各 60 克 苣胜子 胡桃肉加参片(无亦可) 白果各 90 克 黑芝麻 乌头皮各 120 克 山药 750 克 花椒 30 克

【功效】乌须黑发、明目、益寿延年。

【制法】上药研末,蜜为丸。

【用法】每服 15 克,白开水送服,日一次。

【方名】黑发仙丹(《串雅内外篇》)

【组成】桑椹 熟地各 500 克 万年青 1500 克 黑芝麻 250 克 山药 1000 克 南烛皮 120 克 花椒 白果各适量 苣胜子 90 克

【功效】乌须黑发,益寿延年。

【制法】上药为末,蜜为丸。

【用法】早晚以酒送服各 15 克。

【方名】鲁府乌须方(《鲁府禁方》)

【组成】五倍子 30 克 硇砂(春冬 2.5 克 秋夏 1 克) 红铜末 白矾 没石子各 3 克

【功效】令须发乌黑。

【制法】上各研极细末,先将须发用肥皂洗净,以布拭干,将药入白茶盏内。

【用法】用浓茶、食盐少许调前药,放于锅内,煮三四沸,看其不稠不稀,取起,趁热以眉掠挑药染涂白处,以油纸包裹。一二时解去油纸,候干洗净。

【方名】蒲公散(《古今医鉴》)

【组成】蒲公英(炒) 血余(洗净) 青盐(研)各 12 克

【功效】乌须生发。

【制法】上用瓷罐一只,盛蒲公英一层、血余一层、青盐一层,盐泥封固,腌,春秋五日,夏三日,冬七日,桑柴火煅,令烟净为度,候冷取出,碾为末。

【用法】每服 3 克,清晨酒调服,日一次。

【方名】蒲公英丸(《延龄纂要》)

【组成】蒲公英 500 克 香附 15 克 青盐 10 克

【功效】乌须黑发,久服延年益寿。

【制法】取蒲公英连根带叶,洗净,加香附,共研极细末,加青盐和匀为丸。

【用法】每服 15 克,一日 3 次,白开水送下。

【方名】蜀椒丸(《圣济总录》)

【组成】熟地黄(以酒一升浸一宿)500 克 杏仁 240 克(去皮尖、

双仁，和地黄酒同研如膏）蜀椒（去目及闭口者）240克

【功效】乌须发。

【制法】用炭火烧地黄令赤，泼上醋，乘热置椒于上，以盆盖之，四面泥涂勿透风，候冷取出，捣末，和膏加糯米饭为丸。

【用法】每服30丸，空心温酒下，日一次。

【方名】零陵香油（《太平圣惠方》）

【组成】零陵香 茅香 细辛 藁本 川芎 白芷 地骨皮各15克 莲子草 诃黎勒皮 没石子 醋石榴皮 牛膝 白檀香 没香各30克 生铁150克 乌麻油适量

【功效】润泽乌发。对头发干枯有效。

【制法】生铁打细碎，其余药细锉和均匀，用绵包后放入油中浸49日，浸成的油即可备用。

【用法】每次梳头时适量抹用。

【附注】乌麻油即黑芝麻油，莲子草即墨旱莲，诃梨勒皮即诃子皮，没石子即没食子，生铁即生铁。

【方名】摩顶黑发方（《太平圣惠方》）

【组成】白芷 附子 连翘 防风 卷柏 零陵香 蔓荆子 莲子草 鼠耳花 川芒硝各30克 牛油1500克

【功效】乌发。对发黄有效。

【制法】生附子去皮脐、防风去芦头后，与其它诸药一起研粗末，用布包后，浸牛油中三日，然后略煎沸，捞去药包，放冷备用。

【用法】用时将药油涂抹在头皮上，并用力摩擦。

【附注】莲子草即墨旱莲；鼠耳花有两种：红鼠耳即杜鹃花，黄

踯躅即羊踯躅，又名闹羊花。

【方名】赞化血余丹(《成方切用》)

【组成】血余 熟地黄各240克 何首乌 胡桃肉 肉苁蓉 茯苓 小茴香 巴戟天 杜仲 菟丝子 鹿角胶 当归 枸杞子各120克 人参随宜用之

【功效】乌发。

【制法】上药十四味，捣末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每服9～15克，开水下，日一次。

第四章　生眉浓眉方

1、乌蛇丸(190) 2、圣惠生眉毛方(190) 3、生眉毛方(191) 4、治眉毛脱落方(191) 5、治眉毛痒落方(191) 6、眉落再生方(191) 7、茶水乌眉液(192)

※　　※　　※

【方名】乌蛇丸(《太平圣惠方》)

【组成】乌蛇肉(酒浸,炙令黄) 白附子(炮裂) 白僵蚕(微炒) 干蝎(微炒) 防风(去芦头) 虎胫骨(涂酥,炙令微黄) 藿香各15克 麝香(细研)0.3克 腊月乌(烧为灰)1只

【功效】祛风生眉,治风毒眉毛堕落。

【制法】取上药,捣细为末,炼蜜和丸如梧桐子大。

【用法】每日二次。晨起空腹温酒送下二十丸,夜晚临睡时再服二十丸。

【方名】圣惠生眉毛方(《太平圣惠方》)

【组成】蔓荆子(微炒)120克

【功效】生眉。

【制法】上药捣细为末，以醋和为药糊备用。
【用法】每晚一次，取药糊涂眉，半小时后洗净。

【方名】生眉毛方(《备急千金要方》)
【组成】七月乌麻花适量
【功效】生眉毛。
【制法】将上药阴干，研为细末，用生乌麻油浸泡备用。
【用法】隔日一次，临睡前取油浸的乌麻花搽眉，长期坚持效佳。

【方名】治眉毛脱落方(《太平圣惠方》)
【组成】莲子草适量
【功效】生眉毛。对眉毛脱落及稀疏者有效。
【制法】取莲子草捣绞取汁备用。
【用法】取药液擦眉，并用手按摩眉毛，令药气渗透入，每晚一次。长期使用效佳。

【方名】治眉毛痒落方(《太平圣惠方》)
【组成】雄黄(细研)30克
【功效】治眉毛痒落。
【制法】取雄黄与醋一起调和成糊状备用。
【用法】每晚一次，取药糊涂于眉上，半小时后洗净。

【方名】眉落再生方(《医学入门》)
【组成】生半夏量不拘
【功效】生眉毛

【制法】上药研为末，麻油调和。

【用法】每晚一次，先用生姜擦眉，后涂之。

【方名】茶水乌眉液(《东方养生》)

【组成】隔夜茶

【功效】使稀疏的眉毛乌黑浓密。

【制法】取隔夜茶叶备用。

【用法】每日一次，用隔夜茶叶涂抹眉部。长期坚持使用，可使眉毛乌黑浓密。

第五章　洁齿固齿方

一、洁齿方

1、七宝散(194) 2、丁香石燕子散(194) 3、乌金擦牙药(195) 4、白牙药(195) 5、东垣白牙散(195) 6、东垣牢牙散(195) 7、圣惠槐枝散(196) 8、石膏散(196) 9、仙方地黄散(196) 10、玉池散(197) 11、地骨皮散(197) 12、朱砂散（2 方)(197) 13、沉香散(198) 14、治风热牙齿黄黑细辛散(198) 15、治牙黄药方(198) 16、治齿黄黑揩齿方(199) 17、洁齿白牙刷牙药(199) 18、洗齿白芷散(199) 19、除垢白牙三连方(199) 20、除垢白牙三连方(2 方)(199) 21、常使齿药玉池散(200) 22、揩齿方(200) 23、黑牙返白秘方(201) 24、寒水石散(201) 25、御前白牙散(201) 26、擦牙乌髭药(201)

二、固齿方

1、川芎散(202) 2、三物膏(202) 3、不老汤(202) 4、六神丸外敷方(202) 5、升麻散(203) 6、乌发固齿补肾方(203) 7、玉池散(203) 8、白术酒(204) 9、长春牢牙散(204) 10、立效散(204) 11、仙方刷牙药(205) 12、牙痛方(2 方)(205) 13、牙痛散(205) 14、牙痛验方(206) 15、牙痛药方(206) 16、牙药方(206) 17、玉女煎（207) 18、朱肾膏(207) 19、芎蒡汤(207) 20、地黄丸(208) 21、地黄散(2 方)(208) 22、地黄酒酥(209) 23、地黄膏(209) 24、地黄饼(209) 25、安肾汤(209) 26、沉香散(210) 27、牢

牙方(210) 28、牢牙黑髭鬓(210) 29、牢牙散(211) 30、牢牙乌须方(2方)(211) 31、固齿丹(211) 32、固齿良方(212) 33、固齿刷牙散(212) 34、固齿药(212) 35、固齿秘方(212) 36、固齿延寿膏(213) 37、明目固齿方(213) 38、青矾膏(214) 39、细辛碎补汤(214) 40、治牙根动且痛方(214) 41、刷牙药(215) 42、刷牙乌髭鬓法(215) 43、点牙药方(215) 44、神仙服槐子法(215) 45、神仙训老丸(216) 46、郁金散(216) 47、秘传二仙糕(216) 48、益牙散(217) 49、常用牢牙方(217) 50、黑烂方(217) 51、清胃漱口方(217) 52、清胃漱牙方(218) 53、消肿漱口方(218) 54、揩齿七圣散(218) 55、揩牙法(218) 56、揩牙方(218) 57、雄黄散(219) 58、进水牢牙散(219) 59、滋阴清胃饮(219) 60、搐鼻方(220) 61、蜂露膏(220) 62、漱牙方(220) 63、熟铜末散(220) 64、擦牙根方(221) 65、擦牙乌须不老神方(221) 66、擦牙乌髭方(221) 67、麝香刷牙散(222) 68、鳝齿方(3方)(222)

一、洁　齿　方

【方名】七宝散(《太平圣惠方》)

【组成】海蛤 琥珀 白石英 珍珠 玛瑙 光明砂各 30 克 麝香 0.3 克

【功效】洁齿

【制法】上药共为细末。

【用法】每日取柳枝打碎一头,点药揩齿。

【方名】丁香石燕子散(《御药院方》)

【组成】丁香 6 克 石燕子 1 对 海马 1 对 茴香 白矾 龙骨各 15 克

【功效】补肾固齿。用于肾虚所致牙齿松动及须发早白，阳痿等。

【制法】上药共为细末。

【用法】每次用 3 克，擦左右牙后，用温酒送下，临卧时用。

【方名】乌金擦牙药(《普济方》)

【组成】百药煎 胆矾 五倍子各等份

【功效】治齿黄黑。

【制法】上药共为细末。

【用法】将药末搽牙上，用浆水漱之。

【方名】白牙药(《御药院方》)

【组成】零陵香 香白芷 青盐 升麻各 15 克 细辛 6 克 麝香 1.5 克 砂锅细末 石膏细末各 30 克

【功效】洁齿。治牙齿黄黑不洁净。

【制法】上药共为细末，研匀。

【用法】每日早晨以指蘸药搽牙，然后用温水漱口。

【方名】东垣白牙散(《东垣试效方》)

【组成】升麻 3 克 羊胫骨灰 6 克 白芷 2.5 克 石膏 4.5 克 麝香少许

【功效】洁齿。

【制法】上药为末。

【用法】先以温水漱净，后以药搽之。

【方名】东垣牢牙散(《东垣试效方》)

【组成】升麻 1.5 克 羌活 羊胫骨灰各 30 克 草龙胆 45 克(酒制)

【功效】清热解毒,洁齿固齿。治牙龈绽肉有根,牙疳肿疼,齿摇欲落,牙齿不长,牙黄口臭。

【制法】上药为末。

【用法】先以温水漱口净,后用少许药末揩之。

【方名】圣惠槐枝散(《太平圣惠方》)

【组成】槐枝 苣胜子 生干地黄各 30 克 皂荚 1 挺

【功效】洁齿。

【制法】上药细锉,入一新瓷瓶中盛,固济于瓶口上,只留一窍如钱孔大,然后以文火烧,候瓶内药烟绝为度,便取出,捣细罗为散。

【用法】以药揩齿,日数次。

【方名】石膏散(《普济方》)

【组成】石膏 凝水石 丹砂 升麻 白芷 细辛 藁本各 15 克 沉香 30 克

【功效】洁齿去黄。治齿黑黄并口臭,常用令牙齿洁白,去恶气。入麝香少许,更佳。

【制法】上药为散。

【用法】每日揩齿,用棉签蘸药末揩齿。

【方名】仙方地黄散(《御药院方》)

【组成】猪牙皂角 干生姜 升麻 槐角子 生干地黄 木律 细辛 旱莲草 白芷 干荷叶各 60 克 青盐 30 克

【功效】治牙齿泛黄、除腐气、治龋齿肿痛。

【制法】上药剉碎，放锅内烧，有青烟，存性为度，筛细末；另研青盐末和匀，同入药内。

【用法】取少许刷牙，用温水漱口，早晚各一次。

【方名】玉池散(《普济方》)

【组成】升麻 藁本 甘松 兰草 香白芷 川芎各 30 克 细辛 青盐 生地黄 地骨皮各 60 克 皂角 3 挺 麝香少许

【功效】治牙齿垢腻不洁净，除口臭，可防齿痛。

【制法】上药研细末，和匀。

【用法】每日早晚以药刷牙。

【方名】地骨皮散(《太平圣惠方》)

【组成】地骨皮 郁李仁 生干地黄 杏仁各 30 克 川升麻 45 克 藁本 露蜂房各 15 克

【功效】对齿黄黑、枯燥无光泽有效。

【制法】上药捣细罗为散。

【用法】每次用 3 克，以绵裹，常含咽津。

【方名】朱砂散(《太平圣惠方》)

【组成】朱砂 丁香皮 藿香 茴香 香附子 甘松 白芷 川升麻 黄丹各 30 克 白檀香 寒水石 零陵香各 15 克 猪牙皂荚 60 克 石膏 120 克

【功效】揩齿令白净。

【制法】诸药捣为散，研匀。

【用法】每日揩齿，日数次。

【方名】朱砂散(《太平圣惠方》)

【组成】朱砂 石膏 川芎各 30 克 海蛤 细辛 川升麻 防风各 60 克 寒水石 槟榔各 90 克 生干地黄 75 克

【功效】令齿白净。

【制法】上药捣罗为散,研匀。

【用法】每日早晚先以温水漱口,再用药揩齿或薄纸贴药。

【方名】沉香散(《御药院方》)

【组成】沉香 麝香各 3 克 细辛 15 克 升麻 藁本 藿香 甘松 白芷各 8 克 石膏 120 克 寒水石 60 克

【功效】洁齿,又治口臭。

【制法】上药为细末。

【用法】擦牙,日数次。

【方名】治风热牙齿黄黑细辛散(《圣济总录》)

【组成】细辛 升麻 藁本 芎劳 防风 甘草各 1 克 凝水石 15 克

【功效】治风热牙齿黄黑。

【制法】上药捣罗为散。

【用法】取少许敷齿,更取 3 克绵裹含化。

【方名】治牙黄药方(《普济方》)

【组成】川芎 丁香各等份

【功效】令牙洁白。

【制法】上为细末。

【用法】擦牙,日数次。

【方名】治齿黄黑揩齿方(《圣济总录》)
【组成】桑根白皮不拘多少
【功效】洁齿黄黑。
【制法】以醋浸三日。
【用法】揩齿,日数次。

【方名】洁齿白牙刷牙药(《丹溪心法》)
【组成】烧白羊骨灰 30 克 升麻 30 克 黄连 1.5 克
【功效】洁齿白牙。
【制法】上药共为细末。
【用法】擦牙,日数次。

【方名】洗齿白芷散(《圣济总录》)
【组成】白芷 白蔹 莎草根 白石英 细辛 川芎各等份
【功效】治齿黄黑。
【制法】上药捣研为散。
【用法】揩牙,日数次。

【方名】除垢白牙三连方(《中外女性健美美容百科全书》)
【组成】红糖适量 食盐 食碱各 30 克
【功效】除烟垢,白牙。
【制法】用 500 毫升清水掺食盐、食碱各 30 克,配制好盐碱水,备用。
【用法】取适量红糖放在嘴里含 10 多分钟,使全口牙齿都浸在糖液中,再取比较硬实的牙刷,反复刷 2—3 分钟后漱口。

然后再用配制好的碱水，刷牙 1—2 分钟。

【方名】除垢白牙三连方(《中外女性健美美容百科全书》)
【组成】乌贼骨适量
【功效】除黑色，白牙。
【制法】上药研为细末。
【用法】将药粉掺入牙膏内刷牙。

【方名】除垢白牙三连方(《中外女性健美美容百科全书》)
【组成】白矾适量
【功效】除黄色，白牙。
【制法】研为细末。
【用法】用牙刷蘸上药刷牙。

【方名】常使齿药玉池散(《御药院方》)
【组成】升麻 藁本 甘松 罔草 地骨皮 白芷 川芎各 30 克 细辛 生地黄 青盐各 60 克 麝香 3 克
【功效】治牙齿垢腻不净洁。
【制法】上药共为细末。
【用法】每日早晚以药揩牙。

【方名】揩齿方(《普济方》)
【组成】盐(烧过)120 克 杏仁 30 克
【功效】治牙齿黄黑，令白净。
【制法】上药研成膏。
【用法】以膏揩齿，日二次。

【方名】黑牙返白秘方(《健康顾问》)

【组成】沉香 2 克 麝香 2 克 细辛 4 克 升麻 4 克 藁本 4 克 藿香叶 4 克 甘松 4 克 白芷 4 克 石膏 50 克 寒水石 50 克

【功效】涂除牙垢、健美洁齿,令黑牙、黄牙变白。

【制法】将上述药物混在一起捣成粉末。

【用法】早晚各一次,取上述制成之药粉末擦牙。

【方名】寒水石散(《太平圣惠方》)

【组成】寒水石 白石英 石膏各 60 克 细辛 朱砂 沉香各 15 克 川升麻 钟乳各 30 克 麝香 丁香各 0.3 克

【功效】揩齿令光白。

【制法】诸药捣细罗为散,研令匀。

【用法】每天早晚以药揩齿。

【方名】御前白牙散(《景岳全书》)

【组成】石膏 120 克 大香附 30 克 白芷 23 克 甘松 三柰 藿香 沉香 川芎 零陵香各 10 克 细辛 防风各 15 克

【功效】祛风清热,白牙、香口、洁齿。

【用法】先以温水漱口,次擦之,日数次。

【方名】擦牙乌髭药(《必用全书》)

【组成】熟地黄(焙干) 破故纸各 30 克 青盐 15 克

【功效】补肾明目,白牙乌髭。

【制法】上药炒为细末。

【用法】刷牙后,以此药末揩牙,良久咽之。

二、固　齿　方

【方名】川芎散(《普济方》)
【组成】川芎 薏苡仁各 60 克 细辛 防风 地骨皮 柳枝各 30 克
【功效】固齿。对牙齿动摇疼痛有效。
【制法】为散。
【用法】每次用 15 克,水煎去渣,热含冷吐。

【方名】三物膏(《御药院方》)
【组成】柳枝 桑枝 槐枝各等份
【功效】令牙齿牢固。
【制法】上药以水同煎,去渣入好盐 500 克,熬成膏状,贮瓷盒内备用。
【用法】临卧时揩牙。

【方名】不老汤(《居家必用》)
【组成】生姜 500 克 大枣 1000 克 青盐 60 克 甘草 120 克 丁香 白檀香各 1.5 克 陈皮 10 克
【功效】固齿,乌须发。
【制法】将生姜切片,枣煮熟去皮核同姜捣烂,焙干为末,与别药搅匀。
【用法】每次 3 克,每日早晨服下。

【方名】六神丸外敷方(《中医杂志》)

【组成】六神丸 1～2 粒

【功效】对牙龈炎、牙髓炎等引起的牙痛有效。

【用法】用玻璃棒沾染患者唾液，把药丸沾起，放在痛牙的牙龈上，再用棒拨动药丸，使之与唾液混合，稍加压力，使药丸溶化后，用棒平涂药液于牙龈面上。经 5～10 分钟局部出现麻木感，牙痛乃随之减轻或消失；经 1～2 小时麻木感消失，但牙痛不再复发，或复发亦很轻微。每天涂药一次，一般不超过三天，即可见效。

【附注】对六神丸过敏者及孕妇忌用。

【方名】升麻散（《经验秘方》）

【组成】升麻 细辛 荜拨 胡椒 川芎 川椒 甘松 香白芷各等份

【功效】对风蛀牙疼、齿龈动摇有效。

【制法】共为细末。

【用法】每用少许，擦患处，良久漱去。若甚者，沸汤调药 6 克，乘热漱之，涎出立愈。

【方名】乌发固齿补肾方（《扶寿精方》）

【组成】当归 雀脑芎 熟地黄 白芍 香附 枸杞子 川牛膝 荆芥青盐各 60 克

【功效】固齿、补肾。

【制法】上为细末，用米适量煮饭，将末拌匀，分作 5 团，阴干，桑柴火烧成炭存性研细，盒贮之。

【用法】每早手擦牙 2 次，药与水咽下。

【方名】玉池散（《御药院方》）

【组成】地骨皮 白芷 升麻 防风 细辛 川芎 槐花 当归 藁本 甘草各 120 克

【功效】固齿。对牙痛及牙动摇有效。

【制法】同为粗粒。

【用法】每次用 9 克，水 1 盏入生姜 9 克、黑豆 30 粒同煎至 2 克，去渣，热漱冷吐。

【方名】白术酒(《千金翼方》)

【组成】白术 1000 克

【功效】健脾。用治早衰、发白、齿摇。

【制法】上药一味，咬咀，以东流水 10 公升，在器皿中渍之二十日，去渣，纳汁大盆中，五夜，汁当变如血。取以渍曲，如家酿法。酒熟取清。

【用法】不拘多少，任性饮之。

【方名】长春牢牙散(《医部全录》)

【组成】川芎 砂仁 香附 百药煎 丁香 升麻 五倍子 茯苓 细辛 青盐 金绿矾 甘松 白蒺藜 檀香 破故纸各 15 克 石膏 60 克 没石子 诃子肉 胆矾各 9 克 麝香 0.4 克

【功效】固齿、乌须发，去牙风。

【制法】将上述药研为细末，研匀。

【用法】早晚刷牙，次以温水漱口吐出。

【方名】立效散(《不知医必要》)

【组成】良要 草乌 细辛 荆芥穗各等份

【功效】对龋齿牙痛有效。

【制法】上药研末。

【用法】取少许擦牙，有涎则吐之。

【方名】仙方刷牙药(《御药院方》)

【组成】青盐 75 克 诃子 20 个 芝麻杆 150 克 晚蚕砂 21 克 旱莲草 45 克 皂角 60 克

【功效】乌须发，牢牙齿，延年迟老。

【制法】上药同为末，醋浆和丸如弹子大，置瓦罐内用盐泥糊口，留 1 小眼出烟，烧之烟淡停火。

【用法】取出药丸研粉，用以刷牙。

【方名】牙痛方(《江西医药》)

【组成】马兜铃根

【功效】对牙痛(牙髓炎、牙周炎)有效。

【制法】将新采挖不久的马兜铃根一段约 1.7 厘米，患者自行嚼碎。

【用法】将药渣放于患处。如病重范围大的，可加大用量。

【方名】牙痛方(《新医药学杂志》)

【组成】芫花根第二层皮 250 克

【功效】对牙痛(龋齿、牙髓炎、齿槽脓肿、牙本质过敏)有效。

【制法】用开水 250 克浸泡 3～5 天。

【用法】用棉球蘸药液放患牙上 3～5 分钟。

【方名】牙痛散(《中国中医秘方大全》)

【组成】马蜂窝 10 克 白芷 花椒 良姜 丁香 吴茱萸各 2 克 黄

连 细辛 冰片各 1 克

【功效】祛风解毒，杀虫止痛。对龋齿、牙髓炎、牙周炎引起的牙痛有效。

【制法】将马蜂窝放 95％酒精中浸泡后取出成灰；余药除冰片外均放炉火旁烤干后去掉杂质并研细粉，过 120 目筛；取冰片用乳钵研细粉，与上药混合均匀。

【用法】早晚 2 次蘸药粉敷于痛处。

【方名】牙痛验方(《安徽中医学院学报》)

【组成】生地 15 克 生石膏 30 克 荜拨 细辛各 6 克 延胡索 牛膝各 10 克

【功效】止牙痛。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】分早晚两次服下。

【附注】风火牙痛加升麻 10 克；胃火牙痛加知母 10 克，生石膏用 40～60 克；虚火牙痛加玄参 12 克，生地用至 20～30 克。

【方名】牙痛药方(《中医杂志》)

【组成】荜澄茄 10 粒

【功效】对牙痛绵绵不断、饮冷增剧、遇温缓解者有效。

【制法】捣碎为末。

【用法】痛时将药粉放在痛齿上，用手指稍压一下。

【方名】牙药方(《御药院方》)

【组成】诃子 没石子各 120 克 五倍子 9 克 细辛 甘松 零陵香

麝香各3克 绿矾30克(炒,另研) 白茯苓6克 百药煎 金丝矾各15克 橡豆5个 青盐少许

【功效】治肾气不足、齿龈不固、黑牙缝、黑髭鬓。

【制法】上药除麝香、绿矾二味另研,其余研细,然后入诸药拌匀。

【用法】每日两次,用药1.5克刷牙。

【方名】玉女煎(《景岳全书》)

【组成】生石膏30克 熟地20克 麦冬 知母 牛膝各9克

【功效】清胃火,养肾阴。对胃火旺又肾阴虚的牙痛、口疮、鼻衄、齿衄、头痛、消渴等症候有效。

【制法】水煎取汁200毫升。

【用法】分早晚两次服下。

【方名】朱青膏(《中国膏药学》)

【组成】朱砂 青矾 绿矾 白矾 马牙硝 防风 细辛 黄蜡 当归 黄芪各30克 松脂 猪脂各60克

【功效】固齿。对牙齿摇动(牙周炎)有效。

【制法】上药捣罗为细散,取麻油90毫升,先煎油沸,下猪脂及黄蜡,次下诸药煎沸,入瓷器备用。

【用法】用以涂于患处,每日三次。

【方名】芎蒡汤(《外台秘要》)

【组成】川芎 当归各90克 独活 细辛 白芷各120克

【功效】对齿动、口臭者有效。

【制法】将上述药研为细末,用水3500克煮,取汁1500克。

【用法】每日三次，口内含漱，以病愈为度。

【方名】地黄丸(《医部全录》)

【组成】茯苓 人参 山茱萸肉各 120 克 枸杞根 90 克 生地 2500 克 白蜜 500 克 酥㊟适量

【功效】补肾固齿。对牙齿动摇者有良效。

【制法】将前 4 味药研为细末，生地绞汁，把药末用好酒 7500 克煎至 2200 克，去渣入地黄汁、白蜜和酥同煎，至可以制丸时，和丸如小豆大。

【用法】每日服 60 丸，日 3 次，用温酒送下。

【方名】地黄散(《普济方》)

【组成】生地黄 650 克 山药 茯苓 人参各 125 克 地骨皮 90 克

【功效】补肾固齿。对肾虚牙动摇有效。

【制法】生地捣取汁。余药为末，用好酒 7500 克，煎至 2250 克，去渣入生地汁再煎，加白蜜 500 克，酥少许，成丸如小豆大。

【用法】每服酒送下 30 丸，日 3 次，渐增至日 5 次。

【方名】地黄散(《普济方》)

【组成】生地 30 克 茯苓 防风 独活 枸杞子 山药各 15 克

【功效】补肾固齿。对肾虚食冷热物齿痛者有效。

【制法】为细末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】晨起空腹，煎枣汤送服 10～15 丸，日一次。

㊟ 《本草纲目·五十曾一酥》：酥"造法，以乳入锅，煎二三沸，倾入盆中，冷定……即成酥油"。下同。适量

【方名】地黄酒酥(《千金翼方》)

【组成】地黄(切碎、捣取汁)适量 杏仁 麻子仁(约为地黄量的1/10) 神曲末(约为地黄量的1/30)

【功效】白发更黑,齿落更生,髓脑满实,延年迟老,轻身。

【制法】地黄汁浸麻子仁末,研取汁,再与杏仁末研,取汁和浸神曲末7日,煮沸。用米适量,以药汁和馈酿酒,密封21日,酥在酒上,其色如金。取酥,另取酒封之。

【用法】先服食酒糟,糟尽食酥及酒,酥一匙,酒适量。

【方名】地黄膏(《中国膏药学》)

【组成】生地黄汁适量 当归15克 白芷1.5克 青盐(研)6克 细辛0.3克

【功效】固齿。对牙齿摇动,牙龈肿痛(牙周炎等)有效。

【制法】上五味药除生地黄外共捣碎为末,和地黄汁同入器皿中,慢火熬成膏。

【用法】将其涂于患处,每日3~4次。

【方名】地黄饼(《圣济总录》)

【组成】地黄2500克(三蒸三晒,再用生地黄汁1000克洒之,晒干)

【功效】固齿、生津、乌发。

【制法】上药捣成饼。

【用法】每次取5克含化,每日两次。

【方名】安肾汤(《不知医必要》)

【组成】熟地 12 克 山药 枸杞各 6 克 茯苓 牛膝 山萸肉各 5 克

【功效】对虚火牙痛有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】分早晚两次服用。

【附注】或加肉桂 1.2 克，泽泻 5 克以引火归原。

【方名】沉香散(《医部全录》)

【组成】沉香 诃子皮 青盐 青黛各 6 克 白檀香 丁香各 4.5 克 当归 香附 苦楝子 细辛各 15 克 荷叶灰 乳香各 3 克 龙脑 麝香各 1.5 克 石榴皮 75 克

【功效】坚固牙齿，荣养发须。

【制法】上药研为细末。

【用法】每次用 1.5 克，如常刷牙，温水刷漱，早晚 2 次。

【方名】牢牙方(《养老奉亲书》)

【组成】荆芥 川芎 细辛 当归各等份

【功效】固齿。

【制法】上药共为细末。

【用法】使用时不可用水漱，须令药气入牙内，良久，方漱为佳。

【方名】牢牙黑髭鬓(《普济方》)

【组成】金丝矾 绿矾 川芎 胆矾 细辛 茯苓 诃子肉 川百药煎 没石子 石榴皮 五倍子 川椒 砂仁各 45 克

【功效】固齿，黑髭鬓。

【制法】为细末，入麝香少许。

【用法】临睡前刷牙，再以牙刷蘸药刷牙。候津，蘸药抹鬓，次

日洗净。

【方名】牢牙散(《太平圣惠方》)
【组成】颗盐 白矾各 15 克
【功效】固齿。
【制法】都炒令干,为末。
【用法】每次以柳枝点药,敷齿上,有涎即吐之。日数次。

【方名】牢牙乌须方(《鲁府禁方》)
【组成】旱莲草 青盐 槐角子 猪牙皂 生地黄各 30 克
【功效】牢牙乌须。
【制法】上药切碎,捣和一处,纸包盐泥裹,烧存性,研为细末。
【用法】早晨擦牙,吐出,洗须上。

【方名】牢牙乌髭方(《寿亲养老新书》)
【组成】旱莲草 60 克 芝麻荤(压去油的芝麻饼)90 克 诃子 20 个 皂角 3 挺 香砂 60 克 青盐 升麻各 105 克
【功效】牢牙乌髭。
【制法】上药捣末,醋糊为丸如弹子大,焙干入小口瓶内封固,煻灰火烧令烟出。
【用法】取出药末,早、晚各服一丸,开水下。

【方名】固齿丹(《万病回春》)
【组成】生地黄 炒白蒺藜各 60 克 炒香附 120 克 青盐 45 克 炒补骨脂 30 克 没石子 4 个
【功效】固齿乌发。对肝肾亏虚、牙齿松落、须发早白者有效。

【制法】上药共为细末。
【用法】早晨擦牙，津液咽下。

【方名】固齿良方(《餐菊轩医辑》)
【组成】青盐 生石膏各15克 制补骨脂12克 花椒(去目) 白芷 细辛各5克 防风 薄荷叶 旱莲草各8克
【功效】固齿止痛。
【制法】上药生晒，研为细末。
【用法】每天早晨用牙刷蘸药末刷遍全牙，并稍含片刻(约三至五分钟)，再用清水漱口。

【方名】固齿刷牙散(《慈禧光绪医方选议》)
【组成】青盐 川椒 旱莲草各60克 枯白矾30克 白盐120克
【功效】固齿。
【制法】将旱莲草、川椒水煎去渣，取汁1茶匙，拌盐、矾内，炒干，共研极细面。
【用法】每日早晚两次擦牙漱口。

【方名】固齿药(《丹溪心法》)
【组成】羊胫骨(烧灰存性)6克 当归 白芷 猪牙皂角 青盐各3克
【功效】固齿。
【制法】上药共为细末。
【用法】早晚二次擦牙。

【方名】固齿秘方(《实用中医内科杂志》)

【组成】生大黄 熟大黄 生石膏 熟石膏 骨碎补 银杜仲 青盐 食盐各 50 克 明矾 枯矾 当归各 25 克

【功效】牢牙固齿。

【制法】上药共为细末。

【用法】晨起以此粉(适量)擦牙根,然后用冷水漱吐。长此擦用,年老齿坚不摇。

【方名】固齿延寿膏(《扶寿精方》)

【组成】珍珠 雄鼠骨 龙骨 阳起石 象牙 鹿角霜各 15 克 木香 8 克 秋石 沉香各 6 克 川芎 熟地黄 白芍 当归 乳香 没药各 3 克 青盐 5 克 白芷 皂角各 2 克 补骨脂 细辛各 1 克

【功效】固齿除垢,壮骨强髓。对龈宣齿槁、黄黑腐败、风虫作痛、腮颊红肿有效。

【制法】取腊月内雄鼠 1 只,面作饼包住全鼠,外再用盐泥复包,阴干,炭火烧红冷定破取骨,与其余各味另研极细末,和匀,作 2 份。用蜜煎罐一个,先将白蜡 150 克化开,次下一份药末,桑柴文火熔开蜡,外用呈文纸 2 张,将前药 1 份,散在纸上,用手擦磨药末,在纸摊均后将罐内药火化开,搅匀倾在纸上,周围俱用药汁走到,用刀作条。

【用法】临卧贴在牙上,经夜,次早取出。

【方名】明目固齿方(《慈禧光绪医方选议》)

【组成】海盐 1000 克

【功效】明目固齿。

【制法】以百沸汤泡,将盐化开,滤取清汁,入银锅内,熬干研粉,装瓷盒内备用。

【用法】每早用 3 克擦牙，以水漱口，用左右手指互取口内盐津，洗两眼大小眦内，闭目良久，再用清水洗面。

【方名】青矾膏(《圣济总录》)

【组成】青矾(研) 绿矾(研) 白矾(研)各 15 克 丹砂(研)30 克 马牙硝(研) 防风(去叉) 细辛(去苗叶) 黄芪(锉) 松脂各 30 克 蜡 60 克 猪脂 500 克 当归(切、焙) 麻油各 90 克

【功效】固齿。

【制法】上十三味药，捣箩为末，先煎脂化，去渣，次下油蜡，然后下诸药，更煎，令凝膏成，于瓷器内盛备用。

【用法】每次用如樱桃大，涂于患处。日数次。

【方名】细辛碎补汤(《中国中医秘方大全》)

【组成】白蒺藜 12 克 连翘 骨碎补 牙皂各 9 克 荆芥 牛蒡子各 6 克 薄荷 4.5 克 细辛 升麻各 3 克

【功效】清热疏风，散结止痛。对龋齿、冠周炎、牙周炎、牙髓炎等引起的牙痛有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】分早晚两次服用。

【附注】一般 1～3 剂奏效，最多 4 剂即可完全止痛。

【方名】治牙根动且痛方(《备急千金要方》)

【组成】生地黄 独活各 90 克

【功效】治齿根松动且痛。

【制法】上二味药，咬咀，以水 500 毫升渍一宿。

【用法】痛时含之。

【方名】刷牙药(《瑞竹堂经验方》)

【组成】香附子(炒,去毛) 大黄(火煨)各适量。

【功效】牢牙,乌髭鬓。

【制法】上用橡子二十个,用十八个装满青盐,子砂器内单摆定,用碗盖之,烧存性,与生橡子二个,并香附子、大黄同为细末。

【用法】每晚蘸之刷牙,掠髭鬓。

【方名】刷牙乌髭鬓法(《普济方》)

【组成】荆芥 防风 百药煎 石膏各 30 克 羌活 胆矾各 15 克 青盐 诃子 没石子 川椒 青矾各 1.5 克 香白芷 3 克

【功效】牢牙,令髭鬓乌黑。

【制法】上药共为细末。

【用法】每晚用牙刷蘸之刷牙,再蘸药抹髭鬓,次日洗净。

【方名】点牙药方(《慈禧光绪医方选议》)

【组成】草乌 荜拨各 5 克 川椒 细辛各 9 克

【功效】固齿止痛。对牙龈肿胀、蛀牙作痛有效。

【制法】将上药共研细末。

【用法】用少许药粉点于患牙内外。

【方名】神仙服槐子法(《圣惠方》)

【组成】槐子(去皮)适量

【功效】固齿、乌发、轻身。

【制法】槐子装入牛胆中令满,阴干百日取出。

【用法】每服 1 粒，早晚各 1 次。

【方名】神仙训老丸(《寿亲养老新书》)

【组成】生地黄 熟地黄各 15 克 川椒 3 克 牛膝 10 克(酒浸) 山药 15 克 肉苁蓉 枸杞子各 15 克 藁本 30 克 何首乌 60 克(蒸)

【功效】齿落更生，发白再黑，延年益寿。

【制法】上药共碾细末，用酒打糊作丸。

【用法】晨空腹服 7 克，温酒或盐开水送下。

【附法】忌萝卜。

【方名】郁金散(《得效方》)

【组成】郁金 白芷 细辛各等份

【功效】固齿止血。治牙齿出血。

【制法】上药共为细末。

【用法】擦牙，仍以竹叶、竹皮浓煎，加盐少许，含咽，或盐炒敷。

【方名】秘传二仙糕(《济阴纲目》)

【组成】人参 山药 白茯苓 芡实 莲肉 蜂蜜 白糖各 250 克 糯米 粳米各适量

【功效】固齿黑发，健脾和中。

【制法】上药共为细末，和匀，将蜜糖溶化，和末掺搜得宜，小笼炊蒸之，上以米一撮，成饭为度，取起划作棋子块，慢火上烘干，作点心。

【用法】不拘多少，分次食之，白汤送下。

【方名】益牙散(《鲁府禁方》)

【组成】熟地黄 地骨皮 川芎 青盐(炒) 香附子 破故纸各 60 克 细辛 防风各 7.5 克 白蒺藜 五加皮 石膏各 15 克 川椒 猪牙皂各 6 克

【功效】固齿、明目、乌发。

【制法】上药共为细末。

【用法】每早蘸药擦牙,用百沸汤漱口咽下。

【方名】常用牢牙方(《寿亲养老新书》)

【组成】荆芥(不见火) 土芎 细辛 当归各等份

【功效】祛风行气,活血养血。

【制法】上药共为细末,过筛。

【用法】用牙刷浸水沾取药粉揩齿,不可马上用水漱去,须令药气入牙内良久,方漱为佳。

【方名】黑烂方(《圣惠方》)

【组成】青黛 鸡粪白(烧灰) 藁本 细辛 雄黄各 1 份 麝香少许

【功效】治小儿龋齿痛。

【制法】上药共为细末。

【用法】取少许药粉敷于患齿,日 2~3 次。

【方名】清胃漱口方(《慈禧光绪医方选议》)

【组成】生石膏 18 克 赤芍 6 克 薄荷 元明粉 生蒲黄(包) 红花 乳香 紫花地丁 白芷各 3 克

【功效】清胃泻火。对口腔溃疡、牙周炎、慢性咽炎等症有效。

【制法】水煎取汁 100 毫升。

【用法】用药汁反复漱口。

【方名】清胃漱牙方(《慈禧光绪医方选议》)
【组成】生石膏 12 克 食盐 9 克 红花 茜草各 6 克 生蒲黄(包)4 克 蒲公英 没药各 3 克
【功效】清胃火,解热毒,行瘀血,消肿痛。对齿龈肿痛有效。
【制法】水煎取汁 100 毫升。
【用法】用药汁反复漱口。

【方名】消肿漱口方(《慈禧光绪医方选议》)
【组成】红花 当归尾各 4 克 生蒲黄(包) 没药各 6 克 大青盐 12 克
【功效】活血通经,解毒固齿。对口腔齿龈肿痛有效。
【制法】水煎取汁 100 毫升。
【用法】用药汁反复漱口。

【方名】揩齿七圣散(《博济方》)
【组成】白面 120 克 皂角(不去皮子,锉碎)2 挺 诃子 盐各 30 克
【功效】牢牙益齿。
【制法】后三药以面裹,用槐枝子烧,烟尽为度,后次入升麻、细辛各 30 克,同杵为末。
【用法】每日揩牙,须臾,漱口。

【方名】揩牙法(《是斋医方》)
【组成】香附子(炒焦)150 克 青盐 60 克

【功效】固齿。

【制法】研细，拌匀。

【用法】每夜临睡前，以少许揩牙。

【方名】揩牙方(《得效方》)

【组成】鹤虱 细辛 甘松各等份

【功效】治牙痛。

【制法】共为细末。

【用法】用少许药末揩牙。如有蛀孔用药塞孔中。

【方名】雄黄散(《御药院方》)

【组成】升麻 白芷 川芎 生地黄 猪牙皂各 15 克 寒水石 白茯苓各 60 克 青盐 麝香各 3 克 胡桐泪 雄黄 细辛各 9 克

【功效】固齿。对牙齿动摇、脱落、暗黑、虫牙疼痛渐至损坏者有效。

【制法】上药共为细末。

【用法】每蘸药揩患处，又煎漱口，如咽下亦无妨。

【方名】遗水牢牙散(《卫生宝鉴》)

【组成】茯苓 石膏 龙骨各 30 克 寒水石 白芷各 15 克 细辛 9 克 石燕子(小者用 1 对)1 枚

【功效】固齿牢牙。

【制法】上药共为细末。

【用法】早晚用药刷牙。

【方名】滋阴清胃饮(《不知医必要》)

【组成】生石膏 6 克 熟地黄 12 克 泽泻 5 克

【功效】对阴虚胃热牙痛有效。

【制法】水煎取汁 200 毫升。

【用法】分早晚两次服用。

【方名】搐鼻方(《得效方》)

【组成】雄黄 没药各 3 克 乳香 1.5 克

【功效】治牙疼。

【制法】共为细末。

【用法】若左边牙疼,用药少许搐入左鼻,又吹入左耳;若右则搐右鼻吹右耳。

【方名】蜂露膏(《中国膏药学》)

【组成】蜂蜜 90 克 露蜂房 1 个,大黄 30 克

【功效】对牙露(萎缩性牙龈炎)有效。

【制法】把露蜂房烙黄和大黄研成细末,用蜜调成膏。

【用法】将药膏涂于患处。

【方名】漱牙方(《慈禧光绪医方选议》)

【组成】金银花 青盐各 9 克 地骨皮 6 克 生石膏 18 克 黄柏 薄荷各 3 克 川椒 1 克

【功效】清热解毒,固齿止痛。对牙周炎、牙龈萎缩有效。

【制法】水煎取汁 100 毫升。

【用法】用药汁漱口。

【方名】熟铜末散(《普济方》)

【组成】熟铜末 当归 地骨皮 细辛 防风各等份

【功效】牢牙。对牙齿非时脱落有效。

【制法】为细末，和铜末研如粉。

【用法】用此粉封齿，每日 2～3 次。

【附注】封齿是先涂药于患处，用蜡纸封之，3～5 日牢定。1 月内忌嚼硬物。

【方名】擦牙根方(《慈禧光绪医方选议》)

【组成】骨碎补 30 克 黑桑椹子 食盐各 15 克 胡桃 24 克

【功效】益肾固齿，凉血去火。对牙龈炎有效。

【制法】将食盐炒，胡桃去皮煨去油，把 4 味药共研极细面。

【用法】将药末揉敷牙根上。

【方名】擦牙乌须不老神方(《回生集》)

【组成】辽细辛 18 克 熟地黄 白蒺藜 破故纸 五味子 没石子 地骨皮 旱莲草 枸杞子 青盐各 45 克

【功效】固齿、乌发。

【制法】共为细末，瓷罐密贮。

【用法】每日清晨切勿漱口，以指蘸药末擦牙，温开水含漱徐徐咽下。

【方名】擦牙乌髭方(《多能鄙事》)

【组成】熟地黄 补骨脂各 30 克 青盐(炒干)15 克

【功效】补肾牢牙，明目黑发。

【制法】上药共为细末。

【用法】刷牙净后以此擦良久，咽之。

【方名】麝香刷牙散(《医部全录》)

【组成】麝香 0.3 克 升麻 3 克 黄连 6 克 羊胫骨灰 白豆蔻 草豆蔻各 10 克 归身 防己 人参 生地 熟地各 1 克 没石子 3 枚 五倍子 1 个

【功效】固齿。

【制法】将上述药研为细末。

【用法】先用温水漱口而后擦之,日数次。

【方名】龋齿方(《圣惠方》)

【组成】干虾蟆(烧灰)1 枚 青黛 1 份 芦荟半份

【功效】治小儿龋齿风痛及虫食疼痛。

【制法】上药研细,加生地汁敷成膏。

【用法】将药涂于患齿上。

【方名】龋齿方(《圣惠方》)

【组成】鸡舌香 15 克

【功效】治小儿龋齿痛。

【制法】锉细,水煎去渣。

【用法】热含冷吐,日数次。

【方名】龋齿方(《圣惠方》)

【组成】地龙粪

【功效】治小儿龋齿痛。

【制法】水和作团,烧之令赤,研细,以腊月猪脂调成膏状。

【用法】敷病齿上,日 3 次。

第六章　除皱消疤方

一、除 皱 方

1、七白膏(224) 2、千金翼面膏方(224) 3、土豆糊面膜(225) 4、牛奶面膜(225) 5、去皱鸡蛋面膜(225) 6、丝瓜汁除皱液(226) 7、孙仙少女膏(226) 8、冬瓜润肤膏方(226) 9、冬瓜面膜(227) 10、白制美容膏(227) 11、鸡骨汤去皱方(227) 12、饭团去皱方(227) 13、冷水去皱法(228) 14、果菜面膜(228) 15、苹果面膜(228) 16、咀嚼去皱法(229) 17、美容方(2方)(229) 18、柏子仁烧猪蹄(230) 19、茶叶去皱方(260) 20、桃仁膏(230) 21、桃杏木瓜面膜(230) 22、桃蓉面膜(231) 23、栗蒺散(231) 24、蛋黄去皱面膜(231) 25、蛋清蜂蜜燕麦面膜(232) 26、蛋黄去皱方(232) 27、黄瓜紫草液(233) 28、减皱白面方(233) 29、猪蹄去皱膏(233) 30、猪蹄浆(233) 31、楮实散(234) 32、蜂蜜去皱方(234) 33、醋甘润肤液(234) 34、增白面膜(235) 35、橘皮去皱方(235) 36、糯米粉面膜(235)

二、消疤痕方

1、小品灭瘢方(236) 2、去疤方(236) 3、灭瘢方(236) 4、备急灭瘢痕方(237) 5、备急治瘢痕凸出方(237) 6、治热毒疮瘥后瘢痕不灭方(237) 7、治久患疮痍瘥后瘢痕不灭方(237) 8、治疙痕无问新旧必除方(238) 9、治瘢痕凸出方(2方)(238) 10、治面上风方(238) 11、除疮痕方(239) 12、洗面去斑疮方(239) 13、真玉磨方(239) 14、救急灭瘢方(240) 15、崔

元亮海上灭瘢膏(240) 16、崔氏澡豆(240) 17、添容丸(241)

一、除　皱　方

【方名】七白膏(《御药院方》)

【组成】白芷 白蔹 白术各 30 克 白茯 15 克 白茯苓 白附子 细辛各 9 克 鸡蛋清适量

【功效】润肤白面，除皱。对面部黯黯、皱纹有效。

【制法】取上药研为细末，以鸡蛋清调丸如弹子大，备用。

【用法】每晚洗面后，温米泔水化丸涂面。

【方名】千金翼面膏方(《千金翼方》)

【组成】杜蘅 牡蛎(熬) 防风 藁本 细辛 白附子 白芷 当归 木兰皮 白术 独活 菱蕤 天雄 茯苓 玉屑各 30 克 菟丝子 防己 商陆 栀子花 橘皮 白蔹 人参各 90 克 甘松香 青木香 藿香 零陵香 丁香各 60 克 麝香 15 克 白犬脂 白鹅脂(无鹅脂以羊髓代之) 牛髓各 100 克 羊胰 3 具

【功效】悦颜去皱。

【制法】取上药三十二味，以水浸膏髓，五日后换水，过五日后再换水，大约 20 天后停止，用酒 100 毫升，泡羊胰令消尽去脉，再细切香于瓷器中浸泡，密封一夜，晨起诸药合煎，以酒水气尽为候，再用绵布绞去渣，研之千遍，待凝之，使白如雪备用。

【用法】每晚一次，先将面部洗净后，取膏涂面，晨起洗净。

【方名】土豆糊面膜(《家庭美容健身》)

【组成】土豆 2～3 个

【功效】去除眼角皱纹,可使疲倦的双眼恢复神韵。

【制法】将土豆洗净后煮熟,捣烂成糊状。

【用法】每晚一次。临睡前将土豆糊敷于眼外部皮肤皱纹处。然后双目闭上 10 分钟,最后用温水冲掉。坚持 1～2 个月可显效。

【方名】牛奶面膜(《保健与生活》)

【组成】牛奶一汤匙 数滴甘油 少许面粉

【功效】改善皮肤代谢,清除皮肤皱纹,增加皮肤的弹性和活力。

【制法】在牛奶内加入面粉,滴入甘油,充分混匀成粘糊状。

【用法】每周一次。随用随制。先将面部洗净,然后将牛奶面膜均匀敷于面部,待干后 20 分钟后洗净。长期坚持敷用本膜,可取得理想的去皱效果。

【方名】去皱鸡蛋面膜(《保健与生活》)

【组成】一个鸡蛋的蛋清或蛋黄 白糖 蜂蜜各半匙

【功效】营养肌肤,去皱养颜。

【制法】在蛋清或蛋黄中加入半匙白糖和蜂蜜,混合调匀成粘糊状。

【用法】睡前将面部皮肤洗净,将粘糊涂在有皱纹的部位,待干后再涂一遍,半小时后洗净,连续四、五日每晚一次,间隔四、五日后再涂。

【附注】油性皮肤或中性皮肤者宜选用蛋清,干性皮肤者宜选

用蛋黄。

【方名】丝瓜汁除皱液(《健与美》)
【组成】丝瓜汁 50 毫升 酒精少许 蜂蜜适量
【功效】改善皮肤血液循环,增加皮肤代谢,防皱去皱。
【制法】取丝瓜汁 50 毫升加入酒精少许,调入蜂蜜适量,拌匀备用。
【用法】每日一次,将面部洗净后,取少许汁液涂在脸上,2 分钟后,再用清水洗净。坚持数日,可见明显成效。

【方名】孙仙少女膏(《鲁府禁方》)
【组成】黄柏皮 土瓜根皮 大枣各适量
【功效】却老去皱。对皮肤苍老皱纹有效。
【制法】取上药 3 味同研细为膏。
【用法】每日一次,早晨化汤洗面。
【附注】土瓜根即葫芦科植物王瓜的根。

【方名】冬瓜润肤膏方(《健康》)
【组成】冬瓜 1000 克 白酒 500 克 白蜜 250 克
【功效】消除皱纹、黑斑,使肌肤白净如玉。
【制法】将冬瓜去皮洗净切片,与白酒加水共煮至极烂后,去渣过滤取汁,再加入白蜜,用文火熬成膏状,放于玻璃器皿中备用。
【用法】每日二次,早晚洗脸后,将之均匀地涂在脸上并按摩。长期坚持敷用效佳。

【方名】冬瓜面膜(《健康》)

【组成】冬瓜一个 白酒少量

【功效】消除皱纹,白净肌肤。

【制法】将冬瓜去皮、籽和瓤,洗净切块,加水及少量白酒煮成极烂,去渣过滤成汁,用文火熬成膏状,贮于瓶中备用。

【用法】每晚一次。于睡前将面部洗净后,涂于皱纹处。20 分钟后洗净。二周后生效,长期坚持敷用效佳。

【方名】自制美容膏(《中医药信息报》)

【组成】宣木瓜(去实去皮)150 克 杏仁 50 克

【功效】减少皱纹,增白皮肤。

【制法】上药放入钵内,捣碎如泥,用猪油 50 克调和后备用。

【用法】每日一次,每夜涂于面部,次日洗净。

【方名】鸡骨汤去皱方(《家庭美容健身》)

【组成】鸡骨头

【功效】防皱抗皱,使肌肤细腻。

【制法】取鸡骨头熬汤。

【用法】每周 1～2 次。长期饮用此汤,不仅可以防皱抗皱,而且还可以强壮体质,提高抗病能力。

【方名】饭团去皱方(《家庭美容健身》)

【组成】煮熟的米饭

【功效】去除毛孔内的污物,使皮肤呼吸通畅,减少皱纹。

【制法】将煮熟的稍软的米饭趁热揉成团,待用。

【用法】每周 2～3 次。先将面部洗净,然后将面团趁热放在面

部揉搓，直至饭团揉成油腻污黑，然后用清水洗净。长期坚持可永葆青春长驻。

【方名】冷水去皱法(《家庭美容健身》)

【组成】冷水一盆

【功效】刺激皮肤血管收缩，促进血流，加强皮肤代谢，从而使皮肤减少皱纹，增强弹性。

【制法】取冷水一盆备用。

【用法】每日二次，早晚各一次。将脸浸入冷水中，约 15 分钟后，擦干。长期坚持此法可永葆皮肤活力。

【方名】果菜面膜(《家庭美容健身》)

【组成】黄瓜(苹果 番茄 柠檬 丝瓜 胡萝卜 白菜)等各种新鲜果蔬

【功效】防止皮肤角质化，达到抗衰美容的目的。

【制法】选择任何一种水果，洗净后切成薄片，同时用这种果汁浸湿纱布备用。

【用法】每周 1～2 次。取水果片贴在脸上，20 分钟后，将浸湿的纱布覆盖在水果片上，10 分钟后，用温水将皮肤洗净。

【方名】苹果面膜(《海外星云》)

【组成】苹果一个 牛奶 25 毫升

【功效】去除皱纹，清除死皮，具有治疗面斑，消除暗疮、粉刺的作用

【制法】把苹果皮、芯去掉，洗净，加少量牛奶共煮至软，然后把煮软的苹果压成果酱，放凉后当面膜敷用。

【用法】每周一次。先将面部用清水洗净后，将果酱均匀地敷在脸上，15至30分钟后把脸上的果酱抹掉，再用清水洗干净。长期使用，可永葆荣光焕发。

【附注】在第一次使用时，先在一小块皮肤上试用，如有反应则不能敷用。

【方名】咀嚼去皱法(《家庭美容健身》)

【组成】口香糖

【功效】运动面部肌肉，改善面部血循环，使面色红润，皱纹减少。

【制法】取口香糖一块备用。

【用法】每天咀嚼口香糖一块约15～20分钟。此法长期坚持，便可取得满意效果。

【方名】美容方(《中医药信息报》)

【组成】莲子 芡实各30克 薏米50克 龙眼肉（桂圆肉)8克 蜂蜜适量

【功效】消除皱纹，白面美容。

【制法】加水煮1小时后备用。

【用法】每周1～2次，与饭同食。

【方名】美容方(《中医药信息报》)

【组成】花生 杏仁 松子 胡桃各等量

【功效】润泽皮肤，减少皱纹，黑发。

【制法】炒熟，捣碎拌匀备用。

【用法】每日早晚各服30克。

匀后备用。

【用法】每晚一次，将面部洗净后，将此面膜均匀地涂在脸上，半小时后洗净，一星期后即可见效。

【方名】桃薯面膜(《保健时报》)

【组成】鲜桃 马铃薯各 1 个 甘油 3 克

【功效】除面部皱纹、眼袋及鱼尾纹，令颜面肌肤细嫩柔韧，增强弹性。

【制法】鲜桃洗净后去皮，放入杯中浸水泡 1 日至软，取出桃核，加入甘油，备用；另取马铃薯，去皮、蒸熟，捣成糊状。再与桃肉、甘油混合调匀成浆糊膏状。

【用法】每晚洗脸后，将其涂敷于面部，如面膜状。20 分钟后，再用水洗去。连续涂 10～15 日。

【方名】栗茨散(《新修本草》)

【组成】栗茨适量

【功效】使皱纹舒展，颜面光洁。对颜面皱纹有效。

【制法】捣为细末，用蜜调和，备用。

【用法】每日一次，临睡时将面部洗净后，均匀地涂在面部，20 分钟后洗净。

【附注】栗茨即栗子的内果皮。

【方名】蛋黄去皱面膜(《健康顾问》)

【组成】蛋黄一个 蜂蜜半勺 面粉一茶匙

【功效】润滑皮肤、防皱去皱。

【制法】将蛋黄、面粉混匀同时加入蜂蜜，充分搅拌使之成为糊

状备用。

【用法】每周一次，睡前敷用。先将面部洗净后，将之均匀地涂在面上同时按摩，并在皱纹较多的部位按摩时间加长，约十五分钟后洗去。同时拍上爽肤水及面霜。2个月后，小皱纹可显著减少。

【方名】蛋清蜂蜜燕麦面膜(《健与美》)

【组成】蛋清1个 蜂蜜1汤匙 燕麦粉1汤勺

【功效】滋补皮肤。对皱纹多，干燥而松弛的皮肤有良好效果。

【制法】把1汤匙蜂蜜加热，熬稀，再往里撒进一汤匙燕麦粉。搅拌后，再加进一个鸡蛋清，拌匀后，即可制成面膜。

【用法】每月1～2次。将皮肤洗净后，将此膜均匀地涂在脸上，15～20分钟后洗净。长期敷用，对于营养肌肤效果极佳。

【方名】蛋黄去皱方(《健康顾问》)

【组成】鸡蛋一只 橄榄油少许

【功效】滋润皮肤，抗皱除皱。

【制法】先将鸡蛋中的蛋黄取出，放在容器里，再加入数滴橄榄油，经搅拌均匀后备用。

【用法】每周1～2次，临睡前敷用。先将面部洗净后将此膏敷在皮肤上，约十五分钟后，用清水洗干净，拍上爽肤水，再涂上特效去皱霜，以双手的无名指，对着小皱纹成直角的方向按摩约20下，最后在脸上涂上含有蛋白胶元素的面霜。

【方名】黄豆紫草液(《经验方》)

【组成】黄豆 50 克 紫草 10 克

【功效】改善皮肤血液循环,去除皮肤皱纹。

【制法】黄豆、紫草同熬至豆烂后,取汁,冷却后备用。

【用法】每晚一次,睡前将面部皮肤洗净后,取汁均匀涂抹于面部,第二天早上洗去。如再配合面部按摩效果则更佳。

【方名】减皱白面方(《卫生易简方》)

【组成】白芷 瓜蒌 白茯 白蔹 茯苓 藿香各 30 克 猪蹄 2 只 梨 2 个 蜂蜜适量

【功效】祛风清热,润肤除皱。对面部黑斑、皱纹有效。

【制法】将猪蹄切碎,慢火熬成膏。其他诸药研细末,梨切小块,一起加入蜂蜜和猪蹄膏内,文火熬至滴入水中不散时,以绢滤去渣,取药膏备用。

【用法】每晚洗面后用膏涂面,第二日洗净。

【方名】猪蹄去皱膏(《健与美》)

【组成】老母猪蹄数只

【功效】改善皮肤代谢,增强皮肤弹性、防皱去皱。

【制法】取老母猪蹄数只,洗净后煮成膏备用。

【用法】每日一次,睡前涂用。晚上睡觉前,先将面部洗净后,将此膏均匀地涂在面部,并对皱纹较多处进行按摩,次日晨起洗去,半月后见效。

【方名】猪蹄浆(《备急千金要方》)

【组成】大猪蹄 1 只

【功效】使面皮紧密，去老皱，令人光净。

【制法】猪蹄洗净后，以水 1000 毫升，清浆水 500 毫升，煮成胶备用。

【用法】每日一次，洗面或与澡豆和后涂面。

【方名】楮实散(《御药院方》)

【组成】楮实 土瓜根 商陆各等份

【功效】清热解毒，洁肤去皱。

【制法】上三味药共研为细末，贮瓶备用。

【用法】每日早晨用少许，如日常洗面，然后再用桃仁膏涂面。

【方名】蜂蜜去皱方(《东方养生》)

【组成】蜂蜜适量

【功效】减少皱纹，使皮肤光滑细嫩。

【制法】将蜂蜜加 2～3 倍的水稀释后备用。

【用法】每日一次。使用时将面部洗净，然后用蜂蜜涂敷面部，20 分钟后洗净。长期坚持使用可使皮肤永葆光洁。

【附注】此法尤宜于中性皮肤。

【方名】醋甘润肤液(《家庭美容健身》)

【组成】醋 50 克 甘油 10 克

【功效】可促进血管软化和扩张，改善皮肤代谢，使皮肤光洁细嫩，减少皱纹。

【制法】将醋与甘油按 5:1 的比例混合后，放在一个瓶中待用。

【用法】每日晨起，将面部洗净后，用此液搽脸一次，搽后用指腹轻轻按摩面部。尤对皮肤粗糙者长期搽用效佳。

【方名】增白面膜(《东方养生》)

【组成】冬瓜(去皮去瓤)一个 黄油适量

【功效】去湿除皱,白嫩肌肤。

【制法】将冬瓜去皮去瓤切成小片,加清水和黄油各一半煮烂,熬成膏状备用。

【用法】每晚一次。临睡前将面部洗净,将之搽在脸上,次晨洗去,增白效果尤佳。

【方名】橘皮去皱方(《家庭美容健身》)

【组成】橘子皮 蜂蜜适量

【功效】橘皮中的维生素直接滋润皮肤,从面达到除皱防皱的目的。

【制法】先将橘皮洗净,捣烂后加入蜂蜜调匀后备用。

【用法】每日一次,清洗面部后,用之涂面,20 分钟后洗去。长期坚持涂用可取得满意的效果。

【方名】糯米粉面膜(《现代家庭》)

【组成】糯米粉适量 清水少许

【功效】软化角质,抗氧化,防老除皱。

【制法】将糯米粉加清水拌成糊状,拌匀即可。若将黄瓜、柠檬汁等调入糯米粉中敷面,效更佳。

【用法】每周 2～3 次,临睡前敷用效佳。敷面前,先将脸部洗净,用经过生理盐水浸泡过的纱布覆盖面部,让表皮角质层软化,再取糯米糊适量(约 20 克),均匀涂在脸上,然后再覆盖上一层细纱布,十分钟后揭去纱布,再抹上护肤霜

或乳液。

【附注】敷面时不可直接接触阳光，以防水分蒸发过快。另外敷面剂每次所调份量以当天用完为限，随用随调。

二、消 疤 痕 方

【方名】小品灭瘢方(《外台秘要》)

【组成】鸡矢白 30 克 辛夷 4 克 白附子 2 克 细辛 2 克

【功效】灭瘢。

【制法】取上四味药，酒浸一夜，以羊脂 300 克微火煎三沸，去渣后备用。

【用法】伤瘢处用甘草洗后，涂此液。每日一次，每次 20 分钟后，洗净药液。

【方名】去疤方(《东方养生》)

【组成】乌梅 50 克 食醋 100 毫升

【功效】减少疤痕，光洁皮肤。

【制法】取乌梅 50 克，食醋 100 毫升，装入玻璃容器内，一周以后，即可使用。

【用法】在伤口愈合时，用此药液涂擦患部皮肤。二周后可使之光洁，去除疤痕。

【方名】灭瘢方(《千金翼方》)

【组成】丹参 羊脂各适量

【功效】灭瘢。

【制法】将丹参切细，羊脂熬油去渣，投入丹参，煎至丹参质枯，捞去丹参，滤净，待冷自然凝结。
【用法】每日一次，取药膏涂敷患处。

【方名】备急灭瘢痕方(《备急千金要方》)
【组成】禹余粮 半夏各等份
【功效】灭瘢痕。
【制法】上二味药研为细末，用鸡蛋黄调匀备用。
【用法】先用新布将瘢处擦红，然后涂上药糊。
【附注】不要见风。

【方名】备急治瘢痕凸出方(《备急千金要方》)
【组成】鹰屎白 60 克 白僵蚕 75 克
【功效】治瘢痕凸出。
【制法】取上药二味研为细末，并用白蜜调和成糊状。
【用法】每日三次，每次取药糊敷于瘢痕凸出处。
【附注】慎五辛生菜。

【方名】治热毒疮瘥后瘢痕不灭方(《太平圣惠方》)
【组成】鸡蛋(浸酒七日后取黄)1 枚 白僵蚕(捣末)14 枚
【功效】治热毒疮瘥后瘢痕不灭。
【制法】上药与鸡蛋调和后备用。
【用法】先以布揩瘢令赤痛，涂之甚效。

【方名】治久患疮痍瘥后瘢痕不灭方(《太平圣惠方》)
【组成】白附子(生用) 密陀僧 芎藭 白茯苓 牡蛎(烧为粉)各

15 克

【功效】治久患疮痍，瘥后瘢痕不平。

【制法】上药捣细为散。

【用法】每日一次，临睡时取药末适量，用酥调，敷于瘢上。

【方名】治灭痕无问新旧必除方(《普济方》)

【组成】当归 30 克 猪脂 1500 克 白芷 30 克

【功效】灭瘢痕。

【制法】取上药，加酒二碗，煎十余沸，去渣，取汁备用。

【用法】每日 5～7 次频涂于患处。

【方名】治瘢痕凸出方(《千金要方》)

【组成】大麦麸或小麦麸适量。

【功效】治瘢痕凸出。

【制法】上药研细末，过筛与酥调和成药糊。

【用法】取药糊涂患处，再覆盖纱布，并用胶布固定。3～5 次即可见效。

【附注】春夏用大麦麸，秋冬用小麦麸。

【方名】治瘢痕凸出方(《太平圣惠方》)

【组成】鹰屎白 30 克 白附子(末)30 克

【功效】治瘢痕凸出。

【制法】取上药研为细末，用酥调成药糊。

【用法】每日 3～5 次，取药糊涂于瘢痕凸出处。

【方名】治面上风方(《备急千金要方》)

【组成】玉屑 密陀僧 珊瑚各60克 白附子90克

【功效】治面上风，亦灭瘢痕。

【制法】上四味药研为细末，以酥和为药糊。

【用法】每日一次，临睡时取药糊涂子面上，晨起洗净。

【方名】除疮痕方(《广集》)

【组成】白蜜适量 介壳粉20克

【功效】清除头面部疮痕。

【制法】用白蜜炼介壳粉成膏状。

【用法】每日一次，先将面部洗净后，取膏状物涂于疮痕处。数次后可除疮痕，疗效极其显著。

【方名】洗面去斑疮方(《必用全书》)

【组成】天门冬 百部各90克 茯苓(去皮) 香附子 杏仁各60克 皂角(酒涂炙)1000克 清胶(火炙)120克 大豆(蒸去皮)300克 土瓜根150克 冬瓜子250克 瓜蒌2个 甘草250克 益智子(烧灰，用浆水和成丸，煅过)500克

【功效】去瘢。

【制法】取上药烘干，捣碎为末备用。

【用法】每日一次，晨起用之洗面。

【方名】真玉磨方(《圣济总录》)

【组成】真玉一块

【功效】治面上瘢痕。

【制法】取平处一面备用。

【用法】取平处一面，磨瘢痕，日久则无痕。

【方名】救急灭瘢方(《外台秘要》)

【组成】蒺藜子 山栀子各等份

【功效】灭瘢。

【制法】取上二味药研细为散,醋浆调和为药糊。

【用法】每日一次,临睡时取之涂子瘢处,晨起洗净。

【方名】崔元亮海上灭瘢膏(《肘后备急方》)

【组成】黄矾石(烧令汁出) 胡粉(炒令黄)各等份 腊月猪脂适量

【功效】令瘢自灭,肉平如故。

【制法】上药先将前两味细研,用猪脂调匀后,再研如泥。

【用法】先将生布洗净后,用之揩令瘢处痛,再用药涂五遍。

【方名】崔氏澡豆(《外台秘要》)

【组成】白芷 210 克 芎藭 萎蕤 白术 冬瓜仁各 150 克 皂荚末 120 克 商陆 90 克 蔓荆子 栀子仁 瓜蒌仁 桃仁 荜豆 猪脑各适量 鹰屎 3 枚

【功效】防皱灭痕,退黄除斑,润泽容颜。以面黄斑色、皱纹有效。

【制法】将白芷、芎藭、皂荚、萎蕤、白术、蔓荆子、商陆、荜豆捣成细末;将冬瓜仁、栀子仁、瓜蒌仁、桃仁捣烂如泥;将猪脑、鹰屎合捣如膏。最后汇合末、泥、膏三者一起捣,以又烂又匀为止,再加入冬瓜瓤榨取的汁适量,做成丸子如弹丸大,阴干备用。

【用法】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，然后再照常涂抹面脂之类。早晚各1次。

【方名】添容丸(《石室秘录》)

【组成】轻粉 黄芩 白芷 白附子 防风各3克

【功效】润泽肌肤，消痕灭瘢。

【制法】取上药研为细末，用蜜调和做成丸，阴干备用。

【用法】每日洗面时，以水化丸，用来轻揉擦面，临睡之前，再重复洗面、擦面。

第七章　减肥轻身方

1、三花减肥茶(242) 2、山楂决明子茶(242) 3、双瓜粥(243) 4、冬瓜荷叶饮(243) 5、冬瓜粥(243) 6、冬瓜茶(244) 7、冬瓜皮蚕豆汤(244) 8、白茯苓粥(244) 9、竹茹汤(244) 10、老年减肥方(245) 11、灵飞散(245) 12、细腰身方(245) 13、松子方(245) 14、轻身一号方(246) 15、轻身饮方(246) 16、保健美减肥茶(246) 17、降脂减肥粉(247) 18、枸杞茶(247) 19、减肥丸(247) 20、减肥汤(248) 21、减肥轻身方(2方)(248) 22、减肥方(248) 23、荷术汤(249) 24、荷叶散(249) 25、荷叶煎汤(249) 26、醋豆(250) 27、薏米杏仁粥(250)

【方名】三花减肥茶(《中成药研究》)

【组成】玫瑰花 茉莉花 玳玳花 川芎 荷叶等

【功效】宽胸利气，祛痰逐饮，利水消肿，活血养胃，降脂提神，减肥。

【制法】取上药适量，放置茶杯内，用80～100°开水冲泡(不要放在保温杯内，杯中温度不宜过高过长)。

【用法】每日饮2～3次，一般在晚上服。如减肥效果不显，可酌情加量。

【方名】山楂决明子茶(《安徽老年报》)

【组成】山楂 15 克 荷叶 15 克 决明子 10 克

【功效】降脂化瘀，利水减肥。

【制法】共切细末，水煎服。

【用法】代茶饮。

【方名】双瓜粥(《经验方》)

【组成】黄瓜 50 克 冬瓜 50 克 粳米 50 克 味精 盐各适量

【功效】健脾、利水减肥。

【制法】将黄瓜、冬瓜洗净后切碎，与粳米共煮为粥，粥熟后加入盐、味精调味。

【用法】每周 2～3 次，与饭同食，两个月之后见效。长期服用，减肥效佳 。

【方名】冬瓜荷叶饮(《健康》)

【组成】冬瓜 200 克 鲜荷叶一大张

【功效】清暑利水，减肥消肿。

【制法】将冬瓜洗净，连皮切块，同时将鲜荷叶一大张，清水洗净并搓碎，与冬瓜入锅共煮汁。

【用法】每日代茶频频饮服，长期坚持效佳。

【方名】冬瓜粥(《健康》)

【组成】冬瓜 200 克 粳米 60 克

【功效】健脾养胃，利水减肥。

【制法】将冬瓜洗净连皮切块，同时将粳米洗净后同煮，待粥熟后即可食用。

【用法】每日二次，早晚各一次。坚持服用三周后显效。尤其

在夏季服用，还具有清热解毒之功效。

【方名】冬瓜茶(《健康》)
【组成】冬瓜 500 克
【功效】利水、消肿、减肥。
【制法】将冬瓜去皮和瓤，洗净切块，用消毒纱布绞汁，煮开后饮用。
【用法】每日二次，每次一茶杯。长期坚持服用效佳。

【方名】冬瓜皮蚕豆汤(《安徽老年报》)
【组成】冬瓜皮 50 克，蚕豆 60 克
【功效】清暑利水，减肥消肿。
【制法】上物用清水三碗煎至一碗。
【用法】去渣饮用。对于脾虚湿盛型肥胖减肥效佳。

【方名】白茯苓粥(《健康指南》)
【组成】白茯苓 15 克 粳米 100 克 苡米 25 克
【功效】健脾养胃，利水减肥。
【制法】将白茯苓、苡米、粳米洗净后，先用武火煮开后，再用文火上煨，粥熟后即可食用。
【用法】与饭同食，每周 1～2 次，3 个月后显效。长期坚持服用，减肥效佳。

【方名】竹茹汤(《食用菌饮食疗法》)
【组成】竹茹 1 克 银耳 10 克 鸡蛋 盐 味精各适量
【功效】消除腹壁脂肪，美容轻身。

【制法】竹茹用洗洁精浸泡后，清水洗净，银耳常法洗净，鸡蛋打碎搅匀，待清水煮沸后倒入蛋糊，再将竹茹、银耳放入用文火煮 10 分钟，调味后即可食。

【用法】与饭同食，每周 2～3 次，连服 3 个月显效。

【方名】老年减肥方(《家庭医生》)

【组成】赤小豆 120 克 生山楂 18 克 大枣 6 枚(去核)

【功效】利湿醒脾，减肥化瘀。

【制法】水煎，取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂，分两次服。长期坚持饮用效佳。

【方名】灵飞散(《道藏炼丹杂抄》)

【组成】云母 500 克 茯苓 250～500 克 柏子仁 石钟乳 人参 肉桂心 续断各 210 克 菊花 150～450 克 白术 120 克 干地黄 360～450 克

【功效】减肥轻身，延年益寿。对中老年肥胖者有效。

【制法】上药为末，白蜜为丸。

【用法】每日一次，每次 9 克。长期坚持服用效佳。

【方名】细腰身方(《备急千金要方》)

【组成】桃花 3 株

【功效】减肥细腰身，并令入面洁白悦泽，颜色红润

【制法】阴干，研末。

【用法】每日一次，空心饮服 6 克。长期坚持效佳。

【方名】松子方(《千金要方》)

【组成】松子不拘量

【功效】久服减肥轻身，悦颜色，润肌肤。

【制法】研为粉末。

【用法】每服 3 克，日 3～4 次。若丸作梧桐子大，则服 10 丸。

【方名】轻身一号方(《中医杂志》)

【组成】黄芪 防己 白术 川芎 制首乌各 15 克 泽泻 生山楂 丹参 茵陈 水牛角各 30 克 仙灵脾 10 克 生大黄 9 克

【功效】益气健脾，湿肾助阳，活血调经，利水消肿，去脂减肥。

【制法】上药打碎，煎成药汁。

【用法】每次口服 50 毫升，每日两次，超重 25% 以上者可增至每日 150 毫升。

【方名】轻身饮方(《中国中医秘方大全》)

【组成】番泻叶 1.5 克 泽泻 山楂 草决明各 12 克

【功效】清胃热，利水湿，健脾运。对单纯性肥胖有效。

【制法】取上药制冲剂。

【用法】分两次服，每日一次。四周为一疗程。

【方名】保健美减肥茶(《中药与健美》)

【组成】茶叶 山楂 麦芽 陈皮 茯苓 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

【功效】利尿除湿，降脂降压，减肥。

【制法】以上诸药共研为粗末。

【用法】每日一次，每次用 6～12 克泡开水当茶饮。15 天为一疗程。

【方名】降脂减肥粉(《健康指南》)

【组成】糯米 250 克 首乌 250 克 山楂 25 克

【功效】改善血液循环,降脂减肥。

【制法】将糯米炒熟后,按每 50 克熟化的糯米中加首乌 5 克、山楂 5 克的比例,分成若干份,装入塑料袋中备用。

【用法】食用时取一份,开水焖泡 5 分钟后即可食用。每周二次,坚持服用效佳。尤对于老年性肥胖效果更显著。

【方名】枸杞茶(《中医药信息报》)

【组成】枸杞子 30 克

【功效】减肥降脂。对防治高血压、高血脂、动脉硬化、肥胖病等有效。

【制法】沸水冲泡。

【用法】每日一剂,代茶饮,饮后将枸杞子嚼食。长期坚持饮用效佳。

【方名】减肥丸(《浙江中医杂志》)

【组成】防风 荆芥 连翘 麻黄 薄荷 川芎 当归 炒白芍 白术 黑山栀 酒蒸大黄 芒硝各 15 克 石膏 黄芩 桔梗 防己 黄芪各 30 克 甘草 山楂各 60 克 滑石 90 克

【功效】发汗利尿,健脾益气,减肥轻身。对各种类型肥胖症皆有效。

【制法】上药共为末,炼蜜为丸,每丸重 9 克。

【用法】早晚各服一丸,连服 3 个月显效。

【方名】减肥汤(《中药与健美》)

【组成】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

【功效】温阳化脂,健脾益气,利水减肥。治各型肥胖症。

【制法】水煎 200 毫升,一日一剂。

【用法】每于饭前喝一碗药汤,喝后再吃饭,可减少饭量,连服二个月以上效佳。

【方名】减肥轻身方(《浙江中医杂志》)

【组成】黑白牵牛子 10～30 克 炒草决明 泽泻 白术各 10 克 山楂 制首乌各 20 克

【功效】消食化瘀,减肥去脂。

【制法】将上药碾为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

【用法】早晚各吞服 20～30 粒,连服二个月。

【附注】宜薄滋味,勤运动。

【方名】减肥轻身方(《福建中医药》)

【组成】茉莉花 玫瑰花 荷叶 草决明 枳壳各 10 克 泽兰 泽泻各 12 克 桑椹 补骨脂 何首乌各 15 克

【功效】利湿化瘀,补肾暖脾。对单纯性肥胖有效。

【制法】水煎上药,取汁 200 毫升。

【用法】每日二次,每次 100 毫升。连续服用三周。

【方名】减肥方(《浙江中医杂志》)

【组成】荷叶一张(切细) 生山楂 生苡仁各 10 克 橘皮 5 克

【功效】理气祛湿减肥,对肥胖有效。

【制法】将各物洗净后，混合。用沸水冲泡后，代茶饮。

【用法】每天按上法冲泡，连续饮服一百天，显效。

【方名】荷术汤(《河南医药》)

【组成】荷叶 苍术 薏仁 黄芪 木瓜 山楂 车前草 虎杖 夏枯草各 30 克 白术 黄柏 茯苓各 15 克 牛膝 桂枝各 10 克 泽泻 12 克 甘草 3 克

【功效】健脾利湿，补气通阳，消肥降压。适用于肥胖症。

【制法】水煎上药，取汁 200 毫升。

【用法】每日一剂，分三次服，根据体重减轻情况，可连服 1～3 个月。血压高者加杜仲、防己各 12 克。冠心病者加丹参、葛根各 15 克，川芎 7 克。失眠者加丹参 30 克。月经不调者加益母草 12 克。关节疼痛者加寻骨风 12 克。伴阴虚者加女贞子 15 克。

【方名】荷叶散(《证治要诀》)

【组成】败荷叶适量

【功效】减肥消肿，令人轻身。

【制法】烧存性，碾末备用。

【用法】一日 2～3 次，每次服 9 克，米饮调下。

【方名】荷叶煎汤(《浙江中医杂志》)

【组成】荷叶 9 克(或鲜荷叶 30 克)

【功效】减肥利湿。

【制法】上为一日用量，煎汤二茶碗；或同大米一起煮成粥进食。

【用法】代茶饮或食粥，连用三个月。

【方名】醋豆(《中医药信息报》)

【组成】黄豆 50 克 醋适量

【功效】减肥轻身，降血脂。对肥胖症有效。

【制法】先将黄豆洗净后，晒干，炒熟，放入瓶中，约占瓶的 1/3；而后倒入食醋，加盖，放阴凉处，一周后即可服用。

【用法】每日一次，每次一勺，10 天为一疗程。1～2 个疗程后显效。

【附注】若不喜欢吃醋者，可加点蜜或糖。若吃后腹泻，可暂停。日本初和医大的中山教授给老鼠喂一定量的醋豆后，血脂下降了 10～20%。

【方名】薏米杏仁粥(《安徽老年报》)

【组成】薏米 30 克 杏仁 10 克

【功效】健脾除湿减肥。

【制法】先将薏米、杏仁洗净后加水适量煮粥，粥熟后冰糖调味服用。

【用法】每日一次，常服效佳。

第八章　鼻部美容方

1、三因治酒渣鼻方(252) 2、白附子散(252) 3、冬瓜子仁(252) 4、去面鼻酒皶方(252) 5、石殿撰鼻皶方(253) 6、当归活血汤(253) 7、红鼻方(253) 8、红糟鼻方(253) 9、赤鼻方(2方)(254) 10、赤龙散方(254) 11、防风散(255) 12、何首乌丸(255) 13、医碥治酒渣鼻方(255) 14、肘后疗面及鼻病酒皶方(255) 15、参归丸(256) 16、金花丸(256) 17、侧柏散(256) 18、治鼻面酒渣疱及恶疮方(256) 19、治鼻头赤方(257) 20、治面上酒渣鼻红紫肿方(257) 21、治肺热鼻渣方(257) 22、治肺风赤鼻方(257) 23、治肺风酒皶鼻方(257) 24、治酒渣鼻方(258) 25、栀子方(258) 26、面及鼻皶方(258) 27、面及鼻酒皶方(258) 28、面上生疮酒皶鼻方(259) 29、荆防泻白散(259) 30、神效治酒渣鼻方(259) 31、荆芥散(259) 32、肺风赤鼻方(260) 33、粉黄膏(257) 34、积年酒皶并主面上风疮方(260) 35、酒皶鼻方(3方)(261) 36、酒皶鼻赤方(2方)(261) 37、酒皶风鼻上赤方(262) 38、凌霄花散(262) 39、凉血四物汤方(262) 40、真君妙贴散(263) 41、得效硫黄散(263) 42、黄芩清肺饮(263) 43、清肺饮子(2方)(263) 44、紫葳散方(264) 45、搽鼻去红方(264) 46、硫黄散(264) 47、硫黄膏(265) 48、越桃散方(265) 49、鼻面酒皶方(2方)(265) 50、鼻面酒皶及黡黯方(266) 51、鼻上酒皶方(266) 52、鼻准赤色方(266) 53、鼻渣方(266) 54、鼻皶面部生疮方(267) 55、皶鼻皶疱方(267) 56、薄鼻疱方(267) 57、颠倒散(267)

【方名】三因治酒渣鼻方(《三因极　病证方论》)
【组成】乳香 硫黄 细辛 轻粉各等份
【功效】活血解毒,对酒渣鼻有效。
【制法】上药为末。
【用法】水调敷患处,每日 3 次。

【方名】白附子散(《圣惠方》)
【组成】白附子 细辛各 30 克 木香 由跋各 15 克 麝香适量
【功效】散风解毒,对肺脏风毒及酒皶疱痒有效。
【制法】诸药捣研细末,加入麝香研匀,再加水调和成膏。
【用法】临睡前涂患处。

【方名】冬瓜子仁散(《太平圣惠方》)
【组成】冬瓜子仁(微炒) 柏子仁 白茯苓 葵子(微炒) 枳实(麸炒微黄)各 30 克 栀子仁 60 克
【功效】清热解毒,用子治鼻面酒渣如麻豆,及疼痛、搔之黄水出。
【制法】上件药,捣细罗为散。
【用法】每于食后,以粥饮调下 6 克,每日服 3 次。

【方名】去面鼻酒皶方(《本草纲目》)
【组成】白蔹 白石脂 杏仁各 15 克
【功效】面鼻酒皶有效。
【制法】上药研细末,加鸡蛋清调和。
【用法】睡前涂患处,第二日早晨洗净。

【方名】石殿撰鼻皶方(《外科证治全书》)

【组成】天台乌药 铜绿 樟脑各 9 克 大枫子 90 克

【功效】杀虫祛毒,用于酒皶鼻有效。

【制法】将前三药研细末。将大枫子去壳取仁,捣烂如泥,放入瓷罐内,加盖,置锅内隔水蒸约 1.5 小时,取出再熬取油,然后用此油拌和其它三药细末备用。

【用法】早或晚用药涂敷患处,每日 1～2 次。

【附注】如涂药后患处有肿痛,不必担忧,但要注意:涂药后洗脸时,不能让药物进入眼睛,否则会引起红肿疼痛。用药期间及用药后 1 月内不能饮酒。

【方名】当归活血汤(《万病回春》)

【组成】当归 川芎 荆芥 薄荷 芍药 红花 甘草 牡丹皮 桔梗 防风 山栀 黄芩 连翘 白芷各 10 克

【功效】对鼻准头紫黑、血冷凝滞有效。

【制法】诸药另加姜 5 克、细茶 2 克,水煎取汁 200 毫升。

【用法】每次 100 毫升,每天 2 次。饭后温服。

【方名】红鼻方(《普济方》)

【组成】舶上硫黄 天仙子 川椒 雄黄 枯矾 山柰子各 30 克 麝香 轻粉各适量

【功效】解毒杀虫,对红鼻有效。

【制法】诸药研细末,用麻油调和均匀备用。

【用法】搽涂患部,日数次。

【方名】红糟鼻方(《鲁府禁方》)

【组成】升麻 牡丹皮 生地黄 大黄各 4.5 克 黄连 当归 葛根各 3 克 生甘草 白芍各 2 克 薄荷 1.5 克 红小豆面适量

【功效】利湿清热解毒，对红糟鼻有效。

【制法】水煎取 200 毫升。

【用法】每服 100 毫升，每日二次。

【方名】赤鼻方(《杂病源流犀烛》)

【组成】枇杷叶 白果 芽茶 芭蕉根各等份

【功效】疗赤鼻有效。

【制法】上药为末，炼蜜为丸，如黍米大。

【用法】每日服三次，每服 6 克，汤下。

【方名】赤鼻方(《普济方》)

【组成】大枫油 草乌头 轻粉 麝香各适量

【功效】祛风解毒，对赤鼻及各种面部风疮有效。

【制法】先将草乌头研成末，在大枫油内熬匀后，离火稍凉，加入轻粉、麝香调和均匀。

【用法】经常用少许涂患处，并手擦摩至皮肤发热。

【方名】赤龙散方(《普济方》)

【组成】赤土 75 克 防风 赤芍药 地骨皮 何首乌 当归 山栀子仁各 60 克 甘草 30 克

【功效】凉血散风，对鼻生皴疱有效。

【制法】诸药研细末。

【用法】饭后服 6 克，每日三次。

【方名】防风散(《太平圣惠方》)

【组成】防风 牡荆子 栀子仁 荠苨 枸杞子 白蒺藜各 30 克 甘草 15 克 石膏 60 克

【功效】清热利湿,对饮酒过量皶鼻有效。

【制法】诸药捣研细末。

【用法】每次饭后以温开水送服 6 克,每日 2 次。

【方名】何首乌丸(《普济方》)

【组成】何首乌 45 克 防风 黑豆(去皮) 荆芥穗 地骨皮(洗)各 30 克 桑白皮 天仙藤 苦参 赤土各 15 克

【功效】祛风解毒,对肺风面赤鼻赤有效。

【制法】上为末,炼蜜丸如梧桐子大。

【用法】每日三次,每服三十丸。食用茶水下。

【方名】医碥治酒渣鼻方(《医碥》)

【组成】丹参 生地 当归 红花 山栀 桑白皮 防风 薄荷各 10 克

【功效】清热凉血祛风,用于治酒渣鼻有效。

【制法】水煎取 200 毫升。

【用法】每次服 100 毫升,每日 2 次。

【方名】肘后疗面及鼻病酒皶方(《外台秘要》)

【组成】木兰片 栀子仁各 500 克

【功效】清热利湿解毒,对酒皶有效。

【制法】将木兰浸于 3 年陈黄酒中 100 天取出后烈日晒干,与栀子仁同捣研成细末。

【用法】每饭前用浆水送服 6～9 克,每日 3 次。

【方名】参归丸(《古今医鉴》)
【组成】苦参 120 克 当归 60 克
【功效】清热凉血,对因血热入肺而成酒皶鼻有效。
【制法】二药研细末,用酒糊丸,如梧桐子大。
【用法】饭后服 70～80 粒,热茶送服,每日三次。

【方名】金花丸(《万病回春》)
【组成】黄芩 黄连 黄柏 栀子 大黄 桔梗各等份。
【功效】清泄三焦湿热,对三焦一切火症鼻红、酒皶鼻有效。
【制法】诸药研细末,水调为丸,如梧桐子大。
【用法】每服 50 粒,日服一次,临睡时开水送服。

【方名】侧柏散(《经验秘方》)
【组成】侧柏叶(蒸干) 人参(去芦) 荆芥穗(烧灰,存性)
【功效】凉血润肤,治赤鼻。
【制法】上药为细末。
【用法】每服 9 克,飞罗面 6 克,空心凉水送下。

【方名】治鼻面酒渣疱及恶疮方(《太平圣惠方》)
【组成】附子(生,去皮脐)60 克 川椒(去目)20 克 野葛 15 克
【功效】杀虫解毒,治鼻面酒渣及恶疮。
【制法】上药细锉,醋浸一宿,漉出,以猪脂 250 克同煎,以附子黄为度,去渣。
【用法】外涂患处,日数次。

【方名】治鼻头赤方(《瑞竹堂经验方》)
【组成】枇杷叶(去毛,阴干,新者佳)栀子各 15 克
【功效】清热利湿解毒,治鼻头赤。
【制法】上为细末。
【用法】每服 6～9 克,温酒调下,早晨服。
【附注】忌葱、蒜、鱼腥之品。

【方名】治面上酒渣鼻红紫肿方(《万病回春》)
【组成】半夏 硫黄 白盐 枯矾各 9 克
【功效】解毒杀虫,治面上酒渣鼻红紫肿。
【制法】上为末。
【用法】水调敷患处,日数次。

【方名】治肺热鼻渣方(《本草纲目》)
【组成】桐油 黄连 天仙藤
【功效】清热解毒,用子治肺热鼻渣。
【制法】桐油入黄连末,用天仙藤烧热油。
【用法】外敷患处,每日数次。

【方名】治肺风赤鼻方(《卫生易简方》)
【组成】硫黄 白矾各等份
【功效】解毒杀虫,治肺风鼻赤。
【制法】上药为末。
【用法】以茄子汁调涂患处。

【方名】治肺风酒皶鼻方(《普济方》)

【组成】明矾 明硫黄 片脑各等份
【功效】解毒杀虫，对肺风酒皶鼻有效。
【制法】诸药研成细末。
【用法】用手指蘸药揉患处。

【方名】治酒渣鼻方(《普济方》)
【组成】生硫黄 10 克 黄连 白矾 乳香各 4.5 克 轻粉 1.5 克
【功效】清热活血解毒，对酒渣鼻有效。
【制法】上药共为末。
【用法】用唾津蘸药末揉之。一日二次，去赤为度。

【方名】栀子方(《备急千金要方》)
【组成】栀子仁 300 克 芎劳 120 克 大黄 180 克 豉 300 克 木兰皮 15 克 甘草 120 克
【功效】清热利湿，行血祛瘀，治酒渣鼻疱。
【制法】上六味末之，蜜和为丸如梧桐子大。
【用法】每日 3 次，每服十丸，加至十五丸。

【方名】面及鼻皶方(《肘后方》)
【组成】珍珠 胡粉 水银各等份
【功效】润肤，对面及鼻酒皶有效。
【制法】珍珠研为细粉，与诸药和入炼猪脂适量，拌匀，备用。
【用法】每晚洗面后，涂面或鼻，第二日早晨洗净。

【方名】面及鼻酒皶方(《肘后方》)
【组成】鸬鹚矢

【功效】利湿解毒，对面或酒鼻皶有效。
【制法】干燥后研细末，和入腊月炼猪脂，拌匀备用。
【用法】涂面或鼻，日数次。

【方名】面上生疮酒皶鼻方(《经验秘方》)
【组成】轻粉 白矾各 6 克 硫黄 10 克 黄鹰粪 10～15 克
【功效】解毒杀虫，对面上生疮，酒皶鼻有效。
【制法】诸药研极细末；用羊脊骨髓炼过，调成膏，加麝香少许。
【用法】临睡时涂患处。

【方名】荆防泻白散(《杂病源流犀烛》)
【组成】防风 荆芥 桔梗 连翘 元参 赤芍 甘草 生地 黄芩 桑皮 青黛 葛花 金银花各等份
【功效】清热解毒祛风，治酒渣鼻。
【制法】上为末。
【用法】水煎成 200 毫升，分二次服。

【方名】神效治酒渣鼻方(《重订严氏济生方》)
【组成】枇杷叶(去毛，焙干)
【功效】散风热，治肺热鼻发赤瘰，俗称酒渣鼻。
【制法】上药研为末。
【用法】茶调 3～6 克，日服三次。

【方名】荆芥散(《杨氏家藏方》)
【组成】荆芥穗 120 克 防风(去芦头) 白蒺藜(炒，去刺) 白僵蚕(炒，去丝嘴) 杏仁(去皮尖) 甘草(炙)各 30 克

【功效】疏效风热，治肺风渣疱。

【制法】上药为末。

【用法】每服 6 克，茶清调下。食后服。

【方名】肺风赤鼻方(《普济方》)

【组成】草乌尖 猪牙皂角 明矾 麝香 大枫油各适量

【功效】对肺风赤鼻有效。

【制法】诸药研细末，置瓷器内在炉上加温，熔开后调匀药末备用。

【用法】用前先以鲜生姜擦患处，然后用手指蘸药搽敷，日三次。

【方名】粉黄膏(《三因极一病证方论》)

【组成】硫黄适量 萝卜 1 个 轻粉 乌头尖各少许

【功效】解毒杀虫，对肺热、酒皶鼻有效。

【制法】先将萝卜切去一端，剜去心，放入硫黄，盖上切下的萝卜另一端，用竹签固定，放糠火中煨一夜，取出研细，再与诸药同研细末，加面油调和(如能用酥调和更好)。

【用法】睡前敷患处，次日早洗净。

【方名】积年酒皶并主面上风疮方(《圣惠方》)

【组成】硫黄(细研) 蜗牛(自死干枯小者为上，净去泥土) 杏仁(去皮尖，研如膏) 木香 朱粉各 15 克

【功效】解毒润肤，对积年酒皶、面上风疮有效。

【制法】诸药研细末，拌和均匀，用腊月面脂调如稀膏。

【用法】夜临睡前，以淡浆水洗净面，拭干，将药膏涂患处，次日

早用温水洗净。

【方名】酒皶鼻方(《中国动物药》)

【组成】蛤粉 煅石膏各 25 克 轻粉 10 克 青黛 7 克 黄柏 12 克 芝麻油 50 毫升

【功效】清热解毒、杀虫、润肤,对酒皶鼻有效。

【制法】诸药研极细末,和均匀,加入麻油调和成糊状,贮瓶内备用。

【用法】用时先以温水洗涤面部,然后取药膏和清水各适量,调和至稀稠适中。每天早晚各涂患处一次。

【方名】酒皶鼻方(《普济方》)

【组成】牛黄

【功效】清热解毒,对酒皶鼻有效。

【制法】研细末。

【用法】水调敷之,日数次。

【方名】酒皶鼻方(《万病回春》)

【组成】轻粉 硫黄各少许

【功效】解毒杀虫,对酒皶鼻有效。

【制法】上药共为细末。

【用法】用粗纸蘸药擦患部。

【方名】酒皶鼻赤方(《本草纲目》)

【组成】生硫黄 15 克 杏仁 6 克 轻粉 3 克

【功效】解毒润肤,对酒皶赤鼻有效。

【制法】上药同研细末。
【用法】夜晚搽患处，次日晨洗净。

【方名】酒皶鼻赤方(《本草纲目》)
【组成】舶上硫黄 鸡心 槟榔等份 片脑少许
【功效】解毒，对酒皶赤鼻有效。
【制法】上药研细末。
【用法】每日擦患处 2～3 次。

【方名】酒皶风鼻上赤方(《普济方》)
【组成】橘子核
【功效】对酒皶风鼻上赤有效。
【制法】上药微炒，研末作散剂。
【用法】每用 2 克，并加胡桃肉 1 个(研烂)，同时以温酒调服。

【方名】凌霄花散(《普济方》)
【组成】凌霄花 山栀子各等份
【功效】清热凉血活血，酒渣鼻患者服之屡效。
【制法】上药为末。
【用法】每服 6 克，食后茶调下。日三次。

【方名】凉血四物汤方(《医宗金鉴》)
【组成】当归 生地 川芎 赤芍 黄芩(酒炒) 赤茯苓 陈皮 黑红花(酒洗) 甘草(生)各 3 克
【功效】清热凉血活血，治酒渣鼻。
【制法】上药用水二碗、姜 15 克，煎取大半碗。

【用法】加酒一杯，调五灵脂末 6 克，热服。
【附注】气弱者，加酒炒黄芪 6 克

【方名】真君妙贴散(《外科正宗》)
【组成】明净硫黄 5000 克 荞面 白面各 2500 克
【功效】解毒杀虫，对肺风、粉刺、酒渣鼻红赤紫肿有效。
【制法】硫黄研细末，与两面加清水适量，拌匀，风中阴干收用。
【用法】临用时再研极细粉末，早晚用凉水调敷。

【方名】得效硫黄散(《世医得效方》)
【组成】生硫黄 轻粉各 3 克 杏仁(去皮)14 个
【功效】解毒杀虫润肤，治酒渣鼻及妇人鼻上生黑粉刺。
【制法】上药为末，生饼药调。
【用法】睡前涂于患部，次日早则洗去。

【方名】黄芩清肺饮(《外科正宗》)
【组成】川芎 当归 赤芍 防风 生地 干葛 天花粉 连翘 红花各 3 克 黄芩 6 克 薄荷 1.5 克
【功效】清热泻火，凉血散血。对肺风、粉刺、酒渣鼻有效。
【制法】水煎服。
【用法】饭后服，用酒 1 杯过口。

【方名】清肺饮子(《古今医鉴》)
【组成】山茶花 黄芩 胡麻仁 荆芥 芍药 防风各 30 克
【功效】清热祛风，对鼻红、肺风有效。
【制法】诸药研细末。

【用法】清茶调服 10 克，外用搽药。

【方名】清肺饮子(《古今医鉴》)
【组成】山茶花 黄芩 胡麻仁 山栀子 葛花 苦参 甘草各 60 克 薄荷 90 克 连翘 荆芥 芍药 防风各 30 克
【功效】清热泄火，治鼻红肺风有效。
【制法】上药为末。
【用法】茶水调 9 克，涂患处。

【方名】紫葳散方(《普济方》)
【组成】凌霄花 15 克 硫黄 30 克 腻粉 10 克 胡桃适量
【功效】凉血活血，对鼻上皶疱有效。
【制法】先将前三药研细、和匀；再加胡桃仁同研如膏，备用。
【用法】用生绢蘸药，常揩搽患处。

【方名】搽鼻去红方(《古今医鉴》)
【组成】白矾 水银 京墨各 3 克 杏仁 大枫子 五味子 轻粉 白杨核桃各适量
【功效】解毒润肤，对鼻红、肺风有效。
【制法】诸药研细末。
【用法】加鸡蛋清调，搽患处。日数次。

【方名】硫黄散(《万病回春》)
【组成】当归(酒洗) 生地(酒洗) 红花(酒洗) 白芍(酒炒) 黄芩(酒炒) 川芎 茯苓 陈皮各 10 克 甘草 5 克 生姜 3 克
【功效】清热凉血化瘀，对热血入肺成酒皶鼻有效。

【制法】诸药水煎取 200 毫升。
【用法】调五灵脂末，同服。
【附注】如气弱，加酒浸黄芪同上药煎服。

【方名】硫黄膏(《景岳全书》)
【组成】硫黄 白芷 天花粉 全蝎 蝉蜕 芜菁各适量
【功效】解毒杀虫，对面部生疮、鼻赤风刺、粉刺有效。
【制法】诸药研细末，黄蜡和匀作成膏。
【用法】每晚洗面后，用少许涂面。
【附注】切勿进眼。

【方名】越桃散方(《普济方》)
【组成】川芎 羌活 防风 甘菊花 白蒺藜 甘草各 30 克 山栀仁 10 克
【功效】疏风散热。对汗出当风，外受风邪，面生皶疱有效。
【制法】诸药研末。
【用法】饭后服 6 克，茶水送下。日三次。

【方名】鼻面酒皶方(《本草纲目》)
【组成】银杏 酒浮糟各适量
【功效】润泽肌肤，对鼻面酒皶有效。
【制法】二药嚼烂。
【用法】夜晚涂患处，早晨洗净。

【方名】鼻面酒皶方(《本草纲目》)
【组成】南方没石子(有孔者)

【功效】清利湿热，对鼻面酒皶有效。
【制法】加水磨成膏。
【用法】每夜涂患处。

【方名】鼻面酒皶及黡黯方(《普济方》)
【组成】蜀葵花适量
【功效】散风热、润肌肤。对鼻面酒皶及黡黯有效。
【制法】研细末。
【用法】加腊月脂调敷，每晚一次。

【方名】鼻上酒皶方(《本草纲目》)
【组成】栀子适量
【功效】清热祛湿，对酒皶鼻有效。
【制法】栀子炒研，并加黄蜡调和作丸如弹子大。
【用法】每服1丸，嚼细后茶水送下。日二次。
【附注】忌酒、麸煎炙。

【方名】鼻准赤色方(《本草纲目》)
【组成】雄黄 硫黄各15克 水粉6克
【功效】疏风解毒，对鼻准赤色有效。
【制法】诸药研细末。
【用法】加乳汁调匀，敷患处。

【方名】鼻渣方(《明医指掌》)
【组成】当归 川芎 熟地 白芍 酒芩 酒柏各10克
【功效】清热凉血活血。对酒渣鼻有效。

【制法】上药水煎取 200 毫升。
【用法】调炒五灵脂末服，每次 100 毫升。

【方名】鼻皶面部生疮方(《普济方》)
【组成】使君子(去皮)适量
【功效】解毒杀虫。对鼻皶面部生疮、酒皶鼻有效。
【制法】用香油适量浸泡上药。
【用法】临睡时细嚼，用香油送下。每日用 3～5 个。

【方名】皶鼻皶疱方(《圣惠方》)
【组成】皂荚 500 克 防风 独活 甘草 牛蒡子各 30 克
【功效】散风清热，对酒皶鼻有效。
【制法】诸药捣研成细末，作丸如梧桐子大。
【用法】每服 20 丸，以茶或酒送服，日三次。

【方名】薄鼻疱方(《千金要方》)
【组成】木兰皮 250 克 蒺藜子 栀子仁、豆豉各适量
【功效】清热泻火，对鼻疱有效。
【制法】上四味药研细末，用温水拌和如泥，备用。
【用法】睡前涂患处，次日早晨温水洗净。

【方名】颠倒散(《医宗金鉴》)
【组成】大黄 硫黄各等份
【功效】泻火解毒。治酒渣鼻、肺风粉刺。
【制法】上药研细末，共合一处，再研匀。
【用法】以凉水调敷患处，日数次。

第九章　溢香除臭方

一、除口臭方

1、丁香漱口液(269) 2、广济芎藭汤(269) 3、口臭方(270) 4、五香丸(270) 5、升麻揩齿方(270) 6、白梅香口方(271) 7、圣惠含香丸(271) 8、圣济含香丸(271) 9、加减甘露饮(271) 10、甲煎口脂(2方)(272) 11、主口香去臭方(4方)(272) 12、华佗治齿龈黑臭神方(273) 13、疗口臭方(274) 14、沉香散(274) 15、豆蔻散(274) 16、含香丸(274) 17、青黛散(275) 18、齿败口臭方(275) 19、治肺热口臭方(275) 20、治口臭方(2方)(275) 21、治口臭揩齿方(276) 22、治口气方(276) 23、治口臭秽方(276) 24、治口中臭方(277) 25、草豆蔻丸(277) 26、清气丸(277) 27、硼砂丸(277) 28、藿香饮(278)

二、去狐臭方

1、五香散(278) 2、主狐臭方(278) 3、必效疗腋臭方(278) 4、争芳药酊(279) 5、陀僧粉(279) 6、治腋气臭于狐狸方(279) 7、治狐臭方(280) 8、治腋气人不敢近方(280) 9、治狐臭不可近方(280) 10、治腋气方(280) 11、陶隐居效方(281) 12、救急疗腋臭方(281) 13、腋臭方(281) 14、腋气方(281) 15、腋臭散(282) 16、葛氏疗身体及腋下狐臭方(2方)(282) 17、磺椒酊(282)

三、香身香衣方

1、丁香丸(283) 2、令人香方(2 方)(283) 3、治身体臭令香方(284) 4、香身丸(284) 5、香粉方(284) 6、透质香(285) 7、干香方(285) 8、六味熏衣香方(285) 9、洗衣香方(285) 10、透里衣香方(286) 11、梅花衣香方(286) 12、熏衣香方(2 方)(286)

四、令首足芳香方

1、香发木犀油(287) 2、省头香发(287) 3、脚臭清除法(288)

一、除口臭方

【方名】丁香漱口液(《黑龙江中医药》)

【组成】丁香 厚朴各 2 份 薄荷 1 份

【功效】除臭,香口,止痛,抑菌,防龋。对口臭、牙痛、口腔保健有效。

【制法】每次取丁香 4 克、厚朴 4 克、薄荷 2 克,用开水浸泡 15 分钟,滤去药渣后使用。

【用法】用于口腔保健,或治疗口臭时,可先取温开水 50 毫升,然后加入丁香漱口液 0.5～1.0 毫升,摇匀后含漱。对于牙痛患者,可用棉球蘸少许丁香漱口液,贴在牙痛处,或用开水浸泡液含漱。

【方名】广济芎藭汤(《外台秘要》)

【组成】芎藭 当归各 90 克 独活 细辛 白芷各 120 克

【功效】治疗牙龈炎所致的口气臭。

【制法】上药五味，以水 2500 毫升，煮取 1000 毫升，去渣，备用。

【用法】每日 3～4 次，含漱。长期坚持可保持口气清新。

【方名】口臭方(《疑难急症简方》)

【组成】大黄适量

【功效】除口臭。

【制法】烧后，研为细末。

【用法】取大黄粉擦牙。

【方名】五香丸(《备急千金要方》)

【组成】豆蔻 丁香 藿香 零陵香 青木香 白芷 桂心各 30 克 香附子 60 克 甘松香 当归各 15 克 槟榔 2 枚

【功效】治口及身臭。

【制法】上药十一味，将之研成末，以蜜和丸。

【用法】每次一丸，舌下含服，日三夜一。亦可常含咽汁。

【附注】慎五辛。

【方名】升麻揩齿方(《外台秘要》)

【组成】升麻 15 克 白芷 藁本 细辛 沉香各 1 克 寒水石(研)2 克

【功效】令齿香而光洁。

【制法】上药捣筛后，取药备用。

【用法】取药揩齿，每日一次。

【方名】白梅香口方(《古今图书集成医部全录》)

【组成】白梅适量

【功效】香口去臭。

【制法】采摘未成熟的果实,用盐水渍之,晒干,备用。

【用法】每日频频含服。

【方名】圣惠含香丸(《太平圣惠方》)

【组成】鸡舌香 芎藭各 30 克 藿香 甘松香 当归 桂心 白芷 青桂香各 15 克 零陵香 木香各 1 克 香附子 10 枚 肉豆蔻 5 枚 白槟榔 15 枚 丁香 麝香各 0.3 克

【功效】治口臭,去热毒气,调和脏腑。

【制法】上药捣为末,加入麝香研匀,炼蜜和丸,如楝实大。

【用法】每日一次,舌下含服一丸,咽津。

【方名】圣济含香丸(《圣济总录》)

【组成】零陵香 30 克 甘松 60 克 沉香 90 克 乳香 120 克 木香 150 克 草豆蔻仁 180 克 槟榔 210 克 桂 240 克 赤茯苓 270 克 甘草 300 克

【功效】治口臭,辟除邪恶冷气。

【制法】上药研为细末,炼蜜为丸,如弹子大。

【用法】临睡前或晨起含化一丸。

【方名】加减甘露饮(《杂病源流犀烛》)

【组成】熟地 生地 天冬 黄芩 枳壳 枇杷叶 茵陈草 金石斛 甘草各 30 克 犀角 9 克

【功效】治虚火郁热蕴于胸胃之间口臭。

【制法】取上药研为细末。

【用法】每日二次，早晚各一次，每次取末 6 克，水冲服。

【方名】甲煎口脂(《备急千金要方》)

【组成】沉香 甲香 丁香 麝香 檀香 苏合香 薰陆香 零陵香 白胶香 藿香 甘松香 泽兰各 180 克 胡麻油 1250 毫升

【功效】治唇白无血色及口臭。

【制法】上十二味，先煎油令熟，再下白胶、藿香、甘松、泽兰，少时下火，绵滤纳瓷瓶中，余八种香捣作末，以蜜和，勿过湿，内著一小瓷瓶中令满，以绵幕口，竹十字络之，以小瓶覆大瓶上，两口相合，蜜泥泥之，乃掘地埋油瓶，令口与地平，乃聚于牛粪烧之，七日七夜，不须急，满十二日烧之弥佳，待冷出之即成，其瓶并须熟泥匀厚一寸曝干，乃可用。

【用法】取蜜丸涂唇。

【方名】甲煎口脂(《备急千金要方》)

【组成】蜡 60 克 紫草 60 克

【功效】治唇白无血色及口臭。

【制法】先将蜡炼化，然后煮紫草，稍后取紫草研之。紫草心白后即取之放入熔化的蜡中，待蜡未凝时，倒入 20 毫升甲煎于蜡中，均匀搅拌，灌在桶中，冷凝后即可使用。

【用法】敷口唇，每日三次。

【方名】主口香去臭方(《备急千金要方》)

【组成】甘草 30 克 芎藭 24 克 白芷 18 克

【功效】香口，治口臭。

【制法】取上三味药，研为细末。
【用法】每日三次，每次以酒调服 6 克。

【方名】主口香去臭方(《备急千金要方》)
【组成】细辛 10 克
【功效】香口去臭。
【制法】加水 500 毫升，浓煎取汁 50 毫升。
【用法】每日早晚各一次，含服少许，约 10 分钟后将药吐出。

【方名】主口香去臭方(《备急千金要方》)
【组成】香薷 1 把。
【功效】令口香，去口臭。
【制法】水 600 毫升，煎取 300 毫升。
【用法】每日三次，含服少许。

【方名】主口臭去臭方(《千金要方》)
【组成】甜瓜子适量。
【功效】去口臭。
【制法】研末，用蜜和丸，如枣大。
【用法】每日晨饭前漱口后，含一丸。长期坚持可使口味清香。

【方名】华佗治齿龈黑臭神方(《华佗神医秘传》)
【组成】苦参适量
【功效】清热凉血解毒。治热毒偏盛的龈黑口臭。
【制法】水煎汤。
【用法】用此汤适量漱口。

【方名】疗口臭方(《古今录验》)
【组成】炙甘草 细辛各 60 克
【功效】疗口臭。
【制法】将上药研为细末备用。
【用法】每日临睡前,用酒送服 1 克。

【方名】沉香散(《御药院方》)
【组成】沉香 麝香各 3 克 细辛 15 克 升麻 藁本 藿香叶 甘松 白花各 7.5 克 石膏 120 克 寒水石 60 克
【功效】揩齿莹净令白及治口臭。
【制法】取上药研为细末。
【用法】取少许细末,揩齿。每日一次。

【方名】豆蔻散(《圣济总录》)
【组成】肉豆蔻 红豆蔻 草豆蔻 白豆蔻 丁香 甘草 人参 赤茯苓各 15 克 细辛 0.3 克 桂 30 克
【功效】治疗口臭。
【制法】取上药捣为细末。
【用法】每日三次,每次 3 克,温水调下。

【方名】含香丸(《备急千金要方》)
【组成】丁香 15 克 甘草 90 克 细辛 桂心各 45 克 芎藭 30 克
【功效】治口气臭秽。
【制法】将上五味药研为细末,蜜和为丸,如弹子大。
【用法】每日临睡时服二丸。

【方名】青黛散(《圣济总录》)

【组成】青黛 甘草各30克 雄黄 苦参 细辛各15克 丹砂 莨菪子 青矾石(烧令汁尽) 白矾石(烧令汁尽) 附子(炮裂,去皮脐) 黎芦 麝香各0.3克

【功效】治口臭湿疳,牙齿松动。

【制法】将以上诸药研成细末,密封保存备用。

【用法】早晚漱口后,用棉签将牙齿擦拭干净,将药适量涂于牙上。

【方名】齿败口臭方(《外台秘要》)

【组成】芎藭适量

【功效】去除口臭。

【制法】煎取浓汁。

【用法】每日数次,含服少许。

【方名】治肺热口臭方(《普济方》)

【组成】地骨皮 桑白皮 生黄芪 山栀子 马兜铃各适量

【功效】治肺热口臭,口干。

【制法】将以上诸药加水适量,再加入少许甘草,浓煎取汁。

【用法】每日饭后,含适量于口中,然后咽下。

【方名】治口臭方(《普济方》)

【组成】香附子适量

【功效】治口臭。

【制法】将香附子炒后,去毛研为细末。

【用法】每日早晨，取少许涂于牙上，或用开水调 10 克细末吞服。

【方名】治口臭方(《备急千金要方》)
【组成】蜀椒 桂心各等份
【功效】香口，用于口臭。
【制法】将以上二味药研成细末，混匀密封保存。
【用法】每日一次，取药 1 克，用酒送服。

【方名】治口臭揩齿方(《圣济总录》)
【组成】沉香 升麻 白芷 细辛 丁香 藁本各 15 克 寒水石 60 克
【功效】治口臭。
【制法】将以上七味，研为细末。
【用法】用牙刷取适量，轻轻刷牙，然后用温水漱口，再用棉签擦试干净。

【方名】治口气方(《普济方》)
【组成】香白芷 21 克 甘草 15 克
【功效】治口臭
【制法】将以上二味药研为细末，混匀。
【用法】于饭后，取 3 克温水调服。

【方名】治口臭秽方(《普济方》)
【组成】甘草(炙，锉) 松根皮 瓜子仁(微炒)各 30 克
【功效】治口臭秽。
【制法】将以上诸药研成细末，煮枣肉，共和为丸，如梧桐子大。

【用法】每日二次，每次 20 丸，用温水送服。

【方名】治口中臭方(《备急千金要方》)
【组成】细辛 豆蔻各适量
【功效】治口臭。
【制法】将以上二味药研末混匀。
【用法】取适量含于口中。

【方名】草豆蔻丸 (《圣济总录》)
【组成】草豆蔻仁 丁香各 30 克 藿香叶桂 零陵香 莎草根 木香 白芷 当归 槟榔各 15 克 麝香 0.3 克
【功效】治心脾蕴热，随气上熏，发为口臭。
【制法】上药捣罗为细末，炼蜜为丸。大小如鸡头实大。
【用法】每日三次，每次含化一丸，咽津液。

【方名】清气丸(《丹台玉案》)
【组成】青皮 黄连 黄芩 甘草各 15 克 石膏 檀香各 30 克
【功效】清泄胃火，香口去臭。
【制法】以上药研为细末，用蜜和丸如弹子大。
【用法】每日一次，每次一丸。细嚼用热水送下。

【方名】硼砂丸(《鲁府禁方》)
【组成】硼砂 60 克 风化马牙硝 120 克 片脑 麝香各 3 克 寒水石(飞，煅)300 克
【功效】治口臭、口干、口舌生疮。
【制法】上为极细末，熬甘草膏和丸，大小如梧桐子。

【用法】每日一丸，不拘时含服，咽津。

【方名】藿香饮(《摘元方》)
【组成】藿香适量
【功效】香口去臭。
【制法】洗净，煎汤。
【用法】频频含漱。

二、去狐臭方

【方名】五香散(《外科正宗》)
【组成】沉香 檀香 木香 零陵香各9克 麝香1克
【功效】治疗狐臭。
【制法】上药共研为细末。
【用法】每次0.2克，津调搽擦两腋下，三日一次，或用香末6克，绢袋盛贮，挂于腋下亦可。

【方名】主狐臭方(《备急千金要方》)
【组成】青木香 附子 白灰各30克 矾石15克
【功效】治狐臭。
【制法】将上四味药捣为散，置于袋中，混匀备用。
【用法】常用此粉敷于腋下。

【方名】必效疗腋臭方(《外台秘要》)
【组成】青木香适量。

【功效】疗狐臭。

【制法】碱醋浸泡木香后备用。

【用法】将之夹在腋下，可清除狐臭。

【方名】争芳药酊(《中成药研究》)

【组成】枯矾 15 克 冰片 5 克 樟脑 5 克 轻粉 3 克。

【功效】去除狐臭。

【制法】将枯矾、冰片、轻粉分别研成极细粉末后，与樟脑共置于干净的玻璃瓶内，加 75% 的酒精 100 毫升、甘油 5 毫升搅溶即成。严封保存。

【用法】洗澡后或将双腋洗净后，用小毛刷或棉签蘸药涂搽两侧腋窝。先连涂三日，其后待闻到狐臭时再涂。

【附注】①配制时，樟脑不宜冲研。②用时需将溶液振摇搅匀。③使用时，不要误入眼中。

【方名】陀僧粉(《是斋医方》)

【组成】密陀僧 3 克

【功效】治狐臭。

【制法】碾为细末，将热蒸饼(如无蒸饼，可用热馒头代)一只，掰作两片，掺入密陀僧。

【用法】将掺入密陀僧的热蒸饼(或热馒头)夹于腋下，待蒸饼(或馒头)凉后取出扔掉。

【方名】治腋气臭于狐狸方(《太平圣惠方》)

【组成】白矾 黄丹各 30 克 南矾 铁粉 雄黄 腻粉各 0.3 克

【功效】治腋气臭于狐狸。

【制法】上药捣细罗为散，先用皂荚水洗，然后用津唾调药备用。

【用法】取药涂于腋下。

【方名】治狐臭方(《备急千金要方》)

【组成】辛夷 芎藭 细辛 杜蘅 藁本各 10 克

【功效】治狐臭。

【制法】上五味，切碎后，用酒渍之一宿，煎取汁备用。

【用法】每日一次，临睡时，用之敷腋下，以狐臭消失为度。

【方名】治腋气人不敢近方(《太平圣惠方》)

【组成】伏龙肝 白茅香各 60 克

【功效】治狐臭。

【制法】将上药研为细末。

【用法】取细末每日涂于腋下。

【方名】治狐臭不可近方(《太平圣惠方》)

【组成】白矾(烧令汁尽)90 克 甘松香 30 克 马齿苋(干者)30 克 石灰 50 克

【功效】治狐臭。

【制法】上药捣细为末。

【用法】先用干布揩腋下，令黄汁出，拭干，再以散敷于腋下，3～5 次后显效。

【方名】治腋气方(《太平圣惠方》)

【组成】胡粉 30 克 麝香 3 克

【功效】治疗狐臭。
【制法】上药同研为细末，用牛奶调匀备用。
【用法】每晚一次。先将腋部洗净后，取膏涂于腋下。

【方名】陶隐居效方(《肘后方》)
【组成】青木香 藿香 鸡舌香 胡粉各 60 克
【功效】治狐臭。
【制法】上四味捣碎，研为细末备用。
【用法】用纱布包好，睡觉时夹在腋下。

【方名】救急疗腋臭方(《外台秘要》)
【组成】黄矾 细辛 芎藭各 60 克 雄黄 30 克
【功效】疗狐臭。
【制法】取上药四味，研为细末备用。
【用法】先用清水洗净腋下，拔去腋毛令血出，然后用粉敷之。

【方名】腋臭方(《鲁府禁方》)
【组成】密陀僧 120 克 枯白矾 60 克 轻粉 9 克
【功效】治腋臭。
【制法】取上药研为细末备用。
【用法】每晚一次，临睡前先将腋下洗净，然后用此末频擦两腋下。

【方名】腋气方(《仁斋直指方》)
【组成】明白矾 黄丹各适量
【功效】治腋气。

【制法】上药共研为末，并加入少许麝香研匀。
【用法】每日一次，将腋下洗净后，用此药粉外敷。

【方名】腋臭散(《中成药研究》)
【组成】轻粉(研细，过180～200目筛) 滑石各5克
【功效】治腋臭。
【制法】将上药粉混匀。
【用法】开始每晚涂擦腋窝1次，数日后隔日擦1次，1月后可数日擦1次。

【方名】葛氏疗身体及腋下狐臭方(《肘后备急方》)
【组成】好矾石适量
【功效】疗身体及腋下狐臭。
【制法】上药煅研为末，包在纱布内备用。
【用法】每日一次，用药粉扑腋下。

【方名】葛氏疗身体及腋下狐臭方(《肘后备急方》)
【组成】青木香60克 附子 石灰各30克
【功效】疗身体及腋下狐臭。
【制法】取上药研为细末备用。
【用法】腋下出汗时，涂之。

【方名】碘椒酊(《美容验方》)
【组成】辣椒2～3个 2～2.25%碘酊10毫升
【功效】治狐臭。
【制法】辣椒切成小段放入瓶内，加入碘酊，密封摇荡即成。

【用法】用时将棉签饱蘸此液充分涂擦腋窝，每天1～3次，一般连用7天可愈。

三、香身香衣方

【方名】丁香丸(《太平圣惠方》)

【组成】沉香 麝香(研细) 白檀香 木香 香陵香 甘松香 薰香 丁香 鸡舌香 白芷 细辛 芎藭 槟榔 肉豆蔻(去壳)各30克 龙脑(细研)1克

【功效】令人遍身俱香。

【制法】上药捣为细末，加入麝香、龙脑研细研匀，炼蜜和捣为丸，如芡实大。

【用法】每日3～4次，用纱布裹一丸，含化咽津。

【方名】令人香方(《肘后备急方》)

【组成】瓜子 芎藭 藁本 当归 杜蘅 细辛各20克 白芷 桂心各50克

【功效】令人全身芳香。

【制法】上药捣碎为末。

【用法】每日三次，每次6克，饭后服用。

【方名】令人香方(《肘后备急方》)

【组成】白芷 薰草 杜若 杜蘅 藁本各等份。

【功效】令人全身皆香。

【制法】取上药研碎为末，以蜜和丸。

【用法】每日二次，早服三丸，晚服四丸。20 日后显效。

【方名】治身体臭令香方(《备急千金要方》)

【组成】白芷 柑子皮各 45 克 瓜子仁 60 克 藁本 当归 细辛 桂心各 30 克

【功效】令人身体芬香。

【制法】将以上七味药研为细末混匀。

【用法】每日三次，每次 6 克，用酒调服。

【方名】香身丸(《鲁府禁方》)

【组成】白豆蔻 120 克 木香 60 克 檀香 甘松各 30 克 广零陵香 45 克 丁香 23 克 白芷 当归 附子 槟榔 三柰 甘草(炙) 益智 桂心各 15 克 麝香少许

【功效】令人口香、体香。

【制法】以上药研为极细末，炼蜜同酥油或羊尾油同置于石臼内，炼为丸，如黄豆大。

【用法】每日一次，每次一丸含化。

【方名】香粉方(《太平圣惠方》)

【组成】白附子(生用) 白茯苓 白术 白芷 白豉 白檀香 沉香 木香 鸡舌香 零陵香 藿香各 30 克 麝香(细研)1 克 英粉(研碎，以生绢囊盛)600 克

【功效】香身。

【制法】上药捣碎研细为散，加入麝香研匀。将粉囊放在盆内，上用药末覆盖，密闭七日后，即可使用。

【用法】每日用粉搽身，可使身体极香。

【方名】透顶香(《鲁府禁方》)

【组成】片脑 3 克 麝香 1.5 克 硼砂 9 克 薄荷 6 克

【功效】令身香。

【制法】将上药研为极细末,熬甘草膏共和为丸,如梧子大,以朱砂为衣。

【用法】每日一丸含化。

【方名】干香方(《千金翼方》)

【组成】丁香 30 克 麝香 白檀 沉香各 15 克 零陵香 150 克 甘松香 210 克 藿香 240 克

【功效】香衣。

【制法】上药七味,先捣丁香令碎,次捣甘松香,后与其他药合捣备用。

【用法】将药末包好后,放在衣箱中,可使衣服永葆清香。

【方名】六味熏衣香方(《肘后备急方》)

【组成】沉香 1 片 麝香 30 克 苏合香(蜜涂微火炙,少令变色) 白胶香 30 克 丁香 30 克 藿香 300 克

【功效】熏衣令香。

【制法】将沉香捣碎如豆粒,丁香也捣成小段,将各香捣碎混匀,用蜜和为小丸,并烧之备用。

【用法】取 15 克左右,用布包好放在衣箱内,长期使用可使衣服清香怡人。

【方名】洗衣香方(《必用全书》)

【组成】牡丹 30 克 甘松 1 克

【功效】香衣

【制法】上药捣为细末，备用。

【用法】将衣服洗净后，把细末 3 克倒入水中，重新将衣服泡在水里 3 分钟后取出晾干。

【方名】透里衣香方(《必用全书》)

【组成】甘松 藿香 茴香 零陵香(略焙)各 30 克 檀香(捣碎，酒浸蒸过，焙干) 丁香各 15 克

【功效】香衣。

【制法】上药捣为粗末，加入少许樟脑、麝香，用纸包好后备用。

【用法】将此药包好放于衣箱内或枕中，7 日后可使衣服香味扑鼻。

【方名】梅花衣香方(《必用全书》)

【组成】零陵香 甘松 白檀 茴香(微炒)各 15 克 丁香 1 克 木香 3 克

【功效】香衣。

【制法】上药共研为细末，加入樟脑、麝香各少许备用。

【用法】用布包好药末，放于衣箱内，可保持衣服清香。

【方名】熏衣香方(《备急千金要方》)

【组成】沉香 煎香各 150 克 雀头香 藿香 丁子香各 30 克

【功效】熏衣令香。

【制法】取上药五味，研细，纳麝香末 15 克混匀，用纸包好备用。

【用法】将药包放于衣箱内熏衣。

【方名】熏衣香方(《外台秘要》)

【组成】沉香 270 克 白檀香 苏合香 甘松香(另捣)各 30 克 麝香(并和捣) 甲香(酒洗准前)各 60 克 丁香 薰陆香(和捣)各 30 克

【功效】使衣服有香味。

【制法】取上药八味,蜜和,用瓶盛,埋地底下 20 日后,出丸使用。

【用法】将此丸放于衣箱内熏衣令香。

四、令首足芳香方

【方名】香发木犀油(《必用全书》)

【组成】木犀花适量

【功效】香发。

【制法】凌晨摘取木犀花(半开者),拣去茎蒂,收集 100 克后加入香油 100 克,拌匀,放入瓷罐中,用油纸密封,10 日后倾出,取上清液备用。

【用法】每周 2~3 次。将头发洗净后,用之涂于发中。坚持搽用,可使头发永葆香气怡人。

【方名】省头香发(《鲁府禁方》)

【组成】茅香 三柰 荆芥 川芎 檀香 细辛 沉香 防风 川椒 樟脑各 30 克 白芷 甘松 广零陵香 香附子各 60 克

【功效】保持头发清香。

【制法】取上药研为细末备用。

【用法】取细末适量，掺在头发内。每周1～2次。

【方名】脚臭清除法(《健与美》)

【组成】橘皮适量

【功效】去除脚臭。

【制法】先将橘皮晒干后，备用。

【用法】本法适合于爱出脚汗的人，将晒干的橘皮放在鞋子里(鞋子要干净)，可起到去浊气、留幽香，穿着舒适的作用。久用此法，脚臭自除。

附　录

本书常见中医病名注释

1. 目疣　即睑板腺囊肿。

2. 白痦　湿温病过程中于颈、项、胸、腹等处出现的一种细白水泡。

3. 头风　头痛的一种。大多持续时间较长，发作不定，来势突然，疼痛剧烈，像风一样突然而至，故名头风。

4. 面黡黯　音干赠。即黧黑斑。

5. 疣　病名。又名千日疮、疣赘，俗称猴子。多为病毒通过接触传染引起的皮肤小赘生物。常见的有寻常疣、扁平疣、掌跖疣、丝状疣等。

6. 疱　指粉刺。

7. 渣病　指脂瘤。

8. 皶　音查，即粉刺。

9. 油风　又名斑秃。头发呈大小不等圆形片状脱落，多与情志和血虚有关。

主要参考书目

《太平圣惠方》
《太平惠民和剂局方》
《寿亲养老新书》
《备急千金要方》
《千金翼方》
《外台秘要》
《圣济总录》
《普济方》
《儒门事亲》
《摄生众妙方》
《慈禧太后医方选议》
《御药院方》
《清宫秘方大全》
《补肾长寿奇方妙术》
《抗衰老方剂词典》
《中华养生方大成》
《中国中医秘方大全》
《千金美容方》

[General Information]
书名=实用中医美容方
作者=
页数=290
SS号=10443951
出版日期=

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
第一章　养颜润肤方
第二章　祛斑洁面方
第三章　生发护发方
第四章　生眉浓眉方
第五章　洁齿固齿方
第六章　除皱消疤方
第七章　减肥轻身方
第八章　鼻部美容方
第九章　溢香除臭方
附录页