食疗保健方

水果蔬菜

SHUIGUO SHUCAI SHILIAO BAOJIANFANG

合理调配饮食
是您健康的基础





◎每日要吃水果、蔬菜
◎科学利用则可治病、保健

任修瑾 编著

《千金方》云：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

气象出版社

龍凡论坛
BBS.CRSKY.COM

水果蔬菜食疗保健方

- ◆高血压治疗方
- ◆感冒方
- ◆高血脂症方
- ◆中风后遗症方
- ◆胃痛方
- ◆消化性溃疡方
- ◆急性胃肠炎方
- ◆腹泻方
- ◆消化不良方
- ◆糖尿病方
- ◆失眠方
- ◆肥胖方
- ◆少白头方
- ◆小儿感冒方
- ◆妊娠呕吐方
- ◆更年期综合征方
- ◆咽喉肿痛方









ISBN 7-5029-4090-1

9 787502 940904 >

ISBN 7-5029-4090-1/R · 0073

定价：19.80元

水果蔬菜食疗保健方

任修瑾　编著



气象出版社

内 容 简 介

《千金方》云:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”中医这种“食疗优先于药疗,食疗不愈才用药物治疗”的理论催生了现代食疗营养学科。

维护健康的三个步骤是防病、保健和治疗,防病、保健和治疗都需要“清、调、补”。“清”指清除体内毒素;“调”指调整身体机能,加强新陈代谢;“补”是补充均衡的营养。水果蔬菜含有丰富的维生素和微量元素,具备了“清、调、补”的功能和维护健康的营养成分,科学合理食用可以祛病疗疾。本书编辑整理了中医古籍中蔬菜水果治病保健的方剂,据现代医学疾病分类法进行归纳,无论是健康、亚健康还是患病的人都可以利用水果蔬菜方进行疾病预防、食疗保健和药物以外的辅助治疗。

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜食疗保健方 / 任修瑾编著. —北京:气象出版社,2006.1
ISBN 7-5029-4090-1

Ⅰ.水… Ⅱ.任… Ⅲ.①水果-食物疗法②蔬菜-食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145038 号

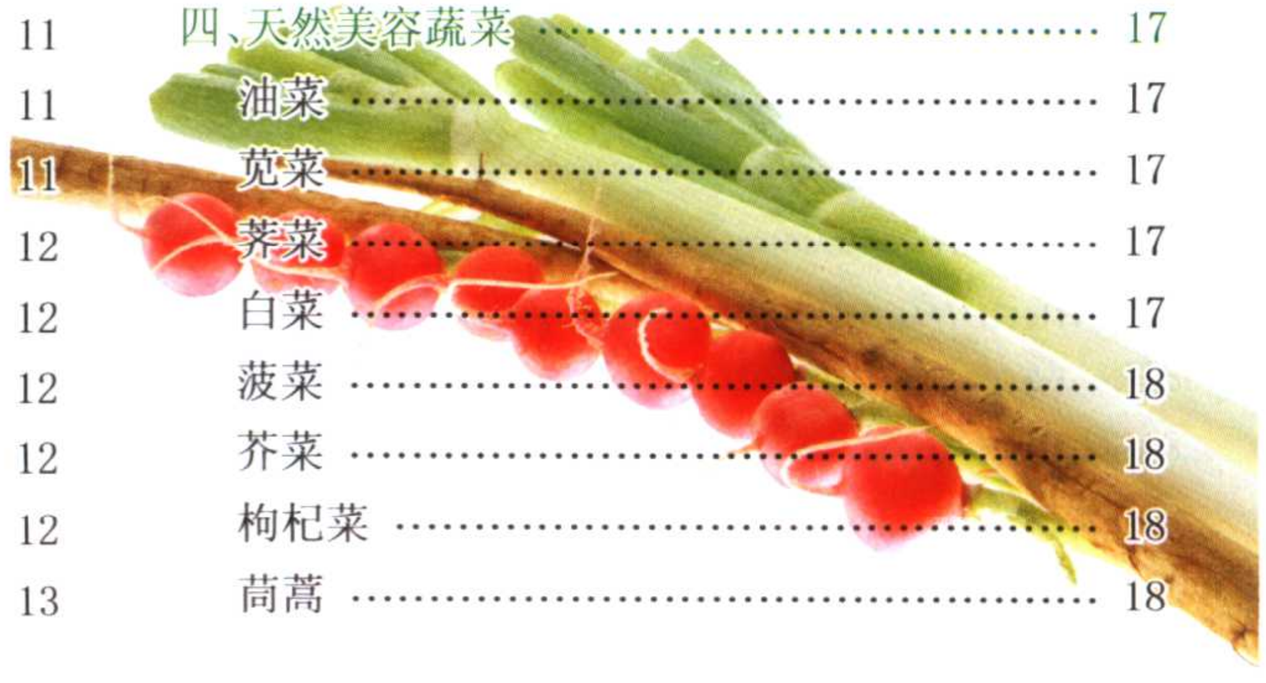
出版者:气象出版社　　**地　址**:北京海淀区中关村南大街 46 号
网　址:http://cmp.cma.gov.cn　　**邮　编**:100081
E-mail:qxcbs@263.net　　**电　话**:总编室:010-68407112　发行部:010-62175925
责任编辑:方益民　　**终　审**:朱文琴
封面设计:晓　杰　　**版式设计**:修　瑾
责任校对:赵凤娟　　**责任技编**:陈　红
印刷者:北京时捷印刷有限公司
发行者:气象出版社
开　本:850×1168　1/24　　**印　张**:5.25　　**字　数**:180 千字
版　次:2006 年 1 月第 1 版　　2006 年 1 月第 1 次印刷
印　数:1—10000
定　价:19.80 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

目　　录



第一章　利用水果蔬菜美容保健 …… 5
一、水果蔬菜美容保健的原理 …… 5
维生素 …… 5
矿物质 …… 6
纤维素 …… 7
不饱和脂肪酸 …… 7
二、用水果蔬菜美容保健的注意事项 …… 7
食用水果蔬菜的注意事项 …… 7
用水果蔬菜做敷料的注意事项 …… 8
三、天然美容水果 …… 10
栗子 …… 10
大枣 …… 10
柠檬 …… 10
草莓 …… 11
向日葵子 …… 11
樱桃 …… 11
葡萄 …… 11
甘蔗 …… 11
石榴 …… 12
甜瓜 …… 12
荔枝 …… 12
西瓜 …… 12
冬瓜子 …… 12
柿子 …… 13
白果 …… 13
百合 …… 13
山楂 …… 13
桃子 …… 14
核桃仁 …… 14
橙子 …… 14
橄榄 …… 14
苹果 …… 15
荸荠 …… 15
梨子 …… 15
柚子 …… 15
枇杷 …… 15
龙眼肉 …… 16
冬葵子 …… 16
乌梅 …… 16
四、天然美容蔬菜 …… 17
油菜 …… 17
苋菜 …… 17
荠菜 …… 17
白菜 …… 17
菠菜 …… 18
芥菜 …… 18
枸杞菜 …… 18
茼蒿 …… 18



薤菜 …… 18
红薯 …… 19
木耳 …… 19
茴香 …… 19
莴苣 …… 19
萝卜 …… 20
莼菜 …… 20
藕 …… 20
金针菜 …… 20
芋艿 …… 20
毛笋 …… 21
20. 番茄 …… 21
黑大豆 …… 21
土豆 …… 21
绿豆 …… 22
豆浆 …… 22
豌豆 …… 22
蚕豆 …… 22
赤小豆 …… 22
冬瓜 …… 23
绿豆芽 …… 23
芝麻 …… 23
荞麦 …… 23
南瓜 …… 23
豆腐 …… 24
黄瓜 …… 24
苦瓜 …… 24
韭菜 …… 24
丝瓜 …… 24
鳝鱼 …… 25
蜂蜜 …… 25
辣椒 …… 25
紫菜 …… 25
葱 …… 26
香椿叶 …… 26
海带 …… 26
大蒜 …… 26
鸡蛋 …… 27
胡椒 …… 27
花椒 …… 27
马齿苋 …… 27
胡萝卜 …… 28
茄子 …… 28
芹菜 …… 28
马兰 …… 28
卷心菜 …… 28
香菜 …… 29
花生 …… 29
茭白 …… 29
五、中药类食物的美容保健效用 …… 30
薄荷 …… 30
莲花 …… 30
菊花 …… 30
丁香 …… 31
玫瑰花 …… 31
莲子 …… 31
桃仁 …… 32
枸杞子 …… 32
芦荟 …… 32
桑椹 …… 32
杏仁 …… 33
第二章　水果蔬菜面部美容方 …… 34
一、洁白柔嫩皮肤 …… 34
面部光滑方 …… 34

润泽皮肤方 …… 34
皮肤变白方 …… 35
清除面部油垢方 …… 35
毛孔粗大变细方 …… 36
粗糙皮肤变细腻方 …… 37
二、悦色驻颜 …… 38
美容驻颜方 …… 38
面色苍白治疗方 …… 39
面色萎黄治疗方 …… 40
面部潮红治疗方 …… 41
防治容颜憔悴方 …… 42
面色暗黑治疗方 …… 43
三、祛斑洁面 …… 44
祛雀斑方 …… 44
祛黄褐斑方 …… 45
祛蝴蝶斑方 …… 47
祛面部黑斑方 …… 47
祛妊娠蝴蝶斑方 …… 49
祛面部色斑方 …… 49
祛老年白斑方 …… 50
祛面部色素沉着方 …… 50
祛化妆品斑疹方 …… 51
祛老年斑方 …… 51
四、防皱祛皱 …… 52
消除面部皱纹方 …… 52
面部皮肤干燥防治方 …… 54
面部干皱防治方 …… 55
面部皱裂防治方 …… 56
脸黑面皱治疗方 …… 56
皱纹满面消除方 …… 56
五、消瘢祛痣 …… 57
面部瘢痕消除方 …… 57
面部凹洞瘢痕消除方 …… 58
祛除面部黑痣方 …… 58
六、美目明眸 …… 59
黑眼圈防治方 …… 59
眼泡浮肿防治方 …… 60
角膜疤痕治疗方 …… 60
眼玻璃体混浊治疗方 …… 61
迎风流泪治疗方 …… 62
七、美唇洁齿 …… 63
口角炎防治方 …… 63
口角皲裂防治方 …… 64
清除牙齿黑垢方 …… 65
清除牙斑、牙垢方 …… 66
清洁口腔方 …… 66
第三章　水果蔬菜健体瘦身方 …… 68
肥胖症治疗方 …… 68
高血脂症防治方 …… 71
防治消瘦方 …… 72
消除酒臭方 …… 73
消除口臭方 …… 73
胃热口臭防治方 …… 75
积食口臭防治方 …… 75
香身香口方 …… 76
消除狐臭方 …… 76
第四章　水果蔬菜美发方 …… 78
护发养发方 …… 78
预防白发方 …… 79
少年白头防治方 …… 79
早生白发防治方 …… 80
头发花白防治方 …… 81
发白稀少防治方 …… 82
头发干枯防治方 …… 83

头发枯黄防治方 …… 83
头发垢腻清除方 …… 83
头屑多治疗方 …… 84
脱发防治方 …… 84
脂溢性脱发防治方 …… 85
斑秃防治方 …… 86
第五章　水果蔬菜治疗皮肤病症方 …… 88
一、头面部皮肤病症 …… 88
睑缘炎治疗方 …… 88
麦粒肿治疗方 …… 89
流涕治疗方 …… 90
鼻疖治疗方 …… 90
酒糟鼻治疗方 …… 91
外耳道红肿治疗方 …… 94
青春痘治疗方 …… 94
面部痉挛治疗方 …… 96
面部糠疹治疗方 …… 96
头癣治疗方 …… 97
咬发癣治疗方 …… 98
二、手足部皮肤病症 …… 98
鹅掌疯治疗方 …… 98
手足粗糙皲裂治疗方 …… 100
灰指甲治疗方 …… 101
三、躯干部皮肤病症 …… 101
白癜风治疗方 …… 101
汗斑治疗方 …… 103
晒斑治疗方 …… 104
痱子治疗方 …… 105
寻常疣治疗方 …… 106
多发性寻常疣治疗方 …… 107
扁平疣治疗方 …… 107
荨麻疹治疗方 …… 109
皮肤干燥治疗方 …… 110
皮肤粗糙治疗方 …… 111
银屑病治疗方 …… 111
神经性皮炎治疗方 …… 112
接触性皮炎治疗方 …… 113
紫癜治疗方 …… 114
皮肤黄染治疗方 …… 115
白化病治疗方 …… 116
湿热型黄染治疗方 …… 116
四、其他皮肤病症 …… 117
冻疮治疗方 …… 117
日常排毒养颜保健方 …… 117





第一章 利用水果蔬菜美容保健

一、水果蔬菜美容保健的原理

水果蔬菜具有一定的美容效果，最根本的原因是它们改善了人体的酸碱平衡，提供了营养物质和膳食纤维，使人体得到更加合理的膳食营养，使得身体代谢更加顺畅，从而让气色更佳，容光焕发。

水果蔬菜相对于其他食物，如肉类及其制品和粮食类食物具有更多的维生素和矿物质。



维生素

1. 维生素 A

各种水果和蔬菜，如甜橙、枇杷、山楂、西瓜、樱桃、芹菜、油菜、荠菜、菠菜、韭菜、番茄、番薯、胡萝卜、青红辣椒等，均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素可以在人体内转化成为维生素 A。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内许多氧化代谢的作用。缺乏维生素 A 时，人体上皮干燥、增生及角化，身体皮肤干燥、脱屑、粗糙，变成暗黑色，容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发脱落并失去光泽、指甲粗糙无华等疾病，严重影响美容。

2. 维生素 B 族

各种水果蔬菜富含维生素 B 族类营养素。维生素 B 族共有 10 多种，当机体缺乏它时，皮肤会发生变化，鼻和颊变成青紫色，口角皱裂糜烂，口腔黏膜和舌发生溃疡。



3. 维生素 C

所有的水果蔬菜都含有数量不等的维生素 C，含量较多的是刺梨、猕猴桃、辣椒、苦瓜等，其次是山楂、柑橘、柠檬、草莓、萝卜、番茄、豌豆苗、绿叶菜等。维生素 C 参与糖代谢和生物氧化还原过程，具有五大美容作用：一是能帮助皮肤的纤维结合，尤其是能促使胶原蛋白质的生成而增进发育，使皮肤富有弹性；二是能抑制皮肤的黑色素产生，也能将沉着的黑色素逐渐消退，可防治黑斑、雀斑及色斑；三是能增加对阳光的抵抗力，防治晒斑及皮肤变黑；四是能使毛细血管壁的韧性和弹性增强，使皮肤润滑，防治“乌青块”及牙龈出血；五是既能抑制皮肤过敏，又有解毒作用，可防止中毒性皮疹和荨麻疹。维生素 C 也有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而避免动脉硬化。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成，实验证明，干扰素对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病有防御效能，从而起到养生防病的作用。

4. 维生素 E

几乎所有的绿叶蔬菜及瓜果都含有维生素 E，以菠菜、生菜、甘蓝、豆类、柑橘、芝麻、花生、胡桃等含量最为丰富。维生素 E 能使细胞膜免受损伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。维生素是体内重要的抗氧化剂，在机体整个生命代谢中可防止脂肪氧化，具有强大的抗衰老性能。



5. 维生素 PP（烟酸）

一般蔬菜含量较少，但辣椒、花生、豆类、坚果等含量较为丰富。维生素 PP 是所有活细胞都需要的营养素，主要功能是维持皮肤和神经的健康。如果缺乏维生素 PP，就会发生“癞皮病”或“糙皮病”。

矿物质

一般水果蔬菜中都富含钙、磷、钠、镁、钾、铁、锰、铜、锌等

矿物质。矿物质是组成人体的重要物质，约占人体重量的4%左右。它虽在人体内含量很少，却对机体美容与健康起到非常重要的作用。



纤维素

水果蔬菜中的纤维素含量都较高。纤维素虽然不是人体所需要的营养素，但纤维素的美容养生价值愈来愈为人们所重视。

不饱和脂肪酸

水果蔬菜(如花生、芝麻、胡桃、葵花籽、豆类等)中不仅含有丰富的优质蛋白质，还含有丰富的植物不饱和脂肪酸(主要包括亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等)，由于它在机体内不能自己合成，必须由食物供给，所以又叫必需脂肪酸。不饱和脂肪酸是组成人体细胞的基本成分，也是维持细胞膜柔软且有弹性和活性的重要物质，而且在生理功能和新陈代谢中起着维持平衡的作用。不饱和脂肪酸是毛发、肌肤理想的美容剂。一个人如果机体不饱和脂肪酸供应充足，那么，就会头发乌黑发亮，皮肤光滑润泽，肌肉柔软富有弹性。反之，头发就会变得干燥容易脱落，皮肤变得干燥粗糙，容易脱屑。

二、用水果蔬菜美容保健的注意事项



合理食用水果蔬菜对美容保健十分有益。但如果食用或使用不当，也会产生一些不良后果。

食用水果蔬菜的注意事项

(1)忌吃青皮番茄

(2)忌吃青皮发芽土豆

(3)忌合吃红白萝卜

(4)忌萝卜与柑橘类同食

(5)忌食烂白菜及未腌透或过夜的熟白菜

(6)忌芥菜与萝卜长期食用

(7)忌多食菠菜

(8)忌多食苦瓜

(9)忌食烂生姜

(10)忌食过夜的熟韭菜

(11)忌食半熟的豆角

(12)忌空腹食番茄

(13)忌多食辣椒

(14)忌多吃葱姜蒜

(15)忌多食富含胡萝卜素的水果蔬菜

(16)忌多食西瓜

(17)忌空腹食香蕉

(18)忌空腹食用柿子





(19)忌柿子与白薯同食

(20)忌多食荔枝

(21)忌多食杏

(22)忌多食草莓

(23)忌多食甘蔗

(24)忌多食山楂

(25)忌多食苹果

(26)忌多食梨

(27)忌食带皮水果,吃带皮水果应洗净消毒

(28)忌水果与海味同食

(29)忌食有斑点的红薯

(30)忌食生桃仁、白果、苦杏仁、枇杷仁和木薯

用水果蔬菜做敷料的注意事项

(1)水果蔬菜必须新鲜

因为敷料、饮料是不可以加热杀菌处理的,所以选购的水果蔬菜



及其他食物一定要新鲜，以免细菌感染。

(2)水果蔬菜要清洗干净

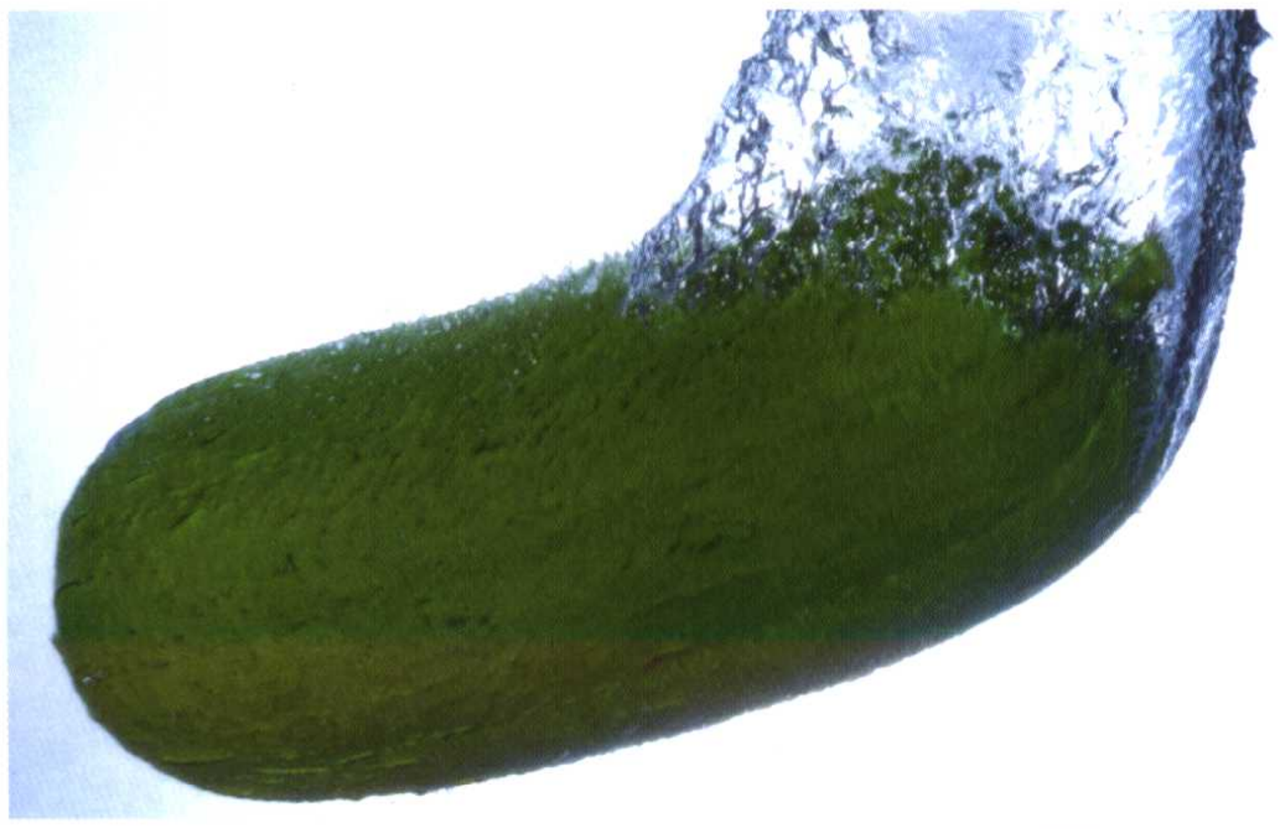
一般要用流动的清水直接洗去水果蔬菜上的泥土、污物。为了清除残留农药，可将洗净的水果蔬菜放在清水内浸泡 10～15 分钟，再用流动水反复冲洗。对于夏秋季节的蔬菜，可再用淡盐水浸泡数分钟，因为这时吸栖在菜叶、菜梗上的虫较多，用清水往往洗不掉，如用淡盐水浸泡 5 分钟，则可使菜虫的吸盘收缩而脱落，浮于水面。制做水果蔬菜饮料的原料，能用沸水烫一下的要尽可能烫一下，不能烫泡的原料，要先用浓度为 5%的食盐水浸泡 5 分钟，然后再用凉开水清洗几遍，以确保饮料卫生。

(3)加工用具要清洁卫生

制做敷料、饮料的菜刀、菜板、粉碎机、搅拌机、榨汁机、盛器等用具必须事先烫洗消毒，使用过程中要避免接触不洁物品，如果接触了不洁物品，应用 5%淡盐水消毒后方可继续使用。

(4)敷料、饮料一定要现做现用

因为用水果蔬菜制做的敷料、饮料一般用前不经过加热杀菌，比一般的食物更容易腐败变质，尤其在20～30℃的气温下，细菌更容易繁殖生长。一般细菌每15 分钟要分裂繁殖一次，这样，一个细菌 4 小时后就会变成 4 万个。再说用水果蔬菜制做的敷料、饮料在细菌的作用下，可使敷料与饮料的硝酸盐还原成亚硝酸盐，敷于面部会刺激皮肤产生不良后果，人喝了也会引起食物中毒。因此，用水果蔬菜制做的敷料和饮料，一定要现做现用，不要存放，以免腐败变质。



(5)水果蔬菜敷面要先试验后使用

由于个人的体质不同，因而对各种水果蔬菜的敏感性也不相同。尤其是一些过敏性体质的人，对有些水果蔬菜有一定的过敏性，敷面后会出现发痒、红肿等过敏反应。所以，用水果蔬菜敷面之前，最好先取一些敷料在自己的手臂内侧或大腿内侧的皮肤敏感部位上试验一下，证明确实没有发痒、发红、浮肿等皮肤过敏反应后，再敷面。

(6)水果蔬菜敷面后一定要清洗干净

水果蔬菜敷面约 15～20 分钟后，一定要用清



水洗净。因为水果蔬菜中富含维生素、矿物质、蛋白质、糖分等营养物质，如果这些营养素残留在皮肤毛孔内，就会给细菌和螨虫提供繁殖生长的条件，可能造成暗疮或粉刺，不仅没有达到护肤的目的，还可能影响美容。所以，用水果蔬菜敷面后，可先用柔软的纸巾抹去敷料，再反复用清水冲洗面部多次，直至彻底清爽为止。

三、天然美容水果

栗子

性温，味咸，无毒。有健脾益胃、补肾强筋、活血止血的功效。可治年老体虚、脾胃虚弱、腰酸腿软、羸瘦乏力、气怯食少等症。《本草品汇精要》谓之：“栗上薄皮合蜜涂面展皱。”

大枣

为李科植物枣的成熟果实。性温，味甘。入脾、胃经，补中益气，养血安神。有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒的功效。可治脾胃虚弱、气血不足、体倦乏力、贫血萎黄、紫癜、病后体虚、头发枯干、皮肤粗裂等症。《神农本草经》云：“久服轻身延年。”《日华子本草》谓之：“润心肺，止嗽，补五脏，治虚损，除肠胃癖气。”



柠檬

性平，味酸。入肺、脾经，有健胃消食、生津止咳、美肤养颜等功效。可治消化不良、色素沉着、雀斑、皮肤粗黑、烦渴咳嗽、体癣、脚癣等症。柠檬味酸，不宜与牛奶、海味同时食用。



草莓

性凉，味甘，无毒。有健脾消食、润肺养肤、生津止渴的功效。可治雀斑、面部皱纹、皮肤干燥、口角炎、贫血萎黄、消化不良等症。

向日葵子

为菊科植物向日葵的种子。味甘，性平。降压、治痢、杀虫。治高血压、肥胖、脂溢性皮炎、便血等症。驱虫宜生食。

樱桃

性热，味甘，无毒。有补中益气、养血红颜、收敛止泻等功效。可治面色苍白、虚寒气冷、四肢不温、遗精、病后体虚气弱、脾失健运、气短心悸、倦怠食少等症。《名医别录》说食樱桃“令人好颜色，美志。”



葡萄

性平，味甘酸，无毒。有补气血、强筋骨、利尿安胎、降血压的功效。可治贫血萎黄、食欲不振、营养不良性水肿、体虚少食等症，也可预防皮肤粗糙、面色苍白等。

甘蔗

甘蔗，是一种秋令水果。性寒、味甘，具有生津止渴、清热解毒、润肺止咳、调理肠胃、利水消炎等功能，适用于发热烦渴、目赤肿痛、食欲不振、呕吐、慢性支气管炎、肾炎水肿、蛋白尿、血尿、便秘、河

豚鱼中毒、胃癌等病症。甘蔗可以养颜，但甘蔗性寒，痰湿咳嗽、脾胃虚寒泄泻者不宜食用。

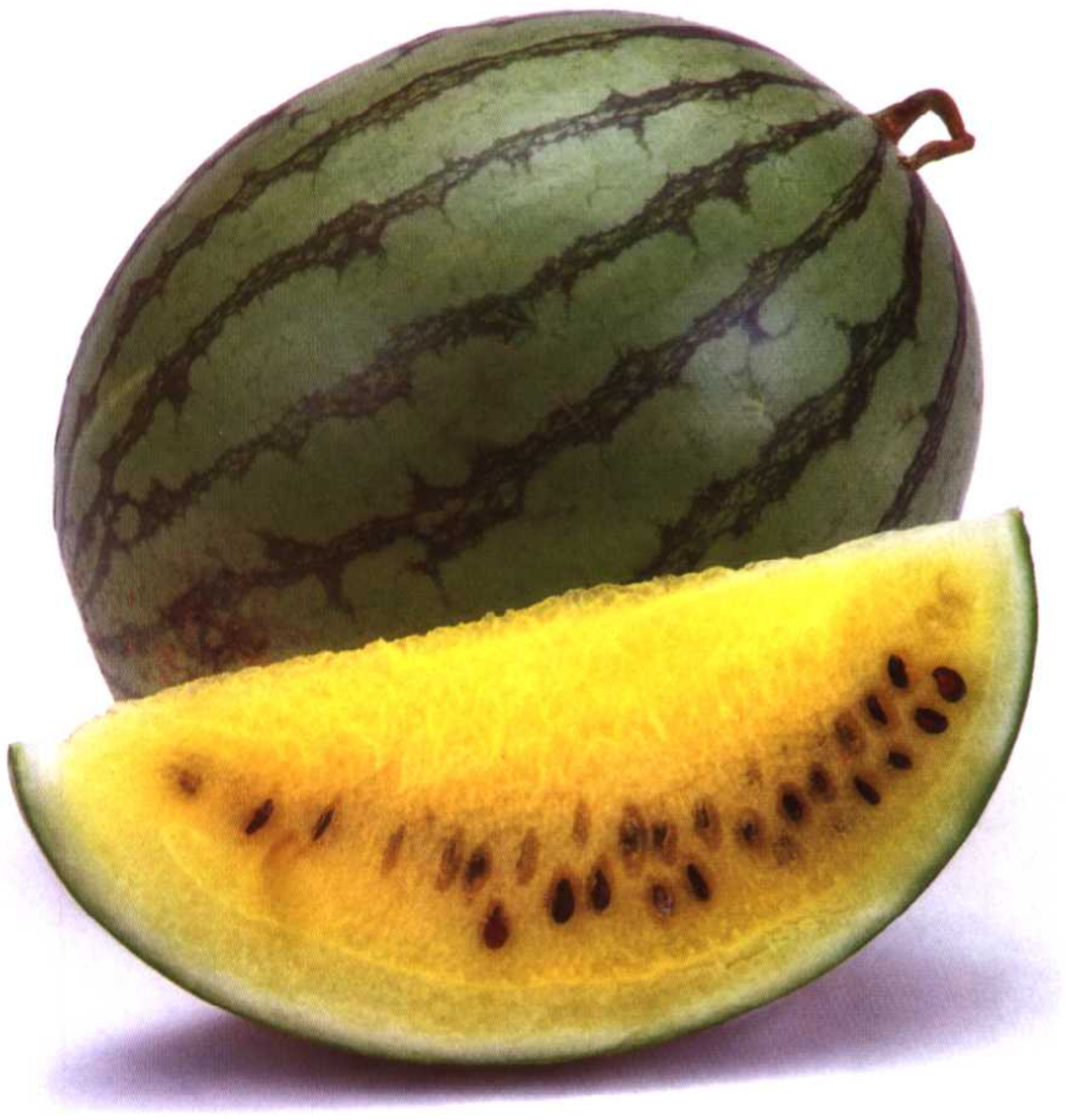


石榴

为石榴科植物石榴的果实。味甘、酸，性温。入大肠、肾经。涩肠，杀虫止血。治牛皮癣、稻田皮炎、手癣、足癣、脓疱疮。多食伤肺、生痰、损齿。津亏热结致便秘者忌食。《本草纲目》谓之：“止泻痢、下血、脱肛、崩中、带下。”

甜瓜

甜瓜是一种夏令水果。性寒、味甘，具有生津止渴、利尿、清热解暑的功用。甜瓜含有多种核糖核酸与多种生物酶，这些物质有助于人体消化功能，可以促进人体新陈代谢，使体内废物及毒素尽快排出。



荔枝

性温，味甘酸，无毒。有补肝脾、养心神、益颜色、填精髓、补虚损的功效。可治面色萎黄、气虚血亏、皮肤干枯萎黄、病后体虚乏力等症。《开宝本草》说食荔枝能“益人颜色”。常食也可使人皮肤健美，面色红润。但多食会令人发热烦渴，口干衄血。

西瓜

为葫芦科植物西瓜的果实。味甘，性寒。入心、胃、膀胱经。清热解暑，除烦止渴。治烫伤、口疮。《食物本草》谓之：“疗喉痹。”但凡脾胃虚寒、寒湿内盛者宜少食。

冬瓜子



为葫芦科植物冬瓜的种子。味甘，性寒。入肺、大肠经。消痈利水，清肺化痰，悦泽面容。治面部黑斑、粉刺、酒糟鼻等。凡脾胃虚寒、大便滑泄者忌用。

柿子

为柿科植物柿的果实。味甘，性温、寒。入心、肺、大肠经。清热润肺。治带状疱疹、冻疮、烫火伤。凡脾胃虚寒、痰湿内盛、脾虚泄泻、疟疾等症均忌食。《本草图经》谓之：“凡食柿不可与蟹同，令人腹痛大泻。”

白果

为银杏科植物银杏的种子。味甘苦、涩；有毒。入肺、肾经。止咳，收涩。治痈疮疖肿、体癣、阴部疳疮、粉刺、黑斑、扁平疣、鸡眼、漆疮。多食壅气动风，故有实邪者忌服。《三元延寿书》谓之：“生食解酒。”

百合

为百合科植物百合等同属多种植物的鳞茎。味甘、微苦，性平。入心、肺经。滋养壮身，清心安神，润肺止咳。治痤疮、异位性皮炎、婴儿湿疹、面部黑斑等。中焦虚寒，大便滑泄者忌食。《医林纂要》谓之：“百合以敛为用，内不足而虚热、虚肿者宜之。”



山楂

为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实。味酸、甘，性微温。入脾、胃、肝经。消食积，散淤血，利尿，止泻。治高脂血症、高血压、肥胖、脾虚久泻等症。凡脾虚胃弱无积滞、气虚便溏者，慎用。多生食山楂，令人嘈杂易饥。《本草求真》谓之：“山楂，所谓健脾者，因其脾有食积，用此酸咸之味，以



为消磨，俾食行而痰消，气破而泄化，谓之为健，止属消导之健矣。”

桃子

为蔷薇科植物桃或山桃的成熟果实。味甘、酸，性温。入肝、大肠经。生津，润肠，活血，止喘，降压。治肥胖、虚劳咳喘、痛经便秘等症。体质阳热者少食之。《滇南本草》谓之：“通月经，润大肠，消心下积。”

核桃仁

为胡桃科植物胡桃的种仁。味甘，性平、温。入肾、肺经。补肾固精，黑须发，润泽肌肤。治顽癣、腋臭、疥癣、疖肿、白癜风、牛皮癣、酒糟鼻、乳疮等。内有痰火积热，阴虚火旺者不宜多食。《本草拾遗》谓之：“食之令人肥健。”

橙子

为芸香科植物香橙的果实。味酸，性凉。入肺经。和中开胃，宽膈健脾，醒酒。治胃脘不和，维生素 C、维生素 B_1 缺乏症等。气虚瘰疬者忌服。《玉楸药解》谓之：“宽胸利气，解酒。”



橄榄

为橄榄科植物橄榄的果实。味甘、酸、涩，性平。入肺、胃经。清热解毒，收敛消肿。治唇裂生疮、急性湿疹、漆过敏性皮炎、冻疮，以及手足溃烂、湿疹皮炎、维生素 C 缺乏症、急性外阴溃疡。凡热性病发热较甚者宜少食。



苹果

为蔷薇科植物苹果的果实。味甘，性凉。生津，润肺，消炎，止渴。治热痛后口渴、腹泻、痤疮、面生黄斑、脂溢性皮炎等。《随息居饮食谱》谓之："润肺悦心，生津开胃，醒酒。"

荸荠

为莎草科植物荸荠的球茎。味甘，性寒；无毒。入肺、胃经。清热，止血，明目。治鸡眼、寻常疣、乳头皲裂、带状疱疹、麻疹。《日用本草》谓之："下五淋，泻胃热。"《本草纲目》谓之："主血痢、下血、血崩。"

梨子

主要为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子梨等栽种的果实。味甘、微酸，性凉。入肺、胃经。生津，润燥，清热，化痰。治各种热性病后期，消渴、皮肤干燥等症。脾虚便溏以及寒嗽忌服。《本草通玄》谓之："生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。"



柚子

为芸香科植物柚的果实。味甘、酸，性寒。入脾、肝经。消食下痰，理气平喘。治痰气咳嗽、脂溢性皮炎、痤疮等症。气虚者少用。《玉楸药解》谓之："宽胸利气，解酒。"

枇杷

为蔷薇科植物枇杷的果实。味甘、酸，性凉。入脾、肺、肝经。润肺，止渴，化痰。治肺热咳嗽、痤疮、脂溢性皮炎、酒糟鼻等



症。多食助湿生痰，故脾虚滑泄者宜少食。



龙眼肉

为无患子科植物龙眼的假种皮。味甘，性温。入心、脾经。益心脾，补气血，安神，健脾止泻，利尿消肿。治贫血、虚烦不眠、头发早白等症。内有痰火，以及湿滞停饮者忌服。《得配本草》谓之：“益脾胃，保心血，润五脏，治怔忡。”

冬葵子

为锦葵科植物冬葵的种子。味甘，性寒。入肺、大小肠、膀胱经。利水滑肠，润肤白面。治二便不通，身浮水肿，面生肝疱。脾虚肠滑者忌服；孕妇慎服。内服煎汤，6～15 克；或入散剂。外用研末调敷。《本经》谓之：“治羸瘦。久服坚骨，长肌肉，轻身延年。”《本草纲目》谓之：“通大便，消水气，滑胎，治痢。治瘢痕。”



乌梅

为蔷薇科植物梅的干燥果实。味酸，性温。入肝、脾、肺、大肠经。收敛生津，安蛔驱虫，乌须黑发，去斑除痣。治久咳久泻，虚热烦渴，蛔厥腹痛，雀斑黑痣，须发黄白，腋下狐臭，白癜风。内服煎汤，3～6 克；或入丸、散剂。外用研末调涂，油浸敷头，或浸酒外擦。有实邪者忌服。《本经》谓之：“主下气，除热烦满，安心，肢体痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣，恶肉。”



四、天然美容蔬菜

油菜

为十字花科植物油菜的嫩茎叶和总花梗。味辛、甘，性凉。入肺、肝、脾经。清热解毒，散血消肿。治痈肿、丹毒、无名肿毒。产后、痧痘、有慢性病者应忌口；过敏体质者不可久食。《唐本草》谓之：“主风游丹肿，乳痈。”

苋菜

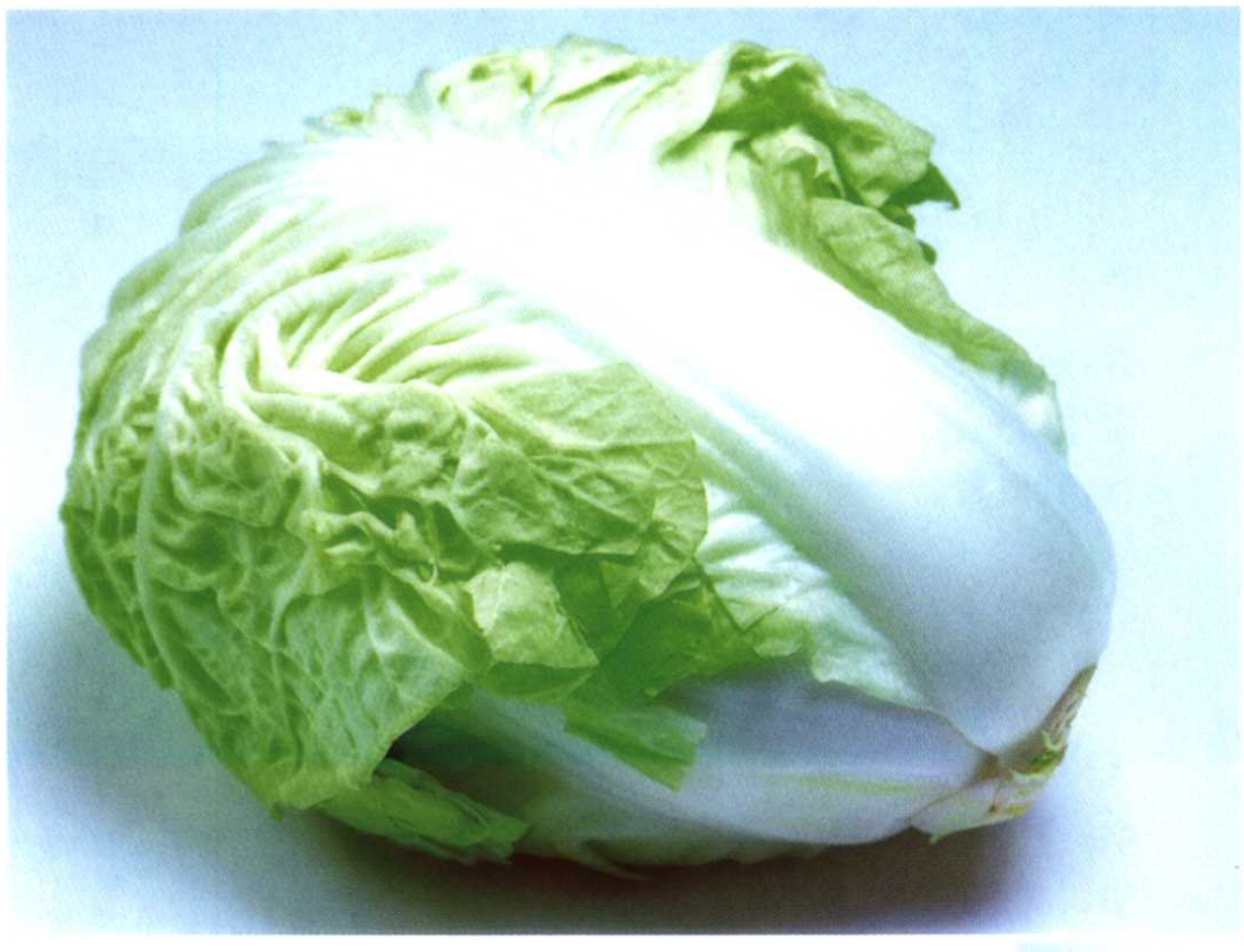
为苋菜科植物苋的茎叶。味甘，性寒；无毒。入大肠、小肠经。清热利湿，透疹。治小腿溃疡、接触性皮炎、稻田皮炎。脾胃虚寒者少食。《滇南本草》谓之：“治大小便不通，化虫，祛寒热，能通血脉，逐淤血。”

荠菜

为十字花科植物荠菜的茎叶。味甘，性凉。入肝、肾、脾经。和脾，利水，止血。治湿疹、肥胖、痤疮、紫癜、鼻衄等症。脾胃虚寒者少食。《千金要方•食治》谓之：“杀诸毒，根主目涩痛。”

白菜

为十字花科植物白菜及其变种山东大白菜、浙江黄芽菜的叶球。味甘，性平。入胃、肠、肝、肾、膀胱经。解热除烦。治坏血病、烫火伤、冻疮、接触性皮炎、漆疮。《滇南本草》谓之：“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。”





菠菜

为藜科植物菠菜的带根全草。味甘，性凉。入肺、胃经。清热除烦，解渴通便，悦颜色。治消渴、目睛不明、口臭、黄褐斑等。体虚便溏者不宜多食；草酸钙结石者不宜食用。《食疗本草》谓之：“利五脏，清肠胃热，解酒毒。”

芥菜

为十字花科植物芥菜的嫩茎叶。味辛，性温；无毒。入肺、大肠经。温中利气。治漆疮瘙痒（漆接触性皮炎）、痈、接触性皮炎、坏血病。阴虚燥热甚者宜少食。《本草求真》谓之：“芥性辛热，凡因阴湿内壅而见痰气闭塞者，服此痰无不除，气无不通，故能使耳聪、目益明也。”

枸杞菜

为茄科植物枸杞的嫩苗。味苦、甘，性凉。入肝、肾经。清热补虚，养肝明目，悦颜色。治夜盲、虚劳、脱发、面部黑斑等症。《食疗本草》谓之：“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人去虚劳。”

茼蒿

为菊科植物茼蒿的茎叶。味辛、甘，性平。入肝、肺经。消痰饮，降压。治脂溢性皮炎、痤疮、肥胖、酒渣鼻等。泄泻者禁用。《千金要方·食治》谓之：“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃。”



蕹菜

为旋花科植物蕹菜的茎叶。味甘，性寒；无毒。入肠、胃经。清热解毒，行气消肿。治蜈蚣咬伤、带状疱疹、核黄素缺乏症、毒蛇咬伤。脾虚泄泻者不宜多食。《饮食辨》谓之：

“性滑利，能和中解热，大便不快及闭结者宜多食，叶妙于梗。”



红薯

为薯科植物甘薯的块茎。味甘，性平。入脾、肾经。健脾益气。治面生黑斑等。烂白薯食之使人中毒，忌食之。《随息居饮食谱》谓之：“煮食补脾胃，益气力，御风寒，益颜色。”

木耳

为木耳科植物木耳的子实体。味甘，性平。入胃、大肠经。凉血止血，和血养荣，止泻痢。治贫血、须发早白、紫癜、泄痢等症。便溏者忌服。《本经》谓之：“盛气不饥，轻身强志。”

茴香

为伞形科植物茴香的茎叶。味甘、辛，性温。入肾经。行气止痛。治心腹气痛、口臭等症。阳盛，宿有痰、湿热者少吃。《千金要方》谓之：“主霍乱，辟热，除口气。”



莴苣

为菊科植物莴苣的根和叶。味甘、苦，性凉。入肠、胃经。清热利水，通乳，洁齿除口臭。治湿疹、脂溢性皮炎、带状疱疹等症。多食使人视力模糊，停食自复。《日用本草》谓之：“味苦，寒平。利五脏，补筋骨，开膈热，通经脉，祛口气，白牙齿，明眼目。”



萝卜

为十字花科植物莱菔的根。味辛、甘，性凉。入肺、胃经。解毒，散淤。治烫火伤、冻疮(轻度)、疖肿。脾胃虚弱，大便溏薄者不宜多食、生食。《本草纲目》谓之："主吞酸，化积滞，解酒毒，散淤血，甚效。"

莼菜

为星莲科植物莼菜的茎叶。味甘，性寒；无毒。入肝、脾经。清热解毒，利水消肿。治疔疮、痤疮、肥胖、牙龈肿痛、湿疹等症。脾胃虚寒者少食。《医林纂要》谓之："除烦，解毒，消瘦。"

藕

为睡莲科植物莲的肥大根茎。味甘，性寒。入心、脾、胃经。清热润肺，凉血行淤。熟用，健脾开胃，止泻固精。治贫血、紫癜、鼻衄、痤疮等症。脾胃虚寒者少食之。《日用本草》谓之："清热除烦。凡呕血、吐血、瘀血、败血，一切血症宜食之。"



金针菜

为百合科植物萱草、黄花萱草或小萱草的花蕾。味甘，性凉。入肝、肾经。养血止血，清热利尿。治紫癜、贫血、面生黑斑等。食用黄花菜，以加工的干品为好，不宜食鲜黄花菜以及腐烂变质品。《日华子本草》谓之："煮食治小便赤涩，身体烦热，除酒疸。"

芋艿

为天南星科植物芋的块茎。味甘、辛，性平。入脾、胃经。消疬，散结。治牛皮癣、烫火伤、疖、赘疣、鸡眼，



蛇、虫、蜂螫伤，脓疱疮。脾虚胃弱，有慢性胃病者忌之。《名医别录》谓之：“主宽肠胃，充肌肤、滑中。”

毛笋

为禾本科植物淡竹的苗。味甘，性寒。入胃、大肠经。清热消痰，利尿消肿，止泻痢。治酒糟鼻、脂溢性皮炎、肥胖、水肿等症。脾胃虚寒者宜少食。《本草求原》谓之：“甘而微寒，清热除痰，同肉多煮，益阴血。痘疹血热毒盛，不发起者，笋尖煮汤或入药，俱佳。”

番茄

为茄科植物番茄的果实。味甘、酸，性微寒。入肝、脾、胃经。生津止渴，益颜色。治热病口渴、水肿、痤疮等症。脾胃虚弱者宜煮熟食。《陆川本草》谓之：“生津止渴，健脾消食，治口渴，食欲不振。”

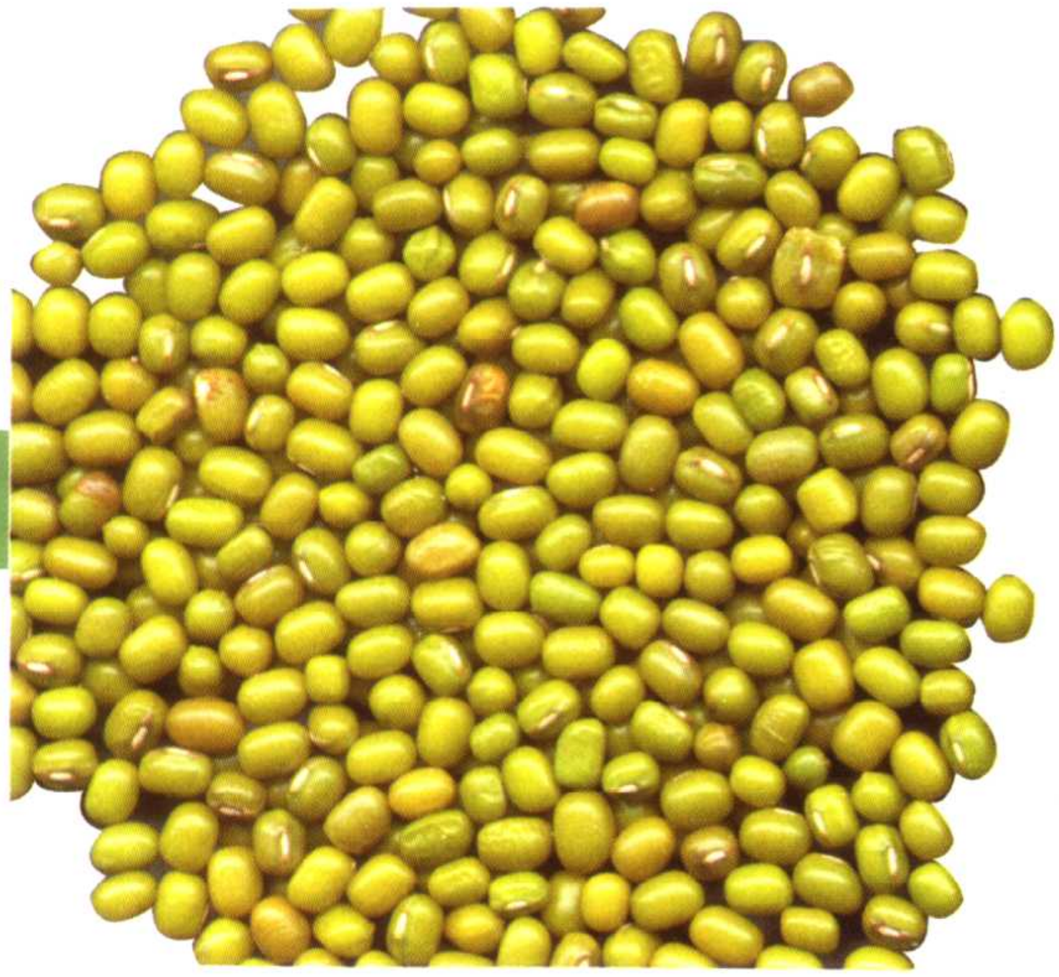
黑大豆

为豆科植物大豆的黑色种子。味甘，性平。入脾、胃经。活血利水，解毒。治黄褐斑、身面浮肿、麦粒肿、须发早白等。不宜与龙胆等同用。《本经》谓之：“除痈肿；煮汁饮，止痛。”



土豆

为茄科植物马铃薯的块茎。味甘、辛，性寒。入胃、大肠经。解诸药毒，消炎止痛。治烫火伤、湿疹。土豆发芽，须深挖及削去芽附近的皮层，再用水浸泡，防止多食中毒。脾胃虚寒易腹泻者应少食。《本草纲目》谓之：“功能稀痘，小儿熟食，大解



痘毒。”

绿豆

为豆科植物绿豆的种子。味甘，性寒、凉。入心、胃经。清热解毒，清暑利水。治丹毒、痈疮肿毒、烧烫伤、下肢慢性溃疡、湿疹、疖子、疔病、痈、接触性皮炎、多发性疖病、雀斑、黑斑。脾胃虚寒滑泄者忌食。《本草纲目》谓之：“绿豆，消肿治痘之功虽同赤豆，而清热之力过之，且益气、厚肠胃、通脉，无久服枯人之忌。”

豆浆

为黄大豆或黑大豆加工而成。先以水浸 1 日左右，将浸胀之豆，带水磨碎，滤去渣，入锅煮沸即成。原汁浓者名豆奶，用水稀泽者名豆浆。味甘，性平。入肺、胃经。补虚，清火，化痰，补虚养颜。治贫血、咽痛、痤疮、紫癜等。脾胃虚寒者宜少食。《本草纲目拾遗》谓之：“清咽，祛腻，解盐毒。”

豌豆

为豆科植物豌豆的种子。味甘，性平。入脾、胃经。补中益气，利小便。治产后缺乳、身体羸弱、糖尿病性皮肤病等。《本草拾遗》谓之：“消渴，淡煮食之良。”

蚕豆

为豆科植物蚕豆的种子。味甘，性平。入脾、胃经。健脾利湿。治水肿脚气、湿疹、水肿。食蚕豆后发生急性溶血性贫血者忌之。《本草从新》谓之：“补中益气，涩精，实精。”

赤小豆

为豆科植物赤豆或赤小豆的种子。味甘、酸，性平。利水祛湿，消肿解毒。适用于湿疹、下肢丹毒、痈肿、瘾疹、维生素 B_1 缺乏症。《药性论》谓之：“能令人美食；末与鸡蛋白调涂热毒痈肿；通气，健胃。”





冬瓜

为葫芦科植物冬瓜的果实。味甘、淡，性凉。入肺、大小肠、膀胱经。利水消肿，轻身驻颜，悦泽肌肤。治水肿腹胀，热痱，面生黑斑等。内服煎汤 60～120 克。外用作面脂外涂。虚寒肾冷，久病滑泄者忌食。《饮膳正要》谓之：“主益气，悦泽驻颜，令人不饥。”《本草蒙筌》谓之：“藤烧灰洗黑斑……入人面脂作尤。”《本草纲目》谓之：“冬瓜瓤洗面澡身，去黯，令人悦泽白皙。”

绿豆芽

为豆科植物绿豆的种子浸罨后发出的嫩芽。味甘，性寒。入心、胃经。清热解毒。可用于寻常痤疮、痱子、带状疱疹、湿疹。脾胃虚寒者宜少食。

芝麻

为胡麻科植物脂麻的种子。味甘，性平。入肝、肾经。滋养肝肾，活血脉，乌须发。治冻疮、荨麻疹、青少年白发、白癜风。脾弱便溏者忌服。《玉楸药解》谓之：“疗皮燥发枯、肉减乳少，医一切疮疡败毒，消肿。”



荞麦

为蓼科植物荞麦的种子。味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。开胃宽肠，下气消积，消瘰疬。治烫火伤、鸡眼、丹毒、疖等。脾胃虚寒者忌用。《本草纲目》谓之：“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。”

南瓜

为葫芦科植物南瓜的果实。味甘，性温。入脾、胃经。清热利水，消炎止痛，解毒杀虫。治火药伤以及烫伤、烧伤。气滞湿阻症者忌服用。《随息居饮食谱》谓之：“凡时病疳症，疸痢胀满，脚气痞闷，

产后痧痘，皆忌之。”



豆腐

为豆浆用盐或石膏点后，凝成豆腐花，再用布包裹，滤去部分水分而成。味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。生津润燥，清热解毒。治口臭、丹毒、皮肤瘙痒、烧烫伤、下肢慢性溃疡、体癣。脾胃虚寒者宜少食。《本草纲目》谓之：“清热散血。”

黄瓜

为葫芦科植物黄瓜的果实。味甘，性凉。入胃、小肠经。清热，解毒，利水。治烫火伤、花斑癣（汗斑）、痱子、白癜风、面部黑斑。平素有胃寒者忌食。《滇南本草》谓之：“解疮癣热毒，消烦渴。”

苦瓜

为葫芦科植物苦瓜的果实。味苦，性寒；无毒。入心、脾、胃经。清暑，解毒，明目。治痈肿、花斑癣（汗斑）、烫火伤、扁平疣。胃寒体虚者慎用。《泉州本草》谓之：“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢。”



韭菜

为百合科植物韭菜的叶。味辛，性温。入肺经。解毒散血。治漆疮瘙痒、带状疱疹、蜂螫伤、稻田皮炎、过敏性紫癜、荨麻疹。阴虚内热，以及疮疡、目疾患者均应忌之。《药材学》谓之：“新鲜的捣成泥剂，治疗创伤、溃疡及妇女滴虫性阴道炎。”

丝瓜

为葫芦科植物丝瓜的鲜嫩果实。味甘，性凉；无毒。入肝、胃经。清热解毒。治天疱疮、雀斑、疖肿、痱子、神经性皮炎，预防麻疹。脾



胃虚寒溏泻者忌之。《本经逢原》谓之:“丝瓜嫩者寒滑,多食泻人。”

鳝鱼

为鳝科动物黄鳝的肉或全体。味甘,性温。入肝、脾、肾经。祛虚损,除风湿,强筋骨,养血止血。治贫血、足痿无力、面黄肌瘦、痢疾等症。虚热者不宜多食。《滇南本草》谓之:“治痨伤,添精益髓,壮筋骨。”

蜂蜜

为蜜蜂科中华蜜蜂在蜂巢中酿成的糖类物质。味甘,性平。归肺、脾、大肠经。润肠通便,润肺止咳,滋养补中。用于虚劳久咳、肠燥便秘、溃疡病、肝炎,涂敷疮肿、烫伤,缓解乌头、附子等类药物毒性。内服冲调 15～30 克,或入丸剂、膏剂。外用涂局部。痰湿内蕴、中满痞胀、肠滑泄泻者忌服。《本经》谓之:“主心腹邪气,诸惊痫痉,安五脏不足,益气补中,止痛解毒,和百药。久服令人光泽,好颜色,不老。”《医学入门·本草》谓之:“主大人、小儿腹中五草虫口吐出者,面目黄,补虚羸伤中。久服益气轻身,令人光泽。”

辣椒

为茄科植物辣椒的果实。味辛,性热。入心、脾经。温中散寒,开胃除湿。治食欲不振、关节酸痛冻疮等症。多食易使人内火旺盛,故阴虚火旺者忌服。



紫菜

为红毛菜科植物甘紫菜的叶状体。味甘、咸,性寒。入肺经。化痰软坚,清热利水,止咳。治浮肿、肥胖、咳嗽等属痰湿者。不宜过食,多食则胀腹;甲亢者忌食。《本草纲目》谓之:“病瘿瘤脚气者宜食之。”



葱

为百合科植物葱的鳞茎。味辛，性温。入肺、胃经。发表，通阳。治风寒型感冒、冻疮等症。表虚多汗者忌服。

香椿叶

为楝科植物香椿的嫩芽。味苦、甘，性平。入肝、胃、肾经。清热化湿，解毒杀虫。治唇疔、疮痈肿毒、漆疮、疥疮。慢性病体弱者不宜多食。《食疗本草》谓之："动风，多食令人神昏，血气微。"

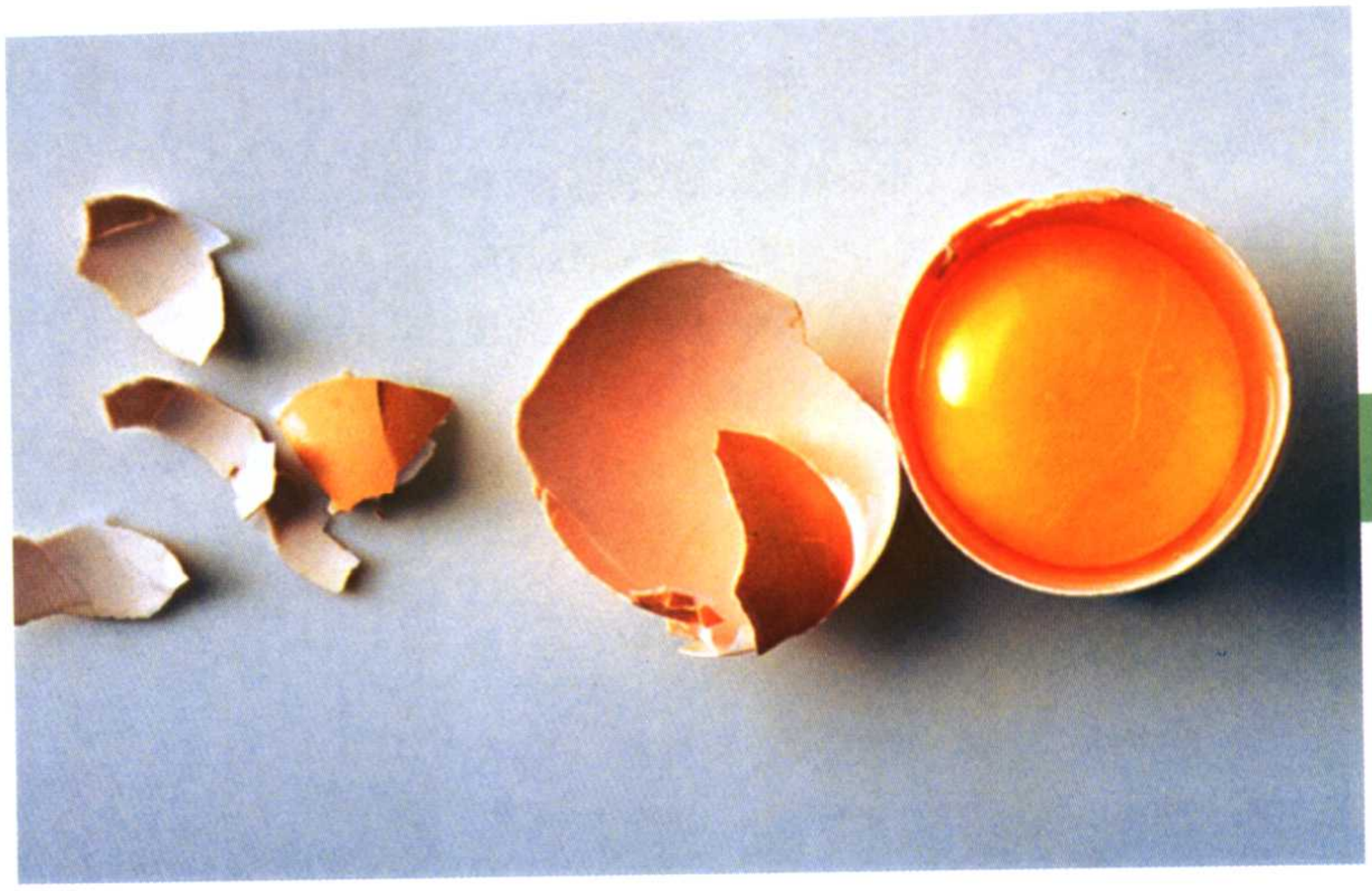
海带

为大叶藻科植物大叶藻的全草或海带科植物海带的叶状体。味咸，性寒；无毒。入肝、脾经。清热利水，软坚消瘿，止血。治瘿瘤、水肿、脚气、瘰疬、高血压等症。不宜过食，甲亢者忌之。《名医别录》谓之："主十二种水肿，瘿瘤聚结气，瘿疮。"

大蒜

为百合科植物大蒜的鳞茎。味辛，性温。入脾、胃、肺经。解毒，消痈，杀虫。治神经性皮炎、斑秃、鸡眼、头癣、足癣、银屑病、疥疮、冻疮。阴虚火旺者，目、口、齿、喉、舌诸疾，以及时行病内有郁热者忌食。《本草纲目》谓之："葫蒜，其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痈肿，化瘕积肉食，此其功也。"





鸡蛋

为雉科动物家鸡的卵。味甘，性平。入心、肾经。清热解毒，滋阴润燥。治贫血、脓疱疮、烫火伤、鸡眼、顽癣、蜂、蝎子螫伤、带状疱疹。脾胃虚弱者不宜多食。

胡椒

为胡椒科植物胡椒的果实。味辛，性热。入胃、大肠经。温中下气，消痰，解毒，和胃。治虚寒性腹痛、冻疮等症。阴虚火旺者忌用。

花椒

为芸香科植物花椒的果皮。味辛，性温；有毒。入脾、肺、肾经。杀虫生发。治湿疹、痱子、皮肤瘙痒症、牛皮癣、手足癣、疥疮等。阴虚火旺者忌服；孕妇慎用。《本草蒙荃》谓之：“主肾劳疝气，小肠吊气挛疼，干、湿脚气，膀胱冷气肿疼。开胃止呕，下食，补命门不足，治诸痿、霍乱。”



马齿苋

性寒，味酸，无毒。《本草纲目》说它“散血消肿，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗”；《滇南本草》谓之：“益气、清暑热、宽中下气、润肠、消积滞、杀虫、疗疮红肿疼痛”；《圣惠方》谓之：“马齿苋煎汤，治身面瘢痕。”大便泄泻者不宜服食。



胡萝卜

性微温，味甘，无毒。有安五脏、调肠胃、利胸膈、补中下气的功效。可治雀斑、黄褐斑、皮肤干燥、毛发干枯脱落、贫血、眼膜干燥、小儿佝偻症，也可防治食道癌、肺癌、子宫癌。但胡萝卜不宜吃得太多，否则会出现“胡萝卜素血症”，皮肤黄染，但眼珠不黄，只要停食即可消失。

茄子

为茄科植物茄的果实。味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。祛风通络，活血消肿。治乳房皲裂，蜈蚣、蜂咬螫伤，皮肤溃烂，冻疮，寻常疣、疖。体质虚冷、慢性腹泻者不宜多食。《滇南本草》谓之：“散血，消乳疼，消肿宽肠。烧灰米汤饮，治肠风下血不止及痔。”



芹菜

性凉，味甘，无毒。有平肝清热、健胃利尿、祛风利湿、镇静降压的功效。《千金食治》谓之：“益气力，去伏热，治五种黄疸。”可治颜面潮红、皮肤黄染、面部油垢等症。

马兰

性平，味甘，无毒。有清热解毒、凉血利湿、散结消肿的功效。可治青春痘、色素沉着、咽喉炎、鼻衄、水肿、创伤出血、黄染等症。

卷心菜

性平，味甘，无毒。有健脾和胃、益心肾、



明耳目的功效。可治黄褐斑、老年斑、肾虚腰痛、胃和十二指肠溃疡等症。

香菜

性温，味辛。有散寒、辟邪解秽、消食下气的功效。可治面部粗黑、色斑、疤痕和食物积滞、风疹透发不快等症。《本草纲目》谓之：“去黑子，消雀斑。”阴虚火旺者不可多食。

花生

为豆科植物落花生的种子。味甘，性平。入脾、肺经。润肺，和胃，止血。治血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、手足癣、维生素 B_1 缺乏症。体寒湿滞以及肠滑便泄者不宜服食。《药性论》谓之：“生研用下痰；炒熟用开胃醒脾，滑肠，干咳者宜餐，滋燥润火。”

茭白

性寒，味甘，无毒。有清热除烦、通利二便、利五脏去邪气的功能。可治酒糟鼻、面颜潮红、湿热黄疸、产后乳汁缺乏等症。





五、中药类食物的美容保健效用

1. 薄荷

为唇形科植物薄荷或家薄荷的全草或叶。味辛，性凉。入肺、肝经。疏风散热，除臭香口。治外感风热、头痛目赤、牙痛口臭、痤疮。内服煎汤（不宜久煎），3～6 克；或熬膏作饼含服。外用捣叶或煎汁涂。阴虚血燥、阴阳偏亢以及表虚多汗者忌服。《千金要方》谓之：“作菜久食，却肾气，令人口气香洁。主辟邪毒，除劳弊。”

2. 莲花

为睡莲科植物莲的花蕾。味苦、甘，性温。入心、肝经。活血止血，祛湿消风，轻身驻颜，乌须黑发。治跌损呕血，天疱湿疮，须发黄白。内服研末，1.5～3 克；或煎汤，或入丸剂。外用敷贴患处。阴虚燥热者不宜久服。《本草拾遗》谓之：“久服令人好颜色，变白却老。”



3. 菊花

为菊科植物菊的头状花序。味甘、苦，性凉。入肺、肝经。疏风清热，解毒明目驻颜悦色，长发黑发。治年老颜衰，头痛眩晕，疔疮肿毒，须发早白，肌肤皱涩不泽，头风白屑，寻常疣，黄褐斑。内服煎汤，4.5～10 克；或泡茶，或入丸、散剂。外用研末煎汤沐发。气虚胃寒、食少泄泻者宜少用。《本经》谓之：“主诸风头眩，肿痛，目欲脱，泪出，皮肤死肌，恶风湿痹。久服利血气，轻身耐老。”《本草拾遗》谓之：“白菊味苦，染髭发

令黑，益颜色，好颜色不老。”



4. 丁香

为桃金娘科植物丁香的花蕾。味辛，性温。入胃、脾、肾经。温中暖肾，和胃降逆，香身除臭，固齿乌须。治呃逆呕吐，心腹冷痛，龋齿口臭，腋下狐臭，须发早白，眉鬓脱落。内服煎汤，1～3 克；或入丸、散剂。外用研末调敷、洗面。阴虚内热者不宜多服。《海药本草》谓之：“主风疳龋，骨槽劳臭，治气，乌髭发，杀虫，辟恶去邪。”

5. 玫瑰花

为蔷薇科植物玫瑰的花蕾。味甘、微苦，性温。入肝、脾经。行气解郁，和血散淤，除臭，悦颜却皱。治中寒气滞，胃脘胀痛，月经不调，经前乳房胀痛，以及损伤淤痛等症。内服煎汤，3～6 克，或磨汁或入丸、散剂。阴虚津液不足者慎服。《本草纲目拾遗》谓之：“和血行血，理气，治风痹，噤口痢，乳痈，肿毒初起，肝胃气痛。”



6. 莲子

为睡莲科多年生水生草本植物莲的成熟种仁。味甘、涩，性平。入脾、肾、心经。补脾止泻，益肾固精，养心安神。治夜寐多梦、遗精、久痢、虚泻、须发早白等。内服煎汤，9～18 克，或入丸、散剂。中满痞胀、大便燥结者忌服。《饮膳正要》谓之：“补中养气，清神，除百病。久服令人止渴，悦泽。”



7. 桃仁

为蔷薇科植物桃或山桃的种子。味苦、甘，性平。入心、肝、大肠经。破血行淤，润燥滑肠，润肤去皱，悦泽人面。治经闭，疙瘩，跌打损伤，淤血肿痛，血燥便秘，面黑尘斑，皮肤皴皱，酒糟鼻。内服煎汤，5～10克；或入丸、散剂。外用捣敷，研末或捣汁洗。孕妇忌服。《名医别录》谓之：“悦泽人面。”

8. 枸杞子

为茄科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。味甘，性平。入肝、肾经。养肝补肾，悦颜润肤，乌须黑发。治肝肾亏虚，腰膝酸软，头晕目眩，须发早白，毛发干枯，面容憔悴，面黑。内服煎汤，6～12 克；或熬膏、浸酒，或入丸、散剂。外邪实热、脾虚湿阻以及泄泻者忌服。《药性论》谓之：“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神。”

9. 芦荟

为百合科植物。味苦，性寒。入肝、心、脾经。清热，通便，杀虫。治热结便秘，癣疮，牙齿松摇，脱发，痤疮。内服入丸、散剂。外用研末吹鼻或制膏外涂。小儿脾胃虚寒泄泻者以及孕妇忌服。《本经逢原》谓之：“同甘草为末，治头项顽癣甚效。”



10. 桑椹

为桑科植物桑的果穗。味甘，性寒。入肝、肾经。补肝益肾，生发乌发。治肝肾阴亏，目暗耳鸣，头发黄赤早白，秃发。内服煎汤，9～15 克；或熬膏、入丸剂，或浸酒。外用浸水洗，研末揩牙，梳头或外敷。脾胃虚寒作泄者忌服。《滇南本草》谓之：“益肾脏而固精，久服黑发明目。”



11. 杏仁

为蔷薇科植物杏或山杏的干燥种子。味苦、辛，性温，有毒。入肺、大肠经。止咳平喘，润肠通便，悦泽容颜，祛斑增白，灭瘢去疣，祛风止痒。治咳嗽喘满，肠燥便秘，白癜风，头风白屑，手足皲裂等症。内服煎汤，5～10 克；或入丸剂。外用研末调涂，或煎汤外洗。肺气虚热以及大便溏泄者忌服。《本草纲目》谓之：“杀虫，治诸疮疥，消肿，去头面诸风气皶疱。”

皮肤的性质和类型

一般来说，人的皮肤性质分为三种类型：油性、中性、干性。怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可用以下四种方法：

(1) 面巾纸测试

可在前一天晚上临睡前，用洗面奶之类的中性洁肤品洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息。第二天清晨起床后，用面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，则证明皮肤性质属于油性的；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。

(2) 手指触摸试验

在早晨刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。

(3) 对镜观容

洗过脸或沐浴后，对镜观容，不擦任何化妆品。如皮肤毛孔粗大，易生粉刺或有点点小疙瘩，属油性皮肤；如面容纹理细但无光泽，有细小皱纹，则属于干性皮肤；倘若面容红润、光滑、纹理细腻、不粗不黏，则为中性皮肤，是最理想的正常皮肤。不过，皮肤的性质类型也不是一成不变的。一般青年女性皮肤多属偏油性的，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐向干性演变。

实际上，绝大多数人的皮肤是综合性皮肤。青年女性鼻子两旁皮脂分泌旺盛，属油性，而两颊分泌油脂则较少，属中性或干性。

第二章　水果蔬菜面部美容方

一、洁白柔嫩皮肤

面部光滑方

1. 金色密陀僧 50 克。

研成很细的粉末，用人乳或蜂蜜调成较薄的糨糊状，每晚取少量，蒸热后涂在脸上，第二天早晨洗去，半个月后脸部皮肤就光滑如镜。

2. 冬桑叶 20 克。

煎成浓汁，贮藏到冬天，每天用 50～100 毫升掺入洗脸水中洗脸，可使皮肤光滑如镜，并能防冻。

润泽皮肤方



1. 杏仁 100 克，香白芷 50 克。

焙干研粉，再加滑石粉 200 克，云母粉 100 克混合拌匀，加适量蜂蜜，调成软膏，每日涂敷面部少许。本方具有润泽肌肤之功，可治面容皮肤干燥、无光泽，并治面部黑斑。

2. 薏苡仁 100 克。

洗净晾干研粉，放入瓶中，加 400 毫升葡萄酒或黄酒，加盖贮放 1 周后，用酒液擦面部。本方可防治皮肤干粗，使皮肤变得白嫩光润。

3. 杏仁与栝蒌仁各 50 克。

共研细末，以蜜粉调制成“手膏”常擦皮肤。可使皮肤光润不粗糙。

4. 淘米水适量。

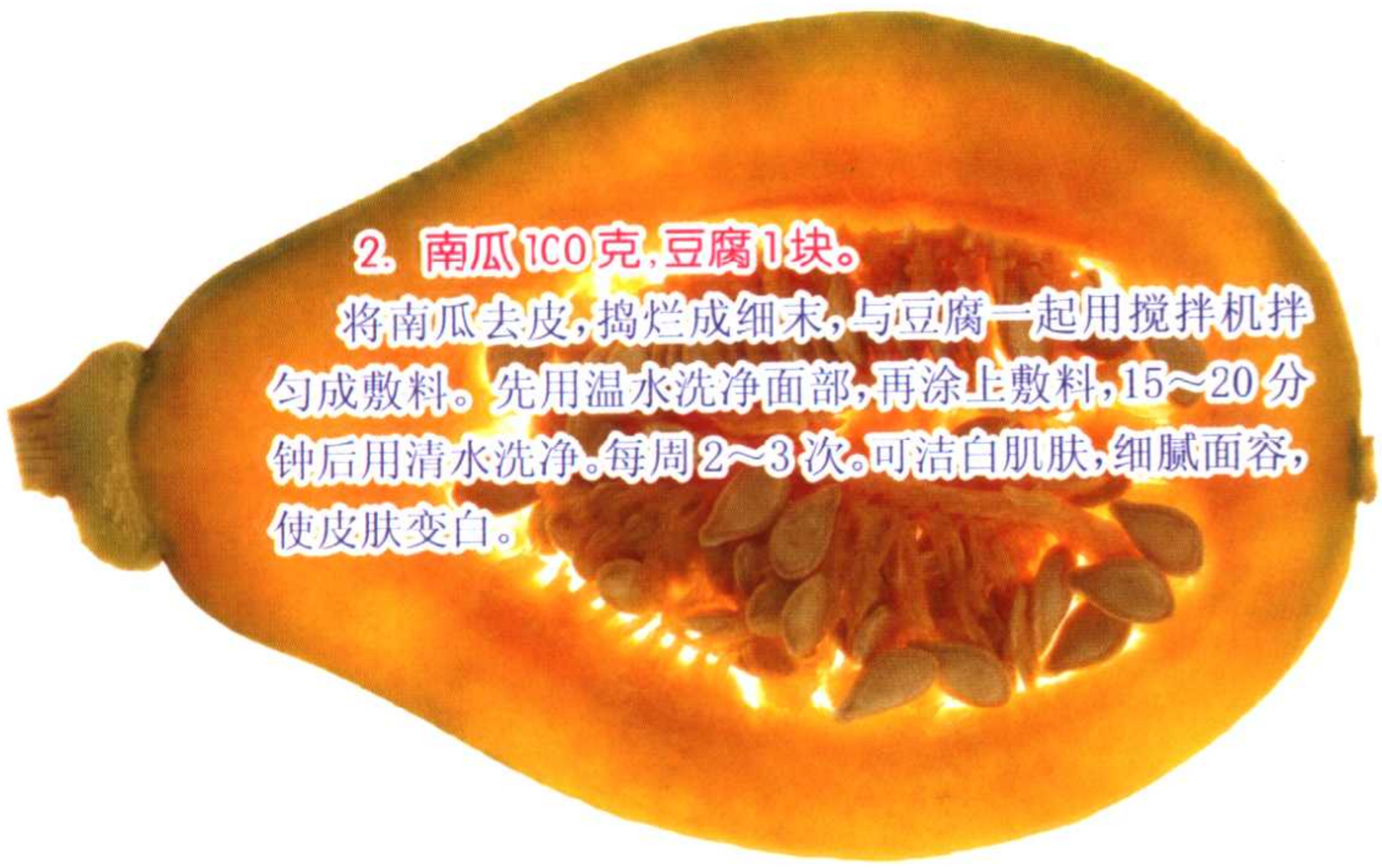
每日坚持用淘米水浸泡皮肤，本方具有滋润皮肤，防止皮肤衰老之功。



皮肤变白方

1. 西瓜子仁 250 克，桂花 200 克，白杨皮(或橘皮)100 克。

研成粉末，饭后用米汤调服，每日三次，每次一匙。一个月后面部开始变白，50 日后手部和脚部也开始变白。



2. 南瓜 100 克，豆腐 1 块。

将南瓜去皮，捣烂成细末，与豆腐一起用搅拌机拌匀成敷料。先用温水洗净面部，再涂上敷料，15～20 分钟后用清水洗净。每周 2～3 次。可洁白肌肤，细腻面容，使皮肤变白。

清除面部油垢方

面部油垢，系指油脂分泌过多，与灰尘粘附在面部成污垢，有损美容。这多与油性皮肤及食用油腻之物有关。平时要少吃油腻、辛辣之物及甜食，多吃蔬果与水果。

1. 青菜叶 750 克，豆腐 1 块。

将青菜叶洗净，沥干水分，用粉碎机粉成细末，再与豆腐一起用搅拌机拌匀成敷料。先用温水将面部洗净，再涂上敷料，过 15～20 分钟后用清水洗去。每周涂敷 2～3 次。可洁白肌肤，细腻面容。

2. 白萝卜 1 个。

将白萝卜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入等量凉开水，用来慢慢洗擦面部。每日 1 次，经常使用。可润泽肌肤，使肌肤洁白细嫩。

3. 番茄 1 个，苦瓜 1 个，鸡蛋清 1 个。

将番茄、苦瓜洗净，去皮籽，捣烂如泥，加入鸡蛋清调匀成敷料。先用温热水将脸部洗净，然后敷上敷料，保留 20 分钟后用清水洗净。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，祛黑除糙。

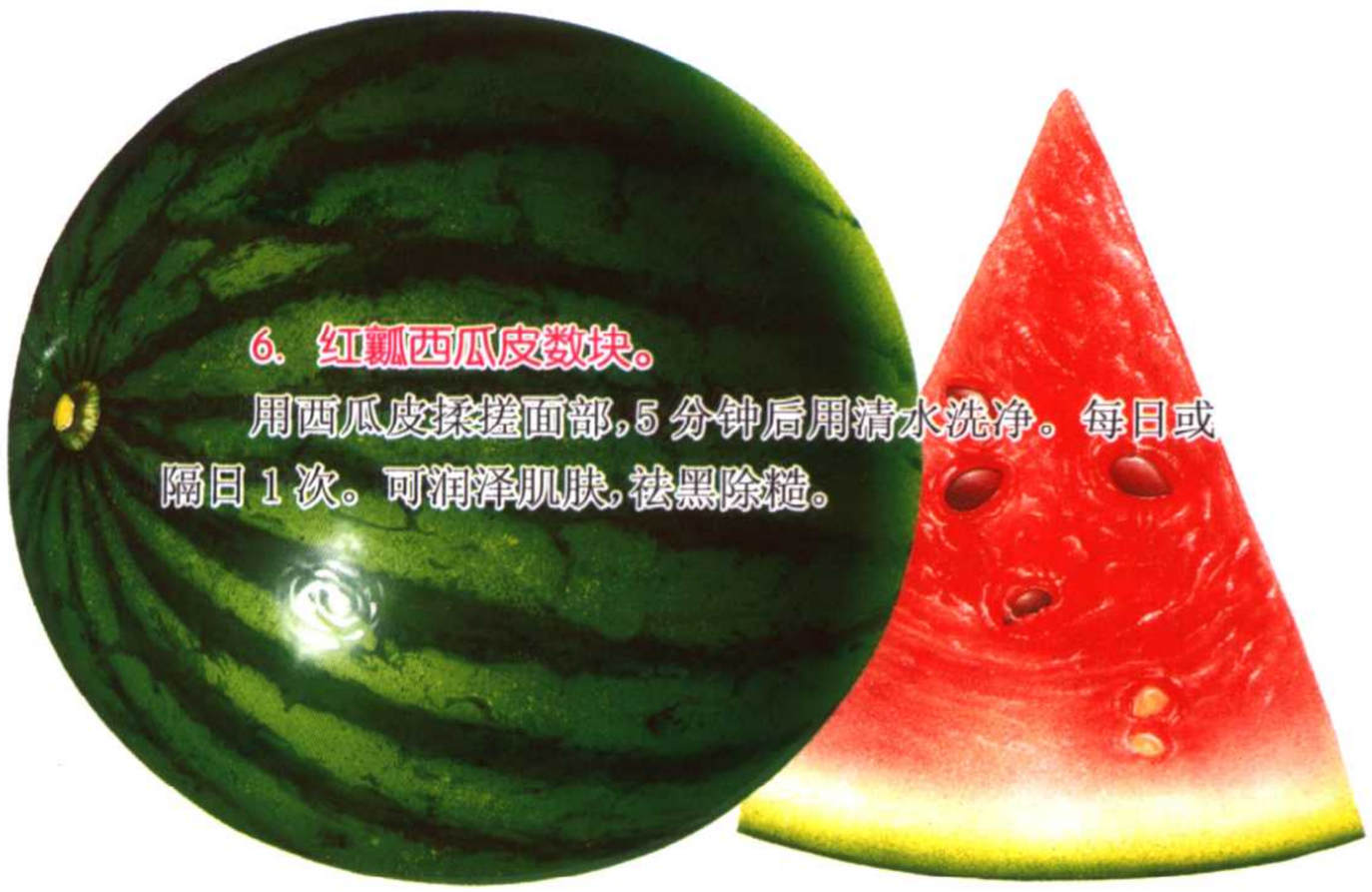
5. 黄瓜 2 条，丝瓜 1 条，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将黄瓜、丝瓜洗净，切成中块，用榨汁机榨出原汁，加入蜂蜜调成饮料；另将黄瓜和丝瓜榨渣



4. 油菜 1 棵，橙子 1 个。

将油菜洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取菜汁，将橙子洗净切成两半，挤出橙汁，将菜汁和橙汁放在一起拌匀，用来洗敷面部。每日 1 次，连用 5～8 日。可消除油垢，清洁面部。



6. 红瓤西瓜皮数块。

用西瓜皮揉搓面部，5 分钟后用清水洗净。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，祛黑除糙。

与豆腐用搅拌机拌匀成敷料。先用温热水将面部洗净，然后敷上敷料，保留 20 分钟后，用清水洗净。另取饮料当茶饮用，现做现饮，以免变质。每日或隔日 1 次。可清降邪热，润肤消糙。

7. 冬瓜瓤适量，鸡蛋清 1 个。

将冬瓜瓤去籽，捣烂如泥，加入鸡蛋清拌匀成敷料。先用温热水将脸洗净，再取敷料敷于面部，保留 20 分钟后用清水洗净。每日或隔日 1 次。可清热润肤，使面部洁白细嫩。

8. 冬瓜籽仁 500 克，白酒 1000 毫升。

将冬瓜籽仁装入双层纱布做的口袋内，扎紧袋口，放入沸水中浸泡 5～10 分钟，取出晒干后，再投入沸水，又晒干，如此浸晒 3 次。然后将浸晒过的冬瓜籽仁泡入白酒内，浸泡两天两夜，捞起晒干，研为细末，贮瓶备用。每日早、晚各服 1 次，每次 6 克，用开水送服。可悦润面容，光洁皮肤。

9. 凤梨 2 个，番茄 1 个，香菜 25 克，豆腐 1 块，蜂蜜少许。

将凤梨、番茄洗净去皮，香菜洗净切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；另取凤梨、番茄、香菜渣滓与豆腐一起用搅拌机拌成敷料。先用温水洗净面部，再涂上敷料，15～20 分钟后用清水洗净。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每周 2～3 次。可洁白肌肤，细腻面容。

10. 西瓜适量。

将西瓜切开挖出瓜瓤，捣烂绞取原汁。先用温热水洗净脸部，再用棉签蘸原汁涂于面部，保留 20 分钟后，用清水洗净。每日 1 次。可使肌肤润泽，洁白细嫩。

毛孔粗大变细方

面部毛孔粗大，系指面部汗毛孔增大，有损美容。多由频发性青春痘、日晒过度、常用碱性肥皂或过热的水洗脸所致。治宜润泽肌肤，细腻面部。平时，还应多食芝麻、胡桃、胡萝卜等，忌食辛辣之物。



1. 番茄 2 个，莴笋 160 克，蛋清 1 个，蜂蜜适量。

将番茄、莴笋（去皮）洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调好口味；另取番茄、莴笋滓与蛋清拌匀成敷料。先用温水将面部洗净，涂上敷料，过 15～20 分钟后，用清水洗净。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每周 2～3 次。可润泽肌肤，细腻毛孔。

3. 荷兰芹 1 根，冬瓜 50 克，莴笋 50 克，鲜藕 50 克，豆腐 1 块。

将荷兰芹、冬瓜（去皮）、莴笋（去皮）、鲜藕（去皮）洗净，沥干水分，切成小块，用粉碎机粉成细末，再与豆腐一起用搅拌机拌匀成敷料。先用温水将面部洗净，再取敷料敷于患处，过 15～30 分钟后，用清水洗净。每周 2～3 次。可营养肌肤，细腻面容。



2. 胡萝卜 1 个，甘蓝菜 50 克，鸡蛋清 1 个。

将胡萝卜、甘蓝菜洗净，切成小块，用粉碎机粉成细末，与鸡蛋清一起拌匀成敷料。先用温水将面部洗净，再涂上敷料，过 15～20 分钟后，用清水洗去。每周 2～3 次。可润泽肌肤，细腻面容。

粗糙皮肤变细腻方

面部皮肤粗糙，系指面部皮肤干燥粗糙，易生皱纹。多由日晒过多，或患过粉刺，或缺少维生素等所致。治宜润肌泽肤，活血化结，补充维生素。



2. 鲜葡萄 2～3 粒，冷开水少许。

将葡萄洗净，挤出原汁，加入少许冷开水拌匀，涂擦面部，10～15 分钟后，用清水洗净。每日 1～2 次。可润泽肌肤，细腻面容。

1. 胡萝卜 5 个，黄瓜 1 条，蜂蜜适量，鸡蛋清 1 个。

将胡萝卜、黄瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀使成饮料。将胡萝卜、黄瓜渣滓与鸡蛋清拌匀使成敷料。将饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。把敷料敷于面部，保留 20 分钟后，用清水洗净。每日 1 次。可营养面部，细腻肌肤。

3. 鲜葡萄 100 克，甘蓝菜 75 克，番茄 1 个，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将葡萄（去籽）、甘蓝菜、番茄洗净，切成小



块；用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料。将榨汁后的渣滓与豆腐一起搅拌成敷料。先用温水将面部洗净，再涂上敷料，15～20 分钟后用清水洗去。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每周 2～3 次。可润泽肌肤，细腻容颜。

4. 新鲜柚子的皮，白酒适量。

将柚子皮洗净，切成细末，用白酒浸泡 1 周后，滤渣取液，涂于患处。每日数次。可活血润肌，除糙嫩肤。

6. 喝剩的茶叶水适量。

用剩茶叶水洗脸。每日 1～2 次。可润肤细面。

7. 鲜赤豆花适量。

将赤豆花捣烂绞汁擦抹面部。每日 1～2 次。可润泽容颜，除糙嫩肤。

8. 鲜番薯 1 个。

将番薯洗净切开，取其渗出的白汁涂于面部。每日2 次。可细腻肌肤。

9. 白果 30 克，生梨汁 100 毫升，白菊花 30 克，牛乳半盅，酒酿半盅，白蜜 30 毫升。

先将生梨汁、白菊花、白酒酿放入碗内，用文火蒸至汁浓，再将白果去壳，捣烂如泥，然后将梨菊酒、白果泥、牛乳、白蜜放在一起，再次研末拌成敷料。每晚临睡前洗净脸部后，涂上敷料，次晨洗去。能润泽肌肤，使面容洁白柔嫩。

10. 杨桃 1 个，鲜藕 160 克，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将杨桃、鲜藕（去皮）洗净，切成小块，用榨汁机榨出原汁，加入适量蜂蜜调成饮料；另取杨桃、鲜藕渣滓与豆腐搅拌成敷料。取饮料当茶喝，取敷料敷于患处，过 15～20 分钟后，用清水洗净。每周 1～2 次。可润泽肌肤，细腻面容。



5. 橘皮少许。

将橘皮洗净，切成细丝，用沸水浸泡片刻，用橘皮水洗脸（也可用来洗澡）。每日 1 次。可细腻肌肤。

二、悦色驻颜

美容驻颜方

1. 补骨脂 120 克，胡桃肉 120 克，莲肉 30



2. 新鲜桃花10余朵，50度白酒适量。

将桃花用白酒浸泡3日。每日1次，每次喝桃花酒10毫升。腹泻患者禁服。本方可悦泽人面，红润容颜。

克，葫芦巴120克。

共研细末，用酒拌丸，如梧桐子大，每次30丸，空腹酒下，每日1次，具有补肾助阳，驻颜美容之作用。

3. 杏仁30克，土瓜根30克，猪胰5具，芜菁子60克。

浸泡酒中，14日后取其液涂于面部，次晨温水洗去。具有滋润肌肤之功，可使皮肤自然悦白、细腻，还有治疗面部黑斑的作用。

面色苍白治疗方

面色苍白，系指面部苍白无华的病色。多由气血亏虚或各种原因的贫血所致。患者自觉有乏力、倦怠、头晕、心悸、气促等症状。治宜养血补气，健脾益肝。

1. 鲜甜菜适量。

将甜菜洗净，沥干水分，切成小段，捣烂用纱布绞取原汁。先用温热水将面部洗净，然后涂上甜菜汁，待略干后，再涂上一层薄薄的雪花膏，约过5分钟，面部即会红润起来。可润泽肌肤，驻颜红面。

2. 番茄1个，苹果1个，芝麻15克，蜂蜜适量。

将番茄洗净去皮，切成小块；苹果去皮核，切成小块；芝麻炒至香熟。再将番茄、苹果放入碗内，调入蜂蜜拌匀，撒上芝麻。每日1剂，一次食用。连用数日。可滋补养血，红颜悦色。

4. 大枣30枚，山楂30克。

将大枣、山楂洗净，放入锅内，倒入2碗清水，先用大火煮沸，再改用小火煎煮至1碗水。每日1剂，2次水煎服。可健脾益肝，红润颜面。

5. 山楂、黄豆各等量，红糖适量。

将山楂洗净后去核、焙干，黄豆洗净后炒至煮熟。再把山楂、黄豆研为细末，加入红糖拌匀。每次服1～2匙，



3. 生姜500克，大枣250克，白盐100克，甘草150克，丁香、沉香各25克，茴香200克。

共研细末。和匀备用，每次10克，清晨煎服或沸水泡服。久服使人容颜不衰，青春常驻。



7. 新鲜樱桃 1000 克，食糖 500 克。

先将樱桃洗净，加入适量清水煮烂，取出果核，加入食糖煮至融化，冷却后装入瓷罐内，备用。每次 1 汤匙，每日服 2 次。可补血红颜。

每日服 1～2 次。可健脾胃，养气血。

6. 桂圆(龙眼)肉 250 克，何首乌 250 克，山楂 150 克，红糖 150 克，米酒 1500 毫升。

将桂圆肉、何首乌、山楂、红糖放入瓶内，倒入米酒密封浸泡 10 日，浸泡期间每天摇动 1～2 次，促使药味浸出，备用。每日早、晚各服 1 次，每次服 15～30 毫升。可滋养肝肾，健脾补血。

8. 山芋 250 克，胡萝卜 100 克，红糖 30 克。

将山芋、胡萝卜去皮、洗净，切成小块，放入锅内，倒入适量清水，煮至熟酥，再加入红糖煮片刻。每日 1 剂，分 2 次服用。可健脾补血，红颜悦色。

面色萎黄治疗方

面色萎黄，系指面部呈现枯萎晦黄的病色。多因贫血或脾胃虚弱、气血不能上荣所致。治宜健脾开胃，养血益气。

1. 老南瓜 150 克，山楂 12 克，花生米 30 克，小米 50 克，红糖 30 克。

先将老南瓜洗净，切成小块；山楂洗净，去核，切成小块。然后把花生米、小米、南瓜、山楂放入锅内，倒入适量清水煮成稀粥，加入红糖煮片刻。每日 1 剂，分2～3 次服用。可补气养血，悦色红颜。

3. 大枣 15 枚，炙甘草 12 克。

将大枣、炙甘草放入锅内，倒入 3 碗清水，煎煮至1 碗半。每日 1 剂，分 2～3 次服用。可健脾养血，润肤红颜。

4. 红枣 12 枚，山药 100 克，栗子 50 克，红糖 30 克。

将红枣洗净，山药去皮后切成小块，栗子去壳



2. 胡萝卜、红糖各适量。

将胡萝卜洗净，切成长条，用榨汁机榨取原汁，加入红糖调好口味成饮料。每日服 1～2 次，每次 50 毫升，现做现饮，以免变质。可养气血，红面颜。

洗净，放入锅内，倒入 2 碗清水，煮至 1 碗水时加入红糖再煮片刻。每日 1 剂，分 2 次服用，喝汤食红枣、山药、栗子。可滋补肝肾，养血红颜。

6. 桂圆肉、枸杞子各 500 克。

将桂圆肉、枸杞子放入砂锅，倒入适量清水，用文火慢慢煮熬，过滤倒出煎汁，再倒入适量清水，用文火慢慢煮熬至桂圆、枸杞子无味时滤去渣滓取液。合并 2 次煎汁浓缩至稀膏状，再外套一锅中间加水炖蒸，浓缩至成稠膏状。每日早、晚空腹各服 1 次，每次 2～3 汤匙。可滋阴驻颜，养血安神，泽肤强骨。



5. 蘑菇 250 克，大米 30 克，红糖 30 克。

先将蘑菇洗净切成小片，大米淘洗干净，然后将大米、蘑菇放入锅内，倒入适量清水煮成稀粥，加入红糖调好口味。每日 1 剂，分 2 次服用。可健脾补血，润肤红颜。

7. 桂圆肉 20 克，绿茶 1 克。

将桂圆肉、绿茶放入茶杯内，倒入沸水 400 毫升，浸泡片刻。每日 1 剂，分 2 次服用。可补血驻颜。

8. 黑豆 30 克，红糖 20 克。

将黑豆洗净，用水煮至熟烂，再调入红糖。每日 1 剂，分 2 次服用。可养血益气，红润面容。

9. 大麦芽 30 克，荞麦秆 15 克，红糖 30 克。

将大麦芽、荞麦秆放入锅内，倒入 2 碗清水，煎煮至 1 碗水时加入红糖再煎煮片刻。每日 1 剂，分 2 次服用。可健脾养血，红润颜面。

10. 葵花籽、白蜜各适量。

将葵花籽洗净，隔水蒸后，烈日暴晒至干，揉去外皮，研为细末，调入白蜜。先用温水、香皂清洗面部，再涂上落葵蜜，每日 2 次。可清热凉血，润肤红颜。



1. 鲜地瓜适量。

将地瓜洗净去皮，切成小块，用榨汁机榨取原汁。每日服 2～3 次，每次 30 毫升，用凉开水调服。现做现饮，以免变质。可清热，消红。

面部潮红治疗方

面部潮红，多由血液循环差、皮肤表面的毛细血管充血所致。这不仅影响美容，还显示机体血液循环系统有病，必须及时治疗。

2. 西瓜白肉 100 克，豆奶 50 毫升。

将西瓜白肉切成小块，用榨汁机榨取原汁，与豆奶一起拌匀成按摩汁，涂于面部，用手掌慢慢按摩至发热。每日 1～2 次，连用 5～8 日。可清热，祛红。

4. 莴笋 250 克，豆奶 100 毫升。

将莴笋去皮洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入豆奶拌匀成药汁，放入冰箱冷藏，备用。用时将药汁涂于面部，用手掌慢慢按摩至发热。每日 1～2 次，连用 5～8 日。可活血通络，消除红晕。



3. 荷兰芹 100 克，豆腐 1 块。

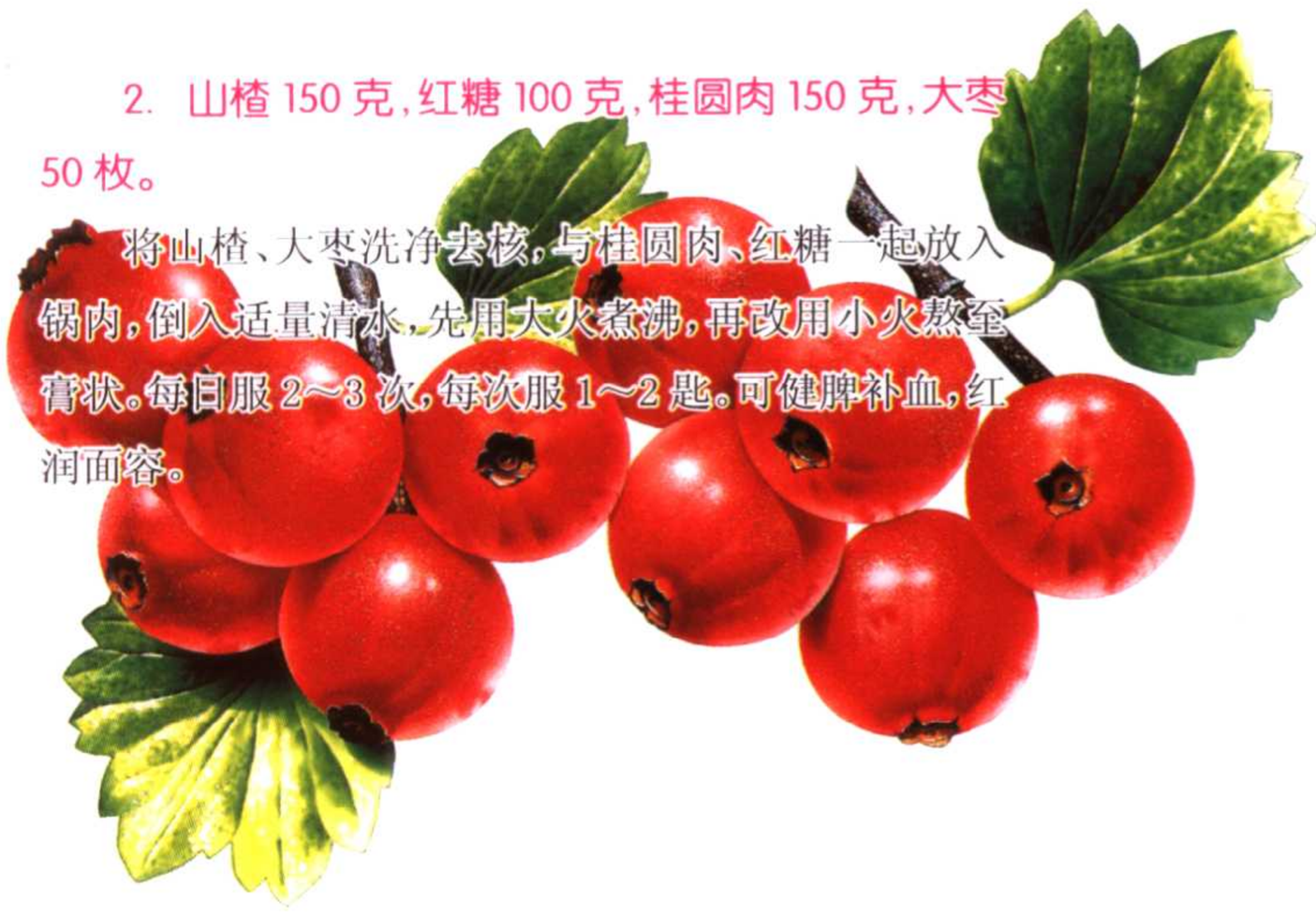
将荷兰芹洗净，用粉碎机粉成细末，与豆腐一起用搅拌机拌匀成敷料。先用清水将面部洗净，再涂上敷料，约 15～20 分钟，用清水洗去。每周 2～3 次。可活血，通络，消红。

防治容颜憔悴方

容颜憔悴，系指面色萎黄或苍白，皮肤干皱、无光，严重影响美容。多由肾阳衰退，或长期患病，或病后体弱等所致。治宜补肾助阳，养血补气，健脾驻颜。

2. 山楂 150 克，红糖 100 克，桂圆肉 150 克，大枣 50 枚。

将山楂、大枣洗净去核，与桂圆肉、红糖一起放入锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸，再改用小火熬至膏状。每日服 2～3 次，每次服 1～2 匙。可健脾补血，红润面容。



1. 番茄 2 个，鸡蛋 1 个。

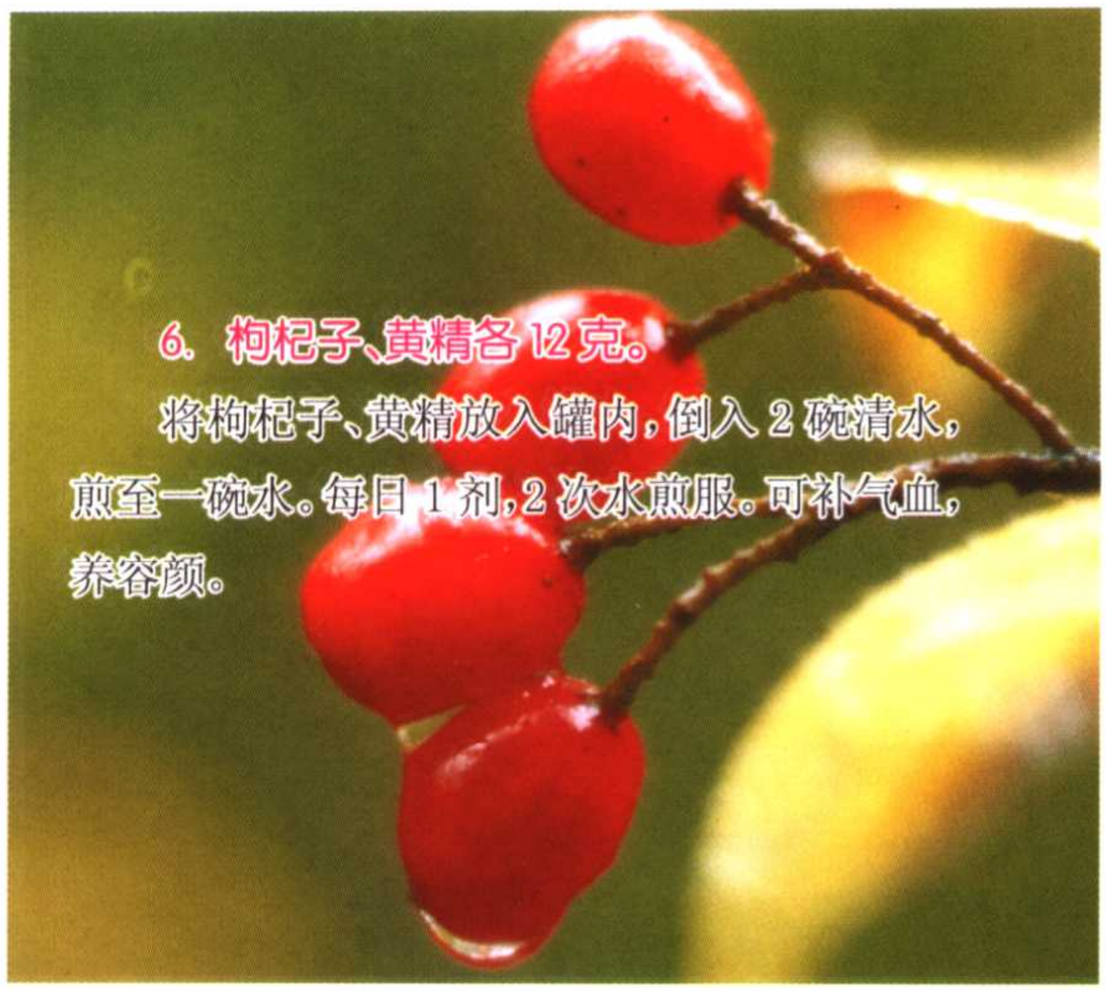
将番茄洗净，鸡蛋洗净后煮熟。每日 1 剂，番茄和鸡蛋同时食用。可补虚养血，润肤红颜。

3. 胡桃仁 200 克，莲心肉 50 克，葫芦芭 200 克，韭菜籽 200 克，好酒少许。

将上物焙干，研为细末，以酒糊为丸，如梧桐子大小，贮瓶备用。每日服一次，每次 30 丸，空腹用温酒送服。有阴虚火旺、口干舌燥、大便秘结者慎用。可补肾助阳，悦肤红颜。

4. 新鲜葡萄 250 克，蜂蜜 250 毫升。

将葡萄粒摘下、洗净，用榨汁机榨



6. 枸杞子、黄精各 12 克。

将枸杞子、黄精放入罐内，倒入 2 碗清水，煎至一碗水。每日 1 剂，2 次水煎服。可补气血，养容颜。

取原汁，调入蜂蜜拌匀贮瓶，放入冰箱冷藏备用。每日服 2 次，每次服 15～30 毫升。可养血补气，红颜面。

5. 红枣 50 克，大米 90 克。

将大米淘洗干净，红枣用温水洗净，一起放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至稀粥样。每日 1 剂，分 2 次当点心食用。可健脾补血，驻颜悦色。

7. 红枣 10 克，桂圆肉 20 克，小米 50 克，老南瓜 200 克，红糖 30 克。

将老南瓜洗净切成小块，与红枣、桂圆肉、小米一起煮成稀粥，加入红糖再煮片刻。每日 1 剂，分 2 次服用。可滋补肝脾，养血红颜，延缓衰老。

8. 桂圆肉 500 克，桂花 120 克，食糖 240 克，白酒 5000 毫升。

将桂圆肉、桂花、食糖放入瓷罐内，倒入白酒拌匀，密封浸泡 1～2 年，愈久愈佳。每日服 2 次，每次 10～15 毫升。高血压、阴虚阳亢者忌服。可安神养血，悦颜美色。

9. 赤豆 20 克，大枣 10 枚，山药 30 克，花生米 30 克，小米 50 克，红糖 30 克。

先将赤豆、花生米洗净，煮至熟酥，再放入小米、大枣、山药（去皮）、红糖煮成稀粥。每日 1 剂，分 2～3 次服用。可健脾胃，益肝肾，养气血，红颜面。

面色暗黑治疗方

面色暗黑指面部出现晦黑的颜色。多因肾气耗损、血气失荣于面所致。常年在室外工作者由于紫外线照射，面部也可出现暗黑色。治宜润泽皮肤，补肾健脾，养血益气，养颜白肤。

2. 橘皮 30 克，冬瓜籽仁 30 克，桃花 40 克。

将上物焙干，研为细末，饭后用温酒送服，每次 1 汤匙（约 1 克）。每日 1～2 次，连服 20～30 日。可祛淤活血，白净肌肤。

3. 冬瓜籽 1500 克。

将冬瓜籽去壳捣末，制成为梧桐子大小的



1. 萝卜适量。

将萝卜洗净，绞取原汁，每日饮数杯。现做现饮，以免变质。本方可白面容，细肌肤。

丸，贮瓶备用。每日空腹服 30 丸。可使人白净如玉。

4. 冬瓜籽仁 150 克，桃花 120 克，白杨皮(也可用橘皮代替)60 克。

将以上三物焙干，研成细末，拌和均匀，贮瓶备用。每日服用 3 次，每次 10 克，饭后用开水冲服。可红面色，白皮肤，焕容光。



1. 草莓 250 克，黄瓜 40 克，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将草莓、黄瓜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；将草莓、黄瓜渣滓与豆腐一起搅拌成敷料。先用温水将患处洗净，再涂上敷料，过 15～20 分钟后，用清水洗去。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每周 2～3 次。可润肤祛斑。

三、祛斑洁面

祛雀斑方

雀斑多长在肤色较白的人脸上，由眼睛四周向面颊扩散出许多淡褐或深褐色的斑点。其大小因人而异，有的人大如粟粒，有的则更大。尤其是在阳光照射过后，颜色变得更黑。也有人从小时开始就长雀斑，但大多数人都是从 10 岁左右起到青春期这段时间，才开始显现出来。

2. 新鲜茄子 1 个。

将茄子洗净，切下一块，用茄肉轻轻擦抹患处，茄肉干后再切一块，继续擦患处，直至患处发热。每日 1 次。可润肤，通络，祛斑。

3. 灰茭白 1 个。

将茭白切开，用有汁液的横断面轻抹患处。每日 2 次。可清热，解毒，祛斑。

5. 丝瓜 200 克。

将丝瓜晒干，研成细末，用水调和涂于患处。每日1～2 次。可清热，通络，祛斑。

6. 冬瓜 1 个，酒和清水各半。

将冬瓜洗净，连籽切成方块，放入锅内。倒入酒和清水煮沸后用文火煎 30 分钟，过滤去渣留液，再将药液用文火煎浓。用棉签蘸药液涂于患处。每日数次，连用 30～40 日。可清热，解毒，祛斑。



4. 梨 1 个，牛奶 50 毫升。

将梨去皮、核，切成小块，用榨汁机榨取原汁，取梨汁 30 毫升与牛奶混合调匀，用棉签蘸药液涂于患处。每日 2～3 次，连用数日。可清热，润肤，祛斑。



7. 苹果2个，白僵蚕3克，白糖20克。

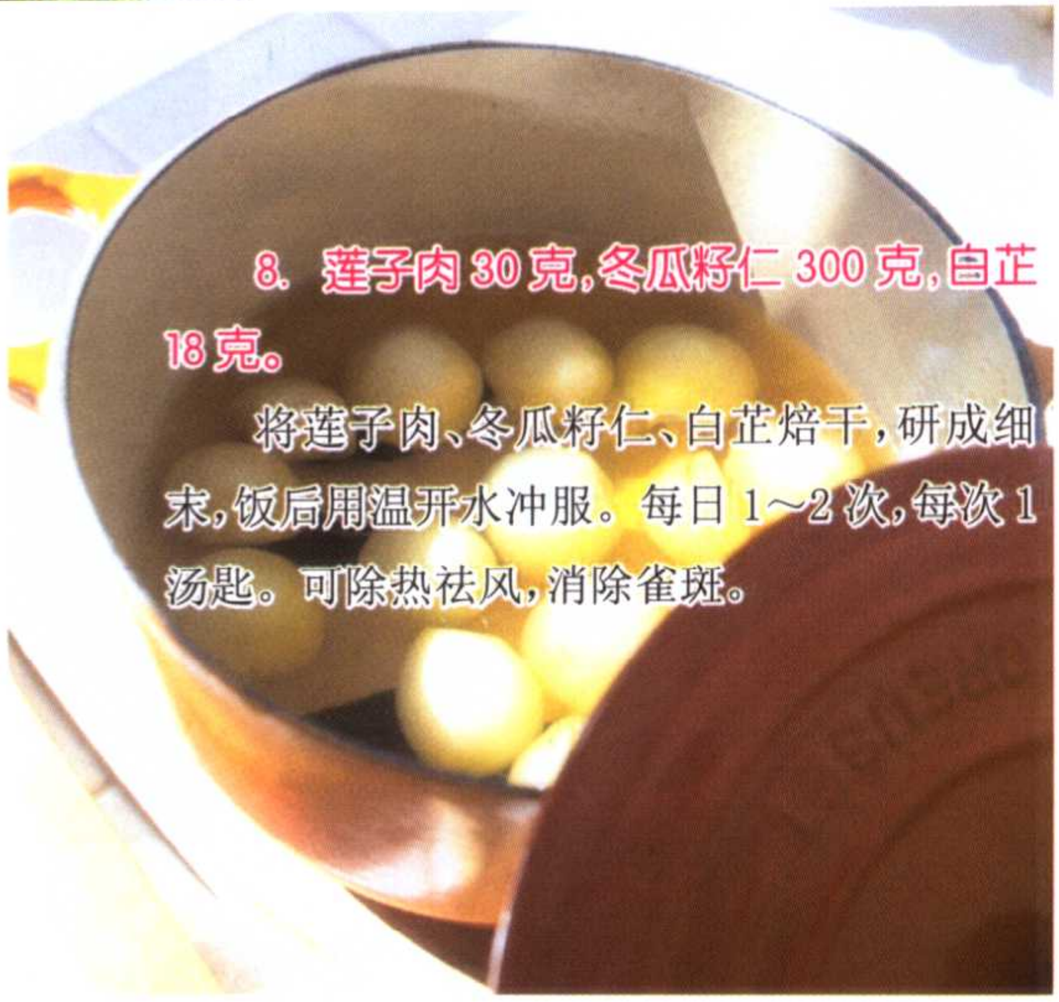
将苹果洗净，去皮、核，切成大片；将白僵蚕焙干，研成细末，加入白糖混匀；备用。用苹果片蘸白僵蚕糖，一次吃完。每日食1～2次。可活血通络，消除雀斑。

9. 赤豆、细米糠各适量。

将赤豆洗净，沥干水分，放入锅内炒至香熟，研成细末，加入细米糠拌匀。用开水调服，每日2次，每次2～3汤匙。可养血通络，祛除雀斑。

10. 鲜柠檬2个，白糖适量。

将柠檬洗净，一切两半，挤出原汁，加入白糖调成胶状，用棉签蘸一点柠檬糖汁涂于雀斑处，过15～20分钟后，用清水洗净。每日1～2次。可润肤化斑，适合于油性皮肤雀斑。



8. 莲子肉30克，冬瓜籽仁300克，白芷18克。

将莲子肉、冬瓜籽仁、白芷焙干，研成细末，饭后用温开水冲服。每日1～2次，每次1汤匙。可除热祛风，消除雀斑。

11. 百合6克，薏苡仁30克。

将百合和薏苡仁洗净，加入适量清水，用大火煮沸后，改用文火煮1小时。每日早、晚空腹服用，也可加入适量蜂蜜调食。可清热利湿，润燥祛疣。



14. 柠檬1个，鸡蛋清1个。

将柠檬洗净切开，挤5滴柠檬汁到鸡蛋清内，拌匀敷于患处，过15～20分钟后，用温水洗净。每日1次。可清热，润肤，祛油性皮肤雀斑。

12. 鲜玉簪花适量。

清晨采摘带露玉簪花，绞汁。先将脸洗净，涂上花汁。每日1～2次。可清炎热，解热毒，祛夏日雀斑。

13. 紫茉莉花籽、白蜜各适量。

紫茉莉花籽晒干，剥去黑壳，再去黄衣，焙干，研成细末，调入白蜜拌匀。将脸洗净后，用药蜜涂搽面部。每日早、晚各1次。可清热解毒，祛斑白面。

祛黄褐斑方

黄褐斑是发生于面部的色素沉着性皮肤病，祖国医学认为本病与肝肾有关。色斑在面部多呈蝴蝶状分布。这种色素病好发于中青年，尤以妊娠期的中年女性为多。发病原因与内分泌

紊乱、黑色素增多、微量元素锌及维生素 E、A、C 的下降有关。妇女在妊娠期或服避孕药时都会发生，而月经不调、肝病、肺结核、癌瘤、日光暴晒也都可成为发病的因素。



2. 丝瓜叶 30 克，蜂蜜适量。

将丝瓜叶洗净，沥干水分，捣烂如泥，调入蜂蜜拌匀成糊状，敷于患处，过 15～20 分钟后，用清水洗去。每日 1～2 次。可清热解毒，祛除黄褐斑。

3. 菠菜 200 克，牛奶 150 毫升，鸡蛋清少许，蜂蜜适量。

将菠菜洗净，沥干水分，用榨汁机榨取原汁。取原汁、牛奶、蜂蜜拌匀调成饮料；取菠菜榨渣调入鸡蛋清、牛奶拌匀成敷料，饮料当茶饮，现做现饮，以免变质。敷料敷于脸部，过 15～20 分钟后，用清水洗去。每日 1 次，连用 1～2 个月。可润燥活血，驻颜消斑。

4. 酸橙子核适量。

将橙子核焙干，研成细末。每晚临睡前用凉开水将细末调成糊状，涂于患处，次晨洗去。可消褐斑，除粉刺。



6. 柿叶、凡士林各适量。

将柿叶焙干，研成细末，调入溶化的凡士林拌匀成柿叶膏，先用清水将脸洗净，再抹上柿叶膏。每日 3 次。也可夜涂晨洗。可消除黄褐斑。

5. 鲜山药 100 克，白萝卜 150 克，豆腐 50 克，鸡蛋清 1 个，蜂蜜少许。

将山药、白萝卜去皮洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀使成饮料；再将渣料、豆腐、鸡蛋充分搅拌均匀，使成敷料。先将饮料一次服完，现做现饮，以免变质。然后将敷料敷于脸部，约过 20 分钟，去除敷料，用温水将脸部洗净。每日或隔日 1 次。可补肺津，润皮肤，祛黑斑，益颜色。

7. 杏仁、鸡蛋、白酒各适量。

将杏仁去皮，捣烂如泥，调入鸡蛋清拌匀。每晚临睡前涂于黄褐斑处，次晨用白酒洗去，坚持天天用，直至斑消、面光洁为止。



2. 石榴皮、冬瓜籽、白附子各等份，好酒适量。

将冬瓜籽、石榴皮、白附子焙干，研成细末，用好酒浸泡 3 日使成药液。先将面部洗净，将药液涂于面部黄褐斑处。每日 1～2 次。涂药液时要小心，不要让药液进入口、目。本方可治蝴蝶斑，令面容如玉。

祛蝴蝶斑方

1. 番茄 3 个，黄瓜 1 个，甜橙 1 个，豆腐 1 块。

将番茄、黄瓜洗净，切成块状，甜橙对半剖开。用榨汁机将番茄、黄瓜、甜橙榨出原汁做饮料；另取出榨渣与豆腐一起充分搅拌使成敷料。先用温热水将脸部洗净，再将敷料敷于面部，保留 20 分钟后用清水洗净。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每日或隔日 1 次。可营养肌肤，消除色斑。

3. 丝瓜络、白菊花、白茯苓、白僵蚕各 10 克，红枣 10 枚，玫瑰花 3 朵，珍珠母 20 克。

将上述药物水煎 2 次，滤液煎浓成汁。每日 1 剂，分 2 次饭后服用。治疗时期避免吃刺激性食物，如辣椒、葱、姜、蒜等；避免强光照射；避免用化妆品及刺激性强的肥皂。本方可消斑悦颜。

4. 生梨 1 个，苹果半个，柠檬汁数滴，甜橙 1 个，鸡蛋清 1 个。

将生梨、苹果去皮核，切成块状，甜橙对半剖开，用榨汁机将生梨、苹果、甜橙榨取原汁使成饮料；榨渣、鸡蛋清、柠檬汁一起拌匀成敷料。先用温热水将脸部洗净，再将敷料敷于面部，保留 20 分钟后，用清水洗净。取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，消除色斑。



1. 黄瓜 1 个，酸奶油 5 克。

将黄瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁；取适量原汁与酸奶油搅拌均匀使成敷料，先用温热水将面部洗净，然后涂上黄瓜汁，过 20 分钟左右，再涂上敷料。每日 1～2 次。可白肌肤，祛黑斑。

祛面部黑斑方

面部黑斑，亦称“黧黑斑”。多由脾气不足，肤失濡养所致；或肾瓦亏火旺，血虚不荣，以致燥结而成。多发于面颈部，皮肤由褐变黑，发展到一定程度即停止发展，颜色也可逐渐变淡，但不易完全消退。治宜滋阴降火，养血益气，润泽肌肤。平时，还应保持愉快的心情及忌食辛辣



3. 李子核仁适量，柠檬汁数滴，鸡蛋清少许。

将李子核仁焙干，研成细末，加入柠檬汁、鸡蛋清拌成药糊。每日临睡前用温水洗净面部，涂上药糊，次晨洗去。可清肝涤热，润肤去斑。

食品。

2. 红枣 30 枚，黑木耳 30 克。

先将红枣用温水洗净，黑木耳用热水浸泡后用清水洗净。然后将红枣、黑木耳水煎至酥软。每日早、晚各服 1 次，每次服煎液 150 毫升，最后将红枣、黑木耳食完。可健脾，活血，祛斑。

4. 丝瓜 1 个，黄瓜 1 个，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将丝瓜、黄瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀成饮料；将渣滓与豆腐一起搅拌成敷料。将饮料当茶喝，现做现饮。以免变质。把敷料敷于面部，保留 20 分钟后，用清水洗净。每日或隔日 1 次。可清热润肤，消斑白面。

5. 草莓 100 克，黄瓜 1 个，冬瓜 50 克，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将草莓、黄瓜、冬瓜（去皮）洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；另取渣滓与豆腐一起搅拌成敷料。先用温水将面部洗净，再涂上敷料，15～20 分钟后用清水洗去。另取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每周 2～3 次。可滋润肌肤，消除黑斑。

6. 白萝卜汁 5 毫升，牛奶 5 毫升，珍珠粉少许。

将白萝卜汁、牛奶、珍珠粉放入碗内，用力拌匀使成敷料，先用温热水将面部洗净，再将敷料涂于面部。每日 1～2 次。可润肤，白面，祛斑。

7. 草莓 250 克，柠檬汁 20 毫升，蜂蜜适量。

将草莓洗净，切成小块，用榨汁机榨出原汁，加入柠檬汁、蜂蜜调成饮料。先用温水将脸部洗净，取一些饮料涂于患处，多余饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每日 1 次。可滋润肌肤，消除黑斑。

9. 蒲公英花 5 克，柠檬汁 10 毫升，牛奶 15 毫升。

将蒲公英花切碎，用两汤匙沸水浸泡 1 小时，



8. 新鲜豌豆适量。

将豌豆洗净，水煎，待豌豆煎液温热后，洗敷面部。每日 1～2 次。可润肌肤，除色斑。



过滤除渣取汁。再把蒲公英花汁、柠檬汁、牛奶放入碗内调匀。先用温热水将面部洗净，然后涂上药汁，保留 15～20 分钟后，用清水洗净，每日 1 次。可白肌肤，祛黑斑。

祛妊娠蝴蝶斑方

李子核仁、鸡蛋清各适量。

将李子核仁去皮，捣烂如泥，调入鸡蛋清拌匀。每晚临睡前涂面，次晨洗去。可祛斑润肤。

祛面部色斑方

面部色斑，系指面部呈褐色、黑色或棕褐色的斑点。它不隆起或稍高出于皮面，表皮光滑，严重影响美容。多由基底层细胞色素明显增多所致。治宜润泽肌肤、消色祛斑。

1. 鲜豌豆苗 200 克，番茄 1 个，豆腐 1 块，蜂蜜适量。

将豌豆苗洗净，沥干水分，折成小段，将番茄洗净后切成块状，再把豌豆苗段、番茄块用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；另取出榨渣与豆腐一起充分搅拌成敷料。先用温热水将脸部洗净，再敷上敷料，保留 20 分钟后，用清水洗净。另取饮料当茶饮用，现做现饮，以免变质。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，消除色斑。



2. 冬瓜瓤适量。

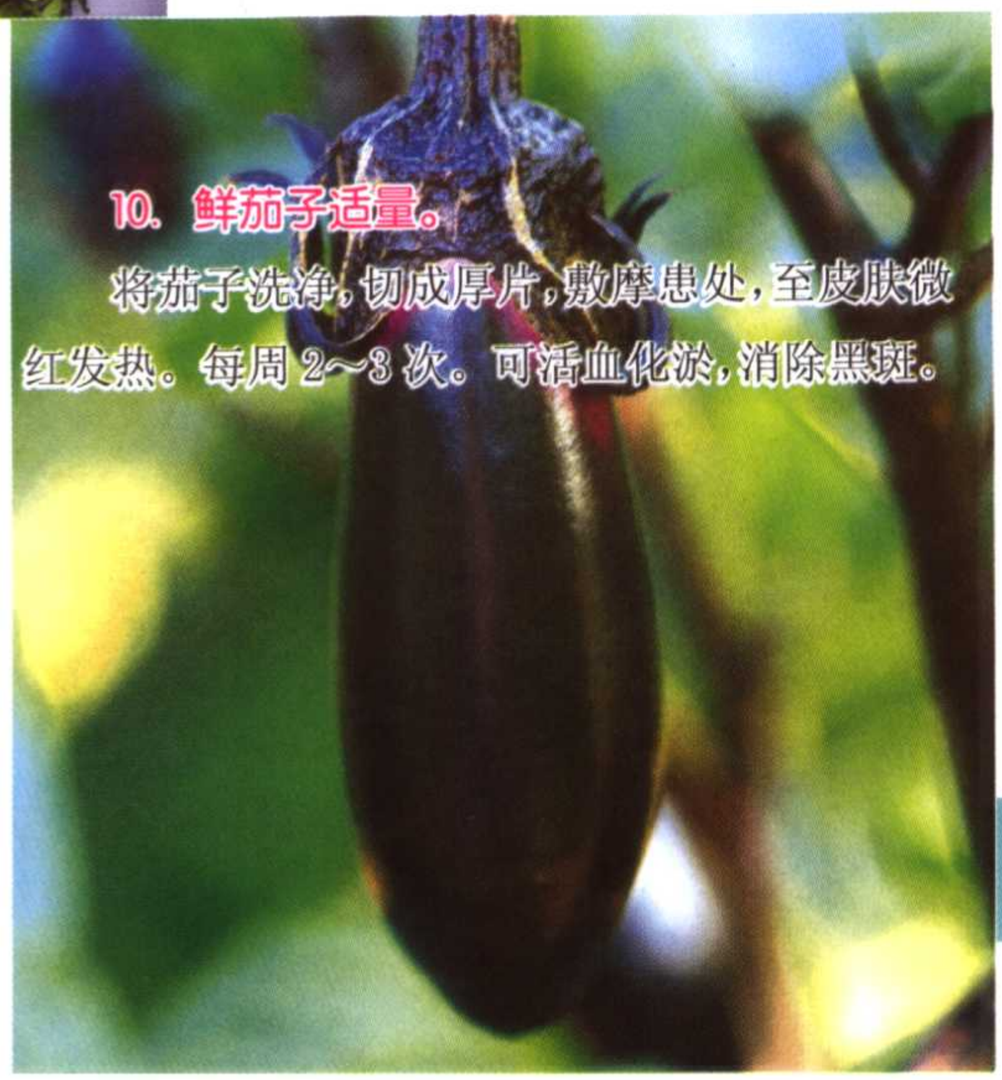
将冬瓜瓤去籽，用榨汁机榨取原汁，频频涂抹患处。每日数次，连续治疗 15～30 日。可清热解毒，润肤祛斑。

3. 番茄 100 克，蜂蜜少许。

将番茄洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀使成饮料，先用温开水将脸部洗净，然后用少许饮料涂于患处，保留 20 分钟后，用清水洗净。多余饮料可当茶喝，现做现饮，以免变质。每日 2 次。可润肤祛斑。

4. 鲜洋姜 1 块。

将洋姜洗净拭干，切成小块，捣烂后用纱布绞取原



汁。用温热水将面部洗净，涂上原汁，过 20 分钟后，再用清水洗净。每日 1～2 次。可祛邪，润肤，祛斑。



1. 鲜姜1块，鲜茄子1个。

将姜和茄子洗净，切成厚片，用来交替摩擦患处，至皮肤发红。每日 1～2 次。可润泽肌肤，消除白斑。

祛老年白斑方

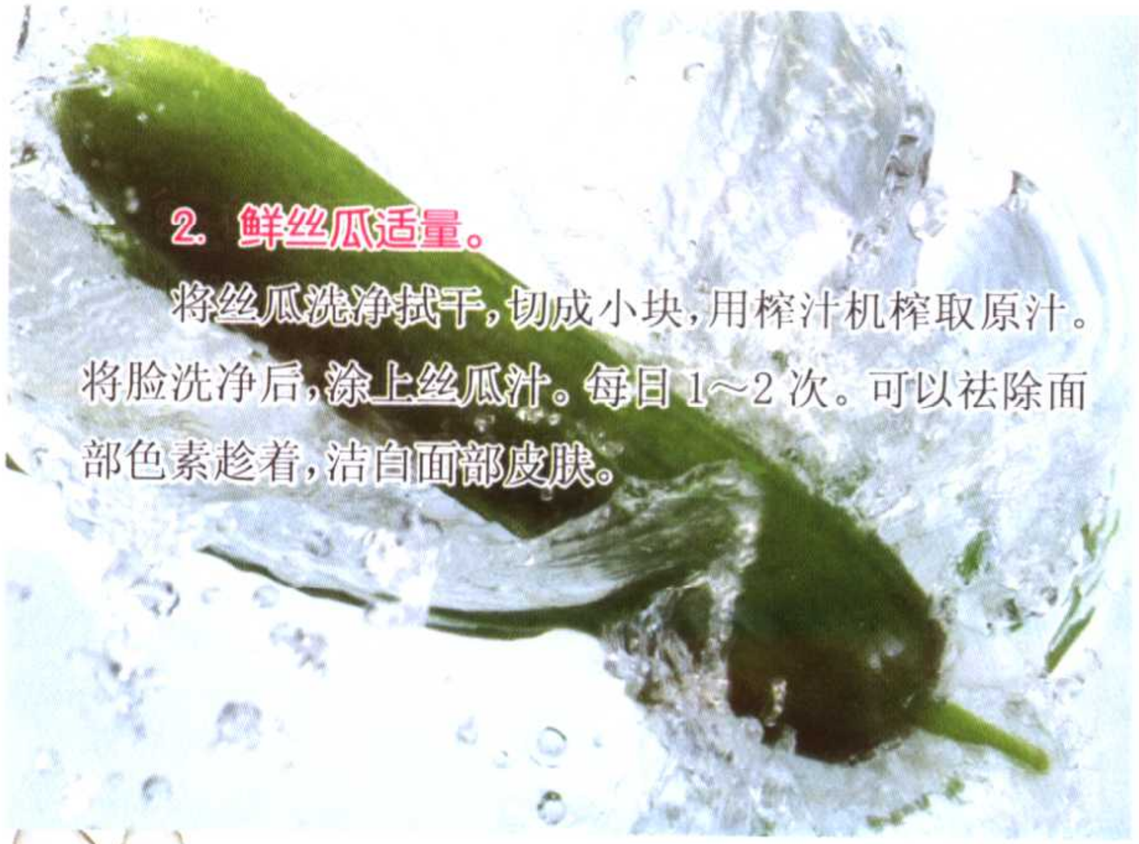
老年白斑，系指年过 45～50 岁以后面部、躯干及四肢出现的小如绿豆、大如花生的白斑。多由局部皮肤黑色素细胞退化所致，也是衰老的一种信号。有损于形象美观。治宜补肾防衰，养血益气，润肤泽肌。

2. 胡桃仁 300 克，蜂蜜 250 毫升，补骨脂 20 克。

将胡桃仁去皮，研成细末；将补骨脂用黄酒浸泡一夜后取出，蒸熟晒干，研成细末。把蜂蜜倒入锅内，用文火熬 1～2 次沸后，倒入胡桃仁末、补骨脂末拌匀熄火成药蜜，待温热后倒入磁罐内备用。每次饭前空腹药蜜1～2匙，用黄酒或温开水送下，每日 3 次。忌食油菜、芸薹等。本方可补肾驻颜，祛斑润肤。

祛面部色素沉着方

面部色素沉着，系指面部呈棕色斑片。患者大都为中老年人，可能由于胃肠疾病所致。一般先出现胃肠道症状，如口干、厌食、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，使患者软弱消瘦，逐渐面部颈部和手部出现棕色斑片的色素沉着。不仅严重影响美容，还有损于身体健康，故必须及时治疗。



2. 鲜丝瓜适量。

将丝瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁。将脸洗净后，涂上丝瓜汁。每日 1～2 次。可以祛除面部色素趁着，洁白面部皮肤。

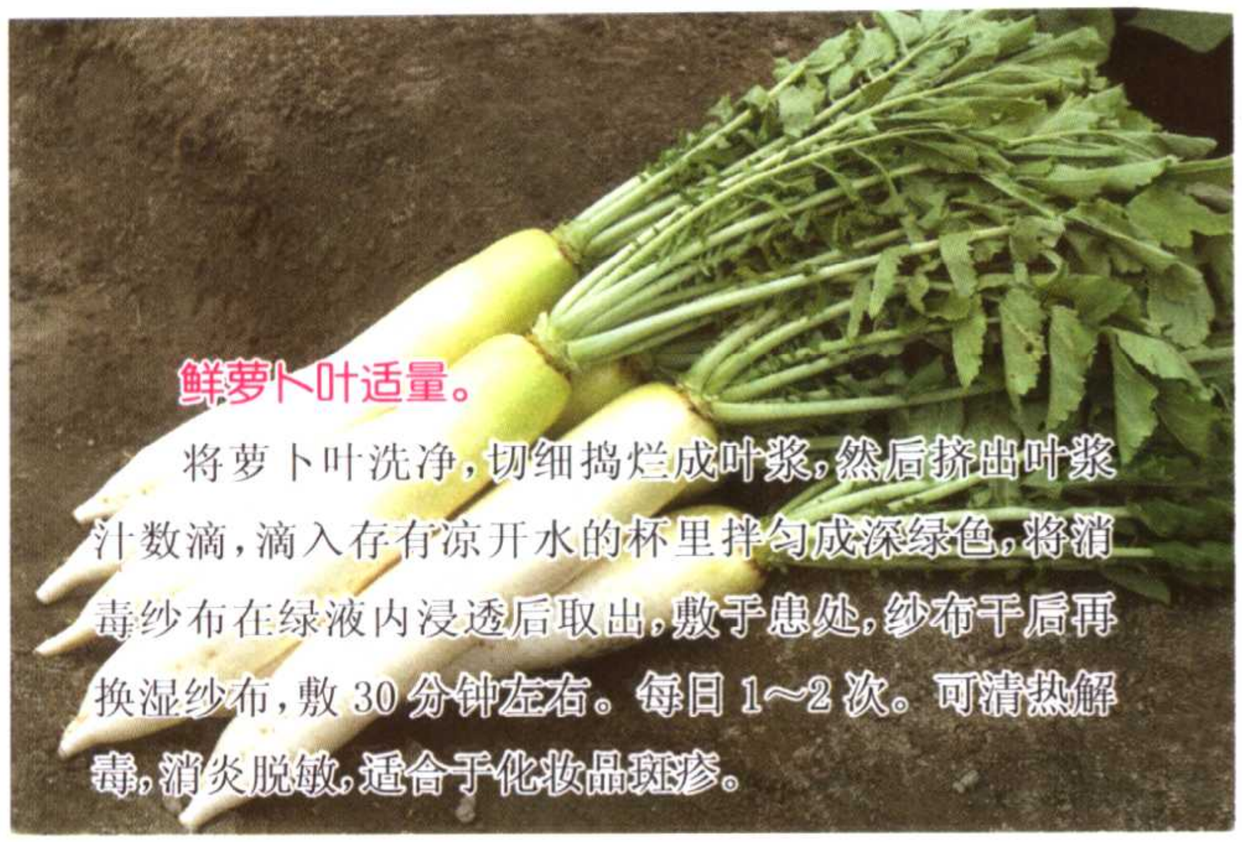
1. 黄瓜、南瓜、白菜、卷心菜、胡萝卜各适量。

将以上诸菜洗净，切成细丝，撒上少许精盐拌匀，腌制片刻，加入调味品。每日 1 次当菜吃。可清降火邪，消除色素。

3. 枸杞 1000 克，生地黄 300 克。

将枸杞、生地黄焙干，研成细末。每日 2 次，每次 10～15 克，用温酒 10～15 毫升送服。可补益肝肾，润肤祛斑。

4. 鲜嫩豌豆 150 克，胡萝卜 200 克，豆腐 1 块，蜂蜜适量。



鲜萝卜叶适量。

将萝卜叶洗净，切细捣烂成叶浆，然后挤出叶浆汁数滴，滴入存有凉开水的杯里拌匀成深绿色，将消毒纱布在绿液内浸透后取出，敷于患处，纱布干后再换湿纱布，敷 30 分钟左右。每日 1～2 次。可清热解毒，消炎脱敏，适合于化妆品斑疹。

将豌豆、胡萝卜（切块）洗净，沥干水分，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；将榨渣与豆腐搅拌成敷料。将饮料当茶饮，现做现饮，以免变质。把敷料敷于面部，保留 20 分钟后，用清水洗净。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，消除色斑。

祛化妆品斑疹方

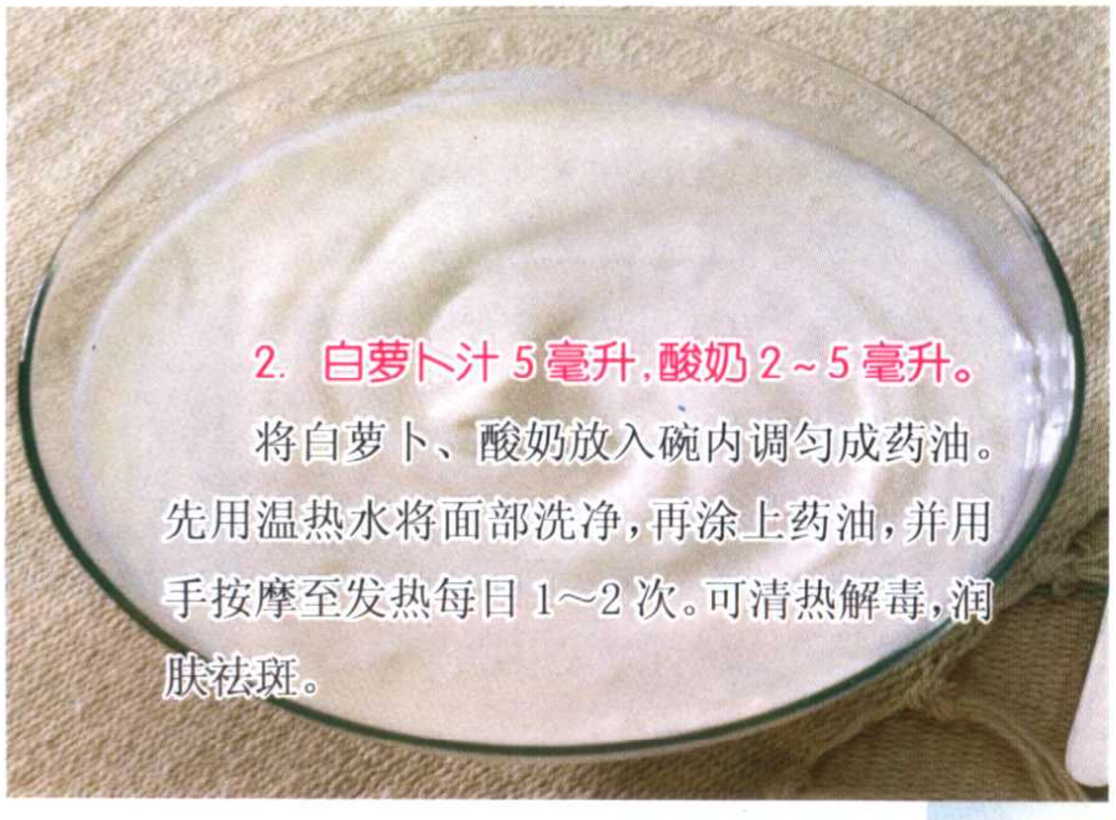
化妆品斑疹，系指乱用化妆品的一种接触性皮炎，轻者皮肤发红、发痒，重者引起色素沉着的黑皮症，严重影响美容。化妆品斑疹大都发生在过敏体质的患者身上，有的人第一次接触某种化妆品就出现反应，有的人经过一段潜伏期后才发生过敏反应。预防化妆品斑疹的最好方法，首先是要了解自己的肤型，选用适合自己皮肤的化妆品，其次是要按化妆品使用说明书的要求使用，第三是要知道化妆品的使用限期，如过了期，切忌使用。

祛老年斑方

老年斑，系指人到老年后头、脸、手背等处开始出现大小不等的褐色斑。中医认为人到中年多发生肾亏火旺、血虚不荣等症状，如果火燥血滞、复感内邪则易发生老年斑。老年斑有损于面部美。治宜滋阴补肾，清热祛湿，养血生津。

1. 鲜青色卷心菜 400 克，胡萝卜 4 个，蜂蜜适量，鸡蛋清 1 个。

将卷心菜、胡萝卜洗净，沥干水分，切成块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀成饮料；取出渣滓与鸡蛋清拌匀成敷料。将脸部用温热水洗净，敷上敷料保留 20 分钟后，用清水洗去。将饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每日 1 次。可抗衰老，消色斑。



2. 白萝卜汁 5 毫升，酸奶 2～5 毫升。

将白萝卜、酸奶放入碗内调匀成药油。先用温热水将面部洗净，再涂上药油，并用手按摩至发热每日 1～2 次。可清热解毒，润肤祛斑。



4. 香菜50克，番茄150克，豆腐1块，蜂蜜少许。

将香菜、番茄洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜使成饮料；再将渣滓与豆腐搅拌成敷料。饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。敷料敷于患处，过20分钟后，用温水洗净。每日或隔日1剂。可芳香散郁，润肤祛斑。

3. 鲜青色卷心菜200克，番茄1只，鲜嫩豌豆100克，豆腐1块，蜂蜜适量。

将卷心菜、番茄、豌豆洗净，沥干水分，卷心菜、番茄切成块状，用榨汁机把卷心菜、番茄、豌豆榨出原汁，加入蜂蜜调成饮料；另取出榨渣与豆腐一起用搅拌机搅拌成敷料。用温热水将脸部洗净，将敷料敷于患处，保留20分钟后，用清水洗净。取饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。每日或隔日1次。可抗衰，润肤，消斑。

四、防皱祛皱

消除面部皱纹方

皱纹可分为两种，一种是比较深暗的；一种是小皱纹的。后者治疗的可能性较大，对于皱纹，除了按摩相当有效外，在饮食上应多补充蛋白质和维生素，以使肌肤保持充分的水分。在生活方面，尤应避免睡眠不足，而且一旦发现皱纹，就必须趁它还未完全定型前及早妥善处理。面部的眼角是最容易发生皱纹的，对皱纹除了做去皱的整容手术之外，也还有不少方法对防皱去皱是有成效的。

2. 新鲜胡萝卜2个，鸡蛋黄1个，藕粉少许。

将胡萝卜洗净，捣烂如泥，调入鸡蛋黄、藕粉拌匀。先用温水将脸部洗净，再取



1. 洋葱适量。

将洋葱洗净，切成片状，用1碗清水浸泡2～3小时，用洋葱泡液洗脸部皱纹处。每日1～2次。用洋葱泡液洗脸时应当注意不要让它进入眼睛内。可润泽肌肤，舒展皱纹。



胡萝卜蛋糊涂敷面部，约20 分钟后，先用温水再用冷水洗去。每日 1 次。可营养肌肤，驻颜祛皱。

3. 鲜丝瓜 1 条，蜂蜜适量，酒精少许。

将丝瓜洗净拭干，切成小块，榨取原汁，调入蜂蜜、酒精拌匀成蜜汁。先将脸洗净，再涂上丝瓜蜜汁，约 20 分钟后，用清水洗去，每日 1～2 次。可润肌肤，祛皱纹。

5. 丝瓜藤汁 15 毫升，栗子内薄皮 50 克，蜂蜜适量。

将栗子内薄皮焙干，研成细末，调入蜂蜜拌匀使成药蜜。先用温热水洗净脸部，再把丝瓜藤汁与少许药蜜拌和涂于面部。每日 1～2 次。可活血润肤，舒展皱纹。



4. 新鲜芦荟适量，鸡蛋清 1 个。

将芦荟洗净拭干，捣烂绞汁 1 汤匙，调入鸡蛋清拌匀。每晚临睡前，先用温水洗净脸部，再涂上芦荟蛋液，边涂边用手按摩，直至皱纹伸展。本方可润肌肤，消皱纹。

6. 丝瓜 250 克，黄瓜 250 克，蜂蜜适量，豆腐 1 块。

将丝瓜、黄瓜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁。加入蜂蜜调成饮料；再取出瓜渣与豆腐搅拌成敷料。将敷料敷于脸部，15～20 分钟后，用清水洗净。把饮料当茶饮，现做现饮，以免变质。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，祛皱消纹。

7. 橘子皮、白酒各适量。

将橘子皮洗净，沥干水分，捣烂如泥，用白酒浸泡1 周后用来涂抹面部。每日 1～2 次。可润肌肤，除皱纹。



9. 木瓜 250 克，杏仁 30 克，猪油 30 克。

将木瓜去籽、去皮，取净重 90 克，加入杏仁一起捣烂，再加入猪油拌匀。每晚临睡前涂于面部，次晨洗去。可润肤除皱。

8. 柿叶适量。

将柿叶用 85℃的热水烫 15 秒钟，取出沥干水分，风干，研成细末。每日用沸水冲泡 10 毫升，当茶饮用。可活血，润肤，祛纹。

10. 燕麦粉、蜂蜜各 1 汤匙。

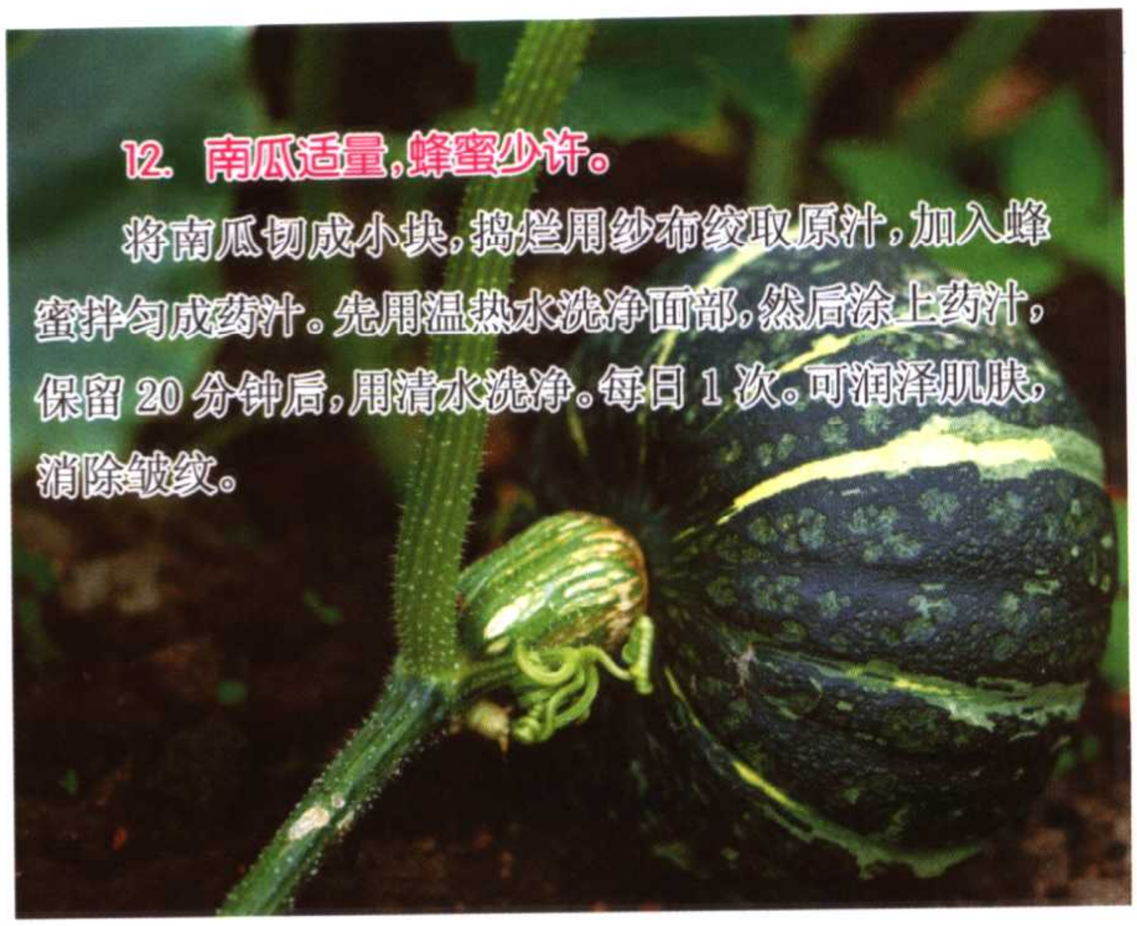
将蜂蜜加热变稀后，一滴一滴地加入燕麦粉内拌匀成敷料。先用温水将面部洗净，再涂上敷料，15～20 分钟后，用温水洗去。每日 1～2 次。可润肌肤，祛皱纹。

11. 芦荟 5 克，胡萝卜 50 克，白萝卜 50 克，柠檬汁数滴，鸡蛋清 1 个。

将芦荟、白萝卜、胡萝卜洗净，沥干水分，切成小块，捣烂用纱布绞取原汁，调入鸡蛋清、柠檬汁拌匀成敷料。先用温热水将脸部洗净，再将敷料敷于面部，15～20 分钟后，用清水洗净。每日或隔日 1 次。可润泽肌肤，舒展皱纹。

13. 紫草根 10 克，菜油 120 毫升。

紫草根洗净，晾干研细末，将 10 克紫草根末掺入 120 毫升菜油中，于 35℃下搅拌，过 6 小时后过滤得其液，此液作为化妆油使用，每日涂面部 1 次。可具有防皱润肤之功。



12. 南瓜适量，蜂蜜少许。

将南瓜切成小块，捣烂用纱布绞取原汁，加入蜂蜜拌匀成药汁。先用温热水洗净面部，然后涂上药汁，保留 20 分钟后，用清水洗净。每日 1 次。可润泽肌肤，消除皱纹。

14. 新鲜黄瓜汁或西红柿汁适量。

涂擦面部，每天 2 次，每次 15 分钟，若加少许牛奶一起涂擦，防皱效果更佳。

15. 肉皮适量。

常吃肉皮与猪蹄，具有活血脉、润肌肤、抗皱的作用。

面部皮肤干燥防治方



面部皮肤干燥，系指油脂分泌过少，面部皮肤变得干燥。多为干性皮肤因血液循环差、食物过于清淡所致。治宜润泽肌肤，祛燥防皱。平时应多食胡萝卜、芝麻、胡桃等物，也可口服维生素 A 和维生素 E，忌用碱性肥皂洗脸。

1. 胡萝卜汁 10 毫升，桃仁 100 克，蜂蜜适量。

将桃仁研为细末，调入蜂蜜用力拌匀使成药蜜，备用。每晚临睡前先用热水洗脸，然后把胡萝卜汁与药蜜拌和，涂于面部，次晨洗去。可润肤益颜。

2. 黄豆芽 350 克，绿豆芽 100 克。

将黄豆芽、绿豆芽洗净，沥干水分，加食油、调味品炒熟。每日 1 剂，当菜食用。可润肌肤、防皱纹、祛色素，防治皮肤干燥。

3. 鲜荔枝汁 500 克，蜂蜜 500 克。

将荔枝汁、蜂蜜倒入锅内煮沸，待冷却后倒入瓶内，加盖密封 40 天使结成蜜膏状。每日 2 次，每次 1～2 匙，空腹服用。可养血润肤。



面部干皱防治方

1. 荷兰芹1棵，花椰菜50克，胡萝卜75克，鸡蛋清1个。

将荷兰芹、花椰菜、胡萝卜洗净，切成小块，用粉碎机粉成细末，调入鸡蛋清使成敷料。先用温水将面部洗净，再涂敷料，15～20分钟后，用清水洗去。每周2～3次。可滋润肌肤，消除皱纹。

3. 番茄1个，柚子3片，橘子2个，牛奶50毫升，蜂蜜适量。

将番茄、柚子、橘子去皮，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入牛奶、蜂蜜调成饮料。先用温水将脸部洗净，再取一些饮料涂于患处，让风吹干后，再涂1次，多余饮料当茶喝，现做现用，以免变质。每日1～2次。可滋润肌肤，防皱祛纹。

4. 丝瓜藤汁10毫升，鸡蛋清1个，蜂蜜适量。

将丝瓜藤汁、柠檬汁放入碗内调匀成洗汁；把鸡蛋清用甩蛋器甩至起白泡沫，加入蜂蜜调成蛋蜜涂汁。先将洗汁、少许清水倒入盆内拌匀，洗抹面部，20分钟后，用清水洗净。再用干净软刷将蛋蜜涂汁刷于面部，让风吹干后，再用温水洗净。每周2～3次。可清热润肤，祛皱消纹。

5. 黄豆芽适量。

将黄豆芽晒干，取干品500克炒香，研成细末。每次取1.5～3克用温黄酒10～15毫升送服。每日3次，连服数剂（500克豆芽干品为1剂）。可润肌肤，泽皮毛，祛皱纹。

7. 苹果皮、凤梨（即菠萝）皮各50克，牛奶20毫升。

将苹果皮、凤梨皮洗净，放入锅内，倒入2碗清水，煎煮30分钟。先用牛奶涂抹患处，过20分





2. 鲜白果几枚。

将白果去壳，捣烂成面浆，涂于面部患处。每日1～2次。可以祛皱纹，消黑斑，适用于防治面部皱裂。

钟后，再用果皮煎汁洗抹面部。每日1～2次。可润泽肌肤，消除皱纹。

面部皱裂防治方

1. 黄瓜1个，蜂蜜适量，胡萝卜1个，桃仁、猪油各适量。

将黄瓜、胡萝卜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，留原汁30毫升，其余调入蜂蜜拌和成饮料；另将桃仁研成细末，用热猪油煎熬数分钟使成药膏，待温热时贮瓶备用。先将饮料当茶喝，现做现饮，以免变质。然后用温热水将面部洗净，涂上原汁，用手按摩至发热，待干后，抹上药膏，夜涂晨洗。可滋润肌肤，舒展皱纹。

脸黑面皱治疗方

1. 豌豆100克，桃仁50克，芜菁籽50克，白术20克，土瓜根25克。

将豌豆、芜菁籽、白术、土瓜根焙干，研成细末，调入桃仁，再研末拌匀使成药膏，贮瓶备用。先用温水洗净脸和手，然后再用药膏涂面和手。每日1～2次。可祛斑防皱，活血润肤。

2. 芜菁籽120克，面脂适量。

将芜菁籽焙干，研成细末，调入面脂中拌匀。每日晚上将它涂于患处，次晨洗去。可祛皱纹，消黑斑。

皱纹满面消除方

2. 鲜芦荟汁1汤匙，鸡蛋黄1个，甘油、蜂蜜各适量。

将芦荟汁、蛋黄、甘油、蜂蜜混合调匀成芦蛋蜜汁。每晚洗净脸部后，用棉签蘸芦蛋蜜汁涂于皱纹处，4～5分钟后，再用手轻轻按摩。可润泽肌肤，舒展皱纹。



1. 板栗壳内薄皮、白蜜各适量。

将板栗薄皮焙干，研成细末，调入白蜜拌匀使成膏。每晚用它涂擦面部，次晨洗去。可祛皱纹，润肌肤。



五、消瘢祛痣

面部瘢痕消除方

面部瘢痕，系指面部由外伤、粉刺、手术等引起面部皮肤出现瘢痕。症见瘢痕高出皮面，病变超出原来创面范围，边缘有不规则的爪状突起，形如蟹足，或如蜈蚣，有的呈小片或条状，色暗红或紫暗，质地较硬，表面发亮，严重影响美容。治宜活血化淤、软坚散结。一般经过治疗后可使瘢痕隐退，但不易彻底治愈。此外，还应尽量避免患处受机械性、物理性、化学性的刺激，以防复发。



1. 鲜马齿苋100克。

将马齿苋洗净，加入适量清水煎煮，待温热后，洗瘢痕处。每日2次，洗至瘢痕消除。

2. 生菜150克，马齿苋100克。

将生菜、马齿苋洗净，沥干水分，切成中段，榨出原汁，用棉签蘸原汁涂于患处。每日3～5次。可修复肌肤，消痕灭瘢。



3. 樱桃核6克，鲜马齿苋60克。

先将马齿苋洗净，切成小段，与樱桃核一起放入锅内，倒入3碗清水，煎至1碗，过滤去渣留药汁，用棉签蘸药汁频频涂洗患处。每日3～5次。可润肌肤，消瘢痕。

4. 冬青叶适量。

将冬青叶烧成灰，研成细末，调入面膏内拌匀。将面部用温水洗净，涂上冬青叶面膏。每日1～2次。本方可祛瘢灭痕。

5. 马莲子落叶及籽各适量。

将马莲子叶、籽水煎，待煎液温热时，频频洗患处。每日3～5次。可消散淤血，软化瘢痕。

6. 芦荟5克，丝瓜10克，柠檬汁数滴，胡萝卜、白萝卜各50克，蜂蜜少许。

将芦荟、丝瓜、胡萝卜、白萝卜洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁，取出原汁调入柠檬汁拌匀成药汁；取出渣滓调入蜂蜜拌匀成敷料。先用敷料敷于患

处，1～2 小时后用清水洗净拭干，再涂上药汁。每日 1～2 次。可润肤散结，消肿祛瘢。

面部凹洞瘢痕消除方

面部凹洞瘢痕，系指患者脸部呈凹陷样瘢疤。多由严重化脓青春痘治疗不当，或用手挤压感染所致。严重影响面部美观。治宜润泽肌肤，消除凹瘢。平时还应多食蔬菜和水果，忌食辛辣之物，切忌用手挤压青春痘，以免重复感染。必须在伤口愈合后用外用方治疗。



2. 花椰菜、南瓜各 50 克，豆腐 1 块。

将花椰菜、南瓜（去皮）洗净，切成小块，捣烂成细泥，与豆腐一起搅拌成敷料。用温水将面部洗净，涂上敷料，15～20 分钟后洗去。每周 2～3 次。可润泽肌肤，消除凹瘢。

3. 南瓜 150 克，荷兰芹 1 棵，枸杞菜 50 克，鸡蛋清 1 个，蜂蜜适量。

将南瓜（去皮）、荷兰芹、枸杞菜洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料；取渣滓、鸡蛋清拌匀成敷料。用温水将面部洗净，涂上敷料，过 15～20 分钟后，用清水洗净。每周 2～3 次。可滋润肌肤，消除凹瘢。

4. 荷兰芹 1 棵，花椰菜 1 棵，枸杞菜 50 克，蛋清 1 个。

将花椰菜、荷兰芹、枸杞菜洗净，沥干水分，切成小段，用榨汁机榨取原汁，加入蛋清拌匀成敷料。用温水将面部洗净后涂上敷料，过 15～20 分钟，用清水洗净。每周 2～3 次。可滋润肌肤，消瘢祛痕。



5. 南瓜 150 克，枸杞菜 100 克，芦荟 5 克。

将南瓜（去皮）、枸杞菜、芦荟洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁。用温水洗净面部，涂上原汁，过 15～20 分钟后，用清水洗净。每日 1～2 次。可润泽肌肤，消除瘢痕。

祛除面部黑痣方

面部黑痣。多由肾经浊气滞结皮肤所致。并多发于面部，呈黑褐色扁平隆起，小者如粟，大者如豆，有时表



2. 香菜50克。

将香菜洗净，水煎成汤，待温热后洗敷患处。每日1～2次，直至痊愈。可祛黑痣，除雀斑。

面可生硬毛。如果生长迅速，突然增大，中老年患者有恶变可能。面部黑痣对美容影响甚大。以外治为主，常用活血化淤及腐蚀方法。内服侧重滋肾化淤。

1. 香菜100克，柠檬汁数滴，食盐少许。

将香菜洗净，沥干水分，用榨汁机榨取原汁，调入食盐、柠檬汁拌匀，用棉签涂于患处。每日1～2次。可散结祛痣。

3. 鲜苦菜适量。

将苦菜折断，取白色乳汁涂于痣上。每日1～2次。可散结祛痣。

4. 冬瓜籽仁、桃花(阴干)各等分，蜂蜜适量。

将冬瓜籽仁、桃花分别研成细末，调入蜂蜜拌匀成药蜜。每晚临睡前用药蜜点涂黑痣，次晨洗去。可化黑痣，祛雀斑。

5. 乌梅适量。

将乌梅研成细末，用唾液调成药糊涂于患处。每日1～2次。可消斑祛痣。

6. 牵牛花籽100克。

晒干，去壳，研成细末，用鸡蛋清调和。夜涂晨洗。可润肤祛痣。

六、美目明眸

黑眼圈防治方

遗传，睡眠不足或饮酒过度，长期过度疲劳或房事过度，饮食不当，月经来潮，情绪低落，肝脏功能衰退或卵巢机能衰退，使用劣质化妆品造成血管循环障碍等均是形成黑眼圈的原因。



1. 新鲜柿子2个。

将柿子洗净拭干，剥下柿皮，敷贴双眼眼睑上，20～30分钟后除去。每日1～2次。可润肌肤，消除黑眼圈。



1. 鲜土豆1个。

将土豆洗净，切成薄片，敷于两眼皮上，过3～5分钟更换新土豆薄片一次，前后用15分钟即可。可润肤消肿。

2. 胡萝卜250克，甜橙1个，蜂蜜适量。

将胡萝卜洗净切成小块，甜橙洗净对半剖开，分别用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料，现做现饮，以免变质。每日1剂，空腹当茶喝。可养肝明目，消除黑圈。

眼泡浮肿防治方

眼泡浮肿，俗称“眼皮肿”。除由眼睑疾病引起外，还可由多种眼病及全身性疾病所致。虚证常见眼睑浮肿，软而喜按，眼皮沉重难睁，无红赤疼痛。实证一般表现为眼睑肿硬拒按，红赤灼痛或淤血青紫，糜烂胶粘等。虚证治宜补中益气，祛湿消肿；实证治宜清热解毒，祛风消肿。

2. 葱白10克，鲜嫩车前草60克，大米60克，瘦肉30克。

将车前草洗净，沥干水分，切成小段，与葱白一起水煎后过滤除渣取汁。将瘦肉洗净，剁成细末，与大米、药汁一起放入锅内，先用大火煮沸后，改用小火煮成稀粥。每日1剂，早、晚各服1次，连用3～5日。忌用食盐。可清热解毒，利水消肿。

3. 新鲜芝麻适量。

将芝麻捣烂绞取油汁。每晚临睡前用棉签蘸芝麻油涂于眼睑上。可润肌肤，消眼袋。

5. 鲜荷花叶、鸡蛋清各适量。

将荷叶清洗，捣烂如泥，调入鸡蛋清拌匀，敷于肿眼泡上，盖上纱布，外用胶布固定。每日或隔日1次。可散热邪，消浮肿。



4. 甘菊花适量。

将甘菊花用沸水浸泡片刻，待水冷却后，洗眼泡浮肿处。每日1～2次。可清热明目，消除浮肿。

角膜疤痕治疗方

角膜疤痕，亦称“角膜云翳”。宿翳呈片



状，或似淡烟，或如浮云。翳薄而浮，色白淡嫩，未遮掩瞳神者为轻，翳久深厚色黄，掩蔽瞳神者为重。治宜补肝明目，除翳祛痕。

1. 荸荠适量。

将荸荠洗净去皮，切成小块，捣烂绞取原汁，洒于清洁的纸上，待略燥时刮之点眼。每日 1～2 次。可清热明目，消除疤痕。

3. 青葫芦 1 个。

将葫芦洗净，切成小块，捣烂绞取原汁点眼，每次 2～3 滴。每日 2～3 次。可清热明目，消除疤痕。

4. 冬瓜叶 30 克。

将冬瓜叶洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁点眼，每次 2～3 滴。每日 2～3 次。可清热明目，消除疤痕。



2. 鲜枸杞子适量。

将枸杞子洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁，现用现制点眼，每次 2～3 滴。每日 3～5 次。可祛痕明目。

5. 鲜橄榄核 1 个，人乳适量。

将橄榄核用刀截成两段，蘸人乳磨汁点眼。每日2～3 次。可明目消痕。

6. 枸杞子 10 克，人指甲 3 克。

将枸杞子、人指甲放入锅内，倒入一碗半清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可补益肝肾，消痕明目。

7. 绿豆皮、霜桑叶各 15 克。

将绿豆皮、霜桑叶放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热，明目，祛痕。



9. 韭菜叶适量。

将韭菜缠裹塞鼻，左病塞右，右病塞左。本方可通窍，祛痕，明目。

8. 白丁香、人乳各适量。

将白丁香焙干，研成极细末，调入人乳，现用现调拌匀点眼，每次 2～3 滴。每日 2～3 次。可润目明睛，消除疤痕。

眼玻璃体混浊治疗方

眼玻璃体是一个透明组织。玻璃体混浊本身不是独立的疾病，而是眼病的一种症状，常见于葡萄膜炎、视网膜炎、外伤性眼内出血

及近视眼的玻璃体变性等。患者感到眼间好像有蚊子或少量的黑丝在飘动，故又称之为“飞蚊症”。它虽对视力影响不大，但有碍于面部美观。治宜养肝明目，除混化浊。

2. 枸杞子 250 克。

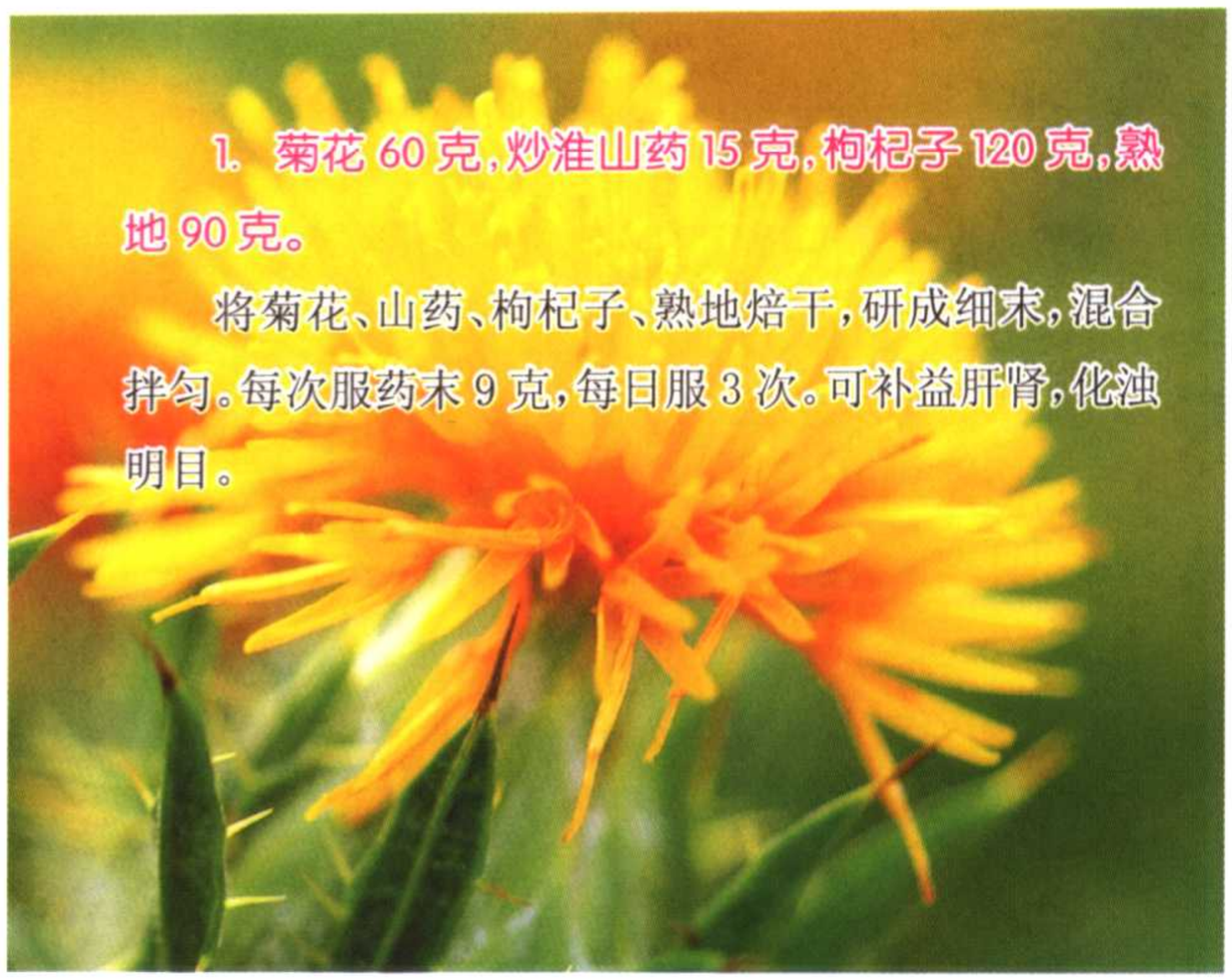
将枸杞子焙干，研成细末。每晚服 9 克，用温开水送服。可补肝，化浊，明目。

迎风流泪治疗方

迎风流泪，多由肝肾不足或肝经郁热所致。有冷泪和热泪之分。冷泪，多由肝肾两虚、精血亏耗所致，症见遇风则双眼冷泪频流，治宜补益肝肾；热泪，多由风热外袭、肝肺火炽或肝肾阴虚、虚火上炎所致，症见遇风则双眼热泪频流，可伴有目赤涩痛，怕热羞明等，治宜疏风清热，滋阴平肝。不管是冷泪还是热泪，都严重影响面部美观，故必须及时治疗，注意眼部卫生，积极防治沙眼，增强体质。

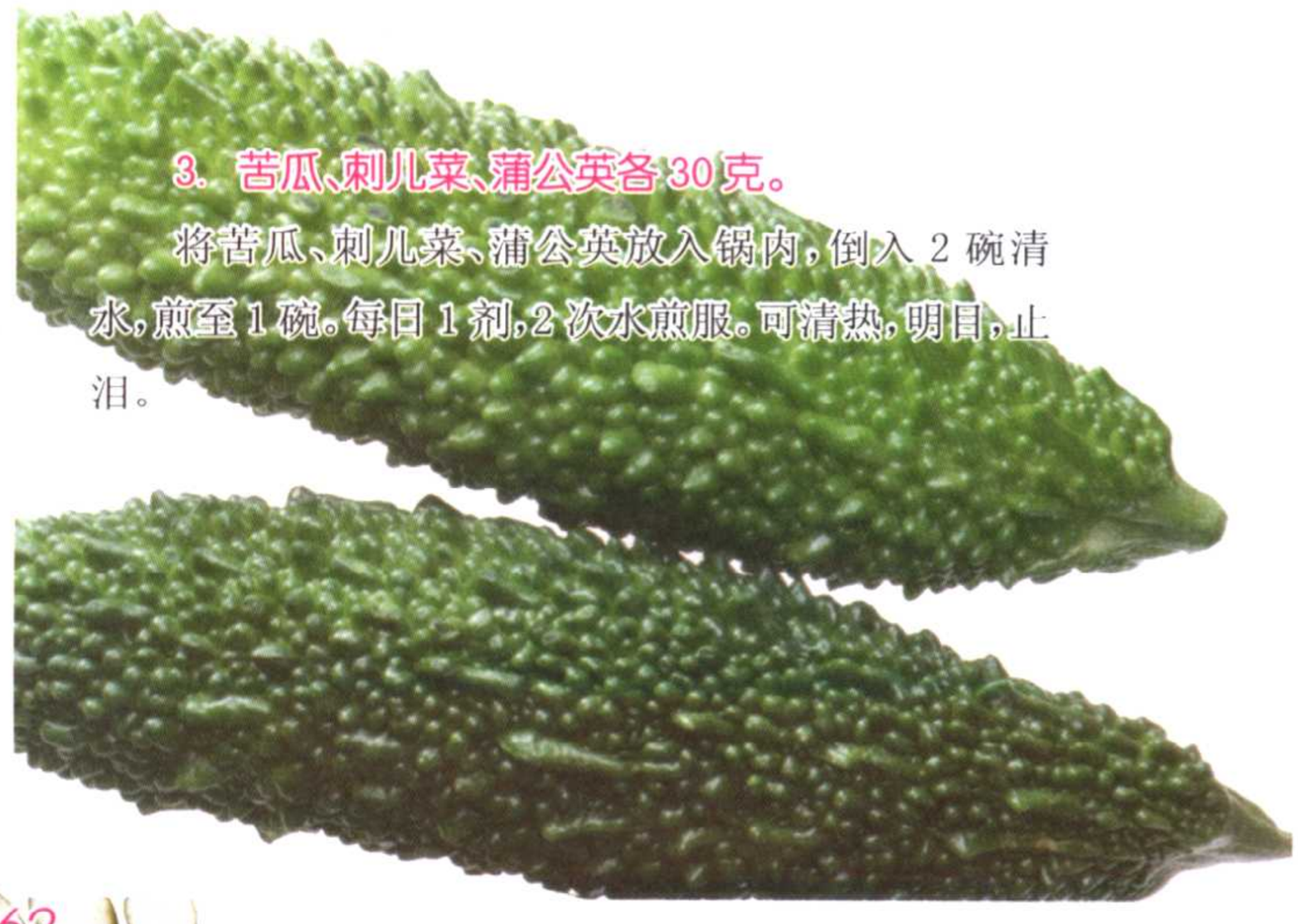
1. 芹菜适量。

将芹菜洗净，沥干水分，切成小段，捣烂绞取原汁滴眼。约 2 分钟后用清水或眼药水冲洗干净。每日 2～3 次，每次 2～3 滴。可清热止泪。



1. 菊花 60 克，炒淮山药 15 克，枸杞子 120 克，熟地 90 克。

将菊花、山药、枸杞子、熟地焙干，研成细末，混合拌匀。每次服药末 9 克，每日服 3 次。可补益肝肾，化浊明目。



3. 苦瓜、刺儿菜、蒲公英各 30 克。

将苦瓜、刺儿菜、蒲公英放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至 1 碗。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热，明目，止泪。

2. 芹菜 60 克，东风菜 20 克，花生叶 30 克。

将芹菜、东风菜、花生叶洗净，切成小段，放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热，明目，止泪。

4. 胡萝卜 150 克，松针 30 克。

将胡萝卜、松针洗净，切成小段，用食油炒熟。每日1 剂，当菜一次吃完。可明目止泪。

5. 生梨 1 个，荷花 15 克，红糖 10 克。

将生梨洗净，与荷花、红糖一起水煎。每



7. 山楂30克,五味子6克。

将山楂、五味子放入锅内,倒入2碗清水,煎至一半。每日1剂,2次水煎服。可益肝脾,止泪水。

日1剂,喝汤食梨。可滋阴养血,明目止泪。

6. 苹果皮50克,食糖15克。

将苹果皮洗净,切成小块,与食糖一起放入锅内,倒入2碗清水,煎至一半。每日1剂,分2次服。可明目止泪。

8. 红枣10个,老南瓜皮、黑豆茎叶各30克。

将老南瓜皮、黑豆茎叶洗净,切成小块,与红枣一起放入锅内,倒入3碗清水,煎至一半。每日1剂,2次水煎服。可明目止泪。

9. 甘菊花、枸杞子各6克。

将甘菊花、枸杞子放入杯内,用沸水冲泡。每日1剂。可补肝益肾,明目止泪。

10. 白菊花20克,丹皮15克。

将白菊花、丹皮放入锅内,倒入2碗清水,煎至一半。每日1剂,2次水煎服。可清热,明目,止泪。

七、美唇洁齿

口角炎防治方

口角炎,又称"口疮"。多由上焦实热、中焦虚寒、下焦阴火、各经传变所致。症见口角处出现淡黄色或灰白色的小溃疡面,单个或多个不等,呈椭圆形,周围红晕,表面凹陷,局部灼痛,反复发作,影响面部美观。治宜清热降火,滋阴补虚,健脾益肾。

2. 鲜山药适量。

将山药洗净切开,用其黏液涂于患处。每日1~2



1. 茶叶、蜂蜜各10克。

将茶叶焙干,研为细末,调入蜂蜜拌匀成糊状用棉签蘸取涂于患处。每日1~2次,连用3~4次。可润燥,消炎,敛疮。



4. 小茴香 2 克，槐花 6 克，香油适量。

将槐花、小茴香焙干，研为细末，调入香油拌匀，用棉签蘸取涂于患处。每日 1～2 次，连用 3～5 日。可除湿，润燥，消炎。

次，连用数日。可润燥，消炎。

3. 干姜 2 克，白矾 10 克，冰片 1 克。

将干姜、白矾、冰片共研成细末，用凉开水调拌涂于患处。每日 1～2 次。可解毒，消炎，敛疮。

5. 干姜 3 克，黄连 10 克，蜂蜜适量。

将干姜、黄连共研为细末，调入蜂蜜用棉签蘸取涂于患处。每日 2 次，连用 3～5 日。可清热解毒。

6. 石榴皮 1 个，乌梅 2 个。

将石榴皮、乌梅焙干，共研为细末用棉签蘸药末涂于患处。每日 1～2 次，连用数日。可消炎，疗疮。

7. 柿霜适量。

将柿霜涂于患处。每日 3～4 次，连用 3～5 日。可清热，除湿，消炎。

8. 柿叶、生石膏各 10 克，凡士林适量。

将柿叶、生石膏共研为细末，调入凡士林拌成膏状，用棉签蘸取涂于患处。每日 1～2 次，连用 3～5 日。可清热，润燥，敛疮。

9. 鲜桑树枝适量。

用小刀划开桑树枝皮，取其汁液涂于患处。每日2～3 次。可清热，润燥。

10. 生蒲黄 6 克，鸡蛋壳 5 克，香油适量。

将生蒲黄、鸡蛋壳焙干，共研为细末，调入香油拌匀，用棉签蘸取涂于患处。每日 1～2 次，连用 3～4 日。可清热，解毒，润燥。



11. 霜后茄子 1 个，香油适量。

将茄子晾干，研成细末，调入香油拌匀，用棉签蘸取涂于患处。每日 1～2 次，连用 3～4 日。可清热除湿，治疗口疮。

口角皲裂防治方

口角皲裂，多由体质虚弱，外感毒邪，脾胃湿热上蒸所致。症见一侧或双侧唇连合处（口角）有微小横行的皲裂，如皲裂较重，口唇开合不便，可致出血疼痛，严重影响美观。治宜清热

解毒，祛湿润燥。

1. 生柿子1个。

将柿子切片，涂抹患处。每日2次，连用2～3日。可消炎，敛疮。

2. 西瓜皮50克，蜂蜜适量。

将西瓜皮洗净，切成小丁，炒至焦黄，研成细末，调入蜂蜜拌匀，用棉签蘸取涂于患处。每日1～2次。可清热解毒。

4. 鲜瓜蒌1个。

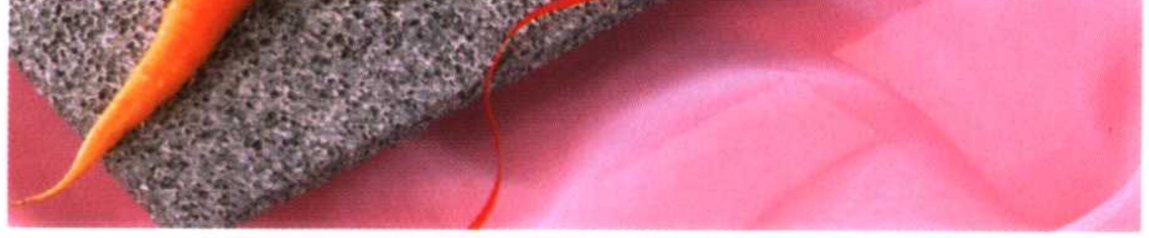
将瓜蒌洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁，用棉签蘸取涂于患处。每日1～2次。可润肤荣唇。

5. 百合10克，干姜10克，白芨10克，黄芩10克，香油适量。

将百合、干姜、白芨、黄芩焙干，研成细末，调入香油拌匀，涂于患处。每日1次，连用数日。可清热，润燥，荣唇。

6. 枸杞子、党参各10克，生地15克。

将枸杞子、党参、生地放入罐内，加入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火再煎煮片刻。每日1剂，2次水煎服。可润肤荣唇。



3. 胡萝卜250克，蜂蜜少许。

将胡萝卜洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜。每日1剂，分2次饮用，余汁涂于患处，连用3～4日。可清热，消炎，敛疮。



2. 莴笋适量。

将莴笋洗净去皮，切成小块，撒入少许食盐腌片刻。每日当菜食用，细嚼慢咽。可除齿垢，洁牙齿。

清除牙齿黑垢方

1. 生菜适量。

将生菜洗净，用少许食盐腌拌，当菜食用，必须生吃慢嚼。每日1～2次。可除齿垢，洁牙齿。

3. 竹筱叶适量。

将竹筱叶晒干后烧成灰，用牙刷蘸灰刷牙。每日2次。可祛黑垢，洁白牙。

清除牙斑、牙垢方

一个人的牙齿健康与否，常常标志着机体阴阳气血虚实盛衰，年轻人身体强壮，气血旺盛，注意保养，则牙健无病，而人到中年以后体质发生变化，若忽视保养，则齿病丛生，牙龈萎缩，继后，牙齿动摇，逐渐脱落，即标志肾气虚衰，人老将至。因此，要想青春常驻、牙齿健美，平时就必须注意预防和保养。牙齿污垢多由大量吸烟、喝茶或不经常漱口刷牙，因淤热积滞、风邪客齿致使髓枯血损，或肾虚髓枯不能荣养于齿所致。治宜退黄白齿，养血益气，清热祛风。



1. 食盐 120 克，杏仁 30 克。

同研成膏状，每天用此膏揩齿，此法具有增白洁齿、防龋止痛之功，主治牙齿黑黄。

2. 紫云英适量。

将紫云英捣烂绞取原汁，用牙刷蘸原汁刷牙。早、晚各 1 次，连用 3 个月。可祛黄垢，洁白齿。

3. 糯米糠适量。

将糯米糠烧成白灰，用牙刷蘸取刷牙。每日 2 次。可除黄垢，洁牙齿。



4. 红糖 50 克，食用碱面 50 克，精盐 30 克。

口含红糖水 10 分钟后，接着用较硬的牙刷刷牙，3 分钟后漱口，再用配好的盐碱水（500 毫升水加精盐，食用碱面各 50 克）刷牙 2 分钟，每日早、晚各 1 次，连续 1 周（适用于长期吸烟，牙面烟垢，牙齿发黑或发黄者）。

清洁口腔方

茶叶 5 克。

将茶叶用沸水冲泡片刻。每日饭后漱口。可洁齿爽口，除齿缝食滓。



水果蔬菜的美容养颜功效

颜面是人体美中非常重要的组成部分之一，也是美容最关心的部分。爱美之心，人皆有之，谁都希望自己的面容红润光泽，没有皱纹，没有疾病，美观悦目，青春常驻。

据营养学家分析：蔬菜、水果、鸡蛋中含有大量的维生素C、各种碳水化合物以及氨基酸等营养素，这些东西都是护肤方面不可缺少的要素。



人类的生长与衰老是自然发展规律，怎样防止未老先衰，留驻美丽容颜，则成为人们越来越关注的问题。注意平时的保养和预防疾病的发生是十分重要的。有许多人虽无明显的病症，但却有面色晦暗、干燥无光或面色苍黑或面色萎黄或面色苍白等症。

利用这些自然化妆品来进行美容，可使皮肤娇嫩光滑，减少皱纹产生，是一种既有效，又经济实惠的美容法。

第三章 水果蔬菜健体瘦身方

肥胖症治疗方

肥胖，系指人体内脂肪积聚过多，超过标准体重20%以上，尤其腰部和臀部的肥胖，不仅影响体型美，而且还会伴发高血脂症、糖尿病、高血压、冠心病等疾病。祖国医学认为，肥胖症多与痰湿有关，故有“肥人多痰湿”之说。治宜多从化痰利湿、消脂减肥着手。古人在40岁以后以“轻身”为美，这“轻身”包含现代所说的“减肥”。古代学者对“轻身”的食物研究十分重视，发现了许多食物具有轻身作用。这些食物减肥，不同于节食减肥，也不同于用其他药物减肥，不但不伤耗身体，而且使身体更加健美，更加充满活力。



1. 鲜黄瓜2个，大蒜10克。

将黄瓜洗净，切成薄片；大蒜去皮剥瓣，切成细末。再把黄瓜、蒜末加入调味品拌成凉菜。每日1剂，当菜食用。可清邪热，降血脂，轻身体。

2. 黄瓜200克，冬瓜200克，山楂50克，新鲜橘皮30克，蜂蜜适量。

将黄瓜、冬瓜（去皮籽）、山楂（去核）、橘皮洗净，切成长块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调匀。每日1剂，当饮料服用，现做现饮，以免变质。可消积化食，轻身健美。

3. 山药300克，鲜橘皮15克，黑木耳15克。

将橘皮、黑木耳用清水浸泡后洗净，橘皮切成细丝，黑木耳摘成小朵，山药去皮洗净，切成薄片。先用食油将橘皮、黑木耳爆炒一下，再放入山药炒至香熟，加入精盐、味精调好口味。每日1剂，当菜食用。可消食化积，减肥轻身。

4. 黄瓜350克，萝卜100克，蜂蜜适量。

将黄瓜、萝卜洗净，切成长条，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜拌匀。每日1剂，当饮料喝，现做现



6. 冬瓜 500 克，蜂蜜适量。

将冬瓜洗净，去皮、籽，切成长条，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调匀。每日 1 剂，当饮料服用，现做现饮，以免变质。可利水除湿，减肥健身。

饮，以免变质。可清热凉血，祛脂减肥。

5. 冬瓜皮 18 克，乌龙茶 6 克，何首乌 30 克，槐角 18 克，山楂 15 克。

先将冬瓜皮、何首乌、槐角、山楂放入锅内，倒入适量清水用大火煮沸，再改用小火煎煮片刻，过滤去渣取液，以其液冲泡乌龙茶当茶饮用。每日 1 剂。可减肥祛脂。

7. 南瓜籽 30 克，玉米 30 克，山楂 20 克。

将南瓜籽、玉米、山楂放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可消积化食，祛脂减肥。

8. 白萝卜适量。

将白萝卜洗净，切成细丝，加调味品拌成凉拌菜。每日 2 次，当菜佐食。可祛脂减肥。

9. 西瓜皮 30 克，芦根 30 克，鲜荷叶 30 克。

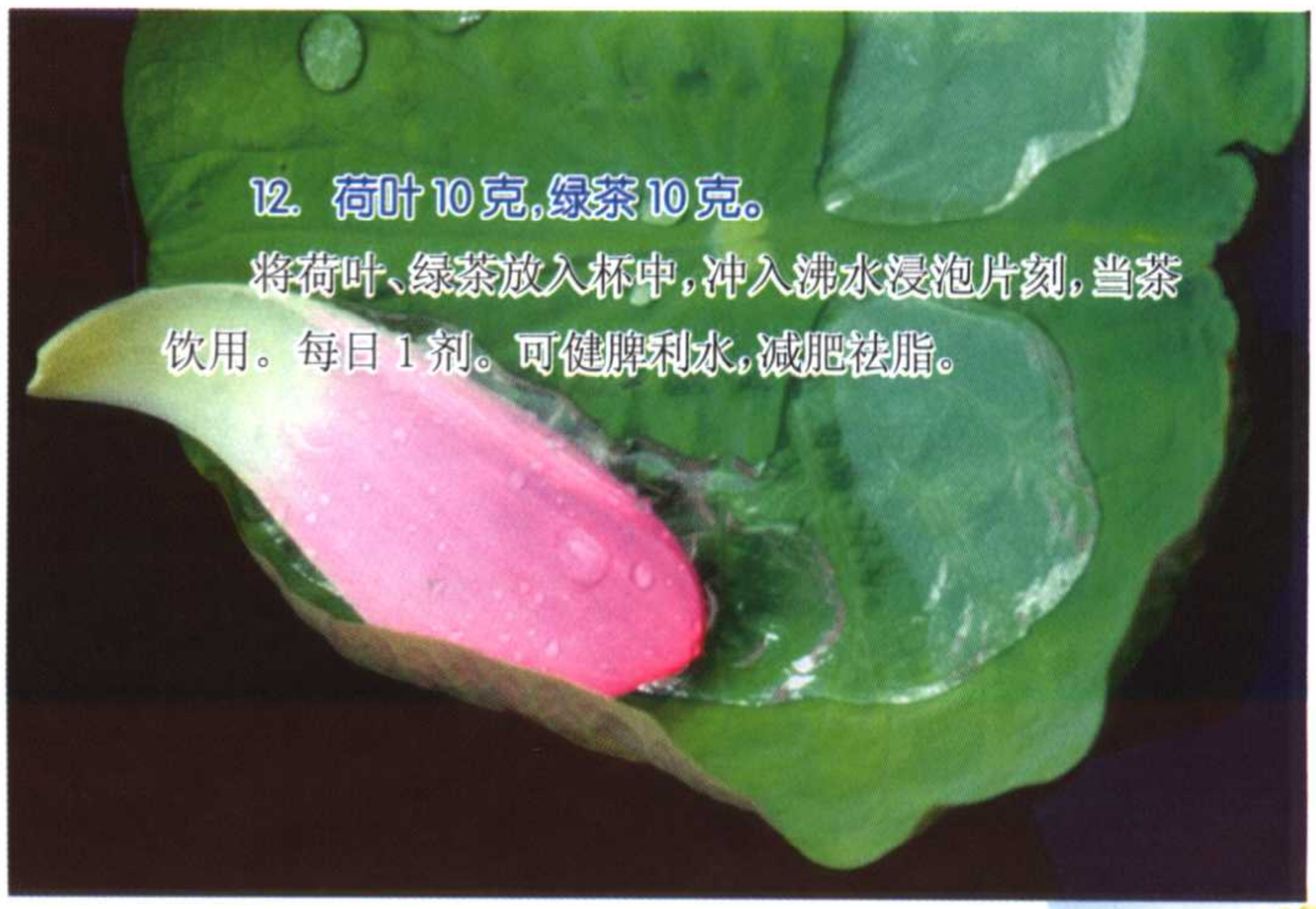
将西瓜皮、芦根、荷叶洗净切碎，放入罐内，倒入适量清水，用大火煎煮片刻。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热泻火，利水减肥。

10. 西瓜叶 60 克，芝麻壳 30 克，花生皮 30 克。

先将西瓜叶、芝麻壳、花生皮洗净，放入锅内，倒入3 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可减肥降脂。

11. 苡仁(即薏仁米)100 克，菊花 20 克，橘皮 15 克，蜂蜜适量。

将苡仁淘洗干净，橘皮洗净，切成细丝。再把苡仁、橘皮放入锅内，倒入适量清水煮沸后，加入菊花改用小火煮成稀粥，加入蜂蜜调匀。每日 1 剂，分 2 次食用。可健脾除湿，祛脂减肥，适合于肥胖症患者。



12. 荷叶 10 克，绿茶 10 克。

将荷叶、绿茶放入杯中，冲入沸水浸泡片刻，当茶饮用。每日 1 剂。可健脾利水，减肥祛脂。



14. 香蕉茎 30 克，蚕豆花 30 克，菊花 10 克。

将香蕉茎（切小块）、蚕豆花、菊花放入杯中，倒入沸水盖盖浸泡片刻，当茶饮用。每日 1 剂。可降脂，减肥，轻身。

13. 绿茶 6 克，大黄 2 克。

将大黄、绿茶放入杯中，冲入沸水浸泡片刻，当茶饮用。每日 1 剂。可清热消食，通便祛脂。

15. 菊花 15 克，橘皮 15 克。

将菊花、橘皮放入杯中，倒入沸水盖上盖浸泡片刻，当茶饮用。每日 1 剂。可利血气，健脾胃，轻身体。

16. 胡萝卜 1 个，山楂 20 克，桃仁 15 克。

先将胡萝卜洗净，切成小块；山楂洗净，一切两半；再与桃仁一起放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，2 次水煎服。可消脂祛肥。

17. 鲜菱角 300 克，鲜山楂 50 克。

将菱角洗净、去壳，山楂洗净、去核，共切成小块。每日 1 剂，当零食服用。可消肉积，补五脏，轻身体。

18. 山楂 30 克，桃仁 30 克，海菜 30 克。

将山楂、桃仁、海菜放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至1 碗。每日 1 剂，2 次水煎服。可减肥降脂。

19. 、桃花三簇。

将桃花阴干，研为细末。每日空腹服 1 克，用温水送服。可减肥悦色。

20. 莲花 700 克，藕 800 克，莲子肉 900 克。

每年农历七月七日采莲花，八月八日采藕，九月九日采莲子，均阴干，研为细末，混合拌匀。每日早、晚空腹服用 1 次，每次 1 克，用温酒或温开水送服。忌与葱、蒜、生地黄同服。可驻颜轻身，养生葆春。

22. 楮桃适量。

每年农历八、九月当楮桃正红成熟时采摘，放通风处阴干，研为细末。每日早、晚各服 2 克。可轻身，驻颜，不老。



21. 玉米须 30 克，荷叶 10 克，绿茶 10 克。

将玉米须、荷叶、绿茶放入杯中，用沸水冲泡片刻，当茶饮用。每日 1 剂。可清热凉血，降脂消积。

高血脂症防治方



1. 菠菜200克，洋葱100克。

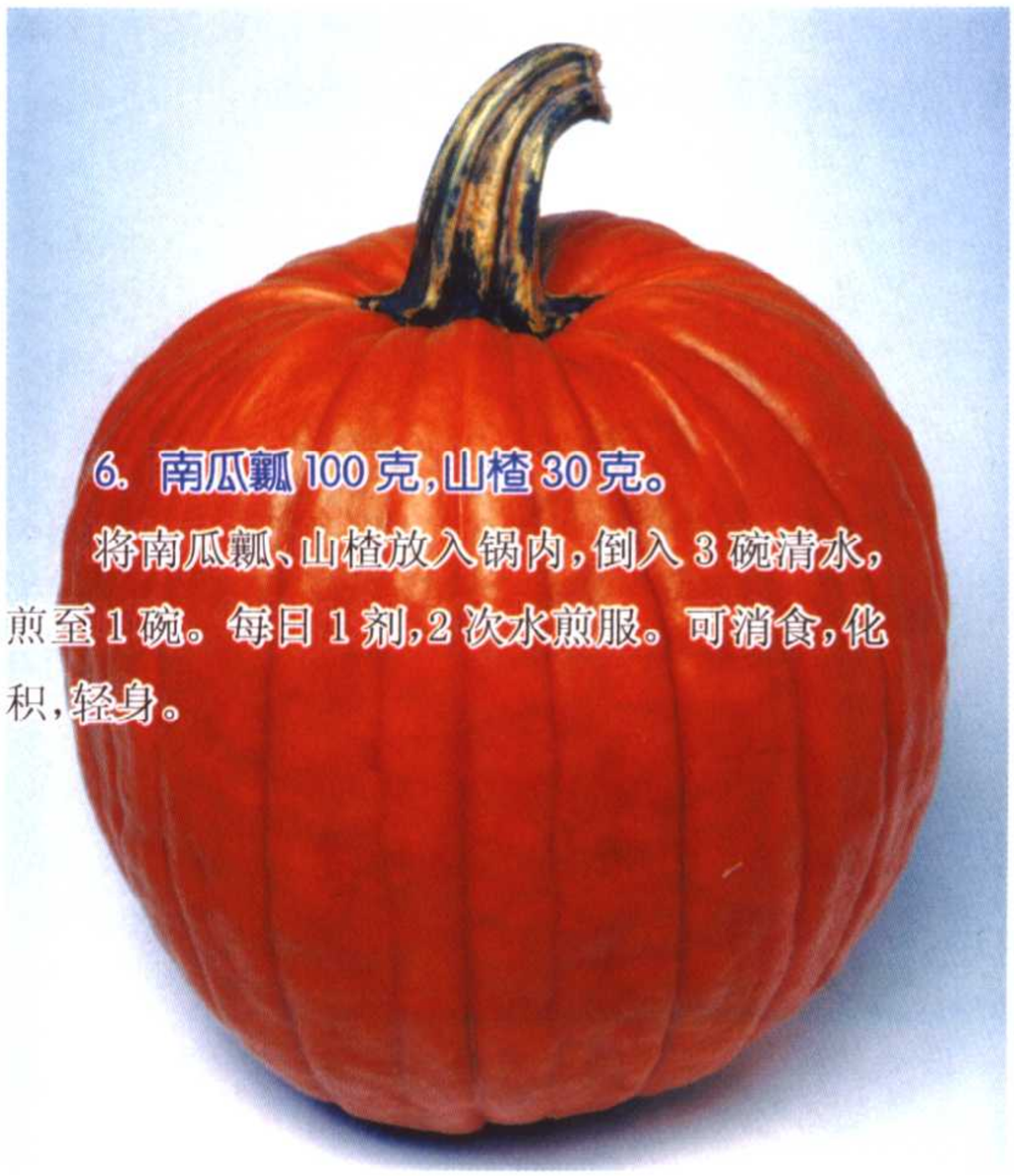
将菠菜、洋葱当菜炒制。每日1～2次，当菜食用。可降脂减肥。

2. 香菜30克，葱须30克，冬瓜100克，黑木耳20克。

将香菜、葱须、黑木耳洗净；冬瓜洗净，切成小块。先把黑木耳、冬瓜放入锅内，倒入3碗清水，用大火煮沸后，改用小火煎至熟软，加入香菜、葱须再煮片刻。每日1剂，分2次服用，喝汤食冬瓜、木耳、香菜。可消积祛脂，减肥轻身。

3. 萝卜500克，蜂蜜适量。

将萝卜洗净，切成长条，用榨汁机榨取原汁，调入蜂蜜拌匀。每日1剂，当饮料服用，现做现饮，以免变质。可消化脂肪，解去油腻。



6. 南瓜瓤100克，山楂30克。

将南瓜瓤、山楂放入锅内，倒入3碗清水，煎至1碗。每日1剂，2次水煎服。可消食，化积，轻身。

4. 白萝卜60克，冬瓜皮10克，莴苣皮15克。

将白萝卜、冬瓜皮、莴苣皮放入锅内，倒入3碗清水，煎至一半。每日1剂，2次水煎服。可清热消食，通便减肥。

5. 冬瓜皮30克，老南瓜皮30克，鲜荷叶30克。

将冬瓜皮、南瓜皮、荷叶洗净切碎，放入锅内，倒入适量清水，用大火煎煮片刻。每日1剂，2次水煎服。可清热凉血，降脂减肥。

7. 冬瓜100克，梨枝30克。

将冬瓜、梨枝放入锅内，倒入3碗清水，煎至1碗。每日1剂，2次水煎服。可减肥降脂。

8. 鲜山楂50克，绿茶10克。

先将山楂洗净、去核，切成小块，与绿茶一起用沸水浸泡片刻。每日1剂，当茶饮用。可消积，降脂，减肥。

9. 山楂50克，菊花15克，麦芽40克，决明子9克。

将山楂、菊花、麦芽、决明子放入锅内，倒入2碗清

水，煎至 1 碗。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热消积，减肥轻身。

10. 败荷叶适量。

将荷叶烧成灰，研为细末。每次服 1 克，用米汤送服，每日 2～3 次。可减肥消肿，令人瘦瘠。

12. 山楂 30 克，茵陈 20 克，菊花 10 克，生姜 3 片。

将山楂、茵陈、菊花、生姜放入锅内，倒入 3 碗清水，煎煮至 1 碗。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热化脂，减肥消积。



11. 花生、食醋各适量。

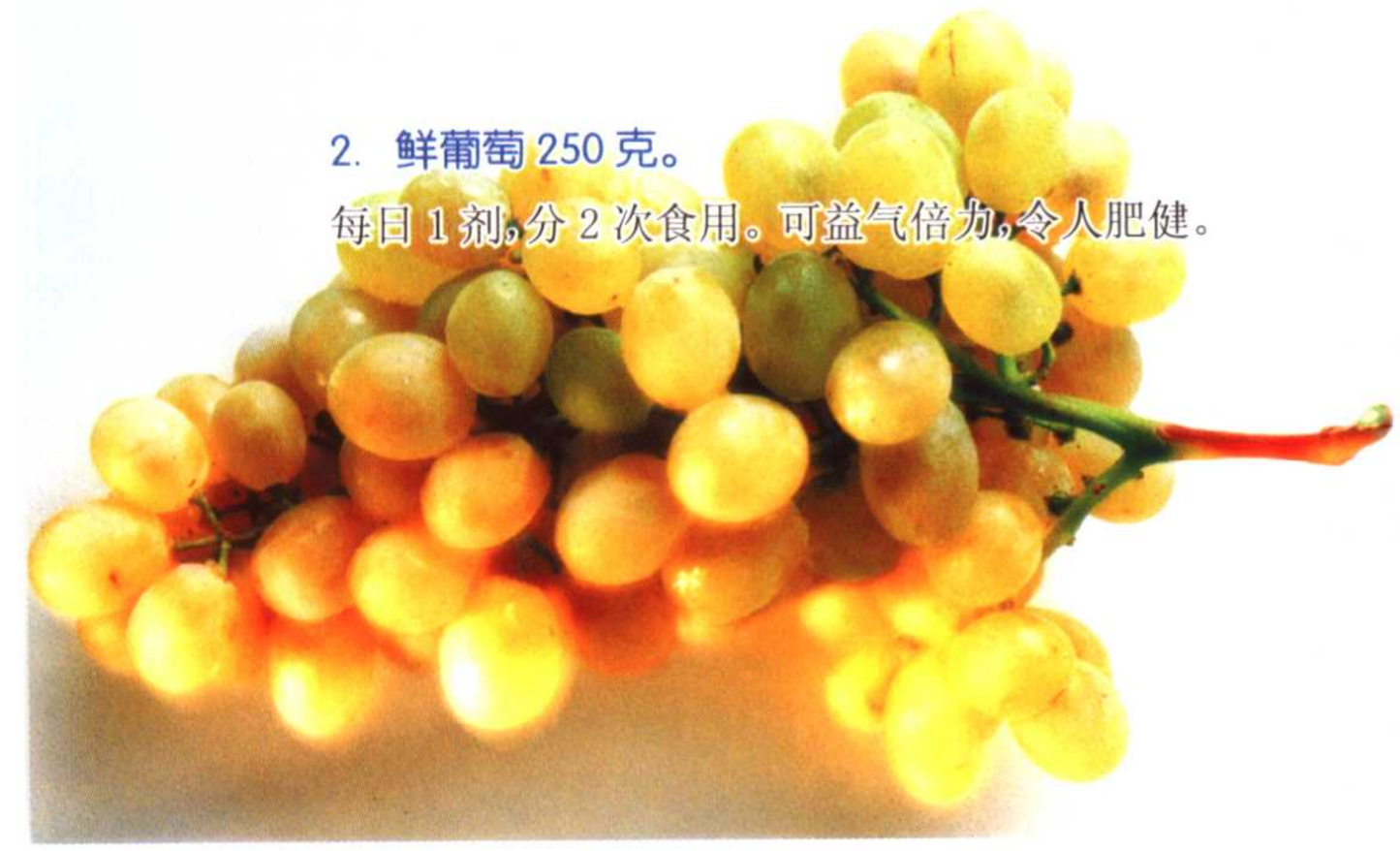
将花生放入瓶内，倒入食醋密封浸泡 3～5 日。每日 2 次，每次吃花生数十粒。可消食，化积，降肥。

防治消瘦方

消瘦，系指人体因某种因素或疾病而致体重低于标准体重的 10% 以上，尤其骨瘦如柴，肌肉萎缩，皮肤干糙，不仅影响人的仪表美观，而且还易体弱多病。健美不要求病态的“苗条”，而要求消瘦者变“肥健”。“肥健”绝不是肥胖，而是要求人的肌肉丰满，充满活力，皮肤红润，行动轻盈。治宜健脾开胃，养血益气，补虚肥健。

1. 鲜山药 500 克，杏仁 300 克，牛奶 1500 毫升。

将山药去皮、洗净，切成小块；杏仁用水浸泡后去皮尖取仁，研为细末，调入牛奶搅拌均匀，过滤取汁。再把山药放入碗内，倒入杏仁奶汁，隔水蒸至熟烂。每日早、晚空腹各服 1 次。每次 1～2 匙，用温酒调服。可健脾益肾，滋补增肥。



2. 鲜葡萄 250 克。

每日 1 剂，分 2 次食用。可益气倍力，令人肥健。

3. 生梨 500 克。

分 3 次食用，每日 1 剂。可滋阴降火，养血肥健。

4. 鲜葡萄 200 克，生梨 1 个。

将葡萄洗净，摘下颗粒，生梨去皮核，切成块状，用榨汁机把葡萄粒、生梨块榨出原汁。每日 1 剂，当茶饮用，现做现饮，以免变质。可补虚强壮，益气肥健。

5. 哈蜜瓜 250 克，苹果 1 个，蜂蜜适量。



6. 黑豆150克。

将黑豆洗净，用文火煮至熟酥，加入调味品。每日1剂，当菜食用。可补肾肥健。

将哈蜜瓜洗净去瓜籽，苹果去皮核，一起切成小丁，加入蜂蜜调匀。每日1～2次，当点心食用。可健脾开胃，补虚肥健。

7. 大枣100克。

将大枣洗净，用清水煮至熟软。每日1剂，分2次服用，喝汤食枣。可补虚健脾，益气肥健。

8. 甜橙2个，柠檬汁15毫升，蜂蜜适量。

将甜橙洗净，对半剖开，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜、柠檬汁调匀。每日1～2次，当茶饮用，现做现饮，以免变质。可健脾，开胃，肥健。

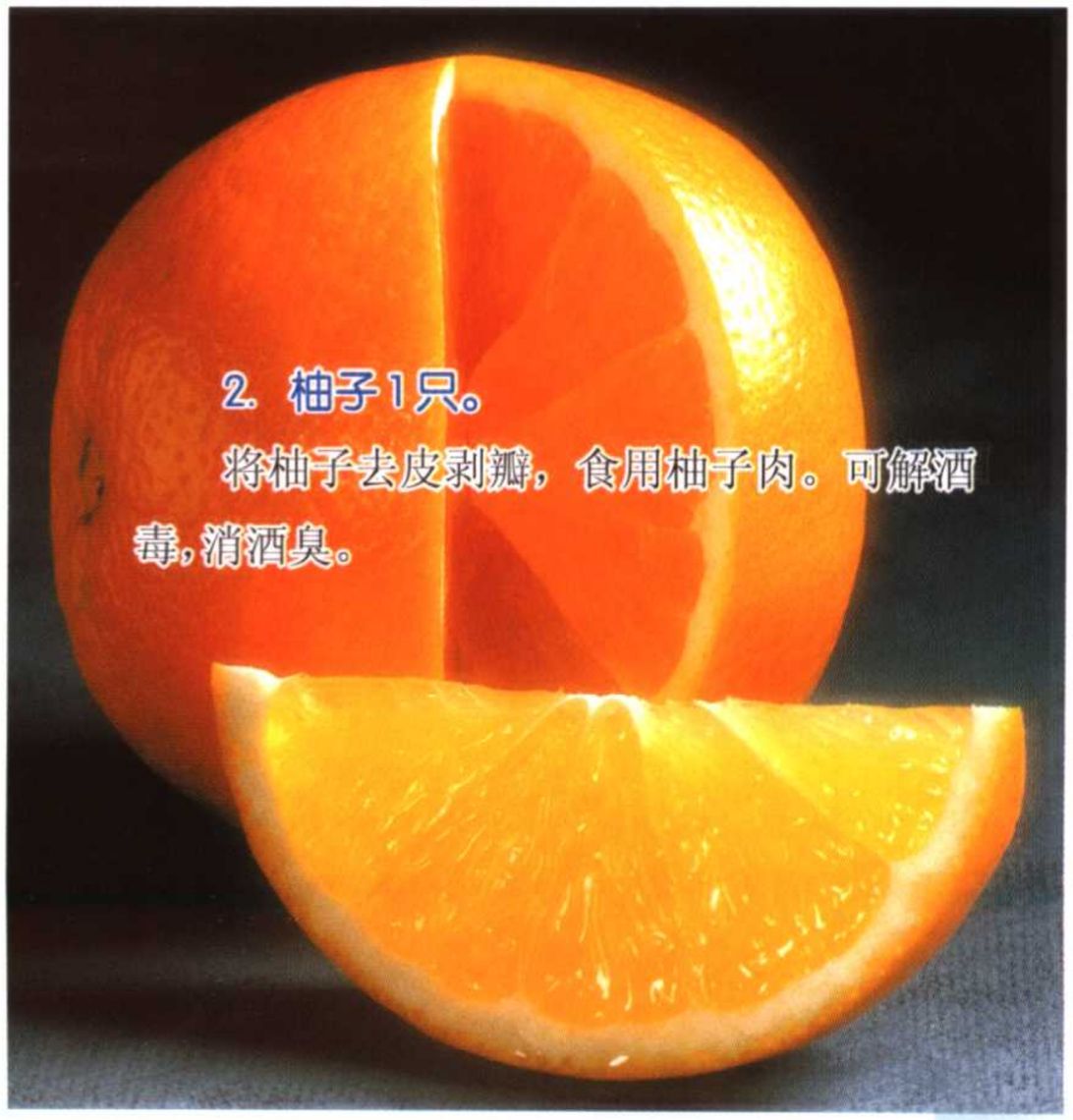
9. 胡桃仁500克，食糖适量。

将胡桃仁炒至香熟，加入食糖，用粉碎机粉为细末。每日2次，每次2～3匙，空腹服用。可补肾培元，肥健润肤。

消除酒臭方

1. 茶叶少许。

将茶叶放入口中嚼烂，含3～5分钟后吐掉。每日2～3次。可生津除臭。



2. 柚子1只。

将柚子去皮剥瓣，食用柚子肉。可解酒毒，消酒臭。

消除口臭方

口臭，即指口内出气臭秽。引起口臭的原因很多，最常见的是不讲究口腔卫生，由于饮食后，食物残渣留附口腔渐至秽物腐烂发酵，或因嗜食生葱、生蒜等气味甚重之物引起。还有因口腔疾病和内脏疾病（发炎感染



2. 妃子笑(荔枝)数枚。

将妃子笑去壳，含于口中。每日数次。可芳香化浊，生津止渴。

疾病)引起。

1. 莴苣菜适量。

将莴苣菜洗净后，用淡盐水浸泡一下，取莴苣菜生嚼。每日数次。可清热，解毒，除臭。

3. 冬瓜皮 20 克，杏仁 10 克，生石膏 30 克。

将冬瓜皮、杏仁、生石膏一起水煎 2 次，取汁混合。每日服用 1 剂。可清胃热，除口臭。

4. 地笋叶 15 克。

将地笋叶水煎后，过滤去渣留液，用来漱口。每日 3～4 次。可消除臭秽。

5. 木瓜 30 克，藿香 6 克。

将木瓜、藿香放入锅内，倒入适量清水。先用大火煮沸后，改用小火再煎煮片刻，过滤去渣留液漱口。每日 3 次。可香口除臭。

6. 干荔枝 2～3 枚。

将荔枝去壳、核。每晚临睡时，将荔枝肉含口中，次晨吐去，连用 15 日可见效。可生津辟臭。

7. 李子 30 克，佩兰、枇杷叶各 10 克。

将李子、佩兰(亦称兰草)、枇杷叶放入锅内，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火再煎片刻。每日 1 剂，2 次水煎服。可除臭解秽。

8. 橘皮 30 克。

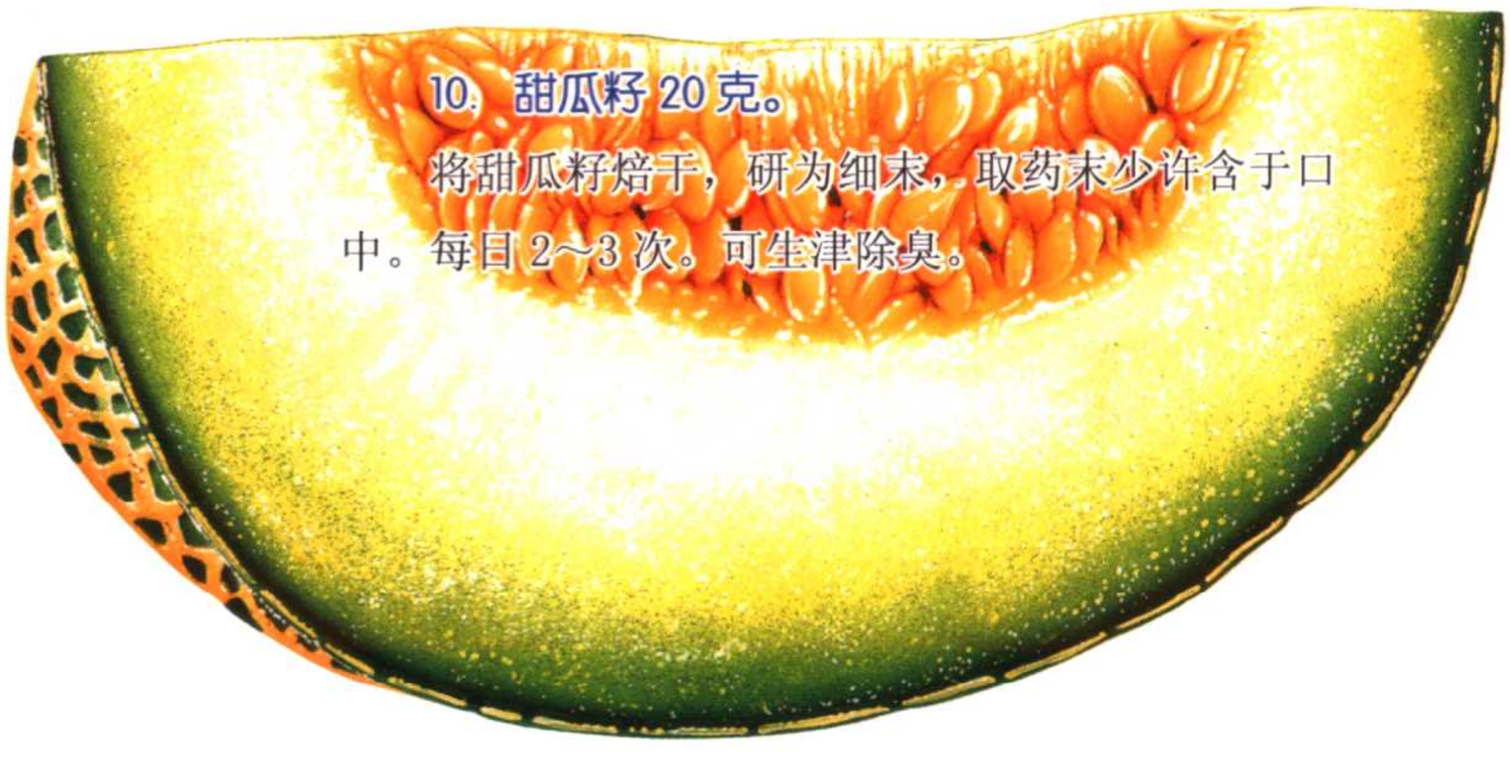
将橘皮洗净，切成细丝，用清水煎煮当茶饮。每日 1 剂，饮用数次。可健脾除臭。

9. 槟榔数枚。

将槟榔常含口中。可消除口臭。

11. 桂花籽 3 克。

将桂花籽放入锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煎煮片刻。每日 1 剂，分数次漱口。可香口除臭。

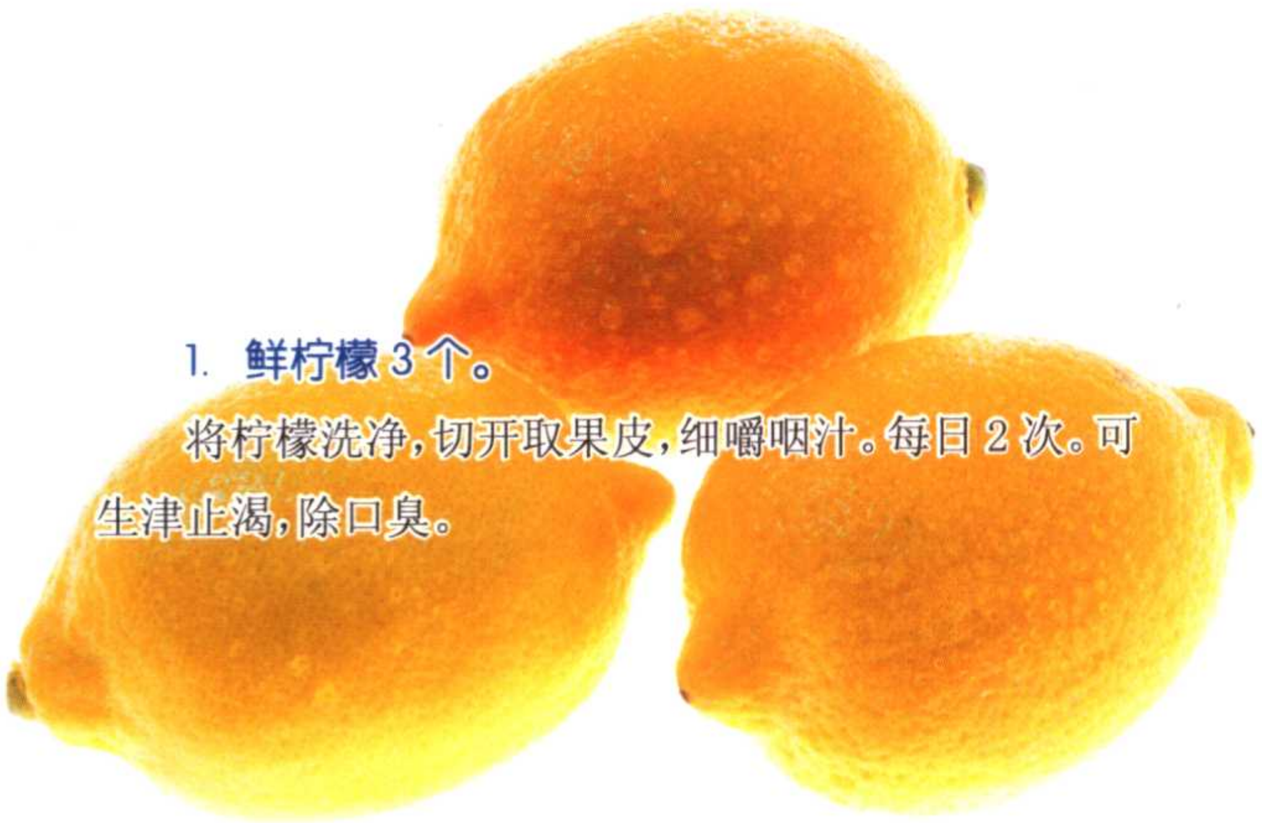


10. 甜瓜籽 20 克。

将甜瓜籽焙干，研为细末，取药末少许含于口中。每日 2～3 次。可生津除臭。

胃热口臭防治方

要想解除口臭之症，首先应找出引起口臭的原发病因，若因疾病所致，如胃或十二指肠溃疡，则要治疗原发病灶，口臭之症亦随原发病愈而愈。若因生活习惯而生的口臭，就应加强口腔卫生。养成饭后、睡前漱口、刷牙的卫生习惯。



2. 新鲜黄瓜适量。

将黄瓜洗净，削皮，取皮煎水当茶饮。每日 3 次。可清热利湿，除臭止渴。

3. 鲜柠檬 1000 克，蜂蜜适量。

将柠檬洗净，对半剖开，榨取原汁，调入蜂蜜拌匀。每次服 1～2 汤匙，每日服 2 次。可清热，生津，除臭。

4. 西瓜 1 个。

将西瓜洗净，对半剖开，挖出瓜瓤，绞挤原汁，当饮料饮用。每日 1 剂，分 3～5 次。可清热，利水，除臭。

5. 西瓜籽适量。

将西瓜籽洗净，炒至香熟，当零食食用。可降火除臭。

6. 干甜瓜籽、蜂蜜各适量。

将甜瓜籽去壳、焙干，研为细末，调入蜂蜜拌匀饭后含化或涂于齿上。可清热除臭，生津止渴。



1. 山楂适量。

将山楂含嚼。每日数次。可助消化，祛口臭。

7. 鲜芦根 100～120 克，冰糖 30～50 克。

将芦根洗净，切成小段，放入碗内，加入冰糖和少许清水，隔水炖煮后，过滤去渣留汁当茶饮。每日饮数次。可降胃热，除口臭。

积食口臭防治方

2. 白梅适量。

采摘未成熟的梅果实，用盐水渍泡后，晒干，于饭后口含。可香口去臭，生津化食。



3. 山楂、木馒头各 20 克，鸡内金 30 克。

将山楂（去核）、木馒头、鸡内金焙干，研为细粉。每次服药末 3～5 克，每日 2～3 次。可助消化，除口臭。



4. 乌梅脯适量。

将乌梅脯常含口中并食用。可助消化，生津除臭。

香身香口方

1. 甜水梨 2 个。

将甜水梨洗净去皮核，切成薄片，用凉开水浸泡半天，当茶饮。每日 1 剂，连用数日。可滋阴，祛热，除臭。

2. 毕澄茄 15 克，薄荷叶 9 克，白蜜适量。

将毕澄茄、薄荷叶研为细末，调入白蜜制成如豌豆大的蜜丸，随时放入口中含咽。可芳香化浊。

3. 冬瓜籽仁 100 克，大枣肉 100 克，肉桂 50 克，松树皮 100 克，白蜂蜜 1000 毫升。

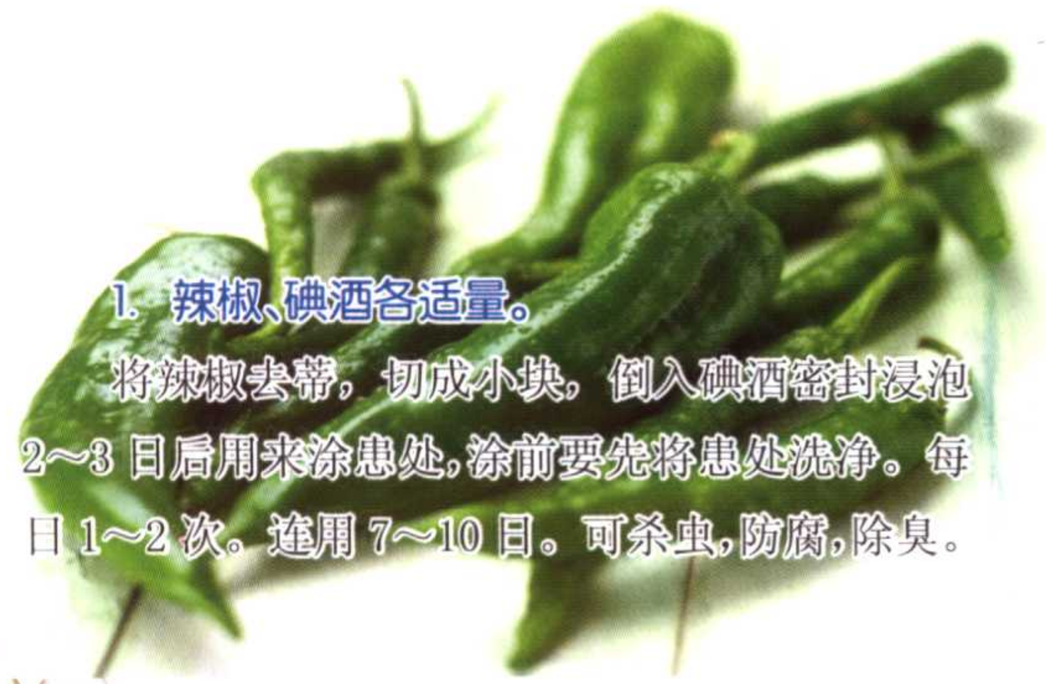
先将枣肉研为枣泥，冬瓜籽仁、肉桂、松树皮（去外层粗皮，用内层白皮）焙干，研为细末，与枣泥拌和，加蜂蜜制成如龙眼大的蜜丸。每日早、晚各服 2～4 丸。本方香身美容，光洁肌肤。

4. 绿豆叶 15 克，藿香 10 克。

将绿豆叶、藿香水煎后，过滤去渣留液漱口。每日 3 次。可清热，香口，除臭。

消除狐臭方

狐臭，又称“腋臭”。多因湿浊浸淫腋下腠理所致，或与遗传有关。多见于青壮年，尤以女性为多，绝经后，症状减轻或消失。此病多发生于多汗的腋部，汗液不易蒸发而散发出近似狐狸或山羊的臭味。虽于患者健康无大害处，但其臭味令周围人不舒适，尤其夏日衣着单薄，臭味薰人，令人十分难受。患者除应积极治疗外，还必须注意调整膳食，忌食带有腥骚臭味的食物，勤洗澡，常换衣，以减轻狐臭。



1. 辣椒、碘酒各适量。

将辣椒去蒂，切成小块，倒入碘酒密封浸泡 2～3 日后用来涂患处，涂前要先将患处洗净。每日 1～2 次。连用 7～10 日。可杀虫，防腐，除臭。

2. 鲜山药适量。

将山药切片外擦患处。每日 1～2 次，连用 5～10



3. 桃树叶 60 克，南瓜叶 60 克。

共捣烂。敷患处，每日 1～2 次。可消除狐臭。

日。可燥湿，敛汗，除臭。

4. 番茄 1 个，密陀僧(细末)10 克。

将番茄洗净，切成厚片，撒上蜜陀僧，用来揉擦患处片刻，再夹住敷患处半小时后用清水洗净。每日 1 次。可清利湿热，消除秽臭。

5. 生姜 1 块，茶叶 5 克。

将生姜洗净，切成薄片，与茶叶一起用沸水浸泡片刻，待药水温热时，洗涂患处。每日 1～2 次，连用 5～10 日。可清热解毒，收敛除臭。

6. 胡桃仁适量。

将胡桃仁捣烂绞取药油。将患处洗净，涂上药油并用手按摩片刻。每日 1～2 次，连续治疗 10～15 日。可敛汗除臭。

7. 龙眼核 6 枚，胡椒 5 枚。

将龙眼核、胡椒焙干，研为细末。每日用来搽腋下，连续治疗 1～2 周。可消除腋臭。

8. 老姜片。

擦拭腋窝，每日 1 次。

9. 茴香粉 5 克，食醋 50 毫升。

将茴香粉用食醋调配拌成药醋。先将患处洗净，再涂上药醋。每日 1～2 次，连用 10～15 日。可消肿除臭，收敛防腐。

10. 米醋适量。

擦腋下。可使恶臭断绝 4～5 小时，但不能根治。

11. 米醋 100 毫升，茴香粉 5 克。

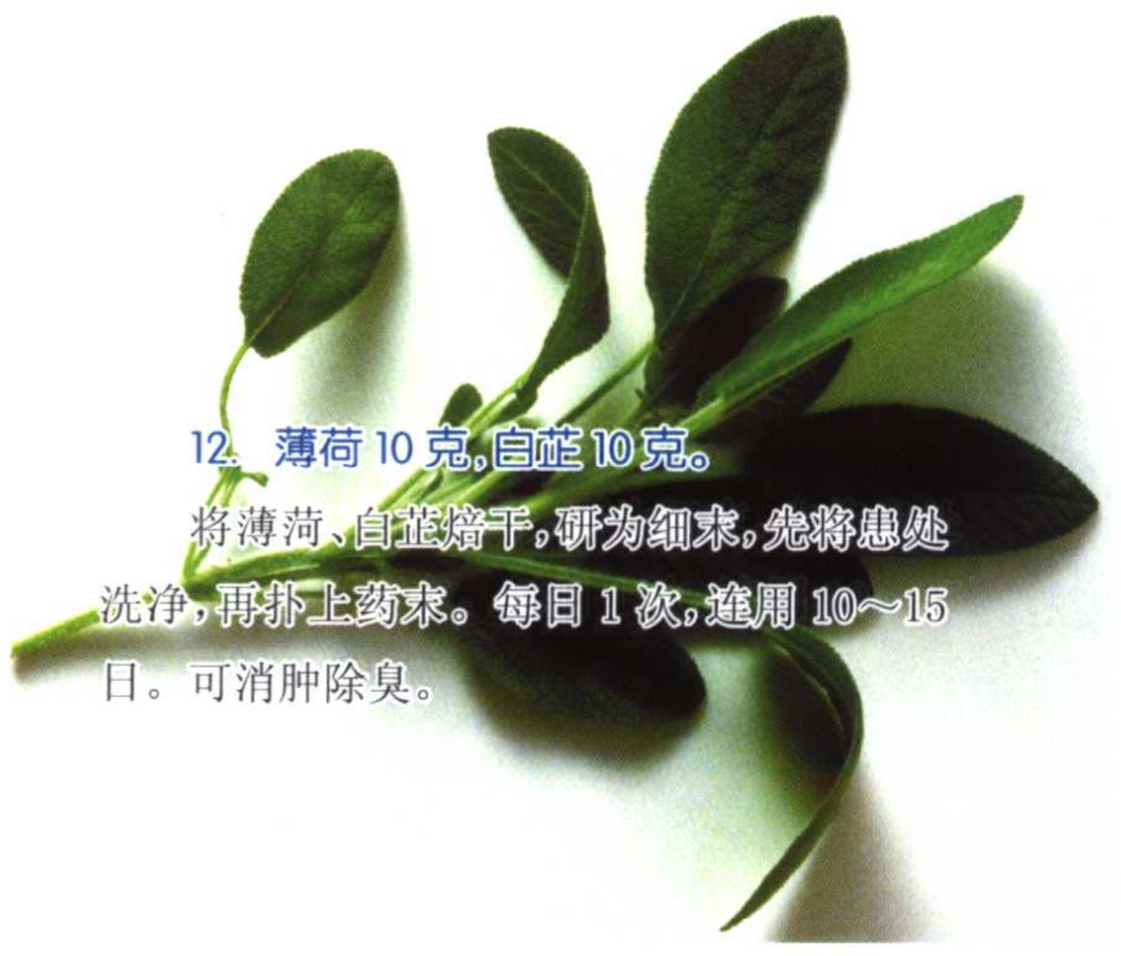
调和匀涂擦。

13. 辣椒。

切碎后，泡浸于碘酒中。每日擦患处 2 次。

14. 干艾叶 20 克，明矾 20 克，食盐 200 克。

拌匀后，放锅里炒热。用布包着挟在腋下 5 分钟。此法一次可保持 1 月以上无异味。



12. 薄荷 10 克，白芷 10 克。

将薄荷、白芷焙干，研为细末，先将患处洗净，再扑上药末。每日 1 次，连用 10～15 日。可消肿除臭。

第四章　水果蔬菜美发方



护发养发方

1. 薏米 50 克，白糖 15 克。

薏米洗净，加水煮作粥，调白糖服食。每日 1 次，连用 1 月。可养发护发。

2. 黑芝麻 500 克，海带粉末 250 克，蜂蜜少许。

将黑芝麻炒香，同海带粉末调和，加适量蜂蜜。每日服 1～2 茶匙，经常食用，可使头发滋润发亮。

3. 乌鸡油脂(或一般鸡油脂)。

蒸为液体，滤去渣，淋在做好的汤菜上食用。可养发黑发。

4. 面粉 50 克，黑芝麻 150 克。

将黑芝麻和面用小火炒熟，研末，拌匀。每日早晚开水冲服。可养发护发。

5. 核桃仁 500 克，白糖 200 克。

将核桃仁用小火炒熟(或炸熟)，另以白糖加水熬至糖微黄，倒入核桃仁，拌匀。凉后食用。可养发护发。

7. 桑叶(或桑椹)适量，黑芝麻适量。

秋季采桑叶洗净，晒干研末；将黑芝麻磨成粉，分别盛在陶瓷罐中。食用时按 1∶4 的比例，将桑叶粉、芝麻粉混合，加入适量蜂蜜，揉成约 10 克重的丸子。早晚各服 1 丸。可养发护发。

8. 莴苣 150～200 克，胡萝卜、苹果各 1 个。

共放压榨机内绞汁，再放入 1／6 柠檬所捣取的汁，调匀分次饮用。可治发裂易断。



6. 黑芝麻、白糖各适量。

将黑芝麻炒至有香味为度，晾凉，擀成碎末，拌些白糖。每日早晚服 1 次，每次吃 20 克，可连续服用。本方可治毛发纵裂症。

预防白发方

1. 大麦、核桃、黑芝麻、食糖各适量。

将大麦、核桃、黑芝麻分别炒至香熟，研为细末，再放在一起混合拌匀，加入食糖调好口味，贮瓶备用。每日早、晚空腹服用 2～3 匙。可养血补肾，润发黑发。



2. 扁豆适量。

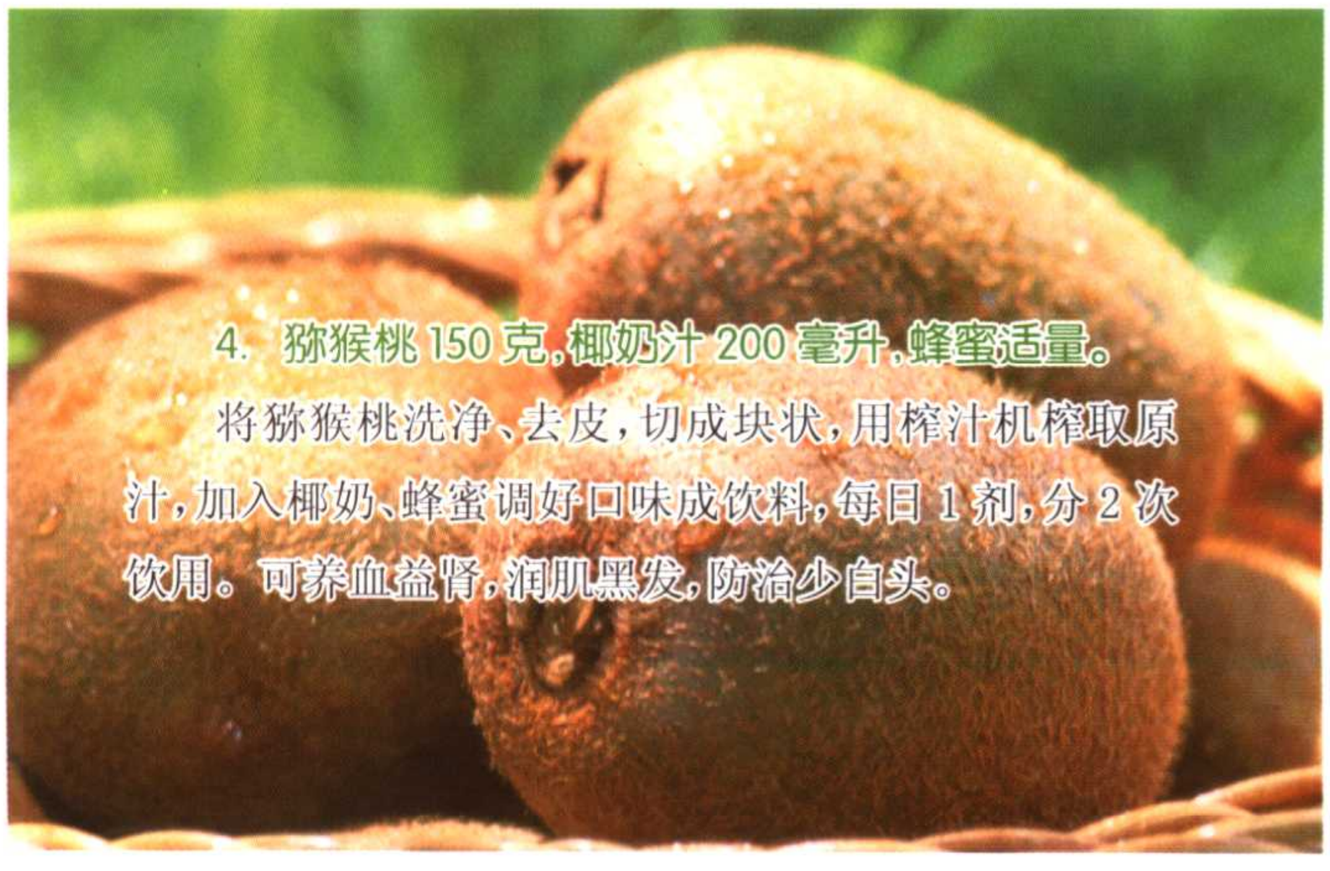
将扁豆洗净，切成细丝，用香油煸炒至熟香，加入精盐、味精调好口味。每日 1 剂，当菜食用。可润发黑发，防治白发。

少年白头防治方

少年白头，俗称“少白头”，系指 10～20 岁头发就花白了。多与遗传、营养不良或精神因素有关。遗传性少白头目前尚无较好的治疗方法。营养不良性少白头只要多吃一些粗粮、豆类、绿叶菜等营养丰富的食物，精神因素的少白头只要放松紧张的精神，保持愉快的心情，多吃些营养丰富的食物，均可获得较好的效果。

1. 胡萝卜 150 克，猪脊髓 30 克。

将胡萝卜洗净，与猪脊髓一起水煎。每日 1 剂，分2 次服，第一次只喝汤，第二次喝汤食胡萝卜和猪脊髓。可补肾益气，润肌乌发。



4. 猕猴桃 150 克，椰奶汁 200 毫升，蜂蜜适量。

将猕猴桃洗净、去皮，切成块状，用榨汁机榨取原汁，加入椰奶、蜂蜜调好口味成饮料，每日 1 剂，分 2 次饮用。可养血益肾，润肌黑发，防治少白头。

2. 鲜嫩鹅肠菜适量。

将鹅肠菜洗净，炒菜或凉拌，每日当菜佐食，常服可令发转黑。

3. 黑芝麻、大枣各适量。

将黑芝麻九蒸九晒，研为细末；大枣去核，捣为泥状。取 2 份芝麻末、1 份大枣泥调拌成膏，备用。每日早、晚各服 1～2 汤匙，服至白发转黑。

5. 黑芝麻、胡桃仁各 250 克，赤砂糖 500 克。

先将黑芝麻、胡桃仁洗净，炒至香熟，再将赤砂糖放入锅内，加入少许清水，用文火煎熬至

稠厚状，放入芝麻、胡桃仁拌匀，即可熄火。趁热将芝麻胡桃糖倒入表面涂过食油的瓷盘内，稍冷后将芝麻胡桃糖压平，用刀切成小块，贮瓶备用。每日食用几小块，连服半年。本方可补肾健脑，乌须黑发。



6. 核桃仁1000克，红糖适量。

将核桃仁用清水浸泡2～3日，再剥去外皮。把核桃仁与红糖加适量清水煮熟。待温热时，分别取出一个个核桃仁。每日食用2～5枚。可活血养血，白发转黑。

7. 菠菜50克，胡萝卜1个，精盐适量。

将菠菜、胡萝卜洗净，切成小段，炒菜或凉拌。每日2次，当菜佐食，至白发转黑。本方可养血润发，白发转黑。

8. 黑豆60克，食醋250毫升。

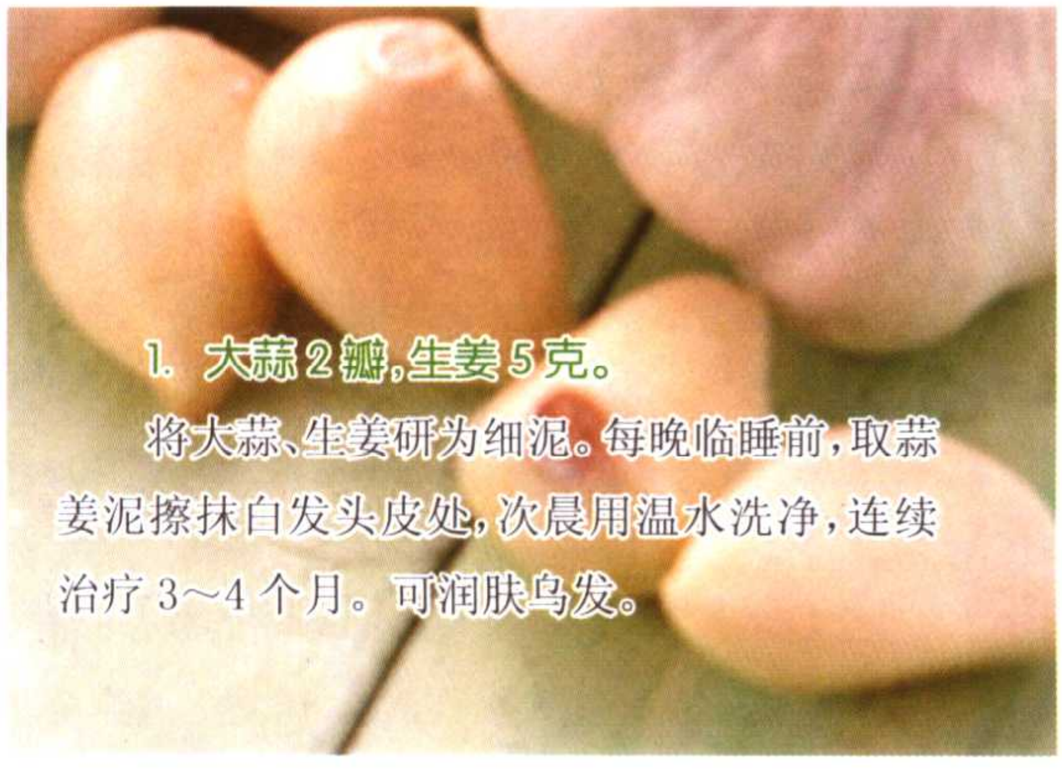
将黑豆、食醋放入罐内，用文火煮成稀糊状，过滤去渣取液，用牙刷蘸液刷于白发处。每日2次，连续用2～3次后洗头1次，以白发转黑为度。

9. 梧桐叶适量。

将梧桐叶洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁，用棉签蘸药汁涂于患处，每日1～2次，连用数日。可润发黑发。

早生白发防治方

青年人出现白发多数与遗传有关，而忧虑、焦虑、紧张等往往是诱因。虽然遗传是无法改变的，但这些诱发因素还是可以预防的，应做到遇事不急、不躁、不愁、不怒，心境好，心理状态稳定。饮食对白发有影响已被证明，如过食糖类、盐类、鱼类等都会造成白发早生；某些维生素缺乏，如维生素B_1、B_2、烟酸、胡萝卜素等对人体黑色素代谢起重要作用，一旦缺乏黑发就会变白。因此说注意饮食平衡也是预防白发的一种措施，而一旦出现白发时，应多吃含B族维生素的食物，如麦片、花生、葵花子、香蕉、芝麻、鸡蛋、牛肝等。



1. 大蒜2瓣，生姜5克。

将大蒜、生姜研为细泥。每晚临睡前，取蒜姜泥擦抹白发头皮处，次晨用温水洗净，连续治疗3～4个月。可润肤乌发。

2. 茄子皮、菠菜根各20克，黑豆30克。

将茄子皮、菠菜根、黑豆分别洗净。先将黑豆放入锅内



煮至熟酥，再放入茄子皮、菠菜根水煎。每日1剂，2次水煎服。可补肾养血，黑泽须发。

4. 香菜30克，葱叶10克，生姜3片，红糖30克。

将香菜、葱叶、生姜洗净，放入锅内，加入适量清水煎后，加入红糖。每日1剂，分1～2次服用。可健脾胃，补气血，乌须发。

5. 桑叶50克，生麻油适量。

将桑叶用水煎煮，去渣取液，加入生麻油调匀成油汁，经常用来涂抹白发。可润肌肤，乌须发。

6. 石榴花适量，何首乌15克。

将石榴花阴干，研为细末，何首乌焙干研为细末，一起水煎。每日1剂，分2次服用。可补益肾气，乌须黑发。

7. 山楂、黑豆、大青叶各30克。

将山楂、黑豆、大青叶洗净，加清水3碗煎至1碗。每日1剂，分2次水煎服。可健脾补肾，黑泽须发。

8. 乌梅10克，枸杞子、桑椹各15克。

将乌梅、枸杞子、桑椹放入锅内，加入3碗清水煎至1碗。每日1剂，分2次服。本方可补益肾气，乌须黑发。

9. 胡桃仁、大米各适量。

将胡桃仁去皮，捣烂如泥；大米淘洗干净，倒入适量清水，用文火煮至粥样，再调入胡桃泥煮片刻。每日2次，当点心食用。可补肾黑发，润肤白面。

10. 黑芝麻、何首乌各300克，白糖适量。

将芝麻炒至香熟，何首乌焙干，共研为细末，调入白糖拌匀，贮瓶备用。每日早、晚服用一次，每次2～3汤匙，用开水冲服，连服半年。可补益肾气，润泽须发。



头发花白防治方

头发花白，系指人到中年头发由黑逐渐变白。多由人老体衰、肾虚精亏、气血枯竭等因所致。治疗宜用补虚益肾、养血补气、抗衰延寿等方法。



1. 百合适量。

在农历七月七日取百合洗净，煮至熟干捣烂，盛入新瓷瓶内密封，挂于门上阴干百日，备用。用时先将白发拔掉，再将百合末填塞入毛发孔中。可清热黑发，适合治疗头发花白者。

2. 核桃仁适量，胡粉少许。

将核桃仁捣烂如泥，调入胡粉拌匀，备用。用时先将白发拔掉，再将核桃胡粉填塞入毛孔中。可润肤黑发。

3. 青皮核桃 3 枚，乳汁 3 盏，核桃油适量。

将核桃捣烂如细泥，调入乳汁，于银器内拌匀，将核桃乳汁涂搽须发 3～5 次，另每日用核桃油润之。可染发润发。

4. 麻枯（即芝麻榨油后余下的麻渣）250 克，食盐末 90 克，生地黄汁 5000 毫升。

将麻枯、食盐、生地黄汁一起放入铁锅用文火熬干后，加上铁或铝锅盖，外用盐泥（即盐和泥土拌和成胶泥状）密封，再用火煅至赤，待冷却后取出研为细末，贮瓶备用。每次取细末放在牙刷上刷牙，刷牙后，饮 1 碗姜茶，每日 3 次。可乌须发，洁牙齿。

5. 鲜核桃外皮、蝌蚪各等份。

将核桃皮、蝌蚪共捣烂如泥，将药泥涂抹发上。可以染发乌黑，改善头发外观。

6. 黑豆适量。

将黑豆洗净，蒸熟晒干，如此反复 3 次，贮瓶备用。每日服用 2 次，每次 6 克，嚼后用淡盐水送服。可补肾益气，润肤乌发。



7. 丁香 20 克，生姜 1 块。

先将生姜洗净、拭干，捣烂绞取原汁，再用丁香蘸生姜汁研末。先将白发拔去，再用棉签蘸丁香姜汁涂于发孔中。可润肤黑发，防治头发花白。

发白稀少防治方

干柿子（大的）5 只，枸杞子适量。

将柿子用茅香汤煮熟，枸杞子焙干。柿子与枸杞子各等份，捣碎，做成如梧子大的丸。每日服 3 次，每次50 丸，茅香汤送服。可补虚养血，令发茂生。

头发干枯防治方

头发干枯，系指头发毫无光泽，枯黄易折。多由血气衰少、毛发失于营养所致。内治宜滋阴补血，润泽脏腑，外治宜润肤泽发。

2. 芝麻叶适量。

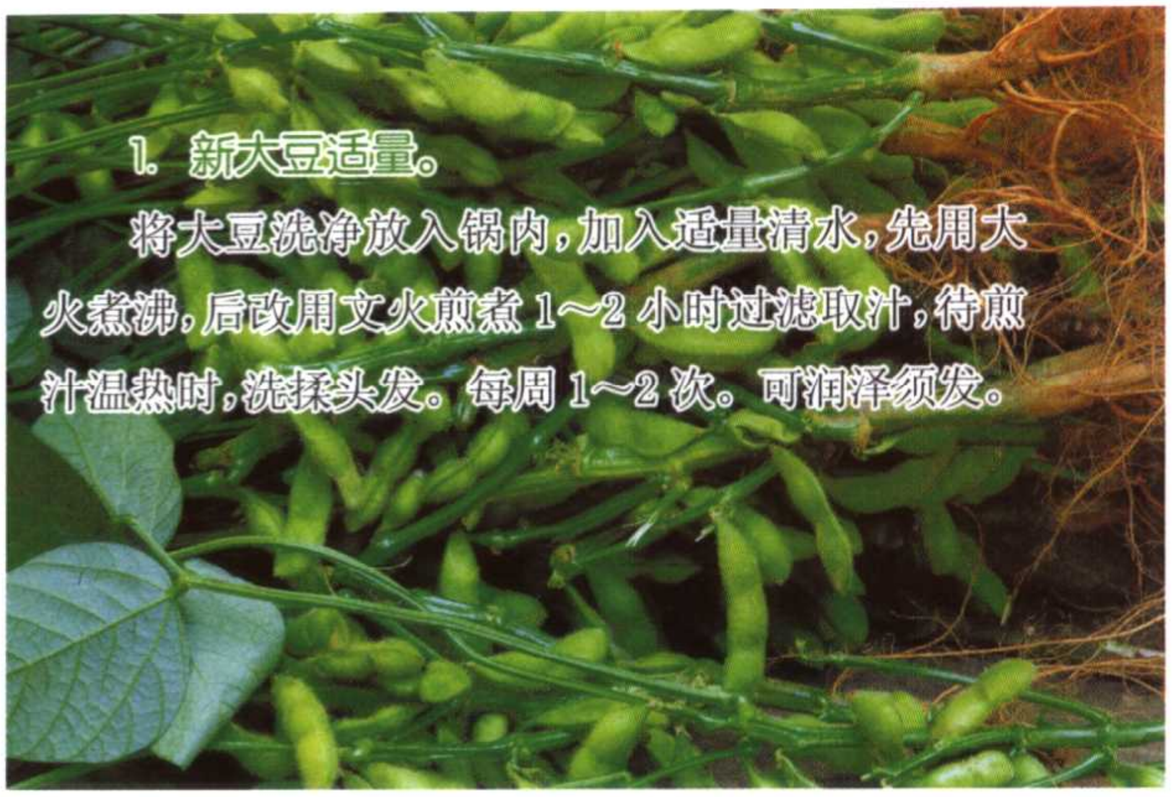
将芝麻叶用水煎煮后滤液，待煎液温热时，洗沐头发。每日或隔日 1 次。可亮发润发。

3. 茶叶 5 克。

将茶叶用沸水冲泡成茶水，待温热后，冲洗头发。可滋润头发。

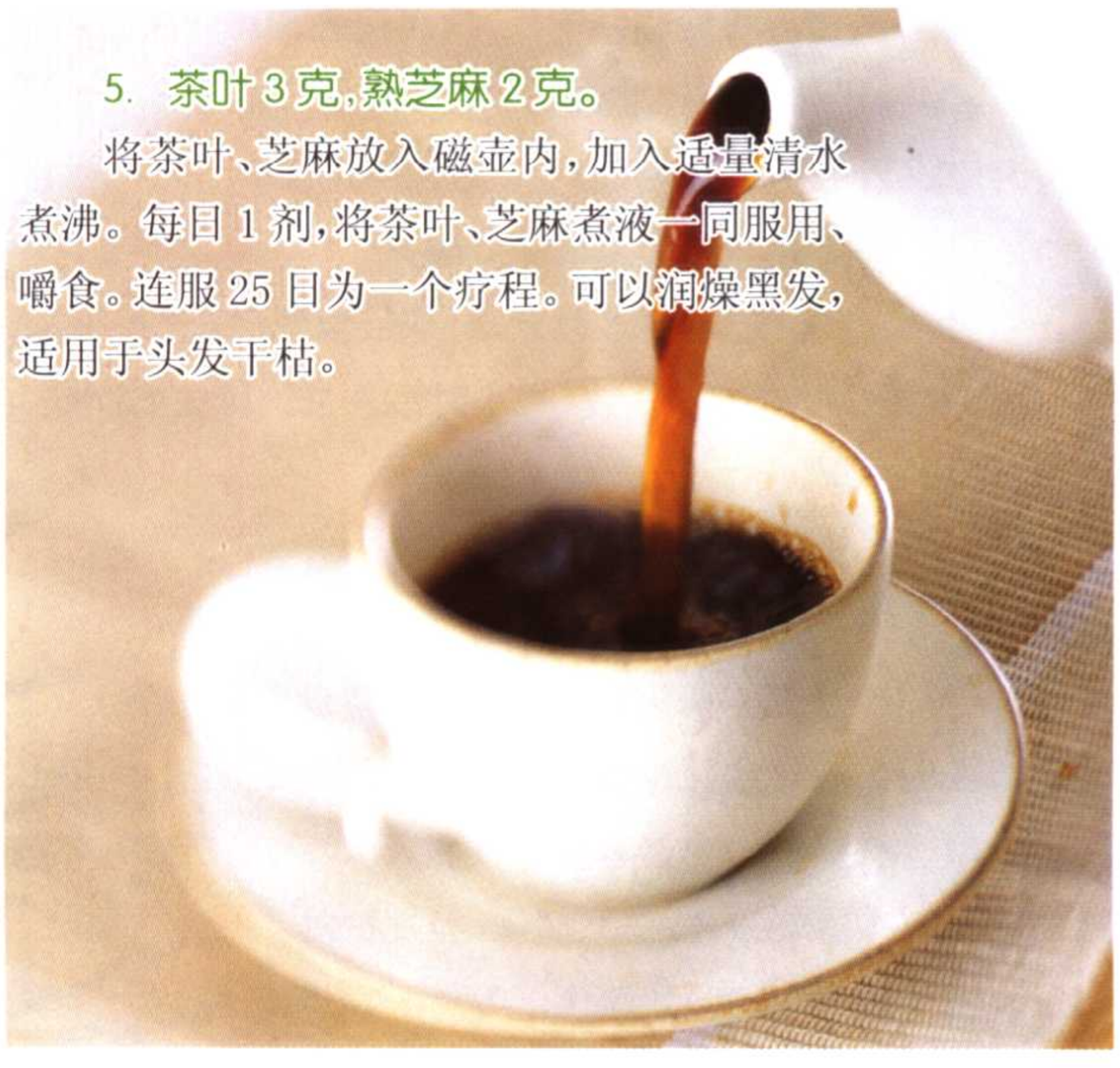
4. 生姜 30 克，猪油 30 克，黄酒 60 毫升。

将生姜洗净、切片，水煎至浓汁，过滤取汁，与猪油、黄酒一起再用文火煎约 1 小时。每日 1 剂，分 3 次服用。可助阳补虚，润泽须发。适用于阳虚体弱气血不足者。



1. 新大豆适量。

将大豆洗净放入锅内，加入适量清水，先用大火煮沸，后改用文火煎煮 1～2 小时过滤取汁，待煎汁温热时，洗揉头发。每周 1～2 次。可润泽须发。



5. 茶叶 3 克，熟芝麻 2 克。

将茶叶、芝麻放入磁壶内，加入适量清水煮沸。每日 1 剂，将茶叶、芝麻煮液一同服用、嚼食。连服 25 日为一个疗程。可以润燥黑发，适用于头发干枯。

头发枯黄防治方

头发变黄与身体缺乏某种微量元素有关。所以当头发突然变黄或变白后，就要想到身体可能缺乏铜、钴、铁等。

黑豆 300 克。

将黑豆洗净，加入 700 毫升清水，用文火煮至酥烂，再边煮边搅使其成膏状，贮瓶备用。每日取黑豆膏适量涂抹头发 1 次。可润发黑发。

头发垢腻清除方

头发垢腻，多由皮脂腺分泌过多所致。头发油污，粘着灰尘，毡结不解，难以洁净、梳理，或发生臭

味，不堪近人，严重影响仪表美观。治宜疏风清热，除垢洁发。

1. 竹沥适量，青盐少许。

先将青盐研为细末，调入竹沥拌匀。隔日取竹沥盐液涂抹头发 1 次。可除垢洁发，解发毡结。

2. 米泔水 1 盆。

淘米时取集第二次米泔水。先用米泔水洗头，再用温水洗净头发即可。可除垢洁发。

头屑多治疗方

头皮屑的产生与生活相关，要规律生活，精神不要过度紧张、疲劳或忧郁，保持心情舒畅。饮食上注意多食入碱性食物，如海带、紫菜、鲜奶、豆类、水果等；尽量避免食入咖啡、糖分多的食物，并禁止食用酸性食物。这样就可以避免和消除头屑产生的内在因素。



1. 菊花叶适量。

将菊花叶洗净，加入半盆清水煎煮，待煎液温热后用来洗头。每隔 2～3 日，洗头 1 次。可清热去屑。

2. 大蒜适量。

将大蒜去皮，捣烂绞汁。将头发分开，用棉签蘸大蒜汁涂擦头皮。每晚临睡前擦，次晨洗去。可润肤去屑。

3. 桃叶适量。

将桃叶洗净，水煎半盆汤水，待汤水温热时用来洗头。每隔 2～3 日，洗头 1 次。可去屑润肤。



1. 菠菜 50 克，黑芝麻 20 克。

将菠菜洗净，与黑芝麻同炒至香熟。每日 1～2 次，当菜食用。可补虚养血，生发乌发。

4. 鲜桑叶 50 克，清水 200 毫升。

将桑叶洗净，用清水煎煮，待煎液温热时，分开头发，用棉签蘸桑叶汁擦涂头皮，数小时后洗去。可去屑润肤。

脱发防治方

脱发，有虚实两因，虚者或由七情过激，或由房劳太过，或因久病导致肝肾虚亏、阴血不足所致；实者多由风、寒、湿、燥、痰、淤、虫诸邪郁结发根，阻塞气血所致。治宜养血活血，益气补肾，祛邪润燥，养发护发。

2. 菠菜 30 克，熟核桃仁 50 克，食糖 15 克。



将菠菜洗净烫熟，切成细末，核桃仁捣烂。把菠菜、核桃末、食糖一起拌匀。每日1剂，分2次食用。可补虚，养发，生发。

4. 墨菜18克，白菊花、生地各30克。

将墨菜、白菊花、生地放入锅内，加入适量清水煎煮。每日1剂，分2次水煎服。可清热祛邪，润肤生发。

5. 鲜生姜1块，鲜柏树枝30克。

将柏树枝洗净，加入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煎浓至20毫升，过滤去渣取液。先用生姜擦抹患处，再用药液反复抹擦患处。每日1剂，分数次擦抹。可润肤生发。

6. 黑芝麻50克，何首乌50克，蜂蜜120毫升。

将黑芝麻、何首乌焙干，研为细末，炼蜜为丸，每丸6克，贮瓶密封，备用。每日2次，每次服1～2丸。可滋补肝肾，养发生发。

7. 大茴香、鸡蛋壳各30克，猪油适量。

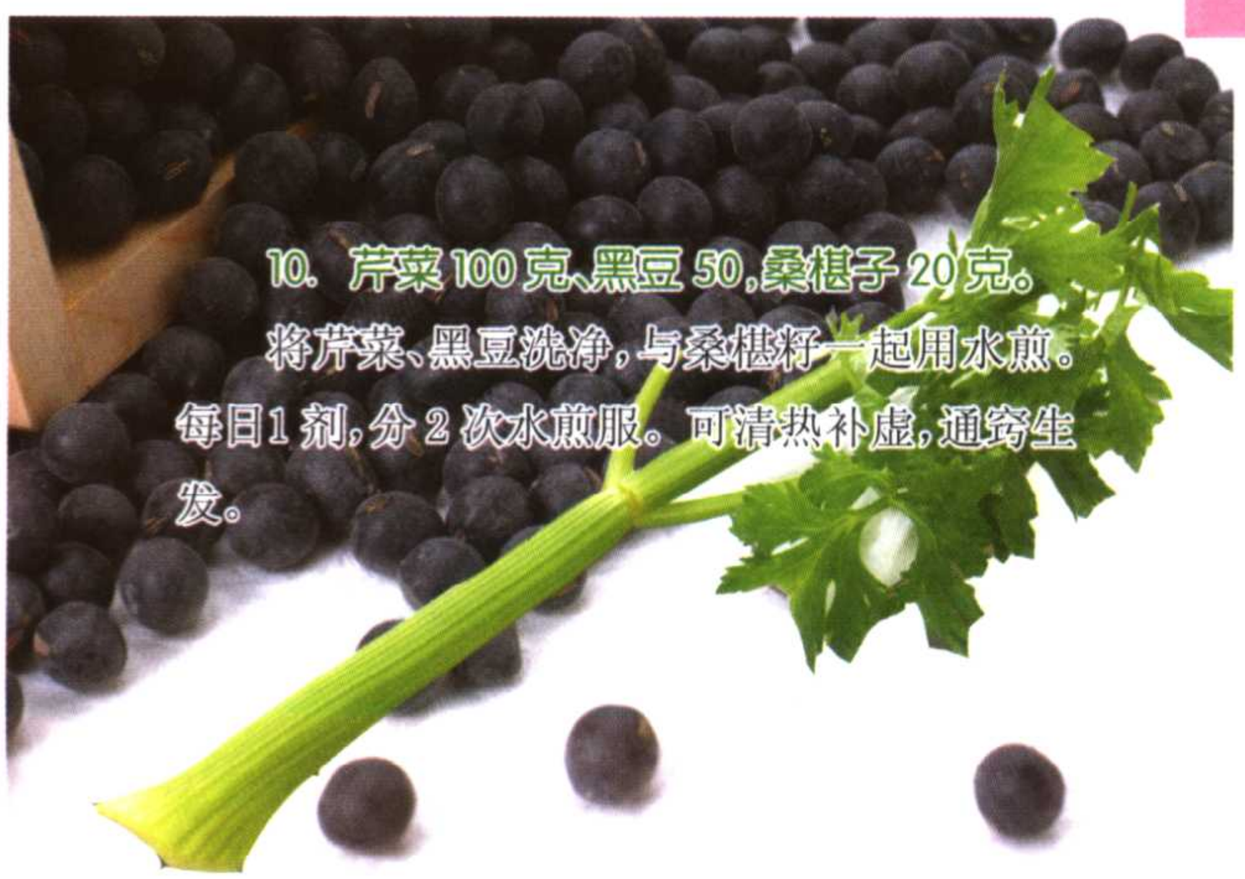
大茴香、鸡蛋壳焙干，研为细末，调入猪油拌匀成膏状，敷于患处。每日1次，连用数日。可润肤生发。

8. 花椒10克，枯矾30克，香油适量。

将花椒、枯矾研为细末，调入香油拌匀成糊状，糊敷于患处。每日1～2次，连用数日。可活血生发。

9. 菊花10克，生地20克，枸杞子15克。

将菊花、生地，枸杞子放入罐内，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火煮30分钟。每日1剂，分2次水煎服。可滋补肝肾，养血生发。



脂溢性脱发防治方

1. 老姜25克，高粱酒150毫升。

将老姜洗净，切成薄片，放入高粱酒密封浸泡



2. 尖红辣椒 25 克，白酒 200 毫升。

将辣椒洗净晾干，倒入白酒密封浸泡 5～10 日，备用。用棉签蘸辣椒酒，涂擦脱发处。每日数次，连用 15～20 日。可防治脂溢性脱发。

36 日，取出老姜片搽于患处。每日 1～2 次，连用 15 日以上。可活血，通窍，生发。

3. 毛姜 1 块，食醋适量。

将毛姜蘸食醋磨汁，用棉签蘸药汁频频涂于患处。每日数次，连用 15～20 日。可润肤生发。

4. 生姜皮 30 克，骨碎补 60 克，白酒 500 毫升。

将生姜皮、骨碎补用白酒密封浸泡 10 日，备用。取棉签蘸药液涂搽患处。每日 3 次，连用 15 日以上。可活血，通络，生发。

5. 鲜侧柏叶 500 克，95％的酒精 500 毫升。

将侧柏叶放入瓶内，倒入酒精密封浸泡 7～10 日，备用。用棉签蘸药酒涂于患处。每日 3～4 次，连用 15～30 日。可活血，润肤，生发。

6. 大蒜 2 头，蜂蜜 30 毫升。

将大蒜剥瓣去皮，捣烂如泥，调入蜂蜜拌匀成糊状。每晚临睡前，先将患处洗净，再敷上药糊，连用 3～5 日。可润肤，通窍，生发。

7. 清明嫩柳枝叶 120 克，芝麻秆 90 克。

将清明嫩柳枝叶、芝麻秆用水煎者，取煎液洗头并摩擦头皮。每日 1 剂煎洗，连续治疗 30～60 日。可祛脂，通络，生发。

斑秃防治方

斑秃，又称鬼剃头。多由血虚生风、风盛血燥、发失濡养所致。发病突然，头发干燥，呈圆形、椭圆形或不规则形成片脱发区，边界清楚，秃区光滑油亮或粗糙，局部微肿或凹陷，痒或不痒。治宜养血祛风，外治以祛风为重，内治以补虚为重。

2. 鲜土豆 50 克，茶叶 6 克。

将土豆、茶叶一起捣烂敷于患处。每日 1～2 次，连用数日。可润肤生发。



1. 土豆适量。

将土豆洗净，沥干水分，捣烂如泥。先将患处头发剃去，再将土豆泥敷上，盖上纱布，外用胶布固定，每隔2 小时换药 1 次。每日 2～3 次，连用 5～8 日。可润肤生发。

3. 鲜蚕豆适量。

将蚕豆洗净，沥干水分，捣烂如泥，敷于患处，干后即换。每日 3～5 次，连用 5～8 日。可通络，活血，生发。

5. 甜瓜瓤 60 克，生姜 20 克。

将甜瓜瓤、生姜一起捣烂如泥，敷于患处。每日1～2 次，连用 5～7 日。可活血，润肤，生发。

6. 葱白 30 克，蜈蚣 3 条。

将葱白、蜈蚣一起捣烂如泥，敷于患处。每日 1～2 次，连用数日。可活血通络，润肤生发。

7. 生姜 1 块。

将生姜煨熟，切开，趁热擦抹患处。每日 1～2 次，连用数日。可活血生发。

8. 生黑芝麻适量。

将芝麻榨油，涂搽患处。每日 2 次，连用 5～8 日。可润肤黑发。



4. 葱白 60 克，紫草 30 克。

将葱白、紫草共捣烂，敷于患处。每日 1～2 次，连用数日。可活血润肤，通窍生发。



10. 荸荠适量。

将荸荠洗净，捣烂如泥，敷于患处。每日 1 次，连用数日。可清热，润肤，生发。

9. 芝麻花、鸡冠花各 60 克，樟脑 1.5 克，白酒 500 毫升。

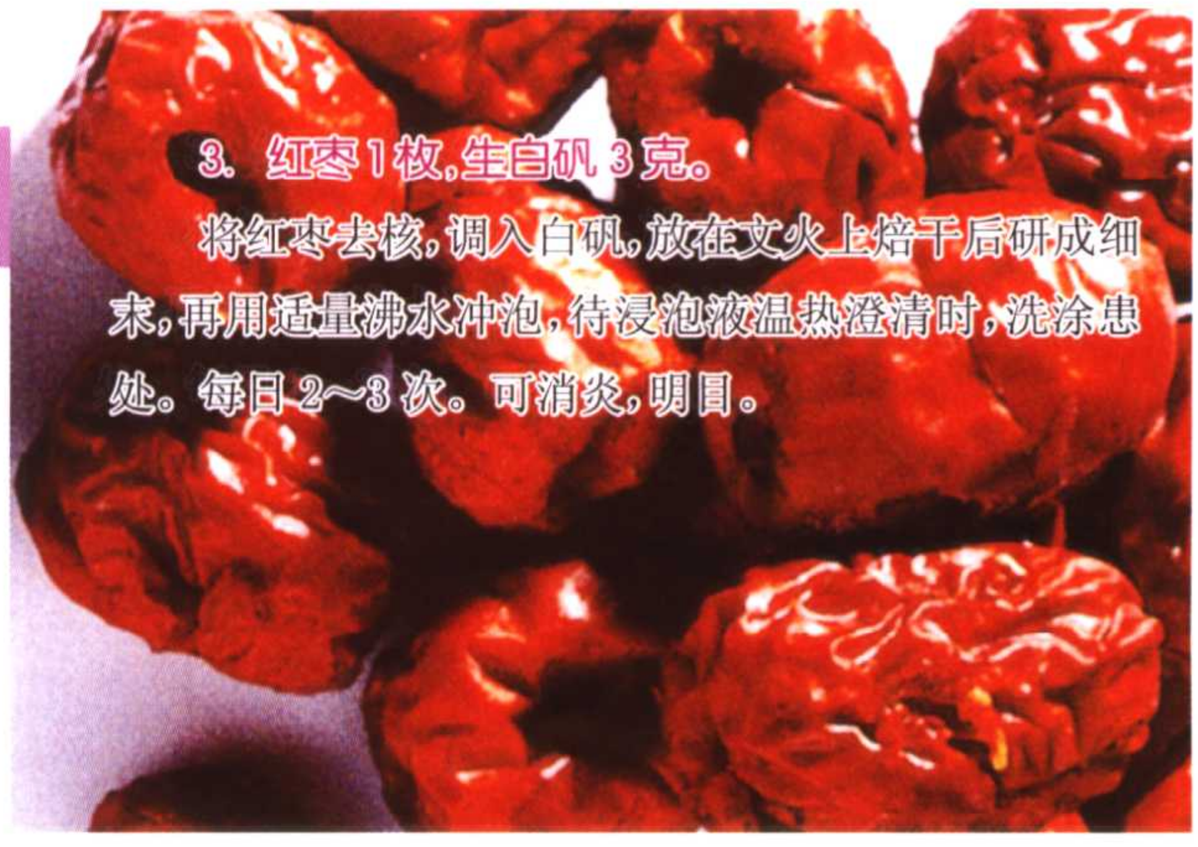
将芝麻花、鸡冠花切成细末，加入白酒密封浸泡 15 日后，过滤去渣，放入樟脑，待溶后，用棉签蘸药液涂于患处。每日 2～3 次，连用 5～8 日。可润肤活血，通窍生发。

第五章 水果蔬菜治疗皮肤病症方

一、头面部皮肤病症

睑缘炎治疗方

睑缘炎，俗称“烂眼边”。多由脾胃蕴积湿热，复受风邪，风与湿热相搏，结于睑缘所致。症见泡睑边缘红赤溃烂，痒痛并作，还可使睫毛脱落，睑缘变形，影响美容。治宜清热除湿，祛风消炎。



1. 白菊花 9～15 克。

将白菊花放入锅内，倒入 1 碗半清水，煎至 1 碗过滤除渣取液。每日 1 剂，分 3 次洗眼。可清热，消炎，明目。

2. 白菊花 15 克，甘草 10 克。

将白菊花、甘草放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至 1 碗，过滤除渣取液。每日 1 剂，分 3 次洗眼。可清热利湿，消炎明目。

3. 红枣 1 枚，生白矾 3 克。

将红枣去核，调入白矾，放在文火上焙干后研成细末，再用适量沸水冲泡，待浸泡液温热澄清时，洗涂患处。每日 2～3 次。可消炎，明目。

4. 桑叶 10 克，黄连 10 克。

将桑叶、黄连放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至 1 碗，过滤去渣取液。每日 1 剂，分 2～3 次洗眼。可清热，消炎，明目。

5. 鲜覆盆子适量。

将覆盆子洗净，捣烂用纱布绞取原汁，用棉签蘸原汁，涂于患处。每日 2～3 次。可清热解毒，消炎明目。



麦粒肿治疗方

麦粒肿，俗称“偷针眼”。多由脾胃二经湿热上冲，兼挟风邪所致；如反复发作，也多因体弱余邪难清。初起眼睑微痒痛，1～2日间眼睑边缘隆起麦粒大小有头硬结，继而灼热红肿、疼痛加剧。发病3～5日后，红肿最显著处的毛囊根部出现黄色脓点，如不及时切开也能自溃，脓净后2～3日便愈，也有自行消散的。可同发数处，或反复发作，有碍于面部美容。治宜清热解毒，消炎止痛。此外，还应保持眼部卫生，睡眠充足，增强体质，以免反复发作。

2. 黄瓜1个，苦参20克。

将黄瓜洗净，切成小块，与苦参一起放入锅内，倒入2碗清水，煎至一半。每日1剂，分2次水煎服。可清热，消炎，止痛。

3. 丝瓜藤30克，荸荠30克，茶叶6克。

将丝瓜藤、荸荠洗净后切成小块，与茶叶一起放入锅内，倒入2碗半清水，煎至一半。每日1剂，分2次水煎服。可清热解毒，消炎止痛。

4. 绿豆芽、鲜蒲公英各30克。

将绿豆芽、蒲公英洗净，沥干水分，捣烂如泥，敷患处。每日1～2次。可清热解毒，消肿止痛。

5. 新鲜生梨1个。

在生梨上切一块皮，贴敷患处眼睑。每2小时换1次。可清热，消肿，明目。

6. 白菊花9克。

将白菊花放入锅内，倒入1碗半清水，煎至一半，倒出煎液成饮料；再倒入1碗清水，煎至一半，过滤除渣留液成洗液。每日1剂，饮料内服，洗液洗眼，每日2次。可清热解毒，消肿止痛。

8. 鲜薄荷叶30克。

将薄荷叶洗净，沥干水分，捣烂如泥，敷患处。每日2次。可清热解毒，消肿止痛。





1. 西瓜藤 500 克。

将西瓜藤焙干，研成细末。每日 2～3 次，每次 1～2 克，用温开水送服。可清热利湿，通窍止涕。

流涕治疗方

流涕，又称鼻涕。多由风寒犯肺，或肺气虚寒所致。由于病因不同，鼻涕的性质也不一样，可为清水样、黏液样、脓样等等，有的还有臭味。如常常面流鼻涕，严重影响美容，故应及时治疗，以防患上慢性鼻炎。治宜散寒解表，通窍止涕。

2. 丝瓜花 5～10 克。

将丝瓜花放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至 1 碗。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热利湿，通窍止涕。

3. 丝瓜、荷叶各等量。

将丝瓜、荷叶焙干，研成细末。每日 2 次，每次 6 克，用温开水送服。可清利湿热，消炎通窍。

4. 丝瓜络适量。

将丝瓜络烧炭存性，研成细末。每日 2 次，每次 10 克，用温开水送服。可清利湿热，通窍止涕。

5. 西瓜藤 60 克，艾叶 20 克。

将西瓜藤、艾叶焙干，研成细末。每日 3 次，每次 1～2 克，用温开水送服。可清热利湿，通窍止涕。

6. 老刀豆(连皮带籽)适量。

将老刀豆焙干，研为细末。每日 2～3 次，每次 9 克，用酒水调服。也可用麦管蘸药末少许，吹入鼻内，连续治疗数日。可利湿，通窍，止涕。

7. 荔枝壳适量。

将荔枝壳焙干，研成细末，用麦管蘸药末少许，吹入鼻中，每日 2 次，连用数日。可清热，通窍，止涕。

鼻疖治疗方

鼻疖，又称“鼻疔”。多由肺经火毒凝聚所致。并多发生于鼻尖、鼻翼处及鼻前庭部，局部红肿，疼痛明显。治宜清热解毒。因鼻部血管丰富，且与海绵窦相通，属



1. 鲜芹菜 50 克。

将芹菜洗净，沥干水分，切成小段，捣烂用纱布绞取原汁点鼻内及患处。每日 1～2 次。可清热解毒，消肿止痛。

面部的“危险三角区”，故应早日治疗并严禁挤压。

2. 红苋菜梗、香油各适量。

将红苋菜梗洗净晒干，烧灰存性，调入香油拌匀。用棉签蘸取涂患处。每日 2 次。可消肿，解毒，止痛。

4. 老茄子梗(经霜者尤佳)适量，梅片 0.3 克。

将老茄子梗晒干，烧灰存性，研为细末，加梅片研匀。用麦管蘸药末吹鼻内。每日 1～2 次。可消肿，散疖。

5. 冬瓜 120 克，桑白皮 30 克，杏仁 15 克。

将冬瓜洗净，切成小块，与桑白皮、杏仁一起放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清热降火，消肿散疖。



3. 老茄子茎 15 克，黑芝麻 10 克。

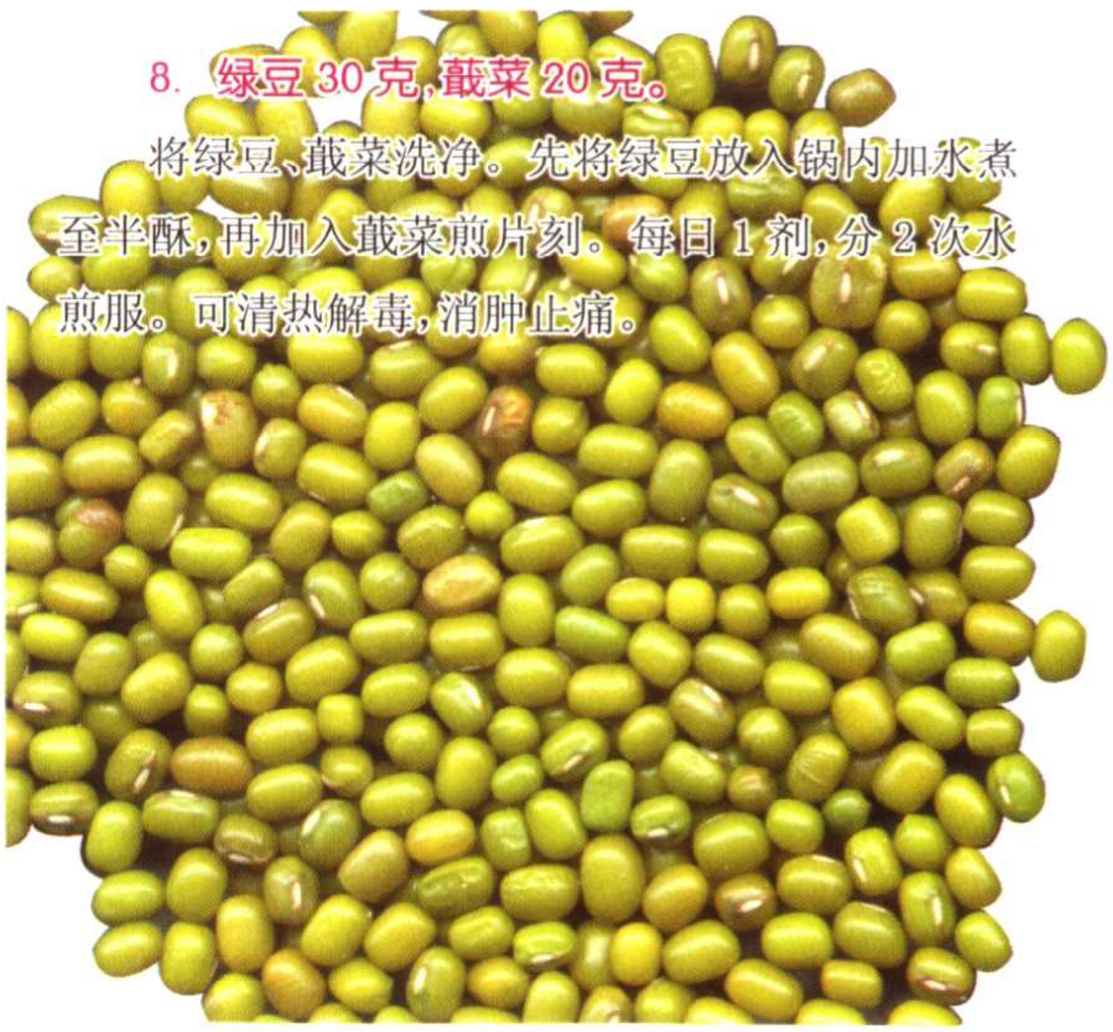
将黑芝麻、茄子茎捣烂如泥，涂于患处。每日 1～2 次。可消肿散疖。

6. 冬瓜 120 克，薏仁米 30 克。

将冬瓜洗净，切成小块，薏仁米淘洗干净。再把冬瓜、薏仁米放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，当茶饮用。可清热解毒，消肿散疖。

7. 芭蕉根适量。

将芭蕉根洗净，切成小块，放入锅内，倒入 2 碗水，煎至 1 碗。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清热，消炎，止痛。



8. 绿豆 30 克，蕺菜 20 克。

将绿豆、蕺菜洗净。先将绿豆放入锅内加水煮至半酥，再加入蕺菜煎片刻。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清热解毒，消肿止痛。

酒糟鼻治疗方

现代女性中也有人鼻头红肿，甚至是得了酒糟鼻。从发病者的皮肤特点来看，大多数人都有程度不同的皮脂溢出或脂溢性皮炎。多数医生也认为毛囊感染是酒糟鼻重要致病因素，但不是唯一的，高温与寒冷的刺激，内分泌、消化系统和血管运动功能的失调、嗜酒、嗜辛辣食物等生活习惯者均为本病的促发因素。

1. 鲜黄瓜 1 个，冰糖 30 克。

将黄瓜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁。放入冰糖(研碎)化开涂患处，涂前应先将患处洗净。每日 2 次，连续治疗 5～7 日。可清热，解毒，敛疮。

2. 鲜冬瓜瓤适量。

将冬瓜瓤捣烂绞取原汁涂患处，涂前应先将患处洗净。每日 2～3 次，连用 5～7 日。可清热解毒，杀虫除鼓(疙瘩)。

3. 冬瓜适量，黄连 20 克。

将冬瓜洗净去皮，捣烂绞取原汁 30 毫升；黄连焙干后，研为细末。再将冬瓜汁与黄连末调匀敷患处，敷前应先将患处洗净。每日 1 次，连续治疗 5～7 日。可清热降火，杀虫除鼓。

5. 老南瓜瓤 30 克，精盐 10 克。

将南瓜瓤、精盐放在一起，共捣烂成药泥。先将患处洗净，再涂敷南瓜泥。每日 1～2 次，连续治疗 3～5 日。可杀虫，解毒，敛疮。





4. 枇杷叶(去叶背后绒毛)、栀子仁各等份。

将枇杷叶、栀子仁分别焙干，研为细末，混和拌匀。每日服 3 次，每次取 6 克，用温酒 10 毫升送服。可清热，解毒，杀虫。

6. 枇杷叶适量。

将枇杷叶去毛焙干，研为细末。每日 3 次，每次 6 克，用温开水送服。可清热，解毒，凉血。

7. 白果 3 枚，酒浮糟少许。

将白果去壳，与酒浮糟一起捣烂成药泥。每晚临睡前将药泥敷于患处，次晨洗去。可杀虫，消炎，解毒，祛酒糟鼻。



9. 桃仁、橘核各适量。

将桃仁与橘核焙干，各取等量研为细末；以温酒调匀涂患处。涂前应先将患处洗净。每日 1 次，连用 5～7 日。本方能除湿，杀虫，敛疮，可用于治疗酒糟鼻。

8. 花生米 100 克。

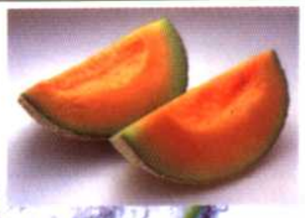
每日清晨空腹嚼食花生，连续服用 1 个月。可除湿，生肌，敛疮除鼓(疙瘩)。

10. 黄豆 10 克，生大黄 30 克，白酒适量。

将黄豆、生大黄焙干后，研为细末。先将患处洗净，再用白酒调药末成糊状，敷于患处。每日 1～2 次。可清热降火，杀虫生肌。

11. 杏仁 15 克，雄黄 6 克。

将杏仁、雄黄共捣烂成药泥敷患处，敷前应先将患处用温热水洗净。每日敷 1～2 次，连用数日。可解毒，杀虫，除鼓。





12. 苦瓜适量。

将苦瓜去籽洗净，切成薄片，用精盐腌一下，沥干水分，用热油炒或凉拌。每日当菜佐食，连食数日。可清热解毒降火，适用于祛除酒糟鼻。

13. 杏仁、鸡蛋清各适量。

将杏仁去皮、焙干，研为细末，调入鸡蛋清拌匀成糊状。将患处洗净，再敷药。每晚临睡前用药，次晨洗去。可清热，解毒，敛疮。

14. 马兰子花适量。

将马兰子花捣烂成药泥敷患处，敷前应先将患处洗净。每日 1 次，连用 5～7 日。可清热降火，消炎敛疮。

15. 白茅根 30 克，生地 20 克。

将白茅根、生地放入锅内，倒入适量清水用大火煮沸后，改用小火再煎片刻。每日 1 剂，分 2 次水煎服，连服 5～7 日。可散郁火，解热毒。

16. 马齿苋适量。

将马齿苋洗净，煎水，洗涂患处。每日 1 剂。可清热解毒，杀虫除皴。

17. 鲜芹菜适量。

将芹菜洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁涂患处，涂前应先将患处洗净。每日 2～3 次，连用 5～7 日。可清热解毒，消炎杀虫。

18. 鲜芹菜 20 克，桃仁 10 克，鲜柳树叶 6 克，硫磺 3 克。

将芹菜、桃仁、柳树叶洗净，沥干水分，与硫磺一起捣烂如泥敷患处，敷前应先将患鼻洗净。每日 1～2 次，连用数日。可杀虫，消炎，除皴。

20. 鲜苦菜 30 克，白矾 6 克。

将苦菜洗净，沥干水分，与白矾一起捣烂成泥敷患处，敷前要先将患处洗净。每日 1～2 次，连用 3～5 日。可清热解毒，杀虫敛疮。

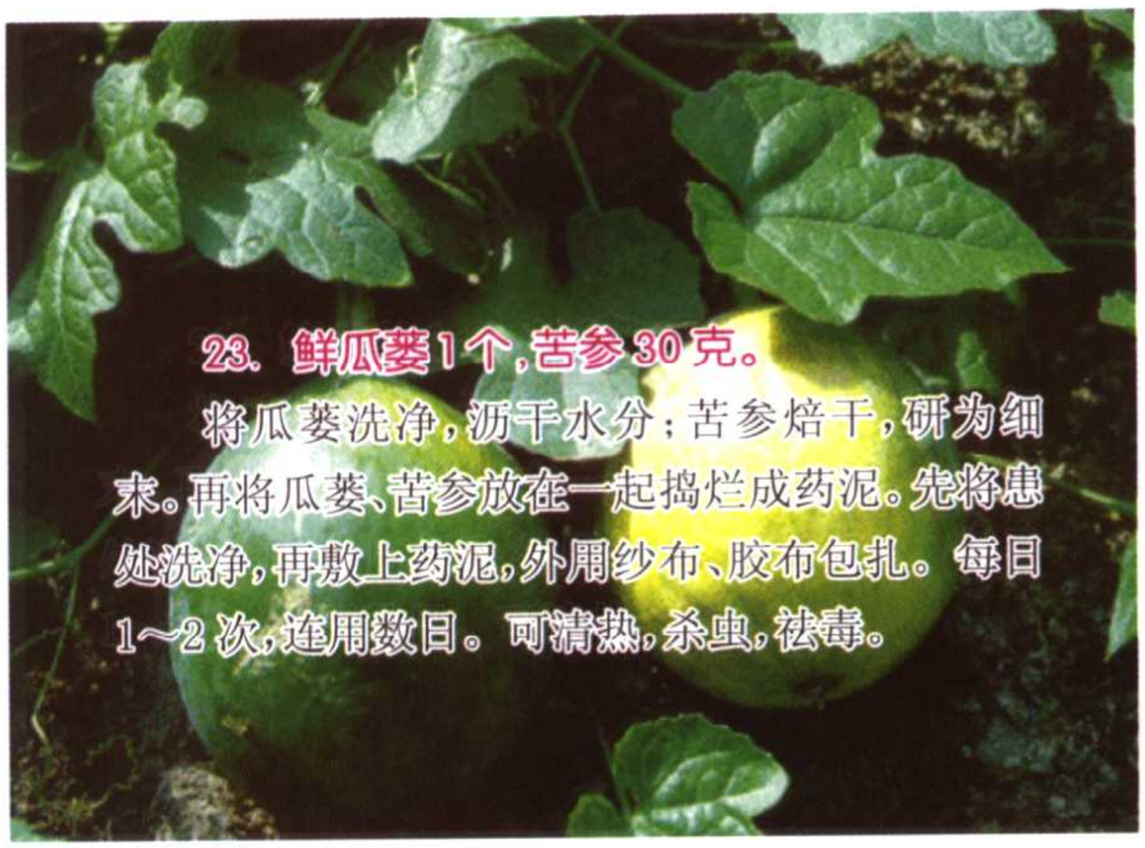
21. 鲜茭白 60 克。

将茭白洗净，切成细丝，煎水。每日 1 剂，



19. 鲜藕适量。

将鲜藕洗净，捣烂绞取原汁涂患处，涂前应先将患处洗净。每日 2 次，连用 5～7 日。可清热祛湿，杀虫敛疮。



分2次水煎服。可清热解毒，降火除皱。

22. 葱白15克，黄连5克。

先将葱白洗净，沥干水分；黄连焙干，研为细末，再将葱白、黄连放在一起，捣烂成泥敷患处，敷前应先将患处用清水洗净。每日1～2次，连用3～5日。可清热降火，生肌敛疮。

24. 浮萍适量。

将浮萍洗净，沥干水分，捣烂成药泥；另将浮萍捣烂绞取少量原汁。先将患处洗净，再涂敷上药泥，另饮少许原汁。每日1次，连续治疗5～7日。可清热，降火，除皱。

外耳道红肿治疗方

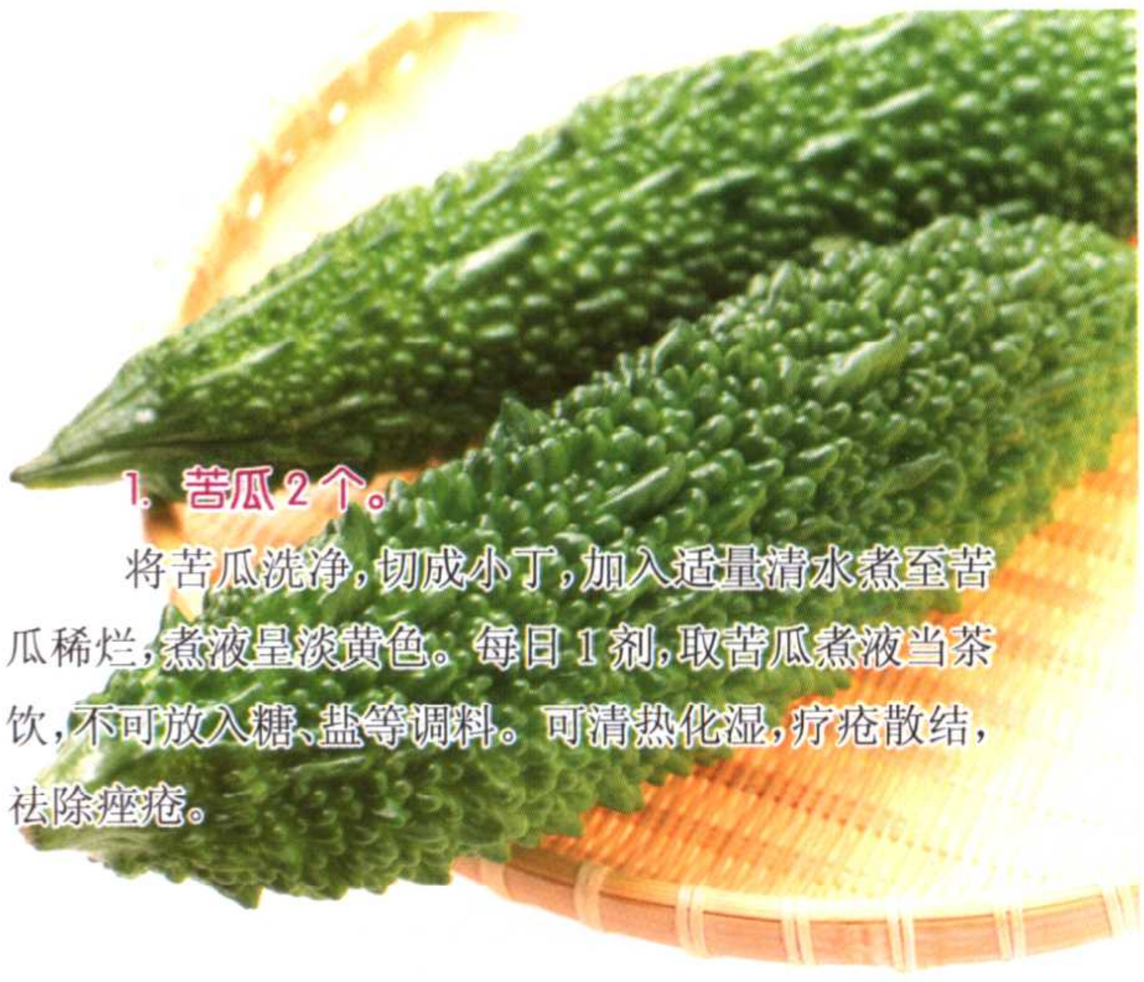
外耳道红肿，多由外耳道本身炎症所致。症见外耳道红肿，触痛结节，牵拉耳廓则疼痛加剧，疖肿成熟后可见顶有白色脓头，有损美容。治宜清热解毒，消肿散淤。

鲜马齿苋100克，大米100克。

将马齿苋洗净，切成小段，煎煮浓汁，过滤除渣取汁，与大米一起煮成稀粥。每日1剂，分2次服用，连续治疗3～7日。治疗期间，忌食辛辣油腻食物和糖果、烟酒。本方可清热解毒，补脾益胃。

青春痘治疗方

粉刺又称为青春痘，在医学上称为寻常性痤疮。造成粉刺的首要原因是皮脂分泌过剩。如果分泌出来的皮脂顺利地排出，也就不会造成青春痘，但如果在皮脂腺出口处，皮脂受到细菌的侵蚀，其分解生成物会刺激毛孔壁，使那个部位肥厚而角质化，甚至阻塞毛孔，使皮脂滞留在该处。这种灰白色半固体状态的皮脂，称为面



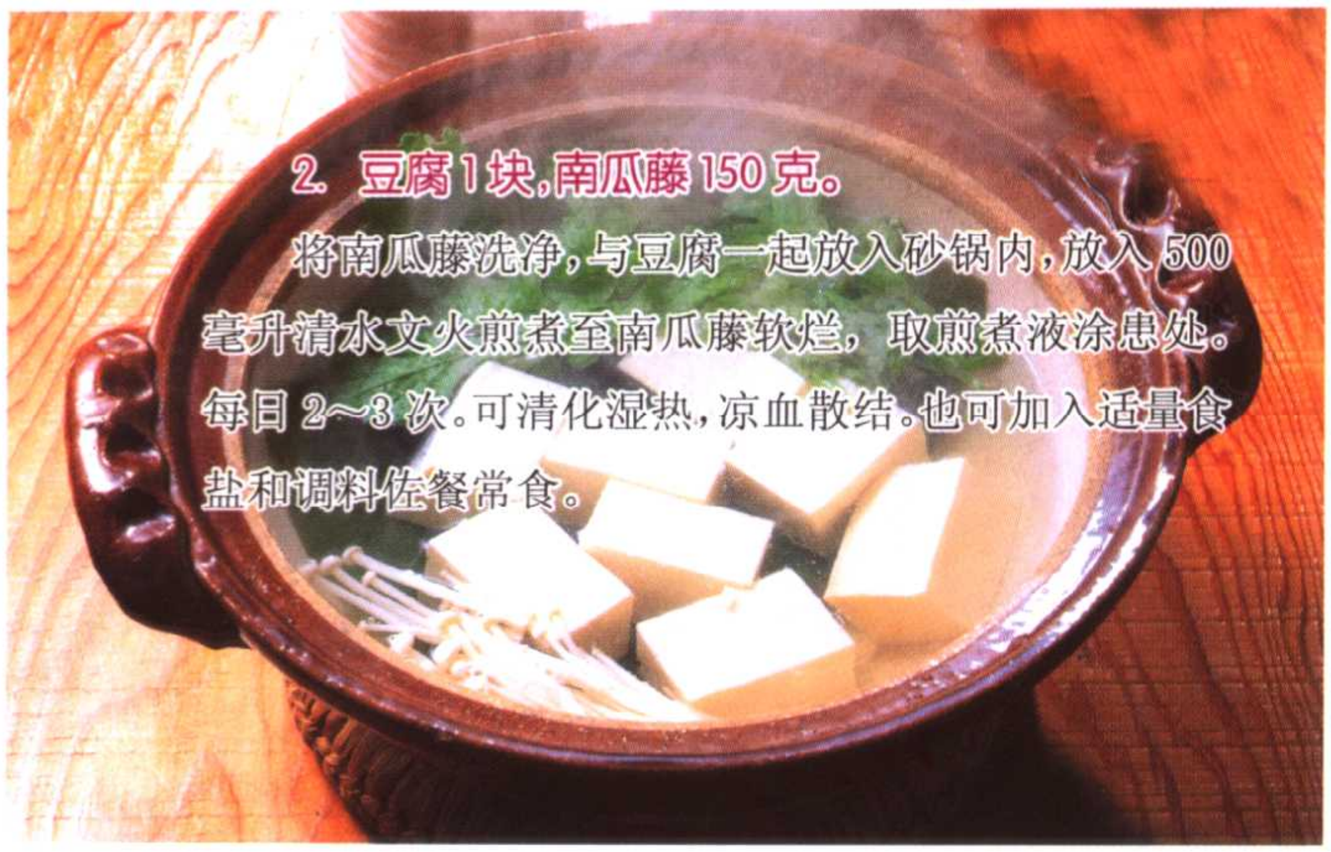
疱。另外，额前刘海经常刺激毛孔，也同样会造成角化而使毛孔阻塞，形成青春痘。

3. 鲜嫩丝瓜叶、茎各适量。

将丝瓜叶、茎洗净，沥干水分，捣烂绞汁涂患处，涂前应先用温水洗净脸部。每日 2～3 次。可清热解毒，祛湿散结。

4. 薏仁米 50 克，蜂蜜适量。

将薏仁米淘洗干净，加入适量清水煮成稀粥，再调入蜂蜜拌匀。每日 1 剂，分 1～2 次服用，连续食用 30 日。可清化湿热，凉血散结。



2. 豆腐 1 块，南瓜藤 150 克。

将南瓜藤洗净，与豆腐一起放入砂锅内，放入 500 毫升清水文火煎煮至南瓜藤软烂，取煎煮液涂患处。每日 2～3 次。可清化湿热，凉血散结。也可加入适量食盐和调料佐餐常食。

5. 绿豆适量。

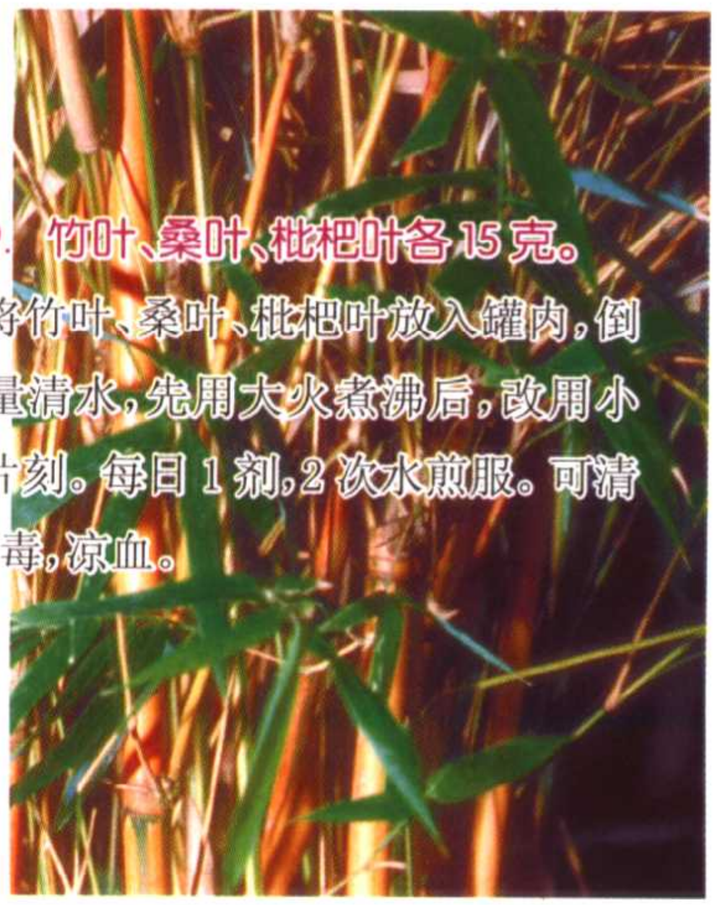
将绿豆研为细粉。每晚上临睡前取绿豆粉 10 克用温水煮至糊状，待冷却后，敷于患处，连用数日。可清热，凉血，解毒。

6. 新鲜蕺菜（亦称鱼腥草）适量。

先将蕺菜洗净，沥干水分，取 20 克蕺菜，水煎成浓汤；另取蕺菜叶捣烂绞汁。每日分数次饮用蕺菜浓汤。另取蕺菜原汁涂抹患处，每日 4 次，连续治疗 2 个月。可清热，消炎，散结，适合于频发性青春痘治疗。

7. 杏仁、云母各等份，牛乳适量。

将杏仁、云母研为细末，调入牛乳拌匀成药糊，略蒸后涂敷患处。每日 1 次。可清热解毒，散结疗疮。



9. 竹叶、桑叶、枇杷叶各 15 克。

将竹叶、桑叶、枇杷叶放入罐内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煎片刻。每日 1 剂，2 次水煎服。可清热，解毒，凉血。

8. 杏仁 15 克，鸡蛋清 1 个。

将杏仁焙干，研为细粉，调入鸡蛋清拌匀如糊状。每晚临睡前，涂于患处，次晨用温酒洗去，连用数日。可清热，散结。

10. 白果 2～3 粒。

将白果去壳，捣烂绞汁。先将脸部洗净，用白果汁涂抹患处，干后再涂，直至汁尽。每日 1 次，连用 5～8 日。可解毒，消炎，排脓，疗粉刺。

11. 生姜 5 克，蟾蜍 1 只。

先将生姜洗净，切成细丝；蟾蜍去皮及并将内脏洗

净。然后将姜丝与蟾蜍用水煎煮。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可解毒，消炎，散结，适合于治疗频发性痤疮。

12. 山慈菇根 250 克。

将山慈菇根洗净，剥去褐色外皮，晒干后研为细末。每晚临睡时用凉开水调成糊状，涂于患处，次晨洗去。可解毒，消肿，散结。

面部痉挛治疗方

面部痉挛，系指面部肌肉呈快速而短暂的收缩与松弛，反复交替呈节律性的不自主的抽动。多由面神经麻痹、三叉神经痛等所致。有损于面部美观，应及时治疗。治宜养血益气，祛风止痉。



1. 杭菊花 10 克。

将杭菊花放入杯内，用沸水冲泡片刻，当茶饮。每日 1 剂，冲泡 2～3 次。可利气血，解痉挛。

2. 桑叶适量，黑芝麻 200 克，白蜜 360 毫升。

采鲜嫩桑叶 5 千克，去柄洗净，暴晒至干，研为细末，取细末约 500 克。黑芝麻用纯净水（也可用自来水）煎浓汁约 500 毫升，过滤除渣取汁。再将白蜜炼至滴水成珠后，加入芝麻汁拌匀，和入桑叶末搅匀，制成如梧桐子大小的药丸。每日 2 次，每次服百丸，早上用淡盐开水送服，晚上温酒送服。可滋补肝肾，益气养血，驻颜止动。



1. 丝瓜 1 个，紫草 30 克。

将丝瓜、紫草洗净，捣烂如泥，绞出药汁，用棉签蘸取涂于患处。每日 2 次。可杀菌，祛湿，止痒。

面部糠疹治疗方

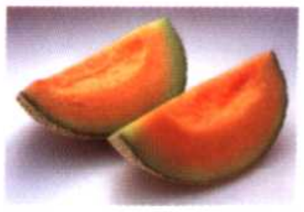
面部糠疹，俗称“铜钱癣”，多指青年面部患有色白而状如铜钱的皮肤癣。治宜杀菌，祛湿，止痒。

2. 马齿苋适量，米醋少许。

将马齿苋洗净，榨取原汁，调入米醋涂搽患处。每日 1～2 次。可清热，解毒，疗疮。

3. 鲜柠檬 1 个。

将柠檬洗净，一切两半，挤出原汁，用棉签蘸取涂患处。每日早、晚各 1 次。可杀菌止痒。



头癣治疗方

头癣，俗称“癞痢头”，古称“秃疮”。多因风湿热客于皮肤腠理或接触性传染而致。常见有白癣和黄癣两种。白癣的临床特征为毛发根部皮疹以灰白色鳞屑斑为主，由小增大，由少增多，边缘清晰，可互相融成大片。毛发干枯，质脆易脱，参差不齐，毛发根部有白屑围绕，自觉有痒感，病程缓慢，愈后头发可再生，不留疤痕。黄癣的临床特征为毛发根部皮疹以米粒至豆样大小黄痂为主，痂中心稍有凹陷，边缘隆起，状如碟形，中心有头发贯穿，去痂后底部有少量液水渗出，伴有鼠尿样的特殊臭味，自觉有痒感。愈合留有萎缩性瘢痕，毛发不能再生，严重影响美容。故患此病后须抓紧治疗。



1. 老南瓜1个，青黛30克。

将南瓜切片，拌入青黛。将患处洗净，敷上南瓜片。每日1～2次，连用5～7日。可解毒除湿，杀虫止痒，适合于治疗头癣。

2. 番茄1个，藤黄3克。

将番茄洗净拭干，捣烂绞取原汁，调入藤黄拌匀成糊状。先将患部用温水洗净，再涂上番茄糊。每日1次，连用数日。可除湿，杀虫，止痒。

3. 土豆适量。

将土豆洗净，切成薄片，先用温水将患处洗净，再用土豆片涂擦患处。每日1次，连用4～5日。可解毒敛疮，杀虫祛痒。

4. 桃树上的干桃子1个，黑大豆30克，猪油适量。

将干桃、黑大豆，研为细末，调入猪油拌匀成膏。将头洗净，搽上桃豆膏。每日1～2次，连搽十数次。可杀虫，除癣，止痒。

6. 甘蔗皮、米泔水各适量。

将甘蔗皮洗净，焙干，烧炭研末。先用米泔水洗净患处，再将甘蔗炭末调入米泔水拌成糊状敷于患处。每日1次。可除湿，杀虫，止痒。

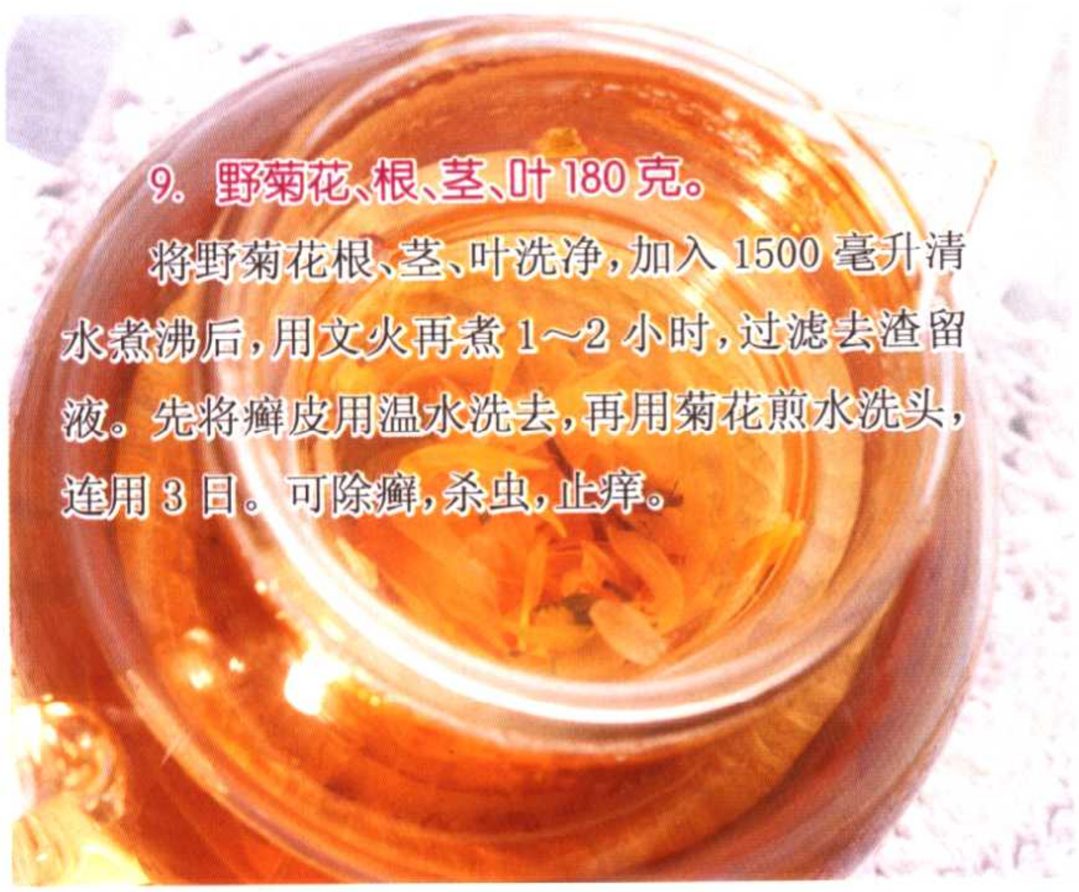
7. 鲜嫩胡桃绿皮适量。

将胡桃绿皮晒干，煎水。擦洗患部。每日1次，连用数日。可杀虫，止痒。



5. 香瓜叶适量。

将香瓜叶洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁涂患处，涂时应先用清水将患处洗净拭干。每日1次，连用数日。可除湿，杀虫，止痒。



8. 芦荟 30 克，炙草 15 克。

将芦荟、炙草捣烂如泥涂敷患处，涂敷前要先用温水将头部洗净。每日 1 次，连用数日。可祛湿，杀虫，止痒。

10. 野菊、龙葵各 60 克。

将野菊、龙葵放入锅内，加入 1500 毫升清水煮沸后，改用小火煎至浓汁，用来洗涂患处。每日 2 次，连用5～7 日。可清热解毒，杀虫止痒。

咬发癣治疗方

1. 大蒜 1 个，爆竹火药适量。

将大蒜剥瓣去皮，捣烂如泥，调入火药拌成药泥，涂抹患处，涂抹前应先将患处洗净。每日 1 次，连用数日。可解毒，杀虫，止痒。

2. 鲜柚子皮适量。

将柚子皮洗净拭干，绞取柚子皮油涂患处，涂前先将患处洗净。每日 1～2 次，连用数日。可杀虫，解毒，敛疮。

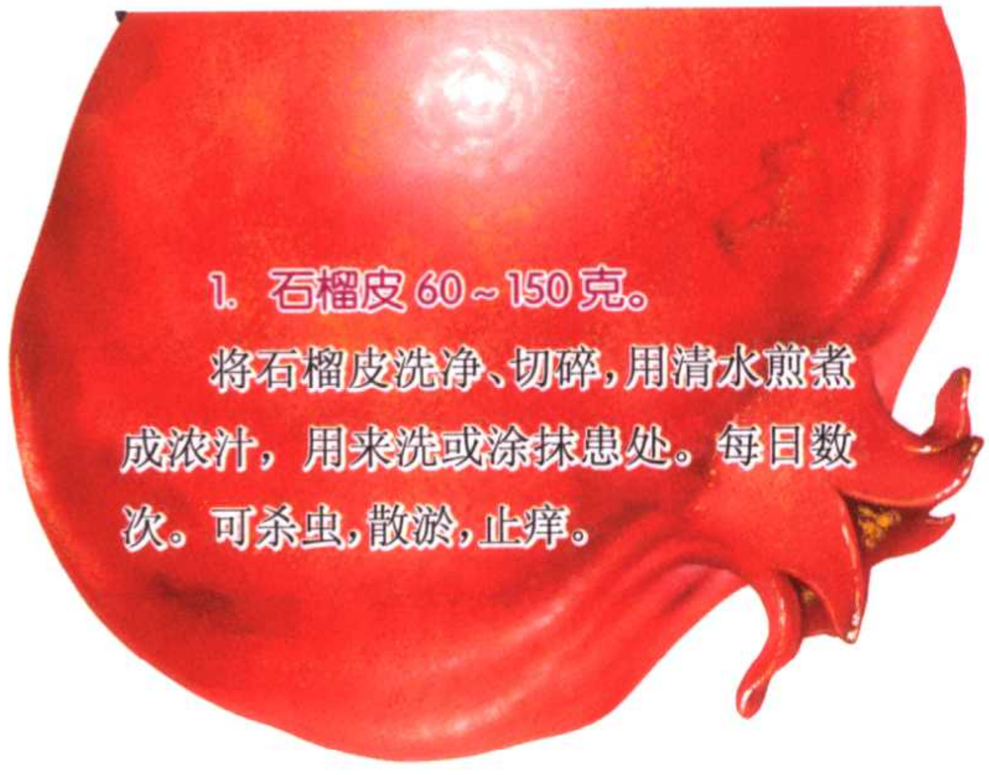
3. 乌梅、野菊花各 30 克，香油适量。

将乌梅、野菊花焙干后，研为细末，调入香油拌匀涂抹头部，涂沫前应先用温水将头部洗净。每日 1 次，连用 5～7 日。可除湿解毒，杀虫止痒。

二、手足部皮肤病症

鹅掌疯治疗方

鹅掌疯，多由风湿凝聚，气血失养所致；或由接触染毒而得。好发于手指的侧面、屈侧和掌心部位。初起小水疱，甚痒，破溃或吸收后出现脱屑，或伴有潮红，以后皮损扩大，融合成不规则形状或环形，边缘清楚。历久不愈者，



则可蔓延至指甲，夏重冬轻，可终年不愈。入冬后可伴发皲裂，甚至疼痛，屈指不便。影响人的举止美观。

3. 荸荠15克，食醋90毫升。

将荸荠洗净去皮，切成小片，调入食醋，用小火煎10分钟，待醋液煎干后，将荸荠捣烂为泥，用来涂敷患处，涂敷前应先将患处洗净。每日1次，连用5～7日。可清热，杀虫，止痒。

4. 韭菜根30克，猪油少许。

将韭菜根洗净，捣烂为泥，调入猪油拌匀敷患部，敷前应先将患部洗净拭干。每日1次，连续治疗，直至治愈为止。可解毒，杀虫，止痒。

5. 大麦芒适量。

将大麦芒烧烟熏患部后，7日内手掌不要着水。连熏几次，以治愈为度。可祛湿，杀虫，止痒。

6. 鲜马齿苋、食醋各适量。

将马齿苋洗净，捣烂绞取原汁，与等量食醋混合调匀涂患处，涂前应先将患处洗净。每日2次，以治愈为度。可清热，杀虫，止痒。



9. 苦瓜叶适量，米糠油少许。

用苦瓜叶煎水洗擦患处，洗后再用米糠油涂抹患处。每日1次，连用数日。可清热，润燥，止痒。



2. 鲜仙人掌150克，五加皮300克。

将仙人掌、五加皮洗净切碎，用水煎煮，待温热时，浸泡患手，每次30分钟，早晚各1次，以治愈为度。此药液可反复煎洗3日。本方可杀虫，解毒，止痒。

7. 荔枝核10个，食醋适量。

将荔枝核焙干，研为细末，调入食醋拌成药糊，将手部洗净后涂上药糊。每日1次，连用数日。可解毒，杀虫，止痒。

8. 桃叶适量。

将桃叶洗净，沥干水分，捣烂敷患处，敷前应先用温水将患处洗净，敷后用纱布包扎。每日换1次药。可解毒，杀虫，止痒。

10. 鲜日胡荽适量，食盐少许。

将日胡荽洗净，沥干水分，撒入少许食盐，捣烂敷患处，敷前要先将手洗净，敷后要用纱布包扎。每日换药1次，5～7日为一疗程。可润燥，杀虫，止痒。

11. 鲜蓖麻叶30克。

将蓖麻叶揉软，敷贴患处。每日1次，连续治疗数日。可解毒，杀虫，止痒。

手足粗糙皲裂治疗方

手足粗糙皲裂，多由肌热骤被寒冷风燥所逼，致血脉阻滞，肤失濡养所致，并与经常摩擦、压力、浸渍等有关。多发于手指尖、手掌两侧、足后跟等处。患部皮肤干燥粗糙、增厚发硬，从龟裂发展成皲裂，裂口方向多与皮纹一致，甚者可出血、疼痛。治宜活血通脉，散寒祛淤，润燥润肤。治疗期间不宜用碱性肥皂洗手，以免影响疗效。



1. 熟透的香蕉(皮发黑者为佳)1个。

将患部洗净后，取香蕉捏出一个小口，挤出果肉，涂敷于患处。每日1次，连用数日。可滋润肌肤，祛糙防裂。

2. 鲜藕节1段。

将藕节洗净、蒸熟后捣烂敷于患处。每日1次，连用5～7日。可润燥护肤。

3. 大蒜(连皮带梗)数个。

将大蒜煎水，待温热后浸泡患手皮肤10分钟。每晚1次，连用数日。可柔润肌肤，祛糙止裂。

4. 鲜瓜蒌1个。

将瓜蒌洗净，捣烂绞取原汁涂患处，涂前要先用温热水将患处洗净。每日1次，连续5～7日。可除燥润肤，祛糙防裂。

5. 花生米、杏仁各30克。

将花生米、杏仁炒熟后，共捣烂成膏状，先用温热水将患处洗净，再涂上花生杏仁膏，然后用纱布包扎。每日1次。可润泽肌肤，除糙防裂。



6. 橄榄数枚，精盐少许。

将橄榄洗净，沥干水分，撒上精盐腌制片刻，用来轻轻地按摩患手皮肤。每日2～3次。可润泽肌肤，细嫩皮肤。

7. 芝麻15克，胡桃仁30克，蜂蜜20克。

将芝麻、胡桃仁焙干，研为细末，调入蜂蜜拌匀，用来涂患处，涂前应先用温水将患处洗净。每日1次。可润泽肌肤，除糙防裂。

8. 杏仁30克，栝蒌瓤60克，蜂蜜适量。

将杏仁去皮与栝蒌瓤同研为泥状，调入蜂蜜拌匀。每夜临睡前涂抹于手部，次晨洗去。注意：栝蒌瓤宜选新鲜，蜂蜜不宜过稀或过稠，否则影响涂搽效果。可嫩手悦白，防皲止裂。



9. 乌梅肉50克，食醋500毫升。

将乌梅肉捣烂后，倒入食醋浸泡7日左右。将患处洗净，将乌梅醋液加温后浸泡15分钟。每日1次，乌梅醋液可保存再用。可润燥泽肤，除糙防裂。

11. 苦楝果适量。

将苦楝果取肉，捣烂为泥，将患处洗净后，敷于患处。每日1次。可润养皮肤，祛燥防裂。

12. 鲜留兰香适量。

将留兰香洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁，将手部洗净后涂于患部。每日1～2次。可光润皮肤，护手防糙。

灰指甲治疗方

灰指甲，亦称“甲癣”，古称“鹅爪风”。多由患手癣、足癣，日久蔓延或接触而致。初起甲旁发痒，继则出现指(趾)甲高低不平，逐渐增厚或蛀空而残缺不全、失去光泽而灰白色。尤其夏季裸露患甲有碍人的举止观瞻。治疗的重要步骤，是要用刀或剪刀去除患甲后，再涂药物使药力渗透进去。但不要剪出血及有痛感，以免感染。

1. 大蒜10瓣，食醋30～60毫升。

将大蒜捣烂为泥，调入食醋浸泡2小时，用来将患指甲浸泡10～15分钟。每日3～5次。可解毒，破滞，杀虫。

2. 橘皮适量，狗骨末少许。

将橘皮切碎，加入清水煎至浓汁。先用煎液浸洗患指后，轻轻剪去灰甲，再撒上狗骨末。每日1次，连用数日。可解毒，散淤，杀虫。



三、躯干部皮肤病症

白癜风治疗方

白癜风，为局限性的皮肤色素脱失。多因风湿搏于皮肤，气血失和，血不荣肤而致。皮肤出现边缘清楚、大小不等的白



2. 鲜马齿苋40克，食醋70毫升，红糖10克。

将马齿苋洗净，沥干水分，与食醋、红糖一起放入罐内煮沸，过滤去渣取汁涂抹患处。每日数次，连用30～60日。可通络，活血，祛风。

色斑片。可以单发，亦可成片发。周围皮色较深，斑内毛发亦变白，表面光滑，不痛不痒，病程缓慢，偶有自行消退。多见于青壮年。如果此病发生于暴露部位，会影响美容。治宜补益肝肾，祛风除湿。润肤益颜。

1. 鲜土豆2个，鲜丝瓜1个。

将土豆、丝瓜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，涂于患处。每日1～2次，连续治疗30～60日。可润荣肌肤，消除白癜。

3. 鲜马齿苋、硼酸各适量。

将马齿苋洗净，沥干水分，用纱布包好，挤取原汁，每100毫升原汁中加入硼酸2克。每日2次用棉签蘸药汁涂于患处，并配合局部日光浴，开始每次10分钟，逐渐增加至每日1～2小时。6个月为1个疗程。可润肤消癜。

4. 无花果叶、烧酒各适量。

将无花果叶切成细丝，放入瓶内，倒入烧酒密封浸泡2～3日，用棉签蘸药酒，涂于患处。每日2～3次。可润肤消斑。

5. 白芝麻花适量。

于初伏日摘取白芝麻花，擦摩患处。每日5～10次，连续治疗5～7日。可润肌肤，增肤色，消白癜。

6. 青核桃皮(即从树上摘下未熟的青皮核桃)1个，硫磺5克。

将青核桃皮焙干，研为细末，调入硫磺，再研末拌匀，涂擦白癜风处。每日1～2次。可增肤色，消白癜。

7. 鲜胡桃叶、鲜夹竹桃叶各150克。

将胡桃叶、夹竹桃叶洗净，沥干水分，切碎，用榨汁机榨取原汁，用棉签蘸取涂抹患处。每日2～3次，连续治疗数日。可增肤色，消白癜。

8. 荷叶、紫草各30克。

将荷叶、紫草放入锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火再煎片刻。每日1剂，2次水煎服。可润燥，荣肤，除斑。

10. 乌梅肉50克，补骨脂60克，白酒适量。

将乌梅肉、补骨脂放入瓶内，倒入白酒密封浸泡15～



9. 枸杞子、何首乌各15克。

将枸杞子、何首乌放入罐内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火再煎30分钟。每日1剂，2次水煎服。可补肾益肝，荣肤除瘢。

20 日，用棉签蘸药酒涂患处。每日 3 次，连用 15～30 日。可荣肤消斑。

11. 鲜生地适量。

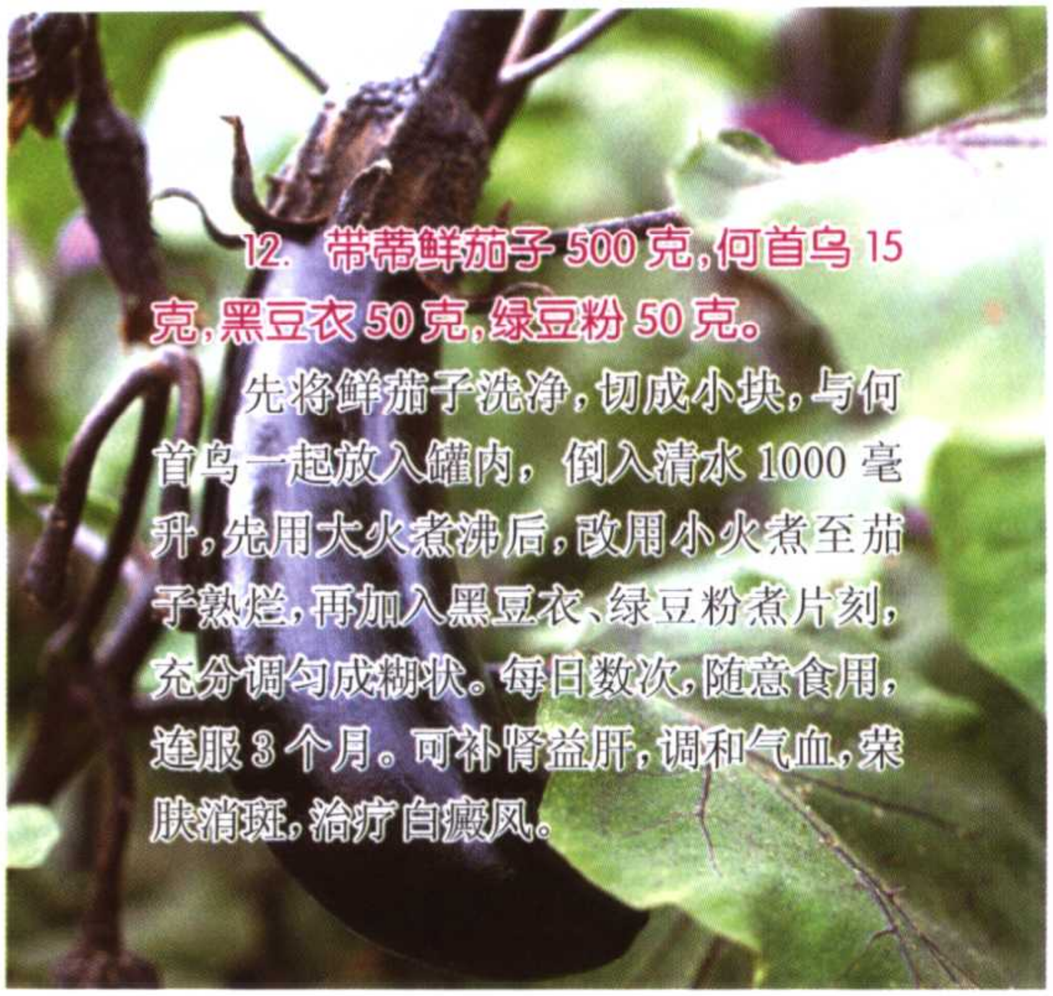
将生地洗净，沥干水分，切成小块，用榨汁机榨取原汁，用棉签蘸取搽于患处。每日 1～2 次，连续治疗数日。可润肤消瘢。

13. 荞麦 60 克，白花粉 50 克。

将荞麦、白花粉焙干，研为药末。每次服 3～4 克，每日 2～3 次。可润燥荣肤，消瘢。

14. 鲜白果树叶适量。

将树叶洗净，沥干水分，捣烂为药泥，用来擦摩患处至皮肤轻微充血。每日 1～2 次，连续治疗 15～30 日。可润荣肌肤，消除白瘢。

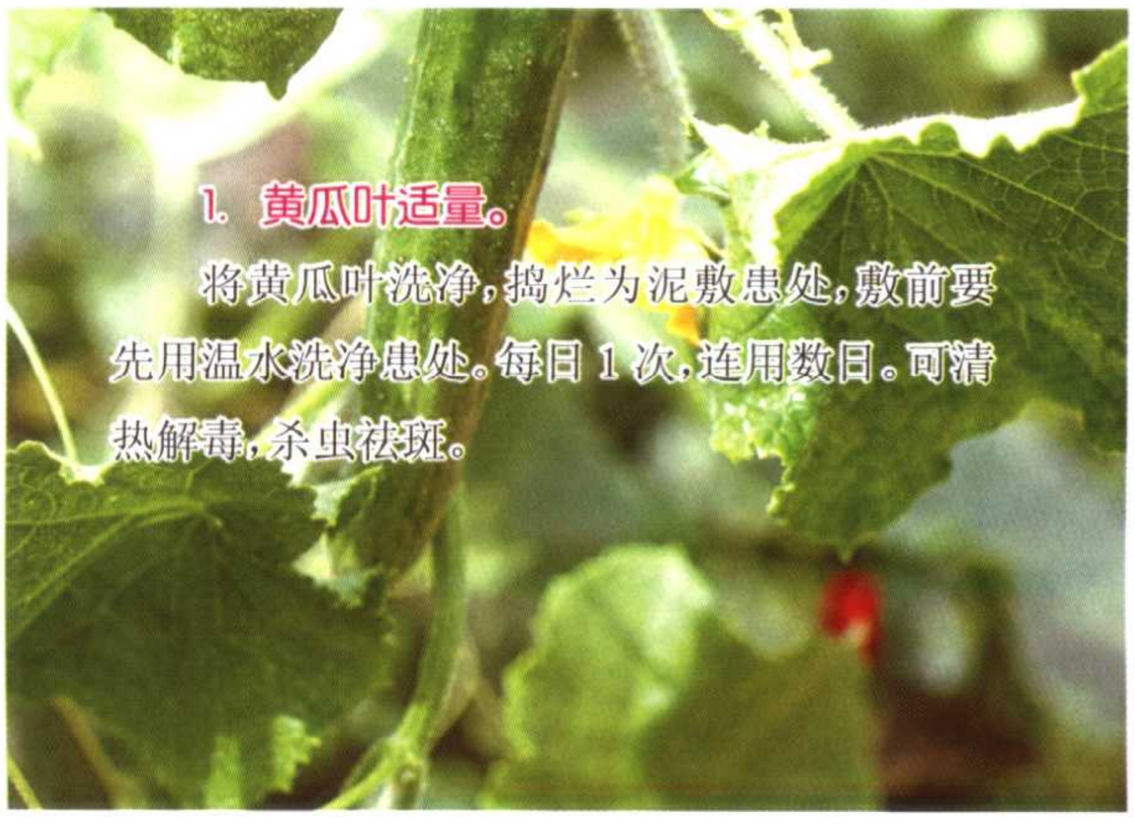


12. 带蒂鲜茄子 500 克，何首乌 15 克，黑豆衣 50 克，绿豆粉 50 克。

先将鲜茄子洗净，切成小块，与何首乌一起放入罐内，倒入清水 1000 毫升，先用大火煮沸后，改用小火煮至茄子熟烂，再加入黑豆衣、绿豆粉煮片刻，充分调匀成糊状。每日数次，随意食用，连服 3 个月。可补肾益肝，调和气血，荣肤消斑，治疗白癜风。

汗斑治疗方

汗斑，亦称“花斑癣”，古称“紫白癜风”。多因热体汗泄受风，风湿热搏结，郁于毛孔，气血凝滞，毛孔闭塞而致。好发于颈部、胸部、背部等多汗处。呈大小不等的圆形或不规则的灰白色斑，或淡褐色或紫褐色斑，边缘清楚，斑点上可附着少许糠状细鳞屑。一般没有自觉症状或仅有轻微痒感。多发于中青年人，尤其是多汗的男青年。夏季发作或加重，冬季减轻或痊愈。为了彻底治疗，在皮疹消失后，仍需用药数日。平时要讲究卫生，多洗澡、勤换衣，以防复发。



1. 黄瓜叶适量。

将黄瓜叶洗净，捣烂为泥敷患处，敷前要先用温水洗净患处。每日 1 次，连用数日。可清热解毒，杀虫祛斑。

2. 乌梅数枚，蜂蜜适量。

将乌梅焙干，研为细末，调入蜂蜜拌匀涂抹患处，涂前要先将患处洗净。每日 1 次，连用数日。可杀虫祛斑。

3. 鲜竹沥水适量。

先将患处用温热清水洗净，然后再用鲜竹沥水洗涂患处。每日 1 次。可润燥，杀虫，祛斑。

4. 菜瓜 1 个，硼砂少许。

将菜瓜去皮瓤，硼砂研为细末。将患处洗净后用菜瓜蘸硼砂末擦抹。每日 1～2 次，连用数日。可清热，润肤，祛斑。

5. 茄子、韭菜、硼砂、硼酸各 25 克，食醋 200 毫升。

将茄子、韭菜洗净，沥干水分，与硼砂、硼酸一起捣烂，倒入食醋密封浸泡 24 小时使成药液，用温热水将患处洗净后将药液涂抹于患处。每日 2～3 次，连用数日。可润燥，杀虫，祛斑。

7. 黄瓜适量，硼砂少许。

将黄瓜去皮瓤，切成薄片，硼砂研为细末。先将患处洗净，然后用黄瓜蘸硼砂末擦抹患处。每日 1～2 次，连用数日。可清热解毒，散淤祛斑。

8. 黄瓜蒂适量，密陀僧少许。

将黄瓜蒂捣烂绞取原汁，密陀僧研为细末，再将两物调成药糊。将患处洗净，涂上药糊。每日 1 次，连用数日。可清热，杀虫，祛斑。

9. 鲜生姜 20 克，食醋 100 毫升。

将生姜洗净，捣烂为泥，加入食醋，密封浸泡 12 小时使成药汁。先将患处用温热水洗净，再涂上药汁。每日 1 次，连续治疗 3 日为 1 个疗程。可解毒，杀虫，祛斑。

10. 生姜 30 克，枯矾 20 克。

将生姜洗净拭干，与枯矾一起捣烂成药泥。用温热水将患处洗净后涂上药泥，用纱布、胶布固定。每日 1 次，连续治疗 5～7 日。可杀虫，收敛，祛斑。



1. 鲜橄榄汁 1 酒杯。

将橄榄洗净，去果核，捣烂绞汁涂于患处，15 分钟后用生理盐水洗去。每日 1～2 次。可润泽肌肤，祛疱护肤，适合于治疗晒斑。



6. 紫皮大蒜 2 个。

将大蒜去皮剥瓣，捣烂为泥。先用温热水洗净患处，再涂上一层凡士林或猪油，然后敷上蒜泥至局部发热伴轻度刺痛为度。每日 1 次，连续治疗 2～3 日。可解毒润燥，杀虫祛斑。

11. 生姜 50 克，密陀僧少许。

将生姜洗净拭干，捣烂绞取原汁，密陀僧研为细末，再将两物混合调匀成药糊。将患处洗净后，涂上药糊。每日 1 次，连续治疗数日。可解毒，散淤，祛斑。

12. 樱桃数十颗。

将樱桃洗净晾干，去核后绞取原汁。将患处用清水清洗后涂上樱桃汁。每日 1～2 次，连用数日。

晒斑治疗方

晒斑，系指由日光照晒过度引起皮肤迅速出现红斑、小疱、脱皮、粗糙等反应。发生晒斑，一部分人是由日晒过度而成；另一部分人则主要是由机体对光线照射的耐受性降低所致，少数人可能与遗传因素有关。



3. 生菜300克。

将生菜洗净，切成片状，用榨汁机榨取原汁，用棉签蘸取涂于患处。每日2次。可润泽肌肤，清凉消肿。

一般是局部出现边缘鲜明的水肿性红斑，严重的尚可发生水疱或大疱，有明显烧伤或刺痛，影响美容。治宜清热、解毒、祛斑。

2. 黄瓜藤汁适量，柠檬汁少许，面粉2匙。

将黄瓜根藤从上端50厘米处切断，将切口根藤插入瓶中过夜。然后在黄瓜藤汁中滴1滴柠檬汁，调入面粉，拌匀成糊。先用温水洗净脸部，然后涂上黄瓜糊，过15～20分钟后用温水洗去。每日1次。可清热，润肤，除糙。

4. 黄瓜1个，面粉2匙，柠檬汁少许。

将黄瓜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁，滴入一点柠檬汁，加入面粉拌成糊状。先用温水将脸洗净，再把黄瓜糊液涂抹面部，约15～20分钟后用温水洗去。每日1次。可清热，润肤，除糙。

痱子治疗方

痱子，又称“汗疹”。多由暑湿蕴蒸，汗泄不畅所致。好发于头面、颈项、腹、背、肩等处。患处皮肤汗孔发生密集如粟米样的红色丘疹。自觉瘙痒、刺痛和灼热感，常因搔抓而引起疖、毛囊炎、黄水疮等，有损形象美观。治宜清暑、解毒、利尿。此外，暑热季节要保持皮肤清洁、干燥，经常洗热水澡，浴后涂上痱子药水，以免痱子复发。

1. 韭菜根60克。

将韭菜根洗净，切成小段，放入锅内，倒入2碗清水，煎至一半。每日1剂，2次水煎服。可解热毒，祛痱子。

2. 鲜丝瓜叶60克。

将丝瓜叶洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞取原汁。先用温热水洗净患处，再用棉签蘸原汁涂于患处。每日1～2次。可解暑热，止痛痒。

4. 鲜黄瓜1个。

将黄瓜洗净，切成大片。先用温热水洗净患处，再用黄瓜片擦抹患处。每日2～3次。可清解暑毒，消疹止痒。

5. 冬瓜适量。

将冬瓜去皮籽，切成薄片。先用温热水洗净患处，再用冬瓜片擦抹患处。每日2～3次。可清解暑热，消疹止痒。

6. 西瓜适量。



3. 沙果60克。

将沙果洗净捣烂后，加入2杯凉开水拌匀，稍停片刻后过滤去渣留汁。每日1剂，分2次服用。可清血热，止痛痒。



将西瓜剖开，取瓤捣汁内服。每日服3次，每次服150～200毫升。可清暑热，止痛痒。

8. 西瓜皮150克，食糖少许。

将西瓜皮洗净，切成小块，放入锅内，倒入3碗清水，煎至1碗，加入食糖调味。每日1剂，2次水煎当茶饮用。可清暑热，祛痱子。

9. 薏仁米100克，冬瓜100克。

将冬瓜洗净，切成小块，与薏仁米一起煎水内服。每日1剂，2次水煎服，连用7～8日。可清热解毒，祛痛止痒。

寻常疣治疗方

寻常疣，俗称“瘊子”，古称“疣疮”。多因风搏于肌肤，或肝虚血燥，筋气不荣所致。多见于青少年。常发于手指、手背、足缘、头皮等处。疣体初发为米粒样至黄豆大或更大，呈角质增生性半球状隆起，突出于皮面，境界清楚，表面粗糙不平，常有多刺状物，形如花蕊，触之坚硬，色呈灰黄或浅褐色，常单发，亦可多发。一般无自觉症状，偶有压痛，遇摩擦或撞击时则易出血。民间经验，如先将“母疣”治疗彻底，余下的“子疣”，常可自行消退。

1. 茄子1个。

将茄子洗净拭干，用力对半剖开，抹擦患处。每日2～3次，连用数日。可清解疣毒。

2. 鲜藕1段。

将藕洗净拭干，切成薄片，擦抹疣体。每日2～3次。可消积散淤。

3. 鲜荸荠1个。

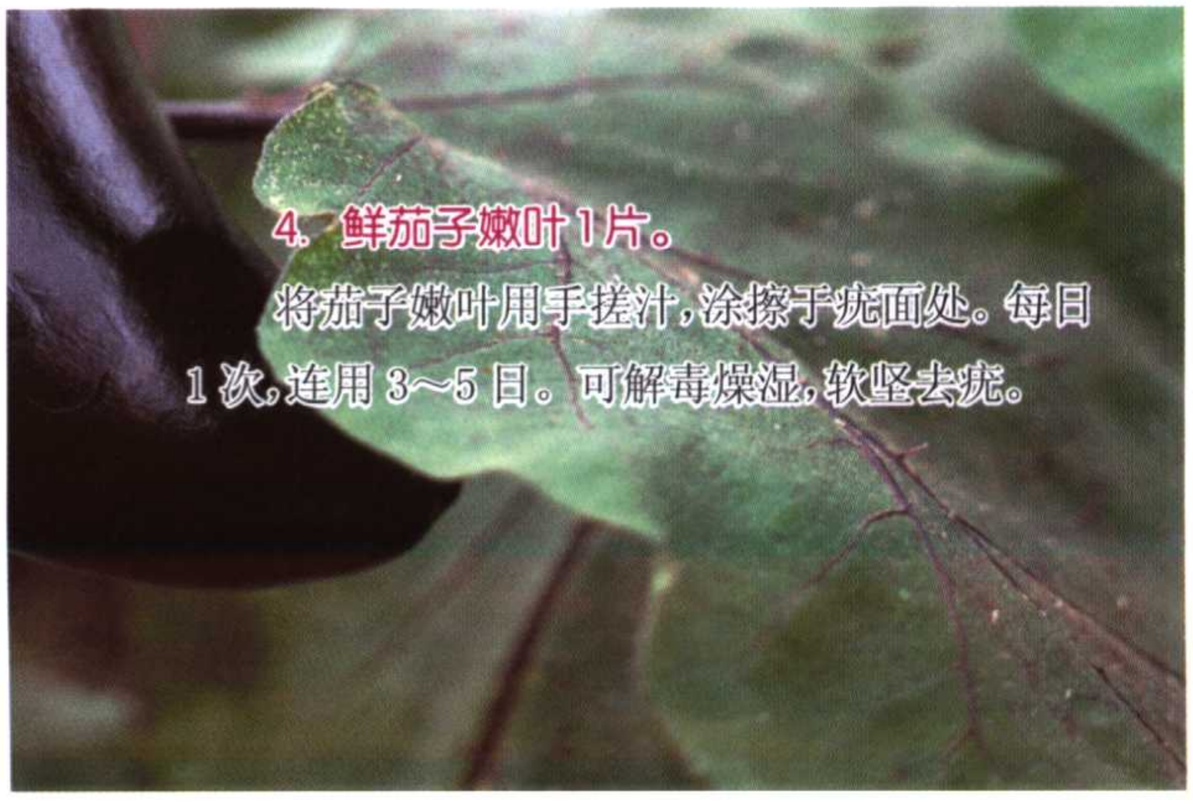
将荸荠去皮，用白色果肉擦摩疣体。每日3～4次，擦摩至疣体软化、脱落、微有痛感与点状出血。可软坚脱疣。

5. 山药适量，蒲黄10克。

将山药洗净去皮，捣烂绞取原汁30克，调入蒲黄拌成糊状，敷于疣面上。每日1次。可润肤祛疣。

6. 鲜葫芦蒂1个。

将葫芦蒂洗净，用刀切开，涂擦患处。每日1～2



次，连用数日。可解毒消疣。

7. 芥菜籽 15 克，白芨 30 克，食醋适量。

将芥菜籽、白芨焙干，研为细末，调入食醋使成糊状，涂于患处。每日 1 次，连用数日。可软坚脱疣。

9. 鲜芝麻花数朵。

用芝麻花抹擦患处，每次 3 分钟。每日 3 次，3 日为 1 个疗程。本方可消积，散淤，脱疣。

10. 大豆 1 粒。

于农历七月七日（也不一定在这日），将大豆紧贴疣的根部，用手推大豆 3 遍，有的疣即可推除。本方可祛寻常疣。



多发性寻常疣治疗方

1. 鲜油桐果 1 个。

用小刀将油桐果划一口子，使胶浆流出，用棉签蘸胶浆涂于患处。每日 3～5 次，5～7 日为 1 个疗程。可攻坚，散淤，脱疣。

2. 乌梅 20 克，蜂蜜 30 毫升。

将乌梅研为细末，调入蜂蜜使成膏状，用来涂擦疣面处。每日 1 次，连用数日。可攻坚，散淤，脱疣。



3. 芒果 1～2 个。

将芒果洗净拭干，削皮留用，果肉煎水。每日 1 剂，分2 次水煎服。另用果皮抹擦患处。可消积，散淤，脱疣。

扁平疣治疗方

扁平疣，俗称“扁疣”。多因风热湿邪客于肌表和内动肝火所致。发于颜面及手背部，尤喜生于额部及两颊。皮疹为多数粟米至高粱米大的扁平小丘疹，颜色呈正常皮色或浅褐色，略带圆形或不规则形，境界清楚。疣体表面光滑，触之较硬，偶有微痒，呈散在性分布或密集，多为自身接种，也可传染给别人。虽可自行消失，亦可复发，愈后不留瘢痕，无碍身体健康，但严重影响青年人的美容。患者除积极治疗外，饮食也应清淡些，

精神也要愉快些，可使此病早日治愈。

1. 芹菜 30 克，菟丝子苗 30 克，青黛 10 克。

将芹菜、菟丝子苗洗净，沥干水分，捣烂为泥，拌入青黛，敷于患处。每日 1 次。可清热祛风，软坚去疣。

3. 苦菜 15 克，马齿苋 60 克，紫草、大青叶各 15 克。

将以上几味药洗净，加入适量清水，用大火煮沸后，改用文火煎片刻。每日 1 剂，分 2 次水煎服，7～14 日为 1 个疗程。可解毒消疣。

4. 胡萝卜缨 60 克，苡仁 30 克，生蒲黄（另包）12 克。

将以上几味药洗净煎水。每日 1 剂，分 2 次服用。可解毒去疣。



2. 鲜丝瓜花 3～5 朵，食盐少许。

5～7 月采集丝瓜花，撒上食盐拌匀，捣烂如泥，涂擦疣体，以发热为度，多擦疗效更佳，花泥干后弃去。每日或隔日 1 次。可解毒，清热，消疣。

5. 鲜菱蒂适量。

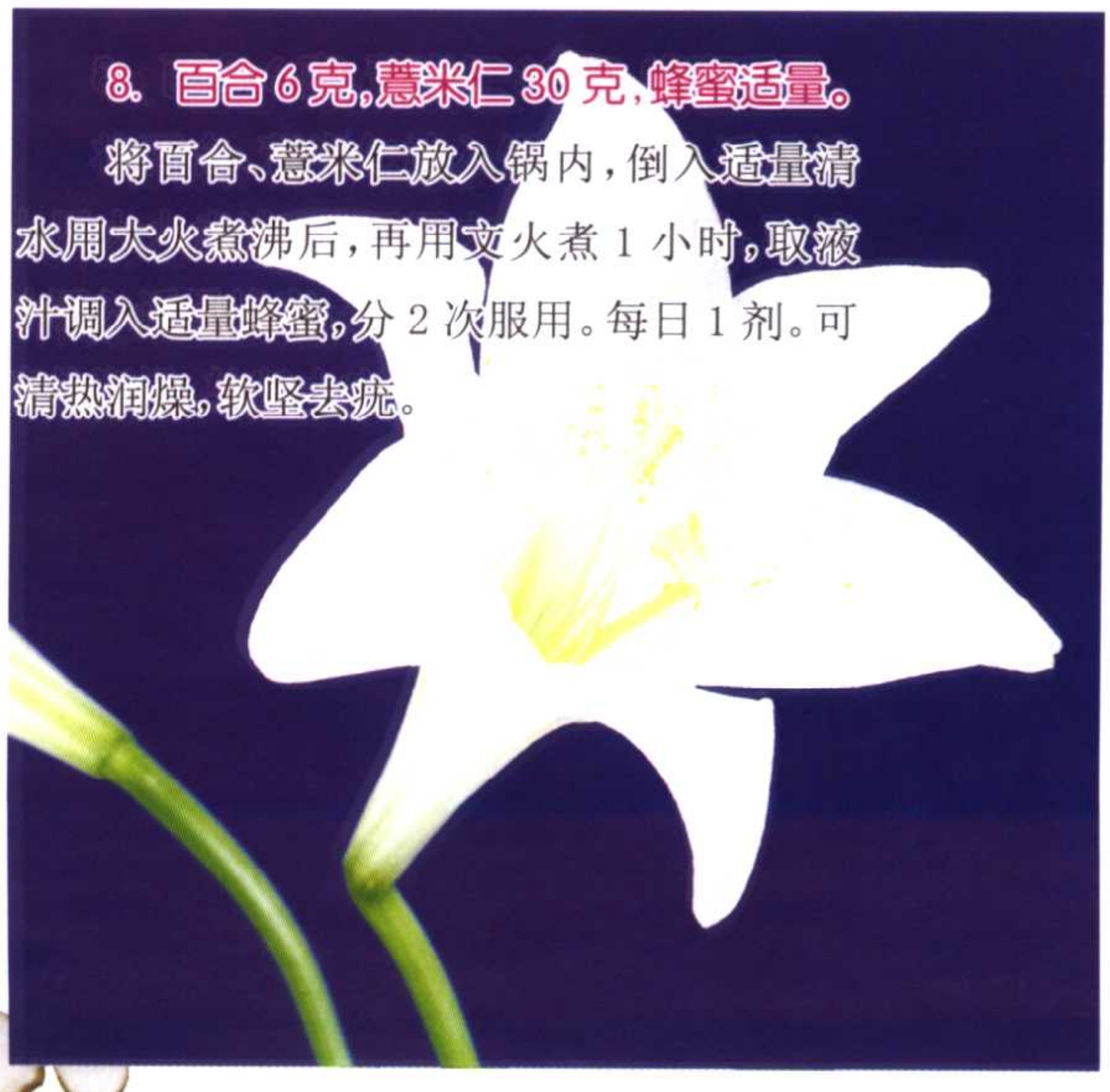
将菱蒂洗净，摩擦患处。每日 3～5 次。可祛风清热，软坚去疣。

6. 柿叶 10 克，枸杞子、土茯苓各 30 克。

每日 1 剂，分 2 次水煎服。可燥湿，散淤，去疣。

7. 鲜芝麻花适量。

农历七月采集芝麻花，可直接用，也可用酒浸泡保存。将芝麻花直接揉擦疣体，每次 5 分钟。每日 3 次，连续治疗 3 日，疣即会自行脱落。本方可蚀恶肉，消疣体。



8. 百合 6 克，薏米仁 30 克，蜂蜜适量。

将百合、薏米仁放入锅内，倒入适量清水用大火煮沸后，再用文火煮 1 小时，取液汁调入适量蜂蜜，分 2 次服用。每日 1 剂。可清热润燥，软坚去疣。

9. 白果仁 8～12 粒，苡仁 60 克。

将白果、苡仁放入锅内，加入适量清水煮至熟透，加入白糖调匀，随时当茶饮用。可清热，解毒，祛疣。

10. 黄豆芽适量。

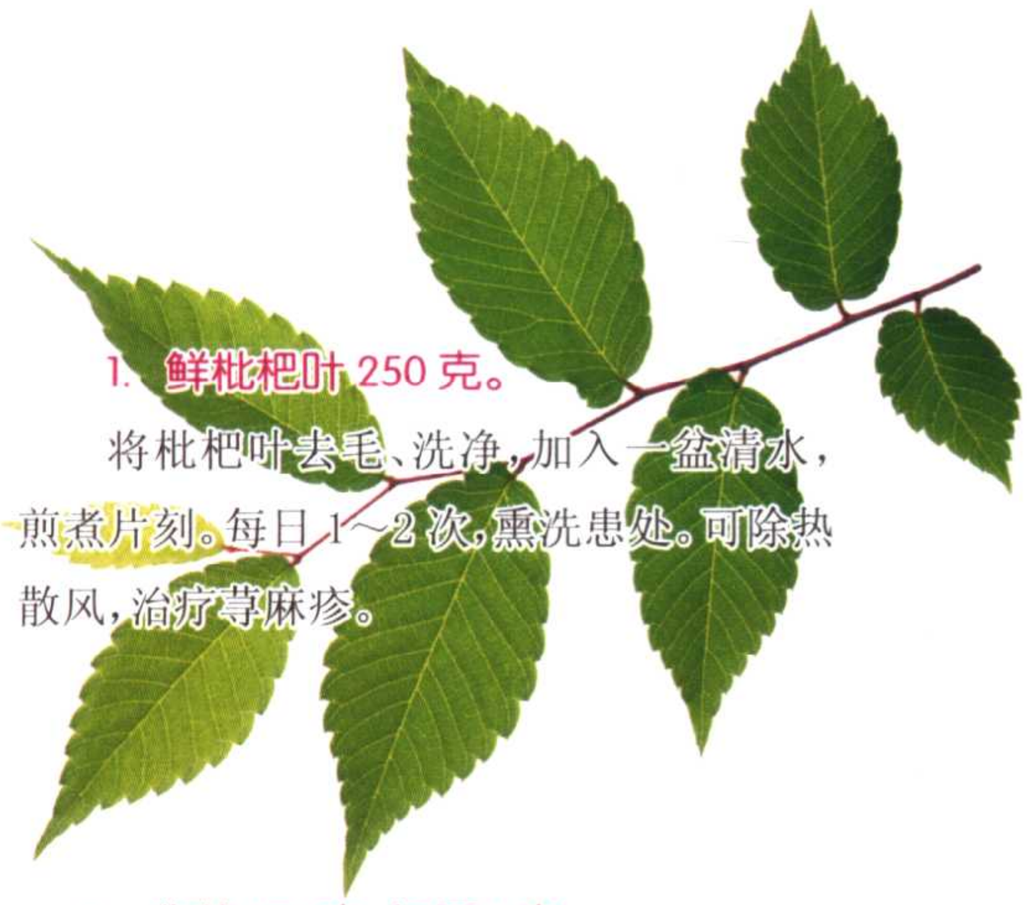
将黄豆芽洗净，煮汤，连汤淡食（不可放盐），每日 3 次，吃饱为限，连食 3 日。不可再食用其他任何食物。第 4 日改为普通饮食，仍以黄豆芽为菜。可润肤化疣。

11. 新鲜苦瓜适量。

将苦瓜洗净，切开去籽后，放入泡菜汁内浸泡 7 日，取出切成小丁，用菜油煸炒 1 分钟。每日 3 次，每次 100 克，当菜食用。可消扁平疣。

荨麻疹治疗方

荨麻疹，俗称“风疹块”。多由风湿热毒郁结于经络皮肤所致；或由于对某些物质过敏而发。皮肤出现大小不等的风团，小如麻粒，大如豆瓣，甚至成块成片，剧痒，时隐时现。如疹色红赤、灼热、舌红，属风热；丘疹色白、恶风、舌苔薄白，属风寒；反复发作，经久不愈，多为气血虚亏。患有荨麻疹需及时治疗，否则有损于形象美观。属风热型治宜清热、利湿、祛风；属风寒型治宜散寒祛风，调和营卫；属气血虚亏型治宜养血、益气，祛风。



1. 鲜枇杷叶 250 克。

将枇杷叶去毛、洗净，加入一盆清水，煎煮片刻。每日 1～2 次，熏洗患处。可除热散风，治疗荨麻疹。

2. 韭菜 150 克，好酒 1 盅。

将韭菜洗净，切成小段，放入罐内，倒入 2 碗清水、1 盅好酒，煎至一半。每日 1 剂，分 2 次服用。可解毒，散风，止痒。

3. 香菜连根适量。

将香菜洗净，切成小段，放入罐内，加入清水 2000 毫升，煎至一半。每日 1 剂，分 3 次服用。可散风止痒。

4. 莴笋叶适量。

将莴笋叶洗净，切成小段，加入一盆清水，水煎片刻。每日 1～2 次，用煎液洗澡。可清热，散风，止痒。

5. 生姜 1 块。

将生姜洗净拭干，捣烂用纱布包裹，用来搽患处。每日 2～3 次。可解毒，祛湿，止痒。

7. 荔枝干 9～14 粒，红糖 30 克。

将荔枝干放入罐内，倒入清水 1 碗半，煎汁 1 碗，调入红糖。每日 1 剂，分 1～2 次服用，连服 3～4 日。可消肿，散风，止痒。

8. 木瓜 18 克，红糖少许。

将木瓜煎水，去渣留汁，加入红糖调匀。每日 1 剂，分 2 次服用。可散风，止痒，祛湿。可适合于治疗过敏性荨麻疹。



6. 韭菜 1 把。

将韭菜置于火上烤热，搽抹患处。每日 2～3 次。可解毒止痒。



10. 冬瓜瓤200克，芹菜30克，白茅根50克。

将冬瓜瓤、芹菜、白茅根切成小块，加入清水煎煮片刻。每日1剂，分2次水煎服用。可清热解毒，散风止痒。适合于治疗热毒性荨麻疹。

9. 鲜青蒿60克(冬日亦可用青蒿干品，只要用开水浸泡后捣烂即可)。

将青蒿洗净，捣烂用纱布包裹，擦抹患处。每日2～3次。可清热止痒，适合于治疗过敏性荨麻疹。

11. 鲜丝瓜叶适量。

将丝瓜叶洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞取原汁涂于患处。每日数次。可清热，止痒。

12. 鲜丝瓜适量。

将丝瓜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁涂搽患处。每日2～3次。可清热，散风，止痒。

13. 冬瓜皮适量。

将冬瓜皮洗净，切成小块，用水煎煮，先取煎液1杯内服，再用煎液洗涂患处。每日2次。可清热，消肿，止痒。

14. 绿豆250克，白糖适量。

将绿豆洗净，用清水煮至熟酥，加入白糖调味。每日1剂，分2～3次服用。可清热，散风，止痒。

皮肤干燥治疗方

皮肤干燥，系指皮肤缺少油脂，易因摩擦刺激而发痒，冬日更厉害。多由机体摄取的维生素A量不足或维生素代谢障碍所致。症见皮肤广泛性干燥，在躯干和四肢伸面有密集分散的毛囊角化丘疹，无炎症，也无自觉症状，头发干枯，有碍于形象美观。治宜润肌泽肤，补充维生素。此外，还必须忌用碱性肥皂、热水洗澡，皮肤不宜暴晒、久晒，要多吃猪肝、胡萝卜及蛋黄等食物。

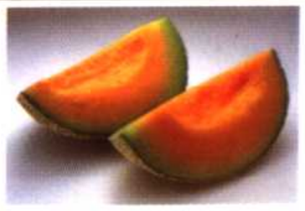
2. 胡萝卜200克，菠菜50克，蜂蜜适量。

将胡萝卜、菠菜洗净，切成小块，用榨汁机榨取原汁，加入蜂蜜调成饮料。每日1～2次，当茶饮用，现做现饮，以免变质。本方可滋润肌肤。



1. 猕猴桃250克，食糖200克。

将猕猴桃洗净，去皮挖出果肉，放入锅内，加入食糖和少许清水，用文火煮沸后，再煮30分钟，取出装入瓷罐，密封，再蒸30分钟取出内服。每日3次，饭后服用，每次1～2匙。可滋阴甘寒，润燥护肤。



3. 鲜山药100克，蜂蜜适量。

将山药去皮、洗净，切成小丁，调入蜂蜜拌匀。每日1剂，当零食服用。可健脾补肺，润肤驻颜。

皮肤粗糙治疗方

皮肤粗糙，是因干性皮肤的人洗澡过勤将仅有的少量皮脂洗去，或缺乏烟酸、或用热水及碱性肥皂洗澡等，使皮肤变为粗糙干燥，以至过早出现皮肤皱纹，严重影响美容。治宜润肌泽肤，补充维生素。

2. 柠檬皮适量。

将柠檬皮洗净，切成细丝，晒干。每日用沸水冲泡，当茶饮用。可健脾润肤，细腻皮肤。

3. 柑橘皮适量。

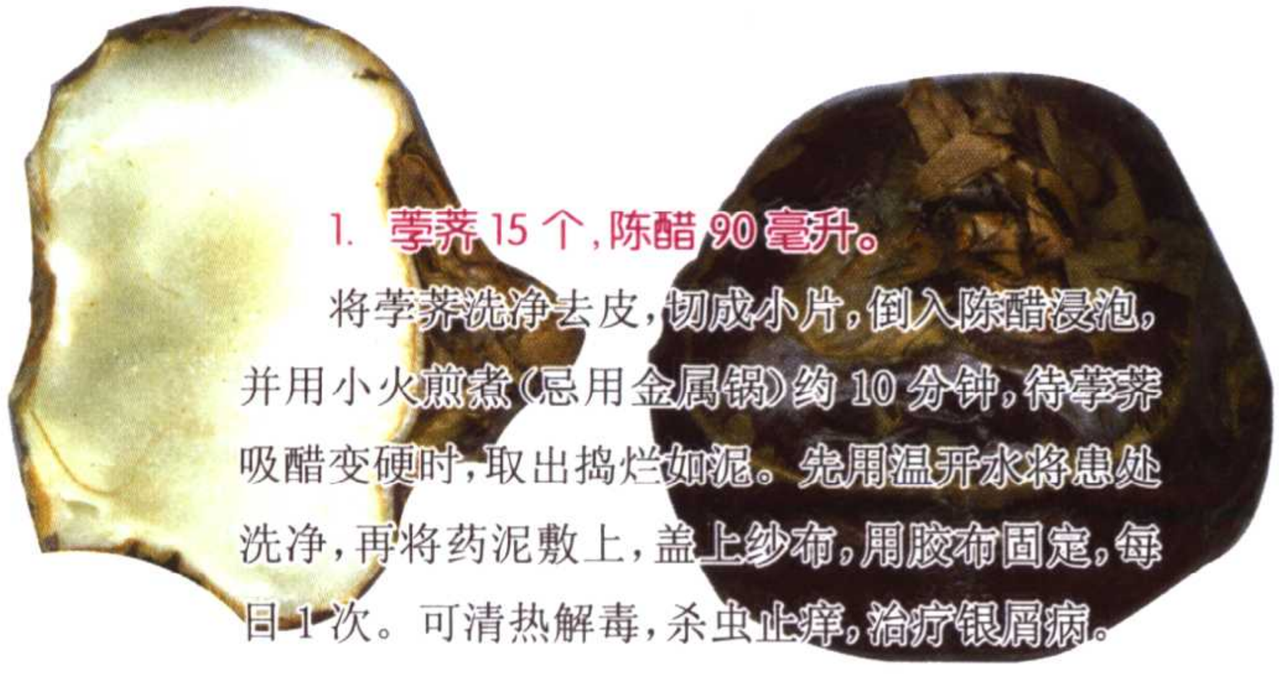
将柑橘皮洗净，切成细丝，晒干。每日用沸水冲泡，当茶饮用。可健脾润肺，细腻肌肤。

4. 芝麻10克，茶叶3克。

将芝麻炒至熟香，茶叶用沸水冲泡，取熟芝麻、茶叶一起嚼服。每日1次，连服25日为1个疗程。本方可滋润肌肤，细腻皮肤。

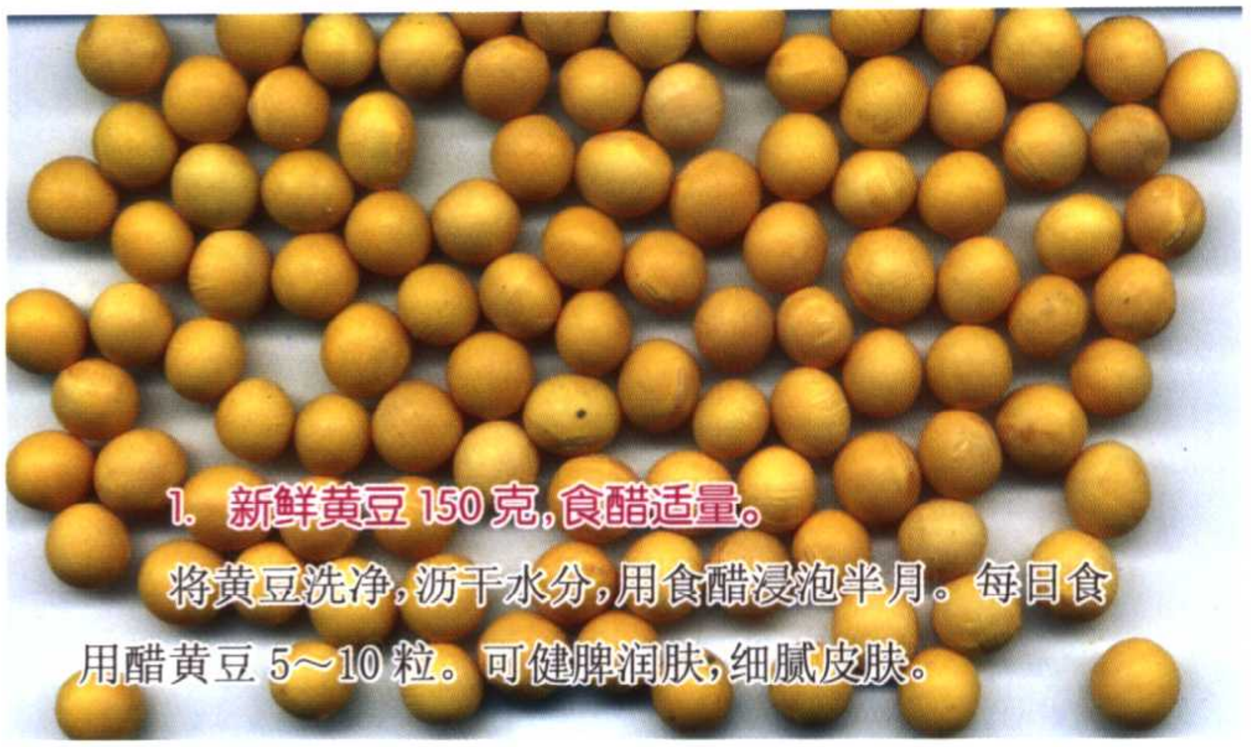
5. 榛子60克。

将榛子放入锅内，加入清水4碗，煎至一半。每日1剂，分2次食榛子。可补脾胃，润肌肤。



1. 荸荠15个，陈醋90毫升。

将荸荠洗净去皮，切成小片，倒入陈醋浸泡，并用小火煎煮（忌用金属锅）约10分钟，待荸荠吸醋变硬时，取出捣烂如泥。先用温开水将患处洗净，再将药泥敷上，盖上纱布，用胶布固定，每日1次。可清热解毒，杀虫止痒，治疗银屑病。



1. 新鲜黄豆150克，食醋适量。

将黄豆洗净，沥干水分，用食醋浸泡半月。每日食用醋黄豆5～10粒。可健脾润肤，细腻皮肤。

银屑病治疗方

银屑病，亦称“牛皮癣”。多由血热内盛，复感风热，毒邪伏于血络，伤营化燥所致。多发于头皮、躯干和四肢伸侧，形如牛颈之皮，坚而硬，顽固难愈，常伴有不同程度的瘙痒，严重影响形象美观。一般夏季减轻或完全缓解，冬季加重或复发。治宜活血祛淤、清热解毒、消肿散积等法。

2. 鲜南瓜叶适量。



将南瓜叶洗净，沥干水分，捣烂为泥。先用温开水洗净患处，再敷上药泥。每日 1～2 次。可清热，润燥，止痒。

3. 石榴皮适量，明矾少许。

将石榴皮切成大块，明矾研为细末。先将患处用温开水洗净，再用石榴皮蘸明矾末涂抹患处。每日 3 次。可清热解毒，消肿止痒。

5. 石榴皮 50 克，山慈菇 50 克，蜂蜜适量。

将石榴皮、山慈菇洗净，切成小块焙干，研为细末，调入蜂蜜拌成药糊。先用温开水将患处洗净，再将药糊涂敷患处，盖上纱布，用胶布固定。每日 1～2 次。可解毒，消肿，止痒。

6. 胡桃仁 100 克，芝麻 50 克，藤黄 10 克。

将胡桃仁、芝麻、藤黄焙干，一起捣烂成膏状。先用温开水洗净患处，再敷上药膏。每日 1～2 次。可润燥，解毒，止痒。

7. 乌梅 30 克，石榴皮 15 克。

将乌梅、石榴皮放入罐内，倒入 3 碗清水，煎至 2 碗，用煎液涂洗患处。每日 1～2 次。可杀虫，解毒，止痒。

8. 茶叶 30 克，蜂蜜 30 克。

将茶叶研为细末，调入蜂蜜拌匀成药糊。先用温开水洗净患处，再敷上药糊。每日 1 次。可解毒，收敛，止痒。

9. 红枣 30 枚，甘草 10 克。

将红枣、甘草放入锅内，倒入清水 2 碗，煎至一半。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可健脾润肤，解毒止痒。



4. 大芋头、大蒜各适量。

将大芋头去皮洗净、大蒜去皮剥瓣。一起捣烂为泥。先用温开水将患处洗净，再用药泥敷于患处，盖上纱布，用胶布固定。每日或隔日换 1 次药。可清热解毒，杀虫止痒。

10. 韭菜根 120 克，猪油适量。

将韭菜根洗净，切成小段，炒至焦黄，研为细末，调入猪油拌匀，敷于患处。每日 1 次。可解毒，润肤，止痒。



11. 鲜荷叶适量。

将荷叶洗净，沥干水分，捣烂为泥。先用温开水将患处洗净，再敷上药泥。每日 1 次。可清热，解毒，止痒。

神经性皮炎治疗方

神经性皮炎，中医称为“顽癣”。多由风、湿、热之邪蕴阻肌肤而成，病久耗伤血液，可导致血虚生风生燥、肌肤失养而出现风胜血燥证候。好发于颈、项、骶部、腘窝、肘窝等处。初起皮损为多角形扁平小丘疹，皮色正常或淡褐色，表面光亮，日久融合成片，皮肤增厚呈席纹状，干燥稍有脱屑。阵发性奇痒，入夜更甚，搔之不知痛楚，情绪波动



2. 鲜水芥菜适量。

将水芥菜洗净，沥干水分，捣烂绞汁，用棉签蘸取涂于患处。每日 2～3 次。可清热，解毒，散淤。

时，瘙痒也随之加剧。发于颈部有碍仪表美观。除积极治疗外，还应劳逸结合，情绪稳定，保持心情舒畅，这对治愈本病大有益处。

1. 杏仁 15 克，食醋 250 毫升。

将杏仁捣碎，与食醋一起煮熟，先用温水将患处洗净，再用杏仁醋液洗涂患处。每日 1 次，连续治疗 2～3 日，隔 1～2 日再治疗 2～3 日。治疗期间及治疗后半月内，不可饮酒。本方可润燥，杀虫，止痒。

3. 鲜丝瓜叶适量。

将丝瓜叶洗净，沥干水分，捣烂如泥，擦抹患处，至皮肤发红为止。隔日 1 次，7 次为 1 个疗程。注意：患处不可用水洗。本方可清热，润燥，止痒。

4. 鲜石榴皮适量，明矾少许。

将石榴皮切成大块，明矾研为细末，用石榴皮蘸明矾末擦抹患处。每日 3 次，连续治疗 10～15 日。可散淤，收敛，止痒。

5. 红枣 30 枚，土茯苓 30 克。

将红枣、土茯苓放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可健脾，润肤，止痒。

6. 桂圆核(去皮)数枚，食醋适量。

将桂圆核用食醋磨至细末，用棉签蘸药醋涂擦患处。每日 3～4 次。可利湿，润燥，止痒。

7. 乌梅 60 克，苦参 100 克，食醋适量。

将乌梅、苦参用食醋密封浸泡 7～10 日，用棉签蘸药醋涂于患处。每日 2～3 次。可祛湿，润燥，止痒。

接触性皮炎治疗方

接触性皮炎，多由皮肤和黏膜接触某些物品(如花草树木、劣质化妆品、漆器等)后局部发生急性炎症反应所致。接触的皮肤会突然发生潮红、肿胀、发痒，或有烧灼的感觉，或发疹子，抓破可引起溃烂，严重者往往面部浮肿，严重影响美容。治宜清热解毒，祛风止痒。

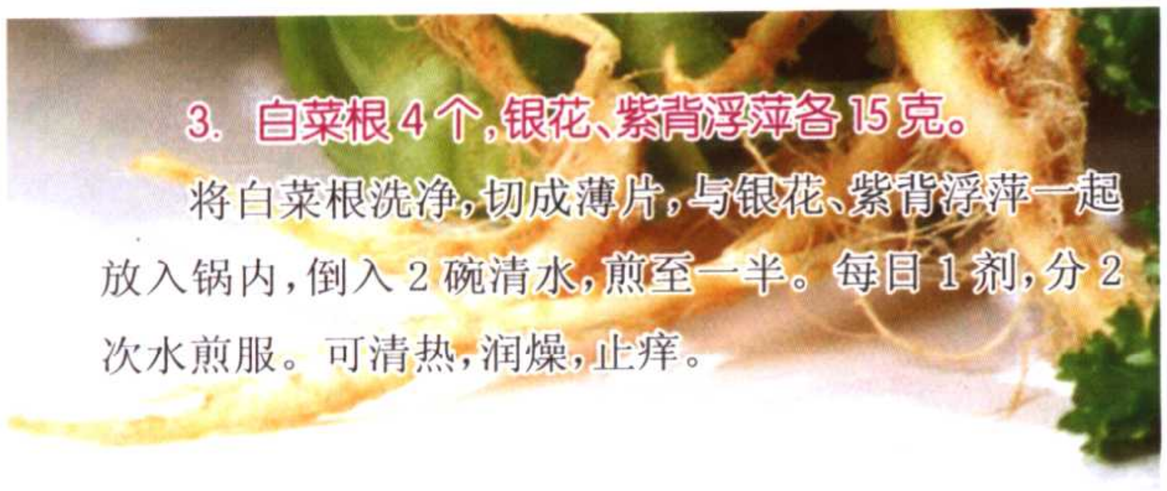
2. 鲜韭菜一大把。

将韭菜洗净，切成小段，放入锅内，倒入清水



1. 白菜适量。

将白菜洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞取原汁，用棉签蘸取涂于患处。每日 2～3 次。可解毒，润燥，止痒。



3. 白菜根4个，银花、紫背浮萍各15克。

将白菜根洗净，切成薄片，与银花、紫背浮萍一起放入锅内，倒入2碗清水，煎至一半。每日1剂，分2次水煎服。可清热，润燥，止痒。

3大碗，煎至2大碗。每日1剂，分2次温服。可解毒，利湿，止痒。

4. 韭菜适量，香油、食盐少许。

将韭菜洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞取原汁，调入香油、食盐拌成药油，用棉签蘸药油涂于患处。每日2～3次。可解毒，脱敏，止痒。

5. 芥菜适量。

将芥菜洗净，放入锅内，倒入2碗清水，煎至一半，熏洗患处。每日1剂，熏洗2次。可解毒，脱敏，止痒。

6. 苋菜全株适量。

将苋菜洗净，切成小段，倒入清水3大碗，煎至一半，用来涂洗患处。每日2～3次。可利湿，解毒，止痒。

7. 鲜丝瓜适量，食盐少许。

将丝瓜洗净，沥干水分，与食盐一起捣烂，敷于患处。每日1～2次。可清热解毒，消肿止痒。

8. 鲜萝卜适量。

将萝卜洗净，沥干水分，切成小块，捣烂用纱布绞取原汁，用棉签蘸取涂于患处。每日2～3次。可清热解毒，消肿止痒。

9. 鲜橄榄数枚，橄榄叶适量。

将橄榄叶煎水，橄榄去核取肉，捣烂绞取原汁。先用煎液洗患处，再用棉签蘸原汁涂抹患部。每日2～3次。可解毒，脱敏，止痒。

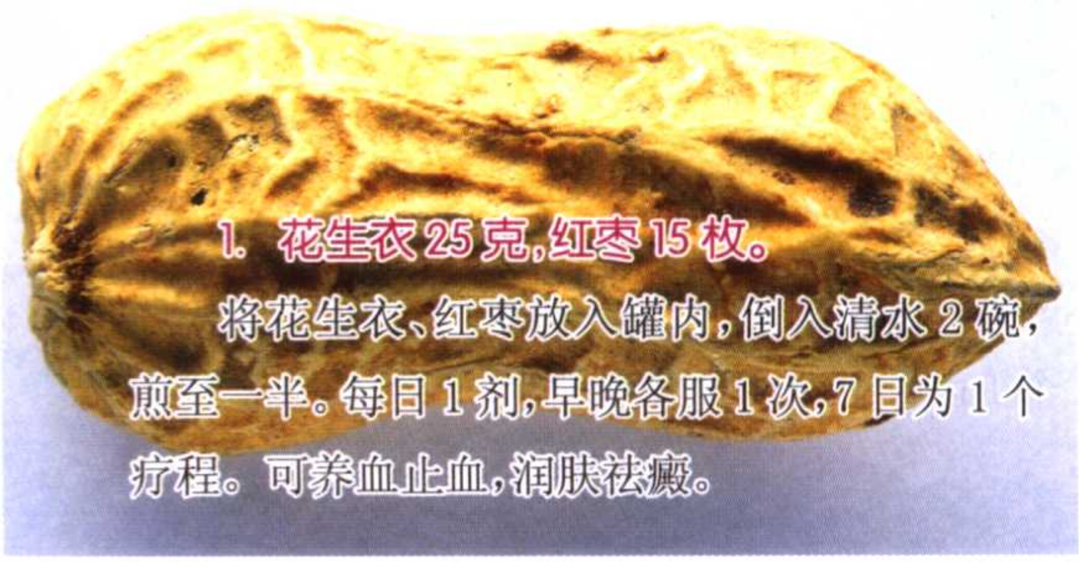
10. 荷叶50克。

将荷叶洗净，切成小段，放入锅内，倒入3碗清水，煎至一半，用煎水洗涂患处。每日1剂，分2～3次。可清热，脱敏，止痒。

紫癜治疗方

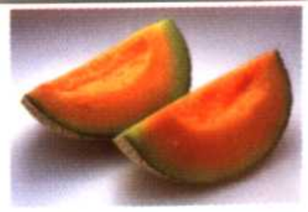
紫癜，系指自发性的局限性的皮下和皮内出血。多由脾肾虚损、阴阳失调或正虚感邪、热入营血，或心肝郁火、迫血妄行，致使离经之血渗溢于肌腠而成。初出血时皮肤呈红色，后渐转为青紫色、棕色、蓝绿色，7～10日后退尽。紫癜部皮肤不隆起，压之不褪色，有损肤表之美。治宜滋阴补虚，养血益气，凉血消斑。

2. 藕节4个，鲜荞麦叶100克。



1. 花生衣25克，红枣15枚。

将花生衣、红枣放入罐内，倒入清水2碗，煎至一半。每日1剂，早晚各服1次，7日为1个疗程。可养血止血，润肤祛癜。



将藕节洗净，切成小块，荞麦叶洗净，再将藕节块、荞麦叶放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，分 2 次水煎服，连续治疗 2～3 个月。可健脾养血，润肤祛癜。

3. 花生衣 150 克，新鲜柿叶 50 克。

将花生衣、柿叶（先用沸水稍烫一下）焙干，研为细末内服。每日 2 次，每次 10 克，温开水送服，连续治疗 2 个月。可收敛止血，荣肤祛癜。

5. 红枣适量。

每日 3 次，每次生食 15～30 个，连续治疗 1 周。可养阴补血。



4. 红枣 1000 克，藕节 250 克。

将红枣、藕节洗净。先将藕节用水煎至稠状，再加入红枣煎至熟酥，去除藕节，拣出红枣。每日 3 次，每次食红枣 30～50 个，连服 3～5 个月。可补血健脾，养阴润肤。

皮肤黄染治疗方

皮肤黄染，又称黄疸。多由感受时邪，或饮食不节、湿热，或寒湿内阻中焦，迫使胆汁不循常道所致。症见全身皮肤均匀性地发黄，手掌、眼睛巩膜也被黄染，小便尿黄如浓茶色。皮肤黄染有损人体美观，必须及时治疗。治宜清热利湿，益肝利胆。

1. 鲜野甜菜适量。

将野甜菜洗净，沥干水分，捣烂绞取原汁内服。每日 1～2 次，每次半碗原汁，加适量热酒冲服，服后盖被发汗。可清湿退黄。



3. 梨、食醋各适量。

将梨洗净，去皮、去核，切成薄片，用食醋密封浸泡 1 日。每日 3 次，每次食梨 10 片。可利湿退黄。

2. 新鲜甜菜 100 克，鲜紫花地丁 60 克，明矾末少许。

将甜菜、紫花地丁洗净，沥干水分，共捣烂，用纱布绞取原汁。每日 1 剂，先用温开水冲服明矾末，过 30～60 分钟后，再服药汁。可清利湿热，褪黄祛邪。

4. 独行菜适量。

将独行菜洗净，切成小段，炒至黄色，再焙干研为细末。每日 2 次，每次 6 克，用黄酒送服。可祛湿褪黄。

5. 南瓜皮 30 克，黄柏 3 克。

将南瓜皮、黄柏放入罐内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清利湿热，祛邪退黄。

6. 青瓜蒌 1 个。

将青瓜蒌焙干，研为细末。每日 3 次，每次 6 克，用温开水送服。可利湿退黄。

7. 枇杷叶 60 克。

将枇杷叶去毛，洗净，用清水煎煮。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清利湿热，祛邪褪黄。

白化病治疗方

白化病多由皮肤、毛发缺乏黑色素而致。全身毛发呈白色或淡黄色，皮肤为粉红色或乳白色，眼睛怕光。此病属隐性遗传性疾病。治宜补血益气，滋肾壮腰，培元固本。由于患者皮肤缺乏黑色素的保护，对日光紫外线耐受性差，应尽量避免日晒。

鲜生姜 500 克，鲜地黄 7500 克，鲜嫩墨旱莲 7500 克，蜂蜜 500 毫升。

将生姜、地黄洗净，切成小块；墨旱莲(6 月采集)洗净，沥干水分，切成小段。再把生姜、地黄、墨旱莲用榨汁机榨取原汁，与蜂蜜一起拌匀，倒入瓷罐内，用文火煎煮，边煮边搅，煎至如稀汤。每日早晨、下午各服 1 次，每次 1～2 匙，用温酒 1 小杯化后服下。本方可滋补固本，健脾养血，驻颜乌发。

湿热型黄染治疗方

1. 鲜萝卜适量。

将萝卜洗净拭干，切成小块，用榨汁机榨取原汁。另取萝卜渣滓用火盆煎成汤水。每日上午饮汁 1 碗，下午用煎汤水洗澡，连续治疗 7～10 日。可利湿褪黄。



3. 鲜萝卜叶适量(干品减半)，白糖少许。

将萝卜叶洗净，切成小段，用清水煎煮，服前加入白糖调味。每日 1 剂，分 2 次水煎服。可清热，利湿，褪黄。



8. 甘蔗 250～500 克，绿茶 6 克。

将甘蔗去皮，切成小片，加入清水 500 毫升，煮沸 15 分钟取出，趁热冲泡绿茶。每 4 小时 1 次，每次温服 100 毫升。可清热生津，利尿褪黄。

2. 鲜马齿苋 180～360 克。

将马齿苋洗净，切成小段，煎水内服。每日 1 剂，分3 次水煎服。可清热，利湿，褪黄。

4. 冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，葫芦壳 30～60 克。

将冬瓜皮、西瓜皮、葫芦壳洗净，放入罐内，倒入 2 碗清水，煎至一半。每日 1 剂，煎服 2 次。可清湿热，褪黄染。

5. 黄瓜皮不拘多少。

将黄瓜皮放入罐内，倒入清水 2 碗，煎至一半。每日 1 剂，3 次煎服。可清热，利湿，褪黄。



6. 鲜苦菜 60~90 克，豆腐 2~3 块。

将苦菜洗净，倒入清水 2 碗，煎至 1 碗，去渣取汁。再用汁液与豆腐同煮 30 分钟。每日 1 剂，分 2 次服用，连续治疗 3 日。可清热，利湿，退黄。

7. 黄瓜根适量。

将黄瓜根洗净，沥干水分，切成小段，用榨汁机榨取原汁，每日清晨温服 1 杯。可清湿热，褪黄染。

四、其他皮肤病症

冻疮治疗方

冻疮，多由冷风严寒伤及皮肉，气血凝滞所致。多发生于手足、耳廓等处。患处皮肤先呈苍白，渐成紫红斑片，自觉灼痛、瘙痒或麻木，甚者则溃烂成疮，有碍举止观瞻。此病重在预防，应注意防寒保暖及适当活动。治宜温阳散寒，调和营卫。

1. 尖辣椒适量。

将尖辣椒洗净，加入适量清水煎汤，待温热后洗涂患部。每日 2 次。可祛寒散淤。

2. 鲜樱桃、蜂蜜各适量。

将樱桃洗净，捣烂绞汁，调入蜂蜜拌匀。每日 2 次。可祛风通络，防治冻疮。

日常排毒养颜保健方

1. 胡萝卜 300 克，蜂蜜 1~2 匙。

将胡萝卜洗净，切成小块，捣烂用纱布绞汁，加入蜂蜜拌匀，备用。每日 1～2 剂，现做现饮，一次饮完，以免变质。可补中气，健脾胃，排内毒。

3. 银耳 15 克，莲子肉 15 克，蜂蜜适量。

将银耳用温水泡至发软，洗去泥沙，莲子肉洗净，两物一起放入锅内，倒入适量清水，用文火炖至熟烂，待稍凉后，加入蜂蜜拌匀，备用。每日 1 剂，分



2. 橄榄核数枚，香油适量。

将橄榄核烧灰，研为细末，调入香油拌匀，涂于患处。每日 2～3 次。可温通经脉，收口敛疮，适用于治疗面部五官及手脚处冻疮、冻耳。



5. 新鲜甜瓜 1~2 只(约 500 克)。

将甜瓜洗净，去皮籽，切成小块，放入榨汁机内，用高速挡榨取果汁，备用。每隔 3 日 1 剂，一次饮完，现制现饮，以免变质。可清热消暑，排毒防病。

2 次温服。可滋阴养心，润肺排毒。

4. 生甘草 1~2 克。

将甘草晒干，研为细末，备用。每隔 3 日 1 剂，一次服完，用温开水送下。可和中，润肺，排毒。

6. 红枣 15 枚。

将红枣洗净，用水煮至熟软，备用。每日 1 剂，1 次食完。可补脾和胃，养肝排毒。

7. 绿豆 60 克，甘草 5 克。

将绿豆洗净，与甘草(切碎)一起水煎至熟酥。每日 1～2 剂，分 2 次温服，连服 2～3 日。可清热，利尿，排毒。

8. 嫩生姜 250 克，香醋 250 毫升，白糖 75 克。

将生姜洗净，切成薄片，用食盐腌制一日，挤去水分，放入瓶内，倒入香醋、白糖密封浸泡半个月，备用。每日 2～3 次，每次食生姜 3～5 片。可温中健胃，解毒散寒。

9. 红枣 16 枚，生姜 15 克，红糖 25 克。

将红枣、生姜洗净，切成薄片，两物放在一起水煮至熟软，加入红糖再煮沸一下，备用。每周 1～2 剂，分 2 次服用，最后食红枣。可健脾胃，排内毒。

10. 新鲜草莓 500 克。

将草莓洗净，沥干水分，放入榨汁机内，榨取果汁，备用。每周 1～2 剂，一次饮完，现制现饮，以免变质。可补虚，养血，排毒。

11. 新鲜莴笋 250 克，蜂蜜适量。

将莴笋洗净，去皮切块，放入榨汁机内，榨取菜汁，加入蜂蜜拌匀。每 2～3 日 1 剂，一次饮完，现制现饮，以免变质。可健脾利尿，排毒防病。

12. 荷兰芹 200 克，生梨 1 只，蜂蜜适量。

将荷兰芹洗净，切成小段，沥干水分，生梨洗净，去皮内核，切成小块，把两物放入榨汁机内，榨取菜果汁，加入蜂蜜拌匀，备用。每隔 2～3 日 1 剂，一次饮完，现制现饮，以免变质。可清热润肺，排毒净血。



13. 新鲜葡萄 500 克。

将葡萄摘粒，洗净，沥干水分，放入榨汁机内，用高速档榨取果汁，备用。每周 1～2 剂，一次饮完，现做现饮，以免变质。可补气血，强筋骨，排内毒。