中国历代女子妆容

李芽 编著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING LTD.

凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.

想衣裳花想容，女子从来惜美。

妆容解读中国古典美学的精髓。

从妆品探寻中国古典妆术的智慧。

上架建议：美容·文化

ISBN 978-7-5399-9166-5

9 787539 991665 >

定价：48.00元

亚洲好书榜
微博客户端扫描
条形码为本书打榜

中国历代女子妆容

李芽 编著



江苏凤凰文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国历代女子妆容 / 李芽编著. — 南京：
江苏凤凰文艺出版社，2016
ISBN 978-7-5399-9166-5

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①化妆－研究－中国－古代 Ⅳ. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071987 号

书　　名	中国历代女子妆容
编 著 者	李　芽
责任编辑	张　黎　王宏波
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经　　销	凤凰出版传媒股份有限公司
印　　刷	苏州市越洋印刷有限公司
开　　本	880×1230 毫米 1/32
印　　张	10.25
字　　数	240 千字
版　　次	2017 年 3 月第 1 版　2017 年 3 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-9166-5
定　　价	48.00 元

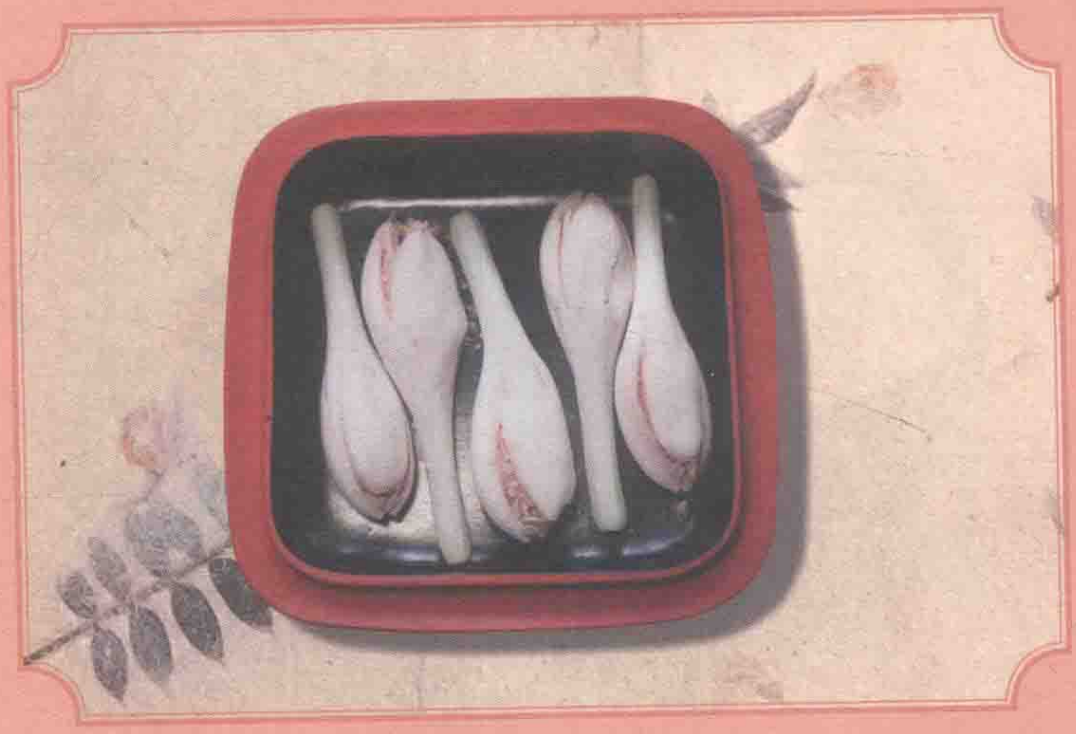
（江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换）



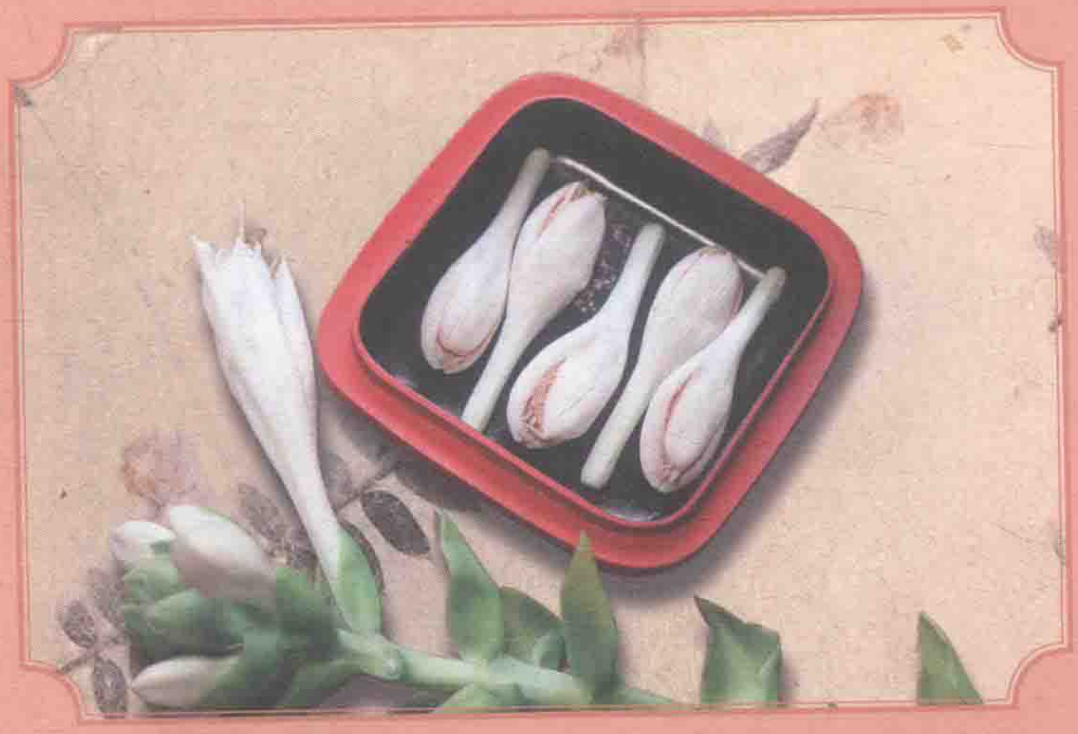
米粉粉英做的香粉



紫茉莉珠粉



玉簪花粉



玉簪花粉



藻豆



石紫



唇脂



甲痕

王一帆制作

前　言

目前，随着服饰文化研究的逐渐深入与美容化妆行业的繁荣，介绍中国古代妆饰造型的书籍陆续多了起来，从最早的周汛、高春明编著的《中国历代妇女妆饰》[三联书店（香港）有限公司、学林出版社联合出版，1997]，到2000年台湾李秀莲的《中国化妆史概说》（中国纺织出版社），到2015年笔者个人出版的专著《脂粉春秋：中国历代妆饰》（中国纺织出版社），对中国历史上各个朝代的妆型与发型的研究正在逐渐细化。

但是，具体到古代化妆美容品的制作与配方，特别系统地加以研究与编辑的还很少。在已见的论文与著作中，或者是就某一项进行专门论述的论文，如：黄华节撰的《黛史》（《东方杂志》30卷1号，1933年1月），黄石撰的《胭脂考》（《妇女杂志》17卷4号，1931年4月），何坦野撰的《漫话“胭脂”》（《文史知识》1992年2期第35—38页），万方撰的《也谈“胭脂”》（《文史知识》1992年10期第115—117页）等；

或者是就某一类人群进行研究，如曾宪斌、虞胜清主编的《精选历代后妃美容五百方》（江西科学技术出版社，1994年7月），陆燕贞、张世芸、苑洪淇编著的《后妃美容术》（中央民族大学出版社，1994年3月）；或者是就某一个朝代的妆品进行研究，如：贾宪保撰的《唐代的护肤美容化妆品》（《文博》1985年4期第12—13页），胡曼云、胡曼平编著的《清朝宫廷秘方》（河南大学出版社，2002年8月）。而对历代彩妆品、美容品、美发品、香身品的配方进行分门别类地系统研究与介绍的专著还很罕见。

在研究方法上，在之前的论文与著作中，有关彩妆品配方（包括妆粉、胭脂、眉黛、唇脂、面饰、染甲）的研究资料，主要来自于历代的文史著作及像《齐民要术》（北魏，贾思勰撰）、《四时纂要》（唐，韩鄂撰）、《天工开物》（明，宋应星编撰）这样的农业与科学技术著作。笔者在此基础之上，还参考了经典的古代医学书籍以及像《事林广记》（宋，

陈元靓撰）这样的中国古代民间生活百科全书，使得其资料的来源更加完备与科学。此外，在有关彩妆品的论述中，除了制作配方的介绍，也就每一项妆品的发展历史与妆容款式进行了简要的介绍，使其内容更加丰富与完整，而不仅仅是一个配方的罗列。有关美容、美发与香身配方的研究资料，主要是来自于中国从汉至清历代的经典医学书籍及养生书籍，所搜集的配方，除了保养品［如面脂方、手药方、润发（须）方、令人身香方］之外，也包括清洁用品［如洁面方、洁发（须）方］及与仪容有关的疾病疗治配方［如疗面方、乌发（须）方、生发（须）方、治体气方］，应该说基本囊括了中国历代美化仪容配方的所有方面。

必须要说明的是，由于笔者缺乏中医知识的背景，因此对古代医书中的医学配方无力进行进一步的分析与讲解，也无法做到完全去其糟粕、取其精华，只能分门别类地一一展现出来，以飨读者。对于书中所列古代医书中的配方，请读

者以了解为主，勿轻易试用。

作为一名普通的服饰文化研究工作者，笔者希望凭借自己的绵薄之力，在综合前辈之力的基础上，对此专题的研究能有进一步的细化与提升。同时，作为一名上海戏剧学院服饰化妆专业的教师，在授课的过程中，笔者也发现学生们对中国古代的妆容配方非常感兴趣，期望能从中获得对今日生活妆容有益的借鉴与参考。因为古代的妆容配方大多为纯天然成分，这相对于如今的化学妆容品来说，显然是有其优势的。因此，可以说这本书既是对中国服饰文化研究的一项补充，也能对当代生活有一定的参考价值。

李 芽

2015 年 4 月 15 日

敬　告

本书选取了大量珍贵的照片，在此特向所有拍摄者致谢！

因客观条件限制，我们很难一一寻找书中所有使用照片的作者，请有关作者与本书责任编辑联系，并提供足够的证明材料，以便作者及时支付稿酬！

目录

彩妆篇

第一章　妆粉考

一　妆粉的历史

二　妆粉的种类

· 米粉

· 铅粉

· 紫粉

· 珠粉（宫粉）

· 珍珠粉

· 干粉

· 水银粉

· 粉水

· 檀粉

· 养颜粉

· 爽身粉

· 香粉

006　005　003

第二章　胭脂考

一　胭脂的历史

二　胭脂的种类

· 红蓝花胭脂

· 绵胭脂

· 金花胭脂

· 花露胭脂

· 玫瑰胭脂

029　028　025

· 山榴花胭脂
· 山花胭脂
· 胡胭脂
三 胭脂的使用 038

第三章 眉黛考
一 眉黛的历史 041
二 眉黛的式样 043
三 眉黛的种类 043
· 古人最早的画眉材料——石黛 045
· 黄色眉黛
· 螺子黛
· 铜黛
· 青雀头黛
· 画眉墨
· 其他

第四章 唇脂考
一 点唇历史 057
二 点唇式样 059
三 唇脂（口脂）配方 060
· （附）六种甲煎配方 061
四 唇脂颜色 070
· 无色口脂

· 檀口 077
· 朱唇 077
· 绛唇 075
· 黑唇 072
五 唇脂形式

第五章 面饰考
一 面饰的历史
二 面饰的种类与材料
· 额黄
· · 妆饰部位
· · 涂黄方法
· · 额黄材料
· 斜红
· · 妆饰部位
· · 描画方法
· · 描画材料
· 花钿
· · 妆饰部位
· · 描画方法
· · 描画材料
· 面靥
· · 妆饰部位
· · 描画方法
· · 描画材料



第六章　染甲考
一　染甲的历史　094
二　染甲品的种类　094
·凤仙花　091
·指甲花

美　容　美　发　篇

第一章　美容护肤考
古人美容护肤的四步骤　101
一　洁面　104
·洁面品的历史　104
·洁面品的配方
二　涂面脂　120
·面脂的历史
·面脂的配方
三　疗面方　144
·疗面方剂的历史
·疗面品的配方
·疗黔黯方
·疗面皯皰方
·疗面皴皰方
·疗面皴方
·疗面体疣目方

· · 灭斑痕方 193
· · 点痣方 193
· · 出刺青方 197
· · 疗雀斑方 200
四 护手 200
· 手药的配方 200

第二章 美发（须）考古人美发（须）的四步骤

一 生发（须） 228
· 生发（须）的意义 228
· 生发（须）品的配方 232
· · 生发（须）方 232
· · 疗白秃方 232
· · 疗赤秃方 232
· · 疗鬼舐头方 232
· · 生眉毛方 232
· · 除发病方 232
· · （附）令发不生方 232
二 洁发（须） 232
· 古人洁发的两种方式 232
· 洁发品的配方 232
三 乌发（须） 232
· 乌发（须）的历史 232
· 乌发（须）的配方 232



·乌发须方 261
·疗发须黄白方
四 润发（须） 271
·香泽的历史 271
·香泽的配方 273
第三章 香身方 273
一 香身的历史 277
二 香身的种类
三 香身的配方
·令人身香方
·熏衣裹衣香方
·熏衣湿香方
·裹衣干香方
四 治体气方 290

第1章

黄河三角洲主要土壤类型及其分布和利用

妝粉考

弄玉烧水银作粉以涂面

五代后唐马缟《中华古今注》：『自三代以铅为粉。秦穆公女弄玉有容德，感仙人萧史，为烧水银作粉以涂，亦名飞雪丹』

萧史是传说中春秋时的人物，弄玉是秦穆公的女儿，他们都喜欢吹箫，以箫结缘。汉《刘向·列仙传·卷上·萧史》中说：『萧史善吹箫，作凤鸣。秦穆公以女弄玉妻之，作凤楼，教弄玉吹箫，感凤来集，弄玉乘凤、萧史乘龙，夫妇同仙去。』传说萧史为让弄玉美白如玉，为其烧水银作粉以涂面，其白胜雪，名飞雪丹。萧史弄玉也可说是水银粉的创始人。

弄玉



妆粉的历史

化妆的第一个步骤是敷粉，但最早的妆粉产生于什么时候，现在恐怕很难有一个明确的定论。很多古籍中都有关于妆粉起源的记载，比如《太平御览》引《墨子》曰："禹造粉"；五代后唐马缟《中华古今注》："自三代以铅为粉。秦穆公女弄玉有容德，感仙人萧史，为烧水银作粉以涂，亦名飞雪丹"；晋代张华《博物志》曰："纡烧鈆（同铅）锡作粉"（《太平御览》卷七一九，分残本《博物志》无此条）；元代伊世珍撰集的《琅嬛记》引《采兰杂志》："黄帝炼成金丹，炼余之药，汞红于赤霞，铅白于素雪。宫人……以铅傅面则面白。洗之不复落矣。"这些记述，大抵出自传说或小说家言，都把粉的出现推到远古，虽不足以全信，但可以推想，妆粉的发现和应用，在我国妇女中，周代之前便应该有了。



新疆民丰大沙漠一号东汉墓出土的刺绣粉袋

妆粉的种类

1. 米粉

那么，最早的妆粉究竟为什么粉呢？许慎《说文解字》："粉，傅（敷）面者也，从米分声。"说得很明白，粉是用米来做的，用之敷面。许慎乃东汉时人，他对粉的解释，必有其所见事实作根据。且汉以前的文学作品中，都只言粉，而未言铅粉，可见当时尚未有铅粉问世。所以，大概在汉以前，春秋战国之际，古人是用米粉敷面的。

至于米粉是如何制作的，在北魏贾思勰的《齐民要术》[1]卷五中有详细的记载：

北魏贾思勰的《齐民要术》卷五

作米粉法

梁米第一，粟米第二。必用一色纯米，勿使有杂。臼市使甚细，简去碎者。各自纯作，莫杂余种。其杂米——糯米、小麦、黍米、穄米作者，不得好也。于木槽中下水，脚踏十遍，

1:《齐民要术》作者是北魏贾思勰，山东益都（今寿光）人，曾任北魏高阳郡（在今山东淄博市临淄西北）太守。《齐民要术》是一部世界上最古老而又保存得最完整的农学巨著。全书共十卷，九十二篇，连卷前的"序"和"杂说"，共约十一万五千余字，篇幅之大在中国古代农书中是罕见的。《齐民要术》的内容，牵涉到广泛的方面，用贾思勰自己的话来说，叫做"起自耕农，终于醯醢，资生之业，靡不毕书"。在其第五卷中讲述染料作物时专门介绍了红蓝花的种植，并附带有作燕脂法、合香泽法、合面脂法、合手药法、作紫粉法、作米粉法和作香粉法，为我们考察中国早期的化妆品制作提供了非常详尽的资料。

净淘，水清乃止。大瓮中多著冷水以浸米。春秋则一月，夏则二十日，冬则六十日。唯多日佳。不须易水，臭烂乃佳。日若浅者，粉不滑美。日满，更汲新水，就瓮中沃之，以酒杷搅，淘去醋气——多与遍数，气尽乃止。

稍稍出著一砂盆中熟研，以水沃，搅之。接取白汁，绢袋滤著别瓮中。麤（粗）沈者更研，水沃，接取如初。研尽，以杷子就瓮中良久痛抨，然后澄之。接去清水，贮出淳汁，著大盆中，以杖一向搅——勿左右回转——三百余匝，停置，盖瓮，勿令尘污。良久，清澄，以杓（勺）徐徐接去请，以三重布帖（贴）粉上，以粟糠著布上，糠上安灰；灰湿，更以干者易之，灰不复湿乃止。

然后削去四畔麤白无光润者，别收之，以供麤用。麤粉，米皮所成，故无光润。其中心圆如钵形，酷似鸭子白光润者，名曰“粉英”。英粉，米心所成，是以光润也。无风尘好日时，舒布于牀（床）上，刀削粉英如梳，曝之，乃至粉干。足将住反手痛挼勿住。痛挼则华美，不挼则涩恶。擬人客作饼，及作香粉以供妆摩身体。

做香粉法

为多著丁香于粉盒中，自然芬馥。

即做米粉的米以粱米为首选，粟米为第二，研磨成粉状，越细越好，米的选用越纯越好。把磨好的米粉泡在木槽中，反复淘洗，直至水色由混变清。然后把米粉浸入冷水中，时间越长越好，如时

日不够，做出的粉不滑美。不用换水，直至发出烂臭味道才好。等日子满了，淘去粉中的醋气。然后把粉放在一个砂盆中细细研磨成浆，令米浆干燥，变成干燥的粉饼。削去四周粗白无光润的部分，中间核心雪白光润的部分便是上等的“粉英”。用刀把粉英饼切成薄片，放在阳光下晒，直到干透。然后揉碎成粉末，粉末越细粉质越华美。敷面用的米粉就做成了。也可加入丁香粉等香料于粉盒中，制成香粉，用以擦身。

可见，古人米粉的制作工艺是非常讲究与繁复的。我们现在用的妆粉，大多含铅，相比之下，古人的米粉自然在护肤的层面上更胜一筹，在美肤的同时不会产生副作用。当然，米粉也有它的缺点，比如，它的附着力没有铅粉强，需要时常补妆；容易黏结，不够松散；而且增白功效与光泽度也不如铅粉明显。故此，在秦汉时期，随着炼丹术的成熟，铅粉便也应运而生。



青瓷粉盒 永邱氏墓出土

2. 铅粉

任何新兴事物的发明，必然与当时生产技术的发展有关。秦汉之际，道家炼丹盛行，秦始皇就四处求募“仙丹”，以期长生不老。烧丹炼丹术的发展，再加上汉时冶炼技术的提高，使铅粉的发明具备了技术上的条件，并把它作为化妆品流行开来。张衡《定情赋》曰：“思在面而为铅华兮，患离神而无光。”曹植《洛神赋》：“芳泽无加，铅华弗御。”刘勰《文心雕龙·情采》也说：“夫铅华所以饰容，而盼倩生于淑姿。”在语言文字中，一个新的词汇，往往伴随着新概念或新事物的出现而诞生。“铅华”一词在汉魏之际文学作品中的广泛使用，绝非偶然，当是铅粉之社会存在的反映。

铅粉通常是将铅经化学处理后转化为粉做成，其主要成分为碱式碳酸铅。铅粉的形态有固体及糊状两种。固体者常被加工成瓦当形及银锭形，称“瓦粉”或“定（锭）粉”；糊状者则俗称“胡（糊）粉”或“水粉”。汉刘熙《释名·释首饰》：“胡粉。胡者糊也，和脂以糊面也。”因此，有人认为“胡粉”为胡人之粉是不对的。化铅所作胡粉，光白细腻。因能使人容貌增辉生色，故又名“铅华”。

古时的铅粉是用铅醋化为粉后调以豆粉和蛤粉制成的。其制作配方在明代李时珍所著的《本草纲目·金石部》[1]卷八和宋应星的《天

1:《本草纲目》是伟大的医药学家李时珍（1518—1593），以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时27年编成。全书共收录了中药1832种，共52卷，约200万言，收药1892种（新增374种），附图1100多幅，附方11000余首。是集我国16世纪以前药学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。本书十七世纪末即传播，先后有多种文字的译本，对世界自然科学也有举世公认的卓越贡献。书中记载有700多个营养肌肤、养颜美容的医方，不同程度地保存了古代的宫廷秘方，并汇集了明代以前的美容方剂。

工开物》[1]中都有相似的记载：

明李时珍《本草纲目·金石部》卷八

制胡粉法

凡造胡粉（即铅粉），每铅百斤，熔化，削成薄片，卷作筒，安木甑内。甑下，甑中各安醋一瓶，外以盐泥固济，纸封甑缝。风炉安火四两，养之七日。期足启开，铅片皆生霜粉，扫入水缸内。未生霜者，入甑依旧再养七日，再扫，以质尽为度。其不尽者留作黄丹料。

每扫下霜一斤，入豆粉二两，蛤粉四两，水内搅匀，澄去清水。用细灰按成沟，纸隔数层，置粉于上。将干，截成瓦定形，或如垒块，待干收起。此物古因辰、韶诸郡专造，故曰韶粉。……其质入丹青，则白不减。擦妇人颊，能使本色转青。



青瓷粉盒 马王后墓出土

1：《天工开物》初刊于1637年（明崇祯十年），是中国古代一部综合性的科学技术著作，有人也称它是一部百科全书式的著作，作者是明朝科学家宋应星。外国学者称它为“中国17世纪的工艺百科全书”。《天工开物》记载了明朝中叶以前中国古代的各项技术。全书分为上中下三篇18卷，并附有121幅插图，描绘了130多项生产技术和工具的名称、形状、工序。其中彰施卷（植物染料的染色方法）、五金卷（金属的开采和冶炼）和丹青卷（墨和颜料的制作）中涉及到一些有关彩妆品的制作，如：胭脂、胡粉、紫粉等。

即先把铅熔化，削成薄片，卷作筒状，安放在木甑（一种蒸馏或使物体分解用的器皿）内醋化为铅粉。然后每一斤铅粉调入豆粉二两，蛤粉四两，在水缸内搅匀，澄去清水。下垫香灰和宣纸，让湿粉慢慢荫干，然后截成瓦定形，或垒成块状，待干透收起。

这样制成的铅粉古时因辰州、韶州、桂林、杭州诸郡专造，故有些书中又称辰粉、韶粉、桂粉或官粉。

用这样的铅粉画画，白色可经久不减；用这样的铅粉妆面，时间长了则会使脸色发青。

可见，铅粉也有其不足的一面。因铅含毒，久用对人体有害，使肤色变青，过量甚至可导致皮肤脱落，还会有生命危险。因此，人们也想尽办法对其进行改良，尽量减少它的毒性。



二十世纪三十年代月份牌画中对镜梳妆的少女形象，粉面红唇，长眉入鬓，这是当时流行的典型妆型

在宋代陈元靓所著的《事林广记》[1]中记载有一个“法制胡粉方”，据说可以一定程度上缓和其不足：

宋代陈元靓《事林广记》

法制胡粉方

胡粉，不拘多少，以鸡子一个，开窍子，去清黄，令尽，以添胡粉。向内令满，以纸泥口，于饭甑上，蒸之。候黑气透鸡子壳外，即别换，更蒸，候黑气去尽，取用搽，经宿，永无青黑色，且是光泽。

即把铅粉灌入空蛋壳中，以纸封口，上火蒸，直蒸到黑气透出壳外后消失殆尽，然后用其擦脸，据说可使脸色永不发青，而且富有光泽。

当然，铅粉也有其优势的一面，用铅粉敷面，不仅能使肤色增白，而且其有较强的附着力，不像米粉那样容易脱落。《齐民要术》作紫粉法中便配有一定比例的胡粉（即铅粉），并解释说：“不著胡粉，不著人面”，即不掺入胡粉，就不易使紫粉牢固地附着于人的脸面。另一方面，把一定量的铅粉掺入用作面妆的米粉中，还有使后者保持松散，防止黏结的作用。因此，金属类的铅粉和植物类的米粉、豆粉等往往是混合使用的。这样便可各取其长，各补其短了。

1.《事林广记》是为了适应当时人们互相交流和社会生活的需求，而由宋代文人陈元靓所编著的一部百科全书式的中国古代民间生活类书，其形式犹如近代的《居家必备宝典》和《生活百科》。据清季著名藏书家陆心源考证，陈氏为南宋末年福建崇安人。此书原本失传，现存元、明两朝和日本刻本多种，都是经过增广和删改的。《事林广记》共计51类、42卷，所述内容包罗万象，其中闺妆类中，介绍了许多有关美容护肤的配方。

3. 紫粉

紫粉，也是一种用来敷面的妆粉，只是粉色呈微微的淡紫色。晋崔豹《古今注》卷下中载有："魏文帝宫人绝所爱者，有莫琼树、薛夜来、田尚衣、段巧笑四人，日夕在侧。……巧笑始以锦衣丝履，作紫粉拂面。"至于巧笑如何想出以紫粉拂面，根据现代化妆的经验来看，黄脸者，多以紫粉打底，以掩盖其黄，这是化妆师的基本常识。由此推论，或许段巧笑正是此妙方的创始人呢！

北魏贾思勰《齐民要术》卷五：

作紫粉法

用白米英粉三分，胡粉一分，（不著胡粉，不著人面）和合均调。取落葵子熟蒸，生布绞汁，和粉，日曝令干。若色浅者，更蒸取汁。重染如前法。

就是用我们上一篇所介绍的白米英粉三分，胡粉一分，和合均调。取落葵子（《本草纲目·菜部》卷二十七中载：落葵……俗名胭脂菜……其子紫色，女人以渍粉傅面为假色。）熟蒸，用纱布绞



江西景德镇市郊宋墓出土的瓷香粉盒

出其汁液，和入粉内，在太阳下晒干，就做成了。若觉得颜色不够浓，便增加汁液的比重即可。

《本草纲目》中亦载：

> 落葵，悦泽人面。可作面脂。取子蒸过，烈日中暴干，挼去皮，取仁细研，和白蜜涂面，鲜华立见。

可见这种紫粉还兼具护肤的功效。



4. 珠粉（宫粉）

清代妇女则喜爱用珍珠为原料加工制作的妆粉，称为“珠粉”。《本草纲目·介部》卷四十六中载：“珍珠。涂面，令人润泽好颜色。涂手足，去皮肤逆胪。”可见，珍珠粉对皮肤是很有保养作用的。清黄鸾来《古镜歌》中曾云：“函香应将玉水洗，袭衣还思珠粉拭。”就连皇后化妆用的香粉，也是掺入珍珠粉的。近人徐珂在《清稗类钞·服饰》中便记载有：“孝钦后好妆饰，化妆品之香粉，取素粉和珠屑、艳色以和之，曰娇蝶粉，即世所谓宫粉是也。”

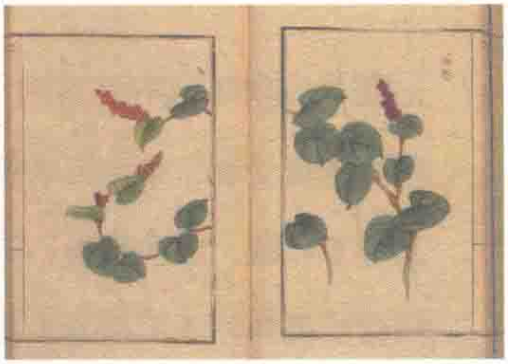
慈禧太后不仅用珍珠粉傅面，还要服用珍珠粉以养颜。据记载她每十日服用珍珠粉一次，服时用银质的小勺，以温茶送下，这样可以使其皮肤十分柔滑有光。而且服时要有定量，每两次之间，要相隔一段日期，功效更好。

5. 珍珠粉

明代妇女喜用一种由紫茉莉的花种提炼而成的妆粉，称为“珍珠粉”。其多用于春夏之季。明秦徵兰在《天启宫词》中曾云：“玉簪香粉蒸初熟，藏却珍珠待暖风。”诗下注曰：“宫眷饰面，收紫茉莉实，捣取其仁蒸熟用之，谓之珍珠粉。秋日，玉簪花发蕊，剪去其蒂如小瓶，然实以民间所用胡粉蒸熟用之，谓之玉簪粉。至立春仍用珍珠粉，盖珍珠遇西风易燥而玉簪过冬无香也。此方乃张后从民间传入。”曹雪芹在《红楼梦》一书中对此也曾有生动明确的



紫茉莉



玉簪



落葵



湖北鄂州出土汉代方铭神兽纹铜镜

记载。在第四十四回“变生不测凤姐泼醋，喜出望外平儿理妆”中，平儿含冤受屈，被宝玉劝到怡红院，安慰一番后，劝其理妆，“平儿听了有理，便去找粉，只不见粉。宝玉忙走至妆台前，将一个宣磁盒子揭开，里面盛着一排十根玉簪花棒儿，拈了一根递与平儿。又笑说道：‘这不是铅粉，这是紫茉莉花种研碎了，对上料制的。’平儿倒在掌上看时，果见轻白红香，四样俱美，扑在面上也容易匀净，且能润泽，不像别的粉涩滞。”

6. 干粉

以滑石制成的妇女妆粉。清屈大均《广东新语·石语》：“盖七星岩内外纯是白石，……最白者妇女以之傅面，名为‘干粉’。与惠州画眉石、始兴石墨，皆闺阁所需。”

7. 水银粉

又名汞粉、轻粉、峭粉、腻粉。《本草纲目·石部》第九卷载："轻言其质，峭言其状，腻言其性。昔萧史与秦穆公炼飞云丹，第一转乃轻粉，即此。"升炼轻粉的方法，此书中亦有记载：

明李时珍《本草纲目·石部》卷九

升炼轻粉法

用水银一两，白矾二两，食盐一两，同研不见星，铺于铁器内，以小乌盆覆之。筛灶灰，盐水和，封固盆口。以炭打二炷香取开，则粉升于盆上矣。其白如雪，轻盈可爱。一两汞，可生粉八钱。

可见，此粉以水银为主料，《本草》中载："水银乃至阴毒物。"故此粉固然雪白轻腻，但和铅粉一样，不宜独用，多用，适量用则可治风疮瘙痒，水肿鼓胀，毒疮。在唐代《外台秘要》卷三十二中也详细介绍了两种水银霜的制法，分别为"千金翼飞水银霜法"和"崔氏造水银霜法"。

唐代王焘《外台秘要》卷三十二[1]

1:《外台秘要》为唐代的王焘所作。全书共有四十卷，分成一一零四门，载方六千有余，都是先论后方，是重要的中医著作之一。所包括的疾病，可分成内科、外科、骨科、妇产科、小儿科、五官科、皮肤科以及中毒、急救、螫咬伤等。其中书第三十二卷介绍了数十个有关美容护肤香身祛面疾的医方。论著详尽，次序井然。在对各种疾病的认识和治疗方面，有许多新的成就。这部书的内容不仅限于古方古论一端，而且能大胆地采纳民间"单方"、"验方"，以推广当时的民间医学，为后人提供和保存了极为丰富的医学稽考文献。尤其是一些在南宋时已有散佚，现在大多已经失传的小品：深师、崔氏、许仁则、张文仲等方书，都赖《外台秘要》收录，才能使我们在今天还可以窥见其概略。对此，清代名医徐灵胎曾赞许说："历代之方，于焉大备……，唐以前之方，赖此书以存，其功亦不可泯。"

《千金翼》飞水银霜法

水银（一斤） 朴消（八两） 大醋（半斤） 黄矾（十两） 锡（二十两）（成炼三遍者），玄精（六两） 盐花（三斤）

上七味，先炼锡讫，又温水银令热，乃投锡中，又捣玄精、黄矾令细，以绢下之，又捣锡令碎，以盐花并玄精等合和，以醋拌令湿，以盐花一斤藉底，乃布药令平，以朴消盖上讫，以盆盖合，以盐灰为泥，泥缝际，干之，微火三日，武火四日，凡七日，去火一日开之，扫取极须勤心守，勿使须臾间懈慢则大失矣。（出第五卷中。）

崔氏造水银霜法

水银 石硫黄 伏龙肝（各十两细研） 盐花（一两盐末是也）

上四味，以水银别铛熬，石硫黄碎如豆，并别铛熬之，良久水银当热，石硫黄消成水，即并于一铛中和之，宜急倾并，并不急即两物不相入。并讫下火，急搅不得停手，若停手即水银别在一边，石硫黄如灰死亦别在一处。搅之良久，硫黄成灰，不见水银，即与伏龙肝和搅令调，并和盐末搅之令相得，别取盐末罗于铛中，令遍底厚一分许，乃罗硫黄、伏龙肝、盐末等于铛中，如覆蒸饼，勿令全遍底。罗讫，乃更别罗盐末覆之，亦厚一分许，即以盆覆铛，以灰盐和土作泥，涂其缝，勿令干裂，裂即涂之，唯令勿泄炭火气，飞之一复时开之。用火先缓后急，开讫，以老鸡羽扫取，皆在盆上，凡一转后，即分旧土为四分，以一分和成霜，研之令调，又加二两盐末，准前法飞之讫，弃其土，

又以余一分土和，飞之。四分凡得四转，及初飞与五转，每一转则弃其土，五转而土尽矣。若须多转，更用新土，依前法飞之，七转而可用之。（出第九卷中。）

《本草纲目》卷九中还载有一种以轻粉为主料的面脂，名为太真红玉膏，其配方为：

明李时珍《本草纲目》卷九

太真红玉膏

轻粉、滑石、杏仁去皮等分为末，蒸过，入脑麝少许，以鸡子清调匀，洗面毕傅之。旬日后，色如红玉。闺阁事宜。

这是一种敷面用的面膜。另外，水银粉调和其他诸药，据说亦能治疗抓破面皮，牙齿疼痛，牛皮恶癣，腋下狐臭等疾病。

8. 粉水

从含有矿物质的水中提炼而成的一种妆粉。《北堂书钞》卷一三五引盛弘之《荆州记》："范阳县西有粉水，取其水以为粉，今谓之粉水。"又"江州粉"条下引《华阳国志》："巴郡江州县有水穴，人取之以为粉，则膏曜鲜芳，贡之京师，因名粉水。"故粉水又名"范阳粉"或"江州粉"。

9. 檀粉

即将铅粉和胭脂调和在一起，使之变成檀红，即粉红色，称为"檀



齐家文化七角星纹铜镜
这是我国最早的铜镜之一，说明人们在原始社会时就已经知道对镜梳妆了

粉”，然后直接涂抹于面颊。五代鹿虔扆《虞美人》词：“不堪相望病将成，钿昏檀粉泪纵横。”杜牧在《闺情》一诗中有“暗砌匀檀粉”一句，均指此。其化妆后的效果，在视觉上与其他先敷白色妆粉再擦胭脂的形式有明显差异，因为在敷面之前已经调和成一种颜色，所以色彩比较统一，整个面部的敷色程度也比较均匀，能给人以庄重、文静的感觉。

10. 养颜粉

妆粉除了粉白肌肤外，也可美容。例如两宋时期妇女常用的“玉女桃花粉”，据说用此粉擦脸能去除斑点、润滑肌肤和增益姿容。还有“唐宫迎蝶粉”，可除游风去斑黯。《事林广记》中详细记载

有其做法，用料甚是高级：

宋代陈元靓《事林广记》

玉女桃花粉

益母草，……茎如麻，而叶小，开紫花。端午间采晒烧灰用稠米饮搜团如鹅卵大，熟炭火煅一伏时，火勿令焰，取出捣碎再搜炼两次。每十两别煅石膏二两，滑石、蚌粉各一两，胭脂一钱，共碎为末，同壳麝一枚入器收之，能去风刺，滑肌肉，消斑黯，驻姿容，甚妙。



益母草

唐宫迎蝶粉

粟米随多少，淘淅如法，频易水浣，浸。取十分清洁倾顿瓷钵内，令水高粟寸许，以用绵盖钵面，隔去尘汙，向烈日中曝干，研为细粉，每水调少许着器内，随意摘花采粉覆盖燻之，人能除游风去斑黯。


豆蔻花

没有半点铅粉含量，真是一种高级养颜粉了。

班婕妤



班婕妤傅露华百英粉

班婕妤是汉成帝的后妃，在赵飞燕入宫前，汉成帝对她最为宠幸。班婕妤在后宫中的贤德是有口皆碑的，当初汉成帝为她的美艳及风韵所吸引，天天同她腻在一起。班婕妤体有异香，帝尝私语樊娙曰：「后（即赵飞燕）虽有异香，不若婕妤体自香也。」《赵飞燕外传》中写有：「后浴五蕴七香汤，踯躅香沉水，坐焫降神百蕴香；婕妤浴豆蔻汤，傅（敷）露华百英粉。」这里的露华百英粉是一种爽身香粉。

11. 爽身粉

爽身粉通常制成粉末，加以香料，浴后洒抹于身，有清凉滑爽之效。多用于夏季。汉代伶玄《赵飞燕外传》中写有：“后浴五蕴七香汤，踞通香沉水，坐燎降神百蕴香；婕妤浴豆蔻汤，傅（敷）露华百英粉。”这里的露华百英粉便是一种爽身粉。

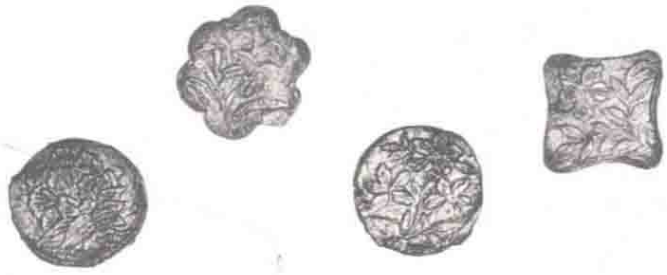
12. 香粉

即敷身香粉，在《千金翼方》中有其配方：

唐孙思邈《千金翼方》

香粉方

白附子　茯苓　白术　白芷　白蔹　白檀（各一两）　沉香　青木香　鸡舌香　零陵香　丁香　藿香（各二两）　麝香（一分）　粉英（六升）



粉块，福建福州南宋黄昇墓出土



明代金制粉盒

上一十四味，各细捣筛绢下，以取色青黑者，乃粗捣纱下，贮粉裹中，置大盒子内，以粉覆之，密闭七日后取之，粉香至盛而色白。如本欲为香粉者，不问香之白黑，悉以和粉。粉虽香而色至黑，必须分别用之，不可悉和之。粉裹以熟帛双绌作之。

胭脂考

赵合德



赵合德淡扫蛾眉，创『慵来妆』

赵合德是汉成帝皇后赵飞燕的妹妹，汉嘉鸿三年，成帝微服出巡，见当时是歌女的赵飞燕艳丽非常，便召她入宫，宠爱有加。不久成帝又召其妹赵合德入宫，二人极得恩宠。赵合德体态丰盈，极擅妆容，创作了很多新奇的妆型。如淡扫蛾眉的『慵来妆』，讨倦慵之美。薄施朱粉，浅画双眉，鬓发蓬松而卷曲，给人以慵困、倦怠之感。汉伶玄《赵飞燕外传》中便载：「合德新沐，膏九曲沉水香。为卷发，号新髻；为薄眉，号远山黛；施小朱，号慵来妆。」



河南安阳出土商代叶脉纹铜镜

敷粉，只不过是古代女子化妆的第一个步骤。伴随着敷粉，女子往往还要施朱，即在脸颊上施以一定程度的红色妆品，使面色红润。

在周代的文献中，施朱便曾多次被提到过。如《楚辞·大招》曰“稷朱颜只”；《招魂》曰“美人既醉，朱颜酡些”；《登徒子好色赋》曰“著粉则太白，施朱则太赤”。都说明至迟在周代，中国女子已有施朱的习俗。

那么这里提到的“朱”到底是一种什么样的化妆品呢？其实主要分为两类：一类是粉质的，即敷粉并不以白粉为满足，又用朱砂一类物质染之使红，成了红粉，也称朱粉。明代宋应星著《天工开物》丹青篇中做“紫粉”法中便有记载：“贵重者用胡粉、银朱对和；粗者用染家红花滓汁为之。”这里的“紫粉”书中载呈绾红色，其实即是红粉的一种。红粉与白粉同属于粉类。红粉的色彩疏淡，使用时通常作为打底、抹面。由于粉类化妆品难以黏附脸颊，不宜存久，所以当人流汗或流泪时，红粉会随之而下。

另一种则属油脂类，黏性强，擦之则浸入皮层，不易褪失，我们通常所提到的胭脂便既有粉质，也有油脂类的。化妆时，一般在浅红的红粉打底的基础上，再在人之颧骨处抹上少许油脂类的胭脂，从而不易随泪水流落或褪失。

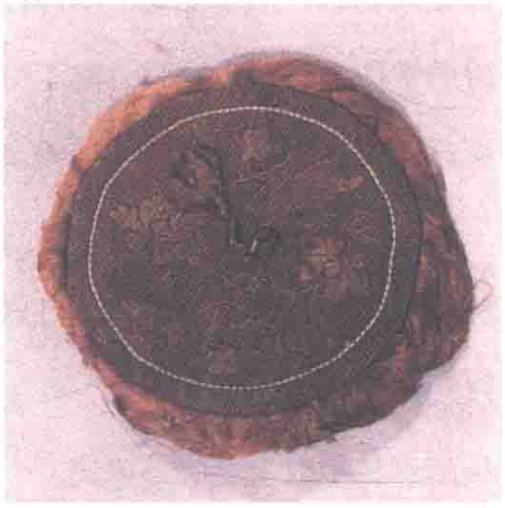
胭脂的历史

胭脂的历史非常悠久，对其起始时间，古书记载不一。《中华古今注》曰：“燕脂起自纣，以红蓝花汁凝作之。调脂饰女面，产于燕地，故曰燕脂。匈奴人名妻为阏氏，音同燕脂，谓其颜色可爱如燕脂也。”但宋人高承在《事物纪原》中则称：“秦始皇宫中，悉红妆翠眉，此妆之始也。”

从已发掘的考古资料看，湖南长沙马王堆一号汉墓出土的梳妆奁中已有胭脂等化妆品。此墓主人为当时一位轪侯之妻，墓年代大约为汉文帝五年（公元前 175 年），距秦灭亡不过 40 年时间。可见，至迟在秦汉之际，妇女已以胭脂妆颊了。



江苏无锡元钱裕夫妇墓出土丝绸粉扑（左、右）





盛唐陶俑一脸浓重的胭脂

胭脂的种类

1. 红蓝花胭脂

古代制作胭脂的主要原料为红蓝花。红蓝花亦称“黄蓝”、“红花”，是从匈奴传入我国的。汉代以来，汉、匈之间有多次军事厮杀，如汉武帝三次大规模的反击，匈奴右部浑邪王率众四万人归附于汉朝；汉宣帝甘露三年（公元前 51 年）呼韩邪单于归臣于汉朝；光武帝建武廿四年（公元 48 年），驻牧于南边的匈奴日逐王比率众到王原塞归附。再加上官吏与民众间的交往，都为汉、匈两民族文化习俗的沟通与传袭开辟了一条广阔的途径。“胭脂”的制作、使用与推广，也正是在这种大交流 、大杂居的历史背景下，渐渐由匈奴传入汉朝宫廷和我国与匈奴接壤的广大区域的。



红蓝花

宋《嘉祐本草》载："红蓝色味辛温，无毒。堪作胭脂，生梁汉及西域，一名黄蓝。"西晋张华《博物志》载："'黄蓝'，张骞所得，今沧魏亦种，近世人多种之。收其花，俟干，以染帛，色鲜于茜，谓之'真红'，亦曰'鲜红'。目其草曰'红花'。以染帛之余为燕支。干草初渍则色黄，故又名黄蓝。"史载汉武帝时，由张骞出使西域时带回国内，因花来自焉支山，故汉人称其所制成的红妆用品为"焉支"。"焉支"为胡语音译，后人也有写作"烟支"、"鲜支"、"燕支"、"燕脂"、"胭脂"的。在汉代，红蓝花作为一种重要的经济作物和美容化妆材料，已经广泛地进入了匈奴人的社会生活之中，故霍去病先后攻克焉支、祁连二山后，匈奴人痛惜而歌："亡我祁连山，使我六畜不蕃息；失我焉支山，使我妇女无颜色。"

以红蓝花制胭脂之法，《齐民要术》中有详录。

采摘来红蓝花之后，第一步为"杀花"，因为红花除含有红花红色素外，还含有红花黄色素，而黄色素大量的多于红色素，所以必须事先褪去其黄色素，然后才能利用红色素做染料，这种褪去黄色素之法即称为杀花法。



唐绘画《弈棋仕女图》中浓艳的酒晕妆形像



唐代女劳作陶俑，展现出下层劳动妇女也喜爱用胭脂妆扮自己

北魏贾思勰的《齐民要术》卷五

杀花法

摘取，即碓捣使熟，以水淘，布袋绞去黄汁；更捣，以粟饭浆清而醋者淘之，又以布袋绞去汁，即收取染红，勿弃也。绞讫，著瓮器中，以布盖上；鸡鸣更捣令均，于席上摊而曝干，胜作饼。作饼者，不得干，令花浥郁也。

杀花的方法即是把花捣烂，第一道用清水淘洗，绞去一部分黄色素，第二道进一步用酸浆水淘洗，利用有机酸使黄色素分解出而绞去之。然后在太阳下晒干，散藏备用。

杀花之后便可作胭脂，方法是：

作胭脂法

预烧落藜，藜藑及蒿作灰，无者，即草灰亦得。以汤

淋取清汁，初汁纯厚太酽，即杀花，不中用，唯可洗衣；取第三度淋者，以用揉花，和，使好色也。揉花。十许遍，势尽乃至。布袋绞取淳汁，著瓷碗中。取醋石榴两三个，擘取子，捣破，少著粟饭浆水极酸者和之，布绞取沈，以和花汁。若无石榴者，以好醋和饭浆亦得用。若复无醋者，清饭浆极酸者，亦得空用之。下白米粉，大如酸枣，粉多则白。以净竹箸不腻者，良久痛搅。盖冒至夜，泻去上清汁，至淳处止，倾著帛练角袋子中悬之。明日干浥浥时，捻作小瓣，如半麻子，阴干之，则成矣。

其基本原理就是，物质由于其内部理化结构、性质等的不同，对某种溶液的反应也不同。黄色素溶解于酸溶液，可以溶解而除去；红色素不溶解于酸溶液，所以不会被溶解去，但溶解于碱溶液，所以能通过碱性溶液分解取得。由于草木灰中含有较高的钾，呈碱性，故此可以利用这一特性溶取干花中所含的红色素。但第一道灰汁碱性太浓，不合用，唯可洗衣。要淋取第三道灰汁，碱性平和，褪下的红色才鲜明合用。在褪下的红色溶液中，再加上酸石榴和酸浆水的酸性液汁，则是作为媒染剂使用，使红色易于附着皮肤之上。然后在红色溶液中，再放入适量的我们前面提到的白米妆粉，加入的白粉越多，则红色越淡，故要适量。用干净的竹筷长时间地使劲搅拌，使红汁充



唐绘画《宫乐图》中桃花妆的形像

分地吸附于白粉之上，然后盖上盖子让其彻底沉淀，倒掉上面的清汁，将下面的红浆倒入熟绢制成的袋子中悬挂起来沥去水分，转天半干时捻成一个个小饼状，阴干，粉状的胭脂饼便做成了。

用红蓝花做胭脂的方法，在唐代韩鄂所撰的《四时纂要》[1]中亦有记载，方法略有出入，但基本原理相同，故在此不再赘述。

大约在北朝末期，人们在胭脂粉中，又掺入牛髓、猪胰等物，使之变成一种稠密润滑的油膏，便是我们上面提到的油脂类胭脂膏。

粉状的胭脂饼和油脂类胭脂膏，是胭脂中最为常见的两种。随着人们生活水平的提高，对化妆品的要求也越来越趋于考究，不仅要使用和携带方便，而且制作胭脂的原料也有所发展。

2. 绵胭脂

绵胭脂出现于魏晋时期，是一种便于携带的胭脂。以丝绵卷成圆条浸染红蓝花汁而成，妇女用以敷面或注唇。晋崔豹《古今注》卷三中载："燕支……又为妇人妆色，以绵染之，圆径三寸许，号绵燕支。"

1:《四时纂要》，唐朝韩鄂撰。此书是唐代分四时按月列举应做事项的月令式农书五卷，内春令二卷，夏、秋、冬令各一卷。故名"四时"，书中作者披阅前人的著作，索引钩沉，参照《广雅》、《尔雅》、《月令》、《家令》、《氾胜之书》、《月录》和《齐民要术》等书杂纂而成，故名"纂要"，是一本集辑古代农业生产和农家习俗的杂著。

全书辑文698条，关于农业生产和农家习俗的各占一半，如播种、除虫、兽医；亦有占卜、禁忌、节庆和酿酒等，所述内容均与农事生产和日常起居密切相关。和《齐民要术》一样，书中也有一些有关化妆品制作方法的介绍。《四时纂要》是一本久已失传的书，1960年在日本发现朝鲜重刻本才得以见其面目。



江苏淮安城东南宋何氏墓影青瓜形胭脂盒

3. 金花胭脂

金花胭脂是一种便于携带的薄片胭脂，以金箔或纸片浸染红蓝花汁而成。使用时稍蘸唾沫使之溶化，即可涂抹面颊或注点嘴唇。同是《古今注》卷三中还载："燕支……又小薄为花片，名金花烟支，特宜妆色。"即指此。

4. 花露胭脂

在《红楼梦》第四十四回，曹雪芹对这种胭脂有颇为精彩的描写："（平儿）看见胭脂，也不是一张，却是一个小小的白玉盒子，里面盛着一盒，如玫瑰膏子一样。宝玉笑道：'铺子里卖的胭脂不干净，颜色也薄。这是上好的胭脂拧出汁子来，淘澄净了配上花露蒸成的。只要细簪子挑一点抹在唇上，足够了；用一点水化开，抹在手心里，就够拍脸的了。"可见这种胭脂不仅用于妆颊，也用于点唇。这里所谓"上好的胭脂"，应是指的红蓝花。

5. 玫瑰胭脂

一种以玫瑰花瓣制成的胭脂，亦称“玫瑰膏子”。这种玫瑰胭脂在清代非常流行。清宫后妃所用的玫瑰胭脂，选料都极为讲究。玫瑰开花，不仅朵与朵之间色泽不一，就连同一朵中的各花瓣之间颜色深浅也大不一样，因此制胭脂的宫人要于清晨玫瑰带露初绽时将花朵摘下，仔细选取色泽纯正一致的花瓣，其余的一概弃去。选好花瓣后，将其放入洁净的石臼，慢慢舂研成浆，又以细纱制成的滤器滤去一切杂质，然后取当年新缫的白蚕丝，按胭脂缸口径大小，



二十世纪初的女子对胭脂依旧偏爱有加

压制成圆饼状，浸入花汁，五六天后取出，晒三四个日头，待干透，便制成了玫瑰绵胭脂。

6. 山榴花胭脂

一种以山榴花汁制成的胭脂，其制法应和玫瑰胭脂类似。《天工开物》中载："燕脂，古造法以紫铆染绵者为上，红花汁及山榴花汁者次之……"即指此。

7. 山花胭脂

即以山燕脂花做成的胭脂。有别于红蓝花汁凝成的胭脂。明代李时珍《本草纲目·草》卷十五中曾言："燕脂有四种：一种以红蓝花汁染胡粉而成……一种以山燕脂花汁染粉而成……一种以山榴花汁作成者……一种以紫矿染绵而成者，谓之胡燕脂。"唐段公路《北户录·山花燕支》中则详细记载了这种花的形态："山花丛生，端州山崦间多有之。其叶类蓝，其花似蓼。抽穗长二三寸，作青白色，正月开。土人采含苞者卖之，用为燕支粉，或持染绢帛。其红不下红蓝。"

8. 胡胭脂

明清时期还有一种以紫矿染绵而制成的胭脂，谓之"胡胭脂"。《本草纲目·虫》卷三九中载："紫铆，音矿。又名赤胶，紫梗。此物色紫，状如矿石，破开乃红，故名。……是蚁运土上于树端做巢，



明仇英《人物故事册之贵妃晓妆图》中对镜梳妆的女子

蚁壤得雨露凝结而成紫铆。昆仑出者善，波斯次之。……紫铆出南番。乃细虫如蚁、虱，缘树枝造成……今吴人用造胭脂。”所谓紫矿，是一种细如蚁虱的昆虫——紫胶虫的分泌物。寄生于多种树木，其分泌物呈紫红，以此制成的染色剂其品质极佳，制成胭脂想来必属上品。《天工开物》中亦载：“燕脂，古造法以紫铆染绵者为上……”这里的“以紫铆染绵者”应也是指此。

唐代王焘所撰《外台秘要》卷三十二中载有一“崔氏造胭脂法”，即是以紫铆为原料所制：

唐代王焘《外台秘要》

崔氏造胭脂法

紫铆（一斤别捣）　白皮（八钱别捣碎）　胡桐泪（半两）　波斯白石蜜（两碟）

上四味，于铜铁铛器中着水八升，急火煮水令鱼眼沸。



紫铆图

内紫铆又沸，内白皮讫搅令调，又沸内胡桐泪及石蜜挹经十余沸，紫铆并沉向下，即熟。以生绢滤之，渐渐浸叠絮上，好净绵亦得，其番饼小大随情。每浸讫，以竹夹如干脯猎于炭火上，炙之燥，复，更浸，浸经六七遍，即成。若得十遍以上，益浓美好。

即把紫铆上的红色素煮出，然后用丝绵饼浸染，浸染的遍数越多，则胭脂的红色越浓艳美好。

由此可见，古人制作胭脂，从最早的矿物（朱砂），到后来的植物（红蓝花、山燕支花、玫瑰、山榴花等），待到明清时期采用动物的分泌物，可谓囊天地之精华，用心极其良苦了！

胭脂的使用

关于敷搽胭脂的方法，多和妆粉一并使用，据《妆台记》云："美人妆面，既敷粉，复以燕支晕掌中，施之两颊，浓者为酒晕妆；浅者为桃花妆；薄薄施朱，以粉罩之，为飞霞妆。"这里的"酒晕妆"和"桃花妆"都是在敷完妆粉后，再把胭脂或浓或淡涂抹于两颊之

上。而“飞霞妆”则是先施浅朱，然后以白粉盖之，有白里透红之感。因色彩浅淡，接近自然，故多见于少妇使用。另外，还有将铅粉和胭脂调和在一起，使之变成檀红，即粉红色，称为“檀粉”，然后直接涂抹于面颊的。五代鹿虔扆《虞美人》词：“不堪相望病将成，钿昏檀粉泪纵横。”杜牧在《闺情》一诗中有“暗砌匀檀粉”一句，均指此。它在化妆后的效果，在视觉上与其它方法有明显的差异，因为在敷面之前已经调合成一种颜色，所以色彩比较统一，整个面部的敷色程度也比较均匀，能给人以庄重、文静的感觉。



江苏扬州出土唐代马球纹铜镜

眉黛考

堂娘

西蜀堂娘画眉痴

《潜确类书》中记载：宋代平康有一名妓名堂娘，玉净花明，尤擅画眉，画眉日作一样。曾有人戏之曰：「西蜀有《十眉图》，汝眉痴若是，可作《百眉图》，更假以岁年，当率同志为修《眉史》矣。」可见其画眉式样之多。



眉黛的历史

中国古代女子化妆不重眼妆，但极重眉妆。早在《楚辞·大招》中便有“粉白黛黑，施芳泽只”的描述，说明至迟在战国，已有用黛画眉之俗。

眉黛的式样

宋玉所著的《招魂》言：宫女“蛾眉曼睩”；《列子·周穆公》的“施芳泽，正蛾眉”；《楚辞·大招》云“蛾眉曼只”；《离骚》自喻曰：“众女嫉余之蛾眉兮”；《诗经》中则有“螓首蛾眉”。由此可见，“蛾眉”当是最早流行的眉妆。蛾，似蚕而细，蛾眉则是弯而长的细曲眉，这种眉是用墨黛勾勒出来的，也是中国古代女子最钟爱的一种眉式。

汉魏时期，中国女子的眉式逐渐趋向浓阔，出现了“城中好广眉，四方画半额”的俗语，甚至“女幼不能画眉，狼藉而阔耳”。



东汉石黛砚 上面还粘有黛迹



西汉漆盒石砚　可用于研磨石黛

到了唐代，由于这是一个开放浪漫，博采众长的盛世朝代，故此在眉妆这一细节上，各种变幻莫测、造型各异的眉形纷纷涌现，开辟了中国历史上，乃至世界历史上眉式造型最为丰富的辉煌时代。唐代妇女的画眉样式，比起汉魏更显宽粗，形似蚕蛾触须般的长眉已不多见。从形象资料来看，阔眉的描法多种多样：垂拱年间，眉头紧靠，仅留一道窄缝，眉身平坦，钝头尖尾；如意年间，眉头分得较开，两头尖而中间阔，形如羽毛；万岁登封年间，眉头尖，眉尾分梢；长安年间，眉头下勾，眉身平而尾向上扬且分梢；景云年间，眉短而上翘，头浑圆，身粗浓……凡此种种，诡形殊态，可谓变幻莫测。但万变不离其宗，都是长、阔、浓的集锦之作。隋唐五代眉妆的繁盛，与强大的国力和统治者的重视是分不开的。唯其国力强盛，广受尊重崇尚，才能表现出充分自信、自重、开放和容纳各种外来文化的大家气度，从而增添本身的魅力。由于统治者的重视，则为妇女妆饰资料提供了记录、结集和传世的机会。唐张泌《妆楼记》中载："明皇幸蜀，令画工作《十眉图》，'横云''却月'皆其名。"明代杨慎的《丹铅续录》中还详细叙述了这十眉的名称："一曰鸳鸯眉，

又名八字眉；二曰小山眉，又名远山眉；三曰五岳眉；四曰三峰眉；五曰垂珠眉；六曰月棱眉，又名却月眉；七曰分梢眉；八曰涵烟眉；九曰拂云眉，又名横烟眉；十曰倒晕眉。”事实上，遑论隋唐五代，仅玄宗在位之时，各领风骚的又何止十眉呢？

宋代以后，由于“程朱理学”的兴起，其宣扬尊古、复礼、妇教，提倡“存天理而灭人欲”。妇女的地位一落千丈，妆容不再似前朝那样大胆奔放，而是以淡雅清秀为美。尽管也出现有画眉日作一样的莹娘，但毕竟属于异类，在眉妆主流上则又重新兴起纤细秀丽的复古长蛾眉，而且历经元明，直到清代一直盛行不衰。

眉黛的种类

1. 古人最早的画眉材料——石黛

古人最早画眉用的材料称为“黛”。汉刘熙《释名》曰：“黛，代也。灭眉而去之，以此画代其处也。”这段话的意思是古人在画眉前一般要剃去天然的眉毛，以黛画之。《说文解字》中也说：“黛作螓，画眉也。”

但黛到底是什么呢？通俗文云：“染青石谓之点黛。”这样看来，黛是一种矿石。当时女子画眉，主要使用这种矿石，汉时谓之“青石”，也称作“石黛”，这个名称从六朝至唐最为盛行。可是，石怎么能够拿来画、染或点呢？殊不知这种矿石在矿物学上属于“石墨”一类。按“石墨”一名，宋、明间的典籍上已经有之，杨慎在其所著的《谭苑醍醐》上说：“山海经‘女牀之山，其阴多石涅。’考经援神契曰：‘王



北宋苏汉臣《妆靓仕女图》

者德至山陵而墨丹出。'（注：丹者别是彩名，亦犹青白黄皆云丹也）'石涅'、'墨丹'即今之'石墨'也，一名'画眉石'。上古书用漆书，中古用石墨，后世用烟墨。"据这一段看来，中国人很早就发现了"石墨"这种矿物质，但古人却不叫石墨，而叫作"石涅"，指其能"涅"（染）；又叫做"墨丹"，按古时凡粉质的颜料都叫做"丹"，不专指红色的丹而言，故黑色的颜料也叫做"墨丹"。不论叫"石涅"也好，叫"墨丹"也好，总是山岭的产物，换言之，即是矿物。因其质浮理腻，可施于眉，故后又有"画眉石"的雅号。这是中国的天然墨，在没有发明烟墨之前，男子用它来写字，女子则用它来画眉。石黛用时要放在专门的黛砚上磨碾成粉，然后加水调和，涂到眉毛上。后来有了加工后的黛块，可以直接兑水使用。汉代的黛砚，在

南北各地的墓葬里常有发现。在江西南昌西汉墓就出土有青石黛砚。江苏泰州新庄出土过东汉时代的黛砚，上面还粘有黛迹。广西贵县罗泊湾出土的汉代梳篦盒中，也发现了已粉化的黑色石黛。

从“青石”的命名，可以推断黛的颜色是“青”的。然而古代的“青”与现代人所理解的“青”不同，它是一种元色，包括蓝、苍、绿、翠等深浅的浓度，故有时又直接称这种颜色为“玄色”或“元色”。例如苍天叫做“玄天”，海洋叫做“玄溟”。黛的色泽也是一样的含混不明，有时言其“苍翠”，有时径直呼为“黛绿”、“黛黑”，也有时指黛为玄，因改称“黛眉”或“玄眉”。如曹子建《七启》中便有“玄眉弛兮铅笔落”一句。

黛的色彩会随其浓度的深浅而异样。极深色的黛，与浅黑色实在差不了多少，这种色彩，仿佛今之所谓“墨绿”，实介乎黑与绿之间。我们又知道绿色本来含有青（蓝）与黄两种色素，如果青的色素很强，便成为近于黑的“玄”色；稍微轻一点，便成为蔚蓝的“苍”



东晋顾恺之《洛神赋图》中洛神一簇弯弯的峨眉，忧怨飘摇



《历代帝后像》中元代蒙古族皇后的眉形多为平直的一字眉，大约取其端庄之意

色；再轻一点，便成为仲冬的松柏和深春的树林那种“翠”色。反之，如果让黄的色素凌驾了青的色彩，那便显出“碧绿”的色彩来了。所以黑、玄、苍、青、翠、绿等色彩，其实只是色素深浅浓淡的变化，而黛眉之所以有“墨眉”、“玄眉”、“青黛眉”、“翠眉”、“绿眉”等等名称，如宋人高承《事物纪原》卷三中“秦始皇宫中，悉红妆翠眉，此妆之始也”；《中华古今注》中的“梁天监中，武帝召宫人作白妆青黛眉”；万楚《五日观妓》中的“眉黛夺得萱草色，红裙妒杀石榴花”；白居易《上阳白发人》“青黛点眉眉细长，天宝末年时世妆”等等，其实也只是画时着色的深浅浓淡的多样变化而已。

2. 黄色眉黛



台北故宫博物院藏《宋仁宗皇后像》旁的侍女，其眉形为倒掌眉

魏晋时期由于连年战乱，礼教相对松弛，且因佛教传播渐广，因此受外来文化的影响，在眉妆上，打破了古来绿蛾黑黛的陈规而产生了别开生面的“黄眉墨妆”新式样。面饰用黄，大概是印度的风习，经西域间接输入华土。汉人仿其式，初时只涂额角，即“额黄”。如北周诗人庾信诗云：“眉心浓黛直点，额角轻黄细安。”再后乃施之于眉，在眉史上遂别开新页，尤在北周时最为流行。明田艺蘅《留青日札》卷二十云：“后（北）周静帝令宫人黄眉墨妆。”《隋书·五行志上》也载有：“（北）后周大象元年，朝士不得佩绶，妇人墨妆黄眉。”这里画黄眉用的黄色当是一种类似石黄一类的矿石，或者松花粉一类的植物质粉末。



元代永乐宫壁画中神女的眉形为八字宫眉

3. 螺子黛

“螺子黛”又称“螺黛”、“黛螺”、“螺”。亦称“画眉石”。是一种人工合成的画眉颜料。以靛青、石灰水等经化学处理所制成，呈黑色，外形如墨。使用时蘸水即可，无需研磨。相传原出波斯，

《本草纲目·草部》卷十六上载："青黛，又名靛花、青蛤粉。……青黛从波斯国来……波斯青黛，亦是外国蓝靛花，即不可得，则中国靛花亦可用。"

在古代的画眉妆品中，最为名贵的当属"螺子黛"了，在汉魏时可能便已有之，但在隋唐时代才见到有明文记载。颜师古在《隋遗录》中载道："由是殿角女争效为长蛾眉，司宫吏日给黛五斛，号为蛾绿。螺子黛出波斯国，每颗值十金。后征赋不足，杂以铜黛给之，独绛仙得赐螺子黛不绝。帝每倚帘视绛仙，移时不去，顾内谒者云：古人言秀色若可餐，如绛仙真可疗饥矣！"隋炀帝好色，又极爱眉妆，为了给宫人画眉，他不惜加重征赋，从波斯进口大量螺子黛，赐给宫人画眉。殿角女吴绛仙因善于描长眉而得宠，竟被封为婕妤。狂热之情，不难想象。而昂贵的螺子黛，亦使"螺黛"成为眉毛的美称。除去颜师古的记载，唐冯贽所撰的《南部烟花记》中也有相同的记载："炀帝宫中争画长蛾，司宫吏日给螺子黛五斛，出波斯国。"据此看来，可知螺子黛的消费，以隋大业时代为最巨，它在大业时代每颗已值十金，而据清人陆次云之说，清时价值已增加百倍之多，其名贵实属可惊！

4. 铜黛

螺子黛是很珍贵的修饰品，且得之不易，无怪乎在穷奢极侈的炀帝时期，尚且要"杂之以铜黛"呢！那么"铜黛"到底是什么呢？由推考大约怕是"铜青"一类，《本草纲目·金石部》卷八上载："铜青，又名铜绿，生熟铜皆有青，即是铜之精华。"

吴绛仙



吴绛仙独宠螺子黛

隋炀帝好色，又极爱眉妆，为了给宫人画眉，他不惜加重征赋，从波斯进口大量螺子黛，赐给宫人画眉。殿角女吴绛仙因善于描长眉而得宠，竟被封为诡好。颜师古在《隋遗录》中载道：『螺子黛出波斯国，每颗值十金。后征赋不足，杂以铜黛给之，独绛仙得赐螺子黛不绝。帝每倚帘视绛仙，移时不去，顾内谒者云：古人言秀色若可餐，如绛仙真可疗饥矣！』昂贵的螺子黛，亦使『螺黛』成为眉毛的美称。

5. 青雀头黛

深灰色的画眉颜料。状如墨锭。原出于西域，南北朝时期传入中原，多为宫女所用。《太平御览》卷七一九引《宋起居注》："河西王沮渠蒙逊，献青雀头黛百斤。"

6. 画眉墨

石黛（石墨）是中国的天然墨，在没有发明烟墨之前，男子用它来写字，女子则用它来画眉。但《墨谱》中载："周宣帝令外妇人以墨画眉，禁中方得施粉黛。"可知，北周时已有了区别于天然墨的人造墨了。人造墨的发明，在纸笔之后。汉代尚以石墨磨汁作画，至魏晋间始有人拿漆烟和松煤制墨，谓之"墨丸"。唐以后，墨的制造逐渐进步，至宋而粲然大备，烟墨的制法，到了这个时代不但很进步，而且很普遍了。我们在宋人的笔记里，便可见到以烟墨画眉的记载。如宋人陶谷《清异录》载："自昭哀来，不用青黛扫拂，皆以善墨火煨染指，号薰墨变相。"

这类画眉墨的制法，在《事林广记》中有一条很详明的记载，因其专供镜台之用，故时人特给它起了一个非常香艳的名字叫做"画眉集香丸"。其制法为：

宋代陈元靓《事林广记》

画眉集香丸

用真麻油一盏，多着灯芯搓紧，将油盏置器水中焚之，覆以小器，令烟凝上，随得扫下。预于三日前，用脑麝别浸少油，倾入烟内和调匀，其黑可逾漆。一法旋剪麻油灯花，用尤佳。

若论色泽，这种人工制品，也许不及天然石黛的鲜艳且深浅由人。“画眉集香丸”只可画黑眉，不能作翠眉、绿眉，当是可以推想得到的。但论制作手续的繁复，却不能不承认比单纯利用自然产物进步得多了。因此，自宋以后，眉色以黑为主，青眉、翠眉逐渐少见，当与画眉材料的更新有着直接的联系。

7. 其他

到了民国时期，普通百姓还发明了一些价廉的画眉用品。

例如擦燃一根火柴（那时称洋火），让它延烧到木枝后吹灭，即拿来画眉。这种方法果然是简单极了，但火柴要选牌子好的，并且画得不均匀，色也不能耐久，要时时添画上去。

第二种方法稍微复杂一点，也是利用火柴的烟煤，但不是直接利用，需先取一只瓷杯，杯底朝下，承于燃亮的火柴之上，让它的烟煤熏于杯底，这样连烧几根火柴，杯底便积聚了相当的烟煤，然后取画眉笔或小毛刷子（状如牙刷，但比之小）蘸扫杯底的烟煤，对镜细细描于眉峰。

第三种方法却不用火柴枝，而改用老而柔韧的柳枝儿，据说画在眉峰，黑中微显绿痕，比火柴黑好看多了，用法照上述第一、第二种都可以。假如用第一种方法画，则要把烧过的那一端削得尖尖的，才好画呢。

最后一种方法据说是到药材铺买一种叫做“猴姜”的中药，回来煨研成末，再用小笔或小毛刷描画眼眉。

到了 20 世纪 20 年代初，随着西洋文化的东渐，我国女性的化

妆品也发生了一系列的变化。画眉材料，尤其是杆状的眉笔和经过化学调制的黑色油脂，由于使用简便又便于携带，一直沿用到今天。



河南郑州出土唐金银平脱羽人飞凤花鸟纹铜镜



新疆阿斯塔那墓彩绘陶俑



《弈棋仕女图》



新疆吐鲁番出土泥俑





新疆阿斯塔那墓泥头木身俑



《宫乐图》



周昉《挥扇仕女图》





陕西长安县南里王村壁画



张萱《捣练图》



陕西乾县章怀太子墓壁画





陕西永泰公主墓出土壁画



周昉《簪花仕女图》



新疆吐鲁番出土女俑



唇脂考

樊素



樱桃樊素口

中国古代女子唇形，总的来说是以遵循娇小浓艳的樱桃小口为尚。相传唐代诗人白居易家中蓄妓，有两人最合他的心意：一位名樊素，貌美，尤以口形出众；另一位名小蛮，善舞，腰肢不盈一握。白居易为她俩写下了「樱桃樊素口，杨柳小蛮腰」的风流名句，至今还仍然被用作形容美丽的中国女性的首选佳句。

点唇历史

中国古代女子点唇的历史由来已久，早在先秦大文人宋玉笔下《神女赋》中对神女的描写，就有“眉联娟以蛾扬兮，朱唇的其若丹”的词句，形容两片朱唇犹如着过丹脂一样殷红。这说明至迟在先秦，中国女子已有点唇的习俗了。

到了汉代，刘熙《释名·释首饰》一书中就已明确提到唇脂：“唇脂，以丹作之，象唇赤也。”这里的丹是指一种红色的矿物质颜料，也叫朱砂。但朱砂本身不具黏性，附着力欠佳，如用它敷在唇上，很快就会被口沫溶化，所以古人在朱砂里又掺入适量的动物脂膏。由此法制成的唇脂，既具备了防水的性能，又增添了色彩的光泽，且能防止口唇皲裂，成为一种理想的化妆用品。唇脂的实物，在江苏扬州、湖南长沙等地西汉墓葬中都有发现，出土时，还盛放在妆奁之中，尽管在地下埋藏了两千多年，但色泽依然艳红夺目。这说明，在汉代，妇女妆唇已是非常普遍了。



湖南长沙马王堆一号汉墓中出土的盛放在小漆盒内的唇脂

点唇式样

中国古代女子点唇的样式，一般以娇小浓艳为美，俗称“樱桃小口”。因唇脂的颜色具有较强的覆盖力，可改变嘴形，为此，她们在妆粉时常常连嘴唇一起敷成白色，然后以唇脂重新点画唇形。唇厚者可以返薄，口大者可以描小。描画的唇形自汉至清，变化不下数十种。例如湖南长沙马王堆汉墓出土木俑的点唇形状便十分像一只倒扣的樱桃。相传唐代诗人白居易家中蓄妓，有两人最合他的心意：一位名樊素，貌美，尤以口形出众；另一位名小蛮，善舞，腰肢不盈一握。白居易为她俩写下了“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰”的风流名句，至今还仍然被用作形容美丽的中国女性的首选佳句。当然“樱桃小口”只是形容唇小的一个概称，其具体的形状则并不仅仅只是圆圆的樱桃形状。晚唐时流行的唇式样式最多，据宋陶谷《清异录》卷下记载：“僖昭时，都下娼家竞事唇妆。妇女以此分妍与否。其点注之工，名色差繁。其略有胭脂晕品、石榴娇、大红春、小红春、嫩吴香、半边娇、万金红、圣檀心、露珠儿、内家圆、天宫巧、洛儿殷、淡红心、猩猩晕、小朱龙、格双唐、媚花奴等样子。”其形制虽然大多不详，但仅从这众多的名称便可看出古时女子点唇样式的不拘一格。

唇脂（口脂）配方

制作唇脂（口脂）的配方，在古籍中记载有很多。一般以动物油脂、矿物蜡和各种香料制成，涂在唇上以防开裂，如需颜色，则以朱砂、紫草、黄蜡或其他色素入油调和，以助姿容。

但唇脂和口脂还有一些不同，《外台秘要》“千金翼口脂方”中称：“口脂如无甲煎，即名唇脂，非口脂也。”那么甲煎是什么呢？《本草纲目·介部》卷四十六中解到，“（藏器曰）甲煎，以诸药及美果、花烧灰和蜡成口脂，……三年者良。（时珍曰）甲煎，以甲香同沉麝诸药花物制成，可作口脂及焚爇也。”可见，甲煎是作口脂很重要的一味配料。分析甲煎的制法，主要是用多种香料和油及蜜煎制而成的一种香油，可增加口脂的滋润度及香味。韦庄《江城子》词曰：“朱唇动，先觉口脂香。”可谓写出了此中的意境。同时，甲煎也可作为调制其他化妆品时加入的香料。可见唇脂主要是妆唇着色的功能，而口脂则除了妆唇外，还兼有润唇护唇的功能。





唐月宫铜镜（左、右）

唐代月宫镜中，多表现的一株枝繁叶茂的桂树，仪容美丽的嫦娥飞升向上，振袖曼舞，还有白兔握杵捣药和一只跳跃的蟾蜍

北魏贾思勰的《齐民要术》卷五

北魏贾思勰的《齐民要术》卷五中，其是在制作面脂的基础上（面脂制作见“面脂考”详解）再多加两道工序即可：

合面脂法：用牛髓。牛髓少者，用牛脂和之。若无髓，空用脂亦得也。温酒浸丁香、藿香二种。浸法如煎泽方。煎法一同合泽，亦著青蒿以发色。绵滤著瓷、漆盏中令凝。若作唇脂者，以熟朱和之，青油裹之。

即在白色面脂的基础之上，调以朱砂着色，裹以青油润之，即可。

唐代王焘《外台秘要》卷三十二

《千金翼》口脂方

熟朱（二两） 紫草末（五两） 丁香（二两，末） 麝香（一两）

上四味，以甲煎和为膏，盛于匣内，即是甲煎口脂，如无甲煎即名唇脂，非口脂也。

《备急》作唇脂法

蜡（二分） 羊脂（二分） 甲煎（一合，须别作，自有方） 紫草（半分） 朱砂（二分）

上五味，于铜锅中微火煎蜡一沸，下羊脂一沸，又下甲煎一沸，又内紫草一沸，次朱砂一沸，泻著筒内，候凝任用之。

《古今录验》合口脂法

好熟朱砂（三两） 紫草（五两） 丁香末（二两） 麝香末（一两） 口脂（五十挺，武德六年十月，内供奉尚药直长蒋合进） 沉香（三斤） 五药 上苏合（四两半） 麝香（二两） 甲香（五两） 白胶香（七两） 雀头香（五两） 丁香（一两） 蜜（一升）

上十四味，并大秤大两，粗捣碎，以蜜总和，分为两分，一分纳瓷器瓶内，其瓶受大四升，纳讫以薄绵幕口，以竹篾交络蔽瓶口。

藿香（二两） 苜蓿香（一两） 零陵香（四两） 茅香（一两） 甘松香（一两半）

上五味，以水一升、酒一升，渍一宿，于胡麻油一斗二升内煎之为泽，去滓，均分著二坩，各受一斗，掘地著坩，令坩口与地平，土塞坩四畔令实，即以上甲煎瓶器覆，



清佚名《乾隆妃梳妆图》
图中女子只妆下唇的形象在历代图片中实属少见，是非常另类的一种唇形

中间一尺，以糠火烧之，常令著火，糠作火即散，著糠三日三夜，烧十石糠即好，冷出之，绵滤，即成甲煎。蜡七斤，上朱砂一斤五两，研令精细，紫草十一两，于蜡内煎紫草令色好，绵滤出，停冷，先于灰火上消蜡，纳甲煎，及搅看色好，以甲煎调，硬即加煎，软即加蜡，取点刀子刃上看硬软，著紫草于铜铛内消之，取竹筒合面纸裹绳缠，以溶脂注满，停冷即成口脂。模法取干竹径头一寸半，一尺二寸锯截下两头，并不得节坚头，三分破之，去中分，前两相着合令密，先以冷甲煎涂模中，合之，以四重纸裹筒底，又以纸裹筒，令缝上不得漏，以绳子牢缠，消口脂，泻中令满，停冷解开，就模出四分，以竹刀子约筒截割，令齐整。所以约筒者，筒口齐故也。前有麝香末一两，后又有麝二两，未详。

（附）六种甲煎配方：

《千金翼》甲煎法

甲香（三两）　沉香（六两）　丁香　藿香（各四两）　薰陆香　枫香膏　麝香（各二两）　大枣（十枚取肉）

上八味，俗咀如豆片，又以蜜二合和搅，纳瓷坩中，以绵裹口，将竹篾交络蔽之。又油六升、零陵香四两、甘松二两，绵裹，纳油中，铜铛缓火煎四五沸止，去滓，更纳酒一升半，并纳煎坩中，亦以竹篾蔽之。然后剜地为坑，置坩于上，便使半腹，乃将前小香坩合此口上，以湿纸缠两口，仍以泥涂上，使厚一寸讫，灶下暖坩，火起从旦至暮，暖至四更止，明发待冷，看上坩香汁半流沥入下坩内成矣。

崔氏烧甲煎香泽合口脂方

泽兰香（半斤） 零陵香（一斤） 甘松香（五两） 吴藿香（六两） 新压乌麻油（一升）

上五味，并大斤两，拣择精细，暖水净洗，以酒水渍，使调匀，经一日一夜，并著铜铛中，缓火煮之，经一宿，通前满两日两宿，唯须缓火煎讫，漉去香滓，澄取清，以绵滤总讫，纳著瓷坩中，勿令香气泄出，封闭，使如法。

沉香（一斤） 丁香 甲香（各一两） 麝香 薰陆香 艾纳（各半小两） 白胶香 苏合香（各一两）

上八味，并大斤两，令别捣如麻子大，先炼白蜜，去上沫尽，即取沉香等于漆盘中和之，使调和。若香干，取前件香泽和，使匀散，纳著瓷器中使实，看瓶大小取香多少，别以绵裹，以塞瓶口，缓急量之，仍用青竹篾三条拽之，即覆瓶口于前件所烧香泽瓶口上，仍使两口上下相合，然后穿地埋著香泽瓶，口共地平，覆合香瓷瓶令露，乃以



清代贵妇像
她的唇形上唇涂满，下唇一点樱桃，是清代最为流行的唇妆款式



宋代漆妆奁

奁为古代女子盛放梳篦、脂粉的梳妆盒，多为木制漆盒。传世宋代漆奁常为多层套盒，这件漆奁分为3层，第一层放置了大小相同的4个小漆盒，可盛放不同的梳妆用品

湿纸缠瓶口相合处，然后以麻捣，泥瓶口边厚三寸，盛香瓶上亦令遍厚一寸，以炭火烧瓶四边缓炙，使薄干，然后始用糠火，马粪火亦佳，烧经三宿四日，勿得断火，看之必使调匀，不得有多少之处，香汁即下不匀。三宿四日烧讫即住火，其香泽火伤多即焦，令带少生气佳，仍停经两日，使香瓶冷讫，然始开，其上瓶总除却，更取别瓶，纳一分香于瓶中烧之，一依前法。若无别瓶，还取旧瓶亦得，其三分者香并烧讫，未得即开，仍经三日三夜停除火讫，又经两日，其甲煎成讫，澄清斟量取依色铸泻，其沉香少即少著香泽，只一遍烧上香瓶，亦得好味五升。铜铛一口，铜钵一口，黄蜡一大斤，右件蜡置于铛中，缓火煎之，使沫销尽，然后倾钵中，停经少时，使蜡冷凝，还取其蜡，依前销之，即择紫草一大斤，用长竹著挟取一握，置于蜡中煎，取紫色，然后擢出，更著一握紫草，以此为度，煎紫草尽一斤，蜡色即足。若作紫口脂，不加余色；若造肉色口脂，著黄蜡、紫蜡各少许；若朱色口脂，凡一两蜡色

中和两大豆许朱砂即得。但铸前件三色口脂法，一两色蜡中著半合甲煎相和，著头点置竹上看，坚柔得所，泻著竹筒中，斟酌凝冷即解看之。

崔氏煎甲煎，先须造香油方

零陵香　藿香（各一两，并剉之，以酒拌微湿用，绵裹，纳乌麻油二升，缓火一宿，绞去滓，将油安三升瓶中，掘地作坑，埋瓶于中，瓶口向地平面）　沉香（一斤）　小甲香（八两）　麝香（三两）　苏合香（一两）

上六味，并捣如大豆粒，以蜜拌，纳一小角瓶中，用竹蔑封其口，勿令香漏，将此角倒捶土中瓶口内，以纸泥泥两瓶接口处，不令土入，用泥泥香瓶上，厚六七分，用糠火一石烧上瓶，其火微微，不得烈，使糠尽煎乃成矣。（并出第九卷中。）

《古今录验》甲煎方

沉香、甲香（各五两）　檀香（半两）　麝香（一分）　香附子　甘松香　苏合香　白胶香（各二两）

上八味，捣碎，以蜜和，纳小瓷瓶中令满，绵幕口，以竹篾十字络之，又生麻油二升、零陵香一分半，藿香二分、茅香二分，右相和，水一升，渍香一宿，著油内，微火上煎之，半日许泽成，去滓，别一瓷瓶中盛，将小香瓶覆著口入下瓶口中，以麻泥封，并泥瓶厚五分，埋土中，

口与地平，泥上瓶讫，以糠火微微半日许著瓶上放火烧之，欲尽糠，勿令绝，三日三夜煎成，停二日许得冷，取泽用之。云停二十日转好。云烧不熟即不香，须熟烧。此方妙。

《古今录验》甲煎方

蜡　蜜（各十两）　紫草（一两半）

上三味，和蜡煎冷调，紫草和朱砂并泽泻筒中。

蔡尼甲煎方

沉香（六两）　丁香　香（四两）　枫香　青木香（各二两）　麝香（一具）　大枣（十枚）　肉甲香（三两）

上八味，剉，以蜜一合和拌，著坩内，绵裹，竹篾络之。油六升、零陵香四两、甘松香二两，绵裹，著油中煎之，缓火可四五沸即止，去香草，著坩中，埋，出口，将小香坩合大坩，湿纸缠口，泥封可七分，须多著火，从旦至午即须缓火，至四更即去火，至明待冷发看，成甲煎矣。

唐代孙思邈《备急千金要方》卷六[1]唇脂及甲煎配方

1：《备急千金要方》，简称《千金方》，又名《千金要方》，成书于652年，作者孙思邈，孙氏以为"人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此"，故以"千金"命名。

书中系统总结了唐代以前的医学成就，取材广泛，内容丰富，涵涉临床各科及针灸、食疗、药物、预防、卫生保健等，按书有证有治，验方经方兼备，是中国第一部理法方药俱全的医学巨著，是继张仲景《伤寒杂病论》后，中国医学的又一次总结，被誉为中国历史上最早的临床医学百科全书。

此书共30卷本内容，其中卷六（七窍病）记载有大量涉及面部美容与治疗面疾的配方。

先以麻捣泥，泥两口好瓷瓶，容一斗已上各厚半寸，暴令干。

甘松香（五两） 艾纳香 苜蓿香 茅香（各一两） 藿香（三两） 零陵香（四两）

上六味先以酒一升水五升相和作汤，洗香令净，切之，又以酒水各一升浸一宿，明旦内于一斗五升乌麻油中，微火煎之，三上三下，去滓，内上件一口瓶中，令少许不满，然后取。

上色沉香（三斤） 雀头香（三两） 苏合香（三两） 白胶香（五两） 白檀（五两） 丁香（一两） 麝香（一两） 甲香（一两）

上八味先酒水相和作汤，洗香令净，各各别捣碎，不用绝细。以蜜二升酒一升和香，内上件瓷瓶中，令实满。以绵裹瓶口，又以竹篾交横约之勿令香出。先掘地埋上件油瓶，令口与地平，以香瓶合覆油瓶上，令两口相当，以麻捣泥泥两瓶口际，令牢密。可厚半寸许，用糠壅瓶上厚五寸烧之，火欲尽，即加糠，三旦三夜勿令火绝，计糠十二石讫，停三日，令冷出之，别炼蜡八斤，煮数沸，内紫草十二两煎之数十沸，取一茎紫草向爪甲上研看紫草骨白，出之，又以绵滤过，与前煎相和，令调。乃内朱砂粉六两，搅令相得，少冷未凝之间，倾竹筒中，纸裹筒上麻缠之，待凝冷解之，任意用之，计此可得五十挺。

炼蜡合甲煎法

蜡（二两）　紫草（二两）

上先炼蜡，令消，乃内紫草煮之，少时候看，以紫草于指甲上研之，紫草心白即出之。下蜡勿令凝，即倾泻一合甲煎于蜡中，匀搅之讫，灌筒中，则勿触动之，冷凝乃取之，便成好口脂也。傅口面，日三。



新疆和田出土汉代刺绣镜套

唇脂颜色

1. 无色口脂

有色唇脂是女性化妆时的专用唇脂，无色唇脂则只起滋润双唇，防止口裂的功效，是男性也可用的，相当于现在的润唇膏。

在唐代，男子非常盛行涂抹面脂、口脂类护肤化妆品。唐代皇帝每逢腊日便把各种面脂和口脂分赐官吏（尤其是戍边将官），以示慰劳。唐制载“腊日赐宴及赐口脂面药，以翠管银罂盛之”。韩雄撰《谢敕书赐腊日口脂等表》云“赐臣母申园太夫人口脂一盒，面脂一盒……兼赐将士口脂等”。唐刘禹锡在《为李中丞谢赐紫雪面脂等表》云“奉宣圣旨



马王堆一号汉墓中出土的木俑

其如倒和樱桃般的一点朱唇是汉代典型的唇式

赐臣紫雪、红雪、面脂、口脂各一合（盒），澡豆一袋”。唐白居易《腊日谢恩赐口蜡状》也载：“今日蒙恩，赐臣等前件口蜡及红雪、澡豆等。”唐高宗时，把元万顷、刘祎之等几位文学之士邀来撰写《列女传》《臣轨》，同时还常密令他们参决朝廷奏议，借此来分减宰相的权力，人称他们为“北门学士”。由于他们有这种特殊身份，高宗非常器重，每逢中尚署上贡口脂、面脂等，高宗也总要挑一些口脂赐给他们使用。唐段成式《酉阳杂俎·前集》卷一中便载：“腊日，赐北门学士口脂、蜡脂，盛以碧镂牙筒（筒）。”这里提到的口脂和口蜡，便是一种无色唇脂。从《外台秘要方》中对口脂配方的详细介绍，我们也可推断出当时口脂的制作应是非常大众化，而且也非常讲究了。

2. 檀口（浅红色唇脂）

一种浅红色唇脂，称为“檀口”。唐韩偓《余作探使以缭绫手帛子寄贺因而有诗》中便云：“黛眉印在微微绿，檀口消来薄薄红。”敦煌曲《柳青娘》中也有“故着胭脂轻轻染，淡施檀色注歌唇”的诗句。

3. 朱唇（大红色唇脂）

大红色唇脂是最常见的一类唇脂，通常在口脂中调以熟朱和紫草以着色。用其描画而成的双唇通常称为“朱唇”，亦称“丹唇”。唐岑参《醉戏窦子美人》诗中便有一描写美唇的名句“朱唇一点桃花殷”，形容美人的唇如桃花一般殷红鲜润。

4. 绛唇（深红色唇脂）

唐代妇女还非常喜欢用深红色点唇，即成“绛唇”。秦观的《南乡子》中便有：“揉蓝衫子杏黄裙，独倚玉栏，无语点绛唇。”而“点绛唇”也成了一个著名的词牌名。

5. 黑唇（黑色唇脂）

除了红唇之外，古代还流行过以乌膏涂染嘴唇的黑唇，这在南北朝时便已有之，南朝徐勉《迎客曲》中便载有：“罗丝管，舒舞席，敛袖嘿（黑）唇迎上客。”至中唐晚期大兴，广施于宫苑民间。《新唐书·五行志一》中载：“元和末，妇人为圆鬟椎髻，不设鬓饰，不施朱粉，惟以乌膏注唇，状似悲啼者。”唐白居易在《时世妆》一诗中也有生动的描写：“乌膏注唇唇似泥，双眉画作八字低。”与宋代并立的辽代契丹族妇女有一种非常奇特的面妆，称为“佛妆”。这是一种以栝蒌等黄色粉末涂染于颊，经久不洗，既具有护肤作用，又可作为妆饰，多施于冬季。因观之如金佛之面，故称为“佛妆”。朱彧的《萍洲可谈》卷二中载：“先公言使北时，使耶律家车马来迓，毡车中有妇人，面涂深黄，红眉黑吻，谓之佛妆。”这里的“黑吻”，也是一种以乌膏涂染的黑唇。

唇脂形式

唐代以前，点唇的口脂一般都是装在盒子里的，使用时，需用唇刷刷于唇上，类似于现在的唇彩。唐代时，点唇的唇脂则有了一

定的形状。唐人元稹《莺莺传》里有这样一段情节：崔莺莺收到张生从京城捎来的妆饰物品，感慨不已，立即给张生回信。信中有句云：“兼惠花胜一合，口脂五寸，致耀首膏唇之饰。”从“口脂五寸”这句话里，可看出当时的口脂，或许已经是一种管状的物体，和现代的口红基本相似了。

唐代女子唇式









陕西乾县章怀太子墓《观鸟捕蝉图》



新疆吐鲁番阿斯塔那墓《弈棋仕女图》



新疆吐鲁番唐代绢画

面饰考

木蘭



花木兰对镜贴花黄

花木兰是北朝商丘人，父亲有病不能从军，被有司所习难。木兰女扮男装替父戍边十二年，没有人知道她是女子。代父从军载誉归来后，恢复女儿之身。《木兰行》吟颂：『开我东阁门，坐我西阁床。脱我战时袍，着我旧时裳。当窗理云鬓，对镜贴花黄』。这里的花黄即描画成花样的额黄。

面饰的历史

面饰，就是指面上的饰物。主要分为四种：“额黄”、“花钿”、“面靥”和“斜红”。中国女子佩带面饰的起源很早，在周时便已有之，湖南长沙战国楚墓出土的彩绘女俑脸上就点有梯形状的三排圆点，在河南信阳楚墓出土的彩绘木俑眼皮之上也点有圆点，当是花钿的滥觞。秦朝“秦始皇好神仙，常令宫人梳仙髻，贴五色花子，画为云凤虎飞升”（《中华古今注》）。这里的花子便是花钿的另一种称呼。这些记载说明，至少在中国秦代，面饰已经是女子饰容的一种很常见的手法了。

到了唐代，面饰的使用则达到一个高峰，各种各样的面饰已进入了寻常百姓之家。从唐代仕女画与女俑形象来看，极少有不佩面饰者，造型各异，色彩浓艳，且多为几种面饰同时佩画，可说是唐女面妆中非常有特色的一个方面。

面饰的种类与材料

额黄

妆饰部位

额黄是一种古老的面饰，也称“鹅黄”、“鸦黄”、“约黄”、“贴黄”、“宫黄”等。因为是以黄色颜料染画于额间，故名。其俗可能起源于汉代，因明张萱《疑耀》中曾说：“额上涂黄，亦汉宫妆。”



北宋王诜《绣栊晓镜图》图中一女子对镜端详，镜中映现出女子俊美的面庞

流行于六朝，至隋唐五代则尤为盛行。它的流行，与魏晋南北朝时佛教在中国的广泛传播有着直接的关系。当时全国大兴寺院，塑佛身、开石窟蔚然成风，妇女们或许是从涂金的佛像上受到了启发，也将自己的额头染成黄色，久之便形成了染额黄的风习，并进而整个面部都涂黄，谓之“佛妆”。

唐虞世南《应诏嘲司花女》：“学画鸦黄半未成，垂肩鞲袖太憨生。”唐卢照邻《长安古意》：“片片行云著蝉鬓，纤纤初月上鸦黄。鸦黄粉白车中出，含娇含态情非一。”五代牛峤《女冠子》词：“鹅黄侵腻发，臂钏透红纱。”这些诗词中都提到了这种额黄妆。

涂黄方法

从文献记载来看，古代妇女额部涂黄，有两种作法：一种由染画所致；一种为粘贴而成。所谓染画法，就是用画笔蘸黄色染料涂染在额上。粘贴法，与染画法相比则较为简便。这种额黄，是一种以黄色材料制成的薄片状饰物，用时以胶水粘贴于额部。唐崔液《踏歌词》中的“翡翠贴花黄”，说的便是这种饰物。

染画法具体画法又有三种：

第一种为平涂法：即整个额部全用黄色涂满，如裴虔余《咏篙水溅妓衣》诗云：“满额鹅黄金缕衣。”

第二种为半涂法：即不将额部全部涂满，仅涂一半，或上或下，然后以清水过渡，呈晕染之状。吴融《赋得欲晓看妆面》诗“眉边全失翠，额畔半留黄”即指此。今观传世的《北齐校书图》中的妇女，眉骨上部都涂有淡黄的粉质，由下而上，至发际处渐渐消失，当是这种面妆的遗形。

第三种是“蕊黄”：即以黄粉在额部绘以形状犹如花蕊的纹饰。这当属最美的一种额黄妆了。唐温庭筠便在多首词中提及这种妆饰，如《菩萨蛮》：“蕊黄无限当山额，宿妆隐笑纱窗隔。”《南歌子》：“扑蕊添黄子，呵花满翠鬟。”唐张泌在《浣溪纱》一词中也曾提到蕊黄：“小市东门欲雪天，众中依约见神仙，蕊黄香画帖金蝉。”由此可见，蕊黄妆在当时是非常盛行的。

额黄材料

额上所涂的黄粉究竟是何物，文献中并没有明确的答案。从唐王涯《宫词》云“内里松香满殿开，四行阶下暖氤氲；春深欲取黄金粉，绕树宫女着绛裙”，以及温庭筠“扑蕊添黄子”等诗句看来，或许黄粉就是松树的花粉。松树花粉色黄且清香，确实宜作化妆品用。

至于粘贴而成的额黄，多是用黄色硬纸或金箔剪制成花样，使用时以胶水粘贴于额上的。由于可剪成星、月、花、鸟等形状，故又称“花黄”。南朝梁费昶《咏照镜》诗云：“留心散广黛，轻手约花黄。”陈后主《采莲曲》云：“随宜巧注口，薄落点花黄。”

就连北朝女英雄花木兰女扮男装，代父从军载誉归来后，也不忘“当窗理云鬓，对镜贴花黄”。

斜红

妆饰部位

斜红是面颊上的一种妆饰，其形如月牙，色泽鲜红，分列于面颊两侧、鬓眉之间。其形象古怪，立意稀奇，有的还故意描成残破状，犹若两道刀痕伤疤，亦有作卷曲花纹者。其俗始于三国时。南朝梁简文帝《艳歌篇》中曾云：“分妆间浅靨，绕脸傅（敷）斜红。”便指此妆。这种面妆，现在看来似乎不伦不类，但在古时却引以为时髦，这是有原因的。五代南唐张泌《妆楼记》中记载着这样一则故事：魏文帝曹丕宫中新添了一名宫女叫薛夜来，文帝对之十分宠爱。某夜，文帝在灯下读书，四周围有水晶制成的屏风。薛夜来走近文帝，不觉一头撞上屏风，顿时鲜血直流，痊愈后乃留下两道伤痕。但文帝对之仍宠爱如昔，其他宫女见而生羡，也纷起模仿薛夜来的缺陷美，用胭脂在脸颊上画上这种血痕，取名曰“晓霞妆”，形容若晓霞之将散。久之，就演变成了这种特殊的面妆——斜红。可见，斜红在其源起之初，是出于一种缺陷美。

描画方法

描斜红之俗始于南北朝时，至唐尤为盛行。许多出土的女俑与仕女绘画中，面部都妆饰有斜红。唐代妇女脸上的斜红，主要分为三种：

薛夜来误创『晓霞妆』

五代南唐张泌《妆楼记》中记载着这样一则故事：魏文帝曹丕宫中新添了一名宫女叫薛夜来，文帝对之十分宠爱。某夜，文帝在灯下读书，四周围有水晶制成的屏风。薛夜来走近文帝，不觉一头撞上屏风，顿时鲜血直流，痊愈后乃留下两道伤痕。但文帝对之仍宠爱如昔，其他宫女见而生美，也纷起模仿薛夜来的缺陷美，用胭脂在脸颊上画上这种血痕，取名曰『晓霞妆』，形容若晓霞之将散。久之，就演变成了一种特殊的面饰——斜红。





湖北荆州出土战国彩绘漆奁

第一种：也是最常见的一种，即描绘在太阳穴部位，形如一弯弦月。

第二种：则状似伤痕，为了造成残破之感，有时还特在其下部，用胭脂晕染成血迹模样。新疆吐鲁番阿斯塔那唐墓出土的泥头木身俑，即作这种妆饰。

第三种：为卷曲状斜红，在 1928 年出土于新疆吐鲁番唐墓的绢画《伏羲女娲图》中，便绘有此种形象。

不过，斜红这种面妆终究属于一种缺陷美，因此自晚唐以后，便逐渐销声匿迹了。

描画材料

描画斜红的材料多为鲜红的胭脂膏或唇脂，比较单纯。

壽陽公主

落梅成妆的寿阳公主

六朝时特别盛行一种梅花形的花钿，称为『梅花妆』。相传宋武帝刘裕之女寿阳公主，在正月初七日仰卧于含章殿下，殿前的梅树被微风一吹，落下一朵梅花，不偏不倚正落在公主额上，额中被染成花瓣之状，且久洗不掉。宫中其他女子见其新异，竞相效仿，剪梅花贴于额，后渐渐由宫廷传至民间，成为一时时尚，故又有『寿阳妆』之称。



花钿

妆饰部位

花钿，专指一种饰于额头眉间的额饰，也称“额花”、“眉间俏”、“花子”等（也泛指面部妆饰）。花钿之俗于先秦时便已有之，至隋唐五代则尤为兴盛。

描画方法



浙江衢州横路宋墓出土金箔花钿

花钿妆饰如额黄一样，也分为染画法和粘贴法。从形象资料看，最为简单的花钿只是一个小小的圆点，颇似印度妇女的吉祥痣。复杂的则以各种材料剪制成各种花朵形状，其中尤以梅花形为多见，也许是承南朝寿阳公主梅花妆的遗意。五代牛峤《红蔷薇》诗：“若缀寿阳公主额，六宫争肯学梅妆。”《酒泉子》词：“眉字春山样，凤钗低袅翠鬟上，落梅妆。”唐吴融《还俗尼》诗中也写道：“柳眉梅额倩妆新，笑脱袈裟得旧身。”均咏的是此种梅花形花钿。

除梅花形之外，花钿还有各种繁复多变的图案。有的形似牛角，有的状如扇面，有的又和桃子相仿。复杂者则以珠翠制成禽鸟、花卉或楼台等形象。更多的是描绘成各种抽象图案，疏密相间，大小得体。这种花钿贴在额上，宛如一朵朵鲜艳的奇葩。

描画材料

花钿的色彩比额黄要丰富得多。额黄一般只用一色，而花钿则有多色。染画法多是用彩色颜料直接在面部绘制各种图案，所用多

为唇脂，黛汁一类较现成的颜料。粘贴法，其色彩通常是由材料本身所决定的。例如以彩色光纸、云母片、鱼骨、鱼鳔、丝绸、螺钿壳、金箔等为原料，制成圆形、三叶形、菱形、桃形、铜钱形、双叉形、梅花形、鸟形、雀羽斑形等诸种形状，色彩斑斓，十分精美。

有一种花钿是用昆虫翅膀制作的。宋陶谷《清异录》中记载："后唐宫人或网获蜻蜓，爱其翠薄，遂以描金笔涂翅，作小折枝花子，金线笼贮养之，尔后上元卖花者取象为之，售于游女。"

其中，最为精彩的是一种"翠钿"，它是以各种翠鸟羽毛制成，整个饰物呈青绿色，清新别致，极富谐趣。"脸上金霞钿，眉间翠钿深"（唐温庭筠《南歌子》）、"寻思往日椒房曳，泪湿衣襟损翠钿"（五代张太华《葬后见形诗》）、"翠钿金缕镇眉心"（唐张泌《浣溪纱》词）等都是指的这种饰物。

另外，宋时的女子还喜爱用脂粉描绘面靥。宋高承《事物纪原》中便记载："近世妇人妆，喜作粉靥，如月形、如钱样，又或以朱若燕脂点者。"

当时粘贴花钿的胶是一种特制的胶，名呵胶。这种胶在使用时，只需轻呵一口气便发黏。相传是用鱼膘制成的，粘合力很强，可用来粘箭羽。妇女用之粘贴花钿，只要对之呵气，并蘸少量口液，便能溶解粘贴。卸妆时用热水一敷，便可揭下，十分方便。



浙江绍兴出土汉代车马纹铜镜

鄧夫人

邓夫人舐疮反益其容

晋人王嘉《拾遗记》卷八中写道：「（三国），孙和悦邓夫人，常置膝上。和于月下舞水晶如意，误伤夫人颊，血流污袴，娇姬弥苦。自舐其疮，命太医合药。医曰：「得白獭髓、杂玉与琥珀屑，当灭此痕。」……和乃命此膏，琥珀太多，及差而有赤点如朱，通而视之，更益其妍。诸婇人欲要宠，皆以丹脂点颊，而后进幸。妖惑相动，遂成淫俗。」据说此即「碎妆」之滥觞。



面靨

妆饰部位

面靨，又称妆靨。靨指面颊上的酒窝，因此面靨一般指古代妇女施于两侧酒窝处的一种妆饰（也泛指面部妆饰）。古老的面靨名称叫“的”（也称“勺”）。指妇女点染于面部的红色圆点。商周时期便已有之，多用于宫中。早先用作妇女月事来潮的标记。古代天子诸侯宫内有许多后妃，当某一后妃月事来临，不能接受帝王“御幸”，而又不便启齿时，只要面部点“的”，女吏见之便不列其名。汉刘熙《释名·释首饰》：“以丹注面曰勺。勺，灼也。此本天子诸侯群妾留以次进御，其有月事者止而不御，重于口说，故注此丹于面，灼然为识，女吏见之，则不书其名于第录也。”即说的是此。但久而久之，后妃宫人及舞伎看到面部点“的”有助于美容，于是就打破月事界限而随时着“的”了。“的”的初衷便慢慢被美容所代替，成为面靨的一种，并传入民间。汉繁钦《弭愁赋》中便写道：“点圆的之荧荧，映双辅而相望。”



台北故宫博物院藏《宋仁宗皇后像》图中的皇后和侍女均面贴珍珠做成的宝钿

除了在酒窝处点“的”之外，面靥的形状也并不只局限于圆点，而是各种花样、质地均有。有的形如钱币，称为“钱点”；有的状如杏桃，称为“杏靥”；还有的制成各种花卉的形状，俗称“花靥”。五代欧阳炯《女冠子》词：“薄妆桃脸，满面纵横花靥。”温庭筠的《归国遥》词中也云：“粉心黄蕊花靥，黛眉三两点。”另外，还有一种制成金黄色小花的花靥，称为“黄星靥”，也称“星靥”，非常流行。唐段公路《北户录》卷三云：“余仿花子事，如面光眉翠，月黄星靥，其来尚矣。”段成式《酉阳杂俎》中也写道：“近代妆尚靥，如射月，曰黄星靥。”诗词中也有不少提及这种妆靥的，如“敛泪开星靥，微步动云衣”（唐杜审言《奉和七夕侍宴两仪殿应制》）、“星靥笑偎霞脸畔，蹙金开雠衬银泥”（五代和凝《山花子》词）。可见，星靥着实流行了一阵。

并且，从魏晋开始，点靥也不局限于仅贴在酒窝处，而是发展到贴满整个面颊了。面靥妆饰愈益繁缛，除传统的圆点花卉形外，还增加了鸟、兽等形象。如有一种草名“鹤子草”，唐刘恂《岭表录异》中载：“采之曝干，以代面靥。形如飞鹤，翅尾嘴足，无所不具。”有的女子甚至将各种花靥贴得满脸皆是，尤以宫廷妇女为常见。给人以支离破碎之感，故又称为“碎妆”。五代后唐马缟的《中华古今注》便记载道：“至后周，又诏宫人帖五色云母花子，作碎妆以侍宴。”便指的此种面妆。

关于这种面饰的来历，还有一则美丽的故事。晋人王嘉《拾遗记》卷八中写道：“（三国），孙和悦邓夫人，常置膝上。和于月下舞水晶如意，误伤夫人颊，血流污袴，娇姹弥苦。自舐其疮，命太医合药，

医曰：‘得白獭髓，杂玉与琥珀屑，当灭此痕。’……和乃命此膏，琥珀太多，及差而有赤点如朱，逼而视之，更益其妍。诸嫔人欲要宠，皆以丹脂点颊，而后进幸。妖惑相动，遂成淫俗。”

描画材料

至于面靥的材料，和花钿是一样的，千奇百怪，无奇不有。其实二者本身也并没有很严格的界限，都可以泛指妇女的面饰，只是为了叙述清楚，才分开来写。

例如团靥，它是一种以黑光纸剪成的圆点，贴于面部作为面靥。此外，更有讲究者，在此“团靥”之上，还镂饰以鱼鳃之骨，称为“鱼媚子”，贴于额间或面颊两侧。此种古怪的面饰在宋淳化年间大为流行。《宋史·五行志三》中对此有详细的记载：“京师里巷妇人竞剪黑光纸团靥，又装镂鱼鳃中骨，号‘鱼媚子’，以饰面。黑，北方色；鱼，水族，皆阴类也。面为六阳之首，阴侵于阳，将有水灾。明年，京师秋冬积雨，衢路水深数尺。”把面饰与水灾联系起来，当然是古时的迷信，但也预示着这种奇特面饰的生命力不会长久，只是人们一时新奇的产物。

再如玉靥，以珠翠珍宝制成，多为宫妃所戴。翁元龙在《江城子》一词中便有咏叹：“玉靥翠钿无半点，空湿透，绣罗弓。”元好问在元曲中也曾咏有：“梅残玉靥香犹在，柳破金梢眼未开。”若观形象资料，《历代帝后像》中的皇后与其侍女的眉额脸颊间便都贴有以珍珠制成的面靥。

辽代契丹族女子还有一种鱼形的面花。清厉鹗《辽史拾遗》中载：“《嘉祐杂志》曰：‘契丹鸭喙水牛鱼膘，制为鱼形，赠遗妇人贴面花。’”

额黄

半涂法 《北齐校书图》



斜红

月牙状斜红 新疆阿斯塔那墓《胡服美人图》



伤痕状斜红 新疆阿斯塔那墓泥头木身俑



卷曲状斜红 《伏羲女娲图》



花钿

《宫乐图》



《弈棋仕女图》



阿斯塔那张礼臣墓出土绢画



面靥

甘肃安西榆林窟五代壁画



花靥 陕西西安唐三彩



鸟形 榆林窟壁画五代女供养人像



染甲考

楊貴妃



杨贵妃生而手足爪甲红

杨贵妃，名玉环，是一位传奇式的古代美人。她和汉成帝时的赵飞燕一起成为古代美女的两个不同类型的代表，有『环肥燕瘦』之称。天宝四年，唐玄宗正式册封她为贵妃，并以其惊人的魅力赢得了『三千宠爱在一身，六宫粉黛无颜色』的专宠。《事物考》云：『杨贵妃生而手足爪甲红，谓白鹤精也，宫中效之。』固然有杜撰的成分，但也可看出染甲之风在唐代已是非常盛行了。

中国古代女性修饰双手，除了保持手本身肌肤的柔软与白皙外，还有一项很重要的工序便是修饰指甲了。拥有一副美丽的指甲，不仅可以使双手变得修长玉挺，而且还可以为双手增“色”不少！

古时贵族女子中流行一种蓄甲之风，即留长指甲，最长的甚至留到三四寸。因此，便诞生了当时特有的一种装饰品——护指。它通常做成指甲的形状，使用时套在指尖上，以避免长指甲折断，一般套在中指和小指上，但也有十个指头套满的。最初用竹管、芦苇制做，后来逐渐发展成用金、银等贵重金属制做。被称为“金指甲”、“银指甲”、“玉指甲”等等，清代的慈禧太后便经常套着三个镶满宝石的金护指。护指是典型的封建社会的产物，如今早已销声匿迹，因为手最大的作用毕竟不是被作为一件供人欣赏的工艺品，而是去创造财富与美丽，但我们由此却可以看出古人对手的呵护是无微不至的。

有了一副修长的指甲，自然会考虑如何妆饰它们。于是染甲便应运而生了。



北京故宫博物院藏《慈禧写真像》慈禧是长指甲的狂热爱好者，所以我们在她的画像中经常可以看到手套若干个长长的名贵护指



清代琉璃嵌珠宝护指（左）
清代银镂空福寿纹护指（右）
清代金护指是套在手指上专门保护长指甲的套子，是贵族妇女专用的一种饰品，因为套上它手就基本干不了任何工作了

染甲的历史

染甲最早见于典籍的时间，当推唐代。唐人吴仁璧就曾写过一首吟咏凤仙花的诗：“香红嫩绿正开时，冷蝶饥蜂两不知。此际最宜何处看，朝阳初上碧梧枝。”（《凤仙花》）唐宇文氏《妆台记》中也有染甲的记载：“妇人染指甲用红，按《事物考》：‘杨贵妃生而手足爪甲红，谓白鹤精也，宫中效之。’”而张祜的“十指纤纤玉笋红，雁行斜过翠云中”，更是把染红的十指写得惟妙惟肖。

染甲品的种类

1. 凤仙花

古时人们染指甲主要用的是一种叫凤仙花的植物。《本草纲目·草部》卷十七载：“凤仙，又名金凤花、小桃红、染指甲草……其花

凤仙花



头翅尾足，具翘翘然如凤状，故以名之。女人采其花及叶包染指甲。”明代瞿佑《剪灯新话·壁上提诗》中便云：“要染纤纤红指甲，金盆夜捣凤仙花。”元代杨维桢《铁崖诗集·庚集》也有：“夜捣守宫金凤蕊，十指尽换红鸭嘴。闲来一曲鼓瑶琴，数点桃花泛流水。”都形象地描写出了用凤仙花染甲的事实。

凤仙花是如何染甲的，宋代周密《癸辛杂识·续集上》[1]有明确记载：

宋代周密《癸辛杂识·续集上》

金凤染甲

凤仙花红者，用叶捣碎，入明矾少许在内，再洗净指甲，然后以此傅甲上，用片帛缠定过夜，初染色淡，连染三五次，其色若胭脂，洗涤不去，可经旬，直至褪甲方渐去之。……今老妇七八旬者亦染甲。

即把凤仙花捣烂，加入少许明矾，把汁液敷在指甲上，然后用布包裹好过夜，转天便着色，反复数次，则红艳透骨，经久不褪。

2. 指甲花

当然，可染指甲的花也并非凤仙花一种，李时珍《本草纲目·草

1：《癸辛杂识》为“唐宋史料笔记丛刊”的一种，是宋末元初词人、学者周密（1232—1298）的一部史料笔记。宋亡后，周密寓居杭州癸辛街，著书以寄愤，本书因而得名。本书分前、后、续、别四集，凡四百八十一条，是宋代同类笔记中卷帙较多的一种。本书内容广泛，特别引人注目的是作者大量记载了为国牺牲的将士，坚持民族气节的士大夫，及异族统治者、投降派的言行，宋亡国之痛于笔端。此外本书还记载了许多不见正史的遗闻轶事、典章制度，并记及都城胜迹、艺文书画、医药历法、风土人情和自然现象等，其中医药历法、风土人情中涉及到一些关于女子美容化妆术的记载。



据1931年《时代》杂志八卷二期图照绘制的指甲上的图案



指甲花

部》卷十四中载有：“指甲花，有黄、白二色，夏月开，香似木樨，可染指甲，过于凤仙花。”可见指甲花比凤仙花染甲的效果更好。唐段公路《北户录》卷三中指出：“指甲花，细白色。绝芳香，今蕃人重之……皆波斯移植中夏。”可见指甲花并非我国原产，故可能普通百姓不易见到，因此，古代女子染甲普遍使用的仍以凤仙为多。

从唐往后，各个朝代的女子皆有染甲的喜好。“丹枫软玉笋梢扶，猩血春葱指上涂。”（周文质《赋妇人染红指甲》）“玉纤弹泪血痕封，丹髓调酥鹤顶浓。金炉拨火香云动，风流千万种。捻指甲娇晕重重，拂海棠稍头露。按桃花扇底风，托香腮数点残红。”（张可久《红指甲》词）首首洋溢着人们对女子美丽双手的无限赞美之情。明清时期咏



二十世纪初亮漆技术诞生，立即应用到了指甲油的改革之上。图为二十世纪初威厘洋行丹蔻化妆品广告案

指甲的诗词更是不少，如李昌祺的“纤纤软玉削春葱，长在香罗翠袖中。昨日琵琶弦索上，分明满甲染猩红。”（《剪灯余话》）“金凤花开血色鲜，佳人染得指尖丹。”（《名物通》载《染指尖》诗）等等，数不胜数。染指甲已经成了女子妆容术中不可缺少的一项了。

在指甲修饰初期的时候，人们坚持自然美的原则，只涂淡淡的红色，但到了 20 世纪以后，化学工业得到了长足的发展，快速干燥的亮漆技术被研制出来以后，就立即应用到了指甲油的改革之上。于是，能让女性的指甲宝石般闪亮的指甲油就诞生了。血红色的指甲油开始大大流行，从此以后，指甲以自然为美的观念被打破了，各种淡红、粉红、大红、紫红以及绿色、金色、银色、甚至黑色，白色，无色透明等等各种形式的指甲油应运而生，把女性的双手装饰得光怪陆离，异彩纷呈。

此外，对指甲的装饰方法也可谓日益考究，除平涂之外，还可以描绘各种图纹。美甲的艺术体现也从平面的饰花、贴花、彩色喷花、转向立体彩绘，幻彩指甲等等。





二十世纪初无敌牌化妆品广告，请了十二位当红明星分别代言十二种化妆品，其中就有指甲上光液、指甲褪光水

美容美发篇

美容护肤考

戈小娥

天桃女子戈小娥

戈小娥是元顺帝的嫔妃，端庄温柔，娴淑可人，因拥有一身丝缎般光洁滑腻的皮肤而深受元顺帝宠爱。《元史》记载：『顺帝的妃子戈小娥，白里透红，沾水更如桃花含露，增添其美艳。顺帝说：『真是个天桃女子啊！』因而叫她『蒸桃夫人』，宠爱有加。』天桃，出自《诗经》：『桃之夭夭，灼灼其华。』比喻少女年轻美丽。据说，戈小娥本来天生丽质，又常以香水洁面沐浴，故而皮肤愈加显出白里透红。清末画家马骆《美人百态画谱》为戈小娥写像，并题诗咏曰：嫩白轻红巧弄姿，舞衫摇曳步迟迟。桃花曾作夫人号，输与婷婷泡露枝。



前一篇我们介绍的都是有关女子修饰容貌的妆品。修容固然重要，但毕竟是人力所为，“人力虽巧，难拗天工”，大文人李渔早在几百年前便已看透这一点。

在李渔的眼里，女子要称为美丽，首先便是要有一身雪白的肌肤。民间俗语称：“一白遮三丑。”“《诗》不云乎‘素以为绚兮’？素者，白也。妇人本质，惟白最难。”他在他的《闲情偶寄》里把女子的天生白皙与后天修饰形象地比喻成染匠之受衣：“有以白衣使漂者，受之，易为力也；有白衣稍垢而使漂者，亦受之，虽难为力，其力犹可施也；若以既染深色之衣，使之剥去他色，漂而为白，则虽什佰其工价，必辞之不受。”白净的布料，容易上色；同样，有一个肌肤的好底子，再施以描画之工也就容易多了。

其次，肌肤只是白皙还不甚足，要想“受色易”，还须细嫩。对此，他又作了一个比喻：“肌肤之细而嫩者，如绫罗纱绢，其体光滑，故受色易，褪色亦易，稍受风吹，略经日照，则深者浅而浓者淡矣。粗者如布如毯，其受色之难，十倍于绫罗纱绢，至欲退之，其工又不止十倍，肌肤之理亦若是也。”也就是说，要想妆色上得漂亮，除了白皙外，肌肤拥有一个好的质感也是不可或缺的。

由此可见，对于女性来说，护肤相比之化妆，就显得更为重要。否则即使是精心地一番浓妆艳抹，最终也只能落得个“可远观而不可亵玩焉”的评价！因此，自古以来，有关美肤的医方和护肤品的配方也就层出不穷，比比皆是了。

古人美容护肤的四步骤

洁面

洁面品的历史

美容护肤，清洁永远是第一位的。因此，洁面用品自是不能马虎。那么，最早的洁面用品是什么呢？段注引《礼记·内则》云："面垢，燂潘请靧。"陆德明释文："燂，温也；潘，淅米汁；靧，洗面。"这告诉我们，先秦时期人们洁面用的是温热的淘米水，利用其中的碱性成分脱去污垢。这恐怕应是最早的，也是最简单的一种清洁用品了。后来，老百姓最常用的一种清洁用品，是用植物肥皂荚、猪胰子和天然碱捣成块制成，民间称之为"胰子"，也就是我们通常所说的肥皂。



清陈崇光《柳下晓妆图》中女子揽镜梳妆的情景

再之后，随着科技的发展与人们生活质量的提高，清洁用品的制作也是越

来越讲究。孙思邈《千金翼方》论曰："面脂、手膏、衣香、澡豆，士人贵胜皆是所要。" 这里提到的澡豆便是其中最考究的一种。澡豆是类于今日香皂的洗面粉，原以豆末和诸药制成，故名。在化妆前用澡豆洗面乃至洗身，可以洗涤污垢，保健肌肤，甚至可以因配药的不同，使之具备治疗雀斑等功能。澡豆在南朝时还只限皇家使用，《世说新语》中载："王敦初尚主，如厕……既还，婢擎金澡盘盛水，琉璃碗盛澡豆，因例著水中而饮之，谓是干饭。群婢莫不掩口笑之。"王敦是士族，尚且不知澡豆，可见其物之罕。但到了唐代，澡豆已成为贵族必备的美容化妆品，在唐代的很多医药典籍中都可看到其制作配方。

除了澡豆外，在史籍中提到的洗面用品还有很多，比如说"白雪"，北齐崔氏《疐面辞》中便云："取红花，取白雪，与儿洗面作光悦。取白雪，取红花，与儿洗面作妍华。取花红，取白雪，与儿洗面作光泽。取白雪，取花红，与儿洗面作华容。"再比如"化玉膏"，据说以此盥面，可以润肤，且有助姿容。相传晋人卫箘风神秀异，肌肤白皙，见者莫不惊叹，以为玉人。其盥洗面容即用此膏。《说郛》卷三十一辑无名氏《下帷短牒》中载："卫箘盥面，用及芹泥，故色愈明润，终不能枯槁。"但这些记载都只有其名，并没有详细的配方，真正的洁面品配方主要集中在一些医书当中。

洁面品的配方

纵观洁面品的配方，我们会发现上面提到的肥皂荚和猪胰，几乎是必不可少的两种配料。《本草纲目·木部》卷三十五载："肥皂荚，


皂荚
山茨菇
楊櫨
空木



十月采荚煮熟，捣烂和白面及诸香作丸，澡身面，去垢而腻润，胜于皂荚也。”皂荚（也称皂角），也具有清洁去垢功能，但肥皂荚则更胜一筹。这里的猪胰也称猪胆，《本草纲目·兽部》卷五十：“生两肾中间，似脂非脂，似肉非肉，乃人物之命门，三焦发原处也。”其呈椭圆状，黄白色，富润滑汁液。可治“皴疱黑黯，面粗丑黑，手足皴裂，唇燥紧裂”，故此，在面药、手药中也均少不了这一味。

另外，在洁面品的配方中，也包含很多芳香类的中药，如檀香、丁麝香等，具有浓烈的香气，使之除了能涤垢去污避秽，还能在肌肤上留下持久的清香，并且能滋润营养皮肤以达到护肤止痒的功效。

1. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》

洗手面令白净悦泽澡豆方

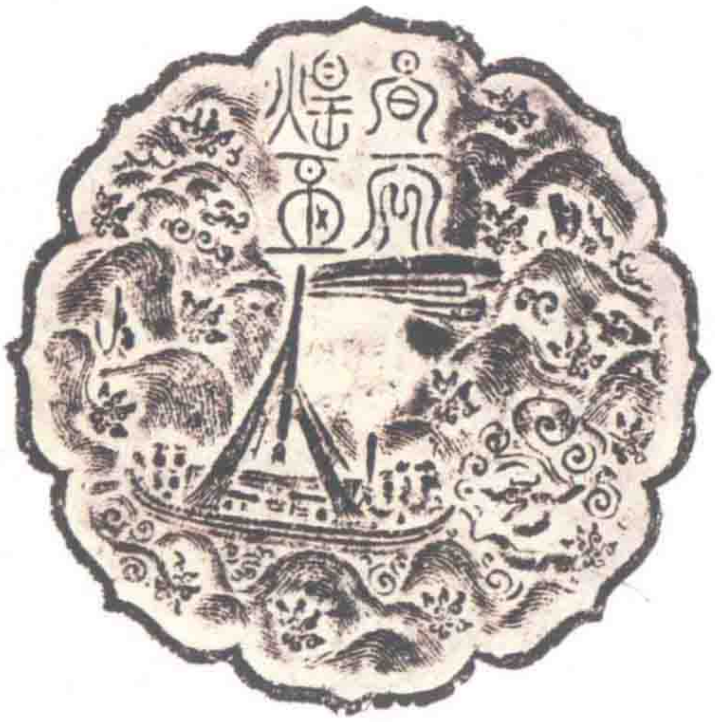
白芷　白术　白鲜皮　白蔹　白附子　白茯苓　羌活　蒌蕤　栝蒌仁　桃仁　杏仁　菟丝子　商陆　土瓜根　川芎（各一两）　猪胰（两具大者细切）　冬瓜仁（四合）　白豆面（一升）　面（三升，和猪胰为饼暴干捣筛）

上十九味合捣，筛入面、猪胰拌匀，更捣。每日常用，以浆水洗手面，甚良。

洗面药澡豆方

猪胰（五具细切）　毕豆面（一升）　皂荚（三挺）　栝蒌实（三两一方不用）　蒌蕤　白茯苓　土瓜根（各五两）

上七味捣筛，将猪胰拌和，更捣令匀。每旦取洗手面，百日白净如素。



湖南出土宋代航海浪花纹铜镜

洗面药方

白芷　白蔹　白术　桃仁　冬瓜仁　杏仁　萎蕤（各等分）　皂荚（倍多）

上八味绢筛，洗手面时即用。

洗面药除黔黯悦白方

猪胰（两具去脂）　豆面（四升）　细辛　白术（各一两）　防风　白蔹　白芷（各二两）　商陆（三两）　皂荚（五挺）　冬瓜仁（半升）

上十味和土瓜根一两，捣，绢罗，即取大猪蹄一具，煮令烂作汁，和散为饼，暴燥，捣为末，罗过，洗手面不过一年，悦白。

澡豆治手干燥少润腻方

大豆黄（五升）　苜蓿　零陵香子　赤小豆（各二升

去皮）　丁香（五合）　麝香（一两）　冬瓜仁　茅香（各六合）　猪胰（五具细切）

上九味细捣罗，与猪胰相合，暴干，捣，绢筛，洗手面。

澡豆方

白芷　青木香　甘松香　藿香（各二两）　冬葵子（一本用冬瓜仁）　栝蒌仁（各四两）　零陵香（二两）　毕豆面（二升大豆黄面亦得）

上八味捣筛，用如常法。



唐代周昉《簪花仕女图》局部
展现了唐代宫中贵妇洁白丰润的脸庞，一看就保养得极好

桃仁澡豆主悦泽去黯黯方

桃仁　芜菁子（各一两）　白术（六合）　土瓜根（七合）　毕豆面（二升）

上五味合和，捣筛，以酢浆水洗面。

猪蹄汤洗手面令光润方

猪蹄（一具）　桑白皮　川芎　萎蕤（各三两）　白术（二两）　白茯苓（三两）　商陆（二两，一作当归）　白芷（三两）

上八味咀嚼，以水三升煎猪蹄及药，取一升，去滓，温一盏，洗手面大佳。

2.唐代孙思邈撰《千金翼方》[1]卷五

令人面手白净澡豆方

麝香（二分）　猪胰（两具）　大豆黄卷（一升五

1　《千金翼方》，唐孙思邈撰，约成书于永淳二年（682）。作者集毕年近三十年之经验，以补早年巨著《千金要方》之不足，故名翼方。

此书北宋时期校正医书局对其传本予以校正，并刊行全国。我国自宋迄今刻印、影印近二十版次。《千金翼方》全书30卷，计189门。合方、论、法共2900余首。卷1～4论药物，引录《唐本草》的大部分内容，卷5～6系妇人疾病，介绍了大量有关面药、熏衣 衣香、令身香和生发黑法方等美容医方；卷9～10论述伤寒；卷11为小儿病；卷12～15阐述养生长寿。集中体现了古代延年益寿学说同防病、治病相结合之特色。卷16～25论述中风、杂病、高分子病等；卷26～28系针灸；卷29～30为禁经，其中虽有禁咒之术，但亦不乏心理疗法内容。

《千金翼方》系统论述了伤寒六经辨证，内科杂病、外科疮肿、诊病察色，辨别阴阳表里虚实以及治疗技术等方面都提供了宝贵经验。该书与《备急千金要方》被誉为我国临床医学百科全书，在我国医学史上有深远影响。

合） 桃花（一两） 菟丝子（三两） 冬葵子（五合，一云冬瓜子） 白附子（二两） 木兰皮（三两） 萎蕤（二合） 栀子花（二两） 苜蓿（一两）

上一十一味，以水浸猪胰，三四度易水，血色及浮脂尽，乃捣诸末为散，和令相得，暴捣筛，以洗手面。面净光润而香。一方若无前件可得者，直取苜蓿香一升，土瓜根、商陆、青木香各一两。合捣为散。洗手面大佳。

3. 唐代韩鄂撰《四时纂要》“澡豆”方

配澡豆

糯米二升，浸捣为粉，曝令极干；若微湿，即损香。黄明胶一斤，炙令通起，捣筛；余者炒作珠子，又捣取，尽须过熟。皂角一斤（去皮后称），白及、白芷、白蔹、白术、蒿本、川芎、细辛、甘松香、零陵香、白檀香十味，各一大两，乾枸子一升（一名楮子）。

上件捣筛，细罗都匀，相合成。澡豆方甚众，此方最佳。李定所传。

4. 唐代王焘撰《外台秘要方》卷三十二

《广济》疗澡豆洗面去皯黯风痒，令光色悦泽方

白术 白芷 白及 白蔹 茯苓 藁本 萎蕤 薯蓣 土瓜根 天门冬 百部根 辛夷仁 栝蒌 藿香 零陵香 鸡舌香（各三两） 香附子 阿胶（各四两，炒） 白面（三斤） 棟子（三百枚） 苹豆（五升） 皂荚（十挺，去皮子）

上二十二味，捣筛，以洗面，令人光泽，若妇人每夜以水和，将涂面，至明温浆水洗之，甚去面上诸疾。

《千金翼》澡豆方

丁香　沉香　桃花　青木香　木瓜花　钟乳粉（各三两）　麝香（半两）　木奈花　樱桃花　白蜀葵花　白莲花　红莲花（各四两）　李花　梨花　旋覆花（各六两）　玉屑　真珠（各二两）　蜀水花（一两）

上十八味，捣末，乳等并研，以绢下之，合和大豆末七合，研之千遍，密贮勿泄，常以洗手面，然作妆。百日面如玉，光润悦泽，去臭气粉滓，咽喉臂脯皆用洗之，悉得如意。

《千金翼》澡豆方

猪胰（一具，去脂　豆末四升）　细辛　土瓜根　白术　藁本　防风　白芷　茯苓　商陆根　白附子　杏仁　桃仁（各四两，去皮尖）　栝蒌（三枚）　皂荚（五挺，炙，去皮子）　冬瓜子（半升）　雀矢（半合）　菟丝子（一合，捣末）

上十八味，捣末，以面一斗，用浆水和猪胰，研令烂，和诸药及面作饼子，曝干，捣，绢筛，收贮，勿令遇风。洗手面极妙。

《千金翼》澡豆令人洗面光润方

白鲜皮　鹰屎白　白芷　青木香　甘松香　白术　桂心　麝香　白檀香　丁子香（各三两）　冬瓜子（五合）　白梅（三七枚）　鸡子白（七枚）　猪胰（三

具）　面（五升）　土瓜根（一两）　杏仁（二两，去皮）

上十七味，以猪胰和面，曝令干，然后诸药捣散，和白豆末三升，以洗手面，十日如雪，三十日如凝脂，妙无比。

崔氏澡豆悦面色如桃花，光润如玉，急面皮，去皯黯粉刺方

白芷（七两）　川芎（五两）　皂荚末（四合）　蒺藜　白术（各五两）　蔓荆子（二合）　冬瓜仁（五两）　栀子仁（三合）　栝蒌仁（三合）　荜豆（三升）　猪脑（一合）　桃仁（一升，去皮）　鹰屎（三枚）　商陆（三两，细剉）

上十四味，诸药捣末，其冬瓜仁、桃仁、栀子仁、栝蒌仁别捣如泥，其猪脑、鹰屎合捣令相得，然后下诸药，更捣令调，以冬瓜瓤汁和为丸，每洗面用浆之，以此丸当澡豆用讫，傅面脂如常妆饰，朝夕用之，亦不避风日。

《备急》荜豆香澡豆方

荜豆（一升）　白附子　川芎　芍药　白术　栝蒌　商陆根　桃仁（去皮）　冬瓜仁（各二两）

上九味，捣末，以洗面如常法，此方甚妙。

《延年》澡豆洗手面药豆屑方

白茯苓　土瓜根　商陆根　蒺藜　白术　川芎　白芷　栝蒌　藁本　桃仁（各六两，去皮）　皂荚（五挺，去皮子）　豆屑（二升）　猪胰（三具，曝干，猪蹄四具，治如食法，烂煮取汁）　面（一斗）

上十五味，取猪蹄汁拌诸药等，曝干，捣散，以作澡豆洗手面，妙。

苏澄药澡豆方

白芷　川芎　栝楼子（各五两）　青木香　鸡舌香（各三两）　皂荚（十两，去皮子，炙）　荜豆　赤小豆（各二升）

上八味，捣末，和散，任用洗手面，去皴疮，妙。

《延年》洗面药方

萎蕤　商陆根　栝楼　杜若　滑石（各八两）　土瓜根　川芎　辛夷仁　甘松香（各五两）　黄瓜楼（五枚，去皮）　白茯苓　白芷（一斤）　木兰皮　零陵香（各三两）　麝香（二两）　荜豆（二升）　冬瓜仁（二升，去皮）　猪蹄（三具）

上十八味，捣为散，和荜豆，以水桃仁、冬瓜仁、黄瓜楼子，令碎，以猪蹄汁中挼令散，和药作饼子，曝干，捣筛，更和猪蹄汁，又捻作饼，更曝干，汁尽乃止，捣筛为散，稍稍以洗手面，妙。

5. 宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七



南宋朱漆戗金莲瓣形人物花卉纹盒

孙仙少女膏

孙仙少女膏：黄柏皮三寸，土瓜根三寸，大枣七个，同研为膏，常化汤洗面用。及旬日，容如少女。取以治浴，其功效尤妙。

洗面去斑疮

茯苓（二两去皮） 天门冬（三两） 百部（三两） 香附子（三两） 土瓜根（五两） 冬瓜子（半斤） 栝蒌（三个） 甘草（三两） 草乌（半两） 杏仁（二两） 皂角（二斤酒涂炙去黑皮） 清胶（四两火炙） 大豆（十两蒸去皮） 益母草（一斤烧灰，用浆水和成九煅过）

上合，焙干，捣为末。早晨如澡豆末用，其斑疮自去，甚悦泽颜色。

6.元代许国桢编撰《御药院方》[1]

无皂角洗面药

藿香叶 白芷 藁本 檀香 瓜蒌根 楮桃 白茯苓 防风（以上各一两） 甘松 零陵香 茅香（各二两半） 丁香（一两） 麝香（研 三钱）沉香（一两） 黑牵牛（四两） 赤小豆（三两） 川芎（一两） 糯米（一升）

上为细末。

藿香散 去黑洗髭

广明胶（碎炒如珠，七钱） 藿香叶（一两） 糯米（一

1 《御药院方》是元初许国桢编撰，以宋金元三朝御药院所制成方为基础，进行校勘，修改其错误，补充其遗漏，于至元四年（1267）刻板成书。全书共11卷，收方1080余首，包括内、外、妇、儿、五官、养生、美容等多方面内容。由于该书收集的多是宋金元三代的宫廷秘方，所以能较全面地反映当时宫廷用药的经验。不少方剂还是一般方书中所没有的，是一部名符其实的宫廷秘方。

书中所录美容润泽方甚丰主要分布在补虚损门、治杂病门、治咽喉口齿门、洗面药门等，共计成方67首。其中黑发方37首，润发方7首，生发方1首，悦面方18首，洁牙方4首。

升） 白丁香（七钱） 零陵香（一两） 皂角（去皮子，炙，一两） 香白芷（二两） 檀香（一两） 龙脑（二钱半，另研） 沉香（一两） 丁香（七钱）

上为细末，每日如常使用，洗髭发手面百日，令光悦润泽。

洗手檀香散

藿香 甘松 吴白芷 藁本净 瓜蒌根 零陵香（各二两） 大皂角（去皮子，八两） 茅香（二两半） 白檀（一两） 楮桃儿（三两） 糯米（一升）

上一十一味为细末，纱罗子罗，如常洗手使用。

御前洗面药

糯米（一升，碾作粉子） 黄明胶（一两，炒成珠子） 大皂角（火炮 去皮，半斤） 白及（一两） 白蔹（一两） 香白芷（二两，生） 白术（一两半） 沉香（半两） 藁本（一两，去皮净） 川芎（一两，去皮） 细辛（一两，去土叶） 甘松（一两，去土） 川茯苓（一两半） 白檀（一两半） 楮桃儿（新者三两）

上为细末。

皇后洗面药

川芎 细辛 附子 藁本 藿香 冬瓜子 沉香（各一两） 白檀（二两） 楮桃（半斤） 白术（半两） 丝瓜（四个） 甘草（二两） 生栗子（半两） 杜茯苓（二

两） 广茯苓（一两） 白及（二两） 白蔹（一两半） 土瓜根（一两） 阿胶 吴白芷（二两） 白茯苓（二两） 脑子（二钱半） 皂角末（一两） 糯米粉（一斤半）

上为细末。

冬瓜洗面药 治颜面不洁，苍黑无色

冬瓜（一个）

上用竹刀子去青皮，切作片子，酒一升半，水一升，同煮烂，用竹绵擦去滓，再以布子滤过，熬成膏，入蜜一斤，再熬稀稠得所，以新绵再滤过，于瓷器内盛。用时取栗子大，用津液调涂面上，用手擦。柴二称，炭一称，布一丈。

7.《清朝宫廷秘方》[1]

加味香肥皂方

“加味香肥皂”是清宫配置的一种香皂，它是在传统配方的基础上，加入一些中药和香料配制而成。这种中药香皂具有改善皮肤营养、延缓皮肤衰老、润肌护肤、嫩面玉容的功效，对皮肤瘙痒症或慢性皮炎也有一定防治作用。

1 中国历代皇室为了维护自己的身体健康，往往不惜天下之人力、物力，网罗名医、征集医方，以为己用。但在历朝历代的史料档案中，皇室的秘藏验方，往往是史官不载，文官下录，御医难泄，民间更是罕见。但清代不同，上至顺治、康熙，下达光绪、宣统，都留有大量记录，是我国历史上医药档案保存最完整，质量最高的朝代。

清朝宫廷用药、用方极为严谨，御药房备药更是视为考究，既求地道，更重质量，至于标准分量，严格炮制，均有记载可考，代表了当时医学的最高水平。而在后妃等的医案中，更有相当数量的美颜、美仪的内容。《清朝宫廷秘方》一书就是在此基础上筛选出的一些和美容与养生相关的一部医方资料汇编。



二十世纪初东方大药房四合一洗面盼广告



二十世纪初影后胡蝶为力士香皂所做的广告

宫廷后妃们使用这种香皂，除了除油祛污，嫩面养容，还有浓郁的香气。《本草纲目》中载“白旃檀涂身”，也具有清爽、润滑、香味隽永的效果，因而各种檀香皂，多属香皂中的上品。其它诸药，又有行气通络、祛风散寒、消炎等作用，故此，深受慈禧太后的喜欢。为别于前，加味香肥皂一般制成颗粒状，一次数粒，使用十分方便。在《老佛爷用药底簿》中记载了这种香皂的配方：

檀香三斤，木香九两六钱，丁香九两六钱，花瓣九两六钱，排草九两六钱，广零九两六钱，皂角四斤，甘松四两六钱，白莲蕊四两六钱，山柰四两八钱，白僵蚕四两八钱，麝香八钱，冰片一两五钱

共研极细面，红糖水合，每锭重二钱。

肤如美玉的甘后

王嘉《拾遗记》中记载：西蜀先主甘皇后，肌肤柔嫩如玉，体态妩媚，容貌艳冶。先主将甘后安置在洁白透明的轻纱帐内，站在窗外望去，她就象月光笼罩下晶莹的雪团。河南有人进献了一个身高三尺玉石人，先主便将它放在甘后的身边。他白天与大臣议论军国大计，夜晚则拥抱着甘后而玩弄玉人。甘后与玉人同样的洁白滋润，看见的人都分不清彼此。甘后拥有如此之如玉肌肤，我想必是擅用面脂护肤的高手了。

甘后



涂面脂

面脂的历史

女子美肤，清洁是第一个步骤，第二个步骤就是涂面脂。“脂”是我国文献中最早出现的化妆词语，《诗经》曰“肤如凝脂”，《礼记·内则》曰“脂膏以膏之”。说明至迟在周代，人们就已知道使用面脂护肤了。

脂有唇脂和面脂之分，用以涂面的为面脂。面脂大多为白色，主要为护肤润面而用，如今日的润肤霜之类。汉刘熙《释名·释首饰》中写：“脂，砥也。著面柔滑如砥石也。”形容脸上涂了面脂之后，则柔滑如细腻平坦的石头一般。汉史游《急就篇》“脂”条，唐颜师古注曰：“脂谓面脂及唇脂，皆以柔滑腻理也。”南朝梁刘缓《寒闺》诗中亦载：“箱中剪尺冷，台上面脂凝。”后来，脂常常与“粉”字一起使用，渐渐形成了一个固定词组——“脂粉”。因此有些字典中把脂粉的脂理解为胭脂是错误的。



栝蒌

除了白色的面脂外，在唐代还出现了很多彩色的面脂。如“紫雪”，因制作时加入紫色素，故名；“红雪”，因制作时加入红色素，故名；还有“碧雪”，因制作时加入有绿色素，故名。这三者都有防裂护肤之功效，多用于冬季。之所以要加入颜色，应该和调整肤色有关，即利用补色的原理中和肤色。

了解化妆常识的人都知道，肤色发黄，就用紫色粉底打底；肤色发红，就用绿色粉底打底；肤色发青，就用红色粉底打底。“紫雪”、“红雪”、“碧雪”的出现应该是唐代化妆美容逐步走向科学理性的展现。唐代帝王常于腊日把它们赐予群臣。唐刘禹锡《代谢历日口脂面脂等表》中便曾提及：“腊日口脂、面脂、红雪、紫雪……雕奁既开，珍药斯见，膏凝雪莹，含夜腾芳，顿光蒲柳之容，永去疠疵之患。”明代李时珍《本草纲目·石部》中也曾提到：“唐时，腊日赐群臣紫雪、红雪、碧雪。”

面脂，也称面膏、面药等。除了最基本的滋润功效之外，大部分面脂配方中还加入了很多中药成分，使其也兼有美白、去皱、祛斑、令面色光润之功效。

再如植物栝蒌，是契丹妇女护肤时常用的一种美容配料。庄季裕的《鸡肋篇》中有载：“其家仕族女子，……冬月以栝蒌（楼）涂面，谓之佛妆。但加傅（敷）而不洗，至春暖方涤去，久不为风日所侵，故洁白如玉也。”《本草纲目·草部》卷十八中载：“栝蒌，其根作粉，洁白如雪，故谓之天花粉。……主治：……悦泽人面……手面皱。”并附有配方：

“面黑令白。栝蒌瓢三两，杏仁一两，猪胰一具，同研如膏。每夜涂之，令人光润，冬日不皴。”

在护肤的用品中，最奢侈的莫过于人乳了。《本草纲目·人部》卷五十二中载：“乳汁。补五脏，令人肥白悦泽。……益气，治瘦悴，悦皮肤，润毛发……”可见人乳养颜益气之功效是有医学根据的。因此早在汉代，便有服人乳养颜的记载：汉张苍年老无齿，妻妾百数，长服人乳，故年百岁余，身肥如瓠。林语堂夫人在1944年10月发表于《新女性》创刊号上的《十九世纪中国女性美容术》一文中也写道：“中国女子对于肌肤的爱护是一向著名的。好洁的中国女子一天要洗



明唐寅《嫦娥执桂图》

美人面若银盆，肤如凝脂，如月色清凝，皎洁典雅

脸二三次，她们会利用天然的产物和蛋白等以营养其细腻素滑的肌肤。”

在古代，中国女子即已经发现了人乳是清涤肌肤的珍贵品，但这只是有钱的人家才能办得到的。所以，一般富室的妾媵常常雇着乳娘，以供给她们多量的乳汁。这似乎是近于奢侈，正足以说明我国女子重视肌肤的一斑。”慈禧太后便是人乳美容的坚定追随者。她认为保持自己的容貌，最有特殊功效的便是人的乳汁，因此她每天都要喝大半茶碗的人乳。慈禧所喝人乳，每天要三名嬷嬷供给，嬷嬷的选择是很严格的，均选自满族旗丁之妻。凡选嬷嬷由该管领详细查看新生子女者，送进敬事房。由兆祥所妈妈查验，择其乳汁充足者，送进再行验选。选嬷嬷，一要形体好，二要相貌好，三要看身上洁净不洁净，还要看乳水。大都为美貌之年轻妇女。慈禧喝人乳从年轻时就开始了，那时的慈禧只有三十多岁。所以慈禧卒时七十四岁，颜容如昔。慈禧饮人乳几十年，每年选进嬷嬷多少不一，

一般是三位，多时可达十一位。不仅慈禧，清朝皇帝、太后、亲王均有饮人乳的记载，雍正皇帝造龟龄集方中三十三味药的制取中便有人乳一味，御医给光绪皇帝也开过“人乳炖温（温是多年生浅水草，藻类，全草可入药），午后三四点服”的医方。

因此，很多养颜的面脂可以说既是护肤品，也兼有药用保养功效。

面脂的配方

1. 北魏贾思勰《齐民要术》卷五合面脂法

合面脂法

用牛髓。牛髓少者，用牛脂和之。若无髓，空用脂亦得也。温酒浸丁香、藿香二种。浸法如煎泽方。煎法一同合泽，亦著青蒿以发色。绵滤著瓷、漆盏中令凝。

制作面脂的方法与香泽基本相同（具体做法见《美发（须）考》中“香泽的配方”），只是这里所用的是固态的动物性油脂——牛髓，使其凝固，以便搽抹。

2. 晋葛洪《葛洪肘后备急方》卷六[1]

疗人面体黎黑肤色粗陋皮厚状丑

细捣羖羊胫骨，鸡子白和，傅面，干，以白梁米泔汁洗之，

1 葛洪（公元284—354），字稚川，自号抱朴子，丹阳郡句容（今江苏省句容县）人。葛洪精通炼丹和医药，著有《金匮药方》100卷，因其卷帙浩繁，不便携带，便摘其要者写成《肘后备急方》4卷。“肘后”是指该书篇幅很小，可以挂在臂肘上随身携带，相当于现代所说的“袖珍本”。“备急”就是应急的意思，用现代话说，就是一本“急症手册”。这部书里的治病药方，都是民间的草药，又便宜，又方便，深受老百姓的欢迎。在书第六卷中记载了许多有关美容美发的医方。



汉代漆妆奁
其中便有专门盛放面脂的盒子

三日如素，神效。

芜菁子（二两）　杏仁（一两）

并捣，破栝蒌去子，囊猪胰五具，淳酒和，夜傅之，寒月以为手面膏，别方云，老者少，黑者白，亦可加土瓜根一两，大枣七枚，日渐白悦。

隐居效验方面黑令白去黯方

乌贼鱼骨　细辛　栝蒌　干姜　椒（各二两）

五物切，以苦酒渍三日，以成炼牛髓二斤，煎之，苦酒气尽，药成，以粉面，丑人特异鲜好，神妙方。

又令面白如玉色方

羊脂　狗脂（各一升）　白芷（半升）　甘草七（另本作一）尺　半夏（半两）　乌喙（十四枚）

合煎，以白器盛，涂面二十日即变，兄弟不相识，何况余人乎。

疗人面无光润黑黯及皱常敷面脂方

细辛　蒌蕤　黄耆　薯蓣　白附子　辛夷　川芎　白芷（各一两）　栝蒌　木兰皮（各一分）　成炼猪脂（二升）

十一物切之，以绵裹，用少酒渍之，一宿，内猪脂煎之，七上七下，别出一片白芷，内煎，候白芷黄色成，去滓，绞，用汁以傅面，千金不传，此膏亦疗金疮，并吐血。

面上碎磊子化面并疗仍得光润皮急方

土瓜根，捣筛，以浆水和，令调匀，入夜浆水以洗面，涂药，旦另本作（日）复洗之，百日光华射人，夫妻不相识。

葛氏服药取白方

白瓜子（中仁五分）　白杨皮（二分）　桃花（四分）

捣末，食后服方寸匕，日三，欲白另本无（白）字加瓜子，欲赤加桃花，三十日面白，五十日手足俱白。又一方有橘皮三分，无杨皮。

葛氏服药取白方

女菀（三分）　铅丹（一分）

末，以醋浆，服一刀圭，日三服，十日大便黑，十八、十九日如漆，二十一日全白，便止。过此太白，其年过三十，难复疗，服药忌五辛。

葛氏服药取白方

朱丹（五两）　桃花（三两）



明佚名《千秋绝艳图卷》中之宋代才女聂胜琼，正揽镜梳妆，旁题诗曰：

双眸别泪越江边
待月东林月正圆
云鬓懒梳还对镜
恐惊恒悴入新年

末，井朝水，服方寸匕，日三服，十日知，二十日太白，小便当出黑汁。

葛氏服药取白方

白松脂（十分）　干地黄（九分）　干漆（五分，熬）　附子（一分，炮）　桂心（二分）

捣，下筛，蜜丸，服十九，日三，诸虫悉出，便肥白。

葛氏服药取白方

干姜　桂　甘草（分等）

末之，且以生鸡子一枚，内一升酒中，搅温以服方寸匕，十日知，一月白光润。

服一种药一月即得肥白方

大豆黄炒，舂如作酱滓，取纯黄一大升，捣，筛，炼猪脂和令熟，丸，酒服二十丸，日再，渐加至三四十丸，服尽五升，不出一月，即大能食，肥白，试用之。

令面生光方

以密陀僧用乳煎涂面，佳，兼治皶鼻皰。

3.唐代韩鄂撰《四时纂要》

面药

（七月）七日取乌鸡血，和三月桃花末，涂面及身，二三日后，光白如素（太平公主秘法）。

4.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

五香散　治黑皰厥黯黑运赤气，令人白光润方

毕豆（四两）　黄耆　白茯苓　蒺藜　杜若　商陆　大豆黄（各二两）　白芷　当归　白附子　冬瓜仁　杜蘅　白僵蚕　辛夷仁　香附子　丁子香　蜀水花　旋覆花　防风　木兰　川芎　藁本　皂荚　白胶　杏仁　梅肉　酸浆　水萍　天门冬　白术　土瓜根（各三两）　猪胰（一具暴干）

上三十二味下筛，以洗面。二七日白，一年与众别。

面脂主悦泽人面耐老方

白芷　冬瓜仁（各三两）　蒺藜　细辛　防风（各一

两半） 商陆 川芎（各二两） 当归 藁本 蘼芜 土瓜根（去皮） 桃仁（各一两） 木兰皮 辛荑 甘松香 麝香 白僵蚕 白附子 栀子花 零陵香（半两） 猪胰（三具，切，水渍六日，欲用时，以酒挼取汁渍药）

上二十一味薄切，绵裹以猪胰汁渍一宿，平旦以前，猪脂六升，微火三上三下，白芷色黄，膏成，去滓，入麝，收于瓷器中，取涂面。

炼脂法

凡合面脂，先须知炼脂法。以十二月买极肥大猪脂，水渍七八日，日一易水，煎，取清脂没水中。炼鹅熊脂，皆如此法。

玉屑面脂方

玉屑 白附子 白茯苓 青木香 萎蕤 白术 白僵蚕 密陀僧 甘松香 乌头 商陆 石膏 黄耆 胡粉 芍药 藁本 防风 芒消 白檀（各一两） 当归 土瓜根 桃仁 川芎（各二两） 辛夷 桃花 白头翁 零陵香 细辛 知母（各半两） 猪脂（一升） 羊肾脂（一具） 白犬脂 鹅脂（各一合）

上三十三味切，以酒水各一升，合渍一宿，出之，用铜器微火煎，令水气尽，候白芷色黄，去滓，停一宿，旦以柳枝搅匀，乃用之。

令黑者皆白老者皆少方

玉屑 寒水石 珊瑚 川芎 当归 土瓜根 菟丝 藁



唐花瓣纹金银平脱铜镜

本　辛夷仁　细辛　蒌蒿　商陆　白芷　防风　黄耆　白僵蚕　桃仁　木兰皮　藿香　前胡　蜀水花　桂心　冬瓜仁　半夏　白蔹　青木香　杏仁　蘼芜　芒消　旋覆花　杜蘅　麝香　白茯苓　秦椒　白头翁　矾石　秦皮　杜若　蜀椒　芜菁子　升麻　黄芩　白薇　栀子花（各六铢）　栝蒌仁（一两）　熊脂　白狗脂　牛髓　鹅脂　羊髓（各五合）　清酒（一升）　鹰屎白（一合）　丁香（二两）　猪脂肪（一升）

上五十四味，咀嚼，酒渍一宿，内脂等合，煎三上三下，酒气尽，膏成，绞去滓，下麝香末一向，搅至凝色变止，瓷器贮，勿泄气。

面脂治面上皱黑，凡是面上之疾皆主之方

丁香　零陵香　桃仁　土瓜根　白蔹　防风　沉香　辛夷　栀子花　当归　麝香　藁本　商陆　川芎（各三

两）　蒌蕤（一本作白及）　藿香（一本无）　白芷　甘松香（各二两半）　菟丝子（三两）　白僵蚕　木兰皮（各二两半）　蜀水花　青木香（各二两）　冬瓜仁（四两）　茯苓（三两）　鹅脂　羊肾脂（各一升半）　羊髓（一升）　生猪脂（三大升）

上二十九味咀嚼，先以美酒五升，挼猪胰六具，取汁渍药一宿，于猪脂中极微火煎之，三上三下，白芷色黄，以绵一大两内生布中，绞去滓，入麝香末，以白木篦搅之，至凝乃止，任性用之，良。

令人面白净悦泽方

白蔹　白附子　白术　白芷（各二两）　藁本（三两）　猪胰（三具，水渍去赤，汁尽，研）

上六味末之，先以芜菁子半升，酒水各半升，相和，煎数沸，研如泥合诸药，内酒水中以瓷器贮，封三日，每夜傅面，旦以浆水洗之。

猪蹄浆急面皮去老皱令人光净方

大猪蹄一具，净治如食法，以水二升，清浆水一升，不渝釜中煮成胶，以洗手面。又以此药和澡豆，夜涂面，旦用浆水洗面皮即急。

白面方

牡蛎（三两）　土瓜根（一两）

上二味末之，白蜜和之，涂面即白如玉，旦以温浆水洗之，慎风日。



唐代《宫乐图》

鹿角散令百岁老人面如少女光泽洁白方

鹿角　牛乳（三升）　芎藭　细辛　天门冬　白芷　白附子　白术　白蔹（各三两）　杏仁（二七枚）　酥（三两）

上十一味咬咀，其鹿角先以水渍一百日，出与诸药内牛乳中，缓火煎令汁尽，出角，以白练袋贮之，余药勿取，至夜取牛乳石上摩鹿角，取涂面，旦以浆水洗之，无乳，小便研之亦得。

铅丹散治面黑令人面白如雪方

铅丹（三十铢）　真女菀（六十铢）

上二味治下筛，酒服一刀圭，日三，男十日知，女二十日知，知则止，黑色皆从大便中出矣，面白如雪。



二十世纪初兴隆洋行苦林雪花膏广告，是中国近代的面脂

白杨皮散治面与手足黑令光泽洁白方

白杨皮（十八铢 一方用橘皮） 桃花（一两） 白瓜子仁（三十铢）

上三味治下筛，温酒服方寸匕，日三，欲白，加瓜子，欲赤，加桃花，三十日面白，五十日手足俱白。

5.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

悦泽面方

雄黄（研） 朱砂（研） 白僵蚕（各一两） 真珠（十枚，研末）

上四味，并粉末之，以面脂和胡粉，内药和搅，涂面作妆，

晓以醋浆水洗面讫，乃涂之。三十日后如凝脂，五十岁人涂之，面如弱冠。夜常涂之勿绝。

鹿角涂面方

鹿角（一握）　川芎　细辛　白蔹　白术　白附子　天门冬（去心）　白芷（各二两）　杏仁（二七枚，去皮、尖）　牛乳（三升）

上一十味，鹿角先以水渍之百日令软，总内乳中，微火煎之，令汁竭出角，以白练袋盛之，余药勿收，至夜取牛乳，石上摩鹿角涂在，晓以清浆水洗之。令老如少也。一方用酥三两。

急面皮方

大猪蹄一具，治如食法。水二升，清浆水一升渝，釜中煎成胶以洗面。又和澡豆，夜涂面，晓以浆水洗，令面皮急矣。

治妇人令好颜色方

女菀（二两半）　铅丹（五分）

上二味，捣筛为散。酒服一刀圭，日再服。男十日，女二十日。知则止，黑色皆从大便出，色白如雪。

治妇人令好颜色方

白瓜子（五分）　白杨皮（三发）　桃花（一两）

上三味，捣筛为散。以饮服方寸匕，日三服。三十日面白，五十日手足白。一云：欲白加瓜子，欲赤加桃花。



清红木梳妆台
台面上竖着镜架，镜面周围透雕、浮雕各种纹饰，台面下为组合式厨柜，是清代典型的梳妆台造型

6.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《千金翼》面脂方 主面及皴皱黯黑皯，凡是面上之病，皆悉主之

丁香（十一分） 零陵香 桃仁（去皮） 土瓜根 白蔹 白及 防风 当归 沉香 辛夷 商陆 麝香（研） 栀子花 川芎（各十二分） 蜀水花 青木香（各八分） 白芷 萎蕤 菟丝子 藿香 甘松香（各十五分） 木兰皮 白僵蚕 藁本（各十分） 茯苓（十八分） 冬瓜仁（十六分） 鹅脂 羊髓（各一升半） 羊肾脂（一升） 猪胰（六具） 清酒（五升） 生猪肪脂（三大升）

上三十二味，捣生猪胰汁，渍药一宿，于脂中煎三上

三下，以白芷色黄，去滓，以上件酒五升，挼猪胰，以炭火微微煎膏成，绵滤之，贮器中，以涂面。

《千金翼》面膏方

杜蘅　杜若　防风　藁本　细辛　白附子　木兰皮　当归　白术　独活　白茯苓　菱蕤　白芷　天雄　玉屑（各一两）　菟丝子　防己　商陆　栀子花　橘仁　冬瓜仁　蘼芜花（各三两）　藿香　丁香　零陵香　甘松香　青木香（各二两）　麝香（半两）　白鹅脂（如无鹅脂，羊髓代用）　白羊脂　牛髓（各一升）　羊胰（三具）

上三十二味，先以水浸膏髓等五日，日满别再易水，又五日，日别一易水，又十日，二日一易水，凡二十日止。以酒一升，挼羊胰令消尽，去脉，乃细切香，于瓷器中浸之，密封一宿，晓以诸脂等合煮三上三下，以酒水气尽为候，即以绵布绞去滓，研之千遍，待凝乃止，使白如雪，每夜涂面，昼则洗却，更涂新者。十日以后色等桃花。本方白蔹、人参各三两，无蘼芜花、冬瓜仁。此皆是面膏药，疑更有此二味。

《千金翼》面膏方

香附子（十枚，大者）　白芷（二两）　零陵香（二两）　茯苓（一两，并以大两）　蔓菁油（二升，无以猪膏充牛髓）　羊髓（各一升）　水渍白蜡（八两）　麝香（二分）

上九味，以油髓微火煎五物，令色变，去滓，内麝香，研千遍，凝用澡豆洗面，然涂傅之。

《千金翼》面膏方

杏仁（二升，去皮） 白附子（三两） 密陀僧（二两，研如粉） 白羊髓（二升半） 真珠（十四枚，捣研如粉） 白鲜皮（一两） 鸡子白（七枚） 胡粉（二两，以帛四重裹，于一石米下蒸之，熟下，阴干）

上八味，以清酒二升半，先取杏仁盆中研之如膏，又下鸡子白研二百遍，又下羊髓研二百遍，捣筛诸药纳之，研五百遍，至千遍弥佳，初研杏仁即少少下酒薄，渐渐下使尽，药成，以指捻看如脂，即可用也。草药绢筛直取细如粉，佳。

《千金翼》面膏方

当归 细辛 川芎（各五分） 白术（八分） 白芷（七分） 辛夷 木兰皮 栝蒌 香附子 藁本 桃花 蜀水花 商陆 密陀僧 白僵蚕 零陵香 杜蘅 鹰屎 白蒺藜 土瓜根（各二分） 麝香 丁香（各二两） 白附子 玉屑（各四分） 鹅脂（五合） 鹿髓（一升） 羊髓（一升） 白蜡（四两） 猪膏（二升）

上二十九味，细切，酢渍，密封一宿，明旦以猪膏煎三上三下，白芷色黄为药成，去滓，搅数万遍，令色白，以傅面。慎风日，良。

《千金翼》面膏方

防风 川芎 白芷 白僵蚕 蜀水花 白蔹 细辛 茯苓 藁本 蒺藜 青木香 辛夷仁 当归 土瓜



二十世纪初上海大陆大药房雅霜广告

根　栝蒌仁（各三分）　桃仁（去皮尖，半两）　猪脂（二升）　鹅脂（一升）　羊肾脂（一升）

上十九味，细切，绵裹，酒二升浸一日一夜，便纳脂中，急火煎之三上三下，然后缓火一夜药成，去滓，以寒水石粉三分，纳脂中，以柳木篦熟搅，任用之。（并出第五卷中。）

《千金》面膏，去风寒，令面光悦，耐老去皱方

青木香　白附子　川芎　白蜡　零陵香　白芷　香附子（各二两）　茯苓　甘松（各一两）　羊髓（一升半，炼之）

上十味，以水酒各半升，渍药经宿，煎三上三下，候酒水气尽膏成，去滓，收贮任用。涂面作妆，皴黯皆落。

《千金》面膏，去风寒，令面光悦，耐老去皱方

玉屑　川芎　土瓜根　白芷　冬瓜仁　木兰皮　萎蕤　桃仁去皮　白附子（各四分）　商陆根（五分）　辛夷　菟丝子　藁本　白僵蚕　当归　黄耆　藿香　细辛　防风　麝香　青木香（各三分）　猪胰（三具）　蜀水花（一合）　鹰屎白（一合）　白狗脂（一升）　鹅脂（一升）　熊脂（二升）

上二十七味，细切，以清酒渍一宿，微火煎一日，以新布绞去滓，以涂面。切慎风，任用之。（出第六卷中。）

崔氏蜡脂方

白蜡（十两，炼令白）　桃花　菟丝子　白芷　木兰皮　细辛　辛夷仁　白茯苓　土瓜根　栝蒌根　白附子　杜蘅　桃仁（去皮）　杏仁（去皮，各三分）　蔓菁子油（二升半）　羊髓　牛髓　鹿髓脂（各合）

上十八味，并细切，以苦酒渍一宿，用上件蜡、油、髓、脂等煎如面脂法，其蔓菁油，酒在前煎令烟出，然始下蜡髓讫，内诸药，候白芷色黄膏成，任用。每以澡豆洗面，然以涂之。

崔氏蜡脂方

蔓菁油（三升）　甘松香（一两）　零陵香（一两）　辛夷仁（五分）　白术（二分）　细辛（五分）　竹茹（一升）　竹叶（切，五合）　白茯苓（三分）　蘼芜花（三分）　羊髓（半升，以水浸，去赤脉炼之）　麝香（任口炙）

上十二味，切，以绵裹，酒浸经再宿，绞去酒，以脂中煎，缓火令微似沸，三日许香气极盛，膏成。乃炼蜡令白，看临熟下蜡调，软硬得所贮用之。（出第九卷中。）

文仲疗人面无光润，黑皮皱，常敷面脂方

细辛　蒌蒿　黄耆　白附子　薯蓣　辛夷　川芎　白芷（各一分）　栝蒌　木兰皮（各二分）　猪脂（二升，炼成）

上十一味，切，以绵裹，用少酒渍一宿，纳脂膏，煎之七上七下，别出一斤，白芷煎色黄药成，去滓，搅凝，以傅面，任用之。亦主金疮止血，良。

《延年》面脂方

白术　茯苓　杜蘅（各六分）　蒌蒿　藁本　川芎　土瓜根　栝蒌（各五分）　木兰皮　白僵蚕　蜀水花　辛夷仁　零陵香　藿香（各四两）　菟丝子（八分）　栀子花　麝香（酒浸，绵裹）　鹰屎白（各三分）　冬瓜仁（五分）　桃仁（五合，并令碎）　白蜡（二两）　羊脂（肾边者，一升）　猪脂（三升，水浸七日，日别易水）　猪胰（一具）　白附子（四分）

上二十五味，并细节，酒二升，取猪胰、桃仁、冬瓜仁，绵裹，纳酒中，挼令消，绞取汁，用渍药一宿，别消猪脂令消，去滓，以鹅脂、羊脂、白蜡于铛中，用绵裹纳铛，微火煎三上三下，药黄色，去滓，待澄候凝，内鹰屎末，搅令匀，以涂面，妙。

《延年》面脂方

防风　蒌蕤　川芎　白芷　藁本　桃仁（去皮）　白附子（各六分）　茯苓（八分）　细辛　甘松香　零陵香（各二分）　当归　栝蒌（研，各四分）　蜀椒（五十粒）　鸱鹞屎　冬瓜仁（研，各三分）　麝香（一分）

上十七味，酒浸，淹润一夕，明日以绵薄宽裹之，以白鹅脂三升、羊脂二升并炼成者以煎之，于铜器中微火上煎，使之然沸，勿使焦也。乃下之三上，看白附子色黄膏成，去滓，又入铛中，上火纳麝香，气出仍麝香，更以绵滤度之，乃纳栝蒌仁、桃仁、冬瓜仁等脂，并鹰屎、鸱鹞屎粉等，搅令调，膏成待凝，以瓷器贮，柳木作槌子，于钵中研，使轻虚得所生光，研之无度数，二三日研之方始好，唯多则光滑，任用。

《千金》疗人令面悦泽，好颜色方

猪胰（三具）　芜菁子（二两）　栝蒌子（五两）　桃仁（三两，去皮）

上四味，以酒和之，捣如膏，以傅面，慎风日，妙。

《千金》疗人令面悦泽，好颜色方

酒渍三月三日桃花服之，好颜色，治百病。

《千金》疗人令面悦泽，好颜色方

采三株桃花，阴干为散，以酒饮服方寸匕，日三。令面光悦如红。（出第六卷中。）



《延年》去风，令光润，桃仁洗面方

桃仁（五合，去皮）

上一味，用粳米饭浆水研之令细，以浆水捣取汁，令桃仁尽即休，微温用，洗面时长用，极妙。

令面色白方《千金》疗面黑不白净方

白鲜皮　白僵蚕　川芎　白附子　鹰屎白　白芷　青木香　甘松香　白术　白檀香　丁子香（各三分）　冬瓜仁（五合）　白梅（二七枚，去核）　瓜子（一两）　杏仁（三十枚，去皮）　鸡子白（七枚）　大枣（三十枚，去核）　猪胰（三具）　面（三升）　麝香（二分，研）

上二十味，先以猪胰和面，曝令干，然后合诸药捣筛，又以白豆屑二升为散，旦用洗面手，十日以上太白，神验。（出第六卷中。）

文仲令人面白似玉色光润方

羊脂　狗脂（各一升）　白芷（半升）　乌喙（十四枚）　大枣（十枚）　麝香（少许）　桃仁（十四枚）　甘草（一尺，炙半夏半两，洗）

上九味，合煎，以白芷色黄，去滓，涂面，二十日即变，五十日如玉光润，妙。

文仲又隐居效验，面黑令白去黯方

乌贼鱼骨　细辛　栝蒌　干姜　蜀椒（各三两）

上五味，切，以苦酒渍三日，以成炼牛髓二斤煎之，以酒气尽药成，作粉，以涂面。丑人亦变鲜妙光华。

《近效》则天大圣皇后炼益母草留颜方

用此草每朝将以洗手面，如用澡豆法，面上皯黯及老人皮肤兼皱等，并展落浮皮，皮落着手上如白垢，再洗，再有效。淳用此药已后欲和澡豆洗亦得，以意斟酌用之。初将此药洗面，觉面皮手滑润，颜色光泽；经十日许特异于女面；经月余生血色，红鲜光泽异于寻常；如经年久用之，朝暮不绝，年四、五十妇人如十五女子，俗名郁臭，此方仙人秘之，千金不传，即用药一无不效。世人亦有闻说此草者，为之皆不得真法，令录真法如后，可勿传之。

五月五日收取益母草，暴令干，烧作灰。收草时勿令根上有土，有土即无效。烧之时预以水洒一所地，或泥一炉烧益母草，良久烬无，取斗罗筛。此灰干，以水熟搅和溲之令极熟，团之如鸡子大作丸，于日里曝令极干讫，取

黄土作泥，泥作小炉子，于地四边各开一小孔子，生刚炭，上下俱着炭，中央著药丸，多火经一炊久，即微微著火烧之，勿令火气绝，绝即不好。经一复时药熟，切不得猛火。若药熔变为瓷色黄，用之无验。火微即药白色细腻，一复时出之于白瓷器中，以玉捶研，绢筛，又研三日不绝，收取药以干器中盛，深藏。旋旋取洗手面，令白如玉。女项颈上黑，但用此药揩洗，并如玉色。秘之，不可传。如无玉捶，以麝角捶亦得。神验。

7.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

内宣黄香膏

黄耆、防风、赤芍药、天麻、地黄各一两，浸麻油五两，七日外，慢火煎令香，不可焦赤，去滓，入黄腊五文，重再略熬，新绵滤过，可御风露，悦颜色，比寻常面脂大不同。

钱王红白散

白及　石榴皮　白附子　冬瓜子　笃耨香（各一两）

为末，以发酒浸三日，洗去必傅之，七日面莹如玉，频用尤佳。

付面桃花末

中春，收桃花一升或半升，阴干为末，七月七日取乌鸡血和之，涂面及身，红白鲜洁，大验。

面药益母散

益母草不拘多少，烧灰，煮糯米，和如毬子大，炭火烧通赤，细研，依常法用，光泽滋润颜色。


青木香

疗面方



白芷

“面脂方”中涉及到的方剂大多是针对滋润皮肤、美白去皱这些但凡是女性都需要的美肤需求。但实际上，我们的皮肤经常会面临一些特殊的问题，比如：粉刺、雀斑、火疱、黑痣，以及洗去文身等等，可能并不是每个人都有，但亦是很常见的，而且一旦患有，其烦恼也是不言而喻的。因此，针对这些皮肤问题，我们古代的医书很早就开始关注，并且积累了丰富的治疗此方面疾病的实践经验。

疗面方剂的历史

我国将中药用于美容疗面的历史，可以说是源远流长。我国现已发现的最古医方——马王堆汉墓帛书《五十二病方》，从字体上看，

其抄写不晚于秦汉之际，而就内容考查，医方产生的年代应早于《黄帝内经》的纂成时期。在这样古老的病方中便已经收载了关于美容范围的面部除疱（即粉刺或酒刺）方剂（见“治瘭方”），但因帛书年代过于久远，很多文字已遗漏，行文不全，故不在文中附上。

秦汉之际《神农本草经》的诞生，更丰富了美容、养容的内容，记述了多种药物具有美容功效，如白芷“长肌肤、润泽颜色、可作面脂”；白僵蚕“灭黑黯、令人面色好”；甘松香、白檀、白术、青木香“可使人面白净悦泽”等，这些药材在诸多的美容疗面配方中都很常见。

从晋代葛洪编著的《肘后备急方》起，医书中则将有关美容、疗面的内容汇集在一起，列为一个专题，使人查阅起来更为方便。从此，历经唐宋元明清各代，医书中有关美容、疗面的专题层出不穷，为后世留下了大量珍贵的资料，既有史学价值，更有实际的应用价值。以下便是我从历代代表性的医学书籍中摘录下来的有关疗面品的配方，供读者参考。

疗面品的配方

纵观疗面品的配方，有几种中药是很常见的，当属美容要药。如上文所提到的白芷《神农本草经》明确指出其能“润泽颜色可作面脂”；白及可滋润肌肤，祛除浊滞，治疗“面上黯庖”，效果甚好；甘松、檀香、三奈芳香宜人，专治气血失于流畅所导致的疾病；白牵牛，《本草正义》中张山雷说：此物甚滑，通滞是其专长，对于面黑、雀斑、粉刺等气血失于流畅所导致的疾病，本品性滑，又能润泽肌肤，起到护肤的作用。再如白丁香，是麻雀的粪，以雄雀粪最好，可去

面上雀斑、酒刺。鹰条白，则是鹰粪，可防皱灭痕，擅于去掉各种疙瘩而不留痕迹。而人参则可以“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智。久服轻身延年。”这些药物在面脂方和疗面方中都经常被用到。

针对面部不同的疾病，古代医书中都有针对性的方剂对其进行治疗。

疗黑黯方

《圣济总录》：论曰黑黯之状，点如乌麻，斑如雀卵，稀则棋布，密则不可容针，皆由风邪客于皮肤，痰饮浸渍，其形外著。或饱食安坐，无所作为，若养生方所谓积聚不消之病，使人面目黎奸是也。散之固有常齐，若乃涂泽蠲除，朝夕从事者，又安可已耶。

简单地说，黑黯，即指面部黑斑，也称奸黯，或面奸，就相当于现代医学的黄褐斑。

1．晋葛洪《肘后备急方》卷六

疗人黑令人面皮薄如蝉华方

鹿角尖，取实白处，于平石上以磨之，稍浓取一大合，干姜一大两，捣，密绢筛，和鹿角汁，搅使调匀，每夜先以煖浆水洗面，软帛拭之，以白蜜涂面，以手拍，使蜜尽，手指不粘为尽，然后涂药，平旦还，以暖浆水洗，二三七日，颜色惊人，涂药不见风日，慎之。

又面上暴生黑方

生杏仁，去皮捣，以鸡子白和，如煎饼面，入夜洗面，干涂之，旦以水洗之，立愈。姚方云，经宿拭去。

姚方疗黡方

白蜜和茯苓，涂上，满七日即愈。

千金方治血黡面皱

取蔓菁子烂研，入常用面脂中，良。

治面黡黑子

取李核中仁，去皮细研，以鸡子白和，如稀汤涂，至晚每以淡浆洗之，后涂胡粉，不过五六日，有神，慎风。

圣惠方治黡赘斑黑点方

用密陀僧二两，细研，以人乳汁调，涂面，每夜用之。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

桃花丸治面黑黡令人洁白光悦方

桃花（二升）　桂心　乌喙　甘草（各一两）

上四味末之，白蜜为丸，服如大豆许十丸，日二，十日易形。一方有白附子、甜瓜子、杏仁各一两为七味。

治人面黡黯黑肤色粗陋皮厚状丑方

羖羊胫骨末，以鸡子白和傅之，旦以白粱米泔洗之，三日白如珂雪。

治人面黡黯黑肤色粗陋皮厚状丑方

白蜜和茯苓粉傅之，七日愈。

治人面黑皯黯黑肤色粗陋皮厚状丑方

杏仁（末之）　鸡子白

上二味相和，夜涂面，明旦以米泔洗之。

面多黑皯黯面皮粗涩令人不老皆主之方

朱砂　雄黄（各二两）　水银霜（半两）　黄鹰粪（二升）　上胡粉（二两）

上五味并细研如粉，以面脂和，净洗面，夜涂之，以手细摩令热，明旦不废作妆，然须五日一洗面，一涂不过三遍，所有恶物一切皆除，数倍少嫩，慎风日。

治黑皯黯乌靡令面洁白方

马珂（二两）　珊瑚　白附子　鹰屎白（各一两）

上四味研成粉，和匀，用人乳调，以傅面，夜夜著之，明旦以温浆水洗之。

治面黑生黑皯方

白蔹（二铢）　生矾石（备急方无矾石）　白石脂（各六铢）　杏仁（三铢）

上四味研，和鸡子白，夜卧涂面上，旦用井花水洗之。

治面黑皯令人悦白方

栝蒌子（两合）　麝香（半两）　白石脂（五合）　雀屎（二合 去黑）

上四味捣筛，别研，麝香、雀粪、白石脂和合，取生

菟丝苗汁，和之如薄泥，先用澡豆洗去面上腻。以涂黡上，日夜三四，过旦以温浆水洗之，任意作妆。

治黡子面不净方

以上朱砂研细如粉，和白蜜涂之，旦以酢浆洗之，大验。

治黡子面不净方

白附子　香附子　白檀　马珂　紫檀（各一两）

上五味末之，白蜜和如杏仁大，阴干，用时以水研涂面，且以温水洗，忌风油，七日面如莲花。

治面黑黡黯皮皱散方

白附子　密陀僧　牡蛎　茯苓　川芎（各三两）

上五味末之。和以羖羊乳，夜涂面以手摩之，旦用浆水洗，不过五六度，一重皮脱，黡差矣。

白瓜子丸治面黡黯令色白方

白瓜子（二两）　藁本　远志　杜蘅（各一两）　天门冬（三两）　白芷　当归　车前子　云母粉（各一两）　柏子仁　细辛　橘皮　栝蒌仁　铅丹　白石脂（各半两）

上十五味末之，蜜和，空腹服如梧子二十丸，日三。

3. 唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

治面皯黯方

矾石烧　硫黄　白附子（各一两）

上三味，细研，以大醋一盏浸之一宿，净洗面涂之。慎风。

4.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《肘后》疗面多皯黯，如雀卵色者方

以苦酒渍白术，以拭面上，即渐渐除之。

《肘后》疗面多皯黯，如雀卵色者方

以羚羊胆、酒二斤，合煮三沸，以涂拭之，日三，瘥。

《肘后》疗面多皯黯，如雀卵色者方

羊胆、猪头、细辛末，等分，煎三沸，涂面，平旦以醋浆水洗之。

《肘后》疗面多皯黯，如雀卵色者方

茯苓、白石脂等分，末，和蜜涂之，日三，除去。

文仲疗皯黯方

杏仁去皮，捣末，鸡子白和，涂经宿，然拭之。

文仲疗皯黯方

桃花、瓜子各等分，捣，以傅面。

文仲疗皯黯方

茯苓末，以蜜和，傅之。

《备急》疗皯黯方

鸡子（一枚，去黄） 朱砂末（一两）

上二味，朱砂末纳鸡子中，封固口，与鸡同令伏雏，候鸡雏出，即取之，以涂面，立去也。

《备急》疗皯黯方

七月七日取露蜂房子，于漆杯中渍，取汁，重滤绞之，以和胡粉涂。

《备急》去黯黑志方

桑灰　艾灰（各三升）

上二味，以水三升淋之，又重淋三遍，以五色帛纳中，合煎令可丸，以傅黯上，则烂脱，乃以膏涂之。并减瘢痕，甚妙。

《小品》疗面黯，减瘢痕，除皯，去黯黑志方

荠苨（二分）　桂心（一分）

上二味，捣筛，以酢浆水服方寸匕，日一止即脱。又服栀子散瘥。《千金》治面皰。

《千金》疗面皯黯，令悦白润好及手方

猪蹄（二具，治如食法，白粱米一升，汰令净，以水五升，煮蹄烂，澄取清汁三升）　白茯苓　商陆（各五两）　姜蕷　藁本　白芷（各三两）

上六味，以猪蹄汁并桃仁一升，合煮取二升，去滓，以白瓷器中贮之，纳甘松、零陵香各一两，以绵裹渍，以傅之。

《千金》澡豆方

猪胰（五具，干之） 白茯苓 藁本 白芷（各四两） 甘松香 零陵香（各三两） 白商陆（五两） 大豆末（二升，绢筛） 藿灰（一斗，火炼）

上九味，捣筛，调和讫，收贮，稍稍取前瓷中汁以洗手面，只用暖酢浆洗净后，任意水洗如常。八月、九月则合冷处贮之，至三月已后勿用，神良。

《千金》黧皯面方

沉香 牛黄 薰陆香 雌黄 鹰屎（各二分） 丁香（一分，末） 水银（一两） 玉屑（三分）

上八味作粉，以蜜和，涂之。

《千金》黧面内外疗方

以成炼松脂为末，温酒服二合，日三服，尽二升即瘥。

《千金》黧面内外疗方

白芷 白蜡（各八两） 白附子 辛夷 乌头炮 防风 藿香 商陆（各二分） 藁本 荽蕤（各四分） 零陵香（三分） 麝香（一分） 牛脂（一升） 鹅脂（一升） 羊脂（五合） 麻油（二合）

上十六味，细剉，以酢渍浹浹然一宿，以诸脂油煎，白芷色黄膏成，以皂荚汤洗面，傅之，日三，瘥。

《千金》疗面黧方

白矾（烧汁尽） 硫黄 白附子 （各一分）

上三味，捣筛，以酢一盏渍之一宿，夜净洗面涂之，勿见风，白如雪也。《翼》同。

《千金》又面鼾方

鸡子（三枚）　丁香（一两）　胡粉（一两，细研）

上三味，以醋一升，渍七日，取鸡子白，研丁香、胡粉一两和之，洗面，夜以药涂之，甚妙。

《千金》又面鼾方

羚羊胆　牛胆

上二味，以醋二升，合煮三沸，涂之，瘥。

《千金翼》面药方、疗皯鼾及瘢并皮肤皱劈方

防风　藁本　辛夷　芍药　商陆根　白芷　牛膝　当归　细辛　密陀僧　川芎　独活　萎蕤　木兰皮　零陵香　鸡舌香　丁香　藿香　麝香　真珠（各一两）　蕤仁　杏仁（各二两，去皮）　腊月猪脂（三升，炼）　油（一升）　獐鹿脑（各一具，无以羊脑充）　牛髓（五升）

上二十六味，先以水浸脑髓使白，藿香以上咬咀如麦豆，乃于脑髓脂油中煎三上三下，以绵绞滤去滓，入麝香及真珠末等，研搅千遍，凝即涂面上。（谨按《千金翼》云二十九味，遂以诸本并《千金翼》校之，但二十六味，右云藿香以上咬咀，恐并藿香更有三味。）

《必效》疗鼾皯，令面白悦泽，白附子膏方

白附子　青木香　丁香（各一两）　商陆根（一

两）　细辛（三两）　苏（半升）　羊脂（三两）　密陀僧（一两，研）　金牙（三两）

上九味，以酒三升渍一宿，煮取一升，去滓，纳苏，煎一升膏成，夜涂面上，旦起温水洗，不得见大风日，瘥。

5.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

除面上黑斑

以桑木婆耳椹，焙干捣末，食后熟汤调服一为匕，常服经一月后，面上斑黑顿令尽去之。

治面疮癣

白及　白蔹　白芷　白蒺藜　白茅根　零陵香

上等分，烧捣为末，拌赤小豆末，共捣，常用其疮癣自去也。

6.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七[1]

1　《圣济总录》二百卷，北宋政和年间（1111—1118），徽宗昭示天下，广进医方，组织医官整理辑录，并同御府所藏，编次成书，题名《政和圣济总录》，简称《圣济总录》。此书撰写历时七年（1111—1118），卷帙浩繁，近二百万字，辑方约两万首，分二百卷。本书首列运气、叙例、治法等项，相当于全书的绪论；以后自"诸风"起至"神仙服饵"止，共分六十六门。每门之中，又分若干病症，每一病症先论病因病理，次列方药治疗，内容十分丰富，集宋以前医方之大成，堪称宋代的医学全书。该书以病分门六十六类，每门立论，以论御方，条理清晰，词语简明。对后世研究中医基础理论和临床证治，均有重要参考价值。此书篇幅浩大，刊刻不易，所以传本较少，清程林曾据此书撰《圣济总录纂要》二十六卷，将害中逆类、乳石发动、神仙符禁删去，其他方剂加以精选，颇便应用。其中卷十七"面体门"介绍了一些治疗面疮、体臭和皮疣的医方，对研究美容美发颇有参考价值。

白瓜子丸方

治面黡黯，令光润泽。

白瓜子（炒令黄　二两）　藁本（去苗土）　远志（去心）　杜蘅　车前子（炒）　白芷　当归（切焙）　云母粉（各一两）　天门冬（去心焙　二两）　细辛（去苗叶）　陈橘皮（汤浸　去白炒）　柏子仁　栝蒌根　铅丹（各半两）　白石脂（一分）

上一十五味。捣研为细末。炼蜜为丸。如梧桐子大。每服二十丸。温酒下。早晚食后服。

防风膏方

治面黡黯涂之能令光润。

防风（去叉）　藁本（去苗土）　辛荑　芍药　当归（切焙）　白芷　牛膝（切焙）　商陆　细辛（去苗叶）　密陀僧（细研）　川芎　独活（去芦头）　蒌蕤　木兰皮　蕤仁（各二两）　杏仁（汤浸去皮尖）　丁香　鸡舌香　零陵香　真珠屑　麝香（各一两）　油（一斤）　獐鹿髓（各一升，如无猪骨髓亦得）　牛髓（一升，如无脂亦得）　蜡（四两炼过者）

上二十六味。先将髓以水浸令白取出。除真珠屑麝香外。余药并剉碎。次将油髓蜡入锅中。熬令销。入诸药。用文火煎之。若白芷黄色。量稀稠得所。以新绵滤去滓。方将真珠屑麝香。别研为细末。入前汁中。熬成膏。贮瓷器内。临卧涂面上。旦起以温水洗去。避风日妙。

白附子膏方

治面黡黯令面白悦泽。

白附子　青木香　丁香（各一两）　商陆根（一两）　细辛（三两）　酥（半两）　羊脂（三两）　密陀僧（一两　研）　金牙（三两）

上九味。捣筛为散。酒三升渍一宿。煮取一升。去滓内酥。煎一升成膏。夜涂面上。旦起温水洗。不得见大风日差。

治面黡黯方

鸡子（一枚去黄）　朱砂末（一两）

上二味。先研朱砂为末。入鸡子中封固口。与鸡卵同令鸡伏。候鸡雏出。即取涂面效。

治面黡黯方

沉香（三分）　牛黄（三分）　熏陆香（三分）　雌黄（各半两）　丁香（一分）　玉屑（三分）　鹰屎（半两）　水银（一分）

上八味。先将三味香。捣罗为末。次将玉屑雄黄雌黄。入乳钵中研令细。方入水银及诸药。同研令极细。入白蜜调和。令稀稠得所。入瓷合中盛。每至临卧时。涂面黡黯处。

杏仁膏方

治面黡黯涂之，令光白润泽。

杏仁（汤浸去皮　尖双仁一两半）　雄黄（一两）　瓜子（一两）　白芷（一两）　零陵香（半两）　白蜡（三两）

上六味。除白蜡外。并入乳钵中。研令细。入油半升并药。内锅中。以文火煎之。候稠凝。即入白蜡。又煎搅匀。内瓷合中。每日先涂药。后傅粉。大去黔黯。

羊髓膏方

治面黔黯涂之，令光白润泽。

羖羊胫骨髓（二两）　丹砂（研半两）　鸡子白（二枚）

上三味。先将髓并丹砂。入乳钵中。研令极细。以鸡子白调和令匀。入合中盛。每用时。先以浆水洗面。后涂之。

丹砂方

治面黔黯涂之，令白润泽。

丹砂（一两研细）

上一味。入白蜜少许。更研如膏。入合中盛。每于临卧涂面。明旦以浆水洗之。

益母草涂方

治面黔黯，令光白润泽。

益母草灰（一升）

上一味。以醋和为团。以炭火煅七度后。入乳钵中研细。用蜜和匀。入合中。每至临卧时。先浆水洗面。后涂之大妙。

点黡子方

取糯米十余粒。于湿石灰中埋之。以烂为度。针挑破黡子傅之。经宿即落。

7. 元代许国桢编撰《御药院方》

七白膏

令人面光润不皱，退一切诸黡黯。

香白芷　白蔹　白术（各一两）　白茯苓（去皮，三钱）　白及（半两）　白附子（三钱，生）　细辛（去叶土，三钱）

上件为细末，以鸡子白调，丸如弹子大，或如人小指状，阴干。每夜净洗了面，温浆水于瓮器内磨汁，涂之极妙。

玉容散

治面上热刺黡黯。

牵牛（四两，生）　香白芷（半两）　甘松（去土，半两）　广零陵香（一两）　栝蒌根（七钱半）　川芎（半两）　细辛（二钱半）　阿胶（二钱半，泡）　猪牙皂角（二两）　藿香（半两）　楮桃儿（二两）　藁本（半两）

上为细末。每用一钱，如洗面药用，早晨、晚夕各用一次。

玉容散

治面上诸黡黯及灭瘢痕。

白及（一两半）　白蔹　白僵蚕　生成炼钟乳粉（各半两）　白附子（生）　冬瓜子　韶脑（别研　各二钱半）　楮桃儿（二钱）　麝香（一钱，别研）

上件同为极细末，用玉浆调匀稠得所，临卧涂患处，明旦用温淡浆水洗去。

钟乳粉散

治黡黯，去黯子。

玉女粉（二钱半，系益母草）　白附子（二钱）　白及（二钱半）　白蔹（二钱）　轻粉（秤半钱）　钟乳粉（二钱）　密陀僧（一钱半）　细辛末（半钱）

上同研匀细，用儿孩儿乳汁调涂患处，或温水调亦得，临卧用，次日用温水洗去。

朱砂红丸子

治面色不莹净及黡黯面黑皱。

朱砂（细研）　白术　白蔹　白附子　吴白芷　白僵蚕　木香（以上各半两）　白及　白茯苓　密陀僧（以上各一钱半）　钟乳粉（二两）

上为细末，用阿胶半两熬成膏子，入上项药末，一处就成丸，如梧桐子大。如常用，温水蜜少许磨化开，调涂面上，次日早晨用温治亦洗之，甚妙。

8. 清代吴谦等编撰《医宗金鉴》卷六十三[1]

皴黯如尘久始暗，原于忧思抑郁成，大如莲子小赤豆，玉容久洗自然平。

1　《医宗金鉴》是乾隆于四年（1739）诏令供奉内廷御医，太医院右院判吴谦，与康雍乾三朝御医、院使刘裕铎，共同领衔编纂的医书。《医宗金鉴》经过三年时间完成，共90卷，15个分册。其中卷63外科心法要诀"面部"中介绍了一些治疗面疾的医方。该书特点：图、说、方、论俱备，歌诀助诵。细读之有着十分明显的时代性，适应18世纪中国疾病谱。编纂完成后，乾隆看后十分满意，赐书名为《医宗金鉴》，正式确定该书名为《御纂医宗金鉴》，于1742年，以武英殿聚珍本与尊经阁刻本印行，在全国推广，影响巨大。1749年即被定为太医院医学教育的教科书，"使为师者必由是而教，为弟子者必由是而学"。

玉容散

白牵牛　团粉　白蔹　白细辛　甘松　白鸽粪　白及　白莲蕊　白芷　白术　白僵蚕　白茯苓（各一两）　荆芥　独活　羌活（各五钱）　白附子　鹰条白　白扁豆（各一两）　防风（五钱）　白丁香（一两）

共研末。每用少许，放手心内，以水调浓搽搓面上，良久再以水洗面，早晚日用二次。

9.《清朝宫廷秘方》

藿香散

广明胶（七钱）　藿香叶（一两）　糯米（一斤）　白丁香（七钱）　零陵香（一两）　皂角（一两）　香白芷（二两）　檀香（一两）　龙脑（二钱半）　沉香（一两）　丁香（七钱）

将广明胶碎炒如珠，皂角去皮，炙，龙脑另研，上为细末，以上各味药和匀，即可成方。

每日如常使用，洗净手面，能使脸面白净。

此方汇集七种香药作为主药，因为香药能通经行脉，走气入血，无孔不入，可以把体内或体表的垢浊祛除。其中藿香叶为化湿药，能除黑黯；香白芷为祛风药，善治面黑疵瘢，润泽颜色；零陵香为辟秽药，能香肌肤；檀香为行气药，可治面生黑子；龙脑（冰片）为开窍药，可治风疮黑黯；沉香为降气药，去皮肤瘙痒；丁香为温中药，可增白除黑；白丁香善去面上雀斑、酒刺；皂角可去皮肤风温；糯米补中益气，能充养皮肤；广明胶，系用牛皮煎熬而成，能滋养皮肤，增强皮肤的抵抗力。

面药方

夏枯草　僵蚕　羌活　海藻　白芷（各一钱）

各等分为末。入冰片少许，蜜调成膏，摊于油布上贴之。

此方以膏敷面可治风热疥瘙痒，兼有护肤、养颜美容之效。

慈禧太后加减玉容散

白芷（一两五钱）　白牵牛（五钱）　防风（三钱）　白丁香（一两）　甘松（三钱）　白细辛（三钱）　山柰（一两）　白莲蕊（一两）　檀香（五钱）　白僵蚕（一两）　白及（三钱）　鹰条白（一两）　白蔹（三钱）　鸽条白（一两）　团粉（二两）　白附子（一两）

共研极细面，每用少许，放手心内，以水调浓，搽搓面上，良久再用水洗净，一日二、三次。

此方是在上文《医宗金鉴》所载之“玉容散”方的基础上，改良而成。《医宗金鉴》中指出：“皮肤黧黑斑……由忧思抑郁，血弱不华，火燥结滞而生于面上，妇女多有之。宜以玉容散早晚洗之，常用美玉磨之，久久渐退而愈。”古人认为，玉磨面能润泽光滑，除皮干灭斑。据说慈禧用过玉容散后，便常用一种白玉石与玛瑙制作的极精致的面部按摩器太平车，在脸上滚来滚去，以疏通血脉，伸展皱纹。此车呈丁字形，横头是一磙子，中有一长柄，磙子在脸上穴位来回滚动，可以促进脸部血液循环，使皮肤里的毛细血管扩张，增进新陈代谢。此外，用太平车按摩面部，还具有调节脸部神经，解除肌肉痉挛，消除疲劳的功效。

西太后沤子方

白牵牛（六钱）　防风（一两）　白芷（一两）　僵蚕（一两）　山柰（一两）　茯苓（一两）　白及（八钱）　白附子（六钱）

共研粗渣，烧酒二斤将药煮透去渣，兑冰糖四两、白蜜一斤，合匀候凉，再兑冰片五分、朱砂面三分搅匀，装磁瓶内收用。

“沤子”为化妆美容的代称。据司马相如《上林赋》：“芬芳沤郁，酷烈淑郁”。可佐证“沤子方”即为嫩面美容方。

皇上清热止痒面药

荆穗（一钱）　薄荷（一钱）　僵蚕（三钱）　海桐皮（二钱）　黄连（八分）　冰片（五厘）

共研细面，茶卤调敷患处。

此方可清热湿止痒，外用可治皮肤起疹、瘙痒。

疗面皯皰方

《圣济总录》：论曰面皯皰者，面生皻皰，细起如粟谷状，由风热相搏而生。盖诸阳在于头面，风热乘之，结而不散，故成皯皰。养生方说醉不可露卧，及饮酒热未解，冷水洗面，令人面发疮，轻为皻疱，正谓此也。

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

葛氏疗年少气充面生皰疮

胡粉　水银　腊月猪脂

和，熟研，令水银消散，向暝以粉面，晓拭去，勿水洗，至暝又涂之，三度，即差。

隐居效方皶疮方

黄莲　牡蛎（各二两）

二物捣，筛，和水作泥，封疮上，浓汁粉之，神验。

2.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

治面疱疮斑三十年以上，并冷疮虫斑令灭方

斑蝥（去翅、足，熬）　巴豆（去心、皮，熬，各三枚）　胡粉　鹅脂　金洮沙　密陀僧　高良姜　海蛤（各三两）

上八味，为粉，以鹅脂和。夜半涂，晓以甘草汤洗之。

治面疱方

白附子　青木香　麝香　由跋　细辛（各二两）

上五味，细末，水和之。涂面，日三。（《外台》方无细辛。）

治面疱方

木兰皮（五两，取厚者）　栀子仁（六两）

上二味，为散。以蜜浆服方寸匕，日三服。

治面疱，甚如麻豆，痛痒，搔之黄水出，及黑色黯黡不可去方

冬瓜子　柏子仁　茯苓　冬葵子

上四味，等分，捣筛。饮服方寸匕，日三服。（《外台》方无冬瓜子。）

3.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

面皯疱方

刘涓子疗面皯疱，麝香膏方

麝香（二分） 附子（一两，炮） 当归 川芎 细辛 杜蘅 白芷 芍药（各四分）

上八味，切，以腊月猪膏一升半，煎三上三下，去滓，下香膏成，以傅疱上，日三，瘥。

《肘后》疗年少气盛，面生皯疱方

冬瓜子 冬葵子 柏子仁 茯苓（各等分）

上四味，为散，食后服方寸匕，日三服。

《肘后》疗年少气盛，面生皯疱方

黄连（一斤） 木兰皮（十两） 猪肚（一具，治如食法）

上三味，咀嚼二味，纳肚中，蒸于二斗米下，以熟切，曝干，捣散，食前以水服方寸匕，日再。

《肘后》疗年少气盛，面生皯疱方

麻黄（三两） 甘草（二两，炙） 杏仁（二两，去尖皮，熬，别捣）

上三味，捣筛，酒下一钱匕，日三服。

《肘后》疗年少气盛，面生皯疱方

黄连（二两）　蛇床子（四合）

上二味，捣末，以面脂和涂面，日再，瘥。

文仲疗面皯疱方

胡粉、水银，以腊月猪脂和，傅之。

文仲疗面皯疱方

熟研水银，向夜涂之，平明拭却，三四度瘥。

文仲疗面皯疱方

土瓜根捣，以胡粉、水银、青羊脂合，涂面皯处，当瘥。

《备急》疗面皯疱方

糜脂，涂拭面上，日再。

《备急》疗面皯疱方

鹰屎白（二分）　胡粉（一分）

上二味，以蜜和，傅面上，瘥。

《备急》主少年面上起细疱方

挼上浮萍，擣之，可饮少许汁，良。

《备急》主少年面上起细疱方

以三年苦酒渍鸡子三宿，当软破，取涂之，瘥。

《古今录验》疗面皯疱及产妇黑黧如雀卵色，羊胆膏方

羊胆（一枚）　猪脂（一合）　细辛（一分）

上三味，以羊胆煎三上三下膏成，夜涂傅，早起洗，以浆水洗去，验。

《古今录验》疗面黧疱皯，玉屑膏方

玉屑　珊瑚　木兰皮（各三两）　辛夷（去毛）　白附子　川芎　白芷（各二两）　牛脂（五两）　冬瓜子（十合）　桃仁（一升）　猪脂（五合）　白狗脂（二斤）　商陆（一斤）

上十三味，切，煎三上三下，白芷色黄其膏成，洗面涂膏，神验。

《古今录验》疗面黑，似土皯疱，白蓝脂方

白蓝（一分）　白矾（一分，烧）　石脂（一分）　杏仁（半分，去尖皮）

上四味，捣筛，鸡子和，夜涂面，明旦以井花水洗之。白蓝即白蒿也。甚妙，老与少同。

面皯方

《广济》疗面皯方

雄黄（七分）　雌黄（五分，并以绵裹，于浆水中煮一日）　光明砂　密陀僧（五分，内猪脂中煮数沸，煮讫洗用）　真珠（三分，末研）　峭粉（三分）　白僵蚕（三分）　白及（三分）　茯苓（五分）　水银（五分和药末研，

令消尽）

上十味，各研如粉讫，相和又研之，令匀少减，取和猪脂，面脂搅令调，每夜用澡豆浆水洗去妆，勿冲风及火。

《千金》疗面皯方

李子仁末和鸡子白，涂上则落。

《千金》疗面皯方

真白羊乳（三升）　羊胰（两具，以水渍去皮，细擘）　甘草（二两，炙，末）

上三味，相和一宿，先以酢浆水洗面，以生布拭之，夜涂药，明旦以猪蹄汤洗却，又依前为之即尽。

《千金》疗面皯方

白附子末，以水和涂上，频频用，即落尽。

《千金》疗面皯方

桂心、石姜，末，蜜和涂之。

《千金》疗面皯方

杏仁酒浸皮脱，捣如泥，以绢囊裹，夜则拭之，效。

《千金》疗面皯方

水和丹砂末，服方寸匕，男女七日皆色白也。

《千金》疗面皯方

美酒浸鸡子三枚，密封四七日成，涂面净好无比。

《千金》疗面皯方

枸杞根（一百斤）　生地黄（三十斤）

上二味，先捣筛枸杞，又捣碎地黄，曝干，合下筛，空腹服方寸匕，日三，效。

文仲疗皯，令人面皮薄如蝉华方

鹿角尖（取实白，处于平石上，以水磨之，稍浓，取一升二合）　干姜（一两）

上二味，捣筛干姜，以和鹿角汁，搅使调，每夜先以暖浆水洗面，软帛拭干，取上白蜜涂面，以手摩使蜜尽，手指不粘为候，然涂药，平明还以暖浆水洗之，二三日颜色惊人。涂药不用遇见风日，妙。

《救急》疗面皯方

芍药　茯苓　杏仁去皮　防风　细辛　白芷（各一两）　白蜜（一合）

上七味，捣为散，先以水银霜傅面三日，方始取前件白蜜以和散药傅面，夜中傅之，不得见风日，向晓任意作粉，能常用大佳。每夜先须浆水洗面后傅药。

《古今录验》疗面皯方

取白蜜和茯苓粉傅面，七日愈。

《古今录验》疗面皯黯，苏合煎方

苏合香　麝香　白附子（炮）　女菀　蜀水花（各二两）　青木香（三两）　鸡舌香　鸬鹚屎（各一两）

上八味，先取糯米二升渐，硬炊一斗，生用一斗，合淳酢，用水一斛五斗，稍稍澄取汁，合得一斛，煮并令沸，以绵裹诸药，纳著沸浆中，煎得三升，药熟。以澡豆洗皯处，令燥，以药傅皯上，日再。欲傅药常以酢浆水洗面，然涂药，涂药至三四合，皯处当小急痛，皯处微微剥去便白，以浆三洗三傅玉屑膏讫白，粉之。若急痛勿怪，痒勿搔之，但以粉粉上而按抑痒处，满百日可用脂胡粉取瘥。

4.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

黄连散方

治面皯皰令光白。

黄连去须（十五两）　木兰皮（十两）　大猪肚（一具　去筋膜）

上三味。将二味捣罗为末。内猪肚中。缝合口。入五斗米甑内。蒸令熟。取出细切暴干。捣罗为散。每服二钱匕。温水调。空心临卧服。

冬葵子散方

治面皯皰令光白。

冬葵子（炒研）　柏子仁（别研）　白茯苓（去黑皮各三两）

上三味。捣研为散。每服二钱匕。温酒调下。食后临卧。

玉屑膏方

治面皯皰令光白，涂面。

玉屑　珊瑚　木兰皮（各三两）　辛夷（去毛）　白附子（炮）　川芎　白芷（各二两）　冬瓜子　牛脂　猪脂（腊月收者各十八两）　商陆（切碎五两）　桃仁（汤浸去皮尖　别研五两）

上一十二味。除牛猪脂入锅中化成油外。诸药同捣研为细末。入脂油内。以文火煎令稀稠得所。滤去滓。瓷合中盛。每洗面后涂药。大去皯皰。

麝香膏方

治面皯皰令光白，涂面。

麝香（研半两）　附子（炮裂去皮脐）　当归（切焙）　川芎　细辛（去苗叶）　杜蘅　白芷　芍药（各一两）　腊月猪脂（一斤以水浸去赤汁）

上九味。先将猪脂入锅中。化成油。余药并剉如小麦大。入脂油中。以文火煎。稀稠得所。滤去滓。入麝香搅匀。倾入瓷合中收。每涂药。先以浆水洗面。

白芷膏方

治面皯皰令光白。涂面。

白芷　白蔹（各三两）　白术（三两半）　白附子（炮一两半）　白茯苓（去黑皮一两半）　白及　细辛（去苗叶各三两）

上七味。捣罗为末。用鸡子白搜和匀。丸如弹子大。

瓷合中盛。每卧时先洗面。后取一丸。以浆水研化涂面。明旦并华水洗之。不过七日大效。

矾石散方

治面皯皰令光白。涂面。

矾石（烧令汁尽）　白石脂（各一分）　白蔹（三分）　杏仁（汤浸去皮研半两）

上四味并研为散。以鸡子白调令匀。入瓷合中盛。临卧时先用浆水洗面。后涂药。明旦以井华水洗之。

浮水膏方

治面皯皰令光白。涂面。

水萍（暴干五两）

上一味。捣罗为末。以白蜜稠和。稀稠得所。入瓷合中盛。每卧时涂面。

疗面皻皰方

《圣济总录》：论曰诸阳皆会于面，风邪热气，客于肤革，不能流通，因发为皻皰。形似米粟，色有赤白，亦有缘醉酒露卧。及饮酒未解，以冷水洗濯而得之者，率由风热在皮肤间，外感冷气，击搏而成。

1.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

白膏　主面皶疱疥痈恶疮方

附子（十五枚）　蜀椒（一升）　野葛（一尺五寸）

上三味，切，醋渍一宿，猪膏一斤，煎附子黄，去滓涂之，日三。

栀子丸　治酒皶鼻疱方

栀子仁（三升）　川芎（四两）　大黄（六两）　好豉（熬，三升）　木兰皮（半斤）　甘草（炙，四两）

上六味，捣筛为末，炼蜜和丸如梧桐子。以饮服十丸，日三服，稍加至二十五丸。

治酒皶鼻疱傅方

蒺藜子　栀子仁　豉（各一两，熬）　木兰皮（半斤，一方无）

上四味，为末，以醋浆水和之如泥。夜涂上，日未出时以暖水洗之。亦灭斑痕。

治酒皶鼻疱傅方

鸬鹚屎（一斤）

上一味，捣筛，腊月猪脂和如泥。夜涂之。

2.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

刘涓子疗面皶疱，木兰膏方

木兰皮　防风　白芷　青木香　牛膝　独活　藁本　芍药　白附子　杜蘅　当归　细辛　川芎（各一两）　麝香（二分）

上十四味，剉，以腊月猪脂二升，微火煎三上三下，绞去滓，入麝香，调以傅面上，妙。（出第五卷中。）

《肘后》疗面及鼻病酒皶方

木兰皮（一斤，渍酒用三年者，百日出，曝干） 栀子仁（一斤）

上二味，合捣为散，食前以浆水服方寸一匕，日三，良。《千金翼》木兰皮五两，栀子仁六两。

《肘后》疗面及鼻病酒皶方

鸬鹚屎末，以腊月猪膏和，涂之。（《千金》同。）

《肘后》疗面及鼻病酒皶方

真珠 胡粉 水银（等分）

上三味，以猪膏研令相和，涂之，佳。

《肘后》疗面及鼻病酒皶方

马蔺子花，捣，封之，佳。

《集验》疗面上皶疱皯黡方

蒺藜子 栀子 豉（各一升）

上三味，捣合如泥，以醯浆和如泥，临卧以涂面上，日未出便洗，瘥。（《千金》有木兰皮一斤，《翼》云半斤。）

《集验》木兰散方

木兰皮（一斤）

上一味，以三年酢浆渍之，百日出，于日中曝之，捣末，服方寸匕，日三。

《古今录验》主疱方

雄黄　峭粉末　水银（并等分）

上三味，以腊月猪脂和，以傅面疱上，瘥止。

《古今录验》卒得面疱方

土瓜根　水银　胡粉　青羊脂（等分）

上四味，为粉，和，傅面疱上，瘥止。

《古今录验》卒得面疱方

胡粉（二两）　水银（二分）

上二味，和猪脂研匀，以傅之。（《千金》同。）

《古今录验》男女疱面生疮方

黄连（二两）　牡蛎（三两，熬）

上二味，捣筛，以粉疮上，频傅之即瘥。

《古今录验》疗面疱痒肿，白附子散方

白附子　青木香　由跋（各二两）　麝香（二分）

上四味，为散，以水和涂面。（《千金翼》有细辛二两。）

《古今录验》疗面疱气甚如麻豆疼痛，搔之黄汁出，及面色黯黑，不可去之，葵子散方

冬葵子　柏子　茯苓（等分）

上三味，为散，以酒服方寸匕，日三，瘥。（《千金翼》有冬瓜子。）

3. 宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

柏子仁散方

治面皶皰。

柏子仁（研） 冬瓜子（炒） 冬葵子（炒） 白茯苓（去黑皮 各三两）

上四味。捣研为散。每服二钱匕。以温酒调服。食后日午临卧各一服。

木兰膏方

治面皶皰。

木兰皮 防风（去叉） 白芷（留两小块子验药熟）辛夷（去毛） 木香 牛膝（酒浸切焙） 独活（去芦头） 藁本（去土） 芍药 白附子（炮） 杜蘅 当归（切焙） 细辛（去苗叶） 川芎（各一两） 麝香（研半两） 腊月猪脂（二斤以水浸去赤汁）

上一十六味。除麝香猪脂外。并剉碎。先将猪脂入锅中令销。下诸剉药。以文火煎三上三下。候白芷块子黄色膏成。用新绵滤去滓。入麝香搅匀。稀稠得所。瓷合盛。每临卧时。先以温浆水洗面。后涂膏、日三次。

白芷膏方

治面皶皰。

白芷（留两小块子验所煎膏） 白芜荑 木兰皮 细辛（去苗叶） 藁本（去苗土） 白附子（炮 各三分） 川芎（半两） 防风（去叉 半两） 丁香 零陵香 松

花　麝香（研 各一分）　熊脂（三斤，如无以酥代）

上一十三味。除麝香熊脂外。并剉碎。入净器中。以酒二升浸一宿。先将熊脂入铜铛中化令销。次下酒中诸药。以文火煎之。三上三下。候白芷黄色膏成。用新绵滤去滓。入麝香搅匀。稀稠得所。瓷合盛。每临卧时。先以澡豆温浆水洗面。后涂膏大效。

杏仁膏方

治面皶皰。

杏仁（汤浸去皮尖研半两）　硫黄（研　一分）　密陀僧（研　半两）　硇砂（研　一钱）　白鹅脂（炼成油二两）

上五味。除鹅脂外。再同研如粉。入鹅脂油。更研令匀。倾入瓷合子。坐煻灰火中养之。搅令稀稠得所成膏。每临卧以纸拭疱令干涂之。

防风散方

治肺藏风毒。及过饮成皶皰。

防风（一两去芦头）　石膏（二两细研水飞过）　小荆子（一两）　栀子仁（一两）　茅苍（一两）　枸杞子（一两微炒）　白蒺藜（一两微炒去刺）　甘草（半两炙微赤剉）

上八味。捣罗为末。每服二钱匕。温水调下。食后日二。

疗面皶方

《圣济总录》：论曰面皶者，是粉刺也。面上有皶如米粒，此

由肤腠受于风臣邪，搏于津脉之气，因虚而作，亦邪入虚肌使之然也。

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

疗面上粉刺方

捣生菟丝绞取汁，涂之，不过三五上。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

治粉滓黑鼾方

白蔹（十二铢） 白石脂（六铢）

上二味捣筛，以鸡子白和，夜卧涂面，旦用井花水洗。

去粉滓黑鼾 皴皰及茸毛令面悦泽光润如十四五时方

黄耆 白术 白蔹 萎蕤 土瓜根 商陆 蜀水花 鹰屎白（各一两） 防风（一两半） 白芷 细辛 青木香 川芎 白附子 杏仁（各二两）

上十五味末之，以鸡子白和作挺，阴干，石上研之，以浆水涂面，夜用，旦以水洗，细绢罗如粉，佳。

治面粉滓方

熬矾石以清酒和，傅之，不过三上。

3.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《千金》疗面粉滓方

矾石（熬汁尽）

上一味，以酒和，涂之三数度佳，甚妙。

《备急》疗妇人面上粉滓、赤斉方

光明砂（四分，研） 麝香（二分） 牛黄（半分） 水银（四分，以面脂和研） 雄黄（三分）

上五味并精好药，捣筛，研如粉，以面脂一升纳药中，和搅令极调。一如傅面脂法，以香浆水洗，傅面，避风，经宿粉滓落如蔓菁子状。（此方秘不传。）

《备急》去粉滓皯黯方

白蔹 白石脂 杏仁（各一分）

上三味，捣散，以鸡子白和，以井花水洗，傅之，三五遍即瘥。

《备急》去粉滓皯黯方

黄耆 白术 白蔹 萎蕤（各十一分） 商陆 蜀水花 鹰屎白（各一两） 防风 川芎 白芷 细辛 白附子（炮） 杏仁（去皮尖） 青木香（各六分）

上十四味，捣为粉，以鸡子白和之，作挺子，曝干研之，以浆水和涂，夜傅朝洗，瘥。（出第六卷中。）

4.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

赤斉方

治妇人面上粉皴。

光明砂（四分研） 麝香（二分） 牛黄（半分） 水银（四分 以面脂和研） 雄黄（三分）

上五味。捣研如粉。面脂一升。内药中和搅令匀。如

傅面脂法。香浆水洗。涂药避风。经宿粉皴如蔓菁子状、自落。大效。

白蔹膏涂方

治面粉皴。

白蔹　白石脂　杏仁（汤浸去皮，尖双仁研各半两）

上三味。捣罗为末。更研极细。以鸡子白调和。稀稠得所。瓷合盛。每临卧涂面上。明旦以井华水洗之。良。

丹砂散方

治面粉皴如麻子。

丹砂（研）　桃花（阴干　各五两）

上二味。先将桃花研令如膏。次入丹砂。同研极细。每服一钱匕。空心井华水调下。

菟丝汁涂方

治面粉皴。

菟丝苗（一握）

上一味。捣绞取自然汁。涂面上。不过三五次效。

萱草膏涂方

治面粉皴。

萱草花（暴干七两）　白蜜（三两）

上二味。捣罗萱草花极细。与蜜调研令匀。入瓷合中。每旦洗面后。看多少涂面上。

土瓜膏涂方

治面粉皶。

土瓜根（二两）

上一味。捣罗为细散。以浆水和研成膏。入瓷合中盛。每临卧以浆水洗面后。涂少许。

石粟膏涂方

治面粉皶如麻子。

石灰（二两）　粟米（二合）

上二味。将石灰罗细。同粟米内瓶中。以水浸经三宿。取出研如膏。暴干重研如粉。以面脂调匀。入瓷合中盛。每洗面讫。拭面涂之。

5. 明代龚廷贤编撰《寿世保元》[1]

治面上皶鼻酒刺

雄黄（一钱）　硫磺（五分）　铅粉（一钱）

将上药一同研为末，加乳汁调涂，晚上敷，次日用温水洗掉，如此三次病自去。

1　《寿世保元》为明代著名医学家龚廷贤所著。其享年九十余岁而卒，一生著作甚丰，《寿世保元》是其晚年的代表作，亦可充分反映其养生观。龚的主要养生思想是：固肾气，保根本；调脾胃，养后天；饮食重在有节，气血贵在流通；此外，亦很重视房室养生。对该书的内容，龚氏自谓："采摭于名流之异技，内府之珍藏，宇内大夫之所家藏，方外异人之所秘传，并发诸前人之所未发，参互勘验而成"。全书共为十卷，内容涉及脏腑经络、诊法、治则、药物、方剂、民间单验方、气功、急救、食疗等精切的知识，是一部一度被内府秘而不示的医养奇著。

清肺饮

治面生粉刺，即肺火。

连翘　川芎　白芷　黄连　黄芩　荆芥　桑皮　苦参　山栀　贝母　甘草（各等分）

将上药锉散，煎水，临睡时服。

疗面体疣目方

《圣济总录》：论曰风邪入于经络，气血凝滞，肌肉弗泽，发为疣目。或在头面，或在手足，或布于四体。其状如豆如结，筋缀连数十，与鼠乳相类，故谓之疣目。

现代医学也称瘊子，是一种病毒感染。皮肤上出现黄褐色小疙瘩，不痛不痒，可自愈。

1．宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

去疣目方

松脂　柏脂

上等分合和涂之。一宿失矣。

去疣目方

猪脂

上一味。于痒处揩之。令少出血、即差。

去疣目方

石灰（二两）

上一味。以苦酒渍七日。滴汁点疣上。即落。

去疣目方

牛口中涎

上一味。数涂疣上自落。

去疣目方

艾

上一味作炷。于疣目上灸之。三壮即除。

去疣目方

杏仁（二十枚）

上一味烧令黑。研如膏。涂疣目上。

灭斑痕方

《圣济总录》：论曰风热诸毒。留于府藏。发于肌肉。而为疮疖。病折疮愈。余毒未殄。故疮痂虽落而斑痕不灭。治法既有涂泽膏润之剂。亦须赖荣卫平均。肌温气应。外宜慎风冷也。

即所谓的疤痕。

1. 晋葛洪《肘后备急方》卷六

崔元亮海上方灭斑膏

以黄矾石烧令汁出，胡粉炒令黄各八分，惟须细研，以腊月猪脂和，更研如泥，先取生布揩，令痛，则用药涂，五度，又取鹰屎白燕窠中草，烧作灰，等分，和人乳涂之，其瘢自灭，肉平如故。

2. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

灭斑痕方

以猪脂三斤饲乌鸡一只，令三日使尽，后取白屎，内白芷当归各一两煎，白芷色黄，去滓，内以鹰屎白半两，搅令调，傅之，日三。

灭斑痕方

鹰屎白（一合）　辛夷（一两）　白附子　杜若 细辛（各半两）

上五味咀嚼，以酒五合浸一宿，以羊髓五两，微火煎，三上三下，去滓，小伤斑上傅之，日三。

灭斑痕无问新旧必除方

以人精和鹰屎白，傅之，日二，白蜜亦得。

治斑痕凸出方

春夏以大麦麸，秋冬以小麦麸，好细绢下筛，以酥和封上。

治斑痕凸出方

鹰屎白（一两）　衣白鱼（二七枚）

上二味末之，蜜和以傅，日三五度，良。

治斑痕凸出方

以热瓦熨之。

治斑痕凸出方

以冻凌熨之。

治斑痕凸出方

鹰屎白（二两）　白僵蚕（二两半）

上二味末之，以白蜜和傅上，日三，慎五辛生菜。

3.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

灭斑方

衣鱼（二枚）　白石脂（一分）　雁屎（三分）　白附子（一分）　白僵蚕（半两）

上五味，为末，腊月猪脂和傅。慎生冷风日，令肌腻。

灭斑方

丹参　羊脂

上二味，和煎。傅之灭斑，神妙。

灭斑方

以蜜涂之佳。

灭斑方

取禹余粮、半夏等分捣末，以鸡子黄和。先以新布拭斑上令赤，以涂之。勿见风。涂之二十日，十年斑并灭。

4. 宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

白僵蚕膏方

治面上斑痕涂之。

白僵蚕（炒半两） 白鱼（十枚） 白石脂 白附子（炮） 鹰屎（各一分） 腊月猪脂（二两）

上六味。除猪脂外。捣罗为细末研。以猪脂和令匀。瓷合中盛。旋取傅斑痕上。避风。

辛夷膏方

治面上斑痕涂之。

辛夷（一两） 鹰屎白 杜若 细辛（去苗叶 各半两） 白附子（三分）

上五味。除鹰屎外。并剉碎。以酒两盏浸一宿。别入羊髓五两。银石锅中。以文火煎得所。去滓将鹰屎研如粉。内膏中搅匀。再以微火暖。入合中。每日三涂疮斑上。避风。

当归膏方

治面上斑痕涂之。

当归 白芷 乌鸡粪（以猪脂参斤饲鸡三日令尽收其粪各一两） 鹰屎白（半两与鸡屎同研细）

上四味。先将当归白芷剉碎。酒浸一宿。别熔猪脂一斤。消后入浸药并酒。文火煎之。候白芷黄色。去滓将鸡屎鹰屎内膏中。搅匀倾入瓷合中。每日三涂斑痕上。避风。

腊脂膏方

治面上斑痕涂之。

脂月猪脂（四升）　大鼠（一枚）

上二味入铛中。以文火煎之。待鼠销尽。以新绵滤去滓。入瓷合盛。每用先以布拭令斑痕色赤。次以膏涂之。三五度差。避风。

鸡子膏方

治疮斑痕，无问新旧，涂之。

鸡子（五七枚）

上一味熟煮取黄。于铛中炒如黑脂膏。以物先揩斑痕。然后涂膏。日三。久即自灭。

麦麨散方

治面上斑痕凸涂之。

上秋冬以小麦麨。春夏以麦麨。细捣为散。以酥和封斑痕上。

真玉磨方

治面上斑痕。

真玉

上取平处一面。磨斑痕。久则无痕。

5.明代李时珍编撰《本草纲目》卷四

大麦麨和酥傅；秋冬用小麦麨。

禹余粮，身面斑痕，同半夏、鸡子黄涂，一月愈。

白僵蚕同白鱼、鹰屎涂。

鹰屎白灭痕，和人精摩；同僵蚕、蜜摩；同白附子摩；同白鱼、蜜摩。

羊髓、獭髓、牛髓、牛酥，并灭斑痕。

猪脂三斤，饲乌鸡取屎白，入白芷、当归煎，去滓，入鹰屎白敷之。

另外，还可以采用按摩的方式除去斑痕：

如：（用）真玉摩面；白瓷器水摩；冻凌频摩；热瓦频摩；蜀水花入面脂摩；鼠煎猪脂摩。

点痣方

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

治黑痣生于身面上

用藜芦灰五两，水一大碗，淋灰汁于铜器中贮，以重汤煮令如黑膏，以针微拔破痣处，黑占之，良不过三遍，神验。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

去面上屑子黑痣方

夜以暖浆水洗面，以生布揩屑子令赤痛，水研白旃檀，取汁令浓，以涂屑子上，旦以暖浆水洗之，仍以鹰屎白粉其上。

3.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

点痣神手膏

糯米（一百粒）　石灰（拇指大）　巴豆（二粒去壳）

槌碎饼药少许入瓷瓶，同窖三日，每以竹签挑粟米许，点痣，自然蚀落。

4.明代龚廷贤编撰《寿世保元》

点痣方

以巴豆七个，石灰等分为末，用碱水搜在盏内，藏糯炎于巴豆、石灰内，待米烂时，将痣用针拨动，以米膏点上，三日内不洗，便自然脱落。

5.清代吴谦等编撰《医宗金鉴》卷六十三

黑痣生面霉点斑，小如黍粒豆形圆，孙络之血阳束结，挑破水晶膏点痊。

水晶膏

矿子石灰水化开，取末五钱，又用浓碱水多半茶钟，浸于石灰末内，以碱水高石灰二指为度。再以糯米五十粒，撒于灰上，如碱水渗下，陆续添之，泡一日一夜，冬天两日一夜，将米取出，捣烂成膏。挑少许点于痣上，不可太过，恐伤好肉。

出刺青方

1.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

治身及面上印文方

针刺字上破，以醋调赤土薄之，干又易，以黑灭即止。

治身及面上印文方

以末满月儿屎傅上，一月即没。

2.明代龚廷贤编撰《寿世保元》

起字出青方

矿石灰 紫蓼灰（各一钱） 人参（五钱） 碱（一钱） 加百草灰 辣蓼灰（各一两）

将前药为末，调水写在字上，如有泥起，就拂去再上。

出刺青方

马肉不拘多少，让苍蝇作坏生蛆，再晒干为末，然后用针拨动青处。掺药。其青自出。

疗雀斑方

1.清代吴谦等编撰《医宗金鉴》卷六十三

雀斑淡黄碎点形，火郁孙络血风成，犀角升麻丸常服，正容散洗渐无踪。

犀角升麻丸

犀角（一两五钱） 升麻（一两） 羌活（一两） 防风（一两） 白附子（五钱） 白芷（五钱） 生地黄（一两） 川芎（五钱） 红花（五钱） 黄芩（五钱） 甘草（生二钱五分）

各为细末，合均，蒸饼为小丸，每服二钱，食远临卧用茶清送下。

时珍正容散

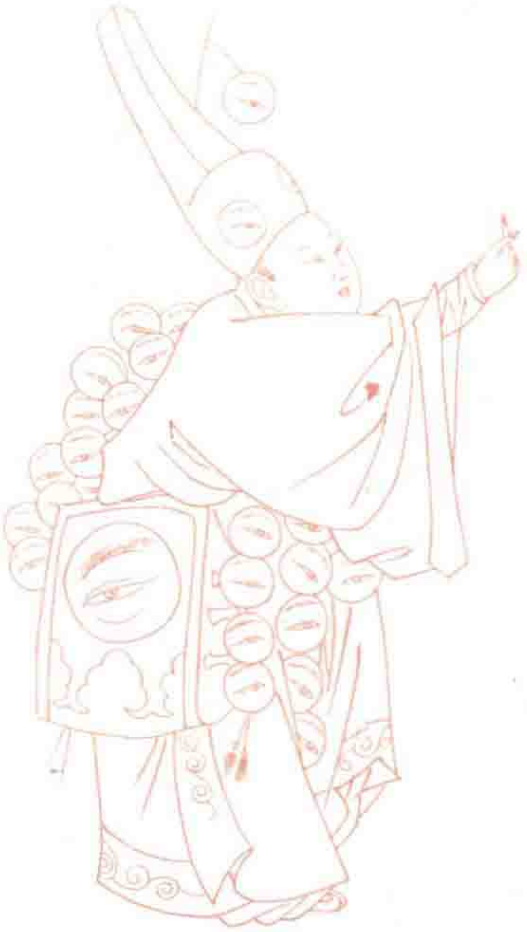
猪牙皂角　紫背浮萍　白梅肉　甜樱桃枝（各一两）

焙干，兑鹰屎白三钱，共研为末。每早晚用少许，在手心内，水调浓搓面上，良久以温水洗面。用至七八日后，其斑皆没，神效。

六味地黄丸

怀熟地（八两）　山萸肉　薯蓣（炒　各四两）　白茯苓　丹皮　泽泻（各三两）

共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服二钱，空心淡盐汤送下。





《眼药酸》中的文身者

在疗面方中，专门有一类配方是：治身及面上印文方，即洗去纹身（纹面）的医方。纹身的习俗在我国夏商时期便已有之，多为东南夷族所为。自春秋起，以周礼为代表的华夏族文化进一步向东发展，使东夷族逐渐遗弃了纹身断发之俗，改行汉族礼俗。纹身一度消声匿迹。但到了唐宋时期，由于封建文明空前高度发展，纹身风俗却转而为中原大众所接受。此时的纹身不仅不被视为蛮夷陋习，也并不具备宗教、图腾及功利之意，而是作为一种对美的追求与对自身的炫耀，一跃成为一时流行的时髦风尚。

《眼药酸》是故宫博物院所藏的南宋绢本设色画作。画中右边作市井细民打扮者，袖挽至肘，露出青色的：纹身：手臂。可说是市民喜欢纹身人物的最为真实的记录。纹身一旦文成便终生不褪，是很难去除的，从唐代的医学典籍中，开始出现洗去纹身的医方，说明当时人们较容修身已达到很高的医学水平。

钩弋夫人

因奇手而得宠的钩弋夫人

钩弋夫人是汉昭帝的生母，汉武帝巡狩经过河间的时候，望气者说，云气显示，此地有奇女子。汉武帝于是急令使者召见。面见皇帝时，这女子两手握拳，汉武帝亲自为她展开指掌。由是得幸，号曰「拳夫人」。「拳夫人」进为婕妤，居于钩弋宫，故也称「钩弋夫人」，大受宠爱。



护 手

在中国，自古人们就认为手是体现女性美的一个不可或缺的部分。如《诗经·卫风·硕人》中的美人形象便是："手如柔荑，肤如凝脂，颈如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。"



清银烧蓝双龙戏珠珊瑚镯



清珊瑚手串

从眼、眉、齿、颈、发、肤、手等各个方面加以赞美，而手则被置于首位。清代的大文人李渔更是把女子的纤纤十指视为"一身巧拙之关，百岁荣枯所系"！可见，社会对女性手的重视程度是很高的。

作为一种自身的修饰，女性妆手的历史，在中国可谓源远流长。其中最重要的便是保持手本身肌肤的柔软与白皙。正如妆脸有各式各样的面药，妆手也有专门的手药，其实就相当于现在的护手霜。

手药的配方

1.北魏贾思勰《齐民要术》卷五合手药法：

"合手药法：取猪胰（脏）一具，摘去其脂。合蒿叶于好酒中痛捼，使汁甚滑。白桃仁二七枚，去黄皮，研碎，酒解，取其汁。以绵裹丁香、

藿香、甘松香、桔核十颗，打碎。著胰汁中，仍浸置勿出——瓷瓶贮之。夜煮细糠汤净洗面，拭干，以药涂之，令手软滑，冬不皴。”



清改琦《秋风纨扇图》画中的女子那副纤纤玉指着实是「手如柔荑」

我们在洁面方一节中讲过，猪胰可治“皴疱黔黯，面粗丑黑，手足皴裂，唇燥紧裂”最具有润滑功能，故此猪胰也是手药中不可缺的一味主料。以猪胰浸酒以其浸出液涂于手面防皴裂，农村妇女多有用之，再混以用酒浸出的桃仁汁液，并把香料若干浸于混合汁液中，放入瓷瓶中储存，即可。睡前用淘米水洗脸洗手，淘米水中含有少量的碱，可起清洁的功效，擦干后，涂上此手药，可令手软滑，冬天不皴裂。

2．晋葛洪《肘后备急方》卷六“做手脂法”

“猪胰（脏）一具，白芷桃仁，碎各一两，辛夷各二分（另本无‘各二分’三字），冬瓜仁二分，细辛半分，黄瓜、栝蒌仁各三分。

以油一大升，煮白芷等二三沸，去滓，投猪胰（脏）取尽，乃内冬瓜、桃仁，末合和之。膏成，以涂手掌，即光。”

3．唐代王焘《外台秘要方》卷三十二“手膏方三首”

《千金翼方》手膏方

桃仁　杏仁（各二两，去皮）　橘仁（一合）　赤皰（十枚）　辛



清代描金朱地龙凤纹手炉

夷仁　川芎　当归（各一两）　大枣（三十枚）　牛脑　羊脑　白狗脑（各二两，无白狗脑各狗亦得）

上十一味，捣，先以酒渍脑，又别以酒六升煮赤匏以上药令沸，待冷乃和诸脑等匀，然后碎辛夷等三味，以绵裹之，枣去皮核，合纳酒中，以瓷器贮之，五日以后先洗手讫，取涂手，甚光润，而忌火炙手。

《备急》作手脂法

猪胰（一具）　白芷　桃仁（去皮）　细辛（各一两）　辛夷　冬瓜仁　黄瓜蒌仁（各二两，末）　酒（二升）

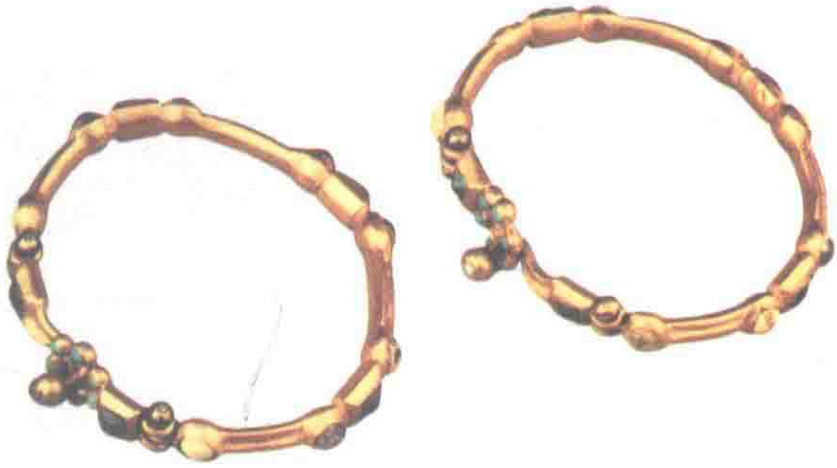
上八味，煮白芷沸，去滓，膏成，以涂手面，光润，妙。



清　黄开旭《开镜图》

《古今录验》手膏方

白芷（四两）　川芎　藁本　蒌蕤　冬瓜仁　楝仁（各三两）　桃仁（一升，去



隋代陕西西安李静训墓出土金手镯

每个分为四节，各节以方形嵌青绿色玻璃珠的小节相连，其开口处有一钮饰，一端为花瓣形扣环，上嵌小珠6个，另一端为一钩，钩端亦嵌一珠。是制作非常精美的一款手镯

皮）　枣肉（二十枚）　猪胰（四具）　冬瓜瓤汁（一开）　橘肉（十枚）　栝蒌子（十枚）

上十二味，以水六升，煮取二升，酒三升，挼猪胰取汁，桃仁研入，以洗手面。

4. 元代许国桢编撰《御药院方》[1]

淳手药 临睡使用

栝蒌连子皮一个，剉细，土瓜连子皮，细剉，五个杏仁去皮尖，二十个上各细剉，用绵包，于器盒内酒浸，每洗手讫涂淳手。

1：《御药院方》是元初许国桢编撰，以宋金元三朝御药院所制成方为基础，进行校勘，修改其错误，补充其遗漏，于至元四年（1267）刻板成书。全书共11卷，收方1000余首，包括内、外、妇、儿、五官、养生、美容等多方面内容。由于该书收集的多是宋金元三代的宫廷秘方，所以能较全面地反映当时宫廷用药的经验。不少方剂还是一般方书中所没有的，是一部名符其实的宫廷秘方。

书中所录美容悦泽方甚丰，主要分布在补虚捐门、治杂病门、治咽喉口齿门、洗面药门等，共计成方67首。其中黑发方37首、润发方7首、生发方1首、悦面方18首、洁牙方4首。

美发（须）考

发长七尺的张丽华

张丽华是南朝陈后主的贵妃，出身寒门，很小就被召入宫中当一名宫女，其父兄以织席为生，因其貌美聪慧，被陈后主收为贵妃。张丽华不仅貌美，还长有一头如云的秀发，发长七尺，黝黑如漆，光洞可鉴，涂上发膏，梳成高髻，光彩照人，熠熠生辉。使陈后主神魂颠倒，不思朝政，敌军来袭，不知反抗，反而自作靡靡之音，即著名的亡国之音《玉树后庭花》。她也被誉为中国古代长发美人的典范。

張麗華



头发，作为人体美的重要表征，它不只做为人体的一个附属简单地存在，而早已固定化为一种顽强的具有极大惯性的民俗心理，在古往今来人们的生活中起着积极的作用。在《孝经·开宗明义章》中古人便明确指出："身体发肤，受之父母，不敢毁伤。孝之始也。"因此，汉族自古以来男女都是蓄发不剪的。男的以冠巾约发，女的则梳成发髻。其次，由于头发具有顽强的生命力和不断生长的特点，古人还认为"山以草木为本，人以头发为本"，把头发看成为生命的象征。历史上成汤剪发以祈雨，曹操割发以代首，杨贵妇剪发为示已离开人间等等历史故事，都表达了一个共同的信仰——头发是生命的象征，也是本人的替代。

头发对于人们来说，不仅作为体现礼俗的一个重要方面，也是人们审美的一个重要标准。中国人认为人首是全身最高位置，而头发高居人首，作为妆饰的部位来说，远较其他部位来得庄重，明显。人的身体健康与否，除了察颜观色外，须发往往是最好的验证。拥有一头乌黑油亮，富有弹性的秀发，不论男女，无疑都会给人以年轻、健康的视觉印象。而头发枯黄、稀疏、过早的花白、脱落，则必定会严重影响人的容貌和仪表，带给人苍老、颓萎的感受。

自原始社会起，发须就成为人们展示美的情趣的一个重要方面，拥有一头浓密的秀发也成了每一个人的心愿。因为只有拥有一头浓密的秀发，人们才能做出各种精美的发式，插戴各种华丽的首饰。纵观我国历代妆容史，几乎无一不与发式有关，仅史籍中可见的发式名目记载就有成百上千之多。

古人美发（须）的四步骤

由于如此的重要，因此从生发（须），到洁发（须）、乌发（须），再到润发（须），美发（须）四步骤俨然成为了一个系统工程，在妆容修饰中占据着举足轻重的篇幅。

生发（须）

生发（须）的意义

在中国历史上，早在周代便已产生了完备的冠服制度。周代《礼记》中明确规定“男子二十而冠，女子十五而笄”，作为成人的标志。而要想戴冠着笄，不论男女，则皆要留上一头长发，然后束发梳髻。因此，从周代开始，束发梳髻便成为中国古人最为普遍的一种发式，并从此在中国延续了数千年，一直到中国封建社会彻底结束。男子一般是把发髻总于头上，形式比较简单，但梳理得非常用心，正所谓发有序，冠乃正。女子的发髻则各个时代，款式造型变化多端，无以计数。时而垂于脑后，如汉代盛行一时的堕马髻；时而梳成发环，如魏晋流行的灵蛇髻；时而搭于一侧，如唐代的抛家髻；时而巍峨于头顶，如宋代流行的朝天髻等等；无论哪个，皆需要一头浓密的秀发才可做成。

而对于男子饰容来说，除了头发外，还有一项很特别的饰容武器，那就是美须。正所谓“公须髯如戟，何无丈夫气？”（《南史》）

同为血肉之躯，皆是万物之灵，胡须却独见于男子。《释名》云："须，秀也。物成乃秀，人成而须生也。"在古代，胡须不但用于区分性别，更表示成年，并隐射着男子的阳刚气概。因此，拥有一副乌黑油亮的美须，自然而然也成为男性对妆容的一种特殊追求。

因此，秃发少须在当时可想而知是一件多么令人沮丧的病症。尽管我们说头发稀少可以用假发来代替，然而假发毕竟毫无弹性，缺少光泽，终究不如真发美观。因而泱泱几千年，养须生发始终是妆容史上和医学史上一个永恒的话题。

生发（须）品的配方

生发（须）方

1. 晋葛洪《肘后备急方》卷六

疗人须髯秃落不生长方



木制透雕梳 包山二号墓出土

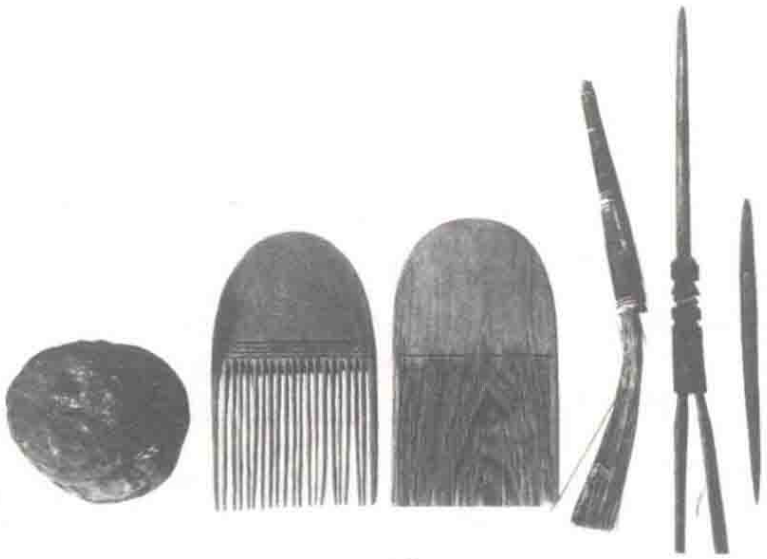
麻子仁（三升）　秦椒（二合）

置泔汁中一宿，去滓，日一沐，一月长二尺也。

疗人须髯秃落不生长方

蔓荆子（三分）　附子（二枚）　碎酒（七升）

合煮器中，封二七日，泽沐，十日长一尺，勿近面上恐有毛生。



长沙马王堆汉墓出土梳具套装

疗人须鬓秃落不生长方

桑白皮，剉，三二升，以水淹煮五六沸，去滓，以洗须鬓，数数为之，即自不落。

疗人须鬓秃落不生长方

麻子仁三升，白桐叶一把，米泔煮五六沸，去滓，以洗之，数之则长。

发生方

蔓荆子三分，附子二枚，生用，并碎之二物以酒七升和，内瓷器中封闭经二七日，药成，先以灰汁净洗须发，痛拭干，取乌鸡脂揩，一日三遍，凡经七日，然后以药涂，日三四遍，四十日长一尺，余处则勿涂。

治发不生方

以羊屎灰，淋取汁，洗之，三日一洗，不过十度，即生。

治眉须髭落方

石灰三升，以水拌匀，焰火炒令焦，以绢袋贮，使好酒一斗渍之，密封，冬十四日，春秋七日，取服一合，常令酒气相接，严云百日，即新髭发生，不落。

孙真人食忌生发方

取侧柏叶，阴干作末，和油涂之。

2. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

须发坠落令生长方

生柏叶（切一升）　附子（四枚）　猪膏（三升）

上三味末之，以膏和为三十丸，用布裹一丸内煎沐头泔汁中，沐发长不落，其药密收贮，勿令泄气。

须发坠落令生长方

麻叶　桑叶

上二味以泔煮，去滓沐发七遍，长六尺。

须发坠落令生长方

羊粪灰淋汁洗之，三日一洗，不过十洗，大生。

治头中风痒白屑生发膏方

蔓荆子　附子　细辛　续断　皂荚　泽兰　零陵香　防风　杏仁　藿香　白芷（各二两）　松叶　石南（各三两）　莽草（一两）　松膏　马鬐膏　猪脂（各二升）　熊脂（二升）

上十八味咀嚼，以清醋三升渍药一宿，明旦以马鬐膏等微火煎，三上三下，白芷色黄膏成，以泽发。

治头风痒白屑生发膏方

乌喙（三两）　莽草　石南　细辛　续断　皂荚　泽兰　白术　辛夷　防风　白芷（各二两）　竹叶　松叶　柏叶（各半升）　猪脂（四升）

上十五味咀嚼，以清酢三升渍一宿，明旦微火煎，三上三下，白芷色黄膏成，去滓滤取沐发了涂之。一方用生油三大升。

生发膏方

丁香　甘松香（各一两）　零陵香　吴藿香　细辛　蜀椒（各二两）　白芷　泽兰　大麻子　桑白皮　桑寄生　牡荆子　苜蓿　辛夷仁　杏仁　川芎　防风　莽草（各一



唐海兽葡萄纹方形铜镜

两） 胡麻油（一升） 竹叶 松叶 柏叶（各半升） 腊猪膏（一升） 乌鸡肪 鹰肪（各一升）

上二十五味咀嚼，以酢渍一宿，内油膏中微火三上三下，白芷色黄膏成去滓，涂头上发生，日二夜一。

髮发堕落令生长方

附子 蔓荆子 柏子仁（各三分）

上三味以乌鸡膏和，捣三千杵，贮新瓷器中封百日出，以马鬣膏和以傅头讫巾裹之，勿令见风，日三即生。

发鬓秃落生发膏方

莽草（一两） 防风 升麻 白芷 荠苨（各二两） 蜣螂（四个） 驴鬣膏 豹膏（一作狗膏） 马鬣



东晋顾恺之《女史箴图》中的贵族妇女梳妆场景，右前为铜镜，足下为打开的妆奁

膏　熊膏（一作雄鸡膏）　猪膏

上十一味，诸膏成煎各半升，合煎诸药，沸则下，停冷，后上火三五沸止，绞去滓，傅头当泽用之。

发落生发方

白芷　附子　防风　川芎　莽草　辛夷　细辛　黄芩　当归（各一两）　大黄（一两半）　蔓荆子（一升）　蜀椒（一两）

上十二味咀嚼，以马髻膏五合，腊月猪膏三升，合诸药微火煎，白芷色黄膏成，先洗头后用膏傅如常泽法，勿近面，面生毛也亦治眉落。

治风头毛发落不生方

铁上生衣研，以腊月猪脂和涂之，日三，亦治眉毛落。

发落不生令长方

麻子一升熬黑，压取脂以傅头，长发妙。

发落不生令长方

鹰肪傅之。

发落不生令长方

多取乌麻花，瓷瓮盛，密盖深埋之，百日出，用涂发，令发易长而黑。

眉毛鬓发火烧疮斑毛不生方

蒲灰，正月狗脑，和傅即生。

治秃项方

芜菁子末酢和傅之，日三。

治秃项方

东行枣根长三尺，以中央安甑中心蒸之，以器承两头汁，涂头发即生。

治秃项方

麻子三升熬焦，末之，以猪脂和涂之，发生为度。

3. 唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

治发薄不生方

先以醋泔清洗秃处，以生布揩令火热，腊月脂并细研铁，生煎三沸。涂之，日三遍。

生发须膏方

附子　荆实（各二两）　松叶　柏叶（各三两）　乌鸡脂（三合）

上五味，咀嚼，合盛新瓦瓶中，阴干百日出，捣以马鬉膏，和如薄粥。涂头发，如泽法，裹絮中，无令中风，三十日长。

生发膏 主发鬓秃落不生方

升麻　荠苨（各二两）　莽草　白芷　防风（各一两）　蜣螂（四枚）　马鬐脂　驴鬐脂　雄鸡脂（一云熊脂）　猪脂　狗脂（各五合）

上十一味药，五味脂取成煎者，并切，以醋渍一宿，晓合煎之，沸则停火，冷更上，一沸停，三上三下，去滓。傅头以当泽，用之三十日生矣。

主发鬓秃落不生方

羊屎灰，灌取汁，洗之。三日一洗，不过十洗，即生矣。

主发鬓秃落不生方

麻子仁（三升）　秦椒（三升）

上二味，合以泔渍一宿，以沐发，长矣。

主发鬓秃落不生方

麻子（二升）　白桐叶（一把）

上二味，以米泔汁煮，去滓。适寒温，沐二十日，长矣。

4.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

生发膏方

《广济》生发方

莲子草汁（一大升）　熊白脂（一大合）　猪鬐膏（一合）　生麻油（一合）　柏白皮（切，三合）　山韭根（切，三合）　瓦衣（切，三合）

上七味，以铜器煎之，候膏成去滓，收贮。每欲梳头涂膏，令头肌中发生又黑。

《广济》生发膏方

细辛　防风　续断　川芎　皂荚　柏叶　辛夷仁（各一两八铢）　寄生（二两九铢）　泽兰　零陵香（各二两十六铢）　蔓荆子（四两）　桑根汁（一升）　韭根汁（三合三勺）　竹叶（切，三合）　松叶（切，六合）　乌麻油（四大升）　白芷（六两十六铢）

上十七味，以苦酒、韭根汁渍一宿，以绵裹煎，微火三上三下，白芷色黄去滓滤，以器盛之，用涂摩头发，日三两度。

深师疗头风乌喙膏，生发令速长而黑光润方

乌喙　莽草　石南草　续断　皂荚（去皮子，熬）　泽兰　白术（各二两）　辛夷仁（一两）　柏叶（切，半升）　猪脂（三升）

上十味，以苦酒渍一宿，以脂煎，于东向灶釜中以苇薪煎之，先致三堆土，每三沸即下至一堆土，至沸定却上，至三沸又置土堆上，三毕成膏讫，去滓，置铜器中，数北向屋溜从西端至第七溜下埋之三十日药成。小儿当刮头，日三涂；大人数沐，沐已涂之，甚验。

《千金》疗脉极虚寒，发堕落，安发润方

桑根白皮（切，二升）

上一味，淹渍，煮五六沸，去滓，以洗沐发，数数为之，不复落也。

《千金》疗脉极虚寒，发堕落，安发润方

麻子（三升，碎）　白桐叶（切一把）

上二味，以泔汁二升，煮取八九沸，去滓，洗沐头，发不落而长也。（《翼》同。）

《千金翼》生发膏，令发速长黑，傅药时特忌风方

乌喙　莽草　续断　皂荚（去皮子）　泽兰　竹叶　细辛　白术（各二两）　辛夷　防风（各一两）　柏叶（切，四两）　杏仁（别捣）　松叶（各三两）　猪脂（三升）

上十四味，先以米酢渍一宿，以脂煎三下三上膏成，去滓，涂发及顶上。

《千金翼》长发方

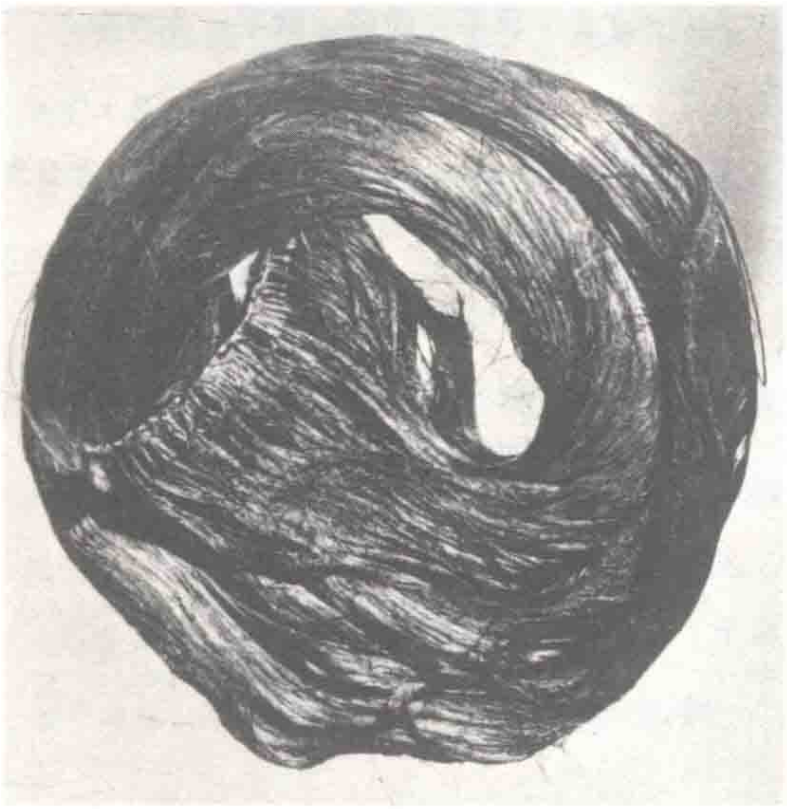
蔓荆子三升　大附子二枚

上二味，以酒一斗二升渍之，以瓷器盛之，封头二十日，取鸡脂煎，以涂之，泽以汁栉发，十日长一尺。勿近面涂，验。

《千金翼》生发，附子松脂膏方

附子　松脂（各二两）　蔓荆子（四两，捣筛）

上三味，以乌鸡脂和，瓷器盛，密缚头，于屋北阴干百日药成，马鬉膏和，以傅头如泽。勿近面，验。



长沙马王堆汉墓出土的黑丝绒剃成的假发

《千金翼》生发墙及散方

墙衣（五合，曝干，捣末）　铁精（一合）　合欢木灰（二合）　水萍末（三合）

上四味，捣，研末，以生油和少许如膏，以涂发不生处，日夜再，即生发，效，此妙。（并出第五卷中。）

《近效》生发方

蔓荆子　青葙子　莲子草（各一分）　附子（一枚）　碎头发灰（二匕）

上五味，以酒渍，纳瓷器中，封闭经二七日药成，以乌鸡脂和，涂之，先以泔洗，然傅之，数日生长一尺也。

头发秃落方

深师疗发白及秃落、伏苓术散方

白术（一斤）　茯苓　泽泻　猪苓（各四两）　桂心（半斤）

上五味，捣散，服一刀圭，日三，食后服之。三十日发黑。

深师疗秃头方

芜菁子末，和酢傅之，日一两度。

深师疗秃头方

麻子（二升，熬焦，末）

上一味，以猪脂和，涂之，发生为度。

深师疗秃头方

东行枣根（长三尺，以中央空）

上一味，以甑中心蒸之，以器承两边汁，以傅头即生发，良。

深师疗秃头方

麻子（三升）

上一味，捣末，研，纳泔中一宿，去滓，以沐，发便生。

深师疗秃头方

取烂熟黑椹（二升）

上一味，于瓷瓶中三七日，化为水，以涂洗之，发生，妙。

深师疗发秃落，生发膏方

马鬐膏　驴鬐膏　猪脂　熊脂　狗脂（炼成，各半

合） 升麻 防风 荠苨（各二两） 蜣螂（四枚） 莽草 白芷（各一两）

上十一味，以脂煎诸药三上三下膏成，去滓收，以涂之。（《千金》并《翼》同。）

深师主发落，生发方

大黄（六分） 蔓荆子（一升） 白芷 防风 附子 川芎 莽草 辛夷 细辛 椒 当归 黄芩（各一两） 马鬣膏（五合） 猪膏（三升）

上十四味，煎之，以白芷色黄。先洗，然傅之，验。

深师主风头，毛发落不生方

取铁上生衣，研，以腊月猪脂涂之。并主眉毛落，悉生。（《千金》云合煎三沸。）

深师长发方

麻子一升，熬令黑，押取油，以傅头，长发。鹰脂尤妙。

深师长发方

多取乌麻花，瓷甕盛，密盖封之，深埋之，百日出，以涂发，易长而黑，妙。

《千金》疗发落不生方

取羊粪灰淋汁洗之，三日一洗，不过十洗大生。（《翼》同。）

《千金翼》疗发落方

柏叶（一升）　附子（二两）

上二味，捣，以猪脂和，作三十丸，每洗头时，即纳一丸于泔中洗，发即不落。其药以布裹，密器贮，勿令漏泄之。

《千金翼》疗发落不生方

取石灰三升，水拌并令湿，炒令极热，以绢袋盛之，取好酒三升渍之，密封，冬二七日，春秋七日。取酒温服一合，常令酒气相接，七日落止，百日服终身不落，新发旋生。

《千金翼》疗发落不生方

取桑根白皮一石，水一石煮五沸，以沐头三遍，即落止。（并出第五卷中。）

《必效》疗头一切风，发秃落更不生，主头中二十种病、头眩、面中风，以膏摩之方

闾茹（三两半，去皮）　细辛 附子（各二两）　桂心（半两）

上四味，捣筛，以猪膏勿令中水，去上膜及赤脉二十两，捣，令脂销尽药成，捣讫仍研，恐其中有脂膜不尽，以生布绞掠取，以密器贮之，先用桑柴灰汁洗发令净，方云桑灰两日洗，待干，以药摩，须令入肉，每日须摩。如非十二月合则用生乌麻油和，极效。



江苏扬州三元路唐代窖藏蔡花金梳

5.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

常用长发乐

乳发净洗，日煞干，以油煎令燋，就钵内细研如膏，搽，甚是长发。

常用长发乐又法

凡妇女发秃疮，即以汉椒四两，用酒浸密室内，坐搽之，其发自然长。

梳头发不落

侧柏叶（两片，如手大）　榧子（三个，去皮，槌碎）　胡桃（二个，去皮）

上三件和合，用雪水浸三日，取水用梳头发，永不脱落，兼之光泽又且滋润。

6.明代李时珍编撰《本草纲目》卷四

《本草纲目》卷四“发落”一节中亦记载了很多治疗发落的中药：

骨碎补，（治）病后发落，同野蔷薇汁煎刷。

芭蕉油、蓖麻子、金星子、兰草、蕙草、昨叶何草，并浸油梳头，（可）长发令黑。

水萍、水苏、蜀羊泉、含水藤、胡麻油及叶、大麻子及叶，并沐日梳，（可）长发。

莴苣子、白菘子油、芸薹子油、甜瓜叶汁，并涂发，令长黑。

柏子油、辛夷、松叶，并浸油，水涂头，生毛发。

侧柏叶浸油，生发；烧汁，发黑；和猪脂，沐发长黑；根皮，生发。

桐叶同麻子煮米泔，沐发则长；连子蒸取汁，沐发则黑。

桑白皮同柏叶，沐发不落。



唐宝相花铜镜

宝相花是一种装饰化的花朵纹样，其形状差别较大。盛唐，唐镜的主题纹饰由早期的瑞兽禽鸟纹转为植物纹，宝相花、瑞花、珠花纹成为装饰主流。

合欢木皮灰、槐枝灰、石荆、雁骨灰，并沐头长发。

雁肪、鸨脂、鸡肪、猪鬐膏、熊脂及脑，并沐头生发。

豹脂，朝涂暮生。

犬乳，涂赤发。

羖羊角灰，同牛角灰、猪脂，涂秃发。

羊屎灰，淋汁沐头，生发；和猪脂，变发黄赤。

猪屎灰，涂发落。

发灰油煎枯，涂发黑长。

7.《清朝宫廷秘方》

（1）令发不落方

榧子（三个） 核桃（二个） 侧柏叶（一两）

共捣烂，泡在雪水内，梳头。

（2）发落再生药

合欢木灰（二合） 墙衣（五合） 铁精（一合） 水萍末（二合）

共研极细末，拌匀，用桂花油调涂，一夜一次。

（3）令发易长方

桑叶、麻叶、煮水洗发七次，可长数尺。

《本草纲目》载：桑叶能治劳热咳嗽、明目长发。麻叶则有解毒的作用。配合养发，在宫廷中竞相使用，有一定的效用。

（4）令发易长又方

《本草纲目》载“查根，性平味甘无毒，有活血清热祛风功效”，故可养发、长发。东行枣根三尺，横卧甑上，蒸之，两头汁出，收取涂发即易长。

疗白秃方

《圣济总录》：论曰蛲之为害，因血气虚乘风而上，则能生疮疽癣疥，无不为也。疮痂不去而痒，鬓发秃落，无复生荣，是为白秃。

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

杨氏产乳疗白秃疮及发中生癣

取熊白，傅之。

疗秃疮方

取虎膏，涂之。

圣惠方治白秃

以白鸽粪，捣，细罗为散，先以醋、米泔洗了，傅之，立瘥。

治头秃方

芜菁子末，酢和傅之，日三。

2. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

白秃方

皂荚汤净洗干拭，以陈久油滓涂之，日三。

白秃方

盐汤洗之，生油和故薄苇灰傅之，日三。

秃无发者方

黑熟椹二升，内瓮中，日中暴三七日，化为水，洗疮上，三七日发生，神效。

3. 唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《集验》疗白秃方

以羊肉如作脯炙令香，及热以揾上，不过三五度即瘥。（《千金》同。）

《集验》疗白秃方

以大豆、髑髅骨二味各烧末，等分，以腊月猪脂和如泥涂之，立瘥。

《千金》松沥煎，疗头疮及白秃方

松沥（七合）　丹砂（研，二两）　雄黄（研取精，二两）　水银（研）　黄连（各一两）　矾石（一两，烧。本方无矾石，有峭粉一两，烧）

上六味，捣散，纳沥中，搅令调，以涂之。先以泔洗

发令净及疮令无痂，然傅药，日三，后当作脓，脓讫更洗，涂药，如此三度作脓讫，以甘草汤去药毒，可十度许洗即瘥。

《千金》疗白秃发落、生白痂，终年不瘥方

五味子（三分） 苁蓉（二分） 松脂（二分） 蛇床子（一分） 远志（三分） 菟丝子（五分） 雄黄（研） 雌黄（研，各一分） 白蜜（一分） 鸡屎白（半分）

上十味，捣筛，以猪膏一升合煎，先入雄黄、雌黄，次鸡屎白，次蜜，次松脂，次入诸药末，并先各各别末之，候膏成，先以桑柴灰洗头，然傅之。

《千金》疗白秃方

煮桃皮汁，饮并洗头讫，以面、豉二味酢和以傅之，妙。

《千金》疗白秃方

炒大豆令焦黑，捣末，和腊月猪脂，热暖之，以涂傅上，可裹勿令见风、日。（并出第六卷中。）

《千金翼》王不留行汤，主白秃及头面久疮，去虫止痛方

王不留行 东引桃枝（各五两） 蛇床子（三升） 东引茱萸根（五两） 苦竹叶（三升） 牡荆实 蒺藜子（各三升） 大麻子（一升）

上八味，以水二斗，煮取一斗，洗疮，日再，并疗疽乳月蚀疮。

《千金翼》主白秃及头面久疮，去虫止痛方

以桃花末，和猪脂傅上，瘥为度。

《千金翼》松脂膏，主白秃及痈疽，百种疮悉治方

杜蘅　雄黄（研）　木兰皮　矾石（烧，研）　附子　大黄　石南　秦艽　真珠　苦参　水银（各一两）　松脂（六两）

上十二味，细切诸药，以酢渍一宿，猪脂一斤半煎之，以附子色黄去滓，乃纳矾石、雄黄、水银，更煎三两沸，待凝，以傅之。（并出第五卷中。）



春秋晚期动物面纹玉梳与凤纹芽

《必效》主秃疮方

取三月三日桃花开口者，阴干，与桑椹等分，捣末，以猪脂和，以灰汁洗，然涂药，瘥。

《必效》主秃疮方

柳细枝（一握，取皮）　水银（大如三豆）　皂荚（一挺碎）

上三味，以醋煎如汤，以涂之。

细辛膏方 治头疮有虫。变成白秃

细辛（去苗叶） 乌喙 莽草 续断 石南 辛夷仁 皂荚 泽兰（去苗） 白芷 防风（去叉） 白术 松叶 竹叶（各二两） 猪脂（半斤） 生麻油（一斤）

上一十五味。除脂油外细剉。以醋五升。入瓷瓶中。水浸一宿取出。用大铛先下脂油。微火煎一两沸。次下诸药。煎候白芷黄。即膏成去滓。以瓷合盛。临卧时。先以热浆水。洗头后用药涂匀。如痒勿搔动。经宿即洗去、再涂。

杜蘅膏方 治白秃

杜蘅 雄黄（研） 木兰皮（剉） 矾石（研） 附子（炮裂去皮脐） 大黄（剉炒） 石南 秦艽（去苗土） 真珠（研） 苦参 水银 松脂（各六两） 猪脂（去膜五斤）

上一十三味。先将草药捣罗为细末。次将石药及水银。合研如粉。方熬猪脂松脂化。次下诸药。文武火煎令稀稠得所。以新绵滤去滓。瓷合盛贮。每用先以泔浆水。洗头净后涂药。

五味子膏方 治白秃发落

五味子 肉苁蓉（切焙） 松脂 蛇床子 远志（去心各三两） 菟丝子（五两以酒浸一宿焙） 雄黄（研） 鸡粪白 雌黄（研） 白蜜（各一两） 猪脂（二升）

上一十一味。先将草药捣罗为细末。次将石药及鸡粪白。再研令如粉。下猪脂松脂入锅中。同熬化后。下诸药。文火煎稀稠得所。以新绵滤去滓。瓷合盛。每用先以桑柴灰汁。洗头令净后涂药。不过三次发生。

治白秃发落防风膏方

防风（去叉） 黄连（去须） 生干地黄（焙各四两） 蔓荆实（九两） 柑皮（焙一两半） 蒌蒿（二两半） 茯神（去木三两半） 大黄（剉炒） 甘草（炙剉各二两）

上九味。捣罗为末。炼蜜丸如梧桐子在大。每服二十丸。空心粥饮下。

升麻膏方 治白秃发落

升麻 荠苨 莽草（各二两） 白芷（一两） 防风（去叉三两） 蜣螂（四枚别研） 马鬐脂 熊脂 豹骨髓（各半升）

上九味。先将草药捣罗为细末。次将三味脂熬消后。下诸药。以文火煎令稀稠得所。绵滤去滓。瓷合盛。每用先以泔浆水。洗头净后、涂药。

桃皮汤沐发方 治白秃发落

桃皮（去粗黑色剉三两） 面（炒） 豉（炒研各半两） 白米（研一合）

上四味。以水一斗。煮取八升。去滓放温沐头。每日用之。

桃皮膏方 治白秃发落。

桃皮（去粗黑者，五两剉，以水一斗煮取五升去滓，先温吃半盏，余留洗头） 豉（炒研 半两） 白面（炒半两）

上三味。先以桃皮汁洗头。并吃讫。后以水调豉面末傅之。

疗赤秃方

《圣济总录》：论曰诸阳脉皆在于头，风热乘之，则阳邪炽盛，发于头皮脑络之间，细疮遍密，赤色有汁，痒痛浸淫，乃至发落，故名赤秃。

1.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

赤秃方三首

《千金》疗赤秃方

捣黑椹三升如泥，先灰汁洗，然以涂之，又服之，甚妙。

《千金》疗赤秃方

烧牛、羊角灰，和猪脂傅之。

《千金》疗赤秃方

马蹄灰和腊月猪脂涂之。

2.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

涂旱莲汁方　治赤秃发落

旱莲草（三两）　铁粉（一分）

上二味。先将旱莲草捣绞取汁。次入铁粉。研令极细。入合中。每用先以泔浆洗头。次涂之。

涂马蹄灰方　治赤秃发落

马蹄（烧灰）

上一味。研如粉。用腊月猪脂调涂之。



清末贵族女子梳妆场景，当时的有钱人家中都有专门伺候梳头的梳头佣，从明代起，玻璃镜已逐渐代替铜镜

涂椹汁方　治赤秃发落

黑椹（二斗）

上一味。内瓷瓶中密封。于北檐下埋之。一百日即变为水。每用净洗头。次涂发即生。

涂楸叶汁方　治赤秃发落

楸叶（一两）

上一味。捣绞取汁傅之。

疗鬼舐头方

1.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《千金》疗鬼舐头方

烧猫屎灰，以腊月猪脂和，傅之。

《千金》疗鬼舐头方

取赤砖末，以蒜捣和，傅之。

生眉毛方

1. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

眉毛鬓发火烧疮斑毛不生方

蒲灰　正月狗脑

和，敷，即生。

生眉毛方

墙上青衣　铁生衣（等分）

上二味，末之，以水和涂之即生，甚妙。

生眉毛又方

七月乌麻花阴干，末之，以生乌麻油渍之，二日一涂。

2. 明代李时珍编撰《本草纲目》卷四

除了以上介绍的药方，《本草纲目》卷四“生眉”一节中还记载了很多促进生眉毛的中药。如：

白鲜皮，（治）眉发脱落。

香附，长须眉；昨叶何草，生眉发膏为要药。

半夏，眉发脱落，涂之即生。

柳叶同姜汁，擦眉落。

白矾，眉发脱落，蒸饼丸服。

蒜汁，眉毛动摇，目不能瞬，唤之不应，和酒服，即愈。

除发病方

1.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

除头上白屑

侧柏叶（三片） 胡桃（七个） 好梨（一个） 诃子（五个）

上四味并捣碎，以井花水浸片时用，梳头搽永不生白屑。

治妇女蒜发

干柿子五个，浓煎茅香，汤煮令葩，捣枸杞子为末，合和烂研，为元如梧桐子大，每日空心及夜卧时，煎茅香汤，下五十丸为一服，神妙。

（附）令发不生方

《千金》令毛发不生方

蚌灰以鳖脂和，拔却毛发，即涂，永不生。

《千金》令毛发不生方

取狗乳涂之。

《千金》令毛发不生方

拔毛发，以蟹脂涂之，永不复生。

《千金》令发不生方

用白蜜傅发孔，即不复生也。

古人洁发的两种方式

当已然拥有一头浓密的长发之后，自然下一步就会想到要如何好好地呵护秀发。实际上，呵护秀发和呵护肌肤一样，最首要的便是清洁。

古人洁发有两种方式，一种是篦发，即用篦子篦去发垢。



河南安阳殷墟妇好墓出土商代束发玉笄

李渔在《闲情偶寄》里写道：

“善栉不如善篦，篦者栉之兄也。发内无尘，始得丝丝现相，不则一片如毡，求其界限而不得，是帽也，非髻也，是退光黑漆之器，非乌云蟠绕之头也。

故善蓄姬妾者，当以百钱买梳，千钱购篦。篦精则发精，稍俭其值，则发损头痛，篦不数下而止矣。篦之极净，始便用梳。”

第二种便是洗发，这和我们今人是一样的。

《诗经·卫风·伯兮》中载：“自伯之东，首如飞蓬，岂无膏沐？谁适为容！”这里的“沐”便指的是一种洗发之物。“沐”，《说文解字》曰：“濯发也。”司马贞《索隐》：“沐，米潘也。”“潘”，《说文解字》曰：“淅米汁也。”这告诉我们，当时人们洗发用的是淘米水，和早年的洗面用品是一样的，都是利用淘米水中的碱性成分脱去污垢，洗好以后再施以膏泽。



战国 木梳和木篦 讲究的梳子就会配有专门的梳盒

当然，淘米水只是早年最为

简单的一种清洁用品，随着科技的发展，洁发用品也并不仅仅只是单纯的清洁功能。

洁发品的配方

1.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

仙方洗头药

胡饼霜（一两） 白菖蒲末（一两） 槵子皮末（一两）

上三味衮研，合炼皂角浆，和丸如垂穗子大，每一丸着灰汁搽洗头，甚妙。



东汉马蹄形梳盒

这件梳盒的匣盖镶有银制四叶，边缘以银制包镶，内外绘云气纹，当是贵族所用之物

2.《清朝宫廷秘方》

菊花散

甘菊花（二两） 蔓荆子 干柏叶 川芎 桑根 白皮 白芷 细辛 旱莲草（各一两）

将诸药共研成粗末，用时加浆水煮沸，去渣。可使头发柔顺、光亮，起护发作用。

清热祛风洗头方

羌活（一钱） 薄荷（一钱） 藁本（一钱五分）

菊花（一钱五分）　防风（一钱五分）　银花（一钱）　天麻（一钱）　川椒（六分）

水煎，洗之。

祛风止痛洗头方

薄荷叶（一钱）　菊花（一钱五分）　天麻（一钱五分）　防风（二钱）　冬桑叶（二钱）　石膏（四钱生）　川椒（七分）　银花（二钱）

水煎，洗之。

清头明目洗头方

冬桑叶（一钱五分）　菊花（一钱五分）　白芷（二钱）　薄荷（一钱五分）　金银花（二钱）　羌活（一钱）　蔓荆子（一钱 研）　连翘（一钱）

水煎，洗之。

活血化瘀洗头方

甘菊花（一钱五分）　薄荷（一钱五分）　防风（二钱）　银花（二钱）　香白芷（二钱）　川椒（七分）　石膏（三钱 生）　羌活（一钱）

水煎，洗之。

御医范一梅清热除烦洗头方

冬桑叶（三钱）　甘菊（二钱）　白芷（二钱）　赤芍（二钱 炒）　薄荷叶（一钱）　酒芩（一钱五分）　竹叶（一钱）　天麻（一钱）

水煎，洗之。

解排清热洗头方

羌活（一钱） 防风（一钱） 蔓荆子（一钱） 白芷（一钱五分） 银花（一钱五分） 桑叶（一钱） 生石膏（四钱） 丹皮（二钱）

水煎，洗之。

皇上洗头方

羌活（二钱） 防风（二钱） 菊花（二钱） 荆穗（二钱） 银花（二钱） 川椒（八分） 薄荷（一钱五分） 连翘（二钱） 僵蚕（一钱） 苏（叶一钱）

水煎，洗之。

活血散风洗头方

天麻（一钱五分） 桑叶（一钱） 薄荷（八分） 白芷（一钱五分） 防风（一钱五分） 羌活（一钱） 银花（一钱） 川椒（六分）

水煎，洗之。



战国楚透雕蟠螭纹铜镜

这面铜镜是由银白色镜面和镂空透雕的镜背合体而成，小环钮可穿带。钮外为镂空的蟠螭纹，屈曲联结，靠外缘有一圈镂空的菱形纹，精美异常。

乌发（须）的历史

染乌发（须）并不是近代才有的事，在中国自汉代便已有了染发（须）的记载。早在《汉书·王莽传》中便载："更始元年，拜置百官。莽闻之愈恐。欲外视自安，乃染其须发。"《宋书·谢灵运传》："尝于江陵寄书与宗人何，以韵语序义庆州府僚佐云：'陆展染鬓发，欲以媚侧室，青青不解见，星星行复出。'"唐刘禹锡《与歌者米嘉荣》诗："近来时世轻先辈，好染髭须事后生。"宋陆游《岁晚幽兴》诗之二："卜冢治棺输我快，染须种齿笑人痴。"元陶宗仪《南村辍耕录》卷二中史天泽的做为则更强调了乌发（须）对于人精神上的激励："中书丞相史忠武王天泽，髭髯已白，一朝，忽尽黑。世皇见之，惊问曰：'史拔都，汝之髯何乃更黑邪？'对曰：'臣用药染之故也。'上曰：'染之欲何如？'曰：'臣览镜见髭髯白，窃伤年且暮。尽忠于陛下之日短矣。因染之使玄，而报效之心不异畴昔耳。'上大喜。"可见，使原已苍白的发须变黑，不仅可以使人在外貌上看起来年轻如后生，掩饰年迈的痕迹，博得美女的芳心，更可以在精神上使人保持一种年轻的心态，年既老而不衰！

乌发（须）的配方

乌发须方

《圣济总录》：论曰发本于足少阴，髭本于手阳明，二经血气盛则悦泽，血气衰则枯槁，容貌之间，资是以贲饰，则还枯槁为悦泽。

法乌可废。

1. 晋葛洪《肘后备急方》卷六

乌髭鬓驻颜色壮筋骨明耳目除风气润肌肤久服令人轻健

苍术不计多少，用米泔水浸三两日，逐日换水，候满日即出。刮去黑皮，切作片子，曝干，用慢火炒令黄色，细捣末，每一斤末，用蒸过茯苓半斤，炼蜜为九，如梧桐子大，空心，卧时温熟水下十五丸，别用术末六两，甘草末一两，拌和匀，作汤黑占之，下术丸，妙，忌桃、李，雀蛤及三白。

令发鬓乌黑方

醋煮大豆黑者，去豆，煎令稠，傅发。

梅师方治年少发白拔去白发

以白蜜涂毛孔中，即生黑者，发不生，取梧桐子捣汁涂上，必生黑者。

染发须白令黑方

醋浆煮豆，漆之，黑如漆色。

染发须白令黑方

先洗须发令净，取石灰，胡粉，分等，浆和温，夕卧涂讫，用油衣包裹，明日洗去，便黑，大佳。

拔白毛令黑毛生方

拔去白色，以好白蜜任孔中，即生黑毛，眉中无毛，亦针挑伤，傅蜜亦毛生；比见诸人水取石子，研丁香汁，拔讫，急手傅，孔中亦即生黑毛，此法大神验。

2．唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

染须发方

胡粉（三两）　石灰（六两，绢筛文熬令黄）

上二味以榆皮作汤和之如粉，先以皂荚汤洗发令极净，不得令有腻气，好暴干夜即以药涂发上令匀讫，取桑叶相缀著头巾上遍以裹发一夜，至旦取醋浆热暖三遍，净洗发，又以醋泔热暖洗发，又取生胡麻苗捣取三升汁和水煮一二沸，净滤以濯发讫，又用油汤濯之，百日黑如漆。

染须发方

生油渍乌梅，常用傅头良。



宋代头梳乌黑同心髻的瓷俑

染须发方

黑椹水渍之，涂发令黑。

染须发方

双盐汤洗沐，生麻油和蒲苇灰傅之。

3.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

令白发还黑方

陇西白芷　旋覆花　秦椒（各一升）　桂心（一尺）

上四味，捣筛为散，以井花水服方寸匕，日三服。三十日还黑，禁房事。

令白发还黑方

乌麻九蒸九暴，捣末，枣膏和丸。久服之。

令白发还黑方

以醋煮大豆烂，去豆煎，冷稠涂发。

染发方

石榴三颗、皮叶亦得，针沙如枣核许大，醋六升，水三升，和药合煮，得一千沸，即熟灰汁洗，干染之。

4.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

深师疗生发黑不白，泽兰膏方

细辛　续断　皂荚　石南草　泽兰　厚朴　乌头　莽

草　白术（各二两）　蜀椒（二升）　杏仁（半升，去皮）

上十一味，切，以酒渍一宿，以炼成猪脂四斤，铜器中向东炊灶中煎三上三下膏成，绞去滓，拔白者，以辰日涂药，皆出黑发，十日效。

深师生长发令黑，有黄白者皆黑，魏文帝用效，秘之方

黄耆　当归　独活　川芎　白芷　芍药　莽草　防风　辛夷仁　干地黄　藁本　蛇衔（各一两）　薤（白切，半斤）　乌麻油（四升半）　马鬉膏（二升）

上十五味，切，以微火煎三上三下，白芷黄膏成，去滓，洗发讫，然涂之。

《千金》令白发还黑方

陇西白芷（一升）　旋覆花　秦椒各（一升）　桂（一尺）

上四味，筛，以井华水服方寸匕，日三，无三十日候还黑。禁房室。

《千金》令白发还黑方

乌麻九蒸九暴，捣末，以枣膏和丸，久服之。（《翼》同。）

《千金》令白发还黑方

取黑椹水渍之，频沐发即黑，效。可涂傅之。

《千金》令白发还黑方

取生麻油浸乌梅，涂发良。

《千金》令白发还黑方

以盐汤洗沐，以生麻油和蒲苇灰傅之，常用效。（出第十三卷中。）

《千金翼》瓜子散

主头发早白，又主虚劳，脑髓空竭，胃气不和，诸脏虚绝，血气不足，故令人发早白，少而生算发，及忧愁早白，远视目芒，得风泪出，手足烦热，恍惚忘误，连年下痢，服之一年后大验方。

瓜子（一斤）　白芷　松子（去皮）　当归　川芎　甘草（炙，各二两）

上六味，捣散，食后服方寸匕，日三，酒浆汤饮任性服之。忌如常法。（出第五卷中。）

《千金翼》白发令黑方

八角附子（一枚）　大酢（半升）

上二味，于铜器中煎两沸，纳好矾石大如棋子许一枚，消尽，纳香脂三两，和令相得，搅至凝，纳竹筒内，拔白发，以膏涂拔根，即生黑发也。（出第五卷中。）

《备急》拔白毛，令黑毛生方

拔去白毛，以好白蜜傅拔处，即生黑毛。眉中无毛，以针挑伤傅蜜，亦生眉毛。比见诸人以石子研丁香汁，拔白毛讫，急手以傅孔中，即生黑毛，此法神验。



清改琦《宫娥梳髻图》，图上题诗曰：双鬟蓬松下象牀，重晃扑火自烧香，欲梳宝髻新兴样，特倩宫娥助晓妆。绿云袅袅等身长，腻滑轻匀比鉴光，若使妆成窥一面，不须纨扇待君王。

《延年》拔白发良日

正月四日、二月八日、三月十二、十三日，两日并得　四月十六日 、五月二十日、六月二十四日、七月二十八日、八月十九日、九月十五日、十月十日、十一月十日、十二月十日

上并以日正午时拔，当日不得饮酒、食肉、五辛。经一拔已后黑者更不变。（《千金》同。）

范汪王子乔服菊增年变白方

菊以三月上寅日采，名曰玉英；六月上寅日采，名曰容成；九月上寅日采，名曰金精；十二月上寅日采，名曰长生者，根茎也，阴干百日，取等分，以成日合捣千杵，下筛，和以蜜，丸如梧桐子，日三，服七丸，百日身体润，一年白发变黑，二年齿落复生，三年八十者变童儿。

范汪染发方

胡粉（一分）　白灰（一分）

上二味，以鸡子白和，先以泔浆洗令净，然涂之，即

急以油帛裹之一宿，以澡豆洗却，黑软不绝，甚妙。

《必效》染白发方

拣细粒乌豆（四升）

上一味，以醋浆水四斗，煮取四升，去却豆，以好灰汁净洗发，待干，以豆汁热涂之，以油帛裹之经宿开之，待干即以熊脂涂揩，还以油帛裹，即黑如漆，一涂三年不变，妙验。

《必效》染白发方

捣木槿叶，以热汤和汁洗之，亦佳。

《近效》换白发及髭方。严中书处得，云验。

熊脂（二大两，腊月者佳） 白马鬐脂（一两，细切，熬之，以绵滤绞汁） 婆罗勒（十颗，其状似芙齐子，去皮取汁，但以指甲掐之即有汁） 生姜（一两，亦铛中熬之） 母丁香（半大两）

上五味，二味捣为末，其脂炼滤之，以药末相和令匀，取一小槐枝，左搅数千遍，少倾即凝或似膏，即拔白发以辰日良，以槐枝点药，拔一条即以药令入发根孔中，以措头熟揩之令药入，入余日更黑发生，此方妙。

5.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

乌髭不老丹

旋化石灰矿（四分） 真蚌粉（三分） 松粉（二分） 丹（一分）

同为末，临卧以皂角汤洗髭，冷水调药，连根匀傅，取蒸软荷叶包裹，以帛副外，至早浣去，频研核桃、松子油，滋之神妙。

染发令黑光

以酸浆煮大豆取汁用，染发黑如漆，光润。

染发令黑光又方

以乳香油浸七日，外常搽发上，即乌黑也。

仙方变白发

地黄（三月收）　莲子心（六七月收）　槐角（八九月收）

上件各一两，不得见日，阴干，入无灰酒内一瓶，量力吃多时，七日一醉见效，恐不信时，将蒸饼酒内浸七日，煨鸡七日变乌鸡。



唐代嵌宝花钗

染鬓乌金散

石灰（一块，不伤风者）　胡粉（一块）　白矾（一块）

上三件等分细研，水调令稠，临睡时搽向两鬓发上，以生菜叶裹定，更以物裹一夜，来日早洗之，即光黑。候干，以核桃油润拭之，可经得一月来日。

染鬓乌金散又方

不见风石灰（一半生一半熟） 乌贼鱼骨（去硬皮） 黄丹（炒） 丝头粉（各等分）

上件并细末调膏，搽发上。使荷叶裹一宿，来早洗如鸡羽，黑仍依。前以胡桃松子油拭之。

巨宗抽白发

华山隐士巨宗傳此法，凡男女早年发白者，依其日每临晨，面东摘之，抽白者一丝即生黑者一丝：

正月四日、十七日 二月八日、二十日 三月八日、十日、十三日 四月二日、十六日、十八日、十九日 五月十六日、二十日 六月四日、十七日、廿四日 七月三日、四日、十八日 八月十五日、十九日、二十日 九月二日、四日、十五日 十月七日、十二日、廿二日 十一月十五日、十七日、二十日 十二月七日、十六日、二十日

6.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

天麻丸方 润颜色，乌髭鬓

天麻（二两） 木香 玄参 地榆 乌头（炮裂去皮脐） 附子（炮裂去脐各半两） 血竭（一钱）

上七味。捣罗为末，用白沙蜜一盏，河水一盏，一处熬沸去沫，蜜熟和药，丸如小豆大，每服二十丸，空心木香酒下。

桂心丸方　治髭发枯槁

桂（去粗皮）　旱莲子草　香白芷　菊花　旋覆花　巨胜子　苹澄茄　牛膝（酒浸去皮各一两）

上八味。捣为罗末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每服三十丸。盐汤下不拘时。

秦椒丸方　治髭发黄悴

秦椒（去目及闭口炒出汗）　生干地黄（焙）　旋覆花　白芷（各一两）

上四味，捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每服三十丸。米泔水下。

染髭黑方

荞面　针砂（醋炒为末各二钱）

上二味。先用醋和浆水，洗髭后，用药涂毕，外用荷叶裹之，约一更时却洗去，再用后方。

后方

无食子　诃黎勒皮（各二两）

上二味。捣罗为末，每用二钱，大麦面二钱，醋和浆水，调涂髭上，外以荷叶裹，至晓洗去。

地黄丸方　乌髭发

生地黄汁（一升）　生姜汁（五合）　巨胜子　熟干地黄（焙）　旋覆花　干椹子（各一两）

上六味除二味汁外，捣罗为末，先将前二味汁，用银器煎熟，看稀稠，将药末和丸，如弹子大，每夜饮酒半酣后，含化一丸。

乌髭方

晚蚕砂（一升）　麻糁心（七两）　大栝蒌（一枚去瓤）　肥皂荚（一挺）　青盐（三两半）

上五味。以瓷罐子一枚盛药，盐泥固济，顶上留一眼子出烟，用炭十斤，烧尽烟绝，候冷取出，入苦参末五两，同捣罗为末，生洗漱及临卧时，用一钱揩牙。

乌髭鬓揩牙法

升麻（一两）　诃黎勒（二枚去核为末）　白盐花（半两）　麻糁末（四合取第一遍打者）　生干地黄（十二分肥者细切）　粟饘饭（一合）　丹砂（一两研临烧时以沙牛粪汁调之免飞上）

上七味拌匀。于净砂瓶中盛，密封头，遍泥阴干，入铛中。四畔以炭火周回烧，半时辰收之，研为末，每用揩齿，揩齿法。欲使药时，先用生姜一块，如杏仁大烂嚼，须臾即吐却滓，以左手揩三五遍，就湿点药末，揩十数遍，含津不得吐，以两手取津，涂髭鬓，待辛辣定，细细咽之。此药兼治脚气肠风，驻颜益气，若能勤行一生，白髭鬓一百日却黑，赤者五十日黑，用药二十日便见效，若能空心三遍用，食后更用之，见效尤速。



新石器时代大汶口文化象牙梳

梳身采用镂雕技术，共有16个细密的梳齿，是迄今为止原始社会保存最为完好的梳子。与此同时，还发现了象牙筒，可能是装梳子的用具。在许多新石器时代遗址中，还发现了大量骨笄、玉笄、发箍等固发美发用品，可见原始社会的人们就很重视梳理头发，并流行梳髻。

揩牙乌髭方

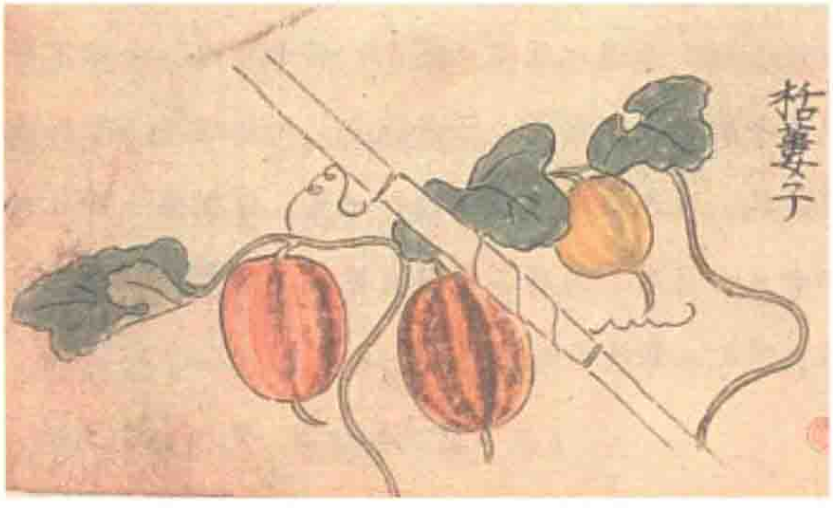
栝蒌实（一枚大者）　杏仁（以填实栝蒌为度）

上将栝蒌实，于蒂畔切开。不得切断入杏仁填实，用盐泥固济，木炭火煅存性，去泥细研，早晨及临卧揩齿，良久用温盐汤漱口，不必漱尽，半年见功，至老不复白。

揩牙乌髭方

皂荚（怀州者十条）

栝蒌



上以地黄自然汁，生姜自然汁可，各半盏和匀，旋刷皂荚于火上炙。以二药汁尽为度，碾细为末，入青盐拌匀。逐日如齿药用，经旬见功。

7.元代许国桢编撰《御药院方》

新方乌头药

诃子皮　当归（各一两一钱）　没食子（二两二钱）　醋石榴皮（一两）　五倍子（半两）　百药煎（一两一钱）

上件同为细末，先用大麦面半两、荞麦面半两、针砂一两六钱，先用二面醋调熬成糊，入针砂调匀，先用温浆皂角洗净发，后上针砂面糊药擦过，后用前件乌头药一两，有使不尽面糊调药，遍擦发上，用荷叶包裹一宿，用温浆水洗净为度。

旧方乌头药

诃子皮（一两一钱）　当归（一两）　没食子（一两一钱）　醋石榴皮（六钱）　五倍子（二钱半）　百药煎（一两一钱）

上为细末，用度如前法。

到流油乌髭三圣膏

酸石榴（皮子皆用）　新胡桃（连青皮用）　新柿子（青者连蒂用）

上件各等分，用铁杵臼内捣烂如泥，用小口新瓷罐子，内好黑锡三斤，拍作小钱大，叶子及生牛乳同拌前药令匀，

罐口上用木拍子油绢密封，上用石灰磨捣泥之，日内晒令极干，于马粪内培一月。取初看药颜色，若深黑色即成，如未黑再封马粪内培之。如用时，先以温浆水洗净，以胆皮盛，临卧指蘸药捻之。忌生葱、生萝卜、大蒜。如捻时自下捻之，其黑自下至髭根。

涂髭鬓方

粟青　白胶（各一两）

上为末。一处用，纸捻烟薰瓦盆取煤，同胡桃穰研成膏子，涂髭鬓尤妙。

胡桃膏

新小胡桃（三枚）

上一味和皮捣细，用乳汁二盏，于银石器内文武火熬，竹篦子搅成膏。每用时净洗髭发，以笔蘸点髭发上。

韩侍郎神验捻髭方

百药煎（一两）　五倍子（半两）　诃子皮（一两）　菔把（一两）　荷叶（一两）　定粉（三钱）　绿矾（半两）

上件为细末，用铁浆一碗，煎至半碗，绵滤过，再入文武火熬成膏为度，隔宿，先用白矾水浴过髭鬓，早晨捻之尤妙。

乌头药

诃子（去核）　当归　没食子（和皮用）　百药煎（各

一两）　醋石榴皮（半两）　五倍子（二钱半）

上件同为细末，先用大麦面半两、荞麦面半两、针砂一两六钱，先将荞面、大麦面二味醋调为糊，入前件针砂一两六钱，先用温皂角浆水净洗头发，后上针砂面糊药擦遍，后用前件乌头药一两，有使不尽面糊调药，再上针砂，一般用荷叶包裹一宿，温浆水洗净为度。每针砂八两醋，浸五宿，炒干破为细末。

大麦面三匙，荞麦面三匙。二味用好醋调为糊。量髭鬓多少入针砂，其面糊同调其上，用荷叶包裹一宿，用温浆水洗，次用醋面糊加减入药末，同调。用荷叶包裹一宿，次日用温浆水洗净为度。

乌云膏

针砂（二两）　醋（一升）　荞面

上件前二味入铁铫内同煎十余沸，入荞面八钱为糊，稀稠得所，温上髭发，用荷叶包，或用手帕裹一时辰以来，温水洗净，次用乌云散。

乌云散

诃子（五个，去核）　百药煎（八钱）　川没食子（一钱）　轻粉（少许）

上同为细末，为炒荞面同前药末各依等分相和，每使用水为糊，稀稠得所，依前温上，用荷叶封裹。

乌髭借春散

针砂（先炒令赤，投醋中浸一宿，再炒令干） 大麦面 荞面（三味各炒半匙头）

上先以浆水洗髭发令极净，用醋调上件三味，煮糊热涂在髭发上，用荷叶封裹上，更以帛裹，须临卧时用，次日除去，以温浆水洗净，再晚用次下药涂。

没食子 百药煎 五倍子 诃子 何首乌 当归（以上各等分）

上为细末，每用半匙头，入大麦面、荞面各半匙头，醋调煮成糊，临卧涂髭发上，依前用荷叶封裹，次日早晨用温浆水洗净，可黑两个月。

立马乌

定粉（一钱） 瓦粉（一钱） 密陀僧（半钱） 龙骨（半钱） 轻粉（三桶重） 朴消（一钱） 铅白霜（一钱） 韶脑（半两） 花碱（六钱） 玉霜（一两三钱）

上为细末，先用白土黄丹副过髭地，候干，将前项药水调，再上髭鬓上，用纸裹，候少时，其髭便黑，用新水洗去，过时不中。



唐代阎立本绘《历代帝王图·司马炎》古代帝王大多长发束髻，长髯飘飘，气度非凡

8. 明代高濂编撰《遵生八笺》[1]

乌须内补人仁丸

人参（五钱） 砂仁 沉香 木香 槐角子 生地酒洗 桑椹 熟地（各五钱） 山药（去皮） 茯苓 川椒（去目） 枸杞 旱莲草 大茴香（酒洗） 甘草 苍术（各一两，米泔水浸三日，去皮，盐炒用） 何首乌（四两，用黑豆拌蒸七次，取起首乌，先以竹刀切碎，去头用，勿见铁器。）

上为末，炼蜜为丸，如桐子大，盐酒下，忌食萝蔔。且此药者，不惟须发皆乌，其固元保真之妙，不可尽述。

猿猴上树方

黑牯牛胆（一个） 槐子（一两，焙） 五倍子（炒焦去烟，一两） 石榴皮（五钱，焙） 白矾（一钱）

共为细末装胆内，扎口吊起，阴干



唐郑仁泰墓出土彩绘釉陶武官俑

该俑浓眉乌须，一派大丈夫之气度

1 《遵生八笺》为明代高濂所著，是明代一部养生专著，全书分清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药和尘外遐举八个方面叙述，涉及各家理论、星相、饮食、花卉、书画等各个领域，是一部具有重要学术价值的养生学著述。其养生思想是重视形、气的调养，主张“养气以保神”，“运体以却病”，推崇胎息、导引等术。在起居上，他提出了知恬适自足、审居室安处、保晨昏怡养、闲溪山遣游、识三才避忌、严宾朋交接等方面；在饮食上，他重视脾胃的调养，主张务尚淡薄，以养脾胃之气，而资生化之源。这些观点对于养生美容均有重要的指导意义。

十四日。先将铅打一罐，将胆内药物尽倾入罐，去胆皮，再加核桃油一小盏，桑霜三钱，麝香一分，搅入胆药内封罐，重汤煮一炷香取起。须白，用肥皂汤洗洁，以猪脬或鸡食袋油纸包，手指蘸药拈须下半节，不必近根，自然上去，其黑如漆。胆用十二月取者为佳。

神妙美髯方

黑铅（四两，入硫三钱，炒为黑末）　五倍子（用好酒炒为黑末）　铜末子（用米醋炒七次，成黑末　二味不拘多少听用每料用炒铅三分）　五倍子末（一钱）　铜末（五分）　白矾（一钱五分）　铜青（一分）　硇砂（一分）　诃子（五分）

共为细末，用酸石榴皮煎水，调成膏子如黑漆，搽之神妙。

9.明代龚廷贤编撰《寿世保元》

天下第一乌须方　阁老高中玄传

将五倍子（一斤）选择整个的，个个捶破，去掉虫、土，挑拣粗的如黄豆大，其次的如赤豆大，再次的如绿豆大，分三样放入新锅内炒至栗壳色，用青湿布包好，再用脚踏成饼，晒干为末，用锡罐盛后贮藏，筑实封口，勿令泄气，备用。

再将红铜末半斤，淘去皮土，直到淘至水清澈为止，令其干，放入铁锅内炒至大热，倾入浓醋小半碗，拌匀湿透再炒，反复七次，然后研为末，筛过，用绵纸另包，备用。

又将白矾四两，为末，另包；皂矾四两，为末，另包；

白及四两，切片，焙干，研为细末，纸包。

每遇染须前，根据须鬓多少用上述药。比如取五倍子九钱，就取铜末一钱八分，白矾、白及、皂矾各九分，再加食盐九分，一同放入碗内再研至极细，倒入小铜杓内，用浓茶卤调如稀糊，然后放在木炭火上徐徐煎熬，不住地搅匀，以熬成稿糊为宜。染须时先用肥皂水洗净须鬓，待须干后，用小刷子挑药乘热涂在须鬓上，再用油纸兜住，外用乌帕包裹至头顶，然后解衣护枕而睡，至半夜估计药将干时，就用手抚去药，如很干，便用茶卤湿润，至天明洗面，略洗须鬓，如面皮有黑处，就以指蘸香油涂摩，随即用软纸擦去油迹，染后仍以少许香油滋润，即可令须发乌黑发亮。开始时，一月染三四次，以后，半月染一次，则永不露白色。

野狐倒上树　尚书刘三传

黑铅（四两）　汞（二钱）

将上药先将铅化成汁，然后加入汞，凝成叶子，剪成钱样，外用铁丝穿作二三串，备用。再用大瓷碗一个，倒入无盐好醋三碗，将铅钱放入罐内，悬挂在离醋二指高的地方，在醋内泡卷柏二个，鸭嘴胆矾四钱，然后用瓷碟封口盖好，再用黄泥封固，夏季制的在日光下晒七日，冬季制的用糠火煨七日，然后取出罐，在罐底摘一孔，待醋流出，不用揭起碟来，只须扫下药霜，用脂皮包住收贮即可。临用药时，将须发用温水洗净，趁湿再用脂皮包住，手指拈药霜粘在须发上，自然须发黑到根，有神效。切忌用香皂和肥皂水洗。

乌须方　刺史周如梅传

官粉（一两二钱五分）　白矾（二钱）　白石灰（二钱）　樟脑（二分）　麝香（一分）　轻粉（三分）　百草霜（八分）　水银［一钱，先将铅（一钱）化开，加入水银结成砂子］

将上药研为末，用咸水调和，熬滚，涂在须发上，待烧半炷香的时间即洗去。

青云独步丹　乌须黑发，延年益寿

赤白何首乌（共一斤，用黑豆三升半煮，浸何首乌一昼夜，去汁水，将豆拌首乌，在木甑内蒸浸五次）　赤茯苓（半斤，用牛乳浸过，煮干）　白茯苓（半斤，用人乳浸过，煮干）　菟丝子（半斤，酒浸，蒸，捣成饼，焙干）　当归（身酒洗，三两）　补骨脂（盐、酒炒，四两）　甘枸杞（酒浸，焙，三两）　怀牛膝（甘草水泡，四两）　怀生地黄（酒浸，加入砂仁三钱同蒸，干后为末）　真没药（一两五钱，去砂土）

上药忌铁器，晒干为末，加炼蜜为丸，如梧桐子大，每次服三十丸，空腹时用酒送下，午间用姜汤送下，临卧时用盐汤送下，忌三白。

造酒乌须方　本府麦推府传

怀生地黄（四两）　真生姜汁（四两）　赤白何首乌（各一斤　煮水制过，地黄勿犯铁器）　小红枣肉（三两，净）　大当归（二两）　麦门冬（去心，三两）　甘枸杞

（二两） 胡桃肉（三两） 莲肉（三两） 土蜜（三两）

上药中先用酒洗净地黄，将何首乌水去渣，加入地黄煮，待干时，再用姜汁水煨干为宜，然后将地黄捣烂，以一官半糯米，水十二升作酒曲，药如常量，待酒出悬浊液，才用水调匀地黄放入酒糟内，过三日去糟，将前药切片，装入绢袋中，悬挂在酒坛内，用笋壳包封坛口，不要漏气，又放入锅内煮三炷香的时间，然后将酒坛埋在土中三夜以去火毒，任意饮三五杯。

歌诀：乌须秘方用龟尿，研墨涂须乌立时，要取龟尿也有法，猪鬃刺鼻龟即尿。

乌须秘方

寻蚂蟥数条用纸包好，要用时将蚂蟥放入鸡血或猪血内食饱，再用针刺其出血，将血同龟尿研墨，浓涂须发，可使须发乌一月，这是乌须第一方。

乌须神妙方 本府苏同府传

五倍子（炒黑，为末） 铜末（一钱） 白及（末，八分） 食盐（三分） 没食子（末，三分） 白矾（三分） 黑矾（三分） 细辛（末，三分） 诃子（末，三分）

将上药研为细末，加热茶调稀，同重汤煮，加入黑矾再煮，直到汤面上生光，就取出来搽须，用油纸裹好，立即变黑。

乌须狐狸倒上树　周宾崇传，自蜀中得来

选取极黑的山茄，约八九升，去蒂，用萱麻布包好，洗去浆水，将山茄扭绞挤出自然汁四五碗，加入上等好墨四五钱，打碎的黑矾四五钱，二味药放入山茄汁内，贮存在瓦罐中。每用时用竹片蘸药汁涂须鬓上，从发尾到发根，切莫粘肉，否则洗不去了。

乌须生发良方

薄公英（摘净，切，四两）　血余（洗净，四两）　青盐（四两研）

将上药装入瓷罐，盛薄公英一层，青盐一层，再用盐泥封固罐口，春秋季存五日，夏季三日，冬季七日，然后用桑柴火烧，令烟尽为止，待冷时取出，碾为末，每服一钱，浸晨酒调下。



唐高士宴乐纹嵌螺钿铜镜

此镜人物的衣饰、禽鸟的羽翼都刻画得极为清晰，加之螺片本身光泽莹润，十分别致，是唐镜中难得的精品。

10. 明代李时珍编撰《本草纲目》卷四

《本草纲目》卷四“发白”一节记载了很多乌发的中药和方剂。如：

栝蒌，同青盐、杏仁煅末，拔白易黑。

百合、姜皮，并拔白易黑。

狼把草、黑豆，煎醋染发。

胡桃和胡粉，拔白生黑；烧，同贝母，揩牙乌须；青皮皮肉及树皮根，皆染须发。

百药煎、水蛭，同龟尿拈须，自黑。

蜗牛同京墨，埋马尿中，化水染须妙。

蜜蜡、鳖脂、猪胆、狗胆、犬乳，并点白生黑。

鸡舌香同姜汁，拔白生黑。

詹糖香，同胡桃皮涂，发黑如漆。

梧桐子汁，点孔生黑；木皮，和乳汁涂须。

木画　皮包侧柏，烧熏香油烟，抹须发即黑。

胡粉同石灰，染须。

11.《清朝宫廷秘方》

进乌须药方

五倍子（一两）　铜花（一钱）

将红铜打成片，火内烧红，入好醋内一淬，自有花下在醋内。

官粉（一钱）　明矾（一钱）　白面（五分）

原方系白面一钱，但搽后粘滞须上，一时难于洗净，是以屡经试验，减去一半，只用五分，便易于洗净矣。

将五倍子打碎，用水洗净，晾干入铜锅内炒，先起黑烟，二起黄烟，三起青烟，见青烟起即取起，将苏青布包好，压成一条，务要生熟得宜，随即碾成细面，将前药共合一处，再研极细，入磁缸内收贮，每用一次，称药一钱四分，入食盐一分，用好烧酒调匀，如稀浆糊，盛瓷杯内，入重汤煮有枣儿香为度，若过干，再用烧酒加入，务要稠稀得宜，先将须用肥皂洗净，将药搽上，不过一二时许干即去药，肉皮上这黑色用香油擦之。

此方为清宫著名的染须发方。

疗发须黄白方

《圣济总录》：论曰足少阴血气盛，则发润泽而黑，足太阳血气盛，则须润泽而黑，二经血气虚乏，则须发变为黄白，然而还其润泽，复其绀黑，虽有传染之法，曾不如益血补气，为常服剂，盖血气调适，则滋泽外彰，其视傅染之功远矣。

1. 晋葛洪《肘后备急方》卷六

疗须鬓黄方

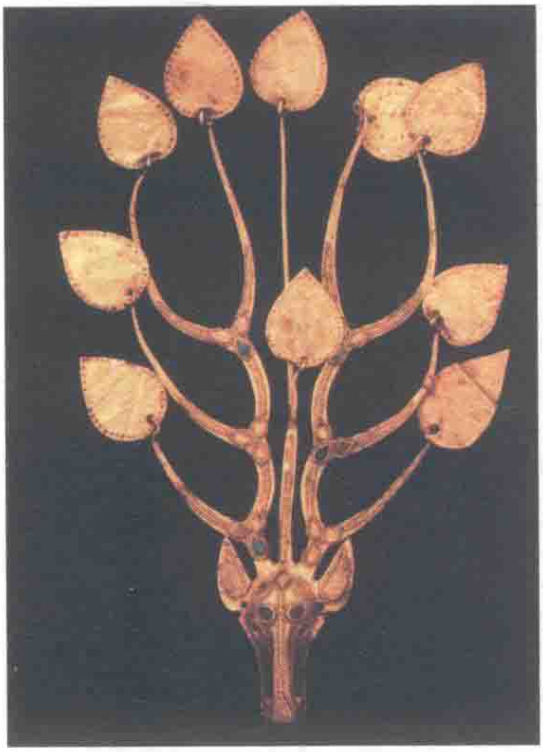
烧梧桐灰，乳汁和，以涂肤及须鬓佳。

2. 唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

发黄方

剪爪甲搔令毛孔少血出，以蜜涂之生黑毛。

3. 唐代王焘《外台秘要方》卷三十二



北朝马头鹿角金步摇

步摇是古代女子非常喜爱的一种发饰。《释名释首饰》曰：『步则动摇也。』即一走路即可随风晃动，使女性风情万种。这是典型的北朝样式。

《肘后》发黄方

腊月猪脂膏和羊屎灰、蒲灰等分，傅，黑也。（《千金翼》同。）

《千金》发黄方

大豆（五升）　醋浆水（二斗）

上二味，煮取五升汁，淋之，频为之，黑。（《翼》同。）

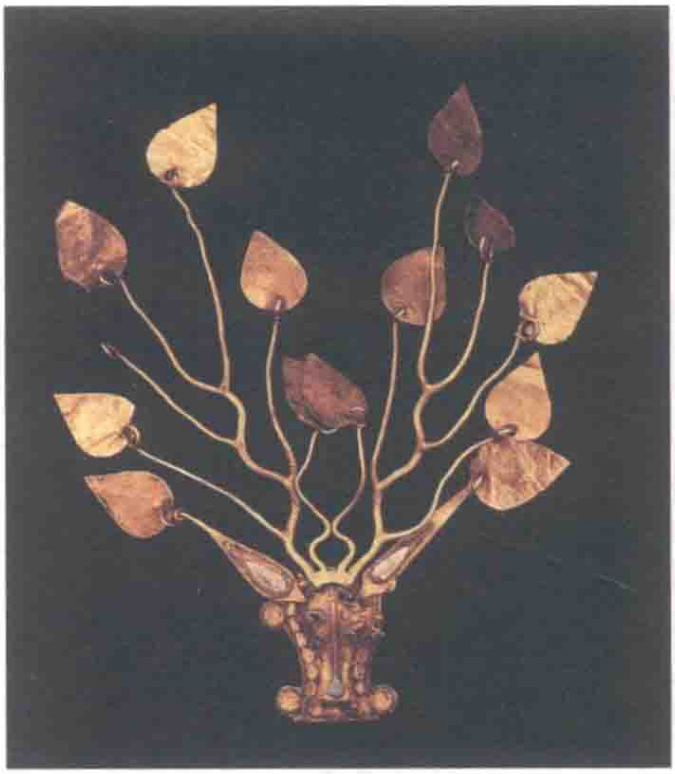
《千金翼》疗发黄方

熊脂涂发梳之，散头入床底，伏地一食顷即出，便尽黑，不过一升脂，验。

4．宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

菟丝子丸方 治髭发黄白，可变令黑

菟丝子（酒浸三日别捣）　地骨皮（各三两）　枳壳



北朝牛头鹿角金步摇

（去瓤剉炒八两） 生牛膝（捣绞取汁半升） 生地黄（捣绞取汁半升）

上五味。将前三味，捣罗为末，以牛膝地黄汁，和作饼子暴干，再捣罗，炼蜜丸如梧桐子大，每服十五丸，早食后温酒下，如心中热米饮下。

人参丸方 治髭发白能变令黑

人参（五两） 熟干地黄（焙） 天门冬（去心焙） 白茯苓（去黑皮各十两） 胡麻仁（汤浸去皮炒五升）

上五味，捣罗为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服十丸，早食后温酒下。

胡麻丸方 治髭发白可变令黑

胡麻仁（炒） 杏仁（去皮尖双仁炒研各三两） 黑

豆黄（二两） 桂（去粗皮一两） 生地黄（捣绞取汁一升）

上五味。先将地黄汁，入银锅中，煎三两沸，次入杏仁膏，余药并捣罗为末，投入同煎令稠，丸如梧桐子大，每服十丸，早食后温酒下，临卧再服。

干漆丸方 治髭发白可以变黑

干漆（炒令烟尽） 柏子仁（微炒） 生干地黄（焙） 熟干地黄（焙各一两）

上四味，捣罗为末，研糯米饭和，捣三五百杵，涂酥丸如梧桐子大，每服二十丸，空心温酒下。

蜀椒丸方 治髭发白可还黑色

蜀椒（去目并闭口者） 杏仁（去皮尖双仁各八两） 熟干地黄（一斤）

上三味，先剉地黄入净瓷器中，以酒一升浸一宿取出，与杏仁同研如膏，次用炭火烧地令赤，以醯醋泼，乘热将椒置其上，以盆复之，四面泥涂，令勿透风，候冷取出，捣罗为末，合和前膏，入糯米饭一升，同捣三百杵，丸如梧桐子大，每服三十丸，空心温酒下。

地黄丸方 治人年四十髭发俱白还黑

生地黄（肥者剉五斤） 五加皮（剉） 牛膝（酒浸焙各五两）

上三味，先将地黄入净瓶中，以酒五升浸一宿，取出暴干，入甑中，九蒸九暴后，同后二味，捣罗为末，炼蜜

丸如梧桐子大，每服二十丸，空心温酒下。

酸榴浆方 治须发黄白，令还黑色

酸石榴

上五月内，于东南枝上，拣平坐不侧而大者一枚，于顶上箸札眼子，深一寸余，用水银半两，灌于眼子内，不得封闭，从风日雨露，至十月叶落尽时取下，壳内尽成水，每用时，以鱼胞裹指头，点药捻之。

定粉　锻石（各一两）　铅丹（半两）　腻粉（五钱匕）

上四味研极细，临卧以酒浆调涂，仍以荷叶包，平旦温浆水洗。

槐枝散方 治须黄白，揩牙

槐枝（如箸大者）　青盐　胡麻子仁（炒黑色）　生干地黄（各一两）　皂荚（不蛀者去皮子二挺）

上五味剉碎，入瓷瓶中，用瓦片盖，纸箸泥固济，仍盖上留一穴，如钱眼大，候干，以文武火烧烟尽，放冷为末，每旦揩牙毕，余花涂须上，少顷洗之。

倒行油方 治须发黄白，变令黑色

上取银三两，作小合子，盛汞一两，以干水蛭七枚为末，同入合内，用蚯蚓泥固济，约半指厚，深埋在马粪中，四十九日取出，已化为黑油矣，用鱼胞裹指头，点药捻之。

栝蒌散方 治须黄白揩牙。

上取栝蒌实一枚，开顶作盖子，取出瓤并子，用青盐一两细研，杏仁去皮尖三七粒，同栝蒌瓤并子，纳入栝蒌内。却将顶盖盖了，麻线系定，盐泥固济，炭火煅烟尽，去泥取药为末，早夜揩牙。

润发（须）

香泽的历史

润发（须）是美发（须）的最后一个步骤，在我国也有着非常悠久的历史。在中国的古文中，提到女子化妆时，经常会看到“脂泽粉黛”这个词汇，如周代的韩非子在提到治国之道时，就曾做过这样的比喻：“故善毛嫱、西施之美，无益吾面；用脂泽粉黛，则倍其初。言先王之仁义，无益于治，明法度，必吾赏罚者，亦国之脂泽粉黛也。”这里的“脂”“粉”“黛”，我们前面都已经介绍过了，那么“泽”指的是什么呢？

实际“泽”在中国古典文学中是经常可以看到的，如《楚辞·大招》中有：“粉白黛黑，施芳泽只”，王逸注曰：“傅（敷）著脂粉，面白如玉，黛画眉鬓，黑而光净，又施芳泽，其芳香郁渥也。”王夫之《楚辞通释》曰：“芳泽，香膏，以涂发。”由此我们可知，“泽”指的是一种润发的香膏，即如今的头油之类。

“泽”也称兰泽、香泽、芳脂等。汉刘熙《释名·释首饰》曰：“香泽，香人发恒枯悴，以此濡泽之也。”汉史游《急就篇》“膏泽”

条，唐颜师古注曰：“膏泽者，杂聚取众芳以膏煎之，乃用涂发使润泽也。”指以香泽涂发则可使枯悴的头发变得有光泽。汉枚乘《七发》：“蒙酒尘，被兰泽。”三国魏曹植《七启》：“收乱发兮拂兰泽。”其《洛神赋》中也写道：“芳泽无加，铅华弗御。”南朝梁萧子显《代美女篇》中也云：“余光幸未惜，兰膏空自煎。”这里的兰泽、芳泽、兰膏均指此物。



明佚名《千秋艳艳图卷》之唐代美人步非烟，旁题诗曰：不是天仙即地仙，芳名归作步非烟，风头斜插娇无力，一种风流态自然。

古人的香泽品种很多，如唐代有“郁金油”，因掺入郁金香料制成，故名。唐冯贽《云仙杂记》中便有提及：“周光禄诸妓，掠鬓用郁金油，傅（敷）面用龙消粉。”如有“香胶”，因掺入香料而成，故名。唐元稹《六年春遣怀》诗中便曾有提及：“玉梳钿朵香胶解，尽日风吹玳瑁筝。”清吴震方在《岭南杂记》卷下中有记载：“粤市中有香胶，乃末高良姜同香药为之，淡黄色，以一二匙浸热水半瓯，用抿妇人发，香而解腻，膏泽中之逸品也。”这里的“腻”是黏的意思，因通常油脂性的膏泽常常会将头发黏住，很是油腻，而这种香胶，可“香而解腻”，无怪乎是“膏泽中之逸品”了。《本草纲目》中亦载：鸡子白，（和）猪胆，（可）沐头解腻；山茶子，（可）掺发解腻。再如“兰膏”，亦名“泽兰”。以兰草汁和油脂调和而成，涂在发上以增光泽和香气，故名。唐浩虚舟《陶母截发赋》云：“象栉重理，

兰膏旧濡。”其中的“兰膏”便指此物。宋代润发用的脂胶膏泽亦是不少。有一种油脂名“香膏”，亦可用于点唇。可见其是无毒无害的纯天然之品，而非现在那些禁止儿童触摸的发胶、摩丝可比。宋周去非《岭外代答·安南国》中记载：“以香膏沐发如漆，裹乌纱巾。”其质厚实，含有黏性，涂在发上，既便于梳挽发髻，又具有护发作用。宋陆游《禽言》诗中曾云：“蠢女采桑至煮茧，何暇膏沐梳髻鬟。”至于这些润发及敷面用的香脂到底是如何制作的呢？宋陈元靓《事林广记》中详细记载有其做法。到了明清，还出现了一种新型的香泽，叫做“棉种油”。西周生《醒世姻缘传》第五十三回中提及：“（郭氏）漓漓拉拉地使了一头棉种油，散披倒挂的梳了个雁尾，使青棉花线撩着。”这里的“棉种油”则指的是一种以棉籽榨成，可使头发光润，且具有黏性而便于定型的头油。

香泽的配方

1.北魏贾思勰《齐民要术》卷五：

合香泽法：好清酒以浸香：夏用冷酒，春秋温酒令暖，冬则小热。鸡舌香，俗人以其似丁子，故为“丁子香”也。藿香，苜蓿，泽兰香，凡四种，以新绵裹而浸之。夏一宿，春秋再宿，冬三宿。用胡麻油两分，猪脂一分，内铜铛中，即以浸香酒和之，煎数沸后，便缓火微煎；然后下所浸香煎。缓火至暮，水尽沸定，乃熟。以火头内泽中作声者，水未尽；有烟出，无声者，水尽也。泽欲熟时，下少许青蒿以发色。以绵幕铛嘴、瓶口，泻著瓶中。

即用上好的清酒来浸泡出芳香植物（如鸡舌香、藿香、苜蓿、泽兰香）中的植物性芳香油溶液，因为植物性芳香油溶解于乙醇，不

溶解于水。然后再把分离出的植物性芳香油混合到非干性油脂中（如胡麻油和猪脂），在带嘴的小铜锅中用小火煎，以把水分完全蒸发干。检查水分是否完全煮干的方法是，用火棒插入溶液中，水遇火发出咝咝响声者为未干尽，无声而只冒烟者为干尽，这种方法俗称“蘸火”。在即将出锅时，下少许青蒿着色。然后用丝绵薄薄地罩在铜锅嘴上和要盛放香泽的瓶口上，这样将香泽倒出时，可作两重过滤，尽可能滤去杂质，香泽便做成了。

2.晋葛洪《肘后备急方》卷六

头不光泽腊泽饰发方

青木香　白芷　零陵香　甘松香　泽兰（各一分）

用绵裹，酒渍再宿，内油裹煎再宿，加腊泽斟量硬软即火急煎，著少许胡粉、胭脂讫，又缓火煎令粘极，去滓作梳，以饰发神良。

3.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

泽兰



烧香泽法

沉香　甲香　丁香　麝香　檀香　苏合香　薰陆香　零陵香　白胶香　藿香　甘松香　泽兰

上十二味各六两，胡麻油五升，先煎油令熟，乃下白胶、藿香、甘松、泽兰，

少时下火，绵滤内瓷瓶中，余八种香捣作末以蜜和，勿过湿，内著一小瓷瓶中令满，以绵幕口，竹十字络之，以小瓶覆大瓶上，两口相合密泥泥之，乃掘地埋油瓶，令口与地平，乃聚干牛粪烧之，七日七夜不须急，满十二日烧之弥佳，待冷出之即成。其瓶并须熟泥匀厚一寸，暴干乃可用。一方用糠火烧之。

4.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

宫制蔷薇油



丁香

宫制蔷薇油：真麻油随多少，以瓷瓮盛之，令及半瓮，取降真香少许，投油中，后用油纸封定瓮口，顿甑中随饭炊两饷，取出放冷处，三日后去所投香。凌晨，旋摘半开柚花，俗呼为臭橙者，拣去茎蒂，纳瓮中，令燥湿怡好，如前法密封十日后，以手泚（cǐ）其清液，收之其油。与蔷薇水绝类。取以理发经月，常香又能长鬓。茉莉素馨油造法皆同，尤宜为面脂。

香发檗油

岩桂花凌晨摘半开者，拣去茎蒂令十分净，每高量一



宋白玉凤首针

斗一斤，轻手拌匀，以湿燥相停为度，纳瓮瓮中，厚用油密封瓮于釜内，以重汤煮一晌久，持起顿稳燥处，十日后倾出，以手泚其清液，收之，愈久愈香。以此油勾入黄腊，用为面脂尤馨。

洁鬓威仙油

威灵仙十茎、侧柏叶二枝、牙皂三茎、黑牵牛二十粒、黄柏皮一片如手指大，各细剉，以绢裹盛纳瓮中，入真麻油浸收。大能馀垢去腻洁鬓长发，绝胜苓香百药。煎之，类遇鬓发穵结不堪梳理者，速取一掬匀涂，立见疏解。

惜发神梳散

土当归　荆芥　黑牵牛　白芷　威灵仙　侧柏叶　河子

等分为末，隔夜，用药参发中，次早理之，能去风屑、除垢腻，解穵结。

5.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

荣养髭发



明玉分心

明代流行银丝编成的头罩，也称狄髻，已婚妇女的正装，死后也可随葬，狄髻正面嵌玉挑心，后面嵌玉分心，明时已成定制。



明玉挑心托底上的镶嵌物已脱落

论曰贤主骨髓脑为髓海，发者脑之华髓之所养也，冲脉为经络之海，其浮而外者，循腹上行，会于咽喉，别络唇口，血盛则渗灌皮肤生毫毛，此髭发所本也，若髭发不生，或生而黄悴，则以脑虚冲脉衰，无以荣养故也。

三倍丸方 荣养髭发、固牙齿，补益血气

丹砂（研一两） 磁石（煅研二两） 陈曲（炒研三两）

上三味。捣研为末细罗，别以猪肾三只，去脂膜，用浓酒二升熬肾烂，去肾取酒和药末，丸如绿豆大，空心温酒或熟水下二十丸。

地黄丸方 荣养髭发、坚齿牙、补血气、益颜色，延年

生地黄（三十斤捣取汁） 杏仁（三升去皮尖双仁点地黄汁研如膏） 乌麻油（一升点地黄汁研绞取汁） 胡桃瓤（一斤同杏仁别研） 大麻油（一升） 丁香 木香 牛膝（切） 人参 白茯苓（去黑皮各三两） 笺香 沉香（剉） 安息香（捣如棋子水煮烂各二两） 无食子 诃黎勒皮（各五两） 柳枝皮（炙干） 盐花（各三两） 松脂（以布袋盛汤煮精好者自化出汤冷自凝如未

白更换布袋煮极白取八两） 龙脑（研一分） 白蜜（一升） 酥（一斤）

上二十一味。将捣研药令极细，同诸药与地黄汁调如膏，瓷瓶盛分三瓶，每瓶约七分，不欲令满，坐炉中砖上，四面用火，候瓶中药沸，即以柳枝搅，欲干旋添地黄汁尽为度。时时抄看可丸乃止，候冷收药，以蜡纸盖头，勿令泄气。每食后含化一丸，如弹丸大、咽津，日三夜一，十日觉，百日大效，初服药处净室一月，忌菜菔藕蒜，常食少生姜即速效。

槐实膏方 治脑虚髭发枯悴、目暗

槐实（去皮取黑者炒捣末一合） 马牙硝（研三钱） 生地黄（捣取自然汁一合） 酥（炼一两）

上四味。以银石器盛地黄汁，文武火上，先下槐实末，次下马牙硝，不停手搅，常令如鱼眼沸，候煎减一半，即下酥，更煎三二十沸，倾出置瓷合中，每临卧，以枣核大内鼻中，取去枕，仰卧展足，脑中出恶水勿怪。

槐桃膏方 荣养髭发

瓦松（半生半烧灰） 铁粉（铧铁醋淬十遍捣研） 羊粪（半生半烧灰） 槐枝（细剉各一两） 胡桃仁（一斤）

上五味。除瓦松等三味外，将胡桃仁与槐枝，捣作一团。填小瓶中令实，又取槐枝斫长二寸，密插于瓶中，与瓶口齐。更取一瓶子，须盛得前药瓶子者，勘合然后穿地坑，陷空瓶子与地面齐，其向上瓶子，即拥马粪火烧一宿。候冷开之，其向下瓶子中漏有油清，则取此油，调前三味涂头，每日净洗再换药。



陕西乾县唐永泰公主墓壁画
画中女子云髻高耸、发式不拘一格。

汞蛭油方 荣养髭发

汞（一两） 干水蛭（七枚为末）

上二味。以银三两作一小合，盛汞与水蛭，以蚯蚓土和泥固济，约半指厚，深埋在马粪中，四十九日取出，化为黑油，用鱼胞作指袋，时蘸少许，拈髭上，其油自然倒行至髭根、变黑。

乌金散方 荣养髭鬓、牢牙

草乌头（四两） 青盐（二两）

上二味。将青盐为末，同入藏瓶内，用瓦子一片盖，瓦上钻一窍，外用纸筋泥固济，仍留元窍候干，用火煅。黑烟尽、青烟出为度，以新黄土罨一宿，取出为末，逐日未洗面前揩牙，候洗面了方漱、日三。

三物膏方 荣养髭发

柳枝 桑枝 槐枝（各剉一升）

上三味。以水二斗，同煮至一斗，去滓入好盐一斤，熬成膏，瓷合盛，临卧揩牙。

胡桃膏方 荣养髭发

新小胡桃（三枚）

上一味和皮捣细，用乳汁二盏，于银石器内，文武火熬，竹篦搅成膏，每用时净洗髭发，以笔蘸点髭发上。

6.《清朝宫廷秘方》

老佛爷香发散

零陵草（一两） 辛夷（五钱） 玫瑰花（五钱） 檀香（六钱） 川锦纹（四钱） 甘草（四钱） 粉丹皮（四钱） 山柰（三钱） 公丁香（三钱） 细辛（三钱） 苏合油（三钱） 白芷（三两）

共为细末，用苏合油拌匀，晾干，再研细末，用时掺匀发上，用篦反复梳理。

此散药性温、香气厚，辟秽与温养并重，既可香发又可防白。

外用剔头方

香白芷（三钱） 荆穗（三钱） 白僵蚕（二钱 炒） 薄荷（一钱五分） 藿香叶（二钱） 牙皂（二钱） 零陵香（三钱） 菊花（二钱）

以上诸药共以水煎，兑冰片二分。边梳头边剔用于发上，梳理后头发显得乌黑发亮。

香身方

体生异香的西施

西施，名夷光，春秋战国时期出生于浙江诸暨苎萝村，天生丽质。当时越国称臣于吴国，越王勾践卧薪尝胆，谋划复国。在国难当头之际，西施忍辱负重，以身许国，献给吴王夫差。因其美貌聪慧，且相传西施体生异香，其沐浴过的水都被宫女们收藏保存，若洒在床帐上后能满室生香，故而成为吴王最宠爱的妃子。其国色天香也被后世传为美谈。

西施



香身的历史

香料与妆容史是密不可分的。女子妆品，无不含香。面脂口脂称“香脂”，洗发之露称“香泽”，妆面之粉称“香粉”，而盛放梳刷镜篦、胭脂油粉的梳妆奁，又被称之为“香奁”。而且，用香修体饰容，在中国古代并不仅仅是女性的专利，除了宫廷典礼、宗教活动外，还遍及于整个士大夫阶层。孙思邈《千金翼方》论曰：“面脂、手膏、衣香、澡豆，士人贵胜皆是所要。”使香料的运用成为一种颇具情趣的鉴赏文化。

自春秋时起，伟大的浪漫主义诗人屈原便在《九歌》中这样描写衣饰：“被石兰兮带杜衡”，“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”，“纫秋兰以为佩”。这里的石兰、杜衡都是香草，而芰荷、芙蓉、秋兰无疑是香花；这是屈原以鲜花、香草自喻清白、洁净、芳香，以表示不愿与世人同流合污。至秦汉而下，便已出现了精巧的香炉，《西京杂记》上说，长安巧工丁缓能“做九层博山炉”。到了魏晋南北朝时期，士大夫们“无不熏衣剃面”。唐宋时期，香料的品种更是极大地增加，用香的形式也花样百出，香器更是做得巧夺天工。宋徽宗用“龙涎、沉香屑和蜡为烛，两行列数百支，艳明而香溢。”好香之风历元明至清而不衰，故中国又被誉为“东方的香料之国”。

香身的种类

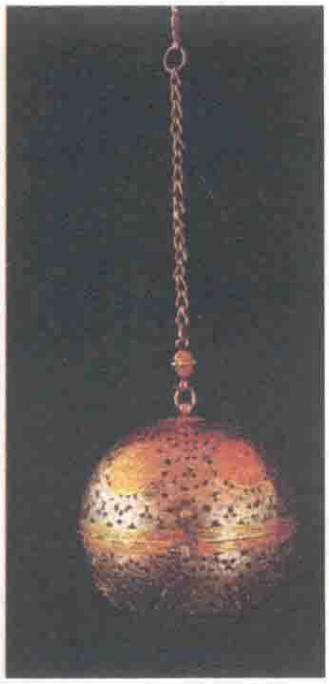
中国古人用香的方法可不像现代人一样仅仅停留在表面的芳香

即可，他们对香的运用是深入骨髓，无微不至的。

首先，就人本身来说，不仅在女性的化妆品中普遍添加香料，他们还做出可以含服的香物，据说可令人通体透香。如《杜阳编》："元代记载，宠姬薛瑶英的母亲赵娟，幼以香啖英，故肌肉悉香。"薛瑶英的母亲从小就让女儿吃香花瓣，故此长大后瑶英肌肤生香。再如应劭《汉宫》曰："侍中刁存，年老口臭，上出鸡舌香含之。"即以鸡舌香掩盖口臭等等，都是对香料的一种内服方式。

比之内服，香料外用则更为常见。例如佩带香物，如香囊（又称香袋，香荷包），佩在身边既可散发香气、驱虫除秽，又可作为饰物。三国魏繁钦《定情诗》中就曾曰："何以致叩叩，香囊系肘后。"唐张祜《太真香囊子》诗中也云："蹙金妃子小花囊，销耗胸前结旧香。"









唐鎏金镂空银香熏球

熏球是用于燃香驱虫除秽的，使用时悬挂在辇车之旁或床帐之间，球体间有活扣可以开启，下半球内有两个同心圆环和盛放燃香的香盂，在香盂本身的重力下，盂体始终保持水平状态，无论熏球如何转动，焚香都不会倾洒，其原理类似于今天的航空万向支架，令人叹为观止。熏球外壳通体镂空，便于香烟逸散，是古代熏香气中的极品之作。

再如，沐浴时也要用香，屈原在其《九歌·云中君》中有句："浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英。"所谓"兰汤"，就是以兰草烧汤而成的沐浴用水。


沉香

除了芳香自身外，古人还崇尚熏香，即将香置于衣下或被中，去异味而使之芳洁的一种方式。其香钻入衣被，可历经数日而不散。除此之外，古人用香中最常见的形式便是焚香了。它靠热力将香料的芳香蒸发于空气，以除菌抑秽，清洁空气，兼及调节人的精神与家居气氛。文人曾写诗赞叹："焚之可以清心悦神，焚之可以畅怀呼啸，焚之可以辟睡魔，焚之可以熏心热意。"甚至，人们还将香物与泥土混合涂壁，如汉代后妃所居宫室，就用椒和泥涂壁，取其温暖而有香气，故而又有"椒房"之称，其后就成了后宫的代用语了。由此种种可见，中国古人用香的细致与广泛，真是到了出神入化的地步。


藿香

在香的配方中，有几种香料是非常常见的。最常见的如麝香，这是一种动物类香。李时珍曰："麝之香气远射，故名麝。"麝香出自其阴茎前皮内，其自剔出者，最为难得，价同明珠。《香谱》中称：这种香绝顶好，身上带麝香，不但香能避恶，放在脑间枕着，还能避恶梦及尸鬼气。另外，《本草纲目》中还记载：



河北满城汉墓出土铜博山熏香炉

“有一种水麝，其香更奇，脐中皆水，沥一滴于斗水中，用洒衣物，其香不歇。”

还有丁香，俗名母丁香，丁子香，又名鸡舌香。其树分雄雌，“时珍曰：‘雄为丁香，雌为鸡舌。’……入诸香中，令人身香。……疗口臭最良，治气亦效。”（《本草纲目》）

再如白芷，《本草》中也称“芳香”，“道家以此香浴去尸虫”，不仅气味芳香，而且还“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，既是美容药物，又可香身。

降真香，又名紫藤香、鸡骨香。《仙传》中云：“伴和诸香，烧烟直上，感引鹤降。醮星辰，烧此香为第一……降真之名以此。”这种香烧起来最初不怎么香，与各种香合起来，则特别袭人。

沉香，又名沉水香、蜜香。因“木之心节置水则沉，故名沉水……可熏衣去臭。”（《本草纲目》）汉代伶玄《赵飞燕外传》中便写有：“后浴五蕴七香汤，踞通香沉水……合德新沐，膏九曲沉水香。”便多次提及此香。



江苏铜山出土汉代鎏金铜熏香炉

另外还有檀香、藿香、零陵香、青木香、乳香、甲香等香料也都非常常见。除此之外，也有一些出自异国的名贵香料，如龙脑香、迷迭香、安息香等，则更为名贵。

香身的配方

纵观古代医书中有关香身的配方，主要分为三大类：

令人身香方

一类是令人身香方，即可以含服和擦抹身体的香物。

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

令人香方

白芷　薰草　杜若　杜蘅　藁本（分等）

蜜丸为丸，但旦服三丸，暮服四丸，二十日足下悉香，云大神验。

令人香方

瓜子　川芎　藁本　当归　杜蘅　细辛（各二分）白芷　桂（各五分）

捣下，食后，服方寸匕，日三，服五日口香，一十日肉中皆香，神良。

令人香方

甘草　松树（根及皮）　大枣　甜瓜子

四物分等，末，服方寸匕，日三，二十日觉效，五十日身体并香，百日衣服床帏皆香。

2.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

十香丸　令人身体百处皆香方

沉香　麝香　白檀香　青木香　零陵香　白芷　甘松香　藿香　细辛　川芎　槟榔　豆蔻（各一两）　香附子（半两）　丁香（三分）

上一十四味，捣筛为末，炼蜜和，绵裹如梧子大。日夕含之，咽津味尽即止。忌五辛。

香身方

甘草（五分，炙）　川芎（一两）　白芷（三分）

上三味。捣筛为散，以饮服方寸匕，日三服。三十日口香，四十日身香。

香身方

瓜子　松根白皮　大枣（各一两）

上三味，为散。酒服方寸匕，日二服。百日衣被皆香。

香身方

瓜子　川芎　藁本　当归　杜蘅　细辛　防风（各一分）

上七味，捣筛为散。食后以饮服方寸匕，日三服。五日口香，十日身香，二十日肉香，三十日骨香，五十日远闻香，六十日透衣香。一方有白芷。



明代竹刻镂雕蝙蝠纹香筒

五香丸并汤 主疗一切肿，下气散毒，心痛方

丁香　藿香　零陵香　青木香　甘松香（各三两）　桂心　白芷　当归　香附子　槟榔（各一两）　麝香（一铢）

上一十一味，捣筛为末，炼蜜和，捣千杵，丸如梧子大。含咽令津尽，日三夜一。一日一夜用十二丸，当即觉香，五日身香，十日衣被香。忌食五辛。其汤法：取槟榔以前，随多少皆等分。以水微微火上煮一炊久，大沸定，内麝香末一铢，勿去滓，澄清，服一升。凡丁肿，口中、喉中、脚底、背甲下痈疽、痔漏，皆服之。其汤不瘥，作丸含之，数以汤洗之。一方有豆蔻，无麝香。

3．宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

透肌五香圆

丁香　麝香　陵香　木香　藿香　白芷　当归　桂心

等分为末，蜜丸如豆大，日间或卧次频含嚥，半日后，口体间镇存香气。

4．宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

十香丸方　含化令人遍体俱香

沉香（剉）　白檀香（剉）　木香　零陵香　甘松（去土）　藿香　白芷　细辛（去苗叶）　川芎　槟榔（剉）　肉豆蔻（去壳各一两）　龙脑（研）　麝香（各一分别研）　丁香　鸡舌香（各半两）

上一十五味。除别研外，同捣罗为末，入脑麝拌匀，炼蜜和丸，如鸡头大，每日三四度用绵裹一丸，含化咽津。

5. 明代龚廷贤编撰《寿世保元》

透体异香丸

沉香　丁香　木香　藿香　没药　甘松　缩砂　丁皮　官桂　白芷　零陵香　细茶　槟榔　香附子　孩儿茶　白豆蔻　人参（各一两），乳香　三奈檀香　细辛　益智仁　当归　川芎　乌药（各五钱）　麝香　朝脑（各一钱）　薄荷（一两）

上药先将大粉草半斤锉成片，水煮熬出汁，去渣，将汁熬成膏。将前药研为末，炼蜜捣膏和为丸，如芡实大。每熬出清晨噙化一丸，黄酒送下，忌生冷毒物。

安息香



沐浴方

防风　荆芥　细辛　当归　羌活　独活　皂角　藿香　白芷　藁本　番白草　水红花　川芎　甘松

上药锉，水煎沐浴，令人香肌肤去风癣。

兰香草



熏衣裹衣香方

熏衣裹衣香，即熏香衣被的香物。这类香又分为两种：一种是在诸香料中调入蜜制成的固体香丸，也称为熏衣湿香，既可入炉焚香，也可放置在衣箱中芳香衣被。据宋代洪刍所撰《香谱》中载：凡是要熏衣，就用开水一大瓯放到蒸笼下，把要熏的衣服盖上，让热气通彻，贵在香入衣后不散。然后在香炉中烧香饼子一枚，放在灰盖或薄银碟子内尤其好。把香放在上面熏，使烟充分发挥作用。熏完后，把衣服叠起来，隔夜后穿。香气可以几天不散。

熏衣湿香方

1.晋葛洪《肘后备急方》卷六

六味薰衣香方

沉香（一片） 麝香（一两） 苏合香（蜜涂，微火炙，少令变色） 白胶香（一两，捣） 沉香（令破如大豆粒） 丁香（一两，亦别捣，令作三两段）

捣馀香讫，蜜和为炷，烧之，若薰衣著半两许，又藿香一两，佳。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

熏衣香方

鸡骨煎香 零陵香 丁香 青桂皮 青木香 枫香 金香（各三两） 薰陆香 甲香 苏合香 甘松香（各一两） 沉水香（五两） 雀头香 藿香 白檀香 安息香 艾纳香（各一两） 麝香（半两）



彩漆狩猎图衣装箱
曾侯乙墓出土
熏衣香料便放在这样的衣箱中



彩漆天文图衣装箱
曾侯乙墓出土

上十八味末之，蜜二升半，煮肥枣四十枚，令烂熟，以手痛搦令烂如粥，以生布绞去滓，用和香干湿如撩剉捣五百杵，成丸，密封七日乃用之。以微火烧之，以盆水内笼下，以杀火气，不而，必有焦气也。

熏衣香方

沉香　煎香（各五两）　雀头香　藿香　丁子香（各一两）

上五味治下筛，内麝香末半两，以粗罗之，临熏衣时，蜜和用。

熏衣香方

兜娄婆香　薰陆香　沉香　檀香　煎香　甘松香　零陵

香　藿香（各一两）　丁香　苜蓿香（二两）　枣肉（八两）

上十一味，粗下合枣肉总捣量，加蜜，和用之。

湿香方

沉香（二斤七两九铢）　甘松　檀香　雀头香（一作藿香）　甲香　丁香　零陵香　鸡骨煎香（各三两九铢）　麝香（二两九铢）　薰陆香（三两六铢）

上十味末之，欲用以蜜和，预和，歇，不中用。

百和香通道俗用者方

沉水香（五两）　甲香　丁子香　鸡骨香　兜娄婆香（各一两）　薰陆香　白檀香　熟捷香　炭末（各二两）　零陵香　藿香　青桂皮　白渐香（柴也）　青木香　甘松香（各一两）　雀头香　苏合香　安息香　麝香　燕香（各半两）

上二十味末之，酒洒令软，再宿酒气歇，以白蜜和，内瓷器中蜡纸封，勿令泄，冬月开取用，大佳。

3. 唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《千金》湿香方

沉香（三分）　零陵香　白胶香　麝香（各六分）　薰陆香（一分）　丁子香（二分）　甲香（半分，以水洗，熬）　甘松香（二分）　檀香（一分）　藿香（二分）

上十味，粗捣下筛，蜜和为丸，烧之，为湿香熏衣。（出第六卷中。）

《千金翼》熏衣湿香方

薰陆香（八两）　詹糖香（五两）　览探　藿香（各三两）　甲香（二两）　青桂皮（五两）

上六味，先取硬者，粘湿，难碎者各别捣，或细切，咀嚼，使如黍粟，然后一一薄布于盘上，自余别捣亦别于其上。有须筛下者，以纱，不得太细。别煎蜜，就盘上以手搜搦令匀，然乃捣之，燥湿必须调适，不得过度，太燥则难丸，太湿则难烧，易尽则香气不发，难尽则烟多，烟多则唯有焦臭，无复芬芳，是故香须粗细燥湿合度，蜜与香相称，火又须微，使香与绿烟共尽。（出第五卷中。）

《备急》六味熏衣香方

沉香（一斤）　麝香（一两）　苏合香（一两半）　丁香（二两）　甲香（一两，酒洗，蜜涂微炙）　白胶香（一两）

上药捣沉香令碎如大豆粒，丁香亦捣余香讫，蜜丸烧之，若熏衣加艾纳香半两佳。

《备急》熏衣香方

沉香（九两）　白檀香（一两）　麝香（二两，并和捣）　丁香（一两二铢）　苏合香（一两）　甲香（二两，酒洗准前）　薰陆香（一两二铢，和捣）　甘松香（一两，别捣）

上八味，蜜和，用瓶盛，埋地底，二十日出，丸以熏衣。

《备急》熏衣香方

沉水香（一斤，剉，酒渍一宿）　栈香（五两 鸡骨者）

甲香（二两，酒洗）　苏合香（一两，如无亦得）　麝香（一两）　丁香（一两半）　白檀香（一两，别研）

上七味，捣如小豆大小，相和，以细罗罗麝香，纳中令调，以密器盛，封三日用之，七日更佳。欲熏衣，先于润地陈令浥浥，上笼频烧三两大佳火炷，笼下安水一碗，烧讫止，衣于大箱中之，经三两宿，然后上所经过处，去后犹得半日以来香气不歇，正观年中敕赐此方是。

4. 宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

李王帐中香

沉香（四两）　白檀（一两）　苍龙脑（半两）　麝香（一两）　马牙硝（一分，研）

上细剉，不用罗，炼蜜拌和烧之。



河北满城汉墓出土金错铜铜博山重香炉

熏衣笑兰香

藿苓松芷木茴丁，茅赖芎黄和桂心、檀麝、牡皮加减，用酒喷，日日煞，缝囊盛苓，以苏合油揉匀，松茅酒洗三，赖米泔浸大黄蜜蒸，麝香逐裹倏入。熏衣加僵蚕，常带加白梅肉。

裹衣干香方

另一种是将各种香料磨成香粉，盛在绵袋中，放在箱子里熏衣被，也称作衣干香。

1.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

干香方

丁香（一两） 麝香 白檀 沉香（各半两） 零陵香（五两） 甘松香（七两） 藿香（八两）

上七味，先捣丁香令碎，次捣甘松香，合捣讫，乃和麝香，合和浥衣。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

衣香方

零陵香 藿香（各四两） 甘松香 茅香（各三两） 丁子香（一两） 苜宿（香二两）

上六味各捣，加泽兰叶四两粗下用之，极美。

衣香方

零陵香（二两） 藿香 甘松香 苜宿香 白檀香 沉水香 煎香（各一两）

上七味合捣，加麝香半两，粗筛，用如前法。

衣香方

藿香（四两） 丁香（一枚） 甘松香 麝香

上六味粗筛，和为干香，以衣，大佳。

3.唐代王焘《外台秘要方》卷三十二

《千金》干香方

麝香 沉香 甘松香（各二两）丁香 香（各一两） 藿香（四两）

上六味合，捣下筛，用衣，大佳。（出第六卷中。）

《千金翼》衣干香方

沉香 苜蓿香（各五两） 白檀香（三两） 丁香 藿香 青木香 甘松香（各一两） 鸡舌香（一两） 零陵香（十两） 艾纳香（二两） 雀头香（一两） 麝香（半两）

上十二味，各捣如黍粟麸糠，勿令细末，乃和相得。若置衣箱中，必须绵裹之，不得用纸。秋冬犹著。盛热暑之时，香速绝，凡诸草香不但须新，及时乃佳。若欲少作者，准此为大率也。（也第五卷中。）

《备急》衣香方

藿香 零陵香 甘松香（各一两） 丁香（二两）

上四味，细剉如米粒，微捣，以绢袋盛衣箱中。（南



西汉彩绘车马人物铜镜

平公主方。）

《备急》衣香方

泽兰香　甘松香　麝香（各二两）　沉香 檀香（各四两）　苜蓿香（五两）　零陵香（六两）　丁香（十两）

上八味，粗捣，绢袋盛，衣箱中贮之。

《备急》衣香方

麝香（研）　苏合香　郁金香（各一两）　沉香（十两）　甲香（四两，酒洗，熬）　丁香（四两）　吴白胶香　詹糖香（六两）

上八味，捣，以绢袋盛，衣中香。

4.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

熏衣梅花香

甘松（一两）　舶上茴香（一两）　木香（一两）　丁香（半两）　麝香（一分）　龙脑（一两）

上件捣合，粗罗使之。

内苑叶心香

檀香　丁香　木香（各一分）　藿香　益智子白芷　蜘蛛香（各半两）

上捣罗，为裹衣香妙。

南阳公主香

丁香　麝香　当归　豆蔻（各一分）　蜘蛛香（一两）　香白　零陵香　缩砂（去皮，各半两）

上合，为罗，粗末，薰衣香。

作饼子烧香

杉炭末（五两）　胡粉（一两）　黄丹（一两）



宋代金套银妆奁

内有小剪刀、小刀、梳子、篦子、各种盛放脂泽粉黛的小盒子，可谓一应俱全

上件合研为细末，着糯米胶和匀，作饼子候干，火内烧通红，以纸灰埋香炉中，焚香经夕，不灭不消。

治体气方

第三类则属于治疗性的香身配方，即治体气方。

每个人健康、清洁的皮肤分泌物中都含有带气味的物质，其气味主要是因大汗腺、小汗腺及皮脂腺分泌物经身体表面的细菌分解而产生的，大量出汗时，就会产生一种特殊的汗味（也称体气）。

体气通常不易被自身嗅到，只有旁人才能够感受。对于嗅觉，一般说来，女性比男性更为敏感，并且，女性身上固有的生理气味，也比男性的浓烈，其强度还会随月经周期的变化而改变。我们常会有这样的体验，晚上散步时，一位少女匆匆从身边走过，迎面扑来一股醉人的芳香，于是，你会感到一种说不出来的心旷神怡。若这种感觉发生在恋人身上，就会变为一种性爱的欢悦和快感，这无疑对恋爱有着一定的促进作用。

然而，不良的气味也会成为爱情的障碍，抑制性欲的产生，严重的还会影响整体的社交生活质量。由于个人卫生不够注意及腋窝、生殖器部位多汗引起的令人讨厌的体味，在普通人群中广泛存在。

如狐臭，有些人的大汗腺会分泌较浓稠的液体，含有油脂、蛋白质及盐分，再由腋下的细菌分解，形成恶臭，一般无须检查，一闻便知。狐臭受情绪及荷尔蒙影响，而且会遗传。根据调查，双亲皆有的人 80% 会遗传到，若父母只有一方有，遗传的几率则为 50%。

再如口臭，当人的健康状况发生变化时，由体内排出的化学物

质成分也随之发生改变，通过口腔黏膜、呼吸道散发出某些特殊的气味。例如口腔炎症、胃炎、胃溃疡等等疾病。

因此，单纯依靠香料香身，对于健康人来说是可以的，但对于一些天生有不良体气的人来说，比如说患有狐臭、口臭等病理性疾病的人，毕竟是一种治标不治本的办法，单靠外部的物理性遮掩是很难掩盖的，必须内外兼治，内服外敷，才能从根本上驱除身体的不良气味。中国古人是很在乎不良身体气味对心理的影响的，因此，在诸多的医书中，都曾经大篇幅地涉及到有关治疗体气的配方。

1．晋葛洪《肘后备急方》卷六

千金方治诸腋臭

伏龙肝浇作泥，傅之，立瘥

外台秘要治狐臭若股内阴下恒湿臭或作疮

青木香，好醋浸，致腋下，夹之，即愈。



东汉彩绣云纹香囊

香囊（又称香袋、香荷包），佩在身边既可散发香气，驱虫除秽，又可作为饰物。三国魏繁钦《定情诗》中就曾曰：『何以致叩叩，香囊系肘后。』

治狐臭方

以三年醯醋，和石灰，傅之。

经验方善治狐臭

用生姜涂腋下，绝根本。

葛氏疗身体及腋下狐臭方

烧好矾石，作末，绢囊贮，常以粉腋下，又用马齿矾石，烧令汁尽，粉之，即瘥。

葛氏疗身体及腋下狐臭方

青木香二两，附子一两，石灰一两，细末，著粉腋中，汁出，即粉之。

隐居效方疗胡臭

鸡舌，藿香，青木香，胡粉各二两，为散，内腋下，绵裹之，常作瘥。

2.唐代孙思邈撰《备急千金要方》卷六

治胡臭方

辛夷　川芎　细辛　杜蘅　藁本（各二分）

上五味咀嚼，以淳苦酒渍之一宿，煎取汁傅之，欲傅取临卧时，以差为度。

石灰散主胡臭方

石灰（一升）　青木香　枫香（一作沉香）　薰陆香　丁香（各二两）　橘皮　阳起石（各三两）　矾石（四两）

上八味治下筛，以绵作篆子粗如指长四寸，展取药使著篆上，以绢袋盛，著腋下，先以布揩令痛，然后夹之。

石灰散主胡臭方

青木香　附子　白灰（各一两）　矾石（半两）

上四味为散著粉中，常粉之。

胡臭方

赤铜屑以酢和，银器中炒极热，以布裹熨腋下，冷复易。

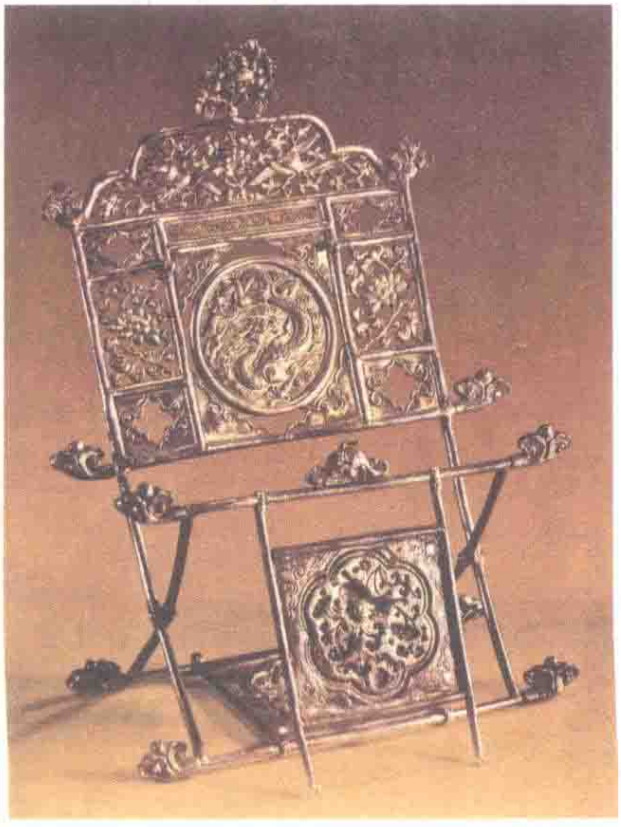
胡臭方

槲叶切三升，以水五升，煮取一升用洗腋下，即以白苦瓠烧令烟出熏之数数作。

胡臭方

辛夷　细辛　川芎　青木香（各四分）

上四味治下筛熏竟粉之。



宋代铜镜镜架

胡臭方

牛脂　胡粉（各等分）

上二味煎令可丸，涂腋下一宿即愈，不过三剂。

胡臭方

伏龙肝作泥傅之。

胡臭方

三年苦酢和石灰傅之。

治漏腋腋下及足心手掌阴下股里常如汗湿臭者六物傅方

干枸杞根　干蔷薇根　甘草（各半两）　商陆根　胡粉　滑石（各一两）

上件药治下筛，以苦酒少少和涂当微汁出，易衣复更涂之，不过三著便愈，或一岁复发，发复涂之。

治漏腋腋下及足心手掌阴下股里常如汗湿臭者六物傅方

水银　胡粉

上二味以面脂研和涂之，大良验。

治漏腋腋下及足心手掌阴下股里常如汗湿臭者六物傅方

银屑（一升　一作铜屑）　石灰（三升）

上二味合和，绢裹盛，汗出粉之，妙。



唐宝相花重轮铜镜

镜背的两重突起处有车轮花纹，两轮间有铭文「花净月澄宝相花铜镜」，中有圆钮座，可穿绳悬挂。这种宝相花铭带镜，一般流行于隋和唐初。



三国魏神兽纹铜镜

其主纹饰是浮雕的神人和龙、虎等神兽。这类铜镜，从东汉中期出现，一直流行到三国前后。

五香丸治口及身臭令香止烦散气方

豆蔻　丁香　藿香　零陵香　青木香　白芷　桂心（各一两）　香附子（二两）　甘松香　当归（各半两）　槟榔（二枚）

上十一味，末之，蜜和丸。常含一丸如大豆，咽汁，日三夜一，亦可常含咽汁，五日口香，十日体香，二七日衣被香，三七日下风闻香，四七日洗手水落地香，五七日把他手亦香。慎五辛，下气去臭。

治口气臭秽常服含香丸方

丁香（半两） 甘草（三两） 细辛 桂心（各一两半） 川芎（一两）

上五味，末之，蜜和。临卧时服二丸如弹子大。

治口气臭秽常服含香丸方

桂心 甘草 细辛 橘皮

上四味，等分，治下筛，以酒服一钱匕，差止。

治口气臭秽常服含香丸方

川芎 白芷 橘皮 桂心（各四两） 枣肉（八两）

上五味末之，次内枣肉，干则加蜜，和丸如大豆，服十丸，食前食后常含之，或吞之，七日大香。



陕西兴平出土漆金银竹节铜熏香炉，高25厘米，做工非常精致小巧

治口中臭方

桂心（《古今录验》用细辛） 甘草（各等分）

上二味末之，临卧以三指撮酒服，二十日香。

治口中臭方

细辛，豆寇，含之甚良。

治口中臭方

蜀椒　桂心（各等分）

上二味末之，酒服三指撮。

主口香去臭方

甘草（三十铢）　川芎（二十四铢）　白芷（十八铢）

上三味治下筛，以酒服方寸匕，日三服，三十日口香。

主口香去臭方

松根（白皮）　瓜子仁　大枣

上三味治下筛，以酒服方寸匕，日二，一百日衣被香。

主口香去臭方

瓜子仁　川芎　藁本　当归　杜蘅（各六铢）　细辛（半两）　防风（二两）

上七味治下筛，食后饮服方寸匕，日三服，五日口香，十日身香，二十日肉香，三十日衣被香，五十日远闻香。一方加白芷十八铢。

主口香去臭方

橘皮（二十铢）　桂心（十八铢）　木兰皮（一两）　大枣（二十枚）

上四味治下筛，酒服方寸匕，日三，久服身香。亦可以枣肉丸之，服二十丸如梧子大，稍加至三十丸。一方有川芎十八铢。

主口香去臭方

浓煮细辛汁含之，久乃吐之。

主口香去臭方

井花水三升漱口，吐厕中，良。

主口香去臭方

香薷一把，水一斗。煎取三升，稍稍含之。

主口香去臭方

甜瓜子作末，蜜和。每日空心洗漱讫，含一丸如枣核大，亦傅齿。

主口香去臭方

熬大豆令焦，及热酢沃取汁，含之。

治七孔臭气皆令香方

沉香（五两）　藁本（三两）　白瓜瓣（半升）　丁香（五合）　甘草　当归　川芎　麝香（各二两）

上八味末之，蜜丸，食后服如小豆大五丸，日三，久服令举身皆香。

治身体臭令香方

白芷　甘子皮（各一两半）　瓜子仁（二两）　藁本　当归　细辛　桂心（各一两）

上七味治下筛，酒服方寸匕，日三五日口香，三七日身香。

治身体臭令香方

甘草　松根皮　甜瓜子　大枣

上四味各等分治下筛，食后服方寸匕，日三七日知，一百日大香。

3.唐代孙思邈撰《千金翼方》卷五

治诸身体臭方

竹叶（十两）

桃白皮（四两）

上二味，以水一石二斗，煮取五斗。浴身，即香也。



清代葵瓣式漆香盒

治诸腋臭方

伏龙肝为末，和作泥，傅之瘥。

治诸腋臭方

牛脂和胡粉三合，煎令可丸，涂之。

治诸腋臭方

三年苦酒和石灰，涂之。

治诸腋臭方

赤铜屑，以大醋和，铜器中炒令极热，以布裹。熨腋下，冷则易之，瘥。

治诸腋臭方

马齿草一束，捣碎，以蜜和作团，纸裹之，以泥纸上厚半寸，暴干，以火烧熟，破取，更以少许蜜和，仍令热，勿使冷也。先以生布揩之，然后药夹腋下，令极痛，亦忍不能得，然后以手巾勒两臂著身，即瘥。

石灰散方

石灰（一升）　青木香　枫香　熏陆香　丁香　阳起石（各二两）　橘皮（二两）　矾石（四两）

上八味并熬，捣筛为散，以绵作袋，粗如四指，长四寸，展使著药。先以布揩令痛，夹之也。

石灰散方

石灰（五合）　马齿草（二两）　矾石（三两，烧）　甘松香（一两）

上四味，合捣筛，先以生布揩病上，令黄汁出，拭干，以散傅之。满三日瘥，永除。

4.宋代陈元靓撰《事林广记》癸集卷之七

海方腋气药

石绿三钱，重研细，入轻粉一钱，重和匀。先拔腋下毛，

令净，用醋醋调药少许擦之，三次可断根。

海方腋气药又方

以唾调黄丹、轻粉各少许，涂之。

海方腋气药又方

以古破钱十数文，铁线串聚，烧红醋醋，淬十次，入麝研为细末，以水调搽亦妙。

5.宋代宋徽宗敕编《圣济总录纂要》卷十七

论曰阴阳之在人，血与气尔，两者调适，则行流散徒，莫或底滞；达于形色，畅于肤理，无不得其和，苟失其宜，血气从而凝积，此所以有狐臭之病。其候不一，有曰狐臭，有曰体臭，有曰漏腋。狐臭者指其腑间。体臭者举其大概。漏腋则又言其湿而生疮者。不可不辨也。



明代双龙捧寿纹雕填漆衣箱

至效石绿散方　治腋气累医不退

石绿（三钱细研）　腻粉（一钱半）

上二味同研令匀。先疏疏拔去腋下毛。然后以醋和药末。熟摩令热立效。

上以开通钱四十九文。用铜箸穿入炭火内。烧赤醋浸。四十九次。碾罗为细末。入麝香一分，研和匀。先用热酒

洗腋下。后将药末揩腋下七次。永除臭气。

方　治腋气人不可近者

石灰（二两）　桑柴灰（一两）　炭灰（一两）　雌黄（二两）

上四味同研为末。水调涂于腋下。可一食久。即以柳木篦子刮药。其腋下毛并落。然后用四灰散。

四灰散方　治腋气

粉霜　艾人灰　矾石灰　铅灰（无即用胡粉密陀僧代之）

上四味。唯艾人灰稍多。余并等分。研令极细。先以醋浆水洗拭干。即傅之。不过三五上。永除臭气。如要试。但傅药蒜上。良久自无臭。兼治脚汗。

蝉壳膏方　治血气蕴积成狐臭

蝉壳（四十九枚）　乌梅（七枚去核微炒）　绿矾（一两）　茧卤（一合）　青古钱（七文）　杏仁（七枚汤浸去皮）

上六味。除钱外，捣罗极细，入卤中调之。先以皂荚水洗拭干，用钱腋下摩之，候热稍拔去腋下毛，即以药涂之。仍用腻粉复其上，三两度便愈。

方　治腋下湿汗不止。及足心手掌阴下股里。常如汗湿臭者

干蔷薇根（剉）　干枸杞根（剉）　甘草（炙，各半两）　商陆（剉）　胡粉（研）　滑石（研，各一两）

上六味。先将四味捣罗极细，即入研者二味拌匀，以苦酒少许和涂，当微一出，易衣复更涂之，不过三傅愈。

银粉膏方　治腋下手掌足心、常如汗出面臭者

水银 胡粉（各一分）

上二味研令极细，以面脂研和涂之。

丁沉丸方　治七窍臭气

沉香（一两）　丁香（半两）　甘草（炙，半两）　白瓜子仁（一两）　藁本（去土三分）　当归（切焙）　川芎　麝香（研，各半两）

上八味。捣罗七味为细末，后入麝香拌匀，炼蜜和丸，如小豆大，每服温酒下二十丸、日三。

6.明代龚廷贤编撰《寿世保元》

天香散 内阁秘传

琥珀 乳香（各一钱五分）　白胶香（三钱）　白芷（二钱）　枯矾（三钱）　密陀僧（五分）　当归 蛤粉（各一钱五分）

上药研为细末，洗净腋下，每日擦之，有加铜绿的。

治体气方

蜘蛛一个，生捉大者。用瓦灯盏二个，一盛一盖，泥封固火煅，轻粉一钱、枯丁一钱、赤石脂一钱。先服通药，后用自己小便洗擦。

治体气及口齿恶臭方

丁香（五钱） 藿香叶 零陵香 甘松（各三两） 香附 白芷 当归 桂心 槟榔 益智仁（各一两） 麝香（五分） 白豆蔻（去壳一两）

上药研为细末，炼蜜为丸，杵千下，丸如梧桐子大。每次噙五丸，至二十日身体馨香。

治体气方

枯矾（一钱） 轻粉（二分） 蛤粉（二钱） 密陀僧（五分）

上药研为细末，研匀，每次用少量擦。

治腋气方：乌龙丸

当归（炒一两） 怀生地黄（二两捣烂） 白茯苓（去皮二两） 甘枸杞子（炒一两） 石莲肉（炒一两） 丁香（三钱） 莲肉（焙五钱） 木香（五钱）乳香（五钱） 青木香（五钱） 冰片（一分五厘，另研） 京墨（五钱）



陕西西安出土唐代三层五足银熏香炉

上药研为细末，用陈米饭荷叶包，烧过捣

烂，加入地黄制为丸，如黄豆大。用麝香一分，黄酒化为衣，每服三四十丸。临卧半饥半饱，用砂仁一二分炒，加入黄酒内送下。妇女加乌药醋炒三钱，香附米童便炒三钱。

收功后药

人参　当归　生地黄 乳香　没药　官桂　木香（各一钱）　麝香（八味用酒浸过）　青皮　陈皮　白芷　良姜　麻黄　米壳　甘草（各一钱）

上药锉，水煎服，出汗，外用枯矾、川椒各一两为末，擦腋下。终身忌鳜鱼羊肉。

治狐臭神方

真轻粉研细，先用水洗净，次擦上药立愈。每三日搽一次，搽一月断根。如何知其断根，其病人多是油耳，若病根一去，则油耳自愈。以此可验。

治腋气

五更时用猪精肉二大片，以甘遂末一两拌，挟腋下至天明。以生甘草一两煎汤饮之，良久泻出秽物，须在荒野之处施治，否则秽气传人。按上法反复三五次即愈，虚弱者每隔一日作一次。其他密陀僧、胡粉之类，皆塞窍治。

参考书目

马王堆汉墓帛书整理小组编．五十二病方 [M]．北京：文物出版社，1979.

陆费逵总勘．神农本草经 [M]．上海中华书局印行，1936.

（北魏）贾思勰．齐民要术 [M]．上海：上海商务印书馆，2001.

（晋）葛洪．葛洪肘后备急方 [M]．人民卫生出版社，1983.

（唐）韩鄂，缪启愉校释．四时纂要校释 [M]．农业出版社，1981.

（唐）王焘撰，（宋）林亿等校正．外台秘要方 [M]．上海：上海古籍出版社，1991.

（唐）孙思邈．备急千金要方 [M]．人民卫生出版社，1982.

（唐）孙思邈撰．朱邦贤等校注．千金翼方校注 [M]．上海：上海古籍出版社，1999.

（宋）周密．癸辛杂识 [M]．北京：中华书局出版，1988.

（宋）陈元靓 . 事林广记 [M]. 北京：中华书局出版，1999.

（宋）徽宗敕编，（清）程林删定. 圣济总录纂要 [M]. 上海：上海古籍出版社，1991.

（元）许国桢编撰，王淑民等点校. 御药院方 [M]. 人民卫生出版社，1992.

（明）李时珍 . 本草纲目 [M]. 人民卫生出版社，1975.

（明）高濂著，赵立勋等校注. 遵生八笺校注 [M]. 人民卫生出版社，1994.

（明）龚廷贤著，李彤等译. 寿世保元 [M]. 重庆大学出版社，1995.

（明）宋应星. 天工开物 [M]. 中国社会出版社，2004.

（清）吴谦等. 医宗金鉴 [M]. 人民卫生出版社，1973.

胡曼云，胡曼平编著. 清朝宫廷秘方 [M]. 河南大学出版社，2002.

陆燕贞等编著. 后妃美容术 [M]. 中央民族大学出版社，1994.

邢莉著. 中国女性民俗文化 [M]. 中国档案出版社，1995.

（汉）许慎撰，（清）段玉裁注. 说文解字注 [M]. 上海：上海古籍出版社，1981.

李芽. 中国历代妆饰 [M]. 中国纺织出版社，2004.

李之檀. 中国服饰文化参考文献目录 [M]. 中国纺织出版社，2001.

周汛，高春明. 中国衣冠服饰大辞典 [M]. 上海辞书出版社，

1996.

周汛，高春明 . 中国历代妇女妆饰 [M]. 香港：三联书店（香港）有限公司，上海：上海学林出版社，1988.

中国历史博物馆编著 . 华夏文明史图鉴 [M]. 朝华出版社，2002.

刘玉成 . 中国人物名画鉴赏 [M]. 九州出版社 ,2002.

中国历史博物馆编著 . 华夏文明史 [M]. 朝华出版社，2002.

天津人民美术出版社 . 中国历代仕女画集 [M]. 河北教育出版社，1998.

梁京武等 . 二十世纪怀旧系列 [M]. 龙门书局，1999.

黄能馥，陈娟娟 . 中国服装史 [M]. 中国旅游出版社，1995.

华梅 . 人类服饰文化学 [M]. 天津人民出版社，1995.

钟年仁 . 明刻历代百美图 [M]. 天津人民美术出版社，2003.

捷人等 . 中国美术图典 [M]. 湖南美术出版社，1998.

田自秉等 . 中国工艺美术图典 [M]. 湖南美术出版社，1998.

史树青 . 中国艺术品收藏鉴赏百科 [M]. 大象出版社，2003.

主要参考论文

《古人傅粉施朱谈》夏桂苏、夏南强《文史知识》1992年1期第38—42页.

《靡丽多姿的面靥》王思厚《文史知识》1993年11期第49—53页.

《唐代的护肤美容化妆品》贾宪保《文博》1985年4期第12—13页.

《清末民初女性妆饰的变迁》罗苏文《史林》1996年3期第184—194页.

《黛史》黄华节《东方杂志》30卷1号，1933，1.

《眉史》黄华节《东方杂志》29卷5号，1932，11.

《胭脂考》黄石《妇女杂志》17卷4号，1931，4.

《漫话"胭脂"》何坦野《文史知识》1992年2期第35—38页.

《"胭脂"考释商兑》何坦野《社会科学战线》1992年1期第334—338页.

《也谈"胭脂"》万方《文史知识》1992年10期第115—117页.

《"焉支山"质疑》张绍平《文史知识》1992年10期第118页.