

<<消失的美容秘籍>>

图书基本信息

书名：<<消失的美容秘籍>>

13位ISBN编号：9787802203143

10位ISBN编号：7802203147

出版时间：2008-8

出版时间：中国画报

作者：祁雅丽

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<消失的美容秘籍>>

### 内容概要

古代美容的方法和方药，经过长期的实践和不断修正，具有效果明显、副作用少、经济实惠和容易操作的特点，适宜广大女性应用。

相信这部“美容秘籍”能帮助爱美的女性在追求美丽的道路上另辟蹊径，真正获得自然、健康和美丽。

。

<<消失的美容秘籍>>

作者简介

祁雅丽女士，京都薇薇品牌创始人，京都薇薇美容（中国）有限公司总裁，京都薇薇国际美容美体连锁有限公司董事长，京都薇薇美容培训学校校长，清华大学现代经济管理硕士学位，北京大学管理哲学硕士学位，日本好莱坞美容美发专门学校美容美发学士学位，韩国美容美发学士学位，2004年度美容行业十大风流人物，2005中国十大最具影响力美容管理者，中国中医协会会员，中国质量检验协会会员，中国企业信用协会会员，中国连锁经营协会会员，中国保护消费者基金会会员，北京市美容美发行业协会会员。

## &lt;&lt;消失的美容秘籍&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 五千年——孕育珍奇的美容秘籍1.具有五千年历史的汉方美容·汉方美容的源头·美丽脂粉·美容盛行的时代·秘籍倍出·中国美容方的大汇总·影响深远的明代美容典籍·清代宫廷美容2.中医美容为何如此神奇·养颜从调理五脏开始·“易容”之术·阴阳调和与美容的关系·驻颜防衰的中医特点3.古代女性怎样化妆·胭脂·口红·花钿·傅粉·额黄·“燕脂”·古代的“眉笔”·妆粉4.古代中医整形术·汉代以前的穿孔吊环术·唐代的人工酒窝和南宋的义眼术·缠足·北宋的面部磨削术·元代的鼻梁修补术·清代的缺唇修复5.中草药美容·龙胆草美容秘籍——高原上的美白贵族·火棘美容秘籍——美白肌肤的新元素·沙棘美容秘籍——奇妙的美容圣药·金银花美容秘籍——久服轻身·何首乌美容秘籍——养生美容奇药6.食物中美容珍品·竹荪的美容秘籍·番茄的美容秘籍·胡萝卜的美容秘籍·猴头菇的美容秘籍第2章 宫廷美容秘方——后宫三千，唯独她受宠1.张爱妃的美容秘术·七白膏·《枕中方》2.武则天美容秘术·秘术一：益母草泽面方·秘术二：常敷面脂·秘术三：养生有道3.太平公主的桃花面膜4.杨贵妃美容秘术·秘术一：桃仁洗面方·秘术二：太真红玉膏·秘术三：防风通圣散·秘术四：京都薇薇贵妃乳方·秘术五：淡妆轻扫·秘术六：温泉沐浴和拍打·秘术七：吃荔枝，服人参·秘术八：“补血圣药”——阿胶·秘术九：擅长歌舞5.慈禧太后美容秘术·秘术一：人参和珍珠粉·秘术二：玉容散·秘术三：京都薇薇玉女补乳酥·秘术四：松仁粽子糖·秘术五：加味香肥皂·秘术六：面部按摩器·秘术七：御用面膜·秘术八：搥头方·秘术九：食花卉·秘术十：御医秘制“香发散”·秘术十一：热水浸泡·秘术十二：热敷·秘术十三：人乳洗面6.吕后的平民燕窝7.永和公主美容秘术秘术一：澡豆秘术二：洗面粉8.永乐公主的蒺藜9.元宫皇后的菜花粥10.飞燕药膳·白芝麻羊奶11.香妃茉莉花粥12.金国宫女八白散13.宫廷美容三方·美容三方·三方方的妙处14.其他宫廷美容秘方藿香散皇帝涂容金面方玉容粉御前洗面药第3章 民间美容传奇——揭开闭月羞花的面纱1.美白润肤·庞三娘美容方·白芷美容方·莲花美容方·三白汤·珍珠美容粉·蜂蜜美容方·参苓粥·栗子白菜煲·温清饮·西施沐浴秘术·淘米水洗脸·《红楼梦》养颜秘方——双花白面液·《红楼梦》养颜秘方——茉莉粉·《红楼梦》养颜秘方——茯苓霜·面白如玉方·洗面如玉膏·李清照的“宠物”——杏仁面脂·黄氏蜡脂方·隐居效验方2.祛斑·洗面肝药·益母草液·白术祛斑·皂角祛斑·夏枯草治疗汗斑白点方·芦荟治癣妙方3.祛皱防皱·银耳枸杞莲子糖羹·灵芝丸·常用蜡脂方·文仲面脂方·三花除皱液4.祛痘·白果方·当归龙荟丸5.丰胸减肥·人参养荣汤·美颜瘦身粥6.排毒抗衰·西施荷花沆瀣浆·猪蹄汤·甘草杏霜汤·纯阳红妆丸第4章 西方美容秘术一西方女人也娇艳1.古埃及美容秘方·古埃及的胭脂情结·使用香水·良好的“卫生”习惯·白土减肥法·美容圣品——橄榄油·埃及艳后的美容秘诀2.古罗马美容秘诀·保持清洁就是美容秘方·古罗马美容面霜3.英国的《女士辞典》4.伊丽莎白女王养生美颜术·饮食平衡·浅酌慢饮·绝对睡眠·敷面膏5.路易十四时代的化妆术

## &lt;&lt;消失的美容秘籍&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章五千年——孕育珍奇的美容秘籍1. 具有五千年历史的汉方美容中医美容已经有五千年的历史了——远在遥远的太古时代就有人用花卉或者植物制作原始的“天然化妆品”了。

随着人类社会的发展和经验的积累，中医美容得到了稳步的发展。

中医的各种方法，被人们反复运用、筛选、积累、提高，日渐完善。

汉方美容的源头中医美容非常神奇，与中国文化有着微妙的联系。

酒在当今是一种常用的饮料，但在遥远的古代，就曾经作为美容的原材料。

据有关史料记载，早在新石器时期就发明了造酒业，酒除了作为饮料有防病、治病之用外，人们同时还发现，人在饮酒后红光满面，于是当时就把酒作为使人变美的媚药之一。

酒仅仅是美容原料中的一种而已，在我国古代，有许多被人们用来做美容原料的物品，这其中有蟾酥、珍珠粉、羊胎、麝香等，千奇百怪，现在的人对其并不熟知。

考古学家曾在原始人类的遗址发现用小石子、贝壳或兽牙等物制作而成的美丽串珠，用于装饰；在洞穴壁画上出现了美容化妆的痕迹——有一个原始人正在用一种泥状的东西糊在自己的脸上。

从原始人的神态来看，她举止安详随意，并不是在进行庄严的祭祀仪式，显然她在对自己的肌肤进行保养美容呢！

爱美是人类的天性，从古至今没有改变。

据相关典籍记载，早在商周时期，甲骨文中即出现了“沐”字。

《说文解字》注释说：“沐，洗面也。”

在距今1000多年前，就有了“香汤沐浴”、“月粉妆梳”的描述。

在殷纣时期，我国人民就开始用燕地红兰花捣汁凝成胭脂（当时叫燕支）；周文王时，女人已广泛使用锌粉擦脸。

长沙出土的马王堆文物《五十二病方》（春秋时所著），收录了除疣灭瘢之类的美容方。

秦汉时期，我国第一部药学专著《神农本草经》中，共列药物365种，其中记载具有美容作用的药物就有几十种，如“冬瓜子令人悦泽，好颜色益气不饥，久服轻身耐老”；“白芷长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；“白僵蚕能灭黑黥，令人面色好”。

此外，该书还记述生姜、葱白、大枣及芝麻等20多种食物的美容作用。

传说早在遥远的原始部落时期，黄帝的爱妃女英就曾用白芷来润泽肌肤、美容养颜。

而后来的古代妇女竞相仿效。

秦汉时期，在许多医书中已涉及了美容的内容，尤其是美容方药及美容方法逐渐增多。

其标志之一是《黄帝内经》的问世。

该书全面地总结了先秦时期的美容经验，从美容方法到美容理论都做了比较完整的论述。

如首先明确提出了经络与美容的关系，指出：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上行于面，而走空窍。”

这说明了面部色泽与经络中气血有关。

其次论述了脏腑功能健旺，气血津液正常，是人体美容的基础。

还反复说明，人体的阴阳失调，脏腑虚损，情志刺激，生活环境、饮食宜忌及劳逸不当等，都可影响人体的美容。

在《内经》中还论述了有损于美容的许多皮肤病，如痤、面衰、颜黑、面尘、眉堕、毛折、皮皱、唇揭及爪枯等。

古代的美容术是基于“阴阳调和、固本培源”的基本理念来发展传承的。

中国美容术与中医相依而生——这是中国美容术的一大特色。

美丽脂粉在汉代，涂脂抹粉已经流行。

从汉代流传下来的典籍上可以看出，脂粉已经成为汉代贵族妇女日常生活用品的一部分。

汉代的少数民族也学习中原的美容术，胭脂等化妆品深受少数民族妇女的喜爱。

匈奴曾经流传这样一句话——“失我胭脂山，使我妇女无颜色”，可见胭脂在当时已非常流行。

汉代人除普遍使用化妆品外，已有了“妆点”、“粉妆”及“妆饰”等化妆专用名词。

## &lt;&lt;消失的美容秘籍&gt;&gt;

擅长化妆的专门人才和从事制作化妆品的人已经出现，使用美容化妆品已不仅仅是为了打扮，同时也是弥补生理缺陷的需要。

在《华佗神医秘传》里载有美容外用复方10则，治面上黑色、粉刺及瘢痕等；剂型有粉、膏等。

随着医药学的逐步发展，各种美容方法亦随之而起。

如东汉名医张仲景在《伤寒论》中就载有美容饮膳方“甘桔速溶饮”，用以“利咽喉”、“美声色”。

。医学家华佗在《中脏经》中推出“疗百疾延寿酒”，用以“乌发、驻颜”。

距今1700年前，由晋代葛洪原著，梁代陶弘景增补的《肘后备急方》中，设《治面疮肝黑发去身臭方》一章，乃是美容的专篇。

篇中搜集了内服外治的方药97首，其中有些方剂经后世医籍辗转传抄，流传至今。

如治面生黑黥“以生杏仁去皮捣，以鸡子白和，入夜洗面，干涂之，且以水洗之，立愈”。

此方由《夕卜台秘要》转引，标题为“文仲疗黥黯方”。

在贾思勰的《齐民要术》中，详细记载了用白米英粉、胡粉、落葵子汁，经过蒸晒，制成紫粉以敷面。

。晋代名医皇甫谧则提出了许多有关针刺美容的方法，如在《针灸甲乙经》中记载了针刺下廉穴治疗颜不华症；针刺曲池穴治疗颜面干燥症等等。

这里尤其需要指出的是，运用外科整形美容，我国至少要比西方国家早9个世纪。

如《晋书》记载魏咏之其人，生而缺唇，18岁时，大夫给他做了兔唇修补术，后来官居晋朝宰相之职。

。可以想象，当时兔唇修补水平是比较高的。

成书于公元610年的巢元方《诸病源候论》，对不少面部皮肤病的病因病机做了分析，如“人面皮上或有如乌麻，或如雀卵上之色是也。

此由风邪客于皮肤，痰饮渍于脏腑，故生庚干黑黥”。

南朝妃子用鸡蛋、丹砂制成“张贵妃面膏”来保护容貌，用此膏敷于面后，可使面白如玉，光泽照人。

。美容盛行的时代唐朝是中国美容发展史上一个非常重要的朝代，美容化妆逐渐被广大人民群众所接受。

。在那个年代，社会已经打破了贵族对于美容的垄断，人民群众终于也可以享受美容的“特权”了。

唐代美容无论在理论上、方法上，均已发展到一个新的水平。

唐朝著名医药学家孙思邈的《千金方》不仅全面论述了有关医药方面的各科知识，而且在较多的篇章中，阐述了美容理论，并辑录了大量的美容方药和方法。

在唐以前，由于受历史条件的影响，多数美容方法和方药或为达官贵人所拥有，或被医家视为至宝，藏而不露，秘而不传，世间流传者甚少。

有鉴于此，孙氏博览群经，广收众方，整理、辑录了大量的美容方药（达200多首）和方法。

并在书中辟有“面病”、“妇人面药”、“令身香”及“生发黑发”等专门的章节。

书中还详细记载了美容方剂的组成、配制、功效和用法，涉及毛发、胡须、唇齿、皮肤、体气及衣着等美容内容。

《千金方》一书所描述的美容妙法对后世的影响极为深远。

其祛斑、美颜之术直到现在仍然被很多人所使用。

同时，孙氏指出了机体与美容密切相关。

如《要方》云：“五脏……肝合筋其荣爪，心合脉其荣色，脾合肉其荣唇，肺合皮其荣毛，肾合骨其荣发”，并强调了“精、气、神”对人体美容保健的重要性。

认为“精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力”，以此说明人体外在美不是孤立的，而是与内脏的功能、气血津液的盛衰密切相关的。

此外，还强调情志对美容的影响，指出人的心情不佳“忽忽喜忘而悲伤不乐”则“奇色黧黑”。

孙氏还特别强调综合美容法，主张针灸、饮食及药物等多途径、多方法配合应用。

在孙思邈美容理论的指引下，唐朝的美容手段日趋全面，并出现了专职美容师。

## &lt;&lt;消失的美容秘籍&gt;&gt;

从《簪花仕女图》中可以看出，唐代贵妇人在四季服装、发式、美容、首饰方面是多么讲究。画中人那种袒胸露臂的衣裳，“近香髻”、“飞仙髻”、“坐愁髻”等发式，“垂珠眉”、“涵烟眉”、“小山眉”等眉目，“石榴娇”、“小红春”、“露珠儿”等唇红，加上桃花粉黛的浓艳面容和巍峨美丽的衣冠首饰是何等的美丽。

57岁的武则天，仍然拥有年轻时的容貌，即是一典型的例证。

现故宫博物院藏有当时银制花鸟粉盒，非常精美，距今已1000多年，说明当时不但使用粉，而且有了盛装饰品的高级容器。

后来的医药专家王焘也对美容抱有浓厚兴趣，在其所著《外台秘要》中，设有美容专卷，共分28类，收有200多个美容药方，并记载了针灸、按摩、气功等保健方法。

这段时期的美容特点是，初步形成了独立的学科，并初具规模，包含了美容术的许多基础知识和内容；美容方药在却老容颜、延长青春和防治粉刺、雀斑、皮肤干燥、毛发衰老、齿黑、肥胖、黑瘦等方面具有良好的效果；美容中药及美容食物，品种繁多，涉及面广；美容用品的调制已相当讲究，注意到了配基的恰当运用。

所采用的配基一般兼具黏附功能和营养功能；美容用品及药方的组成和配合，已从秦汉时期的单味药运用或简单的配伍，向多味药的组合、复杂的配伍过渡，使美容用品的配方初步体现了方剂学君臣佐使的原则；美容用品的剂型也不断得到改革和创新，当时常用的美容剂型有面膜、面脂、面膏、口脂及衣香等。

需要指出的是，唐朝的一些美容观念与现代的人们有一些出入。

唐朝以胖为美，在一些重要典籍中不乏一些增肥的妙招。

现在这些所谓的“妙招”，肯定不会被人所接受了。

秘籍倍出宋代是中国美容发展史上的又一个重要时期。

宋代的美容之风甚至在某些方面达到了中国美容史的巅峰状态。

从宋代流传下来的一些画卷来看，百姓对美的追求达到了一个新的高度。

《圣济总录》和《太平圣惠方》是宋代重要的美容类传承之作，对后世影响深远。

《圣济总录》里，记载了许多药膳美容方，如明目的“莲子粥”、悦色丰肌的“大枣粥”等；该书还非常强调“驻颜美容，当以益血气为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术！”

”这里清楚地说明了面部的美化、荣润以气血为根本，明确反对只注重涂脂抹粉，不求根本的做法。

《圣济总录》里还提倡灸法美容，如“治癣灸法，灸病处影上三壮灸之”。

“疣目，着艾炷疣目上，灸之，三壮即除”。

在宋代的《太平圣惠前中》，载有许多美容方剂，如“七白挺子膏”、“麝香面膏”、“零陵香油”等，此外还收录了一些治疗白发、脱发、黄赤发、秃发和眉毛脱落的方剂。

元代许国祯搜集金、元及其以前的宫廷用方，重新编纂《御药院方》，内有洗手、吹面、刷牙、固齿、乌须、生发、驻颜及润肤诸方。

在元代，皇帝及其妃子们常用一些美容方药洗脸，如“御前洗面药”、“皇后洗面药”和“藿香散”等。

这些美容方药常有悦颜色、退皱纹、治黄褐斑之效。

金代的《必用全书》载有著名的宫女洗面方，用于洗脸，去垢腻润泽肌肤，久用可使面自如玉，并治皮肤瘙痒。

中国美容方的大汇总到了明代，传统中国美容进入了一个鼎盛时期。

这时候，人们对于美的认识与今人趋于雷同。

明代的一些美容妙法，现在人们仍然在运用着。

珍珠美容在明代非常盛行，明朝人曾经制作了不下几十种珍珠美白药剂，其中一些成功的药方流传甚广。

明初朱材等编纂的《普济方》是中国美容方的大汇总，对于美容化妆方药之收载，规模空前。

该书对头、面两门用5卷的篇幅加以阐述。

头门3卷，分12类，列方407则；面门2卷，分9类，列方340则。

其中用药总数为293种。

## &lt;&lt;消失的美容秘籍&gt;&gt;

根据现代研究，在所用药中有的具有不同程度的抑菌和抗真菌作用，如白芷、川芎等。

这对于保持面部皮肤的洁净、卫生，预防皮肤病，能产生一定的功效。

有的则是芳香药及甘润之品，味辛甘，如丁香、檀香、甘松香、零陵香等，不仅因其香气袭人，受人喜爱，更重要的是芳香药具有辛香走窜之性，穿透力强，既能开毛窍、走肌肉、通经络，又能行药入里，通行气血，畅和营卫，因而，芳香药被大量选用作为美容之剂。

此外，不少药含有维生素类物质，能抗皱和防止容颜早衰。

麝香具有雄性激素样作用，它能使萎缩的皮肤增厚，减轻皮肤老化。

影响深远的明代美容典籍《本草纲目》在世人看来是一部中药医典，其中的一些美容药方和调节内分泌的美容方法非常独到，有一定的科学性。

《本草纲目》集前贤之大成，在165味中药中记载了“悦泽肌肤”、“驻色延年”的丰富内容，其特点：一是从整体出发，内外合治，除口服药物内治外，采用了敷、熨、熏、浴、渍、擦、贴、膏、摩、扑粉及漱涤等外治方法；二是力倡容颜从脏腑立论，调和阴阳，务求以平为期；三是提出理气活血之品亦能美容益寿；四是重视怡情怡志和起居美容；五是主张以价廉易取之食物纠脏腑之偏以达到美容之目的。

由上可知，李时珍的美容思想是很丰富的，它的最大特点是注意整个机体的调治，认识到美容不仅仅是一个局部问题，要做到真正美，还必须全面考虑。

明代除《普济方》和《本草纲目》为中国美容学做出贡献外，尚有太医院吏目龚廷贤所著《鲁府禁方》，该书分福、寿、康、宁4集，宁集卷收载鲁王府美容13方。

这些方剂除杨太真红玉膏含有轻粉外，其他未用铅汞之类的药物，可谓选择美容方的进步之举。

此外，陈实功所著的《外科正宗》中，对许多妨碍美容的皮肤病均有系统的记载，如用“灰精”治黑斑，内服玉容散、外敷玉肌散治雀斑等，迄今仍有指导意义。

清代宫廷美容从一些清宫戏中大家可以看到，清代宫廷对美容养生非常重视。

事实也的确如此，清朝宫廷美容术非常盛行，上至皇帝皇后下至嫔妃宫娥都对美容养生极为重视。

清代美容化妆之术非常发达，一部分荟萃于宫廷，一部分集中于东南沿海一带的小作坊，其标志是大量的美容用品和药剂不断出现。

乾隆皇帝非常讲究美容香身，乾隆十二年二月二十日，太医院曾为皇帝专门配制了“桃花玉肌肥皂”

。乾隆帝对香皂配方进行了修改，传旨“减去”肥皂中的“白酒”。

同年十一月十七日，太监胡世杰传旨说：“香衣法，朕在藩邸时节，我配的好。

交给你们配的平常，不甚于香，只怕是香料平常。

今这一次着你们必定用上等好香合配。

随上交安春香两把，着大夫们议合香衣法，酌量加入安春香多少，议定奏明再合。

钦此。

”



## <<消失的美容秘籍>>

### 编辑推荐

《消失的美容秘籍》记载了最天然和最简单的美容方式，集天然与高贵于一体，既能驻颜美容，又符合人体健康要求。

100多种中西美容妙方，足以令你惊艳四方，摒弃现代美容糟粕，吸收古代美容精华，一书在手美容不愁。

<<消失的美容秘籍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>