

<<容颜>>

图书基本信息

书名：<<容颜>>

13位ISBN编号：9787801666642

10位ISBN编号：780166664X

出版时间：200605

出版时间：中国档案出版社

作者：施诺

页数：172

字数：10000

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>

## <<容颜>>

### 内容概要

古代的女子这样的探索对美容起到了怎样的作用？

答案的相当肯定的，那些古代流传下来的美容秘方至今仍然深深地影响着追求容颜长驻的现代女子，甚至越来越多的人开始认为它们是更有效的驻颜方法，在今天流传下来的书籍中人们很容易发现对某些秘方神奇效果的记载，这比今天的化学美容品更加诱惑女人，催生了崇高自然，遵循古老护肤秘方的养颜潮流。

书籍目录

第1章 养颜情事 第2章 关于“美容”的简短历史 第3章 古代之美 第一节 中国盛唐时期的美容之道 第二节 中国元明时期的美容之道 第三节 中国清代的美容之道 第四节 日韩古代的美容之道 第4章 古代女子的美容化妆方法集锦 第5章 养颜物事——各种美容的植物、动物、食物 第6章 散落在历史中的99个美容秘方集锦

## 章节摘录

插图书摘第1章 养颜情事对于天生就皮肤白嫩的妇女来说，如何保养长久美丽不衰，对于天生皮肤粗黑的妇女来说，如何改变不美的皮肤，需要化妆，我国古代对于保养、化妆和改善皮肤研制了许多秘方。

以陈后主来说，据《千金方》记载，最早研制美容秘方就始于这位南朝陈后主，陈后主以创作靡靡之音《玉树后庭花》而闻名，贵妃张丽华则以她的美貌而惊世，她使用的面膏秘方，传说来自西王母秘方，此面膏所用的药物是：鸡蛋一枚，丹砂二两，调制方法：鸡蛋为新生为好，在蛋上开一小孔，去黄留清，装入丹砂细末，然后用蜡封固小孔随同其它待孵的鸡蛋一同放到窝中，让母鸡孵化，母鸡最好挑选羽毛好看纯白无染色的，等到小雏鸡出来，就可取用，使用此药膏涂面，可使脸色里透红，光滑润泽，不但黑斑、黑晕之类可以一扫而光，而且皮肤宽松的现象也能得到改善。

这种面膏流传到明代，有人作了一些变通，即不用朱砂，改用金花胭脂及凶砂少许，其它一如既往。涂搽这种变通后的面膏，能使脸面红光焕发，即使洗搽也经久不退，因而又有“半年红”之美称。这个方剂虽然可以变通，但鸡蛋清这一主药却不能更换，清代的慈禧太后对它更是十分信赖，她每晚用膳之后，便要用鸡蛋清搽脸上的皱纹。

她之所以能如此不厌其烦，因为她深信这一种方法是能够退皱展皱的妙药。

第3章 古代之美1、面脂面脂在唐代也开始被作为一种年节礼品，每到腊日，君王或长辈用它赏赐大臣或晚辈，而大臣或晚辈也可以把配制精细的面脂进贡给皇帝或馈送长辈。

“浴堂门外抄各人，公主家人谢面脂。

”这是一首近乎纪实的作品，给我们展示了一幅生动的唐代风俗图。

要调制面脂，首先在掌握炼脂，否则就直接影响面脂的质量。

唐代名医张文仲还研究了一个非常有效的面脂秘方，由王焘收入《外台秘要》。

此方不但可以使脸面有光泽，而且还能使皮肤变白，皱纹消除，是一种比较理想的美容护肤药物。

张文仲的常敷面脂秘方[药物组成] 细辛 萎蕤 黄芪 白附子 薯蕷 辛夷川芎 白芷各3克 瓜蒌 木兰皮各6克 炼成猪脂200克[制作方法] 上药切，以绵裹，用少量酒渍1宿，纳脂膏煎之，七上七下，别出一片白芷煎色黄药成，去滓搅凝。

[使用方法] 以脂敷面，任用之。

3. 太平公主美容妙方太平公主乃武则天最宠爱的女儿，生得相貌娇美，《新唐书》说她“方额广颐”，不禁令人联想周防《簪花仕女图》中典型唐代美女形象。

她常用的妙方，不但可以使皮肤白净，还具有滋养防皱的作用。

《诗经》上的千古名句“桃之夭夭，灼灼其华”至今传诵不衰。

桃花有野生与栽培两类，药用以栽培供观赏的花繁艳者为佳。

桃花与乌鸡血共用不仅可以促进皮肤新陈代谢，使皮肤得到充分营养，变得洁白润泽，而且还能预防和治疗多种皮肤疾患。

故此，《初学者》载有北齐崔氏用它与白雪给女儿洗耳恭听脸，认为能“令面妍华光悦”。

太平公主美容妙方[药物组成] 桃花 乌鸡血[制作方法] 阴历三月初三日取桃花阴干，研末，待七月初七取乌骨鸡血调和。

[使用方法] 涂面及耳[方义解说] 据《神农本草经》载桃花可“令人好颜色”，《名医别录》曰“悦泽人面”；乌骨鸡乃补益佳品，据《本草拾遗》记载，其血走肝，肾血分，能治皮肤病，同时还具有滋养皮肤的作用。

第6章 散落在历史中的美容秘方集锦1. 容颜不老宋代大文豪苏东坡曾亲见杭州净寺的一个和尚服食生姜四十年，八十多岁毫无老态，脸色红润，双目有神。

这个方剂所用的药物药性平和，易于服用，所以古人十分珍视，写了一首诗把它概括起来，并加以赞美。

诗曰：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香、沉香各半两，四两茴香一处捣。

煎也好，煮也好，修合此药胜如宝。

每日早晨饮一杯，一世容颜长不老。

<<容颜>>

” [成分] 生姜480克 大枣240克 甘草90克 茴香 120克 白盐60克 丁香 沉香各15克[方法] 上药共捣成粗末，和匀备用。

[使用方法] 每日清晨以沸水泡服10～15克。

2. 扶桑驻颜丸古人认为：“蚕食吐丝，织成锦绣，人食生脂，延年除咎。

”古代养生家用它来代替茶叶作饮料，借以常葆青春，被奉为“万古丹经王”的经典《参同契》上将芝麻比作长生不老的“还生丹”。

服食两种驻颜的良药，其性质驯良，经过合理调制，就能发挥出神奇的功效，久服使人容颜不老，青春长驻。

[成分] 桑叶480克 黑芝麻120克 白蜜360克[方法] 择园中嫩而存树者，采取数千克，洗以长流水，去蒂，曝干，为末。

取桑叶净末480克，用黑芝麻120克，阴阳水煎浓汁2碗，滤去芝麻，留存汁液，用白蜜360克，炼滴水成珠，将汁入蜜内，和药末捣丸，如梧桐子大。

[使用方法] 每日2次，每次百丸，早盐汤、晚酒送下。

## 媒体关注与评论

书评本书是中国目前国内首套女性mook概念图书——《生·生活》MOOK杂志书的第一辑，本套杂志书提倡新的平衡与情趣的女性生活，希望给有忙碌的现代女性一个生存指南，让女性寻找到适合自己的放松而健康的生活方式。

容颜一书讲述最自然最诱惑人心的养颜之道，闻所未闻的容颜历史和故事。

带领读者完成史上神秘的美容文化旅程。

书中收集了99个散落在历史中的养颜秘方，对神奇效果的记载，比今天的化学美容品更加诱惑女人，将催生了崇尚自然，遵循古老护肤秘方的养颜潮流。

美之有道“云想衣裳花想容”，女性人人爱美，对于美的追求不遗余力，可是，如何才能更美，驻颜有术，永葆青春，似乎就颇为困难了。

身为女性的一员，我也如此，寻不到适合的方法，找不到美容之道。

书店里的美容书籍汗牛充栋，可是精品却寥寥无几，无意中看到《容颜》一书，恰是长久以来觅而不得的书，看过之后，简直是惊喜！

中国历史悠久、地大物博，古代的女性有不少美容秘方，但现代已失传不为人知，《容颜》一书收集了自古及今的养颜秘方，不仅介绍秘方，还对秘方的成分介绍得甚为详细，也能消除我对于其可信度的疑惑。

古人尚没有今天如此多化学合成的物品，所取之料十分天然，在美容养颜的同时，不会对我们的身体造成更多的负担和伤害，正好符合追求美得健康的女性的要求。

除了原料的介绍，使用方法的介绍也很详细，文字简介而清晰，看了之后能明白每一步骤如何入手，不会看完书之后完全彷徨无措。

从盛唐至明清，美容方法之演变也是颇为有趣的事情，虽然所用方法有所不同，但是爱美之心却从未改变，至今日仍是如此。

除了中国的美容秘方之外，书中还谈及日韩的美容秘方，东亚国家，相毗相邻，许多东西是共通的，然而大同却有小异，在“大长今”火遍中国之后，邻邦的一些偏方秘笈更受人重视。

对于我而言，第五章养颜事物更为实用，水果蔬菜在今天也都是寻常可见之物，然而美容之理不怎么明了，看了书中的介绍，才知都为何种功效，用于何种美容之方，相互搭配又有如何的变化产生，像这样能将普通的东用于美容之道，而不是推荐贵又难寻的东西，才是一般读者所希望的吧！

可能很多人希望看到真正的秘方集锦，那么第六章就能满足需求。

95个美容秘方，虽不算多，但都是真正实用的，没有混在里面充数，掩人耳目的。

每个方子，有出处，有成分，有评价，清清楚楚，决不含糊。

虽然有些原料或许不易得，但是功效却是不作假的，大部分原料在中药店里也能找得到，使用方法也不困难，外用内服，由内而外，天然健康，值得一试。

方子都分了类，比如想青春长驻的、想去斑去痘的、想黑发美目的，特别是美白秘方十分齐全，因为中国女性最关注的美容问题就是美白，古今都是一样。

女性为了美，所付的代价都心甘情愿，现在的美容化妆品且不说效果，都价格不菲，只需用买化妆品钱的零头就可以买本收集古代秘方的锦囊，何乐而不为？

只是翻开书，看着古色古香的设计，优雅从容的文字，也心旷神怡，何况踏上这个美容文化旅程，终点便是美丽动人，实在是开卷有益，阅而愈美。

[文/小游]

## <<容颜>>

### 编辑推荐

《容颜》是中国目前国内首套女性mook概念图书——《生·生活》MOOK杂志书的第一辑，本套杂志书提倡新的平衡与情趣的女性生活，希望给有忙碌的现代女性一个生存指南，让女性寻找到适合自己的放松而健康的生活方式。

容颜一书讲述最自然最诱人心的养颜之道，闻所未闻的容颜历史和故事。

带领读者完成史上神秘的美容文化旅程。

书中收集了99个散落在历史中的养颜秘方，对神奇效果的记载，比今天的化学美容品更加诱惑女人，将催生了崇尚自然，遵循古老护肤秘方的养颜潮流。

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>