



# 中医美容：清宫佳丽驻颜秘密

文 / 北京中医药大学 张子龙 黄涛

**关键词：**清宫中医美容；肌肤美容方；须发美容方；牙齿美容方



**张子龙** 博士，北京中医药大学副教授，中药学专业硕士研究生导师。

担任中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》

等杂志的审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

在清代宫廷中，女性极为注重容貌维护与外表修饰，中医药成为其驻颜美容的重要助力。本文以清宫贵族中医美容为主题，简要介绍其相关理念，并分享几款经典的药方，以此探寻传统中医美容的独特智慧。

## 一、中医美容概述

中医美容是一门以传统中医理论和中国传统审美观为指导，运用针灸、中药等中医特有方法，防治疾病、增进健康，最终实现维护人体形体健康美目标的学科。

其历史源远流长，最早可追溯至两千多年前。在《肘后备急方》《诸病源候论》《太平圣惠方》等古籍中，均有关于中医美容方剂使用的详细论述。

清代宫廷的中医保健美容技术发展成熟。《太医院秘藏膏丹丸散方剂》《清太医院配方》《清宫医案集成》等医籍均有记载，为我们留下了珍贵的史料。

## 二、清宫肌肤美容方

容颜美化与肌肤养护是美容的核心内容，清代宫廷中也有诸多肌肤美容方。据《清宫医案集成》记载，多数宫廷肌肤美容方兼具祛风化痰、润泽肌肤的功效，对于面色暗沉无光、肌肤风痒干燥、面生黑斑等问题均有良好的改善作用。玉肌散、玉容粉便是其中的代表方剂。

从组方规律来看，清宫肌肤美容方大量使用白色药物。慈禧太后所用的加减玉容散，便由白芷、白牵牛、白丁香、白细辛、白莲蕊、白僵蚕、白及、白附子等多种白色药材配伍而成；杏仁粉一方中，更是直接加入白米面与白糖。白色药物的运用，是中医“循色取药”思想的体现，遵循“以色治色、以白美白”的原则。在中医理论中，白色属肺，肺在体合皮，其华在毛。肺气充沛时，

能将津液与水谷精微向上、向外布散于全身肌肤皮毛, 为肌肤提供充足滋养, 使其保持光泽红润。

香药的广泛应用, 是清宫肌肤美容方的另一大特色。加味香肥皂是其中的典型代表。此方由檀香、木香、丁香、麝香、花瓣、排香草、广零陵香、皂角、甘松、白莲蕊、山柰、白僵蚕、冰片配伍制成, 气味浓烈, 兼具玉面养颜、涤垢洁肤与芳香辟秽的多重功效。

宫廷美容方喜用香药, 原因有二: 其一, 芳香类药材性味偏辛散, 善走窜, 能促进气血通行, 荣卫和畅, 既有利于药物有效成分被人体吸收, 又能矫味辟秽, 让人体体味清新、神清气爽; 其二, 在古代中国, 香药是身份与地位的象征, 明清宫廷中还专门设有“香匠”一职, 负责各类香料的调配, 制作宫中贵人所用的香粉、香衣等物品。

### 三、清宫须发美容方

中医美容追求人体的综合之美, 毛发美作为人体美的重要组成部分, 历来为皇室成员所重视。例如, 明嘉靖皇帝便常服用七宝美髯丹养护须发。《清宫医案集成》中记载了多款清代宫廷须发美容方, 功效涵盖乌发、香发、生发、防脱等方面。

从中医理论来看, “肾其华在发, 发为血之余”, 须发的荣枯与肾、血密切相关。清宫须发美容方多从清热凉血、益肾养血的角度调理, 且均为外用方剂。“令发不落方”便是防脱名方, 由榧子、核桃、侧柏叶三味药材组成。榧子甘平, 能杀虫、润燥; 核桃补益肝肾, 滋养发肤; 侧柏叶苦涩性寒, 凉血散瘀、祛风的功效尤为显著。三味药材配伍使用, 可“令发不落”, 防脱固发的效果显著。

部分宫廷方药还兼具益肾养血与直接乌须染发的双重功效, 对须发斑白的改善作用明显。“天下乌须第一方”便是此类代表。此方制作方法为: 先将当归、天麻、细辛、没石子、白干面、柯子一同炒至黑色, 再加入五倍子、青盐、白矾、铜绿, 共研为细末并混合均匀备用。使用时, 取适量药末, 用茶卤调和成稀糊状, 放入重汤(即隔汤, 隔水煎煮)中煮沸。然后, 将药糊涂抹于须发上, 包裹一夜, 次日用茶水洗净。连续涂抹三夜后, 改为每十日或半月涂抹一次。此法操作简单, 而且效果确切。

### 四、清宫牙齿美容方

牙齿的保养是宫廷美容中不可或缺的一环。牙齿洁白完坚且口舌生香, 是后宫佳丽的必备条件, 因此清代宫廷极为重视牙齿养护, 留存了诸多经典固齿方。

中医认为“齿为肾之余”, 牙齿的坚固程度与肾气盛衰密切相关。因此, 大部分宫廷固齿方均以补肾为核心。例如, “骨碎补擦牙方”仅以骨碎补一味药材制成, 取其补肾固齿的核心功效。

部分固齿方则在补肾的基础上, 兼顾牙齿清洁的作用。由青盐、川椒、旱莲草、白矾、白盐配伍而成的“固齿刷牙散”便是代表。方中旱莲草滋补肾阴, 适用于肝肾阴虚所致的头发早白、牙齿松动, 其所含的鞣质还具有收敛止血的作用; 白矾酸涩收敛, 能抗菌、燥湿、解毒; 川椒则可杀虫、止痛。

针对牙龈肿痛等病症, 清宫固齿方中常配伍石膏、青盐、明矾等药材, 以增强清热解毒、固齿消肿的功效。

“擦牙固齿散”“固齿秘方”等便属此类。

爱美是人的天性。身处粉黛云集的清代宫廷, 帝王后妃对美的追求更为极致, 中医药也因此得到了广泛且灵活的应用。这些留存于宫廷医籍中的美容方剂, 凝聚了传统中医的智慧, 即便在今日, 仍具有重要的实用价值。**药物与人**

本文编辑: 李修坤

