中國清以前美容方藥常用分類方法探析

何德能 黨毅*

(香港浸會大學中醫藥學院 *為本文通訊作者)

【摘要】中國美容方藥多分散在中醫古籍中，分類方法各異。本文試將中國清以前美容方藥常用分類方法歸納為17種，例如以病症帶出方藥的方法分類；以果實、鳥獸蟲魚等動植物屬性分類；以「內科」、「五官」等臨床科別分類；以上、中、下三品分類等。內容涉及「外形護養」內服及外用的美容方藥，不僅有中藥美容方分類，也有天然食物的美容方分類。結果顯示，中國古代美容方藥的分類方法呈立體交叉特性。

【關健詞]】中醫　美容　方劑　分類方法

中國美容方藥以其獨特的理論和方法歷經數千年而沿用至今，更以其在護膚駐顏、防病保健、治療康復中所顯示出的功效，而愈來愈受到東西方美容界的關注。中國美容方藥的內容豐富，特點鮮明，是燦爛中國文化的縮影，也是最具有中華民族風格的醫藥養生術。它的形成與悠久的華夏歷史平行，它的興盛與中國的復興之路同步。

歷代各類醫籍中標明駐顏悅色的藥物多達上百種，而美容方數量更為可觀，例如，洗手面方、令面悅澤方、增白方、祛皺方、駐顏方、白牙方、染髮方、香口方、香身方應有盡有，髮蠟、口紅、胭脂的配方亦可尋覓到。縱觀中國清以前美容方藥，探討科學合理的分類方法，不但可以促進中醫美容學的文獻學研究，而且還可以為現代美容業提供便捷的中醫美容方劑諮詢，無疑是很有現實意義的。與西方美容方法相比，中醫藥美容更強調整體觀念，注重全方位、多靶點的綜合調治。因此，除了文獻中明確注有美化容顏等功效的方藥之外，還有大量養生保健，有益身心的方藥。這一特點，使美容方藥的界定範圍更加擴大。在參考了有關文獻的基礎上，筆者認為，美容方藥應該首先分為「外形護養」和「身心調治」兩大方面。本文重點探討用於「外形護養」方面的中國清以前美容方藥，並將其常用的分類方法歸納為以下17種：

1　以列舉的食藥及功效分類

秦漢時期的《山海經》[1]中明確記載了不少具有美容養顏作用的中草藥及功效，如「河羅之魚食之已癰」；「天婁……可以已痤」；「滑魚，食之已疣」；「鯊魚……食之不驕 (郭璞注：驕，或作騷。即狐臭。)」；「荀草，服之美人色」等。

2　以性味、食物（形態）、中藥分類

香港中醫藥學會版權所有 Copyright HKSCM All Rights Reserved

《周禮·天官·食醫》記有：「食醫中士二人，掌和王之六食、六飲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊。」這是按照食品形態分類的最早記載 。 《周禮·天官·疾醫》載 ：「以五味、五穀、五藥養其病。」這是按照性味、食物、中藥分類的最早記載。

3 以病症帶出方劑的方法分類

《黃帝內經·素問》[2]中共載13個方劑，均採用以病症帶方劑的方法列舉，如：治療痰滯於胃所致陰陽失調而失眠的「半夏秫米湯」；治療鼓脹的「雞矢醴」和治療血枯的「四烏鰂骨一藘茹方」。

以病症帶方劑的分類方法也見於東漢傑出醫家張仲景的《傷寒論》[3]和《金匱要略》[4]，如書中提出的「豬膚湯」、「甘草小麥大棗湯」和「當歸生薑羊肉湯」等。

4 以美容的功效分類

東晉·葛洪所撰《肘後備急方》[5]卷六，列《治面皰髮禿身臭心昏鄙醜方第五十二》，這是迄今為止國內文獻中最早的美容箋譜專篇。該篇經梁·陶宏景和金·楊用道整理增輯，列美容方109首，美容範圍涉及頭髮、面容、五官、肥白、細腰身、除狐臭、令人香，以及手脂、澡豆、面膜等美容外用劑型。

5 以食療方法及其適應證分類

《食醫心鑒》[6]為唐代四川醫生咎殷所撰，約成書於西元853年，宋後始佚。今本系日本人從《醫方類聚》[7]裏有關此書的條文記載中採輯而成的。書中列舉了藥粥、藥茶、藥酒等的製法和保健治療作用。與以病症帶方劑的分類方法相比，此書是以食療方法引出適應證為主。

6 以果實、鳥獸蟲魚等動植物屬性分類

《黃帝內經·素問》提出了「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的食養分類。與此分類方法類似，孫思邈在《備急千金要方》[8]中設「食治」專篇，列於第二十六卷，分「果實」、「菜蔬」、「谷米」、「鳥獸蟲魚」四門。孫氏廣羅百家，凡是可用於食養、食治之方，甚至平民百姓所用單方、驗方，悉收皆錄。

與此分類方法類似的還有《食品集》[9]，該書系明·吳祿所著。共上下二卷、七部。全書共有食物314味，分為穀類、果類、菜類、獸類、禽類、蟲魚類。本書中特設水部。水部有井水、秋露水……清明水、甘露水等共33種。書中記有輕身、延年、肥健、烏髮及令人好顏色等多種保健美容食藥。

與此分類方法類似的還有《本草綱目》[10] ，作者李時珍採諸家補養學說，提供了許多保健美容的配方。食中有藥，藥中有食，集食藥之大全。與《備急千金要方》 以「果實」、「鳥獸蟲魚」等分類的方法相比，《本草綱目》無論從方藥的種類上，還是從數量上都更加全面和系統。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

7　以損美性病症帶方劑的方法分類

宋代對美容卓有貢獻的醫書，首推《太平聖惠方》[11]。與張仲景以病症帶方劑的方法分類不同的是，該書設專題論「頭面」損美性病症，並列舉治療方。卷四十療頭面瘍方中，治面諸方27首，治面皰諸方13首，治面皯皰方10首，治酒渣諸方12首，治狐臭方17首，毀瘢痕方20首，治疣目諸方11首，治粉刺諸方10首，治黑痣諸方5首，令面光澤潔白諸方19首，面脂諸方15首，澡豆諸方12首，治身體臭令香諸方7首，計13門178首。這樣的分類形式也見於《黃帝內經》，書中還論述了一些損美性疾病的病因病機以及飲食偏嗜對皮膚等造成的損害。

8　三方同用，按「洗擦」、「塗摩」、「塗貼」的順序分類

元代許國楨編撰的《禦藥院方》[12]搜集金元及以前的宮廷用方。其中180餘首方劑中多為保健美容方劑。引人注目的是書中有一個三聯方，即按順序用三種方藥塗於面部，先用「楮實散」洗擦面部，再以「桃仁膏」塗摩患處，然後再用「玉屑膏」塗貼面部，此法具有「去皺皺，悅皮膚」 的效果。

9　以宮廷（社會地位）珍饌、藥膳性狀分類

歷朝宮廷貴族都有許多用於美容的方劑，例如南北朝時代最後一個皇帝陳叔寶的妃子張麗華用以搽臉的「面膏」；唐朝楊貴妃的「紅玉膏」等。《肘後備急方》列美容方109首，美容範圍涉及頭髮、面容、五官、肥白、細腰身、除狐臭、令人香，以及手脂、澡豆、面膜等美容外用劑型。書中採用的藥物如珍珠、雞蛋清、白芷、白蘞、土瓜根、白附子、黃連、木蘭、松脂、茯苓、蔓荊子、白蜜等均是後世常用的美容藥物。其中一些美容方劑來自宮廷。《外台秘要》[13]中「近效則天大聖皇后煉益母草留顏方」、「南平公主囊衣香方」等，均起自宮廷。

《太平聖惠方》在卷二十四療諸風專方中，列治白癜風諸方16首，治紫癜風方8首。以上三卷，共列美容相關方336首。其中比較突出者如「永和公主澡豆方」為採自唐德宗年間的宮廷方，方中使用白芷、白及、白蘞、白附子等六種「 白藥」，加桃仁、杏仁、沉香、麝香、皂莢等，其香氣濃鬱，有祛垢潤膚功效。

《禦藥院方》搜集金元及以前的宮廷用方。其中有180餘首美容方。該書卷九治咽喉口齒門，列「二色漆牙藥」、「白牙藥珍珠散」、「牙藥麝香散」等。卷十洗面藥門，列宮廷方25首，如「御前洗面藥」、「皇后洗面藥」、「玉容膏」、「益壽地仙丸」、「烏雲膏」、「淖手藥」，以及令人肥壯或輕身、明目等方藥。

元代蒙古族宮廷飲膳太醫忽思慧所著的《飲膳正要》[14]收載有保健茶酒、湯羹米麵、宮廷珍饌、藥膳等美容保健方劑。首載燒酒(蒸餾酒) 之保健功效。中國中醫研究院編著出版的《慈禧光緒醫方選議》[15]收錄了大量的宮廷美容方箋，也屬於將宮廷美容方專題收錄的代表。

10　以應用者的不同生理階段（老人、婦人、小兒）分類

香港中醫藥學會版權所有 Copyright HKSCM All Rights Reserved

元代鄒鉉所著的《壽親養老新書》[16]全書分4卷，其中第一卷系宋代陳直所著《養老奉親書》，唯各篇次序鄒氏做了更動。第2、3、4卷為鄒氏所續增，內容為古今嘉言善行72事，老人寢興器服饘飲膳藥石，並附以婦人、小兒食藥治療諸方。

11 以「內科」、「五官」等臨床科別分類

明代龔廷賢所編寫的《壽世保元》[17]。養生保健，膳食美容是該書的一個突出內容。內科中的「內傷」、「飲食」、「補益」、「老人」等專題，均談到如何養生，並認為飲食是養生的關鍵。「五官」篇中談到美容保健的方法，並附有「烏髮」諸方。

12 以 上、中、下三品分類

《神農本草經》[18]共載365種，分上、中、下三品。該書對美容藥物作了初步的總結。具有「悅澤」、「美色」、「頭不白」、「輕身」等作用的藥物，上品列54種，中品列27種，下品列19種。其中桃仁、白芷、蘭草、玉竹等，都是後世常用的美容、香身之品。

與之相類似的還有清·曹庭棟所著《老老恒言》[19]。全書共五卷，將食粥專列一卷，詳述食粥的煮法，如何擇米、擇水，把握火候，食粥宜忌，最後列粥譜100方。此100方，不論其調養治疾的功效如何，只按藥物氣味不同，分為上中下三品，氣味輕清香美適口者為上品，計36方，稍遜者為中品，計27方，重濁者為下品，計37方。

13 以 軟食、硬食、飲料、菜餚等分類

《太平聖惠方》全書共100卷，其中第96和97卷收載了各類保健食品，如：軟食類中治水腫的「鯉魚粥」;硬食類中治不得睡臥的「酸棗仁煎餅」；飲料類中治外感風寒的「蔥豉茶」；菜餚類中的治虛損不足的「釀豬肚」等。

14 按照使用方法（內服法和外用法）分類

美容內服方劑的劑型和一般內服中藥方劑的劑型相同，主要有丸、散、膏、丹、湯、飲、酒、露等。外用法根據不同的操作方法採用相應的藥物劑型，如採用熏洗、浸浴、濕敷、噴霧法時應選用水劑；採用撲撒法時應選用散劑；採用塗擦法時可選用軟膏劑；採用貼敷法時可選用糊劑或塗膜劑等。

《五十二病方》[20]中「頭脂」、「糜（磨）脂」 等美容製劑已有記載，還有八首方治療「般（瘢）」和「乾騷（瘙）」等損美性疾病，藥物以水銀、雄黃、芫華（花）、白付（附）、豬膏等最為常用。

而外用法中又有用於面部、手部、頭髮、眉毛等不同部位，不同用途之分。例如：《外台秘要》以孫氏美容方為基礎，設立專卷，錄方達200餘首。既有面藥、面脂，也有手膏、澡豆等。

又如：《太平聖惠方》卷四十療方中，「治身體臭令香諸方」7首，計13門178首。卷四十

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

一為療鬚髮病專篇，列「治髮白令黑諸方」25首，「治眉髮鬚不生諸方」13首，「生髮令長諸方」11首，「令髮潤澤方」5首，「治頭風白屑諸方」18首，「治髮黃令黑諸方」7首，「治頭瘡白禿諸方」11首，「治鬚髮禿落諸方」8首，「令生眉毛諸方」8首，「治頭赤禿諸方」5首，「染髭髮及換白變黑諸方」14首。

又比如：《普濟方》對於美容化妝方篋之收載，規模空前[21]。該書頭、面兩門用五卷的篇幅加以闡述。涉及「面瘡」、「澡豆」、「澤面」等面膏。

《本草綱目》也收集了不少民間的外用美容方藥。如「栝蒌實，去手面皺，悅澤人面。同杏仁、豬胰研塗，令人面白」;「 李花、梨花、木瓜花、杏花、櫻桃花，並入面脂…… 好顏色」。

15 以食品顏色分類

《十問》[22]中，黃帝問大成（傳說中的古代人物）：「民何失而顏色粗黧，黑而蒼？民何得而腠理靡曼，鮮白有光？」大成回答說，第一要在飲食上多加注意，「食蒼則蒼，食黃則黃」，還指出要「助以柏實盛良，飯走獸泉英（乳汁）」，如此則可以「卻老復壯」，使皮膚「蔓澤有光」。

16 按照飲食性狀分類

美容飲食的品類很多，主要有菜肴、飲、鮮汁、湯、羹、酒、粥、蜜膏等。

湯、飲料：古代常用的飲料有湯、酒、乳、茶飲、露、汁等。如《十藥神書》[23]中的「大棗人參湯」、《千金翼方》[24]中的「耆婆湯」、《壽親養老新書》中的「桂心酒」、《食鑒本草》[25] 中所載的「豬腎酒」。乳品則常用人乳、牛乳、羊乳、馬乳等，以及酥酪醍醐等乳類製品。茶飲類如《飲膳正要》中的「枸杞茶」、「西番茶」等多種。汁類如「五汁飲」。

《山家清供》[26]載各種食品102種，有葷有素，有茶點飲料、糕餅羹菜、粥飯果品等。黃鵠輯的《粥譜·附廣粥譜》[27]共載藥粥二百多方，成為藥粥現存的第一本專著。

17 按照食用習慣（主食、副食等）分類

主食品：此類食品的種類較多，散見於中醫或食事典籍之中。如《飲膳正要》一書中的「聚珍異饌」所載的就有餛飩、 餅等不同名稱的食療點心。餅類，有煎餅、藥燒餅等品種。如《太平聖惠方》中的「藥燒餅」等。餛飩，如《飲膳正要》中的「雞頭粉餛飩」等。

副食品：從其形式來看，有湯、羹，雞、鴨、魚、肉等經過加入藥物或其他食品烹調的肴饌等。如宋代《太平聖惠方》中的「豬肚炙方」。清代《本草述鉤元》[28]一書中的「蔥白冬瓜炆鯉魚」等。更有一些小食品，如：果脯、蜜餞、糖食品等。《山家清供》中有「蜜漬梅花」、「梅花脯」。宋《養老奉親書》中有「燠梨方」等。

綜上所述，中國清以前美容方藥的內容非常豐富，分類方法呈立體交叉特性。非單一分類方法所能囊括。而建立一套立體檢索途徑，則有待於通過更細緻的研究和探索，以期在更高層次上揭示中國美容方藥的科學內涵，有效指導臨床美容選方用藥，提高美

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCTM All Rights Reserved

容治療的綜合效果，為促進和維護美容開拓廣闊的前景。

參考文獻

[1] 《山海經》（維基百科全書）。維基媒體基金會。

[2] 邢玉瑞：《黃帝內經》。上海中醫藥大學出版社，2006。

[3] 張仲景：《傷寒論》。北京學苑出版社，2007。

[4] 張仲景：《金匱要略》。北京學苑出版社，2007。

[5] 葛洪：《肘後備急方》。中國中醫藥出版社，1997。

[6] 朱大年等：《食醫心鑒》（歷代本草精華叢書）。上海中醫藥大學，1994。

[7] （朝）世宗編、世祖校著：《醫方類聚》。北京九州出版社，2002。

[8] 孫思邈：《備急千金要方》。遼寧科學技術出版社，1997。

[9] 吳祿：《食品集》。中國書店出版社（影印）。

[10] 李時珍著，禦史編譯：《本草綱目》。北京科學技術出版社，2006。

[11] 王懷隱等：《太平聖惠方》。 人民衛生出版社，1982。

[12] 許國楨：《禦藥院方》。 人民衛生出版社，1992。

[13] 王燾：《外台秘要》。中醫古籍出版社，2005。

[14] 忽思慧：《飲膳正要》。上海書店出版，1989。

[15] 陳可冀：《慈禧光緒醫方選議》。 中華書局出版社，1981。

[16] 陳直著，黃瑛整理：《壽親養老新書》。人民衛生出版社，2007。

[17] 龔廷言：《壽世保元》。人民衛生出版社，2001。

[18] 徐樹楠等：中醫經典通釋《神農本草經》。河北科學技術出版社，1994。

[19] 曹庭棟：《老老恒言》。人民衛生出版社，2006。

[20] 嚴健民：《五十二病方注補譯》。中醫古籍出版社，2005。

[21] 李冀、李笑然主編：《普濟方注錄》（上、下冊）。黑龍江科學技術出版社，1996。

[22] 馬王堆漢墓帛書整理小組編：《馬王堆漢墓帛書・十問（釋文）》。文物出版社1976。

[23] 葛可久：《十藥神書注解》。 福建科學技術出版社，1982。

[24] 唐·孫思邈著，朱邦賢等校：《千金翼方校注》。上海古籍出版社，1999。

[25] 寧源：《食鑒本草》。中國書店 (影印 手寫本) 。

[26] 林洪：《山家清供》。上海古籍出版社，1988。

[27] 黃雲鵠輯：《中華養生粥》。廣州世界圖書出版公司，2010。

[28] 楊時泰：《本草述鉤元譯議》。 山西科技出版社，2009。

（編委：馮奕斌審校 2012.06.24）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved