# 古代女子美容:益母草制美容品 夜晚涂营养型妆粉

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-01-08

*早晚盥洗的时候，取出少许益母草灰，投入面汤或者清水之中，兑和成灰浆，再将灰浆涂在脸上、手上，反复擦揉，一如今天女性使用洁面乳、洁肤乳的方式。这就是古代女子的护肤场景。　　宫女打开金花盒，把盒内雪洁的细粉倒入一小盂米汤里，仔细搅匀。然后，...*

　　早晚盥洗的时候，取出少许益母草灰，投入面汤或者清水之中，兑和成灰浆，再将灰浆涂在脸上、手上，反复擦揉，一如今天女性使用洁面乳、洁肤乳的方式。这就是古代女子的护肤场景。

　　宫女打开金花盒，把盒内雪洁的细粉倒入一小盂米汤里，仔细搅匀。然后，这只金盂被捧到武则天面前，女皇帝伸手从盂内舀起一捧浓稠的粉浆，涂到脸上，轻轻揉搓着，仔细地清理皮肤。“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”这个颇有吸引力的配方名称，所暗示的正是如此的场景。

　　“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”收录在唐代医典《外台秘要》中，此部中医经典成书于天宝十一年(752)，距离女皇帝生活的年代并不遥远， 这也就意味着，在武周时期，这一美容方法应该已经在流传了。据方中的说法，益母草灰不仅有美白的效果，还能消除老年人皮肤的皱纹，所以对于中年以上的女性具有返老还童的神效。另外，它还能侵蚀掉皮肤上衰老粗糙的角质层，让死皮脱落。至于本品的去死皮功能有多强大?你用它之后，面上的皮肤碎屑会扑簌簌地随手向下落!皮肤既无黑斑，又清除了老旧角质，自然会色泽光润，“红艳光泽”。据方子的预告，如果长期坚持用益母草灰洗脸，能让50岁的女人看去像15岁的青春玉女!配方一再强调针对中老年女性的美容效果，也许，登上帝位之后的武则天真的用过这一款制品吧。另外，《外台秘要》问世之时，也正是杨贵妃最风光的年头，因此，这位著名的胖美人曾经以该方来修护皮肤，倒确实是很有可能的事情。

　　在传统生活中，草木灰由于含有碱性，能够去除油污、腻垢，因此一直是人们洗涤衣物、清洁身体的重要手段之一。显然，益母草灰正是一种草木灰碱， 说起来，“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”其实无非是在利用益母草灰中的碱性，来为面部、双手清洁皮肤表层的死皮、毛孔中的油垢。不过，古人相信，益母草灰还有更多的功效，如去除皮肤中的黑色素沉淀，润血、去皱，乃至疗疮、除粉刺等。

　　《外台秘要》中的记载并不孤立，在敦煌藏经洞发现的唐代民间传抄的医书中，也同样录有烧炼益母草灰以消除面上黑斑、粉刺、癣疮等“面上一切疾” 的方子，并且非止一例。可见，这一美容方法在唐代广为流传，并不是宫廷贵妇们独享的专利，而是广大普通女性也都熟悉的一项生活常识。到了南宋末年的生活百科全书《事林广记》中，益母草灰更是发展为一种配有多种中草药成分的复合型制品，人们用茯苓、天门冬、香附子、甘草、杏仁、皂角、大豆等与益母草搭配，用于“洗面，去瘢疮”。 进一步，益母草灰还被制成了碱皂。固体皂在唐代初见雏形，不过，是宋人发明了用肥皂角与中药调合而成的固体清洁皂。从此，各种皂角制成的固体皂成为中国人的主要美容洗洁用品。于是，到了明代的美容专书《香奁润色》中，便出现了一款以益母草和肥皂制作的“治美人面上粉刺方”。

　　在唐《簪花仕女图》画中，透过唐代女性身上那层半透明的薄薄轻纱，可见她白嫩莹润的肌肤。这样的肤质，要靠极其精细的呵护。这位美丽仕女的身上可否擦了粉莹“肉色”的“玉女桃花粉”?北宋末年官修医典《圣济总录》中，有一款“益母草涂方”治“面黑”：“(益母草灰)以醋和为团，以炭火煅七度后， 入乳钵中研细。用蜜和匀，入盒中，每至临卧时，先浆水洗面，后涂之，大妙。”

　　在往昔生活中，女性在夜晚就寝前所做的美容保养功课是一点也不马虎的。有一定经济实力的女性，在临睡前都是要上一层薄妆，然后就带着这妆容过夜，而夜晚的薄妆中必不可少的一环，就是向面上、身上擦涂营养型妆粉。《宫女谈往录》一书记载晚清宫女对宫中生活的回忆，就道是：“我们白天脸上只是轻轻地敷一层粉，为了保养皮肤。但是晚上临睡觉前，要大量的擦粉，不仅仅是脸，而且脖子、前胸、手和臂要尽量多擦，为了培养皮肤的白嫩细腻。”经过一夜休息， 临睡前所上的“薄妆”，到天明起床的时候，就成了“残妆”，涂在脸上的白粉难以保全，掉落不少。在唐代诗人王建《宫词》中就曾出现这样的形象：“宿妆残粉未明天，总立昭阳花树边。”

　　对于古代人使用的化妆品，人们可能更熟悉铅粉。其实很奇特的，自汉至宋，广泛流行的美容习惯，是仅仅在白天化妆时使用铅粉，夜间的营养粉则使用各种其他材料。或许在明代以前铅粉生产技术水平有限，这种重要化妆品的生产规模小，生产能力低，因此价格昂贵;另外，铅粉含有轻微的铅毒，长期使用对人体有害，会让肤色发黑：“揸妇人颊，能使本色转青。”(《天工开物》)人们认识到这一点，于是，便在自然界中寻找各种不需成本、同时又具有营养或治疗功效的原料，制成铅粉的替代品，用于夜间的皮肤修护与保养。益母草灰正是被开发出来的这样一种营养妆粉，宋人还为之起了一个特别诗意的名字——“玉女粉”，显然是相信此种粉能让女性容光焕发，玉颜长驻。据明代的《普济方》记载，用益母草反复煅烧而成的“玉女粉”，其洁白细腻的程度足以与铅粉相比，其角色便是“夜卧时，如粉涂之”。在元人编纂的生活百科全书《居家必用事类全集》中，“玉女粉”更是被发展为成分丰富的“夜容膏”：将白茯苓、白牵牛、黑牵牛、白芷、白丁香、白蔹、白芨、蜜陀僧、白檀、鹰条的细末与益母草灰拌合在一起，用鸡蛋清调成丸，在阴凉处晾干。上夜妆的时候，则是把“夜容膏”丸用唾液调湿，据说， 对于美容具有“神功”。

　　古人喜欢用花卉或野生植物来制成天然美容品。夏季开花的益母草生长在全国大部分地区的山野草地，是古代妇女非常喜爱的美容药草。现代药典也认定益母草含有多种微量元素，确有抗氧化、防衰老甚至抗癌之功效。对古人来说，益母草最可爱之处在于，它是一种生命力极强的野草，在田间野外处处生长，因此， 当人们需要的时候，只要走出城镇，就能很容易地找到这种美容原料，可以大量地采摘收集。医人、商家固然把多种中草药与益母草相配，制成复杂、高档的美容用品，但是，普通的家庭主妇、民间少女也可以采来这种野草，自己动手制作“玉女粉”。《事林广记》一书的预设服务对象是富裕平民阶层，在书中，就推出一款“面药益母散”方，无疑是介绍给宋代大众的“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”平民版：只要采来益母草，烧成灰，再加入米粥中煮一过，然后连粥捏成团，到炭火中煅烧一番，随后取出，待凉后研成细粉，就大功告成了，任何一个平民妇女凭借自家的火炉或烧饭灶都可以顺利地DIY。

　　每年的端午前后，是益母草生长最茂旺、花开得最盛之时，按中医的说法，采摘、制粉的工作在此时完成最有效果。古人的生活总是随着四季的轮转而循序进行，在不同的时节，根据大自然的安排，而从事特定的人生内容。今人提起端午节的传统风俗，往往想到赛龙舟、吃粽子、浴兰汤等等。其实，对于唐宋时代的人来说，“重五”这个日子还标志着一项重要的事情，那就是到野外去采摘大量的鲜益母草，然后精心制作各种美容用品。在节日前后，晨露未干的碧绿田野上，总是会出现勤劳、聪慧的女性的身影，手携着竹篮，在百草中灵巧地撷摘着紫花盈盈的益母草，也许，还会伴有婉转的民歌声随风飘过那些翠丛成荫的日子吧。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn