

# 花美容，美如花

撰文 钰霖



置身在绚丽多彩、芬香幽幽的花卉之中，采集一些娇嫩的花瓣，享受自己DIY的鲜花面膜，让肌肤像鲜花般地绽放，容颜散放出春天般的光采。

中华民族是世界上最早懂得用花卉美容的民族之一，远在太古时代就有用花卉护肤美容的记载，距离今天已经有4000多年的历史。中医典籍记载：桃花能活血红颜，红花能养血祛斑……因此，将天然花朵作为美容材料，加入到洁面、护肤的产品中，在古代已经风靡一时。

古人常用澡豆和皂荚来洁面，在其中还会加入一些花朵来起到护肤或芳香的作用。孙思邈在《千金翼方》中有一款澡

豆方，其配料为：大豆末……桃花、木瓜花、柰花、梨花、红莲花、李花、樱桃花、白蜀葵花、旋覆花。使用时要把诸花捣碎，并与其他材料的研粉掺在一起，制成洗面洁肤的专用品。

晚唐诗人和凝的《宫词》组诗中，有这样一首诗：

早梅初向雪中明，风惹奇香粉蕊轻。谁道落花堪罨面，竞来枝上采繁英。

这首诗说明，宫中的女子都认为梅花是洁面的好材料，于是这些女性竞相采摘枝头上轻绡剪就一般的花朵。

杨贵妃保持肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就是在她沐浴的华清池内，长年浸泡着鲜嫩的玫瑰

花瓣。

依据医典来观察，桃花是古人最为崇信其美容效果的花品之一。南宋人陈元靓所编《岁时广记》中，载录有一条无从考证真伪的资讯：

北齐卢士深妻，崔林义之女，有才学。春日，以桃花罨面，咒曰：“取红花，取白雪，与儿洗面作光悦……”

冬季积贮干净的雪水，入春之后取出，与新捣的桃花一起使用，可以为面部做一次深入的清洁护理。这也证明，在南北朝时代，春天以桃花洗面，是女性当中流行的一种风气。

除了用鲜花洁面，古人还把鲜花捣烂敷面，以追求那种皮肤润泽光洁、富有弹性、洁白如玉的效果。

《外台秘要》中有一款“文仲疗肝黯方”：

桃花、瓜子更等分，捣，以傅面。

意思是把同量的桃花与瓜子捣成细末，掺在一起涂敷在面



庞上，由此来去除皮肤的沉暗色泽。《外台秘要》中的“文仲”乃是指初唐名医张文仲。

把桃花捣烂制成面膜来使用，在唐人韩翥所编纂的《四时纂要》中也有记载。

面药：（七月）七日取乌鸡血，和三月桃花末，涂面及身，二三日后，光白如素。

在阴历三月采摘大量桃花，风干之后捣成细末，仔细加以储藏。待到七月七日那一天，杀一只乌鸡，将鸡血与干桃花末拌在一起，涂满面庞与身体。

这一方法就是用桃花与鸡血混成花泥，然后进行全身的皮肤护理。《四时纂要》在配方之后有小字注云：太平公主秘法。宣称这是太平公主用过的美容秘方！

刊于北宋淳化三年（992）的《太平圣惠方》中记载：

桃花（一升），杏花（一升）。

右件药以东流水浸七日。相次洗面，三七遍，极妙。



春天桃、杏花开的时候，采摘桃花一升、杏花一升，将这些花瓣分别装在纱袋中，在流动的春水中浸泡七天。经过长时间的浸泡，待桃、杏的花儿都化成花泥，就用这种花泥交替着洁面。

在反复的实践中，传统中医还发现了多种足以治疗皮肤病的花朵。

《外台秘要》记载，将马兰子花捣烂，厚涂在酒糟鼻以及有同样皮肤问题的面部，可以治疗慢性炎症。《太平圣惠方》中有以杏花洗面治斑点的记载。《本草纲目》指出，以黄蜀葵花研末，敷在流脓不止的“诸恶疮”之上，能让疮处很快平愈。野菊花连茎捣烂，饮其汁而涂其渣，

可治“一切无名肿毒”。“木芙蓉花并叶，气平而不寒不热，味微辛而性滑涎粘，其治痈肿之功，殊有神效。”把木芙蓉花与叶、根一起捣烂，用蜜调成糊，涂敷在肿处，效果俱佳。

现代药理学研究已经为花卉的美容护肤提供了科学依据：花卉中含有各种生物碱、酯类、有机酸、维生素和微量元素等，这些物质具有良好的护肤、养颜、美容作用。随着人们健康生活意识的增强，人们也越来越热衷于植物化妆品和回归自然的美容方法，由此我们相信，花卉美容，大有可为。■

（责编 桑新华）

