

養生

锦绣中华 养生全典

锦绣中华
养生全典



不外借

福建中医药大学图书馆
Fujian University of Traditional Chinese Medicine Library



目 录

第一篇 饮食养生

一、饮食养生的理论根据	(3)	3. 饮食有节、定时适量	(21)
(一)古人论饮食与养生	(3)	4. 四时宜忌	(22)
(二)食养的作用	(9)	5. 因人制宜	(23)
1. 补充营养	(10)	(四)进补原则	(24)
2. “精、气、神”的营养基础	(10)	1. 因时进补	(25)
3. 预防作用	(10)	2. 对症进补	(25)
4. 益寿、抗衰作用	(11)	3. 补勿过偏	(26)
5. 治疗作用	(11)	4. 忌无故进补	(27)
(三)药膳对脏腑的治疗	(12)	(五)饮食的质	(27)
1. 心的治疗	(12)	1. 饮食宜清淡	(27)
2. 肝的治疗	(13)	2. 饮食宜多样	(29)
3. 脾的治疗	(13)	3. 五味戒杂乱	(29)
4. 肺的治疗	(13)	(六)饮食的量	(30)
5. 肾的治疗	(14)	1. 饮食宜少	(30)
6. 胃的治疗	(14)	2. 晚饭宜少	(31)
7. 大小肠的治疗	(15)	3. 病宜少食	(31)
二、饮食养生的原则	(16)	(七)饮食的时间	(31)
(一)饮食养生原则概说	(16)	1. 饮食有时	(31)
(二)药物、食物性味与五脏		2. 饮食及时	(32)
的关系	(18)	3. 少食多餐	(32)
(三)饮食调理原则	(20)	(八)膳食的宜忌	(32)
1. 合理调配、全面配伍	(20)	1. 以神领食	(32)
2. 五味调和	(21)	2. 细嚼慢咽	(33)
		3. 姿势端正	(33)



一

目

录

一



一



三、饮食的调制..... (34)

(一) 饮食烹调的原则..... (34)

1. 饮食宜温热熟软..... (34)

2. 烹调不宜太过..... (35)

(二) 常用药膳药物和食物的炮制方法..... (35)

1. 净选..... (35)

2. 软化..... (36)

3. 切制..... (36)

4. 炮制..... (37)

(三) 药膳的烹调特点、要求和方法..... (39)

1. 药膳烹调的特点..... (39)

2. 药膳烹调制作的要求..... (40)

3. 药物与食物的结合..... (40)

4. 药膳的烹调方法和应用..... (41)

5. 药膳的调味..... (45)

四、饮食养生的注意事项..... (47)

(一) 进食保健..... (47)

1. 一日三餐,各有不同..... (47)

2. 细嚼慢咽,不可暴食..... (48)

3. 食宜专致,不可分心..... (48)

4. 进食宜乐,恬愉为务..... (48)

5. 食后摩腹..... (49)

6. 食后散步..... (49)

7. 食后漱口..... (49)

(二) 药膳食忌..... (49)

(三) 食物利害..... (50)

(四) 食物相反..... (50)

(五) 食物中毒..... (51)

(六) 养生避忌..... (52)

(七) 妊娠食忌..... (53)

(八) 乳母食忌..... (53)

(九) 饮酒避忌..... (54)

(十) 配伍禁忌..... (54)

五、延年益寿食物..... (56)

(一) 单用食物..... (56)

1. 水饮类 附淡巴菰、鸦片..... (56)

2. 谷物类..... (62)

3. 蔬食类..... (69)

4. 果食类..... (79)

5. 调和类..... (91)

6. 肉食类..... (97)

7. 水产类 附蚕蛹等..... (113)

8. 药物类..... (126)

(二) 食补方谱..... (145)

1. 菜肴类..... (145)

2. 糕点类..... (213)

3. 药粥类..... (220)

4. 丹丸膏散类..... (288)

5. 饮料类..... (324)

6. 药酒类..... (336)

第二篇 房室养生

一、古代房室养生概观..... (369)

(一) 生殖崇拜与房室养生的起源..... (369)

(二) 阴阳文化与性科学..... (372)

(三) 房中术的兴衰..... (373)

(四) 房室养生论..... (378)

(五) 房室生育论(孕育、优生、优育)..... (381)



目

录

三

- (六)性保健及防治疾病论····· (382)
- (七)性享受和性艺术····· (383)
- (八)精气神乃生命之本····· (385)
1. 生命与精····· (385)
2. 肾主藏精····· (386)
3. 五脏与精····· (387)
4. 精气神····· (388)
- 二、房室养生功法····· (391)**
- (一)增强男子性功能的腿根部
摩擦法····· (391)
- (二)男性强身秘法——按摩
 睾丸····· (391)
- (三)益肾固本按摩法····· (391)
1. 按揉腰眼····· (392)
2. 摩揉命门····· (392)
3. 推擦腰肾····· (392)
- (四)腹部按摩健身法····· (392)
1. 按摩中建····· (392)
2. 分抚胁肋····· (392)
3. 指推侧腹····· (393)
4. 运脾健胃····· (393)
5. 旋摩全腹····· (393)
6. 疏理三焦····· (393)
- (五)铁裆功····· (393)
1. 铁裆功(一)····· (393)
2. 铁裆功(二)····· (395)
- (六)补气固精大力功····· (397)
- (七)交通心肾的擎天立地功····· (397)
- (八)固精功法····· (398)
- (九)女丹功····· (398)
1. 准备····· (398)
2. 叩齿····· (399)
3. 赤龙搅海(即咽津法)····· (399)
4. 鸣天鼓····· (399)
5. 意守膻中····· (399)
6. 小周天····· (399)
7. 练血化气····· (400)
8. 收式····· (400)
- (十)回春功····· (400)
1. 预备姿势····· (400)
2. 具体做法····· (401)
- (十一)上元功····· (401)
1. 预备姿势····· (401)
2. 具体做法····· (401)
- (十二)闭精仙法····· (402)
- (十三)秘精强肾功····· (402)
1. 罡气缠桶····· (402)
2. 补气化脑····· (403)
3. 九九兜擦····· (403)
- (十四)保健功····· (404)
1. 静坐····· (404)
2. 耳功····· (404)
3. 叩齿····· (404)
4. 舌功(又称赤龙搅海)····· (405)
5. 漱津····· (405)
6. 擦鼻····· (405)
7. 目功····· (405)
8. 擦面····· (405)
9. 颈功····· (405)
10. 肩功····· (406)
11. 夹脊功····· (406)
12. 搓腰····· (406)
13. 搓尾闾····· (406)
14. 擦丹田····· (406)
15. 揉膝····· (407)
16. 擦涌泉····· (407)
17. 织布式····· (407)
18. 和带脉····· (407)
- (十五)吸气提肛功法····· (407)
- (十六)吸日精功法····· (408)
- (十七)平息怒气功法····· (408)
- (十八)气功治阳痿····· (409)
1. 功前准备····· (409)
2. 提肛法····· (409)
3. 意守法····· (409)



(十九)气功治副睾炎····· (410)

(二十)老年男子保精益

神功····· (410)

(二十一)保健六段功····· (410)

(二十二)慢行百步功····· (411)

1. 第一种练法 ····· (412)

2. 第二种练法 ····· (413)

(二十三)中老年保健功····· (413)

1. 舒肝理肺 ····· (413)

2. 健脾养心 ····· (414)

3. 强肾固精 ····· (415)

4. 修补昆仑 ····· (416)

三、房室养生秘方 ····· (417)

(一)单味中药····· (417)

1. 壮阳类 ····· (417)

2. 补气、补血、滋阴、固涩类 ··· (420)

(二)奇秘医方····· (422)

1. 补气壮阳类 ····· (422)

2. 滋阴补血类 ····· (453)

附:古方拾遗(原文) ····· (463)

(三)药膳配方····· (467)

1. 壮阳类 ····· (467)

2. 滋阴补血类 ····· (508)

3. 补气类 ····· (526)

4. 气血双补类 ····· (536)

5. 活血类 ····· (540)

6. 延年益寿类 ····· (541)

7. 活血化瘀类 ····· (552)

8. 止血调经类 ····· (566)

四、男女性疾病治疗方 ····· (570)

(一)阳痿····· (570)

1. 肾虚惊吓 ····· (571)

2. 肾阳不足 ····· (571)

3. 肾阴虚损 ····· (572)

4. 阴阳两虚 ····· (572)

5. 肾虚瘀血 ····· (573)

6. 肝气郁结 ····· (573)

7. 肝胆湿热 ····· (573)

(二)遗精····· (575)

1. 心神妄动 ····· (576)

2. 劳伤中焦 ····· (577)

3. 肺失治节 ····· (578)

4. 肝气失制 ····· (579)

5. 肾虚失固 ····· (579)

6. 下焦瘀血 ····· (581)

(三)射精不能····· (582)

1. 肝气郁结 ····· (583)

2. 肝郁化火 ····· (583)

3. 虚火闭精 ····· (583)

4. 肾阳虚弱 ····· (584)

5. 气滞血瘀 ····· (584)

(四)男子性欲亢进····· (585)

1. 肝火下迫 ····· (585)

2. 肝胆湿热 ····· (585)

3. 药火内煽 ····· (586)

4. 阴虚火旺 ····· (586)

(五)早泄····· (587)

1. 虚火迫精 ····· (587)

2. 肾气不固 ····· (587)

3. 肝胆火盛 ····· (588)

(六)男子性欲减退····· (588)

1. 肾阳虚衰 ····· (589)

2. 肾阴虚损 ····· (589)

3. 心脾两虚 ····· (589)

4. 气机郁滞 ····· (590)

5. 痰湿中阻 ····· (590)

(七)男子性交疼痛····· (591)

1. 瘀血内阻 ····· (591)

2. 气滞精郁 ····· (592)

3. 精瘀湿热 ····· (592)

4. 肾精不足 ····· (592)

5. 肝郁气滞 ····· (593)

6. 寒凝肝经 ····· (593)

(八)血精····· (594)

1. 阴虚火旺 ····· (594)



2. 下焦湿热	(595)
3. 气虚不摄	(595)
4. 外伤瘀血	(595)
(九)强中.....	(596)
1. 水亏火旺	(596)
2. 肾虚肝暴	(597)
3. 肝胆湿热	(597)
4. 药毒内灼	(598)
5. 瘀血留积	(598)
(十)男子性交畏惧症.....	(599)
(十一)阴茎短小.....	(599)
1. 先天不足	(600)
2. 后天精伤	(600)
(十二)睾丸萎缩.....	(601)
1. 肾阳虚衰	(602)
2. 气滞血瘀	(602)
3. 肝气不舒	(602)
(十三)阴茎硬结.....	(603)
1. 血瘀痰结	(603)
2. 寒痰瘀滞	(603)
(十四)男性更年期综合症.....	(604)
1. 肝肾阴虚	(604)
2. 脾肾阳虚	(605)
3. 心气虚怯	(605)
4. 肝郁脾虚	(606)
(十五)疝气.....	(608)
1. 内治方	(608)
2. 外治方	(608)
3. 食疗法	(609)
(十六)男性不育症.....	(609)
1. 内治方	(609)
2. 食疗法	(610)
(十七)女劳疸.....	(611)
1. 中气大虚	(612)
2. 肾虚血瘀	(612)
3. 畜血发黄	(612)
(十八)女子性欲亢进.....	(613)
1. 心神妄动	(613)

2. 肝经风热	(614)
3. 肝胆湿热	(614)
4. 心肾不交	(614)
(十九)女子性欲低下.....	(615)
1. 命门火衰	(615)
2. 肾精不足	(616)
3. 心脾不足	(616)
4. 肝失疏泄	(617)
(二十)女子性高潮障碍.....	(618)
(二十一)性欲不遂综合症.....	(620)
1. 肝郁不舒	(620)
2. 相火偏亢	(620)
3. 心肾不交	(621)
4. 湿热内蕴	(621)
(二十二)女性性交畏惧症.....	(621)
(二十三)梦交.....	(622)
1. 心阳不足	(622)
2. 阴虚火旺	(623)
3. 药毒内蓄	(623)
(二十四)阴道干枯.....	(624)
1. 肾阳亏虚	(624)
2. 肾阴不足	(624)
3. 气血两虚	(625)
4. 肝经郁滞	(625)
(二十五)性交出血.....	(626)
1. 脾不统血	(626)
2. 真阴亏损	(626)
3. 中阳下陷	(627)
(二十六)女子性交疼痛.....	(629)
1. 肝经风邪	(629)
2. 寒凝肝经	(630)
3. 肝气郁结	(630)
4. 肝火下灼	(630)
5. 肝阴不足	(631)
6. 瘀血阻络	(631)
(二十七)阴痒.....	(632)
1. 湿热下注	(632)
2. 阴虚血燥	(633)





(二十八)阴吹..... (634)

1. 中气下陷 (635)

2. 血虚不足 (635)

3. 津枯肠燥 (636)

4. 水饮停聚 (636)

5. 肝郁气滞 (637)

(二十九)女子更年期综

合症..... (637)

1. 肾阴不足 (637)

2. 心肾不交 (638)

3. 肾阳虚损 (638)

4. 肝气郁结 (639)

5. 阴阳两虚 (639)

(三十)缩阳·缩阴症..... (640)

1. 肾阳虚衰 (640)

2. 寒凝肝经 (641)

3. 肝胆火旺 (641)

4. 阴虚火旺 (642)

(三十一)房事头痛..... (642)。

1. 外感风寒 (643)

2. 肝经受寒 (643)

3. 血虚头痛 (643)

4. 肾阳亏虚 (644)

5. 阴虚火旺 (644)

(三十二)阴阳易..... (645)

1. 邪热内陷 (645)

2. 下焦热闭 (646)

3. 阴虚内热 (646)

4. 阳虚寒盛 (646)

(三十三)房事昏厥..... (647)

1. 精气暴脱 (648)

2. 火旺血逆 (648)

3. 肝气郁闭 (649)

(三十四)房事腰痛..... (650)

1. 肾阳不足 (650)

2. 肝肾阴虚 (651)

3. 外感风寒 (651)

4. 瘀血凝滞 (652)

(三十五)梅毒..... (652)

1. 鱼口便毒 (653)

2. 下疳(肾疳) (653)

3. 横痃 (654)

4. 杨梅疮 (654)

5. 杨梅结毒 (655)

6. 小儿遗毒 (656)

(三十六)下疳..... (656)

1. 湿热下注 (656)

2. 火毒蕴结 (657)

3. 虚火缠绵 (657)

4. 中气虚陷 (657)

第三篇 针灸、推拿和按摩与养生

一、针灸与养生 (661)

(一)针灸为什么能治病

养生..... (661)

(二)刺法及要领..... (664)

1. 刺法定义 (664)

2. 刺法工具 (664)

3. 练针 (665)

(三)针灸的基本手法..... (667)

1. 下针 (668)

2. 行针 (673)

3. 候气 (673)

4. 出针 (674)

(四)针灸的专门手法..... (674)

1. 迎随法 (674)



2. 三部法 (675)
3. 调气法 (676)
4. 治病八法 (677)
5. 飞经走气法 (680)
- (五)近代针灸手法..... (682)
1. 手法的作用 (682)
2. 五种方法 (682)
3. 八种刺术 (683)
4. 五补泻法 (686)
- (六)灸法总要..... (687)
1. 灸法简要 (687)
2. 灸法宜忌 (688)
3. 灸法种类 (688)
4. 灸法须知 (692)
- (七)灸治验方..... (694)
1. 内科 (694)
2. 外科 (696)
3. 妇科 (697)
4. 小儿科 (697)
- (八)灸治穴位..... (700)
1. 头、颈部(计二十九穴) (700)
2. 胸、腹部(计四十三穴) (702)
3. 背腰部(计三十六穴) (704)
4. 上肢部(计三十二穴) (706)
5. 下肢部(计四十八穴) (708)
- 二、推拿与养生** (711)
- (一)推拿养生的理论基础..... (711)
1. 基本作用 (711)
2. 对人体的影响 (713)
3. 作用途径 (715)
4. 补泻作用 (717)
5. 推法 (718)
6. 拿法 (721)
7. 按法 (723)
8. 摩法 (726)
9. 揉法 (729)
10. 捏法 (730)
11. 搓法 (732)
12. 摇法 (733)
13. 引法 (735)
14. 重法 (738)
- (二)推拿治法的命名、配伍和用量..... (738)
1. 命名 (738)
2. 配伍 (739)
3. 用量 (740)
- (三)推拿“治则”和“八法”的运用..... (741)
1. 推拿的“治则” (741)
2. 推拿的“八法” (742)
- (四)身体各部分推拿法..... (746)
1. 头颈部 (746)
2. 胸腹部 (759)
3. 背、腰、骶部 (776)
4. 上肢部 (794)
5. 下肢部 (806)
6. 周身 (829)
- 三、按摩与养生** (832)
- (一)按摩养生的基本理论..... (832)
1. 按摩养生与阴阳 (832)
2. 按摩养生与五行 (833)
3. 按摩养生与脏腑 (835)
4. 按摩对人体各系统、器官的生理作用 (840)
5. 按摩与经络、脏腑的关系 (841)
- (二)按摩的适应症和禁忌症 ... (849)
- (三)按摩基本手法..... (849)
- (四)古今常用按摩法..... (859)
1. 面部按摩 (859)
2. 松弛抚摩 (860)
3. 头皮按摩 (861)
4. 体育按摩 (862)
5. 健脑养神穴位按摩 (865)
6. 聪耳明目穴位按摩 (867)



- | | | | |
|-----------------------|-------|---------------------|-------|
| 7. 健脾益肾穴位按摩 | (868) | 23. 成人传统按摩养生法 | (891) |
| 8. 捏脊益寿穴位按摩 | (870) | 24. 干沐浴按摩法 | (902) |
| 9. 摩腹调气穴位按摩 | (871) | 25. 脏腑按摩法 | (907) |
| 10. 窍穴保健按摩 | (873) | 26. 窍穴按摩法 | (910) |
| 11. 头发健美穴位按摩 | (877) | 27. 小儿按摩养生法 | (917) |
| 12. 眼部美容穴位按摩 | (878) | 28. 天竺按摩法 | (930) |
| 13. 耳部健美穴位按摩 | (879) | 29. 老子按摩法 | (932) |
| 14. 鼻部健美穴位按摩 | (880) | (五)民间杂术按摩法 | (936) |
| 15. 齿部健美穴位按摩 | (881) | 1. 鸭蛋滚 | (936) |
| 16. 颜面美容穴位按摩 | (882) | 2. 发团拍 | (936) |
| 17. 上肢部健美穴位按摩 | (883) | 3. 菜团搓 | (937) |
| 18. 胸部健美穴位按摩 | (884) | 4. 面团揉 | (937) |
| 19. 腹部健美穴位按摩 | (885) | 5. 布包熨 | (938) |
| 20. 腰部健美穴位按摩 | (886) | 6. 药布摩 | (940) |
| 21. 下肢部健美穴位按摩 | (886) | 7. 铜钱刮 | (941) |
| 22. 形体与关节健美穴位按摩 | (887) | 8. 挤拧法 | (942) |

第四篇 养生秘方妙法

- | | | | |
|---------------------|--------|----------------------------|--------|
| 一、养生治病秘方验方 | (947) | 14. 面瘫 | (1029) |
| (一)内科常见病治疗方 | (947) | 15. 吐血(上消化道出血) | (1030) |
| 1. 感冒 | (947) | 16. 便血 | (1033) |
| 2. 咳嗽 | (956) | 17. 贫血 | (1034) |
| 3. 哮喘 | (979) | 18. 高血压 | (1036) |
| 4. 肺癆(肺结核) | (989) | 19. 眩晕(美尼尔氏病) | (1043) |
| 5. 咳血 | (995) | 20. 低血压 | (1045) |
| 6. 心悸 | (996) | 21. 心痛 | (1046) |
| 7. 心痛(冠心病) | (1000) | 22. 腰痛 | (1050) |
| 8. 失眠(神经衰弱) | (1002) | 23. 胁痛(肝炎) | (1052) |
| 9. 呕吐 | (1006) | 24. 胁痛(胆囊炎、胆石症) | (1054) |
| 10. 噎膈(食道癌) | (1009) | 25. 癫痫 | (1056) |
| 11. 便秘 | (1011) | 26. 胃痛 | (1059) |
| 12. 泄泻(拉稀、腹泻) | (1016) | 27. 痹症(风湿性关节炎等感寒受湿症) | (1067) |
| 13. 痢疾 | (1022) | | |



28. 肾炎(水肿) (1074)
- (二)外伤疾病治疗方 (1077)
1. 痈(急性化脓性淋巴
结炎) (1077)
2. 疔 (1078)
3. 疔腮(流行性腮腺炎) (1080)
4. 疔疮 (1083)
5. 癭(甲状腺瘤) (1085)
6. 附骨疽(骨髓炎) (1085)
7. 瘰癧(颈淋巴结核) (1087)
8. 风疹(荨麻疹) (1090)
9. 浸淫疮(湿疹) (1092)
10. 牛皮癣(神经性皮炎) ... (1095)
11. 扁平疣 (1097)
12. 黄水疮(细菌性湿疹) ... (1099)
13. 痔 (1101)
14. 冻疮 (1106)
15. 脚气(足癣) (1108)
16. 脱肛(直肠脱垂) (1110)
17. 鸡眼 (1112)
18. 破伤风 (1113)
- (三)急症治疗方 (1114)
1. 烧烫伤 (1114)
2. 昏厥 (1118)
3. 中暑 (1120)
4. 急性腰扭伤(闪腰
岔气) (1123)
5. 木刺入肉 (1124)
6. 辣椒入目 (1124)
7. 中毒 (1125)
- (四)儿科疾病治疗方 (1132)
1. 尿床(遗尿) (1132)
2. 小儿流涎 (1137)
3. 小儿积滞 (1137)
4. 小儿夜啼 (1139)
5. 小儿发热偏方最奇 (1140)
- (五)妇科疾病治疗方 (1141)
1. 月经不调 (1141)
2. 闭经 (1143)
3. 痛经 (1148)
4. 倒经 (1156)
5. 崩漏(功能失调性子宫
出血) (1157)
6. 白带 (1161)
7. 妊娠恶阻(妊娠剧吐) (1169)
8. 滑胎(习惯性流产) (1172)
9. 阴痒(阴道炎) (1176)
10. 子宫脱垂 (1183)
11. 难产 (1186)
12. 产后血晕 (1188)
13. 产后乳少(缺乳) (1189)
14. 产后腹痛 (1195)
15. 回乳 (1196)
16. 更年期综合症 (1198)
- (六)美容养生秘方 (1199)
1. 黑褐斑(雀斑) (1199)
2. 黄褐斑 (1202)
3. 黑痣 (1206)
4. 粉刺(痤疮) (1206)
5. 扁平疣 (1211)
6. 瘢痕疙瘩 (1214)
7. 体弱早衰 (1216)
8. 毛发干枯、花白 (1218)
9. 脱发、眉落 (1226)
10. 毛发黄枯 (1234)
11. 毛发不长 (1235)
12. 斑秃 (1235)
13. 脂溢性秃发 (1238)
14. 须白 (1238)
15. 头屑 (1239)
16. 目晕、目赤胞肿、睑瞤 ... (1242)
17. 面黧 (1248)
18. 面部皱纹 (1250)
19. 酒皶鼻 (1250)
20. 口臭、齿色 (1255)
21. 冻耳疮 (1264)



- 22. 狐臭 (1266)
- 23. 漏腋 (1271)
- 24. 肥胖症 (1273)
- 25. 黑瘦 (1275)

二、养生治疗妙法 (1276)

(一)外用类疗法 (1276)

- 1. 拔罐 (1276)
- 2. 浴疗 (1300)
- 3. 敷脐 (1335)
- 4. 熏洗 (1339)
- 5. 熏蒸 (1342)
- 6. 塞鼻 (1345)
- 7. 吹鼻 (1347)
- 8. 嗜鼻 (1350)
- 9. 取嚏 (1352)
- 10. 放血 (1357)
- 11. 发泡 (1362)
- 12. 刀扎火罐 (1365)
- 13. 撮痧 (1367)
- 14. 刮痧 (1369)

(二)情志调治类疗法 (1373)

- 1. 意示 (1373)
- 2. 意示入眠 (1376)
- 3. 顺意 (1379)
- 4. 激情 (1382)

(三)杂治类疗法 (1384)

- 1. 湿泥 (1384)
- 2. 热蜡 (1389)
- 3. 沐浴 (1393)
- 4. 砂浴 (1397)
- 5. 梳头 (1399)
- 6. 搓面 (1401)
- 7. 刷牙 (1403)
- 8. 叩齿 (1405)
- 9. 打灯草 (1405)
- 10. 磨火 (1408)
- 11. 铁落 (1410)
- 12. 蜂毒 (1412)
- 13. 蜚针 (1414)
- 14. 鳝血 (1415)
- 15. 醋蛋 (1417)
- 16. 蛋滚 (1421)



(三) 药膳配方

1. 壮阳类

苁蓉羊肉粥 (《本草纲目》)

组成 肉苁蓉 10~15g, 精羊肉 100g, 粳米 100g, 细盐少许, 葱白二茎, 生姜 3 片。

用法 ①分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后切细。②用砂锅煎肉苁蓉取汁, 去渣, 加入羊肉、粳米同煮。③待羊肉、粳米煮沸后, 加细盐、生姜、葱白煮为稀粥。宜冬季食, 连用 5~7 天为 1 个疗程。

功效 补肾助阳, 健脾养胃, 润肠通便。

主治 肾阳虚衰所致男子阳痿、遗精、早泄, 女子宫寒不孕, 腰膝冷痛, 尿频, 遗尿。

雀儿药粥 (《太平圣惠方》)

组成 麻雀 5 只, 菟丝子 30~45g, 覆盆子 10~15g, 枸杞子 20~30g, 粳米 100g, 细盐少许, 葱白二茎, 生姜 3 片。

用法 ①将麻雀去毛及内脏, 洗净。②把菟丝子、覆盆子、枸杞子洗净, 一同放入砂锅内煎取药汁, 去药渣。③将洗净之麻雀用酒炒, 然后与糯米、药汁加水适量一并煮粥。

④待粥欲熟时, 加入细盐、葱白、生姜煮成稀粥服食。冬季食为宜, 连用 3~5 天为 1 个疗程。

功效 补肾壮阳, 益肝养血, 填精暖腰。

主治 肾气不足所致的阳虚羸弱, 性机能减退, 遗精, 早泄, 头晕眼花, 腰膝冷痛, 尿频, 遗尿, 妇女带下等症。

鹿角胶粥 (《本草纲目》)

组成 鹿角胶 15~20g, 粳米 100g, 生姜 3 片。

用法 先煮粳米做粥, 待沸后, 加入鹿角胶、生姜, 同煮为稀粥服食。冬季服用为宜。

功效 补肾壮阳, 养血益精。

主治 肾气不足, 虚劳羸瘦, 男子阳痿、早泄、遗精, 妇人子宫虚冷、久婚不孕、





崩漏带下等症。

菟丝子粥 (《粥谱》)

组成 菟丝子 30~60g (新鲜者可用 60~100g), 粳米 100g, 白糖适量。

用法 ①将菟丝子洗净捣碎, 或用新鲜菟丝子捣烂, 加水煎取汁, 去渣。②加粳米于菟丝子汗中煮粥, 粥将成时加入白糖, 稍煮即可食用。宜长期服食。

功效 补肾壮阳, 养肝益精。

主治 肝肾不足所致阳痿、遗精、早泄, 腰膝酸软, 小便余沥, 妇人带下, 习惯性流产。

韭菜粥 (《本草纲目》)

组成 新鲜韭菜 30~60g (或用韭菜籽 5~10g), 粳米 100g, 细盐少许。

用法 ①取新鲜韭菜, 洗净切细 (或取韭菜籽研为细末)。②先煮粳米为粥, 待粥沸后, 加入韭菜或韭菜籽细末, 精盐, 同煮成稀粥。隔日粥不宜服食。炎夏季节亦不宜食用。

功效 补肾壮阳, 固精止遗, 健脾暖胃。

主治 适于脾肾阳虚、精关不固所致腹中冷痛、阳痿、早泄、遗精、白浊、遗尿、尿频, 腰膝酸冷, 妇人带下、痛经、崩漏等症。

桂浆粥 (《粥谱》)

组成 肉桂 23g, 粳米 50~100g, 红糖适量。

用法 ①将肉桂煎取浓汁, 去渣。②加入粳米于肉桂汁中煮粥, 待煮沸后, 加入桂汁及红糖, 同煮为粥即成。服 3~5 天为 1 个疗程, 分早晚温热服食。

功效 补肾阳, 暖脾胃, 散寒止痛。

主治 肾阳不足所致畏寒怕冷, 阳痿, 小便清长, 腰膝冷痛, 脉微弱无力, 及脾阳亏虚所致脘腹冷痛, 妇人宫寒不育, 痛经。

附子粥 (《太平圣惠方》)

组成 制附子 3~5g, 干姜 1~3g, 粳米 50~100g, 葱白 2 茎, 红糖少许。

用法 ①将附子、干姜研为极细粉末。②先用粳米加水煮粥, 待煮沸后, 加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。服 3~5 天为 1 个疗程, 每日 2 次分服。

功效 温中壮阳, 散寒止痛。

主治 肾阳亏虚、命门火衰所致性机能衰退, 阳痿尿频, 早泄, 形寒肢冷, 五更泻等。

神仙粥 (《敦煌卷子》)

组成 山药 30g, 芡实 30g, 韭菜 30g, 粳米 100g。





用法 ①将韭菜洗净切成细末，另将芡实煮熟，去壳，捣碎，将山药捣碎。②将韭菜细末及捣碎的芡实，山药与粳米相和，慢火煮成粥。空腹食。食粥后饮少许热油，效果更佳。

功效 壮阳补虚，益气强志。

主治 脾肾阳虚，虚劳羸瘦，气短乏力，精神萎靡，阳事不兴，早泄，便溏日久不愈。

温牝脐粥（《饮食辨录》）

组成 温牝脐（海狗生殖器）15g，粳米 50g，葱适量，姜适量，黄酒适量，盐少许。

用法 ①粳米洗净，海狗肾温水泡 24 小时后，从尿道处一剖两瓣，除去尿道内筋膜，洗净，切成 2cm 长的节，待用。②海狗肾放入锅内加葱、姜、黄酒、盐，用武火烧沸后，转用文火煮，至海狗肾半熟，加粳米同煮成粥。每日两次，作早、晚餐食用。阴精不足、虚火内炽者禁服。

功效 温肾助阳。

主治 命门火衰而致阳痿不举，精冷无子等症。

羊肉草果粥（《饮膳正要》）

组成 羊肉 150g，萝卜 100g，草果 15g，陈皮 10g，良姜 10g，苡苳 10g，胡椒少许，葱白少许，粳米 100g。

用法 ①羊肉洗净切细。②水煮萝卜、草果、陈皮、良姜、苡苳，去渣取汁，加入羊肉、粳米、胡椒、葱白煮成粥，将熟时加入盐、酱，任意食用。

功效 温肾壮腰。

主治 肾气不足，性功能减弱，腰酸膝软，下肢软弱无力等。

海参粥（《养生随笔》）

组成 海参 50g，粳米 100g。

用法 ①先将海参煮烂切细。②海参与粳米煮做粥，熟时可适当加姜、葱、椒等佐料，任意食用。

功效 补精壮阳。

主治 肾阳亏虚所致阳痿、梦遗、头晕耳鸣、腰软肢痛等症。

蛤蚧粥（《本草纲目》）

组成 蛤蚧 1 只，党参 30g，糯米 50g。

用法 ①先用酒和蜜将蛤蚧涂身，炙熟，党参研末、化醋，与蛤蚧而成饼。②煮糯米稀粥，加入饼搅化，慢慢热食，日数次。

功效 补肾温阳，纳气益肺。





主治 肾之阳气亏虚，久咳喘不愈，面浮肢肿，动则汗出，腰腿冷痛，阳痿等症。

大米荔枝粥（《泉州本草》）

组成 荔枝干 30g，大米 100g。

用法 将荔枝与大米相和煮熟，空腹分 2 次服。

功效 壮阳益气。

主治 用于脾肾阳虚，久泄不愈，产后水肿，性欲冷淡。老人五更泄更宜。

麻雀粥（《食治通说》）

组成 麻雀 3 只，粳米 50g，葱 4 茎。

用法 ①将麻雀脱毛，去五脏，洗净取肉。②将雀肉炒熟，以酒略煮，加葱和米煮粥即成。

功效 暖腰膝，益精髓。

主治 年老羸瘦，阳气乏弱，形寒畏冷，腰膝无力，小便频数等症。

猪肾羊肾鹿肾粥（《本草纲目》）

组成 猪肾 50g，羊肾 50g，鹿肾 50g，粳米 100g，葱、姜、椒适量，盐少许。

用法 ①先将猪、羊、鹿肾洗净，去脂膜，切碎与粳米同入锅煮沸。②加入葱、姜、椒、盐佐料，粥熟即可。空腹食为宜。

功效 补肾益气，壮阳益精。

主治 房事不节，气虚不足，肾虚劳损，足膝软弱，耳鸣耳聋，阳痿早泄，遗精滑精，面目虚浮，乳汁不足，不育，遗尿，消渴盗汗等症。

枸杞羊肾粥（《圣济总录》）

组成 枸杞子 30g，羊肾 1 对，葱白 7 茎，粳米 100g，食盐少许，姜 3 片。

用法 ①将羊肾洗净去脂膜切细。②用枸杞子煎汁去渣，入羊肾、葱白、粳米同煮为粥。加姜末、盐，再沸一沸，即可食用。空腹服。

功效 补虚壮阳，强筋健骨。

主治 房劳过度，肾虚劳损，阳气虚损，腰脚疼痛，行走无力，阳痿等症。

羊肉粥（《太平圣惠方》）

组成 精羊肉 200g，人参 5~10g（去芦头），黄芪 30g，白茯苓 30g，大枣 5 枚，粳米 100g，葱白 2 茎，盐少许。

用法 ①先煎黄芪、茯苓、大枣去渣取汁，人参另煎汁。②将羊肉切细，把羊肉与米入药汁煮粥，临熟下葱白及盐，再沸一二沸即成。宜空腹，冷天服。

功效 温肾助阳，大补气血。

主治 大病、重病后，年高肾阳衰弱，羸瘦，神倦，形寒肢冷，阳事不举，滑精等





症。

羊肾粥（《食医心鉴》）

组成 羊肾 1 对，淡豆豉 10g，粳米 100g，生姜 3 片，葱白 2 茎，盐少许。

用法 ①将羊肾去脂膜切细。②将羊肾、粳米、豆豉加水入锅同煮粥。③粥将熟时入姜、葱、盐调和，沸二沸即成。

功效 温肾壮阳，益精强腰。

主治 肾阳虚损，腰脊疼痛，足膝酸弱，耳聋，消渴，阳痿，早泄，尿频，遗尿等。

羊石子粥（《随息居饮食谱》）

组成 羊石子（即羊睾丸）1 对，粳米 100g。

用法 将鲜羊石子剖洗干净，细切，与粳米同煮粥，空腹食。

功效 补肾助阳，填精补髓。

主治 房事过度或年老体衰，阳气亏虚，肾虚腰痛，遗精，阳痿，小便频数，睾丸肿痛，带下，疝气，消渴等症。

苁蓉粥（《圣济总录》）

组成 精羊肉 100g，肉苁蓉 15g，鹿角胶 10g，葱白 7 茎，鸡蛋 2 枚，粳米 100g。

用法 ①先将肉苁蓉洗净切碎，鹿角胶炒烱。②将羊肉洗净细切，与苁蓉、葱白同煎，去渣取汁，后入米煮粥。③粥临熟下鹿胶、鸡蛋，搅匀，即可服食，空腹食之。

功效 温肾壮阳，补虚填精。

主治 肾阳虚衰，久积虚冷，身体羸弱，形寒肢冷，男子精寒滑泄，阳痿，女子宫寒不孕等症。

鹿胶粥（《寿世青编》）

组成 鹿胶 10g，糯米 50g。

用法 先以米煮粥，将熟，加入鹿胶，稍煮，使其烱化，调而即成。空腹食之。

功效 温补肝肾，强筋壮骨，活血消肿。

主治 肝肾阳虚，畏寒肢冷，阳痿，遗精，早泄，腰脚酸软及阴疽疮疡，乳痛初起等。

鹿肾粥（《养老寿亲书》）

组成 鹿肾 1 对，肉苁蓉 30g，粳米 100g。

用法 ①将鹿肾洗净去脂膜细切。②肉苁蓉酒浸 1 小时后切细，加水煮，去渣取汁。

③鹿肾入苁蓉汁中，加粳米同煮为粥。④粥将熟，加葱白、盐、椒等佐料调和即

