

JIAO NI XUANYONG ZIBU YAO

教你选用 滋补药

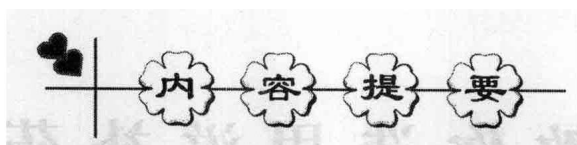
李志文 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

教你选用滋补药

金盾出版社



本书以中医辨证为纲,重点介绍了补气、补血、补阴、补阳滋补类中药的功效和主治,以及在日常生活中自我选用滋补药的原则和方法。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,可供中医药院校师生及广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

教你选用滋补药/李志文主编.——北京:金盾出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5082-6346-5

I. ①教… II. ①李… III. ①补益药—基本知识
IV. ①R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 059912 号

金盾出版社出版,总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:100 千字

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页,
倒页,脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着生活水平的不断提高,人们越来越关心自己的健康状况。在注意休闲和运动的同时,也应注重滋补调养身体,使体质尽可能得到增强。

中医学认为,气血是构成人体和维持生命活动的重要物质基础,肾为生命之根,补养身体应以补益气血、培补肾精为要。由于各种各样的原因,有时会使身体处于某种虚弱状态,轻者引起生理功能低下,重者可导致疾病。书中重点介绍了补气、补血、补阴、补阳滋补中药的能效及主治,人们可以依据自己的身体状况、临床表现,以及滋补中药的特点,有针对性地选用。

目前,政府号召要大力推广中医药,为城乡居民提供安全有效和低成本的医疗服务,这也正是编写此书的目的。本书以突出实用为特点,使人们看得懂,用得上,效果好。编者相信,此书的出版,对于宣传和普及滋补类中医药知识,增进人们的身体健康是非常有益的。

由于我们的水平有限,不妥之处敬请读者批评指正。

编 者



一、气、血、肾的生理功能

- (一)气的生理功能..... (1)
- (二)血的生理功能..... (2)
- (三)肾的生理功能..... (2)

二、气、血、肾及其相互间的病理变化

- (一)气虚..... (5)
- (二)脏腑气虚..... (7)
- (三)血虚..... (7)
- (四)脏腑血虚..... (9)
- (五)气血同病..... (9)
- (六)肾虚 (10)
- (七)脏腑亏虚 (10)

三、补法、选药原则及具体方法

- (一)补法 (12)
- (二)选药原则 (14)
- (三)具体方法 (16)

四、滋 补 药

- (一)补气药 (18)



人参.....	(18)	山药.....	(26)
西洋参.....	(20)	扁豆.....	(28)
党参.....	(20)	甘草.....	(29)
太子参.....	(21)	大枣.....	(30)
黄芪.....	(22)	饴糖.....	(31)
白术.....	(25)	蜂蜜.....	(32)
(二) 补血药	(32)		
当归.....	(33)	白芍.....	(37)
熟地黄.....	(34)	阿胶.....	(38)
何首乌.....	(36)	龙眼肉.....	(39)
(三) 补阳药	(40)		
鹿茸.....	(40)	骨碎补.....	(51)
鹿角.....	(41)	补骨脂.....	(52)
鹿角胶.....	(42)	益智仁.....	(53)
鹿角霜.....	(43)	冬虫夏草.....	(54)
巴戟天.....	(43)	蛤蚧.....	(55)
肉苁蓉.....	(45)	胡桃仁.....	(55)
仙茅.....	(46)	紫河车.....	(57)
淫羊藿.....	(47)	菟丝子.....	(57)
胡芦巴.....	(47)	沙苑子.....	(59)
杜仲.....	(48)	锁阳.....	(60)
续断.....	(49)	韭菜子.....	(61)
狗脊.....	(50)	阳起石.....	(62)
(四) 补阴药	(62)		
沙参.....	(63)	玉竹.....	(67)
麦门冬.....	(64)	黄精.....	(68)
天门冬.....	(65)	百合.....	(70)
石斛.....	(66)	枸杞子.....	(70)



桑葚..... (72)	龟版..... (74)
早莲草..... (72)	鳖甲..... (76)
女贞子..... (73)	黑芝麻..... (76)

五、滋补气、血、肾虚食疗方

(一)滋补调气食疗方	(78)
1. 黄芪蒸鸡	(78)
2. 党参煨猪肘	(78)
3. 党参炖鸡	(78)
4. 大枣炖兔肉	(78)
5. 人参枸杞粥	(78)
6. 人参扁豆粥	(78)
7. 山药粥	(78)
8. 人参黄芪扁豆粥	(79)
9. 黄芪大枣黑豆汤	(79)
10. 党参鹌鹑汤	(79)
11. 白术鲈鱼汤	(79)
12. 太子参银耳羹	(79)
13. 清蒸山药鸭	(79)
14. 党参蒸鸡	(79)
15. 山药粳米粥	(79)
16. 山药龙眼肉粥	(79)
17. 人参胡桃粥	(79)
18. 人参莲子粥	(80)
19. 参芪麦片粥	(80)
20. 龙眼参枣猪心汤	(80)
21. 黄芪瘦肉汤	(80)
22. 党参牛肉汤	(80)
23. 大枣莲子汤	(80)
24. 黄芪鲜鱼汤	(80)
25. 参枣鸽子汤	(80)
26. 参芪乳鸽汤	(80)
27. 党参煮青鱼	(80)
28. 大枣炖鱼头	(81)
29. 山药炖牛骨髓	(81)
30. 糖汁大枣	(81)
31. 黄芪蜂乳汤	(81)
32. 大枣猪皮汤	(81)
33. 大枣冬菇汤	(81)
34. 大枣木耳汤	(81)
35. 大枣蒸鲫鱼	(81)
36. 板栗烧牛肉	(81)
37. 党参蒸猕猴桃	(81)
38. 人参沙锅鸡	(82)
39. 参归炖母鸡	(82)
40. 黄芪鸡汁粥	(82)
(二)滋养补血食疗方	(82)
1. 首乌牛肉汤	(82)
2. 首乌排骨汤	(82)



3. 长寿鸡 (82)
4. 首乌炖黄鳝 (82)
5. 首乌鸡汤 (82)
6. 桑葚葡萄粥 (83)
7. 龙眼肉蒸鸽蛋 (83)
8. 首乌延寿鸡 (83)
9. 首乌地黄煮鸡蛋 (83)
10. 龙眼肉炖鸡 (83)
11. 枸杞蒸鸡 (83)
12. 龙眼肉炖甲鱼 (83)
13. 当归炖乌鸡 (83)
14. 当归炖母鸡 (83)
15. 当归龙眼炖猪肾 ... (83)
16. 龙眼板栗粥 (84)
17. 龙眼糯米粥 (84)
18. 龙眼猪髓鱼头汤 ... (84)
19. 龙眼猪心汤 (84)
20. 龙眼肉莲子汤 (84)
21. 龙眼桑葚炖鸡肉 ... (84)
22. 龙眼蒸百合 (84)
23. 龙眼鸡 (84)
24. 桑葚芝麻粥 (84)
25. 首乌芝麻粥 (84)
26. 枣泥龙眼羹 (85)
27. 胡桃龙眼小米粥 ... (85)
28. 龙眼芝麻小米粥 ... (85)
29. 龙眼枸杞汤 (85)
- (三)滋补壮阳食疗方 (85)
1. 虫草大枣炖甲鱼 ... (85)
2. 杜仲爆羊肾 (85)
3. 胡桃仁炒韭菜 (85)
4. 冬虫夏草炖鸭 (86)
5. 海马炖鸡 (86)
6. 枸杞炖牛鞭 (86)
7. 鹿茸炖羊肾 (86)
8. 杜仲炒猪肾 (86)
9. 枸杞炖羊肉 (86)
10. 韭菜炒羊肝 (86)
11. 冬虫夏草炖鸽 (86)
12. 仙茅煲大虾 (87)
13. 石耳炖鸽 (87)
14. 肉苁蓉炖羊肾 (87)
15. 泥鳅炖虾 (87)
16. 海虹肉炒韭菜 (87)
17. 参桂鹿茸鸡 (87)
18. 苁蓉炖公鸡 (87)
19. 杜仲炖猪肾 (87)
20. 附片蒸羊肉 (87)
21. 肉苁蓉粥 (88)
22. 鹿鞭粥 (88)
23. 鹿角胶粥 (88)
24. 海狗肾粥 (88)
25. 枸杞羊肉粥 (88)
26. 苁蓉羊肾粥 (88)

27. 酒醉胡桃仁	(88)	28. 鲜奶玉液	(88)
(四)滋补养阴食疗方	(89)		
1. 沙参麦门冬粥	(89)	16. 枸杞炖羊肉	(90)
2. 天门冬百合粥	(89)	17. 地黄蒸鸡	(90)
3. 百合莲子粥	(89)	18. 百合炒芹菜	(90)
4. 熟地黄粥	(89)	19. 甲鱼滋肾汤	(90)
5. 石斛鸡	(89)	20. 地黄胡桃猪肠汤	(91)
6. 熟地兔肉丁	(89)	21. 枸杞鹌鹑汤	(91)
7. 玉竹粥	(89)	22. 首乌牛膝炖鸭	(91)
8. 沙参粥	(89)	23. 枸杞子炖猪蹄	(91)
9. 黄精瘦肉粥	(89)	24. 枸杞蒸鸭子	(91)
10. 黑芝麻粥	(90)	25. 枸杞煲猪尾	(91)
11. 桑葚粥	(90)	26. 麦门冬炖鸡	(91)
12. 二地粥	(90)	27. 枸杞拌豆腐	(91)
13. 玉斛大枣粥	(90)	28. 百合鲫鱼汤	(91)
14. 天门冬黑豆粥	(90)	29. 孔圣枕中鸡	(91)
15. 玉竹乳鸽汤	(90)	30. 花生杞枣蛋	(91)

六、滋补药小验方

(一)补气类	(92)		
益元散	(92)	气血双补丸	(94)
三味丸	(92)	健脾养胃散	(94)
四味散	(92)	益气散	(95)
四君子汤	(93)	参地丸	(95)
健脾益胃汤	(93)	补血安神丸	(95)
健脾化痰汤	(93)	补气养血散	(95)
理气和胃散	(93)	滋补丸	(96)
健脾柔肝丸	(94)	山药滋补丸	(96)



保元散.....	(96)	芪术散	(100)
白术健脾散.....	(96)	参芪归地丸	(100)
益脾丸.....	(97)	芪桂益元散	(101)
健胃消食散.....	(97)	参归宁神散	(101)
资生丸.....	(97)	参地补元散	(101)
双补散.....	(97)	脾肾双补丸	(101)
补脾升清散.....	(98)	参芪附桂汤	(102)
补中散.....	(98)	补脾益肺散	(102)
聪耳明目散.....	(98)	六味养胃汤	(102)
补气生津散.....	(98)	四君莲藿散	(103)
益气固表散.....	(99)	苓术神曲丸	(103)
参术散.....	(99)	河车参芪丸	(103)
益气健脾散.....	(99)	升提散	(103)
参术归芍丸.....	(99)	益脾汤	(104)
参苓归药散	(100)		
(二)补血类.....			(104)
四物补血汤	(104)	黄精丸	(107)
归地黄芪汤	(104)	归地黄精丸	(108)
归芪生血汤	(105)	地黄阿胶散	(108)
补血温经汤	(105)	新加四物汤	(108)
补血散寒汤	(105)	滋肝补血汤	(108)
补血养心饮	(105)	补肾壮筋汤	(109)
补血宁神汤	(106)	强筋养血汤	(109)
归芪远志散	(106)	杜仲壮腰汤	(109)
归参茯神散	(106)	山黄补肝饮	(110)
参归柏仁汤	(106)	首乌补肝汤	(110)
五味芪芍饮	(107)	补肝壮腰汤	(110)
归芍二仁汤	(107)	白芍牛膝饮	(110)

养肝明目丸	(111)	熟地补血饮	(114)
归芍明目丸	(111)	芪苓养心汤	(114)
五物丸	(111)	滋阴养血汤	(114)
补血饮	(112)	三味润肠饮	(115)
首乌菊花汤	(112)	填精养血汤	(115)
桑葚饮	(112)	补血滋阴安神汤	(115)
龙眼补血汤	(112)	滋阴润燥汤	(115)
归龙补血煎	(113)	补益气血膏	(116)
茯神宁心汤	(113)	玉灵膏	(116)
参归枣仁汤	(113)	止汗饮	(116)
归芍五味汤	(114)		
(三)补阳类	(117)		
温阳益精汤	(117)	杜仲丸	(118)
补益精血饮	(117)	补肾壮腰丸	(118)
补肾助阳丸	(117)	补肾益精丸	(119)
健腰丸	(118)	杜仲苁蓉丸	(119)
强腰散	(118)		
(四)补阴类	(119)		
强健筋骨丸	(119)	清润汤	(122)
桑葚枸杞膏	(120)	麦冬生津润燥汤	(122)
加味桑麻丸	(120)	补气养阴汤	(123)
双至丸	(120)	益气养阴汤	(123)
沙麦地黄丸	(120)	党参固本丸	(123)
滋阴润肺膏	(121)	定悸汤	(124)
养阴清肺膏	(121)	参麦饮	(124)
二冬百部丸	(121)	补肺益肾丸	(124)
二母汤	(122)	健步丸	(124)
二地补金丸	(122)	补阴丸	(125)



補腎壯腰丸	(125)	山萸首烏丸	(129)
烏發丸	(125)	補益肝腎丸	(129)
參藥丸	(126)	滋腎益精丸	(129)
地杞丸	(126)	牛膝健步丸	(130)
首烏丸	(126)	枸杞苡蓉丸	(130)
補腎填精丸	(126)	補血填精丸	(130)
龜版補腎丸	(127)	桑龍膏	(131)
龜版養陰丸	(127)	百合二冬膏	(131)
龜地益腎丸	(127)	石斛枸杞丸	(131)
鱉甲首烏丸	(128)	固精丸	(131)
鱉甲滋陰丸	(128)	枸杞黃精散	(132)
龜杞丸	(128)	旱蓮丸	(132)
天麥桑杞丸	(129)	黃精麥門冬散	(132)



一、气、血、肾的生理功能

气与血,是人体生命的动力和源泉。它来源于水谷,化生于脏腑,作用于全身。气血相互为用,相互影响,成为脏腑经络功能的物质基础,又是脏腑功能活动的产物。因此,凡机体产生的一切病理变化,无不涉及气血。

肾为五脏之一,受五脏六腑之阴精而藏之,为诸脏之本,又司相火,无形之火同流于脏腑之间而不熄,称为水火之脏。肾藏精,主生殖,为先天之本,为人体生长发育之根,若肾气亏虚,可引起多种疾病。

(一) 气的生理功能

气对人体来说,具有十分重要的作用。中医学认为,“气者,人之根本也”。气的生理功能可以概括为以下几个方面。

1. 推动作用 人体的生长发育,各脏腑组织的生理活动,血液的运行,津液的输布,都要依靠气的激发和推动。气的这种推动作用,使一切营养物质输布于全身,以维持人体正常的生理活动,如气虚则推动作用减弱,即可使人体生长发育迟缓,脏腑功能减退。

2. 温煦作用 人体之所以能够维持正常的体温,不为内外环境所干扰,主要是依靠气的温煦作用来调节,所谓“气主煦之”,就是指气的这种熏蒸温煦作用。

3. 防御作用 气能维护肌表,防御外邪入侵,倘若外邪已经进入人体,正气又能汇聚力量起而抗争,驱邪外出,当外邪已被驱



出,则正气又有自我恢复的能力。

4. 固摄作用 可控制血液的运行,不使溢于脉外;控制汗液与尿液,使其有节制的排出;控制精液排泄和固摄。

5. 气化作用 气化有两个含义:一是指精气津血之间的相互化生;二是指脏腑的某些功能活动。

(二) 血的生理功能

血,具有营养和滋润全身组织器官的生理作用。血循行于脉管之中,内至五脏六腑,外达皮肉筋骨,循行无端,运行不息,不断地对全身各脏腑组织器官发挥充分的营养和滋润作用,以维持正常的生理活动。

具体说来,血可上荣于面,使面色红润光泽;滋荣于发,还可滋润于二目,且能长养肌肉,使之发达,丰满健壮;还能通过营养和滋润作用,使肢体肌肤具备完好的感觉和运动功能,并能滋润骨髓及滑利关节。

然而,需要特别提出的是,血作为机体精神活动的物质基础,其盛衰多少都会对人体的精神活动产生极大影响。人的精力充沛,神志清晰,感觉灵敏,活动自如,均有赖于血气的充盛,血脉的调和流利。

(三) 肾的生理功能

肾藏精,生髓,主骨,为生理发育之源;又主纳气,主水,开窍于耳及二阴,其华在发。

1. 藏精,主人体的发育与生殖 先天之精藏于肾,须靠后天之精的充养,才能发挥其作用,精能化气,肾精所化之气,即为肾气。肾精之所以能发挥作用,是和肾气分不开的。因此,肾精充足



肾气就旺盛,肾精不足肾气也随之而衰减。人的生殖能力和生长发育过程,主要是由肾的精气所决定的。人从幼年开始,由于肾的精气逐渐充盛,所以就有齿更发长的变化,发育到青春时期,肾的精气充盛,产生了一种“天癸”物质,于是男性就能产生精子;女性就开始按期排卵,出现月经,性功能逐渐成熟,而有生殖的能力。待到老年,肾的精气渐衰,性功能和生殖能力随之减退至消失,形体也就逐渐衰老。

肾精属阴,肾气属阳,所以中医把肾精称为“肾阴”(指物质基础),肾气又称为“肾阳”(指功能活动)。实际上,肾阴和肾阳概括了肾脏生理功能的两个方面。对人体各脏腑起着濡润滋养作用的称为“肾阴”,对人体各脏腑起着温煦生化作用的称为“肾阳”。二者都是以肾的精气为基础的,肾阴和肾阳在人体是相互制约,相互依靠,维持着相对的动态平衡,当这一平衡状态遭到破坏,即形成肾阳虚和肾阴虚的病理。若肾阴亏虚,便可出现由于滋养作用的肾精亏损所引起的腰膝酸软无力,目眩,健忘等,也可见到阴虚阳亢的潮热盗汗,头晕耳鸣,男性遗精,女性梦交等相火妄动的病变。若肾阳虚,可出现由于温煦生化作用不足所引起的精神疲惫,腰膝冷痛,形寒肢冷,小便频数,阳痿早泄,女子宫寒不孕等。

2. 主水 肾脏有主持与调节人体水液代谢的功能。水液的新陈代谢,包括两个方面:一是将饮食中具有濡润组织功能的津液布散到周身去,发挥其应有的作用;一是将经过组织利用后的水分排出体外。

肾中阳气主持水液代谢,主要表现为水液的升清降浊作用,水入于胃,由脾上输于肺,肺气肃降,则水下流而归于肾,下降于肾的水液,分为清浊,通过肾中阳气的气化作用,再使清者上升归于肺而布散周身,浊者则下输于膀胱排出体外,如此循环,便维持了人体水液代谢的平衡。

3. 主纳气 人体呼吸虽然是肺所主,但吸入之气,必须下纳



于肾脏,这种肾主纳气的功能,对人体呼吸有着重大意义。只有在肾气充沛,纳气正常的情况下,才能使肺脏的气道通畅,呼吸均匀,若肾虚而根本不固,吸入之气不能归纳于肾,就会出现呼多吸少,呼吸困难的病证。

4. 主骨生髓通于脑,“其华在发” 主骨生髓,也是肾的精气促进生长发育功能的一个方面。肾藏精,精生髓,髓居于骨中,滋养骨骼。如果肾精虚少,则骨髓的化源不足,不能营养骨骼,则会出现骨骼脆弱无力,甚至发育不全。肾精不足,经常会出现腰膝酸软,甚至脚痿不能行动。肾主骨,“齿为骨之余”。所以牙齿也有赖于肾精的充养,肾精充足则牙齿坚固,肾精不足则牙齿动摇或脱落。

髓有骨髓与脊髓之分。脊髓上通于脑,脑为髓聚而成。脑的功能是主持精神思维活动,所以又叫作“元神之府”。因为脑髓有赖于肾精的不断生化,所以脑主人体的精神活动,也是肾功能的一个方面。因此,肾精亏少者,除了出现腰酸腿软等表现外,还会出现头晕、健忘、失眠、思维迟钝等症状。精与血又是互生的,精足则血旺,毛发的滋养来源于血,故发有“血余”之称,发的营养来源于血,但其生机则根于肾气。因此,发为肾之外候,发的生长与脱落,润泽与枯槁,与肾的精气盛衰有关。

5. 开窍于耳与二阴 耳的听觉功能,依赖于肾的精气充养。肾主藏精,肾的精气充足,听觉才能灵敏,如果肾精不足,则将出现耳鸣,听力减退等症。

二阴,指前阴与后阴。前阴有排尿与生殖的作用,后阴仅有排泄粪便的作用,尿液的排泄虽在膀胱,但要依赖肾阳的气化,而人体的生殖功能又为肾所主。因此,尿频、阳痿等症,多由于肾阳的不足。大便的排泄,虽然通过后阴,但也要受到肾气温煦作用的影响,若肾阳不足,可导致大便秘结;若脾肾阳虚,可导致大便溏泄。正是因为大小便的排泄与肾有关,所以有“肾司二便”的说法。



二、气、血、肾及其相互间的病理变化

气能生血，血能化精，精能化气，三者之间无论在生理上还是在病理上都密不可分，兹分述如下。

(一)气虚

气虚的病理基础是元气不足，脏腑功能衰退，具体表现在以下几个方面。

1. 推动无力 气虚不能充分推动血液运行，可使血行不畅而出现气虚、血瘀的病理表现，在气虚症状的基础上，兼见病变部位刺痛，肢体麻木，疼痛较重，面色紫暗。

2. 温煦不足 气虚则温煦不足，经常出现面色苍白，倦怠乏力，静卧懒言，四肢不温，小便清长，大便溏薄的症状。

3. 防御减退 气有固护肌表，防御外邪的作用，如果正气虚弱，防御能力减退，就会经常反复感冒。

4. 固摄无权 气虚则固摄无权，而出现亡血失精，尿汗失控等多种病理改变。

(1)气不摄血：气虚则不能统摄血液，血液溢出脉外而形成诸般出血疾病，如鼻出血、呕血、便血、尿血或妇女崩漏等，而且同时伴有神疲乏力，心悸气短，动则汗出，面色苍白等气虚症状。

(2)津液失摄：在肺卫气虚时，卫表不固，腠理疏松，汗孔开合失司，常可自汗频出，动则益甚，兼见体弱食少，面色萎黄无华等症状；如脾气不足时，水津失于正常输布而自口溢出，终日流涎不止，兼见食少、面黄、体瘦等症状；若肾气亏虚时，则关门不利，小便失