

张敬礼／著

寿世补元

——
健康百岁

第三版



人民军医出版社

元补世寿

(第三版)

——健康百岁

张敬礼/著

中册 补益方药



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

寿世补元 / 张敬礼著. — 3 版. — 北京: 人民军医出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5091-2706-3

I. 寿… II. 张… III. 补益药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077644 号

内 容 提 要

全书分为上、中、下三册,上册为养生补元,重点介绍了情志、饮食、房事、起居、锻炼等养生护元基本方法,系统介绍了补益药食的源流与展望、分类、作用与原理及在临床上的应用等内容,简要介绍了历代补益方及其功效,以及补益药食贮藏技术和补益药食服用注意事项。中册为补益方药,按补阴、补阳、补气、补血分类,分别介绍了 200 余种补药的性味、功效、主治及用法等,详细介绍了约 700 首补益方的组成、功效、主治及其制剂等。下册为补益膳食,收集了常用补气、补血、补阴和补阳食品 260 余种,同时收集了具有较好滋补作用又适合家庭制作的饮品、菜肴、糕点、药粥和药酒约 800 种,并按其功效归类,便于查找和应用。本书禀承中华民族的医药精华和历代宫廷秘方,内容丰富,通俗易懂,科学性、实用性强,可读性、趣味性浓,是新世纪人类求健康、盼长寿的良师益友,也是医务人员、医学院校、科研机构必备的参考用书。

策划编辑:齐学进 高玉婷 焦健姿 文字编辑:秦伟萍 郁 静 池 静 赵晶辉

责任审读:张之生 书名题字:王天增 装帧设计:吴朝洪

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经 销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283 邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010) 51927300-8152

网 址:www.pmmp.com.cn

印 装:北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本:850 mm × 1168 mm 1/16

印 张:85.5 彩 页:36 面 字 数:1387 千字

版、印次:2009 年 7 月第 3 版第 1 次印刷

定 价:566.00 元(全三册)

ISBN 978-7-5091-2706-3



9 787509 127063 >

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



张敬礼 国家食品药品监督管理局副局长、机关党委书记，安徽砀山县人。1970年入伍，硕士学位（MBA）。先后就读于安徽医学院和中央党校研究生班。曾任中国人民解放军总后勤部卫生部保健局局长、中央军委保健委员会办公室主任、解放军保健医学杂志副主任委员和副主编。长期从事医疗技术管理和干部医疗、保健工作，具有丰富的医疗保健经验。具有较强的国家职能部门宏观管理、政策决策和组织协调能力，具有丰富的药品研发、使用、不良反应监测和质量控制的经验。在多家医学杂志和管理杂志发表学术论文90余篇。编著《老年急症救治手册》、《中老年保健》、《中医血液病学》、《中医心脑血管病学》、《寿世补元》、《维护公众健康》及《中国食品药品监管理论与法制实践》等专著。

繼承祖國優良
宏揚保健事業

為公壽世補元題

二〇一一年六月

郭家驊

第三版前言

中医学是一颗镶嵌在东方的璀璨明珠，是中华民族繁衍昌盛的根本。随着科技的发展和社会的进步，人们对健康及生活质量的需求不断提高，中医学得到了长足的发展，赢得了亚洲各国乃至全世界的青睐，全球中医药热方兴未艾，已成为自然、价廉、有效的防治疾病的重要手段。笔者于1992年开始构思本书，前后历时十七载，查阅并精译了国家第一、二历史档案馆宫廷御医和民间补益养生方药、药膳之精华，本书首次发行后读者广为受益，众托再版，并提出了宝贵意见，又于国内80余岁以上高龄世家著名中医、中央保健局和中央军委保健专家及师承之秀等老师的具体指导和无私帮助下，结合本人经验和做保健工作的积累及对事业的毕生追求，数易其稿，才得以将第三版奉献给读者。**李辅仁**教授审读书稿后惠赠十六言：“勤修古训，博采众方，敬礼同道，可学可敬”；**镶白旗皇家御医后裔吉良晨**教授称赞本书为“国内惟一集保健、养生、补益之大成的专著”；国学大师**文怀沙**欣然挥毫惠赠淮南子名句：“恬而无私，淡而无虑；以天为盖，以地为舆”，使本人倍受鼓舞。

中医学的两大特点是人体各脏腑的功能平衡和个体辨证施治，人体的脏腑经脉、四肢百骸、五官九窍等构成一个有机的整体，“天人相应”，人体与自然界又息息相关，人的生理、病理均受自然环境的影响，因此，在人的生、长、壮、老、已的一生中，体内小环境及饮食起居生活习惯与自然大环境的协调直接关系到人体的健康和生命的长短。古人云：“床上可生人，床上也可杀人；床上可养人，床上也可害人”，有的帝王寿比南山，有的却英年早逝，无不与体内正气强弱密切相关。正气是指机体抗御外邪的能力，是精、气、神的具体体现，同时也指脏腑组织的生理自我平衡调节的功能，也是延年长寿的秘诀和根本，否则短命夭折。《内经》强调：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，这一朴素的辩证思想，强调了人体的正气在疾病发生与衍变过程中的重要性，简单的理解就是正气的盛衰是疾病发生的关键，这就是中医“上工治未

病”之所在,更是笔者所倡导的“8020”之内涵(80岁头脑思维敏捷、四肢灵活、保持自生恒齿20颗),她与现代的预防医学思想不谋而合。

中医学对人的生命过程早就有了深刻认识,人过中年,其生长发育停止,生物钟形成,五脏六腑已达平衡,生理功能逐渐减退,遇有自我养成习惯的急躁改变防病抗病能力逐渐下降,因而适宜的补益和保持自我生活习惯就显得尤其重要。古人云:“四十补气,五十受益;六十补之,八十受益”。提倡在正气尚未衰竭时适当补之,可扶助正气,防患于未然,延缓衰老,防疾抗病。

本书从补立论,精选并收录了历经千百年来行之有效的补益方药和膳食,针对广大读者的需求和医学的发展,对上一版进行了系统修订,适当增减了部分内容,尤其是增加了有关养生补元、抗病延年的基础保健知识;调整了书稿的编排次序;对各类补益膳食进行了基本功效归类,以便于读者查找和选用;增加了药材照片,便于读者直观了解;重新绘制插图,更增加了本书的可读性。书中有些动物药已被国家列为保护动物,严禁捕杀,如虎骨、穿山甲等,为保持原方组成的原貌,均予以保留并在其后加“(代)”注明,临床上均用代用品。

笔者虽竭力完善本书,但因知识所限,诚惶诚恐,唯感有漏误不妥之处,敬请读者及同道批评斧正,本人不胜感激。在撰写本书中笔者参阅了相关书籍,如《中药学》、《中药大辞典》、《中成药学》、《古方剂学》、《中国药膳学》等,谨向相关作者及教授、老师给予的无私帮助和指导表示衷心的感谢。

愿《寿世补元》带给您健康!助您寿享天年!



补元
2009年6月于北京

目 录

第一章 补气类中药 (1)

人参..... (1)	百味参..... (15)
西洋参..... (2)	竹叶参..... (15)
党参..... (3)	鸡蛋参..... (16)
太子参..... (4)	灵芝..... (17)
黄芪..... (5)	刺人参..... (17)
五味子..... (6)	绞股蓝..... (18)
山药..... (7)	峨参..... (19)
白术..... (8)	野洋参..... (19)
大枣..... (9)	黑参..... (20)
刺五加..... (9)	棉花根..... (20)
香加皮..... (10)	福参..... (21)
土人参..... (11)	蜘蛛果..... (21)
土党参..... (12)	燕子尾..... (22)
手掌参..... (12)	藏绵芪..... (22)
心叶党参..... (13)	睡菜..... (23)
兰花参..... (14)	黏山药..... (23)
地笋..... (14)	

第二章 补血类中药 (24)

地黄..... (24)	龙眼肉..... (29)
当归..... (25)	鸡血藤..... (30)
阿胶..... (26)	枸杞子..... (31)
何首乌..... (27)	荔枝..... (32)
白芍..... (28)	桑椹..... (33)

黄明胶·····	(34)	鸡肉参·····	(41)
川芎·····	(34)	小天冬·····	(41)
一点血·····	(35)	五指山参·····	(42)
云南野当归·····	(36)	补血草·····	(42)
乌金草·····	(36)	枸杞叶·····	(43)
白首乌·····	(37)	草石蚕·····	(43)
卡密·····	(37)	夏至草·····	(44)
地苳根·····	(38)	家白蚁·····	(44)
西藏角蒿·····	(38)	雪兔·····	(45)
当归藤·····	(39)	黄花补血草·····	(45)
自来血·····	(39)	酸藤果·····	(46)
血参·····	(40)	薯蓣·····	(46)
羊角参·····	(40)	山捻子·····	(47)
第三章 补阴类中药 ·····	(48)		
麦冬·····	(48)	人参果·····	(62)
天冬·····	(49)	毛蜂子·····	(63)
玉竹·····	(50)	双肾草·····	(63)
石斛·····	(51)	兰草·····	(64)
女贞子·····	(52)	石上藕·····	(64)
墨旱莲·····	(53)	石豆兰·····	(64)
山茱萸·····	(55)	石仙桃·····	(65)
冬虫夏草·····	(56)	禾叶毛兰·····	(66)
北沙参·····	(57)	鸡脚参·····	(66)
单肾参·····	(57)	黄精·····	(66)
复生草·····	(58)	胡颓子根·····	(67)
牡蛎·····	(58)	鳖甲·····	(68)
盘龙参·····	(59)	菜头肾·····	(69)
柏子仁·····	(60)	明党参·····	(70)
银耳·····	(61)	白首乌·····	(71)
蜂蜜·····	(62)	珠儿参·····	(72)

蜜蜂子·····	(72)	龟甲·····	(79)
蕤仁·····	(73)	海韭菜·····	(80)
白紫草·····	(74)	知母·····	(81)
吊兰·····	(74)	鼈甲·····	(82)
竹林梢·····	(75)	蛤蟆油·····	(83)
竹叶七·····	(75)	蓬蘽·····	(83)
竹根七·····	(76)	红门兰·····	(84)
羊乳根·····	(76)	球花马蓝·····	(84)
麦斛·····	(77)	蛇尾草·····	(85)
卵叶贝母兰·····	(77)	蚱蜢·····	(85)
百合·····	(78)	猪獠参·····	(86)
狗尾巴参·····	(79)	楮实子·····	(86)
第四章 壮阳类中药 ·····	(88)		
鹿茸·····	(88)	九香虫·····	(102)
鹿角胶·····	(89)	仙茅·····	(103)
鹿鞭·····	(89)	阳起石·····	(104)
狗鞭·····	(90)	沙苑子·····	(104)
海马·····	(90)	葫芦巴·····	(105)
蛤蚧·····	(91)	胡桃肉·····	(106)
紫河车·····	(92)	韭菜子·····	(107)
补骨脂·····	(93)	钟乳石·····	(107)
杜仲·····	(94)	蜻蜓·····	(108)
续断·····	(94)	桑螵蛸·····	(109)
锁阳·····	(95)	麋茸·····	(110)
肉苁蓉·····	(96)	大叶仙茅·····	(110)
巴戟天·····	(98)	大叶剑木·····	(111)
淫羊藿·····	(98)	小金梅草·····	(111)
菟丝子·····	(99)	龙虱·····	(112)
骨碎补·····	(100)	叩头虫·····	(112)
狗脊·····	(101)	白蝶花·····	(113)

兰花双叶草	(113)	石楠叶	(127)
对对参	(114)	绒毛鸭脚木	(127)
吉祥草	(114)	洋虫	(128)
列当	(115)	蚕蛹	(129)
托盘果	(116)	原蚕蛾	(129)
延寿果	(116)	苕蓐子	(130)
还阳参	(117)	高粱泡根	(130)
沙蜥	(117)	海蛾鱼	(131)
沙枣	(118)	海燕	(131)
鸡肾参	(118)	萝藦	(132)
鸡肾草	(119)	雪莲花	(132)
金钱参	(119)	黑种草子	(133)
南烛子	(120)	鹿衔草	(134)
南烛叶	(121)	断节参	(134)
草苈蓉	(121)	象牙草	(135)
荔枝肾	(122)	棉花子	(135)
紫梢花	(123)	葱实	(136)
黑蚂蚁	(123)	螳螂	(136)
榉木白皮	(124)	鳖首	(137)
益智仁	(124)	海龙	(137)
麋角	(125)	樗鸡	(138)
薜荔果	(126)	覆盆子	(138)
胡桃衣	(126)	海狗肾	(139)
第五章 补气类方剂与中成药		(141)	
人参汤	(142)	人参蛤蚧散	(145)
人参补肾汤	(143)	人参煎(膏)	(145)
人参胡桃汤	(143)	九味资生丸	(146)
人参健脾丸	(144)	大建中汤	(146)
人参紫金丹	(144)	大补黄庭丸	(147)

不忘散	(147)	参苓丸	(160)
太上混元丹	(148)	参苓白术散	(161)
五芝地仙金髓丹	(148)	参苓造化膏	(162)
四君子丸(汤)	(149)	参芪膏	(162)
玉屏风散	(149)	养心汤	(163)
白术散	(150)	香参汤	(163)
甘草丸	(150)	香砂六君丸	(164)
长寿粉	(151)	拯阳理劳汤	(164)
补中益气丸(汤)	(152)	通灵散	(165)
补心汤	(152)	轻身散	(165)
补肺汤	(153)	神仙琼玉膏	(166)
远志汤	(153)	茯菟丹	(167)
远志散	(154)	茯苓丹	(167)
扶元和中膏	(154)	调中汤	(168)
延龄益寿丹	(155)	益中气汤	(168)
固本丸	(155)	黄芪汤	(169)
固本止崩汤	(156)	接命丹	(169)
固冲汤	(156)	提肛散	(170)
固真汤	(157)	脾肾双补丸	(170)
定心汤	(157)	蒺莲散	(171)
定志丸	(158)	人参健脾丸	(171)
枣术丸	(158)	儿康宁糖浆	(172)
法制人参丸	(159)	启脾丸	(172)
河车丸	(159)	参芪五味子片	(173)
参术膏	(160)		
第六章 补血类方剂与中成药	(174)		
人参丸	(174)	归脾丸	(175)
四物汤	(174)	乌须法(丸)	(176)
四神丹	(175)	当归补血汤	(177)

当归补血膏	(178)	首乌六味汤	(181)
当归生姜羊肉汤	(178)	养血安神片	(181)
补肝汤	(179)	养血参茸片	(182)
何首乌煎丸	(179)	骨髓丸	(182)
阿胶散	(180)	夜宁糖浆	(183)
灵乌二仁膏	(180)		
第七章 补阴类方剂与中成药	(184)		
一贯煎	(184)	八仙添寿丹	(195)
二阴煎	(184)	九仙丸	(195)
二至丸	(185)	大补元煎	(196)
二精丸	(185)	大补阴丸	(196)
二灵丹	(186)	三才丸	(197)
二参丹	(187)	三精丸	(197)
二冬膏	(187)	三倍丸	(198)
七叶神安片	(188)	三妙膏	(198)
七味广枣丸	(188)	山芋丸	(199)
天王补心丸	(188)	山芋四倍丸	(199)
天麻首乌片	(189)	干漆丸	(200)
归芍地黄丸	(189)	女贞寄生汤	(200)
玄麦甘桔颗粒	(190)	月华丸	(201)
耳聋左慈丸	(190)	太平苕胜丸	(201)
阴虚胃痛颗粒	(191)	六味地黄丸	(202)
更年安片	(191)	乌发延年地仙丸	(203)
固经丸	(191)	乌羊肝丸	(203)
金果含片	(192)	乌须明目丸	(204)
河车大造丸	(192)	乌须固本丸	(204)
人参固本丸	(193)	乌麻散	(205)
七宝美髯丹	(193)	天王补心丹	(205)
七珍至宝丹	(194)	天花粉散	(207)
八仙长寿丸	(194)	五味天冬膏	(207)

孔圣枕中丹	(208)	麦门冬煎	(224)
长春益寿丹	(208)	坎离既济丸	(224)
“甲亢”方	(209)	杞菊地黄丸	(225)
百合固金汤	(209)	杞圆膏	(225)
仙术丸	(210)	旱莲膏	(226)
左归丸	(210)	还少乳乌丹	(226)
归肾丸	(211)	治健忘方	(227)
龙虎丸	(211)	河车大造丸	(227)
石斛夜光丸	(212)	知柏地黄丸	(228)
北平太守八味散	(213)	明目地黄丸	(228)
四灵丸	(213)	明目固本丸	(229)
四补丹	(214)	明目益肾丸	(229)
安神丸	(214)	虎潜丸	(230)
耳聋左慈丸	(215)	育神夜光丸	(231)
交藤丸	(215)	青云独步丹	(231)
甘麦大枣汤	(216)	保健汤	(232)
百花散	(216)	保寿地仙丹	(232)
沙参麦冬汤	(217)	拯阴理劳汤	(233)
延年不老散	(217)	柏子养心丸	(233)
庆世丹	(218)	首乌延寿丸	(234)
壮元丹	(218)	栝蒌根煎	(235)
刘先生延寿丹	(219)	珠母补益方	(235)
地黄饼	(219)	桑椹膏	(236)
地黄膏	(220)	黄精丸	(236)
扶桑丸	(221)	黄精地黄丸	(237)
补心肾方	(221)	琼玉膏	(237)
补阴丸	(222)	遇仙益寿丹	(238)
补元丸	(222)	滋阴地黄丸	(238)
补肝散	(223)	滋营养液膏	(239)
麦味地黄丸	(223)	滋阴润燥汤	(239)

滋补肝肾汤	(240)	聚精丸	(242)
滋水清肝饮	(240)	酸枣仁汤	(242)
滋液养胃汤	(241)	川贝雪梨膏	(243)
摄真汤	(241)		
第八章 补阳类方剂与中成药	(244)		
一炁丹	(244)	内补丸	(258)
二仙汤	(244)	内补鹿茸丸	(259)
二参丸	(245)	巴戟丸	(259)
八味丸	(245)	长春丸	(260)
八味补骨脂丸	(247)	长生延寿丹	(261)
九味安肾丸	(247)	长春广嗣丹	(262)
十补丸	(248)	天雄丸	(262)
十味肾气丸	(248)	天真丹	(263)
人参鹿茸丸	(249)	太乙金锁丹	(263)
大补气方	(249)	四金丸	(264)
大茯苓丸	(250)	四神丸	(265)
大补全鹿丸	(250)	四精丸	(265)
大菟丝子丸	(251)	玄菟丸(丹)	(266)
山茱萸丸	(252)	玉真丸	(266)
山芋苁蓉丸	(252)	玉霜丸	(267)
川方五子丸	(253)	玉兰丸	(267)
干地黄散	(253)	石刻安肾丸	(268)
万年延寿丹	(254)	白龙丸	(268)
小还丹	(254)	白龙骨丸	(269)
心肾丸	(255)	白石英丸	(269)
心梗4号汤	(255)	立安丸	(270)
不倒丸	(256)	右归丸	(271)
五味子丸	(257)	正阳丸	(271)
五子衍宗丸	(257)	龙凤丸	(272)
五味补骨脂丸	(258)	归茸丸	(272)

仙茅丸	(273)	延龄丹	(291)
加味天雄散	(273)	延生护宝丹	(291)
加减内固丸	(274)	杜仲散	(292)
加减桑螵蛸散	(275)	扶羸黑白丹	(292)
加减赞育丹	(275)	参桂鹿茸丸	(293)
安息香丸	(276)	青娥丸	(293)
奇效地仙丸	(276)	肾气丸	(294)
巩堤丸	(277)	固真丸	(294)
地黄丸	(277)	金刚丸	(295)
地黄石斛丸	(279)	金锁丸	(295)
异类有情丸	(279)	金锁丹	(296)
全鹿丸	(280)	鱼鳔种子丸	(296)
肉苁蓉丸	(280)	复老还童丸	(297)
肉苁蓉散	(281)	覆盆子丸	(298)
苁蓉汤	(282)	神仙五子丸	(298)
龟龄集	(282)	神功七宝丹	(299)
龟龄集煎	(283)	家韭子丸	(299)
补骨脂丸	(283)	济生肾气丸	(300)
补真玉露丸	(284)	钟乳丸	(300)
补肾熟干地黄丸	(285)	骨补丸	(301)
补益巴戟天丸	(285)	荣芝丸	(301)
补天育麟丹	(286)	秋石五精丸	(302)
补髓丹	(286)	保命丸	(303)
远志丸	(287)	保元固本膏	(303)
远志饮子	(288)	真人养脏汤	(304)
沉香磁石丸	(288)	莲实丸	(304)
沉香鹿茸丸	(289)	海马三肾丸	(305)
沉香苁蓉煎丸	(289)	秘精丸	(305)
助阳丸	(290)	健阳老奴丸	(306)
延龄丸	(290)	益寿膏	(306)

桑螵蛸丸	(307)	膈肭脐丸	(317)
桑螵蛸散	(307)	温精毓子丹	(318)
寄生散	(308)	雄鹅散	(318)
敦复汤	(308)	黑锡丹	(319)
鹿茸大补汤	(309)	紫霞丹	(319)
鹿角胶丸	(309)	獐骨丸	(320)
鹿角霜丸	(310)	毓麟固本膏	(321)
鹿肾丸	(310)	震灵丹	(321)
鹿茸补涩丸	(311)	赞育丹	(322)
鹿茸天麻丸	(312)	麋茸丸	(322)
鹿茸丸	(312)	仲景胃灵丸	(323)
鹿附散	(313)	龟鹿补肾丸	(324)
鹿角散	(313)	青蛾丸	(324)
棉子丸	(314)	益肾灵颗粒	(325)
集验乌龙丸	(314)	调经促孕片	(325)
强精丸	(316)	强阳保肾丸	(326)
楮实丸	(316)		
第九章 气阴双补方剂与中成药	(327)		
人参麦冬汤	(327)	加减固本丸	(333)
二黄丸	(327)	永寿丹	(334)
二丹丸	(328)	羊骨汤	(334)
大造丸	(328)	守中丸	(335)
大黄芪丸	(329)	延龄聚宝丹	(335)
万应延寿丹	(329)	灵仙散	(336)
五补麦冬汤	(330)	青丸子返童散	(336)
五精煎丸	(331)	枸杞子煎(膏)	(337)
五补人参丸	(331)	健志丸	(337)
太乙扩命丸	(332)	益寿养真膏	(338)
天冬散	(332)	黄芪散	(338)
生脉饮	(333)	集灵方	(339)