 名医世纪传媒

# 中医 补肝


第4版

ZHONGYI  
BUGAN  
YANGSHENGFA

## 养生法

主·编  
马汗梁

中原出版传媒集团  
大地传媒

 河南科学技术出版社

梁宏伟

# 中医补肝养生法

ZHONGYI BUGAN YANGSHENGFFA

(第4版)

主 编 马汴梁

副主编 杨 竞 张 敏

编著者 (以姓氏笔画为序)

马汴梁 马宏伟 伍 翀

刘 平 刘 欣 杜学玲

杨 竞 张 敏 侯均宝

袁培敏 程正祥

• 郑州 •

## 内容提要

本书在前三版的基础上修订而成,概述了中医有关肝与肝虚的基本知识,详述了补肝养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 39 种,包括其性味、归经、成分、功效和应用等;各种补肝靓汤、药膳、药酒及中药配方 400 余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。另外,还介绍了针灸、拔罐、按摩、指压、敷脐、药浴、药枕、熏蒸、梳疗等中医补肝法。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治疗效果确切,适合广大群众,特别是肝病患者和肝虚体弱的中老年朋友阅读参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中医补肝养生法/马汴梁主编. —4 版. —郑州:河南科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5349-8504-1

I. ①中… II. ①马… III. ①肝疾病—养生(中医) ②肝疾病—食物疗法 IV. ①R256.4②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 306117 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石 黄维佳

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:姚军

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:10.125 字数:249 千字

版次:2017 年 1 月第 4 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

定价:28.00 元



如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

## 第4版前言

五脏之中，肝之特性别具一格，既贮藏有形之血，又疏泄无形之气，有“体阴用阳”之说，故生命活动赖以维持的基本物质，即气血的运动，皆属于其生理范畴。又因肝胆经络在体内循行分布最广，上至巅顶，下至足底，贯通上下，联系脏腑最多，故肝在人体生命活动中有重要的作用。

中医肝病是指肝(包括胆)的生理功能失调及肝胆经络病理变化所表现出的一切病证的总称，大约可分为以下几类。

1. 肝疏泄功能失常，影响胆汁分泌排泄及脾胃气机升降所致的病证，如黄疸、呕吐苦水、胁痛、胃脘痛、泄泻、噎膈、呃逆、呕吐等，相当于现代医学慢性肝炎、肝硬化、慢性胆囊炎、慢性胃炎、功能性消化不良等。

2. 肝失疏泄不能调畅情志，肝不藏魂，魂不守舍所致的病证，如郁病、脏躁、癫狂、痴呆、怔忡、惊悸、胆怯等，相当于现代医学失眠症、抑郁症、神经衰弱等。

3. 肝阴不足，阳气升逆太过血随气上所致的病证，如鼻衄、吐血、咯血、头痛、眩晕、中风、青盲、目赤、癩疾、奔豚气等，相当于现代医学各类贫血、肝硬化、出血、高血压、脑血管意外、癫痫等。

以上这些病证，均可运用疏肝理气、养血补肝、滋阴补肝等方法调养、治疗，并可取得很好的疗效。

《中医补肝养生法》自2001年初版、2009年和2013年修订再

版以来,已多次印刷,累计印数2万余册,受到了读者的关注和认可,有些读者也提出了一些很好的修订建议,为与时俱进,方便读者阅读,在出版社的支持下,我们再次对本书进行了修订,适时增补了中医有关肝和肝虚的基本知识,各类肝虚的证候特点和补法概述,常见肝病的补养知识和有关肝炎的相关知识,以及肝病的七大病证和常见肝虚类病证等内容,还增加了熏蒸、梳疗补肝法的介绍,以冀对广大读者补肝养生有所裨益。书中错漏或不妥之处,敬请各位高贤斧正。

马汧梁

2016年9月于梦痴斋

## 第 1 版前言

肝是人体的重要脏腑之一，具有主疏泄和主藏血的生理功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或久病耗伤正气，可致肝虚证，出现头晕眼花、四肢麻木、关节不利、肢体拘挛、抽搐等症状。具体地说，肝虚可分为肝血虚、肝阴虚、肝阳虚几个方面。肝血虚多因失血过多，或久病耗损，或脾胃虚弱，气血化生来源不足，表现为头晕、眼花、两目干涩、视物不清、夜盲，或筋脉拘急、肢体麻木，月经量少或闭经；肝阴虚多因先天禀赋不足，或房劳过度，或久病耗损阴液所致，表现为头晕目胀、视物不清、耳鸣耳聋、口干口渴、虚烦易怒等症状；肝阳虚多因素体阳虚或久病体虚，表现为小肠疝气、小腹冷痛、小腹坠胀牵引阴部痛、手足不温等症状。

肝虚的补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的具体类型，分别给予不同的补养方法。如肝血虚者补血养肝，肝阴虚者滋阴养肝，肝阳虚者温阳暖肝。

本书编写过程中，参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处，敬请同道指正。

马汴梁

2001年6月

# 目 录

第 1 章 肝与肝虚的基本知识 .....	(1)
一、中医肝脏的概念 .....	(1)
二、肝的生理病理现象 .....	(1)
三、肝与胆的关系 .....	(7)
四、肝与其他脏腑的关系 .....	(8)
五、四诊合参明断肝病 .....	(9)
六、补肝养肝的相关知识 .....	(13)
七、西医对中医“肝”的再认识 .....	(21)
八、肝病的七大病证 .....	(23)
九、常见肝虚类病证 .....	(24)
十、肝脏养护保健法则 .....	(26)
十一、常见肝病的补养知识 .....	(28)
十二、有关肝炎的相关知识 .....	(36)
第 2 章 补肝常用中药 .....	(42)
赤芍 .....	(42)
女贞子 .....	(43)
天麻 .....	(43)
川芎 .....	(44)
三七 .....	(46)
当归 .....	(46)
白芍 .....	(47)
牡丹皮 .....	(48)
墨旱莲 .....	(49)
桑椹 .....	(50)
菊花 .....	(51)
枸杞子 .....	(51)
灵芝 .....	(52)
鸡血藤 .....	(53)

龟甲 .....	(54)	何首乌 .....	(58)
鳖甲 .....	(54)	续断 .....	(59)
牛膝 .....	(55)	桑寄生 .....	(60)
槐花 .....	(56)	杜仲 .....	(61)
决明子 .....	(57)		
<b>第3章 补肝常用食品</b> .....			(63)
兔肝 .....	(63)	鸭肉 .....	(67)
猪肝 .....	(63)	桑椹 .....	(68)
猪肉 .....	(64)	黑芝麻 .....	(69)
羊肝 .....	(65)	刺莓果 .....	(70)
羊脊骨 .....	(65)	菠菜 .....	(70)
牛肝 .....	(66)	香菇 .....	(71)
牛筋 .....	(67)	乌贼鱼 .....	(72)
鸡肝 .....	(67)	海蜇 .....	(73)
<b>第4章 滋补肝阴</b> .....			(74)
<b>一、滋补肝阴靓汤</b> .....			(74)
白鸽杞精汤 .....	(74)	何首乌煨鸭汤 .....	(77)
猪胰淡菜汤 .....	(75)	鳖甲鱼山药杞子汤 .....	(77)
枸杞雏鸽汤 .....	(75)	杜仲龟肉汤 .....	(78)
首乌黑豆汤 .....	(75)	猫肉杞子黄精汤 .....	(78)
鹌鹑枸杞汤 .....	(76)	参地猪肝汤 .....	(78)
甲鱼补肾汤 .....	(76)	兔肝杞贞汤 .....	(79)
<b>二、滋补肝阴药膳</b> .....			(79)
红杞蒸鸡 .....	(79)	红杞活鱼 .....	(82)
冰糖蛤土蟆 .....	(80)	芝麻兔 .....	(82)
首乌猪肝片 .....	(80)	地骨爆两样 .....	(83)
牛膝蹄筋 .....	(81)	核桃炖龟肉 .....	(84)
芍地麻圆肉 .....	(81)	生地枸杞肉丝 .....	(84)



蒸带鱼女贞子 .....	(85)	红烧龟肉 .....	(85)
玄参炖猪肝 .....	(85)	杜仲川断煮鸡蛋 .....	(86)
三、滋补肝阴粥 .....	(86)		
麻仁桑椹粥 .....	(86)	杞子金钱龟粥 .....	(88)
黑芝麻粥 .....	(87)	何首乌粥 .....	(89)
枸杞麦门冬粥 .....	(87)	发菜蚝豉粥 .....	(89)
鲜奶芝麻粥 .....	(87)	山茱萸肉粥 .....	(89)
杞枣木耳粥 .....	(88)	淡菜粥 .....	(90)
桑椹粥 .....	(88)		
四、滋补肝阴方 .....	(90)		
当归地黄饮 .....	(90)	黄精二子丸 .....	(92)
河车大造丸 .....	(90)	滋水清肝饮 .....	(92)
不老汤(丹) .....	(91)	扶桑至宝丹 .....	(93)
山芋四倍丸 .....	(91)	仙传蟠桃丸(汤) .....	(93)
十精散 .....	(91)	滋燥养营汤 .....	(94)
石斛枸杞汤 .....	(92)	左归丸 .....	(94)
<b>第5章 温补肝阳 .....</b>	<b>(95)</b>		
一、温补肝阳靓汤 .....	(95)		
小茴香当归黑豆鸭蛋汤 .....	(95)	胡椒杞子当归乳鸽汤 .....	(97)
黄芪杞子汤 .....	(96)	肉桂鸡肝汤 .....	(98)
龟鹤延年汤 .....	(97)	艾叶胡椒汤 .....	(98)
二、温补肝阳药膳 .....	(98)		
当归烧狗肉 .....	(98)	柚子鸡蛋 .....	(100)
归附烧仔鸡 .....	(99)	冬虫夏草鸭 .....	(100)
肉桂鸡肝 .....	(100)	麻雀肉饼 .....	(100)
三、温补肝阳粥 .....	(101)		
鸡肝粥 .....	(101)	荔枝粥 .....	(102)
吴茱萸粥 .....	(101)	姜附艾叶粥 .....	(102)

菱角姜附粥 .....	(102)	胡椒粥 .....	(103)
桂皮山楂粥 .....	(103)		
四、温补肝阳方 .....	(103)		
内养丸 .....	(103)	导气汤 .....	(104)
暖肝煎 .....	(104)	大补益散 .....	(104)
天台乌药散 .....	(104)	乌头汤 .....	(105)
<b>第6章 补肝益气</b> .....	(106)		
一、补肝益气靓汤 .....	(106)		
山药枸杞炖羊头汤 .....	(106)	人参鳖甲白鸽汤 .....	(108)
白芍白术猪肉汤 .....	(107)	金针菜黄豆猪蹄汤 .....	(109)
香菇鸡肝汤 .....	(107)	黄豆红枣猪蹄筋汤 .....	(109)
黄芪灵芝猪肉汤 .....	(108)		
二、补肝益气药膳 .....	(110)		
鱼腐扒鲜菇 .....	(110)	参杞蒸肚片 .....	(111)
炖椰肉杞子鸡 .....	(110)	芝麻升麻猪肠面 .....	(111)
三、补肝益气粥 .....	(112)		
黄芪陈皮粥 .....	(112)	黄鳝小米粥 .....	(113)
黄芪薏仁粥 .....	(112)	鲜奶核桃粥 .....	(114)
鲜山药羊肝粥 .....	(113)	枸杞山萸肉粥 .....	(114)
黄芪木瓜粥 .....	(113)	龙眼芝麻粥 .....	(115)
四、补肝益气方 .....	(115)		
补肝健脾汤 .....	(115)	独活寄生汤 .....	(115)
<b>第7章 补肝养血</b> .....	(117)		
一、补肝养血靓汤 .....	(117)		
四物杞枣肝片汤 .....	(117)	杞子老鸭汤 .....	(119)
猪肝菠菜明目汤 .....	(118)	猪肝菠菜汤 .....	(120)
乌鸡乌贼当归汤 .....	(118)	乌发汤 .....	(120)
家常肝膏汤 .....	(119)	鸡肝草决明蛋汤 .....	(121)

银杞明目汤 .....	(121)	肝菜汤 .....	(123)
兔肝鸡蛋汤 .....	(121)	当归杞子汤 .....	(123)
猪肝枸杞鸡蛋汤 .....	(122)	四物炖鸡汤 .....	(123)
鲍鱼黄精归枣汤 .....	(122)	治小儿脚痿行迟汤 .....	(124)
二、补肝养血药膳 .....	(124)		
山药肉麻圆 .....	(124)	雉肉炒胡萝卜 .....	(127)
枸杞煮鸡蛋 .....	(125)	杞枣煲鸡蛋 .....	(128)
参蒸鳝段 .....	(125)	杞菊炸鸡肝 .....	(128)
瓦楞子蒸鸡肝 .....	(126)	枸杞蒸蛋 .....	(128)
首乌煲鸡蛋 .....	(126)	枸杞肉丝 .....	(129)
五子投胎 .....	(126)	软炸鸡肝 .....	(129)
生地蒸乌鸡 .....	(127)	胡萝卜炒猪肝 .....	(130)
蒸猪肝夜明砂 .....	(127)		
三、补肝养血粥 .....	(130)		
首乌小米粥 .....	(130)	酸枣仁粥 .....	(132)
猪血鱼片粥 .....	(131)	大枣桑椹粥 .....	(133)
首乌红枣粥 .....	(131)	地归首乌粥 .....	(133)
豆芽牛肉丸粥 .....	(132)	芍药甘草粥 .....	(133)
三七首乌粥 .....	(132)		
四、补肝养血方 .....	(134)		
小营煎 .....	(134)	头发暴落生新方 .....	(136)
养血疏肝饮 .....	(134)	归杞丸 .....	(136)
生发汤 .....	(134)	四补丹 .....	(136)
补肝汤 .....	(135)	何首乌丸 .....	(137)
生血润肤饮 .....	(135)	调肝汤 .....	(137)
人参滋血汤 .....	(135)	四物益母丸 .....	(137)
第8章 疏肝理气 .....	(138)		
一、疏肝理气靛汤 .....	(139)		

柠檬鸭肫乳鸽汤 .....	(139)	青皮麦芽饮 .....	(139)
二、疏肝理气药膳 .....	(140)		
合欢花酸梅北菇蒸乳鸽 .....	(140)	金针菜合欢花蒸猪肝 .....	(141)
合欢花蒸猪肝 .....	(140)	蚝油煮柚皮 .....	(142)
佛花茶 .....	(141)	玫瑰花菊花糖茶 .....	(142)
柚皮醪糟 .....	(141)		
三、疏肝理气粥 .....	(142)		
金佛柴胡粥 .....	(142)	梅花粥 .....	(143)
合欢花粥 .....	(143)	合欢花菊花粥 .....	(144)
佛手柑粥 .....	(143)		
四、疏肝理气方 .....	(144)		
脘腹疝痛汤 .....	(144)	沉香舒气丸 .....	(146)
逍遥散 .....	(145)	舒郁九宝丸 .....	(146)
忘忧散 .....	(145)	调胃舒肝丸 .....	(146)
一贯煎 .....	(145)	和胃平肝丸 .....	(147)
四逆散 .....	(146)		
第9章 补肝明目 .....	(148)		
一、补肝明目靓汤 .....	(148)		
银杞明目靓汤 .....	(148)	丝瓜茶汤 .....	(151)
猪肉杞子汤 .....	(149)	桑叶猪肝汤 .....	(151)
珍珠救盲汤 .....	(149)	鸡肝明目汤 .....	(151)
丝瓜虾皮猪肝汤 .....	(149)	疝积草猪肝汤 .....	(152)
石斛杞菊汤 .....	(150)	独脚金猪肝汤 .....	(152)
青箱子鱼片汤 .....	(150)	枸杞叶猪肝汤 .....	(152)
二、补肝明目药膳 .....	(153)		
首乌肝片 .....	(153)	软炸鸡肝 .....	(154)
五香烧猪排 .....	(153)	九月鸡片 .....	(155)

枸杞牛肉丝 .....	(155)	夜明砂蒸猪肝 .....	(157)
法制黑豆 .....	(156)	菊花炒鸡片 .....	(158)
玄参炒猪肝 .....	(156)	玄参炖猪肝 .....	(158)
参杞鸽蛋 .....	(157)		
<b>三、补肝明目粥</b> .....	(159)		
鱼鳔菟丝子粥 .....	(159)	五加芽粥 .....	(161)
菊苗粥 .....	(159)	桑芽粥 .....	(161)
菊花粥 .....	(159)	明目粥 .....	(161)
杞叶明目粥 .....	(160)	梔菊粥 .....	(162)
青箱生地粥 .....	(160)	生牡蛎芹菜粥 .....	(162)
决明菊花粥 .....	(160)	杞叶粳米粥 .....	(162)
<b>四、补肝明目方</b> .....	(163)		
熟地黄汤 .....	(163)	夜光育神丸(汤) .....	(165)
石斛夜光丸 .....	(163)	琥珀还睛丸 .....	(165)
菟丝子丸 .....	(164)	芎归补血汤 .....	(166)
明目地黄丸 .....	(164)	芎归明目汤(丸) .....	(166)
地仙汤(丸) .....	(164)	杞地二花散 .....	(166)
石斛明目丸 .....	(164)		
<b>第 10 章 脑卒中、高血压</b> .....	(167)		
<b>一、防治脑卒中、高血压靓汤</b> .....	(168)		
三鲜降压汤 .....	(168)	莲藕清血汤 .....	(171)
猪腰枸杞莲子汤 .....	(168)	绿豆理肝汤 .....	(171)
虾米海带汤 .....	(168)	冬瓜鲩鱼汤 .....	(171)
海带丝汤 .....	(169)	山杞虫草珍珠肉汤 .....	(172)
冬菇鸡汤 .....	(169)	粉葛洋参汤 .....	(172)
绿豆海带煲鲍鱼 .....	(169)	珧柱粉肠汤 .....	(172)
鸡汁海底松汤 .....	(170)	玉须金龟汤 .....	(173)
鹌鹑杞仲汤 .....	(170)	蘑菇鲍鱼汤 .....	(173)

丹参郁金茵陈蜜方 .....	(209)	豆浆蜜方 .....	(211)
丹参黄豆蜜汁 .....	(209)	蘑菇银耳焖豆腐 .....	(212)
山药枸杞麦冬蛋丁 .....	(210)	猪骨米醋汁 .....	(212)
枸杞蒸鸡 .....	(210)	番茄炒鸡蛋 .....	(212)
豆腐焖泥鳅 .....	(211)	乌梅茵陈蜜露 .....	(213)
枸杞麦冬瘦肉蛋丁 .....	(211)	枸杞山萸肉蛋丁 .....	(213)
三、防治肝炎粥 .....	(214)	泥鳅粉 .....	(214)
双耳粥 .....	(214)	独脚金煲鲫鱼粥 .....	(215)
乌骨鸡肝粥 .....	(214)	鸡骨草田螺粥 .....	(216)
枸杞鸡肾粥 .....	(215)	茵陈粥 .....	(216)
柴梔花粉马蹄粥 .....	(215)	四、防治肝炎方 .....	(217)
补气养血汤 .....	(217)	滋补肝肾汤 .....	(217)
柏子仁饮 .....	(217)	健脾补肾汤 .....	(218)
<b>第 13 章 肝硬化</b> .....	(219)	一、防治肝硬化靛汤 .....	(219)
冬虫草花胶山斑鱼汤 .....	(219)	何首乌鲤鱼汤 .....	(223)
山药莲子甲鱼汤 .....	(220)	半边莲鲫鱼汤 .....	(223)
田七鳖甲猪肉汤 .....	(220)	穿破石金针菜排骨汤 .....	(224)
车前子鸡骨草蚌肉汤 .....	(221)	首乌水鱼汤 .....	(224)
田七玉竹水鱼汤 .....	(221)	生薏米炒扁豆猪肉汤 .....	(225)
猪苓大蒜生鱼汤 .....	(222)	鹰不泊瘦肉汤 .....	(225)
山药桂圆甲鱼汤 .....	(222)	首乌海参汤 .....	(226)
冬瓜皮猪苓鲫鱼汤 .....	(222)	丹参云耳牛肉汤 .....	(226)

黄芪灵芝瘦肉汤 .....	(227)	地耳草鸡蛋糖饮 .....	(228)
山药玉竹石斛生鱼汤 .....	(227)	首乌丹参蜜糖饮 .....	(228)
二、防治肝硬化药膳 .....	(229)	橘饼五味子红枣汤 .....	(229)
荷兰豆云耳炒猪肝 .....	(229)	鸡茸蛤士蟆 .....	(232)
清蒸鲤鱼 .....	(230)	黄瓜炒蛋奶 .....	(233)
蘑菇炒螺肉 .....	(230)	清蒸活鲫鱼 .....	(233)
青蛤余鲫鱼 .....	(231)	鲍鱼香菇 .....	(234)
鱼腐扒鲜菇 .....	(231)	紫云三仙 .....	(235)
冬菇黄鳝焗饭 .....	(232)		
三、防治肝硬化粥 .....	(235)		
猪肝绿豆粥 .....	(235)	生菜腐竹猪红粥 .....	(236)
赤豆牛肉粥 .....	(236)	牛杂粥 .....	(237)
四、防治肝硬化方 .....	(237)		
复肝丸 .....	(237)	乙癸丸(汤) .....	(238)
益气化积解毒汤 .....	(238)		
<b>第 14 章 补肝膏羹</b> .....	(239)		
茵陈五味子蜜膏 .....	(239)	金樱子首乌膏 .....	(242)
明目延龄膏 .....	(239)	桑椹蜜膏 .....	(243)
乳汁膏 .....	(240)	山萸肉桑椹蜜膏 .....	(243)
核桃芝麻龟板膏 .....	(240)	一贯煎膏 .....	(243)
芝麻核桃蜜糊 .....	(241)	葛粉羹 .....	(244)
乌发蜜膏 .....	(241)	蛤士蟆蛇羹 .....	(244)
夏枯草蜜膏 .....	(241)	清脑羹 .....	(244)
蜂蜜桑椹膏 .....	(242)	黄酒蛋黄羹 .....	(245)
夏枯草郁金膏 .....	(242)	猪肝羹 .....	(245)
<b>第 15 章 补肝药酒</b> .....	(246)		
耐老酒 .....	(246)	地术酒 .....	(247)

益阴酒 .....	(247)	牛膝羌活酒 .....	(261)
杞菊地冬酒 .....	(248)	菊杞调元酒 .....	(261)
桑椹酒 .....	(249)	牛膝人参酒 .....	(262)
女贞子酒 .....	(249)	三味杜仲酒 .....	(262)
地黄酒 .....	(250)	胡麻杜仲酒 .....	(263)
补肾延寿酒 .....	(250)	平补酒 .....	(263)
黄精首乌杞子酒 .....	(251)	加味养生酒 .....	(264)
泡酒方 .....	(251)	天麻酒 .....	(264)
鹿骨续断酒 .....	(251)	秘传药酒 .....	(265)
喇嘛酒 .....	(252)	复方牛膝酒 .....	(265)
康壮酒 .....	(253)	地膝酒 .....	(266)
杞圆药酒 .....	(253)	枸杞生地酒 .....	(266)
定风酒 .....	(254)	熟地酒 .....	(267)
羊胫骨酒 .....	(255)	牛膝肉桂酒 .....	(267)
胡麻酒 .....	(255)	黄芪当归酒 .....	(268)
枸杞酒 .....	(255)	狗脊当归丹参酒 .....	(268)
首乌延寿酒 .....	(256)	山黄苻蓉酒 .....	(269)
黄芪石斛酒 .....	(256)	独活寄生酒 .....	(269)
杜仲鹿骨酒 .....	(257)	桑椹酒 .....	(270)
神仙延寿酒 .....	(258)	首乌酒 .....	(270)
独活羌活酒 .....	(258)	菊花酒 .....	(271)
杜仲木瓜酒 .....	(259)	五精酒 .....	(271)
灵脾血藤酒 .....	(259)	川椒巴戟酒 .....	(271)
鹿骨地黄酒 .....	(260)	杞香熟地酒 .....	(272)
牛膝玉米酒 .....	(260)		
<b>第 16 章 针灸补肝法 .....</b>	<b>(273)</b>		
一、针刺补肝法 .....	(273)		
二、艾灸补肝法 .....	(275)		



三、耳针补肝法.....	(279)
第 17 章 中医其他补肝法 .....	(282)
一、按摩补肝法.....	(282)
二、指压补肝法.....	(285)
三、拔罐补肝法.....	(287)
四、敷脐补肝法.....	(290)
五、时辰补肝法.....	(293)
六、药浴补肝法.....	(295)
七、药枕补肝法.....	(298)
八、熏蒸补肝法.....	(300)
九、梳疗补肝法.....	(302)