

养肝 的智慧

Yanggan de Zhihui

赵承勇 / 编著   湖南科学技术出版社

百病
从肝养

肝为魂之处、
血之藏、筋之宗，
养好肝活百岁，
女人气血好、不易老！

养肝保活力，
养肝壮筋骨，
养肝延天年！

养肝 的智慧

Yanggan de Zhihui

赵承勇 / 编著 CS | 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养肝的智慧 / 赵承勇编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5357-6090-6

I. ①养… II. ①赵… III. ①柔肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319909 号

养肝的智慧

编 著: 赵承勇

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 151000

书 号: ISBN 978-7-5357-6090-6

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



目 录

第1章 百病由肝生，养生必先养肝

肝脏是人体最大的解毒器官，养肝就是排毒	002
肝不好，脾胃就闹毛病	005
肝血不足，衰老就会加快，延缓衰老必须养肝	008
肝主筋，肝虚则转筋，养血荣筋方可安	011
肝主疏泄，气血通畅后疏肝才能一本万利	013
气血失和则身上有异味，往往要问责于肝	016

第2章 全方位打响护肝保卫战，长命可求

养肝血	020
阴血充盈则肝得滋养，血虚则肝不强	020
肝血易虚，肝阳易亢，重视养肝血可让你百病不侵	023
小儿之真阴未足，常吃补血食物可破邪气	025
芝麻蜜粥，补血养肝，让生命之树常青	028
当归补血汤是一道浓香的补血甜汤	031
枸杞桑葚粥，养血润颜，助女人水润	033
肝主藏血，以血补血是常用的调肝秘方	035
肝俞是调阴血的要穴，用好此穴则阴血充盈、肝更柔润	037
理气疏肝	040
肝气不舒心情不畅，青皮可解烦忧	040
常按揉期门穴，不畅的肝气自然就疏通了	042
金橘饼、丝瓜理气通路，肝气不舒可常食	045
五月枇杷香，吃枇杷下气，用枇杷核理气	048
佛手有助于调畅气机，解郁使肝不憋闷	050
滋肝阴	052
肝阴虚则面潮红，生地黄、枸杞子等都可以滋肝阴	052

黑木耳黄花菜炖泥鳅，帮助你解除肝阴虚的忧愁	054
爪甲不荣，滋阴养肝疗效好	057
女贞子蜂蜜饮帮你滋阴养肝，远离火气困扰	060
肝阴虚，三个穴位是良药	062
清肝热	065
肝中有热，就找桑叶、菊花来帮忙	065
栀子仁粥，去湿热、和气血	067
枸杞大枣车前草汤，用好命更强	069
化肝瘀	072
气血瘀滞使心情不好，活血化瘀方能有个好心情	072
肝郁胸胁胀闷，延胡索让胁不痛，胸舒畅	075
桃仁是疏肝化瘀的好手，女性痛经可用之	077
山楂丹参蜂蜜饮，享受甜蜜之味就可以化瘀养肝	080

第3章 察言观色知肝情，肝脏警报早解除

姜汁调僵蚕末，可以对付肝有疾导致的咽痛	084
一到夜晚看不清，苍术羊肝汤帮你解除烦恼	088
肝风上行致头晕目眩，可用天麻炖猪肝来调理	092
肝气不舒善叹息，中封、公孙、商丘按按就有效	095
肝血不足致面色萎黄，抽时间煲点猪蹄汤	098
肝阴不足身子弱，枸杞子酒来帮忙	100
肝郁气滞头易痛，川芎白芷大鱼头汤帮你驱走疼痛	102

第4章 肝虚疾病生，养肝祛百病

肝失疏泄引发脂肪肝，用山楂调理有独到之处	108
肝阳妄动可导致高血压，芹菜大枣汤可滋阴降压	110
阴血亏虚易中风，可用桃红四物汤来调养	113
肝胆湿热可导致胆囊炎，丹参郁金蜜效果好	117
肝气不舒易患乳腺疾病，香附路路通蜜饮拯救乳房	119
肝有湿热易患乙肝，茵陈夏枯草瘦肉汤可救肝	121
肝不好，脖子就受罪，二陈汤加酒洗效果好	123

第5章 春季养生重在养肝，小厨房也是大药房

春天养生，养肝护肝为先	128
菠菜滋阴平肝，春天让肝如草木一样欣欣向荣	130
春天的蒲公英食疗价值最高，养肝少不了	132
三月三，野菜香，荠菜利肝赛灵丹	134
马兰炒猪肝，摆脱肝中湿热邪气一步到位	135
酒后护肝强肝，芦笋是你最精致的选择	138

第6章 十大养肝大穴，每天常按健康一百岁

艾灸、按摩大敦穴，清肝明目，让你神清气爽	142
春天肝火大睡不好，多揉行间穴，夜夜都能有好梦	144
刺激太溪，除火热泄气，咽喉更舒坦	146
涌泉穴生肾水，让肝四季常青	148
健脾益血、调肝补肾，不可错过的养生大穴三阴交	150
四肢不利，肾虚精关不固，艾灸关元穴可解忧	153
足三里常艾灸，可防肝血虚导致的中风	155
善惊不止魂不安，按揉曲池穴让你淡定从容	158

第7章 女人养生养肝为本，养肝护肝不生病

经、带、胎、产都和肝有关，女人养生必养肝	162
更年期综合征，肝肾同调才能疗效好	165
桑葚红花酒常饮，女人面容更姣好	167
黑豆药膳可肝肾同补，双眼炯炯有神从来都不是难事	169
养足肝血，给秀发最好的呵护	172

第8章 小细节成就大健康，平常多保养肝才能无忧

过度饮酒肝很受伤，菊花汤是最简单有效的护肝方	176
夜猫子熬夜伤肝，用当归鸭汤来补救	179
过度疲劳肝倦怠，黑芝麻粥常吃补气又生血	182
性生活过度也伤肝，用天冬黑豆粥来滋补	185
辛辣食物对肝有刺激作用，要尽量少食	188
知晓“却病十法”，肝病自除忧虑少	190

第9章 心情不好最伤肝，用好疏肝法让你只生欢喜不生愁

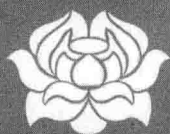
生麦芽药膳，疏肝效果好	194
梅花一味平肝解郁，芳香之中好心情自来	196
清香茉莉花茶，畅饮之中好心情自来	199
合欢花，改善心情，远离烦忧	201

第10章 养生功法常修习，调和气血肝自强

积气生精功长修习，肝好肾也好	206
肝主筋，经常练习强筋功，筋骨强，膝不痛	207
经常练习八段导引法，调和气血，疏肝利胆	209
身不摩，则气不通畅，长摩肝经疏肝气	214
摆身诀与翻江倒海法，促消化，养好脾土肝血旺	216
安眠功，睡眠安好肝更轻松	218

第11章 老祖宗留下来的传世养肝名方，轻松护肝祛病真如神

一贯煎是滋养肝阴的无上良方	222
益母胜金丹，肝血不足致月经失调的克星	225
要舒畅郁结之气，不妨试试千古名方逍遥散	228
茵陈汤清湿热退黄疸，是保肝护肝的良方	230
血虚眩晕，补肝养荣汤不可不用	233



第1章

养肝

百病由肝生，
养生必先





肝脏是人体最大的解毒器官，养肝就是排毒

肝能让气血顺畅，心情愉悦，还能帮助脾胃消化食物，此外，还有一点比较重要的生理功能，即解毒排毒。肝是人体最大的解毒器官，身体中的诸多毒素都能被肝处理掉，所以养好肝身体中的毒才能少。若是肝不好，身体中的毒素就会越积越多。毒素可进入血液，周行全身，影响血液的质量，成为血栓的诱发原因之一。

对于中老年人来说，尤其要予以重视。这是因为随着年龄的增长，肝的各项生理功能减弱，其中就包括解毒排毒功能。毒素多了，免疫能力就会降低，血液质量变差，就容易诱发各种疾病，这也就是为什么中老年人身体一天不如一天的一个比较关键的因素。

头痛、便秘、失眠、下腹部鼓胀、口气难闻等诸多问题都是肝排毒功能下降导致的一些问题。毒素也会影响外表，不利于美容养颜。一般来说，肝不能有效解毒排毒，脸上就会出现色斑、暗疮等。为此，女性美容养颜首先要护肝。

对于中老年人来说，更要重视对肝的呵护，要想办法增强肝的排毒解毒功能。帮助肝排毒解毒可以经常食用青色食物。青色食物是疏肝的，所以有助于肝保持正常的生理功能，充分发挥肝解毒排毒的作用。

青色食物很多，这里推荐绿豆。绿豆不仅能疏肝，还能直接发挥解毒作用，帮助肝减负。对于绿豆的解毒功效，著名医家李时珍在《本草纲

目》中大加称赞：“治痘毒，利肿胀，为食中要药；解金石砒霜草木一切诸毒……真济世之良谷也。”清代黄宫绣编著的《本草求真》中也曾有所谈及，诸如“绿豆性味甘寒，服此性善解毒，故凡一切痈肿等症，无不用此奏效”。绿豆解毒之用，很多民间的法子都是不错的，诸如绿豆粥、绿豆水。

食疗方	原 料	制作方法
绿豆粥	绿豆 100 克，粳米 250 克	绿豆提前用清水浸泡一晚后洗净，放入砂锅内；粳米淘洗干净，入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬到熟烂即可食用。有清热、解毒、去火的功效
绿豆水	绿豆 100 克，白糖适量	绿豆洗净，入砂锅，加适量清水，煮 10 分钟左右即可食用。有利水消肿、清热解毒、解渴清暑的功效

煮绿豆汤的时候，也可以加点甘草，即为绿豆甘草汤。对于绿豆甘草汤的作用，医学书籍里面讲“绿豆甘草汤亦解百毒”。只要是身体有毒素方面的问题，都可以饮用。准备绿豆 120 克，甘草 15 克。绿豆、甘草分别洗净，入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火煮 10 分钟，即可服用。

若肝的排毒功能不好，脸上油脂多，湿热重，煮绿豆汤时也可加点薏苡仁同煮，以加强祛湿功效。另外，也可以用绿豆做面膜敷脸，能改善肌肤状况。比如，可以将绿豆研碎，调入蜂蜜，用其做面膜即可。除了用绿豆帮助肝排毒外，平时可以多吃绿色蔬菜，也有护肝作用。

保持良好的睡眠也是助肝排毒的重要举措。有些人经常睡眠不好，长久下去耗损肝阴，损伤肝体，导致肝排毒的功能进一步减弱。可见，只有晚上睡得好，阴血才能充分养肝，提高肝的解毒功能。睡眠不好，肝的解毒功能就弱，尤其是慢性肝病患者，若睡眠不佳，肝脏的免疫能力会下降，从而加重病情。

睡眠不佳者可以经常吃百合饼，可助睡眠，让肝更好地排毒。干百合

性质平和，有健脾养心、清热安神的功效，老年人经常食用不但睡眠好，还有益寿延年的功效。只需要准备干百合 50 克，面粉 200 克；百合磨成粉，放到面粉中，加适量温水和面，做饼，烙熟，即可食用。

医学大家孙思邈在《千金方》中提到了一个比较简单的治疗失眠的方子，睡眠不佳者也可以一试，这个方子即为大枣葱白汤。大枣 20 枚，葱白 7 根（连须）。将大枣洗净，切小块，入砂锅，大火烧开，煎煮 20 分钟，放入葱白，煮 10 分钟后，滤取汤液，温热饮服。

运动也有助于促进肝排毒的功能。对于肝排毒功能不佳者，也可以常练“嘘”字功。“嘘”字功是一种运动调养肝脏法，经常练习可使机体气血调和，肝气舒畅，进而增强肝的解毒排毒功能。《千金方》中也提到“嘘”字功的养肝功效：

“肝脏病者……疗法，用呵气出。脾脏病者……用唏气出。肾脏病者……用咽气出……若有病依此法恭敬心，无有不瘥，皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。”可见，只要是肝的问题，都可以通过“嘘”字功来解决。下面介绍一种动作比较简单的“嘘”字功法，养肝护肝者可经常练习。

“嘘”字功：

第一步：两脚自然分开，与肩同宽，挺胸收腹，两手臂自然下垂，两腋虚空肘微屈，平视前方。舌尖向前并向内微缩，上下齿有微缝。

第二步：自然呼吸，先呼后吸。待心平气和，呼吸匀细，若有若无之时，进一步调整为腹式呼吸。

第三步：用鼻子呼气，同时收腹、提肛，两腿微弯曲。

第四步：两腿微弯曲，两臂从体侧徐徐抬起，手心向下，待腕与肩平时，掌心相对，高不过眉。然后手指尖相对，两眼随呼气之势尽力瞪圆。

第五步：站定放松，手臂回体侧，放松，自然呼吸。两目微闭，两唇轻合，舌抵上腭，上下齿轻轻相叩 36 次。将津液咽下。

练习本功法，要求睁开双眼，尤其是念“嘘”字时，要做到怒目扬眉，使肝气得以舒达。明代高濂所撰写的《遵生八笺》中记载：“嘘以治

肝，要两目睁开为之……以出肝邪气，去肝家邪热。”可见此功法可祛肝之邪气，对于各种肝病都有辅助治疗作用。

我们在练习的过程中，不要刻意追求动作，随意自然才能疗效佳。对于中老年人，不妨经常练习，可以柔肝疏肝，让肝强大起来，延缓衰老的脚步。即便是年轻人也最好经常练习，可以强健身心，减缓压力。



不可不用的小偏方

柠檬蜂蜜水

柠檬蜂蜜水：将3~5片柠檬片放到杯子中，倒适量开水，水变温后，放入蜂蜜，调匀饮用，有养肝排毒、美容抗衰的功效。



肝不好，脾胃就闹毛病

肝不好的人一般脾胃也有毛病，比如肝炎患者、肝硬化患者大多有脾大，并且也不同程度的存在食欲不振、胃胀痛这些比较容易察觉到的显性症状。肝不好的脾胃也不好，主要有两点原因。

第一，肝气可犯脾胃。肝主气的疏泄，肝功能正常，气的升降出入也有规律，一旦肝功能失常，气的运行就会无规律，从而出现气郁、气逆的问题。肝气郁结，其郁结之气会侵犯脾胃，也就是中医所讲的“肝郁乘脾”，以睡眠不安、腹部胀满、时欲太息、腹胀肠鸣、便溏不爽为主要症状。

第二，肝病可传脾。对此，中医古籍《黄帝内经·素问·玉机真藏论》中写道：“弗治。肝传之脾，病名曰脾风。发瘡，腹中热，烦心出黄。”“瘡”也就是黄疸病。这段话简单理解即肝病可传给脾胃，导致湿热困脾，由此引发黄疸。湿热之气，可导致心烦、腹中热、小便黄，进而导致全身发黄。

“肝郁乘脾”，一方面肝气郁结，一方面脾气虚弱，所以需要疏肝健脾。疏肝的中药有柴胡、香附、青皮、玫瑰花、佛手等。健脾的中药有党参、莲子、白术、茯苓、山药、薏苡仁等。疏肝健脾可以试试下面两个食疗方。

食疗方	原 料	制作方法
玫瑰花山药粥	玫瑰花 6 克，粳米 100 克，生山药 50 克	玫瑰花洗净；粳米淘洗干净；山药洗净；淘洗好的粳米入砂锅，加适量清水，大火煮沸，加入山药，煮熟；入玫瑰花，焖 10 分钟即可食用
佛手白芍鸡肉汤	佛手 10 克，白芍 12 克，川芎 5 克，鸡肉 150 克，陈皮 5 克，山药 100 克，盐适量	鸡肉洗净，剁块，用开水焯一下；佛手、白芍、川芎、陈皮洗净；山药去皮，洗净，切片（为防止其氧化变黑，切片后可以将其浸泡到盐水中）；鸡肉入砂锅，加适量清水，大火煮沸；再将佛手、白芍、川芎、陈皮放入，小火炖 40 分钟；再放入山药，小火炖熟烂，加适量盐调味即可食用

脾胃不好和肝的生理功能不佳往往也有一定的关系，在这种情况下一方面要疏肝，使肝不郁；另一方面要健脾。而增强脾胃的生理功能一方面可以防止肝郁对脾胃的损伤，另一方面可以促进气血化生，有助于养肝。

尤其是脾胃虚弱、身体瘦弱、经常动怒的人更是要重视脾胃的呵护。中老年人脾胃虚弱者多，这与年龄增大，以及脾胃生理功能虚衰有关，加上平时不注重饮食，更是导致脾胃状况不佳的原因。脾胃不好，湿热内生，对于此种情况，中医古籍里面有“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”之说。可见，患了肝病要重点养好脾胃，这样才能扶正治其本，祛除余邪治其标。总之，肝之为病，治脾为先，是治疗慢性肝病的一大特色。

治脾无外乎从两个方面着手，一是补脾，一是调脾。人参、白术、黄芪、炙甘草、蜂蜜、饴糖都是常用的补脾之物，可补脾气，加强脾胃生化

气血的功能，既防病邪入侵，又可滋生肝血，从而增强肝的生理功能。陈皮、佛手、木香、青皮有理气的作用，可以预防脾土壅滞。脾土壅滞又可导致肝失疏泄，气血瘀滞，水湿滞留，加重肝的负担。脾胃不壅滞，也就有助于促进肝的疏泄，促进肝病好转。

脾胃虚弱者要注意调养，尤其是中老年人脾胃状况一般都不好，这也不利于对肝的呵护。尤其是原本肝功能就不佳者，不悉心呵护脾胃会加重肝病。下面再介绍两个可以强脾胃之气的食疗方。

食疗方	原 料	制作方法
羊肉索饼方	白羊肉 120 克， 面粉 180 克，姜汁 6~8 毫升	羊肉洗净，切片；姜汁倒入面粉中，加适量清水，和面，做成面条；锅中加清水煮沸，下面条，放入羊肉片、葱花和其他调味料，煮熟食用。常食可治老人脾胃气弱、四肢困乏无力、黄瘦
酿猪肚方	猪肚 1 个，人参 末、橘皮末各 15 克，猪脾 2 枚，葱 白适量	猪肚洗净；葱白洗净，切段；猪脾洗净，切小块；将人参末、橘皮末、猪脾块、葱段纳猪肚中，可以在上面涂抹一些酱，缝口，合蒸之，令烂熟食用。脾胃虚弱者可常食

以上这些补脾胃的食疗方均出自《养老奉亲书》。《养老奉亲书》是世界上现存最早的老年医学专著，书中所记载的诸多老年人养生的方法都是可取的。总之，肝郁不舒、脾胃不佳者就可以经常用这些养生方法进行食疗，可以很好地强健脾胃，进而有助于增强肝的免疫功能，有助于肝疾好转。

通过饮食调理固然有助于疏肝健脾，但精神调养也是至关重要的，否则通过食疗的方法疏肝功效也不会见多大成效。

中医古籍《诸病源候论·气病诸候·结气候》指出：“结气病者，忧思所生也。心有所存，神有所止，气留而不行，故结于内。”可见，只要

精神好，郁结之气就散了，脾胃也自然就好了。所以平素要注意心情调适，遇到事情要尽可能看到好的一方面，培养积极乐观的心态，这不仅对于身心健康有利，对于生活也是大有帮助的。



不可不用的小偏方

大枣花生粥

大枣 120 克，花生仁 15 克，粳米适量。粳米淘洗干净；花生保留红衣，洗净；大枣切小块，去核，洗净；用花生、大枣、粳米加水一同煮粥食用，有补血生血的功效。



肝血不足，衰老就会加快，延缓衰老必须养肝

气血相当于脏腑、肌肤等的养料，气血不足会导致脏腑功能的减退，引起早衰，所以将气血养好了，才能抗衰老，健康长寿，有好的精气神。

补养气血要重点养肝血。根据中医理论，肝藏血，行气血，同时还具有生血之功效。肝血不足，疏泄失常，自然也会导致气血虚损。为此，延缓衰老，养肝血是关键的一环。养肝血可以将熟地黄利用起来。

熟地黄是一味补血要药，对于熟地黄的补血功效，清代张德裕撰写的《本草正义》里记载：“熟地黄性平，气味纯净，故能补五脏之真阴，而又于多血之脏为要药。补气以人参为主，补血以熟地黄为主。凡诸经之阳气虚者，非人参不可；诸经之阴血虚者，非熟地黄不可。”

从这段话的论述中我们不难得出这样的结论，如果说人参是重于补气的，那么熟地黄就是偏重于补血的，并且有较强的补益性。加之其归肝肾经，所以最擅长补肝血，有助于血液充盈，强壮脏腑，进而达到补虚强身的目的。一切精血亏虚之证均可用其进行调理，诸如腰酸脚软、头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白等。

调养虚损、延缓衰老的熟地黄食疗方有很多，最简单的莫过于熟地黄粥。熟地黄粥有较好的养阴补血、益精明目的功效。

【熟地黄粥】取熟地黄10克，洗净、切碎；大米100克淘洗干净，与熟地黄一同放入砂锅，加适量水大火煮沸，小火熬至粥熟烂，加白砂糖适量调味即可。

熟地黄虽然有滋阴补血的功效，不过脾胃不好的人不宜用，另外也不适合长期补血之用。明代虞抟所著的《医学正传》中有这样的记载：“生地黄生血，而胃气弱者服之恐妨食。熟地黄补血，而痰饮多者服之恐泥膈……品性质黏腻，有碍消化，凡脾胃虚弱、气滞痰多、脘腹胀满及食少便溏者忌服。”

可见，地黄补血并不是人人都适宜。一般来说，老年人脾胃虚，就不适宜用地黄来滋阴补血，否则脾胃更虚，会导致气血更虚。

对于脾胃虚者来说，补血不妨用比较温和的方法，诸如经常喝点鲫鱼汤，能强健脾胃，从而起到促进气血化生的作用。对于鲫鱼的功效，《本草经疏》中记载：“鲫鱼入胃，治胃弱不下食；入大肠，治赤白久痢、肠痛。脾胃主肌肉，甘温能益脾生肌，故主诸疮久不瘥也。”清代医学著作《医林纂要》中记载：“鲫鱼性和缓，能行水而不燥，能补脾而不濡，所以可贵耳。”

鲫鱼能滋阴去燥，又能滋补脾胃，促气血化生，有助于保证肝血的充盈。故护脾胃养肝，可以试试鲫鱼汤。另外，适当喝点猪肝汤，不仅可以养肝，还可以延缓衰老。

食疗方	原 料	制作方法
鲫鱼汤	鲫鱼1条, 陈皮10克, 红枣5枚, 生姜、料酒、盐各适量	鲫鱼处理干净, 洗净, 用料酒涂抹全身; 红枣洗净, 去核, 切小块; 生姜洗净, 去皮, 切片; 陈皮洗净; 将鲫鱼放入砂锅中, 放入红枣、生姜、陈皮, 大火煮沸, 小火煲半小时, 去陈皮、姜片, 放入适量的盐调味即可食用
补肝猪肝羹方	猪肝500克, 鸡蛋2个, 葱白、豉汁各适量	将猪肝处理干净, 葱白洗净, 去须, 切碎; 将猪肝、葱花放到豉汁中煮, 快要熟时, 将鸡蛋打入, 煮熟食用

补血不是一蹴而就的事情, 平时要养成良好的作息、饮食习惯。老年人脾胃虚, 可以经常食用一些滋补脾胃的温和之物, 只要多加注意, 就一定可以使肝血充盈。



不可不用的小偏方

容颜不老方

容颜不老方, 源自明代《奇效良方》, 有滋气血、美容颜的功效。古诗赞美该方: “一斤生姜半斤枣, 二两白盐三两草, 丁香沉香各半两, 四两茴香一处捣。煎也好, 泡也好, 修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯, 一世容颜长不老。”组方为: 生姜一斤(500克), 大枣半斤(250克), 白盐(青盐)二两(约60克), 甘草三两(约90克), 丁香、沉香各半两(约15克), 茴香四两(120克)。上药共捣粗末, 和匀备用。每次三至五钱(9~15克), 清晨煎服或沸水泡服。