

朱晰基 刘 健 主编
江西科学技术出版社

中医补阳集成

通所其來矣上
古神農始嘗草木而知百
藥黃帝沿岐伯之少俞
之徒內考五藏六腑外
經絡血氣色脈參之天
人物理性命圖
五藏生其
百病受其
百病受其



中医补阳集成

朱晰基 刘健 主编

江西科学技术出版社



0158052

4242
254

图书在版编目(CIP)数据

中医补阳集成/朱晰基

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1586-1

I. 中. 中医补阳集成

II. 朱晰基

III. 中医治疗学

IV. R242

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

中医补阳集成

朱晰基等主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	900 千字
印张	34.625
印数	3500 册
版次	1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1586-1/R·362
定价	68.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

● 本书导读

您想获得最佳的生存与生活质量(包括性生活质量)吗? 请读本书,肯定会有所收获。

本书比较详尽地介绍了阳虚与补阳、补阳中药、补阳方剂、补阳食品、补阳药膳,补阳药酒、补阳药粥等内容;实用性强,是一部颇为宝贵的大众保健工具书,也是对医务人员有指导意义的医疗参考书。

《中医补阳集成》

● 编 著 者 名 单 ●

主 编 朱晰基 刘 健

副主编 孟灵源 杨 森 尹金凤 吴一行
罗 德 黄天本 程 莉 胡聚才

编著者(按姓氏笔画为序)

尹金凤 王建中 王野坪 毛毓敏
刘 健 卢冬初 朱晰基 李月英
杨 森 杨丽珍 沈晓云 沈海宽
吴 捷 吴一行 陆 君 陈大华
张忠华 罗 德 罗水梅 周白雯
孟灵源 胡明秀 胡海南 胡聚才
凌志强 黄天本 龚文生 睦湘河
韩 冰 程 莉 谢良明 廖世珍
廖丽君 熊燕琳 欧阳玉林

策 划 胡会林 朱晰基 刘 健

● 前 言

人类即将进入新的世纪。人们在迎接 21 世纪光明之时,自然会更重视自身的健康。想要更好地为新世纪而工作,更好地在新世纪享受生活,人们必须有健康的体魄。

为了服务于人类的健康,为人们提供一部实用的能提高人的生存与生活质量(包括性生活质量)的保健工具书,我们组织了数十位临床经验丰富的中医学专家写作了这部《中医补阳集成》。

本书以比较广义的补阳概念,介绍了阳虚与补阳,补阳中药,历代补阳名方,补阳食品,补阳药膳,补阳药粥,补阳药酒,补阳针灸处方等知识;内容丰富,既实用又有新颖的见解,是

一部颇有实用价值的保健工具书。

本书作者在写作过程中参考了古今 100 多部著作,是站在“前人的肩膀”上完成这部作品的,因此,我们代表本书作者及本书编辑向 100 多位古今作者表示衷心的感谢。

同时,我们也要感谢本书的读者,因为本书的价值就在于阅读了本书的读者能从中获得益处。

此外,我们希望广大医务工作者、卫生保健工作人员及读者不吝赐教,以便在再版时修正,使这部著作更好地为跨世纪的人类的健康服务。

江西科学技术出版社第三编辑室

一九九九年六月于南昌

● 目 录

~~~~~

### 第一章 阳虚与补阳

#### 第一节 引起阳虚的原因

##### 一、外因

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 风邪 ..... | (3) | 3. 湿邪 ..... | (5) |
| 2. 寒邪 ..... | (4) | 4. 外伤 ..... | (5) |

##### 二、内因

- |                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 1. 先天禀赋不足 ..... | (6) | 5. 伤饮生冷 ..... | (8) |
| 2. 痰饮与水气 .....  | (7) | 6. 过劳 .....   | (9) |
| 3. 房事不节 .....   | (7) | 7. 过逸 .....   | (9) |
| 4. 七情异常 .....   | (8) |               |     |

##### 三、医源性病因

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 误清 ..... | (10) | 3. 误下 ..... | (11) |
| 2. 误汗 ..... | (10) |             |      |

## 第二节 脏腑阳虚

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 心阳虚衰····· | (12) | 胃阳失调····· | (17) |
| 肝阳不足····· | (13) | 小肠虚寒····· | (18) |
| 脾阳不足····· | (14) | 大肠虚寒····· | (19) |
| 肺阳不足····· | (15) | 膀胱阳虚····· | (19) |
| 肾阳不足····· | (15) | 三焦阳虚····· | (20) |
| 胆气虚寒····· | (16) |           |      |

## 第三节 针对病机的补阳治法

|                               |      |                               |      |
|-------------------------------|------|-------------------------------|------|
| 助阳解表法治阳虚外感<br>·····           | (22) | 温中健脾法治中焦虚寒<br>·····           | (30) |
| 温肺涤饮法治肺寒停饮<br>·····           | (23) | 温阳止血法治中气虚寒、<br>不能统血·····      | (31) |
| 温阳固表法治过汗亡阳<br>·····           | (24) | 温经摄血法治脾气虚弱、<br>统摄无权·····      | (32) |
| 温阳益气法治心肺阳虚<br>·····           | (25) | 温中举陷法治中气不足、<br>中气下陷·····      | (33) |
| 温阳除湿法治寒湿困脾<br>·····           | (26) | 温中祛寒、行气化滞法治<br>中焦虚寒、气滞不化····· | (35) |
| 温阳化气、培中渗湿法治阳<br>不化气、水饮内停····· | (27) | 温阳固涩法治虚寒失禁<br>·····           | (36) |
| 温阳实脾、利气行水法治<br>脾肾阳虚、水湿为患····· | (28) | 温通破结法治寒凝积滞<br>·····           | (37) |
| 温中化痰法治脾虚寒痰<br>·····           | (29) | 温肝解郁法治肝寒气滞<br>·····           | (38) |

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 温阳化瘀法治阳虚血瘀<br>..... (40)      | 温补肾阳法治肾阳不足<br>..... (49)          |
| 温中降逆法治中焦虚寒<br>..... (41)      | 和阳通滞法治阳虚寒凝<br>..... (52)          |
| 温通泄闭法治胆气虚寒、<br>寒实结滞..... (42) | 温肾固涩法治肾虚失约<br>..... (53)          |
| 温脏安蛔法治脏寒蛔厥<br>..... (43)      | 温阳利水法治气化失常<br>..... (55)          |
| 温补心阳法治心阳虚损<br>..... (44)      | 温下宣上、三焦并治法治<br>寒滞气分、水饮内停 ... (58) |
| 回阳救逆法治阳虚厥逆<br>..... (45)      | 温阳健脾法治脾肾阳虚<br>..... (59)          |
| 温阳宣痹法治寒痹心阳<br>..... (47)      | 温补肝肾法治肝肾虚寒<br>..... (60)          |

## 第二章 补阳中药

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 鹿茸..... (65)    | 杜仲 ..... (108)  |
| 蛤蚧..... (71)    | 补骨脂 ..... (113) |
| 冬虫夏草..... (75)  | 续断 ..... (119)  |
| 紫河车..... (80)   | 狗脊 ..... (122)  |
| 淫羊藿..... (84)   | 锁阳 ..... (127)  |
| 肉苁蓉..... (89)   | 葫芦巴 ..... (131) |
| 巴戟天..... (94)   | 阳起石 ..... (134) |
| 山茱萸..... (98)   | 益智仁 ..... (136) |
| 骨碎补 ..... (104) | 覆盆子 ..... (142) |

|           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 金樱子 ..... | (145) | 海狗肾 ..... | (172) |
| 菟丝子 ..... | (149) | 狗鞭 .....  | (176) |
| 沙苑子 ..... | (153) | 鹿鞭 .....  | (179) |
| 蛇床子 ..... | (158) | 韭菜子 ..... | (182) |
| 仙茅 .....  | (161) | 肉桂 .....  | (187) |
| 胡桃肉 ..... | (164) | 附子 .....  | (191) |
| 海马 .....  | (168) |           |       |

### 第三章 补阳方剂

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 丁香汤 .....    | (199) | 大效内补丸 ..... | (221) |
| 丁香石燕子散 ..... | (200) | 川方五子丸 ..... | (223) |
| 丁香柿蒂汤 .....  | (201) | 大健中汤 .....  | (224) |
| 二仙芎归汤 .....  | (202) | 六子汤 .....   | (225) |
| 十补丸 .....    | (204) | 千金止带丸 ..... | (226) |
| 十宝丸 .....    | (205) | 久患梦遗方 ..... | (228) |
| 十柔丸 .....    | (206) | 小鹿茸丸 .....  | (229) |
| 十子奇方 .....   | (208) | 小肉苁蓉散 ..... | (230) |
| 七子丸 .....    | (209) | 无价宝丸 .....  | (232) |
| 七圣丸 .....    | (211) | 天真丸 .....   | (233) |
| 七宝丹 .....    | (212) | 内养丸 .....   | (235) |
| 人参汤 .....    | (214) | 五神还童丹 ..... | (236) |
| 三肾丸 .....    | (215) | 不倒丸 .....   | (238) |
| 三健丹 .....    | (217) | 内补丸 .....   | (239) |
| 大茯苓丸 .....   | (218) | 五补丸 .....   | (241) |
| 大造丸 .....    | (219) | 五精丸 .....   | (242) |

|               |       |             |       |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 五子衍宗丸 .....   | (243) | 羊肾丸 .....   | (279) |
| 五云宫秘授固真丹 ..   | (245) | 阳起石丸 .....  | (280) |
| 内金鹿茸丸 .....   | (246) | 沉香鹿茸丸 ..... | (282) |
| 长春广嗣丹 .....   | (247) | 扶老强中丸 ..... | (283) |
| 巴戟丸 .....     | (249) | 当归四逆汤 ..... | (285) |
| 玉真丸 .....     | (250) | 阳和汤 .....   | (286) |
| 白龙骨丸 .....    | (252) | 肾气丸 .....   | (287) |
| 右归丸 .....     | (253) | 固真丸 .....   | (289) |
| 正阳丸 .....     | (255) | 金刚丸 .....   | (290) |
| 四神丸 .....     | (256) | 金锁固精丸 ..... | (291) |
| 仙茅丸 .....     | (257) | 治遗精方 .....  | (292) |
| 生精种子奇方 .....  | (259) | 实脾饮 .....   | (294) |
| 加味金刚丸 .....   | (260) | 春温汤 .....   | (295) |
| 壮肾固精汤 .....   | (261) | 驻马丸 .....   | (296) |
| 老龙丸 .....     | (263) | 驻春丸 .....   | (298) |
| 肉苁蓉丸 .....    | (264) | 济生肾气丸 ..... | (299) |
| 延生护宝丹 .....   | (265) | 神效暖脐膏 ..... | (300) |
| 延龄固本丸 .....   | (267) | 破故纸散 .....  | (302) |
| 全鹿丸 .....     | (269) | 寄生散 .....   | (303) |
| 交济汤 .....     | (271) | 复老还童丸 ..... | (305) |
| 壮元丸 .....     | (272) | 益肾膏 .....   | (306) |
| 壮火丹 .....     | (273) | 益阳渗湿汤 ..... | (308) |
| 壮阳丹 .....     | (275) | 益肾固精丸 ..... | (309) |
| 壮火温脾汤 .....   | (276) | 青蛾丸 .....   | (311) |
| 壮神益志保孕汤 ..... | (277) | 理中丸 .....   | (312) |

|       |       |         |       |
|-------|-------|---------|-------|
| 鹿角散   | (313) | 温肾扶脾汤   | (346) |
| 鹿角胶散  | (315) | 温中止痛汤   | (347) |
| 黄芪建中汤 | (316) | 斑龙丸     | (348) |
| 黄芪丸   | (317) | 斑龙百补丸   | (350) |
| 鹿茸散   | (319) | 斑龙二至百补丸 | (351) |
| 鹿鞭膏   | (320) | 楮实丸     | (353) |
| 鹿菟丸   | (322) | 葆真丸     | (354) |
| 鹿茸四斤丸 | (324) | 蛤蚧丸     | (356) |
| 真人养脏汤 | (325) | 敦复汤     | (357) |
| 真武汤   | (326) | 填坎煎     | (358) |
| 健脾补肾汤 | (328) | 暖肾助火汤   | (360) |
| 益肾填精汤 | (329) | 膈肭脐丸    | (361) |
| 菟丝子丸  | (330) | 新宝拯阳理劳汤 | (362) |
| 秘精丸   | (332) | 聚精丸     | (364) |
| 续断丸   | (333) | 毓麟珠     | (365) |
| 温冲汤   | (334) | 毓麟固本膏   | (366) |
| 温脾散   | (335) | 聪耳丸     | (368) |
| 温肾丸   | (337) | 增损理中丸   | (369) |
| 温经汤   | (338) | 赞育丹     | (371) |
| 温胃饮   | (339) | 麋角丸     | (372) |
| 温精汤   | (341) | 麋茸丸     | (374) |
| 温髓汤   | (342) | 麋角既济丸   | (375) |
| 温补冲任方 | (343) | 覆盆子丸    | (377) |
| 温中补脾汤 | (345) |         |       |

## 第四章 补阳食品

### 第一节 有补阳作用的荤食

|           |       |          |       |
|-----------|-------|----------|-------|
| 羊肉 .....  | (381) | 鲤鱼 ..... | (404) |
| 牛肉 .....  | (384) | 鲈鱼 ..... | (407) |
| 狗肉 .....  | (388) | 鲳鱼 ..... | (409) |
| 鸽子肉 ..... | (391) | 黄鱼 ..... | (411) |
| 麻雀肉 ..... | (393) | 鲍鱼 ..... | (413) |
| 鳗鱼 .....  | (396) | 带鱼 ..... | (416) |
| 桂鱼 .....  | (399) | 黄鳝 ..... | (418) |
| 黑鱼 .....  | (401) | 鳅鱼 ..... | (421) |
| 鳊鱼 .....  | (403) | 对虾 ..... | (423) |

### 第二节 有补阳作用的素食与水果

|          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 芥菜 ..... | (426) | 生姜 ..... | (444) |
| 芹菜 ..... | (428) | 辣椒 ..... | (449) |
| 韭菜 ..... | (431) | 刀豆 ..... | (452) |
| 香菜 ..... | (435) | 荔枝 ..... | (455) |
| 葱 .....  | (437) | 樱桃 ..... | (458) |
| 大蒜 ..... | (440) | 石榴 ..... | (461) |

### 第三节 可食用的补阳昆虫

|            |       |           |       |
|------------|-------|-----------|-------|
| 蚂蚁 .....   | (464) | 枸杞虫 ..... | (469) |
| 雄原蚕蛾 ..... | (465) | 九香虫 ..... | (470) |
| 蚕蛹 .....   | (467) | 龙虱 .....  | (471) |
| 灰花蛾 .....  | (468) | 芝麻虫 ..... | (473) |

|           |       |          |       |
|-----------|-------|----------|-------|
| 蝗虫 .....  | (474) | 蟋蟀 ..... | (477) |
| 桂花蝉 ..... | (475) | 蜻蜓 ..... | (478) |
| 蚨蝉 .....  | (476) |          |       |

### 附:性功能与补阳食品

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、性和谐与补阳食品 .....         | (480) |
| 二、常见的对性欲有影响的补阳食品举例 ..... | (481) |
| 三、性保健食谱举例 .....          | (499) |

## 第五章 补阳药膳介绍

|               |       |                |       |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 冬菇煨鹿鞭 .....   | (505) | 双子炖羊脑 .....    | (524) |
| 枸杞炖狗鞭 .....   | (506) | 壮阳止眩羊脑子 .....  | (525) |
| 苁蓉狗鞭 .....    | (507) | 益智仁当归煮羊肉 ..... | (526) |
| 白蘑煨鹿尾 .....   | (508) | 肉桂温胃猪肚 .....   | (527) |
| 红烧鹿肉 .....    | (510) | 参茸鸡味补肾肉 .....  | (528) |
| 菟丝子固精狗肉 ..... | (511) | 鸡味鹿里脊肉 .....   | (530) |
| 附片补中狗肉 .....  | (512) | 酒煮虾 .....      | (531) |
| 附片姜味狗肉 .....  | (513) | 青虾炒韭菜 .....    | (532) |
| 带骨鸡味狗肉 .....  | (514) | 韭菜子煮泥鳅 .....   | (533) |
| 益精明目狗肉 .....  | (515) | 猪肝扒海参 .....    | (534) |
| 肉桂温经狗肉 .....  | (517) | 沙苑苁蓉炖雄鲤鱼 ..... | (536) |
| 附片补阳羊肉 .....  | (518) | 海味壮阳杂拌 .....   | (537) |
| 杜仲炖羊肉 .....   | (519) | 虫草炖哈蚧 .....    | (538) |
| 神仙味补阳肉 .....  | (520) | 核桃仁炖蚕蛹 .....   | (539) |
| 补骨脂萝卜羊肉 ..... | (522) | 油炸麻雀丸 .....    | (540) |
| 补骨脂煮羊肉 .....  | (523) | 桂皮奶味鹌鹑 .....   | (541) |

|               |       |                 |       |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 沙苑子豆腐 .....   | (542) | 黄酒核桃仁泥 .....    | (572) |
| 杜仲五味子羊腰片 ...  | (543) | 甜核桃仁 .....      | (573) |
| 杜仲猪腰子 .....   | (545) | 红糖核仁芝麻片 .....   | (574) |
| 滋肾猪腰子 .....   | (546) | 核桃人参胎盘粉 .....   | (576) |
| 降压养心猪腰子 ..... | (547) | 狗鞭鹿肉散 .....     | (577) |
| 杜仲培阳羊肾片 ..... | (548) | 核桃牛骨髓抗衰老散 ..... | (578) |
| 杜仲茴香山羊肾 ..... | (549) | 金樱子膏 .....      | (579) |
| 补腰羊肾片 .....   | (550) | 核桃仁降压芝麻膏 ...    | (580) |
| 苁蓉美味鹿肾 .....  | (552) | 核桃仁枣肉糊 .....    | (582) |
| 神仙益寿鸡 .....   | (553) | 补骨脂蜜 .....      | (583) |
| 海马虾仁鸡 .....   | (554) | 补骨脂固肾蜜 .....    | (584) |
| 补精牛鞭鸡 .....   | (555) | 菟丝子红糖汁 .....    | (585) |
| 杜仲消肿水鸭 .....  | (557) | 虾米温阳菜 .....     | (586) |
| 核桃仁补虚鸭 .....  | (558) | 人参鹿肉汤 .....     | (587) |
| 四仁鸡蛋 .....    | (559) | 苁蓉公鸡牛鞭汤 .....   | (589) |
| 鹿茸蒸鸡蛋 .....   | (560) | 双鞭羊肉温阳汤 .....   | (590) |
| 菟丝子助阳麻雀蛋 ...  | (561) | 杜仲强筋脊骨汤 .....   | (591) |
| 核桃仁银耳鸽蛋 ..... | (562) | 鹿尾人参补益汤 .....   | (593) |
| 苁蓉羊肉羹 .....   | (564) | 鹿鞭补肾益脾汤 .....   | (594) |
| 海味鹿茸壮阳羹 ..... | (565) | 人参苁蓉羊肾汤 .....   | (595) |
| 核桃仁栗子羹 .....  | (566) | 益髓羊脊骨汤 .....    | (597) |
| 覆盆子猪脬温肾粉 ...  | (567) | 鹿茸乌骨鸡汤 .....    | (598) |
| 核桃仁五味子糊 ..... | (568) | 参茸猪肉汤 .....     | (599) |
| 核桃酪 .....     | (569) | 胡桃仁排石饮 .....    | (600) |
| 固精核桃糖 .....   | (571) |                 |       |

## 第六章 补阳药粥

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 肉桂草果羊肉粥 …… (605)         | 壮腰健脾养生鸡粥 … (629) |
| 肉桂温经粥 …… (606)           | 壮阳鹿鞭粥 …… (630)   |
| 附子人参粥 …… (607)           | 人胞小米粥 …… (631)   |
| 覆盆子鸡内金粥 …… (608)         | 粳米鹿肉粥 …… (632)   |
| 菟丝子黑豆糯米粥 … (609)         | 鹿角胶姜味粥 …… (634)  |
| 杜仲党参糯米粥 …… (611)         | 双宝麻雀粥 …… (635)   |
| 菟丝子粳米甜粥 …… (612)         | 虾米粥 …… (636)     |
| 菟丝子鸡肝粥 …… (613)          | 白狗骨粥 …… (637)    |
| 三子麻雀补虚粥 …… (614)         | 狗肉粥 …… (638)     |
| 益智补肾健脾粥 …… (615)         | 羊肉粥 …… (639)     |
| 益智固肾温脾粥 …… (616)         | 阳起石牛肾粥 …… (641)  |
| 治五更泄破故纸枣粥<br>…………… (618) | 韭菜子粥 …… (642)    |
| 龙虱肉粥 …… (619)            | 韭菜粥 …… (643)     |
| 核桃仁蜜粥 …… (620)           | 锁阳粥 …… (644)     |
| 核桃仁粥 …… (621)            | 肉桂人参温经粥 …… (645) |
| 三仁益寿粥 …… (622)           | 锁阳枸叶羊肾粥 …… (646) |
| 胡桃牛奶粥 …… (623)           | 肉桂米酒粥 …… (647)   |
| 肉苁蓉粥 …… (624)            | 肉桂丁香鸭 …… (648)   |
| 苁蓉羊肉米粥 …… (626)          | 肉桂泥鳅粥 …… (650)   |
| 肉苁蓉淮山粥 …… (627)          | 肉桂参芪粥 …… (651)   |
| 苁蓉核仁羊骨助阳粥<br>…………… (628) | 蛇床子麻雀粥 …… (652)  |
|                          | 参茸壮骨蜜粥 …… (653)  |
|                          | 苁蓉润便蜜粥 …… (654)  |