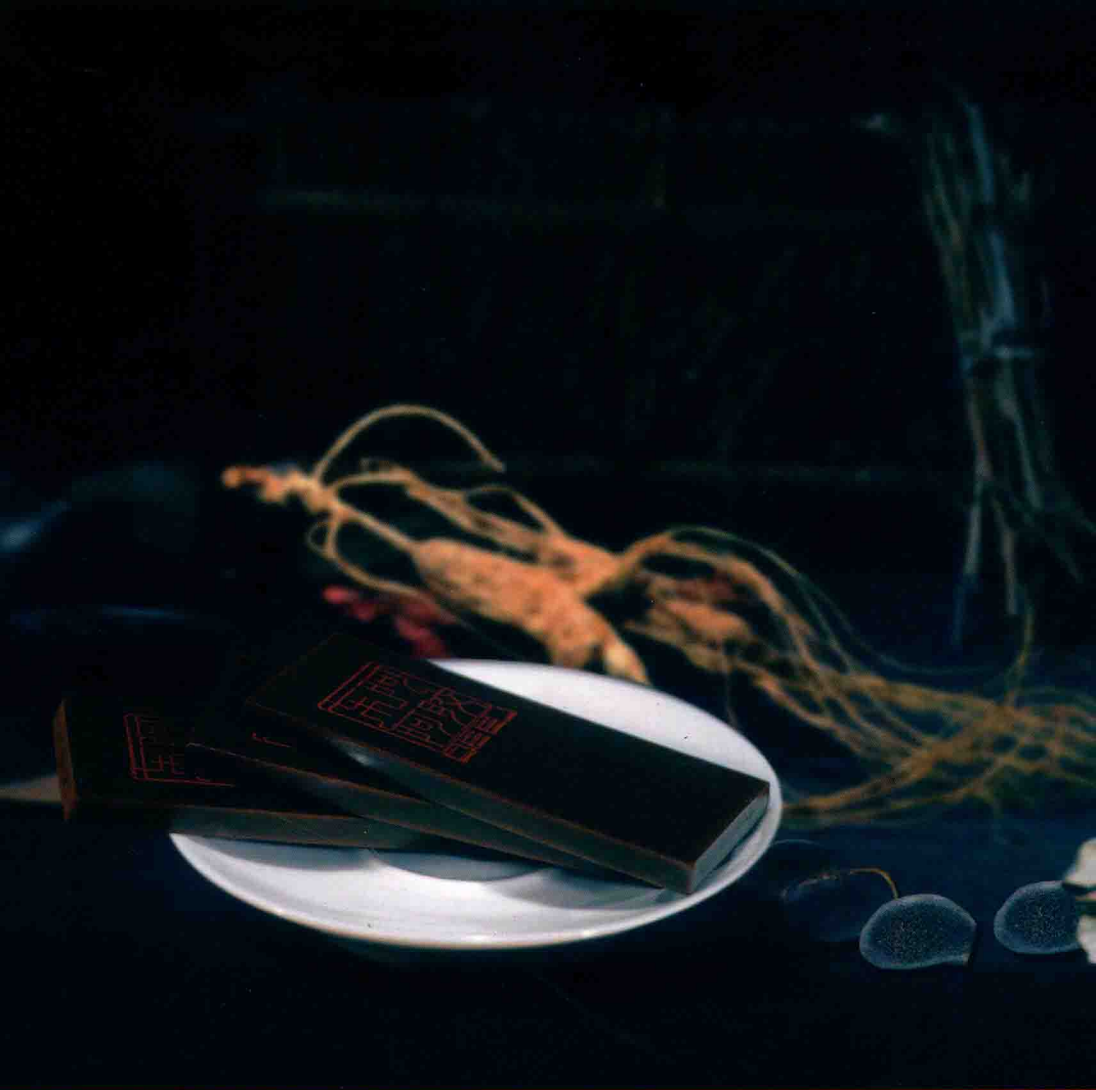




阿胶滋补大全

主编 柴海强 李春芳

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

阿胶滋补大全

主 编：柴海强 李春芳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

阿胶滋补大全 / 柴海强, 李春芳主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.2
(2018.7重印)

ISBN 978-7-5132-4756-6

I . ①阿… II . ①柴… ②李… III . ①阿胶—临床应用 IV . ① R282.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 014360 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 8.5 字数 126 千字

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 7 月第 2 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4756-6

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

序一

滋阴养血第一妙品：东阿阿胶

在中国的养生文化中，阿胶的应用历史源远流长，《神农本草经》将其列为“上品”，称“久服轻身益气”。历代医药书籍对阿胶的记载也很多，在临床上主要应用于妇科及肺疾、血证等，有滋阴、补血、养心、安神、调经的功效，与人参、鹿茸并称“滋补三大宝”。在东汉张仲景所著的《伤寒论》《金匱要略》中，有十多首以阿胶为主的内服复方，如黄连阿胶汤、炙甘草汤、胶艾四物汤、温经汤等。

从古到今，正宗的阿胶产地在山东省东阿县，这与当地得天独厚的水脉有关。据郦道元《水经注》记载：“东阿城北门内西侧有大井，其巨若轮，深六七丈，岁常煮胶入贡，本草谓阿胶也，故世俗有阿井之名。”东阿水是泰山、太行山山脉交汇的地下潜流，融天地名山之精气。《梦溪笔谈》云阿井水“性趋下，清而重”。陈修园说：“人之血脉，宜伏而不宜见，宜沉而不宜浮。”以清而重、性趋下之水炼胶，正与滋养血脉相宜。中国科学院有研究表明，东阿地下水为弱碱性，为低矿化度饮用水，富含锶、镁、锌等有益人体的微量元素及适量的矿物质元素，是较好的生命激活剂。东阿之水乃阿胶道地正宗的关键，东阿地下水矿物质含量高、比重大，炼制出的阿胶质地纯粹，内含的大量矿物质又可助药性发散，疗效迅速。

《本草纲目》云：“阿胶以乌驴皮得阿井水煎成乃佳尔。”陈修园说：

“必用黑皮者，以济水合于心，黑色属于肾，取水火相济之意。”驴皮中营养物质储存丰富，黑驴皮则更容易吸收阳光和热量，滋阴养血补肾效果更佳。

东阿阿井水、纯正黑驴皮熬制者，自古以来都是阿胶中之“上品”。

在中国历代文学作品中描写阿胶功用的佳作屡见不鲜，仅举《元曲·秋夜梧桐语之锦上花》一例为证：

阿胶一碗，芝麻一盏，白米红馅蜜饯，粉丝似羞，杏花春雨带笑看。润了青春，保了天年，有了本钱。

作者以如此美妙精练的语言，概括了阿胶养生、延年、美容的功效，令人遐想。

我在临床中遇到的许多疑难杂症，中老年退行性疾病，妇科内分泌失调、气血亏损等疾患，用一般中草药治疗疗效欠佳，须赖“血肉有情之品”方能立起沉疴，而阿胶则是这类药中的珍品，运用最为广泛。

作为“滋补三大宝”之一的东阿阿胶，安全有效，在现代日常养生、亚健康调理中受到广泛欢迎，值得我们关注与研究。

湖南中医药大学 彭坚

序 二

“国医”必须有“国药”

中医是中国的医学，是“国医”。

既然是“国医”，就一定有“国药”，因为中医的理论需要借助具体的中药，落实在疾病治疗和身体保养上。比如中医治疗呕吐、腹泻、便血，有一味特效药叫“伏龙肝”，就是灶心土。可惜现在市场上很少能找到正宗的产品，于是有的老中医为了治好患者的顽疾，只好专门托朋友从偏远的农村找来，再亲自炮制。像这样的例子有很多，让人倍感心酸。但也有做得很好的中药，称得上是“国药”。

说到“国药”，必须提到阿胶。

在中医妇科临床，阿胶是常用药，并且很多时候，阿胶有神奇的疗效。为什么会得到这么一个效果？因于中医的理论和中国的文化。

中医认为，妇女“以血为本”，因为女性要来月经，要生孩子，要哺乳，会出血，也会消耗血，所以中医讲“女子重在血”。就是基于这样一个概念，治疗女性疾病，常常要围绕血来考虑怎么治，用被誉为“补血圣药”的阿胶，就是补到了血的根源。所以在临床上，特别是妇科医生会常用到阿胶。

很多人服用阿胶后会发现，月经正常了，体质改善了，睡眠好了，脸色也红润了，肌肤变得细嫩有光泽……这是因为阿胶补足了阴血，去除了导致这些问题的根本病因。换句话说，不管男女老少，只要有血虚

的问题，虽然出现的病症可能不一样，都可以通过服用阿胶，通过补血来从根本上解决。

阿胶入肺、肝、肾三经，除补血滋阴，还能润肺防燥，养肝肾。明代何良俊有诗曰：“万病皆由气血生，将相不和非敌攻。一盏阿胶常左右，扶元固本享太平。”因“血”与“气”是根本，通过日常缓缓滋补，便可起到提高免疫力、扶元固本的作用。此外，阿胶润肺防燥效果好，在现在雾霾多发的时节，用阿胶滋补也可为我们的呼吸系统增加一道屏障。

早先，阿胶是专供达官贵人用的，甚至是皇宫御用的。随着阿胶产量的增大，同时由于人民生活水平的提高，阿胶已经进入寻常百姓家，老百姓不再是祛病用药时才想到阿胶，居家进补也会买上两斤，用来熬膏煮浆，不仅能享受口福，更能保养身体。

但是，很多人对阿胶的了解还十分肤浅，不知道怎么吃阿胶才能补血，甚至以为吃了阿胶会上火。事实上，阿胶是一种阴柔的、滋润的药物，也是一种食品，所以很平和，吃多了就会上火是关于阿胶的认识误区……因此，编写出版这样一本《阿胶滋补大全》，非常必要，因为只有充分了解了阿胶，才能使这个“国药”真的走入普通人的生活，充分发挥其补益效用，帮人们祛病痛、葆健康。是为序。

《北京晨报》首席记者 佟彤

序 三

阿胶，久服轻身益气

上药一百二十种，为君，主养命以应天，无毒。多服、久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者，本《上经》。

阿胶味甘平。主心腹，内崩，劳极，洒洒如疟状，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血安胎。久服轻身益气。一名傅致胶。

以上这段记载，出自我国古代鼎鼎大名的《神农本草经》。古人用简练古朴的文字把中药分为上、中、下三品：阿胶，位列“上品”，有“轻身益气，不老延年”之功。

如果细看的话，您就会发现这部书里似乎隐含着“仙风道骨”。其中究竟有何玄机？原来这部书不仅仅是给医生们学习看病用的，而且有另外一个更重要的目的——养生，所谓“养性延命”，达到“不老延年”！

两千年前，在当时能“养生”的都是些什么人呢？肯定不是衣不蔽体的平民百姓，而是皇亲国戚、达官贵人、社会名流，还有就是发明这些养生之道的“专业人士”——在当时被称为“术士”“隐士”的“世外高人”。

“长生不老”是中国道家的终极追求，“服食”是道家养性延年的重要修炼方法，这个过程中，阿胶就是“服食”物中的上品。

南朝学富五车的医学大家、道家代表人物陶弘景是大力主张服食中草药来养生延命的倡导者之一。他在《神农本草经》原文的基础上增加

了一条“出东阿，故曰阿胶”，说明当时东阿阿胶已经成为众所周知的“道地阿胶”。

在魏晋时期的诗文中也不乏服食阿胶的记载。曹植被贬为东阿王，骨瘦如柴，后因近水楼台常食阿胶滋补，身体受益匪浅，曹植感念于此，故作《飞龙篇》，赋诗颂阿胶：“授我仙药，神皇所造。教我服食，还精补脑。寿同金石，永世难老。”陆机《陆士衡集》卷十二则描述了当时贵族们“男子炙钵炼丹，女子化胶美容”服食养生生活的场景。

因“服食之品”的制作需要花费大量人力、物力与时间，古代最有资格享受“服食”的就是帝王。“服食”也是帝王用来养生延命的“法宝”之一。从秦始皇到唐朝的六位皇帝，再到清朝的康熙、雍正、乾隆，他们都是服食养生的推崇者。

正因皇帝们对“服食”养生的热衷，善于调阴阳、和血脉的东阿阿胶才成了历代皇帝御膳中的珍馐。

直到今天，道地阿胶仍然以千年造就的神奇为现代人“补血与液”，用源自大自然浑然天成的生命力让女人留住岁月、让老人健康长寿。它悠久的流传、神秘的技法、润物细无声的疗效和食疗讲究，让我们重新触摸到古老东方的养生智慧。



增加你『月子餐』的含金量
产后续健之补血复原

059

『更年期』到了也可以不老
更年期保健之补肾防衰

073

当『雾霾』来了的时候
滋阴护肺

085

帮你睡到『自然醒』
养阴血，安心神

099

帮身体建一道『保护屏障』
提高免疫力

111

目 录

告别『黄脸婆』，养出好气色
补血『扫黄』

001

哪种中药能提高你的颜值？
养血护肤，补阴乌发

017

让『那几天』变成舒服的日子
经期保健之养血调经

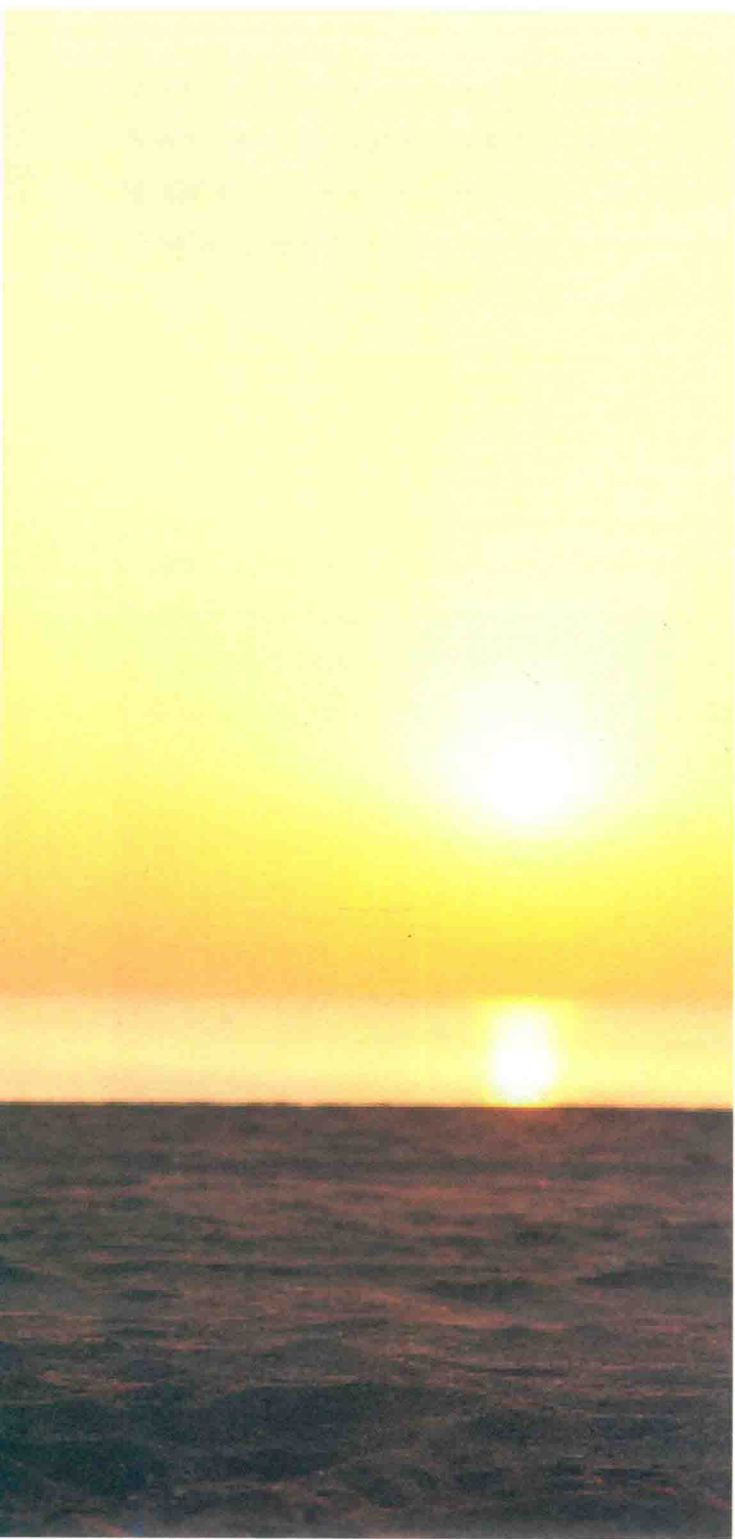
033

备孕，你最该做的一件事
孕期保健之养血助孕

049

告别『黄脸婆』，
养出好气色

补血『扫黄』



阿胶男女都可以用的，只是由于女性生理的特殊性，女人的各个生理阶段都与血有关，比如女性月经、生育、哺乳等都要消耗大量的血液。阿胶补血效果很好，阿胶补血是健康的，不像那些补铁剂。补铁剂对肝脏肾脏都有危险，西医只知道补铁。阿胶不是直接补铁，而是提高骨髓的再生能力，提高免疫功能，来打造一个生血的环境。

——国医大师刘敏如

现实生活中，很多人都或多或少地存在这样的情况：脸色暗黄没有光泽，失眠，刚发生的事转眼就忘，身材走样，甚至三十出头的女性“大姨妈”就不正常了，整个人看起来病怏怏，整天有气无力的。如果你出现这些症状，多半是气血出了问题。如果不及时扭转，更加严重的疾病会接踵而至。因为气血是生命的基础，气血虚自然也就是疾病的基础了。

周女士刚过40岁，最近一直感觉身体不太好，头晕晕的，大姨妈造访时间让人摸不着头脑，身体有气无力，脸色灰黄，手指甲苍白无血色，每天都没有精神，皮肤也有些粗糙。同事都说，“老周，你这是咋啦？脸黄得都看不到血色啦。”

无奈到医馆请老中医调理了一阵，方子里就有阿胶。吃完药后，头晕、月经不调的毛病没有了，不过大夫建议阿胶可以继续吃，作为调理对

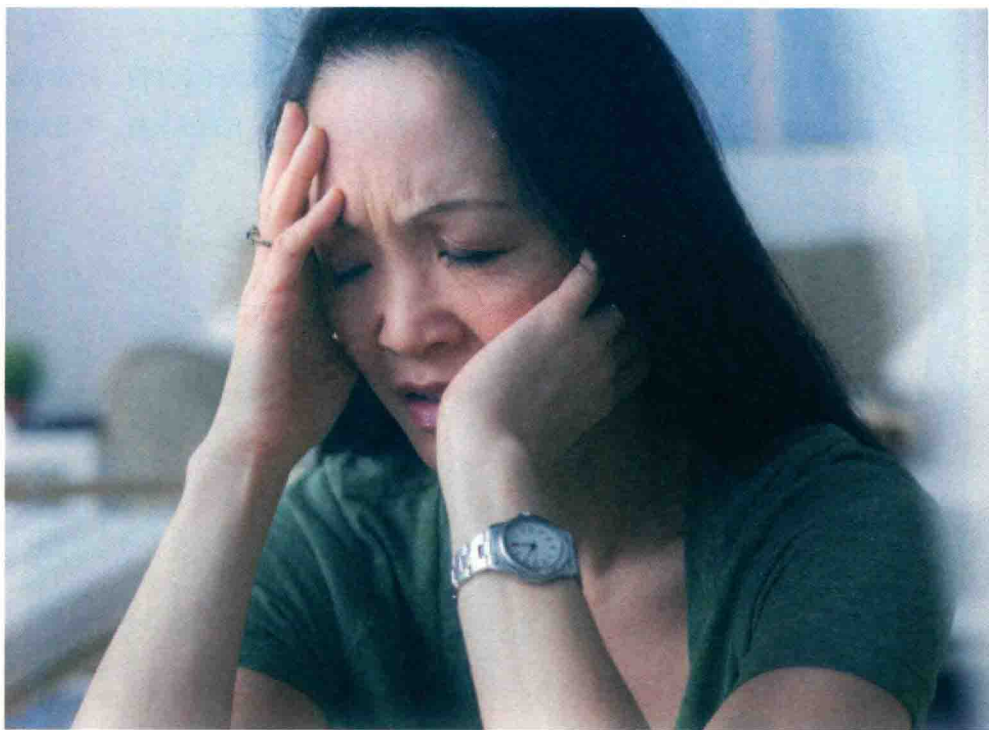
女性身体很好。大概坚持一年后，周女士感觉好多了，自觉走路的时候身体轻巧，脊背都是挺直的。

还有个变化令她惊喜：皮肤滑润有光泽，像婴儿一样，头发也乌黑发亮。开始一直不知道什么原因，细细一想，自己也没吃什么特别的保健品，饭也都是平常饭。再一想，自己一直在吃阿胶，难道是阿胶的作用？

又继续坚持了一年，皮肤、头发还

是非常好，手指甲呈现粉红色，脸色透着滋润，“大姨妈”变得非常准时，自己也有力气走远路，做事情了。朋友开玩笑问，你这是摊上什么好事了？还是走桃花运了怎么的？怎么跟原来大变样了？

周女士暗自高兴，没有想到阿胶坚持吃下来，人会悄悄地发生这么多变化，比走桃花运还高兴呢！



中医解说

《黄帝内经》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”有了血液的滋润濡养，人体的面色红润，肌肉壮实，肌肤毛发润泽，活动灵活矫健；反之如果血虚，会出现面色少华、肌肉瘦削、肌肤毛发干燥、肢体麻木或活动欠灵活等症状。

中医认为，人体以气血为本，气血是人体维持正常生理机能的物质基础，《黄帝内经》中提到“气血失和，百病乃变化而生”。从女性月经方面来说，气血不足，会造成月经迟来、量少、经血稀而颜色浅；月经过多，也可能造成气血不足。所以补气血非常重要。

阿胶补血效果显著，人们给了它“补血圣药”的美名。早在两千多年前，药物学专著《神农本草经》就把阿胶列为上品，认为它是滋补佳品，且适于久服。著名药物学家李时珍强调阿胶的主要功用在于补血补液。



中 医 支 招

补血养血食疗方



自制阿胶糕



【配方】

东阿阿胶 250 克，核桃仁 250 克，黑芝麻 250g 克，冰糖 150 克，黄酒 250 毫升。

【制作】

- ① 用打粉机将东阿阿胶、冰糖粉碎备用；黑芝麻、核桃仁炒香备用。
- ② 将东阿阿胶粉、冰糖粉倒入不锈钢锅内，加入黄酒，用文火加热，边加热边搅拌，熬至胶液由原来的几条线变成一条线。
- ③ 加入炒香的黑芝麻、核桃仁，加速搅拌使之均匀，停止加热。
- ④ 把熬好的阿胶糕倒在事先已涂上香油的不锈钢盘上，木铲压平、冷却、切块，冰箱 4℃ 存放。

【服法】

每天早晚各一块（约 15 克），睡眠不好的人在晚上泡脚后服用。孩子晚上临睡前吃，一次半块。