



药膳补

强身补

延年益寿方

养生强身益寿良方精选



保身病后方

养身药方

补身健体方

壮阳生精方



莫厚育
张炳礼编



前 言

健康长寿是人们梦寐以求的愿望,随着生活水平不断提高,人们需要养生防病、强身壮体和延年益寿方面的知识日益迫切。为了满足广大读者的需要,我们挖掘整理了古今中医学中有关养生、强身、益寿等方面的研究成果、良方、验方和秘方;翻译了部分日本及港澳地区的经验和良方,编成了这本书。

本书主要内容有:壮阳生精方、补肾益寿方、延年益寿方、强身药酒方、养生药粥方、药膳滋补方、美容食疗妙方、防癌抗癌食疗方、妇产科疾病食疗方、儿科疾病药膳方、常见病食疗与四季食谱等十一方面的良方、秘方近600条。其中有中药的方剂、丸剂、散剂;有药酒、药膳、药粥配方,绝大部分方剂出自古今名老中医之手和宫廷秘方;亦有部分为民间流传的方剂,这些方剂具有使用简便、实用、灵验之特点。

本书选用的方剂大部分是补方、补药和补品,无毒副作用,只要能适当选用,均可收到一定的保健和治疗作用,健康人服用能起到增强体质,抗老延年之功效。

本书是一本实用性较强的保健和防病治病的科普读物,适用面甚广,是每个家庭保健和防病治病的实用参考书,特别适合中、老年人和慢性病患者,凡有一定文化的读者均可阅读使用。

本书选用的方剂,大部分保持原方的风格,在剂量方面统一使用了国际单位,个别不明确的仍按原方格式。常见病食谱中的部分内容选用日本的资料,由副译审王庆勇同志协助翻译,在此表示致谢。本书在收集和编写过程中,由于时间仓促,加之水平有限,不足和错漏在所难免,恳请读者指正。

编 者

1989年7月

目 录

壮 阳 生 精 方

补肾活血生精方	(1)
治男性少精、死精方	(1)
阳萎不育症方	(1)
通精方	(1)
长生固本方	(2)
加味益精壮阳丸	(2)
补子丸	(2)
固精丸	(2)
青娥丸	(2)
琥珀丸	(3)
骗马丸	(3)
七仙丸	(3)
沉香保生丸	(3)
沉麝香茸丸	(3)
仙传斑龙丸	(3)
乌须内补人仁丸	(4)
彭祖接命丹	(4)
长春广嗣丹	(4)
五神还童丹	(4)
延龄固本丹	(5)
八宝丹	(5)
聚宝丹	(5)
滋肾生精汤	(5)
补肾强精汤	(5)
九子回春汤	(5)
鹿鞭壮阳汤	(6)
壮阳狗肉汤	(6)
复元汤	(6)
还童汤	(6)
海虾散	(7)
海鹿散	(7)

补精膏	(7)
龟龄集	(7)

补 肾 益 寿 方

无价保真丸	(8)
神妙六逸丸	(8)
返本丸	(8)
河车丸	(8)
通神三灵丸	(9)
扶桑丸	(9)
猪苓丸	(9)
芡实丸	(9)
磁石丸	(9)
益寿仙丹	(9)
孔圣枕中丹	(9)
七宝美髯丹	(9)
还童丹	(10)
验方益寿膏	(10)
龟鹿二仙膏	(10)
扶元益阴膏	(11)
毓麟固本膏	(11)
枸杞膏	(11)
容颜不老方	(11)
益寿枸杞仙方	(11)
治萎壮阳方	(11)
煎枸杞沐浴方	(12)
生脉饮	(12)
乌须法	(12)

延 年 益 寿 方

延年益寿不老丹	(12)
罗真人延寿丹	(13)

太乙护命丹	(13)
长生延寿丹	(13)
千金延寿丹	(13)
延寿丹	(14)
还少丹	(14)
草还丹	(14)
交感丹	(15)
清宫寿桃丸	(15)
华佗云母丸	(15)
沉香永寿丸	(16)
延年丸	(16)
灵芝丸	(16)
还少丸	(16)
八味丸	(17)
神仙变白延年十精散	(17)
延年不老散	(17)
香发散	(17)
清宫八仙糕	(18)
琼玉膏	(18)
养生长寿方	(18)
全发易长方	(18)
固齿明目乌须黑发良方	(19)
延寿酒药仙方	(19)
益寿药枕	(19)
回春仙	(20)

强 身 药 酒 方

长春百岁酒方	(20)
周公百岁酒	(20)
中国养命酒方	(21)
益春延寿酒方	(21)
徐国公仙酒	(21)
常春酒	(21)
宫廷神酒方	(21)
滋阴养血酒	(22)
精神药酒方	(22)
养荣酒	(22)
红颜酒方	(22)
熙春酒方	(23)
松鹤补酒方	(23)

扶衰仙凤酒	(23)
黄芪当归酒	(23)
参茸药酒方	(24)
参归补虚酒	(24)
虫草补酒方	(24)
百鸽煮酒	(24)
八珍酒方	(25)
泡酒方	(25)
助阳酒	(25)
龟龄集酒方	(25)
益肾明目酒	(26)
补精益老酒	(26)
康壮酒	(26)
女贞子酒	(26)
虎骨酒	(26)
虎骨三鞭酒	(26)
杜仲虎骨酒方	(27)
葱子酒	(27)
天麻酒	(27)
黄芪杜仲酒	(27)
两皮独活酒	(27)
牛膝白术酒	(28)
仙茅酒	(28)
狗脊酒	(28)
茄子根酒	(28)
仙灵脾酒	(28)
灵脾肉桂酒	(28)

养 生 药 粥 方

补虚正气粥	(29)
仙人粥	(29)
参苓粥	(29)
珠玉二宝粥	(30)
海参粥	(30)
糯米阿胶粥	(31)
黄精粥	(31)
玉竹粥	(31)
天门冬粥	(32)
脊肉粥	(32)
乳粥	(32)

桑仁粥	(33)
苡蓉羊肉粥	(33)
白术猪肚粥方	(34)
木耳粥方	(34)
鹿角粥	(35)
黄芪粥方	(36)
枸杞羊肾粥	(36)
龙眼肉粥方	(37)
雀儿药粥	(37)
山药粥方	(38)
莲子粉粥方	(39)
柏子仁粥方	(39)
韭菜子粥	(39)
发菜蚝豉粥	(40)
百合粥	(40)
菊花枸杞猪肝粥	(40)
合欢百合小麦粥	(40)

药膳滋补方

“益”字首乌山鸡方	(41)
“寿”字冬草鹌鹑方	(41)
五香豆腐调养方	(41)
坛子焖肉养生方	(41)
牛乳蜜枣粥	(42)
益寿长春蛋	(42)
返老还童茶	(42)
中老年抗衰美容药膳	(42)
食疗固精二十款	(42)
乌豆牛肉汤	(43)
桂圆鸡露	(43)
三宝猪肉汤	(43)
绍酒甲鱼	(43)
淮杞兔肉	(44)
鲜奶鲤鱼	(44)
糯米蒸鸡养精补气方	(44)
天麻决明炖猪脑	(44)
百合淮山猪胰汤	(44)
茯苓山药猪肚方	(44)
枸杞食补验方七款	(44)
羊肾杜仲五味汤	(45)

白羊肾羹	(46)
羊脊骨汤	(46)
补骨脂胡桃膏	(47)
益智桑螵蛸猪脬	(47)
炖紫河车	(48)
独圣饼	(48)
虫草炖老鸭	(49)
虫草炖鲜胎盘	(49)
润肺膏	(50)
芙蓉猪肺汤	(50)
燕窝汤	(51)
银耳羹	(51)
灵芝银耳羹	(52)
银耳哈士蟆油汤	(52)
龟肉炖虫草	(53)
龟肉百合红枣汤	(53)
鳖鱼滋肾汤	(54)
鳖鱼首乌汤	(54)
养肝明目汤	(55)
乌发豆	(55)
玉泉散	(56)
十全大补汤	(56)
鲫鱼羹	(56)
枸杞烧鲫鱼	(57)
商陆鲫鱼汤	(57)
芎芷炖猪脑	(57)
猪脑炖麻杞	(57)
天麻猪脑羹	(57)
杞药炖猪脑	(57)
猪脑木耳汤	(57)
猪脑麦枣汤	(58)
天麻决明炖猪脑	(58)
虫草杞子烤鲍鱼	(58)
黄精玉竹煲猪胰	(58)

防癌抗癌食疗方

蘑菇抗癌方	(59)
灵芝治癌三方	(59)
紫茄子治癌食疗四方	(59)
肠癌便秘食疗三方	(59)

大鲛治癌食疗二方	(59)
大蒜治癌五方	(59)
鹅血治癌方	(60)
章鱼抗癌食疗方	(60)
山楂治癌三方	(60)
枸杞防癌二方	(60)
肿瘤放疗后膳食调养八方	(60)

妇科疾病食疗方

痛经、闭经、月经不调八方	(61)
经期咳嗽方	(62)
经期尿血方	(62)
崩漏三方	(62)
带下症食疗十六款	(62)
乳腺炎方	(63)
阴痒方	(63)
子宫脱垂方	(63)
妊娠期疾病六方	(63)
产后疾病二方	(64)
产妇缺乳食疗七款	(64)
不孕(育)症的食疗八款	(64)
妇女性功能低下食疗八则	(65)
妇女更年期综合征食疗	(66)

美容妙方

头发美容方	(66)
面部美容方	(67)
美容食疗偏方	(67)
常用护肤美容的中药	(68)
保持皮肤的洁美的食品	(68)
痤疮治验四则	(69)
青年扁平疣治验	(69)
牛皮癣验方	(69)

儿科疾病药膳方

婴幼儿秋季腹泻膳食方	(71)
适宜儿童喝的几款药膳汤	(72)
小儿伤风咳嗽膳食方	(72)
小儿麻疹膳食方	(72)

小儿湿疹四方	(72)
水痘食疗方	(73)
小儿黄水疮饮食三款	(73)
小儿百日咳膳食调理方	(73)
疳腮食疗方	(73)
疳积调理八方	(73)
小儿夜啼药膳八款	(74)
婴儿补血粥	(74)
小儿贫血食疗方	(74)
小儿消化不良食疗方	(74)
小儿流涎食疗方	(74)
小儿遗尿、夜尿食疗方	(74)
婴幼儿腹泻疗效方	(75)
小儿肠炎方	(75)
小儿肾炎验方	(75)
小儿佝偻病疗效方	(76)
小儿多汗治验方	(76)
小儿疮疖脓肿食疗方	(76)

常见病的食疗与四季食谱

心脏病	(77)
高血压	(78)
高脂血症	(79)
脑血管障碍	(80)
糖尿病	(81)
贫血	(83)
肝炎	(84)
肝硬化	(85)
便秘	(86)
结肠炎	(87)
胰腺炎和胆石症	(88)
胃溃疡	(90)
肾炎	(91)
慢性肾功能不全	(93)
神经衰弱	(94)
老年前期特发性水肿	(94)
肺结核	(95)

主要参考文献	(96)
--------	--------

壮阳生精方

壮阳生精方剂，是在祖国医学理论指导下，使用单味或多味补益药物，根据人体不同体质与健康状况、药物的性能以及相互关系和畜伍原则进行配制的方剂。

肾阳是人体生命之源泉，对人体各脏腑起着温暖生化作用，推动各脏腑的生理功能，协调整个人体生理功用。肾阳不足，常见精神疲惫、腰膝酸痛，形寒肢冷，小便清长而频数，性机能减退以及早泄、阳痿、婚后长期不孕等病症。故对肾阳不足者，宜选用壮阳生精、补肾益气之方剂，方能健身壮体，祛病延年。

补肾活血生精方

【功用】补肾生精，活血化淤。

【配方】红花6克，女贞子、熟地各30克，丹皮、茯苓、山萸肉、山药、五味子、鹿角胶、枸杞子各10克，菟丝子、焦杜仲各15克。

临床用该方治疗2例无精子症患者，服上方50多剂，精子均在每毫升8000万以上，活动度80%。

治男性少精、死精方

少精和无精是临床最为常见的男性不育症，祖国医学认为是气血两虚、肾气亏损所致。

男子在禁欲和无遗精3天以上，用手淫或体外排精法取出精液检验。经2次以上精子常规检验，精子数每毫升均低于2000万者称少精症，活动率低于60%者称弱精或死精症。用下方加减治疗，常可获效。

【功用】益精壮阳。治疗阳痿、精子畸形、精液量少等症。

【配方】当归15克，白芍15克，川芎9克，熟地15克，仙茅9克，仙灵脾15克，枸杞子15克，五味子15克，蛇床子9克，菟丝子15克，覆盆子15克，鹿角霜15克，肉苁蓉15克。精子数目少，加紫河车粉5克，后服（或加服胎盘片，1日3次，1次5片），精子活动率低者，加制附子9克，肉桂3克。

【用法】每日1剂，水煎，分早晚2次空腹温服。

【注意事项】

1. 由于精子的生成周期为72天左右，故治疗必须坚持3~6个月。感冒、发热、急性腹泻时应停药，好转后继续服用。

2. 每月检查1次精液，以观疗效。如精子上升至正常范围，可采取隔日服1剂，直至女方停经受孕再停药。

3. 节制房事，戒烟忌酒，消除紧张心理，适当增加营养。

阳痿不育症方

【功用】壮阳生精，治阳痿不育症。

【配方】高丽参10克，仙茅、枸杞、仙灵脾、苡米、沙蒺藜各30克，山茱萸、菟丝子、巴戟天、锁阳各18克，阳起石15克，广狗鞭1条。

【制法】上药3剂量研粉，另取羊睾丸1付烘干后研粉。混合两药粉，蜜制为丸，如梧桐子大。

【用法】早晚各服9克，连服1~3个月。

通精方

【功用】滋补肝肾，活络通精。治不能射精、肝肾阴虚、肝久郁闭、经络不通者。

【方一】菟丝子20克，枸杞子15克，女贞子15克，旱莲草15克，仙灵脾12克，郁金10克，丹皮10克，丹参12克，路路通20克，穿破石20克（如缺可改用威灵仙15克）。

【用法】水煎服。开始服药未滿15剂以前，暂不进行性生活。

【功用】治不能射精者，肾气弱，脾湿虚盛，经络阻滞。

【方二】菟丝子20克，仙灵脾12克，锁阳15克，党参20克，白术10克，茯苓20克，薏苡仁18克，青皮10克，路路通20克，穿破石20克。

【用法】同方一。

长生固本方

【功用】益肾填精，大补元气。

【配方】怀熟地、怀生地、人参、枸杞、怀山药、辽五味子、天冬、麦冬（水润去心）各75克。

【制法】将上述药物放入坛内，加水18公斤，用竹叶封住坛口，然后放在锅内用水煮（水不过坛口）。以米100粒放竹叶上，候气熏蒸米熟为度。再将坛埋入土中去火毒，取出。

【用法】每日早晚各饮少量。

据现代科学研究，人参中含有许多复杂的成分，其中主要有人参皂甙、人参烯、人参素、人参二醇、胆碱、挥发油、植物甾醇、葡萄糖、果糖、亚油酸、多种维生素和构成人体所必需的氨基酸等几十种成分，除有兴奋中枢神经、增强性机能、强心、降低血糖、减少脂肪在冠状动脉壁上的沉积、改善消化吸收和代谢功能等作用外，还能增强机体对各种有害刺激的防御能力，推迟衰老，使人体保持青春活力。地黄含地黄素、生物碱、多种糖类、多种氨基酸和维生素A样物质。经药理实验证明，它有强心、利尿、升压、降低血糖等作用。最近，免疫学研究，天冬、麦冬、地黄、枸杞均有促进抗体提前形成，增强免疫的功用，还可促进新陈代谢，改善老年人衰老现象。

【注意事项】胃脘胀闷，大便稀溏者不应服用。

加味益精壮阳丸

【功用】滋阴壮阳益肾，可治疗恣情纵

欲，竭精伤阴、阴损及阳，阴阳两亏之阳萎症。

【配方】熟地15克，山萸肉15克，山药15克，茯苓12克，枸杞15克，肉苁蓉12克，锁阳12克，淫羊藿叶30克，巴戟肉12克，白人参12克，炒枣仁12克，菟丝子12克，天门冬9克，鹿茸6克，甘草9克。

【用法】共为细末，炼蜜为丸，每丸重9克，每日3次，每次1丸，白开水送下。忌食腥冷之物。

补子丸

【功用】补肾助阳，益肾固精。用于感寒直入厥阴，寒客肝脉，寒主收引，寒主凝滞，而见小腹及阴部时有抽痛之感。加之婚后纵欲无度，损伤肾阳，精关不固所致之阳萎。

【配方】补骨脂240克（盐水炒），云苓120克，韭子60克。

【用法】将上药浸入陈醋内，醋高过药平面一指，煮化，令干为末，再做成丸如桐子大，每次服20丸，每日早晚各服1次。

说明，方中补骨脂辛、苦、大温补肾助阳，益肾固脱；韭子甘温固精止遗；茯苓健脾益气化精血养先天；陈醋煎煮，取其酸涩之味，增固摄之权。

固精丸

【功用】滋阴温阳，固精止泄。治嗜欲过度，劳伤肾经，精元不固，梦遗白浊。

【配方】肉苁蓉（薄片，浸酒）、阳起石（火煨，研细）、鹿茸（酥炙）、赤石脂（火煨7次）、川巴戟（捶，去心）、韭子（炒）、白茯苓（去皮）、鹿角霜、龙骨（生用）、附子（炮，去皮）各等份。

【用法】研为细末，白水面糊丸，如桐子大，每服100丸，空心米汤饮下。

青娥丸

【功用】补肾强腰，益气延年。

【配方】胡桃仁110克，补骨脂180克，

杜仲590克。

【制法】将上述药去皮蒸熟捣泥，研成细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

【用法】每次服1丸，每日2次，温酒或温开水送下。

说明：青娥丸加酥山甲、莲花蕊、葫芦巴、小茴香组成加味青娥丸。能补诸虚不足，阴阳道衰，滋阴气，悦容颜。

琥珀丸

【功用】降心火，益肾水，兴阳道，治百损。

【配方】琥珀（明者）、沉香、木香、丁香（净）、小茴香（盐炒）、白茯苓（去皮）、陈皮（去白）、八角茴香、熟地黄、甘草（炒）各15克，木通（去皮）、没药、枳壳（炒）各9克，当归（炒）90克。

【制法】上药为末，炼蜜为丸，如弹子大，备用。

【用法】每服1丸，空服，细嚼，酒送下，每日服2次。

驢馬丹

【功用】补五脏，壮筋骨，补精髓，住颜黑发。

【配方】葫芦巴（盐炒黄）、补骨脂（盐炒香）、金刚骨（酒浸盐炒）、骨碎补（去毛盐炒）、甜瓜子（盐炒黄）、胡桃仁（另研细）各30克，乳香（另研）、没药（另研），自然铜（火煅醋蘸7次）各15克。

【制法】上药研末醋糊为丸，如梧桐子大小。

【用法】每服30丸，温酒送服，甚验。

七仙丸

【功用】益气顺气，主治虚损，小便频数。

【配方】木香15克，枳壳（去瓢）30克，白茯苓（去皮）、川楝子（酥炒）、知母（去毛）、小茴香（盐炒）、甘草（去皮）各15克。

【制法】上药研末炼蜜为丸，如弹子大。

【用法】空服，细嚼，温酒送下。

沉香保生丸

【功用】滋肾强精，温肾助阳，兼能理气活血，利湿通淋，适于中老年人阴阳两虚兼有膀胱湿热、遗精滑精、阳痿不举、小便淋痛、阴囊湿痒、妇人带下者服用。阳虚内寒或阳热素盛者则均应忌服。

【配方】沉香、母丁香、巴戟（去心酒浸）、木香、莲心、菟丝子（酒浸）、葫芦巴（酒浸）、八角茴香（盐炒）、肉苁蓉（酒浸）、韭子（酒浸）、红花各50克，雄蚕蛾75克，川椒50克，仙灵脾（醋炒）50克，穿山甲58克，水蛭（糯米炒）16克，青盐16克，细墨（烧去油）16克，益智仁23克，牛膝（酒浸）50克，麝香5克，蛤蚧1对，川楝子（炒）50克，以上23味共为末。川楝子200克槌碎，知母56克，补骨脂56克，甘草100克，五味子6克，五味为末，用水一斗熬成浓膏。

【用法】将药混均，面糊为丸，如梧桐子大。每服50丸，空心酒或盐汤送下。

沉香香茸丸

【功用】行气理气、滋补肝肾。主治五劳百损，诸伪精怯，元气不固。

【配方】沉香6克，麝香3克，南木香、乳香、仙灵脾各9克，八角茴香、小茴香（炒）各12克，鹿茸（酥炙）、莲肉（炒）、晚蚕砂、苁蓉、菟丝子、牛膝、川楝子（酒浸）、地龙、陈皮（去白）各15克。

【制法】将上药研末为丸（酒糊入麝香），如梧桐子大，备用。

【用法】每晨用温酒送下30丸，忌食猪羊肉、豆粉之物。

仙传斑龙丸

【功用】温阳益肾，安神益智。

【配方】鹿角霜、鹿角胶、柏子仁、菟丝子、怀生地黄（酒蒸黑）各370克。

【制法】上药研末，先将鹿角胶于瓷器内慢火化开，接着加酒煮糊和药，多次捣为丸。

【用法】每次服9克，淡盐汤下，酒亦可。

鹿角霜为鹿角熬胶后所剩残渣，温阳而腻滞，鹿角胶由鹿角煎熬而成，味甘、咸，性微温，补力强于鹿角，服后易于吸收。菟丝子、怀地黄补肾益精，加上柏子仁养心安神、滋肾，淡青盐为滋肾缓痛之品，以此为引导。上药同服，旨在延龄以求长寿。

乌须内补人仁丸

【功用】滋肾强精，温补脾肾，不温不燥，不寒不腻，不惟乌须发，且固元保真，延年益寿，适宜于中老年人脾肾两虚，须发早白、腰膝酸痛、阳事痿弱、疲乏少力、食少纳差者服用。如阴虚火旺或阳虚寒甚者用之均非所宜。

【配方】人参15克，砂仁、沉香、木香、槐角子、生地（酒洗）、桑椹、熟地各15克，山药（去皮）、茯苓、川椒（去目）、大茴香（酒洗）、枸杞子、旱莲草、甘草、苍术（米泔水浸3日、去皮盐炒用）各30克，何首乌（用黑豆拌蒸7次，取起首乌，先以竹刀切碎去头用，勿见铁器）120克。

【用法】上药为末，炼蜜为丸，如桐子大，盐酒下。忌食萝卜。服此药者不惟须发皆乌，其固元保真之妙不可尽述。

彭祖接命丹

【功用】此丹最能添精补髓。固精不泄，善助元阳，滋润皮肤，壮筋骨，理腰膝。治下元虚冷、五劳七伤、半身不遂或下部虚冷、膀胱气痛、腰膝酸麻、阳事不举。男子服之行走康健、气力倍添；女子服之能除赤白带下，血崩，兼通二十四道血脉。功效无穷，难以尽述。

【配方】何首乌、白茯苓、赤茯苓、菟丝子（去灰净）、牛膝、当归、补骨脂、覆盆子。以上每味500克，不犯铁器，用石臼杵为细末，炼蜜调黄酒为丸，如梧桐子大。

【用法】每服6克，空心黄酒送下，早午晚进3服，7日后每服9克。忌服芸苔（即油菜，广西称之为菜花，菜子油即油菜子油）、萝卜。

长春广嗣丹

【功用】培元固本，益髓添精，兴阳种子、增寿延年，通畅百脉，壮实五脏。男子下元虚损，久无子嗣。阳萎不兴，兴而不固，肾寒精冷，遗尿不禁、腰腿疼痛、行步无力、耳鸣眼花、迎风流泪、牙齿稀落，须发早白，饮食难化，面色无光，长怕寒冷，不耐烦劳，以上诸证并皆治之。

【配方】熟地、茯苓、山药、山萸、金樱、补骨脂、葫芦巴、鹿胶各100克，楮实子、苁蓉、巴戟、川楝、大茴香、杜仲、枸杞、韭菜子、沉香、蝉蜕、肉桂、川附子、青盐、龙骨、草澄茄、五味子各16克，黄柏6克。

【制法】共研细末，炼蜜和丸。

【用法】每服6~9克，用淡盐汤送下，白开水亦可。忌食烧酒、萝卜、诸般血物。

五神还童丹

【功用】补益心肾，适宜于中老年人心血亏少、肾阳不足者服用。

【配方】赤石脂、川椒（炒）、辰砂、茯神、乳香各30克。

歌诀：堪嗟鬓发白如霜，要黑原来有异方，不用擦牙并染发，却将五味配阴阳，赤石脂与川椒炒，辰砂一味最为良，茯神能养心中血，乳香分两要相当，枣肉为丸桐子大，空心温酒十五双，十服之后君休摘，管教鬓发黑如光，兼能明目并延寿，老翁变作少年郎。

说明：此方无问老少皆可服用，但阴虚

内热者不宜服用。

延龄固本丹

【功用】补气益血，养心益智，强壮筋骨，滋精助阳。可促进人之生殖功能。可充养形体，振奋精神，乌须黑发，强壮筋骨，延年益寿。适于中老年人精、神、气、血虚衰者，也适于因心肾亏虚引起的须发早白、形体瘦弱、精力衰减、阳痿不举、四肢痿弱等病证。阴虚火旺、阳热素盛及脾胃虚弱者慎服。

【配方】覆盆子（酒炒）、车前子（醋炒）、当归（醋炒）、地骨皮（醋炒）各100克，麦冬（酒煮）、熟地（酒煮）、山药、牛膝、杜仲、白茯苓、巴戟、山萸、枸杞子、北五味、人参（俱用盐水炒）、柏子仁（去油）、木香（焙）各100克，川椒（去目）、石菖蒲、肉苁蓉、枣仁、远志（俱拌炒）各66克，菟丝子、赤石脂（煨）各150克。

【制法】先将麦冬、熟地捣膏，入柏子仁，余药俱依制炒。共为末，炼蜜丸，如桐子大。

【用法】每服15克，酒下。

八宝丹

【功用】壮益元阳，行气生血。

【配方】广木香、丹丁香、红花各60克，牡蛎、地龙各15克，灯草（干研）6克，干胭脂75克，穿山甲（炮）15片。

【制法】上药研末，用甘草90克和熬膏为丸，弹子大。

【用法】每服1丸。常服益体壮阳。

聚宝丹

【功用】填精益髓，强阴壮阳，止梦遗。专治五劳七伤，十损九虚。

【配方】白茯苓（去皮）、山茱萸（去核）、五味子、干山药、石莲肉、鸡头肉、金樱子、巴戟（去心）、补骨脂（炒）、杜仲（去粗皮、炒断丝）、牛膝（酒浸后焙）、龙骨、楮实、茴香（炒）、仙茅、肉苁蓉（

酒浸湿后焙干）、沉香各30克。

【制法】上药研细末，枣肉为丸，如梧桐子大，以朱砂为衣。

【用法】每服50丸，空腹，温酒或盐汤送服。如有气滞不顺，用木香调气散入盐少许，调汤送下，更效。

滋肾生精汤

【功用】滋补肝肾、生精固精。治疗精子少，活力低而偏于肝肾阴虚者，以及精液不液化、死精症、或全无精子症、遗精、早泄、阳痿等。

【配方】菟丝子20克，枸杞子15克，女贞子15克，旱莲草15克，覆盆子15克，熟首乌20克，白芍15克，桑椹子12克，仙灵脾10克，丹皮12克。

【用法】水煎服。对于不育症患者疗程一般较长，一个疗程暂定3个月，3个月后再做精液复查，必要时再做第二、第三个疗程的治疗，每天或隔天服药1剂（按医嘱），每剂药应煎2次。服药宜在两餐之间，即饭后2~3小时。

【注意事项】治疗期间节制房事，一般以每月不超过2~3次为宜；戒除手淫等不良习惯；戒烟戒酒；不吃辣椒、浓茶、油炸品等燥热或刺激性大的物品，或寒凉生冷物。多锻炼身体，劳逸结合；营养方面以清润食品为宜。

补肾强精汤

【功用】补肾生精。治疗精子少，活力低而偏于脾肾阳虚者，以及全无精子症。

【配方】菟丝子20克，枸杞子15克，巴戟15克，锁阳18克，仙灵脾12克，覆盆子15克，党参20克，黄芪18克，淮山药15克，陈皮6克。

【用法】同滋肾生精汤。

【注意事项】同滋肾生精汤。

九子回春汤

【功用】补肾固精。治疗肾虚精亏，命门火衰之阳痿症。

【配方】菟丝子25克，覆盆子25克，枸杞子25克，金樱子15克，韭菜子15克，石莲子15克，蛇床子5克，五味子5克，补骨脂5克，大熟地50克，淮山药50克，淫羊藿25克。

【用法】水煎，每日1剂，分3次服。

鹿鞭壮阳汤

【功用】温肾壮阳、补血益精。适用于阳痿、遗精较明显者。

【配方】鹿鞭2条，枸杞子15克，菟丝子30克，狗肾100克，巴戟9克，猪肘肉800克，肥母鸡800克，绍酒50克，胡椒粉、花椒、食盐、生姜、葱白各适量。

【制法】①鹿鞭用温水发透，10~12小时，中途需换几次温水，刮去粗皮、杂质，剖开再刮去里面的粗皮、杂质，洗干净切成3厘米一段，狗肾用油沙炒炮，温水浸泡后刷洗干净，漂30分钟。山药润软切成2厘米厚的瓜子片，枸杞拣净杂质，巴戟和菟丝子一起用纱布包好。②母鸡肉切成约3厘米、宽1.2厘米的肉块。猪肘刷洗净，镊净残毛。姜、葱洗净泥沙待用。③锅内注入清水约1500毫升，放入姜、葱、绍酒和鹿鞭段，用武火煮15分钟，捞出鹿鞭，原汤不用，此法反复两次。④砂锅内掺入清水适量，放入猪肘、鸡块、鹿鞭、狗肾上炉用武火烧开，除去泡沫，加入绍酒、大葱、花椒，用文火炖约1.5小时，除去姜、葱，将猪肘肉取出另作其它用，再将山药、枸杞、巴戟、菟丝子、食盐、胡椒粉放入锅中，改用旺火炖至山药收汤汁浓。⑤用汤碗1个，先捞出淮药铺底，上盛鸡肉块，再摆上鹿鞭，随后加入原汤即成（汤不宜多，以平鹿鞭为宜）。

壮阳狗肉汤

【功用】温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰，精神不振，腰膝酸软等症。

【配方】附片15克，菟丝子10克，狗肉

250克，食盐、味精、生姜、葱各适量。

【制用法】①将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞起放入凉水中洗净血沫，切成长宽各3厘米的方块；姜、葱切好备用。②将狗肉块放入炒菜锅内，放入姜片炒，加入酒料，然后将狗肉、姜片一起倒入砂锅内。同时将菟丝子、附片用纱布袋装好扎紧，与食盐、葱一起放入砂锅内，加清汤适量，用武火煮沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。③服用时，拣去药包不用，加入味精，吃肉喝汤。

复元汤

【功用】温补肾阳。适用于肾阳不足，肾精亏损之耳鸣眼花，腰膝无力，阳痿早泄等症。

【配方】淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，核桃仁2个，瘦羊肉500克，羊脊骨1具，粳米100克，葱白3根，生姜、花椒、料酒、胡椒粉、八角、食盐各适量。

【制法】①将羊脊剁成数节，用清水洗净；羊瘦肉洗净后，余去血水，再洗净；将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃肉用纱布袋装好扎口；羊肉切成长、宽各4厘米肉块；将生姜、葱白拍破。②将中药、食物和粳米同时放入砂锅内，注清水适量、武火煮沸，打去浮沫；再放入花椒、八角，料酒，移文火继续煮，炖至肉酥为止。③将肉、汤出锅装碗后加胡椒粉、食盐调味即成。

还童汤

【功用】壮元阳，悦肌肤。

【配方】藿香叶、吴茱萸（汤洗、焙干、炒）、肉桂（去粗皮）、干姜（炮）、肉苁蓉各19克，白附子、蝉蜕、天南星、菟丝子（酒浸一宿）、莎草根各0.4克，零陵香1克。

【制法】将上述诸药捣成粗粉备用。

【用法】每次取药粉25克，用软布包裹放入容器内，加水半碗，煎三五沸后，趁温热时将药末固定在脐部，并用煎的药水洗浴。

本方以功效命名，运用“外固洗浴”，为养生学家祛病延年的创造。中医认为，肾藏精，只宜固守，不宜耗泄。本方用肉苁蓉、菟丝子补肾助阳，肉桂、干姜温阳，白附子、天南星祛风燥湿，藿香叶、零陵香芳香以辟秽浊，蝉蜕能祛风，抗过敏，莎草根（即香附子）能理气解郁。久服利人，益气，长须眉。吴茱萸被认为有祛病防老功效。

目前，补肾药与祛风、温阳药并用，内服运用较多，外用则少见。本方补肾、祛风、温阳合用，古人认为可“令人香肌肤，去风痹”，对于老年人能收到温通气血，消除疲劳，增强体质，改善全身机能，达到壮元阳，止痒，祛风等功效。

【附方】还童散：由丁香、麝香、官桂、露蜂房、牡蛎、川椒、吴茱萸、零陵香、木鳖子、马兰花、樟脑、蛇床子、紫萸花、白矾灰组成。研为粗末，每次放少量药于容器内，加300毫升水，煎至200毫升，滤去渣，趁热熏；待汤温手时，自小腹以下淋浴。临睡时用，能“外固壮阳气”。

海 虾 散

【功用】温肾壮阳，用于肾阳不足，命门衰微之阳萎症。

【配方】生海虾500克，核桃仁80个，淫羊藿200克，白酒250毫升。

【用法】先将酒放于合适的容器内，点燃，待酒热后投入生海虾，充分浸透。取“海虾”焙干为度；核桃仁去皮盐渍，焙干，与“海虾”共为细末，分作20包，每日1包，每包分2次服，每次取淫羊藿10克煎水100毫升，分送海虾散。2个月为1疗程。服药期间禁忌房事。

说明：方中海虾为滋补肝肾心经之要药，核桃仁专利三焦而补命门，淫羊藿补阴助阳，三药阴阳同补，相得益彰，故得捷效。

海 鹿 散

【功用】补肾固精。治肾虚精亏，命门火衰之阳萎症。

【配方】海马10克，鹿茸10克，红人参10克，肉桂（去粗皮）3克。

【制用法】共为细末，每晚2克，以九子回春汤送服。15日为1疗程，每疗程间隔3日，坚持1~3疗程见效。

补 精 膏

【功用】益精气，健胃润肺。

【配方】牛髓（去粗）、胡桃（去皮壳）、杏仁（去皮尖）各120克，山药150克。

【制用法】将杏仁、胡桃、山药捣为膏，蜜500克与牛髓同和匀入磁罐内，汤煮1日，空心服1匙。效佳。

龟 龄 集

【功用】补肾培元。

【配方】鹿茸120克，补骨脂、锁阳、枸杞各15克，牛膝、仙灵脾、地骨皮、天冬、炙甘草各20克，杜仲、急性子、蜻蜓、蚕蛾、朱砂各10克，海马、石燕各50克，熟地30克，附子90克，人参100克，肉苁蓉45克，穿山甲40克，细辛5克，麻雀脑10个。

【制法】上药研末，备用。

【用法】每次服1.5克，每日2次。

龟龄集是补命火，助气血，抗衰老的有名方剂。明代嘉靖皇帝服此药，年逾古稀，在位40年。

年老之人，肾虚居多，常见腰酸膝软，齿落发白，夜尿频数，视力减退，听力失聪等肾虚表现，故补肾培元为防治老年人衰老的重要方法。本方温阳补肾力强，可说是一种“妙方”，确有抗老延年之效。

【注意事项】本方药物温热居多，不可多服，阴虚火旺，身体壮实者，孕妇不宜使用。

补肾益寿方

中医学认为，肾为先天之本，肾藏精，主生长发育，肾阴不足之人，常见腰膝酸软，口干咽燥，头晕目眩，耳鸣、健忘、舌红少津，脉细无力等症状。补肾益寿方剂，就是针对人体肾虚无力等症状，选用滋补肾阴，生精益髓养生长寿的药物，达到调养身体，抗病防衰之目的。

无价保真丸

【功用】有滋阴助阳、养血活血、强壮筋骨、补脾益气等作用。适用于中老年人阴阳两虚者，也可用于治疗阴阳两虚、身体瘦弱、阳痿遗精等一切虚损诸疾。本方药性平和，一般人均可服用，但性机能亢进者应忌用。

【配方】九制熟地（忌铁）200克，全当归116克，川芎（酒浸炒）66克，杜仲（姜汁炒、去丝）75克，白茯苓（人乳拌蒸）75克，甘草（酒炒）50克，金樱子（酒浸去毛子）50克，金石斛（酒浸）150克，淫羊藿（去边梗酥炙或羊油炒）50克。

【制法】以上各药俱用好酒制，惟服药不拘何酒。杜仲另研为末，同各药末加入生白蜜共捣1000杵，丸如梧桐子大。

【用法】每服9克，空心好酒下。

神妙六造丸

【功用】滋肾强精、开心益智。有延年益寿、乌须黑发、益智强记、聪明耳目等功能。适宜于中老年心肾两虚者长期服用。也可治疗心肾两虚、须发早白、健忘迷惑、精神衰减等。药性平和，无明显禁忌。

【配方】石菖蒲、菟丝子、地骨皮、远志、生干地黄、牛膝各100克，先锉碎，用酒浸之，春夏5日，秋冬7日，慢火焙干，捣为细末，炼蜜为丸如梧桐子大。

【用法】每服空心温酒下50或30丸。百病俱退。服至100日却老少容；服至1年发如漆；至2年颜如童子；3年，骨髓坚实。

返本丸

【功效】健体强身，补诸虚百损。

【配方】黄牛肉300克，山药（炒）、莲肉、白茯苓、小茴香（炒）各150克。

【制法】将黄牛肉去筋膜切片，焙干研末，再将山药、莲肉、白茯苓、小茴香研末，与黄牛肉混合均匀后，以红枣蒸熟去皮和捣为丸，每丸重6克。

【用法】每日3次，每次1丸。

牛肉，中医历来将它作为滋养强壮之品。健脾益胃，益气血，补虚损。配以山药、云苓、小茴香、莲肉等温中益气之药，与大米共煮粥，久服有除虚弱增健康之效。

河车丸

【功用】补肾益精，益气养血，宁神定智。

【配方】紫河车1具，人参11克，云苓76克，远志19克，丹参37克。

【制法】先将云苓、远志、丹参磨成细粉后，再将紫河车烘干研末，入人参末混合均匀，加蜂蜜，蜜炼为丸，每丸重6克。

【用法】早晨用开水服1~2丸。

紫河车，又称胎盘。受母之阴，父精母血，相应生成，真元所钟，故曰河车。紫河车具血肉之情，为大补之品，古代将其列为珍贵药品，久服可耳聪目明，须发乌黑，延年益寿。配以人参、云苓益气健脾，远志安神益智，丹参补血活血。

【附方】河车大造丸：由紫河车、炙龟板、生地、黄柏、杜仲、麦冬、天冬、牛膝、人参（或党参）组成。研细末，炼蜜为丸。每服6~9克，每日2次，淡盐汤送服。能滋阴养血，补肺益肾。

通神三寶丸

【功用】延年益壽，活血脈，壯腰腳。

【配方】柏葉（洗米水浸7日，每日更換洗米水，取出陰干研末）2385克，甘菊花（蒸后晒干，研末）595克，松脂150克。

【制法】將上述三藥拌勻，煉蜜為丸，每丸重9克。

【用法】每日臨睡前，用茶酒或溫開水服1丸。

扶桑丸

【功用】補肝腎，益顏色，却病延壽。

【配方】嫩桑葉（洗淨曝干）595克，黑芝麻（淘淨）95克，白蜜595克。

【制法】將芝麻搗碎，煎濃汁，和蜜煉至滴水成珠，入桑葉末為丸。另一種方法是將桑葉研為末，芝麻蒸熟后搗絨，和蜜為丸。

【用法】早晨用鹽湯，晚上用酒送服，每次6~9克。

豬苓丸

【功用】固精止泄，主治年壯氣盛，情欲動心，所願不得，意淫于外，夢遺白濁。

【配方】半夏、豬苓各30克。

【制法】半夏饅如豆大，豬苓為末；先將半夏炒至黃色，不焦，去毒半日，研為末，與豬苓末調勻和丸，如桐子大，候干，入瓶中存之。

【服法】每服40丸，空心，溫酒、鹽湯下。

芡實丸

【功用】滋補肝腎，寧神安志。治思慮傷心、疲勞傷胃、心腎不交，精元不固，面少顏色，驚悸健忘，夢寐不安，小便赤澀，遺精白濁，足脛酸痛，耳聾目昏，口干腳弱。

【配方】芡實（蒸，去壳）、蓮花須各60克，茯神（去皮）、山茱萸（取肉）、龍骨、五味子、枸杞子、熟地黃（酒蒸）、焙韭子（炒）、肉苁蓉（酒浸）、川牛膝（去

芦，酒浸、焙）、紫石英（鍛7次）各30克。

【用法】研為細末，用山藥為糊為丸，如梧桐子大，每服70丸，空心，溫酒、鹽湯下。

磁石丸

【功用】滋陰補腎，壯筋骨。治精虛極，形羸、驚悸、夢中遺精，尿后遺溺，小便白濁，甚則陽萎，小腹里急。

【配方】磁石（鍛、醋淬）、肉苁蓉（酒浸、切焙）、鹿茸（去皮毛、酒蒸）、川續斷（酒浸）、杜仲（炒、去絲）、柏子仁（炒別研）、赤石脂（火煅）、熟地黃（酒蒸、焙）、山茱萸（取肉）、菟絲子（酒浸、蒸焙、別研）、川巴戟（槌、去心）、韭子（炒）各30克。

【用法】研為細末，酒糊為丸，如梧桐子大，每服70丸，空心，溫酒鹽湯送下。

益壽仙丹

【功用】溫柔補腎，健體延齡。

【配方】甘菊花、枸杞、巴戟（去心）各110克，肉苁蓉（酒浸）150克。

【制法】上述諸藥研末，煉蜜為丸，每丸重9克。

【用法】每日早晚各服1丸，淡鹽湯送下。

【注意事項】本方屬平補之劑，但內熱甚和便溏者不宜使用。

孔聖枕中丹

【功用】寧神益智，久服令人聰明。

【配方】敗龜板（酥炙）、龍骨（研末入雞腹內煮一宿）、遠志、九節菖蒲各等份。

【制法】將以上四味藥研為細末备用。

【用法】每日3次，每次服3克，溫酒調服。

《成方切用》記載：本方有治讀書善忘，久服令人聰明之功用。

七寶美髯丹

【功用】烏須發，壯筋骨，固精氣，續

嗣延身。

【配方】制首乌1200克，牛膝、菟丝子、当归、补脂骨、枸杞子、茯苓各300克，亦可酌情减少。

【用法】将首乌用黑豆蒸、晒3次，然后与诸药合研细末，炼蜜为丸。每丸重6克。

【制法】每日早晚各服1丸，用温黄酒或淡盐送服更佳。

还童丹

【功用】滋肾强精，兼能益气助阳、活血化痰。适宜于中老年人肾精亏虚、须发早白、眼目昏花、腰腿疼痛、遗精滑精、阳事衰减者服用。阴虚内热慎用，大便稀溏忌用。

【配方】熟地黄（酒拌蒸，临时杵成膏，忌铁）250克，牛膝（去芦酒洗）200克，黄芪（破开，蜜水拌透炙）200克，五味子（去核）100克，覆盆子200克，地骨皮（去骨）、白茯苓（去皮）、白蒺藜（另杵炒净）、桃仁（去皮尖）各200克，胡桃仁（温水浸去皮）250克，菟丝子（先用水洗净，次用好酒拌，浸透半湿时杵成饼，焙干为末）250克。

【制法】除胡桃仁、桃仁、熟地黄捣成膏，余药同为细末，诸药共和匀，再入炼蜜，共杵匀，丸如梧桐子大。

【用法】每服50丸，晨晚好酒进服或同用盐汤下，忌葱、蒜、萝卜。若50岁以前的人服，可减胡桃仁100克，恐其滑利，但大便燥不必减。

验方益寿膏

【功用】补气血，滋肾阴，养心神，健脾胃。

【配方】丹参120克，党参、当归、赤芍、白芍、大枣、柏仁、熟地、枣皮、制首乌、制黄精、黄芪、鱼鳅串、白茅根各60克，巴戟、杜仲、山药、砂仁、黄连、广木香、续断各30克。

【制法】上药共煎汁去渣，浓缩后加蜂糖1.5公斤，收膏时加入龟鹿胶、三七粉，

搅匀即成。

【用法】每次服1匙，1日2~3次。以冬季服之效果好，亦可泡酒服用。

方中党参、黄芪、山药、丹参、当归、赤芍药、制首乌、熟地、三七粉益气健脾、补血、活血；杜仲、枣皮、黄精、巴戟、续断滋阴补肾；更以龟、鹿胶、蜂蜜血肉甘润之品，滋补精津。枣、柏仁养心安神，黄连泻心火而安神；广木香、砂仁理气调中，使其补而不滞；鱼鳅串有健运脾胃，促进消化之功。养阴补血之品易滋腻碍胃，合健脾理气和胃之药，使补而不滞，温中兼凉。本方对治疗老年脾肾双亏、气血两虚、头昏、眩晕、纳少、失眠、心悸、心累、便秘、汗多、脚软及冠心病、动脉粥样硬化、神经衰弱、腰痛、高血压病、高血脂症等，其效果尤为显著。

龟鹿二仙膏

【功用】温肾阳，益肾精，抗衰老。

【配方】龟板3000克，鹿角6000克，枸杞1200克，人参600克。

【制法】加水熬成胶，再入人参、枸杞熬成膏。

【用法】用陈酒烱化，清晨空腹，淡盐汤送下，每次6~9克。

龟鹿是长寿的象征。祖国医学认为鹿得天地之阳最全，助肾阳而温通督脉；龟得天地之阴气尤厚，益阴血善通任脉。配以平补肝肾之枸杞和补益元气之人参，是益肾抗衰老之良方。病后虚弱者服之可促进身体尽快康复，年迈、早衰者服之能增强体力。

【附方】斑龙二至百补丸（《医部全录》），由鹿角、枸杞、菟丝子、干熟地、楮实子、黄精、川牛膝、龙眼肉、金樱子、天冬、麦冬组成。研末，炼蜜为丸。“能固本保元，生精养血，培复天真，大补虚损，益五脏而除骨蒸，壮元阳而多子，充血脉，强筋骸，美颜色，增龄算，聪明耳目，黑润髭须”。

扶元益阴膏

【功用】扶元益阴。

【配方】党参、白术、茯苓（炒）、归身（土炒）、地骨皮各37克，丹皮22克，砂仁15克，银柴胡11克，苏薄荷7克，鹿角胶19克，香附22克。

【制法】将上药以水熬透，去渣。再熬浓，加鹿角胶溶化，炼蜜为膏。

【服法】每日早晚各1次，每次服6克，温开水冲服。

本方之所谓扶元，主要在于益气健脾，温补肾阳；益阴，则是凉血滋阴，调补肝脾。方中以党参、白术、茯苓健脾益气，白芍、当归、香附养血调肝，加以鹿角胶生精补髓，养血助阳，强壮筋骨，地骨皮滋肾凉血，丹皮清热凉血，银柴胡清热抑阳。各药相须为伍，温补而不燥，配伍稳妥，通补并行，可长期服用。

毓麟固本膏

【功用】固精种子，体健身轻。

【配方】杜仲、熟地、附子、肉苁蓉、牛膝、补骨脂、续断、官桂、甘草各149克，生地、大茴香、小茴香、菟丝子、蛇床子、紫梢花、鹿角各56克，羊腰1对，赤石脂、龙骨各37克，黄丹1.8公斤，雄黄、丁香、沉香、木香、乳香、没药各37克，麝香1克，阳起石2克。

【制法】将杜仲、熟地、附子、肉苁蓉、牛膝、补骨脂、续断、官桂、甘草、生地、赤石脂研末，龙骨碎断，鹿角研成细粉，和大茴香、小茴香、菟丝子、蛇床子、紫梢花一同与食用植物油（适量）置锅内炸枯，去渣，过滤，炼至滴水成珠，加入黄丹，收膏。然后浸泡于水中数日，取出焙化，加入雄黄、丁香、沉香、木香、乳香、没药、麝香、阳起石细粉，搅匀，分摊于纸或布上，即得。

【用法】用时，妇人贴脐上，男子贴左右肾俞穴各1张，丹田穴1张，半月1换。

枸杞膏

【功用】补益肝肾，延年益寿。

【配方】枸杞595克。

【制法】将药放入砂罐内，入水煎十余沸，用纱布过滤。滤液再入水煎，滤取汁3次，去渣不用。将汁再滤入砂罐内，慢火熬成膏，入瓷器内，密闭（不可泄气）。

【用法】早晚用酒调服，每次几匙。

【注意事项】外邪实热，脾虚湿滞，肠滑便溏老人忌服。

容颜不老方

【功用】温肾益脾，化生气血，悦泽容颜。适宜于中老年人肾脾阳虚、形寒喜暖、腰膝酸痛、精力衰减、食少便溏者服用。

【配方】生姜500克，大枣250克，白盐100克，甘草150克，丁香、沉香各25克，茴香200克。

【用法】水煎，每日清晨饮一杯。

【注意事项】凡内热者禁服。

益寿枸杞仙方

【功用】甘温补肾，除湿健脾，延年益寿。

【配方】苍术、枸杞子、桑椹子（三味药均研末）、白蜜各等量。

【用法】诸药和如稀糊，贮于磁盆内，用纸封固，晒露49日，为丸如梧桐子大，每服20~30丸。酒送下。

治萎壮阳方

【功用】壮阳生精，主治阳痿。

【配方】山萸9克，山药12克，熟地12克，苁蓉12克，仙茅9克，仙灵脾12克，枸杞15克，当归12克，杜仲炭12克，巴戟9克，补骨脂9克，炙草6克，炙黄芪30克。

【用法】水煎服。肢凉畏寒者加附子6