

云山 编著

中药补肾壮阳大全

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

中药补肾壮阳大全/云山编著. —广州: 华南理工大学出版社, 1997. 5

ISBN 7-5623-0822-5

- I. 中…
- II. 云…
- III. 中药配伍
- IV. R289.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑: 傅穗文 刘勇

各地新华书店经销

广东江门日报印刷厂印装

1997年4月第2版 1997年4月第2次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10.125 字数: 227千

印数: 10 001—20 000

定价: 15.90元

序

补肾是补益肾脏，治疗肾脏的一种方法。

“肾为先天之本，脾胃为后天之本”。人的衰老最先从肾脏开始，要想抗衰老，延长寿命，活得健康，就要从三十岁开始养肾、补肾。也就是说用科学饮食配合我国医学宝库中的奇葩——中药合理的食疗来养身健体，达到能治病，又进补，使肾脏保持康健的目的——这就是补肾。

壮阳是匡扶正气，治疗体虚的一种方法。

“正气有内，邪不可干”。正常的人表现为精神奋发，炯炯有神，目有光采，记忆力强，思维敏捷，不易疲劳，抵抗力强，这就谓正气。壮阳，广义指温振全身阳气，包括壮心阳、壮脾阳、壮肾阳等。狭义指壮肾阳，或指兴阳事，即恢复或兴奋性机能。肾脏的健康最直观的感觉就是“性”功能的反应，但等到有不良反应再治疗就欠亏太多了。

补肾壮阳主要运用补品、补药和具有补益作用的食物来调理和治疗人体虚弱而引起的疾病。有病治病，无病调理是每个人都必需的，“调补”后使每个人都生活得愉快健康，永葆青春，就是这本书所要完成的使命。

编者

目 录

序
第一章 补肾壮阳的概念 …………… (1)
一、为什么要补…………… (3)
二、补时应注意些什么…………… (5)
三、怎样合理进补…………… (7)
四、有哪些常用的补法 …………… (10)
五、为什么一般要在冬季进补 …………… (13)
六、什么叫“冬病夏治” …………… (13)
七、服补药期间要不要忌口 …………… (14)
八、舌苔厚腻的人可不可以服补药 …………… (15)
九、进补后出现副作用时 有哪些应变措施 …………… (16)
十、如何配制膏滋药 …………… (18)
十一、“药补不如食补”的说法对不对…… (19)

	第二章 补肾壮阳的补药	(23)
	一、补气类	(26)
	二、补血类	(29)
	三、补阴类	(30)
	四、补阳类	(33)
	五、补气血阴阳类	(36)
	第三章 治阳痿秘方一百九十一	(43)
	第四章 治遗精秘方一百四十八	(117)
	第五章 外治壮阳秘方四十三	(161)
	第六章 补肾壮阳药膳	(177)
	一、壮阳食谱	(179)
	二、补肾食谱	(188)
	三、补血食谱	(208)
	四、健脾食谱	(217)
	五、安神食谱	(224)
	六、润肺食谱	(232)

	七、降压食谱····· (240)
	八、明目食谱····· (248)
	九、强精回春食谱····· (252)
	第七章 补肾壮阳健身药粥····· (275)
	一、补气药粥····· (277)
	二、补血药粥····· (280)
	三、补阴药粥····· (283)
	四、补阳药粥····· (287)
	第八章 补肾壮阳药酒····· (301)

第一章

补肾壮阳的概念



一、为什么要补

有些人精力充沛，有使不完的劲，而有些人精神不振，动则疲惫不堪；有的人抵抗力强，一年四季不得病，而有的人长年生病，经久不愈；有的老年人白发童颜，红光满面，步履轻盈，而有的人则未老先衰，弓背弯腰，步履蹒跚。为什么会有这些差别呢？造成这些差别的主要原因是肾脏的健康与人体正气有密切关系。当肾虚正气不足、体质虚弱时，就可出现精神不振，疲惫不堪，抵抗力差，容易得病，久病不愈，未老先衰等现象，通常人们称为“体虚”。

为了改变“虚”的现象，就要用“补”的方法，所以“补”是针对“虚”而言的。临床上，不论春、夏、秋、冬，只要出现虚的现象，都可以用补法治疗。用补法治疗体虚，达到人体正气充足，祛病强身，抗衰防老，延年益寿，这就称为“进补”，又称“调补”。补法一般包括药补和食补，而习惯上主要是指药补。但也有不少食物具有药补的作用，如淮山（山药）、枣、姜、羊肉、蜜糖（蜂蜜）、薏米……等，称为“药用食物”，古代又有“医食同源”之说，所以不能把药补与食补二者截然分开。

“虚”的现象可以表现出多种症状，统称“虚证”，中医根据这些症状的不同特点，又把它们分成气虚、血虚、阴虚和阳虚四种类型。所以在进补时一定要针对虚证的类型，应用不同的补药，也就是“辨证论治”的方法；否则就会适得其反，酿成不必要的后果。因此最好在医生的指导下进补，或者根据自己的体质状况，选用某些对症的补药，才能收到调补的效果。

下面简要地叙述一下各种虚证的临床表现和可供选择的中药。

气虚证

面色苍白，精神不振，懒于说话，声音低微，容易出汗（自汗），头晕心悸，舌淡等。如果出现脱肛及子宫下垂等症状，就叫做“气虚下陷”。常用的补气药有党参、黄芪、白术、茯苓、炙甘草、黄精、红枣（大枣）等。

血虚证

面色无华，口唇指甲发白，头昏眼花，心悸失眠，精神不振，舌质淡等。常用的补血药有熟地、白芍、当归、首乌、阿胶、桑椹子、桂圆肉（干龙眼肉）等。

阴虚证

头晕耳鸣，口干咽燥，手掌、足心发热，午后发热（潮热），夜间容易出汗（盗汗），失眠多梦，腰酸遗精，舌质红等。常用的养阴药有生地、熟地、天冬、麦冬、玉竹、沙参、龟板、鳖甲等。

阳虚证

形寒怕冷，四肢不温，精神不振，大便溏薄，腰酸腿软，阳痿早泄，夜尿较多，肢体浮肿，舌淡胖，脉沉细等。常用的补阳药有附子、肉桂、补骨脂、肉苁蓉、菟丝子、仙茅、仙灵脾、鹿茸等。

上述几种虚证可单独出现，也可相兼出现，如气血两虚、气阴两虚、阴阳两虚、阴血不足等，甚至阴阳气血俱虚。

二、补时应注意些什么

近年，人们对健康越来越重视，进补的人越来越多，怎样使进补既经济，又达到预期效果呢？必须根据每个人的具体情况，采用不同的补品和补法，达到健壮身体，延年益寿的目的。具体来说，应该注意掌握以下各方面：

进补与治病相结合

受补者如果除了要求进补健身外，同时还患有某种疾病的话，进补原则是既进补又治病。有时二者并不矛盾，因疾病的本身就表现为一种虚象，但在某些情况下二者是有矛盾的，疾病表现出来的症状是实象，或者有虚有实，这时如果单纯进补，会适得其反，使病情加重。所以我们不能把进补片面地理解为只是吃补药，而应根据中医辨证的方法，先分清脏腑，阴阳、气血的不同虚证，再予以施补。祛除病邪，使身体恢复健康，同样达到了进补的目的。例如发热病的后期，会出现大便干结，形成便秘，病人很痛苦，根据中医辨证，一般属于热结于肠，津液不足，既有实又有虚，这时可用大黄攻下，同时加生地、麦冬、石斛等养阴生津，使热去便解，自然也就达到健身的目的。

掌握辨证施补的原则

所谓“辨证施补”就是在进补时必须先要辨证。分清气虚、血虚、阴虚、阳虚以及哪个脏腑有虚损，这时再投用补药，才能达到有的放矢。中草药有寒、热、温、凉等不同的药性，补药也不例外。一般来说，寒凉的补药对阴虚内热的

人比较相宜；温热的补药则对阴虚内寒的人更为合适。当然临床上也可见到气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚，甚至阴阳气血俱虚的情况，这时进补往往可以寒热并用。另外还有一类补药，药性比较平和，既不偏寒，也不偏热，无论寒证、热证、阴虚、阳虚均可服用，即使是一般体质较差的人为了强身健体，也可服用，不必顾忌。这一类药大都有补益气血的作用。

防止用药过偏

不善于进补的人，往往一见到虚证，立即就大补特补，希望在最短时间内能把身体补好，殊不知运用补药也要做到恰到好处，一味峻补，是收不到效果的。

因为人体在正常情况下，阴阳二者处于相对平衡的状态，如果一方不足或过盛都会产生疾病，严重的甚至可导致死亡。我们运用进补的方法主要在于纠正阴或阳的不足或过盛，使其重新恢复到相对平衡的状态。临床上一些病人吃补药后产生反效果，例如阳虚怕冷的人服了温阳药后，可能产生大便干结，口干舌红，口唇生疮，甚至鼻子出血等热象，这就是温阳药用得太过了，应该减少其剂量或者在温阳药中加入一些养阴药，以减少其温热药性。

同时在进补时还要注意处方的配伍，密切注意脾胃的功能变化，如果运化失常，补药再好，也不能充分消化吸收。因此在进补时必须同时配以陈皮、木香等理气、行气之品，以达到补而不滞，滋而不腻的目的。

注意剂型和服法

中药的剂型有丸、散、膏、丹、汤剂和安瓿口服液等。一

般进补多以汤剂为主，每剂药可煎二次，煎的时间可稍长一些，先煎沸，然后以文火煎熬1~1.5小时。由于是补药，故可以在早晨空腹及晚上临睡前各服一次。因煎药要花费许多时间，所以有些怕麻烦的人多喜欢以安瓿口服液来代替汤剂，但因品种较少，针对性也较差，所以药效一般不及汤剂，但其优点是服用方便，对于长期服药者较为相宜。在服用汤剂的基础上，也可用丸剂、散剂来代替，其优点与安瓿口服液相似。冬季由于天气寒冷，便于药物保存，故多以补膏进补。

有些药物的服法较特殊，如蛤蚧多采取焙干研粉吞服的方法，一般不入汤剂。

进补的禁忌

因为多数人进补都是在医生的指导下进行的，只要遵从医嘱便可。进补期间如果突然感冒或患有其他感染性疾病时，就应暂停服用，待感冒或等到感染性疾病痊愈后再服。

三、怎样合理进补

补法有两种含义：一是通过进补治疗疾病。采用中医的望、闻、问、切的四诊手段，结合表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八纲进行分析归纳，在中医学中通常称之为“辨证论治”。属于虚象的才施用补法治疗，补法中又有补气、补血、补阴、补阳，以及气血同补、阴阳同补之别。二是通过进补增强体质，提高机体的免疫功能，使其延年益寿。但在进补时，亦要结合人体的实际情况，进行合理的进补，即“缺什么补什么”的原则，才能取得应有的效果。

辨别虚实真假

顾名思义，进补是补其虚，补其不足，无虚象和不足症状者就不须进补。但症状往往有真虚假实和假虚真实的假象，使人难以辨析清楚。例如：有人自觉头痛乏力，精神不振，胸部闷胀不舒，饮食不佳，大便数日不通，小便短黄赤，舌苔腻，便认为自己很虚，服用十全大补膏、双龙补膏等来滋补，然而越补胃口越不好，精神越不振，以致卧床不起。症状是由于湿浊之邪、健脾胃的药物，患者自服补膏，等于火上加油，助邪伤正，而导致症状加重。有人表现为面红目赤，时时烘热汗出，心烦易怒，头晕耳鸣，腰酸腿软，足跟痛，口渴舌红，这主要由于肝肾不足，阴虚火旺，水不济火，肝肠上亢的结果，是假实真虚的证候，应服六味地黄丸或知柏地黄丸。每日3次，每次3克。如当补反攻，则造成虚则更虚，病上加病。因此，在进补时务必分清虚实之真假。

掌握脾胃功能

进食后，经过脾胃的消化吸收，变为机体所需的营养物质，这就是脾胃的功能。中医学称之为“脾胃为后天之本，生化之源”。同样，药物也要经过脾胃的运化，才能输送到全身而发挥其治疗作用，因此进补时一定要了解到脾胃的功能。如在进补气药时，要兼用些陈皮、木香等行气之品以防壅滞，不然气滞不行，则胸腹胀满不舒，影响脾胃的运化；在进养血药时，须忌滋腻，因为养身药如熟地、阿胶等都是味厚粘腻之品，所以同时兼用砂仁、蔻仁等芳香醒胃之品，以防过于粘腻呆胃；在进滋阴药时，须忌黄连、黄柏等苦寒药，因过于苦寒亦会呆胃，影响脾胃的消化吸收。

掌握适当的剂量

每个人的胃口有大有小，消化吸收功能有好有坏，进补的剂量就要因人而异。一般来说，如手术大出血后气血大伤，正气欲脱者需用峻补，用药精，剂量大，才能力专效大。如独参汤：人参 30 克，浓煎后，分 1~2 次饮服，这是急救时的用量。如对慢性病或急性病的缓解阶段时则用平补，药力不宜过猛，使缓缓图功，可用人参 3~9 克，浓煎后，一日内分多次少量饮服；服滋补膏时，一般是每日早晚空腹服用，每次 1~2 匙。服补药不在于量多，而在于坚持长服，积至一定时日方见功效，千万不可急于求成。

掌握季节时机

进补一般多用于慢性或急性病的缓解阶段，因此要根据某些病的病征特点，确定相应的治疗季节时机。例如慢性支气管炎、哮喘、关节炎等疾病，一般多在秋、冬两季时病况加重，夏季缓解。根据“冬病夏治”的原则，对此类疾病应在夏季缓解时，予以扶正祛邪进补治疗，对防止疾病的复发和根除有积极的作用。

掌握正确的煎服方法

所有补益药，都宜文火久煎，具体方法是：将药放在锅内加水浸泡 2 小时（时间长些更好），然后再加水至药平，先煎沸，然后以文火久煎 1~1.5 小时，每隔半小时左右翻动一次，使其尽量煎透。每剂煎两次，当第二次煎煮时，加入的水要比第一次略少，煎 1 小时，去渣取汁。补药一般多在饭前空腹服用，或者早晚分服。

切忌滥用补药

补益药包括现成的补膏、补酒等，它和其他药物一样都有特定的成分、性味、作用、适应症、禁忌症及副作用等，只有掌握后才能做到合理应用，也才能起到有病治病，无病强身的作用。对身体强壮，脏腑功能正常，更无气血阴阳偏胜现象的人，无进补的必要，如进补不当，反可造成阴阳气血失调而影响身体健康。

四、有哪些常用的补法

由于中药的药性有寒、热、温、凉、平五气，而寒与凉，热与温性质均相似，只是程度上有所差异而已，凉性药比寒性药稍缓，温性药比热性药稍逊，所以往往寒凉药并称，温热药并提。根据药性的不同，按药性分为温补、清补、平补三种。

温补法

又叫“补阳法”，是运用温热药对阳虚者进行补益的一种方法。根据脏腑辨证，阳虚者又有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚的不同，也可出现心肾阳虚、脾肾阳虚的现象。心阳虚有心悸、头昏、胸闷、肢冷等特征，用药以附子、桂枝等为主。脾阳虚有大便溏薄，食后胀满，腹部冷痛，四肢不温等特征，用药以干姜、高良姜、荜拔等为主。肾阳虚有腰腿酸软，滑精阳痿，妇女宫寒不孕，手足不温等特征，用药以葫芦巴、巴戟肉、肉苁蓉、仙灵脾等为主，甚则可用鹿角胶、鹿茸等。上述药物均属温补肾阳的柔剂，用之无伤阴的弊端。也有用附

子、肉桂等为主的，这属温肾的刚剂，主要适用于真阳欲脱的危重症候，以回阳救逆。

清补法

是应用寒凉药对阴虚者进行补益的一种方法。具有清热滋阴生津的作用。根据脏腑辨证，阴虚者又有心阴虚、胃阴虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚等不同。也可出现心肾阴虚、肝肾阴虚的现象。心阴虚以心烦不眠、舌红等为特征，用药以生地、白芍、五味子、炙甘草、淮小麦加清心火之黄连、莲子心等为主。胃阴虚以食欲不振，大便干结，口干舌燥等为特征，用药以生地、麦冬、北沙参、石斛等为主。肺阴虚以干咳少痰，或痰中带血丝，口干鼻燥，舌质红等为特征，用药以南北沙参、麦冬、百合、玉竹等为主。肝阴虚以头晕头痛，肢体麻木，舌红少津等为特征，用药以枸杞子、生地、白芍、沙参等为主。肾阴虚以腰腿酸软，头昏耳鸣，或有遗精，口干舌红等特征，用药以熟地、玄参、枸杞子、墨旱莲、女贞子等为主。

平补法

是应用药性比较平和的药物对一般虚弱证进行补益的一种方法。这些药物大都属于补气、补血之品，所以适应症比较广，大凡一般体虚，年老气血不足者均可服用，无偏寒、偏热之嫌。

此外，根据药量的大小、疗程的长短可分为峻补与缓补两种。