

广泛辑录古今医籍、药典、道藏，遴选具有延年益寿、抗老防衰、防病保健、调养脏腑、补养气血、强筋壮骨、轻身美容、明目聪耳、安神益智诸类养生方二千余首，药疗与食疗并用，内服与外治兼顾，资料翔实、妙方奇效。一册在手，不啻有一养生顾问。

# 中华养生方大成



# 养生

福建科学出版社

# 中华养生方大成

林乾良 主编

编委：沈承沅 马瑞珲 忻家础

宋捷民 陈小忆 李越兰

洪寅

福建科学技术出版社

1223022

(闽)新登字 03 号

**中华养生方大成**

林乾良 主编

编委:沈承沅 马瑞珩 忻家础  
宋捷民 陈小忆 李越兰  
洪寅

\*

福建科学技术出版社、发行

(福州得贵巷 27 号)

福建省新华书店经销

福建医学院印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 18.5 印张 4 插页 445 千字

1993 年 8 月第 1 版

1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5335-0666-9/R·146

---

定价:12.50 元

## 序 言

养生方是在中医“上工治未病”思想指导下产生的方剂类，主要属于预防医学体系。“上工治未病”一词在《黄帝内经》与《金匱要略》中都曾提出过，可见在中医学学术思想体系中占有重要的地位。养生方主要着力于预防疾病，也包括一些疾病的调养在内。以防为主，防治结合。从“医食同源”理论看来，食疗、药膳之类的配方也应属于养生方的范畴。

养生方是祖国医学宝库的重要组成部分，实践证明其对人类的健康长寿做出了卓越的贡献，正越来越引起医务工作者和广大群众的重视。但是，为数众多的效果显著的养生方零散见于浩如烟海的医籍中。古代曾有许多以“养生”为名的著作，却未见一本以养生方为名者；许多满载有关养生方药的书籍，其书名却没有养生在内，给查阅寻找带来诸多不便。因此，广泛搜集古今资料、精心遴选编写《中华养生方大成》是社会的迫切需要，势在必行。

养生方经历了漫长的发展历史，可大致分为以下几个阶段。

### 一、萌芽期（先秦至南北朝）

从先秦至南北朝的漫长时期中，养生思想开始萌芽，各种养生术诸如导引、吐纳、服饵、丹药、辟谷之类都有较多的记述，养生方也不在少数。但究属初期阶段，形体未充，故定为萌芽期。

《周礼》是有关周朝的文献，其中有关医学的分科有疾医、疡医、食医、兽医的记载。又据《古今医统》载春秋时范蠡有“服饮药饵”的办法，授术于孔安国等，以致“寿皆百岁，面如童颜”，这已是十分确切的附有验证例的养生方了。《汉书·艺文志》把医书列为方技类，下分《医经》、《经方》、《房中》、《神仙》4类，其中有许多与养生有关的方药。只可惜，以上所述文献只能言其事而无其实，难以探知当时的具体情况。

不少资料中有养生方剂记载。如近代罗福颐辑的《西陲古方技书残卷汇编》中共收入汉晋人医方12件，均系敦煌石窟中的出土资料，原件存英、法等国博物馆。汉朝医圣张仲景的著作《伤寒论》、《金匱要略》中共载方252首（除去佚、重之方），其中也有一些可视为养生方者。《神农本草经》大约是汉人的著作，各药的功效每见延年、增年、益寿、不老、耐老、轻身之词，显见与养生有关。属于这一类的还有《名医别录》、梁代陶弘景的《本草经集注》等。本草功效中与养生有关者甚多，据作者研究共有14大类，如除百病、耐饥、耐寒、补虚、肥健、益智、明目等。

应当指出，在这一时期的养生方中是有一些失败经验的。自秦皇、汉武好仙丹以致逐渐衍变为魏晋南北朝时期的“服石”之风（著名方剂如五石散），常常得到的结果不是养生而是伤生，轻者得痼疾，重者中毒死亡。

### 二、成形期（唐）

唐代经历了我国古代封建社会最为兴盛的一个时期。养生方也有长足的进展，已基本成形，故名之为成形期。

唐朝的《新修本草》是由政府组织编写、颁发的我国第一部药典，也是世界上第一部国家药典。全书收载药物850种，其中明确记载具有强身延寿作用的药物计有235种之多，并

有 85 种可作食疗之用。

孙思邈是我国唐代著名医学家，养生有道，身体力行，享年 102 岁（有的考据认为 120 岁），著有《千金要方》、《千金翼方》等。他认为老年期的病机主要是肾精虚衰，主张用补肾填精的药物养生抗老，提倡食疗，注重药治。他在《养性篇》中列出了地黄、黄精、乌麻、松子、柏实、茯苓等补肾填精、养血润燥之品，作为养生单方。复方如不老延年方、五精酒、彭祖延年柏子仁丸等。

近代罗福颐的《西陲古方技书残卷汇编》中，有《唐人书本草》7 件，《唐人书医方》20 件，如“常服补益方”（此系药王韦慈藏方，今藏巴黎国立图书馆）等，都是养生方。

唐代王焘的《外台秘要》有 1104 门，喜用平和之品，略偏温补。书中有很多养生方，如七味丸、茯苓散等。其他有关著作如孟诜的《食疗本草》，共列药 261 种（据谢海洲、马继兴辑本），大多是老年人喜欢食用且有益健康的品种。虽云本草，但系以饮食为法，为食疗的经典之作。

### 三、发展期（宋元）

两宋、金元的养生方在门类与内容两方面都有很可观的发展，是为发展期。宋代有许多大型方书，例如王怀隐编著的《太平圣惠方》、宋徽宗赵佶领衔编的《圣济总录》、太医局编的《太平惠民和剂局方》等，其中都有很多养生方，大部分见于“补益”、“神仙服饵”、“食疗”等门类之中，如“老君益寿散”、“玉霜丸”等。在单味药方面，如唐慎微的《证类本草》等，载药 1746 种，其中不乏有明显养生效果者。

苏轼的《东坡养生集》、沈括的《良方》与《梦溪笔谈》，以及两人合集的《苏沈良方》中，也有很多养生方药。养生家著作中，以陈直的《养老奉亲书》最为知名。该书影响之大从元明的增补情况可见一斑。经元代邹铉增补后，改名《寿亲养老新书》；经明代刘宇增补后，又名《安老怀幼书》。该书列方 232 首，其中食疗方有 162 首，占 70.1%，包括软食、硬食、饮料、菜肴等 4 大类。此外，还有周守中的《养生月览》，按月采用不同的养生方，别具一格，例如：正月宜地黄粥，三伏日宜肾沥汤，冬月宜钟乳酒等。周守中又著《养生类纂》，以理论及各种养生术为主，也有一些养生方药，对于药枕的养生作用，颇多记载，单方如麝香枕、决明子枕、磁石枕等，复方如神枕法等。刘词集的《混俗颐生录》，载四时养生所宜，如春宜薯药丸，秋后宜薤白粥等。蒲虔贯的《保生要录》颇以导引、食疗为特色，并有药枕方等。

金元时期，中医学术出现了流派争鸣，实际上也推动了养生方的发展。李东垣在《东垣十书》中强调养生首应健脾益气，所创益气聪明汤在抗老促智上很有名；朱丹溪在《格致余论》、《丹溪心法》中都强调滋阴的重要性，所创大补阴丸、健步虎潜丸等都是养生名方。

在养生著作方面，以元代李鹏飞的《三元参赞延寿书》和王珪的《泰定养生主论》最为知名。前者以天、地、人为三元，以精为重点来论述养生延寿，所列方如麋角妙药、斑龙珠丹等均很有价值。《泰定养生主论》的理论特点为养生须及早，例如婴幼门之七味人参白术散与童壮门之北平太守八味散等。许国桢的《御药院方》搜集了宋、金、元的宫廷医方 1074 条，其中颇多养生方。例如卷 6“补虚损门”中之 37 方，均为中老年人所常用，兼防治两方面的效果（如固真丸、万安丸、延生护宝丹等）。

食疗著作，在宋元时期有较大发展。宋代的陈达叟著《本心斋蔬食谱》，仅收日常食物 20 品，如山药、藕、莱菔子、荠菜等。林洪所著《山家清供》，有植物 91 品与动物 12 品。所选食疗配方，不仅简便易作，而且多具调养健身之功，如松黄饼、茶供、胡麻酒等。元代的蒙古族太医忽思慧著《饮膳正要》，共列述食药以及配方各约 200 种，既具民族特色又多实用价

值，对“以脏补脏”理论亦多贡献。刘基的《多能鄙事》中，诸如卷4《老人疗疾法》、卷6《理容体肌发方》等，均属养生方。

#### 四、成熟期（明清）

养生方经宋元之发展，至明清则臻于成熟，已具备了齐全的门类、完备的系统和丰富的内容。

明代著作如洪楸的《食治养老方》和刘宇的《安老怀幼书》，均从宋代陈直的《养老奉亲书》而出，尤其是《食治养老方》，除个别字更动外均出自陈直书中的《养老食治方》。徐春甫的《老老余编》，系徐氏所著的《古今医统大全》的一部分。该书分两篇：上篇为理论，综观《内经》、仲景以至金元诸家；下篇为方药，既宗古意，又有变化。因其书系辑录前贤之文，故与《寿亲养老新书》重复较多。

明代张景岳的《景岳全书》中，如左归丸、右归丸等，都是养生名方。万全的《养生四要》中收录壮腰方、乌须发方、明目方等数十种，大多平和无偏，宜于久服。丁其誉著《寿世秘典》，第3、4卷为药物，第5—9卷为集方，防治都有。所列女贞丸、风髓汤、枸杞叶作茶等方，均甚有新意。罗洪先的《仙传四十九方》的特点是气功与方药相结合，名方有人参黄芪汤、菊花散等。李梴的《医学入门》和龚廷贤的《万病回春》，其方均与针灸相结合，且托名于彭祖。龚氏又著《寿世保元》，涉及老年证治20多种，辨证多从脾胃着眼，所列之方如八仙长寿丸、五仁斑龙胶等多为温补之剂。沈应旸著《明医选要济世奇方》所列延寿九仙酒、八仙白云膏等，多由古方变化而出。武之望著《济阳纲目》所用方有单方、复方、食疗方等，如十精丸、天真丸等允称佳构。吴旻的《扶寿精方》分为诸虚、药酒、痰、眼目等30门，选方以实用、简便为原则。张时彻的《摄生众妙方》喜用蜜丸，如《补养门》所列25方中有20方为蜜丸（如延龄益寿丹）。洪基的《摄生秘剖》载方78种，在食疗与种子方上颇有特色。

明代还有一些有关养生的类书和丛书，类书如朱橚的《普济方》，共收方6万余首，有不少属养生方，尤以《神仙服饵门》为多。丛书如高濂的《遵生八笺》流传甚广，现已分别出版，即《延年却病笺》、《饮馔服食笺》、《灵秘丹药笺》等。胡文焕曾出版过《寿养丛书》，包括《摄生集览》、《厚生训纂》等。李时珍的《本草纲目》共收1892药，附方11000多，也有很多养生方。

清代的养生方著作，比明代略少。毛世洪所著《济世养生集医方》载有作者试用有效的方剂50首，方后且有治验医案。年希尧所辑《集验良方》中颇多养生方，理法上认为不可专门理肾，力主补脾建中（如大培丹、长生丹等）。石文鼎的《卫生编》对老年人的方药则着眼于肾，治法不离补肾益精（如九精丹、鹤龄延寿丹等）。董其昌的《延寿丹方》，全书只记一个养生名方，即以制首乌为主的延寿丹。曹廷栋的《老老恒言》的最大特色在于粥谱，共列上、中、下3品粥谱共百种。石光墀和石光陞合著的《仁寿编》中，也收有不少养生方。罗福至的《延龄纂要》一书，善于用药物培补先天，提倡“以精补精”，多用血肉有情之品，代表方如长春至宝丹。田绵淮的《援生四书》中，卷4《医方集解》列方253首，大多属养生方。在一般医学著作及本草中，也有一些养生方的记载，如张璐的《张氏医通》、顾靖远的《顾松园医镜》、陈士铎的《石室秘录》、沈金鳌的《杂病源流犀烛》、罗国纲的《罗氏会约医镜》、赵学敏的《本草纲目拾遗》、吴其濬的《植物名实图考》等。

清代大型类书、丛书中，亦颇多养生方的资料。陈梦雷所编的《医部全录》，为《古今图书集成》之一门。其中，卷330—332为《颐养补益门》，共载养生方172首，大多是补肾培

本的复方，且以丸散膏丹为主宜于长服（如老奴丸）。个别医家的著作如徐大椿的《徐灵胎医学全书》中的《兰台轨范》、《神农本草经百种录》，和陆九芝的《世补斋医书》正、续集，颇多养生良方。

### 五、提高期（近现代）

随着近现代科学的不断发展，养生方出现了崭新的面貌。新书的编撰渐少，代之而起的是对前人养生方的整理、研究和提高。其结果则表现在文献（书籍和论文）与制剂上。

1959年，中国科学院动物研究所曾对《千金方》、《圣济总录》等晋唐至明清的20余种医书加以整理，共搜集了抗老延年方药152个。1962年由卫生部组织编写的《全国中药成方集》收录了各地的成方，其中有很大一部分是养生方。虽然绝大多数出自古方，但在名称、用药、制法等方面都有所改动，以达到更加实用、有效的目的。

1981年，通过对清宫档案的整理出版了《慈禧、光绪医方选议》，其中，绝大部分属养生方。后一年，《养生寿老集》出版，也收录较多的养生方。以上两书，很受到国内外的重视。

1986年出版的《传统老年医学》，1987年出版的《中国传统老年医学文献精华》与《抗衰老方剂辞典》都在不同程度上对养生方做了一番整理与提高。

制剂方面，出现了许多的养生保健新型制剂，例如青春宝、清宫寿桃丸、春回、还精煎、寿星补汁、参苓口服液等。这些新制剂，有的来自古方，有的出自科学研制。不论那一种，在研制过程中都应用了最新的科学研究手段，包括细胞学、分子生物学、药理学、毒理学、免疫学、生物化学、制剂学等。应该看到，从清代以后，养生方的新书虽然大大减少，但新的方剂却源源不断地发现。现代养生方剂（包括单方）一开始即以高科技水平的研究为后盾，具有强大的生命力，这是古代养生方所不可比拟的。

实践证明，养生方对防病、健身效果显著，同时养生方与近代的抗衰老研究关系还十分密切。总的说来可以分为两方面：一是延长寿命，二是延缓或改善衰老症状，提高老年人的生活质量。养生方的应用，从古今的大量资料来看，确可在一定程度上使人体器官结构或功能的退行性变化速度减慢，有助于寿命延长。健康必定能促进长寿，长寿应当具有健康的机体才能有良好的生活质量。

养生抗老是以中医对衰老的认识为理论基础的。人体衰老的主要原因是肾气、脾胃虚衰、阴阳失调等，因此，养生方抗老主要是通过补肾填精、健脾益胃、调和阴阳等途径发挥作用。晚近，鉴于血瘀及痰湿与衰老也有密切的关系，适当运用活血化瘀与祛痰化湿也已成为养生抗老的具体方法之一。

养生方经历了萌芽期、成形期、发展期、成熟期和提高期，已蔚成规模。现代科学技术的应用更使养生方研究达到了一个新的水平。为了挖掘祖国医学宝库中的养生方瑰宝，满足人民群众健康长寿的迫切愿望，并便于医务工作者和广大群众的查阅应用，特在散见于各类医书古籍报刊杂志的众多养生方中，遴选其疗效显著者编成本书，希望以此推动养生方的实用和普及。

编者

1992年10月

## 凡 例

一、本书以“上工治未病”为指导思想，以养生预防为主体，但也与某些疾病的调养有关。

二、本书资料广泛搜集于中国古代医籍、现代医书以及各种有关的报刊杂志（截至1991年5月）。朝鲜金礼蒙所编的《医方类聚》保存了大量我国明朝前的珍本文献，故也加引用。除了方剂类书籍外，搜辑的范围遍及本草、养生、医理、证治、食疗、美容、医案、道藏以及临床各科。所得资料均经过遴选，去粗取精后收入。

三、方剂有由一味药组成的单方和由两味以上药物组成的复方之别。养生方包括内服方与外治方。内服剂型中汤剂仍属主要形式，兼及丸、散、膏、丹、酒、茶、露等中成药，以及食疗或药膳的配方。外治的方法很多，包括熏洗、敷贴、佩带、药枕等。凡需经络、穴位理论而属于针灸体系者或中西药结合的方剂，一般不予收载。

四、本书系实用模式而非经典模式，尽量保留原文而不强调引用原文，一般将原文概括后用晓畅的文体改写，以便于读者。

五、全书之方，按章编号，方名从原资料。原书无名者，均经斟酌从原文之意而补予一名。其方剂名同实异、药同剂异等复杂情况，亦予斟酌收载。

六、各方出处均在括号内标明。常见古书名可以从俗而不强调全名。他书援引之古方所载书名一般不予更改，因此出处书名或有不统一处。凡经第一手资料查阅过的书籍，书后附有主要参考文献以备检索。

七、药物项下包括药名与其用量，或兼必要的炮制法。原方因保密等原因而未详其全方及用量者，不予收入。古书药名一般不改，必要时予附注中说明。药物用量改为克制。汤剂之药，其用量特大、特小者酌予增减；丸散剂多用比例配料，制成特定大小而以粒计数，仍予保留。有些方的个别药量与方中其他药极不相称，不敢强解，仍保留原药量，在右上加星号“\*”，以供参考。

八、用法项下包括该方的制备（有时还有炮制）与服法（标明剂量）。原书有疗程、服药禁忌等，亦予保留。

九、功效项下包括该方的功效与主治。有的文献两者仅有其一，一般保留原样，而不强予补全。

十、附注项下包括该方的文献考证、有效成分、药理机制、临床治验以及传说、加减等。根据其具体情况，可列一至数项不等。



# 目 录

- 第一章 延年抗老方** ..... (1)
- 一、延年益寿方 ..... (1)
1. 辟谷延年千岁方 2. 服松脂法 3. 雄黄丸 4. 地仙丹 5. 地仙丸 6. 草还丹 7. 苾蓉木煎丸 8. 钟乳白泽圆 9. 枸杞子丸(1) 10. 枸杞子丸(2) 11. 温肺脐丸 12. 补骨脂丸 13. 斑龙二至百补丸 14. 二精丸 15. 八仙丹 16. 八味丸 17. 草灵丹 18. 八物肾气汤 19. 长生聚宝丹 20. 补天广嗣物类有情丹 21. 神功七宝丹 22. 松菊延寿丹 23. 何首乌丸 24. 人参固本丸 25. 益气固精丸 26. 仙茅丸 27. 甘菊丸 28. 延寿丹(1) 29. 延寿丹(2) 30. 长生丹 31. 胡桃丸 32. 谢氏长生不老丹 33. 真人服食方 34. 神仙服菊花法 35. 长寿灵冲剂 36. 九转长生神鼎玉液音 37. 鹿杞膏 38. 黄精膏 39. 神仙服蒺藜子延年方 40. 金髓煎 41. 茯苓方 42. 五精煎丸 43. 万氏延寿丹 44. 地黄方 45. 真人服杏子丹 46. 天门冬酒 47. 菖蒲酒 48. 术酒 49. 揩牙法 50. 健康长寿药枕 51. 不老方
- 二、抗老防衰方 ..... (7)
52. 茯苓膏 53. 服枸杞根 54. 松脂丸 55. 神仙服黄精法(1) 56. 神仙服黄精法(2) 57. 神仙服黄精法(3) 58. 枸杞子丸 59. 麦门冬煎 60. 不老方 61. 五补丸 62. 芝麻茯苓粉 63. 神仙服胡麻法 64. 核杞益寿饼 65. 长命包子 66. 菖蒲酒 67. 枸杞子酒 68. 长生酒 69. 附子丸 70. 神仙服天门冬法 71. 地黄丸 72. 延生护宝丹 73. 何首乌丸 74. 枸杞子粥 75. 益寿地仙丸 76. 青娥丸 77. 延寿丹 78. 十精丸 79. 茯苓丹 80. 金锁丹 81. 太乙护命丸 82. 既济丹 83. 彭真人还寿丹 84. 仙方椒苓丸 85. 大培丹 86. 打老儿丸 87. 扶桑至宝丹 88. 彭祖方 89. 太极丸 90. 西岳真人灵飞散 91. 滋补方 92. 芡实散 93. 交感丹 94. 四灵丸 95. 泽泻养生方 96. 川芎养生方 97. 万氏金锁思仙丹
- 第二章 防病保健方** ..... (14)
- 一、防百病方 ..... (14)
1. 钟乳散 2. 养元辟谷丹 3. 摩腰膏 4. 丹参酒 5. 延寿丸仙酒 6. 春寿酒 7. 黄精酒(1) 8. 黄精酒(2) 9. 炼松脂法 10. 神仙服楮实法 11. 服食杏仁法 12. 八仙公延年不老散 13. 云母丸 14. 神仙驻颜延年方 15. 神仙术煎方 16. 髓煎方 17. 术煎方 18. 补五圆 19. 金钗石斛圆 20. 万安丸 21. 茯苓酥 22. 杏仁酥 23. 五精酒 4. 老君益寿散 25. 遇仙益寿丹 26. 延年祛病方 27. 菟丝子丸 28. 神仙服鹿角法 29. 仙传斑龙丸 30. 交藤丸 31. 菖蒲酒 32. 养身丸 33. 枸杞煎 34. 万寿地芝丸 35. 饵柏实方 36. 神仙服术法 37. 金锁丹
- 二、耐寒暑方 ..... (18)
38. 神仙服桂煎法 39. 玄英散 40. 延年丸 41. 神仙巨胜子丸 42. 长生延寿丹 43. 麋角丸
- 三、四时养生方 ..... (19)
44. 更生丸 45. 细辛散 46. 神效方 47. 菊花散 48. 惺惺丸 49. 补肾茯苓丸(1) 50. 补肾茯苓丸(2) 51. 垂命茯苓丸 52. 茯苓散 53. 鹿茸丸 54. 钟乳酒
- 四、解酒戒烟方 ..... (21)
55. 草豆蔻散 56. 高良姜散 57. 诃藜勒散 58. 饮酒大醉方 59. 葛花解醒汤

60. 仙方内消丸 61. 石膏汤 62. 香橙汤  
63. 白豆蔻丸 64. 葛花散 65. 戒烟方  
(1) 66. 戒烟方(2) 67. 戒烟汤 68.  
戒烟糖 69. 戒烟茶 70. 戒烟酒

### 第三章 补养脏腑方…………… (24)

#### 一、养心方…………… (24)

1. 炙甘草汤 2. 远志丸 3. 人参丸  
4. 紫石英散 5. 白茯苓散 6. 远志散  
7. 熟干地黄散 8. 人参汤 9. 菖蒲散  
10. 丹砂丸 11. 龙齿丸 12. 龙胆丸  
13. 瞿麦汤 14. 加减复脉汤 15. 天地煎  
16. 瓜蒌薤白白酒汤 17. 却痛方 18. 菊  
楂决明饮 19. 何首乌粥 20. 大蒜粥  
21. 昆布海藻汤 22. 海带松 23. 健身汤  
24. 参麦龙磁汤 25. 整律合剂 26. 整律  
汤 27. 玉竹粥 28. 山楂汤 29. 玉米粉  
粥 30. 融冠汤 31. 红川参六味汤 32.  
中华丹参酒 33. 益气活血汤 34. 四圣不  
老丹 35. 菊花酒 36. 升压健中酒 37.  
低血压方 38. 五子益肾养心丸 39. 补中  
益气加减汤 40. 六味地黄加减汤 41. 天  
麻六君子汤 42. 补阴丸 43. 斑龙二至丸

#### 二、疏肝滋阴方…………… (29)

44. 四圣不老丹 45. 雪羹汤 46. 高  
血压方(1) 47. 高血压方(2) 48. 三  
草汤 49. 双耳汤 50. 菊槐绿茶 51. 四  
色降压汤 52. 降压外敷膏 53. 保健汤  
54. 降压方 55. 山楂雪梨羹 56. 降压通  
脉汤 57. 菊花酒 58. 七味调达汤 59.  
降压袋泡茶 60. 补肝汤 61. 补肝养血汤  
62. 逍遥散 63. 沉香煎丸 64. 柴胡疏肝  
散 65. 化肝煎 66. 舒肝健脾汤 67. 十  
味温胆汤 68. 凉血化瘀降压饮 69. 鳖甲  
养生方 70. 肝厥头晕方 71. 清上止晕沐  
方 72. 眩晕方

#### 三、健脾胃方…………… (32)

73. 甘草丸 74. 黄芪散 75. 补脾黄  
芪丸 76. 河黎勒散 77. 神仙少卧益力方  
78. 双和汤 79. 清神甘露丸 80. 四制苍  
术丸 81. 甘草丸 82. 大养脾丸 83. 人

参大健脾丸 84. 健脾方 85. 六神粥  
86. 八仙藕粉 87. 八仙白云膏 88. 六君  
子汤 89. 拾珍散 90. 御制参苓白术丸  
91. 资生健脾膏 92. 益气平胃健脾饮  
93. 益气滋阴健脾饮 94. 益脾养阴除湿丸  
95. 益气理脾枳术丸 96. 清补理肺健脾丸  
97. 归芍六君子丸 98. 保暖药兜 99. 长  
生不老丹 100. 补脾神曲丸 101. 消食丸  
102. 调中思食丸 103. 白术散 104. 藿  
香养胃汤 105. 橘红散 106. 白豆蔻散  
107. 法制陈皮 108. 代谷丸 109. 思食  
丸 110. 养胃进食丸 111. 和中丸(1)  
112. 和中丸(2) 113. 建中丸 114. 干姜  
散 115. 香砂六君子丸 116. 益胃汤  
117. 秘方思食丸 118. 建脾汤 119. 进  
食散 120. 和中汤 121. 健脾养胃汤  
122. 八仙早朝糕 123. 养胃方 124. 益  
气健脾方 125. 八仙糕 126. 脏腑调理方  
127. 补脾白豆蔻散 128. 京三稜丸 129.  
磨滞丸 130. 保和丸 131. 越鞠丸 132.  
枳术丸 133. 理脾养胃除湿膏 134. 加味  
三仙饮 135. 三米饼 136. 沙参饼 137.  
补脾人参散 138. 补脾河黎勒散 139. 吴  
茱萸散 140. 木香丸 141. 朴附丸 142.  
参苓白术散 143. 养脾散 144. 肉豆蔻丸  
145. 山楂养生丸 146. 诃子散 147. 摄  
脾丸 148. 四神丸 149. 平安丸 150.  
桂心汤 151. 丁果散 152. 溃疡汤 153.  
老年人脾虚腹泻方 154. 山药养生方  
155. 消化不良方 156. 镇脾散 157. 通  
膈汤 158. 生姜散 159. 兰草汤 160.  
藿香汤 161. 加味半夏泻心汤 162. 鸡矢  
藤散 163. 温补行气汤 164. 胃爱散  
165. 溃疡散 166. 利膈汤 167. 胃炎丸  
168. 愈溃灵 169. 胃炎欢 170. 萎必生  
171. 海黄散 172. 丹参合剂 173. 健胃  
消炎宁汤 174. 抗老方 175. 薯蓣丸  
176. 补真丹 177. 沉香永寿丸 178. 保  
元益寿丹 179. 卫生汤 180. 秘传二仙糕  
181. 七仙炒面 182. 养元粉 183. 补益

海参 184. 松黄饼 185. 却老苾蓉丸  
186. 三仙丹 187. 阳春白雪糕 188. 牛  
乳粥 189. 姜枣 190. 莲米粥 191. 姜  
枣糖合剂 192. 黄精启膈汤 193. 二冬膏  
194. 橘皮汤 195. 胃苓汤

#### 四、补肺方…………… (47)

196. 补肺人参散 197. 补肺杏仁散  
198. 补肺阿胶散 199. 补肺黄芪散 200.  
体虚方 201. 补肺丸 202. 杏仁煎 203.  
百花膏 204. 蛤蚧丸 205. 五味子汤  
206. 琼玉膏 207. 风髓汤 208. 橘饼膏  
滋 209. 复方麻黄膏 210. 阿胶散 211.  
固本丸 212. 脱敏汤 213. 哮喘敷治方  
214. 喘宁汤 215. 补虚款冬花汤 216.  
青蒿散 217. 四阴煎 218. 加味人参紫菀  
散 219. 大宁嗽汤 220. 保真汤 221.  
太平丸 222. 消化丸 223. 润肺膏 224.  
保和汤 225. 紫侧功劳方 226. 复方白芨  
方 227. 柿茶 228. 芩部丹 229. 保救  
丹 230. 复方白屈菜 231. 白芥子膏药  
232. 痰饮丸 233. 老慢支方 234. 萝卜  
糖 235. 咳喘平汤剂 236. 猕猴桃浸膏方  
237. 茄棵花生秧方 238. 益寿延年方  
239. 补肾肾沥汤

#### 五、补肾方…………… (53)

240. 肾气丸 (1) 241. 肾气丸 (2)  
242. 补肾方 (1) 243. 补肾方 (2) 244.  
硫磺玉粉方 245. 韭子丸 246. 三石浸酒  
247. 补肾肾沥汤 248. 补肾肉苾蓉丸  
249. 补肾膈脐脐丸 250. 补肾巴戟丸  
251. 黄芪丸 (1) 252. 黄芪丸 (2) 253.  
黄芪丸 (3) 254. 何首乌丸 255. 安息香  
丸 256. 肉苾蓉粥 257. 药饼方 258.  
雌鸡方 259. 羊肾苾蓉羹 260. 右归丸  
261. 肉苾蓉散 262. 羊骨补肾汤 263.  
固真丹 264. 仙茅丸 (1) 265. 仙茅丸  
(2) 266. 两炒丸 267. 未央丸 268. 秘  
传六和丸 269. 青盐丸 270. 加味肾气丸  
271. 安肾丸 (1) 272. 安肾丸 (2) 273.  
少阳丸 274. 五龙软金丹 275. 固元丸

276. 暖下丸 277. 茸附丸 278. 双补丸  
279. 羊腰子丸 280. 五精丸 281. 紫河  
车养生方 282. 健步酒方 283. 淫羊藿养  
生方 284. 益寿补肾丸 285. 补肾汤  
286. 滋补丸 287. 楮实丸 288. 苾蓉丸  
289. 乌鸡丸 290. 杨氏还少丹 291. 大  
造丸 292. 交藤丸 293. 龟鹿二仙胶  
294. 五香狗肉 295. 二至丸 296. 生精  
健脾二至丸 297. 黄犬肉丸 298. 黑丸  
299. 三才大补膏 300. 六味地黄丸 301.  
巴戟丸 (1) 302. 巴戟丸 (2) 303. 法  
制黑豆 304. 韭子散 305. 金锁正元丹  
306. 太乙金锁丹 307. 益阴固本丸 308.  
桂枝甘附汤 309. 菟丝子养生方 310. 冬  
虫夏草养生方 311. 鹿茸养生方 312. 思  
仙续断丸 313. 不老丹 314. 九子丸  
315. 楮实丸 316. 青娥丸 317. 长春不  
老仙丹 318. 石斛丸 319. 五味子丸  
320. 补阴丹 321. 还少丹 322. 延年益  
寿不老丹 323. 益寿丸 324. 固本治疗丸  
325. 五精酒 326. 补肺益气方 327. 肺  
心方 328. 鹿角胶煎 329. 茯苓散 330.  
百补膏 331. 安息香丸 332. 三仙丸  
333. 三建丹 334. 白丸 335. 胡尚书壮  
阳丹 336. 苾蓉丸 337. 乌银丸 338.  
还童散 339. 百花散 340. 沉香猪肚丸  
341. 壮气丸 342. 香茸丸 343. 大还丹  
344. 补精膏 345. 八仙丹 346. 金液丹  
347. 仙茅丸 348. 既济固真丹 349. 瑞  
效丸 350. 宝精丸 351. 沉香鹿茸丸  
352. 起阳鸽蛋 353. 兴阳雀卵 354. 草  
缘丹 355. 壮阳方 356. 玉霜丸 357.  
紫霞丹 358. 助神丸 359. 百花如意酣春  
醞 360. 石硫磺散 361. 固阳丹 362.  
紫芝丹 363. 秃鸡散 364. 秃鸡丸 365.  
金锁思仙丹 366. 鹿鞭炖鸡 367. 阳春药  
368. 经验猪肚丸 369. 丹溪九龙丸 370.  
家韭子丸 371. 金樱膏 372. 镇精丸  
373. 彭祖秘服接命丹 374. 金锁固精丸  
375. 滋阴益肾暖精丸 376. 益肾固精丸

377. 全荷散 378. 补肾丸 379. 沉香大补丸 380. 广胤丹 381. 石斛万病散 382. 续嗣降生丹 383. 八宝丹 384. 五福延龄丹 385. 魏国公红颜酒 386. 石刻安肾丸 387. 千金种子丹 388. 秘授千金种子丹 389. 广嗣秘方 390. 长生药酒秘方 391. 集验乌龙丸 392. 种子乌发五加皮 393. 秘传六神丸 394. 长春广嗣丹 395. 延龄广嗣丹 396. 万灵至宝仙酒 397. 补肾益精汤

#### 六、脏腑兼证补益方…………… (74)

398. 铁瓮先生交感丸 399. 十精丸 400. 葆真丸 401. 补益还少丸 402. 鹿茸丸 403. 十宝丸 404. 坎离既济丸 405. 天门冬酒 406. 大补阴丸 407. 雀粥 408. 保神丹 409. 三才封髓丹 410. 乌沉汤 411. 斑龙丸 412. 滋阴百补丸 413. 保神丸 414. 泡酒方 415. 益阴治癆方 416. 龟板养生方 417. 归脾汤 418. 莲心散 419. 养心健脾丸 420. 养心理脾解郁清肺缓肝丸 421. 茯苓养生方 422. 参山薏米粥 423. 徐国公仙酒 424. 白术丸 425. 六君贝母丸 426. 生津和胃丸 427. 加味枇杷膏方 428. 养阴调中化饮膏 429. 樱沙膏滋 430. 珠玉二宝粥 431. 樱蜜膏滋 432. 灵芝丸 433. 人参胡桃汤 434. 河车大造丸 435. 百合固金汤 436. 麦味地黄丸 437. 都气丸 438. 蛤蚧丸 439. 紫菀花汤 440. 水晶桃 441. 蛤蚧养生方 442. 胡桃养生方 443. 竹荪银耳汤 444. 双耳汤 445. 斛苓参骨汤 446. 炖虫草鸭 447. 补虚定喘方 448. 贤咳煎 449. 八味养亲汤 450. 二加龙骨汤加减方 451. 還元丹 452. 固真肥肠丸 453. 女服紫石英丸 454. 内固丹 455. 大补丸 456. 地黄丸 457. 保元丹 458. 保元固本膏 459. 扶元和中膏 460. 固本养血汤 461. 桑椹子膏 462. 虎潜丸 463. 熟地黄丸 464. 河车种玉丸 465. 左归丸 466. 苁蓉丸 467. 二至丸 468.

荣血养肾丸 469. 五味子丸 470. 加味金刚丸 471. 仙传蟠桃丸 472. 滋补方 473. 补肾壮筋汤 474. 增益八味丸 475. 五神鸭 476. 常服补益方 477. 胡麻养生方 478. 山茱萸养生方 479. 女贞子酒 480. 眩暈方(1) 481. 眩暈方(2) 482. 眩暈方(3) 483. 眩暈方(4) 484. 眩暈方(5) 485. 皇上和中止眩丸 486. 钟乳丸 487. 养肝丸 488. 神仙服蓬蓂法 489. 卷柏丸 490. 罗真人延寿丹 491. 长寿粉 492. 验方益寿膏 493. 上丹 494. 养生主 495. 延寿酒 496. 老人益气牛奶方 497. 九仙王道糕 498. 红颜酒 499. 龟片酒 500. 固本酒 501. 延年丸 502. 养生酒 503. 眩暈酒 504. 清肝汤 505. 精神药酒 506. 延寿酒药仙方 507. 虫草山药烧牛髓 508. 益寿长春蛋 509. 益寿地仙丸 510. 资生大造丸 511. 还少乳乌丹 512. 太极丸 513. 骗马丹 514. 沉麝鹿茸丸 515. 扶元益阴膏 516. 古方长春益寿广嗣丹 517. 和肝益肾饮 518. 加减扶元益阴膏

#### 第四章 补养气血方…………… (90)

##### 一、大补元气方…………… (90)

1. 正元散 2. 病后体虚方 3. 大补元煎 4. 五益膏 5. 沉麝香茸丸 6. 补养丸 7. 人参黄芪汤 8. 龟鹤二仙膏 9. 养正金丹 10. 还少丸 11. 补脾助元散 12. 沉香鹿茸丸 13. 补益鸡 14. 太上混元丹 15. 独参汤 16. 人参粥 17. 滋补方 18. 真珠丸 19. 地黄酒 20. 老人补虚益气方 21. 法制猪肚方 22. 薯蕷酒 23. 逡巡酒 24. 人参酒 25. 制猪肚 26. 天门冬煎 27. 石斛酒 28. 益气丸 29. 薯蕷丸 30. 黄精补脑剂

##### 二、益气升提方…………… (93)

31. 陆抗膏 32. 蜂蜜养生方 33. 人参饮 34. 提肛散 35. 升陷汤 36. 鸡头实方 37. 参芪膏 38. 举元煎 39. 地仙散

三、益气养阴方…………… (94)

40. 地骨皮散 41. 生脉散 42. 延龄聚宝丹 43. 疗百疾延寿酒(1) 44. 疗百疾延寿酒(2) 45. 人参固本丸 46. 玉屏风散加减 47. 白细胞减少方 48. 升血汤

四、益气固精方…………… (96)

49. 牡蛎散 50. 玉屏风散 51. 保元汤 52. 实表散 53. 黄芪养生方 54. 固本丸 55. 固本防感冲剂 56. 脏腑调理方 57. 玉屏止咳汤 58. 黄芪茶 59. 固表敛汗汤 60. 二精丸

五、补血滋阴方…………… (97)

61. 四物汤 62. 枸杞酒 63. 生枸杞子酒 64. 何首乌养生方 65. 当归饮 66. 首乌延寿丹 67. 桑椹养生方 68. 异类有精丸 69. 阿胶养生方 70. 地黄养生方 71. 五芝地仙金髓丹 72. 三才丸

六、气血双补方…………… (99)

73. 十全大补汤 74. 金樱子丸 75. 二黄丸 76. 黄芪十补汤 77. 鹿茸大补汤 78. 两仪膏 79. 天真丸 80. 当归补血汤 81. 红玉膏 82. 四仙羊肉汤 83. 三妙汤 84. 加味补血汤 85. 薏米粳米粥 86. 黄豆糖水 87. 四君子汤 88. 地黄煎 89. 黄精养生方 90. 升压汤 91. 保养延寿不老丹 92. 还童酒方 93. 草还丹 94. 益气养血方 95. 八珍汤 96. 佛手膏滋 97. 五福饮 98. 白细胞减少方

七、健脾温肾补血方…………… (102)

99. 二仙温肾汤 100. 参花方 101. 贫血方(1) 102. 贫血方(2) 103. 贫血方(3) 104. 复方鹿胎膏 105. 芪归二仙汤 106. 乌龟粉 107. 七宝美髯丹加味 108. 升白散 109. 温补升白汤 110. 升白汤 111. 升白方 112. 增白冲剂 113. 鸡枸菟煎剂 114. 土丹汤 115. 芪枣冲剂 116. 白细胞减少方 117. 龟鹿二仙胶汤

第五章 强筋壮骨活血通络方…………… (105)

一、强筋骨方…………… (105)

1. 九味安肾丸 2. 滋阴大补丸 3. 还少丹 4. 地仙丸 5. 金刚丸 6. 何首乌丸 7. 山芋丸 8. 地黄散 9. 五味子丸 10. 通络丸 11. 加减仙茅丸(1) 12. 加减仙茅丸(2) 13. 续命丸 14. 二灵丹 15. 胡桃丸 16. 小红丸 17. 大红丸 18. 木香丸 19. 补骨脂煎 20. 枸杞子丸 21. 双芝丸 22. 菊花酒 23. 萆薢丸(1) 24. 萆薢丸(2) 25. 地黄丸(1) 26. 地黄丸(2) 27. 无比山药圆 28. 神仙五子丸 29. 石斛酒 30. 接命丹 31. 何首乌酒 32. 培元益寿膏 33. 木瓜丸 34. 青娥丸 35. 应验打老丹 36. 秘传肉丹 37. 鹿血丸 38. 强筋壮骨方(1) 39. 强筋壮骨方(2) 40. 强筋壮骨方(3) 41. 牛膝丸 42. 石斛浸酒方 43. 牛膝酒 44. 酒浸牛膝丸 45. 加味龙虎散

二、益精髓方…………… (110)

46. 羊脏羹 47. 神枕法 48. 益寿膏 49. 毓麟固本膏 50. 草还丹 51. 灵宿丹 52. 延龄固本丹 53. 延龄蟠桃丹 54. 十精丸 55. 聚宝丹 56. 何首乌丸 57. 生地黄丸 58. 地黄石斛方 59. 神仙一井金丹 60. 膈肭脐丸(1) 61. 膈肭脐丸(2) 62. 肉苁蓉丸(1) 63. 肉苁蓉丸(2) 64. 小丹 65. 延年益嗣丹 66. 楮实丸 67. 复老还童丸 68. 无价保真丸 69. 神仙服仙茅法 70. 丹砂椒方 71. 鹿角胶煎 72. 神仙变白延年十精散 73. 天雄丸 74. 覆盆子丸 75. 丹溪延寿丹 76. 鹿茸酒 77. 天河不老丹 78. 牛膝丸 79. 石斛丸 80. 赤箭丸 81. 钟乳酒 82. 长春至宝丹 83. 彭祖接命丹 84. 三至丸 85. 牛髓膏 86. 胡桃丸 87. 还童酒 88. 添精补髓丸

三、强腰膝方…………… (117)

89. 生栗方 90. 肾著散 91. 益寿膏 92. 延龄固本丹 93. 胡桃粥 94. 天雄丸 95. 石斛丸 96. 长春益寿丹 97. 补骨脂丸 98. 滋补方 99. 覆盆子丸 100. 何

首乌丸 101. 钟乳丸 102. 立安丸 103.  
猪肾粥 104. 枸杞羊肾粥 105. 羊骨粥  
106. 复春丹 107. 青娥丸 108. 补肾腰  
子 109. 大造丸 110. 胡桃汤 111. 补  
髓丹 112. 补肾活血汤 113. 韭蛇膏  
114. 宝寿丸 115. 桑枝膏 116. 补肾通  
痹汤 117. 骨质增生汤 118. 抗骨增生丸  
119. 活络通痹汤 120. 骨刺丸 121. 抗  
骨质增生饮 122. 薏米酒 123. 神仙酒方  
124. 天麻酒 125. 骨刺膏 126. 抗骨质  
增生片 127. 磁石粥 128. 附子散 129.  
补腰方 130. 治腰肌劳损方 131. 山药丸  
132. 石斛酒

#### 四、活血通络方 …………… (123)

133. 小活络丹 134. 独活寄生汤  
135. 桂心汤 136. 羌活汤 137. 独活酒  
138. 萆薢酒 139. 狗脊酒 140. 涂鹤膝  
方 141. 活络饮 142. 活血丹 143. 大  
四斤丸 144. 逐风通痹汤 145. 补偏汤  
146. 牛黄健步丹 147. 舒筋活络饮 148.  
“837”合剂 149. 蚂蚁丸 150. 肩周汤  
151. 祛风活络膏 152. 舒筋活络膏 153.  
荣筋拈痛洗腿方 154. 洗腿方 155. 舒筋  
止痛洗药方 156. 荣筋活络洗药方 157.  
祛风湿洗药方 158. 洗药方(1) 159. 洗  
药方(2) 160. 洗手荣筋方 161. 沐浴洗  
方 162. 治腰痛熨方 163. 香茶膏 164.  
肩痛汤 165. 热敷方 166. 杜仲酒 167.  
固春酒方 168. 治骨节痛方 169. 复方骨  
碎补煎 170. 舒活汤 171. 补骨膏方  
172. 蒲氏香蜜膏 173. 神效活络丹

#### 第六章 轻身美容方 …………… (129)

##### 一、轻身减肥方 …………… (129)

1. 松子方 2. 蔷薇散煎 3. 赤小豆  
粥 4. 白茯苓粥 5. 比丘丸 6. 三花减  
肥方 7. 轻身饮方 8. 肥胖病方 9. 竹  
荪方 10. 轻身一号方 11. 补中导痰汤  
12. 减肥轻身汤 13. 醋豆 14. 降脂饮  
15. 降脂汤 16. 高脂血症方(1) 17. 高  
脂血症方(2) 18. 高脂血症方(3) 19.

高脂血症方(4) 20. 高脂血症方(5) 21.  
降血脂方(1) 22. 降血脂方(2) 23. 降  
血脂方(3) 24. 灵飞散 25. 菊茶 26.  
降脂汤 27. 双耳汤 28. 百合莲心粥  
29. 复方山楂煎剂 30. 枸杞茶 31. 决明  
子茶 32. 首乌芹菜粥 33. 蒲楂泽泻汤  
34. 轻身方 35. 丹参增液方 36. 调脂汤  
37. 天山丹 38. 刺五加香薷合剂 39. 山  
楂消脂饮 40. 痛性脂肪过多综合症方  
41. 奶茶

##### 二、生发方 …………… (134)

42. 长发方 43. 一物楸叶方 44. 令  
发易长方 45. 胡麻膏 46. 苻蓉丸 47.  
生发膏(1) 48. 生发膏(2) 49. 生发  
方(1) 50. 生发方(2) 51. 生发方  
(3) 52. 生发方(4) 53. 发薄不生令长  
方 54. 魏文帝用效秘方 55. 南烛草煎丸  
56. 核桃柏叶雪水方 57. 小儿生发方  
58. 香薷煎方 59. 蔓菁子散 60. 洗发菊  
花散 61. 滋荣散 62. 二仙丸 63. 生秃  
乌云油 64. 金主绿云油 65. 疗发落方  
66. 头风并脱发方 67. 新制生发汤 68.  
复方黑豆汤 69. 生发汤 70. 脱发方(1)  
71. 脱发方(2) 72. 生发饮 73. 脱发饮  
74. 二黑四黄饮 75. 当归首乌生发汤  
76. 鬓发堕落令生长方 77. 美髯醪 78.  
换白发方 79. 令发速长而黑方

##### 三、美发乌发方 …………… (139)

80. 扁鹊发不落方 81. 神应养真丹  
82. 双花二乌酊 83. 补血生发汤 84. 斑  
秃方 85. 鹿茸丸 86. 巨胜子汤 87. 加  
减神应养真丹 88. 蜡泽饰发方 89. 大豆  
煎 90. 发黄方 91. 瓜子散 92. 广济生  
发方 93. 地黄散 94. 摩顶黑发方 95.  
零陵香油 96. 桑皮柏叶汤 97. 发髻黄赤  
方 98. 柏子仁丸 99. 地黄丸 100. 驻  
颜变髯发令黑方 101. 黑髯发方 102. 驻  
颜巨胜丸 103. 地骨皮丸 104. 枸杞酒  
105. 保命延龄丸 106. 胡麻叶汤 107.  
牢牙乌髯方 108. 柏叶散 109. 菊花汤

110. 黑髭揩齿散 111. 桂心丸 112. 染须鬢散 113. 菟丝子丸 114. 乌须发方 115. 泽兰膏 116. 猪胆汁洗法 117. 生发方 118. 女贞丸 119. 秤金丸 120. 四物坎离丸 121. 加味苍术膏 122. 内服乌须丸 123. 却老乌发健阳丹 124. 一醉不老丹 125. 神仙乌云丹 126. 沉香延龄散 127. 长春丸 128. 一醉散 129. 丁香煮散 130. 七宝美髯丹 131. 金陵煎 132. 神仙不老丹 133. 青丝散 134. 桑椹子膏 135. 青云独步丹 136. 洁发威仙油 137. 桑椹丸 138. 天麻丸 139. 摄生还少丹 140. 治髭发白方 141. 乌须内补人仁丸 142. 乌须还少丹 143. 中山还童酒 144. 乌须固本丸(1) 145. 乌须固本丸(2) 146. 黑发仙丹(1) 147. 黑发仙丹(2) 148. 乌龙髓方 149. 赞化血余丹 150. 乌须法 151. 木耳桂圆汤 152. 毛发早白方 153. 须发早白方 154. 犀皮汤 155. 养寿丹 156. 熙春酒方 157. 神枕方 158. 小地黄煎丸 159. 神仙八味丸 160. 神仙六子丸 161. 何首乌丸 162. 毓麟固本膏 163. 菖蒲法 164. 头痒白屑方 165. 蔓荆子膏 166. 白屑立效方 167. 桑枝灰洗头方 168. 瓦松洗法 169. 防风荆芥散 170. 祛湿健发汤 171. 头上白屑方

#### 四、驻颜悦泽方 …………… (151)

172. 驻颜益心脾方 173. 延年单服鹿角胶 174. 延年枸杞子煎 175. 文仲益州长史蔡淳妻褚氏所上补益方 176. 石菖蒲丸 177. 七仙丹 178. 神仙服蜂房方 179. 九仙薯蕷煎 180. 地黄煎丸(1) 181. 地黄煎丸(2) 182. 地黄煎丸(3) 183. 葡萄酒 184. 永和公主药澡豆 185. 枸杞子丸 186. 柏实美容方 187. 沉香鹿茸方 188. 羊肉丸 189. 山芋丸 190. 牛乳丸 191. 三灵丸 192. 秦椒散 193. 仙莲丸 194. 扶桑至宝丹 195. 双补丸 196. 桃仁酒 197. 神仙八味丸 198. 椒

红丸 199. 容颜不老方 200. 仙术汤 201. 地芝丸 202. 吕祖师铁拐杖方 203. 神仙训老丸 204. 神仙不老丹 205. 杜仲丸 206. 还少丹 207. 生枸杞子酒 208. 神功七宝丹 209. 生山药酒 210. 杨太真红玉膏 211. 纯阳红妆丸 212. 七白散 213. 容颜不老方(1) 214. 容颜不老方(2) 215. 益寿永贞膏 216. 升麻白芷酒 217. 长生固蒂方 218. 复春丸 219. 菊花养生方 220. 留颜方 221. 美容方(1) 222. 美容方(2) 223. 美容方(3) 224. 葛氏服药取白方 225. 玉屑面脂方 226. 玉屑面膏 227. 千金面脂 228. 洗面药方 229. 面净光润方 230. 慈禧太后驻颜方

#### 五、去黑痣粉刺雀斑方 …………… (158)

231. 面黥黑子方 232. 赘疣痣方 233. 疣痣方 234. 连子胡同方 235. 添容方 236. 雀子斑方 237. 疣目方(1) 238. 疣目方(2) 239. 疣目方(3) 240. 疣目方(4) 241. 靨子黑痣方 242. 五灰煎 243. 黑子及赘方 244. 疣赘癩廔方(1) 245. 疣赘癩廔方(2) 246. 疣目及痣等方(1) 247. 疣目及痣等方(2) 248. 黑痣及疣子方 249. 藜灰膏 250. 风刺粉刺疮麻子风黑黥等疾方 251. 灰米膏 252. 鸦胆子方 253. 灵石紫方 254. 生蒲白地方 255. 鼠妇方 256. 鸦胆血竭方 257. 醋蛋方 258. 草仁蓝根方 259. 菟酱紫蓝方 260. 蓝酱方 261. 冰玄方 262. 葛氏疗年少气充面生疮疮方(1) 263. 葛氏疗年少气充面生疮疮方(2) 264. 隐居效方疮疮方 265. 冬葵散 266. 卒病余面如米粉敷方 267. 卒病余面如米粉敷方 268. 姚方疗面胡粉刺方 269. 去面上粉刺方 270. 粉滓黥黥方 271. 面疱方(1) 272. 面疱方(2) 273. 面疱方(3) 274. 面疱方(4) 275. 面疱方(5) 276. 面疔疱方(1) 277. 面疔疱方(2) 278. 卒得面疱方 279. 面上渣疱疔黥方 280. 木兰散方 281. 葵子散方

282. 麝香膏 283. 妇女面上粉渣赤膏方  
284. 粉渣妍颯方 285. 面上风方 286.  
面渣疱方 287. 石粟膏涂方 288. 土瓜膏  
涂方 289. 枸杞子散敷面方 290. 丹砂散  
方 291. 面上粉刺令悦泽方 292. 面上粉  
刺及黑黦方 293. 红膏 294. 粉刺方  
295. 面渣疱白芷膏 296. 黄连散 297.  
矾石散 298. 柏子仁散 299. 浮水膏  
300. 白芷膏 301. 面渣疱杏仁膏 302.  
木兰膏 303. 八白散 304. 洗面药 305.  
面上痕迹粉刺雀斑方 306. 普济防风散  
307. 苏澄药澡豆 308. 面上孢子方 309.  
萱草膏 310. 牵牛方 311. 五参圆 312.  
面斑及粉刺洗面药 313. 酒刺面疱方  
314. 妇人面上粉刺方 315. 肥皂方 316.  
颠倒散 317. 红玉散 318. 黑牵牛涂法  
319. 山柰散 320. 玉容散

#### 六、其他美容方 …………… (168)

321. 张贵妃面膏 322. 地黄方 323.  
颜如童子方 324. 天后炼益母草泽面方  
325. 皇后洗面药 326. 七白挺子膏 327.  
麝香面膏 328. 玉肌还少散 329. 栗获散  
330. 千金面膏 331. 鹿角散 332. 白蓝  
脂方 333. 孙仙少女膏 334. 羊髓膏  
335. 七白膏 336. 半年红方 337. 减皱  
白面方 338. 杏仁膜 339. 美容方 (1)  
340. 美容方 (2) 341. 自制美容膏 342.  
令面白如玉色方 343. 千金悦泽方 344.  
面膏 345. 崔氏澡豆 346. 白杨皮散  
347. 铅丹散 348. 隐居效验方 349. 五  
香散 350. 玉容散 351. 千金澡豆 352.  
桃仁澡豆 353. 千金洗面药 354. 千金白  
面 355. 千金涂面方 356. 羊乳膏 357.  
澡豆 358. 面黦方 359. 白附子膏  
360. 定年方 361. 变白方 362. 黦黦斑  
点方 363. 面黑令白方 364. 藿香散  
365. 冬瓜洗面药 366. 莹肌如玉散 367.  
普济白面方 368. 面及鼻酒皴方 (1)  
369. 面及鼻酒皴方 (2) 370. 薄鼻疱方  
371. 梔子丸 372. 时后疗面及鼻病酒皴方

373. 防风散 374. 白附子散 375. 积年  
酒皴并主面上风疮方 376. 鼻面酒皴疮及  
恶疮方 377. 皴鼻皴疮方 378. 冬瓜子仁  
散 379. 凌霄花散 380. 神效治酒皴方  
381. 粉黄膏 382. 三因治酒皴鼻方 383.  
硫黄膏 384. 肺风赤鼻方 385. 赤鼻方  
386. 肺风酒皴鼻方 387. 紫葳散方 388.  
何首乌丸方 389. 红鼻方 390. 鼻皴面部  
生疮方 391. 荆芥散方 392. 赤龙散方  
393. 越桃散方 394. 酒皴风鼻上赤方  
395. 酒皴鼻方 (1) 396. 酒皴鼻方 (2)  
397. 酒皴鼻方 (3) 398. 酒皴鼻方 (4)  
399. 鼻面酒皴及黦黦方 400. 红糟鼻方  
401. 鼻上酒皴方 402. 鼻面酒皴方 (1)  
403. 鼻面酒皴方 (2) 404. 酒皴鼻赤方  
(1) 405. 酒皴鼻赤方 (2) 406. 鼻准赤  
色方 407. 去面鼻酒皴方 408. 真君妙贴  
散 409. 黄芩清肺饮 410. 当归活血汤  
411. 金花丸 412. 硫黄散 413. 面上酒  
皴鼻红紫肿方 414. 搽鼻去红方 415. 清  
肺饮子 416. 参归丸 417. 凉血四物汤方  
418. 石殿撰鼻皴方 419. 酒皴赤鼻效方  
420. 面上生疮酒皴鼻方 421. 金国宫女八  
白散 422. 御前洗面粉 423. 香药澡豆方  
424. 肺风丸 425. 令人面净肌细方

#### 第七章 健脑益智方 …………… (181)

##### 一、安眠方 …………… (181)

1. 半夏秫米汤 2. 酸枣仁汤 3. 大  
补心丹 4. 人参养荣汤 5. 十四友丸 6.  
酸枣仁煎 7. 酸枣饮 8. 补劳茯神散 9.  
养心汤 (1) 10. 养心汤 (2) 11. 天王  
补心丹 12. 琥珀多寐丸 13. 猴姜丸  
14. 柏子养心丸 15. 高枕无忧散 16. 真  
珠丸 17. 老人不寐方 18. 朱砂安神丸  
19. 神经衰弱症方 (1) 20. 神经衰弱症方  
(2) 21. 安眠方 22. 参味合剂 23. 丹  
枣散 24. 蜂子餐 25. 黑枣葱白饮 26.  
花生叶煎 27. 茯苓饼 28. 连胶龙牡汤  
29. 安心绝梦汤 30. 蛤士蟆油 31. 失眠  
方 (1) 32. 失眠方 (2) 33. 失眠方



(3) 34. 失眠方 (4) 35. 润燥交心汤  
36. 柴胡桂枝汤加味 37. 补心安眠膏  
38. 平补镇心丹 39. 枣肉灵砂丸 40. 定志方  
41. 僵蚕二黄散 42. 神经衰弱方  
43. 远志饮 44. 茯神散 45. 朱砂安神丸  
46. 宁神灵方 47. 百合九味方

#### 二、宁神定志方 …………… (187)

48. 甘麦大枣汤 49. 安神定志丸  
50. 养心丹 51. 龙齿镇心丹 52. 龙脑鸡苏圆  
53. 远志散 54. 朱雀丸 55. 补脑宁神羹  
56. 宁志膏 57. 定志丸 58. 二丹丸  
59. 桂心汤 60. 预知散 61. 人参丸  
62. 孔圣枕中丹 63. 中正汤 64. 黄芪汤  
65. 小定志丸 66. 辰砂妙香散  
67. 定心汤 68. 增减定志丸 69. 人参远志丸  
70. 茸朱丹 71. 神明补心丹 72. 控志膏  
73. 禹余粮丸 74. 心肾丸 75. 延令煮散  
76. 镇心丹 77. 山芋丸 78. 远志丸  
79. 安神代茶饮 80. 磁朱丸  
81. 珍珠层粉 82. 定志方 83. 百麦安神饮  
84. 养心丹 85. 刺五加养生方 86. 保元延寿酒

#### 三、增强记忆方 …………… (191)

87. 茯神散 88. 薯蓣丸 89. 菖蒲丸  
90. 生慧汤 91. 神交汤 92. 远志散  
93. 不忘方 (1) 94. 不忘方 (2) 95. 不忘方 (3)  
96. 不忘方 (4) 97. 镇心丸  
98. 加味茯苓汤 99. 生气汤 100. 安脑汤  
101. 四时通用男妇方 102. 健忘方 (1)  
103. 健忘方 (2) 104. 健忘方 (3)  
105. 健忘方 (4) 106. 去健忘枕方  
107. 菖蒲益智丸 108. 预知子丸 109. 丹参饮子  
110. 开心丸 111. 七圣丸

#### 四、健脑益智方 …………… (194)

112. 聪明益智方 113. 苳蓉散 114. 养命开心益智方  
115. 北平太守八味散 116. 人参丸  
117. 四扇散 118. 远志蜜膏 119. 神疲健忘方  
120. 状元丸 121. 还精丹 122. 强心益智汤  
123. 石菖蒲 124. 补心治遗忘方 125. 桃仁复苏汤

126. 温肾健脾方 127. 老年性痴呆方 (1)  
128. 老年性痴呆方 (2) 129. 老年性痴呆方 (3)  
130. 老年性痴呆方 (4) 131. 老年性痴呆方 (5)  
132. 益气醒神汤

### 第八章 聪耳明目方 …………… (197)

#### 一、明目方 …………… (197)

1. 耳目聪明方 2. 万寿地黄丸 3. 柏露 4. 明目方 (1) 5. 明目方 (2) 6. 明目方 (3)  
7. 明目方 (4) 8. 明目方 (5) 9. 明目方 (6) 10. 明目益肾还睛丸  
11. 金髓煎丸 12. 芎蒭丸 13. 决明散 14. 飞蚊方  
15. 驱风一字散 16. 十精丸 17. 补肾丸 18. 服椒法  
19. 磁石丸 20. 五味子丸 21. 夜光丸 22. 明目除湿浴足方  
23. 增明丸 24. 七宝散 25. 石决明丸  
26. 养肝丸 27. 四物五子汤 28. 菊花丸  
29. 补肾磁石丸 30. 加减驻景丸 31. 菊睛丸  
32. 葱子粥 33. 夜光丸 34. 定志丸 35. 补益肾肝丸  
36. 双补丸 37. 还童丸 38. 七仙丸 39. 明目地黄丸  
40. 育神夜光丸 41. 菊花膏 42. 甘菊花丸  
43. 桑麻丸 44. 杞菊地黄丸 45. 银杞明目汤  
46. 菊花散 (1) 47. 菊花散 (2) 48. 黄芪散  
49. 通光丸 50. 冰池散 51. 石斛夜光丸  
52. 洗目方 53. 薰目方 54. 明目延龄丸  
55. 清目养阴洗眼方 56. 菠菜猪肝汤  
57. 凉血养肝片 58. 暴发火眼方 59. 五倍丸  
60. 神仙碧霞丹 61. 明目延龄膏 62. 视力减退方  
63. 还睛丹 64. 杞菊丸 65. 大补肾丸  
66. 麦门冬丸 67. 拨云退翳还睛丸 68. 马齿苋粥  
69. 日精月华光明膏 70. 远志丸 (1) 71. 远志丸 (2)  
72. 补肝散 73. 地肤子丸 74. 生熟地黄丸  
75. 珍珠八宝眼药 76. 明目治障汤 77. 退翳散  
78. 菊花延龄膏 79. 车前地冬丸 80. 周白水候散  
81. 蔓菁子散

#### 二、聪耳方 …………… (207)

82. 久聋方 83. 苳蓉丸 84. 通耳方  
85. 治耳聋闭方 86. 治耳鸣方 87. 治耳