

DANGDAI
ZIBU
YANGSHE
MIAOFANG

当代

滋补养生

妙方

敏涛 杨其仪◎主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

当代滋补养生妙方

DANGDAI ZIBU YANGSHENG MIAOFANG

主 编	敏 涛	杨其仪		
编 者	周梅芳	蔡君平	曹成武	王大伟
	黄松岩	李丽英	姚 远	曾怀扬
	张 阳	安宜仁	应天鸣	钱贝贝
	柏万年	肖翠花	张家宪	



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

当代滋补养生妙方/敏涛,杨其仪主编. —北京:人民军医出版社,2003.1

ISBN 7-80157-652-7

I. 当… II. ①敏… ②杨… III. 中草药:营养滋补药-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069776 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:21.75·字数:559 千字

2003 年 1 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:40.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据人体在不同时期的生理特点,精选了数百种具有延年益寿、强筋壮骨、防病治病、四季进补、解酒戒酒、补益脏腑、补益气血、健脑安神、聪耳明目及护齿健齿功能的中药效验方,每种方剂分别介绍其组成、用法及功效等。具有内容丰富、方法实用、语言精练、通俗易懂、疗效明显等特点。适合广大群众及中医保健师参阅。

责任编辑 靳纯桥

前 言

验方治病养生由来已久,它是我国传统医药学宝库中的一大瑰宝,也是中医方剂学的一个重要组成部分。许多验方都是民间传之已久,医家使之于民,历经反复验证而使用至今的。

为适应医疗改革的新形势,以及广大民众医疗保健知识的日益普及,为广大民众不断增长的自我保健需求,我们通过博览群书,广泛收集验证,并结合临床实践,精选 1000 多首验方编成此书。本书中的验方主要包括中药方和食疗方两个方面,有时两者又是同一的。就绝大部分验方而言,体现了以下的特点:就是取材方便、配伍合理、疗效较好、不良反应小。在医疗改革的今天,我们提倡小病自己医,除了非处方药物外,也可合理选用验方治病养生,在确保安全的前提下实现健康自助。当然,对于病情较重者,首先应当去医院就诊治疗,在正规治疗的同时,可选用中药方和食疗方作为辅助治疗。

本书涉及到的中药名依据 2000 年版《中华人民共和国药典》,药典未收载品种,读者可参阅《中药大辞典》等工具书。书中所列用法除已说明外,一般是指成人的用量用法,凡体弱、年老、幼儿等应根据具体情况酌减用量或向医生咨询。需要说明的是,验方未必对每一人都非常灵验,在使用后未见效果或病情加重的情况下应及时去医院就诊治疗,切莫错过最佳治疗时机,那种以为验方能够包治百病的看法是不正确的。我们认为,验方治病养生是现代医学正规治疗的有益补充,但不能取代之,也不宜对立之。

本书在编写过程中参考了大量古今文献资料,在此未能一一注明,谨向原作者致以衷心谢忱。希望本书的出版能为广大读者的自我保健尽微薄之力。

编著者

2002年9月

目 录

第一章 延年益寿	(1)
第二章 强筋壮骨	(50)
一、强筋骨	(50)
二、益精髓	(80)
三、强腰膝	(90)
四、活血通络	(108)
第三章 防病祛病	(123)
一、预防中暑	(123)
二、预防冻疮	(154)
三、预防感冒	(156)
第四章 四季进补	(158)
一、春季进补	(158)
二、夏季进补	(170)
三、秋季进补	(182)
四、冬季进补	(198)
第五章 解酒戒烟	(224)
一、解酒	(224)
二、戒烟	(248)
第六章 补益脏腑	(251)
一、养心	(251)
二、疏肝滋肝	(279)
三、健脾胃	(290)
四、补肺	(316)
五、补肾	(335)

第七章 补益气血	(363)
一、气血双补	(363)
二、益气提升	(392)
三、益气养阴	(400)
四、益气固表	(434)
五、补血滋阴	(442)
第八章 健脑安神	(477)
一、宁心安眠	(477)
二、提神强志	(496)
三、益智健脑	(509)
第九章 聪耳明目	(557)
一、聪耳	(557)
二、明目	(570)
第十章 护齿固齿	(613)
一、固齿	(613)
二、防龋齿	(664)
三、止痛	(669)

第一章 延年益寿

人的长寿或早衰与先天禀赋和后天调养有关。一般衰老以虚证为多见,如气、血、阴、阳的亏虚。从脏腑方面来看,常为某一脏腑或多个脏腑的亏损,其中以肝、脾、肾不足尤为多见。除了本虚的因素外,也有标实的因素存在,以瘀血和痰湿为最常见。治疗上侧重用补法,例如气虚用补气法,阳虚用补阳法等。从五脏来说,以补肾、滋肝、健脾为主。由于衰老常为多脏器的亏虚,同时,由于五脏相关,气血同源,阴阳五行彼此互相影响,所以本类验方的功效往往是多方面的,或大补气血,或阴阳同治,或五脏兼顾等,需根据具体情况选用。

验方 1

组成:黄芪 20 克,子母鸡 1 只,葱、生姜、精盐、黄酒、味精、花椒水各适量。

用法:将子母鸡去毛及内脏杂物,剁成小方块,入沸水内烫 3 分钟捞出洗净,装入汽锅,加葱、生姜、精盐、味精、花椒水等,将黄芪片洗净,同入锅内,笼蒸 1 小时取出,弃葱、生姜、黄芪即成。

功效:补中益气,补精升阳,养血补虚,抗衰延年。

验方 2

组成:鲜牡蛎 500 克,青椒 1 只,生姜 2 片,蒜茸、豆豉、黄酒、酱油、胡椒粉各适量。

用法:将鲜牡蛎洗净飞水,沥干水分。青椒切丝。炒锅上火,

当代滋补养生妙方

放油烧热,爆香蒜茸,放入豆豉、青椒丝炒匀,盛起。炒锅上火,放油烧热,先爆香生姜片,再下鲜牡蛎爆炒,然后放入豆豉、青椒翻炒,最后加入黄酒、酱油、胡椒粉炒匀即成。

功效:滋阴开胃,抗衰延年。

验方 3

组成:鲜莲子 200 克,罐头玉米粒 200 克,鸡汤 1 100 克,湿淀粉、黄酒、精盐、味精、鸡油各适量。

用法:将玉米粒剁成粗渣。鲜莲子按常法去皮及心,再放入沸水中焯透,捞出沥水。炒锅上火,加入适量鸡汤、玉米粗渣、莲子、精盐、黄酒、味精、鸡油,用大火烧沸后,改用小火煨至熟透,用湿淀粉勾芡,起锅装碗即成。

功效:补气健脾,养心益肾,抗衰延年。

验方 4

组成:太子参 15 克,无花果 30 克,猪瘦肉 250 克,精盐、味精、猪油各适量。

用法:将太子参洗净,无花果洗净,切片,猪瘦肉洗净。将全部用料放入炖盅内,加适量开水,炖盅加盖,小火隔水炖 2 小时,调味后即成。

功效:补脾益气,健脾止泻,抗衰延年。

验方 5

组成:净鸭子 1 000 克,土豆 100 克,灵芝 10 克,冬虫夏草 10 克,精盐、黄酒各适量。

用法:鸭子宰杀洗净。入水焯透,插上虫草。将土豆和灵芝上笼蒸透提出药汁,倒在鸭子上,用精盐、黄酒腌好,上笼蒸烂即成。

功效:补气强身,健胃安神,抗衰延年。

验方 6

组成:灵芝 20 克,蚌肉 250 克,冰糖 60 克。

用法:将河蚌去壳取肉,洗净待用。灵芝用瓦锅加水煎煮约 1 小时,去灵芝取汁,加入蚌肉以煮熟为度,再放入冰糖,待溶化即成。

功效:健脾益气,强肾补虚,抗衰延年。

验方 7

组成:干莲子 200 克,樱桃 25 克,青豌豆 25 克,淀粉 50 克,白糖 200 克。

用法:将莲子放入盆内,加 10 克食碱及适量的开水用硬刷子冲去莲子皮,多洗几次,放入大碗内再加入 150 克温水,上屉蒸熟,取出去掉莲子心。锅内放入 500 克水,加入冰糖熬化,再加青豌豆、莲子、樱桃,用湿淀粉勾芡,熟后倒入碗内即成。

功效:和胃益肾,补脾涩肠,抗衰延年。

验方 8

组成:生地 150 克,杏仁 90 克,制附子、牛膝、炒鹿角胶、菟丝子、肉苁蓉、川椒各 60 克。

用法:上药为末,炼蜜和丸如梧桐子大,每日空腹以温酒下 40 丸。

功效:补骨髓,益颜色,抗衰延年。

验方 9

组成:鸭梨 750 克,蜂蜜 100 克,白糖 50 克,湿淀粉适量。

用法:将鸭梨洗净削皮切成两片,去梨核,再切成滚刀块,放入碗内,入笼屉蒸 5 分钟左右,倒入盘中。炒锅上火,倒入少许水,加入蜂蜜、白糖烧沸,用湿淀粉勾芡,起锅浇在梨上即成。

功效:滋阴补血,润肺止咳,抗衰延年。

验方 10

组成:桂圆肉 10 克,酸枣仁 10 克,柏子仁 10 克,猪心 1 个,葱段、生姜片、黄酒、精盐、味精各适量。

用法:将桂圆肉、酸枣仁、柏子仁洗净。猪心洗去皮水,除去脂肪,将桂圆肉、酸枣仁、柏子仁塞入猪心,将猪心放入沙锅内,加适量水,放入葱段、生姜片、黄酒、精盐、酱油,用大火烧开后撇去浮沫,改为小火煮至猪心熟烂,去葱、生姜,调入味精即成。

功效:养心补血,抗衰延年。

验方 11

组成:裙带菜 500 克,葱花 30 克,精盐 3 克,味精 2 克,鲜汤 20 克,植物油 25 克。

用法:将裙带菜洗净,放入沸水锅中焯一下,切成段。炒锅上大火,放油烧至七成热,下葱花煸香,放裙带菜、精盐炒至入味,再加鲜汤稍炒,最后放味精,装盘即成。

功效:降压降脂,抗衰延年。

验方 12

组成:枸杞子 50 克,莲子 150 克,冰糖 100 克,蜂蜜 10 克。

用法:将莲子发好,与枸杞子一同放在盛器内,将冰糖放勺内加水熬化,加入蜂蜜,浇在枸杞子、莲子上即成。

功效:补气养血,养心益肾,抗衰延年。

验方 13

组成:制首乌 30 克,生地 15 克,熟地 15 克,鸽蛋 4 枚。

用法:将制首乌洗净切片,与生地、熟地加水浸透,一同放入沙锅,加适量水,放入鸽蛋共煎至蛋熟去壳,再回入原汤中,煮沸 20

分钟,过滤去药渣,取出鸽蛋放入汤汁即成。

功效:滋养肝肾,降低血压,抗衰延年。

验方 14

组成:远志、蛇床子、鹿茸各 45 克,晚蚕蛾 6 克,紫梢花、续断各 3 克,海马 2 对,小茴香、黑牵牛各 9 克,穿山甲 5 片,木香、麝香各 6 克,乳香 7.5 克。

用法:上药为细末,酒糊为丸,如梧桐子大。每日服 50 丸,空腹温酒送下。

功效:活血驻颜,抗衰延年。

验方 15

组成:菊花、麦冬、枸杞子、白术、人参、茯苓、远志、菖蒲、桂心各 180 克,生地 2500 克。

用法:生地绞取汁,其余药为末,置于容器内,加入地黄汁微炒,尽汁焙干,再捣为末,蜜丸如梧桐子大。每日空腹温酒下 20 丸,渐加至 50 丸,复渐减至 20 丸,周而复始。

功效:补肝肾,益精血,抗衰延年。

验方 16

组成:猪脊骨 1 具,红枣 150 克,莲子(去心)100 克,木香 3 克,甘草 10 克。

用法:将猪脊骨洗净剁碎,木香与甘草入布袋,红枣、莲子洗净,一同入锅,加适量水,用大火煮沸后转用小火炖煮 4 小时,去药袋即成。

功效:补脾益肾,生津止渴,抗衰延年。

验方 17

组成:白果仁 15 粒,金樱子 15 克,猪脬 150 克,精盐、味精各

适量。

用法:将白果仁入锅中稍炒,猪脬洗净切小块,同金樱子同入锅中,加适量水煮汤,撒入适量精盐、味精即成。

功效:固精缩尿,止泻止带,抗衰延年。

验方 18

组成:鲜车前草 100 克,冬瓜 500 克,精盐、味精、麻油各适量。

用法:将冬瓜洗净,留皮和瓜仁,切厚片。车前草洗净,去头。将全部用料放入锅内,加适量水,大火煮沸后,小火煲至冬瓜烂,加精盐、味精、麻油调味后即成。

功效:利水消肿,降脂降压,抗衰延年。

验方 19

组成:白莲藕 500 克,山楂糕 150 克,桂花酱 25 克,白糖 100 克。

用法:将藕去皮,放入开水锅煮熟捞出晾凉。山楂糕用刀压成泥,加桂花酱、白糖拌匀,抹入藕孔内切片装盘即成。

功效:健脾开胃,生津止渴,益血养神,降脂降压,抗衰延年。

验方 20

组成:红枣(去核)6 个,豆豉 10 克,泥鳅 400 克,生姜 3 片,精盐、麻油各适量。

用法:将泥鳅剖腹洗净,与去核红枣、豆豉、生姜片一同放入锅中,加入适量水,上火煮熟,再加精盐调味,淋上麻油即成。

功效:补脾益中,养血柔肝,抗衰延年。

验方 21

组成:红枣 25 克,胡萝卜 200 克,冰糖适量。

用法:将胡萝卜洗净切片,与洗净的红枣一同入锅,加 1200 克

水煎煮至 400 克,加冰糖调味即成。

功效:健脾生津,润肺止咳,抗衰延年。

验方 22

组成:黄芪 30 克,红枣 50 克,黑豆 60 克,精盐适量。

用法:将黄芪洗净切片,黑豆洗净以水浸一宿,与洗净的红枣一同放入锅中,加适量水,煎汤,熟后加少许精盐调味。

功效:健脾益气,养心敛汗,抗衰延年。

验方 23

组成:菊花脑 250 克,虾皮 25 克,精盐、味精、麻油各适量。

用法:将菊花脑摘其嫩头,洗净。虾皮用冷水浸泡后洗净,放入沙锅,加水煮沸 10 分钟,加菊花脑,煮沸后加精盐、味精、麻油调味即成。

功效:清热降压,抗衰延年。

验方 24

组成:莲子 30 克,桂圆肉 30 克,红枣 20 克,冰糖适量。

用法:将莲子用水泡发,去皮去心洗净,与洗净的桂圆肉、红枣一同放入沙锅中,加适量的水,煎煮至莲子酥烂,加冰糖调味即成。

功效:补心养血,健脾养胃,抗衰延年。

验方 25

组成:鳊鱼 250 克,山药 100 克,青菜心 30 克,精盐、黄酒、胡椒粉、麻油、葱段、生姜片各适量。

用法:将鳊鱼洗净,去内脏,切成段,反复洗净。山药洗净切成片,青菜心洗净。锅中放油烧至六成热,放入葱、生姜煸香,烹入黄酒,放入鳊鱼煸炒几下,加入适量水和山药、黄酒、精盐、葱段、生姜片,煮至鱼肉熟烂,拣出葱、生姜,再加入青菜心稍煮,撒上胡椒粉,

出锅即成。

功效：补中益气，抗衰延年。

验方 26

组成：河蚌肉 50 克，水发海参 50 克，鲜蚬肉 50 克，熟海螺蛳肉 50 克，水发干贝 20 克，水发鲍鱼 20 克，整鲍鱼贝壳 1 个，枸杞子 50 克，冬笋 50 克，黄酒、精盐、味精、鲜汤各适量。

用法：将河蚌肉、海参、鲍鱼洗净切成丝，蚬肉、干贝、海螺蛳肉、笋切片，然后与枸杞子、整鲍鱼贝壳一同放入沙锅内，加入鲜汤、适量水，用大火烧开后转用小火炖至九成熟，加入精盐、味精、黄酒和冬笋片，再稍炖至熟即成。

功效：补虚明目，抗衰延年。

验方 27

组成：芡实 25 克，干山药 25 克，扁豆 15 克，莲子 20 克，白糖适量。

用法：将芡实、干山药、扁豆、莲子洗净放入锅中，一同放入锅中，加适量水，炖熟后调入白糖即成。

功效：健脾补肾，祛湿消肿，抗衰延年。

验方 28

组成：白参 10 克，连红衣花生仁 250 克，红枣 15 克。

用法：将红枣去核，与花生仁、白参一同入锅，加水煮汤，饮汤吃花生仁，嚼食白参。

功效：养血补脾，抗衰延年。

验方 29

组成：鲜虾仁 500 克，枸杞子 30 克，葱花、生姜末、精盐、黄酒、鲜汤各适量。

用法:将虾仁上浆划油,另起锅烹入葱花、生姜末,倒入虾仁、枸杞子,加精盐、黄酒、鲜汤,调好口味,颠翻均匀即成。

功效:滋补肾肝,益精明目,抗衰延年。

验方 30

组成:枸杞子 30 克,羊肾 1 对,羊肉 250 克,葱、生姜、精盐、酱油、味精各适量。

用法:将羊肉、羊肾分别洗净切片,枸杞子捣细如泥,加适量水,共炖至烂熟,加入葱、生姜等调料即成。

功效:补肾养肝,明目壮骨,抗衰延年。

验方 31

组成:乳鸽 1 只,淮山药 30 克,砂仁 15 克,生姜 5 克,胡椒 10 克,精盐适量。

用法:将乳鸽宰杀去毛及内脏,洗净,下油锅用姜爆至微黄。淮山药、胡椒洗净,与乳鸽一同放入沙锅中,加适量的水,用大火煮沸后转用小火炖 2 小时,然后加入打碎的砂仁,再炖 15~20 分钟,加精盐调味即成。

功效:温中健脾,行气止呕,抗衰延年。

验方 32

组成:沙苑子 30 克,核桃仁 30 克,干品蚌肉 60 克,生姜 2 片,精盐适量。

用法:将沙苑子和核桃仁洗净。蚌肉用水浸透发开,洗净切片。瓦煲内加适量水,用大火煲至水滚后放入沙苑子、核桃仁、蚌肉、生姜,改用中火继续煲 2 小时左右,再加入精盐调味即成。

功效:补益肝肾,聪耳明目,抗衰延年。