

- 创 全 新 进 补 概 念
- 集 天 下 药 食 精 华
- 罄 养 生 康 复 妙 法
- 汇 千 古 益 寿 良 方



中 医 进 补 全 书

主 编 项 平 王 旭 东



上海中医药大学出版社

中医进补全书

主编单位	南京中医药大学	
主 编	项 平	王旭东
副 主 编	姜月华	田雪飞
编 委	周俊兵	郭海英
	蔡建伟	宋琬北
	张洪兵	阚延静

施洪飞
解余宏

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
葛德宏
技术编辑 徐国民
责任校对 刘艳群
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

中医进补全书/项平,王旭东主编. —上海:上海中医药
大学出版社,2001.10
ISBN 7-81010-567-1

I.中... II.①项...②王... III.养生(中医)
IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第067861号

中医进补全书

主编 项 平 王旭东

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路530号 邮政编码200032)
新华书店上海发行所经销 江苏启东市印刷厂印刷
开本 787×1092 1/16 印张 26.125 字数 773千字
版次 2001年10月第1版 印次 2001年10月第1次印刷 印数 1-2100册

ISBN 7-81010-567-1/R·538

定价 94.20元

内 容 提 要

本书集古今补益理论和方法之精华,涉及中医养生保健、延年益寿、益智健脑、美容减肥等内容。本书介绍了中医的补益机理和方法,突出中药、方剂、食物、药膳的进补,扼要介绍虚损导致的常见病证及其治疗。全书分为14章,共100多万字,既有理论指导,也有各种补益的具体方法,特别对中老年人的延年益寿、祛病强身,儿童的助长发育、聪明益智,妇女的美容减肥更有实用价值。

本书雅俗共赏,适用于中西医临床、科研、教学工作者以及社会各阶层读者使用。

序 言

随着人们精神生活、物质生活水平的提高,人们对健康的需要、对生命质量的追求、对延年益寿的期盼,也达到了史无前例的程度。“人命至重,有贵千金”,这是唐代医学家孙思邈的至理名言,古义多指医生的责任重大,今天此话已成为普通百姓发自内心的切身感受。为了使宝贵的生命获得高质量的延续,中医的进补方法也前所未有地得到普及,得到包括医务人员在内的全社会的重视。上海中医药大学出版社潘朝曦、马胜英两位学者抓住这一社会热点,将编写这本综合性进补专著的任务委托给我们,对于从事养生康复专业的我们来说,确实是一件令人振奋的工作。经过出版社和我们近两年的共同努力,终于在继承祖先遗产的基础上,编写了这本既能给学者参考,也能供民众阅读的著作。

中国传统医学中有关利用“补益”方法来养性、养生,以达到延年益寿目的的内容实在太多了,自马王堆汉墓出土的帛书竹简开始,到20世纪90年代的今天,积累下来的有关中医著作不下3000种。这些著作中几乎没有一本不涉及补益内容的。其中汉代至清末的200多部养生、养性类著作,可以说是进补的专著,将这200多部著作中的精华集中起来,合理地加以组合,结合我们在医学实践中的经验体会、观点方法和创新,就是这部新著的学术基础。我们希望这部著作能经得起实践的检验,也希望它能受到读者的欢迎,如果能为人民的身体健康提供一点帮助,能为医学研究和医学教育提供可靠的参考资料,能为国家的经济建设作出一点贡献,也就满足了我们的心愿。

由于篇幅所限,还有很多优秀的进补药食和进补方法不能收录进来,加之作者学识有限,难免有欠妥之处,衷心企盼广大读者不吝赐教,使之日臻完善。

项 平

1999年暑假于南京中医药大学

目 录

第一章 进补新概念

- 一、现代中医进补理论的基本特征 (1)
 - (一) 在补益概念上坚持对传统理论的超越 (1)
 - (二) 在补益方法上注重对整体状态的把握 (2)
 - (三) 进补与养生保健的辩证统一 (2)
- 二、传统中医进补理论的精华提炼 (3)
 - (一) 脏腑补益强调“顺性补虚” (3)
 - (二) 进补实践强调人与自然的统一 (5)
 - (三) 补益的标准在于“中和” (5)
 - (四) 进补必须发扬脏腑能动性 (6)
 - (五) 进补不忘祛除病理产物 (6)
- 三、正确认识中医进补药食方 (7)
 - (一) 药专力宏 (7)
 - (二) 动静结合 (7)
 - (三) 对称含蓄 (7)
 - (四) 灵活变化 (8)

第二章 补益中药

- 概述 (9)
- 一、补气类中药 (9)
 - (一) 补气药 (9)
 - 人参、生晒参、红参(附:人参叶)(9)
 - 西洋参(11) 党参(12) 黄芪(13)
 - 灵芝(15) 白术(15) 山药(16)
 - 茯苓(附:茯神)(17) 薏苡仁(18)
 - 扁豆(附:扁豆衣、扁豆花)(19)
 - 甘草(19) 大枣(20) 饴糖(21)
 - 蜂蜜(附:蜂乳)(21)
 - (二) 升提中气药 (22)
 - 柴胡(22) 升麻(22)
 - 荷叶(附:荷梗、荷叶蒂)(23)
 - 枳实(附:枳壳)(23) 葛根(24)
 - (三) 健脾及化补药之滞药 (25)
 - 砂仁(25) 白豆蔻(25) 陈皮(26)
 - 苍术(26) 木香(27) 山楂(28)

- 神曲(28) 麦芽(29) 谷芽(29)
- 莱菔子(30) 紫苏叶(附:紫苏梗)(30)
- (四) 敛汗止泻定喘药 (31)
 - 浮小麦(31) 肉豆蔻(31)
 - 莲子(附:莲子心、莲须、莲房)(31)
 - 芡实(32) 白果(附:白果叶)(33)
 - 灶心土(34)
- 二、补血类中药 (34)
 - (一) 补血药 (34)
 - 当归(34) 熟地黄(35)
 - 何首乌(附:白首乌)(36) 白芍药(37)
 - 阿胶(37) 龙眼肉(39) 仙鹤草(39)
 - (二) 活血养血药 (40)
 - 川芎(40) 丹参(41) 鸡血藤(42)
 - (三) 养心安神药 (42)
 - 酸枣仁(42) 柏子仁(43) 远志(43)
 - 夜交藤(44) 珍珠(附:珍珠层)(44)
- 三、补阴类中药 (45)
 - (一) 补阴药 (45)
 - 南沙参(45) 北沙参(45) 麦门冬(46)
 - 天门冬(47) 石斛(47) 玉竹(48)
 - 黄精(48) 百合(49)
 - 生地黄(附:鲜地黄)(50) 玄参(50)
 - 山茱萸(51) 乌梅(51) 枸杞子(52)
 - 五味子(53) 女贞子(54)
 - 墨旱莲(附:红旱莲)(55) 桑椹(55)
 - 黑芝麻(56) 糯豆衣(56)
 - 龟版(附:龟版胶)(56)
 - 鳖甲(附:鳖血、鳖甲胶)(57)
 - 紫河车(附:脐带)(57) 楮实子(58)
 - (二) 养肝明目药 (58)
 - 桑叶(58) 菊花(59)
 - (三) 清热生津和解暑药 (59)
 - 芦根(59) 天花粉(60) 西瓜皮(60)
 - 绿豆(附:绿豆衣)(60) 竹叶(61)
 - 淡竹叶(61)
 - (四) 清热坚阴药 (61)
 - 黄柏(61) 知母(62)

(五) 清虚热药	(62)	二、补益方剂的常用剂型	(97)
白薇(62) 地骨皮(63) 银柴胡(63)		(一) 汤剂	(97)
胡黄连(64)		(二) 散剂	(98)
(六) 润燥通便药	(64)	(三) 丸剂	(98)
火麻仁(64) 郁李仁(64)		(四) 膏剂(内服膏剂)	(98)
(七) 润肺止咳药	(65)	(五) 酒剂	(98)
川贝母(65) 浙贝母(65) 梨(65)		(六) 冲剂	(98)
荸荠(66) 胖大海(66) 明党参(66)		三、补益方剂中滋补中药材的炮制	
(八) 清肝养肝药	(67)	与疗效	(98)
天麻(67) 决明子(67) 白蒺藜(68)		四、补益汤剂的煎煮方法	(99)
石决明(68) 牡蛎(69)		五、滋补方剂的服用方法	(100)
四、补阳类中药	(70)	补益方剂	(100)
(一) 补肾阳药	(70)	一、补气类方剂	(100)
鹿茸(70)		一志汤(100) 一神丹(100)	
鹿角(附:鹿角胶、鹿角霜)(71)		一味白术散(101) 一味竹茹汤(101)	
附子(71) 巴戟天(73) 肉苁蓉(73)		二术丸(101) 二术煎(101)	
肉桂(74) 仙茅(75) 淫羊藿(75)		二仙糕(101) 二陈汤(101)	
海马(76) 韭菜子(76) 蛇床子(77)		二陈汤(101) 二苓丸(102)	
九香虫(77) 阳起石(77) 胡芦巴(77)		十正汤(102) 十味香薷饮(102)	
(二) 补肝肾强筋骨药	(78)	十四味建中汤(102) 丁香散(102)	
杜仲(78) 续断(78) 牛膝(79)		丁香养气丸(102) 人参胡桃汤(102)	
狗脊(80) 桑寄生(80) 五加皮(81)		人参蛤蚧散(102) 七味白术散(103)	
骨碎补(81) 鹿衔草(82) 千年健(82)		升陷汤(103) 升阳补气汤(103)	
虎骨(82)		升麻黄芪汤(103) 六君子汤(103)	
(三) 补肾固摄精气药	(83)	玉屏风散(103) 生脉散(105)	
补骨脂(83) 蛤蚧(83) 胡桃肉(84)		四君子汤(108) 团鱼汤(110)	
冬虫夏草(84) 菟丝子(85) 潼蒺藜(85)		羊皮面(110) 安奠二天汤(110)	
刺猬皮(86) 益智仁(86) 金樱子(86)		异功散(110) 麦门冬饮子(110)	
桑螵蛸(87) 覆盆子(87)		皂荚面(110) 补肺汤(111)	
(四) 温补中阳药	(88)	补中益气汤(111) 补阴升提汤(113)	
生姜(附:煨姜)(88) 干姜(88)		松黄汤(113) 参术散(114)	
吴茱萸(89)		参苓白术散(114) 春盘面(115)	
丁香(附:丁香油、母丁香)(90)		葶素羹(115) 香砂六君子丸(115)	
高良姜(90) 花椒(91) 胡椒(91)		保元汤(115) 独参汤(115)	
荜茇(92) 荜澄茄(92)		养元粉(116) 举元煎(116)	
(五) 温通经脉药	(92)	秘元汤(116) 益瞳丸(116)	
葱白(92) 桂枝(93)		益气聪明汤(116) 益胃升阳汤(116)	
(六) 温肾散寒药	(93)	菖蒲丸(116) 菖蒲益智丸(116)	
艾叶(93) 大茴香(94) 小茴香(95)		黄芪六一汤(116)	
细辛(95)		二、补血类方剂	(116)
第三章 补益方剂		一奇散(117) 二丹丸(117)	
补益方剂基础	(97)	二仙丸(117) 二仙丹(117)	
一、补益方剂的作用和使用注意	(97)	二八通玄丹(117) 归脾汤(117)	
		归芍地黄汤(119) 四物汤(119)	

生地黄粥(121)	圣愈汤(121)
加减复脉汤(121)	地黄当归汤(121)
当归补血汤(121)	当归鸡血藤汤(122)
芡实丸(122)	龟版汤(122)
补肝汤(122)	补髓丹(122)
炙甘草汤(122)	养精种玉汤(123)
送子丹(124)	秘元煎(124)
调元百补膏(124)	黄雌鸡汤(124)
瑞莲丸(124)	
三、气血双补类方剂	(124)
一秤金(124)	二茴散(124)
十补丸(125)	十补丸(125)
十补丸(125)	十珍汤(125)
十柔丸(125)	十四友丸(125)
十全大补汤(125)	十全大补汤(126)
十全济阴丸(126)	十味补心汤(126)
十味养荣汤(126)	十二味安胎饮(127)
十六味保元汤(127)	人参养荣汤(127)
八珍散(汤)(127)	太山盘石散(127)
当归芍药汤(128)	坎炁丹(128)
劫劳散(128)	两仪膏(128)
扶元散(128)	何人饮(128)
固本养荣汤(128)	种子大补丸(129)
胎元饮(129)	黄芪十补汤(129)
黄芪补血汤(129)	黄芪益损汤(129)
滋肾丸(129)	毓麟珠(129)
薯蓣丸(129)	赞化血余丹(129)
四、补阴类方剂	(130)
一阴煎(130)	一贯煎(130)
一甲复脉汤(131)	一味薯蓣饮(131)
乙癸汤(131)	二丹汤(131)
二石汤(131)	二冬汤(131)
二冬汤(132)	二冬汤(132)
二冬膏(132)	二冬膏(132)
二至丸(132)	二至丸(133)
二阴煎(133)	二美膏(133)
二鲜饮(134)	二精丸(134)
十精丸(134)	十精散(134)
十子奇方(134)	十全补阴汤(134)
大补元煎(134)	大补阴丸(134)
子午丸(135)	五子衍宗丸(135)
月华丸(135)	六味地黄丸(135)
左归丸(138)	左归饮(138)
石斛夜光丸(138)	当归六黄汤(139)

寿胎丸(139)	还少丹(139)
还少乳乌丸(139)	扶桑至宝丹(139)
龟鹿二仙胶(139)	羌活补髓丸(140)
补肾地黄丸(140)	阿胶散(140)
青娥丸(140)	虎潜丸(140)
明目地黄丸(140)	济阴丸(141)
都气丸(141)	调肝汤(141)
理阴煎(141)	培土养阴汤(141)
菊女饮(141)	黄芪汤(141)
雀盲散(141)	猪肾粥(141)
滋阴补髓汤(141)	
五、补阳类方剂	(142)
一服立愈汤(142)	乙癸丸(142)
二气散(142)	二仙汤(142)
二阳丹(142)	二神丸(142)
二仙四物汤(143)	十补丸(143)
十补丸(143)	十全补正汤(143)
丁香汤(143)	八味丸(143)
山药粥(144)	天雄散(144)
无比薯蓣丸(144)	双补丸(144)
右归丸(144)	右归饮(146)
白羊肾羹(147)	立安丸(147)
夺天丹(147)	肉苁蓉粥(147)
回春酒(147)	回阳固精丸(147)
全鹿丸(147)	庆云散(148)
杜仲丸(148)	龟龄集(148)
补肾汤(148)	补髓丹(148)
补天育麟丹(148)	补火解郁汤(148)
固本锁精丹(149)	金匱肾气丸(149)
金锁正元丹(150)	茸珠丹(151)
茸附益肾丸(151)	胜寒证嗣丹(151)
济阳丸(151)	济火延嗣丹(151)
宣志汤(151)	锁阳丸(151)
菟丝子丸(151)	鹿头汤(152)
鹿茸丸(152)	鹿角胶丸(152)
鹿茸四斤丸(152)	添精嗣续丸(152)
援土固胎汤(152)	敦复汤(152)

第四章 补益中成药

概论	(153)
一、中成药的常见剂型	(153)
二、补益中成药的选购	(154)
各论 补益中成药及其应用	(155)
一、补气类	(155)

(一) 补气强身, 健体延寿 (155)	(一) 健脾补血, 强壮健体 (162)
人參蜂皇漿(155) 振源膠囊(155)	福壽仙(162)
參維靈片(155) 刺五加片(155)	(二) 補血活血, 美容養顏 (162)
北芪精(155) 力加壽片(156)	太太口服液(162)
康寶口服液(156) 人參蜜漿(156)	(三) 補血寧心, 養神安眠 (162)
維爾康膠囊(156) 復方胎盤片(156)	夜寧糖漿(162) 棗仁安神液(163)
(二) 益氣通絡, 活血強心 (156)	健腦丸(163)
心靈丸(156) 地奧心血康膠囊(156)	(四) 補肝益腎, 養血生血 (163)
山海丹(膠囊劑)(157)	乙肝扶正膠囊(163)
麝香保心丸(157) 益心丸(157)	(五) 補血和血, 通脈調經 (163)
心痛康膠囊(157) 補心氣口服液(157)	補血調經丸(163) 當歸膏(丸)(163)
(三) 補氣健腦, 開發智力 (157)	(六) 養血平肝, 更年安康 (163)
小兒智力糖漿(157)	更年安(163)
(四) 養心益氣, 安神助眠 (158)	(七) 養血固沖, 和氣安胎 (164)
甜夢液(口服液)(158)	安胎丸(164) 保胎無憂散(164)
(五) 補氣護肝, 降酶排毒 (158)	(八) 養血補腎, 滋養毛髮 (164)
云芝肝泰沖劑(158) 復方樹舌片(158)	養血生髮膠囊(164)
乙肝解郁通陽沖劑(158)	三、氣血雙補類 (164)
肝復樂片(158) 健肝靈膠囊(158)	(一) 氣血雙補, 保健強身 (164)
(六) 補氣健脾, 消食止瀉 (159)	古漢養生精(口服液)(164)
娃哈哈口服液(159) 摩羅丹(159)	百年樂(口服液)(164)
補脾益腸丸(159) 健脾消食丸(159)	清宮壽桃丸(164) 養血當歸精(165)
小兒消食片(159) 健兒散(159)	三九正元沖劑(165)
啟脾丸(160) 兒康寧(糖漿劑)(160)	(二) 補氣益血, 降脂通脈 (165)
蜂王肥兒糖漿(160)	丹田降脂丸(165) 益壽降脂片(165)
小兒腹瀉寧(袋泡劑)(160)	軟脈靈口服液(165)
(七) 補中益氣, 升提內臟 (160)	(三) 補氣寧心, 養血安神 (166)
補中益氣丸(160)	柏子養心丸(166)
(八) 補氣化痰, 降脂減肥 (160)	(四) 健脾養腎, 填精生髓 (166)
大印象減肥茶(沖劑、袋泡劑)(160)	參芪片(166)
絞股藍總甙片/膠囊(160)	(五) 益氣固沖, 暖宮生血 (166)
(九) 益氣運脾, 潤腸通便 (161)	女寶(膠囊劑)(166) 婦康寧片(166)
便秘通(161)	參茸白鳳丸(166) 婦科金丸(166)
(十) 補氣固表, 預防感冒 (161)	八珍益母丸(167) 烏雞白鳳丸(167)
玉屏風顆粒劑/口服液(161)	安坤贊育丸(167) 參茸保胎丸(167)
童康片(161)	(六) 補氣通絡, 養血生乳 (168)
(十一) 補氣固本, 護臟抗癌 (161)	通乳沖劑(168)
至靈膠囊(161) 增抗寧片(162)	(七) 補血養肝, 益氣明目 (168)
人參香茶片(162)	增光片(168) 益視沖劑(168)
(十二) 益氣化痰, 止咳定喘 (162)	障眼明片(168)
半夏白朮天麻丸(162)	四、氣陰雙補類 (168)
(十三) 健脾益氣, 固腎安胎 (162)	(一) 益氣養陰, 增強體質 (168)
孕康口服液(162)	青春寶(片劑)(168)
二、補血類 (162)	(二) 益氣強心, 養陰復脈 (168)

- 生脉饮(合剂、片剂、冲剂)(168)
- 生脉注射液(169)
- (三) 养阴生津,固表敛汗 (169)
- 虚汗停冲剂(169)
- (四) 益气养阴,止渴降糖 (169)
- 降糖宁(169) 降糖舒(169)
- 消渴丸(169) 糖尿乐胶囊(169)
- (五) 滋阴补肾,益气利水 (170)
- 慢肾宝液(170)
- (六) 滋阴补脑,安神益气 (170)
- 脑心舒口服液(170)
- 人参五味子糖浆(170)
- 安眠补脑糖浆(170)
- 五、补阴类** (170)
- (一) 滋补阴精,强身延年 (170)
- 东方神草(口服液)(170)
- 神力补(口服液)(170)
- 六味地黄丸(171) 活力宝(胶囊)(171)
- 益龄精(蜜浆)(171)
- (二) 滋阴清热,缓解心痛 (171)
- 滋心阴口服液(171)
- (三) 滋阴平肝,熄风降压 (171)
- 天麻首乌片(171)
- 复方珍珠口服液(171)
- 还精煎(口服液、片剂)(172)
- (四) 滋阴健脑,镇静安神 (172)
- 脑力宝丸(172) 天王补心丸(172)
- (五) 滋阴润肺,纳气定喘 (172)
- 蛤蚧定喘丸(172)
- (六) 滋阴降火,和胃止痛 (172)
- 参梅养胃冲剂(172)
- 阴虚胃痛冲剂(172)
- (七) 滋阴润肠,降火通便 (172)
- 麻仁丸(172) 麻仁润肠丸(173)
- 润肠丸(173) 通便灵(173)
- (八) 生津止渴,清热降糖 (173)
- 玉泉丸(173)
- (九) 滋肾益精,助育续嗣 (173)
- 五子衍宗丸(173)
- (十) 滋阴益肾,利尿解癰 (174)
- 前列舒丸(174)
- (十一) 滋肾养肝,清热明目 (174)
- 杞菊地黄丸(174) 石斛夜光丸(174)
- (十二) 滋阴养血,柔肝除烦 (174)
- 妇宁胶囊(174)
- (十三) 滋阴润肺,泄火利咽 (174)
- 健民咽喉片(174) 清音丸(174)
- 六、补阳类** (175)
- (一) 温补阳气,恢复虚损 (175)
- 金水宝胶囊(175) 雷龙片(175)
- 鹿尾巴精口服液(175) 鹿茸精(175)
- 金匱肾气丸(175)
- (二) 温补心阳,通络宣痹 (176)
- 心宝丸(176)
- (三) 壮阳补肾,助益生殖 (176)
- 龟龄集(散剂)(176)
- 延龄长春胶囊(176)
- 男宝(胶囊剂)(176)
- 至宝三鞭丸(176)
- 延生护宝液(胶囊剂)(177)
- 壮阳复春灵(177) 补肾斑龙丸(177)
- 龙凤宝(177) 三肾丸(178)
- 参茸卫生丸(178)
- 皇后春宝(栓剂)(178) 补天灵片(178)
- (四) 温补胃阳,散寒止痛 (178)
- 海洋胃药(片剂)(178)
- 虚寒胃痛冲剂(178)
- 丁蔻理中丸(179)
- (五) 温肾暖脾,固肠止泻 (179)
- 四神丸(179) 肉果四神丸(179)
- (六) 温阳驱寒,助火通便 (179)
- 半硫丸(179)
- (七) 温肾暖肝,灭澳解毒 (179)
- 灭澳灵片(179) 朝阳丸(180)
- (八) 温阳升清,补髓升白 (180)
- 升白宁冲剂(180)
- (九) 温阳通络,散寒止痛 (180)
- 尅痹冲剂(180)
- (十) 调经和血,温暖子宫 (180)
- 艾附暖宫丸(180) 温经丸(180)
- 七、阴阳两补类** (181)
- (一) 滋阴壮阳,补虚抗衰 (181)
- 龟鹿补肾丸(181) 全鹿丸(181)
- 虫草补酒(181) 蛤蚧大补丸(181)
- 三宝丹(胶囊剂)(181)
- (二) 补肝益肾,填精壮阳 (182)
- 强肾片(182) 肾宝液(口服液)(182)
- 春宝(片剂)(182) 雄狮丸(182)

雏凤精(口服液)(182)	雪羹汤(193) 鸡子饼(193)
(三) 补肾健脑,养阴安神 (183)	冬虫夏草蒸老鸭(194) 酒炖鳗鱼(194)
安神补脑液(183) 脑灵素(片剂)(183)	冬虫夏草百合鸭肉汤(194)
健脑补肾丸(183)	阿胶白皮粥(194) 白凤膏(194)
(四) 补益肝肾,强壮筋骨 (183)	养阴生津解烦渴 (194)
壮腰健肾丸/片(183) 杜仲胶囊(183)	西瓜汁(194) 五汁饮(195)
国公酒(183) 龙牡壮骨冲剂(184)	清蒸茶鲫鱼(195) 萝卜鲜藕汁(195)
骨仙片(184) 颈痛灵(184)	八仙玉液(195) 玄霜雪梨膏(195)
骨刺片(184) 颈复康冲剂(185)	银耳粥(195) 葛粉粥(195)
抗骨质增生丸(185) 壮骨关节丸(185)	滋阴清热安神志 (195)
(五) 温肾补阳,促脾生血 (185)	百合鸡子黄汤(195)
再障生血片(185)	滋阴清热解暑毒 (196)
(六) 补阳扶阴,康乐更年 (186)	金银花露(196)
更年康(186) 更年乐(186)	养阴降火止鼻血 (196)
(七) 滋肾养血,温阳安胎 (186)	旱莲猪肝汤(196)
滋肾育胎丸(186)	(四) 补心 (196)
(八) 补肝益肾,益精生发 (186)	清心泄火利口舌 (196)
斑秃丸(186) 七宝美髯丸(186)	鸭头饮(196) 玄参莲枣饮(196)
	银耳莲子羹(196)
第五章 补益药膳	清心养血助安眠 (196)
一、补益药膳基础 (187)	桂圆羹(196) 百合莲子猪心汤(196)
(一) 辨证施补 (187)	三仙酒(196) 龙眼肉粥(197)
(二) 首重脾胃 (187)	酸枣仁粥(197) 黄瓜蛋羹(197)
(三) 五味补五脏 (187)	养心补气宁神志 (197)
(四) 色香味美 (188)	人参冬虫夏草猪心汤(197)
(五) 补益药膳的加工方法(炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烧、煮粥、药酒、饮料) (188)	人参红枣桂圆汤(197)
二、常用补益药膳 (192)	甘麦大枣粥(197) 龙眼枣仁汤(197)
(一) 益气 (192)	(五) 养肝 (197)
益气固表防感冒(192) 参枣汤(192)	养肝补血明目 (197)
黄芪粥(192)	枸杞子酒(197)
(二) 养血 (192)	补益肝肾强筋骨 (198)
养血暖宫止腹痛 (192)	五加皮醪(198) 薏苡仁醪(198)
当归生姜羊肉汤(192) 地黄煮酒(192)	护肝泄水治腹大 (198)
归地烧羊肉(192)	鲤鱼赤小豆汤(198)
产后养血通乳汁 (193)	解毒降酶护肝体 (198)
猪蹄通乳羹(193)	山药蛋黄粥(198) 五味子膏(198)
养血生血治贫血 (193)	泥鳅粉(198)
龙眼莲子粥(193) 红枣糯米粥(193)	(六) 健脾 (198)
花生大枣蒸藕片(193)	健脾利水消肿满 (198)
芪枣黄鳝汤(193)	薏苡仁粥(198) 鲤鱼羹(199)
(三) 滋阴 (193)	桂心茯苓粥(199) 玉米扁豆粥(199)
滋阴降火退虚热 (193)	鲤鱼汤(199) 薏苡仁米粥(199)
	开胃进食启脾气 (199)
	冰糖话梅(199) 益脾饼(199)

萝卜饼(200)	养肺养阴利喉咽····· (207)
温中降逆止呕吐····· (200)	清热代茶饮(207) 滋阴利咽汤(207)
丁香姜糖(200) 川椒面(200)	加减古方五汁饮(207) 参麦茶(207)
健脾温胃止腹痛····· (200)	(八) 强肾····· (207)
生姜鲫鱼汤(200) 猪肚粥(200)	温肾散寒除腰痛····· (207)
健中转脾消积食····· (200)	茴香腰花(207) 狗骨酒(207)
期颐饼(200) 益脾饼(201)	栗子粥(207) 百果酒(207)
山药莲子粥(201) 鸡内金散(201)	还童酒(207) 人参固本酒(208)
内金糯米汤(201)	血肉有情强筋骨····· (208)
补虚利湿止泻利····· (201)	黑牛髓膏(208) 五骨粥(208)
山药茯苓包子(201) 山药面(201)	冬虫夏草蒸鹌鹑(208)
豆蔻草果炖乌鸡(201) 大麦饭(202)	强壮阳道补房事····· (208)
山药扁豆糕(202) 茉莉鸡丝(202)	鹿肾粥(208) 雀肉粥(208)
山药金糕(202) 八宝糯米饭(202)	填精塞漏止泄遗····· (209)
车前山药粥(202) 四君子蒸鸭(202)	肉桂鸡肝(209) 肉苁蓉炖羊肾(209)
茴桂黄羊汤(203) 粟米山药糊(203)	黑豆炖狗肉(209) 山茱萸粥(209)
健脾行气消胀满····· (203)	山药糊(209) 冬虫夏草蒸白花鸽(209)
良姜香附蛋糕(203) 陈草蜜膏(203)	杜仲炒腰花(209) 金樱子膏(209)
糖橘饼(203)	杜仲猪肚(209)
除湿化痰消脂肪····· (203)	补肾纳气敛虚喘····· (210)
香菇豆腐羹(203)	猪羊饮(210) 人参观音胡桃汤(210)
健脾补虚健体魄····· (203)	灵芝粥(210) 参蛤酒(210)
山药羊肉汤(203) 内金鱼(203)	灵芝酒(210)
八珍糕(203) 延年草(204)	强力消磨化结石····· (210)
黄精山药炖鸡(204)	冰糖桃仁散(210) 胡桃内金膏(210)
(七) 肃肺····· (204)	补肾通络聪耳窍····· (210)
补气温肺定喘咳····· (204)	人参粥(210) 磁石羊肾粥(210)
人参胡桃汤(204) 川贝猪肺煲(204)	羊肾羹(211) 鹿肾粥(211)
黄鳝冬虫夏草汤(204)	猪肾羹(211) 枸杞叶煲猪腰(211)
山药补骨脂炖紫河车(204)	杜仲煨肾(211)
防喘汤(204) 鹤鹑粥(204)	(九) 延年益寿····· (211)
养阴润肺化燥痰····· (205)	八仙长寿糕(211) 牛骨膏(211)
柿霜糖(205) 冬虫夏草金龟(205)	白术酒(211) 延寿酒(211)
冰糖麻雀(205) 杏仁蜜奶霜(205)	延龄酒(212) 杞实粥(212)
杏仁冰糖散(205) 冰糖鸭蛋羹(205)	何首乌延寿酒(212) 鹿角粥(212)
黄精粥(205) 蜜糖蒸百合(205)	(十) 滋补美容····· (212)
燕窝冰糖炖雪梨(206)	八白糕(212) 玫瑰花粥(212)
海参银耳汤(206) 桃南瓜冰糖蜜(206)	胡桃豆浆(212) 日用仙酥丹(212)
款冬花百合糖水(206)	西王母四童散(212) 杏仁膏(213)
燕窝冬虫夏草银耳汤(206)	金樱膏(213) 枸杞酒(213)
润肺膏(206)	杏仁茅茅粥(213) 九蒸黑豆(213)
降气敛肺防发作····· (206)	乌发蜜膏(213) 柿饼杞子丸(213)
三子猪肺汤(206) 萝卜粥(206)	桃酥豆泥(213) 山药芝麻糊(213)
五味子泡鸡蛋方(207)	

第六章 饮食进补

一、食补的基本理论	(214)
(一) 食物性能与补益	(214)
(二) 饮食进补首重脾胃	(214)
(三) 人体必须补充的营养要素	(215)
(四) 食补禁忌	(220)
二、各类食物的补益作用	(221)
(一) 水类	(221)
泉水(221) 井水(222)	
霜雪雨露水(222) 江河水(223)	
浆水(223)	
(二) 米谷类	(223)
粳米(223) 糯米(223) 高粱(223)	
粟米(223) 玉米(223)	
(三) 豆类及豆制品	(224)
扁豆(224) 黑豆(224) 黄大豆(224)	
豆腐(225) 豆腐皮(225) 豆腐浆(225)	
豆芽(225)	
(四) 蔬菜类	(225)
水芹(225) 旱芹(225) 苋菜(226)	
白菜(226) 包心菜(226) 菠菜(226)	
茼蒿(226) 洋葱(226) 韭菜(226)	
金针菜(227) 芥菜(227) 莴苣(227)	
大蒜(227) 茭白(227) 葱(227)	
白萝卜(227) 胡萝卜(228)	
(五) 野蔬类	(228)
枸杞菜(228) 马齿苋(228)	
马兰头(228) 荠菜(228)	
椿叶(229) 刺儿菜(229)	
毛笋(229) 芦笋(229)	
(六) 瓜类	(229)
冬瓜(229) 丝瓜(229) 黄瓜(229)	
南瓜(230) 苦瓜(230) 西瓜(230)	
甜瓜(230)	
(七) 根果类	(230)
慈姑(230) 芋艿(230) 藕(231)	
甘薯(231)	
(八) 菌类	(231)
木耳(231) 白木耳(231) 香蕈(231)	
蘑菇(232) 金针菇(232)	
(九) 水果类	(232)
香蕉(232) 柿子(232) 李子(232)	
梅子(233) 桑椹(233) 花生(233)	

柠檬(233) 荸荠(233) 甘蔗(233)	
苹果(233) 橄榄(234) 樱桃(234)	
葡萄(234) 杏(234) 枣(234)	
枇杷(234) 龙眼(235) 荔枝(235)	
石榴(235) 刺梨(235) 猕猴桃(235)	
罗汉果(236) 椰子(236) 菱(236)	
(十) 干果类	(236)
莲子(236) 芡实(236) 松子(236)	
核桃(237)	
(十一) 畜禽类	(237)
猪肉(237) 牛肉(237) 羊肉(237)	
狗肉(237) 兔肉(237) 鹿肉(238)	
驴肉(238) 鸡肉(238) 鸭肉(238)	
鹅肉(239) 鹌鹑(239) 鸽肉(239)	
雀(239)	
(十二) 乳蛋类	(239)
牛乳(239) 羊乳(240) 鸡蛋(240)	
鸭蛋(240) 雀蛋(240) 鹌鹑蛋(240)	
鸽蛋(241)	
(十三) 海鲜与水产类	(241)
海参(241) 乌贼鱼(241) 带鱼(241)	
石首鱼(241) 海蜇(241) 鲍鱼(242)	
虾(242) 对虾(242) 蟹(242)	
螺蛳(242) 蚶(243) 蛏(243)	
田螺(243) 银鱼(243) 鲳鱼(243)	
鲫鱼(243) 鲥鱼(243) 鲢鱼(244)	
鳊鱼(244) 鳙鱼(244) 鲮鱼(244)	
龟肉(244) 泥鳅(244) 鲚鱼(244)	
鳊鱼(245) 青鱼(245) 白鱼(245)	
鳊鱼(245) 莼菜(245) 紫菜(245)	
海带(245) 干贝(246) 牡蛎肉(246)	
(十四) 蛙蛇类	(246)
蛤士蟆(246) 蛤蟆油(246)	
蛇肉(246) 水蛇肉(246)	
(十五) 调味品、佐料类	(246)
白糖(246) 红糖(246) 冰糖(247)	
食盐(247) 酱油(247) 醋(247)	
酒(247) 大茴香(247) 花椒(247)	
胡椒(248) 豆豉(248) 玫瑰花(248)	
桂花(248) 菜子油(248) 花生油(249)	
麻油(249) 蜂蜜(249) 茉莉花(249)	

第七章 体质进补

一、“形神一体”论和“人格体质”学说	(250)
--------------------------	-------

(六) 常用食补美容配方 (305)

- 枸杞茶(305) 观音面茶(305)
- 美颜茶(305) 茯苓奶茶(305)
- 八仙茶(305) 养颜豆腐鱼(306)
- 山药软炸兔(306) 金水煎(306)
- 红颜酒(306) 照春酒(306)
- 银耳樱桃粥(306) 黑芝麻粥(307)
- 菊花粥(307) 莲花糯米粥(307)
- 海参粥(307) 梅花粥(307)
- 枸杞子炖牛肉(307) 鱼肚炖双鸽(308)
- 冬菇全鸡(308) 黄芪汽锅鸡(308)
- 首乌肝片(308) 玫瑰糕(309)
- 杏仁豆腐(309) 枣泥山药糕(309)
- 鸡蛋饼(309) 海松子什锦饭(309)
- 香炸山药圆(310) 姜乳蒸饼(310)
- 龙眼百合羹(310)

五、补益中药的美容作用 (310)

- 何首乌(310) 枸杞子(310) 桑椹(311)
- 珍珠(311) 杏仁(311) 山药(311)
- 人参(311) 黄芪(312)

六、常用进补美容方剂 (312)

- 乌麻驻颜散(312) 延年养容丸(312)
- 仙术汤(312) 固本酒(312)
- 枸杞根丸(312) 交藤丸(312)
- 彭祖延年柏子仁丸(312)
- 西瓜仁散(312) 松子丸(313)
- 骨髓去皱散(313)

七、滋养皮肤的敷面美容 (313)

- 黄瓜美容法(313) 西红柿美容法(313)
- 丝瓜美容法(313) 胡萝卜美容法(313)
- 银耳美容法(313) 茄子皮美容法(314)
- 豆类美容法(314) 鸡蛋黄面膜(314)
- 蜂蜜、苹果面膜(314) 柠檬美容法(314)
- 香蕉面膜(314) 葡萄面膜(314)
- 酸牛奶面膜(314)

八、按摩美容 (314)

- (一) 按摩的补益作用 (314)
- (二) 按摩基本手法 (315)
- (三) 按摩的禁忌证 (316)
- (四) 面部美容按摩法 (317)
- (五) 头发健美按摩法 (317)

九、针灸美容 (318)

- (一) 针刺美容机理 (318)
- (二) 常用针灸美容配方 (318)

第十章 进补益智

一、常用益智中草药 (320)

- 人参(320) 山药(321) 柏子仁(321)
- 百合(321) 菊花(321)

二、常用健脑益智方剂 (321)

(一) 养心益智 (321)

- 补气宁心 (321)
- 大建中汤(322) 七圣丸(322)
- 益智丸(322) 状元丸(322)
- 开聪明方(322)
- 养阴增智 (322)
- 养神汤(322) 麦门冬定志丸(322)

(二) 健脾益智 (322)

- 丁沉丸(322) 寿星丸(322)
- 镇心醒睡益智方(322) 聪明汤(323)

(三) 补肾益智 (323)

- 大益智散(323) 何仙姑庆世丹(323)
- 补肾健脑片(323) 清脑益智合剂(323)

(四) 交通心肾 (323)

- 养心丹(323) 增减定息丸(323)
- 益智强记方(324) 儿童智力晶(324)

(五) 增强记忆力的方剂 (324)

- 不忘散(324) 七圣丸(324)
- 龟甲散(324) 益明长智丸(324)
- 健忘丹(324) 丹参饮子(324)

三、改善智能的中成药 (324)

- 天王补心丹(324) 归脾丸(325)
- 孔圣枕中丹(325) 斑龙丸(325)
- 河车大造丸(325) 六味地黄丸(325)

四、进补益智药膳 (325)

(一) 补血益智 (325)

- 龙眼肉粥(325) 椰米鸡饭(326)
- 糖渍龙眼肉(326)
- 枸杞叶炒猪心(326) 藕丝羹(326)
- 枸杞子酒(326) 人参当归炖猪心(326)
- 柏子仁炖猪心(326) 蜂蜜桑椹膏(326)
- 蜜饯黄精(326)

(二) 补气益智 (326)

- 人参粥(326) 桂圆参蜜膏(327)
- 琼玉膏(327) 人参汤圆(327)
- 水芝汤(327) 人参莲子羹(327)
- 人参鸡(327)

(三) 健脾益智..... (327)	头面部常用穴位..... (332)
芡实粥(327) 莲子粥(327)	人中(332) 印堂(332) 翳风(332)
八宝粥(328) 姜枣龙眼蜜(328)	听会(333)
莲肉糕(328) 神仙富贵饼(328)	(二) 健脑益智的针灸处方..... (333)
莲子百合煨肉(328) 山药芡实粥(328)	智力保健(333) 儿童智力促进(333)
(四) 安神益智..... (328)	耳穴埋压法(333)
枣仁粥(328) 甘麦大枣粥(328)	痴呆症(肾精不足)(333)
柏子仁粥(328) 冰糖莲子羹(328)	痴呆症(心肾两虚)(333)
长生酒(328) 强记茶(329)	智力下降(心肾不交)(333)
(五) 填精益智..... (329)	(三) 健脑按摩法..... (333)
核桃仁粥(329) 芝麻核桃酥(329)	百会、四神聪(333) 头维(334)
羊蜜膏(329) 猪脊羹(329)	天牖(334) 率谷、天冲(334)
髓羹汤(329) 枸杞子炖羊脑(329)	天柱(334) 涌泉(334)
五骨粥(329) 地黄鸡(329)	七、形体益智法..... (335)
牛髓糯米饭(329) 杞子炖羊脑(329)	(一) 运指益智..... (335)
五、儿童健脑助学方剂..... (329)	搓捏掌指法..... (335)
(一) 肝肾阴虚..... (330)	不对称运动游戏..... (335)
补肾健脑汤(330) 静灵丹(330)	(二) 梳头健脑..... (336)
(二) 心脾气虚..... (330)	
归脾汤合甘麦大枣汤(330)	第十一章 脏腑虚损及其补益
豁痰益智糖浆(330)	一、心虚损..... (337)
(三) 胃阳不足..... (330)	(一) 心气虚证..... (337)
五加饮(330)	(二) 心阳虚证..... (338)
六、针灸、按摩健脑益智法..... (330)	(三) 心阳暴脱..... (338)
(一) 常用的健脑益智穴位..... (330)	(四) 心血虚证..... (338)
上肢常用穴..... (330)	(五) 心阴虚证..... (339)
神门(330) 阴郄(330) 通里(330)	(六) 瘀阻脑络..... (339)
少冲(331) 少泽(331) 中冲(331)	二、肺与大肠虚损..... (340)
商阳(331) 劳宫(331) 后溪(331)	(一) 肺气虚证..... (340)
列缺(331) 合谷(331) 大陵(331)	(二) 肺阴虚证..... (341)
内关(331) 间使(331) 养老(331)	(三) 大肠液亏..... (341)
曲池(331) 少海(331) 中渚(331)	(四) 肠虚滑泻..... (342)
支沟(331)	三、脾与胃虚损..... (342)
下肢常用穴..... (331)	(一) 脾气虚证..... (343)
大敦(331) 厉兑(331) 隐白(331)	(二) 脾阳虚证..... (344)
太溪(331) 大钟(331) 照海(331)	(三) 中气下陷..... (344)
申脉(331) 足临泣(331) 悬钟(332)	(四) 脾不统血..... (345)
三阴交(332) 丰隆(332) 足三里(332)	(五) 胃气虚证..... (345)
委阳(332)	(六) 胃阳虚证..... (345)
躯干部常用穴..... (332)	(七) 胃阴虚证..... (345)
心俞(332) 肝俞(332) 脾俞(332)	四、肝虚损..... (346)
肾俞(332) 会阴(332) 上脘(332)	(一) 肝血虚证..... (346)
巨阙(332) 鸠尾(332) 神道(332)	(二) 肝阴虚证..... (347)
身柱(332) 陶道(332) 大椎(332)	五、肾虚损..... (347)

(一) 肾阳虚证	(347)	(二) 肾虚之喘	(368)
(二) 肾虚水泛	(348)	五、哮喘	(368)
(三) 肾阴虚证	(349)	(一) 肺虚	(369)
(四) 肾精不足	(349)	(二) 脾虚	(369)
(五) 肾气不固	(349)	(三) 肾虚	(369)
(六) 肾不纳气	(349)	六、肺痿	(369)
六、脏腑兼虚	(350)	(一) 虚热肺痿	(369)
(一) 心肾不交	(350)	(二) 虚寒肺痿	(370)
(二) 心肾阳虚	(350)	七、肺癆	(370)
(三) 心脾两虚	(350)	(一) 肺阴亏损	(371)
(四) 心肺气虚	(351)	(二) 阴虚火旺	(371)
(五) 心肝血虚	(351)	(三) 气阴两虚	(371)
(六) 肝郁脾虚	(351)	(四) 阴阳两虚	(371)
(七) 肝肾阴虚	(352)	八、虚寒腹痛	(372)
(八) 脾肺气虚	(352)	九、虚呃	(373)
(九) 脾肾阳虚	(352)	(一) 胃中寒冷	(373)
(十) 肺肾阴虚	(353)	(二) 脾胃阳虚	(373)
		(三) 胃阴不足	(374)
第十二章 气血津液虚损及其补益		十、噎膈	(374)
一、气虚	(355)	(一) 津亏热结	(374)
(一) 气虚证	(355)	(二) 气虚阳微	(374)
(二) 气陷证	(356)	十一、胃虚呕吐	(375)
(三) 气脱证	(356)	(一) 脾胃虚寒	(375)
二、血虚	(357)	(二) 胃阴不足	(375)
三、气血同病	(357)	附:反胃	(375)
(一) 气虚血瘀证	(358)	十二、虚泻	(376)
(二) 气血两虚证	(360)	(一) 脾胃虚弱	(376)
(三) 气不摄血证	(361)	(二) 肾阳虚衰	(376)
(四) 气随血脱证	(362)	十三、虚寒痢疾	(377)
四、津液亏损	(362)	(一) 寒湿痢	(377)
		(二) 虚寒痢	(377)
第十三章 体虚常见病证及其治疗		(三) 休息痢	(378)
一、体虚感冒	(364)	十四、大便虚秘	(378)
(一) 气虚感冒	(364)	(一) 气虚之秘	(378)
(二) 阳虚感冒	(364)	(二) 血虚之秘	(379)
(三) 血虚感冒	(365)	(三) 阳虚之秘	(379)
(四) 阴虚感冒	(365)	十五、水肿	(379)
二、体虚发热	(365)	(一) 脾阳不振	(380)
(一) 阴虚内热	(365)	(二) 肾阳衰微	(380)
(二) 气虚血亏发热	(366)	十六、尿浊	(381)
(三) 阳虚发热	(366)	十七、癃闭	(381)
三、肺虚咳嗽	(367)	(一) 中气下陷	(381)
四、虚喘	(367)	(二) 肾气不充	(381)
(一) 肺虚之喘	(367)	十八、消渴	(382)