

饮食新概念丛书

少女健美 饮食宜忌

主编 陈如英 顾问 王 水



江苏科学技术出版社

参 加 编 撰 人 员

高庆余 高宁宁 周秀芹 张涛石
陈星如 陈世青 陈如英 蒋星五
刘 堃 张寿山 陈 一 陈如年

前 言

马克思说：“社会的进步，就是人类对美的追求的结晶。”随着社会和现代科学的发展，人类对美的兴趣和追求也越来越浓。美的项目和质量也在不断地丰富和提高，从内容到形式也都日臻完善。

近年来，欧美许多国家及日本等国力求寻找安全可靠、疗效显著的美容方法，他们对我国传统的美容养生疗法进行专门研究后认为，中国的全身养生与局部治疗的综合平衡美容法，着眼于脏腑、气血，充分调动人体自身的积极因素，从根本上保证了面容不衰与皮肤毛发健康，可取得持久和稳定的美容效果。尤其这种美容养生疗法，大多采用日常生活中的瓜果、蔬菜（包括坚果、豆类等），寓美于食，使人们在生活中得到美的享受。因为这些蔬菜、瓜果中富含维生素、矿物质、纤维素、蛋白质及脂类等营养活性物质，有润泽肌肤、保持皮肤弹性、延缓皮肤衰老、防止色斑产生、悦色驻颜、提高机体免疫力、防病抗衰、延年益寿的功效。

本书介绍用食疗的方法、方剂，对人的毛发、皮肤、形体及五官进行保养、美容。并对出现的病症用药食方剂进行简易有效的治疗，使形体、面容、皮肤、毛发、指甲等保持青春状态，延缓衰老，达到留驻青春，增进外形美的目的。

本书虽为少女健美饮食宜忌，但诸多内容也非常适用于男青年，因此书中也收录了少量男科疾病方。

由于我们水平所限，书中还会有这样那样的不足甚至错误，请读者和专家们批评指正。

编 者
2001年5月



作者简介

陈如英, 1943 年生, 南京市人, 1970 年毕业于南京中医学院医疗系 (现南京中医药大学前身)。曾在南京钢铁厂医院工作, 现在南京市港口医院 (通讯地址: 南京市建宁路 378 号, 邮政编码: 210011, 联系电话: 8822007 - 8207) 任副主任医生。从事临床工作 30 多年, 擅长用中、西医结合的方法治疗各科疾病, 尤以脾胃病、结石病见长。先后在东南大学出版社、中国农业出版社、商务印书馆出版了《蔬菜瓜果与美容保健》、《蔬果治病》、《中华美容瑰宝》(中医美容方 5000 则) 等十几篇著作, 本次主编了《饮食新概念丛书》(共 4 册)。

ISBN 7-5345-3394-5



9 787534 533945 >

ISBN 7-5345-3394-5

R · 590 定价: 17.00 元

目 录

总 论	1
一、毛发健美	7
(一) 乌须黑发	8
(二) 润泽毛发	21
(三) 护发生发	22
(四) 防脱发	25
(五) 斑秃	38
(六) 毛发干枯黄白	49
(七) 毛发杂症	57
二、皮肤健美	59
(一) 悦色驻颜	62
(二) 光泽洁白皮肤	86
(三) 紧肌抗皱	108
(四) 皮肤粗糙	111
(五) 养肌护肤	114
(六) 香体、香衣、香环境	116
(七) 面色萎黄	118
(八) 霉菌性疾病	133
(九) 色素障碍性疾病	139
(十) 附属器疾病	171
(十一) 病毒性疾病	181
(十二) 营养代谢性皮肤病	194
(十三) 物理性皮肤病	204
(十四) 球菌性皮肤病	207
(十五) 红斑、丘疹、鳞屑性皮肤病	214

(十六) 皮肤血管性疾病	219
(十七) 变态反应性疾病	223
(十八) 神经功能性疾病	237
(十九) 性传播性疾病	251
(二十) 皮肤肿瘤及癌前期疾病	257
(二十一) 昆虫所致疾病	272
(二十二) 其他疾病	273
三、形体健美	275
(一) 健美身体	276
(二) 强壮筋骨	279
(三) 减肥	283
(四) 增肥	285
(五) 肥胖症	287
(六) 消瘦症	291
(七) 形体杂症	296
(八) 抗衰益智健脑	311
四、五官健美	313
(一) 聪耳明目	314
(二) 洁齿、固齿、护齿	319
(三) 耳病	322
(四) 眼病	325
(五) 鼻病	335
(六) 口病	339
(七) 齿病	351
(八) 唇病	354
附录一 中药常用加工方法与作用	359
附录二 常用中药别名录	362
附录三 食物常见异名录	365

总 论

健康、美丽、长寿是人们永远追寻的目标。现代社会迅猛发展,科技水平和物质生活水平不断提高,人们不满足仅拥有一个健康的体魄,而追求自己变得更年轻靓丽。特别是青年男女,事业兴旺发达,社会交往频繁,非常注重自己的形象仪态,总想让自己的青春留住脚步。年轻的姑娘和丰韵犹存的少妇为了健美容颜,不惜重金和精力购买各种国内外名贵的化妆品,目的是想使自己青春永驻。然而通过长期实践,人们逐渐认识到化学化妆品的暂时效应和副作用,于是开始从大自然中挖掘中医中药这块瑰宝,掀起了“返朴归真、回归自然”的世界性热潮。因此当今社会市场上的保健品、药品、美容化妆品等绝大部分都是中药做成的。中药资源的开发利用产生了极大的经济效益和社会效益。

祖国医学在美容保健方面积累了丰富的经验,美容方法很多,有药物美容、食疗美容、按摩美容、推拿美容、针灸美容等。食疗美容是其中重要的组成部分。人们通过不同的食法,不仅能维持生存,而且还能起到治病、美容保健、健康长寿的目的。长期采用食疗美容,副作用甚少,不会给人们带来危害,这就是食疗美容比化学物品美容的优越之处。食疗美容通过不同的食法,调整人体的脏腑气血,驱逐外邪(风、寒、暑、湿、燥、火等),使肌肤润泽,增加皮肤的弹性,使头发健康亮泽、体态匀称、身体轻健,使耳目聪明、唇泽齿固、体香衣香,达到驻颜悦色、永葆青春、光彩照人的目的。

美容保健中调整机体衰退的生理功能是最为重要的有效途径,外界的皮肤保养则次之。中医药食治病从来就强调整体观,辨证论治。根据中医“有诸内必形诸外”的理论,内部结构、功能的变

化必然在外部体表有所显露,所以药疗、食疗在美容中占有重要地位。

人体的健美与五脏六腑、气血阴阳、六淫外邪关系甚为密切,根据这些关系我们可以找出一系列有效的美容手段和措施,以达健美和延寿抗衰的目的。

首先注重对肾之精气的养护。因为,人的面容、毛发、牙齿、生长、发育、形体及寿命的盛衰皆与肾中藏的精气(肾阴、肾阳)盈亏息息相关。同时肾阴(又称元阴、真阴)是人体阴液之根本,各个脏腑组织依赖其润濡、滋养;肾阳(又称真阳、元阳)为人体阳气之根本,对脏腑组织起温煦、推动作用。故肾精充足、肾气旺盛,则容颜红润、肤色亮泽、齿坚发黑、耳目聪明、形体壮实、精力充沛;反之,肾精亏虚、肾气不足,则面色黧黑、肤色枯槁、须发稀疏枯黄、耳鸣齿摇、形瘦神萎。随着年龄的增长,肾脏渐衰,加上劳作过度、房事不节、久病失养,损伤肾之阴阳,致容颜枯槁,未老先衰,与美容相关的疾病频生。可见补肾填精、滋阴助阳是养颜抗衰的首要法则。常见的补肾养颜药食有熟地黄、枸杞子、巴戟天、肉苁蓉、淫羊藿、杜仲、鹿茸、补骨脂、核桃仁、菟丝子、沙苑子、紫河车等,代表方剂有六味地黄丸、肾气丸、大补阴丸、龟鹿二仙膏等。

其次注重脾的养护。脾为后天之本,气血生化之源,在生理上有两个方面的作用。第一,通过对食入的水谷(营养物质)的消化、吸收和运输(运化水谷)而化生气血,以滋养全身各个脏腑经络、四肢百骸。故脾气健运、营养充足,四肢轻劲,肌肉充实,精神抖擞,容光焕发;若脾虚,生化之源不足,五脏之精气少而肾失所藏,营养匮乏,则肌肉瘦削、倦怠无力、面槁发枯、未老先衰。另外,脾在运化水谷精微的同时,还把水液上布于肺,运到周身组织中去,使人体各个组织器官得到水谷精微(营养物、水分)濡润。若脾虚不运,则水湿不化,停滞于体内,或聚为痰饮,或水泛为肿,或蕴而化热、湿热上冲,则易患水肿、泄泻、痤疮、酒糟鼻、腋臭,甚则肌肉松弛、

皱纹丛生。因此,脾气健运,是维持容颜青春靓丽、健康长寿的物质基础。由此可见益气健脾、运化水湿的法则在养容中的作用。常用的健脾美容中药和食物有:人参、党参、黄芪、山药、白术、大枣、蜂蜜、甘草等。其代表方剂有四君子汤、补中益气汤、健脾丸、八珍糕、参苓白术散等。

气和血是构成人体形态和维持人体生命活动的物质基础,两者均来源于水谷精微和肾中的精气,都有赖于脾、肺、肾等脏器的功能活动。

气具有推动、温煦、防御、固摄和气化的作用。人体的生长发育,脏腑经络的生理功能活动,血的运行,津液的输布,都要靠气的激发和推动。就美容而言,以气推动血液在脉管中运行,对于营养颜面,滋养眼睛、毛发、肌肤起着主要作用。若气虚则推动、温煦作用减弱,脏腑组织器官得不到血液的供应,则生长发育迟缓,脏腑经络功能减退;气行则血行,血流缓慢则瘀滞颜面或四肢,会出现瘀斑,或面色苍白、毛发枯槁、畏寒怕冷。同时气能护卫肌表,防御外邪侵袭,控制汗孔开合,调节体温,泽润皮毛。若气虚则肌肤腠理疏松,外邪乘虚而入,就会患各种与美容有关的皮肤病和内疾。

血的功能主要是营养全身,外养皮肉筋骨,内养五脏六腑。气属阳,血属阴;气为血之帅,血为气之母。故气虚则血弱,血盛则气旺。可见气血是维持五脏六腑正常功能必不可少的基础物质。气血充盈,则面色红润,肌肉丰实,皮毛润泽,精力充沛,身强体壮,容颜常驻;反之,若气血虚弱,则容颜苍白,肌肉瘦削,毛皮焦枯,神疲乏力,体弱多病。故养颜润肤离不开补养气血。常用补养气血的美容食药有人参、黄芪、党参、熟地、白术、山药、当归、川芎、白芍、阿胶、龙眼肉、何首乌、枸杞子等。代表方剂如四物汤、十全大补汤、当归补血汤、杞圆膏等。

血对五脏六腑、经络、四肢百骸的滋润,离不开气的推动、温煦和气化。其中与心气、肝气、肺气的关系最密切。

心主血脉,能促使血液在脉管中畅行,能使外部的相应器官得到营养滋润,故《灵枢·邪气脏腑病形论》云:“十二经脉,三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍”,故心气充盛,则血脉充盈,面色红润,肌肤亮泽,须发乌黑,神采奕奕;若心气不足,则脉虚血少,面色苍白,肌肤粗糙,须发枯槁,精神不振。

肺主气,司宣发,外合皮毛。它能使卫气输布宣发于肌肤,使津液布达全身,以温润肌肤皮肤。正如《灵枢·决气篇》云:“上焦开发,宣五谷味,熏肤、充身、泽毛”。若肺气虚弱,不能宣发卫气,则皮毛憔悴枯槁,即“肺气弗营,则皮毛焦,皮毛焦则津液去,津液去……则皮枯毛折。”

肝藏血,主疏泄,调畅情志。气血的运行不仅有赖于心肺的推动,也需要肝的疏泄功能的协调,才能保持气机的畅达而使血行不致瘀滞。若肝气疏泄失常,肝郁气滞,则颜面气血失和,血瘀于面,则面生褐斑;肝血不足,则面目青黑,爪甲枯灰,也有碍美观。故气为血之帅,气行则血行,活血行气,脉管中血液畅通,瘀斑得以消除,容颜自会光洁红润,同时老年心血管病、老年斑就会减少,以达美容和健康长寿。由此可见行气活血、疏经通络也是美容、健康、长寿的一个重要法则。常用的药物有:川芎、赤芍、红花、桃仁、丹参、丹皮、当归、牛膝、柴胡、香附、益母草、三七等。代表方剂有血府逐瘀汤、桃红四物汤、活血通窍汤等。

祖国医学认为,六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)是外感疾病的主要致病因素,具有从皮毛、口鼻入侵人体的特性。在六淫之中,对人体影响最大的是风邪。风邪常为外邪致病的先导,故有“风者,为百病之长”之说。风为阳邪,其性上行,易伤人体上部,“伤于风者,上先受之”(《素问·太阴阳论》)。颜面、须发、眼、耳、鼻等诸器官均暴露于人体上部,在人体正气亏虚时,最易受风邪而头面患病。如头面恶疮、秃疮、黥黯、疮痣、粉刺、酒糟鼻等。风邪入于经络,血气凝滞,肌肉弗泽,发为疣目(《普济方》)。故在美容方药中,无论内

服或者外用方,均配伍祛风护表药。

热邪也是损害容颜、皮肤的又一致病要素,最易与风、湿二邪相合侵袭人体。如风热外搏,火热郁于孙络,可导致雀斑;外感风热毒气,可引发面疮;肺经被风热所侵,可生粉刺、酒糟鼻;风热郁于皮肤,可致扁平疣;湿热郁于腋下,可诱发腋臭、臭汗;湿热郁滞于内,外蒸肌肤,可患湿疹、银屑病。

此外,脏腑功能失调、情志不遂、气机不畅,也易“内生五邪”。即内湿、内寒、内热、内燥、内风。如《素问·热论》云:“肺热病者,鼻先赤”。鼻赤即酒糟鼻,由肺经湿热上熏于肺所致。情志不调,肝郁气滞,血流不畅,血瘀于面,易生黧斑、雀斑。临床上在治疗久治不愈的皮肤病时常常使用清热、祛风、凉血、解毒、利湿之品。故祛风清热、凉血解毒在美容治疗中是重要的法则。常用药有防风、川芎、藁本、蔓荆子、羌活、独活、丹皮、黄芩、黄连、黄柏、知母、山梔、生地、连翘、苦参、玄参、板蓝根、白鲜皮、绿豆、赤小豆等。代表方剂如黄参清肺汤、栀子仁丸、克银丸等。

某些损害性皮肤病如痤疮、脂溢性皮炎、酒糟鼻、银屑病、皮肤瘙痒、湿疹等,均伴有皮损处红肿、瘙痒、溃瘍、渗液、结痂等症状出现,病程较长,缠绵难愈。这与湿热之邪有关,故中医临床上无论内治和外用,往往在祛风清热、凉血解毒的同时,还加入一些消肿散结、燥湿止痒、杀虫之品。消肿散结、燥湿止痒在美容及相关疾病中也常用此法则。常用药有大黄、苦参、杏仁、黄连、地骨皮、轻粉、硫黄、蝉蜕、防风、白僵蚕、连翘、蛇床子等。代表方剂如颠倒散、消风散、密陀僧散等。

综上所述,人体的美容与五脏六腑、气血阴阳、六淫邪气有着密切关系。通过填补肾精、健运脾胃、调和气血、畅达肝气、驱逐外邪等手法,以使人体整体功能得到平衡,则颜面、五官、四肢、皮肤、爪甲、形体等组织才能健美靓丽、光彩照人,这就是中医美容的整体观、药疗和食补的内治手法的作用,也就是本书讨论的内容。

另外针灸、按摩、外治手法(扑、搽、涂、敷、洗)等也是美容中必不可少的治法,但不属本书讨论的内容。

祖国医学博大精深、内容丰富、宝藏无量,希望同道者同心协力、抓紧时间、努力挖掘,用现代高科技手段大量开发中医中药资源,以造福人类、推动医学、美容学的发展。为此我们抛砖引玉,写出本文,希同行及读者指正。

一、毛发健美

人们常说“女人的美一半在头发”。的确,女性有一头秀发,能增添无限的风韵和魅力。国际上众多的明星如玛丽莲·梦露、碧姬·巴铎,她们所以成为具有女性魅力的偶像,一个重要的原因是她们拥有长而飘逸的金发。童话故事中那风姿透逸、娇憨迷人的美人鱼,不是也长着长而秀美的头发吗?可见女性秀发是何等诱人。你要想成为一个有魅力的女性,请一定要呵护你的头发。

要恰到好处地呵护你的头发,首先要了解头发。头发起着保护头部、美化容颜的作用。头发中含有铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素,不同种族、不同人的头发形态、颜色所含元素的多少也不尽相同。黑色头发含铅多,红棕色头发含铜、铁、钴较多。当头发中镍的元素含量增多时,头发就会变得灰白。头发的形态随地区环境的不同而有异。生活在温带、亚热带的黄种人多为直发,热带的黑种人多系螺旋状卷发,而白种人头发多为波浪状。头发也和皮肤一样分油性、干性和中性,通常头发的性质与皮肤性质相同,但也不全然。头发的性质取决于头皮的皮脂腺分泌量。精神因素会影响皮脂腺的分泌。头发的密度、粗细、形态、颜色、健康状况对发型的选择与脸型同样重要,了解头发的生理情况对护发美发很有帮助。

健康的头发有如下标志:① 头发有自然的光泽。② 柔顺易梳理,不分叉,不打结。③ 用手轻抚时有润滑感。④ 梳理时无静电。⑤ 有弹性和韧性,不易折断等。

病发有下列现象:① 掉发严重,一次性掉发量较大。② 头发干燥枯黄,毫无光泽。③ 发梢分叉、断裂。④ 头屑多,头皮痒。

⑤ 头发脆弱,容易折断等。出现上述异常往往是肌体营养不良和水分不足,要及时护理。

“头发是内脏的镜子。”中医认为:肾主骨生髓,其华在发,即身体内脏的一般状况会在头发上表现出来。因此,头发的改变是某种疾病的信号。例如贫血、妇科病、甲状腺机能失常、肝功能障碍、糖尿病等,可引起脱发,头皮受刺激等。有时因护理洗涤不当,也会招致头发疾病。

总之,要想有一头美丽的秀发,一定要注意营养均衡。中医讲“发为血之余”,因此,要注意补肾,补血填精。食物中维生素、矿物质含量要丰富,饱和脂肪酸含量要低,如绿色蔬菜、水果及蛋白质含量多的鱼、家禽、猪瘦肉、牛羊肉等。食物中缺铜、铁,头发会早白。辅助治疗早白头的食物有动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃、黄豆等。脱发多应补充蛋白质以及钙、铁、硫等元素,黑豆、蛋、奶、黑芝麻可多吃,并忌多吃甜食、脂肪,它们会使血液偏酸性,使头发干燥枯黄。总之多吃水果、蔬菜是保护头发的有效方法之一,是保持自己青春靓丽的有效途径。

(一) 乌须黑发

食疗方

方 1: 一醉散:

用料: 槐子 12 克,旱莲草 2 克,生地黄 25 克。

制作与服用: 为细末,入无灰酒(不放石灰的酒,古代在酒内加石灰,以防酒酸,且能聚痰,所以入药须用无灰酒)浸封 20 日饮用。每日 2 次,每次 15 毫升。

方 2: 马灌酒:

用料: 天雄(生用)2 克,蜀椒、商陆根、桂心、白薇、山萸肉、干姜、踯躅各 1 克,乌头 1 枚,附子 5 枚。

制作与服用：咬咀(切成饮片)，以绢袋装，盛酒 1 200 毫升浸泡，春夏 5 日，秋冬 7 日，去渣。1 日 3 次，初服 5 毫升，稍加至 10~15 毫升。

注：孕妇忌服。

本方明耳目，悦泽颜色，黑发固齿。

方 3：少阳丹：

用料：苍术(米泔水浸半日，去皮晒干捣末)、地骨皮(温水洗槌打扁去心，晒干捣末)各 500 克，桑葚(取汁)10 千克。

制作与服用：将前 2 味纳桑葚汁内调匀，置盆日晒夜露 49 日，捣末，炼蜜为丸，如小赤豆大。1 日 3 次，每服 10 丸，无灰酒下。

本方驻颜黑发。

方 4：白术酒：

用料：白术 15 千克。

制作与服用：去黑皮，洗净捣碎，以东流水(活水，流动水)150 千克，渍 30 日，压漉去渣，以汁在器中盛，浸曲如家酿造酒，随饮。

本方黑发固齿、面生光泽。

方 5：补僧子地黄丸：

用料：熟干地黄 1 000 克，牛膝 500 克，枳壳(麸炒微黄，去瓢)、菟丝子(酒浸 3 日曝捣末)、车前子各 250 克，茯神、诃黎勒皮各 150 克，地骨皮 150 克。另取生地黄捣绞汁 150 克，浸牛膝、地黄。

制作与服用：晒干又浸至地黄汁尽为度。诸药捣罗为末，炼蜜和捣杵，丸重 1.5 克。每服 30 丸，以温酒下，1 日 2 次。

本方乌须黑发，治须发早白等。

方 6：三子猪腰汤：

用料：菟丝子 5 克，桑葚子 30 克，韭子 15 克，生姜 1 片，猪腰子 2 个。

制作与服用：猪腰切开去油脂，洗净切厚片。菟丝子、桑葚子、韭子、生姜洗净。全部用料放入炖盅内，加开水适量，盖好。隔

水炖3个小时,调味食用。上方为1日用量,分2~3次服完。

本方黑发养颜、补肾益精。

方7:女贞子牛腿汤:

用料:女贞子60克,黑枣4个(去核),牛腿肉500克,生姜3片。

制作与服用:女贞子、黑枣洗净,牛腿肉洗净,用开水拖过。把全部用料放锅内,加清水适量,武火煮沸后文火煲3个小时,调味食用。1日2次,2日服完。

本方补肝肾、益阴血、黑须发。

方8:竹丝鸡炖人参:

用料:竹丝鸡1只(约700克),人参15克,当归10克,黄精15克,红枣8个(去核),生姜1片。

制作与服用:上述材料洗净,鸡宰杀洗净,去肠杂和脚,斩成块。把全部用料放炖锅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔水炖3个小时,调味食用。3日量。

本方养颜黑发。

注:感冒发热者不宜。

方9:红枣首乌粥:

用料:红枣(去核)10枚,首乌60克,粳米90克,红糖适量。

制作与服用:将前三味洗净,放入锅内,加水适量,武火煮沸后,文火煲成粥。放入红糖煲沸即成。随意食用。

本方补气血、益肝肾、养颜乌须发。

注:大便溏泄宜用食盐调成咸粥。

方10:使白发变黑发验方:

用料:黑芝麻粉250克,何首乌粉250克。

制作与服用:加糖少许,煮成浆状用沸水冲服,早晚1碗。半年后,白发转灰,灰发转黑很有效。

黑芝麻含有脂肪油、蛋白质、卵磷脂及胆碱等,服用可益肝、补肾、养血等。何首乌为滋养强壮药,能促进血液新生,又能乌发悦

颜,延年宁神,故共同使用,效果自可了然。

方 11: 地仙方:

用料: 远志(去心)18克,白茯苓、熟干地黄、地骨皮、苣胜(蒸曝干去皮)各500克,麦门冬(去心焙)750克。

制作与服用: 捣罗为末,以枣肉和杵,丸如梧桐子大。每服40丸,晚食前空腹服。

本方黑发延年、驻颜、夜视有光。

方 12: 地苓丸:

用料: 生地、天门冬各400克,菊花、枳壳(麸炒)各200克。

制作与服用: 为末,酒蜜面糊为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹酒下。

本方和颜色、利气血、调百节、黑发坚齿等。

方 13: 延年益嗣丹:

用料: 人参、天门冬(酒浸去心)、麦门冬各150克,熟地黄(酒蒸)、生地黄各100克,白茯苓(酒浸晒干)、地骨皮(酒浸)各250克,鲜何首乌(如干何首乌以米泔水浸软)400克。

制作与服用: 另用沙锅入羊肉500克、黑豆20克,置甑上蒸,以肉烂为度,晒干为末。和诸药,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70~80丸,空腹温酒下。

本方滋补元气、益精黑发。

方 14: 百岁酒:

用料: 蜜炙黄芪、茯神各120克,当归、熟地、生地各60克,党参、麦冬、茯苓、白术、枣皮、川芎、龟胶、防风、枸杞、广皮各50克,肉桂18克,五味子、羌活各40克,红枣、冰糖各1000克。

制作与服用: 诸药泡高粱酒10千克,煮1小时或埋土中7日,随量饮用。

本方黑发驻颜、明目聪耳。