

# 补肾长寿

左心方  
妙术



国  
主编

# 补肾长寿奇方妙术

主 编 桑树荣 杨立国

编 者 （按姓氏笔画为序）

吴光远 李敬孝 张淑琴

桑树荣 戚克勤

黑龙江科学技术出版社

(黑) 新登字第 2 号

责任编辑: 刘公允

封面设计: 刘福巨

**补肾长寿奇方妙术**

桑树荣 杨立国 主编

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江省地质矿产局印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

---

787×1092毫米 32开本 15印张 371千字

1993年4月第1版·1993年4月第1次印刷

印数: 1—8000册 定价: 8.90元

ISBN7-5388-2170-8/R·280

## 内 容 简 介

祖国医学认为肾为先天之本，人体的生长、发育、衰老与肾的关系极为密切。本书较系统地介绍了补肾与长寿的有关知识，书中收集了补肾常用中药88种、疗效显著的经方、秘方、验方、偏方、宫廷秘方、食疗方、药酒配方500余方。并介绍了常见肾病的药物和非药物治疗法。其内容丰富，深入浅出，集科学性、通俗性、实用性于一体，值得一读，是中老年人健康长寿必备的医疗参考书。

## 前 言

生、长、壮、老、死固然是人类生命的自然规律，健康长寿更是人类普遍关注并梦寐以求的美好愿望。衰老是一个多环节的生物学过程，是脏腑功能逐渐降低的表现形式。中医认为肾为先天之本，内寄元阳，衰老的主要原因在于肾气虚衰。肾气虚衰，人就衰老，各器官功能随之减弱，补肾壮阳可抗衰防老，延年益寿。

为了帮助读者掌握有关知识，我们参考古今医籍中的有关资料，编写了《补肾长寿奇方妙术》一书。

本书是自我体健参考书，通俗易懂。其内容包括肾的生理、肾的病因病理、肾病的辨证与治法、常见的肾病论治、补肾的常见中药、常用方剂，常用食疗方及药酒。书中收集补肾中药88味，补肾方剂359首，按笔画排列。补肾药酒52方和补肾食疗70方均为实用、易做、服之有效的食补药补相结合的配方。对自我体健，延年益寿有一定参考价值。

由于时间仓促和编写水平所限，难免有疏漏错误之处，诚恳希望读者批评指正。

编 者

1992年6月

# 目 录

一、肾的生理	(1)
(一) 肾的生理功能	(1)
(二) 肾与机体内外环境的关系	(4)
二、肾的病因病理	(7)
(一) 肾病的病因	(7)
(二) 肾病的病理特点	(8)
三、肾病的辨证与治法	(10)
(一) 肾病的辨证	(10)
(二) 补肾法的类别	(12)
四、常见的肾病证治	(17)
(一) 水 肿	(17)
(二) 腰 痛	(29)
(三) 消 渴	(36)
(四) 遗 精	(44)
(五) 阳 痿	(54)
(六) 早 泄	(65)
(七) 不射精	(69)
(八) 阴 缩	(76)
(九) 前列腺炎	(80)
(十) 前列腺肥大	(90)
(十一) 尿 浊	(98)
(十二) 交媾少腹痛	(107)

<b>五、补肾常用中药</b> .....	(109)
1. 鹿 茸.....	(109)
2. 黄狗肾.....	(111)
3. 淫羊藿.....	(111)
4. 巴戟天.....	(112)
5. 肉苁蓉.....	(113)
6. 锁 阳.....	(114)
7. 紫河车.....	(115)
8. 蛤 蚧.....	(116)
9. 胡桃肉.....	(117)
10. 冬虫夏草.....	(118)
11. 补骨脂.....	(119)
12. 益智仁.....	(120)
13. 沙苑子.....	(120)
14. 菟丝子.....	(121)
15. 胡芦巴.....	(122)
16. 阳起石.....	(123)
17. 杜 仲.....	(124)
18. 续 断.....	(125)
19. 附 子.....	(126)
20. 桑寄生.....	(127)
21. 蛇床子.....	(128)
22. 狗 脊.....	(129)
23. 山 药.....	(130)
24. 五加皮.....	(131)
25. 虎 骨.....	(132)

26.	石 斛	(132)
27.	阿 胶	(133)
28.	黄 精	(135)
29.	丁 香	(136)
30.	韭 子	(137)
31.	枸杞子	(137)
32.	墨旱莲	(138)
33.	桑 椹	(139)
34.	龟 板	(140)
35.	鳖 甲	(141)
36.	女贞子	(142)
37.	五味子	(143)
38.	莲 子	(144)
39.	芡 实	(145)
40.	桑螵蛸	(146)
41.	山茱萸	(147)
42.	金樱子	(148)
43.	覆盆子	(149)
44.	熟地黄	(150)
45.	生地黄	(151)
46.	何首乌	(152)
47.	黄 柏	(153)
48.	肉 桂	(154)
49.	黑脂麻	(155)
50.	小茴香	(156)
51.	人 参	(157)



52. 沉香..... (159)
53. 九香虫..... (160)
54. 乌药..... (160)
55. 五倍子..... (161)
56. 牛膝..... (163)
57. 骨碎补..... (164)
58. 银耳..... (165)
59. 韭苗..... (166)
60. 仙茅..... (167)
61. 蓖薜..... (167)
62. 薜荔..... (168)
63. 楮实..... (168)
64. 决明子..... (169)
65. 黑大豆..... (169)
66. 黑鲁豆..... (170)
67. 南烛枝叶..... (170)
68. 徐长卿..... (171)
69. 延寿果..... (172)
70. 粟..... (172)
71. 蜂房..... (173)
72. 蚂蚁..... (173)
73. 海参..... (174)
74. 海马..... (174)
75. 鹿胎..... (175)
76. 龙骨..... (175)
77. 蟋蟀..... (176)

78. 海 龙····· (176)
79. 哈膜油····· (177)
80. 海狗肾····· (177)
81. 驴 肾····· (178)
82. 鹿 肾····· (178)
83. 绞股兰····· (179)
84. 羊红膻····· (180)
85. 龟板胶····· (180)
86. 麻 雀····· (181)
87. 蜂 乳····· (181)
88. 狗 肉····· (182)

**六、补肾常用方** ····· (183)

一 画

1. 一味秘精汤····· (183)
2. 一阴煎····· (183)
3. 一贯煎····· (184)
4. 一气丹····· (185)

二 画

5. 二气丹····· (185)
6. 二至丸 (方1) ····· (185)
7. 二至丸 (方2) ····· (186)
8. 二仙汤····· (187)
9. 七宝美髯丹····· (187)
10. 七味地黄丸····· (188)
11. 七子散····· (188)
12. 七成汤····· (189)

13.	十补丸 (方1)	(189)
14.	十补丸 (方2)	(190)
15.	十补丸 (方3)	(190)
16.	十补丸 (方4)	(191)
17.	十精丸	(191)
18.	七圣丸	(192)
19.	人参鹿茸丸	(192)
20.	三肾丸	(193)
21.	三至丸	(193)
22.	三才封髓丹	(194)
23.	山药丸	(194)
24.	山茱萸丸	(195)
25.	卫真汤	(195)
26.	小肉苁蓉散	(196)
27.	小安肾丸	(196)
28.	小菟丝子丸	(197)
29.	川椒丸	(198)
30.	大补阴丸	(198)
31.	久患梦遗方	(199)
32.	大造丸 (方1)	(200)
33.	大造丸 (方2)	(200)
34.	大营煎	(201)
35.	大还丹	(201)
36.	大培丹	(202)
37.	大菟丝子丸 (方1)	(203)
38.	大菟丝子丸 (方2)	(203)

39. 千金延寿丹…………… (204)

40. 万氏延寿丹…………… (205)

#### 四 画

41. 长春益寿丹…………… (205)

42. 长生延寿丹…………… (206)

43. 长春至宝丹…………… (207)

44. 长春至宝方…………… (207)

45. 长寿不老仙丹…………… (208)

46. 长春广嗣丹…………… (209)

47. 天真丹…………… (210)

48. 天雄丸 (方1) …… (210)

49. 天雄丸 (方2) …… (211)

50. 天雄散…………… (211)

51. 天王补心丹…………… (212)

52. 天台乌药散…………… (212)

53. 巴戟丸 (方1) …… (213)

54. 巴戟丸 (方2) …… (214)

55. 巴戟丸 (方3) …… (214)

56. 水陆二仙丹…………… (215)

57. 世宝丸…………… (215)

58. 牛黄健步丹…………… (216)

59. 牛膝丸 (方1) …… (217)

60. 牛膝丸 (方2) …… (217)

61. 牛膝煎丸 (方1) …… (218)

62. 牛髓煎丸 (方2) …… (218)

63. 天仙丸…………… (219)

64. 五芝地仙金髓丹…………… (219)
65. 五福延龄丹…………… (220)
66. 五子衍宗丸…………… (221)
67. 五子丸…………… (221)
68. 五味子丸 (方1) …… (222)
69. 五味子丸 (方2) …… (222)
70. 五味子丸 (方3) …… (223)
71. 五味子丸 (方4) …… (223)
72. 五精丸…………… (224)
73. 五味子汤…………… (224)
74. 内补鹿茸丸…………… (225)
75. 六味地黄丸…………… (225)
76. 六子丸…………… (226)
77. 心肾丸…………… (227)
78. 双补汤…………… (227)
79. 双补丸…………… (227)
80. 双和汤…………… (228)
81. 丹溪延寿丹…………… (228)
82. 乌须还少丹…………… (229)
83. 乌须内补人仁丸…………… (229)
84. 乌龙丸…………… (230)
85. 无比薯蓣丸…………… (230)
86. 无价保真丸…………… (231)

五 画

87. 右归饮…………… (231)
88. 右归丸…………… (232)

89. 左归饮····· (233)
90. 左归丸····· (234)
91. 加减左归饮····· (234)
92. 加味坎离丸····· (235)
93. 石刻安肾丸····· (235)
94. 平补镇心丸····· (236)
95. 四斤丸····· (236)
96. 加味四斤丸····· (237)
97. 立安丸 (方1) ····· (237)
98. 立安丸 (方2) ····· (238)
99. 生髓育麟丹····· (238)
100. 加减滋阳益肾煖精丸····· (239)
101. 加味健步虎潜丸····· (239)
102. 龙骨丸····· (240)
103. 仙茅丸 (方1) ····· (240)
104. 仙茅丸 (方2) ····· (241)
105. 仙传斑龙丸····· (241)
106. 打老儿丸····· (242)
107. 玉霜丸····· (243)
108. 古方长春益寿广嗣丹····· (244)
109. 石斛夜光丸····· (244)
110. 四神丸····· (245)
111. 古庵心肾丸····· (246)
112. 加减内固丸····· (246)
113. 加减驻景丸····· (247)

## 六 画

114. 全真一气汤..... (247)
115. 延生护宝丹..... (248)
116. 延龄广嗣丸..... (249)
117. 延龄固本丹 (方1) ..... (249)
118. 延龄固本丹 (方2) ..... (250)
119. 延年益寿不老丹..... (251)
120. 全鹿丸..... (251)
121. 肉苁蓉散..... (252)
122. 巩堤丸..... (253)
123. 老奴丸..... (253)
124. 夺天丹..... (254)
125. 壮肾散..... (254)
126. 壮筋续骨丹..... (255)
127. 约精丸..... (255)
128. 阳起石丸 (方1) ..... (255)
129. 阳起石丸 (方2) ..... (256)
130. 阳起石丸 (方3) ..... (256)
131. 羊肾丸 (方1) ..... (257)
132. 羊肾丸 (方2) ..... (257)
133. 安肾丸 (方1) ..... (258)
134. 安肾丸 (方2) ..... (258)
135. 安肾丸 (方3) ..... (259)
136. 安肾丸 (方4) ..... (259)
137. 安肾汤..... (260)
138. 地黄丸..... (260)

139. 地仙丸..... (261)  
 140. 地仙丹..... (262)  
 141. 地黄煎丸..... (262)  
 142. 地黄饮子..... (263)  
 143. 异类有情丸..... (264)  
 144. 华佗云母丸..... (264)

七 画

145. 麦味地黄丸..... (265)  
 146. 杞菊地黄丸..... (266)  
 147. 附虎四斤丸..... (266)  
 148. 苍术难名丸..... (267)  
 149. 何首乌丸..... (267)  
 150. 坎离丸..... (268)  
 151. 苁蓉丸 (方1) ..... (268)  
 152. 苁蓉丸 (方2) ..... (269)  
 153. 苁蓉汤..... (269)  
 154. 还少丹 (方1) ..... (270)  
 155. 还少丹 (方2) ..... (270)  
 156. 还少丹 (方3) ..... (271)  
 157. 还童丹..... (271)  
 158. 扶寿草还丹..... (272)  
 159. 扶桑延年不老丹..... (272)  
 160. 应验打老丹..... (273)  
 161. 补肾丸..... (274)  
 162. 补髓丹 (方1) ..... (274)  
 163. 补髓丹 (方2) ..... (275)



164. 补益丹..... (275)
165. 补益丸..... (275)
166. 补脬汤..... (276)
167. 补养丸..... (276)
168. 补肾肾沥汤..... (277)
169. 补益地黄丸..... (278)
170. 补肾地黄丸..... (278)
171. 补肾茯苓丸..... (278)
172. 补肾固冲丸..... (279)
173. 补肾磁石丸..... (280)
174. 补天育麟丸..... (280)
175. 补益蒺藜丸..... (281)
176. 补肾石斛散..... (281)
177. 补肾兴阳方..... (282)
178. 补肾石斛丸..... (282)
179. 补骨脂丸..... (283)
180. 沉香鹿茸丸 (方1) ..... (284)
181. 沉香鹿茸丸 (方2) ..... (284)
182. 沉香磁石丸..... (285)
183. 沉香保生丸..... (285)
184. 沉香羊肉丸..... (286)
185. 沉香永寿丸..... (287)
186. 龟鹿二仙胶..... (287)
187. 龟龄集..... (288)
188. 龟板地黄汤..... (289)
189. 补天大造丸..... (289)