

R286
12

寿世补元

编著 张敬礼
主审 陈可冀 黄泰康

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书名曰“寿世补元”，意指世人若要健康长寿，必须重视培补护养元气。中华传统医学把人类生命存在与运动的本原归结为“元气”，或曰“真气”，认为人之有生，全赖此气，益寿之道，在于补气与护元。

全书约150万字，分上、中、下三篇。上篇为医理篇，十二大类；中篇为方药篇，二十一大类；下篇为采制篇，六大类。载补药补品1500余种，方剂千余条，药膳500种，药酒百余种等。特别是书中贯穿图文并茂、生动活泼、幽默入胜的养生护元警示录，能有效地提醒读者充分认识至“补”仅仅是一个外界条件，根本问题是要洁身自好，使元气不可外泄，尽量免受体内外各种有害因素的侵扰。告诫人们正确处理好补元与护元中有相生相克的辨证关系。

全书通俗易学，科学性、实用性强，可读性、趣味性浓，是新世纪人类求健康、盼长寿的良师益友，也是医务人员、医学院校、科研机构、生产厂家必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

寿世补元/张敬礼编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2001.11

ISBN 7-5067-2524-X/R · 2142

I . 寿… II . 张… III . 补益药—基本知识 IV . R286.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001)第086751号

中国医药科技出版社 出版

(北京市海淀区文慧园北路甲22号)

(邮政编码100088)

深圳市金豪毅彩色印刷有限公司 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787 × 1092mm 1/16 印张 55 1/4

字数 1267千字 印数 1—2000

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

定价: 368.00元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换(电话: 62244206)

前 言

人类正在步入 21 世纪，将是中国中医药全面走向世界的新纪元。历经 5000 年古老文明锤冶的传统中医药学，在跨越了被怀疑、被轻视、被捐弃的曲折反复之后，在绿色药物替代化学药物的巨大自然回归潮中重新被认同、被肯定、被推崇。它富蕴哲理的理论基础，积淀深厚的临床实践成为博大精深的中华文明奉献给人类的一块璀璨瑰宝，每令研习者深深折服。

补元观念是传统中医药学的基础理念之一。在其他科学、检测手段尚不发达的历史阶段，中华民族的古老哲人兼医家就以其极具想象力和思辨力的头脑将人类生命的存在和运动看成一个有机的平衡体，并认为这个运动着的有机平衡机体存在有一种原动力，这种原动力被归结为“元气”，或曰“真气”、“正气”。《内经》曰：“正气存内，邪不可干”，即是说元气正常运转、机体阴阳平衡、人身康健，所谓神经—内分泌系统平衡；而元气虚损，则机体失衡，致病因子侵入、人生疾患。人们只有采取各种方法和手段不断地培补元气，防止元气的缺损和伤害，才能免除疾患，健康长存。

补元理念的方法论是辨证施补，中华养生学的辨证施补与中医药学的辨证施治在理论上一以贯之，是为中华传统医学的理论精髓。这一理论将疾患划为阴阳、表里、寒热、虚实之分，将药力分有寒热、温凉、升降、沉浮之效。以中草药治病，是以药性之偏调整人类机体不平之偏，针对施用求取平衡。以补物施补，同样是以自然之物之性补充生命运动平衡之缺，防患于未然，将现代人所称的亚健康状态扭转回归到健康平衡状态，并藉此抵达益寿延年之境。

世界上没有哪一种医学在进补养生方面比得上中医药学有如此精辟的见解和如此丰富的实践。早在西周时期，人们已开始运用滋补食品以求强身壮体；春秋以后，诸子百家创造发明了许多行之有效的食疗方法，总结了许多补药、补品的方剂及进补方式；西汉、唐宋时期，则开始形成以中医理论为基础，将补药补品分别应用于不同人体，与“五脏、五行、五气”等结合起来，进行辨证施补的体系；及至明、清时期，补药、补品的分类及施补的原则与方法已趋向成熟和完善……。纵观上下 5000 年中华养生学的研究、探寻和实践，众多补法、补术历久弥新，无数补方补剂富藏万珍，本书汇历朝历代方术之全，系统归纳、理论阐述，力穷涵盖与精选之功，以期承上启下，使医学精华得以宏扬，思想财富无以废遗。

元气的培补应包括两大内涵，一为物质的进补，二为情志的调摄。在现代社会激烈的生存竞争与物质诱惑之下，随处可见暴饮暴食、生活无矩、声色犬马、纵欲无度、穷工极计、追名逐利等等现代“文明病”。取呼于这种生活方式的人，即使天天山珍海味、人参燕窝亦难有滋补养身之效。务须注重生活方式的改变、精神情志的调摄，方可实现补元之功。情志调摄为补元的又一侧面，与物质的补充相辅相成、缺一不可。本书着眼于物质补元的侧面，对精神调摄等方面的护元养元亦作了介绍。

当人类文明的车轮进入 21 世纪之时，人们对生命健康与生活质量的关注比以往任何时候都更加强烈，在当前“昔日王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，普及进补知识尤为必要。进补有如用药，来不得半点偏颇，稍有差池亦可殃及生命；珍奇药材贵为自然资源，并非取之不竭，须加妥善保藏，为求物尽其用；更有逐利之徒，每每以假乱真，以次充好，欺瞒良善，祸财伤身……。凡此种种，本书都有相关知识可供鉴戒。诚愿对大众的寻补、进补有所裨益。

30 余年前，1977 年世界卫生组织郑重发布阿拉木图宣言，以“2000 年人人享有卫生保健的权利”为各民族共同追寻的目标之一。时至今日，这一目标的实现还有待努力，我们愿藉《寿世补元》一书跻身于人类保健事业的前列，以无愧先人，无负来者。

本书为作者多年临床经验总结成果。在撰写中参阅了相关书籍，如《中药学》、《中草药大辞典》、《中成药学》、《古方剂学》、《中国药膳学》等有关文献，在此对相关的作者表示衷心感谢。书中漏误不妥之处，敬请读者及同道批评指正，以便再版时更正。

衷心祝愿拥有本书的读者获益康寿！

作者 张敬礼

公元二〇〇一年新春于北京

目 录

上篇 医 理 篇

第一章 补元必学会护元	(3)
一、学习情志调摄养生护元	(4)
1. 学习情志调摄护元的重要性	(4)
2. 明白心理、情志与健康的道理	(6)
3. 学会用情志调摄护元	(8)
4. 研究养生护元的有关问题	(9)
5. 常见娱乐项目的选择	(13)
二、学会饮食调理养生护元	(13)
1. 学会饮食调养护元法	(13)
2. 对饮食护元的研究	(14)
3. 饮食调整护元的原则	(14)
4. 常用食物的营养与功能	(17)
三、生活起居养生护元	(18)
1. 居住环境与护元	(18)
2. 衣着服饰与护元	(19)
3. 睡眠与护元	(20)
4. 梳头沐浴与护元	(21)
5. 二便与护元	(22)
6. 戒烟少酒禁毒, 克服不良习惯与护元	(23)
7. 外出保健与护元	(24)
四、探究房事与养生护元	(24)
1. 关于对性心理的认识	(25)
2. 节制房事的意义	(25)
五、劳动运动养生护元	(27)
六、练习气功调摄养生护元	(30)
第二章 补品研究的回顾和展望	(32)
一、补品研究的发展概况	(32)

2 目 录

1. 药补研究的发展	(32)
2. 食补研究的发展	(35)
3. 益寿补品研究的发展	(36)
二、补品研究的现状与展望	(37)
第三章 补品的作用及原理	(38)
一、补品的作用	(38)
1. 补充精微	(38)
2. 安和五脏	(39)
3. 预防疾病	(39)
4. 治虚救危	(39)
5. 调摄康复	(39)
二、补品的作用机制	(40)
1. 提高机体应激能力	(40)
2. 改善机体能量代谢	(40)
3. 对环状核苷酸的调节	(40)
4. 促进或调节免疫功能	(40)
5. 改善内脏功能	(41)
第四章 补品的分类	(42)
一、补气之品	(42)
1. 心气虚证	(42)
2. 肺气虚证	(43)
3. 脾气虚证	(43)
二、补血之品	(43)
1. 心血虚证	(43)
2. 肝血虚证	(44)
三、补阴之品	(44)
1. 肺阴虚证	(44)
2. 心阴虚证	(45)
3. 肝阴虚证	(45)
4. 脾胃阴虚证	(45)
5. 肾阴虚证	(46)
四、补阳之品	(46)
1. 心阳虚证	(46)
2. 脾阳虚证	(46)
3. 肾阳虚证	(47)
五、各种补品的特点	(47)

第五章 补品在临床上的应用	(49)
一、补气化痰法.....	(50)
二、补血祛瘀法.....	(50)
三、养阴益气化痰法.....	(51)
四、健脾疏肝法.....	(51)
五、调理脾胃法.....	(51)
六、扶正祛邪法.....	(51)
1. 平补法	(51)
2. 清补法	(52)
3. 温补法	(52)
第六章 补品与抗老延年	(53)
一、衰老的定义与寿命.....	(53)
二、衰老的表现.....	(53)
1. 外貌及外形的衰老	(54)
2. 各系统脏器衰老及其功能的减退	(54)
三、衰老的机制.....	(55)
1. 中医学衰老理论	(55)
2. 现代医学衰老学说	(56)
四、影响衰老及寿命的因素.....	(56)
1. 免疫因素	(57)
2. 营养因素	(57)
五、补品的抗衰老作用.....	(58)
六、常用抗衰老补品介绍.....	(59)
第七章 补品与防癌抗癌	(60)
一、癌症的病因病机.....	(60)
1. 中医学对癌症病因病机的认识	(60)
2. 现代医学对癌症病因病机的认识	(61)
二、补品在防癌中的作用.....	(64)
1. 补虚益损、调摄平衡、强身御癌	(64)
2. 补充营养物质防癌	(65)
三、补品在抗癌中的作用.....	(66)
1. 扶正补虚	(66)
2. 补充营养、强身增效	(67)
3. 配合西医治疗	(67)

第八章 补品与智能	(69)
一、中医学对智能的认识.....	(69)
1. 智能与五脏	(69)
2. 智能与气、血、津、液、精	(70)
二、益智补品的药性特征与分类.....	(71)
1. 药性特征	(71)
2. 分类	(72)
三、应用补品益智的研究概况.....	(72)
第九章 补品与不同情况的补益	(75)
一、不同季节的补益.....	(75)
二、不同体质的补益.....	(76)
三、不同年龄的补益.....	(77)
四、肥胖与消瘦的补益.....	(78)
五、不同劳动方式与劳动强度者的补益.....	(78)
六、不同工作和生活环境者的补益.....	(78)
第十章 补品与女性的补益	(80)
一、女性青春期补益.....	(80)
二、女性青壮年期补益.....	(80)
三、女性更年期补益.....	(81)
四、女性老年期补益.....	(81)
第十一章 补品与膳食	(82)
一、补益饮料.....	(82)
二、补益菜肴.....	(82)
三、补益药粥.....	(84)
四、补益糕点.....	(86)
五、补益药酒.....	(87)
第十二章 应用补品的注意事项	(89)
一、辨证施补.....	(89)
1. 对症下药	(89)
2. 分清真伪	(89)
3. 兼顾气血阴阳	(89)
4. 因人因时因地制宜	(90)
二、选择合适的补品类型.....	(90)

三、准确掌握剂量	(91)
四、切记保护胃气	(91)
五、注意适当“忌口”	(91)
六、防止滥用补品	(92)
七、实证忌补	(93)
八、虚证者有热不能补	(93)
九、进补与喝茶、饮酒的关系	(93)
十、补药与其他中西药物能否同用	(94)
十一、如何煎煮补药	(94)
十二、如何服用补药	(95)
十三、进补后“倒胃口”怎么办	(95)
十四、进补后易出汗怎么办	(96)
十五、补药有没有不良反应	(96)
十六、怎样选择补剂的剂型	(96)
十七、适量而补	(97)
十八、适身而补	(97)

中篇 方药篇

第一章 补气类中草药 (101)

人参	(101)
西洋参	(102)
党参	(102)
太子参	(103)
黄芪	(103)
五味子	(104)
山药	(105)
白术	(105)
大枣	(106)
刺五加	(107)
香加皮	(107)
土人参	(108)
土党参	(108)
手掌参	(109)
心叶党参	(109)
兰花参	(110)

地笋	(110)
百味参	(111)
竹叶参	(111)
鸡蛋参	(111)
灵芝草	(112)
刺人参	(112)
绞股蓝	(113)
峨参	(113)
野洋参	(114)
黑参	(115)
棉花根	(115)
福参	(116)
蜘蛛果	(116)
燕子尾	(116)
藏绵芪	(117)
睡菜	(117)
粘山药	(117)

第二章 补血类中草药 (119)

地黄	(119)
当归	(120)
阿胶	(120)
何首乌	(121)
白芍	(122)
龙眼肉	(122)
鸡血藤	(123)
枸杞子	(124)
荔枝	(125)
桑椹	(125)
黄明胶	(126)
川芎	(126)
一点血	(127)
云南野当归	(127)
乌金草	(128)
白首乌	(128)
卡密	(129)
地苕根	(129)
西藏角蒿	(130)
当归藤	(130)
自来血	(131)
血参	(131)
羊角参	(131)
鸡肉参	(132)
小天冬	(132)
五指山参	(132)
补血草	(133)
枸杞叶	(133)
草石蚕	(134)
夏至草	(134)
家白蚁	(135)
雪兔	(135)
黄花补血草	(135)
酸藤果	(136)
薯蓣	(136)
山楸子	(137)

第三章 补阴类中草药 (138)

麦门冬	(138)
天门冬	(138)
玉竹	(139)
石斛	(140)
女贞子	(141)
旱莲草	(141)
山茱萸	(142)
冬虫夏草	(143)
北沙参	(143)
单肾参	(144)
复生草	(145)
牡蛎	(145)
盘龙参	(145)
柏子仁	(146)
隔山撬	(146)
银耳	(147)
蜂蜜	(147)
人参果	(148)
毛蜂子	(148)
双肾草	(148)
兰草	(149)
石上藕	(149)
石豆兰	(149)
石仙桃	(150)
禾叶毛兰	(150)
鸡脚参	(150)
黄精	(151)
胡颓子根	(151)
鳖甲	(152)
菜头肾	(153)
明党参	(153)
隔山消	(154)
珠儿参	(154)
蜜蜂子	(155)
蕤仁	(156)
白紫草	(157)

吊兰	(157)	葫芦巴	(176)
竹林梢	(157)	胡桃肉	(177)
竹叶七	(157)	韭菜子	(177)
竹根七	(158)	钟乳石	(178)
羊乳根	(158)	蜻蜓	(178)
麦斛	(159)	桑螵蛸	(179)
卵叶贝母兰	(159)	麋茸	(179)
百合	(159)	大叶仙茅	(180)
狗尾巴参	(160)	大叶剑木	(180)
龟甲	(161)	小金梅草	(181)
海韭菜	(161)	龙虱	(181)
知母	(162)	叩头虫	(181)
鼈甲	(163)	白蝶花	(182)
蛤土蟆油	(163)	兰花双叶草	(182)
蓬蘽	(164)	对对参	(182)
第四章 壮阳类中草药	(165)	吉祥草	(183)
鹿茸	(165)	列当	(183)
鹿角胶	(165)	托盘果	(184)
鹿鞭	(166)	延寿果	(184)
狗鞭	(166)	红门兰	(185)
海马	(167)	还阳参	(185)
蛤蚧	(167)	沙蜥	(186)
紫河车	(168)	沙枣	(186)
补骨脂	(168)	鸡肾参	(186)
杜仲	(169)	鸡肾草	(187)
续断	(169)	金钱参	(187)
锁阳	(170)	南烛子	(187)
肉苁蓉	(170)	南烛叶	(188)
巴戟天	(170)	草苁蓉	(189)
淫羊藿	(172)	荔枝肾	(189)
菟丝子	(172)	紫梢花	(190)
骨碎补	(173)	黑蚂蚁	(190)
狗脊	(173)	楸木白皮	(190)
九香虫	(174)	益智仁	(191)
仙茅	(175)	麋角	(192)
阳起石	(175)	薜荔果	(192)
沙苑子	(176)	双肾参	(192)
		胡桃衣	(193)

石楠叶	(193)	菱粉	(210)
绒毛鸭脚木	(194)	松花粉	(210)
洋虫	(194)	南瓜	(210)
蚕蛹	(195)	落花生	(211)
原蚕蛾	(195)	芋头	(211)
蒟萝子	(195)	苡米	(211)
高粱泡根	(196)	饴糖	(212)
海蛾鱼	(196)	菱实	(212)
海燕	(197)	燕麦	(212)
球花马蓝	(198)	熊掌	(213)
萝藦	(198)	兔肉	(213)
雪莲花	(199)	骆驼肉	(213)
蛇尾草	(199)	骆驼乳	(214)
蚱蜢	(200)	豺肉	(214)
黑种草子	(200)	狼肉	(214)
鹿寿草	(200)	狼膏	(214)
断节参	(201)	豹肉	(215)
猪獾参	(201)	狸肉	(215)
象牙草	(201)	狸骨	(215)
棉花子	(202)	猪肺	(215)
葱实	(202)	猪肚	(216)
螳螂	(203)	猪肾	(216)
鳖首	(203)	猪脾	(216)
海龙	(203)	猪胰	(217)
樗鸡	(204)	貉肉	(217)
楮实子	(204)	獾油	(217)
覆盆子	(205)	羊肚	(218)
海狗肾	(205)	黄羊肉	(218)
第五章 补气类食品	(207)	羊心	(218)
栗子	(207)	羊肺	(218)
白扁豆	(207)	牛肉	(219)
糯米	(208)	牛肚	(219)
粟米	(208)	鹿头肉	(220)
莲子	(208)	鹿皮	(220)
榛子仁	(209)	鼠肉	(220)
荞麦	(209)	竹鼬肉	(220)
高粱	(209)	青蛙	(221)
		毛腿沙鸡	(221)

秧鸡	(221)	鲷鱼	(234)
水鹌鹑	(222)	鲫鱼	(234)
百舌鸟	(222)	黄鳊	(235)
竹鸡	(222)	泥鳅	(235)
金雕	(223)	章鱼	(235)
家鸽	(223)	黄鱼鲷	(236)
黄莺	(223)	鲂鱼	(236)
绿头鸭	(223)	鲢鱼鳃	(236)
鸡肉	(224)	鳊鱼	(237)
家鸽蛋	(224)	冬菇	(237)
鹌鹑肉	(225)	羊肚菌	(238)
鹌鹑蛋	(225)	松茸	(238)
野鸡肉	(225)	虎皮香茸	(238)
山斑鸠	(226)	裂褶菌	(238)
牛背鹭	(226)	粪鬼伞	(239)
岩鸽	(226)	小鸡油菌	(239)
雁脂	(227)	美味牛肝	(239)
斑嘴鸭	(227)	皱柄羊肚菌	(240)
黑水鸡	(227)	猴头	(240)
鲢鱼	(227)	雷蘑	(240)
云南裂腹鱼	(228)	裸口蘑	(241)
竹鱼	(228)	大榆蘑	(241)
多齿蛇鲻	(228)	小羊肚菌	(241)
泉水鱼	(229)	白蘑	(242)
黄斑鲮	(229)	草菇	(242)
银鱼	(229)	洁丽香菇	(242)
塘鳢鱼	(230)	蘑菇	(243)
鲟鱼肉	(230)		
鲻鱼	(230)	第六章 补血类食品	(244)
鳙鱼	(231)	葡萄	(244)
刀鲚	(231)	胡萝卜	(244)
大麻哈鱼	(231)	芝麻	(244)
牙鲆	(232)	豆腐	(245)
杜父鱼	(232)	黄大豆	(245)
青鱼	(232)	番木瓜	(246)
重唇鱼	(233)	豆腐浆	(246)
鲤鱼	(233)	藕粉	(246)
鳕鱼	(234)	豆腐皮	(247)

野料豆	(247)
七鳃鳗	(247)
胡子鲶	(248)
鲥鱼	(249)
大鲵	(249)
乌贼鱼	(249)
带鱼	(250)
海参	(250)
鲨鱼皮	(251)
鲨鱼翅	(251)
鲨鱼胎	(251)
尖齿锯鳐	(251)
鲟鱼	(252)
火腿	(252)
驴肉	(252)
牛肝	(253)
羊肝	(253)
猪肝	(253)
猪心	(254)
猪蹄	(254)
东北鼠兔	(254)
兔肝	(254)
猫肉	(255)
灵猫肉	(255)
马乳	(255)
骆驼脂	(256)
鹿血	(256)
缢蛏	(256)
鸡蛋	(257)
鸡血	(257)
蜡嘴	(257)
鹧鸪	(258)
鸭血	(258)
鹌	(258)
淡菜	(259)
蛤蜊肉	(259)
鸡蚩	(259)
禾虫	(260)

第七章 补阴类食品

梨	(261)
椰子瓢	(261)
椰子浆	(261)
金耳	(262)
银耳	(262)
毛毛木耳	(262)
黑木耳	(263)
芒果	(263)
无花果	(263)
樱桃	(264)
番茄	(264)
甘蔗	(265)
菠菜	(265)
蜂皇浆	(265)
蜂蜜	(266)
燕窝	(266)
红毛鸡	(266)
慈鸟	(266)
秋沙鸭	(267)
绿头鸭	(267)
鸭蛋	(267)
鹅肉	(268)
红嘴鸥	(268)
杜鹃	(268)
蚊母鸟	(269)
乌鸦	(269)
红嘴山鸦	(269)
秃鹫	(269)
鹦鹉	(270)
啄木鸟	(270)
蛇皮鸟	(270)
干贝	(271)
牡蛎肉	(271)
西施舌	(271)
文蛤	(272)
蚶肉	(272)

蛇肉	(272)	青头雀	(285)
熊脂	(273)	麻雀	(285)
黄鼬粉	(273)	鸬鹚	(285)
醍醐	(273)	苍鹰	(286)
獐肉	(273)	鹿肉	(286)
石砬	(274)	鹿胎	(286)
克蛇龟	(274)	鹿阴茎	(287)
赤魮	(274)	鹿骨	(287)
海蛇	(275)	鹿髓	(287)
黄点魮白皮	(275)	鹿筋	(288)
鲨鱼肝	(276)	鹿尾	(288)
獭肝	(276)	马肉	(288)
鳄形短体鳗	(276)	马阴茎	(289)
鲛鱼	(277)	牛髓	(289)
张公鱼	(277)	牛肾	(289)
海粉	(277)	羊胎	(290)
棱皮鱼	(277)	羊肉	(290)
鲈鱼	(278)	羊骨	(290)
鳎鱼	(278)	羊蹄肉	(291)
鳖肉	(278)	山羊肉	(291)
鱼鳔	(279)	羊肾	(291)
海鳗	(279)	羊外肾	(292)
鲍鱼肉	(279)	狗肉	(292)
鲱鱼	(280)	狗鞭	(292)
鳗鲡鱼	(280)	獐肉	(293)
方格星虫	(280)	獐骨	(293)
黑凹螺	(281)	熊骨	(293)
吐铁	(281)	驴阴茎	(293)
褐云玛瑙螺	(281)	蝮蛇	(294)
棘胸蛙	(281)	蜡皮蜥	(294)
第八章 补阳类食用品	(283)	花姬蛙	(294)
山核桃	(283)	刺鲃	(295)
韭菜	(283)	管角螺	(295)
无名子	(283)	章鱼	(295)
豇豆	(284)	老虎鱼	(295)
大鸨	(284)	黄姑鱼	(296)
赤麻鸭	(284)	牙棘茄鱼	(296)

第九章 补气方剂与中成药 (297)

人参汤	(297)
人参补肾汤	(298)
人参胡桃汤	(298)
人参健脾丸	(298)
人参紫金丹	(299)
人参蛤蚧散	(299)
人参煎(膏)	(300)
九味资生丸	(300)
大建中汤	(300)
大补黄庭丸	(301)
不忘散	(301)
太上混元丹	(302)
五芝地仙金髓丹	(302)
四君子丸(汤)	(303)
玉屏风散	(303)
白术散	(303)
甘草丸	(304)
长寿粉	(304)
补中益气丸(汤)	(305)
补心汤	(305)
补肺汤	(305)
远志汤	(306)
远志散	(306)
扶元和中膏	(307)
延龄益寿丹	(307)
固本丸	(308)
固本止崩汤	(308)
固冲汤	(308)
固真汤	(309)
定心汤	(309)
定志丸	(310)
枣术丸	(310)
法制人参丸	(310)
河车丸	(311)
参术膏	(311)
参苓丸	(312)

参苓白术散	(312)
参苓造化膏	(313)
参芪膏	(313)
养心汤	(313)
香参汤	(314)
香砂六君丸	(314)
拯阳理劳汤	(315)
通灵散	(315)
轻身散	(316)
神仙琼玉膏	(316)
茯兔丹	(316)
茯苓丹	(317)
调中汤	(317)
益中气汤	(318)
黄芪汤	(318)
接命丹	(318)
提肛散	(319)
脾肾双补丸	(319)
薏莲散	(320)

第十章 补血方剂与中成药 (321)

人参丸	(321)
四物汤	(321)
四神丹	(322)
归脾丸	(322)
乌须法(丸)	(322)
当归补血汤	(323)
当归补血膏	(323)
当归生姜羊肉汤	(324)
补肝汤	(324)
何首乌煎丸	(324)
阿胶散	(325)
灵乌二仁膏	(325)
首乌六味汤	(326)
养血安神片	(326)
养血参茸片	(326)
骨髓丸	(327)