



健康经典系列



主编 王旭东

进补大全

中国

ZHONGGUO
JINBU DAQUAN

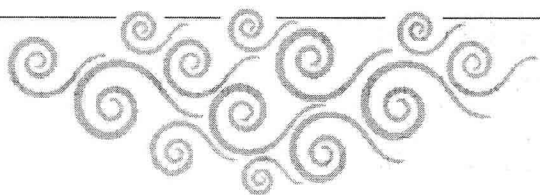
五味补五脏 养生兼养性

传统与现代交融的进补方法精粹
科学与经典贯通的进补概念新编

上海科学技术出版社

主编·王旭东
南京中医药大学

中国进补大全



ZHONGGUO JINBU DAQUAN

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国进补大全/王旭东主编. —上海:上海科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5478-0658-6

I. ①中... II. ①王... III. ①补法—基本知识—中国
IV. ①R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254148 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 32.5 插页 4

2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0658-6/R·210

定价:88.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

内·容·提·要

本书集中国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。系统介绍了中医的补益机制和方法,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。全书分为十八章,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,妇女的养颜美容、瘦身减肥以及常见疾病的康复护理、辅助治疗更有实用价值。

本书雅俗共赏,适用于社会各阶层读者以及中西临床、科研、教学工作选用。



编·委·会

主编单位

南京中医药大学

主 编

王旭东

副 主 编

曹 宜 张洪兵 李 铭

编 委

晏婷婷 金亚菊 边 杰 李 靖
耿元卿 衣兰杰 成守仁 宋志秀
王 雷 尤培建 三 瑛 宋雨菊
白容大(韩国) 卢锦彬(新加坡)

序·言



随着我国经济建设的飞速发展,精神生活、物质生活水平越来越高,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高度。“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,我国的进补理论和方法、技术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。我们作为从事养生康复专业的从业者,为社会提供相关的知识,是义不容辞的职责所在。经过出版社和我们多年的共同努力,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“进补”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21世纪的今天,积累下来的中医著作不下一万种。这些著作中几乎没有一本不涉及进补内容的。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。

王旭东

(南京中医药大学教授,博士生导师,国务院特殊津贴专家,国家级重点学科带头人)

2010年暑假于南京中医药大学

目·录

目 录

第一章 进补新概念

一、现代中医进补理论的基本特征/2

(一) 在补益概念上坚持对传统理论的超越/3

(二) 在补益方法上注重对整体状态的把握/3

(三) 进补与养生保健的辩证统一/5

二、传统中医进补理论的精华提炼/6

(一) 脏腑补益强调“顺性补虚”/6

(二) 进补实践强调人与自然

的统一/10

(三) 进补的标准在于“中和”/11

(四) 进补必须发扬脏腑能动性/12

(五) 进补不忘祛除病理产物/13

三、正确认识中医进补药食方/14

(一) 药专力宏/15

(二) 动静结合/15

(三) 对称含蓄/15

(四) 灵活变化/16

第二章 进补中药

● 概述/18

一、补气类中药/19

(一) 补气药/19

人参(附:人参叶)/19 西洋参/21 党参/22 黄芪/23 灵芝/24 白朮/25 山药/26 茯苓(附:茯神)/27 薏苡仁/28 扁豆(附:扁豆衣、扁豆花)/28 甘草/29 大枣/30 饴糖/31 蜂蜜(附:蜂乳)/31

(二) 升提中气药/32

柴胡/32 升麻/33 荷叶(附:荷梗、荷叶蒂)/34 枳实(附:枳壳)/35 葛根/35

(三) 健脾及化补药之滞药/36

砂仁(附:砂仁壳)/36 白豆蔻(附:白蔻壳)/37 陈皮/37 苍朮/38 木香/39 山楂/40 神曲/40 麦芽/41 谷芽/42 莱菔子/42 紫苏叶(附:紫苏梗)/43

(四) 敛汗止泻定喘药/44

浮小麦/44 肉豆蔻/44 莲子(附:莲子心、莲须)/45 芡实/46 白果(附:白果叶)/47 灶心土/48

二、补血类中药/49

(一) 补血药/49

当归/49 熟地黄/50 何首乌(附:白首乌)/51 白芍药/52 阿胶/53 龙眼肉/55 仙鹤草

/55

(二) 活血养血药/56

川芎/56 丹参/57 鸡血藤/58

(三) 养心安神药/59

酸枣仁/59 柏子仁/60 远志/61 夜交藤/61 珍珠(附:珍珠层)/61

三、补阴类中药/62

(一) 补阴药/63

南沙参/63 北沙参/64 麦门冬/64 天门冬/65 石斛/66 玉竹/67 黄精/68 百合/69 生地黄(附:鲜地黄)/69 玄参/70 山茱萸/71 乌梅/71 枸杞子/72 五味子/73 女贞子/75 墨旱莲(附:红旱莲)/75 桑椹/76 黑芝麻/77 糯豆衣/77 龟版(附:龟版胶)/78 鳖甲(附:鳖血、鳖甲胶)/79 紫河车(附:脐带)/80 楮实子/81

(二) 养肝明目药/81

桑叶/81 菊花/82

(三) 清热生津和解暑药/82

芦根/82 天花粉/83 西瓜皮/84 绿豆(附:绿豆衣)/84 竹叶/85 淡竹叶/85

(四) 清热坚阴药/86

黄柏/86 知母/86

(五) 清虚热药/87

白薇/87 地骨皮/87 银柴胡/88 胡黄连/89



(六) 润燥通便药/89

火麻仁/89 郁李仁/90

(七) 润肺止咳药/90

川贝母/90 浙贝母/91 梨/92

荸荠/92 胖大海/93 明党参/93

(八) 清肝养肝药/94

天麻/94 决明子/94 白蒺藜

/95 石决明/96 牡蛎/96

四、补阳类中药/97

(一) 补肾阳药/98

鹿茸/98 鹿角(附:鹿角胶、鹿角

霜)/99 附子/100 巴戟天/101

肉苁蓉/102 肉桂/103 仙茅

/104 淫羊藿/104 海马/105

韭菜子/106 蛇床子/106 九香

虫/107 阳起石/107 胡芦

巴/107

(二) 补肝肾强筋骨药/108

杜仲/108 续断/108 牛膝/109

狗脊/110 桑寄生/110 五加皮

/111 骨碎补/112 鹿衔草/112

千年健/113

(三) 补肾固摄精气药/114

补骨脂/114 蛤蚧/114 胡桃肉

/115 冬虫夏草/115 菟丝子

/116 沙苑蒺藜/117 益智仁

/118 金樱子/118 桑螵蛸/119

覆盆子/120

(四) 温补中阳药/120

生姜(附:煨姜)/120 干姜/121

吴茱萸/122 丁香(附:丁香油、

母丁香)/123 高良姜/124 花

椒/125 胡椒/125 荜茇/126

荜澄茄/126

(五) 温通经脉药/127

葱白/127 桂枝/127

(六) 温肾散寒药/128

艾叶/128 大茴香/129 小茴香

/130 细辛/131

第三章 进补方剂

● 进补方剂基础/134

一、进补方剂的作用和使用注意/134

二、进补方剂的常见剂型/135

三、进补方剂中滋补中药材的炮制与疗效/137

四、进补汤剂的煎煮方法/138

五、进补方剂的服用方法/140

● 进补方剂/141

一、补气类方剂/141

一志汤/141 一神丹/141 一味

白朮散/141 一味竹茹汤/142

二朮丸/142 二朮煎/142 二仙

糕/142 二陈汤/143 二陈汤

/143 二苓丸/143 十正汤/143

十味香薷饮/144 十四味建中汤

/144 丁香散/144 丁香养气汤
/145 人参胡桃汤/145 人参蛤
蚬散/145 七味白朮散/145 升
陷汤/145 升阳补气汤/146 升
麻黄芪汤/146 六君子汤/146
玉屏风散/146 生脉散/147 四
君子汤/147 团鱼汤/147 羊皮
面/147 安奠二天汤/148 异功
散/148 麦门冬饮子/148 皂荚
面/148 补肺汤/149 补中益气
汤/149 补阴升提汤/149 松黄
汤/149 参朮散/150 参苓白朮
散/150 春盘面/150 荤素羹
/150 香砂六君子丸/151 保元
汤/151 独参汤/151 养元粉
/151 举元煎/152 秘元汤/152
益瞳丸/152 益气聪明汤/152
益胃升阳汤/153 菖蒲丸/153
菖蒲益智丸/153 黄芪六一汤
/153

二、补血类方剂/154

一奇散/154 二丹丸/154 二仙
丸/154 二仙丹/155 二八通玄
丹/155 归脾汤/155 归芍地黄
汤/155 四物汤/156 生地黄粥
/156 圣愈汤/156 加减复脉汤
/156 地黄当归汤/157 当归补
血汤/157 当归鸡血藤汤/157
芡实丸/157 龟版汤/158 补肝
汤/158 补髓丹/158 炙甘草汤
/158 养精种玉汤/159 送子丹
/159 秘元煎/159 黄雌鸡汤
/159 瑞莲丸/160

三、气血双补类方剂/160

一秤金/160 二苗散/160 十补

丸/161 十补丸/161 十补丸
/161 十珍汤/161 十柔丸/162
十四友丸/162 十全大补汤/162
十全大补汤/163 十全济阴丸
/163 十味补心汤/163 十味养
荣汤/164 十二味安胎饮/164
十六味保元汤/164 人参养荣汤
/164 八珍散(汤)/165 太山盘
石散/165 当归芍药汤/165 坎
炁丹/166 劫劳散/166 扶元散
/166 何人饮/166 固本养荣汤
/167 种子大补丸/167 胎元饮
/167 黄芪十补汤/167 黄芪补
血汤/168 黄芪益损汤/168 滋
肾丸/168 毓麟珠/168 薯蓣丸
/169 赞化血余丹/169

四、补阴类方剂/169

一阴煎/170 一贯煎/170 一甲
复脉汤/170 一味薯蓣饮/170
乙癸汤/171 二丹汤/171 二石
汤/171 二冬汤/171 二冬汤
/172 二冬汤/172 二至丸/172
二至丸/172 二阴煎/173 二鲜
饮/173 二精丸/173 十精丸
/174 十精散/174 十子奇方
/174 十全补阴汤/174 大补元
煎/175 大补阴丸/175 子午丸
/175 五子衍宗丸/176 月华丸
/176 六味地黄丸/176 左归丸
/177 左归饮/177 石斛夜光丸
/177 当归六黄汤/177 寿胎丸
/178 还少丹/178 还少乳乌丸
/178 扶桑至宝丹/179 龟鹿二
仙胶/179 羌活补髓丸/180 补
肾地黄丸/180 阿胶散/180 青
娥丸/180 虎潜丸/181 明目地

黄丸/181 济阴丸/181 都气丸
/182 调肝汤/182 理阴煎/182
培土养阴汤/182 菊女饮/182
黄芪汤/183 雀盲散/183 猪肾
粥/183 滋阴补髓汤/183

五、补阳类方剂/184

一服立愈汤/184 乙癸丸/184
二气散/184 二仙汤/185 二阳
丹/185 二神丸/185 二仙四物
汤/185 十补丸/186 十补丸
/186 十全补正汤/186 丁香汤
/187 八味丸/187 山药粥/187
天雄散/187 无比薯蓣丸/188
双补丸/188 右归丸/188 右归
饮/189 白羊肾羹/189 立安丸

/189 夺天丹/189 肉苁蓉粥
/190 回春酒/190 回阳固精丸
/190 全鹿丸/190 庆云散/191
杜仲丸/191 龟龄集/191 补肾
汤/192 补髓丹/192 补天育麟
丹/193 补火解郁汤/193 固本
锁精丹/193 金匱肾气丸/193
金锁正元丹/194 茸珠丹/194
茸附益肾丸/195 胜寒证嗣丹
/195 济阳丸/195 济火延嗣丹
/196 宣志汤/196 锁阳丸/196
菟丝子丸/196 鹿头汤/197 鹿
茸丸/197 鹿角胶丸/197 鹿茸
四斤丸/197 添精嗣续丸/198
援土固胎汤/198 敦复汤/198

第四章 进补中成药

一、进补中成药的常见剂型/200

二、进补中成药的选购/201

三、进补中成药及其应用/203

(一) 补气类/203

1. 补气强身,健体延寿/203

振源胶囊/203 参维灵片/204
刺五加片/204 北芪精/204 力
加寿片/205 维尔康胶囊/205
复方胎盘片/205

2. 益气通络,活血强心/206

心灵丸/206 地奥心血康胶囊
/206 山海丹(胶囊剂)/206 麝

香保心丸/207 益心丸/207 心
痛康胶囊/207 补心气口服液
/208

3. 补气健脑,开发智力/208

小儿智力糖浆/208

4. 养心益气,安神助眠/208

甜梦口服液/208

5. 补气护肝,降酶排毒/209

肝复乐片/209 健肝灵胶囊/209

6. 补气健脾,消食止泻/209

摩罗丹/209 补脾益肠丸/210
健脾消食丸/210 小儿消食片
/210 健儿散/211 启脾丸/211
儿康宁(糖浆剂)/211 小儿腹泻
宁(袋泡剂)/212

7. 补中益气,升提内脏/212

补中益气丸/212

8. 补气化痰,降脂减肥/212

绞股蓝总苷片/胶囊/212

9. 益气运脾,润肠通便/213

便秘通/213

10. 补气固表,预防感冒/213

玉屏风颗粒剂/口服液/213 童康片/213

11. 补气固本,护脏抗癌/214

至灵胶囊/214 增抗宁片/214

12. 益气化痰,止咳定喘/214

固本咳喘片/214

13. 健脾益气,固肾安胎/215

孕康口服液/215

(二) 补血类/215

1. 补血宁心,养神安眠/215

夜宁糖浆/215 枣仁安神液/216 健脑丸/216

2. 补肝益肾,养血生血/216

乙肝扶正胶囊/216

3. 补血和血,化瘀调经/217

复方益母草膏/217

4. 养血平肝,更年安康/217

更年安/217

5. 养血固冲,和气安胎/218

安胎丸/218 保胎无忧散/218

6. 养血补肾,滋养毛发/218

养血生发胶囊/218

(三) 气血双补类/219

1. 气血双补,保健强身/219

古汉养生精(口服液)/219 清官寿桃丸/219 养血当归精/220

2. 补气益血,降脂通脉/220

丹田降脂丸/220 软脉灵口服液/220

3. 补气宁心,养血安神/221

柏子养心丸/221

4. 益气固冲,暖宫生血/221

女宝(胶囊剂)/221 妇康宁片/221 参茸白凤丸/222 妇科金丸/222 八珍益母丸/223 乌鸡白凤丸/223 安坤赞育丸/224 参茸保胎丸/225

5. 补气通络,养血生乳/225

通乳颗粒/225

6. 补血养肝,益气明目/226

障眼明片/226

(四) 气阴双补类/226

1. 益气养阴,固本培元/226

人参固本丸/226

2. 益气强心,养阴复脉/227

生脉饮(合剂、片剂、冲剂)/227 生脉注射液/227

3. 养阴生津,固表敛汗/227

复芪止汗颗粒/227

4. 益气养阴,止渴降糖/228

降糖宁/228 降糖舒/228 消渴丸/228 糖尿乐胶囊/229

5. 滋阴补肾,益气利水/229

肾炎康复片/229

6. 滋阴补脑,安神益气/230

脑心舒口服液/230 人参五味子糖浆/230 安眠补脑糖浆/230

(五) 补阴类/230

1. 滋补阴精,强身延年/230

益龄精(蜜浆)/231

2. 滋阴清热,缓解心痛/231

滋心阴口服液/231

3. 滋阴平肝,熄风降压/232

天麻首乌片/232 复方珍珠口服液/232 还精煎(口服液、片剂)

/232

4. 滋阴健脑,镇静安神/232

脑力宝丸/232 天王补心丸/233

5. 滋阴润肺,纳气定喘/233

蛤蚧定喘丸/233

6. 滋阴降火,和胃止痛/234

参梅养胃冲剂/234

7. 滋阴润肠,降火通便/234

麻仁丸/234 麻仁润肠丸/234

润肠丸/235 通便灵/235

8. 生津止渴,清热降糖/235

玉泉丸/235

9. 滋肾益精,助育续嗣/236

五子衍宗丸/236

10. 滋阴益肾,利尿解癃/236

前列舒丸/236

11. 滋肾养肝,清热明目/236

杞菊地黄丸/236 石斛夜光丸

/237

12. 滋阴养血,柔肝除烦/237

妇宁胶囊/237

13. 滋阴润肺,泄火利咽/238

健民咽喉片/238 清音丸/238

(六) 补阳类/238

1. 温补阳气,恢复虚损/238

金水宝胶囊/238 雷龙片/239

鹿茸精/239 金匱肾气丸/239

2. 温补心阳,通络宣痹/240

心宝丸/240

3. 壮阳补肾,助益生殖/240

龟龄集(散剂)/240 延龄长春胶

囊/241 男宝(胶囊剂)/241 至

宝三鞭丸/242 龙凤宝(胶囊剂)

/243 三肾丸/243 参茸卫生丸

/243 补天灵片/244

4. 温补胃阳,散寒止痛/244

海洋胃药(片剂)/244 丁蔻理中
丸/244

5. 温肾暖脾,固肠止泻/245

四神丸/245

6. 温阳驱寒,助火通便/246

半硫丸/246

7. 温肾暖肝,灭澳解毒/246

灭澳灵片/246 朝阳丸/246

8. 温阳健脾,补髓升白/247

生白口服液/247

9. 温阳通络,散寒止痛/247

尕痹冲剂/247

10. 调经和血,温暖子宫/248

艾附暖宫丸/248 温经丸/248

(七) 阴阳两补类/248

1. 滋阴壮阳,补虚抗衰/248

龟鹿补肾丸/248 全鹿丸/249

蛤蚧大补丸/249 三宝胶囊/250

2. 补肝益肾,填精壮阳/250

强肾片/250 雏凤精(口服液)

/251

3. 补肾健脑,养阴安神/251

安神补脑液/251 脑灵素(片剂)

/251 健脑补肾丸/252

4. 补益肝肾,强壮筋骨/252

壮腰健肾丸/片/252 国公酒

/252 龙牡壮骨颗粒/253 骨仙

片/253 颈痛灵/254 骨刺片

/254 颈复康颗粒/255 抗骨质

增生丸/255 壮骨关节丸/255

5. 温肾补阳,促脾生血/256

再障生血片/256

6. 补阳扶阴,康乐更年/256

更年乐/256

7. 滋肾养血,温阳安胎/257

滋肾育胎丸/257

8. 补肝益肾, 益精生发/257

斑秃丸/257 七宝美髯丸/257

第五章 进补药膳

一、进补药膳基础/260

(一) 辨证施补/260

(二) 首重脾胃/260

(三) 五味补五脏/261

(四) 色香味美/262

(五) 进补药膳的加工方法/262

二、常用进补药膳/269

(一) 益气/269

益气固表防感冒/269

参枣汤/269 黄芪粥/270

(二) 养血/270

1. 养血暖宫止腹痛/270

当归生姜羊肉汤/270 地黄煮酒/271 归地烧羊肉/271

2. 产后养血通乳汁/272

猪蹄通乳羹/272

3. 养血生血治贫血/272

龙眼莲子粥/272 红枣糯米粥/272 花生大枣蒸藕片/273 芪枣黄鳝汤/273

(三) 滋阴/273

1. 滋阴降火退虚热/273

雪羹汤/273 鸡子饼/274 冬虫夏草蒸老鸭/274 酒炖鳗鱼/274 冬虫夏草百合鸭肉汤/275 阿胶白皮粥/275 白凤膏/275

2. 养阴生津解烦渴/276

西瓜汁/276 五汁饮/276 清蒸

茶鲫鱼/277 萝卜鲜藕汁/277

八仙玉液/277 玄霜雪梨膏/278

银耳粥/278 葛粉粥/278

3. 滋阴清热安神志/278

百合鸡子黄汤/278

4. 滋阴清热解暑毒/279

金银花露/279

5. 养阴降火止鼻血/279

旱莲猪肝汤/279

(四) 补心/280

1. 清心泄火利口舌/280

鸭头饮/280 玄参莲枣饮/280

银耳莲子羹/280

2. 清心养血好安眠/280

桂圆醪/280 百合莲子猪心汤/281

三仙酒/281 龙眼肉粥/281 酸

枣仁粥/282 黄瓜蛋羹/282

3. 养心补气宁神志/282

人参冬虫夏草猪心汤/282 人参

红枣桂圆汤/282 甘麦大枣粥

/283 龙眼枣仁汤/283

(五) 养肝/283

1. 养肝补血明目/283

枸杞子酒/283

2. 补益肝肾强筋骨/284

五加皮醪/284 薏苡仁醪/284

3. 护肝泄水治腹大/284

鲤鱼赤小豆汤/284

4. 解毒降酶护肝/285

山药蛋黄粥/285 五味子膏/285



泥鳅粉/285

(六) 健脾/286

1. 健脾利水消肿满/286

薏苡仁粥/286 鳢鱼羹/286 桂

心茯苓粥/287 玉米扁豆粥/287

鲤鱼汤/287 薏苡仁米粥/287

2. 开胃进食启脾气/288

冰糖话梅/288 益脾饼/288 萝卜饼/288

3. 温中降逆止呕吐/289

丁香姜糖/289 川椒面/289

4. 健脾温胃止腹痛/289

生姜鲫鱼汤/289 猪肚粥/290

5. 健中健脾消积食/290

期颐饼/290 益脾饼/290 山药

莲子粥/291 鸡内金散/291 内

金糯米汤/291

6. 补虚利湿止泻利/292

山药茯苓包子/292 山药面/292

豆蔻草果炖乌鸡/293 大麦饭

/293 山药扁豆糕/293 茉莉鸡

丝/294 山药金糕/294 八宝糯

米饭/294 车前山药粥/295 四

君子蒸鸭/295 苗桂黄羊汤/295

粟米山药糊/295

7. 健脾行气消胀满/296

良姜香附蛋糕/296 陈草蜜膏

/296 糖橘饼/296

8. 除湿化痰消脂肪/297

香菇豆腐羹/297

9. 健脾补虚健体魄/297

山药羊肉汤/297 内金鱼/297

八珍糕/297 延年草/298 黄精

山药炖鸡/298

(七) 肃肺/298

1. 补气温肺定喘咳/298

人参胡桃汤/298 川贝猪肺煲

/299 黄鳝冬虫夏草汤/299 山

药补骨脂炖紫河车/299 防喘汤

/300 鹤鹑粥/300

2. 养阴润肺化燥痰/300

柿霜糖/300 冬虫夏草金龟/301

冰糖麻雀/301 杏仁蜜奶霜/301

杏仁冰糖散/302 冰糖鸭蛋羹/302

黄精粥/302 蜜糖蒸百合/302

燕窝冰糖炖雪梨/303 海参银耳

汤/303 桃南瓜冰糖蜜/303 款

冬花百合糖水/304 燕窝冬虫夏

草银耳汤/304 润肺膏/304

3. 降气敛肺防发作/304

三子猪肺汤/304 萝卜粥/305

五味子泡鸡蛋方/305

4. 养肺养阴利咽喉/305

清热代茶饮/305 滋阴利咽汤

/305 加减古方五汁饮/306 参

麦茶/306

(八) 强肾/306

1. 温肾散寒除腰痛/306

茴香腰花/306 狗骨酒/307 栗

子粥/307 百果酒/307 还童酒

/307 人参固本酒/308

2. 血肉有情强筋骨/308

黑牛髓膏/308 五骨粥/308 冬

虫夏草蒸鹤鹑/309

3. 强壮阳道补房事/309

鹿肾粥/309 雀肉粥/310

4. 填精塞漏止泄遗/310

肉桂鸡肝/310 肉苁蓉炖羊肾

/310 黑豆炖狗肉/311 山茱萸

粥/311 山药糊/311 冬虫夏草

蒸白花鸽/311 杜仲炒腰花/312

金樱子膏/312 杜仲猪肚/312

5. 补肾纳气敛虚喘/313

猪辜饮/313 人参观音胡桃汤
/313 灵芝粥/313 参蛤酒/313
灵芝酒/314

6. 强力消磨化结石/314

冰糖桃仁散/314 胡桃内金膏
/314

7. 补肾通络聪耳窍/314

人参粥/314 磁石羊肾粥/315
羊肾羹/315 鹿肾粥/315 猪肾
羹/315 枸杞叶煲猪腰/316 杜
仲煨肾/316

(九) 延年益寿/316

八仙长寿糕/316 牛骨膏/317
白朮酒/317 延寿酒/317 延龄
酒/317 杞实粥/318 何首乌延
寿酒/318 鹿角粥/318

(十) 滋补美容/319

八白糕/319 玫瑰花粥/319 胡
桃豆浆/319 日用仙酥丹/319
西王母四童散/320 杏仁膏/320
金樱膏/320 枸杞酒/321 杏仁
荸荠粥/321 九蒸黑豆/321 乌
发蜜膏/321 柿饼杞子丸/322
桃酥豆泥/322 山药芝麻糊/322

第六章 进补膏方

一、进补膏方的定义/324

二、进补膏方的制作/325

三、进补膏方的分类/327

四、进补膏方的适应证/327

五、进补膏方的使用注意 事项/329

六、进补膏方的使用季节/330

七、进补膏方的运用原则/330

八、进补膏方的特点/331

九、进补膏方及其应用/332

(一) 进补膏方/332

1. 补气膏方/332

黄芪膏/332 参朮膏/332 党参
膏/333 参芪蜜膏/333 人参蜜
膏/333 人参姜汁膏/333 补中
益气膏/334 桂圆膏滋/334 复
方滋补力膏/334 清肺膏/335
人参煎/335 蛤蚧党参膏/335
黄芪健胃膏/336

2. 补血膏方/336

玉灵膏/336 当归养血膏/337
心脾双补膏/337 当归养血膏
/337 归脾膏/338 当归益血膏
/338 加味益母草膏/338 杞圆
膏/339 当归膏/339

3. 气血双补膏方/340

十全大补膏/340 十珍膏/340
代参膏/340 二仙膏/341 八珍
益母膏/341 八珍膏/341 参鹿
膏/342 加味八珍益母膏/342
健身长春膏/343 人参养荣膏
/343 人参补膏/344 三才固本