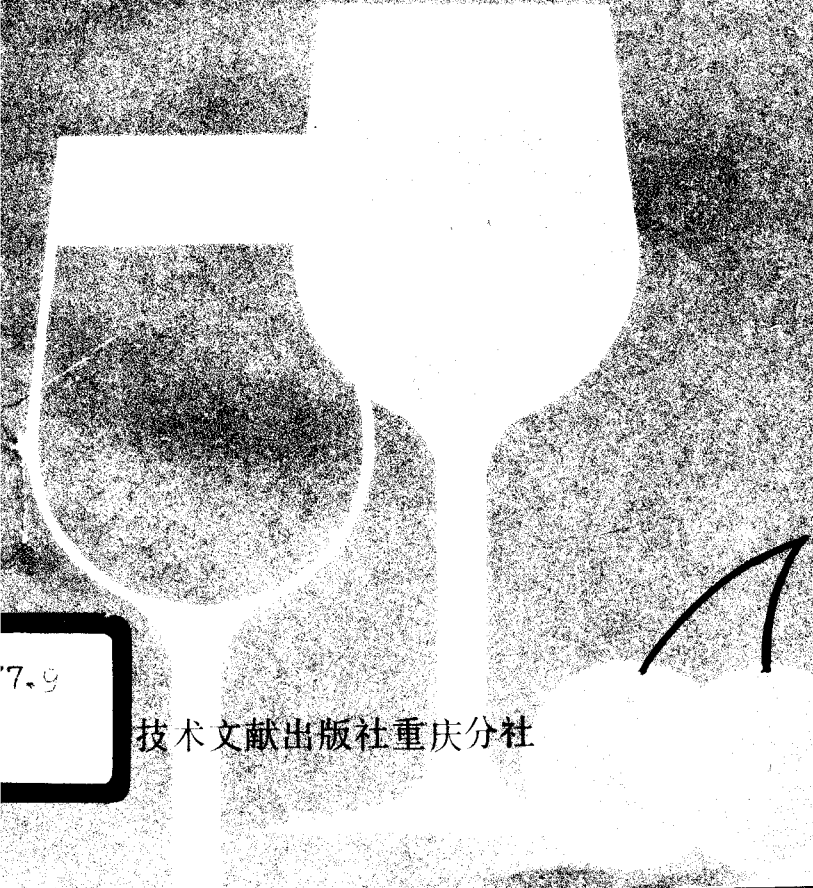


补肾益寿药酒方

朱君波 编著



7.9

技术文献出版社重庆分社

补肾益寿药酒方

朱君波 编著

*

科学技术文献出版社重庆分社出版

重庆市市中区胜利路132号

*

山西省新华书店发行 山西省晋中地区印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.938 字数：128千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—12100册

*

ISBN 7—5023—1054—1/R·146

定价：3.15元

内 容 提 要

本书是一部专门阐述补肾益寿的药酒专著。补肾法，已越来越受到人们的重视，是延缓衰老的有效途径。补肾益寿药酒，除能防病治病，更有其独特的抗早衰、延年益寿的功效，并且具有制作简便、疗效可靠等优点，深受群众欢迎。作者曾出版了《药酒验方选》、《滋补药酒精萃》、《益寿效方120》等著作，受到广大读者的喜爱。这次作者结合临床实践和多年研究，着重实用化、大众化，选出150个常用补肾益寿药酒，对每种药酒均作了较系统的阐述，可供人们防病治病、养身益寿选用。

前 言

药酒，在我国历史悠久，是祖国医学的重要组成部分，也是我国优秀的文化遗产。由于药酒具有制作简单、服用方便、疗效可靠、便于存放等优点，深受广大群众欢迎。滋补药酒，则是具有民族特色的防病、治病、延年益寿的珍品。尤其是补肾益寿药酒，不但为历代医家所推崇，随着人民生活水平的不断提高和中医药在海外的影响，目前已受到海内外人们更多的关注。

当代对肾的研究证明，有95%的正常人在40岁后有10%的肾小球发生软化，肾血流量随年龄的增长而减少；肾小球滤过率平均每年减少1%；肾小管功能与肾小球滤过率以同样比例减低，肾小管对葡萄糖的再吸收能力也减退，等等。并证实了肾是机体赖以调节有关神经、内分泌、免疫等系统的物质基础，使机体新陈代谢、体温调节、生长发育以及各脏器机能活动等功能正常，是生命的重要调节中心。现代研究还认为，中医学的“肾衰”是导致衰老的重要原因。肾气的盛衰，决定人体生老病死的过程。如何保持肾气盛、不亏损，使寿命延长，是医学科学研究的重要课题。为了使中医药对人类的长寿作出更好贡献，笔者不揣愚陋，结合多年临床实践与研究，从使用过的药酒方中选出成方、民间验方、个人经验方共150个补肾益寿方剂，进行了较系统的阐述，撰写出《补肾益寿药酒方》一书。

本书选方以简、便、廉、验为主，也适当收入一部分药源较少、药价较贵的方剂。每首方剂均按药物组成、功效主治、配制工艺、服用方法、方义解说（包括方剂来源）、应用经验顺序排列，各药物剂量按现代用量并结合临床实际而定。全书内容力求简明通俗、浅显易懂；配制工艺尽量具体、详细。笔者希冀通过此书，能使广大读者对补肾益寿药酒有个较为系统的了解，以便更好地配制，使自己在养生方面有所裨益。中医药专业人员和中医爱好者也可作为参考。

限于水平，谬误遗漏之处，尚希批评指正。

朱君波

1990年1月于山西省长治市中医院

目 录

补肾的意义.....	(1)
自制药酒应注意事项.....	(4)
服用药酒应注意事项.....	(5)
药酒的贮藏与保管.....	(5)
滋阴类.....	(7)
补肾地黄酒.....	(7)
熟地酒.....	(8)
固本酒.....	(9)
长生固本酒.....	(10)
鹤龄酒.....	(11)
枸杞酒.....	(13)
四补酒.....	(14)
还童酒.....	(15)
六神酒.....	(16)
石斛山药酒.....	(18)
美髯醪.....	(19)
益阴酒.....	(20)
轻身酒.....	(21)

枸杞山药酒	(22)
首乌延寿酒	(23)
首乌煮酒	(24)
首乌地黄酒	(26)
首乌当归酒	(27)
首乌枸杞酒	(28)
加味养生酒	(29)
乌须酒	(30)
菊花酒	(31)
春寿酒	(32)
长生酒	(34)
乌发益寿酒	(35)
喇嘛酒	(36)
固精酒	(38)
神仙固本酒	(39)
参薯七味酒	(40)
杞圆酒	(42)
补益杞圆酒	(43)
海蛙酒	(44)
却老酒	(45)
地黄酒	(46)
地黄醪酒	(47)
杞参酒	(49)
桑椹酒	(50)
两味桑椹酒	(51)
不老酒	(52)

女贞子酒	(54)
女贞皮酒	(54)
延寿乌须酒	(55)
杞菊酒	(57)
枸菊地冬酒	(58)
宜男酒	(59)
三仙酒	(61)
五精酒	(62)
延年生石斛酒	(63)
三物益寿酒	(64)
地膝酒	(65)
沙苑杞菊酒	(66)
沙苑莲须酒	(67)
龟台四童酒	(68)
六味杞地酒	(69)
定风酒	(71)
强壮酒	(72)
地冬酒	(73)
延龄酒	(74)
地术酒	(75)
寄生地归酒	(77)
甘露酒	(78)
地杞血藤酒	(79)
龟地酒	(80)
人参固本酒	(81)
枸杞麻仁酒	(82)

灵芝酒	(83)
地胡酒	(84)
五味沙苑酒	(85)
杜菊杞冬酒	(86)
胡麻酒	(88)
山萸地膝酒	(89)
耐老酒	(90)
补阳羹	(91)
胡芦巴酒	(91)
钟乳酒 (二方)	(92)
杜仲酒	(95)
胡桃酒	(96)
胡桃参杏酒	(97)
聪耳酒	(98)
膈膈脐酒	(99)
鹿角霜酒 (二方)	(100)
虎骨酒	(103)
牛膝人参酒	(104)
固本退龄酒	(105)
茴香酒	(107)
巴戟熟地酒	(108)
蛤蚧酒	(109)
蛤鞭酒	(110)
蛤参酒	(112)
蛤蚧仙灵酒	(113)

蛤蚧参茸酒	(114)
韭子酒	(115)
鹿茸酒	(116)
鹿茸虫草酒	(117)
鹿参酒	(118)
鹿冲酒	(119)
羊肾酒	(120)
戊戌酒	(121)
楮实助阳酒	(122)
助阳益寿酒	(123)
强身酒	(124)
雀肉酒	(125)
复方雀肉酒	(127)
雀卵酒	(128)
板栗酒	(129)
两味栗子酒	(130)
冬虫草酒	(131)
三物延年酒	(132)
海马酒	(133)
鹿药酒	(134)
仙茅酒	(135)
复方仙茅酒	(136)
御寒酒	(137)
熙春酒	(138)
补虚生精酒	(139)
健步酒	(140)

龙虱酒.....	(141)
九香虫酒.....	(142)
复方香虫酒.....	(143)
拐杖酒.....	(144)
红颜酒.....	(145)
蚂蚁酒.....	(146)
苁蓉酒.....	(147)
锁阳酒.....	(148)
五子酒.....	(149)
锁阳苁蓉酒.....	(150)
五味子酒.....	(151)
杜仲石斛酒.....	(152)
仙灵脾酒.....	(153)
复方仙灵脾酒.....	(154)
三石酒.....	(156)
虎鹿二仙酒.....	(157)
雪莲酒.....	(158)
狗脊酒.....	(159)
菟虾酒.....	(160)
仙灵木瓜酒.....	(161)
明虾酒.....	(162)
肾经草酒.....	(163)
胡麻杜仲酒.....	(164)
五加皮酒.....	(166)
鸡肾参酒.....	(167)
平补酒.....	(167)

鹤鹑酒.....	(169)
鹿骨酒.....	(170)
双珠母酒.....	(171)
三味杜仲酒.....	(172)
鸡肝酒.....	(173)
两味鸡肝酒.....	(174)
三味鸡肝酒.....	(175)

补肾的意义

中医认为肾气的盛衰，决定人体生老病死的过程。

生长、发育、衰老、死亡，是人类生命的必然过程，而延长寿命，尽终天年则是人类的共同愿望。早在《素问·上古天真论》中就指出，人的正常寿命和肾气盛衰有关。如女子7岁肾气盛，齿更发长；14岁有月经，性趋向成熟；……49岁月经停，生殖机能消失，形体逐渐衰老。男子8岁肾气实，发长齿更；16岁精气溢泻；64岁齿发去而衰老。我国历代许多医学家，结合临床实践也阐明了肾气在衰老中的作用。如叶天士在病案中分析：“男子向老，下元先亏”；“花甲以外年岁，到底下元衰矣”；“高年下焦根蒂已虚”。并明确指出，不单是肾阳虚可促使变老，肾阴虚亦然。如说：“六旬又六真阴衰”；“高年水亏”；“高年下焦阴弱”。朱丹溪也强调肾阴虚相火妄动，最易导致衰老。他说：“相火易起，五性厥阳之火相扇，则妄动矣。火起于妄，变化莫测，无时不有，煎熬津液，阴虚则病，阴绝则死”。张景岳亦认为阴虚即精虚，精虚则气无所附，生化之机息矣。肾藏精之所，叫做命门，精藏于此，是为阴中之水；气化于此，是为阴中之火。命门居两肾之间而兼具水火，为生命之本。并指出“命门之火，谓之元气；命门之水，谓之元精。五液充则形体赖以强壮，五气活则营卫赖以和调，此命门之水火，即十二脏之化源。”张氏认为，五脏为人身之本，肾为

五脏之本，命门为肾之本，阴精为命门之本。他虽然强调阴精在生命活动中的作用，但更重视元阳。认为“天一生水”，水亦由天一之阳而生。故水之所以生物，惟赖有此阳气；水之所以能化气，亦赖有此阳气。他根据阴阳互根的辨证关系，从而提出“阳非有余，真阴不足”是引起疾病，促成衰老的重要原因。赵献可更强调命门的作用，把命门位于心君之上，称为性命之门，而为人身之真主。但他偏重强调命门之火即元阳的作用。认为命门之火，乃人身之至宝。认为命门所以称为性命之本，是因其中有火的存在。这火即为全身生活机能之所系。火强则生机可由之而壮，火衰则生机可由之而弱，火灭则生机竟由之而死。赵氏也强调水火的辨证关系。他在《水火论》中说：“以无形之水（肾）沃无形之火（命门），当而可久者也，是为真水真火，升降既宜，而成既济矣。医家不悟先天太极之真体，不穷无形水火之妙用，而不能用六味、八味之神剂者，其于医理，尚欠大半”。可见，赵氏所谓命门火实质上就是肾阳即元阳，景岳所谓命门水就是肾阴即元阴。所谓水火既济，实际上是指肾命的调节作用。从这些论述中可以看出，肾是全身各脏器的调节中心。

近年有关专家研究资料证实，就肾脏本身来说，因年龄的关系，肾开始了退行性变化，肾脏变小变轻，结缔组织增多，有95%的正常人在40岁后有10%的肾小球发生软化，肾血流量可随年龄增长而减少。40岁后肾小球滤过率平均每年减少1%。肾小管功能与肾小球滤过率以同样比例减低，随着年龄的增长，尿素氮含量亦有所增高，肾小管对葡萄糖的再吸收能力也减退。用放射性同位素检查发现，无肾脏病或

高血压病的老年人中，约46%的人，肾小管再吸收功能呈局灶性减低。老年人由于肾单位减少，肾血流量降低，滤过率下降，招致代谢产物在体内堆积，机体中毒而加重肾功能衰退，从而改变器官、组织的功能，使机体逐渐衰变。

现代研究还认为，中医学的“肾衰”与内分泌失调、免疫功能降低、遗传因素、年龄、疾病、劳役、六淫、七情、水源、空气污染等都有极为密切的关系，是导致衰老的重要原因。而衰老主要由于“肾衰”，从而证实中医关于“肾衰”而导致衰老的认识是正确的。肾不足，就不能保持正常的生活机能；肾阴不足，肾阳则失去物质基础而诸病由生，进一步促进衰老或死亡。所以，补肾说的研究者们，强调养形和保养精、气、神，不断地保持肾阴肾阳的平衡，使肾气在机体起到正常的调节作用。机体依靠肾气，以抗御外邪并稳定内环境，使机体新陈代谢、体温调节、血液循环、呼吸机能、消化吸收好于日常状态。

在保持肾气盛、不亏损的同时，往往兼顾其它脏，尤其是肝脏。肝肾之间关系极为密切。肝藏血，肾藏精。血的化生，有赖于肾中精气的气化；肾中精气的充盛，亦有赖于血液的滋养。所以说精能生血，血能化精，称为“精血同源”或“乙癸同源”或“肝肾同源”。肝主疏泄与肾主封藏之间亦存在着相互制约、相反相成的关系，主要表现在女子的月经来潮和男子泄精的生理功能。如果二者失调，则可出现女子月经周期的失常，经量过多或闭经；男子遗精滑泄或阳强不泄等症。由于肝肾同源，所以肝肾阴阳之间的关系亦极为密切。肝肾阴阳，息息相通，相互制约，协调平衡，故在病理上常相互影响。如肾阴不足可引起肝阴不足；阴不制阳而

导致肝阳上亢；肝阴不足，可导致肾阴的亏虚，而致相火上亢。反之，肝火太盛也可下劫肾阴，形成肾阴不足的病理变化。所以在补肾的同时，往往亦养肝，称为“肝肾同治”。

保持肾气盛、不亏损的方法很多，其中服用中药，是一个很有效的方法，具有独特的优势。服用补肾药酒，更为历代医家所推崇。由于药酒具有制作简便，疗效可靠，便于存放等优点，已越来越受到人们的欢迎。

自制药酒应注意事项

配制药酒有许多环节，除掌握其配制工艺外，还必须注意以下几个方面：

1. 所配制的药酒与所要治疗的病症相符，配制补酒也要根据本身气血的盛衰、五脏六腑的偏盛与不足，来选择适宜的药酒方。

2. 每次配制药酒不宜过多，一般在5公斤左右。若病未愈，可再配制，这样可避免浪费。若方中剂量较大，可酌情将剂量按比例缩小。

3. 处方内的药物一般不要任意改动或增减剂量，必要时可在医务人员的指导下处理。

4. 所用药材必须洁净或新鲜。质次、伪劣均不得使用。

5. 凡配制药酒所用一切用具、容器均要洁净、完好，并作必要的消毒处理。

6. 配制时所用白酒、米酒、黄酒，应选用优质的。劣质的酒用在药酒上，对人体会产生不同程度的损害。

7. 在服用药酒前，应注意是否有变质、污染等异常现象和气味，否则不可使用，以免产生急性中毒。

服用药酒应注意事项

服用药酒应注意以下几个方面。

1. 酒量小的患者，在服用时，可加适量的冷开水冲淡饮服。还可以在服用时兑上适量的葡萄酒或黄酒饮服。

2. 老年人服用时，应注意饮用后有无不良反映，如易醉，易呕吐，心跳加快，血压易升高等，则应停服，或在医务人员的指导下服用。

3. 服用药酒后，应禁服其它药物，尤其是西药，以免因酒的作用而增强某些药物的毒性，或引起其它副作用，造成生命危险。

4. 若在寒冷季节或地区配制、饮用药酒，可将原剂量稍增多；在炎热季节或地区，则应将原饮用量稍减少。

药酒的贮藏与保管

药酒的贮藏与保管不妥，不但影响药酒的疗效，而且会