

中医滋补养生丛书

补心脑养生法

BUXINNAO YANGSHENGFA

主编 马汴梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

· 中医滋补养生丛书 ·

补 心 脑 养 生 法

BUXINNAO YANGSHENGFA

主 编	马汴梁		
副主编	马宏伟	杜学玲	
编 者	马宏伟	马汴梁	刘 平
	伍 翀	许桂梅	李长乐
	杜学玲	侯均宝	袁培敏
	梅 楠		

人 民 军 医 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补心脑养生法/马汴梁主编. —北京:人民军医出版社,
2001.9

(中医滋补养生丛书)

ISBN 7-80157-303-X

I. 补… II. 马… III. ①补心—养生(中医)②脑—保健—
养生(中医) IV. R256.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039030 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.5 字数:231 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书系中医滋补丛书之一,详细介绍了补心脑养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 57 种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补心益脑靓汤、药膳、药酒及中药配方近 500 首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众、特别是心脑亏虚的中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 程晓华

自序

随着社会的进步、科技的发展和生活水平的提高,人们对养生保健越来越重视,对“补品”、“补药”的需求也日显增多。人们希望通过这些“补药”、“补品”的应用,达到防病祛病、抗衰老、延年益寿的作用。

对于“补”的话题,不论民间大众,或是医界学者,都有这样那样的认识。在此,着重说明三个问题。

首先,“补”的概念。笔者以为:“补”为中华民族一个特有的思维定式。在传统医学及朴素哲学的思维方式影响下,人们在日常生活中,对自身的一些异常表现有了诸如“肾虚”、“气血两虚”、“阴阳两虚”等“虚证”的认识。也正是因为这些“虚证”的存在,才导致人类疾病的产生或衰老。同时也认识到针对这些“虚证”存在而设定的诸如“补肾”、“气血双补”、“阴阳两补”等补身祛病、延年抗衰的“补”法。所谓“补品”,也即指在此认识基础上而产生的能够增强人类体质,补充营养能量,改善“虚弱”状态的食物和中草药。

其次,“补”的方法。应以中医基础理论为指导,辨证施补为原则,通过每味补品的寒、热、温、凉四性及酸、苦、甘、辛、咸五味的调节,发挥补养人体阴阳气血、五脏六腑的作用。中医补法,非同于西医营养疗法,取于自然,法于平衡,内容丰富,多姿多彩,有根据阴阳气血亏虚而设的补阴、补阳、补气、补血之“补”法;亦有根据脏器(心、肝、脾、肺、肾、脑等)虚证特点而设的补心、补肝、补脾、补肺、补肾、补脑等之“补”法。

再次,“补品”的作用。现代研究证实:①补益中药,大多能够延长细胞寿命和生物生存时间,从而具有延缓衰老的作用;能够增

强内分泌和呼吸、消化、造血功能,改善机体代谢和内环境,补充微量元素,从而使人体精力充沛,功能健全,活力增加;能够提高细胞免疫和体液免疫功能,从而有利于防病治病,监控癌细胞的变异,预防癌症及传染病的发生。②补益食品,大多能够提供人体必须的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、微量元素等营养物质,从而具有较好的增强体质、恢复平衡、补养脏器、维持健康的作用。

鉴于上述,补品对中华民族的繁衍生息做出了应有的贡献。为满足广大群众对补品的珍爱和需求,我们在哀集历代中医中药及食物本草中有关补品的大量行之有效的内容后,编撰了这套《中医滋补养生丛书》,奉献给广大读者。

希望本丛书的问世,能对人们的身体健康、延年益寿有一定帮助,并对补品的学术研究、提高补品的应用水平有所裨益。

马汴梁

2001年6月于古山阳

梦痴斋

前 言

心(脑)是人体重要的脏腑器官,具有主血脉、主神志的功能。由于久病体虚、劳心过度、失血,可致心(脑)虚,出现心悸、怔忡、心烦、失眠、健忘、多梦等症状。具体地说,心(脑)虚可分为心气虚、心阳虚、心阴虚、心血虚、心神不足几个方面。心气虚多由久病耗损而来,表现为心悸气短、倦怠乏力、懒言声低等症状;心气虚进一步发展可致心阳虚,表现为面色㿔白、心悸怔忡、形寒怯冷、唇舌爪甲青紫、手足逆冷等症状;心阴虚多由久病失养或劳心过度,或情志内伤所致,表现为心悸怔忡、五心烦热、心烦不寐等症状;心血虚多由失血或脾胃虚弱、气血化生不足,或情志内伤所致,表现为心悸怔忡、面色苍白、心烦失眠、神思恍惚等症状;心神不足是因心(脑)亏虚较甚,以致主神志的功能异常,出现头晕、耳鸣、精神萎顿、健忘、反应迟钝等症状。

心(脑)虚的补养原则,是在辩证的基础上,根据不同的具体类型分别给予不同的补养方法,如心气虚者补心益气,心阳虚者补心温阳,心阴虚者滋阴养心,心血虚者补血养心,心神不足者补心养神、补肾填精充脑。

本书编写过程中,参考了一些医药期刊和书籍,恕不一一注明,借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处,敬请同道指正。

主编 马汴梁

2001年6月

目 录

第一章 常用补心脑中药 (1)

龙眼肉	(1)	太子参	(14)
刺五加	(2)	麦冬	(14)
西洋参	(3)	百合	(15)
玄参	(4)	茯苓	(16)
丹参	(5)	花粉	(17)
红花	(6)	熟地黄	(19)
玉米须	(7)	冬虫夏草	(20)
酸枣仁	(8)	芡实	(21)
莲子	(8)	白茅根	(22)
柏子仁	(9)	大黄	(23)
绞股蓝	(10)	灵芝	(24)
生地黄	(11)	夜交藤	(25)
藕节	(12)	当归	(25)
黄精	(13)	甘草	(26)

第二章 常用补心脑食品 (28)

猪心	(28)	麻雀肉	(34)
羊肾	(29)	田鼠肉	(35)
猪肾	(29)	驴肉	(35)
牛骨髓	(30)	雉鸡	(36)
猪脑	(30)	茶叶	(36)
哈士蟆油	(31)	柿子	(38)
海参	(32)	银耳	(39)
鱼鳔	(32)	松子	(40)
雀卵	(33)	小麦	(41)

栗子	(42)	鸡蛋	(47)
黑大豆	(42)	苹果	(48)
胡桃肉	(43)	蜂蜜	(49)
蚕蛹	(44)	蜂乳	(50)
紫河车	(45)	藕粉	(51)
燕窝	(46)		

第三章 滋补心阴

一、滋补心阴靓汤

冰糖银耳莲子汤	(52)	蛤肉百合玉竹汤	(55)
番茄皮蛋汤	(53)	黑豆浮小麦汤	(55)
蚝豉元鱼汤	(53)	小麦黑豆夜交藤汤	(55)
凉瓜瘦肉汤	(54)	大枣乌梅汤	(56)
百合柏子仁汤	(54)	炖猪肉黑豆汤	(56)
海参猪肠木耳汤	(54)		

二、滋补心阴药膳

人参小麦团鱼	(56)	黄精炖猪肉	(61)
清蒸玉竹鸡	(57)	玉竹卤猪心	(61)
鸡泥银耳	(58)	参麦甲鱼	(62)
枣圆蒸甲鱼	(59)	凉冻绿豆肘	(62)
生地玄参玉竹卤羊心	(59)	荸荠玉竹炒猪心	(63)
长春鹌蛋	(60)	酸枣仁炖猪心	(63)
地黄甜鸡	(60)		

三、滋补心阴粥

咸鸭蛋蚝豉粥	(64)	蚝豉皮蛋咸肉粥	(67)
四仁桔皮粥	(64)	竹叶地黄粥	(67)
地黄枣仁粥	(65)	腊鸭颈头菜干粥	(67)
莲子百合粥	(65)	玄参龙眼粥	(68)
淡竹叶粥	(65)	酸枣仁粥	(68)
绿豆菜心粥	(66)	甘蔗粥	(69)
松子仁粥	(66)	山药桂圆粥	(69)
浮小麦三黄粥	(66)	导赤清心粥	(69)

四、滋补心阴方	(70)		
柏子养心汤	(70)	延年不老散	(71)
天王补心丹	(71)	养心延龄益寿丹	(72)
延年天门冬煎	(71)		
第四章 温补心阳	(73)		
一、温补心阳靓汤	(73)		
薤白三七鸡肉汤	(73)	参桂猪心汤	(73)
二、温补心阳药膳	(74)		
参附鸡油汤圆	(74)	鹿茸香菇菜心	(74)
三、温补心阳粥	(75)		
人参桂心粥	(75)	豆豉薤白粥	(76)
薤白粥	(76)	桂枝莲子粉粥	(77)
桂姜人参粥	(76)	葱白粥	(77)
四、温补心阳方	(78)		
复方参附散	(78)	五补麦门冬汤	(79)
强心汤	(78)	苓桂瓜薤汤	(79)
五神还童丹	(78)	养心定悸汤	(80)
太乙护命丸	(79)	参芪桂附汤	(80)
第五章 补心益气	(81)		
一、补心益气靓汤	(81)		
参芪竹丝鸡汤	(81)	元蘑猪心汤	(83)
人参当归猪心汤	(82)	羊心大枣汤	(83)
人参莲子汤	(82)	参归茯神猪心汤	(84)
葱枣汤	(82)	桂圆柏子仁汤	(84)
二、补心益气药膳	(85)		
人参菠菜饺	(85)	豉汁焖鹌鹑	(88)
人参汤圆	(85)	茯苓饼	(89)
湘莲红煨鸽	(86)	莲子茯苓糕	(89)
枣莲蛋糕	(86)	山药茯苓包子	(90)
参杞鸡棒	(87)	人参养心茶	(90)
神仙鸭	(88)	浮麦麻根茶	(90)

三、补心益气粥	(91)		
糯米灵芝粥	(91)	鸡汁粥	(93)
人参粥	(91)	糯米莲子粥	(93)
人参百合粥	(92)	黄芪牛肉粥	(93)
人参茯苓粥	(92)	五味补虚正气粥	(94)
四、补心益气方	(94)		
开心散	(94)	人参丸	(96)
养心汤	(95)	人参地黄丸	(96)
龙眼莲子汤	(95)	延龄益寿丹	(96)
补心汤	(95)		
第六章 补心养血	(97)		
一、补心养血靓汤	(97)		
桃柱红枣鸡肉汤	(97)	猪心大枣汤	(99)
小麦红枣猪脑汤	(97)	红枣兔肉汤	(99)
猪心圆肉红枣汤	(98)	柏子仁炖猪心汤	(99)
灵芝鹌鹑蛋汤	(98)		
二、补心养血药膳	(100)		
五圆全鸡	(100)	红参当归山药拌猪腰片	(104)
桂圆童子鸡	(100)	花生大枣泥	(104)
龙眼纸包鸡	(101)	参芪炖龟肉	(104)
参归鱗段	(102)	灵芝心子	(105)
杞圆蒸鸽	(102)	玫瑰花烤羊心	(106)
桂圆淮药糕	(103)	糖渍龙眼	(106)
三、补心养血粥	(107)		
小麦红枣粥	(107)	桂圆肉百合粥	(108)
糯米百合莲子粥	(107)	龙眼肉萝卜粥	(108)
黄芪阿胶粥	(108)		
四、补心养血方	(109)		
养血安神汤	(109)	龙眼枸杞桑椹汤	(110)
人参养荣汤	(109)	益营镇心汤	(110)
阿胶鸡子黄汤	(110)	天冬远志丸	(111)

酸枣仁汤	(111)	甘麦大枣汤	(111)
------------	-------	-------------	-------

第七章 防治心悸

一、防治心悸靓汤

龙骨牡蛎莲子汤	(112)	黄芪灵芝鸽蛋汤	(113)
莲藕圆肉汤	(112)	猪心枣仁汤	(114)
党参圆肉红枣羊肉汤	(113)	龙眼枣仁汤	(114)
鸡子黄生地百合汤	(113)		

二、防治心悸药膳

玫瑰花烤羊心	(115)	参麦茶	(117)
莲子百合煨猪肉	(115)	龙眼茶	(117)
桂圆姜枣蜜方	(116)	安神茶	(117)
红枣鸭子	(116)	柏子仁茶	(118)
煮猪心包朱砂	(117)		

三、防治心悸粥

茯苓龙眼肉粥	(118)	山莲葡萄粥	(119)
桂圆肉粥	(118)	山药扁豆粥	(119)
养心粥	(119)		

四、防治心悸方

延龄煮散	(120)	滋阴养心汤	(122)
芪牡盗汗汤	(120)	四参饮	(122)
人参归脾汤	(120)	宁心汤	(122)
定志丸	(121)	三参稳律汤	(123)
养心丹	(121)		

第八章 防治失眠

一、防治失眠靓汤

莲子莲心猪心汤	(124)	三才炖鸡汤	(127)
百合芦笋汤	(124)	猪心枣仁汤	(127)
甜菊灵芝汤	(125)	生蚝瘦肉汤	(128)
龟肉百合红枣汤	(125)	百合生地鸡蛋汤	(128)
圆肉猪心汤	(126)	茯苓黄精猪瘦肉汤	(129)
冰糖梅花莲子汤	(126)	小麦红枣竹丝鸡汤	(129)

百合鸡子黄汤	(130)	炖龙眼党参鸽肉汤	(130)
安神枣仁猪心汤	(130)		
二、防治失眠药膳	(131)		
莲子鸡丁	(131)	湘莲糯米饭	(134)
天麻鱼头	(131)	杞子南枣煲鸡蛋	(134)
鲜蘑炒什件	(132)	玉竹茶	(135)
龙眼淮药糕	(133)	脑清茶	(135)
冰糖湘莲	(133)	菖蒲茶	(135)
三、防治失眠粥	(136)		
枣仁枣皮粥	(136)	远志莲粉粥	(138)
梔子仁粥	(136)	小米枣仁粥	(138)
夜交藤粥	(137)	更年康粥	(138)
合欢花粥	(137)	百合地黄粥	(139)
酸枣柏仁粥	(137)	甘麦大枣粥	(139)
四、防治失眠方	(139)		
清滋安神汤	(139)	枣仁琥珀汤	(141)
加味八珍汤	(140)	七子丸	(141)
柴胶汤	(140)	孔圣枕中丹	(142)
清热安眠汤	(141)		
第九章 风湿性心脏病	(143)		
一、防治风湿性心脏病靓汤	(143)		
参枣鲮鱼汤	(143)	海带苡仁蛋汤	(144)
三七炖鸡汤	(143)	参麦饮	(144)
二、防治风湿性心脏病药膳	(145)		
竹参心子	(145)	香菇蒸鲤鱼	(146)
爆鹿心	(145)		
三、防治风湿性心脏病粥	(146)		
玉竹养心粥	(146)	白茯苓粥	(147)
三豆粥	(147)	竹笋薏苡仁粥	(147)
四、防治风湿性心脏病方	(148)		
炙甘草汤	(148)	扶正冲剂	(148)

调心汤	(149)	转律汤	(149)
复方五加皮汤	(149)		

第十章 冠心病

一、防治冠心病靛汤

燕窝洋参汤	(150)	灵芝蹄筋汤	(151)
五仁炖猪心汤	(150)	猪心莲子汤	(151)

二、防治冠心病药膳

三七蒸鹌鹑	(152)	五加丹参焖鸭	(155)
香菇鸡球包	(152)	当归丹参炖光鸭	(155)
玄参玉竹猪心	(153)	复方枣仁茶	(156)
黄精蒸鸡	(153)	首乌菊花茶	(156)
红花焖鹌鹑	(154)	西洋参茶	(156)
蜜饯山楂	(154)	桃仁山楂茶	(157)

三、防治冠心病粥

灵芝丹参粥	(157)	玉米粥	(158)
生脉粥	(157)	山药蛋黄粥	(158)
人参三七粥	(158)	豆浆粥	(159)

四、防治冠心病方

洋参灵芝三七散	(159)	心梗救逆汤	(161)
人参灵芝丹参散	(159)	养心汤	(161)
克冠汤	(160)	参麦五味丹金汤	(162)
补肺开心汤	(160)	健身汤	(162)
玉竹三七汤	(161)		

第十一章 益智补脑

一、益智补脑靛汤

益智强心汤	(163)	人参桂圆猫肉汤	(166)
绞股蓝红枣汤	(163)	人参母鸡汤	(166)
蛤蚧麦门冬汤	(164)	水鸭健脑汤	(167)
猪脊汤	(164)	人参鹿尾汤	(167)
杜仲核桃益脑汤	(165)	核桃虫草紫河车汤	(168)
山药杞子狗肉汤	(165)		

二、益智补脑药膳		(169)
八珍酥盒	(169)	干煸平菇
杞圆蒸鸽	(170)	莲米鹿筋
柏子仁烩鱼片	(170)	五圆蒸肚片
乌贼包莲肉	(171)	核桃仁炒韭菜
海松子什锦饭	(171)	长春鹌蛋
龙马童子鸡	(172)	红参蒸鲫鱼
鲜蘑干贝	(173)	
三、益智补脑粥		(177)
小黄米母鸡粥	(177)	腊八粥
黑糯米粥	(177)	鱼鳔黄芪羊肉粥
肉骨头粥	(177)	紫河车鹿角胶粥
四、益智补脑方		(179)
养命开心益智方	(179)	复寿延春丹
菖蒲益智丸	(180)	宣和赐耆丝丸
长春益寿丹	(180)	无价保真丸
六子补肾丸	(180)	
第十二章 头痛		(183)
一、防治头痛靓汤		(183)
白芍水鸭山瑞汤	(183)	鱼头豆腐汤
青箱子鱼片汤	(183)	杜仲栗子猪腰汤
川芎白芷鱼头汤	(184)	羚羊角天麻海参汤
茉莉银耳汤	(185)	
二、防治头痛药膳		(187)
天麻焖鸡	(187)	天麻什锦饭
天麻烧鹿筋	(187)	蔓荆子烩面
天麻猪脑盅	(188)	天麻竹沥饮
三、防治头痛粥		(190)
鹿肉蔓荆粥	(190)	松花淡菜粥
四、防治头痛方		(191)
后脑疼汤	(191)	生地滋水汤

梨竺汤	(191)	养血舒肝汤	(193)
降肝汤	(192)	萸辛汤	(194)
加减参芪补脑汤	(192)	清肝补肾汤	(194)
泻肝镇痉汤	(193)	松蝎散	(195)
乌蚣汤	(193)		

第十三章 眩晕中风

一、防治眩晕靛汤

枸杞鸡肝汤	(196)	芦笋鲍鱼汤	(199)
龟羊汤	(196)	天麻砂锅鱼头汤	(199)
洋参补髓汤	(197)	巴戟杞子海参汤	(200)
清蒸龟凤汤	(198)		

二、防治眩晕药膳

冰糖蛤士蟆	(201)	红枣煨牛鞭	(204)
东坡羊肉	(201)	清蒸猪脑	(205)
肉桂烧鹿筋	(202)	红糖猪脑	(205)
枸杞桃仁鸡丁	(203)	蒸葡萄枸杞子	(205)
枸杞海参鸽蛋	(203)		

三、防治眩晕粥

磁石粥	(206)	胎盘牛乳粥	(206)
田鸡粥	(206)	狗棍鱼煲粥	(207)

四、防治眩晕方

降压调肝汤	(207)	滋阴平肝汤	(208)
滋阴养心汤	(207)		

第十四章 癫痫

一、防治癫痫靛汤

豆腐滚鱼头汤	(209)	人参鱼头汤	(211)
元蘑猪脑汤	(209)	猪脑天麻枸杞汤	(211)
五圆龟汤	(210)	黄芪虫草山甲汤	(211)

二、防治癫痫药膳

天麻蒸鱼头	(212)	砂锅鱼头豆腐	(214)
陈皮鸽松	(213)	菊花鲈鱼块	(214)

三、防治癫痫方	(215)		
通病汤	(215)	琥珀定志汤	(216)
制痫丸	(215)	百合龙琥甘麦大枣汤	(216)
平痫汤	(216)		
第十五章 痴呆	(218)		
一、防治痴呆视汤	(218)		
冬虫夏草黄雀汤	(218)	冬虫夏草双鸽汤	(219)
补髓汤	(218)	杞精鹌鹑汤	(220)
茛菪鹿头汤	(219)		
二、防治痴呆药膳	(220)		
罗汉太虾	(220)	青蛤余鲫鱼	(225)
银耳鹿筋	(221)	健脑油茶	(225)
三鲜鹿掌	(222)	韭菜炒鲜虾	(226)
八宝鸭	(223)	茉莉花余鸡片	(226)
炸桃腰	(223)	人参蒸鸡	(227)
龟鹿二仙胶	(224)		
三、防治痴呆粥	(227)		
天麻猪脑粥	(227)	五子麻雀粥	(228)
鲤鱼脑髓粥	(228)		
四、防治痴呆方	(229)		
二六汤	(229)	四守丸加味	(230)
玉竹钩藤汤	(229)	开心聪明不忘方	(230)
三甲熄风汤	(229)	孙子大圣枕中方	(230)
第十六章 神经衰弱	(232)		
一、防治神经衰弱视汤	(232)		
芡实鱼头汤	(232)	银耳鹌鹑蛋汤	(233)
鹿茸鸡汤	(232)	口蘑鱼汤	(234)
木耳桂圆汤	(233)	川芎蛤蜊汤	(234)
龙眼牛肉汤	(233)		
二、防治神经衰弱药膳	(235)		
清蒸人参鸡	(235)	砂仁煨鹿筋	(235)