

中医滋补养生丛书

补阴 阳养生法

BUYINYANG 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 阴 阳 养 生 法

BUYINYANG YANGSHENGFA

主 编	马汴梁		
副主编	梅 楠	靳丽华	
编著者	马宏伟	马汴梁	伍 肿
	许桂梅	杜学玲	李长乐
	侯均宝	袁培敏	梅 楠
	靳丽华		

人 民 军 医 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补阴阳养生法/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 7-80157-305-6

I. 补… II. 马… III. ①补阴-养生(中医)②补阳-养生(中医)
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039042 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)

人民军医出版社激光照排中心排版

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:10.375·字数:254千字

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

本书系中医滋补养生丛书之一,详细介绍了补阴阳养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 80 余种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补阴阳靓汤、药膳、药酒及中药配方 500 余首,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、特别是阴阳失调的中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 王 健

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

阴阳是人体内部既相互对立又相互统一的两个方面。相对而言,功能属于阳,物质属于阴。阴阳偏衰即阴虚、阳虚。阴虚是指机体精、血、津液等物质亏耗,以及阴不制阳,阳相对亢盛的病理状态。形成阴虚的原因,多由于阳热之邪伤阴,或情志过极,化火伤阴,或久病耗伤阴液。阳虚是指机体阳气虚损,功能减退或衰弱,热量不足的病理状态。形成阳虚的原因,多由于先天禀赋不足,或后天饮食失养和劳倦内伤,或久病耗伤阳气。具体地说,阴虚又可分为心阴虚、肝阴虚、脾阴虚、肺阴虚、肾阴虚。心阴虚表现为心悸怔忡、五心烦热、心烦不寐;肝阴虚表现为头晕目胀、视物不清、耳鸣耳聋、口干口渴、虚烦易怒;脾阴虚表现为腹胀、纳少、口干舌燥、干呕呃逆等症状;肺阴虚表现为声哑失音、干咳无痰或痰少而粘,或咳痰带血、潮热盗汗、五心烦热;肾阴虚表现为形体消瘦、口干咽燥、腰膝酸痛、五心烦热、骨蒸盗汗。阳虚又可分为心阳虚、肝阳虚、脾阳虚、肺阳虚、肾阳虚。心阳虚表现为面色㿔白、心悸怔忡、形寒怯冷、唇甲青紫、手足逆冷;肝阳虚表现为小肠疝气、小腹冷痛、手足不温、小腹坠胀牵引阴部痛;脾阳虚表现为脘腹冷痛、下利清谷、五更泄泻、痰饮水肿等;肺阳虚表现为咳痰清稀、肢冷乏力、怯寒气短等;肾阳虚表现为腰膝不温、阳萎、精冷不育,或五更泄泻、下利清谷等。

阴阳虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据虚的性质及具体部位,确定补养的方法。阴虚者以补阴为主,阳虚者以补阳为主。心阴虚者滋阴养心,肝阴虚者滋阴养肝,肺阴虚者滋阴润肺,脾阴虚者益气养阴,肾阴虚者滋阴益肾。心阳虚者补心温阳,肝阳虚者

温阳暖肝,脾阳虚者温运脾阳,肺阳虚者温肺益气,肾阳虚者温补肾阳。由于人体阴阳是密切联系、相互依存的,因此,在补阳的同时,加入少许补阴之品,可助阳气生发;在补阴的同时,加入少许补阳之品,可助阴精化生。

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。

马汴梁

2001年6月

目 录

第一章 常用补阴阳中药 (1)

一、补阴中药 (1)

石斛	(1)	贝母	(9)
熟地黄	(2)	北沙参	(9)
黄精	(3)	玉竹	(10)
玄参	(4)	女贞子	(11)
罗汉果	(5)	枸杞子	(12)
阿胶	(5)	龟板	(13)
芦根	(6)	鳖甲	(14)
南沙参	(7)	旱莲草	(14)
天门冬	(8)		

二、补阳中药 (15)

附子	(15)	葫芦巴	(24)
肉豆蔻	(16)	锁阳	(24)
海马	(17)	益智仁	(25)
海狗肾	(17)	韭子	(25)
阳起石	(18)	肉桂	(26)
淫羊藿	(18)	鹿茸	(27)
补骨脂	(20)	大蒜	(28)
仙茅	(21)	草豆蔻	(30)
巴戟天	(21)	白豆蔻	(30)
蛇床子	(22)	丁香	(31)
骨碎补	(23)	干姜	(32)
制狗脊	(23)		

第二章 常用补阴阳食品 (34)

一、补阴食品 (34)

荸荠	(34)	海参	(48)
梨	(35)	野鸭肉	(49)
柑子	(35)	蛤蜊	(50)
桃子	(37)	兔肉	(51)
香蕉	(37)	猪胰	(51)
橄榄	(38)	猪肺	(52)
猕猴桃	(38)	猪蹄	(52)
银耳	(39)	鳖肉	(54)
燕窝	(40)	龟肉	(54)
鸭蛋	(41)	乌骨鸡	(55)
豆腐	(42)	白鸭肉	(56)
甘蔗	(43)	黑芝麻	(57)
椰子浆	(44)	海蜇	(58)
豆腐浆	(44)	乌贼鱼	(58)
水芹	(45)	番茄	(59)
蜂蜜	(46)	菱	(60)
白沙糖	(47)	莼菜	(60)
冰糖	(48)	白萝卜	(61)

二、补阳食品

生姜	(62)	羊乳	(67)
鹿骨	(63)	鲢鱼	(67)
鹿肉	(63)	鸡肉	(68)
虾	(64)	羊肚	(69)
狗肉	(65)	荔枝	(69)
羊肉	(66)		

第三章 补心养阴

一、补心养阴靓汤

冰糖银耳莲子汤	(71)	百合柏子仁汤	(73)
番茄皮蛋汤	(72)	海参猪肠木耳汤	(73)
蚝豉元鱼汤	(72)	蛤肉百合玉竹汤	(74)
凉瓜瘦肉汤	(73)	黑豆浮小麦汤	(74)

小麦黑豆夜交藤汤	(74)	炖猪肉黑豆汤	(75)
大枣乌梅汤	(75)		

二、补心养阴药膳

莲子百合煨猪肉	(76)	地黄甜鸡	(80)
人参小麦团鱼	(76)	黄精炖猪肉	(80)
清蒸玉竹鸡	(77)	玉竹卤猪心	(81)
鸡泥银耳	(77)	参麦甲鱼	(81)
枣圆蒸甲鱼	(78)	凉冻绿豆肘	(82)
生地玄参玉竹卤羊心	(79)	荸荠玉竹炒猪心	(82)
长春鸭蛋	(79)	酸枣仁炖猪心	(83)

三、补心养阴粥

咸鸭蛋蚝豉粥	(84)	蚝豉皮蛋咸肉粥	(86)
四仁桔皮粥	(84)	竹叶地黄粥	(87)
地黄枣仁粥	(84)	腊鸭颈头菜干粥	(87)
莲子百合粥	(85)	玄参龙眼粥	(88)
淡竹叶粥	(85)	酸枣仁粥	(88)
绿豆菜心粥	(85)	甘蔗粥	(88)
松子仁粥	(86)	山药桂圆粥	(89)
浮小麦三黄粥	(86)	导赤清心粥	(89)

四、补心养阴方

柏子养心汤	(90)	延年不老散	(91)
天王补心丹	(90)	养心延龄益寿丹	(91)

第四章 滋补肝阴

一、滋补肝阴药膳

黄精枸杞白鸽汤	(92)	鹌鹑枸杞汤	(95)
龙枸燕窝汤	(92)	杜仲龟肉汤	(96)
山地二子甲鱼汤	(93)	桑椹苡蓉汤	(96)
滋肾肝膏汤	(93)	猫肉杞子黄精汤	(96)
猪胰淡菜汤	(94)	参地猪肝汤	(97)
枸杞雏鸽汤	(95)	兔肝杞贞汤	(97)

二、滋阴补肝药膳

参地炖猪肝	(98)	枸杞爆肝片	(103)
冰糖蛤士蟆	(98)	地骨爆两样	(103)
女贞子火锅	(99)	杞菊炸鸡肝	(104)
首乌猪肝片	(99)	生地枸杞肉丝	(104)
滑炒银鱼片	(100)	枸杞麦冬蛋丁	(105)
红杞蒸鸡	(101)	蒸带鱼女贞子	(105)
芍地麻圆肉	(101)	红烧龟肉	(106)
芝麻兔	(102)	杜仲川断煮鸡蛋	(106)

三、滋阴补肝粥

杞枣木耳粥	(107)	枸杞麦冬粥	(108)
桑椹粥	(107)	黑芝麻粥	(109)
山茱萸肉粥	(108)	麻仁桑椹粥	(109)
淡菜粥	(108)	鲜奶芝麻粥	(109)

四、滋阴补肝方

滋阴疏肝饮	(110)	山芋四味丸	(111)
当归地黄饮	(110)	扶桑至宝丹	(112)
河车大造丸	(111)	蟠桃丸(汤)	(112)
不老汤(丹)	(111)		

第五章 滋阴补脾

一、滋阴补脾靓汤

八珍醒酒汤	(113)	西洋参乳鸽汤	(116)
冬菇豆腐汤	(113)	羊奶冰糖鸡蛋汤	(116)
余蜆头汤	(114)	桔味醒酒汤	(117)
猪横利北芪汤	(115)	清补凉汤	(117)
苦瓜兔肉汤	(115)	泡菜鱼丝汤	(118)
绿豆南瓜汤	(115)		

二、滋阴补脾药膳

玉竹油豆腐包肉	(118)	清蒸茶鲫鱼	(120)
淮药金糕	(119)	鸽脯海参	(121)
怡糖鸡	(119)	枣泥鲑鱼	(121)
拔丝山药	(120)	银杏全鸭	(122)

枣圆蒸甲鱼	(123)	黄精煲猪胰	(124)
口蘑鸭子	(123)	蜜枣扒芋头	(124)
龟肉煲猪肚	(124)		

三、滋阴补脾粥

山药鸡蛋黄粥	(125)	山楂黄精粥	(127)
薏米麦冬粥	(126)	山药南瓜粥	(127)
西洋参粥	(126)	甜浆粥	(127)
芥菜粥	(126)	红米芦根粥	(128)

四、滋阴补脾方

五芝地仙金髓丹	(128)	治消止渴汤	(129)
益胃汤	(128)	童参石斛滋胃汤	(129)
苡蓉麻仁润肠汤	(129)	苍玉潜龙汤	(130)

第六章 滋阴补肺

一、滋阴补肺靓汤

玉竹瘦猪肉汤	(131)	金银菜猪肉汤	(134)
天门冬萝卜汤	(131)	蟹黄银杏汤	(135)
羊肺汤	(132)	银耳滋肺汤	(135)
南北杏银耳白果燕窝汤	(132)	菠萝鸡片汤	(136)
雪梨银耳瘦肉汤	(133)	豌豆蛋清银耳汤	(136)
银耳乌龙汤	(134)	木耳猪肺汤	(137)

二、滋阴补肺药膳

贝母炖兔肉	(138)	口蘑干贝鸡丁	(140)
沙参玉竹蒸鸭	(138)	黄精炖猪肉	(141)
清蒸贝母甲鱼	(139)	虫草红枣炖甲鱼	(141)
丁香梨	(139)	冬瓜干贝炖田鸡	(142)
菜心包地黄肉圆	(139)		

三、滋阴补肺粥

梨粥	(142)	甘蔗汁粥	(144)
羊脊骨粥	(143)	麦米豆角粥	(144)
黄精瘦肉粥	(143)	地骨皮粥	(145)
黄精粥	(143)	天花粉粥	(145)

川贝雪梨粥 (145)

四、滋阴补肺方 (145)

益气养阴止渴饮 (145) 秦艽鳖甲散 (147)

麦味地黄汤 (146) 四阴煎 (147)

百合固金汤 (146) 滋阴润燥汤 (148)

人参麦冬汤 (147)

第七章 滋阴补肾 (149)

一、滋阴补肾靓汤 (149)

猪肾黑豆汤 (149) 江瑶柱瘦肉汤 (152)

田七金龟汤 (149) 龟肉鱼鳔汤 (152)

鸭肉海参汤 (150) 羊龟汤 (152)

双鞭壮肾汤 (150) 虫草红枣炖甲鱼汤 (153)

野鸭大蒜汤 (151)

二、滋阴补肾药膳 (154)

荷叶荔枝鸭 (154) 枸杞蒸鸡 (158)

熟地炖熊掌 (154) 白果全鸭 (158)

红烧龟肉 (155) 枸杞肉丝 (159)

鲜蘑鹿冲 (156) 红烧甲鱼 (159)

鸡蓉蛤土蟆 (156) 乾坤蒸狗 (160)

冰糖蛤土蟆 (157) 干贝烩鹿鞭 (161)

珍珠海参 (157) 一品山药 (162)

三、滋阴补肾粥 (162)

海参小米粥 (162) 山药乌鸡膏粥 (163)

山萸肉浮小麦粥 (163) 二地萸肉粥 (164)

脊肉粥 (163)

四、滋阴补肾方 (164)

滋阴八味丸 (164) 知柏地黄汤 (166)

滋水清肝饮 (164) 固阴煎 (166)

二地鳖甲煎 (165) 龟板阿胶汤 (167)

滋肾丸 (165) 龟板鹿骨汤(丸) (167)

六味地黄汤 (165) 清高滋坎饮 (168)

益肾泻火汤	(168)	滋阴地黄汤	(169)
第八章 温补心阳		(170)	
一、温补心阳亲汤		(170)	
薤白三七鸡肉汤	(170)	参桂猪心汤	(170)
二、温补心阳药膳		(171)	
参附鸡油汤圆	(171)	参杞鸡棒	(172)
鹿茸香菇菜心	(171)		
三、温补心阳粥		(173)	
人参桂心粥	(173)	豆豉薤白粥	(174)
薤白粥	(173)	桂枝莲子粉粥	(174)
桂姜人参粥	(174)	葱白粥	(175)
四、温补心阳方		(175)	
复方参附散	(175)	五补麦门冬汤	(177)
强心汤	(176)	苓桂瓜薤汤	(177)
五神还童丹	(176)	养心定悸汤	(177)
太乙护命丸	(176)	参芪桂附汤	(178)
第九章 温补肝阳		(179)	
一、温阳补肝亲汤		(179)	
小茴香当归黑豆鸭蛋汤	(179)	胡椒杞子当归乳鸽汤	(181)
黄芪杞子汤	(180)	肉桂鸡肝汤	(181)
龟鹤延年汤	(180)	艾叶胡椒汤	(182)
二、温阳补肝药膳		(182)	
当归烧狗肉	(182)	柚子鸡蛋	(184)
归附烧仔鸡	(183)	冬虫夏草鸭	(184)
杜仲腰花	(183)	麻雀肉饼	(185)
三、温肝补阳粥		(185)	
菟丝鸡肝粥	(185)	菱角姜附粥	(187)
吴茱萸粥	(186)	桂皮山楂粥	(187)
荔枝粥	(186)	胡椒粥	(187)
姜附艾叶粥	(186)		

四、温阳补肝方	(188)		
内养丸	(188)	导气汤	(189)
暖肝煎	(188)	大补益散	(189)
天台乌药散	(188)	乌头汤	(189)
第十章 温脾补阳	(191)		
一、温脾补阳靛汤	(191)		
猪肚姜桂汤	(191)	九香虫虾汤	(195)
仔母鸡汤	(191)	羊肉鱼鳔黄芪汤	(196)
党参益智猪尾汤	(192)	草果羊肉团鱼汤	(196)
枣姜汤	(192)	余糟青鱼片汤	(197)
山药羊肉汤	(193)	附片羊肉汤	(197)
复元汤	(193)	羊排粉丝汤	(198)
草茺头蹄汤	(194)	马思答吉汤	(198)
鳝鱼辣汤	(194)	羊肉萝卜汤	(199)
鲢鱼姜椒汤	(195)	酸辣豆花汤	(199)
滑鱼汤	(195)		
二、温脾补阳药膳	(200)		
肉桂咖喱饭	(200)	益脾饼	(204)
韭菜子蒸猪肚	(201)	精煨羊肉	(205)
白胡椒煨猪肚	(201)	肉桂炖鸡肝	(205)
丁香鸭子	(201)	砂仁箸头春	(206)
丁香鸭	(202)	草菇羊肉水饺	(206)
巴戟炖猪大肠	(203)	糯米酒煮鸡蛋花	(207)
豆蔻卤牛肉	(203)	肉桂甘草牛肉	(207)
陈皮兔	(204)		
三、温脾补阳粥	(208)		
良姜香附粥	(208)	双桂粥	(209)
大蒜韭菜粥	(208)	羊肉秫米粥	(210)
煨姜附子粥	(209)	狗肉豆豉粥	(210)
生姜粥	(209)	高良姜陈皮粥	(210)
干荔枝粥	(209)	附子干姜粥	(211)

四、温脾补阳方	(211)		
理中汤	(211)	温中止痛汤	(213)
人参汤	(212)	参术茱萸诃子汤	(214)
温脾汤(散)	(212)	实脾饮	(214)
黄芪建中汤	(212)	淮山止泻散	(214)
大建中汤	(213)	真人养脏汤	(215)
益中活血汤	(213)	暖胃活血降逆汤	(215)
第十一章 温补肺阳	(216)		
一、温肺补阳煎汤	(216)		
猪肺止咳汤	(216)	杏川肉丸汤	(217)
冬虫夏草黄雀汤	(216)		
二、温肺补阳药膳	(217)		
姜豉饴糖	(217)	枸杞炒腊狗肉	(220)
核桃酪	(218)	姜汁牛肺糯米饭	(220)
夫妻肺片	(218)	枣杏焖鸡	(220)
虫草鹤鹑	(219)		
三、温肺补阳粥	(221)		
加味干姜粥	(221)	麻黄干姜粥	(222)
香苏粥	(222)	附子干姜粥	(223)
香菜葱白粥	(222)		
四、温肺补阳方	(223)		
清肺理脾镇咳汤	(223)	五子导痰汤	(225)
二虫止嗽散	(224)	扶肾蠲饮汤	(225)
固本汤	(224)	固本止咳丸	(225)
锄云止咳汤	(224)		
第十二章 温补肾阳	(226)		
一、温肾补阳煎汤	(226)		
羊肉补阳汤	(226)	补阳汤	(228)
巴戟苁蓉鸡肠汤	(227)	山药猪脾汤	(229)
雀卵虾仁汤	(227)	仙茅炖肉	(229)
双鞭汤	(227)	海参羊肉汤	(229)