

药酒小偏方 喝出大健康

主编

孟永海

疑难杂症何时了？久医无成效。
欣闻药酒又出书，顷刻吐哺狂奔书店中。
酒到病除豪气翻，仗剑走云端。
问君何以笑开颜？只因一壶药酒润心田。



中国医药科技出版社

種子延齡酒

長生固本酒

药酒小偏方



喝出大健康

主编 孟永海

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍药酒小偏方的科普读物,系统甄选了强身健体药酒、益气类药酒、补血类药酒、补肾助阳类药酒、延年益寿药酒、美容养颜类药酒、安神类药酒、活血止血类药酒、乌须黑发药酒、生发药酒、醒酒方等十一大类共 500 余种古今经典药酒方,详细记载了每种药酒方的药物组成、制备方法、功能主治、用法用量及注意事项。笔者另优选了药酒中常用的 130 余种中药材,并对其进行了较为通俗的注释。希望广大读者在服用药酒强身健体的同时,能够对其中所用中药的基本性能有所了解,并借此普及中医药知识,弘扬中医药文化。

图书在版编目 (CIP) 数据

药酒小偏方 喝出大健康 / 孟永海主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7005 - 7

I. ①药… II. ①孟… III. ①药酒 - 验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208430 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 22 1/4

字数 272 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7005 - 7

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 孟永海

副主编 孙 爽

编 委 平 洋 姜广坤 王谦博

王 蒙 崔殿波 史连宏

主 审 王振月 翟春梅

前言

PREFACE

中医药是中华民族的伟大瑰宝，千百年来一直在为中国人民的生命健康和中华民族的繁衍生息发挥着至关重要的作用。将中医药寓于酒中，就产生了药酒，药与酒相得益彰，深得众多医家和养生家的厚爱，可谓是先人的一大创举。随着现代疾病谱的重大变化及“治未病”等新的健康理念的产生，“药酒”这种神奇的以强身健体、延年益寿为主要功能的传统中药剂型又重新回归人们的日常生活中，并日益受到广大热爱健康、渴望幸福生活的人们的重视。

近年来涌现出大量的有关药酒养生的科普读物。这些书籍不仅传承了传统药酒文化和技艺，还大大促进了药酒文化的传播，使现代药酒文化在当今中国乃至世界得以快速发展。本书在继承前人文献资料的基础上，较为系统地描述了药酒的特点、酒基的选择以及药酒制作、服用、保存方法。笔者系统搜集并甄选了强身健体药酒、益气类药酒、醒酒方等十一大类共 500 余种古今经典药酒方，详细记载了每种药酒方的主要功能、酒方组成、制备方法、用法用量及注意事项。为了让读者更好地了解药酒方中药物的特点，笔者另优选了药酒中常用的 130 余种中药材，并对其植物（名称）来源、性味归经、炮制方法、功能主治、用法用量、使用注意等方面进行了较为通俗的注释。希望广大读者在服用药酒强身健体的同时，能够对其中所用中药的基本性能有所了解，并借此普及中医药知识，弘扬中医药文化。

本书在编写过程中最大程度地体现了科普读物的科学性、知识性和通俗性的特点。选择药酒方时，皆以简、便、廉、验为原则，药酒方的制作方法非常适合于家庭自我保健和疗病；常用中药注释中皆用最为通俗易懂的语言

来描述药物的特点。然而，需要提醒广大读者的是，药酒的选择和服用也有需要注意的地方，否则会适得其反。民间有言“是药三分毒”，如不考虑饮酒者的服用量，多则引起头晕、呕吐、心悸等不良症状；再如阴虚火旺的病人，饮用药酒则易化火伤津，伤及身体。所以服用药酒一定要讲究辨证论治，分清虚实。中医讲“虚则补之，实则泻之”，切不可认为多多益善，盲目服用，以免加重病情。

本书的编写过程中借鉴了《中药学》、《方剂学》等教材中的部分专业词汇与内容，参考了目前国内已经出版的一些药酒类科普读物。此外，感谢本领域的一些专家尤其是佳木斯大学的王良信教授对本书的编写提出了很多宝贵意见和建议。

限于编者水平和能力，书中定有不妥和谬误之处，敬请同行专家学者和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2014 年 9 月

目录

CONTENTS

第一章 药酒与养生 / 1

第一节 什么是药酒	5
一、酒剂与药酒	6
二、药酒的特点	6
三、药酒的适用人群	7
第二节 药酒的健康价值	8
一、养生保健	8
二、美容润肤	10
三、抗衰老作用	10
四、防治疾病	11
第三节 药酒组成和分类	11
一、酒的分类	11
二、药酒的分类	12

第二章 药酒的家庭制作 / 15

第一节 药酒配料	15
一、药酒方	15
二、中药材	16
三、基质酒	18
四、酒器	19

第二节 药酒制法	19
一、煎煮法	20
二、浸渍法	20
三、酿制法	21
四、渗漉法	21
第三节 药酒保存方法	22
一、存放地点	22
二、存放时间	23

第三章 药酒的应用 / 24

第一节 药酒服用	25
一、药酒选择	25
二、服用时间	26
三、服用方法	27
第二节 服用药酒禁忌	28
一、药物禁忌	28
二、病症禁忌	29
三、生理禁忌	29
四、年龄禁忌	30
五、饮食禁忌	30

第四章 药酒中常用的中药材 / 31

第一节 解表药	31
第二节 清热药	44
第三节 泻下药	61
第四节 祛风湿药	67
第五节 化湿药	75
第六节 利水渗湿药	79

第七节 温里药	85
第八节 理气药	93
第九节 止血药	100
第十节 活血化瘀药	109
第十一节 化痰止咳药	119
第十二节 平肝息风药	131
第十三节 安神药	140
第十四节 开窍药	147
第十五节 补虚药	151
第十六节 收涩药	184
第十七节 消食药	188
第十八节 驱虫药	191
第十九节 外用藥	194

第五章 家庭常用药酒 / 197

第一节 强身健体药酒	197
第二节 益气类药酒	213
第三节 补血类药酒	224
第四节 补肾助阳类药酒	233
第五节 延年益寿药酒	257
第六节 美容养颜类药酒	272
第七节 安神类药酒	286
第八节 活血止血类药酒	294
第九节 乌须黑发药酒	312
第十节 生发药酒	323
第十一节 醒酒方	329
参考书目	343

药酒与养生

药酒疗法是中医的独特疗法，是中医用于预防、治疗疾病，历史最为悠久的制剂类型之一。所谓养生，是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生，是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。古代把酒和药酒统称为“醪醴”，它的起源与酒的产生是分不开的。我国现存最早的药酒处方是1973年出土的马王堆汉墓的《五十二病方》，其记载了内、外科药酒处方30余个，还记述了药酒的酿制工艺方法。从古至今，用药酒养生之所以备受人们青睐，正是因为其三大优势：一是服用方便，利于长期服用，对慢性患者或身体虚弱需日常加强保健者尤为适宜；二是可借助酒通经透络、活血行气之性，来达到加强药力、提高疗效的目的；三是制作简单，用药量少，成本较低。但是，饮用药酒一定要严格掌握剂量。如不注意掌握好饮用量，非但无益，反而易生祸害。

药酒作为中药传统剂型的重要组成部分，使用历史源远流长。

最早可追溯至新石器时代晚期，在龙山文化遗址中，就曾经发现过很多陶制酒器。有关造酒，最早的史料记载见于《战国策·魏策二》：“昔者帝女令仪狄作酒，进之禹，禹饮而甘之。”除此之外，《世本》亦讲到“杜康造酒”。杜康就是少康，是夏朝第五代国君。这些文字都说明，在4000多年前的夏代，酿酒业已经有了一定的发展，所以后来才有“仪狄造酒”及“何以解忧？唯有杜康”（曹操《短歌行》）的说法。在这里杜康已成为了酒的代名词。

到了殷商时代，酿酒业变得越发普遍。当时人们已经了解了曲蘖酿酒的技术，如《尚书·说命篇》中就有“若作酒醴，尔维曲蘖”的论述。在河南安阳小屯村殷墟遗址出土的商朝武丁时期（公元前120多年前）的墓葬，其

中近 200 件青铜礼器中，各种酒器约占 70%。从出土文物中发现的大量的饮酒用具和盛酒容器，就可以知道当时饮酒已有盛行之势。从甲骨文的记载中显示，商朝对酒极为珍重，把酒作为重要的祭祀品。其中罗振玉考证的《殷虚书契前论》甲骨文中有“秬其酒”的记载，对照汉代班固《白虎通义》曾释“巴者，以百草之香，郁金合而酿之成为巴”，表明在殷代已经出现了药酒。

时至西周，酒的地位提高，饮酒的人也越来越多。开始设有专门管理酿酒的“酒正”，同时还设有“食医中土二人”，“掌和王之六食、六饮、六馐……之齐（剂）”。“食医”在《辞海》中解释为“周代医官名；也是我国古代医学分科之一。食医主要管理帝王的饮食营养”。“六饮”即水、浆、醴（酒）、凉、酱、醢六种物质。这些记载说明，我国在周代就已经把酒赋予了其保健养生的功效。

春秋战国时期，出现了现存最早的药酒酿制方。1973 年，长沙马王堆三号汉墓出土的成书于春秋战国时期的《五十二病方》和《养生方》载有 35 首药酒方，用以治疗疽、蛇伤和疥痒等疾病，提出可以通过“择薤一把，以敦（醇）酒半斗煮沸，饮之”来治疗“胫（痉）病”。其中《养生方》“醪利中方”的第二方包括了整个药酒制作过程、服用方法、功能主治等内容，是酿制药酒工艺最早的完整记载。

到了先秦时期，药酒的疗效被大家逐渐了解。先秦时期的中医典籍《黄帝内经》载有“鸡矢醪”（主治肿胀）、“醪药”（主治经络不通、病生不仁）、“醪酒”等药酒方剂，设专题论述了酒与防病治病的关系。如《素问·汤液醪醴论》首先提出醪醴的制作“必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚”，就是说用完整的稻米作原料、坚劲的稻秆作燃料酿造醪醴，其中醪是浊酒，醴是甜酒，还强调“自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳”。这说明这个时期的人们非常重视用酒类治病，也表明人们对酒和药酒的认识又上了一个新台阶。

时至汉代，药酒的使用已经普及。《汉书·食货志》中酒被称为“百药之长”。药酒也逐渐成为中药众多剂型中的一种。《史记·扁鹊仓公列传》中西汉名医淳于意的 25 例医案里，就有两例是用药酒治病的医案。这就是我国现存最早的药酒医案。此外，在东汉名医张仲景的《伤寒杂病论》中，也记载

了许多用酒煎药或服药的方法，如红蓝花酒、麻黄醇酒汤、栝楼薤白白酒汤等药酒方。在这段时期，我国还首创了运用酒和麻醉药酒来进行外科手术。《列子·汤问篇》中记载：“鲁公扈、赵齐婴二人有疾……扁鹊遂饮二人毒酒，迷死三日，剖胸探心，易而置之，投以神药，既悟如初。”东汉名医华佗也提出：“疾发结于内，针、药所不能及者，乃令先以酒服麻沸散，既醉无所觉，因刳破腹背，抽割积聚；若在胃肠，则断截湔洗，除运河疾秽。既而缝合，缚以神膏。四五日创愈，一月之间皆平复。”

魏晋南北朝时期，药酒的制备有了新的改变。至魏晋南北朝，北魏贾思勰的《齐民要术》记载了浸药专用酒的制作方法，从酒的选择到酿造步骤都详细地做了论述及说明，并提出了用热浸制备药酒的新方法。晋代葛洪的《肘后备急方》中载有海藻酒、桃仁酒、金牙酒和猪胰酒等。南朝齐梁时期的著名本草学家陶弘景提出了“酒可行药势”（《本草经集注》），也将药酒的浸制方法进行了详细的论述，其中“凡渍药酒，皆经细切，生绢袋盛之，乃入酒密封，随寒暑数日，视其浓烈，便可滤出，不必待至酒尽也。渣可暴燥微捣，更渍饮之，亦可散服”，就是为了说明其药材粉碎度、浸渍时间及浸渍温度对浸出速度、浸出效果的影响。此间药酒的制作方法不断完善，配制处方持续增加，在这段时期的临床应用也得到了不小的发展。

隋唐时期，药酒的使用变得广泛起来。孙思邈的《备急千金要方》卷七“酒醴”、卷十二“风虚杂补酒煎”，一共收录了药酒方 80 多首，并涉及补益强身、内科、外科、妇科等诸多方面。它还记有以药酒治唐国寺僧允葱“癫疾失心”的验案 1 例。其中，久负盛名的虎骨酒就源于此方，具有壮筋骨、强腰肾、祛风寒的功能。此外，孙思邈的《千金翼方·诸酒》则是我国现存医著中关于药酒最早的专题综述，共有药酒方 20 首，对药酒的服法也有了很专业的研究，强调“凡服药酒，饮得使酒气相接，无得断绝，绝则不达药力，多少皆以知为度，不可全醉及吐，则大损人也”。同时，它对药酒的酿造工艺也做了较为详细的论述。

宋元时期，人们不仅注重对酒和药酒的具体应用实践，也开始逐渐形成理论基础。如《太平圣惠方·药酒序》认为“夫酒者，谷蘖之精，和养神气，性惟慤悍，功甚变通，能宣利胃肠，善导引药势”。《圣济总录·治法汤醴》

认为“药酒长于直通气血，扶助阳气，既可用于祛疾，又可用其防病”。《太平圣惠方》设有6篇药酒专节，收载有地黄酒、黄精酒、枸杞酒、五加皮酒、天门冬酒等42首药酒方，加上《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》、《三因极一病证方论》、《普济本事方》、《严氏济生方》等书中的药酒方，共载药酒数百种，运用范围涉及内科、外科、妇科、五官科等多种疾病。这一时期药酒的涉及治疗范围比较集中，也开始向养生保健方面涉猎，随之出现了一部分的养生延年、美容保健的药酒方，更有一些药酒方因为口味纯正而成为了宫廷御酒。此外，宋人陈直的《养老奉亲书》以及元人忽思慧的《饮膳正要》、《御药院方》等也收载了许多适合老年人服用的养生保健药酒，对后代养生学、中药学、药酒学影响颇大。在这一时期，以药材制曲的风气开始盛行，出现了采用隔水加热的“煮酒法”。如朱翼中在北宋政和年间撰著的《酒经》（又名《北山酒经》），共分3卷，上卷论酒，中卷论曲，下卷论酿酒之法。其记载用加热杀菌的方法储存药酒，为我国首创，这一论点比欧洲早数百年。其还载有香桂曲、瑶泉曲等药曲13种。

时至明代，医药学家整理并继承前人经验，又研制出许多新的药酒。如朱棣等人的《普济方》、方贤的《奇效良方》、陈梦雷的《医学全录》、王肯堂的《证治准绳》、李时珍的《本草纲目》等其中包含大量药酒方，一些是前人留下的经典药方，当然也不乏时人的新制配方。其中，《本草纲目》辑录药酒方200多首，如人参酒、菊花酒、花蛇酒等，并对药酒的制作和服法做了大量精辟的论述。此外，吴昆的《医方考》载药酒7种，吴曼的《扶寿精方》载药酒9种，龚廷贤的《万病回春》、《寿世保元》载药酒近40种。

清代，药酒配方数量大幅上升。汪昂的《医方集解》、王士雄的《随息居饮食谱》、吴谦的《医宗金鉴》、孙伟的《良朋汇集经验神方》、项友清的《同寿录》等均录有新创制的药酒方。清代开始流行药酒用于养生保健之功，尤其是宫廷补益药酒方兴未艾，如乾隆帝经常饮用的松龄太平春酒及夜合欢酒等。

到了当代，药酒在理论与实践方面都呈现出崭新的局面，药酒文化得到忠实的继承与发扬。一是理论上，药酒的文献整理研究取得了新进展，出现了一大批药酒类专著。如许青峰的《治疗与保健药酒》辑药酒方146首、孙

文奇的《药酒验方选》收载药酒方 361 首、李明哲的《药酒配方 800 例》等，为药酒的推广利用做出了贡献。二是实践上，通过临床研究和实验考证，加深了对传统中药名酒的认识。如采用现代科学技术研制的五加皮酒、十全大补酒、龟龄集酒、史国公药酒等，经有关药效学方面的实验研究，使药酒的功效得到进一步验证，为拓展应用提供了科学依据。三是供求关系上，根据市场需要，一些老字号酒坊也研发出了许多新的药酒品种和剂型。如乐家老铺药酒工坊研制开发的风湿药酒和益肾液等酒剂，问世不久，便在国内外市场享有盛誉。四是科技创新上，积极改进了原有的制作工艺，使药酒的制作成本随之降低，但药酒的治疗效果却能够显著增强。五是质量规格上，严格制定卫生与质量标准，使药酒生产逐步转向标准化和工业化。

近年来，随着人们对健康与保健认识的逐步提高，中药药酒的医疗保健作用也越来越受到广大人民群众和医疗工作者的关注。我们相信，中药药酒在继承和发扬传统中药药酒制备方法优点的基础上，通过科技开发新型制备工艺，执行严格的质量标准，中药药酒一定会再上一个新台阶，它在预防和治疗疾病方面也蕴藏着广阔的前景。

众所周知，药酒主要由药材与酒类共同制成。其中的药主要是补益类的中药，可起到益气补血、滋阴壮阳、强筋壮骨、补脾和胃、养肝明目、安神益智、美容嫩肤之功效。其中的酒，系谷物与曲酿制而成，具有温通散寒、疏通经脉、活血行气等功效。

经过几千多年实践总结，根据药酒在治疗疾病与日常养生等方面的应用，可以将药酒分为两个类别，一是对人体有滋补作用的补益性药酒，它可以增强机体的免疫力，使人精力充沛；二是针对某些疾病起防治作用的治疗性药酒，其要求严格，需要慎用。对于药酒与养生问题，人们更加关注前者，以下也会着重着笔于此。

第一节 什么是药酒

药酒是以酒为溶剂，一般用白酒或黄酒浸渍药材而成的澄明浸出液供内服或外用，其中也有一些药酒是直接用药材与酒曲、米等混合直接发酵而成

的。酒与药的结合，还弥补了药物苦味过浓的缺陷，同时也能改善有些蒸馏酒过于辛辣的风味。因而，将药物配入酒中制成药酒，“酒借药势，药借酒功”，二者配伍同用，相得益彰。

一、酒剂与药酒

药酒，又称“酒剂”，是指将中药材放入酒内浸泡提取制成的制剂，属于中成药的传统剂型之一。用药酒治疗疾病是中医学中一种古老而独特的疗法，在我国已有几千年的应用历史，具有易于吸收、奏效迅速、服用简单、便于贮藏等特点。直到现在，药酒仍然是中医防治疾病的常用剂型。

中医学认为：酒，乃水谷之气，味辛、甘，性大热，气味香醇，入心、肝二经，能升能散，宜引药势，且活血通络、祛风散寒，有健脾胃消冷积、矫臭矫味之功。西医学研究也表明：酒能扩张血管，增加脑血流量，刺激中枢神经系统、血液循环系统、消化系统等。酒制中药是根据医疗、调剂、制剂需要而建立的炮制方法之一。中药炮制所用的酒，传统是指黄酒，其用量约为药材量的10%~30%，但因其杂质较多，目前临床多采用符合国家药典质量标准的白酒为溶媒，且药材的多种有效成分皆易溶于白酒中，用于治疗风寒湿痹，祛风活血，散风止痛的方剂，制成酒剂应用效果更佳。

二、药酒的特点

药酒本身是将作为饮料的酒与治病强身的药“溶”为一体的药酒，具有配制、服用简便，药性稳定，安全有效的优点，更因为药借酒力、酒助药势而充分发挥效力，提高疗效。

药酒是一种加入中药的酒，而酒本身就有一定的保健作用，它有促进人体胃肠分泌、帮助消化吸收、增强血液循环、促进组织代谢、增加细胞活力的作用。酒素有“百药之长”之称。古“医”字，即从“酉”（酒）也。

现代研究表明，酒的主要成分乙醇（俗称酒精）是一种良好的半极性有机溶媒，大部分水溶性物质及水不能溶解的物质均可溶于其中。中药的多种成分如生物碱、盐类、鞣质、挥发油、有机酸、树脂、糖类及部分色素（如叶绿素、叶黄素）等均较易溶解于乙醇中。乙醇有良好的穿透性，易于进入

药材组织细胞中，发挥溶解作用，促进置换、扩散，有利于提高浸出速度和浸出效果。

药酒的适用范围很广，涉及到治疗各个领域的疾病，如可以治疗心脑血管系统疾病、泌尿系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、皮肤类疾病、风湿性疾病等等。

此外，药酒还有防腐作用，可延缓许多药物的水解，增强药剂的稳定性等。

三、药酒的适用人群

药酒能够促进血液循环，改善虚弱体质，补充体力，延缓衰老，并可促进新陈代谢。所以最适合半健康状态，而且又想增强免疫力的人群饮用。

饮酒养生较适宜于老年人、气血运行迟缓的、阳气不振的，以及体内有寒气、有痹阻、有瘀滞的人群。药酒随所用药物的不同而具有不同的性能，用补者有补血、滋阴、温阳、益气的不同，用攻者有化痰、燥湿、理气、行血、消积等的区别，因而不可一概用之。体虚者用补酒，血脉不通者则用行气活血通络的药酒，有寒者用酒宜温，而有热者用酒宜清。特别是对于治疗性的药酒，更需要在临床医生的指导下辨证使用。但是由于药酒是用酒浸泡而成，所以有些人就不适合饮用，如病情严重、发烧、或功能亢奋的状态都应避免，其中包括患有出血性疾病、发炎、呼吸器官疾病、支气管炎、肝炎、溃疡、肺结核、口腔炎、高血压、各种癌病等人都不宜饮用。

药酒的慎用人群如下。

1. 肝病患者忌用药酒，因为乙醇可能导致肝损害，加重病情。
2. 高血压病人忌多用药酒，因为高剂量酒剂可使收缩压和舒张压均随着饮酒量的增多而逐步升高，血压升高愈大，其心、脾、肾等重要器官的并发症也愈多，可能加重病情，甚至危及生命。
3. 冠心病病人忌多用药酒，因为大量饮酒会减少脂肪作为热能的消耗，使低密度脂蛋白和甘油三脂的血浓度增加，同时却阻碍了高密度脂蛋白的合成，增加了胆固醇在血管壁上的沉着，以致病情加重。
4. 中风患者忌多用药酒，因为酒精有直接导致心律失常的作用，可引起心律紊乱或心肌病等。

第二节 药酒的健康价值

酒的历史之长并不亚于人类的历史。自古以来，酒就被视为延年益寿、治疗疾病的良药。适量饮酒不但有益于健康，还能有效预防各种疾病的发生。酒有这样的作用在于它本身味甘、苦、辛，性热。中医学认为味甘能补、能缓、能和；味苦能燥、能泄；味辛能散、能行。在酒里加入中草药经浸泡后即成药酒，药酒宜通气血、扶助阳气、通经活络，药借酒力，酒助药威，二者相辅相成，共奏防病祛疾、健身益寿、乌须黑发、养颜美容、抗衰防老之功效。

一、养生保健

药酒除了有祛邪治病的作用外，在养生保健方面也有其独特的作用。《圣济总录》曾有“古法服药，多以酒者，非特宣通血气而已，亦以养阳也。”的论述，如仍在沿用的龟龄集酒、长春酒、十全大补酒等，对中老年人的身体保健、延缓衰老、提高生存质量有着重要的作用。

药酒用于养生保健方面属其补益类药酒。它的主要作用有益气补血，滋阴壮阳，强筋壮骨，补脾和胃，养肝明目，安神益智等。

1. 益气补血

气和血二者的关系为“气为血之帅，血为气之母”，具体表现为气能生血、气能行血、气能摄血、血能生气、血能载气等。气血双亏表现为精神疲乏、短气懒言、食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡、目眩耳鸣、爪甲枯萎等症状。此外血虚则肝阴不足，虚阳上扰，肝阳偏亢，风自内生，故出现拘挛、麻木、抽搐、脚弓反张等症状。

2. 滋阴壮阳

阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括。阴阳相互交感、对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化。阴虚则热，阳虚则寒。阴阳的偏盛或偏衰都可以产生一定的病症。肾阳虚则表现为面色苍白、畏寒、肢冷，同时肾藏精、主骨生髓，还表现腰膝酸软、齿摇稀疏、发堕枯瘁、耳聋耳鸣、阳痿、遗精、不育等。由于肾阳到达全身的脏腑、经络、形体、官