



杏林墨香  
致力于打造中医品牌

# 美容养生经

# 中药



养生  
大讲坛  
YANGSHENG  
DAJIANGTAN

编著 常富业

中国医药科技出版社

十斤雪花膏  
换不来一两青春  
中药养生让你  
从内到外的美



养生大讲坛

# 中药美容 养生经

常富业◎编著

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了 50 余种独具养生美容功效的中草药，通过详述其美容养生机制，引出运用这些天然中草药来养生美容的方法。依靠自然的力量，从根本上延缓衰老的速度，减缓青春容颜逝去的脚步，延长青春的岁月，由养生达到美容的目的，才能获得真正的美丽。本书适合所有爱好养生追求美丽的广大群众阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中药美容养生经/常富业编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 10  
(养生大讲坛)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6689 - 0

I. ①中… II. ①常… III. ①中草药 - 美容 ②中草药 - 养生 (中医)  
IV. ①TS974. 1 ②R212 ③R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042302 号

美术编辑 陈君杞

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 × 1020 mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 14<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

字数 205 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

印次 2014 年 10 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6689 - 0

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 序

20世纪四五十年代美国有个心理学家叫马斯洛，他提出了需求层次学说而风靡一时，直到今天仍然在全世界具有一定的影响力。他把人类的需求分成生理需求、安全需求、爱和归属感、尊重、自我实现等五个层次，依次由较低层次到较高层次排列。例如生理需求，是最基本的需求，排在第一位，包括对以下事物的需求：顺畅的呼吸、干净的水、有营养的食物，充足的高质量睡眠，生理平衡、性等，如果这些需求任何一项得不到满足，人类个人的生理机能就无法正常运转，因而我们可以这样认为生理需要是推动人们行动最重要的动力。正因为生理需求是人类最基本的需要，因而东西方在生命科学领域的研究方兴未艾，尤其是养生学，西方斥巨资在细胞、分子层次开展衰老如何产生，如何延长生命、抵抗衰老。此领域的科学研究近年来有很大进展，一些科学家因而获得了诺贝尔奖金。与西方文化不同，我国的中医学数千年来从宏观、微观层次都对养生进行了系统、深入的研究，积累了许多宝贵的经验。譬如“虚则补之，实则泄之，冷则热之，热则寒之”，不仅用于治病，而且用于养生，再譬如“正气存内，邪不可干”，说明抵抗力对健康有着重要作用。“邪之所凑，其气必虚”，强调环境对人的健康也会产生巨大影响，正因为我国中医理论尤其是中医养生理论的科学和有效，不仅使中华民族得以生息繁衍，而且其中一些名医（研究者）寿命也明显延长，有的甚至成了百岁老人，如孙思邈等。

我院中西医结合博士后常富业主任医师，有着厚重的中医理论基础，又有现代化的西医背景，他不仅具有较高的理论造诣，还有丰富的临床经验，近年来，他在帮助病人解除病痛的同时，广泛而深入开展了中医养生方面的研究，取得了丰硕成果。今天，他主编出版的《中药美容养生经》就是他长期以来致力于中医养生方面的成果结晶。在外人看来医学很枯燥，研究很乏

味，但常富业医师数年如一日，潜心钻研，始终不渝，确实值得同道敬仰和学习。作为一名医师，我也由衷地向他致以敬意，作为院长，我也诚挚的向社会推荐这本成功之作。

是为序。

中国煤炭总医院院长  
内科主任医师、教授  
博士研究生导师



2014年6月

# 前言

21世纪以来，随着经济的发展，人类生活水平的提高，关注健康长寿和追求身体健美与容颜靓丽日渐由时尚演变成一种惯性要求。为此，广大医药学工作者和相关科技人士，加大了对生命科学的研究力度，尤其是对于疾病与衰老，养生与美容的研究，日渐成为关注的热点。

随着研究的深入，科学家已经认识到，随着年龄增长，偌大的身体表面的皮肤，尤其是面部的皮肤逐渐衰老，并且这种衰老的速度有明显的种族和个体差异。中国人面部皮肤最早也最明显衰老的部位是上下睑、眼角和额部，而口周放射状细皱纹则是最迟出现的部位。

俗话说，看人老不老，就看皱纹有多少，尤其是面部的皱纹，成为人体衰老与容颜衰退的重要标志。面部皱纹的形成与皮肤本身的老化、光损害、重力作用、营养状况、外伤、皮下组织萎缩和面部肌肉的活动相关。皮肤的衰老，表现为皮肤变薄、干燥、失去弹性而松弛，并出现皱褶和老年色素斑。深部肌肉、深筋膜、骨骼等组织的改变表现为骨质脱钙、骨吸收、骨量减少甚至是骨质疏松，肌肉张力下降，附着点下移等。

目前认为，恢复面部青春的合理途径是解决面部衰老软组织的质和量的变化。组织数量和移位的改变可通过传统的手术途径矫正，组织性质上的变化则可通过非手术方法来改善。不同的治疗方法在治疗机制、适应证、并发症、优缺点等方面各不相同。虽然依靠手术方法除皱紧肤能很快带来美容的效果，但并不能从根本上扭转皮肤衰老、松弛和皱纹形成的速度。中医学历来讲究“有诸内必形诸外”，认为皮肤容颜的衰老是内脏衰老的表现。如何减缓和扭转由于内脏的衰老而引起的皮肤容颜的衰老？在这种思想指引下，部分养生学家和美容志士，开始关注一种既是古老也是新潮的美容方法——内在美容方法。这种内在美容方法的内涵，就是通过人为的手段，当然主要是依靠药物，以期从根本上延缓机体的衰老，减缓容颜衰老的速度，以使青春容颜持续的时间有所延长。

从几千年的中医学养生美容发展史看，古人是非常注重养生美容的。古人所运用的养生美容方法，很显然，是以内在的养生美容为主的方法。这种方法虽然过程缓慢，一旦见效，效果持久。

什么是中医养生美容法，顾名思义，就是在中医辨证施治理论指导下，依靠理法方药和传统手段，调理脏腑功能，达到美容目的的方法。中医养生美容法既有药物方法，也有非药物方法如针灸、推拿、理疗、按摩、导引和运动等。本书所介绍的方法，主要是药物养生美容方法，包含了中药内服和外用，也即是运用中药调理脏腑功能、调理内在气血、延缓机体的容颜衰老，达到青春常驻，容颜衰老延迟的目的。

俗话说，“十斤雪花膏，换不来一两青春”，本书所讲的养生美容，与平素大家涂脂抹粉的化妆之妆容是有根本不同的。化妆只是从外表上对影响容颜的关键部位尤其是面部，进行暂时修饰的一种方法，比如抹上脂膏滋润肌肤，撒上粉底掩盖皱纹等。而养生美容则不同，养生是美容中的养生，美容是养生中的美容。能养生的美容是一种健康的美容，能美容的养生是一种时尚的养生。

编者  
2014年6月

# 目 录



## 概 述

### 滋阴润颜类

- 玉竹（甘寒质润，专滋肺阴胃阴） ..... 2
- 麦门冬（减肥下火抑食欲，养阴生津润肌肤） ..... 7
- 天门冬（人老皮肤松，就用天门冬） ..... 11
- 黄精（要想身健轻，坚持用黄精） ..... 15
- 牡蛎（水柔生牡蛎，润肤骨质密） ..... 24
- 生地黄（稳稳当当肝火降，咽干皮燥生地黄） ..... 28

### 补血驻颜类

- 龙眼肉（能使容颜俏，补血最奇妙） ..... 34
- 枸杞子（以红补红能补血，善补肝肾容颜悦） ..... 39
- 大枣（要想气血容颜好，早晚吃大枣） ..... 46
- 何首乌（何首乌，可乌发，补益精血效最佳） ..... 48
- 楮实子（不上火的补药） ..... 55



- 熟地黄（我是熟地黄，补血乌发良） ..... 58

## 温阳壮色类

- 肉桂（肉桂性温热，欲补水先补火） ..... 63  
石钟乳（石药却性温，温阳能泽容） ..... 66

## 补肾壮色类

- 蛇床子（面部疮癣湿疹生，扶正祛邪显奇功） ..... 70  
鹿角、鹿角胶、鹿角霜（补肾壮阳属第一，强骨悦颜乃首选） ..... 72  
仙茅（温补命门身体壮，温肾壮阳气色靓） ..... 77  
菟丝子（小小菟丝子，养肌乌发助生子） ..... 81  
肉苁蓉（补肾通便助排毒，体虚面黑最可服） ..... 85  
补骨脂（补骨脂有四大功用，补肾温脾平喘固精） ..... 90  
黑豆（一顿黑豆餐，减肥好容颜） ..... 99

## 益气悦颜类

- 白术（白术健脾祛湿气，面皱脸肿最相宜） ..... 104  
苍术（苍术作用不一般，乌须发，面增白，消浮肿，驻容颜） ..... 110  
山药（润肺健脾保肾精，润肤补血靓容颜；甘平无毒可久服，药食  
两用速奇功） ..... 121  
零余子（零余子，山药蛋，补虚抗衰益容颜） ..... 126

## 安神怡容类

- 紫芝（自古抗衰灵芝草，宁心安神睡眠好；补肾强骨且聪慧；补中  
健脾胃口好） ..... 128  
远志（安神益智气色好，祛痰面色晦暗消） ..... 130



珍珠（天然美白之品，镇惊安神良药） .....	133
柏子仁（既安神，又通便；润肌肤，美容颜） .....	136
石菖蒲（开窍醒神气色明，化湿和胃色泽正） .....	139

## 活血匀色类

卷柏（活血悦颜匀肤色） .....	143
酒（贵在活血，切莫贪多） .....	145
牛膝（活血增色，补肾乌发） .....	146

## 清热复容类

冬瓜子（既能利尿消肿，又能润肤除皱） .....	151
牡丹皮（皮肤青紫有瘀斑，早晚想到用牡丹） .....	153
胡黄连（面色灰青心里烦，优先想到胡黄连） .....	155
青蒿（低热出汗用青蒿，更年期者用最好） .....	158

## 排毒靓颜类

玄明粉（皮硝芒硝玄明粉，通便排毒第一品） .....	162
芫荇（专治虫斑和疥癣） .....	166

## 祛风洁颜类

藁本（祛屑酒齄和疥癣、外用内服皆方便） .....	168
白芷（又美白，又香体，为天然的美容佳品） .....	170
桑叶（养发止痒护肤佳，生气上火桑叶茶） .....	173
蔓荆子（体虚受风损面容，此时赶快用蔓荆） .....	176
紫苏（狐臭伴肤燥，紫苏哈哈笑） .....	177

## 利水实容类

- 桃花（能使面容白里透红） ..... 180  
茯苓（茯苓主要有三用，失眠拉肚和水肿） ..... 182

## 益色驻颜类

- 莲花 并藕实、莲子、石莲（靓色明颜祛斑点，生发减肥可驻颜）  
..... 194  
君迁子（主治口舌上火皮肤燥） ..... 198

## 润肌悦颜类

- 建兰叶（专治肺病面目晦暗） ..... 200

## 祛除死肌类

- 菊花（眩晕目昏气色差，药店买来泡菊花） ..... 202  
花椒（虚寒体质养生美容之首选） ..... 207

## 固精保颜类

- 金樱子（适合遗精、久泻、尿频者的养生美容） ..... 215  
覆盆子（人老珠黄颜容衰，覆盖一用心怀开） ..... 219

# 概 述

机体的衰老和容颜的衰退是有一个漫长的过程的。而且这种衰老有时并不为人察觉，而一旦察觉出来，衰老的速度就显得很快。古代医学家认为，机体的衰老和容颜的衰退与五脏六腑和气血盛衰密切相关，并且有一定的规律可循。一般说来，机体最先衰老的是皮毛，表现为皮肤衰老且毛发不泽甚至枯落。其次是衰老发生于血脉，表现为脉道斑结，动脉发生斑块，脉管窘曲，动脉发生狭窄，血脉不畅，血液黏稠度增高，血运减少，供血不足，不能为五脏六腑输送气血以保障供应，如此，血液供应不能达到要求，当然脏腑要衰老，容颜要衰退了。再次是衰老发生于肌肉，表现为肌肉消瘦，肌穷肉少，每天都在吃饭，可吃的食物通过消化后大多变成了腹部的脂肪，很少变成四肢的肌肉，这样一来，脂肪越来越堆积，肌肉越来越少，人体不再像年轻时期一样形体健美，匀称可人，而是变得肌少皮松，有人无形。第四是衰老发生于筋膜，筋极膜涩，筋缓不能自收持，膜涩不能自滑利，表现为全身骨关节僵硬、活动不便，最常见的就是退行性骨性关节炎。第五是衰老发生于骨骼，骨骼痿弱，骨质疏松，关节退化，活动不能随意。

为此，古人认为，对于容颜衰退，脏腑衰老，应各因施法，按脏腑、按气血进行诊治。衰老在肺者，应该补益肺气，滋润肺津和肺阴；衰老在心者，应该调和营卫气血，重在益气养血；衰老在脾者，应该首先调节饮食，使饮食不热不凉，食量不多不少，避免过食生冷油腻，千万不能因为贪食而伤及脾胃，应当时时顾护脾胃，促进脾胃的消化能力，保持脾胃的正常生理功能，从而为全身提供充足的气血；衰老发生在肝者，当疏泄肝气，调畅情志，从情绪上应气度缓和，心情平和，同时要调养脾胃，使肝和脾的关系更加调和，使肝气更加调畅，脾气更加健旺，从而达到气顺血和的目的；衰老发生在肾者，当补肾填精，固肾保精，适当应用一些滋补肝肾、填养精血的中药，属于肾阳虚者要温补肾阳以实现益火之源，属于肾阴虚者，当滋补肾阴以壮水之主。只要灵活地、准确地、及时地做到调养脏腑，补益气血，或一种方法单用，或多种方法并施，就一定能达到养生驻颜、养生美容的目的。

# 滋阴润颜类

滋阴润颜类养生美容药物，是指具有滋补阴津作用，专门用于阴津不足之体养生美容的药物。就养生来说，本类药物通过滋补阴津，调养脏腑，达到养生健体的目的；就美容来说，本类药物通过滋补阴津，能产生为肌肤皮毛补水、加水、保水增津的作用，进而达到润泽肌肤，润养容颜的目的。阴津不足之体的临床表现是多种多样的，常见的是：肌肤枯燥，皮毛不泽，皮肤皴裂或粗糙脱屑，毛发干枯不荣，咽干口燥，口渴，大便干结，或伴有心烦，失眠多梦，手足心热，五心烦热，舌质红，苔少，脉细等。临床上防治的原则是滋补阴津，生津增液。本类药物主要有玉竹、麦门冬、天门冬、黄精、牡蛎、生地黄等。

## 玉 竹

(甘寒质润，专滋肺阴胃阴)

**【认识玉竹】** 玉竹为百合科植物玉竹的根茎。主产于湖南、河南、江苏等地。

**【如何采制】** 秋季采挖，洗净，晒至柔软后，反复揉搓，晾晒至无硬心，晒干；或蒸透后，揉至半透明，晒干，切厚片或段用。

**【性味归经】** 味甘，性微寒。归肺、胃经。

### **功效主治**

养阴润燥、生津止渴。主要用于肺胃阴虚证及热伤心营，心阴不足之证。

### **养生美容机制**

滋阴润面，悦泽容颜；润泽肌肤；轻身延年，抗衰防老。



古人对玉竹在养生美容方面的作用记载主要有：“去面黑玢，好颜色，润泽，轻身，不老”、“泽容颜，去面黑玢，调气血令体康强”、“泽容颜，乌发须”、“诸不足，悦颜色”等。对其上述养生美容的机制可以从以下几个方面来理解。

### 1. 滋养胃阴以充养后天气血

中医学认为，胃为水谷之海，所谓水谷之海，就是说胃是专门容纳水谷饮食的地方，是专门司隶受盛、腐熟水谷的器官，人没有胃，便不能正常的吃饭，不能正常的吃饭，也就不能食人间烟火，因而也就不能活下去了。可见胃是十分重要的器官。人吃饭后，由胃完成对饮食水谷的初步消化。这一初步消化作用，中医学称之为腐熟作用。要完成这一腐熟作用，必须由阳气对其进行腐熟，这种阳气呢，当然便是胃阳。胃阳的火力是十分巨大的，能腐熟消化进入胃的大部分东西。一个正常的腐熟消化过程，除了依靠“胃阳”之外，胃阴也起着十分重要的作用。那么，什么是胃阴呢？胃阴简单说，就是胃所分泌的消化液，要完成消化，没有消化液是不行的，只有胃阳和胃阴的共同作用，才能完成一个正常的消化过程。

大家都十分清楚，一个鲜活的生命，一个正常的生理过程，必须阴阳平衡，必须阴平阳秘，才能使之生理有度，功能正常。同样，对于一个良好的腐熟消化过程，也必须有充足的胃阴，使之与胃阳相配，才能消化正常。还必须让我们明白，仅有胃阳和胃阴的相合是不够的。完成具体的消化过程，具体的担当者是胃气。胃气是干什么的呢？胃气简单说就是胃的动力，胃气的动力表现是使胃向下蠕动，不至于使进入胃的食物反流上来。目前，反流性胃炎的患者比较多，所谓十人九胃，说的就是十个人就有九个人是反流性胃炎。反流性胃炎的形成是比较复杂的，其中一个重要的原因，就是胃的动力下降，也即是胃气虚弱了。由于胃气虚弱，胃的动力不足，才导致胃气不能正常的下降，逆流于上，引起胃口不适，或恶心呕吐，或暖气泛酸等。因此，临床上常说，胃气以和降为顺，强调的就是胃气必须下降，必须带动引入胃的食物下降，才能完成腐熟与消化。

进一步说，胃的阳气主司蒸腾以腐熟，胃的阴液主司“和降”以消化吸收。由于生理上的关系，胃为阳腑，阳气相对偏亢，因而胃阴略显不足。尤其到了中年以后，胃阴不足更加彰显。因而人到老年，总感觉到消化能力不

如从前了，时常感到食后饱胀，标示着胃阳减弱，胃阴不足了。胃阴不足的出现，“和顺下降”之功能即受到影响，同时阴病影响到阳病，胃阴不足渐渐引起了胃阳也不足。胃的阴阳不足，胃的功能受到破坏，胃便不能收纳推动食物下行消化了，因而多出现反流的情况，这就是目前常说的胃与食管反流的基本原因之一。这种反流情况持续存在，严重影响了胃的腐熟与消化功能，导致全身的气血生成受到影响，久而久之出现气血不足。气血不足持续发展，不仅影响了五脏六腑的健康，也影响了色泽容颜。明白了上述道理，就不难理解玉竹的作用了。玉竹，味甘，性微寒，其质柔润，能入胃经，其味甘能养胃，性寒能清火，柔养胃腑的结果就是顾护了胃气，微寒清火的结果就是顾护了胃阴，胃气与胃阴得到了保护，胃的功能自然变得强健，从而气血充足，容颜润泽。因此，适当地应用玉竹调养胃阴，激发胃气，对维持胃的“和降”功能，维系气血生成的正常，至关重要。

### 2. 滋养肺阴以润泽皮肤

肺为五脏之天，不仅是因为肺于人体中的位置较其他脏腑为高，更重要的是肺能若雾露之灌溉，能充养肌肤皮毛，成为给养其他脏腑组织器官的重要脏腑，担负其“如天”一样重要的作用。《灵枢·决气》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”此处便是对肺脏的生理作用的典型描述。意思是说，在上焦位置的肺，是专门负责开发气血和津液功能的脏器，能宣发食物的营养精华到全身各处，尤其是布散营养津液到皮肤上，以完成对皮毛肌肤的营养作用。这种作用，就像自然界中的雾露一样，飘散到各处，完成相应的濡润营养功能。

在此所言的“气”的定义，实际上是气血之意，无论气或血，皆是一种极精微的物质，化生于五谷，宣发的部位在上焦之肺，然后无处不到，如雾露之弥漫，播散至全身，营养于全身，当然也包括作为外表容颜重要载体的肌肤皮毛。因而肺脏在维持肌肤皮毛的营养与润泽方面极其重要。也正因为如此，不少医家认为，欲美皮肤需养肺，欲润皮肤需滋肺。玉竹甘寒体润，径入肺经，最擅微清肺热，滋养肺阴。由此看来，玉竹便是具有这样一种功能的药物，通过滋养肺阴，以维持或加强这种雾露作用，实现对脏腑和肌肤皮毛的有效滋养，从而达到养生美容的效果。



### 3. 属阴药，可专门滋阴、养阴

玉竹作为专门滋阴和养阴的药物，被称之为阴药。为什么玉竹能滋阴、养阴呢？这要从其性味上说起。中药的功效作用是由其性味特点决定的。有什么样的性味，便具有什么样的功效作用。玉竹的味是甘的，其药性是微寒的。性味相合，也就是甘味与微寒之性相合，亦即甘寒相合，甘寒相合怎么了？我们说甘寒相合能养阴，能益阴，能滋阴。同理，若是甘温相合呢？甘温相合，便能益气，便能补气。

对此，大家可能还不太明白，举个例子说，生活中我们经常吃的梨，是能滋阴呢？还是能补气呢？这么说，大家就能得出一个正确的答案：那就是能滋阴。正因为能滋阴，所以有时在嗓子上火，或干咳不止时，常常用梨煮水喝，便是这个道理。那么为什么梨能滋阴养阴呢？很显然，是因为梨的味是甘的，梨具有寒凉之性，味甘性凉或性寒相合，甘凉或甘寒能益阴、养阴、滋阴，因而说梨是能滋阴、养阴、益阴的水果。讲到这里，就很容易清楚玉竹所具有的滋阴、养阴作用了。正因为其具有良好的养阴、滋阴作用，因而玉竹被称之为阴药。又由于玉竹入肺经和胃经，所以玉竹的养阴、滋阴作用，是专门偏重于滋养胃阴和肺阴的。通过滋肺阴和胃阴，以达到润肤美容的目的。

### 4. 补而不滞，为洁面，祛除黑斑的名药

玉竹是一味名副其实的补阴药，在使用时可以蜜制或蒸熟服用。如要退黑使得面部增白，必须久服方能见效。玉竹药性平和，上可滋肺，下可滋肾，上下皆补，却补而不壅滞，此十分可贵。学中医的人都知道什么是壅滞，壅滞就是人体的气机发生壅塞，此就如交通道路发生拥堵一样。人体的气机发生“拥堵”也就是壅滞，是不行的。例如，若脾胃气机发生壅滞引起脘腹胀满，没有吃饭却胃里感到撑胀感。同时，玉竹属于柔润之药，虽然柔润，但并没有引起伤脾胃而发生腹泻的现象。这是为什么呢？因为一般说来，凡是柔润之品，往往在滋阴的同时，也助长了湿气，脾脏作为中焦之脏，后天之本，位居中焦，不偏不倚，不上不下，最怕水湿之气。水湿之气容易阻遏脾气，影响脾胃的运化功能也就是消化吸收功能而发生腹泻。而玉竹质润滋阴却不伤脾，即使是长久服用，也使人无伤脾的后顾之忧。

从上可以看出，玉竹能祛除面黑斑，使人好颜色，“泽容颜，乌发须”、



“令肌肤润泽光滑，且有轻身延年，抗衰不老”等诸多养生美容之效。这些作用，是与其滋阴养阴作用密切相关的。也即是说，无论是养胃阴以促进气血的生化，还是养肺阴以实现雾露之润泽，直接或间接的，等于为肌肤皮毛起着加水、增水和保水的作用，使玉竹成为一味滋阴润颜的常用中药。也正是这个特点，生活中常说：“肌肤水分少，就把玉竹找”。

### 养生美容应用

(1) 用于面部黑斑、皮肤粗糙之证。面部黑斑和皮肤粗糙的主要原因在于心阴不足，面失容润或肺阴不足。

(2) 用于肌肤粗糙如枯，松皱不泽之证。

(3) 用于体瘦多火者。瘦人多火，火多伤阴，阴伤津少，津少脏腑失荣，功能减退，衰老加快。只要是体瘦多火的体质，无论男女老少，皆可使用。

【用法用量】一般为水煎服，每日6~12g。

### 【使用方法推荐】

#### 1. 单方用法

玉竹膏：玉竹280g，水煎2~3小时后，滤出取汁约420ml，加入砂糖50g，继续微火煎熬约5分钟即可。每次15ml，每日服用2次。此为2周的用量，可根据个人的体质和季节情况，择期使用，可连续使用2~3个疗程。

#### 2. 复方用法

(1) 山玉汤：山药15g，玉竹10g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(2) 玉麦汤：玉竹10g，麦冬15g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(3) 百合玉竹汤：百合9g，玉竹10g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(4) 沙玉汤：沙参12g，玉竹12g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(5) 天玉汤：天冬10g，玉竹10g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(6) 熟玉汤：熟地黄12g，玉竹9g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

(7) 玉地汤：玉竹12g，生地黄15g，水煎服，每日1剂，2周为一疗程。

上述复方用法，皆可以根据个人情况，将其制作成膏剂或丸剂。并依个人口味或身体的情况加入调味品，比如无糖尿病的情况下，可以加入蜂蜜、砂糖、冰糖等。在制成膏时，可以按照上述每日用量换算成半月量或一月量进行加工，比如要加工半月的用量，即将上述推荐用量扩大15倍即可。