

中医健康绝学系列

# 有情之品 疗有情之身

## 动物药调养身体的秘密

草木无心，血肉有情，有情之品是大自然对人的恩赐

王新志◎著

王新志全国名老中医药专家传承工作室  
动物药临床运用经验总结

中国中医药出版社

中医健康绝学系列

# 有情之品 疗有情之身

王新志◎著

中国中医药出版社  
北京

**图书在版编目 (CIP) 数据**

有情之品疗有情之身/王新志著. —北京:  
中国中医药出版社, 2018. 3  
(中医健康绝学系列)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4132 - 8

I. ①有… II. ①王… III. ①补法 - 基本知识 IV. ①R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070068 号

---

**中国中医药出版社出版**

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 - 64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 13.75 字数 176 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4132 - 8

定价 39.80 元

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

**社长热线 010 - 64405720**

**购书热线 010 - 89535836**

**维权打假 010 - 64405753**

**微信服务号 zgzyycbs**

**微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>**

**官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**

**天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

## 前 言

### 用血肉有情之品疗补血肉有情之躯

近年来，人们对化学合成药物的毒副作用认识愈深，对中药也产生了更为浓厚的兴趣，像人参、鹿茸等中药都被作为礼品赠送给亲朋好友。也有很多喜爱养生的人在做菜、泡酒、泡茶的时候，加入部分药材，来调补身体。

在中药当中有一类药——动物药，因为它们“有血、有肉、有骨、有髓”，并且“有情”，类似于人体的脏腑组织结构，其中的成分更容易被人体吸收，从而补充人体五脏的物质亏损，增强机体活动能力，改善机体衰弱状态，所以被历代的医家亲切地称为“血肉有情之品”。名贵中药家庭中的鹿茸、阿胶、紫河车、冬虫夏草等都属于血肉有情之品。

我在行医期间，经常会用到动物药，因为它们的效果非常好。比如说，对于脑血管病患者，我经常會用到水蛭；对于失眠、记忆力衰退的患者，我会用到海参；对于高血压病患者，我会用僵蚕等。另外，也经常有一些亲戚朋友或者患者咨询我，动物药怎么吃效果更好。比如说，前几年冬虫夏草非常火爆，门诊上经常有人问我，自己适合不适合吃冬虫夏草，怎么吃效果更好。

作为一名中医师，我已经有近 40 年的行医历史，诊治过的患者不下十万人。这期间，我对中药方剂运用得越来越熟练，开方越来越精简

的同时，疗效越来越好。同时，我还是享受国务院特殊津贴专家、国家二级教授、博士生导师、全国名老中医药专家传承工作室获批者、河南省首届名中医、第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、河南省优秀专家、中华中医药学会脑病专业委员会副主任委员、河南省中医脑病专业委员会主委，多年的悉心工作，我使大批病人摆脱了“死神”、“植物人”、偏瘫的困扰。

我每天上午出半天的门诊，大都要持续到下午一两点，即便如此，还是要限号，因为患者太多。每天见到患有高血压、糖尿病、高脂血症、脑出血、脑梗死、中风、偏瘫等疾病的人都让我很痛心。一方面，就算我身体再好，精力再旺盛，也看不完所有的患者；另一方面，很多疾病本身是可以避免的，小病常是因为不注意养生造成的，大病是小病发展而成的。我明白，一个好大夫除了要把病看好，更重要的是要让人不得病。于是，在工作之余，有些单位邀请我去讲课，我都欣然应下。因为一上午最多也就看几十个患者，但是讲一次课却可以让几百人受益。

再后来，我萌生了写科普著作的想法，写一本书可以让几千几万甚至更多的人看到，让更多的人获得健康。何乐而不为呢？

于是，我就以“用血肉有情之品疗补血肉有情之躯”为主题，写了这本书，书里除了阿胶、冬虫夏草、麝香、水蛭等常用的动物类中药以外，还给大家讲了日常生活中经常吃到的羊肉、牛肉、驴肉、鸽子肉、鳖肉等的性味归经及用法，非常实用。

我平时非常注重学习，经常跟同行交流临床经验，但中医博大精深，文中如有不足之处，请大家批评指正！

王新志

2017年7月23日

# 目录

## 第一篇

### 血肉有情之品能把我们的身体补得棒棒的

- 一、认识一下“血肉有情之品”吧 / 003
- 二、用血肉有情之品进补是古人的好习惯 / 006
- 三、血肉有情之品吃对了就会非常养身 / 007
- 四、在小厨房里把家人的健康养出来 / 009
- 五、补虚无须山珍海味，常见肉食也很好 / 012
- 六、假冒的血肉有情之品非但不补身还伤身 / 014
- 七、有情之品养生，中医和西医都越来越重视 / 016

## 第二篇

### 心脑血管疾病的有情之品调护法

- 一、疲劳综合征，每天一碗海参粥 / 021
- 二、心脏病宜食驴肉 / 023
- 三、经常心慌、胸闷，可吃胡桃阿胶糕 / 025
- 四、水蛭破血逐瘀，帮您清理血管堵塞 / 027
- 五、让高上去的血压乖乖降下来的有情方 / 028



## 目录

- 六、做个睡美人，才能葆青春 / 030
- 七、喝驻颜茶是永远年轻的秘密 / 032
- 八、醒酒安神，用“五灵脂丸” / 033
- 九、教你如何应对“夜哭郎” / 035
- 十、别看土鳖虫不起眼，补钙效果你眼馋 / 036
- 十一、产后抑郁，要常喝阿胶大枣粥 / 038



### 第三篇

## 脾胃疾病的有情之品调护法

- 一、多吃牛肉，养出好脾胃 / 043
- 二、排便顺畅，人体无毒一身轻 / 045
- 三、肠痔如虫啮，试试“猬皮坐浴方” / 049
- 四、鸡内金打粉，让孩子大口大口地吃饭 / 051
- 五、孩子面黄肌瘦是疳积在作祟 / 053
- 六、小儿打嗝，请喝“牛乳生姜汁” / 055
- 七、快速搞定牙痛的老偏方 / 057
- 八、吃点虫草蛋能帮助术后伤口愈合 / 058
- 九、能健脾增寿的海参粥 / 059
- 十、乌鸡，上天赐给女人的天然美食 / 061
- 十一、想美就吃猪蹄吧，它一点都不逊于熊掌 / 063



### 第四篇

## 肺脏疾病的有情之品调护法

- 一、补中益气，多食泥鳅 / 069
- 二、身体虚弱经常感冒，每天一包紫黄茶 / 072

- 三、有了蛤蚧，就能远离喘咳 / 074
- 四、缓解“老慢支”可用虫草鸭 / 076
- 五、得了肺结核，中医药辅助不可少 / 079
- 六、蜂蜜调僵蚕粉，治疗轻度哮喘 / 081
- 七、荸荠海蜇煲，一道美味化痰止咳汤 / 082
- 八、珍珠帮您重塑水嫩肌肤 / 084
- 九、面部过敏，试试珍珠粉面膜 / 086
- 十、珍珠营养霜，让您自然增白 / 088
- 十一、要消除皱纹人不老，可用珍珠茶洗脸 / 089
- 十二、珍珠粉定妆，美丽一整天 / 091
- 十三、珍珠芦荟面膜，全面对抗“老黄脸” / 093
- 十四、青春要“蜜”不要“痘” / 094
- 十五、孩子发热不退，可用羚羊角 / 096
- 十六、咽喉肿痛，每天两勺蜂蜜醋 / 098
- 十七、鳖甲除骨蒸 / 099
- 十八、补血益气用阿胶不咳不喘 / 101
- 十九、银耳雪梨阿胶汤缓解秋燥止干咳 / 103
- 二十、告别自汗用牡蛎，四季都轻松 / 104
- 二十一、猪皮入药治咽炎 / 106



第五篇

## 肝脏疾病的有情之品调护法

- 一、鸽子肉补虚，便宜实惠有效果 / 111
- 二、猪肤红枣羹，补血又美味 / 113
- 三、糖尿病病人如果知道僵蚕就好了 / 115





## 目录

- 四、常喝猪肝羹，让眼睛变得更明亮 / 117
- 五、女人常血虚，阿胶冻帮您 / 119
- 六、更年期的好帮手，龙眼阿胶汁 / 120
- 七、怀孕后身体无力，不妨喝几天阿胶鸡蛋汤 / 122
- 八、子宫出血，胶艾汤来补 / 124
- 九、乳汁不够用，“穿山甲”来帮忙 / 126
- 十、乳房胀痛，可能是被宝宝“吹奶”了 / 128
- 十一、傲人乳房吃出来 / 129
- 十二、一杯醋调茶，品走乳腺炎 / 130
- 十三、红枣猪油蜂蜜膏，治疗乳头皲裂效果好 / 132
- 十四、滋阴凉血，常吃鳖肉 / 134
- 十五、眼底出血，记得常喝猪肝粥 / 136
- 十六、米醋炒五灵脂，治疗儿枕痛效果好 / 138
- 十七、产后缺乳娘担忧，汤中加味紫河车 / 140
- 十八、让月经真正成为女人的好朋友 / 141
- 十九、海参木耳冰糖汤，补血效果非常好 / 144



## 肾脏疾病的有情之品调护法

- 一、雪蛤膏鸡汤，冬令进补的好东西 / 149
- 二、羊肉是补肾的好东西 / 150
- 三、身体抵抗力差，吃个营养馒头吧 / 153
- 四、鸡内金固涩精液，男人遗精会减少 / 154
- 五、只有医生知道的“海洋伟哥” / 156
- 六、腰膝酸冷，“马”上就好 / 157

- 七、每晚一杯蛤蚧酒，小便频多少烦忧 / 159
- 八、阴囊潮湿、肿胀、瘙痒莫着急，蝉蜕煎水洗一洗 / 161
- 九、精子质量差试试这个方子 / 162
- 十、性功能减退的男人，一杯热酒暖命门 / 164
- 十一、人参配海马，给身体补精气 / 166
- 十二、常喝鹿茸酒，身体不觉累 / 168
- 十三、祛除肾结石，鸡中有内“金” / 170
- 十四、急性尿潴留，麝香可急救 / 172
- 十五、得了水肿，用开水冲服“蝼蛄末” / 174
- 十六、通小便消水肿，切记吃鲮鱼 / 176
- 十七、阳虚的男人，早晨吃鸡蛋加点鹿茸吧 / 179



## 其他常见病的有情之品调护法

- 一、蜂蜜猪油膏是冻疮的克星 / 185
- 二、红肿化脓别着急，试试这个通治方 / 187
- 三、猪油调露蜂房末，治疗头癣效果好 / 189
- 四、斑蝥膏，治疗扁平疣效果好 / 191
- 五、香油刺猬皮膏，治疗烧伤烫伤的小妙方 / 193
- 六、足跟痛，养血活血有帮助 / 195
- 七、消雀斑，请服犀角升麻丸 / 196
- 八、地龙白糖液，湿疹无处藏 / 198
- 九、消淋巴结核的外用有情方 / 200
- 十、没食子治“酒糟鼻”名不虚传 / 202



## 目录

十一、告别足癣，一身轻松 / 204

十二、治疗秃疮，请用芝麻油调露蜂房 / 206

十三、悄悄给肿瘤病人煲一碗这样的粥吧 / 208

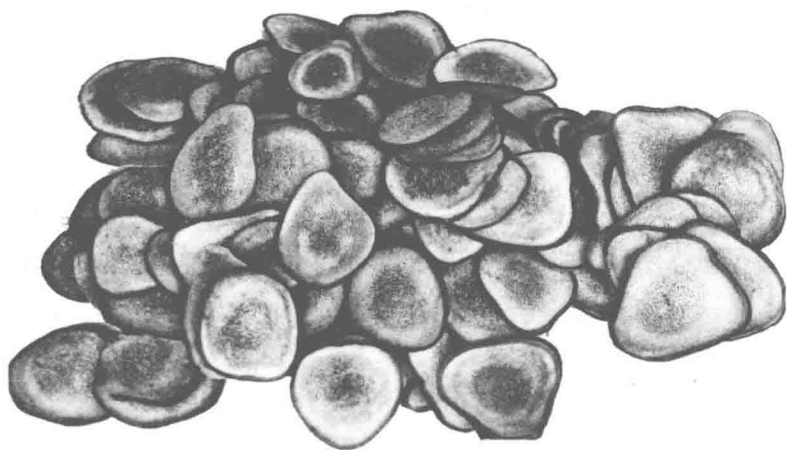




血肉有情之品



能把我们的身体补得棒棒的





## 一、认识一下“血肉有情之品”吧



我们在用“血肉有情之品”进补的时候，也不妨思考一下自己的生活方式，科学生活才是养生之道、长寿大道。

我在坐诊的时候，经常能听到这样的话：

我丈夫最近工作非常累，天天看着他没日没夜地忙，特别想给他补补身体，但是不知道怎么补好。

爸爸最近做了大手术，身体非常虚弱，总想给老人家补一补，可是自己又不懂。

儿子最近马上要考大学了，天天埋到书堆里，什么东西能给孩子补补脑子呢？

……

每当听到这样的话，我都会详细地问一问，然后耐心地给他们进行指导。原因很简单，他们是在关爱他们的亲人，作为一名医生，我当然有理由去帮助他们。

如今，居民的生活水平提高了，大家的口袋也鼓起来了，我们会吃

一些“好吃的”，一些原本高高在上、让人望而却步的东西也“飞入寻常百姓家”，成为百姓嘴边常谈、餐桌上常有的东西。但是，我想说的是，现在大家进补实在是太盲目了。很多人特别想给自己的亲人补一补，但是却有心无力，无从下手。

这就是我写这本书的目的，指导一下大家的饮食养生。

在这本书里，我重点提到的是“血肉有情之品”，也就是动物药。它可是中医药膳、食疗的一宝，是指大自然中的脊椎动物、有血动物中，具有滋补强壮、填精益髓等不同功效的药食部分。因为它们“有血、有肉、有骨、有髓”，并且“有情”，类似于人体的脏腑组织结构，与各类滋补药材一起烹饪，除了自身的补虚疗损作用外，还有助于引药直达病所，使滋补药材的养分易被人体吸收，从而补充人体五脏的物质亏损，增强功能活性，改善机体衰弱状态，所以被历代的医家亲切地称为“血肉有情之品”。

比如日常生活中所说的阿胶、羊肉、鹿茸等，都属于“血肉有情之品”。

当然，这些“有情之品”可不是胡来的，大多是根据“取象比类”推出来的。“天地万物者，不以数推，以象之谓也。”古人认为，世界万物都是相互联系的，人类生老病死的规律在自然界中能找到相应的体现。而中医所用的动物药便是基于这种“取象比类”的思维方法实践和总结得来的。

我们以最美味、最滋补的老鳖来说吧。有一次，有位女士问我，她整天感觉烦躁、失眠，用什么进补好？我推荐她用老鳖炖汤。老鳖营养丰富，滋味鲜美，深受老百姓的喜爱。最主要的，它还是“血肉有情之品”。经过临床验证，它具有滋阴养血的作用，如遇深夜盗汗、五心烦热、失眠多梦等阴虚病症，服用鳖甲汤，多能见效。

当时我就问她：“你知道老鳖为什么滋阴效果比较好吗？”她摇了摇头。

我说：“您看啊，有句古话叫‘千年的王八万年的龟’，王八是鳖的俗称。古代人很聪明，他们发现老鳖行动缓慢，而且还是个‘瞌睡虫’，爬几步就打盹儿，便意识到老鳖长寿的秘诀在于‘养阴’，善于以静制动。”

“您再看看咱们现代人，生活节奏太快，个个行色匆匆，动多静少，所以容易阴津不足，出现虚火内扰。我们用老鳖的‘阴长’弥补人类的‘阴短’，不正好可以起到治病的效果吗？”

“再比如说，古人发现一些动物适应环境的能力非常强，就像泥鳅，生存在淤泥里却不会被湿邪困扰，母鸡常啄食石沙瓦砾而不会消化不良，于是认识到它们在生长过程中有克服这些不利因素的特性，具有祛湿、消食的功效。这样的例子比比皆是。”

这位女士听了，感觉我讲得太有意思了，她真想不到这里面还有这么多门道！

我接着告诉她：“您通过这一点还要明白，如果您经常活动，整天在外面忙忙碌碌的，那就得经常停下来，比如说去旅旅游啊，钓钓鱼啊，练练书法啊，总之，进行一些与‘静’有关的活动，这样才能有好身体，才不会生病。当然，如果您整天很闲，无所事事，那不妨进行一些能让您忙起来的活动。”

总之，我们在用“血肉有情之品”进补的时候，也不妨思考一下我们的生活方式，科学生活才是养生之道、长寿大道。



## 二、用血肉有情之品进补是古人的好习惯



动物药中，如阿胶、羊肉、鳖、乌鸡等，都是广受老百姓喜欢的食补药，因为它们既可以“食”也可以“补”，可谓一举两得，也就是说，您在享受口福的同时，还能把身体给补得棒棒的。

清代的一位名医叶天士曾经说过：“夫精血皆有形，以草木无情之物为补益，声气必不相应，桂附刚愎，气质雄烈……血肉有情，栽培身内之精血，多用自有益。”这句话的意思是说，人和动物都是血肉之躯，取象比类，动物药能够更好地滋补人体。

古代人非常重视用动物药进补。唐代孙思邈首创“以脏补脏”，用牛、羊、猪、兔等动物的肝补肝明目，治疗夜盲症。比如取鲜猪肝 120 克，南瓜花适量，放在砂锅内同煮（不加盐），每日分早、晚两次服用，对防治夜盲症效果很好。再如，汉代医圣张仲景的《金匱要略》中有道汤叫“当归生姜羊肉汤”，这个食补方非常出名，就是取当归 30 克，生姜 30 克，羊肉 500 克同煮，用来温中补血、调经散寒。以羊肉性温，补肾壮阳。想必我不多解释大家都深有体会，冬天吃火锅，几两羊肉下肚，整个身体都暖洋洋的。

壮阳之药还有鹿茸血。相传，雍正皇帝当年还是雍亲王的时候，有