

中医

第2版

补气 血 养生法

ZHONGYI
BUQIXUE
YANGSHENGFA



主
编
马
汧
梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医补气血养生法

ZHONGYI BUQIXUE YANGSHENGFA

(第2版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医补气血养生法/马汴梁主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5091-4061-1

I. ①中… II. ①马… III. ①补气(中医)—养生(中医)
②补血—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 184110 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:杨磊石

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.375 字数:255千字

版、印次:2010年10月第2版第1次印刷

印数:8001~12500

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,概述了中医有关气血与气血虚弱的基本知识,详述了补气补血养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品32种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补气血靓汤、药膳、药酒及中药配方600余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了针刺、艾灸、足浴、按摩、敷脐、练功等中医补气血法。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,特别是气血虚弱的中老年朋友阅读参考。

第2版前言

随着国人生活水平及生活质量的提高,人们越来越注重自身的健康状况,每每会问及身体气血是否充足,气血虚弱是什么原因,有什么表现和补养方法等。本书即针对读者关心的问题,如气血的概念、气血的生成、气血的生理病理变化,以及怎样补养气血等进行阐述,旨在帮助广大读者增加中医补气补血的知识并能比较适当地加以应用。

临床上许多疾病,诸如各种类型的贫血、白血病、溶血性疾病、再生障碍性贫血、过敏性紫癜、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肝炎、慢性胰腺炎、溃疡性结肠炎,女子月经病、带下病,男子虚劳、滑精,小儿厌食症、消化不良、营养不良等,均可运用补气养血的方法调养、治疗,并取得很好的效果。

《中医补气血养生法》自2001年9月出版以来,受到读者关注和认可,也有些读者提出了一些很好的修订建议。为与时俱进,在人民军医出版社的支持下,我们对本书进行了修订再版,在保持原版特色、突出饮食和药膳补养的基础上,适时增补了中医有关气血和气血虚弱等基础知识,各类气血虚的证候特点和补法概述,以及针灸、贴敷、足浴、按摩、气功补气血法等新内容,希望对广大读者补气血养生有所裨益。书中如有不当之处,欢迎读者指正。

马汧梁

2010年8月于梦痴斋

第1版前言

气血是构成人体的基本物质,是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。由于先天禀赋不足,或后天失养,劳倦内伤,久病耗损,或脾胃虚弱,气血化生来源不足,以及失血等,可致气血亏虚。气虚是脏腑功能衰退所致证候,表现为精神委顿、倦怠乏力、眩晕、自汗等。血虚是血液不足或血的濡养功能减退的病理状态,表现为面色不华、爪甲色淡、头晕心悸等症状。具体地说,气虚又可分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚。心气虚表现为心悸气短、倦怠乏力、懒言声低;肺气虚表现为声低气怯、自汗畏风、呼吸气短;脾气虚表现为纳食不化、口淡无味、头晕目眩、脘腹胀闷、大便溏薄;肾气虚表现为腰腿酸软、阳痿早泄、大便滑脱、小便清长。血虚又可分为心血虚、肝血虚。心血虚表现为心悸怔忡、面色苍白、心烦失眠、神思恍惚;肝血虚表现为头晕眼花、两目干涩、视物不清、夜盲、筋脉拘急、肢体麻木、月经量少或闭经。

气血虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据虚的部位和类型确定补养的重点。气虚者补气为主,血虚者补血为主。心气虚者补心益气,肺气虚者补肺益气,脾气虚者补脾益气,肾气虚者补肾益气。心血虚者补血养心,肝血虚者补肝养血。同时,根据气血相互依存,气能生血,血为气母的特点,补气与补血不能孤立进行,而应有机结合,补气可助生血,补血则气有所依。

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1章 气血与气血虚弱基本知识	(1)
一、中医关于气的认识	(1)
二、中医关于血的认识	(7)
三、气和血的关系	(8)
四、气血虚弱的病理特点与表现	(10)
五、气血养生的误区	(12)
第2章 常用补气血中药	(14)
一、补气中药	(14)
白术	(14)
花粉	(15)
太子参	(16)
西洋参	(16)
刺五加	(17)
黄芪	(18)
二、补血中药	(19)
生地黄	(19)
白茅根	(20)
藕节	(20)
酸枣仁	(21)
丹参	(21)
龙眼肉	(22)
三七	(23)
当归	(23)
白芍	(24)
牡丹皮	(25)
墨旱莲	(26)
桑椹	(27)
槐花	(27)
何首乌	(28)
第3章 常用补气血食品	(29)
一、补气食品	(29)
鸽蛋	(29)
白扁豆	(29)
牛肚	(30)
蜂乳	(31)
豆腐皮	(31)
糯米	(31)

小米	(32)	猪肉	(33)
香菇	(33)		
二、补血食品	(34)		
猪肝	(34)	羊肝	(35)
兔肝	(35)		
第4章 补心益气	(37)		
一、补心益气靓汤	(37)		
参芪竹丝鸡汤	(37)	元蘑猪心汤	(38)
人参当归猪心汤	(38)	羊心大枣汤	(39)
人参莲子汤	(38)	参归茯神猪心汤	(39)
二、补心益气药膳	(39)		
人参菠菜饺	(39)	茯苓饼	(42)
人参汤圆	(40)	莲子茯苓糕	(42)
湘莲红煨鸽	(40)	山药茯苓包子	(42)
枣莲蛋糕	(41)	神仙鸭	(43)
豉汁焖鹌鹑	(41)	人参养心茶	(43)
三、补心益气粥	(43)		
糯米灵芝粥	(43)	鸡汁粥	(45)
人参粥	(44)	糯米莲子粥	(45)
人参百合粥	(44)	黄芪牛肉粥	(46)
人参茯苓粥	(44)	五味补虚正气粥	(46)
四、补心益气方	(46)		
开心散	(46)	人参丸	(48)
养心汤	(47)	人参地黄丸	(48)
龙眼莲子汤	(47)	延龄益寿丹	(48)
补心汤	(47)		
第5章 补肝益气	(49)		
一、补肝益气靓汤	(49)		
黄芪猪肝汤	(49)	香菇鸡肝汤	(51)
淮杞炖羊头汤	(50)	黄芪灵芝猪肉汤	(51)
白芍白术猪肉汤	(50)	人参鳖甲白鸽汤	(51)

金针菜黄豆猪蹄汤	(52)	黄豆红枣猪脚筋汤	(52)
----------------	------	----------------	------

二、补肝益气药膳

鱼腐扒鲜菇	(53)	参杞蒸肚片	(54)
黄芪烩什锦	(53)	归芪蒸鸡	(54)
炖椰肉杞子鸡	(54)	田鸡猪肝焖饭	(55)

三、补肝益气粥

黄芪薏仁粥	(55)	鲜奶核桃粥	(56)
鲜山药羊肝粥	(56)	枸杞山萸肉粥	(57)
黄芪木瓜粥	(56)	龙眼芝麻粥	(57)

四、补肝益气方

补肝健脾汤	(57)	当归补血汤	(58)
平补汤(散)	(58)	河间当归汤	(59)
独活寄生汤	(58)		

第6章 健脾益气

一、健脾益气靓汤

参芪鹌鹑汤	(60)	木瓜牛鳅鱼汤	(63)
益气鲫鱼汤	(61)	山药莲子汤	(63)
带鱼益气汤	(61)	蛋白香菇汤	(64)
山药羊肉汤	(61)	白鸽益脾汤	(64)
鲫鱼冬瓜皮汤	(62)	婷婷玉立汤	(65)
参药兔肉汤	(62)	参芪鲮鱼汤	(65)
牛肚枳壳砂仁汤	(63)	党参鳙鱼汤	(65)

二、健脾益气药膳

参芪鸭条	(66)	山药芝麻酥	(71)
软炸蒸肚	(66)	烩鳝鱼丝	(71)
八宝鸽子	(67)	莲米茯苓糕	(71)
软炸淮药兔	(68)	参芪烧牛肉	(72)
春盘面	(68)	芪参烧活鱼	(72)
四君蒸鸭	(69)	鹌鹑肉片	(73)
燕窝捶鸡丝	(69)	红参蒸鲫鱼	(73)
干烧黄芪鱼	(70)	砂仁黄芪猪肚	(74)

八宝红鱼	(74)	黄芪汽锅鸡	(78)
莲子猪肚	(75)	山药茯苓包子	(78)
砂仁烤鹿肉	(75)	参枣米饭	(78)
开元寿面	(76)	红枣鸽肉饭	(79)
八宝猪肚	(76)	人参山药糕	(79)
黄精党参煨猪肘	(77)	蜜枣扒山药	(80)
人参爆山鸡片	(77)	茯苓饼	(80)

三、健脾益气粥

黑米党参粥	(80)	参芪白莲粥	(83)
薯蓣拔粥	(81)	薯蓣鸡子黄粥	(83)
补虚正气粥	(81)	猪肚粥	(84)
参皮猪肚粥	(82)	山药大枣粥	(84)
参苓粥	(82)	玉屏风粥	(84)
芪术粥	(82)	黄芪南瓜粥	(84)
八宝粥	(83)		

四、健脾益气方

健脾汤	(85)	安胎止呕汤	(87)
六君子汤	(85)	完带汤	(87)
轻身散	(86)	沙参淮山汤	(88)
三参二白汤	(86)	术枳内金汤	(88)
黄芪汤	(86)	健脾丸	(88)
清带汤	(87)	益气聪明汤	(88)

第7章 补肺益气

一、补肺益气靓汤

党参杏仁川贝老鸭汤	(90)	鲜莲银耳汤	(93)
猪肺虫草汤	(91)	人参胡桃鸡汤	(93)
牛肉北芪浮小麦汤	(91)	参百猪肺汤	(94)
干螺花旗参鸡汤	(91)	洋参乌鸡汤	(94)
西洋菜滚牛肉汤	(92)	黄芪猴头汤	(94)
鲫鱼红糖甜杏汤	(92)	杏仁川贝猪肉丸汤	(95)
踏党灵芝猪肺汤	(92)	洋参虫草猪肺汤	(95)

二、补肺益气药膳	(96)		
爆人参鸡片	(96)	参蛤蒸鸭	(99)
黄芪糖醋鲤鱼	(96)	双参烧鲤鱼	(99)
参芪虫草乳鸽	(97)	清蒸人参鸡	(100)
九仙薯蓣煎	(97)	陈皮油烫鸡	(100)
太子鸡	(98)	人参菠菜饺	(101)
虫草全鸭	(98)	黄精煨肘	(102)
三、补肺益气粥	(102)		
人参百合粥	(102)	人参阿胶粥	(103)
人参粥	(102)	黄芪阿胶粥	(103)
加味补虚正气粥	(103)		
四、补肺益气方	(104)		
保肺汤	(104)	人参汤	(105)
玉屏风散	(104)	拯阳理劳汤	(105)
十全育真汤	(104)	五味子汤	(106)
参麦汤	(105)		
第8章 补肾益气	(107)		
一、补肾益气靓汤	(107)		
鸽蛋汤	(107)	鱼鳔五子汤	(110)
益智桑螵猪脬汤	(108)	鱿鱼鸽蛋汤	(110)
鹿鞭壮阳汤	(108)	核桃人参汤	(111)
虫草鸭块汤	(109)	复元汤	(111)
四味猪脬汤	(109)	鲜奶玉液汤	(111)
猪腰胡桃补肾汤	(110)		
二、补肾益气药膳	(112)		
紫桂焖鸽	(112)	菊花鸳鸯鸽蛋	(114)
莲子芡实糯米鸡	(113)	黄芪虫草炖乌鸡	(115)
炸桃腰	(113)	参归炖狗肉	(116)
板栗烧鸡	(113)	猪脬蒸荔枝	(116)
炒鹤鹑	(114)		
三、补肾益气粥	(117)		

党参杜仲粥	(117)	芪枣羊骨粥	(118)
红参麻雀粥	(117)	紫河车粥	(118)
五子雀儿粥	(117)	山药山萸粥	(119)
胡桃粥	(118)	川断杜仲淮山粥	(119)
四、补肾益气方	(119)		
无比山药丸	(119)	并补两天丸	(121)
五补丸	(120)	补肾安胎饮	(121)
大补元煎	(120)	五味子丸	(122)
草还丹	(120)	茸桂百补丸	(122)
参茸百补丸	(120)	济生菟丝子丸	(122)
附子都气丸	(121)	参茸补肾丸	(123)
第9章 补心养血	(124)		
一、补心养血靓汤	(124)		
珧柱红枣鸡肉汤	(124)	猪心大枣汤	(126)
小麦红枣猪脑汤	(125)	红枣兔肉汤	(126)
圆肉红枣心汤	(125)	柏子仁猪心汤	(126)
灵芝鹌鹑蛋汤	(125)		
二、补心养血药膳	(127)		
五圆全鸡	(127)	红参当归山药拌猪腰片	(130)
桂圆童子鸡	(127)	花生大枣泥	(130)
龙眼纸包鸡	(127)	灵芝心子	(130)
杞圆蒸鸽	(128)	玫瑰花烤羊心	(131)
刺五加童子鸡	(129)	糖渍龙眼	(131)
桂圆淮山糕	(129)		
三、补心养血粥	(132)		
小麦红枣粥	(132)	桂圆肉百合粥	(133)
糯米百合莲子粥	(132)	龙眼肉萝卜粥	(133)
黄芪阿胶粥	(132)		
四、补心养血方	(133)		
养血安神汤	(133)	阿胶鸡子黄汤	(134)
人参养荣汤	(134)	龙眼枸子桑椹汤	(134)

益营镇心汤	(135)	酸枣仁汤	(135)
天冬远志丸	(135)	甘麦大枣汤	(135)

第 10 章 补肝养血

一、补肝养血靓汤

四物杞枣肝片汤	(137)	生地洋参首乌鸡汤	(142)
四物母鸡汤	(138)	团鱼二子汤	(143)
猪肝菠菜汤	(138)	鸡肝草决明蛋汤	(143)
黄花菠菜猪肝汤	(139)	何首乌爆鸭汤	(143)
乌鸡乌贼当归汤	(139)	银杞明目汤	(144)
甲鱼淮山杞子汤	(140)	猪肝枸杞鸡蛋汤	(144)
猪肝肉豆腐汤	(140)	鲍鱼黄精归枣汤	(144)
家常肝膏汤	(141)	肝枣汤	(145)
番茄猪肝虾仁汤	(141)	当归杞子鸡汤	(145)
首乌黑豆汤	(141)	苦瓜鲩鱼汤	(145)
羊头乌发汤	(142)		

二、补肝养血药膳

淮药猪肉麻圆	(146)	首乌肝片	(150)
参蒸鳝段	(147)	鸡内炒胡萝卜	(150)
瓦楞子蒸鸡肝	(147)	杞菊炸鸡肝	(151)
果莲蒸乌骨鸡	(147)	枸杞番茄鱼片	(151)
玄参炖猪肝	(148)	枸杞蒸蛋	(152)
肝胰扒海参	(148)	枸杞肉丝	(152)
牛膝蹄筋	(149)	田七蒸鸡	(153)
首乌黄豆烩猪肝	(149)	软炸鸡肝	(153)
五子投胎	(149)	胡萝卜炒猪肝	(154)
生地蒸乌鸡	(150)	杜仲胡桃炖龟肉	(154)

三、补肝养血粥

首乌小米粥	(155)	猪肝菠菜粥	(156)
猪血粥	(155)	豆芽牛肉丸粥	(157)
猪血鱼片粥	(156)	三七首乌粥	(157)
当归猪骨粥	(156)	猪肝鸡子粥	(157)

酸枣仁粥	(158)	大枣黄肉何首乌粥	(159)
墨菜粥	(158)	地归首乌粥	(159)
墨鱼粥	(158)	菠菜粥	(160)
大枣桑仁粥	(159)	芍药甘草粥	(160)

四、补肝养血方

小营煎	(160)	人参滋血汤	(163)
仙传蟠桃丸	(161)	归杞丸	(163)
养血疏肝饮	(161)	四补丹	(163)
生发汤	(161)	何首乌丸	(164)
神效黄芪汤	(162)	调肝汤	(164)
补肝汤	(162)	四物益母丸	(164)
生血润潜饮	(162)		

第 11 章 补脾养血

一、补脾养血靓汤

枣肚兔肉汤	(165)	乌贼骨鸡肉汤	(169)
山药羊肉汤	(166)	皮光肉滑汤	(169)
小罐牛肉清汤	(166)	排骨藕汤	(170)
乌鸡汤	(167)	乌贼骨猪皮汤	(170)
火腿猪骨冬瓜汤	(167)	鲫鱼豆腐汤	(170)
黄芪嫩鸡猴头汤	(167)	肉片丝瓜汤	(171)
三鲜鱼肚汤	(168)	玫瑰橘丸汤	(171)

二、补脾养血药膳

豆蔻卤牛肉	(172)	软炸白花鸽	(175)
木耳参杞烧肚片	(172)	山药冬笋炒鹤鹑片	(176)
五香藕肉片	(173)	牛肉胶冻	(176)
枣菇蒸鸡	(173)	百果玫瑰球	(176)
昆布丝煨鹤鹑	(173)	大枣花生桂圆泥	(177)
五丁桂鱼	(174)	红枣煨肘	(177)
八宝锅蒸	(175)		

三、补脾养血粥

白术黄芪粥	(178)	当归补血粥	(178)
-------------	-------	-------------	-------

参芪白莲粥	(178)	扁豆山药粥	(180)
雄乌鸡粥	(179)	山药莲菜粥	(180)
荔枝粥	(179)	人参大枣粥	(180)
芥菜粥	(179)	八宝莲子粥	(181)
三米桂圆粥	(179)	乳粥	(181)
四、补脾养血方	(182)		
加味八珍汤	(182)	参地汤	(183)
洋参芦荟汤	(182)	山药汤	(183)
加味参附龙牡汤	(182)	益气养心汤	(184)
加减归脾汤	(183)	健脾温心汤	(184)
第 12 章 补肺养血	(185)		
一、补肺养血靓汤	(185)		
沙参心肺汤	(185)	冰糖黄精汤	(189)
黄豆芽猪血汤	(186)	燕窝汤	(190)
茅根仙鹤蛇莓猪肺汤	(186)	燕窝白及汤	(190)
马蹄薤菜汤	(187)	杏仁川贝生地老鸭汤	(191)
蝴蝶茭白汤	(187)	三耳汤	(191)
二地百部龟肉汤	(188)	白菜牛百叶汤	(191)
生鱼葛菜汤	(188)	炖鳊鱼汤	(192)
生菜滚牛肉汤	(188)	丝瓜肉片咸蛋汤	(192)
猪肺萝卜汤	(189)	雪梨藕汁饮	(192)
沙参虫草龟肉汤	(189)		
二、补肺养血药膳	(193)		
川贝酿梨	(193)	白及糖	(196)
杏仁蒸五花肉	(193)	烩银耳	(196)
月宫银耳	(194)	地骨爆羊肝	(197)
西洋参虫草金龟	(194)	攒丝燕菜	(197)
凉冻绿豆肘	(195)	杏仁桂圆炖银耳	(198)
银耳鹌蛋	(196)	三鲜汁	(199)
三、补肺养血粥	(199)		

珠玉二宝粥	(199)	麦地粥	(201)
白木耳粥	(199)	新加珠玉二宝粥	(201)
百合粥	(200)	三七白及粥	(201)
松子粥	(200)	二冬阿胶粥	(202)
天冬黄精粥	(200)	黄花菜瘦肉粥	(202)
白及大枣粥	(200)	百合白及粉粥	(202)
四、补肺养血方	(203)		
胶蛤汤	(203)	月华丸	(204)
清肺止血汤	(203)	补肺阿胶汤	(205)
洋参灵芝香菇散	(203)	二参化痰止血汤	(205)
加味补肺阿胶汤	(204)	及珠汤	(205)
补肺泄肝汤	(204)	二叶三仁汤	(206)
第 13 章 补肾养血(精)	(207)		
一、补肾养血(精)靓汤	(207)		
清炖归杞牛鞭汤	(207)	鲈鱼附蛋汤	(209)
三黑猪腩汤	(208)	麻雀菟丝枸杞汤	(210)
黑豆狗肉汤	(208)	鲜蘑鹿冲汤	(210)
雪花鸡汤	(208)	清汤三丝鱼翅	(211)
木耳汤	(209)	羊鞭狗肾汤	(212)
二、补肾养血(精)药膳	(212)		
红烧鹿肉	(212)	参麦甲鱼	(217)
海红扒鱼翅	(213)	陈皮鸽松	(217)
枸杞铁雀	(214)	黄焖鹿筋	(218)
枸杞炸烹大虾	(214)	归地烧羊肉	(218)
京葱海参	(214)	红烧蛤士蟆	(219)
海参扒鸡腿	(215)	杞桂炖牛肉	(219)
太狮海参	(216)	灵芝双鞭	(220)
红烧龟肉	(217)	拔丝莲子	(220)
三、补肾养血(精)粥	(221)		
鹿角胶粥	(221)	海参粥	(221)
枸杞猪肾粥	(221)	海参羊肉粥	(222)

鱼肚粥	(222)	海马小米粥	(222)
牛乳粥	(222)		
四、补肾养血(精)方	(223)		
石斛枸杞汤	(223)	长生不老丹	(225)
黄精二子丸	(223)	龙凤丸	(225)
海鹿散	(223)	石斛丸	(226)
十精散	(224)	人参鹿蓉丸	(226)
河车大造丸	(224)	九子回春汤	(226)
女贞寄生汤	(224)	鱼鳔种子丸	(227)
延龄广嗣丸	(225)	全鹿丸	(227)
第 14 章 补气血膏(羹)	(228)		
鲤鱼补血羹	(228)	苍术膏	(231)
桂髓鹌鹑羹	(228)	运脾养胃膏	(232)
参芪益心膏	(229)	人参枣膏	(232)
乾坤膏	(229)	养胃止痛膏	(232)
姜橘椒鱼羹	(229)	山药杏仁糊	(233)
荔枝枣泥羹	(230)	山药羊肉羹	(233)
归参鳝鱼羹	(230)	山萸肉桑椹蜜膏	(233)
凤髓膏	(230)	桑椹蜜膏	(234)
参术膏	(231)	猪肝羹	(234)
陈草蜜膏	(231)	龙眼参蜜膏	(234)
第 15 章 补气血药酒	(236)		
人参酒	(238)	薏米酒	(242)
参蛤虫草酒	(239)	薯蓣酒	(243)
蛤参酒	(239)	党参酒	(243)
八味黄芪酒	(240)	甘露金不换酒	(244)
回春酒	(240)	加味八珍酒	(244)
复方蛤蚧酒	(240)	苓术酒	(245)
双参麦冬酒	(241)	参薯七味酒	(245)
三圣酒	(241)	参术茯苓甘枣酒	(246)
参芪补中酒	(242)	白术酒	(246)