

◎ 主编 冯立娟 张宝华 芦艳艳 张茂启

保 健 妙 方

自
己
配

省钱的智慧
健康的宝典



人民卫生出版社

保 健妙方

自己配

主 审 郇宜俊
主 编 冯立娟
张茂启
副主编 杨秋莲 尚怀海 陈 晨
杨 磊 张士瑞 张新法
赵成信 李德禄 马书太

编 委 (以姓氏笔画为序)
于 红 马 斗
王克周 冯立娟 卢艳艳
杜庆山 李德禄 李胜南
杨 磊 杨秋莲 张士瑞
张茂启 张宝华 张新法
陈 晨 尚怀海 郇宜俊
赵成信 高广生 蒋锦良

图片修制 蒋 皓



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健妙方自己配 / 冯立娟等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-117-11970-2

I. 保… II. 冯… III. 保健—验方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第095727号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

保健妙方自己配

主 编: 冯立娟 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.5 插页: 8

字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11970-2/R·11971

定 价: 33.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前 言

近年来，我国经济快速发展，人们物质生活、文化生活水平大幅度提高，自我保健意识迅速增强，人们迫切需要更多的医疗、保健、养生知识，对医疗、保健、养生的期望越来越高。但是到医院、药店或商场购买这些产品的费用，常使大家望而却步，许多产品是普通民众消费不起的。人们多愿选用一些小配方来满足医疗、保健、养生的需求，以消除或减轻自己的病痛，走出亚健康。但医疗、保健、养生制品具有其特殊性，需要一定的医疗、保健专业知识，而深入浅出、通俗易懂地介绍医疗、保健、养生制品知识和调配制作方法的书籍几乎没有。满足广大群众降低医疗、保健、养生成本的需求，正是本书的宗旨。

本书将帮助读者掌握一些必要的医疗、保健、养生制品的调配制作知识和常用剂型的家庭调配制作方法，并精选了部分能够在家自己配制的医疗、保健、养生保健妙方，力求能使读者在家中自己配制一些简单、常用的医疗、保健、养生制品。

本书介绍的家庭自己配剂型有汤剂、合剂、口服液、散剂、酒剂、酊剂、水丸、蜜丸、糖浆剂、煎膏剂、颗粒剂、胶囊剂、软膏剂、栓剂、茶剂、鼻用制剂、洗剂、搽剂、锭剂，共19种。介绍的保健妙方有活血化瘀血管软、降低血压头不晕、润肺止咳百气顺、养护胃肠增食欲、利水消肿尿通畅、风湿痹痛不用愁、续筋接骨效神妙、防治感冒自己来、耳鼻口腔保健康、皮肤养护似凝脂、貌美颜悦赛貂蝉、给你一头亮乌

发、减肥瘦身窈窕女、女性潇洒好姿在、镇静安神睡得好、滋补强壮体不衰、延年益寿驻青春、让你走出亚健康共18大类，精选配方500个。

在下篇保健妙方精选中，除涉及上篇家庭自己配方法中介绍的19种剂型外，还涉及溶液剂、药膳类、蔬菜果汁类、外敷剂、酊剂、熏洗剂、蜡丸剂、甘油剂、油膏剂、乳膏剂、擦剂、膏剂、熏香剂13种剂型，均在各自的制法中进行了详细介绍。

在下篇保健妙方精选每大类中，配方按先内服后外用的顺序排列，在剂型上按蜜丸剂、水丸剂、散剂、煎膏剂、汤剂、合剂、糖浆剂、酒剂、酊剂、颗粒剂、胶囊剂、茶剂、溶液剂、药膳类、蔬菜果汁类、糊剂、软膏剂、外敷剂、洗剂、搽剂、酊剂、熏洗剂、蜡丸剂、甘油剂、油膏剂、乳膏剂、擦剂、膏剂、栓剂、熏香剂顺序排列（没有的剂型则顺延）。每个配方中均有配方、剂型、制法、作用用途、用法用量、技术指导等6项内容。全书附相关中药和制成品等照片202幅。力求达到家庭自己配制的目的。

本书所选配方均经实践证实确有较好效果。读者遇有其他好配方也可参照本书介绍的配制方法进行配制。读者在阅读和操作中遇有问题时，还可及时请教有关医药专家或作者。

游五表相商本除，慈食部翻胃味非，陈产百如五相照，幸不口真平，未与自冒慈部付，性快旋骨赫强楚，然用不融燕巫凤，在质夫一稍翁，惟醉美对感美慈，甜露好味非知

邰宜俊

2009年7月

目 录

上篇 家庭自己配方法

- | | | | |
|-----------------|----|----------------|----|
| 1 基本概念与术语 | 2 | 滴制法 | 31 |
| 2 基本技术与操作 | 3 | 10 糖浆剂家庭自己配 | 31 |
| 3 自己炮制中药材 | 10 | 11 煎膏剂家庭自己配 | 32 |
| 中药炮制的目的 | 10 | 12 颗粒剂家庭自己配 | 33 |
| 中药家庭加工炮制方法 | 12 | 13 胶囊剂家庭自己配 | 36 |
| 4 中药有效成分家庭提取与处理 | 14 | 14 软膏剂家庭自己配 | 38 |
| 5 汤剂家庭自己配 | 16 | 15 栓剂家庭自己配 | 42 |
| 6 合剂家庭自己配 | 18 | 16 茶剂家庭自己配 | 46 |
| 7 散剂家庭自己配 | 19 | 17 其他剂型家庭自己配 | 47 |
| 8 酒剂、酊剂家庭自己配 | 20 | 鼻用制剂 | 47 |
| 9 丸剂家庭自己配 | 22 | 洗剂 | 48 |
| 泛制法 | 22 | 搽剂 | 48 |
| 塑制法 | 26 | 锭剂 | 49 |
| | | 18 成品的使用、储存与保管 | 50 |

下篇 保健妙方精选

- | | | | |
|-----------|----|-------|----|
| 1 活血化瘀血管软 | 54 | 红花箭羽散 | 55 |
| 红金丸 | 54 | 元胡五灵散 | 55 |
| 瓜蒌解痰丹 | 54 | 活络效灵散 | 55 |
| 元灵散 | 54 | 失笑散膏 | 55 |

首乌丹参膏	56	龙牡牛膝散	65
补阳还五膏	56	梧桐地龙散	65
瓜蒌枣仁膏	56	石决天麻散	65
芪芎止痛膏	57	槐花降压散	65
元胡汤	57	菊花粳米膏	66
冠心通汤	57	牡蛎钩藤膏	66
杏叶瓜蒌汤	58	槐草降压膏	66
参花活血汤	58	归芎钩藤膏	67
决明止痛汤	58	元参苦丁膏	67
蛇虫止痛饮	59	灵乌二仁膏	67
丹参通络汤	59	首乌钩藤汤	68
鸡血藤酒	59	逍遥降压汤	68
参灵活血酒	60	石决布麻汤	68
丹参颗粒	60	梧桐丹草汤	69
通脉颗粒	60	石决钩参汤	69
心脉通颗粒	61	铁落龙牡饮	69
参七冰片胶囊	61	冰醋糖浆	69
蒺藜止痛胶囊	62	首乌粳米颗粒	70
海风藤浸膏胶囊	62	龙胆降压颗粒	70
丹参茶	62	决明山楂颗粒	70
香蕉降压茶	62	地萸降压颗粒	71
② 降低血压头不晕	63	菊天降压胶囊	71
降压丸	63	芎菊止痛茶	71
泽龙降压丸	63	桑菊清脑茶	72
龙胆降压丸	63	金针降压茶	72
双花散	64	麻明降压茶	72
定摇散	64	山泽降脂茶	72

88	乌须降压茶	73	88	百批止咳茶	80
88	糖醋蒜	73	88	杏贝止咳茶	80
70	清眩天麻猪脑	73	88	橘花消喘茶	80
70	鲜芹菜汁	73	88	百杞益肺茶	80
70	胡萝卜汁	74	00	罗菊止咳茶	81
80	吴茱浴足汤	74	00	润肺百银虾球	81
3	润肺止咳百气顺	74	00	润肺银杏炒百合	81
80	消风宁嗽散	74	10	润燥二冬蛋汤	82
00	杏仁膏	75	10	润燥卤熟梨	82
00	二冬膏	75	10	甘蔗百合汁	82
00	川贝枇杷膏	75	4	养护胃肠增食欲	83
00f	百合枇杷膏	75	10	陈香钹镁散	83
10f	银杏核桃膏	76	00	参苓护胃散	83
10f	陈夏合剂	76	00	山药内金散	83
10f	荸荠糖菜	76	00	参麦养胃膏	84
00f	白梨糖菜	77	00	术苓养胃膏	84
00f	无花果糖菜	77	00	健脾合剂	85
00f	沙梨川贝糖菜	77	00	小建中合剂	85
00f	马乳止嗽糖菜	77	00	附子理中合剂	85
00f	百合银杏糖菜	77	00	香砂健脾合剂	86
00f	百合雪梨糖菜	78	00	稀盐酸合剂	86
00f	沙参百合糖菜	78	00	参术健脾酒	86
00f	百部白及糖菜	78	00	参术益气酒	87
00f	玄参甘桔颗粒	79	00	三仁润肠酒	87
00f	参冬胶囊	79	00	健脾益胃酒	87
00f	罗汉果茶	79	00	胃安宁颗粒	87
00f	参麦甘桔茶	79	00	楂曲护胃颗粒	88

08	芪英养胃颗粒	88	87	羌草归苓合剂	96
08	山麦消食茶	89	87	七叶莲酒	96
08	杜菊降压茶	89	87	追风药酒	97
08	参枣益气茶	89	87	临汝药酒	97
18	三仁健脾茶	90	87	川乌杜仲酒	97
18	补益大蒜甲鱼	90	87	加皮丹参酒	98
18	滋阴甲鱼丸子	90	87	加味养生酒	98
5	利尿消肿尿通畅	91	87	芍药生地酒	98
88	砂仁蜈蚣散	91	87	史国公药酒	99
88	青蛙砂仁散	91	87	黑豆补肾酒	99
88	麦芽木香散	91	87	祛风活血酒	99
88	麻黄石膏汤	91	87	鹿筋壮骨酒	100
88	丹参箭羽酒	92	87	巨胜颗粒	101
88	天麻细辛胶囊	92	87	壮骨消痛颗粒	101
48	葶草茶	92	87	风湿骨痛颗粒	101
48	玉米须茶	93	77	海风藤胶囊	102
88	桑白皮茶	93	77	风湿止痛胶囊	102
88	车前薏仁茶	93	77	石斛延年胶囊	102
88	蚕壳瓜皮茶	93	77	独活寄生胶囊	103
88	茯苓浮萍茶	93	77	仙灵木瓜茶	103
6	风湿痹痛不用愁	94	87	解毒菊花全蝎	103
88	三藤祛湿膏	94	87	活血牛膝鲍鱼	104
78	风湿骨痛膏	94	7	续筋接骨效神妙	104
78	祛风止痛膏	95	87	壮筋续骨丸	104
78	祛风胜湿膏	95	87	五虎散	105
78	牛膝加皮膏	95	87	土鳖铜香散	105
88	风湿合剂	96	87	归芍跌打散	105

159	活血化痰散	106	159	薄荷八味胶囊	115
159	竭香化痰散	106	159	五神茶	115
180	牛膝马钱接骨散	106	159	苏羌茶	116
190	归芎止痛汤	107	159	板蓝根茶	116
180	少林当归汤	107	159	石膏清热茶	116
181	五根酒	107	159	辛夷解表茶	116
181	续筋接骨酒	108	159	白芷荆芥茶	117
181	化痰止痛酒	108	154	公英甘草茶	117
182	跌打损伤胶囊	108	154	青叶银花茶	117
182	马钱行瘀散	109	154	苍耳散寒茶	117
182	跌打扭挫散	109	154	薄芥疏风茶	118
183	复方红花酒	110	159	薄瑰感冒茶	118
183	指趾接骨膏	110	159	藿佩解暑茶	118
183	螃蟹接骨膏	110	159	板蓝根贯众茶	118
134	少林正骨液	111	159	姜糖驱寒茶	119
134	酥冰活络液	111	159	金菊清热茶	119
134	外用活血酒	112	159	桑菊疏风茶	119
134	樟脑酊	112	9	耳鼻口腔保健康	120
139	跌打熏洗剂	112	159	故纸慧耳丹	120
139	舒筋活络洗剂	113	159	柴胡聪耳散	120
8	防治感冒自己来	113	159	葱苡败酱饮	120
139	葱豉汤	113	159	细辛聪耳丸	120
139	桑菊感冒合剂	113	159	二黄散	121
139	川芎茶调颗粒	114	159	黄连散	121
139	四时感冒颗粒	114	159	蛇蜕散	121
139	苏藿感冒颗粒	114	159	五倍子散	121
139	芦根清热颗粒	115	159	中耳炎散	122

311 猪蹄白矾散	122	301 九华散	129
311 槐花地榆散	122	301 黄柏湿疹散	129
311 硼酸滴耳液	122	301 硼酸软膏	130
311 氟霉素滴耳液	123	701 润肌皮肤膏	130
311 连黄冰片溶液	123	701 紫草生肌膏	130
311 二黄栀子滴耳液	123	701 紫草藤黄膏	131
711 苯酚滴耳油	123	801 八湿烧伤软膏	131
711 升丹滴耳油	124	801 防晒膏	131
711 黄连蛋黄油	124	801 盐酸达克罗宁乳膏	132
711 藿香通鼻丸	124	801 硼酸溶液	132
811 辛夷冰片散	124	801 水杨酸酊	132
811 公英地丁汤	125	011 三黄洗剂	133
811 辛夷通鼻汤	125	011 痱子洗剂	133
811 苍耳醒鼻胶囊	125	011 小儿痱子洗剂	133
911 复方薄荷脑滴鼻液	126	111 甘油护肤水	134
911 苍耳麻油膏	126	111 炉甘石洗剂	134
911 苍耳子茶	126	511 氧化锌洗剂	134
051 开音茶	126	511 冰醋酸溶液	134
051 薄荷麦冬茶	127	511 甲癣擦剂	135
051 海冬利咽茶	127	811 止汗擦剂	135
051 荷脑萝卜液	127	811 硫代硫酸钠擦剂	135
051 大海利咽煎	127	811 止痒搽剂	136
151 银翘清瘟汤	128	811 冻疮搽剂	136
151 复方硼砂溶液	128	411 扁平疣搽剂	136
151 醋酸洗必泰溶液	128	411 虫咬蜇伤搽剂	136
10 10 皮肤养护似凝脂	129	11 11 貌美颜悦赛貂蝉	137
551 扶桑至宝丹	129	811 神仙驻颜丸	137

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----|---------|-----|
| 081 | 纯阳红妆丸 | 137 | 821 | 杏仁润肤膏 | 145 |
| 181 | 白面散 | 138 | 821 | 洁面润颜膏 | 145 |
| 181 | 松根皮散 | 138 | 821 | 三花除皱液 | 145 |
| 181 | 容颜不老散 | 138 | 121 | 双花白面液 | 146 |
| 181 | 酒渣鼻膏 | 138 | 121 | 祛风清热洗液 | 146 |
| 281 | 菊花延龄膏 | 139 | 121 | 白雪膜 | 146 |
| 281 | 莲子龙眼汤 | 139 | 121 | 红玉膜 | 146 |
| 281 | 麻杏薏甘汤 | 139 | 821 | 泽颜乳液 | 147 |
| 881 | 红颜酒 | 139 | 121 | 给你一头亮乌发 | 147 |
| 881 | 桃杏红颜酒 | 140 | 821 | 柏归润发丸 | 147 |
| 881 | 养颜美容酒 | 140 | 821 | 乌须膏 | 147 |
| 181 | 桃花美容酒 | 140 | 821 | 首乌美髯酒 | 148 |
| 481 | 桃仁润肤酒 | 141 | 821 | 七宝美髯酒 | 148 |
| 481 | 瓜仁桃花胶囊 | 141 | 821 | 乌发益寿酒 | 149 |
| 281 | 慈禧珍珠茶 | 141 | 721 | 生发乌发酒 | 149 |
| 281 | 三仁双花美颜茶 | 141 | 721 | 乌发茶 | 149 |
| 281 | 驻颜鹤鹑蛋 | 142 | 721 | 何杞乌发茶 | 149 |
| 681 | 养颜芦荟肉丝 | 142 | 721 | 生发膏 | 150 |
| 681 | 养颜乌鱼蛋汤 | 142 | 821 | 黑发膏 | 150 |
| 681 | 玉容散 | 142 | 821 | 垂柳生发膏 | 150 |
| 781 | 八白润肤散 | 143 | 821 | 柏枝生发膏 | 151 |
| 781 | 丹参红颜膏 | 143 | 821 | 摩顶黑发膏 | 151 |
| 881 | 润肤祛斑膏 | 143 | 821 | 半夏姜油生发膏 | 151 |
| 881 | 浮萍消斑膏 | 143 | 821 | 鸡冠花酊 | 151 |
| 881 | 润手膏 | 144 | 821 | 大豆洗发液 | 152 |
| 881 | 桃花面脂 | 144 | 881 | 天白洗发液 | 152 |
| 881 | 冬瓜洗面膏 | 144 | 881 | 灵柏洗发液 | 152 |

- 胆汁润发液 153
- 菊柏洗发液 153
- 榧子洗发液 153
- 芝柳洗头液 154
- 蔷薇洗发液 154
- 脱脂止痒洗剂 154
- 柏叶首乌洗发液 154
- 13 减肥瘦身窈窕女 155
- 决明山楂散 155
- 细腰瘦身散 155
- 山楂薏米汤 156
- 山楂乌梅汤 156
- 云苓去湿汤 156
- 茵陈瘦身汤 156
- 14 减肥轻身膏 157
- 14 桃仁泻叶颗粒 157
- 14 明楂瘦身胶囊 157
- 14 健美减肥胶囊 157
- 14 荷瓜消脂茶 158
- 14 三花减肥茶 158
- 14 茵陈减肥茶 158
- 14 减肥消脂茶 159
- 14 荷叶百合饮 159
- 14 芦荟减肥茶 159
- 14 将军减肥茶 159
- 14 清热芦荟炒百合 160
- 14 女性潇洒好姿在 160
- 参续通经丸 160
- 88 活血通经散 161
- 88 芪草通经膏 161
- 88 三草调经汤 161
- 88 熟地首乌汤 161
- 88 地黄当归汤 162
- 88 地萸抑菌汤 162
- 88 黑豆红花汤 162
- 88 丹皮地黄汤 163
- 88 益母红糖煎 163
- 88 丹参益母糖菜 163
- 88 月瑰活血茶 164
- 14 补血当归鸡 164
- 14 妇美丹 164
- 14 甘霖洗剂 165
- 14 苦参洗液 165
- 14 复方苦参洗液 165
- 14 桃叶护阴洗液 166
- 14 高锰酸钾溶液 166
- 14 蛇床参柏熏洗液 166
- 88 土茯苓滴虫熏洗液 167
- 88 野菊黄柏熏洗液 167
- 88 苦参丹皮熏洗液 168
- 88 虎杖真菌熏洗液 168
- 14 紫花地丁熏洗液 168
- 14 舌草止痒熏洗液 169
- 14 桃叶蛇床熏洗液 169

- 苦参止痒熏洗液 169
- 蛇床椒矾搽液 170
- 外阴白斑膏 170
- 制霉菌素栓 170
- 15** 镇静安神睡得好 171
- 益智健脑丸 171
- 朱珀定惊散 171
- 滋阴嗜睡散 172
- 首乌合欢膏 172
- 茯苓当归汤 172
- 安神宁心汤 172
- 枣仁丹参汤 173
- 养血安神汤 173
- 滋阴宁神饮 173
- 黄精安神饮 174
- 溴咖合剂 174
- 首乌藤合剂 174
- 丹参安神酒 175
- 参灵滋补酒 175
- 归脾养心酒 175
- 养心安神酒 176
- 人参五味颗粒 176
- 北芪五加颗粒 177
- 双仁宁神颗粒 177
- 百合安神颗粒 177
- 枣仁山楂茶 178
- 决明清脑茶 178
- 参桂安神茶 178
- 灵茯安神茶 179
- 龙百宁心茶 179
- 参杞安神茶 179
- 茯苓安神茶 179
- 龙枣养心茶 180
- 五加安神茶 180
- 绞股蓝镇静茶 180
- 灵芝银耳羹 180
- 安神灵芝猪心 181
- 益智清余羊脑 181
- 16** 滋补强壮体不衰 182
- 还少丹 182
- 巴戟熟地丸 183
- 巴戟牛膝散 183
- 苁蓉强壮散 183
- 松针芪乌散 183
- 地黄滋补膏 184
- 松子核桃膏 184
- 加味八珍膏 184
- 蚂蚁酒 185
- 五子补肾酒 185
- 杞圆补益酒 185
- 蓉杞长春酒 186
- 龙马补阳酒 186
- 鹿茸虫草补酒 187
- 仙灵补肾颗粒 187

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|-----|---------|-----|
| 871 | 丹参黄精颗粒 | 187 | 861 | 地骨小麦散 | 196 |
| 871 | 补肾抗衰颗粒 | 188 | 871 | 枸杞酒 | 197 |
| 871 | 归杞熟地颗粒 | 188 | 871 | 蟠桃酒 | 197 |
| 871 | 地圆补益颗粒 | 189 | 871 | 周公百岁酒 | 198 |
| 871 | 康宝胶囊 | 189 | 871 | 助阳益寿酒 | 198 |
| 881 | 地枸强壮胶囊 | 189 | 871 | 松杞延寿酒 | 199 |
| 881 | 四物益寿胶囊 | 190 | 871 | 保元延寿酒 | 199 |
| 881 | 首乌牛膝胶囊 | 190 | 871 | 首乌延寿酒 | 199 |
| 881 | 首乌槐楂胶囊 | 190 | 871 | 杞地延寿酒 | 200 |
| 881 | 绞股蓝补益茶 | 191 | 871 | 双冬二地康寿酒 | 200 |
| 881 | 参芪补气茶 | 191 | 871 | 延年益寿酒 | 200 |
| 881 | 参冬生脉茶 | 191 | 871 | 参杞补益颗粒 | 201 |
| 881 | 双参补虚茶 | 191 | 871 | 壮骨驻颜颗粒 | 201 |
| 881 | 五加灵芝抗衰茶 | 192 | 871 | 回童延龄胶囊 | 202 |
| 881 | 莲心安神茶 | 192 | 871 | 首乌乌龙茶 | 202 |
| 881 | 强肾杜仲海参鸡腰 | 192 | 871 | 延年银杏羊宝 | 202 |
| 881 | 壮阳巴戟牛鞭汤 | 192 | 18 | 让你走出亚健康 | 203 |
| 881 | 补肾蛎鞭汤 | 193 | 871 | 术药强壮丸 | 203 |
| 881 | 壮肾鸡腰奶汤 | 193 | 871 | 加味资生丸 | 203 |
| 881 | 益脾桂圆莲枣 | 193 | 871 | 阿胶补肺散 | 204 |
| 881 | 补肾银杏腰花 | 194 | 871 | 术苓固脾散 | 204 |
| 881 | 壮阳虫草鲍鱼盅 | 194 | 871 | 阿胶补血膏 | 204 |
| 17 | 延年益寿驻青春 | 195 | 871 | 地芪参归膏 | 205 |
| 881 | 十精丸 | 195 | 871 | 芪枣益寿膏 | 205 |
| 881 | 万年不老丹 | 195 | 871 | 加味四物补血膏 | 205 |
| 881 | 四花延年丹 | 196 | 871 | 枸橼酸铁铵合剂 | 206 |
| 881 | 杞菊却老丹 | 196 | 871 | 葡萄糖酸锌合剂 | 206 |

十全大补酒	206	参麦清心茶	210
清宫大补酒	207	粉冬降糖茶	211
洋参益气酒	207	乌梅降脂茶	211
桂圆和气酒	207	杞菊明目茶	211
百益长寿酒	207	四君健脾茶	211
硫酸亚铁糖浆	208	大枣补脾茶	212
保元颗粒	208	葛花醒酒茶	212
人参养荣颗粒	209	银苓降脂茶	212
芪参益气颗粒	209	明楂降脂茶	212
玉屏风胶囊	210	补脾山药鹌鹑蛋	213
参芪补益胶囊	210	杞叶滋补汁	213
洋参补益茶	210	参芪健身药枕	213

上篇

家庭自己配方法

煲汤

