

中医

第2版

补肝

ZHONGYI
BUGAN
YANGSHENGFA



养生法

主
编
马
汴
梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医补肝养生法

ZHONGYI BUGAN 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

中医补肝养生法/马汴梁主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5091-3135-0

I. 中… II. 马… III. ①肝疾病—养生(中医)②肝疾病—食物疗法 IV. R256. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186464 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:黄栩兵

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)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://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:9.25 字数:227千字

版、印次:2009年12月第2版第1次印刷

印数:8001~12500

定价:23.00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,概述了中医有关肝与肝虚的基本知识,详述了补肝养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 39 种,包括其性味、归经、成分、功效和应用等;各种补肝靓汤、药膳、药酒及中药配方 400 余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了针灸、拔罐、按摩、指压、敷脐、药浴、药枕等中医补肝法。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众、特别是肝病者和肝虚体弱的中老年朋友阅读参考。

第1版前言

肝是人的重要脏腑之一，具有主疏泄和主藏血的生理功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或久病耗伤正气，可致肝虚证，出现头晕眼花、四肢麻木、关节不利、肢体拘挛、抽搐等症状。具体地说，肝虚可分为肝血虚、肝阴虚、肝阳虚几个方面。肝血虚多因失血过多，或久病耗损，或脾胃虚弱，气血化生来源不足，表现为头晕、眼花、两目干涩、视物不清、夜盲，或筋脉拘急、肢体麻木，月经量少或闭经；肝阴虚多因先天禀赋不足，或房劳过度，或久病耗损阴液所致，表现为头晕目胀、视物不清、耳鸣耳聋、口干口渴、虚烦易怒等症状；肝阳虚多因素体阳虚或久病体虚，表现为小肠疝气、小腹冷痛、小腹坠胀牵引阴部痛、手足不温等症状。

肝虚的补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的具体类型，分别给予不同的补养方法。如肝血虚者补血养肝，肝阴虚者滋阴养肝，肝阳虚者温阳暖肝。

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

第2版前言

五脏之中，肝之特特别具一格，既贮藏有形之血，又疏泄无形之气，有“体阴用阳”之说，故生命活动赖以维持的基本物质，即气血的运动，皆属于其生理范畴。又因肝胆经络在体内循行分布最广，上至巅顶，下至足底，贯通上下，联系脏腑最多，故肝在人体生命活动中有重要的作用。

中医肝病是指肝(包括胆)的生理功能失调及肝胆经络病理变化所表现出的一切病证的总称，大约可分为以下几类。

1. 肝疏泄功能失常，影响胆汁分泌排泄及脾胃气机升降所致的病证，如黄疸、呕吐苦水、胁痛、胃脘痛、泄泻、噎膈、呃逆、呕吐等，相当于现代医学慢性肝炎、肝硬化、慢性胆囊炎、慢性胃炎、功能性消化不良等。

2. 肝失疏泄不能调畅情志，肝不藏魂，魂不守舍所致的病证，如郁病、脏躁、癫狂、痴呆、怔忡、惊悸、胆怯等，相当于现代医学失眠症、抑郁症、神经衰弱等。

3. 肝阴不足，阳气升逆太过血随气上所致的病证，如鼻衄、吐血、咯血、头痛、眩晕、中风、青盲、目赤、癩疾、奔豚气等，相当于现代医学各类贫血、肝硬化、出血、高血压、脑血管意外、癫痫等。

以上这些病证，均可运用疏肝理气、养血补肝、滋阴补肝等方法调养、治疗，并可取得很好的疗效。

《中医补肝养生法》自2001年9月出版以来，受到了读者的关注和认可，有些读者也提出了一些很好的修订建议，为与时俱进，方便读者阅读，在人民军医出版社的支持下，我们对本书进行了修订再版，适时增补了中医有关肝和肝虚的基本知识，各类肝虚的证

候特点和补法概述,以及针灸、指压、敷脐、按摩、时辰、药枕、药浴等补肝法,以冀对广大读者补肝养生有所裨益。错漏或不妥之处,敬请各位高贤斧正。

马汧梁

2009年8月于梦痴斋

目 录

第 1 章 肝与肝虚的基本知识	(1)
一、中医肝脏的概念	(1)
二、肝的生理病理现象	(1)
三、胆与肝的关系	(7)
四、补肝养肝的相关知识	(8)
五、西医对中医“肝”的再认识	(12)
六、肝脏养护保健法则	(14)
第 2 章 补肝常用中药	(16)
赤芍	(16)
女贞子	(17)
天麻	(17)
川芎	(18)
三七	(20)
当归	(20)
白芍	(21)
牡丹皮	(22)
墨旱莲	(23)
桑椹	(24)
菊花	(25)
枸杞子	(25)
灵芝	(26)
鸡血藤	(27)
龟甲	(28)
鳖甲	(28)
牛膝	(29)
槐花	(30)
决明子	(31)
何首乌	(32)
续断	(33)
桑寄生	(34)
杜仲	(35)
第 3 章 补肝常用食品	(37)
兔肝	(37)
猪肝	(37)
猪肉	(38)
羊肝	(39)
羊脊骨	(39)
牛肝	(40)
牛筋	(41)
鸡肝	(41)

鸭肉	(41)	菠菜	(44)
桑椹	(42)	香菇	(45)
黑芝麻	(43)	乌贼鱼	(46)
刺莓果	(44)	海蜇	(47)
第4章 滋补肝阴	(48)		
一、滋肝补阴靛汤	(48)		
白鸽杞精汤	(48)	何首乌煨鸭汤	(52)
猪胰淡菜汤	(49)	团鱼二子汤	(52)
枸杞雏鸽汤	(49)	鳖甲鱼山药杞子汤	(53)
首乌黑豆汤	(49)	杜仲龟肉汤	(53)
鹤鹑枸杞汤	(50)	桑椹苻蓉汤	(53)
枸鸽养肝汤	(50)	猫肉杞子黄精汤	(54)
龙枸燕窝汤	(51)	参地猪肝汤	(54)
甲鱼补肾汤	(51)	兔肝杞贞汤	(55)
二、滋肝补阴药膳	(55)		
红杞蒸鸡	(55)	地骨爆两样	(59)
冰糖蛤士蟆	(56)	胡桃炖龟肉	(59)
首乌猪肝片	(56)	生地枸杞肉丝	(60)
牛膝蹄筋	(57)	蒸带鱼女贞子	(60)
芍地麻圆肉	(57)	玄参炖猪肝	(61)
红杞活鱼	(58)	红烧龟肉	(61)
芝麻兔	(58)	杜仲川断煮鸡蛋	(62)
三、滋肝补阴粥	(62)		
麻仁桑椹粥	(62)	杞子金钱龟粥	(64)
黑芝麻粥	(62)	何首乌粥	(65)
枸杞麦门冬粥	(63)	发菜蚝豉粥	(65)
鲜奶芝麻粥	(63)	山茱萸肉粥	(65)
杞枣木耳粥	(64)	淡菜粥	(66)
桑椹粥	(64)		
四、滋肝补阴方	(66)		
当归地黄饮	(66)	河车大造丸	(66)

不老汤(丹)	(67)	滋水清肝饮	(68)
山芋四倍丸	(67)	扶桑至宝丹	(69)
十精散	(67)	仙传蟠桃丸(汤)	(69)
石斛枸杞汤	(68)	滋燥养营汤	(69)
黄精二子丸	(68)	左归丸	(70)
第5章 温补肝阳	(71)		
一、温补肝阳靛汤	(71)		
小茴香当归黑豆鸭蛋汤	(71)	胡椒杞子当归乳鸽汤	(73)
黄芪杞子汤	(72)	肉桂鸡肝汤	(74)
龟鹤延年汤	(73)	艾叶胡椒汤	(74)
二、温补肝阳药膳	(74)		
当归烧狗肉	(74)	柚子鸡蛋	(76)
归附烧仔鸡	(75)	冬虫夏草鸭	(76)
肉桂鸡肝	(76)	麻雀肉饼	(76)
三、温补肝阳粥	(77)		
鸡肝粥	(77)	菱角姜附粥	(78)
吴茱萸粥	(77)	桂皮山楂粥	(79)
荔枝粥	(78)	胡椒粥	(79)
姜附艾叶粥	(78)		
四、温补肝阳方	(79)		
内养丸	(79)	导气汤	(80)
暖肝煎	(80)	大补益散	(80)
天台乌药散	(80)	乌头汤	(81)
第6章 补肝益气	(82)		
一、补肝益气靛汤	(82)		
山药枸杞炖羊头汤	(82)	人参鳖甲白鸽汤	(84)
白芍白术猪肉汤	(83)	金针菜黄豆猪蹄汤	(85)
香菇鸡肝汤	(83)	黄豆红枣猪脚筋汤	(85)
黄芪灵芝猪肉汤	(84)		
二、补肝益气药膳	(86)		

鱼腐扒鲜菇	(86)	参杞蒸肚片	(87)
炖椰肉杞子鸡	(86)	芝麻升麻猪肠面	(87)
三、补肝益气粥	(88)		
黄芪陈皮粥	(88)	黄鳝小米粥	(89)
黄芪薏仁粥	(88)	鲜奶核桃粥	(90)
鲜山药羊肝粥	(89)	枸杞山萸肉粥	(90)
黄芪木瓜粥	(89)	龙眼芝麻粥	(91)
四、补肝益气方	(91)		
补肝健脾汤	(91)	独活寄生汤	(91)
第7章 补肝养血	(93)		
一、补肝养血靓汤	(93)		
四物杞枣肝片汤	(93)	银杞明目汤	(97)
猪肝菠菜明目汤	(94)	兔肝鸡蛋汤	(97)
乌鸡乌贼当归汤	(94)	猪肝枸杞鸡蛋汤	(98)
家常肝膏汤	(95)	鲍鱼黄精归枣汤	(98)
杞子老鸭汤	(95)	肝菜汤	(99)
猪肝菠菜汤	(96)	当归杞子汤	(99)
乌发汤	(96)	四物炖鸡汤	(99)
猪肝草决明蛋汤	(97)	治小儿脚痿行迟汤	(100)
二、补肝养血药膳	(100)		
山药肉麻圆	(100)	雉肉炒胡萝卜	(103)
枸杞煮鸡蛋	(101)	杞枣煲鸡蛋	(104)
参蒸鳝段	(101)	杞菊炸鸡肝	(104)
瓦楞子蒸鸡肝	(102)	枸杞蒸蛋	(104)
首乌煲鸡蛋	(102)	枸杞肉丝	(105)
五子投胎	(102)	软炸鸡肝	(105)
生地蒸乌鸡	(103)	胡萝卜炒猪肝	(106)
蒸猪肝夜明砂	(103)		
三、补肝养血粥	(106)		
首乌小米粥	(106)	首乌红枣粥	(107)
猪血鱼片粥	(107)	豆芽牛肉丸粥	(108)

三七首乌粥	(108)	地归首乌粥	(109)
酸枣仁粥	(108)	芍药甘草粥	(109)
大枣桑椹粥	(109)		
四、补肝养血方	(110)		
小营煎	(110)	头发暴落生新方	(112)
养血疏肝饮	(110)	归杞丸	(112)
生发汤	(110)	四补丹	(112)
补肝汤	(111)	何首乌丸	(113)
生血润肤饮	(111)	调肝汤	(113)
人参滋血汤	(111)	四物益母丸	(113)
第 8 章 疏肝理气	(114)		
一、疏肝理气靛汤	(115)		
柠檬鸭肫乳鸽汤	(115)	青皮麦芽饮	(115)
二、疏肝理气药膳	(116)		
合欢花酸梅北菇蒸乳鸽	(116)	金针菜合欢花蒸猪肝	(117)
合欢花蒸猪肝	(116)	蚝油煮柚皮	(118)
佛花茶	(117)	玫瑰花菊花糖茶	(118)
柚皮醪糟	(117)		
三、疏肝理气粥	(118)		
金佛柴胡粥	(118)	梅花粥	(119)
合欢花粥	(119)	合欢花菊花粥	(120)
佛手柑粥	(119)		
四、疏肝理气方	(120)		
脘腹痲痛汤	(120)	沉香舒气丸	(122)
逍遥散	(121)	舒郁九宝丸	(122)
忘忧散	(121)	调胃舒肝丸	(122)
一贯煎	(121)	和胃平肝丸	(123)
四逆散	(122)		
第 9 章 补肝明目	(124)		
一、补肝明目靛汤	(124)		

银杞明目靛汤	(124)	丝瓜茶汤	(127)
猪肉杞子汤	(125)	桑叶猪肝汤	(127)
珍珠救盲汤	(125)	鸡肝明目汤	(127)
丝瓜虾皮猪肝汤	(125)	疳积草猪肝汤	(128)
石斛杞菊汤	(126)	独脚金猪肝汤	(128)
青箱子鱼片汤	(126)	枸杞叶猪肝汤	(128)
二、补肝明目药膳	(129)		
首乌肝片	(129)	玄参炒猪肝	(132)
五香烧猪排	(129)	参杞鸽蛋	(133)
软炸鸡肝	(130)	夜明砂蒸猪肝	(133)
九月鸡片	(131)	菊花炒鸡片	(134)
枸杞牛肉丝	(131)	玄参炖猪肝	(134)
法制黑豆	(132)		
三、补肝明目粥	(135)		
鱼鳔菟丝子粥	(135)	五加芽粥	(137)
菊苗粥	(135)	桑芽粥	(137)
菊花粥	(135)	明目粥	(137)
杞叶明目粥	(136)	栀菊粥	(138)
青葙生地粥	(136)	生牡蛎芹菜粥	(138)
决明菊花粥	(136)	杞叶梗米粥	(138)
四、补肝明目方	(139)		
熟地黄汤	(139)	夜光育神丸(汤)	(141)
石斛夜光丸	(139)	琥珀还睛丸	(141)
菟丝子丸	(140)	芎归补血汤	(142)
明目地黄丸	(140)	芎归明目汤(丸)	(142)
地仙汤(丸)	(140)	杞地二花散	(142)
石斛明目丸	(140)		
第 10 章 脑卒中、高血压	(143)		
一、防治脑卒中、高血压靛汤	(144)		
三鲜降压汤	(144)	虾海带汤	(144)
猪腰枸杞莲子汤	(144)	海带丝汤	(145)

冬菇鸡汤	(145)	山杞虫草珍珠肉汤	(148)
绿豆海带煲鲍鱼	(145)	粉葛洋参汤	(148)
鸡汁海底松汤	(146)	珧柱粉肠汤	(148)
鹤鹑杞仲汤	(146)	玉须金龟汤	(149)
莲藕清血汤	(147)	蘑菇鲍鱼汤	(149)
绿豆理肝汤	(147)	凤尾草海带汤	(150)
冬瓜鲩鱼汤	(147)	海蜇猪骨汤	(150)
二、防治脑卒中、高血压药膳	(150)		
九月肉片	(150)	天麻蒸鸭	(153)
陈皮鸽松	(151)	决明烧茄子	(153)
山药杞子炖猪脑	(152)	杞圆蒸鸽	(154)
八宝鸽子	(152)		
三、防治脑卒中、高血压粥	(154)		
杜仲乌鸡粥	(154)	生地荷叶粥	(158)
猪脑粥	(155)	山楂丹参粥	(158)
香蕉粥	(155)	菊花粥	(158)
紫菜猪肉粥	(155)	葵花仁粥	(159)
石决明粥	(156)	天麻钩藤粥	(159)
天麻鱼头粥	(156)	葛粉决明粥	(159)
车前子粥	(157)	海带粥	(160)
松花淡菜粥	(157)	杞叶芹菜粥	(160)
芹菜清肝粥	(157)	白菊黄豆粥	(160)
决明子粥	(157)	芹菜粥	(161)
四、防治脑卒中、高血压方	(161)		
首乌山楂汤	(161)	地黄青娥汤	(162)
首乌延寿丹	(161)	天麻钩藤饮	(163)
杜仲牛膝夏枯草汤	(162)	镇肝熄风汤	(163)
首乌六味汤	(162)		
第 11 章 贫血	(164)		
一、防治贫血靓汤	(164)		
番茄猪肝虾仁汤	(164)	四物肝片汤	(165)

参枣老鸽汤	(165)	生地洋参何首乌鸡汤	(166)
归参母鸡汤	(165)	牛肉汤	(167)
胡萝卜菠菜猪肝汤	(166)	二、防治贫血药膳	(167)
二、防治贫血药膳		熘炒黄花猪腰	(167)
熘炒黄花猪腰	(167)	果莲蒸乌骨鸡	(168)
果莲蒸乌骨鸡	(168)	田七蒸鸡	(168)
田七蒸鸡	(168)	首乌红枣蛋	(169)
首乌红枣蛋	(169)	三、防治贫血粥	(171)
三、防治贫血粥		当归猪脰骨粥	(171)
当归猪脰骨粥	(171)	猪肝菠菜粥	(171)
猪肝菠菜粥	(171)	墨鱼粥	(172)
墨鱼粥	(172)	大枣瘦肉何首乌粥	(172)
大枣瘦肉何首乌粥	(172)	猪血粥	(172)
猪血粥	(172)	四、防治贫血妙方	(174)
四、防治贫血妙方		补益阿胶丸	(174)
补益阿胶丸	(174)	神效黄芪汤	(175)
神效黄芪汤	(175)	蟠桃丸	(175)
蟠桃丸	(175)	第 12 章 肝炎	(176)
第 12 章 肝炎		一、防治肝炎靓汤	(176)
一、防治肝炎靓汤		车前草芹菜汤	(176)
车前草芹菜汤	(176)	鸡骨草泽泻赤豆瘦肉汤	(177)
鸡骨草泽泻赤豆瘦肉汤	(177)	素馨黄花菜瘦肉汤	(177)
素馨黄花菜瘦肉汤	(177)	灵芝猪肉汤	(178)
灵芝猪肉汤	(178)	龙眼肉水鱼汤	(178)
龙眼肉水鱼汤	(178)	金钱草薏米猪横脷汤	(178)
金钱草薏米猪横脷汤	(178)	灵芝山药生鱼汤	(179)
灵芝山药生鱼汤	(179)	金针菜菊花猪肉汤	(179)
金针菜菊花猪肉汤	(179)	五爪龙山药瘦肉汤	(180)
五爪龙山药瘦肉汤	(180)	二、防治肝炎药膳	(185)
二、防治肝炎药膳		杞贞甲鱼汤	(180)
杞贞甲鱼汤	(180)	白背叶根猪肉	(181)
白背叶根猪肉	(181)	丁葵草生鱼汤	(181)
丁葵草生鱼汤	(181)	灵芝黄芪炖猪肉	(182)
灵芝黄芪炖猪肉	(182)	芹菜红枣蚌肉汤	(182)
芹菜红枣蚌肉汤	(182)	黄瓜根肝糊汤	(182)
黄瓜根肝糊汤	(182)	当归炖鸡汤	(183)
当归炖鸡汤	(183)	杞芍归参母鸡汤	(183)
杞芍归参母鸡汤	(183)	肝膏汤	(184)
肝膏汤	(184)	乌鸡白凤汤	(184)
乌鸡白凤汤	(184)		

丹参郁金茵陈蜜方	(185)	豆浆蜜方	(187)
丹参黄豆蜜汁	(185)	蘑菇银耳焖豆腐	(188)
山药枸杞麦冬蛋丁	(186)	猪骨米醋汁	(188)
枸杞蒸鸡	(186)	番茄炒鸡蛋	(188)
豆腐焖泥鳅	(187)	乌梅茵陈蜜露	(189)
枸杞麦冬瘦肉蛋丁	(187)	枸杞山萸肉蛋丁	(189)
三、防治肝炎粥	(190)	泥鳅粉	(190)
双耳粥	(190)	独脚金煲鲫鱼粥	(191)
乌骨鸡肝粥	(190)	鸡骨草田螺粥	(192)
枸杞鸡肾粥	(191)	茵陈粥	(192)
柴栀花粉马蹄粥	(191)	四、防治肝炎方	(193)
四、防治肝炎方	(193)	补气养血汤	(193)
柏子仁饮	(193)	滋补肝肾汤	(193)
健脾补肾汤	(194)	第 13 章 肝硬化	(195)
一、防治肝硬化靛汤	(195)	冬虫草花胶山斑鱼汤	(200)
冬虫草花胶山斑鱼汤	(195)	首乌水鱼汤	(200)
山药莲子甲鱼汤	(196)	生蕙米炒扁豆猪肉汤	(201)
田七鳖甲猪肉汤	(196)	鹰不泊瘦肉汤	(201)
车前子鸡骨草蚌肉汤	(197)	首乌海参汤	(202)
田七玉竹水鱼汤	(197)	丹参云耳牛肉汤	(202)
猪苓大蒜生鱼汤	(198)	黄芪灵芝瘦肉汤	(203)
山药桂圆甲鱼汤	(198)	山药玉竹石斛生鱼汤	(203)
冬瓜皮猪苓鲫鱼汤	(198)	地耳草鸡蛋糖饮	(204)
何首乌鲤鱼汤	(199)	首乌丹参蜜糖饮	(204)
半边莲鲫鱼汤	(199)	橘饼五味子红枣汤	(205)
穿破石金针刺菜排骨汤	(199)		

二、防治肝硬化药膳		(205)	
荷兰豆云耳炒猪肝	(205)	鸡茸蛤士蟆	(208)
清蒸鲤鱼	(206)	黄瓜炒蛋奶	(209)
蘑菇炒螺肉	(206)	清蒸活鲫鱼	(209)
青蛤氽鲫鱼	(207)	鲍鱼香菇	(210)
鱼腐扒鲜菇	(207)	紫云三仙	(211)
冬菇黄鳝焗饭	(208)		
三、防治肝硬化粥		(211)	
猪肝绿豆粥	(211)	生菜腐竹猪红粥	(212)
赤豆牛肉粥	(212)	牛杂粥	(213)
四、防治肝硬化方		(213)	
复肝丸	(213)	乙癸丸(汤)	(214)
益气化积解毒汤	(214)		
第 14 章 补肝膏羹		(215)	
茵陈五味子蜜膏	(215)	金樱子首乌膏	(218)
明目延龄膏	(215)	桑椹蜜膏	(219)
乳汁膏	(216)	山萸肉桑椹蜜膏	(219)
核桃芝麻龟板膏	(216)	一贯煎膏	(219)
芝麻核桃蜜糊	(217)	葛粉羹	(220)
乌发蜜膏	(217)	蛤士蟆蛇羹	(220)
夏枯草蜜膏	(217)	清脑羹	(221)
蜂蜜桑椹膏	(218)	黄酒蛋黄羹	(221)
夏枯草郁金膏	(218)	猪肝羹	(221)
第 15 章 补肝药酒		(222)	
耐老酒	(222)	补肾延寿酒	(226)
地术酒	(223)	黄精首乌杞子酒	(227)
益阴酒	(223)	泡酒方	(227)
枸菊地冬酒	(224)	鹿骨续断酒	(227)
桑椹酒	(225)	喇嘛酒	(228)
女贞子酒	(225)	康壮酒	(229)
地黄酒	(226)	杞圆药酒	(229)