

核桃

《本草纲目》记述，核桃仁有“补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠”之功。每天早晚吃几枚核桃，胜过补药。



杏仁

《本草纲目》记载，食用杏仁有“润肺脾、消食积、散滞气”三大好处。它是世界公认的长寿佳果，杏仁虽然补人，但一天最好不要超过10粒。



菠菜

《本草纲目》中认为菠菜可“通血脉、开胸膈、下气调中”。菠菜补铁效果极佳，又被称为“平民的补血菜”。



5大类人群本草养生秘方+150种常见病对症本草秘方速查速用

本草养生秘方

速查手册

汇集本草巨著治病精华
掌握真正不生病的吃法

黄花菜

黄花菜，学名萱草，其叶、根、茎、花均可入药。味甘性平，有养血、平肝、镇静、安神的功效。人们把它与香菇、木耳等一起列为干菜珍品。



著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

家有本草，健康无烦恼。中国家庭最完美的本草调养方案，让本草走入千家万户，全书囊括女性、男性、孕产、中老年、儿童等五大人群的本草养生秘方，并针对23种常见病、症，求治者在本草上寻书治病指导。妙用本书，小病食疗，大病食养，从此百病不生。

南瓜

古人称南瓜为“补血之妙品”。《本草纲目》称南瓜有补中益气之效。此外，南瓜还有通便润肤、美容养颜之功效，是极富营养的健康食品。



土豆

土豆具有很高的营养价值，是很好的降压、抗老化的食物，其维生素含量是所有粮食作物中最全的，经常吃土豆的人身体健康，老得慢。



橙子

橙子味甘、酸，性凉。具有生津止渴、开胃下气、帮助消化、防治便秘的功效。平时饭后食橙子或饮橙汁，可解油腻、消积食、止渴。



茄子

《本草纲目》上说“茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及痼病”。茄子虽好，食不可过多，《本草纲目》说：“多食必腹痛下利。”



口蘑

口蘑有宣肺解表，益气安神之功。其补药功效仅次于灵芝，确是微量元素中的“抗癌之王”，因此口蘑可作为防癌抗癌的食疗佳品。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本草养生秘方 速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草养生秘方速查手册/柴瑞震主编. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5388-7648-2

I. ①本… II. ①柴… III. ①中草药—养生(中医)
—手册 IV. ①R212-62②R243-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187765号

本草养生秘方速查手册

BENCAO YANGSHENG MIFANG SUCHA SHOUCE

主 编 柴瑞震

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7648-2/R · 2181

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本草养生秘方 速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中药学者、主任医师,世界卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了约200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》等杂志上;他的资料还被收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

使用说明

本书在介绍适合不同人群的养生秘方时，分别推荐了“药用本草”和“食用本草”，在这里没有完全的绝对，仅供参考之用，不是说没有推荐的药材和食材就不能食用，这里不能机械理解、一概而论。同时，书中所推荐的不论是本草养生秘方还是对症秘方，方剂中所使用中药材的用量，除特别说明外，一律为成人用量，老人、儿童、孕产妇等患者的用量宜根据具体情况有所减少。本书所涉及的中药材，除文中特别说明用“生”、“鲜”药外，均应采用正规中药店出售的中药。因为有的毒性较大的药材，必须经过专业加工，才能降低毒性，以保安全。

基于对读者负责任的态度，需提醒大家，本书中所收的“药用本草对症秘方”、“食用本草对症秘方”中的秘方内容，只是起到一个辅助治疗和调理的作用，对于重大疾病患者，建议及时接受专业医师诊治，以免延误病情。特此声明！

序

本草养生，日渐受到人们的青睐，原因有以下几点：（1）本草取材方便，经济实用，本草养生秘方中多用的是生活中常见的药材和蔬果杂粮。（2）本草养生秘方的操作简便。像家常常用的炒、煮、蒸等简单方法。（3）本草养生对人体的副作用小，养生秘方中大多用的是日常常见的食物，如水果、蔬菜、海产品等，以及天然植物的中药，如银花、当归、红枣等。（4）本草养生疗效好。“药食同源”，利用本草养生，可更好地呵护家人和自己的健康。

本书分为上篇与下篇，针对不同人群本草调养秘方速查和各类常见病本草调养秘方速查。上篇总共分为五章，从女性、男性、孕产妇、中老年人、儿童等五种人群，详细解读了各人群的饮食和病症分析，方便读者查看。下篇分为八章，从亚健康状态、内科、外科、儿科、妇科、男科、皮肤科、五官科八个方面，按其功能、病症划分，体验本草养生的精华。

为了家人和自己的健康，得空时不妨多看看“本草养生秘方”。

柴瑞震

目录 CONTENTS

上篇 不同人群本草调养秘方速查

第1章 适合女性的本草养生秘方速查

人参	010
黄芪	010
党参	011
红枣	011
白芍	012
山药	012
当归	013
阿胶	013
枸杞	014
丹参	014
何首乌	015
桑葚	015
黑木耳	016
红糖	016
甲鱼	017
乌鸡	017
猪肝	018
红薯	018

第2章 适合男性的本草养生秘方速查

续断	020
蛤蚧	020
牛大力	021
骨碎补	021
肉苁蓉	022
巴戟天	022
锁阳	023
淫羊藿	023
益智仁	024
补骨脂	024
栀子	025
钩藤	025
菊花	026
牛肉	026
羊肉	027
猪骨	027

猪腰	028
海参	028
虾	029
鳝鱼	029
杨桃	030
韭菜	030

第3章 适合孕产妇的本草养生秘方速查

猪肉	032
猪蹄	032
鸭肉	032
鸭血	032
鸡肉	033
鸽肉	033
带鱼	033
青鱼	033
银鱼	034
鲤鱼	034
鲈鱼	034
蛤蜊	034
章鱼	035
小白菜	035
菠菜	035
生菜	035
龙须菜	036
豆芽	036
西红柿	036
包菜	036
芥蓝	037
西兰花	037
莲藕	037
竹笋	037
玉米	038
豌豆	038
黄花菜	038
莴笋	038
茄子	039

茶树菇	039
鸡腿菇	039
香菇	039
草菇	040
平菇	040
生姜	040
草莓	040
葡萄柚	041
苹果	041
橘子	041
葡萄	041
樱桃	042
李子	042
哈密瓜	042
木瓜	042

第4章 中老年人本草养生秘方速查

黄精	044
太子参	044
灵芝	045
莲子	045
柏子仁	046
酸枣仁	046
远志	047
菟丝子	047
狗脊	048
西洋参	048
燕窝	049
银耳	049
饴糖	050
核桃仁	050
黑豆	051
黑米	051
板栗	052
糯米	052

小麦	053
猪心	053
泥鳅	054
南瓜	054
扁豆	055
香蕉	055
桂圆	056
木瓜	056

第5章 儿童本草保健秘方速查

鲢鱼	058
鳙鱼	058
鲫鱼	059
蛭子	059
芹菜	060
白菜	060
海带	061
花生	061
油菜	062
金针菇	062
青椒	063
胡萝卜	063
豆角	064
丝瓜	064
荷兰豆	065
蚕豆	065
白萝卜	066
冬瓜	066
马蹄	067
山楂	067
荞麦	068
燕麦	068
黄豆	069
毛豆	069

下 篇 各类常见疾病本草调养秘方速查

第1章 亚健康状态的本草养生秘方速查

01.反复感冒	072
02.睡眠障碍	072
03.免疫力低下	073
04.倦怠疲劳	073

05.面色萎黄	074
06.畏寒肢冷	074
07.烦躁易怒	075
08.性欲冷淡	075
09.食欲不振	076

10.多汗	076	38.胃下垂	098
11.尿频	077	39.恶心呕吐	099
12.头晕目眩	077	40.消化不良	099
13.肥胖	078	41.呃逆	100
14.消瘦	078	42.腹泻	100

第2章 常见内科病症本草秘方速查

01.发热	080	44.便秘	101
02.头痛	080	45.肝炎	102
03.感冒	081	46.肝硬化	102
04.流行性感冒	081	47.脂肪肝	103
05.中暑	082	48.黄疸	103
06.咳嗽	082	49.急性胆囊炎	104
07.支气管炎	083	50.慢性胆囊炎	104
08.支气管扩张	083	51.胆结石	105
09.哮喘	084	52.慢性肾炎	105
10.肺炎	084	53.肾结石	106
11.肺结核	085	54.膀胱炎	106
12.肺气肿	085	55.尿路感染	107
13.肺脓肿	086	56.神经衰弱	107
14.咽喉炎	086	57.风湿性关节炎	108
15.扁桃体炎	087	58.类风湿性关节炎	108
16.高血压	087		
17.高脂血症	088	第3章 常见外科病症本草秘方速查	
18.糖尿病	088	01.痔疮	110
19.冠心病	089	02.脱肛	110
20.心绞痛	089	03.肛裂	111
21.心肌炎	090	04.疝气	111
22.心律失常	090	05.阑尾炎	112
23.脑卒中	091	06.脉管炎	112
24.盗汗	091	07.丹毒	113
25.失眠	092	08.甲状腺肿大	113
26.贫血	092	09.腰腿痛	114
27.眩晕	093	10.肩周炎	114
28.抑郁症	093	11.颈椎病	115
29.阿尔茨海默病	094	12.腰椎间盘突出症	115
30.痛风	094	13.骨质疏松	116
31.口腔溃疡	095	14.骨质增生	116
32.牙龈肿痛	095		
33.牙痛	096	第4章 常见儿科病症本草秘方速查	
34.胃痛	096	01.小儿感冒	118
35.急性肠胃炎	097	02.小儿百日咳	118
36.慢性胃炎	097	03.小儿流涎	119
37.胃、十二指肠溃疡	098	04.小儿遗尿	119
		05.小儿疳积	120

06.小儿夜啼	120
07.小儿厌食	121
08.小儿夏热	121
09.小儿鹅口疮	122
10.小儿多动症	122
11.小儿肺炎	123
12.小儿单纯性肥胖	123
13.小儿自汗盗汗	124
14.小儿腹泻	124
15.小儿偏食	125
16.小儿营养不良	125
17.小儿便秘	126
18.小儿惊风	126

第5章 女性常见病本草调养秘方速查

01.月经不调	128
02.痛经	128
03.闭经	129
04.白带增多	129
05.盆腔炎	130
06.外阴瘙痒	130
07.阴道炎	131
08.功能性子宫出血	131
09.子宫脱垂	132
10.子宫癌	132
11.不孕症	133
12.乳腺炎	133
13.乳腺癌	134
14.更年期综合征	134
15.妊娠呕吐	135
16.妊娠贫血	135
17.妊娠胎动	136
18.孕期水肿	136
19.先兆流产	137
20.习惯性流产	137
21.产后腹痛	138
22.产后恶露不绝	138

第6章 男性常见病本草调养秘方速查

01.阳痿	140
02.早泄	140
03.遗精	141
04.血精	141
05.少精无精症	142

06.不射精症	142
07.小便赤涩	143
08.前列腺炎	143
09.前列腺增生	144
10.睾丸炎	144
11.附睾炎	145
12.男性不育症	145
13.男性更年期综合征	146
14.龟头炎	146

第7章 常见皮肤科病症本草秘方速查

01.痱子	148
02.湿疹	148
03.荨麻疹	149
04.手足癣	149
05.银屑病	150
06.汗斑	150
07.痤疮	151
08.疥疮	151
09.皮肤龟裂	152
10.黄褐斑	152
11.白癜风	153
12.带状疱疹	153
13.脱发	154
14.少白头	154

第8章 常见五官科病症本草秘方速查

01.沙眼	156
02.青光眼	156
03.白内障	157
04.角膜炎	157
05.流行性出血性结膜炎	158
06.耳鸣	158
07.中耳炎	159
08.耳聋	159
09.鼻炎	160
10.慢性咽炎	160



| 上 篇 |

不同人群

本草调养秘方速查



● “生”即“生命”、“生存”、“生长”之意；“养”即“保养”、“调养”、“补养”之意；而“养生”，简单来说就是通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防疾病、延年益寿的一种活动。随着生活水平的不断提高，人们的养生意识也在逐步增强，也开始关注自身的保健。人们很早就懂得养生了，也有各种各样的养生方法。养生不再只是老一辈的事情，年轻一代也慢慢地被卷进了这个风潮。但并不是所有的人都适合用同一套养生方法，也就是说不同的人群，其养生方法不一样，所需要的食物也不尽相同。这里针对女性、男性、孕产妇、儿童、中老年人五类人群，收集整理了相应的本草养生秘方，方便读者速查。食物是健康身体的保障，不想天天投入疾病的怀抱中，就要乖乖运用各种方法来保卫自己的健康。本章就是针对不同人群写的，无论你属于何种体质的人，只要坚持有目的地保健养生，不断提高生活质量，相信每个人都能延长自己的生命，成为一个健康长寿的人。

| 第1章 |

适合女性的 本草养生秘方速查



●女人如花，自然需要更多的呵护，而作为女性，更要懂得善待自己、爱惜自己，通过对身体的调养，让自己绽放得更加健康、美丽。说到女性养生，首要的便是对“气血”的调养，使用本草调养内部，可从“益气补血”、“养血滋阴”两个方向入手。中医讲的“益气补血”，是指以补气血的药物治疗气虚、血虚的方法，常用本草有黄芪、党参、人参、乌鸡、红糖、当归、熟地、阿胶、桑葚等。而“养血滋阴”则是每一位女性都离不开的，如果阴血不足，必然会导致生理异常，造成种种病症。常用的本草有当归、阿胶、丹参、何首乌、鸡蛋、桑葚、枸杞等。对于现代人来说，通过养生保健的方法来解决美丽问题是再好不过的选择了。特别是对于女性来说，那些适合女性养生保健的方法更是她们的最爱。既简便又健康，而且还可以有目的地针对某种症状来消除疾病，从而恢复健康。本章所介绍的养生秘方将成为女性在家中调养身体的不错选择。

人参。

大补元气



[本草概述] 人参性平，味甘、微苦，归脾、肺经。具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神等功效。用于体虚欲脱、肢冷脉微、阳痿宫冷、心力衰竭以及惊悸失眠等症患者。人参不宜与藜芦、五灵脂制品同服，否则会损害、抵消人参的补气效果。

◎ 本草养生秘方

[人参远志酒] 用于心神不安、失眠多梦、面色无华：将9克人参、6克远志、5克酸枣仁分别捣碎，置于泡酒的容器内，倒入适量的白酒，密封。浸泡14天后，捞去药渣，再加入20克冰糖，和匀即成。

[人参川芎汤] 用于面无血色、手脚冰冷、失眠：取人参、川芎、甘草各9克，洗净，加入适量水煎煮，去渣取汁，温后即可饮用。

[人参肉桂粥] 用于畏寒肢冷、面唇青紫、腰膝冷痛：将5克人参、8克肉桂分别洗净，放入锅中，加适量水，煎煮30分钟后，去渣取汁。然后把50克洗净的大米、适量姜丝，一起与药汁煮成粥，待粥熟后，调入白糖即可食用。

[人参鸡汤] 用于体虚欲脱、脾虚食少、肺虚喘咳：将250克山鸡处理干净，斩块，氽水，放入锅中，加入水，下洗净的9克人参、5克姜片、10克枸杞，大火煮滚后用小火煲至熟烂，加入调味料即可。

黄芪。

补中益气



[本草概述] 黄芪性温、味甘，归肝、脾、肺、肾经，是上佳的益气之药。具有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿的功效。用于慢性衰弱，尤其适合女性气虚体弱、自汗盗汗、子宫疾患患者以及崩漏带下等症患者。但表实邪盛者、气滞湿阻者、阴虚阳亢者均禁服。

◎ 本草养生秘方

[黄芪建中汤] 用于气虚里寒、腹中急痛：黄芪15克，红枣20克，白芍15克，桂枝、生姜、甘草各10克，煎水取汁，用药汁融化50克饴糖，调匀后饮用。

[黄芪桂枝五物汤] 用于气虚血滞、肌肤麻木、肢体疼痛：黄芪30克，赤芍、桂枝各15克，生姜10克，大枣10个，煎汤饮用。

[当归黄芪乌鸡汤] 用于气血不足、神疲气短，多梦失眠：乌鸡肉250克洗净，切块，当归15克、黄芪20克洗净，一起放入砂锅内，加水适量，文火煮熟，加适量盐调味即可食用。

[参芪大枣粥] 用于脾虚气弱、体倦乏力、自汗易感：黄芪15克，党参10克，大枣30克，粳米100克。黄芪、党参煎水取汁，与后二者一同煮粥食。

[参芪炖牛肉] 用于体质虚弱易感冒者：党参、黄芪各20克，牛肉250克，姜片、黄酒各适量，盐3克，香油、味精适量。砂锅炖食。

党参。

益气健脾



【本草概述】党参性平，味甘，归脾、肺经。

具有补中益气、健脾益肺的功效，用于治疗气血不足、脾肺虚弱，尤其适用于女性血虚萎黄、便血、崩漏等常见病症。气滞和火盛者慎用，有实邪者忌服党参。用党参煎汤时，可酌加陈皮或砂仁，可预防食后腹胀症状。党参不宜与藜芦同用。

◎本草养生秘方

【党参黄芪汤】用于气血虚弱、血虚萎黄、面唇青紫：党参、黄芪、熟地各15克，洗净；4枚红枣洗净，去核；枸杞、当归各10克，洗净共入锅，加适量水煎服。

【党参黄精甘草汤】用于神疲气短、肢体倦怠、面黄少华：党参、黄精各30克，甘草10克，分别洗净，一起入锅，加适量水煎服。

【党参淮山猪肚汤】用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏：将250克猪肚洗净，切成条，氽水备用；再把党参、淮山各20克，黄芪、枸杞各5克，洗净，与猪肚一起放入砂煲内，加适量清水，先用大火煮沸再改为小火煲3小时，调入调味品即可。

【淮山党参鹌鹑汤】用于面色无华、腰膝酸软、神疲乏力：将党参、淮山各20克，10克枸杞，分别洗净，备用；把1只鹌鹑洗净，斩块，氽水，置于炖盅内，加水适量，放入党参、淮山、枸杞，先用大火煮沸再改为小火煲3小时，调入调味品即可食用。

红枣。

益气生津



【本草概述】红枣性温，味甘。归脾、胃经。

具有补脾和胃、养血益气、调营卫、解药毒等功效。常用于治疗胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和、心悸怔忡等常见病症，是一种药效缓和的强壮剂。龋齿疼痛、腹部胀满、便秘、消化不良、咳嗽、糖尿病等患者不宜常食。

◎本草养生秘方

【红枣小麦饮】用于心悸失眠、面色萎黄、神疲乏力：红枣10枚，浮小麦30克，甘草9克，洗净，水煎服。

【红枣猪肝冬菇汤】用于贫血、脾胃虚弱、两目昏花：将250克猪肝洗净，切成条，氽水；30克冬菇洗净，泡发；6枚红枣洗净；在炖盅装水，放入所有材料，炖3小时，调入调味料即可。

【红枣炖兔肉】用于营养不良、阴虚内热、贫血：500克兔肉洗净，切块；红枣洗净，去核；马蹄、生姜洗净去皮；将兔肉、红枣、马蹄、生姜一起放入炖盅内，加水炖2小时，加调味料调味即可食用。

【红枣当归鸡腿】用于头晕目眩、面色无华：红枣5克、当归2克放入碗中，倒入米酒浸泡；鸡腿100克用酱油拌匀，入油锅炸至两面呈金黄色，取出，切块；鸡腿块入锅，加碗中的米酒、红枣、当归，转中火煮入味，捞出装盘即可。

白芍。

缓中止痛



[本草概述] 白芍性凉，味苦、酸，归肝、脾经，是常见的补血良药。具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗的功效，生白芍平抑肝阳，炒白芍养血敛阴，酒白芍可用于和中缓急、止痛，具有较强的镇痛效果。多用于治疗胸腹疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、月经不调、崩漏、带下等病症。

◎ 本草养生秘方

【白芍百合散】 用于月经不调、血虚、肺虚喘咳：取白芍30克，百合200克，一起研成细末，饭前用白糖开水送服，每日2次。

【白芍当归汤】 用于气血两虚、月经不调、面无血色：取熟地12克，当归12克，白芍9克，川芎4克，各药材分别洗净，一起入锅，加适量水煎服。

【佛手瓜白芍瘦肉汤】 用于胃痛、消化不良、月经不调：200克佛手瓜洗净，切片，焯水；20克白芍、5颗蜜枣洗净；400克瘦猪肉洗净，切片，飞水；在锅中加滚水，放入所有材料，先用大火煮沸，再转小火煲2小时，加盐调味即可食用。

【白芍山药鸡汤】 用于气血亏虚、神疲乏力、白带量多：25克山药洗净去皮，切块；25克莲子、15克白芍及5克枸杞洗净备用；把300克鸡肉洗净，切块氽水，放入锅中注入适量清水，再放入所有药材一起煮至肉熟烂，加入适量盐即可。

山药。

补脾益肺



[本草概述] 山药性平，味甘，归肺、脾、肾经。具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、强健筋骨、长志安神、延年益寿的功效。对脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泻久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、下肢痿弱、消渴尿频、遗精早泄、皮肤赤肿、肥胖等病症有食疗作用。

◎ 本草养生秘方

【山药白术饮】 用于食欲不振、脾胃虚弱、营养不良：砂仁、白术各10克，山药30克，洗净，水煎服。

【山药杞子老鸭汤】 用于脾虚食少、肺虚喘咳、虚热消渴：将350克老鸭洗净，切块氽水，放进锅中加入150克洗净去皮的山药块、6克丹皮、15克枸杞，加清水，用小火慢炖2小时，调入调味料即可。

【银耳淮山莲子鸡汤】 用于食欲不振、营养不良、面色萎黄：将400克鸡肉洗净，切块氽水；20克银耳洗净泡发；20克淮山洗净，切片；20克莲子去心；10克枸杞洗净；炖锅注水，放入所有材料，用大火煮至莲子变软，调入盐调味即可。

【山药莲子粥】 用于脾胃虚弱、高血压：大米、薏米均泡发洗净；山药、麦冬、莲子均洗净，山药去皮，切成小块；葱洗净，切花。锅置火上，倒入清水，放入大米、薏米煮开，再入山药、麦冬、莲子同煮。加入冰糖，撒上葱花即可。

当归。

补血活血



【本草概述】当归性温，味甘、辛，归肝、心、脾经。具有补血和血、调经止痛、润燥滑肠的功效。多用于治疗月经不调、经闭腹痛、症瘕积聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、痿痹、赤痢后重、痈疽疮窃、跌打损伤等症。慢性腹泻、大便溏薄者以及热盛出血者等不宜服用。

◎ 本草养生秘方

【当归黄芪茶】用于心肝血虚，面色萎黄，眩晕心悸：将10克当归、15克黄芪，分别洗净，加适量水煎煮，去渣取汁，趁热服用即可。

【当归陈皮汤】用于食欲不佳、便秘、血虚：当归、黄芪各30克，陈皮10克，火麻仁100克，洗净，水煎服。

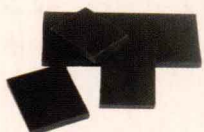
【当归生姜羊肉汤】用于气血虚弱，阳虚失温：将500克羊肉洗净，切块，余水；在锅中加上羊肉、10克当归、适量生姜和水，用文火煮沸后改小火煲3小时即可。

【当归鸡汤】用于气血虚弱、月经不调、腹痛：将1只土鸡洗净，剁块，余水；入锅后加入10克当归、6枚红枣，用文火炖3小时，加调味料即可。

【当归生姜羊肉汤】用于血虚、产后腹痛：将羊肉500克洗净，切成小块，放入沸水锅内余去血水，捞出凉凉。将当归50克、生姜20克用水洗净，顺切成大片。砂锅注水，将羊肉、当归、生姜放入，武火烧沸后，改用文火炖至羊肉烂熟，即可。

阿胶。

滋阴补血



【本草概述】阿胶性平，味甘；归肺、肝、肾经，是常用的补血良药。具有滋阴润燥、补血、止血、安胎的功效。尤其适用于女性眩晕、心悸失眠、血虚、月经不调等症状。阿胶质地黏腻，消化能力弱的人不宜应用；素体内热较重，有口干舌燥、潮热盗汗时也不适宜服用阿胶。

◎ 本草养生秘方

【阿胶当归饮】用于气血凉血、贫血、两目昏花：川芎、党参、黄芪、当归各10克，分别洗净，加适量清水煎煮，去渣取汁；再把5克阿胶打碎，放进碗中，用药汁冲服，搅拌至溶即可饮用。

【阿胶地黄汤】用于气血虚弱、神疲乏力：熟地黄、黄芪各15克，当归10克，分别洗净，加适量清水煎煮，去渣取汁；再把阿胶打碎，放入碗中，倒入药汁，搅拌均匀即可饮用。

【阿胶牛肉汤】用于气血亏虚、月经不调、失眠多梦：将100克牛肉洗净，去筋，切片；再与10克生姜、20毫升米酒共入砂锅，加水，煮半小时后加入阿胶原粉，不停搅拌至溶即可。

【阿胶醪糟蛋羹】用于面色萎黄、神疲乏力：将1块阿胶打碎，鸡蛋磕开，打成蛋花；锅中加水，下醪糟、冰糖、阿胶，煮5分钟；再把鸡蛋液入锅，煮开即可。

枸杞。

保肝护肾



【本草概述】枸杞性平，味甘，归肝、肾经。具有补肝、明目的功效，多用于治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩等症状。枸杞还可降血压、降低胆固醇和防止动脉硬化，并能保护肝细胞的新生，改善肝功能，对于慢性肝炎、中心性视网膜炎、糖尿病、神经衰弱等症均有很好的防治作用。

◎本草养生秘方

【枸杞明目茶】用于两眼昏花、干涩、血虚：决明子20克，枸杞10克，分别洗净，用开水泡茶，加入适量蜂蜜调匀即可饮用。

【枸杞红枣茶】用于手脚冰冷、血虚、两目干涩：枸杞15克，红枣4枚，用开水泡茶，调匀即可饮用。

【枸杞粥】用于腰膝酸软、失眠、两目干涩：将50克大米洗净，放进锅中，加适量水，熬成粥，再加入15克枸杞，稍煮即可食用。

【猪肝枸杞菠菜汤】用于眼睛疲劳、贫血、面无血色：将150克猪肝洗净切片；菠菜漂洗，氽水；在锅中加适量水，放入猪肝、洗净的菠菜和10克枸杞，一起熬成汤，加盐调味即可食用。

【黄芪枸杞茶】用于体质虚弱、疲劳乏力、脱肛、子宫下垂：黄芪30克，剪碎，同莲子、枸杞各15克共入锅；加500毫升水大火煮开，小火煮30分钟，加砂糖即可。

丹参。

活血化瘀



【本草概述】丹参性微温，味苦，归心、肝经。具有活血祛瘀、安神宁心、排脓、止痛的功效。丹参主要用于治疗心绞痛、月经不调、痛经、经闭、血崩带下、瘀血腹痛、骨节疼痛、惊悸不眠、恶疮肿毒等病症。出血不停的人慎用，服用后有不良反应者，减少用量。

◎本草养生秘方

【丹参黄芪饮】用于气虚、血瘀：3克黄芪和3克丹参，用开水泡茶，调匀即可。

【丹参茶】用于血瘀、心烦意燥：将5克银杏叶和9克丹参分别洗净后，加水煎服。

【丹参三七炖鸡】用于月经过多、痛经、血瘀腹痛：将15克丹参、10克三七，洗净，装入纱布袋中，扎紧袋口；把1只乌鸡洗净切块，将布袋一起放于砂锅，小火炖熟，加调味料即可。

【灵芝丹参粥】用于月经不调、神经衰弱：将10克灵芝、丹参、桃仁各8克，洗净，煎水取汁；再将50克大米洗净，取上药汁，用文火熬成粥，调入白糖即可。

【丹参红花陈皮饮】用于气滞血瘀型慢性盆腔炎，症见腹部胀痛或刺痛，胸胁胀痛，月经不调，白带量多：丹参10克，红花、陈皮各5克，分别洗净备用，先将丹参、陈皮放入锅中，加水适量，大火煮开，转小火煮5分钟即可关火，再放入红花，加盖闷5分钟即可。