

《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU TIZHI YANGSHENG

体质养生

中国轻工业出版社



黃帝內經

主編 张湖德(中央人民广播电台医学顾问)



主编 张湖德

《黄帝内经》养生全书

体质养生



中国轻工业出版社

0162733



0162733

4074/02

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生全书/张湖德主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 1

ISBN 7-5019-3019-8

I. 黄… II. 张… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80236 号

责任编辑: 李克力 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云
版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 68

字 数: 1645 千字 印数: 1—5000

书 号: ISBN 7-5019-3019-8/TS·1835

定 价: 138.00 元(共 10 册), 本册 13.80 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



主 编：张湖德

副主编：李 田 刘福奇 王毅夫 李 丽
李秩伦 樊 镒 乔占兵 杨世盐
何文彬 唐德才

编 委：杨凤玲 张彩红 高延培
何 军 韩臣子 尹 婷



【编写说明】

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍。它自春秋战国时代成编以后,虽然代有亡佚,但随着医学的发展、实践经验的不断积累,历代医家对它又有增益和补充,所以这部书并非出自一时一人的手笔,而是古代医家长期与疾病作斗争的经验总结,是一部经过多次修订而成的医学巨著。书名冠以“黄帝”,亦仅是伪托之辞。

《黄帝内经》是《素问》和《灵枢》两书的总称,共 18 卷,162 篇。现在的通行本《补注黄帝内经素问》和《灵枢经》,分别为唐代王冰次注、宋代林亿等校正和宋代史崧整理而得以保存,并流传至今。

《黄帝内经》比较全面地阐述了中医学理论体系的内容及其结构,反映出中医学的学术思想和理论原则。这不仅说明了我国古代医学的伟大成就——为保证人类健康、繁衍中华民族作出了巨大贡献,而且为祖国医学的发展奠定了基础。中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少的医学流别,从其学术思想和继承性来说,基本上是从《黄帝内经》的理论基础上发展起来的。中医学之所以历数千年而不衰,《黄帝内经》的理论体系起到了决定性的作用。所以,《黄帝内经》成为学习中医必读之书,并被尊为“医家之宗”。



《黄帝内经》的内容是很丰富的。它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、病机、诊法、治则、养生保健等方面进行了系统的阐述,确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系是古人在生活、生产和医疗实践过程中,通过长期的观察,结合了当时自然科学的成就,并受着当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此,《黄帝内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说的理论观点,并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗用药等法则,把古代朴素的哲学思想贯穿在整个理论体系之中。

这里需要特别指出的是,《黄帝内经》一书不仅是一部伟大的医学巨著,而且也是一部光辉的养生学著作。因为该书全面地反映并吸取了秦汉以前的养生学成就,对于中医养生学的有关理论、原则和方法进行了比较全面而系统的论述,从而奠定了我国养生学的理论基础,是学习中医养生学的必读之书。

如何才能健康长寿,这是古往今来人们一直关心和探索的问题。对于《黄帝内经》来说,亦是如此。在《素问·上古天真论》中明确指出:人们一定要“尽终其天年,度百发乃去”。天年,即天赋的寿命,人们应该活到的年岁。这个年岁,《黄帝内经》认为应该是120岁。那么,如何才能活到天年呢?《黄帝内经》认为:应该重视养生之道,即“不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。这种防重于治的思想,显然是十分可贵的。在当今的世界,面对许多不能治愈的疾病,如艾滋病、癌症等,人们难



道不应该好好地养生保健、不断地充实和加强自己的真元之气吗？

尽管目前国内亦有不少书从各个方面来阐述和发挥《黄帝内经》的学术价值，但遗憾的是还没有全面从养生的角度来挖掘和整理《黄帝内经》科普读物。有鉴于此，中国轻工业出版社建议由我牵头主编一套《黄帝内经》养生丛书，邀请国内一些有影响的研究《黄帝内经》的专家们参与策划和编写。这套丛书由下列 10 个分册组成：

1. 养生总论——天年
2. 经络养生
3. 体质养生
4. 情志养生
5. 四时养生
6. 君主之官——心的保健
7. 相傅之官——肺的保健
8. 后天之本——脾胃保健
9. 将军之官——肝的保健
10. 先天之本——肾的保健

《黄帝内经》文字古僻，医理深奥，年代久远。虽然经过编著者艰苦努力，但毕竟水平有限，因此，本丛书在整理、研究及推广《黄帝内经》养生理论和方法方面，还可能出现一些错误，敬请读者们批评指正。

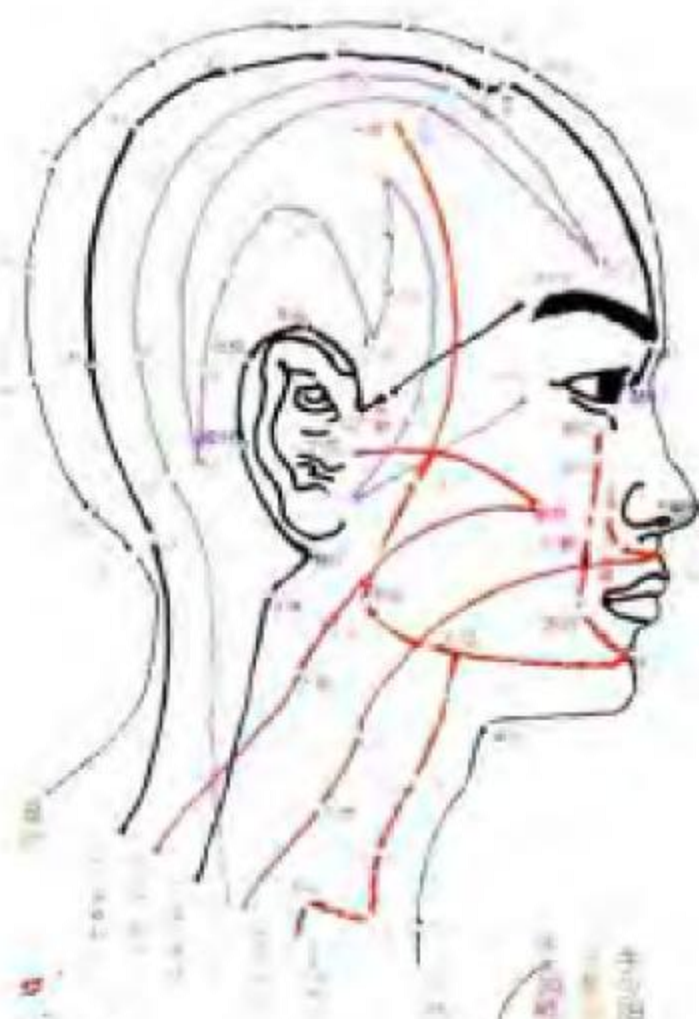
衷心祝愿广大读者健康长寿，颐养天年。

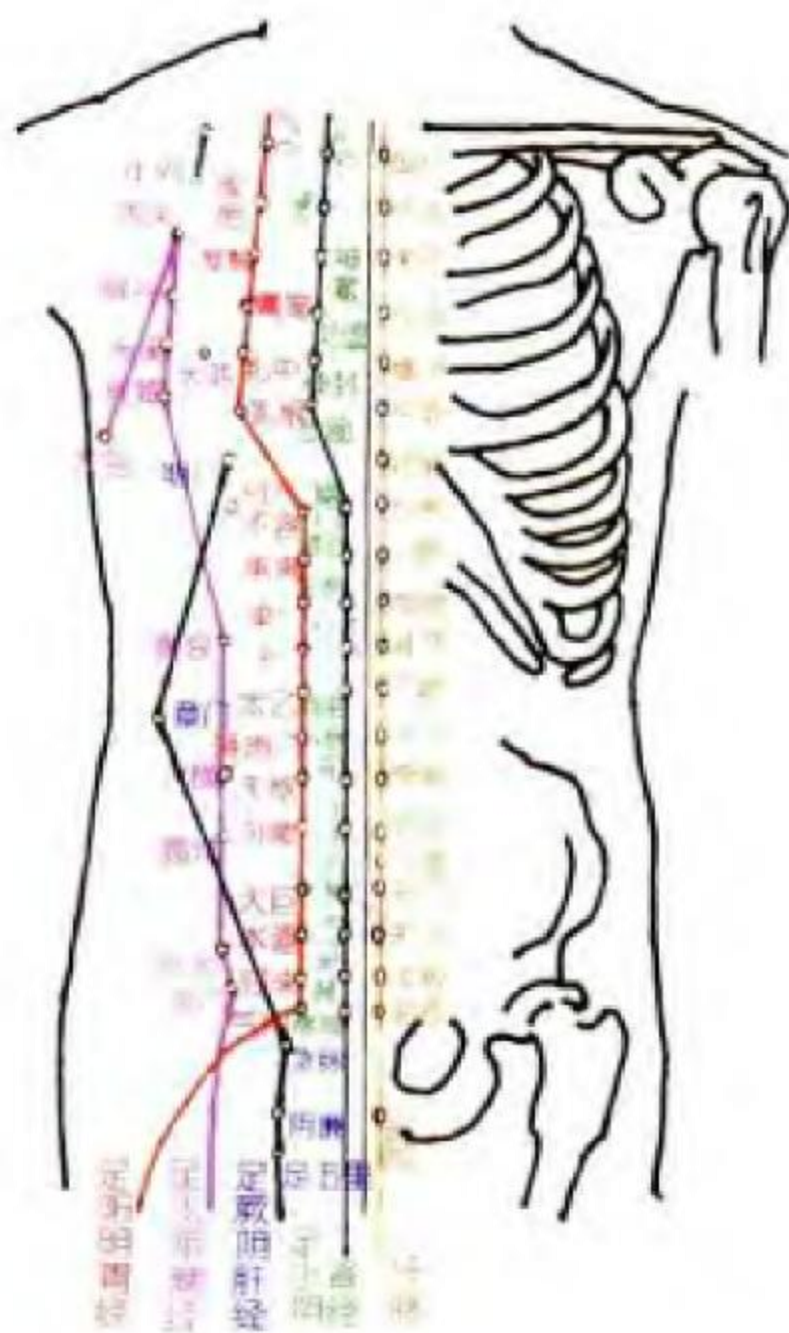
中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2000 年 12 月于北京中医药大学

主编简介

张湖德,男,1945年4月生于山东寿张县。1977年至今在北京中医药大学任教。1987年以前在《内经》教研室工作,先后为中医专业本科、中医针灸推拿专业本科及其它专业的本科生、进修生讲授《内经选读》课,累计4000多学时,并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》,计20余万字。1987年以后在养生教研室工作,先后讲授中医养生学、养生康复名著选读上千学时,出版过有关养生学、营养学、心理学、性学方面的著作60余部,并在中国100多家有影响的报纸和杂志上发表过有关养生保健的文章5000多篇,其发表的著作论文总计字数达1000多万字,被称为中国著名的科普作家。现为中央人民广播电台医学顾问,国际整肤医学会教授,中国驻颜学院副院长、客座教授,北京永南医院副院长,中国科学美容杂志社特聘专家,敦煌美术馆名誉馆长,中国教育电视台《健康桥》栏目广告策划部经理等职。







【 目 录 】

一、体 质 概 论	1
(一) 体质与体质养生	1
(二) 《内经》对中医体质养生理论的贡献	2
1. 《灵枢·通天篇》中的阴阳五态人	3
2. 《灵枢·阴阳二十五人篇》中的阴阳二十五人	5
3. 《灵枢·逆顺肥瘦篇》中的体质分类	12
4. 《灵枢·寿夭刚柔篇》中的性格分类	12
(三) 体质差异形成的原因	15
二、气虚体质养生法	18
(一) 饮食养生法	19
1. 常用补气食物	19
2. 常用补气药膳	34
(二) 药物养生法	39
1. 常用补气中药	39
2. 常用补气方	43
三、血虚体质养生法	46
(一) 饮食养生法	46
1. 常用补血食物	47



2. 常用补血药膳	56
(二) 药物养生法	61
1. 常用补血中药	61
2. 常用补血方	64
四、阳虚体质养生法	68
(一) 饮食养生法	68
1. 常用补阳食物	68
2. 常用补阳药膳	77
(二) 药物养生法	82
1. 常用补阳中药	82
2. 常用补阳方	87
五、阴虚体质养生法	92
(一) 饮食养生法	92
1. 常用补阴食物	92
2. 常用补阴药膳	106
(二) 药物养生法	109
1. 常用补阴中药	109
2. 常用补阴方	112
六、痰湿体质养生法	117
(一) 饮食养生法	117
1. 常用化痰利湿食物	118
2. 常用化痰利湿药膳	124
(二) 药物养生法	127



1. 常用化痰利湿中药	127
2. 常用化痰利湿方	132
七、瘀血体质养生法	141
(一) 饮食养生法	141
1. 常用活血祛瘀食物	142
2. 常用活血药膳	150
(二) 药物养生法	152
1. 常用活血祛瘀中药	152
2. 常用活血祛瘀方	155
八、气郁体质养生法	157
(一) 饮食养生法	157
1. 常用理气解郁食物	157
2. 常用理气解郁药膳	160
(二) 药物养生法	165
1. 常用理气解郁中药	165
2. 常用理气解郁方	167
九、阳盛体质养生法	169
(一) 饮食养生法	169
1. 常用清热泻火食物	170
2. 常用清热泻火药膳	191
(二) 药物养生法	195
1. 常用清热泻火生津中药	195
2. 常用清热泻火方	198



一、体质概论

当前,随着科学研究的领域日益开拓,人类对人体本身进行深入研究的问题已被提到科学工作者的研究日程上来。如何增强体质,即体质养生,无疑是这一科学体系中的重要内容。可喜的是,早在《黄帝内经》中即已对体质养生有了深入的研究和探索,很值得我们努力挖掘,并加以发扬光大。

(一) 体质与体质养生

体质是生命过程中,在先后天基础上所表现出来的形态、结构、生理、病理乃至心理状态的综合而稳定的特质。具有个体差异性,同种相似性,相对稳定性及阶段变动性特点。

换一种说法,体质是指人体禀赋于先天,受后天多种因素影响,在其生长发育和衰老过程中,所形成的形态上和心理、生理机能上相对稳定的特征。这种特征往往决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。现代生物学研究认为。人具有区别于其它动物的共性,同时在人类群体中也普遍存在着个体差异,这种个体差异的研究支持了中医的体质学说。

中医的体质概念与人们常说的气质不同。所谓气质,



是指人体在先后天因素影响下形成的精神面貌、性格、行为等心理机能的,即神的特征。而体质是形与神的综合反映。虽然二者有着不可分割的内在联系,但体质可以包括气质,气质不等于体质。

人们对体质的研究由来已久。在国外,已有 30 多种体质类型学说。古罗马医生盖仑(129—199 年)在希波克拉底的体液学说的基础上,把气质分为四种类型,即性情急躁,动作迅猛的胆汁质;性情活跃,动作灵敏的多血质;性情沉静,动作迟缓的粘液质;性情脆弱,动作迟钝的抑郁质。在 17 世纪以前,盖仑的气质学说一直被西方医学界奉为信条。近代科学家巴甫洛夫则认为气质是高级神经活动类型特点在行为中的表现,把人分为兴奋型、活泼型、安静型、柔弱型等四种类型,分别相当于胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质,在西方医学界颇有影响。

所谓体质养生,是指在祖国医药学理论指导下,根据不同的体质,采用相应的养生方法和措施,纠正其体质之偏,达到防病延年的目的。

体质养生是中医养生学的一个重要方面,它表明:好的养生方法、措施、药物,一定要符合人们千差万别的体质。

(二)《内经》对中医体质养生理论的贡献

《内经》一书中包含有相当丰富的体质学说的内容,在《灵枢》部分就有“五变”、“本脏”、“天年”、“阴阳二十五人”、“行针”、“通天”、“寿夭刚柔”、“五音五味”等八篇,专



论体质的分类、表里性状、与疾病健康的关系,以及调理体质的方法。在《素问》中又以“异法方宜论”、“上古天真论”等篇论述了体质形成的有关因素及调摄方法。在体质与生理的关系上,《内经》从体质分类、个体差异、体质的可变性三个方面加以论述,指出人们在其生长发育的过程中,可以显示出胖瘦、刚柔、强弱、高低、阴阳等机能与形态上的差异。在体质与病因、病理的关系上,《内经》认为不同体质的人对不同致病因子的易感性和对相同致病因子的耐受性不同,某种形体的人易患某些病;感邪以后,因体质不同也会“为病各异”。因此,应根据不同的体质,采取相应的养生康复方法和措施。例如,木型人,耐春夏,不耐秋冬,因此在春夏就要采取措施,预壮阳气;火型之人,性情急迫,当注意缓和情绪,宁心静神。这是中医养生学“因人摄生”的理论基础。

1. 《灵枢·通天篇》中的阴阳五态人

[原文]

太阴之人,多阴而无阳,其阴血浊,其卫气涩,阴阳不和,缓筋而厚皮,不之疾泻,不能移之^①。少阴之人,多阴少阳。小胃而大肠^②,六腑不调,其阳明脉小,而太阳脉大,必审调之,其血易脱,其气易败也^③。太阳之人,多阳而少阴,必谨调之,无脱其阴,而泻其阳。阳重脱者易狂,阴阳皆脱者,暴死,不知人也。少阳之人,多阳少阴,经小而络大^④,血在中而气外^⑤,实阴而虚阳。独泻其络脉,则强气脱而疾^⑥,中气不足,病不起也。阴阳和平之人,其阴阳之气和,血脉调,谨诊其阴阳,视其邪正,安容仪,审有余不足,盛则



泻之，虚则补之，不盛不虚，以经取之^⑦，此所以调阴阳别五态之人者也。

[注释]

① 不之疾泻，不能移之：疾泻是较重的泻法，移是使病情变化，此处为有所减轻的意思。即不用较重的泻法刺治，就不能使病情减轻。

② 小胃而大肠：张景岳注：“小胃，故足阳明之胃脉亦小；大肠，故手太阳之小肠脉亦大。此其多阴少阳者，以阳明为五脏六腑之海，小肠为传送之腑，胃小则脏贮少而气必微，小肠大则传送速而气不蓄，阳气既少而又不蓄，则多阴少阳矣。”

③ 其血易脱，其气易败也：阳少气虚，则不能摄血，故易脱；阳气本少，若再受损，极易衰败。

④ 经小而络大：经为里，络为表，这是从表里方面说明阴少阳多的生理特点。张景岳注：“经脉深而属阴，络脉浅而属阳，故少阳之人多阳而络大，少阴而经小也”。

⑤ 血在中而气外：即血脉在中而气在表浅的络脉。

⑥ 独泻其络脉，则强气脱而疾：如果单独泻其阳络之气，可能会造成阳气耗散外泄。

⑦ 不盛不虚，以经取之：虚实均不甚明显的，可以治病证所在本经。

本节原文所提出的体质分类，是根据人体的阴阳多少，并结合体态、性格特征进行分类的。人体阴阳有盛阴、多阴少阳、多阳少阴、盛阳、阴阳和平之分，从而将人体分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平之人五类。并明确指出长期阴阳偏颇是病态的体质，只有经常保持阴阳相对平



衡才是正常体质。这种认识直到现在仍有指导意义。

阴阳和平之体质,类似于近代医家所说的正常质,即指形体壮实,气血流畅,脏腑协调之体。此种人无病痛而生机旺盛。其摄生之道,只需生活方式合理化,坚持适度的体育活动,即可保持健壮之形体。太阴之人之体质,类似于阴寒质、阳虚质、痰湿质、瘀血质等体质。若为阴寒质,当散寒温阳,用温热助阳之品,尤其是冬令,更应多服,如桂附理中汤、桂附地黄丸等。若为阳虚质,当温阳补虚,平素调补可常服金匱肾气丸,其摄生之道,首重体育锻炼,取动则生阳之义;饮食疗法方面,多食壮阳之品,如羊肉、狗肉等。若为痰湿质,宜用温药调补,其摄生之道,当体育、饮食、减肥等结合实施,持之以恒,才能收效和巩固。若为瘀血质,应活血祛瘀并配以补气行气,其摄生之道,着重畅通气血,勿使滞塞。少阴之人之体质。类似于气虚质、血虚质之体质,若为气虚质,宜常补气,可常服金匱薯蓣丸;血虚质,宜常补血。太阳之人之体质,类似于阳热质,宜常清其过盛之热,适当补其耗伤之阴,其摄生之道,应着重体育锻炼,让阳气散发,饮食方面,远辛辣燥烈食物。少阳之人之体质,类似于阴虚质、肝阳质,切忌只清热而不滋阴。若为阴虚质,可长期服用首乌延寿丹。若为肝阳质,当平肝潜阳,平素宜常服杞菊地黄丸等养阴潜阳平肝之剂,以防阳亢生风。

2. 《灵枢·阴阳二十五人篇》中的阴阳二十五人

[原文]

木形之人,比于上角^①,似于苍帝^②,其为人,苍色、小



头、长面、大肩背^③、直身、小手足，好有才^④，劳心少力，多忧劳于事。能春夏不能秋冬^⑤，感而病生，足厥阴陀陀然^⑥。太角之人，比于左足少阳，少阳之上遗遗然^⑦。左角之人，比于右足少阳，少阳之下随随然。钛角之人，比于右足少阳，少阳之上推推然^⑧。判角之人，比于左足少阳，少阳之下栝栝然^⑨。

[注释]

① 比于上角：比，即类比；角，为五音之一，属木。上、太、钛、左、判是角音的分类，用以说明 25 种人的体质特点。凡得五行中一行之气全的人，就名“上”。属于本行所属的阴经，如上角属于足厥阴。得一行之气偏者，名曰“太”、名曰“少”。属于与本行所属阴经相表里的阳经，并根据太、少而分上下，太属上，少属下。

② 似于苍帝：东方属木，在色为苍，古人把东方称为苍帝所居，此处借喻木形之人，都像生活在东方地区的人们一样。以下赤帝、黄帝、白帝、黑帝可以类推。

③ 太肩背：张景岳注：“木身太也”。此指两肩广阔、背部挺直之人。

④ 好有才：张景岳注：“随木成材。木之用也。”意谓有才能之意。

⑤ 能春夏不能秋冬：能，与耐通，即耐受能力。此言人体对自然界季节、气候变化的耐受能力。木形之人喜欢春夏的温热，不能适应秋冬的寒冷。

⑥ 陀(tuó)陀然：描写其雍容自得之神态。

⑦ 遗遗然：是形容消极退让，迟滞不前的样子。

⑧ 推推然：形容勇于进取的精神状态。



⑨ 栝栝然：说明其人行行为方正，端直。

本节原文对木型之人的描述，是以自然界树木的色泽、形态、特性和荣枯变化来比拟其特征的。在此基础上、又依据所禀木气之偏盛，气血之多少，所属经脉的阴阳属性，上下左右再统分为五类木型之人，相当于现代所称之抑郁型或抑郁质。此种人性格较内向，心常苦闷，神情常处于抑郁状态，即本节所说“多忧劳于事”。其养生之道，应注意培养开朗，豁达的意识。根据喜性忧的原则，宜主动地寻求快乐，常听轻快、开朗、激动的音乐。旅游疗法是开阔心胸的良方，宜常参加。

[原文]

火形之人，比于上徵^①，似于赤帝，其为人，赤色，广胕^②，锐面^③，小头，好肩背髀腹^④，小手足，行安地^⑤，疾心^⑥，行摇肩^⑦，背肉满，有气，轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。能春夏不能秋冬，秋冬感而病生，手少阴核核然^⑧。质徵之人，比于左手太阳，太阳之上肌肌然^⑨。少徵之人，比于右手太阳，太阳之下怛怛然^⑩。右徵之人，比于右手太阳，太阳之上鲛鲛然^⑪。质判之人，比于左手太阳，太阳之下，支支颐颐然^⑫。

[注释]

① 徵(zhì)：五音之一。属火。上徵，质徵，少徵，右徵质判是徵音的五个类型。

② 胕(yīn)：脊肉。广胕，指脊部肌肉丰满宽广。

③ 锐面：指面形尖削。

④ 好肩背髀腹：指肩背髀腹匀称。张景岳注：“火势炎上而盛于中也。”



⑤ 行安地：指步履稳重，着地无声。张景岳注：“火体下重也”。

⑥ 疾心：对周围事物理解，领会很敏捷。

⑦ 行摇肩：意谓走路时肩背摇动。

⑧ 核核然：为人真诚朴实。

⑨ 肌肌然：行为浮躁，见识浮浅。

⑩ 惛惛然：乐观而喜悦的神志。

⑪ 鲛鲛然：性情活跃，爽快。

⑫ 支支：排解分散的意思；颐颐然：指悠然自得的神色。总的说明这种人善于排解忧虑，而表现得轻松愉快，怡然自得。

火型之人，相当于现代所称之为兴奋型或急躁质，此种人性直易发怒，精神常处于紧张状态。根据思胜怒的原则，应尽量把精力用于积极的思考，少参加争胜负的文娱活动。饮食方面，远烟酒、少用辛辣厚味等助阳之物，多用清淡、滋阴之品。

[原文]

土形之人，比于上宫^①，似于上古黄帝，其为人，黄色，圆面，大头，美^②肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮^③，安心，好利人，不喜权势，善附人也^④。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足大阴敦敦然^⑤。大宫之人，比于左足阳明，阳明之上婉婉然^⑥。加宫之人，比于左足阳明，阳明之下坎坎然^⑦。少宫之人，比于右足阳明，阳明之上枢枢然^⑧。左宫之人，比于右足阳明。阳明之下兀兀然^⑨。

[注释]



① 宫,五音之一,属土。上官、太宫、少宫、加宫、左宫是土音的分类。

② 美,在此作丰满、健美解释。

③ 举足浮:指行走时举足不高,步伐轻快。

④ 善附人:善于交结人。

⑤ 敦敦然:形容待人诚实,忠厚的品德。

⑥ 婉婉然:处事圆滑机灵,性情温柔和顺。

⑦ 坎坎然:形容性情端庄持重。

⑧ 枢枢然:灵活、敏捷的意思。

⑨ 兀兀然:不畏困难,勤劳奋勉,独立自主的精神面貌。

土型之人,相当于现代所说的灵活型的人。此种人性格开朗,多智少愁,尤喜交往,随机应变,活动度大,坐不安身。其养生之道,重在“静神”,多做具体工作和实干之事。由于钓鱼能悠闲少思,故可常为之。饮食以清淡为宜,气功锻炼以内守功法为主。

[原文]

金形之人,比于上商^①,似于白帝,其为人,方面,白色。小头,小肩背,小腹,小手足,如骨发踵外^②,骨轻^③,身清廉^④,急心,静悍^⑤,善为吏^⑥,能秋冬不能春夏,春夏感而病生,手太阴敦敦然。钦商之人,比于左手阳明,阳明之上廉廉然^⑦。右商之人,比于左手阳明,阳明之下脱脱然^⑧。左商之人,比于右手阳明,阳明之上监监然^⑨。少商之人,比于右手阳明,阳明之下严严然^⑩。

[注释]

① 商,五音之一,属金。上、钦、左、右、少为商音的五



种分类。

② 如骨发踵外：足跟坚厚而大，好像另有骨骼生于跟骨的外面一样。

③ 骨轻：指骨骼坚固，行动轻快。

④ 身清廉：张景岳注：“金性洁也”。即清白廉洁的意思。

⑤ 静悍：性情沉着，坚强的意思。

⑥ 善为吏：这里指办事严肃果断利索。

⑦ 廉廉然：即洁身自好的意思。

⑧ 脱脱然：指潇洒舒畅，无牵无挂的神态。

⑨ 监监然：比喻善于考察和明辨是非的能力。

⑩ 严严然：指严肃、庄重的神态。

金型之人，相当于现代所称之安定型。此种人性格平静，神情安稳，求稳妥，少开拓，淡名利，寡言语，此即本节所云“身清廉”、“静悍”、“善为吏”一类。本型之人，若再能注意养生，则可能成为长寿人。

[原文]

水型之人，比于上羽^①，似于黑帝，其为人，黑色，面不平，大头，廉颐^②，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然^③，不敬畏，善欺给^④人，戮死^⑤。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足少阴汗汗然^⑥。太羽之人，比于右足太阳，太阳之上颊颊然^⑦。少羽之人，比于左足太阳，太阳之下纤纤然^⑧。众之为人，比于右足太阳，太阳之下洁洁然^⑨。桎之为人，比于左足太阳，太阳之上安安然^⑩。

[注释]

① 羽：五音之一，属水。分上、太、小、众、桎五类。



- ② 廉颐：面颊清瘦的意思。
- ③ 延延然：修长的意思。
- ④ 欺给(dài)：即欺骗。
- ⑤ 戮死：杀死，指此种人缺乏理智，易犯法受戮而死。
- ⑥ 汙(wū)汙然：指行为不廉洁。
- ⑦ 颊颊然：指面部常有得意的神采。
- ⑧ 纡(yū)纡然：指禀性纡曲而不直爽。
- ⑨ 洁洁然：性情坦白，洁身自好。
- ⑩ 安安然：指心地坦然，胸怀宽广。

根据本种人“不敬畏”、“善欺给人”、“延延然”的描述，应相当于现代所说的“不定型”。此种人贪名利、好搬弄是非，神情不定，故致暗耗神气，生机不固。其摄生之道。应加强自我意识锻炼，远恶朋，亲善友，尽量做有益之事。多听积极、明快的音乐。

本段五节原文均提出不同体质对气候耐受力不同，这一点在摄生中很有价值。如南方人耐春夏不耐秋冬，初来北方，多不胜寒冬气候，感之则病，为此要加强锻炼，提高适应能力。

以“阴阳二十五人”为代表的《内经》中的体质类型学说，具有一定的科学性。其价值主要在于它反映了体质的概念及其与自然、先天和后天因素的关系，说明了体质分类的目的是为了揭示体内的阴阳、气血、脏腑功能活动的特性。

“阴阳二十五人”之说对于中医体质和心理学研究有着重要的意义。而这两门学科是中医宝库中有待继续发掘和



整理的重要组成部分。它们突出体现了整体观念,特别是“形神合一”思想,是辩证论治的理论基础之一。利用多种学科研究,探讨体质和性格特征的本质,创立新的体质和性格分类方法,也是实现中医现代化的重要课题之一。

3. 《灵枢·逆顺肥瘦篇》中的体质分类

此篇将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人3类。《灵枢·卫气失常篇》又将肥人分为膏型、脂型、肉形3种,并对每一类型人生理上的差别,气血多少,体质强弱,作了比较细致的描述。由于人到老年形体肥胖者较多,所以本法可以说是最早的关于老年人体质的分型方法。(见表1-1、表1-2)

表 1-1 体型肥瘦分类表

分类	肥壮人	瘦 人	肥瘦适中人
体质特点	体格壮大,血气充盈,肤革坚固,广肩,腋项肉薄,厚皮而黑色,唇临临然,其血黑以浊,其气涩以迟	皮薄色少,肉薄薄然,薄唇轻言,其血清气滑,易脱于气,易损于血	端正敦厚者,其血气和调

表 1-2 肥胖分型表

类型	皮肉纹理差异及体质寒温		外形	气血多少
膏型	腠肉不坚,皮缓	肉淖而粗理者,身寒;细理者,身热	皮纵缓,纵腹垂腴	多气
脂型	腠肉坚,皮满,皮肉不相离	其肉坚,细理者热;粗理者寒	其身瘦小	血清,气滑少
肉型	皮肉不相离		身体肥大	多血

4. 《灵枢·寿夭刚柔篇》中的性格分类

本篇指出“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,



有阴有阳。”即指人的性格有刚柔的不同；人的体质有强弱的不同；人的身长有高矮的不同；人的生理、病理变化有阴阳属性的不同。其中包括了气的特点，形体的缓急，元气的盛衰，皮肤的厚薄，骨骼的大小，肌肉的坚脆，脉搏的坚大弱小等，从血气经络等形气是否相应或平衡，推断其寿命的长短，并指出病人体质不同，病情不同，病的长短各异。在治疗上亦有刺法“三变”，和药熨、火刺的区别。

此外，在《灵枢·论勇篇》还对勇与怯两种体质类型的精神面貌、外部特征与内在脏腑功能的关系等进行了讨论。不仅论述了勇士与怯弱者具有不同的人格心理特征，还指出其对不同境遇的态度亦异。（见表 1-3）。

表 1-3 勇怯特征表

类型	外部特征	与内在脏腑功能的关系
勇	目深以固，长冲直扬，三焦理横	其心端直，其肝大以坚，其胆满以傍，怒则气盛，而胸张，肝举而胆横，眦裂而目扬，毛起而面苍
怯	目大而不减，阴阳相失，其焦理纵，鬲髻短而小	肝系缓，其胆不满而纵，肠胃挺，胁下空，虽方大怒，气不能满其胸，肝肺虽举，气衰复下，故不能久怒

从上表看出，勇士的外部特征是：目眶高耸，眼珠深凹，视物牢固，目不转睛，眉毛竖起，皮肤肌肉纹理粗疏。与内在脏腑功能的关系是：这种人心脏正常，肝大而坚实，胆汁充足，胆饱满而有向四旁扩张的样子。在恼怒时气盛于上而胸廓张大，肝气上举，胆气横溢，眼睛睁得很大，眼眦像要裂开似的，目光四射，毛发竖起而面色发青。

性格怯弱者外部特征是：眼大而无神，眼球转动不灵活，阴阳之气失于调和，肌肉纹理纵而松弛。胸骨剑突的



形态也短而小。其与内脏功能的关系是：肝系松弛，胆汁不充满，但胆却长而下垂，肠胃直而少有曲折，胁下的肝气空虚，大怒发作的时候，愤懑之气也不能填塞胸膈，肝肺之气即使因冲动而上举，但其气随即衰减下降，不能持久发怒。

由此可见，《内经》十分重视内脏功能与人格心理特征和体质的关系，对体质的分类研究结合了气质、情绪特点、动机愿望和行为特点进行分析，从而指出其差异性。

《内经》除上面篇章对体质学说进行了深入探讨外，在《素问·血气形志篇》还论述了形志苦乐的 5 种类型的人，即所谓“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺；形乐志乐，病生于肉，治之以针石；形苦志乐，病生于筋，治之以熨引；形苦志苦，病生于咽嗑，治之以百药；形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药；是谓五形志也。”所谓苦，在形体方面指过度劳役或逆形体功能活动而动作，在精神方面指精神忧虑苦闷或情志抑郁不快。乐，一方面指形体安逸，精神愉快，情志舒畅，不致病，另一方面指形体过于安逸缺少运动，精神情志过度兴奋，亦可致病。

不难看出，《内经》对体质学说的研究内容极其丰富，这些内容包括性别、年龄、地区、禀赋、体态、肤色、性格、心理活动、对自然界的适应能力、社会地位、生活条件及对药物针刺的反应性等方面，并试图通过描述个体的特殊性，提示临床治疗与养生保健规律。这些都是值得今天的人们认真总结和加以提高的。

下面，我们仅就巴甫洛夫神经类型、希波克拉底气质学说与《内经》“阴阳五态人”列表加以比较（见表 1-4）。



表 1-4

三种体质类型学说比较表

巴甫洛夫神经类型学说	分类	绝不平衡型		强平衡中间型		弱型
		兴奋型		灵活型	安定型	抑制型
	表现	热情积极,精力充沛,暴躁,好发脾气		活泼亲切,行为敏捷,轻浮散漫,感情轻浮	沉着冷静,有节制,缺乏信心,对生活不关心	感情深刻,稳定孤僻,多余的羞怯
希波克拉底气质学说	分类	胆汁质		多血质	粘液质	黑胆汁
	表现	沉着果断,勇敢激昂,野心勃勃,暴躁易怒,傲慢		敏捷,乐观,轻浮,易变	冷静,安闲,柔弱,能辨是非	考虑多,怀疑多,乱想象,悲观失望,懦弱
《内经》阴阳五态人学说	分类	太阳之人	少阳之人	阴阳和平之人	少阴之人	太阴之人
	表现	自信,傲慢,好言大事,志发于四野,不顾是非,无能而虚说	好为外交,不内附,好自立,好仰,行则动摇	无为欣欣,无惧而和,无尊而悦,有品不乱	清然穹然,闭藏内思,不露深心,不台而贼心	心和而不发,好内而不务,恶出于时,动念而后不意

(三) 体质养异形成的原因

第一,先天因素。

先天因素即“稟赋”。包括遗传和胎儿在母体里的发育营养状况。父母的体质特征通过遗传,使后代具有类似父母的个体特点,是先天因素的一个方面,而胎儿的发育营养状况,对体质特点的形成也起着重要的作用。

第二,性别因素。

人类由于先天遗传的作用,男女性别不仅形成各自不同的解剖结构,而且在体质类型方面,也会显示出各自不



同的特点。一般说,男子性多刚悍,女子性多柔弱;男子以气为重,女子以血为先。《灵枢·五音五味篇》提出:“妇人之生,有余于气,不足于血”的论点,正是对妇女的体质特点作了概括说明。

第三,年龄因素。

俗话说:“一岁年纪一岁人”。这说明人体的结构、机能与代谢的变化同年龄有关,从而形成体质的差异。《灵枢·营卫生会篇》指出:“老壮不同气”,即是说年龄不同对体质有一定影响。

第四,精神因素。

人的精神状态能影响脏腑气血的功能活动,所以也可以改变体质。《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”,即指情志异常变化伤及内在脏腑。

第五,环境因素。

人类和其它生物一样,其形态结构,气化功能在适应客观环境的过程中会逐渐发生变异。《素问·五常政大论》指出:“必明天道地理”,对于了解“人之寿夭,生化之期”以及“人之形气”有着极其重要的意义。地理环境不同,则气候、物产、饮食、生活习惯等也多有不同,所以《素问·异法方宜论》在论证不同区域有不同的体质,不同的多发病和不同的治疗方法的时候,特别强调了不同地区的水土、气候,以及饮食、居住等生活习惯对体质形成的重大影响,说明地理环境对体质的变异,既是十分重要的因素,又是极其复杂的因素。

《内经》对体质的阐述,涉及了体质形成和变化过程,



体质差异,不同年龄性别体质特征,体质类型,体质分类方法,体质与后天调养,体质与地域,体质与发病,体质与辨证治疗等各方面的理论,因而初步构成了中医体质理论的基本框架。

下面,我们根据《内经》有关体质学说的基本理论,再结合现代的临床实践,详细讨论一下各种不同体质的养生法。

这里所说的不同体质,实质上是指平时常见的气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、气郁体质、血瘀体质、阳盛体质等。由于上述体质皆属病理性体质,或不良体质,故需加强养生保健。



二、气虚体质养生法

现代人常说的亚健康状态,即时常感到疲劳者,便属于气虚体质。

疲劳通常与各种劳动(体力、脑力)的强度、速度及持续的时间有关。速度越快,强度越大,疲劳出现越早,持续的时间也越长。通常是先出现活动局部的疲劳,如阅读久了,眼睛酸胀,眼睑不适,视力下降,出现视力疲劳。又如走路或站立过久,则两腿酸软乏力。局部疲劳持续下去,就会出现全身疲劳。一般说来,高温、高湿、噪声、强光、昏暗、通风不良和空气污染等,容易引起疲劳。那么,祖国医学中常说的气虚和疲劳有什么关系呢?

祖国医学认为,气是构成物质世界的最基本元素,宇宙中的一切事物都是由于气的运动变化而产生的。人当然也不能例外。《内经》认为,气是构成人体的基本物质,并以气的运动变化来说明机体的各种生命现象。

明代著名医学家张景岳说:“夫生化之道,以气为本,天地万物,莫不由之……人之有生,全赖此气。”正因为气是生命活动的根本和动力,宋《圣济总录》提出:“万物壮老,由气盛衰”的观点,并认为“人之有是形也,因气而荣,因气而病。”

由上而知,气对于人体的生命活动是至关重要的,难怪人们常说:“人活着就是一口气。”



气虚,就是气不够用。造成气虚的原因,一方面是饮食失调,水谷精微不充,以致气的来源不足。另一方面,是由于大病或久病后,或年老体弱以及劳累过度等,以致脏腑机能减弱,气的化生不足。人体正气虚弱后,会出现一系列的临床症状,如《幼科准绳》说:“凡气虚之证,初发身热,手足厥冷,乍凉乍热,精神倦怠,面色晄白,饮食减少,四肢倦而卧睡安静。”也就是说,气虚多表现为全身或某一脏腑机能衰退的证候,而以脾、肺两脏气虚较为多见。临床以少气懒言,语声低微,疲倦乏力,自汗,活动劳累时诸症加剧,舌淡,脉虚无力等为主要见症。气虚体质之人宜用下列养生法。

(一) 饮食养生法

这是补气的最重要方法。因为气是由水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成。如《内经》里说:“谷不入,半日则气短,一日则气少矣。”这里的气短、气少,皆是指气虚,只是程度不同而已。可见,对于气虚体质的人来说,一是要注意常吃能够补气的食物,二是要适当服用药膳,同时注意饮食的方法。

1. 常用补气食物

(1) 牛肉

牛科动物黄牛或水牛肉,每100克中含蛋白质20.1克,脂肪10.2克,钙7毫克,磷170毫克,铁0.9毫克,维生素B₂0.5毫克,维生素pp6毫克。由于其脂肪含量少,故适宜于血管硬化、冠心病、糖尿病人食用。



中医认为,牛肉性平,味甘,功能补中益气,健脾养胃,强筋健骨和消水肿,适用于脾胃虚弱所致的泄泻、脱肛、消瘦、水肿,以及精血亏虚引起的筋骨酸软,四肢无力等。

古人认为,常吃牛肉“补气功同黄芪”,且无病可强身。因此对于气虚体质者来说,可常食下列以牛肉为主料的菜肴。

① 煨牛肉

原料:牛肉 500 克,五香粉、花椒、大料各 5 克,桂皮 10 克,酱油 150 克,葱 5 克,姜 10 克,白糖 50 克。

制作:牛肉切 3 厘米见方块,用热油炸成杏黄色。葱切寸段,姜切片,花椒、大料以布包好。锅放清水 1000 克,同时放入所有作料,待水开后放入炸过的牛肉,改用文火炖约 4 小时,待肉酥烂,汤近收干即成。

说明:肉烂味香,易于消化吸收,补气养人。

② 五香酱牛肉

原料:牛腿肉 2500 克,盐 150 克,酱油 300 克,白糖 150 克,芹菜 120 克,大料、姜片、桂皮各 30 克,五香粉、食用红色素各适量。

制作:将盐撒在牛肉上,用力揉搓,然后放小缸内腌 1~2 天,取出用清水洗净,入开水锅烫几分钟,切成较大的方块,入冷水锅内,加入酱油、白糖和捆成把的芹菜及布袋装的大料、桂皮、五香粉、姜片等,煮至滚开,撇去浮沫,放入红色素,调成玫瑰色,于微火上煮半小时,取出芹菜再煮 2 小时(其间要时常翻动肉块),至卤汁收干即成。

③ 葱辣牛肉丝

原料:牛肉,洋葱,辣椒,蛋清,酱油、盐,葱,姜,淀粉。

制作:牛肉洗净切丝,洋葱洗净切丝,辣椒切丝,用蛋



清、淀粉做糊。将切好的牛肉放在糊中抓匀。把牛肉丝在油锅中余一下取出。锅内放油,烧热后,将洋葱丝下锅略炒,变软变黄取出。辣椒丝下锅炒至半熟取出。锅内放油,下葱、姜,炆锅后,将洋葱丝、辣椒丝、牛肉丝倒入,加酱油、盐,略炒即成。

④ 土豆牛肉

原料:牛肉 500 克,土豆 250 克,葱 15 克,姜 10 克,桂皮 3 克,大料 2 克,酱油 50 克,白糖 5 克,食油 300 克(约耗 50 克),料酒 10 克,芫荽 25 克。

制作:把牛肉洗净,放入锅里加冷水煮沸,捞出牛肉冲去浮沫,再将牛肉切成 3.5 厘米见方的块。把锅里的水倒掉,把锅洗净。再把土豆洗净擦干,切成块。锅置旺火上,倒入食油,待油冒烟时,将土豆下锅炸至金黄色即捞出,将油倒出,锅里留 10 克油待用。最后下牛肉略炒,倒入 500 克开水,加入葱结、拍松的姜块、白糖、酱油、桂皮、大料、芫荽等作料,烧开后改成文火,焖约 2.5 小时,再倒入土豆块,搅拌均匀即可起锅装盘。

⑤ 番茄牛肉

原料:牛肉 100 克,番茄 150 克,卷心菜 150 克,料酒 3 克,精盐 4 克,味精少许。

制作:把番茄洗干净,切成方块。牛肉洗净切成薄片。卷心菜洗净切成片。

先把牛肉放在锅里,加水没过肉为止,用旺火烧开后,撇去浮沫,加料酒,炖至牛肉近烂熟时,再把番茄、卷心菜倒入,炖至肉熟,加盐等作料即成。

上述几个牛肉菜,在身体疲劳、倦怠时,可常食之,能



较快地恢复体力与精力。

(2) 猪肚

为猪科动物猪的胃。每 100 克猪肚含蛋白质 14.8 克,脂肪 3.7 克,钙 22 毫克,磷 84 毫克,铁 0.9 毫克,维生素 B₂ 0.2 毫克,维生素 pp 3.6 毫克等。

中医认为,猪肚性温,味甘,功能健脾胃,补虚损,适用于虚劳羸瘦、小儿疳积、泄泻、消渴、胃虚隐痛等症。常食下列以猪肚为主料的菜肴,有利于恢复元气,改善气虚体质。

脆皮酿猪肚

原料:洗净猪肚 1 个(约 750 克),糯米 150 克,绿豆 75 克,猪肉粒 100 克,冬菇粒 25 克,鸡蛋、生粉及调料适量。

制作:先用开水将猪肚烫过,并刮去外衣。将糯米、绿豆洗净,浸 20 分钟,捞起。把糯米、绿豆、冬菇粒、肉粒放在盛器中,加少许盐和味精拌匀,填入猪肚内,用针线缝合猪肚入馅处。然后,把酿好的猪肚用水(加少许盐)煮约 2 小时至熟软,捞起。待猪肚冷却后,用蛋液 100 克、生粉 50 克,盐、味精少许调成糊状,均匀涂在熟猪肚上,再拍上干生粉,最后把猪肚放在油锅中炸至金黄色,取出切厚片即成。

(3) 火腿

火腿是由猪腿腌制而成。每 100 克火腿含蛋白质 16.4 克,钙 88 毫克,磷 146 毫克,铁 3.0 毫克等。

中医认为,火腿性温,味咸,功能健脾开胃,生津益气,适用于虚劳怔忡、食欲不振、虚痢、久泻。

虚劳:用火腿 500 克,鸡 1 只(去毛及内脏)洗净,加姜、葱、花椒共炖熟食。

久泻:用陈火腿脚爪 1 个,白水煮 1 日,令极烂,连汤



一顿食尽。

(4) 牛肚

每 100 克牛肚中含蛋白质 14.8 克,脂肪 3.7 克,钙 22 毫克,磷 84 毫克,铁 0.9 毫克,维生素 B₂ 0.2 毫克,维生素 pp 3.6 毫克等。

中医认为,牛肚性平,味甘,功能健脾养胃,补益气血,可用于病后虚羸,气血不足,消渴等症。

脾虚食少,乏力,便溏:用牛肚 1 个,苡仁 120 克,共煮粥食用。

水泻不止:用牛肚 1 个,加蒜煮烂,食盐调味,米汤送服。

(5) 兔肉

兔肉因蛋白质含量高且脂肪含量低,被誉为“荤中之素”,近年来更被誉为“美容肉食”,肥胖及心血管病患者的“理想动物性食品”。据分析,每 100 克兔肉含蛋白质 21.5 克,脂肪 0.4 克,钙 16 毫克,磷 17.5 毫克,铁 2.0 毫克,以及多种维生素。食用兔肉,不仅可以获得较全面的营养,而且因其热量低,不会引起发胖和动脉硬化,对健美者及高血压、心血管病、糖尿病患者来说,是极为理想的食物。

中医认为,兔肉性凉,味甘,功能补中益气,凉血解毒,适用于吐血、便血及脾胃气虚所致的懒言、气短等症。

消渴:用兔肉适量,加水煮烂,饮汤。

甲亢消瘦:用兔肉 200 克,淮山药 50 克,枸杞子、党参、黄芪各 25 克,大枣 10 枚,加水煮汤,随饮。

夜盲症:鲜兔肝 1~3 具,放入开水中煮熟,切片,蘸酱油食。

兔肉的烹调方法较多,嫩肉适于炒,烩,扒,蒸,煎等,较



老的肉适于烧,烤,卤,焖等。须注意,病兔、死兔的肉不能食用。此外,兔肉性凉,凡中医认为脾胃阳虚者不宜食之。

(6) 红薯

红薯也称甘薯、白薯等。它含有大量糖类以及人体必需的8种氨基酸。其中维生素B₁与维生素B₂的含量分别为大米的7倍和4倍,胡萝卜素含量也比谷类含量高。红薯最大优点是可以供给人体大量的粘液蛋白质,这是一种胶质和粘多糖类物质,对人体消化系统、泌尿系统器官粘膜均有保护作用,对防止器官炎症、防止细胞癌变有特殊功效。

中医学认为,红薯性味甘平,功能健脾胃,补肝肾,解毒消痈。《本草纲目》说:“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴,功同薯蕷。”对于男子遗精,女子月经不调,小儿疳积等症有效。

便秘:用红薯叶250克,加油盐炒熟,1次吃完,每日2次。

小儿疳积、夜盲:用新薯叶90~120克,水煎服。

肾虚:用红薯250克,切丁煮烂,加面粉100克,制饼后食用。

血痢:用红薯粉以蜜调服。

红薯属碱性食品,可与食物中产生的过多的酸性物质中和,从而保持人体酸碱平衡,促进健康。

(7) 粳米

中医认为,粳米性味甘平,功能益气,止烦,止泻,补中,壮筋骨,益肠胃。《粥记》说:“每日起食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不小,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀。

以大米作为食疗的中医古方很多,如白虎汤、桃花汤和竹叶石膏汤中,都有一味粳米。煮饭时所得的米汤,可



治烂嘴角。

近年来,医学家通过研究发现,大米还是理想的减肥健美食品。在欧美有些国家,人们为了治疗文明病,纷纷停用西式膳食,改吃大米,减肥效果十分明显。

婴儿吐奶:粳米炒焦磨碎,用水煎服。

腹泻:将粳米炒焦磨粉,每服6~10克,日服3次。

感冒初起:用生粳米75克,生石膏粉60克,清水450克,煮至米烂熟,滤液趁热饮下。

小儿初生,三日后应开肠胃以助脾胃之气,碎米熬浓如乳酪,每日少量多次与小儿服。

这里还要提一下米泔水,即淘米水,此为一味中药。《本草纲目》说它“味甘,性寒,无毒”。自古以来,不少中药饮片就是用它炒制的。这样不仅可以除去药物的温燥性质,还可有助于用药者强健脾胃。若患有胃部胀痛,饭后打饱嗝,泛胃酸等消化不良的毛病,可以在饭后饮用1小杯煮开的米泔水。此外,用米泔水洗头、洗脸,不仅可以除去油垢、皮屑,还有健肤,润发,美容的效果。

锅巴是煮米饭时锅底所结之物,经低温烘烤而成,略黄不焦,既香且脆。食之味香,促进食欲,并可消食导滞,收敛止泻。

(8) 扁豆

每100克扁豆中含蛋白质2.5克,钙110毫克,磷49毫克,铁2.1毫克,维生素C13毫克及锌等。扁豆为健脾化湿养生之佳品,常食可健脾胃,化水湿,解酒毒,补五脏,强身体,适用于脾虚泻泄,赤白带下,妊娠呕逆等,也适合小儿与老年人食用。



急性肠胃炎,呕吐腹泄:白扁豆末炒熟,每服12克,温水送下,每日服3~4次。

妇女赤白带:扁豆花焙燥研末,空腹以米汤送服,每次3克。每日2~3次。

需注意的是,扁豆应充分加热,熟后食用,因其所含的血球凝集素A为一种毒性蛋白,充分加热后毒性可除。此外,扁豆不宜多食,否则易致气滞腹胀。

(9) 菜花

菜花又名花椰菜。每100克菜花含蛋白质2.4克,钙18毫克,磷53毫克,铁0.7毫克,维生素C 88毫克,及少量维生素B₁、维生素B₂、维生素E和胡萝卜素等。美国科学家将菜花列为十种最佳营养食物之一,向人们推荐,并认为常吃菜花可减少胃肠及呼吸道癌的发生率,已被一些营养学家推荐为抗癌食品之一。

(10) 胡萝卜

胡萝卜含糖量高于一般蔬菜,并有芳香甜味。它在蔬菜中含胡萝卜素最丰富,且含较多的维生素B₁、维生素B₂,以及钙、磷等。因其含降血糖成分,作为糖尿病患者的食疗食品,临床已取得一定疗效。胡萝卜还含有槲皮素、山奈酚等,能增加冠状动脉血流量,降低血脂,故又是高血压、动脉硬化、高血脂患者的良好食品。胡萝卜在西方被视为菜中上品,荷兰人还把它列为“国菜”之一。有的科学家指出,日本人的长寿与常吃胡萝卜有关。美国科学家认为,胡萝卜是防癌佳品。

中医学认为,胡萝卜性平,味甘,具有健脾,化滞,明目,补虚之功效。凡脾虚食停,气滞不畅,久病虚损,老幼



体虚者,皆宜常食。

夜盲证、角膜干燥症:用胡萝卜与猪肝同炒食。

百日咳:用胡萝卜 120 克,红枣 12 枚(连核)以水 3 碗,煎成 1 碗,分 3 次服下,连服 10 天。

小儿腹泻:胡萝卜 300 克洗净切成丝,加水煮沸,过滤再煮沸后加适量糖即成。食时装入奶瓶,以平日奶量同量服用。

消化不良,肠胃积滞:胡萝卜 100 克,粳米适量,调以香菜、食盐,煮粥食。

麻疹:用胡萝卜 200 克,芫荽 100 克,荸荠 100 克,煮浓汤食。

由于胡萝卜素为脂溶性物质,凉拌生食不利于吸收,应当以油炒或与肉同煮为宜。

(11) 鲢鱼

每 100 克鲢鱼肉中含蛋白质 18.6 克,脂肪 4.8 克,钙 28 毫克,磷 167 毫克,铁 1.2 毫克,维生素 B₂ 0.21 毫克,维生素 pp 2.1 毫克。

中医认为,鲢鱼性温,味甘,功能温中益气,润泽皮肤,适用于体虚、皮肤粗糙无华、水肿诸症。

脾胃虚寒、食少腹痛,呕吐清水:用鲢鱼 1 条,去鳞、鳃及内脏,干姜 6 克切片,加少许盐蒸食。

气虚咳嗽:鲢鱼切成块,加生姜、米醋各适量共煮,1 次食下。

水肿:鲢鱼 1 条,赤小豆 30 克,煮食。

(12) 比目鱼

每 100 克比目鱼肉中含蛋白质 19.1 克,脂肪 1.7 克,



钙 23 毫克,磷 165 毫克,铁 0.9 毫克,维生素 pp 2.8 毫克等。

中医认为,比目鱼性平,味甘,功能补脾益胃,消炎解毒,适用于体虚力弱,脱力劳伤,泄泻下痢,痔疮下血等症。

止泻止痢:比目鱼 1 条,芡实 30 克,加作料煮食。

脱力劳伤:比目鱼煮食。

(13) 鲳鱼

每 100 克鲳鱼肉中含蛋白质 15.6 克,脂肪 6.6 克,钙 19 毫克,磷 240 毫克,铁 0.3 毫克及少量维生素。

中医认为,鲳鱼性平,味甘、淡,益气养血,柔筋利骨,适用于体虚精弱,头晕眼花,筋骨疼痛,足软无力,心悸失眠等症。《本草拾遗》说:(鲳鱼)“令人肥健,益气力”。

神疲乏力,心悸失眠:鲳鱼 500 克,党参、当归、熟地各 15 克,淮山药 30 克,先煎药,滤渣取药汁,再放入鱼共煮,熟后食肉喝汤。

食欲不振:鲳鱼 500 克,去鳞及内脏,加调料煮食之。

本品因胆固醇含量较高,故高血脂及冠心病患者不宜过食。

(14) 刀鱼

刀鱼又名凤尾鱼。每 100 克肉中含蛋白质 18.2 克,脂肪 2.5 克及微量元素锌、硒、磷。其所含之锌、硒能促进血中抗感染淋巴细胞的增加,提高人体对化疗的耐受力。

中医认为,刀鱼性平,味甘,功能补气活血,泻火解毒,适用于体虚乏力,食少腹胀,痈疽痔瘰等症。

痈疽痔瘰:刀鱼捣烂,加入冰片 0.3 克,外敷患处。

体虚无力:刀鱼肉、刀鱼子加调料煮食。



(15) 黄鱼

黄鱼又名黄花鱼。每 100 克鱼肉中含蛋白质 17.6 克,脂肪 0.8 克,钙 33 毫克,磷 135 毫克,铁 1 毫克,维生素 B₂ 0.1 毫克,维生素 pp 0.8 毫克及微量元素碘等。黄鱼的白腩,可炒炼成胶,再焙黄如珠,称鱼鳔胶珠,具有大补真元,调理气血的特效,对于治疗亏血过重,元气大虚的症候,效果尤为显著。

中医认为,黄鱼性平,味甘,功能开胃,益气,填精,适用于脾虚食少,消化不良,腹泻下痢,虚烦不眠等症。

体虚食少:黄鱼 1 条,去鳞及内脏,与大米煮粥常食。

产后食欲不振:黄鱼 1 条,去鳞及内脏,加调味品共煮熟食用。

但也不可多食黄鱼,以免发疮助热。

(16) 鲨鱼

每 100 克鲨鱼肉中含蛋白质 22.5 克,脂肪 1.4 克,多种微量元素及维生素等。鲨鱼以不受疾病感染而为医学专家所瞩目。鲨鱼翅含降血脂、抗动脉硬化及抗凝成分。冠心病者,每日吞服翅粉 1.5~3 克,有保护作用。

中医认为,鲨鱼性平,味甘,功能补益五脏,消肿祛瘀。适用于体虚乏力,食欲不振,喉痹肿痛,伤口久不愈合,疮痈,外痔等。

体弱:鲨鱼肉加盐、葱、姜、胡椒等煨熟食之。

贫血:鲨鱼肉 1000 克,当归 30 克,黄芪 15 克,共煮汤,熟后去药,食肉饮汤。

(17) 糯米

糯米又叫粘稻米、江米。它由粘性很强的支链淀粉构



成,加热后产生较多可溶性的糊精和麦芽糖成分,米粒不透明,煮熟后胶结成团,有粘性,可制成花式繁多、风味迥异的食品。

糯米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种维生素,发热量高。据测定,每 100 克糯米产生的热量相当于 150 克小麦产生的热量。经常吃糯米可增强体力及耐久力。民间普遍认为,糯米是上等补品,对妇女产后乳汁不足大有补益,又因为它有保温御寒的功效,可防止儿童夜间遗尿及老年人夜间尿频。

中医认为,糯米性味甘温,功能补中益气,主治脾胃虚寒,久泻食减,自汗不止诸症。《本草纲目》说:“糯米性味甘平,实为温养胃气之妙品。”糯米虽香软可口,但不宜多吃,因为糯米煮熟后性热粘滞,不易消化,特别是老人和小孩,吃多了,容易引起积食。肠胃病和哮喘病患者也宜少吃,以免加重病情。

肾虚遗精:糯米与芡实各 200 克,洗净后熬粥,常食有效。

疲劳,浑身乏力:用糯米 50 克,黄酒 1000 毫升,鸡蛋两个,共放瓷盆中搅拌均匀,隔水蒸熟,1 天分数次吃完,7 天为 1 疗程。

自汗不止:以糯米配小麦麸同炒为末,每次服 10 克,日服 3 次。

久泻食欲差:用糯米 500 克,淮山药 50 克,炒熟研末,每晨取半碗,加沙糖 2 匙、胡椒末少许,开水调服。

糖尿病口渴:用糯米(炒爆)与桑根白皮各等份,加水煮取半碗,渴则饮,不拘时。



虚劳不足：糯米入猪肚内蒸干，捣作丸子，日日服之。

(18) 鸡肉

每 100 克鸡肉含蛋白质 23.3 克，脂肪 1.2 克，多为不饱和脂肪酸，还含钙 11 毫克，磷 190 毫克，铁 1.5 毫克，维生素 pp 8 毫克及维生素 A、维生素 C、维生素 E 等。鸡是老年人、心血管疾病患者较好的蛋白质食品。对体质虚弱，病后或产后者更为适宜，尤以乌骨鸡为佳。

中医认为，鸡性温，味甘，功能补中益气，补精添髓，适用于气血亏虚之头昏眼花，产后缺乳，崩漏带下，便溏虚肿，耳鸣重听，以及诸虚百损。鸡肉有“食补之王”之称，为补气益精养生佳品。

咳嗽：净鸡 1 只，食醋适量，煮食。

体弱，虚劳：鸡肉 250 克，冬虫夏草 9 克，共煮熟食食用。

猝然心痛：白鸡 1 只，水 3 升，煮余 2 升。去鸡再煎剩 1/3，入醋等量，珍珠粉 3 克，煎剩至 1/2 量，纳入绿豆大的麝香 2 小粒，顿服。

产后虚羸：黄雌鸡 1 只，背上开破，去毛及肠肚，入生百合 3 枚与白粳米 600 克，缝合；入五味汁中煮熟。开腹取出百合并米饭，和汁作羹食之，并吃肉。

鸡肉多食易生热动风，会导致营养过剩，血压增高，患高血脂症，所以不宜过量进补。凡感冒前后、痘疹后、疮疡后、症、痢、疳、疸、肝阳亢盛、目疾、脚气病、中风病患者，应慎食。

(19) 鸡蛋

蛋清中的蛋白质为卵白蛋白和卵球蛋白，蛋黄中的蛋



白质为卵黄磷蛋白,都是优质蛋白质。鸡蛋中的脂肪主要存在于蛋黄中,呈乳融状,易于消化吸收。蛋黄中的脂肪为卵磷脂和胆固醇。磷脂是人体细胞的重要成分,对生长发育和神经活动都有良好的影响。1个中等大小的鸡蛋黄含胆固醇200~250毫克,还含有各种矿物质和微量元素。蛋白中也含有钙、磷、铁,但含量不及蛋黄,鸡蛋中缺乏糖类和维生素C,钙也不如牛奶多。含铁虽然多,但吸收率不如大豆和动物肝脏中的铁,不过,仍能维持婴幼儿较好地生长发育。

鸡蛋蛋白质含有人体必需的8种氨基酸,其组成及互相间的比值也很适当。鸡蛋蛋白质的生物价接近100,利用率最高,营养价值最好。

婴幼儿、青少年、中老年人都可以食用鸡蛋。婴儿一般生后3个月就可以吃煮熟的蛋黄,开始时每天吃1/3个,以后逐渐增加。出生后4个月可吃蒸的嫩蛋羹。青少年、成年人每天可吃1~3个鸡蛋,老年人每天可吃1~2个,孕妇、乳母每天可吃2~4个。鸡蛋对病人是很重要的营养食品,一般的慢性疾病或疾病恢复期、手术后都可吃鸡蛋。但急性肾炎或肾功能不全的病人需要限制蛋白质的摄入量。

中医认为,鸡蛋性平,味甘,功能滋阴润燥,养血安胎,适用于热病烦闷,燥咳声哑,目赤咽痛,胎动不安,产后口渴,下痢,烫伤等病症。

肺结核咯血:鸡蛋1个、血菱粉3克,每天晨起开水冲服,连用数日。

咽痛:鸡蛋两个,白糖15克,香油数滴。将鸡蛋打碎



去壳,与后两味共搅匀,空腹服食。

小儿消化不良:蛋黄油每天 5~10 毫升,分 2 次服,连服 4~5 天。

产后血闭不下:鸡蛋 1 个,打开取白,加醋相当于蛋白量的 1/2,搅匀吞服。

小儿惊痫:熟鸡蛋黄和乳汁拌匀,按小儿大小酌量服之。

脑血栓,高血压病,动脉硬化:鸡蛋 1 枚,入米醋浸泡 48 小时后,蛋壳软化,搅拌均匀,早晨空腹温开水或蜂蜜调食 1 匙。

胎动下血:鸡蛋 2 个打散,入粥内搅熟进食。

鸡蛋不宜生吃。生吃不仅蛋白质不能很好地被消化吸收,而且生鸡蛋中的抗生物素蛋白能使生物素失去活性,从而影响人体对生物素的吸收利用。生鸡蛋还有致病菌,如沙门氏菌等,一旦煮熟,细菌就被消灭了。

(20) 鹅肉

每 100 克鹅肉中含蛋白质 10.8 克,脂肪 11.2 克,无机盐 0.9 克,钙 13 毫克,磷 3.7 毫克,还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂,及少量铜、锰等。

中医认为,鹅肉性平,味甘,功能益气补虚和胃止渴。可用于消渴,虚羸及食少,乏力等症。

中气不足之消瘦,乏力,食少:黄芪、党参、淮山药各 30 克,鹅 1 只,去毛及内脏,与药共煮,肉熟后食用。

慢性肾炎:鹅肉 250 克切细,加盐适量炖熟,至八成熟时加入切好的冬瓜块 500 克,同炖至肉熟,加精盐、味精调味食用。



鹅肉不宜过量食用,食多不易消化。有湿热内蕴者勿食。李时珍说:“气、味俱厚,发风发疮莫此为甚,火重者尤毒”。

2. 常用补气药膳

(1) 补中益气糕

原料:鸡蛋 10 个,党参、黄芪、红枣各 20 克,炙草 6 克,当归 9 克,白术 9 克,升麻 5 克,柴胡 5 克,陈皮 9 克,生姜 15 克,白糖 600 克,苏打 2 克。

制作:将党参、黄芪、当归、升麻、陈皮、生姜、炙草、白术、柴胡、红枣去灰渣、加工烘干研成细末。鸡蛋打入盆内,搅打成泡,加入白糖继续打,使蛋浆与白糖溶为一体,加入面粉与中药粉末,加苏打继续搅打,合为一体。在蒸笼内垫一层细草纸,将蛋浆倒入摊平,蒸约 10 分钟,取出翻于案板上,用刀切成 20 个条形方块即成。

功能:补中益气,适用于气虚所致的全身倦怠无力,气短,声低,懒言。亦适用于妇女月经先期,子宫脱垂,久泻脱肛。

(2) 参芪白莲粥

原料:人参 6 克,黄芪 30 克,大枣 15 枚,白莲子去心 60 克,粳米 60 克。

制作:先将人参、黄芪加清水 1000 毫升,文火煮取 200 毫升去渣。大枣去核,与莲子、粳米共煮为粥。每日 1 剂,连续 1 周。

功能:健脾益气、对气虚所致的疲倦、乏力,精力、体力下降有效。



(3) 菠菜加参饺

原料：猪肉 500 克，菠菜 750 克，面粉 3000 克，人参粉 5 克。姜、葱、胡椒面、酱油、香油、盐各适量。

制作：将菠菜去茎留叶，洗净，用少许盐搅拌腌 5 分钟，用纱布包好挤出水，备用。人参粉经过细筛，备用。猪肉剁成肉末，加盐、酱油、香油、姜末拌匀，稍加水，放入葱末、人参粉拌成馅。面粉用挤出的菠菜水和面（如不够用，可加清水）揉匀，醒面 20 分钟后，按常法包饺子，煮吃。

功能：补气安神，治气虚神衰，四肢倦怠，心慌心跳等症。

(4) 人参大枣粥

原料：人参 6 克，大枣 15 枚，米 30 克。

制作：枣去核，与另两味同煮为粥，日 1 剂，连用数日。

功能：补中益气，适用于脾胃虚弱诸症，尤宜于气虚月经先期，量多色淡质稀，神疲乏力等症。

(5) 人参蒸乌鸡

原料：人参 10 克，净乌骨鸡 1 只，精盐少许。

制作：人参浸软切片，装入鸡腹，放入沙锅内，加盐，隔水炖煮至鸡烂熟。食肉饮汤。日 2~3 次。

功能：益气摄血，适用于气虚诸症。尤宜于气虚月经先期，量多色淡，质清稀等症。

(6) 冰镇山药

原料：山药 300 克，红糖 50 克。

制作：先将山药切成块。锅内加水上火，将山药块倒入煮熟捞出，入凉水浸。红糖溶化加清水烧开，过滤，晾



凉,入冰箱稍冷冻后取出。

把山药块控干放入碗中,放入冷红糖汁即成。

功能:沁心脾,益脾气。

(7) 拔丝山药

原料:山药 500 克,白糖 60 克,植物油 1000 克,清水 15 克,香油 15 克。

制作:将山药刮皮洗净,切成滚刀块。植物油烧至五成热,把山药放入油内炸透,呈金黄色捞出,控净余油。用清水将白糖化开,用慢火烧至白糖由稠变稀,能拔丝时,倒入山药,离开火眼,颠翻均匀,使糖汁完全粘在山药上后,倒在抹香油的盘子内即成。

功能:益气健脾。适用于脉细无力,舌淡,气短,浑身无力者。

(8) 山药汤圆

原料:生山药 100 克,糯米 600 克,白糖 300 克,芝麻粉 50 克,熟鸡油 50 克,炒核桃肉 30 克。

制作:将生山药洗净,入笼蒸熟,剥去外皮。芝麻炒酥磨成粉状。炒核桃肉压成末。将熟鸡油、核桃肉、芝麻粉、白糖和山药泥揉匀成馅料。糯米淘洗干净,与水混合磨成米浆,放入布袋沥干水,作为汤圆外皮料,包入馅料做成汤圆。入开水中煮熟即可食之。

功能:补中益气。

(9) 参芪烧牛肉

原料:黄牛肉 500 克,党参 30 克,生黄芪 30 克,白术 15 克,浮小麦 30 克,红枣 10 个,生姜 15 克,葱、精盐、绍酒、味精、花椒、酱油各适量。



制作：将牛肉洗净，入沸水中氽约 3 分钟捞起，洗净，按肉纹横切成条。将黄芪、党参、白术、浮小麦淘洗，去除灰渣。再把黄芪、党参、白术切成片，装入纱布袋中封口。红枣、姜、葱等洗净。沙锅置火上，加水 1500 克左右，锅底垫几块猪骨或鸡骨，再加入牛肉煮沸，加进中药纱包及姜、葱、大枣、绍酒，继续煮 30 分钟，改用小火缓熬 2 小时，至牛肉熟透，加入精盐、味精即成。每日酌量佐餐，缓缓食用。

功能：益气补肺。适用于老年虚劳之症见肺气虚者。临床主要表现是：气短，自汗，时寒时热，易于感冒，面色萎白，舌淡，脉软弱。

(10) 八仙藕粉

原料：藕粉 200 克，白茯苓、炒白扁豆、莲肉、川贝母、山药各 5 克，白蜜 20 克，人乳 1 杯。

制作：五味药共为细面，与藕粉拌匀，服时调入白蜜，人乳。早晚餐用。

功能：益气健脾，消食止泻，适用于脾胃虚弱之食少便溏，倦怠乏力及一切虚劳杂症。

(11) 龙眼肉粥

原料：龙眼肉 100 克，粳米 100 克。

制作：二味同煮作粥，任意食用。

功能：益心脾，安心神。适用于虚劳羸瘦，失眠，惊悸等症。

(12) 参归炖猪心

原料：党参 50 克，当归 10 克，猪心 1 具，味精、食盐各适量。



制作：将猪心去油脂，洗净。选择上好党参与秦归的归头或归身，同猪心共放入沙锅内，加水适量，用文火炖至猪心软烂即成。食用时可加少许味精、食盐调味。

功能：补心血，益心气，适用于心功能虚弱，尤其是心血虚所致之虚劳。主要表现是：心悸怔忡，心烦健忘，失眠多梦，面色不华，舌淡，脉细或结代。

(13) 人参茉莉花茶

原料：东北五年老参，茉莉花，黄芪，绿茶。

制作：水煎，不拘时，代茶饮。

功能：补气虚，适用于气短乏力，病后亏虚，倦怠神疲，自汗不已，饮食不香，心悸，口干。

(14) 酥油茶

原料：酥油（即奶油，系以鲜乳提炼而成）150 克，砖茶，精盐适量，牛奶 1 杯。

制作：先把 100 克酥油、约 5 克盐及牛奶倒入干净的茶桶内，再倒入约 2000 毫升熬好的茶水，用细木棍上下抽打 5 分钟，再放入 50 克酥油，再抽打 2 分钟，打好后，倒进茶壶内加热 1 分钟（不可煮沸，否则茶油分离，不好喝），代茶饮。用时，轻轻摇匀，使水、乳、茶、油交融。

功能：适于病后或体弱者常饮，可增加食欲，强身体，加快康复。老人常饮，可增加体力。产妇多饮可增乳汁，补身体。

(15) 乌龙保健茶

原料：乌龙茶 4 克，槐角 24 克，冬瓜皮 24 克，首乌 40 克，山楂肉 20 克。

制作：乌龙茶置器内，余药用清水煮沸，取汁冲泡，代



茶饮。

功能：防病保健，常服可健身延年。

（二）药物养生法

气虚当补气。那么，有哪些药，哪些方子能够补气呢？

1. 常用补气中药

（1）人参

其中野生者名野山参，人工栽培者称园参。本品为五加科草本植物人参的干燥根，以根体肥大，质硬而脆，表皮完整者为佳。

人参性温，味甘，苦，功能大补元气，补脾益肺，宁神益智，生津止渴，为补益强壮养生佳品，常食可补五脏，益气血，补虚弱，耐疲劳，安精神，生津液，明目视，增智力，壮元阳，抗衰老。使用时，可用人参一味煎汤，名独参汤，具有益气固脱之功效。年老体弱之人长服此汤，可强健身体。

（2）黄芪

本品味甘性微温，为重要的补气药，全身之气皆能补益，凡气虚诸证皆可用之。现代研究表明，本药确有强心、保肝、兴奋中枢神经系统等多方面的强壮作用。大剂量的（30～60克）黄芪有降压、利尿、增加血浆蛋白、降低尿蛋白等作用。故常用于高血压、肾病，属阳气衰弱者，收效良好。黄芪尚有益气安胎功效，常用于妇科保健。如黄芪补气汤（黄芪、当归各30克、肉桂15克）功能温补气血，可用于妊娠气血虚寒，畏寒腹痛而易坠胎者。



(3) 西洋参

味甘,微苦,性凉。功能补气养阴,清火生津,为清补保健之品,凡欲用人参而不耐人参之温者,皆可用之。以西洋参易人参,则养阴功增强,可供激烈活动后疲劳乏力,口干而渴,出大汗者服用,为体育运动保健之佳品。西洋参与灵芝同用,有健脑之效,久服令人益智不忘,并有预防脑中风之功。此外,以本品 1~3 克,水煎,代茶饮,有益于嗓音保健。

(4) 党参

本品味甘,性平,功能补中益气,养血生津,为平补保健之品,久服令人长寿。补益增寿医方,每多用之。用量一般为 5~15 克,治重病或急病时,也可用到 25~50 克,或更多。据研究,本品有强壮作用,能增强身体抵抗力,能使红血球增加,白血球减少,能使周围血管扩张,降低血压。

(5) 白术

本品味苦,甘,性温,有补脾益气,燥湿利水,固表止汗之功,为脾胃气虚,体弱自汗及妊娠胎动不安的常用药。现代研究和临床证实,本药有促进胃肠分泌的作用,有明显而持久的利尿作用,有降低血糖,保护肝脏,防止肝糖原减少的作用,并有强壮作用。若妇女妊娠后胎热所致胎动不安,恶心呕吐,用炒白术、黄芩、续断、苏梗各 15 克,竹茹 10 克,水煎服。若妇女脾肾两虚,胎元不固,胎动不安,或易滑胎者,可用人参、熟地黄、炒白术各 30 克,炙甘草 3 克,炒杜仲 9 克,枸杞子 6 克等,水煎服。

(6) 茯苓



为多孔菌科植物。茯苓的干燥菌核,含 β -茯苓多糖、三萜类化合物、茯苓酸、乙酰茯苓酸、麦角甾醇、胆碱、卵磷脂等。可改善神经、消化、循环、呼吸功能,且能降血脂,抗肿瘤,在治疗神经衰弱、失眠以及消化不良,脾虚泻泄等方面确有功效。

中医认为,其性平,味甘淡,功能利水渗湿,健脾补中,宁心安神,适用于小便不利,水肿胀满,痰饮咳逆,食少便溏,心悸失眠等症。《神农本草经》载:“久服安魂养神,不饥延年”。唐代药王孙思邈说:“茯苓久服百日百病除”。

用量一般为9~12克。但阴虚津液枯乏者不宜用。

(7) 山药

本品味甘性平,补气养阴,性质和平,且药食兼得,为常用的保健良药。《神农本草经》载其能“补益气力,长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥延年。”若妇女脾虚引起白带多,用炒山药、炒扁豆、芡实各等份,水煎,取浓汁代茶饮。若是妇女习惯性流产,先兆流产,可用生山药150克与糯米适量煮粥,加川续断、杜仲、苎麻根各25克用布包好放于粥中同煮,粥煮熟后去药服食,每日1剂。若是妇女经闭,食少,消瘦,用生山药150克,鸡内金45克,共研细末,每次0.15克,每日2次,用温开水或糯米酒送服。若妇女因气虚所致子宫脱垂,脱肛,用炒山药100克,黄芪50克,水煎服。

(8) 灵芝草

此药既补肺气,又补肾气,适用于肺肾两虚所致的咳嗽、气喘、虚劳等。如灵芝糖浆可治疗咳嗽、气喘。灵芝与人参配伍,可治疗由各种慢性疾患所致的面色萎黄,体倦



乏力,短气懒言,两足痿弱等症。若久服之,可预防和治疗常见的冠心病、慢性气管炎、高血脂症、支气管哮喘等病,以及各种原因引起的白细胞减少,从而起到延年益寿的作用。

(9) 甘草

本品味甘性平,功能和中,缓急,止痛,祛痰止咳,解毒调和诸药,主治脘腹挛痛、咳嗽、心悸、瘰病、咽喉肿痛、疮疡肿毒、药物及食药中毒。用蜜炙过的甘草称为炙甘草,适用于补中益气。生甘草适用于清热解毒。生甘草梢能治尿道疼痛,适用于淋病。生甘草去皮称为粉甘草,适用于清内热,泻心火。用量一般 1.5~15 克。甘草反大戟、甘遂、芫花、海藻。

(10) 大枣

保健良药。我国人民一向把枣当作补气佳品。它是滋养血脉、强健脾胃之品。《本草纲目》说:“大枣气味甘,平,安中,养脾气,平胃气,通九窍,助十二经,补少气、少津液、身中不足、大惊、四肢重。和百药。久服轻身延年”。俗语“一日食三枣,终生不显老。”本品可单味服食,或煮熟熬膏,加白糖常服,对于慢性病气血亏损,或病后体虚者,确有康复保健之效。古代医学家张仲景在其名著《伤寒论》113 例经方中就有 63 例用了大枣。

(11) 五味子

本品性温,五味俱全,但以酸咸为主,功能敛肺滋肾,涩精止遗,生津敛汗,宁心安神。本品有良好的补虚健身作用,常服能使人增强体力。单用即有效。据药理研究,五味子对神经系统能使其兴奋和抑制过程加强,促进二者



的平衡,有利于神经衰弱的恢复,并能改善人的智力活动,提高工作效率。也能增强体力,且能增强机体对非特异性刺激的防御能力。有与人参相似的作用。

2. 常用补气方

① 五味子、菟丝子(煮烂,另研)、川牛膝、杜仲(姜汁拌炒)、川当归(酒浸)、山药、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、生地黄、熟地黄各 50 克,肉苁蓉 100 克,人参、白茯苓、大茴香、泽泻、地骨皮、鹿茸、菖蒲(九节者)、花椒(炒)、巴戟(去心)、远志(去心)、覆盆子、枸杞子、柏子仁各 25 克。

共磨为细末,勿用铁器,蒸捣,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服 100 丸,空心汤酒或姜盐汤下。如大便溏,小便不利加车前子 100 克。如精滑或梦遗加赤石脂,山茱萸肉各 25 克。忌萝卜菜。

本方出自《医学正传》,方名千金延寿丹。原文曰:“本方治诸虚百损,情弱欲成癆瘵及大病后虚损不复,凡人中年后常服,可以却疾延年。”

② 紫河车 1 具,用初生男孩者良,以河水洗断血脉,入麝香 6 克在内,以线缝实,明绢裹悬于沙锅内,入好酒 5000 克,慢火熬成膏。沉香、朱砂各 50 克,人参、苁蓉(酒浸)、乳香各 100 克,白茯苓(去皮)、安息香(去沙酒熬)各 100 克。共为末。

入河车膏和药末,杵千百下,丸如梧子大。每服 70 丸。空心温酒送下,沉香汤尤佳。

本方出自《世医得效方》。原文曰:“无病之人久服,可



以轻身延年,补损扶虚。”

③ 天门冬 2 克,干地黄 1.5 克,桂心(去粗皮)、茯苓(去皮)各 50 克,菖蒲、五味子、远志(去心)、石韦各 150 克。

以上八味为细末。酒或汤调服 5 克。饭后服。服 30 日精神倍,60 日气力强,意志足。

本方出自《泰定养生主论》:凡“少壮素稟虚弱,或劳伤,早衰,多忘,服之妙。”

④ 石菖蒲(九节者佳)75 克,柏子仁、杜仲(去粗皮,炙锉)、百部、山萸、甘草(炙锉)、五味子(炒)、贝母(去心)、丹参各 50 克,人参(蒸)、防风(去叉)、白茯苓(去黑皮)、茯神(去水)各 50 克,远志(去心)25 克,生干地黄(焙)100 克,麦门冬(去心焙)100 克。

共为末,炼蜜,和九,如弹子大,每服 1 九。空心食前熟水嚼下,日进 3 丸。

本方出自《圣济总录》。原文曰:“主平补诸虚,久服轻身延年,活血益气,润泽肌肤。”

⑤ 黄芪(锉炒)、天南星(炮)、怀香子(炒)、地龙(去土)、骨碎补(炒)、防风(去叉)、赤小豆(拣)、狗脊(去毛)、白蒺藜(炒)、乌药(去末)、白附子(炮)、附子(炮去皮脐)、萆薢各 50 克,牛膝(酒浸切焙)9 克,木鳖子(去壳)1 克。

共为细末,酒煮面糊和九,如梧桐子大。每服 20 九,空心盐汤或茶酒任下。

本方出自《奇效良方》。原方曰:“本方治风气,补元阳,活血脉,壮筋骨,润肌肤,聪耳目,延寿,驻颜,久服则身轻,男子元气虚惫,脚手疼痛等症,皆可服之。”



⑥ 白术4.5克,麦门冬(去心)3克。

将上药同煎作汤,夏天代茶饮。

本方益气补脾。适用于脾气虚弱所致的时常倦怠,大便泻泄,食少,懒言。

⑦ 生姜500克,面粉适量。

生姜捣碎,绞取汁水,盛入瓷盆中,澄去上层黄清液,取下层白而浓者,阴干,刮取去粉,名为“姜乳”。每日用姜粉适量与面粉拌和,做成饼,蒸熟,空腹时吃1~2饼。

本方美容,驻颜,不老。适用于脾虚肾亏未老先衰者。壮年服用,老仍保持壮容红颜。

⑧ 南烛茎叶或柿叶、粳米各适量。

将南烛茎叶或柿叶捣碎,渍汁浸粳米,九浸九蒸九曝,装入袋中备用。用此米做饭食,日2~3次。

本方益颜色,坚筋骨,变白发,却老。适用于未老先衰,面色衰败,行走无力,须发早白等症。

⑨ 山茱萸(酒浸,取肉)500克,破故纸(酒浸1日,焙干)250克,当归200克,麝香3克。

上为细末,炼蜜为丸,梧桐子大,每服8丸,临卧酒盐汤下。

本方出自《扶寿精方》。原文曰:“本方益元阳,补元气,固元精,壮元神,此延年续嗣之至药也。”



三、血虚体质养生法

血是人体最宝贵的物质之一,它内养脏腑,外濡皮毛筋骨,维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动,使目能视,脚能步,掌能握,指能捏,神志清晰,精力充沛,这些都是血的功能。若血虚,不能营养人体,则面色无华,视力减弱、模糊,眼球干涩,关节活动不灵,四肢麻木,皮肤干燥、发痒,神志异常,头痛眩晕,惊悸,失眠多梦等,因此,必须重视补血。

补血法适用于血虚之人。不是血虚,不能用这种方法。所谓血虚,即血少不够用,常反映为全身性的血液亏损,或血液对人体某一部位的营养或滋润作用减弱。临床以面色苍白无华、口唇淡白、头晕眼花、舌质淡、脉细无力、妇女月经量少、延期,甚至经闭等为主要症状。

对于女子来说,血显得更为重要。因为女子以血为本,以血为用,血盛则受孕,经、孕、胎、产、乳都与血有关。如血旺,气血流通则任冲脉通,下注胞宫血海,胞宫按时满溢,从而月经按月来潮。气血冲盈则胎儿有所养,气血上行则乳房发育,产后气血充足则上行化而为乳。

(一) 饮食养生法

祖国医学认为,血的生成是“中焦受气,取汁,变化而



赤,是谓血”。这是说,血是一种赤色的液体物质,源于水谷精气。故对于血虚体质之人,必须重视吃什么,怎样吃,以便尽快改变血虚体质的状态。

1. 常用补血食物

(1) 牛奶

养生名著《寿亲养老新书》说:“牛奶最宜人,平补血脉,益心,长肌肉,令人身体健康,面目光悦,志不急,故为子者常须供之,以为常食。”中医养生学认为,牛奶能补虚损,益五脏,凡病后体弱,虚劳瘦,食少,噎膈反胃,均可做滋补食疗饮用。此外,牛奶久服或入药剂中,有生津利肠、润泽肌肤的功效,可用于治消渴、便秘、皮肤干燥等症。现代医学认为,牛奶含8种人体必需氨基酸,尤以蛋氨酸和赖氨酸最为丰富。其胆固醇含量比肉、蛋类都低,每百克仅含13毫克。

(2) 龙眼肉

龙眼又称桂圆,其肉质细软,滋味浓厚,甘甜如蜜,芳香溢口。清代医家王孟英夸它为“果中神品,老弱宜之”。经试验,龙眼肉有一定的养血抗衰老作用,因为它能抑制使人衰老的一种酶的活性,这种酶活性升高可加速机体的老化过程。龙眼肉含有丰富的蛋白质和维生素C。梁代陶弘景在《名医别录》中指出:龙眼肉久服“轻身不老”。

(3) 芝麻

芝麻亦称胡麻,是传统的滋养强壮品,《名医别录》列为上品。黑芝麻长于补益肝肾,养血益气,故能乌须黑发,强壮筋骨,补虚生肌,滋养五脏,对身体虚弱、须发早白、少



血无力者均可作为辅助食品。

(4) 乌骨鸡

乌骨鸡为滋补强壮之品。若与丝瓜、鸡内金共煮汤，加盐和调料食用，可用于血虚经闭的调治；若在乌鸡腹内放入当归、熟地、白芍、知母、地骨皮，并用线缝好，煮熟后去药食肉，可治疗阴血不足所致的月经不调、潮热、盗汗等症。亦可和冬虫夏草、淮山药共煮汤用，可治虚劳。此外，本品可补肾益肝，用于肝肾阳虚所致的遗精、白浊、带下，月经不调等症。

(5) 莲子

莲子的寿命很长，可达千年之久。清代《本草备要》说“落田野中者，百年不坏，人得食之，发黑不老。”莲子被《神农本草经》列为上品，历代许多本草著作均记述莲子可延年益寿。常服本品，可补肾、健脾、养血，起到抗老的作用。如《寿世保元》的阳春白雪糕，以本品配白茯苓、淮山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，蒸熟作成糕，每日食用，最益老人。又如《太平圣惠方》载，莲子粉粥：每次取莲子粉 15~20 克，粳米或糯米 100 克煮粥，早晚食用，可以治疗年老体弱、慢性泄泻、多梦失眠、夜间多尿等。莲子食用时须开水泡过，剥掉外皮，去掉莲心（绿色的胚芽）。脘腹胀满及大便干燥者忌服。

(6) 梨

现代研究表明，梨有降血压，清热镇惊的功用。高血压及心脏病患者食梨太有益处。食用炖好的熟梨，能增加口中的津液，保养嗓子。

中医认为，梨性寒，味甘，功能生津止渴，止咳化痰，养



血生肌,润肺去燥。适用于热病烦渴,肺热咳嗽,痰多,小儿风热,喉痛失音,眼赤肿痛,大便秘结,小便黄、少等症。

(7) 荔枝

荔枝甘香宜人,味美爽口。

中医认为,荔枝性温,味甘、酸,功能补气健脾,养血益肝。适用于脾虚久泻,呃逆不止,血虚崩漏,小儿遗尿等症。李时珍说,常食荔枝能“补脑益身,治瘰癧疗肿,开胃益脾。”干制品能补元气,为产妇及老弱者补品。

(8) 桑葚

桑葚是一种球形或椭圆形小浆果,熟时饱含汁液,味酸甜,有清香。含葡萄糖、果糖、果酸、果胶和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。

中医认为,桑葚性微寒,味甘,功能滋养肝肾,养血润燥。适用于肝肾阴虚所致头晕目眩,头发早白,腰膝酸软,肠燥便秘等症。《随息居饮食谱》说:“桑葚滋肝肾,充血液,止消渴,利关节,解酒毒,去风湿,聪耳明目,安魂镇魄。”

白发:将桑葚捣烂后用纱布滤取汁,放瓦锅里煮,稍浓时,加入蜂蜜适量,搅匀,煮成膏状。冷却后瓶贮备用,每日2次。

肢体麻痹:鲜桑葚50~100克,水煎服饮用。

(9) 蜂蜜

每100克蜂蜜含糖79.5克,其中果糖39%,葡萄糖34%,这两种单糖均能直接供给热量,补充体液,营养全身。蜂蜜可提高脑力,增加血红蛋白,改善心肌功能。因为蜂蜜中含有多量矿物质,所以是贫血体弱的婴幼儿及孕



产妇的滋补良药。

中医认为,蜂蜜性平,味甘,为滋补养生佳品。日常食之可补益五脏,养血安神,润肺泽肤,聪耳明目,抗衰延年,强壮身体。适用于肺燥咳嗽,肠燥便秘,胃脘疼痛,鼻渊口疮,水火烫伤等症。

胃及十二指肠溃疡:将丹参 15 克、檀香 10 克、炙甘草 6 克,水煎去渣取汁,调入蜂蜜 30 克服用。每日 1 剂。

习惯性便秘:蜂蜜 15 克,青盐 3 克,用开水冲服,每日早晨空腹饮下。

阴血不足所致心悸,失眠:炒枣仁 15 克研为细末,分 2 次用蜂蜜水送服。

久咳不止,痰粘:用川贝 15 克研末,与蜂蜜 30 克,共置锅内蒸约半小时,每天分 2 次冲服。

瘾疹瘙痒:用熟蜜和酒饮。

高血压:饭前温开水化服蜂蜜半杯。

蜂蜜不宜与葱、莴苣同食。因其能助湿满中,积生内热,故湿热痰盛,中满痞胀,呕吐及便溏者不宜食用。

(10) 菠菜

中医学认为,菠菜味甘,性凉,功能养血润燥,敛阴止血。可用于衄血、便血、坏血病、肠燥便秘、高血压、糖尿病、夜盲症、贫血等。常吃菠菜可以帮助人体增强抗病的能力,维持正常视力。对于儿童来说,可促进其生长发育。

咳嗽气喘:菠菜子炒黄研末,每服 5 克,每日 2 次。

慢性便秘:鲜菠菜 250 克,开水煮 3 分钟,捞出去水,芝麻油拌食。

治糖尿病:鲜菠菜 60~120 克,鸡内金 15 克,水煎。



每日 2 次。

风火赤眼：菠菜、野菜花等量，水煎服。

夜盲症：鲜菠菜 250 克，猪肝 200 克，煮熟淡食。

高血压，头痛，目眩：鲜菠菜开水烫 3 分钟，麻油拌食。每日 2 次。

菠菜的不足之处是含草酸较多，具有涩味，且草酸易和其它食物的钙质结合成为草酸钙，不易被人体吸收利用，若在烹调前用开水把菠菜焯一下，就可除去草酸。

(11) 金针菜

金针菜又名黄花菜。每 100 克干品中含蛋白质 14.1 克，钙 463 毫克，磷 123 毫克，铁 16.5 毫克，另外还有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。

中医认为，金针菜味甘，性凉，功能养血，平肝，利尿消肿，清热通经。主要用于胸膈烦热，夜卧不安，乳汁不下，黄疸肝炎，痔疮下血，记忆力减退等症。金针菜的花、茎、叶、根，都是很好的药材。花常用来治疗大便带血，小便不通，便秘和产后无乳等。水煮后加适量红糖，于早饭前 1 小时服用，对内痔出血颇有效验。金针菜根水煎后服汁，可治黄疸肝炎。捣烂外敷，能治乳腺炎。对酒饮服，则有治疗腰部扭伤，挫伤之功效。

(12) 黑米

黑米又名补血糯，是我国古老名贵的糯米。富含铁元素，具有补血功效。是近年来国际市场畅销的保健食品之一。

黑米可以治头晕、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸痛等症。



煮黑米前先浸泡一夜,煮成粥时,要使黑米完全变烂,汤汁非常粘稠,方可食用。

(13) 猪血

据测定,每 100 克猪血含有蛋白质 19 克,所含氨基酸达 18 种之多,其中包括 8 种人体必需氨基酸。并含有脂肪 0.4 克,糖 0.6 克,以及多种无机盐和微量元素。100 克猪血总铁含量高达 45 毫克,而且猪血中的铁为极易被人体吸收的二价铁,具有良好的补血功能,尤其是对老年、妇女和儿童缺铁性贫血具有很好的防治作用。研究还发现,猪血中所含的微量元素铬,可防治动脉硬化,钴可防止恶性肿瘤的生长。

中医认为,猪血性平,味咸,功能补血益中。适用于贫血、头昏、头晕、脾胃虚弱、病后体虚。也可外用,如治疗宫颈糜烂:猪血干粉加 15% 白芨、3% 熟石灰,外用局部撒布。

猪血不要生食。

(14) 猪蹄

猪蹄含较丰富的蛋白质和脂肪,并含钙、磷等营养素。

中医认为,其性凉,味甘、平,功能补血,通乳,托疮。适用于贫血,产后乳少,痈疽,疮毒,血栓闭塞性脉管炎。

产后无乳:母猪蹄 1 根,粗切,加水煮食,服至乳汁分泌增多。亦可用通草 2 克与猪蹄同煮,饮汤吃蹄肉。

肾虚水肿:大金钱草 100 克,小茴香 10 克,猪蹄 2 根,同炖至猪蹄熟烂,喝汤食猪蹄肉。

血栓闭塞性脉管炎:猪蹄 1 根,毛冬青根 90 克,鸡血芪 30 克,丹参 30 克,水煎,熟后去药渣,饮汤食肉。



(15) 猪肝

每100克猪肝中含蛋白质21.3克,脂肪4.5克,糖1.4克,钙11毫克,磷270毫克,铁25毫克,以及多种维生素等。

中医认为,猪肝性温,味甘、苦,功能补肝,养血,明目。适用于肝病,贫血,肺结核,夜盲症。

肝脏虚,目力差:用猪肝1具,葱白一把,鸡蛋3枚,以豉汁煮作羹,临睡时食之。

贫血:猪肝60克,菠菜200克,煮汤服食。

夜盲:猪肝煮汤或配菜炒,常食。

(16) 驴肉

驴肉性平,味甘酸,功能补气,养血。适用于劳损,风眩,心烦。

忧愁不乐,安心气:驴肉不拘多少,切,于豆鼓中煮烂熟,入五味,空腹食之。

气血虚,头晕乏力:驴肉150克,大枣10个,淮山药50克,共煮汤食;

功能性子宫出血:驴皮胶25克,当归、生地、白芍、川芎各10克,水煎服,连用7~10剂。

(17) 鹌鹑蛋

每100克鹌鹑蛋中含蛋白质12.3克,脂肪12.3克,糖1.5克,钙72毫克,磷238毫克,铁2.9毫克,并含芦丁、芸香等成分,其所含赖氨酸、胱氨酸均比鸡蛋高。

中医认为,其性平,味甘,功能补五脏,益中续气,实筋骨。适用于贫血,妇婴营养不良,神经衰弱,气管炎,结核病以及高血压,动脉硬化,冠心病等病证。



小儿营养不良：鹌鹑蛋1只，打入米汤中煮熟，每早、晚各服1剂，连用3个月。

慢性胃炎：每早将鹌鹑蛋1个打入煮沸之牛奶中，连续服用半年。

外感未清、痰热、痰湿甚时不宜进食。

(18) 芦笋

芦笋又名龙须菜。每100克嫩茎含少量蛋白质、脂肪、糖及维生素。药理研究证实，芦笋中含有许多药物成分，如天门冬酰胺、叶酸、硒等。可用于心脏病，高血压，动脉硬化，心动过速等症。

中医认为，其性寒，味甘，功能养血平肝，利尿消肿，清热通经。适用于水肿，咳嗽诸症。

(19) 番茄

番茄又名西红柿。每100克番茄含蛋白质0.6克，脂肪0.2克，糖3.3克，磷22毫克，铁0.3毫克及多种维生素。由于番茄中含有多量果酸，保护了维生素C，使其在烹调加工过程中损失较少。它还含有维生素P、对治疗高血压有一定作用。此外，番茄中含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽。研究发现，随着人体中谷胱甘肽浓度的上升，癌症发病率会明显下降。谷胱甘肽还可推迟某些细胞衰老。番茄有利尿作用，常吃番茄对肾脏有益。由于番茄所含的糖多半是果糖或葡萄糖，容易消化和吸收，具有营养心肌和保护肝脏的作用。冠心病、心肌炎和肝脏病人多吃些番茄对恢复健康大有益处。临床实验证实，番茄素可以抑制一些细菌和真菌，可用于口腔炎症。热天还可以将番茄切片熬汤，加入0.5%的食盐当茶喝，有清热解暑



的功效。

中医认为,番茄性平,味甘,功能补中和血,益气生津,宽肠通便。可用于热病口渴,湿热黑疽,便秘血痢,乳痈疮毒等症。

慢性肝炎,高血压:用鲜番茄 250 克,洗净切块,牛肉 100 克,切成薄片,用少许油、盐、糖调味同煮,佐膳;

眼底出血:每日清晨空腹生吃两个番茄,15 天为 1 疗程。

胃热口苦:用番茄汁、山楂汁混合服下。

食欲不振:番茄捣汁每服半杯,每日 2~3 次。

胃溃疡:番茄汁、土豆汁混合服下。

未成熟的青色番茄也不宜食用,因其含有龙葵碱,味道苦涩,食后胃脘不适,严重时可导致中毒。

(20) 木耳

每 100 克木耳中含蛋白质 10.6 克、钙 357 毫克,磷 201 毫克,铁 185 毫克,以及少量维生素、磷脂、甾醇、胶质等。黑木耳中有一种抗凝血物质,有防治冠心病的效果。经研究证实,木耳可抑制血脂上升,阻止动脉组织中脂质沉积,能促进体内胆固醇的分解转化,抑制血栓形成及血小板凝集。

中医认为,其性平,味甘,为益气强壮养生食品。日常食之可益气不饥,轻身强志,宣利肠胃,防止出血。适用于虚弱体质,易于出血者,以及妇女和老年人食用。

高血压病:用黑木耳 15 克,白木耳 15 克,调味煮汤食。

痔血:用黑木耳 20 克,黄花菜 80 克,调味炒食。



贫血：用黑木耳 20 克，红枣 6 枚，调以红糖炖食。

泻痢：干木耳 30 克，鹿角胶 9 克，为末，每服 9 克，温酒调下，每日 2 次。

月经过多：黑木耳焙燥研末，以红糖水送服，每服 3 克，每日 3 次。

黑木耳可炒食、煮食或研末调食。但木耳质润利肠，脾虚肠滑者慎食。

2. 常用补血药膳

(1) 猪蹄止血汤

原料：猪蹄 1 对，茜草 30 克，大枣 10 枚。

制作：猪蹄去毛洗净。茜草装入纱布袋内，扎口。大枣洗净。三味下锅同煮，熟后去药袋服。

功能：凉血止血，补血，适用于血热妄行所致之各种出血证。

(2) 阿胶散

原料：阿胶 6 克，蛤粉适量，黄酒 50 毫升。

制作：阿胶用蛤粉炒研细末，以黄酒对温开水送服。

功能：补血调经，适用于血虚经行后期，量少、色淡、小腹空痛。

(3) 当归生姜羊肉汤

原料：当归 60～80 克（不切片），生姜 15 克，羊肉 1000 克，植物油、细盐、黄酒、干橘皮适量。

制作：当归洗净，滤干。生姜洗净、切成厚片。羊肉洗净、滤干、切中块。起油锅，放植物油 3 匙，用旺火烧热油后，先入生姜片，随即倒入羊肉翻炒 5 分钟，加黄酒 3



匙。再焖烧 5 分钟后盛入沙锅内。当归放入沙锅,加冷水将羊肉、当归浸泡半小时。再用旺火烧开,加细盐 1 匙,黄酒 1 匙,干橘皮 1 只,改用小火慢炖 2 小时,直至羊肉酥烂,离火。食时弃当归,吃肉喝汤。

饭前饮羊肉汤,每日 2 次,每次 1 小碗。羊肉佐膳食。

功能: 补血温中,调经止痛,对血虚身寒,腹痛连胁,月经后期,食之甚效。

(4) 芍药花粥

原料: 芍药花(色白阴干者)6 克,粳米 50 克,白糖少许。

制作: 以米煮粥,待 1~2 沸,入芍药花再煮,粥熟,调入白糖食之。

功能: 养血调经,适用于血虚之月经后期。

(5) 当归炖鸡

原料: 母鸡 1 只,当归 30 克,醪糟汁 60 克,姜、葱、盐适量。

制作: 将鸡去毛并内脏,洗净。当归洗去浮灰。鸡放入沙锅内,加水、醪糟汁、当归、姜、葱、盐,盖严锅口,先在旺火上烧开,再用小火炖 3 小时。出锅时撒胡椒面,佐餐食。

功能: 补气养血,适用于气血不足之头晕眼花,身倦乏力,心悸,失眠,健忘,面色不华诸证。

(6) 补中当归酒

原料: 当归、续断、肉桂、川芎、干姜、麦冬各 40 克,芍药 60 克,吴茱萸、地黄各 100 克,甘草、白芷各 30 克,黄芪 40 克,大枣 20 个,酒 2000 毫升。

制作: 将上药共研细,布包,用酒浸于净器中,经一



夜,加水 1000 毫升煮取 150 毫升,备用。每饭前温饮 15~20 毫升,日 3 次。

功能: 补血益气。适用于治疗产后虚损,腹部疼痛。

(7) 芝麻粥

原料: 芝麻 50 克,粳米 100 克,蜂蜜 50 克,清水 1000 毫升。

制作: 将粳米与芝麻分别用清水淘洗干净,放入锅内煮沸,先武后文火,熬成粥状,调入蜂蜜,拌匀即可服用。

功能: 补益肝肾,养血和血,润肠通便。适宜治疗肝肾阴虚,须发早白,身体虚弱,头晕目眩,贫血,肠燥便秘,四肢麻痹等症。

(8) 乌须发酒

原料: 赤首乌 500 克,红枣 90 克,白首乌 500 克,莲肉 90 克,生地黄 120 克,当归 60 克,生姜汁 120 克,蜂蜜 90 克,胡桃肉 90 克,糯米 2000 克,枸杞子 60 克,麦冬 30 克,酒曲适量。

制作: 先将赤白首乌用水煮过,捞出。生地以酒洗净,再用煮过何首乌的水煮地黄至水渐干,加入生姜汁,以小火煨到水尽,将地黄捣烂备用。糯米烧煮成干饭,待冷,加适量酒曲拌匀,发酵酿酒。待有酒浆浸出时,将地黄拌入酒糟中。3 日后去糟取酒液,再将其它原料装入绢袋,悬于酒中浸泡,密封容器,隔水加热 1.5 小时,取出。3 日后即可开取饮用。每次 30~50 克,每日 2 次。

功能: 补肝肾,益精血,乌须发,尤适用于年老体弱,精血不足所致的腰膝酸软,须发早白,面色萎黄者饮服。

(9) 鸡子羹



原料：鸡蛋 1 枚，阿胶 10 克，黄酒适量，食盐适量。

制作：阿胶洗净，放入碗中，隔水蒸至阿胶融化，打入鸡蛋，加清水、食盐、黄酒搅拌均匀，继续蒸至羹成。每日 1 次。

功能：滋阴，养血，安胎。适用于有血虚胎动不安、胎漏倾向的孕妇食用。

(10) 葡萄饮

原料：葡萄 250 克，白糖适量。

制作：将葡萄洗净，剪碎，放入锅内加清水煎煮取汁，加白糖少许调味。代茶饮。

功能：补气血，利小便。适用于胸满腹胀、烦闷喘急、坐卧不安属胎气上逆的孕妇。

(11) 姜汁菠菜

原料：菠菜 250 克，生姜 25 克，调味料适量。

制作：将菠菜择净，断成 7 厘米的长段；洗净。生姜 25 克洗净后挤出姜汁。锅内注入清水 1000 毫升，烧沸后倒入菠菜，约 2 分钟捞出沥去水，装在盘内抖散晾凉，倒入碗内，加入姜汁、食盐、酱油、醋、味精、麻油、花椒油调拌入味，即成。

功能：养血通便。适用于老年便秘，习惯性便秘，痔疮，高血压及酒精中毒者食用。

(12) 杏仁玉枣

原料：大枣 150 克，杏仁 100 克，芋头 300 克等。

制作：将大枣去核，放碗内加少许清水旺火蒸约 20 分钟，取出碾碎，制成枣泥。把芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋泥。将枣泥搓成杏核形，用芋泥将其包住，制成玉枣，码



放碗内。糯米 200 克、杏仁(去皮)100 克,一起磨成糊状。无油净锅,入清水 750 克,入白糖,烧开后撇沫,徐徐下入米糊轻搅,煮成羹状,加少量杏仁精,浇在玉枣碗中即成。

功能: 补血,止咳,润肺,健脑。适用于肺虚久咳、脾胃虚弱所致记忆力差、不耐思考者食用。

(13) 杞圆膏

原料: 枸杞子 500 克,桂圆 400 克。

制法: 去蒂枸杞子与桂圆肉加约 5 倍量水,分次煎取浓汁,直至枸杞子和桂圆无味后去渣,将药汁用文火慢慢熬煮成膏,用瓷罐收贮,不拘时限频服,每次 2~3 匙。

功能: 安神养血,滋阴壮阳,益智,强筋骨,泽肌肤,驻颜色。适用于心悸、失眠、健忘、腰膝酸软、面色不佳者食用。

(14) 猪蹄通乳羹

原料: 猪蹄 2 只,通草 5 克等。

制作: 将猪蹄刮毛,洗净,和通草一起加水,小火清炖 4 小时,再加入食盐、葱、姜少许。每日佐餐随量喝汤数次,连吃数日。

功能: 补血通乳,适用于产后气血虚弱乳汁不足。

(15) 牛骨髓膏子

原料: 牛骨髓 60 克,黄精 500 克,生地 500 克,天门冬 300 克。

制作: 先将牛骨砸碎取骨髓 60 克,备用。黄精与生地、天门冬加适量水煎熬,浓缩成膏,趁初成之浓缩膏尚热时,加入骨髓,用银匙不断搅拌和匀,冷定即成。每晨起空腹时,用绍兴黄酒调膏 10 克服食。



功能：补精生血，养肝滋胃。适用于肝肾阴亏所致的头晕目眩，筋骨痿软，失眠多梦等症。

（二）药物养生法

常用的补血养生中药很多，如当归、白芍、阿胶、枸杞等。现将它们的主要作用及用法介绍如下。

1. 常用补血中药

（1）紫河车

本品为健康产妇产出的新鲜胎盘，剪去脐带，洗净血液，反复浸洗，置沙锅内煮至漂浮水面，然后烘干而成。是一味补气养血、补肾益精的保健佳品。其味甘、咸、性温。久服能强壮身体，预防疾病，延年增寿。正如古代药书里说：“久服耳聪目明，须发乌黑，延年益寿，有奇造化之功”。

据药理研究证明，本品含有多种免疫因子，能提高人体的免疫机能，增加机体的抗病能力。紫河车尚含有多种激素，可以促进胸腺、子宫、阴道、乳腺、甲状腺、睾丸等器官的发育。专家还发现它含有重要的抗病因子，如“止血因子”、“抗衰老因子”，“抗白血病因子”以及“抗肝硬化因子”。

中医学认为，本品气味俱厚，可用于各种虚损证候。本品常在丸药中使用，或焙干研粉，装入胶囊后服，不入汤药。其用量为5克左右。有虚火者忌用。

（2）枸杞

中医认为，枸杞的果实、叶、根、皮可供药用，性平味



甘,入肺肾经,能温肾润肺、补肝明目。久服可以延缓衰老,延年益寿。所以滋补食物和药物常取枸杞相配伍,以提高其药效。如加龙眼、玉竹、鹌鹑制成强心益智汤,可强心益智,调补肝肾,滋养强壮;加熟地、山药、茯苓等制成左归饮,可治肾水干枯,身体虚弱,饮食不佳,大便干燥;加熟地、菟丝子、杜仲等制成的归肾丸,可治肝肾虚弱、精衰血少、腰酸腿痛、虚劳咳嗽、阳痿遗精等症。

药理实验表明,枸杞子能有效地抑制脂肪在肝细胞内的沉积,改善肝脏功能,促进肝细胞的再生。改善心肌缺血状态和动脉硬化程度,降低血压,调节人体免疫功能。

枸杞子可单方应用,也可与其它中药配伍使用。单味枸杞子泡酒,名曰枸杞子酒,能治劳伤、头晕眼花及男子性功能减退。常期饮服,可润泽肌肤、耳聪目明。开水浸泡枸杞子代茶长期饮用,具有强筋健体、防衰老的功效。

用枸杞子与其它药物配伍而组成的著名中成药代表方剂杞菊地黄丸,用于治疗腰膝酸痛、目雾干涩及视物昏花等,效果比较理想。

(3) 阿胶

阿胶为黑驴皮经漂泡去毛后,加冰糖等配料熬制而成,为补血滋阴养生佳品。日常食之可养血滋阴,补肺润燥,强健筋骨,添精固肾、抗衰延年,能促进血红蛋白的形成,促进钙的吸收,有助血清中钙的存留,有防治进行性肌营养不良障碍的作用,能对抗创伤性休克。

中医认为,其性平,味甘,功能补血和血,滋阴润燥。可用于贫血、心悸、燥咳、咯血、崩漏、先兆流产、产后血虚、腰痠无力等症。



用量6~15克,但不能直接入煎,须单独加水蒸化,再入汤液中服,称为烱化服。本品性质滋腻,凡脾胃虚弱,消化不良者忌用。

(4) 何首乌

本品为蓼科多年生缠绕草本植物何首乌的块根,为常用的滋补强壮药。内含蒽醌类(主要为大黄酚、大黄素、大黄酸)、卵磷脂、淀粉、粗纤维等。功能降低血清胆固醇,缓解动脉粥样硬化形成。

中医认为,其性微温,味苦甘涩。功能补肝肾,益精血,强筋骨,乌须发,悦颜色,增气力,并能抗衰延年。主要用于肝肾不足,精血亏虚,头晕耳鸣,须发早白,失眠多梦,腰膝酸软,肢体麻木,筋骨酸痛,梦遗滑精,崩漏带下等。

用量每剂9~15克,脾虚泻泄及痰湿重者忌用。

(5) 白芍

白芍为毛茛科植物芍药除去外皮的根,含挥发油,苯甲酸、鞣质、芍药碱等。能降低实验动物的肠、胃、子宫的平滑肌张力;芍药甙对中枢神经系统有抑制作用。

中医认为,其性微寒,味苦酸,功能养血敛阴,柔肝止痛,平抑肝阳。适用于月经不调,崩漏,经行腹痛,自汗、盗汗、肝气不和的胁痛、腹痛,手足拘挛疼痛,肝阳上亢的眩晕、头痛等。

用量5~10克。反藜芦。

(6) 熟地黄

本品为玄参科多年生草本植物地黄的根。含有地黄素、糖类和氨基酸等成分,有强心和降血糖的作用,以切断面油润乌黑、味甜者为佳。



中医认为,其性微温,味甘,功能补肾阴,益精血。主治肾虚阴亏,头晕目眩,腰酸,遗精,崩漏等症。

若水煎,每剂用量 9~24 克,水煎内服;若酒浸,浸于米酒或白酒中,20 日后可服用,每次 2~3 汤匙,每日 2 次。

平素消化不良,食欲不振,腹泻以及胸脘胀满、舌苔厚腻之疾湿盛者忌用。又忌与萝卜、葱白、薤白同食。

(7) 当归

当归有提高全身代谢的效能,可保护肝组织,调节心率和血压,改善动脉粥样硬化斑块的病理过程,调整中枢神经的抑制与兴奋的平衡,且有镇静、镇痛、消炎之作用,可用于冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心率失常、高血脂症、动脉硬化症、脑血栓形成等老年常见病,起到延年益寿的作用。每服 3~15 克,可入汤、丸、散剂,又可浸酒,熬膏。但脾湿中满及大便溏泄者慎用。

2. 常用补血方

① 甘菊花、麦门冬(去心焙)、枸杞子(焙)、白术、人参、白茯苓、远志、石菖蒲、桂(去皮)各 300 克。

共捣为粗末,取春采生地黄 25 千克绞取汁,同药末入于银器内,微炒,候入尽汁焙干,再捣为末,炼蜜和丸,入酥少许,同捣三千下,丸如梧桐子大。每服空心食前用清酒下 20 丸,渐加至 50 丸,复渐减至 20 丸,周而复始。治五脏虚损,兼实脏腑,毛发变白返黑,满骨髓。

本方出自《普济方》。原文说:“本方令风邪不能侵,久服除百病,益精血,延年却老。”

② 牛膝(去芦酒浸一夜),菟丝子(酒浸一夜),远志



(去心),地骨皮,石菖蒲,甘菊,熟干地黄。

以上七味各等份,同为细末,用浸药酒熬面糊为丸,如梧桐子大。每服 15~20 丸。空心临卧,日进三服,百无所忌。

本方出自《伤寒直格》。原文说:“本方治五脏虚冷,筋骨痿弱,肝肾不足,精神困乏,久服清心益智,和血驻颜,延年益寿。”

③ 仙茅(酒浸洗)200 克,山茱萸(酒蒸去核)100 克,白何首乌同赤首乌(制)各 200 克,川萆薢(酒洗)100 克,大怀生地黄(酒洗净,掐断晒干)100 克,大怀熟地黄(用生地黄酒浸洗,碗盛放沙锅内蒸一日极黑,掐断晒干)100 克,天门冬(水润去心)100 克,白茯苓(去皮,人乳浸晒三次)100 克,辽五味子 100 克,小茴香(盐酒炒)100 克,补骨脂(酒炒)100 克,人参 100 克,覆盆子 100 克,嫩鹿角(酥炙)100 克,川杜仲(去皮酒炒)100 克,怀牛膝(去苗酒洗)100 克,青盐 100 克,柏子仁 100 克,当归身(酒洗)100 克,川巴戟(水泡去心)100 克,远志(甘草水泡去心)100 克,锁阳(酥炙)100 克,怀山药 100 克,肉苁蓉(酒洗)100 克,川椒(微炒)50 克,菟丝子(酒洗净炒,罐酒煮烂捣成饼晒干)100 克,巨胜子 100 克。

阴虚火动素有热者,加川黄柏(酒炒)100 克,知母(酒炒)100 克,紫河车一具(用壮盛妇人首生男胎者,先以米泔水洗净,再入长流水中洗,新瓦上慢火焙干。

上药均忌铁器,精制后称和一处,于石臼内捣成饼,晒干磨为细末,用炼蜜为丸,如梧桐子大。每服 15 克,空心好酒送下。



本方出自《寿世保元》。原文说：“本方治诸虚百损，五劳七伤，滋肾水，养心血，添精髓，壮筋骨，扶元阳，润肌肤，聪明耳目，宁心益智，乌须黑发，固齿牢乐，返老还童，延年益寿，壮阳种子，却病健身，长生不老，真陆地神仙。”

④ 巨胜子、甘菊花、旋复花、白茯苓(去皮)、萆澄茄、覆盆子、熟地黄、肉桂、牛膝(去苗酒浸)、远志(去心)、白芷各 50 克，旱莲子(去茎叶)35 克。

上药制过，共为细末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服 40 丸，空心温酒送下。日进二服。忌羊血、生葱、萝卜等。

本方出自《奇效良方》。原文说：“本方治男子筋痿，小腹不利，小便频数，腰背闷痛，不能久立，久立则腿膝麻冷，难以屈伸，失眠多忘，耳作蝉鸣。久服滋血气，壮元阳，乌髭发，添精补髓，益寿延年，妇人尤宜服之。”

⑤ 大红枣 500 克，红糖 500 克。

将枣去核，加水煮烂，熬成膏状，加红糖 500 克，拌匀使溶。每服 15 克，日 2 次，开水冲服。

本方健脾和胃，补益气血，抗衰老，疗疾延年。

⑥ 东北人参、蒺藜、干地黄、枸杞各 25 克，淫羊藿、沙苑、母丁香各 15 克，沉香、远志肉各 5 克，荔枝核 7 枚，60 度高粱白酒 1000 毫升。

上药去杂质，浸入酒中 45 天。日服 1 次，每次 10 毫升，徐徐呷服。

本方补益虚损，焕发精神，协调阴阳，延年益寿，适用于中老年人肝肾不足，气血不和。

⑦ 何首乌 1500 克(铜刀切片，干者以米泔水浸软切



之),牛膝 500 克(切),黑豆淘净,用木甑铺豆一层,铺药一层,重重铺盖,瓦锅蒸至豆熟,取出,去豆爆干。换豆又蒸,如此 3 次。研为末,与蒸枣肉和丸如梧子大,每服三五十丸。

本方出自《太平惠民和剂局方》。原文说:“本方专壮筋骨,长精髓,补血气,久服黑须发,坚阳道,令人有子,轻身延年。”



四、阳虚体质养生法

阳,指阳气。《内经》解释说:所谓阳气,就好像天上的太阳一样,给大自然以光明和温暖,如果失去了它,万物便不得生存。人若没有了阳气,体内就失去了新陈代谢的活力,不能供给能量和热量,这样,生命就要停止。若体内阳气虚弱,可见恶寒喜暖,手足不温,口淡不渴,喜热饮食,食生冷则腹痛腹泻或胃脘冷痛,腰膝冷痛,小便清长,便溏,舌质胖嫩,色淡苔白滑,脉弱或沉迟无力。

阳虚,就是人们通常所说的“火力不足”。如在寒冷的冬季,一些年老体弱的人,往往容易感觉手足不温,畏寒喜暖,此即阳虚。

(一) 饮食养生法

这是补充人体“火力不足”的重要措施。阳气虚弱之人必须常吃能够补阳的食物。

1. 常用补阳食物

(1) 狗肉

狗肉营养丰富,含有较多的蛋白质、维生素,味美适口,属大滋大补之品。

中医认为,其性温,味咸、酸。功能补中益气,温肾助



阳。适用于脾肾两虚引起的腰膝冷痛、夜尿多、带下清稀、腹痛泻泄、神疲无力等症。如李时珍说：“狗肉能安五脏，轻身益气，宜补肾、胃，暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，和血脉等。”

早泄阳痿：用雄狗之干燥阴茎和睾丸，每 10 克煎一服。

慢性疟疾：用黄狗肉煮食。

肾虚耳聋，遗尿：狗肉 500 克，黑豆 60 克，调以盐、姜、五香粉及少量糖，炖烂食之。

肠中积冷：用肥狗肉 250 克，以米、盐、豉等煮粥，频吃。

狗肉的烧制方法很多。兹举山东风味制法：净狗剥皮去内脏，割成 4 大块，放进冷水中浸泡除味，然后下锅，取丁香、白芷、肉蔻、山奈、砂仁、花椒、大料、生姜、桂皮等材料装布袋一起下锅，先用大火烧开，撇去血沫，待肉半熟时，将火硝点燃溶成液状下入锅内，同时加入老汤，改用文火慢煮，至肋条肉爆开，将肉捞出晾干。待锅内汤冷却后，再将肉放回锅内继续文火烧煮，至肉烂熟透时脱汤上色，然后焖起，即可食用。

(2) 羊肉

指山羊和绵羊的肉。羊肉的蛋白质含量略高于猪肉，每 100 克瘦羊肉含蛋白质 17.3 克。脂肪量少于猪肉、每 100 克羊肉中的脂肪为 13.6 克。羊肉含钙和铁，其量高于牛肉和猪肉。羊肉的营养结构比猪肉合理、适宜作为滋补食物。古有“人参补气，羊肉补形”之说。

中医认为，其性温，味甘，功能补虚养血，温中暖肾。



适用于脾胃虚寒之食少,浮肿,产后体弱,贫血,阳痿,早泄,形寒肢冷等。对产妇有利,孙思邈说:“止痛、利产妇”,王士雄说:“利胎产”。

阳痿:肥羊肉 500 克,蒸熟或煮熟,加姜、蒜、酱油、盐等调料食用。

病后、产后肢冷,气短:羊肉 500 克,生姜 25 克,在锅内煮烂后,再加牛奶半碗、食盐少许,煮沸即可。

产后腹中绞痛:当归 15 克,生姜 10 克,羊肉 250 克,煮汤食。

羊肉不宜与荞麦、南瓜同食。有外感热病、疮疡及热性体质者慎食。

(3) 麻雀肉

麻雀肉富含蛋白质,还含有脂肪、矿物质、维生素等。

中医认为,其性温,味甘。功能补肾阳,适用于阳虚羸瘦、阳痿,腰膝酸痛或冷痛,崩漏,带下,小便频数,眩晕等症。

百日咳:麻雀肉 1 只,冰糖 9 克,炖熟。每服 1 只。

阳痿,早泄:麻雀 3 只,去毛及内脏,入热油锅中炸酥取出,蘸少许盐食用。每日 1 次,连食有效。

(4) 鹿肉

鹿肉含粗蛋白、粗脂肪等。

中医认为,其味甘,其性温,功能补五脏,调血脉。适用于虚劳羸瘦,产后无乳。

阳痿,畏寒:鹿肉、胡桃肉,加入盐调味,煮汤食用。

产后无乳:鹿肉 100 克,洗,切,用水 3 碗煮,入五味,任意食之。



(5) 羊肾

羊肾即羊腰子。每 100 克羊肾中含蛋白质 16.5 克,脂肪 3.2 克,钙 48 毫克,磷 279 毫克,铁 11.7 毫克及多种维生素等。

中医认为,其性温,味甘,功能补肾气,益精髓。适用子肾虚劳损,腰脊疼痛,足膝痿弱,耳聋,消渴,阳痿,尿频等症。

下焦虚冷,阳事不行:羊肾 1 个,煮熟,和乳粉 20 克,空腹食之。

肾虚,腰膝无力:羊肾 1 个,去脂膜,切片,加大米 100 克煮粥,调味食之。

(6) 刀豆

每 100 克刀豆中含蛋白质 30.7 克,脂肪 1.2 克,钙 164 毫克,磷 209 毫克,铁 10.5 毫克等。

中医认为,其性温,味甘,功能温中下气,益肾补元。适用子虚寒呃逆,肾虚腰痛,小儿疝气等症。

小儿疝气:刀豆研粉,每次 5 克,开水送服。

(7) 韭菜

韭菜是我国特有的一种蔬菜。每 100 克韭菜中含蛋白质 2.2 克,脂肪 0.5 克,钙 50 毫克,磷 45 毫克,铁 1.6 毫克,维生素 C 31 毫克。

韭菜古称起阳草,可知有疗疾作用。其根为韭根,种子称为韭子,扁平的绿叶称为韭菜。三者同属辛温之品。

中医学认为,韭菜叶根有兴奋、散瘀、活血、止血、止泻、补中、通络、消炎等功效。适用子跌打损伤、噎膈、肠炎、吐血、鼻衄、胸痛等症。韭菜子有固精、助阳、补肾、暖



腰膝的功能,适用于阳痿、早泄、遗精、多尿等症。

韭菜只能熟食,不宜生食,消化不良和有肠胃病者慎食。因其性温,故酒后和有热症的人也应慎用。

(8) 茴香

茴香又名香丝菜。《调疾饮食辨》中说:“苗粗茎丝叶,嫩时可为蔬,气香而不窜,味辛而不烈,佳品也。”本品为春夏蔬菜,一般多做馅食用,含有挥发油、纤维素等。

中医认为,其性温,味甘、辛,为温里健肾养生食品,适用于寒性体质,胃弱食少者。《食疗本草》说:“肾气冲胁,如刀刺痛,喘息不得,生捣茴香茎叶汁一合(即 100 毫升),投热酒一合服之。甚理小肠气。”

小茴香:作调味品供食,为五香粉原料之一。功能和胃理气,温肾散寒,适用于腰痛怕冷,小便频多及带下清稀者食用。

胃冷痛:小茴香 10 克,红糖 25 克,文火煮后服。

鞘膜积液:小茴香 15 克,食盐 5 克,同炒焦研末,打入青壳鸭蛋 1~2 只煎饼,睡前佐温米酒进食,连食 4 日为 1 疗程。

(9) 黄鳝

黄鳝以其肉质细嫩味道鲜美为人钟爱,每 100 克肉中含蛋白质 18.8 克,脂肪 0.9 克,钙 38 毫克,磷 150 毫克,铁 1.6 毫克,维生素 B₂ 0.95 毫克等。

中医认为,其性温,味甘。功能补虚损,强筋骨,祛风湿。适用于气血虚弱,形体瘦弱及老年体虚等。

癆伤羸瘦:用鳝鱼、五花肉各半,调味炖食。

虚劳咳嗽:鳝鱼 250 克,冬虫夏草 15 克,调味炖食。



风寒湿痹：黄鳝 1 条，入酒炖食。

妇女乳房肿核痛：鳝鱼皮烧灰，空腹以暖酒调下，每次 3 克。

(10) 黑鱼

黑鱼又名乌鱼。每 100 克黑鱼肉中含蛋白质 19.8 克，脂肪 1.4 克，钙 57 毫克，磷 163 毫克及少量铁和维生素。

中医认为，其性寒味甘，功能补脾利水，强阳益阴。《本草求真》说：“补心养阴，澄清肾水，解毒去热”。

水肿：黑鱼 1 条，加葱白、冬瓜煮食。

风疮顽癣：黑鱼 1 条剖净，填以苍耳子叶 15 克，再以苍耳子垫入锅内，将鱼放入碗内蒸熟，食鱼肉。

肺结核：黑鱼 1 条，姜 3 片，枣 3 枚同煮食。每 3 天吃 1 次。

(11) 鲃鱼

鲃鱼又名鲃鱼。每 100 克肉中含蛋白质 19.1 克，脂肪 2.5 克，钙 22 毫克，磷 209 毫克，铁 1 毫克，维生素 B₂ 0.2 毫克，维生素 pp 4 毫克。

中医认为，其性热，味甘，功能温中壮阳。适用于脾肾虚寒诸症，如阳痿早泄，脘腹冷痛，腰痛诸症。

肾虚腰痛：将鲃鱼、核桃带壳 6 枚同煮食，稍加作料。

阳痿早泄：鲃鱼、酒糟同煮食。

阴虚火旺或内有实热者慎用。

(12) 虾

虾科动物龙虾、对虾、青虾、河虾等。肉厚味美，营养丰富，烹食为佳肴。每 100 克虾肉含蛋白质 20.6 克，脂肪



0.7 克,钙 35 毫克,磷 150 毫克,铁 1.3 毫克及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。

中医认为,其性温,味甘、咸。功能补肾壮阳,滋阴健胃。凡肾虚阳痿、小便频数者,可作食疗补品。常食可健身强力,还可下乳。

无乳:用鲜虾 500 克,取净肉捣烂,黄酒热服,少时乳至。再用猪蹄汤饮之,每日数次,其乳如泉。

阳痿:鲜海虾 250 克,米酒中浸 5~10 分钟,取出,炒熟调味食之。

腰脚无力,盗汗:韭菜 250 克,虾 400 克,盐、葱、姜、黄酒、植物油各适量。炒熟佐膳。

皮肤瘙痒:虾壳煎汤外洗。

本品性属发物,多食易发风动疾,生食尤甚。阴虚火旺、皮肤过敏者不宜食用。

(13) 核桃

核桃又名胡桃。因其原产于西域,张骞出使西域后核桃才传入中原。核桃仁的营养价值很高,每 100 克核桃仁含脂肪 40 克,蛋白质 15 克左右。含有钙、磷、铁等矿物质及胡萝卜素、核黄素等。尤其是核桃脂肪中含有一种叶红素,对人体的生长发育及健康具有明显的促进和保护作用。核桃油为高级植物油,油中含有大量易被人体吸收的不饱和脂肪酸,油色黄绿清澈,气味纯正芳香,是老年人、妇女、儿童及高血压患者及胆固醇偏高者的理想食用油。

中医认为,其性温,味甘,功能顺气养血,补肾助阳,温肠润肺,止咳化痰,消积解毒。适用于肾虚阳衰,腰痛酸楚,虚寒喘咳,便秘,结石,十二指肠疾病等。



身体虚弱,常见头晕、失眠、健忘、无力等症:每天早晚吃1~2个核桃仁,可治疗与保健。

便秘:核桃仁60克,黑芝麻30克共捣烂,每早服1匙,用温开水送下。

头癣、足癣:将捣烂的核桃肉用干净细纱布包好,临睡时擦患处。

腰痛:用核桃肉60克,切细,注以热烧酒,加红糖调饮。

尿道结石:核桃仁、冰糖、香油各取120克,将核桃仁用香油炸酥,再用糖和油将其调成糊状,每4小时服1汤匙,久之其石可下。

咳喘病加重:每晚临睡前剥几个核桃仁,不要去掉仁上薄衣,切1片姜同放嘴里慢慢细嚼,徐徐咽下。

(14) 栗子

栗子仁味道甜美,营养丰富。每100克栗子中含有碳水化合物44.8克,蛋白质4.8克,脂肪1.5克,钙15毫克,磷91毫克,铁1.7毫克,胡萝卜素0.2毫克,维生素C36毫克等。它兼有大豆和小麦的营养,对人体健康有益。

中医认为,其性温,味甘,具有养胃健脾,补肾壮腰,强筋活血等功效。适用于因肾虚所引起的腰膝酸软,腰脚不利,小便量多等。对脾胃虚寒所引起的慢性腹泻及外伤骨折、瘀血肿痛、筋骨痛等症亦有疗效。

小儿脚弱无力:3~4岁不能行走,每天吃生栗5~10枚。

小儿腹泻:栗子去壳,磨成粉,煮如糊,加白糖适量,喂食。



老年肾虚,腰酸脚弱:每天早晚各吃风干生栗7个,细嚼成浆缓咽。也可用鲜栗子30克,置火堆中煨熟吃,每天早晚各1次。

老年慢性气管炎:鲜栗子60克,瘦猪肉适量,生姜数片,炖食,每天1次。也可用生栗子,每次5个,早晚各1次,连吃半月。

筋骨肿痛:鲜栗切碎,捣成糊状,敷于患处。

红肿牙痛:栗树根煎水煮蛋吃。

李时珍介绍吃栗子法:“以袋盛生栗,悬挂,每晨吃十余颗,随后喝猪肾粥助之,久必强健。”

栗子无论蒸煮煨炒,均甜香味美,磨粉作羹,亦为上品。但是,栗子生吃不容易消化,熟食过多又会滞气,因而消化不良、脾虚者,湿热重者,应慎食。

(15) 花椒

中医认为,其性热,味辛,功能温中散寒,止痛,燥湿,杀虫。适于脾胃阴寒,久居寒湿环境及食欲不振者食用。

妇女经寒疼痛及积食停饮:花椒粉3克,粳米100克,先以米煮粥,粥成入葱、姜、盐稍煮,调入花椒粉进食。

痔漏脱肛:每日空心嚼川椒3克,凉水送下,3~5次可收。

牙疼龈肿:秦椒煎醋含漱,或川椒细末和白面丸,烧热咬之。

(16) 胡椒

胡椒内含胡椒辣碱、胡椒辣脂碱及挥发油等。

中医认为,其性热,味辛,功能健胃和中,散寒止痛,适用于胃寒疼痛,宿食不消,呕秽吐食,冻疮等症。



胃疼：胡椒 7 粒，大枣 3 个，去核共煮，吃枣喝汤，每日 1 剂。

肾炎：白胡椒 7 粒，鲜鸡蛋 1 个，鸡蛋钻小孔，装胡椒于内，面粉封口，外以湿纸包裹，蒸熟，吃蛋和胡椒。

(17) 桂皮

本品为樟科植物天竺桂、细叶香桂或川桂等的树皮。含挥发油(桂皮油)，芳香健胃祛风邪，对肠胃有缓和的刺激作用，可促进唾液及胃液的分泌，增强消化功能，并能解除内脏平滑肌痉挛，缓解肠道痉挛性疼痛，改善吸收功能。

中医认为，其性大热，味辛，甘，功能湿补脾肾，散寒止痛，除积冷，通血脉。适用于胃腹冷痛，虚寒泻泄，畏寒肢冷，亡阳虚脱，腰膝冷痛，虚寒痛经等症。

肾虚腰冷，夜多小便，小儿遗尿：桂皮 2~3 克，鸡肝 1~2 副，加清水适量，隔水炖熟，饮汤吃鸡肝。

痢疾，白多赤少，里急后重：桂皮 2~3 克，当归 2~3 克，陈皮 3 克，山楂肉 6 克，粳米 100 克，红糖适量。先将桂皮、当归、陈皮、山楂肉煎取浓汁去渣，另将粳米煮粥，煮沸后，调入药汁及红糖，日服 1~2 次。

2. 常用补阳药膳

(1) 黄芪羊肚汤

原料：羊肚 1 个，黄芪 25 克，黑豆 50 克，精盐、胡椒粉、羊肉汤适量。

制作：羊肚洗净切丝，黄芪润透切片，黑豆去杂洗净。

将羊肚、黄芪、黑豆、盐同入锅中，注入羊肉汤适量，共煮至羊肚熟烂，调味即成。



功能：黄芪味甘，性微温，可补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。羊肚能补虚健脾胃。《千金食治》说：“主胃反，治虚羸、小便频数，止虚汗。”黑豆能活血，利水，祛风解毒。适于体虚多汗，小便频数者。

(2) 鹿茸炖羊肾

原料：羊肾 1 对，鹿茸 5 克，菟丝子 15 克，小茴香 9 克。精盐、料酒、葱、姜、生油各适量。

制作：将鹿茸润透切片，烘干碾成末。菟丝子、小茴香装入纱布袋中扎口。葱、姜拍破。羊肾剖开，去臊膜，洗净，切片，入油锅煸一下。药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅中，注入清水。用武火烧沸，撇去浮沫后，改文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱、姜，撒入鹿茸粉，烧沸，用盐、胡椒粉调味即成。

功能：鹿茸性味甘咸温，可壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨。羊肾补肾气，益精髓。加用温肾助阳之小茴香、菟丝子，可温补肾阳，益精填髓。适用于肾阳不足而致的阳痿、遗精、尿频者。阴虚火旺者慎用。

(3) 羊睾汤

原料：新鲜羊睾 1 对，猪骨汤、精盐、胡椒粉、葱、姜、茺荑、肉汤适量。

制作：羊睾去筋膜，切成薄片。锅置旺火上，倒入肉汤并加胡椒粉、葱白、姜末、盐等煮开放入羊睾片煮 5 分钟，撒上茺荑末即成。

功能：羊睾具有补肾壮阳，益精髓之功效，适于肾虚阳痿，遗精早泄者。

(4) 回春补益酒



原料：仙茅、淫羊藿、南五加皮各 240 克，酒 1500 毫升。

制作：先以淫羊藿浸酒，贮存 21 日后，启封滤去渣，挤净，再以此药酒浸透仙茅和五加皮（仙茅要在前一日用米泔泡一宿，再浸酒，以除其毒气）21 日，每饮 1 杯。

功能：补肾固精，利行房事，尤适用于肾气不足而致性欲低下者饮用。

（5）枸杞豉汁粥

原料：枸杞 50 克，豉汁 50 毫升，粳米 100 克。

制作：先煮枸杞去渣取汁，再入粳米煮粥，待熟，下豉汁，搅拌至沸。随意食用。

功能：补益肝肾，和养胃气，适用于体虚久病，房事衰弱。

（6）莲子茯苓散

原料：茯苓、莲子各 90 克。

制作：二味共研粉，每服 15 克，日 2 次。在每两餐之间空腹时用温开水送服。

功能：补益脾肾，固精安神，适用于性神经衰弱，遗精，阳痿等。

（7）二仙烧羊肉

原料：仙茅 15 克，仙灵脾 15 克，生姜 15 克，羊肉 250 克，调料适量。

制作：前三味装布袋中，扎口。羊肉切片，同药袋共煮至羊肉熟烂，去药袋，加盐、味精调味。食肉饮汤。日 2 次。

功能：补肾阳，适用于肾阳不足之性功能低下。



(8) 狗肉汤

原料：带骨狗肉 1000 克，鸡蛋 2 个，芝麻 25 克，香菜末 50 克，精盐、酱油、胡椒粉、辣椒面、麻油、葱丝、姜末、味精各适量。

制作：芝麻洗净，炒熟，擀碎。鸡蛋磕入碗内。狗肉用凉水泡 2 小时，捞出剁成大块，用水洗净，放入锅内，加水将狗肉块煮熟。撇出浮油，将骨头拆出，狗肉撕成细丝，放入盆内，再放入芝麻面、葱丝、胡椒粉、辣椒面、姜末、麻油、味精、酱油、精盐，拌匀，腌 10 分钟，然后抓入碗中，放上香菜末。将狗肉汤烧开，锅离火，甩入鸡蛋汁，蛋片浮起时浇在狗肉丝碗内即可。

功能：适于五脏虚损，阳痿遗精者。缺铁性贫血者可将其作为辅助性治疗食品。

(9) 五色牛尾汤

原料：熟牛尾肉 500 克，土豆 100 克，水发冬菇 50 克，西红柿 70 克，火腿 50 克，鸡蛋 3 个，精盐、味精、胡椒粉、葱白、黄油、麻油、高汤各适量。

制作：将牛尾肉切成 2 厘米见方的丁。鸡蛋煮熟剥去蛋壳，将蛋白、蛋黄各切为蚕豆大小的丁。火腿切碎丁。土豆煮熟去皮切碎丁。冬菇切丁。将黄油放锅中化开烧热，下葱炆锅，放入各种丁，加盐炒几下，注入高汤烧沸，撇去浮沫，用味精、胡椒粉调味，下入去皮切匀的西红柿丁烧一会，淋上麻油即成。

功能：本汤菜补肾强筋，益气补血和胃，健脾，养心安神。

(10) 双鞭壮阳汤



原料：牛鞭1000克，狗鞭100克，羊肉1000克，菟丝子100克，肉苁蓉60克，枸杞子100克，肥母鸡肉500克，猪油30克，料酒、花椒、生姜、葱白、精盐各适量。

制作：牛鞭先用温水反复浸泡，发涨后去表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再以冷水漂30分钟。狗鞭用油砂炒炮，温水浸泡30分钟，刷洗洁净。菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布包装好。羊肉洗净后，再入沸水锅内焯去血水，捞入冷水内漂洗待用。生姜、葱白洗净切片、切段。牛鞭、狗鞭、羊肉共置锅中烧开，撇去浮沫，放入花椒、姜、葱、料酒、母鸡肉，烧沸后，改用小火煮至六成熟时，用洁净纱布滤去花椒、姜、葱，再将药包放入汤中同时煨炖，至牛鞭、狗鞭熟烂时，同羊肉一起取出，牛鞭切成3厘米长条，狗鞭切成1厘米长条，羊肉切片。鸡肉捞出他用。把切好的肉分装碗内，再将原汤加入碗内，加盐、猪油调味即成。

功能：此汤菜暖肾壮阳，补精益髓。适于肾阳不足，精血亏损，早泄，遗精，阳痿而致形寒肢冷者及妇人宫寒不孕，小腹冷痛食用。

(11) 参杞羊头

原料：党参18克，枸杞子10克，陈皮10克，淮山药24克，羊头4000克，火腿30克，精盐、味精、羊肉汤各适量。

制作：将党参、淮山药分别洗净后闷软切片。枸杞子拣净杂质待用。羊头皮面用火燎去绒毛后，放入温水内刮净毛杂，砍成四瓣，取出羊脑，洗净血水，放锅内加水煮熟，取出洗净，再入锅内加清水，放入陈皮、火腿，用旺火烧开，



撇去浮沫、浮油,移至小火上,炖至烂熟,将羊头取出拆骨后切成长方块。将火腿取出切成片,放入煲子内,下入切成块的羊头肉,党参、淮山药、枸杞子洗净放在上面,加入羊肉汤,加盖上笼蒸1小时左右取出,用盐、味精调味即成。

功能:本汤菜补气养血,益肾健脾适于脾胃虚弱,内寒腹泻,体虚消瘦,眩晕耳鸣者。

(二) 药物养生法

祖国医学认为,阳虚当补阳。常用的补阳中药很多,如鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、杜仲、肉桂等。现将它们的主要作用和用法介绍如下。

1. 常用补阳中药

(1) 鹿茸

本品为雄性的梅花鹿或马鹿头上尚未骨化而带茸毛的幼角,是贵重补药。是血肉有情之品,既能温补肾阳,又能补益精血,温而不燥。能治疗多种病症。《神农本草经》载:“益气强志,生齿不老”,《本草纲目》说:“生精补髓,养血益阳,强筋健骨”。常服本品有健身防病,抗衰老之效。凡小儿发育不良,成人经常疲劳,尿频尿多,崩漏,贫血,低血压,心力不足者,可经常服用。但盗汗、五心烦热、口燥咽干、目赤或牙龈肿痛、大便干燥之阴虚火旺者忌用。

本品不宜煎,宜研末吞服,或入丸、散中配用。冲服时,每服1~3克。



(2) 红景天

本品为近年新发现的高山植物,生长在海拔 1800~2500 米高寒无污染地带,属景天科植物,有“高山人参”之美称。是“全能性”新型药物,具有如下功效:

第一,红景天苷及红景天浸膏有益智强身作用,可提高机体对各种有害刺激的防护能力,在人体疲劳时作用尤为明显。

第二,有助机体提高抗缺氧能力,并有强心作用。

第三,有类似人参样对大脑和脊髓功能的抚慰作用。

第四,其制剂可协调机体能量代谢,使已趋衰竭的肌肉恢复代谢活动,提高核糖核酸的含量和促进三磷酸腺苷的合成。

第五,可调节肾上腺皮质功能,使垂体—肾上腺系统功能紊乱转为正常。

第六,有类似雌激素样作用,并能促进卵子的形成和为受精卵着床创造条件。

目前,我国已制成红景天营养液。经常饮用有延缓衰老,消除疲劳,增强机体免疫力,改善睡眠,提高记忆力等效果。

(3) 肉苁蓉

本品为列当科多年生寄生草本植物,以其肥厚的肉质茎入药。其味咸、甘,性温,能入肾经血分,补肾助火,益精血,强筋骨,用于治疗肾虚阳痿,遗精早泄,女子不孕,以及肝肾不足所引起的筋骨痿软,腰膝冷痛等症。还能滋阴润燥,滑肠通便,用于治疗老年虚弱及病后、产后血虚,或津液不足,肠燥便秘等症。



新鲜的肉苁蓉含有丰富的营养,能像水果一样生吃,又可作蔬菜调汤。

本品自古就是一味贵重药材,素有“沙漠人参”之美誉。肉苁蓉一直是天然野生品,尚无成功的人工栽培,产量不断下降,因此也越来越贵重。

(4) 杜仲

本品系杜仲科植物杜仲属的落叶乔木,是一味名贵中药材。其味甘、微辛,性温,功能补肝肾,壮筋骨,安胎,降血压。适用于腰膝酸痛,筋骨痿弱,阳痿,尿频,胎漏欲堕,阴下湿痒等症。近来还用于治疗高血压、小儿麻痹后遗症等。

《神农本草经》列杜仲为上品,认为其有“补中益气,强志,坚筋骨,久服轻身耐老”等功能。据药理分析,杜仲含杜仲胶,杜仲醇、杜仲苷等成分,其中精脂醇二葡萄糖苷为降低血压的主要有效成分。此外,还含有多种有机酸及锌等微量元素。其主要药理作用如下:

第一,降压作用。杜仲煎剂对动物有持久的降压作用。

第二,增强机体的免疫功能。动物试验表明,其水煎液能激活单核巨噬细胞系统和腹腔巨噬系统的吞噬活性,增强机体的非特异性免疫功能。

第三,具有兴奋垂体—肾上腺皮质系统、增强肾上腺皮质机能的作用。

第四,有镇静催眠作用。

第五,有利尿作用。

第六,有抑制结核杆菌的作用。



有科学家发现杜仲有较强的增进和维护健康的作用，其成分可在微重力环境条件下抗人体肌肉和骨骼老化。现已开发出“杜仲保健茶”、“杜仲晶”、“杜仲饮料”等营养品。

(5) 菟丝子

本品是旋花科植物菟丝子或大菟丝子的种子，味辛、甘，性平。有补肾益精，养肝明目，乌发悦颜，轻身益寿作用。《神农本草经》将其列为上品，称其“主续绝伤，补不足，益气力，肥健人”。《名医别录》说：“久服明目轻身延年”。菟丝子尚能安胎，也是孕期保健药。

(6) 沙苑子

本品以豆科扁茎黄芪的成熟种子入药。其味甘，性温，虽为补阳之品，而重在补肾固精，养肝明目。据临床证实，沙苑子有强壮和保肝作用，久服能增神益智，补虚明目，强身延寿。而对虚性目疾尤为必用之品。

水煎内服，每剂量6~9克，多者可用至30克。或入丸、散。但阳强易举者忌用。

(7) 怀牛膝

本品以苋科植物怀牛膝的根入药，性平，味甘、苦、酸，能补益肝肾，舒筋活血，强壮筋骨。《名医别录》说它有“止发白”的作用。临床上亦可引药下行，作为治疗身体下部疾病的引经药。平时常服怀牛膝，可通畅血脉，强健筋骨，祛病延年。现代研究认为，本品所含的促脱皮甾酮、牛膝甾酮等成分，具有促进实验动物肝、肾细胞内DNA和蛋白质合成的作用。

本品用量为1.5~9克，但滑精、溏泄者及孕妇不应使



用。

(8) 芡实

本品以睡莲科植物芡的成熟种仁入药。味甘,涩,性平。有健脾养胃,益肾固精的作用。《神农本草经》说:“补中,益精气,强志,令人耳目聪明,久服轻身不饥耐老”。煎服,9~15克。

(9) 覆盆子

本品以蔷薇科植物掌叶覆盆子的未成熟果实入药,味酸甘,性微温,能滋补肝肾,固精缩尿,对肝肾不足而致的两目昏花、视力减弱及肾虚不能摄固的遗精、滑精、早泄、遗尿、小便余沥、频数均有较好疗效。由于本品性平和,既可补阴,又能补阳,强肾而无燥热之偏,固精而无凝涩之弊,确为滋补强壮、乌发明目、润泽肌肤、抗老防衰之良药。《名医别录》说:“主益气轻身,令发不白”。《开宝本草》说:“补虚续绝,强阴健阳,悦泽肌肤,安和脏腑,温中益力,疗劳损风虚,补阴明目。”

用量5~9克。但小便不利,尿道涩痛及性机能亢奋者忌用。

(10) 蛤蚧

本品以壁虎科动物蛤蚧除去内脏的干燥品入药,用时去头足。味咸,性平,功能补肺定喘,益肾助阳。若只取蛤蚧尾部药用,则称为“蛤蚧尾”。古人以为其药“力在尾”,尾不全者无效”。入药以体大,肥胖,尾全,不破碎者为佳。

蛤蚧是一味重要的补肾益肺药。《本草纲目》说:“蛤蚧补肺气,定喘止咳,功同人参;益阴血,助精扶羸,功同羊肉”。



(11) 海狗肾

本品为雄性海狗的外生殖器,药用其阴茎及睾丸。功能能是补肾壮阳,益肾固精,适用于肾虚所致的阳痿,或举而不坚,坚而不久。或用于滑精、精冷、腰膝冷痛或酸软等症。使用时要烤炙:先将海狗肾用酒浸1日,取出用纸裹好,再微火炙香锉捣。若水煎,每剂量2.4~9克。

(12) 鹿鞭

本品为鹿的雄性外生殖器,功能补肾壮阳,益肾暖宫。适用于治疗肾阳虚所致的阳痿,腰膝酸痛,耳鸣,妇女宫寒不孕等症。使用时,将鹿鞭洗净,温水浸润,切片,干燥;再将药片放入炒热的砂子炒至松泡,取出研末。若水煎,每剂量9~15克。

(13) 补骨脂

本品以豆科植物补骨脂的果实入药,味辛、苦,性温。功能温肾壮阳,固精缩尿,温脾止泻。是脾肾阳虚、下元不固的要药之一。《本草纲目》说:“通命门,暖丹田,敛精神”。有研究表明,补骨脂有促进精神健康的生理活性。

内服,每剂量3~9克,或酒浸饮用。阴虚有火,大便燥结者忌用。

2. 常用补阳方

① 巴戟 50克,天门冬 75克(去心),五味子 1克,肉苁蓉(酒浸刮去皱皮炙干) 50克,柏子仁 1克,牛膝(去苗) 1克,菟丝子(酒浸一宿焙干) 50克,远志 1克(去心),石斛 1克(去根锉),山药 1克,防风 1克(去芦),白茯苓 1克,人参 1克(去芦),熟干地黄 50克,覆盆子 1克,石龙芮 1克,



萆薢 1 克,五加皮 1 克,天雄 50 克(炮去皮脐),川断 1 克,杜仲 1 克(去皮炙,令微黄锉),沉香 50 克,蛇床子 1 克。

上药共捣为末,炼蜜杵和为丸,如桐子大,空心及晚食前以温酒下 30 丸。忌生冷油腻,忌鲤鱼。

本方出自《济生方》。原文说:“本方治虚劳,腰脚酸痛,肢节苦痛,心中恍惚,夜卧多梦,食不得味,恒多不乐,常有恚怒,心腹胀满,四肢痹痛,多吐酸水,小腹冷痛,尿有余沥,大便不利,悉皆主之。久服延年不老,百病除愈。”

② 何首乌、小茴香、川椒(炒)、川楝子(取肉)、牡蛎(煨)、白姜(炮)各 50 克,苍术(泔浸一宿)、香附各 100 克。

共为细末,酒煮面糊和丸,如梧桐子大,每服 30 丸,空心用盐汤送下。

本方出自明代方贤所著的《奇效良方》。原方说:“能调荣卫壮元阳,元阳壮后精神爽,久服令人寿命长”。

③ 仙茅、茯苓、山药、菖蒲(九节者)各 50 克。

上药中仙茅一件不犯铁器。并锉,以酒拌匀于饭上蒸,以饭熟为度,以枣肉和丸,如梧桐子大。每服 50 丸,空心汤酒任下。

本方出自《类编朱氏集验方》。原文说:“本方大补益,壮元阳,久服延年益寿。”

④ 人参 100 克,五味子(去梗)50 克,麦门冬 100 克,牛膝(酒浸)100 克,黄芪(蜜炙)50 克,菟丝子(酒浸成饼用)100 克,小茴香(盐炒)100 克,当归(酒浸)100 克,白茯苓(去皮)100 克,木香 50 克,川椒(微炒)150 克,黄柏(酒浸炒)200 克,天门冬(去心)250 克,肉苁蓉(酒浸)100 克,山茱萸(去核)100 克,杜仲(炒)100 克,巴戟(去皮酒浸)



100 克。

共为细末。秋冬酒糊为丸，春夏蜜为丸，如梧桐子大。每服五七十丸，空心盐汤或好酒任下。

本方出自《摄生众妙方》。原文说：“夫心属火，肾属水，水火升降，五脏俱实，百病不生。世人或因酒色过度，劳心费力，精耗神衰，心血少而火不能下降，肾气衰而水不能上升，脾土无所滋养，渐至饮食少进，头目昏花，耳作蝉声，脚力酸软，肌肤黄瘦，遍身疼痛，吐痰咳嗽，胃脘停积，梦遗盗汗，泄泻，手足厥冷。此方下涨肾水，上降心火，中补脾土，除风添精补髓，强阴壮阳，杀九虫，通九窍，补五脏，益精气，止梦遗，身轻体健，延年增寿，久服有效。”

⑤ 川巴戟 75 克(酒浸去心，用荔枝肉同炒赤色，去荔枝肉不要)，高良姜 50 克(锉碎，用麦门冬 75 克去心同炒赤色为度，去麦门冬)，川楝子 100 克(去核，用降真香 50 克锉碎同炒，油出为度，去降真香)，吴茱萸 75 克(去梗，用青盐 50 克同炒后皆用)，葫芦巴 50 克(用全蝎 14 个，同炒后去全蝎不用)，山药 75 克(用熟地黄同炒焦色，去地黄不用)，茯苓 50 克(用川椒 50 克同炒赤色，去椒不用)，香附子 75 克(去毛，同牡丹皮同炒焦赤色，去牡丹皮不用)。

上药共研为细末，盐煮面糊为丸，如梧桐子大。每服四五十丸，空心食前盐汤下，温酒亦得。

本方出自清代《经验良方》。原文说：“此方温平，补肝肾，清上实下，分清浊二气，补暖丹田，热不流于上膈，冷不侵于脾胃，令人耳目聪明，治积年冷病，除累岁沉疾，兼治遗精白浊，妇人赤白带下，其效如神。老人常服，益寿延年。”



⑥ 薯蓣、杏仁(汤浸去皮)各 1000 克,生牛奶 3000 克。

烂研杏仁,入牛奶绞取汁,以杏仁尽为度。后取薯蓣相合,都入新瓷瓶盛之,密封口,安于炖锅中,以滚热水蒸透。每日空心以温酒调 1 匙服之。

本方出自《奇效良方》。原文说:“治腰脚疼痛,腹内一切冷病,服之令人肥白,颜色悦泽,身体轻捷,骨髓坚牢,行及奔马。久服可通仙矣。”

⑦ 生羊肾 1 枚,沙苑、蒺藜、仙茅、桂圆肉、淫羊藿、薏苡仁各 120 克,酒 2000 毫升。

仙茅用米泔浸一宿,再与诸药和酒同装于大口瓶内,密封 40 天后饮用。每次 1 杯。

本方添精补髓,乌须黑发,壮腰健肾,补气养血,种于延龄。

⑧ 菟丝子(洗净酒浸)、鹿茸(酥炙去毛,锉)、肉桂(去粗皮)、附子(炮去皮脐)、石龙芮(去土)、泽泻各 50 克,巴戟(去心)、防风(去苗叉)、肉苁蓉(酒浸切焙)、杜仲(去粗皮锉,炒)、茴香(炒)、沉香、白茯苓(去皮)牛膝(酒浸一宿)、石斛(去根)、续断、山茱萸(去核)、补骨脂(炒)、熟干地黄(酒蒸)、草澄茄各 9 克,桑螵蛸(酒浸)、五味子、覆盆子(去枝萼)、芎藭各 25 克。

上药为末,以酒煮面糊,丸如梧桐子大。每服 20 丸,温酒或盐汤下,空心腹。如脚无力,木瓜汤下,晚饭前再服。

本方选自《太平惠民和剂局方》。原文说:“本方治肾气虚损,五劳七伤,小腹拘急,四肢痿痛,面黑唇干;目暗耳



鸣,心怯气短,夜梦惊恐,精神困倦,喜怒无常,悲忧不乐,饮食无味,举动乏力,心腹胀满,腰膝痿缓,小便滑数,房室不举,股内湿痒,水道涩痛,小便血出,时有遗沥,并宜服之。久服填骨髓,续绝伤,补五脏,去万病,明视听,益颜色,轻身延年,聪明耳目。”

⑨ 鹿霜、鹿胶、菟丝子(酒浸二日、蒸焙干为末)、柏子仁(去壳另研)、熟地黄(酒浸二日焙干为末)各 500 克。

上药共为细末,先将鹿胶用无灰酒于瓷器内慢火化开,将胶酒煮糊和丸,药杵二千下,丸如梧桐子大。每服 50 丸,空心盐汤送下或酒下亦可。

本方出自《摄生众妙方》。原文说:“此药理百病,养五脏,补精髓,壮筋骨,益心志,安魂魄,令人驻颜轻身,延年益寿。”

⑩ 丸香虫 50 克(半生半熟),车前子 12 克(微炒),陈皮 12 克,白术 15 克,杜仲 24 克(酥炙)。

共为细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服 5 克。盐白汤或盐酒送下,空心服,临卧加服 1 次尤妙。

本方出自《摄生众妙方》。原文说:“此方有大奇效,能理膈间之滞气,助肝肾之亏损。久服延年,妙在丸香虫一物。”



五、阴虚体质养生法

阴,是指阴精,精为真阴,是化生元气的基本物质。精盈则生命力强,不但能适应四时气候的变化,抗御外邪的侵袭,而且还能延迟衰老;精亏则生命力减弱,抵御外邪的能力减退,而诸病所由生,机体易衰老。

所谓阴虚,主要是指濡养人体的物质缺乏。临床表现为:面红潮热,体瘦,五心烦热,口干咽燥,盗汗遗精,疲乏,眩晕,心悸,失眠,舌上少苔,脉细数。此种体质的人宜参考以下养生方法。

(一) 饮食养生法

阴虚当补阴。常用的能够补阴的食物和药膳很多。兹介绍如下。

1. 常用补阴食物

(1) 甘蔗

甘蔗除含大量糖分外,还有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C 及钙、磷、铁、锰、锌等矿物质,尤以铁的含量居水果之冠。铁是人体制造红血球的重要物质。食甘蔗汁不仅有补血之功效,而且还有滋润肌肤的作用。

中医认为,其性寒,味甘,具有滋阴润燥、和胃止呕、清



热解毒之作用。适用于热病伤津、咽干口渴、小便不利、虚热咳嗽等症。

大便燥结：用青皮甘蔗榨汁 1 杯，与蜂蜜 1 杯混匀，每天早晚空腹饮服。

暑热烦渴：每天嚼食去皮甘蔗，服其汁，或饮 1~3 次甘蔗汁。

虚热咳嗽，口干，涕唾：取甘蔗汁 50 克，加洁净粳米 60~100 克，添水适量煎服，润心养肺。

妇女崩漏口干：用甘蔗头 45 厘米，洗净切碎，配乌枣 60 克，加水煎汤代茶饮服。

妊娠反胃呕吐：取甘蔗汁半杯，加入生姜汁 2~5 滴调匀，1 次服完。

慢性咽喉炎：将去皮甘蔗切碎，配荸荠和茅根各适量，加水煎汤，代茶饮服。

由于甘蔗性寒，脾胃虚寒，胃腹疼痛者慎用。

(2) 石榴

每 100 克石榴含磷高达 105 毫克，钙 11 毫克，维生素 C 11 毫克，还含有石榴酸、甘露醇等。

中医认为，其性温，味甘、酸，功能生津止渴，驱虫止痢，适用于津液不足，口燥咽干，滑泻，久泻，崩漏，带下等症。

消化不良：酸石榴 1 个，连子一齐嚼烂咽下。

痢疾：石榴皮、山楂各 30 克，水煎服。

崩漏带下：石榴皮 10 克，水煎，加蜂蜜调服。

扁桃体炎：鲜石榴 1 个，果肉捣碎，加开水浸泡 30 分钟后用纱布绞汁，含汁漱口，每日数次。



风火赤眼：用鲜石榴嫩叶 50 克，加水 1 碗，煎至半碗，过滤去渣，澄清后洗眼。

因石榴含有机盐较多，故多食会腐蚀牙齿的珐琅质，其汁液色素可能使牙质染黑，并易生痰，甚则成热痢。食宜适度。

(3) 白糖

本品指由甘蔗、甜菜榨汁后加工精制的白色结晶。每 100 克白砂糖含蔗糖 99% 以上，还含有微量蛋白质、磷等。

中医认为，其性平，味甘，功能润肺生津，补脾益气，适用于口渴干咳，中虚脘痛，饥饿性晕厥等。

夏季烦热，汗出，口渴：用乌梅煎水，加入白糖至酸甜适度，代茶饮。

预防中暑：绿豆 50 克，煮汤，加白糖适量，饮汤食豆。

胃脘疼痛：白砂糖 15 克，加水适量浓煎服。

(4) 麻油

芝麻种子榨取的油，又名芝麻油、香油。其主要成分为油酸、亚油酸、花生酸、甾醇、芝麻素等。

中医认为，其性凉，味甘，功能润肠通便，解毒，生肌，调气。适用于肠燥便秘，蛔虫，食积，疮肿，溃疡，疥癣，皮肤皲裂等症。

胎漏：麻油 15 克，蜂蜜 30 克，同煎温服。

气管炎：麻油 30 克，醋 70 克，鸡蛋 3 个，油炒鸡蛋，熟后醋炖，每日早晚各食 1 次，吃蛋饮汤。

痈疽发背初起：麻油 500 克，醋 2 碗，先煎麻油 20 沸，加入醋调匀待温，分 5 次服，1 日服尽。

(5) 猪油



猪油的脂肪含量为 99%，其脂肪酸中多为饱和脂肪酸。

中医认为，其性凉，味甘，功能补虚，润肠，解毒，调味，主要用于体虚、大便不利，燥咳，皮肤皴裂等症。

产后体虚，恶风自汗：用猪油 100 克，黄酒 50 克，白蜜 100 克，生姜捣蓉煎取浓汁 100 克，与猪油、黄酒、白蜜同煎熬膏，每日食 3 次。

肺热咳嗽失音：猪油、白蜜各 250 克，共煮沸数分钟，滤净冷凝，不时挑食。

(6) 松子

每 100 克松子仁含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，糖类 9.8 克。松子的脂肪大部分为油酸、亚麻油酸等，不饱和脂肪酸，钙、磷、铁等矿物质含量也很丰富。对心血管患者有益。

中医认为，其性微温，味甘，功能益气润肠，滋阴养液。适用于肺燥咳嗽，肠燥便秘，肝肾阴虚之头晕目眩，口干咽燥，以及皮肤干枯等。

肺燥咳嗽：松子仁 30 克，胡桃仁 60 克，研膏，和熟蜜 15 克收之。每服 6 克，饭后用热开水送服。

抗衰老：松子仁，量不拘多少，捣如膏，贮于器皿中，每次服鸡蛋大小，每日服 3 次，能滋阴润五脏，补不足。

(7) 桃

鲜桃属营养保健型水果。我国古代称佛桃为“寿桃”，蟠桃为“仙桃”，常作贡果或赠品，认为“观之赏心悦目，食之益寿延年”。民间广泛流传“桃养人”之说。据分析，每 100 克果肉中含糖 15 克，有机酸 0.7 克，蛋白质 0.8 克，脂



肪 0.5 克,钙 8 毫克,磷 20 毫克,铁 1 毫克,维生素 C 4 毫克等。

中医认为,其性温,味甘、酸,功能补中益气,养阴生津,润肠通便。适用于气血亏虚,面黄肌瘦,心悸气短,便秘,闭经,瘀血肿痛等病证。桃的果仁是常用的中药,它能活血行瘀,滑肠通便。适用于瘀血腹痛,跌打损伤,血燥便秘等症。

闭经,痛经:桃仁、红花、川芎各 10 克,水煎服。

便秘:桃仁、大黄各 10 克,大麻仁、郁李仁各 15 克,水煎服。

跌打损伤,血瘀疼痛:桃仁、红花、大黄各 5 克,当归、生地、川芎各 10 克,水煎服。

癫狂:取桃花研末,每次温水送服 3~6 克;

脑血栓,半身不遂:将桃仁去皮尖,放酒中浸 1 周,晒干为末,以蜜调为丸,如梧桐子大。日服 2 次,每次 15 丸,以黄酒送下。

肠炎痢疾:取桃奴(未熟而僵,凹瘪而小的桃子)60 克,洗净加水一碗半,用急火煎至半碗饮用。

小儿脓疮疮:取鲜桃叶、鲜丝瓜汁各半,每 50 克加明矾 3 克,捣烂取汁,涂于患处。

桃子一般鲜食或作脯食。因其有缓和的活血化瘀作用,故妇女经期时宜食。尤其是少女在月经初潮后一段时间,往往月经尚未正常未潮,可多吃桃或桃脯。对因过食生冷而引起痛经者更宜。

(8) 乌贼

乌贼又名墨鱼。每 100 克肉中含蛋白质 13 克,脂肪



0.7 克,糖 1.4 克,钙 14 毫克,磷 150 毫克,铁 0.6 克,维生素 pp 1 毫克,还含有丰富的碘质。

中医认为,其性微温,味甘、咸,功能养血滋阴,补心通脉,温经止带。适用于体虚,月经不调,带下淋漓,产后乳汁不足,贫血。

白带:乌贼 2 个,瘦猪肉 250 克,食盐少许,同煮食,每日 1 次,连服 5 日。

经闭:鲜乌贼肉 100 克,切块,当归 30 克,盐、生姜、猪油适量,加水同煮至肉熟透,去药,食肉饮汤。

疟疾:用乌贼骨粉 3 克,白酒或黄酒 10 毫升,混合后 1 次服完。一般只须 1 次,至多 3 次即能奏效。

胃痛反酸:乌贼蛋 5 只,海螵蛸 9 克同煮食。

(9) 龟

龟生于水者称为水龟,生于海者称为海龟。龟肉含蛋白质、脂肪、钙、磷等。

中医认为,其肉味甘、酸,性温,功能滋阴补血。凡久病精血亏虚,久瘫痿弱,虚劳咳嗽咯血,均可用之。

阴虚体弱,劳损咳嗽:先在锅中加菜油 60 克,再加入切好的龟肉块 250 克,反复翻炒,烹以黄酒、酱油,加适量水,再下花椒、生姜、葱等调料,用文火煨煮至龟肉熟透。吃肉喝汤。

糖尿病:将去掉肠脏的乌龟 1 只与玉米须一起放入瓦锅内,加水,慢火炖煮。饮汤吃龟肉。

初期肝硬化:海龟板加水煮成胶质,服时加少许红糖。

难产催生:将龟甲烧末,温酒服 3 克。



(10) 鳖

鳖又名甲鱼、团鱼、水鱼。鳖肉味鲜美,是一种珍贵补品,含有丰富的蛋白质,并含有脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 pp 等。不仅易于消化吸收,而且产热量高,可促进血液循环。

中医认为,其性平,味甘。功能滋阴凉血,补肾健骨。适用于阴虚发热,腰膝酸软,头晕遗精。

久疟不愈:团鱼 1 只,去肝、肠,用猪油炖,入盐少许服。

慢性肾炎:鳖肉,大蒜,调味炖食。

鳖肉为大补阴血养生之佳品,日常食之可大补阴血,益气壮阳,其中以裙边最为滋补。一般认为,不宜与苋菜、鸡蛋同食。孕妇及脾胃阳虚者慎食。

鳖甲:为鳖之背甲,其性平,味咸,功能滋阴潜阳,散结消症。适用于肾阴不足,潮热盗汗,或阴虚阳亢,热病伤阴,阴虚风动,久疟,胸胁作痛,月经不通及症瘕积聚等病症。

据药理研究,鳖甲能抑制肝脾之结缔组织增生,升高血浆蛋白。

湿痰流注,肿核,虚疮:鳖甲 3~9 克,炖烊冲服,或鳖甲 30 克煎服。

妇人漏下:鳖甲醋炙研末,清酒服 3 克,日 2 次。

咳血不止:鳖甲、蛤粉各 30 克,同炒色黄,熟地黄 50 克晒干,共为末。每服 6 克,饭后茶水送下。

(11) 蟹

蟹又分为河蟹和海蟹。其肉鲜美肥嫩,富有营养。每



100 克蟹肉中含蛋白质 14 克,脂肪 2.6~5.9 克,钙 130~140 毫克,磷 150~190 毫克,铁 13 毫克,还有硫胺素、核黄素及少量碳水化合物等营养物质。

中医认为,其味咸,性寒,有清热,散血滋阴之功能。适用于跌打损伤,筋伤骨折,过敏性皮炎,经久不愈的湿痹,各种肿块,体质虚弱,食欲不振等疾病。

乳痈硬肿:蟹爪 9 克煎服,或煨研吞服。

咽喉肿痛:用生地 30 克,螃蟹 1 只,清水适量,煎成 1 碗,去药渣,除蟹壳,饮汤。

吃蟹要“鲜”,死河蟹决不可吃。蟹要洗刷干净,蒸熟煮透。食蟹时,要把鳃、胃、肠除净,再佐以食醋、姜末、蒜末等。

此外,有过敏体质的人或食蟹过敏者不能食用,气喘,哮喘,皮肤病,如湿疹、皮炎、荨麻疹,过敏性结肠炎等病人也不宜食用。

(12) 海参

《五杂俎》说:“其性温补,足敌人参”。海参是海产珍品,营养丰富,每 100 克水发海参含蛋白质 14.9 克,脂肪 0.9 克,糖类 0.4 克,钙 357 毫克,磷 12 毫克,铁 2.4 毫克等。

中医认为,其性温,味咸,为补益强壮养生佳品。日常食之可补肾气,益精血,润五脏,强身体。妇女食用能调经,养胎,利产。小儿食之则能促进生长发育。老年食后能抗衰延年。凡精血亏虚,病后虚弱,消瘦乏力,阳痿遗精,小便频数,肠燥便秘,胃痛吐酸等皆可服用海参。

糖尿病:海参 2 只,鸡蛋 1 个,猪胰 1 具煮服。



休息痢：水发海参，每日煮汤食。

再生障碍性贫血：水发海参 500 克，煮食。

高血压：水发海参 50 克，冰糖适量，煮熟，空腹服。

小便频数：海参 100 克，羊肉 100 克。加调味品，炖熟后饮汤食羊肉、海参。

产后或病后体弱：海参(浸透)，瘦猪肉，共切片煮汤，加盐、姜等调味食之。

血虚：海参、大枣(去核)焙干为末，每服 9 克，每日 2 次，温开水送下。

海参不含胆固醇，是防止动脉硬化的佳肴。但有滑肠便泄及痰湿内盛者不宜食用。

(13) 鲍鱼

本品为鲍鱼科动物杂色鲍的肉，其壳名石决明，是常用中药。每 100 克鲍鱼中含蛋白质 19 克，脂肪 3.4 克，糖类 1.5 克及矿物质等。习惯上虽称作“鱼”，其实是一种单壳贝类，其营养和药用价值都较突出。

中医认为，其性温，味咸，功能养血柔肝，滋阴清热，益精明目，行痹通络。适用于血枯经闭，血劳体弱，视物模糊诸症。

女子血枯经闭：用鲍鱼 2 只，葱 2 茎，炖食。

肺癆咳嗽：鲍鱼肉、净瘦肉，调味炖食。

胃溃疡：鲍鱼、蒜头、猪肚，调味炖食。

糖尿病：干鲍鱼 30 克，鲜萝卜 500 克，煨汤服食。

(14) 蛤蜊

每 100 克蛤蜊肉中含蛋白质 10.8 克，脂肪 1.6 克，糖 4.6 克，钙 37 毫克，磷 82 毫克，铁 14.2 毫克及多种维生



素。

中医认为,其性寒,味甘,功能滋阴,利尿化痰。适用于癭瘤、痔疮、水肿、痰积等病症。

阴虚盗汗:韭菜 100~150 克,蛤蜊肉 150~200 克,水适量煮熟,调味服食。

气虚水肿:大蒜 10 头捣如泥,入蛤粉适量,和丸如梧子大,每于饭前温开水下 10 丸。

烫伤:蛤蜊粉,油调,涂。

(15) 牡蛎

牡蛎是一种软体海水产品,滋味鲜美。每 100 克肉中含蛋白质 11.3 克,脂肪 2.3 克,糖 4.3 克,磷 118 毫克,钙 178 毫克,铁 3.5 毫克及多种维生素。据研究,其肉的无菌水提取液对肿瘤有抑制作用。

中医认为,其性平,味甘、咸。为滋阴养血养生佳品。日常食之可滋阴养血,补益五脏,养心安神,润泽肌肤。适用于阴血不足,癆病体虚,形体瘦弱,肌肤枯燥以及无病强身者食用。

早期胃痛:牡蛎肉 100 克,石决明、海浮石、海蒿子、海带、蛤粉、紫菜各 15 克,水煎服。

眩晕:牡蛎、龙骨各 18 克,菊花 10 克,枸杞子 12 克,首乌 12 克,水煎服。

神经痛:净牡蛎肉 25 克,作菜食之,每日 1 次,常服有效。

妇女崩漏失血及体虚食少:鲜牡蛎肉 250 克,猪肉 100 克,放入开水中同煮,可加少许猪油、盐调味,食肉饮汤。



赤白帶：牡蛎、龙骨各 15 克，乌贼骨、樗根白皮、白鸡冠花各 12 克，煎服。

牡蛎壳，中医称之为生牡蛎，有镇痛作用，并能清热，增强免疫功能，能够使脾脏抗体细胞明显增多。

(16) 蚌

每 100 克蚌肉中含蛋白质 6.6 克，脂肪 3.3 克，糖 3.1 克，钙 963 毫克，磷 321 毫克及多种维生素。

中医认为，其性寒，味甘、咸。功能清热，滋阴，明目，解毒。适用于肝肾阴虚，烦热，消渴，目赤，眩晕诸症。

肝阴亏虚所致眼目昏花：蚌肉 60 克，夏枯草 15 克，决明子 15 克，加水适量煎汤服。

消渴引饮，头目昏花：鲜蚌肉 250 克，加水适量，文火炖煮，加盐少许调味，食肉饮汤。

痔漏：蚌肉适量，加葱花、香菇煮服。

(17) 海蜇

本品为根口水母科海蜇的口腕部(即海蜇头)与伞部(即海蜇皮)。海蜇皮胶质较坚硬。从海里捕捞来的海蜇，用明矾和盐除水，再用盐渍后即可食用。每 100 克海蜇含蛋白质 12.3 克，脂肪 0.1 克，糖 3.9 克，钙 182 毫克，铁 9.5 毫克，维生素 pp 0.2 毫克。

中医认为，其性平，味咸。功能补心益肺，滋阴化痰，杀虫止痛，开胃润肠，安胎。适用于痰多哮喘，阴虚久咳，痞满积滞，大便燥结等病症。从海蜇中提取的水母素，具有特殊的生理作用，在抗菌，抗病毒，甚至在抗癌方面，都有很强的药理效应。

大便燥结：用海蜇 30 克，荸荠 4 枚，煮汤服。



头痛,关节肿痛:海蜇皮外贴痛处。

溃疡病:海蜇、大枣各 500 克,红糖 250 克,浓煎成膏,每日 2 次,每次 1 匙。

(18) 鸭肉

鸭肉是滋补妙品。每 100 克鸭肉中含蛋白质 16.5 克,脂肪 7.5 克,维生素 B₂ 0.15 毫克,维生素 pp 4.7 毫克及矿物质等。

中医认为,鸭性寒凉,味甘、咸,功能滋阴补虚,利尿消肿。适用于体内有热、上火的人食用,特别是一些低烧、虚弱、食少、大便干燥和有水肿的人,食鸭肉最有益。

腹水病:白鸭 1 只,以豉 250 克同姜、椒入鸭腹中缝合,蒸熟后食之。

阳痿:白鸭 250 克,虾米 15 克,共煮汤食用。

久咳虚喘:老雄鸭 1 只,冬虫夏草 15 克。将虫草放于鸭腹内,加清水适量放瓦锅内隔水炖熟,调味服食。

高血压:鸭 1 只,去毛及内脏,切块,海带 60 克,泡软洗净,加水适量同炖煮,略加食盐调味服食。

《日用本草》:“肠风下血人不可食”,《随息居饮食谱》:“多食滞气,滑肠,凡为阳虚脾弱,外感未清,痞胀脚气,便泻,肠风皆忌之”。

(19) 鸭蛋

中医认为,鸭蛋性凉,味甘,功能滋阴,清肺。适用于阴虚肺燥咳嗽,痰少,咽干及赤白痢疾,鼻衄,头晕胀痛等症。

阴虚肺燥咳嗽:先煮银耳 9 克,后打入鸭蛋 1 只,加适量冰糖食用。



牙痛：咸鸭蛋 2 个，韭菜 90 克，食盐 9 克，将上药放入砂锅内，加水同煮，空腹服食。

鼻衄，头胀头痛：青壳鸭蛋 10 个，马兰头 250 克，同煮。蛋熟后去壳，再煮至蛋呈乌青色。每日适量，食蛋饮汤。

(20) 猪肉

猪肉是肉食中最易得最常吃的食品，其营养丰富。在每 100 克瘦猪肉中含蛋白质 16.7 克，脂肪 28.8 克，钙 5.5 毫克，磷 103 毫克，铁 1.25 毫克，维生素 B₁ 0.3 毫克，维生素 pp 3 毫克等。

中医认为，其性寒，味甘、咸，功能滋阴润燥。适用于热病伤津，消渴，瘦弱，燥咳，便秘等症。《本草求真》说猪肉“润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤”。但李时珍说：“多食则助热生痰，动风作湿”。现代医学认为，猪肉含脂肪过高，胆固醇含量亦高，对动脉硬化、冠心病、高血压和肝、胃疾者及老年人不甚适宜。

燥咳，便秘：用猪肉 100 克，松子 30 克，调味炖食。

腰膝酸软：猪肉、枸杞子各适量，调味炖食。

体虚自汗：猪肉、浮小麦、黑豆，调味炖食。

痔疮：猪肉 100 克，槐花 10 克，调味煮汤食。

神经衰弱：龙眼肉 15 克，大枣 10 枚，猪肉适量，调味炖食。

猪肉不宜与乌梅、桔梗同食，有外感病、湿热痰盛及外感病初愈者不宜食。

(21) 猪皮

猪皮含水分 46%，蛋白质 26.4%，脂肪 22.7%，无机



盐 0.6%，另含动物胶质。

中医认为，其性凉，味甘，功能滋阴清热，适用于皮肤干燥，腰膝酸软，贫血，多种慢性出血病证。

妇女崩漏：以猪皮 50～100 克，水煎，加黄酒少许，文火久煮，稀烂后加红糖调服。

血友病：猪皮 1 块，红枣 10～15 枚，同煮至稀烂，每日 1 剂。

注意：有风热疾湿者不宜食。

（22）银耳

银耳又名白木耳。每 100 克银耳中含蛋白质 5 克，糖类 78.3 克，钙 380 毫克和其它矿物质、维生素，还含有 17 种氨基酸、粗纤维等。银耳中的多糖类物质能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血机能。银耳以黄白色、朵大、光泽肉厚者为佳，既是名贵的营养滋补佳品，又是一味扶正强壮的良药。

中医认为，其性平，味甘淡，功能滋阴润肺，益胃生津。可用于肺虚咳嗽，痰中带血，便秘口渴，虚烦不眠等症。

高血压头晕，高血脂症，动脉硬化：将银耳 9 克泡发后放砂锅内水煎，待成，加冰糖适量饮用。每日 2 次分服，连续服用。

虚劳咳嗽，咯血，便秘：用银耳 10 克，冰糖适量，文火炖食。

咽痛燥咳：银耳 10 克，蜂蜜适量，炖食。

虚热口渴，大便秘结：银耳 10 克，粳米 100 克，调以冰糖，煮粥食。

银耳滋补不腻，补不峻猛，尤宜养生常食。但有外感



病者不宜食用。

2. 常用补阴药膳

(1) 冰糖炖月季

原料：鲜月季花 30 克，冰糖 30 克。

制作：月季花冲洗干净，放入碗中，加冰糖、清水，隔水炖约 15 分钟即成。

功能：本品有润肺止咳功效。适用于肺虚久咳，咯血。本品出自《泉州本草》，方名为后补。原方用于“肺虚咳嗽咯血”。为润肺止咳方。此外，本品尚有活血调经功效。还可用于月经不调，痛经。

(2) 蜜蒸百合

原料：白花百合 500 克，蜂蜜 500 克。

制作：百合洗净，脱瓣。浸清水中半小时后捞出。放入碗内，加入蜂蜜，隔水蒸约 1 小时即成，分 10 次服。

功能：本方有滋阴润肺功效。适用于虚火劳嗽，咯血。本方出自《经验广集》。原方名“百合煎”，用于“肺病”，为滋阴润肺常用方。此外，本方去蜂蜜，加冰糖蒸食。名冰糖蒸百合，效用同上。

本品滋阴润肺，痰热咳嗽者不宜食用。

(3) 枸杞头炒鸡蛋

原料：枸杞头 100 克，鸡蛋 2 枚，食盐、味精、素油各适量。

制作：枸杞头择洗干净，鸡蛋打入碗中，加食盐调匀。素油入锅烧至七成热，下入鸡蛋炒成形后倒回碗内。素油入锅烧热，下入枸杞头，略翻炒。加鸡蛋、食盐、味精，翻炒



均匀即成。

功能：本方有补肾益精功效。适用于肾虚带下。本方出自《滇南本草》，方名为后补，原方用于“年少妇人白带”，为治疗肾虚带下常用方。本方重在补肾益精，对年少女子，肾气尚未充盈，任带二脉尚未发育成熟所致的带下尤为适宜。此外，本品补肾益精。还可用于肾虚崩漏。

(4) 余蛎黄

原料：鲜蛎黄(牡蛎肉)250克，乌鸡清汤、食盐各适量。

制作：鲜蛎黄冲洗干净，大的切开备用。鸡清汤倒入锅中烧沸，放入鲜蛎黄、食盐、煮熟即成。

功能：本方有滋阴养血功效。适用于久病虚损，月经过多，崩漏。本方出自《本草纲目拾遗》，方名为后补。原方用于“主虚损，妇人血气，调中，解丹毒”，为滋阴养血方。

(5) 清蒸茶鲫鱼

原料：鲫鱼1条，绿茶20克。

制作：鲫鱼去除内脏，保留鱼鳞，冲洗干净，茶叶装入鱼腹内，用纸包裹鱼，放入盘中，上笼锅蒸至熟透即成。

功能：本品有清热生津，补虚止渴功效。适用于消渴多饮。本品出自《治人心绞》，方名为后补，原方用于“消渴饮水”，为治疗消渴常用方。本方可用于糖尿病。

(6) 虫草蒸老鸭

(详见前文“常用补阴食物”第18节，p103。)

(7) 荜拔头蹄

原料：羊头1个，羊蹄1个，荜拔、干姜各30克，胡椒、葱白、豆豉、食盐各适量。



制作：羊头、羊蹄去毛洗净，放入大锅中，加清水，煮至半熟，加茱萸、干姜、胡椒、葱白、豆豉、食盐，再用小火炖至极烂即成。

功能：本方有补肾益精功效。适用于五劳七伤。本方出自《千金方》，方名为后补。本方偏于温补。对虚寒劳伤者尤为适宜。宜连续食用一周，原方谓“日一具，七日用七具”。对五劳七伤而偏于热者不宜食用。

(8) 鸡子饼

原料：鸡子3枚，食醋、食盐、面粉各适量。

制作：鸡子打入盆中，加食醋、食盐、面粉、清水，调拌均匀，煎饼空腹进食。

功能：本方有滋阴止痢功效。适用于阴虚久痢。本方出自《圣济总录》，为治疗阴虚久痢常用方。本品对湿热痢疾者不宜。

(9) 蜜饯黄精

原料：黄精200克，蜂蜜500克，水适量。

制作：于黄精洗净，放在铝锅中，加水适量浸泡透发，再以小火煎煮至熟烂，液干，加入蜂蜜，煮沸，调匀即可。待冷，装瓶备用。

功能：本方有补益精气，强健筋骨之功效。每日食用3次，每次1汤匙。可治疗小儿下肢痿软无力症。本方出自《闽东本草》，方名为后加。为治疗下肢痿软的常用方。本方对中寒泄泻，痰湿痞满气滞者不宜。



(二) 药物养生法

中医药学认为,阴虚当补阴,常用的补阴中药很多,如黄精、旱莲草、百合、麦冬、龟板等,现将它们的主要作用和用法介绍如下。

1. 常用补阴中药

(1) 旱莲草

此物为补阴良药。其味甘、酸,性凉,补益肝肾,凉血止血。《滇南本草》说:“固齿,乌须”;《本草纲目》说:“乌须发,益肾阴”。临床证明,单用鲜者适量捣敷,对阴血不足,发易脱落者,有使黑发易生之效。眉发脱落者,也可涂之。旱莲草又能凉血止血,故适用于衄血、咳血、尿血、便血等症。每服 10~30 克,入汤剂,熬膏,捣汁,或入丸、散剂。脾肾虚寒者忌用。

(2) 沙参

此物有南、北之分。其中南沙参以桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参或其它几种同属植物的根入药。北沙参以伞形科植物珊瑚菜的根入药。南沙参体较轻,质松,性味苦寒,能清肺火而益肺阴,兼有风热感冒而肺燥热者,可以使用。北沙参体重质坚,性味甘凉,主要用于养阴清肺,生津益胃。

沙参为滋养保健之品,《神农本草经》说其“补中益气。”

(3) 百合



药用其肉质鳞茎。其味甘、微苦，性平，具有润肺止咳，清心安神，补虚强身的功效。可治疗体虚肺弱，肺结核，咳嗽，咯血等症。此外，百合还有益气调中的作用。用本品 30 克配乌药 9 克名百合汤，可用于治惊悸，安五脏，益气，除风湿痹，久服令人润泽美色，耳目聪明。水煎，每剂量 6~12 克；研末吞服，每次 6 克。痰多，便溏，泄泻，呕吐者忌用。

(4) 黄精

本品味甘，性平，能补脾润肺，补肾益精，强筋骨，乌须发，抗衰老。现代药理研究证明，本品能增强心肌收缩力，增加冠状动脉血流量，改善心肌营养，防止动脉粥样硬化，及脂肪肝的浸润，并能提高肌体免疫力，有促进造血功能，降低血糖等作用。常用于冠心病、动脉硬化、糖尿病、肺结核及病后体弱等病症的预防和康复保健。每服 9~15 克，入汤、丸、散、膏剂，并可煮粥或煎水外洗。中寒泄泻、痰湿痞满气滞者忌服。

(5) 麦门冬

《神农本草经》将麦门冬列为上品，味甘，微苦，性微寒，能养阴润燥，生津止渴，又能清心除烦。久服轻身不老不饥。临床证明，本品能改善老年人心脏功能，并能消炎、镇咳、祛痰、平喘、利尿。对老年常见的冠心病、心绞痛、肺结核、慢性支气管炎有预防和治疗作用。每服 10~30 克。脾胃虚寒泻泄及痰饮湿浊者忌用。

(6) 鳖甲

此物为鳖的背甲，味咸，性凉，是常用的滋阴清热药，并有软坚散结的作用，兼能平肝潜阳。因阴虚内热而见骨



蒸癆热、潮热颧红、肺癆干咳、痰中带血等症,用本品治疗效果较好。妇女经闭,气血不畅,腹中淤积结滞而生症块者,也可用本品配合桃仁等药治疗。用量9~15克,须“先煎”。此外,鳖甲能抑制结缔组织增生和提高血浆蛋白,因此常用来治疗慢性肝炎肝肿大并有血浆蛋白倒置的患者。

(7) 天门冬

本品味甘,苦,性寒,功能清肺降火,滋阴润燥。《神农本草经》里说:“久服轻身,益气延年。”《日华子本草》说:“润五脏,益肌肤,悦颜色,补五劳七伤。”《饮膳正要》里天门冬膏,以鲜天门冬捣汁熬膏,每服一汤匙,早晚空心温酒下,久服有益气延年之功。据现代研究,天门冬根含天冬素等,有抗菌及抗肿瘤的作用。

(8) 山萸肉

以山茱萸的果肉入药,其味酸涩,性微温,能补肾益肝、收敛固涩,是标本兼顾的保健药。《神农本草经》将此药列为上品,说:“久服轻身”。《名医别录》说:“强阴益精,安五脏……强力,长年”。《药性论》说:“补肾气,兴阳道,坚阴茎,添精髓,疗耳鸣,止老人尿不节。”临床应用表明,本品为平肝肾之要药,中年之后,凡性机能减退,男子前列腺肥大,小便频数或余沥不尽者,均可用山萸肉作为常用保健药。用量为3~9克,急救虚脱时可用24~30克。肾阳亢奋,下焦有热者不宜用。

(9) 冬虫夏草

本品能滋养肺肾,止咳化痰,为补虚疗损之良药。本药既为肺肾两虚,咳喘短气,自汗盗汗所首选,又为肾阳不足,阳痿遗精,腰腿酸软所常用,更为身体虚衰或病后体弱



滋补调养之珍品。近年又发现本品有抗肿瘤作用。其保健成品制剂较多,如“虫草鸡精”、“虫草精”、“虫草酒”、“虫草速溶茶等”。若水煎服,每剂量 1~15 克;若炖食,常和鸡、鸭、猪瘦肉等共炖。

(10) 决明子

此物为豆科植物草决明的成熟种子。味甘、苦、咸,性凉,能益肾清肝,明目通便,是最常用的明目保健药。《神农本草经》说:“治青盲、目淫、肤赤、白膜、眼赤痛泪出。久服益精,轻身”。《本草正义》也说:“决明子明目、滋益肝肾,以镇潜补阴为正义,是培本之正治”。历代以其明目方法甚多,或单用,或与它药配伍,随症而施。药理实验结果表明:决明子的水浸液、醇-水浸液、醇浸液对麻醉犬、猫、兔等皆有降压作用,其醇浸液降压作用较明显,持续时间较长。决明子所含大黄素有抑菌及泻下作用。有人观察决明子对 100 例高脂血症的疗效,治疗前后对比血清胆固醇,平均下降了 87.9% 毫克/分升。由此看,《神农本草经》所说决明子能使人“轻身”是有根据的。水煎服每剂 9~15 克。风寒咳嗽,痰清稀者忌服。

2. 常用补阴方

① 茯苓 150 克,地黄花、桑寄生各 100 克,菊花 55 克,竹实、地肤子、车前子各 55 克。

上列 7 种药捣罗为细散,以清水调下,日 2 服,满 49 日。

本方出自《遵生八笺》。原文说:“本方能固精延年,祛除百病,聪明耳目。”



② 熟地黄、生地黄、天门冬(去心)、麦门冬(去心)各 50 克,人参 25 克。

共为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服 50 丸,空心温酒盐汤送下。

本方出自《瑞竹堂经验方》。原文说:“服本方十日明目,二十日不渴,自此可致长生也。”

③ 当归、人参、白茯苓、草乌、乌药、杏仁、何首乌、川椒(去目)、川乌(去皮脐)、五加皮、肉苁蓉、枸杞子、砂仁各 15 克,本香、牛膝、枳壳、干姜(炮)、虎骨(酥炙黄色)、川芎、香附子、香白芷、厚朴、陈皮、白术、独活、羌活、麻黄、官桂、白芍、半夏(姜汁浸)、生地、熟地、天门冬、麦门冬(各去心)、五味子、防风、细辛、沉香、苍术、小茴香(炒黄)各 9 克,破故纸、核桃仁、甘草各 50 克,红枣肉、酥油各 250 克,白砂糖 500 克。

将前药用细绢袋盛,用烧酒一大坛浸药 3 日,放在大锅内用汤浸坛煮 4 小时,取起掘一坑埋 3 日,出火毒,取出,每次饮酒 1 小盅,病在上时,食后服;病在下时,空心服。饮酒后将药渣晒干,碾为细末,用好烧酒打糊为丸,如梧桐子大。每服 35 丸,空心好酒下。

本方出自《遵生八笺》。原文说:“本方专治男、妇远年近日诸虚百损,五劳七伤。常服补脾,养丹田,和气血,壮筋骨,益精髓,身体轻健,明目,安五脏,安魂魄,润肌肤,返老还童,延年益寿,其功不可尽述。”

④ 何首乌 2000 克,白莲子 500 克,白本 500 克,当归 1000 克,龙眼肉 1000 克,黄芪 1000 克,石斛 300 克,牛乳五碗,覆盆子 200 克,枸杞子 200 克,补骨脂 300 克,五加



皮 300 克,巴戟肉 300 克,肉苁蓉 250 克,菟丝子 150 克,杜仲 100 克,山药 250 克,地黄 500 克,人参 500 克,阿胶 500 克,肉桂 100 克,紫河车 300 克,脐带 10 条,胎发 250 克,柏子仁 100 克,鹿茸 200 克,白莲花一朵,虎胥骨 200 克,白茯苓 250 克。

共为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服 50 丸,滚汤送下。

本方出自《集验良方》。原文说:“久服延年益寿,返老还童。”

⑤ 远志 500 克(去心),白茯苓 500 克,熟干地黄 500 克,地骨皮 500 克,麦门冬 750 克(去心),焙巨胜子 500 克(蒸,晒干去皮)。

上药捣罗为末,以枣丸和,木杵臼捣千余杵,丸如梧桐子大,每日空腹以温酒下 40 丸,晚食前再服。忌生葱、大蒜、萝卜等。

本方出自《太平圣惠方》。原文说:“本方令发黑,延年,久服可貌如童子,齿落重生,行如奔马,夜视有光,久服为地仙。”

⑥ 生干地黄 250 克,川椒(去目及闭嘴者,微炒出汗)、附子(炮裂去皮脐)、牛膝(去苗)、鹿角胶(捣碎炒令黄燥)、菟丝子(酒浸 3 日晒干,捣为末)各 100 克,杏仁(汤浸去皮尖双仁,童子小便浸三日,麸炒微黄)、肉苁蓉(酒浸一宿,刮去皱皮,炙干)各 150 克。

上为末,炼蜜和捣三五百杵,丸如桐子大,每日空心温酒下 40 丸。

本方出自《太平圣惠方》。原文说:“本方大补骨髓,益



颜色,充肌肤,耐寒暑,久服强志力,延年却老。”

⑦ 白术 5 克,麦门冬(去心)3 克。

将上药同煎作汤,夏天代茶饮。

本方益气补脾,适用于老年脾虚,津少口渴。

⑧ 云母粉,炼石钟乳,白石英,肉苁蓉,石膏,天门冬(去心),人参,续断,菖蒲,茵桂,泽泻,秦艽,紫芝,五加皮,鹿茸,地肤子,薯蓣,石斛,炙杜仲,桑寄生,细辛,干地黄,荆花,柏叶,赤箭,酸枣仁,五味子,牛膝,菊花,远志(去心),萆薢,茜根,巴戟天,赤石脂,地黄花,枸杞子,桑螵蛸,苍耳子,茯苓,天雄(炮去皮),山茱萸,白术,菟丝子,松实,黄芪,麦门冬(去心),柏子仁,芥子,冬瓜子,蛇床子,决明子,车前子。

上药皆用真新好者,并等分,随人多少,捣,下细筛,炼白蜜和为丸如梧子。先食服 10 丸,可至 20 丸,日 3 次。药无所忌,当勤相续,不得废缺,百日满愈疾。

本方出自《千金翼方》。原文说:“久服延年益寿,身体轻强,耳目聪明,流通营卫,补养五脏,调和六腑,颜色充壮,不知衰老。”

⑨ 交藤根 500 克(紫色者,河水浸七日,竹刀刮去皮晒干),茯苓 250 克,牛膝 100 克。

共为末,炼蜜,搜成剂,杵一万下,丸如桐子大,纸袋盛之。酒下 30 丸,空心服。

本方出自华佗著的《中藏经》。原文说:“本方驻颜,祛百病,久服延寿,忌猪羊肉。”

⑩ 天门冬,捣取汁 10 千克,入曲 2 千克,糯米 20 千克,候曲发佳,按家酿法酿之。



春夏凉服,秋冬温服。每服一盞,常令酒气相接,勿至醉吐。慎生冷醋滑鸡猪鱼蒜,特忌鲤鱼,亦忌油腻。

本方出自《外台秘要》。原文说:“本方疗五脏六腑大风,洞泄虚弱,五劳七伤,症结滞气,冷热诸风痛恶疾,耳聋头风,四肢拘挛猥退,历节风,万病皆主之。久服延年轻身,齿落更生发。”



六、痰湿体质养生法

痰与湿都是由于气机不利,决渎阻滞,津液积聚而成。脾失运化,痰饮即因之而生,故有“脾为生痰之源、肺为贮痰之器”之说。痰湿也有因肾虚不能制水而造成,水泛为痰。《景岳全书》说:“五脏之病,俱能生痰”,指出了痰病的范围很广,脏腑经络皆可可有之。又因痰随气行,无处不到,故有“百病中多兼有痰”,“痰生百病”,“怪病多痰”等说。痰的病证较复杂,如咳嗽有痰,胸脘痞闷,眩晕呕恶以及中风,癫痫,痰核,瘰癧等。

一般地说,痰湿的产生,外因暑湿寒热,内因饮食劳倦,七情所伤,以致脾胃肺肾的功能失司,三焦气化不利,或气血营卫运行不畅,水谷精微不得输布周身,致津液停积,复生痰湿。

痰湿体质一旦形成,便会呈现下述体质特点:如形体肥胖,肌肉松弛,嗜食肥甘,神倦身重,懒动嗜睡,口中粘腻或便溏,脉濡而滑,舌体胖,苔滑腻。那么,应怎样养生,才能改变痰湿体质呢?

(一) 饮食养生法

祖国医学认为,肺主通调水道,脾主运化水湿,肾主水液。故痰湿体质者,一定要常吃能够宣肺、健脾、益肾、化



痰的食物和药膳。

1. 常用化痰利湿食物

(1) 花生

花生又名落花生、长生果,被誉为“植物肉”。其含油量高达 50%,蛋白质含量 30% 以上,蛋白质吸收率 90% 左右。核黄素、钙、磷等含量也都比较高。还含有落花生酸、棕榈酸等。花生不仅适合儿童、老人、孕妇食用,更适合高血压、动脉硬化病者食用,因为花生米有降压、止血和降低胆固醇的作用。

中医认为,其性平,味甘,有悦脾和胃,润肺化痰,滋养调气,清咽止咳等功效。适用于营养不良,脾胃失调,咳嗽痰喘,乳汁缺乏,肠燥便秘等症。

高血压:花生用醋浸泡 7 天,每晚睡前嚼服 7~8 粒。

血小板减少:花生米(连衣)炒食,每日 3 次,每次 60 克,1 周为 1 疗程。

久咳:花生米 50 克,文火煎汤调服。

乳少:花生米 90 克,猪脚 1 只,共炖服。

白带:花生米 120 克,冰片 9 克,捣如泥,分两次服,每天 1 次空腹温开水送下。

肾病水肿:花生米、红枣各 30 克,煎汤代茶饮。

紫癜:每次食花生米 50 克,日服 3 次,连服 1 周。

花生食用方法很多,生食,煮,炸,炒均可,营养成分基本不受影响。但花生易受潮而发霉变质,产生致癌性很强的黄曲霉毒素。一定要注意,霉变花生不可食。

(2) 文蛤



文蛤为帘蛤科动物文蛤的肉,别名海蛤。肉嫩味鲜,为蛤类上品。其肉中含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等。其提取物能抑制葡萄球菌,并对肝癌病人有一定的辅助治疗作用。

中医认为,其性寒,味咸,功能清热利湿,化痰散结,适用于水肿,黄疸,咳嗽痰多,妇人血块,月经失调诸症。

咳嗽痰多:文蛤60克,葱5茎,煮食。

甲状腺肿大:蛤壳12克,海蒿子15克,牡蛎15克,夏枯草18克,水煎服。

月经失调:文蛤30克,加葱、姜煮食。

酒渣鼻:蛤粉15克,轻粉8克,青黛5克,川黄柏8克,石膏(煨)15克,共研细粉,加50毫升麻油调匀。用时加冷水使稠,先温水洗面,然后涂药于患处,早、晚各1次。

(3) 丝瓜

丝瓜因始产自南方,故有“蛮瓜”之称。

中医认为,其性凉,味甘。功能止咳平喘,清热解毒,凉血止血。适用于热病烦渴,痰喘咳嗽,赤白带下等症。李时珍说:“丝瓜去风化痰,凉血解毒,杀虫,通经络,行血脉,下乳汁”。

乳汁不行:用丝瓜连子烧存性,研末,酒调服3~6克,被覆取汗。

腰痛不止:丝瓜子仁炒焦,以酒热服,并以渣炒热敷痛处。

(4) 萝卜

萝卜甘甜清淡,营养丰富,是一种食疗良药。俗话说:“萝卜上市,医生无事”。



萝卜含维生素C比一般水果还多,维生素A和维生素B及钙、磷、铁也较丰富。萝卜含有淀粉酶有助于消化,还有葡萄糖、蔗糖、果糖、胆碱、芥子油等物质。萝卜所含的纤维木质素有抗癌作用,萝卜还能分解致癌的亚硝胺,从而起到防癌作用。

萝卜性凉,味辛、甘,功能消食化痰,下气宽中,抗菌解毒,适用于咳嗽痰喘,食积气滞,胸腹胀闷及鼻衄,咯血,感冒等。

结核性、粘连性、机械性肠梗阻:白萝卜500克切片,浓煮汤食,1次食完。

吐血,便血:可用萝卜汁和藕汁饮。

痢疾:可用萝卜60克切片,粳米适量,煮粥食。

慢性咳嗽,痰多,气急:用白萝卜1个切片,冰糖适量,隔水蒸,服汤。

萝卜的品种较多,如白萝卜、红萝卜、青萝卜、绿萝卜、水萝卜等,功用大体相同,生熟皆可食。

(5) 冬瓜

每100克冬瓜中含蛋白质0.4克,糖2.4克,钙19毫克,磷12毫克,铁0.3毫克及维生素等。冬瓜热量低,不含脂肪,又有显著的利尿作用,故常食能“轻身减肥”。《食疗本草》说:“欲得瘦轻健者,则可长食之;若要肥,则勿食也”。

中医认为,冬瓜性微寒,味甘、淡,有利尿,清热,化痰,解渴的功效。适用于水肿,胀满,痰喘,暑热,消渴,痈疽,痔疮等症。

水肿:冬瓜500克,鲤鱼250克,不加盐煮服。



乳少：用冬瓜皮、鲢鱼调味煮汤食。

肺脓疡：用冬瓜子 15 克煎服，也可配伍桃仁、苡米、鱼腥草等同煎。

中暑：用冬瓜 500 克，煮汤 3 大碗，日分 3 次服食。

胃炎：用冬瓜仁 15~30 克，水煎服用。

(6) 鳙鱼

鳙鱼又名胖头鱼。每 100 克肉中含蛋白质 15.3 克，脂肪 0.9 克，钙 36 毫克，磷 187 毫克，铁 0.6 毫克等。

中医认为，其性温，味甘，功能暖胃补虚，适用于眩晕，多痰，寻常疣等。民谚：“鳙鱼吃头，青鱼吃尾，鸭子吃大腿”。民间以食鳙鱼头补虚，治耳鸣头晕。

头风眩晕：鳙鱼头 1 个，川芎 60 克，白芷 60 克，共炖熟，去药，食肉喝汤。

寻常疣：鳙鱼 1 条，苡米 30 克同煮食。

神经衰弱，用脑过度：鳙鱼头 1 个，去鳃洗净，放于盘中，另加苡米 25 克、核桃仁 25 克、益智仁 25 克、葡萄干 25 克、冰糖 10 克，隔水炖煮，熟后 1 次食下，常服有效。

《本草纲目》认为：“多食动风热，发疥。有热病及风热者不宜食。”

(7) 紫菜

每 100 克紫菜含胡萝卜素 1.23 毫克，维生素 B₁ 0.44 毫克，维生素 B₂ 2.07 毫克，钙 300 毫克，磷 440 毫克，铁 32 毫克，碘 1800 微克。药理研究：紫菜可降低血浆胆固醇含量。

中医认为，其性寒，味甘、咸。功能化痰软坚，清热利尿。适用于瘰疬，水肿，淋病，脚气。



失眠：紫菜 30 克，猪心 1 具，调味煮汤食。

甲状腺肿大：紫菜 30 克，萝卜 100 克，陈皮 10 克，切丝，煮汤食。

脚气病：紫菜 15 克，猪瘦肉 100 克，清水适量煮汤，加油、盐、味精调味服食。

慢性气管炎：紫菜 15 克，牡蛎 30 克，远志 15 克，水煎服。

脾胃虚寒而有湿滞者不宜食用。

(8) 荸荠

荸荠又名马蹄。每 100 克荸荠含糖 21.8 克，磷 80 毫克及少量蛋白质、铁、维生素等，另含一种不耐热的抗菌成分，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及产气杆菌均有抑制作用。

中医认为，其性寒，味甘。功能清热生津，化痰消积。可用于热病烦渴，便秘，阴虚肺燥，痰热咳嗽，肝阳上亢之高血压。

咽喉肿痛：将荸荠绞汁冷服，每次 120 克。

黄疸湿热，小便不利：将荸荠 120 克打碎，煎汤代茶。

高血压，瘰癧：用荸荠 200 克，海蜇皮（漂洗）100 克，加水炖，每日分 2~3 次服完。

脾胃虚寒及血虚者慎服。

(9) 冰糖

冰糖是由白砂糖精制而成，质地晶亮，品质上等。

中医认为，其性平，味甘。功能补中益气，和胃润肺，止咳化痰。适用于中气不足，肺热咳嗽，口燥咽干，咽喉肿痛等症。



(10) 橄榄

橄榄又名青果。每 100 克果肉中含钙高达 204 毫克,磷 60 毫克,铁 1.4 毫克,维生素 C 21 毫克。橄榄刚入口时酸、苦、涩,但细嚼之后,苦尽甘来,满口生津,回味无穷。

中医认为,其性平,味甘、酸、涩。功能清热解毒,润肺利咽,化痰消积。适用于咽喉肿痛,肺热干咳,纳滞食积,鱼蟹中毒等症。

急性气管炎,咳嗽,咽喉痛:萝卜同橄榄水炖代茶;不拘时服。

(11) 竹笋

每 100 克竹笋中含蛋白质 4.1 克,糖 5.7 克,钙 22 毫克,磷 56 毫克及少量铁、维生素、粗纤维、草酸等。

中医认为,其性寒,味甘。功能清热,消痰,爽胃,利肠。适用于肺热咳嗽,支气管炎痰多,胃热嘈杂,厌腻纳呆,大便秘结等症。

腹水:竹笋,陈蒲瓜各 60 克,或加冬瓜皮 30 克,水煎服。

高血压:用鲜竹叶芯 60 克,夏枯草 15 克,槐花 10 克,水煎服。

小儿麻疹:用鲜竹笋同鲫鱼煮汤食。

(12) 枇杷

每 100 克枇杷果肉中,含钙 22 毫克,铁 0.3 毫克,磷 36 毫克等。还含有苹果酸、柠檬酸。

中医认为,枇杷性平,味甘。功能润肺,化痰,止咳。适用于肺热咳嗽,口干烦渴,胃热呕恶等症。

声音嘶哑:鲜枇杷叶 30 克,淡竹叶 15 克,水煎服。



暑热口渴：鲜枇杷叶、鲜竹叶各 30 克，煎汤代茶饮。

防治流感：枇杷叶 15 克，水煎服，连服数日。

咳嗽：枇杷叶去毛蜜炙，每次 15 克，水煎服。

瘰癧：枇杷核研粉，调热黄酒敷患处。

枇杷可生食，制膏或煮食，但多食助湿生痰。有痰湿内盛，脾虚滑泻者不宜食用。

2. 常用化痰利湿药膳

(1) 米酒煮鲤鱼

原料：大鲤鱼 1 条，黄酒 500 克。

制作：鲤鱼去鳞及内脏，冲洗干净，放入锅中，加黄酒及少量清水。煮至汤汁将尽即成。

功能：本方有利水消肿功效。适用于营养不良性水肿，身面皆肿。本方出自《补缺肘后方》，方名为后补。原方用于“卒肿满，身面皆洪大”。为治疗水肿常用方。

(2) 糖橘饼

原料：橘肉 500 克，白砂糖 500 克，水适量。

制作：橘子去皮、核。放入铝锅，加白糖渍 1 日，再以小火熬至汁尽，停火待冷，把每瓣橘肉用勺压扁成饼，再拌入白糖，放盘中风干数日，装瓶备用。

功能：本方有宽中下气，止嗽化痰之功效，经常食用，可治疗食后腹胀，咳嗽多痰等症。本方出自《纲目拾遗》，多煎汤食用。方中橘肉甘平，制成糖橘饼后性转甘温，脾胃湿热者慎用。

(3) 川贝杏仁饮

原料：川贝母 6 克，杏仁 3 克，冰糖或蜂蜜少许。



制作：洗净的杏仁、川贝同置锅内，加水烧沸后，放入冰糖或蜂蜜，转用文火煮 30 分钟，每日临睡前服 5~10 毫升。

功能：化痰止咳，适用于肺热咳喘。

(4) 薏苡仁粥

原料：薏苡仁 30 克，粳米 50 克。

制作：生薏苡仁洗净晒干，碾成细粉，与粳米一起下锅，加水煮至粥成。每日 2 次。

功能：健脾利湿，轻身健美，对于脾虚湿盛所致的水肿、胀满有较好疗效。虚胖者服食后，水去胖消，周身轻松。

(5) 魔芋豆腐

原料：魔芋粉 100 克，大蒜适量，米粉、米醋、食油、食盐适量。

制作：取魔芋粉入锅，加水，边煮边搅，点适量石灰水，待魔芋充分吸水膨胀后，调入米粉，搅拌均匀，收汁而成，冷却后呈白色，形似豆腐，质地细腻滑嫩。临用时切成片，入开水锅焯一下，捞出装盘，拌上少许大蒜、食盐、米醋、香油，即可。

功能：化痰行瘀，降脂减肥。

(6) 鲜拌三皮

原料：西瓜皮 200 克，黄瓜皮 200 克，冬瓜皮 200 克。

制作：将西瓜皮刮去蜡质外皮，冬瓜皮刮去绒毛外皮，与黄瓜皮一起，在开水锅内焯一下，待冷，切成条状，置盘中，用少许盐、味精拌匀。

功能：清热，利湿，减肥，适用于肥胖者经常食用。对



小便不利,头面、四肢浮肿者功效尤著。

(7) 荷叶莲藕炒豆芽

原料:鲜荷叶或干荷叶 200 克,水发莲子 50 克,鲜藕 100 克切丝,绿豆芽 150 克,盐、味精各适量。

制作:将水发莲子与荷叶加水煎汤备用。素油烧热后放入藕丝炒至七成熟,再加入莲子、绿豆芽,烹入荷叶,加莲子汤适量,调入盐、味精,至熟出锅。

功能:补脾肾,渗水湿,消肥胖,对时有低热、下肢肿胀、小便不利的肥胖者,疗效尤为显著。

(8) 茯苓饼

原料:茯苓 200 克,面粉 100 克。

制作:将茯苓研成粉末,与面粉混合,水调作饼,烙熟,经常食用。

功能:利水化湿,健脾益气,适用于肥胖者食用。

(9) 减肥茶

原料:干荷叶 60 克,生苡仁 15 克,生山楂 15 克,橘皮 5 克。

制作:将荷叶、山楂、苡仁、橘皮切碎,捣研成细末,混匀,装瓶备用。晨起取末放在水杯中,沸水冲泡,浸渍 20 分钟即可代茶饮。

功能:理气化湿,消食活血,长期服用有减肥作用。

(10) 青龙白虎汤

原料:鲜橄榄 3~5 枚,鲜萝卜 100 克。

制作:将橄榄劈开,鲜萝卜切丝一起放入锅内,加水煎煮 20~30 分钟,去渣取汁,代茶饮。

功能:清肺化痰,解毒利咽,对咽喉肿痛,声音嘶哑



者颇为适宜。

(11) 山楂益母膏

原料：生山楂、益母草各 50 克，红糖 100 克。

制作：山楂去核，切片，加水 500 毫升，与益母草同煎，煎取 400 毫升，入红糖搅匀，浓缩收膏。每服 20 毫升，日 2 次。

功能：活血化痰。适用于产后恶露不绝，腹痛。

(12) 腐竹炒苋菜

原料：水发腐竹 100 克，苋菜 200 克，素油 50 克，葱丝、盐、糖、味精和葛根淀粉各适量。

制作：炒锅中加入油，待热后放入葱丝，炒出香味，下入腐竹段炒至七成熟，再加入苋菜段翻炒，调入盐、糖、味精至熟透，勾葛根淀粉收汤，汁明亮即可出锅。

功能：腐竹即豆腐皮，养胃祛痰，苋菜清肝聪耳，葱白通窍。尤适用于体质肥胖、痰多、食少、内热便秘者。

(二) 药物养生法

痰湿体质者必须坚持服用一些能够化痰利湿的中药。兹介绍常用中药与常用方剂。

1. 常用化痰利湿中药

(1) 杏仁

本品味苦，辛，微甘，性温，有小毒。有降气行痰，除风散寒，润燥通肠等作用。杏仁有苦杏仁、甜杏仁两种。处方上只写杏仁，药房即给苦杏仁，用甜杏仁时须写清楚。



苦杏仁力较急,适用于壮人、实证;甜杏仁味甘,性平,力较缓,适用于老人、体虚及虚劳咳嗽者。小儿使用时,用量不可过大,以防中毒而致呼吸麻痹。

本品用量一般3~9克。但久咳肺气虚者慎用。在杏仁中毒时,轻者可用杏树皮100克煎汤服,重者须急送医院抢救。

(2) 川贝母

本品为百合科植物卷叶贝母、乌花贝母和棱砂贝母的地下鳞茎,含多种生物碱,有镇咳祛痰作用,广泛用于治疗慢性和急性气管炎、上呼吸道感染和结核所致之咳嗽,特别是对上呼吸道感染经控制后仍咳嗽,且吐痰不利者,服用川贝母粉疗效更佳。

中医认为,其性凉,味甘、苦,功能止咳化痰,清热散结。适用于虚劳咳嗽,吐痰咯血,心胸郁结,喉痹肺痿,瘰癧,乳痈等。

用量一般3~9克。若研为细粉,随汤药冲服,每次0.5~1.5克。

(3) 百部

本品为百部科植物蔓生百部,对叶百部和立百部的块根,内含多种生物碱。这些生物碱有松弛支气管平滑肌痉挛的作用,并能降低动物呼吸中枢神经的兴奋性,抑制咳嗽反射,因而具有镇咳作用。实验证明,百部煎剂对多种致病菌及皮肤真菌均有抑制作用,对某些流感病毒也有抑制作用。

中医认为,其性平,味甘、辛。功能润肺止咳,杀虫化痰。适用于风寒咳嗽,吐痰,百日咳,老年咳喘及肺结核。



用量一般3~9克;外用适量。消化不良及大便泻泄者不宜用。

(4) 葶苈子

本品为十字花科植物独行菜、播娘蒿的种子。内含脂肪油、芥子苷等。此外,还有谷甾醇及强心苷成分,可使心脏收缩加强,心率减慢,对衰竭的心脏,可增加血液的输出量,降低静脉压。

中医认为,其性寒,味辛、苦。功能下气行水。适用于肺壅喘息,痰饮咳嗽,水肿胀满等症。用量3~9克。

(5) 紫菀

本品为菊科植物紫菀的根及根茎。内含紫菀皂苷、紫菀酮及挥发油等。药理试验证明,紫菀煎剂有镇咳祛痰作用。紫菀对大肠杆菌、伤寒杆菌均有不同程度的抑制作用。

中医认为,其性微温,味甘、苦。功能止咳化痰,定喘,解热。适用于风寒咳嗽气喘,虚劳咳吐脓血,喉痹,小便不利等。

用量3~9克。

(6) 半夏

本品为天南星科植物半夏的块茎。本品含左旋麻黄碱及胆碱,还含挥发性 α -氨基丁酸等,对猫实验性咳嗽有止咳作用。

中医认为,其味辛,性温,有毒。功能燥湿化痰,降逆止呕,消痞散结。适用于咳嗽喘,痰厥头痛,眩晕不眠,恶心呕吐,反胃,胸脘痞闷,腹胀。

煎服4.5~9克。但一切阴虚血少,津液不足,舌赤无



苔及孕妇后期者均禁用。

(7) 马兜铃

本品为马兜铃植物北马兜铃或马兜铃 A 的果实。内含马兜铃碱、木兰碱、马兜铃酸等。研究证实,马兜铃有抗菌作用,对呼吸道感染的常见致病菌有抑制作用。其煎剂有祛痰和舒张平滑肌的作用;所含马兜铃酸还有抗癌、抗感染及增强吞噬细胞活性的作用。此外,马兜铃还具有温和而持久的降压作用。

中医认为,其性寒,味苦、微辛。功能清肺化痰,止咳平喘。适用于肺热咳喘,痰壅气促,肺虚久咳,咯血,失音,痔漏肿痛等症。

用量一般 3~6 克。

(8) 桔梗

本品为桔梗科植物桔梗的根。含桔梗皂苷、菠菜甾醇、桔梗酸等。其中桔梗皂苷能刺激粘膜,引起粘膜分泌亢进,使痰液稀释,促其排出。同时皂苷还能镇咳、镇静和解热。桔梗还具有抗炎作用,可应用桔梗配伍其它药物治疗咽喉肿痛、伤风咳嗽及其它上呼吸道感染。

中医认为,本品味苦、辛,性平。功能宣通肺气,疏风解表,祛痰排脓,利咽。适用于咳嗽,多痰,或痰多不易咯出等症。

用量一般 3~9 克。但虚证咳嗽及干咳无痰者不用。

以上 8 种药物主要作用是化痰。下述 3 种药物主要作用则是利湿,它们可调节体内水液代谢,促进水液排出,以及治疗水肿湿证。

(9) 车前草



本品为车前草科植物车前和平车前的全草。内含车前苷、桃叶珊瑚苷及车前果胶等。药理试验证明：车前草煎剂有调节胃分泌功能，使气管内分泌增加而祛痰的作用，对致病性皮肤真菌及某些病菌有抑制作用。

中医认为，其性寒，味甘。功能清肝明目，利水通淋，止咳化痰。适用于小便不通，淋浊带下，尿血，咳嗽多痰，暑湿泻痢，湿痹等。

用量一般3~9克。

(10) 石韦

本品为水龙骨科植物石韦和庐山石韦或有柄石韦的叶片。内含黄酮类化合物等，有明显的镇咳祛痰及平喘作用，有利尿和消肿作用。临床上用于治疗慢性气管炎、支气管哮喘有明显疗效。用石韦叶水煎服或用开水冲泡，代茶频饮，对治疗急、慢性肾炎及肾盂肾炎有显著疗效。

中医认为，其性凉，味苦、甘。功能利水通淋，清泄肺热。适用于淋痛，尿血，尿路结石，肾炎，肺热咳嗽，慢性气管炎，痢疾等。

用量为6~9克。

(11) 泽泻

本品为泽泻科植物泽泻的块茎。含多种二萜类成分，包括两种泽泻醇、两种乙酸泽泻酯等，还含挥发油、少量生物碱，胆碱，卵磷脂。药理试验证明，泽泻有显著扩张冠状动脉的作用和轻度的降压作用，有明显降低血液胆固醇、甘油三脂和抗动脉粥样硬化的作用，有抗脂肪肝作用和明显的利尿作用。

中医认为，其性寒，味甘、淡。功能利水渗湿，泻热。



适用于小便不利,水肿胀满,呕吐,泻痢,痰饮,脚气,淋病,尿血诸症。

用量6~9克。但阴虚无湿热者忌用。

2. 常用化痰利湿方

① 白芥子15克,苏子10克,莱菔子9克。

水煎服,日1剂,分2次服。

本方出自《韩氏医通》。功能温化痰饮,降气消食。适用于咳嗽气喘,痰多胸闷,食少难化,舌苔白腻,脉滑等。

② 杏仁10克,苏子9克,陈皮12克,半夏9克,茯苓12克,甘草6克。

水丸,每服6~9克,日2次。

本方出自《温病条辨》。功能温化寒痰,燥湿平喘。适用于治疗寒痰咳嗽,痰多色白,胸闷气喘,脘腹胀等症。

③ 川贝母,法半夏各100克。

姜汁丸,口服,每服3~9克,日1~2次。温开水或姜汤送下。

本方出自《格言联璧》。功能止咳祛痰,适用于咳嗽痰多。

④ 蛤蚧,杏仁,甘草,知母,桑白皮,人参,茯苓,贝母各50克。

本方为散剂,口服,每服6~9克,日服2次。

本方出自《卫生宝鉴》。功能补肺清热,化痰定喘。对于久病体虚兼有肺热气喘咳嗽的患者有较好的康复作用。

⑤ 秋梨,百合,麦冬,川贝母,款冬花,冰糖各50克。

本方为膏滋,口服,每次10~20克,每日2次。



本方出自《医学从众录》。功能养阴润肺,止咳生津。适用于阴虚肺热引起的咳嗽气短,痰少质粘,口燥咽干,喉痛声哑。

⑥ 熟地黄,山茱萸,山药,丹皮,泽泻,茯苓,附子,肉桂,车前子,牛膝各 50 克。

本方为小丸剂,日服 2 次,每服 9 克。

本方出自《济生方》。功能温阳利湿。适用于痰湿体质,湿邪偏重,常有浮肿,小便不利者。

⑦ 茯苓,泽泻,猪苓,肉桂,白术各 100 克。

本方为散剂,每袋重 30 克,温开水冲服。

本方出自《伤寒论》。功能利水化湿,温阳化气,适用于痰湿体质所致的小便不利,水肿等症。

中药方剂中能够化痰利湿的药方很多。但中医学认为,湿性粘滞,需要坚持长期服药,才能收到较为显著的效果。

祖国医学认为,“肥人多痰湿”,故许多痰湿体质者往往较为肥胖。下列药方从⑧到⑪,对由于痰湿所致肥胖者有较好疗效,对于营养性肥胖也有改善作用,是一组以单方、小方为主的减肥良方。

⑧ 桃花 3 朵(0.5~1 克)。

阴干研末,空腹饮服,日 3 次。

本方来自唐玄宗贵妃杨玉环,杨身材肥胖,故饮桃花汤减肥驻颜。

⑨ 淫羊藿 30 克,粳米 50 克,肉桂 10 克。

先将淫羊藿、肉桂煎水,去药渣,留药液,再下粳米煮成粥。每日早、晚空腹吃 1 碗。



本方尤适用于甲状腺机能减退所致的肥胖症。

⑩ 生山楂 500 克, 蜂蜜 250 克。

去山楂果柄及果核, 放在锅内, 加水适量, 煎煮至七成熟烂, 水将耗尽时, 加入蜂蜜, 再以小火煎煮熟透, 收汁即可。待冷, 放入瓶内贮存备用。每日服数次。

⑪ 白菜 200 克, 干虾米 10 克, 植物油 10 克, 酱油 10 克, 精盐 3 克, 味精少许。

干虾米用温水浸泡发好。白菜洗净, 切成 3 厘米的段。将油锅熬热, 放入白菜炒至半熟, 再放入虾米、精盐、味精, 加清水, 盖上锅盖烧透即成。佐餐食用。

⑫ 鲤鱼 1 条, 橘皮 30 克。

将鲤鱼刮鳞, 去除脏肠后, 用清水冲洗干净, 放入锅内, 加橘皮、葱、姜、黄酒、食盐及适量清水, 煮沸后去掉浮沫, 加盖继续炖煮至鱼肉熟烂, 汤汁色白即成。佐餐食用。

⑬ 焦山楂 15 克, 荷叶 3 克, 生大黄 5 克, 生黄芪 15 克, 生姜 2 片, 生甘草 3 克。

煎汤代茶饮。

⑭ 陈皮、陈瓢各 10 克, 鲜竹叶 20 片, 白糖适量。

煎煮数沸, 加白糖代茶饮。

⑮ 白茯苓粉 15~30 克, 粳米 60~100 克。

加水适量煮粥, 粥成加胡椒粉、盐、味精少许(或加白糖适量), 调味食。

⑯ 干竹荪 1 克, 银耳 10 克, 鸡蛋、盐、味精适量。

竹荪浸泡透, 再用清水冲洗干净。银耳浸泡后洗净, 去蒂。鸡蛋打碎搅匀, 清水煮沸后, 倒入鸡蛋糊, 加竹荪、银耳, 文火烧 10 分钟, 加精盐、味精适量, 佐餐食用。



本方对于肥胖病腹壁脂肪较多者有较好疗效。

⑰ 豆腐 500 克,豌豆苗尖 500 克。

水沸后,把豆腐切块下锅。煮沸下豌豆苗尖,烫熟即起锅。

每天以此作佐餐菜肴,必能减肥。尤适于气虚便秘的肥胖者。

⑱ 冬瓜(净)500 克,熟火腿 30 克,味精 0.5 克,葱花 5 克,冬笋(净)25 克,蘑菇 25 克,精盐 3 克,胡椒粉 0.5 克,鸡汁 250 克,水豆粉 10 克,香油 5 克,炼猪油 15 克。

净冬瓜切成 4.5 厘米长,3.3 厘米宽,0.7 厘米厚的片,放入沸水锅内焯至刚熟时捞起。熟火腿、冬笋、蘑菇切成薄片。将炒锅置中火上,下猪油烧至三成熟,放入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇炒一下,再加入鸡汁、精盐、胡椒粉、味精,沸至软熟入味,用水豆粉勾芡,再加葱花,淋上香油,推匀起锅即成。

本方适用于营养性肥胖者。

⑲ 赤小豆 30 克,粳米 50 克。

赤小豆、粳米洗净,入锅,加清水煮至粥成。每日早晚食粥。

⑳ 茯苓 200 克,面粉 100 克。

将茯苓研成粉末,与面粉混合,水调作饼,烙熟。作主食用。中、晚餐食之。

㉑ 荞麦面 500 克。

荞麦面加清水和面,做成面条、面片、糕饼等面食。早晚食之。

㉒ 鲜荷叶 30 克。



荷叶洗净,撕成碎片,入瓷杯中,沸水冲泡,温浸15分钟后代茶饮服。

本方不但减肥,且能降脂。

②③ 山楂30克,炒二丑6克,麦芽30克,赤小豆30克,陈皮15克,莱菔子30克,茯苓15克,草决明30克,泽泻30克,藿香15克,六神曲15克,乌龙茶30克,夏枯草15克。

将上药烘干,共研成粗末,用瓷罐或塑料袋密封即成。

每次用6~12克泡开水,当茶饮。

本方尤适用于肥胖高血压者。

②④ 绿豆芽500克,米醋适量,生姜适量,食盐适量。

绿豆芽摘洗干净,入开水锅内焯一下,捞出装盘,加米醋、食盐、生姜末拌匀,即可食用。

本方不仅减肥,且有利于保持身体健美。

②⑤ 玫瑰花0.3克,茉莉花0.3克,玳玳花0.5克,川芎1.5克,荷叶1克,通草1克,郁李仁5克,火麻仁5克,全栝楼12支,佛耳草12克,玉竹12克,三七1克。

浓煎喷洒在荷叶上焙干泡茶。每日2包,3个月为1疗程。本方对单纯性肥胖病有良效。

②⑥ 山楂根,茶树根,荠菜花,玉米须各10克。

将山楂根、茶树根研粗末,玉米须切碎,水煎取汁。代茶频饮。

②⑦ 白茯苓粉15~30克,粳米60~100克,胡椒粉、盐、味精少许。

加水适量煮粥,粥成加胡椒粉、盐、味精少许(或加白糖适量),调味食。每日早餐食之。



②⑧ 枸杞子 10 克,首乌 15 克,草决明 15 克,山楂 15 克,丹参 20 克。

文火水煎,取汁约 1500 毫升,存于保温瓶中,作茶频饮。

②⑨ 魔芋 100 克,调料适量。

将魔芋和调料入油锅中,翻炒后出勺即可。

本方尤适用于老年性肥胖。

③⑩ 番泻叶 1.5 克,泽泻 12 克,山楂 12 克,草决明 12 克。

将上述药制成冲剂,每日分 2 次服,4 周为 1 疗程。

③⑪ 漏芦 15 克,决明子 15 克,泽泻 15 克,荷叶 15 克,汉防己 15 克,生地 30 克,红参 6 克,黑豆 30 克,水牛角 30 克,薏苡仁 30 克,蜈蚣 2 条。

水煎浓缩至 100 毫升,每日 2 次,每次 50 毫升。若体重在 90 公斤以上,每次量可加至 75 毫升。

③⑫ 法半夏 9~12 克,陈皮 5~9 克,云苓 9~12 克,炒苍术 9~12 克,炒薏苡仁 9~12 克,大腹皮 9~12 克。

制成浓缩小丸,每次 45 粒,每日 3 次。

③⑬ 茶叶适量。

沸水冲沏,待茶浓时饮用。

③⑭ 乌龙茶 3 克,槐角 18 克,首乌 30 克,冬瓜皮 18 克,山楂肉 15 克。

将后 4 味中草药共煎,去渣,以其汤液冲泡乌龙茶,饮用。

③⑮ 燕麦片 50 克。

锅内放水,待水开时,将麦片搅入,煮至熟软。



每日2次。

③⑥ 冬瓜 500 克。

冬瓜去皮、籽,取白瓢切片,入锅中加水,煮熟。

淡食或以少许食盐调味,佐餐食用。

③⑦ 绿豆 50 克。

将绿豆淘洗干净。加水煮熟烂,澄滤取汁。每日2次,或连豆服食。

③⑧ 绿豆 100 克,红枣 50 克。

绿豆、红枣入锅煮熬,至豆烂枣熟成稀粥即可。每日早餐食之。

③⑨ 兔肉约 650 克,枸杞 30 克,盐、生姜适量。

锅中加水,放入切匀的兔肉,加枸杞、盐和生姜,文火炖至肉烂熟即成。

3 天服 1 次。常服有效。

④⑩ 嫩黄瓜 250 克,精盐 1 汤匙,白糖 3 汤匙,食醋 2 汤匙,香油 1 汤匙,味精适量。

嫩黄瓜洗净,切成细长段,放盘内,撒上精盐拌匀,腌 10 分钟,滤去盐水。炒锅置火上,放少量水烧开,下入白糖,熬成浓汁,离火,加入食盐、味精,调匀后浇在黄瓜上拌匀,腌 30 分钟后,淋上香油即可。

④⑪ 海带 100 克,赤小豆 100 克,红萝卜 150 克,山楂 80 克,甜叶菊苷粉适量。

海带用水泡 24 小时(中间换两次水),洗净切成丝,晾干。赤小豆、萝卜、山楂加水及甜叶菊苷粉烧开煮半小时,捞去豆、萝卜、山楂不要,放入海带焖至汁尽,海带酥烂,起锅晾干食用。



④② 生苡仁 30 克,冬瓜籽仁 100 克,赤小豆 20 克,干荷叶、乌龙茶适量。

以上诸品洗净。共入锅内,加水适量煮至豆熟,再放入用粗纱布包好的干荷叶及乌龙茶,再熬七八分钟,取出纱布袋即成。佐餐食用。

④③ 芹菜 500 克,海蜇皮(水发)150 克,精盐、味精、醋适量,小海米 3 克。

将芹菜去叶除粗筋后切成段,入开水锅烫一下,沥干。海米泡好。海蜇皮泡好洗净,切成细丝。将芹菜、海蜇丝、海米拌和均匀,加入适量醋、精盐和味精,拌匀即成。佐餐食用。

④④ 山楂、银花、菊花各 10 克。

上 3 味共放锅中煎水代茶饮。

每天服 1 剂,连服半月至 1 月。

本方既降脂,又减肥,适用于血脂高的肥胖者。

④⑤ 米醋 15 克,蜂蜜 5 克,姜汁 2 克。

将以上 3 种食品混合均匀,加水 3—5 倍混匀即成。

1 次服下,徐徐饮,每天饮 2 次。

④⑥ 番薯 40 克,米 35 克。

米洗净加 3 倍水泡 30 分钟。番薯洗净,连皮切小块。把泡好的米倒入沙锅中,煮沸后放入番薯及盐、酒各少许,用中火煮至浓稠,即成。

1 日 2 次,早、晚食用。

④⑦ 茶叶 9 克,粳米适量。

茶叶加水煮开后去渣,茶水中加入粳米煮熟加入糖或盐调味即可。



本粥适应于肥胖人秋季食用。

④⑧ 鲜山楂 250 克,瘦猪肉 250 克。

先将山楂洗净去核,加水煮烂,加糖煮成山楂酱。另将瘦肉切块,下油锅中翻炒,再加入山楂酱即成。佐餐食用。

④⑨ 芝麻 3000 克,白蜜或枣膏适量。

芝麻淘净甑蒸,上气后取出晒干,淘去沫,再蒸。反复 9 次。以汤脱去皮,炒香研末。用白蜜或枣膏为丸如弹子大。

每次温酒 1 匙化下 1 丸,日 3 次。

本方减肥,美容,适用于体重面容枯槁者。

⑤⑩ 黄芪,防己、白术、川芎、制首乌各 15 克,泽泻、生山楂、丹参、茵陈、水牛角各 30 克,仙灵脾 10 克,生大黄 9 克。

将上药打碎,煎成药汁。

每日 2 次,每次口服 50 毫升。超重 25% 以上者可增至每日 150 毫升。使用时若大便泻泄不止,可减少大黄用量。

本方为“轻身一号方”,尤适用于高血脂的肥胖者。

⑤⑪ 莲花 7 克,莲根(藕)8 克,莲子 9 克。

阴干,为末,混匀,瓷瓶封存。

早、晚空腹食 1 克,温酒送服,或开水冲服。

本方尤适用于肥胖而容颜衰败者。



七、瘀血体质养生法

所谓瘀血,祖国医学称为“蓄血”,即指血液运行不畅,或体内离经之血未能消散。主要是由于气虚、气滞、血寒等原因,使血行不畅而凝滞;或因外伤及其它原因造成内出血,不能及时消散或排出,即可形成瘀血体质。

瘀血体质一旦形成,常会产生多种不适症状,这些不适症状常与瘀血瘀阻的部位有密切关系。如瘀阻于心,可见胸闷心痛,口唇青紫;若瘀阻于肺,可见胸痛咳血;瘀阻于肠胃,可见呕血便血;瘀阻于肝,可见胁痛痞块;瘀血乘心,可致发狂;瘀阻于胞宫,可见少腹疼痛,月经不调,痛经,经闭,经色紫黑有块,或见崩漏;当瘀阻于肢体局部时,可见局部肿痛或青紫等。

由上可知,瘀血体质的不适症状是很多的,而且这些不适症状往往是许多严重病者的先兆。因此,对于瘀血体质者,必须要重视尽快消除体内的瘀血。此外,需要指出的是,瘀血体质形成后,常会有一些共同的症状特点,如刺痛、紫绀、肿块、出血及肌肤甲错,脉细涩等。那么,如何从养生的角度迅速改善或消除瘀血体质呢?

(一) 饮食养生法

平时多吃一些能够活血祛瘀的食物或药膳,使体内的



瘀血尽快消除。同时,由于瘀血和气的运行失常密切相关,故还须配伍一些行气的食物。

1. 常用活血祛瘀食物

(1) 香菇

香菇又名香蕈、冬菇,是食用蘑菇的一个优良品种,有野生,也有人工栽培。每100克香菇中含蛋白质14.4克,糖59.3克,钙124毫克,磷415毫克,铁26.3毫克,及维生素、氨基酸等。近年来,科学家发现香菇有抗癌作用,并有抑制胆固醇、降压和防治感冒等作用。

香菇中有一种葡萄糖苷酶,可提高机体抑制癌瘤的能力。

一些经营香菇的商业工作者,由于经常吸入香菇的粉末,很少有人患感冒。这是因为香菇中含有一种干扰素的诱导剂,能诱导体内产生干扰素。而干扰素能干扰病毒蛋白质合成,使病毒不能繁殖,从而使人体产生免疫能力。

此外,香菇中含有一种核酸类物质,可抑制血清和肝脏中胆固醇的上升,并可防止动脉硬化及降低血压。

中医学认为,其性平,味甘。功能健胃益气,治风破血,化痰,涩小便。适用于脾胃虚弱,缺铁性贫血,小儿佝偻病,高血压,高血脂,动脉硬化,糖尿病等症。

子宫颈癌:用干香菇10克,煮汤食。

功能性子宫出血:干香菇10克研来,温水调食,每日2次。

风寒感冒:香菇15克,葱白12克,煮汤食。

因香菇性能动风,故产后、病后忌服。



(2) 茄子

每 100 克茄子中含蛋白质 2.3 克,脂肪 0.1 克,糖 3.1 克,钙 22 毫克,磷 31 毫克,铁 0.4 毫克及多种维生素、生物碱等。常吃茄子对防治高血压、脑溢血、动脉硬化、咯血、皮肤紫斑病有一定作用。

中医认为,其性凉,味甘。有清热,解毒,活血,止痛,利尿,消肿等功效。适用于肠风下血,热毒疮痈,皮肤溃疡等症。

皮肤溃疡:用茄子烧存性,研成细末,用少许冰片混匀,撒患处。

老烂脚,伤口久不愈合:用新鲜紫茄皮,外敷。

消肿利尿:用茄子晒干研粉,开水送服,每日 3 次。

肠风便血:用经霜茄连蒂,烧存性,研末,每日空腹温酒服 6 克。

茄性寒利,多食必腹痛。过老熟的茄子不宜吃,因为此时茄碱含量增多,易致人中毒。

(3) 油菜

此菜易起薹、分枝又多,故又名芸薹、薹菜,含钙、磷、铁及维生素类。

中医认为,其性温,味辛,功能清热解毒,散血消肿。适用于劳伤吐血,产后瘀血,便秘,乳痈,体虚力弱等症。

血痢:油菜捣汁取 30 克,加蜂蜜 10 克炖,温服每日 3 次。

产后恶露不下:将油菜子炒香,肉桂各等分,共研细末,用醋煮面粉糊为丸,如龙眼核大。每服 1~2 丸,温黄酒送下,日服 3 次。



劳伤吐血：油菜全株熬水服。

乳腺炎：以油菜叶捣烂外敷。也可绞汁温服，每次 1 小杯，日饮 3~4 杯。

油菜子，功效与油菜同，又长于行血滞，破结气，消肿散结，可治一切心腹气血痛。《妇人良方》用其治难产，有歌云：“黄金花结粟米实，细碎酒下十五粒，灵丹功效妙如神，难产之时能救急”。

(4) 黑大豆

黑大豆又名乌豆。

黑豆营养丰富，所含蛋白质达 50% 以上。其脂肪含量多为不饱和脂肪酸，并含有一定磷脂。另含异黄酮体、皂苷等。

中医认为，黑大豆性味甘平，有活血利水，祛风解毒等功效。《本草纲目》说：“黑豆入肾功多，故能治水，消胀，下气，制风热而活血解毒。”临床可用于水肿胀满，风毒脚气，黄疸浮肿，风痹筋挛，产后风痉，口噤、痈肿疮毒，药毒等症。

药物中毒：用单味黑豆煎汁服用，可解诸毒。与生甘草水煎同服，可去一切热毒。

水肿：盐水煮熟，吃豆喝汤，既可治营养不良性水肿，又可乌发。

卒风不语：黑大豆煮汁，煎稠如饴，久含复饮下。

水痢不止：黑豆 750 克，炒白术 25 克，为末，每服 9 克，米汤送下。

男子便血：黑豆 750 克，炒焦研末，热酒浸之，去豆饮酒，神效。



感冒发热：用黑豆卷 10 克，荆芥，防风，苏叶各 6 克，水煎服。

胎动不安，腰痛：用黑豆 250 克，黄酒 750 克，加水适量煮熟，分次服用。

(5) 黄豆

每 100 克黄豆中含蛋白质 36.3 克，脂肪 18.4 克，糖 25.3 克，钙 367 毫克，磷 571 毫克，铁 11 毫克，胡萝卜素 0.4 毫克，维生素 B₁ 0.79 毫克，维生素 B₂ 0.25 毫克，维生素 pp 2.1 毫克。

中医认为，黄豆味甘，性平，功能健脾宽中，润燥消水，活血解毒，适用于面黄体弱，胃中积热，水肿，小便不利，习惯性便秘等。

防治感冒：用黄豆 1 把，干香菜 3 克，白萝卜 3 片，水煎温服。

习惯性便秘：用黄豆皮 120 克，每日 1 剂，水煎分 3 次服。

体虚自汗，营养不良：用黄豆 100 克，猪肝 50 克。先煮黄豆至八成熟，再入猪肝煮熟，每日 3 次分食，连服 3 周。

小腿溃疡：将黄豆加水煮至半熟后去外皮，然后将豆捞出捣烂如泥；再将黄豆泥涂在厚纱布上敷于患处，每日换药 1 次。

胃痛腹痛：用黄豆 30 粒，花椒 60 粒，水煎服。

癫痫发作：黄豆 500 克，胡椒 6 粒，地龙 12 克，加水 2500 毫升共煎至水干。去掉胡椒和地龙，只吃黄豆，每日 2 次，每次 15 粒。



黄豆芽为黄大豆浸水发芽而得,性味与大豆相近,有利湿清热之效。主治胃气积结,胃中积热,水肿疼痛,湿痹筋挛膝痛,破妇人恶血等。

怀孕期高血压:用黄豆芽水煮3~4小时,温服数次。

寻常疣:用黄豆芽,清水煮熟,连汤淡食,每日三餐,吃饱为止,连食3天为1疗程。但在治疗期间,不吃其它任何粮、油、菜;第4天起改为普通饮食,并可继续以豆芽佐餐。

(6) 羊血

羊血含水分80%,另为多种蛋白质,少量脂类(包括磷脂和胆固醇),葡萄糖及无机盐。蛋白质主要是血红蛋白,其次是血清白蛋白、血清球蛋白和少量纤维蛋白。

中医认为,其性平,味咸。功能止血,祛瘀。适用于产后血瘀,妇女崩漏,外伤出血等症。

急心痛:米酒1碗炖热,加新鲜山羊血半碗,调匀内服。

吐血,衄血,积日不止:新羊血,热饮一二小盏。

(7) 山楂

山楂对心血管系统有多方面的药理作用,能软化血管,扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,改善心脏活力,兴奋中枢神经系统。具有降低血脂,降低血压和强心、抗心律不齐等作用。用于治疗动脉硬化症,高血压,冠心病和老年性心脏衰弱,有明显效果。

中医认为,其性温,味酸、甘。功能开胃止疼,消食化积,化瘀活血。适用于食欲不振,消化不良,胸腹胀满,痛经闭经,产后腹痛等症。



妇女闭经：用山楂 60 克煎汤，冲化红糖 30 克，服之有效。

脾虚久泻：鲜山楂肉、淮山药各等份，加适量白糖，调匀后蒸熟，冷后压成薄饼，小儿喜食。

食积腹胀：生山楂、炒麦芽各 9 克，水煎服。

高血压：鲜山楂 10 枚，捣碎加糖 30 克，水煎服。

冠心病，高血脂：山楂、毛冬青适量，水煎常服。

产后恶露不尽：山楂百十个，打碎煎汤，入砂糖少许，空腹温服。

肉食不消：山楂肉 120 克，水煮食果并饮其汁。

山楂不宜与人参同食，亦不可多食。多食耗气，损齿，易饥，气虚羸弱，脾胃虚弱及空腹不宜食用。

(8) 芒果

芒果中维生素 C 的含量高于常见的热带水果，还含有粗纤维、胡萝卜素等多种营养物质。

中医认为，其性凉，味甘、酸。功能益胃止呕，生津止渴，化痰止咳，既能理气，又能行血。可用来治疗瘀血，经闭，气逆呕吐，头目眩晕，烦热口渴及少尿等症。常食能润泽皮肤，预防眼病。

小儿疳积：每日生食芒果 4 枚，早晚各服 2 枚，再以芒果叶 30 克，煎汤内服，每日 1 次。

多发性疣：芒果肉 2 枚，分 2 次服，取果皮擦患处。

应注意饱饭后不可食用芒果，亦不可与大蒜等辣物共食。

(9) 番木瓜

番木瓜又叫木瓜，其果实含有多多种氨基酸和多种微量



元素。现代医学认为,番木瓜所含的番木瓜碘,具有治疗肿瘤的作用;所含的木瓜蛋白酶,是当今世界上受欢迎的食品添加剂之一。

中医认为,其性平,味甘,主利气,散滞血,疗心痛,解热郁,治手足麻痹,远年烂脚。

跌打伤肿:用番木瓜叶捣烂外敷,日2~3次。

消化不良:番木瓜生食,煮食或用干粉,每次6~10次,每日2次。

湿疹:取未成熟的干燥番木瓜果1个,研成细粉,撒布患处,每日2~3次。

(10) 红糖

为甘蔗的茎汁经炼制而成的赤色结晶体,又名赤砂糖。每100克含蔗糖量93.5克,还含有微量蛋白质、维生素、钙、铁、锰、锌、铬等。

中医认为,其性温,味甘。功能温中散寒,和血化瘀。适用于风寒感冒,胃寒作痛,妇女血虚,月经不调诸症。

腹部受寒疼痛,腹泻:黄酒50毫升,红糖10克,同煎至化,趁热顿服。

慢性肾炎:芋头1000克,洗净切片,锅内煨灰研末,与红糖250克和匀,每服30克,日3次。

闭经:红糖60克,大枣60克,生姜15克,水煎代茶饮。

(11) 黄酒

黄酒又称老酒,酒精含量多在15%~20%,属低度酒,含有糖、高级醇、甘油、维生素、氨基酸等成分,营养丰富。

中医认为,其性温,味甘、辛。功能散寒,通经,活血,



调味,推行药势。适用于风湿痹痛,心腹泛痛,胸痹,筋脉挛急,跌打疼痛等症。

寒痰咳嗽:用猪油、芝麻油、蜂蜜、茶末各60克,同浸黄酒内,煮沸冷凝,每日以茶下。

单纯性腹泻:黄酒250克,先煮沸黄酒,加入红糖再煮2~3分钟,待凉,顿服或分2次服。

风疮:蜂蜜少许,用黄酒调和后服下。

跌打扭伤:黄酒烫温,洗在肿痛处,以手用力揉搓。

(12) 白酒

白酒为米、麦、黍、高粱和曲酿成的含酒精饮料,亦称烧酒,学名蒸馏酒。

一般来说,我国白酒有大曲、小曲和麸曲3种类型。大曲酒传统工艺是用小麦、大麦、豌豆等原料经自然发酵制成,因耗粮多,出酒率低,生产周期长,多用来酿造名酒和优质酒,如茅台、五粮液等。小曲酒是用米粉和米糠加中药制成,香味清淡,出酒率高,南方各省生产的白酒约有一半是小曲白酒。麸曲酒采用的是用麸皮酒糟制成的散曲,出酒率高,适宜机械化生产。此外还可按白酒香型划分为清香、浓香、酱香、米香和其它香型几种。

中医认为,其性温、辛,味甘、苦。功能通血脉,御寒气,行药势。适用于胸痹心痛,风虫牙痛,风疮作痒,急性扭伤,风寒痹等症。中医还用白酒加上中草药制成药酒,治疗各种疾病或做为强肾补剂。如人参酒、虎骨酒、鹿茸酒、竹叶青、熊掌酒等。

扭挫伤腰痛:酒60克,韭菜30克,煮沸后服用。

腹泻:用少量白酒浸泡杨梅后服用。



冻疮：取白酒 30 毫升，花椒 15 克，生姜汁 3 毫升，甘油 6 毫升。先将花椒浸酒内，1 周后取出花椒，加入姜汁、甘油，摇匀，涂患处。

要注意酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。

2. 常用活血药膳

(1) 红糖醴

原料：黄酒 50 克，红糖 10 克。

制作：黄酒和红糖同置小铝锅中，以小火煮沸，待糖溶化后，停火。趁热顿服。

功能：适用于寒性腹痛、腹泻症。

(2) 地黄煮酒

原料：黄酒 200 克，生地黄 6 克，益母草 10 克。

制作：黄酒倒入瓷杯中，再加生地黄、益母草，把瓷杯放在有水的蒸锅中加热蒸炖 20 分钟。每次温饮 50 克，每日 2 次。

功能：适用于瘀血性产后出血症。本方出自《圣惠方》，原方用于“虚劳”证。品名为后加。脾虚泄泻，胃虚食少，胸膈多痰者慎食。

(3) 红花酒

原料：红花 100 克，60 度白酒 400 克。

制作：红花放入细口瓶中，加入白酒，浸泡 1 周，每日振摇 1 次。必需时服用 10 克，也可对凉白开水 10 克和加红糖适量。

功能：适用于妇女血虚、血瘀性痛经症。本方出自



《金匱要略》，原方用于“妇人六十二种风及腹中血气刺通”，原名红兰花酒，为治疗妇女血虚，血瘀性痛经的常用方。孕妇忌服。

(4) 山楂红糖汤

原料：山楂 10 枚，红糖适量。

制作：山楂冲洗干净，去核打碎，放入锅中，加清水，煮约 20 分钟，调以红糖进食。

功能：本方有活血散瘀功能，适用于产妇恶露不尽，产后儿枕痛。本方出自《朱震亨》方，方名为后补，原方用于“产妇恶露不尽，腹中疼痛。或儿枕作痛”，为治疗产妇恶露不尽和产后腹痛常用方。

(5) 乌贼桃仁汤

原料：鲜乌贼肉 250 克，桃仁 15 克，黄酒、酱油、白糖各适量。

制作：乌贼肉冲洗干净，切条备用。桃仁洗净，去皮备用。乌贼肉放入锅中，加桃仁、清水，旺火烧沸后加黄酒、酱油、白糖，再用小火煮至熟烂即成。

功能：本方有养血调经功效。适用于血虚经闭。

孕妇忌食。

(6) 丹参蜜饮

原料：丹参 15 克，檀香 9 克，炙甘草 3 克，蜂蜜 30 克。

制作：丹参、檀香、炙甘草加水煎煮后去渣取汁，调入蜂蜜，再煎几沸，顿饮。

功能：补益脾胃，行气活血，适用于胃及十二指肠溃疡、胃脘隐痛（饥饿、劳倦则痛）。

(7) 马灌酒



原料：天雄 80 克(生用)，商陆根、躅躅各 40 克，乌头 1 枚(大者)，附子 5 枚，桂心，白薇，茵芋，干姜，酒。

制作：上药以绢袋盛，酒渍，春夏 5 日，秋冬 7 日，去滓。忌生冷、鸡、猪肉、豆豉。初服 5 克，捣渣为散，酒服 2.5 克，日 3 服。

功能：除风气，通血脉，益精华，定六腑，聪明耳目，悦泽颜色，头白更黑等。

(8) 桃花散

原料：桃花。

制作：每年 3 月间桃花将开放时采收，阴干，捣碎为末，装瓶备用。每次 10 克，开水冲服，每日 2 次。

功能：活血润肤，悦泽颜面。中医有“以色补色”之论，花色娇艳，质轻上达，可使气血上荣面部，容颜娇美。

(二) 药物养生法

对于血瘀体质者来说，除要注意饮食养生法外，还应对症服用一些能够活血的药物。

1. 常用活血祛瘀中药

此类药物善于走散，具有行血，散瘀，通经，利痹，消肿，止痛等作用。

(1) 三七

本品为五加科植物人参三七的根。内含大量三七皂苷，有 12 种以上皂苷的混合物，有些与人参中的皂苷类似。试验证明，三七粉或浸液能缩短动物的血凝时间，对



内脏如肝、脾等出血有良好的止血效果,对各种出血性病症的咯血、血尿、眼出血,使用三七均能获得明显疗效。此外,三七还能扩张冠状动脉,增加冠脉流量,降低血压,减少肌耗氧量,提高动物缺氧的耐受能力,因而具有抗心肌缺血作用。

中医认为,其性温,味甘、微苦。功能散瘀止血。适用于跌仆瘀血,外伤出血,痈肿疼痛等。三七熟品尚有补血和血之功,用于失血和贫血。

三七常作为粉末用温开水送服或随汤药冲服。每次0.5~3克(止血)或3~6克(治外伤,筋骨折伤等),每日1次。

(2) 川芎

本品为伞形科植物川芎的根茎。含挥发油,生物碱、酚性物质、内酯类,有抗血小板凝集的作用,能降低血小板表面活性,抗血栓形成,并对已形成的凝聚块有解聚作用,有扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量和降低心肌耗氧量的作用,还可改善微循环,有镇痛、镇静和降压作用。

中医认为,其性温,味辛。功能活血,行气,祛风止痛。适用于外感风邪引起的头痛,风湿身痛,关节痛,瘀血所致的各种病症,如冠心病、脉管炎、高血压等。

用量为1.5~9克,但阴虚火旺者不宜用。

(3) 丹参

本品为唇形科植物丹参的根。含菲醌类成分、丹参酮等。能改善微循环,提高机体耐缺氧能力,能扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量,并能减缓心率,能促进组织的修复与再生,有抗凝血作用,还有一定的抑菌作用。一切急



慢性病,只要有瘀血或血流不畅征象者都可使用。

中医认为,其性微寒,味苦。功能活瘀血,生新血,凉血,安神。适用于心绞痛,月经不调,痛经,闭经,血崩带下,症瘕,结聚,瘀血腹痛,骨节疼痛,惊悸不眠,恶疮肿痛等症。

用量一般 9~30 克,但月经过多及咳血、尿血者慎用。

(4) 红花

本品为菊科植物红花的花。含二氢黄酮类成分,红花苷,红花醌苷,还含红花油等。红花制剂有增加冠状动脉及股动脉血流量的作用,有降低血压,抗凝血及抑制血栓形成的作用,有使心脏恢复正常跳动,且不易发生纤颤的优点,有显著的抗缺氧作用,对子宫平滑肌有兴奋作用,使子宫收缩的节律性明显增加。

中医认为,其性温,味辛。功能活血通经,祛瘀止痛。适用于闭经,痛经,恶露不行,腹部肿块,跌仆损伤等症。

用量一般 2~9 克。但无瘀血者及孕妇忌用。

(5) 益母草

本品为唇形科植物益母草的全草。含益母草碱,植物甾醇以及多量氯化钾等。益母草有明显的兴奋肠管及子宫平滑肌的作用,有降低血压和增加冠状动脉血流量,改善微循环,减慢心率及抗血小板凝集的作用。

中医认为,其性凉,味辛、苦。功能调经活血,祛瘀生新,利尿消肿。适用于月经不调,痛经,闭经,恶露不尽。急性肾炎水肿。

用量一般为 6~9 克。



2. 常用活血祛瘀方

由于瘀血体质产生的症状较多,故用于这方面的药方亦较多。常用的如下:

① 生蒲黄、丹参、薤白、栝楼各 15 克,桂枝、半夏、桃仁、红花、五灵脂各 9 克,三七、琥珀各 3 克。

水煎服。每日 2 次,饭后服。活血化瘀。

② 人参、三七、檀香等份适量。

将三者等份为末,每次 2~3 克,温开水送服,每日 2~3 次。

本方尤适用于气虚血滞所致的心力衰竭。

③ 丹参 30 克,白酒 500 克。

浸泡。每次饭前饮服 10 克,每日 2~3 次。

本方活血祛瘀。适用于血瘀体质常感胸前区憋闷、疼痛者。

④ 白果叶、栝楼、丹参各 15 克,薤白 12 克,郁金 10 克,甘草 5 克。

共煎汤。每日早晚 1 次。

本方功能活血化瘀,宽胸理气。适用于瘀血体质而有心绞痛者。

⑤ 红参 6 克,麦门冬 6 克,黄芪 6 克,陈皮 5 克。

水煎服。每日 1 剂,秋末服用,至第 2 年春为止。

本方功能活血补气,适用于气虚血滞的瘀血体质者。

⑥ 生山楂 15 克,三七粉 3 克。

用沸水泡半小时。代茶饮,每日 1 剂,连服数日。

本方功能活血祛瘀,清热。适用于瘀血体质而有热者。



⑦ 桃枝 1 把,酒 500 毫升。

将桃枝切成小细条,加入酒,煎取 25 克,顿服。

本方功能活血通脉,适用于血瘀体质常感血液流通不畅者。

⑧ 西洋参 10 克,川三七 10 克,鸡内金 10 克,琥珀 10 克,珍珠粉 10 克,麝香 0.3 克。

上药共研细末,调匀。每次服 2 克,日服 2~3 次。

本方功能补气活血。适用于血瘀体质常感失眠、健忘、心悸者。

⑨ 丹参 30 克,糯米 50 克,红枣 3 枚,红糖少许。

丹参加水煎汤,去渣后入糯米、红枣、红糖煮粥。

温热食,日 2 次,10 天为 1 疗程,隔 3 天再服。

本方活血祛瘀,补气。适用于瘀血体质常感气短,懒言,大便泻泄者。

⑩ 延胡索、五灵脂、草果、没药等份适量。

上药共为细末。每服 6~9 克。

本方功能活血理气。适用于气滞血瘀所致的瘀血体质者。

⑪ 黄芪 30 克,当归 12 克,白芍 12 克,川芎 9 克,地黄 15 克,炙甘草 6 克。

水煎服。每日 1 剂,日服 2 次。

本方补气生血,补血活血。适用于气血两虚所致的瘀血体质者。

⑫ 三七粉 3 克,肉桂粉 1.5 克,当归 30 克。

用当归煎汤冲服三七粉与肉桂粉。每日分 3 次服。

本方功能活血补血。适用于瘀血体质又常感血虚者。



八、气郁体质养生法

所谓气郁,是指气郁结而不行。人体情志不舒,忧郁常可导致气机郁结而不舒。本病证常可损及人体肝、心、脾、肺等脏。《红炉点雪·痰火禁忌》说:“忌忧郁。夫气贵舒而不贵郁,舒则周身畅利,郁则百脉违和。故曰喜则气缓,然缓者,固有徐和畅利之义。但不及、太过,皆能致息衍期,而况状思郁结,宁不滞其气乎?”

由上可知,气郁体质主要是因为情志不舒,气郁滞所致。其主要表现症状为心情抑郁,情绪不宁,肋胁胀痛,或易怒善哭,以及咽中如有异物梗阻,失眠等各种复杂症状。那么,对于气郁体质来说,应当如何养生呢?

(一) 饮食养生法

祖国医学认为,气郁当理气、行气,故气郁体质者,平素宜多食一些能够理气、行气的食物和药膳。

1. 常用理气解郁食物

(1) 太麦

太麦既可磨粉食用,又是畜禽的好饲料。古人有“作饭滑,饲马良”的记载。现代有大麦能降低人体血胆固醇的论述。



中医常用的是大麦芽,其性微寒,味咸。功能益气调中,化食利水,宽中下气,舒肝,回乳。常用来治疗食欲不振,消化不良,伤食,食积,胃腹胀满及乳汁郁积引起的乳房胀痛等症。

胃弱,消化不良,饱闷腹胀:用大麦芽、六神曲各 15 克,水煎服。

小儿伤乳,症见腹胀,欲睡:大麦芽生用,水调 3 克服。

妇女回乳时乳房胀痛:大麦芽 30~60 克,水煎服。

(2) 淡豆豉

本品为大豆经蒸腌加工而成。味苦,性寒。有解表,除烦,宣郁,解毒之功。

烦躁失眠:用豆豉 250 克,水煎服 1 小碗饮之。

断奶后乳胀:用豆豉 250 克,水煎服,服 1 小碗,余下洗乳房。

感冒:用豆豉 12 克,水煎服。有头痛者,加白芷 3 克同煎。饮发汗,可用葱末粥入盐豉食之,取汁。

(3) 薤白

本品为百合科植物小根蒜的鳞茎。功能理气宽胸,通阳散结。适用于胸痹,赤白痢下症。

胸痹,不得卧,心痛彻背者:可用薤白 150 克,半夏 250 克,栝楼实 1 枚(捣),白酒 7500 克,上四味,同煮,取 3000 克,温服 750 克,日三服。

赤白痢下,可用薤白一把,切,煮作粥食之。

(4) 橘子

中医认为,橘子的肉、皮、核、络、叶等都是有名的中



药。

橘皮：中药称之为陈皮，性温，味辛、苦。功能理气健胃，燥湿化痰，平喘。适用于咳嗽痰多，胸膈满闷，食滞纳呆等症。

反胃呕吐，选好陈皮以壁土炒香为末，每次6克，水煎温服每日2次。

急性胰腺炎：陈皮30克，甘草6克，煎水每日2服。

咳嗽痰多：将橘皮在酒中泡1月左右，饮。酒味醇厚爽口，且可清肺化痰。

橘皮鲜的、干的均可食用，如煮米粥时放几块橘皮，蒸馒头时掺几条橘皮丝，可使粥或馒头清香适口。

橘络：即橘皮内白色分枝状筋络，能通经络，宣滞气。适用于经络气滞，痰积血郁，伤酒口渴。所含维生素P还能防治高血压症。

橘核：橘子的种子，功能理气，散结，止痛。适用于小肠疝气，睾丸肿痛，乳腺发炎等。

青皮：橘子未成熟的果皮。功能破气散滞，疏肝止痛。适用于胃满，消化不良，胸胁痛，乳房胀疼等症。

橘子优点很多，但也不宜多吃。吃橘子前后1小时不宜喝牛奶，因为牛奶的蛋白质遇果酸即会凝固，影响蛋白质消化吸收。

(5) 蘑菇

蘑菇又名肉蕈。每100克蘑菇中含蛋白质2.9克，糖2.4克，钙8毫克，磷66毫克，锌1.3毫克，维生素C4毫克，还含有烟酸、氨基酸等。药理研究证实，尚有抗菌和降低血糖的作用。



中医认为,其性凉,味甘。功能开胃,理气,化痰,解毒,透发麻疹。可用于脾胃气滞,咳嗽,麻疹,急慢性肝炎等症。

小儿麻疹透发不快:鲜蘑菇18克,或香蕈9克,水煎去渣服,每日3次,或加鲜鲫鱼1条,清炖,喝汤。

手足麻木,腰腿疼痛:蘑菇250克,黄酒30克,白酒25克,花椒0.3克。将花椒熬水冲入黄白酒内,混合与蘑菇拌匀,笼蒸,晒干磨面,每日早晚空腹,以黄酒为引,白开水送下9克,忌食生冷。

蘑菇味鲜,日常食之益胃气,悦神志,强身体。但本品动气发病,不宜多食。

2. 常用理气解郁药膳

(1) 糖渍金橘

原料:金橘500克,白砂糖500克,水适量。

制作:金橘洗净,放在铝锅中,用勺将金橘逐个压扁,去核,加白糖腌渍1日,待金橘浸透糖后,再以小火煨熬至汁液耗干,停火待冷,再拌入白糖,放盘中风干数日,装瓶备用。

功能:本方理气,解郁,化痰,醒酒。经常食用可治疗胸闷郁结,食欲不振,消化不良,以及伤酒等症。

糖渍橘肉与糖渍金橘皆为甘酸之品,然其不同点为:糖橘饼以甘酸化阴,润肺为主,而糖金橘以辛酸温,行散脾胃气滞为主。

(2) 糖渍橘皮

原料:鲜橘皮200克,白砂糖200克,水适量。



制作：鲜橘皮或泡软的干橘皮适量，洗净，切成丝。放入铝锅，加大约橘皮重量一半的白糖，添水没过橘皮，加热煮沸后，再改微火煮至余液将干时，将橘皮盛出放在盘中，待冷，再撒入大约橘皮重量一半的白糖，拌匀即可。

功能：本方有开胃理气，止咳化痰功效。经常在饭前饭后食用。

本方出自《简便单方》，品名为后加。原方用于“痰膈气胀”之症，痰阻中膈，气机不畅则致气胀，法宜理气化痰。

本品甘苦辛温，每次食用量不宜过多。胃热者也应慎应。

(3) 金橘露

原料：新鲜金橘 500 克。

制作：金橘切碎，置于蒸馏瓶内，加水适量，依法蒸馏，收集蒸馏液 1000 毫升为止，每次 10 毫升，每日 2 次。

功能：舒肝和中，开胃止呕。适用于孕妇恶心呕吐，食欲不振或食之即吐，胸腹满闷，情绪不畅等。

(4) 楂曲内金散

原料：炒山楂，炒麦芽、炒谷芽、鸡内金、神曲各 30 克，橘皮 15 克。

制作：将诸药干燥，共研细末。每服 6~10 克，米汤送下，日服 3 次。

功能：消食导滞，理气健胃。适用于食欲不振，脘腹胀满，呕恶暖气等症。

(5) 鲜橙汁冲米酒

原料：鲜橙汁半碗，米酒 1~2 汤匙。

制作：将米酒冲入鲜橙汁内，日服 2 次。



功能：行气止痛。适用于妇女哺乳期乳汁排出不畅，乳房红肿，结硬疼痛等症。

(6) 香砂糖

原料：香椽 20 克，砂仁 2 克，白砂糖 500 克，水适量。

制作：白砂糖放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入香椽粉、砂仁粉，调匀，再煎熬至铲挑起即成丝状，不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷，将糖分割成条，再分割成小块，即可。

功能：本方有开胃，健脾，行气功效。经常食用，可治疗食欲不振，食后腹胀等症。

本方出自《本经逢原》，品名为后加，原方用于“臌胀”，为治疗臌胀常用方。

(7) 橘皮粥

原料：橘皮 25 克，粳米 100 克。

制作：橘皮研细末备用。粳米淘洗干净，放入锅内，加清水，煮至粥将成时，加入橘皮，再煮 10 分钟即成。

功能：本方有理气，运脾功效。适用于中焦气滞，脾失健运，脘腹胀满，不思饮食。

本方出自《调疾饮食辩》，原方用于“脾气不运，食物作胀”，为理气运脾常用方。

《寿亲养老新书》以本品加苕麻根，良姜末煮粥。名“陈橘皮粥”。分早、晚空腹进食，用于“妊娠冷热气痛连腹不可忍”。

本方辛散温燥，故气虚吐血及阴虚燥咳者不宜食用。

(8) 玫瑰花汤

原料：玫瑰花初开者 30 朵，冰糖适量。



制作：玫瑰花去心蒂，洗净，放入沙锅中，加清水浓煮，调以冰糖进食。

功能：本方有理气解郁，和血散瘀功效。适用于肝郁吐血，月经不调。

本方出自《饲鹤亭集方》，原方制成膏剂，名玫瑰膏，用于“肝郁吐血，经讯不调”，为理气和血常用方。本品若专用于调经，则可用红糖，以增强活血调经的效果。

此外，《泉州本草》还以本方用于“肺癰咳嗽吐血”。

(9) 醋浸生姜饮

原料：生姜适量，米醋适量，红糖适量。

制作：生姜洗净切片，以米醋浸淹一昼夜。用时，取3片姜，加红糖适量，以沸水冲泡，温浸片刻。

功能：趁热频饮，适合用治食欲不振，呕吐，中寒瘀阻腹痛等症。

本饮品出自《食医心镜》，品名为后加，原用于治“呕吐，百药不瘥。”为脾胃寒凝瘀阻，引起呕吐、脘腹疼痛的常选饮品方。临床可用于胃寒中阻，瘀滞性胃神经官能症。萎缩性胃炎，胆道蛔虫症以及妊娠恶阻等症。

(10) 姜糖苏叶饮

原料：生姜6克，紫苏叶3克，红糖适量。

制作：生姜切丝，苏叶捻碎和红糖放入瓷杯中，以沸水冲泡，温浸片刻。

功能：趁热频频饮用，适合用治风寒感冒，胃寒型呕逆，泄泻，腹胀疼痛，以及因吃鱼虾所致的轻微食物中毒症状。

本方出自《本草汇言》，品名为后加，原用于治“外感风



寒”。现为外感风寒引起胃脘不适者常选用的饮料方。

(11) 花参麦茶

原料：厚朴花、佛手花、红茶各3克，常参、炒麦芽各6克。

制作：共捣成粗末，沸水冲泡，不拘时，代茶徐徐饮之。

功能：理气止痛，适用于气郁不舒，脘闷腹胀，痰积食滞。

(12) 甘露茶

原料：橘皮120克，乌药、炒山楂、姜炙川朴、麸炒枳壳各24克，炒谷芽30克，麸炒六神曲45克，茶叶90克。

制作：先将橘皮用盐水浸润炒干，碾为粗末，和匀过筛，分装，每袋9克，每次1袋，加鲜姜一片，开水泡代茶饮。

功能：理气消积。适用于食积停滞引起的脘腹胀闷，不思饮食及水土不服等症。忌生冷，油腻之物。

(13) 香附川芎茶

原料：香附子、川芎、茶叶各3克。

制作：上药共为粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功能：疏肝解郁。适用于肝气郁滞所致慢性头痛。

(14) 绿梅茶

原料：绿茶、绿萼梅各6克。

制作：上二味共用沸水冲泡，代茶频饮。

功能：理气止痛。适用于肝胃气痛，两肋胀满，郁闷不舒，食纳减少等症。



(二) 药物养生法

对于气郁体质来说,必须注意使用一些能够理气的药物来改善体质。人体之气以通畅为顺,顺则平。若气滞则病,因寒,因热,因痰,因情志不遂均可导致脏腑功能失调,气机阻滞,运行失常,而产生各种疾病。但由于治疗气郁的理气药偏于辛温香燥,容易伤津耗气,应用时要适可而止,勿使过量。特别是妊娠者或阴液亏损者尤应慎用。

1. 常用理气解郁中药

(1) 香附

本品为莎草科植物莎草的根茎。含挥发油,还含生物碱、强心苷和黄酮类成分。试验证明,香附具有显著的解热、镇痛和抗炎作用,对某些致病菌和致病真菌有一定的抑制作用。

中医认为,其性平,味辛、微苦。功能理气解郁,止痛调经。适用于肝胃不和,气郁不舒,胸腹胁肋胀痛,痰饮痞满,月经不调等症。

用量一般3~9克。但气虚血燥者慎用。

(2) 青皮

本品为芸香科植物橘及其变种未成熟的果皮或幼果。含挥发油。其主要成分为柠檬烯,还含橙皮苷、红橘素等。挥发油对胃肠有温和的刺激作用,能促进消化液分泌,排除肠内积气,并有轻度祛痰作用。煎剂能抑制胃肠平滑肌,有解痉作用。



中医认为,本品味苦辛,性温。功能破气消滞,舒郁降逆,并能治疗疝气疼痛。对于肝气郁结而致的胸膈胀闷,气逆不食,胁肋痛胀,善怒,气滞胃痛等症,可用青皮破气结,舒肝郁。

(3) 木香

本品为公丁香、川木香和越西木香的根。内含挥发油,油中含云木香烯、本香炔、木香内酯、木香醇和木香酸等。药理试验证明,木香有扩张支气管平滑肌的作用,对肠道有直接松弛作用,对多种致病菌及真菌有抑制作用。

中医认为,其性温,味辛。功能行肠胃滞气,疏肝解郁,和胃健脾。是常用的行气药。

用量1~9克。但肺虚有热,血分燥热,虚火上冲者忌用。

(4) 佛手

本品为芸香科植物佛手的果实。含柠檬油素、香叶木昔、橙皮昔、果皮含挥发油。佛手柑醇提物对乙酰胆碱引起的兔肠痉挛有显著的解痉作用。

中医认为,本品味辛、苦、酸,性温。主要功用是理气和中,舒肝解郁。适用于肝气郁结而致的胃脘痛,胸闷胁胀,食欲不振,呕吐等症。

用量一般为5~9克。

(5) 苏梗

本品为唇形科植物皱紫苏或尖紫苏的茎枝。含挥发油。油中主含紫苏醛、左旋柠檬烯等。

中医认为,其味辛,性温。功能理气舒郁,和胃安胎。适用于胸脘痞闷,气滞腹胀,噯气呕吐,胎动不安。



用量 4.5~9 克。

2. 常用理气解郁方

① 木香若干。

将木香晒干,去净泥土,研成细粉,有条件的可装入胶囊内。

每次服 0.4~0.8 克,1 日服 3 次,饭后服用。如服后较适应,可每次剂量逐渐增加到 1~2 克,1 日量为 3~6 克。3 个月为 1 疗程。

本方行气解郁。适用于气郁体质者服用。

② 人参、青皮、陈皮、丁香各 7 克,白术 5 克,炮附子、草果仁、炮干姜各 4 克,姜制厚朴、炙甘草各 2 克,生姜 3 片,红枣 2 枚。

水煎服,每日 1 剂,分 2 次服。

本方舒肝和胃,适用于肝气不舒所致的胃脘部疼痛,胀满。

③ 柴胡,当归,白芍,炒白术,茯苓,炙甘草,薄荷,煨姜各 100 克。

水丸,50 粒重 3 克。

口服,每次 6~9 克,每日 3 次,空腹温开水送服。

本方疏肝,养血,健脾。适用于气郁体质,症见精神抑郁,胁肋胀痛,口燥咽干,神疲食少,舌淡红苔薄,脉弦而虚者。

④ 柴胡,当归,白芍,丹皮,白术,茯苓,栀子,薄荷,甘草。

水丸剂,每 50 粒重 3 克。



口服,成人每次9克,每日2次,早晚开水送服。儿童用量酌减。

本方疏肝养血,健脾清热,适用于气郁体质又兼见热象者。如烦躁易怒,精神抑郁,口苦咽干,舌质红,苔薄白,脉弦数。

⑤ 白芍(酒炒),川楝子,枳壳(炒),木香,玄胡索(醋制),厚朴(姜制),陈皮,沉香,片姜黄,豆蔻仁,茯苓,朱砂。

本方为蜜丸,每丸重9克。

口服,成人每次服1丸,每日2次。小儿酌减。

本方具有舒肝理气,和胃止痛之功。主要治疗因肝气郁滞引起之胁肋胀满疼痛,脘腹胀满。

⑥ 香附(醋炙),本香,青皮(醋炙),陈皮,砂仁,郁金,三棱(麸炒),莪术(醋炙),猪牙皂,槟榔,六神曲(麸炒),麦芽(炒),广藿香,黄连,大黄,牵牛子(炒),甘草。

本方为水丸剂,每100粒重6克。口服,每次6克,每日2次,温开水送服。

本方功能行气开郁,为六郁丸方。所谓六郁是指气郁、血郁、湿郁、痰郁、食郁、热郁,因六郁皆责于气,多由情志不舒,气机郁结所致。气机通畅则诸郁皆舒。本方尤适用于气郁体质者服用。



九、阳盛体质养生法

这里说的阳盛,是指人体阳气旺盛。但中医学认为:“阳盛则热”,而热到一定程度,即为火,所谓火为热之极。火为阳邪,其性炎上,不仅可以耗伤精液,且常扰动血分,其致病后常有发热,口渴,汗多等症。一般视其所犯之脏腑不同而有不同的见症。如胃火炽盛,则见牙齿肿胀,胃脘灼热而喜凉饮;心火上炎,则见口舌生疮,心移热于小肠而见尿少色赤;肝火上冲,则见头痛,目赤肿痛及两肋胀痛。若火邪伤及脉络,则营血被迫枉行,不循常道而溢于脉外,临床可见衄血,吐血,便血,尿血,瘀斑等。

在一般情况下,阳盛体质的特点是形体壮实,面赤,声高气粗,喜凉怕热,喜冷饮,小便热赤,大便恶臭,脉洪大有力,舌红苔黄。

此种体质的人,应当怎样养生呢?

(一) 饮食养生法

祖国医学认为,“热者寒之”,即是说,体内有热的人,要用寒凉的药物或食物来治疗,下面就介绍相关的食物和药膳。



1. 常用清热泻火食物

(1) 菜油

本品为油菜种子榨取的油,又名菜子油。其主要成分为芥酸、油酸、豆油酸、亚麻酸、甾醇、维生素 E 等。

中医认为,其性凉,味甘。功能润肠通便,清热,调味。适用于便秘,烫火伤,痈疽肿毒等症。

肠梗阻:菜油 50~250 克,按年龄大小,1 次或 2 次服下。

烫伤:用菜油外涂。

(2) 蛭子

本品为竹蛭科动物缢蛭的肉。每 100 克肉中含蛋白质 7.1 克,脂肪 1.1 克,钙 133 毫克,磷 114 毫克,铁 22.7 毫克,碘 0.19 微克等。

中医认为,其性寒,味甘、咸。功能滋补,清热,除烦。适用于产后虚损,乳少,烦热,血痢等症。

病后烦热、口干:蛭干 30 克,万年青干菜 30 克,煮食。

产后虚损少乳:蛭肉 250 克,黄酒适量,蒸后煮汤服食。

湿热水肿:蛭干 60 克,大蒜、粳米各适量,葱、姜、料酒各适量,无盐酱油少许。先将蛭干洗净,加水煮 10 分钟,再放入蒜瓣及粳米,熬至粥将熟时,加调料烧开即可。

(3) 蚬

每 100 克蚬肉中含蛋白质 11 克,脂肪 2.1 克,钙 963 毫克,磷 321 毫克,维生素 B₁ 0.12 毫克,维生素 pp 1.6 毫



克及维生素 A 等。以黄蛭质佳。

中医认为,其性寒,味甘。功能清热,利湿,解毒。适用于消渴,小便赤涩,痰喘反胃,火眼,呕恶诸症。

小便赤涩:蛭肉煮食。

痰喘反胃:蛭肉,葱花煮食。

(4) 苦瓜

苦瓜又名癞瓜、凉瓜。每 100 克苦瓜中含蛋白质 0.9 克,脂肪 0.2 克,糖类 3.2 克及少量钙、磷、铁、维生素 B 和苦瓜苷等。

中医认为,苦瓜性寒,味苦,为清热解暑养生佳品。日常食之可清心火,解暑热,明眼目。可用于热病烦渴,中暑,肠炎,痢疾,火眼赤痛,热毒疮疖等。为夏令保健食品。

痢疾:苦瓜 100 克,粳米 50 克,冰糖 100 克,煮粥食。

烦热口渴:鲜苦瓜 1 个,去瓢切碎,调味煮汤食。

阳痿:苦瓜种子炒熟研末,每次 10 克,黄酒送服,10 天为 1 疗程。

烹调时,宜把苦瓜切断,盐腌片刻,即可除掉部分苦味。脾胃虚寒者食之可能吐泻腹痛,故不宜食。

(5) 青蛙

青蛙又名田鸡。每 100 克肉中含蛋白质 14.8 克,脂肪 7.6 克,钙 110 毫克,磷 159 毫克,铁 4.1 毫克及少量维生素。

中医认为,其性寒,味甘。功能清热解毒,利水消肿。适用于阴虚内燥,虚劳烦热,或水湿内盛,浮肿,小便不利。

骨结核:青蛙 1 个,红糖 60 克,白酒 60 克,百部 10 克,煮熟后 1 次食之。



咳嗽,痰中带血,浮肿:青蛙1个,砂仁、莱菔子各9克,置于青蛙腹中,缝好,外用黄泥包裹,烧存性,去泥研末,分3次,黄酒冲服,每日1次。

经闭:青蛙焙于研末酒送服,每服9克。

小儿疳积:净蛙,每次2只煮食,连续服用。

(6) 葫芦

葫芦又名葫芦瓜。每100克葫芦中含蛋白质0.6克,脂肪0.1克,糖3.1克,钙12毫克,磷17毫克,铁0.3毫克及少量胡萝卜素及瓜氨酸等。

中医认为,其性凉,味甘、淡。功能清热利水,止渴除烦。适用于腹胀,腹水,尿少,水肿,暑热,烦渴等症。

水肿:葫芦1个,装满赤小豆、红枣,蒸3次,随意吃。

肾炎:葫芦300克除去子切块,水煎服,日频服,每服5克。

(7) 马肉

中医认为,马肉性寒,其味酸、甘。功能除热下气,壮腰筋。适用于月经过多,带下不止,糖尿病,单纯性肥胖等症。

单纯性肥胖:以马肉代替猪、羊、鸡肉及乳制品为食。

糖尿病:马乳2~3杯,每日2~3次分服。

(8) 卷心菜

卷心菜又名洋白菜、莲花白。每100克含钙32毫克,磷24毫克,铁0.3毫克及丰富的维生素U等。因富含维生素U,有利于溃疡愈合,可用于胃及十二指肠溃疡。

中医认为,其性平,味甘。功能清热散结,解毒利尿,补肾壮骨,健胃通络。适用于胃及十二指肠溃疡,胆囊炎,



关节不利,肾虚腰痛等症。

治胃溃疡疼痛:用鲜卷心菜捣汁 300 克,略加温,饭前饮,每日 3 次。

治上腹胀气疼痛:卷心菜加盐煮,每天 200 克,分 2 次服。

(9) 莲藕

每 100 克藕中含糖类 19.8 克,钙 19 毫克,磷 51 毫克,铁 0.5 毫克,维生素 C 25 毫克及天门冬素等。

中医认为,藕性味甘、寒,有清热生津,凉血散瘀,补脾开胃,涩肠止泻之作用。可用于治热病口渴,咯血,尿血,吐血,衄血,痰热咳嗽,咽干喉痛等。

泌尿系感染,症见尿急,尿血等症:用藕 500 克,鲜甘蔗 500 克。先将藕去皮切碎,再将甘蔗绞汁,浸泡鲜藕 1~2 小时,用纱布绞出汁饮用。

腹泻:藕 500 克,加姜 50 克,取汁,每日 2 次。

体虚乏力:藕粉、糯米粉各 500 克,加白糖 300 克,加水适量和匀,上笼蒸半小时,成藕米糕,常食可恢复体力。

小儿热毒:鲜藕、鲜茅根,鲜荸荠各 250 克,同放锅中,加清水适量,煎沸 20 分钟后,去渣取汁,代茶饮。

热病烦渴,目赤热痛:鲜藕 50 克,切片,入锅,加水一碗半,文火煮至一碗,加入适量白糖拌匀,代茶饮。

胃出血:鲜藕 1 支,三七粉 5 克,鸡蛋 1 只,盐适量。先将藕洗净,切碎,绞汁,放锅中加清水适量,煮沸后调入三七、鸡蛋、食盐等,煮熟服食。

(10) 小麦

我国南方、北方均种小麦。以北方为良。北方小麦皮



薄,出粉率高,性温,食之平和不燥。南方小麦皮厚,出粉率低,性热,食之上火。每 100 克小麦粉含蛋白质 9~12 克,糖类 73 克,钙 43 毫克,磷 330 毫克,铁 5.9 毫克。此外,尚含谷固醇、卵磷脂、淀粉酶、麦芽糖酶及维生素 B 等。

中医学认为,小麦味甘,性微寒。功能清热,止烦渴,利小便。《名医别录》说:“主除热,止燥渴咽干,利小便,养肝气”,可以治疗消渴、心烦、淋病等。若外用,可消疮肿。

浮小麦,是未成熟的嫩麦,入水中淘麦时漂浮于水面,俗称“麦鱼”。

中医认为,浮小麦味甘、咸,性寒。功能养心神,敛虚汗,去虚热。《千金食治》说:“养心气,心病者宜食”。《本草纲目》说:“益气除烦,止自汗、盗汗,骨蒸虚热,妇人劳热”。适用于妇人脏躁(癔病)、悲伤欲哭以及神经性心悸,怔忡不安,失眠等。

麦麸,《药物图考》说:“麦皮中含有一种生活素,能和缓神经,除热,去烦,润脏腑,安神经。”小麦麸皮约占麦粒的 14%,含粗蛋白 13%~19%,粗脂肪 4%~6%,粗纤维 6%~12%。研究证明,麸皮纤维是食物和粪便的扩充剂,可缩短粪便在肠道内的推进、排泄时间,有降低人体胆固醇的作用。同时,对预防糖尿病、肥胖病和保持健美都有积极的作用。

(11) 无花果

无花果又叫奶浆果。无花果并非真的无花,它的花很小,呈淡红色,生在由花托形成的果实内,从外面看不出来。无花果肉质多汁,含有糖、蛋白质、及维生素 B 等。据研究,无花果的抗癌作用在于果中含有极微量放射体。



中医认为,其性平,味甘。功能清热润肠,润肺止咳。适用于肺热声嘶,咽喉肿痛,咳喘,大便秘结,痔疮脱肛等病证。

胃及十二指肠溃疡疼痛:无花果焙干,研末,每日服10~20克。

便秘:每日生食无花果7枚,连服7天。

哮喘:无花果捣汁半杯,开水冲服,每日1次。

黄疸:无花果叶9克,水煎代茶饮。

筋骨疼痛,风湿麻木:无花果根15~30克炖猪瘦肉内服。

误食鱼蟹中毒:无花果鲜嫩叶洗净,捣烂绞汁,温开水和服半杯。

肺热声音嘶哑:无花果30克,水煎,调冰糖服。

(12) 柠檬

柠檬含维生素C比较高,每百克果实可含40毫克,另含维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁等。柠檬为食品加工必不可少的原料,可用其制作饮料、蜜饯及糕点等食品。柠檬闻之有芳香之气,但食之味酸微苦,一般不能同其它水果一样鲜食。

中医认为,其性寒,味甘、酸。功能生津止渴,祛暑安胎。适用于暑热烦渴,纳呆脘闷,痛经,闭经,功能性子宫出血,胎动不安等症。

热病津伤口渴:鲜柠檬肉切碎,以洁净纱布绞取汁,每次10克以沸水冲化,饮用。

高脂血症:柠檬1个,荸荠10枚,水煎常服有效。

柠檬还有洁肤美容作用,具有消除皮肤色素沉着的功



能,长期以来它是制作嫩肤霜和洗发剂的重要原料。此外,柠檬含有丰富的芦丁,可减少血中胆固醇,预防动脉硬化。

(13) 乌梅

乌梅又名青梅。果实含酸量很高,主要是柠檬酸,可达19%。还含有苹果酸、琥珀酸,及谷甾醇等。

中医认为,其性平,味酸。有解热,除烦,止泻,镇咳,驱虫等功效。适用于久咳不止,久泻不利,虚热口渴和盛夏暑热烦渴等症。研究证实,乌梅对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒、结核、绿脓杆菌及各种皮肤真菌有抑制作用。此外,乌梅含有能提高肝脏解毒能力的微量苦味酸,能使胆囊收缩,促进胆汁分泌,因此能治疗病人疼痛欲绝,汗珠如豆,痛苦万分的胆道蛔虫症。同时,乌梅还能有效地分解肌肉组织中的乳酸,使人消除疲劳,恢复体力。

痢疾: 乌梅20克压碎,香附10克,加水150毫升,文火煎熬,待药汁浓缩至50毫升时过滤,早晚分2次服用。

伤寒: 乌梅浸膏和黄连同用。取肥大乌梅,煮至极烂,去核,过滤后再煎,浓缩成稠厚膏,即为乌梅浸膏。分服。

肠炎: 乌梅10个,煎浓汤,食前空腹饮服,每日2次。

糖尿病: 乌梅肉100克微炒为末,每用10克、水两杯,煎取1杯,去渣,临睡时服。

胆道蛔虫: 肥大乌梅5~6个,川椒3~6克,川楝根皮24克,水煎,分服。

恶心呕吐: 乌梅20克,加冰糖15克,水煎服。

子宫出血: 乌梅30克,红糖适量,每日1剂,水煎服。



久咳不止：乌梅肉微炒，罌粟壳去筋膜蜜炒，等分为末，每服 10 克，睡时蜜汤调服。

因乌梅酸味极浓，不可过食，多食则损齿、伤齿，出现痰热。

(14) 白菜

十字花科植物白菜及变种山东大白菜、浙江黄芽菜的叶球。每 100 克大白菜中含钙 41 毫克，磷 37 毫克，铁 0.5 毫克及粗纤维、胡萝卜素及少量蛋白质等。

白菜性平，微寒。有通利肠胃，润肺清热作用。可用于口干烦渴，大小便不利，肺热咳嗽等。

感冒：用干白菜根 1 块，红糖 50 克，生姜 3 片，水煎服。

解水薯中毒：鲜白菜、生萝卜各 3 片，用凉开水洗净，切碎捣烂绞汁，加红糖适量，分数次服。

口腔溃疡，糜烂疼痛者：取白菜根 30 克焙干，加硼砂 6 克，共研细末，涂于溃疡面。

(15) 蚕豆

蚕豆又名胡豆、佛豆。每百克含蛋白质 28.2 克，脂肪少量，糖类 48.6 克，粗纤维 6.7 克，钙 71 毫克，磷 340 毫克，铁 7.0 毫克及少量维生素、磷脂、胆碱等物质。

中医认为，蚕豆味甘，性平。功能和中下气，调补五脏，清火解毒，利尿消肿。可治疗多种疾病。

水肿：用陈蚕豆 120 克，红糖 90 克，蚕豆连壳同红糖同煮至汁浓时，滤出饮汁服用。

小便不通：用鲜蚕豆壳 100 克，煎汤服。

咳血吐血：取新蚕豆壳适量，煎汤服。



食用蚕豆需要注意两点：一是老蚕豆多食易腹胀，需煮烂食用。二是极少数人食蚕豆后，可发生急性溶血性贫血，此病多见于男童，发病急骤，主要表现为贫血，乏力，皮肤巩膜黄染及血红蛋白尿。一旦发病，必须急送医院救治。

(16) 草莓

草莓果实鲜红艳丽、柔软多汁，甜酸适口。每 100 克草莓果肉含维生素 C 35 毫克、铁 1.1 毫克、以及钙、磷、柠檬酸、苹果酸、水杨酸等物质。此外，草莓内还含有抗癌的异蛋白物质。

中医认为，其性平，味酸、甘。具有清暑解热，生津止渴，利尿止泻的作用。适用于干咳无痰，烦热口渴，积食腹胀，小便浊痛，醉酒等病证。

干咳无痰，日久不愈：草莓 60 克，与冰糖 30 克隔水炖烂，每日 3 次。

烦热口渴，咽喉肿痛：鲜草莓洗净榨汁，早晚各服 1 杯。

小便涩痛，尿色深：草莓 60 克捣烂，用冷开水冲服。

醉酒：草莓 90~150 克，1 次吃完。

(17) 香椿

香椿所含蛋白质居蔬菜之首，每 100 克香椿含蛋白质 9.8 克，钙含量也较丰富，此外还含有维生素 C、胡萝卜素及磷等。

中医认为，香椿味苦，性平。功能清热解毒，健胃化湿。可用治肠炎痢疾，疔疽疮疥，食欲不振等。

治赤白痢疾：香椿叶 60~120 克，酌加水煎服。



尿道感染：香椿根皮、车前草各 30 克，黄柏 9 克，水煎服。

(18) 芹菜

芹菜有水、旱两种，性能相近。旱芹香气浓，又名香芹，入药较佳，故又称药芹。芹菜尤其是维生素 P 的含量较多。

芹菜味甘，性凉。具有清热，健胃，降压，利尿，醒神，健脑之功效。适用于高血压，妇女月经不调，小便热涩不利等症。

高血压：鲜芹菜 250 克，开水烫约 2 分钟，切细绞汁。每次服 1 小杯，每日 2 次。

妇女月经不调或小便出血：鲜芹菜 30 克，茜草 6 克，六月雪 12 克，水煎服。

反胃呕吐：芹菜鲜根 10 克，甘草 15 克，鸡蛋 1 个，煎沸后打入鸡蛋冲服。

百日咳：全芹菜 1 把，洗净捣汁，加食盐少许，隔水蒸熟。早、晚各服 1 小杯，连服 3 日。

小便出血：水芹捣汁，日服六七次，每次半小碗。

人们通常只食芹菜之茎，其实芹菜叶中维生素、矿物质等营养成分含量比茎高，弃之可惜。叶有苦味，吃时宜用开水焯过。

(19) 绿豆

《本草纲目》说：“绿豆处处有之……北人用之甚广，可作豆粥，豆饭，豆酒，炒食，面食。磨而为面，澄滤取粉，可以作饵顿糕，荡皮搓索，为食中要物。以水浸湿发白芽，又为菜中佳品。”每 100 克绿豆中含蛋白质 23.8 克，糖类



58.8克,钙80毫克,磷360毫克,铁6.8毫克,胡萝卜素0.22毫克,维生素B₁ 0.53毫克,维生素B₂ 0.12毫克,维生素pp 1.8毫克。

中医认为,绿豆性凉,味甘。有消暑解毒、清热除烦,利尿消肿的功效。主要用治中暑头晕,暑热烦渴,恶心呕吐,药物中毒,水火烫伤以及疮疡肿毒等症。

治疗流行性感冒:绿豆30克,贯众20克,板兰根10克,水煎服,连服3日。

治疗烧伤:取生绿豆粉60克,75%酒精适量,调成糊状,半小时后加入冰片10克调匀。创面清洁后,将药糊涂于创面。

醉酒:用绿豆芽30克,西瓜翠衣30克,葛花10克,水煎频频饮用。

药物性皮炎:绿豆、黑豆、赤小豆各25克,甘草3克,加水煮至豆熟,食豆饮汤。

铅中毒,食菌中毒,误服农药中毒:急取绿豆200克,生甘草10克,加水煎汤,澄冷服之。

胃脘疼痛,灼热反酸:绿豆100克,猪苦胆1个,将绿豆纳胆内,以胆汁干为度,取豆研面,每服10克,温开水送服。

座疮:绿豆研细粉,用凉开水搅拌成糊状,晚睡前患部洗净涂之。

(20) 猕猴桃

猕猴桃俗称阳桃。李时珍说:“其形如梨,其色如桃,而猕猴桃喜食,故有诸名”。目前供食用的主要有中华猕猴桃、软枣猕猴桃、狗枣猕猴桃。尤其中华猕猴桃是集“保



健、抗癌、长寿、美容”为一体的佳果。每 100 克新鲜果肉中含维生素 C 150~420 毫克,并含有 12 种氨基酸和丰富的钙、磷、钾、铁等矿物元素。还含有解脲酶氨基酸,可防止致癌物质亚硝胺在人体内作用,可降低血胆固醇及甘油三酯水平。对高血压、心血管疾病、肝炎、尿道炎、咽炎、失眠、坏血病、脾脏肿大等疾病有很高的疗效。

中医认为,其味酸,甘,性寒。有调中下气,生津润燥,解热除烦,散瘀利尿之功效。适用于食欲不振,呕吐,烦热,消渴,黄疸,五淋、痔疮等病证。

风湿关节痛:猕猴桃干果、木防己各 25 克,红草 15 克,胡枝子 25 克,水煎服。

食欲不振:猕猴桃干果 100 克,水煎服。

急性肝炎:猕猴桃根 200 克,红枣 12 枚,水煎当茶饮。

产妇乳少:猕猴桃根 100~150 克,水煎服。

脱肛:猕猴桃根 30 克,猪大肠 1 段,煎汤服。

乳腺癌:猕猴桃根 125 克,水 1000 毫升,煎 3 小时以上,每天 1 剂,10~15 天为 1 疗程。

(21) 苹果

俗语道:一日一个苹果,一世不求医生。每 100 克鲜果中,含糖类 34 克,蛋白质 0.4 克,脂肪 0.5 克,钙 11 毫克,磷 9 毫克,镁 8 毫克,铁 0.3 毫克以及多种维生素等。苹果中含有的果胶、纤维素和半纤维素可以吸附胆固醇,并使之随粪便排出体外,从而避免胆固醇沉淀在胆汁中形成胆结石。苹果有降压的功能,苹果中富含的钾元素,能促进体内钠盐的排出,因而能降血压。苹果能保护肝脏及



缓解酸中毒。经常食用有增强免疫功能之作用。苹果还是美容佳品,可使皮肤润滑柔嫩。苹果中的营养成分可溶性大,易被人体吸收,有“活水”之称。

中医认为,其性凉,味甘。具有生津,润肺,除烦,解暑,开胃,醒酒等功能。适用于中焦诸气不足,消化不良,口干咽燥,便秘,慢性腹泻等症的治疗。

高血压:每次吃 250 克苹果,每天 3 次。

动脉硬化:每天 1 个苹果,连皮吃下。

慢性腹泻:用苹果干粉 15 克,空腹时开水送服,每日 2~3 次。

大便燥结:每日早晚空心吃苹果 1~2 个。

反胃:苹果皮,每次用 25~50 克,煎汤服。

苹果性凉,凡脾胃虚寒者宜少吃。

(22) 香蕉

香蕉是热带和亚热带地区的主要水果之一。其果肉软润细嫩,糯甜适口,芳香沁人,富含多种营养。每 100 克可食部分,含糖类 20 克,蛋白质 1.2 克,脂肪 0.6 克,果酸 0.19 克,粗纤维 0.9 克,钙 18 毫克,磷 28 毫克,铁 0.6 毫克及多种维生素。香蕉中钾的含量居水果之首,每 100 克中高达 470 毫克。钾对维持人体细胞功能和体内酸碱平衡以及增进心肌功能均有明显作用。

中医认为,其性寒,味甘。功能消烦止渴,润肠通便,清热解毒,通血脉,增精髓。适用于烦渴,风热,便秘,痔血,热疔肿毒等症。研究证实,高血压患者常吃香蕉,有缓降血压之功效。香蕉润肠,清热,可预防便秘,从而避免因用力排便而造成突发性脑溢血等危险。青香蕉有刺激胃



粘膜细胞生长的作用,可保护胃壁免受胃酸的破坏,起到预防和治愈胃溃疡的作用。

手足皸裂:熟软香蕉1只,剥皮后焙热,用热水洗净手足后,取少量热香蕉搽于患处并稍加按摩。

肺炎:用香蕉根120克,捣烂取汁后熬温并加食盐少许,和服。

高血压:日食3次香蕉,每次1~2个,连续吃,有效。

防治脑溢血:香蕉花,水煎服。

烫伤:香蕉去皮,将果肉捣烂,挤汁,涂患处,每日2次。

大便干燥不通:香蕉250克,睡前食。

燥热咳嗽:香蕉2个和适量冰糖炖服,每日2次,连服2周。

有些热带地区的人用香蕉果肉擦脸,认为有润肤和消除瘢痕的功效。

香蕉性寒,脾虚便溏者不宜食。

(23) 空心菜

空心菜又名蕹菜。每100克空心菜嫩梢嫩叶中,含蛋白质3.2克,脂肪0.6克,糖类7.4克,钙188毫克,磷49毫克,铁4.1毫克及多种维生素。因其含有胰岛素,有降低血糖的作用,故可用于糖尿病的治疗。

中医认为,其性寒,味微甘。功能清热凉血,解毒利尿。适用于鼻衄,便秘,便血,痔疮,小便赤涩,疮痈肿毒诸症。

妇女白带:鲜空心菜连根500克,鲜白槿花250克,与猪肉同煮,吃肉喝汤。



血热鼻衄：空心菜数根，和糖捣烂，沸水冲服。

便血：鲜空心菜洗净捣取汁，和适量蜂蜜服。

小儿夏季热：空心菜 100 克，荸荠 100 克，调味煮汤食。

(24) 猪胆

猪胆的主要成分为胆汁酸类、胆色素、粘蛋白、脂类及矿物质。

中医认为，其性寒，味苦。功能清心凉肝，明目通便。李时珍说：“方家用猪胆，取其寒能清热，滑能润燥，苦能入心，又能去肝胆之火也”。

慢性副鼻窦炎：将藿香 240 克研细，与公猪胆汁调糊，每次饭后服 15 克，日 2 次。再用苍耳子 10 克煎汤送服。

头癣：猪胆汁调入雄黄粉 9 克成糊状，涂搽患处。

(25) 豆腐

豆腐为大豆种子加工制成品。味甘，性凉。功能益气和中，生津润燥，清热解毒。可用于目赤，消渴，便秘，咽痛，肺热痰多，胃火口臭等。

产后乳少：豆腐 500 克，炒王不留行 30 克，煮汤。喝汤吃豆腐。

酒精中毒：热豆腐切薄片，遍身贴之，冷即换，至苏醒。

白浊：豆腐 100 克，红糖 50 克。豆腐掏空加入红糖封好，置笼内蒸熟吃。

豆浆，为豆科植物大豆种子加工制成的浆汁。其味甘性平，功能补虚润燥，清肺化痰。适用于虚劳咳嗽，痰火哮



喘,便秘,淋浊等。

血崩:生豆浆1碗,韭菜汁半碗,调和空腹饮下。

痰火吼喘:饴糖100克,豆浆1碗,煮化顿服。

(26) 豆腐皮

豆腐皮为豆腐浆煮沸后,浆面所凝结之薄膜。性平,味甘、淡。功能清肺热,止咳,消痰,养胃,解毒。可用于肺热咳嗽,热病伤津,大便干结等。

(27) 李子

每100克李子中含糖类8.8克,钙17毫克,磷20毫克,铁0.5毫克,还含少量维生素。

中医认为,李子性微温,味甘酸或苦涩,肝病者宜食之。李子能清肝热,生津利水。可用治骨蒸劳热,消渴引饮,肝硬化腹水等。李花,《本草纲目》说:“苦、香、无毒,令人面泽,去粉滓黥黯”。李花是美容医师的常用药,李树叶,可以治疗小儿高热、惊痫等病,并能除恶刺疮毒。

跌打损伤:李子核仁10~15克,煎汤服。

高烧,惊痫:李子鲜叶适量洗净煎汤洗浴或捣汁涂。

牙痛:干李根10~15克,切碎洗净,煎汤内服。

面黑:李花、梨花、櫻桃花、白葵花、白莲花、红莲花、旋复花、秦椒各300克,桃花、木瓜花、丁香、沉香、青木香、钟乳粉各150克,珍珠100克,蜀葵花50克,大豆300克,共为细面备用。每天用此药面搓洗手脸。据载,百日后颜面可光洁如玉。

李子性酸,多吃可损伤脾胃。

(28) 黄瓜

每100克黄瓜中含蛋白质0.8克,脂肪0.2克,糖类2



克,钙 19 毫克,磷 29 毫克,铁 0.3 毫克及少量维生素 C 和葫芦素等。医学研究表明,黄瓜中的纤维素能促进胆固醇的排泄,有降低胆固醇的作用。黄瓜中的丙醇、乙醇等成分,可抑制糖转化为脂肪,多吃可以减肥。黄瓜头部含葫芦素,有显著的抗肿瘤作用。此外,黄瓜汁外搽能舒展皱纹,润肤除斑,是近年来时尚的美容佳品。

中医认为,其性寒,味甘。功能清热止渴,利水解毒。适用于烦热口渴,咽喉肿痛,烫伤疮肿,火眼赤痛,小儿热痢,小便不利,四肢浮肿等症。

四肢浮肿:用老黄瓜皮 50 克,加水 2 碗,煎至 1 碗,每日 2~3 次。

热痢:嫩黄瓜同蜜食 10 条。

腹泻:黄瓜叶切碎调醋,煎鸡蛋食之。

黄瓜性寒凉,胃寒者多食易腹痛。

(29) 西瓜

西瓜营养丰富,含有果糖、葡萄糖、胡萝卜素。有“天生白虎汤”之称。医学研究认为:西瓜有降低血压、软化血管、治肾炎水肿的作用。西瓜汁是很好的美容剂,常用新鲜西瓜汁涂搽面部皮肤等处,可增强皮肉弹性,减少皮肤皱纹,增添面部光泽。

西瓜子含脂肪、蛋白质、维生素 B₂、尿素酶、蔗糖酶和皂甙,后 3 种成分有解毒效果,并且对急性膀胱炎症状有缓解作用。

中医认为,其性寒,味甘、淡。有清热解暑,除烦止渴,利水通尿之功。适用于暑热烦渴,小便不利,口疮,酒醉等症。



口疮：口含西瓜汁，饮西瓜汁。或西瓜皮烘干，研末外用。

乙型脑炎抽风：西瓜汁加白糖共饮。

急性肾炎：全西瓜洗净切碎，煮浓汁成西瓜膏，每日用开水饮服1~2匙，每日2次。

糖尿病：西瓜皮与党参、枸杞子，或冬瓜皮、天花粉适量共煎饮。

防暑：西瓜皮100克，洗净切片，加水3碗，煎取2碗，凉饮。

低血糖，贫血，肝炎：熟透西瓜1个，取瓢切块（去籽），置容器中，再加白糖腌3~5小时食用。

吃西瓜前要洗净瓜体外皮。吃西瓜后不宜喝热水。因为西瓜性寒，食后胃的温度会迅速下降，若在胃未恢复原有温度时喝下热水、可能因冷热冲击而发生呕吐。

（30）食盐

食盐的主要成分是氯化钠，还有氯化镁、硫酸镁、硫酸钠、硫酸钙等物质。人们吃盐，是为了吸取其中的钠。钠在人体内可产生“渗透压”作用，能影响细胞内外水分的流通，维持体内水分的正常分布。1个体重70公斤的正常人，体内有盐约150克。尽管生命离不开盐，但盐吃得过多，反而有害。爱斯基摩人平均每天仅吃盐4克，尽管吃的是动物性食物，但没有高血压病人。美国人平均每人每天吃盐10克，高血压发病率约10%。日本北海道人平均每天吃盐26克，高血压发病率为40%。可见吃盐多少与高血压发病呈正比例关系。此外，多吃盐，超过肾脏的排泄能力，会引起浮肿，同时加重心、肾的负担。



人在一般生活和工作情况下,每天需要 5 克食盐。营养学家曾提出了既减少食盐摄入又不致影响食欲的措施:

一是当菜肴为两种以上时,不要在每盘中平均使用盐、而应把盐集中在一种菜中。

二是炒菜时不放盐,而把盐直接撒在菜上。

三是充分利用酸味,用醋拌凉菜。

四是少用酱油。

五是灵活运用甜食或肉冻。

六是用蘑菇、紫菜、玉米等具有天然美味的食品,做成各种不加盐即美味诱人的膳食。

中医认为,盐性寒,味咸。功能清火凉血,通便解毒,滋肾固齿。适用于咽痛、牙痛、火眼,习惯性便秘,牙龈出血,冲洗创口,催吐解毒等症。

大便不通:每天清晨喝 1 杯淡盐水。

手脚不慎碰伤出血,可先用盐水清洗,既消毒灭菌又可预防感染。

咽喉肿痛,口腔发炎:每天用盐水含漱几次。

一般皮肤病:洗澡时,在水里放盐。

开水烫伤皮肤:将盐水搽在皮肤上,可减轻疼痛。

(31) 罗汉果

罗汉果又名假苦瓜。罗汉果中含有一种甜味物质,其甜度比食糖高 300 倍,可作为糖尿病患者的食用甜味剂。罗汉果还具有抗癌作用。

中医认为,其性凉,味甘。为清润肺胃养生食品。日常食之可清凉润肺,养胃润肠。适用于肺热体质,咽干声哑,胃热肠燥,大便干结。



慢性咽炎：罗汉果 1 个，猪瘦肉末 50 克，粳米 100 克，调以食盐、味精、麻油，煮粥食。

百日咳：罗汉果 1 个，柿饼 30 克，炖食。

暑热烦渴：罗汉果 1 个打碎，泡开水代茶饮。

便秘：罗汉果 2 个，取瓤及种子，打碎，水煎，睡前服。

慢性咳嗽：罗汉果 1 个，水煎分 2 次服。

(32) 海带

海带含有一种叫做海带多糖的有效成分，能降低人体血清总胆固醇与甘油三酯的浓度。动物实验表明，海带多糖能减少动物动脉内膜粥样斑块的形成及发展。海带多糖还有抗凝血的作用，可阻止血管内血栓的形成。海带中富含纤维素，纤维素可以和胆汁酸结合排出体外，减少胆固醇合成，防止动脉硬化的发生。海带含钙丰富，每 100 克干品中含量高达 1770 毫克。对高血压的防治有好处。并可壮骨骼，坚牙齿，美容颜。海带内含有丰富的维生素，常食海带，可防夜盲症、干眼病和皮肤干燥，减少唇炎、口角炎、舌炎的发生。

中医认为，海带性寒，味咸。功能软坚散结，利水泄热。适用于甲状腺肿大，淋巴结肿，睾丸肿疼，高血压，慢性咽炎等病证。

慢性咽炎：海带用开水烫过，用白糖渍 3 天，每日食 30 克。

淋巴结肿：海带 500 克，切碎，泡入 1000 克白酒中，浸 20 日，去渣。每日 1 盅酒，早晚分饮。

高血压：海带 60 克，绿豆 150 克，加水煮，再加红糖适量，顿服。



瘰癧：干荔枝 7 枚，海藻、海带各 15 克，黄酒适量，葱、姜、大料、桂皮、酱油各适量。将干荔枝剥皮，海藻、海带洗去泥沙切碎，三味同放入锅内，加调料及清水烧开，煮至海带酥烂食用。

肝脾肿大：海带 10~30 克，茯苓 30 克，水煎服。

(33) 薏苡仁

薏苡仁又名薏米，苡仁。每 100 克薏苡仁含蛋白质 13.7 克，脂肪 5.4 克，维生素 B₂ 0.1 毫克，维生素 pp 2.3 毫克。

中医认为，薏苡仁性凉，味甘、淡。功能利水渗湿，健脾止泻，清热排脓。适用于小便短赤，水肿脚气，风湿痹痛，筋脉挛急，脾虚泻泄，肺脓肿等症。

脾虚泻泄：用薏米 50 克，山药 100 克，调味煮粥食。

小便不利，水肿：薏米 30 克，冬瓜 200 克，赤小豆 30 克，煮汤食。

小儿肺炎，发热喘咳：用薏米根 9~15 克，煎汤调蜜，每日 3 次分服。

(34) 螺蛳

螺蛳又名田螺。每 100 克肉中含蛋白质 11.4 克，脂肪 3.8 克，钙 164 毫克，磷 80 毫克，铁 7 毫克及多种维生素。

中医认为，其性寒，味甘。功能清热，利水，明目。适用于黄疸，淋症，白浊，痘疹，目赤诸症。

湿热黄疸，小便不利：螺蛳 10~20 个养于清水中漂去泥，捶碎螺壳，取螺肉加黄酒拌和，加清水炖熟服汤，每日 1 次。

白浊：螺蛳 1 碗，连壳于锅内炒热，对入好白酒 3 碗，



煮至 1 碗,取螺以针挑肉食,仍以此酒下之。

常用的烹饪方法是将田螺洗去污泥,置清水中静养数日,以待污物排出体外,再剪去螺顶,用水洗净,入锅加水,烧开加料酒、姜片、葱段、盐、豆瓣酱或是肉骨头,文火慢煮,待螺肉酥烂,再加少许糖、味精,撒上葱花、胡椒粉。

2. 常用清热泻火药膳

(1) 绿豆藕

原料:粗壮肥藕 1 节,绿豆 50 克,食盐适量。

制作:藕去皮,冲洗干净备用。绿豆用清水浸泡后取出。装入藕孔内,放入锅中,加清水。炖至熟透。调以食盐进食。

功能:清热明目。适用于热毒上攻,目赤疼痛。本方出自《岭南采药录》,原方用于“眼热赤痛”。本品还可用于热病烦渴,热淋。

(2) 素烧面筋

原料:水面筋 500 克,生姜、葱白、味精、食盐、湿淀粉、素油各适量。

制作:水面筋切片备用。素油倒入炒锅。烧至六成热时加面筋。炒至焦黄色,加葱、姜、清水,烧沸,调入食盐、味精,烧至面筋熟后用湿淀粉勾芡即成。

功能:清热,止渴。适用于热病烦渴。本方出自《本草纲目》、《随息居饮食谱》等。方名为后补。原方用于“解热,和中”,“止渴,消烦”,“劳热人宜煮食之”。

本方性质平和。宜于久食。养生者多用。

(3) 梨粥



原料：鸭梨 3 个，粳米 100 克。

制作：鸭梨冲洗干净，切碎，放入锅中，加清水煮半小时。捞去梨渣。再加入淘洗干净的粳米。续煮至粥成。

功能：本方有清热除烦、止咳化痰功效。适用于小儿风热，神昏烦燥，肺热咳嗽。本方出自《圣惠方》、《本草求原》、《粥谱》等。原方用于“小儿心藏风热，昏懵躁闷，不能食”，“小儿疳热及风热昏躁”，“降火，治热嗽”，为清热止咳常用方。本品不用粳米用茜米，加冰糖煮食，则清润之力增强，适用于虚热烦躁咳嗽。

本方性寒，寒嗽及脾虚便溏者不宜食用。

(4) 金银花露

原料：鲜金银花 250 克，水适量。

制作：金银花置蒸馏瓶中，加水适量，依法蒸馏，取得蒸馏液 1000 毫升为止。

功能：冷饮或温饮，每次 30～50 毫升，每日两次。有清热、解毒和清暑功效。可用于暑温口渴，热毒疮疖等症。本方出自《本草纲目拾遗》，原用于“清热消暑”，为暑季清热解毒之常用品。本品可单独使用，也可与其它清热解毒类饮料配合使用。

(5) 益寿饮

原料：罗布麻叶 3 克，枸杞子 6 克。

制作：罗布麻叶与洗净的枸杞子放在瓷杯中，以沸水冲泡，温浸片刻。

功能：代茶频频饮用。有抗衰防老，平降肝阳功效，本方出自汉代华佗《青囊书》，原名《漆叶青粘散》，后世考证其主要成分为罗布麻叶与枸杞子。为延年益寿方。



(6) 桑菊薄荷饮

原料：桑叶 10 克，菊花 10 克，苦竹叶 30 克，白茅根 30 克，薄荷 6 克。

制作：上料洗净，放入茶壶内，用沸水冲泡温浸 30 分钟。

功能：代茶频饮，可治疗外感或内热所致目赤、头痛、发热，喉痛等症。水饮品出自《广东凉茶方》，原用于清热治外感风热，为肺、肝有热常用的饮品。

(7) 丝瓜花蜜饮

原料：干丝瓜花 10 克，蜂蜜适量。

制作：丝瓜花放入瓷杯中，以沸水冲泡，温浸 10 分钟，再调入蜂蜜。

功能：趁热顿服，每日 3 次，适合用治肺热咽痛，咳吐黄痰，喘息，胸痛等症。本饮品出自《滇南本草》，原用于治“肺热咳嗽，喘急气促”。为肺热咳嗽常用饮品。临床适用于急性咽炎、鼻窦炎、支气管炎和肺炎等症。

(8) 西瓜汁

原料：西瓜肉 500 克。

制作：西瓜肉去子，用洁净纱布绞挤汁液。

功能：本方有清热，祛暑之效。适用于外感高热，口渴，烦躁，神昏等症。本方出自《本草汇言》，原用于治“阳明热甚，舌燥烦渴，或神情昏冒，不寐，语言懒出等肺胃津伤之候。”现为夏季清热解暑所常用。本品尚可用于尿急、尿频、尿痛之热淋症。

(9) 鲜李汁

原料：鲜熟李子 100 克。



制作：去核，将肉切碎，以洁净纱布绞汁。

功能：每次 50 毫升，每日 3 次，有清热，生津，滋阴功效，可用于治肝经阴血不足之虚劳骨蒸，五心烦热之症。也可用于胃阴不足之内伤消渴症。本方出自《泉州本草》，原用于治“骨蒸劳热，或消渴引饮”。现为养肝阴，除虚热常选饮料。还用于肺结核、甲状腺机能亢进，癌症等消耗性疾患的辅助治疗。

(10) 蚌肉冬瓜汤

原料：河蚌肉 250 克，冬瓜 500 克，调料适量。

制作：蚌肉加少许姜汁浸泡。冬瓜去皮、瓢，切片。取出冬瓜仁水煮 20 分钟，去仁留汁，下入冬瓜片，煮 5~10 分钟，入蚌肉，烹黄酒，煮沸 3 分钟，调入精盐、味精、葱花，淋麻油。佐餐服。

功能：清热凉血，适用于血热之月经提前。

(11) 二汁饮

原料：鲜藕，白梨等量。

制作：二物洗净，分别榨汁，混合。每服 1 盅，日 2~3 次。

功能：清热凉血，生津止渴。适用于口干舌燥，内有积热等症。

(12) 鲜藕片

原料：鲜藕 250 克，调料适量。

制作：取鲜嫩莲藕洗净，去皮，切成薄片装盘，以米醋、白糖、香油拌匀。佐餐食用。

功能：清热，凉血，散瘀。适用于血热所致的须发早白者食用。



(13) 猪胰蚌肉汤

原料：猪胰 200~300 克，新鲜蚌肉 500 克，植物油、黄酒、细盐适量。

制作：将猪胰洗净，滤干，切块。活河蚌去壳，取出蚌肉，洗净，滤干，切块。起油锅，放植物油 2 匙，用中火烧热油后，倒入蚌肉，翻炒 5 分钟，加黄酒 1 匙，再改用小火慢煨 2 小时，然后加细盐半匙；继续慢煨 1 小时，直至蚌肉软烂，离火。每日 2 次，每次 1 小碗，饮汤。也可佐膳食。

功能：清肺胃之火。适用于糖尿病属中消症。

(14) 橄榄酸梅汤

原料：鲜橄榄 50 克，酸梅 10 克，白糖适量。

制作：将橄榄、酸梅劈开，加清水煎煮 20 分钟，去渣取汁，以白糖调味。频饮。

功能：清热解毒，生津润燥，利咽润喉。尤适用于热象明显的咽喉肿痛，咳嗽痰稠，声音不清者。

(二) 药物养生法

对于阳盛体质者来说，应使用药物消除人体多余之阳气。祖国医学认为，“气有余便是火”，“壮火食气”，即人体亢盛之火，可消耗下体正气。由于火盛常常损耗人体津液，故又须服用一些能够滋补人体津液的药物。

1. 常用清热泻火生津中药

(1) 石膏

本品为含水硫酸钙的矿石。其味辛、甘，性寒。生用



为清肺胃火热药,功能清火,止渴,除烦,退热。煨用名熟石膏或煨石膏,清热作用大减,有收敛作用。

生石膏用量一般为 10~50 克。煨石膏以外用为多。

(2) 黄连

本品为毛茛科植物黄连的根茎,含小檗碱、甲基黄连碱等多种生物碱。其粗提取物与小檗碱对多种革兰氏阳性及阴性细菌有良好的抗菌作用,体外能抑制某些病毒、真菌、钩端螺旋体、滴虫、草履虫等。

中医认为,本品味苦,性寒。主要有清泻心胃火热,凉肝胆,解热毒的作用,并有燥湿作用。四川产者效力较好,故又名川黄连。

用量一般为 1~6 克或 9 克。若阴虚烦热,脾胃虚泻,气虚作泄等忌用。

(3) 黄芩

本品为唇形科植物黄芩的根。含黄芩苷等。有退热及利尿作用,有降低血压作用。对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、百日咳杆菌、肺炎双球菌皆有抗菌作用,对流感病毒有一定抑制作用。

用量一般为 3~9 克。脾胃虚寒者禁用。

中医认为,本品味苦,性寒,是常用的清热药。适用于阳盛体质症见咽痛,牙痛,口腔溃疡,扁桃腺肿痛,大便干结,肺热咳嗽等。

(4) 栀子

本品为茜草科植物栀子的果实。含栀子素、栀子苷等。有解热,镇静作用。在动物实验中,有镇痛作用,对肠管有解痉作用。



中医认为,本品味甘,性寒。是常用的清热泻火药,能清泻三焦火热,祛湿解毒。适用于阳盛体质所致的目赤、发热、烦躁、大便干结、小便黄赤等症。

用量一般为 3~9 克。

(5) 地骨皮

本品为茄科枸杞属植物枸杞的根皮。含桂皮酸、酚类物质、甜菜碱及亚油酸等。地骨皮有显著的解热作用,其煎剂可使血糖降低,有降低血清胆固醇和抗脂肪肝的作用。地骨皮的浸剂对动物有显著的降低血压的作用。

中医认为,其性寒,味甘、淡。功能凉血退蒸,清泻肺热。适用于虚劳潮热盗汗,肺热咳喘,血热妄行的吐血,衄血,痈肿恶疮以及肺结核和高血压症等。

用量一般为 3~9 克。

(6) 芦根

本品为禾本科植物芦苇的地下茎。含薏苡素、天门冬酰胺等。

中医认为,其性寒,味甘。功能清热生津,除烦,止呕,利尿。适用于热病伤津,烦热口渴,胃热呕吐,噎膈,反胃以及治疗肺热咳嗽,肺痈等。

用量一般干者 9~30 克,鲜药 15~60 克。

(7) 天花粉

本品为葫芦科植物栝楼的根。含天花粉蛋白质、皂苷等。

中医学认为,本品味甘,性寒。有清热,生津,解毒,排脓的作用。内科、外科均常使用。对于阳盛体质所致的唇干,口渴,舌红少津,心烦等症,使用本品有效。



用量一般9~15克,治消渴时可用到30克。脾胃虚寒者忌用。

2. 常用清热泻火方

① 牛黄,雄黄,冰片,生石膏,黄芩,大黄,桔梗,甘草。
大蜜丸剂,每丸重3克。

每次服1丸,每日2~3次。

本方出自同仁堂制药厂。功能清热泻火解毒。适用于阳盛体质者常见的咽喉、牙龈肿痛,口舌生疮,目赤肿痛,舌质红,苔黄等症。

② 黄连,黄芩,黄柏,石膏,栀子,大黄,川芎,荆芥穗,防风,桔梗,连翘,菊花,薄荷,白芷,旋复花,蔓荆子,甘草。

蜜丸,每丸重6克。水丸,每20粒重1克。

口服,成人每次服6克,每日3次。儿童酌减。

本方出自四川成都中药厂。功能疏风,泄热,解毒。适用于阳盛体质者常有的头晕,耳鸣,口舌生疮,牙龈肿痛,暴发火眼,小便黄赤,大便秘结,舌尖红,苔黄,脉滑数或弦数。

③ 龙胆草,生地黄,泽泻,柴胡,栀子,黄芩,甘草,本通,当归,车前子。

水丸剂,100粒质量为6克。

口服,成人每次服6~9克,每日3次。儿童酌减。

本方出自《医宗金鉴》。功能清肝泻火,清利肝胆湿热。适用于肝胆火盛所致的头痛,目赤,口苦,胁痛,耳聋,耳肿等,以及肝胆湿热下注所引起的外阴瘙痒肿痛,小便淋浊,妇女带下等症而津液未伤者。



④ 当归,川芎,甘草,山药,黄芩,白芍,麦门冬,白术,六神曲,蒲黄、胶枣肉,生阿胶,茯苓,人参,防风,干姜,柴胡,肉桂,白藜,桔梗,大豆卷,生苦杏仁,牛黄,麝香,犀角粉,冰片,朱砂粉,雄黄粉,羚羊角粉。

蜜丸,每丸质量为3克。

每服1丸,温开水送下。

本方出自《太平惠民和剂局方》中的“牛黄清心丸”方加味。功能清热,熄风,镇惊,兼能开窍醒神,亦适用阳盛体质者。

⑤ 西瓜,火硝,皮硝,冰片。

散剂。将1个5千克的西瓜切去顶,除去部分瓢,加入火硝250克,皮硝500克,盖上原顶,装入无釉瓦罐内,置通风处,数日后霜析出于罐外,扫下,纸包悬于通风处,风化数日,研细,每625克加冰片18克,混合均匀过罗包装制成。

每次用此药0.5克(1分),吹于患处。

本方出自《疡医大全》。功能消肿止痛。对于口舌生疮,咽喉红肿,牙齿疼痛诸症有较好疗效。