

壮阳疗法

郑大坤 编著

中国医药科技出版社

壮阳疗法

郑大坤 编著

中国医药科技出版社



C0151207

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

本书分上下两篇。上篇概述了壮阳疗法的理论渊源、应用规律和现代研究;下篇则将各种壮阳方药归纳成补肾固精、补肾养精、补肾滋阴、补肾温阳、补脾益气、温补脾肾、补心安神、滋补心肾、温补心肾、补养心脾、补肝养血、滋补肝肾、温补肝肾、滋补肺肾和温补肺肾等15种具体方法加以论述。全书收载壮阳中药与食物 66 味、壮阳方剂124首、壮阳药膳146种。

全书注意将增强性功能与增强体质、预防疾病、延缓衰老结合起来,突出辨证施补的原则,为养生康复学的发展开辟了一条独特的途径。

壮 阳 疗 法

郑大坤 编著

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码 100810)

河北省昌黎县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm^{1/32}, 印张8^{1/8}

字数 170 千字 印数 1—8000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

ISBN 7-5067-0621-0/R·0552

定价: 4.60元

前 言

壮阳疗法系指应用补益中药和补益食物增强人体的性功能，延长性生活的年龄，提高性生活的质量。它具有两个方面的价值：一是养生保健方面，能够延缓性器官的衰老，使老年人也能获得满意的性生活，促进身心健康；二是临床治疗方面，能够治疗性欲低下、阳痿、早泄和不射精等性功能障碍病症。

我国古代历来重视正常的性生活。《孟子·告子上》曰：“食、色，性也。”《礼记·礼运》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”这说明古人都承认性生活是人们所必须的。马王堆汉墓出土的医书对此有很多论述。竹简《十问》指出：“竣（股）气宛（菟）闭，百脉生疾。”认为精道闭塞不通，阴阳不能相交合，就必然产生疾病。竹简《合阴阳》指出，男室生活“能发闭通塞”，使“中府受输而盈”，也就是使全身气血通畅，五脏六腑均可从中得到补益。唐代著名医药学家孙思邈更是明确提出：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”这说明古人是将正常的性生活与养生保健密切联系在一起的，认为改善人体的性功能是延年益寿所不可分割的内容。这一科学观点是与现代医学的研究结论不谋而合的。当代医学家通过大量调查研究发现，长寿老人中很多人都是在高龄（甚至百岁以上）仍保持有适度的性生活，这正是他们得以长寿的重要原因之一。由此可见，治疗性功能障碍病症，维持中老年人正常的性功能，这是当代男

性病学和长寿医学的重大课题。古往今来，许多学者都在这方面进行了探索。但是，令人遗憾的是，直到今天人们仍未制成一种既能明显增强性功能而又对人体无毒无害的药物。因此，从天然动植物药中寻找此类药物，理所当然地受到人们的关注。

现代研究证实，中医传统应用的壮阳方药能够延长细胞寿命和生物生存时间，从而具有延缓衰老的效能；能够提高中老年人的细胞免疫系统和体液免疫系统的功能，从而有利于预防癌症和传染病的发生；能够改善脑、心、肾等重要器官的功能，增强垂体—性腺轴和垂体—肾上腺皮质轴的功能，提高人体的呼吸、消化和造血功能，改善机体代谢状况和内环境，补充人体必须的各种营养物质，从而使人体功能健全，精力充沛，中老年人则有“返老还童”之感。由此可见，壮阳疗法并非涸泽而渔，片面增强性功能；而是在调整整体功能、延缓机体衰老、增强抗病能力的基础上，增强人体性功能的。也就是说，只要应用恰当，辨证施补，壮阳疗法在增强性功能的同时，非但对人体无毒无害，还有利于促进人们（尤其是中老年人）的身体强壮和长寿。正因为如此，数千年来，壮阳方药一直被人们珍视而沿用不衰；近几年来，它又日益受到国内外的重视，在某些地区还促成了“补品热”、“中药热”。我们应该努力继承和发扬这一份珍贵的祖国医学遗产，为世界性医学的发展和人类的健康事业作出应有的贡献。

中医应用壮阳方药虽然有着悠久的历史，但是有关经验却散在于各种医药书籍之中或流传于民间，未能进行系统的总结，也未见有学术专著出现。为了发掘此份医学遗产，作者自70年代开始，即致力于壮阳疗法的研究。近20年来，全面搜集了历代的大量资料，并从中选择有代表性者加以临床验证；

在长期的临床实践中，应用这些资料为众多的中老年性功能障碍患者提供了治疗与保健，取得了满意的效果；进而以辨证论治理论为指导，系统整理历代资料和临床经验，总结出一整套壮阳疗法的理论和有效方法。在此基础上，撰写了这部《壮阳疗法》书稿。

全书分上下两篇。上篇概述了壮阳疗法的理论渊源、应用规律和现代研究；下篇则将各种壮阳方药归纳成补肾固精、补肾养精、补肾滋阴、补肾温阳、补脾益气、温补脾肾、补心安神、滋补心肾、温补心肾、补养心脾、补肝养血、滋补肝肾、温补肝肾、滋补肺肾和温补肺肾等15种具体方法加以论述。书中共收载壮阳中药与食物66味、壮阳方剂124首、壮阳药膳146种。各种方药均突出介绍壮阳功用，其他功用则作简要介绍，以供应用时参考。各味中药的用量一般系成人汤剂用量，若作丸散服用应酌情减量；食物用量未作规定，可酌情而定。各法所载方剂均按文献年代的先后排列，以观其演变过程；药膳则按剂型顺序排列，以便于选择应用。

本书力图体现两个特点。其一，将增强性功能与防病抗老有机地结合起来。书中所选方药均为补益中药和补益食物，既能增强性功能，又能增强体质、预防疾病、延缓衰老，这就使壮阳与延年益寿相得益彰。这些方药无毒无害，只要辨证正确就可长期服食而无副作用。其二，突出辨证施补原则，根据体质特点和证候类型选方用药。书中根据性功能障碍病症虚证的不同病理机制和症状表现，将壮阳疗法细分为15种具体方法，每种方法均详细介绍其适应证候和常用中药、食物、方剂、药膳，从而建立和完善了壮阳疗法的辨证施补体系，有利于提高防治效果和防止误用滥用，因而具有广阔的应用前景。

总而言之，壮阳疗法丰富了男性病的治疗手段，同时也为养生学的发展开辟了一条独特的途径。可以预料，随着医学科学的发展和人类社会的进步，它必将日益得到广泛的应用和传播。

郑 大 坤

1991年9月于南京

目 录

上篇 总 论

第一章 壮阳疗法的理论渊源·····	1
第二章 壮阳疗法的应用规律·····	6
一、辨证·····	6
二、用药·····	8
三、剂型·····	9
四、禁忌·····	19
第三章 壮阳疗法的现代研究·····	22
一、延缓机体衰老·····	22
二、调节免疫功能·····	22
三、改善机体代谢·····	24
四、改善内脏机能·····	25
五、补充营养物质·····	26

下篇 各 论

第一章 补肾固精法·····	30
一、适应证候·····	30
二、常用中药与食物·····	31
金樱子 (31) 芡实 (31) 猪肾 (32) 羊肾 (33)	
鸽卵 (33) 鸡肠 (34)	
三、常用方剂·····	34
种子丸 (34) 菟丝子散 (35) 石刻安肾丸 (35)	

五味子丸 (36)	菟丝子丸 (36)	韭子丸 (37)
玉真丸 (37)	山茱萸丸 (38)	石斛丸 (38)
固精丸 (39)	延生护宝丹 (39)	五子衍宗丸 (40)
秘精丸 (41)	补肾固精方 (41)	金锁固精丸 (41)
济火延嗣丹 (42)	参萸膏 (43)	
四、常用药膳	43	
杜仲炒腰花 (43)	杜仲爆羊腰 (44)	山萸胡桃猪腰 (44)
炒山核桃 (44)	拔丝山药 (44)	参归腰子 (45)
羊肾和乳粉 (45)	龟狗汤 (46)	芡实汤 (46)
猪肾粥 (46)	羊肾粥 (47)	鸡肠螺蛳饮 (47)
第二章 补肾养精法	48	
一、适应证候.....	48	
二、常用中药与食物.....	48	
紫河车 (48)	鹿茸 (50)	鹿角胶 (51)
鹿肉 (52)	雀卵 (52)	海参 (53)
鱼鳔 (53)		
三、常用方剂.....	64	
麋角丸 (54)	鹿茸散 (55)	鹿角胶丸 (55)
鹿角丸 (56)	芡蓉丸 (57)	地黄煎丸 (57)
地金丸 (58)	麋茸丸 (58)	固真丸 (59)
四精丸 (59)	异类有情丸 (60)	龟鹿二仙膏 (60)
通真延龄丹 (61)	茸珠丸 (62)	海参丸 (62)
坎炁丹 (63)	鱼鳔种子丸 (63)	参茸广嗣鱼鳔丸 (64)
强精丸 (65)	大补全鹿丸 (65)	延龄广嗣丸 (66)
鹿肾丸 (67)	如童老奴丸 (68)	龟龄集 (68)
鹿鞭膏 (69)	海参膏 (70)	
四、常用药膳	70	

参茸蒸熊掌 (70)	鹿茸香菇菜心 (71)	滑溜鹿里脊 (71)	红烧鹿肉 (72)	麻雀卵 (72)	灌海参 (72)	肝胰扒海参 (73)	参杞烧海参 (73)	炖紫河车 (74)	人参鹿肉汤 (74)	鹿头汤 (75)	枸杞菟丝煮雀蛋 (75)	蒺藜菟丝甲鱼汤 (75)	珍珠海参 (76)	鹿茸粥 (76)	鹿角胶粥 (77)	海参粥 (77)	鸡露 (77)	鹿茸酒 (78)	鹿茸虫草酒 (78)
第三章 补肾滋阴法.....79																			
一、适应证候.....79																			
二、常用中药与食物.....79																			
熟地黄 (79) 楮实子 (80) 石斛 (81) 龟肉 (82)																			
三、常用方剂.....82																			
山芋丸 (82) 六味地黄丸 (83) 大补阴丸 (83)																			
左归饮 (84) 知柏地黄丸 (84) 健肾地黄丸 (85)																			
四、常用药膳.....85																			
红杞乌参鸽蛋 (85) 虫草炖野鸭 (86) 清蒸虫草白花鸽 (87)																			
虫草红枣炖甲鱼 (87) 龟羊汤 (87)																			
第四章 补肾温阳法.....89																			
一、适应证候.....89																			
二、常用中药与食物.....89																			
淫羊藿 (89) 肉苁蓉 (91) 锁阳 (92) 原蚕蛾 (92)																			
海狗肾 (93) 牡狗阴茎 (93) 鹿肾 (94)																			
麻雀肉 (94) 虾 (95) 对虾 (96)																			

三、常用方剂.....96

肾气丸 (96) 石斛散 (97) 雄鹅散 (98) 秃
鸡丸 (98) 葛氏方 (99) 巴戟丸 (99) 泽泻
丸 (100) 胡芦巴丸 (100) 骨补丸 (101) 益智
丸 (101) 磁石丸 (102) 肉苁蓉散 (102) 家韭
子丸 (103) 沉香鹿茸丸 (104) 斑龙丸 (104)
补真玉露丸 (105) 右归饮 (105) 右归丸 (105)
赞育丹 (106) 阳起石丸 (107) 沉香磁石丸 (107)
接命丸 (108)

四、常用药膳..... 108

灵芝双鞭 (108) 红烧牛鞭 (109) 龙马童子鸡
(109) 炸铁雀 (110) 红烧麻雀 (110) 枸杞汁
烹铁雀 (110) 烤大虾 (111) 罗汉大虾 (111)
金鱼大虾 (112) 龙凤球 (112) 米酒炒海虾 (113)
青虾炒韭菜 (113) 胡桃肉炒韭菜 (113) 蘑菇鹿
鞭 (114) 鹿鞭壮阳汤 (114) 双鞭壮阳汤 (115)
杞鞭壮阳汤 (115) 附片蒸牛鞭 (116) 砂锅牛尾
(116) 肉苁蓉炖羊肾 (117) 鸡肉炖苁蓉 (117)
虫草炖黄雀 (118) 虫草虾仁汤 (118) 苁蓉羊肉
粥 (118) 麻雀粥 (119) 鳃肭脐粥 (119) 锁阳
粥 (119) 虾米粥 (120) 虾米茶 (120) 海马黄
酒饮 (120) 海马酒 (120) 鳃肭脐酒 (121) 海
狗肾酒 (121) 对虾酒 (121) 仙灵脾酒 (122)
虫草酒 (122) 锁阳酒 (122) 百花如意酣春酒
(123)

第五章 补脾益气法..... 124

一、适应证候..... 124

二、常用中药与食物·····	124
人参(124) 白朮(126) 泥鳅(127) 鳊鲃鱼(127)	
三、常用方剂·····	128
四君子汤(128) 补中益气汤(128) 长生神芝膏(129)	
四、常用药膳·····	130
麻雀肉饼(130) 人参鹿尾汤(130) 砂锅人参鸡(131)	
雪花鸡汤(131) 泥鳅虾汤(132) 人参粥(132)	
人参茶(132) 人参酒(133)	
第六章 温补脾肾法·····	134
一、适应证候·····	134
二、常用中药与食物·····	134
益智仁(134) 补骨脂(135) 狗肉(136) 羊肉(137)	
鸡肉(137) 鮰鱼(138) 韭菜(139)	
三、常用方剂·····	140
肉苁蓉丸(140) 干地黄散(141) 四神丸(141)	
延龄固本丹(142) 龙凤丸(142) 莲实丸(143)	
壮火丹(143) 鹿茸大补汤(144)	
四、常用药膳·····	145
姜附烧狗肉(145) 它赛密(145) 羊肉补阳汤(146)	
羊肉虾米汤(146) 附片羊肉汤(147) 雀蛋羊肉汤(147)	
当归羊肉羹(147) 枸杞炖羊肉(148) 壮阳狗肉汤(148)	
生焖狗肉(149) 淡菜炖狗肉(149)	
鮰鱼虾米羹(149) 狗肉粥(150) 羊肉粥(150)	
韭菜粥(150) 益智仁粥(151) 肉苁蓉粥(151)	
补骨脂酒(151)	

第七章 补心安神法	153
一、适应证候.....	153
二、常用中药与食物.....	153
远志 (153) 五味子 (154)	
三、常用方剂.....	155
枣仁汤 (155) 柏子养心丸 (156)	
四、常用药膳.....	157
五味子茶 (157) 五味子酒 (157) 人参枸杞酒 (157)	
第八章 滋补心肾法	159
一、适应证候.....	159
二、常用中药与食物.....	159
蜂乳 (159) 花粉 (161) 龟版 (162)	
三、常用方剂.....	164
磁朱丸 (164) 天王补心丹 (164)	
四、常用药膳.....	165
蜂乳水 (165) 花粉橘汁 (165)	
第九章 温补心肾法	166
一、适应证候.....	166
二、常用中药与食物.....	166
肉桂 (166) 刺五加 (168)	
三、常用方剂.....	169
养命开心益智方 (169) 远志丸 (169) 鹿角散	
(170) 霞飞散 (170) 柏子仁丸 (171) 黄芪丸	
(172) 白石英汤 (172) 保寿太阳丹 (173) 还	
少丹 (173) 小菟丝子丸 (174) 保元汤 (174)	
宣志汤 (175)	
四、常用药膳.....	175

肉桂鸡肝 (175) 桂浆粥 (176) 刺五加精 (176)	
第十章 补养心脾法.....	177
一、适应证候.....	177
二、常用中药与食物.....	177
龙眼肉 (177) 营实 (178)	
三、常用方剂.....	179
人参地黄丸 (179) 归脾汤 (180) 状元丸 (180)	
四、常用药膳.....	181
灵芝炖鹿尾 (181) 龙眼肉粥 (181) 龙眼酒 (182)	
刺莓酒 (182)	
第十一章 补肝养血法.....	183
一、适应证候.....	183
二、常用中药与食物.....	183
当归 (183) 鸡肝 (184) 荔枝 (185)	
三、常用方剂.....	186
十全大补汤 (186) 四物五子丸 (186)	
四、常用药膳.....	187
韭菜炒羊肝 (187) 鸡肝菟丝子汤 (187) 荔枝酒	
(188)	
第十二章 滋补肝肾法.....	189
一、适应证候.....	189
二、常用中药与食物.....	189
枸杞子 (189) 何首乌 (190) 山茱萸 (191) 淡	
菜 (192)	
三、常用方剂.....	193
楮实丸 (193) 枸杞丸 (193) 地仙丸 (194) 二	
至丸 (194) 左归丸 (195) 龙虎济阴丹 (195)	

龟鹿固本丸 (196)	
四、常用药膳	197
枸杞肉丝 (197) 韭菜炒菠菜 (197) 淮杞炖狗肉	
(197) 菠菜粥 (198) 枸杞子粥 (198) 鳊肉粥	
(199) 枸杞酒 (199)	
第十三章 温补肝肾法	200
一、适应证候	200
二、常用中药与食物	200
杜仲 (200) 沙苑子 (201) 韭子 (202) 菟丝子	
(202)续断 (204)	
三、常用方剂	204
石斛万病散 (204) 干地黄丸 (205) 补肾续断丸	
(205) 复盆子丸 (206) 金刚丸 (207) 四味鹿	
茸丸 (207)	
四、常用药膳	208
枸杞炸烹大虾 (208) 枸杞油爆河虾 (208)	
煨鹿尾 (209) 雪凤鹿筋汤 (209) 肉苁蓉羹 (210)	
巴戟天炖猪大肠 (210) 川断杜仲煲猪尾 (210) 枸	
杞炖牛尾 (211) 韭子粥 (211) 菟丝子粥 (212)	
海虾酒 (212) 巴戟天酒 (212) 五加皮酒 (213)	
第十四章 滋补肺肾法	214
一、适应证候	214
二、常用中药与食物	214
天门冬 (214) 山药 (216) 冬虫夏草 (217)	
三、常用方剂	218
天门冬煎 (218) 八仙长寿丸 (219) 大造丸 (219)	
斑龙二至百补丸 (220) 三才汤 (221)	

四、常用药膳·····	221
虫草蒸雄鸭 (221) 清蒸山药炉鸭 (222) 参麦甲	
鱼 (222) 虫草金龟 (223) 虫草粥 (223)	
第十五章 温补肺肾法·····	224
一、适应证候·····	224
二、常用中药与食物·····	224
海马 (224) 巴戟天 (225) 胡桃仁 (226) 小核	
桃肉 (227)	
三、常用方剂·····	228
治阳不起方 (228) 治阴气衰方 (228) 白石英丸	
(229)	
四、常用药膳·····	229
核桃仁鸡丁 (229) 冰糖麻雀 (230) 琥珀核桃	
(230) 巴戟苁蓉鸡肠汤 (231) 鲜奶玉露 (231)	
附录 I 中药、食物、方剂、药膳索引·····	232
附录 II 主要参考书目·····	239

上篇 总 论

第一章 壮阳疗法的理论渊源

壮阳疗法，古代属于“房中”、“种子”、“补益”等范畴。早在两千多年前，人们已经应用补益食物和中药来增强性交能力和促进身体健康。及至汉唐时期，房中之术十分盛行，当时我国的性医学水平居于世界领先地位，涌现出一大批房中家和房中著作，壮阳疗法也成为时髦的学问。宋代以后，程、朱理学泛滥，封建礼教强化，房中之术被视为“旁门左道”，我国性医学的发展受到极大的限制。但是，历代医家在治疗性功能疾病方面积累了丰富的经验，从而为我们确立壮阳疗法的辨证论治体系创造了条件。

现就几种有代表性的学术著作和学术观点略作介绍，从中可见壮阳疗法的发展脉络。

长沙马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等，是我国迄今发现的最早的房中养生学专著，也是世界最早的性保健文献。其成书年代可以上溯到先秦时期。其中的《十问》就讨论了壮阳的问题。例如，黄帝与大臣的对话提出：“君必食阴以为常，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。接阴将众，继以蜚虫，春爵员骀，兴彼鸣雄，鸣雄有精，诚能服此，玉策复生。太上势遇，壅

彼玉璫，盛乃从之，员胎送之；若不势遇，置之以瓊。诚能服此，可以起死。”这段话的意思是：“您必须经常服食补益的食物和药物，加上柏实就很好。饮用牛羊奶或动物阴茎及睾丸熬汤，可以延缓衰老，恢复健康，使容颜焕发而有神彩。如果要多次与女子交合，便增加飞鸟为食，例如春天的雀卵，还有打鸣的公鸡，公鸡有睾丸，经常服食这些，性功能就会恢复。体质好的人，阴茎能够勃起，具有与女子交合的能力，可以顺其自然，加上用雀卵补养；如果阴茎不能勃起，就服食麦粥和雀卵。经常服食这些，就可以治好阳萎病症”。从这里可以看出，早在两千年前，人们已经知道应用补益之品来增强性功能，治疗性功能衰退病症。

成书略晚于马王堆医书的中医学经典著作《黄帝内经》，系统总结了人的生长发育和性与生殖功能的规律。《素问·上古天真论》云：“帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻，今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白、身体重，行步不正，而无子耳。帝曰：有其年已老而有子者

何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气竭矣。帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。”这段论述明确指出，人体五脏的盛衰，尤其是肾气的盛衰，是性与生殖功能的基础。五脏盛，则肾气盛，“乃能泻（行房泄精）”；五脏衰，则肾气衰，“而无子耳”。同时指出，人的性与生殖能力虽有一定的年龄范围（“男不过尽八八”即六十四岁；“女不过尽七七”即四十九岁），但这并非绝对的年龄界限。有的人虽然年势已高，甚至年已“百数”（百岁以上），但身体康健，肾气有余，仍可行房生子。这些论述，为壮阳疗法奠定了理论基础。

唐代著名医学家孙思邈（公元581～682年），在他的主要医学著作《备急千金要方》中专列《房中补益》篇，论述房室生活，这是我国古代有关性医学和性保健的重要文献。孙氏指出：“夫房中术者……闭固而已。……兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍，而智慧日新。”这段话的意思是，房中术的关键是“闭固”，也就是巩固精关，不随意泄精；并要注意药补和食补，长期坚持不断，就可以使体力和智力日益增进。孙氏还指出：“人年四十以下即服房中之药者……倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近。”这段话的意思是，年轻人容易放纵情欲，如果再服用春药来恣意行房，势必斲丧天元，未老先衰，甚至缩短寿命。孙氏反对服用春药的观点是十分科学的。现代医学证明，即使服用性激素之类的药物，对男子性功能也往往利少弊多，如果长期服用，反而会严重损伤性功能。例如吴阶平教授等编译的《性医学》就指出：“对于内源性睾丸酮分泌功能正常的男性来说，雄激素通常不会增加性欲或性交能力；不过一些有睾丸酮缺乏的男性，用雄激素

治疗，可使性欲和性交能力恢复到基础水平。给予外源性的雄激素，可抑制男性的下丘脑—垂体—睾丸轴。因此长期应用中等量或大剂量的雄激素可产生睾丸萎缩，并伴有精子生成的显著减少。”由此可见，企图应用春药来增强性欲或性交能力，无异于杀鸡取卵、涸泽而渔，非但对身体有害，还会加速性功能的衰退。古往今来，此类教训甚多，不可不引以为戒。只有应用壮阳疗法，在调整整体功能状态、提高整体体质水平的基础上增强性欲和性交能力，才能促进身体健康和性生活美满。

日人丹波康赖于公元 982 年编撰完成的综合医著《医心方》，辑录了我国唐代以前的众多医书，是研究我国唐代以前医学文献的重要著作。卷二十八《房内》是专论房事的，辑录了唐代以前许多珍贵的房中专著。其中的《用药石》篇记载了治疗男子五劳七伤和阳萎等病的方药。所用药物有补肾温阳的肉苁蓉、巴戟天、蛇床子；补益肝肾的菟丝子、枸杞子、续断；养心安神的远志、五味子、茯苓等等。这些中药一直沿用至今，仍不失为治疗性功能疾病的有效药物。

在性功能衰退的病因病理和治疗方法方面，历代医家从不同角度进行了探讨，积累了丰富的经验。隋代巢元方《诸病源候论》云：“肾开窍于阴，若劳伤于肾，肾虚不能荣于阴器，故萎弱也。”说明性功能衰退大多由肾虚所致。因此，治疗方法往往从补肾着手。宋代严用和《济生方》云：“五劳七伤真阳衰惫……阳事不举。”将阳萎的形成归责于命门火衰。治疗上则多用温阳之法。金元时期的李东垣认为“内伤脾胃，百病由生”，注重用升发脾胃阳气的方法治疗虚劳而致的阳萎等病。朱丹溪则倡导“阳常有余，阴常不足”论，重视保存阴精，崇尚养阴，善用养阴方药。明代著名医学家张景岳（公

元 1563~1640 年) 在总结前人经验的基础上提出,性功能疾病的治疗必须贯彻辨证论治的原则,对于不同的患者要采用不同的治法,反对不分寒热虚实而套用成方。他的《景岳全书·药食篇》云:“种子之方本无定轨,因人而药各有所宜。故凡寒者宜温,热者宜凉,滑者宜涩,虚者宜补,去其所偏,则阴阳和而生化著矣。今人不知此理,但知传方,岂宜于彼者亦宜于此耶?且或见一人偶中而不论宜否,而遍传其神,兢相制服,又岂知张三之帽,非李四所可戴也。”张氏论断十分精辟,至今仍有指导意义,壮阳疗法必须遵循辨证施治的原则方能收到预期的效果。

综上所述,壮阳疗法在中医学中有着悠久的历史。虽然目前尚未发现这方面的专书,但有关论述和方药早就散见于各种类型的中医学著作之中,其内容丰富,论述精辟,十分珍贵,是一项颇具特色的医学遗产。如能将其全面挖掘,系统整理,深入研究,发扬光大,必将对世界性医学的发展作出重大贡献。

第二章 壮阳疗法的应用规律

壮阳疗法的应用，首先必须准确地辨证，在此基础上合理地遣方用药，同时选择适宜的剂型，掌握各种剂型制作和服食的特点，并注意有关禁忌，这样才能收到满意的效果。

一、辨 证

壮阳疗法具有很好的强壮补养功能，能够用于性功能衰退的治疗和保健。但是，任何一种补药都不是包治百病的灵丹妙药，任何一种补法都有一定的适用范围和对象。每一种补法，每一种补药，都只对某些虚证有效，而对其它虚证则往往无效，甚至会产生副作用。因此，应用壮阳疗法，首先必须根据病人表现出来的症状，辨别虚证的有无、虚证的性质和虚证的部位，确定属于何种证候类型，而后根据虚证的证候类型选择适宜的补法和方药。

1. 辨别虚证的有无 辨别虚证的有无，就是辨别病情属虚证还是实证。

虚证是由正气不足所致的证候，常见阳萎、早泄、性欲淡漠以及精冷、精浊等；全身伴见症状有：面色苍白或萎黄，精神萎靡，身疲乏力，心悸气短，形寒肢冷或五心烦热，自汗盗汗，大便滑脱，小便失禁，舌上少苔或无苔，脉虚无力等。

实证是由邪气过盛所致的证候，常见阳强易举、不易泄精萎软，或遗精、早泄、精浊、血精等；全身伴见症状有：发热，腹胀痛拒按，胸闷烦躁甚至神昏谵语，呼吸喘粗，痰涎壅盛，大便秘结，小便不利，舌苔厚腻，脉实有力。

2. 辨别虚证的性质 虚证的性质有气虚、精血虚、阴虚、阳虚的不同。

气虚证是脏腑机能衰退所致的证候。临床表现为性欲不强,阳物举而不坚,房后汗泄易疲;平时多见头晕目眩,少气懒言,疲倦乏力,自汗,活动时诸症加重,舌淡,脉虚无力等。

精血虚证是精血不足,不能濡养脏腑经脉而出现的证候。_____

脾虚证的临床表现为性欲不旺，宗筋虽举，难以坚充，交则精易外泄，房后汗出、气短，或见腹中隐痛不适；平时常见饮食减少，腹胀不适，面色萎黄，四肢倦怠，大便溏薄，舌质淡胖，边有齿痕等。

肝虚证的临床表现为宗筋萎软难以举坚，或随心境而有变化，泄精时或艰涩不畅，房后茎中不适，或为刺痛，两少腹拘挛不舒；平时常见两目昏糊不明，四肢曲伸不利，动作艰难，筋脉拘急，周身酸痛，脉细弦等。

肾虚证的临床表现为性事淡漠无欲，勉强交接，阳萎难兴，或精易外泄，精冷而稀，房后腰以下部位易汗潮湿，阳物易缩，苍白而凉；平时常见腰膝酸软疼痛，头晕耳鸣，健忘，精神萎靡，遗精，尿后余沥，脉沉等。

二、用 药

壮阳疗法必须遵循辨证施补的原则，即根据虚证的证候类型给予恰当的补养。重点要掌握三个原则：补养求本、调整阴阳和扶正祛邪。

1. 补养求本 性功能衰退与五脏虚损均有一定的关系，壮阳疗法应根据虚证的部位确定补养的重点，肾虚者以补肾为主，脾虚者以补脾为主，心虚者以补心为主，肝虚者以补肝为主。但是，情欲的旺盛，阴茎的勃起，既赖先天肾府命门之火的温煦，又赖后天脾土水谷之海的充养，两者密切配合方能化生气血，充调宗筋，使阴茎勃起有力、坚久。因此，一般来说，壮阳疗法应以补益脾肾为主，而且应将两者结合起来。即在补肾为主时，勿忘兼顾补脾，可在补肾方药中酌加补脾之品；而在补脾为主时，勿忘兼顾补肾，可在补脾方药中酌

加补肾之品，以使两者相得益彰。

2. 调整阴阳 性功能衰退与阴阳气血的虚损均有一定的关系。壮阳疗法应根据虚证的性质确定补养的方法，阴虚者以补阴为主，阳虚者以补阳为主，气虚者以补气为主，精血虚者以补精血为主。但是，人体的阴阳气血是密切联系、相互影响的。肾主生殖，为水火之宅，阴阳互根，共同参与完成性事。如果肾阳虚衰，则肾阴也必定亏虚，此时一味投以温热的补阳药，往往更伤阴精，非但不能根本解决问题，反而使病情更加复杂。所以，应在补肾温阳的同时，加入滋阴养精之品才能收效。同样，在补肾滋阴或补肾养精的同时，酌加温阳之品，也有利于化生阴精。

3. 扶正祛邪 性功能衰退有虚证与实证之分，虚证应予补养，而实证则必须祛邪。中老年性功能衰退以虚证居多，但实证与虚实夹杂者也时有所见，并非纯属虚证。有的是在虚证的基础上出现气滞、血瘀、湿热、郁火等实象，有的是在实证的基础上出现气虚、精血虚、阴虚、阳虚等虚象。前者应在补养的方药中酌加祛邪却病之品，后者则应在祛邪的方药中酌加补养扶正之品，补虚泻实，孰轻孰重，随证而宜，这样才能切合病情，提高疗效。

三、剂 型

壮阳疗法的常用剂型，属于药剂的有汤药、丸药、药散和膏滋，属于药膳的有菜肴、汤羹、粥、饮料和酒。这些剂型的制作方法和服食方法各有特点，简要介绍如下。

1. 汤药 汤药是将中药加水煎煮而成，有时也可以适当加入壮阳食物一同煎煮。煎好后，滤去不能吃的药渣，喝汤

或兼吃同煮的食物。第一次煎煮出的液汁（称为头煎）服完后，药渣保留，过4~6小时后再加水煎服第二次（称为二煎），因为壮阳方药大都具有补养作用，故也可以再过4~6小时煎服第三次（称为三煎），以充分利用补益中药。

（1）一般煎法：煎药宜用陶器罐子或搪瓷大杯，不宜用金属器皿。煎药前应该先将药材洗净，用清水浸泡2小时以上，随用浸泡的水煎药。煎煮中药的火候，应该先用武火煎沸，继用文火煎熬，以使药汁浓厚，药力持久。煎煮中药的时间，头煎约煎煮40分钟左右，二煎约35分钟左右，三煎约30分钟左右。

汤药煎煮的用水量直接影响到补养作用的发挥。加水过少，中药的有效成分不能完全煎出，而且容易煎干熬焦；加水过多，往往延长煎煮时间，而且汤液过多也使病人不能全部服完而致浪费。确定汤药的用水量一般可以采取下列公式：中药重量每克用水3毫升，煎煮时间每分钟耗水10毫升，基本服用量为250毫升。即：用水量=中药总重量（克）×3毫升/克+煎煮时间（分）×10毫升/分+250毫升。但二煎或三煎时，按照中药重量计算的用水量不再加入。

（2）特殊煎法：由于中药性质和作用的不同，在煎法上也也有所差异，某些中药应采用特殊煎法。

① 先煎：某些质坚硬而难煎的中药，煎煮时间宜长，应将其先煎，煎沸10~30分钟后再入其它中药同煎。例如：磁石、龙骨、龙齿、牡蛎、珍珠母、代赭石、龟版、鳖甲等。大凡矿物和贝壳类药都宜先煎。此外，某些有毒的中药，例如附子、乌头，也应先煎30~60分钟以减其毒性。

② 后下：某些质轻而药力易于发挥的中药，如果煎煮过久，有效成分容易损失，应待汤药将要煎成时再放入，煎煮

5~10 分钟即可。例如：桂枝、砂仁、肉桂、木香、沉香等。一般芳香药及部分解表药宜后下。

③ 包煎：有些中药入煎后容易使药汁混浊难以入口，有些种子药入煎后其壳破裂浮于药汁上，有些药物有茸毛能刺激咽喉，均应用纱布包好后入煎。例如：赤石脂、车前子、枇杷叶等。

④ 另煎（或另炖）：对于贵重中药，为避免在煎煮时有效成分被其他中药吸收，可以单独煎或炖 1~2 小时后取汁服用。例如：人参、西洋参等。

⑤ 烊化：对于胶质、粘性而不易溶解的中药，为避免和其他中药同煎时粘附他药或粘锅煎焦，应放在已煎好去渣的药汁中微煮，同时搅拌促其溶解。例如：阿胶、龟版胶、鹿角胶等。

⑥ 冲服：对于药末、自然汁等，可用煎好的药汁冲和服下。例如：朱砂、琥珀粉、珍珠粉、人参粉、鹿茸粉、海狗肾末、黄狗肾末、乌贼骨粉和藕汁、蜂蜜等。

汤药的特点是吸收快，能迅速发挥疗效，而且便于加减使用，能较全面、灵活地照顾到每一个病人或各种病证的特殊性。壮阳疗法如欲取得较快的效果应采用汤药。

一般汤药的服法是每日 1 剂，采用双煎法或三煎法，每煎相隔 4~6 小时服用，以使药力慢慢运化。可以上午服 1 次，下午服 1 次，晚上再服 1 次。一般都在药液不冷不热时服用，称为温服。对于多数人，每次煎出的药汁可以一次乘温服完，称为顿服；但对于胃气薄弱者，顿服容易引起呕吐或不适，可以分几次服下，称为分服。服药时间宜在饭前约 1 小时左右。滋腻补益药宜空腹服用，对胃肠道有刺激的药物宜在饭后服用。

2. 丸药 丸药是将中药研成细末，加入一定的赋型剂接

制成丸。丸剂的特点是吸收缓慢，药力持久，而且体积小，服用、携带、贮存都比较方便，是壮阳疗法最常采用的剂型。根据所用赋型剂的不同，丸药有蜜丸、水丸、糊丸、浓缩丸等数种。

(1) 蜜丸：将中药细粉用炼制过的蜂蜜作赋型剂制成大丸或小丸。蜜丸性质柔润，作用缓和，并兼有矫味和补养作用。

(2) 水丸：将中药细粉用冷开水或酒、醋，或其中部分中药煎汁起湿润、粘合作用，制成小丸。水丸较蜜丸、糊丸易于崩解，吸收快，丸粒小，易于吞服。

(3) 糊丸：将中药细粉用米糊、面糊等制成丸。糊丸粘性大、崩解时间比水丸、蜜丸缓慢，服后在体内徐徐吸收，既可延长药效，又能减少药物对胃肠的刺激。

(4) 浓缩丸：将方中某些中药煎汁浓缩成膏，再与其它药物细粉混合，干燥，粉碎，用水或酒，或方中部分中药煎出液制成丸。浓缩丸含有效成分高，体积小，剂量小，易于服用。

丸药一般每日服用2次，即早晨和晚上各服1次；有的可每日服用3次，即早晨、中午和晚上各服1次。丸药的服法常用者有两种：一是化服，此类丸药大多有桂圆大小，在丸药外面往往加上一层蜡壳，因此又称为蜡丸。服用时先敲碎蜡壳，放在开水内化成药汁服下。二是吞服，此类丸药体积小，可用温开水、淡盐汤或温酒等送吞。

3. 药散 药散其实就是粉末状的中药制剂。一般是按处方将中药饮片（较少用原生药）碾研混合制成。特殊中药例如富含油脂或粘性大以及需要称量剂量者应另行研磨，然后混合。质细量少者，可直接冲服；也可研成粗末，临用时加水煮沸取汁服。

由于药散不需要象丸药那样的崩解过程，所以其吸收比丸药快，但又较汤药缓。运用药散可以节省药材，一般药散

所用剂量只是相同处方汤药饮片量的三分之一。药散制备容易，服食方便，便于贮藏和携带。

药散也是每日服用 2~3 次，一般均用温开水送服，如果药味不好，可装在胶囊内吞下。

4. 膏滋 膏滋是将中药的汁液或煎液去渣浓缩，加糖或蜂蜜收膏而成。

先将中药洗净，干燥，粉碎，混合均匀。装入锅内，倒入清水，浸渍 12 小时。如果水被中药吸收，应该再加些水，保持水面高出药面 15 厘米。

熬时将此锅置于火上，先用文火加热，待药料充分膨胀后，即用武火煮沸。水量蒸发减少时，应该适当加水。再用文火微沸，煎熬 3~5 小时。过滤，取出煎汁，药渣续加清水再煎，水量以淹没药料为度。共煎煮 3~4 次。残渣压榨，榨出液与各次煎汁合并。静置沉淀 2 小时，再用多层纱布过滤 3 次。

将此滤液先以武火煮沸，捞去浮沫。继以文火蒸发浓缩，不断搅动，防止焦化。取少许滴于能吸水的纸上，以不渗纸为度，即成清膏。加入炒透的砂糖或冰糖（糖量为中药总量的四分之一），或者加入炼制的蜂蜜（蜜量为清膏量的 1~2 倍）。以文火煎熬，浓缩成膏。倒入缸内待凉。

炒糖法：将冰糖或砂糖放入锅内加热，用竹片不断搅拌，以防粘底焦糊。待糖全部溶呈老黄色时，加入预留的药汁，将糖化薄，乘热倒出，用绢筛过滤即得。

炼蜜法：将蜂蜜放入锅内加热，使其溶化、沸腾，用绢筛捞去浮沫。至蜜中水分大部蒸发，翻起大泡，呈老红色时，加入 10% 左右的冷水。再继续加热至沸，乘热倒出，用绢筛过滤即得。

膏滋的特点是体积小，便于服用，又含有大量蜂蜜或糖，味甜而营养丰富。

膏滋也是每日服用 2~3 次，服用时应加开水冲淡服下。

以上药剂的具体服用时间往往根据壮阳方药的功效而定。总的来说，补益方药以空腹服用为宜，以便于有效成分在肠道内充分吸收。其中，补肾方药应在早晨起床之时和晚上睡觉之前服用，补脾方药应在饭前 30~60 分钟服用，补心安神和补养心脾方药应在睡前 15~30 分钟服用。

服药之后最好能安静卧床休息，即使睡不着也应闭目养神，不能立刻进食，以免影响药物的吸收。服用补益方药期间，不要食用茶叶和萝卜，因为萝卜消食、耗气，茶叶能解药性，都会影响药效。

5. 菜肴 一般包括生熟蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹、蛋、乳等食品。作为壮阳用的菜肴，多选取具有壮阳作用的原料，或在一般原料中配加一些壮阳中药。

菜肴的制作方法有以下多种。

(1) 炖：将食物和中药同时下锅，加适量的水，置于武火上烧沸，去掉浮沫，再置于文火上炖至酥烂。

(2) 焖：在锅内加入适量素油，将食物和中药同时放入，炒为半成品后，再加入调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

(3) 煨：将食物和中药用文火或放在余热的柴草灰内煨制熟透。

(4) 蒸：将食物和中药与调料拌好，装在碗中，置于蒸笼内，用蒸气蒸熟。

(5) 煮：将食物和中药放在锅内，加入适量的清水或汤汁，先用武火煮沸，再用文火烧熟。

(6) 熬：将食物和中药放在锅内，加入适量的清水和调料，置于武火上煮沸，再用文火烧至酥烂。

(7) 炒：将锅烧热，注入素油，并用油滑锅，一般用武火，依次放入食物和中药，用手勺或锅铲翻拌，动作敏捷，断生即成。

(8) 卤：将食物和中药按照一定的方式配合，放入卤汁中，用中火加热烹制，使其渗透卤汁，直至烧熟。

(9) 炸：在锅内放大量素油(比原料多数倍)，待油热后，将食物和中药放入锅内油炸，用武火烹制，炸熟即起锅。

(10) 烧：将食物焯或煎，调味调色，然后加入中药和适量的清水或汤，先用武火滚，继用文火焖，烧至卤汁稠浓即成。

菜肴烹调工艺复杂，选用原料广泛，因此制成品种类繁多。菜肴食品讲究色、香、味、形，因此一般药膳菜肴的含药量不大，进食时用量不限，可随食量而定。菜肴强调质量新鲜，一般应当现做现吃。烹调好的菜肴不宜放置时间过长，时间一长，不仅会使菜肴特有的色、香、味、形遭到破坏，还将损失许多维生素。所以菜肴做好后，应尽量马上食用。此外，菜肴的汤汁常溶有维生素、无机盐和一些具有补养功效的中药成分，这些汤汁都应当与菜肴一同食用，不要随便倒掉。

6. 汤羹 汤羹是以肉、蛋、奶、海味等为主要原料，加水蒸煮，制成较浓厚的汤汁。作为壮阳用的汤羹，大多选用具有壮阳作用的食物，或在一般汤羹的基础上适当加入味美或味淡的壮阳中药而制成。

如果汤羹内所用的药料可以直接食用，则可与主料同时煎煮烹制；如果不宜直接食用，则可事先煎煮去渣，再取煎

液与主料烹制，或将药料用纱布包扎，再与主料一起煎煮烹制，食用前将药包捞出即可。

汤羹内溶有大量壮阳中药的有效成分，其补养功效很强，尤其适合于禀赋不足、五脏虚损以及患有慢性疾患的病人。汤羹服用时可以除去不好吃的药料，喝汤并吃所煮的食料。食用时可以随口味，稍调一些盐、糖、味精等调味品。汤羹内若有动物类滋补食品，应先将其捞起，晾凉，切块装碗，再注入原汤一同服食。

7. 粥 粥是以大米、小米、秫米、大麦、小麦等富含淀粉的粮食，加水煎煮成为半流体的食品。作为壮阳用的粥，是以上述米、麦为基础，同时再添加一些具有壮阳作用的食物或中药而制成。

粥的一般制作方法是將壯陽之品與米或麥混合，加入清水或湯汁，先用武火煮沸，再用文火熬至濃稠。其具體制作方法有下列幾種：

- (1) 用食物直接同米或麥煮粥。
- (2) 先將食物研成細粉，再與米或麥煮粥。
- (3) 用食物原汁同米或麥煮粥。
- (4) 將中藥煎取液汁，去渣，再與米或麥煮粥。

如果使用的壯陽之品為食物，則可以直接與米或麥同煮；如果是中藥，其藥渣又不便食用，則應該先煎煮中藥，去渣取汁與米或麥煮熬。

粥制作簡便，易于消化，是中老年人喜用的食品。粥的一次用量應有一定的限度，可以隨每人的食量增減。如果為提高療效，需要增加用量時，可以在一日內適當增加食用次數。

8. 飲料 飲料包括飲、鮮汁、露等多種形式的液體食

品。

(1) 饮 饮是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的原料，经过沸水冲泡而成。作为壮阳用的饮，多选取具有壮阳作用的食物或中药为原料。

制作饮时，应该先将原料洗净，再切片或切丝，有的则捣碎或剪碎。然后放在杯中，冲入沸水，有的也可以稍煮一下。加盖温浸 10~30 分钟即可饮用。饮完后，药渣可以继续冲泡。

(2) 鲜汁 鲜汁是将汁液丰富的原料捣烂、压榨取得，有时可以调入适量的酒和水。

(3) 露 露也可当茶饮用，其制作方法随原料不同而异。

饮料一般都具有生津止渴、滋润脏腑的作用。服用饮料一般不定量、不拘时，可以象喝茶那样，频频饮用，但以不引起腹胀、厌食为度。

用壮阳中药制作的饮料，服用时可将药渣择净或将药包取出，滤出汤汁，过滤，加入白糖或蜂蜜调味，趁温热时服食。鲜汁饮料可直接饮用，不必加热，也可兑入其他药液中一同服食。

9. 酒 酒的历史较为悠久，早在夏商时代的甲骨文中就有酒的记载。作为壮阳用的酒，是采用一定的方法将壮阳中药或食物的有效成分溶解入酒中而制成。

酒的制作方法有下列几种：

(1) 冷浸法：将原料粗末置于瓷坛内，按处方规定加入一定量的白酒或黄酒，密封坛口。每天搅拌振荡 1 次，7 天后改为每周 1 次。在常温暗处浸泡 20 天以上，吸取上清液，压出残渣中的余液，合并后澄清、滤过即得。

(2) 热浸法：将原料粗末置于瓷坛中，按处方规定加入

一定量的酒，隔水加热。因为酒会挥发，所以加热时间不宜过长，当原料面上出现泡沫时，立即停火，趁热密封坛口。静置 15 天左右，吸取上清液，压出残渣中的余液，合并后澄清，滤过即得。

(3) 煎煮法：将原料粗末放入砂锅内，加水高出原料 10 厘米左右，浸泡 6 小时，加热煮沸 1~2 小时，过滤。滤渣再煎 1 次，合并两次滤液。静置 8 小时后，取上清液加热浓缩成清膏（生药 5 千克，煎成清膏 2 千克左右）。待冷后加入与清膏等量的酒，和匀，放入坛内，密封 7 天左右，取上清液过滤即得。

(4) 酿酒法：将液汁丰富的原料（例如荔枝）洗净后直接压榨，取得液汁。再将糯米蒸煮成饭。将糯米饭、液汁和酒曲拌匀，置于干净的容器内，加盖密封，保持一定的温度，约 4~6 天即成。

酒不仅能使一些水所不能浸取出来的中药成分浸取出来，而且其本身就具有通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、去寒气、行药势等功效。因此，古人对酒剂十分推崇，有“酒为百药之长”的说法。

饮酒应适度，每次以 15~30 毫升左右为宜，最多不超过 50 毫升。时间可选择在饭前或晚上临睡前。饮酒时，要慢慢饮之，切忌“一饮而尽”，或连连猛喝，可以边饮酒边进食些菜肴或豆腐、豆芽等豆制品，这是饮酒而又不影响健康的办法。酒的饮用不宜过量或过久，防止刺激食道和胃粘膜，引起食道炎、胃炎和胃溃疡等疾病。

肝脏病人不宜饮酒，这是因为有病的肝脏在饮酒中肝细胞进一步受到破坏，从而失去解毒功能，最终发展成为肝硬化或肝癌。肾脏病人也不宜饮酒，这是因为酒精容易引起肾

脏动脉粥样硬化，嗜酒成癖则可使肾脏出现肿胀和萎缩的病变。急性肾炎病人饮酒可能导致肾炎持续不愈，加剧病情，以致演变成慢性肾炎。此外，患有心脑血管疾病、出血性疾病、不会饮酒和对酒精过敏者也忌饮酒。

四、禁 忌

壮阳中药和食物虽然具有补养价值，但是使用不当也会事与愿违，损害人体健康。因此，在壮阳中药和食物的使用中，必须注意配伍禁忌和病证禁忌。

1. 配伍禁忌 壮阳中药和食物往往与其他中药、食物配伍应用，以增强补养效果或使其味美可口。但是，有些中药或食物，如果配伍同用则会降低补养效果，产生毒副反应，甚至造成不良后果，因此不能同时服食，这就称为配伍禁忌。这些配伍禁忌，是古人长期积累的经验，值得我们应用时注意。但其中的科学道理，目前尚未完全阐明，有待于今后进一步研究。

下列各对食物或中药，属于配伍禁忌，两者不能同时服食：猪肉与虾，猪肝与雀肉，狗肉与商陆，狗肉与杏仁，狗肉与鲤鱼，狗肉与鳝鱼，狗肉与牛肠，羊肉与鱼脍酪，鹿肉与鲍鱼，鹿肉与虾，雀肉与白术，雀肉与李，鸡肉与虾，鲤鱼与天门冬，虾与糖，韭与酒，何首乌与葱，何首乌与蒜，何首乌与猪血，白术与桃，白术与李，白术与芫荽，白术与蒜，白术与青鱼，蜜与枣，蜜与李，蜜与菱角，蜜与生葱，蜜与苦苣，人参与藜芦，地黄与葱，地黄与蒜，地黄与萝卜，地黄与猪血等等。

2. 病证禁忌 壮阳中药和食物可以增强性功能，抗老防

病。但是，并不是所有的人都可以服食的。如果服食不当，非但对身体没有益处，有时还会造成危害。

(1) 实证者一般不宜服食壮阳中药和食物，以免恋邪不去，延长病程。实证的主要表现：发热，腹胀痛拒按，胸闷烦躁甚至神昏谵语，呼吸喘粗，痰涎壅盛，大便秘结，小便不利，舌苔厚腻，脉实有力。但是，虚实夹杂者仍可酌情服食恰当的壮阳之品。

(2) 表证者一般不宜服食壮阳中药和食物，以免恋邪不解，延长病程。表证的主要表现：恶寒发热，无汗或汗出不畅，头痛，肢体酸痛，苔薄，脉浮。患表证者应待表证解除后再酌情服食壮阳之品。

(3) 热证者忌用温热性质的壮阳中药和食物，以免助热耗阴。热证的主要表现：发热不恶寒，面红目赤，口唇干燥，口渴饮冷，小便短赤，大便秘结，舌红苔黄，脉数。

(4) 寒证者忌用寒凉性质的壮阳中药和食物，以免助寒伤阳。寒证的主要表现：恶寒喜暖，面色苍白，口淡不渴，手足逆冷，小便清长，大便稀溏，舌淡苔白，脉迟。

(5) 燥证者忌用燥热性质的壮阳中药和食物，以免更灼津液。燥证的主要表现：唇焦舌燥，咽干，口渴少津或无津，皮肤干燥或枯瘪，小便短少，大便秘结，舌质干红，脉细数。

(6) 湿证者忌用滋腻性质的壮阳中药和食物，以免助湿生痰。湿证的主要表现：头重而昏，胸闷，脘痞，腹胀，肢体沉重酸困，甚至水肿，小便混浊，大便溏泄，舌苔厚腻，脉濡。

(7) 阴虚证或阴虚体质者忌用温热性质的壮阳中药和食物，以免更损阴液。阴虚证的主要表现：形体消瘦，口燥咽干，眩晕失眠，五心烦热，潮热盗汗，舌红苔少，脉细数。

(8) 阳虚证或阳虚体质者忌用寒凉性质的壮阳中药和食物，以免复伤阳气。阳虚证的主要表现：神疲乏力，少气懒言，踉卧嗜睡，畏寒肢冷，口淡不渴，尿清便溏或尿少肿胀，面白舌淡，脉微无力。

综上所述，如果能够按照上述辨证、用药、剂型、禁忌等有关要求，正确地应用壮阳疗法，必将收到增强性功能和防病抗老的双重功效。

第三章 壮阳疗法的现代研究

化学成分、药理作用和临床治疗等现代研究证实，补益中药和食物不仅能够增强人体的性功能，而且具有多方面的防病抗老效能。现将其现代研究概况综合介绍如下。

一、延缓机体衰老

1. 细胞传代 细胞是生命的基地，细胞传代是生命延续的标志。近年来应用细胞传代的研究方法，初步认定人参、何首乌等具有延缓衰老的效能。

2. 生存试验 生存试验是通过观察药物对生物整体生存过程的影响，特别是对动物（家蚕、果蝇、家蝇、小白鼠、豚鼠、鹌鹑等）平均寿命和最高寿命的影响，以确定其抗衰老效应的方法。通过此项研究，目前认定人参茎叶、菟丝子、肉苁蓉、补骨脂、花粉等具有延缓衰老的效能。

二、调节免疫功能

机体免疫功能减退，能导致疾病、衰老和死亡。因此，调节与改善机体的免疫功能是预防疾病、延缓衰老的重要手段。现代研究表明，补益中药对免疫系统有良好的作用，其中多数能增强机体免疫功能，即呈现所谓免疫增效剂的作用，

但也有部分为免疫抑制剂，还有一些如人参、刺五加则具有双向调节作用。此类药物毒性和副作用小，使用安全，临床上广泛的用途。

1. 对细胞免疫系统的作用

(1) 对吞噬细胞的作用

① 促进血液中白细胞数量增加：人参、紫河车、山茱萸、补骨脂、刺五加、肉桂等；促进嗜中性白细胞吞噬功能增强：人参、白术等。

② 促进单核巨噬细胞系统细胞数增加：甘草等；促进单核巨噬细胞系统吞噬功能增强：人参、白术、当归、地黄、淫羊藿、补骨脂、刺五加、杜仲等。

(2) 对T细胞的作用

① 促进T细胞数量增加：人参、白术、天门冬、淫羊藿等。

② 促进淋巴母细胞转化：人参、白术、何首乌、当归、地黄、五味子、淫羊藿等。

2. 对体液免疫系统的作用

(1) 对非特异性体液免疫的作用

① 对干扰素有诱生作用：紫河车等。

② 对补体活性有抑制作用：肉桂等。

(2) 对抗体（免疫球蛋白）的作用

① 对小鼠免疫早期反应阶段的脾脏抗原结合细胞，促进其增生者：当归、山茱萸等；抑制其增生者：甘草。

② 对羊红细胞免疫小鼠后脾脏抗体生成细胞的增生有促进作用者：天门冬、淫羊藿、补骨脂等。

③ 对抗体产生有促进作用者：人参、何首乌、紫河车、地黄、淫羊藿等；有抑制作用者：甘草、当归、补骨脂等。

此外，人参、白术、天门冬等具有抗肿瘤作用；生地黄、冬虫夏草等具有抗放射效能。

三、改善机体代谢

1. 对老化代谢产物及其相关酶类的影响 当归、人参根、山茱萸、肉桂等，有降低过氧化脂质的效能。人参茎叶能使小鼠脑、肝组织单胺氧化酶活性降低，肝脏羟脯氨酸水平亦下降。

2. 对核酸代谢和第二信使的影响 冬虫夏草、人参(根、芦、茎叶)等，有改善核酸代谢的作用。蜂王浆、花粉、鹿茸、紫河车能促进细胞再生。枸杞子能提高血浆和心肌cAMP含量，降低cGMP含量。生地黄、龟版等降低血浆cAMP含量。杜仲可使cAMP和cGMP含量均升高。它们各从一个侧面，对随龄变化的腺苷环化酶系统，起到调整作用。

3. 对氧代谢的影响——耐缺氧和抗疲劳效应 冬虫夏草、生地黄等，具有提高耐缺氧能力的效果。当归、鹿茸、紫河车、五味子、白术等，具有改善因组织低氧与代谢障碍所引起的疲劳的效能。人参(根、芦、茎叶、果)、蜂制剂(蜂蜜、蜂乳、花粉)、营实等，具有提高耐缺氧、抗疲劳能力的双重作用。

4. 对脂质、糖、蛋白质代谢的影响 何首乌、金樱子、胡桃仁等有降脂作用。石斛等有调节糖代谢的作用。蜂王浆、冬虫夏草等有促进蛋白质合成代谢的作用。

5. 双向调节和改善内环境作用 双向调节系指药物可以增强机体对各种有害刺激的防御能力，调节亢进或低下的应激状态，调节病理过程，使之趋于正常的效应。人参(根、

茎叶)、白术、杜仲、五味子、刺五加等具有这种双向调节作用。蜂蜜具有良好的改善机体内环境的作用。蜂蜜含有多量碱性无机盐类,能中和体内酸性代谢产物,使体液碱化,从而调节体内酸碱平衡。

四、改善内脏机能

1. 作用于神经系统 人参果能提高脑血氧利用率,使老人瞬时记忆、记忆广度得到改善。营实能恢复中老年人脑功能,使感觉、运动、思维、记忆、锥体外路功能明显提高。人参(根、茎叶)、刺五加可调节大脑皮层的兴奋抑制过程。冬虫夏草具有镇静作用。它们均有利于消除神经系统的失衡状态。

2. 作用于心血管系统 人参、生地黄均能作用于心血管系统,在扩张冠状动脉、降低外周血管阻力、降低心肌耗氧量、增加心搏出量、抑制血小板聚集诸方面发挥作用,用于治疗心血管疾病有效。

3. 作用于泌尿系统 紫河车能提高肾小球滤过率,人参根能增加肾血管阻力,杜仲补钾等等。

4. 作用于内分泌系统

(1) 增强垂体——性腺轴功能 枸杞子、淫羊藿、人参果、冬虫夏草、营实等,具有雄性激素样作用;菟丝子、五味子等,具有雌性激素样作用;海马、蜂乳则两性激素作用兼有;人参根、刺五加可增进促性腺激素的分泌,对人体性功能有改善效果。

(2) 增强垂体——肾上腺皮质轴功能 人参果、五味子、巴戟天等,可改善肾上腺皮质激素的分泌;人参(根、茎叶),

刺五加、甘草、杜仲、生地黄等，可改善垂体促肾上腺皮质激素的分泌。生地黄还能对抗地塞米松对垂体—肾上腺皮质系统的抑制作用，使血浆皮质醇含量升高。

5. 作用于呼吸系统 补骨脂、冬虫夏草、蜂蜜等，用于老年性慢性支气管炎和肺气肿有较好的疗效。

6. 作用于消化系统 白术、五味子等，有助于消化道和消化腺疾病的缓解和功能的复健。

7. 作用于造血系统 鹿茸、紫河车、当归、生地黄等能有效地促进骨髓代谢，促使红细胞和血红蛋白增生，改善血凝状况。

五、补充营养物质

壮阳食物可以提供人体所必需的各种营养物质，以维持人体的生长发育和各种生理活动。这些营养物质有蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、维生素和无机盐。

1. 蛋白质 蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要成分。新的细胞的增生，组织、器官的发育和修复，主要是由蛋白质供给原料。蛋白质是组成酶、激素和抗体的重要成分，对于调节生理活动和抵抗传染病发挥着重要作用。有些氨基酸，例如胱氨酸、甘氨酸、蛋氨酸等，在体内有解毒作用。血液中的蛋白质能调节血液的渗透压和维持血液的正常酸碱度。此外，蛋白质还能释放出热能供给人体，每克蛋白质在体内氧化产生热能 4 卡。

2. 脂肪 脂肪是人体重要的热能来源，每 1 克脂肪在体内氧化产生热能 9 卡。脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，尤其在脑细胞和神经细胞中含量更多。脂肪中的

亚麻油酸、亚麻油烯酸和花生油四烯酸对皮肤微细血管有保护作用，可以防止放射线损伤，还能降低血浆胆固醇和减少血小板粘附性。脂肪能促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收和利用。脂肪组织能保护内脏器官和保持体温。此外，脂肪还能使膳食增加感官性和香味，引起食欲，增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

3. 碳水化合物 碳水化合物又称糖，是供给人体热能最主要的来源，每1克糖在体内氧化可产生4卡热能，我国人民的膳食中，约有60~70%的热能是由糖供给的。糖参加组成糖蛋白、核蛋白、糖脂等重要物质，糖原存在于肝、肌肉等器官组织中。心脏的活动主要靠磷酸葡萄糖和糖原供给热能；血中的葡萄糖是神经系统热能的唯一来源。肝脏含有充足的糖原，可以保护肝脏免受有害因素的损害，又能保持肝脏正常的解毒功能。此外，糖还有抗酮作用，并能减少酮体的产生，防止酸中毒。

4. 维生素 维生素在人体内的含量虽然很微小，但却参与了人体中许多重要生理过程，是维持生命必不可少的一类有机化合物。现在已知饮食中的维生素有20多种，其中人体需要量较多而在饮食中又容易供给不足的有维生素A、B族维生素、维生素C和维生素D。

(1) 维生素A：包括动物性食物中的维生素A和植物性食物中的维生素A原——胡萝卜素。维生素A能维持上皮组织的正常发育，参加视网膜内视紫质的形成，维持人体正常生长发育，并能预防和辅助治疗癌症。

(2) 维生素B₁：又称硫胺素，能组成脱羧酶参与糖代谢过程，维持胃肠的正常蠕动和消化腺的分泌，维持神经、肌肉、循环系统的正常功能。

(3) 维生素 B₂：又称核黄素，是体内许多重要辅酶的组成成分，参加机体的组织呼吸和氧化还原过程。

(4) 维生素 C：又称抗坏血酸，能构成体内氧化还原体系，参与氧化还原过程；促进细胞间质的形成，维持结缔组织及细胞间质结构与功能的完整性；维持骨骼、牙齿的正常生长，促进伤口的愈合；增加机体内抗体的形成，提高白细胞的吞噬作用，增强对疾病的抵抗力；对于铅、苯、砷等化学毒物有解毒作用；对于预防和辅助治疗癌症具有重要作用。

(5) 维生素 D：主要包括维生素 D₂和 D₃。能调节体内钙与磷的代谢，促进钙与磷的吸收和利用，以构成健全的骨骼和牙齿。

5. 无机盐 无机盐又称矿物质。现在已知人体内的矿物质约有 50 多种。它们有的是构成身体组织的原料，有的是维持酶和激素活性的重要成分。其中人体需要量较多而在饮食中又容易供给不足的有钙、磷、铁和碘。

(1) 钙：钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，能调节心脏和神经的活动，维持肌肉的紧张力；是血液凝固必须的因素，也是许多酶的致活剂。

(2) 磷：磷是构成骨骼、牙齿和神经组织的重要成分；能组成体内酸碱缓冲体系，维持体内酸碱平衡，参与糖和脂肪的代谢过程。

(3) 铁：铁能组成血红蛋白，参与体内氧和二氧化碳的运送，参与组成组织呼吸酶，如细胞色素氧化酶、过氧化氢酶等。

(4) 碘：碘是组成甲状腺素的重要成分。甲状腺素能调节体内的热能代谢和蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的合成与分解，促进生长发育。

还必须提及的是，部分补益中药含有丰富的微量元素，例如，人参、白术含多量的锌；当归、肉桂、白术含多量的铜；鹿茸、地黄、人参、当归含丰富的铁；白术、肉桂含较高的锰；人参、当归含对老年骨质疏松有保护作用的锶。这些微量元素对延缓衰老十分有益。尤其象蜂蜜，含有47种微量元素，被誉为“具有非凡的延缓衰老效果”。

6. 水 水是人体最重要的组成成分，任何组织、器官都离不开水。体内各组织平均含水量在65%以上。水是细胞和体液的重要成分，水能帮助体内各种生理作用的进行，例如水的潜热大，能随血液循环而调节体温，此外，水能滑润体腔、关节和肌肉。

综上所述，补益中药和食物具有延缓机体衰老、调节免疫功能、改善机体代谢、改善内脏机能、补充营养物质等多方面的作用，用于壮阳疗法中，使中医壮阳疗法将增强性功能与防病抗老有机地结合起来，形成了宝贵的特色，显示出广阔的应用前景。

下篇 各 论

第一章 补肾固精法

一、适应证候

补肾固精法适用于肾气虚弱、精关不固之证。此证主要表现为性欲低下，阳物萎软难坚，交则易泄，房后易汗，多梦，遗精滑泄，精液清冷，精子稀少，久难生育，小便清长，尿后余沥，夜尿频多，头晕耳鸣，面白神疲，须发早白，腰膝酸软，舌淡苔白，脉沉弱。

此证多因年高肾衰，或久病、房劳伤肾，以致肾气亏虚，封藏固摄失职所致。肾气虚弱，全身机能活动衰减，故面白神疲、须发早白、腰膝酸软；肾气虚弱，膀胱失约，故小便清长、尿后余沥、夜尿频多；肾精亏耗，髓海失充，故头晕耳鸣；气虚不能固摄津液，故房后易汗；肾之精气虚弱，阳事不振，则性欲低下，阳萎难坚；肾虚不能固摄精液，则早泄滑精、精少不育。

二、常用中药与食物

金 樱 子

本品为蔷薇科植物金樱子的果实。

〔性味〕 酸、涩，平。

〔归经〕 入肾、膀胱、大肠经。

〔功用〕 功能补益脾肺肾之气而止泻、缩尿、敛汗。用治脾肺肾之气虚弱，早泄，梦遗，滑精，伴见久咳不止，气短而喘，自汗、食欲不振，大便溏泄，小便频数或尿后余沥不尽，甚至遗尿、小便不禁。

〔用量〕 每日 5~10 克。

〔注意事项〕 因金樱子酸涩易恋邪，故有邪热、实火者忌用。

〔现代研究〕 金樱子含柠檬酸、苹果酸、鞣质、树脂、维生素 C、皂甙以及丰富的糖类。经动物实验，金樱子具有抗动脉硬化的作用；其煎剂对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、流感病毒有抑制作用；口服能促进胃液分泌而助消化，并有收敛作用，使肠粘膜分泌减少而收止泻之效。临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、精囊炎、慢性肾炎、肾病综合征、尿失禁、尿崩症、遗尿症、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、慢性肠炎、过敏性结肠炎、脱肛等病症。

芡 实

本品为睡莲科植物芡的成熟种仁。又名鸡头实。

〔性味〕 甘、涩，平。

〔归经〕 入脾、肾经。

〔功用〕 功能补肾固精，健脾益气。用治脾肾气虚，早泄，梦遗，滑精，伴见口淡无味，面浮肢肿，大便泄泻，小便失禁或遗尿。

〔用量〕 每日 10～30 克。

〔注意事项〕 芡实味涩，凡大便秘结、小便不利以及外感前后、疟痢痞疴、气郁痞胀、食不运化均忌用。

〔现代研究〕 每 100 克芡实可食部含蛋白质 4.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 32 克，粗纤维 0.4 克，钙 9 毫克，磷 110 毫克，铁 0.4 毫克，维生素 B₁ 0.4 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，维生素 C 6 毫克，胡萝卜素微量。经动物试验，芡实制品八仙糕具有明显的延长寿命作用。芡实临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、精囊炎、尿失禁、尿崩症、遗尿症、慢性肠炎、过敏性结肠炎、肠结核、慢性肝炎等病症。

猪 肾

本品为猪科动物猪的肾脏。又名猪腰子。

〔性味〕 咸，平。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能补益肾气。用治肾气虚弱，阳萎，遗精，伴见耳聋，腰部酸痛，水肿，慢性泄泻，小便不利。

〔注意事项〕 猪肾容易变质，必须新鲜食用。

〔现代研究〕 猪肾含蛋白质（约占 15%）、脂肪、维生素 B₁、B₂、C，菸酸和钙、磷、铁等。临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、慢性肾炎、肾结核、肾下垂、肾积水、慢性肠炎、骨质疏松等病症。

羊 肾

本品为牛科动物山羊或绵羊的肾脏。又名羊腰子。

〔性味〕 甘、温。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能补益肾气，充养精髓。用治肾气虚弱，精髓不足，性欲低下，阳萎，遗精，伴见视物不明，耳鸣耳聋，健忘恍惚，腰膝酸软，足萎无力，小便频数而清，甚则遗尿。

〔现代研究〕 每 100 克羊肾可食部含蛋白质 16.3 克，脂肪 3.2 克，钙 48 毫克，磷 279 毫克，铁 11.7 毫克，维生素 B₁ 0.49 毫克，维生素 B₂ 1.78 毫克，尼克酸 8.2 毫克，维生素 A 140 国际单位。临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、精囊炎、慢性肾炎、尿失禁、遗尿症、视神经萎缩、视网膜色素变性、高血压病、内耳性眩晕、脑动脉硬化、神经衰弱、骨质疏松、血小板减少、白细胞减少等病症。

鸽 卵

本品为鸠鸽科动物原鸽或家鸽等的蛋。又名鸽蛋。

〔性味〕 甘、咸，平。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能补益肾气。用治肾气虚弱，早泄，遗精，伴见神疲乏力，腰膝酸软，小便频数而清。此外，还有解毒消肿之功。

〔现代研究〕 每 100 克鸽卵可食部含蛋白质 9.5 克，脂肪 6.4 克，碳水化合物 2 克，钙 108 毫克，磷 117 毫克，铁 3.9 毫克。临床可用于性功能疾病、前列腺炎、精囊炎、慢性肾炎、肾下垂、骨质疏松、神经衰弱等病症。

鸡 肠

本品为雉科动物家鸡的肠。以公鸡肠的补益作用较佳。

〔性味〕 甘，平。

〔归经〕 入肾、膀胱经。

〔功用〕 功能补益肾气，固摄止遗。用治肾气虚弱，遗精，早泄，白浊，伴见小便频数清长，夜尿频多，甚至遗尿。

〔现代研究〕 鸡肠含角蛋白等。临床可用于性功能疾病、前列腺肥大、精囊炎、尿失禁、遗尿症、慢性肾炎、神经衰弱等病症。

三、常用方剂

种 子 丸

〔来源〕 《备急千金要方》。

〔组成〕 沙苑子、莲须、芡实各 80 克，山茱萸 60 克，复盆子 40 克，花龙骨 20 克。

〔用法〕 以上 6 味，沙苑子熬膏，余药研成细末，和入膏内，混合均匀，炼蜜为丸。每次 10 克，空腹淡盐汤送下，1 日 2 次。服药期间忌房事。

〔功用〕 功能补肾固涩，添精种子。用治虚劳伤肾，精关失固，梦遗滑泄，精液稀薄，阳事易萎，未得子嗣。久服令人有子、延寿。

〔方解〕 方中沙苑子、芡实、山茱萸、复盆子皆益肾固精之品，龙骨、莲心则宁心安神、收敛止遗。适用于肾气虚弱、精关不固所致阳萎、遗精、不育诸症。

菟丝子散

〔来源〕《太平圣惠方》。

〔组成〕菟丝子、肉苁蓉、鸡内金各80克，五味子、附子、煅牡蛎各40克。

〔用法〕以上6味捣筛为散。每次8克，食前粥饮调下。

〔功用〕功能补肾温阳，固精缩尿。用治肾虚，阳萎，遗泄频频，小便多或不禁，心悸多梦，头目眩晕。

〔方解〕方中菟丝子补肾固精为主药，配以肉苁蓉、附子温阳益肾，五味子、煅牡蛎收涩固精，鸡内金健胃缩尿。适用于肾虚不固，见有上述症状者。

石刻安肾丸

〔来源〕《苏沈良方》。

〔组成〕制鹿茸40克，酒浸淡苁蓉、茯苓、煅赤石脂、炙远志、炒菟丝子、酒炒小茴香、肉桂、酒蒸川楝子、川石斛、柏子仁、山茱萸、制附子、制苍术、炒韭菜子、制杜仲、酒炒补骨脂、炒川椒、炒葫芦巴、茯神、川乌、制巴戟天各80克，淮山药160克。

〔用法〕以上22味研成细末，用山药以酒煮，另加青盐12克化水和糊打丸。每次10克，1日2次，空腹时淡盐汤送下。

〔功用〕功能补肾填精、温阳化气。用治肾气亏虚，阳萎，精少，滑精，腰膝酸软，形寒肢冷，小便清长。

〔方解〕鹿茸填补肾精，菟丝子、山茱萸、山药、赤石脂固涩肾精；苁蓉、韭菜子、杜仲、补骨脂、葫芦巴、巴戟天温补肾阳；远志、柏子仁、茯苓、茯神养心安神；肉桂、

小茴香、附子、苍术、川椒、川乌散寒通阳化气。适用于肾气亏虚，见有上述症状者。

五味子丸

〔来源〕《圣济总录》。

〔组成〕五味子、龙骨、煅牡蛎、牛膝、肉桂、山茱萸、萆薢、茯苓、巴戟天、山药、续断、石斛、附子各20克，吴茱萸10克。

〔用法〕以上14味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次40丸，盐汤送下，1日3次。

〔功用〕功能补肾温阳，收涩固精。用治肾阳虚衰，真元失禁，阳萎，遗精滑泄，小便频数，艰涩不畅或余沥不尽，少腹冷痛，筋骨酸痛。

〔方解〕方中五味子、龙骨、牡蛎、山药收涩固精；巴戟天、山茱萸、肉桂、附子、吴茱萸补肾温阳；续断、石斛、牛膝、萆薢强筋壮骨；茯苓利水安神。适用于肾阳虚衰、真元失禁，见有上述症状者。

菟丝子丸

〔来源〕《圣济总录》。

〔组成〕菟丝子(酒浸别捣)、肉桂(去粗皮)、鹿茸(去毛酥炙)、附子(炮，去皮脐)、泽泻各40克，肉苁蓉(酒浸切，焙)、杜仲(去皮，炒，铗)、白茯苓、熟地黄、巴戟天、防风、山茱萸、补骨脂、萆薢、沉香、茴香、石斛、牛膝、续断各30克，川芎、桑螵蛸、复盆子、五味子各20克。

〔用法〕以上23味捣末，酒煮糊为丸如梧桐子大。每次20丸，早晨、中午空腹木瓜煎汤送下。

〔功用〕 功能补肾阳、固精气、壮筋骨。用治风消经久不痿，渐成五劳七伤，房事不举，时有遗泄，小腹拘急，心腹胀满，四肢酸疼，脚膝痿缓，面色黧黑，唇干口燥，目暗耳鸣，心忡气短，夜梦惊恐，精神困倦，喜怒无常，悲忧不乐，饮食无味，举动乏力，股内湿痒，水道涩痛，小便出血。

〔方解〕 方中菟丝子补肾固精为主药；鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、肉桂、附子益精血，助阳气；熟地黄、石斛、山茱萸、桑螵蛸、五味子、复盆子滋肾阴，涩肾精；补骨脂、续断、牛膝、杜仲强腰膝，壮筋骨；川芎、防风活血祛风；沉香、茴香、草澄茄温中理气；茯苓、泽泻利水渗湿。适用于肾阳虚衰，精血不足，见有上述症状者。

韭 子 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 炒韭菜子、菟丝子、车前子、天雄、龙骨各 40 克，鹿茸、桑螵蛸、干姜各 30 克。

〔用法〕 以上 8 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 20 克，空腹黄芪煎汤送下。

〔功用〕 功能温肾助阳，收涩固精。用治肾阳虚弱，精关不固，虚劳漏精，阳萎，尿频，腰酸肢冷。

〔方解〕 方中韭菜子、鹿茸、菟丝子、桑螵蛸补肾固精；天雄、干姜温阳祛寒；龙骨收涩固精；车前子利尿渗湿。适用于中老年人肾阳虚弱、精关不固，见有上述症状者。

玉 真 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 龙骨、菟丝子各 320 克，鹿茸 240 克，韭菜子

180 克。

〔用法〕 以上 4 味捣末，蜜丸如小豆大。每次 7 丸，温酒下，1 日 2 次。

〔功用〕 功能补肾固精，温阳益气。用治肾气不固，精血虚衰，阳萎，遗泄，腰膝酸疼，早衰发白。

〔方解〕 方中韭菜子、鹿茸、菟丝子补肾益精血；龙骨收涩固精。原注云：“补中安神，固元气，黑髭鬓，悦颜色”。适用于老人肾阳虚，精血衰，见有上述症状者。

山 茱 萸 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 山茱萸、山药、巴戟天、菟丝子、人参、天雄、楮实子、复盆子、五味子各 60 克，萆薢、牛膝、桂心各 40 克，熟地黄 100 克。

〔用法〕 以上 13 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每日空腹服 40 丸，温酒下。

〔功用〕 功能补肾益气，强腰、缩尿。用治肾气虚弱，阳萎，腰膝无力，小便数利，余沥不尽。

〔方解〕 方中山茱萸、巴戟天、菟丝子、熟地黄、楮实子、萆薢、牛膝补肾益精强腰膝，山药、五味子、人参、复盆子、桂心、天雄益气温阳缩小便。适用于肾气虚弱，见有上述症状者。

石 斛 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 石斛、鹿茸、牛膝、杜仲各 60 克，巴戟天、补骨脂、龙骨、桑螵蛸各 40 克。

〔用法〕 以上 8 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 丸，食前温酒下。

〔功用〕 功能补肾固精，缩尿、强腰。用治肾精不固，阳萎，失精，小便余沥，腰膝无力。

〔方解〕 方中石斛、牛膝、杜仲补肾强腰膝；鹿茸、巴戟天补肾益精血；补骨脂、桑螵蛸、龙骨固精缩尿。适用于老年人肾精不固，见有上述症状者。

固 精 丸

〔来源〕 《济生方》。

〔组成〕 肉苁蓉（酒浸）、煅阳起石、炙鹿茸、煨赤石脂、川巴戟天、炒韭菜子、白茯苓、鹿角霜、生龙骨、炮附子各等分。

〔用法〕 以上 10 味研成细末，酒糊为丸。每次 6 克，食前黄酒或盐汤送下，1 日 3 次。

〔功用〕 功能补肾固精，温阳散寒。用治肾阳虚惫，精关不固，阳萎，滑精，小便清长频数，腰酸，畏寒肢冷。

〔方解〕 方中鹿茸补肾填精；阳起石、肉苁蓉、巴戟天、韭菜子、鹿角霜温肾助阳而固精；赤石脂、龙骨收敛固精；附子温肾散寒；茯苓健脾、安神。适用于肾阳虚衰，精关失固，见有上述症状者。

延 生 护 宝 丹

〔来源〕 《丹溪心法》。

〔组成〕 菟丝子（酒浸）、肉苁蓉（酒浸熬膏）各 80 克，韭菜子 160 克（用枣 80 克煮熟，再用酒浸焙干，用 80 克），蛇床子 80 克（用枣 120 克煮熟，去枣用 40 克），木香 20 克，

晚蚕蛾（酥微炒）80克，龙骨（用茅香40克同煮1日，去茅香，绵裹悬入井中浸一宿取出用）、鹿茸（酥炙黄）、炒莲实、炒桑螵蛸各40克，干莲蕊、胡芦巴各80克，丁香、乳香各20克，麝香（另研）4克。

〔用法〕 以上15味，除麝香、乳香、菟丝子外，其余12味同捣研。将菟丝子研末，浸药酒2000毫升，文武火熬至1000毫升，入荞麦面2匙，调匀；加入12味药末，搅匀；再下乳香、麝香，不住手搅，轻沸熬如稠糊，放冷；再加酒少许，为丸如梧桐子大。每日空腹服50丸，温酒下。

〔功用〕 功能补肾固精，壮筋骨，助阳气。用治肾精不固，阳萎，遗泄，精浊，夜尿频数，尿后余沥，腰背酸痛。

〔方解〕 方中菟丝子、肉苁蓉、韭菜子、蛇床子、鹿茸、蚕蛾、胡芦巴补肾阳，益精血；桑螵蛸、龙骨、莲实、莲蕊固精气，止遗泄；木香、乳香、麝香理气通窍。适用于肾精不固，见有上述症状者。

五子衍宗丸

〔来源〕 《医学入门》。

〔组成〕 菟丝子、枸杞子各320克，复盆子160克，炒车前子80克，五味子40克。

〔用法〕 以上5味研成细末，炼蜜为丸。每次10克，温开水送下，1日2~3次。

〔功用〕 功能补肾添精，助阳固涩。用治肾精不足，下元不固，阳萎，早泄，遗精，精少不育，体弱早衰，须发早白，尿后余沥，腰酸眩晕。

〔方解〕 方中菟丝子补肾益精为主药，配五味子、复盆子补肾固精缩尿，合枸杞子、车前子则补肝肾强阳道。适用

于肾精亏乏，下元不固，见有上述症状者。

秘 精 丸

〔来源〕 《证治准绳》。

〔组成〕 炮附子、煅龙骨、肉苁蓉、牛膝、巴戟天各40克。

〔用法〕 以上5味研成细末，炼蜜为丸。每次10克，温开水送下，1日2次。

〔功用〕 功能补肾助阳固精。用治肾气不固，早泄，遗精，尿频，畏寒，踉跄，手足清冷。

〔方解〕 方中附子、肉苁蓉、巴戟天温补肾阳而固摄下元，牛膝补肝肾强筋骨，龙骨重镇安神，收敛涩精。适用于肾气不固，见有上述症状者。

补 肾 固 精 方

〔来源〕 《先醒斋医学广笔记》。

〔组成〕 五味子适量。

〔用法〕 以上1味研成细末。每次1克，好酒送下，1日2次。

〔功用〕 功能补肾固精，兼益心肺。用治肾精不固，阳物不起，梦遗滑精，久咳虚喘，体虚汗多，小便频数，余沥难尽。

〔方解〕 方用五味子一味。能补肝肾，养心肺，收敛固精，强壮阳事。原注云：“久之兼可御女”。适用于肾精不固，见有上述症状者。

金 锁 固 精 丸

〔来源〕 《医方集解》。

〔组成〕 沙苑子、芡实、莲须各 80 克，煅龙骨、煅牡蛎各 40 克。

〔用法〕 以上 5 味研成细末，莲子粉糊为丸。每次 10 克，淡盐汤或温开水送下，1 日 1~2 次。

〔功用〕 功能补肾固精。用治精关不固，早泄，遗精，小便频数，腰酸耳鸣，四肢酸软，神疲乏力。

〔方解〕 方中沙苑子补肾固精缩尿，为主药；莲肉、芡实益肾涩精，莲须固肾涩精，均助沙苑子补肾固精之力；龙骨、牡蛎收敛固涩，重镇安神，共为佐使。适用于精关不固，见有上述症状者。

济 火 延 嗣 丹

〔来源〕 《辨证录》。

〔组成〕 人参、五味子、当归各 40 克，黄芪、巴戟天各 68 克，黄连 12 克，白术、山茱萸、芡实、山药各 52 克，柏子仁、金樱子、远志、鹿茸各 28 克，煅牡蛎、煅龙骨、肉桂各 16 克。

〔用法〕 以上 17 味研成细末，炼蜜和丸。每次 10 克，温开水送下，1 日 2 次。

〔功用〕 功能补肾益精，固涩止遗。用治肾虚不固，梦遗滑泄，精液清稀，阳事易萎，不得子嗣，腰酸脚软，头晕肢倦，神疲易汗。

〔方解〕 方中人参、黄芪、白术、山药、当归补脾肺，益气血；鹿茸填肾精，肉桂、巴戟天温肾阳，五味子、山茱萸、芡实、金樱子、煅牡蛎、煅龙骨补肾固涩；黄连清心火，远志、柏子仁养心神。适用于肾精不固，中土虚弱，见有上述症状者。

参 萸 膏

〔来源〕《药酒与膏滋》。

〔组成〕党参、山茱萸各 200 克。

〔用法〕以上 2 味加水煎熬取液，反复 3 次，合并滤液，浓缩，加炼蜜 240 克收膏。每次 2 匙，温开水调服，1 日 2 次。

〔功用〕功能补肾固精，益气养血。用治肾虚精乏，阳萎，滑泄，精液稀薄，纳谷不馨，肠鸣便泄，小便频数，身体虚弱。

〔方解〕方中山茱萸酸涩收敛，益肾固精；党参补中助运，益气生血。适用于中老年人脾肾气虚，见有上述症状者。

四、常用药膳

杜 仲 炒 腰 花

〔主料〕猪肾 250 克，炙杜仲 12 克。

〔制作〕将猪肾剖开，挖去白色筋膜和腺腺，清洗干净，切成腰花。杜仲洗净，放在锅内，加入适量清水，熬成浓汁 30 毫升，并与适量料酒、豆粉、精盐调匀，拌入腰花内，再加适量白糖，混合均匀。将猪油或菜油倒入铁锅内，用武火烧热，投入腰花、花椒、葱、姜和蒜，不断翻炒，待腰花炒熟后，酌加少量味精，当菜食用。

〔功用〕功能补肾固精。用治肾气虚弱，阳萎，遗精，腰部酸痛，步履不稳，头晕目眩，耳鸣耳聋和高血压病。

杜仲爆羊腰

〔主料〕 杜仲 15 克，五味子 6 克，羊肾 500 克。

〔制作〕 先将杜仲、五味子放入砂锅内，加水适量，煎煮 40 分钟后去渣；再用文火煎熬浓缩成稠液，调入豆粉或淀粉。用刀剖开羊肾，去筋膜腺腺，清水洗净，然后切成小块腰花。先以豆粉汁或淀粉汁裹匀，再以热菜油爆炒至嫩熟，烹入料酒、酱油、精盐、葱花、生姜末等即成。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾强腰。用治肾气虚弱，阳萎，遗精，腰痛，尿频或夜尿增多。

山萸胡桃猪腰

〔主料〕 山萸萸 10 克，胡桃肉 15 克，猪肾 2 只。

〔制作〕 剖开猪肾，去除白色筋膜和腺腺，洗净；山萸萸、胡桃肉洗净，然后装入猪肾中，用线扎紧，放入锅内，加水适量，用武火煮沸后，改用文火烧煮至熟。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾涩精。用治肾虚不固，遗精早泄，腰痛腿软。

炒山核桃

〔主料〕 小核桃肉 100 克，黄酒 200 毫升。

〔制作〕 将小核桃肉洗净，放入热锅中，用文火炒 10 分钟。每次食用 10 克，以黄酒 20 毫升送服，1 日 2 次。

〔功用〕 功能补肾壮腰。用治肾虚不固，阳萎，遗精，尿频，腰痛。

拔丝山药

〔主料〕 山药 500 克，白糖 100 克，芝麻 25 克。

〔制作〕 将山药洗净去皮，切成块。将铁锅放在火上，倒入植物油。烧至五成热时，投入山药炸半分钟，改用文火烤透，倒入漏勺，沥去油。将铁锅用武火加热，投入白糖，不断搅炒，待白糖变成浅黄色时，放入炸好的山药块，不断翻炒推动，使糖均匀地挂在山药块上，同时取芝麻撒在山药块上，迅速装盘（盘底预先抹上熟油）。倒一碗冷开水，筷子蘸水后夹山药块食用。

〔功用〕 功能补肾益精，固涩止遗。用治肾气亏耗，早泄，遗精，腰痛酸软，下肢痿弱，消渴尿频。此外，还可用于久病之后脾肺虚弱，倦怠乏力，食欲不振，久泄久痢，痰喘咳嗽，皮肤干燥。

参 归 腰 子

〔主料〕 猪肾 1 只，人参、当归身各 15 克。

〔制作〕 先将人参、当归洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，放在砂锅内，加入清水适量，浸泡 2 小时。剖开猪肾，挖去白色筋膜和腺腺，清洗干净，放入砂锅内一并加热清炖。先用武火煮沸，再用文火炖煮 30～40 分钟。捞出猪肾，待冷后切成薄片，酌加适量酱油、醋、香油、姜丝、蒜末等调料。吃腰片，喝汤。

〔功用〕 功能补肾益气，养血安神。用治肾气虚弱，气血不足，阳萎，遗精，腰酸膝软，头晕目眩，面色苍白，心悸气短，失眠，自汗、乏力。

羊 肾 和 乳 粉

〔主料〕 羊肾 1 只，乳粉 20 克。

〔制作〕 将羊肾剖开，挖去白色筋膜和腺腺，清洗干净，

放在锅内，加入清水。加热炖煮 30 分钟左右，以羊肾煮熟为度。兑入乳粉。空腹食用。

〔功用〕 功能温肾益气，补精添髓。用治下焦虚冷，阳萎不举，脚膝无力。

龟 狗 汤

〔主料〕 龟肉 250 克，狗肉 250 克。

〔制作〕 将乌龟宰杀，去除硬壳、头、爪及内脏，洗净，切成肉块；狗肉洗净，切块。将龟肉和狗肉一并放在砂锅内，酌放适量葱白、生姜、料酒和食盐。加入清水，高出肉面，先用武火煮沸，再用文火煨炖 2 小时左右，经常加水，防止烧干。待肉熟烂后停火，酌加少量胡椒粉和味精。当点心食用。

〔功用〕 功能补肾益气，温阳止遗。用治肾虚不固，阳萎，早泄，夜尿频多，甚至遗尿。

芡 实 汤

〔主料〕 芡实 30 克。

〔制作〕 将芡实淘洗干净，放在锅内，加入清水。先用武火煮沸，再用文火煮熬 30 分钟左右，以芡实熟烂为度。当点心食用。

〔功用〕 功能益肾固精，止遗缩尿。用治肾虚不固，早泄，梦遗，滑精，小便频数。

猪 肾 粥

〔主料〕 猪肾 100 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净备用。将猪肾剖开，挖去白色

筋膜和腺腺，清洗干净，放入锅内，加入清水，煮沸成汤。将粳米倒入猪肾汤内，先用武火煮沸，再用文火煎熬 20~30 分钟，以米熟烂为度。也可酌加少量食盐、味精、生姜等调味品。供早晚餐食用。

〔功用〕 功能补肾益气，涩精止遗。用治肾气虚弱，阳萎，早泄，遗精，腰膝酸软。

羊 肾 粥

〔主料〕 羊肾 100 克，粳米 200 克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净备用。将羊肾剖开，挖去白色筋膜和腺腺，清洗干净，放入锅内，加入清水，煮沸成汤。将粳米倒入羊肾汤内，先用武火煮沸，再用文火煎熬 20~30 分钟，以米熟烂为度。也可酌加少量食盐、味精、生姜等调味品。供早晚餐食用。

〔功用〕 功能补肾益气，养精填髓。用治肾虚劳损，阳萎，腰脊酸痛，足膝痿弱，耳聋，尿频，遗尿。

鸡 肠 螵 蛸 饮

〔主料〕 公鸡肠 1 具，桑螵蛸 15 克。

〔制作〕 将鸡肠剪开，用食盐搓擦，洗净，焙干，研成细末，备用。桑螵蛸洗净，放在砂锅内，加入清水。先用武火煮沸，再用文火煎熬 40 分钟。滤取药液，投入鸡肠末，搅拌均匀。当茶饮用。

〔功用〕 功能补肾止遗，涩精缩尿。用治肾气虚弱，早泄，遗精，尿频，遗尿。

第二章 补肾养精法

一、适应证候

补肾养精法适用于肾精亏虚之证。肾精亏虚主要表现为性欲减退，阳萎，精稀精少，不能生育，精神萎顿，面容憔悴，背脊酸痛，腰膝无力，发脱齿摇，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，舌淡，脉弱。

此证或因禀赋不足，或因后天失养，或因年高精衰，或因劳倦过度、久病伤肾所致。肾精乃性与生殖之本，肾精亏虚，精不化阳，精气虚冷，阳事不振，则性欲减退、阳萎、精少不育；精不足无以充养骨髓，骨骼失养则腰背酸痛无力；脑海空虚则耳鸣耳聋，健忘恍惚、动作迟缓；精亏早衰则精神萎顿、面容憔悴、发脱齿摇。

二、常用中药与食物

紫河车

本品为健康产妇胎盘的干燥品。又名胞衣、胎衣、人胞。

〔性味〕 甘、咸，微温。

〔归经〕 入肺、肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾养精，大补气血。用治肾精亏损，气

血不足，阳萎，遗精，伴见头晕眼花，健忘，毛发稀疏不荣，咳喘，饮食不香，形体羸瘦，骨蒸潮热，盗汗，神疲乏力。

〔用量〕 每日 2~15 克。

〔注意事项〕 有病产妇的胎盘不能服食。

〔现代研究〕 紫河车含蛋白质和肽类，包括胎盘球蛋白， β -抑制因子，纤维蛋白稳定因子、尿激酶抑制物、纤维蛋白酶无活化物等与血液凝固有关的成分，胎盘促乳素、红细胞成熟因子等激素，溶菌酶、激肽酶、组胺酶、催产素酶等多种酶，并含雌激素、肾上腺皮质激素等甾醇类激素，以及磷脂、多种多糖、类似前列腺素 E_1 的酸性提取物。紫河车具有抗感染作用，丙种胎盘球蛋白含有麻疹、流感等抗体和白喉抗毒素等，对麻疹等病有预防作用，该种球蛋白中含的干扰素可预防和控制病毒感染；胎盘中的溶菌酶可防止动物由肠炎沙门氏菌、鼠伤寒沙门氏菌、费氏痢疾杆菌的内毒素引起的死亡。紫河车能增强机体抵抗力，减轻小鼠结核病变，并可使小鼠游泳时间延长，对大鼠的实验性胃溃疡也有一定的防治效果。紫河车具有激素样作用，注射胎盘提取物似能促进哺乳期幼兔的发育，对胸腺、脾脏、子宫、阴道、乳腺等能显著促进发育，对甲状腺、睾丸等也有促进作用，但对脑垂体、肾上腺、卵巢、胰腺、肝、肾等几乎无影响。紫河车中含有低分子量的凝血因子XIII，因此能稳定纤维蛋白凝块，治疗凝血因子XIII缺乏引起的出血，并有促进伤口愈合和抗过敏作用。在离体动物试验中，胎盘提取物能促进受抑制心脏的恢复，对血液循环的调节有一定的作用。紫河车临床可用于性功能疾病、发育不良、甲状腺功能减退、垂体前叶功能减退、肾上腺皮质功能减退、慢性支气管炎、支气管哮喘、

贫血、神经衰弱、脱发、老人或病后体虚等病症。

鹿 茸

本品为鹿科动物雄性梅花鹿或马鹿的尚未骨化的幼角，为我国三大名贵补药之一。梅花鹿茸又称黄毛茸、花茸，马鹿茸又称青花茸。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肾、肝经。

〔功用〕 功能填补精血，温补肾阳。用治肾阳虚弱，精血亏损，阳萎，早泄，精少，伴见面色晄白，浮肿，腰膝酸冷，夜尿频多，精神不振，未老先衰，发脱齿摇，健忘恍惚，足萎无力，精神呆钝。

〔用量〕 每日 1~3 克。

〔注意事项〕 鹿茸性温，凡阴虚阳亢、素体内热、痰热内蕴、吐血衄血者忌用。

〔现代研究〕 鹿茸含鹿茸精（内含脯氨酸、赖氨酸、丙氨酸等 25 种氨基酸），硫酸软骨素 A，雌酮，大量的骨胶原、蛋白质，以及钙、磷、镁等 28 种元素。鹿茸具有强壮作用，能使动物体重增加，红细胞、血色素、网质红细胞增加，白细胞数升高；并且能显著增加大鼠脑、肝、肾等脏器的氧耗量。鹿茸精能提高机体的工作能力，改善睡眠和饮食，有明显的抗疲劳作用。鹿茸精大剂量使血压下降，心率减慢，外周血管扩张；中等剂量可使心收缩力加强，心率加快，心搏出量增加，对衰弱的心脏有明显的强心作用，对心律不齐有调节作用，并使心脏收缩加强。鹿茸精口服对伴有低血压的慢性循环障碍，可使脉搏充盈，血压上升，心跳有力。鹿茸有性激素样作用，皮下注射鹿茸精能使幼鼠前列腺与精囊增

重，能明显促进幼鼠子宫的发育。鹿茸对长期不易愈合和一时新生不良的溃疡和创口，能增强再生过程，并能促进骨折的愈合。鹿茸能增强肾脏的利尿功能和胃肠道的运动与分泌功能，提高离体子宫的张力和加强其节律性收缩。鹿茸临床可用于性功能障碍与不育症、肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能减退、血小板减少、白细胞减少、再生障碍性贫血、肾病综合征、慢性肾炎、营养不良、神经衰弱、老人或病后体虚等病症。

鹿 角 胶

本品为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角煎熬而成的胶块。又名鹿胶。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功效〕 功能温肾益精，补气养血。用治肾精亏损，气血虚弱，阳萎，早泄，伴见少气乏力，虚劳羸瘦，发枯不荣，面色无华，失眠，健忘，耳鸣，心悸，吐血，尿血。

〔用量〕 每日6~12克。

〔注意事项〕 鹿角胶性温，凡阴虚火旺、口干便结、五心烦热、外感发热者均忌用。

〔现代研究〕 每100克鹿角胶含胶质25克，磷酸钙50~60克，以及碳酸钙、氮化物等。鹿角胶具有强壮作用，能加速血液中红细胞和血红蛋白的生长。鹿角胶对长期不愈合和一时新生不良的溃疡和创口，能增强再生过程，并能促进骨折的愈合。临床可用于性功能障碍、肾上腺皮质功能减退、营养不良、贫血、神经衰弱、早衰、上消化道出血、慢性肾炎、寒性脓疡、老人或久病体虚等病症。

鹿 肉

本品为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肉。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入脾、胃、肾经。

〔功用〕 功能温肾养精，补益气血。用治肾精亏虚，气血不足，阳萎，精少，伴见眩晕耳鸣，气短瘦弱，食欲不振，疲倦乏力，形寒肢冷，腰膝酸软。

〔注意事项〕 鹿肉性偏温热，凡阳热亢盛和阴虚内热者忌食，身体壮实者也不宜多食。以冬季食用为宜，夏季不宜食用。据文献记载，鹿肉不能与雉、鱼类、虾同食，否则易生疮疡。

〔现代研究〕 每 100 克鹿肉中含水分 75.76 克，精蛋白 19.77 克，粗脂肪 1.92 克，灰分 1.13 克，以及多种微量元素。蛋白质含有多种人体必需的氨基酸，因此营养价值较高。临床可用于性功能减退与不育症、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、贫血、眩晕症、营养不良、老人或久病体虚等病症。

雀 卵

本品为文鸟科动物麻雀的蛋。又名麻雀蛋。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能益精血，补肾阳。用治精血亏虚，阳萎，早泄，遗精，伴见头晕目眩，小便频数。

〔注意事项〕 雀卵性偏温，凡阴虚火旺、内热盛者忌食。

〔现代研究〕 雀卵含蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。临

床可用于性功能障碍、慢性前列腺炎、营养不良、贫血等病症。

海 参

本品为刺参科动物刺参或其他种海参的全体。根据品种不同，又有刺参、梅花参、瓜参等名。

〔性味〕 咸，温。

〔归经〕 入心、肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾益精，养血润燥。用治肾精亏虚，阴血不足，阳萎，遗精，伴见形体消瘦，腰酸乏力，潮热，咳嗽，咯血，消渴，大便秘结，小便频数。

〔注意事项〕 凡脾虚腹泻、痰多者忌食。

〔现代研究〕 每 100 克干海参含水分 21.55 克，粗蛋白质 55.51 克，粗脂肪 1.85 克，灰分 21.09 克，碘 600 微克。每 100 克水浸海参含水分 76 克，蛋白质 21.5 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 1 克，灰分 1.1 克，钙 118 毫克，磷 22 毫克，铁 1.4 毫克。蛋白质中的氨基酸主要有精氨酸、胱氨酸、组氨酸、赖氨酸。海参毒素能抑制 S_{180} 及 Krebs-2 腹水癌的生长，抑制多种霉菌。另外，玉足海参提取出来的一种硫酸粘多糖，具有抗凝血作用。海参临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、肺结核、贫血、糖尿病、老人便秘、慢性肝炎、慢性肾炎、高血压病、脑血管意外、动脉粥样硬化、痉挛性麻痹、肿瘤病人经放疗或化疗引起的白细胞减少等病症。

鱼 鳔

本品为石首鱼科动物大黄鱼、小黄鱼或鲟科动物中华鲟、鳊鱼的鱼鳔。又称鱼白、鱼肚、鱼胶。

〔性味〕 甘、平。

〔归经〕 入肾、肝经。

〔功用〕 功能补肾益精，养血止血，养肝熄风。用治肾精亏虚，血虚失血或生风，早泄，梦遗，滑精，不育，伴见腰膝酸软，健忘，或吐血、衄血、便血，或肢体痉挛。此外，还有抗癌之功。

〔用量〕 每日 10～15 克。

〔注意事项〕 鱼鳔滋腻碍胃，凡食欲不振、痰湿内盛、舌苔厚腻者忌用。

〔现代研究〕 每 100 克干鱼鳔含蛋白质 84.4 克，脂肪 0.2 克，以及粘多糖、钙、磷、铁等。鱼鳔水溶液灌胃对大白鼠幽门结扎性溃疡具有非常显著的抗溃疡效果。但无直接抑制胃液分泌的作用，也未见明显降低胃蛋白酶活性的作用。鱼鳔临床可用于性功能疾病与不育症，上消化道出血、痔疮出血、血小板减少性紫癜、破伤风、胃癌、食管癌等病症。

三、常用方剂

麋角丸

〔来源〕 《太平圣惠方》

〔组成〕 麋角屑 200 克（酥拌炒微黄），菟丝子（酒浸三日晒干捣末）120 克，肉苁蓉（酒浸一宿，去皮，炙干）、桂心、附子（炮，去皮脐）、钟乳粉、石斛各 80 克，干姜、山药、巴戟天、牛膝各 40 克。

〔用法〕 以上 11 味捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。每

日早、晚空腹服 40 丸，温酒送下。

〔功用〕 功能补肾填精，温下元，强腰膝。用治肾精亏乏，肾阳虚损，阳痿不起或举而不坚，小便频数，淋沥不尽，筋骨无力。

〔方解〕 方中麋角、菟丝子、山药补肾填精充髓；肉苁蓉、巴戟天、钟乳粉、桂心、干姜、附子补肾温助下元；牛膝、石斛补肾强健腰膝。适用于中老年人精亏阳虚所致阳萎诸症。

鹿 茸 散

〔来源〕 《圣济总录》

〔组成〕 鹿茸、龙骨各 20 克，茯苓、泽泻、菟丝子、牛膝、桂枝、赤芍药各 10 克，韭菜子 80 克，巴戟天 30 克。

〔用法〕 以上 10 味捣筛为散。或作蜜丸如梧桐子大。散剂每次 6 克，空腹温酒调下，1 日 2 次。丸剂每次 20 丸，温酒送下。

〔功用〕 功能补肾益精，强腰膝，利水湿。用治精气虚损，阳萎，早泄，梦遗，少腹拘急，小便不利，余沥难尽，体重、耳聋。

〔方解〕 方中鹿茸、韭菜子、巴戟天、菟丝子、牛膝补肾益精血，强腰膝；桂枝、赤芍调和营卫；茯苓、泽泻渗利水湿。适用于中老年人精血虚衰所致阳萎诸症。

鹿 角 胶 丸

〔来源〕 《圣济总录》

〔组成〕 鹿角胶、菟丝子、熟地黄、肉苁蓉、巴戟天、牛膝各 40 克，附子、干姜各 20 克，肉桂 30 克，杜仲 50 克，

山茱萸、五味子各 30 克。

〔用法〕 以上 12 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 20~30 丸，不拘时，温酒送下。

〔功用〕 功能补肾益精血，温阳祛寒痛。用治精血亏损，肾阳虚弱，阳萎不起，遗精滑泄，小便清长，余沥难尽，腰脚痿软、冷痛。

〔方解〕 方中鹿角胶、熟地黄大补精血；菟丝子、山茱萸、五味子补肾固精；肉苁蓉、巴戟天、杜仲、牛膝补肾强腰膝；附子、肉桂、干姜温阳祛寒痛。适用于精血亏损，肾阳虚弱，见有上述症状者。

鹿 角 丸

〔来源〕 《圣济总录》

〔组成〕 鹿角、石斛、山药、人参、防风、白马阴茎、熟地黄、菟丝子、蛇床子各 60 克，杜仲、泽泻、山茱萸、赤石脂、干姜各 40 克，牛膝、五味子、巴戟天各 60 克，肉苁蓉 70 克，远志 30 克，天雄 20 克。

〔用法〕 以上 20 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 丸，空腹温酒送下。

〔功用〕 功能补肾填精，养血助阳。用治精血亏损，阳气虚衰，阳萎，早泄，肢冷畏寒，腰腿酸软。

〔方解〕 方中鹿角为主药，配合白马阴茎、菟丝子、熟地黄、蛇床子、肉苁蓉、山茱萸、巴戟天补肾，益精血，温阳气；人参、山药、五味子补元气；杜仲、牛膝、石斛强腰膝；天雄、干姜、防风散风寒；远志交心肾；赤石脂涩精气；泽泻利水湿。适用于中老年人精亏阳衰所致阳萎早泄诸症。

苁蓉丸

〔来源〕《圣济总录》

〔组成〕肉苁蓉 80 克，天雄、菟丝子、雄蚕蛾各 40 克，白马阴茎 80 克，雀卵 50 枚。

〔用法〕将前 5 味捣末，以雀卵加蜜为丸如梧桐子大。每次 10 丸，空腹温酒或米汤送下。

〔功用〕功能补元脏，益精气，强腰膝。用治肾虚精少，难得子嗣，阳萎，滑泄，腰膝无力。

〔方解〕方中所用各药，均具有补肾益精之效。适用于老年人肾衰精亏所致阳萎诸症。

地黄煎丸

〔来源〕《圣济总录》

〔组成〕生地黄 12800 克（捣绞取汁，文火煎成膏，加乌鸡子清 10 枚，大麻油 500 克，搅匀入后药），山药、干地黄、熟地黄、炙甘草各 160 克，鹿角胶 120 克，山茱萸 40 克，牛膝、肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、茯苓、虎骨、附子、干漆、牡丹皮、泽泻、续断各 80 克。

〔用法〕以上 18 味，将后 17 味捣末，和地黄膏为丸如梧桐子大。每次 40~60 丸，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕功能补肾填精，助元阳，壮筋骨。用治诸虚劳损，精血不足，阳萎，滑泄，发白齿落，健忘，头晕耳鸣，筋骨无力。

〔方解〕方中鹿角胶配菟丝子补肾填精；地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、丹皮补肾滋阴；肉苁蓉、巴戟天、附子温阳散寒；牛膝、虎骨、续断强筋健骨。原注云：“调荣卫，

填骨髓，助真元，续筋脉，驻颜色，益气力，乌髭发”。中老年人精血衰者，可常服之。

地 金 丸

〔来源〕 《圣济总录》

〔组成〕 生地黄 11000 克，菟丝子 80 克，法曲 640 克，木香 80 克，牛膝、何首乌各 120 克，杏仁 160 克（压去油），鹿茸、肉苁蓉、五味子、巴戟天、复盆子、茯苓、山茱萸各 80 克。

〔用法〕 以上 14 味，先将前 7 味浸无灰酒 20000 毫升，封瓷缸内，置地坑中，煨灰火烧三昼夜，开缸满室香为度。再将后 7 味捣末，和前药成饼阴干。取饼 400 克，加蜜 200 克，为丸如梧桐子大。每次 30 丸，空腹温酒送下。

〔功用〕 功能补肾填精，养血乌发。用治精血不足，阳物萎软，精少不育，遗精滑泄，发白而稀，筋骨酸软无力。

〔方解〕 方中地黄、鹿茸、何首乌、茯苓、山茱萸补肾滋阴，填精养血；菟丝子、五味子、复盆子补肾固精；牛膝、肉苁蓉、巴戟天补肾壮阳；法曲、木香、杏仁调畅气机。适用于精血不足，见有上述症状者。原注云：“百日后，白发自落，生者皆黑；润肌肤，和血脉，去风冷，益元阳。”

麋 茸 丸

〔来源〕 《普济本事方》

〔组成〕 麋茸、菟丝子各 40 克，茴香 20 克，羊肾 2 对。

〔用法〕 将前 3 味研成细末，羊肾酒浸煮烂去膜，和药末为丸。每次 6 克，温酒或淡盐汤送下，1 日 3 次。

〔功用〕 功能补肾填精，助阳强腰。用治肾精亏损，阳

气虚弱，阳萎遗精，腰痛绵绵，遇劳更甚，手足不温，小便淋沥，夜尿频数。

〔方解〕 方中麋茸为主药，填精助阳，强筋益血；配菟丝子益肾助阳固精，羊肾补肾气益精髓，茴香散寒理气止痛。适用于中老年人肾精亏损、阳气虚弱所致阳萎诸症。《本草蒙鉴》称麋茸“骨软可健，茎痿能扶”。

固 真 丸

〔来源〕 《丹溪心法》

〔组成〕 鹿角霜 640 克，白茯苓 200 克，鹿角胶 80 克。

〔用法〕 先将前 2 味捣末，和鹿角胶水为丸如梧桐子大。每次 100 丸，空腹米汤送下。

〔功用〕 功能补肾元，益精血。用治肾元虚损，精血不足，性欲减退，阳萎，早泄，精液稀少，头晕健忘，腰背酸痛。

〔方解〕 方中鹿角为主药，益肾助阳，填精补髓，充督脉，强腰脊；配以茯苓利水渗湿，养心安神。适用于真元虚损，精血不足，见有上述症状者。

四 精 丸

〔来源〕 《普济方》

〔组成〕 鹿茸、肉苁蓉、白茯苓、山药各等分。

〔用法〕 以上 4 味捣末，米糊为丸如梧桐子大。每次 30 丸，枣汤或沉香木香汤送下。

〔功用〕 功能补肾填精，养心健脾。用治思虑、色欲过度，肾精亏损，心脾不足，阳萎，遗精，白浊，小便频数。

〔方解〕 方中鹿茸、肉苁蓉补肾填精；山药、茯苓健脾

养心，渗水湿，固精气。适用于中老年人脾肾不足，见有上述症状者。

异类有情丸

〔来源〕《韩氏医通》

〔组成〕 鹿角霜、炙龟版各 120 克，炙虎胫骨、鹿茸各 100 克，猪脊髓 12 条。

〔用法〕 将前 4 味研成极细末，加入猪脊髓，混和均匀，炼蜜为丸。每次 10 克，空腹淡盐汤送下，1 日 2 次。

〔功用〕 功能峻补元阳真阴。用治元阳虚损，真阴不足，性欲淡漠，阳萎不举，早泄遗滑，精力衰败，神情困顿，腰膝酸软，足胫无力，脉微弱。

〔方解〕 方中鹿茸补肾助阳，填精益髓；龟版、猪脊髓补肾滋阴，养血生髓；鹿角霜、虎胫骨温补肝肾，强健筋骨。适用于中老年人肾元阴阳两虚，见有上述症状者。

龟鹿二仙膏

〔来源〕《证治准绳》

〔组成〕 败龟版 3200 克，鹿角 6400 克，枸杞子 1200 克，人参（另研末）600 克，桂圆肉 1200 克。

〔用法〕 先将龟版、鹿角分别击碎，水浸，去垢，煎透取出，晒干研末；入其余 3 药复煮，去渣，再慢火熬成膏，瓷罐收贮。初服 5 克，渐加至 10 克，空腹以酒化下。

〔功用〕 功能大补精髓，益气养神。用治肾精亏损，虚羸少气，阳萎遗泄，精液稀薄，量少，头晕耳鸣，健忘多梦，视物不清，腰酸膝软。

〔方解〕 方中龟版补肾滋阴，鹿角补肾助阳，桂圆肉补

心养血而安神，人参补脾肺之气，枸杞子补肝肾阴血。诸药合用，能大补五脏气血阴阳而化精生髓。适用于中老年人肾精亏损所致阳萎诸症。

通真延龄丹

〔来源〕《先醒斋医学广笔记》

〔组成〕五味子、枸杞子、生地黄、熟地黄、麦门冬、肉苁蓉、牛膝各 1920 克，山茱萸、菟丝子、菊花、山药、柏子仁（捣泥）、鹿角霜、人参、胡桃肉（捣泥）各 1280 克，砂仁、车前子、巴戟天、天门冬、复盆子、没石子、鹿茸、补骨脂各 640 克，狗脊、何首乌、鹿角胶（酒化）各 2560 克，黄柏、杜仲各 640 克，沙苑子 2560 克（1280 克炒磨入药，1280 克磨粉打糊）。

〔用法〕以上 26 味为末，用柏子仁、胡桃肉泥、沙苑子糊、酒化鹿角胶，炼蜜和丸如梧桐子大。每次 20 克，空腹龙眼肉汤送下。

〔功用〕功能益肾填精，补心肺，强肝肾。用治肾精亏损，阳事不举，遗精滑泄，精气虚薄，头昏目眩，腰脊酸楚，咳喘日久。

〔方解〕方中鹿茸、鹿角胶、鹿角霜、肉苁蓉、生熟地黄、枸杞子、山茱萸、菟丝子、巴戟天、何首乌、沙苑子、补骨脂、补肾填精髓；人参、五味子、天麦门冬、柏子仁益气阴，补心肺；杜仲、狗脊、牛膝、补骨脂、胡桃肉强腰膝，壮筋骨；菊花清肝，砂仁和胃；复盆子、没石子收涩固精；黄柏、车前子泻火利水。中老年人常服，可以延年强身。

茸 珠 丸

〔来源〕《杂病源流犀烛》

〔组成〕鹿茸、鹿角霜、鹿角胶、熟地黄、当归各60克，朱砂、附子、阳起石各12克，肉苁蓉、酸枣仁、柏子仁、黄芪各32克。

〔用法〕以上12味研成细末，酒煮米糊为丸。每次6~10克，淡盐开水送下，1日2次。

〔功用〕功能补肾填精，温阳益血。用治下元亏损，虚火上炎，阳萎不起，遗精滑泄，精少不育，头晕目眩，心悸怔忡，面肢浮肿，体虚易汗，腰背疼痛。

〔方解〕方中鹿茸、鹿角胶、熟地黄、当归填补精血；鹿角霜、阳起石、肉苁蓉、附子温肾助阳；朱砂、酸枣仁、柏子仁宁心安神；黄芪补中益气，固表敛汗。适用于下元亏损所致阳萎诸症。

海 参 丸

〔来源〕《中医大辞典》

〔组成〕海参480克，当归、巴戟天、牛膝、补骨脂、龟版、枸杞子各120克，羊肾10对（生打），杜仲、菟丝子、胡桃肉各200克，猪脊髓10条，鹿角胶120克。

〔用法〕将前12味研成细末，用鹿角胶烊化和丸。每次10克，温开水送下，1日2次。

〔功用〕功能补肾填精，益气助阳。用治肾精亏损，阳气虚弱，阳萎，早泄，梦遗，房后易疲，出汗，心悸气短，腰背酸痛。

〔方解〕方中海参为主药，合龟版、鹿角胶、猪脊髓、

当归、枸杞子填肾精，养阴血；巴戟天、牛膝、补骨脂、羊肾、杜仲、菟丝子、胡桃肉则温肾阳，益肾气。适用于肾精亏损、阳气虚弱所致阳萎早泄诸证。中老年人常服可乌须黑发，填髓种子，延年益寿。

坎 炁 丹

〔来源〕《中医大辞典》

〔组成〕坎炁 32 条，人参 80 克，人乳粉 100 克，枸杞子 160 克，熟地黄 320 克，砂仁 60 克。

〔用法〕以上 6 味研成细末，用酒酿、白蜜各 160 克，同捣成丸。每次 10~15 克，米汤送下。

〔功用〕功能补肾填精，益气养血。用治肾精亏损，气血虚少，先天不足，遗精早泄，精液稀薄量少，久不生育，脑转耳鸣，腰酸足萎。

〔方解〕方中坎炁填肾精，益肾气，用为主药；再加入人参补气、人乳粉、熟地黄养血，枸杞子滋阴；佐以砂仁醒脾和胃。适用于精气两亏，见有上述症状者。

鱼 鳔 种 子 丸

〔来源〕《中医大辞典》

〔组成〕上白鱼鳔 640 克（牡蛎粉炒成珠），酒洗当归、淫羊藿、白莲蕊、酒洗肉苁蓉、炒杜仲、菟丝子、沙苑子各 320 克，茯苓、梔子各 160 克，牛膝、补骨脂各 240 克，肉桂、附子各 80 克。

〔用法〕以上 14 味研成细末，炼蜜为丸。每天早晨 10 克，淡盐汤送下；晚上 10 克，甜酒送下。

〔功用〕功能填精益髓，大补肾元。用治肾精亏损，下

元不足，身体虚弱，头晕耳鸣，目视昏花，健忘失眠，腰酸膝软，四肢无力，自汗盗汗，阳萎早泄，梦遗滑精，精气虚怯，无力子嗣。

〔方解〕 方中鱼鳔补肾填精为主药；淫羊藿、肉苁蓉、菟丝子、沙苑子、补骨脂、杜仲、牛膝、当归补肾助阳益精血；附子、肉桂温阳散寒；莲蕊、茯苓、梔子养心安神除烦。适用于肾精亏损所致阳萎、遗精、不育诸症。

参茸广嗣鱼鳔丸

〔来源〕 《全国中药成药处方集》

〔组成〕 净鱼鳔（分成4份，分别用牡蛎、蛤粉、麦麸、面粉炒成珠）640克；鹿角胶、鹿角霜、潼蒺藜各160克；人参、麦门冬、天门冬、当归、泽泻、山茱萸、芡实、菖蒲、莲须、赤石脂、五味子、复盆子、白茯苓、白术、车前子、木香、柏子仁、酸枣仁各40克；山药、石斛、巴戟天、牛膝、川椒、生地黄、熟地黄、地骨皮、杜仲、远志、枸杞子、肉苁蓉、菟丝子各80克。

〔用法〕 以上35味，将二地黄捣膏，其余各药均捣末，加蜜为丸如梧桐子大。每次6克，空腹温开水送下。

〔功用〕 功能补肾填精，强壮抗衰。用治身体虚弱，未老先衰，性欲减退，精神倦怠，饮食减少，面黄肌瘦，四肢无力，失眠梦多，心悸怔忡，健忘腰酸。

〔方解〕 方中以鱼鳔为主药，配鹿角胶、鹿角霜、菟丝子补肾填精；生熟地黄、天麦门冬、山茱萸、山药、泽泻、茯苓滋补肺肾之阴；人参、白术补益脾肺之气；当归、枸杞子补肝养血；沙苑子、巴戟天、肉苁蓉补肾助阳；杜仲、牛膝补肝肾强腰膝；柏子仁、酸枣仁、远志补心安神；芡实、

莲须、赤石脂、复盆子固涩精气。适用于中年未老先衰和老年精血不足，见有上述症状者

强 精 丸

〔来源〕《全国中药成药处方集》

〔组成〕 移山参、楮实子、复盆子各7克，续断、菟丝子、枸杞子、淫羊藿、山茱萸、巴戟天各70克，丁香、川附子、龟版、阳起石、沉香、芡实、煨牡蛎、莲须各27克，驴肾、肉苁蓉、牛膝、当归、山药、虎骨胶、虎鞭、蛇床子各54克，龙骨、肉桂、茯苓、杜仲、韭菜子、鹿茸各43克，石斛40克，金樱子8克，石莲子16克，熟地黄107克。

〔用法〕 以上35味捣末，水泛为丸如黄豆大。每次20丸，1日2次，盐水送下。

〔功用〕 功能补肾填精，扶阳添髓。用治精气虚衰，阳痿，性欲减退，遗泄，精少不育，腰酸膝软。

〔方解〕 此方又名强精补肾丸。方中鹿茸、驴肾、肉苁蓉、菟丝子、巴戟天、阳起石、山茱萸、枸杞子、龟版、淫羊藿、虎鞭、韭菜子、蛇床子、楮实子补肾益精；虎骨胶、当归、熟地黄补精生血；人参、山药、茯苓、肉桂、附子温阳益气；芡实、煨牡蛎、莲须、龙骨、石莲子、复盆子、金樱子固精止遗；杜仲、续断、牛膝、石斛强筋健骨；丁香、沉香理气降逆。适用于中老年人肾精亏损所致阳痿诸症。

大 补 全 鹿 丸

〔来源〕《全国中药成药处方集》

〔组成〕 全鹿（去毛，洗净肚杂熬膏）1只，党参、白术、茯苓、炙甘草、当归、川芎、生地黄、熟地黄、黄芪、

天门冬、麦门冬、枸杞子、杜仲、山药、牛膝、芡实、菟丝子、五味子、锁阳、肉苁蓉、补骨脂、巴戟天、胡芦巴、续断、复盆子、楮实子、秋石、陈皮各 500 克，川椒、茴香、沉香、青盐各 250 克。

〔用法〕 以上 33 味捣末，和鹿膏为丸如梧桐子大。每次 10 克，早、晚姜汤、盐汤或温酒送下。

〔功用〕 功能补肾填精，益气养血。用治劳伤过度，诸虚百损，精神萎顿，面容憔悴，体虚畏冷，背脊酸痛，腰膝无力，精损阳萎。

〔方解〕 方中金鹿补肾填精；党参、白术、茯苓、炙甘草、当归、地黄、黄芪、川芎、山药补气养血；天门冬、麦门冬、枸杞子、楮实子、秋石滋阴补肾；杜仲、牛膝、锁阳、肉苁蓉、巴戟天、胡芦巴、续断补肾助阳；芡实、五味子、复盆子、菟丝子补肾固精；陈皮、茴香、沉香调理气机。原注云：“久服和颜悦色，强精健脑”。老年人肾虚精少，气血不足者，可常服之。

延 龄 广 嗣 丸

〔来源〕 《全国中药成药处方集》

〔组成〕 鹿角胶、山药、茯苓、山茱萸各 120 克，熟地黄 240 克，巴戟天、肉苁蓉、杜仲、淫羊藿、枸杞子、蛇床子、川楝子、牛膝、补骨脂各 80 克，党参、胡芦巴、菟丝子各 160 克，海马、五味子、茴香、金樱子、沉香、檀香、肉桂、附子、乳香、没药各 40 克。

〔用法〕 以上 27 味，将胶烔化，其余均捣末，和蜜为丸如梧桐子大。每次 10 克，淡盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾填精，种子延龄。用治下元虚损，阳

萎滑泄，精气虚冷，久无子嗣，腰背酸痛，发白齿摇。

〔方解〕 方中鹿角胶补肾填精；山药、茯苓、山茱萸、熟地黄补肾滋阴；巴戟天、肉苁蓉、杜仲、淫羊藿、蛇床子、补骨脂、胡芦巴、菟丝子、海马、肉桂、附子温肾助阳；党参、枸杞子、五味子补气养血；杜仲、牛膝强筋健骨；川楝子、沉香、檀香、乳香、没药疏理气血。既治阳萎不育，又可抗老防衰，故名“延龄广嗣”。

鹿 肾 丸

〔来源〕《全国中药成药处方集》

〔组成〕 鹿肾 240 克，党参、何首乌各 200 克，鱼鳔、枸杞子、胡桃仁、复盆子、酒炒地黄各 160 克，牛膝、巴戟天、芡实、黄芪、旱莲草各 120 克，当归、莲须、补骨脂、麦门冬、续断、山药、山茱萸、龙骨各 80 克，金樱子 40 克，虎骨 10 克，元桂 20 克，五味子、牡丹皮、鹿茸、车前子、韭菜子各 40 克，茯苓、泽泻各 60 克。

〔用法〕 以上 31 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 10 克，盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾填精，充阳益气。用治精血不足，阳气虚衰，阳萎，遗泄精少，尿频，腰膝酸软，面黄肌瘦。

〔方解〕 方中鹿肾、鹿茸、鱼鳔为主药，补精血，温阳气；配合党参、黄芪、当归、何首乌大补气血；麦冬、五味子、地黄、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、丹皮即八仙长寿丸，滋补肺肾之阴；其余各味辅助主药补肾固精。中老年人肾虚精血衰者，可常服用。

如 童 老 奴 丸

〔来源〕 《全国中药成药处方集》

〔组成〕 肉苁蓉、菟丝子、韭菜子、茴香、紫梢花、灯蕊灰、蛇床子、车前子、马蔺花、萆澄茄、巴戟天、补骨脂各80克，川楝子、淫羊藿、枸杞子、胡桃肉、茯苓各60克，丁香、远志、泽泻、川附子各20克，蜘蛛10个，柏子仁、山茱萸、桑螵蛸各40克。

〔用法〕 以上25味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次6克，盐汤送下，1日2~3次。

〔功用〕 功能补肾气，益精血。用治肾气虚，精血衰，阳萎，遗滑，腰酸，失眠健忘，小便不利，心悸气短，五劳七伤。

〔方解〕 方中肉苁蓉、菟丝子、韭菜子、紫梢花、蛇床子、巴戟天、补骨脂、淫羊藿、桑螵蛸补肾阳，益精血；茴香、萆澄茄、丁香、附子散寒通阳；胡桃肉、枸杞子、山茱萸、茯苓益气滋阴；远志、柏子仁养心安神；车前子、马蔺花、灯蕊灰、泽泻、川楝子、蜘蛛清热利水，行气活血。能使精血足则肾气旺，诸症自已，似如返老还童。

龟 龄 集

〔来源〕 《河南省药品标准》

〔组成〕 鹿茸80克，补骨脂12克，朱砂2克，急性子10克，细辛12克，石燕16克，杜仲8克，青盐16克，生地黄32克，蚕蛾8克，蜻蜓16克，丁香（川椒炒）10克，肉苁蓉36克，地骨皮16克，熟地黄24克，穿山甲32克，人参40克，附子20克，淫羊藿8克，枸杞子12克，炙甘

草 4 克，麻雀脑 12 克，砂仁 16 克，锁阳 12 克，硫黄 1.2 克，菟丝子 12 克，怀牛膝 16 克，天门冬 16 克，海马 36 克。

〔用法〕 以上 29 味研为细末，下筛为散。每次 0.6 克，温开水送下，1 日 1 次。

〔功用〕 功能补肾填精，温阳益气。用治肾精亏损，阳气虚弱，阳萎遗精，阴寒腹痛，筋骨无力，腰酸腿软，行步艰难。

〔方解〕 方中鹿茸、海马、硫黄、锁阳、肉苁蓉、菟丝子、地黄、蚕蛾、蜻蜓、麻雀脑、淫羊藿、枸杞子均为补肾填精助阳之品；再用人参补气，天冬养阴，杜仲、牛膝强筋健骨，青盐、砂仁、炙甘草和胃。药性平和，宜于常服。适用于中老年人肾精亏损，阳气虚弱，见有上述症状者。

鹿 鞭 膏

〔来源〕 《药酒与膏滋》

〔组成〕 鹿鞭 1 对，阿胶 240 克。

〔用法〕 先将鹿鞭洗净，温水浸润，切片，干燥，放入炒热的砂子中，炒至松泡，取出研末。将阿胶用清水漂净，研成细末，放在碗内，加入水半杯和黄酒半杯，再放在锅内隔水蒸煮，等到开始溶化时，加入鹿鞭末和冰糖 160 克，拌匀，熬透，备用。每次 10 克，温开水冲服，1 日 2 次。

〔功用〕 功能填精养血，温肾助阳。用治精血亏损，肾阳虚弱，阳萎，早泄，滑精，精冷不育，腰膝酸痛，耳鸣耳聋。

〔方解〕 方中鹿鞭填精助阳，阿胶养血滋阴。适用于精血亏损、肾阳虚弱所致阳萎不育诸症。

海 参 膏

〔来源〕 《药酒与膏滋》

〔组成〕 海参 640 克，珍珠层粉 40 克。

〔用法〕 将海参煮溶，加入炼蜜 320 克，白糖 640 克，再加珍珠层粉，熬匀，每次 1 匙，温开水冲服，1 日 3 次。

〔功用〕 功能补肾填精，养血安神。用治肾精亏损，阳萎，梦遗，小便频数，健忘多梦，肠燥便秘。

〔方解〕 方中以海参为主药，填肾精，养阴血；配以珍珠层粉清心热，安心神。适用于肾精亏损所致阳萎诸症。

四、常 用 药 膳

参茸蒸熊掌

〔主料〕 人参 15 克，鹿茸 1 克，净熊掌 1000 克，猪肉 250 克，鸡肉 250 克，鸡汤 1000 克。

〔制作〕 将净熊掌放在盆内，加入鸡汤，没过熊掌。再加适量葱、生姜，上笼蒸 30 分钟取出。将蜂蜜抹在熊掌面上，用八成热的油炸成金黄色，切成片，放在碗内。将人参用水泡软，切成细丝，同鹿茸片一起放在熊掌上。将猪肉和鸡肉切成块。在锅内放油加热，油熟时放入葱、生姜，炸成金黄色，将鸡肉块和猪肉块放入锅内，煸炒 2 分钟；加入酱油、料酒、精盐、味精、花椒水和鸡汤，煮开后倒在熊掌碗内，上笼蒸烂后取出。拣去鸡肉块、猪肉块、葱、生姜，将熊掌和原汁倒入锅内，用文火煨 5 分钟，再用中火勾豆粉芡，淋上油，倒在盘中，放上香菜。当点心或菜食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，益精养血。用治未老先衰、性功能减退。

鹿茸香菇菜心

〔主料〕 鹿茸片 2 克，水发香菇 200 克，青菜心 300 克，玉兰片 50 克。

〔制作〕 将鹿茸片加白酒 20 毫升浸泡；玉兰片泡发，切片，备用。将铁锅烧热，加入猪油，油热时先取适量姜末下锅略炸，将香菇、青菜心下锅煸炒，加入适量味精、料酒、精盐、清汤和鹿茸浸泡酒液。搅匀收汁，汁浓时投入玉兰片，勾入小流水芡，起锅装盘，鹿茸片点缀在菜上。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，补气养血。用治年老体弱或久病，元气虚衰，阳萎，滑精，腰膝酸冷，眩晕耳鸣，气短乏力，食欲不振。

滑 熘 鹿 里 脊

〔主料〕 鹿里脊肉 500 克，鸡清汤 100 克 荸荠 4 个，豌豆尖 7 棵。

〔制作〕 将鹿里脊肉洗净，略烫，切成薄片，用布挤干水分，放在碗内，加入适量湿淀粉、鸡蛋清、料酒、味精和细盐，将鹿里脊肉拌匀。荸荠去皮，切成圆片。在锅内倒入花生油，烧热后投入鹿里脊肉滑透、捞出，沥尽油，将鸡清汤和适量料酒、湿淀粉、味精、细盐投入锅内，勾成芡汁，鹿里脊肉和荸荠片一并放入芡汁内，不断翻炒，撒上豌豆尖和鸡油后出锅。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾益精，补气养血。用治肾精亏损，气血不足，阳萎、早泄、梦遗，滑精，面色无华，神疲乏力，

腰背酸疼。

红 烧 鹿 肉

〔主料〕 鹿肉 500 克，玉兰片 25 克。

〔制作〕 将鹿肉洗净，略烫，切块；玉兰片泡发，切片。将菜油倒入铁锅内，烧热后放入鹿肉，炸至火红色时捞出。用葱、姜炸锅后，倒入适量鸡清汤、酱油、花椒水、料酒、精盐、白糖和味精，再下鹿肉，煮沸后用文火煨炖 2~3 小时，待鹿肉熟烂时再用武火煮沸，投入玉兰片，放入适量水豆粉勾芡，撒上芝麻油和香菜段后出锅。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾温阳，益精暖腰。用治肾阳虚衰，阳萎，早泄，滑精，小便频数，遗尿，腰膝酸软，畏寒肢冷。

麻 雀 卵

〔主料〕 麻雀卵 3 个。

〔制作〕 将麻雀卵放在小锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎煮 10 分钟左右。立即投入冷水中浸泡片刻。剥壳食用，每次 1 个，1 日 3 次。

〔功用〕 功能补肾温阳，益精养血。用治肾阳虚弱，精血亏损，阳萎，早泄，滑精，头晕眼花。

灌 海 参

〔主料〕 水发海参 10 个，鸡蛋清 2 个，南荠 50 克，鸡脯肉 100 克，熟猪肉 75 克。

〔制作〕 将海参洗净，在其内里划刀；鸡脯肉剥成肉泥；熟肉、南荠、葱、姜分别剥成碎末。用鸡蛋清将鸡肉泥搅好，酌加少量精盐和料酒，调匀；再加熟肉、南荠、葱姜末，调

匀。将以上馅料灌到海参内,再将海参放在抹过油的平盘里,上笼蒸5分钟后取出,扣在大碗内,加入清汤和少量精盐、料酒,用湿淀粉勾芡,淋上鸡油,浇在海参上。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾润燥,益气养血。用治肾阳虚弱,阳萎,遗精,小便频多和肠燥便秘;也可作为肺结核、神经衰弱和癌症患者的饮食调理。

肝 胰 扒 海 参

〔主料〕 水发海参750克,猪肝125克,猪胰脏2条,菜心6棵。

〔制作〕 将猪胰、猪肝切块,投入沸水中略余,去掉腥味,放入砂锅内,加入适量鸡清汤、酱油、料酒、糖、盐、姜、葱、猪油,用文火炖熟。将海参洗净,投入沸水中略余,也放入砂锅内,一起炖煮10分钟左右,改用武火浓缩,而后取出装盘。另将菜心洗净,加盐略炒,酌加味精后,围在海参四周。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾润燥,养血益精。用治精血亏损,阳萎,遗精、遗尿;也可作为手术后失血病人的饮食调理。

参 杞 烧 海 参

〔主料〕 水发海参300克,党参10克,枸杞子10克,玉兰片50克。

〔制作〕 将党参洗净,切片,加水煎煮,提取党参浓缩汁10毫升。枸杞子洗净,置小碗内,上笼蒸熟。将海参切块,玉兰片切薄,均用沸水烫过。在炒锅内加油,烧热后加葱烹锅,投入海参,加入适量酱油、料酒、白糖和清汤,汤沸后改用文火煨烤,待汤汁适宜时,加入党参浓缩汁和玉兰

片。调好口味，再加入熟枸杞子，用淀粉勾汁，酌加椒油。
当菜食用。

〔功用〕 功能补肾健脾，益精养血。用治脾肾亏损，精血不足，阳萎，遗精，小便频数，腰膝酸软，体倦乏力，头晕眼花。

炖 紫 河 车

〔主料〕 紫河车 1 具。

〔制作〕 将紫河车挑去血络，反复漂洗干净，切块，加少量调味品，加水炖熟。吃紫河车并饮汤。

〔功用〕 功能补肾填精，益气养血。用治肾精气虚，阳萎，遗精。

人 参 鹿 肉 汤

〔主料〕 鹿肉 250 克，人参 5 克，黄芪 5 克，白术 3 克，芡实 5 克，枸杞子 5 克，茯苓 3 克，熟地黄 3 克，肉苁蓉 3 克，肉桂 3 克，白芍 3 克，益智仁 3 克，仙茅 3 克，泽泻 3 克，酸枣仁 3 克，山药 3 克，远志 3 克，当归 3 克，菟丝子 3 克，怀牛膝 3 克，淫羊藿 3 克，生姜 3 克。

〔制作〕 将鹿肉洗净，略烫，切成小块，骨头拍破；21 味中药洗净，切片，一并装入纱布袋内，扎紧袋口。鹿肉、骨头和药袋同放在砂锅内，加入清水，高出肉面，酌加适量葱、姜、食盐和胡椒粉。先用武火煮沸，再用文火煨炖，以鹿肉熟烂为度。捞去药袋，酌加味精。当点心食用。

〔功用〕 功能益肾填精，大补元阳。用治诸虚劳损，形体瘦弱，精神萎靡，面色萎黄，疲乏乏力，四肢厥冷，阳萎早泄，腰膝酸疼。

鹿 头 汤

〔主料〕 鹿头 1 只，鹿蹄 4 只。

〔制作〕 将鹿头、鹿蹄除去毛桩，洗净；取少量草拨、生姜洗净、拍破。将鹿头、鹿蹄放入砂锅内，加入清水，投入草拨、生姜、八角、小茴香，先用武火煮沸，再用文火煮熬，以鹿头、鹿蹄熟烂为度。取出鹿头、鹿蹄，剖下鹿肉，切成粗条，再置汤中烧沸，酌加精盐、味精、胡椒粉。当点心食用。

〔功用〕 功能补肾助阳，益精养血。用治阳虚精亏，身体衰弱，阳萎早泄，腰膝酸软，畏寒怯冷。

枸杞菟丝煮雀蛋

〔主料〕 雀卵 2 个，虾 10 克，枸杞子 10 克，菟丝子 10 克。

〔制作〕 先将枸杞子、菟丝子洗净，装入纱布袋内，与洗净的雀卵、虾一并放入锅内，加适量清水和精盐、味精、小茴香，先用武火煮沸，再用文火炖煮 20 分钟，取出药袋，剥去雀卵壳。喝汤、食雀卵与虾。

〔功用〕 功能补肾益精，用治肾精亏虚，精少，阳萎。

蒺藜菟丝甲鱼汤

〔主料〕 沙苑子 30 克，菟丝子 30 克，鳖肉 1000 克。

〔制作〕 将沙苑子、菟丝子洗净、滤干备用。再将鳖活杀，剖腹留肝、蛋，去肠杂，切成大块。将菜油放入锅中，用武火烧热，先入生姜片，随即倒入鳖肉块，翻炒 5 分钟后，加入冷水少许，再焖炒 5 分钟，盛入砂锅内。沙苑子、菟丝子装入纱布袋内，扎紧袋口，放入砂锅，加冷水适量，用武

火煮沸后，改用文火慢炖 60 分钟，放入精盐，再炖 30 分钟即成。喝汤，吃鳖肉。

〔功用〕 功能补肾阳，益精液。用治肾虚精衰，性欲减退，阳萎，遗精，失眠，多梦。

珍 珠 海 参

〔主料〕 水发海参 150 克，鲜虾仁 50 克，熟肥膘 50 克，熟火腿 50 克，熟鸡脯 50 克，水发青豆 25 克，口蘑 25 克，里脊肉 50 克。

〔制作〕 将海参、肥膘、火腿、鸡脯均切成丁；虾仁、青豆用水氽过；里脊肉剥成肉末备用。将清汤倒入锅内，加热至将沸时，投入肉末，稍煮片刻即捞出，加入适量精盐、料酒和酱油。汤煮沸时撇去浮沫，投入海参、虾仁、鸡脯、肥膘、火腿、青豆、口蘑、煮沸即成。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾益精，养血润燥。用治肾精亏损，阴血不足，阳痿，遗精，小便频数，大便燥结。健康人经常食用可收祛病强身之功。

鹿 茸 粥

〔主料〕 鹿茸 3 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将鹿茸研成细末，备用。粳米淘洗干净，加入清水，用武火煮沸后加入鹿茸末和 3 片生姜，再用文火煎熬 20~30 分钟，以米熟烂为度。可供冬季早晚餐食用。连服 3~5 天为一个疗程。

〔功用〕 功能温肾助阳，益精养血。用治肾阳虚衰，精血亏损，阳萎，早泄，滑精，消瘦怕冷，腰背酸疼，下肢发凉，软弱无力。

鹿 角 胶 粥

〔主料〕 鹿角胶 20 克，粳米 100 克。

〔制作〕 先将粳米淘洗干净，放在锅内，加入清水，用武火煮沸，投入鹿角胶和生姜 3 片，改用文火煎熬 30 分钟。供早晚餐食用。

〔功用〕 功能补肾温阳，养血益精。用治肾阳虚弱，精血不足，阳萎，早泄，腰痛。

海 参 粥

〔主料〕 海参 30 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将海参泡发，剖开腹部，挖去内肠，刮洗干净，切碎，加水煮烂。粳米淘洗干净，与海参一并放在砂锅内。加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 20~30 分钟，以米熟烂为度。早晨空腹食用。

〔功用〕 功能补肾益气，填精养血。用治肾气虚弱，精血亏损，阳萎，早泄，遗精，尿频，面色无华，头晕耳鸣，腰膝酸软，疲倦乏力。

鸡 露

〔主料〕 童子鸡 1 只。

〔制作〕 将鸡宰杀，去除毛桩及内脏，清洗干净，切成肉块，放入蒸锅内。酌加料酒、生姜、精盐和白糖，不放水，清蒸 3~4 小时。取汁。每晚临睡前饮用 50 毫升。

〔功用〕 功能益肾填精，大补元气。用治肾虚精亏，阳萎早泄，精液清冷，面色萎黄，形体消瘦，心悸失眠，饮食减少，疲劳乏力，自汗盗汗。

鹿 茸 酒

〔主料〕 鹿茸 15 克，干山药 30 克，优质白酒 500 克。

〔制作〕 将鹿茸、山药研成粗末，装入绢袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入白酒，密封坛口。每日振摇 1 次，浸泡 7 天以上。每次饮用 20 毫升，1 日 2 次。

〔功用〕 功能温补肾阳，固摄膀胱。用治肾阳虚弱，阳痿不举，夜尿频多，筋骨萎弱，小腹冷痛。

鹿 茸 虫 草 酒

〔主料〕 鹿茸片 20 克，冬虫夏草 90 克，高粱酒 1500 克。

〔制作〕 将洗净的鹿茸片、冬虫夏草装入绢袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入高粱酒，密封坛口。每日振摇 1 次，浸泡 10 日以上。每晚服 30 毫升。

〔功用〕 功能益精血，温肾阳。用治肾阳虚弱，阳痿，精少，不育，性欲淡漠。

第三章 补肾滋阴法

一、适应证候

补肾滋阴法适用于肾阴亏虚之证。肾阴亏虚主要表现为阳强易举，早泄、射精量少，梦遗，眩晕耳鸣，失眠多梦，咽干舌燥，五心烦热，两颧泛红，潮热盗汗，形体消瘦，腰膝酸软，舌红苔少而干，脉细数。

此证多因久病伤肾，或房事不节，或失血耗液，或过服温燥劫阴之品，或情志内伤，暗耗肾阴所致。肾阴不足，脑髓空虚，骨骼失养，故眩晕耳鸣，腰膝酸软；全身得不到阴液滋养，故咽干舌燥、形体消瘦；阴虚不能制阳，虚火内动，则五心烦热，颧红潮热、盗汗；火扰心神，故失眠多梦；火扰精室，故阳强易举、早泄、遗精；但阴精亏少，故射精量少。

二、常用中药与食物

熟地 黄

本品为玄参科植物地黄的根茎，经加工蒸晒而成。又名熟地。

〔性味〕 甘，微温。

〔归经〕 入心、肝、肾经。

〔功用〕 功能滋补肾阴，益养精血。用治肾阴亏虚，精血不足，阳萎、早泄，遗精，伴见眩晕，心悸，健忘，潮热，盗汗，腰酸。

〔用量〕 每日 6~20 克。

〔注意事项〕 熟地黄滋腻，凡脾虚痰湿所致的消化不良、食欲减退、脘腹胀满，大便溏泄者忌用。据文献记载，熟地黄不能与萝卜、葱、蒜、猪血、薤白同食，加工过程中忌用铜器。

〔现代研究〕 熟地黄主要含有 β -谷甾醇和甘露醇，少量豆甾醇，微量菜油甾醇，地黄素，脂肪酸，维生素 A 样物质，梓醇，水苏糖，果糖，葡萄糖，蔗糖，棉子糖和多种氨基酸（主要为精氨酸）。地黄醇浸膏 1% 浓度有明显的强心作用。地黄水煎浸膏剂可明显增加小鼠心肌营养性血流量。口服地黄煎剂后，可以使大鼠降压并改善肾功能。动物实验证实，地黄在动物体内有降血糖作用。地黄煎剂对小鼠实验性四氯化碳中毒性肝炎有保护肝脏、防止肝糖元减少的作用。地黄乙醇提取物所得黄色针状结晶能缩短兔凝血时间，因而具有止血作用。地黄煎剂对风湿性和类风湿性关节炎、哮喘、荨麻疹等免疫性疾病有与肾上腺皮质激素反应相类似的作用。熟地黄临床可用于性功能疾病、更年期综合征、高血压病、高脂血症、动脉硬化、冠心病、心律失常、贫血、白细胞减少、神经衰弱、慢性肝炎、肾病综合征、慢性肾炎、红斑狼疮、老人、病后或手术后体虚等病症。

楮 实 子

本品为桑科植物构树的种子。

〔性味〕 甘，寒。

〔归经〕 入脾、肾经。

〔功用〕 功能滋补肾阴，强壮筋骨。用治肾阴亏虚，阳萎，伴见头晕目花，腰膝酸软。此外，还有清肝明目，利尿消肿之功。

〔用量〕 每日 10~15 克。

〔现代研究〕 楮实子含皂甙、维生素 B 及油脂等。油中含非皂化物、饱和脂肪酸、亚油酸等。临床可用于性功能减退、慢性肾炎等病症。

石 斛

本品为兰科植物金钗石斛及其同属多种植物的茎。又名林兰、杜兰、金钗花。

〔性味〕 甘、淡，微寒。

〔归经〕 入肺、胃、肾经。

〔功用〕 功能滋补胃肾阴津，益精明目。用治胃肾阴津亏虚，阳萎，早泄，遗精，伴见胃脘隐痛，纳谷不香，口舌干燥，干呕腹胀，虚热烦渴，头晕目花，视力减退，复视，瞳神散大。此外，还有清肺之功。

〔用量〕 每日 5~15 克，鲜品 15~30 克。热病津伤者用鲜石斛为佳。

〔注意事项〕 石斛性寒滋腻，凡津液未伤者不宜服用。

〔现代研究〕 金钗石斛含石斛碱、石斛胺、石斛次碱、石斛星碱、石斛因碱、6-羟石斛星碱，尚含粘液质、淀粉等；细茎石斛含石斛碱、石斛胺及 N-甲基石斛碱（季胺盐）等；罗河石斛含石斛宁碱等。所含石斛碱有一定的止痛退热作用，与非那西汀相似而较弱，对某些炎症有明显疗效。石斛煎剂口服，能促进胃液分泌而帮助消化，使肠道蠕动亢进而通便；

但若用量过大，反使肠肌麻痹。此外，所含石斛碱大剂量能抑制呼吸，抑制心脏，降低血压，升高血糖。金钗石斛煎剂体外对孤儿病毒所致的细胞病变有抑制作用。石斛临床可用于性功能疾病、慢性萎缩性胃炎、青光眼、白内障、慢性支气管炎、肺结核、肺气肿、肺脓疡、高血压病、中暑、习惯性便秘、急性传染病恢复期等病症。

龟 肉

本品为龟科动物乌龟的肉。又名乌龟肉、金龟肉。

〔性味〕 甘、咸，平。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾滋阴，益肝养血。用治肾阴亏虚，精血不足，阳萎，早泄，伴见潮热骨蒸，咳嗽上气，腰膝酸软，口渴多饮，此外，还有祛湿、止血之功。

〔注意事项〕 据文献记载，龟肉不宜与猪肉、瓜、苋菜同食。

〔现代研究〕 龟肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物，尼克酸、维生素B₁、B₂、菸酸、钙、磷、铁、动物胶等。临床可用于性功能障碍、结核病、神经衰弱、糖尿病、胃下垂、消化道出血、脑震荡后遗症、慢性疟疾等病症。

三、常用方剂

山 芋 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 干山芋 80 克，肉苁蓉（酒浸三宿，去皮，焙）

160克，五味子240克，菟丝子、杜仲各120克，牛膝、泽泻、熟地黄、山茱萸、茯苓、巴戟天、赤石脂(煨)各40克。

〔用法〕 以上12味捣末，蜜丸如梧桐子大。每日早晚各服30丸，温酒或米汤送下。

〔功用〕 功能补肾滋阴，强健腰膝。用治肾阴亏虚，阳萎，早泄，遗精，腰膝无力。

〔方解〕 方中用山药、山茱萸、熟地黄、泽泻、茯苓补肾滋阴；肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、五味子、赤石脂补肾固精；杜仲、牛膝强健腰膝。原注云：“补元脏，壮气血，轻身驻颜”。适用于老年人肾阴亏虚所致阳萎诸症。

六味地黄丸

〔来源〕 《小儿药证直诀》。

〔组成〕 熟地黄320克，山茱萸、山药各160克，泽泻，牡丹皮、茯苓各120克。

〔用法〕 以上6味研成细末，炼蜜为丸。每次10克，空腹温开水送下，一日2次。

〔功用〕 功能补肾滋阴。用治肾阴亏虚，早泄，遗精，腰膝酸软，头目眩晕，耳鸣耳聋，潮热盗汗，手足心热，消渴，牙齿松动。

〔方解〕 方中熟地黄补肾滋阴以填精，为主药；山茱萸养肝滋肾以涩精，山药健脾补肺以固精，共为辅药。泽泻渗利以宣泄肾浊，丹皮苦凉以清泄肝火，茯苓甘淡以渗利脾湿，是为佐使。适用于肾阴亏虚，见有上述症状者。

大补阴丸

〔来源〕 《丹溪心法》。

〔组成〕 熟地黄、龟版(醋制)各 180 克，猪脊髓 10 条，黄柏(盐制)、知母(盐制)各 120 克。

〔用法〕 将熟地黄、龟版、黄柏、知母研为细末，与猪脊髓捣和，炼蜜为丸，每丸重 10 克，每次 1 丸，温开水化服，一日 2 次。

〔功用〕 功能滋肾阴，降虚火。用治肾阴亏虚，虚火上炎，阳萎早泄，遗精盗汗，骨蒸潮热，失眠多梦，头晕耳鸣，腰膝酸软。

〔方解〕 方中用熟地黄补肾滋阴养血，龟版、猪脊髓滋阴填精补髓，共为主药，以“培本”；辅以知母、黄柏降肾经虚火，保存阴液，以“清源”。适用于阴虚火旺，见有上述症状者。

左 归 饮

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 熟地黄 20 克，山药 15 克，山茱萸 10 克，枸杞子 12 克，茯苓 10 克，甘草 3 克。

〔用法〕 以上 6 味加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能补肾滋阴。用治肾阴亏虚，阳萎、早泄、遗精、头晕目眩，耳鸣耳聋，失眠，盗汗，腰腿酸软，舌红少苔，脉细或数。

〔方解〕 方中以熟地黄为主药，辅以山药、山茱萸滋阴补肾；枸杞子滋补肝肾，茯苓健脾渗湿，甘草调和诸药。适用于肾阴亏虚，见有上述症状者。

知 柏 地 黄 丸

〔来源〕 《医宗金鉴》。

〔组成〕 黄柏、知母各 80 克，生地黄 320 克，山茱萸、山药各 160 克，茯苓、泽泻、丹皮各 120 克。

〔用法〕 以上 8 味研成细末，炼蜜为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肾滋阴，清降虚火。用治肾阴亏虚，虚火上炎，阳强，早泄，遗精，血精，骨蒸潮热，虚烦盗汗，腰脊酸疼，口干舌燥，虚火牙痛，咽喉疼痛。

〔方解〕 方中地黄、山茱萸、山药滋肾养肝益脾，三阴并补；知母、黄柏、丹皮、泽泻清降虚火。适用于阴虚火旺，见有上述症状者。

健 肾 地 黄 丸

〔来源〕 《苏药标准》

〔组成〕 生地黄、熟地黄各 500 克，茯苓、枸杞子、山药、复盆子各 400 克，泽泻、沙苑子、五味子各 300 克，菟丝子 1000 克。

〔用法〕 以上 10 味研成细末，炼蜜为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能滋补肾阴，填精益气。用治肾阴亏虚，精损气弱，阳萎，小便余沥，腰酸腿软，气短头晕，须发早白。

〔方解〕 方中地黄、泽泻、山药、茯苓补肾滋阴，健脾益气；菟丝子、枸杞子、沙苑子、复盆子、五味子补肾养肝，益精固涩。适用于中老年人肾阴亏虚所致阳萎。

四、常 用 药 膳

红杞乌参鸽蛋

〔主料〕 枸杞子 15 克，水发乌参 2 只，鸽蛋 12 个。

〔制作〕 将乌参内壁膜去除干净，用沸汤余两遍，冲洗干净，再用尖刀在腹壁刮成菱形花刀；鸽蛋凉水时下锅，用文火煮熟，捞出投入凉水内，剥壳，放在碗内；枸杞子洗净；葱切段，姜拍破。在锅中注入花生油，烧沸，鸽蛋滚满干豆粉，放入油锅内炸，炸至黄色时捞出。将锅烧热，注入猪油，烧沸，下葱、姜煸炒，随后倒入鸡汤，略煮，捞去姜、葱。投入乌参和适量酱油、料酒、胡椒粉，烧沸后，撇去浮沫，改用文火燉40分钟左右，投入鸽蛋和枸杞子，再煨10分钟，取出乌参和鸽蛋。汁内加入味精调味，用水豆粉勾芡，再淋沸猪油，浇在乌参和鸽蛋上。当点心食用。

〔功用〕 功能补肾滋阴，养肝明目。用治精血亏损，虚劳劳怯，阳萎，遗精。

虫草炖野鸭

〔主料〕 野鸭2只，猪瘦肉60克，熟瘦火腿15克，冬虫夏草10克。

〔制作〕 将野鸭宰杀，去毛，从背部剖开，取出内脏，敲断颈骨和四柱骨。火腿切成5粒，猪肉切成6块。将野鸭投入沸水锅中余半分钟，取出用冷水清洗干净。猪肉另用沸水余半分钟，加入火腿粒，稍滚即一并捞起，沥去水份。将铁锅烧热，下油及葱、姜，放入野鸭爆炒，烹姜汁酒，加入沸水，煨半分钟，捞起，沥去水分，去掉葱、姜。在炖盅内放入火腿、猪肉、野鸭、虫草和适量姜、葱、盐、料酒、开水，入蒸笼蒸2小时。取出，捞去姜、葱，撇去浮沫，野鸭去除胸骨和锁喉骨，加入奶汤，再蒸1小时即成。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾滋阴，利水消肿。用治肾阴亏虚，阳

萎，早泄，遗精，耳鸣，水肿，腰膝痠软。

清蒸虫草白花鸽

〔主料〕 白花鸽 2 只（约重 250 克），冬虫夏草 3 克，水发香菇 15 克，笋片 15 克，火腿片 10 克。

〔制作〕 将冬虫夏草洗净备用。鸽子宰杀，退去毛桩，剖腹，取出内脏，清洗干净，投入沸水锅略余，洗净血污。将鸽腹向上，放在大碗内，虫草、香菇、笋片、火腿片铺在鸽面上，加入适量料酒、味精、精盐和清汤，上笼蒸 2 小时左右，以鸽肉酥烂为度。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾滋阴。用治肾阴亏虚，阳萎，遗精，腰膝酸软，气短乏力，记忆力衰退，自汗盗汗和病后久虚不复者。

虫草红枣炖甲鱼

〔主料〕 活甲鱼 1 只（1000 克左右），冬虫夏草 10 克，红枣 20 克，鸡清汤 1000 克。

〔制作〕 将甲鱼宰杀，剖开甲壳，去除内脏和头、爪，剔除黄油，取下裙边留用。将甲鱼切成四大块，放入锅中煮沸后捞出，洗净。虫草洗净，红枣用开水浸泡。将甲鱼块放入汤碗中，上放虫草和红枣，加入适量料酒、精盐，葱段、姜片、蒜瓣和鸡清汤。上笼蒸 2 小时后取出，拣去葱、姜。当点心食用。

〔功用〕 功能补肾滋阴，益气固精。用治肾阴亏虚，阳萎，早泄，遗精，腰膝酸软，四肢乏力和痔疮。

龟 羊 汤

〔主料〕 羊肉 500 克，龟肉 500 克，党参 10 克，枸杞子

10 克，制附片 10 克，当归 6 克。

〔制作〕 将龟肉用沸水略烫，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净。羊肉浸泡在冷水中刮洗干净。将龟肉和羊肉随冷水下锅，煮沸 2 分钟除去腥味后捞出，再用清水洗净，均切成肉块。党参、枸杞子、制附片、当归均洗净。将铁锅置于武火上，放入熟猪油，烧至八成热时，投入龟肉、羊肉煸炒，烹入料酒，炒干水分，而后放入砂锅内。再放入党参、制附片、当归和适量葱节、姜片、冰糖，加入清水。先用武火煮沸，再用文火炖至九成烂时，投入枸杞子，再炖 10 分钟左右停火。捞去姜、葱、当归，酌加味精、胡椒粉。当点心或菜食用。

〔功用〕 功能补肾滋阴，助阳生血。用治肾阴肾阳俱虚，阳事萎软，面色无华，心烦口渴，须发早白，畏寒怕冷，腰膝酸软，小便清长。

第四章 补肾温阳法

一、适应证候

补肾温阳法适用于肾阳虚弱之证。肾阳虚弱又称命门火衰，主要表现为性欲减退，阳萎不起，早泄，或交不射精，或滑精、精液清冷，久不生育，面色晄白，形寒怕冷，四肢发凉，精神萎靡，腰膝酸冷，舌淡胖，苔白，脉沉细无力。

此证多因素体阳虚，年高肾亏，或久病及肾、房劳过度损耗肾阳所致。阳虚不能温煦形体、振奋精神，故形寒肢冷、面色晄白，精神萎靡；腰为肾之府，肾阳衰弱，下元虚惫，故腰膝酸冷；肾主生殖，命门火衰，精气虚冷，阳事不振，故性欲减退、阳萎，精冷不育；肾虚不能固摄精液，则早泄、滑精；肾虚无力排精外出，则交不射精。

二、常用中药与食物

淫 羊 藿

本品为小檗科植物淫羊藿的全草。又名仙灵脾。

〔性味〕 辛、甘，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温补肾阳，强壮筋骨。用治肾阳虚弱，阳

萎，早泄，遗精，伴见小便淋沥或频数清长，腰膝无力。

〔用量〕 每日 10~12 克。

〔注意事项〕 淫羊藿与酒同用则效果更佳。淫羊藿温阳助火，凡实热证和阴虚火旺所致的阳强易举、遗精者忌用。阳气未虚者不宜久服。如因肾阳虚弱需久服者，应酌情配用滋阴药，以防温热而伤阴。

〔现代研究〕 淫羊藿含去氧甲基淫羊藿甙、 β -去氢淫羊藿素、木兰碱、去氧甲基- β -去氢淫羊藿素、葡萄糖、果糖、植物甾醇、棕榈酸、鞣质、淫羊藿甙 A、B、C、D、E 和四种木脂素、维生素 E 等。淫羊藿制剂能增加实验动物的心脏冠脉流量，减低外周血管阻力，减轻心脏后负荷，改善微循环，并能对抗垂体后叶素引起的急性心肌缺血性损伤和实验性心律不齐，降低心肌耗氧量，降低血压。淫羊藿对机体的免疫功能具有双向调节作用，它可使免疫功能低下的小鼠脾脏淋巴细胞数量，PFC 反应及小鼠的单核吞噬细胞吞噬碳粒的能力恢复到正常；对人淋巴细胞 E₁ 花结率有提高作用，但对 E₂ 花结率无影响；淫羊藿多糖可以促进超适剂量免疫所诱导的 T₁ 细胞的产生，增强受体鼠抗体生成的抑制，使受体鼠抗体生成水平明显降低，而淫羊藿甙对 T₁ 细胞的产生有减弱作用，使受体鼠抗体生成提高。淫羊藿可提高实验动物的耐寒能力，并显著提高动物机体的 DNA 合成率，促进 DNA、RNA、蛋白质的合成。淫羊藿具有兴奋性功能的作用，其流浸膏能促进精液分泌，可增加实验动物前列腺、精囊、提肛肌重量，具有雄性激素的功能。淫羊藿具有提高肾上腺皮质功能的作用，能提高大白鼠尿中的 17-酮类固醇。淫羊藿对脊髓灰质病毒有显著的抑制作用，对其它肠道病毒以及白色葡萄球菌、金黄色葡萄球菌，奈氏卡他球菌，肺炎双

球菌、流感嗜血杆菌、结核杆菌也有一定的抑制作用。此外，淫羊藿还有镇咳、祛痰、平喘作用，可降低血糖，减轻炎症，降低组织胺所致的毛细血管通透性增加，并有明显的镇静作用。淫羊藿临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎或前列腺增生症、慢性泌尿系感染、肾病综合征、高血糖症、高血压病、慢性支气管炎、病毒性心肌炎、冠心病、神经衰弱、慢性风湿性关节炎，类风湿性关节炎、脑血管意外后遗症、脊髓灰质炎、腰肌劳损、老年退行性骨关节疾病及老年体弱等病症。

肉 苁 蓉

本品为列当科植物肉苁蓉带鳞叶的肉质茎。

〔性味〕 甘、酸、咸、温。

〔归经〕 入肾、大肠经。

〔功用〕 功能温补肾阳，强筋健骨，润肠通便。用治肾阳虚弱，阴虚肠燥，阳萎、早泄，遗精，伴见腰膝冷痛，筋骨萎弱，尿多或遗尿，大便秘结。

〔用量〕 每日 10～20 克。

〔注意事项〕 肉苁蓉性温，凡火旺、阳强易举者忌用。又因其润肠通便，故便溏者亦忌用。此外，加工制作忌用铁器。

〔现代研究〕 肉苁蓉含生物碱，结晶性中性物质和维生素 E 等。肉苁蓉煎剂及其乙醇浸出液对实验动物有降低血压的作用。能促进小鼠唾液分泌，对糖代谢也有一定影响。临床可用于性功能疾病、遗尿症、老年或病后体虚便秘、习惯性便秘、痔、高血压病、支气管哮喘等病症。

锁 阳

本品为锁阳科植物锁阳的肉质茎，又名不老药。

〔性味〕 甘、温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾温阳，润肠通便。用治肾阳虚弱，肠燥津枯，阳萎，早泄，遗精，伴见腰膝无力，遗尿或血尿，大便秘结。

〔用量〕 每日10～15克。

〔注意事项〕 锁阳性温，阴虚火炽之阳强易举、精液不固者忌用。又因其润肠，故脾虚泄泻者亦忌用。

〔现代研究〕 锁阳含花色甙、三萜皂甙、鞣质及多种维生素等。临床可用于性功能疾病、慢性泌尿系感染、老年习惯性便秘、脱肛、痔、神经衰弱、心脏疾病、消化不良、胃与十二指肠溃疡等病症。

原 蚕 蛾

本品为蚕蛾科动物家蚕蛾的雄性全虫。又名晚蚕蛾。

〔性味〕 咸，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾益肝，温阳涩精。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，梦遗，滑精，不育，白浊，伴见阴茎涩痛，尿血，腰膝酸痛。

〔用量〕 每日4～6克，只入丸、散剂。

〔注意事项〕 原蚕蛾性味咸温，凡阴虚火旺，阳强易举，心烦口干，大便秘结及外感实热者忌用。

〔现代研究〕 原蚕蛾含蛋白质和20种游离氨基酸；又含

脂肪油、细胞色素C、变态激素 α -脱皮松及 β -脱皮松。从蛾翅曾分离出三种萤光物质，其中主要为萤光青。原蚕蛾临床可用于性功能疾病与不育症、慢性前列腺疾病、肾结核、慢性尿道炎等病症。

海 狗 肾

本品为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的雄性外生殖器。又名腓肭脐。

〔性味〕 咸，大温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温肾阳，益精髓。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，滑精，精冷无子，伴见畏寒，腰膝萎弱，小便频数清长。

〔用量〕 每日3~10克。

〔注意事项〕 海狗肾性大热，凡阴虚火炽，阳强易举者忌用。

〔现代研究〕 海狗肾含雄性激素、蛋白质、脂肪、维生素E等。临床可用于性功能疾病与不育症等病症。

牡 狗 阴 茎

本品为犬科动物狗的雄性外生殖器。又名狗精、黄狗肾。狗鞭。以广东产者最著名，称为“广狗肾”。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能补肾阳，益肾精。用治肾阳虚弱，性欲减退，阳萎，早泄，滑精，精冷无子，伴见腰膝酸软，小便频数清长。

〔用量〕 每日5~10克。

〔注意事项〕 牡狗阴茎性温热，凡阴虚火旺、阳强易举者忌用。

〔现代研究〕 牡狗阴茎含雄性激素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。临床可用于性功能疾病与不育症等病症。

鹿 肾

本品为鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄性外生殖器。又名鹿鞭、鹿阴茎、鹿冲等。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肝、肾、膀胱经。

〔功用〕 功能温肾阳，益肾精。用治肾阳虚弱，性欲低下，阳萎，早泄，精液稀少，睾丸坠胀，伴见腰膝酸冷，耳鸣耳聋。

〔用量〕 每日6~15克。

〔注意事项〕 鹿肾性温助阳，凡阴虚火旺，阳强易举、出血、便秘、心烦、咽喉干痛及外感实热者均忌用。

〔现代研究〕 鹿肾含蛋白质、脂肪、雄性激素等。临床可用于性功能疾病与不育症、慢性睾丸炎等病症。

麻 雀 肉

本品为文鸟科动物麻雀的肉。又名雀肉、家雀肉。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肾经。

〔功用〕 功能补肾阳，益精髓。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，不育，伴见腰膝酸冷疼痛，疝气，小便频数。

〔注意事项〕 麻雀肉性温助热，凡阳热亢盛或阴虚火旺

所致的阳强易举、干咳少痰、咽干喉痛、感冒发热、便秘尿赤者均忌用。此外，据文献记载，麻雀肉不能与白术、李子、酱同食。

〔现代研究〕 麻雀肉含蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等。临床可用于性功能障碍与不育症、更年期综合征、腹股沟疝、细菌性痢疾、眩晕症、百日咳、慢性支气管炎、支气管哮喘等病症。

虾

本品为长臂科动物青虾等多种淡水虾的全体或肉。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温肾阳，补气血。用治肾阳虚弱，气血不足，性欲减退，阳萎，早泄，精冷清稀，久不生育，伴见体倦乏力，腰膝酸软。此外，还有托毒之功。

〔注意事项〕 虾性偏温热，凡阳道亢盛或阴虚有热者忌食。食虾过敏和皮肤出疹者也忌食。此外，农田水渠中的虾因受农药化肥污染，不宜食用。

〔现代研究〕 每 100 克青虾可食部含水分 81 克，蛋白质 16.4 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 0.1 克，灰分 1.2 克，钙 99 毫克，磷 205 毫克，铁 1.3 毫克，维生素 A260 国际单位，维生素 B₁0.01 毫克，维生素 B₂0.07 毫克，尼克酸 1.9 毫克。犬静脉注射青虾肉提取物，可使淋巴中蛋白浓度升高，凝固性下降，胸导管淋巴流量显著增进，血浆中出现磷酸腺甙类 (ATP)，而组织胺之增加不显著。虾临床可用于性功能障碍疾病与不育症、神经衰弱等病症。

对 虾

本品为对虾科动物对虾或龙虾科动物龙虾等海产虾的肉或全体。又名大红虾、海虾。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入脾、胃、肾经。

〔功用〕 功能温肾阳，补气血。用治肾阳虚弱，气血不足，性欲减退，阳萎，早泄，精冷无子，伴见头昏体弱，筋骨疼痛，中风后遗半身不遂。此外，还有开胃化痰之功。

〔注意事项〕 对虾性温，阴虚火旺、阳强易举者忌食。食虾过敏者也忌食。

〔现代研究〕 每 100 克对虾可食部含水分 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 0.2 克，灰分 1.5 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 0.1 毫克，维生素 A 360 国际单位，维生素 B₁ 0.01 毫克，维生素 B₂ 0.11 毫克，尼克酸 1.7 毫克。体肌含原肌球蛋白、副肌球蛋白等。此外，龙虾尚含维生素 E、碘、6-羟基嘌呤、精氨酸、组氨酸、赖氨酸、丙氨酸、脯氨酸、牛黄酸、乳酸、甜菜碱以及胆甾醇等。龙虾壳和内脏均含 β-胡萝卜素，而壳中含类胡萝卜素和叶黄素、鸡曲菌黄质、海胆烯酮，玉蜀黍黄素、核黄质等。对虾具有营养强壮作用，能提升血浆中 ATP 的浓度，增进胸导管淋巴液的流量。对虾临床可用于性功能疾病与不育症、脑血管意外后遗症等病症。

三、常 用 方 剂

肾 气 丸

〔来源〕 《金匱要略》。

〔组成〕 附子、桂枝各40克，干地黄320克，山茱萸、山药各160克、茯苓、泽泻、丹皮各120克。

〔用法〕 以上8味，研成细末，炼蜜为丸。每次10克，温开水送服，一日2次。

〔功用〕 功能温补肾阳。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，腰痛脚软，身半以下常有冷感，少腹拘急，小便不利或小便反多，消渴。

〔方解〕 方中地黄、山茱萸、山药、茯苓、泽泻、丹皮即六味地黄丸，滋补肾、肝、脾三脏之阴，使肾精盛，化源足，湿浊去。附子、桂枝温补肾阳，其意不在补火，而在微微生火，即生肾气，取“少火生气”之义，目的在于“益火之源，以消阴翳”。适用于肾阳虚弱，见有上述症状者。

石 斛 散

〔来源〕 《备急千金要方》。

〔组成〕 石斛10份，牛膝、附子各4份，杜仲8份，菟丝子6份，白芍药、松脂、柏子仁、泽泻、萆薢、云母粉、防风、山茱萸、细辛、肉桂各3份。

〔用法〕 以上15味治下筛，为散；也可以枣膏为丸如梧桐子大。散剂，每次1克，用酒调服。丸剂，每次7丸，温酒送下。

〔功用〕 功能补肾壮筋骨，温阳祛风寒。用治肾阳虚衰，阳萎不起，精虚无子，阴下湿，令人不乐，恍惚时悲，腰以下冷至足，膝中疼痛。

〔方解〕 方中石斛、牛膝、杜仲、山茱萸、菟丝子、云母粉补肾壮筋骨；附子、肉桂、细辛、防风温阳祛风寒；松脂、泽泻、萆薢祛风除湿；芍药缓急止痛，柏子仁养心安神。

适用于老年人阳衰病风，见有上述症状者。原注云：“除风，轻身益气，明目强阴，令人有子”。

雄 鹅 散

〔来源〕《外台秘要》引“经心录”方。

〔组成〕雄鹅（熬）10份，石斛3份，巴戟天、天雄（炮）、五味子、蛇床子、山药、菟丝子、牛膝、远志（去心）各2份，肉苁蓉5份。

〔用法〕以上11味，捣筛为散。每次1克，用酒调服，一日3次。

〔功用〕功能补肾助阳，强壮抗衰。用治五劳七伤，长期阳萎不起。

〔方解〕方中雄鹅为主药，配以巴戟天、菟丝子、五味子、蛇床子、天雄补肾助阳，山药、石斛养阴，远志交通心肾。适用于肾阳虚衰所致阳萎。也可治疗早衰。

秃 鸡 丸

〔来源〕《医心方》。

〔组成〕肉苁蓉、五味子、菟丝子、远志各3份，蛇床子4份。

〔用法〕以上5味捣筛为散；或作蜜丸如梧桐子大。散剂，每次1克，空腹温酒调下，一日2~3次。丸剂，每次5丸，一日2次。

〔功用〕功能补肾助阳，固精安神。用治五劳七伤，阳萎不起。

〔方解〕方中肉苁蓉、蛇床子补肾温阳；菟丝子、五味子益肾固精；远志宁心安神。适用于中老年人肾阳虚衰所致阳

萎。原注云：“吕敬大年七十，服药得生三男”。“雄鸡食之，即上雌鸡背连日不下，啄其头冠，冠秃。故名秃鸡散”。

葛 氏 方

〔来源〕《医心方》。

〔组成〕肉苁蓉、蛇床子、远志、续断、菟丝子各40克。

〔用法〕以上5味研末，混合均匀。每次1克，一日3次，温酒调服。

〔功用〕功能补肾助阳，固精安神。用治肾阳虚弱，阳萎不起。

〔方解〕方中肉苁蓉、蛇床子、续断温肾助阳，菟丝子补肾固精，远志养心安神。适用于肾阳虚弱所致阳萎。

巴 戟 丸

〔来源〕《太平圣惠方》。

〔组成〕巴戟天、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皮，炙干），鹿茸、石斛、熟地黄、附子、菟丝子（酒浸三日晒干捣末）各40克，山药、牛膝、肉桂、山茱萸、泽泻、远志、人参、黄芪、木香、槟榔、淫羊藿、牡丹皮、蛇床子、续断、枳壳、茯苓、复盆子各30克。

〔用法〕以上24味捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。每日空腹服20丸，渐加至30丸，盐汤或温酒送下。

〔功用〕功能补肾温阳，填精益气。用治下焦久积风冷，肾阳虚弱，阳道衰萎，小便频数，腰膝酸痛，筋骨软弱，面色无泽，不能饮食。起坐无力，膀胱虚冷，脐腹胀急。

〔方解〕方中巴戟天为主药，配鹿茸、肉苁蓉、菟丝子、

淫羊藿、蛇床子、复盆子温阳益精；熟地黄、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、牡丹皮、肉桂、附子即肾气丸，以温补肾阳；人参、黄芪、远志补气养心；石斛、牛膝、续断强腰膝；木香、枳壳、槟榔下气滞。适用于肾阳虚弱，精血不足，见有上述症状者。原注云：“久服驻颜色，养精志”。

泽 泻 丸

〔来源〕《太平圣惠方》。

〔组成〕泽泻、附子（炮去皮脐）、鹿茸、云母粉、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皮，炙干）、熟地黄各40克，肉桂60克，远志、牛膝、人参、茯苓、炙甘草、牡丹皮、防风、杜仲、石斛、山药、山茱萸、巴戟天、五味子各30克。

〔用法〕以上20味捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。每日空腹30丸，温酒送下。

〔功用〕功能补肾强腰，温阳益气。用治肾阳虚弱，精血不足，阳萎，夜尿频多，腰膝冷痛，面色萎黄，气短而喘，不能饮食，四肢无力。

〔方解〕方中泽泻为主药，配茯苓、牡丹皮、地黄、山药、山茱萸、附子、肉桂即肾气丸，以补肾温阳；鹿茸、云母粉、肉苁蓉、巴戟天补肾益精；杜仲、牛膝、石斛补肾强腰膝；人参、甘草、五味子、远志益气养心补肺；防风散风邪。适用于中老年人肾阳虚弱，精血不足，见有上述症状者。

胡 芦 巴 丸

〔来源〕《圣济总录》。

〔组成〕葫芦巴20克，炒茴香120克，王瓜、巴戟天各40克，苍术120克。

〔用法〕 先将苍术、王瓜同捣焙干,与其它各药同捣末,酒糊为丸如梧桐子大。每次 20 丸,空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾温阳,强腰祛湿。用治肾阳虚衰,阳萎,早泄,腰膝无力,小腹隐痛,阴下湿痒。 ⑤

〔方解〕 方中胡芦巴、巴戟天、苍术、茴香补肾温阳祛湿,王瓜清热。适用于老年人肾阳虚衰,见有上述症状者。

续断、牛膝各 20 克，附子 1 枚。

〔用法〕 以上 9 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 40 丸，空腹盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾助阳，固泉缩尿。用治肾阳虚衰，阳萎，夜尿频多，小便不畅，尿后余沥，腰膝酸软，足胫无力。

〔方解〕 方中益智仁补肾固涩为主药，配以巴戟天、附子补肾温阳；牛膝、续断、木瓜、狗脊、萆薢强筋壮骨；川芎活血。适用于中老年人肾阳虚衰，见有上述症状者。

磁石丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 磁石 120 克（烧赤醋淬七遍研细飞过），牛膝、肉桂、巴戟天、柏子仁、防风、远志、复盆子、干姜、地骨皮、附子、黄芪各 40 克，茯苓 60 克，鹿茸 80 克，肉苁蓉 120 克，干地黄 80 克。

〔用法〕 以上 16 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 20～30 丸，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕 功能温阳补肾，聪耳明目。用治肾阳虚衰，精血不足，腰酸，阳萎，早泄，梦遗，滑精，眩晕耳鸣，内外障翳，易感风寒外邪。

〔方解〕 方中磁石、巴戟天、肉苁蓉、鹿茸、地黄、牛膝、复盆子补肾肝，益精血；肉桂、附子、干姜、黄芪、柏子仁、茯苓、远志温阳气，强心志；地骨皮清肝热，防风散风邪。适用于老年人肾阳虚衰，精血亏损，见有上述症状者。

肉苁蓉散

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 肉苁蓉（酒浸，去皮，切，焙）、钟乳粉、鹿茸（去毛酥炙）各80克，菟丝子（酒浸三宿别捣）60克，远志、续断、天雄、蛇床子各40克。

〔用法〕 以上9味捣末，研匀为散。每次4克，空腹温酒送下。

〔功用〕 功能补肾阳，益精血。用治肾阳虚衰，精血亏损，阳物萎弱，腰膝无力，小便不畅，心悸气短。

〔方解〕 方中肉苁蓉补肾益精为主药，配以鹿茸温阳益精血，钟乳粉、菟丝子、蛇床子、续断、天雄增强补肾助阳之力，远志交通心肾。适用于肾阳虚衰、精血亏损所致阳萎诸症。

家 韭 子 丸

〔来源〕 《三因极一病证方论》。

〔组成〕 炒家韭子80克，鹿茸、肉桂、干姜各15克，肉苁蓉、牛膝、熟地黄、当归、菟丝子、巴戟天、杜仲、石斛各40克。

〔用法〕 以上12味研成细末，米糊为丸。每次6~10克，温开水送下，一日二次。

〔功用〕 功能补肾温阳，滋阴养血。用治元阳不足，肝肾俱虚，阳萎，早泄，遗精，白浊，遗尿，头晕目眩，腰酸膝软，心悸失眠。

〔方解〕 方中韭菜子、菟丝子补肾温阳固精；鹿茸、肉苁蓉、巴戟天温肾阳，益肾精；肉桂、干姜温肾通阳化气；熟地黄、当归、石斛滋肾阴，养肝血；杜仲、牛膝补肝肾，强腰膝。适用于中老年人元阳不足、肝肾两虚所致阳萎早泄诸症。

沉香鹿茸丸

〔来源〕《普济方》。

〔组成〕鹿茸80克、附子、沉香各20克，麝香4克（别研细末），肉苁蓉60克（酒煮烂研细，加酒熬成膏）。

〔用法〕将前4味分别研末，混合均匀，和肉苁蓉膏为丸如梧桐子大。每次50丸，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕功能补肾温阳，强筋健骨。用治年老体虚，元阳虚损，阳事不兴，早泄遗精，夜尿频频，足膝萎软，或腹冷心痛，动则气喘。

〔方解〕方中鹿茸配肉苁蓉补肾温阳，附子、沉香温暖下元，麝香芳香通窍。适用于中老年人下元亏损、肾阳虚衰所致阳萎，并有心肾同治之功。原注云：“助老扶弱，久服强健”。

斑龙丸

〔来源〕《古今医统大全》。

〔组成〕鹿角霜、鹿角胶、菟丝子、柏子仁、熟地黄各320克，补骨脂、茯苓各160克。

〔用法〕以上7味，除鹿角胶外均研成细末，酒化鹿角胶为丸。每次10克，空腹时盐汤或温酒送下。

〔功用〕功能补元阳，益精血。用治肾阳虚弱，精血不足，阳萎，早泄，梦多寐差，精少不育，腰膝酸软，小便增多，淋漓不尽，年老体弱，气力衰微，时常怕冷。

〔方解〕方中鹿角霜、补骨脂补肾阳、强腰膝；鹿角胶、菟丝子、熟地黄养肝肾，益精血；柏子仁、茯苓养心安神。适用于中老年人肾阳虚弱、精血不足所致阳萎早泄诸症。

补真玉露丸

〔来源〕 《证治准绳》。

〔组成〕 白茯苓、白龙骨、菟丝子（酒浸）、韭菜子（酒浸，炒）各等分。

〔用法〕 以上4味研成细末，醋糊或炼蜜为丸。每次7克，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾阳，固肾精。用治肾阳虚弱，精关不固，阳萎早泄，梦遗滑精，头昏乏力，腰酸肢软。

〔方解〕 方中菟丝子、韭菜子补肾助阳固精，配龙骨加强收敛涩精之力，茯苓宁心安神。适用于肾阳虚弱，精关不固，见有上述症状者。

右归饮

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 熟地黄15克，山茱萸3克，山药、枸杞子、杜仲各6克，制附子8克，肉桂、炙甘草各5克。

〔用法〕 以上8味，加水煎服，每日1剂。

〔功用〕 功能温补肾阳。用治肾阳虚衰，阳萎不举，气怯神疲，腹痛腰酸，畏寒肢冷，大便不实，小便清长，淋漓不尽。

〔方解〕 方中附子、肉桂温补脾肾之阳，熟地黄、山茱萸、山药、枸杞子滋补肝肾之阴，杜仲强腰膝。适用于肾阳虚衰所致阳萎诸症。

右归丸

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 熟地黄 320 克，炒山药、枸杞子、制菟丝子、姜汁炒杜仲、鹿角胶（炒珠）各 160 克，当归 120 克，肉桂、制附子各 80 克。

〔用法〕 以上 9 味，除熟地黄外，均研成细末，熟地黄蒸烂杵膏，和入药末，炼蜜为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肾温阳，填精养血。用治肾阳虚衰，精血不足，性欲减退，阳萎，遗精，不育，神疲气怯，畏寒肢冷，腰膝酸软，脐腹冷痛，饮食少进，小便自遗。

〔方解〕 方中鹿角胶、菟丝子、杜仲补肾阳，填肾精；熟地黄、枸杞子、当归补肝肾，养阴血；附子、肉桂温肾助阳，山药健脾涩精。适用于肾阳虚衰、精血不足所致性欲低下、阳萎、不育诸症。

赞 育 丹

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 肉苁蓉、巴戟天、淫羊藿、熟地黄、杜仲各 120 克，蛇床子、韭菜子、当归、仙茅、附子、白术、枸杞子、山茱萸各 80 克，肉桂 40 克。

〔用法〕 以上 14 味，研成细末，炼蜜为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能温补下元。用治房事过度，命门火衰，肾精不足，阳萎早泄，面色晄白，精神萎靡，头晕耳鸣，腰膝酸软，畏寒怕冷。

〔方解〕 方中熟地黄、枸杞子、山茱萸、当归大补精血；肉苁蓉、巴戟天、杜仲、韭菜子、仙茅、淫羊藿、蛇床子、附子、肉桂温肾助阳。适用于房事过度、肾阳虚衰所致阳萎

不育诸症。

阳 起 石 丸

〔来源〕《杂病源流犀烛》。

〔组成〕煅阳起石（另研），菟丝子、鹿茸、天雄、韭菜子、肉苁蓉各40克，复盆子、桑寄生、石斛、沉香、蚕蛾、五味子各20克。

〔用法〕以上12味，研成细末，酒煮糯米为丸。每次10克，空腹淡盐汤送下。

〔功用〕功能温肾助阳。用治色欲过度，阳衰虚寒，阳萎不起，精气虚冷，遗精滑泄，婚后不育。

〔方解〕方中阳起石为主药，配蚕蛾、韭菜子、肉苁蓉、鹿茸、菟丝子、复盆子补肾温阳，填精固精；桑寄生、石斛、五味子补肾滋阴；天雄，沉香温肾助阳，散寒理气。适用于肾阳虚衰所致阳萎不育之症。

沉 香 磁 石 丸

〔来源〕《光绪皇帝医方选议》。

〔组成〕沉香、蔓荆子、甘菊、青盐、巴戟天、胡芦巴、山药、川椒、磁石、山茱萸、附子、阳起石各40克。

〔用法〕以上12味，研极细末，酒煮糊丸如梧桐子大。每次50丸，加至70丸，空腹盐汤送下。

〔功用〕功能温肾助阳，聪耳明目。用治肾阳虚衰，腹中冷痛，动则气短，精冷囊湿，阳萎滑泄。

〔方解〕方中沉香降气，磁石聪耳，甘菊清肝明目，川椒、附子温阳散寒，蔓荆子祛风，巴戟天、胡芦巴、山药、山茱萸、阳起石补肾助阳，青盐固涩精气。适用于中老年人

肾阳虚衰，见有上述症状者。

接 命 丸

〔来源〕 《中医大辞典》引彭祖方。

〔组成〕 何首乌、茯神、赤茯苓、菟丝子、牛膝、当归、补骨脂、复盆子各300克。

〔用法〕 以上8味用石臼杵为细末（不犯铁器），炼蜜调黄酒为丸。每次6克（七日后增至10克），食前黄酒送下，一日3次。服药期间忌食芸苔、菜油、萝卜。

〔功用〕 功能温阳壮腰，添精养血。用治虚劳下元虚冷，阳事不举，精少无子，面色晄白，头晕腰酸，肢软乏力。

〔方解〕 方中补骨脂、复盆子、牛膝补肾阳，强腰膝；何首乌、当归、菟丝子补肝肾，益精血；茯神宁心安神，赤茯苓清热利湿。适用于肾阳虚弱，精血亏损，见有上述症状者。

四、常 用 药 膳

灵 芝 双 鞭

〔主料〕 灵芝10克，枸杞子10克，肉苁蓉6克，牛鞭100克，狗鞭10克，母鸡肉500克。

〔制作〕 将牛鞭浸水发胀，去净表皮，剖开、洗净，再用冷水浸漂30分钟；狗鞭用油砂炒酥，温水浸泡30分钟，刷洗干净；肉苁蓉、枸杞子洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。将牛鞭、狗鞭放入砂锅内，加入清水煮沸，撇去浮沫，投入母鸡肉和适量花椒、生姜、料酒。再烧沸后，改用文火煨炖，

至六成熟时，滤去花椒和生姜，投入药袋，继续煨炖，以牛鞭、狗鞭酥烂为度。捞去药袋，取出牛鞭切成条，狗鞭切成节，鸡肉切成块，灵芝切成片，一并放入碗中，酌加味精、精盐和猪油。当点心食用。

〔功用〕 功能暖肾助阳，抗老延年。用治虚损劳伤，肾气虚衰，阳萎不举，失眠健忘。

红 烧 牛 鞭

〔主料〕 牛鞭 1000 克，鸡汤 500 克。

〔制作〕 将牛鞭洗净，剪开外皮，在沸水锅中略烫，捞出，撕去外皮再洗净。在锅内放入足量清水，加入适量葱、姜和花椒，投入牛鞭煮至熟烂。捞出剖开，除去尿道，切成段。在锅内放入猪油烧热，投入适量葱、姜和蒜瓣，煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加入鸡汤和精盐、白糖、味精，将牛鞭投入汤内，用文火煨至汤将干时，拣出葱、姜，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾助阳，益精添髓。用治肾阳虚弱，阳萎，耳鸣目眩，腰膝酸痛和虚损劳伤，年老瘦弱者。

龙 马 童 子 鸡

〔主料〕 海马 10 克，虾仁 15 克，子公鸡 1 只。

〔制作〕 将子公鸡宰杀，去除毛桩、爪、膀和内脏，洗净，放入沸水内焯后，剁成小块。将海马、虾仁用温水洗净，泡 10 分钟，放在鸡肉上，加葱白段、生姜块和适量料酒、精盐、清汤，上笼蒸炖至熟烂。拣去葱白、生姜，将鸡肉扣入碗内。原汤内调入适量料酒、味精、精盐，烧沸后撇去浮沫，入豆粉勾芡收汁，浇在鸡肉面上。当点心食用。

〔功用〕 功能温阳补精，暖中益气。用治虚劳羸瘦，阳萎，早泄，小便频数。

炸 铁 雀

〔主料〕 麻雀 10 只。

〔制作〕 将麻雀宰杀，拔毛，开膛去五脏、嘴壳和爪，清洗干净，用酱油、葱、姜、料酒和精盐腌好。在锅中注入植物油烧至八成熟，将麻雀涂上稠淀粉糊，投入油内炸酥，捞出，沥去油。酌蘸花椒盐食用。

〔功用〕 功能助阳益精，暖腰缩尿。用治阳虚羸瘦，阳萎不举，腰膝酸痛或冷痛，小便频数。

红 烧 麻 雀

〔主料〕 麻雀 5 只。

〔制作〕 将麻雀宰杀，去除皮毛和内脏，洗净晾干。将菜油倒入铁锅，用武火烧热，投入麻雀，煸炒 1~2 分钟后，烹入料酒、姜、葱、酱油和白糖，加入适量清水，炖煮 15 分钟左右，以麻雀肉熟烂为度。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾兴阳，暖腰缩尿。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，腰膝冷痛，小便频数。

枸杞汁烹铁雀

〔主料〕 麻雀 300 克，枸杞子 20 克，核桃仁 20 克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，其中一半加水煎煮，提取枸杞子浓缩汁，另外一半置小碗内，上笼蒸熟备用。核桃仁去皮衣，用油炸至微黄而脆。将麻雀宰杀，拔毛，剥去雀嘴，一切两半，冲洗干净，加淀粉浆拌均匀。炒锅中注入植物油，

加热至六、七成熟时，投入麻雀炸透，倒入漏勺沥去油。取碗加入酱油、料酒、香醋、白糖、味精、胡椒粉、清汤和枸杞子浓缩汁，对成清汁备用。在炒锅内加底油，上火烧热，投入葱段、姜丝、蒜片炸锅，放入麻雀、熟枸杞子和核桃仁，翻炒几下，烹入清汁，再撒香菜段，淋香油。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾暖腰，助阳益精。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，畏寒，腰膝酸软，小便频数。

烤 大 虾

〔主料〕 对虾 500 克。

〔制作〕 将对虾去须、腿和虾枪，除去砂袋，挑除砂线，切成段。在炒锅中加油，油烧热时，投入虾段和葱段，炒至虾变红色时，加入适量料酒、糖、精盐和清汤。用文火煨烤，烤至汤汁将尽时，酌加少量椒油即可。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，益气开胃。用治肾虚下寒，脾胃虚弱，阳萎不起，早泄、遗精，饮食不思，体虚乏力，面黄肌瘦。

罗 汉 大 虾

〔主料〕 对虾 12 个，鱼泥 60 克，鸡蛋清 1 只，玉米粉 15 克。

〔制作〕 将对虾除去头、皮和肠，留下尾巴，片开，剁断虾筋，挤干水分，略撒味精。依次蘸上玉米粉、鸡蛋清和面包渣。将鱼泥用鸡蛋清、玉米粉、精盐、味精和熟猪油拌成糊状，抹在对虾上。将对虾用温油炸熟，剁成两段，盛入盘内。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，强筋健骨。用治肾阳虚衰，性

欲减退，阳萎，早泄和脑血管意外所致偏瘫及骨质疏松症。

金 鱼 大 虾

〔主料〕 大虾6个，鸡脯肉75克，鸡蛋150克。

〔制作〕 将大虾去头、留尾，剥去外皮和砂线，用刀从脊背下切，但不切断，翻开成为琵琶形状，然后轻轻划以十字刀，酌涂精盐、料酒、味精，腌10分钟左右。将鸡脯肉剥成鸡泥，加上鸡蛋清和适量精盐、姜末、花生油（先热至90℃，凉后再用），反复搅拌均匀，成为糊状。将腌好的大虾粘上面粉，再将搅拌好的鸡泥抹在虾肉上，捏成金鱼形状，上笼蒸10分钟取出。取少量鸡汤煮沸，酌加味精、精盐和料酒，撇去浮沫，加淀粉勾成稀汁，浇在大虾上面，淋些鸡油。取少量黄瓜，切成薄片，放在大虾周围。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，养血健脾。用治肾阳虚弱，血液亏虚，阳萎不举，腰膝酸软，倦怠无力，面色不华，心悸眩晕。

龙 凤 球

〔主料〕 虾肉150克，鸡脯肉100克，去皮白面包丁75克。

〔制作〕 将虾肉、鸡脯肉去皮、筋后，分别剥成泥，合在一起，酌加适量料酒、精盐、胡椒粉、味精、葱末、姜末和鸡蛋清，再兑入少量用葱末炸过的油，搅拌均匀，揉成一团，用力在盆中反复摔打，使之产生粘性，再做成直径2~3厘米的丸子，滚上面包丁。将丸子放入温油中，先用文火炸5分钟，见涨发后，改用武火略炸，见焦黄则捞出。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，益精养血。用治肾阳虚弱，性欲减退，阳萎，早泄，小便频数，腰膝酸软，体倦乏力。

米酒炒海虾

〔主料〕 鲜海虾 400 克，米酒 250 克。

〔制作〕 将海虾洗净，去壳，放入米酒中，浸泡 10 分钟。将锅烧热，注入菜油，烧沸，放入葱丁爆锅，然后投入海虾，酌加适量精盐、生姜，连续翻炒至熟即成。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，强筋健骨。用治肾阳虚弱，阳萎不举，举而不坚，滑精，腰痛。

青虾炒韭菜

〔主料〕 青虾 250 克，韭菜 100 克。

〔制作〕 将韭菜洗净，切段；青虾剪去头足，挤出虾仁。将菜油倒入锅内，用武火烧熟后，倒入韭菜、虾仁和适量精盐，反复翻炒，待韭菜和虾仁烧熟后，酌加少量味精，炒匀即停火。当下酒菜用，边饮酒，边吃菜。

〔功用〕 功能补肾兴阳，益精固摄。用治肾阳虚衰，性欲减退，阳萎，早泄，滑精，遗尿。

胡桃肉炒韭菜

〔主料〕 韭菜 200 克，胡桃肉 50 克。

〔制作〕 将韭菜洗净，切段备用。胡桃肉洗净后用香油炸黄，然后加入韭菜翻炒，酌加适量精盐，炒熟后停火。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，强腰润肠。用治肾阳虚弱，阳萎早泄，腰膝酸冷，身体虚弱，大便秘结。

蘑 菇 鹿 鞭

〔主料〕 新鲜鹿鞭1支，罐头蘑菇90克，干贝30克，大海米30克，水发香菇30克，嫩母鸡500克，带皮猪肉500克，鸡清汤1750克。

〔制作〕 将蘑菇大的切成四半，小的切成两半，备用。鹿鞭顺尿道剖开，削去尿道层，再用沸水烫去外皮，然后再去掉一层白皮，投入沸水锅内煮1小时左右。将鹿鞭捞出，用冷水洗净，放在锅内，加入鸡清汤1000克和干贝、海米、香菇、母鸡、猪肉，酌加适量葱、姜，一同炖烂。捞出鹿鞭，切片。在铁锅内倒入鸡清汤750克，加入蘑菇和适量料酒、胡椒粉、食盐、湿淀粉，再投入鹿鞭同烩，最后酌加味精，淋上鸡油。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾助阳，滋阴填精。用治肾阳虚衰，阳痿，早泄，腰膝酸软和慢性睾丸炎属虚寒者。

鹿 鞭 壮 阳 汤

〔主料〕 鹿鞭100克，狗肾10克，枸杞子10克，菟丝子10克，巴戟天5克，猪肘肉80克，肥母鸡肉80克。

〔制作〕 将鹿鞭用温水发透，剖开，刮去粗皮杂质，洗净，切段。狗肾用油砂炒泡，温水浸泡，刷洗干净。母鸡肉切成条块，猪肘肉刮洗干净。枸杞子、菟丝子、巴戟天洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。将鹿鞭放入锅内，加入生姜、葱白、绍酒和清水，用武火炖煮15分钟，捞出鹿鞭，原汤不用。如此共煮3次。在砂锅内加入清水，投入鹿鞭、狗肾、猪肘肉和母鸡肉，先用武火煮沸，撇去浮沫，加入绍酒、葱白、花椒，改用文火炖煮1小时30分钟，除去猪肘肉和生

姜、葱白、花椒。再投入药袋和适量食盐、胡椒粉、味精，改用武火炖煮，以肉熟为度。捞去药袋。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，益精养血。用治肾阳虚衰，阳萎，早泄，腰痛。

双鞭壮阳汤

〔主料〕 牛鞭 100 克，狗肾 10 克，羊肉 100 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 6 克，枸杞子 10 克，肥母鸡肉 50 克。

〔制作〕 将牛鞭用热水发胀，剖开，刮洗干净，用冷水浸漂 30 分钟，切段。狗肾用油砂炒泡，温水浸泡 30 分钟，刷洗干净。羊肉洗净，投入沸水氽去血水，捞入凉水漂洗。菟丝子、肉苁蓉、枸杞子洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。将牛鞭、狗肾和羊肉置于锅内，加入清水，煮沸，撇去浮沫，投入母鸡肉和花椒、老生姜、葱白、绍酒。先用武火煮沸，再用文火炖煮，每隔 30 分钟翻动一次，以防粘锅。至六成熟时，滤去汤内花椒、生姜、葱白，投入药袋，继续炖煮，以牛鞭、狗肾酥烂为度。捞去母鸡肉和药袋，酌加味精、精盐和猪油调味。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能暖肾助阳，益精补髓。用治虚损劳伤，肾阳虚衰，阳萎不举，早泄，身体衰弱。

杞鞭壮阳汤

〔主料〕 黄牛鞭 100 克，枸杞子 5 克，肉苁蓉 5 克，肥母鸡肉 50 克。

〔制作〕 将牛鞭用热水发胀，剖开，刮洗干净，用冷水浸漂 30 分钟，切段。枸杞子、肉苁蓉洗净，用酒润透，蒸 2 小时，取出漂洗干净，装入纱布袋内，扎紧袋口。将牛鞭

放入砂锅，加入清水煮沸，去泡沫，放入生姜、花椒、绍酒、母鸡肉，先用武火煮沸，再用文火炖煮，每隔1小时翻动一次，以防粘锅。炖至六成熟时，滤去生姜、花椒，再用武火煮沸，投入药袋，改用文火炖煮，至牛鞭八成熟时，取出牛鞭，切成指条形后，继续炖煮，以牛鞭熟烂为度。捞去鸡肉和药袋，酌加味精、精盐、猪油等调味品。食牛鞭，饮汤。

〔功用〕 功能补肾助阳，益精润燥。用治肾阳虚弱，精血不足，阳萎，滑精，腰膝酸软，头昏，耳鸣。

附片蒸牛鞭

〔主料〕 黄牛鞭2支（约1000克左右），制附片、淮山药、党参、枸杞子各15克，荔枝、桂圆、红枣各10枚。

〔制作〕 将荔枝、桂圆均去壳取肉，红枣蒸熟去皮，取适量葱、姜拍破。将牛鞭用温水洗净后放在锅中煮2小时，捞出，顺尿道剖开，刮去尿道白膜和杂质，切成短条状，用盐和醋揉搓，清洗干净，放入冷水锅中煮至水沸。取出，洗去臊味，放在大碗内，加入适量料酒、葱、姜、鸡汤、盐和冰糖，上笼蒸至八成烂时取出，拣去葱、姜，加上制附片、淮山药、党参、枸杞子、荔枝、桂圆和红枣，配以猪油，上笼蒸至酥烂。酌加少量胡椒粉。当点心或菜食用。

〔功用〕 功能温肾补阳，益气养血。用治肾阳虚衰，阳萎，心悸，畏寒，手足不温，腰膝酸软，小便清长。

砂锅牛尾

〔主料〕 带皮牛尾1000克，母鸡肉300克，干贝10克，熟火腿30克，鸡汤1500克。

〔制作〕 将牛尾用火燎去小毛，刷洗干净，剥成段。火

腿切成片，干贝去筋洗净。母鸡肉在沸水锅中煮透，捞出，洗净血沫。在铁锅中放入猪油烧热，投入适量花椒、葱、姜，煸出香味。将牛尾投入锅内，用武火煸出血水后，烹入料酒，继续煸炒，待牛尾断生后取出，洗净，沥干水分。在砂锅内放入鸡汤，加入适量葱、姜、料酒、精盐，将牛尾段、火腿片、干贝和母鸡肉一并放入砂锅内，用文火炖4小时左右，以牛尾熟烂为度。拣出葱、姜和母鸡肉，酌加味精。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾助阳，暖腰健骨。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，腰痛。尤宜年老虚弱者食用。

肉苁蓉炖羊肾

〔主料〕 羊肾1对，肉苁蓉30克。

〔制作〕 将羊肾剖开，挖去白色筋膜和腺腺，清洗干净；肉苁蓉洗净，切片。将羊肾与肉苁蓉一并放在砂锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火炖煮20~30分钟，以羊肾熟烂为度。捞去肉苁蓉片，酌加适量胡椒末、味精和精盐。饮汤，食羊肾。

〔功用〕 功能补肾助阳，益精润肠。用治肾虚劳损，阳萎，腰膝酸软，耳聋，夜尿频多和阳气虚弱所致大便秘结。

鸡肉炖苁蓉

〔主料〕 小公鸡1只，肉苁蓉30克。

〔制作〕 将小公鸡宰杀，去毛及肠杂，洗净，切块；肉苁蓉洗净，滤干，放入纱布袋内，扎紧袋口，与鸡肉共入砂锅内，加入料酒和适量清水，先用武火煮沸，再用文火慢炖，以鸡肉熟烂为度。加入精盐调味，当菜或点心食用。

〔功用〕 功能补肾助阳益气。用治肾阳虚衰，阳萎，早泄，滑精，尿频或遗尿。

虫草炖黄雀

〔主料〕 冬虫夏草 6 克，黄雀 12 只。

〔制作〕 将黄雀宰杀，去掉雀毛和内脏，清洗干净，切块。将虫草用温水洗净，与黄雀肉块一起放入砂锅，酌加 2 片生姜、食盐和调味品。加入清水，用文火炖煮 2~3 小时，以雀肉炖烂为度。将虫草和雀肉一并食下。

〔功用〕 功能补肾助阳，填精益髓。用治肾精亏损，阳萎，早泄，身体衰弱。

虫草虾仁汤

〔主料〕 冬虫夏草 10 克，虾仁 30 克。

〔制作〕 将虫草和虾仁略洗，放入砂锅内，加入清水，酌加少量生姜、食盐和调味品。先用武火煮沸，再用文火煎煮 30 分钟。取汤温服，并食虫草和虾仁。

〔功用〕 功能补肾兴阳，填精益髓。用治肾阳虚衰，阳萎，性欲减退。

苡蓉羊肉粥

〔主料〕 肉苡蓉 15 克，羊肉 100 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将肉苡蓉洗净，羊肉洗净切片，葱、生姜切粒，待用。将肉苡蓉放入砂锅内，加水适量，煮沸 30 分钟，去渣，留汁。投入粳米、食盐、葱、姜，用武火煮沸后，改用文火煎熬 35 分钟，以粳米熟烂为度。可供早晚餐食用。

〔功用〕 功能温肾阳，补精血。用治肾阳虚衰，阳萎、

早泄，腰膝冷痛，筋骨萎弱，大便秘结。

麻雀 粥

〔主料〕 麻雀 5 只，粳米 100 克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净。麻雀宰杀，去除皮毛和内脏，洗净晾干，炒熟，酌加少量白酒，稍煮。再放入粳米和清水，先用武火煮沸，再用文火煮熬 20～30 分钟。待粥将成时，加葱白 3 段，稍煮一、二沸。冬季早晚餐温热食用。

〔功用〕 功能助阳益气，温肾养精。用治肾阳虚弱，阳萎，早泄，多尿，腰酸，怕冷。

鳔 肭 脐 粥

〔主料〕 海狗肾 15 克，粳米 60 克。

〔制作〕 将海狗肾用温水浸泡 24 小时，顺尿道处剖成两半，除去筋膜，洗净，切成节。粳米淘洗干净。将海狗肾放入锅内，加入适量清水和葱、生姜、料酒、食盐。先用武火煮沸，再用文火熬至半熟，投入粳米，同煮成粥。供早晚餐温热食用。

〔功用〕 功能暖肾助阳，固精益髓。用治命门火衰，阳萎不举，早泄，滑精，精冷无子，腰酸，怕冷，小便频数。

锁 阳 粥

〔主料〕 锁阳 15 克，粳米 60 克。

〔制作〕 将锁阳洗净，切成薄片。粳米淘净，与锁阳共入锅中，加水适量。先用武火煮沸，再用文火煎熬 35 分钟，以粳米稠烂为度。可供早晚餐食用。

〔功用〕 功能补肾助阳，润肠通便。用治肾阳虚衰，阳

萎，遗精，腰痛和老年阳虚气弱所致便秘。

虾 米 粥

〔主料〕 虾米 30 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将虾米用温水浸泡 30 分钟，粳米淘洗干净，一并放入砂锅内，加入清水。先用武火煮沸，再用文火煎熬，以米花汤稠为度。每日早晚各 1 次，温热顿食。

〔功用〕 功能补肾兴阳，强精益气。用治肾阳虚衰，精气亏损，阳萎不举，举而不坚，少腹冷痛。

虾 米 茶

〔主料〕 虾米 10 克。

〔制作〕 将虾米放入小锅内，加入清水 250 毫升，用武火煮沸后即倒入搪瓷杯内，加盖闷泡 20 分钟。当茶饮。茶饮完后，嚼食虾米。一日 2 剂。

〔功用〕 功能温肾兴阳，生津止渴。用治肾阳虚衰，阳萎不举，举而不坚，精冷清稀，久不生育。

海 马 黄 酒 饮

〔主料〕 海马 1 个，黄酒 5 克。

〔制作〕 将海马洗净，放入锅中，加入清水，先用武火煮沸，改用文火煎熬 35 分钟。取其汁，冲入黄酒温服。

〔功用〕 功能补肾助阳。用治肾阳虚弱，阳萎，不育。

海 马 酒

〔主料〕 海马 1 对，白酒 500 克。

〔制作〕 将海马洗净，放入酒坛内，加入白酒，密封坛

口。每日振摇1次，7天后改为每周1次，浸泡15天以上。每次饮用15毫升，一日2次。

〔功用〕 功能补肾助阳。用治阳痿不举，腰膝酸软。

膻 肭 脐 酒

〔主料〕 海狗肾30克，白酒500克。

〔制作〕 将海狗肾洗净，切细，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入酒坛内，倒入白酒，密封坛口，每日振摇1次，浸泡7天以上。每次饮用15毫升，一日2次。

〔功用〕 功能温肾助阳，益精补髓。用治肾阳虚衰，精气久亏，阳痿，小腹及腰脊冷痛，小便频多，畏寒喜暖。

海 狗 肾 酒

〔主料〕 海狗肾1具，生晒参15克，山药30克，米酒1000克。

〔制作〕 先将海狗肾洗净酒浸，切片；再将人参、山药洗净，干燥，锉为末，一并装入纱布袋内，扎紧袋口，放在瓷坛内，加入米酒，密封坛口。每日振摇1次，浸泡7天以上。每次饮用2匙，一日2次。

〔功用〕 功能温肾助阳，益精补气。用治肾阳虚衰，阳痿，滑精，不育，畏寒肢冷，精神不振，腰膝冷痛。

对 虾 酒

〔主料〕 新鲜大对虾2只，60度白酒250克。

〔制作〕 将对虾洗净，放在广口瓶内，加入白酒，密封瓶口。每日振摇1次，浸泡7天以上。根据酒量每日饮用；酒完后，对虾烧熟食用。

〔功用〕 功能温肾兴阳，补虚强身。用治肾阳虚衰，性欲低下，阳痿不举。

仙 灵 脾 酒

〔主料〕 淫羊藿 100 克，米酒 500 克。

〔制作〕 将淫羊藿洗净，晾干，切碎，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入瓷坛中。加入米酒，密封坛口。每日振摇 1 次，7 天后改为每周 1 次，浸泡 15 天以上。每次饮用 30 毫升，一日 2 次。

〔功用〕 功能助阳益肾，祛风除湿。用治肾阳虚弱，阳痿早泄和风湿痹痛，四肢拘挛，麻木不仁。

虫 草 酒

〔主料〕 冬虫夏草 20 克，白酒 1000 克。

〔制作〕 将虫草研碎，装入纱布袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入白酒，密封坛口。每日振摇 1 次，7 天后改为每周 1 次。浸泡 15 天以上。每次饮用 15 毫升，一日 2 次。饮完后可再加 1000 克酒浸泡。

〔功用〕 功能温补肾阳。用治肾阳虚衰，阳痿早泄，性功能低下和病后虚损，体弱易汗，久不复原。

锁 阳 酒

〔主料〕 锁阳 30 克，白酒 500 克。

〔制作〕 将锁阳洗净，切片，放入白酒瓶内浸泡，每日振摇 1 次，7 日后即可饮用。每次 5~10 毫升，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肾助阳。适用于肾虚火衰，阳痿，早泄，滑精，腰膝酸痛。

百花如意酣春酒

〔主料〕 沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花各 30 克，胡桃肉 240 克，米酒、白酒各 2500 克。

〔制作〕 将以上 7 味装入绢袋内，扎紧袋口，悬于瓷坛中，再注入米酒和白酒，密封坛口，浸泡 1 月以上。随意饮用。

〔功用〕 功能益肾助阳，固精起萎。用治肾阳虚弱，阳痿不举，久不生育，小便淋沥。

第五章 补脾益气法

一、适应证候

补脾益气法适用于脾气虚弱之证。脾气虚弱主要表现为性欲减退，阳痿不举，易于疲劳，房后尤甚，面色萎黄，少气懒言，食少纳呆，四肢倦怠，身体消瘦，大便溏薄，舌淡苔白，脉缓弱。

此证多因饮食失调，或劳倦损伤，或吐泻太过所致；亦可由其它疾病的影响，例如肝病乘脾，导致脾土虚弱。脾气不足，则运化失健，故食少纳呆，大便溏薄；气血生化不足，四肢肌肉无以充养，故面色萎黄、少气懒言、疲劳倦怠、身体消瘦；脾乃后天之本，精气血化生之源，脾气虚弱，运化失健而气血不足，以致肾精化源匮乏，故性欲减退，阳痿。

二、常用中药与食物

人 参

本品为五加科植物人参的干燥根，系我国三大名贵补药之一。又名神草、地精、孩儿参、棒棰。因为产地和加工方法的不同，又有野人参、移山参、生晒参、白参、红参、别直参、朝鲜参、高丽参等名称。

〔性味〕 甘、苦，温。

〔归经〕 入脾、肺、心经。

〔功用〕 功能补益脾肺心之气，生津，安神，益智。用治脾肺心气虚弱，性欲减退，阳痿不举，房后疲惫，伴见少气懒言，神疲乏力，咽干口燥，咳喘无力，气少不足以息，动则尤甚，纳少泛呕，慢性泄泻，自汗、畏风，易于感冒。并有固脱之功，用治虚脱，面色苍白，四肢厥冷，大汗淋漓，甚至晕厥。

〔用量〕 每日 1~10 克。

〔注意事项〕 人参与藜芦相反，两者不能同用。使用人参时应去芦，因为参芦为缓和的涌吐药，可以引起呕吐。水煎人参时忌用铁器。实热证和湿热证患者、阴虚火旺和身体壮实者以及炎热的夏季均不宜服用人参。服用人参期间，忌食萝卜和茶叶。

〔现代研究〕 人参含29种人参皂甙（系人参的主要有效成分），16种以上氨基酸，9种糖，3种脂肪酸，3种甾醇，7种维生素，2种挥发油，3种黄酮类物质，12种无机元素，3种酶和葡萄糖甙、人参奎酮、胆碱等。人参具有抗衰老作用，能增加细胞群体倍增的能力，以维持衰老后细胞的生存能力。人参能增强机体免疫功能，其提取物可以增强免疫活性细胞的功能，促进抗体和补体的生成，并可抑制结核菌生长和抗肿瘤。人参能增强机体对各种有害刺激（例如严寒、酷热、缺氧、放射性物质、四氯化碳等）的非特异性防御能力，调节病理过程，使之趋于正常。尤其能提高老人对环境的适应能力。人参能调节大脑皮层兴奋与抑制两种过程的平衡，使抑制过程更为集中，分化更加完全，有显著的抗疲劳作用，又能改善睡眠和情绪，大剂量可出现镇静作用。人参有强心作用，小剂量轻度升压，大剂量则降血压，扩张血管；

人参提取物能促进骨髓造血机能，促进骨髓中胆固醇、磷脂、蛋白质、DNA的合成。并能增强肝脏解毒效能。人参能调节内分泌系统尤其是性腺的功能，人参奎酮能兴奋垂体，使之分泌促性腺激素，加速大鼠的性成熟过程，或使性已成熟的大鼠动情期延长。此外，人参还具有抗炎、祛痰等作用。人参临床可用于性功能减退、慢性胃炎伴胃酸缺乏、慢性肝炎、慢性肠炎、脱肛、植物神经功能紊乱、营养不良、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、高原反应、慢性喉炎、过敏性鼻炎、高血压病、多种心脏疾病、感染性疾病恢复期、干燥综合征、糖尿病、癌症、放射病以及中暑、低血糖、休克、大量出血、脱水患者。

白 术

本品为菊科植物白术的根茎。又名术、苍术、冬术。

〔性味〕 甘、苦，温。

〔归经〕 入脾、胃经。

〔功用〕 功能补益脾胃之气。用治脾胃气虚，举阳无力，交不射精，房后疲劳，伴见饮食减少，脘腹胀闷，大便稀薄，少气乏力。此外，还有燥湿利水之功。

〔用量〕 每日2~15克。

〔注意事项〕 白术性温而燥，故阴虚燥渴、气滞胀闷者忌服。

〔现代研究〕 白术含挥发油，主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素A和丰富的铜、锌、锰等微量元素。白术具有强壮、抗凝血、利尿和降低血糖等作用。有报告，白术既可对抗乙酰胆碱引起的肠痉挛，又能对抗肾上腺素引起的肠麻痹，显示出对肠道的双重调节作用。临床可用于慢性

肝炎、慢性胃炎、消化不良、胃下垂、慢性肠炎、视网膜色素变性、萎缩性胃炎、慢性肾炎、肾病综合征、营养障碍性水肿、慢性支气管炎、肺原性心脏病、高血压病、美尼尔氏综合征等病症。

泥 鳅

本品为鳅科动物泥鳅的肉或全体。又名鳅、鳅鱼和鳅。

〔性味〕 甘，平。

〔归经〕 入脾、肺、肾经。

〔功用〕 功能补益脾肾之气。用治脾胃肾气虚弱，阳萎，早泄，伴见饮食减少，体倦乏力，大便稀溏，小便频数而清，尿后余沥不尽，夜尿频多，甚至遗尿。此外，还有祛湿之功。

〔注意事项〕 泥鳅忌狗血，两者不能同食。

〔现代研究〕 每100克泥鳅可食部含蛋白质9.6克，脂肪3.7克，钙28毫克，磷72毫克，铁0.9毫克，维生素A70国际单位，维生素A原90国际单位，维生素B₁30微克，维生素B₂440毫克，尼克酸4毫克，所以营养价值较高。临床可用于性功能障碍、前列腺炎、慢性肾炎、尿失禁、遗尿症、慢性肝炎、慢性肠炎、神经衰弱、微量元素锌缺乏症，并可用于急性和亚急性肝炎、慢性肝炎活动期、皮肤疥癣等病症。

鳊 鲃 鱼

本品为鲤科动物中华鳊鲃鱼的肉或全体。又名旁皮鱼。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入脾、肾经。

〔功用〕 功能补脾气，温肾阳。用治脾肾阳虚气弱，阳萎，早泄，伴见头目眩晕，饮食减少，大便溏泄，腰膝酸软而痛，神疲乏力，虚疮内陷。

〔现代研究〕 鲑鲈鱼含有较为丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、E 和 B 族等。临床可用于性功能障碍、慢性前列腺炎、慢性胃炎、慢性肠炎、骨质疏松症、视神经萎缩、高血压病、慢性皮肤感染久治不愈等病症。

三、常用方剂

四 君 子 汤

〔来源〕 《太平惠民和剂局方》。

〔组成〕 人参、白术、茯苓、炙甘草各等分。

〔用法〕 以上 4 味，研成细末，每次 6~12 克，加水煎服。

〔功用〕 功能益气，补脾，养胃。用治脾胃气虚，阳萎，早泄，房后易疲，汗出心悸，面色晄白，语声低微，饮食减少，大便溏薄，小便余沥，四肢乏力。

〔方解〕 方中人参甘温大补元气，健脾养胃，为主药；白术苦温健脾燥湿，以助运化，为辅药；茯苓甘淡渗湿健脾，炙甘草甘温益气，补脾调胃，共为佐使。适用于脾气虚弱，见有上述症状者。

补 中 益 气 汤

〔来源〕 《脾胃论》。

〔组成〕 炙黄芪 15 克，人参、炒白术、当归各 10 克，陈皮、炙甘草各 5 克，升麻、柴胡各 3 克。

〔用法〕 以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能补脾益气，升阳举陷。用治脾胃虚弱，中气不足，阳萎难举，房后汗泄，肢体倦怠，少气懒言，头痛，畏寒，食少便溏，脱肛，胃下垂。

〔方解〕 方中以黄芪、人参为主药，补中益气，升阳固表、止汗；辅以白术、甘草益气健脾；佐以陈皮理气和胃，当归养血，升麻、柴胡升举下陷之阳气。适用于脾气虚弱，见有上述症状者。

长 生 神 芝 膏

〔来源〕 《药酒与膏滋》。

〔组成〕 白术 1280 克，苍术 640 克，人参 120 克。

〔用法〕 将白术、苍术捣碎入缸中，加水浸一日，而后入砂锅煎汁，共煎 3 次，绢滤去渣，合并药汁，用桑柴火缓缓炼之熬成膏，人参用水煎汁，煎 5 次，浓缩煎汁，熬成膏状，加入前膏，和匀，煎透，瓷瓶盛贮。每次 10 克，白开水冲服，或含化。服药期间忌食桃、李、雀、蛤、海味等。

〔功用〕 功能补脾益气。用治脾气虚弱，精稀不育，阳萎，食少倦怠，虚咳气喘，失眠健忘，少气懒言，大便不实。

〔方解〕 人参补脾益肺，大补元气，配伍苍术、白术健脾燥湿，则补脾益气之功更著。适用于脾气虚弱，见有上述症状者。久服可轻身延年，悦泽颜色。

四、常用药膳

麻雀肉饼

〔主料〕 麻雀 5 只，猪瘦肉 200 克。

〔制作〕 将麻雀宰杀，去除毛、头、爪和内脏，洗净切块，猪瘦肉洗净，切块。将麻雀肉和猪瘦肉共剁成泥，放入碗内，加入豆粉、白糖、食盐、黄酒、拌匀，做成圆饼，置于蒸笼内，蒸熟即成。趁热食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，补中益气。用治中老年人阳气衰败，脏腑虚损，精神萎靡，阳萎早泄，体倦乏力。

人参鹿尾汤

〔主料〕 人参 3 克，陈皮 3 克，鹿尾 1 条，母鸡 1 只，瘦火腿 50 克，猪瘦肉 50 克，水发蘑菇 50 克，骨头汤 1000 克。

〔制作〕 将鹿尾用沸水略泡，洗净，再入沸水锅内滚烫 10 分钟，捞出去毛。在锅内放少量油，八成熟时，下生姜、葱，煸香后烹入料酒，加入清水适量，煮沸后将鹿尾下锅滚炖 10 分钟。重起油锅，煸生姜、葱，烹入料酒，加入陈皮、鹿尾、二汤滚烧 10 分钟后，捞去生姜、葱，再用文火煨 10 分钟后，捞出鹿尾。将母鸡宰杀，去除毛桩、爪和内脏，洗净，剖成两半，放入沸水锅内氽熟捞出，剔去大骨。瘦肉和火腿切块，瘦肉入沸水略氽，捞起洗净，与火腿、蘑菇、鸡肉放入氈子内。将人参洗净，蒸软，切片，与陈皮一并放入氈子内，将鹿尾切成两半，放在鸡肉两侧。在骨头汤中加入白糖，

煮沸后倒入甑子内，加盖后用棉纸粘贴密封，上笼蒸1小时30分钟，启封。食用时酌加精盐。

〔功用〕 功能补脾益气，暖腰健肾。用治肾虚腰痛，阳萎，遗精，头昏耳鸣，倦怠乏力。

砂 锅 人 参 鸡

〔主料〕 嫩母鸡1只（约1250克），人参3克。

〔制作〕 将人参洗净，切成薄片。将母鸡宰杀，退去毛桩，去除内脏，剥去鸡爪，投入沸水锅内氽透，捞出，洗净，沥去水分。在铁锅中放入猪油烧热，投入葱、姜，煸出香味，烹入料酒，加入奶汤、精盐和味精，将汤煮沸几次后，拣出葱、姜，倒入砂锅内，再将母鸡和人参一并放入砂锅内，用文火炖煮，以鸡肉熟烂为度。撇去浮油。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温中益气，补精添髓。用治劳伤虚损，气血不足，阳萎，失眠，健忘，惊悸，食少，泄泻，消渴，小便频数。

雪 花 鸡 汤

〔主料〕 鸡肉1000克，薏苡仁100克，党参15克，雪莲花3克，峨参3克。

〔制作〕 将党参、雪莲花、峨参洗净装入纱布袋内，扎紧袋口。薏苡仁淘洗干净，装入另一只纱布袋，扎紧袋口。取适量生姜、葱白，洗净拍破。将鸡宰杀，去除毛桩和内脏，洗净，放入锅内，加入清水，投入两只药袋和生姜、葱白。先用武火煮沸，再用文火炖煮2~3小时。捞出鸡肉，切块，盛入碗内；将煮熟的薏苡仁撒在碗内，倒入汤汁，酌加精盐调味。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能助阳益气，散寒祛湿。用治脾气虚弱，阳萎，腰膝酸软，体弱乏力，以及风湿性关节炎。

泥 鳅 虾 汤

〔主料〕 泥鳅 250 克，虾 50 克。

〔制作〕 将泥鳅去除内脏，洗净，虾去须、足、尾、洗净，一同放入锅内。加入清水，高出鱼身，酌加少量生姜和食盐。先用武火煮沸，再用文火炖煮，以煮熟为度。当点心食用，喝汤，吃泥鳅和虾。

〔功用〕 功能补益脾肾，益气助阳。用治脾肾阳虚气弱，阳萎、早泄，腰膝酸软。

人 参 粥

〔主料〕 人参 3 克，粳米 100 克。

〔制作〕 先将人参研成细粉备用，粳米淘洗干净，放入砂锅内，人参粉也同时放入。加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬20~30分钟，以米熟为度。取冰糖少许，加水适量，熬汁。将冰糖汁徐徐加入煮熟的粥内，搅拌均匀，文火稍沸。早餐空腹食用。

〔功用〕 功能补益元气，预防衰老。用治年老或久病体弱，阳萎不举，短气乏力，食欲不振，神疲肢倦。

人 参 茶

〔主料〕 生晒参 3 克。

〔制作〕 将人参洗净，干燥，切成薄片，放入保温杯内，用沸水闷泡30分钟。空腹时饮用，饮完后加水再泡，最后将人参嚼碎吃下。

〔功用〕 功能大补元气，防老抗癌。用治老年或患病体弱，阳萎早泄。健康人也可长期饮用。

人 参 酒

〔主料〕 生晒参 50 克，60度白酒 500 毫升。

〔制作〕 将人参洗净，干燥，锉成粗末，装入细口瓶内，加入白酒，密封瓶口。每日振摇 1 次。半月后可以饮用。每日晚餐时饮用 10~20 毫升。饮完后人参可再加酒浸泡 1 次。

〔功用〕 功能大补元气，通治诸虚。用治老年或病后体虚，阳萎不举，身倦乏力，食少便溏。

第六章 温补脾肾法

一、适应证候

温补脾肾法适用于脾肾阳虚气弱之证。此证主要表现为性欲减退，中年阳萎，早泄，滑精，面色㿔白，须发早白，形寒肢冷，神疲乏力，腰膝或小腹冷痛，纳谷不香，五更泄泻，面浮肢肿，舌淡嫩，苔白滑，脉沉弱。

此证多因病久耗气伤阳，或水邪久踞，或久泄迁延，以致肾阳虚衰不能温养脾阳，或脾阳久虚不能充养肾阳，终则脾肾阳气俱伤而致。脾肾阳虚，不能温养形体，故面色㿔白，形寒肢冷，神疲乏力；阳虚内寒，经脉凝滞，故腰膝小腹冷痛；水谷不得腐熟运化，故纳谷不香、五更泄泻，阳气虚弱无以运化水湿，故面浮肢肿；脾肾阳虚气弱，未老先衰，精气虚冷，故中年即见性欲减退、阳萎、须发早白；肾虚不能固摄精液，故早泄、滑精。

二、常用中药与食物

益智仁

本品为姜科多年生草本植物益智仁的成熟果实。又名益智子。

〔性味〕 辛，温。

〔归经〕 入脾、肾经。

〔功用〕 功能温补脾肾，固气涩精。用治脾肾阳虚，肾气不固，性欲减退，阳萎，早泄，遗精，白浊，伴见腹中冷痛，呕吐泄泻，多唾流涎，四肢欠温，小便频数，尿后余沥，夜尿频多，甚至遗尿。

〔用量〕 每日 3~10 克。

〔注意事项〕 益智仁性温而燥，凡阴虚火旺或因热而致遗滑者忌用。

〔现代研究〕 益智仁含挥发油，其中主要为桉油精、圆柚酮、姜烯、姜醇等，另含萜烯、倍半萜烯、倍半萜醇等。益智仁具有强心作用，益智仁的甲醇提取物对离体豚鼠左心房有显著的增强收缩力的作用，已确定其强心成分为 Yakuchinone—A。以益智仁为主药的清宫寿桃丸具有抗衰老作用，其对疲倦、畏寒肢凉、腰痛膝酸、性欲减退、夜尿增多等衰老症状的改善显著优于维生素 E。益智仁临床可用于性功能疾病、慢性结肠炎、尿崩症、遗尿症等病症。

补 骨 脂

本品为豆科植物补骨脂的种子，又名破故纸。

〔性味〕 辛、苦，温。

〔归经〕 入脾、肺、肾经。

〔功用〕 功能温补脾肺肾之阳气而止泻、平喘、涩精。用治脾肺肾阳虚气弱，性欲减退，阳萎，早泄，遗精，伴见倦怠纳呆，久泻或五更泻，喘促气短，动则加重，遗尿，腰膝酸痛，筋骨无力。

〔用量〕 每日 10~15 克。

〔注意事项〕 补骨脂性大温，阴虚火旺及实热证者忌用。

补骨脂不能与各种动物血和芸苔同食。

〔现代研究〕 补骨脂含香豆素类衍生物（补骨脂内酯、异补骨脂内酯、补骨脂定）、黄酮类化合物（补骨脂甲素、异补骨脂甲素、补骨脂乙素、补骨脂甲素甲醚、异补骨脂乙素甲醚、新补骨脂异黄酮、补骨脂宁）、补骨脂醛、补骨脂酚、脂肪油和皂甙等。补骨脂乙素具有扩张冠状动脉，明显增加冠脉血流量，兴奋心脏，提高心肌功率等作用，并能对抗脑垂体后叶素对冠脉循环的影响，对抗乳酸引起的蛙心心力衰竭。补骨脂有升高白细胞的作用，能提高巨噬细胞的吞噬率和淋巴细胞的转化率。补骨脂对结核杆菌、葡萄球菌和霉菌有抑制作用。补骨脂挥发油和补骨脂乙素对肉瘤-180有抑制作用。补骨脂有收缩在体子宫及缩短出血时间，减少出血量的作用，其注射液对豚鼠离体气管由组织胺引起的平滑肌痉挛有显著的解痉作用。补骨脂临床可用于性功能疾病、慢性肠炎、肠功能紊乱、脱肛、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺原性心脏病、老年性气喘、腰肌劳损、遗尿症、白细胞减少，银屑病等病症。

狗 肉

本品为犬科动物狗的肉。狗又称犬、地羊。狗的品种繁多，黄狗为上，黑狗、白狗次之。

〔性味〕 咸，酸，温。

〔归经〕 入脾、胃、肾经。

〔功用〕 功能温补脾肾阳气。用治脾肾阳虚气弱，阳萎，遗精，伴见疲倦乏力，腹满少食，腰膝冷痛，小便频多。

〔注意事项〕 狗肉以冬季食用为宜，夏季不宜食用。凡阳热亢盛或阴虚内热所致发热、面红、烦躁、口渴、便秘、

尿赤者忌用。疯狗肉禁止食用。此外，据文献记载，狗肉不能与蒜、菱、杏仁、商陆同食。

〔现代研究〕 狗肉含蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。临床可用于性功能疾病、遗尿症、慢性胃炎、营养不良、肾病综合症、慢性肾炎等病症。

羊 肉

本品为牛科动物山羊或绵羊的肉。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入脾、胃、心、肾经。

〔功用〕 功能温补脾肾，益气养血。用治脾肾虚寒，气血亏虚，阳萎，早泄，伴见形体羸瘦，面色萎黄，心慌不宁，呕吐，食少，浮肿，腹痛或腹泻，尿频或遗尿，畏寒肢冷，腰膝冷痛，四肢无力。

〔注意事项〕 羊肉性偏温热，凡火热亢盛或湿热内蕴者均忌用。据文献记载，羊肉不宜与半夏、菖蒲、荞麦、豆酱、醋同食。此外，羊肉以秋冬季食用为宜，夏季不宜食用。

〔现代研究〕 每 100 克羊瘦肉含水分 68 克，蛋白质 17.3 克，脂肪 13.6 克，碳水化合物 0.5 克，灰分 1 克，钙 15 毫克，磷 168 毫克，铁 3 毫克，维生素 B₁ 0.07 毫克，维生素 B₂ 0.13 毫克，尼克酸 4.9 毫克，胆甾醇 70 毫克等。临床可用于性功能障碍、慢性胃炎、幽门梗阻、营养不良性水肿、贫血、神经衰弱等病症。

鸡 肉

本品为雉科动物家鸡的肉。以母鸡和童子鸡为佳。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入脾、胃、肝、肾经。

〔功用〕 温补脾肾阳气，益精养血。用治脾肾阳虚气弱，精血不足，阳萎，早泄，精少精冷，伴见面色萎黄，头晕目暗，耳鸣耳聋，饮食减少，脘部隐痛，呕吐泄泻，腰膝酸软，小便频数，疲乏无力。

〔注意事项〕 鸡肉性温，多食容易生热动风，故不宜过食。凡外感发热、热毒未清或内热亢盛者，黄疸，痢疾，疳积和疟疾患者，肝火旺盛或肝阳上亢所致头痛、头晕、目赤、烦躁、便秘等均忌食。此外，能啼的阉鸡和抱窝的鸡不能食用。

〔现代研究〕 每 100 克鸡肉含水分 74 克，蛋白质 23.3 克，脂肪 1.2 克，灰分 1.1 克，钙 11 毫克，磷 190 毫克，铁 1.5 毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.09毫克，尼克酸 8 毫克，以及维生素A（小鸡肉含量尤多）、C、E。灰分含氧化铁0.013%，氧化钙0.015%，氧化镁0.061%，钾0.56%，钠0.128%，磷0.58%，氯0.06%，硫0.29%。另含胆甾醇60~90毫克%。并含3-甲基组氨酸。鸡肉临床可用于性功能障碍与不育症、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、幽门梗阻、贫血、眩晕症等病症。

鮓 鱼

本品为鲤科动物锯倒刺鮓的肉。

〔性味〕 甘、热。

〔归经〕 入脾、肾经。

〔功用〕 功能温补脾肾。用治脾肾阳虚，阳萎，伴见食少纳呆，呕吐清水，脘腹腰膝冷痛，四肢欠温，大便稀溏，小便频数，甚至遗尿。

〔注意事项〕 鳇鱼性热，凡阳盛火旺或脾胃蕴热者忌食。

〔现代研究〕 鳇鱼主要含蛋白质、脂肪。临床可用于性功能减退、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、胃神经官能症、慢性肾炎、遗尿症等病症。

韭 菜

本品为百合科植物韭的叶和鳞茎。又名起阳草、壮阳草。有“绿色蔬菜之王”的美称。

〔性味〕 辛，温。

〔归经〕 入脾、胃、肾经。

〔功用〕 功能补肾助阳，健脾暖胃。用治脾胃虚寒，肾阳不足，阳痿，早泄，伴见腰膝酸冷，腹中冷痛，大便泄泻或秘结，小便频数。

〔注意事项〕 韭菜性偏温热，凡阴虚内热或眼疾、疮疡患者忌用。此外，不新鲜的韭菜不宜食用。

〔现代研究〕 韭菜主要含挥发油、挥发性酶、激素样物质、纤维素、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、尼克酸、维生素 A、B、C、苦味质、甙类、钙、铁、磷。挥发油含有硫化物，主要有甲基、丙基、烯丙基的一硫、二硫、三硫的硫醚化合物。韭菜煎剂可使家兔血压轻度下降。对离体蛙心，先使抑制而后又使兴奋，大剂量时则使心脏停于扩张期。对外周血管，使其轻度扩张。韭菜能降低红细胞数和血色素浓度，有溶血现象。韭菜对痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和变形杆菌等均有抑制作用。对皮肤病有关病毒及其真菌也有一定的抑制作用。挥发性酶能激活巨噬细胞，预防癌细胞转移，预防癌症复发。此外，韭菜还含有丰富的粗

纤维，能增强肠蠕动，抑制食物胆固醇吸收，对降低血胆固醇水平有一定效益。纤维素还可帮助粪便成形，易于排便，有利于防治老年性便秘。韭菜临床可用于性功能障碍、慢性胃炎、胃神经官能症、幽门梗阻、食道癌、胃癌、肝癌、神经组织恶性肿瘤、淋巴性或骨髓性白血病、带状疱疹、荨麻疹等病症。

三、常用方剂

肉苁蓉丸

〔来源〕《太平圣惠方》。

〔组成〕肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皮）、熟地黄、钟乳粉、天雄、桂心、五味子、人参、白术、远志、杜仲、巴戟天、牛膝、山茱萸、复盆子、川椒各40克，天门冬、干姜各60克，菟丝子80克（酒浸三天，晒干捣末），炙甘草20克。

〔用法〕以上19味捣筛为末，和蜜为丸如梧桐子大。每日空腹服30丸，温酒下。

〔功用〕功能补肾益脾，温阳祛寒，乌须发，强腰膝。用治脾肾虚寒，阳萎早衰，劳损腰痛，脚膝无力，胃中痞闷，不思饮食，腹胀便秘，小便频数，须发早白。

〔方解〕方中肉苁蓉、钟乳粉、熟地黄、天门冬、五味子、巴戟天、山茱萸、复盆子补肾益精；干姜合人参、白术、炙草温中健脾胃；配天雄、桂心、川椒温阳祛寒冷；菟丝子、杜仲、牛膝补肾强腰膝；远志交通心肾。适用于脾肾虚寒，见有上述症状者。原注云：“久服驻颜，益髭发，补神益

气”。

干地黄散

〔来源〕《圣济总录》。

〔组成〕干地黄（焙）640克，肉苁蓉（酒浸切，焙）、白术、巴戟天、茯苓、麦门冬、炙甘草、牛膝、五味子、杜仲各320克，干姜（炮）、车前子各200克。

〔用法〕以上12味捣末为散。每次4克，温酒调下，一日3次。

〔功用〕功能补肾强腰膝，健脾养心肺。用治脾肾阳虚，阳萎，滑泄，精气清冷，腰脊疼痛，身重缓弱，食少便溏，体倦乏力，言语重浊。

〔方解〕方中地黄、肉苁蓉、巴戟天、杜仲、牛膝补肾强腰膝；白术、茯苓、炙甘草、干姜、车前子、麦门冬、五味子健脾养心肺。适用于老年人脾肾虚寒，见有上述症状者。

四神丸

〔来源〕《内科摘要》。

〔组成〕补骨脂160克，肉豆蔻、五味子各80克，吴茱萸40克，生姜320克，大枣130枚。

〔用法〕将前4味研成细末，生姜、大枣加水煮熟，去姜取枣肉捣烂，和药末为丸。每次6~12克，空腹淡盐汤或温开水送下，一日2次。

〔功用〕功能温肾暖脾，散寒固涩。用治脾肾阳虚有寒，阳萎，早泄，精液稀薄、清冷，黎明泄泻，或久泻不止，不思饮食，腹痛腰酸，肢冷乏力。

〔方解〕 方中补骨脂温补命门之火而运脾阳，为主药；肉豆蔻温脾暖胃，涩肠止泻，吴茱萸温中散寒，五味子温敛收涩，共为辅药；生姜温胃散寒，大枣补脾养胃，为佐使。适用于脾肾阳虚，见有上述症状者。

延 龄 固 本 丹

〔来源〕 《万病回春》。

〔组成〕 菟丝子、肉苁蓉各320克，天门冬、麦门冬、生地黄、熟地黄、山药、牛膝、山茱萸、杜仲、巴戟天、枸杞子、人参、茯苓、五味子、木香、柏子仁各80克，复盆子、车前子、地骨皮各60克，石菖蒲、川椒、姜汁炒远志、泽泻各40克。

〔用法〕 以上24味研成细末，酒煮稀面糊为丸。每次10~15克，空腹温酒或温开水送下。

〔功用〕 功能培补脾肾，固本延年。用治脾肾亏损，脏腑怯弱，中年阳萎，早泄，未老先衰，须发早白，失眠多梦，神疲乏力，纳谷不佳，腹胀便溏，小便清长，腰脚酸软。

〔方解〕 方中菟丝子、肉苁蓉、巴戟天、复盆子、川椒温肾助阳固精；人参、山药、茯苓、木香补气健脾助运；天门冬、麦门冬、生地黄、熟地黄、山茱萸、五味子滋补肺肾；杜仲、牛膝、枸杞子补养肝肾；柏子仁、远志、石菖蒲养心安神，交通心肾；车前子、泽泻、地骨皮清热利湿。适用于中年脾肾阳虚气弱所致阳萎早泄诸症。

龙 凤 丸

〔来源〕 《证治准绳》。

〔组成〕 酒炙鹿茸、酒浸菟丝子、山药各80克。

〔用法〕 以上 3 味研成细末，炼蜜为丸。每次 2~4 克，食前米饮送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能温肾补脾，助阳填精。用治脾肾阳虚，精亏气弱，阳萎，滑泄，精少而薄，小便频数，混浊如膏，口干舌燥，面容憔悴，腰膝酸软，四肢乏力，畏寒肢冷。

〔方解〕 方中鹿茸补肾温阳填精，菟丝子补肾助阳固精，山药补脾益气涩精。适用于糖尿病合并阳萎，见有上述症状者。

莲 实 丸

〔来源〕 《证治准绳》。

〔组成〕 莲实、巴戟天、炮附子、补骨脂各 80 克，山茱萸、复盆子各 40 克，煅龙骨 28 克。

〔用法〕 以上 7 味研成细末，糊为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能温补脾肾，收敛固精。用治脾肾阳虚，精关不固，阳萎、滑精，面色淡白，精神萎靡，腰背酸冷，四肢不温，大便稀薄，小便浑浊，滴沥难尽。

〔方解〕 方中莲实为主药，配附子、补骨脂、巴戟天温补脾肾，合山茱萸、复盆子、龙骨收敛固精。适用于脾肾阳虚，精关不固，见有上述症状者。

壮 火 丹

〔来源〕 《辨证录》。

〔组成〕 人参、白术、山茱萸、枸杞子、附子、茯苓各 40 克，巴戟天、肉苁蓉、补骨脂、酸枣仁、柏子仁各 60 克，熟地黄、山药、芡实、煅龙骨各 120 克，肉桂、五味子各 20

克。

〔用法〕 以上 17 味研成细末，炼蜜为丸。每次 10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能温补脾肾，助阳固精。用治脾肾阳虚，精关不固，阳萎，早泄，遗精，小便频数，余沥不尽，腰膝酸软，畏寒肢冷，精神萎靡。

〔方解〕 方中附子、肉桂、补骨脂温补脾肾阳气；巴戟天、肉苁蓉补肾助阳；人参、白术、茯苓补脾益气；熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子补养精血；酸枣仁、柏子仁养心安神；龙骨、芡实、五味子收敛固涩。适用于脾肾阳虚、精关不固所致阳萎、早泄诸症。

鹿茸大补汤

〔来源〕 《类证治裁》。

〔组成〕 鹿茸 0.5 克（研细吞服），肉苁蓉、杜仲各 12 克，附子 5 克（先煎），肉桂 2 克（后下），人参 5 克（另炖兑服），黄芪、白术、茯苓各 10 克，熟地黄 15 克、当归、白芍各 10 克，制半夏 5 克，炙甘草 3 克。

〔用法〕 以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能温补脾肾，助阳益气。用治元阳虚衰，脾气不足，老人阳萎早泄，性欲淡漠，大便溏薄甚或滑脱不禁，不思纳谷，体倦神疲，腰以下有冷感。

〔方解〕 方中鹿茸补元阳，填精髓，为主药；肉苁蓉、杜仲补肾阳，强筋骨；附子、肉桂温肾阳，振脾阳；人参、黄芪、白术、茯苓补元气，健脾胃；熟地黄、当归、白芍补肝肾，养阴血。适用于老年人脾肾阳虚气弱所致阳萎早泄诸症。

四、常用药膳

姜附烧狗肉

〔主料〕 狗肉 1000 克，熟附片 30 克，生姜 150 克。

〔制作〕 将狗肉漂洗干净，切成小块；生姜洗净，煨熟。将熟附片装入纱布袋内，扎紧袋口，放在砂锅内，加入清水，熬煎 2 小时左右。投入狗肉和生姜、葱白，加水适量，继续炖煮 2 小时左右，以狗肉熟烂为度。酌加精盐、味精、胡椒粉等调味品。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温肾益精，散寒助阳。用治脾肾阳虚，阳萎，早泄，夜尿频多，畏寒肢冷；或见水肿明显，反复发作，肚腹胀大，小便减少，大便稀薄，腰痛背冷，舌淡胖嫩。

它 赛 密

〔主料〕 羊里脊肉 150 克，鸡蛋黄 1 枚。

〔制作〕 将羊肉刮洗干净，投入沸水锅中氽去血水，再用凉水漂洗干净，切成薄片。将鸡蛋黄放在碗内，酌加适量酱油、淀粉和清水，调匀成浆，再放入肉片，搅拌均匀。在另一碗内放入适量白糖、料酒、醋、姜汁、淀粉、酱油和清水，调成汤汁备用。在铁锅中注入足量花生油，用武火烧至五成热时，投入肉片，迅速拨散，勿使互相粘连。炸 10 秒钟后，肉片起卷，呈灰白色，捞出沥去油。将铁锅洗净，注入少量花生油，用武火加热，投入肉片和汤汁，迅速翻炒 5~7 秒钟，汤汁收浓，淋入芝麻油，再翻炒几下即成。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，补脾养血。用治脾肾阳虚，阳

萎，早泄，腰膝冷痛，形寒肢冷。

羊肉补阳汤

〔主料〕 羊瘦肉 500 克，羊脊骨 1 具，淮山药 50 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 20 克，胡桃仁 2 个，粳米 100 克，葱白 3 根。

〔制作〕 将羊脊骨剁成数节，洗净。羊瘦肉洗净后，投入沸水锅内氽去血水，再洗净，切成条状。淮山药、菟丝子、肉苁蓉、胡桃肉洗净，装入纱布袋中，扎紧袋口。葱白拍破，生姜切片，粳米淘洗干净。将以上羊肉、脊骨、中药袋、粳米和葱、姜一并放入砂锅内，加入适量清水。先用武火煮沸，撇去浮沫，投入适量花椒、八角及料酒，改用文火炖煮，以羊肉熟烂为度。酌加胡椒粉和精盐。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，益精添髓。用治脾肾阳虚，精髓亏损，阳萎，早泄，耳鸣眼花，腰膝无力。

羊肉虾米汤

〔主料〕 羊肉 250 克，虾米 25 克。

〔制作〕 将羊肉刮洗干净，漂去血水，煮沸，切成薄片，与虾米一并放在砂锅内，加入清水，酌加适量生姜、大葱、食盐和胡椒粉。先用武火煮沸，再用文火煨炖 30 分钟左右，以羊肉熟烂为度。当点心食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，补虚强身。用治脾肾阳虚，阳萎早泄，经久不愈，面色灰白，头晕目眩，精神疲惫，腰膝酸软。

附片羊肉汤

〔主料〕 附片 3 克，羊肉 200 克。

〔制作〕 将附片洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。羊肉洗净，投入沸水锅内，加适量生姜和葱，煮至断红色，捞出，剔去骨，切成肉块，再用清水漂去血水。在砂锅内加入清水，置于火上，下入羊肉、药袋和适量生姜、葱、胡椒粉。先用武火煮沸 30 分钟，再改用文火炖煮 2~3 小时，以羊肉熟烂为度。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，益气养血。用治脾肾阳虚，气血两亏，阳痿不举，四肢厥冷，体弱面黄。

雀蛋羊肉汤

〔主料〕 雀卵 4 个，羊肉 250 克。

〔制作〕 将羊肉洗净后，与雀卵、精盐、味精、葱、姜、胡椒一并放入锅内，先用武火煮沸，再用文火煮至羊肉熟烂为度。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾暖中，助阳益精。用治肾虚胃寒，阳痿不举，腰膝冷痛，胃脘隐痛而喜温。

当归羊肉羹

〔主料〕 羊肉 500 克，当归 25 克，党参 25 克，黄芪 25 克。

〔制作〕 将羊肉洗净，投入沸水锅内煮透，再用冷水洗去血沫，切成肉块，放入砂锅内。另取当归、党参、黄芪，洗净，装入纱布袋内。扎紧袋口，也放入砂锅内，加入适量葱、生姜、食盐、料酒和清水。先用武火煮沸，再用文火爆

炖，以羊肉熟烂为度。捞去药袋，酌加味精。当点心食用，吃肉喝汤。

〔功用〕 功能温补脾肾，暖胃养血。用治脾肾阳虚，胃气虚寒，阳萎，腰膝酸软，反胃呕吐，怕冷畏寒，身体瘦弱。

枸 杞 炖 羊 肉

〔主料〕 羊腿肉 1000 克，枸杞子 20 克，清汤 2000 克。

〔制作〕 将羊肉清洗干净，投入沸水锅内煮透，再丢入冷水中洗去血沫，切成肉块。取适量生姜切片，葱切段。将铁锅烧热后投入羊肉和姜片煸炒，烹入料酒炆锅。炒透后将羊肉和姜片一并倒入砂锅内，放入枸杞子、清汤和适量食盐、葱段，用武火煮沸，撇去浮沫。加上锅盖，用文火炖煮，以羊肉熟烂为度。拣去葱、姜，酌加味精。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能益精明目，补肾温中。用治脾肾亏虚，性欲减退，阳萎早泄。年老体弱者也可食用。

壮 阳 狗 肉 汤

〔主料〕 狗肉 200 克，菟丝子 3 克，附片 1.5 克。

〔制作〕 将狗肉漂洗干净，放在锅内，用沸水煮透，捞入凉水内，洗净血沫。晾干后切成小块，放在铁锅内，加入适量生姜片，加热煸炒，烹入料酒炆锅，然后倒在砂锅内。将菟丝子、附片洗净，放在纱布袋内，扎紧袋口，也放在砂锅内，并加入适量葱白、食盐和清汤。先用武火煮沸，撇去浮沫，再用文火焖炖 2 小时左右，以狗肉熟烂为度。拣去生姜、葱白，酌加少量味精。当菜食用。

〔功用〕 功能补中益气，温肾助阳。用治脾肾阳虚气弱，阳萎不举，精神不振，饮食减少，腰膝酸软，畏寒乏力。

生 焖 狗 肉

〔主料〕 带骨狗肉 1500 克，蒜苗 90 克，生姜 60 克，陈皮 3 克，鸡清汤 1500 克。

〔制作〕 将狗肉切块，蒜苗切段，生姜切片。铁锅烧热，将狗肉炒干水分后取出。用武火烧热铁锅，注入花生油，投入适量蒜泥、豆瓣酱和芝麻酱爆炒，再下姜片、蒜苗和狗肉，边炒边酌加花生油，炒 5 分钟左右，烹入料酒，加入鸡清汤、陈皮和适量盐、酱油、红糖，烧沸后倒入砂锅内，加盖焖 90 分钟左右，酌加味精。当菜食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，补脾健胃。用治脾肾阳虚气弱，阳萎，早泄，遗精，遗尿和老年体弱者。

淡 菜 炖 狗 肉

〔主料〕 淡菜 100 克，狗肉 250 克。

〔制作〕 将淡菜用开水发软、洗净，将狗肉洗净，切块。然后将淡菜、狗肉放入砂锅中，加生姜，胡椒、料酒、清水适量，用武火煮沸后，改用文火慢炖至肉熟，加精盐调匀。当菜食用，吃肉喝汤。

〔功用〕 功能温补脾肾，助阳散寒。用治脾肾虚寒，阳萎，腹痛。

鮑 鱼 虾 米 羹

〔主料〕 鮑鱼 1 条，虾米 10 克。

〔制作〕 将洗净的鮑鱼去骨，切成薄片，放入锅中，加清水适量。先用武火煮沸，再用文火慢炖，待鱼肉熟烂后，加入葱、生姜、虾米及精盐，稍加炖煮即可。当菜食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，用治脾肾阳虚，阳萎，遗精。

狗 肉 粥

〔主料〕 狗肉 100 克，粳米 150 克。

〔制作〕 将狗肉漂洗干净，切成碎末。粳米淘净，放在锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 10 分钟后，投入狗肉和少量生姜，搅拌均匀，继续煎熬 15~20 分钟，以肉熟米烂为度。酌加精盐、味精等调味品。供早晚餐或点心温热食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，祛寒助阳。用治脾肾阳虚，阳萎不举，遗精遗尿，小便清长，腰膝酸软，畏寒肢冷。

羊 肉 粥

〔主料〕 瘦羊肉 100 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将羊肉刮洗干净，投入沸水锅中氽去血水，再用凉水漂洗干净，切成小肉丁。粳米淘洗干净，与羊肉一并放在砂锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 30~40 分钟，以米和羊肉熟烂为度。可酌加姜、葱、食盐和味精等调料。供早晚餐温热食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，益气助阳。用治脾肾阳虚，胃气虚寒，阳萎，遗精，腰膝酸软，畏寒怕冷，朝食暮吐，暮食朝吐，胃部胀满，身体瘦弱。

韭 菜 粥

〔主料〕 鲜韭菜 60 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将韭菜洗净，切成细段，备用。粳米淘洗干净，放在锅内，加入清水。先用武火煮沸，再用文火煎熬 10 分钟

后，投入韭菜和少量精盐，继续煎熬 10~20 分钟，以米熟烂为度。供早晚餐或点心食用，现煮现吃，不宜隔夜。

〔功用〕 功能温肾固精，健脾暖胃。用治脾肾阳虚，胃气虚寒，腰膝酸冷，小便频数，阳萎早泄，遗精白浊，腹中冷痛，噎膈反胃，虚寒泻痢或便秘。

益智仁粥

〔主料〕 益智仁末 5 克，糯米 50 克。

〔制作〕 将糯米淘洗干净，放入砂锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火熬成稀粥。调入益智仁末和少量精盐，稍煮片刻，待粥稠则停火。每日早晚餐温热食用。

〔功用〕 功能补肾固精，温脾止泻。用治脾肾阳虚气弱，阳萎，早泄，遗精、尿频，夜多小便，甚至遗尿，泄泻，腹中冷痛，多唾流涎。

肉苁蓉粥

〔主料〕 肉苁蓉 15 克，羊肉 100 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净；羊肉刮洗干净，漂去血水，煮沸，切片；肉苁蓉洗净；取少量葱、生姜，切粒。将肉苁蓉放入砂锅内，加入清水，煮沸 20~30 分钟，去渣留汁，投入粳米和葱、姜、食盐，先用武火煮沸，再用文火煮熬至熟。供早晚餐温热食用。

〔功用〕 功能温补脾肾，益气养血。用治脾肾阳虚血亏，阳萎，早泄，腰膝冷痛，筋骨萎弱，大便秘结。

补骨脂酒

〔主料〕 补骨脂 60 克，白酒 500 克。

〔制作〕 将补骨脂洗净，干燥，研碎。装入细口瓶内，加入白酒，密封瓶口。每日振摇1次，7天后改为每周1次，浸泡15天以上。每次饮用15毫升，一日2次。

〔功用〕 功能补肾助阳，温脾止泻。用治脾肾阳虚，阳萎，早泄，腰膝冷痛，晨间腹痛，肠鸣泄泻。

第七章 补心安神法

一、适应证候

补心安神法适用于气血不足，心神不宁之证。此证主要表现为阳萎，遗精频作，心悸怔忡，气短自汗，失眠多梦，健忘，面色少华，神疲乏力，腰脊酸痛，舌淡，脉虚细。

此证或因久病体虚，或因失血耗气，或因年高脏气衰弱，或因禀赋不足，或因七情内伤所致。气血不足，心失所养，鼓动力弱，血脉不得充盈，故心悸怔忡，气短，脉虚细；气虚不能固摄肌表，故自汗出；血虚不能荣养周身，故面色少华、健忘、舌淡、神疲乏力、腰脊酸痛；血不养心，神不守舍，故失眠多梦，遗精频作；气血虚弱，肾精化源不足，阳事不振，故见阳萎。

二、常用中药与食物

远 志

本品为远志科植物细叶远志的根。

〔性味〕 苦、辛，温。

〔归经〕 入心、肺、肾经。

〔功用〕 功能养心安神益智。用治阳萎，伴见失眠，心悸，健忘。此外，还有祛痰、消痞之功。

〔用量〕 每日 3～10 克。

〔注意事项〕 远志性温助火，味苦辛败胃，凡心肾有火，阴虚阳亢和胃病患者忌用。

〔现代研究〕 远志含皂甙，水解后可分得两种皂甙元结晶：远志皂甙元A和远志皂甙元B；另含远志醇、N-乙酰氨基葡萄糖、生物碱细叶远志定碱、脂肪油、树脂等。远志有镇静催眠作用，有较强的抗惊厥作用。并有明显的祛痰作用，一般认为系由皂甙刺激胃粘膜，反射地增加呼吸道粘膜分泌所致。临床可用于性功能减退、神经衰弱、慢性支气管炎等病症。

五 味 子

本品为木兰科木质藤本植物五味子的成熟果实。有北五味子与南五味子之分，作补益药多用北五味子。

〔性味〕 酸，温。

〔归经〕 入心、肺、肝、肾经。

〔功用〕 功能养心安神，敛肺止汗，滋补肝肾，生津涩精止泻。用治心肺肝肾气阴不足，阳萎，遗精，伴见心悸怔忡，失眠，健忘，头晕眼花，咳嗽，气喘，消瘦乏力，两胁隐痛，津少口干，盗汗，遗尿或尿频，久泻或五更泻。

〔用量〕 每日3~6克。

〔注意事项〕 五味子收敛，凡外感发热和内热亢盛者均忌用。

〔现代研究〕 五味子含木脂素类衍生物40种，其成分有五味子甲素、乙素、丙素，五味子醇甲、醇乙，五味子酯甲、酯乙、酯丙、酯丁、酯戊，五味子酚，挥发油，叶绿素，甾醇，维生素C、E，树脂，鞣质，有机酸和糖类等。五味子中的维生素E、C对人体有强壮和抗衰老作用。五味子能增强中枢神经的兴奋抑制过程的灵活性，促进兴奋和抑制的平

衡；能改善人的智力活动，提高工作效率，提高听力、视力和皮肤感受器的辨别能力，具有与人参相似的“适应原”样作用。五味子能调节心血管系统血液循环，对不正常血压有调整作用，对循环衰竭者，升高血压作用颇为明显；对蛙心有强心作用，使心脏收缩有力、舒张完全而显著。五味子素对呼吸有兴奋作用，并可对抗吗啡引起的呼吸抑制。五味子能兴奋子宫平滑肌，可使子宫节律性收缩加强。五味子能增强人体的非特异性免疫力和提高淋巴细胞的转化率，从而增强机体的免疫功能。五味子甲素、乙素、丙素、醇甲、醇乙、酯甲、酯乙等成分都能不同程度地对抗四氯化碳对肝功能的损害，降低谷丙转氨酶，减轻肝细胞的损伤，促进肝细胞再生，并使具有解毒作用的肝微粒体细胞色素P-450有明显增加。五味子能促进基础代谢及组织呼吸以消除疲劳。此外，五味子还有抗肿瘤、祛痰止咳和调节胃液、胆汁分泌等作用。五味子临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、更年期综合征、心脏疾病、高血压病、贫血、神经衰弱、精神分裂症、老年性痴呆、癫痫、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核、肺气肿、肺癌、病毒性肝炎、肝硬化、慢性胃炎、慢性肠炎、慢性肾炎、慢性肾功能不全、潜在性克山病、细菌性痢疾、膀胱绿脓杆菌感染等病症。

三、常用方剂

枣仁汤

〔来源〕 《千金要方》。

〔组成〕 酸枣仁、人参、黄芪、甘草、茯苓、牡蛎、白

龙骨各 15 克，白芍药、肉桂、泽泻各 7 克，姜半夏 10 克，生姜 2 片。

〔用法〕 以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能补心安神，益气固精。用治阴茎萎软，梦遗，睡眠不沉，神疲乏力，心悸怔忡。

〔方解〕 酸枣仁配人参、茯苓补心安神，龙骨、牡蛎重镇安神、收敛固涩，人参合黄芪、甘草、肉桂温阳益气，白芍养血敛阴。适用于心气血虚、心神不安所致阳痿梦遗诸症。

柏子养心丸

〔来源〕 《中药成药学》。

〔组成〕 人参 25 克，黄芪（蜜炙）、川芎、当归各 100 克，肉桂 25 克，半夏曲 100 克，茯苓 200 克，酸枣仁 30 克，远志（制）25 克、柏子仁 25 克、五味子（蒸）25 克、朱砂 30 克，甘草（蜜炙）10 克。

〔用法〕 以上 13 味分别研细，混合均匀，炼蜜为丸，每丸重 10 克。每次 1 丸，温开水化服，一日 2 次。

〔功用〕 功能补心养血，益气安神。用治心气虚弱，心血不足，心神不安，阳痿不举，气短畏寒，失眠健忘，夜多恶梦，怔忡惊悸。

〔方解〕 方中人参、黄芪、当归、川芎补气养血；辅以肉桂温运脾胃，半夏曲、茯苓健脾祛湿；配合酸枣仁、远志、柏子仁、五味子、朱砂安神定志，甘草调和诸药。适用于心气血虚，见有上述症状者。

四、常用药膳

五味子茶

〔主料〕 五味子适量，冰糖适量。

〔制作〕 将五味子洗净，用开水略烫，立刻捞出，放在茶杯内，加入冰糖，用开水冲泡。一日2次，当茶饮。

〔功用〕 功能养心安神，补肾涩精。用治心肾气虚，早泄，遗精，遗尿，失眠，健忘，心悸。此外，还可用于自汗，盗汗，胃酸缺乏，烦渴等。

五味子酒

〔主料〕 五味子50克，米酒500毫升。

〔制作〕 将五味子洗净，放在细口瓶中，加入米酒，封紧瓶口，每日振摇1次，浸泡15天以上。每次饮用25毫升，一日2次。

〔功用〕 功能敛肺滋肾，养心安神。用治心阴不足，肺肾两虚，阳萎，早泄，梦遗，心悸，怔忡，失眠，喘咳气短，自汗盗汗，腰膝酸软。

人参枸杞酒

〔主料〕 人参3克，枸杞子35克，熟地黄10克，冰糖40克，白酒1000克。

〔制作〕 将人参去除芦头，用湿布润软，切片；枸杞子与熟地黄除去杂质、洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。冰糖放入锅中，用适量清水加热溶化至沸，微炼至黄色时，趁热

用纱布过滤去渣。将白酒装入酒坛内，将药袋放入酒中，加盖密闭，每日翻动搅拌1次，浸泡10~15天，泡至参杞色淡味薄，用细布滤除沉淀，加入冰糖搅匀，再静置过滤，澄清即成。每次饮用15毫升，一日2次。

〔功用〕 功能大补气血，养心安神。用治劳伤虚损，阳痿，食少倦怠，惊悸健忘，头痛眩晕，腰膝酸痛。

第八章 滋补心肾法

一、适应证候

滋补心肾法适用于心肾阴虚，水火失济之证。此证主要表现为阳强易兴，举而不坚，交媾易泄，或交不射精，梦遗，虚烦不眠，心悸健忘，头晕耳鸣，咽干口燥，五心烦热，潮热颧红，腰酸，舌红，脉细数。

此证多因久病、劳倦、房室不节，损伤心肾之阴；或五志过极，心火亢盛，累及肾阴；或心火亢于上，不能下交于肾所致。肾水不升，心火无制，心神不安，故虚烦不眠、心悸；阴精虚损，头目失养，骨髓不充，故健忘、头晕耳鸣、咽干口燥、腰酸；阴虚阳亢，虚火妄动，故五心烦热，潮热颧红；火热扰动精室，故阳强易兴、早泄、梦遗；但阴精亏虚，故阳物举而不坚；心肾失交以至精关不开，则交而不泄。

二、常用中药与食物

蜂 乳

本品为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜜蜂工蜂咽腺分泌的乳糜（王浆）和蜂蜜按 1:100 的比例配制而成的液体。

〔性味〕 甘、酸，平。

〔归经〕 入心、脾、肝、肾经。

〔功用〕 功能补肾精，养心神，益肝血，健脾气。用治心肾阴精气血亏虚，阳萎，精少不育，伴见头晕目眩，失眠多梦，健忘，腰膝酸软，少气乏力，容易感冒，未老先衰。

〔用量〕 每日 20~40 克。

〔注意事项〕 本品无毒，但因含有大量维生素和激素，故不宜过量使用。

〔现代研究〕 蜂乳含白蛋白样蛋白质，赖氨酸、精氨酸等多种氨基酸，B 族维生素，烟酸，泛酸等多种维生素，脂质，脂肪酸，乙酰胆碱，生物嘌呤，犬尿氨酸，多种酶，芸香甙，促性腺样激素，抗菌素类物质和多种羟酸。其中，10-羟基壬烯双酸（10-HDA）是其特有物质，又名蜂王浆酸，是降胆固醇的有效成分。上述成分中，蛋白质占 12.34%，脂肪占 5.46%。蜂乳具有抗衰老作用，能增强实验动物的机体免疫功能，能促进肝、肾、神经细胞再生，增加组织呼吸和耗氧量，促进生长发育，促进蛋白合成，促进新陈代谢，增强机体抵抗力。蜂乳能增加血中铁的运输，增加红细胞和血小板计数，延长因骨髓抑制而面临死亡的小鼠生命。蜂乳中含有促性腺激素样物质，使 21 天小鼠卵泡早熟，果蝇产卵量增加，切除睾丸大鼠的精囊重量增加，可加强被甲基硫氧嘧啶所抑制的甲状腺之吸碘能力，使幼大鼠甲状腺重量增加，可使由肾上腺素引起的高血糖降至正常。蜂乳可使实验动物的心脏收缩力加强，振幅增大，长期饲喂蜂乳可防止家兔的动脉粥样硬化损害的发展；可扩张离体猫心的冠状血管、猫和蛙的后肢血管、蛙肝血管，对猫有明显的降压作用。蜂乳对金黄色葡萄球菌、链球菌、变形杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、枯草杆菌、结核杆菌、星状发癣菌、表皮癣菌等有抗菌

作用，低浓度抑菌，高浓度杀菌。蜂乳的醚溶性部分有较强的抗癌作用，能抑制实验动物癌细胞的发展，使之发生退行性变化，明显延长接种癌细胞动物的存活期。蜂乳临床可用于性功能减退与不育症、更年期综合征、神经衰弱、肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能减退、糖尿病、贫血、进行性肌营养不良、风湿性关节炎、动脉硬化、高脂血症、慢性肝炎、萎缩性胃炎、十二指肠溃疡、各种癌症、多病或久病体弱等病症。

花 粉

本品为群蜂采集的植物花雄蕊上的生殖细胞。授粉于雌蕊而生长发育的蜂源花粉，是蜜蜂的饲料和合成蜂王浆的原料。

〔性味〕 甘，平。

〔归经〕 入心、脾、肾经。

〔功用〕 功能益肾精，养心神，补气血。用治心肾阴精气血亏虚，阳萎，早泄，伴见心悸怔忡，眩晕，健忘失眠，饮食减少，神疲乏力，腰酸背痛，小便频数或夜尿频多。

〔用量〕 每日 5～25 克。

〔注意事项〕 风媒花粉可能引起某些过敏反应，蜂源花粉一般不存在过敏反应，但据报道，也有极少数人会发生过敏。

〔现代研究〕 花粉几乎含有人体需要的所有营养要素：赖氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸等 22 种氨基酸，维生素 E 等 14 种维生素，铁、钾、钙、镁、锰、锌、铜、铬等 24 种常量和微量元素，18 种天然活性酶以及糖类、脂肪、激素、芳香类物质等。动物室验证实，

花粉能明显降低血清中的胆固醇、甘油三酯,还能增强毛细血管的强度,因此可有效地预防冠心病患者脑中风的发生。花粉含有丰富的类脂及不饱和脂肪酸,它们是大脑和脊髓的重要组成部分。花粉为脑细胞的生育和生理活动提供充足的原料,从而促进脑细胞和智力的发育,增强中枢神经系统的功能,提高脑细胞的兴奋性,调节神经系统的平衡。花粉能促进内分泌腺体的发育,提高内分泌腺的分泌机能,使实验动物的体重和胸腺、肾上腺、睾丸、垂体、甲状腺的重量增加。花粉能抑制前列腺增生,使老年人前列腺体积缩小。花粉具有护肝作用,能使实验动物肝坏死区域明显好转,单核细胞外渗消失。其护肝作用与所含激素、维生素及多种微量元素有密切关系。此外,花粉还能促进细胞免疫功能,促进造血功能,并有抗辐射和抗化疗作用。花粉临床可用于性功能障碍、慢性前列腺炎、前列腺增生、神经衰弱、贫血、白血病、多发性骨髓病、心肌炎、冠心病、高脂血症、高血压病、脑溢血、中风后遗症、静脉曲张、糖尿病、阻塞性肺气肿、慢性肝炎、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、习惯性便秘、胸、腰脊柱变形性关节炎、苯中毒、肿瘤病人经放疗或化疗引起的白细胞减少、久病或大病后体弱等病症,并能预防高山反应。

龟 版

本品为龟科动物乌龟的腹甲,现背甲亦入药。又名龟甲、龟壳。

〔性味〕 甘、咸,微寒。

〔归经〕 入心、肝、肾经。

〔功用〕 功能滋补心肝肾之阴血。用治心肝肾阴血亏虚,阳萎,遗精,伴见惊悸,失眠,健忘,头晕目眩,颧红盗汗,

腰膝酸痛，行走无力，精神倦怠。此外，还有潜阳降火、止血熄风之功。

〔用量〕 每日 6~24 克。

〔注意事项〕 龟版禀性阴寒，属滋阴味厚之品，善消阳气。凡脾胃虚弱，食少便溏，或有内湿、阳虚假热者慎用。外感邪气未解者忌用。入丸、散需研极细末，防止滞留肠胃，变生它病。另据文献记载，龟版恶沙参，畏狗胆。

〔现代研究〕 龟版含动物胶质，骨胶原中含有天门冬氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸等多种氨基酸；氯仿提取液预试有甾类化合物反应，酸性氧化铝柱层得熔点分别为 50-1°及 94-6°两种结晶；灰分中含磷、钙等。龟版具有增强机体免疫功能的作用，能提高淋巴母细胞转化率，能明显刺激网状内皮系统的吞噬能力。龟版具有双向调节 DNA 合成率的效应，对阴虚动物肝、脾核酸合成率升高有使之下降的作用，对下降的肝糖元有提升作用。当某些动物模型注射异丙基肾上腺素后，血浆 cAMP 升高超过正常动物时，龟版能使之降低。龟版能纠正甲亢大鼠肾脏 β 受体数量的增加，使之回复到正常水平，而对受体的亲和力 K_d 则无明显影响。龟版能促进红、白细胞、血红蛋白及网织红细胞的再生。龟版能提高机体对内外环境的适应能力，增加工作能力和耐疲劳能力，改善食欲和睡眠。此外，龟版对入型结核杆菌有抑制作用，还能促进创伤及骨折的愈合，高浓度煎剂对大鼠离体子宫有一定的收缩作用。龟版临床可用于性功能障碍、高血压病、阵发性心动过速、眩晕症、偏头痛、急性感染性多发性神经根炎、脑血管意外后遗症、神经衰弱、癌症、肾病综合征、功能性低热、结核病、支气管扩张、急性传染病后期等病症。

三、常用方剂

磁 朱 丸

〔来源〕 《千金要方》。

〔组成〕 磁石（煅）60克，朱砂30克，神曲120克。

〔用法〕 以上3味分别研细，混合均匀，米糊为丸。每次6克，温开水送服，一日2次。

〔功用〕 功能滋肾潜阳，镇心明目。用治肾阴不足，心阳偏亢，阳萎早泄，心悸失眠，头晕，耳鸣、耳聋，视物昏花，障翳羞明，烦躁不安。

〔方解〕 方中以磁石为主药，镇摄安神，益阴潜阳，滋肾明目；朱砂清心安神为辅药，二药合用使心肾相交、水火既济；佐以神曲健脾助运，以防金石之药伤伐胃气。适用于心肾不交，见有上述症状者。

天 王 补 心 丹

〔来源〕 《摄生秘剖》。

〔组成〕 酸枣仁、柏子仁、远志各80克，生地黄160克，麦门冬、天门冬、当归各80克，玄参、丹参、人参、茯苓、五味子、桔梗、朱砂（另研）各20克。

〔用法〕 前13味研成细末，炼蜜为丸，朱砂研极细末为衣，每丸重10克。每次1丸，温开水或桂圆肉煎汤送下，一日2次。

〔功用〕 功能滋补心肾，养血安神。用治心肾不足，阴虚血少，心神不安，阳萎，梦遗，心悸怔忡，烦躁失眠，健

忘多梦，不耐思虑，大便干燥，小便短赤。

〔方解〕 方中酸枣仁、柏子仁、远志养心安神，朱砂镇心安神；生地黄、麦门冬、天门冬、玄参滋补心肾之阴，兼清虚火；当归、丹参补养心血，人参、茯苓补益心气，五味子收敛心阴，桔梗引药上行入心。适用于心肾阴虚，见有上述症状者。

四、常用药膳

蜂 乳 水

〔主料〕 蜂乳 20 克，温开水 50 毫升。

〔制作〕 将蜂乳倒入杯内，加入温开水，搅拌均匀。饮用，一日 2 次。

〔功用〕 功能滋补心肾，益气养血。用治心肾亏虚，阳萎，精少不育，身体虚弱，心悸乏力，腰膝酸软，久病不愈。

花 粉 橘 汁

〔主料〕 花粉 30 克，鲜橘汁 500 毫升，蜂蜜 30 克。

〔制作〕 将花粉在冰箱（-20℃低温冰箱更好）内放 24 小时以上，取出后迅速放入 80℃的热水 150 毫升中，并迅速搅拌。再静置 24 小时，中间搅拌数次。用棉细布过滤，制得花粉乳。将蜂蜜加入花粉乳中拌匀。将花粉乳与橘汁混合均匀，装瓶即可。当饮料饮用，每次 20 毫升，以 5 倍温开水冲服，1 日 2 次。

〔功用〕 功能滋补心肾，宁心安神。用治心肾不交，气血亏虚，阳萎，神疲乏力，健忘失眠，心悸怔忡，面色无华，眩晕。

第九章 温补心肾法

一、适应证候

温补心肾法适用于心肾阳虚气弱之证。此证主要表现为阳萎，早泄，滑精，心悸怔忡，胸闷气短，眩晕，倦怠，形寒肢冷，腰背冷痛，甚至面肢浮肿，唇甲青紫，舌暗淡，苔白滑，脉沉弱。

此证多因久病不愈，或劳倦内伤所致。阳衰不能温养周身，故眩晕倦怠、形寒肢冷、腰背冷痛；心肾阳虚，鼓动无权，寒水不化，水气凌心，故心悸怔忡、胸闷气短；水液内停，泛溢肌肤，故面肢浮肿；阳虚不能温运血脉，血行瘀阻，故唇甲青紫、舌暗淡；阳衰气弱，精气虚冷，阳事不振；故见阳萎；肾虚不能固摄精液，故早泄、滑精。

二、常用中药与食物

肉 桂

本品为樟科植物肉桂的干皮及枝皮。又名牡桂、大桂、桂皮。

〔性味〕 辛、甘，热。

〔归经〕 入心、肝、脾、肾、膀胱经。

〔功用〕 功能温补心肾脾肺，温经通脉散寒。用治心肾

脾肺阳虚内寒，阳萎，早泄，滑精，伴见心悸怔忡，面色苍白虚浮，唇舌指甲淡紫，气短喘促，动则喘甚，声低气怯，咳逆汗出，脘腹冷痛，大便溏泄或黎明即泻，下肢浮肿，或有腹水，腰膝酸软，神疲乏力，少气懒言，形寒肢冷，喜热畏寒。

〔用量〕 每日 2~5 克。

〔注意事项〕 肉桂性大热，阴虚火旺者忌用。肉桂不宜与赤石脂配伍，以免降低疗效。因含挥发油，不宜久煎。

〔现代研究〕 肉桂含挥发油、粘液质、鞣质、生物素以及锰、锌、铜、铁等金属元素。其挥发油主要成分为桂皮醛、桂皮酸、肉桂酸甲酯、醋酸桂皮酯、醋酸苯丙酯等。肉桂煎液可增加实验动物离体心脏冠脉流量，对垂体后叶素引起的急性心肌缺血有改善作用，对外周血管有直接扩张作用，能明显抑制 ADP 诱导的大鼠血小板凝集，并可使实验动物等长心缩期张力增加和血压下降。肉桂油可使实验动物的唾液、消化液分泌增加，解除内脏平滑肌痉挛，缓解肠道痉挛性疼痛，提高肠管张力，促进肠蠕动；桂皮醛可抑制小鼠刺激性胃溃疡的形成，对小黑鼠可抑制胃运动，减低胃张力。肉桂提取物可降低小鼠对炭粒的廓清指数及半数溶血值，肉桂能抑制网状内皮系统吞噬功能，能显著抑制脂质过氧化作用。桂皮油有抑制革兰氏菌和抑制致病真菌作用，小鼠注射桂皮醛，可 100% 抑制由 SV 40 病毒所致的肿瘤。桂皮醛可降低实验性高烧动物的体温，对实验性动物疼痛有一定程度的镇痛作用，可减少菸碱所致动物的强直惊厥和死亡发生率。此外，肉桂对性腺有调整作用，并有镇咳祛痰作用。肉桂临床可用于性功能疾病、慢性心脏疾病、某些疾病引起的循环衰竭、肾病综合征、慢性肾炎、肾功能衰竭、尿崩症、糖尿病晚期、

慢性肠炎、肠结核、肝硬化腹水，慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、骨与关节结核、脉管炎、骨髓炎等病症。

刺 五 加

本品为五加科植物刺五加的根及根茎。

〔性味〕 辛、微苦，温。

〔归经〕 入心、脾、肾经。

〔功用〕 功能温补心脾肾之阳气。用治心脾肾阳虚气弱，阳萎，早泄，伴见惊悸健忘，失眠多梦，头晕目眩，或胸闷胸痛，食欲不振，倦怠乏力，自汗喘促，腰膝酸痛，筋骨拘挛，老人小便余沥。此外，还有祛风湿之功。

〔用量〕 每日 3~10 克。

〔注意事项〕 刺五加性偏燥，阴虚火旺者慎用。

〔现代研究〕 刺五加含五加甙 A、B、B₁、C、D、E、F、G，左旋芝麻素、多糖等。这些成分在 10 月份落叶前含量最高，6~7 月含量很低。刺五加甙有抗氧化基作用，能延缓生命的衰老过程，因而具有抗衰老作用。刺五加甙能调节蛋白质、糖、脂肪代谢，促进肝细胞再生，提高核酸与蛋白质的合成和机体的免疫功能，增强体质。能提高机体对物理、化学、生物等有害刺激（例如寒冷、灼热、放射线、四氯化碳、细菌毒素等）的抵抗力。刺五加甙 A~E 有很强的抗疲劳作用，其抗疲劳强度为根部提取物的 40~120 倍，并且比人参甙强。刺五加既可加强神经系统的兴奋过程，又能加强其抑制过程，从而使神经系统的这两个过程处于平衡状态。能调节肾上腺、甲状腺、性腺功能和血糖代谢，使之处于正常状态。刺五加提取物可扩张脑部血管，改善大脑的血流，并对血压有双重调节作用，即可使低血压升高，高血压降低。能

对抗痢疾杆菌内毒素引起的白细胞减少，在夏、秋、冬季可减轻实验动物的炎症水肿。刺五加根提取物和总甙对实验动物的移植瘤、药物诱发瘤、癌转移和小鼠白血病均有一定的抑制作用，可减轻抗癌药如环磷酰胺等的毒性。刺五加临床可用于性功能障碍、神经衰弱、冠心病、心绞痛、白细胞减少、高血压病、低血压病、慢性支气管炎、糖尿病、癌症等病症。

三、常用方剂

养命开心益智方

〔来源〕《备急千金要方》。

〔组成〕干地黄、人参、茯苓、肉苁蓉、远志、菟丝子各 120 克，蛇床子 20 克。

〔用法〕以上 7 味研细下筛。每次 1 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕功能补肾养心，益智，祛湿。用治心肾阳虚气弱，精血不足，阳萎遗泄，精气清冷，腰背酸痛，健忘失眠，阴下湿痒。

〔方解〕方中人参、茯苓、远志养心安神强志；地黄、肉苁蓉、菟丝子、蛇床子补肾益精助阳；蛇床子合茯苓兼可补肾祛湿。适用于中老年人心肾阳虚气弱，精血不足，见有上述症状者。

远志丸

〔来源〕《外台秘要》。

〔组成〕 远志、续断、山药、肉苁蓉、蛇床子各80克。

〔用法〕 以上5味捣筛，以雀卵和丸如小豆大。每次7～10丸，温酒送下。

〔功用〕 功能交通心肾，助阳起萎。用治心肾亏虚，阳事不举，早泄遗精，小便清长，余沥难尽，筋骨萎弱。

〔方解〕 方中远志养心安神、交通心肾为主药，配以肉苁蓉、雀卵、山药、续断、蛇床子补肾助阳益精。适用于心肾阳虚气弱所致阳萎诸症。

鹿 角 散

〔来源〕 《医心方》。

〔组成〕 鹿角、柏子仁、菟丝子、蛇床子、车前子、远志、五味子、肉苁蓉各等量。

〔用法〕 以上8味捣筛为散。每次0.5克，不效加至1克，食后温开水调下，一日3次。

〔功用〕 功能补心肾，助元阳。用治五劳七伤，阳萎不起，早泄遗精，小便不利，尿有余沥，腰背冷痛。

〔方解〕 方中鹿角、肉苁蓉、菟丝子、蛇床子补肾助阳，柏子仁、五味子、远志养心志，车前子利水湿。适用于劳伤心肾、元阳不足所致阳萎诸症。

霞 飞 散

〔来源〕 《太平圣惠方》引西岳真人方。

〔组成〕 云母粉640克，甘菊花600克，熟地黄400克，白茯苓320克，人参、肉桂、柏子仁、续断、钟乳粉各280克。

〔用法〕 以上9味捣筛为散。再捣天门冬12000克，绞

取汁拌上药令匀，蒸熟晒干，再研成散。每次 10 克，食后温开水调下，一日 3 次。

〔功用〕 功能温肾助阳，益气养心，柔肝明目。用治心肾阳虚气弱，肝阳偏亢，阳萎滑泄，腰酸脚软，头目晕眩，视物昏花，心悸健忘。

〔方解〕 方中云母石、钟乳石、熟地黄、续断补肾益阳；人参、肉桂温心肾，助阳气；菊花柔肝明目；茯苓、天门冬、柏子仁养心安神。适用于心肾阳虚气弱，肝阳偏亢，见有上述症状者。原注云：服此方“三日力倍，五日血脉盛，七日身轻，十日面悦，十五日行及奔马，三十日夜视有光，七十日白发还黑，齿皆生。”

柏 子 仁 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 柏子仁、远志、五味子、肉桂、干漆各 40 克，巴戟天、牛膝、肉苁蓉、补骨脂各 80 克，熟地黄 120 克，鹿茸、菟丝子各 60 克。

〔用法〕 以上 12 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 20 丸，早、晚温酒送下。

〔功用〕 功能温肾阳，填精髓，养心志。用治五劳七伤，骨髓虚惫，阳萎不起，健忘失眠，梦多遗泄，肢体瘦弱。

〔方解〕 方中柏子仁、远志、五味子养心志；鹿茸、熟地黄、肉苁蓉、菟丝子、巴戟天补精血；牛膝、补骨脂壮筋骨；肉桂温阳；干漆活血。适用于中老年人心肾阳虚，精血不足，见有上述症状者。

黄 芪 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 黄芪 120 克，肉苁蓉、鹿茸、山药各 60 克，熟地黄 240 克，山茱萸、石斛、巴戟天、茯苓、续断各 40 克，远志、柏子仁、菟丝子、泽泻、肉桂各 30 克。

〔用法〕 以上 15 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 丸，枣汤送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肾益精血，益气养心志。用治心肾不足，虚劳内伤，神疲乏力，阳萎滑泄，失眠健忘，心悸怔忡，尿有余沥。

〔方解〕 方中重用黄芪、熟地黄益气养阴血，配以鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、山药、山茱萸、菟丝子、肉桂温心肾益精血，石斛、续断壮筋骨，茯苓、远志、柏子仁养心志；泽泻利水湿。适用于中老年人心肾阳虚气弱，精血不足，见有上述症状者。

白 石 英 汤

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 白石英、人参、白术、川芎、紫石英、藿香叶、石斛、石菖蒲、续断各 10 克，甘草 6 克，细辛 4 克。

〔用法〕 以上 11 味捣为粗末。每次 6 克，加水一盞，煎水七分，去渣，空腹温服。

〔功用〕 功能温补心肾，健运助脾。用治心脾肾虚，阳萎不起，性欲淡漠，滑泄冷精，神疲乏力，气短而喘，少气懒言，健忘，头晕耳鸣，小便白浊。

〔方解〕 方中白石英为主药，配紫石英、续断补肾纳气；

人参、白术、甘草补心健脾益气；石斛养阴；藿香化湿宽中；川芎活血；细辛通阳；石菖蒲强志，兼利精窍。适用于老年人心脾肾三脏阳虚气弱，见有上述症状者。

保 寿 太 阳 丹

〔来源〕《圣济总录》。

〔组成〕硫黄 440 克，青盐 180 克，阳起石、附子、牛膝、楮实子、肉桂各 120 克。

〔用法〕将前 3 味矿物药研细，后 4 味植物药捣末，混合搅匀，另取干姜末 240 克，煮姜糊为丸如梧桐子大。每次 20～30 丸，空腹温酒送下。

〔功用〕功能温补心肾，助阳散寒。用治心肾阳虚，下元不足，阳萎，精冷易泄，便溏尿频，腰膝冷痛。

〔方解〕方中硫黄、阳起石、楮实子温阳补肾；附子、肉桂温心肾，散寒邪；牛膝引药下行，青盐咸下为引。适用于中老年人肾阳虚所致阳萎诸症。此方硫黄、附子均为有毒之品，故不宜过量。

还 少 丹

〔来源〕《杨氏家藏方》。

〔组成〕熟地黄 80 克，山药、牛膝、枸杞子各 60 克，山茱萸、茯苓、杜仲、远志、五味子、楮实子、小茴香、巴戟天、肉苁蓉各 50 克，石菖蒲 20 克，大枣 40 克。

〔用法〕以上 15 味研成细末，炼蜜为丸。每次 6 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕功能补肾养心，益阴助阳。用治虚损劳伤，心肾不足，阳萎遗精，须发早白，未老先衰，腰酸膝软，失眠

健忘，眩暈倦怠，小便混浊。

〔方解〕 方中熟地黄、山药、山茱萸、茯苓、楮实子、五味子补肾滋阴；巴戟天、肉苁蓉、小茴香温肾助阳；杜仲、牛膝、枸杞子补益肝肾；远志养心安神；石菖蒲交通心肾。适用于心肾不足所致阳萎诸症。

小菟丝子丸

〔来源〕 《普济方》。

〔组成〕 菟丝子末 200 克，山药 110 克，石菖蒲 80 克，白茯苓 40 克。

〔用法〕 以上 4 味捣末，山药粉糊为丸如梧桐子大。每次 30 丸，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕 功能补肾养心，固精安神。用治心肾虚损，五劳七伤，阳事不举，遗泄频作，精浊，心悸气短，夜梦时惊，精神困顿，或喜怒无常，悲忧不乐，饮食无味，体倦乏力。

〔方解〕 方中菟丝子、山药补脾肾，固涩精气；石菖蒲、茯苓交心肾，安神强志。适用于中老年人心肾阳虚气弱，见有上述症状者。原注云：“久服益骨髓，续绝伤，补五脏，去万病，明视听，益颜色，轻身延年，聪耳明目”。

保元汤

〔来源〕 《博爱心鉴》。

〔组成〕 炙黄芪、人参各 10 克，炙甘草 3 克，肉桂 1.5 克，生姜 2 片。

〔用法〕 以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能补养心肾，温阳益气。用治心肾阳虚气弱，阳萎早泄，小便不利，心悸怔忡，胸闷气短，形寒肢冷，腰

背冷痛。

〔方解〕 方中人参大补元气，养心安神；肉桂温补心肾，益火消阴；黄芪、甘草、生姜补中益气，调和脾胃。适用于心肾阳虚气弱，见有上述症状者。

宣 志 汤

〔来源〕 《辨证录》。

〔组成〕 熟地黄、巴戟天各 15 克，人参（另炖兑服）、白术、当归、茯苓各 10 克，山药、酸枣仁各 15 克，柴胡、升麻各 3 克。

〔用法〕 以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能补肾养心，安神定志。用治心肾亏虚，神志不宁，阳萎滑泄，夜尿频多，尿后余沥不尽，心悸易惊，胆怯多疑。

〔方解〕 方中熟地黄、巴戟天补益肾阴肾阳；人参、茯苓、酸枣仁、远志益心气，养心神；白术、山药、当归健脾益气养血；柴胡、升麻升清阳，疏肝气。适用于大卒惊恐、心肾亏损所致阳萎诸症。

四、常用药膳

肉 桂 鸡 肝

〔主料〕 肉桂 5 克，雄鸡肝 1 具。

〔制作〕 将鸡肝洗净，切成四块；肉桂洗净，切成小块。一并放在大碗内，酌加适量葱、姜、精盐、料酒和清水。将碗放入锅内，隔水加热，炖至鸡肝熟烂为度，可加少量味精。

当点心食用。

〔功用〕 功能温补心肾，健脾暖胃。用治心脾肾阳虚气弱，阳萎不举，腰部酸冷，夜尿频多，甚至遗尿，饮食减少，四肢不温。

桂 浆 粥

〔主料〕 肉桂 2 克，粳米 100 克。

〔制作〕 先将肉桂煎取浓汁，去渣待用。再将粳米淘洗干净，加入清水，先用武火煎沸，再用文火煎熬。待粥将成时，调入桂浆和适量红糖，稍煮一沸即可。每日早晚各 1 次，温热食用。以 3~5 天为一个疗程。

〔功用〕 功能温补心肾，暖脾散寒。用治心脾肾阳虚，阳萎，小便频数，畏寒怕冷，四肢发凉，脘腹冷痛，大便稀薄，脉搏微弱无力。

刺 五 加 精

〔主料〕 刺五加 500 克，白糖 500 克。

〔制作〕 将刺五加洗净，以冷水泡透，加水适量煎煮。每半小时取煎液一次，加水再煎，共煎 3 次，合并煎液。再继续以文火煎煮浓缩，到稠粘如膏时，停火。待温，拌入干燥的白糖粉，将煎液吸净，混匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次 10 克，以沸水冲泡，顿服，一日 2 次。

〔功用〕 功能温补心肾，健脾安神。用治心脾肾阳虚气弱，阳萎不举，失眠多梦，精神疲乏，食欲不振。

第十章 补养心脾法

一、适应证候

补养心脾法适用于心血不足、脾气虚弱之证。此证主要表现为性欲减退，阳萎，早泄，或交不射精，面色萎黄，心悸健忘，失眠多梦，倦怠乏力，饮食减少，大便不实，舌淡嫩，苔白，脉细弱。

此证多因病后失调，慢性出血，或思虑过度，或饮食不节，以致心血耗伤、脾气受损所致。心血亏虚，心神失养，故心悸健忘、失眠多梦；脾失健运，不能转输，故饮食减少、大便不实，倦怠乏力；血虚不荣，故面色萎黄；脾虚不运，气血亏乏，肾精化源不足，故性欲减退，阳萎，或交不射精；心虚则神气浮弱，脾虚则气陷不摄，故也可一有交合即神浮气耗而发早泄。

二、常用中药与食物

龙眼肉

本品为无患子科植物龙眼的假种皮。又名桂圆肉。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入心、脾经。

〔功用〕 功能补养心脾气血，安神益智。用治心脾气血

不足，阳萎，早泄，伴见面色无华，心悸，失眠，健忘，易惊，神疲乏力，肢体浮肿。

〔用量〕 每日 5～15 克。

〔注意事项〕 龙眼肉性温而腻，凡外感初起、内有痰火及湿滞停饮者忌用。

〔现代研究〕 龙眼肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物（葡萄糖、蔗糖）、粗纤维、灰分、钾、钠、镁、磷、钙、铁、维生素 B₁、B₂、C、尼克酸等。此外，从种子中分离出三种氨基酸：2-氨基-4-甲基-己炔（5）酸、2-氨基-4-羟基-甲基-己炔（5）酸、2-氨基-4-羟基-庚炔（6）酸。龙眼肉具有抗肿瘤作用，动物实验体外筛选，对 JTC₂₆ 肿瘤的抑制率在 90% 以上，对癌细胞有一定的抑制作用。龙眼肉煎剂在体外对痢疾杆菌有抑制作用；1:2 的水浸剂对试管内奥杜盎氏小芽胞癣菌有抑制作用。龙眼肉临床可用于性功能障碍、充血性心力衰竭、心律失常、心肌疾病、神经衰弱、贫血、胃下垂、佝偻病、肿瘤病人经放疗或化疗后白细胞减少等病症。

营 实

本品为蔷薇科植物蔷薇的果实。又名刺莓果。

〔性味〕 酸，凉。

〔归经〕 入心、脾、胃经。

〔功用〕 功能补养心脾气血，安神强志，利水。用治心脾气血不足，阳萎，伴见面色少华，失眠，多梦，健忘，不思饮食，肢体浮肿，小便不利，疲乏无力。此外，还有泻下、活血、解毒之功。

〔用量〕 每日 6～15 克。

〔注意事项〕 营实性偏寒凉，脾胃虚寒者慎用。

〔现代研究〕 营实含蔷薇甙或芸香甙，脂肪油（内含棕榈酸、硬脂酸、亚油酸、亚麻酸），果皮含蕃茄烃、 α -胡萝卜素和丰富的维生素 E、C，多种氨基酸，28 种微量元素等。营实是一种神经滋补剂，具有抗衰老作用，通过雏鸡冠增重试验、小鼠缺氧试验和小鼠荷重游泳试验，证实其确能改善衰老指标。营实具有改善性功能和抗疲劳作用，营实酒剂临床观察表明，其对老年人失眠、多梦、健忘、易疲劳和性功能衰退等有明显效果。营实具有恢复脑功能的作用，服刺莓果浸膏后，老年前期和老年期受试者感觉运动、平衡、锥体外路功能明显提高。营实临床可用于性功能减退、神经衰弱、贫血、消化不良等病症。

三、常用方剂

人 参 地 黄 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 人参、熟地黄、巴戟天、肉苁蓉、白术、菟丝子、甘菊花、五加皮、石斛、柏子仁各 40 克。

〔用法〕 以上 10 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 丸，温酒送下。

〔功用〕 功能补养心脾，兼益肝肾。用治心脾两虚，肝肾不足，阳萎遗泄，健忘，眩晕耳鸣，目涩，视物不清，腰膝酸软。

〔方解〕 方中人参、白术、石斛、柏子仁补脾益胃养心；熟地黄、巴戟天、肉苁蓉、菟丝子、甘菊花补肾养肝明目；五加皮强筋骨。适用于老年人心脾两虚、肝肾不足，见有上

述症状者。原注云：“祛风冷，调脾胃，进饮食，壮气明目”。

归 脾 汤

〔来源〕《济生方》。

〔组成〕黄芪、白术、当归、桂圆肉、茯苓、远志、酸枣仁各40克，人参、木香各20克，炙甘草10克。

〔用法〕以上10味研成粗末，每次12克，加生姜5片，大枣1枚，水煎温服。

〔功用〕功能益气补血，健脾养心。用治心脾两虚，气血不足，早泄精浊，尿后余沥不尽，血精其色淡红，健忘，失眠，多梦易惊，面色萎黄，饮食减少，大便溏薄，体倦乏力。

〔方解〕方中人参、黄芪、白术甘温益气健脾，为主药；当归、桂圆肉补血养心，茯神、远志、酸枣仁养心安神，均为辅药；木香理气行滞醒脾，炙甘草调和诸药，为佐使。适用于脾气虚弱，心血不足，见有上述症状者。

状 元 丸

〔来源〕《冯氏锦囊秘录》。

〔组成〕远志、石菖蒲、炙甘草各120克，人参、地骨皮、茯神各160克，白茯苓、巴戟天各200克。

〔用法〕以上8味研成细末，糯米糊为丸。每次10克，温开水送下，一日2次。

〔功用〕功能补脾益气，养心安神。用治脾气虚弱，心神不宁，阳萎早泄，失眠多梦，心悸健忘，饮食减少，疲倦乏力。

〔方解〕方中人参大补元气，健脾益心；糯米、炙甘草

补养脾胃；远志、石菖蒲、茯神、茯苓养心安神；巴戟天补肾助阳。适用于脾气虚弱、心神不宁所致阳萎诸症。

四、常用药膳

灵芝炖鹿尾

〔主料〕 灵芝 5 克，鹿尾 1 条，鸡 1 只，火腿 50 克，瘦猪肉 50 克，水发蘑菇 50 克，鸡汤 1000 克。

〔制作〕 将鹿尾用沸水略泡，洗净，再入沸水锅内煮 10 分钟捞出，去尽毛桩，顺骨缝切成段。将油注入锅内，加热至八成熟时，放入生姜、葱和料酒，加入清水、鹿尾段和少量陈皮，煮 20 分钟，捞出鹿尾。将鸡宰杀，去除毛桩、爪和内脏，剖成两半，下沸水锅氽熟捞出，剔出大骨。瘦猪肉先下沸水锅略氽，洗净切块；火腿也切块。将鸡肉、瘦猪肉、火腿、蘑菇一并放入盆内。灵芝洗净，切片，蒸熟，放入盆内；鹿尾段放在鸡肉的两旁。将鸡汤倒入锅内，加入适量白糖、食盐，煮沸后倒入盆内，加盖上笼蒸熟，当点心食用。

〔功用〕 功能补脾益气，养心安神。用治心脾两虚，阳萎不举，倦怠乏力，心悸失眠。

龙眼肉粥

〔主料〕 龙眼肉 15 克，红枣 15 克，粳米 100 克。

〔制作〕 将粳米和龙眼肉、红枣分别淘洗干净。加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 30 分钟，以米熟烂为度。加入适量白糖调匀。每日早晚各服 1 次，趁热食用，不宜过量。

〔功用〕 功能健脾养心，补血安神。用治心脾两虚，阳萎早泄，唇甲色淡，心悸怔忡，失眠健忘，食少便溏，神疲乏力，下肢浮肿。

龙眼酒

〔主料〕 龙眼肉 250 克，白酒 1000 克。

〔制作〕 将龙眼肉洗净，干燥，研粉，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入酒坛内。加入白酒，密封坛口。每日振摇 1 次，7 天后改为每周 1 次。浸泡 100 日。每次 20 毫升，一日 2 次。

〔功用〕 功能补血养心，益脾长智。用治心脾不足，阳萎，心悸，夜寐不酣，健忘。

刺莓酒

〔主料〕 刺莓果 100 克，米酒 500 克。

〔制作〕 将刺莓果洗净，干燥，去果核，研碎，放入瓶内，加入米酒，密封瓶口。每日振摇 1 次，浸泡 7 天以上。每次 15 毫升，早晚各服 1 次。

〔功用〕 功能健脾益气，补心养血。用治心脾气血不足，阳萎不举，神疲乏力，健忘失眠。

第十一章 补肝养血法

一、适应证候

补肝养血法适用于肝血亏虚之证。肝血亏虚主要表现为性欲低下，阳物难兴，举而不坚，面色无华，夜寐多梦，眩晕耳鸣，目涩羞明，肢体麻木，肌肉瞤动，爪甲不荣，舌淡苔薄，脉弦细。

此证多因生血不足，或失血过多，或久病耗伤肝血所致。肝血不足，不能上荣头面，故面色无华、眩晕耳鸣、舌淡；血不濡养于目，故目涩羞明；经筋失去营血的濡养，则爪甲不荣；血虚不能安神定志，故夜寐多梦；血虚动风，则肢麻肉瞤；精血同源，肝血不足，则肾精亦亏，阳事不振，故性欲低下、阳萎。

二、常用中药与食物

当 归

本品为伞形科植物当归的根。

〔性味〕 甘、辛、苦，温。

〔归经〕 入肝、心、脾经。

〔功用〕 功能补肝养血，润肠通便。用治肝血亏虚，大肠液亏，阳萎，早泄，遗精，或不射精，伴见面色苍白或萎

黄，唇色淡白，头晕目花，大便干燥秘结，难于排出，数日一行，口舌少津，脉细无力。此外，还有活血之功。

〔用量〕 每日 10~15 克。

〔注意事项〕 当归性温而滑腻，凡阴虚火旺、脾虚泄泻者忌用；湿重腹胀、食欲不振者慎用。

〔现代研究〕 当归含挥发油、水溶性生物碱、蔗糖、烟酸、叶酸，并含苏氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸等 17 种氨基酸，维生素 A、B₁₂、E 和铁、锰、镍、铜、锌、硒等 23 种无机元素，其中 16 种为人体必需。当归具有补血作用，能显著提高尾部放血小鼠的血红蛋白、红细胞。当归可增加心输出量，增加冠脉流量，减少实验性心肌梗犬的梗塞范围，减少室性心动过速的发生，对抗心律失常，扩张外周血管。当归具有抗凝作用，能抑制血小板凝集，抗血栓形成，可使老年大鼠全血粘度（比）明显降低，使之不易聚结，有利于抗衰老。当归能提高腹腔巨噬细胞的吞噬功能，提高机体的非特异性免疫功能。当归对 L-氨基半乳糖所致的大鼠急性肝损害，有保护肝细胞和恢复肝脏某些功能的作用。当归还有一定的促进肝细胞再生的作用。当归能调节交感神经系统功能，松弛气管平滑肌，改善肺通气功能。当归对子宫似有双相调节作用，其挥发油能抑制子宫肌肉，使子宫收缩；水溶性非挥发油能兴奋子宫肌肉，使之收缩增强。当归临床可用于性功能疾病、贫血、营养不良、习惯性便秘、久病和老年便秘、心律失常、冠心病、高血压病、慢性支气管炎，皮肤搔痒症、带状疱疹、鼻炎等病症。

鸡 肝

本品为雉科动物家鸡的肝脏。以乌雄鸡肝为佳。

〔性味〕 甘，微温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补肝养血，温肾益气。用治肝血不足，肾气虚弱，阳萎，早泄，滑精，伴见视物昏花，目暗夜盲，遗尿。

〔现代研究〕 每 100 克鸡肝含蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，碳水化合物 2 克，钙 21 毫克，磷 260 毫克，铁 8.2 毫克，锌 5 毫克，维生素 A 50900 国际单位，维生素 B₁ 0.38 毫克，维生素 B₂ 1.63 毫克，烟酸 10.4 毫克，维生素 C 7 毫克。临床可用于性功能疾病、遗尿症、维生素 A 缺乏症、弱视、屈光不正、贫血、营养不良、消化不良、肺结核等病症。

荔 枝

本品为无患子科植物荔枝的果实。古称“离支”，为我国的著名果品。

〔性味〕 甘、酸，温。

〔归经〕 入脾、肝经。

〔功用〕 功能补肝养血，健脾益气。用治肝血不足，脾气虚弱，阳萎不举，滑精早泄，伴见眩晕，失眠，胃脘寒痛，呃逆，大便泄泻。此外，还有理气之功。

〔用量〕 每日 5~20 枚。

〔注意事项〕 荔枝性偏温热，容易助热动血，所以不宜多食。多食可发热疮，龈肿口痛，齿鼻出血。凡阴虚火旺和实热证者均忌用。食用荔枝肉过多可醉，用荔枝壳煎水饮服解之。

〔现代研究〕 每 100 克荔枝果肉含葡萄糖 66 克，蔗糖 5 克，蛋白质 1 克，脂肪 1.4 克，锌 2.6 毫克，铜 0.6 毫克，

铁 3.5 毫克，以及维生素 C、A、B，叶酸，柠檬酸、苹果酸等有机酸，还含多量游离的精氨酸和色氨酸。临床可用于性功能疾病、贫血、神经衰弱、慢性肠炎、慢性胃炎、膈肌痉挛、功能性水肿等病症。

三、常用方剂

十全大补汤

〔来源〕《太平惠民和剂局方》

〔组成〕熟地黄、当归各 15 克，白芍、人参、黄芪、白术（麸炒）、茯苓各 10 克，炙甘草、川芎各 5 克，肉桂 3 克。

〔用法〕以上诸药，加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕功能培补气血，养肝健脾。用治肝血亏虚，脾气不足，性欲低下，阳物难兴，面色萎黄，形体瘦弱，精神倦怠，四肢乏力，心悸失眠，头晕目眩。

〔方解〕方中人参、茯苓、白术、炙甘草、黄芪补气健脾固表；熟地黄、当归、白芍、川芎即四物汤，补血养肝；配伍肉桂温中助阳，通利血脉，鼓舞气血生成。适用于肝血亏虚，脾气不足，见有上述症状者。

四物五子丸

〔来源〕《证治准绳》

〔组成〕酒当归、川芎、熟地黄、白芍药、枸杞子、复盆子、地肤子、酒炒菟丝子、车前子各等分。

〔用法〕以上 9 味研成细末，炼蜜为丸。每次 6~10 克，温开水送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肝养血，滋肾填精。用治肝血亏虚，肾精不足，阳事不兴，宗筋萎软，精液稀薄，难得子嗣，目涩羞明，腰膝酸软，小便短赤。

〔方解〕 当归、川芎、熟地黄、白芍药即四物汤，功能补肝养血；枸杞子、复盆子、地肤子、菟丝子、车前子滋肾填精利湿。适用于肝血亏虚，肾精不足，见有上述症状者。

四、常用药膳

韭菜炒羊肝

〔主料〕 韭菜 150 克，羊肝 200 克。

〔制作〕 将韭菜洗净，切成段；羊肝洗净，除去筋膜，切成薄片；取适量生姜，切成片，葱切成节。将铁锅烧热，注入菜油烧沸，投入羊肝翻炒，待羊肝变色，即下韭菜、葱、姜和精盐，再翻炒片刻，酌加味精即成。当菜食用。

〔功用〕 功能补肝明目，温肾固精。用治阳萎，遗精，病后视朦，夜盲，盗汗，食欲不振。

鸡肝菟丝子汤

〔主料〕 雄鸡肝 2 具，菟丝子 15 克。

〔制作〕 将鸡肝洗净，每具切成四块；菟丝子略洗，装入纱布袋内，扎紧袋口。一并放在砂锅内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煮熬 30~40 分钟，捞去药袋。每日 1 剂，饮汤。

〔功用〕 功能补肝养血，益肾固精。用治肝血亏虚，肾精不固，阳萎，早泄，滑精，遗尿。

荔枝酒

〔主料〕 鲜荔枝肉（连核）500克，陈米酒1000克。

〔制作〕 将新鲜荔枝去壳后放入酒坛内，加入米酒，密封坛口，每日振摇1次，浸泡7天以上。每次饮用30毫升，每日早晚各1次。

〔功用〕 功能补肝养血，健脾益气。用治阳萎不举，滑精早泄，腰脊酸痛。

第十二章 滋补肝肾法

一、适应证候

滋补肝肾法适用于肝肾阴虚之证。肝肾阴虚主要表现为阳事易兴，举而难坚，早泄，遗精，梦多，头晕耳鸣，目涩羞明，腰膝酸软，胁痛，五心烦热，颧红盗汗，筋骨萎弱，腿足消瘦，步履无力，舌红少苔，脉细弦数。

此证多因七情内伤，劳伤精血，或久病不愈，耗损肝肾之阴所致。肝肾阴虚，虚火内生，故烦热、颧红、盗汗；虚火上扰，头目失于阴精的滋养，故头晕耳鸣、目涩羞明；肝脉布两胁，经脉失养而绌急，故胁痛；火热扰乱心神则多梦；火热扰动精室，故阳事易兴、早泄遗精；但阴精亏耗，筋骨失养，故阳物举而难坚、筋骨萎弱、腰膝酸软、腿足消瘦、步履无力。

二、常用中药与食物

枸 杞 子

本品为茄科植物宁夏枸杞或枸杞的成熟果实。又名枸杞、杞子、枸杞果。

〔性味〕 甘，平。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能滋补肝肾，养血明目。用治肝肾阴血亏虚，阳萎，遗精，伴见头晕目眩，视物模糊，内障目昏，腰膝酸软。

〔用量〕 每日 6~15 克，鲜品可用至 30 克。

〔注意事项〕 枸杞子滋腻，脾胃虚弱、大便溏泄者慎用。

〔现代研究〕 枸杞子含甜菜碱、胡萝卜素、菸酸、 β -谷甾醇、亚油酸、维生素 B₁、B₂、C 和钙、磷、铁等。枸杞子对实验家兔有轻度降血糖作用；能降低血清胆固醇和增加磷脂，轻度阻止家兔实验性动脉粥样硬化的形成。枸杞子能提高恶性肿瘤病人的巨噬细胞吞噬力及 T 淋巴细胞转化率，提高细胞免疫功能。此外，枸杞子还可以防止因化疗引起的白细胞下降，对实验性肝脏中毒有保护作用，并有拟胆碱样作用。枸杞子临床可用于性功能疾病、高血压病、高脂血症、糖尿病、慢性肝炎、神经衰弱、偏头痛、白内障、视神经萎缩、近视、远视等病症。

何 首 乌

本品为蓼科植物何首乌的块根。又名首乌、地精等。

〔性味〕 甘、苦、涩，微温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能滋补肝肾阴血，润肠通便。用治肝肾阴血亏虚，大肠津液不足，阳萎，遗精，伴见头晕目眩，耳鸣，倦怠，心悸失眠，须发早白，腰膝酸软，大便干燥，秘结难解，六、七日甚至十余日一行。此外，还有截疟解毒之功。

〔用量〕 每日 10~30 克。

〔注意事项〕 何首乌滋腻润肠，凡脾虚泄泻和痰湿内盛

所致食少、腹满、苔腻者忌用。服用何首乌期间忌食萝卜、蒜、葱，制作过程忌用铁器。

〔现代研究〕 何首乌含蒽醌衍生物，主要为大黄酚、大黄素，其次为大黄酸、痕量的大黄素甲醚、大黄酚蒽酮和羟基蒽醌衍生物，即食用大黄甙、2,3,5,4'-四羟基乙烯-2-O- β -D 葡萄糖甙，后者被认为是何首乌降脂的主要成分。此外，还含有卵磷脂、淀粉、粗脂肪、鞣酸、矿物质等。何首乌具有抗衰老作用，何首乌针剂能使二倍体细胞生长周期比对照组延长约5天左右，何首乌粉剂对整体实验动物也有延长寿命的作用。何首乌能抑制血清胆固醇的增高，减少肠道胆固醇的吸收，阻止胆固醇在肝内沉积，缓解动脉粥样硬化的形成。何首乌能使年老小鼠胸腺不致萎缩，能增加血清中 γ -球蛋白的含量，从而提高机体的免疫功能。何首乌有强心作用，能轻度增加冠脉流量，减慢心率，对实验动物急性心肌缺血有一定保护作用，并能明显扩张周围血管。何首乌对人型结核杆菌和福氏痢疾杆菌有抑制作用。此外，何首乌尚有镇静作用，并对肝脏具有保护作用，所含结合蒽醌衍生物有致泻作用(炮制后致泻作用减弱)。何首乌临床可用于性功能疾病、神经衰弱、高血压病、高血脂症、动脉硬化、冠心病、贫血、习惯性便秘、肠神经官能症、慢性肝炎、颈淋巴结核、皮肤搔痒、疟疾等病症。

山 茱 萸

本品为山茱萸科落叶小乔木山茱萸的成熟果肉。又名山萸肉、萸肉。

〔性味〕 酸、涩，微温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补益肝肾，收敛固涩。用治肝肾阴虚，阳衰气弱，阳萎，滑精，伴见头晕目眩、腰酸耳鸣，骨蒸潮热，倦怠神疲，自汗盗汗，尿频。

〔用量〕 每日5~15克。

〔注意事项〕 山茱萸性温质润，既能滋补，又能敛涩，凡命门火炽，强阳不萎，素有湿热，小便不利者忌用。山茱萸核泄精，用时须去净。

〔现代研究〕 山茱萸含山茱萸甙（即马鞭草甙）、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸及维生素A等。山茱萸具有抗氧化作用，能较强地抑制食物油的自动氧化。动物实验发现，山茱萸能显著促进抗原结合细胞数目增加。以山茱萸为主药的金匱肾气丸能够降低血糖、尿糖，其活性成分主要是乌素酸；能够增强机体非特异性免疫功能和体液免疫功能，并能促进抗体提前产生；能够改善肾阳虚患者下丘脑-垂体-肾上腺皮质功能，促进肾功能恢复，改善植物神经系统功能紊乱。山茱萸临床可用于性功能疾病、高血压病、眩晕症、偏头痛、糖尿病、尿崩症、神经衰弱、瘰疬、慢性肾炎、慢性结肠炎等病症。

淡 菜

本品为贻贝科动物厚壳贻贝和其它贻贝类的贝肉。又名海红、壳菜。

〔性味〕 咸、甘，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精养血。用治肝肾阴虚，阳萎，伴见形体羸瘦，眩晕耳鸣，腰痛膝软，盗汗，吐血。此外，还有消癭瘤之功。

〔注意事项〕 淡菜性偏温，素体阳强者不宜食用。

〔现代研究〕 淡菜每 100 克可食部含水分 13 克，蛋白质 59.1 克，脂肪 7.6 克，碳水化合物 13 克，灰分 6.9 克，钙 277 毫克，磷 864 毫克，铁 24.5 毫克，维生素 B₂0.46 毫克，尼克酸 3.1 毫克，碘 120 微克。淡菜具有降血压、降血脂的作用，其所含肝糖可促进人体的新陈代谢。临床可用于性功能减退、高血压病、眩晕症、动脉硬化、更年期综合征、单纯性甲状腺肿、甲状腺肿瘤等病症。

三、常用方剂

楮实丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 楮实子 320 克，山药 160 克，枸杞子、桑螵蛸各 40 克。

〔用法〕 以上 4 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 30 克，早晨、中午食前盐汤送下。

〔功用〕 功能补精气，益肝肾。用治肝肾阴虚，精气不固，阳萎遗精，腰酸腿软，眩晕心悸。

〔方解〕 方中楮实子、枸杞子滋补肝肾阴血、山药、桑螵蛸益脾肾、涩精气。适用于中老年人肝肾阴虚，精气不固，见有上述症状者。

枸杞丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 石斛 40 克，鹿茸、地骨皮各 10 克，枸杞子 80

克。

〔用法〕 前3味捣末，用枸杞子和无灰酒40克、蜜20克，熬成膏，和入药末为丸如梧桐子大。每次30丸，空腹温酒或生姜盐汤送下。

〔功用〕 功能补肝肾，强筋骨，明目。用治肝肾不足，阳萎遗泄，失眠多梦；头晕耳鸣，目涩羞明，健忘，腰酸，筋骨萎软。

〔方解〕 方中枸杞子、地骨皮滋补肝肾，鹿茸助阳，石斛养阴。适用于中老年人肝肾亏虚，见有上述症状者。

地 仙 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 甘菊花120克，肉苁蓉160克，枸杞子、巴戟天各80克。

〔用法〕 以上4味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次30丸，早晨盐汤或温酒送下。

〔功用〕 功能补肾益精，养肝明目。用治肝肾亏虚，阳萎早泄，眩晕耳鸣，视物昏花，腰酸胫软。

〔方解〕 方中枸杞子滋补肝肾，肉苁蓉、巴戟天补肾益精，甘菊花清肝明目。适用于肝肾阴虚，精髓不足，见有上述症状者。原注云：“久服清头目，补益丹田，驻颜润发，益寿”。

二 至 丸

〔来源〕 《证治准绳》。

〔组成〕 女贞子（酒制）、旱莲草各60克。

〔用法〕 以上2味研成细末，混合均匀，炼蜜为丸，如

梧桐子大。每次6~12克，淡盐水或温黄酒送服，一日2次。

〔功用〕 功能补肝肾，养阴血。用治肝肾阴虚，阳萎，头目眩晕，失眠多梦，口苦舌干，吐血衄血，须发早白。

〔方解〕 方中以女贞子为主补肾滋阴，养肝明目；辅以旱莲草助主药养阴益肾，并增强凉血止血之功。适用于肝肾阴虚，见有上述症状者。

左 归 丸

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 熟地黄80克，山药、山茱萸、鹿角胶、龟版胶、枸杞子、菟丝子、怀牛膝各40克。

〔用法〕 以上8味分别研细，混合均匀，炼蜜为丸，每丸重10克。每次1丸，温开水化服，一日2次。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精养血。用治肝肾阴血亏虚，阳萎、遗精，身体消瘦，腰膝酸软，盗汗，头晕眼花，口渴咽干。

〔方解〕 方中熟地黄、山药、山茱萸滋阴补肾；枸杞子、怀牛膝补肝肾，益精血；龟版胶育阴潜阳；鹿角胶、菟丝子补肾阳，益精血。适用于肝肾阴血亏虚，见有上述症状者。

龙 虎 济 阴 丹

〔来源〕 《成方切用》。

〔组成〕 盐酒炒黄柏、盐酒炒知母、熟地黄各120克，酥炙虎胫骨40克，酥炙龟版160克，酒润锁阳、酒洗当归各60克，酒蒸牛膝、酒炒白芍、盐水润陈皮、龙骨各80克。

〔用法〕 以上11味研成细末，用羯羊肉以酒煮烂，冬季

加干姜40克，捣烂为丸，每次6克，淡盐汤送下，一日2次。

〔功用〕 功能滋补肝肾，养阴填精，坚骨止遗。用治肝肾阴虚，精血不足，阳萎，早泄，遗精，头昏耳鸣，腰膝酸软，筋骨萎弱，腿足瘦削，步履无力。

〔方解〕 方中熟地黄、龟版、当归、白芍滋补肝肾阴血；虎胫骨、龙骨强筋坚骨，固精止遗；锁阳、牛膝平补肾阳；黄柏、知母清泄虚热。适用于肝肾阴血亏虚所致阳萎早泄诸症。

龟鹿固本丸

〔来源〕 《全国中药成药处方集》

〔组成〕 熟地黄、山茱萸、当归、牛膝、枸杞子、芍药、龟版胶各80克，莲肉160克，牡丹皮60克、山药、远志、泽泻、炙甘草、鹿角胶各40克，金石斛160克。

〔用法〕 以上15味，将前14味捣末，石斛煎汤加蜜为丸如梧桐子大。每次10克，淡盐汤送下。

〔功用〕 功能补肝肾，益精血，调阴阳。用治肝肾阴虚，精血不足，阳萎早泄，遗精频频，尿后余沥，失眠多梦，健忘耳鸣，眩晕目糊。

〔方解〕 方中熟地黄、山茱萸、山药、牡丹皮、泽泻、枸杞子、龟版胶、金石斛滋补肝肾，少佐牛膝一味温补肝肾；鹿角胶、当归、芍药填精养血；莲肉固肾精，配远志则养心神，合甘草而健脾胃。综合而成强有力的补肝肾益精血之剂。适用于老年人肝肾阴虚，精血不足，见有上述症状者。

四、常用药膳

枸杞肉丝

〔主料〕 枸杞子 100 克，瘦猪肉 500 克，熟青笋 100 克。

〔制作〕 将瘦猪肉洗净，片去筋膜，切成肉丝；青笋也切成细丝；枸杞子洗净。将炒锅烧热，用油滑锅，再放入猪油，将肉丝、笋丝同时下锅划散，烹入料酒，下入白糖、酱油、食盐、清汤、味精搅匀，投入枸杞子，颠翻几下，淋入芝麻油推匀，起锅即成。当菜食用。

〔功用〕 功能滋补肝肾，抗老延年。用治体弱乏力，贫血昏花，视物模糊，阳萎，腰痛。经常食用可以强身益寿。

韭菜炒淡菜

〔主料〕 淡菜 10~30 克，韭菜 60 克。

〔制作〕 将淡菜用开水发软，洗净；韭菜洗净、切段。然后将锅烧热，放入菜油，待油沸，放入淡菜煎开，再将韭菜投入，加精盐拌炒至熟，调以味精。当菜食用。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精养血。用治肝肾不足，精血亏虚，眩晕，盗汗，腰痛，阳萎，小便余沥。

淮杞炖狗肉

〔主料〕 狗肉 1000 克，淮山药 60 克，枸杞子 60 克，鸡清汤 1000 克。

〔制作〕 将狗肉漂洗干净，切成小块；；山药、枸杞洗

净，山药切开。将铁锅烧热，倒入熟猪油，投入狗肉和姜、葱煸炒，烹适量料酒，一并改入砂锅，并放入山药、枸杞、鸡清汤和适量精盐，用文火炖煮2小时左右，以狗肉熟烂为度。拣出姜、葱，酌加味精、胡椒粉等调味品。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精养血。用治肝肾精血亏虚，阳萎，早泄，身体衰弱，腰酸腿软，头目昏花，视力下降。

淡 菜 粥

〔主料〕 淡菜50克，粳米100克。

〔制作〕 将淡菜用温水浸泡半天，烧开后去心。粳米淘洗干净，与淡菜一并放入锅内，加入清水和适量油、盐，先用武火煮沸，再用文火熬成稀粥。每日早晚各1次，温热食用。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精养血。用治肝肾阴虚，精血亏损，阳事不举或举而不坚，头晕耳鸣，腰膝酸软，小便余沥。

枸 杞 子 粥

〔主料〕 枸杞子15~20克，糯米50克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，糯米淘净，一并放入砂锅内，加入清水和适量白糖，用文火烧至微滚到沸腾，待米开花，汤稠有油出现时，停火焖5分钟即可。每日早晚各1次，温热食用。如能长期食用，效果更佳。

〔功用〕 功能滋补肝肾，益精明目。用治肝肾阴虚，阳萎，遗精，腰膝酸软，头晕目眩，视力减退。

萸 肉 粥

〔主料〕 山茱萸15克，糯米50克。

〔制作〕 将山茱萸洗净，糯米淘净，一并放入砂锅内，加入清水和适量红糖。用文火煮至微滚到沸腾，以米开粥稠、表面有粥油为度。每日晨起空腹温热顿食1次，10天为一个疗程。

〔功用〕 功能补益肝肾，收敛固涩。用治肝肾亏虚，阳萎遗精，腰膝酸痛，头晕目眩，耳鸣耳聋，小便频数，虚汗不止。

枸 杞 酒

〔主料〕 枸杞子60克，白酒500克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，晾干，装入纱布袋内，扎紧袋口，放在瓷坛内，倒入白酒，密封坛口。每日振摇1次，浸泡半月以上。每次15~20毫升，一日2次。

〔功用〕 功能补虚益精，滋阴助阳。用治肝肾亏损，阳萎，遗精，腰膝酸软，头晕目眩，消渴和虚劳咳嗽。

第十三章 温补肝肾法

一、适应证候

温补肝肾法适用于肝肾虚寒之证。肝肾虚寒主要表现为阳物不用，早泄，滑精，精气清冷，面色青黄，少腹拘急，囊缩，睾丸冷痛，气怯神疲，筋骨萎弱，腰膝酸冷，足软无力，舌淡苍白，脉沉弱。

此证多因感受风寒湿热之邪，迁延不愈，伤及气血筋骨，终致肝肾虚寒。肝主筋，肾主骨，肝肾虚寒，失于濡养，故筋骨萎弱、腰膝酸冷、足软无力；肝经绕阴器，过小腹，肝经虚寒则少腹拘急、囊缩、睾丸冷痛；阳气虚弱，不能温养周身，故面色青黄、气怯神疲；命门火衰，阳事不振，则阳物不用、精气清冷；精关不固则早泄、滑精。

二、常用中药与食物

杜 仲

本品为杜仲科植物杜仲的树皮。

〔性味〕 甘、微辛，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温补肝肾，强筋健骨。用治肝肾亏虚，肾气不固，阳萎，尿频或尿有余沥，阴下湿痒，伴见眩晕，腰

膝酸痛，筋骨萎弱。

〔用量〕 每日 3~15 克。

〔注意事项〕 杜仲性温，阴虚火旺者慎用。

〔现代研究〕 杜仲含杜仲胶、松脂醇二葡萄糖甙、松脂醇- β -葡萄糖甙、杜仲醇、杜仲甙、京尼平甙、京尼平甙酸、桃叶珊瑚甙、木脂素、维生素 C 等。动物实验证明，杜仲具有兴奋垂体—肾上腺皮质系统，提高肾上腺皮质功能的作用。动物口服杜仲水煎液，能激活单核巨噬细胞系统和腹腔巨噬细胞的吞噬活性，增强机体的非特异性免疫功能，对抗氢化可的松的免疫抑制作用。杜仲煎剂及提取物对实验动物有持久的降压作用。每天给予 20~25 克/公斤体重的杜仲煎剂，对正常狗有镇静、催眠作用。杜仲的各种制剂对麻醉犬均有利尿作用，对正常大鼠、小鼠亦有利尿作用，这可能与杜仲含钾（0.4%）有关。杜仲临床可用于性功能减退、慢性前列腺疾病、高血压病、眩晕症、脑血管意外后遗症、慢性肾脏疾病、慢性关节疾病、肾结核等病症。

沙 苑 子

本品为豆科植物扁茎黄芪及中华黄芪的成熟干燥种子。又名沙苑蒺藜、潼蒺藜、沙蒺藜。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温补肝肾，固精明目。用治肝肾不足，精气亏虚，阳萎，早泄，遗精，小便频数或遗尿，伴见头晕，目昏不明，腰膝酸痛。

〔用量〕 每日 6~10 克。

〔注意事项〕 沙苑子性温，凡相火炽盛、阳强易举或媾

精难出者忌用。

〔现代研究〕 沙苑子含维生素A类物质、脂肪油、鞣质等。沙苑子煎剂能提高小鼠脾细胞溶菌酶和血清溶菌酶含量，表明有非特异性免疫促进作用；连续用药10天可使脾淋巴细胞转化明显提高，表明对细胞免疫有促进作用。此外，沙苑子还有抗利尿作用和收缩子宫作用。沙苑子临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、高血压病、神经衰弱、眩晕症、白内障、痔、肛瘘、老年或病后体弱等病症。

韭 子

本品为百合科植物韭的种子。又名韭菜子、韭菜仁。

〔性味〕 辛、甘、温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能温补肝肾，暖腰膝，固精气。用治肝肾虚寒，阳萎，遗精，白浊，小便频数或遗尿，伴见腰膝、少腹冷痛。

〔用量〕 每日6~15克。

〔注意事项〕 韭子性温热，凡阴虚火旺、阳强易勃者忌用。

〔现代研究〕 韭子含生物碱和皂甙。临床可用于性功能疾病、慢性前列腺疾病、尿崩症、腹股沟疝、老年骨关节退行性疾病、腰腿痛等病症。

菟 丝 子

本品为旋花科植物菟丝子的种子。

〔性味〕 辛、甘，平。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补益肝肾，益精明目。用治肝肾不足，精气亏虚，阳痿，早泄，遗精，白浊，尿频或尿后余沥，伴见头晕目花，视力减退，耳鸣，筋骨、腰膝酸痛。

〔用量〕 每日10～15克。

〔注意事项〕 菟丝子得酒效尤佳，故宜酒浸后应用。其补肝肾而偏于温阳，凡阴虚火旺、舌红、口干、性欲亢进、大便干燥者忌用。

〔现代研究〕 菟丝子含树脂甙、糖类、糖甙、胆甾醇、菜油甾醇、 β -谷甾醇、豆甾醇、 β -香树精、三萜酸类物质及胡萝卜素、蒲公英黄质、叶黄素等。菟丝子浸剂、酊剂对离体蟾蜍心肌收缩力有加强作用，并可使麻醉犬的血压下降；菟丝子黄酮可增加小鼠心肌营养血流量，对实验性犬心肌缺血有明显的预防和治疗作用，可减轻心肌缺血的程度和范围，并有改善缺血心脏血流动力学、增加冠脉血流量、减少冠脉阻力、使缺血心肌供血量增加的作用，同时减慢心率，降低血压，减少左室做功，降低心肌耗氧，而使心肌能量消耗下降。菟丝子可增加T细胞比值，提高小鼠淋巴细胞活性E玫瑰花形成率，增强小鼠腹腔巨噬细胞功能，从而增强机体免疫功能。用菟丝子灌胃，可使实验鼠垂体前叶、卵巢、子宫的重量明显增加，卵巢HCG/LH受体特异结合力明显提高，其受体部位的数目增加，而Kd值比对照组却有所降低。菟丝子煎剂在体外对金黄色葡萄球菌，福氏痢疾杆菌和伤寒杆菌有抑制作用；有诱生干扰素的作用。菟丝子临床可用于性功能疾病、慢性前列腺疾病、遗尿症、高血压病、神经衰弱、精神分裂症、慢性风湿性关节炎以及老年体弱等病症。

续 断

本品为川续断科植物川续断或续断的根。又名川断、接骨草。

〔性味〕 苦、辛，微温。

〔归经〕 入肝、肾经。

〔功用〕 功能补益肝肾。用治肝肾亏虚，阳萎，遗精，伴见腰酸背痛，足膝无力。此外，还有续筋骨、调血脉之功。

〔用量〕 每日10~20克。

〔注意事项〕 痢疾初起或忿怒气郁者禁用。

〔现代研究〕 续断含续断碱、挥发油、维生素E等。续断有抗维生素E缺乏和抑制肺炎双球菌等作用；对痈疮有排脓、止血、镇痛和促进组织再生作用。临床可用于性功能疾病、慢性前列腺炎、慢性风湿性关节炎、类风湿性关节炎、进行性肌营养不良、骨折、关节脱位、关节损伤、软组织损伤等病症。

三、常用方剂

石斛万病散

〔来源〕 《外台秘要》引淮南八公方。

〔组成〕 石斛、牛膝、远志、续断、肉苁蓉、茯苓、杜仲、肉桂、细辛、天雄（炮）、附子（炮）、干地黄、萆薢、白术、防风、菊花、石菖蒲、云母粉各20克，蛇床子30克，菟丝子120克（酒渍），干姜、蜀椒各10克。

〔用法〕 以上22味捣筛为散。每次1克，食前用酒调

服，一日3次。

〔功用〕 功能补肝肾，强筋骨，温阳气，祛风湿。用治五劳七伤，阳萎，临事不起，阴囊潮湿，少腹冷痛，拘挛不适，精冷无子，颈项腰背四肢酸痛，饮食不消，形瘦短气。

〔方解〕 方中石斛、牛膝、续断、杜仲、地黄、肉苁蓉、菟丝子、蛇床子、萆薢、云母粉补益肝肾，强壮筋骨；天雄、附子、干姜、蜀椒、肉桂、细辛、防风、菊花、白术、茯苓、远志、石菖蒲温阳散寒，祛除风湿，并能健脾养心。适用于肝肾不足，心脾阳虚；见有上述症状者。原注云：“令人康健多子”。

干地黄丸

〔来源〕 《太平圣惠方》。

〔组成〕 熟地黄80克，五味子、泽泻、远志、牛膝、玄参、车前子、桑螵蛸、山茱萸、肉桂、人参、附子各20克，黄芪、枸杞子、肉苁蓉、山药、茯苓、牡丹皮、炙甘草各30克，麦门冬60克，菟丝子40克，白石英40克（研粉）。

〔用法〕 将前21味捣筛为末，加入白石英粉混匀，和蜜为丸如梧桐子大。每次30丸，食前温酒或粥饮送下，一日2次。

〔功用〕 功能温补肝肾，养阴涩精。用治肝肾不足，阴阳两虚，阳萎遗滑，消渴，小便多，味如飴糖，唇干眼涩，脚弱无力。

〔方解〕 方中熟地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、牡丹皮、附子、肉桂，即肾气丸，温补肾阳；人参、麦门冬、五味子，即生脉散，益气养阴；枸杞子、菟丝子、牛膝补养肝肾；桑螵蛸、肉苁蓉补肾助阳；黄芪、炙甘草补脾益气，

远志养心安神，玄参生津除烦。适用于老年人糖尿病合并阳萎，见有上述症状者。

补 肾 续 断 丸

〔来源〕 《圣济总录》。

〔组成〕 续断、杜仲、牛膝、神曲、山药、巴戟天、菟丝子、山茱萸、人参、肉苁蓉各60克，熟地黄、桑寄生各120克。

〔用法〕 以上12味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次20丸，加至30丸，早晚温酒送下。

〔功用〕 功能温补肝肾、强健筋骨。用治肝肾虚怯，筋骨不健，宗筋不用，阳萎，性欲减退，腰膝萎软，足胫无力，目视昏糊，耳鸣失聪。

〔方解〕 方中杜仲、续断、桑寄生、牛膝温补肝肾，强腰健膝；肉苁蓉、菟丝子、巴戟天、熟地黄、山茱萸补肾精，养肝血；人参、山药补脾，神曲和胃。适用于中老年人肝肾虚弱，见有上述症状者。

复 盆 子 丸

〔来源〕 《简要济众方》。

〔组成〕 复盆子、五味子、附子、白术、酸枣仁各40克，熟地黄20克。

〔用法〕 以上6味研成细末，炼蜜为丸。每次12克，食前温酒或米汤送下。

〔功用〕 功能温补肝肾。用治肝肾虚寒，阳萎，遗泄，尿后余沥，多梦健忘，面色青黄，两胁胀满，背膊疼痛，疲乏无力。

〔方解〕 方中复盆子、熟地黄、五味子补养肝肾，附子温肾散寒，白术益气健脾，酸枣仁养心安神。适用于肝肾虚寒，见有上述症状者。

金 刚 丸

〔来源〕 《素问病机气宜保命集》。

〔组成〕 菟丝子、萆薢、炒杜仲、肉苁蓉各等分。

〔用法〕 以上4味研成细末，酒煮猪腰子捣和为丸。每次6~10克，空腹温酒送下，一日2次。

〔功用〕 功能补肝肾，强筋骨。用治肝肾不足，筋骨萎弱，阳萎不举，遗精滑泄，腰脊酸楚，足膝无力，头晕耳鸣，或见尿浊。

〔方解〕 方中杜仲补肝肾，强筋骨；菟丝子、肉苁蓉补肾助阳益精；萆薢利湿而分清别浊。适用于肝肾不足，见有上述症状者。

四 味 鹿 茸 丸

〔来源〕 《张氏医通》。

〔组成〕 炙鹿茸、五味子、当归身各40克，熟地黄80克。

〔用法〕 以上4味研成细末，清酒和丸。每次4~6克，温开水送下，一日2次。

〔功用〕 功能温补肝肾，填精生髓。用治肝肾亏虚，阳气不足，虚劳羸瘦，阳萎、滑精、面色黧黑，精神倦怠，眩晕，耳聋，目暗，口干多渴，腰膝酸痛。

〔方解〕 方中鹿茸为主药，以温补肝肾，填精助阳；五味子益肾涩精；当归、熟地黄滋补肝肾阴血。适用于肝肾阳虚气弱所致阳萎诸症。

四、常用药膳

枸杞炸烹大虾

〔主料〕 净对虾肉 500 克，枸杞子 30 克，青蒜 50 克，鸡汤 50 克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，其中一半加水煎煮，提取枸杞子浓缩汁 15 毫升，另一半放入小碗内，上笼蒸熟，备用。对虾去须、腿和虾枪，除去砂袋，挑除砂线，切段；用适量精盐、料酒稍腌，再用稠湿淀粉挂上厚糊。青蒜洗净，切段，葱、姜切丝，蒜切片。在碗内放入青蒜段、葱丝、姜丝、蒜片，加入枸杞子浓缩汁、鸡汤和适量精盐、酱油、料酒、味精兑成汁。在炒锅中加入植物油，烧至六成热时，将虾逐段放入油内，炸至外皮已脆，浮起呈金黄色时，倒在漏勺内滤去油。原锅留底油烧热，倒入炸好的虾段，烹入兑好的汁和蒸熟的枸杞子，颠翻数次，淋入香油和米醋。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾兴阳，养肝开胃。用治肝肾虚损，阳萎，腰痛，眩晕，心悸，神倦，体虚乏力。

枸杞油爆河虾

〔主料〕 河虾 500 克，枸杞子 30 克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，其中一半加水煎煮，提取枸杞子浓缩汁 15 毫升，另一半置小碗内，上笼蒸熟。选择大的河虾，剪去虾须，洗净，沥干水份。将炒锅烧热，注入植物油，烧至八成熟时，分两次投入河虾，炸至虾壳发脆，用漏勺捞出，沥干油。锅内留适量余油，投入葱末、姜末、白糖、料

酒、精盐、味精、枸杞子浓缩汁和清汤，煮沸。稍稠后，投入虾和熟枸杞子，翻几个身，加入香油即成。当菜食用。

〔功用〕 功能温补肝肾，助阳益气。用治肝肾虚寒，阳痿，早泄，遗精，小便频数或失禁。

煨 鹿 尾

〔主料〕 干鹿尾 70 克，冬笋 25 克，水发白蘑 200 克。

〔制作〕 将干鹿尾用开水发胀，洗净污秽，再下锅煮10分钟后捞出，褪尽毛桩。再用清水洗净，冷水浸漂30分钟，然后放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火炖熬至熟。将熟鹿尾顺骨缝剥成短段，冬笋切成片后用沸水烫透；葱、姜块用刀拍破。将鹿尾、白蘑和冬笋用热水略烫，沥干水份。在锅内注入菜油，加热至五成熟时，投入葱、姜块，再下入料酒、食盐、味精、鹿尾、冬笋、白蘑，改用文火煨2分钟后，再用武火加热，并用水豆粉勾芡，淋上香油。当菜食用。

〔功用〕 功能温补肝肾，强筋健骨。用治肝肾亏虚，阳痿，早泄，腰痛。

雪 凤 鹿 筋 汤

〔主料〕 雪莲花 3 克，蘑菇片50克，干鹿筋 200 克，鸡脚 200 克，火腿25克。

〔制作〕 将鹿筋用冷水洗净，加入沸水浸泡，水冷再换，反复多次，待鹿筋发胀后（约需2天），修好净筋，切成指条块，下锅。加入生姜、葱白、料酒和适量清水，用火煨透，除去生姜、葱白，将鹿筋放入甑子内。鸡脚用沸水烫透，脱去黄衣，斩去爪尖，折去大骨，洗净后放入甑子内。雪莲花

淘洗干净，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入罐子内，面上再放火腿片、蘑菇片，加入骨头汤、料酒、生姜、葱白、上笼蒸2小时左右，待鹿筋熟软时，捞去药袋，加入味精、食盐，搅匀后再蒸30分钟。当点心食用。

〔功用〕 功能祛寒温阳，强筋健骨。用治肝肾虚寒，关节疼痛，腰膝软弱，手足乏力，阳痿不举。

肉苁蓉羹

〔主料〕 肉苁蓉200克，甘薯50克，羊肉100克。

〔制作〕 将肉苁蓉刮去鳞，用酒洗，去黑汁，切成薄片，甘薯、羊肉洗净后各切成薄片，共放入锅中，加入姜片和水适量。先用武火煮沸，再用文火煎煮35分钟，放入葱、盐即成。

〔功用〕 功能温补肝肾。用治肾阳虚衰，肝血不足，阳痿，腰痛，头晕目暗，耳鸣。

巴戟天炖猪大肠

〔主料〕 猪大肠250克，巴戟天50克。

〔制作〕 将猪大肠翻洗干净，再翻还原；巴戟天洗净，装入猪大肠内，放在砂锅中，加入适量葱、生姜和清水。先用武火煮沸，再用文火炖煮，以猪大肠熟烂为度。酌加少量味精和精盐。当菜或点心食用。

〔功用〕 功能温肾助阳，补肝强筋。用治肝肾亏虚，阳痿，滑精，尿多，腰痛膝软。

川断杜仲煲猪尾

〔主料〕 续断25克，杜仲30克，猪尾2条。

〔制作〕 将续断、杜仲洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。再将猪尾去毛洗净，与药袋一同放入砂锅内，加水适量。先用武火煮沸，再用文火煎熬40分钟，以猪尾熟烂为度，最后加入精盐调味。吃猪尾喝汤。

〔功用〕 功能补益肝肾，壮骨填髓。用治肝肾亏虚，腰背酸痛，阳萎，遗精，陈旧性腰部损伤，腰腿痛。

枸 杞 炖 牛 尾

〔主料〕 带皮牛尾1条（约750克），枸杞子50克。

〔制作〕 将枸杞子洗净，平均分成两份，一份加水煎煮，提取枸杞子浓缩汁25毫升，另一份备用。将牛尾刮洗干净，剥成段，投入沸水锅内略余，取出洗净。将牛尾、枸杞子和适量姜片放在瓦罐内，加入适量清汤、料酒、味精、酱油、葱、精盐，先用武火煮沸，加入枸杞子浓缩汁，改用文火炖煮，以牛尾酥烂为度。拣去葱、姜。当菜食用。

〔功用〕 功能补肝益肾，强筋健骨。用治肝肾亏虚，阳萎，早泄，腰膝酸痛。

韭 子 粥

〔主料〕 韭菜子10克，粳米50克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净，韭菜子用文火炒熟，一并放入砂锅内，加入清水和少量精盐，用文火煮至米开粥稠即可。每日2次，温熟食用。

〔功用〕 功能温补肝肾，助阳固精。用治肝肾虚寒，阳萎，遗精，精冷，白浊，遗尿，夜尿增多，小便频数，腰膝酸软。

菟丝子粥

〔主料〕 菟丝子60克，粳米100克。

〔制作〕 将菟丝子研碎，加清水300毫升，煎至200毫升，去渣留汁；粳米淘洗干净，投入菟丝子药汁中，再加入清水和适量白糖。先用武火煮沸，再用文火熬成稀粥。每日早晚餐各1次，温热食用，以10天为一个疗程。

〔功用〕 功能补肾益精，养肝明目。用治肝肾不足，阳萎、早泄，遗精，腰膝、筋骨酸痛，腿脚软弱无力，小便频数，尿有余沥，头晕目花，视物不清，耳鸣耳聋。

海虾酒

〔主料〕 大虾米、菟丝饼各12克，胡桃仁、棉花子仁、杜仲、炒巴戟天、朱砂、骨碎补、枸杞子、续断、牛膝各6克，烧酒1000克。

〔制作〕 将以上11味药洗净，干燥，锉成细末，放入瓷坛内，加入烧酒，隔水加热，见药面出现泡沫时即停火，趁热密封坛口，静置15天左右。每次饮用10毫升，一日2次。

〔功用〕 功能温补肝肾，强筋健骨。用治肝肾虚寒，阳萎，腰膝酸软，倦怠乏力。

巴戟天酒

〔主料〕 巴戟天、怀牛膝各30克，枸杞根皮、麦门冬、生地黄、防风各20克，米酒1500克。

〔制作〕 将以上6味药洗净，晾干，切碎，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入瓷坛中，加入米酒，密封坛口。每日振摇1次，浸泡7天以上。随量温热饮用。

〔功用〕 功能温补肝肾，强筋起萎。用治肝肾虚寒，阳萎不起。

五 加 皮 酒

〔主料〕 五加皮、熟地黄、干地黄、丹参、杜仲、干姜、蛇床子各90克，地骨皮60克，天门冬30克，钟乳石 120 克，白酒2500克，冰糖 250 克。

〔制作〕 将前10味研成粗末，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入瓷坛内，注入白酒，密封坛口，每日振摇 1 次，浸泡数日后滤清，加入冰糖。每次饮用10~20毫升，食前温服，一日 2 次。

〔功用〕 功能补肝益肾，强筋健骨。用治肝肾虚寒，阳萎不举，小便余沥不尽，腰酸痛，脚软无力。也可用于中风后遗半身不遂，下肢萎软，不能站立，喜温畏寒者。

第十四章 滋补肺肾法

一、适应证候

滋补肺肾法适用于肺肾阴虚之证。肺肾阴虚主要表现为年高之人虽有性欲，但难以完房，咳喘气短，形体消瘦，筋骨柔弱，腰膝酸软，颧红潮热，遗精盗汗，消渴欲饮，口燥咽干，舌红少苔，脉细数。

此证多因咳喘伤肺，肺虚不能输津滋肾；也可因房劳过度，肾阴虚竭，以致阴津不能上承或虚火灼伤肺阴，形成肺肾阴虚之证。阴虚肺燥，失于清润，故咳喘气短、口燥咽干；肾阴虚竭，不能濡养全身，故形体消瘦、筋骨柔弱、腰膝酸软；阴虚则生内热，故潮热、颧红、盗汗；因其虚火扰动精室，故有性欲并遗精；但阴精已经亏损，故难以完房。

二、常用中药与食物

天 门 冬

本品为百合科植物天门冬的块根。又名天冬、门冬。

〔性味〕 甘、苦，平。

〔归经〕 入肺、肾经。

〔功用〕 功能滋补肺肾脾胃之阴。用治肺肾脾胃阴虚，

阳萎，遗精，伴见咳嗽痰少或干咳无痰，痰中带血，声音嘶哑，口燥咽干，烦渴多饮，纳食不香，眩晕耳鸣，失眠多梦，潮热颧红，形体消瘦，大便干结，舌红少津。此外，还有清肺降火之功。

〔用量〕 每日6~20克。

〔注意事项〕 天门冬性寒滋腻，不宜久服，虚寒泄泻及外感风寒咳嗽者忌服。服用期间忌食鲤鱼。

〔现代研究〕 天门冬含天冬酰胺、瓜氨酸、丝氨酸、甘氨酸等19种氨基酸，三聚糖、四聚糖、五聚糖、十聚糖等多种低聚糖。此外，还含天门冬素、 β -谷甾醇、甾体皂甙、5-甲氧基甲基糖醛、葡萄糖及果糖等。天门冬煎剂对老年支气管炎常见菌如甲型链球菌、肺炎双球菌、白色葡萄球菌有显著抑制作用，对金黄色葡萄球菌、百日咳杆菌、白喉杆菌、枯草杆菌等也有一定的抑制作用。天门冬对实验动物有非常显著的抗细胞突变作用，升高肿瘤细胞cAMP水平，抑制肿瘤细胞增殖，对急性淋巴细胞型白血病、慢性粒细胞性白血病及急性单核细胞型白血病患者的白细胞脱氢酶有一定的抑制作用。天门冬有较强的清除超氧自由基的作用，清除率达73.3%，从而可对抗过多的自由基所诱发的组织老化和一些老年病（例如动脉粥样硬化、肿瘤等），收到延缓衰老的效果。天门冬煎剂和醇提取液可促进抗体的生成，延长抗体的生存时间，从而增强机体的免疫功能。此外，天门冬还有镇咳、祛痰作用。天门冬临床可用于性功能疾病、肺结核、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎、肺脓疡、百日咳、白喉、肺癌、慢性胃炎、糖尿病、神经衰弱、眩晕症、习惯性便秘、急性传染病恢复期等病症。

山 药

本品为薯蓣科植物薯蓣的块茎。又名薯蓣、山芋、山薯、淮山药、野白薯。

〔性味〕 甘，平。

〔归经〕 入脾、肺、肾经。

〔功用〕 功能滋补肺肾，养阴固精，健脾益气。用治肺肾阴虚，精气不固，脾运失健，阳萎，早泄，遗精，伴见干咳，口燥咽干，消渴欲饮，食少，泄泻，神疲体倦，小便频多。

〔用量〕 每日 30~60 克。

〔注意事项〕 有实邪者忌用。另据文献记载，山药恶甘遂。

〔现代研究〕 山药含薯蓣皂甙、菲类衍生物、谷甾醇、尿囊素、粘液质、淀粉酶、胆碱、蛋白质、多种氨基酸（苏氨酸、门氨酸、异亮氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、亮氨酸、甘氨酸、精氨酸、丝氨酸、脯氨酸、缬氨酸、组氨酸、酪氨酸、瓜氨酸、门冬酰胺、谷氨酰胺、 γ -氨基丁酸等）、铬、镍、锰、铁、锌、铜、钴、钙、钾、溴、碘、氯、硫等。山药具有增强免疫功能和抗癌作用，其水浸液体外实验表明，能够促进干扰素生成和增加T细胞数，升高肿瘤细胞 cAMP 水平，抑制肿瘤细胞增殖。具有抗关节炎作用，动物实验表明，山药水提取液能显著抑制 Cu^{2+} 对 γ -球蛋白的变性作用，其抑制率为 44%。具有改善冠状动脉和小动脉循环状况的作用，其水提取物可使多巴胺受体、 γ -肾上腺素能受体、血管紧张素 II 受体分别抑制 25%、20%、25%。此外，还有消除尿蛋白、恢复肾功能的作用。山药临床可用于性功能疾病、

前列腺炎、精囊炎、慢性支气管炎、慢性咽炎、肺结核、糖尿病、冠心病、消化不良、胃下垂、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性肠炎、感染性疾病恢复期等。

冬 虫 夏 草

本品为麦角菌科植物冬虫夏草菌的子座及其寄主蝙蝠蛾科昆虫蝙蝠蛾等的幼虫尸体的复合体，即带菌座的干燥虫体。系我国三大名贵补药之一。又名虫草、夏草冬虫。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入肺、肾经。

〔功用〕 功能滋补肺肾，养阴助阳，平喘止咳。用治肺阴亏虚，心肾不交，肾阳虚弱，阳萎，早泄，伴见干咳少痰，痰中带血，口干咽燥，心烦失眠，头晕耳鸣，潮热颧红，形体消瘦，腰膝酸软。

〔用量〕 每日 3~15 克。

〔注意事项〕 冬虫夏草为大补之品，外感初起有表证而见恶寒发热、身体疼痛者忌用。

〔现代研究〕 冬虫夏草含蛋白蛋、脂肪、糖、粗纤维、灰分、无机元素（约 20 余种）、虫草酸（即 D-甘露醇）、虫草素和维生素 B₁₂ 等。蛋白质的水解产物为天门冬氨酸、谷氨酸、苏氨酸、丝氨酸、苯丙氨酸、组氨酸、脯氨酸、甘氨酸、丙氨酸、半胱氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、酪氨酸、色氨酸、γ-氨基丁酸等氨基酸。脂肪中 82.2% 为不饱和的脂肪酸。国外学者还先后从该药中分离出类似组蛋白的核蛋白质、抗真菌抗生素和多糖 CS-I。冬虫夏草制剂具有免疫增强作用，可增高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬指数和吞噬百分率，增加实验动物脾脏重量及加速脾脏核酸和蛋

白质的更新速度，加强机体的免疫功能。冬虫夏草的乙醇提取物具有抗缺氧作用，可明显延长缺氧小鼠的存活时间，并与剂量成正比。具有镇静作用，能明显抑制小鼠自主活动和延长戊巴比妥睡眠时间，对抗菸碱引起的强直性痉挛。冬虫夏草能明显增加心肌对 ^{86}Rb 的摄取，提示能增加心肌的营养血流量。能降低血清胆固醇和 β -脂蛋白，其作用强度与剂量成正比。能提高T淋巴细胞的功能，具有抗肿瘤作用，对鼻咽癌、肺癌、骨肉瘤、前列腺癌有一定的疗效。其抗癌的活性物质可能是冬虫夏草多糖。冬虫夏草具有雄激素样作用，能使摘除睾丸的雄性大鼠的精囊重量明显增加；具有增强肾上腺功能的作用，能使小鼠的血浆皮质醇含量明显增加，并增加大鼠肾上腺的重量和肾上腺内胆固醇的含量。冬虫夏草有明显的祛痰平喘作用，增强氨茶碱的平喘能力，扩张支气管平滑肌，缓解哮喘。此外，冬虫夏草提取液能抑制链球菌、鼻疽杆菌、炭疽杆菌、葡萄球菌、肺炎球菌、阿米巴原虫和一些致病真菌。冬虫夏草临床可用于性功能障碍、肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺癌、神经衰弱等病症。

三、常用方剂

天 门 冬 煎

〔来源〕《太平圣惠方》。

〔组成〕生天门冬 3200 克（去心锉碎）。

〔用法〕将天门冬加酒 16000 毫升和之，绞取汁，入锅中，加白蜜 330 毫升，重汤煮如饬。每次 1 匙，温酒调下，一日 3 次。

〔功用〕 功能滋补肺肾，养阴润燥。用治肺肾阴虚，阳事虽兴难久，或举而不坚，早泄遗滑，燥热消渴，干咳气短。

〔方解〕 方中独用天门冬一味，功专滋补肺肾之阴。适用于中老年人肺肾阴虚所致阳萎。《本草经疏》曰：“久服轻身益气，延年耐饥”。

八仙长寿丸

〔来源〕 《寿世保元》。

〔组成〕 生地黄 320 克，山药、山茱萸各 160 克，茯苓、丹皮、泽泻各 120 克，麦门冬、五味子各 80 克。

〔用法〕 以上 8 味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次 10 克，空腹温酒或盐汤送下。

〔功用〕 功能滋补肺肾，养阴固精。用治高年肺肾阴虚，性欲虚亢，早泄遗精，或举而不坚，为时短暂，小便短赤，消渴，筋骨柔弱，咳喘气短，形体消瘦，骨蒸潮热。

〔方解〕 方中地黄、山药、山茱萸、茯苓、丹皮、泽泻即六味地黄丸，功专滋补肾阴；麦冬养肺阴，除心烦；五味子敛肺气，固肾精。适用于老年人肺肾阴虚，见有上述症状者。药虽八味，配伍精当，久服可收延年益寿之效，故名“八仙长寿”。

大造丸

〔来源〕 《景岳全书》。

〔组成〕 紫河车 100 克，生地黄、龟版各 80 克，黄柏、杜仲、天门冬、麦门冬、牛膝、茯苓各 60 克，人参、砂仁各 30 克。

〔用法〕 以上 11 味研成细末，炼蜜为丸。每次 10 克，淡盐汤送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能滋阴降火，益精血，补肺肾。用治虚损劳伤，肺肾两亏，阳萎、遗精滑泄，咳嗽潮热，口干咽燥，纳谷不香，形体消瘦。

〔方解〕 方中紫河车、人参益肾养肺，大补气血；地黄、龟版、天门冬、麦门冬滋补肺肾之阴，黄柏清降虚火；杜仲、牛膝强筋健骨，茯苓、砂仁健脾和胃。适用于肺肾阴虚，见有上述症状者。

斑龙二至百补丸

〔来源〕 《中医大辞典》。

〔组成〕 鹿角 2000 克，黄精 320 克，枸杞子、熟地黄、菟丝子、金樱子各 160 克，牛膝、天门冬、麦门冬、楮实子、桂圆肉各 40 克，鹿角霜 400 克，人参 200 克，黄芪、芡实、白茯苓、淮山药、山茱萸、生地黄、知母各 160 克，五味子 40 克（夏月加黄柏 160 克）。

〔用法〕 将前 11 味和匀，置于干净坛内，压实，加水平坛肩，以四层厚布封口，置于大锅中井字架上，以木桶盖好，重汤煮三日三夜，不可间断火候，旁用小锅烧滚水，不时添注坛内、锅内，勿使干涸。三日后滤去渣，取其汁用文火熬成膏，再以炼蜜 1280 克，和入鹿角霜，并将后 10 味研成细末，一并与熬成的膏和匀成块，石臼木杵杵千余下为丸。每次 10 克，空腹盐汤送下，一日 2 次。

〔功用〕 功能滋补肺肾，养阴退热。用治虚损劳伤，肺肾阴虚，精血亏损，阳萎早泄，夜梦遗精，形体消瘦，须发无华，容颜衰老，骨蒸潮热，自汗盗汗。

〔方解〕 方中地黄、山药、山茱萸、茯苓、麦门冬、五味子、天门冬、楮实子滋养肺肾之阴；知母、黄柏退虚热；鹿角、牛膝、枸杞子、芡实补肾涩精；人参、黄芪、黄精、桂圆肉大补气血。适用于肺肾阴虚、精血亏损所致阳萎早泄诸症。

三 才 汤

〔来源〕 《温病条辨》。

〔组成〕 熟地黄 15 克、天门冬 15 克，人参 5 克。

〔用法〕 以上 3 味加水煎服，每日 1 剂。

〔功用〕 功能滋补肺肾，健脾益气。用治肺肾阴虚，脾失健运，阳萎，遗精，咳喘乏力，饮食减少，腰膝酸软。

〔方解〕 方中以天门冬、熟地黄滋补肺肾之阴，人参补益脾气，集天、地、人于一方，故名。适用于肺肾阴虚，脾气不足，见有上述症状者。

四、常 用 药 膳

虫 草 蒸 雄 鸭

〔主料〕 冬虫夏草 10 克，老雄鸭 1 只。

〔制作〕 将鸭宰杀，去掉鸭毛和内脏，清洗干净，鸭头辟开。虫草用温水洗净，与适量的生姜、葱白一起纳入鸭腹内，用线扎好，放在大碗中。注入清汤，酌加适量食盐、料酒和其它调味品，置于笼内蒸 2 小时左右，以鸭烂为度。可当点心或菜食用。

〔功用〕 功能滋养肺肾，补益精髓。用治肺肾阴虚，阳

萎早泄，遗精盗汗，腰膝酸软，虚劳咳喘和病后体虚，久不恢复者。

清蒸山药炉鸭

【主料】 烤鸭1只（约重1500克），山药300克，白菜500克。

【制作】 将烤鸭剥成块，放在大碗中。白菜洗净，山药刮皮，均切成块，用开水烫过，放在鸭块上面。取适量葱段、姜片、料酒、精盐、味精和清汤，加入鸭碗内，上笼用武火蒸透。将炒锅置于武火上，加入原汁、清汤、精盐、味精、料酒，调好味，煮沸后浇在鸭碗内。当菜或点心食用。

【功用】 功能健脾补肺，固肾益精。用治肺肾阴虚，气虚不固，早泄，遗精，尿频，虚劳咳嗽，骨蒸劳热，消渴，食欲不振，大便稀薄。

参 麦 甲 鱼

【主料】 活甲鱼1只（1500克左右），人参10克，麦冬6克。

【制作】 将甲鱼宰杀，放沸水中烫15分钟左右，取出裙边留用。剖开甲壳，撕去甲壳上的粗皮，去除内脏和头、爪，清洗干净，切成小块。人参、麦冬洗净。将人参、麦冬、姜片、葱段、食盐和料酒放入大碗内，放上甲鱼块，盖上甲鱼壳，加入鸡清汤，上笼蒸1小时左右。酌加味精、胡椒粉。当菜或点心食用。

【功用】 功能补肾固精，健脾润肺。用治肺肾亏虚，阳萎，早泄，咳嗽，气促和年老体弱、病后体虚者。健康人经常食用，可收防癌抗老之功。

虫 草 金 龟

〔主料〕 金钱龟 200 克，冬虫夏草 10 克，沙参 12 克，火腿瘦肉 50 克，瘦猪肉 200 克，鸡清汤 500 克。

〔制作〕 将金钱龟宰杀，去除硬壳、头、爪及内脏，洗净，切成肉块，用沸水烫后捞出，再用温水洗净。瘦猪肉用沸水烫透捞出，也用温水洗净。沙参用温水闷透，切成薄片。将铁锅加入猪油烧热，投入姜片和葱段煸炒；而后放入龟肉，共炒片刻；再烹入料酒，倒入开水，煮沸 5 分钟后，撇去浮沫，捞出。取盆 1 只，将沙参放在盆底，龟肉盖在上面，放上虫草、火腿、猪肉，倒入鸡汤和调料，盖上盆盖，隔水蒸炖 2~3 小时，以龟肉熟烂为度。酌加适量精盐、味精和胡椒粉。当点心食用。

〔功用〕 功能滋肾润肺，养阴补血。用治肺肾阴虚，阳萎，早泄，午后潮热，干咳咯血，心烦失眠，形体消瘦。

虫 草 粥

〔主料〕 冬虫夏草粉 5~6 克，白及粉 10 克，糯米（或粳米）50 克。

〔制作〕 先将糯米（或粳米）淘洗干净，放入砂锅内，加入清水和适量冰糖，先用武火煮沸，再用文火熬成稀粥。然后均匀地加入虫草粉和白及粉，稍煮片刻，至粥粘稠即停火，焖 3~5 分钟即成。一日 2 次，温热食用，以 5~7 天为一个疗程。

〔功用〕 功能益肺滋阴，补肾助阳。用治肺阴不足，肾阳虚衰，阳萎，遗精，腰膝酸痛，劳嗽虚喘，咯血干咳，自汗盗汗和病后体弱久虚者。

第十五章 温补肺肾法

一、适应证候

温补肺肾法适用于肺肾阳虚气弱之证。此证主要表现为阳萎难起，早泄精滑，筋骨无力，咳喘短气，动则尤甚，声低气怯，饮食减少，自汗遗尿、肢冷面青，舌淡，脉虚浮。

此证多因咳嗽伤肺，久病累及肾气虚损所致。肺肾气虚，气不归元，肾失摄纳，故咳喘短气，动则尤甚；肺虚则宗气亦微，故声低气怯；气虚，卫阳不固则自汗，脾失健运则食少，膀胱失约则遗尿；阳虚不能温养肢体，故肢冷面青、筋骨无力、舌淡；肾气虚弱，命门火衰，阳事不振则阳萎，精关不固则早泄、滑精。

二、常用中药与食物

海 马

本品为海龙科动物线纹海马、刺海马、大海马、三斑海马或小海马（海蛆）的干燥体。又名龙落子，古名水马。

〔性味〕 甘、咸，温。

〔归经〕 入肺、肾经。

〔功用〕 功能温补肺肾阳气。用治肺肾阳虚气弱，性欲减退，阳萎，早泄，伴见气喘或哮喘，动则尤甚，心悸，怔忡，少气懒言，腰膝酸冷，遗尿。此外，还有调气活血之功。

〔用量〕 每日 1~10 克。

〔注意事项〕 海马性温而调气血，凡阴虚火旺、阳强易举者忌用。

〔现代研究〕 刺海马含蛋白质、脂肪、多种氨基酸。皮肤黄色素为γ-胡萝卜素，红色素为虾青素、刺蝟素，黑色素为黑素。并含乙酰胆碱酯酶、胆碱酯酶、蛋白酶。线纹海马的乙醇提取物，可延长正常雌性小鼠的动情期，对去势鼠则可出现动情期，并能使正常小鼠子宫及卵巢重量增加。以小鼠前列腺、精囊、提肛肌的重量为指标，海马提取液表现雄性激素样作用。海马临床可用于性功能障碍、神经衰弱、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺原性心脏病、心功能不全、肿瘤、跌打损伤等病症。

巴 戟 天

本品为茜草科藤本植物巴戟天的根。

〔性味〕 辛，甘、温。

〔归经〕 入肺、肝、肾经。

〔功用〕 功能温补肺脾肾之阳气。用治肺脾肾阳虚气弱，阳萎，早泄，小腹冷痛，伴见咳嗽气喘，动则尤甚，饮食减少，大便稀薄，小便不禁，形瘦乏力。此外，还有壮筋骨、祛风湿之功。

〔用量〕 每日 5~10 克。

〔注意事项〕 巴戟天性温，阴虚火旺及实热证者忌用。

〔现代研究〕 巴戟天含棕榈酸、十九烷、 β -谷甾醇、大黄素-甲醚、甲基异茜草素-1-甲醚、甲基异茜草素、2-OH-3CH₂OH蒽醌及糖类、树脂、维生素C等。巴戟天能促进肾上腺皮质激素的分泌，使大鼠肾上腺皮质囊状带有一定程度变化，抗坏血酸、脂类均有不同程度减少，碱性磷酸酶反应增高，肝糖元含量增加。此外，巴戟天还有降压、镇静、利尿和诱生干扰素等作用。巴戟天临床可用于性功能疾病、前列腺增生、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺原性心脏病、心功能不全、老年性气喘、老年尿失禁、慢性肠炎、胃与十二指肠溃疡、肝硬化腹水、脱肛、痔、慢性风湿性关节炎、类风湿性关节炎、老年骨关节退行性病变等病症。

胡 桃 仁

本品为胡桃科植物胡桃的种仁。又名胡桃肉、核桃仁。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入肺、肾经。

〔功用〕 功能温补肺肾阳气，固精定喘，乌发润肠。用治肺肾阳虚气弱，阳萎，早泄，梦遗，滑精，伴见久咳，气短而喘，遇寒或活动后加重，甚则张口抬肩，须发早白，耳鸣，腰痛膝软，疲乏无力，大便燥结难解。此外，还有消石之功。

〔用量〕 每日10~30克。

〔注意事项〕 胡桃仁性温，含多量油脂，不宜多食，否则易生热聚痰。凡痰热内盛引起的咳嗽痰黄、发热气喘、烦躁呕恶和阴虚火旺引起的吐血、鼻出血等均忌用。又因其润肠，故大便稀薄者也不宜用。

〔现代研究〕 胡桃仁含脂肪油40~50%，其脂肪油的主

要成分为亚油酸甘油酯，并混有少量亚麻酸及油酸甘油酯。又含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C、E 和钙、磷、铁、镁、锰等。胡桃仁具有抗衰老作用，能调节体内新陈代谢、延缓机体的衰老过程，并有抗氧化作用。能增加血清白蛋白，将含胡桃肉的混合脂肪食物饲养实验动物，可使体重较快增加。胡桃仁具有镇咳平喘作用。并可减少胆固醇在肠道的吸收，促进胆固醇在肝内降解、随胆汁排出体外，从而使血中胆固醇水平升高较慢。胡桃仁临床可用于性功能疾病、慢性前列腺疾病、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核、肺气肿、肺原性心脏病、老年性气喘、慢性肾炎、泌尿系统结石、神经衰弱、习惯性便秘、痔、多种肿瘤、皮炎、眩晕症、早衰、久病体虚等病症。

小 核 桃 肉

本品为胡桃科植物山核桃的种仁。又名山核桃、野胡桃。

〔性味〕 甘，温。

〔归经〕 入肺、肾经。

〔功用〕 功能温补肺肾阳气，壮腰定喘。用治肺肾阳虚气弱，阳萎，遗精，伴见咳嗽气喘，甚则张口抬肩，腰痛，足软无力，小便频数清长，大便秘结。

〔用量〕 每日 10~40 克。

〔注意事项〕 小核桃肉含多量油脂，不宜一次食用过多，大便稀溏者慎用。且其性温，外感风温、痰热内盛及阴虚火旺者禁用。

〔现代研究〕 小核桃肉含脂肪油 40~50%、蛋白质 15~20%、糖 1~1.5%、维生素 A、钙、镁等。临床可用于性功能疾病、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺原性心脏

病、肺结核、慢性肾炎、慢性尿路感染、尿路结石、腰肌劳损、习惯性便秘、老年体弱等病症。

三、常用方剂

治阳不起方

〔来源〕《备急千金要方》。

〔组成〕菟丝子、五味子、蛇床子各等量。

〔用法〕以上3味捣末，蜜丸如梧桐子大。每次3丸，温开水送下，一日3次。

〔功用〕功能补肾养肺，助阳益精。用治肺肾阳虚气弱，阳萎不起或举而难坚，早泄遗滑，小便清长，夜尿频繁，短气而喘。

〔方解〕方中五味子补肺肾，固精气；菟丝子、蛇床子补肾助阳益精。药仅三味，力专效宏，适用于中老年人肺肾阳虚气弱所致阳萎诸症。

治阴气衰方

〔来源〕《备急千金要方》。

〔组成〕五味子、蛇床子各80克，续断、牛膝各120克，肉苁蓉、车前子各180克。

〔用法〕以上6味研细下筛。每次1克，温酒调下，一日2次。

〔功用〕功能温补肺肾，强健腰膝。用治肺肾阳虚气弱，阳萎不起，宗筋萎软，早泄，短气，腰酸腿弱，尿有余沥。

〔方解〕方中肉苁蓉、五味子补肺肾；蛇床子、续断、

牛膝温肾阳，强腰膝；车前子利水湿。适用于老年人肺肾阳虚气弱，见有上述症状者。

白 石 英 丸

〔来源〕《备急千金要方》。

〔组成〕白石英、磁石、阳起石、肉苁蓉、菟丝子、干地黄各100克，石斛、白术、五味子、栝蒌根各40克，巴戟天50克，肉桂、人参各40克，蛇床子20克，防风50克。

〔用法〕以上15味捣末，蜜丸如梧桐子大，每次15丸，渐加至30丸，温酒送下，一日2次。

〔功用〕功能补肾养肺，温阳益气。用治肺肾气虚，脾胃不和，阳萎滑泄，小便频数，余沥不尽，筋骨无力，咳喘短气，饮食减少。

〔方解〕方中白石英、阳起石、肉苁蓉、菟丝子、巴戟天、蛇床子、肉桂补肾温阳；人参、白术补气健脾；五味子、石斛、天花粉、地黄滋阴养肺胃；磁石聪耳，防风祛风。适用于老年人肺肾脾胃同病，见有上述症状者。

四、常 用 药 膳

核 桃 仁 鸡 丁

〔主料〕鸡脯肉250克，核桃仁100克，水发香菇15克，玉兰片15克，火腿10克，鸡蛋清1个。

〔制作〕将鸡脯肉去筋切丁，用鸡蛋清和湿淀粉浆好。香菇、玉兰片，火腿切成小块。核桃仁用热油稍炸至黄色。将鸡丁用热油滑至七成熟，滗去油。再放入香菇、玉兰片、

火腿和适量清汤、味精、料酒、精盐，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，放入核桃仁，翻炒几下即成。当菜食用。

〔功用〕 功能温补肺肾，益气养血。用治肺肾阳虚气弱，精血亏少，阳萎，尿频，咳嗽，气喘，面色无华，神倦乏力，头晕目眩，大便秘结。

冰 糖 麻 雀

〔主料〕 麻雀4只，冰糖30克。

〔制作〕 将麻雀宰杀，除去毛桩和内脏。冰糖打碎，与麻雀一并放入瓦锅内，置于盛有水的锅内，隔水炖熟。当点心食用。

〔功用〕 功能益气助阳，补肾润肺。用治肾阳虚弱，肺阴不足，阳萎，腰痛和老人慢性咳嗽。

琥 珀 核 桃

〔主料〕 核桃肉300克，白糖150克。

〔制作〕 将核桃肉放入开水盆中，加入少量精盐浸泡10分钟，用竹签挑去核桃皮衣，洗净，沥干。在锅内加少量清水，放入白糖，熬到白糖汁浓稠时，投入核桃肉拌炒，使糖汁裹包在核桃肉上。将锅洗干净，放入香油加热。待油热时，投入粘满糖汁的核桃肉，用文火炸至金黄色，捞出，沥去油，晾凉。当菜食用。

〔功用〕 功能补肾固精，温肺定喘。用治久病或老年，肺肾阳虚气弱，阳萎，遗精，小便频数，腰酸脚弱，咳嗽气喘。此外，还可用于老年或体虚肠液亏损所致大便秘结。

巴戟苁蓉鸡肠汤

〔主料〕 巴戟天 12 克，肉苁蓉 12 克，鸡肠 1 具。

〔制作〕 将鸡肠剪开，清洗肠内、外壁，再用盐擦洗，洗净后切成段；将巴戟天，肉苁蓉用纱布袋包好，扎紧袋口，与鸡肠共入砂锅中，加水，放入精盐、姜片。先用武火煮沸，再用文火煎熬 60 分钟即成。喝汤食肠。

〔功用〕 功能温补肺肾，固精止遗。用治肺肾阳虚气弱，阳萎，早泄，遗精，滑精，遗尿，夜尿多，气短喘促。

鲜 奶 玉 露

〔主料〕 炸核桃肉 80 克，生核桃肉 45 克，粳米 60 克，牛奶 200 克。

〔制作〕 将粳米淘洗干净，用水浸泡 1 小时，滤干水分，与生核桃肉、炸核桃肉、牛奶、清水拌匀磨细，再用纱布袋滤出核桃细茸。在锅内注入清水，加热煮沸，酌加白糖，全溶化后，过滤去渣，再煮沸，将核桃细茸慢慢倒入锅内，不断推动成露，待熟后停火。当茶饮用。

〔功用〕 功能温补肺肾，助阳纳气。用治虚弱劳损，喘咳，阳萎，遗精。

附录 I 中药、食物、方剂、药膳索引

二 画

- 二至丸····· 194
十全大补汤····· 186
人参····· 124
人参茶····· 132
人参酒····· 133
人参粥····· 132
人参地黄丸····· 179
人参枸杞酒····· 157
人参鹿肉汤····· 74
人参鹿尾汤····· 130
八仙长寿丸····· 219

三 画

- 三才汤····· 221
干地黄丸····· 205
干地黄散····· 141
大造丸····· 219
大补阴丸····· 83
大补全鹿丸····· 65
山药····· 216
山芋丸····· 82

- 山茱萸····· 191
山茱萸丸····· 38
山萸胡桃猪腰····· 44
川断杜仲煲猪尾····· 210
小核桃肉····· 227
小菟丝子丸····· 174

四 画

- 天门冬····· 214
天门冬煎····· 218
天王补心丹····· 164
五子衍宗丸····· 40
五加皮酒····· 213
五味子····· 154
五味子丸····· 36
五味子茶····· 157
五味子酒····· 157
长生神芝膏····· 129
六味地黄丸····· 83
巴戟丸····· 99
巴戟天····· 225
巴戟天酒····· 212
巴戟炖猪大肠····· 210

巴戟苁蓉鸡肠汤·····	231
双鞭壮阳汤·····	115

五 画

玉真丸·····	37
左归丸·····	195
左归饮·····	84
右归丸·····	105
右归饮·····	105
石刻安肾丸·····	35
石斛·····	81
石斛丸·····	38
石斛散·····	97
石斛万病散·····	204
龙凤丸·····	142
龙凤球·····	112
龙眼肉·····	177
龙眼酒·····	182
龙眼肉粥·····	181
龙马童子鸡·····	109
龙虎济阴丹·····	195
归脾汤·····	180
四神丸·····	141
四精丸·····	59
四君子汤·····	128
四味鹿茸丸·····	207
四物五子丸·····	186

生焖狗肉·····	149
仙灵脾酒·····	122
白术·····	126
白石英丸·····	229
白石英汤·····	172
冬虫夏草·····	217
它赛密·····	145
对虾·····	96
对虾酒·····	121

六 画

地仙丸·····	194
地金丸·····	58
地黄煎丸·····	57
百花如意酣春酒·····	123
当归·····	183
当归羊肉羹·····	147
虫草酒·····	122
虫草粥·····	223
虫草金龟·····	223
虫草炖黄雀·····	118
虫草炖野鸭·····	86
虫草虾仁汤·····	118
虫草蒸雄鸭·····	221
虫草红枣炖甲鱼·····	87
肉桂·····	166
肉苁蓉·····	91

肉苁蓉丸····· 140
 肉苁蓉散····· 102
 肉苁蓉粥····· 151
 肉苁蓉羹····· 210
 肉桂鸡肝····· 175
 肉苁蓉炖羊肾····· 117
 延生护宝丹····· 39
 延龄广嗣丸····· 66
 延龄固本丹····· 142
 冰糖麻雀····· 230
 壮火丹····· 143
 壮阳狗肉汤····· 148
 羊肉····· 137
 羊肾····· 33
 羊肉粥····· 150
 羊肾粥····· 47
 羊肉补阳汤····· 146
 羊肉虾米汤····· 146
 羊肾和乳粉····· 45
 米酒炒海虾····· 113
 异类有情丸····· 60
 阳起石丸····· 107
 如童老奴丸····· 68
 红烧牛鞭····· 109
 红烧麻雀····· 110
 红烧鹿肉····· 72
 红杞乌参鸽蛋····· 85

七 画

远志····· 153
 远志丸····· 169
 杜仲····· 200
 杜仲炒腰花····· 43
 杜仲爆羊腰····· 44
 杞鞭壮阳汤····· 115
 坎炆丹····· 63
 花粉····· 161
 花粉橘汁····· 165
 苁蓉丸····· 57
 苁蓉羊肉粥····· 118
 芡实····· 31
 芡实汤····· 46
 还少丹····· 173
 牡狗阴茎····· 93
 秃鸡丸····· 98
 何首乌····· 190
 肝胰扒海参····· 73
 龟肉····· 82
 龟版····· 162
 龟羊汤····· 87
 龟狗汤····· 46
 龟龄集····· 68
 龟鹿二仙膏····· 60
 龟鹿固本丸····· 196

沙苑子·····	201	枣仁汤·····	155
沉香鹿茸丸·····	104	拔丝山药·····	44
沉香磁石丸·····	107	肾气丸·····	96
扶元丸·····	180	固真丸·····	59
补骨脂·····	135	固精丸·····	39
补骨脂酒·····	151	罗汉大虾·····	111
补中益气汤·····	128	知柏地黄丸·····	84
补肾固精方·····	41	金刚丸·····	207
补肾续断丸·····	205	金樱子·····	31
补真玉露丸·····	105	金鱼大虾·····	112
灵芝双鞭·····	108	金锁固精丸·····	41
灵芝炖鹿尾·····	181	狗肉·····	136
附片羊肉汤鞭·····	147	狗肉粥·····	150
附片蒸牛·····	116	鱼鳔·····	53
鸡肉·····	137	鱼鳔种子丸·····	63
鸡肝·····	184	炖紫河车·····	74
鸡肠·····	34	炒山核桃·····	44
鸡露·····	77	泥鳅·····	127
鸡肉炖苡蓉·····	117	泥鳅虾汤·····	132
鸡肠螵蛸饮·····	47	治阳不起方·····	228
鸡肝菟丝子汤·····	187	治阴气衰方·····	228

八 酉

青虾炒韭菜·····	113	参萸膏·····	43
刺五加·····	168	参归腰子·····	45
刺莓酒·····	182	参麦甲鱼·····	222
刺五加精·····	176	参杞烧海参·····	73
		参茸蒸熊掌·····	70

参茸广嗣鱼鳔丸·····64

九 画

珍珠海参·····76

柏子仁丸·····171

柏子养心丸·····156

枸杞子·····189

枸杞丸·····193

枸杞酒·····199

枸杞子粥·····198

枸杞肉丝·····197

枸杞炖牛尾·····211

枸杞炖羊肉·····148

枸杞汁烹铁雀·····110

枸杞油爆河虾·····208

枸杞炸烹大虾·····208

枸杞菟丝煮雀蛋·····75

胡桃仁·····226

葫芦巴丸·····100

胡桃肉炒韭菜·····113

茸珠丸·····62

荔枝·····185

荔枝酒·····188

砂锅牛尾·····116

砂锅人参鸡·····131

韭子·····202

韭菜·····139

韭子丸·····37

韭子粥·····211

韭菜粥·····150

韭菜炒羊肝·····187

韭菜炒淡菜·····197

虾·····95

虾米茶·····120

虾米粥·····120

骨补丸·····101

种子丸·····34

复盆子丸·····206

保元汤·····174

保寿太阳丹·····173

炸铁雀·····110

济生延嗣丹·····42

宣志汤·····175

养命开心益智方·····169

姜附烧狗肉·····145

十 画

桂浆粥·····176

核桃仁鸡丁·····229

莲实丸·····143

原蚕蛾·····92

秘精丸·····41

健肾地黄丸·····85

烤大虾·····111

海马	224
海参	53
海马酒	120
海狗肾	93
海参丸	62
海参粥	77
海参膏	70
海虾酒	211
海狗肾酒	121
海马黄酒饮	120
益智丸	101
益智仁	134
益智仁粥	151
家韭子丸	103
通真延龄丹	61

十 一 画

莼肉粥	199
菟丝子	202
菟丝子丸	36
菟丝子散	35
菟丝子粥	212
营实	178
黄芪丸	172
雪花鸡汤	131
雪凤鹿筋汤	209
接命丸	108

雀卵	52
雀蛋羊肉汤	147
鸽卵	33
猪肾	32
猪肾粥	46
麻雀肉	94
麻雀卵	72
麻雀粥	119
麻雀肉饼	130
鹿肉	52
鹿肾	94
鹿茸	50
鹿头汤	75
鹿角丸	56
鹿角胶	51
鹿角散	170
鹿肾丸	67
鹿茸酒	78
鹿茸散	55
鹿茸粥	76
鹿鞭膏	69
鹿角胶丸	55
鹿角胶粥	77
鹿茸大补汤	144
鹿茸虫草汤	78
鹿鞭壮阳汤	114
鹿茸香菇菜心	71

清蒸山药炉鸭·····	222
清蒸虫草白花鸽·····	87
淮杞炖狗肉·····	197
淫羊藿·····	89
淡菜·····	192
淡菜粥·····	198
淡菜炖狗肉·····	149
续断·····	204

十二画

琥珀核桃·····	230
斑龙丸·····	104
斑龙二至百补丸·····	220
楮实子·····	80
楮实丸·····	193
葛氏方·····	99
雄鹅散·····	98
紫河车·····	48
锁阳·····	92
锁阳酒·····	122
锁阳粥·····	119
鮑鱼·····	138
鮑鱼虾米羹·····	149
滑瘤鹿里脊·····	71
强精丸·····	65

十三画

蒺藜菟丝甲鱼汤·····	75
--------------	----

蜂乳·····	159
蜂乳水·····	165
鳃肭脐酒·····	121
鳃肭脐粥·····	119
煨鹿尾·····	209

十四画

磁石丸·····	102
磁朱丸·····	164
鲜奶玉露·····	231

十五画

熟地黄·····	79
----------	----

十六画

赞育丹·····	106
----------	-----

十七画

霞飞散·····	170
麋角丸·····	54
麋茸丸·····	58

十八画

鲮鱼·····	127
---------	-----

十九画

磨菇鹿鞭·····	114
-----------	-----

二十画

灌海参·····	72
----------	----

附录 II 主要参考书目

- 〔1〕托名黄帝：《黄帝内经》，约成书于公元前475年至公元前221年。
- 〔2〕佚名：《神农本草经》，约成书于公元1世纪至公元2世纪间。
- 〔3〕隋·巢元方等：《诸病源候论》，撰于公元610年。
- 〔4〕唐·孙思邈：《备急千金要方》，撰于公元652年。
- 〔5〕唐·孙思邈：《千金翼方》，撰于公元682年。
- 〔6〕唐·王焘：《外台秘要》，撰于公元752年。
- 〔7〕(日)丹波康赖：《医心方》，成书于公元984年。
- 〔8〕宋·王怀隐等：《太平圣惠方》，刊于公元992年。
- 〔9〕宋·沈括、苏轼：《苏沈良方》，撰于公元1075年。
- 〔10〕宋代太医局编撰：《太平惠民和剂局方》，刊于公元1078年。
- 〔11〕宋代朝廷组织人员编撰：《圣济总录》，成书于公元1117年。
- 〔12〕宋·钱乙：《小儿药证直诀》，成书于公元1119年。
- 〔13〕宋·许叔微：《普济本事方》，撰于公元1132年。
- 〔14〕宋·陈言：《三因极一病证方论》，撰于公元1174年。
- 〔15〕宋·杨佺：《杨氏家藏方》，刊于公元1178年。
- 〔16〕金·刘完素：《素问病机气宜保命集》，撰于公元1186年。
- 〔17〕金·李杲：《脾胃论》，成书于公元1249年。
- 〔18〕宋·严用和：《济生方》，撰于公元1253年。
- 〔19〕元·徐国桢等：《御药院方》，撰于公元1267年。
- 〔20〕元·忽思慧：《饮膳正要》，撰于公元1330年。
- 〔21〕元·朱震亨：《丹溪心法》，成书于公元1347年。
- 〔22〕明·朱棣等：《普济方》，撰于公元1406年。
- 〔23〕明·韩谦：《韩氏医通》，撰于公元1522年。
- 〔24〕明·徐春甫：《古今医统大全》，成书于公元1556年。

- 〔25〕明·李梃：《医学入门》，刊于公元1575年。
- 〔26〕明·李时珍：《本草纲目》，撰于公元1578年。
- 〔27〕明·龚廷贤：《万病回春》，撰于公元1587年。
- 〔28〕明·王肯堂：《证治准绳》，撰于公元1602年。
- 〔29〕明·龚廷贤：《寿世保元》，成书于公元1615年。
- 〔30〕明·缪希雍：《先醒斋医学广笔记》，撰于公元1621年。
- 〔31〕明·张介宾：《景岳全书》，撰于公元1624年。
- 〔32〕清·汪昂：《医方集解》，成书于公元1682年。
- 〔33〕清·陈士铎：《辨证录》，成书于公元1687年。
- 〔34〕清·张璐：《张氏医通》，撰于公元1695年。
- 〔35〕清·高世栻：《医学真传》，成书于公元1699年。
- 〔36〕清·冯兆张：《冯氏锦囊秘录》，刊于公元1702年。
- 〔37〕清·陈梦雷等：《古今图书集成医部全录》，刊于公元1726年。
- 〔38〕清·吴谦：《医宗金鉴》，成书于公元1742年。
- 〔39〕清·吴仪洛：《成方切用》，刊于公元1761年。
- 〔40〕清·赵学敏：《本草纲目拾遗》，撰于公元1765年。
- 〔41〕清·沈金鳌：《杂病源流犀烛》，刊于公元1773年。
- 〔42〕民国·张锡纯：《医学衷中参西录》，刊于公元1918年。
- 〔43〕冉小峰等：《全国中药成药处方集》，第1版，人民卫生出版社，1962. 9。
- 〔44〕上海中医学院方药教研组：《中药临床手册》，第1版，上海人民出版社，1977. 6。
- 〔45〕北京中医学院等：《中医学基础》，第1版，上海科学技术出版社，1978. 6。
- 〔46〕吕兰薰等：《常用中药药理》，第1版，陕西科学技术出版社，1979. 12。
- 〔47〕叶桔泉：《食物中药与便方》，第3版，江苏科学技术出版社，1980. 9。
- 〔48〕窦国祥：《饮食治疗指南》，第1版，江苏科学技术出版社，1981. 2。

- [49] 吴阶平等编译:《性医学》,第1版,科学技术文献出版社,1982. 7.
- [50] 骆和生:《中药与免疫(补益类药)》,第1版,广东科技出版社,1982. 11.
- [51] 翁维健:《药膳食谱集锦》,第1版,人民卫生出版社,1982. 12.
- [52] 刘德仪等:《中药成药学》,第1版,天津科学技术出版社,1984. 3.
- [53] 乐依士等:《中国药粥谱》,第1版,辽宁科学技术出版社,1985. 7.
- [54] 周金贵等:《中药药理学》,第1版,上海科学技术出版社,1986. 1.
- [55] 胡龙才:《药酒与膏滋》,第1版,江苏科学技术出版社,1986. 6.
- [56] 彭铭泉:《中国药膳大全》,第1版,四川科学技术出版社,1987. 1.
- [57] 杨智孚等:《补品补药与补益良方》,第1版,金盾出版社,1987. 5.
- [58] 钱伯文等:《中国食疗学》,第1版,上海科学技术出版社,1987. 6.
- [59] 雷顺群:《中医系统辨证学》,第1版,河北科学技术出版社,1987. 8.
- [60] 陆钦尧等:《益寿中草药选解》,第1版,人民卫生出版社,1987. 8.
- [61] 江克明等:《抗衰老方剂词典》,第1版,上海中医学院出版社,1987. 12.
- [62] 俞长芳:《滋补保健药膳食谱》,第1版,轻工业出版社,1987. 12.
- [63] 王琦等:《中医男科学》,第1版,天津科学技术出版社,1988. 7.

- 〔64〕 黄德燧：《滋补中药保健菜谱》，第2版，科学技术文献出版社重庆分社，1988. 10.
- 〔65〕 吴涛：《补益药治病与健身》，新1版，江西人民出版社，1988. 11.
- 〔66〕 郑大坤：《大补小吃——补品食谱》，第1版，吉林科学技术出版社，1989. 1.
- 〔67〕 周一谋：《中国古代房事养生学》，第1版，中国文化出版公司，1989. 1.
- 〔68〕 王明辉：《中医性医学》，第1版，湖北科技出版社，1989. 6.
- 〔69〕 陈可冀等：《抗衰老中药学》，第1版，中医古籍出版社，1989. 7.
- 〔70〕 缪正来等：《实用方剂辞典》，第1版，江苏科学技术出版社，1989. 7.
- 〔71〕 (荷)高罗佩：《中国古代房内考》，第1版，上海人民出版社，1990. 11.
- 〔72〕 徐福松等：《男性病治疗》，第1版，江苏科学技术出版社，1981. 1.