前　言

中老年进补有学问；中老年进补也确实应该作为一门专门的学问不断进行研究；中老年进补的学问应该广泛普及到人民群众中去。

现在，是科学技术迅猛发展的时代。随着社会物质财富的不断丰富，人们文化水平逐步提高，科学知识广泛普及，生活水平明显改善，对于提高生命质量越来越受到重视。中老年进补也就在人们生活中占有越来越重要的位置。

中老年人需要进补，如果要确切地说，还应该加上“科学”二字，叫做“科学进补”。这是针对当前的现状所特别应该强调的。重视进补是好事，如果丢掉了“科学”二字，也可能变成坏事，甚至为害非浅。

对待进补，现在大约有两种不正确的态度：一种是盲目进补，一种是忽视进补。

盲目进补有两种情况，其一是迷信贵重滋补品，认为市场上装璜精美的这“精”那“膏”，越是以贵重药品制作的、越是价格昂贵的，进补效果越好。一到冬令，便化大价钱买来高级滋补品，孝顺的后代给长辈送礼也多选择这些高档货。有的老年朋友家中堆了一大堆滋补品，但身体却并不强壮，有的还出了毛病，甚至越补体质越差。其二是无序进补。他也不知自己的身体内缺什么，什么药物能补什么，药物的药性是温热还是寒凉，搞到什么滋补品服什么。有了枸

杞子就泡点枸杞子酒喝一阵子，有了人参再泡人参酒喝一段时间，有了鹿茸服鹿茸，有了阿胶服阿胶……想起了就服，想不起就丢到了一边。三天打鱼，两天晒网。这样做对身体极为无益，也浪费了药品。

忽视进补是只知道病要用药治，不知道病也可以通过进补和食疗来治。补也是祛病的一种重要手段。中老年人的许多病在初始阶段是轻微的，只要对症进行食补或药补，很可能就霍然病去。但许多人不了解这一点，病轻时拖着，病重了才到医院吃药打针，以致小病变为沉疴，甚至一病就是数年、十数年、数十年，严重影响了身体健康。另外，有了病，在药治的同时，如辅以科学的进补和食疗，也会提高药品的效力，缩短病程，加快痊愈，减轻许多痛苦。中老年人一旦有了病或身体虚弱时，一定要首先想到进补，在找医生开药方的同时，也应寻求一些补方。如果通过进补就能使病魔遁迹，身体康健，就不必再服那么多的药了，其简便易行，省钱省时，何乐而不为。

进补是门学问，掌握进补的方法就需要学习有关的知识。进补是祖国医学的一个组成部份，有了一定的中医基础知识、中药知识、人体解剖知识等才能很好掌握。一般来说，进行进补时应取得医生的指导，这样就会更为安全可靠。另外，中国有句俗话："久病成良医"，是说有了一定的实践经验（包括勤于学习钻研的因素）就可以由门外汉变为某一方面的行家。许多中老年朋友有较高的文化水平，平时又注意学习有关医药知识，在自己或家人患病后治疗中获得了不少治病经验，如果再系统学习一些进补知识，是完全能够很好地对自己和家人施补的。因为进补是科学，而且是直接施于人体的，所以这里特别指出的一点是，进补时，如果

自己的医学知识只是一知半解，千万不能自作聪明，不能凭想当然就确定如何进补，不然会贻害无穷。

这本书可以说是我们学习进补知识心得的汇总，现在奉献于中老年朋友，同大家一起交流。编撰中，在选用方剂时，我们特别注意其安全性和疗效，以食品学和药物学判明是对人体无害的、确有良好疗效的方人选。凡可能对人体产生不良影响和效果不确实的一概舍弃。为方便读者阅读选方，每一类虚证内方剂的编排顺序为先食补类后药补类，先普通草药后贵重药材，先单味方后多味方。凡对某些人群有禁忌的或在制作服用时有特殊要求的，均在方后列“注意”项提请读者重视和遵循。

由于我们水平所限，书中肯定存在不少不妥之处，敬请广大读者和医务工作者指正。

本书在编写过程中，得到了一些有实际经验的医务工作者的指导，在此谨表示诚挚的谢意。

编者

1998 年 6 月

目　录

前言 …… (3)
浅谈虚证及补益调治 …… (1)
（一）中老年多虚证 …… (1)
（二）虚证的证型 …… (3)
1. 气虚证 …… (3)
2. 血虚证 …… (4)
3. 阴虚证 …… (5)
4. 阳虚证 …… (5)
（三）虚证进补的时机 …… (6)
1. 夏季进补 …… (7)
2. 秋季进补 …… (8)
3. 冬令进补 …… (10)
（四）虚证进补的种类 …… (13)
1. 神补 …… (13)
2. 食补 …… (17)
3. 药补 …… (19)
4. 食补与药补的关系 …… (19)
（五）谨防误补 …… (22)
1. 辨证有误 …… (23)
2. 用药不当 …… (26)
3. 不重脾胃 …… (28)
（六）身体不虚莫进补 …… (30)
心虚证 …… (31)

肝虚证 …… (42)
脾（胃）虚证 …… (57)
肺虚证 …… (100)
肾虚证 …… (119)
气虚证 …… (170)
血虚证 …… (201)
阴虚证 …… (213)
阳虚证 …… (233)
体虚证 …… (241)
[附] 滋补健身祛病药酒药膏方 …… (278)

● 浅谈虚证及补益调治

（一）中老年多虚证

自然界的万事万物都要经历一个生长、兴盛、衰落、消亡的过程，人类也是一样。

人从出生以后，由小到大，由幼年到青年以至中年、老年，经过几十年的漫长岁月，在生活的激流中劳身劳心，在同自然界风风雨雨和病患斗争中耗精耗神，由于外界和自身的原因，其内在的生理功能和外表的肌肤都要发生一系列重大的变化。

我国第一部医学专著《黄帝内经》中描述了进入老年后人体发生的这种变化："丈夫……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，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去，筋骨皆堕，天癸尽矣。"

今天，人类的生活水平同古代相比虽发生了巨大的变化，人类的体质不断增强，衰老被明显推迟，但人老体衰这一自然规律却是不可改变的。现代医学认为，人进入中老年期以后，身体上各器官的功能都不可避免地发生了一系列退行性变化，如呼吸功能、胃肠功能、肾功能、造血功能等均有一定程度的衰退，出现心脑血管硬化以及免疫功能降低等

衰老现象。

中医认为，人的“精、气、神”与肾藏之精气充沛与否有关。古代医学家将肾的功能称为动力之源。人进入中年特别是晚年后，肾气渐衰，肝阳不足，表现为体质衰弱，各种脏腑功能减退，机体反应性减弱，抗病能力降低，出现耳背、眼花、头发脱落、健忘、食量减少、怕冷等症状。如人的肾阳不足，封藏失司，肾阴亏虚，精气衰少，极易出现面部皱纹增多、须发早白、齿摇易脱，骨脆易折、皮肤干燥、花斑满面等老化改变。以上表现多属虚损的症候。

祖国医学还认为，人体疾病的发生，与人体正气（即抵抗能力）的强弱和邪气（即致病因素）的盛衰有关。《内经》指出：“正气存内，邪不可干。”“邪之所凑，其气必虚”。人自出生到老年，都要生过或大或小许多病，特别是进人老年以后，更容易受到病邪的侵袭。人老和多病往往是连在一起的。这些病邪，损害了人身体内的正气，其气必然会越来越虚。中医“八纲辨证”理论中所讲的“虚”，就是指正气虚。虚证，即正气虚弱所产生的证候。相对地说，久病多虚证，老年人的体质和疾病也多虚证。

中老年人虚证多，但千万不能认为老年所得的病都是虚证，中老年的体质都属于虚。如老年泄泻，除由于脾虚和脾肾两虚、脾失运化所致的脾（肾）虚泻外，尚有由于乘凉露宿受寒、或过食生冷所致的寒泻；由感受时令之湿、或内蕴水谷之湿所致的湿泻；由于感受暑湿之邪或湿热内蕴导致湿热下注大肠所引起的热泻，而寒泻、湿泻、热泻则属于实证。又如老年眩晕，也既有虚证又有实证。其虚证是指人体虚弱，主要是五脏气血不足，或精髓亏少，不能充养于脑所致，如气血亏虚型眩晕和肾精不足型眩晕。其实证是指病邪

的干扰，主要为肝火血热上冲，及痰浊逆扰于上所造成，如肝阳上亢型眩晕和痰浊上扰型眩晕。再如中风，中医认为引起此病的主要原因是患者在平素不太注意饮食起居和情绪的调摄，以致血气亏虚，心、肝、肾三脏的功能失调。其诱发因素有：性情急躁、愤郁恼怒以及气逆上冲；恣食肥甘厚味、饮酒过度，以致化火生痰，痰火上扰；肾精亏虚，肝阳偏亢而内风上僭；以及劳累过度，气虚血脉受阻等多种因素，既有属于虚证的止气欲脱型、肾虚络阻型中风，也有属于实证的肝火炽盛、风阳上扰型中风和痰热内结型中风。临床中需认真加以分辨。

既认识到中老年以虚为主，但也要知道中老年病中仍有许多属于实证，这在临床实践中是很重要的。这一点后面还将谈到。

（二）虚证的证型

中医通常将人体虚损情况辨证归纳为四种证型，即气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证。下面分别作简要介绍。

1. 气 虚 证

中医所讲的气，概括起来包括两个含义：一是指构成人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑组织的生理功能，如脏腑之气、经络之气等。它既是一种物质，也是一种功能。可以说，没有“气”就没有生命；没有“气”，我们身体里的各种器官就无法进行正常运转。

中医四大典籍之一的《难经》说：“气者，人之根本也。”

气虚，就是指上述“气”的功能的衰退。因而，气虚的病人可以有头晕眼花、心慌、气不够用，活动后更为明显，病人声音低，不愿多说话，面色比较苍白，常感到疲倦乏力，胃口不好，出汗较多，容易感冒，大便稀烂、小便清长等一系列症状。

引起气虚的原因，有久病身体虚弱，正气损伤；年老脏器衰弱；先天禀赋不足，肾气不充；饮食失调或劳累太过，损伤脾胃等诸因素。

2. 血 虚 证

中医所讲的血虚，是由于血液亏虚，不能濡养脏腑、经络、组织而表现出的一组症候群，称为血虚证。

血虚的病人面色淡白或萎黄无华，唇色淡白、爪甲色淡、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻，妇女经血量少色淡，经期推迟甚或闭经，舌质淡，脉细无力等，都可归为血虚证。

引起血虚的原因，一是失血过多没有得到补充；二是生血不足，如脾胃运化功能减退、食物精微缺乏，以致生血无源；三是劳神思虑太过，以致阴血暗耗；四是瘀血阻塞经络，引起新血化生障碍；五是久病大病，伤精耗气，化血之源枯竭。

需要指出的是，“血虚”和“贫血”是两种不同的概念。血虚是中医的概念，贫血是西医的概念，两者不是一回事。西医讲的“贫血”，是指循环血液中单位容积内的血红蛋白量、红细胞数和红细胞压积低于正常的一种病理状态，有缺铁性贫血、大细胞性贫血、巨幼红细胞性贫血、再生障碍性贫血等；也可见于各种疾病，如肝硬化、肝癌、肾炎、关节

炎、结缔组织疾病、血液病、过敏性疾病、感染等。有些贫血，如失血性贫血、缺铁性贫血、再生障碍性贫血的早期，可以是中医的血虚证，但在较严重时，则不能单纯认为是血虚证；血虚也可以是各种疾病的早期症候，较严重者则可能是中医的虚劳、脱证、眩晕等。在治疗原则和用方上都是不同的。

3. 阴 虚 证

阴虚是由于阴液不足、阴精虚亏所致的一种证候。《素问·金匮真言论》指出："夫精者，身之本也"。意思是说，阴精是构成人体和维持人体生命活动的重要物质，是化生阳气的原料。阴虚证的主要症状是口渴咽干、舌燥，手足心发热或午后潮热，也有的长期低烧，睡时自汗，醒后自止，性情焦躁，容易发火，心烦难以入睡，健忘，眩晕耳鸣，视力减退，腰膝酸软，形体消瘦，男子遗精，女子月经量少，甚至可见经闭、崩漏等症，尿少而黄，大便干结，颧红，舌红少苔，脉细而数。

4. 阳 虚 证

阳虚是指阳气虚衰所出现的病症。多见于慢性疾患，因素体阳气虚弱，或疾邪损伤阳气所致。主要症状为面色㿠白、短气懒言、精神倦怠、四肢不温、畏寒怕冷、容易感冒、自汗、腰膝酸软、尿清便溏、夜尿频多、睾丸凉冷、口淡、口水多、舌淡苔薄、脉细弱或大而无力。

阳虚证也指阴寒内盛，阳气衰微的病症，多见于重危病症，症见四肢逆冷，下利清谷、恶寒蜷卧、喘息头汗、脉微欲绝等。

气虚、血虚、阴虚、阳虚的症状由于病因不同、病的时间长短有异、机体强弱有别，有时症候比较单一，有时又互相交叉。如秋冬两季不注意蓄养阴精的人，阳气化源匮乏，日久必将阴损及阳，最终会出现阴精、阳气皆亏的阴阳两亏证。此时患者抗病力低下，邪气易于侵袭，又可出现本虚标实的病证，这样的病情就会复杂一些，补益调治时就同单独的某一种虚证要有所区别了。

人的体质状况会影响到五脏六腑的生理活动，各种虚证也必然要通过脏腑表现出来，而出现一系列病理变化。中医临床是通过脏腑证治（包括气血证治）来进行诊断和治疗的，所以，在介绍方剂部分将依据脏腑证治和气血证治理论进行分类，即分为心虚证、肝虚证、脾（胃）虚证、肺虚证、肾虚证、气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证及体虚证十个部分。

（三）虚证进补的时机

祖国医学认为，人应与自然相应。人类生存于自然界之中，是自然界的产物。人是离不开自然界的，如阳光、空气、水、食物都是自然界提供的。人类的身体只有顺应自然界的运动变化规律，才能保持健康的体魄。

《素问·四气调神大论》中说："夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故于万物浮沉于生长之门。"

这句话的意思是：自然界一年四季中阴阳之气的正常变化是万物生存的必要条件，也是人体生命的根本。懂得养生之道的人能顺应一年四季阴阳之气的正常变化，在春夏两季

特别注意保养阳气，秋冬两季尤其重视蓄养阴精，以从根本上使人体的生长发育按照自然的规律发展，使人体能与自然界万物一样正常地生存。

一年四季万物春生、夏长、秋收、冬藏的有序变化，阴阳寒暑升降的调节，是自然界的规律。人体生活起居必须顺应其变化，才能维持正常的生命活动。根据四季变化的规律，中医对虚证的进补，分为三个时机，即夏季进补、秋季进补、冬令进补，各个时机各有不同的特点。

1. 夏季进补

中医养生素有“夏补三伏”之说，民间也有“夏令进补，冬天打虎”的健身谚语。

春季是生发的季节，那么，天地的阳气，在夏季就达到了旺盛的程度。夏季正是万物欣欣向荣之时，加之天气炎热，人体新陈代谢加速，因而对营养素的消耗大大增加；另一方面人们的食欲有一定程度的下降，使食物的摄人量相对不足。人体要维持消耗与吸收、贮存的平衡，必须要依靠不断地补充才行。此外，夏季酷暑夜短，蚊虫干扰，睡眠相对不足，从而易使人体出现虚证。而且，凡阴虚者，天越热阴越虚，阴越虚则虚火越旺；凡阳虚内寒者，暑热越盛，阳气越伤，体内越寒，此时进补，如同雪中送炭。因此，凡有虚损者，夏令就需要进补。

饮食进补，是夏季养生的重要一环。因为气温高，人体皮肤血管扩张，外周血容量增加，而肠胃道供血会相对减少，消化功能和抵抗力也随之减弱，因此，夏季的食物以清淡为宜，多吃些新鲜蔬菜和豆制品，整个食谱应以清热、化湿、清心补脾为主。常用的食物有兔肉、鸭子、西瓜、冬

瓜、蕃茄及配上夏季常用的菊花、金银花、绿豆、莲子、薏苡仁等。

伏天的气温最高，根据“春夏养阳”的原理，中医有“冬病夏治”的独特的治疗法则。对冬天发作或加重的疾病，在夏天缓解期进行扶正培本的治疗，从而增加机体抗病能力，达到在冬、春寒冷季节减少发作或减轻发作程度的目的，不少病人的顽症就是因此而治愈。如好发于冬季的阳虚或肾虚引起的哮喘、老年慢性支气管炎等，冬令发病时不能进补，夏季处于暂时稳定阶段，正是进补的恰当季节，容易取得理想的效果。

2. 秋季进补

长夏过后，进入了秋季。这时，人体内“营养库”的储存经过夏季的消耗，有待补充，人体各器官、系统的功能也有待调整。从气候看，秋季是冷热交替的季节。这时雨水稀少，天高气爽，空气干燥，天地间阳气日退，阴寒渐生，气温逐渐由凉变冷，民间有“一场冬雨一场寒，十场秋雨要穿棉”，“一天有四季，十里不同天”之说，气候往往变化无常，各种疾病都开始增加，特别是中老年人，体质已逐渐衰弱，对环境变化的适应能力明显降低，又而临要度过漫长的寒冷的冬季，所以，要十分重视秋季进补。

秋季进补，一般称为“引补”或者“底补”。这是因为“秋季五脏属肺，宜平补，补品不可偏寒或偏热”，即秋补应服食平和的补品。秋季进补，一是为冬季进补打基础，做准备，使人体逐渐适应补品的作用。特别是老年人血衰气少，生理机能减退，如果突然进补，可引起“虚不受补”（关于“虚不受补”的问题，后面将专题介绍）。二是调整脏腑功

能，强身健体，增强抵抗力，尽快适应渐渐凉爽寒冷的气候，预防冬季各种疾病的发生。因为秋季进补是冬令进补的前奏，所以，将之称为“引补”或“底补”。

《黄帝内经》指出“秋冬养阴”，认为随着季节的变化，人体内的阴阳也会发生相对变化，所以，秋季是养阴的季节，此时养生的原则是润燥、暖体、养肺、益气。

秋季的饮食，应选用一些防燥护阴、滋肾润肺的平和的滋补品，如萝卜、西红柿、梨、柿子、大枣、核桃仁、杏仁、无花果、银耳、黑木耳、芡实、山药、百合等，以清肺生津、养阴清燥、补益气血。也可适当多吃一些猪瘦肉、牛肉、鸭肉以及牛奶、豆浆、蜂蜜等。胃肠虚寒的人，可吃些生姜、肉桂、桂圆肉等温热食品。有条件者也可在医生的指导下，适当服用一些西洋参，以补气生津，健脾安神。有慢性支气管炎等呼吸道疾病者，或由于受凉而引发干咳无痰或少痰的燥咳，并伴有口鼻干燥、口渴心烦者，应使用清肺、润燥、止咳的方剂，如杏仁、桑叶、沙参、蛤蚧、核桃仁等，以补肺益肾纳气。根据中医保健学，无论病否湿否，都可按月令进补一些天然药物。现将古人的一些做法介绍如下，可作参考。

农历七月。七月十一日这天，取枸杞子煎汤沐浴，令人不老不病。这个月全月，可取松仁，捣烂如膏状，每次服鸡蛋大1块，每日3次，有延年身轻的功效。立秋这一天，用水吞赤小豆40粒，一秋可免赤白痢疾。

农历八月。可采百合，晒干蒸食，甚益乏力。还可以采柏籽仁，晒干为末，每服5克，久服延年。

农历九月。九月九日这天，采茱萸插入发中，避恶气而御初寒。这个月宜进地黄汤，其法是取地黄洗净，以竹刀切

薄片晒干，用时，取 10 克，煎汤饮服。如常服菊花酒，可令人长寿。

根据《四时纂要》记载，除了按以上方法服药外，对一般老年人，“仲秋后，宜服张仲景八味地黄丸（又名“金匮肾气丸”、“桂附地黄丸”，系中成药）”，可明显增强老年人的免疫机能。

汉代张仲景在《金匮要略》中把“谷饪之邪”作为重要的致病因素，指出：“秋不食肺”，秋季肺气偏旺，不宜再补（当然如若肺虚，则补之无妨）。秋季要少食葱、姜、蒜、辣椒等耗气辛辣食品，同时要服温热食品，忌生冷。总之，要注意不要因饮食不当而致病，损伤脾胃，影响健康。

3. 冬令进补

冬令进补，对保证人体的健康作用十分显著，所以，长期以来始终受到人们的重视。

前面已谈过，自然界的普遍现象是春生、夏长、秋收、冬藏。植物在春夏季节发芽长叶，逐渐繁茂开花，到秋天就结成果实收获了，而到冬天则要收藏起来，加以妥善保护。动物则有的蛰居冬眠，有的避寒就温，积蓄脂肪，以抗御严寒；就连昆虫都在秋天补充好身体内的营养，静卧于避风温暖处度过漫长的冬月。人体同样要顺应这一自然现象，进行一些补充，收藏积蓄精力，这是人们主动适应自然的一种积极措施。《内经·素问》的“阴阳应象大论”中早就指出：“形不足者，温之以足；神不足者，补之以味。”

冬季，北国朔风呼啸，天寒地冻，冰雪遍地；南方大部分地区气温也显著降低。由于寒冷的刺激，人的生理功能处于抑制、收缩、降低的状态。据国内外统计结果显示，在冬

季死亡率有渐增的现象。一些老年疾病或慢性病在冬季容易发作，使病情加重，有时甚至导致功能衰竭。急性呼吸道感染和呼吸道传染性疾病也最为流行。经有关研究测定，寒冷季节可使垂体——肾上腺皮质功能活动有明显抑制，血流缓慢，免疫功能有下降趋势，中枢植物神经系统功能抑制大于兴奋；另外，冬季气温很低，人体为了保持正常的体温恒定，就需要消耗体内较多的能量。因此，冬天与其他季节相比，人体的生理功能处于较低水平的状态，这在中老年体质虚弱和慢性病患者身上表现得更为显著。由此可以看出，冬令进补是十分重要的。

冬令进补的开始时间，有的人认为从立冬开始，因为立冬是我国习惯上作为冬季开始的季节。但一般习惯是从冬至起补，且有“入九进补”、“冬补三九”之说。

冬至这一节气固定在每年阳历的 12 月 22 日。这一天，北半球白昼最短。天文学上规定冬至为北半球冬天的开始。因此，真正的冬季，不是立冬而应该起自冬至。

从冬至后一日起每九天叫“一九”，共有“九九”，九九八十一天。从冬至起九到第三个九天，正是寒冬腊月，经常是冰雪交加的天气。“三九”严寒，更是一年中最冷的时候。所谓“冬补三九”，就是指从冬至起到“三九”最后一天这段最冷的时期内进补。

冬令进补是通过平衡阴阳、疏通经络、调和气血，达到扶植虚弱、防病强身的目的。冬季要食用一些营养丰富、热量大的食物。如新鲜蔬菜，不但可以促进食欲，增强人体的抵抗力，同时还可以弥补人体机能衰退现象。老年人缺钙会引起骨质疏松，容易骨折。这就需要在膳食中增加含钙量高的食品。冬令蔬菜中，含钙丰富而草酸含量较少的品种有大

白菜、小白菜、芹菜和萝卜等。这些蔬菜还含有丰富的维生素C。黄豆芽和绿豆芽是补充维生素C的佳蔬，胡萝卜可补充维生素A原。人到老年，血液循环速度减慢，血流量减少，这就需要进食含铁质丰富的蔬菜，如芹菜、香菜、黄豆、黑豆、芝麻及各种豆制品。有的老人冬季的餐桌上，往往以咸菜、酸菜、酱制品为主，新鲜蔬菜数量少而且品种单一，这对身体健康是极为不利的。饮食勿贪凉，尤其是平素阳虚有寒者更应谨慎。我国一些地区在每年的立冬那天，有吃附子炖羊肉的习惯，就是为了防御外界寒气，补养体内的热量。平素体阴虚而有内热的人，若吃大热的食物，势必使内热加重，进而损伤阴气，使体内阳气大动，而不能潜藏，阳气盛又可以消耗阳精，久之，会发生阳虚之病。所以，平素阴虚的人，冬日宜加苦寒之食物。

冬令进补的主要药品有人参、党参、黄芪、白术、当归、地黄、鹿茸、阿胶、山药、白芍、枸杞子等，它们属于中医扶正固本的范畴，适当服用有强壮机体生理功能的作用，能促进神经—体液的调节功能，激发人体各种自卫机能，增强机体自稳状态，提高抗病免疫力，改善心肺功能和造血系统功能，促进血液循环，因而能有效地预防疾病。冬令进补还能调节体内物质代谢，而起能量贮存作用。冬令补品含有人体代谢所必需的营养物质，如蛋白质、氨基酸、糖类、脂肪、矿物质、微生素等，“三九”进补，能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有效地补充人体能量和营养物质的不足，增加体力。而且冬至起九，正是一年中阴气极盛而阳气始生的转折点，《内经》有“冬至一阳生”的说法。此时进补，萌育元气，养精蓄锐，有助于体内阳气的生发，为明年开春直至全年的身体健康打下基础。

（四）虚证进补的种类

一提起进补，不少人就认为是多吃含有高蛋白、高热量、高营养物质的山珍海味等美味佳肴，如海参、鱼翅、燕窝等等，或服食市场上各种高档的营养补品，如各种蜂王浆、人参、鹿茸、蛤蚧等制品。有的人也确是这样去补的，结果是事与愿违，不但没将身体“补”好，反而补出了毛病。进补，是对整个身体机能进行康复和调整，所以，一定要讲究科学，遵循客观规律，采用正确的方法。一般来说，中医所说的进补，有以下三种。

1. 神　　补

“神补”，又叫“心补”，即顺时调神，养性修德，使人具备足够优良的心理素质，这在进补中是十分重要的，甚至可说是进补的最高层次。人们这样概括说：“药补不如食补，食补不如动补，动补不如神补。”《太平御览》中也早就指出：“太上养神，其次养形，神清意平，百节皆宁，养生之本也。”神补的功用不能轻视。

健康之人，乃形神兼备。“形”是身体，属生理；“神”是精神，属心理。二者互相联系，互相作用，互相影响。“神”是形的灵魂、主宰，没有健全的“神”，就没有健康的“形”。进补，首先要从神补开始，并坚持始终。

老年人神补，从大的方面说，就是修身养性，抛掉一切精神上的负担，把自己从一个营营我我的狭小圈子里解放出来，达到忘我的境界。孔子说得好：人老了，血气已衰，戒之在得。《聊斋志异》的作者蒲松龄也指出：“心之逸者其神

定，观之达者其形固。”古往今来人们在谈到养生长寿之道时，都十分强调这一点。如“长乐延年”、“长乐无极老复丁”、“人逸寿长”、“神怡体健”、“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽”，“流水户枢身自健，熊经鸱顾气常怡”，“乾坤容我静，名利任人忙”，“愿将艰辛为乐事，不患得失自寿康”，“性天活泼延年法，心地光明却病方”，“笑口常开，青春常在”，等等，等等，不胜枚举。就连郑板桥的名句“难得糊涂”，也含有很多积极意义。他们都强调老年人要淡泊名利，勤于学习，精神上有所寄托，有超脱权位名利等世俗观念之外的追求，体内永远保持一种蓬勃浩然之气。在这方面，要不服老，不让年轻后生。

除此以外，作为精神调养的神补，各个进补时机又有各自不同的特点。

夏日主火内应于心，心藏神，主神志。暑气入心，易使心火上炎，使人烦躁易恶，焦急不安。由于老人对外界不良刺激承受能力较差，思想容易波动面影响健康。所以，夏季调神，首先要使自己的思想平静下来，避免生气和烦恼，防躁戒怒，清静养神。正如《摄生消息论》中所指出的：夏季“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”古医籍《养生纂》也指出：“静养勿躁”，“节私欲，定心气”。流传于民间的“心静自然凉”的说法也是颇有道理的。有条件的老人，可到风光秀丽的山林海滨消暑避暑，或垂钓于水边树下，或到清静凉爽的地方散步做操、练功打拳，或品茶、奕棋、书画于书堂静室，以调节心气，陶冶情操，防止心火内生。

三伏盛夏，老人可以晚睡一点，但应早起，活动锻炼，吐故纳新。要坚持午睡，保证睡眠充足。另外，《养生镜》

中指出："夏之一季是脱精之时，此时心旺肾衰，液化为水。"提出"独宿调养"，这就是告诫人们，夏季肾的功能较差，要节制房事以固精益肾。精足神则旺，古人又称为"精补"。这些都是神补所要注意的问题。

仲秋是热与冷交替季节，天地间阳气日退，阴寒渐生。《黄帝内经》中在谈到秋季进补时就有关于神补的论述："秋三月，此为客平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，使肺气清，此秋气之应，养生之道也。"秋日宜宁志。秋风落叶，往往使人触景生情，特别是老年人易引起垂暮之感，回忆往事，而致情志疾病。所以，老年人在秋天，应保持情绪稳定，白天宜致于平素兴趣所好之事物，如散步、练习书画、奕棋弹琴、植花养鱼、随意玩乐。这样，转移了目标，精神负担必然自释。

秋季加强锻炼也十分重要。初秋和仲秋，气候宜人，是进行户外锻炼的大好时机，可进行长跑、慢跑、散步等。平时坚持用凉水洗手、洗脸、洗脚，用凉水冲洗鼻孔。进行冷水浴、冬泳的人，从秋天就开始慢慢适应水温和气温的下降，循序渐进，持之以恒，到冬天才会不惧严寒。在阳光明媚的秋天到形胜之地登高远眺，饱览奇景，会有心旷神怡之感，可使一切忧郁、惆怅顿然消失。

秋季练习吐纳对肺、肾均有较好的保健作用。因此，每日清晨洗漱完毕，于静室内闭目静坐，先叩齿 36 遍，然后用舌在口中搅动，待口中水满后，分 3 口咽下，并用意念送至丹田，再缓缓将气从口中吐出，最后用两手握拳轻轻打击背部，左右各 3 次。以上方法每日早、晚各 1 次，对预防秋燥也大有功效。

仲秋以后，天气变凉，风声劲急，地气清肃。这时需注

意收敛神气，使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。总之，秋季起居有节，坚持锻炼，能增强心肺功能，对预防秋季呼吸道传染病是十分有益的。

冬令天寒地冻，户外活动受到限制，运动量必然要减少。受寒冷气候和肃杀景色的影响，加之白日短促，冬夜漫长，老人的心理上往往容易产生寂寞、郁闷、孤独、生活兴趣低落等情绪。这时，及时进行心理调适是非常重要的。恶劣天气，不能外出，可以读读有兴趣的书，练练书法绘画，听听音乐戏曲，看看电视中的优秀节目，同老伴、家人、朋友品茗漫谈，都可以振奋人的精神，排除心头不良情绪。也可以漫步于中庭，心情悠然爽朗，襟怀可为之一畅；也可把帚扫地，擦桌净几，躬身举手之劳，尘垢尽丢，乐趣则寓于其中。冬日天气晴和之时，每至日中，或坐场上，或倚背墙，取日晦之如披狐裘，通身温暖，畏寒冷之感顿消，既活人筋血，又强人皮骨，其乐颇多。南方的家庭冬天一般都没有炉火取暖，室温较低，老人们经常到室外晒太阳，所以患骨质疏松症的人就明显比北方的老人少。也可在清新、寒爽的空气中去登山、远足、长跑及冬泳，进行一些不很激烈但运动量较大的活动，这样可以改善体温调节功能，提高耐寒力，改善肌体新陈代谢，对眼睛视觉、心肺功能均有裨益。

冬季锻炼，要注意腹背部保暖，防止因冷空气过度刺激呼吸道而诱发咳嗽咯痰，和吞咽了冷空气或上腹部受凉而引起胃肠痉挛。严寒能使心跳减缓，血流不畅，血小板凝聚力加强，血容量低，易于形成血栓或冠状动脉供血不足，凡高血压、高血脂、血管硬化以及心绞痛频发期的病人，冬日锻炼要选择适合自己健康状况的项目，并预先采取一些相应的自我保健和意外防护措施，以免出现急症时措手不及。

本书的内容属于食补和药补的范畴，故以下对食补和药补先只作简略介绍，而侧重谈一下食补和药补二者之间的关系。

2. 食　　补

食补即饮食进补，在古代是非常受重视的，历代医家都极为推崇。

以食品特有的性能防治疾病是中医治疗学的组成部分之一。科学家认为，作为食补、食疗的饭菜、果品、肉食等，不但含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成份，食用后可以满足人体对营养的需求，还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人的防病抗病能力，增强体质，推迟衰老，所以是“固本之道”。食补作用和缓，既可保护胃气，一般又没有副作用。无病而因营养不足而致身体虚弱的，则以食补为佳。病后胃肠功能虚弱的人，常常更需要食补，通过调整饮食，可起到药物所起不到的作用。

中医认为，人体阴阳平衡则无疾无患。一般人都知道药物可以调整人体的阴阳，岂不知饮食也有同样的作用。

许多食物同药物一样，也有各自的属性。食物的属性大致可分为“热、温、平、凉、寒”五类（见“常用食物属性表”）。人的体质和疾病有阴阳寒热的不同，食补时也应注意对症。如过食肥甘辛辣，往往会导致人体阳有余而阴不足，这时，如食用一些诸如苦瓜、苦菜、西瓜、绿豆一类寒性食物，就可以起到补阴的作用。一般来说，寒证宜食温性、热性、平性食物，忌食寒性、凉性食物；热证宜食寒性、凉性、平性食物，忌食温性、热性食物；阳虚者宜温补，忌用

常用食物属性表

食物种类 \ 食物属性	热性	温性	平性	凉性	寒性
家畜家禽类	羊肉	牛肉 狗肉 鸡肉 羊奶	牛奶 猪肉 鸡蛋 鹅肉	马肉 兔肉 鸭肉 鸭蛋	
水产类		鲫鱼 鲢鱼 虾	带鱼 甲鱼	河蚌	田螺 海带 蛤蜊肉 蟹 海藻
五谷及其制品类		糯米 黄豆	粳米 米 玉米 荞麦 蚕豆 赤小豆 黑大豆 花生	小麦 大麦 粉皮 豆腐	绿豆 豇豆
水果干果类	桃 杏 樱桃	李子 橄榄 杨梅 山楂 石榴	大枣 葡萄 菠萝		香蕉 梨 柿 西瓜
蔬菜类	辣椒	韭菜 白菜	土豆 胡萝卜 西红柿 南瓜	菠菜 冬瓜 黄花菜 茄子 白萝卜 莴苣	黄瓜 苦瓜
菌类			木耳		
昆虫类					田鸡
调料类	胡椒 花椒 芥末				
其他	酒				

寒、凉；阴虚者应滋补清淡，忌温、热。同时，不管食补或药补，都应掌握“补而不腻”、“补而不滞”的原则。

食补在进补的各个阶段，也有不同的要求，前面已作了介绍，此处不再赘述。

3. 药　补

药补就是通过服用有滋补作用的中草药和中药制剂，达到防病治病的目的。

服用补药是为了协调人体气血阴阳的偏衰使之趋于平衡。也就是说，当人体由于某种原因引起气血不足、阴阳失调，影响到身体健康时，就需要补其不足，调整虚衰，达到气血阴阳的平衡。

补药和其他药物一样，有其严格的适应证和禁忌证。只要补药对症，且掌握好剂量，就可取得良好的效果，甚至药到病除。所以，药补是进补的重要手段。一般病重的、病程长的以服补药为宜。

药补在进补各个阶段有各不相同的特点，请参阅“虚证进补的时机”一节中的介绍。

4. 食补与药补的关系

我国素有“药食同源”之说。食补和药补紧密结合是我国传统医学的特色。

食品与中药药品大都来源于天然植物与动物，许多食物本身就是中药材，有些食物和中药并无绝对的界限，例如莲子、桂圆、山药、大枣、薏苡仁、浮小麦、百合、核桃、山楂、赤小豆等既可药用，又都是食品。在进补时，中医对无论菜、果、谷、禽、鱼等食品与人参、鹿茸、枸杞、虫草、

蛤蚧等中药，都是以阴阳、五行、脏象、经络等中医基本理论为指导，以“四气”（寒、热、温、凉）、“五味”（辛、甘、酸、苦、咸）、升降浮沉、归经等性能为依据辨证施药或辨证施食的。因此，多数疾病既可用药治疗，也可辅以食品治疗。

当然，食品与药品总是有差异的。一般来说，药物作用刚强猛烈，在治病同时也容易伤人；而食品性质缓和，可以久服而不伤人。所以，中医还有“药补不如食补”的观点。

人进入老年期，易患各种慢性疾病，如高血压、冠心病、慢性支气管炎、哮喘、动脉硬化、高脂血症、慢性胃炎及慢性肝炎等。老年病的特点是病程长，发病缓慢。“冰冻三尺，非一日之寒。”所以，对这类病治疗时也不能急于求成。在选择药物治疗时，除考虑疗效外，还需注意药物的副作用，尤其是长期服用某些药物可能产生的副作用。一般来讲，有利，也必然会有弊。如大黄为临床常用的泻药，其性苦寒，具有“荡涤胃肠积滞”之功，但用之过久，必伤人正气。与药物相比，以食治病，既可久用，又不易引起副作用。人参是名贵的滋补品，对危重疾病使用恰当，会收到立竿见影的效果，对于冠心病、心肌炎、糖尿病、血液病、神经衰弱、性机能衰退以及癌症化疗后改善血象都有很好的疗效。但如不恰当地长期服用人参，就可致“人参滥用综合征”。有的人作过观察，连续服用人参1个月，许多人出现兴奋过度、咽喉刺激感、口干舌燥、恶心呕吐、血压升高、小便不通，有时出现皮疹、水肿、清晨腹泻等症，有的出现失眠，神经衰弱、性情抑郁，甚至精神错乱，严重时可导致死亡。古人常把人参、鹿茸等称之为“虎狼之药”，使用时是慎之又慎的。

临床上，古今医家都强调在进补时，一般应先用食补后行药补。

唐代药王孙思邈在《千金方》中说："医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。"宋朝医学家陈直所撰的《养老奉亲书》也指出："凡老人之患，先宜食治"，食治不愈，然后命药。古代医学家提出的这种"食治在先，药治滞后"的观点是很有道理的经验之谈。

中医理论在论及五脏六腑时，对脾胃尤为重视，认为脾胃为"后天之本"，气血生化之源。饮食入胃，通过脾胃的消化吸收，才能转化为精、气、血等物质。人体依赖精、气、血的濡养，维持生命的正常生理活动。中老年人由于肠胃道消化液分泌减少，消化功能减弱，所以，保护脾胃是至关重要的。药补时，药物服用不当或服用时间过长，会对肠胃产生副作用，损伤"胃气"，反而影响健康。食补则一般不会产生这种副作用。

如高血压一期患者，若心、脑、肾检查没有病变，可先进行食补，常食一些有降压作用的芹菜、玉米，或以山楂、杭菊花、决明子煎水代茶饮。已经是属于二、三期的高血压症（心、脑、肾、眼底出现病变），或单纯用食补、食疗效果不明显时，就应以药补或中西医药物治疗为主，再辅以食疗、体疗等多种方法，才会取得较为理想的治疗效果。食补作为辅助治疗方法，一般都会提高药补或药治的疗效，加快康复。高明的医生，总是善于洞察病情，掌握疾病的变化，了解患者的体质和平日饮食的喜恶，因人因时制宜，决定究竟是用食补或用药补，或者以药补为主、食补为辅的不同进补方法。

另外，提倡先用食补后行药补还有一个好处，就是可以

减轻中老年人的经济负担。食补是用食物进行补益调治，把饮食同治疗结合起来，可不必另外花钱，或只花不多的钱，十分经济。药补需购一定量的药，有的药还很贵重，价格不低，对不少人可能是个负担。如果不花钱就能把病治好了，岂不更好，何必再花很多钱呢。

关于中医的调补方法，还有的人将之分为五类，即平补、补阴、补阳、大补、食补。这里也作一简要介绍。

平补：即服用的补益药物性味比较平和，既不偏寒又不偏热，如补气的四君子汤、补血的四物汤、气血双补的八珍汤等。

补阴：适用于病后耗伤阴液、形体消瘦、口渴、咽肿、纳少、便燥者，可用石斛、生地、麦冬、知母、白芍、鳖甲等来清滋肺胃和肝肾。

补阳：老年人多为阳气虚衰，一般采取何脏阳虚补何脏的方法，如心阳虚证，用炙甘草汤加减；脾阳虚证以附子理中汤或补中益气汤加减；肾阳虚证以右归饮、金匮肾气汤加减。

大补：多用于失血过多、心力衰竭，出现亡阴、亡阳虚极的急补和厚补五劳七伤之证。常以独参汤、复脉汤、参附汤、人参营养汤、大补阴丸、全鹿丸等方加减。

食补：老人的消化功能衰退，吸收能力低下，这时加强营养，适当多摄人易消化吸收的低脂肪、高蛋白食物，能很好地调养机体。

（五）谨防误补

滋补药品是祖国医学宝库中的瑰宝，多数人服用以后，

起到了祛病健身、延年益寿的良好效果。但是，也有一些人服用补药之后，反而会出现口干舌燥、牙龈肿痛、口舌生疮、鼻流鲜血、胸闷腹胀、食欲减退、大便秘结或稀溏等症状。这便是人们说的“虚不受补”现象。

中医进补理论中一再告诫人们：“误补反受其害”，这是从多少人的教训中总结出的一条需要牢记的箴言。

清代医学家程国彭就说过这样的话：“补之为义，大矣哉！有当补不补误人者；有不当补而补误人者；亦有当补而不分气血不辨寒热，不知缓急不分五脏，不明根本以误人者，是不可不讲也。”误补会“误人”，误人之深有时是以失去健康为代价的，这不能不引起每一个进补者高度重视。

为什么会出现“虚不受补”的现象呢？主要原因有以下几点。

1. 辨证有误

虚证有气虚、血虚、阴虚、阳虚和某一种脏腑之虚、体虚的不同。中医是通过“四诊”——望、闻、问、切的手段，全面了解病人所出现的证候，然后进行分析，从而确定虚证在何脏何腑，分清是气虚、血虚、阴虚、阳虚还是体虚，然后分别采用补（益）气、补（养）血、补（滋）阴、补（温）阳的方法，对证进补。这样才能补得其所，补而受益。若不经辨证，或辨证失误，诊断不明，可造成补而不当，结果往往事与愿违。如阳虚体质的人，服西洋参不仅无补于身体，还可能引起相反后果，越补病情越重。阳虚者进补大量滋阴食品，反而会“重伤其阳”；阴虚者进补大量助阳食品，反而会“耗伤其阴”。

同样的病，不同的患者，常常虚实各异，有的属虚，有

的却相反而属实。

如老年慢性支气管炎，属于中医的咳喘范围。从疾病的性质看，有的属实证，有的属虚证，不能一律作为虚证来对待。一般说来，暴病多实，久病多虚。久咳久喘，以虚者为多。但也有不少病例，内有痰饮伏匿，留有宿根，遇饥饱劳累、风寒外感而复发，故也常有虚中挟实之证。

中医将老年慢性支气管炎分为四型，症状各有区别，治则也不一样。

(1) 风寒闭肺型　证见发热恶寒，无汗，咳嗽喘急，头疼身痛，舌苔薄白，脉浮紧。治以宣肺散寒。

(2) 痰饮阻逆型　证见咳嗽喘憋，痰涎壅盛，胸闷脘痞，舌苔厚腻，脉弦滑。治以化痰逐饮。

(3) 脾肺气虚型　证见气短息促，声低息微，动则喘甚，面色苍白，自汗，舌淡，脉细弱。治以健脾益气。

(4) 肾不纳气型　证见久喘不愈，面色黄暗不泽，呼多吸少，张口抬肩，甚则不能平卧，舌淡，脉沉细无力。治以纳气平喘。

以上四型，前两者偏实，后两者偏虚。在临床上常有两型以上混合出现，补益调治时，就要对症将进补方剂进行适当的调配。

再如糖尿病，它属于中医的消渴症范围之内。中医认为消渴症的发生，主要由于七情劳伤、过食肥甘厚味、嗜酒无度等原因引起。主要病理是燥热内盛，消耗阴液，重症也可出现阳虚。中医将它分为三型：

(1) 肺胃燥热型　证见烦渴多饮，饮不解渴，饮水无度，善饮多食，形体消瘦，口干舌燥，舌红脉数。治以清热润燥。

(2) 肾阴亏损型　证见口渴多饮，尿频色清，疲乏无力，腰腿疲软，手足发热，口干舌红，脉沉细数。治以滋肾润燥。

(3) 阴阳两虚型　证见尿频清长，口渴多饮，口干少津，面色黧黑，常常腹泻，阳痿畏寒，舌苔白，脉沉迟。治以滋肾温阳。

有不少症状各型共有，单看个别症状，容易混淆而致误治误补。所以，辨证时，一定要全面综合分析，根据多数症状和主要症状来判定属于何型。

中医治病，应补则补，应攻则攻。若病邪未去，妄用补药更是大忌，轻者迁延不愈，重者会引起并发症或后遗症，甚至导致垂危。

对于有些虚证，如因思虑过度而伤及心脾而致的心血不足、脏气虚弱，即心阴虚或心阳虚，有的医生以久病必虚、虚则必补的原则，让患者服用大量中药补品，进行治疗，结果效果不好。这类疾病神经功能失调的特点多是内抑制过程（与睡眠是同一过程）减弱，而表现出兴奋过程的相对增强和感觉过敏之特点，并非神经营养不良或精神疲劳症。这时如果给患者服用补品则不亚于助贼作乱，为虎添翼，助长了病邪的发展，折磨了患者，使失眠者越不得寐，焦躁者更不得安。如果大量使用人参、鹿茸、海马、蛤蚧之类贵重补品，常会导致病情加重或病危。对这类体质确实衰弱的病人，应增加其胃肠的消化吸收功能，使自己能以吸收五谷之精气而强身壮体。

另外，有两种情况须提醒注意，一是通常气虚与阳虚、血虚与气虚、气虚与肾亏、血虚与脾虚等常互为因果，兼而有之，故须兼补；二是由于内在和外界等因素的影响，有的

病症在发展过程中，两种相互对立的证候会同时在一个人身上出现，这种情况称作“证候错杂”。如有的人既有阴虚的症状，又有阳虚的表现，被称为“阴阳两虚”证；有的人在同一个时期存在着正虚与邪实两方面的症状，叫做“虚实夹杂”证。对于阴阳两虚证，应阴阳双补，但补阳应以缓补为宜，可服用冬虫夏草、紫河车、蛤蚧之类补药，而人参、鹿茸一类峻补药则为慎忌，否则不但阳不能补，反使阴虚加重。虚实夹杂的证候中有实中夹虚，而以实证为主的，有虚中夹实，而以虚证为主的；亦有虚实并重的。如证见痰多气粗、咳喘胸闷的实证，同时又有动则喘甚、形寒肢冷、小便失禁等虚证，临床辨证时必须辨别虚实的主次、邪正的盛衰，然后采用或以攻为主、或以补为主、或先攻后补、或攻补兼施等治疗办法。

疾病在发展过程中，由于邪正斗争的复杂变化，在一定的条件下，可以使疾病发生本质的变化，由一种证候转变为另一种证候，称为“证候转化”。当证候发生转化时，必须注意观察病证，及时根据已经变化了的证候，重新确定治疗方案。所以，古人有“证千变，药亦千变”的用药方则。如果一成不变，必然会发生误补误治的现象。

2. 用 药 不 当

药性不明、选药不精，理应清补而用滋润，当峻补而选甘缓，或药力过峻，或药量过大，使机体难以接受，也会出现不良反应。古人云：“药能中病，大黄圣剂；药不中病，人参亦鸩毒。”

进补时要做到有的放矢，药到病除，就必须了解熟悉补药的性能。药性就是指补药的药理作用。中药将具有补益性

能的药物分为补气（益气）、补血、补阴（养阴）、补阳（助阳）四大类。

补气（益气）类有红参、生晒参、党参、太子参、黄芪、淮山药、黄精、白术、茯苓、刺五加、甘草、大枣、蜂蜜、莲子等，适用于气虚体质。中成药有补中益气丸、归脾丸、十全大补丸、参芪精、北芪精、芪枣冲剂、人参蜂王浆、蜂乳、四君子丸等。其中人参、人参蜂王浆偏补元气；黄芪、党参、太子参等偏补脾肺之气，大枣、山药、莲肉、四君子丸、人参健脾丸、归脾丸、补中益气丸等偏补脾气。

补血类有熟地、当归、何首乌、阿胶、枸杞子、紫河车、桂圆肉、桑椹，以及中成药八珍丸、桂圆膏、桑椹膏、养血归脾丸、人参养荣丸、全鹿丸等，适用于血虚体质。

补阴（养阴）类有西洋参、东洋参、皮尾参、沙参、石斛、枸杞子、鳖甲、龟板、龟胶、天冬、麦冬、百合、女贞子、玉竹、菊花、燕窝、海参、银耳，以及中成药西洋参丸、二冬膏　二至丸、六味地黄丸、左归丸、补肾地黄丸等，适用于阴虚体质。一般来说，养阴药对肾阴虚亦具有补益作用。

补阳（助阳）类有鹿茸、鹿胶、杜仲、附片、肉桂、蛤蚧、冬虫夏草、海狗肾、紫河车、核桃仁等，以及中成药全鹿丸、参鹿卫生丸、龟鹿二仙膏、龟龄集、七宝美髯丹、八仙丹、金匮肾气丸、补肾丸、菟丝子丸、右归丸等，适用于阳虚体质。一般来说，助阳药对肾阳虚皆有补益作用。

弄清药性后，还要注意的一点是同样一种药，其产地、品种、炮制方法不同，药性就不一样，药效也有相当的差异。如人参，在补虚时也各有所适：别直参（朝鲜参、红参）味甘性温热，能大补元气，宜于体寒肢冷、便溏、舌

淡、脉细、脾肾阳虚的体质；生晒参味甘平，大补元气，适宜于神疲乏力、气短、懒言、元气虚弱的体质；西洋参（花旗参）味甘微苦性寒，滋阴生津，适宜于口干、咽喉干燥、舌质红、阴虚火旺的虚热体质。临床时也不能不察。

了解了药性，在用药时，对于药量也要掌握得当。从补药的效力来分，有峻补和缓补之别。峻补类补药药性峻烈，因此要严守剂量或遵医嘱。这类药如人参、鹿茸以及有关中成药，如人参鹿茸丸、参茸蜂王浆、男宝等。补虚是“慢功”，不能急于求成。即便是对症服用，也应是涓涓细流，量少而期长，并适时调整用量，切忌操之过急，急功近利的“蛮补”。俗话说：“一口吃不成个胖子”，体弱的人三天两天也补不成个壮汉的。

补药服到一定时候后，身体正气旺盛、阴阳平衡、精力旺盛，就要及时停药。《内经》上告诫人们：“毋盛盛，毋虚虚，而遗人夭殃。”如果补之过甚，反会引起新的病症，将长期补益得来的效果付之东流。这一点也不能忽视。

3. 不重脾胃

老年人一般消化功能较差，在补方中，要注意照顾到脾胃，不要补什么就仅仅给什么药物。对脾胃虚弱、运化失健者，不事调理，一味投补，使补品不能吸收，疗效当然会差。故在用补法时，宜适当配入开胃消食之品，或配合食用此类食物。比如夏令酷热，阳气旺盛，有的人自身体温调节功能不良，不能适应外界气温，常感疲乏嗜睡，食欲降低，舌苔厚腻。此时应先给以利湿健脾、醒胃和中的中药清理肠胃，待苔清和上述症状消失后，再施以补品，才会收到良效。

除以上三条主要原因外，还有一些其他原因，如：

忽略时令。治病必须参照季节时令，以及当时的气候特点，如春季阳气上升，秋季燥气较大，用温性补阳药，容易上火，出现口燥、咽干，甚至鼻出血的反应。

调养失宜。如果缺乏必要的调养，也会妨碍对疾病的治疗。如阴虚病人应忌食温燥助阳食品，否则，即使滋阴药用之恰当，也难以发挥应有的良效。

体质特异。临床上确实有一些患者，不论如何也不受补。对这类特殊体质的病人，可用食补来代替药补，会取得较好的效果。

服用不当。补药服用方法是否得当，也直接关系到进补效果。例如：有的人化了许多钱，配了一剂补膏，由于每次总是空腹冲服，引起了胃肠不舒，甚至呆胃酸胀或腹泻；有的人买了红参，由于研粉过粗，服后胃肠道不易吸收，有效成份大都被排泄出去了，造成很大浪费。因此，补药的服用方法很重要，也很有讲究，这里顺便介绍一下这方面的知识。

补药服法。许多药都有自己的特殊服法，服前一定要弄清楚。如西洋参宜切片含服，可治咽干火旺虚损之症；红参、白参宜煎服，易于被人体吸收而见效；阿胶、鹿角胶、龟板胶等荤胶，可用黄酒炖服或入药煎服。补益药一般以久煎、饭前服为宜。水泛丸、糊丸宜包煎服，这样易于消化，不致呆胃。食品类药物，如百合、莲心、芡实、绿豆、赤小豆等，宜浸润煮粥服用。

补膏煎制法。煎补膏一般与煎药大致相同，即将全部药物先用温水浸 3～4 小时，然后入锅加热至煎沸后 2 小时，倒头煎汁；然后再加水，沸后再煎 1.5 小时，取二汁；再加

水煎沸后，续煎1小时，取三汁；待沉淀后，倒入锅内加热收膏。煎膏制法的关键环节是煎透，取汁，过滤、澄清，文火浓缩，糖、胶下锅，不停搅动，粘后停火，出膏待凉备用。

服补药时还有一些宜忌，尚须注意：

服补药期间，如患感冒、腹泻、痰湿咳喘等症时，应停止用药，暂不进补。患感冒后因表症未解，服用滋补之品，有“闭门留寇”之弊；患腹泻时因胃肠吸收不良，会影响药效发挥，也应停服；患痰湿咳喘之症后，如不止服，有“关门闭窍”之弊。

“少年慎补，老人慎泻。”如见老人便闭，不宜用泻下药物，只宜用润下药物。老人多见阴虚肠燥便秘，宜用养阴润燥增液药物，不宜乱投寒凉泻下之品。

老人宜“平补”而不宜“滋补”。若乱投滋腻呆胃之品，易影响消化吸收。补血滋阴药多滋腻，如脾虚而消化不良的人要慎用；补气壮阳药多温燥，阴虚心热、肝阳上亢者也慎用。

进补期间还忌偏食。因为偏食辛味易助火，偏食甘味和荤肴易助湿生痰。服补药期间也忌饮茶，因茶叶中的鞣酸能破坏补药中的有效成份，也不要吃萝卜，因萝卜破气，会降低药效。

（六）身体不虚莫进补

最后，要特别强调指出的是：身体不虚莫进补。

人乃万物之灵长，人体具有巨大的适应能力和自我调节能力。人的一生中要遇到许多损伤和不足，但人体内这种与

生俱来的潜能却差不多能逐一将之克服和补充，这才是真正意义上的补。人体由损伤而不足达到正常状态，本身的自我调节能力也得到了锻炼、加强和完善，于是它能更好地完成下一次“自我进补”。这样便形成了良形循环。一个人想拥有健康，四体不勤是不行的，他必须劳动锻炼，让自己的体质强壮，这样才能“以天然资质御外来病患”，也就是才能有进行“天然进补”的资本。

进补，无论是食补还是药补，都是针对虚证而言的。如果自己本来身体健康，脾胃很好，饮食正常，营养尚佳，体中并不虚，再用补药，不但会失去补的意义，造成浪费，而且有些药物还会破坏人体内部阴阳、寒热的平衡，轻者出现各种不良反应，重者反而会引起疾病。健康的中老年人，只要注意加强饮食营养，科学地安排好一日生活，经常进行体育锻炼，心情舒畅，胸怀畅达，有劳有逸，做到从精神上和日常生活上都很充实即可，不必再另外服用补品了。

● 心 虚 证

心是脏腑中最重要的器官，统管脏腑进行协调活动。心主神志，主血脉，其华在面，主汗，开窍于舌。心虚证指心气、心血不足所出现的证候。《圣济总录》卷四十三中指出：“心虚之状，气血衰少，面黄烦热，多恐悸不乐，心腹痛难以言，时出清涎，心膈胀满，善忘多惊，梦寐不宁，精神恍惚，皆手少阴经虚寒所致。”心气虚者心悸、气短、自汗，

活动时加重，心区憋闷，面色㿠白；苔白；舌质淡，脉细弱或结代。心阳虚除有心气虚证候外尚有形寒肢冷等，严重者心阳虚脱时，则大汗淋漓，昏迷不醒，四肢厥冷，脉微欲绝。心阴虚及心血虚都有心悸心烦、健忘、失眠多梦、脉细弱而数的症状，如兼见低热、盗汗、颧红、口干、舌干尖赤或口舌生疮者为心阴虚，如兼见舌质淡、面色苍白者为心血虚。心脾两虚者证见心悸健忘、失眠多梦、食欲减退、腹胀便溏、倦怠无力、面色萎黄、苔白、脉细。

心虚多汗不眠

处方及制法：猪心 1 具（带血破开洗净），人参（亦可用党参）、当归各 30 克（均洗净），加清水适量，炖至猪心熟透，去两味药，食猪心及汤。

方中加入酸枣仁、白芍各适量，可明显增强敛汗与安眠作用；心血虚较重者，可加入桂圆肉、枸杞子。

心脾两虚

证见食欲不振，面色萎黄，心悸怔忡，健忘失眠。

处方及制法：桂圆肉 250 克，大枣 250 克，共洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入姜汁适量和蜂蜜 250 克，搅匀，煮熟，待凉后装入瓶内即可。每次取桂圆肉、大枣各 6～8 枚食用，每天 2～3 次。

此方可健脾开胃，养心益智。

心脾两虚

证见多梦易醒、心悸健忘、头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华、舌淡、苔薄、脉细弱。

①处方及制法：远志肉 20 克，炒枣仁 20 克，石莲肉 20 克，水煎 1 小时，饮服，每日 2 次。

②处方及制法：桂圆肉 15 克，枸杞子 10 克，大枣 10 个，粳米 100 克，分别洗净；粳米入锅后加水煮开 20 分钟，加入桂圆肉、枸杞子、大枣，煮成稀粥食用。

③处方及制法：当归 15 克，党参 15 克，鳝鱼 500 克。将鳝鱼去头尾、内脏，与党参、当归（二药用纱布包好）和料酒、姜、葱、盐各适量同炖烂后食用。

心脾两虚，气血不足

证见乏力，食少脘满，睡眠欠佳，面色无华，四肢运动不遂。

处方及制法：党参、生地黄、茯苓各 100 克，白术、白芍、当归、桂圆肉各 80 克，冰糖 1500 克。将上药均切片，与冰糖共装入小瓦坛内，倒入白酒 3000 毫升浸泡，封严，每 3 日振摇 1 次，15 日后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日早、晚各 1 次。

心脾两虚，气血不足

证见神疲体倦、嗜卧食少、心悸怔忡、夜有盗汗、失眠健忘、多梦易惊、面色萎黄、舌质淡苔薄白，脉细弱。

处方及制法：人参（或党参）9克，黄芪9克，白术9克，茯神9克，酸枣仁9克，桂圆肉9克，木香6克，炙甘草5克，当归9克，远志6克，生姜3克，大枣5个，水煎，分2次服，每日1剂。

此方有补血养心、健脾益气的功效，为一般血少、用脑过度的常用方，还适用于妇女月经超前、量多色淡或淋漓不止，或心脾虚，大便出血等。对妇女子宫功能性出血、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血，以及神经衰弱等属于心脾两虚者，都可应用。

心脾气血不足

证见面色萎黄、肌肤干燥。

处方及制法：酸枣仁30克，桂圆肉15克，红糖10克，粳米100克。将酸枣仁、桂圆肉用清水洗净后，酸枣仁捣碎，用双层纱布包好，桂圆肉切成小粒，与淘洗干净的粳米一同入锅，加清水1000克，熬煮成粥，调入红糖即成，每日早餐温热食用。

此方有补益心脾、益血安神、悦色润肤的功效。

心脾两虚

证见不寐、健忘。

处方及制法：桂圆肉30克，糯米150克，共煮粥服食。

此方有补益心脾的功效，还适用于更年期综合征。

心脾阴血不足

证见食少、失眠。

处方及制法：黄精 50 克，猪瘦肉 200 克，葱、生姜、料酒、食盐、味精各适量。将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的小块，放入砂锅内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟，加味精少许，吃肉喝汤。

此方有养脾阴、益心肺的功效。

心脾两虚，思虑劳伤失眠

处方及制法：夜交藤 60 克，粳米 50 克，大枣 5 枚，白糖适量。将夜交藤入砂锅，加水 800 毫升，煎 20 分钟，去渣；再入粳米、枣、糖同煮为粥，每日早、晚温热服食，有良效。

心脾两虚型冠心病

证见头晕目眩、心悸气短、神疲乏力、失眠、面色㿠白。

处方及制法：党参 15 克，北芪 15 克，熟地 15 克，白术 15 克，云苓 15 克，酸枣仁 15 克，丹参 30 克，大枣 30 克，枳壳 15 克，枸杞子 15 克，淮山药 30 克，水煎服，每日 1 剂。

注意：感冒发热时勿服。

心脾不足，肺阴虚

证见心悸失眠、低热干咳。

处方及制法：莲子 50 克，百合 50 克，猪瘦肉 250 克，葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将莲子去芯，用清水把莲子、百合洗净；猪瘦肉切成长 3 厘米、厚 1.5 厘米的块；莲子、百合、猪瘦肉均放入铝锅内，加水适量，再加入葱、生姜、食盐、料酒，用武火烧沸，文火煨炖 1 小时，加入少量味精，食莲子、百合、猪肉，饮汤。

此方有益脾胃、养心神、润肺肾、去热止咳的功效。

心脾两虚并有内脏瘀血腹胀

处方及制法：桂圆肉 30 克，远志肉 15 克，丹参 15 克，水煎，加红糖后饮服，每日 2 次。

此方常服有补益心脾、活血化瘀的功效，同时还适用于冠心病、肺心病。

心脾气虚、肝气郁滞所致顽固性房颤

证见胸闷，心悸气短，动则气喘，面色萎黄，口干舌淡略青，苔白，脉弦细数。

处方及制法：香附 10 克，厚朴 10 克，白芍 10 克，党参 10 克、白术 10 克，云苓 10 克，黄芪 20 克，五味子 10 克，麦冬 10 克，酸枣仁 15 克，柏子仁 10 克，远志 10 克，丹参 15 克，龙骨 15 克，牡蛎 15 克，砂仁 6 克，焦三仙 10 克，山芋 10 克，山药 10 克，丹皮 10 克，泽泻 10 克，水煎

服，每日 1 剂。

心脾两虚阳痿

多因劳心过度，损伤心脾所致。证见阳痿、精神不振、心悸气短、夜寐多梦、面色不华、舌体胖大、质淡苔薄、脉虚或细。治宜补益心脾。

处方及制法：桂圆肉 15 克，鲜活黄母鸡 1 只（约 1500 克）。将鸡去毛及内脏，桂圆肉纳入鸡腹内，加入料酒、食盐各适量，隔水蒸 2～3 小时，至鸡烂后食用。每周食 2 只。

心脾两虚型外阴白斑

处方及制法：当归 15 克，党参 15 克，白术 12 克，黄芪 15 克，甘草 10 克，茯苓 15 克，远志 15 克，首乌 20 克，水煎服。同时辅以外用药：当归 30 克，赤芍 30 克。

心脾阴虚

证见虚火上炎、湿热蕴积、口腔反复溃疡。

处方及制法：生地 18 克，麦冬 15 克，石斛 12 克，木通 9 克，茵陈 15 克，白芷 6 克，金银花 15 克，牛膝 15 克，枳壳 9 克，甘草 6 克，水煎服。

心肝两虚，营血不足

证见常感头晕眼花、心悸失眠、面色萎黄、疲倦无力、

手足发麻、口唇及指甲无血色、妇女月经不调。

处方及制法：当归 12 克，白芍 9 克，川芎 6 克，熟地黄 12 克，首乌 9 克，枸杞子 9 克，丹参 9 克，桂圆肉 9 克，鸡血藤 9 克，水煎服，每日 1 剂。

心肺阴虚之咳嗽、痰少而兼心烦失眠

处方及制法：大雪梨 1 个，百合 10～15 克，冰糖适量。将雪梨洗净切块，百合洗净，同煮，加入冰糖，水沸 1 小时后，取汤饮服。

此方有滋润心肺、止咳安神的功效，可作为滋养调治之剂。

心肾虚弱

证见失眠、头晕、眼花、习惯性便秘。

处方及制法：鲜桑椹 30～60 克，加水适量，煎服。

心肾不足

证见精神不振、头晕健忘、声低懒言、动作迟缓、怠惰乏力、舌淡脉弱。

处方及制法：人参、茯苓、茯神、远志、龙齿、菖蒲、山茱萸、山药、熟地、枸杞、当归、杜仲、菟丝子各 9～15 克，水煎温服，2 日 1 剂，连服 3～6 个月，常有良效。如作预防性药养，每月缓服 3～5 剂。

心肾阳虚型中风后遗症

处方及制法：生地、黄芪各 30 克，山萸肉、巴戟天、肉苁蓉、石斛各 12 克，远志、菖蒲、麦冬、牛膝各 10 克，五味子、制附子、全虫各 6 克，水煎服。

心肾精血不足

证见心悸失眠、腰膝酸软。

处方及制法：栗子 10 个，桂圆肉 15 克，粳米 50 克，白糖适量。将栗子切成碎块与粳米同煮粥，粥将成时放入桂圆肉，食时加入白糖服用。

此方有补心肾、益腰膝的功效。

心胆气虚

证见失眠多梦、易于惊醒、胆怯心悸、遇事易惊、气短倦怠、小便清长、舌淡、脉弦细。

（1）处方及制法：银耳 5 克，高丽参 5 克，枸杞子 20 克，大枣 20 个，鸡汤适量。将银耳洗净，清水浸泡 30 分钟，大枣洗净，与枸杞子、高丽参、鸡汤共入砂锅，文火炖煮，熟后食用。

（2）处方及制法：猪心 1 个，入参、当归各 30 克。将猪心带血破开，入参、当归装入猪心内，加水适量，文火煮烂后去药，食猪心喝汤。

（3）处方及制法：酸枣仁 50 克，粳米 100 克。将酸枣仁研碎，水浸取汁 500 克，再将粳米淘洗干净，与酸枣仁汁

同入锅，煮成粥食用。

心胆气虚，心神失主

证见心悸频频，善惊易恐、坐卧不安、少寐多梦、舌苔薄白、脉象虚数或结代。

处方及制法：党参 12 克，茯苓 12 克，天冬 10 克，麦冬 10 克，五味子 10 克，炒枣仁 10 克，熟地 12 克，龙齿 15 克，甘草 6 克，朱砂面 1 克（分冲），水煎服。

心气阴两虚型冠心病

证见心悸、胸闷、气短、少寐、头晕。

处方及制法：党参 15 克，五味子 10 克，麦冬 15 克，丹参 30 克，枳壳 15 克，熟地 15 克，枸杞子 15 克，酸枣仁 15 克，熟首乌 30 克，郁金 15 克，水煎服，每日 1 剂。

注意：感冒发热时勿服。

心血虚

证见失眠、健忘、多梦、心悸。

（1）处方及制法：猪心 1 个，大枣 6 个。将猪心去筋切片，大枣去核，共煮汤，加调料食用，每日中午 1 次。

（2）处方及制法：当归 9 克，煎水，打入鸡蛋 2 个、红糖 50 克，煮熟食用，每日 1 次。

（3）处方及制法：羊肉 500 克，当归、黄芪、生地各 25 克，生姜片 25 克。将羊肉洗净后，切小块；当归、黄

芪、生地共包在纱布里，与羊肉一起加水煨，至羊肉将烂时，放入生姜片、食盐少许，待肉熟烂后食用。常食有益。

此方可补气养血、强壮身体。

心阴虚，肺阴虚

证见心悸、怔忡、心腹痛、咳嗽。

处方及制法：玉竹 40 克，猪心 1 个（约 450 克左右），葱白、姜丝、花椒、八角、白糖、味精、酱油、香油各适量。将玉竹纳于纱布口袋中，扎紧，放入砂锅中，加水，旺火煮沸 10～15 分钟，再放入猪心，煮成约八成熟，捞出，控干水分；再将此汁中放入酱油、八角、花椒，旺火煮沸入味，然后入白糖、葱段、姜丝、味精，煮成卤汁；再把猪心入于卤汁中，文火煮熟，装盘，淋上香油即可食用。

此方还可治胃阴不足之口渴、易饥，治消渴症（即糖尿病），久服可去面部黑斑、好颜、润泽、轻身不老。

心阳虚之顽固性失眠

证见心悸难眠、多梦易醒。

处方及制法：桂枝 12 克，炙甘草 6 克，糯米 50 克。将桂枝、炙甘草用纱布包好入锅，加水 500 毫升，浸透，煎 15 分钟，去桂枝、甘草，入糯米煮粥，每日早、晚温热服食。效果良好，屡试屡验。

肝 虚 证

肝是人体重要脏器之一，司理周身血液的调节、肌肉关节的屈伸以及情绪活动。肝藏血，性如风木，主筋，开窍于目。肝虚证指肝虚所出现的证候。《圣济总录》卷四十一中指出："肝虚之状，其病面青，善洁善怒，胁左有动气，按之牢若痛，不欲饮食，悒悒不乐，恐惕如人将捕之。"肝肾阴虚者可证见头晕目眩、目干、视物模糊、耳鸣、颧红、口燥咽干、五心烦热、腰酸腿软、遗精盗汗、舌质红、脉细弦。肝血虚除有肝阴虚之证候外，尚有口唇及指甲苍白、月经量少或闭止、舌质淡。

肝虚雀目

(1) 处方及制法：谷芽、麦芽各 20 克，鸭肚 2～3 个(切开洗净留鸭内金)，加水适量，煲至烂熟，加调味品食用。

(2) 处方及制法：枸杞子 20 克，芡实 30 克，大米适量，共煮至稠烂后加调味品食用。

此方还可治肝肾虚亏引起的各种虚性眼病。

肝虚目暗，多泪目眩

处方及制法：枸杞子 30 克，大豆 100 克，同煮粥服食。

肝虚远视无力

处方及制法：猪肝 1 具，葱白一小把，鸡蛋 3 个。将猪肝去筋膜切细，葱白去须切碎，共煮羹，将熟时，打入鸡蛋，食用。

此方有补肝、养血、明目的功效。

肝虚目眩

处方及制法：鸡肝 100 克，粳米 100 克。将鸡肝洗净切碎，加粳米煮粥食用。

肝虚

证见头晕、目花、夜盲。

处方及制法：猪肝 100 克，枸杞子 20 克，鸡蛋 1 个。将猪肝洗净切成片，枸杞子洗净，鸡蛋打入碗内；锅内加水烧开，放入少量的生姜和盐，先煮枸杞子，约 10 分钟后放入猪肝片，水沸后即可打入鸡蛋，稍煮即成，饮汤，食鸡蛋、猪肝和枸杞子。

此方有养肝、补血、明目的功效，还可用于贫血症的调养和治疗。

肝阴虚之慢性肝炎

处方及制法：鲜枸杞叶100克，粳米50克。将枸杞叶洗净，入锅加水600毫升，煎20分钟，入粳米，煮粥，每日早、晚温热服食。

肝阴虚之慢性肝炎

证见肝区隐痛、两目干涩、头昏乏力。

处方及制法：动物肝（猪、牛、羊、鸡肝均可）100—150克，粳米100克，葱、姜、盐适量。将动物肝洗净，沥去血水，切成小块，与粳米、葱、姜、食盐入锅加水，文火煮粥，每日早晨空腹温热顿食。

此方有补五脏、益气血之功效。

肝脾虚弱，水湿内阻之水肿、小便不利

处方及制法：青头公鸭1只，粳米适量，葱白3茎。将鸭去毛及内脏，切细煮极烂，加入粳米、葱白煮粥，或用鸭汤煮粥，随饭服食，每日1次。

此方有利水消肿、健脾保肝的功效。

肝脾血虚，年老体弱，病后血虚气弱

处方及制法：当归身35克，党参35克，母鸡1只（约1500克），生姜、葱、料酒、食盐各适量。将母鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净；当归、党参洗净切片，放入鸡腹内置砂锅中，加入葱、姜、料酒等，掺入适量的清水，武火煮至沸后，改用文火炖，至鸡肉烂熟脱骨，分餐食肉饮汤。

肝胃阴虚型胃病

证见肝区隐痛或硬痛，胃脘痞胀隐痛或灼痛，知饥而不欲食，甚或厌食不饥，口干口渴，每以食酸甘之品为适，或干呕泛恶，大便干燥，甚则几日一行，舌红无苔或苔少无津，脉细弱，右关脉无力，左关脉弦大。

处方及制法：北沙参 12 克，大麦冬 15 克，肥玉竹 15 克，乌梅肉 6 克，大生地 15 克，粉丹皮 10 克，金钗石斛 10 克，生白芍 10 克，枸杞子 12 克，大当归 12 克，生麦芽 30 克，生甘草 6 克，白豆蔻 10 克，川楝子 9 克，水煎服。

随证加减运用：胃痛较著、发热发辣、口苦心烦者加娑罗子 9 克、蒲公英 15 克、元胡索 9 克；渴而多饮者加天花粉 15 克、葛根 6 克；肝区胀痛伴两目干涩者加青陈皮各 6 克、山芋肉 9 克、女贞子 12 克、玫瑰花 9 克、没药 9 克；恶心呕恶、苔黄厚腻、湿热内蕴者加川黄连 6 克、紫苏叶梗各 9 克、鹅枳实 9 克、滑石块 12 克、绵茵陈 30 克、生薏仁 15 克；午后低热、手足心热者加地骨皮 20 克、制龟板 12 克、盐知柏各 6 克；大便干燥较甚者加鲜何首乌 30 克、黑芝麻 20 克、火麻仁 15 克、桃仁 10 克、杏仁 10 克，郁李仁 15 克、元明粉 9 克（冲）；体瘦神疲、头眩气短、大便不畅或便溏者加太子参 15 克、炙黄精 9 克、淮山药 12 克、炒扁豆 12 克、野於术 9 克。

肝肾虚

证见发须早白、便秘、阳痿早泄。

处方及制法：黑芝麻 30 克，核桃仁 50 克，大米 100 克，煮粥食。

此方有润肠、养血、补益肝肾的功效。

肝肾虚

证见头晕眼花、失眠、便秘、畏寒。

处方及制法：核桃仁 30 克（切碎），黑芝麻 20 克，一并下锅，炒后取出；与熟土豆泥 500 克、豆沙馅 100 克、山楂泥 50 克、白糖 50 克加水淀粉聚合切成方块，上笼蒸熟后食用。

此方老人常服可安神益智、补髓强筋、祛病延寿。

肝肾不足，病后体虚

证见须发早白、大便燥结。

处方及制法：淮山药 15 克，黑芝麻 120 克，玫瑰糖 6 克，鲜牛奶 200 克，冰糖 120 克，粳米 60 克。将粳米洗净，用清水浸泡 1 小时，捞出滤干；淮山药切成小颗粒；黑芝麻炒香。粳米、淮山药、黑芝麻共放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细茸备用。在锅内加入冰糖和清水适量，溶化过滤。将冰糖水放入锅内，继续烧开后，将芝麻水慢慢倒入锅内，加入玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅食用，每次食适量。

此方有滋阴补肾、益脾润肠的功效。中老年人常服，可健体强身，延年益寿。

肝肾亏虚视物昏花

（1）处方与制法：鸡肝1具，粳米100克，豆豉20克。将鸡肝洗净切碎，同粳米、豆豉共煮烂食用。

（2）处方及制法：桑椹500克（鲜品加倍），捣如泥，加入白糖500克、水适量，共熬，待糖液泛黄并能提起细丝时，倒在涂有香油的干净磁盘里，冷却后切成糖块，随时含服。

此方调理对肝肾阴亏者最为有效。

（3）处方及制法：青葙子30克，女贞子30克，鸡头2—3个，同煮服。

此方对肝血虚而虚火上浮所致的眼疾效佳，并有降血压的作用。

（4）处方及制法：红花10克，猪肝250克，共剁为泥，加芡少许蒸丸服。

此方对血虚兼瘀的眼疾有效；对白内障等眼手术后的充血情况有促其散尽之效。

肝肾不足

证见眩晕耳鸣，失眠多梦，头发早白。

处方及制法：鲜桑椹2500克，洗净，用布袋盛，绞取汁，缓火熬成薄膏，每服1调羹，每日3次。

肝肾两虚

证见咳嗽气喘、虚劳气短、面色萎黄。

处方及制法：灵芝草 10 克，水煎代茶饮。

肝肾气血不足

证见头昏耳鸣、视物不清、面容憔悴。

处方及制法：黑米 200 克，淘洗干净入锅，加水适量，用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，每日早、晚食用。

此方有补肾健脾、滋阴养血、益肝明目的功效。

肝肾虚所致腰酸膝软、久咳、乏力气短

处方及制法：鹌鹑 2 只，猪里脊肉 150 克，黄酒少许。将鹌鹑去头尾切成小块，猪里脊肉切片，入黄酒，用素油快炒，加酱、醋调味后食用。

此方有补益五脏、养阴清热的功效。

肝肾亏虚、气血不足所致慢性腰痛

处方及制法：川杜仲 15 克，黑豆 100 克，活鲫鱼 1 条(约 300 克)。将鲫鱼去鳞及内脏洗净；杜仲、黑豆加水适量，炖至黑豆熟，然后取出杜仲，放入鲫鱼炖熟，调味食用。

此方有补肝滋肾及活血功效。

肝肾亏虚、外受风寒湿邪侵袭所致坐骨神经痛

处方及制法：制乳香 12 克，制没药 12 克，当归 20 克，

川芎15克，丹参30克，玄胡索15克，杜仲15克，川断15克，鸡血藤30克，独活12克，威灵仙15克，川牛膝15克，地龙15克，甘草10克，水煎2遍混匀，每日早、晚分服，每日1剂。

肝肾亏虚

证见两胁隐痛、口苦咽干、手足心热、头昏耳鸣、失眠多梦、腰膝酸软、舌质红、少苔或苔薄黄、脉弦细。

处方及制法：南沙参30克，全当归10克，杭麦冬10克，甘枸杞子10克，熟地黄10克，杭白芍10克，制鳖甲10克，鸡内金10克，霍山石斛10克，北五味子5克，广郁金10克，青陈皮各10克，水煎服。

随证加减运用：口苦甚者加酒炒黄连以清热；失眠者加酸枣仁、琥珀以安神定志；腹胀纳差者加焦三仙以助运化；慢性肝炎早期肝硬化者加桃仁、红花、三七以活血通络。

注意：肝胆湿热及脾胃虚寒者忌服。

肝肾亏虚慢性腰痛

处方及制法：川杜仲18克，猪肾1对（洗净去筋膜，切片），生姜3片，加清水适量同煮，每日早、晚各1次，分食猪腰饮汤。

肝肾虚损腰痛

处方及制法：炒杜仲10～15克，猪肾1对，葱白、姜

丝、黄酒、精盐、味精、高汤各适量。将炒杜仲拣去杂质，清水洗净，控干水分，放入碗内待用；猪肾从中间剖开，除去白色筋膜和臊腥味，清水洗净；炒杜仲放入砂锅煮沸 30 分钟，使之煮成浓汁状，约为 100～150 毫升；杜仲浓汁和猪肾同放入带盖大碗中，浸泡片刻，然后放入葱白、姜丝、黄酒、精盐、味精、高汤之后盖住。再把大碗放入蒸笼或铝锅中，用大火蒸熟食用，喝汤食猪肾，1 天内分 2 次服完。

肝肾虚腰膝疼痛肢体畏寒

处方及制法：杜仲 100 克，羊肉 200 克（切成细丝），糯米（或大米）250 克，共煮粥食用。

肝肾两虚所致腰脊疼痛、足膝酸软

处方及制法：川杜仲、补骨脂各 15 克，核桃仁 50 克，大米 100 克。将川杜仲、补骨脂、核桃仁加水浓煎取药汁，加入大米，以小火煮粥，每日早、晚服食。

此方有补肾强腰的功效。

肝肾虚弱所致胆固醇高、动脉硬化肥胖

处方及制法：枸杞子 10 克，水煎，冲泡乌龙茶 3 克，饮用。

肝肾亏虚、脑髓不足所致老年痴呆

(1) 处方及制法：核桃仁 30 克，粳米 200 克，大枣 10

个，共洗净，煮粥服食，每日2次。

（2）处方及制法：黑芝麻30克，粳米100克，共洗净，以文火熬成粥，粥成后，加蜂蜜1匙搅匀，每日早、晚服食。

（3）处方及制法：枸杞子20克，小米100克，猪瘦肉30克，共洗净，放锅内熬粥，粥成后，加精盐少许调味服食。可常食。

（4）处方及制法：牛骨髓50克，黑芝麻50克，面粉500克，置铁锅中，文火炒至淡黄色，发出面粉固有的香味，取出晾凉备用。每次取油炒面40～50克，加红糖适量，用开水冲服。作为正餐或加餐食用均可。

（5）处方及制法：枸杞子、枣仁、桃仁、核桃仁、大枣各10克，糯米250克，混合放盆或大瓷碗中，加水适量置笼屉中蒸熟后食用。常食可健脑益寿。

肝肾阴虚

处方及制法：枸杞子30克，大米100克。将大米洗净，与枸杞子共煮粥，粥熟后加白糖适量食用。

肝肾阴虚迎风流泪

处方及制法：熟地15克，山药25克，枸杞子25克，女贞子15克，知母10克，菊花15克，五味子10克，夏枯草15克，白蒺藜10克，干姜10克，细辛10克，水煎服，每日1剂。

肝肾阴虚目昏

处方及制法：夏枯草、枸杞子各 10 克，水煎频服。

肝肾阴虚，两眼昏花

处方及制法：枸杞子、菊花各 9 克，熟地黄 24 克，山茱萸 12 克，干山药 12 克，泽泻 9 克，茯苓 9 克，丹皮 9 克，水煎服。

肝肾阴虚飞蚊症

证见眼前有细小的黑点飞动，像蚊虫一样，随眼睛的转动而动，但视力不受影响。

处方及制法：熟地黄 20 克，淮山药 15 克，白芍药 15 克，枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，当归身 10 克，牡丹皮 10 克，山茱萸 10 克，沙苑蒺藜 10 克，水煎服，每日 1 剂。

随证加减运用：热重火盛者，加知母 10 克、黄柏 10 克、泽泻 10 克。

肝肾阴虚失眠

处方及制法：桑椹、干地黄各 15 克，水煎服。

注意：便溏者忌用。

肝肾阴虚

证见头晕、耳鸣、视力减退、大便干燥。

处方及制法：白砂糖 500 克，干桑椹粉 200 克。将白砂糖放在铝锅中，加水少许，以文火煎熬至稠，入干桑椹粉，调匀，再继续煎熬，边熬边搅，至稠厚时停火，将糖倒在表面涂过食油的大搪瓷盘内，待稍冷，将其分割成条，再分割成块，随意食用。

肝肾阴虚白内障

处方及制法：菟丝子 15 克，五倍子 9 克，枸杞子 12 克，谷精草 12 克，女贞子 30 克，淮山药 12 克，水煎服，分 2 次服用，每日 1 剂。

肝肾阴虚腰膝酸痛、头晕目暗

处方及制法：枸杞子 50 克，羊肾 1 对（洗净，去筋膜，切碎），大米 100 克，共加水适量，以小火煮粥，分早、晚 2 次服用。

此方有补肾益精、养肝明目的功效。

肝肾阴虚

证见腰膝酸痛、阳痿、遗精。

处方及制法：海参 100 克，羊肾（或猪肾）1 对，同煮食。

肝肾阴虚型高血压

证见头晕、目眩、心悸、耳鸣、失眠多梦、手足心热、腰膝酸软、神疲健忘、舌红少苔、脉弦细。

(1) 处方及制法：甲鱼1只，麦冬、熟地各10克（放入纱布小袋中扎紧口），加调味品，共蒸煮，食甲鱼饮汤。

(2) 处方及制法：童子鸡1只，红花6克，枸杞子15克。将鸡洗净去内脏，红花、枸杞子纳入鸡腹内，加调味品，清蒸，食鸡、红花，枸杞子，饮汤。

(3) 处方及制法：海蜇、白萝卜等量切丝，加调味品，作为凉拌菜常食。亦可加入海带丝同拌。

此方有养阴生津降压的功效。

(4) 处方及制法：里脊肉250克，枸杞子20克，贡菊适量（拍碎洗净），共炒匀，加入调味品食用。

(5) 处方及制法：每天早晨空腹食用糖醋大蒜1～2头，并连带喝些醋汁，连服10～15天，可使增高的血压比较持久地下降。

肝肾阴虚，肝阳偏亢

证见高血压持续发作、头晕胀、耳鸣、躁急心烦，或面现红烘热、舌质偏红、脉弦微数。

处方及制法：黄芩、杜仲、生地各15克，生石决明(先煎)、钩藤（后下）各12克，甘菊花、山萸肉、牛膝各9克，丹皮6克，茯苓9克，水煎，分2次服，每日1剂，连服7～14剂。

肝肾阴虚肝炎后综合征

证见头晕耳鸣、烦躁易怒、右胁肋部隐隐灼痛、腰膝酸软、口干便秘、尿黄短、舌质红苔少、脉弦细数。

处方及制法：知母 12 克，黄柏 10 克，生地 12 克，丹皮 12 克，枸杞子 15 克，龟板 15 克，山萸肉 12 克，白芍 20 克，玄参 12 克，水煎服。

此方有清虚火、益肝肾的功效。

肝肾阴虚糖尿病

(1) 处方及制法：鳝鱼 250 克，猪瘦肉 100 克，蚕茧 10 个，水 1000 毫升，慢火煎至 500 毫升，用以佐餐，每日 1 次，1 个月为 1 个疗程，可连服 3 个疗程。

(2) 处方及制法：枸杞子 15 克，兔肉 250 克，青菜、食油、盐各适量，共炖熟，饮汤食肉，每 2 日 1 次，连服 15～20 次。

肝肾阴虚、风阳上扰、气血逆乱之中风证

处方及制法：怀牛膝、代赭石各 3 克，生龙骨、生牡蛎、生龟板、生杭芍、玄参、天冬各 24 克，川楝子、生麦芽、茵陈各 6 克，甘草 5 克，水煎服。

肝血虚少，目昏眼花

处方及制法：鲜地耳 60～120 克，猪瘦肉 200 克（切小

块），加食油、酱油、盐各适量调匀，煮成菜食用。常食有效。

肝血虚

证见头晕、目眩、手足麻木、夜梦纷纭。

（1）处方及制法：鲜桑椹1000克，糯米500克。将桑椹洗净捣烂挤取汁，以汁同糯米共同酿成酒，每日适量佐餐食用。

（2）猪瘦肉100克，阿胶6克。猪肉加水炖熟后入阿胶炖化，低盐调味，饮汤食肉。

肝血虚，肾气弱，外风侵袭而致多泪

处方及制法：何首乌24克，枸杞子15克，黄精10克，沙苑15克，五味子10克，女贞子15克，金银花10克，杭菊花10克，水煎服，隔两天服1剂，20剂为1疗程，可服多个疗程。

此方有养肝补血、补益肾气、兼顾清疏去风的功效。

肝血虚，肾气虚衰

证见头痛、眩晕、癫痫。

处方及制法：枸杞子50克，羊脑1具，葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将枸杞子拣选洗净，羊脑洗净（注意不要把羊脑碰破），放入铝锅内，加水适量，放入食盐、葱、生姜、料酒，隔水炖熟，撒入味精后食用。

此方有补肝肾、益脑、安神、强身的功效。

● 脾(胃)虚证

脾和胃主管饮食的消化吸收，是维持人体生命活动的重要器官，故中医有脾胃为“后天之本”的说法。脾主运化、益气、统血，主四肢、肌肉，脾气主升，喜燥恶湿。胃主受纳和腐熟，胃气主降，喜润恶燥。脾虚证指脾气、脾阳、脾阴不足所出现的各种证候。胃虚证指胃气虚、胃阴虚所出现的病症。《圣济总录》卷四十四指出：“脾虚，论曰脾象土，位处中焦，主腐化水谷，通行营卫，脾气和则可以埤诸脏，灌四旁。若虚则生寒，令人心腹胀满，水谷不消，噫气吞酸，食辄呕吐，霍乱泻利，四肢沉重，多思气结，恶闻人声。”《脉经》卷二指出：“胃虚……病苦胫寒不得卧，恶寒淅淅、目急、腹中痛、虚鸣……时寒时热，唇口干，面目浮肿。”脾胃虚弱（脾气虚、胃气虚）证见面色萎黄、倦怠无力、食欲减少、胃脘满闷、嗳气吐酸、胃痛喜按、食后痛减、腹胀便溏、舌淡苔白、脉濡弱，或见呕吐、浮肿。脾胃虚寒（脾阳虚、胃阳虚）指脾胃虚弱证候兼有寒象，如胃腹隐痛不止，喜热喜按，口泛清水，呃逆呕吐，食欲不振，食后胀满，久泻不止，肢冷乏力；或见尿少浮肿，皮肤黄而晦暗，白带清稀而多；舌淡，苔白滑或白腻，脉沉细无力。脾虚湿困（湿困脾阳、寒湿困脾）者轻则脾虚兼见湿的证候，重则脾阳虚兼见寒湿的证候，一般证见饮食减少，胃脘满

闷，恶心欲吐，口粘不渴或渴不欲饮，头重如裹，身困体沉，腹泻肢肿，或皮肤晦暗发黄，白带多，舌苔厚腻，脉缓。脾肾阳虚证见身疲乏力，少食懒言，肢冷便溏，腰寒畏冷，甚至黎明即泻（五更泻），浮肿或腹水，舌苔白，脉细尺弱。

脾虚

（1）处方及制法：腐竹 60 克，粳米 150 克，同煮成粥服食。

此方有清肺养胃的功效。

（2）处方及制法：穿心莲子米 50 克，大枣 5 个，粳米 200 克，同煮粥服食。

此方有清热健脾的功效。

（3）处方及制法：生山药（打碎）100 克，桂圆肉 20 克，炮姜炭 6 克，三七粉 6 克。将桂圆肉、炮姜炭先煮 30 分钟，去姜渣，再加入三七粉和山药，慢火煮成粥，酌加红糖，调匀后服食。

此方有健脾、活血、温中、益心的功效。

脾虚不思饮食

处方及制法：茶叶 5 克，大枣 10 个。将大枣捣作枣泥；沸水冲泡茶叶，7 分钟后加入枣泥，饮服。

脾虚食欲不振，腔腹虚胀

处方及制法：山楂 20 克，山药 20 克，共煮食。山楂味酸，食时可加适量红糖。

脾虚

证见腹胀、消化不良、食欲不振、不寐、耳鸣。

处方及制法：陈皮 9 克，云苓 15 克，礞石 18 克，莲子 30 克，红糖适量。将陈皮、云苓、礞石入水共煮，去渣，再入莲子煮，熟后加红糖食用。

此方有理气健脾、补肾的功效。

脾虚寒湿致慢性牙龈出血

处方及制法：花生米 100～500 克，大蒜 50～100 克，放瓦煲内煲熟后服食。如胃纳尚佳，可隔天煲 1 次，连服 2～4 次显效。

脾虚湿盛型口腔溃疡

常因饮食伤胃而诱发，好发于唇内、两颊部，伴有脘腹不舒、大便或溏或泻、口淡无味或微苦、舌质淡、苔白腻或舌尖红、苔腻微黄、脉弱无力或弦滑等。

处方及制法：苍术 15 克，五倍子 9 克，黄柏 9 克，砂仁 9 克，甘草 3 克，水煎饭后服，每日 1 剂。

脾虚便溏

处方及制法：赤小豆、薏苡仁各 60 克，用高压锅同煮成粥，长期食用。

此方还可治热毒疖肿、单纯性肥胖症。

脾虚便溏，大便次数多

处方及制法：山药、扁豆、薏苡仁、大枣，选其中二、三种酌量煮食，可加红糖适量调味。

脾虚腹泻

（1）处方及制法：栗子肉 30 克，大枣 10 个，茯苓 12 克，大米 60 克，共煮粥，加白糖适量食用。

（2）处方及制法：薏苡仁 30～50 克，大米 80～100 克，大枣 10 个，加水同煮粥，熟后调入白糖适量服食。

随症加减运用：痰湿较重、胃脘胀满者减红枣。

此方有上清肺热，下理脾湿，益气和胃的功效。

注意：神经衰弱、失眠症患者不宜服食。

（3）处方及制法：榛子仁炒焦黄，研细末，每次 1 匙，空腹以大枣汤调服，每日 2 次。

此方有开胃、助消化作用，虚人宜食。

（4）处方及制法：山药 250 克，大米 250 克。将山药去皮，斩成细丁，下锅水煮 10 分钟，加淘洗过的大米，再烧 20 分钟即成，温服。

此方有补肾精、固肠胃之功效，还可治肾虚遗精、滑精、慢性肾炎、糖尿病等症。

（5）处方及制法：猪皮 48 克，白蜜 48 克，白米粉 30

克。将猪皮加水煎熬至烂熟，然后加入白蜜、白米粉，搅匀，熬香，1日分6次温服。

此方有滋阴润燥、利咽和脾的功效，也适用于虚火上炎之咽痛、咽干。

(6) 处方及制法：莲肉（去芯）300克、粳米（或糯米）500克，白糖适量。将莲肉加水煮烂，捣碎成泥；粳米（或糯米）水浸2小时，淘净，与莲肉相拌，置瓷盆内隔水煮熟，稍凉压平切块，撒白糖一层，每日早、晚作点心食用。

此方有补脾涩肠、养心益肾的功效，还可治崩漏带下、遗精淋浊。

(7) 处方及制法：茯苓适量磨成粉，每次取15克，同粳米50克煮粥服食。

此方还适用于老年性浮肿、肥胖、小便不利等症。

(8) 处方及制法：茯苓12克，白术10克，水煎服。或共研细末，分3次吞服。

(9) 处方及制法：荔枝干肉6个，淮山药15克，大枣6个，莲子20克，白扁豆15克，共洗净入砂锅煮粥食用。

注意：阴虚火旺及便秘者忌食。

(10) 处方及制法：黄芪20克，切薄片，加水1500毫升，煮沸15分钟，滤渣取汁代茶饮。

此方还可治内伤劳倦、气衰血虚之头晕。

(11) 处方及制法：煨熟葛根10克，白术10克，党参10克，陈皮6克，五倍子10克，水煎服，每日1剂。

脾虚泄泻

证见泄泻、食欲不振。

处方及制法：莲米 40 克，糯米 30 克，山药 20 克，鸡内金 10 克，共洗净，加水同煮为粥，待熟后加白糖适量调味服食。

脾虚泄泻，不思饮食；肺虚咳喘；肾虚夜尿频多

处方及制法：鲜山药 50～100 克（干山药片 30 克），糯米（或粳米）150 克。将山药刮去外皮切块，与糯米（或粳米）共煮粥温热服食，早、晚各 1 次。

此方有健脾补肺、滋肾固精的功效。

脾虚腹泻

处方及制法：扁豆 15 克，莲子 15 克，焦术 15 克，升麻 10 克，柴胡 5 克，诃子 10 克，肉桂 10 克，白术 10 克，党参 10 克，水煎服。

脾虚慢性腹泻

处方及制法：糯米 500 克，淮山药 60 克，共炒熟研成粉，每晨取 4 匙，加白糖 1 匙，胡椒粉少许，开水调服。

脾虚久泻

(1) 处方及制法：粳米饭锅巴适量，炒焦，研成细末内服。

此方也可治食积腹痛，疗效明显。

（2）处方及制法：黄肥壮牛肉 10 公斤，洗净水煮成肉糜，去滓滤取其汁，再熬成琥珀色收贮之。寒月温服，每饮 1 小杯，逐渐加量，久服有效。

此方古名“天霞膏”，亦可治中风偏瘫、口眼歪斜、痰涎壅滞。

（3）处方及制法：莲子、芡实米各 60 克，鲜荷叶 1 角，糯米适量，共煮粥服食。

此方兼能安神，还能治疗遗精、白带过多和心悸失眠。

注意：发热初起、大便干结、消化不良者忌用。

脾虚泄泻、久痢，小便频数

处方及制法：山药 250 克，用清水浸泡，加水煮烂食用。

脾虚腹泻，久痢，消渴，小便频数

处方及制法：山药 250 克，莲子 20 克，共用清水泡透，加水煮烂食用。

此方有健脾除湿止泻之功效。

脾虚腹泻，体质虚弱

处方及制法：桂圆肉 15 克，大枣 5 个，粳米 100 克，共煮粥。如喜食甜者，可加白糖少许。每次用量不可过大，根据个人食量，每日早、晚各热服 1～2 碗。

注意：服时若量过大会引起中满气壅；凡风寒感冒、恶寒发热，或舌苔厚腻者忌用。

脾虚久泻，体质虚弱

处方及制法：百合、淮山药、莲肉、薏苡仁、芡实、白蒺藜各500克，轧细末；粳米粉3公斤，糯米粉3公斤，砂糖500克（数量可按需要成比例增减）。将药末与粳米粉、糯米粉、砂糖混合拌匀，淋入开水，拌合，干湿适当，以握能成团、触能散开为宜，上蒸笼蒸熟，即可食用（粳、糯二米粉之比例可按各人口味调配，糖尿病人可不加糖），以食欲决定每次食量，一般100克左右。

此方有健脾止泻、增进食欲、益肾补肺、安神宁心的功效。对心悸、失眠、尿频、遗尿、白带及慢性胃炎、慢性结肠炎、高血脂、糖尿病，都有较好的疗效。男女皆宜。长年食用，更有延年益寿之功。

脾虚湿困食少泄泻

处方及制法：扁豆10克，薏苡仁10克，藿香6克，煎汤服。

此方还可治水肿腹胀、风湿痹痛。

脾虚湿困纳呆泄泻

处方及制法：薏苡仁30克，粳米100克，共煮粥，加入白糖适量食用。

此方还可治下肢浮肿、筋脉拘急等症。

脾虚久泻，肾气虚

证见泄泻、精关不固、遗尿、小便频数、尿浊。

处方及制法：生芡实、麦麸炒至黄色，备用。每次取15～20克、粳米（或糯米）30克，置砂锅内，加水500毫升，文火煎至微滚到沸腾，以粥汤稠而上见粥油为度，温热服食，每日早、晚各1次。

脾虚咳嗽，乏力

处方及制法：莲子芯2克，生甘草3克，开水冲泡代茶饮。

此方有健脾的功效。

脾虚痰浊肥胖

处方及制法：荷叶12克，泽泻15克，茯苓15克，草决明15克，薏苡仁15克，防己15克，白术12克，陈皮10克，水煎服。

脾虚带下

证见带下色白，质较粘稠，绵绵不断，面色㿠白，四肢不温，精神疲倦，大便溏薄，两足浮肿，舌淡，苔白而腻，脉弱而缓。

（1）处方及制法：生扁豆（去皮）50克，白糖50克，共炖汤饮，扁豆仁可食。每日1～2剂，连用数日。

（2）处方及制法：猪肚1个，鸡冠花30克。将猪肚清洗干净，装入鸡冠花，以线扎牢，入锅内煮熟，调味，吃猪肚喝汤。

（3）处方及制法：白果仁10克，冬瓜子30克，莲子15克，共炖汤饮，每日1剂，连用7～10日。

（4）处方及制法：薏苡仁60克，茯苓粉15克，加水适量煮粥食用。每日1剂，连服7～10日。

（5）处方及制法：薏苡仁、山药、莲米各30克，文火煮熬成羹服食，每日1剂，连服7日为1疗程。

脾虚阳气不足

证见久泄不止、腰膝疼痛。

处方及制法：羊肉500克，苹果5个，豌豆50克，芡实粉1000克。将羊肉、苹果、豌豆同煮熬汤过滤，再用汤和芡实粉做成饵子，并将羊肉切碎与饵子同煮，入葱、盐后食用。

此方有补肾益精气的功效。

脾虚消瘦，全身无力

证见懒于活动，或食欲不振，稍吃生冷油腻则呕吐腹泻；或腹部疼痛难忍，连及心胸，不可用手触摸。

处方及制法：猪肚1个，人参15克，干姜6克，花椒6克，糯米100克，葱白7根。将猪肚用水反复洗净，人

参、干姜、花椒装入猪肚内，再灌入糯米、葱白，把猪肚缝合，置铁锅中，加水适量，微火煮烂熟，空腹温食，吃药米饭及猪肚，每日 1 剂，一般 3 剂即可。

脾虚浮肿

处方及制法：泥鳅 30 克，大枣 5 个，加水适量炖熟，加作料调味后食用。

此方有健脾利水的功效。

脾虚水肿

处方及制法：赤小豆 50 克，煮汁服用。

此方专攻下身之水。

脾虚水肿

证见水肿、无力、腹胀、便溏、尿少。

处方及制法：山药 50 克，赤小豆 50 克，粳米 100 克，共煮粥服食。

脾虚水肿，肾虚遗精

处方及制法：老鸭 1 只，芡实 100～150 克。将芡实放于洗净的鸭腹内，入瓦锅加清水适量，文火煮至肉烂，加食盐调味服食。宜常食用。

此方有滋阴养胃、健脾利水、固肾涩精的功效，还可治

糖尿病、骨蒸劳热。

脾虚湿盛，水湿溢于肌肤

证见一身悉肿，腹胀短气、小便不利、饮食纳少、口中无味、苔白有津、脉沉滑。

处方及制法：桑皮、生姜皮、大腹皮、茯苓皮、陈皮各等份，研末服，用水煎服亦可。

随证加减运用：上半身肿盛者，加羌活、防风；下半身肿盛者，加防己、薏苡仁；小便发热者，加滑石、木通；小便清长而肢冷者，加干姜、附片。

脾虚湿热糖尿病（Ⅱ型Ⅱ期）

证见怕热喜凉，胸脘腹胀、渴不多饮，肌肉酸胀、四肢沉重、浮肿、头部发胀。

处方及制法：苍术 10 克，黄柏 10 克，薏苡仁 20 克，牛膝 10 克，茯苓 15 克，厚朴 10 克，茵陈 20 克，葛根 10 克，水煎，早、晚分服，每日 1 剂。

脾虚血弱，元气不足

证见面色萎黄、形体消瘦。

处方及制法：人参 10 克，山药 50 克，大枣 10 个，猪瘦肉 50 克，小米 100 克。将猪瘦肉切片，与山药、红枣、小米一同煮成粥，另煎人参水兑入，早晨空腹食用，每日 1 剂。

此方有益气养血、悦色、丰肌的功效。

脾虚血弱（血小板减少性）紫癜

处方及制法：柿叶 50 克，剪碎放入有盖茶杯内，冲开水泡，1 天饮完。

此方有健脾去癜的功效。

脾胃虚弱

（1）处方及制法：花生仁 30 克，炒熟佐餐，或饭后嚼细用开水冲服。

（2）处方及制法：牛奶 500 毫升，大米 150 克，用文火慢慢焖熟后服食。

此方有健脾和胃的功效。

（3）处方及制法：鲫鱼 1 条（重约 500 克），清油 30 克，油菜 50 克，猪肉片、胡萝卜片、冬菇片各适量。将鱼在清油中炸成火红色捞出，用清油、姜、葱、蒜炝锅，放入肉片、胡萝卜片、冬菇片炒一下，然后放入酱油、醋、白糖、炸鱼、肉汤，烧开，用小火收汤，最后加油菜。把鱼取出放在盘内；锅内再放入味精，用淀粉勾芡，浇在鱼身上即可食用。

此方有利水消肿、补虚健脾的功效，还适用于肾性水肿、营养不良性浮肿、糖尿病、脱肛、子宫下垂等症。

（4）处方及制法：炒白扁豆 100 克，薏苡仁 100 克，粳米（或小米）100 克，同煮至米熟豆烂后服食。

此方有健脾益胃、清暑止泻的功效。

(5) 处方及制法：莲米（去芯）、芡实（去壳）各 60 克，鲜荷叶 1 块，糯米适量，共煮粥服食。

(6) 处方及制法：生晒参 10～30 克（或党参 50～90 克），白术、茯苓、黄芪、淮山药各 50～100 克，陈皮 10～30 克，木香 10～20 克，砂仁 10～20 克，山楂 30～60 克，炙鸡金 30～50 克，生麦芽、生谷芽各 100～300 克，炙甘草 10～30 克，大枣 250～500 克，炒薏苡仁 50～100 克，扁豆 50～80 克，加水浓熬取汁，加入冰糖和饴糖各 500 克，用文火收膏备用。自冬至日开始服用，每次 1 匙，用开水冲服，每日 2 次，约 1 个月服完（最好在立春前服完）。

注意：服药期间忌食萝卜、茶叶、虾、蟹及辛辣的食品，脾胃功能差的宜少食豆类，患有急性传染病、感冒、肺炎、腹泻等症时停服，脾虚湿重者勿服。

脾胃虚弱，消化不良

(1) 处方及制法：板栗去壳取仁，磨粉蒸煮成板栗糕，常食。

(2) 处方及制法：莲米、大米各 200 克（炒熟），茯苓 100 克，共研细末，与白糖适量拌匀，打压成糕，每次服食 50 克，每日 1～2 次。

此方对年老体弱者还有补益作用。

脾胃虚弱

证见消化不良，嗳气、胃痛。

处方及制法：佛手柑 20 克，粳米 100 克，冰糖适量。

将佛手柑煎汤去渣；粳米加水适量煮粥，粥成后加入冰糖并入佛手柑汤稍煮，食用。

此方有清香开胃、理气止痛的功效。

脾胃虚弱

证见胃中不适，泛酸，或隐隐作痛。

处方及制法：白蜜 30 克，每晨空腹服用，连服 1 个月。

脾胃虚弱，消化不良

证见食欲不振、消化不良、身体瘦弱。

处方及制法：党参 30 克，淮山药 50 克，老姜 15 克，鸭肉 200 克，共放入砂锅中炖熟后食用。

脾胃虚弱

证见食欲不振、虚寒呕逆。

处方及制法：羊肉 250 克、粳米（或糯米）100 克。将羊肉切成颗粒状，与粳米（或糯米）同煮，加入生姜、花椒、葱花、食盐、味精等作料各适量，趁热服食。

此方有壮胃健脾之功效。

脾胃虚弱

证见食欲不振、营养不良。

处方及制法：牛肉 500 克，花生仁 200 克，陈皮 6 克，

山楂 30 克，共入砂锅，加水适量，旺火烧沸，改用文火煨至熟烂，调入盐和糖，即可食用。

此方可健脾开胃、增强食欲，久服能增进健康。

脾胃虚弱，不思饮食

处方及制法：淮山药、白术各 30 克，人参 1 克，共研为细末，煮白面糊为丸，如小豆大，每服 30 丸，每日 2～3 次，有良效。

脾胃虚弱

证见食欲不佳、营养不良。

处方及制法：净鸭 1 只，陈皮 6 克，奶汤、鸡汤、料酒、酱油、胡椒粉各适量。将鸭加水煨炖，稍烂取出，晾凉拆去鸭骨；把拆骨鸭胸脯朝上放在搪瓷盆内，再将炖鸭的原汤、奶汤、鸡汤烧沸，加料酒、酱油、胡椒粉搅匀，倒入搪瓷盆内，陈皮切丝放在鸭的上面，入蒸笼蒸 30 分钟即可食用。

此方可健脾开胃、养身补虚。

脾胃虚弱，大便稀薄

处方及制法：干扁豆 50 克，粳米 100 克。将干扁豆用水浸透煮酥，与粳米同煮为粥食用。

此方有清暑化湿、健脾止泻的功效，也适用于暑天肠胃不适者。

脾胃虚弱型溏泄

证见大便时溏时泻，大便中挟有不消化的食物，稍进油腻之物，则大便次数增多，腹胀食少，面色萎黄，肢倦乏力，舌淡苔白，脉象细弱。

处方及制法：党参、白术、茯苓、炙甘草、扁豆、山药、陈皮、桔梗、莲子肉、薏苡仁各10克，砂仁、木香各6克（后下），水煎服，每日2次。

脾胃虚弱久泻

处方及制法：大枣10～30个，煎汤饮用，每日1剂。也可取大枣常食。

脾胃虚弱，慢性腹泻

（1）处方及制法：牛肉适量，煮浓汁饮服。

（2）处方及制法：党参9克，茯苓9克，白术9克，山药9克，诃子9克，炙甘草9克，莲肉9克，赤石脂15克，水煎服。

脾胃虚弱

证见食少久泄、食积。

处方及制法：炒扁豆、山药各2份，粳米1份，煮粥服食。

此方有健脾和胃、消食化积的功效。

脾胃虚弱

证见消化不良，长期腹泻。

处方及制法：大枣 10 个，淮山药 30 克，炒扁豆 15 克，莲子 9 克，鸡内金 2 只，水煎服。

脾胃虚弱或虚寒所致泄泻

处方及制法：大米 120 克，栗肉、白扁豆、山药各 30 克，共煮粥服食。

脾胃虚弱、水湿内停之水肿

证见小便不利、水肿胀满、心悸失眠。

处方及制法：黄芪 20 克，茯苓 30 克，粳米 100 克，加水适量共煮粥，粥熟时加白糖（或红糖）适量调匀即可，每日早晨空腹温热食用。

此方有补脾和中、利水消肿之功效。

脾胃虚弱，干咳无痰，肺痨咳血

处方及制法：黄精 15－30 克，糯米 100 克。将黄精煮汁，浓缩后除去药渣，同糯米一起煮，粥熟后加白糖适量调味服食。

脾胃虚弱，咳喘日久，气短乏力

证见食欲不振、大便溏软、浮肿、平素痰多。

处方及制法：茯苓10克，山药10克，面粉适量，白糖少许。将茯苓研成细粉，与面粉、白糖一起，加水适量，调成糊，再加入山药泥，用微火在平锅里摊烙成极薄煎饼，经常食用。

脾胃虚弱，暑泻湿痢

处方及制法：白扁豆100克，党参10克（切成细片），糯米100克，共加水煮粥，作为早、晚餐或点心服食。

此方有健脾益胃、消暑化湿、补脾止泻的功效。

脾胃虚弱，不思饮食

处方及制法：鲫鱼250克，胡椒少许，生姜3片，橘皮6克。将鲫鱼洗净切碎，入胡椒、生姜、橘皮，加水2000毫升，共煮熟食用。

此方有健脾温胃、增进食欲的功效。

脾胃虚弱，食少便溏

处方及制法：茯苓粉15克，粳米50克，同煮为粥，每日早、晚食用。

此方有养心健脾、利水渗湿的功效，还适用于心神不宁、失眠健忘、水湿停滞的浮肿、肥胖、小便不利等症。

脾胃虚弱

证见食欲不振、泄泻、贫血、失眠、少气懒言。

处方及制法：生晒参 5 克，大枣 7 个，共放在瓷碗中，加盖，隔水炖熟，于临睡前 1 小时服用。

脾胃虚弱

证见胃痛、呕吐、呃逆、脘闷不食、乏力、小便不利、水肿。

处方及制法：鲫鱼 500 克，白糖 50 克，醋 50 克，酱油 50 克，香油 50 克，味精 10 克，盐 5 克，花椒、大料各 10 克，桂皮 5 克，料酒 20 克，葱 50 克，蒜 50 克，姜 25 克，清汤 100 克。将鲫鱼去鳞、腮，开膛去内脏，洗净后备用；葱切成长段，姜切片，蒜去皮切片，将醋、糖、酱油、料酒调成料汁。锅内先垫一个竹篱子，把鱼头贴在锅边，尾放在中央，顺着一个方向码一圆圈（中央留个小孔），在鱼上面撒上葱、姜、蒜、花椒、大料、桂皮，按一层鱼一层调料的顺序直至把鱼和调料放完。将香油倒在锅内，使鱼的周身沾上油，然后把调好的料汁倒入锅内。把锅置旺火上烧开，并盖上一个比锅略小的瓷盘，改用文火煨，煨时要让瓷盘周围往外冒汤，煨 3～4 个小时，待汤汁收干，鱼骨酥烂后离火。鱼出锅码在方盘内，将原汤浇在鱼上，晾凉后即可食用。

脾胃虚弱，体质虚弱

证见腰痛、冬日怕寒、脚冷。

处方及制法：狗肉 250 克，生姜 3 片，粳米（或糯米）适量。将狗肉洗净，切成小块，加生姜、粳米（糯米）同煮粥，秋冬季每日早、晚餐温热服食。

注意：凡有阴虚内热、多痰、多火症状者须慎食。

脾胃虚弱，少气乏力，精神萎顿

处方及制法：大枣 20 个，人参粉 4 克。将大枣煮熟去核捣泥，拌入人参粉，布包入饭中，蒸熟后连饭食用。

注意：凡脘腹胀满、消化不良、舌苔偏厚者忌用。

脾胃虚弱，病后体虚

（1）处方及制法：人参 3～5 克，鸡 1 只。将人参放入鸡肚内，炖熟吃肉饮汤。

（2）处方及制法：西洋参 3 克，鸽肉（或鹌鹑肉）适量，一起炖食。

注意：此方宜于夏季服用。

（3）处方及制法：人参 3～5 克，羊肉 250 克，共炖，熟后食用。

注意：此方宜于冬季服用。

脾胃虚寒

处方及制法：薏苡仁 50 克，干姜 9 克，白糖 50 克。将薏苡仁、干姜加水适量煮成粥，再调入白糖食用。

此方有温中健脾的功效。

脾胃虚寒，精神不足

处方及制法：当归 10 克，白芍 10 克，白术 10 克，党参 15 克，肉桂 5 克，羊肉 500 克，加水同炖 1～2 小时，调味食用。

注意：此方适用于女性。

病后脾胃虚寒，少食纳呆

处方及制法：鲤鱼 500 克，去鳞及内脏，加水煮至鱼烂熟，入胡椒、食盐少许调味，饮汤食肉。

脾胃虚寒，消化不良

处方及制法：大枣 100 克，生姜 20 克（切丝），共煮熟，每日吃 3 次。常食有效。

脾胃虚寒，兼有痰湿，口中唾液增多

处方及制法：党参 15 克，干姜 10 克，炒白术 10 克，姜半夏 10 克，陈皮 10 克，炙甘草 6 克，鲜生姜 3 片，大枣 10 个，水煎服，每剂煎 2 次，每日早、晚各服 1 次。一般服药 5～10 剂，即可生效。

此方有温中健脾、和胃化痰的功效。

脾胃虚寒

证见反胃、消化不良、腹部隐痛。

处方及制法：羊肉 500 克，薏仁、茴香、生姜适量，同炖熟后食用。常食有效。

脾胃虚寒胃痛

(1) 处方及制法：党参 10 克，大枣 10 个，煎汤代茶饮。

(2) 处方及制法：大枣 15 个，粳米（或糯米、小米）100 克，同煮粥，粥稠后趁热服食。

(3) 处方及制法：白扁豆 100 克，粳米 100 克，同煮为粥，粥熟后加食盐适量服用。

(4) 处方及制法：粳米 100 克，牛肉松 25 克（其他肉松也可）。将粳米加水煮粥，粥熟后加入肉松调匀趁热服食。

脾胃虚寒，胃部胀痛

处方及制法：大枣 500 克，生姜 150 克。将生姜切片，与大枣同煮熟，每日吃大枣 10 枚、生姜 2 片，饮汤。

脾胃虚寒，腹痛胁痛

处方及制法：当归 30 克，生姜 15 克，羊肉（切块）250 克，加水煎至羊肉烂熟，去渣取汁服用，连服 3～5 天。

此方还可治气血不足、腹中寒疝之症。

脾胃虚寒

证见腹中时痛，喜得温按，按之痛减，或腹中寒冷，便溏，口不渴，舌苔白，舌质稍淡，脉沉缓弱。

处方及制法：桂枝 6 克，炙甘草 3 克，大枣 4 个，白芍药 12 克，生姜 9 克，饴糖 18 克，水煎服。

随证加减运用：血虚者加当归；气虚自汗、倦怠乏力者加黄芪；挟食滞者加焦三仙。

脾胃虚寒，中阳不振

证见胃脘疼痛绵绵、喜温喜按，遇寒或饥饿加重，得温或食后稍减，泛吐清水，舌淡，脉细弱。

处方及制法：当归 10 克，生姜 50 克，羊肉 100 克，均切细片，炖至肉熟，去当归，加入盐、胡椒粉少许，再炖片刻，吃肉喝汤。一般 10 剂有效。

脾胃虚寒泄泻

证见泄泻日久、日夜无度、气短、浮肿、手足颤抖、面色暗滞、舌干、苔白、脉沉弦。

处方及制法：西党参、炒白术、云茯苓各 10 克，姜半夏 7 克，广陈皮、西砂仁各 5 克，炮姜炭、肉豆蔻（煨）、上油桂、炙甘草各 3 克，北五味子 2 克，水煎，分 2 次服，每日 1 剂。

脾胃虚寒遗尿，老年耳聋

处方及制法：狗肉 250 克，黑豆 30～60 克，共炖烂后服用。

脾胃虚寒水肿

处方及制法：苦丁香研为细末，与枣肉同煮制丸，如桐子大，每服 30 丸，煎枣汤送下。

脾胃虚损、肝郁气滞所致胃脘痛

处方及制法：南北沙参各 30 克，白术 15 克，茯苓 30 克，陈皮 12 克，厚朴 12 克，炒香附 15 克，佛手 12 克，白芍 15 克，炒建曲 15 克，甘草 4 克，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

随证加减运用：气虚甚者可加党参、山药各 30 克，更甚则加人参 6 克，以增强益气之力；若短气、头昏者加黄芪 30 克、荷叶 15 克，以益脾升清；失眠多梦者加枣仁 20 克、合欢皮 20 克、夜交藤 30 克，以养心安神。

脾胃虚弱，肺虚燥咳

证见疲倦乏力、饮食减少、干咳无痰、肺痨咯血。

处方及制法：黄精 15～30 克，粳米 60 克，白糖适量。将黄精加水煎取浓汁后去渣，再放入粳米煮粥，粥成后加白糖调匀服食。

此方有补脾胃、润心肺的功效。

脾胃虚弱，肺虚气喘

处方及制法：人参 10 克（或党参 30 克），大枣 10 个，开水泡 15 分钟饮用。

此方对凡是年老体弱、倦怠乏力、气短出汗、记忆力减退，病后虚弱的人，经常饮用，大有裨益。

脾胃虚弱、肺气不足之久咳久喘

证见咳喘、心烦、形瘦、痰多或痰中带血、食欲不佳。

处方及制法：百合 250 克，款冬花 250 克，共焙干，研细末，和白蜜为丸，如桂圆大，每晚临睡前温开水送服。

脾胃虚弱，贫血肾虚，体倦无力

处方及制法：羊肉 750 克，当归 15 克，党参 15 克，陈皮 10 克，茴香 10 克，葱 10 克，姜 5 克，大蒜头 5 克，植物油 70 克，酱油 50 克，盐、糖、味精、料酒各适量。将羊肉洗净切成长 5 厘米、宽 2 厘米的块状；当归、党参放入小碗，注入清水，隔水蒸 20 分钟，捞出当归、党参，与陈皮、茴香一起用小纱布包扎，备用；归参原汁另置备用。葱切成 2 厘米长段，姜、大蒜头剁成末备用。铁锅内倒入植物油，烧热后投入葱段、姜末、蒜末，煸出香味后倒入羊肉，再煸 5 分钟左右，待肉色金黄时，烹入料酒，加入清水（以浸没肉为度），再加入酱油、糖、盐、味精，烧开后调好口味，

再将归参纱布包放入，改用小火焖半小时，倒入归参原汁，再焖烧1小时左右，待羊肉赤亮酥烂，汤汁收浓时即装盆食用。

此方气血双补，冬令食用尤佳。

脾胃虚之消渴症，脾虚水肿，肾虚遗精

处方及制法：芡实200克，老鸭1只，葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将老鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净血水；芡实洗净，放入鸭腹内，然后将鸭放入砂锅，加水适量，武火烧沸，放入葱、生姜、料酒，改用文火炖熬约2小时，至鸭肉炖烂，加入食盐、味精，食肉喝汤。

此方有益脾养胃、健脾利水、固肾涩精的功效。

脾胃气虚便血

证见大便排出后始见便血，血色多呈紫黯，面色萎黄无泽，精神疲惫，气短懒言，舌淡脉细。若虚而兼有寒邪者，尚可见脘腹隐痛，畏寒喜热等症。

处方及制法：党参10克，黄芪12克，白术10克，当归10克，桂圆肉10克，升麻炭6克，炒蒲黄10克，水煎服。

若阳虚有寒者，宜用：灶心黄土50克，附子10克，白术12克，熟地15克，阿胶10克，当归10克，黄芩10克，甘草3克；久病血不止者，可加赤石脂10克，收涩止血。血止后宜服补中益气丸善后。

此方有补气健脾、养血收摄的功效。

注意：禁食生冷及硬物。

脾胃气虚泄泻

处方及制法：栗肉 30 克，淮山药 15～30 克，茯苓 12 克，炒扁豆 10 克，莲子 10 克，大枣 5 个，大米 100 克，共洗净，放砂锅内，加水适量，煮粥，待粥成后加白糖调匀后食用。

脾胃气虚，营养不良

证见短气懒言、肢体困倦、身体消瘦。

处方及制法：羊肉 500 克，羊肚 250 克，蘑菇 100 克，白面 1500 克，鸡蛋 2 个，韭黄 250 克，食盐、黄酒、食醋、胡椒粉各适量。将羊肉、羊肚洗净，切成小块；蘑菇洗净，一切两块；白面中打入鸡蛋，用水发透，再放入洗净剁碎的韭黄、食盐，揉成面团，用擀面杖擀薄，切成面条；将羊肉、羊肚块放入锅内，加入蘑菇、生姜，置旺火上烧沸，待羊肉、羊肚块将熟时，下入面条煮熟，放入食盐、黄酒、食醋、胡椒粉等调味后食用。

此方有补中益气的功效。

脾胃气虚

证见面色无华、少气懒言、精神不振，四肢乏力、不思饮食，或食少无味、肠鸣泄泻、苔薄白、脉虚弱。

处方及制法：党参 15 克，茯苓、白术各 12 克，大枣 4 个，生姜 9 克，炙甘草 6 克，水煎服。

随证加减运用：脘痞者，加陈皮；痰多而稀者，加半夏；挟食滞者，加焦三仙。

脾胃气虚、肝肾亏损之慢性肝炎

处方及制法：枸杞子30克，南枣10个，鸡蛋2个。将枸杞子、南枣入锅加水500毫升，煎煮至350毫升，再将鸡蛋荷包于汤内，煮至蛋熟，每日早、晚食蛋喝汤。有较好疗效。

脾胃气虚肝炎后综合征

证见右胁部隐隐作痛，腹胀满，伴头晕、乏力、纳差、便溏、矢气频传、舌质淡白苔薄白、脉沉弱无力。

处方及制法：党参15克，白术12克，茯苓12克，白扁豆12克，柴胡10克，佛手10克，广木香10克，砂仁9克，炙甘草10克，水煎服。

此方有补益脾胃、舒肝的功效。

脾胃虚弱，气虚

证见面色㿠白、少气懒言、肢体倦怠、腹胀食少、大便稀薄、舌淡脉虚。

处方及制法：人参、白术、山药、砂仁、茯苓、桔梗、薏苡仁、扁豆、莲米、甘草各12～15克，水煎温服，2日1剂，连服2～3个月，即有良效。如作预防性药养，每月缓服3～5剂。

脾胃虚弱，气虚不足

证见四肢无力、面色萎黄、食少便溏、脉软弱无力。

处方及制法：人参（或党参）12克，炙甘草5克，茯苓9克，白术9克，水煎服。

此方有益气、健脾、和中的功效，一般体质虚弱、病后失调、言语气促者都可服用。

脾胃虚弱，气血不足

证见面黄肌瘦、劳累倦怠、腰膝酸软、食欲不振、肌肤不泽。

处方及制法：五加皮、白芍、白茯苓、枸杞子各60克，人参、甘草各20克，白术、川芎、核桃仁各30克，大枣50克，共切为薄片，放入小坛内，倒入米酒3000毫升，封严，每隔3日振摇1次，14日后开封饮用，每次10～20毫升，每日3次。

脾胃阴虚，口干唇燥

处方及制法：太子参20克，沙参15克，玄参15克，黄芪20克，麦冬12克，玉竹12克，乌梅15克，五味子10克，茯苓15克，山药30克，文火水煎2次，早、晚各服1次，每日1剂。

此方有补中益气、健脾益胃、养液生津的功效。

脾胃虚，气血虚，体质虚弱

处方及制法：当归 20～30 克，生姜 10 克，羊肉 250 克，调味品适量，共隔水炖（也可放砂锅内煮），熟透至烂后取出，去药末，服食。

脾肺两虚，寒痰咳嗽

处方及制法：薏仁 5 克，鲫鱼 1 条（重约 250 克左右）。将鲫鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净，放薏仁于鱼腹，用香油微炒，放食盐、生姜适量煮汤服用。

脾肺两虚型气管炎

证见经常出汗气短、纳食不香、大便溏稀，每遇风寒之气候变化，症状加重。

（1）处方及制法：党参 10 克，白术 10 克，云苓 10 克，陈皮 6 克，炙甘草 6 克，水煎服，每日 1 剂。

（2）处方及制法：党参 15 克，冬虫夏草 30 克，五味子 15 克，蛤蚧 1 对，共研细末，每服 9 克，每日 1 次。

脾肺气虚痰嗽气喘

（1）处方及制法：白萝卜子、大梨、白藕各 250 克，橘红 6 克，共熬膏，入白蜜 500 克、核桃仁 120 克调匀，临睡时食 1～2 茶匙。

（2）处方及制法：生芡实米 180 克，生鸡内金 90 克，

白面 250 克，白砂糖适量。将芡实米用水淘去浮皮，晒干，轧细过筛；鸡内金轧细过筛，置盆内，浸以滚开水半日许，再入芡实粉、白面、白糖，用所浸原水合做极薄小饼，烙成焦黄色，随意食用。

（3）处方及制法：生山药 45 克，牛蒡子 12 克，柿霜饼 18 克。先煮山药、牛蒡子，取汤，再入柿霜饼，泡溶食用。

（4）处方及制法：松子仁 250 克，白糖 500 克，植物油少许。将松子仁炒熟，备用；白糖放入锅内，加清水适量，用文火煎熬，至用筷子挑起糖液呈丝状时，停火；将松子仁倒入糖锅内，拌匀，然后将松子糖倒入涂过植物油的大搪瓷盘内，稍冷后，用刀划成条，再切成块，食用。每次 5 块，每日 3 次。

此方有润肺健脾、止吐血的功效。

脾肺气虚痰嗽气喘

证见气短息促、声低息微、动则喘甚、面色无光、自汗、舌淡齿痕、脉象细弱。

处方及制法：酸石榴自然汁 18 克，生山药 45 克，甘蔗汁 30 克，生鸡蛋黄 4 个。先煎山药取汁 1 大碗，再将余 3 味调入（不可过热，以免将鸡蛋黄冲熟，熟则无效），饮服。

脾肺气虚痰嗽气喘

证见四肢无力、气虚下陷、痰嗽气喘、气虚不足。

处方及制法：黄芪 1000 克，加水煎透，炼蜜收膏。每服 15 克，每日 2 次。

脾肺气虚痰嗽气喘

证见饮食懒进、午后低热，甚或骨蒸盗汗、咳嗽夜重、脉虚数兼弦者。

处方及制法：生山药 60 克，生薏苡仁 60 克，柿霜饼 24 克。将山药、薏苡仁捣成粗渣，煮至烂熟；再将柿霜饼切碎，调入融化即成，随意食用。

此方有清补脾肺、甘润益阴的功效。

脾肺气虚型哮喘

证见气短息促、声低息微、动则喘甚、面色无光、自汗、舌淡、有齿痕、脉细弱。

(1) 处方及制法：百合 20 克，白米 50 克，共煮粥食用。

(2) 处方及制法：人参 10 克，橘皮 10 克，苏叶 15 克，砂糖 150 克，加水 3000 毫升，煎水当茶饮。

脾肺气虚功能性遗尿

(1) 处方及制法：益智仁 10 克，炒山药 18 克，桑螵蛸 12 克，补骨脂 9 克，台乌药 9 克，五味子 6 克，水煎服，每日早、晚各 1 次。

(2) 处方及制法：猪尿泡 1 只，烘干研细末，用糖酒液(以红糖 30 克、黄酒 30 克、温开水 100 毫升混匀) 送服。以上为 1 天量，5 天为 1 疗程。

注意：凡阴虚火旺者慎用。

脾肾两虚

（1）处方及制法：枸杞子 15～30 克，大枣 10 个，鸡蛋 2 个，共放入砂锅内加水适量煎煮，蛋熟后去壳再煮片刻即成，食蛋饮汤。

此方有滋肾健脾的功效 。

（2）处方及制法：猪肾 1 对（去筋膜，切碎），粳米 200 克，山药 100 克（去皮，切碎），薏苡仁 50 克，共加适量水文火煨烂成粥，再加入盐、味精各适量，调匀后服食。

此方有补肾健脾的功效，还可治黄褐斑。

脾肾两虚、外感风寒所致咳嗽

证见咳声重浊、浊痰粘腻或稠厚成块、色白或带灰、痰多易出，胸闷脘痞、呕恶食少、神疲乏力。

处方及制法：佛耳草 15 克，苏子、莱菔子各 6 克，水煎服，每日 2 次。

此方适用于慢性痰湿咳嗽。

脾肾两虚，小便失禁

证见小便不能控制，自行排出，滴沥不绝。

处方及制法：黄芪 20 克，升麻、柴胡、桔梗、知母各 10 克，补骨脂、菟丝子、桑螵蛸各 15 克，大枣 15 个，水煎服。另用成药补中益气丸和金匮肾气丸，每日早、中、晚

各服 8 丸。

脾肾两虚

证见胃纳不佳、尿频、尿急。

处方及治法：板栗、糯米、白糖各适量，加水文火煮成粥，加入茯苓粉适量服食。

脾肾两虚五更泻

处方及制法：党参 10 克，白术 10 克，茯苓 20 克，炒薏苡仁 10 克，莲子肉 10 克，淮山药 15 克，干姜 5 克，肉桂 3 克，伏龙肝 30 克，肉豆蔻 6 克，制附片 3 克，诃子肉 6 克，水煎服。

脾肾亏虚（气虚）尿血

处方及制法：黄芪 15 克，党参、升麻、补骨脂、山药、山萸肉各 10 克，水煎服。

随证加减运用：病久虚甚者加鹿角胶 10 克（烊化冲服）；尿血不休者，加赤石脂、蒲黄炭以助固涩止血之力。

此方有益气健脾、补肾固摄的功效。

脾肾两虚型慢性肾盂肾炎

证见以菌尿、尿常规改变为主，伴有腰酸、乏力、气短、头昏、浮肿、消瘦者。

处方及制法：党参 10 克，黄芪 20 克，茯苓 20 克、白术 10 克，陈皮 10 克，山药 15 克，砂仁 6 克，木香 3 克，熟地 10 克，杜仲 15 克，萆薢 15 克，泽泻 10 克，生甘草 5 克，水煎服。

随证加减运用：畏寒肢冷者加炮附子 6 克、肉桂 10 克；血尿为主者加旱莲草 15 克、小蓟 30 克。

脾肾两虚型高血压

证见头昏、耳鸣、失眠、腰膝酸痛。

处方及制法：炙杜仲 20 克，灵芝 10 克，银耳 20 克，冰糖 150 克。将杜仲和灵芝洗净，加水先后煎煮 3 次，合并药汁，熬成约 1000 克；银耳用清水泡发，去杂质洗净，加水用微火熬至微黄色，再加入药汁，继续用微火熬至银耳酥烂成胶状，加入冰糖使溶化，每日早、晚各服 1 小碗，久服见效。

此方有养阴润肺、益胃生津的功效。

脾肾两虚（以脾虚为主）型慢性肾炎

证见面色萎黄、肢倦乏力、气短、食少便溏、腰酸无力、舌淡胖、边有齿痕、苔白薄、脉沉弱。

处方及制法：黄芪 20 克，白术 20 克，防己 12 克，当归 10 克，茯苓 20 克，炒山药 20 克，炒杜仲 15 克，桑寄生 18 克，川断 15 克，甘草 6 克，水煎服。

随证加减运用：气短懒言者加党参；大便溏薄者加莲子肉、白扁豆；尿中蛋白（＋＋）以上者要重用黄芪，加山萸

肉、芡实、生龙牡；尿中潜血阳性者加藕节、三七粉。

脾肾气虚

证见食少便溏、尿频、遗尿。

处方及制法：山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，面粉 500 克，白糖、糖桂花、熟猪油各适量。将山药粉、茯苓粉放入盆中，加清水调成糊状，上笼蒸约半小时后取出，与白糖、猪油、糖桂花制成馅；取面粉加水适量和面与馅作成包子，蒸熟食用。

此方有补脾固肾的功效。

注意：有实邪者不宜食用。

脾肾阴虚阴液亏损所致习惯性便秘

处方及制法：红薯 200 克，大枣 50 克，蜂蜜 25 克。将红薯去皮切碎，入大枣，加水 500 毫升，武火煎至约 300 毫升时加入蜂蜜，再用文火煎 5～10 分钟，待冷却后即可，分早、晚 2 次空腹服用，连汤带渣一起服完，每日 1 剂，一般服 3～5 日可见效。

脾肾虚寒

证见脘腹胀、腰冷痛、小便频、阳痿。

处方及制法：狗肉适量，加入八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜、盐各少许，煮熟食用。

此方有温补脾肾的功效。

注意：患有各种热性病、痰火症、痢疾、阴虚火旺等非虚寒性疾病者勿食。

脾肾阳虚五更泻

处方及制法：乌鸡白凤丸口服，每服 2 丸，每日 2 次。10 日为 1 疗程。

脾肾阳虚慢性腹泻

证见脾胃虚弱、食少体倦、大便溏薄。

处方及制法：干山药片 60 克、白糖适量。取山药片轧细过筛，加水调糊置炉上，用筷子不断搅动成粥，加白糖适量，每日服 2～3 次，久服有效。

此方有补脾止泻、益肾固精的功效。

脾肾阳虚慢性腹泻

证见久泻、胃虚食少、虚弱、气血不足。

处方及制法：羊肉 250 克，鲜山药 500 克，糯米 250 克。将羊肉、鲜山药煮烂，加入糯米，加水适量煮粥，每日早、晚温热服食。久服有显效。

脾肾阳虚慢性腹泻

处方及制法：熟枣肉 250 克，鸡内金 10 克，干姜粉 60 克，生白术 120 克。将白术、鸡内金文火焙干，碾成细末，

共入干姜粉和枣肉同捣作泥，制作小饼，放烤炉烘干，空腹当点心，食时细嚼慢咽。

脾肾阳虚、中气不足慢性腹泻

处方及制法：党参 10 克，干莲子 10 克，大枣 10 个，粳米 30 克。将党参、莲子碾细末，备用；大枣用水略煮，剥去皮核，取枣肉切碎；以煮枣水将粳米、枣肉、党参末、莲子末煮成粥，每日早、晚温热服食。

此方有益气健脾止泻的功效，屡试皆效。

脾肾阳虚背冷

证见背恶寒、头晕目眩、咳嗽或喘、痰稀薄、腹胀纳少、倦怠无力、渴而不欲饮或欲热饮而不多、苔白而滑。

处方及制法：茯苓 9 克，白术 9 克，陈皮 6 克，枳壳 6 克，党参 9 克，桂枝 6 克，干姜 6 克，水煎服。

脾肾阳虚

证见腰膝酸痛、阳痿早泄、久痢泄泻。

处方及制法：鲜韭菜 60 克，粳米 100 克。将鲜韭菜洗净切碎，与粳米同煮成稀稠粥，每日早、晚温热服食。可常食。

此方有补肾壮阳、健脾行气、促进生长发育的功效，还适用于小儿遗尿、女性月经不调和白带过多等症。

脾肾阳虚

证见畏寒肢冷、耳聋、耳鸣、腰膝酸软、四肢无力。

处方及制法：狗肉 250 克，黑豆 60 克，共置锅中炖烂，加作料后食用。

此方有温阳补肾的功效。

脾肾阳虚

证见畏寒肢冷、尿频，或脘腹冷痛、大便溏泻，或寒湿偏盛之肢节酸痛。

处方及制法：羊肉 2000 克（洗净切块），炙附子片 30 克（布包），生姜、大蒜各 50 克，胡椒 6 克，食盐 10 克，共入砂锅内水煮 30 分钟，再改文火炖 2～3 小时，至肉烂离火，弃布包，吃肉饮汤。

此方有温暖脾肾的功效，冬季食用效果最好。

脾肾阳虚

证见腹中冷痛、泄泻或便秘、虚寒之痢、小便频数。

处方及制法：韭菜子 10 克（或鲜韭菜 60 克），大米 100 克，精盐少许。将韭菜子研为细末（如是鲜韭菜则洗净切细），备用；大米煮为稀粥，待沸后加韭菜子末（或韭菜段）、精盐，煮熟服食。

此方有补肾壮阳、固精止遗、健脾暖胃的功效。

脾肾阳虚型男子更年期综合征

证见神倦无力、情绪低沉、形寒怯冷、腰膝或小腹冷痛、性欲减退、阳痿早泄、纳呆食少、大便稀溏或五更泻、小便清长、夜尿多、舌淡胖、苔白滑、脉沉弱。

处方及制法：熟地 18 克，山药、山萸肉各 15 克，杜仲、牛膝、肉苁蓉、芡实、茯苓、巴戟天、枸杞子各 12 克，五味子、小茴香各 9 克，远志、石菖蒲各 5 克，大枣 8 个（去核），水煎，分 2 次服，每日 1 剂，连服 7～10 日。

脾气虚弱

证见大便溏软、泄泻不止、面黄形瘦、乏力。

处方及制法：山药 200 克，鲜扁豆 50 克，陈皮 3 克，大枣 500 克。将山药去皮切成薄片，再将枣肉切成碎块，鲜扁豆切碎，陈皮切丝，共同和匀，压平，做成糕状，将糕上笼，用武火蒸 15～20 分钟后食用。

此方有健脾止泻的功效。

脾气虚弱，心阴不足

证见消渴、心悸、怔忡、食少、乏力。

处方及制法：莲米 500 克，茯苓 500 克，麦冬 500 克，白糖、桂花各适量。将莲米去芯，茯苓切片，与麦冬共研成细末，作成糕，上蒸笼，用武火蒸 15～20 分钟后，取出撒上白糖、桂花食用。

此方有宁心健脾的功效。

脾气虚弱之慢性肝炎

证见免疫功能低下，血清麝香草酚浊度试验、麝香草酚絮状试验长期异常。

处方及制法：黄芪 30～60 克，粳米 50 克，红糖 10 克。将黄芪加水 500 毫升，浸透，文火煎至 200 毫升，去渣留汁备用；粳米加水 400 毫升，煮至米开花时，兑入黄芪汁和红糖，煮开 3～5 沸即可。每日早、晚温热服食。

注意：邪实诸症及阴虚内热者不宜服用。

胃虚食少，气血津液不足

处方及制法：肥母鸡 1 只，栗子仁 200 克，杏仁 10 克，大枣 5 个，姜丝、葱段少许，核桃仁 20 克，料酒、味精、食盐、芝麻酱、白糖、猪油、香油、豆粉各适量。将核桃仁、杏仁放在碗内，用沸水烫后去皮，捞出沥干水；杏仁、核桃仁放入四成熟油锅中，用漏勺上下翻身，炸至金黄色、油泡较少、大部分脱水时，捞在盘中摊开，待冷脆时用木棒滚压，研成末备用。用刀把栗子斩成两半，放入开水锅中煮至壳与衣可以剥掉时捞出，剥去壳衣待用。鸡洗干净后，剁成 3 厘米大小的块；炒锅烧热，用素油滑锅，再加入猪油 25 克，在武火上烧至六成熟，推入鸡块，煸至皮成黄色，加入料酒、姜丝、白糖、酱油，烧至上色，放入白汤、大枣、核桃仁烧沸，移至文火，盖上盖焖热 1 小时左右，倒入栗子，再焖 15 分钟。锅内放卤汁在武火上烧沸，放入芝麻酱拌和，淋上少许湿豆粉，拌匀，着薄芡，加入八成熟猪油

80克，用手勺反复推拌，使芡粉肥胀起泡沫，放入香油略拌，出锅浇在鸡面上，撒上杏仁末即可食用。

此方有温中益气、补精添髓的功效。

说明：此方为慈禧秋季药膳方。

胃弱阴虚，便血，便秘

处方及制法：鲜红薯250克，粳米200克。将红薯洗净，切成小块，与粳米一起煮粥，每日早、晚温热服食。

此方有健脾益气、生津润燥的作用，还适用于夜盲症。

胃虚食少，脾虚便溏，气血不足，羸瘦衰弱

处方及制法：大枣10～15个，粳米100克，冰糖适量，同煮成稀稠粥，每日早、晚温热服食。

此方有益气补血、健脾养胃、养心安神的功效。

注意：痰湿较重的肥胖中老年人忌食。

胃虚寒痛

处方及制法：大枣15个，党参10克，煎汤代茶随意饮用，每日1剂。

虚寒胃痛

处方及制法：大枣7个，白胡椒9粒，共捣成泥状，黄酒送服。

虚寒性胃痛、腹痛

处方及制法：肉桂3克，太子参9克，炙甘草3克，共入带盖茶杯内，用开水浸泡，代茶饮。

此方有温阳益气升压的功效，还适用于低血压症。

胃肠虚弱泄泻

证见肠子咕咕作响，头晕目眩，有时泻稀水。

处方及制法：桂圆60克，剥开后放进一部分壳煎服。

胆气虚滞，夜半胃痛胃胀

处方及制法：枣仁30克，炙甘草12克，水煎1大碗，夜间10时迎病服下。

肺 虚 证

肺位于胸腔内，上连气道，开窍于鼻，为气体出入之所，司呼吸，主气的生成和分布，助血液循环贯通百脉。肺主气（包括呼吸之气和真气〔正气〕），主通调水道，主声，开窍于鼻、肺和皮毛。肺虚证指肺气、肺阴不足所出现的各种证候。《圣济总录》卷四十八中指出："肺虚则生寒，寒则

阳气盛，阳气盛则声嘶，语言用力，颤掉缓弱，少气不足，咽中干无津液，虚寒乏力，恐怖不乐，咳嗽及喘，鼻有清涕，皮毛焦枯，诊其脉沉缓，此是肺虚之候。”肺阴虚证见咳嗽无痰或痰少而粘，有时带血，潮热盗汗，手足心热，午后颧红，或有咽干音哑，舌质红而干，脉细数。肺气虚证见咳嗽无力，痰多清稀，甚则喘促短气，面色㿠白，声音低弱，疲乏自汗，舌质淡，苔薄白，脉虚弱。肺脾两虚证见肺虚久咳，痰多清稀，兼见食欲减退，肚腹作胀，便溏乏力，甚则浮肿，苔白质淡，脉濡细。肺肾两虚证见咳嗽痰少，动则气短，腰酸腿软，骨蒸潮热，盗汗遗精，舌红苔少，脉细。

肺虚易汗

证见稍活动即出虚汗。

处方及制法：黄芪20克，大枣10个，水煎服。

肺虚易感冒

处方及制法：黄芪20克，水煎服，每日1剂。

肺虚干咳

处方及制法：黄精20克，百合20克，水煎服（也可熬膏服），每日1剂。

肺虚咳嗽

处方及制法：百合 50 克，党参 30 克，猪肺 250 克。将猪肺洗净，再放入百合、党参，加水炖 1 小时，然后放食盐少许调味，饮汤食猪肺。

肺虚

证见咳嗽、有痰、容易出汗。

处方及制法：猪肺 1 只，甜杏仁 49 粒，生姜汁适量，蜂蜜 125 克。将猪肺反复灌洗去尽血水，将其余各物灌入肺气管内，用线扎紧气管，加水适量，文火煨熟后随意服食。

肺虚咳嗽

证见咳嗽、肠燥便秘、口渴心烦。

处方及制法：甜杏仁（去皮尖）15 克，大米 50 克，冰糖适量。将甜杏仁以热水泡软，去皮捣烂，与大米加水同煮，沸后加入冰糖，至粥稠后食用。

此方还可治老人便秘。

肺虚咳嗽咳痰

证见咳痰质稀色白。

处方及制法：羊肉 500 克，薏苡仁 100 克，冬瓜仁 50 克，生姜 10 克，食盐少许，共炖成稀粥，每日早、晚服食。

此方有益中气、补益劳损的功效。

肺虚咳嗽咯血

（1）处方及制法：月季花 20 克，冰糖 30 克，炖服。

（2）处方及制法：鲜月季花 30 克，水煎服。

肺虚咳嗽，贫血，体质虚弱

处方及制法：生鸡皮 150 克，水发银耳 75 克，火腿肉 50 克，水发冬菇 50 克，笋片 25 克，料酒、鸡汤、精盐、味精各适量。将银耳放入碗内，加味精、精盐、料酒、鸡汤，旺火蒸 30 分钟后取出，捞出银耳放入另一只碗中备用；鸡皮切块，放入沸水中汆一下取出，与冬菇、火腿、笋、银耳共入鸡汤中重新煮沸，加味精、精盐调匀后服食。

此方有降热滋阴、增强免疫力的功效，还适用于慢性胃炎。

肺虚久喘

处方及制法：花生米、大枣、蜂蜜各 30 克，水煎，食花生和大枣，饮汤，每日 2 次。

此方还可治慢性肾炎。

肺虚久喘，气血不足

处方及制法：银耳 60 克，鲜果（梨、柑、苹果、香蕉均可）200 克。将银耳先在锅里蒸好，再加白糖和清水适

量，用小火略煮，糖溶解后撇去浮沫；鲜果切成片，放入锅内煮沸，用湿淀粉勾芡，倒入碗内，铺上一层银耳，撒上桂花后食用。

此方有润肺止咳、补虚的功效。

肺虚久喘，肺痨咳嗽

处方及制法：罗汉果 30～60 克，猪瘦肉 100 克，均切成片，加水煮熟，入食盐适量和作料后食用。

肺心脾肾虚型肺心病

（1）处方及制法：老鸭（或鸡、胎盘）半只～1 只，冬虫夏草 15～24 克，加水炖熟，再入作料适量服食。1 周 1 次，连服数周。

（2）处方及制法：萝卜 500 克，杏仁 15 克，动物肺 250 克。将杏仁去皮尖；动物肺按做菜烹调法处理后，加萝卜、杏仁共煮熟，食肉饮汤。每周 2～3 次，连服数周。

此方尤宜冬夏季节服用。

（3）处方及制法：黄精 30 克，猪瘦肉 150 克，炖熟调味食用。

（4）处方及制法：淮山药 30 克，补骨脂 15 克，大枣 5 个，鸡（或鸭、猪瘦肉）1000 克（或 1 只），共煮熟，调味后食用。

肺脾两虚，中气不足

证见常感倦怠无力、少气懒言，语言轻微、胃口不好、大便溏薄、动则气促汗出、面色萎白、脱肛、妇女子宫下垂。

处方及制法：党参 9 克，黄芪 12 克，白术 9 克，山药 9 克，茯苓 9 克，升麻 3 克，五味子 6 克，甘草 6 克，陈皮 6 克，大枣 15 克，水煎服，每日 1 剂。

肺脾两虚咳喘

处方及制法：冬至时日买红色萝卜 1500 克，去头尾，洗净，用无油污的洁净刀将萝卜切成半厘米厚的均匀片，再以线穿成串，晾干后收藏好，备用；每次取萝卜干 3 片、鸡蛋 1 个、绿豆 1 小撮，共放入锅内，加水煮 30 分钟至豆熟烂；服时剥去鸡蛋皮，连同萝卜、绿豆及汤一起服食。从三伏第一天开始服用，每日 1 剂，连续服用 30 天。冬至日开始照此方食用鲜萝卜更好。

肺脾两虚型哮喘

证见气息短促、动则喘甚、神疲乏力、语声低微、面色苍白、纳呆自汗、舌淡、脉细弱。

处方及制法：鹌鹑 2 只，猪瘦肉 250 克，甜杏仁 30 克，苦杏仁 10 克，桂圆肉 15 克，生姜 3 片。将杏仁去皮；鹌鹑去毛、脚及内脏，斩为 3 厘米长的肉段；猪瘦肉切成半寸方块；桂圆肉洗净。以上各味一起放入锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，加入调味品食用。每周可食 1～2 次，一餐吃不完，下餐食前应加温。如无鹌鹑可以用鹧鸪或

猪肺代替。

肺脾气虚、清阳不振所致低血压眩晕

证见食欲不振、容易腹胀、腰酸、乏力、头昏、头晕、眼冒金星、眼前发黑；在久立或久卧、久坐后突然起立时尤易发生头昏、眩晕、眼前发黑而猝倒，可伴心悸、胸闷、面色苍白，出冷汗；舌质淡，舌体胖，边有齿印，脉细弱。

(1) 处方及制法：黄芪 30 克，天麻 15 克，嫩母鸡 1 只。将嫩母鸡去毛、爪、内脏，入沸水中焯至皮伸，再用凉水冲洗；黄芪、天麻洗净切片，装于鸡腔内；鸡放于砂锅中，加葱、姜各 10 克、食盐 1.5 克、黄酒 10 克、陈皮 15 克，水适量，用纱布封口，文火炖至鸡烂熟，加胡椒粉 2 克后食用。

(2) 处方及制法：太子参 30 克，山药 25 克，薏苡仁 20 克，莲子 15 克，大枣 10 个，放凉水中浸泡。泡胀捞出，再将糯米 50 克淘净，同太子参、山药、薏苡仁、莲子、大枣一起入锅，加水适量，用文火煮。米烂熟后，将药、汤、米一顿吃完。每日早、晚各 1 次，15 日为 1 个疗程。

多数人在 1 个疗程后即可见效。

肺虚易感，脾虚泄泻

处方及制法：黄芪 30 克，乌骨鸡半只。将乌骨鸡去毛和内脏，切半只，再切块，放砂锅中与黄芪共炖；鸡肉熟烂后，加调味品，饮汤食肉，可分作 3～4 次服食。

肺虚喘促，脾虚倦怠，久病虚弱

证见心悸怔忡，津亏消渴。

处方及制法：人参 1～2 克，分数次放入口中，缓缓嚼化咽下。老人常嚼少量人参（每天有 1 克左右为宜），有养生抗衰的功效。

肺虚喘促，脾虚倦怠，久病体虚，口燥咽干

处方及制法：取人参切成 3 克左右的小片，每天早、晚各放 1 片在口中，细细咀嚼含化。

肺肾两虚型气管炎

（1）处方及制法：炙附子 10 克，肉桂 6 克，熟地 15 克，山药 15 克，山萸肉 10 克，云苓 12 克，泽泻 10 克，补骨脂 10 克，水煎服，每日 1 剂。

（2）处方及制法：淮山药 30 克，胎盘 1 具，破故纸 15 克，大枣 5 个，生姜 3 片，入锅加白酒、姜汁炒透胎盘，再放入砂锅内加入诸药炖熟服食。

肺肾两虚咳嗽

处方及制法：银耳 6 克，灵芝 6 克，冰糖 15 克。将银耳、灵芝分别泡发，洗净，用文火炖 2～3 小时，待银耳汤稠，捞出灵芝，调入冰糖汁，饮服；每日 3 次，连服 1 周。

此方还适用于因肺阳不足所致咳嗽、心神不宁、失眠多

梦、健忘等症。

肺肾阴虚

证见干咳痰少，或痰稠黄量多，咳血，血中混有泡沫、胸痛，并有两颧发红、低热盗汗。

处方及制法：生熟地黄各 15 克，百合 10 克，麦冬 12 克，白芍 10 克，川贝母 10 克，玄参 10 克，当归 10 克，桔梗 6 克，甘草 3 克，水煎服。

随证加减运用：咳重者加紫菀、百部；咳血多者加阿胶、藕节炭；低热不休者加鳖甲、银柴胡。

注意：凡咳血者应及时去医院诊治，查明出血原因及性质，在医生指导下服药。

肺肾两虚久咳不已

处方及制法：百合、生地黄各 15 克，熟地黄、大麦冬、杭白芍、炒当归、象贝母、黑玄参各 9 克，玉桔梗、生甘草各 3 克，水煎滚沸后 30 分钟，取药汁 250 毫升，温服，每日 2 次。

肺肾虚咳喘

处方及制法：宰杀老公鸭 1 只，去肠杂洗净，将鸭头劈开纳入冬虫夏草 4～5 枚，再用白线绳将头扎好，放入生姜、大葱等调料，蒸煮均可，待肉烂后食用。也可取 25～50 克冬虫夏草纳入鸭腹内蒸或炖食。

此方有补虚及滋阴益肾的功效，还可作为肺结核、糖尿病、腰膝酸痛的辅助食疗方。

肺肾两虚久咳痰喘

处方及制法：核桃仁2个，生姜2片，共嚼细咽，每日早、晚各1次。

此方还可防止动脉硬化。

注意：凡痰火炽热或阴虚火旺者忌食。

肺肾两虚所致久咳气喘，体虚便秘，肾虚腰痛，失眠健忘

处方及制法：核桃仁、黑芝麻各等份，共研成糊，每日晨起空腹食用。

此方有补肾益肺、润肠通便、抗老延年的功效，对高血压、动脉硬化、神经衰弱亦有较好的预防和治疗作用。

肺肾两虚，气短喘咳

处方及制法：黄芪20克，核桃仁5个，水煎，分2次服。

肺肾亏虚咳嗽气喘

处方及制法：百合50克，核桃仁15克，大枣10个(去核)，粳米50克，共煮为粥，每日早、晚餐服食。

肺肾阴虚，肝虚

证见干咳、盗汗、潮热、目干、夜盲、皮肤干燥。

处方及制法：白鳝 250 克，黑豆 20～30 克。将白鳝去内脏和腮，洗净切成段；黑豆洗净；锅内加水，先煮黑豆，加盐适量，煮至豆八成熟时，放入白鳝段，再加生姜片、葱白、料酒，炖至豆熟烂和鱼肉熟透，调入味精，饮汤食肉和豆。

此方有滋补肺肾、养肝明目、滋润皮肤的功效。

肺肾两虚体弱

证见常易感冒而导致咳喘痰多加重。

处方及制法：鲜紫河车 1 个，洗净切片，用香油微炒，加食盐少许、生姜 5 片，共炖汤服。

肺肾阴亏咽喉肿痛

证见咽喉疼痛、干咳少痰、声音嘶哑。

处方及制法：百合 80 克，生地 50 克，大米 50 克。将生地捣碎加水煮汁，去渣，加大米、百合煮为稀粥服食。

此方能养阴益肾、清热利咽。

肺肾阴虚

证见慢性咽喉痛、声音沙哑。

处方及制法：乌梅（肥大肉厚者佳）5 枚，打烂放杯

内，冲开水适量泡 15 分钟，去渣，慢慢含咽。

肺肾阴虚

证见干咳气喘、皮肤干裂。

处方及制法：天冬 500 克，麦冬 500 克，蜂蜜 250 克。将天冬、麦冬加水反复煎 3 次，去渣滤液，加入蜂蜜，再煎浓缩成膏，备用。每次服 1 匙，每日 2 次。

此方有润肺清火、益水滋肾的功效。

肺脾肾俱虚

证见体弱乏力、自汗、易感冒、动辄喘息。

处方及制法：黄芪、山药各 15 克，猪肾 500 克。将猪肾切开，剔去筋膜臊腺，洗净，放在铝锅内，加入黄芪、山药和水适量，清炖至猪肾熟透，捞出猪肾，待冷，切成薄片，放在平盘上，浇酱油、食醋、姜丝、蒜末、香油调味后食用。

此方有益气、补肾强身的功效。

肺脾肾虚所致支气管哮喘

证见哮喘反复发作、呼多吸少、短气不续、自汗畏风、食少口淡、舌质淡脉细无力。

处方及制法：入参、白果、京半夏、白术、川贝母、紫河车各 31 克，黄芪、鹿衔草、熟地（另蒸捣烂如泥）各 62 克，椒目 50 克。将各药分别研成细末，混合均匀，加熟地、

蜂蜜为丸，梧桐子大，每次服 9 克，温开水送服，每日 2 次。(此方小儿也可服，服时用量减半)。

随证加减运用：偏脾虚加扁豆、鸡内金各 40 克；偏肾阳虚加肉桂、补骨脂各 30 克；偏肾阴虚加枸杞子、女贞子各 60 克；夹瘀血者加丹参、红花各 40 克。

肺脾肾气虚糖尿病

(1) 处方及制法：猪胰 1 条，山药 40 克，赤小豆 30 克，共煮熟，喝汤食猪胰、山药、赤小豆，分 2 次服，每日 1 剂。

(2) 处方及制法：猪胰 1 条，北芪 100 克，水煎服，每日 1 剂，连服 10 日。

肺气虚弱

处方及制法：乌鸡 1 只，人参 3 克。将乌鸡宰杀去毛，洗净杂物，加人参，放入砂锅中，加清水、大葱、生姜，用旺火烧沸，改用文火，煨炖至烂，待鸡肉熟时下盐和味精，即可食用。

此方大补元气，有补五脏、安神定魄、开心益智、延年益寿之功。

肺气虚弱，干咳无痰

处方及制法：甜杏仁 7～10 粒，炒熟，每日早、晚各嚼食 1 次。

肺气虚

证见体虚消瘦、气短乏力、咳喘日久、大便干燥。

处方及制法：黄精20克，鲜豆浆500毫升，大米适量，白糖少许。将黄精用冷水泡发，以小火煎煮1小时；豆浆、大豆煮烂成粥，调入白糖；再兑入黄精汤（连同黄精），每日食用。

肺气虚气短

证见气短（呼气难）兼胸闷、憋气、头晕（头部有空虚之感）、神疲、乏力、懒言、语言低微或语言断续无力、面色白、自汗、恶风、午后发热（夜半即止）、小便急、大便不干但排便无力、背部发紧、叩之稍减、舌质淡、脉虚弱。

（1）处方及制法：生黄芪30克，水煎服。

此方适用于轻症者。

（2）处方及制法：生黄芪18克，知母9克，柴胡5克，桔梗5克，升麻3～6克，水煎服。

此方适用于症较重者。

（3）处方及制法：生黄芪18克，知母9克，柴胡5克，桔梗5克，升麻3～6克，炒白术20克，陈皮6克，党参10克，当归6克，水煎服。

肺气虚

证见气短形怯、体倦懒言、自汗畏风、咳嗽、痰多色

白、面色无华、舌质色淡。

(1) 处方及制法：核桃仁 8 个，五味子 2～3 克（洗净），蜂蜜适量，共捣成糊状食用。

(2) 处方及制法：人参 6 克，核桃仁 5 个，生姜 3 片，煎汤饮服。

气短体弱、易受风寒感冒者尤宜多用。

(3) 处方及制法：炙黄芪 30～60 克，人参 3～5 克，水煎 2 次，去渣留汁，分成 2 份，分别于每日早、晚同粳米适量煮粥食用，3～5 天为 1 疗程。

(4) 处方及制法：山药片 40～60 克，粳米 100 克，共煮粥食用。

此方有补肺止嗽之功效。

(5) 处方及制法：黄牛肉 500 克，黄芪 60 克，党参 30 克，白术 12 克，浮小麦 30 克，大枣 10 枚，生姜 15 克，大葱、食盐、料酒各适量。将黄牛肉入沸水汆 3 分钟捞出，切细条备用；黄芪、党参、白术、浮小麦洗净后一同装入布袋中。砂锅置中火上，加水 1500 毫升，放入牛肉条、药袋及大枣、生姜、大葱、食盐、料酒，煮沸后撇去浮沫，改小火炖至牛肉熟透，调入味精少许即成。每日酌量吃肉饮汤。

肺气虚、肺阴虚咳嗽气喘

证见咳嗽乏力、痰少而粘、咽喉干痒、气短懒言、身体消瘦。

(1) 处方及制法：蛤蚧 2 条，党参、黄芪各 50 克，米酒 1.5 公斤。将蛤蚧、党参、黄芪放入酒中浸 2 周后，每日饮用 20 毫升。

此方用于肺气虚效果最佳。

(2) 处方及制法：母鸡肉 100 克，黄芪、党参各 15 克，白果仁 20 克，煲汤饮服。

(3) 处方及制法：猪脊髓 1 条，龟板、沙参各 15 克，煲汤饮。

肺虚咳嗽，气阴双亏，体弱多病

处方及制法：银耳、灵芝各 6 克，香菇 15 克，大枣 30 克，生姜 1 小块，水炖服。

此方有润肺生津、益气养血、安神定志的功效，健康人常食亦能保健防病、延年益寿。

肺气虚弱，肺结核

处方及制法：人参 3~5 克，银耳 10 克，水煎服。

肺阴虚咳嗽

处方及制法：鸡蛋 1 个，银耳 3 个，白糖适量，豆浆 500 毫升。将鸡蛋壳打破倒入碗内，用筷子搅匀，备用；银耳用清水泡开；煮豆浆时，把银耳放入，豆浆略煮几沸后，倒入搅匀的鸡蛋，蛋熟后加糖，饮豆浆食蛋花及牛奶。

此方有滋阴润肺胃、止咳清咽、化痰止渴的功效，也可治肺结核见阴虚有热之证者。

肺阴虚咳嗽

处方及制法：银耳 10 克，黑木耳 10 克，冰糖 30 克。将银耳、黑木耳用温水泡发，摘除蒂柄，洗净，与冰糖一起放入碗内，加水适量，放在蒸笼中，蒸 1 小时，待木耳熟透后食用。

此方还可治高血压、血管硬化。

肺阴虚所致久咳、干咳、痰多

处方及制法：水发白果 150 克，白糖 100 克，淀粉 25 克。将白果去壳留芯，装入碗内，加清水，上笼蒸熟；然后将白果、白糖加清水烧开，撇去浮沫，勾上芡，倒入盘内食用。

此方可养阴润肺、生津止咳。

肺阴虚气喘咳嗽

证见痰中带血、虚热、口渴。

处方及制法：银耳 5 克，百合 15 克，莲子 10 克，大枣 8 个，冰糖适量。将银耳水泡膨胀后，加水放入果汁机内打碎；百合除去黑色或褐色不新鲜的部分，清洗后泡水 1 小时，再连同莲子、大枣、冰糖放入铝锅内煮烂后食用。常食有效。

此方有生津止渴、宁心安神、滋阴养胃的功效，长期食用可达到“补而不燥缓而不急”的效果，健康人食用也对身体有益。

肺阴不足久咳

处方及制法：百合、粳米按1:2的比例，加银耳适量，共煮粥，然后入冰糖适量服食。

此方有益胃润肺、止咳、养心安神的功效。

肺阴亏虚年久咳嗽

证见咳嗽经久不愈、干咳无痰或痰少不爽、口干舌燥、声低无力。

处方及制法：百部根捣取自然汁，同蜂蜜等份，熬膏，每次服1匙，每日2次。

此方有润肺、止咳、化痰的功效。

肺阴虚损哮喘

证见喘息无痰，或痰少不易咳出，微劳即气短不续而气急作喘、声低气怯、少气懒言、自汗无力、舌红苔少、脉细弱。

处方及制法：北沙参30克，麦冬15克，五味子10克，桑叶10克，山药10克，枇杷叶10克，蛤蚧6克，丹皮10克，甘草10克，水煎服。

肺阴虚干咳，心阴虚失眠

处方及制法：百合50～100克，蜂蜜20克。将百合洗

净，放入碗内，上加蜂蜜，放锅内蒸，20 分钟后取出食用。

此方有滋润心肺的功效，亦可治疗肺结核和神经衰弱具阴虚有热者。

肺阴虚咳嗽，阴虚型高血压

处方及制法：银耳 6 克，鸡蛋 1 个，冰糖 40 克，猪油适量。将银耳用温水浸泡 30 分钟，去杂质，把银耳分成片状，放进锅里，加水适量，用武火烧沸后，再用文火煎熬 2～3 小时，直至将银耳炖烂；冰糖放入另一锅内，加水适量，文火溶化成汁，用纱布过滤；鸡蛋打破，取蛋清，兑入清水少许，搅匀后倒入冰糖锅中搅拌，用火烧沸后去除浮沫，然后将糖汁倒入银耳锅内，起锅时，加入少许猪油，每日佐餐食用。

此方有养阴益肺、益气生津的功效，还适用于血管硬化、盗汗、失眠等症。

注意：有出血倾向的患者不宜食用。

说明：此方为慈禧的春季药膳方。

肺阴虚

证见体瘦无力、口干舌燥、干咳少痰或痰带血丝、潮热盗汗、喘促少气、五心烦热、皮毛不泽、大便干结、舌红少苔、脉细弱无力。

(1) 处方及制法：银耳 1 朵，鲜梨、冰糖各适量。将银耳温水泡发，同梨、冰糖放一盆内，入锅，隔水炖半小时后食用。

此方有润肺养阴、清热止咳的功效。

（2）处方及制法：百合 15～20 克，麦冬 10 克，水煎取汁，与粳米 100 克煮粥，并加冰糖适量。以此粥送服川贝粉 10 克。

此方有润肺养阴、止咳除烦热的功效。

（3）处方及制法：粳米 100 克煮粥，熟时加入鲜地黄汁 50 毫升（或干地黄 60 克煎取汁），稍炖后食用。

此方尤宜于心烦内热、便秘尿赤、痰带血丝等肺虚者食用。

（4）处方及制法：百合 100 克，花生仁 100 克，猪肺 250 克，共炖汤调味食用。

此方有润肺养阴的功效，还可治干咳热喘。

（5）处方及制法：阿胶 30 克，糯米 100 克。将糯米加水煮粥，粥熟时放入捣烂的阿胶，边煮边搅，待 2～3 沸即可食用。

此方有滋阴养血、清肺润燥、止血除烦的功效。

（6）处方及制法：梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁各适量，调匀，凉服。

此方养阴润肺止咳效果较好，可清热止血。

● 肾 虚 证

中医认为“肾为先天之本”。肾在人体的腰部，故有“腰为肾之府”之说；肾有病时往往出现腰部的症状。肾可

分为“肾水（肾阴）”、“命门火（肾阳）”两部分，很多生理功能和病理表现，都同这两部分有关。肾藏精（一是指藏五脏六腑之精，即饮食的精微经脾传输，储存于肾，以补充脏腑、五官、四肢的需要；二是藏本脏之精，叫做肾精，它和人的生殖、生长、发育、衰老有关），主水（肾是调节体液平衡的主要脏器），主骨、生髓、通脑，主命门火，主纳气，其华在发，肾在上开窍于耳，在下开窍于二阴。肾虚证指肾气、肾阴、肾阳不足所致的各种证候。《圣济总录》卷五十一中指出：“肾虚，论曰肾主水，受五脏六腑之精而藏之。若肾气虚弱，则足少阴之经不利，故其证腰背酸痛，小便滑利，脐腹痛，耳鸣，四肢逆冷，骨枯髓寒，足胫力劣，不能久立。”肾阳虚具有肾虚兼见虚寒证候，如怕冷肢凉，腰背酸痛，阳痿早泄，性欲减退；或尿少浮肿，或食少便溏，面色㿠白；脉沉细，苔白，舌体胖或有齿痕。肾虚水泛证见全身浮肿，腰以下为甚，尿量减少，腰酸痛，重者腹胀满，阴囊肿，或见心悸气促，喘咳痰鸣，舌体胖，苔白，脉沉细。肾阴虚证见低热，手足心热，颧红，口干，盗汗，腰酸遗精，尿量多，或尿如脂膏；或头晕目眩，耳鸣耳聋，视力减退；或女子闭经不孕，男子精少不孕；舌质红，脉细数。

肾虚

（1）处方及制法：鲜山药100克，蒸煮熟后食用，每日1次。

此方久服可益肾强精、健脾强身。

（2）处方及制法：鲜桑椹1000克（或干品500克），蜂蜜300克。将桑椹加水适量煎煮，每30分钟取煎液1次，

加入水再煎，取煎液2次；然后将煎液以小火煎熬浓缩，待较粘稠时，加入蜂蜜，至沸停火，冷后装瓶备用。

此方有补肾、通便的功效，还可治便秘。

(3) 处方及制法：大虾50克，鲜韭菜适量，共炒，食用，每日1次。

(4) 处方及制法：海参100克，水发，以葱白爆炒后食用，每日1次。

此方久服可益肾兴阳、强筋壮骨。

(5) 处方及制法：核桃仁、虾仁各适量，同炒后食用。

(6) 处方及制法：核桃仁30克，枸杞子30克，加水适量，文火煮40～50分钟，服食。

此方有滋肾健脾的功效。

(7) 处方及制法：麻雀7只，去毛及肠杂，油煎变黄，放入葱白炒后食用，每日1次。

此方有补肾壮阳生精的功效。

(8) 处方及制法：生枸杞子1000克放置饭盒或碗内，蒸熟后放入消毒好的玻璃瓶中，每次食10克，每日2次。

此方久服可益肾填精、强壮腰肾。

(9) 处方及制法：枸杞子30克，鸡蛋2个。鸡蛋打破取蛋汁搅匀；枸杞子加水适量煮20分钟，倒入蛋汁，加入作料后服食。

此方有滋肾的功效。

(10) 处方及制法：鲜地黄适量，粳米200克，白蜜(或冰糖)适量。将鲜地黄煮后去渣滤出浓汁；粳米煮粥，粥熟后加白蜜(或冰糖)，再加入地黄汁100毫升，调匀后服食。

此方有滋阴补肾的功效。

（11）处方及制法：鹿角胶 20 克，粳米 200 克，白糖适量。将粳米煮成粥，再放入鹿角胶和白糖，调匀后服食。

此方有补肾的功效，还适用于慢性肾炎、肾病综合征、血浆蛋白低者。

（12）处方及制法：北芪 50 克，冬虫夏草 15 克，乌骨鸡 1 只（去毛及内脏，刮洗干净），隔水炖约 2 小时，加盐调味后饮汤食肉。

肾虚体弱

处方及制法：猪肾 1 对，肉苁蓉 30 克，粳米 100 克，生姜、大葱、食盐少许。将猪肾剖开去筋膜，切细，与粳米共煮粥，加入调料，空腹食用。

此方有补肾益精、养肝明目的功效，常食可强筋健骨、抗衰益寿。

肾亏虚损，精血虚少

处方及制法：猪肝 100 克，猪腰子（猪肾）100 克，豉油、熟食油、姜汁、白酒、白糖各少许，大米 100 克。将猪肝、猪腰子剔去筋膜，切片，同豉油、熟食油、姜汁、白酒、白糖浸泡，抓匀；大米焖饭当水将尽时，将猪肝、腰片平摆在饭上，小火焖至熟，然后拌匀食用。

此方有益肾养血的功效，常人食用可大补精血，增强体质。

肾精虚损夜间口干症

（1）处方及制法：枸杞子（新鲜饱满者）10～20克，慢慢嚼食，每日1次。

（2）处方及制法：枸杞子10～30克，煎汤饮，每日1次。

（3）处方及制法：枸杞子15克，粳米30克，煮粥食用，每日1次。

肾虚耳鸣

（1）处方及制法：猪肾1对，人参、防风各1.5克，葱白2根，核桃仁2枚，粳米适量。将猪肾去筋膜切开，同人参、防风、葱白、核桃仁、粳米同煮粥服食。

（2）处方及制法：黑豆100克，狗肉500克，橘皮1小块。将黑豆用干锅炒热；狗肉切小块，加酒、姜片、食盐渍半小时；油爆姜片，加狗肉炒，加水煮沸后投入黑豆、橘皮，用文火煎2～2.5小时，服食。

此方有补肾益精的功效，治疗老年肾虚耳鸣有特效。

（3）处方及制法：核桃仁3个，五味子7粒，蜂蜜适量。临睡前嚼服带皮核桃仁和五味子，再服蜂蜜。

（4）处方及制法：猪肾2枚，石菖蒲10克（米泔水浸1宿），葱白3茎，粳米30克。先加水适量，煎石菖蒲取汁，在药汁中入猪肾（洗净，去内膜，切片）、粳米、葱白煮粥，粥成后加入食盐调味，空腹食用。

肾虚耳鸣耳聋

处方及制法：磁石 30～60 克，粳米 60 克，猪肾 1 只。将猪肾去内膜，洗净，切细；磁石捣碎，放入砂锅内煎煮 1 小时，滤汁去渣，入粳米、猪肾以及生姜、大葱少许，同煮为粥，晚餐时温热服食。可久服。

肾精肝血不足，肾水亏耗失眠

处方及制法：桑椹实 30 克，生地、丹参、麦冬、酸枣仁各 15 克，首乌 12 克，灵磁石 15 克（先煎），灯心草 1 尺（引），水煎服，每日 1 剂。

肾虚

证见失眠健忘、咽喉肿痛、口腔溃疡。

处方及制法：甘草 5 克，山萸肉、党参、茯苓、泽泻、丹皮各 30 克，葫芦巴 12 克，熟地 15 克，水煎服。

肾虚神经衰弱

处方及制法：枸杞子适量，与剁好的乌鸡块入开水中汆过，然后置于盅内，加入姜片、大葱（整根）、精盐、砂糖、味精等，再注入清汤，上笼旺火气足蒸 2 小时，食肉饮汤。

此方有滋补肝肾的功效，对正常人亦有滋补养生之功。

肾虚头痛

证见头脑空痛、眩晕耳鸣、腰膝酸软、舌红少苔。

处方及制法：鲜桑椹1000克，糯米500克，酒曲适量。将桑椹洗净绞汁，用汁与糯米煮饭，饭熟置缸中，待冷，拌入酒曲，加盖保温，数日后发酵为酒酿，酌量热食。

此方有填精补肾的功效。

肾虚慢性咳嗽，慢性腰痛

处方及制法：黑芝麻（洗净）30克，核桃仁30克，共泡入白酒500克中，密封置阴凉处，半月后可饮，每次15克，每日2次。

注意：不宜饮酒者勿用此方。

肾虚

证见咳嗽、腰痛、阳痿、大便燥结、肾虚石淋。

处方及制法：核桃仁200克，荸荠150克，老鸭1只，鸡泥100克，油菜末、大葱、生姜、食盐、蛋清、味精、料酒、玉米粉（湿）、花生油各适量。将老鸭宰杀，去毛及内脏，洗净，用开水汆一遍，装入盆内，加入大葱、食盐、料酒、生姜各少许，上笼蒸熟透取出晾凉后，将老鸭去骨，切成两块，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、食盐调成糊；再把核桃仁、荸荠剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛上；将鸭子放入锅内，用干净油炸酥，捞出沥去余油，用刀切成长条块，摆在盘内，四周撒些油菜末食用。

此方有补肾固精、温肺定喘、润肠的功效。

说明：此方为慈禧的春季药膳方。

肾虚哮喘

处方及制法：冬虫夏草 10 克，鸭 1 只。将鸭去毛、内脏，洗净；冬虫夏草装入鸭腹腔中，用白线缝合切口，放入砂锅中炖烂后食用。

此方还可治病后身体虚弱、神经衰弱、失眠、贫血、遗精、阳痿、肺结核咳嗽、老年慢性支气管炎。

肾亏气喘，动则喘甚

处方及制法：核桃仁、炒杏仁、炒补骨脂各等量，研粉，用蜜调服，每次 10～20 克，每日 2 次。

注意：食欲不佳、痰湿重者忌用。

肾虚气喘

证见气喘，肢面浮肿。

处方及制法：蛤蚧粉、肉桂粉、沉香粉各 3 克，用杏仁、五味子、人参各 10 克，煎汤送服。

此方作用迅速。

肾虚气弱之慢性气管炎合并肺气肿

处方及制法：白果仁、甜杏仁各 100 克，核桃仁、花生

仁各 200 克，共捣碎，每日早晨取 20 克，加水 1 小碗，煮数沸打鸡蛋 1 个，入冰糖适量，顿服，连服半年。

此方有扶正固本、补肾润肺、纳气平喘的功效。

肾虚气喘，阳痿遗精

处方及制法：刚产下的羊羔，文火煮烂，去毛骨，存其汁，加生姜、大枣、白糖，煮熬成膏，食用。

肾虚多尿

处方及制法：人参 5 克，白术 10 克，当归 6 克，酸枣仁 6 克，山萸肉 7 克，芍药 7 克，益智仁 6 克，山药 6 克，桑螵蛸 8 克，甘草 3 克，水煎服。

肾虚小便失禁

处方及制法：熟地黄 25 克，炒山药、黄芪各 20 克，山萸肉、盐故纸各 10 克，桑螵蛸、覆盆子、益智仁、五味子各 15 克，水煎 2 次，混合后早、晚分 2 次温服，每日 1 剂。

随证加减运用：四肢倦怠、气虚者加党参、炒白术各 15 克；小便色黄、口干舌红、脉细数者加黄柏 12 克。

肾虚遗尿

（1）处方及制法：白果 9 克（去壳）、腐皮 45～80 克，白米适量，同煮成咸稠粥服食。煮时最好用盖上有小孔的炊

具或不要盖紧锅盖。

此方还可治小便频数和白带过多。

（2）处方及制法：炒淮山药、太子参（焙干）各等量，共研末，混匀。每次15克，温开水冲服，每日3次。

（3）处方及制法：枸杞子15克，大枣8个，鸡蛋2枚，同煮，蛋熟后去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。

此方有补气血、补虚劳、健脾胃等作用，还适用于头昏眼花、精神恍惚、健忘、失眠和慢性肝炎患者。

（4）处方及制法：枸杞子40克，牛鞭1具，隔水炖熟，炖时加姜片去异味，食肉喝汤。

此方还适用于肾虚腰膝酸痛、遗精阳痿、夜尿症。

（5）处方及制法：淮山药15克，乌药10克，麻黄6克，桑螵蛸10克，覆盆子15克，生黄芪30克，党参20克，水煎服，早、晚各1次，每日1剂。

（6）处方及制法：桑螵蛸、黄芪、龙骨各20克，肉桂9克，枸杞子20克，水煎服，早、晚各1次，每日1剂，连用7～10日。

坚持服药有良效。

肾虚遗尿，小便频数

（1）处方及制法：狗肉250克，黑豆50克，生姜、食盐、白糖、五香粉各适量，共入锅，先用旺火煮开，后改文火煨熟，肉烂后食用。

注意：患有各种热性病、痰火症、痢疾、阴虚火旺等非虚寒性疾病者勿食。

（2）处方及制法：桑螵蛸30克，覆盆子30克，金樱子

15 克，五味子 15 克，巴戟天 15 克，锁阳 15 克，仙灵脾 15 克，淮山药 15 克，茯神 15 克，益智仁 15 克，水煎服，每日早、晚各 1 次，每日 1 剂。

此方还适用于小儿遗尿症（无器质性疾病者）。用于小儿时，10 岁以上儿童为成人剂量的 1/2，10 岁以下为成人剂量的 1/3。

注意：脑充血、肝肾有热（阴虚内热和燥热等）、外感症、大便燥结者及腹泻初起者忌服。

肾虚尿频及夜尿症

（1）处方及制法：乌龟 500 克，小公鸡肉适量，共炖熟食用。

（2）处方及制法：山鸡肉 100 克，冬虫夏草 15 克，煮汤加食盐少许调味服用。

（3）处方及制法：核桃仁 60 克，韭菜 150 克，用香油炒熟，以少许食盐调味，佐餐食用。

（4）处方及制法：核桃仁、益智仁、淮山药各 25 克，水煎服，每日 1 次。

（5）处方及制法：生栗子 1～2 粒，每日早餐细嚼慢咽，久服有效。

（6）处方及制法：大枣 3 个（小红枣加倍），每晚 8 点生吃，9 点准时睡觉，不喝水，连服 1 个月。

注意：禁辛辣刺激性食物。

肾虚不固久泻，身体虚弱，腰酸背痛

处方及制法：猪肾 1 对，骨碎补 20 克。将猪肾剖开洗净，除去白筋膜，加水 1000 毫升，与骨碎补共炖至熟，除去骨碎补，加食盐少许调味，饮汤食猪肾。每周 1～2 次，连服 2～3 周可见效。

肾虚滑精

处方及制法：茯苓 50 克，砂仁 15 克，共研为细末，加食盐少许，与精羊肉适量蒸食。

肾虚阳痿

(1) 处方及制法：鹿肉、鹿血、鹿骨、鹿肾共熬汤成粥状体（或液状体、膏状体），冷藏。每日食用汤汁 100～300 克（如是膏状体则食用 50 克）。

此方还可补中益气，壮脾。

(2) 处方及制法：蛇床子、五味子、菟丝子各等份，研细末，作成蜜丸服用，每日 3 次。

此方也可治女子宫寒不孕。

肾虚阳痿，遗尿尿频

处方及制法：羊肉 250 克，大蒜 12 克，食油、酱油适量，盐少许。将羊肉煮熟切片，大蒜捣烂；食油、酱油煎熟，同盐一起与羊肉、大蒜拌匀食用。

肾虚阳痿早泄

(1) 处方及制法：羊肉 1000 克，枸杞子 20 克，共炖汤，调味服用。

此方还可治女子月经不调、性欲减退之症，健康人吃了能强身健体。

(2) 处方及制法：羊肾 1 对，肉苁蓉 12 克，枸杞子、大熟地各 10 克，巴戟天 8 克。将羊肾去筋膜切片，枸杞子、肉苁蓉、大熟地、巴戟天同布包，共放锅中，加清水适量炖至羊肾熟后，去药包，调入食盐、味精各适量服食。

此方有补益肝肾、温阳益气的功效。

肾虚

证见阳痿、遗精、早泄，女子阴冷。

处方及制法：肉苁蓉 15 克，精羊肉 100 克，大米 100 克，精盐少许，葱白 2 茎，生姜 3 片。将肉苁蓉、羊肉洗净，切细，肉苁蓉水煎取汁，加羊肉、大米煮为稀粥，将熟时调入精盐、生姜、葱白，煮熟服食。

此方有补肾助阳、健脾养胃、润肠通便的功效。

肾虚阳痿，体虚

处方及制法：水发海参 1000 克，冬笋片 20 克，香菇 5 克，火腿肉 3 克，猪油 3 克，黄酒、味精、葱末、姜末、精盐、胡椒粉各适量。将海参切丁，香菇、冬笋切碎；猪油烧热，放入葱末、姜末，爆焦，倒入白汤，然后加入海参、香

菇、冬笋、食盐、黄酒、味精等，煮沸勾芡，倒入火腿末，撒上胡椒粉，佐餐食用。

此方有补肾壮阳、益气滋阴、通肠润燥的功效，还适用于高血压症。

肾虚阳痿，腰膝冷痛

处方及制法：肉苁蓉 15～30 克，粳米 100～150 克，生姜、大葱各少许。将肉苁蓉入砂锅煮烂，去渣留汁，汁内放入粳米煮粥，待粥将熟时，加入生姜、大葱，再煮一、二沸后食用。

此方能益肝肾，补精血，润肠。

肾虚阳痿

证见阳痿、腰酸软、小便频数。

处方及制法：海马 3～5 克，蛤蚧 1 对（取蛤蚧尾用 1～3 克），浸入 1000 毫升 50 度白酒内，浸泡 1 个月后口服，每次 5～10 毫升，每日 1～2 次。

肾虚阳痿，体弱畏冷，四肢不温

处方及制法：海狗肾 2 具，面粉 200 克，糯米 5 公斤。将海狗肾酒浸捣烂，同面、米按常法酿酒，每次空腹饮 1～2 小杯，每日 3 次。

此方有暖肾壮阳、益精补髓的功效。

注意：凡有虚火者忌服。

肾虚阳痿

证见阳痿、腰膝冷痛、筋骨痿痛、大便干结。

处方及制法：肉苁蓉 30 克，精羊肉 150 克，粳米 20～30 克。将肉苁蓉入砂锅，先煮烂，然后去渣，再放入羊肉、粳米煮粥，粥将成时，加入大葱、生姜少许，煮沸后食用。

肾虚

证见年老脚弱、行走不便、腰腿痛。

处方及制法：鸡 1 只（重约 1500 克），板栗 500 克，酱油、精盐、料酒、生油各适量。将鸡宰杀，去毛、内脏，剁去头、爪，洗净，斩成长方块，放入大碗内，加酱油、料酒、精盐拌匀；板栗以开水煮熟后去壳、皮；锅中放生油，烧沸后，将鸡块炸至色黄；板栗、鸡块同下另一锅，加酱油炒匀，再加清水适量，用武火烧沸，改用文火炖好后食用。

此方有补肾虚、益脾气、厚肠胃的功效。

肾虚骨弱

证见腰膝无力、形体消瘦。

处方及制法：牛髓 250 克，生地黄汁 250 克，白沙糖 250 克，合匀煎熬成膏，晨起空腹服 1 匙，用温黄酒调。

此方有补肾填髓的功效，还适用于创伤骨折。

肾虚腰膝酸软

处方及制法：鹌鹑蛋 10 个，枸杞子 10 克，核桃仁 15 克，蕃茄酱适量。将核桃仁放入盐开水中浸泡，枸杞子用清水泡后上笼蒸 5 分钟，鹌鹑蛋煮熟去壳后撒上干淀粉；然后将鹌鹑蛋、核桃仁放入油锅炸成金黄色，把枸杞子、蕃茄酱等调味品加入后食用。

此方有补肾健脑的功效。

肾虚腰膝酸痛

处方及制法：枸杞子 50 克，羊肾 1 对，大米 200 克。将羊肾洗净除筋膜，去臊腺切碎，同枸杞子、大米同加水适量，以小火煨烂成粥，分顿食用。

肾虚腰膝酸痛，阳痿

处方及制法：老母鸡 1 只，冬虫夏草 25～50 克。将冬虫夏草纳入鸡腹内，蒸或炖至肉烂后食用。可分为几天食完。

此方还可治肾虚之贫血、遗精。

肾虚腰酸耳聋

处方及制法：芝麻 500 克，紫河车（胎盘）2 具，糯米 500 克，共烘干研末，炼蜜为丸，每日早、晚各吞服 9 克。

此方也可治阳痿。

肾虚

证见腰膝酸软、尿频尿急。

处方及制法：精羊肉 250 克，大蒜 15 克，食盐、酱油各适量。将羊肉煮熟切片，大蒜捣烂，以适量熟油浇之，然后加入食盐、酱油等调料拌匀后食用。

此方有益肾气、壮阳道的功效。

肾虚

证见腰膝酸软、须发早白。

处方及制法：桑椹子 30 克，生地 15 克，制首乌 25 克，水煎服。

此方有滋阴补肾的功效。

肾虚

证见腰膝酸软、健忘、须发早白。

处方及制法：核桃仁 250 克，白糖 200 克，清水适量，放入多功能粉碎机中榨取汁，煮沸后饮服。

此方有补肾健脑的功效。

肾虚

证见腰膝酸软无力，阳痿遗精。

处方及制法：羊肾 1 对，肉苁蓉 30 克，香菜、调味品

各适量。将羊肾去筋膜，洗净切片；肉苁蓉洒浸1宿后去外皮，切片；锅内加水烧开，放入羊肾、肉苁蓉片、葱白、生姜、精盐、酱油等，煮至羊肾片熟后，加香菜及胡椒粉、味精少许，起锅服食。

此方有补阳温肾的功效。

肾虚腰脊酸痛，头目昏晕

处方及制法：枸杞子15克，子母鸡1只，料酒、胡椒面、生姜、大葱、味精、食盐各适量。将鸡去毛及内脏，洗净；枸杞子装入鸡腹内，放入砂锅，加水及大葱、生姜、料酒等，先武火煮沸，转文火煨透，即可加味精调味，食鸡肉和枸杞子，多喝鸡汤。

此方还适用于神经衰弱、糖尿病、高血脂症、慢性肝病。

肾虚腰膝酸软、眩晕

处方及制法：麻雀卵2个，虾仁50克，菟丝子、枸杞子各10克，姜末、葱末、精盐、味精、黄酒、淀粉各适量。将麻雀卵去壳调匀，虾仁用少量蛋清、淀粉、黄酒拌匀备用；菟丝子、枸杞子装入纱布袋中扎紧口，放入锅内，加水500毫升，用文火煮1小时，去药袋。再给锅内加入清水适量，同时入虾仁、生姜、食盐、黄酒，用武火烧沸，打入蛋糊后，改用文火煮30分钟，再移至武火煮沸，加入大葱、味精，用湿淀粉勾芡即可食用。

此方有补阴益肾、强身健体的功效。

注意：阴虚内热者不宜多食。

肾虚

证见腰酸膝软、怕冷、手足不温。

处方及制法：枸杞子 15 克，栗子 18 克，羊肉 60 克，调料适量，共炖熟后食用。

此方有补肾健脾的功效。

肾虚

证见腰膝冷痛、阳痿。

处方及制法：羊肉 250 克，大蒜 50 克。将羊肉洗净切块，大蒜去皮，共放入锅内，加水适量，用武火烧沸后，改用文火炖至羊肉熟烂，加入食盐、味精各适量调味，佐餐食用。

此方有暖腰膝、补肾气的功效。

肾虚，肺虚

证见腰酸、阳痿、遗精、咳喘。

处方及制法：冬虫夏草 4 枚，鸭 1 只。将鸭去内脏，洗净，冬虫夏草纳入鸭腹内，放锅中加入清水和调味品适量，炖至熟透至烂后食用。

肾虚劳损

证见腰脊疼痛、头晕耳鸣、听力下降、阳痿、尿频或遗尿。

处方及制法：枸杞叶250克，羊肾1对，羊肉60克，大米60克，调味品适量。将羊肾去筋膜，洗净，切细；羊肉洗净，切细；枸杞叶水煎取汁，加羊肾、羊肉、大米、葱白、姜末同煮，待熟时调入精盐少许服食。

此方有补肾益气的功效。

肾虚腰痛

(1) 处方及制法：核桃仁3个，每晚睡前嚼服，每嚼数百下，先咽津液，然后徐徐吞食。

(2) 处方及制法：枸杞子10克，鸡蛋2个。将鸡蛋破壳入碗中搅散，加精盐、味精、淀粉，用冷鲜汤调散成糊状；枸杞子用开水洗去泥沙，开水浸泡。将装蛋糊之碗入笼屉，用旺火开水蒸约10分钟，撒上枸杞子，再蒸5分钟；另将熟猪油、酱油适量一起蒸化，淋在蛋面上即成。每日服用1次，常服有良效。

(3) 处方及制法：杜仲30克，猪尾1条，同煮熟食用。

此方还可治遗精、慢性腰腿痛。

(4) 处方及制法：羊肾1对，黑豆60克，杜仲12克，小茴香3克，生姜3片。将羊肾去筋膜，洗净，切片；杜仲、黑豆加水煮沸，待沸15分钟后，下羊肾片，煮至黑豆、羊肾熟后，去杜仲，调入茴香、生姜和精盐少许，稍煮后食用。

此方有补肾固腰的功效。

(5) 处方及制法：杜仲15克，补骨脂15克，核桃仁50克，大米250克。将杜仲、补骨脂、核桃仁共加清水浓

煎去渣，入大米，文火熬烂成粥，分顿食用。

(6) 处方及制法：鹌鹑 2 只，萝卜 200 克，菜油、生姜、大葱、精盐、料酒、味精各适量。将鹌鹑放在水中淹死，去毛和内脏，洗净血水，切成长宽各为 1.5 厘米的块；萝卜切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的块，备用。锅置于武火上，放入菜油烧沸，先将鹌鹑块入锅内，用锅铲反复翻炒到变色，再将萝卜放入混炒，然后放入大葱、生姜末、料酒、食醋，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟后，撒入味精适量食用。

此方有补肾气、壮腰膝、强身体的功效，适用于各种虚弱症。

(7) 处方及制法：金毛狗脊 50 克，狗胫骨 400 克，杜仲 50 克。将狗骨焙黄，与金毛狗脊、杜仲合研为末，每服 20 克，每日 3 次。

此方可治肾虚腰痛及寒湿腰痛经年不愈者。

(8) 处方及制法：破故纸 10 克，核桃仁 20 克，杜仲 20 克，巴戟天 15 克，牛膝 25 克，猪肾 1 对。将猪肾去膜切开，破故纸、核桃仁、杜仲、巴戟天、牛膝共研细末放入猪肾内，外缝合，以面裹之，炭火烤焦后去面，食猪肾及药。

(9) 处方及制法：驴鞭 2 副，枸杞子 60 克，菟丝子、淫羊藿、巴戟、狗脊各 50 克，共焙干研为细末，蜜为丸，每次用黄酒或开水送服 6 克，1 日 2 次。

此方还可治男子阳痿、女子阴冷带下。

(10) 处方及制法：驴鞭 2 副（切片），锁阳、巴戟、宁枸杞各 30 克，熟地、菟丝子各 15 克，加入白酒 1 公斤浸泡，放置半个月后，每晚睡前饮 1 小杯。

此方还可治男子阳痿、女子阴冷带下。

（11）处方及制法：杜仲 10 克，狗脊 10 克，巴戟天、淫羊藿、金樱子、防风各 9 克，共研细末，制成药带缚于腰间。

（12）处方与制法：补骨脂、胡芦巴、川楝子、续断各 10 克，杜仲、茯苓、淮山药各 12 克，核桃仁 20 克，小茴香、炙甘草各 5 克，猪肾 1 具，水煎服，每日 1 剂。连服 5～6 剂，效果颇佳。

此方适用于女性患者。

肾虚腰痛

常因久病体弱、年老精血亏耗或房事过度等原因引起。

（1）处方及制法：猪肚 1 只，杜仲 64 克。将猪肚洗净切片，加杜仲煮熟后以作料调味，吃猪肚饮汤。

（2）处方及制法：黑豆 64 克，陈皮 5 克，小茴香 3 克，生姜 10 克，猪腰子 1 对，共炖熟后加作料调味食用。

肾虚、劳损腰痛

处方及制法：杜仲、破故纸、小茴香各 9 克，鲜猪肾 1 对。将猪肾去膜切成片，与杜仲、破故纸、小茴香水煮，至肾片发黑即可，饮药汤，食肾片，每日 1 剂。连服 3～5 剂可见显效，无任何副作用。

肾虚寒气腰痛

处方及制法：橘核、杜仲各 60 克，炒后研末，每服 6 克，盐汤送下。

肾虚寒滞气郁腰痛

处方及制法：茴香 10 克，猪肾 1 个。将茴香炒后研末，装入剖开的猪肾中，湿纸裹，煨熟，空腹食下，盐汤送服。

肾虚腰痛，虚劳倦怠

处方及制法：葡萄 15 克，党参 15 克，黄芪 15 克，牛蒡子 9 克，补骨脂 15 克，地黄 15 克，黄精 9 克，水煎服。

肾虚腰痛，身体虚弱，腰膝酸软

处方及制法：党参 20 克，黄芪 20 克，当归 20 克，白术 15 克，茯苓 15 克，熟地 20 克，肉从蓉 20 克，菟丝子 15 克，补骨脂 15 克，枸杞子 30 克，杜仲 15 克，川牛膝 20 克，宣木瓜 15 克，远志 10 克，白菊花 10 克，萸肉 15 克，川断 15 克，陈皮 10 克，防风 10 克，制首乌 20 克，鸡血藤 30 克，红花 10 克，大枣 10 克，浸入 4000～6000 毫升的白酒中，15 天后饮服，每次 1 小杯，每日 1 次。

肾虚腰腿痛

证见腰腿疼痛、肢体酸楚、头晕目眩、发落健忘、心跳怔忡、精神疲倦，耳鸣齿摇、虚弱滑精、肾不藏精、精自滑脱、精冷清薄、子嗣缺乏。

处方及制法：熟地 100 克，山药 50 克，萸肉 50 克，菖

蒲 50 克，远志 50 克，楮实 50 克，小茴香 50 克，五味子 50 克，枸杞子 50 克，肉苁蓉 50 克，巴戟 50 克，牛膝 50 克，杜仲 50 克，伏苓 50 克，共研细末，炼蜜为小丸，如梧桐子大，每服 10 克。自配可减轻份量。

肾虚腰痛，腰膝无力

处方及制法：羊肾 1 具，杜仲 30 克，肉苁蓉 30 克，精盐、作料各适量。将羊肾剖开去筋膜洗净，加入杜仲、肉苁蓉、精盐、作料，煮熟后食用。

肾虚腰痛，神经衰弱

证见失眠、头痛、健忘。

处方及制法：核桃仁 4～6 个，白糖 50 克，黄酒 50 克。将核桃仁研碎，加入白糖，放入铝锅内，加入黄酒和水 1 碗，用微火煎煮 15 分钟后服用。常食有效。

此方有补肾、健脑、润活血脉的功效，还可治习惯性、老年性便秘。

肾虚腰痛，虚寒咳嗽

处方及制法：韭菜、鸡蛋各适量，同炒后食用。

此方还可治肾虚阳痿、夜尿频多、胃脘冷痛、四肢发凉等症，习惯性便秘的老人常食能获得良好疗效。

肾虚腰痛

证见腰部酸软疼痛、腿膝无力、喜按喜揉、动则加重、卧则减轻、反复发作、久治难愈。

(1) 处方及制法：熟地黄 100 克，切块，泡入白酒 500 克中，常饮。

(2) 处方及制法：熟地黄 30 克，粳米 60 克，共煮粥服食。常服有益。

(3) 处方及制法：熟地黄 30 克，猪腰花 60 克，加食油、精盐及作料和水，作成羹食用。常食有效。

(4) 处方及制法：熟地黄 50 克，枸杞子 30 克，杜仲 30 克，淮牛膝 30 克，炖猪蹄 1 只（或猪脊骨 250 克），炖熟服食。常服疗效显著。

肾虚腰痛，痰热咳嗽，肠燥便秘

处方及制法：鲜桂花 15 克，核桃 250 克，奶油 100 克，白糖适量。将核桃捶破取仁，加水磨成浆汁；取铝锅洗净，加入冷水适量，置武火上烧沸，再入白糖拌匀；将核桃仁浆汁、白糖汁混合拌匀，放入奶油和匀后置武火上烧沸，出锅倒入铝盒中，待冷后最好放入冰箱内冻结。食用时，用刀划成小块，装入盘中，撒上桂花后食用。

此方有清热解毒、生津止渴的功效。

说明：此方为慈禧秋季药膳方。

肾虚腰痛，步履不稳，老年耳聋，高血压

处方及制法：炙杜仲 12 克，猪肾 250 克，料酒 25 克，大葱、味精、酱油、食醋、豆粉、大蒜、生姜、食盐、白糖、花椒、猪油、菜油各适量。将猪肾对半剖开，片去腰臊筋膜，切成腰花；炙杜仲放锅内，加清水适量，熬成药汁 50 毫升；生姜切成片，大葱切成段备用；用药液汁的一半，加料酒、豆粉和食盐，拌入腰花内，再加白糖、作料混合备用；锅放在炉上，在武火上烧热，倒入猪油和菜油至八成熟，放入花椒，投入腰花、大葱、生姜、大蒜快速炒散，放入味精，翻炒后食用。

此方有补肝肾、降血压的功效。

说明：此方为慈禧的春季药膳方。

肾虚腰痛

证见腰部酸软、腰膝无力、不能久站，并伴有夜尿多、头晕、耳鸣、心烦、失眠。

（1）处方及制法：黑豆 90 克，核桃仁 60 克，猪肾 2 个。将猪肾去筋膜，与黑豆、核桃仁共煮熟食用。

（2）处方及制法：枸杞根 120 克，猪前脚 1 只，共炖汤服。

（3）处方及制法：黄鳝 250 克，猪瘦肉 60 克。将黄鳝去内脏，洗净，切碎；猪肉切碎，共放碗中，上笼蒸熟食用。

（4）处方及制法：核桃仁 250 克，板栗仁 120 克，共捣烂如泥，为丸，每次 9 克嚼服，1 日 3 次。

(5) 处方及制法：羊肾 4 个，杜仲 30 克。将羊肾去筋膜，切开；杜仲炒后研末，放入羊肾中，外用荷叶包裹，再包 2～3 层湿纸，慢火煨熟，用白酒少许送服。

(6) 处方及制法：猪肾 1 对，木蝴蝶 15 克，加水适量煮汤，待猪肾熟后，去木蝴蝶，调食盐少许，吃猪肾喝汤。

肾虚

证见精神呆钝、动作缓慢、发落齿松、耳聋耳鸣、腰膝酸软、性欲早退、舌光脉细。

处方及制法：山茱萸、熟地、山药、枸杞子、菟丝子、牛膝各 12～15 克，水煎，龟板胶 12～15 克兑汁，温服，2 日 1 剂，连服 6～9 个月，多有效验。如作预防性药养，每月缓服 3～5 剂。

肾虚带下

证见白带清冷、量多、质稀薄、淋漓不断、腰部酸痛、小腹冷痛、小便清长、大便溏薄、舌质淡、苔薄白、脉沉迟。

(1) 处方及制法：猪膀胱 1 个，鹿茸 6 克，白果仁、淮山药各 30 克，食盐少许。将猪膀胱洗净，装入鹿茸、白果仁、淮山药，扎紧，文火炖至烂熟，入食盐调味食用。每日 1 剂，连用 7～10 日。

(2) 处方及制法：猪小肠 2 小段，莲子、枸杞子各 30 克，鸡蛋 2 个。将猪小肠洗净，莲子、枸杞子、鸡蛋混匀后装入猪肠内，两端用线扎紧，入锅内加水炖熟后切片食用。

一般 7～10 天可见效。

（3）处方及制法：甲鱼 1 只（重约 250～500 克），山药 50 克，食醋少许。将甲鱼清洗干净，切块，用醋炒后，再加入山药，以水适量煮汤，调味服食。隔日 1 次，连用 4～5 次。

（4）处方及制法：老母鸡 1 只，何首乌 30 克。将母鸡去毛开腹弃肠杂，洗净；何首乌研末，布包，装入鸡腹内，共置砂锅中加水适量，文火煲至鸡肉烂熟，弃药，调味酌量吃肉饮汤。

（5）处方及制法：金樱子 30 克，白果仁 10 枚，水煎服。每日 1 次，连用有效。

肾虚劳损型坐骨神经痛

证见腰痛腿软无力、腰腿疼痛或串疼呈放射性疼痛，咳嗽、喷嚏和用力时疼痛加剧，腰痛拘急，牵引腿足，腰椎棘尖和横尖的压迫最为显著，腰骶臀部有明显压痛，直腿试验阳性，舌淡苔白薄，脉沉紧、沉迟或沉后。

处方及制法：炙附子 10 克，肉桂 15 克，牛膝、地龙、川断、木瓜、白芍各 20 克，肉苁蓉、锁阳、骨碎补各 30 克，全虫 5 克，蜈蚣 3 条，甘草 5 克，水煎服。

肾虚水肿

处方及制法：黑豆煮后去皮，焙干为末，每次 6 克，米汤调服，每日 3 次。

肾虚型糖尿病

证见糖尿病日久不愈，小便频浊。

处方及制法：炒黑豆 500 克，天花粉（中药）500 克，共研粉为水丸，约梧桐子大，每服 20 丸，每日 3 次。

肾虚精亏型中风后遗症

证见音暗失语、心悸气短、腰酸膝软、肢体痿废、手足麻木、半身不遂、舌体胖大边有齿痕、苔白、脉沉细无力。

处方及制法：黄芪 30 克，大枣 10 个，当归 10 克，枸杞子 10 克，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片，葱白 6 段，大米适量。将猪瘦肉切薄片；大米加水煮沸后，入黄芪、大枣、当归、枸杞子、生姜、葱白、瘦肉片，改小火久炖，煮至肉烂加精盐适量、味精少许，还可根据个人嗜好酌加香油、椒油等，端锅放温后即可食用。一次吃不完，下顿加温后再食。

注意：凡头痛汗出、心烦口苦、动则易怒、面红目赤、腹胀嗳气者禁用。

肾气亏虚，阳气不振

处方及制法：芡实 200 克，老鸭 1 只，大葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将老鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净血水，把洗净的芡实放入鸭腹内；将鸭放入瓦锅（或砂锅）内加水适量，大火烧沸，改文火炖透，约 2 小时鸭肉熟透，加调味品食用。

此方有补脾肾、抗衰老的功效，患水肿病人用之最妥，

老人患肾脏病者可作为保健饮料。

肾气虚弱，脾胃不和

处方及制法：板栗肉250克，鸡1只。将鸡肉切块放入锅中微炒，然后加调料、食盐和糖，水煮，放入栗肉，闷煮至熟后食用。

肾气虚衰，气血不足

证见毛发变白脱落。

处方及制法：何首乌20克，熟地30克，当归15克，人参10克，浸泡于1公斤白酒中，半个月后饮用，每日50克，分2次服。一般连服半年～1年，头发可由白变黑。

肾气不足、经脉失养耳聋

处方及制法：核桃仁50克，栗子（炒熟）50克，白糖适量，混合捣烂如泥，不拘时食用。

此方有补益精肾的功效。

肾气虚弱尿频

处方及制法：熟地黄30克，山茱萸15克，芡实20克，淮山药、菟丝子、覆盆子、益智仁各10克，水煎，于睡前及晨起空腹服。

肾气虚夜间尿频

处方及制法：炙黄芪 15 克，党参 12 克，山药 15 克，杜仲 9 克，炒白术 9 克，益智仁 3 克，陈皮 9 克，当归 9 克，升麻 0.9 克，五味子 3 克，共水煎 2 次，分 2 次温服，每日 1 剂。服此方 3～5 剂后，改为晨服补中益气丸 9 克，晚服金匮肾气丸 9 克，连服 3 个月。

肾气虚弱遗尿

处方及制法：炒淮山药、太子参（焙干）各等份，共研末，每次 15 克，温开水冲服，每日 3 次。

肾气不足，咳喘日久

证见咳喘气短、腰酸乏力、动则喘甚。

处方及制法：核桃仁 50 克，山药 20～30 克，大米适量。将核桃仁捣碎，大米淘净，山药洗净去皮，切薄片，共加水适量煮粥，佐餐食用。可常食。

注意：凡大便溏泄者慎用。

肾气虚慢性支气管炎咳喘

（1）处方及制法：人参 30 克，蛤蚧 2 只，黄精 30 克，地龙 30 克，杏仁 30 克，共焙干研末，装瓶备用。每次口服 5 克，每日 3 次。

（2）处方及制法：核桃仁 10 克，大枣 10 个，银耳适

量，大米适量，共煮熟，1 次服食。

肾气亏虚哮喘

证见喘息气短不续、呼多吸少、动则喘甚、静卧喘减，兼见头晕耳鸣、畏寒肢冷、腰腿酸痛、浮肿尿少、舌苔白薄、脉沉细弱。

处方及制法：熟地黄 20 克，山萸肉 15 克，山药 10 克，茯苓 15 克，泽泻 10 克，丹皮 10 克，五味子 10 克，水煎服。

随证加减运用：阴虚有热者加知母 10 克、黄柏 6 克；肾气虚寒者加附子 10 克、肉桂 6 克或仙茅 10 克、仙灵脾 10 克；肾气虚衰、气不摄纳者加生龙牡各 20 克、党参 15 克。

肾精虚亏，气血不足

证见头晕目眩、神疲乏力、面色苍白、耳鸣形寒、腰膝酸软。

处方及制法：枣皮 15 克，枸杞子 15 克，熟地 15 克，淫羊藿 20 克，巴戟 15 克，龟胶 10 克（烊化）、鹿胶 10 克（烊化），黄芪 30 克，党参 30 克，当归 12 克，水煎服。

肾气虚衰中风后遗症

处方及制法：天冬 15 克，龟板 15 克，枸杞子 15 克，蕲蛇 6 克，益智仁 6 克，水蛭 10 克，石菖蒲 10 克，黄精 10

克，首乌10克，鳖甲10克，黄连10克，人参3克，苏木9克，海藻9克，水煎服，每日1剂，6周为1疗程。

服药期间可同时配合针灸、按摩、理疗等辅助治疗。

如原有心脏病、糖尿病等原发病均可用西药对症处理。

肾虚血亏

处方及制法：阿胶15克，糯米50克。将糯米煮粥，米熟后加阿胶拌匀，再煲煮片刻后食用。

肾阴虚

处方及制法：熟地黄24克，山茱萸12克，干山药12克，泽泻9克，茯苓9克，丹皮9克，水煎服。

此方以肝、肾、脾三阴并补，重在补肾阴。

肾阴不足

处方及制法：天门冬30克，粳米50克。将天门冬捣烂煮浓汁，去渣，再用汁煮米做粥，晨起作早餐食用。

此方有益肾润燥的功效。

肾阴亏虚耳鸣

处方及制法：生地30克，熟地30克，麦冬30克，元参30克，川芎15克，香附15克，柴胡15克，菖蒲10克，水煎服，每日1剂。

肾阴虚夜晚口干

处方及制法：生枇叶 15 克，阿胶 3 克，杏仁 3 克，沙参 15 克，寒水石 15 克，桑叶 10 克，麦冬 10 克，生地 15 克，元参 10 克，水煎服，连服 10～20 剂。

肾阴亏损、虚火浮动牙痛

证见牙痛隐隐、牙齿松动、颧红、头痛、咽干、两目干涩、腰背酸软无力、舌质红、苔少、脉细数。

处方及制法：骨碎补 10 克，女贞子 15 克，枸杞子 15 克，牛蒡子 9 克，金银花 20 克，蒲公英 15 克，升麻 6 克，赤芍 12 克，荆芥 20 克，防风 10 克，细辛 6 克，白芷 10 克，甘草 6 克，水煎服，数剂即可见效。

此方有滋补肾阴、清热止痛的功效。

肾阴亏虚耳鸣耳聋

证见耳鸣耳聋、头晕、眼花、腰酸。

处方及制法：熟地黄 15 克，淮山药 30 克，山萸肉 15 克，丹皮 15 克，泽泻 15 克，云茯苓 15 克，五味子 10 克，丹参 30 克，磁石 30 克（先煎），枸杞子 15 克，水煎服。常服有效。

肾阴虚衰耳聋失聪、听力衰退

处方及制法：熟地黄 24 克，山萸肉 12 克，淮山药 12 克，建泽泻 10 克，粉丹皮 10 克，云茯苓 10 克，磁石 15 克，柴胡 10 克，菖蒲 10 克，水煎服，每日 2 次。或炼蜜为丸，每服 10 克，每日 2 次。坚持服用，疗效可靠。

肾阴虚

证见头晕、眼花、腰腿酸软、营养不良。

处方及制法：枸杞子 15～30 克，淮山药 100～200 克，鸡 1 只，隔水炖服。

此方有滋阴、补肾、健脾益胃和滋养强壮的功效。

肾阴虚头痛

证见头脑空痛、耳鸣眩晕、腰膝酸软、遗精带下、舌淡红、脉沉无力。

处方及制法：山萸肉 10 克，丹皮 10 克，泽泻 10 克，菊花 10 克，茯苓 10 克，旱莲草 10 克，女贞子 15 克，枸杞子 15 克，熟地黄 20 克，水煎服。

肾阴不足，脾胃阳虚

证见头昏耳鸣、潮热盗汗、脘腹冷痛、食少纳呆。

处方及制法：甲鱼 1000 克，羊肉 500 克，草果 5 克，生姜、胡椒、食盐、味精各适量。将甲鱼放入沸水锅中烫死，剁去头爪，揭去鳖甲，掏出五脏，洗净；羊肉洗净，备用。将甲鱼肉、羊肉切成 2 厘米见方小块，放入铝锅内，再

放入草果、生姜，加水适量，置武火上烧沸，移至文火炖熬至肉熟，加入食盐、胡椒粉、味精后食用。可佐餐，也可单食。

此方有滋肾和胃的功效。

肾阴虚腰痛

证见腰腿酸软疼痛，腰膝肢体乏力，久立或过度活动痛加剧，卧则减轻，心烦失眠，口燥咽干，面色潮红，手足心热，舌红，脉弦细数。

处方及制法：女贞子250克，低度白酒500克。将女贞子洗净后放入低度白酒中，浸泡3～4周，每日饮1～2次，每次1小盅。

肾阴虚

证见头晕耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、夜寐不安、口咸、舌红苔薄、脉细而数。

处方及制法：知母9克，黄柏15克，熟地黄15克，龟板（先煎）20克，白芍15克，鳖甲（先煎）20克，阿胶（先溶化）12克，山萸肉12克，丹皮9克，女贞子15克，怀牛膝15克，水煎服。

肾阴虚，肝阴虚

证见遗精、滑精、头晕目眩以及五心烦热、腰胁隐痛。

处方及制法：鱼肚100克，栗肉150克，大葱、生姜各

适量。将鱼肚温水洗净，水发后晾干，沾干面粉入油锅炸黄捞出；煸香大葱、生姜；取栗肉切碎入油锅中翻炒，倒入鱼肚、作料、白糖、香醋后食用。常食有良效。

肾阴虚，脾弱气虚

证见腰膝酸软、尿频带下、心烦意乱、心悸失眠、神昏乏力、食欲不振。

处方及制法：猪蹄 2 只，莲子 100 克。将猪蹄剖开切块，先用慢火炖，然后入莲子同煨，烂熟后调味食用。

肾阴亏虚，命门火衰

证见面色皖白、头晕目眩、精神萎靡、腰酸足软、舌淡脉细。

处方及制法：淮生地 120 克，山萸肉 60 克，淮山药 60 克，甘枸杞子 90 克，菟丝子 120 克，覆盆子 60 克，炒川断 90 克，紫梢花 120 克，柴狗肾 4 具，共碾为细末，炼蜜为丸，每丸重 6 克，每日早、晚分服 2 丸，淡盐水送下。

肾阴虚妇女更年期综合征

证见阵发性面部潮红、烦躁、心悸、多汗、失眠、头晕、耳鸣、手足心热、腰酸痛、舌红、苔少、脉细数。

处方及制法：熟地黄 40 克，山药 15 克，知母 20 克，女贞子 25 克，水煎服。

随证加减运用：根据病情可对症选加龙骨、牡蛎、石决

明、菊花、枣仁等。

肾阴虚火旺型慢性肾炎

证见头晕目眩、五心烦热、失眠多梦、腰膝酸软、盗汗潮热、舌红少苔、脉沉细数。

处方及制法：生熟地各 9 克，茯苓 15 克，女贞子 12 克，旱莲草 10 克，山萸肉 12 克，丹皮 9 克，知母 9 克，黄柏 9 克，山药 20 克，水煎服。

随证加减运用：眩晕耳鸣、血压升高者加钩藤、益母草、生石决明；面部潮红者加栀子、白薇；失眠多梦者加琥珀粉、炒枣仁、夜交藤。

下消肾虚型（肾阴亏损）糖尿病

证见尿频尿多、尿如膏脂或甜或色黄赤浑浊、咽干舌燥、渴多而饮、饮不解渴，或五心烦热，潮热盗汗，或头晕耳鸣、腰膝酸软、舌红苔少、脉沉细数。

处方及制法：生熟地各 15 克，生山药 24 克，山萸肉 15 克，云苓 10 克，丹皮 10 克，黄柏 10 克，知母 10 克，地骨皮 10 克，麦冬 15 克，白芍 15 克，生龙骨（先下）18 克，生牡蛎（先下）18 克，水煎服。

下消肾虚型（阴阳两虚）糖尿病

证见小便频数、混浊如膏或清冷色白，甚至饮一泄一，面色黧黑，耳轮焦干，腰痛乏力、精神倦怠，或阳痿早泄，

或饮食减少，大便溏、舌质淡苔白、脉沉细无力。

处方及制法：熟地黄 12 克，山萸肉 15 克，生山药 15 克，茯苓 10 克，川附子 3～6 克（先下），肉桂 6 克，枸杞子 10 克，五味子 10 克，鸡内金 10 克，覆盆子 10 克，桑螵蛸 10 克，金樱子 15 克，水煎服。

随证加减运用：对肾之大衰、体质柔弱的患者，可酌加人参、黄芪等以培补元气。

肾阴虚痰瘀型缺血性中风症

处方及制法：玉竹 60 克，枸杞子 30 克，生黄芪 30 克，丹参 15 克，葛根 20 克，桃仁 6 克，地鳖虫 6 克，天麻 6 克，桑枝 9 克，制全虫 10 克，赤芍 10 克，牛膝 10 克，地龙 10 克，水煎服。

肾阳虚弱

（1）处方及制法：狗肉 60 克，麻雀 1 只，精盐、小茴香各少许。将麻雀除去皮毛及内脏，同狗肉、精盐、小茴香一起加水炖熟，食肉喝汤。每日 1 次，连用 7 日为 1 疗程。

（2）处方及制法：生姜（去皮）150 克，熟附子 25 克，羊瘦肉 250～500 克，白糖、精盐各适量。将生姜、熟附子、羊瘦肉一起放锅内加食油、白糖及清水适量慢火炖煮，肉焖烂后，加盐调味，食肉饮汤，并尽量吃姜。

（3）处方及制法：干地黄 24 克，山药 12 克，山茱萸 12 克，泽泻 9 克，茯苓 9 克，丹皮 9 克，桂枝 3 克，附子 3 克，水煎服。

肾阳虚衰弱、虚损劳伤

处方及制法：狗鞭 10 克，枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 6 克，牛鞭 100 克，羊肉 100 克，母鸡肉 50 克，花椒、老生姜、料酒、味精、猪油、食盐各适量。将牛鞭用水泡发，去净表皮，顺尿道切成 2 块，清洗干净后再用冷水浸泡 30 分钟；用油砂烫酥狗鞭后，再用温水浸泡 30 分钟左右，刷洗干净；将羊肉滤去血水后洗净；鸡用清水洗净后备用。牛鞭、狗鞭、羊肉共放入锅内，加水煮沸后，捞去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒和鸡肉，用武火烧沸即改用文火炖煮，至六成熟时滤去汤中的花椒和老生姜，放入装有枸杞子、菟丝子、肉苁蓉的纱布袋继续炖煮，至狗鞭、牛鞭酥烂时，即将狗鞭、牛鞭和羊肉捞出。将牛鞭切成 3 厘米左右的条，狗鞭切成 3 厘米的节，羊肉切成片状，鸡肉切成块状，共装入碗内，加味精、猪油、食盐调味后食用。

肾阳虚体弱

证见头晕目眩、腰膝酸冷、小便频数。

(1) 处方及制法：麻雀去毛、头、爪及内脏，加精盐、大葱等调味，放火中煨熟，每日食 1～2 只。连续食用有良效。

(2) 处方及制法：麻雀 2 只，天麻 10 克。将麻雀去毛、头、爪及内脏，天麻切片，隔水同炖，食用。

此方对阳虚体弱、头晕目眩者疗效较好。

(3) 处方及制法：取活麻雀糊以黄泥，放火上烘烤后，

羽毛可同黄泥一起剥脱，去头、爪及内脏，蘸精盐、食醋食用。

注意：麻雀肉甘温，凡感冒发热、阴虚火旺者忌食。

肾阳虚头痛

处方及制法：鹿角胶 15 克，山药 15 克，菟丝子 15 克，熟地 15 克，山萸肉 10 克，杜仲 10 克，当归 10 克，枸杞子 10 克，川芎 10 克，附片 6 克，肉桂 3 克，水煎服。

肾虚阳衰尿频

(1) 处方及制法：猪肝 100 克，黑豆 60 克，糯米 100 克。将黑豆先浸泡半天，然后同猪肝、糯米同煮熟食用，每日 1 次。

(2) 处方及制法：猪肾 1 个（或猪大肠 150 克），粳米适量，共煮粥食用，每日 1 次。

(3) 处方及制法：羊肺 1 个，羊肉适量，食盐少许。将羊肺洗净切块，与羊肉一起炖熟，加入食盐调味，分次服食。

(4) 处方及制法：兔肉 250～500 克，煲熟食用，每日 1 次。

(5) 处方及制法：雄鸡肠洗净切碎，炒菜吃，不拘次数。

(6) 处方及制法：生鱼（黑色）1 尾（重约 250～500 克），猪瘦肉适量，加入调料后煲汤食用，每日 1 次。

(7) 处方及制法：核桃煨熟，或核桃仁蒸熟，临睡前食

核桃2个或核桃仁30克。

（8）处方及制法：小茴香、糯米各适量。将小茴香加精盐，炒熟，研粉；糯米蒸熟，拌入小茴香粉后食用，每日1次。

肾阳虚冬日夜间多尿

处方及制法：核桃仁炒熟，临睡前取3～5个嚼服，同时喝少许温酒。

肾阳虚夜尿多

处方及制法：狗肉500克，红薯500克。将狗肉洗净切成块，红薯去皮并切成块，加清水适量，煮2～3小时，调味后食用。

肾阳虚弱，体虚

证见冬令怕冷。

处方及制法：虾米15克，豆腐150克，笋片、蘑菇各12克，精盐、味精、白糖、胡椒粉各适量。将豆腐切成5厘米长、2厘米宽的块、虾米用温水浸泡。锅中放入清水、味精、食盐、胡椒粉、白糖、豆腐、蘑菇、笋片、虾米，烧开后即可食用。

肾阳虚

证见怕冷、尿清长。

处方及制法：生晒参 10～30 克（或党参 50～90 克），白术 50～100 克，茯苓 50～100 克，黄芪 50～100 克，淮山药 50～100 克，陈皮 10～30 克，木香 10～20 克，砂仁 10～20 克，山楂 30～60 克，炙鸡金 30～50 克，生麦芽 100～300 克，生谷芽 100～300 克，炙甘草 10～30 克，红枣 250～500 克，杜仲 40～80 克，益智仁 40～100 克，菟丝子 50～100 克，共加水浓熬取汁，加入冰糖、饴糖各 500 克，用文火收膏备用。自冬至日起开始服用，每次 1 匙，用开水冲服，每日 2 次，约 1 个月服完（最好在立春前服完）。

注意：服药期间忌食萝卜、茶叶、虾、蟹及辛辣食品，脾胃功能差的宜少食豆类，患有急性传染病、感冒、肺炎、腹泻等症时停服，脾虚湿重者勿服。

肾阳虚

证见畏寒喜暖、消化不良、夜尿多、阳痿。

处方及制法：红萝卜、狗肉各适量（根据个人食量定），同烧熟后食用。

此方有补肾助阳的功效。

肾阳虚衰型泄泻

证见泄泻多在黎明之前，腹部作痛，肠鸣即泻，泻后则安，形寒肢冷，腰膝酸软，舌淡苔白，脉象沉细。

处方及制法：补骨脂 10 克，吴茱萸 10 克，肉豆蔻 10 克，五味子 10 克，炮姜 10 克，党参 10 克，黄芪 10 克，白

术 10 克，水煎服，每日 2 次。

肾阳虚衰、脾胃运化失常所致五更泻

(1) 处方及制法：猪肾 1 对，补骨脂 10 克。将猪肾去筋膜臊腺，切块划细花，与补骨脂加水适量，煎煮 1 小时，调味后分 2～3 次食完。

(2) 处方及制法：生姜、米醋、红糖各适量。将生姜洗净切片，用米醋浸腌 24 小时，即可。用时取 3 片，加红糖适量，以沸水冲泡，温浸片刻，代茶饮用，常服。

(3) 处方及制法：干荔枝肉 50 克，山药 10 克，莲子 10 克，大米 50 克。将干荔枝肉、山药、莲子捣碎，加水适量，煎至烂熟时，加大米煮粥，每晚服食，经常服用。

肾阳虚弱致脾胃受伤

证见五更泄泻、不思饮食、食之不消，或腹痛、腰酸肢冷、神倦乏力、舌质淡、苔薄白、脉沉无力。

处方及制法：肉豆蔻（煨）9 克，吴茱萸 9 克，五味子 9 克，补骨脂 12 克，水煎服。

随证加减运用：腰酸肢冷较甚者，加附片、肉桂，脱肛者，加黄芪、升麻；呕吐者加半夏；挟食滞者，加焦三仙；腹胀者，加木香、砂仁。

肾阳虚衰，肠失温润

证见大便难下或不爽，面色青淡、小便清长、喜热恶

寒、四肢欠温、背冷如有风吹样。

（1）处方及制法：肉苁蓉 15 克，羊肉 100 克，粳米 100 克，食盐、大葱各适量，生姜少许。将肉苁蓉放锅内煮 20～30 分钟，滤渣取汁；羊肉洗净切碎，连同粳米、食盐、大葱、生姜一起放入肉苁蓉滤液中煮至肉熟即可食用。隔日 1 次，连用 5 次可获显效。

此方有益肝肾、补精血、润肠道、通大便的功效。

（2）处方及制法：核桃 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。将核桃砸碎取仁，捣碎成泥，放容器中加黄酒煮 10 分钟，加入白糖食用。每日 2 次。

此方有温肾助阳、润肠通便的功效。

肾阳虚弱，腰膝酸软

处方及制法：嫩鹿茸 30 克，山药 30 克，好酒 1000～1500 克。将鹿茸切片去毛，山药研为末，用绢布袋装药，扎口，放入酒中，封盖。7 日后开盖，取出鹿茸（鹿茸干后还可另作补药服用），每次饮 1 小杯，每日饮 3 次。

肾阳虚

证见腰膝酸软、耳鸣、阳痿。

处方及制法：鹿茸 10 克，海参 20 克，生姜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉各适量。用白纸垫于锅内，将鹿茸切片放在纸上，以微火加热，然后刮去鹿茸茸毛，备用；海参用水发透，然后将鹿茸、海参放在盆里，再加入调料、清汤，蒸 1～2 小时即成，食鹿茸、海参，喝汤。

此方有补肾壮阳、益精补髓的功效。

肾阳虚腰痛

处方及制法：鹿角屑炒黄研末，每次取3克，空腹酒下。

肾阳虚腰痛

处方及制法：老桑枝60克，母鸡1只（重约500克）。将鸡去毛及内脏，洗净；桑枝洗净切断，与鸡共入砂锅加水炖汤，用精盐、生姜、大葱、味精少许调味，酌量食鸡饮汤。

肾阳虚，精血不足

证见腰痛、视力下降、遗精。

处方及制法：当归9克，枸杞子9克，补骨脂9克，共切片，装入净布袋内，用1公斤白酒浸泡，容器封固，隔水加热半小时，取出容器静置24小时，次日即可饮用，每日适量饮服。

此方有补肾壮阳、温精益血的功效。

肾阳虚腰痛

证见腰腿酸软疼痛、腰膝肢体乏力，久立、过度活动痛加剧，卧则减轻，面色萎黄无华，四肢不温、舌淡、脉沉

细。

处方及制法：杜仲 15 克，猪肾 4 个。将杜仲切片，猪肾破开呈钱包型，把杜仲片装入猪肾内，外用皱纹纸（卫生纸）浸湿后将猪肾包裹数层，置柴灰中慢慢烧烤，熟后取出去纸，食猪肾（不放盐）。

肾阳虚衰腰膝冷痛

处方及制法：肉苁蓉 10～15 克，精羊肉 100 克，糯米 100 克，精盐少许，葱白 2 根，生姜 3 片。将肉苁蓉放砂锅中水煎去渣取汁，入羊肉、糯米同煮，沸后加入精盐、生姜、葱白，粥熟后食用。5～7 日为 1 疗程。

此方还适用于肾虚阳衰所致的阳痿、遗精、早泄、女子不孕、腰膝冷痛、夜间多尿、遗尿、恶寒怕冷、四肢欠温、脾胃虚寒、脘腹隐痛、阳虚便秘、妇女月经不调等症。

注意：此粥宜于冬季服食。凡大便溏薄、性机能亢进者不宜选用。

肾阳虚衰，腰膝疼痛，精冷滑泄

处方及制法：生羊肾 1 具，沙苑蒺藜 120 克，桂圆肉 120 克，淫羊藿（去边毛、羊油拌炒）120 克，仙茅（以糯米汁泡去赤汁）120 克，薏苡仁 120 克，共加白酒 10 公斤，浸 3 周后去渣，随量时时饮用，勿令醉吐。

肾阳不足

证见阳痿、尿频、腰膝酸痛。

处方及制法：麻雀 5 只，鲜虾仁 100 克，生姜 3 片，食盐、酱油、味精、白糖各少许。将麻雀去毛及肠杂，洗净，同虾仁、姜片及调料等，放入炖盅内，注入八成满开水，加盖，放入沸水锅内，隔水炖 3 小时左右，最后放入味精、白糖即可，食肉饮汤，隔 3～4 天食用 1 次。

此方有益肾壮阳的功效，常人食用可强身补力、延缓衰老。

肾阳亏虚

证见肢冷畏寒、阳痿、耳鸣、小便清频及慢性腹泻。

处方及制法：尚未成熟的黑公鸡 1 只、杜仲 30 克，桂皮、八角茴香（大料）、精盐各适量。将公鸡去毛及内脏洗净，与杜仲共入瓦锅中，加水文火炖，再添入桂皮、八角茴香（大料）、精盐等调味品，待肉烂熟后，吃肉喝汤，1 日 2 次。可每隔 1 周 1 次。

肾阳虚

证见畏寒肢冷、腰膝酸软乏力、夜尿多、舌淡有齿痕、口咸、脉沉细无力。

处方及制法：熟地黄 15 克，淮山药 15 克，山萸肉 12 克，泽泻 9 克，丹皮 9 克，茯苓 12 克，桂枝 9 克，熟附子 15 克，五味子 12 克，巴戟天 15 克，锁阳 15 克，水煎服。

肾阳虚阳痿

处方及制法：狗肉 500 克，小茴香 5 克，陈皮 5 克，生姜、大蒜、花椒水、料酒、食盐、味精、菜油、酱油、淀粉各适量。将狗肉洗净切块，调料备齐待用。铁锅置火上放菜油，烧熟后将狗肉与大葱、生姜下锅内炸片刻，再放入酱油、花椒水、食盐、料酒，加水适量，然后将小茴香、陈皮放入锅内，置文火上煨炖，至肉煨熟烂时，移至武火上，加入淀粉汁，撒上味精后食用。

此方有温补脾肾的功效。

注意：凡阴虚火旺或痰热症者不宜食用。

肾阳虚阳痿、精冷

处方及制法：狗鞭 1 具。锅内放砂，加热，将狗鞭放锅内炒至松泡，研成细末，每服 3 克，温开水或黄酒送下，每日 2 次。

肾阳虚阳痿

证见阳痿、耳鸣、腰酸足冷。

处方及制法：人参 10～15 克，鹿茸 3～5 克，淫羊藿 5～10 克，菟丝子 15～20 克，浸入 50 度白酒 1000 毫升中，浸泡 1 个月后开始服用。每次 5～10 毫升，每日 1～2 次。

注意：高血压患者不宜服用。

肾阳虚衰阳痿

多因房事太过所致，证见阳痿、面色白、头晕目眩、精神萎靡、腰膝酸软、四肢不温、舌淡苔薄白、脉沉细弱。

处方及制法：羊肾 1 对，羊鞭 2 条，肉苁蓉 12 克，枸杞子 15 克，巴戟天 12 克，山药 15 克，熟地 10 克，加水适量，同煮 1 小时，食肉饮汤，每日早、晚各 1 次。

此方有补肾壮阳的功效。

肾阳虚衰、精气亏损阳痿

证见阳痿、小腹腰背冷痛、小便频数、肢冷畏寒、小腹结块等。

处方及制法：腽肭脐（即海狗肾）1 具，肉苁蓉 50 克，白酒 500 毫升。将腽肭脐先用白酒浸泡，24 小时后取出，切碎，然后与肉苁蓉一起放入白酒中浸泡，1～2 周后可饮用。每服 1 盅，每日 2 次。

肾阳虚型直立性低血压

(1) 处方及制法：狗肉 500 克，黑豆 100 克，共炖食。

此方有温肾阳升压的功效。

(2) 处方及制法：当归 20 克，羊肉 250 克，共炖熟后食用。

此方有温肾升压、益精补血的功效。

肾阳虚衰型慢性肾炎

证见面色苍白、神疲倦怠、畏寒肢冷、腰酸膝软、尿量减少或清长频多、舌淡胖苔白、脉沉细弱。

处方及制法：熟地 15 克，炒山药 18 克，山萸肉 12 克，茯苓 15 克，泽泻 10 克，桂枝 10 克，制附子（先煎）9 克，巴戟天 15 克，炒杜仲 10 克，川断 15 克，水煎服。

随证加减运用：手足不温而有腹水者加大腹皮、草豆蔻、白术；面色苍白无华者加龟板胶、鹿角胶；心悸气短者加黄芪、白术。

肾阳虚妇女更年期综合征

证见面色发暗无光、精神萎靡、忧郁、体倦乏力、畏寒肢冷、腰脊酸痛、尿少浮肿、舌质淡、苔薄白、脉沉细无力。

处方及制法：熟地 25 克，山药 20 克，肉桂 15 克，菟丝子 20 克，杜仲 20 克，水煎服。

肾阳虚痰瘀型缺血性中风

处方及制法：生芪 60 克，当归 15 克，白芥子 15 克，鹿角霜 15 克，川芎 12 克，葛根 20 克，桃仁 6 克，天麻 6 克，地鳖虫 6 克，桂枝 9 克，玉竹 30 克，制全虫 10 克，赤芍 10 克，牛膝 10 克，地龙 10 克，水煎服。

肾阳虚，脾阳虚，脾肾阳虚，气血虚弱

处方及制法：玉肉桂2克，熟附子5克，西党参10克，北黄芪10克，淮山药10克，淫羊藿10克，巴戟天10克，枸杞子10克，菟丝子10克，淡大芸10克，蒸黄精10克，制锁阳10克，水煎2次，早、晚分服，每日1剂，连服5剂。一般需服30～60剂，直至病愈为止。

随证加减运用：口干喜饮者去肉桂、附子；腹胀便溏者去淡大芸、黄精。

注意：阴虚火旺者及孕妇慎用。

● 气 虚 证

中医证名，主要指脏腑正气虚弱，也指肺气虚，或脾肺气衰、下焦元气虚。详细介绍请参阅本书“虚证的证型”部分“气虚证”一节（第3页）的论述。

气虚

(1) 处方及制法：淮山药30克，猪瘦肉50克，加水适量，文火煲1～2小时，食肉饮汤，3天1次。

(2) 处方及制法：党参30克，大枣10个，煎汤代茶饮，可连服1周。

(3) 处方及制法：北芪30克，枸杞子30克，乳鸽1

只。将乳鸽去毛及内脏，同北芪、枸杞子加水适量，隔水炖熟，食鸽肉饮汤，3天1次。此方可与方①交替食用。

(4) 处方及制法：人参烘干，打磨成粉，每次取1～2克，放入杯中，然后加沸水，再盖上盖泡5分钟饮用，每日1次。

(5) 处方及制法：人参3克，水煎服，每日1剂。

(6) 处方及制法：黄芪9克，党参9克，水煎服。

(7) 处方及制法：黄芪30克，党参30克，共浸入500～1000克白酒中，15天后即可，每次服1调羹。

气虚

证见稍活动即出汗、倦怠乏力、平素不耐风寒、易感冒。

(1) 处方及制法：上等糯米100克，黄芪10克，大枣6个，白糖少许。将黄芪洗净，加水武火煮沸，再以文火煎熬10分钟，去渣留汁，加入糯米、大枣、水适量，煮成粥，加入白糖调匀服用。

注意：为使药性能周流全身，食后应稍睡片刻。

(2) 处方及制法：党参10克，黄芪12克，白术10克，防风6克，煎汤，每日服2次。

(3) 处方及制法：玉屏风散和补中益气丸各15克，煮汤服，每日2次。

气虚体弱

证见四肢乏力、头昏。

（1）处方及制法：人参研粉，每次取 1～1.5 克，吞服，每日 1 次。

（2）处方及制法：人参 1.5～2 克，切成薄片，放在小碗内，加清水 2～3 匙，隔水蒸（注意密封，避免泄了气味）。水开后，再文火蒸 20～30 分钟即可。此为头汁。二汁可连人参渣一起，细嚼咽服，每周连服 4～5 天，停 2～3 天。

注意：服人参时不要同时吃萝卜、喝茶水。

气虚体弱，脾胃不足

证见全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄。

处方及制法：黑米 100 克，生姜 5 克，白茯苓 15 克，党参 15 克，冰糖适量。将党参、生姜切片，茯苓捣碎，用温水浸泡半小时，黑米淘洗干净，加水与药共煮，约 2 小时左右，即起锅加冰糖调匀食用。

此方有补中益气、健脾养胃的功效。

气虚自汗

（1）处方及制法：大枣 20 个，黑豆 60 克，黄芪 30 克，水煎服，分 2 次连渣服用，每日 1 剂。

（2）处方及制法：牛肉 250 克，党参 50 克，黄芪 50 克，淮山药 50 克，浮小麦 50 克，白术 25 克，大枣 10 枚，生姜 15 克，加水适量，慢火煮至肉烂熟，再加食盐适量调味后食用。

气虚自汗，痰嗽虚喘，四肢无力

处方及制法：北黄芪 1000 克，蜂蜜 500 克。将黄芪水煎 3 次，过滤去渣，再用文火煎熬，浓缩至膏状，加蜂蜜即可，1 次服 1 匙，每日 2 次。

此方有补肺益气的功效。

气虚自汗

证见自汗兼有气短乏力、面色无华、倦怠嗜卧。

(1) 处方及制法：银耳 100 克，大枣 20 克，鲜山药 20 克，白糖适量。将银耳、大枣洗净后放入清水中泡 1 小时，鲜山药去皮切成丁，共用文火煮成糊状，加入白糖服用。

(2) 处方及制法：黄芪 30 克，枸杞子 30 克，乳鸽 1 只(未换毛的幼鸽)，食盐、味精各少许。将乳鸽浸入水中淹死，去毛和内脏，洗净放入炖盅内，加水适量，再加入黄芪和枸杞子；把盛鸽和药的盅放入锅内，隔水炖熟，加入食盐、味精调味后食用。每 3 天炖服 1 次。

(3) 处方及制法：白人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。将人参、莲子（去芯）放锅内，隔水蒸炖 1 小时，喝汤食莲肉（人参可连续使用 3 次)；次日再加莲子、冰糖炖服。第三次时，可连同人参一同吃下。

久病气虚

证见畏寒怕冷、脾胃虚弱、气怯食少、胸腹胀闷、疮溃不收口。

处方及制法：狗肉 1000 克，肉桂 30 克，大茴香（大料）50 克，咸猪肉 250 克，黄酒 200 克，调料适量。将狗肉切块洗净，用开水烫一下，再放入油锅炸成金黄色；取 1 只砂锅，把肉桂、大茴香、大葱、生姜、红辣椒、蒜泥放在锅底；再把狗肉和咸猪肉（切块）放入锅中，加入黄酒、酱油、食盐和清汤，以旺火烧沸后，改用文火炖 2 小时后食用。

此方有活血、暖身、补脾胃、养气血、补肾气、强腰的功效。

气虚

证见容易伤风感冒、汗多畏寒、精神不振、少气易倦。

处方及制法：晋黄芪 9～15 克，煎水代茶（或用开水冲泡亦可）饮。

气虚衰弱

证见自汗不止，易受风寒感冒。

处方及制法：炙黄芪 30 克，防风 30 克，白术 90 克，共研末，每服 6 克，可常服。

气虚不能摄血之鼻出血

处方及制法：韭菜 250 克，洗净捣烂取汁，1 天分 2 次饮。

此方有壮阳止血之功效。

气虚湿阻冬痒

处方及制法：党参 20 克，黄芪 20 克，白术 15 克，茯苓 15 克，升麻 10 克，柴胡 10 克，当归 12 克，丹参 12 克，水煎服，每日 1 剂。连服 10 剂以上可见效。

气虚受寒感冒

处方及制法：荔枝肉 30 克，黄酒适量，共煮，趁热顿服，每日 2 次。

又方：荔枝肉（肥厚者）5 枚，煮酒 1 盅，饮服。

气虚头痛

证见头脑空痛，疲乏加剧，身倦乏力，食欲不振，短气不足以自息，脉虚无力。

处方及制法：黄芪 30 克，升麻 9 克，水煎分 2 次服。久服即愈。

气虚性便秘

证见虽有便意，临厕则努挣乏力，大便并非干硬，便后汗出气短，面色㿠白神怯，舌淡苔薄，脉虚。

处方及制法：黄芪 30 克，陈皮 10 克，蜂蜜 30 克。将黄芪、陈皮加水煮 20 分钟取汁 300 毫升，兑入蜂蜜搅匀后服用。可作为早餐饮料，每日 1 次。

气虚便秘

证见年老体弱、产后或大病之后，精血大伤，大便3～5日不行，时有便意而不大便，临厕许多时而大便不下，或便结，或结不明显，面色无华，体倦乏力，舌淡，脉细弱。

处方及制法：羊肉100克，当归15克，生姜10克，共切片同煮，待羊肉炖烂，去当归、生姜，吃肉饮汤，3日1剂，5剂有效。

气虚便秘

证见大便虽不干，但排便困难，甚至排便时出汗，便后气短。

处方及制法：黄芪20克，陈皮10克，水煎，分2次服。

气虚便秘

证见便秘不畅、粪质并不干硬，虽有便意感但临厕却努挣不出，挣则汗出气短，便后乏力，平时面色淡白，精神疲乏。

处方及制法：蜜炙黄芪20克，火麻仁10克，蜂蜜15克。将生火麻仁打碎，与黄芪一同入锅，加水煎煮半小时，去渣取浓汁，兑入蜂蜜，调匀即成，每日早晨空腹顿服。

此方有补气润肠通便的功效。

气虚便秘

证见虽有便意，临厕努挣乏力，挣则汗出气短，便后疲乏，大便并不干硬。

处方及制法：补中益气丸，每次 1 丸，温开水送下，每日 2～3 次。

气虚脱肛，虚损劳伤，病后虚弱

处方及制法：黄精 10 克，活黄鳝 300 克，食盐、料酒、香油各适量。将黄鳝杀后去脊骨、头、尾后，切成薄片；黄精研成细茸，加水适量调成薄浆；黄鳝片下油锅滑熟后，放入黄精和调味品后食用。

注意：凡属虚热者不宜食用。

气虚痔疮便血

处方及制法：猪瘦肉 100 克，槐花 30 克，共煮汤服用，每日 1 剂。

此方有益气止血的功效。

气虚阳痿

处方及制法：人参 3 克，粳米 50 克，冰糖适量。将人参、粳米、冰糖同入砂锅煮粥，每日早起后食用。

注意：外感时忌用。

气虚咳嗽

处方及制法：鲜栗子 60 克，猪瘦肉适量，生姜数片，共炖，肉熟后食用，每日 1 次。

气虚咳嗽

证见咳嗽声低无力、气短、痰多清稀、怕风、自汗、易感冒。

（1）处方及制法：梨 1 个，川贝粉 3 克，冰糖 10 克。将梨顶切一盖，去核，川贝粉、冰糖纳入梨中，封口炖服，每日 1 次，连服 3～5 天。

此方适用于无痰或有少量黄痰者。

（2）处方及制法：白茄 60 克，蜂蜜适量。将白茄加水煮后去渣，入蜂蜜温服，每日 2 次，连服 3～5 天。

此方适用于老年咳嗽者。

（3）处方及制法：薏苡仁 60 克，淮山药 60 克（捣碎），柿饼 30 克。将薏苡仁煮至烂熟，再放淮山药、柿饼同煮成糊粥，每日早、晚空腹温热服用。

此方适用于无痰或有少量黄痰者。

（4）处方及制法：燕窝 6 克，银耳 10 克，冰糖 15 克。将燕窝、银耳用清水泡发，择洗干净，放入冰糖，隔水炖熟服用。每周 2～3 次，连服 10～20 次。

此方适用于阴虚咳嗽者。

气虚咳喘

证见咳嗽气急、哮喘声哑、夜不能卧。

处方及制法：猪板油 120 克，麦芽糖 120 克，蜂蜜 120

克，共熬成糖膏，每次取 1 匙，口中含化，每日含服数次，3～5 日咳嗽即可止，常服，病可除根。

注意：忌食生冷刺激性食物。

气虚哮喘

处方及制法：核桃仁 750 克，冰糖适量。将核桃仁用油炸酥，同冰糖一起压碎，捣烂成泥，分 7 天食完。

此方有滋养身体、通润血脉、平喘通便、软坚通淋的功效，还适用于尿路结石、习惯性便秘。

气虚哮喘

(1) 处方及制法：白果 7～8 枚，炒熟，剥壳留芯食用，每日 2 次。

(2) 处方及制法：白果 20 克，蜂蜜适量。将白果剥壳留芯，煮熟，加蜂蜜食用。

气虚贫血

处方及制法：桂圆肉 27 克，枸杞子 21 克，冰糖 27 克，鸡蛋 6 个，文火炖熟，食蛋饮汤。

气虚崩漏

处方及制法：芝麻叶 100 克，白糖适量。将芝麻叶用开水泡，加白糖后饮服。

气虚

证见头晕眼花、心慌、气不够用、面色苍白、胃口不好、出汗较多、容易感冒、大便稀薄、小便清长。

处方及制法：北芪30克，淮山药30克，猪瘦肉50克，加水适量，文火煮1～2小时，服食。3天1次。

气虚血滞

证见老年脉缓、痰湿瘀阻、胃肠功能紊乱、肾功能降低。

处方及制法：人参6克（另煎兑服），党参10克，太子参12克，五味子10克，丹参15克，黄精15克，生黄芪15克，熟附子6克，生地黄15克，肉桂3克，知母9克，炒黄柏4.5克，全瓜篓15克，泽泻10克，石菖蒲10克，焦神曲9克，川桂枝3克，水煎服，早、晚各1次，每日1剂，连服7剂。

随证加减运用：胸闷明显加枳壳9克、清半夏6克；夜不能寐、心烦加生熟枣仁各12克；食欲不振加藿香梗9克、山楂片6克；头晕加杭白芍9克、白蒺藜9克，继服7剂。

此方有补气活血、化痰通络、温肾利尿的功效。

气虚胃下垂、脱肛

处方及制法：黄芪20克，党参20克，水煎，分2次服，每日1剂。

气虚体衰，精血不足，肺痨咳嗽

处方及制法：田鸡油（雌性林蛙腹内的两根输卵管，俗称蛤蟆油）5～10克（根据患者年龄和体重定），蜂蜜适量。先用少量温开水冲洗容器，洗去表面浮尘；将田鸡油放入容器内，然后加进60℃白开水适量浸泡，使之膨胀。食前调入蜂蜜，宜清晨空腹口服。忌甜食者，可拌“荷包蛋”清晨服用；亦可调入牛奶、豆汁中，清晨服用，每日1次。

气虚血瘀冠心病

处方及制法：黄芪30～60克，葛根15～30克，桑寄生15～30克，丹参20～40克，生山楂9～15克，川芎6～9克。将上药共用水适量浸泡30分钟左右，煎2次，取汁约300～400毫升，分2～3次温服，每日1剂。

随证加减运用：出现畏寒肢冷，加桂枝6克、炮附子9克；出现口干、舌红少苔、大便干结等阴虚证，加麦冬12克、生首乌15克；体倦、神疲、气短等气虚证明显者，加党参30克、五味子6克；血瘀气滞疼痛明显者，加香附12克、元胡9克；失眠多梦者加炒枣仁15克、夜交藤30克。

此方还可治气虚血瘀之高血压、脑栓塞、脑血栓形成、脑动脉硬化以及心律失常、高血脂等心血管疾病。

气虚痰阻型冠心病

证见面色无华、短气无力、声低懒言、脉细结或沉迟。

处方及制法：瓜篓 10～15 克，半夏 10～12 克，茯苓 15～20 克，陈皮 10 克，丹参 10～15 克，田三七 3～5 克，郁金 10～12 克，党参 30 克，水煎服。

气虚血瘀型缺血性中风

处方及制法：黄芪、太子参、丹参、当归、川芎、牛膝、赤芍、地龙、鸡血藤（除黄芪用量为 100～250 克外，其余均为常规量），水煎服。

气虚血滞中风

证见眩晕，或偶有语言欠清（舌不灵活）、突发半身不遂、偏身麻木，或兼口眼歪斜、口角流涎、苔薄白、脉沉弦细。

处方及制法：生芪 15 克，川芎 8 克，赤芍 12 克，地龙 10 克，桑枝 30 克，鸡血藤 15 克，菖蒲 8 克，远志 10 克，川续断 12 克，水煎服。

随证加减运用：证兼见肢凉不温者，可去桑枝加桂枝 10 克、白芥子 10 克。

气虚痰浊致瘀型缺血性中风

处方及制法：黄芪 30 克，当归 10 克，川芎 6 克，赤芍 12 克，桃仁 10 克，红花 6 克，瓜蒌皮 6 克，胆星 6 克，法半夏 10 克，僵蚕 10 克，蜈蚣 2 条，远志 6 克，菖蒲 10 克，桑枝 10 克，炙甘草 5 克，水煎服。

气虚血瘀型中风后遗症

处方及制法：黄芪 38 克，丹参 38 克，鸡血藤 38 克，当归 12 克，赤芍 12 克，桃仁 12 克，川芎 10 克，桂枝 10 克，红花 10 克，地龙 15 克，牛膝 15 克，甘草 3 克，水煎服。

气虚血滞脉络瘀阻型中风后遗症

证为半身不遂、肢软无力、患侧手指浮肿、语言蹇涩、口眼歪斜、面色萎黄或暗淡无华。

处方及制法：干地龙 30 克（以酒浸除其腥味，烘干研粉），红花 20 克，赤芍 20 克，当归 50 克，川芎 10 克，黄芪 100 克，上药同煎浓缩去渣取汁；以药汁和面，面的用量为玉米面 400 克、小麦面 100 克，加地龙粉及白糖适量，制成 20 个饼；桃仁 20 个去皮、尖，略炒后研碎，撒在饼上，入烤箱内烤熟，每次食 1～2 个，每日 2 次。

注意：凡证见面红目赤、心烦易怒、大便秘结、小便短赤者禁用。

气虚瘀血、水湿内停慢性心力衰竭

证见心慌气短、疲乏无力、自汗（动则加重）、水肿、尿少、面唇青紫、颈部筋脉曲张、腹部瘕块。

处方及制法：黄芪 30 克，党参 15 克，丹参 15 克，红花 6 克，益母草 30 克，泽兰 15 克，红花子 10 克，车前子

10克，泽泻15克，北五加皮4～10克（北五加皮的用法，一般应从小剂量用起，每隔3～4天调整1次剂量，一般成人用量为每日10克左右。因该药的作用机理与洋地黄类强心药相似，因此不宜与洋地黄类药物同用，以免出现毒副作用），水煎服。

随证加减运用：如有畏寒肢冷等阳虚症状，加制附子15克、肉桂5克；有唇干口渴、体瘦、舌红少苔之阴虚症，加五味子10克、麦冬15克；有恶心、呕吐等胃气上逆兼症者，加半夏10克、竹茹10克。

此方对Ⅰ、Ⅱ度心衰常可达到满意效果。

气虚肾亏足痿行走困难

处方及制法：优质生黄芪250克，猪腿骨1对（砍断），同水煎2小时，不加调味品，每天饮汤2次，每日1剂。一般连续服用5～7日症状会明显好转，10～12日可愈。

随证加减运用：长期足痿卧床不能起立者，可加用凤凰衣汤洗足，方为凤凰衣（即孵出小鸡后的蛋壳）7～10个，稻草灰120～150克，酿酒用的米酒糟500克，共加水煎；取药液洗脚30分钟，每日洗2次。待双足屈伸自如后，再用黄牛腿骨（砍断）2条，煎水浸洗。

此方对中风后遗症半身不遂，如血压正常者，也有一定疗效。

注意：治疗期间及病愈后120日内，忌食酸辣、生冷食物，禁房事。

气血两虚

处方及制法：太子参 15 克，母鸡 1 只（约 1500 克），料酒、生姜、大葱、胡椒粉、味精、精盐各适量。将鸡宰杀后去毛及内脏，剁去爪，洗净；太子参去杂质洗净；大葱切段，生姜切片，备用。鸡下锅，加入太子参、大葱、生姜、料酒、食盐及清水适量，先用武火将汤烧沸，改用文火炖至鸡熟烂，捞出鸡撕下鸡肉分放 10 个碗中，再把汤调好味盛入碗中即可食用。

此方有补虚、益气、补血生津的功效，适用于一切虚损病人，尤其是气血两虚者更宜。

气虚血亏

处方及制法：人参 1200 克，生地黄汁 8000 克，白茯苓 2450 克，白蜜 5000 克。将人参、白茯苓（去黑皮）粉碎成细末；白蜜用生绢滤过，生地黄取自然汁（捣时忌用铜或铁器）。然后将人参末、生地黄汁、白茯苓末、白蜜合并一起拌匀，装入瓷瓶或罐内，用净纸二三十层封闭。取大铝锅 1 口，装入净水，再将装药瓷瓶（或罐）放入铝锅内，隔水煮熬，先用武火，后用文火，经 3 天 3 夜炖熬后取出，用腊纸数层包扎瓷瓶口，放入水中浸过，然后取出，再放入铝锅炖熬 1 天 1 夜即成。每次取 1 汤匙，空腹服用。

此方有补气补血、填精补髓的功效，是中老年的保健益寿食品。

气血两虚，身体抵抗力弱

处方及制法：鲜紫河车1具，母鸡1只（约1公斤重），大枣5个，料酒、生姜、精盐各适量。将紫河车去膜，洗净，切成小块；母鸡去毛和内脏，洗净切块。紫河车块、母鸡块、大枣、料酒、生姜、精盐共加水炖至烂熟后食用。

此方有补血补气的功效，健康人食用有益气强身、保健防病的作用。

气血虚弱多病，腰酸肢冷

处方及制法：杜仲20克，生姜5片，嫩母鸡1只。将鸡洗净，摘去油脂，放在炖锅里加清水250克，放入杜仲、姜片，炖时炖锅加盖，隔水文火炖4小时后调味服用。

此方补而不燥，还适用于妇女产前及产后虚弱滋补用。

气血两亏

证见四肢乏力、精神衰惫。

处方及制法：黄芪75克，党参75克，枸杞子75克，玉竹75克，红花45克，浸白酒2.5公斤，密封，每日将瓶振摇1次，1个月后即可饮服，每日早、晚各饮15克。

气血虚弱

证见消瘦怕冷、精神倦怠。

处方及制法：牛肉1000克、黄酒250克。将牛肉洗净，

切成小块，放入大铝锅内，加水适量，煎煮，每小时取肉汁1次，加水再煮，共取肉汁4次合并一起，以文火继续煎熬，至稠粘时为度，再加入黄酒，至稠粘时停火，将稠粘液倒入盆内结成胶冻备用。每次取食适量。

此方也适用于中风偏瘫的病人食用。

气血两虚

证见身体瘦弱、贫血。

处方及制法：黄芪60克，大枣15个，猪瘦肉500克，加入调味品炖1～2小时，食肉饮汤。

气血不足，身体虚弱

处方及制法：仔鸡1只（重约1500克），冬菇丝60克，笋丝60克，生姜丝、大葱丝各少许，火腿丝15克，黄酒9克，酱油50克，白糖2克，食盐1.5克，白汤适量。将仔鸡宰杀去毛，从背部开刀，除去内脏，洗净，然后在剖开处用刀在脊梁骨上每隔3厘米斩1刀，使其脱节，投入开水锅汆一下，再用冷水洗净。将冬菇丝、笋丝、姜丝、葱丝、火腿丝，从鸡背剖开处塞入肚内，加入黄酒、酱油、白糖、食盐、白汤，肚朝上扣放在合适的汤碗中，上笼屉用大火蒸半小时，至鸡肉熟透时出笼，倒调料汁于锅中，再将全鸡剁开颈、翅，把鸡身沿背脊剖为二片，再切成小块，排成半立体鸡形；最后将锅中汤汁烧滚至卤汁浓时，把冬菇丝、笋丝、生姜丝、大葱丝、火腿丝排在鸡的四周，浇入卤汁食用。

此方有气血双补、强身壮体的功效。

病后气血虚弱，营养不良，贫血

处方及制法：羊肉 500 克，黄芪 15 克，党参 15 克，当归 15 克，生姜 15 克。将羊肉洗净，切成小块，放在砂锅或铝锅内，添 3 大碗水；把黄芪、党参、当归包在纱布里，用线捆扎好，放在羊肉锅里，再入生姜；先用大火煮开，再用文火煨 2 小时左右，稍加一点盐或其他调料食用。

此方有补气养血、强壮身体的功效。

气血俱虚，久病体虚

证见面色萎黄，精神怠倦，腰膝乏力。

处方及制法：党参 10 克，炙黄芪 10 克，肉桂 3 克，熟地 15 克，炒白术 10 克，炒川芎 6 克，当归 15 克，酒白芍 10 克，茯苓 10 克，炙甘草 6 克，墨鱼肉 50 克，猪肉 500 克，猪肚 50 克，生姜 30 克，猪杂骨、大葱、料酒、花椒、食盐、味精各适量。将党参、炙黄芪、肉桂、熟地、炒白术、炒川芎、当归、酒白芍、茯苓、炙甘草同装干净纱布袋内，将口扎紧，与猪肉、墨鱼肉、猪肚、猪杂骨同放铝锅内，加水适量，再加入生姜、大葱、料酒、花椒、食盐、味精，武火煮沸，再用文火煨炖。待猪肉熟烂时，捞起猪肉、鱼、猪肚切条，再放汤中。每日早、晚各食 1 碗。

此方双补气血，适用于冬令服用。

注意：风寒感冒者禁食。

气血亏损恶寒怕冷

处方及制法：鲜精羊肉 150～250 克，糯米适量。将羊肉洗净切块，与糯米共煮粥，供早、晚餐或上、下午做点心，温热服食。

此方适用于老年人阳气不足、气血亏损、体弱中虚、恶寒怕冷、腰膝酸软等症。

注意：服此粥期间，忌服配有半夏或菖蒲的中药方。

气血亏虚，年老体弱，病后羸瘦，胃寒乏力

（1）处方及制法：鸡肉 200～250 克，生姜 5～10 克，辣椒油 10～15 克，干淀粉、食醋、大葱、精盐、酱油、植物油，好肉汤各适量。将淀粉加水 1 倍调成湿淀粉；生姜、大葱切成细末；鸡肉煮熟，切成鸡块。将油烧开，把葱末、姜末放入稍煸，立即倒进鸡块，略翻炒后加入精盐、酱油、肉汤，然后焖几分钟，使之入味，再加进食醋和湿淀粉一烹，最后淋上辣椒油食用。

（2）处方及制法：原汁鸡汤分次同粳米 100 克煮粥，先用旺火煮沸，再改用文火烧到粥稠后服食。

气血两虚，体质虚弱，元气不足

证见头晕眼花、面色苍白、精神疲乏、气促。

处方及制法：黄芪片 9 克，母鸡 1 只（重约 1 公斤），加调料煮汤，鸡肉熟后去除药渣食鸡饮汤。

此方能大补元气，提神复元。

气血虚弱，肝肾不足

证见精力衰减、易于疲劳。

处方及制法：人参 24 克，熟地黄 15 克，枸杞子 15 克，淫羊藿 9 克，远志 9 克，母丁香 9 克，沙苑蒺藜 9 克，沉香 3 克，荔枝肉 7 个，同放入 1 公斤白酒中，封固，浸 3 日。每日 1 酒杯，徐徐饮下。每饮一口舌上略觉有酒味便住，再饮再住，饮的口数愈多愈好。1 杯酒能千口饮尽，所以此酒被称为“千口一杯酒”。

此酒有生津养血、益气宁精、乌须明目、广嗣延年的功效。

注意：阴虚肝旺者及青壮年禁服。

气血虚弱，脾胃不和

证见食欲不振、须发早白、腰膝酸软、耳鸣耳聋、肺燥干咳、肠燥便秘。

处方及制法：甜杏仁 60 克，生地黄 60 克，大枣 60 克，核桃仁 60 克，柏子仁 60 克，共切粗颗粒，放入瓦坛内，倒入米酒 2000 毫升，封严，每 3 日振摇 1 次，浸泡 10 日后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日早、晚各 1 次。

气血亏虚，脾胃虚寒，消化不良

处方及制法：猪瘦肉 250 克，人参 5 克，淮山药 50 克，大枣 20 克，精盐适量。将猪瘦肉洗净，切块，与洗净的人

参、大枣、淮山药一同放入砂锅内，加水适量，先用武火煮沸，再转用文火炖至猪肉熟烂，加精盐调味，佐餐食用。

此方有益气健脾、滋阴养血、抗衰老的功效，还适用于再生障碍性贫血症。

气血两亏

证见面色萎黄、食欲不振、四肢乏力。

处方及制法：党参 10 克，茯苓 10 克，炒白术 10 克，炙甘草 6 克，熟地 15 克，白芍 10 克，当归 15 克，川芎 25 克，肥母鸡 5000 克，猪肉 1500 克，杂骨 1500 克，鲜姜 40 克，大葱 100 克。将党参、茯苓、炒白术、炙甘草、熟地、白芍、当归、川芎装纱布袋中，扎口，用水浸洗片刻；鸡肉、猪肉除毛去脏，冲洗干净；杂骨洗净打碎；鲜姜洗净后切片；大葱洗净拴成小把。这些准备工作做好后，先将猪肉、鸡肉、杂骨、药袋放入锅中，加水，用武火烧开，除去浮沫，加入生姜、大葱，然后用文火把鸡肉炖熟，尔后将汤中药袋、生姜、大葱取出不用，捞出鸡肉和猪肉，稍晾，再把猪肉切成条，鸡切成方块，混盛碗中，放入适量汤和食盐少许，即可食用。

气虚乏力，血虚萎黄

证见不思饮食、面黄肌瘦。

处方及制法：党参 30 克，黄芪 30 克，山药 30 克，茯苓 30 克，扁豆 20 克，白术 20 克，甘草 20 克，大枣 15 克，白酒 1500 毫升。将党参、黄芪、山药、茯苓、扁豆、白术、

甘草、大枣共研成粗末，装入细纱布口袋扎紧，与白酒一同倒入小瓦坛内加盖密封，每隔3日振摇一次，14日后开封饮用，每次10～15毫升，每日2次。

气血两虚，偏于阳虚有寒

证见食少、乏力、头晕、心悸、疮疡溃而不敛。

处方及制法：熟地黄80克，白芍80克，当归80克，川芎80克，党参80克，茯苓80克，黄芩80克，甘草50克，肉桂50克，共浸入白酒1500毫升中，密封14日后过滤服用，每次10～15毫升，每日2～3次。

气血虚弱

证见失眠、多梦、精神恍惚。

处方及制法：大枣（去核）500克，阿胶150克，冰糖100克。将大枣加水煮烂，然后加入冰糖，再放阿胶，慢火熬成膏，每日早、晚各服1～2汤匙。

气血不足，心悸，失眠

处方及制法：大枣肉10克，桂圆肉10克，水煎，每日早、晚各服1次。

久病体虚者服用可增强体质，年老体弱者食用可延缓衰老。

气血亏损

证见心悸、气短、腰酸痛、失眠、自汗。

处方及制法：当归 10 克，党参 10 克，山药 10 克，猪肾 500 克，酱油、生姜、大葱、大蒜、食醋、香油各适量。将猪肾剔去筋膜臊腺，洗净，放铝锅内；党参、当归、山药装纱布袋内扎紧，放铝锅内，加水适量，先用武火烧开，再用文火将猪肾炖熟，捞出猪肾，晾凉后切成薄片，放入盘中，将酱油、食醋、姜丝、蒜末、香油浇在猪肾上面，拌匀即可食用。

此方有养血、益气、补肾的功效。

气血虚弱，心脾不足

证见心悸、失眠、面色无华、头目眩晕、四肢乏力、须发早白。

处方及制法：桑椹子 120 克，桂圆肉 120 克，制首乌 250 克，黄酒 2000 毫升。将首乌切片，与桑椹子、桂圆肉一同放入瓦坛内，倒入黄酒，密封，每 3 日振摇 1 次，15 日后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日 2 次。

气血亏虚头晕

证见头晕眼花、神疲懒言、心悸气短乏力、失眠纳少、面色不华、唇舌色淡、脉细弱。

处方及制法：当归 10 克，川芎 9 克，白芍 12 克，熟地 15 克，党参 20 克，白术 10 克，茯苓 15 克，炙甘草 6 克，

水煎服。

气血亏虚眩晕

证见眩晕动则加剧，劳累则发，面色皖白、唇甲不华、发色不泽、心悸少寐、神疲、气短乏力。

处方及制法：党参 10 克，白术 10 克，黄芪 20 克，当归 10 克，茯神 10 克，远志 8 克，酸枣仁 20 克，木香 3 克，桂圆肉 10 克，生姜 3 片，大枣 3 枚，水煎服。

此方有补养健运脾胃的功效。

气血亏虚头痛

证见头痛头晕、遇劳则甚，面色无华，心悸怔忡、舌淡苔薄白。

处方及制法：黄芪 30 克（布包），黑豆 100 克，加水适量，煮至豆烂，加食盐少许调味，食豆饮汤。

此方有补益气血的功效。

气血两虚头痛

证见头痛绵绵、遇劳则剧、气短乏力、面色无华、心悸肢冷、舌质淡、脉细无力。

处方及制法：生芪 15 克，党参 15 克，当归 15 克，白芍 15 克，熟地 15 克，白术 12 克，升麻 12 克，川芎 12 克，葛根 10 克，大枣 5 枚，水煎服。

气虚、血虚之痔疮

处方及制法：大枣 250 克，红糖 60 克。将大枣炒焦，加水适量煮，然后加入红糖调匀，每日分 3 次，食枣饮汤，连服半个月为 1 疗程。

气血亏虚肺痛

证见病证初愈、疲乏无力、食少消瘦、微劳即气急作喘、声低气怯、少气懒言、舌淡苔少、脉虚弱。

处方及制法：生黄芪 20 克，当归 10 克，丹参 20 克，黄精 15 克，白芨 10 克，党参 15 克，茯苓 20 克，白术 15 克，甘草 10 克，水煎服。

气血亏虚低血压症

证见头晕头痛、体倦心慌、失眠健忘、畏冷出汗、食欲不振、舌淡苔白、脉沉细数。

处方及制法：党参 15 克，生黄芪 15 克，麦冬 10 克，五味子 10 克，桂枝 10 克，当归 10 克，炒白芍 12 克，炙甘草 6 克，大枣 4 枚，水煎，早、晚空腹服，每日 1 剂。

随证加减运用：气血虚者，当归、生黄芪加倍；气阴虚者，去党参，加太子参 15 克、枸杞子 15 克；脾肾阳虚者，加制附片 30 克。

气血不足、阴液亏损贫血

证见面色㿠白、头晕耳鸣、心悸气短、低热口干、腰腿酸软、疲乏无力。

处方及制法：大枣 50 克，黑木耳 15 克，冰糖适量。将大枣和黑木耳以温水泡发并洗净，放入小碗中，加水和冰糖，将碗置于蒸锅中蒸约 1 小时即可，喝汤食木耳、红枣，1 次食完或分次食用均可。

此方有滋阴合营、补益气血的功效。

气血虚弱白细胞减少症

处方及制法：丹参 30 克，何首乌 15 克，鸡血藤 15 克，仙灵脾 15 克，黄芪 15 克，枸杞子 9 克，肉苁蓉 9 克，茜草 4.5 克，红参 6 克，水煎服。

随证加减运用：如有炎症感染，加金银花 18 克、大青叶 18 克、连翘 9 克、黄芩 15 克；食欲不振者，加白术 6 克、茯苓 9 克、陈皮 9 克、焦山楂 9 克、鸡内金 6 克。

此方也适用于粒细胞减少症。

气阴虚

处方及制法：燕窝 6～9 克，西洋参 3～6 克，同放入砂锅内加水炖服。

此方有滋阴益气的功效，亦可治疗肺结核具有干咳、盗汗、潮热之症者。

气阴两亏

处方及制法：黄芪 50 克，鳖 1 只（重约 250 克），放入作料及水适量，共炖 2 小时左右，食鳖饮汤。

气阴两虚有火

（1）处方及制法：西洋参研细末，每次服 0.9～1.5 克，用温开水送下。

（2）处方及制法：西洋参粉 3 克，粳米 100 克，冰糖适量。将西洋参粉和淘净的粳米一并放入砂锅，加清水适量，熬粥；冰糖加水适量，熬汁，徐徐加入煮熟的粥内，调匀，每日早餐空腹食用。

气阴不足，肝肾精血亏损，兼有血瘀

证见口腔干燥、味蕾损伤、味觉发生异常。

处方及制法：枸杞子 15 克，黄精 15 克，天冬 15 克，肉苁蓉 15 克，红花 2 克，沸水冲泡代茶饮。

气阴虚、肺胃气阴不足

证见咳嗽、少力、口干。

处方及制法：百合 15 克，太子参 15 克，白木耳 12 克，水煎服，每日 1 剂。

气阴两虚型妇女干燥综合征

处方及制法：金石斛 6 克，黑元参 15 克，天门冬 15

克，麦门冬 15 克，云茯苓 12 克，肥玉竹 10 克，密蒙花 15 克，当归身 12 克，北沙参 10 克，粉丹皮 15 克，赤芍药 12 克，生甘草 10 克，水煎，分 2 次服，每日 1 剂。

气阴两虚之营养不良性水肿、慢性肾炎

处方及制法：白鸭肉 50 克，冬虫夏草 3 克，大枣 5 个。将鸭肉切成细末；冬虫夏草、大枣洗净，放于锅中，水煮，加佐料少许，待熟后，下鸭肉末，煮沸肉熟后，饮汤食肉、枣及冬虫夏草。

此方有补益肺脾肾的功效。

气阴两虚型高血压

证见气短乏力、眩晕每兼项强、腰膝酸软、手足心热、目涩耳鸣、体态丰腴、舒张压高而不降。

处方及制法：黄芪 30 克，葛根 15 克，枸杞子 25 克，何首乌 25 克，生地 25 克，女贞子 25 克，桑寄生 20 克，牛膝 10 克，泽泻 25 克，勾藤 20 克，牡蛎 30 克，水煎服。

气阴不足甲亢

处方及制法：潞党参 15 克，生黄芪 45 克，何首乌 12 克，白芍 12 克，夏枯草 30 克，制香附 10 克，水煎服。

随证加减运用：大便次数多或溏薄者加白术 15 克、陈皮 6 克、建曲 10 克；突眼肿胀者加枸杞子 15 克、白芥子 20 克，泽泻 15 克，瓦楞子 20 克、地骨皮 20 克、白蒺藜 15

克；夜寐不安者加酸枣仁 10 克；心悸剧者加青龙齿 20 克、远志 10 克。

气阴两虚糖尿病

（1）处方及制法：南瓜 250 克，煮汤服用，每日早、晚各 1 次，连服 1 个月。病情稳定后，取南瓜晒干研粉，每次取 30 克，开水送服，每日 1～2 次。

（2）鸽肉 1 只，山药 50 克，玉竹 50 克，水煮，食肉饮汤。

气阴两虚型糖尿病

证见气短乏力、口渴或兼浮肿。

处方及制法：红参 15 克，加开水 100 毫升，盛于参盅，隔水炖 2 小时，温服。

注意：凡肺胃燥热、阴虚火旺者勿用。

气阴两虚型糖尿病

证见口渴、心悸、气短、盗汗。

处方及制法：西洋参 3 克，五味子 5 克，麦冬 10 克，共煎水代茶饮。

此方有益气生津作用。

气虚、阳虚自汗

处方及制法：活鲫鱼 2 条（每条重约 250 克），山药 20 克，猪肉 2000 克（肥瘦肉各半），生姜、大葱各适量。将鲫鱼去内脏，洗净，山药、猪肉、生姜、大葱共剁碎，拌匀后放进鱼腹内，用食油、食盐、酱油红烧后食用。

气虚阳亏

证见四肢乏力、精神衰惫。

处方及制法：党参 40 克，黄芪 40 克，黄精 40 克，杜仲 40 克，枸杞子 40 克，川芎 15 克，熟地 40 克，当归 20 克，何首乌 25 克，大枣 50 克，菟丝子 25 克，浸入白酒 2.5 公斤中，密封，每日将瓶振摇 1 次，1 个月后启封饮服，每次 15 克，每日早、晚各 1 次。

气虚阳衰型冠心病

证见心悸气短、形寒肢冷、唇舌紫暗、心胸闷痛。

处方及制法：附子 10 克，干姜 5 克，人参 10 克。将附子、干姜同煎 2 次，每次 1 小时；人参另隔水蒸 2 次，每次 1 小时，两液混合，分 2 次服。

人参应以症情选用不同品种，症情轻者也可用党参，重者则用石柱参、朝鲜参甚至野山参。

注意：凡有口渴、咽燥、便秘、尿色黄者忌服

● 血 虚 证

中医证名。详细介绍请参阅本书“虚证的证型”部分“血虚证”一节（第4页）的论述。

血虚

（1）处方及制法：黑木耳30克，大枣20枚，共煮汤饮。

（2）处方及制法：海参100克，母鸡1只。将海参水发，母鸡去毛及内脏，洗净，共煨，熟后食用。

此方有滋阴补血的功效。

（3）处方及制法：海参100克，银耳50克，大枣50克，桂圆50克，共炖服。

（4）处方及制法：阿胶250克，黄酒350克。将阿胶敲碎，放入陶瓷瓶中，加黄酒和清水250克，置锅内隔水蒸炖，常用筷子搅拌，待全部溶化后，冷却备用。每次取1汤匙，开水送服，每天1～2次。

随证加减运用：如兼有气盛乏力，可配人参煎汤服用；有怕冷、腰酸等阳虚证候，可配核桃仁食用；有头晕、眼花、目涩、便干等阴虚症状，可配黑芝麻食用。

（5）处方及制法：皂矾（用面600克和作饼，入皂矾在内，火煨以焦为度）240克，苍术240克，厚朴（姜汁炒）240克，陈皮240克，甘草240克，川椒（去目，炒）300克，共为末；大枣900克，煮熟去皮、核；核桃仁900克，

与药同捣烂共和为桐子大小丸，每次服 70～80 丸，温酒送下。

此方对缺铁性贫血、晚期血吸虫病及肠道寄生虫病所致之贫血、萎黄病有良效。

注意：服药期间忌饮茶。

(6) 处方及制法：羊肉 500 克，当归 15 克，熟地 15 克。将羊肉洗净切块，放砂锅内，加水再放当归、熟地及作料适量，煮至肉烂后食用。

血虚

证见面色苍白。

处方及制法：当归 10 克，川芎 3 克，黄芪 5 克，红花 2 克，鸡汤 1000 克，粳米 100 克。将当归、川芎、黄芪用米酒洗后，切成薄片，与红花一起入布袋，加入鸡汤和清水，煎出药汁，去布袋后入粳米，用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，分数次食用，每日 1 剂。

此方有补血、理气、祛瘀、悦色、去斑的功效，还可消除皮肤黑斑和黑眼圈。

注意：肝火旺、脾虚食少者不宜食用。孕妇及月经量多者也不宜服用。

血虚

证见面色焦黄无光泽。

处方及制法：黄精 20 克，当归 12 克，鸡蛋 2 个。将黄精、当归水煎；鸡蛋放入药汤中，煮熟去壳，放入药汤再煮

片刻，饮汤食蛋。

血虚

证见面色萎黄、视力减退。

处方及制法：绿豆 50 克，猪肝 100 克，隔年陈粳米 100 克。将绿豆、粳米共淘洗干净一同入锅，加水 1000 克，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，然后放入洗净切成片的猪肝，煮至肝熟后食用，每日服 3 次，可常服。

此方有清热、补肝、养血、明目、润颜、润肤的功效。

血虚

证见面色苍白、爪甲不荣、少气懒言。

处方及制法：大枣 500 克，冰糖适量。将大枣放水中煮约 30 分钟，加入冰糖，饮服。

此方有补中益气的功效。

血虚体弱

证见头晕眼花、须发早白、脱发、血虚便秘、白带过多。

处方及制法：何首乌 60 克，鸡蛋 2 个，加水同煮，蛋熟去壳，再煮片刻，食蛋饮汤。

此方尤适宜于虚不受补的患者。

注意：何首乌有轻泻作用，大便溏稀者慎用。

血虚体弱

证见头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发。

处方及制法：何首乌100克，鸡蛋2个，大葱、生姜、食盐、料酒、味精、猪油各适量。将何首乌洗净切成长3厘米、宽1.5厘米的块，与鸡蛋一起放入铝锅内，加水适量，再放入大葱、生姜、食盐、料酒，置火上煮至鸡蛋熟。取出鸡蛋，去蛋壳，再放入铝锅内煮2分钟。食用时加味精少许，食蛋饮汤，每日1次。

此方有补肾、益精血、抗早衰的功效，尤其适合虚不受补的患者食用。

妇女血虚，身体虚弱

处方及制法：当归9克，鸡蛋2个，红糖50克。将当归煎水取汁，打入鸡蛋煮熟，入红糖调匀，每次月经净后食1次。

血虚生风冬痒

证见痒为游走性，尤以头部和上半身为甚。

处方及制法：当归15克，生地15克，赤芍12克，川芎12克，防风10克，荆芥10克，刺蒺藜10克，何首乌10克，水煎服，每日1剂。一般5～7剂获效。

血虚风燥型冬季瘙痒

处方及制法：当归 15 克，生地 30 克，赤芍 12 克，川芎 12 克，荆芥 9 克，防风 9 克，白蒺藜皮 9 克，蝉蜕 9 克，刺蒺藜 9 克，僵蚕 6 克，薄荷 6 克，大枣 5 枚，水煎服。

血虚便秘

证见大便秘结、面色无华、头昏目眩、心悸。

处方及制法：生地 12 克，当归 15 克，麻仁 15 克，桃仁 15 克，枳壳 6 克，水煎服，每日 1 剂，分 2～3 次服。

此方有养血润燥的功效。

血虚便秘

证见便秘、目眩、面色无华、头晕心悸、唇色淡、脉搏细涩。

处方及制法：松子仁 100 克，麻子仁 100 克，柏子仁 100 克，黑芝麻 100 克，杏仁 100 克，大枣 500 克。将大枣煮熟，去皮核，制成枣泥；松子仁、麻子仁、柏子仁、黑芝麻、杏仁共捣细末，与枣泥混匀，置密闭容器内备用。每日早、晚各服 1 小匙。

注意：大便滑痢者禁用。

血虚肠燥便秘

处方及制法：首乌粉 50 克，核桃仁 30 克，粳米 100 克，大枣 10 个。将大枣去核剁碎，核桃仁研碎；粳米淘净，与大枣共煮至粥将熟时，加入首乌粉、核桃仁煮沸，每日

早、晚食用。

此方还可治肝肾不足、动脉硬化、高血压、高血脂者伴习惯性便秘。

久病血虚阴伤之大便燥结

处方及制法：菠菜125克，冬葵菜250克，猪肥肉250克，香油适量。将猪肉煮汤至沸，去沫，加入洗净择好的冬葵菜，煮至烂熟，再加入用沸水烫去涩味的菠菜，煮片刻，放入适量的食盐、味精；捞起肥肉，切片后入汤内，空腹食用，也可用以佐餐。

血虚头晕

处方及制法：净乌骨鸡1只，北芪40克。将乌骨鸡切成小块，与北芪同放砂锅内，加水适量，炖熟后，食肉饮汤，分7次服完。

此方有补脾益气、养阴益血的功效，还可治疗妇女月经不调、白带过多、痛经。

血虚失眠

(1) 处方及制法：酸枣仁研粉，临睡前取1.5～3克，用开水调服。

(2) 处方及制法：酸枣仁炒后研粉，每次取3～6克，以竹叶煎汤调服。

(3) 处方及制法：酸枣仁15～30克，粳米60克，红糖

适量。将酸枣仁捣碎，布包，同粳米煮至粥熟，去药包，加红糖，再煮一二沸后食用。

血虚头昏耳鸣、神经衰弱

处方及制法：何首乌30～50克，粳米100～150克，大枣3～5枚，冰糖适量。将何首乌放在砂锅内加水适量，用中火煎煮20分钟后去渣留汁，再加入粳米、大枣及水适量，同煮粥，加入冰糖，拌匀食用。每日清晨空腹温服。

此方还适用于高血脂症、冠心病、高血压及须发早白。

血虚

证见头晕眼花、耳鸣、耳聋、夜尿多、食少乏力。

处方及制法：母鸡1只（重约1～1.5公斤），当归20克，醪汁100克。将鸡去毛及内脏，洗净，开水煮去血水捞出，再换1.5公斤水放锅中小火炖，加醪汁、当归，盖严炖3小时后食用。

此方也可作为冠心病、心绞痛、血栓性静脉炎患者的辅助治疗。

血虚，病后体虚

证见头痛头晕、步行乏力。

处方及制法：黄芪50克，乌骨鸡1只，料酒、大葱、生姜、味精、食盐各适量。将黄芪洗净切片，乌骨鸡去毛和肠杂，把黄芪放入鸡肚内，加水适量，隔水炖熟（也可将鸡

切块，与黄芪加水煮熟），加调味品后食鸡饮汤。

此方有益气补血、健脾利水的功效，还可治因中气下陷所致的内脏下垂、脱肛、子宫下垂等病症。

血虚眩晕，神经衰弱

处方及制法：枸杞子 10 克，淮山药 30 克，猪脑 1 具，加水炖服。常食有较好疗效。

血虚头痛，表虚

证见头痛、自汗、经常感冒。

处方及制法：北芪 30～40 克，乌骨鸡 1 只。将乌骨鸡去毛及肠杂，斩块，与北芪同放瓦锅内，加水适量炖熟，服食。

此方能补脾益气、养阴益血，还适用于老年慢性支气管炎、老人体虚者。

血虚头痛

证见面色㿠白、头昏目花、舌质淡、脉细弱。

处方及制法：当归 18 克，川芎 9 克，细辛 3 克，水煎服。

血虚头痛

证见头痛头晕、时痛时止、面色不华、指甲苍白、倦怠无力、舌淡、苔白、脉细。

处方及制法：熟地 30 克，当归 10 克，川芎 10 克，白芍 10 克，蔓荆子 10 克，白芷 5 克，水煎服。

此方有滋阴养血的功效。

血虚头痛、贫血

证见兼有眩晕、虚劳咳血、心悸失眠、面色不华、形体消瘦、肠燥便秘。

处方及制法：当归 60 克，阿胶 60 克，黄酒 500 毫升。将当归切成薄片，阿胶切成细块，共放入瓦坛内，倒入黄酒以淹没药面为准，然后放置文火上煮沸，边往坛内续添黄酒，直至酒添尽，阿胶化尽后离火冷却，密封浸泡 7 日后饮用，每次 15～20 毫升，每日早、晚各 1 次。

病后血虚，贫血

处方及制法：花生米 100 克，大枣 50 克，红糖（或白糖）适量。将花生米用温水泡半小时，把皮剥下来；大枣洗净后用温水浸泡发开，然后把泡发的大枣和花生米皮同放在小铝锅里，加水适量（同时把泡花生米的水兑入），用小火煎半小时；捞出花生米皮，加入红糖（或白糖），待糖溶化后，饮汤食枣。

此方对血小板减少症以及癌症放射治疗、化学疗法后的血象异常患者均有改善症状的作用。

病后血虚

证见须发早白、未老先衰。

处方及制法：鲜红熟桑椹200克，蜂蜜50克。将桑椹洗净，放入大磁碗中，捣烂，倒入白纱布中滤取汁液，然后将汁液放入砂锅内熬至稍浓，加入蜂蜜，不停搅匀，煮成膏状，冷却后放入干净瓶中备用。每次1～2汤匙，温开水送服，每天早、晚各1次。

此方有滋养肝肾、补益气血的功效。

血虚有寒，贫血怕冷

处方及制法：当归（纱布包）18克，生姜30克，羊肉250克，共炖煮熟后食肉喝汤，分3次服。服食时可加盐和其他调料调味。

血虚

证见发少、脱发、白发、斑秃。

处方及制法：熟地黄15克，粳米50克。将熟地黄切片，置锅中，加水适量煮取药汁，再加入淘净的粳米及清水，煮粥服用。

此方有滋阴益肾、补血生发的功效。

血虚里寒腹痛

处方及制法：当归30克，生姜20克，羊肉250克（切块），加食盐和作料适量，文火炖烂后服食。

血虚有寒

证见腹中冷痛、寒疝虚劳不足。

处方及制法：当归 30 克，生姜 60 克，羊肉 500 克。将当归、生姜洗净，切片；羊肉剔去筋膜，置沸水锅内焯去血水，捞出晾凉，横切成长短适度的条块；然后将羊肉条块及生姜、当归放入洗净砂锅内，加入清水适量，用武火烧沸，打出浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂后食用。

血虚，病后气血不足及各种贫血

处方及制法：羊肉 500 克，当归 15 克，黄芪 10 克，党参 15 克，生姜、大葱、食盐、白酒各适量。将羊肉剔去筋膜，洗净，切块；当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，同羊肉一起放入锅内；再将生姜、大葱、食盐、白酒投入锅内，加水适量，武火烧沸后，改文火煨炖至羊肉烂熟，捞出药袋，加味精少许，食肉饮汤。

此方有益气补血的功效。

血虚心悸

处方及制法：猪心 1 个，大枣 10 枚。将猪心去筋膜切片，大枣去核，共煮汤，加盐及调料，熟后食用。

血虚型低血压

处方及制法：人参 6 克（切片含服），大枣 10 枚，款冬

花 10 克，甘草 10 克，阿胶（烊化）10 克，水煎服，每日 1 剂，10～15 日为 1 疗程。

此方适用于女性。

血虚气弱

处方及制法：荔枝干肉 10 个，黄芪 20 克，当归 10 克，大枣 6 个，共煎汤食用。

注意：阴虚火旺及便秘者忌食。

血虚气弱，素常虚弱

处方及制法：桂圆肉 30 克，西洋参 3 克，白糖 3 克，同放容器内，上覆丝棉一层，置于饭锅上蒸，可连续蒸多次，每次 1 匙，开水冲服。

血虚及阴虚便秘

处方及制法：生首乌 400 克，蜂蜜 100 克。秋冬两季采挖生首乌，洗净，切成厚片，晒干或烘干，研末，然后调入蜂蜜即成。每晚睡前或晨起空腹用温开水送服 20 克。

此方有养血滋阴、润肠通便的功效，还可治妇女产后便秘、长期卧床便秘，对便秘合并高血压病、冠心病、高血脂症、动脉粥样硬化、贫血的病人，尤为适宜。

阴 虚 证

中医证名，指津液精血不足所出现的病证。多由真阴虚衰或热病伤阴，或久病耗伤阴液所致。详细介绍请参阅本书“虚证的证型”部分“阴虚症”一节（第5页）的论述。

阴虚

（1）处方及制法：燕窝6～9克，银耳10克，冰糖适量。将燕窝、银耳泡胀，放入砂锅中加水煎，水沸1小时后，加入冰糖取汤饮用。

此方有滋阴润肺、清热止咳、止血的功效，还适用于肺结核具有阴虚有热的干咳、潮热、盗汗者。

（2）处方及制法：枸杞子10克，菊花6克，共煎汤为汁，代茶饮服。

此方有滋补肝肾、抗衰延年的功效，老人偏体阴虚者，可常服用。

阴虚内燥，津亏液少

处方及制法：松子仁、猪肉丁（或鸡丁）各适量，同炒食。

注意：食欲不振、大便稀溏者忌食。

阴虚不足，虚劳瘦弱，肺劳咳嗽

证见身体消瘦、咳嗽气喘、皮肤毛发憔悴。

处方及制法：大羊脊骨1根，青小米100克，大葱、生姜、精盐各适量。将羊脊骨剁成碎块，加水煮炖4小时，取其汤汁与淘洗干净的小米一同熬煮成稀粥，加入大葱、生姜、食盐调味，每日早、晚佐餐食用。

此方有益阴补髓、润泽肌肤的功效。

阴虚体衰

证见瘦弱乏力、咽干咳嗽、肠燥便秘以及肝血不足之眩晕。

处方及制法：兔肉300克，松子仁50克，大枣10个。将兔肉切块，加水适量，旺火烧开，加入料酒、香醋、素油焖至酥烂，再把松子仁、大枣入锅共煨，肉熟后食用。

此方滋阴力强，且可养血，老人宜常食。

阴虚火旺型口腔溃疡

常因思虑过度、睡眠不足而诱发，好发于舌根、咽颊部，伴有头晕耳鸣、失眠多梦、唇红咽干、五心烦热或潮热盗汗、大便干、小便黄、舌质红或淡红、苔薄黄或无苔，脉细数或弦数等。

处方及制法：生地15～24克，元参15克，麦冬15克，丹皮9～15克，黄柏9克，知母9克，生蒲黄9克，生鸡内金9克，紫油桂1.5～2.4克，五倍子9克，生甘草6克，

水煎，睡前服，每日 1 剂。

阴虚燥热鼻出血

处方及制法：藕 250 克，洗净捣烂取汁，1 天分 2 次饮。

此方有清热止血的功效。

阴虚感冒

处方及制法：葱白 5 根，鸡蛋 1 个，冰糖 20 克，蝉衣 15 克。将蝉衣、葱白水煎 20 分钟，取汁冲泡鸡蛋、冰糖，调匀，1 次饮服。

阴虚

证见五心烦热、口燥咽干、舌红。

处方及制法：百合 30 克，生地 20 克，水煎服。

此方有滋阴除烦的功效，还适用于更年期综合征。

阴虚有热

证见咽干、咽痛、心烦、失眠。

处方及制法：皮蛋 2 个，蚝豉 50～80 克，大米适量。将大米洗净，加水煮粥，加入蚝豉；皮蛋去壳切小块，也放入粥中，加食盐少许，粥和蚝豉熟后，即可食用。

此方有滋阴清热的功效，对神经衰弱、淋巴结核、肺结核等病具阴血虚证者均可应用。

阴虚内热

处方及制法：天冬 15 克，麦冬 15 克，茶叶 6 克，沸水冲服或煎服，每日 2～3 次。

此方有养阴清肺、止渴生津、清热润燥的功效。

阴虚内热

证见潮热盗汗、腰膝酸软。

处方及制法：甲鱼 1 只，枸杞子 45 克。将甲鱼去内脏，枸杞子洗净放入甲鱼腹中，加入大葱、生姜、食糖、白酒，置笼屉内清蒸，食肉饮汤。枸杞子也可食用。

此方有滋肾阴、清虚热的功效。

阴虚内热

证见口干口渴。

处方及制法：生枇叶 15 克，阿胶 3 克，杏仁 3 克，沙参 15 克，寒水石 15 克，桑叶 10 克，麦冬 10 克，生地 15 克，元参 10 克，水煎服，连服 10～20 剂。

阴虚内热头晕心悸

处方及制法：西洋参 4～8 克，切片，隔水蒸服，每日 2～3 次（每次服前应将西洋参蒸热），最后将参片一同嚼服。也可取西洋参 4～8 片，沸水冲，代茶饮，最后将参片

嚼服。

阴虚低热，干咳咯血

处方及制法：黄精 30 克，冰糖 30 克，水适量，共炖 1 小时，饮汤食黄精，每日 2 次。

此方还适用于妇女脾虚白带增多。

阴虚发热，咳嗽咯血

处方及制法：鲜生地 50 克，粳米适量。将生地洗净，加水煮 1 小时，去渣，入粳米，煮烂成粥服食。

此方有养阴清热、止血凉血的功效。

阴虚发热

证见夜间盗汗、心烦内热、体倦乏力、口干眼涩。

处方及制法：银耳 5 克，冰糖（或白糖）适量。将银耳水发后，放入锅内先用大火煮，再用文火煎煮 20 分钟后，加入冰糖（或白糖），煮至稍烂时即可服用。每日早、晚各 1 次。

随证加减运用：贫血可加红枣；妇女更年期神经衰弱、心悸失眠、健忘可加桂圆、莲子。

注意：虚火偏旺者及孕妇不宜服用。

阴虚盗汗

（1）处方及制法：韭菜根 60 克，水煎服。

（2）处方及制法：蜂蜜 1 调羹，生梨 1 只。将梨去皮核，削成薄片，同蜂蜜和水 1 匙隔水炖熟，服食。

（3）处方及制法：沙参 20 克，生梨皮适量。将沙参放水中泡后与生梨皮煎汤饮服。久服有效。

（4）处方及制法：黑豆衣（皮）15 克，浮小麦 15 克，冰糖适量。将黑豆衣、浮小麦共煮汤，然后加入冰糖调匀饮用。

此方还可治热病后虚汗。

（5）处方及制法：黑大豆 30 克，浮小麦 30 克，乌梅 30 克，水煎服，每日 1 剂。

（6）处方及制法：青蒿 500 克，人参 30 克（或党参 60 克），麦冬 30 克，白蜜 100 毫升。将青蒿加水 1000 毫升，熬汁去渣，慢火浓缩至 500 毫升，加入人参（或党参）、麦冬，煎浓汁 100 毫升，加白蜜收膏，每次取适量服用。

此方有益气生津、润肺滋肾、清虚热的功效。

阴虚盗汗，五心烦热

处方及制法：生晒参 10～30 克（或党参 50～90 克），白术 50～100 克，茯苓 50～100 克，黄芪 50～100 克，淮山药 50～100 克，陈皮 10～30 克，木香 10～20 克，砂仁 10～20 克，山楂 30～60 克，炙鸡金 30～50 克，生麦芽 100～300 克，生谷芽 100～300 克，炙甘草 10～30 克，大枣 250～500 克，生地 50～90 克，麦冬 50～80 克，沙参 50～80 克，煅龙牡各 300 克，加水浓熬取汁，加入冰糖 500 克、饴糖 500 克，用文火收膏备用。自冬至日起开始服用，每次 1

匙，用开水冲服，每日2次，约1个月服完，最好于立春前服完。

注意：服药期间忌食萝卜、茶叶、虾蟹及辛辣的食品，脾胃功能差的宜少食豆类，患有急性传染病、感冒、肺炎、腹泻等症时停服，脾虚湿重者勿服。

阴虚火旺，自汗盗汗

证见夜寐盗汗或自汗、五心烦热或产后潮热、两颧色红、口渴、口干、饮水不多、时时心烦、大便干。

处方及制法：生熟地黄各12克，淮山药12克，山萸肉12克，炙龟板12克，知母6克，麦冬9克，五味子6克，大米50克。将生熟地、山萸肉、炙龟板、知母、麦冬、五味子用纱布包好，与大米、淮山药同放锅内，加水烧开，改小火熬熟，去药包，服食。

阴虚燥咳、喉间瘙痒

处方及制法：鲜白梨1个，粳米30克，冰糖10克。将白梨洗净，剥皮，去核，放水适量煮，待梨熟后，用煮梨的汁加米熬粥，粥成后，喝粥食梨。

此方还可治肺部炎症引起的咳嗽。

阴虚咳嗽

处方及制法：北沙参30克，百合30克，肥鸭肉150克，共煮汤，鸭肉熟后饮汤食肉。

此方有滋阴清热、润肺止咳的功效，亦可治疗肺结核具阴虚证者。

阴虚咳嗽

证见咳嗽、心烦不眠。

处方及制法：百合 100 克，糯米 100 克。将糯米煮粥，粥半熟时，放入百合，煮至熟烂后食用。

阴虚咳嗽

证见咳声短促，痰少粘白，或痰中挟血、口干咽燥或声音逐渐变嘶哑、形瘦神疲、颧红、午后潮热、盗汗。

处方及制法：川贝母 10 克，梨汁 20 克，冰糖 15 克，加水煎服，每日 1 剂。

阴虚有热所致咳嗽、咯血

处方及制法：天门冬 12 克，麦冬 10 克，川贝母 9 克，百部 10 克，黄芩 9 克，北沙参 12 克，炙甘草 3 克，水煎服。

此方有滋阴清热化痰的功效，也可治疗肺结核。

阴虚火旺，肾精肝血不足，肾水亏乏，失眠

处方及制法：桑椹 30 克，生地 15 克，丹参 15 克，酸枣仁 15 克，首乌 12 克，灵磁石 15 克（先煎），灯心草 33

厘米，水煎服，每日 1 剂。

此方有滋阴化水、清热解毒、活血安神的功效。

阴虚火旺

证见心烦失眠、心悸不安、头晕、耳鸣、健忘、腰酸梦遗、五心烦热、口干少津、舌红、脉细数。

（1）处方及制法：桑椹 60 克，冰糖适量。将桑椹放入煲内，加水 2 碗，煎取 1 碗，加入冰糖，去渣后饮用。

（2）处方及制法：咸鸭蛋 2 个，牡蛎 100 克，大米适量。将牡蛎加水煎汁，去渣后用煎液与咸鸭蛋、大米同煮成粥，调味食用。

（3）处方及制法：黄连 10 克，生白芍 20 克，鸡蛋 2 个，阿胶 50 克。将黄连、白芍加水煎取浓汁，去渣，再将阿胶加水约 50 毫升，隔水蒸化，把药汁倒入后再慢火煎膏，将成时放入蛋黄，拌匀即成，每晚睡前服 1 次。

阴虚潮热

证见潮热、心烦失眠、干咳、鼻出血。

处方及制法：鲜蛤蜊肉 200 克，百合 100 克。将蛤蜊肉用温水洗净晾干（干品需浸泡），加料酒、食醋适量拌和取出，与百合入油锅中爆炒，再下生姜、大葱、高汤后食用。也可将蛤蜊肉、百合（后下）煮汤食用。常食疗效显著。

此方有滋五脏之阴、清虚劳之热的功效。

阴虚头痛

证见眩晕耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、遗精带下、舌质红、脉沉细无力。

处方及制法：黄精 30 克，绿豆 120 克，共加水煮至绿豆烂熟时，食豆饮汤。

阴虚顽固性头痛

处方及制法：细辛 10 克，沙参 45 克，天冬 10 克，川芎 10 克，水煎服。疗效甚佳。

阴虚火旺白内障

处方及制法：菟丝子 15 克，五倍子 9 克，枸杞子 12 克，谷精草 12 克，黄柏 10 克，知母 10 克，磁石 30 克，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

阴虚燥热便秘

处方及制法：黑芝麻 30 克，粳米 100 克，共煮为粥服食。

此方有益气血、补肝肾、润肠道的功效，还适用子头发早白、脱发者。

阴虚便秘

证见口干、思饮、饮水后口渴仍不解、夜间出汗、手脚心发热、脉细数、舌红少苔。

（1）处方及制法：当归 30 克，生地 30 克，酒大黄 3 克，水煎服。

（2）处方及制法：桃仁 10 克，枸杞子 10 克，生地 15 克，火麻仁 10 克，玄参 10 克，柏子仁 12 克，郁李仁 10 克，水煎服。

（3）麻仁滋脾丸或麻仁润肠丸，每日早、晚各服 2 丸。

阴虚体弱习惯性便秘

处方及制法：蜂蜜 30 克，精盐 1 克。将蜂蜜、精盐放入杯中，用温开水冲泡，调匀即成，清晨起床后，顿服。

此方有润肠通便，补中润肺的功效，可治各种类型的便秘，对阴虚体弱的老年性习惯性便秘尤为适宜。

阴虚便秘

证见大便燥结、口干唇燥、不思饮食、潮热盗汗。

（1）处方及制法：黑芝麻研碎，加蜂蜜适量，拌和后服用。

（2）处方及制法：生首乌 15 克，水煎服，每日 1 剂。

（3）处方及制法：元参 15 克，麦冬 12 克，生地 12 克，沙参 12 克，玉竹 10 克，花粉 12 克，甘草 5 克，水煎服，每日 1 剂，分 2～3 次服完。

阴虚火旺型心悸

证见心悸不宁、心烦少寐、头晕目眩、手足心热、耳鸣腰酸、舌质红、舌少苔或无苔。

处方及制法：百合 60 克，鸡蛋 2 个。将百合洗净，加水 3 碗煎至 2 碗；鸡蛋去蛋白，将蛋黄搅烂，倒入百合汤内搅匀，煮沸，再加白糖（或冰糖）适量调味，一日内分 2 次食完。方内亦可加适量桑椹、五味子、莲子。

阴虚火旺，心脉被扰

证见心悸不宁、心烦不寐、头晕目眩、口苦咽干、手足心热、耳鸣腰酸、舌质红、脉细数无力。

处方及制法：生地 12 克，麦冬 12 克，元参 10 克，五味子 10 克，当归 10 克，茯苓 10 克，炒枣仁 10 克，黄连 6 克，知母 6 克，太子参 10 克，朱砂 1 克（分冲），水煎服。

阴虚腰痛

处方及制法：枸杞子 50 克，鸡蛋 2 个，加清水适量煮熟，饮汤食鸡蛋与枸杞。

阴虚腰膝酸软

处方及制法：枸杞子 500 克，食盐 500 克。将盐炒热后，加入枸杞子炒至发胀即得，筛去盐，取枸杞子备用。每次取枸杞子 5～10 克，加开水 400～500 毫升，分 3 次温服。

或直接用枸杞子 5～10 克加水 500 毫升，煮沸 5 分钟后，加入红茶 0.5～1.5 克饮用。

此方还可治肝炎、肝硬化属阴虚者，视力减退伴贫血者，糖尿病，潮热盗汗，性欲早退。

阴虚五更泻

证见每日凌晨时泻肚。

处方及制法：山药 15 克，每晚煮熟后食用，食后入睡。

此方有滋阴、健脾胃的功效。

阴虚火旺之支气管炎、肺气肿

证见五心烦热、咳喘而痰少或痰中带血。

处方及制法：西洋参 5～10 克，水煎服，最后把西洋参片吃掉。需长期服用。

阴虚火动尿血

证见小便短赤而带血、目眩耳鸣、精神倦怠、腰酸腿软、舌质暗红、脉象细数。

处方及制法：熟地黄 20 克，龟板 12 克，知母 10 克，黄柏 10 克，女贞子 10 克，旱莲草 10 克，茜草 10 克，水煎服。

此方有滋阴补肾、清相火止血的功效。

注意：病后应节欲静养，禁酒。

阴虚燥热型糖尿病

处方及制法：地骨皮 50 克，加水 1000 毫升，慢火煎至 500 毫升，少量分饮代茶。

阴虚风动中风

证见平日常感眩晕头痛，或耳鸣目花，突发半身不遂、舌强言蹇，或口眼歪斜、便秘、尿黄、舌质红、脉弦滑细。

处方及制法：生地 20 克，丹皮 10 克，勾藤 10 克，菊花 10 克，川芎 8 克，牛膝 15 克，龟板 15 克，胆星 8 克，生石决明 30 克，夏枯草 15 克，水煎服。

随证加减运用：半身不遂较甚者，可加地龙 10 克、红花 8 克。

阴虚风动致瘀型缺血性中风

处方及制法：生熟地各 15 克，元参 10 克，牛膝 10 克，当归 10 克，赤芍 12 克，川芎 6 克，桃仁 10 克，红花 6 克，龟板 15 克，珍珠母 15 克，蜈松 2 条，桑枝 10 克，知母 10 克，菖蒲 10 克，远志 6 克，炙甘草 5 克，水煎服。

阴虚内热之肿瘤放疗病人

处方及制法：西洋参 10 克，水煎 10～20 分钟后饮服，每日 1 剂。如果于放疗前 15 天应用，则效果更佳。

注意：不得泡茶饮用，因为泡茶水都低于沸点，人参皂

甙不能全部溶出。

阴虚肝阳上亢之眩晕失眠

处方及制法：桑椹 15 克，水煎常服。

阴虚肝旺糖尿病（Ⅱ型Ⅰ期）

证见口干多饮、尿多且黄、大便秘结、急躁易怒、舌黄苔黄、脉沉弦数。

处方及制法：生地 20 克，元参 20 克，麦冬 10 克，白芍 15 克，生首乌 15 克，葛根 10 克，天花粉 20 克，生甘草 6 克，水煎，早、晚分服，每日 1 剂。

阴虚肺热肺痈

证见咳嗽咯痰日渐减少、低热或午后潮热、气短无力、虚烦少寐、舌红苔少、脉细弱。

处方及制法：北沙参 25 克，生地 20 克，玄参 15 克，白芍 20 克，太子参 20 克，麦冬 15 克，五味子 10 克，丹皮 10 克，桔梗 10 克，甘草 10 克，水煎服。

阴虚，肾精不足

证见形体消瘦、头晕耳鸣、低热颧红、心烦失眠、喘咳咯血、口干盗汗、腰酸遗精。

处方及制法：龟板 9 克，千地黄 9 克，南沙参 9 克，天

冬 9 克，麦冬 9 克，白芍 9 克，女贞子 9 克，黑大豆 12 克，黄精 9 克，玄参 9 克，茨实 9 克，水煎服，每日 1 剂。

阴虚血枯

证见须发早白、筋骨不健、失眠。

处方及制法：何首乌晒干研为细末，每次取 15 克，用温开水冲服，常饮。

此方对年老体弱、贫血者，有滋补作用。

阴虚血少，病后体虚，年老体弱

证见须发早白、头晕眼花、筋骨不健、羸瘦虚弱、腹中冷痛、神经衰弱。

处方及制法：常春果 200 克，枸杞子 200 克，肉苁蓉 200 克，制何首乌 200 克，熟地黄 200 克，女贞子 200 克，共捣粗末，装入瓦坛内，倒入米酒 2000 毫升，封严，隔 3 日振摇 1 次，浸泡 14 日后开封饮用，每次 10～15 毫升，每日 2 次。

阴虚血少，病后虚弱

证见头发早白、筋骨不利、血虚头晕、腰膝酸软、体弱乏力、大便秘结、遗精较频、脱发。

处方及制法：制首乌 50 克，鸡蛋 2 个，加水共煮至蛋熟去壳，再继续煎煮 15 分钟，然后再加红糖适量，继续煮沸片刻，食蛋饮汤，每周服 1～2 次，一般服食 2 个月就可

见效。

此方男女老幼皆适用。

注意：首乌含有大黄酚，有轻泻作用，脾胃虚弱者不宜服用。

阴亏血虚便秘

处方及制法：白芍 60 克，甘草 30 克，水煎服。一般 3～6 剂即可获肠润便畅之效，甚验。

阴血虚，气阴虚

证见神经衰弱失眠、咳嗽、痰少、咽干、气短乏力、自汗或盗汗、潮热。

处方及制法：灵芝 20～30 克，龟 1 只，鲜土茯苓 50 克，淮山药 10 克，大枣 10 个。将龟先放温水中 2 小时，取出放入沸水中，死后取出去头、爪、内脏，切块；再把切好的龟与灵芝、鲜土茯苓、淮山药、大枣共炖，放入生姜、食盐各适量，2 小时后即可食用，饮汤食龟肉、大枣。

此方有滋补肝肾、补益气血的功效，亦可用于高血脂症表现为气阴虚者的调养与治疗，也可作为肿瘤患者的辅助治疗，慢性肾小球肾炎具脾肾虚者也可食用。

阴虚血热鼻出血

(1) 处方及制法：鲜韭菜根适量，洗净捣烂塞入鼻中。

(2) 处方及制法：鲜韭菜 250 克，捣烂取汁，分 3 次温服。

阴血亏虚，肠道干燥

证见大便不下、努挣不出、面色皖白无华、口唇淡青、头晕心悸、失眠健忘、腰膝酸软、浑身乏力、身懒欲眠。

（1）处方及制法：菠菜250克，粳米250克，食盐、味精各适量。将菠菜洗净，煮去涩味，切段；粳米淘净置干锅内，加水适量，熬至米熟汤稠，将菠菜放于锅内，继续熬至粥成，放入食盐、味精服食。

此方可养血、润燥、通便。

（2）处方及制法：鲜桑椹1000克（干桑椹500克），蜂蜜300克。将鲜桑椹放入锅内加水煮，每30分钟取液1次，共取2次，兑匀，加入蜂蜜，再煮至粘稠，取出放入容器中备用。每次1汤匙，冲入开水服下，每日2次。

此方可养阴血、润肠道、通大便。

（3）处方及制法：柏子仁10～15克，粳米50～100克，蜂蜜适量。将柏子仁去皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥；待粥成时加入蜂蜜，稍煮一二沸即可服食。2～3周为1疗程，每日服2次，连服3个疗程可愈。

此方有润肠通便、养心安神的功效。

（4）处方及制法：决明子10克，肉苁蓉10克，蜂蜜适量。将决明子炒熟，研细末，同肉苁蓉共加沸水冲泡，滤液，加入蜂蜜，代茶饮用。

此方有益肝肾、强腰膝、润肠通便的功效。

阴虚血弱肝气亢逆咳喘

证见阵发性气涌即发咳嗽，喘累不休，待上涌之气平，咳喘亦平。

处方及制法：白芍 90 克，甘草 30 克，代赭石 30 克，旋覆花 15 克，杏仁 15 克，厚朴 15 克，水煎服。

阴虚血弱肢体疼痛

证见头项、肢体或胸腹疼痛多伴拘急、痉挛、僵直、颤动等，按压则痛减。

处方及制法：白芍 60 克，赤芍 30 克，甘草 30 克，水煎服。

随证加减运用：头痛加川芎、当归；颈项、肩臂痛加威灵仙、葛根；上肢痛加桂枝、姜黄；胸肋痛加香附、旋覆花、佛手；腰背痛加续断、寄生、狗脊；下肢痛加防己、牛膝、木瓜；红肿热痛加银花藤、赤小豆；心胸痛加瓜蒌、竹茹、薤白、郁金；腹痛加鸡屎藤、玄胡；久痛加鸡血藤、秦艽，痛甚则加全蝎、蜈蚣、穿山甲。

阴阳两虚，精血不足，身体衰弱

证见须发早白，筋骨不健、四肢酸软、食欲不振、神经衰弱、失眠健忘、头晕目眩。

处方及制法：甘菊花 60 克，麦冬 60 克，枸杞子 60 克，焦白术 60 克，石菖蒲 60 克，远志 60 克，白茯苓 60 克，何首乌 60 克，熟地 60 克，人参 30 克，肉桂 30 克，共捣为粗末，装入瓦坛内，倒入白酒 2000 克，浸泡 15 天后开封饮用，每次 10～20 克，每日早、晚各 1 次。

阴虚阳亢头晕

证见头晕目眩、心烦失眠、多梦、手足心热、口干、舌红少苔、脉弦细。

处方及制法：枸杞子 12 克，菊花 12 克，淮山药 15 克，山萸肉 6 克，泽泻 12 克，熟地 15 克，茯苓 15 克，丹皮 12 克，水煎服。

阴阳两虚妇女更年期综合征

证见兼有肾阴虚、肾阳虚两种症状。

处方及制法：山药 25 克，川断 25 克，熟地 25 克，党参 25 克，枸杞子 20 克，菟丝子 20 克，水煎服。

阴虚阳亢型冠心病

证见心悸、少寐、头晕、肢麻、血压高。

处方及制法：天麻 10 克，钩藤 15 克，生石决明 30 克(先煎)，杜仲 15 克，菊花 15 克，桑寄生 30 克，夜交藤 30 克，熟地 15 克，丹参 30 克，郁金 15 克，白芍 15 克，水煎服，每日 1 剂。

注意：感冒发热时勿服。

阴虚阳亢型糖尿病

处方及制法：党参 50 克，麦冬 20 克，五味子 10 克，

知母15克，元参30克，生地30克，甘草9克，水煎，分2次服，每日1剂。

随证加减运用：若上消烦渴多饮重者加生石膏50-克、天花粉30克；中消多食善饥重，并大便秘结者，加黄芩15克、芒硝8克；下消尿多如脂膏，酌加益智仁10克、覆盆子15克、五倍子6克；失眠多梦者加炒枣仁15克；尿频者加山萸12克。

阴虚阳亢糖尿病（Ⅱ型Ⅰ期）

证见有阴虚肝旺主症加头晕目眩、面赤多汗。

处方及制法：生地20克，元参20克，麦冬10克，白芍15克，生首乌15克，葛根10克，天花粉20克，生甘草6克，生石决明30克（先煎）、珍珠母30克（先煎）、黄连3克，水煎，早、晚分服，每日1剂。

● 阳 虚 证

中医证名。详细介绍请参阅本书“虚证的证型”部分“阳虚证”一节（第5页）的论述。

阳虚怕冷

处方及制法：肉苁蓉15～30克，精羊肉60克，粳米

100 克，生姜、大葱适量。将肉苁蓉入砂锅煮烂，去渣，放入羊肉、粳米，煮粥。待粥将成时，加入生姜、大葱，再煮一二沸即可服用。

阳虚怕冷，年老体衰

（1）处方及制法：核桃仁适量，生吃。

（2）处方及制法：核桃仁 15 克，粳米 100 克，同洗净，放入锅内加水煮粥食用。

阳虚

证见手足冷、畏寒。

处方及制法：狗肉 250 克，炮附子 25～50 克，加入作料后煮熟食用。

此方有温肾祛寒回阳的功效。

注意：患有各种热性病、痰火症、痢疾、阴虚火旺等非虚寒性疾病者勿食。

阳虚

证见畏寒怕冷、四肢少温，或伴有食少便溏、腰膝酸软。

（1）处方及制法：金匮肾气丸 15 克，补中益气丸 15 克，煅龙牡各 10 克，五味子 6 克，水煎服，每日 2 次。

（2）处方及制法：人参 10 克，黄芪 10 克，羊肉 250 克，狗肉 250 克，生姜、大葱、白酒、食盐各适量。将人

参、黄芪煎熬取汁，并将洗净后的羊肉、狗肉块及调味品放入，再加水适量，经文火煨炖1～2小时，待肉烂熟后即可食用。可常食。

此方有大补元阳、温肾补精的功效。

阳虚肢冷，小便频数

处方及制法：狗肉1000克，生姜150克，大蒜50克，熟附片30克。将狗肉洗净切成小块；生姜、大蒜洗净切成薄片。熟附片置砂锅中，加清水适量先煮2小时，然后放入狗肉块、生姜片、大蒜片，小火炖煮烂熟后食用。

此方有温肾散寒、壮阳益精的功效。

阳虚自汗

处方及制法：鲜羊肉1000克，附子15克，肉桂15克。将附子、肉桂水中泡1小时后文火炖羊肉，分顿食肉饮汤。疗效显著。

阳虚自汗

证见素体亏薄、易出汗，或不由自主地出汗，活动后更甚，精神倦怠、少气懒言，甚则形寒肢冷、腹胀便溏。

处方及制法：羊肉300克，当归10克，生姜10克，切片，加清水炖煮，肉熟后去当归，生姜，加食盐少许，食肉饮汤。疗效颇佳。

阳虚型结石

证见畏寒、腰酸腿软、小便清长、神疲乏力、自汗、脉沉迟。

处方及制法：马鞭草 15 克，川牛膝 15 克，灯笼草 15 克，茅根 20 克，田螺（鲜）4～6 枚，肉桂 2 克，熟地 15 克，丹参 20 克，党参 20 克，水煎服，每日 1 剂，连用 2 周以上。

此方有强肾补虚、温阳化湿的功效。

同时辅以西药针剂：阿托品 0.5 毫克，黄体酮 20 毫克，每日 1 次肌注，连用 1 周。

以上方治疗 10 日左右基本排石，临床症状消失。

随证加减运用：对较大结石（直径大于 0.8 厘米）可用四川大叶金钱草 30 克、鳖甲 10 克、夏枯草 10 克、苍术 10 克、鸡内金 10 克、王不留行 10 克，水煎服，每日 1 剂，连服数周可使各型结石缩小。与前方交替服用可望结石排出。排出结石后，为防止结石复发，可选用玉米须 50 克、大麦杆 50 克，每日煎水代茶饮。

阳虚便秘，精血亏虚便秘

处方及制法：肉苁蓉 15 克，羊肉 50 克，粳米 50 克。将肉苁蓉用纱布包好，微火煎煮半小时，去渣，留汁，备用；羊肉洗净，切成薄片；粳米淘洗干净，同羊肉共入锅中，加水适量，兑入药汁，煮成稠粥，每晚用餐时顿服。服食时也可调入大葱末、生姜末、胡椒粉各适量。

此方有补肾壮阳、润肠通便的功效，对便秘合并阳痿、

腰膝酸冷、下肢乏力、夜尿频多者尤为适宜。

阳虚便秘

证见大便艰涩、排出困难、小便清长、四肢不温、喜热怕冷。

处方及制法：肉苁蓉 18 克，牛膝 8 克，当归 12 克，升麻 6 克，肉桂 5 克，水煎，分 2～3 次服，每日 1 剂。

此方有温阳通便的功效。

阳虚咳嗽

证见咳嗽反复发作、迁延难愈、痰涎清稀、心悸、畏寒、肌体沉重、小便清、舌质淡红、苔白润、脉沉细。

处方及制法：猪肺 250 克，制附子 10 克，干姜 5 克，葱白 2 根，红糖 5 克，粳米 100 克。将猪肺洗净，加水适量，煮成七成熟，捞出，切成块，备用；再以粳米、猪肺丁、猪肺汤适量，煮熬成粥，加入大葱、生姜各适量调味食用。可常食。

此方有温阳散寒、化气行水的功效。

阳虚咳嗽

证见咳嗽夜间加重、遇冬复发。

处方及制法：文旦（即柚子）1 个，乌骨鸡 1 只。将文旦顶上开一盖，挖去果瓣；乌骨鸡去毛和内脏，洗净，切成小块，放文旦中，加水少许（不放食盐及作料），仍将整个

文旦切下之盖盖好，用纸封口，再用烂黄泥将整个文旦厚敷一层。用柴火烤鸡，约 4～5 小时，鸡熟透，去泥开盖，取鸡肉连汁食用。一般在冬至日开始食用，每 7～8 天食 1 次。

阳虚头痛

证见头痛绵绵，遇暖痛减，遇寒痛加，怕冷，易外感，苔白，舌质微淡，脉沉弱。

处方及制法：大附子 1 枚，去皮脐，研末，以葱汁面糊为丸，如绿豆大，每服 15 丸，清茶送下，每日 2～3 次。

阳虚劳热慢性前列腺炎

处方及制法：乌鸡白凤丸口服，每次 2 丸，每日 2 次，1 个月为 1 疗程。

阳虚有寒便血

处方及制法：灶心黄土 50 克，附子 10 克，白术 12 克，熟地 15 克，阿胶 10 克，当归 10 克，黄芩 6 克，甘草 3 克，水煎服。

随证加减运用：久病血不止者，可加赤石脂 10 克收涩止血。

血止后宜服补中益气丸善后。

注意：禁食生冷及硬物。

阳虚水肿

处方及制法：生附子 1 枚，生姜 20 片，沉香末 9 克。将生附子去皮切片，同生姜加水煎后加入沉香末，再煎，去渣，空腹服，则小便自通。

阳虚体弱，面浮足肿，气虚脱肛

处方及制法：红白萝卜、牛肉各适量（根据个人食量定），共炖熟后食用。

此方有益气养胃、强健筋骨的功效。

阳虚型糖尿病

处方及制法：生石膏 60 克，生地 30 克，天花粉 9 克，石斛 9 克，水煎代茶饮，每日 1 剂。

阳虚，肾元不足

证见面色㿠白、面目虚肿、手足清冷、气喘、精神萎靡、腰膝酸软、尿频、下肢萎弱、阳痿早泄、小便后淋沥不禁。

处方及制法：肉苁蓉 9 克，杜仲 9 克，仙茅 9 克，仙灵脾 9 克，巴戟肉 9 克，川断 9 克，核桃仁 9 克，益智仁 9 克，肉桂 3 克，熟地 9 克，黄芪 9 克，水煎服，每日 1 剂。

阳气衰弱及虚寒体质

处方及制法：人参1根（重约10克），不低于60度的白酒500克（不善饮酒者亦可用低度白酒或黄酒）。将人参切成小块，放入白酒（或黄酒）中浸泡，一般浸泡4～5周，每周宜震荡搅拌1～2次。每次可饮酒10～15克，一天2～3次。

此方能补益元气、温养血脉。

注意：阴虚火旺、潮热盗汗者不宜使用。

另方：完整的人参1支，投入上好的白酒内浸泡密封，一般每500克白酒加入10～15克人参，半月余后可饮用，每次饮服10～15克。

阳气亏虚

证见腰部时时酸胀冷痛，肢体麻木。

处方及制法：羊肉（白羊肉尤佳）250克，当归10克，生姜10克，韭白5克。将羊肉、生姜切片备用；当归与羊肉同煮；羊肉熟后，除当归，加生姜片、韭白煮食，3日1次。5次可见效。

阳虚气弱之眩晕症

处方及制法：麻雀6只，天麻30克，红参10克，枸杞子15克，橘皮少许，黄酒100毫升，食盐、味精、大葱各适量，生姜2片。将麻雀去毛及肠杂洗净，置于大碗中，加黄酒，放入天麻、红参、橘皮、枸杞子和食盐、大葱、生姜、味精后，放在蒸锅里蒸20分钟，即可食用。

此方有益气补肾、温阳扶元的功效。

阳气虚衰，心脉失煦

证见心中悸动、两手欲按、胸闷气短、形寒肢冷、面色苍白、舌质淡、苔薄白、脉沉弱或微弱。

处方及制法：桂枝 12 克，甘草 10 克，生龙骨 15 克，生牡蛎 15 克，五味子 10 克，党参 10 克，炮附子 10 克，水煎服。

阳虚阴盛背冷

证见背冷喜暖，手足逆冷、面色苍白、小便清长、大便溏薄、舌淡脉迟。

处方及制法：炮附子 6～9 克，党参 9 克，桂枝 9 克，白芍 9 克，白术 12 克，茯苓 12 克，水煎服。

● 体 虚 证

指因年老体衰，或劳损过度、营养不良，或患有慢性病、久治不愈，或患大病后身体消耗较大，身体的生理功能减退、脏腑机能虚弱、抵抗力低下而出现的综合征。体虚证同脏腑气血阴阳的虚证常常紧密相联，这里介绍的方剂主要针对的是症状比较单纯的老年虚证，属于各脏腑和气血阴阳类的虚证应以脏腑及气血阴阳各归类辨证论治。

体虚

（1）处方及制法：樱桃 1000 克，白糖 500 克。将樱桃加水煮烂，捞出去核，加白糖拌匀成膏，每次服 1 汤匙，每日早、晚各 1 次。

（2）处方及制法：核桃仁、粳米各适量。将核桃仁去皮研膏，加水搅，滤其汁，入粳米煮熟后拌匀服用，每次 100～200 毫升，每日早、晚空腹饮服。

此方对体虚、面色晦黑憔悴、白发早生者尤为适宜。

（3）处方及制法：花生仁 100 克，南瓜子 50 克、大枣肉 60 克，黄豆粉 30 克，粳米粉 250 克、猪油适量。将花生、瓜子均微炒，去皮，与枣肉同捣如泥，然后调入黄豆粉和粳米粉，加猪油和水适量，调匀做糕，上笼蒸熟，一日食完。

此方有补脾益气、养血明目的功效。

（4）处方及制法：鲜牡蛎肉 250 克，蘑菇 200 克，紫菜 30 克，生姜、香油、食盐、味精各适量。将蘑菇、生姜加水煮沸 15 分钟，再入牡蛎、紫菜略煮，调入香油、食盐、味精即可，食肉饮汤。

此方有滋肾养肝、补血明目的功效、还可治近视、视物昏花、久病头昏眩晕。

（5）处方及制法：紫河车（胎盘）1～2 具，蜂蜜适量。将紫河车漂洗干净，切碎，加水熬成膏，调入蜂蜜，再熬成稠膏，备用。每次服用 2 汤匙，温开水调服，每日 3 次。

此方有补益强身、补脏抗病的功效，适用于肺结核、神经衰弱、消瘦的治疗。

（6）处方及制法：鲜紫河车100克（或干紫河车粉15克），大枣15克，小米100克。将新鲜紫河车1具，挑开血管，反复洗净血，切成块，每次取100克；大枣、小米洗净，放锅中，加水，再放入紫河车块（或紫河车粉），共煮粥，粥熟后食用。

此方有补气血，益肾精气的功效，也可用于肺结核病人治疗，亦适用于妇女不孕或产后乳少。

（7）处方及制法：黄精30克，紫河车半具。将紫河车浸泡半小时后，切块；黄精切片，两味共煮汤，待紫河车熟烂后，分2～3饮汤。

此方有补肺健脾、滋肾益精的功效，适用于肺结核体弱者的补益。

（8）人参粉1克，鸡蛋1～2个。将鸡蛋去壳盛碗内，加水适量调匀，再放入人参粉，蒸食。

此方有补虚扶正、增强体质的功效。

（9）处方及制法：人参3克，大米60克。将人参盛砂锅内，加水文火慢炖20分钟，再将大米淘净加入，煮至粥稠，放入蜂蜜（或白糖）适量调味后食用。也可将人参碾成参粉，待粥沸后加入搅匀服食。

此方有补气血、健脾胃的功效，尤适合消化功能较差的老人。经常服食，对心肌营养不良、冠状动脉硬化及心绞痛、心律失常等病症有良好的防治效果。

（10）处方及制法：人参3克，葡萄3克，共浸入烧酒中浸1宿，清晨涂手心，摩擦腰脊。

此方能助膂力强壮。

（11）处方及制法：茯苓、莲肉、薏苡仁、山药、扁豆、炒麦芽、柿霜各适量，共研为末，加白糖、粳米粉各适量蒸

糕晒干，不拘时食用。可常服。

此方有养生扶元、健脾胃、补虚损、生肌肉的功效。

（12）处方及制法：冬虫夏草9克，沙参15克，鲜紫河车（胎盘）1个。将紫河车洗净去血，与冬虫夏草、沙参共加水炖熟，食用。

此方有养阴、益气、补肾的功效，能提高人体免疫功能，加速身体康复。

（13）处方及制法：人参20克，莲子肉20克，茯苓20克，薏苡仁20克，山药20克，芡实20克，粳米粉700克，糯米粉300克，蜂蜜100克，白糖120克。将人参、莲子肉、茯苓、薏苡仁、山药、芡实共研为细粉，与糯米粉、粳米粉和匀；蜂蜜、白糖用水熬化，倒入米粉中，搅拌均匀，置笼上蒸熟，切成糕条，上火烘干，待凉，放瓷器中收贮，每日清晨食数条。

此方无偏寒偏热之弊，非常适合老年人食用，久服可滋养脾胃，补助元阳、健体延年。

体虚

证见慢性腹泻、咳嗽。

处方及制法：干山药50克（或鲜山药100克）、大米100克，同煮成粥服食。常服有益。

此方还适用于慢性肾炎。

老年体虚

（1）处方及制法：黑芝麻25克，粳米200克。将黑芝

麻捣碎，同粳米共煮成粥服食。

此方有健脑乌发的功效。

（2）处方及制法：木耳（黑白均可）5克，粳米50克，砂糖适量，共煮成粥服食。

（3）处方及制法：豆腐150克，金鱼250克，鲜姜数片。将豆腐切块；火锅内加入清水烧开，放入鲜姜片与鱼同煮，加作料调味，再入豆腐块，以文火煮30分钟后食用。

此方有补虚降脂的功效，还适用于糖尿病、高血脂症。

（4）处方及制法：黑木耳15～30克，大枣20～30个，水煎30分钟，饮服。

此方有补中活血、通便的功效，还适用于痔疮。

（5）处方及制法：鸡肉、玉米面、蛋清各适量。将鸡肉切丝，加蛋清拌匀，与玉米面一起放入锅中，加水小火慢慢煮熟食用。

此方有补虚健脾的功效。

（6）处方及制法：老鸭1只，粳米、大葱、生姜各适量。将老鸭去毛及内脏，切成小块，用砂锅煎5～6小时，分数次取汁，再加入粳米和大葱、生姜煮粥服食。

此方有滋阴养胃、利水消肿的功效。

（7）处方及制法：阿胶30克，糯米100克，红糖50克。将糯米煮粥，即将熟时加入捣碎的阿胶和红糖，边煮边搅，煮2～3分钟后服食。

此方有养血和胃的功效。

（8）处方及制法：冬虫夏草粉5克，粳米（或糯米、小米均可）适量，冰糖适量。将粳米（或糯米、小米）煮粥，粥将熟时调入冬虫夏草粉，煮至米烂汤稠，加入冰糖调匀，早、晚餐食用。

此方有补肺益肾、止咳平喘的功效。

(9) 处方及制法：嫩鸭1只（1.5公斤左右），冬虫夏草20克，绍兴酒10克，大葱6克，生姜2克，食盐2克，肉汤1.25公斤，味精少许。将鸭去毛及内脏，洗尽血水捞出，用竹筷在鸭胸腹戳小孔，每孔插入洗净去根虫草1条，仰放碗内，加作料及肉汤，上笼蒸3小时，捡去生姜、大葱，加精盐、味精后食用。

此方有镇静降压、降低血胆固醇、促进细胞代谢等功效，适用于老人高血压、高血脂、哮喘性支气管炎、肺气肿，是老年人祛病延年的佳品。

(10) 处方及制法：羊肉250克，鸡爪6只，荔枝干6枚，栗子肉150克。将羊肉切片，放入锅内爆炒出香味，加大葱、生姜等调料，水煮15分钟，把大葱、生姜捞出；另将鸡爪、荔枝干加水煮20分钟，再放入栗子肉和羊肉共煮40分钟后食用。

此方有温中、消渴、生津、清热的功效。

(11) 处方及制法：猪蹄2只，黄芪60克，木耳、香菇各适量，干红辣椒1只（切丝），黄酒、酱油、大葱、生姜、花椒各少许。将猪蹄洗净，与黄芪、花椒一同放在高压锅中炖煮，猪蹄熟烂后，汤备用；把拆骨的猪蹄趁尚温热时，放入油锅内煎炸，待皮起泡，皮色金黄时，捞出放入另一只铁锅内，加香菇、木耳、大葱、生姜、食糖、黄酒，并添入炖猪蹄、黄芪的原汤汁，小火慢烧，待汤汁半干之后，放进辣椒丝，待汤汁大半收干时，盛起装盆食用。

此方有补中益气、滋肾填精、强筋壮骨、润肤通乳的功效，也适用于病后、手术后康复期患者用于食疗进补。

(12) 处方及制法：燕窝10克，粳米150克，同煮成粥

服食。

此方有滋阴、补肺、润燥的功效。

老年体虚

证见健忘、腹泻。

处方及制法：核桃仁 20 克，芡实 18 克，莲子 18 克，粳米 60 克，同煮成粥服食。

此方有健脾、补肾、健脑的功效，还适用于更年期综合征。

年老体虚

证见消化功能差。

处方及制法：将人参研成粉，每次用人参粉 3 克、粳米 100 克、冰糖 20 克共置砂锅中煮成稀饭作早餐食用。

老年体虚

证见营养不良，慢性腹泻。

处方及制法：菱角粉 20～30 克，白糖适量。将菱角粉用凉水打成糊状再煮成粥，加入白糖，调匀后服食。

此方有补脾益肾的功效。

老年体虚

证见咳嗽、腹泻、营养不良。

处方及制法：羊肉 500 克，当归 100 克，生姜 150 克。将羊肉剔去筋膜，放入沸水中汆去血水后，捞出晾凉，切成条；当归、生姜洗净后，顺切成片。羊肉、当归、生姜同放入砂锅内，加清水适量，武火烧沸，打去浮沫，改用文火炖 1 小时，至羊肉熟烂后食用。

此方有补虚劳、暖肾腰的功效，还可治妇女产后血虚头昏、产后贫血、腹中寒冷作痛、血枯经闭等症。

年老体虚

证见消瘦乏力、头晕目眩、须发早白、大便干燥。

处方及制法：黑芝麻 25 克，大米适量。将黑芝麻捣碎，与大米共煮粥食用。

此方有补肝肾、润五脏、益气血、助精神的功效。

老年体弱，气虚浮肿

证见心慌气短、体弱自汗、慢性泄泻。

处方及制法：炙黄芪 30～60 克，党参 15～30 克，粳米 100 克。将黄芪、党参切成薄片，用冷水浸泡半小时，再蒸煮取汁，加入粳米和水适量，熬成粥服食。

此方有补元气、治虚损、健脾胃的功效。

年老、病后体虚

处方及制法：海参 50 克，猪瘦肉 100 克，老冬瓜 250 克。将海参水浸发透切开，猪瘦肉切碎，冬瓜刮去粗皮切成

方块，并用文火慢煮，加葱末、胡椒粉、精盐、味精调味后食用。

此方有益肾养血、润燥清热的功效，常食能滋补阴阳、强壮身体。

体虚怕冷

处方及制法：北芪 25 克，党参 25 克，羊腿肉 500 克，黑枣 10 粒，生姜（切片）25 克。将羊腿肉切成五大块，放入沸水锅中焯一下，捞起用清水冲去浮沫，放入砂锅内，生姜片铺放在羊肉上；黑枣洗净去核，与北芪、党参同放入砂锅，加沸水 250 克，加盖隔水文火炖 3 小时，加精盐调味后食用。

此方有补气血、驱风寒、畅血流的功效。

体虚畏冷

处方及制法：黄芪 15 克，当归 10 克，熟地 10 克，升麻 12 克，水煎服，每日 1 剂，连服 1 周。

此方有益气养血的功效。

体虚怕冷，腰酸腿软，夜间小便多

处方及制法：羊肉 1000 克，熟附子 30 克，甘草 10 克，当归 10 克，作料适量，共同放入砂锅内文火焖熟后食用。

年老体虚易感冒

处方及制法：葱白 2 根，阿胶 10 克。将葱白水煎，待熟后入阿胶烊化，饮服。

此方有养血补血的功效。

体虚伤风感冒，表虚自汗

处方及制法：黄芪、白术、防风，按 3:2:1 的比例研成细粉，温开水送服，每日 6.6 克。

此方有扶正祛邪、补气散风的功效。

体虚多汗，营养不良

处方及制法：黄芪 10 克，乌骨鸡 250 克，料酒、味精、食盐、清汤各适量。将黄芪放入汤碗，加少量清水浸泡；乌骨鸡去内脏，洗净切块，加入料酒和水，烧开后加作料；将乌骨鸡连汤一起倒入浸黄芪的碗里，用盖子盖好，上笼蒸熟后服食。

体虚自汗，中气不足，慢性腹泻

处方及制法：生黄芪 30 克，粳米 100 克，红糖适量，陈皮米 1 克。将生黄芪浓煎后去渣取汁，加入粳米、红糖同煮粥，粥成后加陈皮米，稍煮后食用。

此方有升阳益气、止汗固表、健脾益胃、利水祛湿的功效，还适用于老年性浮肿、慢性肝炎、肾炎。

体虚盗汗，虚劳低热

处方及制法：鲜枸杞子 100 克，粳米 60 克，煮粥，粥成以咸豆豉佐餐，每日 2 次，经常食用。

此方能滋补肝肾、宣泄郁热而不伤阴。

身体虚弱、肾气不固尿频

（1）处方及制法：羊肺 1 具，羊肉适量，食盐少许。将羊肺洗净切块，与羊肉同炖，酌加食盐，分次服食。

（2）处方及制法：羊骨适量，陈皮 6 克，良姜 6 克，草果 2 个，生姜 30 克，食盐适量。将羊骨捶碎，加陈皮、良姜、草果、生姜、食盐和水适量，炖汤饮用。或用滤出的羊骨汤加糯米煮稀粥食用。

（3）处方及制法：乌鱼肉、兔肉各适量，炖汤食用。

（4）处方及制法：雄鸡肠适量，切碎炒菜食用。

（5）处方及制法：鸡内金 30 克，菟丝子 30 克，桑螵蛸 1.5 克，各炒出香味，分别研细后和匀，每日早晨用温米汤送服 6 克。

（6）处方及制法：核桃仁煨熟，每晚临睡前食 2 个。

（7）处方及制法：小茴香、食盐、糯米各适量。将小茴香加盐炒后研粉；糯米蒸熟后加茴香粉食用，每天食用 50 克左右的糯米团。

（8）处方及制法：猪肝、黑豆、糯米各适量。将猪肝洗净，与黑豆、糯米同煮熟食用。

体虚便秘

处方及制法：生地 30 克，玄参 30 克，麦冬 30 克，水煎服，每日 2 次。若一时无效，可酌情增大药量，效果颇佳。

虚弱、脾胃功能不良及便秘

处方及制法：茶叶 3 克，蜂蜜 3 毫升。将茶叶以开水冲泡 5 分钟，微温时冲蜂蜜，饭后饮。

此方有止渴养血、润肺益肾的功效。

诸虚面损

处方及制法：黄犍牛肉适量，白酒适量，山药（盐炒过）200 克，莲肉（去芯，盐炒，筛去盐）200 克，白茯苓 200 克，小茴香（炒）200 克，大枣适量。将黄犍牛肉去筋膜切片，水洗数遍，浸 1 夜，次日再洗 3 遍，水清为度，而后放入坛内，用好白酒浸泡，再以黄泥封固，文火煮 1 昼夜，取出（黄色为佳，焦黑无用），焙干为末，备用；山药、莲肉、白茯苓、小茴香共为末，每 250 克牛肉加入山药末 500 克，以大枣蒸熟去皮捣和，丸梧桐子大小。每次空腹酒下 50 粒，每日 3 次。

体虚头晕

处方及制法：女贞子 15 克，水煎服。

此方还适用于慢性肝炎。

体虚肝肾不足引起的内障眼病

证见视瞻昏渺、云雾移睛、萤星满目、高风雀目、青盲、青风内障、圆翳内障早期、干涩昏花、头昏耳鸣、失眠多梦。

处方及制法：熟地 20 克，枸杞子 15 克，桑椹子 15 克，蒺藜 15 克，覆盆子 15 克，楮实子 15 克，女贞子 15 克，菟丝子 15 克，决明子 15 克，车前子 15 克，水煎服，每日 1 剂，或制成丸服。

年老体虚乏力

（1）处方及制法：黄精 15～20 克，山药 100～200 克，鸡块 500 克，共置盘中蒸熟，放入作料后食用。

此方可健脾补气。

（2）处方及制法：生黄芪 30 克，白茅根 30 克，肉苁蓉 20 克，西瓜皮 60 克，共水煎，取汁 200 毫升，加糖适量，饮服。

此方有补气清热的功效。

体虚乏力，筋骨酸软

处方及制法：牛肉 100 克，大米 250 克，五香粉、食盐各少许。将牛肉切薄片，与大米同煮粥，同时加五香粉、食盐，粥熟后食用。可常食。

此方可大补元气。

体虚乏力，神经衰弱

处方及制法：鲜蛤蚧 2 条（去皮及内脏）、天麻 10 克，炖鸡（或猪瘦肉）服用。

体虚乏力，贫血

处方及制法：猪排骨 1000 克，香菜 100 克。将猪排骨放入清水中炖熟，去掉骨头，肉置于盘内，倒入适量排骨汤，撒少许葱花，晾凉成冻，撒上香菜食用。

此方有益气补中的功效。

体虚乏力，心悸气短

处方及制法：人参 1 支，杜仲 30 克，浸入白酒 500 克中，15 天后即可服用，每次 1 盅，每日 1～2 次。

体虚，贫血气短

处方及制法：芡实 60 克，大枣 10 个，花生仁 30 克，红糖适量，煎汤服食。

体虚贫血，头晕失眠

处方及制法：何首乌 15 克，活鲤鱼 1 条。将何首乌水

煎 1 小时，去渣，用何首乌汤煨鲤鱼服食。

此方还可治高脂血症。

体虚贫血，神经衰弱

(1) 处方及制法：枸杞子 12 克，黄精 12 克，水煎服，每日 1 剂。

(2) 处方及制法：枸杞子适量，鸡蛋（或鸭蛋、猪脑、鸽子）适量、白糖（或食盐）适量。枸杞子同鸡蛋（或鸭蛋、猪脑、鸽子）清蒸，熟后加白糖（或食盐）食用。

体虚贫血，脾胃虚弱

处方及制法：芡实 60 克，大枣 10 个，花生 30 克，红糖适量，共煮熟后饮服。

此方有调补脾胃、益气养血的功效。

体虚贫血，肾虚遗尿

处方及制法：枸杞子 30 克，南枣 6～8 个，鸡蛋 2 个，同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，食蛋饮汤，每日服用 1 次。

此方还可治视力减退。

虚寒型慢性气管炎

处方及制法：甜杏仁 100 克，紫菀 100 克，炙麻黄 30 克，苏子 60 克，蜂蜜 500 克，红糖 300 克。将杏仁、紫菀、

麻黄、苏子加水浸泡 1 小时，再用中火烧开后，改用文火煎半小时，滤出头汁约大半碗；再加冷水 1 大碗，煎二汁，约煎 20 分钟，滤出药汁约半碗，去渣；把头汁、二汁、蜂蜜、红糖一同放入锅内，加盖，不让水蒸气进入，用旺火隔水蒸 2 小时，去火冷却装瓶备用。每次取 1 汤匙，以开水冲服，每日 2 次，2 个月为 1 疗程。

此方能温寒化痰、顺气舒胸、利心肺、通二便，对预防肺癌、支气管癌有一定作用。

虚劳咳嗽，痰喘

处方及制法：饴糖 60 克，豆浆 1 碗，煮化顿服。

体虚久咳、便秘

处方及制法：大米 50 克，鲜豆浆 500 克，白糖少许。将大米洗净，与鲜豆浆同煮成粥，加白糖调味，每日早、晚餐温热服食。有良效。

虚寒久咳，风寒咳嗽

处方及制法：鲜生姜 3～5 片，核桃仁、红糖各适量，共拌匀，每日分 3 次服下。疗效明显。

体虚，虚劳咳嗽，虚热口渴

处方及制法：银耳 30 克，大枣 15 个，红糖适量。将银

耳、大枣洗净泡开，加红糖及水500毫升，用文火煮稠，分数次食用。常食有效。

虚劳咳嗽，腰膝酸痛

(1) 处方及制法：冬虫夏草100～200克，白酒（或黄酒）1000克（分为两瓶）。将冬虫夏草分别泡入两瓶酒中，半月后可先取1瓶饮服，每晚临睡前饮服1小杯；一瓶酒饮完后再加酒继续浸泡，可反复浸泡十多次。

(2) 处方及制法：冬虫夏草25～50克，鸭子1只。将冬虫夏草纳入鸭腹内，蒸熟（或炖熟）后食用。

(3) 处方及制法：冬虫夏草3～4枚，大米适量，共加水煮粥1碗，每日早晨食用。

虚劳咳嗽，虚烦失眠

处方及制法：银耳30克，桂圆肉15克，白糖适量。将银耳加水浸透，洗去杂质，加桂圆肉、白糖和水500毫升，以文火煨烂，分次服用。常食有效。

此方有益心肺、补气血、安定心神的功效。

虚劳咳嗽，贫血

处方及制法：阿胶250克，黄酒350克，砂糖（或冰糖）250克。将阿胶敲碎放入陶瓷瓶中，加入黄酒，浸泡1～2天，然后放入砂糖（或冰糖），加清水250克，置锅内隔水蒸炖，用筷子搅和，待全部溶化后，冷却备用。每次取

1 汤匙，开水送服，每日 1～2 次。

虚寒性咳喘

处方及制法：白芥子净末 30 克，元胡 30 克，甘遂 15 克，细辛 15 克，麝香 1.5 克，生姜汁适量。将白芥子净末、元胡、甘遂、细辛共研为细末，入麝香，用生姜汁调制成药饼，在夏日三伏时，涂肺俞、百劳、膏肓等穴，10 日涂 1 次。

五脏虚损咳嗽

(1) 处方及制法：紫河车 1 个，水煎服。

可兼服人参养荣丸加阿胶炖服。

(2) 处方及制法：灵芝 15 克，山茄根 25 克，煲粉肠 30 克，服食。

久虚咳喘咯血

处方及制法：蛤蚧粉 50 克，白及粉 100 克，混匀，备用。每次服 15 克，每日早、晚各 1 次，连服 1 个月。

年老体虚，久咳不止

处方及制法：银耳 50 克，鸡蛋 2 个，白糖适量。将银耳先放入水中煮约 20 分钟，再打入鸡蛋，鸡蛋熟后出锅，加入白糖，饮服。

此方有润肺补虚的功效。

体虚久喘，肺痨

处方及制法：老鸭（选取肉白而骨乌者）1只，冬虫夏草5～20枚。将鸭除去内脏，冬虫夏草放入鸭腹腔，先用大火煮开，再用小火煨炖，炖烂后除去冬虫夏草，放入调料，食肉饮汤。

虚劳骨蒸，脾虚白带

处方及制法：羊肉500克，淮山药50克，生姜15克，葱白30克，胡椒6克，黄酒20克，食盐3克。将羊肉剔去筋膜，洗净，略划几刀，入沸水锅内汆去血水；生姜、葱白洗净后拍破；淮山药用水闷透后，切成薄片。羊肉与山药片共放入锅内，加入清水适量，投入生姜、大葱、胡椒、黄酒，用武火烧沸后，打去浮沫，移小火上炖至酥烂，捞出羊肉晾凉后切片，装于碗中，再将原汤中生姜、大葱除去，略加调味，连同淮山药一同倒入羊肉碗中食用。

此方有补脾益肾、温中暖下的功效，还适用于小儿营养不良症。

体虚浮肿

处方及制法：茯苓1000克，米粉1000克，白糖1000克。将茯苓蒸熟捣烂，再取米粉、白糖兑水拌成糊状，在平锅上刷油，分次在锅内摊开，经文火烤成薄饼食用。

此方久食可治心悸气短、体虚浮肿。

虚性高血压

(1) 处方及制法：芹菜 300 克，淡菜 30 克，猪瘦肉 30～40 克。以清水煮猪瘦肉，熟后放入芹菜、淡菜，加食盐少许，等芹菜熟后加味精适量食用。

(2) 处方及制法：海参 30 克，粳米 60 克。将海参浸透，剖洗干净，同米煮粥，空腹食用。

病后体虚

(1) 处方及制法：干香菇 25 克，水豆腐 400 克，鲜竹笋 60 克，豆油、香油、味精、精盐、胡椒粉、葱花、淀粉各适量。将香菇洗净，用温水浸发，去蒂切成丝；锅置火上，下豆油烧热，投入竹笋丝略炒盛出，将浸香菇水和清水适量倒入锅内煮开，投入香菇丝、笋丝、豆腐丁，煮沸，加精盐、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，起锅后淋上香油，佐餐食用。

此方有益胃健脾、补虚损的功效，还适用于高血压、高脂血、贫血、缺钙等症。

(2) 处方及制法：桂圆肉 20 克，党参 30 克，乳鸽肉 1 只，同入砂锅中加水炖食。

注意：感冒或发热以及咳痰黄粘者忌用。

(3) 处方及制法：黄芪 60 克，母鸡 1 只，共炖，熟后加作料适量，食肉饮汤。

病后体虚消瘦，营养不良

处方及制法：鲜草莓果榨汁，加入等量米酒拌匀，每日早、晚各饮用 30～60 克。

病后体虚，四肢软弱无力

处方及制法：黄精 30 克，猪瘦肉 30 克，加水炖熟，饮汤食肉和黄精。

病后体虚

证见营养不良、多汗。

处方及制法：乌骨鸡 1 只，党参 15 克，黄芪 15 克，黄酒、白酒各适量。将党参、黄芪置钵中，入少量清水浸泡；乌骨鸡去内脏，洗净切块，加白酒、黄酒倒入钵中，用盖盖好，上笼蒸熟食用。

此方大补元气、健脾养血、补肺益肾，还适用于妇女崩漏、月经不调、慢性肾炎等各种虚损症。

病后虚弱，心烦不眠

处方及制法：猪心 1 只、灵芝 15 克，作料适量。将猪心去杂质，洗净，同灵芝一起加作料炖熟后食用。

此方还适用于心血不足、惊悸、冠心病等症。

病后体虚

证见食欲不振、浮肿。

处方及制法：鸭肉（去骨）250克，老姜10克，粳米100克，共煮（煲）成粥，加精盐适量食用。

病后体虚

证见少食、便溏、泄泻。

处方及制法：莲米100克，糯米（或粳米）500克，白糖适量。将莲米去芯，放入高压锅（或铝锅）内，加水适量，煮至烂熟，停火，起锅，放入盆中，揉成莲米泥；粳米（或糯米）淘洗干净与莲米泥拌匀，置搪瓷盆内，加水适量，上笼用武火蒸20分钟，熟后起锅，用洁净纱布压平，切成5厘米见方的块，撒上白糖后食用。

此方有健脾益胃的功效。

病后虚劳体弱，毛发枯脱

处方及制法：取秋后野外之肥大田鼠，剥去皮，去爪、尾和内脏，然后加入食盐、五香粉、桂皮等调味品，在缸内腌制10～15天，取出晾晒而成。食时将鼠肉干放在饭上蒸熟，每日食1只，连服1个月便可见效。

此方有补气补虚、壮筋健肤润发的功效。

病后体虚

证见贫血、自汗、盗汗。

处方及制法：老雄鸭1只、冬虫夏草25克。将雄鸭去毛皮、肠杂，冬虫夏草放于鸭腹内，加水适量，放瓦锅内隔水炖熟，调味服食。

此方可补虚损、益精气、止咳喘，还可治糖尿病、阳痿、遗精。

病后体虚

证见心悸怔忡、心烦不眠、神经衰弱。

处方及制法：大枣、白莲子、桂圆肉（也可用荔枝肉代替）、白糖各适量（用量视服用人员多少及个人喜好而定）。将莲子用清水洗净后，水浸泡发1～2小时，以其变得柔软易煮为度，然后连同水一起倒入锅内；再将大枣洗净放入锅内，同莲子一起煮沸（枣内如生虫，须去核洗净大枣，以保持汤味鲜美）。待沸后放入洗净的桂圆肉（该品只用水漂1次即可，不宜重洗），加水再煮。桂圆肉质软汤浓时，加入白糖，用文火煎熬5分钟，待白糖完全溶化后即成，温热服用。

此方老少皆宜，以冬季服用最佳。

病后虚弱，心血不足，心烦不眠，惊悸

处方及制法：猪心1个，灵芝15克。将猪心去杂，洗净，与灵芝共加作料适量炖煮，待猪心熟后食用。

此方有安神补心的功效，还适用于冠心病。

病后体虚，血虚

处方及制法：当归 15 克，生地黄 15 克，羊肉 250 克，干姜 10 克，酱油、食油、白糖、黄酒各适量。将羊肉洗净，切块，放入砂锅中，加入当归、生地黄、干姜及作料，再加清水适量，用武火烧沸，改用文火炖熬至熟，加味精少许，食肉饮汤。

此方有益气补虚、温中暖下的功效，还适用于产后虚弱。

病后体虚气虚，脾肾两亏

证见倦怠、纳差、自汗、腰酸、耳鸣。

处方及制法：红参 6 克，枸杞子 15 克，莲子肉 15 克，冰糖 50 克。将红参、枸杞子、莲肉放在钵内加冷开水浸发，再把冰糖投入，并放在锅中隔水蒸炖一个半小时。炖好后首剂喝汤，然后把剩下的渣再放冰糖 30 克如前炖 1 小时，再饮汤并连同药物一同服食。

大病初愈，体质虚弱

处方及制法：鸽子 1 只，党参 15 克，山药 15 克，大枣 15 克，枸杞子 15 克，同炖食。

久病体虚

（1）处方及制法：生栗子 500 克，白糖 250 克。将栗子

加水煮 30 分钟，待冷后去皮，再隔水蒸 30 分钟，趁热放入锅或盆中加入白糖捣拌成泥，以啤酒瓶盖为模，将栗泥填压成饼状后食用，每次 1 片，每日 3 次。

此方有养胃、补肾、强筋、止血的功效，还可治小儿筋骨不健、创伤、鼻出血、便血。

（2）处方及制法：人参 5～9 克，隔水炖服，每隔 1～2 日服 1 次。

久病体虚，消瘦

处方及制法：羊肉 250 克，羊肝 250 克，地骨皮 12 克，陈皮 10 克，神曲 10 克，菜油、大葱、生姜、豆豉、精盐、白糖、黄酒、味精各适量。将羊肉洗净，切成丝；羊肝洗净，切丝，用芡粉拌匀，备用；地骨皮、陈皮、神曲放锅内加水适量，煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成稠液备用；锅烧热，加入菜油，烧热，放入大葱、生姜，倒入羊肉、羊肝爆炒至熟，烹入药液、大葱、豆豉、食盐、白糖、黄酒，勾芡收汁加味精食用。

此方有补气养血的功效。

久病体虚

证见疲倦乏力、身体消瘦、关节酸痛、颜面浮肿。

处方及制法：鳝鱼 150 克（或用鳝鱼丝 100 克），党参 6 克，当归 6 克，火腿 15 克，香油、黄酒、姜丝、葱段、食盐、胡椒、淀粉、味精各适量。将鳝鱼去头、骨、内脏，洗净切丝，备用；党参、当归装入纱布袋内扎口，备用；火

腿切丝。把药袋、鳝鱼丝、火腿丝放入锅内，加水适量，煎煮1小时后，去药袋，加入备好的作料焖10分钟，再加生粉勾芡，浇上香油即可，温热服食。

此方可补气活血、强筋健骨，是保健佳品。

久病虚损

处方及制法：母鸡1只，人参5～10克，陈皮10克，砂仁3克。将母鸡宰杀后去毛和肠杂洗净，人参、陈皮、砂仁放入鸡肚腔内，用绳扎好，盛入砂锅内，加水适量，文火慢炖至肉熟汤浓，饮汤食肉。

此方能大补气血，对各种贫血症，如营养不良性贫血、白细胞减少症、失血所致的贫血以及某些造血机能不足的血液病有良好的食疗效果。

久病气虚，年老体弱

处方及制法：香菇15克（洗净），冬瓜500克（切小块），共入锅内加水煮汤，放食盐、葱白各少许调味后食用。

此方有补脾益胃、益肝利水、降脂防癌的功效，适用于高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病及水肿等症，效果令人满意。

久病体虚，气血不足

处方及制法：人参10克，没下过蛋的母鸡1只，共在砂锅中炖烂后食用。

此方对产后虚弱、各种贫血亦有良好的辅助疗效。

久病虚衰，气血双亏

处方及制法：母鸡1只（约2公斤重），粳米60克。将母鸡宰杀洗净后，煎煮鸡汁，以原汁鸡汤分次同粳米煮粥。先用旺火烧沸，再改用文火煮至粥熟即可。每年入冬即食，早、晚餐温热服食。

注意：体质壮实的老人，以及伤风感冒或生病发烧期间不宜服食。

体虚多病

处方及制法：大米100克，大枣30克，山药50克，白糖适量。将大米、大枣共煮粥；山药蒸熟捣烂，同白糖一起加入粥内搅匀服食。

此方有健脾补肺、滋肾益精、强身健体的功效，被称为“长寿粥”。

虚劳体弱

处方及制法：山药500克，芡实250克，粳米500克，韭菜末60～90克。将山药蒸熟去皮；芡实煮熟，去壳，捣为末；山药、芡实、粳米共文火煮粥，粥成时加入韭菜末，再烧滚二三沸即可，空腹食用。

此方有益气强志、壮元阳、止泄精的功效。

元气亏虚

处方及制法：人参切成薄片，每次取5克放在有盖的瓷杯中，加适量水浸泡3小时左右，然后置锅中隔水蒸炖半小时，早饭前半小时服用。

体虚消瘦，营养不良

处方及制法：草莓500克，米酒500克。将草莓洗净榨汁，兑入米酒，制成草莓酒，每次饮2酒盅，每日早、晚各1次。常服有效。

体虚瘦弱，失眠健忘

处方及制法：桂圆肉500克，蒸熟后随意服用。

虚劳羸瘦，心肾不足

证见腰膝酸软、心悸、怔忡。

处方及制法：羊舌150克，羊肾200克，蘑菇150克，面粉1500克，食盐、胡椒粉、味精各适量。将面粉加水适量合成面块，擀薄，切成面条；羊舌、羊肾洗净，除去血水，切成片；蘑菇洗净，切成两半。将羊杂片放入锅内，加水适量，放入蘑菇、生姜，置旺火上烧沸，移文火上炖熟，下入面条，放入食盐，面条熟时放入味精、胡椒粉等调味后食用。

此方有补心益肾的功效。

体虚气弱

证见怕冷、心悸、失眠、乏力、食纳不振、便溏。

处方及制法：党参 20 克，大枣 20 克，糯米 250 克，白糖 50 克。将党参、大枣放锅内，加水泡发，然后煎煮 30 分钟左右，捞出党参、大枣，药液备用。将糯米淘洗干净，加水适量煮熟，盛碗中后倒扣于盘中，再把切成小段的党参、大枣摆在糯米饭面上，将药液加白糖煎成浓汁倒在参枣饭上即可食用。

若以人参代党参则更佳，用量 3～5 克；若再加黄芪 10 克～15 克，则为参芪枣饭，补气御寒作用更强。

年老血亏，体弱气虚

处方及制法：兔肉 250 克，淀粉 100 克，山药粉 100 克，料酒、食盐、味精各适量。将兔肉切成小方块，用调料腌渍；淀粉、山药粉混合后以水调成干粉糊；将兔肉块裹干粉糊投入六至七成熟的油中，炸至呈金黄色捞出食用。

体弱虚亏，气阴不足

证见失眠健忘、多梦心悸。

处方及制法：银耳 3 克，鸡汤适量，食盐少许。将银耳置砂锅内，煮半小时后兑入鸡汤，再煮 10 分钟左右，放盐调味，即可服用。

体虚衰弱，气血双亏

处方及制法：党参 15 克，黄芪 15 克，当归 10 克，枣仁 10 克，甘草 10 克，丹参 12 克，桂枝 5 克，共放入清水中浸泡 1 小时，捞出加水 1000 毫升，煎汁去渣，入麦片 60 克、桂圆肉 20 克，大枣 5 个，共煮后服食。

此方有健脾养心、益气补心的功效。

虚损衰弱

处方及制法：黄精 30 克，粳米 50 克，同煮作粥，每日早、晚食用。

此方可治疗虚损，令人强健、耐老、延寿。

老人虚弱，腰酸脚软

处方及制法：风干栗子 7 个，细嚼咽下。每日早、晚各 1 次。

体虚瘦弱，失眠健忘，惊悸怔忡

（1）处方及制法：桂圆肉 500 克，放在米饭上蒸熟，随意食用。

（2）处方及制法；桂圆肉 200 克，60 度高粱白酒 400 克，将桂圆肉放入细口瓶中，加入白酒，密封瓶口，每日振摇 1 次，15 天后即可饮用。每次服用 10～20 毫升，每日 2 次。

体虚劳损

证见食少、乏力、自汗、眩晕、腰痛、贫血、营养不良。

处方及制法：人参 20 克，枸杞子 150 克，大枣 200 克，熟地黄 100 克，冰糖 200 克，白酒 5000 毫升。将人参、熟地黄切片，同枸杞子、大枣、冰糖共入坛内，倒入白酒，加盖密闭，每 3 日振摇 1 次，浸泡 15～20 日即可饮用，每次饮服 10～20 毫升，每日早、晚各 1 次。

虚劳体弱，寒疝腹痛

处方及制法：羊肉 500 克，当归 90 克，鲜生姜 150 克。将羊肉、当归、生姜洗净切碎；当归、生姜先煎沸半小时，去渣取汤，与羊肉放调味品烧汤食用，一日三餐。

此方还可治产后腹痛、血枯闭经等症。

精血亏损，体质虚弱

证见性机能减退、尿频。

处方及制法：海参适量，大米（或糯米）60 克。先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂，加大米煮为稀粥服食。

此方有补肾益精、养血的功效。

精气虚寒，阳痿膝弱

处方及制法：仙茅根 100 克，白酒 1 公斤，黄酒适量。将鲜茅根用清水洗净后切成豆粒大小，在黑豆水中浸 1 宿后取出，用黄酒拌匀润透，九蒸九晒，再浸入白酒内，经 5～7 日后即可饮用，每次饮 50 毫升，每日 2 次。

此方有温补肾阳、壮筋骨的功效。

身体虚弱，阳气不足，疲乏无力畏寒

（1）处方及制法：红参在火上烘软，切成薄片，每次取 3～5 克，放在小瓷碗内，加水大半碗，隔水蒸炖后饮服，每日 1～2 次。

（2）处方及制法：党参（或太子参）15～30 克，黄芪 15～30 克，大枣 10～15 个，煎汤饮服。

虚劳精衰，精血两亏

证见腰膝酸痛、畏寒无力、遗尿滑精、眩晕耳聋。

处方及制法：鹿茸 10 克（切片），山药 30 克，好白酒 500 克。将鹿茸、山药置于净瓶中，用白酒浸泡，瓶口密封，7 日后开封，每次空腹饮 1～2 杯，每日 3 次。

此方有补肾阳、益精血、强筋骨的功效。

久虚成劳，精血耗损

证见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精。

处方及制法：水发海参 90 克，冬笋片 15 克，水发冬菇 5 克，熟火腿末 3 克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱段、

姜片、猪油、鸡汤各适量。将海参、冬菇、冬笋各切薄片，备用。油锅烧热后加入大葱、生姜炝锅，倒入鸡汤，加入海参、冬菇、冬笋、精盐、料酒、味精同煮，煮沸后捞出大葱、生姜，倒入火腿末，撒入胡椒粉，搅匀后服食。

此方有补肾益精、养血润燥的功效，还适用于咳嗽便秘、高血压症、血管硬化。

虚损亏劳，肢倦无力，饮食不香

处方及制法：黄鳝 500 克，党参 15 克，炖服。

此方有健脾益气、养血利湿的功效。

虚损劳伤，肾气虚衰

证见阳痿、遗精、早泄。

处方及制法：鹿鞭 10 克，狗鞭 10 克，牛鞭 10 克，枸杞子 30 克，羊肉 100 克，鸡肉 50 克，花椒、老生姜、料酒、味精、猪油、食盐各适量。将鹿鞭、牛鞭加水发胀，去净表皮（夏天泡 3～4 天，冬天泡 6～7 天，每天换水）。把泡好的鹿鞭、牛鞭顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂 30 分钟。将狗鞭用油砂炒酥，再用温水浸泡约 30 分钟，刷洗洁净。羊肉洗净，放入沸水锅内汆去血水，捞入凉水中漂洗备用。将鹿鞭、牛鞭、狗鞭、羊肉同放入铝锅内，加清水烧开，打去浮沫；放入花椒、老生姜、料酒、母鸡肉，再烧沸后，改用文火煨炖。至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再置火上，将枸杞子放入汤内，继续煨炖，至鹿鞭、牛鞭、狗鞭酥烂时，将三鞭、羊肉捞出，

三鞭均切成3厘米长的条，羊肉切片，鸡肉切块，同装在碗内，加味精、食盐、猪油调味即成，食肉饮汤。既可佐餐，也可单食。

此方有暖肾壮阳、益精补髓的功效。

虚损劳伤，肾精衰损

证见腰膝冷痛酸软、阳痿、滑精、精冷。

处方及制法：牛鞭50克，牛肉150克，枸杞子25克，菟丝子15克，料酒、食盐、大葱、生姜各适量。将牛鞭浸泡，洗净，顺尿道切成两块（鲜牛鞭要去掉油筋），然后切成3厘米长的节；牛肉切块；菟丝子、枸杞子洗干净，备用。牛鞭、牛肉、菟丝子、枸杞子、生姜、大葱、料酒放入锅内，加入清汤，置武火上烧开，打去浮沫，放入食盐，炖烂即成。食用时加入味精，食牛鞭、牛肉，饮汤。

此方有补肾壮阳、益精髓的功效。

虚劳羸弱，血虚阴亏

证见四肢倦怠、肌肉消瘦、食减神疲、心烦内热，或潮热盗汗、消渴等症。

处方及制法：母乌鸡1只，生地黄250克，饴糖250克。将乌鸡宰杀，去毛与内脏，洗净；生地黄洗净，切成细条，与饴糖拌合均匀，纳入鸡腹内，紧缚，放入盆中；将盆置饭甑或蒸笼中蒸熟，取出，分7次服用，食肉饮汁，每晚临睡前服1次，勿放盐。常食有良效。

体质虚弱，精血不足

证见头晕、心悸、失眠多梦、目视不明、食欲不振、四肢倦怠、筋骨不健。

处方及制法：人参 30 克，黄精 30 克，当归 30 克，白术 30 克，天冬 30 克，苍术 20 克，松子仁 20 克，大黑豆 100 克，枸杞子 60 克，桂圆肉 60 克，切成薄片或捣成粗颗粒，放入小瓦坛内，倒进白酒 2000 毫升，坛口封严，隔 3 日振摇 1 次，15 日后启封饮用，每次适量，每日 2 次。

平素偏于精血不足、脾胃不健无明显症状者，亦可常服。

体质虚弱，气虚乏力，血虚面黄

证见神经衰弱、耳目失聪、腰膝酸软疼痛、失眠多梦，心悸健忘。

处方及制法：黄芪 60 克，茯神 60 克，大枣 100 克，肉桂 20 克，熟地黄 30 克，当归 30 克，五味子 30 克，枣皮 30 克，枸杞子 30 克，龟板胶 30 克，白术 30 克，刺五加 30 克，共捣成粗末，放入陶瓷罐内，倒进米酒 2000 毫升，罐口封严，不时振摇，10 日后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日 2 次。

体质虚弱，精血不足，阴亏气弱

证见须发早白、疲倦乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣。

处方及制法：生地黄 120 克，熟地黄 120 克，何首乌

120 克，天冬 100 克，枸杞子 100 克，牛膝 80 克，人参 30 克，共切成薄片，放入小瓦坛内，倒入黄酒 2000 毫升，封严，隔 3 日摇匀 1 次，浸泡 14 日后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日早、晚各 1 次。

年老体弱，五脏虚衰

证见食欲不振、慢性腹泻、心慌气短、失眠健忘、性机能减退。

处方及制法：人参末 3 克（或党参末 15 克），冰糖适量，粳米 100 克，共入砂锅煮粥，粥熟后作早餐空腹食用。

注意：凡属阴虚火旺体质或身体壮实的中、老年人以及炎热夏季不宜服食。

体虚，五劳七伤

处方及制法：枸杞子 20 克，仙茅 15 克，大枣 15 克，水煎服，每日 1 剂。

体虚

证见羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸痛、阳痿、早泄。

处方及制法：人参 5 克，黄芪 5 克，白术 3 克，芡实 5 克，枸杞子 5 克，肉桂 3 克，白芍 3 克，仙茅 3 克，泽泻 3 克，当归 3 克，熟地黄 3 克，肉苁蓉 3 克，益智仁 3 克，淮山药 3 克，远志 3 克，菟丝子 3 克，怀牛膝 3 克，淫羊藿 3

克，鲜鹿肉250克，鹿骨适量，生姜3克，大葱、胡椒面、精盐各适量。将鹿肉除去筋膜，洗净，入沸水汆一下，捞出切成3厘米见方小块；鹿骨拍破备用；人参、黄芪、白术、芡实、枸杞子、肉桂、白芍、仙茅、泽泻、当归、熟地黄、肉苁蓉、益智仁、淮山药、远志、菟丝子、怀牛膝、淫羊藿用布袋装好，扎好袋口；将鹿肉、鹿骨放入大铝锅内，再放入药袋和大葱、生姜、胡椒面、食盐，加水适量，武火烧沸，打去泡沫，改用文火煨炖2—3小时，待鹿肉稀烂后食用。

此方有填精补肾、大补元阳的功效。

说明：若无鲜鹿肉，也可用干鹿肉、鹿尾代替。

附：滋补健身祛病药酒药膏方

桃花酒

处方及制法：鲜桃花200克，白芷30克，白酒500克，同装入瓶中，密闭，1个月后开封，饮用或用以擦面，坚持数月。

此酒能使面部皮肤白细红润。

桂花酒

处方及制法：桂花500克，白酒500克。将桂花洗净，除去杂质，置于白酒中，拌匀后密封于酒坛之中，浸泡15天后开封饮用。

此酒有化痰散瘀之功。

桂圆酒

处方及制法：桂圆肉200克，60度高粱白酒400克。将桂圆肉放入一细口瓶中，加入白酒，密封瓶口，每日振摇1次，15天后开封服用。根据个人酒量，每次服用10～20毫升，每日2次。

山楂桂圆酒

处方及制法：山楂片 250 克，桂圆肉 250 克，大枣 30 克，红糖 30 克，米酒 1 公斤。将鲜山楂用沸水浸烫片刻，取出切为薄片，再晒干备用；然后同桂圆肉、大枣、红糖共浸泡于米酒中，容器口密封，每天摇动 1 次，10 天后开封服用。每晚睡前服 30～60 毫升。

此酒有健脾益胃、养血补心、舒筋活络的功效，对劳累过度引起的全身酸软无力或肌肉关节疼痛、头晕眼花及老人腰酸腿痛等有较好疗效。

青梅酒

处方及制法：青梅 30 克，黄酒 100 毫升，共装入容器中，隔水蒸炖 20 分钟即成。每次口服 10～30 毫升。

此酒有健胃止泻的功效，可辅助治疗食欲不振、慢性腹泻、蛔虫性腹痛等症。

桑椹酒

处方及制法：鲜桑椹 5000 克，糯米 3000 克，酒曲适量。将桑椹捣烂取汁煮开，糯米煮成半熟沥干，与桑椹液拌合，蒸熟后拌入酒曲，装入坛内盖好，放入盛有稻草的箱子里发酵，待味甜可口时，取出服用。每次服 4 汤匙，用开水冲服。

此酒有补肝肾、明耳目、抗衰老等功效，可治头晕、耳鸣、眼花等肝肾不足之症，对于用脑过度而失眠的人也大有

裨益。

核桃酒

处方及制法：核桃仁 50 克，白酒 500 克。将核桃仁除去皮与杂质，捣碎，放入酒坛中，再将白酒倒入，拌匀，密封，隔天摇动 1 次，浸泡 15 天后过滤即成，每服 15 克，每日 3 次。

此酒有补肾养血、止喘纳气的功效，适用于肾虚喘咳、腰痛脚软、阳痿、遗精、大便燥结等症。

板栗酒

处方及制法：板栗 500 克，白酒 1500 毫升。将板栗洗净，逐个切口，放入白酒中浸泡，容器口密封，7 天后即可开封饮用。每次性交前饮服 10～30 毫升。

此酒有滋补心脾、补肾壮阳的作用，适用于中老年阳痿、遗精早泄、精神不振等症。长期饮用，可使脾肾俱健，阳事常盛不衰。

黑豆酒

处方及制法：黑豆 125 克，高粱酒 500 毫升。将黑豆炒至焦黑，趁热投入酒中，浸泡 3 天后开封饮用，每天服 30 毫升，服完为止。

此酒可治风湿痹痛。

蜂蜜养生酒

处方及制法：蜂蜜与水按1∶2的比例，混合，然后加3%红曲，混匀，装在洁净的小口坛瓮或瓶中，用纸封口，约经6周发酵后，即可隔水加温约70°C（有烫手感），即能达到杀菌目的，封存在瓶中，经沉淀就可以饮用。若投入桂花、梅花、玫瑰花共发酵，酒味更美。

如果将所需要的中草药煎熬成2%的药汁，酿成蜂蜜药酒，则具有特殊的医疗功效。

童子鳜鱼酒

处方及制法：小活鳜鱼500克，洗净后放入1000克白酒中，加盖封固，1个月后饮用，每日2小盅，连用2个月为1疗程。

此酒有活血舒筋、驱风除湿、补虚助力、通利筋骨的功能，对感受深秋风寒引起的慢性关节炎患者有一定疗效。

红颜酒

处方及制法：核桃仁120克，大枣120克，甜杏仁30克，白蜜1000毫升，酥油70毫升，酒1000毫升，共浸，15天后启封服用。

此酒有祛斑美容的功效。

蚂蚁酒

处方及制法：取夏季收集、晾干之黄蚂蚁 20 克，浸入装有白酒 500 毫升的容器中，2 个月后过滤饮用，每日 15～20 毫升。

此酒有补肾益气、促进新陈代谢、增强机体免疫功能和抗衰老的功效，可预防和治疗多种慢性疾患，如阳痿、病后脱发、再障贫血等。实践证明，经常饮用蚂蚁酒的人精力充沛、自感身体轻松有力，而且很少闹病。

韭菜子酒

处方及制法：韭菜子 100 克，米酒（或高粱酒）500 毫升。将韭菜子研碎，浸入酒中，密封静置，7 天后开封饮用，每次 10 毫升，饭后服，每日早、午、晚各 1 次。

此酒有补肾助阳、固精止遗的作用，适用于阳痿、遗精、早泄、腰膝冷痛等症。老人经常饮用此酒，可收延年益寿之功。

注意：阴虚火旺者不宜服用。

薏苡仁酒

处方及制法：取薏苡仁适量，粉碎后在冷水中浸泡 20 小时，沥干，蒸煮 1～2 小时，加入曲种，在 55°C 温度下，糖化 15～20 小时，随后冷却到 30°C，加入乳酸及酵母，在 15～25°C 条件下发酵 20 天，压滤除渣，即可饮用。

此酒有消除风湿痛、强筋骨、健肠胃和预防癌症的作

用。

五味子酒

处方及制法：五味子 50 克，白酒 500 毫升。将五味子洗净，装于瓶中，加入白酒，封紧瓶口，每天摇动 1 次，2 周后启封饮用，每次 3 毫升，每日 3 次。

此酒有镇静安神、收敛的功效，对神经官能症所致的失眠、头晕、心悸、健忘、乏力等症状有较好的治疗效果。

仙茅酒

处方及制法：仙茅 60 克，白酒 500 毫升。将仙茅加工粉碎，置入净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置子阴凉干燥处，每日摇动数下，7 日后开封饮用，每次 15 毫升，每日早、晚各 1 次。

此酒有补肾阳、壮筋骨、除寒湿的功效，适用子阳痿、精冷、小便失禁、心腹冷痛、腰脚冷痹等症，对老年内有湿痰、外现阳虚诸症者，尤为适宜。长期饮用，可强身健体、壮阳回春。

注意：阴虚火旺者不宜饮用。

地黄酒

处方及制法：生地黄 6 克，益母草 10 克，黄酒 200 毫升。将黄酒倒入瓷杯中，再加生地黄、益母草，隔水加热蒸炖 20 分钟，每次温饮 50 毫升，每日 2 次。

此酒有活血去瘀、收缩子宫的作用，可治疗瘀血性产后出血症。

首乌酒

处方及制法：首乌100克，白酒500毫升。将首乌择去杂质，切成小块，盛入玻璃瓶中，加进白酒，封好瓶口，每隔1～2天摇动1次，15天后即可开封饮用，每次10～15毫升，饭后服。

此酒有滋补肝肾、敛精气的功效，可治疗白发、贫血、便秘、白带、瘰疬等症。

黄精酒

处方及制法：黄精200克，米三花酒1000毫升。将黄精装入瓶中，倒入米三花酒，密封，浸泡1个星期后饮用。

此酒有强壮身体、益精补血、健腰壮阳的功效。

刺五加酒

处方及制法：刺五加生药200克，黄酒1000毫升。将刺五加生药放瓶中，加入黄酒，浸泡10日后饮用，每次温服15～30克，每日1次。

此酒常服可使中老年人身体强壮、颜色润泽、须发不白。

佛手酒

处方及制法：将佛手洗净，用清水浸透后先切成片，再切成小方块，晾干放入瓶内，以1:3（佛手:白酒）的量加入白酒，封口浸泡，每隔几天摇动1次，10天后开封，滤去药渣即成。每次口服3～5毫升，1日2～3次。

此酒有温胃健脾、疏肝理气的功效，可治胃有虚寒、腹部冷痛的慢性胃炎，如药方中加入元胡15克，解痉止痛的效果更佳。

锁阳酒

处方及制法：锁阳30克，白酒500毫升。将锁阳浸泡于白酒中，密封静置，7天后弃药渣，饮用，每次15～20毫升，每日早、晚各1次。

此酒有益精壮阳、养血强筋的功效，适用于肾虚阳痿、腰膝酸软无力、遗精滑精、精血不充等症，对肾阳虚衰致阳痿、兼精血不足至大便燥结者，最为适宜。长期饮用，可增强性欲。

淫羊藿酒

处方及制法：淫羊藿200克，白酒2000毫升。将淫羊藿切碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡7日后启封饮用，每次20～30毫升，每日早、晚各服1次。

此酒有补肾壮阳、强筋健骨的功效，适用于肾阳虚弱，证见阳痿、面白神疲，肢冷畏寒、腰膝酸痛、健忘以及风湿

痹痛等，凡肾阳虚、性功能低下及风寒湿邪侵袭人体所致的各种痹证患者，饮用均有极好疗效。

注意：阴虚火旺者不宜服。

枸杞酒

处方及制法：干枸杞子 200 克，白酒 300～400 毫升。将枸杞子洗净，用刀或剪破碎，放入细口瓶内，加入白酒，瓶口密封，每日振摇 1 次，浸泡 7 日后启封饮用。每日晚餐或临睡前饮 10～20 毫升，也可饮 50 毫升，但不宜多饮。不适宜饮酒的患者，还可把定量的药酒加水放入铝锅中炖煮，至无酒味时再饮，同样具有疗效。

此酒有滋补肝肾的功效，可治眼花、目涩、迎风流泪、视物不清、头晕、腰酸软等症。

乌蛇酒

处方及制法：乌蛇肉适量，白酒 500 毫升。将乌蛇肉浸入白酒中，浸泡 15 天后饮服，每次 10 毫升，每天 1～2 次，常服。

此酒可治风湿痹痛。

蛤蚧定喘酒

处方及制法：蛤蚧 1 对，白酒 1000 毫升。将蛤蚧去头、足、鳞，切成小块后浸于酒中，密封，置阴凉处，经常摇动，30 天后即可启封饮服，每次 20 毫升，每日 2 次。

此酒具有补肺益肾、纳气定喘的功效，适用于久病体虚的慢性虚劳咳喘、动则喘甚、咳嗽少气、阳痿、慢性支气管炎属肾阳虚证者。

注意：风寒及湿热性咳嗽者忌服。

海马酒

处方及制法：海马 50 克，白酒 500 毫升。将海马焙干研末，与白酒同置容器中，密封浸泡，2 日后即可开封饮用，每次 10～15 毫升，每日 1～2 次。

此酒有补肾壮阳、调气活血的功效，适用于老年性欲减退、阳痿、男子不育、腰腿痛及跌打损伤等症。凡由肾阳虚引起的性机能减退诸证，饮此酒有极好的疗效。若长期饮用，可使气血调合、肾阳旺盛、性功能不衰。

注意：孕妇及阴虚火旺者忌服。

冬虫夏草酒

处方及制法：冬虫夏草 100 克，大枣 100 克，米酒 500 毫升。将冬虫夏草、大枣入容器中，加入米酒，加盖密封，1 个月后开封饮用，每次 15～20 毫升，每日 1～2 次。

此酒有补虚损、益肾精的功效，常饮可提高免疫机能，增强抗病能力，减少感冒等常见病的发生。

人参酒

（1）处方及制法：白人参 20～30 克（红参减半），白

酒 500 毫升。将人参切碎装入细口玻璃瓶或瓷器罐内，加入白酒，瓶（罐）口密封，每隔 1～2 天振摇 1 次，15 天后可开封饮用，每次 10～20 毫升，晚饭后服。

此酒有补元气、生津液的功效，可治神经衰弱、失眠、疲倦、心悸、阳痿等症。

（2）处方及制法：人参 50～100 克，白酒 500 毫升。将人参切片，浸泡于白酒中，容器加盖密封，15 天后开封饮用，每次 15～20 毫升，每日 1 次。

此酒有健脾益气、滋补强身的功效，适用于病后、老年体质虚弱、中气不足、四肢无力、脾胃功能减退、记忆力差等症。

归元仙酒

处方及制法：当归 30 克，大元眼 30 克，好白酒 500 毫升。将当归、大元眼放入玻璃瓶中，加入白酒，瓶口密封，15 天后开封饮服，每次 30～50 毫升，每日 1 次。

此酒有养血活血的功效，适用于体虚血瘀。

愈风酒

处方及制法：陈海蛇 500 克，大豆 200 克，嫩桑枝 200 克，松针 200 克，陈酒 500 毫升，共放入瓷坛内，封口，15 天后启封饮服，每次 30～50 毫升，每日 1 次。

此酒有祛风散寒、活血的功效，适用于老年腰腿关节疼痛。

养元长寿酒

处方与制法：乌鬃蛇 12 条，虾（大如人小指）100 只，花姬蛙 36 只。将乌鬃蛇除净内脏，用 12 岁以下健康男童小便浸泡 10 天（每天换 1 次尿），取出后用炭火烘；虾用清水煮熟后除去头、足，放入用姜汁、米酒各 1 碗混合的姜汁酒里，浸透后捞出晒干或烘干，留下姜汁酒，待两天再将虾浸透后捞出晒干或烘干，共十浸十晒（烘）。花姬蛙抹干净。以上 3 种经炮制后共浸入米酒（或高粱酒）2500 毫升中，瓶口密封，100 天后启封饮服，每次 25～50 克，每日 2 次。每天饮多少药酒再补回等量的米酒（或高粱酒），共饮 1 年。第 2 年按方另浸或提前预浸连服。

羊肾酒

处方及制法：羊肾 1 对，沙菀子 60 克，桂圆肉 60 克，淫羊藿 60 克，仙茅 60 克，玉米 60 克。将羊肾去筋膜，切碎，沙菀子、桂圆肉、淫羊藿、仙茅、玉米共研末，同放瓶中，加入 1000～2000 毫升白酒，瓶口密封，浸泡 7 天后启封，按个人酒量大小适量服用。

此酒有温肾助阳、强筋壮骨的功效，适用于肾阳不足、宫冷精寒、腰膝酸软及年老足痿等症。

麻雀酒

（1）处方及制法：麻雀 3 只，菟丝子 15 克，肉苁蓉 30 克，黄酒（或米酒）1000 毫升。将麻雀去毛及内脏，肉从

蓉切片，同菟丝子、黄酒（或米酒）共放于容器中，瓶口密封，7～15天后开封饮用，每次5～10毫升，每日2次。

此酒有补肾壮阳、益气固本的功效，适用于阳痿、早泄、遗精、尿频、夜尿多、腰膝酸软等症。

(2) 处方及制法：麻雀12只，当归30克、菟丝子30克，枸杞子30克，桂圆肉30克，茯苓15克，白酒2000毫升。将麻雀去毛及内脏，洗净，置炭火上烘干至有香味，同当归、菟丝子、枸杞子、桂圆肉、茯苓、白酒共置于容器中，瓶口密封，3个月后开封饮用，每次15～30毫升，每日早、晚各1次。

此酒阴阳双补，标本同治，若经常饮用，可使肾精充盈、性机能旺盛。

雪莲虫草酒

处方及制法：雪莲花100克，冬虫夏草50克，白酒1600毫升。将雪莲花切碎，与冬虫夏草、白酒共放入容器中，瓶口密封，浸泡15日后开封饮服，每次15毫升，每日早、晚各1次。

此酒有补虚壮阳的功效，适用于性欲减退或阳痿，证见阴茎萎弱不起，临房举而不坚或临房不举。中老年人若长期饮用此酒，可使肾阳充实，性机能不衰。

鹿茸虫草酒

处方及制法：鹿茸20克，冬虫夏草90克，高粱酒1500毫升。将鹿茸，冬虫夏草共切片，同高粱酒共置容器

中，瓶口密封，10 天后开封过滤即可饮服，每次 20～30 毫升，每日 1 次。药渣晒干研为末，每次冲服 3 克。

此酒有温肾壮阳、益精养血的功效，适用于中老年肾阳虚衰、精血亏损所致的腰膝酸软无力、畏寒肢冷、阳痿等症。中老年体虚及肾阳不足者，饮此酒可使肾中阴阳平衡，肺肾阴血充盈，自可达到延年益寿和强身健体的目的。

注意：阴虚者不宜饮用。

回春酒

处方及制法：鲜桑枝 100 克，大豆 100 克，生薏苡仁 100 克，金银花 100 克，五加皮 100 克，木瓜 100 克，蚕砂 100 克，川黄柏 50 克，松子仁 50 克，好白酒、白蜜各适量，共置容器中，瓶口密封，15 天后启封饮服，每次 30～50 毫升，每日 1 次。

此酒有通经活络的功效，适用于年老关节活动不灵、双膝沉重、关节红肿等。

健步酒

处方及制法：生羊肠 20 克，桂圆肉 20 克，沙苑蒺藜 20 克，生薏苡仁 20 克，仙灵脾 20 克，真仙茅 20 克，好白酒 500 毫升，共置于玻璃瓶中，密封瓶口，15 天后启封饮服，每次 30～50 毫升，每日 1 次。

此酒有祛湿健脾的功效，适用于年老双膝沉重疼痛。

春寿酒

处方及制法：天冬、麦冬、熟地、生地、山药、莲肉、大枣各等份，浸泡于谷酒中，每次服 50 毫升。

此酒能安神志、益阴精、黑须发，延年益寿。

五加酒

处方及制法：五加根、地榆、远志各等量，同白酒共置于容器中，密封，于水锅中煮约 1 日．澄清后饮服，每次温服 1 小杯。

此酒有健骨、益智、聪耳明目的功效，适用于老年体弱、腰膝无力、头晕目眩、健忘失眠等症。

枸杞地黄酒

处方及制法：甘菊花 1000 克，生地黄 500 克，当归 250 克，枸杞子 250 克、大米 750 克，酒曲适量。将甘菊花、当归、生地黄、枸杞子入锅中，加水煮汁，用纱布过滤，备用；大米煮半熟，沥干水，与煎汁混合蒸熟，待冷后，拌入酒曲，再一起装入瓦坛中，四周用棉花或稻草保温发酵，直到有甜味便可服用，每次 15～30 毫升，开水冲服，每日 2 次。

此酒有养肝肾、利头目、抗早衰的功效，适用于治疗肝肾不足引起的头痛、头晕、耳鸣目眩、手足震颤等症。

养血健身酒

处方及制法：熟地 60 克，枸杞子 30 克，制首乌 40 克，沉香 0.8 克，米酒 1500 毫升，共置于容器内，瓶口密封，10 天后开封饮用，每次 30 毫升左右，每日 2 次。服完后可再加米酒 500 毫升，浸 15 天后服用。

此酒有养血补髓、强身壮体的功效，适用于精血不足的脱发、健忘、眩晕、心悸、面黄、乏力、腰膝酸软等症。

三土酒

处方及制法：三七 15 克，土鳖虫 15 克，白酒 250 毫升。将三七打碎，土鳖虫在瓦上焙干捣烂，同放入玻璃瓶中，加入白酒，瓶口密封，5～7 天后开封饮用，每次 5～10 毫升，饭后服，每日 2～3 次。

此酒有活血去瘀止痛的功效，可治跌打损伤、软组织挫伤。

定风酒

处方及制法：天冬 50 克，麦冬 25 克，生地 25 克，熟地 25 克，川芎 25 克，牛膝 25 克，秦艽 25 克，五加皮 25 克，桂枝 15 克，白酒 10000 毫升，白蜂蜜 500 克，红糖 500 克，陈米醋 500 克。将天冬、麦冬、生地、熟地、川芎、牛膝、秦艽、五加皮、桂枝共装入纱布袋里扎紧备用；白酒置于瓷瓶内，再放入白蜂蜜、红糖、陈米醋拌匀，然后放入药包，用豆腐皮封口，压上大砖，隔水煮 3 小时，取出

埋在土中，一周后可饮用。饮用量根据个人酒量适度掌握。

此酒有滋养肝肾、补血熄风、强筋壮骨的功效，适用于年老热盛伤阴所致肢体麻木、关节疼痛、下肢软弱无力等症。

制作过程中可根据各人情况减半量用，但所用的瓷瓶要大一点，以免酒煮沸后溢出。

八宝酒

处方及制法：糯米白酒 2500 毫升，冰糖 500 克，枸杞子 50 克，黄芪 50 克，党参 50 克，麦冬 50 克，甘草 15 克，毒蛇胆 10 个，老猫骨（棒骨）250 克，生姜 50 克。将黄芪、党参切成段，甘草切成大片，生姜用刀拍松，猫骨烘至半干；把冰糖、枸杞子、黄芪、党参、麦冬、甘草、毒蛇胆、老猫骨、生姜放入小口玻璃瓶内，注入糯米白酒，加盖密封，存放 1 年，即可开封饮用。

此酒有祛风、除湿、止咳、活络、强身的功效。

坐骨神经痛酒

处方及制法：炙草乌 20 克，制川乌 20 克，山甲珠 20 克，牛膝 20 克，当归 30 克，骨碎补 30 克，杜仲 30 克，红花 30 克，黄精 30 克，金毛狗 30 克，黄芪 30 克，桂枝 30 克，防风 30 克，三七 30 克，共放入 5000 毫升白酒中密封浸泡，3 天后开封饮服，每次 1 盅，热服。

此酒适用于肾虚劳损型坐骨神经痛。

风湿病酒

（1）处方及制法：黄芪 18 克，防风 18 克，威灵仙 30 克，鹿衔草 31 克，桂枝 15 克，白芍 15 克，白酒 1000 毫升，共入瓶，瓶口密封，15 天后开封饮用，每次 10～15 毫升，每日 1 次，睡前服。

注意：孕妇忌服。

（2）处方及制法：当归 18 克，羌活 12 克，独活 15 克，老鹳草 31 克，细辛 6 克，桂枝 15 克，生地 31 克，白酒 1000 毫升，共入瓶，瓶口密封，15 天后开封饮用，每次 10～15 毫升，每日早、晚各 1 次。

随证加减运用：若疼痛剧烈，痛有定处，加乳香 10 克、没药 10 克；如关节冷痛，得温则舒，加制川乌 10 克，制草乌 10 克；若病程较长、肢体麻木，加络石藤 20 克、乌梢蛇 20 克。

注意：孕妇忌服，关节红肿热痛者禁用。

舒筋活血酒

处方及制法：透骨草 15 克，独活 15 克，红花 15 克，急性子 15 克，乳香 15 克，骨碎补 15 克，追地风 25 克，川椒 25 克，制首乌 25 克，白酒 1000 毫升，共装入瓶中，密封浸泡 30 天即可。治疗时，将药酒涂擦患部后，再用湿毛巾热敷，毛巾冷后取下，再涂药，再热敷，反复数次，约半个小时即可，每日 1～2 次。

此酒有舒筋活血、消肿止痛的功效，适用于治疗四肢关节肿痛及扭挫伤、风寒湿痹等症。

桃仁红花酒

处方及制法：桃仁 25 克，红花 25 克，乳香 10 克，桂枝 10 克，续断 15 克，骨碎补 15 克，当归 15 克，三七 10 克，黄连 10 克，甘草 6 克，白酒 1000 毫升。将上药去杂质，切成片，放入瓷瓶内，加入酒，密封好瓶口，每隔 1～2 天摇动 1 次，两周后即可饮用，每次 5～10 毫升，每日早晚各 1 次。

此酒有活血去瘀、止痛等功效，可治疗跌打损伤、扭伤、挫伤等症。

桑枝酒

处方及制法：炒桑枝 100 克，当归 60 克，菊花 60 克，五加皮 60 克，苍术 30 克，地龙 30 克，丝瓜络 15 克，炮附子 10 克，川牛膝 25 克，夜交藤 30 克，木瓜 12 克，木通 10 克，黄酒 2500 毫升，同置于罐内，罐口密封，10 天后把黄酒分出，将药焙干，研末，装入胶囊，每粒 0.3 克，每次取 3 粒，用酒 15～20 毫升送服，以微微呈醉为度，上半身瘫痪饭后服，下半身瘫痪饭前服，每日 3 次，2 个月为 1 疗程。

此方治疗肢体活动不便效果好。

补肾壮腰酒

处方及制法：党参 12 克，杜仲 12 克，菟丝子 10 克，

川断 12 克，当归 12 克，核桃仁 12 克，生地 10 克，熟地 10 克，补骨脂 9 克，降香 3 克，红花 6 克，桑寄生 12 克，白酒 1000 毫升。将上药同切细，与白酒共置于坛中，坛口加盖密封，半个月后开封饮用，每次 10～20 毫升，每日 1～2 次。

此酒有补益肾气、壮腰止痛的功效，适用于身体虚弱、肾气不足的老年性腰痛、腰酸、慢性腰肌劳损等症。

养生酒

处方及制法：当归（酒洗）37 克，桂圆肉 300 克，枸杞子 50 克，当菊花（去蒂）37 克，白酒浆 4200 毫升，滴烧酒 1800 毫升。将当归、桂圆肉、枸杞子、甘菊花共盛绢袋中，悬放坛中，入酒后封固，窨月余后饮服。

此酒有补心肾、和气血、益精髓、壮筋骨、安五脏、旺精神、润肌肤、驻颜色的功效。

长寿酒

处方及制法：防风 7 克，肉桂 7 克，白芍 7 克，枸杞子 7 克，玉竹 7 克，前胡 7 克，羌活 7 克，大枣 7 克，灵仙 7 克，杜仲 7 克，大茴 7 克，茯苓 7 克，牛膝 7 克，续断 7 克，沙参 7 克，陈皮 7 克，甘草 7 克，广香 7 克，木瓜 7 克，枣仁 7 克，熟地 7 克，秦艽 7 克，川芎 7 克，白糖 1000 克，白酒 1500 毫升，共置于坛中，坛口密封，3 昼夜后开封饮服，每次 1 小杯，每日 3 次。

抗癌酒

处方及制法：虻虫 30 克，全虫 30 克，蜈蚣 30 克，黄药子 300 克，60 度白酒 1500 毫升，共置于瓶（或坛）内，瓶（或坛）口密封，7 天后开封饮服，每次 15～30 毫升，每日 1～2 次。

此酒有化瘀散结、排毒通里的功效，主要用于治疗胃癌。

周公百岁酒

处方及制法：蜜炙箭芪 60 克，当归 36 克，茯神 60 克，党参 30 克，麦冬 30 克，茯苓 30 克，白术 30 克，熟地 36 克，生地 36 克，肉桂 18 克，五味子 24 克，枣皮 30 克，川芎 30 克，龟板胶 30 克，羌活 24 克，防风 30 克，枸杞子 30 克，广皮 30 克，大枣 1000 克，冰糖 1000 克，高粱酒 10000 毫升，共置容器中，煮 1 炷香时，滤去药渣，将药酒装罐内密封，埋进土里 7 天，即可取出饮用。每日早、晚空腹饮用，每次 30 毫升。

此酒可滋补强壮、益气养血、祛病延年。治聋明目、黑发驻颜。

注意：须根据自己的酒量饮用，不可过量。

延年益寿酒

处方及制法：人参 9 克，太子参 15 克，杜仲 9 克，熟地 9 克，玉竹 9 克，川芎 6 克，防风 6 克，前胡 9 克，牛膝

9克，灵仙15克，羌活30克，枣仁30克，白芍12克，茯苓18克，肉桂9克，秦艽9克，川断6克，陈皮6克，酸枣仁15克，木瓜9克，沙参15克，枸杞子15克，巴戟天18克，白酒2000毫升，冰糖30克，凉白开500毫升，共浸入陶瓷坛内，坛口密封，两个月后开封饮用，每次15毫升，每日3次。

此酒有强身健脑、增强性欲、增进食欲、益寿延年的功效，主治遗精健忘、失眠多梦、腰膝酸软、月经不调等症。

固本酒

处方及制法：人参38克，甘州枸杞子38克，天门冬（去芯）38克，麦门冬（去芯）38克，生地黄38克，熟地黄38克，好烧酒6000毫升，共放入瓶中，瓶口密封，春秋半月，夏7日，冬21日，开封取出去渣，空腹每次饮2盏。

注意：此酒纯为滋补之剂，脾胃虚弱者慎用。

肤美酒

处方及制法：人参6克，银耳9克，当归6克，熟地6克，何首乌9克，枸杞子9克，黄酒1500毫升，共置容器中，容器口封固，1周后开封饮用，每次15毫升，每日早、晚各1次。

常饮此酒有延年益寿、延缓皮肤衰老的功效，并能使皮肤红润光泽，富有美感。

萝卜蜜膏

处方及制法：红皮白心萝卜1000克，明矾10克、蜂蜜100克。将萝卜洗净，用擦刮刀擦成细丝，以洁净纱布绞汁；把萝卜汁放在锅内，先用大火，后以小火煎煮，至较粘稠时加入明矾（以水溶化），调匀后再加入蜂蜜，至沸去火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，空腹时食用，每日3次。

此膏经常服用对急慢性支气管炎、感冒引起的燥咳有防治作用。

银耳膏

处方及制法：银耳5克，蛋清、蜂蜜各适量。将银耳洗净浸泡发透后，摘去蒂头、择去杂质，用手将银耳分成片状，加水煎沸，继以小火再煎2～3小时，待银耳烂熟为止；取蛋清，兑入少许水，搅匀，放锅中，加蜂蜜和水少许，用小火浓缩成膏，1次服1匙，每日2次。

此膏经常服用对急慢性支气管炎、感冒引起的燥咳有防治作用。

秋梨蜜膏

处方及制法：鸭梨1500克，生姜250克，蜂蜜适量。将鸭梨、生姜分别切碎，取汁，备用；放梨汁于锅中，小火煎至稠粘如膏，加入一倍量的蜂蜜及姜汁，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用，每次1汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。

此膏经常服用对急慢性支气管炎、感冒引起的燥咳有防治作用。

核桃五味子膏

处方及制法：核桃 8 个，五味子 2～3 克，蜂蜜适量。将核桃去壳取仁，五味子洗净，同蜂蜜共捣成糊食用。

此方有补肺益气止咳喘的功效。

核桃膏

处方及制法：大豆 300 克，白及 10 克，核桃仁 10 个，大米适量。将大豆、白及炒熟研成粉末；核桃仁放锅内，加入开水，浸泡 5 分钟；然后将核桃仁与泡过一夜的大米混在一起，用擀面杖将其擀碎，放入磁盆中，加入 5～6 杯水，经过充分浸泡后，用纱布过滤，将滤好的汁倒入锅内，加入 3 杯水，再把磨成末的大豆、白及粉放入锅内，加上白糖，煮成糊状，每日食用。

说明：此膏梅兰芳经常食用。

健脑膏

处方及制法：核桃仁 1000 克，桂圆肉 500 克，蜂蜜 2000 克。将核桃仁捣碎，蜂蜜煮沸，与桂圆肉共置罐中拌匀备用，每次服 30 克，每日 2 次。

二冬膏

处方及制法：天冬 500 克，麦冬 500 克，共洗净，加水煎煮 3 次，第 1 次 3 小时，第 2、3 次各 2 小时，合并煎汤，过滤，滤液浓缩成密度 1.21～1.25（80°C～85°C 热测）的清膏。每 100 克清膏加炼蜜 50 克，混匀即可，每次取 10～15 克，白开水调服，每日 2 次。

此膏经常服用对急慢性支气管炎、感冒引起的燥咳有防治作用。

金髓煎膏

处方及制法：枸杞子（取红熟者）适量，浸入酒中，蜡纸封固 2 个月后，取出研烂绞汁，同酒汁入瓦罐中，文火熬成膏如饴状，每日早、晚各服 1 匙。

此膏连服百日后可身轻气壮。

枸杞桂圆膏

处方及制法：枸杞子 500 克，桂圆肉 500 克，用文火在砂锅中慢慢煎熬，煮至桂圆肉无味，方去渣，然后用慢火熬成膏，瓷罐收贮备用。每次 1 匙，用开水冲服，每日 1 次。

此膏适用于肝肾阴虚者。

[General Information]
书名=中老年虚证补益调治良方
作者=李谦等编
页数=302
SS号=10461701
出版日期=1998年11月第1版