

男女补肾强身 秘诀

刘天野 编著



217.1
60

哈尔滨出版社

责任编辑:关 力

封面设计:滕保安

承 印 厂:哈尔滨新路印刷厂

出版发行:哈尔滨出版社

787×1092 毫米 1/32 开本 8 印张 180 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7—80639—043—X/R·3 定价:9.80 元

前 言

肾为先天之本,生命之源,主宰五脏六腑,肾气之盛衰,标志着人的机体强弱。所以,科学补肾对人们的健康长寿尤为重要。

本人广泛搜集了国内已出版的有关益寿养生法、长寿之道、名人养生法、长寿健身功法、验方、食疗和药膳等方面的知识;同时,选编了曾在《老年报》上发表过的一些作品并汇集成册,以飨读者。这些知识简单易懂,科学适用;有利于人们延年益寿,对男女补肾健身大有益处。

编 者

1997年10月

目 录

一、强身补肾妙法	(1)
气功与性生活	(1)
壮阳固精法	(3)
壮肾阳、疗遗精、阳痿功法	(5)
壮腰健肾功	(8)
强壮功	(9)
内养保健气功操	(10)
九转还丹功	(12)
大力功治遗精	(13)
气功治疗遗精	(14)
提肾功	(15)
返还功与性功能衰退	(16)
采日精月华功	(17)
丹田贯气法	(19)
马步大力功	(20)
铁裆功	(21)
阳痿	(24)
(一)内服法	(24)
阳痿	(26)
阳痿(肾阳衰弱)	(29)
更年期综合症(肾阳虚)	(30)
阳痿(中气不足)	(30)

更年期综合症(肾阴虚)·····	(31)
(二)外治法·····	(32)
(三)中西医结合疗法·····	(32)
阳强·····	(33)
(一)内服法·····	(33)
(二)外治法·····	(36)
(三)中西医结合疗法·····	(36)
遗精·····	(37)
(一)内服法·····	(37)
(二)外治法·····	(39)
遗精·····	(40)
遗精早泄·····	(40)
遗精(湿热下注)·····	(41)
遗精(阴虚火旺)·····	(42)
遗精(肾气不固)·····	(42)
阳痿遗精·····	(43)
二、妇女调养气血方·····	(44)
滋血汤·····	(44)
当归地黄丸·····	(44)
补中汤·····	(45)
三才大补丸·····	(45)
延龄护宝丸·····	(46)
和肝归脾汤·····	(46)
千金止带丸·····	(47)
延胡索散·····	(48)
乌金丸·····	(48)

活血散·····	(49)
大安营煎·····	(49)
灵宝散·····	(50)
当归和血汤·····	(51)
调经膏·····	(51)
调经四味汤·····	(52)
三、食疗药膳强身祛病妙法·····	(54)
桃仁酱爆鸡益精血壮筋骨·····	(54)
核桃烧酒治肾虚腰痛·····	(55)
核桃猪肾治梦遗滑精·····	(55)
冬虫草炖甲鱼治阳痿·····	(55)
泥鳅枣汤治阳痿不举·····	(56)
雀卵羊肉汤治阳痿不举·····	(56)
白羊肾羹治阳痿·····	(56)
复元汤治肾虚·····	(57)
鳖肉治肝肾虚症·····	(57)
炖麻雀虾仁治肾阳不足·····	(58)
锁阳鸡治男子早泄·····	(58)
猪肝腰益肾补肝·····	(59)
煮爆动物睾丸补充男性激素·····	(59)
羊腰黑豆汤治房劳过度·····	(60)
羊骨粟米粥补虚养肾·····	(60)
猪脑汤止眩晕·····	(60)
核桃鸭子疗肾虚·····	(61)
蒸白果鸡蛋治遗精·····	(61)
荔枝树根猪肚治遗精·····	(62)

炸麻雀治早泄·····	(62)
海狗肾炖鸡疗诸虚百损·····	(62)
酿百合滋补益身·····	(63)
鸭汤补虚除热和脏腑·····	(63)
首乌煮鸡蛋治血虚体弱·····	(63)
黄酒炖乌鸡补肾阳虚·····	(64)
母鸡汤温中益气补精添髓·····	(64)
龟肉补肾虚腰痛·····	(65)
炖狗肉补病后体虚·····	(65)
焖羊腿治男子五癆七伤·····	(65)
桂元炖猫肉明目通络补肾·····	(66)
人参汤元补中气安心神·····	(66)
当归羊肉羹补心益疗血虚·····	(67)
虫草山药烧牛髓大补·····	(67)
鹿尾羊肉治肾阳亏损·····	(68)
母鸡滋补汤补气活血·····	(68)
水龙饺子补中益气·····	(69)
龙马童子鸡温肾益气·····	(69)
返老还童茶延年益寿·····	(70)
狗肉汤用于阳气虚衰·····	(70)
五香驴肉补气血安心神·····	(70)
强心益智汤·····	(71)
棉花籽煮鸡蛋温补肾虚·····	(71)
归参鳝鱼羹补气益血·····	(71)
莲子蛋滋润补身·····	(72)
豆腐鲜虾理虚补阳·····	(72)

党参烧蹄花大补元气·····	(72)
人参炖乌鸡补五脏六腑·····	(73)
苡蓉猪肝汤补男女肾虚·····	(74)
蒸鸽蛋配伍疗心肾两虚·····	(74)
炒鹌鹑补肾气壮腰膝·····	(74)
清蒸人参鸡大补元气·····	(75)
牛肉清汤有益久病体虚·····	(75)
五味子鸡补肾益肺·····	(76)
参枣糯米饭补气养胃·····	(76)
黄芪炖牛腰补中益气·····	(77)
鹿肾粥补肾强身·····	(77)
银耳汤滋阴润肺养胃补虚·····	(78)
炖冬虫鸡治阳痿·····	(78)
当归元鱼益阴补血·····	(78)
烫活虾治阳痿·····	(79)
斛苓参骨汤补阴清热·····	(79)
莲藕汤热饮补血理虚·····	(80)
栗子治老人腰腿酸痛·····	(80)
麻雀大米粥治阳痿·····	(80)
常吃麻雀蛋治肾虚阳痿·····	(81)
焙狗阴茎治阳痿不举·····	(81)
锁阳粥·····	(81)
白羊肾羹·····	(82)
煨麻雀·····	(82)
韭菜炒羊肝·····	(82)
双鞭壮阳汤·····	(83)

乌椹膏·····	(83)
乳蛋法·····	(84)
橘苹蜜汁·····	(84)
八宝肉·····	(84)
强补猪肝·····	(85)
香菇大虾·····	(85)
何首乌鲫鱼汤·····	(86)
苍蜜膏·····	(86)
人参炖鸡·····	(87)
磁石粥·····	(87)
海参羊肉汤·····	(88)
核桃仁炒韭菜·····	(88)
蒿雀肉·····	(89)
归参山药猪腰·····	(89)
韭菜子粥·····	(89)
鸡鸭肾猫耳绒汤·····	(90)
姜附烧狗肉·····	(90)
砂锅鱼头豆腐·····	(91)
红烧狗肉·····	(91)
干莲粉草汤·····	(92)
拌海参·····	(92)
牛肾粥·····	(93)
振痿猪腰·····	(93)
仙茅壮阳肾·····	(93)
亢痿桃杞蛹·····	(94)
枸杞羊肾粥·····	(94)

韭狗肾·····	(94)
麋角粥·····	(95)
壮阳鱼·····	(95)
肉苁蓉粥·····	(96)
雀卵丸·····	(96)
亢痿肉·····	(96)
虫草补虚肉·····	(97)
阳起石牛肾粥·····	(97)
羊肾鹌鹑蛋·····	(98)
煨羊肾·····	(98)
八宝肉·····	(98)
雀儿粥·····	(99)
白羊肾羹方·····	(99)
服食大豆·····	(100)
黑牛髓煎·····	(100)
乌鸡汤·····	(101)
乾隆八珍糕·····	(101)
羊骨粥·····	(102)
鲫鱼羹·····	(102)
慈禧八珍糕·····	(103)
良姜粥·····	(103)
芡实粥·····	(104)
羊肉草果粥·····	(104)
萝卜粥·····	(105)
桃仁粥·····	(105)
荆芥粥·····	(106)

三汁饮	(106)
补虚正气粥	(107)
参苓粥	(107)
雀儿药粥	(108)
白术猪肚粥	(109)
阿胶粥	(109)
葛粉羹	(110)
加味车前叶粥	(111)
苡仁苡薏粥	(111)
龙眼肉粥	(111)
苡仁粥	(112)
加味生地黄粥	(112)
锁阳粥	(113)
鹿角胶粥	(113)
梅花粥	(113)
鱼胶糯米粥	(114)
枸杞粥	(114)
熟地山药粥	(115)
羊肉粥	(115)
莲子粉粥	(115)
核桃仁粥	(116)
狗肉粥	(116)
山药鸡蛋黄粥	(117)
猪肚粥	(117)
燕窝粥	(118)
人参粥	(118)

荔枝粥	(118)
桂圆肉粥	(119)
生地粥	(119)
猪肾粥	(120)
羊肾粥	(120)
羊肝粥	(121)
苁蓉炖羊肾	(121)
当归羊肉羹	(122)
杞子炖羊脑	(122)
红枣炖羊心	(123)
枸杞炖羊肉	(123)
陈皮兔	(124)
参归炖猪心	(125)
八宝猪肚	(125)
黄精煲猪胰	(126)
黄精炖猪肉	(127)
鲤鱼汤	(127)
味补汤	(128)
复元汤	(128)
清炖参杞鸡	(129)
四、药酒补气强身法	(130)
补血顺气药酒	(130)
百益长春酒	(130)
太平春酒	(131)
乌须黑发药酒	(131)
造酒乌须方	(132)

宜男酒	(133)
养生酒	(133)
肉桂黄芪酒	(134)
聚宝酒	(134)
十全大补酒	(135)
健阳酒	(135)
清宫大补酒	(136)
固本退龄酒	(136)
一醉不老丹	(137)
补心酒	(137)
神仙延寿酒	(138)
精神药酒	(138)
黄精酒	(139)
滋阴百补药酒	(139)
五、谈食疗与滋补	(141)
谈中医食疗	(141)
长寿与饮食有节	(145)
老年人的合理膳食	(147)
男子汉的饮食	(148)
老年妇女的饮食与营养	(150)
中年妇女的饮食与营养	(151)
消除疲劳妙法	(152)
增加体力妙法	(158)
人体滋补妙法	(163)
妇女滋补妙法	(182)
老人滋补妙法	(188)

六、益寿养生法	(192)
防衰长寿法	(192)
乐观长寿法	(193)
调息养生法	(194)
延年益寿法	(196)
静坐养生长寿法	(197)
暖外肾保精法	(200)
梳头洗脚长生法	(200)
原地跑步强身法	(201)
古代寿星养生四法	(202)
延寿节食法	(203)
延年益寿饮食法	(207)
进补法	(209)
道家行气壮阳法	(210)
练功与“保精”	(212)
季节与养生	(213)
生命之宝——“负离子”	(214)
强身话药酒	(215)
酒极则乱 酒大伤身	(216)
素食与健康	(218)
七、名人长寿之道	(224)
彭祖长寿之道	(224)
陆游长寿要诀	(226)
郑板桥长寿要诀	(228)
埃及寿星养生法	(228)
沈钧儒健身要诀	(230)

爱因斯坦养生诀窍	(231)
海灯法师养生经	(232)
张赞臣养生之道	(232)
苏东坡养生法	(233)
华佗长寿经	(234)
四叟长寿法	(235)
武则天长寿四要诀	(235)
庄子养生法	(236)

一、强身补肾妙法

气功与性生活

“同房为练功之大忌”，学气功的人多以此为戒。

但诚如孙思邈所说：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。”

徐灵胎也认为“强制之，则反有害。则必有头眩目赤，身痒腰疼，遗泄偏坠等症，甚者或发痼疽，此强制之害也”。

万密斋在《养生四要》中也对古方士“心绝谷，必休妻，而后可以长生”的观点，进行了驳斥，认为这是不近人情，这是很有道理的。老子说：“天法道，道法自然，自然之道，乃长生之诀。”因此，在性的问题上，学气功的人与不练功的人都应当以“法自然”为则，并不存在要练功就必须禁止同房的事。有人以同房会使练气功的作用“前功尽弃”，因戒不了房事而放弃了继续学气功，或竟因此而无意于气功，这实在是一种误解。

一般人都把气功与房事对立起来，实际上两者并不绝对地排斥。气功功式很多，除了卧式、坐式、立式，也有边走边做的，甚至在同房时也仍然可以做。在同房时做气功，现在已很少有人去涉足，但古之养生学家，则对此十分重视，如抱朴子说：“长生之要，在其房中，上士知之，可以除病延年。其次不以

自伐。若年当少壮，而知还阴丹以补脑，采七益于长俗者，不服药物，不失一二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯以盛汤，羽苞之蓄火。”由此可见，古人把房中气功术是提到怎样的高度来认识的。气功是房中术的一个重要组成部分，但由于房中术掺杂了很多荒谬败俗的糟粕，加之我国是一个经历了很长封建社会历史的国家，特别是在理学盛行之后，“性”成为“正经人”讳谈的一个方面，养生学中有关房中术方面的内容，无人再去碰它。实际上，房中并不应该成为气功的禁区，把房中气功连同其他糟粕一古脑儿当作脏水倒掉，实在是有点不分青红皂白。

孙思邈论养生，说大要不外十，房室居其一，而气功又为房室内容之一，房中气功的目的是“闭固”，也就是做到不“交而即泄”。孙氏认为如能做到这一点，“则气力百倍，而智慧曰新。”同房时做气功，目的为了什么？孙氏对此明确指出：“然此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也，非苟欲强身力，幸女色，以纵情，意在补益以遗疾也。”但年轻人控制能力差，若与论房中之事，反而容易引其性兴奋，所以论房中气功同进行性教育一样，对象很重要，根据孙氏意见，认为“年至四十，须识房中之术”，“年未滿四十者，不足与论房中之事”。

在行房的时候做气功，目的是在“交不即泄”，孙氏认为“数交而一泻，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泻，则不得益”。这与目前日本人的研究相一致。

壮阳固精法

肾为生命之根本，藏精，主骨，生髓，司体内代谢平衡的功能。久习壮阳固精功者，肾气旺盛，精力充沛，步履轻灵，动作敏捷，并可治疗阳痿早泄。此功法如配合内养功与站桩功同练，则效果更佳。

1. 搓涌泉

盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交一线往返用力摩擦 20~30 次，然后左右手分别搓涌泉穴 81 次。搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

2. 摩肾俞

两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按从上向下、从外向里的方向做环形转动按摩，共转动 36 次（此为顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻，转动时要注意顺逆），如有肾虚、腰痛诸病者，可以增加转动次数，转动时意守命门。

3. 抖阴囊

两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100~200 次，换手再抖动 100~200 次，始做手法要轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100~200 次。

4. 疏任督

一手置会阴穴，另一手侧放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎 100 次左右，换手再摩擦 100 次左右。初练时

手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时要意守丹田，呼吸自然，勿急勿躁。

5. 提阳根

一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎（龟头外露），用力上、下、左、右各提拉 100 次，操作时放松意守部位，要做到勿思、勿念、勿守。

6. 壮神鞭

两手掌夹持阴茎（龟头外露）逐渐加力来回搓动 100～200 次，操作中不能憋气，如产生射精感时，一手持阴茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛（如忍大便状）用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重作 5、6 节则效果更佳。如无冲动感则更好，无须追求（如着意追求，则效果适反）随着功力的加深，冲动感就会自行消失（阴茎勃起而不冲动）。

7. 固精体

这一步功法是在前六节修习百回后，适可进行。具体方法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动（不要拔出阴茎）同时提肛收腹（方法同 5）并用意念控制精液射出，待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不会完全控制住，此属正常，三、五次后即可完全控制。有时会有液体溢出，这是分泌物，并非精液，不必介意。

性冲动是人体受高级神经中枢控制的一种复杂的条件反射，换言之，是可以意念加以控制的。本功法修习有素后，即可制约反射程度，而消除用精血外泄给身体带来不利影响。

几点要求：

①本功法练习不能操之过急。练功次数和力度要循序渐

进。

②不可随意改变意守部位。

③练功过程中要始终做到呼吸均匀，不憋不喘，心宁气静。

④练功前后勿饮凉茶冷水。

⑤作功时小腹不能坦露。

⑥饭后勿练，过度疲劳或心情不好时勿练，发热时勿练。

⑦初婚和未婚青年不可练习。

⑧此法不能用于避孕。

壮肾阳、疗遗精、阳痿功法

遗精，是指成年男子梦遗或滑遗频频；阳痿，是指成年男子阳事不举，或举而不坚，不能进行正常性生活。两者都伴有眩晕、乏力、心悸怔忡、健忘等症状。前者大多由于阴虚火旺或肾虚不固，少数由湿热下注所致；后者大多由于肾精亏损、命门头衰，亦有由思虑、惊恐、情志郁结所致。气功治疗遗精、阳痿有显著效果，而且有悠久历史，从《外台秘要·第十七、五劳六极七伤方十一首》一节引《养生方导引法》来看，其中所指七伤即属于遗精、阳痿等病。所指导引术有气功内容，如“闭目随气所在不息，少食裁通肠，服气为食”等等皆是。

1. 坐式内养功(主治阳痿)

跏趺坐或正坐(两脚自然分开，平行而垂直于地面，脚底踏实于地面，两手自然放大腿上)，全身放松，呼吸自然，按意守分以下几个步骤：

①意守丹田：排除杂念，两目微闭、内视丹田(肚脐内)，呼

气时将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰背相贴，吸气时再将丹田慢慢放松，稍停，如此反复 2~3 次，静守丹田。

②意守命门：意守丹田，脐部有跳动或发热感后，将丹田热感用意一直引向命门（与肚脐相对，在第二腰椎下），静守命门。

③意守会阴：意守命门，命门处有跳动或发热感后，将命门处的热感一直引向会阴（又称下丹田，在肛门与前阴之间），反复几次后，静守会阴。

④练精化气：守以上各窍，可出现举阳及射精感（守会阴时更易发生），有此感觉，即可练精化气，不必依次守究其余各窍。本法是先意守丹田，然后用意将龟头之气吸向会阴，由会阴提至尾闾，同时闭口咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意引气由尾闾上提，经夹背、玉枕，过泥丸，到达上丹田（两眼之间），守住片刻，连同口中津液，送于中丹田。如此 3 次，一般阴茎即可痿软，则在中丹田收功，否则仍可再作数次。

收功时，用意围绕丹田转圈，先从小到大（从内向外），从左向右上方转 36 圈，然后反过来从大到小（从外向里）、从右向左上方转 24 圈。

上法每天练 2~3 次，每次约 1 小时，一般在 2 日内见效。

2. 升阳法（主治阳痿）

姿势、呼吸如上坐式内养功，待入静后，意达命门，吸气时以意引气一直催向睾丸，再由睾丸返上来催向生殖器直达龟头，反复进行 36 次后仍静守命门。上法每天练 1~2 次，每次约 1 小时。

3. 卧式内养功（主治遗精）

自然仰卧于床上，枕略高，两目内视，闭口，舌抵上腭。入

静后呼气一口，将肛门一缩一提，同时小腹内收，吸气时，用意引气由尾闾沿肾脉上达脑后玉枕，用目往上一瞟，令气经头顶溜至印堂（两眉中间），稍停片刻再呼气，用意引同口内津液下沉丹田，此为一周，反复练习，此外，在肛门提气上行、直下下沉丹田前，还须手指脚趾稍稍用力往上勾，即脚趾向小腿方向翘，手指成半握拳形。至气沉丹田后，再恢复原来状态。

4. 固精法（治遗精早泄）

姿势、呼吸如上卧式内养功，意守丹田，两手相叠，先右手指盖左手背上，左手按肚脐上，转圈按摩，从左向右转（从左向上右，再从下边回升到左边）36圈，以后换手以同样方式右转36转。最后双手尖并在一起，上从心口起，下到小腹底耻骨上，以丹田为中心，上下推捋按摩36次（一上一下为1次）。推捋向下时，仅大指用力，向上时仅小指用力。

5. 辅助活动

①以上任何一种功法练毕时，缓缓坐起，两手掌相搓，待掌心发热后，再以两掌搓面部数次。然后两手交搓两足心，直至足心发热为度。

②意守丹田，一手兜住阴囊，一手摩擦丹田，圆转18次后，再同样方式换手进行。

③行撮、抵、闭、吸四字诀。撮即提，即提会阴、提肛门、提尾闾；抵即舌抵上腭；闭即闭目上视；吸即延长吸气。行四字诀一般是采用坐式，意守丹田，缓缓吸气时，即撮、抵、闭同时进行，稍忍后缓缓呼气，会阴、肛门、尾闾处随之放松，两目逐渐回复至自然状态。继后再作，反复7次。本法可单独练，亦可接着固精法后练习。

注意事项

练功治疗期间，不宜吃具有兴奋或刺激性食物，并应禁止性生活。上二症有由于误犯手淫、恣情纵欲或阅读不健康图书所致者，尤须戒除恶习，收心养性。阳痿由情志郁结所致者，宜解除思想顾虑。

壮腰健肾功

此功是赵历生根据王祖源《内功图说》并结合他练功的经验，整理出一种简单易行的壮腰健肾功法。

1. 时间

早上在起床后和晚上睡前，每次练 10~20 分钟。

2. 功法

取平坐位，解衣宽带；两手平于大腿中间，十指向前，两足平行着地，同肩宽；口唇自然闭合，舌尖抵于上腭，闭目内视百会穴与会阴穴、脐穴与命门穴的连线交点，待神气欲定后开始练功。

左手在前扶于脐穴处、右手在后扶于命门穴（与脐正相对，在腰部）；右脚心放于左脚背上，两脚交叉，以右脚小趾尖向前与左脚二趾相对；继而左手先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始再转向左边），右手亦同方向旋转；然后换手右手在前，左手在后，再由外向内螺旋式右转（与前转方向相反）；同时，右脚自由地在左脚背上往返轻搓；两手相换后，两脚亦同时相换，继而左脚自由地在右脚背上往返轻搓。手在前腹按摩的范围上不过胃口，下不过交骨；在背后按摩的范围上不过夹脊，下不过尾闾。左右换手后以手心至脐穴与命门穴为一度，作完一度恢复原式，用意识导引全身放松，从头至足三遍。

两手相搓后,把手贴于面部(两手小指低于鼻梁)下搓,掌心至下颚时,两手相分由两颊上搓,使两小指会于印堂,搓三遍,然后两中指轻按祖窍(两眼之间即“山根”)、按上行过印堂,两手相分至太阳,循“四白”(目正视瞳孔直下颧弓上凹处)至祖窍,继而循鼻两旁下行,左中指从“人中”至右“地仓”(右口角外一分许),环口达于“承浆”(唇下外面正中凹处);右中指从人中至左地仓,环口达于“承浆”(道家称为闭天门),搓三遍收功。

强壮功

此功是刘桂珍取医、儒、释、道、俗、武术界练功方法的精华,综合整理而成的一套静功功法。具体练法如下。

1. 姿式

①自然盘膝坐:两小腿交叉,足掌向后外,臀部着垫,两大腿置于两小腿之上。臀部稍向后,便于含胸。头颈躯干端正,微收下颏,两眼轻闭,上肢自然下垂,将一手置于另一手心上互握,放在小腹前的大腿上。

②单盘膝坐:左小腿置于右小腿上,左足背贴在右大腿上(或右小腿置于左小腿上)。

③双盘膝坐:右小腿置于左小腿上,再把左小腿搬起置于右小腿上,两足心向上,置于两侧大腿上。

④平坐式:端坐于椅上,含胸拔背,垂肩垂肘,十指舒展掌心向下,放于膝部,两脚左右分开,与肩同宽,膝关节屈曲成90度(坐椅高度以此为准),其他各部位要求同上。

⑤站式:两足平行分开与肩同宽,微屈膝,脊柱正直,小臂

微曲，两手拇指与余四指分开，置于小腹前，如抱球状，入静。

2. 呼吸

①静呼吸法(自然呼吸)，这种呼吸法，对年老、体弱者适合。

②深呼吸法，练习时要逐渐达到深长、细匀。吸气时胸腹隆起。这种方法对精神不易集中者有助。

③逆呼吸法，吸气时胸部扩张，腹部往里回缩，呼气时胸部回缩，腹部外凸。逆呼吸的形成要逐步锻炼，掌握自然，不能勉强。

3. 意守

强壮功主要内容之一是意守，切记要求有为意守服务的因素。意守部位在丹田，借以集中精神，排除杂念(下丹田位于气海即脐下4.5厘米处)。

内养保健气功操

内养保健气功操是吸收传统养生气功和武术内功健身之长的站桩式气功操。其特点是吐纳、意念、形体自然融为一体，神形兼备，内外合一。气功操吐纳充分，气感明显，功法舒适，易学易练。无病者强身，对慢性病患者能改善呼吸、循环、消化和神经系统的功能，有较好的保健作用，特别适应于老、弱、病、残者习练。

1. 预备式

面向南方，两足分立同肩宽，足尖向前，全身松静自然；嘴微闭，齿微张，舌轻舐上腭，目守祖窍(两眼之间，又谓玄关)；鼻吸鼻呼，自然吐纳，静养二分钟将口中津液缓缓咽下。

2. 采气连三田

两手由体侧移至腹前(脐下三寸处),掌指相对,掌心向上;徐徐拍臂,双掌置于眉前一拳处,随势用鼻轻、缓、匀、长吸气,腹部随之轻轻鼓起。双掌内旋180度,掌心向下,缓缓下降至脐下三寸处;随势轻、缓、匀、长呼气,腹部随之轻缓内收。反复习练,默数二十四息(以下各式均同)。

3. 推丹气通关

双手由体侧移至脐下三寸,掌心向内,掌距一拳,掌指向上;徐徐上举平肩,置于肩前两拳处,随势吸气。双掌外旋180度,掌心向外。掌指向上,轻缓向前平推掌;随势呼气。双掌内旋180度,掌心向内,掌指向上,轻缓曲臂平收,掌置于肩前两拳处,随势吸气;再向前平推掌,呼气。默念至第二十四息吸气,平收掌后,双掌向体侧自然下降置于体侧,随势呼气。

4. 托天理三焦

双手由体侧移至脐下三寸,掌心向内,掌指向上;徐徐上举过头后双掌外旋180度,掌心向上,头微后仰,目视双掌;随势吸气。双掌外旋90度后轻缓向体侧划弧,置于体侧,随势呼气;吸上呼下,反复练习。

5. 浮沉益脾胃

双掌外旋90度,掌心向前,小臂从体侧徐徐上浮(抬),随之屈肘,双掌向胸膈中穴前一拳处划弧,掌指相对,掌心向下;随势吸气。双掌轻缓下沉至脐下三寸处后,移归体侧;随势呼气。

6. 收功

双目轻闭,自然吐纳,静养两分钟后缓缓咽下津液。然后轻睁双目,缓行百步(室内原地轻踏步百次)。

注意事项：

①气功操吐纳为鼻吸鼻呼顺腹式，吐纳要求轻、缓、匀、长；伴之收腹鼓腹应轻、缓，勿故意用力。

②意念为默数二十四息，练每步功均默念“一吸气，一呼气；二吸气，二呼气……至二十四吸气，二十四呼气”止。形体疏导宜在意念引导下和吐纳同步进行，要求轻松自然。

③此功随时可练，可整体练，亦可选练其中之功法，每日练1~2次，练功量以自感舒适为度。

九转还丹功

高血压和低血压这两种病，都是较难根治的慢性病。九转还丹功能调整血压，使血压恢复正常，功法简便易学，介绍如下：

1. 守丹田

站、坐、卧均可，以自然舒适为宜。全身放松，宽衣松带，排除杂念。眼睛微闭。腹式呼吸：舌尖轻抵上腭，缓缓吸气、呼气时，舌尖自然落下，腹部随着呼吸一张一缩运动。思想集中丹田（脐下3寸），两眼内视丹田，两耳静听丹田，如此二三分钟后，用意引气丹田，以意守之。

2. 九转还丹

以意引气，由丹田降到会阴，接着提肛，把气由会阴经长强（尾尖骨与肛门联线的中点处）提到命门（二三腰椎之间），回丹田；在丹田稍停后，又用意引气降到会阴，反复九转，回到丹田。再由丹田把气降到关元（脐下3寸），升回丹田，也是反复九次。最后由丹田把气降到气海（脐下1.5寸），升回丹田，

反复升降，到入定为止。

3. 意守部位

以上功法练习纯熟后，可根据各自的病情选择意守部位。患高血压的，意守会阴或涌泉（足心），不可意守印堂，即眉心；患低血压的，意守丹田、印堂，乃至百会（头顶正中）。

4. 收功

把气降到中极（脐下4寸），由外向内顺转36圈，敛气归丹田，即可收功。

练功时间，从5分钟至半小时、一小时不等，早晚都行。坚持练本功法，全身机能得到很好调整，血压也能通过调整而恢复正常。一般练功40天后即见效。

大力功治遗精

该功法是湖南兰山武术气功团教练黄圣力所传，同马家大力功基本相似。讲究“三提、三放”。吸气时提肛门、提睾丸、提小腹，是为三提。小腹慢慢放松。大力功有补气健肾的作用。

基本操作：

①站四平跨马式，身体正直，双手自然下垂，排除杂念。猛吸气，守丹田，做三提。同时，双手握拳用力从下而上猛力拉于胸前，拳心向内。气吸满之后，双拳用力往下甩，并同时发声“嗨”！慢慢呼气，呼气同时做三放。在“嗨”字诀中，要求短促有力，意念“气”从丹田向上下扩散。练功有素者能在“嗨”的同时，丹田之气直贯百会和涌泉穴。

②接上式呼完气后，再猛吸气，守丹田，做三提，双拳变掌，提至肋部，掌心向外。吸满气后，双掌慢慢向前推，当存一

寸距离时，猛发寸劲，呼气，做三放。

③呼完气之后，双掌又变拳用力慢慢往胸前收，同时吸气，做三提。当收至两肋时，以拳变掌慢慢下按，呼气，三放。这样，就完成了一组动作。前后左右上下共五组动作（左右是双掌向左右推出，算一组）。五组动作只是推掌方式的不同，其运气方法相同。每组动作做5次，便完成整套功法。猛吸气，发寸劲，回收力称为壮力三要素，久练能使人气力大增。

气功治疗遗精

青年人在睡眠中偶然发生精液泄出，这是正常现象，俗称“精满自溢”。青壮年多数人约每周泄精一次。但每周遗精3~4次，甚至每天遗精或出现闭目梦遗的严重情形，造成身疲、腰酸、失眠，致使精神萎靡不振。用气功治疗遗精，可以获得满意疗效。

功法：自然盘坐于床上，双目轻闭，微露一线之光，目视鼻尖；口轻闭，舌抵上腭，用鼻呼吸；双肩自然放松，双手重叠，拇指交叉双握，左手在上，右手在下，右掌心劳宫穴置于脐下气海穴处。采用逆呼吸法，吸气时小腹回收，胸廓扩大，呼气时小腹膨起，胸廓回缩，呼吸逐渐采用稳、细、慢、深、长、静的呼吸方式。意守两乳头之间的膻中穴，以意领气，吸气时想象清气贯入膻中，同时小腹回收，想象气海真气沿任脉进入膻中与清气相会。以这样的姿态、呼吸和意识，静坐数息50次。然后左手留置小腹前，右手把食指、无名指指端压在中指指末节背面，拇指指端抵住中指末节内面，做深吸气——闭气，想象气从胸中发往右手中指，将中指指端顶压在肛门与阴囊之间的

会阴穴上，用力按压，以穴部感到酸胀为宜，直至不能坚持闭气时为止，大约 20~30 秒种，连续三次结束。每晚睡前练功一次，直到病愈。

由于会阴穴是任、督、冲三脉的起源处，又为任脉之络穴，点压此穴，有“宝剑插在三江口，逼迫江水水倒流”之说。

提肾功

此功不同于古代的“兜肾囊”，这是一种新的简易气功疗法。

功法：端坐凳上，双脚踏地，脚宽同肩，两手放大腿上，掌心向上向下均可。坐时不坐满凳。意守下部（指睾丸、精索、阴茎、肛门括约肌等部位；女指大小阴唇、阴道、阴蒂、肛门括约肌等部位），随腹式呼吸下部一提一放、一紧一松。提收是使暗劲往上往里提缩，如忍小便状。呼时腹部凹进，即提收下部，为一紧；吸气时腹部凸出，即放还下部，为一松。如此反复随呼吸进行，熟练后即可不拘呼吸，随时可做提放、紧松的功法，甚至与人交谈时亦可进行一提一放，一紧一松的动作。采用此法治病，随时随地能练则练，日行几遍均可，但每遍只宜提缩十几次，绝不可超过二十次。一遍过后，必须间隔一段时间才可再做。过多过频的提缩，会引起脑顶紧张不适，有高血压病史者，每遍的提缩次数要酌减。患失眠症的人，不宜晚间睡前练习。

提肾功能通过脑垂体调节和促进肾上腺素的分泌，因此适宜对膀胱炎、肾结石、血尿、前列腺炎、遗精、功能性子宫出血等泌尿系疾病及生殖系统病症的治疗，对其他慢性病如肠胃炎、腰脊椎肥大性关节炎、再生不良性贫血及神经衰弱等也

有一定的疗效。

返还功与性功能衰退

本功法是古代武士强身搏击必练的入门功法。本功法对固肾、壮阳有特效。因此,对于治疗遗精、滑精、阳痿、早泄等一系列肾病有显著疗效。其原理在于通过本功法的锻炼,使逐渐萎缩或阻塞不通畅的肾经络通畅,从而达到治愈肾病的目的。

操作方法如下。

1. 练习时间

最好的时间是晚上子时,因为子时是阳气初生之时,此时练功顺应了天时,对人体机能恢复最快,也可以任意时刻练。

2. 练功方向

早晨面向东,中午向南,晚上向西,夜向北。

3. 练功姿势

取站式,头正直、双脚与肩同宽,双手自然下垂于身体两侧。两眼合上或露一线之光,舌抵上腭,总之以全身舒适、自然为度,放松全身,屏除杂念。

4. 呼吸方法

采用逆腹式呼吸。即吸气时,当胸腔吸到大部分气时收缩睾丸和肛门,同时吸气到不能再吸为止,呼出废气,随之而放松睾丸和肛门。

5. 衣着

衣服和裤子要宽大,不要穿过分紧身的衣裤,因为紧身衣裤束着身体,不利于身体放松,则练功过程中气血不能顺利沿经络运行。鞋子以平底柔软的为最佳。

6. 练功地点

取空气清新,安静无噪音的地方,千万不能到污染严重的地方练功。

练功完毕后,慢慢睁开眼睛,轻柔活动各个关节,两手搓热,擦头、脸、耳即行。

7. 注意事项

①练功过程中始终要记住是循序渐进,欲速则不达,贵在坚持。

②提肛和提睾丸时要柔和,切记不能猛提。

③呼吸要自然,缓慢深长。

④练功过程中全身始终保持松静,若开始在练功过程中有些累了可停一下再继续练。

⑤练功开始两月内严禁房事。

⑥练功期间多食糖和蛋白质食物。

采日精月华功

日精乃太阳之气,月华为太阴之气。二气交融,能生万物,故螺蚌受之则生珠,顽石蓄之则产玉。惟古贤人知此,而善采之,行运纳之法,得以完体。采咽日精月华久则得清阳之气,能使遇浊潜消,清灵畅达,疾病不染,神气日增,其益无量。

采咽之法,分二段即采法与咽法。

1. 采法

又名太极纳气法。为初级功,多站式,主要是以两手劳宫穴的开合,采纳日月之精华。

操作方法:在室外选一清明幽静之地,凝神返于内,调息

致匀，静守片刻。待日月升起，清气盈满，可行采纳之法。两足平行分开与肩等宽，膝微曲，膝盖对脚尖，臀部下坐，尾闾对脚跟，百会、会阴、涌泉三点意对一线，含胸拔背，下颌微收，舌抵上腭，两眼垂帘轻闭。尔后双手从体之两侧轻上抬，至肩高时，翻掌掌心向上，手掌略高于头，两肘略内曲，沉肩坠肘，五指分开虎口圆。要求以中指的运动来调节劳宫穴的开合，中指向上绷紧劳宫穴开，吸气、闭息凝神，存想天地日月之精华从劳宫穴融融贯入体内，充实肌体；精纯之气，自上而下，涤洗周身，所到之处，郁滞渐消。呼则中指放松劳宫穴，两手慢慢从胸前下沉，至两侧复原如初；同时张口，徐徐吐浊。也可配合意“嘘”、“呵”二诀，以助涤除内浊之气。如此为一采，满二七采，静守片刻，可收功行摩腹、浴面等法。如法行一、二月，则身体轻健，清爽无累，寒暑不侵，待滞消灵明渐达，可行咽法。

2. 咽法

又名山根纳气法。取坐式（盘腿坐），主要是以两眉之间的山根穴，行纳日月之精华。

操作方法：于室内厚铺热褥，宽衣解带，正身端坐，胸部微含气舒，盘腿以左足压右足，以左掌置于右手心掌上，放于小腹前。身正直。百会、膻中、会阴意对一线，舌轻抵上腭，唇齿相著，目须微开，待日月升时，凝神内守，体松如绵，调息均匀，两眉上抬，以开其灵窍山根，细吸日月之光华。默默观照，闭息凝神，津液满口，则徐徐咽下，以意送之，贮于丹田。如是为一咽。随即张口，徐徐呼出浊气，复调匀鼻息，复吸复咽。如此二七咽。静守片刻，然后起身，行浴面、叩齿搅海漱津、鸣天鼓、摩腹等收功。

采咽之功，方法虽简，久行则效甚。理为使天地之正气纳

入与己之混元真精凝结为丹，以此为超生延寿之本。初行功时其气多贮于上丹田（两眉之间的印堂穴），二月后混元之气可贮于中丹田（膻中穴），三月后至任督两脉通，功深极时，凝神气穴后，则可以意送入下丹田（脐中）。行功时二气交感，痒生毫窍，心觉恍惚，直如大汗一场，滋四肢，灌百骸，其快无穷，非达者不能体验此境也。

丹田贯气法

本功法附有病例：①某男，30岁，患早泄6~7年（有手淫史）后，阴茎不起；②某男，21岁，每夜都有梦遗、滑精，精神不振，症状复杂。二人均经练此功，分别在10天~25天得以痊愈。今将“丹田贯气法”介绍给初学内功者。

初学内功（包括内家拳）最感困难的是在丹田取得气感，得气感即意守丹田或引气下沉丹田时，丹田处有一股气流跳动。往往有一些人，虽练功多年，而毫无丹田得气感，于是半途而废，中止练功。丹田贯气法即是针对上述情况的一种辅助功法，可在练功前后行之。具体练法分为三步：

①两腿微曲站立，两脚分开，宽与肩齐，微成内八字，十趾抓地，舌顶上腭，含胸拔背，沉肩垂肘，提肛松腰，松小腹，两手自然下垂于两腿侧，周身放松，意守丹田。两目平视远方或垂下眼帘视鼻端。

②接上势，两手紧握成拳，分别移向后背，以拳背食指根部（即拳尖）抵住各一侧的肾俞穴，要用力，以穴位感到有压力或酸胀为宜。然后晃动腰腹部，左扭——前仰——右扭——后俯，顺时针针成1圈，幅度要尽量大，共晃动80~100圈，接着逆

时针晃动 80~100 圈。晃动后微停，意守丹田，再以两拳尖在两肾俞穴揉动 30~40 下，要用力，以穴位有酸胀感为宜。

③接上势，两拳变掌，由肾俞穴分别经两肋前移，紧贴小腹。拇指紧按小腹上缘，余四指向下，紧按小腹下缘，两手虎口相对，中间突出丹田部位，然后上下抖动小腹 30~40 次，此时意守丹田，气沉小腹，切不可上浮。

一般练本法 10~60 天即能获得丹田有气感。须注意的是练功期间要节制性生活。本法原称“气贯丹田揉肾腰”，又称“晃气海，抖丹田”，尚能医治腰腿疼、心率不齐等病症。

马步大力功

本功法其特点如困熊展腰，动中含静，动静相靠，动作简练，易学易练。如能认真锻炼，持之以恒，可强身祛病，延年益寿。

预备：双脚略宽于肩，脚尖朝正前方，两手自然下垂，双目平视，全身自然放松。

起势：缓缓地下蹲到底后，翻掌心向上，十指指尖朝后，慢慢托起，如托杠铃状。然后，舌抵上腭，鼻吸鼻呼，心中默数呼吸次数，意守关元与命门，尽可能用最慢匀速，慢慢起立。

蹲起向上时，始终保持腰直、挺胸、背平、头正，两肘端略向前上方推出，间距与肩等宽。双掌置于肩前，意托杠铃，平稳向上。这时初习者往往会感到人向后倒，重心不稳，为了克服平衡失调，往往会上身前倾，双掌变形，肘、膝也变位，这就会影响本功法的功效。因此，无相当武术基础的初习者，最好在教练指导下练习。

当呼吸次数数到 30~60 次,大腿与小腿之间的角度大于 90 度时,上体向后仰,腰尽可能后弯,双掌圆滑地渐翻向后方,双臂向后方尽力缓缓推去,意念从关元运气至双掌根、掌心,向倒插掌力推千斤,十指尖朝下方。此时往往十指发抖,至双臂完全伸直时,有一股强大的气流自丹田直贯双掌和十指,指有胀及过电感为佳。再循原路返回,复原下蹲时仍如托杠铃状。复原下蹲呼吸次数为 40~80 次,总计每组(包括向后倒插掌力推千斤的过程)呼吸为 70~140 次,3~6 分钟一组,休息一二分钟后再练,每天 2~3 次。

动作正确的话,小腿前侧肌肉往往酸胀至极点,迫使足阳明胃经气机走通,由于命门前挺,双掌托上在力争平衡的过程中又迫使关元、命门、会阴之间的气机通畅,并有气流贯注掌心,一团热气从劳宫向上涌起,此时意念要柔、缓,不可急躁,更不能因怕累而加快动作速度。这样才能彻底练通腿、臀、腹、腰等全身各处经脉。练完后,必须按摩腰腿肌肉,使之放松。

只要坚持苦练本功法,久之动作正确会使人内气充沛,掌、指、腿内劲过人。对于腰痛、关节炎及各种运动损伤引起的痛感均有显著的镇痛作用。中医认为不通则痛,通则不痛。本功法练功过程中和练后自觉全身气机通畅,这一点正好证实了中医理论的正确。

铁裆功

铁裆功有补肾壮阳、强健身体的作用,对保健和治疗某些疾病都有很好的效果。我们在临床上用此功法治疗遗精、早泄、阳痿、阴冷、不能射精等病,收到了很好的治疗效果。现介

绍如下。

1. 功法

①推腹 仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同）。用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

②分阴阳 仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

③按揉 仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块久久按揉，并用意向硬块引气。

④捻阴茎 取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀，舒适不痛为准。

⑤揉睾丸 坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀、舒适不痛为准。

⑥搓睾丸 坐位，以两手食、中指分别托住同侧睾丸的下面，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次，睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

⑦顶睾丸 坐位，以两手食、中指托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，然后放下来，共 3 次。向上顶时慢慢吸气，放下时慢慢呼气，两腹股沟处有轻微的胀感，压力不可太大。

⑧挂档 站位，两脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下，约离地 10 厘米，前后摆动 50 次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血、微酸胀，两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。

⑨捶睾丸 站位，两脚与肩同宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各 25 次。用力要柔和，不可用蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

⑩捶肾 站位，两脚与肩同宽，以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各 50 次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

⑪通背 站位，两脚与肩同宽，两手握空拳，肩、肘、腕关节放松，以腰的力量带动两手，一手以拳心捶胸部，一手以拳背同时捶击背部肩胛骨下方左右各 25 次。

⑫扭膝 两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各 25 次。

⑬滚棍 坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动 50 次。

⑭收功 两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

2. 注意事项

①最好在气功医师或有经验的人指导下练功，切忌急于求成。为医病，练功过程中禁止性生活；为保健，要节制房事。阴部手术疤痕、输精管结扎、阴部严重静脉曲张、下腹部手术疤痕挂档疼痛及急性睾丸炎、附睾炎等不宜练本功。

②准备沙袋、纱布带、圆木棍等用具。沙袋，长 20 厘米、宽

17 厘米的布袋，装入沙子 1250 克，将口扎紧。纱布带：长 35 厘米、宽 33 厘米，将两端缝在一起，使成环形。圆木棍：长 55 厘米、直径 5 厘米。

③练功前排除大小便。每天练功 1~2 次。练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象，一般六七天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

阳 痿

阳痿是男性生殖器痿弱不用，不能勃起，或临房举而不坚，不能完成正常房事的一种病症，又称阴痿，西医亦称阳痿。

(一)内服法

验方一 兴阳散

【处方】 硫黄、蛇床子、仙茅各等份

【用法】 各研极细末，调匀，每次服 10 克，早晚白开水送服。

【适应症】 阳痿。治疗 8 例，均获痊愈。

验方二 地龙汤

【处方】 干地龙、淮山药、山萸肉、菟丝子、天门冬、枸杞子、龟板胶(烊服)各 10 克，熟地、生龙牡各 12 克，丹皮 6 克。

【用法】 每日 1 剂，水煎分 2 次服。

【适应症】 肾阳虚型阳痿。治疗 38 例，痊愈 33 例，好转 5 例，总有效率为 100%。

验方三 蜻蛚展势丹

【处方】 大蜻蛚(青大者良，红者次之，余更次。去翅足，

微火米炒)20对,原蚕蛾(去翅足,微火米炒)15对,大蜈蚣(不足不头,酒润后微火焙干)5条,露蜂房(剪碎,酒润略炒至微黄)4个,生枣仁、酒当归、制首乌各20克,丁香、木香、桂心各10克,胡椒5克。

【用法】 共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每次服15丸;或制为散剂,每次10克,每日2~3次。空腹用少量黄酒送服。

【适应症】 阳痿。每遇阳痿重症,效果极佳。

验方四 天王补心丹

【处方】 生地30克,五味子、当归、天冬、麦冬、柏子仁、酸枣仁、玄参、党参、茯神各9克,丹参12克,远志6克,桔梗4.5克。

【用法】 水煎服,每日1剂。

【适应症】 阳痿。治疗37例,治愈30例,显效好转5例,明显改善2例。总有效率100%。

验方五 振痿举阳汤

【处方】 熟地30克,山萸肉、炒白术各12克,远志、巴戟天、杜仲各3克,肉苁蓉、蛇床子各15克,肉桂、茯神各6克,人参、枸杞各9克,黄芪10克,仙灵脾、胎盘粉(吞服)各20克。

【用法】 每日1剂,水煎分2次服,10日为1疗程。疗程间隔1周。

【适应症】 阳痿。治疗80例,痊愈76例,有效3例,总有效率为98.75%。其中Ⅰ、Ⅱ、Ⅳ度即举而不坚或无力半软者服药1疗程即可治愈;Ⅲ度全痿者服2~3疗程亦现显效。

验方六 亢痿灵

【处方】蜈蚣 18 克,当归、白芍、甘草各 60 克。

【用法】先将当归、白芍、甘草晒干研细,过 90~120 目筛,然后将蜈蚣研细,两药粉混合均匀,分 40 包。方中蜈蚣不得去头足或烘烤,以免减效。每次 0.5~1 包,早晚各 1 次,空腹用白酒送服,15 天为 1 疗程。服药后最早在当天见效或第二天见效,一般 3~7 天见效。

【适应症】阳痿。治疗 737 例,近期治愈 655 例,占 88.90%;好转并继续治疗 77 例,占 10.4%;总有效率 99.3%。

【注意事项】忌食生冷、气恼。

验方七 振痿汤

【处方】淫羊藿、韭菜子、阳起石各 20 克,蛤蚧 1.5 克(研末冲服),人参 6 克(另炖),熟地、枸杞子各 12 克。

【用法】每日 1 剂,水煎分 2 次温服,15 日为 1 疗程。

【适应症】阳痿。治疗 68 例,治愈 58 例,显效 6 例,进步 2 例,总有效率为 97.06%。

验方八 细辛茶

【处方】细辛 5 克。

【用法】每日用细辛泡茶 1 杯口服,连泡 3 次服用。一月为一疗程。

【适应症】阳痿。治 25 例均获良效,总有效率为 100%,一般服药达一个月后,即可痊愈。

阳 痿

配方一:蛤土蟆油(赤腺蛙科青蛙的干燥输卵管,原产东

北松花江流域)。

【制法】 将蛤士蟆油放入肉汤中煮透熬软。或将蛤士蟆油放入砂锅中用冷水炖烂,加白糖或蜂蜜。

【用法】 连汤一起吃,1日3次,每次5~10克。

配方二:酒1000毫升,五加皮40克。

【制法】 静置冷浸1周。

【用法】 每日少量饮服,1日3次。

配方三:蛇床子

【制法】 秋日采集晾干,收贮备用。

【用法】 每次3~5克,每日3次煎服。

配方四:菟丝子

【用法】 种子或全草,1次2~3克煎服,每日3次。

配方五:海狗

【制法】 取海狗阴茎、睾丸或脐之干燥品,研成粉末。

【用法】 每次3~10克,每日3次内服。

配方六:鹌鹑(黄道眉)数只

【制法】 取其生肉,加水煮熟。

【用法】 食用,每次数量至少数只。

配方七:五加根茎之茎皮

【制法】 于雪前采取之。

【用法】 每次2~3克煎服,每日3次,或制成五加皮酒饮用。

配方八:羊肉120克,羊肺1具。

【制法】 将羊肉、羊肺洗净切细后,加入盐、酱等佐料,做成肉羹。

【用法】 趁热空腹食用。

配方九：螳螂

【制法】 用整个螳螂焙干研成粉末。

【用法】 每次 1~2 克，1 日 4 次服用。

配方十：鹿茸 50 克，当归、红参各 100 克，黄芪、淫羊藿、白芍各 250 克。

【制法】 先将鹿茸用米酒浸烘干，上药按比例配制，慢火焙干，共研细末。

【用法】 每日服 2 次，上下午各服 1 次，每次服 5 克，用米酒送服。

【附注】 本方治在有性欲状态下，阴茎不能勃起，或勃起不坚。

配方十一：楮实子 500 克，补骨脂、菟丝子各 100 克，枸杞子、淫羊藿、韭子各 150 克。

【制法】 上药按比例配制，慢火焙干，共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】 每日服 2 次，上、下午各服 1 次，每次服 10 克，用米酒送服。

配方十二：麻雀 10 只，辣椒 10 克，食盐 10 克。

【制法】 麻雀杀后去毛及内脏，洗净，和辣椒、食盐一起加适量水炖熟，喝汤吃肉。

【用法】 每日 1 次，10 天为一疗程。

配方十三：狗鞭（即成熟雄狗的阴茎和睾丸）1 副，驴葱（成熟雄驴的阴茎）1 副，鹿葱 1 副，黄酒适量，红糖适量。

【制法】 将上述三味洗净切碎，并黄酒、红糖一起加适量水炖熟，分成 3 等份备用。

【用法】 每日 1 次，每次 1 份，临睡前再炖，趁热食之。

配方十四：活河虾 60 克，黄酒 30 毫升。

【制法】 将活河虾放清水中漂洗干净。用煮熟黄酒烫死，吃虾喝酒。

【用法】 每日 1 次，连吃 7 天。

配方十五：苦瓜(又名锦荔枝、癞葡萄)籽若干，黄酒适量。

【制法】 将苦瓜炒熟，研成细末，装瓶内。

【用法】 每日 2~3 次，每次 10 克，黄酒送服，10 天为 1 疗程。

配方十六：淫羊藿 500 克，白芍 200 克，当归 90 克，蜈蚣 50 克。

【制法】 上药按比例配制，慢火焙干，共研细末。

【用法】 每日服 2 次，上、下午各服 1 次，每次服 10 克，用米酒送服。

阳痿(肾阳衰弱)

配方一：枸杞子 20~40 克，牛鞭(公牛生殖器)1 个，生姜 6 克。

【制法】 同放蒸锅内隔水炖烂熟，食肉喝汤。

【用法】 2~3 天 1 次，10 天为 1 疗程。

配方二：韭菜 150 克，鲜虾仁 150 克，鸡蛋 1 个，白酒 50 克。

【制法】 韭菜炒虾仁、鸡蛋做佐膳，喝白酒。

【用法】 每天 1 次，10 天为 1 疗程。

配方三：韭菜 150 克，羊肾 120 克，各种调料适量。

【制法】 放铁锅内同炒熟，调味佐食。

【用法】 每天 1 次，7~10 天为 1 疗程。

配方四：肉苁蓉 10~15 克，精羊肉 100 克，大米 50 克，食盐、葱白、生姜各适量。

【制法】 先将肉苁蓉放砂锅内加水煎汁，去药渣，入羊肉、大米煮粥，熟后加盐、葱、姜调味服食。

【用法】 每天 1 剂，5~7 天为 1 疗程。

更年期综合症(肾阳虚)

配方一：枸杞子 15 克，栗子 18 克，羊肉 60 克，调料适量。

【制法】 将羊肉洗净切块，同枸杞子、栗子、调料一起炖熟。

【用法】 每天 1 剂，连服数天。

配方二：核桃仁 20 克，芡实 18 克，莲子 18 克，粳米 60 克。

【制法】 以上诸味煮粥。

【用法】 常食。

配方三：熟附子 6 克，杭菊 9 克，决明子 15 克。

【制法】 共煎水当茶饮。

【用法】 每天 1 剂。

阳 痿(中气不足)

配方一：黄芪 15 克，炙甘草 6 克，核桃仁 50 克，党参 15 克，猪肾 1 对。

【制法】 将猪肾剖洗干净，去筋膜，切片，同黄芪、炙甘草、桃仁、党参放铁锅内煮汤，熟后去药渣调味服食。

【用法】 隔天 1 次，连服 3~5 剂为 1 疗程。

配方二：白人参 50 克，60 度白酒 500 毫升。

【制法】 将人参捣碎装入细口瓶加白酒后封紧瓶口，每天摇一次，半个月后开始饮用，随饮随加白酒至约 500 毫升。

【用法】 每天晚餐饮 10~30 毫升，连服 15~20 天。

配方三：菟丝子 30~60 克（鲜品 60~100 克），大米 50~100 克，白糖适量。

【制法】 净菟丝子洗净捣碎，加水煎汁，去渣后入大米煮粥，粥将成时加入白糖稍煮即可。

【用法】 分早晚 2 次服食，7~10 天为 1 疗程。每隔 3~5 天再服 1 疗程。

更年期综合症（肾阴虚）

配方一：黄精 15~30 克，山药 100~200 克，鸡 1 只或半只。

【制法】 将鸡洗净切块，同上药放入盘中，隔水炖熟，调味服食。

【用法】 分 2 次食用，隔天 1 剂，连服数剂。

配方二：芝麻 15 克，大米 100 克。

【制法】 将芝麻用水淘净，轻微炒黄后研成泥状，加大米煮粥。

【用法】 每天 1 剂，供早餐服食。

配方三：首乌 10~30 克（布包），大米（或小米）100 克。

【制法】 放砂锅共煮粥。

【用法】 每天 1 剂，供早晚餐服食。

(二)外治法

1. 推拿加中药热敷法

【处方】 香樟木、苏木各 30 克，桂枝、当归各 12 克，羌活、独活、川芎各 9 克，伸筋草 15 克，红花 6 克。

【用法】 ①推拿：患者取俯卧位，医者先在其腰骶部施滚按法五分钟；继而令患者暴露出腰骶部，医者站在患者右侧，用右手作横向平推法，由腰部逐渐下移至骶部，至患者感觉局部温热向内渗透为止。②中药热敷：用上药热敷于腰部和骶部。

【适应症】 阳痿。

2. 穴茎外涂法

【处方】 急性子 15 克，阿片、蟾酥各 3 克，元寸 0.5 克，葱白适量。

【用法】 先将前三味药研为细末，加入元寸，再研为极细末，滴水和成丸药一粒，用葱白捣融包裹，外用湿纸再包一层，放炭火中煨约有 3~5 分钟，取出换纸，再包再煨，如此反复七次，去纸和葱，将药制成如绿豆太丸状备用。睡前取药丸三粒，用白酒化开，涂于神阙、曲骨穴及阴茎头，每晚一次。

【适应症】 阳痿。用于临床，确有疗效。

【注意事项】 ①治疗期间禁止性生活；②使用此方治愈后，须要节制房事；③本方不宜用的过久。

(三)中西医结合疗法

1. 阳春药

【处方】 ①菟丝子、制首乌各 200 克，枸杞子 300 克，

95%乙醇 2100 克,②淫羊藿、熟地、阳起石各 100 克,黄芪、肉苁蓉各 50 克,③水貂鞭 20 克,鹿茸 10 克,羊鞭胶 50 克,广狗肾胶 100 克。

【用法】①组药除乙醇外水煎 2 次,每次 2 小时,两次过滤液混合浓缩,加入 95%乙醇,沉淀 48 小时,过滤后回收乙醇,浓缩成膏状。②组药水煎 2 次,滤液合并,浓缩成膏状,与上膏混合,低压干燥,研粉,过 80 目筛。③组药研粉,过 80 目筛,与上药混匀,制成颗粒,装入胶囊,每粒含药 0.22 克,每次 2~3 粒,日 3 次。治疗 3 个月无效者停药。

【适应症】阳痿。治疗 105 例,痊愈 20 例,显效 20 例,好转 41 例,无效 20 例。总有效率 77.1%。

阳 强

阳强,又称强中,是指阴茎持续性坚硬勃起,久久不痿之症。西医称为“阴茎异常勃起”。

(一)内服法

验方一 阳强汤

【处方】生地黄 12 克,炙龟板 9 克,知母、黄柏、麦冬、北沙参各 6 克,生石膏 24 克,肉桂 1.5 克。

【用法】水煎,日分 2 次冷服。

【适应症】阴茎无故勃起,久久不软。

【出处】《奇难杂症效方精选》

验方二 阳强不倒方

【处方】龙胆草、黄柏、黄芩、黄连、白薇、梔子、赤芍、丹

皮、柴胡各 10 克，生地 15 克。

【用法】水煎，1 日分 3 次温服。

【适应症】阳强不倒。湖北名老中医张梦依以此方治疗多例，均愈。

【出处】《临症会要》

验方三 不倒汤

【处方】生地 6 克，黄柏、龙骨、知母、大黄、枳壳各 9 克。

【用法】水煎服。

【适应症】阳强不倒，精自流出。

验方四 桃红饮

【处方】桃仁、红花、升麻、肉苁蓉、黄柏各 9 克，王不留行、菟丝子各 12 克，党参、黄芪各 15 克，桔梗 6 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

【适应症】阳强。

验方五 知柏地黄丸加味

【处方】知柏地黄丸（市售成药）。龟板、牡蛎各 24 克，昆布、海藻各 60 克。

【用法】除知柏地黄丸外，余药水煎，每日 1 剂，分早晚与知柏地黄丸同服。

【适应症】肝肾阴亏，相火炽盛之阳强。治疗 2 例，均获痊愈。

验方六 平阳汤

【处方】玄参 90 克，山茱萸、地骨皮、丹皮各 30 克，沙参 60 克。

【用法】水煎服，每日 1 剂。连服 2 剂，阳不甚举矣。又服 4 剂，阳又少衰矣。再服 4 剂，阳平如故。

【适应症】 阳强。

【出处】 《辨证奇闻评注》

验方七 引火两安汤

【处方】 玄参、沙参各 30 克，麦冬 60 克，丹皮 15 克，黄连、肉桂各 3 克。

【用法】 每日 1 剂，水煎服。1 剂而少火衰，2 剂而阳乃倒矣。连服 4 剂，而火乃定。

【适应症】 阳强。

【出处】 《辨证奇闻评注》

验方八 泻肝软筋汤

【处方】 柴胡 6 克，炒泽泻、车前子、生地、梔子、黄芩、当归各 10 克，木通龙、胆草各 5 克，黑豆 90 克，生甘草梢 60 克。

【用法】 每日 1 剂，水煎服。

【适应症】 阳强。治疗 5 例，均获效。

验方九 龙胆泻肝汤加味

【处方】 龙胆草、梔子、黄芩、黄柏、泽泻、车前子、当归各 10 克，柴胡、木通、甘草各 6 克，生地 15 克。

【用法】 每日 1 剂，水煎分 3 次服。

【适应症】 肝经湿热之阳强。

验方十 八正散加减

【处方】 木通 8 克，黄柏、泽泻、焦山梔、车前子、六一散、赤芍、当归、生大黄(后下)各 10 克。

【用法】 水煎服，每日 1 剂。

【适应症】 湿热下注之阳强。

(二)外治法

1. 中药浸洗和针刺法

【处方】 玄明粉 60 克,取穴丰隆、气海。

【用法】 玄明粉冲水浸洗阴茎,每日 4~6 次;针刺气海、丰隆穴,每日 1 次。同时配服胆南星、姜竹茹、远志、龙胆草等导痰火行郁滞之品。

【适应症】 痰火郁滞之阳强。

2. 元明粉外敷法

【处方】 元明粉 10 克。

【用法】 上药以纱布包扎,每晚睡前,外敷两手心。

【适应症】 阳强不倒。此方是周凤梧老中医验方,治疗多例,均有效。若配服生地、龟板、知柏、沙参、麦冬等泻火敛阳之品则可根治。

(三)中西医结合疗法

1. 内外合治法

【处方】 ①芒硝 100 克,②知母、枳壳、黄柏、龙骨、大黄、砂仁、丹皮各 10 克,生地 20 克,甘草 6 克,云苓 15 克,山药 30 克,③乙稀雌酚 0.25 毫克。

【用法】 芒硝 100 克,让病人两手分握,并用绷带分别缠包患者握芒硝的双手。同时将方②水煎内服,每日 1 剂。方③内服,每日 3 次。

【适应症】 阳强。

2. 中药内服、外洗、肌注综合疗法

【处方】 龙胆草、柴胡、当归、红花各 6 克,黄芩、栀子、木

通、生地、赤芍、大黄各 10 克，丹参 12 克，甘草 5 克。

【用法】 每日 1 剂，水煎服；药渣再行煎温，以净纱布蘸水熏洗阴部，同时肌注丹参注射液，每日 2 次，每次 1 支。

【适应症】 阳强。

遗 精

遗精俗称“跑马”，是指非因性交而精液自行泄出的病症。有梦而遗为梦遗；无梦而遗、甚至清醒时精自滑出者，为滑精。西医神经衰弱、前列腺炎、精囊炎等引起的遗精属本病范畴。

（一）内服法

验方一 止遗散

【处方】 生苍术 120 克，生韭菜子 120 克，淮山药 60 克，芡实 60 克，金樱子 30 克，菟丝子 30 克。

【用法】 共研细末，过 100 目筛即成，每日 2 次，每次 2 克，温开水送服。

【适应症】 遗精。治疗 96 例，治愈 90 例，有效 6 例，有效率 100%。

【注意事项】 若服药时间较长会出现小便时阴茎疼痛，以车前草煎水服即解。

验方二 金菡汤

【处方】 金樱子、菡萏各 30 克（鲜品加倍）。

【用法】 水煎服，每剂服 2 天，日服 2 次。发作频繁者 2 剂即可控制症状。症状控制后，为巩固疗效，可再服 5 剂。

【适应症】 遗精。治疗 63 例，均获治愈。服药时间最短

者2天,最长者12天,平均6.1天。

验方三 秘精汤

【处方】 金樱子 31克,煅龙牡 21克,锁阳 31克,芡实 31克,沙苑蒺藜 31克,连须 31克,知母 15克,黄柏 15克。

【用法】 水煎服,每日1剂。

【适应症】 遗精。治疗120例,有效率98.3%。

验方四 泽泻汤

【处方】 泽泻 10~12克。

【用法】 水煎服,每日1剂,早晚分服。

【适应症】 相火旺动型遗精。治疗14例均愈。

验方五 补火止遗丸

【处方】 硫黄 50克,熟地 200克,鲜枸杞 100克,泽泻 30克。

【用法】 将硫黄用豆腐加水同煮2小时,取出为末,泽泻研末,熟地、枸杞捣成泥状,和药为丸。每服6克,日3次,米汤送下。

【适应症】 命门火衰型遗精。治疗多例均获良效。

验方六 固精汤

【处方】 菊花、盐炒杜仲、川断各 20克,党参 25克,炒山药、炒蒺藜、附子、巴戟天各 15克,黄精 10克,当归、白术、肉桂各 9克,首乌 50克,炙甘草 6克。

【用法】 每日水煎服1剂。

【适应症】 遗精。治疗16例,服药20~40剂,痊愈9例,好转6例,总有效率为93.79%。

【注意事项】 治疗期间严禁房事,避免生冷饮食。

验方七 猬皮丸

【处方】 刺猬皮 50 克。

【用法】 焙黄，研极细末，炼蜜为丸，如黄豆大。每次 5 克，温开水送服，每天 2 次。

【适应症】 遗精、滑精。治疗 13 例，治愈 8 例；好转 3 例。总有效率为 84.62%。

验方八 清心丸

【处方】 黄柏 200 克，冰片 4 克。

【用法】 共研细末，面糊为丸，每次 6 克，每日 3 次。

【适应症】 梦遗（青壮年火盛而阴不甚虚者）。治疗 47 例，效果良好。

（二）外治法

1. 独圣散

【处方】 生五倍子粉 3 克，蜂蜜适量。

【用法】 二药参合调匀，稀稠适度，敷于神阙穴上，用纱布覆盖。胶布固定，早晚各 1 次。

【适应症】 遗精。治疗 41 例，治愈 34 例，治愈率为 82.9%。

【注意事项】 服药期间少食辛辣厚味，内裤不宜过紧，被盖不宜过厚。

2. 五倍子穴贴法

【处方】 五倍子适量。

【用法】 将五倍子磨成细粉，用生理盐水调成糊状，置于长 3~4 厘米的胶布上，贴于四满穴（脐下 2 寸旁开 0.5 寸处），3 天换 1 次，3 次为 1 疗程。

【适应症】 遗精。治疗 35 例，显效 9 例，有效 19 例，总有效率 80%。

3. 膏丸穴位贴敷法

【处方】 ①硫黄 18 克，母丁香 15 克，元寸 3 克，朱砂 3 克，独头蒜(去皮)2 枚，②川椒 50 克，韭菜子、附片、肉桂、蛇床子各 20 克，独头蒜 300 克，麻油 500 毫升，广丹 250 克。

【用法】 先将①方中前四味药共研细末(朱砂另研)，以独头蒜与药末混合，捣融如膏，制丸如黑豆大，以朱砂为衣。将②方中前六味药放入麻油内，入锅加热至药枯后，滤去药渣，再将油熬至滴水成珠时徐徐加入广丹，搅拌收膏。将熬成之药膏摊于 6~8 平方厘米的牛皮纸上，取①方之药丸 1 粒，粉碎后放置黑膏药中心，贴敷于曲骨、关元、神阙穴(每穴 1 张)。3 天换药 1 次。

【适应症】 遗精。

遗 精

配方：白果适量，粳米 100 克。

【制法】 先将白果去壳取仁去芯捣碎，每次 10 克与粳米加水 100 毫升，煮成稀稠粥。

【用法】 每早晚温热服食。

【附注】 本方适用于肾虚之遗精、遗尿、白浊，妇女体虚白带以及肺虚所致的喘咳气逆和肺结核咳嗽等症。白果生食有毒，粥熟后方可食用；对咳嗽痰稠不利者不宜用。

遗精早泄

配方一：肉苁蓉 15 克，精羊肉 100 克，好粳米 50 克。

【制法】 将肉苁蓉加水 100 毫升煮烂去渣；精羊肉洗净切片入砂锅内，加水 200 毫升，先煎数沸，待肉烂后，再加水 300 毫升，入粳米煮至米开汤稠，加入少许葱姜，再煮片刻停火，盖紧焖 5 分钟即可。

【用法】 每日早晚温热服食。

【附注】 本方适用于肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝冷痛、筋骨痿弱、阳虚便秘、性功能减退等症。大便泄泻与相火偏旺者忌服；粥中羊肉定要煮熟方可食之。

配方二：淫羊藿 250 克，煨牡蛎、覆盆子各 150 克。

【制法】 上药按比例配制，慢火焙干，共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】 每日服 2 次，上、下午各服 1 次，每次 10 克，用淡盐水送服。

配方三：鹿角胶 100 克（烊化），煨龙骨 250 克，金樱子根、菟丝子各 150 克。

【制法】 上药按比例配制，慢火焙干，共研细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】 每日服 2 次，上、下午各服 1 次，每次服 10 克，用温开水送服。

【附注】 本方治肾阳亏虚、遗精、早泄。

遗 精（湿热下注）

配方一：车前草 15 克（布包），杜仲 15～30 克，猪肾（腰子）1 个。

【制法】 将猪肾洗净去筋，共放砂锅内煮汤调味服食。

【用法】 隔天 1 次，连服数天。

配方二：炒车前子 12 克，韭菜籽 6 克，核桃仁 3 个，薏米 30 克。

【制法】 韭菜籽炒黄，与核桃仁、薏米、炒车前子加水煮成粥，待温饮服。

【用法】 每天 1 次，连服 10~15 天。

遗 精(阴虚火旺)

配方一：麻雀 5 只，生地 15 克，覆盆子 10~15 克，枸杞子 20~30 克，大米 100 克，食盐、葱白各适量。

【制法】 先把生地、覆盆子、枸杞子放砂锅内加水煎取药汁，去药渣；再将麻雀去毛和内脏，洗净用酒炒，后同大米、药汁再加水适量一并煮成稀粥，熟后加盐、葱白、味精调味服食。

【用法】 每天 1 剂，3~5 天为 1 疗程。

【附注】 发热者忌服。

配方三：海参适量，糯米 100 克。

【制法】 先将海参浸透剖洗干净，切片煮烂后放糯米煮成稀粥，调味服食。

【用法】 早餐空腹食，疗程不限。

遗 精(肾气不固)

配方一：小茴香 50 克，生虾仁 150 克，生地 20 克，山药 20 克。

【制法】 将茴香、生地、山药焙干研末，将虾仁捣烂，四者和为丸，放蒸锅内蒸熟，以黄酒送服。

【用法】 一天分 2 次服完。10~15 天为 1 疗程。

配方二：韭菜 200 克，鲜虾仁 150 克，生地 20 克，白酒 50

克,各种佐料适量。

【制法】共放铁锅内炒熟后佐膳,喝酒。

【用法】每天1次,10~15天为1疗程。

配方三:鹿角胶 15~20 克,大米 100 克,生姜 10 克。

【制法】先煮大米作粥,待沸后入鹿角胶、生姜煮为稀粥服食。

【用法】可为早晚餐服食,连服 15~20 天。

阳痿遗精

配方:虫草粉 5~6 克,白芨粉 10 克,糯米 50 克,冰糖适量。

【制法】先用糯米(或粳米亦可)、冰糖入砂锅内,加清水 400 毫升,煮成稀粥,然后均匀地和入虫草粉、白芨粉,稍煮片刻,至粥粘稠即停火,紧焖 3~5 分钟待服。

【用法】每日 2 次,温热服食。5~7 天为 1 疗程。

【附注】本方适用于肺阴不足、虚喘劳咳、咯血干咳、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸疼、病后体弱久虚等。感冒发热期间和肺热咯血应忌食。

二、妇女调养气血方

滋血汤

【组成】人参、白茯苓、熟干地黄、川芎、当归、白芍药、干山药、黄芪各 30 克。

【用法】上药共为粗末，每服 15 克，水一盞半，煎至 1 盞，去滓，温服。

【功效】益气养血，增进食欲。

【主治】女子血脉虚弱，月经愆期。

【注】方出《御药院方》。本方以四物汤为主体养血滋阴，加人参、茯苓、山药、黄芪健脾益气，补气以生血。凡属气血不足而致的月经后期，经量少色淡及至面色萎黄、气短乏力、心悸怔忡者，均可以此方益气养血，调进饮食。

当归地黄丸

【组成】当归、熟地黄、川芎、白芍药各 60 克，玄胡索、牡丹皮各 30 克，人参、黄芪各 15 克。

【用法】上药均研为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每日 2 次，每服 30 丸，食前用米汤送下。

【功效】调养气血。

【主治】妇女血气不和，月经不调，腰腿疼痛。

【注】方出《御药院方》，为元代宫廷处方。本方在四物汤的基础上，配伍活血、行气、止痛之良药玄胡索（延胡索、元胡）和清热凉血之牡丹皮，又以人参、黄芪益气补中，使气血双补，补中寓行，为调经之妙品。

补中汤

【组成】白术 9 克，茯苓 3 克，人参 3 克，山药 4 克，广皮 3 克，当归 4.5 克，白芍 4 克，熟地 9 克，川芎 4 克，炙甘草 1.5 克，葛根 3 克，香附 9 克，姜 3 片，枣 5 枚。

【用法】上药水煎，去滓温服，每日 1 副。

【功效】健脾益胃，滋阴养血。

【主治】月经后期，量少色淡，食欲不振，体倦乏力

【注】方出《陈素庵妇科补解》。陈素庵，南宋高宗时太医，以治愈高宗妃吴氏疾而闻名。本方以四君、山药、陈皮补脾，四物以养血、益阴，香附行气运脾，炒葛根上行升发胃中生气，脾胃健则饮食进，气血足，无后期之患矣。

三才大补丸

【组成】人参、白术、黄芪各 12 克，熟地 15 克，当归、白芍、阿胶各 12 克，川芎 9 克，杜仲、补骨脂各 6 克，山药 15 克，香附 6 克，熟艾 6 克。

【用法】上药研为极细末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每副 3~6 克，温水送下，每日 2 副。

【功效】大补气血。

【主治】妇女经行后腹痛者。

【注】方出《陈素庵妇科补解》。素庵名沂，又名静复，南宋钱塘（今浙江杭州）人，为南宋高宗时太医。本方为其治妇女经行后腹痛之方。他认为，妇女痛经出现于经行后期，是气血两虚所致，当大补气血。本方人参、白术、黄芪、山药以补阳益气；当归、川芎、白芍、熟地以补阴养血；杜仲、阿胶滋阴血；熟艾、补骨脂以暖命门；香附行气导滞。大补药中加一二味行滞之药，使气血得充，气机得调，则痛自止。

延龄护宝丸

【组成】禹余粮、龙骨、人参、肉桂、赤石脂、紫石英、熟干地黄、杜仲、桑寄生、续断、吴白芷、川芎、当归、石斛、远志、白茯苓、阿胶、牡蛎、五味子、艾叶各 30 克。

【用法】上药均研为细末，炼白沙蜜和丸，如梧桐子大。每日 2 服，每服 40～50 丸，空腹温粥送下。

【功效】补益肝肾。

【主治】崩漏。妇女血虚虚损，月经过多，经行时暴下不止，连日不断，面黄肌瘦；或经行暂止，数日又发，劳则更甚。

【注】方出《御药院方》，为元代宫廷处方。本方气血并补，阴阳共调，寓止血于补益之中，故有延龄护宝之功效。

和肝归脾汤

【组成】黄芪 12 克，归身 9 克，焦白芍、枣仁 6 克，茯神 9 克，茯苓 9 克，半夏 4.5 克，橘红 4.5 克，丹参 6 克，石斛 6 克，

艾叶 4.5 克, 阿胶 4.5 克, 续断 9 克。

【用法】上药为 1 副, 加荷叶梗 15 厘米为引, 水煎, 去滓温服。

【功效】养肝健脾, 调营止血。

【主治】月经过多, 胸腹胀满, 肢体酸软无力。

【注】方出《清宫医案研究》。清仁宗嘉庆帝的皇后喜塔腊氏患肝虚经行过多症, 清宫御医拟用此方。皇后外感未尽, 又患经行过多, 以致气血均亏。方以和肝归脾, 益气补血, 健脾养心, 是固本之治法。

千金止带丸

【组成】人参 30 克, 肉桂 30 克, 蕲艾 30 克, 川芎 30 克, 龙骨 30 克, 山药 30 克, 赤石脂 30 克, 阿胶 30 克, 白术 60 克, 香附 60 克, 巴戟 60 克, 当归 60 克, 牡蛎 60 克, 茯苓 60 克, 杜仲 60 克, 山萸肉 60 克, 椿根皮 60 克, 白芍 45 克, 半夏 15 克, 苍术 15 克, 黄芪 45 克, 川断 45 克, 故纸 45 克。

【用法】上药均研为细末, 水泛和丸。每日 3 服, 每服 3~6 克, 空腹用白开水送下。

【功效】补益气血, 燥湿止带。

【主治】妇女气血不调, 赤白带下, 淋漓不止; 或带下如鱼脑, 腥臭秽气, 肋胀腰酸, 带下日久, 气血两虚, 头眩耳鸣, 四肢倦怠, 多睡少食, 肌肉消瘦, 致成劳疾。

【注】方出《清太医院配方》, 为清代宫廷的妇科常备成药。方以四君子合黄芪、山药等补气健脾, 断绝化湿成带之源; 当归、白芍、川芎、阿胶养血活血以调诸经; 半夏、苍术燥湿, 香附

行气，共助脾之运化湿浊；巴戟、杜仲、山萸肉、川断、故纸、蕲艾温补肾阳，以调冲任；赤石脂、牡蛎、椿根皮固涩止带，以治其标。共成补益气血，温补冲任，燥湿止带之功。

延胡索散

【组成】延胡索 4.5 克，肉桂 3 克，木香 2 克，红花 2 克，青皮 2 克，枳壳 2 克，香附 4.5 克，艾叶 3 克，当归 6 克，川芎 4.5 克，赤芍 3 克，生地 4.5 克，吴茱萸 3 克。

【用法】上药共捣为粗散，用水 1 碗，煎至半碗，去滓温服，每日 1 副。

【功效】行血和气。

【主治】妇女月经正来而腹痛者。

【注】方为南宋太医陈沂（字素庵）治痛经方，适用于妇女经正来而腹痛者。《素庵全书》认为：“妇女经正来而腹痛者，血滞也”。治法当以行血药中加行气药，方用大玄胡索散。玄胡索又名元胡、延胡索，《本草纲目》认为其具有“活血、利气、止痛”作用，是治疗痛经的要药。红花、赤芍、生地活血化瘀；肉桂、吴茱萸祛寒逐滞；香附、青皮、木香、枳壳行气止痛，当归、川芎、艾叶补血温经；共成行血调气之功。

乌金丸

【组成】台乌、熟大黄、人参、莪术、三棱、赤芍、黄芩、延胡索、丹皮、阿胶、蒲黄、香附、乌豆皮、生地、川芎各 90 克，寄奴、蕲艾、白扁豆各 60 克。

【用法】上药共研为细末，炼蜜为丸，每丸重3克，蜡皮封固。每服3丸，日服3次，温水送下。

【功效】活血化瘀，理气通经。

【主治】妇女七情抑郁，气滞食少，口苦咽燥，五心烦热，面黄肌瘦，胸肋刺痛，崩漏带下，月经不调。

【注】方原出《良方集成》。光绪年间，慈禧太后因月经不调而用此方。方以活血化瘀、理气行气之品为主，辅以益气健脾、养血清热，对由于气滞血瘀所致的月经不调、闭经、痛经等症，均可应用。

活血散

【组成】当归、川芎、白芍药、延胡索各120克，肉桂30克。

【用法】上药均研为粗末。每副用药15克，加水一盞半，煎至七分，去滓，食后温服，每日3副。

【功效】调经。

【主治】冲任气虚，月经不调，或多或少，或前或后。

【注】方出《御药院方》，为元代宫廷用方。方以当归、川芎、白芍药养血活血，延胡索活血、行气、止痛，肉桂温通经脉、补阳散寒、养血活血、行气止痛之功。药味不多，但选药精当，效果确实。

大安营煎

【组成】当归4克，白芍4克，生地9克，川芎2克，秦艽3克，黄芩3克，丹皮4.5克，焦栀3克，川断4.5克，薄荷2克，

甘草 2 克，茯苓 4 克。

【用法】上药捣为粗末，作 1 副，用水 1 碗，煎至半碗，去滓温服。

【功效】清热凉血祛风。

【主治】月经先期，色红量多。

【注】方出《陈素庵妇科补解》。陈素庵为南宋时开封人，精于妇科，因治愈宋高宗赵构的妃子吴氏危症，高宗特赐子宫扇，可以自由出入宫禁，官至“翰林金紫良医”。本方为其治月经先期常用方。陈氏认为，经水先期而至，是属血热。其原因有四，一是劳心火旺不能主血；二是怒动肝火，不能藏血；三是脾经郁火，不能统血；四是营分受风，阴血妄动。本方以四物、川断养血；丹皮、焦栀、黄芩清热；茯苓、甘草泻郁火；秦艽、薄荷祛风除热。养血所以固基本，清热泻火祛风则是治其标。本方所治及营血风热之月经先期，故名大安营煎。

灵宝散

【组成】丁香、木香、乳香各 4.5 克，当归、玄胡索、白芍药各 15 克。

【用法】上药共研为细末。每日 3 副，每副 3 克，食前温酒送下。

【功效】行气活血。

【主治】女子月经期间小腹刺痛，牵引两肋疼痛。

【注】方出《御药院方》。痛经之病机，以气滞血瘀者为多。气血运行不畅，胞宫经血流通受碍，以致“不通则痛”。丁香、木香、乳香皆芳香行气之品。丁香善“治冷气腹痛（《药性论》）”；

木香“治女人血气刺心，心痛不可忍(《药性论》)”；乳香“活血定痛(《本草纲目》)”。再配以养血活血之当归，养血柔肝、缓急止痛之白芍药，活血、行气、止痛的特效延胡索，药虽仅6味，行气活血止痛之力却很强，对妇女痛经颇有效验，故名之“灵宝散”。

当归和血汤

【组成】当归6克，川芎4.5克，白芍3克，生地4.5克，鳖甲4克，丹皮4.5克，丹参6克，川断4.5克，秦艽4.5克，红花2克。

【用法】上药用水1碗，煎至半碗，去滓温服，每日1副。

【功效】补血凉血，行气祛滞。

【主治】女子月经不调，经水乍多乍少。

【注】本方为南宋太医陈素庵治“经水乍多乍少方”，出《陈素庵妇科补解》。一般地说，经水乍多乍少，多则血必热，少则血有滞。本方四物君；生地、丹皮、丹参补血凉血；红花、香附行气祛滞；秦艽祛血分之风，鳖甲滋阴养血，川断和血，共奏调经之功。

调经膏

【组成】制香附9克，川郁金9克，木香3克，草豆蔻、片姜黄各6克，元胡、青皮、五灵脂各9克，全当归6克，酒赤芍6克，梭楞子9克，甘草6克。

【用法】上药用水煎透，再熬浓汁，炼蜜成膏。每副6克，温

水冲服，每日3副。

【功效】安胃止痛，舒气调经。

【主治】女子月经不调，中脘疼痛，胸闷恶心，有时身倦。

【注】方出《清宫医案研究》。本方为光绪二十九年七月，御医庄守和为治三姑娘肝胃不和、月经不调而设，名“安胃止痛舒气调经膏”，适用于肝胃不和，气滞水寒而致的中脘疼痛、胸闷恶心、身倦、月经不调症。方中香附、川郁金、木香、草蔻、姜黄舒肝理气，和胃止痛；元胡为理气止痛要药，《开宝本草》以之“主破血、产后诸病，因血所为者。妇女月经不调，腹中结块，崩中淋露……”《本草纲目》用之“活血，利气，止痛”。青皮破气消滞；五灵脂善于治心腹血气诸痛；当归、赤芍活血行血；梭罗子又名“娑罗子”、“开心果”，有宽中理气作用，善治胃寒疼痛，脘腹胀满。本方安胃止痛，舒气调经，两者兼顾，虽不专调经而经亦得调。

调经四味汤

【组成】柴胡3克，黄芩3克，当归3克，川芎6克，白芍12克，熟地4.5克，荆芥穗3克，黑栀子3克，蒲黄3克，元胡3克，香附4.5克，甘草1.5克。

【用法】上药作1副，加藕节3个，水煎，去滓温服。

【功效】调经。

【主治】月经不调。

【注】出《清宫医案研究》。本方在当归、川芎、白芍、熟地四味汤的基础上，复加柴胡以疏肝调经，条芩、黑栀子以清热泻火；蒲黄“凉血活血，止心腹诸痛，生则能行，熟则能止”（《本草

纲目》)“既可活血化瘀,又可止痛;元胡又名延胡索,是一味具有良好止痛作用的药物,《开宝本草》认为本药“主破血、产后诸病因血所为者;妇女月经不调、腹中结块、崩中淋露、产后血晕、暴血冲上,因损下血”,是妇科常用药;另有香附疏肝理气,调经止痛;荆芥穗祛风理血,藕节凉血止血,共成活血止瘀、理气止痛、清热凉血之功,对气滞血瘀或血热引起的月经不调、痛经等症,均有良效。

三、食疗药膳强身祛病妙法

桃仁酱爆鸡 益精血 壮筋骨

【用料】 肉鸡 1200 克，桃仁 150 克，南荠 250 克，大葱 250 克。

甜面酱、白糖、酱油、味精、料酒、盐、食油、鸡蛋、淀粉各适量。

【制法】

(1)肉鸡开膛去毛及五脏，剔去骨，洗净，在鸡肉上打花刀后剁成鸡丁，用盐、淀粉、鸡蛋上浆待用；

(2)桃仁用开水稍烫，将皮撕下炸成金黄色待用。南荠、大葱去皮洗净各切成丁；

(3)锅上火注入花生油，待热后，下入鸡丁，炒至将透时下入南荠及大葱丁，稍煸炒然后下入甜面酱、白糖、酱油、味精、料酒炒匀，撒入桃仁翻锅即成。

本菜特点酱香浓郁，脆嫩并重。

【功效】 补肝肾，益精血，壮筋骨，强腰健脑。适用于虚劳瘦弱，中虚食少，泄泻，消渴，水肿，贫血，肠燥便秘，血滞风痹，腰膝酸痛，神疲乏力。

核桃烧酒治肾虚腰痛

【用料】 核桃仁 60 克，白酒、红糖各适量。

【制法】 先将核桃仁切细，与红糖同放碗内调匀，然后将烫热的白酒倒入盛有核桃仁的碗中，趁热一次用完。

【功效】 补肾益精。用治腰痛、遗精症。

核桃猪肾治梦遗滑精

【用料】 核桃仁 30 克，猪肾 2 个，葱、姜各 5 片，食油、盐、酱油、味精各适量。

【制法】 将猪肾（腰子）剖开，去膜，洗净，切成薄片；锅内放油烧热，将猪肾片煸炒，取出滗尽污水，再将锅烧热加食油，用葱、姜炆锅，放入猪肾片，核桃仁、盐、酱油等调料翻炒片刻，起锅前下味精即成。

【功效】 滋阴补肾。用治腰酸腿痛，梦遗滑精等症，连服一周有效。

冬虫草炖甲鱼治阳痿

【用料】 冬虫草 10 克，甲鱼 1 只（1 公斤），红枣 20 克，料酒 30 克，盐、味精、葱、姜、蒜各适量，鸡清汤 1 公斤。

【制法】 ①将宰好的甲鱼切成四大块，放入锅内煮沸，捞出，割开四肢，剥去腿油，洗净。虫草洗净。红枣用开水浸泡。

②甲鱼放在汤碗中，上放虫草、红枣，加料酒、盐、葱节、姜

片、蒜瓣和鸡清汤，上蒸笼蒸(或隔水炖)二小时后取出，拣去葱、姜即成。

【功效】 滋阴益气，温阳固精。用治遗精、阳痿、早泄、腰膝酸软、身倦乏力、痔疮、月经不调、白带多等。

泥鳅枣汤治阳痿不举

【用料】 泥鳅 400 克，大枣 6 枚(去核)，生姜 2 片。

【制法】 泥鳅开膛洗净，加水与枣、姜共煮，以一碗水煎煮至剩一半即成。每日二次，连服多日。

【功效】 补中益气，利水祛湿。用治阳痿、遗精。

【注】 泥鳅与虾共煮汤食，疗效更显。

雀卵羊肉汤治阳痿不举

【用料】 雀卵(麻雀蛋)二个，羊肉 250 克，盐少许。

【制法】 先煮羊肉至八成熟，后打入雀卵再煮，食时加盐，分二次吃饮完。

【功效】 补肾温脾，壮阳填精。用治脾肾阳虚之阳痿、腰膝冷痛、饮食不振等症。

白羊肾羹治阳痿

【用料】 肉苁蓉 50 克，草拨茛 10 克，草果 10 克，陈皮 5 克，胡椒 10 克，白羊肾 4 个，羊脂 200 克，盐、葱、酱油、酵母粉各适量。

【制法】 将白羊肾、羊脂洗净，放入锅内；将肉苁蓉、菟丝子、草拨、草果、陈皮、胡椒用纱布包扎好，放入锅内，加水适量置于炉火上烧沸，水开后改用文火炖熬，待羊肾熟烂时，下葱、盐、酱油、酵母粉，如常法作羹。

【功效】 补肾温阳，填精髓。用治阳痿、遗精、腰膝无力、脾虚食少、胃寒腹痛等症。

复元汤治肾虚

【用料】 淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，核桃仁 2 个，瘦羊肉 500 克，羊腔骨 1 具，粳米 100 克，葱白 3 根。姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、盐适量。

【制法】 ①将羊腔骨剁成数节洗净；瘦羊肉洗净后，余去血水沫，再洗净；将淮山药等四味用纱布包扎好；羊肉切成小长条块；生姜、葱白拍破。②将中药、食物和粳米同时放入砂锅内，加清水适量，先烧沸，捞去浮沫；再下花椒、八角、料酒，改用文火煮，炖至肉烂为止。食时加胡椒粉、盐调味。

【功效】 补肾壮阳。用治肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。

鳖肉治肝肾虚症

【用料】 鳖(甲鱼)一只，枸杞 50 克，淮山药 50 克，女贞子 25 克，熟地 25 克。

【制法】 鳖去头及内脏杂物，切块，洗净，同其他中药共煮，去药食肉饮汤。

【功效】 补肝肾，益精血，固精。用治肝肾阴虚所致的腰痛、遗精、头晕、体倦等症。

炖麻雀虾仁治肾阳不足

【用料】 麻雀 5 只，鲜虾仁 50～100 克，姜 3 片，盐、酱油、味精、白酒各少许。

【制法】 麻雀去毛，开膛去内脏，洗净；将麻雀、虾仁、姜片及调料等，放入炖盅内，注入八成满开水，加盖，放到沸水锅内，隔水炖三小时左右，最后放入味精、白酒即成。可食肉饮汤，隔三四天食用一次，效佳。

【功效】 壮阳暖肾。凡肾阳不足而致阳痿、尿频、腰膝酸痛之患者食用，有较好的功效；常人食用强身补力。

锁阳鸡治男子早泄

【用料】 锁阳、金樱子、党参、淮山药各 20 克，五味子 15 克，小公鸡一只。

【制法】 将鸡开膛去内脏杂物，洗净，连同上述药物一并放入大炖盅内，注入开水八成满，盖上盅盖，放入滚水锅中，隔水炖四小时即成。

【功效】 固肾止遗，滋阴壮阳。用治肾虚阳痿、见色遗精、早泄等症。

【注】 调服期间，切要清心寡欲，否则前功尽弃。

猪肝腰益肾补肝

【用料】 猪肝 50 克，猪腰(猪肾)50 克，豉油、熟食油、姜汁、白酒、白糖各少许，大米 100 克。

【制法】 将猪肝、腰，剔去筋膜，切片，用豉油、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。

【功效】 补肝养血，益肾扶阳。用治肾亏虚损，肝虚血少而致的阳痿、遗精、腰痛及头晕眼花、面色苍白等症。常人食用大补肝肾，增强体质。

煮爆动物睾丸补充男性激素

【用料】 猪或牛羊鸡的睾丸，酱油。

【制法】 ①煮吃：猪牛羊睾丸，每次用 2~3 个；鸡睾丸每次用 10 个，稍微洗一下放入锅内，小火快煮，避免长时间沸煮，以防激素失效。八成熟即可趁热蘸佐吃。②爆炒：牛羊睾丸，先用开水煮，使它收缩变硬，再剥去网状薄膜，割除大小导管，切片。佐料加重些，以压腥气。

【功效】 补肾温阳。用于补充男性激素，促进性功能。适用于男性精稀、精冷、阳痿、遗精等症。

【注】 此方疗效理想，但应注意制作时避开高温，保存睾丸激素的功效。

羊腰黑豆汤治房劳过度

【用料】 羊腰(羊肾)一对,黑豆 100 克,小茴香 5 克,杜仲 15 克。

【制法】 先煮羊腰(剖开去内膜),后放黑豆等再煮半小时,熟后吃肉饮汤。

【功效】 补肾虚,益精髓。治房劳过度的肾亏腰痛,眼闪金花等虚症。

羊骨粟米粥补虚养肾

【用料】 羊骨适量,粟米 100 克,陈皮 5 克,姜 20 克,草果 2 个,盐少许。

【制法】 羊骨捣碎,陈皮去白,同姜及草果加水煎汤,去渣取汤下米煮作粥,加盐调味服食。

【功效】 补肾,强健筋骨,燥湿祛寒。用治肾虚腰痛、耳聋、虚劳乏力症。

猪脑汤止眩晕

【用料】 猪脑一个,红糖 25 克。

【制法】 上二味同煮,可食可饮,日用一次。

【功效】 滋肾补脑,理虚通窍。用治肝肾虚之头晕、头痛症。

【注】 猪脑含胆固醇较多,成人不宜久食,老年人不宜食

用。

核桃鸭子疗肾虚

【用料】 核桃仁 200 克，荸荠 150 克，老鸭 1 只，鸡泥 100 克。

油菜末、葱、姜、盐、蛋清、味精、料酒、玉米粉(湿)、花生油各适量。

【制法】 将老鸭宰杀去毛，开膛去内脏，洗净，用开水烫一下，装入盆内，加入葱、姜、食盐、料酒少许，上笼蒸熟取出晾凉后，将老鸭去骨，切成两块，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊，再把核桃仁、荸荠剥碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上。

将鸭子放入锅内，用干净温油炸酥，捞出沥去余油，用刀切成长条块，摆在盘内，四周撒些油菜末即可。

【功效】 补肾固精，温肺定喘，润肠。适用于肾虚咳嗽、腰痛、阳痿、大便燥结、肾虚石淋等症。

蒸白果鸡蛋治遗精

【用料】 生白果仁(即银杏仁)2 枚，鸡蛋 1 个。

【制法】 将生白果仁研碎，把鸡蛋打一小孔，将碎白果仁塞入，用纸糊封，然后上蒸笼蒸熟，每日早晚各吃一个鸡蛋，可连续食用至愈。

【功效】 滋阴补肾，用治遗精、遗尿、白浊、妇女体虚白带等症。

荔枝树根猪肚治遗精

【用料】 荔枝树根 60 克，猪小肚 1 个。

【制法】 将根切成段，洗净，以水 2 碗同炖至剩 1 碗，去渣，食小肚并饮汤。

【功效】 补益精血。用治遗精日久、神衰乏力。

炸麻雀治早泄

【用料】 麻雀 4 只，花生油、盐末各适量。

【制法】 将麻雀去毛及内脏杂物，洗净，晾干，将油放入锅内烧至六成热，下麻雀炸呈金黄色取出，把油倒出，用原锅炒盐末少许即成。吃时蘸盐，每日两次，每次两只，可连用几天。

【功效】 补肾壮阳。用治早泄、阳痿、遗精，有较好疗效。

【注】 如用麻雀炒韭菜亦有同等效果。

海狗肾炖鸡疗诸虚百损

【用料】 海狗肾（即海狗鞭，中药称鳃肭脐）50 克、淮山药 25 克、枸杞 25 克、杜仲 15 克、巴戟 15 克，鸡 1 只，盐少许，白酒 50 克。

【制法】 海狗肾切片，放入小碗内，以白酒浸泡一夜。将鸡开膛去杂物，洗净，放入搪瓷盆内，下海狗肾、淮山药等中药，然后往盆内注入八成满的开水，盖上盆盖，隔水炖四小时，

便可吃饮。每周吃两次，连用一个月。

【功效】 固精、强阳，暖肾，补肝。治男子诸虚百损，如肾精衰竭、贪色成癆、瘦悴等症，用之有一定疗效。

【注】 阴虚阳亢者不宜食用。

酿百合滋补益身

【用料】 百合适量，白糖、猪油各少许。

【制法】 百合洗净，在鳞片上放入适量白糖，顶端加少许猪油置锅内蒸10分钟。

【功效】 润肺祛痰，补虚强身，老少咸宜。

鸭汤补虚除热和脏腑

【用料】 鸭1只，盐、味精各少许。

【制法】 将鸭开膛去肚内杂物，切成大块，放入锅内，加适量水，先用大火烧开，改用中火煨炖，待鸭熟烂可食，再下盐和味精。可吃肉饮汤，日用二次。

【功效】 适于体内有热、有火的患者，如低热、虚热、食少、便干、水肿、盗汗、遗精及月经少等症。

【注】 体虚寒或受凉而引起的不思饮食、腹部冷痛、腹泻、腰痛及痛经的患者暂不宜用。

首乌煮鸡蛋治血虚体弱

【用料】 首乌100克，鸡蛋2个，葱、盐、姜、料酒、味精、

猪油各适量。

【制法】 将首乌切成长方条块；把鸡蛋、首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、姜、盐、料酒等调味。

将铝锅置旺火上烧沸，以文火煮至蛋熟，将蛋取出用清水泡一下，将蛋壳剥去，再放入铝锅内煮2分钟；食时加味精，吃蛋饮汤，每日一次。

【功效】 补肝肾，益精髓，抗早衰。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。最适于虚不受补的患者。

黄酒炖乌鸡补肾阳虚

【用料】 雄乌鸡1只，黄酒1公斤。

【制法】 将鸡开膛去肚内杂物，放入铝锅内，加入黄酒上火煮开，改用文火再煨炖至肉烂可食。食肉饮汤，每日一次。

【功效】 养阴，退热，补中。用治因肾虚引起的耳聋或老人耳聋症以及阳痿，小便频数。

【注】 本方加肉苁蓉50克，与鸡同炖效果更好。

母鸡汤温中益气补精添髓

【用料】 母鸡1只，盐、味精少许。

【制法】 将母鸡开膛去内脏杂物，放入锅内加水三大碗（使水淹没鸡），先用大火烧沸，改用中火煨炖，待鸡肉熟烂下盐，吃时下味精。可食肉饮汤，日用二次。

【功效】 对畏寒怕冷、虚劳羸瘦、中虚胃呆食少、腹泻下

痢、糖尿病、水肿、小便频多而清、经血色淡、带下清稀、产后乳少、病后虚热、神疲体乏无力，以及阳痿等症，有较好的效果。

【注】 感冒发烧及内热较重时不宜用。

龟肉补肾虚腰痛

【用料】 龟肉 250 克，核桃仁 100 克，杜仲 15 克。

【制法】 共煮熟，去杜仲食之。

【功效】 补肝肾、壮筋骨，用治肾虚腰痛。

炖狗肉补病后体虚

【用料】 狗肉半公斤，花生油、大蒜、黄酱、芝麻酱、腐乳、姜、料酒、红糖适量，陈皮 10 克，附子 5 克，砂仁 5 克。

【制法】 ①将狗肉洗净切块，用中火炒干了水分后取出。②锅内放入花生油烧热，加蒜末、黄酱、芝麻酱、腐乳爆锅，随即放入狗肉，再加姜、蒜、料酒翻炒，然后放入适量温白水、盐、红糖。③将陈皮、附子、砂仁用白布包好捆扎，放入肉锅内，盖上盖焖煮，至肉烂，香味浓，再下少许香油和葱花即成。

焖羊腿治男子五癆七伤

【用料】 肥羊肉腿 500 克

【制法】 切碎密盖焖煮烂，吃肉饮汤。

【功效】 温补气血，补形衰。用治男子癆伤。

桂元炖猫肉明目通络补肾

【用料】 猫肉 1000 克，瘦猪肉 150 克，桂元肉 10 克，枸杞 15 克，甘蔗 90 克，鸡汤 5 大碗，盐、味精、胡椒粉、料酒、猪油、葱、姜各适量。

【制法】 ①将猫肉洗净，切成方块，猪肉也切成同等的方块。枸杞、桂元用温水洗净。甘蔗用刀劈开，剥成小节，葱、姜切片备用。②锅内放猪油 50 克烧热，下葱、姜煸炒，烹料酒，放入清水、猫肉，水沸后捞去浮沫，待猫肉煮透收缩后捞出，用温水洗涮。再将猪肉放入煮透，也捞出温水洗涮。③用磁盆将猫肉、猪肉及各种调料一起放入，倒入鸡汤使肉与汤平，上笼蒸烂。吃时拣去葱等调料，加少许胡椒面或味精、盐，汤清肉烂，味鲜可口。

【功效】 适用于贫血、食欲不佳的患者，亦可作为淋巴结核、血小板减少性紫癜患者的辅助食疗。

人参汤元补中气安心神

【用料】 人参 5 克，玫瑰蜜 15 克，樱桃蜜 15 克，黑芝麻 30 克，白糖 150 克，鸡油 30 克，面粉 15 克，糯米粉 500 克。

【制法】

1. 将入参加水润软切片，再微火烘脆，研成细粉；鸡油熬熟，滤渣晾凉；面粉放干锅内炒黄，黑芝麻炒香、捣碎待用。

2. 将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖压成泥状，加入白糖、撒入人参粉合匀，点入鸡油调和，再加入炒面揉至滋润成馅备用。

3. 将糯米面和匀，渗水淋湿，成滋润的粉团，搓成长条，分成小团（每个重 12 克），然后捏成小酒杯形，包上心子，做成汤元。

4. 锅内清水烧沸时，将汤元下锅，文火煮至汤元浮起在水面上，再煮约 2~3 分钟即成。

【功效】 治脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力等症。

当归羊肉羹补心益疗血虚

【用料】 当归、黄芪、党参各 25 克，羊肉 500 克，葱、姜、盐、料酒适量。

【制法】 将上述三味中药用纱布包扎紧，同切块的羊肉一起放入锅内加水；同时把葱、姜、盐、料酒投入锅内，然后置于炉上烧沸，改用文火煨炖至肉烂即成。食时加味精更鲜。

【功效】 适用于血虚及病后气血不足和贫血症。

虫草山药烧牛髓大补

【用料】 冬虫草 6 克，淮山药 30 克，牛骨髓 100 克。

【制法】 先把牛骨髓洗净蒸熟，放入瓦盅内，再放二味中药，盖好，共隔水炖熟，食时调味。

【功效】 此方为大补之品，可益精填髓、强心肾、补脑安神、大补真阴、滋养强壮，适宜老年人常服。

鹿尾羊肉治肾阳亏损

【用料】 鹿尾巴 25 克，熟附子 25 克，巴戟 25 克，杜仲 15 克，羊肉 300 克，生姜 2 片，盐少许。

【制法】 羊肉洗净，切成小块，同三味中药及调料，加开水适量，用炖盅隔水炖三小时即成。

【功效】 温肾扶阳。治男子肾阳亏损、机能退化、骨痛腰酸、夜尿频多等症。本品集补虚之大成，故为肾阳不足者之有效食物，疗效甚佳。

母鸡滋补汤补气活血

【用料】 黄芪 30 克，山药 30 克，党参 10 克，当归 10 克，藕 20 克，老母鸡 1 只，桂皮、花椒、姜、盐等适量。

【制法】 将鸡宰杀后去毛及内脏杂物；把以上五种中草药用纱布包扎好；另把桂皮等佐料也用纱布包扎好。鸡放入锅内，下两个纱布包，加水淹没鸡体，先旺火后文火煮烂，食时加盐或调料。

每日三次可佐餐饮。用后加热，连续服用一周。

【功效】 增加机体造血功能及细胞修复。各种中药具有补气活血、健脾胃、助消化等作用，更适于严重烧伤、大手术后期患者服食。

水龙棋子补中益气

【用料】 羊肉二脚子，切成乞马，白面 3000 克切作钱眼棋子，鸡子 10 个，山药 500 克，姜 200 克，胡萝卜 5 个，爪齏 100 克，各细切，三色弹儿，内一色肉弹儿，外二色粉鸡子弹儿。

【制法】 用清汁下，胡椒 100 克、盐、醋调和。

【功效】 补中益气，滋阴强身。

【注】 此文见于元代《饮膳正要》水龙棋子，即用肉丸和状似棋子的面块制成的食品。元代称余丸子为“水龙子”。三色弹儿，即三种丸子。外二色粉鸡子弹儿，即另外二种是粉丸和鸡蛋丸子。

龙马童子鸡温肾益气

【用料】 虾仁 15 克，海马 10 克，子公鸡 1 只，料酒、味精、食盐、生姜、葱、淀粉、清汤各适量。

【制法】 将子公鸡宰杀后去毛及内脏，洗净，装入大盆内，将海马、虾仁用海水浸泡 10 分钟，分放在鸡身上，加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟。

将子公鸡出笼，拣去葱、姜，放入味精、食盐，另用淀粉勾芡收汁后，浇在鸡身上即成。

【功效】 温肾壮阳，益气填精。适用于阳痿早泄、小便频数、崩漏带下等症。

返老还童茶延年益寿

【用料】 乌龙茶 3 克，槐角 18 克，何首乌 30 克，冬瓜皮 18 克，山楂肉 15 克。

【制法】 以上药清水煎去渣，冲泡乌龙茶，作茶饮。

【功效】 清热、化淤、益血脉。有增强血管弹性、降低血中胆固醇、防治动脉硬化的作用。

【注】 适用于体质虚弱，病后需要滋补的人。

狗肉汤用于阳气虚衰

【用料】 狗肉 250 克，菟丝子 10 克，附片 15 克，盐、生姜、葱、味精适量。

【制法】 将狗肉洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水中洗净血沫，切成寸长方块；将狗肉放入砂锅内煸炒。加料酒及姜、葱、食盐，再改换砂锅放水煨炖。同时，将菟丝子、附片用纱布包扎紧下锅，炖时先武火后文火，待肉熟烂即成。服用时加味精，可食肉饮汤。

【功效】 补肾温阳，填精益髓。用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软等症。

五香驴肉补气血安心神

【用料】 驴肉 500 克，豆豉、五香粉、盐适量。

【制法】 先将驴肉洗净切小块，同豆豉、五香粉一起放入

锅内加水炖,先以武火后改文火约 1 小时捞出驴肉晾凉可食。

【功效】 用于劳损体弱及心烦不安症。

【注】 驴肉 250 克,大枣 10 枚,淮山药 50 克,共煮汤食,亦有上述功效。

强心益智汤

【用料】 玉竹 30 克,桂圆 10 克,枸杞 15 克,鹌鹑 2 只。

【制法】 把鹌鹑宰杀开膛去内脏,洗净。用砂锅加适量清水,下鹌鹑与三味中药煮汤,喝时调味,每日饮用。

【功效】 强心益智,调补肝肾,滋养强壮,延年益寿。

棉花籽煮鸡蛋温补肾虚

【用料】 棉花子 10 克,鸡蛋 2 个,白糖适量。

【制法】 鸡蛋刷洗干净,加清水二碗与棉子共煮,蛋熟剥去皮再煮片刻,服时加白糖,吃蛋饮汤。

【功效】 治肾虚腰痛、阳痿、夜尿多、妇女白带过多及产后缺乳等症。

归参鳝鱼羹补气益血

【用料】 鳝鱼 500 克,当归、党参各 15 克,盐、葱、姜各适量。

【制法】 将鳝鱼去头、尾,剔出骨刺,洗净,切成细丝;当归、党参用纱布包扎好,砂锅加水适量,同鱼丝共炖一小时,然

后捞出药包，放入盐、葱姜末调料。分顿佐餐食用，喝汤吃鱼。

【功效】 治久病体虚、疲倦乏力、消瘦等症。

莲子蛋滋润补身

【用料】 莲子 75 克，鸡蛋 1 个，冰糖少许。

【制法】 先将鸡蛋煮熟，去皮；莲子用热水浸过，去衣及去心，先用锅加水适量煮至粘稠时，放入冰糖和鸡蛋再煮 10 分钟即成。

【功效】 据《本草纲目》载，“莲子，交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泄之痢，赤白浊，女子带下崩中诸血症。”至子鸡蛋，《本草便读》说它：“内黄外白，入心肺，宁神定魄，和合熟食，亦能补益脾胃。”本品属精美甜食之一，既滋润，又补身，乃是四季咸宜，适合男女食用的滋补品。

豆腐鲜虾理虚补阳

【用料】 豆腐二块，羊肉 80 克，鲜虾 50 克，生姜二片，盐及味精适量。

【制法】 炖熟。

【功效】 补阴虚。

党参烧蹄花大补元气

【用料】 净猪蹄 10 个，党参 25 克，盐，味精，料酒，白糖，

葱、姜、糖色、香油、水淀粉、食油、鸡汤。

【制法】

1. 猪蹄用火燎去毛，用开水浸泡，刮干净，然后用刀劈开，再用葱姜水煮，去掉异味；

2. 锅上火注入食油，将鲜葱姜煸出香味，放入鸡汤，调好色味，锅底垫好竹蓖子，再放入猪蹄用微火烤四小时左右；

3. 党参用温水浸泡后，上笼蒸透，然后切片待用；

4. 猪蹄烤好后，剔去其骨，再放回锅中，加入党参稍烤待汁浓肉烂时，挑去葱姜，将猪蹄摆入盘内，用原汁勾芡浇上即可。

【功效】 补中益气，升阳固表，适用于病后体虚、产后贫血、气虚乳少等症。

人参炖乌鸡补五脏六腑

【用料】 乌鸡二只(约1500克)，五花猪肉250克，人参10克，葱、姜、盐、味精、胡椒粉适量。

【制法】 将收拾干净的鸡剔去全部骨头，切成方块；再将乌鸡骨同五花肉、鸡肉，放入砂锅内加清水、葱、姜，上火烧开，改为文火煨三个小时，至汤清味浓时，过箩；过箩后，再倒入砂锅内，下入鸡块和人参，加精盐、胡椒粉、味精和少量的上等白酒，放置火上烧开，沸后，撇去浮沫，转文火慢慢煨炖，待鸡肉嫩烂，人参松软，即可。

【功效】 有补五脏六腑、安神定魂、止惊明目、开心益智、延年益寿之功。

苁蓉猪肝汤补男女肾虚

【用料】 肉苁蓉 25 克,猪肝 100 克。

【制法】 将猪肝切片,加水两碗同苁蓉共煮,煮剩汤一碗,便可调味饮用,连饮多次。

【功效】 生精补血。对男子肾阳亏损,女子阴气不治,都有补益作用。本品是男女均宜的和缓滋补药,补而不燥,滋而不腻。

蒸鸽蛋配伍疗心肾两虚

【用料】 鸽蛋 2 个,龙眼肉、枸杞、五味子各 15 克,白糖适量。

【制法】 鸽蛋去壳,同龙眼肉、枸杞、五味子放于碗内加水蒸熟,加糖食用。

【功效】 补心肾,益气血。用治腰酸腿痛、遗精、头晕、心悸等症。

炒鹌鹑补肾气壮腰膝

【用料】 鹌鹑 3 只,萝卜 200 克,油、盐、姜、葱、料酒、味精、醋各适量。

【制法】 将鹌鹑去毛和内脏,洗净血水,切成方块,萝卜切成长方块,备用;将锅置于旺火上加油烧热,先将鹌鹑入锅反复翻炒变色,再下萝卜混炒,然后下诸调料,加水数分钟,待

鹌鹑熟时，加少许味精即成。

【功效】 补益五脏。用治肾虚腰痛及各种虚弱症。

清蒸人参鸡大补元气

【用料】 人参 15 克，母鸡 1 只，火腿 10 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 15 克，精盐、料酒、味精、葱、姜、鸡汤各适量。

【制法】 1. 将母鸡宰后去毛，开膛取出肠及杂物，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净；将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片。

2. 人参用开水泡开，上笼蒸 30 分钟，取出。

3. 将母鸡洗净，放在盆内，放入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），上笼，在旺火上蒸烂熟。

4. 将蒸烂熟的鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上（除去葱、姜不用），将蒸鸡的汤倒在勺里，置火烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

【功效】 大补元气，生津安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、气血津液不足等症。

【注】 感冒期间忌用。

牛肉清汤有益久病体虚

【用料】 瘦牛肉 250 克，盐少许。

【制法】 用清水煮牛肉，水沸后捞去浮沫，改用文火煮烂加盐，日饮汁二次。

【功效】 适于久病体弱、中气下陷、气短无力、唇白面黄、大便泄泻、浮肿、手足厥冷、畏寒以及头昏目眩等症。

【注】 《本草求真》载：牛肉“补土固中，益气止渴，功用与黄芪无异。”

五味子鸡补肾益肺

【用料】 五味子 50 克，母鸡 1 只。

【制法】 以宰净的母鸡，去内脏，然后将五味子纳入鸡肚内，缝合，置于锅内，加开水适量，大火炖熟，吃鸡饮汤，分三次吃完，连吃多次。

【功效】 补肾益肺，敛汗生津。凡劳伤羸瘦、肺虚喘咳、以及梦遗滑精、久泻久痢症有效。

参枣糯米饭补气养胃

【用料】 党参 10 克，大枣 20 克，糯米 250 克，白糖 50 克。

【制法】 先将党参与大枣用温水泡发，然后连水倒入锅里煮半小时，捞出党参及枣，留汤备用；糯米洗净，加水适量放在大碗内上锅蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面，再把汤液加白糖熬成粘汁，浇在枣饭上即成。

【功效】 适于体虚气弱、身倦乏力、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等症的患者食用，有辅助疗效；常人食用增强体质，有益健康。

黄芪炖牛腩补中益气

【用料】 牛腩(股肌肉)100克,黄芪30克,防风20克,升麻6克。

【制法】 将上物共放碗内盖严隔水炖熟,调味后吃肉饮汤。

【功效】 补中益气。有升提下陷脏器的功能。可治疗胃、肾下垂、腹肌沟疝下坠及子宫脱垂等症。

鹿肾粥补肾强身

【用料】 鹿肾1对,粳米100克,姜、葱、食盐少许。

【制法】 将鹿肾剖开去脂膜,切细,与米共煮粥,并入姜、葱、盐等调料,空腹食之。

【功效】 益肾填精,壮阳。治肾虚耳聋耳鸣、腰酸腿软、步履无力症。

又方:

【用料】 鹿肾1对,肉苁蓉30克,粳米100克,姜、葱、食盐少许。

【制法】 同上。

【功效】 除具上述方之功效外,并专益肾壮阳、阳痿不举症。

银耳汤滋阴润肺养胃补虚

【用料】 白木耳(即银耳)15克,冰糖 25克。

【制法】 将白木耳用水浸泡后,取出放砂锅内煮,加冰糖饮用。日服二次。

【功效】 治疗肺阴不足引起的干咳及阴虚之头晕。本品也适用于高血压、动脉硬化之治疗。

【注】 风寒咳嗽及感冒初起忌用。

炖冬虫鸡治阳痿

【用料】 冬虫草 5枚,母鸡 1只,盐及味精。

【制法】 将鸡开膛取出杂物,洗净,同冬虫草放入锅内加水炖一个半小时,待鸡肉熟烂时下盐和味精少许,可吃肉饮汤。日服二次,可连续服食 3~5天。

【功效】 补肺、益肾。用治阳痿、遗精及腰痛腿软等肾虚症。

当归元鱼益阴补血

【用料】 当归 100克,元鱼(团鱼、鳖)约 1.5公斤,猪肉 50克,冬笋 25克,冬菇 10克,葱、姜、蒜、青蒜各 10克,味精少许。

【制法】 当归用纱布包好待用;元鱼宰杀后用开水烫洗干净,剥成块放入配料、汤水、调料及当归布包,大火烧开后,

改微火烤焖，熟后放入碗内待用。上菜时，将元鱼上锅蒸热取出，滗去原汁，调好口味，勾芡，撒入青蒜，浇在碗内。

烫活虾治阳痿

【用料】 活虾 100 克，热黄酒半杯。

【制法】 将活虾洗净，用滚热黄酒烫死，吃虾喝酒。每日一次，连吃七天为一疗程。

【功效】 补肾壮阳。用治阳痿、遗精。

【另方】 小茴香 50 克，炒研末，生虾肉 150 克，捣和为丸，黄酒送服。每副 10 克，一日二次。治阳痿。

斛苓参骨汤补阴清热

【用料】 石斛 12 克，茯苓 12 克，南沙参 12 克，猪脊骨 500 克，菠菜 100 克，生姜 5 克，葱节 3 克，盐和味精适量。

【制法】 1. 将猪脊骨加水四大碗，放入姜片，烧开后撇去浮沫，再煮半小时，剩三大碗；2. 将石斛等三味中药，用纱布扎好放入骨汤中煮 20 分钟，捞出药包；3. 菠菜洗净，放入汤中煮沸，加盐与味精倒入葱节即成。

【功效】 猪骨补阴益髓，治骨蒸劳热、消渴等症；石斛生津益胃，清热养阴，对热病伤津、口干烦渴、病后虚热有疗效；南沙参养阴清肺，祛痰止咳，生肾水。本品适用于糖尿病、高血压、肺结核、肝、肾病患者食用。

莲藕汤热饮补血理虚

【用料】 老藕适量。

【制法】 将藕洗净，切成小段，加水煮至汤水呈浅红色即成。每日饮汤二次。

【功效】 补血，理虚热。对体弱贫血、常发虚热、心跳不正常、面目肤色松浮不华者，有一定疗效。

栗子治老人腰腿酸痛

【用料】 栗子(风干的)适量。

【制法】 每日早晚各吃七八枚。风干的栗子老人难嚼，可把栗子含在口中，细细地咀嚼，一点点地咬碎，徐徐咽下。

【功效】 补肾虚，扶羸弱。用治老年人的腰腿疼痛、步履艰难症。

【注】 宋代诗人苏辙称赞此方，并作诗云：“老去自添腰脚病，与翁服栗旧传方。来客为说晨与晚，三咽徐收白玉浆。”

麻雀大米粥治阳痿

【用料】 麻雀 5 只，大米 50~100 克，油、盐、葱末各适量。

【制法】 麻雀去毛及内脏，切碎块；油锅烧热先煸葱末，再下麻雀炒半熟，用淘洗干净的大米共煮作粥，加盐调味，空腹服食，日一次。

【功效】 温阳补肾。用治疗阳痿、早泄、腰酸等肾虚症。

常吃麻雀蛋治肾虚阳痿

【用料】 麻雀蛋 6 个，盐末。

【制法】 将雀蛋蒸熟剥皮蘸盐末吃。每次吃三个，日用二次，可连服 3~5 天。

【功效】 补肾，壮阳，强身。用治肾虚、阳痿不举，举而不坚及早泄症。

【注】 服食期间禁忌房事，应宜补宜养，可望早日康复。

焙狗阴茎治阳痿不举

【用料】 狗阴茎 3 件，黄酒适量。

【制法】 将狗阴茎用瓦焙干，研为细末，每服 3~4 克，用黄酒送下。

【功效】 补精髓，壮阳道。用治阳痿重症久治不愈者。

【注】 据《中医效方精选》介绍，某青年患阳痿，屡治不效，服此方一次即愈。

锁阳粥

【组成】 锁阳 30 克，粳米 50 克。

【效用】 兴阳固精。主治肾虚遗精、阳痿、早泄等症。

【制作】 将锁阳洗净，切碎，加粳米及清水适量，煮粥，调味。

【服法】 随意服食，锁阳可不吃。

【出处】 《本草求真》。

白羊肾羹

【组成】 白羊肾 120 克，肉苁蓉 30 克，羊脂 120 克，胡椒 6 克，陈皮 3 克，葶拔 6 克，草果 6 克。

【效用】 补肾助阳，益气。治虚癆、阳痿、腰膝无力。

【制作】 先将羊肾洗净切片，肉苁蓉酒浸一夜，羊脂切成片，将三味与胡椒、陈皮、草果、葶拔一同入锅内，加入适量水、葱白、盐、酱油，煮熟去药，入炒面 120 克做羹食。

【服法】 分两次空腹食之。

【出处】 《饮膳正要》。

煨麻雀

【组成】 麻雀 50 只，酱油、甜酒各适量。

【效用】 壮阳益精，固崩缩泉。治阳痿、劳损、崩漏、带下。

【制作】 将麻雀洗净，去内脏，以酱油、甜酒煨之，熟后去爪脚，单取雀胸头肉，连汤放盘中，甘鲜异常。

【服法】 佐餐食之，每食适量。

【出处】 《随园食单》。

韭菜炒羊肝

【组成】 鲜韭菜 1000 克，羊肝 150 克。

【效用】 温肾，固精，补肝，明目。主治肾虚阳痿，遗精，带下；肝虚目昏，夜盲；以及食欲不振。

【制作】 将韭菜洗净切断；羊肝洗净，切薄片，拌入适量调味品。铁锅烧熟菜油后下肝和韭菜，急炒至熟。

【服法】 佐餐食。

双鞭壮阳汤

【组成】 牛鞭、狗鞭各1具，羊肉500克，花椒6克，老姜15克，母鸡肉500克，菟丝子、枸杞子各100克，肉苁蓉60克。

【效用】 壮阳益精，主治阳痿。

【制作】 将牛鞭、狗鞭、羊肉共入锅内煮沸，撇去浮沫，放入花椒、老姜，母鸡肉，再煮沸后，改用文火，至六成熟时，用纱布滤去椒、姜再置火上，将菟丝子、枸杞子、肉苁蓉用纱布袋装好，放入汤中煨炖，至羊肉等酥烂为度。

【服法】 吃肉喝汤，加适量味精和盐调食。

【出处】 《成都同仁堂方》。

乌椹膏

【组成】 黑桑椹、白糖、梅肉、紫苏末。

【效用】 除热，养阴。

【制作】 把黑桑椹捣烂取汁，放入白糖拌匀，然后置于阳光下晾晒，水分蒸发后变稠，再放入梅肉、紫苏末一起捣成饼，用油纸包好暖干，连纸一起贮藏起来。

【服法】 每食适量。

【出处】 《食宪鸿秘》。

乳蛋法

【组成】 鸡蛋 1 个，牛乳 3 杯，胡桃仁 2 枚，冰糖少许。

【效用】 补肾，强身。

【制作】 用牛乳搅打鸡蛋。把胡桃仁、冰糖研成细末，把上述材料一起和匀、蒸熟。

【服法】 每食适量。

【出处】 《醒园录》。

橘苹蜜汁

【组成】 橘瓣 250 克，苹果 250 克，胡萝卜 250 克，蜂蜜 30 克。

【效用】 生津益气，补虚健体。用于病后体弱或年老体虚者，久服强身延年。

【制作】 将苹果和胡萝卜洗净，与橘瓣共入果汁机内，旋转 1 分钟后，再加蜂蜜和冷开水继续旋转搅和，即为果汁。

【服法】 每食适量，常食之。

八宝肉

【组成】 猪肉 500 克(精肥各半)，淡菜 60 克，鹰爪 60 克，香菇 30 克，花海蜇 60 克，胡桃肉 4 个，笋片 60 克，好火腿

片 60 克,麻油 30 克,秋油适量,酒 1 小杯。

【效用】 补肾益气,补虚益损。治体虚、久病、产后患者。

【制作】 将猪肉洗净,锅内加水适量,冷水下锅,白煮一二十滚,捞出,晾凉,切柳叶片大小。将肉再入锅,加秋油和酒煨至五分熟,再加其余配料,继续文火煨,起锅前下海蜇。

【服法】 每食适量。

【出处】 《随园食单》。

强补猪肝

【组成】 猪肝 250 克,香菇 30 克,枸杞子 30 克,北五加皮 10 克,北五味子 10 克。

【效用】 补肝益肾,强身壮力,益寿延年,适用于病久体弱或年老体衰者。

【制作】 将北五加皮、北五味子装入新纱布袋内,扎口。把香菇、枸杞子洗净。与猪肝共入砂锅内,加清水适量,盐少许,置文火上炖煮,待肝熟透即可,捞去药袋。

【服法】 加味精、酱油各少许调味,食之,每日早晚各适量,每周 2 剂。

香菇大虾

【组成】 大虾 250 克,香菇 30 克,青豌豆 30 克,韭菜 30 克,辣椒面少许,食油、酱油、盐各适量。

【效用】 强壮补虚。适用于体弱神疲,力不从心,以及年老体衰者。

【制作】 大虾洗净。香菇洗净、泡软，韭菜洗净、段节。武火将食油烧沸，放入大虾，炸变红，倒入辣椒面、香菇、青豌豆，加盐少许，倒入酱油，加温水适量，豆熟，放入韭菜，熟即可。

【服法】 每食适量，日1次，常食之。

何首乌鲫鱼汤

【组成】 活鲫鱼2条，何首乌5克，姜1块，盐适量。

【效用】 健脾、补肝、益肾。

【制作】 (1)活鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净。(2)何首乌加水适量，微火熬3小时，去何首乌渣，留汁。(3)锅内添水煮鱼，加姜、盐。先用旺火烧开后用微火炖至鱼脱骨，然后加何首乌汁，煮沸出锅。

【服法】 每食适量。

【出处】 《古食谱》。

苍蜜膏

【组成】 苍术、枸杞子、桑椹子、白蜜各120克。

【效用】 益气血、补虚损。用于体虚或年老体弱，久服，轻身延年。

【制作】 苍术、枸杞子、桑椹子俱为细末，与白蜜和如稀糊，贮于磁盆内，用纸封固，昼取日精，夜取月华，晒露49日。

【服法】 每服1匙，酒下，常服延年益寿。

【出处】 《寿域神方》。

人参炖鸡

【组成】 老母鸡 1 只,姜、葱、料酒、盐各适量。

【效用】 大补元气,健脾养胃,生津利肺。

【制作】 将鸡宰杀后,去毛及肠杂,切块,洗净。人参泡发,切薄片,装纱布口袋。砂锅内放宽汤,将鸡、人参及诸调料同下。先以大火烧开,除去汤面上的浮物,改用小火慢炖,约 2 小时,加盐,再炖数分钟,即可起锅食用,人参渣亦可食。

【服法】 每食适量。

【出处】 《中医保健食谱》。

磁石粥

【组成】 磁石 40 克,粳米 100 克,猪肾 1 只,葱、姜、盐少许。

【效用】 益肾补精,主治肾虚遗精等症。

【制作】 将磁石捣碎,放入砂锅内,加清水适量。用武火煮 1 小时后,滤去渣,留汁与淘净的粳米、猪肾丁一同放入砂锅内,加葱、姜、清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。

【服法】 晚餐食用。

【出处】 《民间方》。

海参羊肉汤

【组成】 海参(浸泡)60克,精羊肉60克。

【效用】 补肾益精。治阳痿,遗精,小便频数。

【制作】 先将海参洗净,切成细丝,精羊肉洗净切成薄片,再将上味一同放入砂锅内,加水适量,盐少许,生姜片10克,煮熟。

【服法】 空腹1次食参,再饮汤。

【出处】 《随园食单》。

核桃仁炒韭菜

【组成】 核桃仁60克,韭菜180克,花生油25克,食盐1.5克。

【效用】 温阳固肾,益精血。治阳痿、遗精、带下、小便频数。

【制作】 先将核桃仁用沸水煮约2分钟,捞出撕去表皮,冲洗干净,沥干水气装于碗内,韭菜洗后切成2~3厘米的长段待用,再将炒锅置火上烧热后,倒入花生油,待油六成熟时,下入核桃仁翻炒至色黄,再下入韭菜翻炒至熟,起锅时撒放精盐少许,滴香油少许,炒匀后装盘即成。

【服法】 空腹与米饭1次食之。

【出处】 《饮膳正要》。

蒿雀肉

【组成】 青蒿雀(蒿雀)2只

【效用】 益阳道，补精髓。治阳痿。

【制作】 将蒿雀去毛及肠杂，加水适量，武火炖沸，改用文火，炖至雀肉熟烂即可。

【服法】 连续服用。

【出处】 《东北动物药》。

归参山药猪腰

【组成】 猪腰子1对，当归、人参各10克，山药10克，姜丝、蒜末、酱油、醋各适量。

【效用】 补肾，养血，益精，治肾虚腰痛、阳痿、遗精，以及老年人及产后体虚、心悸、气短、乏力等症。

【制作】 将肾剖开，去筋膜、腺腺，洗净，将参、归、山药装入药袋内，扎口。将上猪腰与药袋同置瓷碗内，隔水武火蒸熟透，待冷取出猪肾，切成薄片装盘，拌入姜丝、蒜末、酱油、醋、香油等。

【服法】 佐餐食之。

【出处】 《百一选方》。

韭菜子粥

【组成】 韭菜子5~10克，粳米60克，盐适量。

【效用】 补肝肾，暖腰膝，壮阳，固精。主治阳痿、腰膝冷痛、遗精、尿频、带下。

【制作】 将韭菜子研细末，以米煮粥，待粥沸后，加入韭菜子末及食盐，同煮为稀粥。

【服法】 空腹食用。

【出处】 《千金方》。

鸡鸭肾猫耳绒汤

【组成】 鸡肾 10 枚，鸭肾 10 枚，猫耳朵 30 个，猪骨头浓汤 1 碗，火腿丝 1 撮，淀粉 1 汤匙，生姜末、葱白末、胡椒、食盐各适量。

【效用】 补肾助阳，主治阳痿、不育等症。

【制作】 先把鸡、鸭肾洗干净，放入锅内，用沸水烫一下，随即捞出，把外膜轻轻拨去。用面粉发湿，做成 30 个猫耳朵。同时把火腿切成细丝。将熬好的猪骨头浓汤入锅烧沸，先下猫耳朵，煮熟之后，即下胡椒末、食盐、火腿丝、鸡鸭肾，混同煮约 5 分钟。随即放入淀粉，浓缩原汁，便成绒汤，撒上生姜末，葱白丝调和即成。

【服法】 随意服食。

姜附烧狗肉

【组成】 熟附片 30 克，生姜 150 克，狗肉 1000 克，大蒜、葱各适量。

【效用】 温肾散寒。主治阳痿、夜尿频多、畏寒、四肢冰冷

等症。

【制作】 将狗肉洗净，切为小块，与姜、葱、蒜一起放入锅内，加水适量，炖至狗肉熟烂即成。

【服法】 每食适量。

砂锅鱼头豆腐

【组成】 花鲢鱼头 500 克，豆腐 300 克，冬笋片 100 克，香菇 10 克。

【效用】 益气生精。用于心脾亏损，阳痿早泄，形体消瘦，面色不华，气虚体倦，四肢倦怠，健忘心悸，自汗梦，舌淡脉细等。

【制作】 先将鱼头用酱油浸 5 分钟，将锅烧热，放入花生油，待油八成熟时，放入鱼头，煎至两面呈黄色，加入料酒、酱油。糖适量，再加入温开水 1 斤，放入豆腐，猛火烧 5 分钟。把鱼头捞出，放入砂锅内，再将豆腐，汤水一起倒入砂锅内，放入大蒜，慢火煮熬 10 分钟，然后加入味精，轻轻拌匀即成。

【服法】 佐餐服食。

红烧狗肉

【组成】 狗肋条肉 1500 克，陈皮 9 克，炒茴香 6 克，生姜 30 克，葱白 10 根，胡椒 30 粒，川花椒 50 粒。

【效用】 温补脾肾。主治脾肾虚损之阳痿、腰膝冷痛、性欲低下等。

【制作】 先将狗肉洗净，去血水，整块放入砂锅内，加食

盐、葱、姜、胡椒、花椒、陈皮，放入冷水，淹没狗肉约 3 指，加盖，用文火煨烂；取出狗肉切块，再放入原汁原锅内煨烧，加入糖酱油，烧透即成。

【服法】 佐餐服食。

干莲粉草汤

【组成】 干莲实 500 克，粉草(微炒)30 克。

【效用】 通心气，益精髓。

【制作】 将干莲实带皮炒极燥，捣为细末。粉草为细末，与干莲实末和匀。

【服法】 每服 60 克，入盐少许，沸汤点服。

【出处】 《新刻吴氏家传养生必要仙制药性全备食物本草》

拌海参

【组成】 海参(发泡后)150 克，鸡汁、芥末各适量。

【效用】 益精补肾，养血润燥，治阳痿、虚劳、肾病水肿、营养性水肿等。

【制作】 将海参切丝，用鸡汁、芥末凉拌。

【服法】 佐餐食之。

【出处】 《随园食单》。

牛肾粥

【组成】 牛肾 1 具，阳起石 200 克，粳米 60 克。

【效用】 补肾强骨。治五劳七伤，阴痿气乏。

【制作】 以水 2500 克，煮阳起石，取 1000 克，去石下米及肾，着五味茱白等，煮作粥，旁烂。

【服法】 空腹食之。

【出处】 《太平圣惠方》。

振痿猪腰

【组成】 猪腰子 1 对，一颗血 15 克。

【效用】 补肾壮阳。治肾虚阳痿、腰酸胫软等症。

【制作】 将猪腰子洗净、切开，去筋膜。把一颗血用温水浸泡 10 分钟，捞出，与猪腰子共入一搪瓷碗中，隔水蒸 40～60 分钟。

【服法】 加水、精盐等调味品食用，连服数日。

仙茅壮阳肾

【组成】 仙茅 15 克，巴戟 15 克，补骨脂 10 克，猪肾 1 对。

【效用】 补肾壮阳。适用于阳虚之阳痿、遗精、早泄、五更泄等症。

【制作】 仙茅、巴戟、补骨脂共为细末。猪肾洗净、剖开，

把上药末放入，用线扎固，放入砂锅内，加清水适量，煮熟。

【服法】 食用。早晚各1次，1次1肾，连服数日。

亢痿桃杞蛹

【组成】 核桃肉 30 克，枸杞子 30 克，蚕蛹 30 克。

【效用】 补肾壮阳，填精养血。适用子肾虚阳痿、遗精、早泄、腰膝酸软等症。

【制作】 核桃肉与蚕蛹微炒，与枸杞子隔水蒸熟。

【服法】 稍温 1~2 次服，每日 1 剂，连服数日。

枸杞羊肾粥

【组成】 枸杞 20 克，羊肾 1 对，粳米 100 克，姜汁 5 克，葱白 10 克，绍酒 3 克，精盐 2 克。

【效用】 益肾阴，补肾阳。治肾阴虚损、肾阳衰弱、腰脊疼痛、腿脚痿弱、头晕、眼花，耳鸣、阳痿、遗尿等症。

【制作】 将新鲜羊肾剖开，去内膜洗净，切碎，加姜汁、葱段、绍酒拌匀，15 分钟后拣出葱段。大米淘洗净入锅，掺水，与枸杞、羊肾煮成粥，加精盐，温热食之。

【服法】 每食适量。

【出处】 《家庭保健食疗菜谱》。

韭狗肾

【组成】 狗肾 1 具，韭菜 250 克，料酒适量，精盐少许。

【效用】 补肾壮阳。适用于肾阳不足、阳痿、早泄、遗精等症。

【制作】 狗肾洗净、切片。韭菜洗净，切半寸节。将锅烧热倒入食油，待热，武火爆炒狗肾片，待熟，放入韭菜、精盐、料酒，微炒即可。

【服法】 每晚佐餐，连服数日。

麋角粥

【组成】 麋角粉 3 克，糯米 60 克。

【效用】 补肾，壮阳，益胃补中。治阳痿、遗精、阴冷、带下、不孕不育等症。

【制作】 用水煮米，米粥将成放入麋角粉。

【服法】 加盐少许，顿服之。

【出处】 《饮膳服食笺》。

壮阳鱼

【组成】 金线鱼 1 尾，枸杞子、韭子、山萸肉各适量。

【效用】 壮阳益精。治肾虚阳痿、早泄。

【制作】 将金线鱼洗净，去鳞、腮、肠、胆等，放入盘内，加五味调料，再将枸杞子、韭子末、山萸肉撒其上，隔水蒸熟。

【服法】 佐餐食。

肉苁蓉粥

【组成】 肉苁蓉 100 克，粳米 150 克，鹿角胶 25 克，羊肉 200 克。

【效用】 补肾壮阳。治五劳七伤、久积虚冷、阳事欲绝。

【制作】 上药煮羊肉、苁蓉、粳米作粥，临熟，下鹿角胶末，以盐、酱、味精调和。

【服法】 作两顿食之。

【出处】 《太平圣惠方》。

雀卵丸

【组成】 菟丝子末 500 克，麻雀卵 500 枚。

【效用】 壮阳益精。治肾阳不足阳痿、遗精、早泄等症。

【制作】 于春季二三日取麻雀卵，去黄留白，与菟丝子末拌匀制成丸药。

【服法】 空腹盐开水（或酒）服，每晚 3 克。

【出处】 《本草经》。

亢痿肉

【组成】 仙茅 15 克，金樱子根及果实各 15 克，羊肉 250 克。

【效用】 补肾壮阳，填精益血。治阳痿、耳鸣。

【制作】 将仙茅、金樱子根及果实洗净，装纱布袋内，扎

口。再把羊肉洗净,切成小方块,与药共炖,待肉熟烂为度,去药袋。

【服法】 加少许调味品,吃肉喝汤。

【出处】 《贵州草药》。

虫草补虚肉

【组成】 冬虫夏草 15~30 克,瘦猪肉 250 克。

【效用】 补虚损,益精气。治贫血、阳痿、遗精。

【制作】 将猪肉切成小方块,与冬虫夏草加水共炖,以肉熟烂为度。

【服法】 食肉喝汤,可放少许调味品。

阳起石牛肾粥

【组成】 牛肾 1 个,阳起石 30 克,粳米 50 克。

【效用】 温肾益精。主治肾虚、腰痛虚冷、阳痿、夜尿频等。

【制作】 牛肾洗净切成小块,把阳起石用 3 层纱布包裹,加水 5 碗煎约 1 小时,取澄清煎液,然后加入牛肾及粳米煮粥,加油盐及葱白调味。

【服法】 每日 1 次,连服 5 日。

【出处】 《古方饮食疗法》。

羊肾鹌鹑蛋

【组成】 羊睾丸 1 对，黄酒 75 克，鸡或鸭浓汤 1 碗，鹌鹑蛋 2 个。

【效用】 补肾壮阳，强壮体质。治性机能减弱、体虚多汗、体虚无力等症。

【制作】 将羊睾丸、黄酒、鸡或鸭汤、鹌鹑蛋共置大碗内，清蒸至熟即成。适量加调味品。

【服法】 每食适量。

【出处】 《出汗异常》。

煨羊肾

【组成】 羊肾 1 对，钟乳粉 0.5 克。

【效用】 补肾壮阳。治虚损、脚膝无力、阳气不盛。

【制作】 取羊肾切去脂膜，分为 4 片，掺粉匀合，用湿纸裹，慢火煨至熟。

【服法】 空腹食之。

【出处】 《太平圣惠方》。

八宝肉

【组成】 猪肉(精、肥各半)500 克，小菠菜 60 克，鹰爪 60 克，香蕈 30 克，花海蜃 60 克，胡桃肉 4 个，笋片 120 克，好火腿 60 克，麻油 30 克。

【效用】 填精养血，补肾润燥。用于阳痿、虚劳、便秘、水肿以及贫血。

【制作】 将肉水煮十余滚，切柳叶片；将肉入锅，加秋油、酒煨至五分熟，再加小淡菜等 7 味，待煨熟，再下海蜇。

【服法】 每食适量，佐餐食之。

【出处】 《随园食单》。

雀儿粥

【组成】 雀儿 5 只，粟米 100 克，葱白 3 根，盐、姜各适量，料酒少许，油 50 克。

【效用】 壮阳益精，暖腰膝，缩小便，治阳虚羸瘦、阳痿、疝气、肾病小便频数、崩漏带下。

【制作】 (1)将麻雀宰杀，烫去毛，剖肚去肠杂，洗净切细；葱白洗净，切末。(2)将粟米洗净，备用。(3)锅内放油，烧八成热，下雀肉煸炒，放料酒，煮少时，入水和粟米煮粥，待粥将熟时再放五味，葱花，搅匀即成。

【服法】 早晚空腹食之。

白羊肾羹方

【组成】 白羊肾 1 对，肉苁蓉 30 克。

【效用】 壮阳，补肾。治久虚积损、阳道衰弱、腿脚无力。

【制作】 将羊肾去脂膜，切细；肉苁蓉酒浸，切细；以二物相和，入葱白盐酱椒，煮作羹。

【服法】 空腹食，日 1 剂。

【出处】《普济方》。

服食大豆

【组成】大豆 2000 克，猪脂肪适量。

【效用】调中下气，通关脉，令人长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。

【制作】大豆 2000 克，如做酱法，取黄捣末，以猪脂肪炼膏和丸梧子大。

【服法】每次 50~100 丸，温酒下。肥人不可服之。

【出处】《神验秘方》。

黑牛髓煎

【组成】黑牛髓 250 克，生地黄汁 250 克，白蜜 250 克（炼去蜡）。

【用法】以上三味，和匀，蒸成膏，空腹酒调服之。

【功效】补肾壮骨，滋阴填髓。

【主治】肾精不足，骨髓空虚，瘦弱无力。

【评按】黑牛髓即黑牛的骨髓，营养价值极大，有补肾强身、填髓益精的功效，治疗虚劳羸瘦、精血亏损尤佳。地黄又是滋阴养血的主药。因此，本方对气血不足，肾精亏损的患者极有效验。现代常见的贫血、产后血虚等均可常服此方。本方是忽思慧据《食疗本草》方改进而成，载入《饮膳正要》。

乌鸡汤

【组成】 雄乌鸡 1 只(去毛及内脏,洗净,切成块),陈皮 3 克,良姜 3 克,胡椒 6 克,草果 2 个。

【用法】 以上诸味以葱、醋、酱调和,入瓶中封口,放蒸锅内煮熟,空腹食之。

【功效】 补虚益气。

【主治】 虚弱劳伤,心腹邪气。

【评按】 历代食治方中,乌骨鸡是常用之品。《太平圣惠方》用乌鸡羹治中风湿痹,《本草纲目》用酒蒸乌鸡治肾虚耳聋。本方中所用的酱即用麦面、豆、米等发酵之面酱,有解毒、清凉、镇痛作用。本方为元代宫廷在继承唐、宋各代食疗方基础上总结而成的药膳方。见于《饮膳正要》。

乾隆八珍糕

【组成】 人参 6 克,茯苓 60 克,山药 60 克,扁豆 60 克,薏米 60 克(炒),芡实 60 克,莲子肉 60 克,粳米面 120 克,糯米面 120 克,白糖 240 克。

【用法】 先将前九种原料共研成细粉,然后加入白糖,和匀,蒸之为糕。每日饮茶时吃 4~6 块。

【功效】 健胃补气,固肾养脾。

【主治】 各种脾胃虚弱或肾精不固所致之食欲不振、气短乏力、遗精滑精等症。

【评按】 本方为清朝乾隆皇帝亲配的八珍糕方,是清宫

药膳中的名方，由御药房负责制作，作为皇帝进茶时的小吃之一。常食有健胃补气，固肾养精的功效。

羊骨粥

【组成】 全羊骨一副(捶碎)，陈皮 6 克，良姜 6 克，草果 2 个，生姜 30 克，盐少许。

【用法】 上料加水，以慢火熬汤，滤出澄清，加米作粥，或做羹汤亦可。

【功效】 补虚填髓，益肾壮腰。

【主治】 虚劳腰膝酸软无力。

【评按】 元朝系蒙古民族建立的王朝。元朝皇帝喜欢以羊肉、羊脏、羊骨等为原料烹制菜肴，也喜欢以之制作食疗药膳。本方出元朝御膳谱《饮膳正要》。羊骨具有补肾强身，通督脉、益精气、治羸瘦的功用。加少许盐，既可调味，又能引药力入肾，肾主骨生髓。因此，本方对骨病、齿病者皆适宜。

鲫鱼羹

【组成】 大鲫鱼 1000 克，大蒜 1 头，胡椒 6 克，花椒 6 克，陈皮 6 克，缩砂仁 6 克，荜拔 6 克。

【用法】 以上各味与葱、酱、盐等一起纳入鱼肚内，煎熟作羹，加调味品，空腹食之。

【功效】 健胃止泻。

【主治】 脾胃虚弱、泻痢久不愈者食之立刻见效。

【评按】 鲫鱼有温中下气、补虚止痢的功效。而大蒜则可

暖脾胃、行滞气、杀虫、解毒、消食积、止腹痛。常食鲫鱼羹，可以健脾和湿，治脾胃衰弱，不思饮食、痢疾等。方出《饮膳正要》。

慈禧八珍糕

【组成】 茯苓、莲子(去心)、芡实、扁豆、薏苡仁、藕粉各60克。

【用法】 上药共研为极细粉，加白糖适量，蒸糕，随意食之。

【功效】 健脾化湿，益气养胃。

【主治】 脾虚湿胜、食欲不振、关节肿胀等症。

【评按】 本方为清宫药膳八珍糕的一种。是光绪六年(1880年)御医李德立根据慈禧太后右关节滑而显微大，左关节稍松症状所拟定的以“理脾化饮”为目的的八珍糕方。此糕特点：色白细腻，清香甘甜，药气较少，松软可口。

良姜粥

【组成】 高良姜 15克(捣为粉末)，粳米 120克。

【用法】 用水约3碗，先煎高良姜，然后去渣滓，下米煮粥食之。

【功效】 温胃散寒，理气止痛。

【主治】 心腹冷痛，积聚停饮。

【评按】 现代医学研究，高良姜含挥发油，其中有辛辣油质——高良姜酚，还有高良姜素、淀粉、鞣质等，能刺激胃肠神

经系统,使消化机能亢进,并收缩肠壁血管,是良好的芳香性健胃止痛药。本方对遇寒即发的虚寒性胃痛有极好的临床疗效,所以元代御医称之为“效验”良方。

芡实粥

【组成】 芡实 60 克。

【用法】 煮熟,研细如泥,与粳米 30 克,煮粥食之。

【功效】 补中益气,填精明目。

【主治】 精气不足,耳聩目昏。

【评按】 芡实,又名鸡头米,早在《神农本草经》中即以本品“补中,益精气,强智,令耳目聪明。久服,轻身不饥。”唐宋时期,即常用芡实粥作为食疗粥方。元代御膳中,本方为皇帝经常食用的几种食疗粥之一。本方对临床常见的脾胃虚弱、大便溏泻、下肢浮肿等症候均可服用。

羊肉草果粥

【组成】 羊肉 90 克(切细),萝卜 60 克,草果 9 克,陈皮 6 克,良姜 6 克,荜拨 6 克,胡椒、葱白少许,粳米 60 克。

【用法】 先用水煮萝卜、草果、良姜、陈皮、荜拨,去渣取汁;再用羊肉、米、胡椒、葱白,共煮为粥。临熟时放盐、酱适量。常常食之。

【功效】 补虚益气,健肾壮腰。

【主治】 肾气不足所致的腰痛、腰酸、四肢无力等。

【评按】 腰痛原因很多,劳累过度、房事频繁、久病体弱,

都可导致肾虚腰痛。这一粥方是元代饮膳太医忽思慧针对这种腰痛病而创制的，是较为理想的治疗腰痛的御膳方。若不用粳米，做羹食之，疗效亦同。

萝卜粥

【组成】 大萝卜 5 个。

【用法】 煮熟，绞取汁，用粳米 300 克，同水并汁煮粥食之。

【功效】 理气，消食，清热，止渴。

【主治】 消渴，舌焦，口干，小便频数。

【评按】 此方出于元饮膳太医忽思慧《饮膳正要》。历代医家均以萝卜为理气、化痰、清热、消食的重要食疗用品。《唐本草》、《图经本草》均谓其“治消渴”，是本方的立论依据。现代生药研究证实其有增强消化机能及清热消炎作用，用于慢性咽炎、糖尿病一类疾病，效果颇佳。以之做粥，食药兼顾，故为宫中饮膳医生常用的食疗方。

桃仁粥

【组成】 桃仁 60 克，粳米 120 克。

【用法】 将桃仁去皮、尖，研碎，煮之取汁去渣，加入粳米，共煮为粥，空腹服之。

【功效】 活血止痛。

【主治】 心腹痛，胸中满闷、喘急。

【评按】 桃仁有理气活血、通利血脉的功能，从唐代开

始，便有桃仁粥方多种。到宋代作为食疗方用得更加广泛，《圣济总录》、《太平圣惠方》都有不同的记载。元代御医忽思慧收入皇家食疗谱《饮膳正要》。本方所治的心痛或心腹痛，犹如现代医学的冠心病引起的胸闷、气短、心绞痛及瘀血疼痛诸症。桃仁为主药的复方是现代治疗冠心病的名方。因此，在日常饮食中服用桃仁粥，能起到减轻或者预防冠心病、心绞痛的作用，对中老年人的健康保健，大有益处。

荆芥粥

【组成】 荆芥穗 30 克，薄荷叶 30 克，豆豉 30 克，白粟米 60 克。

【用法】 以水 4 升，煮取 3 升，滤去渣滓，下米煮粥，空腹食之。

【功效】 祛风解痉。

【主治】 中风、言语蹇涩、口面歪斜。

【评按】 本方最早见于晋代的《食医心鉴》。宋代的《圣济总录》、《太平圣惠方》及元朝宫廷饮膳太医忽思慧《饮膳正要》均收录此方。本方对一般中风患者以及颜面神经麻痹、四肢发麻等病，均甚有益处。

三汁饮

【组成】 生黄精 1500 克，白茯苓 300 克，大生地 1500 克，白蜂蜜 2000 克，鲜天冬 1500 克。

【用法】 先将黄精、生地、天冬榨取药汁，茯苓研为细末。

以文火煎药汁，待药汁减半时，加入蜂蜜搅匀，再下茯苓末拌和，后煎成羹状即可。温酒调服，每次1匙，1日3次。

【功效】 滋胃阴，悦面色。

【主治】 胃阴虚、咽干口燥、食少便秘等。

【评按】 宋代太宗令尚书奉药王怀隐等编辑的《太平圣惠方》称此方可悦面色，有极好的美容健身效果，连服百日可使面如桃花，连服200日者，可使老年貌如壮年。

补虚正气粥

【组成】 炙黄芪30~60克，人参3~5克，白糖少许，粳米60~90克。

【用法】 先将黄芪、人参切成薄片，冷水浸泡半小时，煎取汁，去渣，分为两份，每日早晚同粳米加水适量煮粥，粥成加白糖少许，食之。

【功效】 补正气，疗虚损，健胃，抗衰老。

【主治】 劳倦内伤、年老体弱、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、气虚浮肿等。

【评按】 方出《圣济总录》。本书为宋官府征集民间经验良方，结合“内府”所藏秘方整理汇编而成，内容翔实可靠。本方可用于一切虚性病症，可作早晚餐空腹食用。在服粥期间，最好不食萝卜、茶叶。

参苓粥

【组成】 人参3~5克，白茯苓15~20克，生姜3~5克，

粳米 60 克。

【用法】 先将人参、生姜切为薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎取药汁，同粳米煮粥服食。

【功效】 益气补虚，健脾养胃。

【主治】 脾胃虚弱，倦怠乏力，饮食减少，反胃呕吐，大便稀薄。

【评按】 参苓粥出自《圣济总录》。本方是个和缓的调理脾胃方，对脾胃气虚及胃寒病人，一年四季均可间断常服，每天早晚两顿空腹温热食用。

雀儿药粥

【组成】 麻雀 5 只，菟丝子 30~45 克，覆盆子 10~15 克，枸杞子 20~30 克，粳米 60 克，细盐少许，葱白 2 根，生姜 3 片。

【用法】 先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣；再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入细盐、葱白、生姜，煮成稀粥服食。冬季食用最好。

【功效】 壮阳气，益精血，补肝肾，暖腰膝。

【主治】 肾虚阳痿、早泄、遗精，腰膝冷痛、头晕眼花、耳鸣耳聋、小便淋漓不爽等。

【评按】 麻雀为既可食用，又有壮阳补肾作用的良药，尤其是对老年人脏腑虚弱、劳损羸瘦、阳气亏乏者，尤为适宜。故《太平圣惠方》列本方于“食治虚损羸瘦方”中。经常食用雀儿药粥，对老年人极为有益。不仅可以强壮身体，健康延年，而且

对许多老年病，如腰膝酸软、头晕眼花、阳痿早泄、小便淋漓不尽均有明显效果。

白术猪肚粥

【组成】 白术 30 克，槟榔 10 克，猪肚 1 只，生姜少量，粳米 100 克。

【用法】 猪肚洗净，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，入粳米煮粥。猪肚可蘸香油、酱油佐餐。每日早晚食粥，3~5 天为一疗程。

【功效】 补中益气，健脾和胃。

【主治】 治脾胃气虚、消化不良、不思饮食、倦怠少气等。

【评按】 方出《圣济总录》。方中白术味甘微苦，性温，是临床最常用的健脾药，对消化吸收功能减退的脾胃气虚症，如食少、便溏、消化不良、脘腹虚胀等有良好疗效。槟榔行气消积作用显著，尤其多用于满腹胀痛、大便不爽的病症。猪肝可以补虚损、健脾胃。《本草经疏》中说：“猪肝为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益”。以上数种，药食配合，煮粥食用，对中气不足、脾胃虚弱的人，很有益处。

阿胶粥

【组成】 糯米 100 克，阿胶 5~6 克

【用法】 将糯米加水 800 毫升煮粥，待粥将熟时，取阿胶捣碎入粥中，边煮边搅，视粥稠胶化即可。每日早晚各 1 次，趁热食之。

【功效】 滋阴补虚，养血润肺。

【主治】 热病阴伤、虚劳咳嗽，各种失血之症，妇女月经过少、崩漏、孕妇胎动不安等。

【评按】 方出《太平圣惠方》，原为治妊娠胎动不安而设。阿胶甘平，入肝补血，入肾滋阴，有补肝血、滋肾阴、润肺燥的功效。与糯米同煮粥食，借其滋补粘腻之性，止血之功更著。《汤液本草》谓：阿胶益肺气，肺虚极损，咳嗽唾脓血，非阿胶不补”。而糯米粥也善养肺。因此，糯米阿胶粥对一切血虚、出血、虚劳咳嗽之症，是颇为理想的食疗验方。

葛粉羹

【组成】 葛根 250 克，捣取粉 200 克，荆芥穗 30 克，豆豉 30 克。

【用法】 先以水煮荆芥、豆豉沸六七次后，去渣滓取其汁。然后将葛根作索面（即不加荤腥的面食），于汁中煮熟，空腹服之。

【功效】 祛风解痉，清热生津。

【主治】 中风，心脾风热，言语蹇涩，精神昏愤，手足不遂。

【评按】 唐蜀医咎殷在《食医心鉴》中就记载了制作葛粉羹治中风心脾热、言语蹇涩、精神昏愤、手足不遂的方法。宋代官修的两部著名方书《太平圣惠方》、《圣济总录》食治方中都选了这一方子，元代忽思慧又收入《饮膳正要》，可见本方为历代宫廷应用和重视的程度。

加味车前叶粥

【用料】 新鲜车前叶 30~60 克，莲子心 1 克，葱白 1 茎，粳米 50~100 克。

【制法】 将车前叶洗净切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放莲子心与粳米同煮粥。

【用法】 分 2 次食用，可连用 5~7 天。

【功效】 清利湿热。

【主治】 用于湿热下注所致之阳痿。

【出处】 《百病饮食自疗》。

苡仁萆薢粥

【用料】 苡仁 30 克、萆薢 6~10 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制法】 先将萆薢煎汁去渣，再与苡仁、粳米同煮粥，粥熟调入冰糖，稍煮片刻即可。

【用法】 温食即可。

【功效】 清利湿热。

【主治】 用于湿热下注所致阳痿。

【出处】 《百病饮食自疗》。

龙眼肉粥

【用料】 龙眼肉 15 克，莲子 15 克，红枣 5 枚，糯米 100

克。

【制法】 先煎龙眼肉、红枣，取汁去渣，再与莲子、糯米共煮为稀粥。

【用法】 分2次温食。

【功效】 健脾养心，安神定志。

【主治】 用于惊恐伤肾之阳痿。

【出处】 《食物与治病》。

苡仁粥

【用料】 薏苡仁 60 克，粳米 50 克。

【制法】 先煮苡米，沸后加入粳米，共煮成粥。

【用法】 分次温食。

【功效】 清热利湿。

【主治】 用于湿热下注之阳痿。

【出处】 《百病饮食自疗》。

加味生地黄粥

【用料】 生地汁约 50 毫升(或干地黄 60 克)苡仁 30 克，粳米 100 克，生姜 2 片。

【制法】 用鲜生地适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50 毫升，或用干地黄 60 克，煎取药汁。先用粳米与苡仁，加适量水煮粥，沸后入生地黄汁和生姜，煮成稀粥。

【用法】 分次温食。

【功效】 滋阴清热利湿。

【主治】 用于阴虚兼湿热下注所致之阳痿。

锁阳粥

【用料】 锁阳 30 克,粳米 50 克。

【制法】 将锁阳洗净、切碎,加粳米及清水适量,煮粥调味即成。

【用法】 随意服食,锁阳可不吃。

【功效】 兴阳固精。

【主治】 用于肾虚阳痿。

【出处】 《本草求真》。

鹿角胶粥

【用料】 鹿角胶 15~20 克,粳米 100 克,生姜 3 片。

【制法】 先煮粳米作粥,煮沸后加入鹿角胶、生姜同煮为稀粥即可。

【用法】 随意服食。

【功效】 温补脾肾。

【主治】 用于脾肾阳虚阳痿。

【出处】 《本草纲目》。

梅花粥

【用料】 白梅花 5 克,生姜汁一匙,粳米 50~100 克。

【制法】 先煮粳米粥,待粥将成时加入白梅花、生姜汁,

同煮片刻即成。

【用法】 分2次空腹温热食用。

【功效】 疏肝理气。

【主治】 用于肝气郁结所致之阳痿。

【出处】 《山家清供》。

鱼胶糯米粥

【用料】 鱼鳔胶30克，糯米50克。

【制法】 先用糯米煮粥，煮至半熟，放入鱼鳔胶，一同煮熟和匀，不时搅动，以防粘滞锅底。

【用法】 每2天服1次，连服10次。

【功效】 补肾益精。

【主治】 用于肾精不足所致之阳痿。

【出处】 《医学从众录》。

枸杞粥

【用料】 枸杞60克，粳米120克。

【制法】 将枸杞洗净，拣去杂质，把粳米淘洗干净，下锅煮至半熟，倒入枸杞一同煮熟即可。

【用法】 随意服食。

【功效】 补肾益精。

【主治】 用于肾阳不足之阳痿。

【出处】 《滋补中药保健菜谱》。

熟地山药粥

【用料】 熟地 15~20 克,山药 30 克,茴香 3 克、茯苓 20 克,粳米 100 克,红糖适量。

【制法】 先将药物煎取汁,去渣与粳米同煮成稀粥,调入红糖。

【用法】 分次温食。

【功效】 益肾健脾,养心安神。

【主治】 用于心脾两虚所致之阳痿。

【出处】 《百病饮食自疗》。

羊肉粥

【用料】 羊肉 100 克,大米 150 克。

【作法】 将羊肉洗净后切成碎末备用。将大米淘洗干净后放入锅内,加水煮至半熟时,加入羊肉末,搅匀,煮烂即可食用。

【特点】 稠糯适口,容易消化。

【功效】 温补肾阴,补血调经。

莲子粉粥

【用料】 莲子适量,大米适量。

【作法】 1. 将莲子研成粉备用。

2. 将大米淘洗干净后放入锅内,添入适量水,煮开,煮至

半熟时加入莲子粉，再继续煮，熟后即可食用。

【特点】 清香色白，易消化。

【功效】 健脾固精。

这个补粥适宜于脾虚泄泻、肾虚遗精等症患者食用。健康人食用能增进食欲，补肾强身。

核桃仁粥

【用料】 核桃仁 50 克，大米 60 克。

【作法】 将大米和核桃仁洗净后，放入锅内，添适量水，煮熟即可食用。

【特点】 色白气香，容易消化。

【功效】 补肾通淋。

这个补粥适宜于肾虚腰痛、泌尿道结石等症患者食用。亦可作为癌症病人的滋补膳食。健康人食用能增强记忆力，长期食用能祛病延寿。

狗肉粥

【用料】 狗肉 100 克，大米 150 克。

【作法】 1. 将狗肉洗净后，切成碎末备用。

2. 将大米淘洗干净后，放入锅中，加水煮之，待半熟时加入狗肉末搅匀，煮烂即可食用。

【特点】 香糯适口。

【功效】 健脾，补肾，壮阳。

这种补粥适宜于遗精、遗尿、阳痿、腰膝酸软、小便清长、

畏寒等症患者食用。健康人食用能使精力充沛,体质增强。

山药鸡蛋黄粥

【用料】 山药 30 克,鸡蛋黄 2 个,大米 120 克。

【作法】 1. 先将山药(淮山药)洗净蒸熟,切碎备用。

2. 将大米淘洗干净下锅,加入山药同煮,待煮熟快起锅前,将鸡蛋打入碗中,去掉鸡蛋清,将蛋黄打散,倒入粥中搅匀,即可。

【特点】 色白微黄,稠糯适口。

【功效】 补益脾胃,养心安神,补血养阴。

这个补粥适宜于心烦失眠、手足心热、心悸不宁、久泄久泻、脱肛等症患者食用。健康人食用能增强记忆力,增强体质。

猪肚粥

【用料】 猪肚 1 个(约 500 克),大米 500 克。

【作法】 1. 先将猪肚洗净,煮熟后切成细粒备用。

2. 将大米淘洗干净,置于锅中,煮开后投入猪肚细粒,搅匀同煮至熟烂,即可食用。

【特点】 色白稠香。

【功效】 补益脾胃。

这个补粥适宜于病后虚弱、泄泻、尿频、乏力、胃下垂、食欲不振等症患者食用。健康人食用能增加食欲,增强体质。

燕窝粥

【用料】 燕窝 15 克，糯米 90 克。

【作法】 1. 将燕窝放入装有沸水的大碗中，加盖浸泡，水冷后，换入清水，择去绒毛和污物，洗净后，盛入另一碗中，加清水 90 毫升，入蒸笼蒸 30 分钟，使燕窝完全胀发备用。

2. 将糯米洗净入锅，将燕窝撕碎加入，煮烂后即可食用。

【特点】 可口。

【功效】 养阴益气。

这个补粥适宜于肺结核、干咳少痰、咳血、潮热盗汗以及胃中灼热、噎隔反胃等症患者食用。健康人食用能防病保健。

人参粥

【用料】 人参 10 克，大米 100 克。

【作法】 将人参切碎后加入盛有水的锅中，再加入洗净大米，煮熟即可。

【特点】 色白芳香，味浓郁。

【功效】 大补元气。

这个粥适用于肺气虚、心脾虚之年老体弱者服用，健康者食有抗衰老作用。

荔枝粥

【用料】 干荔枝肉 50 克，莲子 10 克，山药 10 克，大米

250 克。

【作法】 1. 将山药(捣烂)、莲子(去皮去心)及荔枝肉置锅中,加水适量,煎煮至软烂时再放入洗净的大米,煮成粥即可。

【特点】 色褐白相间,微甜可口。

【功效】 补脾补血。

这个补粥适宜于贫血、老人晨间腹泻等症患者食用。健康人食用能增进食欲,增强体质。

桂圆肉粥

【用料】 桂圆肉 100 克,糯米 120 克。

【作法】 1. 将桂圆肉择去杂质,切碎备用。

2. 将糯米洗净入锅,加水煮至半熟,再加入桂圆肉搅匀,煮熟即可。

【特点】 稠糯香甜。

【功效】 养心安神。

这个补粥适宜于心悸、失眠、健忘等症患者食用。健康人食用能增强记忆力,增强体质。

生地粥

【用料】 生地 50 克,大米 100 克。

【作法】 先将生地加水适量,煎煮一小时,捞去药渣,加入淘洗干净的大米适量,煮烂成粥即可食用。

【特点】 黑白相间,略有香气。

【功效】 补血、止血，补阴。

生地粥适用于老年腰膝酸软、耳鸣盗汗等症患者，亦可作为类风湿性关节炎、脱发、肺结核等症患者的滋补膳食。

猪肾粥

【用料】 猪肾 100 克，大米 120 克。

【作法】 1. 将猪肾除去腰臊(肾盂)，洗净后放入锅内，添水适量，烧沸煮成汤。

2. 将大米淘洗干净，放入猪肾汤内，用慢火煮熟，即可食用。

【特点】 色白味美，易消化。

【功效】 补肾益气，适用于四肢酸软、遗精、阳痿等症患者食用。健康人食用亦能补肾强身。

羊肾粥

【用料】 羊肾 100 克，大米 200 克。

【作法】 1. 将羊肾除去腰臊洗净后放入锅中，添水煮成汤。

2. 将大米淘洗干净后放入羊肾汤中煮熟，即可食用。

【特点】 色白味美，容易消化。

【功效】 补肾壮阳。

这个补粥适宜于肾虚腰痛、遗精、阳痿等症患者食用。健康人食用能补肾强身。

羊肝粥

【用料】 羊肝 200 克,大米 250 克。

【作法】 1. 先将羊肝洗净,切碎后放锅中,加水适量,再将大米洗净放入锅中。

2. 将锅置火上烧开,煮熟后将锅离开火源,放凉即可食用。

【特点】 营养丰富,易消化。

【功效】 补肝明目。此粥适宜于夜盲症、肝血虚患者进补,健康人食用能增强视力,强健体质。

苁蓉炖羊肾

【用料】 肉苁蓉 30 克,羊肾 1 对,胡椒、味精及食盐适量。

【作法】 1. 先将肉苁蓉切片,备用。

2. 将羊肾、肉苁蓉一起放入砂锅内,加清水适量,文火炖熟。

3. 将羊肾炖熟后,倒入碗中,加胡椒、味精、食盐少许,调味至可口,便可食用。

【特点】 汁浓味鲜,为冬令进补佳肴。

【功效】 适用于肾虚腰疼、足膝痿软、耳鸣耳聩及便秘等症,对阳痿及夜间小便多者也颇相宜。

当归羊肉羹

【用料】 当归 25 克，党参 25 克，黄芪 25 克，羊肉 500 克，葱、姜、料酒、味精适量。

【作法】 1. 将羊肉洗净，放入铝锅内。另取当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎口后放入铝锅中；同时将葱、生姜、食盐及料酒投入锅内并加水适量。

2. 将铝锅置武火口烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉熟烂即成。

3. 食用时加入味精，吃肉喝汤。

【特点】 汤鲜味香。

【功效】 补血温经，温补脾胃。可用于脾胃虚寒之反胃呕吐，怕冷畏寒，身体瘦弱；以及肾阳虚所致的腰膝酸软、阳痿等症。亦可用于妇女产后腹冷痛，恶露不绝等症。

杞子炖羊脑

【用料】 枸杞子 50 克，羊脑 1 具，葱、生姜、食盐、料酒及味精适量。

【作法】 1. 将枸杞子拣选后洗净，羊脑洗净（注意不要将羊脑碰破），放入铝锅内。然后加水适量，放入食盐、葱、生姜及料酒，隔水炖熟。2. 食用时，加入味精少许调味。

【特点】 红白相映，汁浓味鲜。

【功效】 适用于肝血虚所致的头痛、眩晕、癫痫以及肾气虚衰等症。

红枣炖羊心

红枣炖羊心，有补心安神，治惊悸的功效。民间用以治疗血虚心悸，思虑过度，烦躁不安等症。

【功效】

红枣，性味甘、温，入脾、胃经。功能补脾和胃，益气生津，治心悸怔忡、妇人脏躁。《本草经》说它“主心腹邪气，安中养脾，助十二经”，治“大惊”。《别录》认为它有“补中益气，强力，除烦闷，疗心下悬”的功用。《日华子本草》记载它能“润心肺，止嗽，补五脏，治虚劳损”。

羊心，性味甘、温，入心、肝经。功能解郁，补心，治惊悸。《别录》说它能“止忧恚膈气”。《食疗本草》记载它有“补心”的功用。《随息居饮食谱》认为它能“治劳心膈痛”。

【用法】

每次用羊心一个，洗净切块，红枣 10~15 枚，加水适量煲汤，用食盐调味服食。

枸杞炖羊肉

【用料】 羊腿肉 1000 克，清汤 2000 克，枸杞 20 克，葱、姜、盐、味精、料酒、花生油适量。

【作法】 1. 羊肉整理干净后，整块入开水锅内煮透，丢入冷水内洗净血沫，切成 3 厘米长的方块。葱切成段，姜切成片。

2. 铁锅烧热后下羊肉、姜片煸炒，烹入料酒炆锅，炒透后，将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内，放入枸杞、清汤、盐、葱烧

开,撇尽浮沫。加盖,用小火炖。待羊肉炖烂,尝好咸淡,挑出葱、姜,放入味精,原锅上桌即可。

【特点】 鲜美入味,为冬令补品。

【功效】 益精明目,补肾强筋。

这个补菜适宜于肾虚患者(男子阳痿、早泄,女子月经不调,性欲减退)食用,年老体弱者食用亦甚相宜。

陈皮兔

【用料】 净兔肉 210 克,干辣椒 10 克,菜油 100 克,姜片 6 克,盐 2 克,白糖 10 克,酱油 10 克,花椒 6 克,陈皮 5 克,红油 30 克,料酒 10 克,味精 1 克,鲜汤 60 克,葱节 6 克,醋 3 克,麻油 6 克。

【作法】 1. 兔肉洗净,切成 2 厘米长的肉丁,入碗中,加盐 2 克、菜油 15 克及料酒、葱节、姜片等,拌匀,煨半小时。将干辣椒去籽切成节。陈皮用温水浸泡约 10 分钟,切成小方块。味精、白糖、酱油、鲜汤入碗内兑成滋汁。

2. 将铁锅置旺火上,倒入菜油烧至七成熟,放干辣椒,炸成棕黄色时,下兔丁炒至肉色发白,加陈皮、花椒、姜、葱继续炒至兔丁干酥,烹上滋汁和醋,放辣椒油,待滋汁收干,呈棕红色,起锅入盘内。捡去姜、葱,淋上麻油即成。

【附注】 如烹制数量较大,可先在七八成熟的油锅内“梭”一次(油滑叫“梭”)。

【特点】 此菜外酥内嫩,麻辣味鲜,色泽棕红。

【功效】 理气健胃,补益止血。

这个菜四季可食,适宜于老年人、病后体虚的人食用;对

冠心病、动脉硬化、血脂过高者尤为适宜。此菜营养丰富，不会导致肥胖，有“美容肉”之称。

参归炖猪心

【用料】 党参 50 克，当归 10 克，猪心 1 具，味精、食盐适量。

【作法】 1. 将猪心去油脂，洗净。

2. 选择上好党参，最好用潞党参；当归用秦归的归头或归身。

3. 将党参、当归和猪心放入砂锅内，加水适量，用文火炖至猪心熟烂即成。食用时，加入味精及食盐少许。

【特点】 肉烂味香。

【功效】 适用于心血虚、气血不足所出现的心悸气短、怔忡失眠、多梦等症；亦可用于肺气虚所致的咳嗽、心慌心跳等症。

八宝猪肚

【用料】 猪肚 1 只（约 300 克），猪皮 300 克，猪后腿肉 900 克。取精盐、味精、酱油、白糖、料酒、花椒、米醋、香油、豆蔻、砂仁、丁香、桂皮、八角、草果及胡椒粉适量，备用。

【作法】 1. 猪肚用精盐、米醋反复搓擦，去掉粘液，再去掉油膜，出水后刮净白皮，洗净捞出。

2. 猪肉剔去皮，切薄片。将豆蔻、砂仁、丁香、草果、八角、桂皮及花椒碾成粉，过箩。猪皮出水，刮洗干净，去肥膘，切细

丝,然后将切好的肉片、香料粉和猪皮丝同置一容器内,加精盐、味精、酱油、白糖、料酒、胡椒粉及香油拌匀。

3. 将拌好的填料装入猪肚内,用竹签别严缝隙。将煮锅置火上,加适量清水。放入葱段、姜片、精盐、料酒及酱油,待煮沸后撇去浮沫,下酿好的猪肚,移小火上慢煮(需盖严),待煮沸3~4小时后即可。

将煮熟的猪肚捞出,用重物压住并放冷,切片装盘即可。

食用时可刷些香油。

【特点】 色酱红,味咸鲜。

【功效】 补脾益气,固精缩尿。可用于遗尿、尿频、肝肾不足及食欲不振等症。有增进食欲、开胃健脾及防病强身的功效。

黄精煲猪胰

【用料】 黄精 30 克,玉竹 15 克,猪胰 1 副,味精、盐、姜,葱适量。

【作法】 将猪胰刮去油膜、洗净,放入瓦煲中,加入黄精、玉竹、姜、葱煲熟,食前加入味精适量。

【特点】 汁稠味浓,四季咸宜。

【功效】 黄精古代被称作“仙人粮”,有降血糖作用,玉竹有强壮作用,猪胰可补脾养肺。此菜可适用于糖尿病、心脏病、消化功能减弱者食用。

黄精炖猪肉

【用料】 黄精 50 克，瘦猪肉 200 克，葱、姜、料酒、食盐、味精适量。

【作法】 1. 将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长 3 厘米，宽 1.5 厘米的小块。

2. 将黄精和猪瘦肉块放入砂锅内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟。

【特点】 肉烂味浓。

【功效】 适宜于阴虚体质的调养，以及心脾虚、阴血不足所致的食少、失眠等症。

鲤鱼汤

【用料】 雄鲤鱼 1 条(约 500 克)，干姜、枸杞子各 10 克。

【制法】 将鲤鱼开肚，腹中有大堆白色豆腐样物质，称为“鱼腥”。将鱼腥取出，加干姜、枸杞子同煮，煮开后加料酒、盐，最后加味精适量即成。

【用法】 空腹食之，隔日 1 次，连服 5 次。

【功效】 温补肾阳。

【主治】 用于肾虚阳痿。

【出处】 《男子健美》。

味补汤

【用料】 海参、燕窝、淡火肉、鳗鱼(各)等份。

【制法】 上药共为粗末，加水煮熬，或加入鲜紫河车 1 具，同煮极烂。

【用法】 取汁饮用，任意食之。

【功效】 温肾健脾，填精补髓。

【主治】 用于素虚弱，精血亏损之阳痿。

【出处】 《不居集》。

复元汤

【用料】 淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，核桃仁 2 个，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，葱白 3 根，生姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、食盐(各)适量。

【制法】 将羊脊骨洗净切碎；羊肉洗净，去血水，切成 3 厘米长块。把山药、苁蓉、菟丝子、核桃仁研为粗末，用纱布袋装，生姜、葱白切碎。将中药、食物、粳米共放砂锅内，加水适量，大火煮沸，去浮沫，放入花椒、八角、料酒，小火煮烂，加胡椒粉、食盐等调味即成。

【用法】 吃肉喝汤。

【功效】 温补肾阳。

【主治】 用于肾阳不足，肾精亏损之阳痿。

【出处】 《大众药膳》。

清炖参杞鸡

【用料】嫩光鸡 100 克，人参 5 克，枸杞 10 克，水发冬菇 15 克，精盐、黄酒适量。

【制法】1. 嫩光鸡块洗净后先在开水锅烫一下捞出，以去除血水，再用清水冲净。

2. 将鸡块、人参、枸杞、水发冬菇、精盐、黄酒放在陶瓷汽锅中，加入开水 250 克，隔水蒸 2 小时，至鸡块酥烂，人参、枸杞等滋味泄出即成。

【特点】

鸡块酥烂，汤汁浓醇甘香，有健身、明目之功效。

【营养素含量】

按鸡 100 克计算，蛋白质 23.7 克，脂肪 1.3 克，热能 106 克，钙 16.4 毫克，铁 3.4 毫克，维生素 B₂0.09 毫克，胆固醇 117 毫克。

四、药酒补气强身法

补血顺气药酒

【配方】 天门冬、麦门冬各 120 克，怀生、熟地黄各 250 克，人参、白茯苓、枸杞子各 60 克，砂仁 21 克，木香 15 克，沉香 9 克，白酒 15 公斤。

【制法】 将上药制为粗末，用绢袋盛，入瓷坛内，加酒浸泡 3 天后，用文火再隔水煮半小时，以酒色转黑色为宜，继续浸 1~2 天即可饮用。

【主治】 气血不足，乏力短气，面色无华，须发早白，精神不振，脾胃不和，脘满食少等症。

【用法】 适量饮用。

说明：饮用者如有热象，可去掉木香，人参减半。忌食萝卜、葱、蒜。

【出处】 《医便》。

百益长春酒

【配方】 党参、生地、茯苓各 90 克，白术、白芍、当归、红曲各 60 克，川芎 30 克，木樨花 500 克，桂圆肉 240 克，高粱酒 1.5 千克，冰糖 1500 克。

【制法】 将上药共碾为粗末，盛入绢袋，用酒浸泡 5 天后

滤取澄清酒液，加入冰糖即成。

【主治】 气血不足，心脾两虚之气少乏力，食少脘满，睡眠欠安，面色无华等，气虚血弱，筋脉失于濡养，肢体运动不遂者亦可服用。

【用法】 按个人酒量大小适量饮用。

太平春酒

【配方】 熟地 120 克，当归 30 克，茯神 30 克，枸杞 12 克，红花 12 克，龙眼肉 240 克，松仁 500 克，玉泉酒 10 千克，白酒 10 千克，干烧酒 20 千克。

【用法】 以方配料共煮即成，每次服适量。

【功效】 滋补心肾。

【主治】 心肾不足，气血亏虚。

【评按】 此方是乾隆十五年四月初七刘沧州献入皇宫。太医刘裕铎审查后，认为“药性纯良，系滋补心肾之方”。弘历皇帝曾品尝此酒，并亲自增减其中的药味。方中熟地、枸杞、龙眼肉、松仁等，能填补阴精，为延年益寿常用之品，红花活血通经，对老年人尤宜。

乌须黑发药酒

【配方】 当归、枸杞子、生地黄、人参、莲蕊各 120 克，五加皮 60 克，黑豆 250 克，桑椹子 120 克，槐角子 30 克，何首乌 120 克，没石子 1 对，旱莲草 90 克，五加皮酒 15 公斤。

【制法】 将上药切片或适当粉碎，装入绢袋，加酒浸泡，

容器封固，21 天后，压榨，过滤取澄清酒液，其药晒干为末，制成丸药，如梧桐子大。

【主治】 肾气不固，肝肾不足，气血虚弱所致的腰酸、头晕、遗泄、须发早白、乏力等症。

【用法】 每日适量饮用，并可适量送服药丸。

说明：五加皮酒应是用单味南五加皮酿制或浸出而成的药酒，不可使用其他复方五加皮酒。

造酒乌须方

【配方】 怀生地 120 克，大当归 60 克，小红枣肉 90 克，赤白何首乌各 500 克，生姜汁 120 克，麦门冬 30 克，胡桃肉 90 克，甘枸杞 60 克，莲子肉、蜂蜜各 90 克，糯米 1 斗。

【制法】 将赤白何首乌先用水煮过，生地以酒洗净，再用煮过何首乌的水，煮地黄至水渐干，加入生姜汁水，再以文火煨至水尽，遂将地黄捣烂备用；以糯米，加水 6 公斤再加适量酒曲酿酒，至有酒浆时，将捣烂的地黄均匀调入酒糟中。3 日后去糟取酒液，再将赤白何首乌等所有的药物装入绢袋，悬于酒中浸泡，容器密封，隔水加热约 1.5 小时，取出埋土中 3 日，去火毒后，便可饮用。

【主治】 肝肾精血不足所致的腰酸无力，须发早白，面色萎黄，大便偏干等症。

【用法】 每次饮 1 盅，日 3 次。

【出处】 《寿世保元》。

宜男酒

【配方】 全当归、茯神、枸杞子、川牛膝、杜仲、桂圆肉、核桃肉、葡萄干各 60 克，无灰酒 5 公斤。

【制法】 将上药研为粗末，装入绢袋，悬于磁坛内，注酒浸泡，封固，隔水加热半小时后，取出磁坛埋土中，7 天后可饮用。

【主治】 肝肾亏虚，精血不足所致的月经不调、婚后不孕之症。但饮酒期间宜忌房事或避孕。

【出处】 《同寿录》。

养生酒

【配方】 当归身(酒洗)30 克，桂圆肉 240 克，枸杞子 120 克，甘菊花 30 克，白酒浆 3500 克，滴烧酒 1500 克。

【制法】 将上药盛入绢袋内，悬于坛中，加入酒封固，窖藏 1 个月以上，便可饮用。

【主治】 血虚精亏，面色不华，头晕目眩，视物昏花；睡眠不安，心悸，健忘等症。

【用法】 每次 1~2 小盅，每日 1~2 次。

说明：无病之人饮用，具有补益强身、养生防病的作用，因而古人称该酒可“润肌肤，驻颜色”。

白酒浆系指初酿、其色未变之酒，滴烧酒系蒸馏酒，白酒亦可。

【出处】 《惠直堂经验方》。

肉桂黄芪酒

【配方】 黄芪、肉桂(去粗皮)、巴戟天(去心)、石斛(去根)、泽泻、白茯苓(去黑皮)、柏子仁各 90 克,干姜(炮)80 克,蜀椒(去目并闭口者炒出汁)90 克,防风(去叉)、独活、党参、白芍药、制附子、制川乌、半夏、细辛、白术、炙甘草、栝蒌根、山萸肉各 30 克,清酒 2000 克。

【制法】 将上药研为粗末,用酒浸于净器中,封口,春夏 3 日,秋冬 7 日后开取去渣备用。

【主治】 脾虚,肢体畏寒,倦怠乏力,四肢不欲举动,关节疼痛,不思饮食。

【用法】 初服 30 毫升,渐加之,以微麻木为效。

【出处】 《普济方》。

聚宝酒

【配方】 赤白何首乌各 120 克,生地黄 240 克,熟地黄 120 克,白茯苓 60 克,莲芯 30 克,甘菊花 60 克,槐角子 30 克,五加皮 120 克,天门冬 30 克,麦门冬 60 克,茅山苍术 45 克,石菖蒲 60 克,苍耳子 30 克,沉香 15 克,肉苁蓉 30 克,甘枸杞 60 克,人参 30 克,白术、当归各 60 克,天麻 30 克,防风 15 克,牛膝 30 克,杜仲 60 克,沙苑蒺藜 30 克,无灰醇酒 90 升。

【制法】 将上药洗净,切片,装入绢袋,入磁坛浸酒中,春季浸 10 天,夏季 7 天,秋、冬季 14 天。浸足日数后,将药袋取

出，控干晒药碾为末，制成蜜丸，如梧桐子大，每副 50 丸。

【主治】 肝肾精血不足，气虚脾弱，筋骨不健出现的腰酸腿软，遗精早泄，头晕耳鸣，须发早白，四肢无力，骨节疼痛，饮食乏味，面色无华等症。平素体质偏于气阴不足者亦可用，用之得宜，有利于延年益寿。

【用法】 每次饮 3 小盅，分早、中、晚饭前服，早服宜在五更时，服后当再卧片刻。酒后忌食生冷、葱、蒜、萝卜和鱼。

【出处】 《济世良方》。

十全大补酒

【配方】 当归、白芍、熟地、党参、白术、川芎、茯苓、黄芪各 60 克，甘草、肉桂各 30 克，白酒 1500 克。

【制法】 将上药浸于酒中，7 天后可过滤使用。

【主治】 气血两虚，而偏于阴虚有寒的多种病症，如气血虚弱所致的食少乏力、头晕、心悸、妇女崩漏、疮疡溃而不敛、脓水清稀等症。

【用法】 每次饮用 10 毫升，早、晚各 1 次。

【出处】 《张八卦外科新编》。

健阳酒

【配方】 当归、枸杞子、破故纸各 9 克，好烧酒 1 公斤。

【制法】 将上药饮片，用净布袋装好，用酒浸泡，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。

【主治】 肾阳虚、精血不足、腰痛、遗精、头晕、视力下降

等症。

【用法】 适量饮用。

【出处】 《同寿录》。

清宫大补酒

【配方】 鹿茸、杜仲及人参等。

【制法】 本酒系采用清朝宫廷秘方，用传统工艺方法精制而成。

【主治】 疲乏神倦、食欲不振、失眠、头晕、目眩、耳鸣、腰酸、健忘、性功能减退等一切脾肾虚损之症。

【用法】 早饭前晚饭后饮用，每次 20 毫升。

说明：本酒是清朝乾隆、光绪、慈禧等历代帝后御用之大补酒，确有滋肾，壮阳，健脾，和中之效。

固本遐龄酒

【配方】 当归、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、人参、沉香、小茴香、破故纸、熟地黄、石菖蒲、青盐、木通、山茱萸、石斛、天冬、陈皮、狗脊、菟丝子、牛膝、酸枣仁、覆盆子各 30 克，枸杞子 60 克，川椒 21 克，神曲 60 克，白豆蔻、木香各 9 克，砂仁、大茴香、益智仁、乳香各 15 克，虎胫骨 60 克，淫羊藿 120 克，糯米一升，大枣 500 克，生姜 60 克（捣汁），远志 30 克，新山药 120 克（捣汁），白酒 35 公斤。

【制法】 将上药制为粗末，糯米与枣同蒸为粘饭，加入姜汁、山药汁、药末和 120 克炼蜜，和匀，分做 4 块，准备 4 个绢

袋，分别装入，浸于酒坛中封固 21 天后即成。

【主治】 肾阳不足，气血虚弱出现的腰膝酸痛，筋骨无力，食少脘满，面色不华等症。

【用法】 每日早、晚各 1 次，每次 1~2 盏，宜热服。

【出处】 《万病回春》。

一醉不老丹

【配方】 莲芯、生地黄、熟地黄、槐角子、五加皮各 90 克，没食子 6 枚，无灰酒 5 公斤。

【制法】 将上药同用石臼杵碎，用绢袋装好，浸入酒中，夏季浸 10 天，秋季浸 20 天，春季浸 1 个月。取出药袋，控干晒为末，忌铁器。用大麦 60 克，与上药末炒和，炼蜜丸，每丸 3 克，制成饼状，贮存时用瓷器，每放一层药饼，即撒入一层薄荷细末。

【主治】 精血不足，肾精不固，滑泄遗精，须发早白，腰膝无力等症。

【用法】 可视习惯，适量饮用，药饼可每于饭后噙化数个，亦可用药酒送服。

说明：凡患外感未愈或痰湿内盛者不宜服。

【出处】 《扶寿精方》。

补心酒

【配方】 麦冬 60 克，柏子仁、白茯苓、当归身、龙眼肉各 30 克，生地 45 克，无灰酒 5 公斤。

【制法】 将上药切碎，盛于绢袋中，用酒浸泡，容器密封，7天后即成。

【主治】 阴血不足，心神失养所致的心烦，心悸，睡眠不安，精神疲倦，健忘等症。

【用法】 适量饮用。

神仙延寿酒

【配方】 生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、当归、牛膝、杜仲、小茴香、巴戟天、枸杞子、肉苁蓉各 60 克，破故纸 30 克，木香 15 克，砂仁 30 克，川芎、白芍各 60 克，人参 15 克，白术 30 克，茯苓 60 克，黄柏 90 克，知母 60 克，石菖蒲、柏子仁各 15 克，远志 30 克，白酒 30 公斤。

【制法】 将上药装入绢袋，浸于酒中，酒坛封固，隔水加热 1.5 小时，取出酒坛，埋土中 3 昼夜，去火毒，静置待用。

【主治】 气血虚弱，阴阳两亏，夹有虚热而出现的腰酸腿软，乏力，气短，头眩目暗，食少消瘦，心悸失眠等症。

【用法】 适量，每次饮 10 毫升，每日 1~2 次。

【出处】 《万病回春》。

精神药酒

【配方】 东北人参、干地黄、甘枸杞各 15 克，淫羊藿、沙苑子、母丁香各 9 克，沉香、远志肉各 3 克，荔枝核 7 枚，高粱白酒 1 公斤(60 度)。

【制法】 将上药，先除去杂质灰尘，浸于酒中，45 天后即

可饮用。

【主治】 利于延年益寿。

【用法】 每次饮 10 毫升，每日 1 次。饮用时应徐徐呷服。

黄精酒

【配方】 黄精、苍术各 2000 克，枸杞根 2500 克，松叶 4500 克，天门冬（去心）1500 克，杏仁、薯蓣、牛乳适量。

【制法】 将杏仁研烂，入牛乳绞汁，以杏仁尽为度，后取薯蓣相合，都入新磁瓶盛之，密封瓶口，安于釜中，以重汤煮一小时乃成。

【主治】 延年补寿，发白再黑，齿落更生。

【用法】 每日空心以温酒调一匙服之。

【出处】 《奇效良方》。

滋阴百补药酒

【配方】 熟地、生地、何首乌、枸杞子、沙苑子、鹿角胶各 90 克，当归、胡桃肉、桂圆肉各 75 克，肉苁蓉、白芍药、人参、牛膝、白术、玉竹、龟板胶、白菊花、五加皮各 60 克，黄芪、锁阳、杜仲、地骨皮、丹皮、知母各 45 克，黄柏、肉桂各 30 克，酒适量。

【制法】 将上药割碎，以绢袋装好，冲入热酒，坛口密封，浸 15 天后可用。

【主治】 阴虚阳弱，气血不足，筋骨痿弱者服用，可改善由此引起的劳热（自觉午后发热）、形瘦、食少、腰酸腿软等症；

体质偏于阴阳两弱者适宜饮用。

【用法】 每日早晚随量热饮。

五、谈食疗与滋补

谈中医食疗

祖国医学认为“医食同源，药食同用”，食物应用得当亦可为药。我国历代医药学著作中，都有很多关于食疗的论述。中医食疗是祖国医学的重要组成部分。中医食疗是利用食物调和阴阳、补益气血和调整内脏功能，从而达到保持人体的健康长寿。正确利用中医食疗方法，能收到强身健体、美颜长驻的效果。

1. 食物的“食性”

祖国医学认为，食物之所以有治病作用，主要是因为它与药物一样，本身有性味的偏胜。针对机体的状况和不同疾病，正确利用不同性味的食物可达去病保健的目的，并将食物分为以下3类。

(1)寒凉性食物 如黄瓜、西瓜、雪梨、薏米、小米、荞麦、绿豆、豆腐、豆豉、豆浆、苋菜、白菜、苦瓜、丝瓜、芋头、茄子、菱角、莲藕、桔子、柿饼、冬瓜、冬笋、甜瓜、香蕉、橙、柑、兔肉、猪肉、鸭肉、鲤鱼、鳗鱼、田鸡和甲鱼等，多具有清热泻火和解毒的作用，可用来治疗阳症和热症。

(2)温热性食物 如酒、辣椒、姜、胡椒、葱、蒜、韭菜、香椿、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、鲫鱼、鳝鱼、羊奶、山楂、桃、红糖、胡桃、核桃、蜂蜜、粟米等多具有温阳和散寒的作用，可

以用来治疗阴症和寒症。

(3)平性食物 如粳稻、黑豆、黄豆、豇豆、山药、南瓜、葫芦、枇杷、鲤鱼、墨鱼、鸡蛋、带鱼、花生等，对热症或寒症都可以配用。尤其是对那些虚不受补、实不敢泻的人，是十分适宜的。

2. 中医食疗的基本方法

(1)汗法 多用于外感性疾病，通过发汗解除表邪。常用葱、姜、蒜等辛辣物。

(2)下法 保持大便通畅，有助于保持皮肤的光润。如气血不足、肠燥便秘，可服蜂蜜、香蕉、菜泥等食品。

(3)和法 是通过调整人体机能，以解除病邪的一种治法。如妇女更年期常有乍寒、乍热、汗出、时有时无、情绪易于波动等植物神经紊乱的征候，中医认为是营卫不和，可用生姜、大枣、甘草、淮小麦等调和营卫治疗。

(4)温法 多用于体质偏寒者。如妇女平时畏寒，稍食生冷则脘胃腹泻，可常吃桂元肉、姜、枣、羊肉、黄酒。

(5)清法 适用于体质偏热者。如平时口干津少、咽痛、便干、常有鼻燥、鼻衄等，可常吃些凉性生津的食品，如荸荠、生梨、生藕、香蕉、白木耳等来调治。

(6)消法 用食物消除体内有害物质的一种治法。如食用海带、紫菜可消瘰瘤(治疗甲状腺肿)。

(7)补法 是利用有补益作用的食物，治疗虚性体质(气虚、血虚、阴虚、阳虚)的保健食疗方法。该方法也适用于无病但体质偏弱者，一般人也可酌情选食，以增强体质。

第一，气虚体质的保健食疗 气虚体质者主要表现为少气懒言、疲乏无力，食欲不振、不耐劳动、气短、汗出、平时易感

冒等。多选用补气健脾之药膳，常用：香菇、黄花梨、泥鳅、黄鳝、鲫鱼、鸡肉、猪肚、莲子、芡实、薏苡仁、大枣、山药等。

第二，血虚体质的保健食疗 血虚体质者多表现面色苍白或萎黄、唇舌指甲色淡、毛发枯落、妇女行经量少而色淡，宜用补血食疗。中医认为气为血帅，所以在补血食疗方中，也常配补气之品。常选用：羊肉、鸡肉、猪蹄、猪肝、猪心、葡萄、龙眼肉、胡萝卜、桑椹、枸杞子、阿胶、当归、首乌、熟地等。补血食疗偏于粘腻，如身体肥胖多痰、胸闷腹胀或食少溏便的应少吃。

第三，阴虚体质的保健食疗 这种体质者，多表现为形体消瘦，手足心发热、口干咽燥、虚烦不眠，大便干燥等。宜用滋阴养液润燥食物进行食疗。可选用：蜂蜜、龟肉、鸭肉、鹅肉、猪蹄、松子、白木耳、芝麻、黑豆、豆腐、梨、玉竹、百合、山笋肉、沙参、麦冬等。因滋阴类食疗多属滋腻之物，故有胸闷食少，舌苔厚腻者应慎用。

第四，阳虚体质的保健食疗 阳虚体质者常表现为畏寒、神疲乏力、面色苍白、性欲减退、喜热饮、入冬四肢冰冷、遇冷则腹痛、腹泻、小便频繁等。这类体质者可选用：狗肉、羊肉、麻雀肉、虾、胡桃肉、韭菜、鹿茸、菟丝子、紫河车(胎盘)等。这类食物多有温燥性，故凡阴虚火旺或发热者应忌服。

3. 体型与食疗

中医认为体型瘦弱多因脾胃虚弱。因“胃主纳而腐熟水谷；脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。”“脾为后天之本。”脾胃虚弱，则肌肉得不到足够的水谷之精而消瘦衰竭。故消瘦之人宜以健脾益胃为主，可常服食健脾益气类食疗膳，如山药粥、扁豆红枣粥、羊奶、香菇、莲子、党参、黄芪等。另外，“瘦人多阴虚火旺”易出现口干舌燥、心烦失眠、大便干燥等症

状,此时应加入滋阴食物如木耳、黑豆、兔肉、龟肉、鳖肉、百合、沙参、玉竹等。

体型过于肥胖者可多食冬瓜、黄瓜、山楂、荷叶粥等,详见“肥胖与减肥”有关部分。

4. 食忌

食忌即中医所谓的“忌口”。其中包括食物间的禁忌,疾病的食忌和服药食忌。食忌是指在上述情况下,必须停止摄取某些食物,否则会引起副作用,加重病情或影响药效。兹将不同属性食物的食忌介绍如下。

辛辣类 如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等,性味温热,多食能生痰、动火、生风、损目。凡肝肾阴虚、肝阳上亢之症及血症、痰喘、目疾、疮疡等均应忌食。患痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎、脂溢性脱发者,均应忌食辛辣,以免加重病情。

油腻类 如动物脂肪及煎炸食物等,味厚腻滞,多食能生痰生热损伤脾胃。肥胖症、慢性肠胃病,肝胆疾病,腹泻者均不宜多食。

生冷类 如瓜果、生食蔬菜及冷饮等,性多寒凉。对脾胃虚寒之腹痛、呕吐、泄泻等皆属禁忌。

发物 如鸡头、猪头、海鲜、鲤鱼、虾、蟹、羊肉、狗肉以及蔬菜中的香椿、芫荽、芥菜、蘑菇等。一般疮疡肿毒发斑疾病、过敏性皮肤病(如湿疹、荨麻疹)者应忌食发物。

清代《调疾饮食辨》一书指出:“病人饮食,藉以滋养胃气,宣行药力,故饮食得宜足为药饵之助,失宜则反与药饵为仇。”在服中药时,有些食物对所服之药有不良影响,则应忌食。中医古代文献记载有乌梅、桔梗、甘草、黄连忌猪肉;薄荷忌蟹肉;蜜忌葱;天门冬忌鲤鱼;服入参者忌食萝卜等。

长寿与饮食有节

《内经》在谈到上古之人“尽终其天年，度百岁乃去”的经验之一，就是“食饮有节”。“节”，就是节度与节制的意思，饮食要有规律，定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食，食物的种类与调配要合理，不偏嗜等等。

首先，饮食应以适量为宜，饥饱失常均可发生疾病。过饥则摄食不足，气血生化之源缺乏，营养吸收不足，气血得不到足够的补充，久而久之则会因气血衰少而为病，气血不足则正气虚弱，机体抵抗力降低，极容易引起其它病症。如果暴饮暴食，饮食过饱，则因饮食超过脾胃的消化、吸收和运化能力，可导致饮食停滞，脾胃损伤。《内经》中对这些问题早有明训：“饮食自倍，肠胃乃伤”。“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔；因而大饮则气逆。”所以，过饥过饱，饮食失节，实乃养生之大戒。

节制饮食，对老年人尤为重要。因为人体基础代谢在正常情况下所消耗的热量，成年男性大约是每公斤体重每小时千卡。如果体重 60 公斤，那么他的基础代谢所需热量为 60×24 (小时) = 1440 千卡。女子比男子约低 5%。老年人的基础代谢随年龄增长而逐渐降低。一般来说，老年人比青壮年人低 10%~15% 左右。同时，进入老年期以后，体力活动减少，所消耗的热能也相应减少。因此，老年人所需要补充的热能也逐步减少。目前，国际上公认的方法是以 20~39 岁为热能需要的基数。40~49 岁应减少 5%；50~59 岁应减少 10%；60~69 岁应减少 20%；70 岁以上应减少 30%。一般老人每天摄入热能在 1200~2400 千卡之间。这是老年人每天饮食的比较适宜

的控制量。当然根据每个人的不同情况,要酌情增减。

如果,人至老年而食量不减,能量过剩,就会对健康产生极为不利的影响。因为每餐贪多过饱,使血液大量集中于胃肠,势必引起心、脑等重要生命器官的缺血缺氧,容易诱发或加重冠心病心绞痛、心肌梗塞和脑血管疾病以及糖尿病、胆囊炎等。另外,饮食过量会引起发胖,而肥胖又会招致很多祸端。如肥胖者的冠心病发病率比瘦人多5倍,高血压比正常体重的人多2~3倍,糖尿病多2倍。此外,营养太过还是肿瘤发生的一个重要因素。研究资料表明,饮食过度 and 体重过重的人,在中年以后死于肿瘤者比中等体重或较轻者为多。在动物实验中发现,将动物的食物热量降低到正常的三分之一时,可以消除全部实验动物的肿瘤发生。在国内外的很多资料中还表明,绝大多数长寿老人的体重是正常的或偏低的,说明肥胖伤体,轻身长寿。所以,世界上长寿研究人员多以节制饮食的方法来减慢生理性衰老速度,以维护健康长寿。

特别要慎重的是,逢年过节,亲友欢聚之时,切莫贪杯暴食,以防出现不测,罹患病症。老年人也要注意不吃零食。一个人消化功能的强弱,是和他长期生活过程中形成的饮食习惯、消化规律有密切关系的,严格按时进食,可保持胃肠正常消化规律。如若经常吃零食,会使胃肠处于紧张状态,久而久之则造成胃肠功能紊乱,形成疾病。

所以,古代养生家主张老年人宜“食少”。清代曹慈山指出:“凡食总以少为有益,脾易磨运,乃化精液,否则极易之物,多食反致受伤,故曰少食以安脾也。”明代敖英的《东谷赘言》中强调:“多食之人有五患:一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪修养,五者多患食不消化。为此,《寿世保

元》作了很好的概括：“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。”

老年人的合理膳食

老年人的膳食首先必须丰富多样，有营养和易吸收。米面制品，应成为主食。每天以 300~400 克为宜，大约足以供约一般老人日所需热能(2 千卡)的 60% 左右，以免促成肥胖症及减少心血管病的发生，这比起西方国家靠大量摄取脂肪来提供能量的食谱来是有很大大优点。还必须强调要多吃些粗面、糙米等食物，以满足机体各种维生素及微量元素的需要。饮食中应有足量的蛋白质，每天约 80 克。该量 1/2 可从鱼、牛奶、肉及禽、蛋类食物中摄取，另 1/2 则可来自上述谷物类。其中鱼类既营养丰富又容易消化吸收，是老年人最理想的蛋白供应者。此外，大豆等可作为植物性蛋白的来源，大豆加工后制成的豆腐，不但易于吸收消化，而且钙镁含量极高。钙可以防止老年人常见的缺钙与骨质疏松；镁则有保护心脏的作用，尤其适于冠心病患者。所以有机会的话老年人每天均应争取吃点豆腐。蔬菜与水果是维生素的重要来源，例如绿叶蔬菜与酸味水果中含大量的维生素 C。胡萝卜与柑桔中维生素 A 很丰富，许多新鲜绿叶菜中 B 族维生素也不少。这些丰富多样的维生素对人体正常代谢是必需的。而且，维生素 C 对血管硬化病人有利；维生素 A 可防止夜盲症及视力减退；维生素 B₆ 有降低血脂的效果等，因而老年人更要重视蔬菜水果的供给。进食蔬菜水果还能增加食物中纤维的比重，对防止老年性便秘、结肠癌及降低胆固醇有利。所以食谱中每日 1~2 次青菜水果是决不可少的。此外，老年人咀嚼器官不好，消化吸收机

能有限，所以食物还要求清淡、稀烂、松软及进食要定时定量。

要强调低盐饮食。因为钠盐可积聚水分及升高血压，故老年人每日盐的摄入量要少于10克为好，这可大大减少高血压的发病率，如爱斯基摩人每日摄入的食盐均少于5克，所以患高血压病的极罕见。其次要强调低胆固醇食谱，动物的内脏、蛋黄等含胆固醇多的食物都要少吃，以防止高血脂及动脉粥样硬化。再有是注意低脂饮食，尤其是减少动物脂肪的摄入。因为高脂饮食一方面易引起肥胖症而加重心脏负担；另一方面动物脂肪中的饱和脂酸含溶解胆固醇，使其沉积在血管壁上而引起动脉硬化症。高脂饮食容易引起结肠癌，因为脂肪与肠中的细菌及胆盐相互会产生致癌物质。

要注意杜绝熏烤、腌渍、霉变及腐败食物的摄入，像咸鱼、火腿、烧肉、酸菜、泡菜等都少吃或不吃为好。因为这类食物中可能含有致癌物亚硝胺、苯丙二芘及霉菌毒素等。此外抽烟会引起肺癌，嗜酒与口腔癌、食道癌有关等，都应注意。而平时注意平衡、合理及丰富多样的饮食，尤其是多吃蔬菜水果及各种粗粮以补充维生素、纤维素及矿物盐的摄入，则对健康大有裨益。

男子汉的饮食

男子汉具有男性应有的气质、风度和功能，这似乎是天成的地就，无须操心的事情。然而，如果你仅仅想依靠这种“造物”的安排就成为一个真正的男子，那恐怕就要打一定的折扣了——抛开天灾人祸等意外损伤不说，仅是一日三餐的饮食，就对男性机能盈亏有着不可低估的影响。在日常生活中，为自己

男性机能的不足而苦恼的人,还是大有人在的,我们虽不能说他们都是因为饮食营养不当造成的,但如若有意选择一些可以补充和增强男性机能的食物,定会收到防患于未然及“亡羊补牢”之功效。为此,我们把下面开列的这些东西,不妨称为“男子汉的饮食”。

锌 对精子的生产、数量及成活率有着重要的影响,缺锌可以引起男子输精管萎缩,睾丸、附睾、前列腺发育迟缓,睾丸上皮细胞萎缩。据研究,每人每日摄入锌最低应在 15 毫克以上,而现在平均仅为 9 毫克。因而有意识地多吃些含锌多的食物,对男子汉是有益的。在食品中,牡蛎的含锌量最高,每 100 克含量高达 100 毫克,国外将之誉为“男子汉食品”。此外,牛肉、瘦鸡肉、猪肉、鸡肝、蛋类及花生等都富含锌,可适当多吃些。

精氨酸 是人体制造精子的原料之一,精氨酸含量最丰富的为冻豆腐,每 100 克含 4.11 克,其次如豆腐皮、花生、核桃、大豆、芝麻、紫菜、豌豆等含量也较多。

钙离子 可刺激精子成熟。实验证明,钙可以激活公牛附睾内非活动精子,可提高受孕率。虾、蟹、鱼、乳类、蛋及豆制品,都富含钙,对改善男子生殖能力有一定帮助。

维生素 E 对维护性器官正常功能也有重要作用。维生素 E 缺乏可引起睾丸损害,性功能减退与紊乱。维生素 E 在植物油,特别是麦胚油、玉米油、豆油中含量最多,芝麻、花生、菜油、乳类、蛋类及牡蛎中含量也较多。

牛、羊的睾丸 含有雄性激素,民间常用于壮阳,可治疗阳痿、早泄等性功能障碍。但含有较多的胆固醇,会加重动脉粥样硬化,所以中年以上的男子,特别是伴有高血压、冠心病

者不适宜,患有胆石症、前列腺肥大者也不宜食用。

韭菜和洋葱 中医认为有“壮阳”功效,适于阳痿、遗精等“肾阳虚”病人。尤其洋葱所含的葱蒜辣素,在体内氧化,具有兴奋作用,可刺激内脏平滑肌收缩,促进内分泌腺体产生雄性激素。

鸡 是营养丰富的美食,雄鸡含大量维生素E、雄性激素,可增强性功能,常与苁蓉同炖服,可治肾阳虚引起的阳痿、早泄。麻雀及麻雀蛋中医都认为有“壮阳”功效。雄鸽内含丰富的氨基酸、胶质、钙及雄性激素,也是增强性功能的全身强壮食品,可以与杞子、苁蓉共蒸或炖服,可治肾虚引起的各种性功能障碍。

某些昆虫含有丰富的蛋白质,具有补肾壮阳作用。蚕蛹是其中佼佼者,每100克含蛋白质52克,高于鸡、鱼、肉、蛋,而且含18种氨基酸,是一种优质蛋白质,易被人体消化吸收。蚕蛹还富含钙、磷与激素,可治疗阳痿、遗精。蚕蛹含脂肪少,特别适于中、老年人食用。螳螂也是治疗肾虚阳痿的美食,其卵即为中药“桑螵蛸”。深秋,螳螂体壮腹大,腹内多卵,可捉来油炸、烧烤食之。

老年妇女的饮食与营养

人体机能衰老的快慢与饮食营养很有关系。比如,随着年龄的增长,为了弥补脑细胞的损失,脑神经细胞的树突的数量、长度和分枝便逐渐增大,以维持基本正常的脑重量。为此就需要摄取大量的优质蛋白、卵磷脂和维生素。老年妇女基础代谢低,活动量少,对疾病抵抗力差,故蛋白质需要量比成年

妇女要高些,每日每公斤体重应供给 1.2~1.5 克;热量则应比成年妇女低 10%~15%,以免引起肥胖和高血脂症。老年人的热量来源应是多糖食物,少吃单糖食物。老年人易缺乏维生素 A、D、E、C、B₂、B₆、B₁₂、烟酸、叶酸等,应通过膳食予以补充。

老年妇女宜多吃五谷杂粮、豆制品,以及含优质蛋白的禽、鱼、牛奶及海产品。还应多吃蔬菜、水果和菌藻类食物。膳食应做到量少质高,荤素搭配,清淡适口。要少吃多餐(每日 3~5 餐),定时定量,细嚼慢咽。饭前可喝点茶、肉汤或果汁,以促进消化液的分泌,保持良好的食欲。膳食中还应有足够的纤维素和水分,以保持大便通畅。

中年妇女的饮食与营养

中年妇女由于月经的变化,常常出现贫血症状。遇到这种情况,注意饮食调养十分重要,可多吃一些优质蛋白食物,如肝、瘦肉、鸡蛋、牛奶等等。这些食物不仅供给人体必需的氨基酸,而且供给必需的维生素,如维生素 A、D、B₁、B₂ 和 B₁₂ 等,猪肝还含有丰富的铁和叶酸。再就是要多吃些富含铁、铜和维生素的绿叶蔬菜及水果,如芹菜、菠菜、油菜、萝卜、苋菜、芹菜、西红柿、柑桔、桃、李、杏、菠萝、红枣等。叶酸和维生素 B₁₂ 配合能增强治疗贫血的效果,维生素 A、C 能促进铁的吸收和利用。

中年妇女到了更年期,由于植物性神经功能紊乱,有些人会出现潮红、血管痉挛疼痛、高血压、眩晕、耳鸣、眼花等症状,有的还有失眠、焦虑、神经过敏、阵发性啼哭等不良反应。遇到

这种情况,除药物治疗、注意休息、避免不良刺激外,饮食上要多吃些含硫胺素和烟酸丰富的食物,如粗面、糙米、蕃薯、豌豆及其他豆类食物。硫胺素对精神压抑和激动的治疗有一定作用。烟酸能使血管扩张,治疗血管痉挛和降低胆固醇效果较好。此外,要尽量少吃盐,不抽烟,不喝酒,不吃刺激性食物,并可有选择地吃一些安神降压食物,如莲子、百合、红枣、西瓜、绿豆等。

消除疲劳妙法

【适应症】 易疲劳、生理功能下降

【配料】 干豆豉 125 克,萝卜 60 克,小芋头 5 个,豆腐两块,葱、肉苁蓉各 9 克。

【制作与用法】 用约 6 杯的水弱火煎肉苁蓉约 1 小时,煎至 4 杯水时离火滤渣,汁中加入少许小鱼干。将豆豉、味咍压碎,萝卜切片,小芋头切块。先将药汁放入锅内,随将豆豉入锅,搅溶,盖锅煮开;再将萝卜、小芋头放入盖锅继续煮,开时,将豆腐切成小块加入并调味,再煮至豆腐浮上来时离火,加佐料食用。

【作用】 消除疲劳、延年益寿、增强男子性功能并可促使女子怀孕。

【适应症】 疲劳、精神不振

【配料】 干面条,鱼汤或鸡汤,柚子、姜丝、葱、胡椒、地骨皮 0.8 克。

【制作与用法】 将地骨皮用纱布包好。鱼汤或鸡汤作煮面水。先加酱油、盐、酒等，再将柚子挤汁入汤内，并将地骨皮纱袋放入，用小火煮沸，待药汁渗入汤内（即上料煮熟）放葱花、胡椒等即可食用。

【作用】 振奋精神、消除疲劳、强精壮体。

【适应症】疲劳，食欲和睡眠欠佳

【配料】 竹笋 125 克，菟丝子 9 克，白粉、酱油、白米各适量。

【制作】 白米煮饭。用约两杯水弱火煎菟丝子 1 小时，待煎成一半时，过滤留汁，竹笋切碎，与菟丝子汁一同下锅，加水、酱油，待竹笋煮熟即可。

【用法】 每人用 1/5 量拌饭食用。

【作用】 安眠强体、促进食欲、消除疲劳。

【适应症】 疲劳、体虚

【配料】 百合，糖，肉。

【制作与用法】 百合和糖水、肉汤共煮食用。

【作用】 消除疲劳。

【适应症】 肩酸、疲劳

【方一】

【配料】 香蕉，胡萝卜，苹果，鸡蛋，牛奶，蜂蜜。

【制作与用法】 香蕉一条去皮、切成 2~3 段，胡萝卜 300 克、苹果 400 克切成细片。上料入果汁机内，加蛋黄 1 个、牛奶 100 毫升及适量冷开水制汁，用蜂蜜调味食用。

【方二】

【配料】 香蕉, 胡萝卜, 桔类, 苹果, 牛奶, 蜂蜜。

【制作与用法】 香蕉 2/3 条去皮切段, 胡萝卜 300 克、桔子 200 克、苹果 400 克切碎。上料加牛奶 100 毫升及冷开水适量入果汁机内制汁, 用蜂蜜调味食用。

【方三】

【配料】 香蕉, 胡萝卜, 梨子, 苹果, 蜂蜜。

【制作与用法】 香蕉 2/3 条去皮、切段, 胡萝卜 300 克、梨子 400 克、苹果 300 克切碎。上料及酌量的水入果汁机内制汁, 用蜂蜜和砂糖调味食用。

【方四】

【配料】 香蕉, 桔类, 梨子, 苹果, 砂糖。

【制作与用法】 香蕉 2/3 条去皮切段, 桔子 200 克、梨 500 克、苹果 400 克切细。上料及适量冷开水入果汁机制汁, 用砂糖适量调味食用。

【方五】

【配料】 苹果醋或柠檬汁, 蜂蜜。

【制作与用法】 苹果醋或柠檬汁 5 毫升, 蜂蜜 10 毫升同调入半杯冷开水中, 夏日还可加冰食用。

【适应症】 疲劳、精力不足

【方一】

【配料】 蜂皇浆, 芹菜, 蜂蜜。

【制作与用法】 取蜂皇浆 0.6 克放入杯中, 用少许蜂蜜将其溶开。将芹菜榨汁半杯, 将溶开的蜂蜜倒入芹菜汁内, 搅匀饮用。

【方二】

【配料】 蜂皇浆,牛奶,威士忌酒,蜂蜜。

【制作与用法:】 蜂皇浆 0.6 克、牛奶 24 毫升、威士忌酒少许、蜂蜜少许一同调和,然后冷开水稀释饮用。

【方三】

【配料】 鱼肉 170 克,芹菜三四棵,洋葱两个,奶油、麦粉、咖喱粉、胡椒、柏子仁各 12.5 克。

【制作与用法】 用两杯水弱火煎柏子仁至水成半量,用布滤去渣。鱼肉切片,用约两汤匙酱油拌渍。洋葱切好,芹菜切 3 厘米长。锅内放两大汤匙奶油,以小火熬热,然后放两大汤匙面粉炒黄(但不焦),再放 1 大汤匙咖喱粉同炒 2~3 分钟,放水约 1 杯及柏子仁汁,用锅铲将面粉和咖喱粉调开,再放入切好的洋葱和芹菜。另用一锅放好油熬热,把酱油渍着的鱼片放在面粉里滚一下,再将另一锅的煮汤菜一齐倒入,加酱油、盐、胡椒等调料盖锅煮 5~7 分钟即可食用。

【方四】

【配料】 牛肉约 0.5 公斤,枸杞子 18.75 克,奶油三大匙,胡萝卜 2 条,洋芋 2 个,洋葱 2 个,嫩豌豆夹少许,蕃茄汁 1 杯,盐、胡椒粉、太白粉适量。

【制作】 枸杞子洗净。牛肉切成 3.3 厘米大小方块,加入以上佐料拌匀。奶油滚熟后将牛肉放入炒变色,再将一半洋葱放入共炒,再放入蕃茄汁、枸杞及水煮 2 小时,于煮炖中将胡萝卜及洋芋切块加入共煮,最后加入豆荚、另一半洋葱及少许盐,煮约 20 分钟起锅,加入太白粉勾芡即可。

【用法】 每人食 1/5 量。

【作用】 增强精力,消除疲劳。

【适应症】 疲劳、头痛

【配料】 海螺 5 个，白果仁 15 个，芹菜少许，汤 1 碗（任意一种汤），防风 9 克。

【制作与用法】 防风在水里泡约 15 分钟取出、挤干、切碎。将海螺肉取出洗净切片（不要去内脏）。白果仁稍煮，芹菜切成 1 厘米长。海螺壳洗净，将防风放入壳内最下层，其次放海螺肉，再放白果仁和芹菜，最后将调了味的汤灌入。然后将海螺壳放在火上烤，至海螺壳内的容器沸腾即可食用。

【作用】 消疲劳，止头痛。

【适应症】 疲劳、全身各系统功能降低

【配料】 蛤蜊 125 克，鱼丸 60 克，墨鱼两只，粉条 1 束，冻豆腐两块，味咍 125 克，芹菜少许，鸡汤 3~4 碗，葱、丁香（干的）各 3 克。

【制作与用法】 蛤蜊洗净，鱼丸切片，墨鱼洗净，在开水中过一下后切成小片，粉条泡软，芹菜和葱切 3 厘米长，冻豆腐切片。取上料一半入火锅内，放汤两碗，然后用两杯酒将味咍溶开放一部分入锅内，接着将丁香一半入锅内，然后用大火烹煮，待蛤蜊肉、冻豆腐及芹菜煮出水分时，再将另一半味咍调味。

【作用】 恢复疲劳，抗各器官的衰弱，刺激全身活力增强。

【适应症】 疲劳乏力

【配料】 鲑鱼，萝卜，豆腐，味咍，杜仲。

【制作】取碱鲑鱼一条，萝卜 90 克，味咻 30 克，豆腐两块，杜仲 0.3 克。先将杜仲用两杯水弱火煎成半量，滤渣留汁，然后将碱鲑鱼在稀盐水中浸 1 小时，取出洗净切块，萝卜切丝，豆腐切块，锅内放水。先将味咻下锅搅匀，再将碱鲑鱼下锅，用大火煮，开后将萝卜丝和豆腐下锅，再加入杜仲汁，盖锅稍煮，加调料即可。

·【用法】每人食 1/5 量。

【适应症】 疲劳、关节疼痛、排尿不畅

【配料】鸡 1 只，薏米仁 12.5 克，竹笋、冬菇、藕及蔬菜、酒、盐、葱、姜、胡椒酌量。

【制作与用法】薏米仁带皮碾碎，鸡洗净切块。上料共置于锅中加水（淹没鸡）以大火煮，沸时去上面的泡沫，再以慢火炖约 2 小时之后加竹笋、冬菇、藕及蔬菜。另将酒、盐、葱、姜、胡椒烹调，调味食用。

【作用】加强精力，消除疲劳，治关节痛，利尿。

【适应症】 疲劳、精神萎靡、缺乏朝气。

【配料】猪肉 125，海参两条，猪肝 125 克，豌豆夹 60 克，笋 1 个，胡萝卜 1 条，白菜少许，木天蓼 15 个。

【制作与用法】木天蓼泡软切开，猪肉剁碎和酱油、太白粉调和炸成小肉圆，海参切块，猪肝、笋、胡萝卜切片，香菇切丝。锅内放油先用大火将胡萝卜下锅炒一下，再将笋下锅炒片刻，然后放水两碗并将木天蓼加入盖锅煮，开后将肉圆、海参、猪肝、青豌豆、香菇一齐下锅，加酱油、糖、酒调味，调整一下汤量盖锅再煮，然后再调味，把切好的白菜倒入即可食用。

【作用】 消除疲劳,利尿,恢复青春活力。

【适应症】 疲劳、身体弱

【配料】 牛肉 300 克,胡萝卜两条,马铃薯 5 个,洋葱 1 个,蔬菜 1 种,蕃茄汁半杯,红花 6 克,奶油、面粉、盐、胡椒等适量。

【制作与用法】 锅内放 5 碗水,牛肉切成两大块,和红花一同下锅小火煮,40~50 分钟后将胡萝卜切块放入,胡萝卜煮软时再放马铃薯和洋葱煮,另一锅放两大匙奶油,熬热后改小火,将面粉 3 大匙下锅与奶油同炒,至变色时,将蕃茄汁倒入搅匀。

马铃薯煮软时,将两大块牛肉取出,接着将蕃茄汁与奶油面粉和成的糊状物倒入汤内搅溶,将取出的大块牛肉切成小块再放入锅内加酱油、盐调味,盖锅煮开,加入蔬菜再略煮片刻即可食用。

【作用】 消除疲劳,强健身体。

增加体力妙法

【适应症】 体力不足,缺乏青春活力

• 【配料】 洋菜 187.5 克,白糖适量,山茱萸 6 克。

【制作与用法】 将山茱萸用约 1 杯水弱火煎至半杯,滤汁留渣。洋菜先用开水泡 1 小时后以中火煮,用长筷一边搅拌一边改用弱火煮,待洋菜完全溶化之后,将茱萸汁加入,放糖搅和离火,用布将其汁滤入一个容器里,让其冷却成为甜胶,

在甜胶未完全凝硬时,将茱萸滤下的渣撒在甜胶上面即可食用。

【作用】 强健体力,增加青春活力。

【适应症】 体力不足

【方一】

【配料】 嫩豆腐 5 大块,猪肉 60 克,胡萝卜 1 条,香菇 5 只,虾米 100 克,青豌豆半饭碗,麻油、鸡汤、蒺藜子各 6 克。

【制作】 先将蒺藜子击碎,用两杯水煎至 1 杯水,滤渣留汁。猪肉切碎,在锅内炒一遍,放酱油调味。胡萝卜切丝,香菇泡软切丝,虾米用酒泡过切丝。锅内放麻油,大火炒豆腐,然后放入猪肉、胡萝卜、香菇、虾米、青豌豆及 3 碗水,加入蒺藜子汁,并以酒、酱油、盐调味,盖锅煮熟即可。

【用法】 每人食用 1/5 量。

【方二】

【配料】 蕃茄 400 克,苹果 400 克。

【制作与用法】 上料连皮切成大块放入果汁机内,酌加冷开水制汁,用盐和胡椒调味食用。

【方三】

【配料】 胡萝卜 300 克,桔子 100~200 克,苹果 400 克,鸡蛋黄 1 个,牛奶 100 毫升,蜂蜜适量。

【制作与用法】 将上料一同入果汁机榨汁,加蜂蜜适量调味食用。

【方四】

【配料】 胡萝卜,苹果,鸡蛋黄,牛奶。

【制作与用法】 将胡萝卜 300 克、苹果 400 克、鸡蛋黄 1

个及牛奶 100 毫升放入果汁机内，加冷开水适量制汁，蜂蜜调味食用。

【作用】 健身，强力。

【禁忌症】 高血压、糖尿病、肾病和化脓性疾病者禁用。

【适应症】 体力不足、排尿不畅、血液循环差。

【配料】 碱鲑鱼 340 克一条，柚子 1 个，地肤子 5 克，甜酒、酱油、太白粉、盐、海带各适量。

【制作】 碱鲑鱼用稀盐水泡 30 分钟后拭干。地肤子用两杯水弱火煎成半量去渣留汁，将汁下锅，加水 1 碗及少许海带煮汤，再加两大匙甜酒，用酱油、盐调味，加太白粉勾成浓汁。柚子皮洗净切丝，柚肉榨汁，浇到柚皮丝上拌匀，再入地肤子汤内，搅匀再煮开。另将碱鲑鱼蒸 15 分钟取出，将地肤子汁和配料浇到鱼上即可。

【用法】 每日食 1/5 量。

【作用】 恢复体力，利尿，静血。

【适应症】 运动场上耐力不足。

【方一】

【配料】 红茶，柠檬，鸡蛋黄，补药酒，葡萄糖。

【制作与用法】 柠檬 1 片、鸡蛋黄 1 个、补药酒 20 毫升及葡萄糖适量共溶在 1 杯红茶中搅匀饮用。

【作用】 增加气力。

【方二】

【配料】 葡萄糖、柠檬，威士忌酒。

【制作】 将葡萄糖、柠檬酸 18 克、威士忌酒 30 毫升，3

种饮料混合在一起，用 1 杯冷开水冲饮。

【适应症】 血供不足、体力不够

【方一】

【配料】 鱼肉 250 克，鸡蛋 1 个，蔬菜、豆腐、牛膝 6 克。

【制作与用法】 牛膝用两杯水弱火煎约 1 小时，煎成半量时用布滤渣留汁。鱼肉先切丁，再剁碎入锅，然后打入鸡蛋，加入用水调开的少许藕粉，搅拌成粘糊状即可食用。

【作用】 通经净血，增强精力。

【方二】

【配料】 猪肉 200 克，洋葱两个，嫩青豌豆 1 小碗，饺子皮 272 克，芡实 9 克，盐、酱油、麻油、胡椒等。

【制作与用法】 芡实尽可能切碎，放在水里浸泡一小时去水。猪肉剁碎，洋葱切碎，与豌豆一同放入碗内，再加入芡实、盐、酒、酱油、麻油、胡椒，用劲拌匀成馅，包饺子吃。

【作用】 增强体力、保持活力、调整血压。

【方三】

【配料】 猪肝 300 克，慈菇 60 克，胡萝卜 1 条，香菇 5 个，粉条 1 束，女贞子 6 克，菠菜、鸡汤或其他骨头汤适量。

【制作与用法】 女贞子用 3 杯水弱火煎至 1/3 量，用布滤渣留汁。猪肝切片，慈菇切片，胡萝卜切片，香菇切丝、粉条泡软，菠菜洗净稍切。火锅内放足量的汤，先将胡萝卜片放入，用旺火煮，待胡萝卜煮软时，将慈菇放入，然后加入女贞子汁、酱油、酒、糖调味、煮开后再将猪肝、粉条、香菇、蔬菜各放 1 等份下锅，煮开时趁嫩食用。

【作用】 强健体力。

【方四】

【配料】 牛肉 30 克，牛乳 1 瓶，鸡蛋黄 1 个，桔子 1 个，苹果 1 个，胡萝卜 135 克，蜂蜜、盐及胡椒粉等。

【制作】 将牛肉切成 4 块，放入果汁机榨成浆泥，再加入蛋黄搅和，接着再倒入牛奶，用发泡器发泡，使牛肉筋丝浮在泡面，将其除去，然后将胡萝卜、苹果、桔子榨汁，放入牛肉内搅和即成。

【用法】 食时加喜爱的调料调味。

【作用】 强身壮力。

【方五】

【配料】 牛肉 250 克，洋葱 1 个，吐司 1 片，鸡蛋 1 个，包心菜叶 8 张，柠檬或橙子或柚子 1 个，芹菜少许，蕃茄酱、酱油、胡椒、地黄 9 克。

【制作】 地黄尽可能捣碎，肉剁碎，吐司放在水中浸软取出捣烂，将肉加入，并加入地黄及切碎的洋葱、芹菜、蛋（打和，加入 1 大匙面粉），酌量放盐、胡椒，用劲拌成糊状，搓成 5 个大肉圆，菜叶放在热水里浸软取出拭去水份，先用两张切成 3 开，把肉圆子裹 1 层，外面用整张大菜叶包上，封口的地方用牙签拴住，将包好的大肉圆平放在深锅里，汤没过肉圆，用中火煮，滚后再放一些盐及胡椒少许，改用文火慢炖，菜叶煮得软熟时，将柠檬或柚子等切成薄片，在每个圆子上放 1 片，继续煮熟食用。

【作用】 强精补血，恢复体力。

人体滋补妙法

【适应症】 体虚,抵抗力差

【方一】

【配料】 胡萝卜,蜂蜜。

【制作与用法】 将胡萝卜1条切成小片,放入果汁机内,先以低速旋转20~30秒,继用高速旋转1分钟,再加蜂蜜适量和冷开水继续旋转搅和即可食。

【方二】

【配料】 胡萝卜,苹果、砂糖。

【制作与用法】 将胡萝卜1条、苹果1个切片,与砂糖和食盐一同放入果汁机内,酌加冷开水制汁饮之。

【作用】 滋补强身。

【方三】

【配料】 蚕豆叶。

【制作与用法】 将蚕豆叶用油、盐炒熟后,煎取汤液,饮服。

【方四】

【配料】 绿芦笋,鸡蛋,食盐。

【制作与用法】 取绿芦笋榨汁半杯(100毫升),鸡蛋1个及食盐少许。将鸡蛋打入绿芦笋汁里并加少许盐饮用。

【作用】 强身,旺精,解毒。

• **【适应症】 体弱、缺乏青春活力**

【配料】 鲤鱼, 味咍, 何首乌。

【制作】 取活鲤鱼 1 条、味咍 120 克, 花椒、辣椒少许, 何首乌 6 克。何首乌用约两杯水文火煎 1 小时左右, 煎成半量时用布滤渣留汁, 鱼身连鳞和内脏(头、胆取出)共切成 5 块。锅内放入 6 碗水, 将味咍放入溶开, 煮开后将鱼全部放入, 改用弱火煮 2 小时, 再加入何首乌汁, 煮开即可。

【用法】 1 人服 1/5 量。

【作用】 保持青春活力, 强精壮体。

【适应症】 体内津液不足

【配料】 鲜竹叶 15 克, 生石膏 40 克, 麦冬 20 克, 粳米 100 克, 砂糖适量。

【制作】 先将生石膏、竹叶、麦冬加水煎煮, 取汁液 250 毫升, 用汁煮粳米成粥。

【用法】 食时加适量糖。

【作用】 生津补益。

【适应症】 抵抗力弱、易感冒

【配料】 黄豆 0.2 公斤, 味咍(一味中药)60 克, 油豆腐两块, 小鱼汤七八小碗, 葱、胡椒、枸杞叶 9 克。

【制作与用法】 枸杞叶用 5 杯水弱火煮, 至 3 杯水左右用布滤渣留汁。大豆用两碗水泡软(约 4~5 个小时), 取出捣烂, 用两碗水以中火煮沸, 然后加入小鱼汤, 味咍溶开, 再加入切成细丁的油豆腐及煎好的枸杞叶汁, 调味后煮开离火, 吃时

加葱花、胡椒等。

【作用】 强壮身体、治感冒发热。

【适应症】 怕冷、机体造血功能差

【配料】 蛤蜊 125 克,胡萝卜 3 条,马铃薯 3 个,咖喱粉、葱、川芎各 6 克。

【制作与用法】 将川芎切薄片,用 3 杯水以弱火煎,至半量时用布过滤去渣。胡萝卜、马铃薯切块入锅,加入川芎汁及 6 碗水煮,至一定的时候放葱 3 根。待胡萝卜和马铃薯煮软时,再加入用盐水洗过的蛤蜊肉,1 小匙咖喱粉及盐适量调味。加入蛤蜊后,速用大火煮开即可食用。

【作用】 强身暖体,有造血之功。

【适应症】 体虚、盗汗、排尿不畅

【配料】 猪肉 180 克,笋 1 条,胡萝卜 1 条,洋葱 1 个,卷心菜少许,木耳少许,面粉、酒、黄耆 6 克。

【制作与用法】 黄耆用 3 杯水弱火煎约 1 小时,至两杯左右滤渣,加入少许小鱼干、及调味料再煮。猪肉、笋、胡萝卜切片,洋葱切段,卷心菜切细丝。将油熬热,用大火将猪肉片下锅速炒一道盛起。将胡萝卜下锅炒片刻,加笋片同炒,再加入洋葱同炒,然后加入炒好的肉片及黄耆汤,随即放入卷心菜及木耳,再用少许面粉调成糊状物倒入锅内并加酱油、酒、糖等调味食用。

【作用】 健强虚弱体质,止盗汗,利尿,使肌肤艳丽。

【适应症】 阴虚、排尿不畅

【配料】 大白菜或豌豆苗，米仁，冰糖。

【制作与用法】 大白菜 30 克切丝或豌豆苗 30 克入沸米仁粥中烫熟，加冰糖一匙服。

【作用】 滋阴利尿。

【适应症】 阴虚体质差

【配料】 丝瓜 200 克，茶叶 5 克。

【制作】 先将丝瓜切成 0.7 厘米的片，加盐水煮熟再掺入茶叶。

【用法】 每日饮 2 次。

【作用】 滋阴解渴、生津补虚。

【适应症】 中气不足、脾胃虚弱

【配料】 鹅肉 250 克，生山药 30 克，太子参 15 克，党参 15 克，金银花 10 克，黄精 10 克。

【制作】 将鹅肉洗净切碎。将太子参、党参、金银花、黄精同装纱布袋中，与鹅肉同放锅中，加葱、姜等调味品煮。先用大火煮沸，后用小火炖熬，至八成熟时，将去皮切丁的山药倒入再炖，至肉烂为止，拣出药袋，即可食用。

【作用】 益气补虚、补气和胃、平补脾胃、解毒清热、滋阴益气。

【适应症】 血热、容易感染发炎

【配料】 干银耳 20 克，黑木耳 20 克，连翘 20 克，青皮

10 克,鲜马齿苋 30 克,通草 3 克。

【制作与用法】 先把连翘、青皮、马齿苋、通草煎煮,滤渣取汁两次共 750 毫升。把银耳、木耳浸软洗净,捞入砂锅内,先用药液以武火烧沸,后移至文火再炖熬 2~3 小时,至双耳熟烂、汁稠为度。食用时可放入少量红糖。

【作用】 生津养阴、凉血补益、清热解毒、散热。

【适应症】 肾虚腰痛、四肢寒湿痹痛

【配料】 附子 15 克,猪肚 250 克。

【制作】 上料洗净切块,加水煮汤,煮两小时,以食盐调味。

【用法】 饮汤食猪肚。

【作用】 温肾壮阴、祛寒止痛、通血脉、逐寒湿。

【适应症】 尿频、腰腿痛

【配料】 杜仲 50 克,猪肚 250 克。

【制作】 上料洗净切块,加水适量煲汤,以食盐调味。

【用法】 饮汤食猪肚。

【作用】 补肾健脾、强筋壮骨、安胎。

【适应症】 夜尿频繁

【配料】 牛睾丸。

【制作与用法】 用牛睾丸配合姜汁煮酒饮用。

【适应症】 脾虚冷汗、气虚血弱、痰多气喘、小便频数、精神不振

【配料】 杨梅、黄芪。

【制作】 先用黄芪 0.5~1 公斤煎水，过滤取汁，遂将药汁与杨梅汁混合，慢火煎熬成膏（亦可加入适量蜜糖一同煎膏）。

【用法】 每日早晚用开水服 34 克汤羹，长时间服用。

【适应症】 气虚、多恶梦、心慌

【配料】 龙眼。

【制作】 将龙眼肉蒸熟。

【用法】 每天 2~3 次，每次 70 克左右，食用时不要大口吞吃，要像食糖果一样慢慢含咽其汁。

【适应症】 阳痿、腰背痛、尿频、月经不调、小腹冷痛

【配料】 羊肾，羊睾丸，黑枣，米酒。

【制作与用法】 羊睾丸 1 对、羊肾 4 对与黑枣 500 克共用烧酒浸透，隔水蒸熟，加入米酒 7500 克左右浸之，3 个月后食用。

【适应症】 阴虚内伤、神志恍惚、面黑瘦

【配料】 胎盘。

【制作与用法】 将新鲜胎盘漂洗干净，用油、盐、姜汁炒爆过，通常配合冬虫草、淮山药、杞子或一些姜片炖食。

【适应症】 肾虚、身体虚弱者

【配料】 牛尾、竹蔗、马蹄(荸荠)。

【制作与用法】 牛尾配一些竹蔗、马蹄煲汤食用。

【适应症】 肾虚

【配料】 猪尾、花生米或乌豆。

【制作与用法】 猪尾与花生米同炖。如是吃花生米不易消化的人，可改用乌豆。先将乌豆炒香，然后再炖猪尾食用。

【适应症】 肝、肾两虚

【配料】 羊肝、熟地、砂仁。

【制作与用法】 羊肝 68 克，熟地 68 克与砂仁 10 克水煎服。如砂仁有一些气味，也可煲汤饮用。

【适应症】 男人气弱体虚

【配料】 羊肉、黄耆。

【制作与用法】 羊肉(瘦肉)250 克与黄耆 31 克煲汤或炖熟食用。

【适应症】 久病脾虚、呼吸喘促、大便泄泻、手脚冰冷、头昏目眩

【配料】 牛肉。

【制作与用法】 黄牛净瘦肉炖汁饮用。

【适应症】 脾虚、胃肠弱、血液循环不畅

【配料】 炒芝麻 2 克,茶叶 3 克。

【制作】 上料加适量水煮开即可。

【用法】 嚼食茶叶和炒芝麻。

【作用】 通血脉、养脾气、厚肠胃。

【适应症】 畏寒、血液循环不畅

【配料】 鱼肉 250 克,冻豆腐 3 块,冬菇 5 个,鸡汤 4~5 碗,当归 12.5 克,白菜酌量。

【制作与用法】 鱼肉切片,冻豆腐切小块,白菜切好(照一般的切法),香菇泡软切丝。先将鸡汤入锅,并将切好的当归片全部放入汤内,煮开后再改用中火煮约 20 分钟,加入酱油调味料、肉片、豆腐及香菇,稍煮即将白菜放入,再煮开即可食用。

【作用】 保暖、活血、去寒、增进血液循环。

【适应症】 病后衰弱、视力减退、肩酸、腰痛、神经痛

【方一】

【配料】 鸡蛋 1 个,包心菜 200 克,桔子 100 克,胡萝卜 300 克,苹果 400 克,牛奶 100 毫升,蜂蜜适量。

【制作与用法】 将包心菜、桔子、胡萝卜、苹果入果汁机榨汁,再打入鸡蛋 1 个,加牛奶、蜂蜜调味食用。

【作用】 大补。

【禁忌症】 高血压、糖尿病、肾脏病;化脓性疾病禁服。

【方二】

【配料】 鸡蛋 1 个，胡萝卜 300 克，桔子 200 克，苹果 400 克，牛奶 100 毫升，蜂蜜适量。

【制作】 将胡萝卜、桔子、苹果切碎，入果汁机榨汁，加入鸡蛋、牛奶、蜂蜜调味。

【作用】 大补。

【禁忌症】 高血压、糖尿病、肾病和化脓性疾病禁用。

【适应症】 衰老、血压高、性功能降低

【配料】 猪肉 125 克，洋葱 1 个，胡萝卜 1 条，青豌豆半小碗，鸡蛋 1 个，面粉、面包屑、花生油、南天叶各 5 克。

【制作与用法】 南天叶用约 3 杯水弱火煎至半量，用布滤渣留汁。猪肉和胡萝卜分别切丁，煮半熟。洋葱切丁，青豌豆洗净。将猪肉丁拌上盐与胡椒放置片刻。将鸡蛋打入钵子中并打和，将煎好的南天叶汁倒入与鸡蛋打和，再放入面粉搅成糊状，再加面包屑（面粉的半量），并迅速搅匀成糊状，再将肉丁、胡萝卜、洋葱、青豌豆等全部放入面糊内搅匀，然后放入扁平形的小圆铁勺中煎熟食用。

【作用】 防止身体老化、降低血压、增强性功能。

【适应症】 神经衰弱、排尿不畅、泻泄、炎性发热

【配料】 猪肉 125 克，马铃薯 180 克，洋葱 1 个，面粉 60 克，鸡蛋 1 个，薏苡仁 12.5 克，面包屑、奶油、花生油各适量。

【制作】 薏苡仁尽量捣碎，用与其等量的水泡 1~2 小时（泡到手指一按就烂为止）。先将马铃薯煮熟，捣成泥状。肉剁烂，洋葱切碎。锅内放两大汤匙奶油熬溶，即将剁碎的肉、洋葱

与泡好的薏苡仁一同下锅炒，并放盐、胡椒调味，炒好盛到马铃薯的钵子里搅拌，做成一个个肉圆子，放入面粉内滚。再将鸡蛋打和，在肉圆子上涂上生蛋液，再滚上一层面包屑，放入花生油锅里炸熟。

【用法】 食用时可任选喜爱的酱油、蕃茄酱、胡椒、细盐、辣椒等调味品蘸食。

【作用】 镇静精神、营养神经、利尿、缓泻、消炎、解热、镇痛。

【适应症】 痰火旺盛、久咳痰多

【配料】 罗汉果，瘦肉。

【制作】 罗汉果与瘦肉煮汤。

【适应症】 口干苦、唇焦舌燥、喉头有痰黏

【配料】 鸭嘴梨。

【制作】 榨取鲜梨汁。

【用法】 饮汁。若身体弱，脾胃衰弱或病后仍在调理期，应将梨炖熟饮。

【适应症】 肺火燥盛

【配料】 百合，糖。

【制作与用法】 百合与糖煮水饮用。

【适应症】 阴虚肺燥

【配料】 大雪花梨 1 个，百合 10 克，麦冬 10 克，胖大海 5 枚。

【制作】 将梨洗净。切成菱形块，与百合等 3 料同煮，待梨 8 成熟时，放入适量冰糖。

【用法】 饭前将梨挑出放在碗内，然后倒入梨汁食。

【作用】 养阴生精，清肺润燥，生津。

【适应症】 肺燥发热、胃消化功能差

【配料】 梨 2 个，大白菜心，榧梓。

【制作】 梨切细丝，大白菜心切丝。上料同拌，放在盘内，把榧梓浇在上面，加适量糖调味。

【作用】 清肺生津、清热止渴、止渴养胃。

【适应症】 口干舌焦、咽喉疼痛、干咳、吐痰困难、胸部两肋刺痛、尿黄而少、大便不通

【配料】 黄豆芽 1500~2000 克，陈皮一个。

【制作与用法】 上料配多量的水煎 4~5 小时后饮汁。

【作用】 滋润内脏、清除燥涸。

【适应症】 咳嗽痰多、呼吸道易感染、皮肤粗糙

【配料】 萝卜 180 克，火腿 90 克，天门冬 9 克，胡椒、葱等适量。

【制作与用法】 天门冬切成 3 厘米厚的片，用两杯水以中火煎至 1 杯量，用布滤渣留汁。火腿切条，萝卜切丝。锅内放 1 大汤碗水，将火腿肉下锅煮开，然后放入萝卜丝、天门冬汁，盖锅煮滚后，加盐调味再略煮片刻即可食用。

【作用】 止咳除痰、强健呼吸器官，久用能使粗糙的皮肤细腻光艳。

【适应症】 体弱,肺燥或肺部不适

【方一】

【配料】 银耳,粳米,冰糖。

【制作】 银耳 3 克泡好洗净与粳米 100 克入锅熬粥,熟时加入适量冰糖。

【用法】 每日晨服。

【作用】 养生、健体、滋肺。

【方二】

【配料】 鲜生地 50 克(干品 10 克),粳米。

【制作】 鲜生地洗净后加适量水煎煮 1 小时,去渣,再加入淘净的粳米煮烂成粥。

【用法】 每天晨服。

【作用】 滋阴补肺。

【方三】

【配料】 甜杏仁,粳米,冰糖。

【制作】 取甜杏仁 20~30 克,研末洗净,加入粳米适量,文火煮粥,待稠时加入冰糖。

【用法】 每天晨起服用,秋燥咳嗽加川贝末 2~3 克。

【作用】 清热、润肺,生津养阴,滋补肺脏。

【方四】

【配料】 牡蛎 125 克,海带半条,香菇、芹菜、洋葱、麦门冬 9 克。

【制作与用法】 用约 3 杯水弱火煎麦门冬成两杯水。牡蛎用稀盐水冲洗沥干水入碗中。锅内放四杯水,将麦门冬汁加入,并将海带放入锅内煮,快开时将海带捞出,再将牡蛎水倒

入汤内，加酱油、盐等煮开以后，将牡蛎放下去，饭也可以放下，汤少可加水，再将切好的香菇、芹菜、洋葱等一齐放入煮沸即可食用。

【作用】 强化虚弱体质，促进病后身体恢复，治伤风咳嗽，多痰等。

【方五】

【配料】 核桃仁 50 克，鸡蛋 4 个，荸荠 5 个，蜜瓜圆 15 克，蜜枣 15 克，蜜樱桃、白糖、水豆粉 5 克，面粉 25 克，熟猪油。

【制作与用法】 将核桃仁用开水浸泡后剥去皮，再用油炸酥。将去皮荸荠、蜜瓜圆、蜜枣和酥好的核桃仁一齐剁成细泥，取 4 个鸡蛋蛋黄和水豆粉、面粉装入碗内搅成浆。将鸡蛋清打成蛋泡，待锅中油烧成六成熟时，将浆倒入，并快速翻炒，等浆发白油亮呈现鱼子蛋状时，速将剁好的细泥放入炒匀，再放白糖，待糖化以后在蛋泡上摆上蜜樱桃即可食用。

【作用】 对肾亏肺虚、体弱者可调养身体。

【方六】

【配料】 核桃仁 50 克，白糖 30 克，甜酱 10 克，料酒 5 克，细干豆粉 30 克，熟猪油。

【制作与用法】 将核桃仁用开水浸泡后取出去皮，再放入油已烧至六成熟的炒锅内炸酥捞出，待油沥干后立即放入细干豆粉拌匀抖散。甜酱用料酒稀释。炒锅洗净，放入白糖 30 克，再加少许清水，然后不断翻炒，使其不糊，待糖成汁时，就倒入甜酱，混合翻炒数下后，再放入炸酥的核桃仁，并将锅离火口，不断翻炒，至核桃仁粘满酱汁即可起锅食用。

【作用】 治疗肾亏肺虚。

【方七】

【配料】 豆浆。

【用法】 每天早上饮 1 碗豆浆。

【作用】 补虚清肺。

【适应症】 心神不宁

【配料】 红枣，淮小麦。

【制作与用法】 红枣配淮小麦煎汤饮。

【适应症】 脾虚、烦躁、心神不定

【配料】 百合 100 克，莲子 100 克，红枣 20 颗，猪瘦肉 500 克，蜂蜜、冰糖适量。

【制作与用法】 将去皮、心的莲子和猪肉块加清水用火焖煮 30 分钟，再加入百合，红枣煮至酥烂时放蜂蜜、冰糖，待溶起锅食用。

【作用】 清热润燥、补虚安神、健脾滋阴。

【适应症】 血供不足，血液循环不畅

【方一】

【配料】 龙眼肉 100 克，黑芝麻 40 克，黑桑椹 50 克，玉竹 30 克。

【制作】 上料用水浸泡 1 小时，用火煎煮，每半小时提取汁 1 次，共 3 次。收到的汁液用小火浓缩，至稠为膏时，加蜂蜜 1 匙，稍沸停火，放置至冷。

【用法】 取 1~2 匙，以沸水冲化饮服。

【作用】 养血补阴，滋养肝肾之功。

【方二】

【配料】 白芝麻、茶叶各 2 克。

【制作】 将白芝麻入锅焙黄，然后取等量的茶叶，适量水同入锅中煮沸。

【用法】 取渣汁细细嚼食，1 日两次。

【作用】 通血脉、养脾气、厚肠胃、益肝肾。

【适应症】 肝脏功能差引起的不适

【方一】

【配料】 白木耳、冰糖。

【制作】 白木耳煲冰糖作为食疗品。

【方二】

【配料】 瘦猪肉 125 克，嫩笋 1 枝，洋葱 1 个，木耳少许，糖、醋、太白粉、麻油、王瓜子仁各 6 克。

【制作与用法】 王瓜子仁连壳击碎，用约一杯水弱火煎至一半，用布过滤留汁。猪肉切薄方块，用竹签一块块穿上，每块之间隔 1~2 厘米，4~5 根竹签即穿齐。猪肉穿好后放在盘上浇上酱油，不时翻转，转浸 45 分钟，再在每块肉上撒满太白粉，放在盘子上入蒸笼约蒸 20 分钟。然后将竹笋切片，先放在水中煮开沥去水份，洋葱切片，木耳用水泡软，将这三料蒸好取出放冷。再在锅内放入花生油熬熟，将肉片连竹签下锅炸至松脆取出，抽掉竹签，将肉一块块摊开，乘锅内热油，将笋片及洋葱下锅略炸一下，再把锅内油盛起，放约两小碗水和糖醋、酱油调味。并将木耳放入，煮开即将王瓜子仁汁加入汤内至沸，将肉片、笋片、洋葱加入，用太白粉勾芡再调味煮开迅速离火，即可盛出食用。

【作用】 强肝造血，增强精力。

【方三】

【配料】 猪肝 270 克、洋葱 1 个、胡萝卜 1 条、老姜 1 块，鸡骨汤、盐、胡椒、王瓜根各 6 克。

【制作与用法】 将猪肝在开水中过一下切成细丁，洋葱、胡萝卜切成细丁，老姜剁碎。锅内先放奶油、再将全部材料放入。王瓜根捣碎加入，再放鸡骨汤，用文火慢煮，煮熟汤成糊状。加盐、胡椒调味食用。

【作用】 强肝造血、利尿、催乳。

【方四】

【配料】 猪肝，葱白，鸡蛋。

【制作】 猪肝 1 个，去筋切细，将切细的葱白 1 小把煮成羹，快熟时打入鸡蛋 3 个煮沸即可食。

【作用】 补肝、养血、明目。

【方五】

【配料】 脱脂奶粉 12.5 克，柠檬半个，鱼肝油 20 毫升。

【制作】 柠檬榨汁，将脱脂奶粉溶于半杯开水中，再将柠檬汁和鱼肝油加入迅速用力搅和后即可饮用。

【用法】 常饮。

【作用】 营养肝脏。

【适应症】 气血不足

【方一】

【配料】 松树叶 200 克，竹叶 100 克，蜂蜜 1 杯。

【制作与用法】 上料浸泡在 1800 毫升酒中，2~3 个月
后过滤饮用。

【作用】 净化血液。

【方二】

【配料】 母鸡,黄芪片,生姜,淮山,枸杞子。

【制作与用法】 取 1000 克母鸡 1 只(以未产过蛋的为佳),洗净切块,加黄芪片 9 克,生姜 2~3 片,淮山 25 克,枸杞子 25 克,加入清水至浸过各物物面为度,入调料后,用文火炖 3~4 小时即可食用。

【作用】 提神复元补气血。

【适应症】 消渴不止、小便多

【配料】 冬瓜子,麦冬,川连。

【制作与用法】 用冬瓜子 30 克,麦冬 30 克,川连 30 克煎汤饮。

【适应症】 炎夏暑热

【方一】

【配料】 苦瓜。

【制作与用法】 用苦瓜 150 克剖开去瓤,切成小片,加水煎服。

【方二】

【配料】 红枣,荷叶。

【制作与用法】 红枣和荷叶同煮服。

【方三】

【配料】 沙梨。

【制作与用法】 沙梨榨汁饮。

【作用】 疗治暑热精神不安,肌肉紧张,眼睛红肿刺痛畏

光流泪。

【方四】

【配料】 甜瓜(又名黄金瓜),柠檬。

【制作与用法】 取去籽甜瓜 80 克(最好熟透的),砂糖适量一同入果汁机,加冷开水约 50 毫升制汁饮。

【作用】 夏季祛暑、保健。

【方五】

【配料】 藕粉两匙,冰糖 5 克,沙参 10 克,麦冬 10 克,桑叶 10 克,生地 5 克。

【制作与用法】 先将沙参、麦冬煮 30 分钟,取过滤液 150 毫升,冷后置冰箱内,让其充分沉淀,数小时后取出,收其澄清液倒入锅中,加入冰糖,待水沸糖溶,用沸液冲入盛藕粉的碗中,将其调成稀糊状食用。

【作用】 生津益阳、开胃解暑、养血柔肝。

【适应症】 秋燥引起的人体不适

【配料】 雪梨,猪肉。

【制作】 雪梨配合猪肉煲汤。

【用法】 秋燥期间,全家饮。

【适应症】 冬季引起的人体不适

【方一】

【配料】 生姜。

【制作与用法】 选择冬至之日,用老姜刮去姜皮,蒸熟晒干食用。

【作用】 驱寒气、散寒邪、温中助肠。

【方二】

【配料】 当归 90 克, 生姜 150 克, 羊肉 500 克。

【制作】 上料加水煮汤。

【用法】 喝汤。

【作用】 温阳散寒、补气生血。

【方三】

【配料】 甲鱼 1 只, 猪瘦肉 100 克; 冬菇 6 只, 绍酒 150 克, 大蒜 1 瓣, 葱、姜、盐、生粉各适量。

【制作与用法】 甲鱼洗净切块, 猪肉切片。上两料用盐、生粉拌和, 放入油烧至 6~7 成热的锅中爆香, 将蒜末、生姜片后放入, 盛于瓦钵中, 加绍酒, 清蒸 30 分钟, 然后放上冬菇再蒸 30 分钟, 起锅前加上葱, 猛火蒸 50 分钟即可食用。

【作用】 滋阴补肾补肝、除痲热、消脾肿。冬季舒筋活血。

【禁忌症】 一次不宜多食, 孕妇、失眠、胃肠功能失调者禁用。

【方四】

【配料】 兔肉 250 克, 淮山药 10 克, 枸杞子 10 克, 龙眼肉 3 克, 生姜、黄酒、精盐各适量。

【制作与用法】 兔肉洗净切块, 加黄酒、生姜、精盐腌 20 分钟, 再与淮山药、枸杞子, 龙眼肉隔水蒸 2 小时即可食用。

【作用】 补中益气、滋阴健脾、补肺、益肾、清心补气明目。

【适应症】 血压高、胃酸分泌过多

【配料】 山药 250 克, 鸡蛋 2 个, 紫菜少许, 连钱草 6 克。

【制作与用法】 连钱草用 5 杯水, 弱火煎一小时, 煎至 3

杯水量时用布滤渣，取药汁再加水一碗，放入小鱼干煮成汤。将生山药在钵子里捣得极烂如泥。蛋打和，加入山药泥，边加边用筷子调和，然后将煮好的连钱草汤加入，边加边调，直到完全成粘糊状，略加盐和酱油调味食用。

妇女滋补妙法

【适应症】 妇女血虚身体弱

【配料】 羊肉，当归。

【制作与用法】 羊肉(瘦肉)250克，当归30克，煲汤或炖食。

【适应症】 妇女月经中期，情绪不定、皮肤粗糙

【配料】 海带6克，鱼肝油18克，柠檬汁10毫升，菠菜汁60毫升。

【制作与用法】 先将海带泡在1杯冷水中1夜，每2天将海带浸泡水的一半加入鱼肝油、柠檬汁和菠菜汁，调匀饮用。

【适应症】 月经不调、体弱、神经衰弱

【配料】 鸡杂540克，洋葱2个，芹菜270克，粉丝2把，油豆腐适量，酒、酱油、砂糖各适量，香附6克。

【制作与用法】 香附加水两杯煮约1小时至水量剩一半时去渣备用。鸡杂切小，洋葱粗切，萝卜切片，芹菜约切3.3厘米，粉丝浸水中泡软剪短，油豆腐切开，将鸡肉放入锅内垫底，

鸡杂铺在上面,将洋葱、萝卜、芹菜、粉丝、油豆腐铺在鸡杂上,加入酒、酱油、砂糖、香附后,加水,用猛火煮开,再用中火煮到熟烂即可食用。

【作用】 顺经净血、镇静神经、强化体质。

【适应症】 产妇、病后体虚

【配料】 净鸡 1000 克,龙眼肉 50 克,糯米酒适量。

【制作与用法】 将鸡切大块,与龙眼肉、糯米酒同放一大碗内,密封碗口,蒸 2 至 3 小时,捞去表面浮油即可食用。

【作用】 补虚益气、安神补血。

【适应症】 产后营养不良

【方一】

【配料】 银耳 30 克,冰糖、莲心各 50 克。

【制作与用法】 上料加水适量,文火煨烂食用。

【方二】

【配料】 阿胶,米酒,糖,鸡蛋。

【制作与用法】 阿胶 30 克,米酒 25 克,加糖和水适量煮开,阿胶溶化后,打入新鲜鸡蛋 1~2 个,冲成蛋花汤样食用。

【方三】

【配料】 牛奶,白糖。

【制作与用法】 牛奶 500 毫升、白糖 50 克混合煮开饮。

【方四】

【配料】 母鸡,猪油,料酒。

【制作与用法】 母鸡 1 只,洗净去杂剁成块,用猪油 10 克爆炒成金黄色,加料酒 10 克去异味后装入砂罐中,再加入

配料,用文火煨 3 小时左右即可食用。

【适应症】 妇女妊娠早期气血虚弱和胎动不安、下腹阵痛、腰酸坠胀、阴道出血

【配料】 鲤鱼 500 克,糯米 75 克,阿胶 15 克,陈皮、干姜、盐少许。

【制作】 把鲤鱼洗净与淘洗干净的糯米、陈皮、生姜及清水同煮至熟,加入已经溶化的阿胶,佐以少许的盐调味。

【用法】 吃鱼喝粥。

【适应症】 妇女产后精神欠佳、产后风湿痛

【配料】 鱼鳔。

【制作】 大头鱼鳔,撕去表面筋膜,晒干收藏,妇女产后,将鱼鳔炖鸡吃。

【适应症】 产后面色灰黄、皮肤似浮肿

【配料】 田鸡(青蛙)。

【制作与用法】 取田鸡 130~170 克,剖清内脏,不剥皮,将田鸡切碎,不必有油、盐,加几片生姜、淮山药、枸杞等,隔水炖 3 小时以上滤取肉汁食用。

【适应症】 分娩虚弱

【配料】 柿饼。

【制作】 柿饼 1 个煮汁。

【用法】 趁热喝下。

【适应症】 产后体虚

【方一】

【配料】 糯米。

【制作与用法】 将糯米制成糯米酒,将其汁滤出饮用。

【方二】

【配料】 乌豆、塘虱鱼。

【制作与用法】 取乌豆 60~90 克,塘虱鱼 2~4 条(挖去颈“花”和内脏),用瓦罐文火炖熟服用。

【方三】

【配料】 大枣,龙眼肉,粳米,红糖。

【制作】 取大枣 10 枚,龙眼肉 15 克,粳米 50 克,红糖适量,一起放入砂锅内,用文火煮成稠粥。

【用法】 每日早晨空腹与睡前服。

【方四】

【配料】 龙眼,何首乌,红枣,当归。

【制作】 每天用何首乌 7 克,当归 3 克,红枣 5 个,龙眼肉 20 粒,共煮成糖水。

【用法】 连服 20 天。

【方五】

【配料】 银耳,瘦猪肉,猪肝。

【制作】 取银耳 8 克,瘦猪肉和猪肝 25 克。把瘦猪肉,猪肝入沸水浸 1~2 分钟捞出,银耳浸泡半小时,上料一块置砂锅中加水炖煮 30~40 分钟,再加适量的味精和食盐。

【用法】 冬春季分两次服,夏季 1 次服完。

【方六】

【配料】 豆浆,鸡蛋,桂圆肉,白糖。

【制作】 将豆浆1碗同桂圆50克煮沸,打入鸡蛋1只煮熟,白糖调味。

【用法】 空腹时服。

【方七】

【配料】 屈头鸡(未出蛋壳的小鸡仔),生姜。

【制作】 屈头鸡2~4只去壳毛及肠脏,洗净切碎,再用生姜60~100克,去皮,拍烂,与屈头鸡一起放铁锅内用花生油煎至呈焦状。

【用法】 调味服用,1~2次可见效。

【方八】

【配料】 屈头鸡(未出蛋壳的小鸡仔)2~5只,川芎,当归。

【制作与用法】 屈头鸡仔去壳、毛、肠脏,洗净略切,与川芎5克,当归5克煲煮后服。

【方九】

【配料】 猪爪,章鱼(干品)。

【制作】 每次用猪爪1~2只,章鱼120克,共煲稠汤。

【用法】 饮汁吃肉,2次可见显效。

【方十】

【配料】 猪脚,生姜,甜醋。

【制作】 每次用猪脚2只切块,生姜500克去皮切块,甜醋1000毫升,上料同煮熟。

【用法】 分数日服完,服时重新煮沸待温再服。

【方十一】

【配料】 猪腰,梗米,香菇。

【制作：】 将猪腰1对，洗净切片，同糯米、香菇加水适量煮粥，以油盐调味。

【用法】 1天分2次食用。

【方十二】

【配料】 羊肉，当归，黄芪，生姜。

【制作与用法】 上料同煮汤饮用。

【方十三】

【配料】 牛肉，当归，生姜。

【制作与用法】 羊肉250克、当归30克、生姜15克，放钵内加水适量，隔水炖熟服用。

【适应症】 妇科病、产后虚弱、痛风神经痛

【方一】

【配料】 藕、胡萝卜，苹果，蜂蜜。

【制作与用法】 藕200克，胡萝卜400克，苹果400克，蜂蜜适量一同放入果汁机内酌加冷开水制成汁饮用。

【作用】 解毒、强壮。

【方二】

【配料】 藕、胡萝卜、芹菜、苹果，蜂蜜。

【制作】 藕200克，胡萝卜400克，苹果300克切碎，芹菜200克切段，加蜂蜜和冷开水适量放入果汁机内，制汁。

【用法】 用过滤器或纱布滤汁饮用。

【适应症】 妇女产后烦热口渴

【配料】 黑豆，黄酒。

【制作】 将黑豆炒半焦，泡入黄酒中。

【用法】 每次饮半小杯，每日3次。

【适应症】 产妇毒热、中气不足

【配料】 甲鱼(鳖)500克1条，炒山甲15克，炒皂刺10克，蒲公英15克，连翘10克。

【制作与用法】 将甲鱼去内脏、尾和头，切块放入大汤碗内，把余料碾碎入纱布袋，码在甲鱼周围，再加入葱、姜、黄酒、盐、猪油调味，倒入汤以淹过碗内诸物为宜，上笼蒸两小时，待甲鱼烂熟，拣去药袋，分顿食用。

【作用】 益气补虚、滋阴凉血、清热解毒、消肿散结、散瘀。

老人滋补妙法

【适应症】 老年人保健

【方一】

【配料】 羊肉100克，黄芪50克，人参50克，白茯苓50克，枣5枚，粳米。

【制作】 上料和粳米同煮粥。

【用法】 分次食用，常食。

【方二】

【配料】 蒜，糖，醋。

【制作】 大蒜去皮后泡入糖醋中数日。

【用法】 服用糖醋汁。

【适应症】 老年人驱寒

【配料】 生姜,大枣。

【制作】 取生姜 5 片,大枣 10 枚,共置碗中,用温水浸泡 20 分钟,然后下锅煮沸,加入红糖。

【用法】 趁热饮用。

【适应症】 老人多尿、精神欠灵活

【配料】 牛脑。

【制作】 牛脑配合适当的药材作食品。

【用法】 常食。

【适应症】 老人目昏眼蒙、腰腿酸痛

【配料】 白木耳,黑豆,冰糖。

【制作与用法】 白木耳,黑豆,冰糖煎水食。

【作用】 老年人养眼明目、舒畅腰腿。

【适应症】 老年性腰酸腿软、目眩多汗

【配料】 枸杞 100~150 克(鲜品 500 克),地骨皮干品 20 克,蜂蜜半杯。

【制作与用法】 上料共浸泡在 1800 毫升酒中,1~2 个月后过滤饮用。

【作用】 具有保肾益肝之功。

【适应症】 老人常见的风、寒、湿痛、腰腿痛

【配料】 黄鳝,板栗,牛蹄筋(熟品)。

【制作与用法】 黄鳝两条，去内脏及皮，切段。板栗 100 克切片，牛蹄筋切小块，一同入油锅中爆炸后取出，加酱油、料酒、糖、姜、葱、汤上笼蒸熟；或将鳝鱼段、板栗、牛蹄筋加黄酒、盐等拌匀入碗上笼蒸熟食用。

【适应症】 人体衰老

【方一】

【配料】 黑芝麻，粳米。

【制作与用法】 取黑芝麻适量，炒熟后碾碎，与适量粳米煮粥食用。

【作用】 常服延年益寿、养精明目、润肺润肠。

【方二】

【配料】 大头鱼，人参。

【制作】 大头鱼头 1 个劈成块，涂敷上盐，放置 30 分钟，然后用开水烫一下，即放入冷水中洗净。人参切成片，用约 3 杯水，以弱火煎 1 小时左右，至水剩半，用布过滤，留汁锅内，将鱼头放入煮开后，除去浮在表面的杂物，加盐调味，再改用中火煮 10 分钟即可。

【用法】 每人食 1/5 量。

【作用】 长寿。

【适应症】 脑血栓后遗症、冠心病、高血压、神经衰弱、糖尿病

【配料】 醋，蛋。

【制作】 选新鲜红皮鸡蛋一个洗净，用大口瓶子，再用 9 度米醋泡上，醋超过鸡蛋高度为准。经过 2 天浸泡后，蛋壳已

变软,这时用筷子搅匀后,即成醋蛋液。

【用法】 每日2次,早晚服用。清晨空腹服用,加蜂蜜调匀后服下。

【适应症】 人体衰老,缺乏活力

【方一】

【配料】 鸡蛋5个,香菇5个,蔬菜适量,醋、鸡骨或鱼骨、海松子9克。

【制作与用法】 海松子敲破,用水煎,待煎至剩水1/3量时,过滤取汁,汁中加鸡骨或鱼骨再煮,煮成浓汁后,去骨留汤。用1只深锅,放2~3杯水烧开,再放醋煮开,将鸡蛋打下,等蛋半熟后,捞起放入冷水中。然后煎好的海松鸡骨或鱼骨汤加热放佐料,最后将香菇切细捞起和蔬菜等配料一同放入,略煲一下即可食用。

【作用】 滋补强身,回春延寿。

【方二】

【配料】 大米540克,鱼375克,芹菜少许,海带2条,甜酒、黄精9克。

【制作与用法】 黄精尽量切碎,海带切成数段与切碎的黄精一同埋入米内约1小时后取出海带。鱼切成数段,插上竹签,放在火上烘烤。在烤的过程中,用酱油在鱼肉两面涂抹2~3回,待鱼两面烤成焦黄时,用刀背轻敲使鱼肉松散开,抽去签,拔去骨和刺。将1大匙盐、1匙半酱油及1大匙甜酒调入米内搅匀,上火煮沸,再搅拌米饭,加调味品至煮熟。

【用法】 将鱼肉、芹菜与米饭拌和食用。

【作用】 防止衰老、艳丽容颜、增长精力、强肝。

六、益寿养生法

防衰长寿法

1. 乐观的精神

遇事要想得开,并要能有忍耐,遇事不怒,从容不迫,要锻炼性格,性情乐观。无忧无虑,精神爽快,心情旷达。

2. 坚持运动

长期运动可提高身体对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力,还有助于树立乐观主义精神。

3. 清淡饮食

饮食定时定量,不暴饮暴食,不吃零食,晚餐吃得较少。主食以大米或面粉、杂粮为主,副食以素菜为主,荤菜少吃,油类以植物油为主,少吃猪油。膳食多吃植物性食品,食品种类多样化。

4. 规律的生活

有良好的生活起居习惯,坚持早睡早起,讲究清洁,勤洗澡,勤换衣,不沾烟酒。

5. 培养爱好与兴趣

老年人如果没有任何爱好与兴趣，一旦退休后，就会感到生活单调、枯燥乏味，日子久了会影响情绪，甚至损害健康。反之，才能使老人的精神有所寄托，提高情趣，振奋精神，促进各种生理功能活跃。

6. 良好的睡眠

睡眠是生命所必需，是健康长寿所不能缺少。要睡得好，就需要一定的条件，如保持室内无光，环境寂静，室温适宜等。此外，按时作息，睡前几小时不饮用东西，晚饭吃少，睡前平心静气地散步二三十分钟等等，都有利于睡眠。

7. 注意劳逸结合

老年人容易发生疲劳而不易恢复，故尤其注意有劳就必须有逸。在连续工作一段时间后，就应休息一下。每日休息的次数和时间应当增加，如除了午睡以外，也可于上、下午小睡片刻。还可采用其他的休息方式，如散步、听音乐等。

乐观长寿法

现代医学科学的研究表明：一个人的精神面貌和心理状态对健康影响很大。因为人的情绪同人体内脏器官的生理变化是联系在一起的。当人心情愉快的时候，脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢等均处于平稳、相互协调的状态。在特别高兴或狂喜的时候，脉搏、呼吸增快，血压升高，消化液分

泌增多，新陈代谢旺盛。而当人情绪消沉、悲伤或焦虑的时候，胃肠蠕动减弱，消化液的分泌减少。人在情绪紧张、恐惧或忿怒的时候，脉搏加快，呼吸急促，血压和血糖增高，并由于末梢血管收缩而引起了手脚发凉。

有害的情绪变化，如情感反常，喜怒无常，思虑太多，可以导致许多疾病。据统计，人类疾病的 50~80% 是由于精神失调而引起的。譬如，高血压、冠心病、支气管哮喘、消化溃疡、甲亢、月经不调、精神病等，都可随着情绪的变化而使病情好转或加重。由于情绪激动而导致心脏病发作、中风或突然死亡的病例屡见不鲜。长期情绪压抑、紧张还会降低机体的免疫力，从而增加患癌的可能性。

一般讲，人到了 50~60 岁，在心理上总是认为自己已经衰老了，感到手脚不灵，记忆力减退了。不少人从镜子里看到自己日渐增多的皱纹，心中往往充满惆怅之情。这就从思想上解除了积极生活的武装，同时引起一系列生理机能的衰退。显然。这种心理状态是有害的。

近代科学发现了一条很有意义的规律：积极乐观的生活会刺激人体的适应能力，遏制疾病的发展。因此，保持乐观情绪，热爱生活，多参加力所能及的社会活动，不让自己的手和脑闲置起来，待人豁达大度，想得开，少生气等既有利于自己的健康，又能给别人以精神上的安慰。

调息养生法

调息养生法主要是调整肺的呼吸，使之达到柔和、缓慢均匀的状态。纳惟细细，吐惟绵绵。通过调息，肺的呼吸频率明

显减少，膈肌上下活动幅度自然增大，肺活量也有提高。通过调息，不但直接对呼吸系统产生良好的影响，同时也对循环系统、消化系统以及练功入静等多方面都有良好的作用。

调息养生的姿势适宜坐式或卧式。呼吸需要形成腹式呼吸。大多数人均用鼻子呼吸。调息锻炼强调吸气自然，呼气缓慢。不是要呼吸得多，也不是要呼吸得深。而是心情要平静，全身要放松。

调息的呼吸方法很多，常用的有自然呼吸法、腹式呼吸法、停闭呼吸法等。呼吸方法要根据自身的条件进行选择。不论哪种呼吸方法，真正掌握得纯熟，达到要求，在锻炼上都得下番苦功。如停闭呼吸法，包括心身放松、腹式呼吸、停闭、舌抵上腭、默念字句等内容。停闭时间不可过长，默念字句可由少加多。呼吸要在自然柔和的基础上，通过意念诱导达到缓匀的状态。如用力或强行控制，将会出现偏差。缓匀的呼吸是要经过一定时间的练习才能逐步达到，长期坚持，将会收到调息养生的显著效果。

在调息锻炼中，不要做深长的呼吸。一些科学家经过研究证实，大脑细胞、心脏、肾脏平均需要7%的二氧化碳，只需要2%的氧；而空气中二氧化碳的含量不到0.5%，氧的含量却要多十倍。这就是说，深长的呼吸破坏了必要平衡。深长的呼吸过量地排出二氧化碳，会降低肌体的酸度，增加碱性化合物的比例，从而使新陈代谢受到影响。

以意念诱导调息，或称心意领气，即包含着意气合一的成分。随着调息功夫的加深，逐步达到意气合一。意气合一的出现，说明了调息功夫已进一步纯熟，这时可使你尝到调息养生的甜头。至于气贯丹田，当吸气时自感有气下行至小腹，呼气

时此气由小腹徐徐吐出，并有下沉的感觉。气贯丹田要逐步作到气息调和均匀、自然悠畅地达到小腹。气贯丹田也是调息的标志之一。

延年益寿法

曾两次获诺贝尔医学奖的美国著名医生林德斯·波林在他的著作《如何活得好》一书中，说自己从 65 岁开始应用摄生法，预计能增寿 25~35 年。下面是他提供的 12 点养生术：

①每天服食 0.1~1.8 万毫克维生素 C，开始服食时小量，每天逐渐增加份量，直至觉到它带来轻泻效果，就把份量减少不会再有轻泻作用。

②每天进食 800 国际单位(TUs)维生素 E。

③每天可服 1~2 粒维生素 B 类，应包括 B₁50~100 毫克；B₂50~100 毫克；B₃300~600 毫克；B₆50~100 毫克；B₁₂100~200 毫克；叶酸 400~800 毫克；泛酸 100~200 毫克。

④每日服 2~4 万国际单位(TUs)维生素 A。

⑤每天吃一粒矿物丸，应含钙 100 毫克；铁 18 毫克；碘 0.15 毫克；铜 1 毫克；镁 25 毫克；锰 3 毫克；锌、钼、硒各 0.015 毫克。

⑥每星期吸取的糖份不应超过一磅，饮茶或咖啡时最好不要放糖；不要吃高糖份食物如甜品；避免喝软饮品。

⑦喜欢吃什么便吃什么，但每样东西均不宜过量，还要避免吃糖，应吃蔬菜水果，但不宜过量。

⑧每天喝大量开水。

⑨每天应有适当运动。

⑩饮酒只宜酌量。

⑪不要吸烟。

⑫避免精神压力，应选一份自己喜欢的工作，安排愉快的家庭生活。

多名美国医生认为，波林医生的十二点养生之术对正常成年人是安全的，但对孕妇和小孩则不适用。某些医生则怀疑服用如此大量维生素C是否必要。值得一提的是，若有意追随波林医生的养生术，应找医生商量份量是否适合自己。

静坐养生长寿法

1. 静坐的姿式

静坐须有合适的坐凳，坐位的高度与静坐者的小腿同高。大腿要平，小腿要直。端坐自然，头颈正直，下颏微收，胸部微收，腹部微含，背部挺直（但不可用力），两肩下垂，两手分别放置膝盖部，两脚距离与肩齐，平放地上。两眼微闭，意视鼻准，口唇轻合。舌尖顶上腭（舌尖顶在两个门齿之间的后面牙龈处）以安坐舒适为度。切记要不僵不懈。呼吸采用自然呼吸法，呼吸用鼻。

2. 静坐前的准备工作

- (1)入坐前如有必要，可预先排除大小便。
- (2)宽衣松带，解领扣，松腰带。
- (3)静坐前，首先把情绪稳定下来，排除一切杂念。
- (4)尽可能选择空气新鲜，环境比较安静的地方，室内室

外均可。

(5)在静坐当中如骤然发生巨响(惊功),切记不要紧张,尽量保持若无其事的态度。

3. “放松”和“入静”

“松”和“静”是相辅相成的。如果“松”不好,就不能入静,静不下来,也就松不好。现将放松和入静的方法详述如下:

(1)放松:又分为形体放松和精神放松两个方面。

形体放松 方法是:把姿式摆好后,气向下沉至丹田(丹田穴位在脐下一寸三的地方)。气息平静后,用意念由上而下地引导放松(注意用意不用力),松面、松肩、松臂、松肘、松腕、松背、松胸、松腹、松腰、松胯、松腿、松膝、松脚。再使全身肌肉筋腱放松,使全身没有僵紧的地方,还要注意松面不懈。

精神放松 方法是:在形体放松的基础上,再进一步收敛精神,即所谓的“凝神”。用意念从两个眼下皮向下轻轻一领,精神即可慢慢地松下来。此时再与入静相结合,慢慢地则有似醉似迷、悠悠荡荡的感觉,此时身体好像在水上漂浮着一样。这样,才算松到好处。

(2)入静:人的大脑在清醒的状况下,无时不在工作着。工作就要消耗能量。因此,大脑就必须有一定的时间休息。静坐的入静,与睡眠和一般的休息是不一样的。静坐入静,是在觉醒的状况下求得安静,使大脑得到休息。藉此可以消除疲劳,贮备必要的能量。静坐入静的深浅程度,直接关系到效果的大小。必须按照功法坚持做下去,才能逐渐达到深度入静,使大脑得到真正休息。这里再谈谈什么是浅入静和深入静。

浅入静:开始静坐时,首先求得浅入静。方法是:在放松的

同时,使精神逐渐集中,把一些杂念转为一个念头,即所谓“万念归一”。也就是以一种有益的意念来代替其它杂念,如意想游历某处美丽的风景等,达到平心静气后,大脑皮层渐渐有些抑制,但不深刻。所谓“心平气和”就是浅入静。初学静坐者,切勿急于追求深入静。这样反而造成意念紧张,越发不易入静。必须慢慢练功,渐渐由浅入深,功到自然成。

深入静:就是使大脑皮层进入较深的抑制,也就是大脑得到充分休息,使兴奋抑制不平衡的状态,得到恢复和调整求得深入静,关键在于彻底清除杂念。消除杂念的方法,比较好的不外乎“意守法”和“默数呼吸法”等。

意守法,即将精神集中于一个地方,一般的是意守丹田;另一种是意守病灶,即病在某处,就意守某处;还有一种是意守外景,即公园、花木、山川等大自然景色,要把自己融合在景色之中。

默数呼吸法:就是默数自己的呼吸,切记不要出声。

通过排除杂念,放松,入静,意定神凝,慢慢自觉进入呼吸绵绵无尽,虚无缥缈,若有若无的境界,自觉全身轻飘飘舒适,神清气爽。此时即能收到良好的治疗保健效果。

4. 收功

坐功完毕,慢慢清醒。待精神完全清醒后,再慢慢站起,活动腰腿。方法:两手后背,两脚分开与肩齐,转腰,左转 20 次,右转 20 次,随后即可随意活动。

暖外肾保精法

《素问·上古天真论》指出：“肾气有余”，则“天寿过度，气脉通常”。

在这种理论的指导下，我国北方少数民族找到了可行的方法。陆文量的《菽园杂记》说：“回回其俗善保养者无他法，惟护外肾（举丸），使不著寒。见南人夏著布袴者，甚以为非，恐凉伤外肾也。云：夜卧当以手握之令暖，谓此乃生人生命之本根，不可不保护。”

陆游在他的《剑南诗稿·卷三十三》“读李泌事偶书”一诗中，深有感概地就暖外肾法写道：“莘谓当时已误来，商山芝老更堪哀；人生若要常无事，两颗梨须手自煨。”

《昨非庵日纂》则记述：“刘机善养生，年七十余精神不衰，其术唯暖外肾。其法：以两手掬而暖之，默坐调息，两肾融液如泥，沦入腰间，其法至妙。”

暖外肾，可以保持及促进性腺的正常分泌，使人保持性特征并对抗不正常的衰老；此法简而易作，在寒凉季节和地区尤宜推行。

梳头洗脚长生法

梳头，对古代养生家来说，不仅是为了美观，更重要的是为了长生。《诸病源候论》说：“干过梳头，头不白。”“栉（栉：即是梳头）头理发，欲得过多，通流血脉，散风湿，数易栉，更番用之。”“常数易栉，栉之取多不得使痛，亦可令侍者栉。取多血液

不滞，发根常牢。”以上是说头应该经常梳，方法是多梳但不要使头皮有疼痛感，这样可以促进脑部皮下血液循环，舒经活络散风湿，使头发保持黑色，不脱落。以上是隋代巢元方等人总结的经验。

这条经验，也是一直为后人所继承。

宋代晁说《晁氏客语》中记：“周天祐言：冬至夜，子时，梳头一千二百，以赞阳出滞，使五脏之气终岁流通，谓之神仙洗头法。”

明代沈仕《摄生要录》说：“真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度。安乐诗曰：发是血之余，一日一次，梳通血脉，散风湿。”

至于洗脚，宋代陶穀《清异录》说：“郭尚贤常云：服饵导引之余，有两事乃养生大要：梳头、洗脚是也。每夜尚贤先发后脚，方寝，自曰：梳头洗脚长生事，临卧之时小太平。”

宋代蒲虔贯《保生要录》中指出：“腰腹下至足、胫，欲得常温。”这“温”的限度是“温不至燥”。人体下肢距心脏远，又较难保温，在寒凉季节或北方地区，晚上入睡前用热水烫烫脚再上床，对于促进人体血液循环，保持四脚温暖并迅速入睡，皆有极大的助益，不失为长生一事。

原地跑步强身法

原地跑步可在晨起、工作间歇、午间、学习间隙、洗澡前、睡前的零星时间中进行。每次跑数分钟，每天跑数次。原地跑步的运动量，不亚于其他运动。采取以下方法自我掌握逐步增强运动量。①计时：从每次跑1分钟，渐增至每次3~5分钟；

②计数：从每次跑 300 步，渐增至 500~1000 步；③计速：从 150 次/分钟增至 230 次/分钟；④计跑次：从每天跑 3~4 次，渐增至每天 6~10 次；⑤原地小步跑与抬腿跑、踢腿跑交替进行，以提高对原地跑的兴趣，增加运动量，使锻炼取得效果。

古代寿星养生四法

(1) 顺时 古人非常重视时令气候对人体健康的影响。中医有一种天人相应的观点，认为人生活在大自然之中，应顺应自然环境，适寒暑，慎起居。《黄帝内经》指出，“智者之养生也，必须四时而适寒暑”，并提出了一套四季不同的调摄方法，如新春之际，万物生发，人也顺此生气，夜卧早起，广步于庭，以畅生气；又如夏忌贪凉、秋慎伤感、冬宜密室等，都是顺时的措施。反之，若起居不时，寒暑不适，则“形体累而寿损。”

(2) 勤动 古人从“流水不腐、户枢不蠹”这一自然现象中悟出“形不动则精不流，精不流则气郁”的道理，从而认识到运动在养生中的重要性。《内经》中有“五劳”的说法，即“久视伤血”，“久坐伤肉”，“久卧伤气”等，因此，要有适当的运动加以调节，这对脑力劳动者尤为重要。南宋诗人陆游古稀之年还不知老之将至，“整床拂儿与闲嬉，时取曾孙竹马骑。”这种乐观的态度和积极的锻炼，使他活了 85 岁。药王孙思邈幼年体弱多病，后来注重运动锻炼，结果活了一百多岁。

(3) 慎食 《内经》指出饮食应有节制，不能一见所喜，啖饮无度。美味佳肴固然于身体有益，但不一定就无害，而偏嗜更容易引起营养不良。有益的东西，食用过量反而害人。孙思邈非常注意这个问题，要求“当令饮食均，再三防夜醉”。孙思

邈还认为“饱食而卧，乃生百病”，因此提倡食后摩腹、散步以促消化。

(4)节欲 人的一生，不断产生欲望。幼年有食欲、求知欲，长大还有情欲、志欲等。古人养生非常注意欲望的克制，讲究养性颐情。古人把“七情内伤”作为发病的三大原因之一。过怒则伤肝，过思则伤脾，过喜则伤心。七情之中，伤人最甚，莫过于怒。故有“百病怒起”的说法。孙思邈养生铭中第一条就是“戒晨嗔”。这一点对老年和患有血管疾病的人尤为重要。第二是志欲，人当不能如愿时，总会产生一些情绪，勇敢者激起奋进，懦弱者悲观消沉。不能正确处理这个问题，对健康也有影响，《黄帝内经》要求人们“恬淡虚无”，“志闲而少欲”，“高下不相慕”，即安贫乐道，随遇而安，认为做到这一点，就“淫邪不能惑其心”，而志意清静，精神内守。外邪也就难以入侵了。第三是节情欲。男女相悦乃人之大欲，但不注意节制，也会害人。

延寿节食法

1. 现代医学专家在延寿研究中把主要注意力放在节食方面。这里说的节食，不单纯是减少数量，更主要地是减低食物的含热量(卡路里)。早在1915年和1935年美国学者提出证据说，节食可以延长试验动物的寿命以后，吸引了世界上的成千名专家对此进行研究和探索。

看来，节食的方法最为简单，尽量少吃，只要不饿倒就行。其实，这是过于简单化了。已经出现了目的在于延寿的各种节食方案。主要的表现是：食物应该具有高质量，富于营养，但在数量上应加以限制，即是说，食物应含有各种必需的营养成

份,但在卡路里含量方面(含热量)则应低于一般份额。这种简单的方法取得了惊人的效果。根据各研究单位提供的资料看,节食可使各种试验动物的寿命延长 30~80%。同时也显示出,开始实行节食的年龄越小,则增加寿命的效果就越显著。近来又证实,即使在试验动物后半生才开始实行节食制,也可以取得好效果。另外,通过试验也证明了,不仅仅要降低食物所含总热量,就是单纯减少蛋白质含量,也同样可以达到延寿效果。而且,许多研究人员也证明,即使是在食物中减掉一种氨基酸——色氨酸,同样也可以在一定程度上起到延长寿命的作用。

节食能够延长平均寿命,特别是在中年以后阶段,可以有效抑制衰老过程,从而也就降低了死亡率。从原理上看,节食虽然不能治疗疾病,但可以及时防止某些疾病的侵袭。例如,在对照组试验动物中发现肿瘤的占 60%,而在同年龄组的节食试验动物中肿瘤发病率只有 10%。对照组试验动物老年老鼠中患心脏病的占 92%,而在同年龄组的节食试验动物中的发病率只有 26%。试验证明,减少日粮份额对于免疫系统可产生良好的影响,并可减少免疫缺损症的发生。更为重要的是节食能够影响年龄增长变化速度和影响动物的生物学年龄,即 DNA、染色质、骨胶原、蛋白质和脂质中的新陈代谢作用减慢,并可对内分泌腺的活动产生促进的影响等等。

可以有理由认为,营养和寿命之间有着密切的联系。第一个表现是肥胖。根据已发表的资料看,胖人比中等营养状况的人平均少活 10~12 年。另据有关资料记载,每一公斤多余体重可引起减寿 2%。第二,专家已发现了人在生命活动期间吸取的热量(营养)和中年人心血管系统病态发展之间的关系。

资料表明,每日经常摄取 2650~3000 千卡热量的中老年人患心血管疾病的机会,要比每天采取节食措施只摄入 1600~2650 千卡热量的人高得多。但也应指出,并不是越瘦越好,特别瘦的人的寿命也是较短的。

试验显示,节食过程中也会发生激素调节作用的改组以及负责控制机体内部器官的下丘脑功能的变化。另外,节食确实可使新陈代谢过程变慢。

另一种重要的延寿方法是降低体温。研究人员对于控制体温法寄予很大的希望。新陈代谢作用的降低自然能导致年龄发育速度的减慢,并可有效抑制各种有害因素的侵袭。实验证明,可以用降低体温的办法使冷血动物的寿命延长几十倍甚至几百倍。

2. 美国的老年病学家沃尔福特认为:长寿的关键是推迟老化过程,使人的青年期和中年期增长,而不是增长老年期。

对老化的传统研究总是把注意力集中在对“老年疾病”(诸如癌症、心脏病、糖尿病、中风和关节炎等)的医治上。沃尔福特及其同事的研究却发现,长寿的关键是预防老化,而不是单纯地医治老年病。他的理论是:人体的某些基因通过调节免疫机能影响老化速度。这些“超级基因”能与保护脱氧核糖核酸不受破坏的酶连接。脱氧核糖核酸被破坏会导致细胞被破坏或开始生殖而失去控制,随后组织受损伤,于是出现老年病的征兆。

沃尔福特推迟衰老的秘方是吃富含维生素和无机物的低热量饮食,保持“不会造成营养不良的低营养。”这种饮食配方已在实验室试验成功,用这种配方食物喂养寿命只有两年的老鼠已经活过了四年。沃尔福特证明降低体温可以使寿命延

长(把生长在巴西的一种鱼转移到比较冷的地方,寿命能增加一倍,而降低体温最实际的办法是节食,少吃能使体温略降。沃尔福特现年 61 岁,他的节食措施是平均每天摄取热量约 2100 卡,每周连续禁食两天,辅之以食用他所配制的一种名叫“长寿”的营养补剂和免疫系统的保护剂。

沃尔福特是《寿命的最大极限》一书的作者,他承认他的简朴摄生法不一定对于每一个人都适应,但是他相信如果把热量摄取量逐步限制到维护“正常”体重所需卡路数的 40% 左右,就能活到 150 岁,随衰老而来的身体机能的衰老也会推迟。

3. 美国一些研究中心的科学家相继发现,大量减少食量的动物生命力特别旺盛。

新近的限食试验以小鼠和鼠为观察对象。在专门配制的饲料中,卡路里含量均占通常供应量的 65% 左右。结果显示:小鼠可活 55 个月,而不限食的,36 个月之后很少仍能存活。鼠可活 50 个月,而不限食的寿命不超出 32 个月。同时,这些限食的鼠群几乎不患肾脏或心脏疾病,即使有得癌症的也局限于一些寿命到头了的老鼠。为了探索这个奥秘,德克萨斯大学的爱德华·梅扎诺教授曾对这些实验动物体内的化学成份进行了检查。他发现,它们的血糖含量较低。他指出,血液中的糖本来就有碍于体内众多酶和蛋白质的重要功能。

科学家已着手探索限食法对近似人类的两种动物即鼠猴和罗猴的效果,当前人类的生命极限约为 115 岁。据加利福尼亚大学主持该项研究的罗伊·沃尔福特推测,这种长寿之道可使人类的寿命延长到 170 岁。

延年益寿饮食法

机体衰老过程出现的迟早及其表现程度,受许多因素的影响,长寿调查结果表明,百岁以上老人的生活特点是都曾参加一定的体力活动或体育锻炼,性格开朗,饮食适宜,生活环境空气新鲜等等,而合理的饮食营养则是维持老年人身体健康的物质基础。

据一些调查表明,中年以前的饮食习惯几乎原封不动地持续到老年期,某些偏食和挑食也几乎不易改变而坚持到老。众所周知,人体所需的营养素是多种多样的,而各类食物在营养上各有特点,任何单一食物都不能满足人体的营养需要。饮食单调常易造成营养缺乏。我国人民历来有荤素配食、粮菜混食、粗细粮搭配食用的良好习惯,这是一种符合科学道理的膳食调配方法。多种食品混食,不但起到蛋白质互补作用,还能按照各种食物所含营养素的不同,提供人体所需的各种营养成分,达到合理营养的目的。因此,老年人的饮食应尽可能地做到每日膳食中含有谷类、肉类(包括蛋、禽、鱼类或豆制品)、奶和奶制品,以及蔬菜水果等食物。

下面介绍一下老年人所需营养素及其需要量。

蛋白质 它是生命的基础,老年人要维持生命活力,延迟衰老,蛋白质的营养极为重要。构成蛋白质的基本单位是氨基酸,在 20 种氨基酸中有 8 种是人体不能合成,或合成速率不能满足机体需要的,一定要从食物中摄取才能维持人体正常功能,因此被称为必需氨基酸。动物性食品,如肉、蛋、乳,其蛋白质含有全部的必需氨基酸,并且数量充足,比例合适,易于

消化,适于老年人食用。大豆制品如豆腐,豆腐干等所含蛋白质的营养价值也高,同样是老年人膳食中的佳品。蛋白质营养状况良好,还可以增强老年人抗御疾病的能力。按照我国膳食情况,老年人蛋白质的需要量一般为每公斤体重1克,占膳食总热量的12~14%。如果食用量过多,可增加肾脏的负担。

维生素 它是维持生命必不可少的要素,尽管人体对它的需要量很少,但绝对不能缺乏。对老年人来说更有其特殊意义。如:维生素C能促进胆固醇排出体外,增强老年人抵抗疾病的能力,促进创伤愈合;维生素B₁能增进食欲,防止肌肉萎缩;维生素E有抗氧化作用,对延缓衰老可能起有益作用,等等。

碳水化合物 它是老年人膳食中主要的能量来源,大米、面粉、杂粮中的淀粉和食糖是最常见的膳食碳水化合物。老年人的膳食不宜含过多的蔗糖,因为它会促使血脂含量增高,对老年人健康不利。而且它除供给热量外,几乎不含其他营养素,若吃得过多,还会影响膳食中各种营养素的平衡。一般估计,65岁以上老人的热量需要在1800~2200千卡之间。

矿物质 其是构成人体骨骼的主要材料,并能维持体内水、酸碱度、渗透压的平衡。有些矿物质如镁、硒、锌、碘等还是酶或激素活性不可缺少的成分。老年人的膳食应特别注意预防钙和铁的缺乏,要避免钠摄入过多。为此,老年人要适当多饮些牛奶(除能供给优质蛋白质和多种维生素外还可获得所需的钙质),多吃富含铁的食物(如瘦肉、动物血等);不宜食得过咸,以免钠在体内滞留,血压增高,并增加肾脏的负担。

食用油脂 除供给人体必需的脂肪酸外,还可促进脂溶性维生素的吸收,增强菜肴的香味,促进食欲,使人易有饱腹

感。老年膳食中油脂用量不宜过多,但也不要限制过严,一般以占膳食总热量 20~25% 为宜。一般植物油多含不饱和脂肪酸,动物油脂多含饱和脂肪酸,故老年人宜食用植物油,避免多食动物脂肪,以防止血脂增高。

膳食纤维 它是人体不能消化的植物细胞壁的组成成分,它包括纤维素、半纤维素、木质素及果胶等物质。流行病学调查结果表明,有些慢性疾病如结肠癌、糖尿病、动脉粥样硬化等的发生,都可能和膳食中缺乏这类纤维物质有关。蔬菜、水果是膳食纤维的主要来源,老年人要经常食用蔬菜和水果,这对预防慢性疾病是大有益处的。

除注意饮食调配外,还要形成一个良好的饮食制度。避免饥一顿、饱一顿,要求做到各餐饮食适度,经常注意体重的变化来调节自己的饮食(以防摄入热量超过生理和各种活动的需要,体脂积聚)等等,以最大发挥合理的饮食营养对延年益寿的作用。

进补法

人们同大自然斗争、同疾病斗争的实践中,尝到了运用补法养生的甜头。运用补法来养生保健、增强体质、延缓衰老,是有它的科学道理的。

现在我主要讲一下食饵进补法、药物进补法和食饵药物混合进补法。

食饵进补法。即以菜肴、果蔬、禽畜等食物作为进补品。如果在平时饮食上运用得法,将益寿延年。例如老年人,体弱、阳痿、气血亏损、精神不振等。可用活鲫鱼一条,猪夹心肉 25 克,

黄酒、白糖适量，盐、葱花、姜末、麻油、水淀粉各少许，调制而成，既可口、又强身健体。此外，用甲鱼滋阴清热，羊肉、狗肉温阳散寒等。

关于药物进补法。中医主要采用辩证施治的方法，采用补气、补血、补阴、补阳的药物来进补。体虚偏寒的可服红参，体虚偏热的可服西洋参。但服用进补的药物必须根据自己的体质情况而定，莫乱进补。

再一种方法为食饵药物混合进补法。这种进补法，就是将食物与药物混合在一起，组成一种进补的品种。比如，用当归 150 克，生姜 250 克，羊肉 500 克煮服，有很好的补血温阳散寒的作用。近年来我国盛行的“药膳”已风靡国内外。这种“药膳”，要挑选口味甘淡，质地香糯的药物，再与食物配制而成。例如，“参杞八宝鸡”，用鸡一只，生人参 10 克，切薄片，浸软。杞子 40 克，莲肉 40 克，清水泡软。白果 30 枚，去壳皮。水发香菇 30 克，嫩笋 30 克，切成小丁。香肠 2 根，切成薄片。加糯米少许。将上述物品拌匀，再加入适量盐、酱油、砂糖，装入鸡腹中，然后用棉纱线缝口，置砂锅中，加清水浸没全鸡，加生姜 10 克，葱 20 克，花椒 5 克，再加少许精盐，用火烧沸，再用微火焖煮 2 小时，即可食用。这种药膳有补气健脾，养心安神，平肝益肾之作用。关于“药膳”的种类很多，只要人们在饮食上重视“药膳”的作用，它将使中老年朋友长命百岁。

道家行气壮阳法

行气的关键是“吐故纳新”，掌握了呼吸术才算掌握了道家精髓，它不仅可以预防疾病，保持身体健康，而且是防止衰

老、回春壮阳的好办法。

人因行走、用脑等原因，其热力偏重上身。增强性欲的关键是强化下腹部肌肉训练，就是要将热力送至下半身，使人体不平衡的状态得以修正，并尽可能地将更多的热力集中在下半身，以此提高性功能，为此必须学会三种呼吸方法。一是“吐故纳新”法，这种方法人们都会运用；二是腹式呼吸法，其要领是精神统一，身体放松，坐立均可，双手放在肚脐下面慢慢吸进来，又慢慢大口吐出；三是吸缩呼胀，即与腹式呼吸相反吸气时腹部尽量缩凹，呼出气时腹部尽量凸胀。这些呼吸的方法，都是为了使人体下半部缓和，无论腹部凸出或凹下，凸凹的幅度越大越有效果，直到感觉出发生热力，这股不断强烈的热力用意识的力量可沿脊骨上升，性欲提高后仍不可排泄，目的是使热力升高后变成阳气。

行气壮阳的第二步是肛门训练法。练肛门式的“呼吸”法，只要坐在椅子上，心情平静，精神集中，轻闭双眼，将肛门慢慢缩紧，再放松力量，如此一缩一松，反复训练，有促进血液循环，强化内脏之功效。并可治阳痿、早泄甚至治愈痔疮。上述呼吸方法与肛门运动巧妙的结合，称之为“回春式”呼吸法，此法不断练习六个月，身体内部有如电流的感觉，这正是行气回春第一次走遍全身。

行气壮阳的第三步是强化肚下“穴”的功效。如关元穴、气海穴、会阴穴等，对这些穴位可做强化的按摩运动，也可做静态训练，将意识集中在这些穴位上，以精神感觉气在体内通到各个穴位，达到回春目的。

道家行气壮阳的功法，不仅对男人有用，而且同样可适用子女人，据说杨贵妃、赵飞燕、武则天等名女人，都采用道家功

法养阴吸精。

练功与“保精”

“精”是人体生长发育和维持各种生命活动的重要物质基础，古人把“精、气、神”视为人身之三宝，它是有科学道理的。

人身“精”实则气充，气充则神旺，“精”虚则气竭，气竭则神逝。阴阳的运动规律，就是元气的运动规律，也就是天、地、人以至万物的运动规律，当然也就是人体生命活动的规律。阴阳运动规律十分重要的一个问题就是节欲，上年纪的人应当节制性欲，老年欲盛不祥，如强服补药，将会肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥。要强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰酸腿痛，体力大减。如要节欲则能强身健体，而且还是治虚劳之病的最好方法。

练气功就是要“练精化气，练气化神，练神为虚”。练功时，通过调心、调意、调身等特定锻炼方法，达到祛病健身，延年益寿的目的。倘若不注意“节欲保精”，任其泄漏，就不能使人身“精”足、“气”充、“神”旺，势必导致早衰。或即使练功，也徒劳无功。性生活是一种剧烈的兴奋刺激，可影响大脑皮层的稳定性，对初练功者要百日禁欲是必要的。即使您有相当功底的练功者，也应注意“节欲”，否则功法很难获得进益。夫妇之间练功时，在性生活上要相互理解、配合练功，这样练功才会收益。

我们提倡“节欲保精”，并非主张绝对禁欲。绝对禁欲但无益还会引起阴阳失调，造成精神不快，情绪烦躁。

综上所述，练气功者要自觉控制性生活，即不纵欲无度，又不绝对禁欲。许多事实证明，欲多则损精，会引起肝精不固，

目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落，倘若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至……

所以，纵欲与节欲，对人体自身的损益都是十分明显的。练功者，要爱惜您的生命，切记练功与“保精”的意义。人可保者；命可惜者，身可重者精。

季节与养生

从一年中四个季节而言，就有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。春季阳气发动，肝气郁勃，宜以养阳为主；夏季阳盛阴衰，心火炽盛，宜以滋阴为主；秋季阴气渐盛，肺金气旺，宜以养阴为主；冬季阴盛阳衰，肾水谨藏，宜以生阳养阴为主。这就叫“春养生，夏养长，秋养收，冬养藏。”所谓养阳、养生、养长，都有积极、主动、促进、运动的含义，即是说应采用各种积极的方法来促使身体发展，保养神气，防止耗损。

春季养生，重在养肝。养之法有吐纳、嘘法、导引、坐功等。“当春之时，食味宜减酸，益甘以养脾气”因肝主怒，多怒则伤肝，故春日宜重精神调养，少怒平气，心胸广阔，使肝气舒畅，不使肝气郁结伤身。

夏季养生，宜养心气为主。“夜卧早起、无厌于日，使志无怒，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。夏季饮食之味，宜减苦增辛，以养肺心气。”

秋季保养之法，应以平肺养肝为主，应使神气收敛，节制性欲。饮食之味宜辛增酸，勿食经霜生菜及瓜，以免心痛。

冬季养生以固精养肾为主。中国古代养生就以养肾为人生之本。如树有根，是生气之府，死气之庐。冬日人之元阳易

伤难养，人当使精气内守而保养阳气节制性欲，使肾中精气充盈，以防寒邪侵袭。冬季饮食宜减酸增苦以养心气，居室注意保暖，外出要注意穿装，适其寒温。

春、夏、秋、冬四季养生，古人认为一月或一日中养生法则亦各有不同，一月之中，从朔到望，即由新月初生到月满为阳生之时，宜于练习各种气功存想吐纳之法，而人望到晦，即由满月到残月，为阴生之时，宜练各种养阴固气之法。一日中 12 时辰，从子时到巳时（零点至次日 12 点）为“六阴时”从午时至亥时（12 点至 24 点）为“六阳时”，阳时为生气之时，阴时为死气之时，故各种导引行气之术均应安排在六阳时，以便吸取清气，排除浊气。此外，夜半子时天地闭塞，阴阳不交，男女行房不利。大风雷电、大寒大暑、春夏秋冬季节交替之时，为“迎送五阳之中，不行阴阳”。可见，四季变化不同，房事生活的调谐亦有所差异。否则若忽视这一规律，某一季节房事失调，将会春伤肝、夏伤心、秋伤肺、冬伤肾，从而引起不同脏腑的病变。

生命之宝——“负离子”

我下班从报社走到家，经常感到头晕脑胀，这是因为马路上汽车排出的大量废气污染了空气。可是，清晨我们到绿树成荫的室外稍加活动后，却顿时感到头清眼明。这是为什么呢？

这是负离子在人们生活中起到的作用。那么负离子又是什么呢？

呼吸空气中的分子，原子是呈中性，不带电。它一旦在自然界的宇宙射线、阳光中的紫外线以及一些其它微量放射线物质的辐射下，便会使这些中性原子发生电离，这时，中间的

原子核和围绕原子核旋转的电子便会分离开来。一部分是失去电子的原子，成了正离子；而另一部分呈“自由”状态的电子与空气中的中性原子结合成了负离子。如闪电雷雨，海浪击礁石，飞瀑冲击，原始森林等，都会使空气发生电离，也就是说，都有负离子产生出来。在日常生活中，人们大量呼吸进这些负离子，便能改善肺的换气功能，增加氧的吸收量和二氧化碳废气的排出量，使呼吸变得均匀，脉搏变得缓慢，调节了中枢神经系统的兴奋和抑制状态，改善了大脑皮层的功能状态，促进了人体的新陈代谢作用，从而使人们变得精力充沛、精神旺盛，心情愉快，工作中会有说有笑，甚至高血压病人也会感到舒服、心情平静。因此，负离子对人们的身心健康十分有益。科学家们早已将它应用到医药上来，可以为人们治疗神经衰弱、高血压、头痛、肺结核、溃疡病、支气管哮喘、风湿病等。

经常居住在楼里的老年朋友们，有条件时，应经常到海边、江边、林区、山区、田园等地走走，多多呼吸一下大自然中的负离子。我奉劝朋友们要经常作一下“日光浴”、“沙滩浴”、“海水浴”、“森林浴”、“冰雪浴”、“峡谷浴”等等。

总之，“负离子”是人们生存、祛病不可缺少的生命之宝，万万不可忽视。

强身话药酒

人体有虚、实、寒、热等不同体质。所以，人们进补药酒时，也得遵循“虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之”的饮用药酒的原则。中老年人在寒冬进补药酒时，要根据自己的体质、病症适当补益，是大有好处的。

平素阳虚者，每到冬天就格外怕冷，小便多者，应该选择有温肾助阳的药酒，补阳功效最好的要属含鹿茸类药酒，它具有温补肾阳、益精血的作用，而且温而不燥，如“神仙延寿酒”、“参茸酒”、“四补酒”等。

有血虚者，证见头昏眼花、面色苍白，妇女月经量少、延后，应选择有补益气血功效的药酒，如“补益杞圆酒”、“味美思”、“四补酒”等。若是妇女产后血虚、面色萎黄或苍白者，还可选用一些适应妇女特点的补酒，如“八珍酒”、“毛鸡酒”，这类酒对促进产妇健康，祛瘀生新，润和气血，振奋精神有较好作用。

气短懒言、面色无华、疲倦乏力、易出虚汗的气虚者，应选择有补气作用的药酒，人参补气效果颇佳，如“人参补酒”、“人参百岁酒”等。

有脾胃虚弱、消化不良、不思饮食者，可选择有健补脾胃作用的药酒，如“理石酒”、“桂心酒”、“温脾酒”等。

平素腰酸痛疼、筋骨不健、易劳累者，可选择有舒筋活血、强壮筋骨作用的药酒，如“补肾地黄酒”“史国公酒”、“养血愈风酒”等。

总之，各种补酒有寒、热、温、凉等不同药性，科学饮用有益您的健康。

酒极则乱 酒大伤身

祖国医学认为“酒极则乱，酒大伤身”。酒为水谷之气，味辛甘、性热，入心肝二经。适量饮酒有畅通血脉，活血行气，祛风散寒、健脾胃，多饮则会伤气耗血、损肾之精、生疾动火、损

害健康。

历史上“斗酒诗百篇”，才华横溢的大诗人李白所生 4 子，都无半点诗才，而且傻气十足。著名田园诗人陶渊明，56 岁即病逝。因他酷爱饮酒，他的 5 个儿子均愚昧无能。

酒对人体的危害主要在于酒精，酒精含量越高，危害越大。据统计，因酗酒中风而死亡者为不饮酒者的 3 倍，酗酒者寿命比不喝酒的人平均短 20 年。当大量饮酒后血液中酒精浓度会显著增高，即可出现注意力减退，精神恍惚，严重的酒精中毒者，甚至会导致死亡。

酗酒能毒害肝脏，损害肝功能。过量饮酒可加重肝脏负担，使肝细胞受损变性，最终导致肝硬变，医学上称为“酒徒肝”，长期酗酒还可引起脂肪肝。现在，肝硬化已成为 25~64 岁男子死亡的五大原因之一，主要是人们无节制的饮入大量酒精所造成的。

短时间大量饮酒，可导致酒精中毒，中毒后首先影响大脑皮质，酒能麻木主管记忆力和自控能力的左脑。在酒精急性中毒情况下，有些虽不致死亡，可致人体抵抗力减低，易患感冒、肺炎等病。酒精刺激胃能引起急性胃炎，会出现恶心、呕吐。长期嗜酒可致慢性中毒，表现为神经衰弱、智力减退、健忘，尤其多见的是慢性胃肠疾病、肝脂肪变性等。据国外专家报道，过量饮酒可导致胃癌、肝癌、乳腺癌、恶性黑色素瘤等。酒精对精子、卵子也有毒害作用，能引起不育、流产或影响胎儿的生长发育，甚至影响胎儿出生后的智力发育。

大量酗酒，适得其反，损寿伤体。为了您的健康，要节制饮酒。

素食与健康

随着生活水平不断提高，人们在饮食卫生方面也不断向高档次追求，而素食就是这一理想的佳品。根据资料统计美国现在就有 10% 的食素者，英国也相当于这个数字，东南亚更为普遍。在我国仅 2000 万人口的台湾就有半数人口食素。素食已成为当今乃至二十一世纪不可改变的饮食潮流和人类健康的新走向。

人类为什么追求素食呢？我们知道，凡是以阳光为能源的生命都是将能源储藏在绿色植物、水果、坚果、谷类及青菜内，当我们食用这些东西时，就直接摄取了太阳能，而且吃下去的东西几乎是完全未遭破坏的“生命食物”。许多食物在采摘下来几天后，仍然保有它的生命力，仍拥有发芽与成长的活力，而肉类几天之后极易腐烂。我们所吃的东西深深地影响着我们的身体与心灵。2500 年前毕克格拉斯提过：“只有活生的新鲜食物才能促使人们领悟真理。”俄国作家托尔斯泰说：“以被杀动物的尸体做食物，会产生一种不好的气味。”根据瑜伽行者说法：人的身体是无数的活细胞所组成的……而这些活细胞的性质是依据你摄取的食物来决定，归根结底这些东西对你的心灵将会有某种程度地影响。

食肉与食素

从人体的结构来说，人类的消化系统，身体功能与食肉动物完全不同。美国哥伦比亚大学韩丁顿博士曾做了一项解剖试验，他在报告中指出：肉食动物的小肠很短，大肠很直而且

平滑。素食动物小肠、大肠都长。因为肉类纤维少，是浓缩性蛋白质，不必要慢慢吸收，所以肠子短，植物纤维比较不容易消化，需要慢慢地吸收，所以肠子长。

人类的肠子约有 5 米长，并且来回排列，肠壁并不平滑而是叠皱在一起的，我们吃进去的肉食，在肠子中停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担（肝有解毒作用）。此外肉类中也会有许多尿酸尿素（每磅牛排含 14 克尿酸，如果将细胞浸于尿酸中，新陈代谢的功能就会退化）、又增加肾脏的负担。同时肉类食物缺乏纤维，也容易造成便秘。我们知道便秘可以导致直肠癌，大肠息肉，痔疮等疾病。肾的负担会破坏肾的功能，肝的负担会造成肝硬化乃至肝癌。研究报告中指出：高脂类的摄取在猪的八个月试验中，就发生肝、脾的肿大与上皮细胞的增加。肉类中的胆固醇与饱和脂肪会造成心脏血管疾病，这已成为当今世界十大死亡原因的第一位了。

综合上述，我们日常的饮食中，多吃素食有利您的健康。

食素比食肉者长寿

近代研究得出结论，人类用吃素的消化系统来食肉，对身体有极大的伤害。因为食肉动物有较短的消化道，对肉食中的饱和脂肪与胆固醇有控制能力，并且仅用半天时间就可以将其排出体外，而人类食肉后要经过五天左右的时间才能排出。所食的肉类在 37℃ 左右的温度下会发酵腐坏变臭，并产生各种毒素，被身体不同的部位吸收后就会产生各种疾病。还有大量的脂肪、胆固醇，在人类没有任何控制能力下溶化在血液里，附着在心血管、脑血管、动脉的管壁上，使血管狭小，血液流通不畅，造成各种心血管病、脑溢血、高血压等疾病。

就人类的自然直觉反应来说，人类也并不属于食肉动物。如果人类能够捕杀一只小鸟，用牙齿撕下它活动着的四肢，吮吮它仍温热的血而感到愉快的话，那么我们就可以推断，人自然具有肉食的本能。而从另一方面看，一串新鲜的葡萄会使人垂涎欲滴，即使他并不感到饥饿也还可以吃得下去，因为人感到它的滋味是如此美妙。

俄罗斯的一个部落人种吉尔吉斯人以肉类为主食，人成熟的早，死亡的也早，很少有人有超过 40 岁的。人类学家经过观察记录表明：巴基斯坦的杭瑞、墨西哥的欧托米以及美国西南部的土著都是非肉食民族，而他们都享有健康，活力及长寿。这些部族的平均寿命超过 110 岁。世界健康资料不断地显示，肉类消耗多的国家，罹患的疾病比率也相当高（如心脏病，癌症），而不同国家的素食者罹病的比率就低得多了。

食肉与疾病

当动物被杀之后，尸体中的蛋白质就会凝结并产生酵素，形成一种名为“尸毒”的变性物质。由于动物死亡后会立刻释放出这种“尸毒”，所以动物、鱼类以及蛋类有一个共同性质——很快被分解腐败，由于这些腐肉所产生的物质不断接触人体的消化器官，结肠部分就产生有毒的物质。美国公共卫生局在一次屠宰场发生中毒事件后警告家庭主妇们“处理生肉时要把它当成像牛粪一样不卫生。”

被人体分解的动物脂肪会附着于血管壁上，由于不断的积累，血管内部变的越来越狭窄，能通过的血液量也就越来越少，这种危险的情况就叫做心脏病变，它给心脏以很大的负担，迫使心脏极为用力地将血液送到阻塞而紧缩的血管之中，

结果高血压、脑溢血、心悸等疾病都随之发生了。其实肉类中的毒素并不止于此,《纽约时报》曾经报道,隐藏着的污染毒害如虫剂、硝酸盐、荷尔蒙、抗生素以及其他的化学物品遍布动物体内。这些化学药品有许多被认为会导致癌症。事实上,有许多动物在被屠杀之前就已经死于这些药物了。

人类要想使自己的身体更好地服务一生,就必须依照人类天然构造而供给它们应有的食物——天然水果、谷类、坚果、豆类及蔬菜等。

素食的营养

那么素食能获得充分的营养吗?这一点往往是一些人最担心的问题,其实不必担心。许多研究都显示了素食品能供应身体需要的所有养分。事实上它所提供的营养热能要超过肉类。在素食中蛋白质的含量极其丰富,麦谷类约含 82%,而黄豆竟然高达 40%,是肉类的两倍。

许多的坚果、种子与豆类有 30% 的蛋白质。我们所需要的蛋白质主要是由氨基酸组成,肉类之所以被变为比较优越,就是因为它含有八种氨基酸。可是人们并不了解肉类并非是最唯一的完全蛋白质,而黄豆与牛奶则是完全蛋白质。而这些完全蛋白质是能供应我们所需的八种氨基酸。

一个值得注意的事实就是:只要您同时吃两种非肉类食品(譬如米与豆类)就会很容易地得到完全蛋白质。如此高品质的组合所造成的蛋白质其价值超过单项食品。1954 年科学家在美国哈佛大学做了一项详细地研究,发现只要把蔬菜、谷类及其他农产品任意组合食用就可得到足够的蛋白质。于是科学家们下结论说:“吃各种素食品,而想使其中的蛋白质不

超过人体所需要的，似乎并不容易。”

常食素者长寿 贪食肉者短寿

无数的研究证实了古今中外的许多素食者都拥有健康的一生。

哈瑞斯是印度与巴基斯坦北部的一个部落，因长寿而举世闻名，吸引了许多好奇的科学家前往探求何以在那里疾病几乎绝迹，而且居民的寿命高达 115 岁以上。调查结果发现当地人的饮食主要以全谷类、新鲜水果、蔬菜以及羊奶为主。一位英国的医生麦克格里逊曾写到：“我从不曾在这里见到过盲肠炎、大肠炎或癌症的病例。”

日本东北大学医学部的名誉教授近藤正二博士在 1965 年发表的肉类缩短人类寿命；素食确保人类青春与健康地研究报告中说：日本一半以上的人以白米为主食，其老化现象较普遍，且年轻时死于脑中风之例特多。多食鱼类的村落，其百姓不仅命短，且多见年轻即患心脏病。被誉为长寿村的村落，其共同特点乃至于村民皆有多食蔬菜的习惯，尤其是食用大豆及海藻类食品较多的村庄，其长寿者比比皆是。

在我们国内的老寿星里绝大多数都是素食爱好者。古代著名的养生家老于终身食素，传说他活了 300 多岁。做为药学家、养生家的孙思邈，对素食推崇备至，他活了 100 多岁。

享年 171 岁的四川省绵竹县老中医罗明山，祛病延年的经验非常丰富，他说：“素食不怕杂，玉米青菜佳。”他长年居住山区以玉米为主食，绿叶青菜四季不断。他能寿登百年与长期坚持食素是有密切关系的。

科学一再证实，大量的肉食对于人类的身体有害。经过精

心调配的素食,不但能符合人类的自然法则,而且能帮我们获得健康而充满弹性的身体。

21 世纪科学素食观最突出的一点是强调素食对健脑的作用。日本著名的营养专家中松博士经多年研究证明食肉与食素对人脑智力的影响差异是相当大的。他说:“人聪明与否,主要取决于脑细胞间的开关速度和开关接触效果。”在研究中发现,当人的体内呈微碱性状态时大脑细胞开关速度和接触效果最佳,而维持人体微碱性状态,要靠摄取大量植物蛋白,不饱和脂肪酸,而这些成分只能向素食索取。

七、名人长寿之道

彭祖长寿之道

在我国古代，曾传说有一位活了 800 岁的长寿老人——彭祖。根据《国语》和《史记》的记载以及后人的考证，彭祖确有其人，也以长寿著称，但是否真的活了 800 岁，今天就难以考证了。

晋代学者葛洪在他撰写的《神仙传》中特别为彭祖立传，说彭祖在殷末时，已 767 岁，而不衰老，引起殷王的极大兴趣，派人去请教他长寿之道，于是彭祖就大谈对养生的看法。虽然现在很难知道这些养生法是否真的出自彭祖之口，但既然是出自葛洪的手笔，经过葛洪的加工，至少是代表了葛洪时代养生家们的看法，也可以说是对晋代以前养生理论的一般总结。

彭祖的养生法大致有三方面：第一，注意思想修养。第二，养成良好的生活习惯。第三，掌握补导之术。

传记中说彭祖性格怡静，对世事不忧虑，抱达观态度，不计较名誉得失，不追求物质享受。只注重养生保健。还说他接受了殷王前后赐给他的数万金，他却用来救济贫贱，自己无所留。我们可以看出彭祖绝不是那种喜欢四处钻营，终日忙于机谋巧算、患得患失的人，他心地善良，心胸豁达，思想开朗，不受“嗔喜毁誉所累”，精神状态经常保持良好，这些都是身体健康的首要保证，也是享尽天年必不可少的条件。

彭祖坚持顺乎自然的生活习惯。不追求物质享受，不主张禁欲。认为人还是要吃好些，穿好些，应该结婚，应该从事社会工作。他说“夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑资，幽闲娱乐，不致思欲之感，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也，凡此皆以养寿。”但他告诫人们不能纵欲，不能享受过度，“譬如火水，用之过当，反为害也”，要人们好好节制。这些和《内经》的理论是一致的。彭祖非常重视生活的节制，认为这才是“治身之本要”，至于其他吐纳导引之术，他只列在次要的地位，甚至认为并非真道，只“可以教初学者，以正其身”而已，彭祖这种看法，值得我们深思。

传记中言及彭祖“服水桂云母粉麋角散”，这种药散大概就是《云笈七签》卷七十四所载的“彭君麋角粉方”，用麋角泡米泔水，晒干研成粉后，再加上伏火硫黄制成。当然，我们不会真的服用这种药散。传记中还说彭祖补导之术主要还是气功按摩。说他“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头而九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令其至。觉其气云行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体和。”现在流行的保健按摩和气功，显然曾取法于此。彭祖认为人们无需到深山洞穴去修道，只要能“房中闭气，节其思虑，适饮食”即可。这种说法较为切合实际。

综观彭祖的养生法，他之所以长寿，在于注意个人的思想修养，养成良好的生活习惯和经常练气功、做按摩等。

陆游长寿要诀

陆游是我国文学史上少有的长寿诗人，赵州山阴（即今浙江绍兴）人，生活在南宋朝，享年85岁。

1. 有坚定的人生目的，积极的生活态度。

2. 自幼习文练武，使其本来羸弱的身体得以壮健。

3. 医道高明，养生有术。遇事不躁，以宽怀为要，保持元气为本。他认为，人如果大伤元气，即便“金丹”也无济于事。为了保持元气，必须培植元气，要静养（气功的一种），更要紧的是以宽怀为要，还要求达到清心寡欲。排除杂念，力求心宽，以保元气的意境。这一主导思想，是和他接受祖国医学关于防重于治的朴素论述分不开的。他强调了预防为先的重要性。

4. 他具有正确的生老病死的观念。他认为，生老病死乃自然规律，对待疾病，只能是既来之则安之，认为疾病的必然结局不是死亡。他把疾病看成是人生的磨练，看成是对生命的警告，保持警惕及早防范，才能有备无患。

5. 气功、按摩、劳作、调理饮食是诗人调理生息的要秘。“坐忘”、“止观”、“养气”、“存神”、“踵息”、“龟息”是陆游习气功的方式。按摩腹部是陆游日行数次的另一保健方法。烧茶、作羹、浇菜、采药、饲牛、耕地等是他的劳作内容，而蔬菜和粥是他的饮食标准。

陆游年轻时十分喜爱体育活动。他曾经“学剑白猿公”。在南郑军中时，“军中罢战壮士闲……梁州球场日打毬”。“叉鱼

浪藉淥水浊，猎虎踢鞠南山空。射棚命中万人看，球门对植双旗红。”由于陆游年轻时能经常锻炼，所以身强力壮，而到了晚年又能时时注意养生，所以才老而不衰。

《老学庵笔记》是陆游写的杂文集，他在这本书里记述了两则养生故事。

“张延老名珙，年七十余，步趋拜起健甚。自言夙兴必拜数十。老人血气多滞，拜则肢体屈伸，气血流畅，可终身无手足之疾。”

“从舅唐仲俊年八十五，极康宁。自言少时因读千字文有所悟，谓心动神疲四字也，平生遇事未尝心动，故老而不衰。”

这两则老年养生的故事，说明一是每天以数十拜锻炼肢体屈伸，一是遇事镇静不动感情。这是老年养生的两个重要方面。陆游这两则养生故事，一是把二老的养生方法介绍给他人，二是为了自己仿照去做。这后一点，在他晚年的诗中也有记述。“不动成黑卧，微劳学鸟伸。”“呼意按摩罢，依壁欠伸余。”“拳拳奉天里，坦坦息心机。”“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑。”“击壤林间送此生。”“未害朵颐临肉俎，但妨叩齿诵仙经。”诗中所说的“鸟伸”是体操，“叩齿”是保健功，“击壤”、“骑竹马”是儿童游戏，都是老年人的轻微劳体活动，而“黑卧”、“息心机”则是静坐式的养神。

由以上看来，陆游老而不衰的主要秘诀就在于：未老先防，从年轻时就注意锻炼身体，到了老年之后，仍然坚持适合自己特点的身体活动。

郑板桥长寿要诀

郑板桥(公元1693~1765年),是我国清代一位著名的书画家和诗人。原籍江苏兴化,号称“扬州八怪”之一。

1. 思想开阔,生活乐观。例如,他因荒年为灾民请赈忤大吏而被罢官,他并未因此而忧郁沮丧。他在罢官后的13年中,寄兴于诗、书、画之中,与当时的一些知己学者、名流,相互唱和,互赠书画,题诗作跋,合作绘画。或应邀外游,遍历江浙许多名胜之地,泛舟分韵赋诗聚饮,从不因官场失意、生活贫困而耿耿于怀。

2. 正直廉洁,不计得失,但求心安。他为人处事,不为名利,不计得失,甘愿为民请命而丢掉官职。他言行一致,表里如一,光明磊落。他写有两条有名的字幅,即“难得糊涂”和“吃亏是福”,正是他为人处世的写照。“得福”就是他的健康长寿。

3. 酷爱书画。书画养年,书画延年,这似乎已成为书画家健康长寿的一项定论。据统计,古今中外的许多书画家确是如此。书画不单是脑力、体力的统一运用,还可以陶冶性情,寄托情怀,抒发情感,使人获得精神上的满足,这一切,都是有益于身心健康的。

埃及寿星养生法

在埃及北部贝哈拉省达曼呼尔县曼什耶·哈巴什村里,

住着一位年已 156 岁的老寿星，人们都习惯地称呼他为伊斯梅尔大伯。

伊斯梅尔虽已逾耄耋之年，但眼不花，耳不聋，腰不弯，说起话来声音洪亮，走起路来两腿颇有力气。他喜欢吃肉，尤其爱吃肥肉和烤得干干的阿拉伯大饼。他还有一个最大嗜好是吃辣椒，一日三餐，每顿饭都少不了辣椒。他还喜欢吃米饭和青菜，但不爱喝牛奶。

伊斯梅尔有吸烟、喝茶的习惯。他说，过去每天要吸 20 支烟，现在有所控制，吸烟数量较以前少了些。饭前饭后，他喜欢喝一杯浓浓的甜红茶，还要额外加一些蜂蜜。他虽然喜欢吃甜食，但两排牙齿仍然完好无缺。

埃及的这位老寿星爱好活动，坚持参加力所能及的体力劳动。至今，他还与子孙们一起到田里摘棉花。有时，他步行到七公里以外的达曼呼尔县城去，从不坐车。

伊斯梅尔老人一生结过多次婚，儿孙满堂。据统计，他有多代子孙，总数可达 1000 人。他最后一个妻子也早已离开人世。近来，他向人们透露，他准备再一次结婚。当人们问他是否有了意中人，他笑着回答说，未来的新娘是一位年方 18 岁的少女。

沈钧儒健身要诀

沈钧儒曾任中华人民共和国中央人民政府副主席，是中国民主同盟的创始人，是著名的爱国民主人士。享年 90 岁。

1. 他强调：“健康不应当仅仅指身体健壮，应该是身心健康。”他十分强调思想修养和树立革命的人生观。谈到养生之道时他说：“一个人最重要的是心静，所谓心静，就是要澄清思虑之意。澄清思虑的方法，首先是要除去名利的念头，眼光要看得远，不要只看到自己个人，要看到朋友，看到人民和祖国，看到社会主义。”

2. 他的生活态度严肃，恪守一定的规律。早起早睡，中午休息一两个小时；生活俭朴，饮食有节，一日三餐定时定量，每餐只吃八九成饱，进食细嚼慢咽，三餐之外，很少吃零食，只是午睡后常饮一杯鲜奶，终身不嗜烟酒。每日必定时大便一次。他认为，睡好觉是身体健康、精力充沛的先决条件，要睡好就必须做到“心静”，必须严格遵守生活规律。

3. 常年保持体育锻炼是沈老长寿的又一要诀。他进行静坐、按摩、十二段锦、易筋经、拳术等体育锻炼，还创造了一套有四十二套式的锻炼方法。他喜欢每天起床前先做一套包括静坐、呼吸、叩齿、头部活动、松肩、活动上肢、膝部、胸腹按摩、仰卧起坐等的床上运动。起床后再在地上做全身运动。睡前也常规活动全身，再由动入静。他还十分喜欢打乒乓球。

4. 每天早起用冷水洗脸和浸头。他认为这样做可以增强

身体的抗寒能力，有预防伤风的作用。他一生中感冒发热的次数很少。

爱因斯坦养生诀窍

阿尔伯特·爱因斯坦是著名的美籍德国物理学家，享年 76 岁。

1. 他从小喜爱文体活动。从六岁开始学小提琴。他的心灵，在旋律、和弦的进行中，进入了一个美丽和谐的世界。小提琴成了他终身的伴侣，成了他心灵的天堂。不管工作任务多么繁重，他总要拉几首曲子，以消除疲劳，调节神经。他还热爱许多项体育运动，如骑自行车、散步、登山等。

2. 1919 年初，爱因斯坦和前妻米列娃离婚了，米列娃不善于治家，她不能使爱因斯坦有一个安静、幸福的家庭生活，虽然她知道爱因斯坦的价值，但彼此之间无法很好地合作，双方知道再相处下去没有好处，于是友好地分手了。在此之前他们分居了五年。不久，爱因斯坦和表姐艾丽莎结了婚，艾丽莎当时守寡，带着两个女儿住在柏林。是爱因斯坦的一场大病使他俩结合在一起。艾丽莎是位持家的能手，把一切治理得井井有条，她弄的菜又香又富子营养，她把房间收拾得清洁舒适，她限制他吸烟。在艾丽莎的精心护理下，爱因斯坦恢复了健康。他们常常去湖泊中划船。在她的影响下，他也干起家务劳动来，他在花园里种植包括蔷薇在内的许多花卉，经常浇水、施肥、剪修。他们结婚后，家庭生活十分幸福美满。

海灯法师养生经

海灯法师在八十高龄尚能表演一指功、童子功和梅花桩功，恐武林史上罕有，享年 87 岁。

1. 一生信奉佛教，性情温和，菩萨心肠，好善乐施，以他的武术、医道造诣服务于社会。
2. 生活俭朴，从不沾烟酒。认为“人无杂念，即可无忧无虑地生活。能做到知足，便可从中得到乐趣”。
3. 自幼习武并得名师教导，几十年坚持练功，尤其是内养功，所以长寿。
4. 酷爱文学，知识渊博，善诗词、喜吟诵、爱读书等。

张赞臣养生之道

张赞臣(1903~)是我国著名的中医喉科专家，江苏省武进荻湖人。

1. 爱步行，早晨起床后总要做体操，然后用双手擦面，再擦热双手，自胸部至下腹上下按摩，以帮助胃肠的消化功能。
2. 每天清晨起身，先轻轻地上下叩齿约三四十次。不吃过硬过酸的东西，饭后漱口防龋。
3. 不让眼睛过分疲劳，不在弱光下阅读，看书时间久了，就用双手轻揉眼部，再闭目养神一会儿，或者在室内散步，或到阳台上去看看花草，转动转动眼珠，练练眼神，让眼睛得到

休息。常吃枸杞头、鸡肝等养目明目的菜肴，所以他的视力很好。

4. 年轻时抽烟喝酒，40岁后戒了烟酒。多吃瓜果蔬菜，也吃一点瘦肉，鸡鸭都要煨得很烂才吃一些，主要是吃汤汁。喜欢饮茶，所以血脂、血胆固醇都正常。

5. 酷爱养花，室内的书桌上、茶几上、书架上都放着盆花，阳台上也种满了花草。每日看书累了总要在阳台上当一阵子园丁。他经常拄着拐杖去访友探亲，或到古旧书店走走，每天生活内容都丰富而有意义。

他对自己的养生之道作了概括性的总结是四句话：动静合宜，饮食有节，起居有常，顺乎自然。

苏东坡养生法

宋代著名文学家苏东坡，也是一位养生学家，对养生之道颇有研究，著有《问养生》、《续养生论》等文，享年64岁。

苏东坡在《跋嵇叔夜养生论后》中说：“东坡居士，以桑榆之末景，忧患之余生，而后学道，虽为贤者所笑，然犹贤乎已也。以嵇叔夜《养生论》颇中余病，故手写数本，其一赠罗浮邓炼师。”这段跋文表明，苏东坡在流离颠沛的晚年，深感研究养生学的重要。

苏东坡在他的《上皇帝书》中有这样几句话：“夫国之长短如人之寿夭，人之寿夭在元气，国之长短在风俗。”“是以善养生者，慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新，不得已而用药，则

择其品之上，性之良，可以服而无害者，则五脏和平而寿命长。不善养生者，薄节慎之功，迟吐纳之效，厌上药而用下品，伐真气而助强阳，根本已空，僵仆无日。”

苏东坡的养生理论是着重培养人体内脏的坚强。所谓“元气”，类似现在常说的“体质”，坚强的体质不是一朝一夕可以得到的。必须长期坚持慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新。不注意这些日常生活中的“节慎”，只想用药物来增强体质，其结果，只能助一时之“强阳”，而损伤了身体的“元气”，贻害非浅。苏东坡的这些看法，今天看来也仍然是符合科学道理的。

华佗长寿经

华佗是一位深受群众爱戴和推崇的医术高明的医生。

1. 热爱劳动和体育运动，经常到室外去活动身体，呼吸新鲜空气；经常翻山越岭为群众治病及采药。直到老年仍然红光满面、精神抖擞。

2. 他根据虎、鹿、猿、熊、鹤五种动物的自然动作创编出健身操——“五禽戏”。他认为：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则各气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者为导引之事，能经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”

四叟长寿法

古时候,某国四方出了四位 99 岁的老寿星。这个消息传到皇帝的耳朵里,他就立即派人去把这四位老寿星请来,要他们当面讲出自己青春的秘密。听了皇帝的话,北地寿星第一个答道:“我活九十九,日日百步走。”

南川寿星,捋了一下雪白的长髯,接着说:“我活九十九,晚餐留一口。”

东海寿星说:“我活九十九,爱乐不爱忧。”

西岳寿星面色羞赧,欲言又止。最后,在皇帝和众位同龄人再三催促下,才小声说道:“我活九十九,老婆长得丑。”

武则天长寿四要诀

武则天是我国历史上唯一的女皇帝,著名的政治家,并州文水(今山西文水东)人,享年 81 岁,为中国历代封建帝王中少有的长寿者。

1. 从小受到良好的文武教育,从 14 岁到 27 岁这 14 年中,她经常骑马舞剑、射箭,武艺一天也不荒废。还具有驯服烈马的本领。

2. 武则天曾在唐太宗死后到国家寺院当了一年尼姑,她很快便适应了宁静虔诚的念佛打坐生涯。“结跏趺坐”(盘膝静坐)实质上就是让她练了一年的气功,起到良好的保健作用。

3. 她具有开朗大度的性格,别人无法忍受的事情,她能

泰然处之，毫不动怒。

4. 爱好广泛，音乐、书法、游览观光及赏花。年轻时酷爱运动，晚年注重瞑目静坐，调息养心。

庄子养生法

战国时期杰出的哲学家庄子对养生颇有研究，他主张少私、寡欲、清静的养生之道。

1. 少私：他认为“私”是万恶之源，百病之根。一个人如果私心缠身，必定斤斤计较，患得患失，鬼迷心窍，日夜不得其安，这必然导致形劳精亏，积累成疾。只有那些胸怀大志，克己奉公的人，才不计较个人的名利得失，终日心地坦荡，知足长乐，这样的人，必得长寿。

2. 寡欲：人欲不可绝，亦不可纵。纵欲则必然闯祸染病，故古人有“少私寡欲，清静为天下正”的教诲。一个人如果少性欲，就不会欺男霸女；节食欲就不会抢财害命；寡官欲就不会投机钻营，卖身投靠。只有做到知其荣，守其辱，安其分、图其志的人，才称得上大丈夫！

3. 清静：庄子还认为如果一个人终日不得安宁，思想不得止息，定会百病丛生。因而，历代有志之士都十分重视在清静中去磨练自己自稳、自控的能力，以养成健康的体魄，图谋大志。故不少人依据“静中养生”的原理，创建了以“头空、心静、身松”为要领的“静坐本”，对健身确实有益。

录

- 一、强身补肾妙法
 - 气功与性生活
 - 壮阳固精法
 - 壮肾阳、疗遗精、阳痿功法
 - 壮腰健肾功
 - 强壮功
 - 内养保健气功操
 - 九转还丹功
 - 大力功治遗精
 - 气功治疗遗精
 - 提肾功
 - 返还功与性功能衰退
 - 采日精月华功
 - 丹田贯气法
 - 马步大力功
 - 铁裆功
 - 阳痿
 - (一) 内服法
 - 阳痿
 - 阳痿(肾阳衰弱)
 - 更年期综合症(肾阳虚)
 - 阳痿(中气不足)
 - 更年期综合症(肾阴虚)
 - (二) 外治法
 - (三) 中西医结合疗法
- 阳强
 - (一) 内服法
 - (二) 外治法
 - (三) 中西医结合疗法
- 遗精
 - (一) 内服法
 - (二) 外治法
- 遗精
 - 遗精
 - 遗精早泄
 - 遗精(湿热下注)
 - 遗精(阴虚火旺)
 - 遗精(肾气不固)
 - 阳痿遗精
- 二、妇女调养气血方
- 滋血汤

当归地黄丸

补中汤

三才大补丸

延龄护宝丸

和肝归脾汤

千金止带丸

延胡索散

乌金丸

活血散

大安营煎

灵宝散

当归和血汤

调经膏

调经四味汤

三、食疗药膳强身祛病妙法

桃仁酱爆鸡益精血壮筋骨

核桃烧酒治肾虚腰痛

核桃猪肾治梦遗滑精

冬虫草炖甲鱼治阳痿

泥鳅枣汤治阳痿不举

雀卵羊肉汤治阳痿不举

白羊肾羹治阳痿

复元汤治肾虚

蜆肉治肝肾虚症

炖麻雀虾仁治肾阳不足

锁阳鸡治男子早泄

猪肝腰益肾补肝

煮爆动物睾丸补充男性激素

羊腰黑豆汤治房劳过度

羊骨粟米粥补虚养肾

猪脑汤止眩晕

核桃鸭子疗肾虚

蒸白果鸡蛋治遗精

荔枝树根猪肚治遗精

炸麻雀治早泄

海狗肾炖鸡疗诸虚百损

酿百合滋补益身

鸭汤补虚除热和脏腑

首乌煮鸡蛋治血虚体弱

黄酒炖乌鸡补肾阳虚

母鸡汤温中益气补精添髓

龟肉补肾虚腰痛

炖狗肉补病后体虚

焖羊腿治男子五癆七伤

桂元炖猫肉明目通络补肾

人参汤元补中气安心神
当归羊肉羹补心益疗血虚
虫草山药烧牛髓大补
鹿尾羊肉治肾阳亏损
母鸡滋补汤补气活血
水龙？子补中益气
龙马童子鸡温肾益气
返老还童茶延年益寿
狗肉汤用于阳气虚衰
五香驴肉补气血安心神
强心益智汤
棉花籽煮鸡蛋温补肾虚
归参鳝鱼羹补气益血
莲子蛋滋润补身
豆腐鲜虾理虚补阳
党参烧蹄花大补元气
人参炖乌鸡补五脏六腑
苁蓉猪肝汤补男女肾虚
蒸鸽蛋配伍疗心肾两虚
炒鹌鹑补肾气壮腰膝
清蒸人参鸡大补元气
牛肉清汤有益久病体虚
五味子鸡补肾益肺
参枣糯米饭补气养胃
黄芪炖牛？补中益气
鹿肾粥补肾强身
银耳汤滋阴润肺养胃补虚
炖冬虫鸡治阳痿
当归元鱼益阴补血
烫活虾治阳痿
斛苓参骨汤补阴清热
莲藕汤热饮补血理虚
栗子治老人腰腿酸痛
麻雀大米粥治阳痿
常吃麻雀蛋治肾虚阳痿
焙狗阴茎治阳痿不举
锁阳粥
白羊肾羹
煨麻雀
韭菜炒羊肝
双鞭壮阳汤
乌椹膏
乳蛋法
橘苹果汁
八宝肉

强补猪肝
香菇大虾
何首乌鲫鱼汤
苍蜜膏
人参炖鸡
磁石粥
海参羊肉汤
核桃仁炒韭菜
鳊雀肉
归参山药猪腰
韭菜子粥
鸡鸭肾猫耳绒汤
姜附烧狗肉
砂锅鱼头豆腐
红烧狗肉
干莲粉草汤
拌海参
牛肾粥
振痿猪腰
仙茅壮阳肾
亢痿桃杞蛹
枸杞羊肾粥
韭狗肾
麋角粥
壮阳鱼
肉苁蓉粥
雀卵丸
亢痿肉
虫草补虚肉
阳起石牛肾粥
羊肾鹌鹑蛋
煨羊肾
八宝肉
雀儿粥
白羊肾羹方
服食大豆
黑牛髓煎
乌鸡汤
乾隆八珍糕
羊骨粥
鲫鱼羹
慈禧八珍糕
良姜粥
芡实粥
羊肉草果粥

萝卜粥
桃仁粥
荆芥粥
三汁饮
补虚正气粥
参苓粥
雀儿药粥
白术猪肚粥
阿胶粥
葛粉羹
加味车前叶粥
苡仁萆薢粥
龙眼肉粥
苡仁粥
加味生地黄粥
锁阳粥
鹿角胶粥
梅花粥
鱼胶糯米粥
枸杞粥
熟地山药粥
羊肉粥
莲子粉粥
核桃仁粥
狗肉粥
山药鸡蛋黄粥
猪肚粥
燕窝粥
人参粥
荔枝粥
桂圆肉粥
生地粥
猪肾粥
羊肾粥
羊肝粥
苁蓉炖羊肾
当归羊肉羹
杞子炖羊脑
红枣炖羊心
枸杞炖羊肉
陈皮兔
参归炖猪心
八宝猪肚
黄精煲猪胰
黄精炖猪肉

鲤鱼汤

味补汤

复元汤

清炖参杞鸡

四、药酒补气强身法

补血顺气药酒

百益长春酒

太平春酒

乌须黑发药酒

造酒乌须方

宜男酒

养生酒

肉桂黄芪酒

聚宝酒

十全大补酒

健阳酒

清宫大补酒

固本遐龄酒

一醉不老丹

补心酒

神仙延寿酒

精神药酒

黄精酒

滋阴百补药酒

五、谈食疗与滋补

谈中医食疗

长寿与饮食有节

老年人的合理膳食

男子汉的饮食

老年妇女的饮食与营养

中年妇女的饮食与营养

消除疲劳妙法

增加体力妙法

人体滋补妙法

妇女滋补妙法

老人滋补妙法

六、益寿养生法

防衰长寿法

乐观长寿法

调息养生法

延年益寿法

静坐养生长寿法

暖外肾保精法

梳头洗脚长生法

原地跑步强身法

古代寿星养生四法
延寿节食法
延年益寿饮食法
进补法
道家行气壮阳法
练功与“保精”
季节与养生
生命之宝——“负离子”
强身话药酒
酒极则乱酒大伤身
素食与健康

七、名人长寿之道
彭祖长寿之道
陆游长寿要诀
郑板桥长寿要诀
埃及寿星养生法
沈钧儒健身要诀

爱因斯坦养生诀窍
海灯法师养生经
张赞臣养生之道
苏东坡养生法
华佗长寿经
四叟长寿法
武则天长寿四要诀
庄子养生法