养胃方：石斛粉+山药粉

组方：石斛粉2g 山药粉3g

石斛:益胃生津，滋阴清热。

山药：补脾养胃，生津益肺，补肾涩精止带。

功效：滋阴清热，生津益胃，润肺补脾，补肾涩精。

适用人群：热病津伤，口干烦渴，虚热消渴，胃阴不足，阴虚火旺，

 食少干呕， 脾虚食少，久泻不止，肺虚咳喘，肾虚遗精，带下，尿频。

注意事项：山药，石斛属滋补类，脾胃虚寒湿重者，怀孕前三个月的孕妇，经期女性，

 阳盛者，大便干燥，便秘者不宜服用。

四物汤：

组方：当归10g 川芎8g 白芍12g 熟地黄12g

当归：润肠通便，活血化瘀，调经止痛。

川芎：活血祛瘀，行气开郁，祛风止痛。

白芍：养血调经，敛阴止汗，柔肝止痛，平抑肝阳。

熟地黄：滋阴补血，遗精填髓。

功效：补血 养血，活血调经。

适用人群：营血亏虚，血行不畅者。

注意事项：消化不良，腹泻人群不宜使用。

四君子汤：人参+白术+茯苓+炙甘草

组方：人参9g 白术 9 g 茯苓9g 炙甘草 6g

人参:以人参大补元气/为主，补气健脾养胃。

白术 ：配白术健脾燥湿以加强人参补气健脾之力。

茯苓：再加茯苓健脾渗湿测其补脾之功更加明显。

炙甘草:增强补气健脾的作用，并能协调诸药而使它们共同发挥补气健脾的功效。

功效：脾胃气虚证。面色萎黄，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚弱。补气养阴，清热生津，静心凝神，提神抗疲劳。

适用人群：适合脾胃虚弱，气短乏力的人群服用。

注意事项：身体强壮、湿气太重、患有感冒的人群不适合服用四君子汤。不宜与萝卜、浓茶和咖啡一起服用。

豆苓祛湿汤：赤小豆+冬瓜皮+麸炒薏苡仁+土茯苓+炒白扁豆

组方：赤小豆18g 冬瓜皮30g 薏苡仁30g土茯苓18g 白扁豆15g

冬瓜皮:利尿消肿。力居方中之主位，奏补益脾胃，清热生津之功。

赤小豆:利水消肿，解毒排脓。利水之余排除体内蕴滞的湿热毒。

麸炒薏苡仁:利水渗湿，健脾止泻，解毒散结。辅助冬瓜皮滋养脾胃，利水消肿。

土茯苓:解毒，除湿，通利关节。奏除湿泄浊之功。

炒白扁豆:健脾化湿。协冬瓜皮清解暑湿、养脾止泻。

功效:清热利湿，益胃补虚为主，主治肥胖、代谢综合征；

适用人群：适合有湿热内蕴，口苦口粘，阴下潮湿，夜半多汗，纳食不馨等症状的患者。男女均可服用此方，中青年男性肥胖多用，健美瘦身，保养皮肤。

注意事项：生薏米性寒必须使用炒过的薏米来减轻寒性，否则会伤脾，很多人喝了寒凉的红豆薏米粉之后仿佛症状减轻了，但实际上把脾给伤了。

壮骨固精汤：肉苁蓉+山药+熟地黄+菟丝子+补骨脂

组方：肉苁蓉15g 山药20g 熟地黄20g菟丝子20g补骨脂12g

肉苁蓉:补肾阳，益精血，润肠通便。用于阳痿，不孕，腰膝酸软，筋骨无力，肠燥便秘等.

山药：补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，肺虚喘咳，肾虚遗精，虚热消渴。

熟地黄：滋阴补血，益精填髓。用于肝肾[阴虚](http://www.pclady.com.cn/tlist/16712.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//health.pclady.com.cn/healthzq/1206/_blank)，[腰膝酸软](http://www.pclady.com.cn/tlist/16938.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//health.pclady.com.cn/healthzq/1206/_blank)，骨蒸潮热，盗汗遗精，内热消渴，

 血虚萎黄，月经不调。

菟丝子:滋补肝肾，固精缩尿，安胎，明目，止泻。用于经阳痿遗精，尿有余沥，腰膝酸软，肾虚漏胎，脾肾虚写，外治白癜风等。

补骨脂:温肾助阳，纳气，止泻。用于阳痿遗精，遗尿尿频，腰膝冷痛，肾虚作喘，五更泄泻。外用于白癜风，斑秃等。

功效：温肾补脾，固精缩尿。用于阳痿遗精，腰膝酸软，遗尿。

适用人群：脾肾两虚，阳痿早泄者。

注意事项：湿气太重、患有感冒的人群不适合服用。

老人三宝

组方：三七粉+丹参粉+山楂粉

三七粉：止血，活血化瘀，消肿定痛

丹参粉：活血调经，祛瘀止痛，凉血消痈

山楂粉：消积化滞，收敛止痢，活血化瘀

功效：活血化瘀，补血养心，消食化滞，凉血止血

适用人群：中老年人（特别三高人群）

注意事项：孕妇禁用

美肤方

组方：黄芪粉+党参粉+当归粉

黄芪粉：补气固表，利水退肿，托毒排脓，生肌

党参粉：补中益气，健脾养胃，祛痰止咳

当归粉：补血活血，调经止痛，润燥滑肠

功效：强脾养胃，补益气血，排毒祛斑

适用人群：脾胃不好，气血不足，月经不调的人群

注意事项：大便溏泄者慎用

补肾方

组方：鹿仙草粉+肉苁蓉粉

鹿仙草粉：益肾养阴，清热止血

肉苁蓉粉：补肾阳，益精血，润肠道

功效：即补肾阴，又补肾阳

适用人群：中老年

注意事项：经常大便溏泄者慎用

保肝方：葛根粉+灵芝粉

组方：葛根粉3g 灵芝粉2g

葛根：解肌退热，生津止渴，透疹，升阳止泻，通经活络，解酒毒。

灵芝：补气安神，止咳平喘。

 功效：生津止渴，止咳平喘，补气，解酒毒。

适用人群：适用于降血脂、降血糖、抗氧化。同时还可解酒毒。

注意事项：葛根性凉，虚寒体质勿用，食用容易加重虚寒。最好不要和肉、酒、咖啡、

辣椒等一块使用。有极少数人对灵芝有过敏，这类人就不宜吃灵芝，还有灵芝在以下情况是不建议使用的：病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人。

 助眠方：天麻粉+灵芝粉

组方：天麻粉3g 灵芝粉2g

天麻：息风止痉，平肝潜阳，祛风通络

灵芝：补气安神，止咳平喘。

功效：补益肝肾、养心安神。

适用人群：适用于失眠、神经衰弱，还可增强机体免疫功能和延缓衰老功能促使机体抗病能力增强，延年益寿，并有辅助改善记忆功能。 注意事项：天麻凡见津液衰少、血虚、阴虚者，均慎用。有极少数人对灵芝有过敏，这类人就不宜吃灵芝，还有灵芝在以下情况是不建议使用的：病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人。

活血通脉方：红景天粉+三七粉+丹参粉

组方：红景天粉3g 三七粉3g 丹参粉3g

红景天：益气活血，通脉平喘

三七：散瘀止血，消肿定痛

丹参：活血祛瘀，通经止痛，清心除烦，凉血消痈

功效：降三高，益气活血，平喘。

 适用人群：降血脂、降血压、降血糖和抗血栓的人群和气虚血瘀、倦怠气喘人群

注意事项：以上都有活血的作用，孕妇和儿童慎用