

郑美凤 曾伟 编著

这样

进补

最有效



SHANGHAI UNIVERSITY OF TCM PRESS

上海中医药大学出版社

这样

进补



这样讲补最有效

郑美凤 曾 伟 编著

上海中医药大学出版社

策划编辑 单宝枝
责任编辑 倪项根
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

这样进补最有效 / 郑美凤, 曾伟编著. —上海: 上海
中医药大学出版社, 2005. 5
ISBN 7-81010-862-X

I. 这... II. ①郑... ②曾... III. 补法—基本知识
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036874 号

这样进补最有效

郑美凤 曾 伟 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)
(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)
新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 丹阳教育印刷厂印刷
开本 850mm×1168mm 1/32 印张 6.75 字数 170 千字 印数 1—4000 册
版次 2005 年 5 月第 1 版 印次 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-862-X/R·814

定价: 12.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)

前言

这样进补最有效



健康是快乐的。

在中国两千多年的历史长河中,进补,随着人类文明的出现而诞生,随着社会的发展而不断完善。在过去,进补似乎等同于食疗。然而,从现代观点来看,社会已经赋予它新的内涵。它已经不仅仅单纯属于“虚者补之,损者益之”的范畴了。你看看现在:从怀孕之始,我们就在考虑着如何优生优育;在忙碌的学习、工作之外,我们也在思考着如何减压;在功成名就之后,年迈的父母也在探寻着延年的途径……总的来说,现代的“进补”是为了让我们们的生活更健康。

也许你知道人参可以进补,但你不知道进补人参是否对你最有效;也许你知道冬天是进补的好时节,但你不知道该如何做才恰到好处。因为,有效地进补并不是千篇一律的。进补只有因人而异辩证地进行,才能有效地发挥其功效——当然这其中包含着许多因素,如进补的方式、季节,补品的储存、煎煮以及进补者的年龄等。也只有辩证地进补,才不会使努力付之东流,甚至于适得其反。故本书就着眼于这几个方面,从各类书籍、报刊和网络等资源中,搜集了大量的资料,从中归纳、总结出了一些相关的有效的进补经验,与大家分享,并希望大家在实践中予以斧正,谢谢!

本书出版过程中,承蒙上海中医药大学出版社单宝枝主任等



的大力支持,在此表示衷心感谢!由于时间仓促,未能与相关文献、资料作者一一联系,在此一并致以谢意。

郑美凤 曾 伟

2005年2月

目

录



这样进补最有效

进补先知

1. 为什么要进补 (1)
2. 因人而异的进补原则 (1)
3. 怎样选择补剂的剂型 (2)
4. 食补优于药补 (3)
5. 因人而异来进补 (4)
6. 因地制宜话进补 (4)
7. 因时不同来进补 (5)
8. 补品补药如何选用 (5)
9. 煮补药有大学问 (6)
10. 煲汤要求 ABC
11. 喝汤讲究学问 (7)
12. 现代医学的药酒观 (7)
13. 药酒的分类与功效 (8)
14. 药酒的饮用方法 (8)
15. 因人而异的药酒 (9)
16. 进补与饮酒的关系 (9)
17. 药酒的使用禁忌 (10)
18. 进补信号之一：头部信号 (10)
19. 进补信号之二：指甲



- | | |
|-----------------------------------|--|
| 信号 (10) | 28. 进补疑问解读之二:
补药与牛奶 (15) |
| 20. 进补信号之三: 口部
信号 (11) | 29. 进补疑问解读之三:
进补后易出汗怎么办
..... (15) |
| 21. 进补信号之四: 唇部
信号 (11) | 30. 进补疑问解读之四:
“虚不受补”怎么办
..... (16) |
| 22. 进补信号之五: 鼻部
信号 (11) | 31. 进补疑问解读之五:
药补缘何不见效
..... (16) |
| 23. 进补信号之六: 舌部
信号 (12) | 32. 衡量进补成效的标
志 (17) |
| 24. 如何保管补药补品
..... (12) | 33. 进补注意事项之一
..... (17) |
| 25. 膏滋药怎样保存
..... (13) | 34. 进补注意事项之二
..... (18) |
| 26. 补品补药变异置疑
..... (13) | |
| 27. 进补疑问解读之一:
进补与喝茶 (14) | |

因时而异话进补

- ### 一、春光乍泄时
- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. 顺应四时巧进补
——春补 (20) | 5. 药补食补两不误
..... (22) |
| 2. 谁需要春补
..... (21) | 6. 春令三补之一: 神补
..... (22) |
| 3. 春季进补的三个基
本原则 (21) | 7. 春令三补之二: 食补
..... (23) |
| 4. 春季中成药进补要
则 (21) | 8. 春令三补之三: 药补
..... (23) |
| | 9. 春季饮食三部曲之 |

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 早春 (24) | 23. 春雨剪春韭 (30) |
| 10. 春季饮食三部曲之
仲春 (24) | 24. 蜂蜜——春天进补
之宝 (31) |
| 11. 春季饮食三部曲之
晚春 (24) | 25. 春季食粥养生
..... (31) |
| 12. 春天的灵丹——荠
菜 (25) | 二、夏日当头时 |
| 13. 春笋——春天蔬菜
中的第一品 (25) | 1. 夏季进补的原则之
一 (33) |
| 14. 入春食“三粥”
..... (26) | 2. 夏季进补的原则之
二 (33) |
| 15. 用啥参来春补
..... (26) | 3. 夏季进补的原则之
三 (34) |
| 16. 早春食补：养肝助阳
防寒 (27) | 4. 夏季进补的原则之
四 (34) |
| 17. 春季孩子进补正当
时 (27) | 5. 夏季进补的原则之
五 (34) |
| 18. 多吃含自然糖分的
食物 (28) | 6. 夏日养生宜养脾
..... (35) |
| 19. 早春过后老人吃什
么 (28) | 7. 脾虚老人的夏季食
补 (35) |
| 20. 春天，身体衰弱的老
人怎么办 (28) | 8. 夏季老人怎样进补
之一 (36) |
| 21. 近水楼台先得月
——独享春芽食物
..... (29) | 9. 夏季老人怎样进补
之二 (36) |
| 22. 春困食疗方
..... (29) | 10. “清清”松松来进补
..... (37) |
| | 11. 夏季该如何凉补
..... (37) |



12. “黑色”的七月这样补 (38)
 13. 平衡的夏季进补法 (39)
 14. 炎夏补钙正当时 (39)
 15. 夏季“虚人”这样补 (40)
 16. 产妇、术后病人和体弱者的夏季进补 (40)
 17. 夏季青少年的进补 (41)
 18. 勿忘及时防“火”灭“火” (41)
 19. 夏季病人留点神 (42)
 20. 夏日防暑良药 (43)
 21. 夏日豆类进补 (43)
 22. 夏日消暑花果茶之一 (44)
 23. 夏日消暑花果茶之二 (44)
 24. 夏日消暑花果茶之三 (45)
 25. 夏日消暑花果茶之四 (46)
- ## 三、秋风送爽时
1. 秋季饮食养生的原则 (47)
 2. 秋宜减辛增酸禁苦 (47)
 3. 秋应甘淡滋润适宜 (48)
 4. 秋天进补要领——滋阴润肺以防燥 (49)
 5. 早秋应该如何补 (49)
 6. 冬令进补秋先引 (50)
 7. 水果挑吃来进补 (51)
 8. 秋季三补之运动补 (52)
 9. 秋季三补之药补 (53)
 10. 秋季三补之食补 (54)
 11. 秋季瓜蔬进补 (54)
 12. 秋冬萝卜小人参 (55)
 13. 秋令食“藕”来进补 (56)

14. 天凉芡实来小补 (56)
15. 皮肤要趁秋季进补 (57)
16. 秋季女性该如何进补 (58)
17. 金秋食粥来进补 (58)
18. 红薯——秋季食补之品 (60)
19. 秋食蜂蜜以养生 (60)
20. 秋喝药酒调补 (61)
21. 秋季百合养生膳 (62)
22. 秋日营养滋润的芝麻 (63)
23. 秋天进补也有烦恼 (64)
24. 秋日进补小心伤脾胃 (64)
25. 秋季养阴防滥补 (65)
3. 冬令进补法则五条 (66)
4. 冬季进补须先知 (67)
5. 何时进补小技巧 (68)
6. 男性冬令进补——重健脾和胃 (68)
7. 女性冬令进补——重抗衰老 (69)
8. 冬季儿童进补进行时 (70)
9. 冬令病者如何补 (70)
10. 要苗条又进补该如何做 (71)
11. 冬令进补话大枣 (72)
12. 桂圆——冬令进补之佳品 (72)
13. 冬天不妨吃吃“黑” (73)
14. 冬季进补说人参 (74)
15. 冬令进补话药酒 (75)
16. 冬季进补喝药茶 (76)

四、冬挂冰凌时

1. 为何冬季要进补 (65)
2. 冬令进补有三要 (66)



17. 冬粥养生说“腊八” (77)
18. 便宜也有好货捞 (77)
19. 冬补可用家常菜 (78)
20. 入冬补阳药的使用 (78)
21. 冬季进补的三不要 (79)
22. 冬季进补忌过于滋腻厚味 (80)
23. 冬令药补要全“心”全意 (80)
24. 天变人变药也要变 (81)
25. 膏方进补不可替代治病 (81)
26. 冬令进补要防胖 (82)
4. 春分 (85)
5. 清明 (85)
6. 谷雨 (86)
7. 立夏 (86)
8. 小满 (87)
9. 芒种 (88)
10. 夏至 (89)
11. 小暑 (89)
12. 大暑 (90)
13. 立秋 (92)
14. 处暑 (92)
15. 白露 (93)
16. 秋分 (95)
17. 寒露 (96)
18. 霜降 (96)
19. 立冬 (97)
20. 小雪 (98)
21. 大雪 (99)
22. 冬至 (99)
23. 小寒 (100)
24. 大寒 (101)
25. 节气进补的注意事项 (102)

五、节气进补

1. 立春 (83)
2. 雨水 (83)
3. 惊蛰 (84)

因人而异巧进补

一、儿童应该怎样补

1. 儿童需要进补吗 (103)
2. 小儿进补的原则 (103)

- (104)
 3. 胖孩子需要进补吗 (104)
 4. 补钙——儿童调养面临的问题 (105)
 5. 小儿补钙参考值 (106)
 6. 出牙晚需要补钙吗 (106)
 7. 孩子补锌之说 (107)
 8. 适当补铁也需要 (107)
 9. 给大脑补点营养——脂肪 (108)
 10. 补水——不简单简单活 (108)
 11. 粗粮杂粮皆是补 (109)
 12. 小儿维生素的补给 (109)
 13. 食补维生素 A, 防儿童免疫力下降 (110)
 14. 补钙也需留颗心 (110)
 15. 孩子不宜补人参 (110)
 - (111)
 16. 儿童进补须谨慎 (111)
 17. 这样补长不高 (111)
 18. 补充元素, 亦需平衡 (112)
 19. 小儿饮食进补需选择 (112)
 20. 小儿中药进补要对“证” (113)
 21. 营养过量反落发 (113)
 22. 营养不当成毒药 (113)
- ## 二、青少年应如何进补
1. 青少年以食为本 (114)
 2. 青少年进补三要素 (114)
 3. 运动后要适当进补 (115)
 4. 眼睛近视该补啥 (116)
 5. 脑力不足补益法 (116)
 6. 给大脑加点油——药补 (117)



7. 给疲劳的大脑充电的食物 (118)
 8. 生命之源——水对青少年的重要性 (118)
 9. 青少年维生素的食补 (119)
 10. 要想身体好,蛋白不能少 (119)
 11. 青年女性进补——健身养颜 (119)
 12. 痛经食补 (120)
 13. 痛经药补 (120)
- ## 三、中老年人应这样补
1. 亡羊补牢,为时未晚 (121)
 2. 女人 35,男人 40——人生进补最佳期 (122)
 3. 中年进补,补心第一 (123)
 4. 健康的生活由补而成 (123)
 5. 男性巧用零食来补身 (124)
 6. 女性补身零食可常吃 (125)
 7. 螺旋藻——中年减肥者进补品 (125)
 8. 中年美容除皱饮食疗法 (125)
 9. 我可不要鱼尾纹 (126)
 10. 想要万能不可能 (126)
 11. 挡不住,补得住 (127)
 12. 中老年人之安神“三剑客” (127)
 13. 老年人春季进补好 (127)
 14. 老年人夏季巧进补 (128)
 15. 老年人冬季进补两点注意 (128)
 16. 老年人冬季进补有六忌 (129)
 17. 老年人进补宜食粥 (130)
 18. 打好基础才进补 (131)
 19. 有进也得有出 (131)
 20. 中老年人的素食补

- 身 (131)
21. 老年人也可零食补身 (132)
22. 老年人的中成药进补 (132)
23. 老年人忌凡补必肉 (133)
24. 剂量不妥不见效 (133)
25. “腿抽筋”不可盲目补钙 (133)
- 四、孕妇该如何进补**
1. 妊娠早期要补吗 (134)
2. 妊娠中期补什么 (135)
3. 妊娠末期补什么 (135)
4. 人参与妊娠早期 (135)
5. 人参与妊娠晚期 (136)
6. 准妈妈选择何种参 (136)
7. 吃酸也得讲科学 (137)
8. 怀孕进补因时而异 (137)
9. 孕产期需补足矿物质 (137)
10. 剖宫产后何时进补 (138)
11. 产后服药要排队 (138)
12. 产后食补好 (139)
13. 产后乳少的补益 (139)
14. 坐月子,按体质进补 (139)
15. 坚持到“月”底 (140)
16. 进补还待“十二朝” (141)
17. 月子感冒怎样进补 (141)
18. 妇女孕育的中成药进补 (141)
19. 小心神奇的胎盘 (141)
20. 巧进补做漂亮妈妈 (142)
- 五、工作中也谈进补**
1. 天然的减压剂 (142)
2. 脑力劳动者的中成药进补 (143)



- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 3. 办公室的烦恼轻松
搞定 (143) | 6. 夜宵也有小学问 (144) |
| 4. 抗“劳”新主张
..... (143) | 7. “万用”火麻仁 (144) |
| 5. 轻松为身体充电
..... (144) | 8. 美容新潮流 (145) |
| | 9. 这样吃可不叫补
..... (145) |

绿色营养进补法

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 一、果蔬进补 | |
| 1. 蔬菜也能补血 (146) | 20. 橄榄 (155) |
| 2. 水芹 (146) | 21. 金橘 (155) |
| 3. 茄子 (147) | 22. 桃子 (156) |
| 4. 蘑菇 (147) | 23. 香蕉 (156) |
| 5. 萝卜 (148) | 24. 石榴 (157) |
| 6. 黄瓜 (148) | 25. 椰子 (157) |
| 7. 胡萝卜 (148) | 26. 山楂 (157) |
| 8. 海带 (149) | 27. 杨梅 (158) |
| 9. 番茄 (150) | 28. 无花果 (158) |
| 10. 丝瓜 (150) | |
| 11. 冬瓜 (151) | 二、五谷杂粮来进补 |
| 12. 刀豆 (151) | 1. 高粱 (158) |
| 13. 菠菜 (151) | 2. 黄豆 (159) |
| 14. 白扁豆 (152) | 3. 绿豆 (159) |
| 15. 甘蔗 (152) | 4. 粟米 (160) |
| 16. 葡萄 (153) | 5. 糯米 (160) |
| 17. 荔枝 (153) | 6. 薏苡仁 (161) |
| 18. 苹果 (154) | 7. 小麦 (161) |
| 19. 西瓜 (154) | 8. 胡桃和芝麻 (162) |
| | 9. 花生 (162) |
| | 10. 龙眼 (163) |

11. 一日吃三枣,终身不显老 (163)

常见疾病 简易进补

一、糖 尿 病

1. 葛根粉粥 (164)
2. 山药粥 (164)
3. 菠菜根内金饮 (164)
4. 炒苦瓜 (165)
5. 冬瓜方 (165)
6. 绿豆汁 (165)
7. 粟米粥 (165)
8. 小麦粥 (165)
9. 补气降糖方 (166)

二、高 血 压

1. 芹菜粥 (166)
2. 菊花粥 (166)
3. 绿豆海带粥 (166)
4. 荷叶粥 (167)
5. 醋泡花生米 (167)
6. 何首乌大枣粥 (167)
7. 胡萝卜汁 (167)

三、冠 心 病

1. 薏白粥 (167)
2. 米粉粥 (168)
3. 木耳烧豆腐 (168)
4. 芹菜红枣汤 (168)
5. 山楂玉面粥 (168)
6. 海带粥 (168)

7. 菊花山楂饮 (169)

8. 海藻黄豆汤 (169)

9. 心神宁片 (169)

四、咳 喘

1. 蜂蜜方 (169)

2. 白萝卜食疗方 (170)

3. 丝瓜食疗方 (170)

4. 冬瓜仁调红糖 (171)

5. 百合饮 (171)

6. 橘子方 (171)

7. 桃子方 (171)

8. 花生汤 (171)

9. 淫羊藿浸膏片 (172)

五、腹 泻

1. 黄瓜叶汤 (172)

2. 胡萝卜汁 (172)

3. 健脾方 (172)

4. 荔枝方 (173)

5. 苹果方 (173)

6. 杨梅方 (173)

7. 无花果粥 (173)

8. 粟米怀山方 (174)

9. 糯米方 (174)

10. 薏苡仁方 (174)

11. 参苓陈草方 (174)