

健康金钥匙丛书



- 滋补人人需要
- 不分男女老少
- 男人滋补强精益肾
- 女人滋补调经养颜
- 小儿滋补健脾益胃
- 老人滋补润肺通便

滋补有窍门

ZIBUYOUQIAOMEN 主编 ● 漆浩



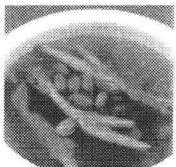
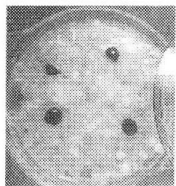
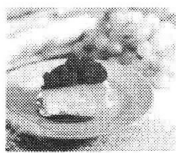
同心出版社

健康金钥匙丛书

JIAN KANG JIN YAO SHI CONG SHU

ZI BU
YOU QIAO MEN
滋补有窍门

主编:漆浩



同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补有窍门/漆浩主编. —北京:同心出版社,2003
(健康金钥匙丛书)
ISBN 7-80593-752-4

I. 滋… II. 漆… III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079964 号

出版发行:同心出版社

地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮 编:100013

电 话:(010)84276223

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32

印 张:8.125

字 数:187 千字

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-80593-752-4/R·011

定 价:12.00 元



前 言

当人们感到自己的体质正在下降,健康状况不太良好或是疾病威胁正在接近时,他们就有了滋补的愿望。随着生活水平的提高和人们对养生保健的日益推崇,滋补不但已经成为人人尽知的时髦名词,而且已经走入千家万户,正在改变着人们的养生观念和饮食习惯。在这样一种情况下,编写一本指导大众滋补的工具书当然是十分必要的。

正如本书书名中所说的那样:“滋补有窍门”,滋补是属于大众的,它来自于大众还要回到大众中去。本书的目的就是将那些简单、方便的滋补法以一种简明扼要的方式告之读者,以备读者现查现用。

应该指出,本书是一部专门为普通人家家庭保健需要而撰写的滋补入门工具书。它从普通人四季滋补出发,根据男女老少体质的不同,分辨人们阴阳气血虚损的不同状态,分别介绍了家庭最佳补养的基本方法和知识。书中对营养品、保健品、中成药、食补等常见的滋补品分别进行了针对性的介绍,从安全科学的角度提出了因时进补、辨病施补、因人进补的滋补方法。尤其可贵的是,对于一百种常见补品的服法和禁忌,对六十种错误进补的配方进行了分析和纠正,更对近百种人体虚损疾病的滋补提供了权威处方,是一本家庭滋补自助的好书,相信书中的内容一定会得到读者的喜爱。





目 录

第一章 进补入门

滋补不但是一种时髦,还是一门科学。要学会科学地滋补,就要深入了解滋补的概念、主要的作用、滋补的理由、补药的种类,以及如何把握滋补的力度、节奏、年龄及时间,而这些相关的知识在本书的第一章中都有简要的介绍。

- | | | | |
|-----|-------|-------|-----|
| 第一节 | 什么是补药 | | (1) |
| 第二节 | 滋补的理由 | | (2) |
| 第三节 | 补药的种类 | | (2) |
| 第四节 | 进补的力度 | | (3) |
| 第五节 | 进补的节奏 | | (3) |
| 第六节 | 滋补的季节 | | (4) |
| 第七节 | 滋补的年龄 | | (5) |
| 第八节 | 峻补与缓补 | | (6) |

第二章 人人滋补法

“滋补人人需要,不分男女老少。”这句话已恰到好处地说出了当今社会的滋补时尚的普及状况。中医传统滋补学说指出:精不足者,补之以味;形不足者,补之以气。男人滋补重在补肾强精,女士滋补重在调经养血,小儿滋补重在补脾益胃,老人滋补重在润肺通便;用脑者越补越聪明,用力者越补越有劲。这





样的滋补法,你完全可以在本篇中学习。

第一节	人人都可滋补	(7)
第二节	老年滋补调理方	(8)
第三节	儿童滋养调理方	(9)
第四节	瘦人滋补调理方	(11)
第五节	胖人滋补调理方	(15)
第六节	脑力劳动者滋补调理方	(18)

第三章 辨证施补法

滋补人人需要,但能否见效却要看是否对症。要掌握辨证施补的要领,一方面要求我们对食物的性味功效有所了解,另一方面要求我们对于虚弱所产生的各类表现及其原因能够具有一定的认识。为此,在本章中,我们对于常见食物的功效及一般虚弱症的调理代表方做了深入的介绍,目的是方便读者真正了解滋补的适应症及其运用。

第一节	哪些食物具有补气功效	(20)
第二节	哪些食物具有补血功效	(21)
第三节	哪些食物具有补阴功效	(21)
第四节	哪些食物具有补阳功效	(22)
第五节	阳虚滋补调理方	(22)
第六节	阴虚滋补调理方	(23)
第七节	气虚滋补调理方	(25)
第八节	血虚滋补调理方	(26)
第九节	五脏阴阳不足调理方	(27)
第十节	痰湿证滋补调理方	(29)

第四章 辨病施补法

当人们产生不同的病症之后,体质必然会相应地变化。病



目 录

ZI BU YOU QIAO MEN

变的性质、部位及表现的不同决定了在滋补方面必然会采取不同的滋补方法。为了帮助广大读者了解人体常见的十一类近百种疾病的基本滋补原则,本章收集了数百个行之有效的辨病滋补方,这些滋补方疗效有保障,色香味俱全,是名副其实的“食补双料”调理方。

第一节	妇产科疾病滋补调理方	(31)
第二节	常见肿瘤病滋补调理方	(38)
第三节	各种骨伤关节病滋补调理方	(43)
第四节	循环系统疾病滋补调理方	(45)
第五节	呼吸系统疾病滋补调理方	(48)
第六节	神经内分泌系统疾病滋补调理方	(52)
第七节	消化系统疾病滋补调理方	(55)
第八节	皮肤疾病滋补调理方	(59)
第九节	生殖系统疾病滋补调理方	(61)

第五章 营养品滋补法

所谓滋补,除了传统意义上的食补和药补之外,近年来还有一种新的涵义,那就是营养品的滋补。营养品的范围很大,所含的品种很多,滋补的功效也各不相同,为了便于大家了解,本章从八个方面作了分类举例说明,对于其功过及使用方法都有着针对性的介绍。

第一节	保健品的四大作用	(68)
第二节	维生素类	(70)
第三节	微量元素	(78)
第四节	均衡营养品类	(82)
第五节	另类营养品	(84)
第六节	黏性食物	(89)





第七节 蜂花类保健品 (91)

第六章 中药进补(上)

中药进补的形式多样,而其最大的特点是食药结合,寓治于食,那么,对于不同体质者如何进行中药进补呢?对于同样虚弱的病人如何分别进补呢?对于使用广泛的中药保健茶,中药滋补汤、滋补粥、滋补膏、滋补酒,如何分辨使用呢?本章将会给你明确的答案。

第一节 不同体质的药补养生法 (93)

第二节 各种虚弱的药补养生法 (95)

第三节 形形色色的中药补虚制品 (96)

第四节 运用广泛的中药保健茶 (97)

第五节 无所不补的中药滋补汤 (104)

第六节 淡中见奇的中药滋补粥 (112)

第七节 慢中见效的中药滋补膏 (147)

第八节 行中带补的中药滋补酒 (164)

4

第七章 中药进补(中)

中药进补,其本质还在于药效。要真正了解中药进补的科学原理及其基本规律,不从传统和现代两个角度结合起来研究是不行的,更重要的是中药滋补应该广泛吸收现代中药研究的成果,多多选用那些被证明是行之有效的补益中药。本章将带领广大读者去认识这些具有防病治病、养颜抗衰作用的神奇中药。

第一节 中药进补养生的五大机理 (189)

第二节 中药进补的六大作用 (191)

第三节 具有养颜抗衰作用的中药 (193)



第四节 具有抗老延年作用的中药	(196)
-----------------------	-------

第八章 中药进补(下)

中药滋补无疑是补气血阴阳,而进补功效的好坏、作用是否全面,就要看滋补人和使用者本身对于中药的了解和认识了。本章从以往实践的成功经验出发,简明扼要地为广大读者列出了补气、补血、补阴、补阳、阴阳双补的中药名称,确属经验之谈。

第一节 中药中的补气极品	(201)
第二节 中药中的补血极品	(206)
第三节 中药中的补阴极品	(210)
第四节 中药中的补阳极品	(212)
第五节 中药中的阴阳双补的极品	(217)
第六节 中药中的安神极品	(229)

第九章 四季食补

所谓进补,一个重大的特色就是因时进补。本章根据人们一年四季进补的不同,指出春季食补应以清淡为主、夏季食补应以清补为主、秋季食补应以凉润为主、冬季食补应以养阳为主,得此四大进补妙诀,就能成为进补的行家了。

第一节 春季食补以清淡为主	(231)
第二节 夏季食补以清补为主	(233)
第三节 秋季食补以凉润为主	(234)
第四节 冬季食补以养阳为主	(236)

第十章 进补的误区

谈到进补,许多人都以行家自居,也有的人以久补成良医来作为自我吹嘘的资本,但有时候进补的损害往往就在于似懂非





懂之间。本章从专家的角度,指出进补过程中存在的无病乱补、虚不受补、补不得法、补非所缺、补之太过、补之不足、明泻实补等七大进补误区,必须予以纠正,否则必将害人无穷。

- 第一节 无病滥补 (239)
- 第二节 久虚急补 (240)
- 第三节 补不得法 (240)
- 第四节 补非所缺 (241)
- 第五节 补之太过 (241)
- 第六节 补之不足 (243)
- 第七节 明泻实补 (242)

第十一章 过补与错补的调理

中医前辈曾经有这样一句话,叫做“人参杀人无过,大黄治病无功”。这句话形象地说出了存在于好补之人脑子里的糊涂观念,只要是补药,人参即使吃错了,病人也毫无怨言,而相反,治病的药如果出现了一些副作用,即使把病治好了也会有人说三道四。这说明在我们的周围存在着过补和错补的现象,有必要加以纠正,而这正是本章的目的所在。

- 第一节 补后烦躁 (243)
- 第二节 补后鼻血 (243)
- 第三节 补后纳呆 (244)
- 第四节 补后上火 (244)
- 第五节 补后腹泻 (244)
- 第六节 补后大汗 (245)
- 第七节 补后失眠 (245)
- 第八节 补后月经紊乱 (245)
- 第九节 补后性欲亢进 (245)



第一章 进补入门

滋补不但是一种时髦,还是一门科学。要学会科学地滋补,就要深入了解滋补的概念、主要的作用、滋补的理由、补药的种类,以及如何把握滋补的力度、节奏、年龄及时间,而这些相关的知识在本书的第一章中都有简要的介绍。

第一节 什么是补药

当人体脏器机能出现衰败或者不足时,补药就应运而生了。什么是补药呢?补药是针对不足而言,它包括两个方面的意义:一方面是指人体机能的不足,另一方面是指人体基本物质的不足。从传统中医养生的角度来看,所谓人体机能的不足,我们在很大程度上称之为“阳不足”或“气不足”,而所谓人体基本物质的不足,我们称之为“阴不足”或“血不足”、“精不足”。正因为如此,补药也具备了两大功能,一方面调整和弥补功能的不足,另一方面补足或生化出更多的生命基本物质,前者称为“补阳”或“补气”,后者称为“补阴”或“补血”。凡是具有以上两种功效的,不论是单味的中药,还是附方的中药;无论是中药的汤剂,还是药膳的配方,我们都笼统地称之为补药。近年来,随着生活水平的提高,补药的队伍中又增加了保健品、营养品、辅助类药,甚至食物等新内容,他们进入人体之后,产生着各种各样的滋补作用,为提高人体素质,改善人体状况发挥了重要的作用。





第二节 滋补的理由

时代越发展,人们对养生保健的要求越高,滋补的理由也就越充分。随着人们年龄的增大,工作强度的增加,以及人们生活节奏的加快,身体作为一架疲惫的机器,日渐磨损。而无论是饮食原因还是心理原因,无论是年龄原因还是遗传原因,人们总是发现自己处在力不从心的状态,由此派生出许许多多滋补的理由:“最近我身体很累,需要补补……”“最近工作压力太大,头皮掉得太快,需要滋补……”“最近老感觉疲惫,各方面能力下降,需要滋补……”等等诸如此类的理由,都使人们选择了同样一件事——滋补。

第三节 补药的种类

既然选择了滋补,就必须达到滋补的目的,然而,虽然同是滋补,内涵却各有不同。举例来说,冬天怕冷,夜尿多,需要滋补的是阳气;而身体干瘦,五心烦热,需要滋补的是阴液;少气乏力,懒得说话的人,需要滋补的是脾胃中气;而遗精、阳痿的患者,需要滋补的是肾气。所以,滋补从功效来分,有滋补阴阳气血的不同;从五脏来讲,有补心、肝、脾、肺、肾的差异;从滋补的药物来说,有动物药、植物药、矿物药之分;从滋补的形式来看,有补酒、补汤、补茶、补粥等差别;而从滋补的载体来说,又有药片、口服液、保健品等区别。所以,人们要滋补,首先要看自己缺的是什么,然后再看最有效的补益方法是什么,最后再确定选择最恰当的滋补药物,那么补药道理也就了解一大半了。



第四节 进补的力度

补药既然是药,作用必然有大小,从这个角度来说,作用大的补药滋补的力度就大,作用小的补药滋补的力度也小。我们怎样判断滋补力度的大小呢?在这里,我们告诉你一个规律。

其一,植物药的补性一般来说小于动物药的补性,而动物药的补性小于矿物药的补性。

其二,单味药的补性一般来说小于组方类的补性,而且作用也不如组方药全面。

其三,就补药的剂型而言,汤类补药大于散类服药,散类服药大于丸类补药。

其四,就补药的栽培而言,人工栽培的补药力度小于野生的药物。

其五,就药物的功效而言,人参大于党参。

第五节 进补的节奏

关于进补,有很多人想得很简单,认为只要人体处于虚弱的状态,补药吃下去,总是会产生效果的,然而,这种说法在理论上有其合理之处,但却与实际情况差之万里。这是为什么呢?我们知道,一个人产生虚损的时间有长有短,产生虚损的原因也各有不同,更何况人体对补药的接受程度也有差异,而补药本身从力度和途径来看,都会有不同。所以,进补尺度把握不好,不仅无益,反而有害。为此,我们认为,应该把握以下几条进补的原则:

其一,所有补药在进服之前都应先进行辨证分析,以分辨是否符合人的体质。





其二,进补的节奏一般都应遵循由小到大,由弱到强的规律,不可一上来就大补特补。

其三,所有的滋补几乎都要通过肠胃来进行,所以,保持胃肠功能的良好状态,是滋补的良好开端。

其四,根据以往滋补的经验,我们应懂得药补不如食补,食补不如自补的道理,尽量通过饮食和自我机能的恢复,来达到滋补的目的。

其五,对于那些弱不受补的人,应该经过一段时间的“底补”,然后再开展全面进补。

其六,对于身体处于实证状态的人,由于他们身体底子好,应该禁止乱补,特别要禁止快补,以免造成重大伤害。

其七,滋补是一项复杂的工程,在一个滋补的处方或者是一批滋补的药物中,应该配合那些助消化的、调和诸药的、行气的、化瘀的,甚至是清热的药物来共同发挥作用,而不能单用补药取效。

其八,外用滋补从临床实践来看效果甚微,如无特殊必要,应避免使用外用滋补法。

其九,对于某些滋补作用特别明显的补药或成分,一定要采取小量开始,逐渐加量,取效则止的原则,特别是像人参、鹿茸、阳起石、胎盘这样的滋补品应该尽量控制服用。

第六节 滋补的季节

谈到滋补的季节,有的人一定会脱口而出,冬季滋补最好,这种说法其实是错误的。我们常常说,冬天最好进补,其实是指补阳而言,对于那些阳气素虚,体质阴寒的人来说,冬天是最好进补的。然而,对于阴虚的病人来说,秋天或许效果会更好一些,这是因为秋天天气干燥,人体的精液亏损,滋补起来有立竿



见影的作用。那么,夏天和春天就不适合进补吗?这种说法也是不对的,因为夏天阳气正旺,除了不能补阳之外,滋阴补精的药物是可以服用一些的,说不定对压制你的火气,会有所帮助。至于春天,万物复苏,就更是补气补血的好时候,只要用量不大,轻补轻泻对人体当然会有所好处。所以,严格地说,一年四季都是滋补的季节,只不过看看你缺的是哪些成分。还有一点必须指出的是,大自然按照一年四季的规律,定时给我们奉献滋补的食物和药物,我们完全可以顺其道而行之。例如,冬天的羊肉、秋天的核桃、夏天的荔枝、春天的茶叶,它们在生长中都蕴藏了万物生化的道理。

第七节 滋补的年龄

人的一生需经历幼年、少年、青年、壮年及老年等不同的发育和生理变化阶段。各个阶段人体内环境可能失衡的侧重面及程度有所不同。应根据这些变化的特点给予适当的调理。如幼年和少年时期,内脏娇嫩,易虚易实,脾胃未健,往往饮食不知节制,以致损伤脾胃而虚或并有停食,当以健脾消食行之,可选择淮山药、蜂蜜、山楂等组成的药膳,从而促进营养充分吸收,发育正常,身体健康。

青壮年时期,生机旺盛,精力充沛,但常易出现疲劳且劳逸结合不够,精神高度紧张,睡眠欠少,从而导致心脾或心肾不足,当以补肾养心健脾、补气养血益智为宜,可选择以百合、莲子、山药、首乌、枸杞、女贞子、五味子、柏子仁、沙苑子等为主组成的药膳服之。

老年期的主要生理变化是肾气渐衰,肝肾不足,且气血耗伤等,故宜补肝肾、调气血为主,可选用人参、西洋参、首乌、枸杞、杜仲、肉苁蓉、冬虫夏草、胡桃肉、黑芝麻等。





第八节 峻补与缓补

曾经有人因为体虚而进服长白参,结果一夜狂躁,不能人眠,痛苦异常;也有的人为逞一时之快,夜服鹿茸,结果黎明时分七窍出血而死。所以古人说“补药猛如虎,补药赛毒药”,这句话是有一定道理的。有的人求补心切,却忘记了补药也是药,必须符合科学的规律,他们不懂得峻补与缓补的区别,当然体会不到其中的妙处。其实,所谓峻补乃人体虚弱之极时万不得已之举,中医学中的参附汤和附子汤就是其中之一,有起死回生的效果。然而,峻补是在人体极度危险时才用的,一般人绝对没有这个必要。而且要在医生的指导下服用。相比之下,我们更乐意推荐缓补的方法。所谓缓补,是指按计划有步骤地进行滋补,一面滋补一面巩固疗效。例如,先以党参炖肉,缓缓补之,然后以人参和白术、茯苓、甘草配伍,缓而补气,见效之后再服用补中益气丸,巩固疗效。这样的滋补法,补得稳,补得住,补得有效,方便运用。

6

在家庭进补中,缓补是最为稳妥的办法,而食补则是稳中又稳的办法。



第二章 人人滋补法

“滋补人人需要，不分男女老少。”这句话已恰到好处地说出了当今社会地滋补时尚的普及状况。中医传统滋补学说指出：精不足者，补之以味；形不足者，补之以气。男人滋补重在补肾强精，女士滋补调经养血，小儿滋补重在补脾益胃，老人滋补重在润肺通便。用脑者越补越聪明，用力者越补越有劲。这样的滋补法，你完全可以在本篇中学习。

第一节 人人都可滋补

1. 皮肤黑瘦，面色暗晦的人，宜用川芎、丹参、红花、姜、椒。兼有血虚者宜加补血之品（如熟地、当归、人参、大枣、阿胶、首乌等）。注意是否有心脑血管疾病、妇女生殖系统疾病。

2. 身体肥胖、多痰的人，宜少食高脂高胆固醇、高热量食品，忌甜食之物，宜食健脾助运之物（如白术、秫米、扁豆、山药等）。运动、按摩腹部，保持大便通畅。要防止运动过少，心脑血管系统疾病、糖尿病等并发症。

3. 口干咽燥舌红的人属燥红质，应多喝水、多食蔬菜、水果及凉酸养阴之品（如天麦冬、百合、玉竹、石斛、五味子等）。要节欲保精，少酒、戒烟及辛香燥热之品（如椒姜等）。

4. 经常手足不温，怕冷的人，应提高耐寒能力，食宜温热，忌寒凉，多食动物性食品，加强营养。要循序渐进，适度体育运动。

