

补药吃对才健康——



补气药

施仁潮◎主编



金

社

补药吃对才健康

补 气 药

主 编

施仁潮

编著者

施仁潮 李明焱 马光怀

沈双成 施 文

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

补气药种类很多,人参大补元气益五脏,黄芪补气固表防感冒,山药补气益胃疗虚损,黄精补益肺脾肾,同是补气,功有所长。做茶饮,做药膳,浸酒,熬膏,做散,制丸,做法多多,随人所好。可以单味使用力专性猛,也可多种同用加强补气之力,更可与养血、滋阴、温阳药为伍。进补需要科学合理,虚者补之,气虚补气,其中的组方配伍、制作、服法都需要仔细斟酌。

本书围绕补气中药及药食两用之品的人参、党参、太子参、黄芪、白术、黄精、山药、灵芝、刺五加、大枣、莲子,介绍其功能主治和补益用法,其中有古今医家的精妙论述,现代的成分及药理分析,以及大众关心的服法、用量、贮藏、注意事宜等;精选的妙方和药膳有原料、做法和功效说明,方便家庭选用。全书内容丰富,科学实用,文字通俗易懂,能为广大读者提供有益的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

补气药/施仁潮主编. —北京:金盾出版社,2016. 12

(补药吃才对健康)

ISBN 978-7-5186-0757-0

I. ①补… II. ①施… III. ①补气(中医)—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318902 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

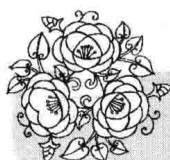
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:197 千字

2016 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、人参	(1)
(一)口含人参竞走领先	(1)
(二)大补元气选用人参	(2)
(三)吃人参须知	(6)
(四)人参药膳与方剂	(8)
1. 人参茶饮	(8)
2. 人参药酒	(11)
3. 人参药膳	(13)
4. 人参煎汤	(19)
5. 人参散剂	(23)
6. 人参膏方	(26)
7. 人参丸子	(29)
(五)人参成药	(34)
二、党参	(40)
(一)张郎党参救父	(40)
(二)用党参替代人参	(40)
(三)吃党参须知	(42)
(四)党参药膳与方剂	(43)
1. 党参药茶	(43)
2. 党参药膳	(43)
3. 党参煎汤	(46)

4. 党参散剂	(49)
5. 党参膏方	(49)
(五)党参成药	(53)
三、太子参	(56)
(一)救治太子得名的太子参	(56)
(二)益气生津选用太子参	(56)
(三)吃太子参须知	(58)
(四)太子参药膳与方剂	(58)
1. 太子参茶饮	(58)
2. 太子参药膳	(59)
3. 太子参煎汤	(61)
(五)太子参成药	(63)
四、黄芪	(65)
(一)黄芪煮汤熏蒸救太后	(65)
(二)补气固表选用黄芪	(65)
(三)吃黄芪须知	(69)
(四)黄芪药膳与方剂	(70)
1. 黄芪茶饮	(70)
2. 黄芪药酒	(71)
3. 黄芪药膳	(72)
4. 黄芪煎汤	(76)
5. 黄芪散剂	(84)
6. 黄芪膏方	(86)
7. 黄芪丸子	(87)
(五)黄芪成药	(89)
五、白术	(94)
(一)白术的传说	(94)
(二)健脾燥湿选用白术	(94)

(三)吃白术须知	(98)
(四)白术药膳与方剂	(98)
1. 白术药酒	(98)
2. 白术药膳	(99)
3. 白术煎汤	(102)
4. 白术散剂	(106)
5. 白术膏方	(107)
6. 白术丸子	(109)
(五)白术成药	(112)
六、黄精	(117)
(一)我的黄精感受	(117)
(二)补益肺脾肾选用黄精	(118)
(三)吃黄精须知	(120)
(四)黄精药膳与方剂	(121)
1. 黄精药酒	(121)
2. 黄精药膳	(122)
3. 黄精煎汤	(128)
4. 黄精膏方	(133)
5. 黄精丸子	(133)
(五)黄精成药	(134)
七、山药	(137)
(一)山药果腹助突围	(137)
(二)补益肺脾肾选用山药	(138)
(三)山药可大剂量使用	(140)
(四)山药药膳与方剂	(141)
1. 山药药酒	(141)
2. 山药药膳	(143)
3. 山药煎汤	(154)

4. 山药散剂	(162)
5. 山药膏方	(164)
6. 山药丸子	(166)
(五) 山药成药	(171)
八、灵芝	(175)
(一) 灵芝、灵芝孢子粉与灵芝破壁孢子粉	(175)
(二) 补气安神的灵芝	(176)
(三) 吃灵芝须知	(177)
(四) 灵芝药膳与方剂	(177)
1. 灵芝药茶	(177)
2. 灵芝药酒	(179)
3. 灵芝药膳	(180)
4. 灵芝煎汤	(184)
5. 灵芝膏方	(185)
(五) 灵芝成药	(186)
九、刺五加	(189)
(一) 刺五加的传说	(189)
(二) 补肾壮筋骨的刺五加	(190)
(三) 吃刺五加须知	(192)
(四) 刺五加药膳与方剂	(192)
1. 刺五加药茶	(192)
2. 刺五加药酒	(193)
3. 刺五加药膳	(195)
4. 刺五加煎汤	(196)
5. 刺五加散剂	(196)
(五) 刺五加成药	(197)
十、大枣	(201)
(一) 补中益气选用大枣	(201)

(二)吃枣须知·····	(204)
(三)大枣药膳与方剂·····	(205)
1. 大枣茶饮 ·····	(205)
2. 大枣药酒 ·····	(207)
3. 大枣药膳 ·····	(208)
4. 大枣煎汤 ·····	(212)
5. 大枣丸子 ·····	(214)
6. 大枣膏方 ·····	(214)
(四)大枣成药·····	(215)
十一、莲子 ·····	(219)
(一)莲子与冰糖莲子羹·····	(219)
(二)补脾止泻选用莲子·····	(220)
(三)吃莲子须知·····	(222)
(四)莲子药膳与方剂·····	(222)
1. 莲子药茶 ·····	(222)
2. 莲子药酒 ·····	(223)
3. 莲子药膳 ·····	(224)
4. 莲子煎汤 ·····	(235)
5. 莲子散剂 ·····	(238)
6. 莲子丸子 ·····	(239)
7. 莲子膏方 ·····	(242)
(五)莲子成药·····	(243)

一、人 参

(一)口含人参竞走领先

在古医书里就有关于人们采用含服人参的办法来补气提神、抗疲劳的记载了。在一次竞走比赛中,两个年龄、体力相当的人,一人口含人参,一人不含人参,一起从同一地点出发,进行竞走比赛,用此法来验证人参的补气效果。结果在奔走了 2 500 米后,未含人参者已是气喘吁吁,远远落在后面,而含人参者遥遥领先,气息自如,面不改色。这是古老的鉴别人参之真假实验,要说明的是,真正的人参能够增强耐力,使人不易疲劳。

现代采用游泳试验来检测抗疲劳作用。试验时把小鼠放入水中任其游动,至完全沉没水中无力浮出水面为止,计算比较其游泳的时间。研究者选用成年的雄性小鼠放在水温为 $28^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 、能自由游泳的水槽中,任其游动,至沉到槽底作为动物完全疲劳指标。随即将鼠捞出擦干,给服或注射 0.1~0.15 克的人参醇浸剂,给药 1 小时后,再将小鼠投入水槽中,重复游泳至再度疲劳为止。结果证实,人参醇浸剂使小鼠的游泳时间延长 7%,抗疲劳能力大为提高。实验还发现,人参有增强活动能力的作用,在愈是饥饿与疲劳的条件下,表现得愈强。研究说明,人参能减轻运动过程中的疲劳程度,可提高动物的活动能力。

研究还发现,运动员服用人参后,安静时心率减慢,心排血量增加,这样,当进行剧烈运动时,才能有更大的心力贮备及更大的

心排血量,血液供应增加,能满足机体特别是肌肉组织对营养物质和氧的需求,并可及时排出过多的代谢产物,从而有利于提高运动能力,减轻身体的疲劳程度。

人参还可在短时间内加强大脑皮质的兴奋和抑制两种神经活动过程,增强兴奋过程的灵活性,降低兴奋过程的疲惫性,从而有助于中枢神经系统疲劳的消除。这说明人参还是脑力劳动者提神解乏的好药材。

(二)大补元气选用人参

人参是五加科植物人参的根。

【性味归经】 味甘、微苦,性平;归脾、肺、心经。

【功能主治】 大补元气,复脉固脱,补脾益肺,生津,安神。适用于体虚欲脱,肢冷脉微,脾虚食少,肺虚喘咳,津伤口渴,内热消渴,久病虚羸,惊悸失眠,勃起功能障碍,宫冷,虚损,血证。

【补益妙用】

(1)人参大补元气,能挽救气虚欲脱,治疗气息短促、汗出肢冷、脉微细,或大量失血引起的虚脱等危急病症。用人参 10~30 克,加水煎服,可治疗大失血或一切急慢性疾病引起的虚脱、面色苍白、大汗肢冷及呼吸微弱。用人参、熟附子、生姜水煎服,可治疗阳虚气喘,自汗盗汗,气短头晕。

(2)人参补益肺气,可治疗肺虚呼吸短促、行动乏力、动辄气喘病证。用人参与麦冬、五味子配合,可治疗气阴两伤,口渴多汗,气短喘促。

(3)人参能补脾益气,治疗脾胃虚弱,倦怠乏力,纳呆,腹胀,泄泻,气虚脱肛病症。人参、莲肉加水煎服,可治疗下痢不思进食。用人参、附子、生姜,加水煎服,可治疗胃部虚冷,中脘胀满,不能传化,善饥不能食。

(4)人参能生津止渴，治疗消渴；高热大汗后，气伤液耗，身热口渴，以及热伤气阴，口渴汗多，气虚脉弱，均宜服用。人参研粉，用鸡蛋清调服，可治疗消渴引饮。用人参、天花粉各等份，研粉，炼蜜为丸，用麦冬汤送下，可治疗消渴引饮无度。

(5)人参益心气，安心神，善于治疗气血两亏，心神不安，心悸怔忡，失眠健忘等。猪腰加水煮熟，细切，加入人参、当归同煎，吃猪腰喝汤，可治疗心气虚损，怔忡自汗。

(6)人参与大枣加水煎煮，取汁服用，可用于大出血后调补。人参、侧柏叶、荆芥穗研粉，加面粉，用凉水调如稀糊服用，可治疗吐血下血，因七情所感，酒色内伤，气血妄行，口鼻俱出，心肺脉散，血如泉涌。

【历代医论】

《神农本草经》：主补五脏，安精神，止惊悸，除邪气，明目，开心益智。

《药性论》：主五脏气不足，五劳七伤，虚损瘦弱，吐逆不下食，止霍乱烦闷呕啰，补五脏六腑，保中守神。消胸中痰，主肺痿吐脓及痢疾，冷气逆上，伤寒不下食。患人虚而多梦纷纭，加而用之。

《医学启源》：治脾胃阳气不足及肺气促，短气、少气，补中缓中，泻肺脾胃中火邪。

《治疗秘要》：补元气，止泻，生津液。

《本草纲目》：治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，痲疹，滑泻久痢，小便频数，淋漓，劳倦内伤，中风，中暑，痿痹，吐血，嗽血，下血，血淋，血崩，胎前产后诸病。

【现代研究】

(1)主要成分：人参含有 29 种三萜苷类成分，并含有 16 种以上的氨基酸、9 种糖、3 种脂肪酸、3 种甾醇、7 种维生素、2 种挥发油、3 种黄酮类物质、12 种无机元素、3 种酶及葡萄糖苷、人参奎酮、胆碱等化学成分。

(2)药理作用:人参有抗疲劳、增强免疫力、抗衰老等多种作用。

抗疲劳。人参既能减轻运动过程中的疲劳程度,又能使已经产生的疲劳感迅速消除。人参还可在短时间内加强大脑皮质的兴奋和抑制两种神经活动过程,能增强兴奋过程的灵活性,降低兴奋过程的疲惫性,从而有助于中枢神经系统疲劳的消除。

增强免疫力。人参能明显地增强网状内皮系统的吞噬功能。从红参中提取的人参皂苷既能促进网状内皮系统的吞噬细胞的增殖,又有激活其功能的作用;人参茎叶皂苷具有与人参根皂苷相类似的对网状内皮系统吞噬功能的激活作用,以及非特异性抗感染和抗休克的效果。

抗衰老。人参能广泛地调整人体生命活动的功能障碍,对生命机体的衰老具有全身性、多方面的延缓效应。它能提高细胞的寿命,维持衰老后细胞的生存能力,可促进人血液、淋巴细胞体外的有丝分裂,延长人羊膜细胞生存期;它可延缓组织形成结构随年龄老化的作用;它可调节神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能,增强机体特别是老年机体对各种有害刺激的非特异性防御能力,能对衰老机体的各种生理生化变化起到良好的调整作用。

抗有害刺激。人参可以提高机体对各种有害因子的非特异性抵抗力。人参有明显提高小鼠抗寒和耐高温的能力。人参能明显降低烟雾吸入后增加的肺血管通透性,以及减轻气管和肺部的病变。人参能较好地减轻生物性致病因子所引起的反应的抗应激性。人参对放射线应激性损伤有防御和恢复的作用。

调节神经系统功能。人参对中枢神经系统,特别是高级部位,不仅可以加强其兴奋过程,又可以加强其抑制过程,使大脑皮质的兴奋与抑制过程得以协调平衡。适量服用对需要精细协调动作和集中精力的工作会产生良好的影响,甚至对夜间脑力劳动也能起

到良好的作用。人参总皂苷有改善睡眠、调节情绪、提高记忆力、抗惊厥等作用。

调节胃肠功能。人参有很好的调节胃肠功能的作用。人参抗溃疡作用广泛,对于久泻久痢亦有治疗效果。

调节物质代谢。人参对胆固醇代谢的调节具有重要意义,其所含的人参皂苷可根据饮食脂质含量的多少对其显示出抑制或激活。人参能促进胆固醇排泄,对于减低老年人体内胆固醇的堆积有一定意义。人参可促进磷脂合成,提高脂蛋白脂酶活性,加速脂肪乳糜粒在血管中的水解,从而加速脂质代谢,减轻体重。人参可使轻型糖尿病患者尿糖降低,对中等强度糖尿病患者,可使多数患者的全身症状有所改善。

促进生长发育。人参对机体的生长发育和体重的增长有促进作用。人参可使婴幼儿的机体状况得到改善,促进生长发育。

护肝。人参有护肝作用,服用人参及其复方,有助于慢性肝炎的治疗和康复。人参有助于增强机体免疫力,调节免疫功能,故服用人参对肝炎的防治有裨益。人参多糖可使慢性肝炎患者的乏力、食欲减退、肝区痛和腹胀等症状得到改善。人参中含有的人参皂苷能使慢性肝病患者食欲和睡眠情况改善,丙氨酸氨基转移酶复常,蛋白电泳人血白蛋白比例略增高。

明目。人参能增强暗处作业者眼睛的抗疲劳能力,提高眼睛暗适应过程中的绝对感觉。主要原因是由于人参改变了暗适应的视觉中枢对光的敏感性。也有认为是由于人参的有效成分作用于大脑皮质,使控制暗适应的神经中枢调节能力增强的缘故。

强心。人参能直接兴奋心肌,使心率复常,其作用与机体的状态有密切的关系,当心脏功能衰竭时,它的强心作用更加突出。

增加性功能。人参能发挥增强性功能效用,与促性激素作用有关。由于人参有良好的调节神经系统功能的作用,能加强大脑皮质的兴奋过程,同时也能加强抑制过程,从而改善神经活动过程

的灵活性,所以对勃起功能障碍、遗精、早泄等的防治亦有裨益。人参对麻痹性勃起功能障碍效果较好,对兴奋性勃起功能障碍较差,精神性勃起功能障碍无效。人参与其他治疗勃起功能障碍药物配伍使用,可加快性功能的恢复,还可减少某些治疗药物带来的不良反应。采用人参治疗性功能紊乱、乏精子症等,均有一定的效果。

抗肿瘤。人参对体质虚弱的癌症患者改善症状有一定的效果,有助于抗癌健身。人参既可以直接杀灭某些癌细胞,又可以调动机体的免疫系统,抑制肿瘤的生长;人参还有使某些癌细胞发生逆转,使之“正常化”的作用。人参多糖可通过调整肿瘤患者的免疫功能,来抑制肿瘤的生长,人参炔三醇具有较强的抗肿瘤作用,人参根中含有的有机锗化物对肺癌、肝癌和白血病治疗效果良好。

(三)吃人参须知

秋季采挖,连须根挖出,除净泥土,晒干用。

山野林海中自然生长的人参,生长过程未经任何人工管理,纯属天然而成的,叫野山人参,又叫野山参、山参、真人参。山参经过移植者,叫移山参,又叫山参扒货。人工种植生长而成的人参,叫园参。

新鲜人参洗刷干净,在日光下晒一天,然后用硫黄熏制烘干,供药用,叫生晒参。人参经蒸制后,呈暗红色,叫红参。

【用法用量】 人参在中医传统的丸散膏丹里用得十分普遍,现代多用于煎剂、浸酒、作散、熬膏;成药入丸剂、冲剂、糖浆、口服液、注射液等,居家可用作茶饮、甜点、粥饭、面点、药膳的原料。

红参性偏热,一次服用量不宜超过3克;生晒参性较平和,可适当增大,可用6克。如较长时间服用,量宜减半。如用于祛病补

虚,或补虚救脱,量可增至2倍或3倍,甚或更多。古方及现代经验方多有特殊用量,散剂或膏方往往一次投料供较长时间服用,一次的用量会较大,应在医生指导下服用。

【注意事项】

(1)人参服用期不宜过长。某些慢性虚损病症及有些人常服人参者,可以10天为1个周期,小剂量服用,每日服用1~3克,在连续服用10天后停药1周,然后继续服用10天,如此反复进行。邪气盛实者不宜服用。虚者当补,体质虚弱,病后正虚,人参宜于服用;而体质强实,邪盛正不虚,即不宜用人参进补。此外,当感冒初起时,心情恼怒时,以及食积胀痛,慎用人参。

(2)人参的贮藏,关键是做好密封,使其与外界隔绝。

方法一:用吸水性和透气性好的纸将人参包好,装入塑料袋,扎紧袋口,放置阴凉干燥处。每支人参装1小包,用时取出1包即可。包装收藏前宜先将人参晾干或烘干,塑料袋中可以放干燥剂以除湿。

方法二:取一只小缸或罐等密封性能好的容器,底下铺撒生石灰,再将人参用纸袋包装好放入,盖严,置阴凉干燥处。本法适宜于较长时间不服用者,既能防潮,又能杀灭害虫,防止真菌(霉菌)生长。但要注意,生石灰的分量要适当,分量不足达不到吸潮的目的,过多会使人参过分干燥,出现碎裂。还需注意,切不可使人参直接与石灰接触。

方法三:基本同方法二,将其中的石灰改为新爆的米花代替,也可用干燥的稻糠。收贮时,将人参用纸袋包装好后,放入爆米花或稻糠中。应经常检查,遇爆米花、稻糠潮湿,即翻晒或烘炒一次。本法有助于防潮,但无防虫蛀的作用。

(四)人参药膳与方剂

1. 人参茶饮

人参五加茶

【原料】 人参、刺五加等。

【做法】 据《吉林省药品标准》，袋泡剂，每袋重3克。

【用法】 每日1次，每次1袋，用沸水冲泡，代茶饮用。

【说明】 本茶饮有补气益精作用，适宜于调治形体瘦弱，精神疲乏，气短懒言，饮食无味，腰膝酸软。注意：阴虚火旺，病症表现为烦躁易怒、两颧潮红、口干咽痛、性欲亢进者慎用。

参须京菖茶

【原料】 红参须、石菖蒲、茶叶各3克，冰糖适量。

【做法】 每日1料，将红参须等同放茶杯内，放冰糖适量，冲放沸水，加盖焖10分钟。

【用法】 随饮随添开水，喝至味淡为止。

【说明】 本茶饮有益气利窍的作用，适宜于调治耳鸣耳聋，眩晕，神思不爽。

人参菊花饮

【原料】 生晒参3克，菊花10克，冰糖适量。

【做法】 每日1料，将生晒参和菊花同放大杯内，加冰糖适量，冲放沸水，加盖焖10分钟。

【用法】 代茶时时饮用，并随时添加沸水，喝至味淡为止。

【说明】 本饮有补气健脾、清肝安神的作用，适宜于调治神疲乏力，头晕耳鸣，心烦不寐，急躁易怒，焦虑不安。

补脑饮

【原料】 红参 1.5 克，牛奶 180 克，鸡蛋黄、苹果、橘子各 1 个，胡萝卜半条。

【做法】 先将鸡蛋黄打散，搅和在牛奶里，再将胡萝卜、苹果、橘子等分别榨成汁加入，红参另煎取汁兑入，一并搅和混匀即可。

【用法】 每日 1 次，现制现饮，于睡前半小时 1 次服用。

【说明】 本饮有补脑益智、壮神强心的作用，适宜于脑力劳动者补脑健身，养心安神。用作夜宵，既能充饥，又能健脑安神，促进深睡，使脑力疲劳较快消除。

参梅饮

【原料】 白糖参 9 克，乌梅 2 枚。

【做法】 将白糖参和乌梅一并放茶杯内，冲放沸水，加盖焖 10 分钟饮服。

【用法】 作茶饮服。时时添加开水，喝至药味全无为止。以上为 1 日量，可 1 次冲泡，也可分 2 次冲泡。

【说明】 本饮在《圣济总录》中名人参汤，有养阴生津、润喉利咽的作用，适宜于慢性咽喉炎者保养饮用。

人参桂圆红枣汤

【原料】 红参 3 克，莲子 25 克，龙眼肉 15 克，大枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】 将红参、莲子、大枣同放砂锅中，加温水浸 1 小时，然后放龙眼肉，用小火炖煮 1 小时，取冰糖适量，用沸水化开后兑入即成。

【用法】 吃红参、莲子、龙眼肉、大枣，喝汤，每日 1 次，于空腹时作点心食用。