

张敬礼／著

寿世补元

——
健康百岁

第三版



人民军医出版社

寿世补元

(第三版)

——健康百岁

张敬礼/著

上册 养生补元



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

寿世补元 / 张敬礼著. — 3 版. — 北京: 人民军医出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5091-2706-3

I. 寿… II. 张… III. 补益药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077644 号

内 容 提 要

全书分为上、中、下三册,上册为养生补元,重点介绍了情志、饮食、房事、起居、锻炼等养生护元基本方法,系统介绍了补益药食的源流与展望、分类、作用与原理及在临床上的应用等内容,简要介绍了历代补益方及其功效,以及补益药食贮藏技术和补益药食服用注意事项。中册为补益方药,按补阴、补阳、补气、补血分类,分别介绍了 200 余种补药的性味、功效、主治及用法等,详细介绍了约 700 首补益方的组成、功效、主治及其制剂等。下册为补益膳食,收集了常用补气、补血、补阴和补阳食品 260 余种,同时收集了具有较好滋补作用又适合家庭制作的饮品、菜肴、糕点、药粥和药酒约 800 种,并按其功效归类,便于查找和应用。本书禀承中华民族的医药精华和历代宫廷秘方,内容丰富,通俗易懂,科学性、实用性强,可读性、趣味性浓,是新世纪人类求健康、盼长寿的良师益友,也是医务人员、医学院校、科研机构必备的参考用书。

策划编辑: 齐学进 高玉婷 焦健姿 文字编辑: 秦伟萍 郁 静 池 静 赵晶辉

责任审读: 张之生 书名题字: 王天增 装帧设计: 吴朝洪

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283 邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8152

网 址: www.pmmp.com.cn

印 装: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 850 mm × 1168 mm 1/16

印 张: 85.5 彩 页: 36 面 字 数: 1387 千字

版、印次: 2009 年 7 月第 3 版第 1 次印刷

定 价: 566.00 元 (全三册)

ISBN 978-7-5091-2706-3



9 787509 127063 >



版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



张敬礼 国家食品药品监督管理局副局长、机关党委书记，安徽砀山县人。1970年入伍，硕士学位（MBA）。先后就读于安徽医学院和中央党校研究生班。曾任中国人民解放军总后勤部卫生部保健局局长、中央军委保健委员会办公室主任、解放军保健医学杂志副主任委员和副主编。长期从事医疗技术管理和干部医疗、保健工作，具有丰富的医疗保健经验。具有较强的国家职能部门宏观管理、政策决策和组织协调能力，具有丰富的药品研发、使用、不良反应监测和质量控制的经验。在多家医学杂志和管理杂志发表学术论文90余篇。编著《老年急症救治手册》、《中老年保健》、《中医血液病学》、《中医心脑血管病学》、《寿世补元》、《维护公众健康》及《中国食品药品监管理论与法制实践》等专著。

繼承祖國優良
宏揚保健事業

為公壽世補元之題

二〇一一年六月

郭家驊

第三版前言

中医学是一颗镶嵌在东方的璀璨明珠，是中华民族繁衍昌盛的根本。随着科技的发展和社会的进步，人们对健康及生活质量的需求不断提高，中医学得到了长足的发展，赢得了亚洲各国乃至全世界的青睐，全球中医药热方兴未艾，已成为自然、价廉、有效的防治疾病的重要手段。笔者于 1992 年开始构思本书，前后历时十七载，查阅并精译了国家第一、二历史档案馆宫廷御医和民间补益养生方药、药膳之精华，本书首次发行后读者广为受益，众托再版，并提出了宝贵意见，又于国内 80 余岁以上高龄世家著名中医、中央保健局和中央军委保健专家及师承之秀等老师的具体指导和无私帮助下，结合本人经验和做保健工作的积累及对事业的毕生追求，数易其稿，才得以将第三版奉献给读者。**李辅仁**教授审读书稿后惠赠十六言：“勤修古训，博采众方，敬礼同道，可学可敬”；镶白旗皇家御医后裔**吉良晨**教授称赞本书为“国内惟一集保健、养生、补益之大成的专著”；国学大师**文怀沙**欣然挥毫惠赠淮南子名句：“恬而无私，淡而无虑；以天为盖，以地为舆”，使本人倍受鼓舞。

中医学的两大特点是人体各脏腑的功能平衡和个体辨证施治，人体的脏腑经脉、四肢百骸、五官九窍等构成一个有机的整体，“天人相应”，人体与自然界又息息相关，人的生理、病理均受自然环境的影响，因此，在人的生、长、壮、老、已的一生中，体内小环境及饮食起居生活习惯与自然大环境的协调直接关系到人体的健康和生命的长短。古人云：“床上可生人，床上也可杀人；床上可养人，床上也可害人”，有的帝王寿比南山，有的却英年早逝，无不与体内正气强弱密切相关。正气是指机体抗御外邪的能力，是精、气、神的具体体现，同时也指脏腑组织的生理自我平衡调节的功能，也是延年长寿的秘诀和根本，否则短命夭折。《内经》强调：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，这一朴素的辩证思想，强调了人体的正气在疾病发生与衍变过程中的重要性，简单的理解就是正气的盛衰是疾病发生的关键，这就是中医“上工治未

病”之所在,更是笔者所倡导的“8020”之内涵(80岁头脑思维敏捷、四肢灵活、保持自生恒齿20颗),她与现代的预防医学思想不谋而合。

中医学对人的生命过程早就有了深刻认识,人过中年,其生长发育停止,生物钟形成,五脏六腑已达平衡,生理功能逐渐减退,遇有自我养成习惯的急躁改变防病抗病能力逐渐下降,因而适宜的补益和保持自我生活习惯就显得尤其重要。古人云:“四十补气,五十受益;六十补之,八十受益”。提倡在正气尚未衰竭时适当补之,可扶助正气,防患于未然,延缓衰老,防疾抗病。

本书从补立论,精选并收录了历经千百年来行之有效的补益方药和膳食,针对广大读者的需求和医学的发展,对上一版进行了系统修订,适当增减了部分内容,尤其是增加了有关养生补元、抗病延年的基础保健知识;调整了书稿的编排次序;对各类补益膳食进行了基本功效归类,以便于读者查找和选用;增加了药材照片,便于读者直观了解;重新绘制插图,更增加了本书的可读性。书中有些动物药已被国家列为保护动物,严禁捕杀,如虎骨、穿山甲等,为保持原方组成的原貌,均予以保留并在其后加“(代)”注明,临床上均用代用品。

笔者虽竭力完善本书,但因知识所限,诚惶诚恐,唯感有漏误不妥之处,敬请读者及同道批评斧正,本人不胜感激。在撰写本书中笔者参阅了相关书籍,如《中药学》、《中药大辞典》、《中成药学》、《古方剂学》、《中国药膳学》等,谨向相关作者及教授、老师给予的无私帮助和指导表示衷心的感谢。

愿《寿世补元》带给您健康!助您寿享天年!



补元
2009年6月于北京

目 录

第一章 养生从补元开始	(1)
一、情志调摄养生补元	(4)
(一)中医学对情志的认识	(4)
(二)情志失调对健康的影响	(5)
(三)情志调摄养生补元的重要性	(10)
(四)如何调摄情志	(13)
二、饮食调理养生补元	(21)
(一)中医学对饮食的认识	(21)
(二)饮食失调对健康的影响	(24)
(三)饮食调理养生补元的重要性	(25)
(四)如何调理饮食	(27)
三、生活起居养生补元	(35)
(一)居住环境与养生补元	(36)
(二)昼夜、季节与养生补元	(39)
(三)睡眠与养生补元	(42)
(四)衣着服饰与养生补元	(45)
(五)梳头沐浴与养生补元	(47)
(六)保持大小便通畅与养生补元	(48)
(七)戒烟少酒禁毒与养生补元	(51)
(八)外出旅游与养生补元	(54)
四、运动锻炼养生补元	(55)
(一)运动锻炼对养生补元的重要性	(55)
(二)如何调节运动锻炼	(58)
五、调谐房事养生补元	(60)

(一)正常的性心理生理与性生活	(61)
(二)调谐房事对养生补元的影响	(63)
(三)如何调谐房事	(64)
六、练功调摄养生补元	(70)
第二章 补益药食的源流与展望	(74)
一、补益药食的发展概况	(74)
(一)药补研究的发展	(74)
(二)食补研究的发展	(80)
(三)益寿补益药食研究的发展	(81)
二、补益药食的现状与展望	(84)
三、古代炼丹术概要	(86)
第三章 补益药食的作用及作用机制	(88)
一、补益药食的作用	(88)
(一)补充营养	(88)
(二)安和五脏	(89)
(三)预防疾病	(90)
(四)治虚救危	(90)
(五)调摄康复	(91)
二、补益药食的作用机制	(91)
(一)提高机体应激能力	(92)
(二)调节机体能量代谢	(92)
(三)对环状核苷酸的调节	(93)
(四)增强或抑制免疫功能	(94)
(五)改善内脏功能	(94)
第四章 补益药食的分类	(96)
一、补气之品	(98)
(一)心气虚证	(98)
(二)肺气虚证	(100)

(三)脾气虚证	(100)
二、补血之品	(101)
(一)心血虚证	(102)
(二)肝血虚证	(102)
三、补阴之品	(103)
(一)肺阴虚证	(103)
(二)心阴虚证	(104)
(三)肝阴虚证	(105)
(四)脾胃阴虚证	(105)
(五)肾阴虚证	(106)
四、补阳之品	(107)
(一)心阳虚证	(108)
(二)脾阳虚证	(108)
(三)肾阳虚证	(109)
第五章 补药在临床上的应用	(110)
一、临床补药常用治法	(112)
(一)补气化瘀法	(112)
(二)补血祛瘀法	(113)
(三)养阴益气化瘀法	(113)
(四)健脾疏肝法	(113)
(五)健脾益胃法	(114)
(六)温肾壮阳法	(114)
(七)扶正祛邪法	(114)
二、补药的临床应用	(116)
第六章 补益药食与抗老延年	(119)
一、衰老的定义与寿命	(119)
二、衰老的表现	(121)
(一)外貌及外形的衰老	(121)

(二)各系统脏器衰老及其功能的减退	(122)
三、衰老的机制	(124)
(一)中医学衰老理论	(124)
(二)现代医学衰老学说	(126)
四、影响衰老及寿命的因素	(127)
(一)免疫因素	(127)
(二)营养因素	(127)
五、补益药食的抗衰老作用	(129)
六、常用抗衰老补益药食	(132)
第七章 补益药食与防癌抗癌	(134)
一、癌症的病因病机	(135)
(一)中医学对癌症病因病机的认识	(135)
(二)现代医学对癌症病因病机的认识	(136)
二、补益药食在防癌中的作用	(143)
(一)补虚益损,调摄平衡,强身御癌	(144)
(二)补充营养物质防癌	(145)
三、补益药食在抗癌中的作用	(146)
(一)扶正补虚	(146)
(二)补充营养,强身增效	(147)
(三)配合中西医抗肿瘤治疗	(148)
(四)配合肿瘤手术治疗	(150)
第八章 补益药食与智能	(152)
一、中医学对智能的认识	(152)
(一)智能与五脏	(153)
(二)智能与气、血、津、液、精	(154)
二、补益药食对智能的重要性	(156)
三、益智补益药食的药性特征与分类	(158)
(一)药性特征	(158)

(二)分类	(159)
四、常用益智方剂	(161)
五、应用补益药食益智的研究概况	(162)
第九章 补益药食三因而宜	(167)
一、因时补益	(167)
(一)春夏进补重在养阳	(168)
(二)秋冬进补重在养阴	(169)
(三)四季进补与一时进补	(170)
二、因人补益	(171)
(一)体质不同进补	(171)
(二)年龄不同进补	(172)
(三)肥瘦不同进补	(175)
(四)不同劳动强度者进补	(176)
(五)性别不同进补	(178)
三、因地进补	(182)
第十章 补益膳食	(184)
一、补益饮料	(184)
二、补益菜肴	(185)
三、补益药粥	(188)
四、补益糕点	(193)
五、补益药酒	(194)
第十一章 正确应用补益药食	(197)
一、辨证施补	(197)
(一)对症下药	(198)
(二)分清真伪	(198)
(三)兼顾气血阴阳	(198)
(四)因人、因时、因地制宜	(200)
二、选择合适的补益药食类型	(200)

三、严格掌握剂量	(201)
四、切记保护胃气	(202)
五、注意适当“忌口”	(203)
六、防止滥用补益药食	(204)
七、实证忌补	(205)
八、进补时喝茶、饮酒的注意事项	(206)
九、补药与其他中西药物能否同用	(207)
十、如何煎煮补药	(208)
十一、如何服用补药	(209)
十二、进补后“倒胃口”怎么办	(210)
十三、进补后易出汗怎么办	(211)
十四、补药有没有不良反应	(212)
十五、怎样选择补剂的剂型	(213)
十六、适量而补	(214)
十七、适身而补	(215)
第十二章 历代补益名方	(216)
一、汉魏晋南北朝方	(216)
二、隋唐五代方	(217)
三、宋代方	(219)
四、金元方	(224)
五、明代方	(228)
六、清代方	(235)
七、近代方	(244)
第十三章 补益药食贮藏技术	(250)
一、补益药食贮藏的意义	(250)
(一)生产	(250)
(二)销售流通	(251)
(三)消费	(251)

二、影响补益药食贮藏的外界因素	(252)
(一)空气	(253)
(二)温度	(253)
(三)湿度	(254)
(四)光线	(258)
三、补益药食的化学成分与贮藏	(258)
(一)生物碱类	(259)
(二)苷类	(259)
(三)油脂类	(260)
(四)挥发油	(260)
(五)色素类	(261)
(六)蛋白质与氨基酸	(262)
(七)糖类	(263)
四、补益药食的霉变及其防治	(263)
(一)真菌的形态和分类	(263)
(二)促进真菌生长的外界条件	(268)
(三)防止霉变的方法	(269)
五、补益药食虫害及其防治	(271)
(一)危害补益药食的害虫	(272)
(二)补益药食害虫的滋生条件	(272)
(三)补益药食害虫的防治方法	(273)
六、补益药食传统保存与贮藏	(274)
(一)密封防潮法	(275)
(二)通风降潮法	(275)
(三)吸湿降潮法	(275)
七、补益药食贮藏新技术	(277)
(一)远红外加热干燥法	(277)
(二)微波干燥法	(278)

(三)气调贮藏法	(279)
(四)气幕防潮法	(280)
八、补益药食的检验与品质鉴定	(280)
(一)补益药食品质感官检查法	(281)
(二)补益药食质量理化分析法	(282)
九、根及根茎类补益药食的贮藏	(286)
(一)人参	(287)
(二)三七	(288)
(三)山药	(288)
(四)当归	(289)
(五)党参	(290)
(六)黄芪	(291)
十、果实类补益药食的贮藏	(291)
(一)桂圆	(291)
(二)荔枝	(293)
(三)红枣	(294)
(四)核桃	(295)
(五)枸杞子	(295)
(六)薏苡仁	(296)
十一、全草类及菌类补益药食的贮藏	(296)
(一)石斛	(296)
(二)肉苁蓉	(297)
(三)茯苓	(298)
(四)银耳	(299)
(五)冬虫夏草	(299)
(六)黑木耳、灵芝	(301)
十二、动物类补益药食的贮藏	(301)
(一)鹿茸	(301)

(二) 蛤蚧	(302)
(三) 阿胶	(302)
(四) 蛤蟆油	(303)
(五) 蜂王浆	(303)
(六) 狗肾	(303)
(七) 海马	(304)
第十四章 补益药食资源动物的人工养殖	(305)
一、鲍鱼的养殖	(305)
(一) 鲍鱼的人工育苗	(305)
(二) 催产方法	(306)
(三) 受精卵的处理	(306)
(四) 浮游幼虫的收集	(306)
(五) 采集器的制备和投放	(307)
(六) 匍匐幼虫的饲养和管理	(308)
(七) 鲍鱼的养成和管理	(308)
二、贻贝的养殖	(312)
(一) 贻贝的人工育苗	(312)
(二) 贻贝的养成和管理	(314)
三、牡蛎的养殖	(316)
(一) 牡蛎的苗种生产	(316)
(二) 牡蛎的养成和管理	(318)
四、泥蚶的养殖	(320)
(一) 养殖场的条件	(320)
(二) 养殖场的建设	(321)
(三) 泥蚶的播种和管理	(321)
(四) 泥蚶的繁殖和育苗	(322)
五、缢蛏的养殖	(323)
(一) 养殖场的建设和要求	(323)

(二)养殖场的管理	(326)
(三)缢蛏苗的采集和繁殖	(327)
六、黄鳝的养殖	(329)
(一)生活习性	(329)
(二)生殖特性和形态发生的生物特征	(330)
(三)饲养	(331)
(四)管理	(333)
(五)繁殖	(333)
(六)越冬	(333)
七、鳖的养殖	(333)
(一)养鳖场的建筑要求	(333)
(二)饲养管理	(334)
(三)繁殖方法	(335)
八、蛇类的养殖	(335)
(一)养蛇场地的选择	(335)
(二)养蛇场的类型和建筑	(336)
(三)饲养管理	(340)
九、蛤蚧的养殖	(342)
(一)场地要求	(342)
(二)饲料	(343)
(三)管理要点	(343)
(四)加工技术	(345)
十、鹌鹑的养殖	(346)
(一)场地要求	(346)
(二)饲料	(347)
(三)管理要点	(349)
(四)常见病的防治	(352)