

冬季进补与养生康复

DONGJI JIN BU YU YANGSHENG KANGFU

主 编 谢英彪 刘海洋

副主编 周明飞 陈大江

编 委 (以姓氏笔画为序)

卢 岗 刘欢团 严玉美

徐贞勇 黄志坚 谢英俊



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冬季进补与养生康复 / 谢英彪, 刘海洋主编. - 北京: 人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-5091-0110-7

I. 冬… II. ①谢…②刘… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140440 号

策划编辑 崔晓荣 文字编辑 郁 静 责任审读 黄栩兵
闫树军

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 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷 后勤指挥学院印刷厂 装订 京兰装订有限公司

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 9.75 字数 183 千字

版、印次 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 0001 ~ 5000

定价 20.00 元

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

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

S U M M A R Y



冬季进补,是我国传统的防病强身、纠正虚弱体质的自我保健方法之一,冬季进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切的关系。作者根据多年中医临床及食疗研究经验的积累,分五部分论述了冬季进补与养生,怎样药补、食补,怎样避免进入进补的误区和不同人群的进补。本书内容条理清楚,通俗易懂,对改善人民群众的养生康复,增强机体免疫功能,防治慢性疾病,促进健康有很好的指导意义。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 郁 静

前言

P R E F A C E



按我国农历廿四节气推算,冬至起进入三九寒天,共计八十一天。真正的冬季,不是从“立冬”算起,而是起自“冬至”。此时是一年之中人体阴气极盛而阳气始生的转折点。从天文学上来说,地球自转到冬至那一天,其昼短夜长达到终极,转而开始白天一天天增长。

冬季进补是指患有某些慢性疾病或体质虚弱的人,利用冬季这段时间,在医生的指导下,服一些膏剂、丸剂或吃一些滋补性食物,用来治疗疾病和补益身体的一种方法。冬季进补不仅仅看作是民间的一种传统习惯,更应该认识到它的科学性和可行性。是一年之中对慢性疾病和体弱者用药的最佳季节,往往能获得事半功倍的效果。

冬季进补,自古至今,在中医药文献中都有大量的记载和论述,不仅成为中医的一种传统治疗手段,而且在民间也家喻户晓,成为一种传统习惯。进补,即根据补法服用中药或滋补

性食物。补潜能是中医药治法的一种,是通过滋养、补益气血,适用于人体的一个或多个脏器,以及气、血、阴、阳之一或全部虚弱的治疗方法。早在2 000多年前的《黄帝内经》中就有“虚则补之”、“损者益之”和“形不足者,温之以气 精不足者,补之以味”的记载,长期以来,卓有成效地指导着临床实践。

一年四季中,存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律,因此,祖国医学早在2 000多年前就提出“冬藏精”和“秋冬养阴”的理论。冬季是万物蛰藏的季节,自然界的许多动植物在这时期都进入“冬眠状态”。人体的生理功能也处于较低水平,这表现在慢性病者和老年人身上更为突出。在进入冬季以后,体内贮藏功能逐渐增加,特别是三九严冬时期,能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内。若在此时进补,则能萌发元气,蓄精养锐,有助于体内阳气的生发,为来年的身体健康打下基础,故有“入九进补”,“冬补三九”之说。

谢英彪

2005年10月11日于南京



C O N T E N T S

目 录

第一章 冬季进补与养生

- ❖ 中医为什么要提倡冬季进补 / 1
- ❖ 冬季进补的原则是什么 / 3
- ❖ 健康人也需要冬季进补吗 / 6
- ❖ 什么才是科学进补 / 6
- ❖ 什么是“虚则补之” / 7
- ❖ 什么是药补、食补和神补 / 10
- ❖ 什么是后天可补 / 12
- ❖ 冬季进补如何辨证 / 13
- ❖ 什么是虚证 / 15
- ❖ 阳虚有何表现 / 16
- ❖ 阴虚有何表现 / 19
- ❖ 气虚有何表现 / 21
- ❖ 血虚有何表现 / 22
- ❖ 虚证如何冬季进补 / 23
- ❖ 阳虚应当如何冬季进补 / 25
- ❖ 阴虚应当如何冬季进补 / 25
- ❖ 气虚应当如何冬季进补 / 26
- ❖ 血虚应当如何冬季进补 / 27
- ❖ 为什么进补能健脑 / 28



- ❖ 冬季如何进补才能明目 / 29
- ❖ 为什么冬季进补能止咳 / 31
- ❖ 为什么冬季进补能护肤 / 31
- ❖ 为什么冬季进补能生发 / 33
- ❖ 为什么冬季进补能美颜 / 33
- ❖ 为什么要防止抗衰老药物的不良反应 / 36
- ❖ 为什么冬季进补能轻身 / 37
- ❖ 冬季进补有哪些种类 / 39
- ❖ 如何选择适合自己的冬季进补方法 / 40
- ❖ 冬季进补与日常饮食有什么关系 / 41
- ❖ 冬季进补后效果不明显怎么办 / 42
- ❖ 冬季进补后吃不下饭怎么办 / 43
- ❖ 冬季进补后容易出汗怎么办 / 44
- ❖ 如何避免冬季进补后肥胖 / 45
- ❖ 冬季进补时突然生病怎么办 / 46
- ❖ 冬季不能盲目进补 / 46
- ❖ 人生几时最宜补 / 47
- ❖ 冬季喝补酒好吗 / 47
- ❖ 冬季进补宜用哪些食物和药物 / 48
- ❖ 为什么冬季进补最好从中年开始 / 49
- ❖ 为什么说药补不如食补 / 50

C O N T E N T S

目 录

- ❖ 为什么说食补不如神补 / 52
- ❖ 为什么说“排毒”重于“进补” / 53
- ❖ 冬季进补就是养生保健吗 / 56

第二章 冬季食补

- ❖ 食补有哪些作用 / 58
- ❖ 食补见效快吗 / 59
- ❖ 食补不论性吗 / 61
- ❖ 不同年龄的人如何选择食补 / 65
- ❖ 冬季进补抗衰老的食物有哪些 / 67
- ❖ 果品进补多多益善吗 / 67
- ❖ 老人食补宜用哪些粥 / 69
- ❖ 鹌鹑蛋比鸡蛋更补吗 / 70
- ❖ 猪肉是如何发挥益补作用的 / 71
- ❖ 牛肉是如何发挥益补作用的 / 72
- ❖ 羊肉是如何发挥益补作用的 / 74
- ❖ 狗肉是如何发挥益补作用的 / 75
- ❖ 兔肉是如何发挥益补作用的 / 76
- ❖ 鸡肉是如何发挥益补作用的 / 77
- ❖ 鹌鹑是如何发挥益补作用的 / 78
- ❖ 鱼肉是如何发挥益补作用的 / 79



- ❖ 虾肉是如何发挥益补作用的 / 81
- ❖ 海参是如何发挥益补作用的 / 82
- ❖ 龟、鳖是如何发挥益补作用的 / 82
- ❖ 荔枝是如何发挥益补作用的 / 84
- ❖ 桂圆是如何发挥益补作用的 / 84
- ❖ 桑椹是如何发挥益补作用的 / 86
- ❖ 无花果是如何发挥益补作用的 / 86
- ❖ 莲子是如何发挥益补作用的 / 88
- ❖ 红枣是如何发挥益补作用的 / 89
- ❖ 栗子是如何发挥益补作用的 / 90
- ❖ 芝麻是如何发挥益补作用的 / 90
- ❖ 绿豆是如何发挥益补作用的 / 91
- ❖ 赤豆是如何发挥益补作用的 / 91
- ❖ 香菇是如何发挥益补作用的 / 92
- ❖ 银耳是如何发挥益补作用的 / 93
- ❖ 黑木耳是如何发挥益补作用的 / 94
- ❖ 百合是如何发挥益补作用的 / 95
- ❖ 藕是如何发挥益补作用的 / 95

第三章 冬季药补

- ❖ 补药如何分类 / 97

C O N T E N T S

目 录

- ❖ 常用的补气药有哪些 / 98
- ❖ 常用的补血药有哪些 / 101
- ❖ 常用的补阴药有哪些 / 103
- ❖ 常用的补阳药有哪些 / 105
- ❖ 西洋参是如何补气的 / 106
- ❖ 高丽参为何温热不燥 / 107
- ❖ 如何服用补药 / 108
- ❖ 药补效果一定好吗 / 111
- ❖ 药补收效甚微的原因何在 / 112
- ❖ 十全大补丸真的能大补吗 / 112
- ❖ 冬季如何用药膳进补 / 113
- ❖ 为什么补肾中药可以防止骨质丢失 / 114
- ❖ 冬季进补常用补肾壮阳的中药有哪些 / 115
- ❖ 服壮阳补药要注意什么 / 118
- ❖ 为什么补肾不当会生祸端 / 119
- ❖ 哪些中药能补脑 / 122
- ❖ 冬季进补的抗衰老药物有哪些 / 122
- ❖ 冬季如何服用壮阳补品 / 125
- ❖ 常吃补药能防衰老吗 / 125
- ❖ 滋补药为什么不能与牛奶同服 / 127
- ❖ 服用补药应注意些什么 / 127



- ❖ 为什么发热不能用补药 / 130
- ❖ 为什么术前服草药补品宜小心 / 130
- ❖ 用胎盘补益有什么利弊 / 131
- ❖ 为什么滋补吃胎盘要防肝炎 / 132
- ❖ 冬季进补如何选用人参 / 132
- ❖ 进补人参要注意什么 / 133
- ❖ 哪些人不宜服用人参 / 135
- ❖ 人参萝卜不能同吃吗 / 136
- ❖ 各类参都有补的功效吗 / 137
- ❖ 红参进补效果最强吗 / 138
- ❖ 人参可以随意服吗 / 139
- ❖ 服用西洋参无禁忌吗 / 140
- ❖ 太子参是否可长期服用 / 142
- ❖ 为什么黄精根茎能补虚 / 143
- ❖ 黄芪是如何进补的 / 143
- ❖ 人参、黄芪的补气作用有何异同 / 145
- ❖ 茯苓有滋补强身的作用吗 / 145
- ❖ 白术是脾虚者的进补佳品吗 / 146
- ❖ 鹿茸是否人人都可服用 / 147
- ❖ 冬虫夏草补什么 / 149
- ❖ 海马是否为阳虚者的进补佳品 / 150

C O N T E N T S

目 录

- ❖ 用蚕蛹补益要注意什么 / 150
- ❖ 山药只能补男人吗 / 152
- ❖ 阿胶只能女人服吗 / 153
- ❖ 灵芝真的那么灵吗 / 155
- ❖ 杜仲是如何发挥益补作用的 / 156
- ❖ 沙参是如何发挥益补作用的 / 157
- ❖ 鳖甲是如何发挥益补作用的 / 158
- ❖ 蜂蜜是如何发挥益补作用的 / 159
- ❖ 石斛是如何发挥益补作用的 / 160
- ❖ 肉苁蓉是如何发挥益补作用的 / 161
- ❖ 天冬是如何发挥益补作用的 / 162
- ❖ 麦冬是如何发挥益补作用的 / 163
- ❖ 天麻是如何发挥益补作用的 / 164
- ❖ 柏子仁是如何发挥益补作用的 / 165
- ❖ 绞股蓝是如何发挥益补作用的 / 166
- ❖ 薏苡仁是如何发挥益补作用的 / 166
- ❖ 为什么长期服用大黄类药物会损害健康 / 167

第四章 不同人群的冬季进补

- ❖ 冬季进补要不要因人而异 / 168
- ❖ 什么人适宜冬季进补 / 170



- ❖ 先天不足者需多进补吗 / 171
- ❖ 胖子不能再进补吗 / 172
- ❖ 瘦人如何冬季进补 / 175
- ❖ 脑力劳动者如何冬季进补 / 178
- ❖ 新婚夫妇如何冬季进补 / 180
- ❖ 房事过度如何冬季进补 / 182
- ❖ 老年人如何冬季进补 / 183
- ❖ 为什么老年人不宜随意冬季进补 / 185
- ❖ 老年人进补越多越好吗 / 186
- ❖ 老人便秘不能补吗 / 187
- ❖ 中老年人为什么要注意脾肾的补养 / 188
- ❖ 老年人进补为何要考虑脾胃 / 189
- ❖ 老年人头晕眼花如何冬季进补 / 190
- ❖ 老年人睡眠不佳如何冬季进补 / 191
- ❖ 老年人肾虚如何冬季进补 / 192
- ❖ 为什么说冬季阳光也是老年人的补药 / 194
- ❖ 妇女体弱如何冬季进补 / 196
- ❖ 妇女怀孕如何冬季进补 / 197
- ❖ 孕妇冬季进补能吃桂圆吗 / 199
- ❖ 女性冬季进补为什么要重视补气血 / 200
- ❖ 女性各生理期如何冬季进补 / 202

C O N T E N T S

目 录

- ❖ 女人四十如何冬季进补 / 204
- ❖ 更年期妇女如何冬季进补 / 204
- ❖ 更年期身体虚弱如何冬季进补 / 205
- ❖ 时尚女人如何冬季进补 / 207
- ❖ 经期女性如何冬季进补 / 208
- ❖ 女性吃避孕药的同时如何冬季进补 / 209
- ❖ 孕妇进补应注意什么 / 210
- ❖ 产妇冬季进补要注意体质吗 / 211
- ❖ 女性不孕如何冬季进补 / 212
- ❖ 温阳只是男人的事吗 / 213
- ❖ 男人要冬季进补吗 / 215
- ❖ 男性不育如何冬季进补 / 217
- ❖ 勃起功能障碍患者如何冬季进补 / 219
- ❖ 早泄患者如何冬季进补 / 222
- ❖ 遗精如何冬季进补 / 224
- ❖ 冬季进补该给孩子补什么 / 226
- ❖ 精液异常如何冬季进补 / 227
- ❖ 儿童不能用补品吗 / 228
- ❖ 孩子如何冬季进补 / 230
- ❖ 宝宝多补有营养吗 / 231
- ❖ 儿童冬季进补要多吃滋补品吗 / 234



- ❖ 营养补剂比食补好吗 / 236
- ❖ 男孩冬季进补要吃小公鸡吗 / 238
- ❖ 为什么儿童乱用补药不可取 / 238
- ❖ 学龄前儿童如何冬季进补 / 239
- ❖ 儿童冬季进补要注意什么 / 240
- ❖ 儿童冬季进补过多有什么害处 / 240
- ❖ 儿童冬季进补可以服用营养补品吗 / 241
- ❖ 多汗的孩子如何冬季进补 / 242
- ❖ 疲劳时如何冬季进补 / 243
- ❖ 视疲劳如何冬季进补 / 244
- ❖ 视力下降如何冬季进补 / 246
- ❖ 运动后如何冬季进补 / 248

第五章 走出冬季进补的误区

- ❖ 进补百利无一害吗 / 250
- ❖ 冬季进补有何误区 / 252
- ❖ 为什么不对症进补就是滥补 / 254
- ❖ 长期补阳不碍事吗 / 255
- ❖ 进补不用分虚实吗 / 255
- ❖ 凡虚就必须补吗 / 256
- ❖ 进补不用太讲究吗 / 257

C O N T E N T S

目 录

- ❖ 进补不必忌口吗 / 259
- ❖ 进补要跟着感觉走吗 / 259
- ❖ 吃补品应当看广告吗 / 260
- ❖ 生病时一定要进补吗 / 262
- ❖ 一家人可吃同一种补品吗 / 263
- ❖ 吃进肚子就是补吗 / 264
- ❖ 吃补品安全无顾忌吗 / 265
- ❖ 进补无禁忌吗 / 265
- ❖ 吃啥补啥有道理吗 / 267
- ❖ 补血就要多吃血吗 / 269
- ❖ 补品要用沸水冲吗 / 270
- ❖ 老年人冬季进补有何误区 / 271
- ❖ 小儿冬季进补不当会性早熟吗 / 272
- ❖ 为什么不能乱吃滋补强壮剂 / 273
- ❖ 补药多多益善吗 / 274
- ❖ 补药越贵重越补吗 / 275
- ❖ 补药不会变质吗 / 277
- ❖ 补药放的时间越长越好吗 / 277
- ❖ 补药可以保存在冰箱吗 / 278
- ❖ 进补惟有药吗 / 278
- ❖ 补药可以随意用吗 / 280



- ❖ 吃补药可有病治病、无病强身吗 / 281
- ❖ 补药多点少点没关系吗 / 282
- ❖ 补酒多吃无禁忌吗 / 283
- ❖ 煎补药用什么锅都可以吗 / 284
- ❖ 补药都要用水煎吗 / 285
- ❖ 煎补药冷水热水无所谓吗 / 285
- ❖ 补药水煎不如酒泡好吗 / 286
- ❖ 膏滋进补不如水剂好吗 / 287
- ❖ 成药补益不如汤剂好吗 / 289