为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得“红医”真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图说健康生活系列 12

人体通补图文百科

【先『通』才受『补』，保本固元延年有术】



瑞雅书业 ruiyabook

京城岐黄国医馆 编著

REN TI TONG BU
TU WEN BAI KE





内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图说健康生活系列 12

人体通补图文百科

京城岐黄国医馆◎编著

主　　编：崔晓丽（北京京城岐黄国医馆　馆长）
（中国针灸协会　会员）
（中国中医药协会　会员）
（中国国际减肥美体行业协会　常务理事）
特邀编委：孟　康（北京中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
王　泽（黑龙江中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
王奇君（河北医科 大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
刘　春（黑龙江中医药大学本科　哈尔滨御仁中医院医师）
张艳春（南京中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
刘　昆（北京中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
编　　委：刘振东　张　莹　王　倩　于晓云　赵慧慧　于校涓　姚新来

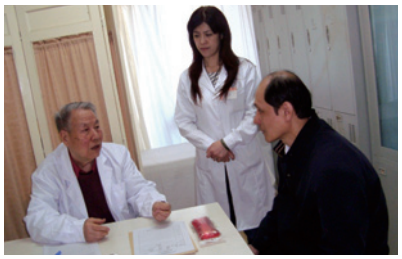


内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

自序



↑崔馆长与“红墙”医生、京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨



↑崔馆长与京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨老师一同问诊



↑崔馆长与业内专家一同进行学术交流



↑崔馆长在国际肥胖病学术论坛

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

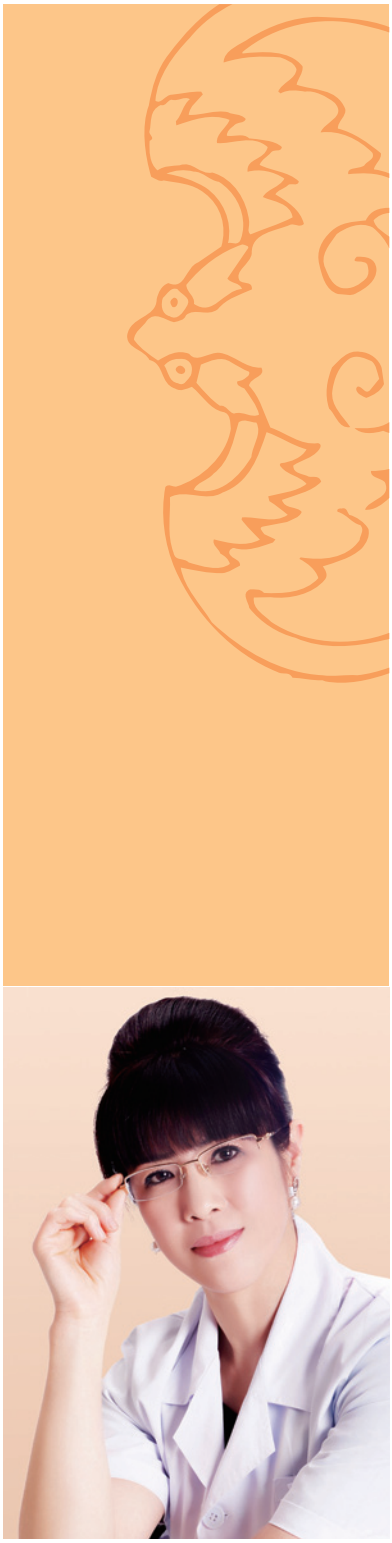
事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂

得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操作、经济实惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，馆内汇集了京城多名“红墙”医生（即国家高层保健医师）、“四大名医”嫡传弟子、国家顶级专家、教授、博士生导师、主任医师应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆　馆长
中国针灸协会　会员
中国中医药协会　会员
中国国际减肥美体行业协会　常务理事

目录



第一章 科学认识中医进补

第一节 中医对补法的认识 ... 10

什么是补法.....10
西医补养的方法及弊端.....11
中医进补的原则.....12
中医进补养生的作用.....13
中医常用补法.....16

第二节 你的进补科学吗 17

哪些人适合进补.....17
各种补法要合理搭配.....18
补法的三因制宜.....19

第三节 常见补法误区 22

误区一：体质不虚也大补.....22
误区二：不辨类型随意补.....23
误区三：凡食补必吃肉.....23
误区四：药补不如食补.....24
误区五：进补等同于养生保健.....24
误区六：补品越贵就越有功效.....25
误区七：用补品代替三餐.....25
误区八：用进补代替锻炼 26
误区九：进补单一，只补不泻.....26
误区十：盲目相信广告.....26

第二章 常用且有效的补养方法

第一节 补养人体的中药 28

益气的中药.....28
补阳的中药.....42
养血的中药.....55
滋阴的中药.....61

第二节 常用的补身健体穴位... 73

十二腧穴——脏腑之气输注的地方.....73
阴经原穴——脏腑之气留止的地方..... 77
八会穴——人体精气聚集之处..... 79
其他常用补身健体穴.....82

第三节 强壮人体的各种功法... 83

八段锦.....83
二十四节气坐功祛病图.....88
延年九转法.....95
天竺国按摩法.....97
十二度按摩图.....101

需要全本请访问 www.ertongbook.com





第三章 | 教你有针对性地补养脏腑

第一节 补心安神 104

养心气，少心悸.....104
心阳充，血脉通.....106
心血足，心神养.....108
补心阴，敛汗液.....110

第二节 补脾健胃 112

补脾气，消化好.....112
温脾阳，四肢温.....115
滋胃阴，口不燥.....117

第三节 补肝柔肝 119

养肝阴，眼光亮.....119
补肝血，爪甲荣.....121

第四节 补肺润肺 123

补肺气，呼吸畅.....123
温肺阳，少寒痰.....126
润肺阴，喉咙畅.....127

第五节 补肾壮阳益精 129

肾气壮，腰板强.....129
壮肾阳，身不寒.....132
滋肾阴，虚火少.....134
填肾精，先天充.....136

第六节 大脑健，精神佳 138

补益肾气，填髓益脑.....138
多做健脑操，远离脑疲劳.....140

第七节 补肠液，润肠道 142

大肠液亏，肠道不畅.....142





第四章 | 不同群体的补养方法

第一节 儿童也需补养 144

儿童的体质特征.....144
儿童易患病证与不适.....144
儿童的饮食补养.....144
儿童的运动保健.....147



第二节 中老年人的延年益寿法..149

中老年人的体质特征.....149
中老年人易患病证与不适.....149
中老年人的饮食补养.....149
中老年人的运动保健.....152

第三节 女性该如何补养.....154

孕产期及更年期女性的体质特征.....154
孕产期及更年期女性易患病证与不适..154
孕产期及更年期女性的饮食补养.....154
更年期女性的运动保健.....157

第四节 脑力劳动者的补养法...159

脑力劳动者的体质特征.....159
脑力劳动者易患病证与不适.....159
脑力劳动者的饮食补养.....159
脑力劳动者的运动保健.....161

第五节 体力劳动者的补养法...163

体力劳动者的体质特征.....163
体力劳动者易患病证与不适.....163
体力劳动者的饮食补养.....163
体力劳动者的运动保健.....165

第五章 | 不同体质的补养方法

第一节 你是哪种体质的人...168

平和质.....168
气虚质.....168
阳虚质.....168
阴虚质.....168
痰湿质.....169
湿热质.....169
血淤质.....169
气郁质.....169
特禀质.....169

第二节 平和质的补养方法...170

平和质的总体特征.....170
平和质的患病倾向.....170
平和质的进补原则.....170
平和质的饮食补养.....171
平和质的保健功法.....171

第三节 气虚质的补养方法....172

气虚质的总体特征.....172
气虚质分布的重点人群.....172





气虚质的患病倾向.....172
气虚质的进补原则.....173
气虚质的饮食补养.....173
气虚质的保健功法.....176

第四节 阳虚质的补养方法....177

阳虚质的总体特征.....177
阳虚质分布的重点人群.....177
阳虚质的患病倾向.....177
阳虚质的进补原则.....178
阳虚质的饮食补养.....178
阳虚质的保健功法.....179
手脚冰凉者的日常护理.....180

第五节 阴虚质的补养方法....181

阴虚质的总体特征.....181
阴虚质分布的重点人群.....181
阴虚质的患病倾向.....181
阴虚质的进补原则.....182
阴虚质的饮食补养.....182

第六节 血淤质的补养方法....183

血淤质的总体特征.....183
血淤质分布的重点人群.....183
血淤质的患病倾向.....183
血淤质的进补原则.....183
血淤质的饮食补养.....183
血淤质的药物养生.....184
血淤质的其他保养方法.....184

第七节 痰湿质的补养方法....185

痰湿质的总体特征.....185
痰湿质分布的重点人群.....185
痰湿质的患病倾向.....185
痰湿质的进补原则.....185
痰湿质的饮食补养.....186
痰湿质的药物养生.....186
痰湿质的其他保养方法.....186

第八节 湿热质的补养方法....187

湿热质的总体特征.....187
湿热质分布的重点人群.....187
湿热质的患病倾向.....187
湿热质的进补原则.....187
湿热质的饮食补养.....187

第九节 气郁质的补养方法....188

气郁质的总体特征.....188
气郁质的形成原因.....188
气郁质分布的重点人群.....188
气郁质的患病倾向.....188
气郁质的进补原则.....189
气郁质的饮食补养.....189



第十节 特禀质的补养方法 190

特禀质的总体特征.....190
特禀质分布的重点人群.....190
特禀质的患病倾向.....190
特禀质的饮食补养.....190

第六章 四季补养法

第一节 春季补养法 192

春季补养的原则.....192
春季补养的内容.....192
春季的饮食补养.....193
春季的药物养生.....196
春季的起居调摄.....197
春季的疾病预防.....198
春季的运动锻炼.....199
春季的环境调摄.....199
春季的精神调养.....200
春季补养的功法——梳头养生法.....201

第二节 夏季补养法 202

夏季补养的内容.....202
夏季的饮食补养.....203
夏季的起居调摄.....207
夏季的疾病预防.....208
夏季的运动锻炼.....209
夏季的精神调养.....209

第三节 秋季补养法 210

秋季补养的原则.....210
秋季补养的内容.....210
秋季的饮食补养.....210
秋季的起居调摄.....213
秋季的疾病预防.....214
秋季的运动锻炼.....215

第四节 冬季补养法 216

冬季补养的原则.....216
冬季补养的内容.....216
冬季的饮食补养.....217
冬季的药物养生.....219
冬季的起居调摄.....219
冬季的疾病预防.....220
冬季的运动锻炼.....221
冬季的环境调摄.....222
冬季的精神调养.....222

第一章

科学认识中医进补

众多的保健品、各式各样的补品充斥着我们的生活，那么该如何选用这些补品呢？你是否能找到适合自己的补品呢？掌握了本章所讲述的中医补法原则，你就会避免一些常见的补法误区。



第一节 中医对补法的认识

什么是补法

中医对于正常人体的认识

◎**人体是一个有机的整体**。人是自然界的一部分，人和自然环境是一个有机的整体。这就是中医常说的“天人合一”。所以，中医特别强调顺应自然界的四时来对人体进行调养，也就是顺时养生。

◎**人体内部的形体结构是一个统一的整体**。人体的五脏、六腑、奇恒之腑、四肢、五官、九窍之间密切联系，相互协调，共同组成了活生生的人类。正常生理功能发挥依靠的是脏腑器官的功能相互配合，相互协调。而五脏六腑及各个形体官窍功能发挥的物质基础概括起来就是精、气、血、津液。这些物质正常地运行于全身，保证了我们日常各项活动的正常进行，比如走路、学习、工作、游泳、跑步等。

◎**人的生理活动与心理活动也是一个有机的整体**。中医称之为形神合一。有些人，尤其是女性朋友会有这样的经历，一生气就吃不下饭。这其实就是心理活动影响生理活动的表现。有的人在上学时有这样的经历，在上午最后一节课时饿昏了头，以至于无法集中精力听老师讲课，只想去食堂吃可口的饭菜。这又是生理活动影响心理活动的典型例子。

◎**以气为根本**。人与自然界都以气为根本，气又分为阴气和阳气两种，阴阳二气的相互运动、相互作用构成了世间的万物。阴阳二气的协调及其正常功能的发挥也保证了人体的健康状态，让人们可以长命百岁。

什么是虚证

人体的精、气、血、津液的充足以及阴阳的协调是我们健康的基础。但是多种因素会消耗这些精微物质，比如工作繁忙，学习任务重，长期不正常的生活习



→熬夜工作是导致虚证的重要原因之一。

惯，不正确地用一些驱邪的药，外伤或手术导致的大失血，长期慢性疾病的消耗，这些因素都会导致精、气、血、津液这些精微物质的亏损，致使人体产生虚证。人体有各种各样的虚证，有精亏、气虚、血虚、津伤、液耗，还有阴虚、阳虚。一般来说，相对于血及津液而言，气是无形的功能，血和津液是有形的物质。功能属阳，物质属阴，所以气虚是阳虚的一种特殊形式，血虚、津伤、液耗是阴虚的特殊形式。

当人体出现各种各样的虚证时就会影响人体的各种生理活动，出现各种病理状态。结合相应脏腑出现的虚性病证而言，心气虚会导致心悸、胸闷、气短等；肝血虚会导致女性月经量少、手足爪甲失去光泽、面无血色、视力减退、手足震颤等；肺阴虚会导致咳嗽无痰、口干舌燥、盗汗等；脾阳虚会导致腹部冷痛、四肢发凉、大便质稀等；肾精不足会导致小儿发育迟缓、男子不育、女子不孕、成年人早衰、牙齿松动、脱发等；津液不足会导致皮肤干枯甚至皲裂、小便短少、大便干结等。

什么是补法

中医有“虚则补之”的说法，也就是凡虚证均采用补法来治疗。再结合到具体的虚证，有补气、补血、补阴、补阳、补津液、补精的治法。当然有些补法说法上可能会有所不同，但意思和功效其实是一致的，比如补气可以叫做益气，补血可以叫做养血，补阴可以叫做滋阴，补精可以叫做填精等。另外，有些补法若结合具体的脏腑也会有其具体的说法。比如，针对上述心气虚的治法是补心阳，针对肝血虚的治法是养肝血，针对肺阴虚的治法是滋肺阴，针对肾精不足的治法是填肾精，针对津液不足的治法是补津液。

这些只是一些法则，中医补法的具体方法应该还包括药补、食补、针灸按摩补法以及相应的有补养作用的功法。

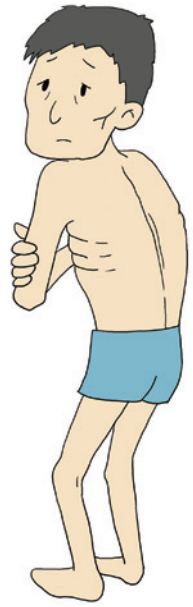
西医补养的方法及弊端

西医认为，维持人体的生命与健康的物质，除了阳光与空气外，还有人体必须的营养物质。分为蛋白质、糖类、脂类、维生素、水、无机盐和纤维素，这些通常被称为营养素。它们和通过呼吸进入人体的氧气共同经过新陈代谢过程，转化为构成人体的各种物质和维持人体生命活动的能量。所以，它们是维持人体物质组成和生理机能所必需的要素，也是人体生命活动的物质基础。

但这些营养素一旦缺乏，人体就会出现相应的疾病，比如维生素缺乏会导致坏血病、夜盲症；蛋白质缺乏会导致水肿；多种营养物质缺乏会导致营养不良。

对于这些疾病的治疗，西医有相应的办法：维生素缺乏者应补充维生素，可服用多种维生素片；蛋白质缺乏者应补充蛋白质，可以多吃高蛋白食物，还可以静脉输注蛋白；营养不良时，要补

充人体所需的水和电解质以防治心衰，之后还要依据身体情况进行相应的营养支持疗法。饮食上也要做一些相应地调理。



→多种营养物质缺乏易造成营养不良。

从上面的介绍可以看出，西医对于营养物质缺乏所致疾病的治疗方法，与中医的补法不同，缺乏系统性。另外，西医对于这些营养物质是否吸收并不太关注；而中医进行补虚时，会时时想到脾胃是否能消化和吸收这些物质，可以说这是中医补法的另一个优势。所以说科学、正确地进补，还得依靠中医。

中医进补的原则

□重视脾肾

◎脾是“气血生化之源”，胃是“水谷之海”。换言之，人体吃进去的食物，都要经过胃接纳以后，再把食物腐熟，以便于脾脏消化。脾再经过消化，把食物中的精微物质吸收以后，再在相应脏腑的协调下化生为气、血、津液等，然后将这些精微物质运送到全身，促使全身的脏腑器官正常发挥生理功能。所以，脾胃又被称为“后天之本”。

◎重视脾的体现。人体出现各种虚证，基本建立在两种基础之上，一是精微物质不能很好地被人体吸收，二是精微物质过多地消耗。

对于第一种情况，可以说是脾胃的消化吸收功能出现了异常，使吃进来的食物还没来得及被充分利用就被排出体外。就像看书走马观花一样，看完书并没有了解这本书具体想说什么。这种情况下，当然是要调理好脾胃了。通过多种补益脾胃的方法，使脾胃运化功能正常，以便更多地吸收食物中的精微物质。

对于第二种情况，应直接补益相应的精微物质，比如肝血虚应补血，肾精不足应补肾精。但是有的时候反而起不到合适的效果，这是因为服用补益药过多的缘故。道理很简单，当河道里的河水过多时，有可能造成决堤，诱发洪水。脾胃也一样，过多的补益药也会造成脾胃负担加重，出现运化不利的情况。比如，在药补中我们可以在这些补益的方法之中，加上一些帮助脾胃运化的药，如陈皮、木香等。

◎重视肾的体现。与“后天之本”相对应的是“先天之本”肾。肾是生命的根本，是人体元阴、元阳所在的地方，也就是人体的阴阳根本在于肾，尤其是人体各个脏腑的阴阳都植根于肾。所以，肾阴、肾阳充足是人体正常生命活动的一个基础。同时，肾有促进人体生长发育的功能，也就是小孩的生长发育靠肾气的充足。如果肾

气不充足，很有可能造成发育迟缓的现象；中老年人肾气不足会造成未老先衰等现象。所以补肾能达到延缓衰老的作用。

所以，中医的补法大多立足于维护人体的先天和后天，也就是保护脾肾为重点，再辅助其他的方法，达到强身健体、延年益寿的功效。

□功补兼施

在现实生活中，纯粹虚证的人比较少见，多数是虚中夹实，也就是有实邪的留存。比方说阳虚的人往往由于阳气不足导致体内过多液体留存而形成水肿，血虚的人往往血液运行不畅反而会有血淤的状况。同时，在进补的同时，人体不能将精微物质充分吸收而形成痰；补阳药服用过多反而会造成阳气过盛形成邪热。

一饮食进补应首选具有健脾益肾功效的食物。



中医在进补的同时要考虑到患者本身存在的实邪，比如有痰湿的要祛湿化痰，有食滞的要消食化滞，有热盛的要清热。同时要考虑到补养过度可能会产生一些内生的邪气，如补阳过久要注意有没有热盛，出现咽喉肿痛等体征；补气过久了要留意有没有气滞，引起腹胀、胸闷等体征；滋阴药吃多了要小心有没有痰湿潴留，产生咳痰的体征。一旦出现这些情况，就要运用相应的治法，功补兼施。

□调整阴阳

人体要健康就要维持身体阴阳平衡。《素问·生气通天论》中说“阴平阳秘，精神乃治”， 也就是说阴气平和、阳气固密、阴阳平和协调而保持相对平衡的状态，人体内的精微物质和外在的精神状态才能正常。

调整阴阳的补法很多，但总的来说气属阳，血、精及津液属阴，所以各种补法的基本点都是在调整阴阳的偏衰，使其重归“阴平阳秘”的动态平衡状态。

但是调整阴阳的补益药太过也会使人产生不适，比如补阳药过多了会出现咽喉肿痛等阳盛症状。此时的治法应从补阳转为泻热，但仍不能离开阴阳平衡的原则。

中医进补养生的作用

中医有各种各样的补法，通过这些补法来养生对人体健康有很多好处，不仅可以

防治疾病、调理脏腑、补充营养，还能起到延年益寿的作用。

□防治疾病

各种虚证是在多种致病因素的作用下，对人体精微物质的消耗，进而出现相应脏腑功能受损，致使人体气血阴阳的平衡遭到破坏而出现的病态。这时就要选择适当的方法，使人体的正气充盈，并使机体气血阴阳偏衰的状况得到调整，从而恢复平衡，达到有病治病、无病防病的目的。

◎**对证进补**。虚证只是一个总称，在对虚证进行补养时，还应结合发病的相应脏腑，找到虚证的病因，即是何种虚证，再进行相应的补养。比如说气短，首先要分辨清楚是不是虚证。如果是虚证，还要进一步明白是心气虚、肺气虚、还是肾气虚。然后再针对性地选择相应的补养方法。



→玉屏风散可有效预防流感。

◎**以补防病**。很多补养方法对一些疾病的发生有比较好的预防作用。如果平时注意合理进补，可以增强身体对这些疾病的抵抗能力。比如中医有名的方剂玉屏风散是防治感冒的较好方子，长期服用能够增强人体的正气，尤其适宜那种由于肺气虚所导致的感冒，且伴有自汗、怕冷等症状患者服用。有些人喜欢通过喝板蓝根之类的清热之品来预防流感，但是有些人就是由于喝了这些清热的板蓝根、连翘而拉肚子，丝毫起不到预防甲流的作用。像这样的人可以试一试玉屏风散，方子很简单，就是黄芪、白术、防风。当然，前提条件是能明确判断自己肺气虚，方可服用这个方子。

□调理脏腑

◎**多脏腑虚证并见**。在现实生活中，一个脏腑出现虚证还可能影响到其他脏腑，出现多种脏腑同时出现虚证的情况。这是因为人体的气血津液并不只和一个脏腑相关。比如血便和心、肝都有关系，在现实生活中可以见到心肝血虚所导致的失眠、面白无血色等症状，这种情况下要心肝同补，以达到调和心肝关系的作用。

◎**虚实并见**。在现实生活中，一脏的虚证也会导致一些虚实夹杂的病证。比如中医常说的脾虚肝盛就是这样的道理。因为正常情况下，肝脏对脾脏有一定的克制作用。脾胃虚寒的患者，这种克制关系反而会成为肝盛这一病理状态产生的条件，以致出现腹痛、腹胀等肝气郁滞的状况。这时补脾可以有效地防治这种情况，若结合

疏肝效果会更好。

□补充营养

同是一个人体，中西医对人体的认识有所不同，但所患病的人是一样的。所以对有些疾病的治疗上有相互借鉴的地方。西医的营养不良与中医的虚证有许多相同之处，在治疗上可以借鉴中医的补法。

补养的中药及药膳的材料大多来自天然，其中含有多种人体所必需的多种营养物质。当我们进行药补及服用药膳时，这些营养物质就可以直接被人体所吸收及利用，以补充人体营养物质的缺乏，从而有效地防治营养物质缺乏症，如多种维生素缺乏症、某些微量元素缺乏症以及营养不良。一些常见的补药含有多种营养成分，比如大枣含有蛋白质、脂肪、有机酸、糖类、维生素A、维生素C、微量钙、多种氨基酸等，服用后可以直接吸收，可有效改善病证。

□延缓衰老

中医补养还有很好的抗衰老、延年益寿的作用。

◎**补肾延衰老**。肾藏精，是先天之本，是人体的元阴和元阳。人体的一切生理功能的根基都在于肾精的充足，肾精充足，肾气就充盛；肾气充盛，人体各项生理活动就正常，促使人体保持健康。如果肾精不足，气血津液的生化不足，就会出现未老先衰的状况，比如四十岁的人出现脱发、牙齿动、耳聋、耳鸣、腰酸腿疼等。所以抗衰老的关键在于补肾养精。在这方面，中医有很大的优势。

◎**抗氧化作用**。氧化是肌肤衰老的最大威胁，人体自身会合成一些抗氧化物质，也可由食物供给一些抗氧化物，以延缓衰老的过程。老年人体内抗氧化物的活性降低，一些氧化物（比如自由基）就会产生，而人体一旦不能及时清理有害物质，就会导致皮肤上的色素沉淀过多，肌肤松弛、老化甚至产生老年斑。一些有补益功效的中药就可以有效地清除自由基，激活体内的保护性物质，从而抗衰老。比如人参中含有的人参皂苷、麦芽醇，就可以清除体内引发衰老的自由基，保护生物膜免受自由基的破坏。

◎**调节代谢**。基础代谢是指人体维持生命的所有器官所需要的最低能量需要。随着年龄的增大，人体的基础代谢水平下降，也就是使机体对各种物质的代谢功能下降，从而加快了衰老的过程。而有些补益中药就具有增强代谢功能、调节血糖血脂代谢的作用。比如枸杞子、薏米能降低血糖；人参对血糖有双向调节作用，既能使葡萄糖性的高血糖症的血糖降低，又可使胰岛素过高引起的低血糖症的血糖升高；何首乌能调节血清胆固醇等。

◎**提高免疫力**。免疫力是人体自身的防御机制，它能够帮助人体识别和消灭外来侵入的任何异物，比如病毒、细菌等；它还能处理衰老、损伤、死亡、变性的人体细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞。另外，老年人的免疫力也会下

降，患病的概率会增高。有些补益性的中药就能提高人体的免疫力，有较好的抗衰老作用，如人参、黄芪、白术等；针灸一些穴位也可以增强人体的免疫力，比如足三里、关元穴等。

◎**延缓脑衰老**。随着年龄的增长，人的脑细胞也会大量萎缩乃至凋亡，甚至脑的重量也会减轻，所以老年人的思维、记忆能力会减退。一些补益中药能够有效地延长脑细胞的寿命，提高智力和记忆力，改善听力和视力，从而达到抗衰老的目的，比如何首乌、冬虫夏草等。

中医常用补法

□峻补法

峻补法是用补益作用很强、显效比较快的药物或食物来达到急需补益的目的。应用峻补法进行补益时，应注意进补者的体质、病情以及外在的季节等条件。要做到既达到补益的目的，而又不会因进补手段不当而引起偏差。常用的峻补食物有羊肉、鹿肉等，药物有鹿茸、海狗肾等，峻补方剂有十全大补汤、参附汤等。

□温补法

温补法是应用温热性食物进行补益的方法，适用于阳虚或者气阳亏损导致的肢冷、畏寒、乏力、疲倦、小便清长而频繁或水肿等。常用的如食物中的核桃仁、猪肝、海虾等，药物中的附子、干姜、肉桂等，还可用温灸神阙、气海等穴进补。

□清补法

清补法是应用性质平和或偏寒凉，或者补而不滋腻碍胃的药物或食物进补。常用的清补食物以水果、蔬菜居多，包括苹果、梨、胡萝卜、西瓜、冬瓜、小米、黄花菜等；常用药物有西洋参、太子参、山药、百合、沙参、麦冬、生地、玉竹、白芍、枸杞子、黄精、莲子等；方剂如竹叶石膏汤、清暑益气汤等。

□平补法

平补法有两种意义：一种是用不热不寒、性质平和的食物，如大多数的粮食、水果、蔬菜，部分禽、蛋、肉、乳类，其中包括粳米、玉米、扁豆、白菜、鹌鹑、猪肉、牛奶等。一种是用气阴双补或者阴阳双补的食物进补，如山药、蜂蜜等，既补脾肺之气，又补脾肺之阴，如枸杞子既补肾阴，又补肾阳，且适用于普通人用以保健。

□调补法

对于全身功能衰减的老年人和久病之人，或者脾胃过于虚弱，消化功能较差的人，会出现“虚不受补”的情况，对这些人应该采用“调补法”。可选缪仲淳的资生丸（汤）为基础方。方中用党参、茯苓、白术、甘草、白扁豆、薏米、山药、芡实、莲子补脾健脾，并佐以陈皮、山楂、神曲、砂仁等理气醒脾，开胃助消化，补中寓消，以防发生滋腻碍胃等情况。