

保健新编

——远离疾病的智慧

主 编 王福彦



科学出版社



保健新编

——远离疾病的智慧

主 编 王福彦

副主编 赵青树 郑 蔚 范贤德

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

健康不仅仅是指没有疾病或虚弱,而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。在影响健康的各种因素中,个人生活方式、行为占主导地位,即保持健康关键在于自己。本书围绕影响健康的“个人生活方式、行为”因素展开编写,共四篇:第一篇,适时补益。重点介绍了应用药物或食物补益身体的基本思想和方法,以及如何针对体质状况、季节变化、主要症状进行补益调节身体。第二篇,无病早防。包括健康生活常识、生活方式保健、饮食保健、常见健康问题预防等。第三篇,有病早知。介绍了从常见症状、机体代谢、器官反应了解健康情况及常见病早期表现。第四篇,既病防变。防止病情加重、恶变。依据“三分治、七分养”的思想,介绍了常见疾病的简易调养方法。

本书内容实用、好用、常用,兼具指导性。为热爱健康者提供了一本简单明了、经济适用的读物;亦可作为高等院校诸如“保健”、“健康教育”等课程的教材。

图书在版编目(CIP)数据

保健新编:远离疾病的智慧 / 王福彦主编. —北京:科学出版社,2013. 1
ISBN 978-7-03-036017-5

I. 保… II. 王… III. 保健-高等学校-教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 269111 号

责任编辑:康丽涛 / 责任校对:朱光兰
责任印制:肖 兴 / 封面设计:范璧合

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013年1月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2013年1月第一次印刷 印张:14 1/2

字数:268 000

定价:36.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《保健新编——远离疾病的智慧》

编写人员

主 编 王福彦

副主编 赵青树 郑 蔚 范贤德

编 者 (以姓氏笔画为序)

王福彦 史建平 刘 云 刘瑞祥

关霄天 杜福昌 张美玲 张超英

范贤德 郑 蔚 赵青树 侯虎虎

谢 飞

前 言

偶然机会,听了一些社会上的“保健”课,虽然,无法对其全部内容予以赞赏,但是,听后有两点感受非常深刻。

其一,听众之多、听者认真,令人震惊。我国在社会经济快速发展、生活水平极大提高的同时,越来越多的人关注健康,重视保健。这是提高全民素质的美好现象,可喜可贺。民众重视健康,需要“保健”知识,我们这些从事预防保健的专业工作者,应该为其做些力所能及的事情。

其二,讲授的部分内容,亦令人震惊。例如,主题为生命只有一次,健康永远第一。

引例 1——50 亿资产企业家王均瑶 38 岁临终感言:“我就这样走了,我不相信我就这样走了,我要告诫我的亲人,我的孩子,我的朋友,我的同事,你们千万要记得我用生命才读懂的一个道理:健康是第一的,再多的钱也没有用。我现在无比地后悔,但也不可能挽回我的生命。”

引例 2——香港明星梅艳芳 2003 年 12 月 30 日凌晨 2 时 50 分在香港养和医院因癌症引发的肝、肺功能衰竭病逝,时年 40 岁。自她患病之日起,她就流露出强烈的对生活的热爱,对健康的渴望,弥留之际感叹:“我不信红颜薄命,只怪平时把白天当黑夜,把黑夜当白天,对身体透支太多。”

引例 3——《最大回报:健康投资》一文中讲到:聪明人投资健康,明白人爱护健康,普通人漠视健康,糊涂人透支健康。

对其引证的确切性未作核实,但其主题明确,在场者达成共识:健康之重要,保健之必要。

现在,一方面,讲保健的、听保健的多了,但讲授的目的、内容却参差不齐,真正针对民众需要的、实用的保健课并不多见;另一方面,传媒技术的发展,如影视、书刊、网络,民众接受保健信息的途径亦较多,但有针对性的、系统性的保健内容,民众却难以接触到。有人讲“我们重视健康,但不知如何去重视,昨天,有人说这样对身体好,今天,又有人说那样对身体好,不知该听哪个的。”

出于上述情况,我们编写了这一小册子,旨在为热爱健康的人士提供一个简单明了、经济适用的读本。亦为高等院校诸如“保健”、“健康教育”等课程提供一本通俗的、有指导意义的教材。

“保健”一词源于日语“保蔭”，意为保护健康，泛指达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿目的的知识和技术。

那么，何谓健康呢？1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义为“健康不仅仅是指没有疾病或虚弱，而且是一种身体上、精神上和社会上的完好状态。”也就是说，健康不仅是指身体强壮，还包括在精神状态、协调关系、心理素质、精力态度、生活工作均处于良好状态。

既然健康目标明确，那么，“保健”就是实现这些目标的相关知识与管理措施。本书围绕这一主题展开编写，全书分为四篇：

第一篇，适时补益。重点介绍了应用药物或食物补益身体的基本思想、方法，以及如何针对体质状况、季节变化、主要症状进行补益调节身体。

第二篇，无病早防。包括健康生活常识、生活方式保健、饮食保健、常见健康问题预防等防病、保健、养生知识。

第三篇，有病早知。介绍了从常见症状、机体代谢、器官反应了解健康情况及常见病早期表现，以便早期发现自己的健康问题，及时治疗、调补，保持健康。

第四篇，既病防变。即对于患某病者，应以积极的态度进行治疗，防止病情加重、恶变。俗话说，三分治、七分养，因此，本部分主要介绍了常见疾病的简易调养方法。

编写中，有如下几点想法：

1. **力求简约** 不讲为什么，只谈如何做。即不讲或少讲大道理，只讲有利于健康的有关知识和措施，因为对于大多数人而言，不需知道其医学原理、机制，只关心如何才能健康，而且，也没有更多的时间去钻研深奥的理论。

2. **尽量通俗** 关注健康者，老年人较多，而老年人的精力普遍不允许长时间阅读，因此，尽可能用通俗、易懂、简洁的语言表达。当然，也为了使中青年读者轻松地阅读，自如地掌握。

3. **坚持科学** 现在讲保健、宣传保健内容的媒介颇多，但有不少内容故弄玄虚，无任何科学依据，如“绿豆治百病”，“羊肉和大蒜不能一起吃，吃了会死人”等。本书只讲目前医学与生命科学已经认知的、有理有据的知识，对部分错误的民间传言进行了纠正，对无科学依据，或尚有争议的说法未予涉及。

4. **争取实用** 编写、出版本书，旨在为关爱健康，重视保健者提供

有指导价值的科学读物,因此,尽可能收录一些对普通民众日常生活易于实现的知识与措施,既没有高深的理论,也不需要大量的投入,使读者只要掌握基本的知识,注意生活方式和饮食平衡,即可实现“健康”。

“保健”涉及内容诸多,但根据编写意图及简约、通俗之构想,只能选择一些深入生活,贴近大众,常用、好用、实用的内容。编写中,深感真正为大众提供实用性、指导性的好书有一定难度,故在内容的取舍、编排及表述的准确性方面,可能存在不当之处,恳请学界前辈、老师、同道,以及关心保健的读者提出宝贵意见和建议。

本书的编写是在内蒙古健康科学研究会的支持与倡导下进行的,会长黄志刚始终给予鼓励,副会长赵青树亲自参加了部分内容的编写与审校,谨此表示深切的谢意。

王福彦

2012年7月

目 录

第一篇 适时补益

第一章 补益思想观点	(7)
第二章 饮食补益	(17)
第三章 补益误区	(23)
第四章 据体质补益	(27)
第五章 按症状补益	(41)

第二篇 无病早防

第六章 健康生活常识	(59)
第七章 生活方式保健	(71)
第八章 饮食保健	(92)
第九章 常见健康问题预防	(107)

第三篇 有病早知

第十章 健康身体	(121)
第十一章 常见症状知疾病	(130)
第十二章 从机体代谢看疾病	(142)
第十三章 由器官反应看健康	(151)
第十四章 常见病早期表现	(163)

第四篇 既病防变

第十五章 常见小疾简易治疗	(170)
第十六章 呼吸系常见病自我调理	(178)
第十七章 消化系常见病自我调理	(184)
第十八章 泌尿系常见病自我调理	(189)
第十九章 生殖系常见病自我调理	(194)
第二十章 内分泌常见病自我调理	(205)

附 保健养生歌谣	(214)
----------------	-------

再烦,也别忘了微笑;再急,也要注意语气;再苦,也别忘坚持;
再累,也要爱自己。

——经典格言

绪论 学保健 保健康

健康是人生的最大财富,没有了健康,便失去了一切。但怎样才能健康、长寿呢?我们的呼吁是:学保健,用保健,用科学知识指导我们的生活、工作与学习,从起、居、饮、食、行点滴做起。

常有人问,人应该活多少岁?从不同角度研究得出两个不同的结论:其一,人的细胞分裂代数一般是 50 代,每分裂一代,需 2.4 年,如此,人应该活 120 岁;其二,国际上有个标准,生物的寿命等于成熟期的 5~7 倍者为长寿。这就是说,人的寿命应该是 100~175 岁。为什么大多数没有达到呢?主要原因是重视健康。现在绝大多数人是病死的,极少数是老死的。这是极端反常的现象。

健康是金,如果一个人失去了健康,那么,他原来所拥有的和将拥有的统统为零!预防是健康的保证。据世界卫生组织调查,导致疾病的因素中,内在因素 15%,社会因素 10%,医疗因素 8%,气候地理因素 7%,个人生活方式的因素占了 60%。很多人对保健一无所知,处在不健康、亚健康状态。

世界卫生组织于 1992 年发表了著名的《维多利亚宣言》,提出了健康的四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这四大基石的具体内容会随时间改变,但标题不会变。下面就从这四大基石谈起。

一、合理膳食

保健膳食概括为“五个数字”和“五种颜色”。

五个数字为:

“1”是指每天一杯牛奶,确保 250 毫克的钙;

“2”是指每天 250~350 毫克的碳水化合物,相当于 6~8 两的主食;

“3”是指每天吃 3~4 份高蛋白食物;

“4”是指四句话:有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱;

“5”是指 500 克的蔬菜和水果,能减少癌症发病率 50%以上。

五种颜色为：

“红”是指一天吃 1~2 个西红柿(减少前列腺癌的发病率),适量红葡萄酒、红辣椒(改善情绪)。

“黄”是指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、西瓜等,这些食物维生素 A 含量丰富。

“绿”是指绿茶以及绿色蔬菜,特别是绿茶含有抗氧化剂,可以抵抗自由基的侵害,延缓衰老。

“白”是指燕麦粉、燕麦片,降低三酰甘油,不但能降低胆固醇,对于糖尿病病人和减肥的人也有很好的效果。据说英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高,一直坚持吃燕麦面。

“黑”是指黑木耳,可以降低血液的黏度。一个富有的香港企业家,患上了冠心病,血管堵塞了,要到美国做心脏搭桥手术。到美国一看,医生告诉他病人已经排满了,让他一个半月以后再来。一个半月以后,他再去做冠状动脉造影,堵塞的血管竟然通了。医生问他是用什么神奇的方法治疗的,他说,只用一个偏方:10 克黑木耳,几两瘦肉,3 片姜,5 枚大枣,6 碗水,文火煲成两碗,加点味精,加点盐,每天吃一次,45 天,血栓没有了。可见黑木耳对降低血黏度的确有效。

膳食,有饮、食两大类。

(一) 饮

国际会议上定出了 6 种保健饮品:第一蘑菇汤;第二骨头汤;第三酸奶;第四豆浆;第五绿茶;第六红葡萄酒。

1. **蘑菇汤** 能提高免疫功能。一个办公室有人老感冒,有人从不得病,原因就是免疫功能不一样。

2. **骨头汤** 含胶原蛋白,胶原是可以延年益寿的。

3. **酸奶** 酸奶是维持细菌平衡的。所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长,有害的细菌被消灭,所以常喝酸奶可以少得病。许多女孩喜欢吃酸奶,应坚持。

4. **豆浆** 在后面的章节中将会详细介绍。

5. **绿茶** 有如下保健作用。

(1) 抗癌:绿茶里面含有茶多酚,而茶多酚是抗癌的。日本普查搞得特别好,结论是 40 岁以上的人没有一个体内没有癌细胞的。为什么有人得癌症,有人不得,可能跟喝绿茶有一定关系。如果你每天喝 4 杯绿茶,癌细胞就不会分裂,而且即使分裂也要推迟 9 年以上。所以在日本小学生每天一上学就喝一杯绿茶。

(2) 固齿:绿茶里含有氟,能坚固牙齿。很早以前,《红楼梦》中写道,贾府的人吃完饭拿茶水漱口。而苏东坡也有记载,他每次吃完饭拿中下等茶漱口,目的是坚固牙齿。现在搞清楚了,绿茶不仅能坚固牙齿,还能消灭菌斑,预防虫牙。你想,牙齿好,当然长寿。

(3) 预防脑卒中:绿茶本身含茶甘宁,茶甘宁是提高血管韧性的,使血管不容易破裂。医院每死亡4个人中就有1个是脑出血。

6. 红葡萄酒

(1) 抗衰老:红葡萄的皮上有种东西,叫“逆转醇”,是抗氧化剂,有抗衰老作用。

(2) 防骤停:常喝红葡萄酒的人不得心脏病,还可以帮助防止心脏的突然停搏,医学上叫骤停。什么情况下心脏可以停搏?第一,原来有心脏病的;第二,有高血压的;第三,跟食物有关。

红葡萄酒还有降血压、降血脂的作用。有人提出,不是不让喝酒吗?世界卫生组织说的是“戒烟限酒”,没说不让喝酒。

人体需要弱碱。什么食物是弱碱性的?蔬菜、水果。凡是发达国家都是蔬菜、水果消耗最大。

有人提到“有权才成”。我们知道,古代最有权的是皇帝,远的不说,就说清朝,有13个皇帝,同治19岁死的,顺治23岁,咸丰31岁,光绪38岁,但乾隆活了89岁,因为他特别会保健,皇帝里他是健康冠军。经查档案,第一,他特别好运动;第二,他吃蒸发糕,粗细粮搭配;第三,这人好旅游,最有名的就是三下江南,所以他活了89岁。所以,钱、权都不是主要的,主要是保健。我们呼吁:用科学知识指导我们的生活与学习,千万不要死于无知。

(二) 食

食包括谷类、豆类、菜类。

1. “谷”

(1) 玉米:称“黄金作物”。老玉米的来历,美国医学会做了普查,发现原始的美国人、印第安人没一个高血压、动脉粥样硬化。原来是吃老玉米的缘故。后来发现老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E,所以常吃玉米不发生高血压和动脉硬化。从此以后,美洲、非洲、欧洲、日本、中国香港、中国广州,早上都吃玉米羹了。现在许多人吃卵磷脂,就是希望不得动脉硬化。但是他不知道老玉米里含得最多。

(2) 荞麦:有“三降”作用,即降血压、降血脂、降血糖。荞麦里含有较高的纤维素,吃荞麦的人通常很少得胃肠道癌症。

(3) 薯类:白薯、红薯、土豆。有“三吸收”作用,吸收水分,吸收脂肪、糖类,吸收毒素。吸收水分,润滑肠道,减少患直肠癌、结肠癌的几率。吸收脂肪、糖类,减少患糖尿病的几率。吸收毒素,减少患胃肠道炎症的几率。

(4) 燕麦:能降血脂、降血压。可如燕麦粥、燕麦片等。

(5) 小米:《本草纲目》已经说明白了,小米能除湿、健脾、镇静、安眠。现在很多坐办公室的人睡不着觉,得抑郁症、神经官能症,更要常吃小米。

2. “豆” 中国老百姓普遍缺乏优质蛋白,怎么办? 国家已经提出了“大豆行动计划”,内容是“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉”。所以应多喝豆浆,多吃豆腐。

大豆中起码有 5 种抗癌物质,特别是异黄酮,它能预防、治疗乳腺癌等。

3. “菜”

(1) 胡萝卜:《本草纲目》里写的胡萝卜是养眼蔬菜。它可以保护黏膜,长期吃胡萝卜不容易患感冒。胡萝卜是美容菜,养头发、养皮肤、养黏膜。常吃胡萝卜确实可以从里往外美容。胡萝卜还不怕高温,多高温营养也不受损失。

(2) 南瓜:它可以促进胰岛素分泌,所以常吃南瓜的人不易患糖尿病。

(3) 苦瓜:它虽苦,但分泌胰岛素物质,常吃苦瓜的人也不易患糖尿病。

(4) 番茄:就是西红柿。吃西红柿不易患癌症,包括子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。西红柿里面有种植物物质叫番茄素,它和蛋白质结合在一起,周围有纤维素包裹,很难出来。所以必须加温,加温到一定程度才出来。西红柿加热后吃才抗癌。

(5) 大蒜:大蒜是抗癌之王。大蒜本身不抗癌,必须先把它切成片,一片一片的薄片放在空气里 15 分钟,它跟氧气结合以后产生大蒜素,才抗癌,而且是抗癌之王。

(6) 黑木耳:现在死于心肌梗死的人很多,年龄越来越小。两个原因:血液黏稠度高和高凝状态。黑木耳的作用之一就是使血不黏稠,所以吃黑木耳可防止心肌梗死。

血高凝状态与高凝食物有关。高凝食物是指高脂肪、高胆固醇、高热量食物。另外,吃花生米要把皮剥了吃,因为花生皮能使血液黏稠。

(7) 花粉:花粉是植物的精子,是植物里最好的东西,有美容、维持肠道秩序、维持体形的作用,还可预防肾功能衰竭。

(8) 螺旋藻:螺旋藻对几种疾病的防治特别重要。第一是心脑血管病,它能降血压、降血脂;第二是糖尿病,糖尿病患者体内缺少蛋白、维生素,很难治愈,螺旋藻能补充维生素,而且螺旋藻的最大优点是使糖尿病患者不易患并发症。糖尿病患者缺少能量,又不能吃糖,螺旋藻是干糖,摄入干糖后就有能量了;第三是胃炎、胃溃疡,螺旋藻有叶绿素,对胃黏膜有恢复作用;第四是肝炎,螺旋藻有胆碱,能使肝功能恢复,提高免疫功能。螺旋藻还有防辐射作用。螺旋藻提纯后,很纯很小一点叫藻复康,抗辐射效果良好。

辐射对我们影响很大,但有几个方法可以预防:喝绿茶,吃青菜、萝卜,吃螺旋藻、藻复康。

还有个吃的原则,吃东西要掌握量,不是越多越好。吃 7 成饱,一辈子不得胃病。而且建议大家 0.618 黄金分割:副食 6 主食 4;粗粮 6 细粮 4;植物 6 动物 4。

二、适量运动

生命在于运动,但要适度。每个人要根据自己的实际情况,选择合适的运动方

式,养成科学的运动习惯。对于多数健康人来说,衡量运动适量的标准,目前国际上流行的办法采用心率变化的幅度来衡量: $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 85\%)$,只要在此范围内运动,都能收到最佳效果,并能保证运动的安全性。

以老年人为例,世界卫生组织认为,走路是最佳的运动,但要注意“三五七”的要诀,“三”指每次步行三公里,时间超过30分钟,“五”是说每星期最少运动5次,“七”指的是“年龄+心率”得数不要超过170次。另外,还可以练练太极拳。研究表明,坚持练太极拳,神经的平衡功能可以年轻3~10年。

《黄帝内经》里说“没太阳不锻炼”。建议大家夏天早睡早起,冬天不要早上出去锻炼,而改为晚上锻炼。岁数大的人不要猛起。有的人腾的就起来,一下子心肌梗死了。70岁以上的人,慢慢起,先动动胳膊动动腿,再按摩按摩心脏,坐一两分钟再起来。

关于午睡问题不用争论了。若前一天晚上没有睡好就应该午睡。晚上什么时间睡觉,主张10点到10:30睡觉,一小时到一个半小时进入深睡眠是最科学的,这就是12点到3点,这3小时是深睡眠。如果这3小时睡好了,第二天起来一定精神焕发。

三、戒烟限酒

吸烟对人体百害而无一利,可以引起慢性支气管炎、肺部疾病,还增加了患心脏病和高血压的风险,因此,要戒烟。

适量饮酒可以促进血液循环,过量就会对健康不利,特别是过量饮酒与消化系统的癌症发生密切相关。并且,饮酒影响营养物质的消化吸收和代谢,对各种疾病的预防、治疗和康复均有影响。

四、心理平衡

这是关键的一条,比其他一切因素都重要。

心理健康,生理才能健康。古人说:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”就是这个道理。谁懂得自我调节,心态健康,谁就拥有一个健康的身体。

心理健康,就是我们所说的保持良好的心态,因为疾病在很大程度上受心理因素的影响。美国科学家曾经做过实验,他们给高血压患者服用了装满淀粉的胶囊,却告诉他们服了降压药,结果,再次检测时,许多人的血压恢复了正常。大量研究表明,心理健康的人抵抗力强,少得病,即使生病也会很快痊愈。

那么,怎样保持稳定的心态呢?三句话:正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。也就是说,一方面要正确对待自己,不要居功自傲,也不要妄自菲薄;另一方面,正确对待他人,正确对待社会,永远对社会存有感激之心。此外,还要做到三

个快乐：顺境时助人为乐，平常时知足常乐，逆境时自得其乐。“冰冻三尺，非一日之寒”，保持心理平衡需要与生活实践的长期磨炼。哲学家说，“性格决定命运”，在我们看来，“生活方式决定健康。”只要按照科学规律生活，就能健康享受每一天，实现个人幸福、家庭幸福、社会幸福。

生气容易得肿瘤。斯坦福大学做了个很有名的实验，拿鼻管搁在鼻子上让受试者喘气，然后再拿鼻管放在雪地里十分钟。如果冰雪不改变颜色，说明你心平气和；如果冰雪变白了，说明你很内疚；如果冰雪变紫了，说明你很生气。把那紫色的冰雪抽出1~2毫升给小老鼠注射，1~2分钟后小老鼠就死了。

“谁在人前不讲人，谁人背后无人讲”。有人让你生气，你千万别生气。心理学家提出了5个避免生气的方法：一是躲避；二是转移；三是释放；四是升华；五是控制。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。小不忍则乱大谋。欧洲有个博学经典：难能之理宜停，难处之人宜厚，难处之事宜缓，难成之功宜智。有很深的哲理。

现在国际上有个最新说法，所有动物都没有笑的功能，只有人类有这个功能，但人类还不好好利用它。美国成立了微笑俱乐部，笑成了健康的标志。哈哈一笑，皱纹没了。笑能降低很多疾病的发生率。第一不易得偏头痛；第二不易得后背痛，因为笑的时候微循环旺盛。通则不痛，不通则痛。还有，经常笑对呼吸道、消化道有好处，不易便秘，不易患胃肠道癌症。笑促进脑下垂体，产生脑内肽，它是天然麻醉剂。

希望每个人都要注意平衡饮食、有氧运动，而且注意心理状态，该哭时哭，该笑时笑。相信我们能越过73岁，闯过84岁，90岁、100岁一定还会健在。

其知道者,法于阴阳,和于术数。饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其年,度百岁乃去。

——《黄帝内经》

去年进补,今年打虎。

——经典格言

第一篇 适时补益

正气内存,邪不可干。

——经典格言

第一章 补益思想观点

中医将体质虚弱称体虚,把慢性疾病的虚弱称虚证,并将虚证分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等类型,结合心、肝、脾、肺、肾五脏,则每一脏又有气、血、阴、阳虚弱的类型,如肺气虚、脾阴虚、脾阳虚等。中医认为,人体气血阴阳平衡,就是健康,不足的是虚弱,需补养,多余的是病邪,要祛除,以其达到新的平衡,恢复身体健康。体虚是机体某些功能有所减退,不一定患病,即西医所称之“亚健康”,如不及时补养和调理,会进一步发展,对健康不利。

一、补益的分类

从进补方法分,补益分为精神补益、饮食补益、药物补益、按摩补益和艾灸补益等。

虚证有不同性质和表现,从气血、阴阳方面分,虚证可以有气虚、血虚、气血两虚,阴虚、阳虚和阴阳两虚;从脏腑分,又各有不同。针对虚证补益的不同作用,分为补阳(又称壮阳)、补阴(又称滋阴)、阴阳双补、补气、补血、气血双补等;针对脏腑的不同虚证,有益肾、健脾、补肺、养心、养肝等之分。在实际运用中,由于虚证往往不只表现为一种,虚证之间相互影响,相互转变,所以补法也就不完全一样,但总还是离不开对气血、阴阳、脏腑的补益。

在药物、饮食补益中,根据食物和药物的性质,又可分为温补、清补、平补等;从补益作用的大小和强弱,又可分为峻补和缓补。一般饮食补益比较平和,需要较长时间才能见到效果;而药物补益作用较强,见效较快,但比较难掌握。一般补益多采用食补,即可取得好的效果。用于平补和清补的食物主要包括谷类、豆类、鱼、蔬菜、水果等。

二、补益的原理

无论药物补益,还是饮食补益,都是通过各自的方式平衡阴阳,调和气血,补益五脏和调缓精神,从而保证人体的健康。

(一) 平衡阴阳

当人体处于阴阳平衡的状态时,便属于健康的状态,如《素问·调经论》指出的“阴阳匀平,以充其形,九候着一,命曰平人”。当病邪作用于人体,人体正气与之相搏,斗争的结果使得阴阳平衡被打破时,机体产生一系列的病理变化,中医则称之为阴阳失调。

在中医的八纲(阴阳、表里、寒热、虚实)辨证中,阴阳系八纲之首,阴阳统帅其他六纲,其中表、热、实属阳;里、虚、寒属阴。

阴阳是互根的。阴精(指一切营养物质)是人体生理功能活动的物质基础;而阳气(指一切生理功能活动)必须依赖阴精的资助。如果没有阴精的资助,生理功能活动便无以产生。而阴精的生成又必须以阳气为之生化。如果没有阳气为之生化,也就不能形成阴精。阴阳之间相互依赖,互生互长。在补益当中必须根据阴阳之间的相互关系采取不同的方法,或滋阴、或壮阳、或阴阳双补,以达到阴阳平衡的目的。

(二) 调和气血

气血是构成人体生命的基本物质,气血充盈方能满足人体生命活动的需要。气的运行方式称为气机。气机表现为升、降、出、入四种形式。气机失常可以表现为气虚、气滞、气逆、气郁、气陷、气脱等。

血也是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。通过血脉输布全身,为各脏腑、组织器官的生理活动提供物质基础,从而维持人体的正常生理功能。血液充足,则人的精力充沛,思维清晰,感觉灵敏。

血与气关系密切,气能生血、行血、摄血。气不仅能使血液在血脉中正常循环,同时保证血在血脉中不致溢出,即气能摄血。当气的功能降低或失常时,均对血产生不良的影响,气虚使脏腑功能下降,如脾胃功能减弱,则化生血的功能减弱,造血减少,导致血虚证的发生。气虚时,可导致血行缓慢,严重的会造成血液瘀阻。气对血液的固摄作用减弱时,则会导致各种出血证的发生,即所谓“气不摄血”。

补气、补血,使气血调和,促进机体对水谷精微物质的吸收,气血生化充足,保证了气血的正常作用,使人体的生理功能正常,从而保证人体的健康。

(三) 补益五脏

人体的亏虚,不论是阴阳还是气血,最终都体现在五脏上。所以中医在注重阴阳、气血补养的同时,十分注重五脏补养。所谓五脏,是指五种功能器官,包括心、肝、脾、肺、肾。五脏的功能正常,发挥着藏精的作用,中医谓之五脏坚固,反之则认为五脏亏虚。在五脏之中,中医十分强调以脾肾为本。因为人的生长发育和衰老都与肾关系密切。所以有“肾为先天”之说。但有了这样的基础是不够的,还需要有后天调养和资助。

后天的资助和调养主要是通过脾来实现的。脾的运化功能正常,方能保证人的各种营养物质的消化吸收。脾肾之间也就是先天后天之间的关系,同样也存在着相互资助的关系。在调养后天的同时,能使先天的精气得到不断的充实并使之强壮,也就是说先天不足的人可以通过后天的调养而转弱为强。

三、补益的原则

(一) 因时而补

进补,有人认为只宜在冬季进行,其实,进补不应当局限于一季一时,而应当顺应季节的变化。

1. 春季 宜选择甘平的食物和药物以健脾和胃,保证机体对营养的吸收。除了补养脾气以外,还要注意增加一些具有疏理肝气的食物和药物,如大枣、胡萝卜、菠菜、马兰头、荠菜、芹菜、荸荠、枸杞子、菊花、党参、黄芪等。中成药可以选用香砂六君丸、补中益气丸、人参健脾丸等。

2. 夏季 应选用清淡的食物和具有清心解暑的药物,还要注意化湿健脾。所用的食物和药物不仅具有解暑的作用,同时还具有开胃增食、健脾助运的作用。这些食物包括玉米、薏米仁、绿豆、西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、茄子等。药物包括西洋参、莲子、地骨皮、金银花、茯苓等。补益的中成药可以服用参苓白术散、金银花露、薯蓣丸等。

3. 秋季 要选用滋阴润燥、补养肺气的食物和药物。根据燥者润之,滋阴润肺的补养原则,采用具有甘润作用的食物和药物进行补益。选用的食物和药物包括梨、甘蔗、木耳、香蕉、蜂蜜、百合、天冬、麦冬、沙参、银耳等。中成药可选用大补阴丸、六味地黄丸、麦味地黄丸等。

4. 冬季 宜选用具有温阳补肾作用的食物和药物。可选用糯米、核桃仁、狗肉、桂圆、虾仁、黑豆、人参、鹿茸等进行补益。同时可选用金匮肾气丸、人参鹿茸丸等。