

三、进补的原理与作用

♣ 进补的原理

无论精神补益,还是饮食补益、药物补益、按摩补益、艾灸补益,都是以中医药学的基本理论为指导,通过各自的方式平衡阴阳,调和气血,补益五脏和调摄精神,从而保证人体的健康。

【平衡阴阳】 阴阳学说是中医理论的指导思想,至今仍然在指导着中医临床。当人体处于阴阳平衡的状态时,中医便认为属于健康的状态,如《素问·调经论》指出的“阴阳匀平,以充其形,九候若一,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。

辨证论治是中医的精华,进补作为中医“八法”中的补法,也应当依据辨证论治的总原则,实施辨证施补。在中医的八纲(阴阳、表里、寒热、虚实)辨证中,阴阳系八纲之首。《素问·阴阳应象大论》指出:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”在八纲辨证中,阴阳统帅其他六纲,其中表、热、实属阳;里、虚、寒属阴。

油、维生素、糖、有机酸、微量元素等,能够扩张外周血管,降低血管阻力,改善微循环;同时能有效抑制黑色素的形成,对治疗黄褐斑、雀斑等色素性皮肤病有很好的作用。面部按摩可以美容,主要能改变面部的血液循环,增加面部的血液供应,加速代谢产物的排泄。躯体的按摩能改善脏腑的功能,使人体各脏腑功能处于最佳状态,表现出自然美。

【每日练习】

1. 进补对人体有哪些作用?
2. 为什么按摩既能补肾也能补脾胃?
3. 进补为什么能美容?

4

四、进补的分类与方法的选用

♣ 进补的分类

从方法分,进补分为精神补益、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(又称益气)、补血(又称养血)、气血双补

【归经】 归,是指食物或药物对人体作用部位的归属;经,是指人体的脏腑经络。归经即药物和食物对人体某些脏腑和经络所起的特殊的或主要的治疗作用,如百合、沙参,有止咳润肺的作用,归肺经;肉苁蓉、芝麻、核桃仁等归肾经;莲子、酸枣仁归心经;而红枣、山药、白术归脾经等等。有的食物或药物由于其所具的味是多样的,它也同时归多条经,如白芍,同时入肝、脾两经,而阿胶则同时归肺、肝、肾三经。归经与它们的性味有着密切的关联,即酸入肝,苦入心,辛入肺,咸入肾,甘入脾。在运用药物和食物补益时,既要掌握四气五味、升降沉浮等性能,还要掌握归经,将各种性能综合起来,加以把握。因为疾病在脏腑之间可相互影响、传变,所以在进补或对虚证进行治疗时,不能单纯只用适用某一经的食物和药物,而应综合考虑,多经兼顾。

【以脏补脏】 以脏补脏是以动物的某些脏器来补养人体相应的脏腑器官,治疗人体器官的疾病的方法。这种方法比较容易掌握,在补益时可以综合各种动物脏器所具有的性味、归经等,正确地加以使用,必要时可向有关医生咨询。

【配伍应用】 根据中医基础理论,选择两种以上的食物和药物配伍,借以提高补益效果,减少副作用。比如在补气时所加的理气药。理气药,对机体没有直接的补益作用,但能防止补气食物和药物补益时出现的呆滞之弊,还有利于食物和药物的吸收,提高补益效果。这也就是补气须理气的原则。在补血时则要注意加用补气的药物,特别是对病情较重

问·四气调神大论》指出：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”大意是：春季阳气生发，天地俱生之时，万物复苏，一派生机，欣欣向荣。人在此时的调神养生，应顺应阳气生发，万物外向生长的特点，注意陶冶情操，晚睡早起，披开束发，宽衣解带，散步于庭院之中，以使形体舒缓，神气畅达从容，保持愉悦之情，切忌感情抑郁，以逆生理。这里所说的“生”、“予”、“赏”皆指神气的活动，应当顺应春季阳气生发之势，与自然界融为一体，以使志生。为了达到这一目的，春天可以通过散步、踏青、赏花、郊游等来舒畅自己的情志。居住在城市的人限于条件，已不可能广步于庭，但可以在寓所附近的公园或绿地进行散步，使四肢、肌肉、关节适度地运动，使气血流畅，功能协调，精神振奋。周末，全家老小或朋友可以到郊外踏青、赏花、游览，使人精神焕发，心情愉悦。

2. 夏季的神补 主要是充神，以使志长。《素问·四气调神大论》指出：“夏三月，此为蕃莠，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使英华成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养生之道也。”大意是：夏季天气炎热，阳气旺盛，万物盛长，生机勃勃，争芳斗艳，天阳地阴之气交合，开花结实。就人而言，夏令正值人体阳气旺盛外浮之时，人宜晚睡早起，切勿厌恶长日，以使阳气充盛，人之情志精神充沛饱满，充分得以抒发，处于外向状态，保

居住的,要注意采取必要的措施防止噪音的污染;工作之余,闲暇时间,可以种种花草或养养鱼,或读书、或学书法绘画,培养自己高雅的气质和有利于放松自己紧张情绪的兴趣和爱好;在周末,到郊外踏青、放风筝、爬山、垂钓等,丰富自己的业余生活,确保情绪能有张有弛。另外要淡泊名利,少一些得失心。邻里之间相互理解,相互关照,保持良好的关系,有助于心理的健康。

食补要注意荤素搭配,合理营养,及时补充机体所需的营养成分,以防过多进食某些食物而造成疾病的发生。

药补应注意辨证施补。虚则补之,不虚不补,严防滥补、蛮补。

按摩的补益对于城市人来说是十分合适的,早晨起床、晚上临睡前都可以花不多的时间进行按摩补益,长期坚持往往会收到意想不到的效果。如按摩关元,长期坚持可减轻肥胖的症状,治疗肥胖所导致的气虚证;摩腹可以调节胃肠道的功能,促进胃肠道的消化吸收和排泄,这是其他补益方法难以相比的。

艾灸补益对城市人来说也是十分方便的,效果明显。但艾灸补益时要注意通风以保护环境,保证居室空气的新鲜,防止受到烟的伤害。老年人和小孩在利用艾灸方法补益时,尤其要注意防止烫伤和火灾的发生。

【农村人群】 农村人口的生活水平与城市相比,相对较低,卫生条件还比较差,有的地区还没有

种植一些集观赏性与经济实用性于一体的作物,既美化环境,使人精神愉悦,又增加收入。在食补方面,最重要的是使机体能够得到均衡的营养。每日在进食新鲜蔬菜的同时,应保证肉、禽、蛋、奶等动物蛋白质以及豆类和豆制品等植物蛋白质的摄入。根据农作物生长的特点,在收获季节劳动强度较大时,要注意进食一些健脾和养肝的食物以保证肌肉和筋骨的营养供应。在冬季天气寒冷时,要注意进食一些温阳补肾的食物,以抵御寒冷的侵袭。

除了城市、农村的区别以外,由于我国地域辽阔,南北、东西的跨度都很大。各地的自然环境、气候特点、经济状况、生活条件和生活习惯都不尽相同,因此在进补上也应当有所区别,比如西北地区,地势高而寒冷少雨,因此在食补和药补时要注意用温热、滋润为主的食物和药物进行补益;在东南沿海地区,由于地势低而温热多雨,因此多宜用清凉、燥湿的食物和药物进行补益等等。总而言之,各地要根据不同的地理环境,并结合各人自身的特点和病证等情况使用各种补益方法,从而收到预期的效果。

【每日练习】

1. 城市人的神补为什么要以静神为主?
2. 生活在农村的人,其食补的重点在哪里?

六、进补的禁忌与注意事项

进补对人的健康有着十分重要的作用,但是如果使用不当则会适得其反,损害人的健康,因此在进补过程中,要注意进补的禁忌,做到正确地、科学地进补。关于按摩补益和艾灸补益的禁忌与注意,将分别在按摩补益和艾灸补益中介绍,这里主要说明药补和食补的禁忌和注意事项。

进补的禁忌主要包括病证的禁忌和配伍的禁忌。

【病证的禁忌】 体质强壮的人不宜进补,以免导致阴盛或阳亢,破坏人体的阴阳平衡。

形体消瘦,面色憔悴,目眩耳鸣,口燥咽干,五心烦热,潮热盗汗,舌质嫩红、少苔或无苔,脉细等为**阴虚证**,这类病证的人不宜服用温热类的补品和补药,如红参、鹿茸、桂圆、核桃仁等。

面色苍白、疲乏无力、少气懒言,形寒肢冷、蜷卧自汗、口淡乏味、小便清长,大便稀溏、舌质淡、胖嫩、苔白润、脉迟无力等为**阳虚证**,这类病证的人不宜服用寒凉性质的补品和补药,如西瓜、龟肉、鳖肉、生地、麦门冬等。

发热、腹胀痛拒按、胸闷烦躁,甚至神昏谵语,呼

“欲”而取“生”呢？所以孟子明确地提出“养心莫善于寡欲”。

寡欲，从狭义的方面来讲是要节制性欲，这不仅对人的生理健康有十分重要的作用，同时对人的心理健康也是十分重要的。夫妻之间适度健康的性生活不仅符合社会的道德伦理观点，同样也是保持和谐的夫妻关系、增进夫妻间感情的物质基础，使人精神愉悦。从广义的方面讲，寡欲就是要人们面对色彩缤纷、物欲横流的现实生活，面对金钱、地位、女色等各种诱惑的影响，能够做到不贪女色，不念权势，不为金钱所动，树立和保持正确的人生观、价值观和道德伦理观，做到“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”。即便是粗茶淡饭，身居陋室，也能够“心安茅屋稳，性定菜根香”，永远保持宁静的心情和愉悦的精神。倘若仰慕虚荣，贪恋女色，追逐金钱，官迷心窍，势必绞尽脑汁，扭曲灵魂，出卖人格，失却尊严，最终利令智昏，得一望十，有十想百，欲壑难填，导致心灵的苍白，精神的空虚。这样的人没有幸福和快乐可言，也会影响自己的身体和心理健康。

【知足】 是指对自己的工作环境、生活条件等各个方面能够有正确的认识，客观对待，不会超越客观的条件许可，无休止、没有节制地去追逐名利、金钱等。知足的人对自己各方面的期望值定位准确，他们的愿望容易实现，需求容易得到满足，所以心情总是充满着欢乐，他们没有过高的企求，不去与人比这比那，更不会与人斤斤计较，生活坦然，内心充实，这些都是心情愉悦的基本条件，所以亚里士多德认

言使尴尬和沉闷的空气烟消云散。乐观的人胸襟开阔，不计较个人的得失，并把自己的一切服从于社会、服从于事业的发展、服从于自己崇高的精神追求。乐观的人有一种无形的感染力和迷人的人格力量，因而受到人们的敬重和欢迎。

怎样才能做到乐观？自古以来许许多多的仁人志士、文人墨客给我们作出了榜样。曹操的“老骥伏枥，志在千里”的吟唱，岳飞的“三十功名尘与土，八千里路云和月”的豪情，范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民思想，让我们感受到旷达者的欢快与潇洒，热情和豪放。曹操、岳飞、范仲淹或许离我们远了点。近代扬州八怪之一的郑板桥在削官为民，两手空空，穷困潦倒之时，忍受了常人无法忍受的打击，向人们展示了“宦海归来两袖空，逢人卖竹画清风”的坦荡，表现出乐观者的豁达。同是扬州八怪之一的汪士慎不幸一目失明，但是他却专门刻了一枚“尚留一目看梅花”的闲章，以极大的热情去对待生活。十年浩劫中，许多老一辈革命者以他们革命乐观主义的精神去对待发生在他们身上的一切。廖沫沙老人曾在“文革”大冤案中，在有理难申、有口难辩的日子里，常以“自嘲”解闷。他说：“我本是一个小人物，这么一搞，竟使我‘举世闻名’了。”表现出了高度的乐观主义精神。正是这种精神的鼓舞，使他在艰难困苦的条件之下能够坚持了下来。

【学会幽默】 要做到乐观还必须学会幽默。在日常的生活和工作中，难免会碰到这样或那样的矛

悦目,心旷神怡之感。正如《寿世保元》所说“诗书悦心”,书法绘画所起的精神补益的作用,实乃药所不及。

【每日练习】

1. 读书为什么能养神?
2. 音乐养神的基本原理是什么?
3. 娱乐养神的主要方式有哪些?

5

饮食补益

一、概述

民以食为天,一日三餐,饮食不可或缺。人体从自然界食物中摄取营养物质,是补充机体营养物质的主要来源和方便途径。因而自古有“药补不如食补”之说。大自然中的食物有多种,其中具有补益作用的食物十分丰富。根据各自的性味不同,在补益的食物中又可分为寒性、热性、温性、凉性;根据功用来分又有补气、养血、滋阴和温阳不同。因而补益类食物可概括地分为补气类食物、补血类食物、补阴类食物和补阳类食物四大类,它们各自作用和适应证分述如下。

【补气类食物】 补气类食物,具有补气健脾、补

素；乙酸、延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸和苹果酸等多种有机酸；葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。本品有抗肿瘤作用，对腹水型肝癌小鼠的腹水的生成有一定的抑制作用。

【进补应用】

1. 虚劳心烦不得眠 酸枣米粥：取酸枣仁 50 克，用水绞取汁，下粳米 150 克，煮粥，空腹食之。

2. 心神不宁 莲子粳米粥：莲子 250 克去心，煮熟研如泥，与粳米 150 克作粥，空腹食之。

3. 消渴，舌焦口干，小便频数 萝卜粳米粥：大萝卜 5 个，煮熟取汁。入粳米 150 克，同萝卜汁煮粥食之。

4. 脾虚痰湿证 茯苓粳米粥：以粳米煮粥，半熟时入茯苓末 60 克，和匀煮熟，空腹食之。

5. 热病者，胃阴津伤，不思饮食，呕吐烦渴者以粳米洗净晾干，放锅内用文火炒香，然后加清水适量研磨，去渣取汁，汁中加入竹沥水和白糖，调匀即成，当饮料时喝之。

♣ 黄豆

黄豆，为豆科植物黄豆的种子。又名黄大豆。

【性味归经】 性平，味甘，无毒。入脾、大肠经。

【功用主治】 健脾补中，润燥消水，解毒。主治脾虚湿盛，食少，大便不调，消瘦，面色萎黄，肢体浮肿，小便不利。

【用法用量】 内服：煮熟食之；外用：捣烂外敷。

薯、蛇芋、淮山药、野白薯等。

【性味归经】 性平，味甘。入脾、肺、肾经。

【功用主治】 补益脾肺，固肾益精，滋养气阴。主治脾胃气虚，食少，泄泻，神疲，体倦等；肺阴虚，干咳，口燥咽干，男子遗精，女子月经不调等；气阴不足，消渴，口渴思饮，尿多乏力等。

【用量用法】 内服：煎汤，每日用量 30～60 克；或入丸、散。外用：捣敷。

【现代研究】 本品块茎含有皂苷黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白和自由氨基酸，还含止杈素、多酚氧化酶、维生素 C、3,4-二羟基苯乙胺，黏液中含甘露聚糖。

【进补应用】

1. 脾胃虚弱，食少，久泻久痢；肺肾亏虚，干咳少痰，潮热盗汗 山药粥：山药 50 克（鲜品 100 克），粳米 100 克。将山药和粳米淘洗干净，加清水，先以武火煮沸，继以文火煎煮 20～30 分钟，以米熟为度。早、晚趁热食用。

2. 脾胃虚弱，食欲不振，消化不良，大便稀溏，体倦乏力等；或用于补肾强身，增进食欲 山药糕：山药 500 克，豆沙馅 150 克，面粉 90 克，京糕（年糕、金糕）150 克，白糖 150 克。将山药洗净，上笼蒸烂，晾冷，去外皮，捣成泥状。加入面粉，搓成面团，再分成 2 块，分别做成厚约 1.5 厘米的山药块。将豆沙馅铺在其中一块山药块的上面，将京糕切成 0.4～0.5 厘米厚的片，铺在豆沙馅上面，再将另一块山药块盖在京糕片上铺平，撒上白糖。切成四条，每

质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁，此外尚含维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胆固醇。

【进补应用】

1. 脾胃虚寒，朝食暮吐，食谷不化，吐后舒适，脘部胀满，畏寒怕冷，腰膝酸软，身体瘦弱 羊肉粥：羊瘦肉 100 克，粳米 100 克，生姜、葱、精盐、味精各适量。将羊肉洗净煮沸后取出，切成小丁，与粳米一并放入沙锅内。加清水武火煮沸，再用文火煎煮 30～40 分钟，以米和肉熟烂为度。可酌加姜、葱、精盐和味精等调料。早晚餐温热服食。

2. 肾阳虚衰，阳痿早泄，经久不愈，面色灰白，头晕目眩，精神疲惫，腰膝酸软 羊肉虾米汤：羊肉 50 克，虾米 25 克，生姜、葱、精盐、胡椒粉各适量。将羊肉洗净，煮沸，切成薄片，与虾米一并放入锅内，加清水，加生姜、大葱、精盐和胡椒粉。先用武火煮沸，再用文火煨炖 30 分钟左右，以羊肉熟烂为度。当点心食用。

3. 气血亏虚，面色苍白，头昏无力、消瘦虚弱；或血虚经寒，月经延期，量少色暗淡，小腹冷痛，腰酸怕冷 当归羊肉羹：羊肉 500 克，当归 25 克，党参 25 克，黄芪 25 克，料酒、精盐、生姜、葱、味精各适量。将羊肉洗净，切块；党参、黄芪切片，装入纱布袋，扎紧袋口。将羊肉和药袋一并放入沙锅内，酌放适量料酒、精盐和姜片、葱白，加水高出肉面。先用武火煮沸，再用文火煨炖 2 小时左右，待羊肉熟烂后停火，捞出药袋，加味精调味。当菜食用，吃肉，喝汤。

【功用主治】 补益虚损，健脾利湿。主治脾胃虚弱，食欲不振，四肢乏力，呕吐或腹泻，浮肿小便不利，女子阴挺等；或气血亏虚，身体疲弱，身倦乏力，乳汁减少等。

【用量用法】 内服：煎汤或煮食。

【现代研究】 鲫鱼可食部分含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。

【进补应用】

1. 中气下陷，胃下垂，脱肛，子宫脱垂 鲫鱼黄芪汤：鲫鱼 250 克，黄芪 25 克，炒枳壳 10 克，生姜、精盐各适量。将黄芪、枳壳洗净，放入锅内，加入清水，煮煎 40 分钟后滤取药汁。将鲫鱼放入药汁内，煮至鱼熟为度，加生姜、精盐等调味。喝汤、食鱼肉。

2. 脾虚水肿，小便少 鲫鱼冬瓜皮汤：鲫鱼 250 克，冬瓜皮 60 克，薏苡仁 30 克，生姜、精盐各适量。将鲫鱼剖洗干净，与冬瓜皮、薏苡仁一并放入沙锅内。加入清水、生姜、精盐等。先用武火煮沸，再用文火煎煮 30～40 分钟，以薏苡仁熟烂为度。喝汤、食鱼肉。

3. 妇女产后，气血亏虚，乳汁减少 鲫鱼汤：鲫鱼 250 克，剖洗干净，用油稍煎，放入锅内，加入清水，用中文火煮 30 分钟左右，以汤色成乳白为度，加少量盐调味。喝汤食鱼肉。

【注意事项】 不宜与麦门冬、沙参、芥菜等同食。

断翻炒,待有酱味时,加入料酒、味精和酱油,稍炒后加入胡萝卜、豆腐干和海米,炒匀当菜食用。

【注意事项】 胡萝卜食入过量,会引起全身发黄,但停食后 2~3 个月可消退,一般不影响健康。

♣ 花生

花生,为豆科植物落花生的种子。又名落花生、长生果、南京豆等。

【性味归经】 性平,味甘。入脾、胃、肺经。

【功用主治】 补血止血,健脾和胃,润肺止咳。主治血虚失血,面色萎黄或苍白,头昏眼花,皮肤紫癜,各种出血症;肺阴亏虚,久咳,干咳少痰等。

【用量用法】 内服:煮食,或炒熟食用。

【现代研究】 花生含有丰富的脂肪、蛋白质、氨基酸、卵磷脂、淀粉、纤维素、维生素 B₁,还含有三萜皂苷等。

【进补应用】

1. 产后气血亏虚,乳汁分泌不足 花生猪蹄汤:花生 100 克,猪前蹄 1 只(约 750 克),精盐适量。将花生洗净,猪蹄去甲、毛洗净,一同放入锅内,加水、精盐适量。用文火煎熬 2 小时以上,以猪蹄熟烂为度。当菜食用。

2. 脾虚水湿停滞,肢体浮肿,反复发作,经久不愈,小便量少,面色苍白 花生蚕豆汤:取花生 30 克,生蚕豆 250 克。将蚕豆与花生一并洗净,放入沙锅内,加入沸水,用文火炖煮至蚕豆皮破裂,水呈棕

菜,稍煮即可。供早、晚餐温热食用。

3. 心脾气虚,神疲乏力,饮食减少,心悸心慌

菠菜人参饺:取菜 250 克,人参 2 克,猪肉 150 克,面粉 1 000 克,生姜、葱、胡椒粉、精盐、酱油、菜油各适量。将人参洗净,干燥,研成细末。菠菜清洗干净,去茎留叶,搓成菜泥,加适量清水,用纱布包裹挤出菜汁。猪肉剁碎,加入适量生姜末、胡椒粉、精盐、酱油和清水,搅拌均匀成糊状,再加入人参粉、葱花、菜油,拌匀成馅。将面粉用菠菜汁调和揉匀,擀成饺子皮,包馅成饺子。饺子煮熟,可当饭或点心食用。

【注意事项】 菠菜中所含之草酸能与钙盐结合成草酸钙结晶,在肾小管中沉积,因而肾炎、肾结石者不宜食用。变质或烧熟放置较久的菠菜含大量亚硝酸盐,可引起中毒或诱发癌症,不能食用。脾虚泄泻者慎用。有文献记载,菠菜不能与鳝鱼同食。

♣ 荔枝

荔枝,为无患子科植物荔枝的果实。又名离支等。

【性味归经】 性温,味甘、酸。入脾、肝经。

【功用主治】 补肝养血,健脾理气。主治肝血亏虚,眩晕失眠,崩漏等;脾气虚弱,大便泄泻,胃脘寒痛,呃逆,产后水肿等。

【用量用法】 内服:煎汤,每日 5~30 枚。

【现代研究】 荔枝果肉含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素 C、维生素 A、B 族维生素、叶酸、柠

克,猪油 50 克。先将莲子刷净皮,抽去心,苡仁、百合、芡实分别择净,冲洗后装于碗中,加清水止蒸笼蒸烂待用。瓜片、橘红切丁,蜜樱桃对剖。然后取鲜藕粗状部分,刮去外面粗皮,洗净,削去一头,用竹筷透通孔眼。糯米淘洗干净,由孔眼装入藕内,压紧,把削下的一块用牙签固定,使之封闭不漏。加水煮烂后,切成厚圆片待用。再将猪油铺于碗内,相继放入蜜樱桃、瓜片、橘红丁和薏苡仁、百合、芡实、莲子,同时将藕片摆上放好后洒入白糖,放笼上蒸至极烂,翻于圆盆内即成。

【注意事项】 忌用铁器煎煮。

♣ 藕粉

藕粉,为睡莲科植物莲的肥厚根茎——藕加工制成的淀粉。

【性味归经】 性平,味甘、咸。入脾、胃心经。

【功用主治】 补益脾气,养血止血。主治中气虚弱,少气乏力,面色苍白,纳食不香,泻痢便溏等。

【进补应用】

1. 脾胃虚弱,饮食减少,大便稀薄,疲倦乏力;多种出血,衄血,吐血,便血 藕米糕:藕粉 250 克,糯米粉 250 克,粳米粉 250 克。将以上 3 种原料加入适量清水,揉成面团,上笼蒸 10 分钟,以面团蒸熟为度。当点心食用。

2. 肺胃阴虚,口干咽燥,久咳无痰,饮食不振,咳血或吐血 百合藕粉糊:取新鲜百合 500 克,藕粉