

本草纲目

黄金补品 26讲

治病方
药膳方

养生方
辨伪方



沈教授讲药补

北京中医药大学教授 国家执业药师 国家执业中医师

沈连生◎著

北京科学技术出版社

本草纲目

黄金补品
26讲

沈连生◎著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目黄金补品26讲: 沈教授讲药补/沈连生著. —北京:
北京科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5304-5684-2

I. ①本… II. ①沈… III. ①本草纲目—补法

IV. ①R281.3②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第265743号

本草纲目黄金补品26讲: 沈教授讲药补

作 者: 沈连生

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印刷: 张 良

封面设计: 红十月设计室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

字 数: 120千

印 张: 9.5

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5684-2/R·1470

定 价: 30.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

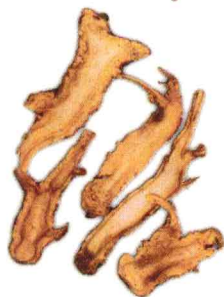


CONTENTS 目录



开篇 关于补药

- 以药来养身治病，这是补药的最高境界
- 关于“补药”的认识误区
- 哪些人适合用“补药”？
- 26种补药的药性（温热、寒凉）及适合人群
- 26种补药的适宜服用季节



第1讲 天下第一补药**人参** 11

第2讲 补药中的“新贵”**西洋参** 18

第3讲 跌打、止血的圣药**三七** 24

第4讲 补气药中的“草根”**党参** 29

第5讲 补养之长，补益之最**黄芪** 34

第6讲 胡麻好种无人种，正是归时又不归**当归** 39

第7讲 神秘色彩传说多，乌发延寿**何首乌** 44

第8讲 定“风”神草**天麻** 49

第9讲 菜篮子里的大补品**山药** 56

第10讲 强壮腰身，治疗习惯性流产的补药**杜仲** 62



第11讲 女性的贴心朋友**红花**（附：藏红花） 66

第12讲 养身降压、治感冒的花中君子**菊花** 71

第13讲 长在庭院、路边的良药**金银花** 76

第14讲 坚筋骨，轻身不老的**枸杞子** 81

第15讲 降血脂、助消化的水果补药**山楂** 86

第16讲 明目、消脂的**决明子** 91

第17讲 主食中的补药**薏米** 95

第18讲 贵似黄金的补药**冬虫夏草** 99

第19讲 进入寻常百姓家的仙草**灵芝** 105

第20讲 驻颜、安神的**珍珠** 109

第21讲 擅疗虚证哮喘的**蛤蚧** 113

第22讲 花蛇治风，速于诸蛇**蕲蛇**（附：金钱白花蛇） 117

第23讲 名齐人参的补品**海马** 123

第24讲 温肾壮阳的血肉有情之品**鹿茸**（附：鹿角） 128

第25讲 女性孕产的良药**阿胶** 135

第26讲 具有大造之功的**紫河车** 143



开篇 关于补药

以药来养身治病， 这是补药的最高境界

用药如用兵，用之得当，可以出奇制胜，益身治病；不当，则损体害命，招致祸害，这是千百年来医药名家得出的共同宝贵经验。明代著名医药学家缪希雍，他以打仗用兵来生动地比喻治病用药，说：“今夫医，譬诸兵焉。料敌出奇者，将之谋也；破军杀贼者，士之力者；审度病机者，医之智也；攻邪伐病者，药之能也。

非士无以破敌，非药无以攻邪。故良将养士，上医蓄药。然不知士，何以养？不知药，何以蓄？……”。这就是说**用药来养身治病，必须知道每个人的身体状况和疾病性质；必须熟悉每种药物的性能，做到用药适度。**所谓适度，应包括适证、适时、适量等诸方面。

整体观念，辨证论治

“整体观念，辨证论治”，这是中医诊断、治疗疾病的两大基本法则。

整体观念，就是指治病用药要从整体考虑。整体包括两个内容：一是人体是一个有机的整体；二是人体和自然环境是统一的。中医认为，人体的各个部分都是有有机联系的。这种相互联系，表现为从生理到病理，从脏与脏，脏与腑，腑与腑，以及与形体的各器官、各组织的各个方面的联系。如眼睛有毛病，中医认为这常与肝

这一脏器有关联，即“肝开窍于目”，所以治疗眼病，要从肝来着手。在此基础上分清虚实，以补肝、平肝、清肝等治法和相应的药物来治疗。又例如，肝气郁结除表现为胁痛胁胀、心情郁闷外，还有饮食呆滞、不思饮食、脘胀泛酸等脾胃症状，这在中医属肝气犯脾（胃）；治疗时，既要疏肝理气，又要扶脾益胃。又如，骨弱痿软、腰膝无力、发脱齿摇、耳鸣耳聋等，与肾虚、肾精亏损有关。这是因为肾

藏精，精生髓，髓主骨，齿为骨之余；又肾开窍于耳，肾之华在发。因此治疗上述虚证，中医是从补益肾精着手的。

人体与自然环境的统一，主要是人与生态环境的统一。这很好理解，热的地方、多雨的地方，与寒冷地方、干燥地方，患病表现是有差别的，用药也有不同；同一地方，在一年之中四季的发病用药也有差异。长寿居民多的乡村，都是空气清新，水质洁净，环境优美，鸟语花香的。而空气污浊，臭水横流，鸟语无声，虫影不见的地方，则癌肿患者逐年增多，传染病不断，过敏性疾病成了常见病。如此这般，环境条件对人体健康的影响，已人所共知。然环境仍在恶化，重视不够者，仍比比皆是。悲者！

人体与自然环境的统一，还应包括社会、经济、政治的环境条件。我国近年来太平盛世，社会安定，经济繁荣，老百姓的生活条件不断提高，因而人的平均寿命逐年提高；一些常见的传统传染病日渐减少；但一些“富贵病”，如高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病、肥胖症等

等，不断地普及，成为危害健康的杀手。想把这些杀手堵于您身体之外者，就要自己“管好您的嘴，动动您的腿”，“免饭来张口，戒衣来伸手”，“勤快些，劳动点”，人懒了，只能增赘肉，不能强体质；享受过头了，“天命”就会减少，这虽然是人们难以接受的“公平”规则，但却是人人无法逃脱的规律！

辨证论治，指治病用药不能“头痛医头，脚痛医脚”。中医诊治疾病是通过望、闻、问、切四诊的方法，全面搜集临床表现的各个病状，经过综合、分析、归纳，以了解疾病的原因，判断疾病的部位，确定疾病的性质，从而决定相应的治疗方法的过程。所以辨证的“证”与疾病症状的“症”是完全不同的。如出汗这一症状，可以是体虚的自汗、盗汗，亦可以是实热出汗；大便溏泄，可以是脾虚泄泻、脾肾阳虚的五更泄泻，亦可以是湿热泻痢、寒湿内盛的洞泄等，这是完全不同的证，治疗方法与用药亦完全不一样的。所以在选用补药时，得先权衡虚什么？如何补虚？再确定用哪些补药。

虚则补之，实则泻之

这是中医治病用药的大法之一。这是说，身体虚，则要用补药以补身体之虚；而实邪致病，则相对应要用祛邪的药物来治疗。若身体本已虚弱，再一味用祛邪的药物来“伐邪”，则身体越伐越虚；但若体不虚而邪气很盛，还肆意用补药，则病邪不但得不到祛除，身体还将愈益变坏。

所以中药学有几条理论很形象生动说明这个问题，说：**中药治病，实则是以药性之偏，来治疗身体之偏**。如寒证，用温热药以纠身体之寒；热证，以寒凉药以治身体之热；气虚者，用补气药；阳虚者，用补阳药，如此等等，总之用药物治疗调养到人体的相对平衡。平者，安也！

关于“补药”的认识误区

误区之一：爱补不爱泻

爱吃补药，古有之，今更多之，提起人参、鹿茸、冬虫夏草、阿胶，人们不论是虚非虚，总想吃吃尝尝，甚至把吃补药升格为一种身份的象征，这是十分有害的。清代有位名医徐大椿，对妄用人参之类补益药的人提出了恰当、忠恳的劝告，他说：

“……夫人参用之而当，能补元气，拯救

危险，然不可谓天下之死人皆能生之也。

其为物气盛而力厚，不论风寒暑湿痰火郁结，皆能补塞。乃不审其有邪无邪，是虚是实，又佐以纯补温热之品，将邪气尽行补住……。”意思是说：如果患的病不是虚证而是邪实之证，妄投人参之类补药，反会使病邪不能被祛除而加重，危害身体。

误区之二：追贵不近贱

这又是常人常见的一种心态。同样是上面提到的那位名医徐大椿非常生动地说：“盖愚人之心，皆以价贵为良药，价贱为劣药，而常人之情，无不好补而恶攻，故服参而死，则医者之力已竭，而人子之心已尽，此命数使然，可以无恨矣！”隋代最著名的医学家陶弘景在论说忍冬（金银花）时亦非常生动地告诫人们说：“凡易得之草，人多不肯为之，更求

难得者；贵近贱远，庸人之情也。”其实药物价格的贵与贱，常常并不与其治疗作用相关联，往往与产量的多少、供求关系的均衡、得来之难易等有关，即“物以稀为贵”。其实，每一味补药都有其内在补养功能，各有长处。完全可以根据需要，选用合适的补药，戒免“亲贵疏贱”的心态。如人参与党参均补气，人参补气力强，但不耐补者易上火；党参补气力缓，

但性质平和，且有补血之用，吃人参易上火之人，选用党参则更为合适。

误区之三：追求数种补药同时服用

用一种补药，或用几种补药，完全要根据身体补养需要来选定，过多追求就没必要了，而且有害。几种补药的补益作用，其功能可能是相加而增强补养，亦可能相拮抗、抵消补养功效，所以使用几种补药时还得十分小心。而且补药吃多了，影响到脾胃功能，难消化，不易吸收。



哪些人适合用“补药”？

一般讲，以下人群适合用补药：①年老体衰者；②病后体虚者；③产后体弱者；④先天不足、素体虚损者；⑤体力、脑力劳伤者。

什么虚？虚在哪儿？还得分清。虚，不外乎阴、阳、气、血、精、液之虚，还涉及五脏之虚。

阴虚 阴虚生内热。所以阴虚主要是内热的症状：午后潮热，手足心热，口干咽燥，心烦不眠，颧红盗汗，舌红少苔，肢体消瘦，尿少便秘，脉细而数；妇女还会闭经，或经少等。

阳虚 阳虚生外寒。所以阳虚主要表现为外寒的症状，如畏寒肢冷，蜷卧嗜睡，口淡不渴，便溏清冷，尿清而长，或小便不利，舌淡苔白，脉缓而沉等。若肾阳虚，常表现为阳痿滑精，妇女闭经或不孕；脾肾阳虚，则表现为五更泄泻；若阳虚至极，称亡阳证，表现为大汗淋漓，汗清而凉，神色淡漠，精神萎靡，脉微欲绝等。

气虚 气虚主要表现为脏腑功能衰减。

如少气懒言，神疲乏力；动则汗出，头晕目眩，舌淡苔白，脉虚无力等。若脾气虚，常表现为食少纳呆，虚胀而满，久泻久痢，或脏器下垂，如脱肛、子宫脱垂。若肺气虚，则表现动则气促，短气喘急。心气虚，常表现为脉结代（心律不齐），心悸怔忡，胸闷气短等。

血虚 常见肌肤唇甲失养，而且面色苍白或萎黄，唇色淡白，爪甲苍白，头晕目眩，舌淡舌瘦，脉细无力。若肝血虚，则表现为目暗昏花，筋脉拘挛，手足发麻。心血不足，则表现为心悸失眠；妇女则表现为血海空虚，月经量少色淡，衍期或闭经等。

精亏 主要指肾精亏虚。精亏主要以生长发育迟缓，生殖功能减退，以及成人早老早衰，未老先衰为主。肾精亏与肾阴虚常相关联，故常表现为腰酸腿软，头晕耳鸣，发落齿动，骨蒸盗汗，五心烦热，遗精早泄，形体消瘦，尿黄便干，舌红少津，无苔光剥，脉细而数；男子常见精少

不育，女子常见闭经不孕，性功能减退，阳痿，性冷淡。

津液不足 又称津亏、津伤。主要表

现干燥失润的症状，如口燥咽干，唇燥而裂，尿少便干，肤干无泽等。

以上所述，仅为合理选用补药参考。



26种补药的药性（温热、寒凉） 及适合人群

药性	名称	适用人群
温、热	人参	红参性温。生晒参性平，气虚阳衰者适用人参，尤适用老人气、阳均衰者
	三七	出血者，或伤筋动骨，瘀滞疼痛而身体虚弱者最适用
	黄芪	各类人群均适用。气虚又阳气不升者，或气血两虚者最适用
	当归	各类人群均可用。血虚，并血瘀疼痛者最适用；妇女最多用
	何首乌	制首乌性温。精血两亏者最适用，年老体虚及未老先衰者多用制首乌 生首乌性凉。疮肿、皮肤瘙痒及疟疾者用生首乌
	杜仲	腰痛及腰膝无力，不论因肝肾精血亏损，或风湿受邪引起，均可适用 妇女体虚，孕后胎动不安者为常用安胎保胎药
	红花	既活血养血，又祛瘀止痛；女人以血为用，经产用之最多 老人血瘀阻滞，胸闷心痛者(心绞痛)，亦为多用
	山楂	各类人群均可服用；中老年人脾胃欠佳，高脂血症、高血压、冠心病患者用之更好。胃酸分泌过多者宜少用
	冬虫夏草	久病体虚及年老体衰人群，肺肾两虚，久咳虚喘，阳痿遗精，自汗盗汗，以及肺结核、慢性肝炎、慢性肾炎患者，较为适用
	蕲蛇	各类人群均可使用。风湿病，肢体麻木拘挛，周身疼痛，步行艰难者；及老人突患中风，半身不遂，口眼歪斜者较为多用
	海马	中老年男性，身体虚弱，肾阳衰微，阳痿，遗精，尿频及肺肾两虚，虚喘时作，呼多吸少等患者较为适用

温、热	鹿茸	为温燥峻补之品，各类人群均可使用。主要用于：①年老体衰，诸虚百损；②中年男性，肾阳虚损，阳痿，遗精，尿频等；③妇女宫冷不孕，身体虚弱；④久病体虚，阳痿，遗精，畏寒肢冷等
	紫河车	补养佳品，各类人群均可使用。主要用于：①妇女经、孕、产时期，身体虚弱者、气血不足者；②久病体虚，阳衰精亏，神疲萎靡者；③年老体衰，气血阴阳均虚者；④劳伤身体，气血亏损者
平	党参	各类人群均可使用。脾肺气虚以及气血两虚者最适用
	天麻	体虚动风，包括眩晕、头痛、腰痛、肢麻、手足不利、颤动等，不论内风、外风均适用；年老精血不足动风者用之更多
	山药	平补气阴，凡肺、脾、肾气阴两虚者均适用；儿童先天不足，体虚脾弱，以及病后体虚、年老体衰而脾胃功能欠佳者用之更好
	枸杞子	是抗衰益寿之果。既补益肝肾精血，又助阳明目。各类人群均适用。尤宜老人体虚，素体体弱者的养生保健珍品
	灵芝	各类人群均可服用。久病体虚及年老体衰人群，神疲乏力，失眠多梦，咳嗽痰多，虚劳短气者更为适用；癌肿及一些慢性病患者亦宜服用
	蛤蚧	久病体虚及年老体衰人群，表现肺肾两虚，虚劳喘咳，阳痿遗精，腰痛尿频者，用之较好
	阿胶	补血要药，是女性的补养珍品，女性的经、孕、产时期以及美容、崩漏血多者均为常用。此外，肺结核病咯血干咳者亦用之较多
寒、凉	西洋参	气虚又阴虚火旺者最适用，各类人群均可应用，但儿童慎用
	薏米	各类人群均可服用。老人及久病体衰，脾虚胃弱，大便溏泄，肢体无力，麻木不仁，筋脉拘急，腰膝酸痛者更为适用；患风湿、癌肿及皮肤病者亦为适用
	菊花	益寿健身抗老之品，年老体虚及未老先衰，因精血亏损，肝阳上浮，所致目暗不明，视物昏花，头晕头痛，耳鸣耳聋，失眠多梦，须发早白，腰膝酸痛者，最为适用
	金银花	既清热解毒，散热疗风，又补虚益寿，各类人群均为适用
	决明子	各类人群均可服用。肥胖人群，以及阴虚火旺，大便干燥，目赤目暗，头痛眩晕，高脂血症、高血压者更宜用。大便溏泄者不宜用
	珍珠	养颜美容，女性用之较多；安神定惊，儿童急慢惊风较为常用；明目消翳，生肌敛疮者，急、慢性眼病及口腔溃疡患者较为适用

26种补药的适宜服用季节

名称		最宜服用季节	
		春夏	秋冬
人参		人参温燥，易上火，春夏季尽量少服人参	
	红参		宜冬季服用
	生晒参	四季均可服用	
西洋参		四季均可服用；夏秋季服用更宜	
三七		四季均可服用	
党参		四季均可服用	
黄芪		四季均可服用。但本品升阳，春季升阳动火肝旺，故宜少用	
当归		四季均可服用	
何首乌	制首乌	四季均可服用	
	生首乌	春夏用之更好	
天麻		四季均可服用	
山药		四季均可服用	
杜仲		四季均可服用	

红花	四季均可服用	
菊花	四季均可服用。尤宜春夏季服用	
金银花	四季均可服用。夏秋季服用更好	
枸杞子		四季均可服用。秋冬季服用更好
山楂	四季均可服用	
决明子	四季均可服用。春秋季节服用更好	
薏米	四季均可服用。春夏季服用更好	
冬虫夏草		四季均可服用。秋冬季服用更好
灵芝	四季均可服用	
珍珠	四季均可服用	
蛤蚧		四季均可服用。秋冬季服用更好
蕲蛇	四季均可服用。春夏季服用更好	
海马		四季均可服用。秋冬季服用更好
鹿茸		四季均可服用。秋冬季服用更好
阿胶	四季均可服用	
紫河车		四季均可服用。秋冬季服用更好

第 1 讲

天下第一补药

人 参

人参，历来被视为珍稀药材，尤其野山人参更是一物难求。因此采参人在采挖野山人参时，也被赋予了神秘的色彩。据传，在古代以至近代，当采参人寻觅到野山人参时，首先要用红头绳将人参细心地扎住，否则人参会跑失，然后买猪头、烧香叩拜土地山神，最后才小心翼翼地将整支人参包括所有根系刨挖出来。这些行为虽有迷信色彩，但却反映了采到人参的兴奋和采到野山人参的不易。

早在2000多年前，人参就作为天下第一补药记载于医药著作中。古人认为，人参“形态如人，功参天地，故名人参”，也有称“人身”。又因为人参生长在深山老林，生长条件极为严格，分布范围十分狭窄，野生者甚为稀少；加之人参治病养身功效卓著，因而又有“神草、土精、地精、血参、皱面还丹”等诸多美名。

据文献记载，古代我国野山人参分布在太行山上党地区及东北辽东长白山地区。由

于长期过度采挖及森林遭到破坏，到明清时代上党人参已灭绝。现在，长白山深山老林中还偶尔可以觅到野山人参，但已极为稀少了。市场上买卖人参的，基本上都是人工种植的“园参”，产地也基本上围绕长白山四周的吉林、辽宁、黑龙江部分地区，以吉林省的集安、通化、柳河、靖宇、长白县为中心区，是中国人参的代表产区，占到全国人参产量的75%左右。

朝鲜及韩国生长的人参称朝鲜人参，或



人参

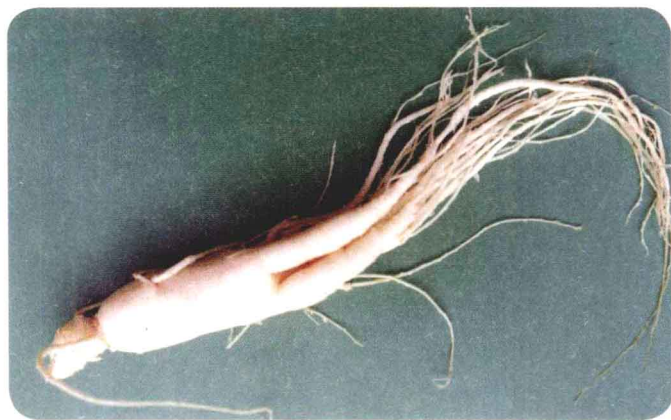
称高丽参、别直参，基本都是人工种植。

园参一般生长5~6年收获，吉林集安边条参需生长8~9年收获，而石柱参需12~18年收获。在8月下旬至9月上旬，人参生长进入枯萎期，参叶变黄时采挖，此

时人参浆液足，产量高。采挖时，防损伤根皮及根须。抖掉泥土，掰掉茎叶，运回加工成不同品类和规格的人参药材。人参的叶、花、果也药用。

市场上最常见的人参

人参为五加科多年生草本植物人参的根，您在药店、商店或市场上可以见到以下的人参种类：



鲜人参 采收的人参经用清水短时间浸润、清洗，并适当整理和分等。现在一般都用真空包装。**主要特征是：通体白色或黄白色，肉质。**上部有根茎，称“芦头”，芦头上有每年地上茎枯萎脱落留下的碗状凹痕，称“芦碗”；芦头的长短与芦碗多少与生长年限有关；芦头上常有1~2支不定根，称“芋”。根的膨大部分称参体或主根。参体下部有2~3个支根称“腿”；支根上有众多须根；支根上有时可见毛毛根脱落的凸起，称“珍珠点”。根的横切面黄白色，中间可见放射状纹理，称“菊花心”；其外围有一颜色棕黄的环，称“形成层环”；环两侧常见色泽稍深的分泌物点。具有人参特有香气，味甘而微苦。



红参 鲜人参经蒸制，晒干或烘干而成。干燥过程中要剪去“芋”和支根下段及所有须根，这些剪下来的支根、须根和芋，被加工成红参须（叫红支须或红弯须）。

普通红参主根（体）呈圆柱形，以**芦短、身粗、腿短为特征**。表面棕红或淡棕色，半透明，有光泽，质硬而脆，光洁，角质样。气香味甘苦为佳。表面有黄皮及有细腿者，则影响质量。一般以500克所含人参支数分等。



红参片

生晒参 分普通生晒参和全须生晒参。**根呈圆柱形，体轻有抽沟，表面黄白色，断面白色或黄白色，皮层与髓部分区明显，常有裂隙，**气香，味甘苦。全须生晒参的芦须全保留，因须根易折断，有时需绑尾。此外尚有刮去表皮的生晒参，称白干参。