

郭海英 主编

万事通丛书

进补万事通

WANSHITONG



江苏人民出版社

郭海英 主编

万事通丛书

进补

万事通

WANSI
江苏工业学院图书馆
藏书章



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

进补万事通/郭海英主编. —南京:江苏人民出版社, 2004. 1

ISBN 7-214-03647-9

I. 进... II. 郭... III. 补法—基本知识
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113274 号

书 名 进补万事通
主 编 郭海英
责任编辑 张慕贞
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.bookwind.com>
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京大众新科技印刷有限公司
开 本 880×1240 毫米 1/32
印 张 5.25 插页 1
印 数 1—6130 册
字 数 80 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03647-9/R·13
定 价 9.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

本书编委会

主 编 郭海英

副 主 编 汪 悦 付永红

本书编委 (按姓氏笔画为序)

蔡建伟 邵永红 解余宏

杜 伟 耿元卿

写在前面

进补,是我们早已耳熟能详的一个名词,已渗透到我们日常生活的方方面面。随着我国经济的飞速发展,人民生活水平的日益提高,保健意识的逐渐增强,人们对生命质量的要求越来越高,追求的不再是有病治病,而是更高的目标,即无病强身,或病后最大限度地使身心得到康复。如果平时身体稍感不适,就会千方百计地去进行微调,使身体恢复常态。进补就是这种微调的方法之一。它能补充人体所需的各种营养物质,调节和改善机体的生理功能,维持体内环境的稳定性,增强机体的抗病能力和对环境的适应性,减少或抑制致病因子对身体的伤害,达到预防疾病的发生或促进病体康复的目的。

进补固然对身体有益,可是,是否人人都能进补,是否任何病症都宜进补,补品对机体究竟有哪些好处,补品是如何发挥作用的等等问题,并不是每个人都清楚的。而这些进补的深层次内容,正是我们编写此书的目的所在。

目前关于进补的书籍很多,良莠不齐,读者很难取舍,有的甚至出现一些偏差和失误,因而对身体造成不良的影响。为了避免这些情况的再现,迫切需要一些系统、科学地介绍进补方法和内容的书籍问世。而指导人们科学进补,又是我们

教育工作者和科普宣传者义不容辞的责任和义务,在这种背景下,《专家教你进补》这本书应运而生,希冀对读者有所裨益。

本书大体分三个部分。首先介绍了进补必须了解的基本知识,诸如什么是进补、进补的好处、进补的时间、进补的原则、药补食补的特点等;接着就进补与四季、体质、年龄的关系作了论述,并介绍了常用的进补药物、食物;最后列举了临床比较多见的慢性虚弱性病症的进补方法。

本书集科学性、知识性、实用性于一体,既适合健康人、亚健康人群保健强身之用,又可供慢性病患者进行自我调理使用,也是医务工作者指导病人科学进补的参考书目。

由于笔者水平所限,不当之处,恳请批评指正。

郭海英

2003 年 10 月

目 录

进 补 常 识

- 1 什么是进补
- 2 进补的好处
- 2 进补的原则
- 4 进补的时间
- 5 进补三法
- 6 药物、食物的性能
- 6 辨明药性、食性
- 7 了解药味、食味
- 9 注意个体差异
- 9 气虚体质如何进补
- 10 血虚体质如何进补
- 11 阴虚体质如何进补
- 11 阳虚体质如何进补
- 12 脾虚者如何进补
- 12 肾虚者如何进补
- 13 补品有哪些类型

四 时 进 补

- 17 春季如何进补
- 19 夏季如何进补
- 20 秋季如何防燥
- 21 老年人如何防“秋燥”



22 秋食水果有学问

24 冬季如何进补

不同人群进补

26 儿童进补

27 中年人进补

28 老年人进补

食补

30 一日三枣人不老

31 药食俱佳的山药

32 久服芝麻能延年

34 润燥佳品白木耳

35 木耳养血润燥宜老人

36 秋燥百合最相宜

38 抗忧郁的娱乐食品

39 补脑佳品核桃仁

40 补血益智龙眼肉

41 温补脾胃荔枝干

43 栗子益肾壮腰膝

44 小暑黄鳝赛人参

45 清补佳品乌骨鸡

47 老少皆宜的鹌鹑

48 瘦身健美的兔肉

50 冬令温补用羊肉

51 滋阴壮阳海人参

52 养血调经乌贼鱼

53 滋补肝肾用鲍鱼

54 动物内脏能随意吃吗



药 补

- 55 药补须知
- 56 怎样用人参滋补
- 57 如何服用人参类补药
- 57 益气补虚推黄芪
- 59 药食兼功话全鹿
- 60 温阳通便肉苁蓉
- 62 大补精血紫河车
- 63 黄精益气养阴能轻身
- 64 玉竹润肺益胃亦延年
- 66 麦冬润肺护咽喉
- 67 枸杞益寿补肝肾
- 69 补血佳品何首乌
- 70 益寿延年桑椹果
- 72 补肺益肾的冬虫夏草
- 73 女性益友全当归
- 74 阿胶补血又止血
- 76 五味子安神治失眠

常见慢性虚弱病症进补

- 78 慢性支气管炎
- 82 肺结核
- 86 高血压病
- 89 低血压
- 94 慢性胃炎
- 98 胃下垂
- 102 老年习惯性便秘
- 106 慢性肝炎



- 108 慢性肾小球肾炎
- 112 缺铁性贫血
- 117 糖尿病
- 122 中风后遗症
- 126 神经衰弱
- 130 女性更年期综合征
- 135 子宫脱垂
- 140 小儿厌食
- 142 小儿佝偻病
- 145 小儿营养不良
- 148 骨质疏松症
- 151 慢性咽炎
- 152 白内障
- 156 黄褐斑

进补常识

什么是进补

进补,又称为滋补,是指合理运用具有补益作用的食物、药物,以补充人体营养,协调脏腑功能,达到滋养机体、补益虚损的目的。“虚则补之”,补益是针对虚弱体质或虚证而设的,进补就是通过药物或食物作用于人体以消除人体的虚损。

根据进补的对象不同,进补分为有病进补和无病施补两种。前者应按照疾病的性质,遵照医生的嘱咐服用补益药物、食物,使疾病痊愈,早日康复;后者虽无明显疾病,但却常有疲乏倦怠,气短无力,面色苍白,头晕眼花,形体消瘦,口干咽燥,四肢不温,阳痿遗精等身体虚弱表现,此时可以根据自己身体的实际情况,适当服用补益的食物或药物,以增强体质,预防疾病的发生。

对于体质健壮,无虚损表现者,一般无须服用补益之品;虽有疾病,但其病属实证者,也不应服用补的药、食,否则,滥用补品反而会使病情加重,或引起新的不适。



进补的好处

身体虚弱的人应用补益食物、药物,有如下益处。

- 进补能补充人体的营养物质。人体生理活动需要各种营养物质供给能量,以维持机体细胞、组织、器官的正常功能。而人体所需的营养物质处于不断的消耗过程,因此需要相应地进行补充。如果机体缺乏某些营养物质,就会出现虚弱征象。许多补益之品,大多含有人体所必需的营养物质,如蛋白质、脂肪、维生素以及钠、钾、钙等无机盐及各种微量元素。合理运用进补食物、药物,就能够补充营养,减轻或消除虚弱征象。

- 补品能调节和改善人体的生理功能。健康的身体,处于气血充足、阴阳相对平衡的状态,如果气血失调、阴阳失衡,就会出现病变。通过进补,可以调理气血,使失衡之阴阳逐渐趋于平衡,恢复健康之躯。

- 进补可增强机体的抗病能力。中医学有句名言“正气存内,邪不可干”。认为人之所以生病,关键是正气(抵抗力)不足,正气充足,抗御病邪的能力就强,则不易生病。进补通过调补气、血、阴、阳,使气充血旺,阴阳协调,人体的正气充盛,则能有效地抵御病邪的侵袭,减少或防止疾病的发生。

进补的原则

合理地进补,能增强我们机体内环境的稳定性,提高人体



对致病因素的抵抗能力,保持身心健康。然而,并非人人皆能进补,即便是能补,但因疾病的证候不同,各类人群体质差异以及四时季节的变化,相应地,进补的方法和药食的选择也自然有别。因此,为了真正达到进补的目的,应当遵循以下原则。

1. 辨证进补

我们知道,进补的对象主要是虚弱体质者或虚证患者。虚弱体质有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血两虚以及阴阳两虚等;虚证也有阴阳气血不足等病理状态。如果进一步分析,虚弱又分属不同的脏腑。所以,在用药物或食物进补时,一定要通过辨证,才能做到有针对性地进行补益。否则,不分体质,不辨虚实,蛮补乱补,势必会给身体带来危害,使病情加重,或酿生新疾。

2. 平衡进补

进补是为了补充机体物质的不足及调整脏腑的功能。气虚者补气,血虚者补血,阴虚者补阴,阳虚者补阳,从而使人体重新达到气血阴阳的平衡,恢复健康。但具体补益时,应灵活变通。例如,虽为阴虚之体,倘一味大剂滋腻补阴,补阴太过,则反而遏伤阳气,或影响脾胃的消化功能,使营养成分不能充分吸收,不仅起不到补益的目的,反而会引起新的不适,使机体重新出现平衡失调的病理状态。因此,服用补益药、食,不能过偏,要掌握平衡进补的原则。

3. 因时进补

人与自然息息相关,一年四季的气候变化,对人体的气、



血、阴、阳及新陈代谢水平都有影响。春季,大地复苏,一派生机盎然的景象,人体的代谢开始活跃,气血运行流畅加速,脏腑的功能活动也较为旺盛,此季肝木当令,肝气较盛,一般情况不宜滋补,可用清灵淡味之类,以助肝木之升发,如大枣、芹菜、小白菜等;当然,若病久体虚者,仍需应用扶正药食进行补益;夏季,气候炎热,烈日当空,身体汗液排出较多,易引起气津耗伤,消化功能减弱,出现食欲不振、口渴、便干等症状,我们可选用一些清补药食来缓解以上症状。如西洋参、太子参、石斛、绿豆汤、莲子、莲藕、莲叶、苦瓜、豆制品、银花煎或银花露等;秋季是一年四季中燥气较重的季节,人们经常感到口鼻咽喉干燥,有时伴喉痒干咳、流鼻血、大便干结难下或有便血等。这时食物、药物的遴选以一个“润”字为原则,可用银耳、麦冬、玉竹、百合、梨等类;冬季,天寒地冻,草木枯萎,万物闭藏,昆虫蛰伏。为了适应冬季寒冷环境,可适当多用一些温热性质的补品进补,如核桃仁、鸡肉、鹿肉、羊肉、狗肉、鹿茸等,以促进血液循环,增强机体的耐寒能力。

4. 因人进补

人的生命过程中,要经过不同的生长阶段,各个时期都有自身的特点,阴阳气血水平和运行状态有一定的差别,进补应照顾各年龄层次的体质特点,有针对性的实行进补。具体内容详见“不同人群进补”。

进补的时间

民间有“冬令进补”的习俗,确实,冬天是一年四季中进补



的最好时机。

中医认为,一年四季中,自然界的生物都遵循着生、长、收、藏的规律,人体的生命活动和一切生物一样,也具有如此变化。冬季是指农历 10、11、12 三个月,从立冬开始,至立春前结束。此时朔风凛冽,大地冰封,草木枯衰,整个自然界呈现一派阴盛阳衰、万物封藏的景象。为了适应这一时期气候的变化,人体的阳气也闭守于内。所以冬令进补是由冬季主“藏”这一自然特点决定的。

冬季一般是休生养息时期,体力消耗较少,进补的营养物质也不易很快从汗液和尿液中散失,人身的精气(一切营养物质)易于储蓄。冬季气候寒冷,人体为了适应寒冷的气候变化,生理上便产生了一种防卫功能,皮肤腠理变得致密。而且,人体内脏的功能活动较其他季节旺盛,若与夏季相比,则更为明显。所以冬季人的消化吸收作用较强,服用补益的食物和药物,更容易消化、吸收。

因此,可以说要想进补,请最好选在冬季。

进 补 三 法

进补的方法很多,概括起来,一般分三种方法。

● 清补法。它是指用性质偏凉性的食物或药物进行调补,如大部分的蔬菜瓜果类食物及鳖肉、龟肉、玉竹、西洋参、玄参之类的药物等。这种补法适用于阴虚内热体质者进补。

● 温补法。是用温热性质的食物或药物进行调补,如羊肉、狗肉、鹿肉、红参、鹿茸等,温补法对于平素阳虚怕冷的人

有很好的补益作用,长期坚持,能增强机体的耐寒能力,改善怕冷症状。

● 平补法。它包括两层含义,一是指用性质平和的食物或药物进行调补,如大部分的谷类、豆类、奶类、蛋类等。另一含义是指用具有既补气又补血或阴阳同补之品进行补益,如山药、枸杞子、蜂蜜等。平补法对于各类体质的人或病患者都能适用。

药物、食物的性能

用中药或食物进补,除其中所含的某些营养成分滋补人体之外,主要是利用药物、食物存在着一定的偏性,来纠正人体或疾病所表现的阴阳偏盛偏衰状态,借以提高机体的适应能力,或促进病体康复。药物、食物的偏性,包括多个方面,主要有性、味、归经、升降浮沉及有毒、无毒等方面,统称药物的性能。

辨明药性、食性

药性,是指药物具有寒、热、温、凉四种性质,也称四性,古时又叫四气。其中凉仅次于寒,温与热性质相近,所以实际上是寒凉、温热两类不同的性质。药物寒、热、温、凉是从药物作用于机体所发生的反应概括出来的,是与所治疾病的寒、热性质相对而言的。能够减轻或消除热症的药物,一般属于寒性



或凉性,如黄芩、板蓝根、天冬、麦冬、玉竹等。反之能够减轻或消除寒症的药物,一般属于温性或热性,如附子、干姜、黄芪、党参等。

还有一些平性药物,是指药性寒、热之性不甚显著,作用相对比较和缓的药物,大多数的补益药物均属此类。

食性与药性一样,是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的,与食物的食用效果是一致的。一般而言,寒凉性质的食物,具有清热泻火、凉血解毒、平肝、安神、通利二便等作用,如西瓜、苦瓜、萝卜、梨子、紫菜、蚌蛤等,主要适用于热性病症,临床表现为发热、口渴、心烦、头晕头痛、小便黄赤、大便秘结等;此类食物也是阳热亢盛、肝火偏旺者首选的保健膳食。温热性质的食物,有温中散寒、助阳益气、通经活血等作用,如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉、狗肉等,适用于寒性病症,临床表现为喜暖怕冷、肢体不温、口不渴、小便清长、大便稀薄等;此类食物又是平时怕冷的虚寒体质者适宜的保健膳食。还有一类食物,其寒热性质不太明显,则称为平性,具有平补气血、健脾和胃等功效,无论寒症、热症均可使用,也可供脾胃虚弱者保健之用。

了解药味、食味

药物的味,就是指辛、甘、酸、苦、咸五种味,又称五味。不同的味有不同的作用,味相同的药物,其作用也有相近或相同之处。如辛味有发散、行气、活血作用,如治疗表证的如麻黄、薄荷,治疗气血阻滞的木香、红花等,都是辛味;甘味有补益、