

升级

滋补王

张群湘 著

专题

常见都市病及调治

湿疹·常见敏感症·失眠·四肢关节痛·冠心病
高血压·慢性咳嗽



近
500款
补身药膳

黑龙江科学技术出版社

升级 滋补王

张群湘 著

图书馆
章

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

升级滋补王 / 张群湘著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5388-8143-1

I. ①升… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱 IV.

① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 018917 号

原书名 : 升级滋补王

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

升级滋补王
SHENG JI ZI BU WANG

作 者 张群湘

责任编辑 梁祥崇

封面设计 小 肥

摄 影 Fanny 家 家

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址 : 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编 : 150001

电话 : (0451) 53642106 传真 : (0451) 53642143

网址 : www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 22

字 数 150 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8143-1 / R · 2434

定 价 58.00 元

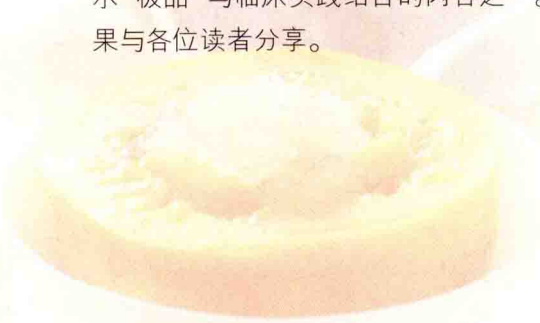
序

近年来，我在临床诊治过程中，见到越来越多的人患上各种都市病，产生这些病的原因有许多，其中主要原因有：缺少运动或运动量过度；工作压力大；情绪波动较大；饮食营养不均衡，进食过多不健康的食品；接触太多的化学物品和电子产品；缺少休息等。这些因素可导致五脏六腑的功能失调，身体的排湿排毒功能减弱，血液循环运行不畅，内分泌失调，免疫功能下降，最后导致患上都市病。患有都市病并不可怕，关键是要认真对待，并坚持调治，而药膳食疗是重要的调治方法。

本书是《人气滋补王》的升级版，除了增加部分汤水内容外，还特别将理论部分更改为“常见都市病及调治”，目的是为了让读者不要停留在理论认识的层面上，而要了解更多中医的临床调治方法，以及明白中医调治身体不是“一张方走到老”，也不是“一张方治百人”。我在中医的临床诊证中，经常遇到一些病人，他们时常会要求我开一张“能调多种体质的(全家适用)、效果好的、好饮的汤水”方。我觉得，这些要求太高了。因为中医很讲究“辨证施膳”或“辨证施治”，也就是说中医要根据不同证(体质、病因、疾病发展阶段等方面)分别调治。可以这样说，如果想要达到好的效果，应该是每个人开一张方为妥，而适合全家人的方多数功效较平和，未必对每个人都具有很好的效果。此外，中药多数都是味道欠佳之品，特别是清热燥湿、清热解毒、祛风湿等类中药，要想将这些“苦口”的良药改为“味道好”的“极品”，的确不是一件容易的事，而且还有可能丢失中药的某些功效。

探讨“极品”方和药膳食疗的临床应用研究是一个方向，虽然具体过程困难重重，但我会去努力，深入研究的。撰写《升级滋补王》，正是初步探讨汤水“极品”与临床实践结合的内容之一。希望不久的将来能有更深入的研究成果与各位读者分享。

张群湘



预防胜于治疗

- 2 补法与常见都市病
- 4 常见都市病及调治
- 4 湿疹
- 6 常见过敏症（变态反应）
- 9 失眠
- 13 四肢关节痛
- 17 冠心病
- 20 高血压
- 23 慢性咳嗽

中医药膳养生



补虚类药

补气

- 人参** 28 **人参介绍**
- 29 人参鸡汤
- 人参糖水
- 养心人参茶
- 西洋参** 30 **西洋参介绍**
- 31 西洋参炖仔鸡
- 杞菊西洋参茶
- 莲子百合西洋参糖水
- 洋参杞地葛根茶
- 党参** 32 **党参介绍**
- 33 党参枸杞炖瘦肉
- 参芪南枣煲猪骨汤
- 党参桂圆南枣茶
- 太子参** 34 **太子参介绍**
- 35 太子参玉竹瘦肉汤
- 太子参炖仔鸡

黄芪 36

太子参玉竹粥
太子参龙枣饮

黄芪介绍

37

黄芪红枣饮
黄芪鳝鱼羹
黄芪蒸鹌鹑

刺五加 38

39

刺五加介绍

刺五加安神汤
刺五加排骨汤
刺五加茶
刺五加葛根粥

灵芝 40

41

灵芝介绍

灵芝百合汤
灵芝陈皮老鸭汤
灵芝饮

白术 42

43

白术介绍

白术黄豆鲤鱼汤
白术猪肚粥
白术莲子山药瘦肉汤
白术茶

山药 44

45

山药介绍

山药枸杞甲鱼汤
山药桂圆粥
山药芡实鸽肉汤

甘草 46

47

甘草介绍

甘草葱油卤水小排骨
甘草二皮粥
杭菊花甘草饮
浮小麦甘草饮

红枣 48

49

红枣介绍

红枣银耳鹌鹑汤
冬菇红枣粥
枸杞红枣鸡蛋茶

白扁豆 50

51

白扁豆介绍

二豆山药煲尾龙骨
扁豆猪肚汤
扁豆山楂鸭肾汤

红景天	52	扁豆玉米红枣粥
		红景天介绍
	53	红景天虫草炖乳鸽
		红景天灵芝红枣炖土龟
		景天杞芪饮

补 血

当归	54	当归介绍
	55	当归羊肉煲
		当归红枣炖牛肉
		桂圆肉当归猪腰汤
		当归川芎益母茶
熟地	56	熟地介绍
	57	熟地虫草老鸭汤
		熟地首乌猪蹄汤
		熟地杞菊粥
何首乌	58	何首乌介绍
	59	何首乌煲鸡汤
		首乌巴戟脊骨汤
		首乌粥
		乌发茶
白芍	60	白芍介绍
	61	白芍玉竹蹄筋汤
		白芍人参麦冬饮
		白芍养血粥
桂圆肉	62	桂圆肉介绍
	63	桂圆肉红枣猪心汤
		山药枸杞桂圆瘦肉汤
		花生桂圆糯米粥
		桂圆参蜜饮
阿胶	64	阿胶介绍
	65	阿胶鸡丝汤
		糯米阿胶粥
		阿胶鸡蛋茶

补 阴

百合	66	百合介绍
	67	百合莲子芡实排骨汤
		节瓜百合瑶柱汤
		芹菜腰果炒百合
		百合银杏银耳糖水
北沙参	68	北沙参介绍
	69	沙参玉竹鲫鱼汤
		沙参鸡蛋汤
		沙参玉竹乌梅饮
南沙参	70	南沙参介绍
	71	沙参玉竹排骨汤
		沙参玉竹松茸煲海星
		沙参粥
		沙参玉竹莲子茶
麦冬	72	麦冬介绍
	73	麦冬党参瘦肉汤
		麦冬红枣粥
		麦冬川贝炖雪梨
石斛	74	石斛介绍
	75	石斛茯苓沙参龙骨汤
		石斛玉竹煲猪骨汤
		石斛枸杞瘦肉汤
		石斛黑糖茶
玉竹	76	玉竹介绍
	77	沙参玉竹银耳汤
		玉竹虫草乌鸡汤
		百合玉竹粥
龟板	78	龟板介绍
	79	龟板熟地知母北芪汤
		龟板海参瘦肉汤
		龟板灵芝茯苓炖瘦肉
		龟板炖鸽
枸杞子	80	枸杞子介绍
	81	枸杞子虾仁蒸蛋

		枸杞太子参水鸭汤
		枸杞红枣山药糖水
女贞子	82	女贞子介绍
	83	女贞子黑芝麻瘦肉汤
		女贞子枸杞猪骨汤
		女贞子蜂蜜饮
		女贞子红枣饮
旱莲草	84	旱莲草介绍
	85	旱莲草红枣汤
		旱莲贞子乌鸡汤
		二草蜂蜜茶
桑葚	86	桑葚介绍
	87	桑葚桂圆肉鹌鹑汤
		桑葚黑糯米鸡蛋糖水
		桑葚芝麻粥
		桑葚女贞子茶
黄精	88	黄精介绍
	89	黄精山药炖乌鸡
		黄精当归鸡蛋
		黄精粥
天冬	90	天冬介绍
	91	天冬炖瘦肉
		甘草天冬茶
		人参天冬煲鸡汤
鳖甲	92	鳖甲介绍
	93	海带鳖甲瘦肉汤
		鳖甲炖乳鸽
		冬瓜炖甲鱼汤
黑芝麻	94	黑芝麻介绍
	95	黑芝麻核桃乳鸽汤
		芝麻黑豆泥鳅汤
		芝麻山药糊
		芝麻小米粥
燕窝	96	燕窝介绍
	97	燕窝洋参鹌鹑蛋汤

鲜奶燕窝粥
木瓜冰糖炖燕窝

补 阳

鹿茸	98	鹿茸介绍
	99	红参鹿茸炖海参
		鹿茸山药炖鸡汤
		虫草鹿茸鳄鱼汤
巴戟天	100	巴戟天介绍
	101	巴戟海龙补肾汤
		巴戟栗子猪尾汤
		莲子巴戟田鸡汤
冬虫夏草	102	冬虫夏草介绍
	103	虫草枸杞炖瘦肉
		虫草花胶螺片汤
		虫草百合乳鸽汤
杜仲	104	杜仲介绍
	105	杜仲花生凤爪汤
		杜仲瘦肉蹄筋汤
		杜仲炖猪腰
蛤蚧	106	蛤蚧介绍
	107	花生熟地蛤蚧汤
		蛤蚧虫草花瘦肉汤
		蛤蚧川贝瘦肉汤
续断	108	续断介绍
	109	续断杜仲炖猪腰
		续断莲子芡实猪尾汤
		续断黑豆腰花汤
淫羊藿	110	淫羊藿介绍
	111	淫羊藿韭菜虾仁拌面
		淫羊藿黄芪鸡肉汤
		淫羊藿巴戟牛鞭汤

- 海马** 112 **海马介绍**
113 海马虫草炖鲜鲍
海马山瑞汤
骨髓红枣海马汤
- 菟丝子** 114 **菟丝子介绍**
115 山药菟丝子粥
玉米须菟丝子煲土龟
三子鹌鹑汤
- 核桃仁** 116 **核桃仁介绍**
117 栗子核桃凤爪汤
核桃黑豆炖鱼头
核桃南瓜豆奶
- 沙苑子** 118 **沙苑子介绍**
119 沙苑子红枣鲫鱼汤
沙苑子桑寄生煲鳝鱼
沙苑子黑豆鱼尾汤
- 韭菜子** 120 **韭菜子介绍**
121 三子塘虱汤
韭菜子牛尾龙虾汤
韭菜子银杏煲猪小肚

生津润燥

- 蜂蜜** 122 **蜂蜜介绍**
123 蜂蜜炖雪梨
蜜汁红薯
甜蜜百合
- 银耳** 124 **银耳介绍**
125 银耳沙参玉竹汤
银耳木瓜排骨汤
莲子银耳炖鹌鹑蛋
- 罗汉果** 126 **罗汉果介绍**
127 罗汉果柿饼糖水
罗汉果菜干煲猪肺
罗汉果猪蹄汤



补益的辅助药

清热

- 知母** 130 **知母介绍**
131 知母炖牛肉
知母龙骨炖鸡
知母茺莢汤
- 天花粉** 132 **天花粉介绍**
133 百合川贝煲瘦肉
天花粉粥
山药天花粉汤
- 芦根** 134 **芦根介绍**
135 芦根竹茹汤
生芦根粥
芦根寄生瘦肉汤
- 葛根** 136 **葛根介绍**
137 葛根绿豆菊花粥
猪胰止渴汤
葛根薏苡仁粥
- 鱼腥草** 138 **鱼腥草介绍**
139 鱼腥草炒肉片
蒜泥拌鱼腥草
鱼腥草海蜇拌莴苣
- 栀子** 140 **栀子介绍**
141 栀子杏仁猪肺汤
栀子灯芯粥
栀子菊花茅根粥
- 薄荷** 142 **薄荷介绍**
143 薄荷粥
薄荷茶
薄荷番茄汤

菊花	144	菊花介绍
	145	菊花山楂茶 菊花茶粥 菊花鱼片火锅
桑叶	146	桑叶介绍
	147	桑菊薄荷饮 润肺药蛋 桑杏猪肺汤
柴胡	148	柴胡介绍
	149	柴胡苋菜豆腐汤 蛇舌草柴术炖龟 柴郁莲子粥
生地黄	150	生地黄介绍
	151	当归生地羊肉汤 生地粥 枸杞生地排骨汤
玄参	152	玄参介绍
	153	玄参猪肝汤 金银花玄参茶 玄参天冬赤芍饮
蒲公英	154	蒲公英介绍
	155	蒜茸蒲公英 海蜇蒲公英 蒲公英蛋花羹
金银花	156	金银花介绍
	157	金银花苦瓜汤 金银花粥 银花饮
连翘	158	连翘介绍
	159	甘草银翘汤 连翘赤芍茶 银翘粥
地骨皮	160	地骨皮介绍
	161	地骨炖老母鸡 地骨皮粥

		枸杞菜梗瘦肉汤
赤芍	162	赤芍介绍
	163	八珍母鸡汤 赤芍茅根红枣汤 赤芍绿豆汤
丹皮	164	丹皮介绍
	165	槐花柏叶丹皮粥 山茱萸丹皮炖甲鱼 丹皮青蒿茶

温 里

干姜	166	干姜介绍
	167	干姜羊肉汤 干姜粥 干姜归地羊肉汤
肉桂	168	肉桂介绍
	169	苹果肉桂燕麦粥 肉桂粥 肉桂生姜炖猪小肚
丁香	170	丁香介绍
	171	丁香焖鸭 丁香鱼饺 丁香羊肉
胡椒	172	胡椒介绍
	173	胡椒炖老鸭汤 胡椒炒鸡蛋 胡椒猪肚
小茴香	174	小茴香介绍
	175	小茴香炒蛋 小茴香大蒜蒸黑鱼 小茴香焖猪舌
高良姜	176	高良姜介绍
	177	良姜猪脊骨粥

		高良姜粥
		陈皮椒姜鸡
花椒	178	花椒介绍
	179	花椒肚片
		花椒肉
		花椒鱼片

理气

陈皮	180	陈皮介绍
	181	陈皮卤牛肉
		火麻仁陈皮绿豆粥
		陈皮葛根鲫鱼猪骨汤
橘红	182	橘红介绍
	183	橘红糕
		橘红粥
		橘红清鸡汤
薤白	184	薤白介绍
	185	木耳薤白粥
		薤白粥
		人参薤白小米粥
佛手	186	佛手介绍
	187	佛手粥
		凉拌佛手瓜
		佛手瓜腐竹汤
香附	188	香附介绍
	189	香附麦片粥
		香附鸡肝
		香附太子参鸡汤
刀豆	190	刀豆介绍
	191	土豆炒刀豆
		刀豆肉丝炒饭
		刀豆白菜通粉汤

玫瑰花	192	玫瑰花介绍
	193	玫瑰酸梅汤
		玫瑰花粥
		玫瑰炒蛋

活血化瘀及止血

三七	194	三七介绍
	195	枸杞三七煲鸡汤
		山药三七糊
		灵芝三七瘦肉汤
丹参	196	丹参介绍
	197	参芪丹参猪心汤
		丹参冰糖水
		丹参猪肝汤
川芎	198	川芎介绍
	199	当归川芎蛋
		川芎鱼头汤
		川芎白芷羊肉汤
牛膝	200	牛膝介绍
	201	牛膝炒茄子
		牛膝杜仲汤
		牛膝枸杞小米粥
郁金	202	郁金介绍
	203	郁金玫瑰花茶
		郁金红枣蒸瘦肉
		党参郁金瘦肉汤
益母草	204	益母草介绍
	205	益母草鹌蛋汤
		益母草鸡肉汤
莪术	206	莪术介绍
	207	莪术二草茶
		三棱莪术饮
		莪术丹参当归蜂蜜饮

三棱	208	三棱介绍
	209	三棱麦芽茶
		三棱消积茶
		三棱当归煲鸡汤
白及	210	白及介绍
	211	白及润喉茶
		菜干白及猪肺汤
艾叶		白及牛奶
	212	艾叶介绍
	213	艾叶姜蛋
		艾芪猪腰汤
苏木		艾叶枣莲汤
	214	苏木介绍
	215	参苏鸡汤
		苏枣玫瑰茶
		苏木煲鸭蛋

祛湿

茯苓	216	茯苓介绍
	217	茯苓益气汤
		茯苓苡仁茶
		茯苓猪肚汤
猪苓	218	猪苓介绍
	219	猪苓茅根竹蔗汤
		猪苓鲫鱼养颜汤
		猪苓淡菜炒冬瓜片
冬瓜皮	220	冬瓜皮介绍
	221	冬瓜鸭汤
		冬瓜祛湿汤
		冬瓜皮薏仁茶
地肤子	222	地肤子介绍
	223	地肤子枸杞汤
		地肤车前绿茶饮

藿香		茵陈肤子汤
	224	藿香介绍
	225	扁豆藿香汤
佩兰		藿香马蹄薏仁汤
		藿香佩兰茶
	226	佩兰介绍
	227	佩兰番茄排骨汤
薏苡仁		甘草佩兰茶
		竹叶佩兰麦冬茶
	228	薏苡仁介绍
	229	薏苡仁红豆粥
茵陈		薏仁芡实茶
		山楂荷叶薏仁汤
	230	茵陈介绍
	231	茵陈祛湿茶
瞿麦		茵陈鸡骨茶
		茵陈蚬肉汤
	232	瞿麦介绍
	233	瞿麦潺菜豆腐汤
篇蓄		苹果雪梨瞿麦汁
		瞿麦玫瑰花茶
	234	篇蓄介绍
	235	篇蓄节瓜瘦肉汤
玉米须		篇蓄瘦身茶
		篇蓄粥
	236	玉米须介绍
	237	玉米须猪横脷汤
		玉米须山楂汤
		玉米须茶

消食

山楂	238	山楂介绍
	239	山楂糕

		山楂肉片
		山楂桑葚粥
麦芽	240	麦芽介绍
	241	麦芽鸡汤
		菠萝果酱
		炒麦芽肉片汤
鸡内金	242	鸡内金介绍
	243	猪肚内金汤
		参芪内金汤
		金豆粥

通便

番泻叶	244	番泻叶介绍
	245	番泻鸡蛋汤
		番泻叶茶
		蔗汁番泻饮
肉苁蓉	246	肉苁蓉介绍
	247	肉苁蓉枸杞粥
		熟地肉苁蓉猪腰汤
		肉苁蓉海参炖瘦肉
锁阳	248	锁阳介绍
	249	锁阳猪腰汤
		锁阳羊肉粥
		锁阳木耳猪肠汤
松子仁	250	松子仁介绍
	251	松子仁粥
		松子核桃糕
		翠玉瓜松子肉丁
郁李仁	252	郁李仁介绍
	253	郁李苡仁饭
		郁李仁罗汉果粥
		郁李仁山药粥

祛风湿

桑枝	254	桑枝介绍
	255	桑枝通络汤
		桑枝血藤鸡蛋汤
		桑枝红枣粥
桑寄生	256	桑寄生介绍
	257	桑夏瘦肉汤
		寄生黄芪鸡汤
		桑寄生蛋茶
五加皮	258	五加皮介绍
	259	五加皮二子猪肝汤
		五加皮炖鸡
		五加皮猪骨汤
丝瓜络	260	丝瓜络介绍
	261	祛斑茶
		黄芪丝瓜络焖鳝鱼
		对虾通草丝瓜汤
两面针	262	两面针介绍
	263	两面针徐长卿蜜饮
		两面针蛋茶
		两面针绿豆粥
防风	264	防风介绍
	265	防风黄芪饮
		防风粥
		羌防翠藤鱼汤
白芷	266	白芷介绍
	267	川芎白芷炖鱼头
		美白祛斑粥
		白芷羊肉汤
藁本	268	藁本介绍
	269	藁本防风煲羊肉
		羌本芎术粥
		藁本菊花茶

- 苍耳子** 270 **苍耳子介绍**
 271 川芎白芷蜜饮
 苍耳子茶
 苍耳子红枣茶

化痰、止咳

- 杏仁** 272 **杏仁介绍**
 273 麦杏无花果汤
 木瓜银耳杏仁糖水
 杏仁山药奶茶
- 川贝** 274 **川贝介绍**
 275 川贝炖雪梨
 川贝炖鳄鱼肉
 川贝杏仁猪肺汤
 川贝粥
- 浙贝母** 276 **浙贝母介绍**
 277 浙贝杏仁露
 夏蒲浙贝汤
 玄贝利咽茶
- 桔梗** 278 **桔梗介绍**
 279 桔梗甘草茶
 清润化痰糕
 桔梗雪梨粥
- 瓜蒌** 280 **瓜蒌介绍**
 281 瓜蒌丹参炖鸡
 瓜蒌麦冬饮
 三瓜饮
- 紫苑** 282 **紫苑介绍**
 283 紫苑杏仁粥
 润肺止咳蜜膏
 紫冬茶
- 款冬花** 284 **款冬花介绍**
 285 款冬茶

- 竹茹** 286 **竹茹介绍**
 287 芦根竹茹粥
 竹茹陈皮粥
 橘茹饮

安神

- 酸枣仁** 288 **酸枣仁介绍**
 289 酸枣仁瘦肉汤
 酸枣仁粥
 桂圆枣仁粥
- 合欢皮** 290 **合欢皮介绍**
 291 安眠补养汤
 银鱼厚蛋卷
 麦苓合欢汤
- 远志** 292 **远志介绍**
 293 志远安神汤
 猪心枣仁汤
 远志莲子粥
- 夜交藤** 294 **夜交藤介绍**
 295 小麦黑豆夜交藤汤
 夜交藤合欢花炖猪心
 夜交藤粥

平肝熄风

- 钩藤** 296 **钩藤介绍**
 297 菊楂钩藤决明饮
 天麻钩藤茶
 荷叶钩藤首乌汤

天麻	298	天麻介绍
	299	天麻蒸蛋
		天麻川芎鲤鱼汤
		天麻鱼头汤
羚羊角	300	羚羊角介绍
	301	羚羊丝玉米须煲蜆肉
		羚羊丝煲鲍鱼汤
		羚羊角珍珠母粥
石决明	302	石决明介绍
	303	双决明粥
		石决明鲍鱼汤
		决明胡萝卜鲍鱼粥
蒺藜	304	蒺藜介绍
	305	蒺藜白菊茶
		双子明目汤
		蒺藜甲鱼汤
罗布麻	306	罗布麻介绍
	307	罗布麻五味子茶
		罗布麻平肝饮
		罗布麻凉拌芹菜丝
白僵蚕	308	白僵蚕介绍
	309	清肝绿茶饮
		橄榄金蚕膏
		珍珠菊花养颜茶

收 涩

五味子	310	五味子介绍
	311	五味子茶
		五味巴戟粥
		山药桂圆粥
银杏	312	银杏介绍
	313	芡实银杏猪肚汤
		银杏鸡蛋

		银杏腐竹粥
浮小麦	314	浮小麦介绍
	315	黑豆芝麻浮麦炖瘦肉
		参麦苓芝蒸甲鱼
		枣麦木耳饮
山茱萸	316	山茱萸介绍
	317	山茱萸肉粥
		山萸核桃猪腰汤
		莲子茱萸粥
莲子	318	莲子介绍
	319	莲子猪肚汤
		莲子芡实粥
		莲子桂圆红枣汤
芡实	320	芡实介绍
	321	芡实祛湿汤
		芡实茯苓粥
		莲子芡实排骨汤
覆盆子	322	覆盆子介绍
	323	银杏覆盆子煲猪小肚
		覆盆子烧牛肉块
		覆盆子粥
金樱子	324	金樱子介绍
	325	金樱子粥
		黄芪金樱粥
		金樱蜜膏
番石榴	326	番石榴介绍
	327	番石榴山药芡实瘦肉汤
		番石榴酿鸡翅
		番石榴瑶柱瘦肉汤
乌梅	328	乌梅介绍
	329	乌梅汤
		梅苏糖
		乌梅粥
索引	330	

预防 胜于治疗



我的诊所中，有一位很特殊的“病人”，

他2~3周来看一次病，

之所以是特殊的病人，是因为他其实并没有什么病，
每次来仅是把一下“平安脉”，要求“赠”几张保健汤水方。

就这样，他一直保持这个习惯两年多了。

问他为何会这样坚持？

他娓娓道出了一个故事：“几年前经常患大病，
每次生病都将近一个月才能好，不但花费了不少金钱，
而且又浪费时间，更是影响工作。

现在保持一个月来诊所调养身体一次，每次所花的金钱及时间并不多。

就这样，两年来竟然没有病过一次。”

从这一事例可知：及早调补预防才是养生保健的真正精髓。

现代人的生活节奏较快，每天忙碌地工作，很少有空闲时间去照料自己的身体。加上饮食失调、作息不规律、运动过少，从而导致很多都市病不断产生。要想少患病，就应该经常做些预防措施，包括本书所介绍的滋补调养身体的方法，只要坚持养生，就可达到“有病治病，无病养生”“小滋补，大帮忙”的效果。

补法与常见都市病

中医的治法归根结底主要有补法与泻法之分。补法主要用于正气不足或虚弱，生理功能减弱或相对不足，身体的营养物质缺少或相对不足的虚证，因此补法又称为直接补法。泻法（祛邪）主要应用于邪气偏盛（致病因素偏盛）的实证，本书将补法以外能帮助正气恢复的其他方法（包括泻法）称之为辅助疗法。

在临床中，较少见到纯虚之体，多数为虚实夹杂的病症，因此补法与祛邪诸法配合应用较为常见，这种配

合应用又称扶正祛邪。各种致病因素不仅可直接伤害正气，而且可阻碍正气的康复，所以祛邪不仅可直接“泻实”，还可以使正气更快更好地得到恢复，这种通过祛邪而间接保护正气的方法，称为间接补法，其基本原理是“邪去正自安”，意思是：邪气去（致病因素被消除）则正气可因此得到恢复，间接起到提高抗病能力的作用。无论是直接补法或间接补法均广泛应用于常见都市病的调治中。

常见都市病的共同特点是：

容易反复发作，损伤正气

常见都市病之所以易发作，主要是患者的抗病能力较弱，加上生活没有规律，工作压力大，缺少运动，因此导致都市病反复发作，身体的正气（包括能量、抗病能力、自我协调能力、生病后的自我修复能力等）不断被消耗，而出现虚证或虚实夹杂证。

易受四季天气变化的影响

中医认为，人与天相应。四季天气的变化，可从不同的途径影响身体，如温度、湿度、气压、空气质量、光线照射、微生物（包括细菌、病毒等）繁殖变化等均可直接或间接影响身体，当身体的抗病能力及自我协调能力较差时，就会难以适应这些变化，而不断产生各种都市病。

不及时调治，易导致慢性病

都市病均应该在初期阶段及时而适宜地进行调治，这样多能达到事半功倍的效果。而如果忽视初期调治，往往易导致正气（人体抗病能力及体能等）逐步走向下坡，日积月累使身体难以康复，最终转变为慢性病。

单一治法，难以调治好身体

患都市病的病人一般都是正虚（如：抗病能力及体能等虚弱）及邪实（致病因素仍停留体内）之体。在调治过程中，仅用补法则易产生“闭门留寇”（致病因素难以顺利排出及解除）的不良反应，使疾病难以完全康复。而仅用泻法，在祛除致病因素的同时，也易损伤体内正气。所以，较稳妥的治法是：扶正（如补法）祛邪（如泻法）并施，才能达到扶正不留邪（致病因素），祛邪不伤正的效果。



党参