

刘静贤 编著

秋冬

好进补

强身健体，摒弃虚羸，就从秋冬进补开始
秋冬进补好，来年生病少

强身补虚，健康一生

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

刘静贤◎编著

秋冬

好进补



化学工业出版社

·北京·

秋冬是进补的大好时节，有道是“秋冬进补，来年打虎”，秋冬善于进补，就可以为来年的身体打下坚实的基础，让身体远离疾病，助人体健康长寿。

这是一本指导养生者恰当进补的参考书。全书分别从秋冬进补的意义、进补先要“通”、补益虚弱体质、调养脾胃、秋养肺、冬补肾、补养气血、因人而补、特殊进补法等几方面，为养生者提供了具体、实用、简便的秋冬进补方法。

本书结构清晰，语言通俗易懂、亲切生动，进补食疗方简单、易操作，且食材都是平时常见的，“特殊进补法”中的运动、睡眠、打坐等方法也易于操作。适合广大老百姓阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

秋冬好进补 / 刘静贤编著. —北京: 化学工业出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-122-21866-7

I. ①秋… II. ①刘… III. ①补法-基本知识
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第219338号

责任编辑: 贾维娜 肖志明
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数190千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

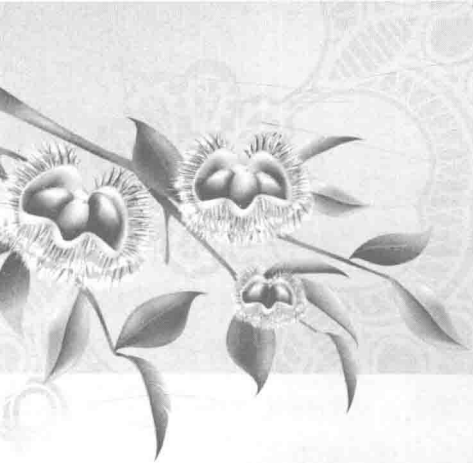
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.90元

版权所有 违者必究



前 · 言

为什么秋冬适合进补

人往往都会有这样的体会，刚上了点儿年岁，身体状态就开始走下坡路，明显地感觉到“身体比以前差远了”，各种“虚”的症状渐渐找上来。比如有些人即便已经吃饱喝足休息好了，依然会有头晕无力、倦怠懒言、胸闷气短、频出虚汗、食欲不振等症状出现，这就是气不足了；有些人会出现面色苍白、头晕目眩、四肢麻木等血虚症状。当然，五脏六腑作为支撑身体的“核心部件”，一旦身体“虚”了，多提示脏腑的功能不能正常发挥了，以至于不能正常供给人体所需。该化生的气血不能足量化生了，该供给身体各处的阳气、阴津不足了，该供应毛发、肌肤的血液亏虚了……好些上了年纪的人都有或轻或重的肾虚表现，逐渐出现腰膝酸软、腿脚不便、失眠健忘、须发变白等症。

《黄帝内经》中说：“实则泻之，虚则补之。”身体虚弱了，就应积极而及时地“补”。但是该怎么补呢？这里很重要的一点就是时机问题。

人生天地间，与自然万物合而为一，因此，进补也要顺应大自然的变化规律才行。中医针对一年四季的特点，总结出了“春生，夏长，秋收，冬藏”四大特点，而一年中的进补也要符合这个规律。

中医养生讲究平衡阴阳，并且将调整阴阳作为养生防病的根本。中医也认为，春夏是阳气生发的季节，尤其是夏季，阳气达到了旺盛的阶段，如果在此时进补，往往会适得其反，很可能出现上火的症状。而且春夏季节因为气温逐渐升高，人的活动量加大，出汗较多，人体消耗较多，即便此时摄入营养物质，

也很容易被消耗掉。所以进补不适合在春夏季节进行。

秋冬季节随着日照时间的缩短，气温也逐渐降低，直到冬季，一年的气温降到最低。秋季，阳气慢慢收敛，万物开始收获。而冬季，万物都蛰伏起来。此时肌肤腠理比较致密，不容易出汗，阳气不会轻易外泄，且活动减少，消耗也减少，摄入的营养物质更容易被身体吸收和储藏，从而转化成能量，补身体的虚弱。而且在气温低的环境下，人的食欲更为旺盛，这也有利于摄入更多营养物质。同时，冬季适当进食一些传统的“大补”“滋补”品，不仅不会上火，反而还能补充体力，让原本虚弱的身体变得强健。

春夏季节因为活动量大，人体的消耗多，到了夏末秋初的时节，人体往往都存在或多或少的虚弱状态，因此利用秋冬收敛、蛰伏的时节，给身体进补，可以将春夏所消耗的补回来。所以秋冬更适合进补。

但是进补也不能胡乱瞎补，否则可能会给身体带来危害。进补前先要明白，为进补应做哪些准备，以及如何选对进补的方法。

进补的营养物质，只有被身体吸收了，才能达到进补的效果。但如果进补的过程中，身体存在着各种不利于进补的因素，那么进补也等于白补。就比如大便不通，毒素排不出去，此时进补，一来补不进去，二来不能充分被消化吸收，三来可能会转化成对身体有害的毒素，这就白补了。还有脾胃是消化吸收器官，脾胃不好，消化吸收不了，吃进再好的补品也等于没补。所以说，进补前要做好准备，确保进补有效。

进补不是胡乱补，一定要有所依据才行，否则虚不但没有补好，还会补出新的问题。比如不清楚自己到底是什么体质，不明是阴虚还是阳虚，就一通乱补，很容易补错；如果不懂“秋冬养阴”的养生原则，一味地吃补阳壮阳的补品，就要出问题；还要有侧重地进补，是需要补肺，还是需要补肾，是需要补气，还是需要补血，是老人需要补，还是孩子需要补……这些都需要在进补的过程中注意到，如此才能事半功倍，真正起到进补的效用。

相信各位朋友做好了秋冬进补，就一定能收获一个健康的体魄。

刘静贤
2014年秋

目·录

001

第一章

秋冬进补好，来年生病少

秋冬进补最经济、最划算	002
有虚才有补，虚也不乱补	003
进补不仅要补，更要通	005
进补并不是凡补必肉	007
药补不如食补，进补还需重饮食	009
稀有、贵重的食物或药物并不一定就是最好的补品	011

013

第二章

要补先要“通”，排毒食物让进补“路”畅通

多吃含纤维素多的食物，通便排毒有益进补	014
海带是排毒先锋，让进补无忧	016
花椰菜是血管清理剂，常吃让进补路不堵	018
常吃黑木耳，身体无垃圾	020
萝卜是通气的补品，疏通气机排出毒素	022
芹菜清肠排毒，让肠道快乐无忧	024
荞麦降气宽肠，是五脏垃圾的“吸尘器”	026
葡萄能帮助身体排毒解内热	028
山楂、茭白通便助消化，胃积食者可多吃些	030

033

第三章

遵循四时养生原则，秋冬滋补先滋“阴”

“秋冬养阴”，中医积淀下来的养生原则	034
干贝炖汤，是滋阴佳品	035



“鲜生地汁粥”养阴生津，适合阴虚潮热者食用	037
“石斛二冬粥”滋阴降火，可作为日常膳食	039
常炖“沙参玉竹煲”，滋阴养阴不用愁	042
“黄精粥”滋阴润肺，干咳无痰者的福音	044
“燕窝蜜枣汤”滋阴养颜，抗衰延年	046
“女贞子粥”滋补肝肾，是滋阴清补之品	048

051

第四章

辨清体质，补虚扶正缔造健康平和态

阴虚体质内火重，清淡滋阴的食物清内火	052
阳虚体质畏寒怕冷，多吃温热性食物助阳散寒	054
气虚体质气短懒言，补气食物让你气足身体棒	057
痰湿体质湿邪重，进补先要化痰祛湿	059
湿热体质困重慵懒，清热利湿后再行进补	061
血瘀体质血流不畅，活血化瘀让进补效果更佳	064
气郁体质郁闷不舒，疏肝解郁让进补无忧	066
特禀体质易过敏，益气固表是关键	068

071

第五章

脾胃养得好，进补才有效

脾胃不好，补了等于没补	072
糯米看似普通，健脾胃、充气血功效非凡	073
根状茎类食物最补脾	075
白扁豆健脾胃，最适合脾胃虚弱者吃	078
每天一碗“小米粥”，养好脾胃不用愁	080
常喝“大麦茶”，胃肠好便秘少	082
红枣养脾气、平胃气，久服轻身延年	084
薏米健脾益胃，最能除暑湿	086
鲫鱼健脾又养胃，是秋冬补益佳品	089
茯苓健脾补中，久服百病消	091
白菜不如白菜补，清热解毒利胃肠	093
补得太多胃火大，“小米绿豆粥”是“降火第一粥”	096

秋季进补，应“少辛多酸”	100
蜂蜜是传统补养佳品，每晚一碗“蜂蜜水”人不燥	102
“秋梨膏”生津润肺，被燥邪所伤咳嗽者宜用	104
莲藕清凉入肺，润燥止渴是首选	106
柿子滋阴润肺，润肠去燥	108
“百合银耳羹”养阴润肺，最适合秋燥食用	110
“老鸭汤”滋阴清热，阴虚内热者要常吃	113
“贝母甲鱼汤”，秋令干燥症状的滋补品	115
“白茅根雪梨猪肺汤”生津润燥，特别适合秋天食用	117
“杏奶饮”秋季多喝，润肺养肺舒爽一秋	118

冬季补肾，对症进补很重要	122
冬季进补，应“少咸多苦”	124
肾阳虚怕冷，“核桃仁炒韭菜”补肾强阳可多食	126
肾阳不足腰酸腰痛，“茴香炖猪腰”温肾散寒能调理	128
肾阴亏损耳鸣耳聋，“五香黑豆”当零食轻松补	130
肾虚早年生华发，“黑芝麻糊”可补肾乌发	132
肾虚阳衰阳痿，“锁阳壮阳粥”补肾壮阳帮你解难言之隐	134
海参虽阴柔，却是肾阴肾阳双补之品	136
虾补肾壮阳，肾阳不足者的补益佳品	138
肾气虚弱倦怠无力，泥鳅补肾生精毋庸置疑	141

人参大补元气，常服百病不生身体安	146
山药益气健脾，是难得的“神仙之食”	148

牛肉不仅味美，还能补气养血	150
驴肉补气养血，是气血不足者的补益佳品	153
糯米补气温中，冬天食补最爱	155
板栗补肾健脾，常吃抗衰老、气不虚	157
龙眼好吃，更是补血养颜的佳品	160
“当归补血汤”，补血活血第一汤	162
“阿胶补血膏”滋阴补血，抗衰延年	165
“菠菜猪肝汤”补血养血，常喝可防治贫血	166
“红糖鸡蛋水”温补气血，最适合怕冷的人食用	169

171

第九章

秋冬进补也要因人而补，男女老少有不同

中老年人体质多偏颇，秋冬扶正固本正当时	172
男人要健康，秋冬进补补肾依然是“重头戏”	174
女人要靓丽容颜，秋冬进补还要重补血	176
孩子需益智长身体，秋冬不能乱补	179
电脑一族，秋冬勿忘给眼睛补补	181
亚健康人群秋冬需重调理，把疾病控制于未发	184

187

第十章

进补不只是“吃”，还可以试试“特殊进补法”

秋冬季长跑也是一种进补	188
充足而良好的睡眠是最廉价的进补法	190
泡泡脚，就能为你补补身	192
静默打坐，冬季零成本的进补功法	195
“咽”字功和“吹”字功润肺益肾，秋冬最适宜练习	196
日光浴，寒冬驱寒补阳最简单	199

第一章

秋冬进补好， 来年生病少

“秋冬进补，来年打虎”，秋冬进补对于强身健体、防病治病有着非常重要的作用。身体虚弱的人，趁着秋冬好好补一补，可以让身体强壮起来。但是进补并非盲目进补，而是要遵循一定的原则，比如必须是有虚才能有补、进补不一定非得要吃肉、贵重的药物也不一定是最好的补品等。



秋冬进补最经济、最划算

俗话说得好：“秋冬进补，来年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”。按照外国人的习惯，秋冬是给身体“进补”的大好时节。身体虚弱的人，趁秋冬时节好好给自己补补身体，来年一整年都会觉得精气神十足，身体健康无虞。

不少人在冬天怕冷，尤其是一些上了年纪的人，一到了秋冬季节，似乎穿再厚的衣服也难敌严寒，门不敢出，就连窗户也不敢打开。这就是身体“虚”所致，尤其是气血不足的话，就不能温煦经脉，经脉得不到温煦，就很怕冷。

夏季炎热，不少人也经历过“苦夏”，身体一般都会虚，秋冬季节正是补虚的大好时节，且此时进补最经济、最划算。

首先，秋冬以食补为上。正所谓“药补不如食补”。《备急千金要方》卷二十六食治方，绪论第一：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”就是说治疗病症，宜首先用食疗，如果食疗治不好，才考虑用药。治病如此，进补也一样，能用食物的，尽量不用药物。

大家都知道，我们每天进食的食物比药物实惠、便宜，却也能收到与药物类似的补益功效。如牛肉、羊肉、黄鳝、龙眼、荔枝、红枣等，这些都属于温热性的食物，春夏食用后很容易造成上火，但寒凉的秋冬季节就不太容易上火，还能起到滋补功效。

当然，对于一些较重的虚证，我们还是主张将药物搭配于日常的膳食中制成食疗药膳，以便于更快、更好地改善虚证，调理体质。

其次，秋冬进补更容易吸收。秋冬进补更容易被身体吸收、利用，真正能起到进补的作用。而春夏活动量大，消耗较大，此时进补很容易被消耗掉，不管吃得多吃得少，都难以让身体很好地吸收、利用营养物质，进补反而会造成浪费。但是秋冬季节却不会出现这种情况。



再次，秋冬进补不用天天补、顿顿补。秋冬进补因为吸收好，所以不用顿顿都是大补的食物，这样反而会补过了，而出现流鼻血，血压升高上火症状。进补没有严格的次数和时间限制，只要在方便的情况下就可以为自己准备一顿或者几顿进补的食物，也可以在烹调时随时加入一些进补的食材。当然也不能十天半个月才补1次，这样也起不到进补的效果，最好三五天就进补1次，虚证重的两三天就进补1次。

进补知识窗

进补分为温补、清补、平补、峻补、缓补。温补就是以温热性的食物或药物补充人体阳气，适合体质虚寒者；清补则是补中兼清，常用补而不滋腻、性质平和、不伤脾胃的食物或药物进补，适合体虚内热者；平补是指用药性平和的食物或药物补益，调整阴阳，适合体质虚弱者；峻补就是急补，是用强力补益药治疗气血大虚、阴阳暴脱等证的患者，适合极度虚弱的危重患者；缓补是利用平和的食物或药物缓缓调补，适合疾病愈后调理者。



有虚才有补，虚也不乱补

中医认为，冬天天寒地冻，万物蛰伏，人体阳气收藏于体内，气血都趋向于里，脾胃消化功能也逐渐变得旺盛。因此，在此时进补更容易被吸收藏纳，更利于滋补身体，提高机体免疫力，达到良好的养生保健目的。所以，不管是民间传下来的，还是中医经过实践验证得出的结论，秋冬适合进补是无疑的。而且如今生活条件也好了，大家都想趁此机会好好补补。



中医有个基本的原则，那就是“虚则补之，实则泻之”，就是身体有虚才能补，有实邪的则要泻。换句话说就是，不虚就不要补！

有些人喜欢跟风，看到人家忙着进补，自己也开始忙活，这样肯定是不对的。进补不是一件简单的事儿，里面是有很多讲究的，而且也不是任何人都适合在秋冬季节进补的。如果你的身体本身没有一点儿虚弱的症状，这时候还一定要学那些真正体内有虚的人进补，肯定会补出问题的，这也是很多人吃了某种食物或药物后上火严重，而有些人吃了相同的食物或药物后却变得更有精气神的原因。

比如，大家都知道人参是大补之品，但是，服用人参之后，有的人会一下子精神百倍，有的人却会出现失眠、流鼻血等不良反应，甚至因此七窍流血丧命的人也有过。这就是因为有的人是真的气虚，吃人参可以补气，但如果气很充沛的人，服用人参便会适得其反了。

所以，身体真正有虚的人要进补，身体不虚的人继续平时的饮食就可以了。像老年人体弱多病，或者长期劳累耗损了气血的人等，这些人都属于虚弱者，都应该在秋冬进补。

但是真正有虚的人也不能乱补。在进补的问题上，很多人认为“有病治病，无病强身”，看到进补的食物或药物就买来给自己吃，但却不知道自己的病症，同时也不了解自己到底属于哪种体质，这种滥加进补的方法就非常危险。且不说体质有虚和实的区别，单是虚，就有气虚、血虚、阴虚、阳虚之分，各自的进补方式都不同。气虚补气，血虚补血，阴虚补阴，阳虚补阳，如果不了解这些，就一通乱补，不但起不到养身体的效果，还会产生其他的病症。比如阿胶是滋补的良药，常被人们用来滋阴补血，但是它性质黏腻，不容易被消化，如果脾胃虚弱的人长期服用，就会出现食欲不振、消化不良等症。

因此，虚证也要针对自身的体质进补，不能看到别人补你也补，或者看别人用阿胶补，你也用阿胶补。

而且虚证不能乱补，食物或药物的属性也要弄清楚。食物或药物都有温热寒凉属性，在做进补的膳食、药膳时，一定要注意。针对体质选用恰当的食物或药物，比如本身体质阳虚怕冷，此时还不停地吃寒凉的苦瓜、荸荠、莲藕等，



那只会加重阳虚的程度。

另外，即便是相同的食材，用不同的方式烹调，效果也会有所变化。即便同样是虚证，因为虚的程度不同，在用量上也应有所不同。

不同年龄的人进补也不一样，比如小儿体质娇嫩，要避免大寒大热的食物或药物；老人肝肾多不足，因此就不宜用温燥的食物或药物。

因为地域不同，有的地方长年炎热，有的地方长年寒冷，在进补时还要结合这些地域的气候特点，选择不同属性的食物。比如我国南方地区冬季湿冷，所以南方的人就更适合多吃一些温燥辛辣的食物；而我国北方地区冬季干冷，此时就更适合吃一些温热且滋阴防燥的食物，要避免燥烈辛辣的食物。

总而言之，身体不虚就不要补，有虚的则要科学合理地补，不能乱补，否则不但起不到进补的效果，还会补出问题。

进补知识窗

在进补时常会遇到“虚不受补”，这种情况多见于体弱久病的老人，因为脾胃虚弱，消化能力差，不能承受滋补，补后反而会出现厌食、脘腹胀满、恶心呕吐等症，让身体更虚。也有的是因为脾受湿邪所困，服用滋补药物不仅不能达到补虚效果，甚至还会出现腹胀便溏、噯气呕吐，甚至湿蕴化火而致口干、鼻出血、皮疹等。这就是虚不受补的原因和表现。



进补不仅要补，更要通

如今，人们的生活水平提高了很多，大部分人在养生风潮的影响下，开始产生了进补的意识，而且这种意识非常强。一到秋冬就开始大补特补。当然，



这里面有些人确实收到了良好的效果，但也有些人不但无效，甚至身体还出现了各种各样不适的症状。之所以会出现这样的情况，其中一个原因就是没有明白一个道理：“通”才是健康的关键！

明明是要进补，怎么又要通了？其实很简单，现在的家庭餐桌上都不缺少荤腥之物，餐餐都有高热量的食物，尤其是秋冬寒凉季节里，人们进补很容易吃一些油腻的食物。诚然，这些食物产生的热量更多，可以让身体有足够的能量抵御严寒。但这些食物也会影响体内消化代谢，甚至给身体带来负担，这样就会影响进补效果。

大家都知道，我们体内有各种“管道”，包括消化道、血管等，四通八达。这些管道一直在为我们输送食物、营养物质、废物等，如果这些管道堵了，不通了，就会直接影响进补的效果。食道有梗阻，会直接影响食物的摄入，进补会受限；经脉受阻了，气血不能正常流通，进补过程中最精华的部分就不能到达全身各处，进补也达不到最佳效果；肠道不通了，大便不能及时排出，不仅提供了大量毒素滋生的环境，还会直接影响进食和消化吸收，进补也收不到理想效果。

体内的各种管道如果都通了，即便是最普通的食物，都能有进补的效果。当然，这里我们还是针对虚性体质，秋冬是需要进补的，但进补前一定要先通。

中医有“无毒一身轻”的说法，给身体排毒，其实就是为“管道”清障的过程。

这里主要指通过合理的饮食，排除体内的有毒物质。重点还要照顾到几个脏腑，即肝、肾和大小肠。因为肝为解毒器官，肾为排毒器官，大小肠是排出毒素的通道。照顾好了这几个脏腑，体内就不容易产生毒素了。秋冬季节，可以多吃胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等帮助肝排毒；多吃黄瓜、冬瓜等帮助肾排毒；多吃魔芋、黑木耳、海带、苹果、蜂蜜、糙米等帮助大小肠排毒。



进补和养生保健不能混为一谈。对于特定的人群，比如体弱多病者，长期高强度工作、学习劳累者，还有大病初愈者来说，进补可以增强体质，强身健体，补充精神气血，调理阴阳寒热，主要以食补为主；而养生保健人人可以，不管身体虚与不虚。进补可以说是养生保健的一种途径，但却不是唯一的途径。



进补并不是凡补必肉

说到进补，人们马上会想到大鱼大肉类高脂肪、高蛋白的食物，而且民间谚语“贴秋膘”也都是以肉为主，认为进补就必须要有肉，没有肉的进补就不是补。的确，各种肉类食物，比如羊肉、鸡肉、牛肉、猪肉、鱼虾等，各具进补的特色，比如羊肉最为滋补，鸡肉脂肪含量少，牛肉、猪肉补益气血等。虽然这些肉类食物滋补效果多样，但进补也不一定要天天有肉、顿顿有肉，甚至有些人虽然需要进补，却不适宜吃肉食。

首先，从体质来讲。人的体质分九种，其中只有平和体质一种属于健康状态，其他八种都属于偏颇质，在这八种体质中，对于气虚、阳虚、阴虚等体质，多吃些肉类食物是对身体有益的；对一些因为血虚引起的贫血等症，也适合吃一些肉食；特禀体质者，要防止食入异种蛋白质导致过敏；如果体质属于痰湿、湿热体质，就不适合吃肉了。这是因为痰湿、湿热体质者体内已经受湿邪所困了，肉类不易被脾胃消化吸收，过食肉类之后，如果不能及时被消化掉，就容易生湿、生热。中医讲，脾最怕湿，湿邪困阻脾后，脾胃的消化能力更弱，此



时再进食肉类，更容易生湿生热，加重痰湿、湿热体质的偏颇程度。因此，秋冬要不要用肉进补，还需要看个人体质是否适合。

其次，从季节的气候特点来看。秋冬季节，天气逐渐变冷，但两个季节有各自的特点。秋冬天高气爽，气候干燥，身体很容易受燥邪所伤，尤其是肺更怕燥，一旦被燥邪所伤，会患上呼吸系统疾病，比如咳嗽、咳痰、咽喉炎等疾病。因此秋天更适宜吃一些滋阴润肺的清润之品，而肉类多属油腻，不够清润，虽然有些肉，比如猪肉有滋阴的效果，但却不能多吃，否则就会困阻脾胃，影响消化功能，反而让进补无效。这个季节实在想吃肉的话，可以多吃些鸭肉和兔肉，因为鸭肉和兔肉的功效都是以滋阴、养阴润燥为主。

冬天相比秋天来说，气温要低得多，此时可以适当多吃一些肉，可以御寒防寒，但这并不代表就可以以肉类为进补主材，更不要顿顿吃，一天一顿肉或者两天吃一顿肉就可以了，还可以重点吃一些益气补阳的肉类，比如牛羊肉、鱼虾等。另外，还要看自己的体质是否适合。

最后，从素食进补的效果上看。进补时，很多人会把没有任何油水的素食撇在一边，但素食也有良好的进补功效。如银耳、莲藕、梨、扁豆、山药、薏米、红枣、黑木耳、核桃、杏仁、栗子等食物，对于一些人来说有非常好的滋补功效。比如有些人阴虚肺燥而导致咳嗽，那么多吃些银耳、莲藕、梨等，可以起到滋阴润燥、生津止渴、止咳化痰等作用，这就是补益；对于补脾胃来说也一样，白扁豆、薏米有健脾祛湿的效果，体内有湿邪，吃肉越补越糟糕，但如果吃些白扁豆、薏米，就可以除去湿邪，脾就好了，这也是补益；像核桃、栗子等可以补肾。

进补知识窗

进补还可以采用“一时进补”的方法，就是在一段时间内间断或者连续进补。这种进补法对病后体虚、产后体虚和体质在某一方面明显衰弱的人都很适用。且秋冬之时，也是顽固性疾病最容易复发的时候，就可以采用这种进补法。