

家庭實用

補藥圖冊

沈連生

你家有補藥嗎？
如何服用這些補藥？



商務印書館

家庭實用 補藥圖冊

沈連生 著

商務印書館

家庭實用補藥圖冊

作者：沈連生

責任編輯：黎彩玉

封面設計：張毅

出版：商務印書館（香港）有限公司
香港筲箕灣耀興道3號東滙廣場8樓
<http://www.commercialpress.com.hk>

發行：香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印刷：美雅印刷製本有限公司
九龍官塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A室

版次：2010年2月第1版第1次印刷
@2010 商務印書館（香港）有限公司
ISBN 978 962 07 3400 7

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

本書由北京科學技術出版社授權出版，僅限中國香港、中國澳門銷售。

開篇・關於補藥

補藥的最高境界： 以藥來養身治病

用藥如用兵，用之得當，可以出奇制勝，益身治病；不當，則損體害命，招致禍害，這是千百年來醫藥名家得出的共同寶貴經驗。明代著名醫藥學家繆希雍，他以打仗用兵來生動地比喻治病用藥，說：“今夫醫，譬諸兵焉。料敵出奇者，將之謀也；破軍殺賊者，士之力者；審度病機者，醫之智也；攻邪伐病者，藥之能也。非士無以破敵，非藥無以攻邪。故良將養士，上醫蓄藥。然不知士，何以養？不知藥，何以蓄？……”。這就是說用藥來養身治病，必須知道每個人的身體狀況和疾病性質；必須熟悉每種藥物的性能，做到用藥適度。所謂適度，應包括適證、適時、適量等諸方面。

整體觀念，辨證論治

“整體觀念，辨證論治”，這是中醫診斷、治療疾病的兩大基本法則。

“整體觀念”就是指治病用藥要從整體考慮。整體包括兩個內容：一是人體是一個有機的整體；二是人體和自然環境是統一的。

中醫認為，人體的各個部分都是有機聯繫的。這種相互聯繫，表現為從生理到病理，從臟與臟，臟與腑，腑與腑，以及與形體的各器官、各組織的各個方面的聯繫。如眼睛有毛病，中醫認為常與肝這一臟器有關聯，即“肝開竅於目”，所以治療眼病，要從肝來着手。在此基礎上分清虛實，以補肝、平肝、清肝等治法和相應的藥物來治療。又例如，肝氣鬱結除表現為脅痛脅脹、心情鬱悶外，還有飲食呆滯、不思飲食、脘脹泛酸等脾胃症狀，這在中醫屬肝氣犯脾（胃）；治療時，既要疏肝理氣，又要扶脾益胃。又如，骨弱痿軟、腰膝無力、髮脫齒搖、耳鳴耳聾等，與腎虛、腎精虧損有關。這是因為腎藏精，精生髓，髓主骨，齒為骨之餘；又腎開竅於耳，腎之華在髮。因此治療上述虛證，中醫是從補益腎精着手的。

人體與自然環境的統一，主要是人與生態環境的統一。這很好理解，熱的地方、多雨的地方，與寒冷地方、乾燥地方，患病表現是有差別的，用藥也有不同；同一地方，在一年之中四季的發病用藥也有差異。長壽居民多的鄉村，都是空氣清新，水質潔淨，環境優美，鳥語花香的。而空氣污濁，臭水橫流，鳥語無聲，蟲影不見的地方，則癌腫患者逐年增多，傳染病不斷，過敏性疾病成了常見病。如此這般，環境條件對人體健康的影響，已人所共知。然環境仍在惡化，重視不夠者，仍比比皆是。悲者！

人體與自然環境的統一，還應包括社會、經濟、政治的環境條件。中國近年社會安定，經濟繁榮，老百姓的生活條件不斷提高，因而人的平均壽命逐年提高；一些常見的傳統傳染病日漸減少；但一些“富貴病”，如高血壓、高血脂、糖尿病、心腦血管病、肥胖症等等，不斷普及，成為危害健康的殺手。想把這些殺手堵於您身體之外者，就要自己“管好您的嘴，動動您的腿”，“免飯來

張口，戒衣來伸手”，“勤快些，勞動點”，人懶了，只能增贅肉，不能強體質；享受過頭了，“天命”就會減少，這雖然是人們難以接受的“公平”規則，但卻是人人無法逃脫的規律！

“辨證論治”指治病用藥不能“頭痛醫頭，腳痛醫腳”。中醫診治疾病是通過望、聞、問、切四診的方法，全面搜集臨床表現的各個病狀，經過綜合、分析、歸納，以了解疾病的原因，判斷疾病的部位，確定疾病的性質，從而決定相應的治療方法的過程。所以辨證的“證”與疾病症狀的“症”是完全不同的。如出汗這一症狀，可以是體虛的自汗、盜汗，亦可以是實熱出汗；大便溏泄，可以是脾虛泄瀉、脾腎陽虛的五更泄瀉，亦可以是濕熱瀉痢、寒濕內盛的洞泄等，這是完全不同的證，治療方法與用藥亦完全不一樣的。所以在選用補藥時，得先權衡虛甚麼？如何補虛？再確定用哪些補藥。

虛則補之，實則瀉之

這是中醫治病用藥的大法之一。這是說，身體虛，則要用補藥以補身體之虛；而實邪致病，則相對應要用祛邪的藥物來治療。若身體本已虛弱，再一味用祛邪的藥物來“伐邪”，則身體越伐越虛；但若體不虛而邪氣很盛，還肆意用補藥，則病邪不但得不到祛除，身體還將愈益變壞。所以中藥學有幾條理論很形象生動說明這個問題，說：中藥治病，實則是以藥性之偏，來治療身體之偏。如寒證，用溫熱藥以糾身體之寒；熱證，以寒涼藥以治身體之熱；氣虛者，用補氣藥；陽虛者，用補陽藥，如此等等，總之用藥物治療調養到人體的相對平衡。平者，安也！

“補藥”的認識誤區

誤區之一：愛補不愛瀉

愛吃補藥，古有之，今更多之，提起人參、鹿茸、冬蟲夏草、阿膠，人們不論是虛非虛，總想吃吃嘗嘗，甚至把吃補藥升格為一種身份的象徵，這是十分有害的。清代有位名醫徐大椿，對妄用人參之類補益藥的人提出了恰當、忠懇的勸告，他說：“……夫人參用之而當，能補元氣，拯救危險，然不可謂天下之死人皆能生之也。其為物氣盛而力厚，不論風寒暑濕痰火鬱結，皆能補塞。乃不審其有邪無邪，是虛是實，又佐以純補溫熱之品，將邪氣盡行補住……。”意思是說：如果患的病不是虛證而是邪實之證，妄投人參之類補藥，反會使病邪不能被祛除而加重，危害身體。

誤區之二：追貴不近賤

這又是常人常見的一種心態。同樣是上面提到的那位名醫徐大椿非常生動地說：“蓋愚人之心，皆以價貴為良藥，價賤為劣藥，

而常人之情，無不好補而惡攻，故服參而死，則醫者之力已竭，而人子之心已盡，此命數使然，可以無恨矣！”隋代最著名的醫學家陶弘景在論說忍冬（金銀花）時亦非常生動地告誡人們說：“凡易得之草，人多不肯為之，更求難得者；貴近賤遠，庸人之情也。”其實藥物價格的貴與賤，常常並不與其治療作用相關聯，往往與產量的多少、供求關係的均衡、得來之難易等有關，即“物以稀為貴”。其實，每一味補藥都有其內在補養功能，各有長處。完全可以根據需要，選用合適的補藥，戒免“親貴疏賤”的心態。如人參與黨參均補氣，人參補氣力強，但不耐補者易上火；黨參補氣力緩，但性質平和，且有補血之用，吃人參易上火之人，選用黨參則更為合適。

誤區之三：追求數種補藥同時服用

用一種補藥，或用幾種補藥，完全要根據個人身體補養需要來選定，過多追求既沒必要，而且有害。幾種補藥的補益作用，其功能可能是相加而增強補養，亦可能相拮抗、抵消補養功效，所以使用幾種補藥時還得十分小心。而且補藥吃多了，影響到脾胃功能，難消化，不易吸收。

哪些人適合用“補藥”？

一般講，以下人士適合用補藥：①年老體衰者；②病後體虛者；③產後體弱者；④先天不足、素體虛損者；⑤體力、腦力勞傷者。

甚麼虛？虛在哪兒？還得分清。虛，不外乎陰、陽、氣、血、精、液之虛，還涉及五臟之虛。

陰虛 陰虛生內熱。所以陰虛主要是內熱的症狀：午後潮熱，手足心熱，口乾咽燥，心煩不眠，顴紅盜汗，舌紅少苔，肢體消瘦，尿少便秘，脈細而數；婦女還會閉經，或經少等。

陽虛 陽虛生外寒。陽虛主要表現外寒的症狀，如畏寒肢冷，蜷臥嗜睡，口淡不渴，便溏清冷，尿清而長，或小便不利，舌淡苔白，脈緩而沉等。若腎陽虛，常表現為陽痿滑精，婦女閉經或不孕；脾腎陽虛，則表現為五更泄瀉；若陽虛至極，稱亡陽證，表現為大汗淋漓，汗清而涼，神色淡漠，精神萎靡，脈微欲絕等。

氣虛 氣虛主要表現臟腑功能衰減。如少氣懶言，神疲乏力，動則汗出，頭暈目眩，舌淡苔白，脈虛無力等。若脾氣虛，常

表現為食少納呆，虛脹而滿，久瀉久痢，或臟器下垂，如脫肛、子宮脫垂。若肺氣虛，則表現動則氣促，短氣喘急。心氣虛，常表現為脈結代(心律不齊)，心悸怔忡，胸悶氣短等。

血虛 常見肌膚唇甲失養，而且面色晄白或萎黃，唇色淡白，爪甲蒼白，頭暈目眩，舌淡舌瘦，脈細無力。若肝血虛，則表現為目暗昏花，筋脈拘攣，手足發麻。心血不足，則表現為心悸失眠；婦女則表現為血海空虛，月經量少色淡，衍期或閉經等。

精虧 主要指腎精虧虛。精虧主要以生長發育遲緩，生殖功能減退，以及成人早老早衰，未老先衰為主。腎精虧與腎陰虛常相關聯，故常表現為腰酸腿軟，頭暈耳鳴，髮落齒動，骨蒸盜汗，五心煩熱，遺精早泄，形體消瘦，尿黃便乾，舌紅少津，無苔光剝，脈細而數；男子常見精少不育，女子常見閉經不孕，性功能減退，陽痿，性冷淡。

津液不足 又稱津虧、津傷。主要表現乾燥失潤的症狀，如口燥咽乾，唇燥而裂，尿少便乾，膚乾無澤等。

以上所述，可作合理選用補藥參考。

表 1 26 種補藥的三大類藥性(溫熱、平和、寒涼)
及適宜進食者

溫熱之補藥	適宜進食者
人參	紅參性溫，生曬參性平。氣虛陽衰者適用人參，尤適用老人氣、陽均衰者。
三七	出血者，或傷筋動骨，瘀滯疼痛而身體虛弱者最適用。
黃芪	各類人均適用。氣虛又陽氣不升者，或氣血兩虛者最適用。
當歸	各類人均可用。血虛，並血瘀疼痛者最適用；婦女最適用。
何首烏	製首烏性溫。精血兩虧者最適用，年老體虛及未老先衰者多用製首烏。 生首烏性涼。瘡腫、皮膚瘙癢及瘧疾者用生首烏。
杜仲	腰痛及腰膝無力，不論因肝腎精血虧損，或風濕受邪引起，均可適用。 婦女體虛，孕後胎動不安者可作為常用安胎保胎藥。
紅花	既活血養血，又祛瘀止痛；女人以血為用，經產用之最多。 老人血瘀阻滯，胸悶心痛者(心絞痛)，亦為多用。
山楂	各類人均可服用；中老年人脾胃欠佳，高脂血症、高血壓、冠心病患者用之更好。若胃酸分泌過多者宜少用。
冬蟲夏草	久病體虛及年老體衰者、肺腎兩虛、久咳虛喘、陽痿遺精、自汗盜汗，以及肺結核、慢性肝炎、慢性腎炎患者，較為適用。

(續表 1)

蕲蛇	各類人均可使用。風濕病、肢體麻木拘攣、周身疼痛、步行艱難者，及老人突患中風、半身不遂、口眼歪斜者較為多用。
海馬	中老年男性、身體虛弱、腎陽衰微、陽痿、遺精、尿頻及肺腎兩虛、虛喘時作、呼吸少等患者較為適用。
鹿茸	為溫燥峻補之品，各類人均可使用。主要用於：①年老體衰、諸虛百損；②中年男性腎陽虛損、陽痿、遺精、尿頻等；③婦女宮冷不孕、身體虛弱；④久病體虛、陽痿、遺精、畏寒肢冷等。
紫河車	各類人均可使用。主要用於：①婦女經、孕、產時期，身體虛弱者、氣血不足者；②久病體虛，陽衰精虧，神疲萎靡者；③年老體衰，氣血陰陽均虛者；④勞傷身體，氣血虧損者。

平和之補藥	適宜進食者
黨參	各類人均可使用。脾肺氣虛以及氣血兩虛者最適用。
天麻	體虛動風，包括眩暈、頭痛、腰痛、肢麻、手足不利、顫動等，不論內風、外風均適用；年老精血不足動風者用之更多。
山藥	平補氣陰，凡肺、脾、腎氣陰兩虛者均適用；兒童先天不足，體虛脾弱，以及病後體虛、年老體衰而脾胃功能欠佳者用之更好。
枸杞子	是抗衰益壽之果。既補益肝腎精血，又助陽明目。各類人均適用。尤宜老人體虛，素體體弱者的養生保健珍品。
靈芝	各類人均可服用。久病體虛及年老體衰人群，神疲乏力、失眠多夢、咳嗽痰多、虛勞短氣者更為適用；癌腫及一些慢性病患者亦宜服用。

(續表 1)

蛤蚧	久病體虛及年老體衰者，表現肺腎兩虛，虛勞喘咳，陽痿遺精，腰痛尿頻者，用之較好。
阿膠	補血要藥，是女性的補養珍品。女性的經、孕、產時期以及美容、崩漏血多者均為常用。此外，肺結核病咯血乾咳者亦用之較多。

寒涼之補藥	適宜進食者
西洋參	氣虛又陰虛火旺者最適用，各類人均可應用，但兒童慎用。
薏米	各類人均可服用。老人及久病體衰、脾虛胃弱、大便溏泄、肢體無力、麻木不仁、筋脈拘急、腰膝酸痛者更為適用；患風濕、癌腫及皮膚病者亦為適用。
菊花	益壽健身抗老之品，年老體虛及未老先衰、因精血虧損、肝陽上浮、所致目暗不明、視物昏花、頭暈頭痛、耳鳴耳聾、失眠多夢、鬚髮早白、腰膝酸痛者，最為適用。
金銀花	既清熱解毒，散熱療風，又補虛益壽，各類人均為適用。
決明子	各類人均可服用。肥胖人士，以及陰虛火旺、大便乾燥、目赤目暗、頭痛眩暈、高脂血症、高血壓者更宜用。大便溏泄者不宜用。
珍珠	養顏美容，女性用之較多；安神定驚，兒童急慢驚風較為常用；明目消翳、生肌斂瘡者，急、慢性眼病及口腔潰瘍患者較為適用。

表 2 26 種補藥的最宜服用季節

藥名		四季皆宜服用	特別適宜 春季服用	特別適宜 夏季服用	特別適宜 秋季服用	特別適宜 冬季服用
人 參		人參溫燥，易上火，春夏季盡量少服人參				
	紅參					*
	生曬參	*				
西洋參		*		*	*	
三七		*				
黨參		*				
黃芪		本品升陽，春季升陽動火肝旺，故宜少用				
當歸		*				
何 首 烏	製首烏	*				
	生首烏		*	*		
天麻		*				
山藥		*				
杜仲		*				
紅花		*				
菊花		*	*	*		

藥名	四季皆宜服用	特別適宜 春季服用	特別適宜 夏季服用	特別適宜 秋季服用	特別適宜 冬季服用
金銀花	*		*	*	
枸杞子	*			*	*
山楂	*				
決明子	*	*		*	
薏米	*	*	*		
冬蟲夏草	*			*	*
靈芝	*				
珍珠	*				
蛤蚧	*			*	*
蕪蛇	*	*	*		
海馬	*			*	*
鹿茸	*			*	*
阿膠	*				
紫河車	*			*	*



目錄



開篇 關於補藥 iii

- 補藥的最高境界：以藥來養身治病 iv
- “補藥”的認識誤區 vii
- 哪些人適合用“補藥”？ ix

表 1 26 種補藥的三大類藥性(溫熱、平和、寒涼)
及適宜進食者 xi

表 2 26 種補藥的最宜服用季節 xiv

- 第 1 講 人參：天下第一補藥 1
- 第 2 講 西洋參：補藥中的“新貴” 11
- 第 3 講 三七：跌打、止血的聖藥 20
- 第 4 講 黨參：補氣藥中的“草根” 28
- 第 5 講 黃芪：補養之長，補益之最 35
- 第 6 講 當歸：胡麻好種無人種，正是歸時又不歸 43
- 第 7 講 何首烏：神秘色彩傳說多，烏髮延壽的補品 50
- 第 8 講 天麻：定“風”神草 57
- 第 9 講 山藥：家常大補品 67
- 第 10 講 杜仲：強壯腰身，
治療慣性流產的補藥 76

