

高一
何传毅
聪

四季
进补
指南

出版社

四季进补指南

何传毅 高一聪 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑：沈振杰

封面设计：邵秉坤

四季进补指南

何传毅 高一聪

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.25 字数85,000

1987年8月第一版

1987年8月第一次印刷

印数：1—30,700

ISBN 7-5341-0009-7/R·2

统一书号：14221·129

定 价： 0.74 元

前 言

近年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，越来越多的人开始关心自己的健康，注意改善自己的身体素质，因此，营养、进补物品非常热销。但是，有些人对进补问题缺乏科学的认识和指导，盲目服用各种补药，不但未达到健身壮体的目的，甚至产生副作用。本书就是针对这种情况而组织编写的。

提起进补，有些人认为只是老年人与病人的事，这很不全面。进补是针对虚证而设的补法治疗。除老年人和病人外，一般人如平时体质较弱，或工作、学习紧张，耗伤心血，也易产生虚证。有了虚证，就应该进补，以增强体质，延年益寿。还有些人认为只有冬季才能进补，这也是不全面的。根据中医理论，人体在春、夏、秋季也有各自的吸收、消耗、贮藏平衡问题，因此均可根据自身的条件，在不同季节进行食补或药补。

本书以中医理论为依据，介绍了虚证的概念、补药的常识、进补的宜忌，收集了许多补虚强身类进补方，最后还对部分市售中成药补品作了简要介绍。

进补问题涉及许多医学知识，本书比较详细地介绍了各种虚证的进补方法，希望对读者科学地选择和服用各类进补物品有所帮助。

编 者

1986年11月

目 录

第一章 学点进补常识	1
第一节 虚证的概念	1
一、虚证的分类	2
二、虚证的表现	3
第二节 四季都可进补	5
一、春夏进补重在养阳	6
二、秋冬进补重在养阴	7
三、四季进补与一时进补	7
第三节 补药的一些常识	8
一、中药的一些基本知识	8
二、中药补剂的剂型	10
三、补药的保管与贮存	10
四、人参的种类	11
第二章 进补注意事项	13
第一节 进补的宜忌	13
一、进补与饮食宜忌	13
二、进补与喝茶、饮酒	14
三、补药能否与其他中西药物同用	15
第二节 补药的煎服法	16
一、煎补药的学问	17
二、补药的服法	17

第三节 怎样对待进补后的不良反应	19
一、感冒时能否服补药	19
二、进补后吃不下饭怎么办	19
三、进补后易出汗怎么办	21
四、补药有没有毒性和副作用	21
第三章 四季食补	23
第一节 四季食补方	23
一、药粥	24
二、常用食补食物的补性	25
三、冬季食补方	26
四、夏季食补方	26
第二节 补虚强身类食补方	28
一、补脾食疗方	28
二、补肺食疗方	29
三、补虚平补食疗方	29
四、长寿与黑豆食补方	30
五、强身补虚的糯米食补方	31
六、血虚食补方	32
七、清心健胃的莲肉食补方	33
八、肾精亏虚的食补方	34
九、高血压病的食疗方	35
十、糖尿病的食疗方	36
十一、产后食补	36
十二、盗汗的食补方	37
第四章 中老年人的进补	39
第一节 老年人的养生进补	39
一、老年人应重视补肾、补脾	39

二、夏季老年人养生进补	40
三、冬服药酒治百病	41
四、养阴润肺与百合	42
五、筋骨酸痛用杜仲进补	43
六、老年性足跟痛的补益药	44
七、老年人预防肢体麻木的进补	45
第二节 中年人的进补	46
一、中年人防病的补法	46
二、中年脑力劳动者的进补	46
三、记忆力减退如何进补	47
四、中年脱发的进补	48
五、中年性功能减退的进补	49
六、中年防早衰	50
第五章 妇女的进补	52
第一节 月经、带下疾病的进补	52
一、补法调经	52
二、妇女是否都可服用阿胶	53
三、带下进补法	54
四、女性也可服壮阳药	55
五、妇女血虚用当归进补	56
六、不孕症的进补	57
七、更年期妇女怎样选用补剂	58
第二节 孕、产妇的进补	59
一、孕妇的进补	59
二、难产孕妇的进补	60
三、产后体虚的进补	61
四、产后缺乳的进补	62
五、产后便秘的进补	63

六、产后恶露不绝的进补	63
第六章 青少年、儿童的进补	65
第一节 儿童的进补	65
一、儿童进补宜忌	66
二、小儿遗尿的进补治疗	66
三、儿童食欲不振的进补	67
四、儿童慢性泄泻与补脾胃	68
五、儿童汗症的进补	69
六、儿童宜多食蜂蜜	70
七、小儿夏季发热的进补治疗	70
第二节 青少年的进补	71
一、青少年进补应有选择	71
二、男青年是否可任意吃牛鞭膏	72
三、少年白头如何选用补品	72
四、青少年用脑过度的进补	73
第七章 常见疾病的进补	75
第一节 循环系统常见病的进补	75
一、高血压病人能否服用人参	75
二、血虚与党参	76
三、冠心病患者的补益方	76
四、动脉硬化者如何进补	77
第二节 肾虚者的进补	78
一、补肾与鹿茸	78
二、男子不育用苁蓉补益方	79
三、遗精过频的进补	80
四、春季老伤复发的防治	82
第三节 呼吸系统常见病的进补	82

一、肺虚咯血用蛤蚧补益方	82
二、肺癆久嗽服银耳	83
三、支气管扩张饮肺露	84
四、哮喘病人的进补	85
第四节 消化系统常见病的进补	86
一、慢性肝炎患者的进补	86
二、溃疡病人如何选用补剂	87
三、防治便秘的补益药	83
第五节 其他疾病的进补	89
一、糖尿病患者的进补	89
二、夏季持续低热病人的进补	90
三、内脏下垂用黄芪补益方	91
四、汗症患者的进补	92
五、手术后怎样进补	92
六、癌症病人进补为何有效	93
七、肿瘤化疗后要益气养阴	95
附录一 部分市售中成药补品简介	97
一、补气类	97
二、补血类	99
三、补阳类	102
四、补阴类	106
附录二 补药分类及其作用	111
一、补气药物	111
二、补血药物	114
三、补阳药物	117
四、补阴药物	122

第一章 学点进补常识

中医的补法俗称进补，是专为虚证而设立的治疗。人体有虚，就应当进补。那么，什么是虚证？有虚证的病人有哪些表现？最好在什么季节进补？进补有无宜忌？这些都是人们在进补前自然会提出的问题。在这一章里，先介绍一些有关进补的常识。

第一节 虚证的概念

简单来说，凡人体的正气有所不足，打破了体内的正常平衡，就叫做虚。对于因此而产生的各种证候，称为虚证。

“虚”是相对于“实”而言的。在一般情况下，如果能够做到饮食有节制，起居有规律，劳逸结合，生活适应四季气候变化，就能保持体内各方面生理机能的平衡，也就不会有虚。如果饮食没有节制，作息起居随心所欲，不注意使自己适应四季气候变化的规律，那就会影响身体健康，减弱人体的防病能力。古话说：“邪之所凑，其气必虚”，也就是指人体在被邪气（指各种致病因素）侵袭而生病时，其本身的正气已经亏虚，抗病能力减弱，因而遭受邪气的侵犯。

导致人体虚损的原因，除前面谈到的几点外，还有先天

不足、发育不良；疾病消耗、正气损伤；治疗不当、伤及正气等。总之，凡是可能使人体正气削弱或损伤的各种原因，都可以导致虚的产生。

一、虚证的分类

根据功能的不同，我们把人体的内脏分为五脏六腑。五脏指心、肝、脾、肺、肾；六腑指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。虚证可以按人体的五脏六腑某局部产生的不足而导致的虚损来分类。如脾脏有虚损，称之为脾虚；肾脏有虚损，称之为肾虚。以此将虚证分类，不但给虚证的诊断带来了方便，而且也便于虚证的治疗。应该注意，这里所说的五脏六腑是中医名称，虽然与现代医学的名称相同，也有许多相似之处，但不能一一对应等同起来。

阴阳学说是我国古代医学家为了说明和解释人体的组织结构、生理功能、病理变化而运用的一种假说。按照这种理论，人体脏腑各有阴阳之分，如肾有肾阴、肾阳，心有心阴、心阳。如果阳的部分有虚，就叫做阳虚，阴的部分有虚，就叫做阴虚。结合阴阳，脏腑的虚证就有如肾阴虚、肾阳虚、心阴虚、心阳虚等说法。

除了阴阳和五脏六腑之外，气、血、津液也是构成人体的基本物质，是人体生命活动不可缺少的一部分。如果它们不足或亏损，就分别称为气虚、血虚和津亏。中医所指的气，不同于人们平时所说的呼吸之气，它的范围更广，包括元气、宗气、营气、卫气等。元气指由遗传而先天获得的人体的精华，并靠平时的营养物质不断补充、滋养。大病以后人很虚弱，被称为大伤元气。人的呼吸之气，构成宗气的主

要内容。营气和卫气分别指人体吸收的营养物质和这些营养物质在全身体表的防御功能。气运全身，靠流动在全身的血来携带，它还担负着向全身输送营养物质的重任。如果血虚，就会伴有气虚，伴有全身虚弱。津液是人体内各种正常水液的总称。唾液、胃液、肠液，以至于眼泪、汗、尿等等，都是津液。如出汗过多，又没有得到及时的补充，就会有口干、舌燥、大肠干秘等症状出现，这就说明津亏了。

在上面谈到的虚证分类中，阴阳、脏腑、气血津液都属于同一人体，是不可分割的，因此虚证也不是单一的，而是变化的、复杂的。就以脾胃虚弱来说，如果日久得不到治疗，那必然会影响消化吸收，使全身营养不良，气、血来源不足，进而形成血虚。如果发展严重，还会波及到肾脏，造成肾阳虚，损及人体的根本。

二、虚证的表现

虚证随着它们的性质不同，表现也各不相同。如阳虚的人，大多有畏寒喜暖、神疲乏力、四肢不温、喜食热饮、脉弱无力等症状。肾阳虚者，有面色㿔白、形寒肢冷、腰膝酸楚、阳痿不举、生殖功能减退等表现。总之，不管哪种虚证，都有不足的表现。常见的有：面色㿔白或萎黄、精神倦怠、身心疲乏、心悸气短、形体寒冷或自汗盗汗、脉弱无力等症状。现将常见的虚证表现归纳如下表：

常见虚证的临床表现表

虚	证	临 床 表 现
气	虚	头昏目眩，气短懒言，神疲乏力，易出汗，食欲不振，食后腹胀或便溏，怕冷，容易感冒，脉虚无力
血	虚	面色苍白或萎黄，头昏眼花，心悸失眠，手足麻木，女子月经量少色淡，舌淡，脉细无力
阳	虚	畏寒喜暖，神疲乏力，四肢不温，喜食热饮，少气懒言，蜷卧嗜睡，脘腹冷痛，小便清长，舌淡胖，脉弱无力
阴	虚	形体消瘦，口燥咽干，午后潮热，低热，手足心热，盗汗，两目干涩，眩晕失眠，大便秘结，苔少舌红，脉细
心	心气虚 心阳虚	神疲体倦，自汗少气，心悸气短，活动时加剧，舌淡苔白，脉细弱或结代
	心血虚 心阴虚	眩晕，面色无华，心悸失眠，多梦，盗汗，口干咽燥，脉细数
肝 血 不 足		面色不华，头昏目眩，失眠多梦，耳鸣如蝉，眼干，视力减退，肢麻筋挛，爪甲失荣，女子经少，舌淡脉细
脾 胃 虚	脾 胃 虚	消瘦倦怠，神疲乏力，面色萎黄，食少纳呆，食后脘腹胀痛或大便溏薄，舌淡脉弱
	脾阳虚	纳食减少，脘腹疼痛，喜温喜按，口淡不渴，肢体浮肿，小便不利，舌淡脉沉细或弱
	胃 阴 虚	胃痛隐隐，口燥咽干，口渴，饥不欲食，干呕呃逆，大便干结，小便短少，舌红脉细

续表

虚 证		临 床 表 现
肺	肺气虚	神疲乏力，咳嗽少气，动则气喘，语音低微，面色晄白，舌淡脉虚
	肺阴虚	消瘦，干咳少痰，短气，痰中带血，口干咽燥，午后潮热，盗汗，颧红，舌红少津，脉细数
肾	肾阳虚	面色晄白，形寒肢冷，腰膝酸楚，男子阳痿，女子宫寒，生殖机能衰退，舌淡脉弱
	肾阴虚	形体消瘦，眩晕健忘，视力减退，夜眠不安，腰膝酸软，咽干口燥，五心烦热或午后潮热，盗汗，遗精，女子经少，舌红干脉细数

第二节 四季都可进补

有的人以为只有冬季才能进补。每年一到冬至，就筹备进补，而开春以后，就停止进补，甚至把补药补品束之高阁，准备到了冬季再用。这种做法对不对呢？

在冬季服用补药或补品，习惯称为“冬令进补”。按照中医理论，冬季是大自然万物收藏的季节，人体也不例外，此时进补容易为人体所吸收、贮藏。由于冬季气温较低，各种活动相对减少，人体的新陈代谢也较缓慢，因此一般人夏季消瘦些，而到冬季体重会有所增加。同时，中药补品一般温性较多。因而民间有冬令进补的传统习惯，常说“补在三九”。但这种说法是相对的。一年四季，除冬季外，万物在春、夏、秋三季分别都有各自的吸收、消耗、收藏的平衡。

例如在春季，由于气候较暖，万物都在生长萌发阶段，新陈代谢逐渐加快，虽然此时消耗比冬季要多些，但是相应的吸收、贮存营养物质的过程及能力随之也加快和加强。人体也是这样，要维持消耗与吸收、贮存的平衡，必然要依靠不断的补充。

其实，每个季节甚至每月每日，都应调节好营养物质的吸收、消耗与贮存的关系，顺应时节气候的变化，养生修身，才能健康长寿，而不应拘泥于以一季一时的进补，来应付长年累月的消耗。再说，有些疾病冬季常好发，如老年慢性气管炎、哮喘等，因发病较重，一时不宜进补。在春、夏、秋季时，这些病人的病情处于暂时稳定阶段，正是进补的好季节，切莫偏执于“冬令进补”而错过了大好时机。

当然，四季进补在方法上和补益的药物方面应该有所不同和侧重，这是应该注意的问题。

一、春夏进补重在养阳

中医理论对四季进补早有论述。2000多年前的中医经典著作《内经》中就谈到要注意“春夏养阳，秋冬养阴”，也就是说进补随着季节的不同可以有所侧重。

春、夏季节正是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛的时候，此时养生与进补宜侧重于养阳，才能顺应季节的变化，少生或不生疾病。例如有阳虚证的病人，从春、夏起就注意养阳和进补养阳的药品，这样较单在冬季进补更易于奏效。当然，在春、夏之际如果补阳过度，也会使人体难以顺应外界阳气旺盛的环境变化。与冬令进补要注意掌握用量一样，春、夏养阳者也应注意掌握进补用量，不宜太过。

对于冬季好发病的阳虚病人，如肾虚引起的哮喘或慢性咳嗽者，春、夏更应注重养阳。此时疾病本身虽已过好发季节，但体内虚损却依然存在，春、夏进补正是选择了恰当的季节，容易取得好的效果。临床上也看到有些哮喘、慢性支气管炎病人，通过春、夏进补，因而冬季减少了发病，甚至于不发病。

二、秋冬进补重在养阴

同春夏进补注重养阳一样，秋冬进补应重视养阴。

一般来讲，阳虚病人，其畏寒肢冷等症状在冬季较为明显，而阴虚病人，其阴虚生内热而致口干咽燥、盗汗自汗等表现在夏季明显一些。对于一般阴虚病人，或体质一般和稍偏弱的人来说，秋冬进补宜于重视养阴。秋冬季气候较凉，外界阴分逐渐占主导地位，人体受外界影响，阴也相对增加，此时有利于阴分的吸收。因此，顺应这样的特点，注重养阴，可以收到事半功倍的效果。

值得注意的是，部分滋阴的药物常常易于“碍胃”而影响正常的消化功能。例如龟版、鳖甲、阿胶等补益药物较为滋腻，使用不当会产生食欲减退、消化不良等副作用。因此，服用时不宜一下子就使用大剂量，而应先从少量开始，等到脾胃觉得适应时，再逐渐加大剂量。同时也可配合服用一些健脾理气的药物，避免出现上述副作用。

三、四季进补与一时进补

一时进补是指在短期内（如冬季）服用补品。这对于病后体虚、产后体虚或体质稍弱的人是较合适的。因这时导致

虚的病因已祛除，虽有虚，也是新近发生的或虚而较轻，一段时间的进补即可达到恢复健康的目的。如常见的产后气血虚，可选用党参、黄芪、白术、当归、熟地、阿胶等，也可根据症状以上述补气补血的药物，配合其他药物组成方剂服用，待气血虚得以改善后即停药。但是对于久病或大病引起的体虚，或者致虚病因尚未祛除的体质虚损，一时进补有时不能完全达到补虚健身的目的。如由遗精频繁或房事过度引起的肾虚阳痿，难以一时进补而获效。对于这些病人应在积极治疗的基础上，坚持四季进补，才能恢复体内的阴阳平衡而得以康复。

在四季进补中，除了要注意掌握进补方法和用量，以保护脾胃功能外，还可以根据临床症状，改变进补的品种，或在某一时期或季节以食补代替药补。其原则是补而不腻，补而不滞，这样才能适应体虚的需要，实行四季稳定进补。

第三节 补药的一些常识

一、中药的一些基本知识

中药大都来源于植物。我国地大物博，中药的资源非常丰富。据文献记载，中药已经有2000多年的历史。近年出版的《中药大辞典》中记载，现已有中药5800余种。这些植物在适当的季节采收后，根据治疗要求的不同，经过炮制加工，切成饮片，就成了药店里用于配方的中药。在用于治疗时，又可以根据不同的需要煎成汤剂，或制成丸、散、膏、丹、片剂、酒剂等。