

中医进补

一本通

神奇的传统医学是维系健康的宝库。本丛书

涵盖中医学基础、各科临床、针灸、推拿、

食疗及进补等内容。通俗易懂，图文并茂。

提供了让普通读者进入宝库的钥匙。

中医一本通丛书

主编 魏睦新 王霞



科学技术文献出版社

中医一本通丛书

中医进补一本通

主 编 魏睦新 王 霞
副主编 魏 飞 林 青
编 委 管学忠 胡 平 冯小可
丰 翔 刘佳荏

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医进补一本通/魏睦新,王霞主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.5

(中医一本通丛书)

ISBN 978-7-5023-6275-1

I. 中… II. ①魏… ②王… III. 补法-基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 004560 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 白殿生

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 277 千

印 张 11.5

印 数 1~5000 册

定 价 22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

在现代科学技术迅猛发展以及西方医学体系占据主导地位的今天,老百姓对中医中药的热情却丝毫未减。这首先应该归功于中医中药对许多慢性病、疑难病的疗效,以及中医中药在体质调理、治疗未病、养生康复和提供生存质量方面所具有的不可替代的效用。中医学是中华民族千百年来医疗科技、文化、哲学、思维的智慧结晶,是中国传统科学和传统文化的载体,为中华民族的繁衍生息做出了巨大的贡献。但是我们也关注到了中医的很多理论、方法不能被解释与证明,很多疗效无法被确切再现,从而在其生长的土壤上一度遭遇了信任危机。另一方面,目前中医科普市场菁芜并存,既有科学活泼的好作品,也有缺乏科学性甚至误导读者的作品存在。由于历史的原因和学科的独特性,要在短期内把中医融入现代自然科学是不现实的。我们应该做的和能够做的,就是要加强科普宣传,让大众尤其是青年人更好地走近中医、了解接受中医。如果把中医比作开在树梢的美丽的鲜花,科普就是为摘花的朋友搭起脚手架,帮他一把,但又不是替代,而是要让读者凭借自己的智慧摘到鲜花,使中医的独特魅力为大家所认同,这就是编写本丛书的目的所在。

本丛书从基础到临床,从诊断到食养,共分 11 分册,分别是:中医基础一本通,中医诊断一本通,中药一本通,方剂一本通,中医内科一本通,中医妇科一本通,中医儿科一本通,中医进补一本通,中医食疗一本通,中医针灸一本通,中医推拿一本通。各分册自成



体系,又相互关联。读者可以成套购买学习备查,也可以选择自己感兴趣的分册单独使用。我们在编写过程中,基础部分注意结合临床实践,临床部分注意基础知识的温习。作为全书编写的灵魂部分,中医学理论的普及性诠释贯穿了始终。这是因为中医理论体系是在长期的临床实践经验积累的基础上,用中国古代哲学思想包被,其理论的表达有着深刻的古代哲学意味,如“天人合一的整体观念”、“精气学说”、“阴阳五行”等。本丛书用通俗易懂的语言将其深奥的道理表达出来,用常理解释医理,让人们理解应用。从内容上要注重与现代生活结合,注重为读者解决实际问题;从形式上迎合“读题时代”“读图时代”人们的阅读习惯。首次尝试把英国著名科学思维专家托尼巴赞创造的思维导图引用到中医知识结构的梳理,加强了趣味性,提高了理解记忆效果。对于针灸、按摩这些广大读者认知度很高的实用中医技术,多用线条图或照片图来说明问题,少用文字,使读者能够“一看就懂,一学就会”,进一步能够“按图索骥”,极大地方便了读者。此外,针对部分立志于学习中医却没有机会走进课堂的青年读者的需求,我们特意在每章结束时,做一小结用以归纳全章内容。其后又附一题解,帮助读者复习掌握。由于各分册的内容不同,在题解体例上没有要求各分册的绝对统一。对于把中医当科普常识了解的读者,这两部分可以跳开,不必深究。

与一般教科书不同,为了把本丛书编为一部受欢迎的、有持久生命力的科普作品,编著者首先从内容上注意了对艰深晦涩的专业词汇的处理,尽量用非医学专业读者看得懂、听得进的语言来写,在部分分册中将一些初次接触很难理解的中医术语处理为副标题,另外又起了一通俗易懂的主标题,帮助读者理解,引起读者的阅读兴趣。如“经络”——人体内部的互联网,“气、血、津液”——生命活动的基本物质,“灸法”——温馨的一把草等。努力把艰深的医理、枯燥的术语变成有亲和力、有表现力、有新鲜感,与



现代生活接轨的语言,引起读者的兴趣。笔者以为,现在是一个讲究包装的时代,中医科普作品在形式上也要多下工夫,力求标题醒目,层次清楚,检索性强,这样才能更好地表现内容,读者也更乐于接受。本丛书具有以下特色:

1. 中医的人文关怀思想的挖掘

传统中医一向注重人文精神,强调以人为本,作为中医学理论的奠基著作《黄帝内经》一书把人定位在一个重要的位置,认为人的生命是宇宙间最宝贵的东西。如今传统的生物医学模式已被生物—心理—社会模式所取代,这种医学模式的转变实际上是医学人文的回归。我们力求通过自己的笔墨,让读者理解中医治疗的是人,是有病的人,或需要防病的人。人的状态在各种因素影响下发生了偏差就是病。中医的本质就是发现偏差,通过药物针灸等各种渠道扭转偏差,使人恢复到阴阳平衡的常态,疾病就好了。在防病治病中,人的精神生活非常重要,“精神内守,病安从来”。中医注重人文关怀,情志调节,提高人们的生活质量和生存质量是中医追求的目标。

2. 中医整体观念的挖掘

中医学是以中国古代“天人合一”的道家思想为核心,强调天人是合一的,人类从大自然得到我们所需要的一切。这就是中医独特的整体观念思路。自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。而当人与它们不能和谐的时候,就要得病。因此,必须遵循自然变化规律,遵循自身的体质条件,研究各种外来因素对人自身体质所可能产生的正、负两方面的作用。用整体观念、阴阳平衡观念为指导,调整机体偏差,适应自然环境变化,是中医治疗的本质。现代医学依赖高科技手段,有各种诊疗仪器,而传统中医在整体观念的指导下,认为疾病变化的病理本质虽然藏之于“内”,但必有一定的症状、体征反映于“外”。故诊病以“司外揣内、见微知著、以常达变”为基本原理,通过望、



闻、问、切四诊合参。本书虽然无法期待读者对中医诊病方法了如指掌,但通过阅读,力求使其掌握一些基本的手段、方法,理解中医诊断方法的科学性。并学会对常见现象的判断:如观察病人面色淡白无华,多为血虚证或失血证;面黑暗淡,多为肾阳虚的表现;舌有瘀斑,是体内有瘀血的表现,听声音高亢有力的多为实证等。

3. 中医辨证论治思想的挖掘

中医中药因为毒副作用小,很多人只凭对中医的简单了解就将一些常用的中成药作为保健类药物长期服用。如目前人们比较推崇的六味地黄丸,对于那些肾阴亏虚,即在肾虚的基础上还伴有潮热盗汗、口干舌燥、舌红少苔等阴虚症状的人确实有效;而对于肾虚又怕冷的就不能使用,应该换用金匱肾气丸。这就是中医的辨证论治。根据患者对各种内外因子产生偏差的表现,寻找引起偏差的本质,然后纠正,就达到了治疗的目的。中医治疗以“辨证施治”为其基本特点,强调个体化,主张“因人、因地、因时”制宜。现代医学随着人类基因研究的深入,这几年也开始强调“个体化医疗”的重要性了。佐证了中医辨证论治的意义。

4. 中医治疗“未病”思想的挖掘

近年来国际上医学研究的热点之一“亚健康”,就是指介于健康与疾病之间的边缘状态,又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”。如今医学界对亚健康状态的重视正好和古人“治未病”的思想不谋而合。中医除了治病之外,在预防疾病上也有很大的优势。自古就有“不治已病治未病”的古训。治未病,其含义广泛,主要包括未病先防和既病防变两个方面,就是治在疾病未发生之时、未加重之时、未演变之时、未复发之时、未后遗之时,预先采取措施,防止疾病的发生、发展、传变等。本丛书在进补一本通和食疗一本通中,充分强调注意把治未病的思路贯彻到养生保健中去。强调中医可以根据自身体质偏阳偏虚偏寒偏热等服用中药调理,选择食品调理。治未病的方法自古以来相当丰富,我们在取材方面,注意甄



别,尽可能把简便易行,有中医科学内涵,能够期待疗效,改善体质的好方法介绍给读者。

本分册由南京医科大学博士生导师魏睦新教授和王霞老师主编策划审改,南京中医药大学魏飞和南京医科大学林青作为副主编,组织编写并直接参与了编写工作。编委管学忠、胡平、丰翔、冯小可和刘佳莅医师在本书的编写、图表编制和通稿方面做出了贡献。科学技术文献出版社自始至终对本书的编写策划给予了大力支持。

中医科普任重而道远,要用读者可以接受的方式,让人们真正走近中医,认识中医,喜欢中医,让中医的独特魅力终将为世界所认同,是每一位中医工作者的义务和责任。为此本丛书由南京医科大学牵头,邀请了中国中医研究院、世界华人消化杂志社、南京中医药大学和遵义医学院等国内知名大学及其附属医院的中医专家和博士硕士年轻学者为主执笔。尽管我们尽了最大努力,但是由于中医科学的博大精深,其形成时代的久远,以及本书作者群知识面的局限,难免有不到之处。我们真心期待读者朋友给予批评指正。有机会再版时使本丛书变得更完美(主编电子邮箱 weimuxin@njmu.edu.cn)。

魏睦新 书于石城

目 录

导 论	(1)
第一章 学会认识自我	(3)
第一节 气血阴阳辨证	(3)
第二节 脏腑虚实辨证	(6)
本章小结	(11)
思考题和题解	(12)
第二章 进补分类用法	(16)
第一节 进补的原理	(16)
第二节 进补的分类	(19)
第三节 方法的选用	(20)
第四节 膏方的妙用	(22)
本章小结	(25)
思考题和题解	(25)
第三章 体虚补养原则	(30)
第一节 因地而补	(30)
第二节 因人而补	(33)
第三节 因时而补	(37)
本章小结	(42)
思考题和题解	(42)
第四章 常用补益中药	(46)
第一节 补气药	(47)
人参	(47)
党参	(49)
黄芪	(51)



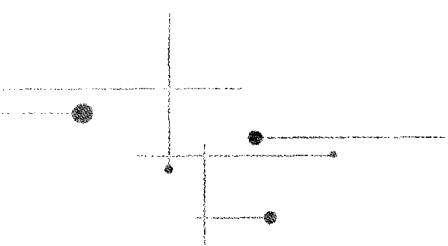
白术	(53)
山药	(55)
甘草	(57)
大枣	(59)
第二节 补血药	(61)
当归	(61)
熟地黄	(64)
白芍	(65)
何首乌	(67)
阿胶	(70)
第三节 补阴药	(72)
北沙参	(72)
南沙参	(74)
麦冬	(75)
天冬	(77)
石斛	(78)
玉竹	(79)
百合	(81)
黄精	(82)
枸杞子	(84)
墨旱莲	(86)
女贞子	(87)
龟板	(89)
第四节 补阳药	(91)
鹿茸	(91)
巴戟天	(94)
淫羊藿	(95)
肉苁蓉	(97)
补骨脂	(99)
益智仁	(101)
菟丝子	(102)
杜仲	(104)



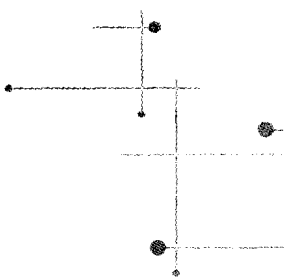
续断	(106)
蛤蚧	(107)
冬虫夏草	(109)
本章小结	(112)
思考题及题解	(116)
第五章 常用补益方剂	(123)
第一节 概述	(123)
第二节 补气剂	(124)
四君子汤	(125)
参苓白术散	(126)
补中益气汤	(128)
玉屏风散	(129)
生脉散(又名生脉饮)	(130)
第三节 补血剂	(132)
四物汤	(132)
当归补血汤	(135)
归脾汤	(136)
第四节 气血双补剂	(137)
八珍汤	(138)
第五节 补阴剂	(139)
六味地黄丸(原名地黄丸)	(140)
左归丸	(142)
大补阴丸(原名大补丸)	(144)
炙甘草汤(又名复脉汤)	(145)
一贯煎	(146)
百合固金汤	(147)
第六节 补阳剂	(149)
肾气丸	(150)
右归丸	(151)
第七节 阴阳并补剂	(153)
地黄饮子	(153)
七宝美髯丹	(154)



本章小结·····	(156)
思考题和题解·····	(157)
第六章 绿色食疗介绍·····	(161)
第一节 食疗概述·····	(161)
第二节 饮食疗法的原则·····	(166)
第三节 食疗类型·····	(173)
第四节 常用食物·····	(178)
本章小结·····	(231)
思考题与题解·····	(232)
第七章 特殊人群进补·····	(237)
第一节 五迟五软(小儿发育迟缓)·····	(237)
第二节 早衰·····	(245)
第三节 不孕不育·····	(252)
第四节 性功能障碍·····	(261)
第五节 术后康复·····	(263)
第六节 迎考学生的调补·····	(265)
第七节 孕期补益·····	(267)
第八节 产后补益·····	(274)
第九节 更年期·····	(279)
第八章 常见疾病进补·····	(284)
第一节 糖尿病·····	(284)
第二节 高血压·····	(289)
第三节 肿瘤·····	(296)
第四节 冠心病·····	(303)
第五节 肺结核·····	(308)
第六节 慢性支气管炎·····	(315)
第七节 慢性胃炎·····	(322)
第八节 慢性腹泻·····	(328)
第九节 骨质疏松症·····	(333)
第十节 贫血·····	(339)
第十一节 病毒性肝炎·····	(345)



导 论



古人云：虚则补之，实则泻之。目前社会中有这样三种人出现了不同程度的虚证，可以考虑中医进补。一是慢性病患者。慢性病的时间都比较长，久之身体消耗很大，津液气血不足，所以要补，根据气血阴阳的虚损程度，可以对症补之。二是中老年人。因为年老体衰，脏腑功能减退，也可以对症进补，这样可以达到延年益寿的目的。三是亚健康人群。现在社会竞争性强，压力大，生活节奏加快，不少白领人士都患有亚健康综合征，这些人用中医来调节身体机能非常好。

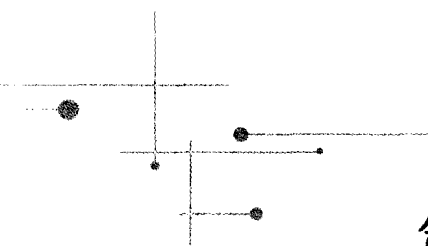
一般人的概念，营养物质总是越多越好，于是拼命进补高级补品或补食。其实这种观念和中医的进补原则背道而驰。中医强调“中和”，并不是像在冷开水中掺入热水，使之成温水那么简单。“中和”实际上有一个十分复杂的矛盾运动过程，落实在补益上，也就是说一味进食不意药食，这样的补益是僵化的，没有生命力的。真正的中医进补，应该是结合季节、年龄、性别、脏腑特性等多种因素，全面协调，多方照顾。

中医进补的药食资源，其中绝大部分有相对固定的配方。这些配方大多数是古代流传下来的，也有是现代医学家、养生家、美



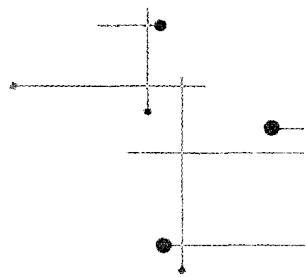
食家所创造的。有效而有益的进补方剂,对现代进补实践来说是一个无价之宝。本书记载了大量处方,除了具有可行性和实用性以外,其中也有一部分方剂可供进一步深入研究。

人体虚损,脏腑功能必然减弱,脏腑功能不足,就会产生痰饮、瘀血、宿食、积聚等病理产物。根据辨证论治的原则,在补虚的同时,必须顾及痰饮瘀血之类,即在进补方中加入“泻药”,以利于病理产物的排出。



第一章

学会认识自我



中医将身体虚弱称体虚,把慢性疾病的虚弱称虚证,虚证有不同性质和表现,从气血、阴阳方面分,虚证可以有气虚、血虚、气血两虚,阴虚、阳虚和阴阳两虚等;结合心、肝、脾、肺、肾五脏,则每一脏又有气、血、阴、阳虚弱的类型,如肺气虚、脾阳虚、肾阳虚等。中医理论是讲平衡的,只要人体气血阴阳平衡,就是健康,不足的是虚弱,需补养,多余的是病邪,要祛除,以期达到新的平衡,恢复身体健康。体虚是机体某些功能有所减退,不一定患病,即西医所称之“亚健康”,如不及时补养、调节和调理,任其进一步发展,对健康不利。学会认识自我,判断自己的身体情况、体质类型,对于进补非常重要。

第一节 气血阴阳辨证

一、气虚证

气虚指元气不足,气的推动、温煦、固摄、防御、气化等功能衰退,或各脏腑组织机能减退所表现的证候。常因久病、重病或劳累



过度耗伤元气,或因先天不足、后天失养使元气虚弱,或因年老体弱,脏腑功能衰退所致。

气虚之体的主要表现为:少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗,头晕心悸、面色萎黄、食欲不振,虚热,自汗,舌淡而胖,舌边有齿痕,脉弱等。气虚严重者可表现为气陷,出现腹部坠胀感或腰酸腰痛,同时伴有脱肛、子宫下垂或其他内脏下垂等症。功能减退,不一定有病,气虚者需补气,补气的药物可选用人参、黄芪、党参等。方剂可选用四君子汤、参苓白术散、补中益气丸、玉屏风散等。

二、血虚证

血虚指血液亏少,不能营养脏腑。器官组织和心神而表现的虚弱证候。常因脾胃虚弱,营养不良;各种急慢性出血致失血过多;或久病不愈;或思虑过度,暗耗阴血;或瘀血阻络,新血不生;或寄生虫病等原因所致。

血虚之体的主要表现为:面色萎黄苍白,唇爪淡白,头晕乏力,眼花心悸,失眠多梦,大便干燥,妇女月经失调(经少、经闭、或周期延迟),舌质淡、苔滑少津,脉细弱等。进补宜采用补血、养血、生血之法,补血的药物可选用当归、阿胶、熟地、桑椹子等。方剂可以根据不同的情况选用四物汤,八珍丸,十全大补膏,河车大造丸等。

三、阴虚证

阴虚又称阴虚火旺,俗称虚火,指体内阴液亏虚,无以制阳,不能滋润濡养机体,虚热内生的证候。常由热病伤阴;或情志不遂,气郁化火,火伤津液;或禀赋不足,房事过度等原因所致。

阴虚之体的主要表现为:形体消瘦,怕热,易怒,面颊升火,口干咽痛,大便干燥,小便短赤或黄,五心(两只手心、两只脚心与头顶心)烦热,盗汗(夜间睡觉时出汗,醒后汗止),腰酸背痛,梦遗滑



精,舌干,少津液,舌质红,苔薄或光剥,脉细数等。进补宜采用补阴、养阴等法,补阴虚的药物可选用生地、麦冬、玉竹、珍珠粉、银耳、冬虫夏草、石斛、龟板等。方剂可选用六味地黄丸、左归丸、大补阴丸、二至丸等。

四、阳虚证

阳虚又称阳虚火衰,指体内阳气虚衰,机体温煦、推动、蒸腾、气化等作用减退所表现的虚寒证候。常由素体阳虚,或久病体虚,或过食生冷损伤阳气,或禀赋不足,或老年脏气亏虚等原因所致。

阳虚是气虚的进一步发展,阳虚之体的主要表现为:除有气虚的表现外,平时怕冷,四肢不温,喜热饮,体温常偏低,腰酸腿软,阳痿早泄,小腹冷痛,乏力,小便清长,舌质淡薄,苔白,脉沉细等。进补宜补阳、温阳,补阳虚的药物可选用红参、鹿茸、杜仲、肉桂、海马等,可选用金匮肾气丸、右归丸等方剂。

五、阴阳两虚

体虚者亦常出现两虚之体,两虚之体有以下几种:

1. 气阴两虚证 既有气虚又有阴虚,其主要表现为:既有头晕、乏力、腿软等气虚表现,又有升火、咽干、舌红等阴虚表现,但没有慢性疾病,这种体质称气阴两虚体质,进补宜采用益气养阴之补法,即在进补时应同时考虑补气和补阴。

2. 阴阳两虚证 既有阴虚又有阳虚,称阴阳两虚,其主要表现为:既怕冷又怕热,冬天特别怕冷,夏天又特别怕热,这是阴阳失调或阴阳两虚之体质,进补宜采用阴阳并补,养阴温阳和滋阴壮阳等补法。

3. 气血两虚证 气血两虚一般出现在贫血、白细胞减少症、血小板减少症、大出血后、妇女月经过多者等,其主要表现为:既有气虚的表现,又有血虚的表现,进补宜采用益气生血、气血并补。