

前言

一、《四季进补》介绍的补养法及有关内容,均针对四季的特点。

二、每季进补书所述及的食补、药补中的食物和药物,原则上均为该季节应时的,还有适合生理变化的需要。但有的食物和药物的功用,既适用于夏季,也适用于秋季,或适用于春季,故四季进补所选的食物和药物,难免有些重复。

三、所选的食物和药物以及配制之方,都是古今养生保健文献中所载的,并经过分析研究、反复筛选而采用的。

四、关于食物、药物的性味、功用,服食的宜忌,均据权威性著作,如《本草纲目》、《中药大辞典》等。

五、所选的补养食物、药物,均价廉物美,来源广泛,并在经济上能为广大群众所承受。故对虽有良好补养作用但价格昂贵,来源稀少的食物、药

前言

物,一般都不予介绍。

六、饮食中常有的误区,亦予以指出,如吃青蛙,喝端午节雄黄酒之类。

七、每个季节中所选的食物和药物,都有较强的季节性,所以为数不多;若从补养作用讲,难免有局限。

八、“神补”的方法很多,内容极其广泛。但在本书中只能介绍某一季节的“神补”,并非“神补”仅有此数法。

九、附篇是为了弥补四季进补的不足,如四季平补的食物和药物。

十、附篇也是为了帮助进补者科学地服用补益的食物和药物,能有效地发挥其补养作用,以免走入种种误区。

编 者

1998 年 4 月

开头的话 (1)

冬季气候对人体的影响 (5)

一、冬季气候特点 (8)

1. 气候严寒 (9)

2. 西北风多 (10)

3. 湿度偏低 (12)

二、冬季人体的生理特点 (12)

1. 以闭藏为本 (12)

2. 阳气在内, 阴气在外 (13)

3. 肾气旺于冬 (14)

冬季进补的原则与禁忌 (15)

一、温补肾阳 (15)

1. 温热壮阳, 攘阴寒于体外
(16)

2. 温补肾气, 旺肾气于冬令
(17)

3. 防伤阴血, 温阳不过辛燥
(19)

二、滋补肾精 (19)

1. 滋肾填精,宜选血肉有情物
(20)

2. 五味补精,当挑咸温通肾品
(21)

3. 防呆脾胃,滋精不过腻滞
(23)

三、护肤通脉 (23)

1. 顾护肺卫,使阳气达于肌表
(24)

2. 温通心脉,使寒凝不痹于胸
(24)

3. 防泄阳气,温通不过辛散
(25)

冬季进补的方法 (26)

一、食补法 (26)

1. 谷食类 (29)

糯米 (30)

大豆 (32)

花生 (37)

芝麻 (39)

2. 肉食类 (42)

羊肉 (42)

狗肉 (46)

牛肉 (49)

鸡肉 (51)

鹌鹑 (55)

鸽肉 (57)

雀肉 (60)

虾 (61)

海参 (62)

牡蛎 (65)

淡菜 (68)

蜂乳 (70)

3. 果食类 (73)

核桃仁 (74)

桂圆 (79)

栗子 (83)

榛子 (85)

松子 (86)

大枣 (89)

银杏 (91)

4. 蔬食类 (96)

胡萝卜 (96)

白菜 (101)

大葱 (104)

洋葱 (106)

大蒜 (108)

韭菜 (112)

芥菜 (114)

二、药补法 (116)

1. 单味补药 (119)

人参 (119)

鹿茸 (126)

冬虫夏草 (129)

紫河车(胎盘) (133)

刺五加	(135)
熟地黄	(138)
肉苁蓉	(141)
淫羊藿	(143)
仙茅	(144)
菟丝子	(145)
蛇床子	(147)
杜仲	(148)
蛤蚧	(151)
阿胶	(152)
附片	(155)
2. 补膏	(156)
3. 药茶	(160)
4. 药粥	(164)
5. 药酒	(167)
6. 药肴	(172)
三、神补法	(176)
1. 冬季神补, 养肾为先	(179)

2. 神补的方法 (181)

四、冬季进补要因人而异 (184)

1. 劳心与劳力的不同 (184)

2. 婴幼儿与老弱的不同 (186)

3. 体质虚弱的情况不同 (191)

结束语 (197)

附篇：饮酒后禁忌的药物 (201)

服西药禁忌的食物 (204)



○ 开头的话

说起冬令进补,大家并不陌生,民间有谚称“三九进补,开春打虎”,其间道理,暂且不说,但由此可见,冬令进补已成为习惯,甚至一提到进补,有人就认为只有冬季才适宜,于是,每年一到冬至,就筹备进补,而开春以后,就停止进补,以至于把剩下的补品束之高阁,准备到了冬季再用,这里姑且不论这种做法是否正确,至少说明冬令进补已经深入人心。

当然,四季之中,是否就只有冬季才能进补,大家不要看别的,只看我们这套丛书的名称“四季进补”,就一目了然。我们认为四季皆可用补,但必须补充一句,唯冬令最宜。为什么说冬季进补是最为适宜呢?祖国医学认为一年四季自然界的生物都有生、长、收、藏的规律,人体的生命活动在一年中也和所有生物一样具有生、长、收、藏的变化,而冬季是主藏的季节,也就是说在冬季时人身的精气(指一切营养物质)易于储藏,所以又称为藏精。这是由于冬季气候寒冷,人体为了适应这种气候,加强对外的抗寒功能,生理上便产生一种防卫功能,皮肤腠理(汗孔)致密,从而体内的阳气(热能)不致外泄,内在营养物质亦能够很好储存。同时在这个季节里,人体的气血和内脏的功能活动较其他季节旺盛,若与夏季相比就更为明显,最显著的一点





就是到冬季一般人食量都有增加,而且食欲旺盛。这就是内脏功能活动旺盛的一种表现,说明人到冬季消化、吸收功能有所加强。所以在冬季服用补益的食物、药物,同样也容易消化、吸收,从而能充分发挥其补益的功能。另外,不论食物补品或补药膏滋,冬季都可以久存不致发霉变质。

冬令进补的作用,主要是:常人冬补,增强体质;体虚伴有慢性病者冬补后有“扶正祛邪”的功效。

首先,谈谈常人冬补增强体质。医学中的补法,本为虚证而立的一种疗法。它用药物或食物来进行调补,充实体内阴、阳、气、血、津液之不足,扶助某些脏腑功能的衰退。

所以常人(不虚之人)也可进补,这种进补是从中国传统医学中的“治未病”思想得到启发的。《黄帝内经》曾有这样的论述:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,“病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”这话的中心意思就是重视预防,把能够防病的医生称为“圣人”、“上工”。所以常人进补,就是“治未病”思想的体现。当然,这种进补,是有别于治虚。第一,要平衡用补,选择补品,偏性不可太明显,或是通过搭配,尽量达到平衡要求;第二,要平和用补,选择补品,补力不可太强,或是补力较强的补品要小剂量使用;第三,要间歇性用补,不可像虚弱之人那样常补不缀,要得补即停;第四,常常须因时



因地制宜,因为,不虚之人,体质本身没有明显的失衡,那么,选择补品就只有随着季节的转换,地域的变迁而有所不同了。所以常人用补,主要是预防体虚,增强体质,调整机能状态,提高抗病能力,正是《黄帝内经》所强调的“正气存内,邪不可干”。

其次,冬补对体虚伴有慢性病者有“扶正祛邪”的功效。所说体虚伴慢性病者,实质上是有内在联系的,因凡有慢性病者,大多是体虚为本,慢性病为标。也就有所有慢性病者都是体质先虚,若不虚,慢性病是不会产生的。所以在冬季中进行补益,增强了抵抗能力,就是现代医学常说的提高了免疫功能,从而抑制疾病的产生。从无数实践观察到,有不少慢性病,如老慢支、高血压或糖尿病等,通过扶正的药物和祛邪的药物来治疗,以达到标本同治的目的。进补的方法,不外是食补和药补,而药补又多用膏滋的剂型。一般说来,只要能辨证用补,通过几年的冬补,就有可能使慢性病患者逐渐痊愈。但慢性病患者的冬补,却不能自作主张地去购买补药或保健食品,必须到医院,请有经验的医师,进行辨证诊断,明确虚在何部何脏,或有虚实相杂的情况,然后补虚祛邪,各得其所。而且为慎重计,必须先行试补,这试补有投石问路之意,这样可以防止误补的偏向。

冬季进补,传统的习惯,一般有从立冬节开始,也有从冬至节开始,至立春节为止。若从立冬节开始,中





间经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等,大约有两个月左右,若从冬至节开始则只有一个月的时间,从“用补之法贵乎先轻后重”的原则及“小剂量、久服有益”的要求来说,还是从立冬节开始更为合理。若食补则更不必受时间的限制。





○ 冬季气候对人体的影响

我国传统的养生学十分重视顺应自然的养生方法。如《黄帝内经》曾指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”强调人体必须顺应四时的自然变化，其目的就是为了加强人体适应自然的能力，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素。四季进补本来就是增强体质、适应自然的重要方法，当然也必须充分考虑到四季气候变化对人体的影响。

无数事实证明，人体健康与气候变化有十分密切的关系。我国先秦诸子的思想中就有了“天人相应”观的萌芽。老子在《道德经》中有 70 多处讲到“道”，其中最为重要的是第二十五章，他说：“人法地、地法天，天法道，道法自然。”（唐·李约《道德真经新注》曾作句读如上。三国·魏·王弼《老子注》句读：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”）这里的“道”就是“自然规律”，如在第十七章就讲到“百姓皆曰我自然”，第五十一章“道之尊也，德之贵也，天莫之爵而恒自然也”等等，这里的“自然”与“无为”思想一致，与客观的自然界有密切关系。其后的庄子宗老子之学，在“顺乎自然”的基础上又发展了一步，认为人们首先认识自然，掌握自然规律，然后按规律办事，就可在自然中获得自由，他的著名的“庖丁解牛”的故事，就阐明了这个观点。《黄帝内经》





民谚称：“三九进补，开春打虎。”可见冬令进补已深入人心。



则把诸子百家的“天人相应”的整体观作了进一步总结,把人与自然看成是一个统一的整体,指出养生延年必须取法于自然界的阴阳变化规律和对反常气候的防御。所以提出了“和于阴阳、调于四时”,“处天地之和、从八风之理”的观点。这就是告诉人们,人与自然界是统一的整体,自然界的一切生物受春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候变化的影响,所以必须要适应气候寒温的变化,四时中气候寒温相差很大,要善于调摄。人生活在自然界中,就要随着气候的变化而加以调和好,调和的方法,只有顺从四时气候(八风之理)而加以调节。一年四季气候的变化是与人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉筋骨血脉等组织活动息息相关的,顺应它,就会健康无病;违背它,就会发生疾病。

现代科学研究认为,春夏秋冬,四时交替,太阳升落,月亮盈亏,暮去朝来,花开花落……,世界万物都在按自己的规律不停地运动着。各种生物也随着季节,昼夜的循环交替显示出节律周期,这个定时节律称为“生物钟”。研究发现,人的出生、某些疾病的发生和加重,乃至死亡等,都有明显的生物钟规律。譬如说,孕妇的自然分娩多在夜间以后,尤其多见于早晨5点至7点。受孕和季节有关,某些疾病的易感性与出生月份有关。国内有一家大医院曾做过这样的统计,分析110例死亡病例,按中医阴阳辨证分析,符合阴证的死于阴时(指夜晚),阳证的死于阳时(指白昼),这样的病例有



93例,占总例数84.5%,从节气来看,春分、秋分、夏至、冬至气候交替时死亡者尤多。近代研究证明,人体的很多生理指标,有明显周期性的节律变化,及至人的痛觉、嗅觉、对药物敏感性、对噪声敏感性等都有明显的时辰周期。说明生理和病理的四时气候节律变化在人类生命活动中是普遍存在的,“天人相应”的学说是引导人们依据自然界变化规律、准确掌握人体生理节律和生命规律,因天时而调气血,从而防病治病,养生延年。进补依据四季气候变化规律有所区分,也就是说冬季进补,和其他三季也有一定的区别。这不同点,正是依据“天人相应”观点而确定的,从而使四季进补者避免了误区。

一、冬季气候特点

要想在冬季调节机体顺应自然,首先必须弄清冬季的气候特点。

冬季的划分从立冬开始,经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒到立春的前一天为止,共有六个节气。冬季的气候特点主要由以下的气象要素组成:气温、气压、湿度、风速、日照、降雨量以及太阳黑子、宇宙射线、星体运动等。这些气象因素可以通过下丘脑,对人体的代谢功能和内分泌功能产生不同程度的影响,以至对某些疾病的发生、发展和病死率等都有密切关系。对人体健康产生明显影响的冬季气候有:



1. 气候严寒

冬季气温偏低的特点对人体健康的影响最为明显。众所周知,日渐现代化的生活中,人们装有室内空调者,选择气温时总是将其定在 20°C 左右,据调查,世界上长寿老人多的国家和地区其气温都比较适中,平均气温在 20°C 左右,而且变化幅度也较小。有统计表明,在气温平均 $15\sim 25^{\circ}\text{C}$ 时,死亡人数最少。冬季气候严寒,低气温环境容易诱发冠心病、高血压、老年慢性支气管炎、肺气肿、关节炎、青光眼等,特别是寒潮来临、突然降温时,这类疾病容易发作或恶化。例如,慢性支气管炎病人在“白露”节气后,病情一般逐渐加重,而到“清明”节后,病情逐渐好转。医疗气象学的研究报告,77%的心肌梗塞者,54%的冠心病患者对天气气温变化的感受性高,尤其在冬季,由于寒冷刺激和高气压作用,发病率最高。一年之中寒冷的冬季是死亡的高峰。美国海洋和大气管理局发表了一篇题为《气候和健康》的政府报告,报告中把复杂的气候划分为六相。一相:天空少云,气温凉爽适意,气压高,有适当风力;二相:气候温和晴朗,气压高,风小;三相:气温上升,气压稳定,云层高,风小;四相:天气潮湿或开始降雨,气压下降,云层变厚,风劲吹;五相:降雨、伴随寒冷的阵风,气压急剧上升,温度下降;六相:气温湿度均下降,气压上升,云层变薄。报告认为:五相又被称为“骚动气候相”,往往使正常人感到烦躁不安,人们在这种