

进补与养生

补 方 大 全

王伟 编著



广州出版社

进补与养生秘方大全

● 王 伟 编 著 ●

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑：洗 岱 迈 之

进补与养生秘方大全

王 伟 编著

出版
广州出版社
发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

广东番禺市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 22 印张 592 千字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-80592-531-3/R·27

定价：33.00 元

前 言

中国食疗进补保健治疗学，既是一门古老的学问，又是一门新兴的学科。说它古老，因为历史悠久，源远流长；说它新，因为近年来在兴起的一股食疗进补热潮中，不仅有食疗进补专著、药膳科普读物等相继问世，而且药膳疗法也被广泛地应用于临床各科，取得了满意、甚至超过单纯药疗的效果，受到医药界的普遍关注，有发展成为药膳保健疗法专科的明显趋势。作为一门学科，虽然还不够成熟，但近年来与现代科技相结合，发展迅速，已经具备雏型。为了使食疗进补保健治疗学日臻完善，我们发掘整理了古今有关资料，以传统的中医药理论为主，结合现代的临床资料和实验研究，较系统地介绍这一学科的历史渊源及有关药膳的一般知识，重点介绍其保健增寿作用和临床实用价值，目的在于为防病治病增加一种为人们乐于接受而又行之有效的手段。古今实践证明，这确实是一种受欢迎、起作用而无副作用或极少副作用的理想治疗手法。当今在人们生活水平日益提高，要求将苦口良药变成可口良药的情况下，食疗进补这种具有民族风格和中国特色的疗法，引起了海内外人士的浓厚兴趣。实际上它已经在为各国人民的健康服务了。现在，食疗进补作为一门新兴学科的条件已经具备，相信在不久的将来，它将以其特有的风姿出现在世界医学之林。

目 录

第一篇 用进补来匡扶正气

第一章 中医进补概述.....	(3)
第一节 中医进补的简史.....	(3)
第二节 中医进补的特点.....	(4)
第三节 进补的目的和意义.....	(7)
第四节 中医进补的分类.....	(8)
第二章 进补药物和食物	(11)
第一节 单味中药补药	(11)
补气药	(11)
补血药	(14)
补阴药	(16)
补阳药	(19)
第二节 常用中成药补药	(24)
补气药	(24)
补阳药	(27)
养血药	(30)
滋阴药	(32)

第三节 矿物类收敛涩精药	(36)
第四节 药膳方选	(38)
补气方	(41)
补血方	(38)
补阴方	(44)
补阳方	(48)
补肾壮阳中药	(52)
常用补肾壮阳药膳	(79)

第二篇

用进补来调补虚热

第一章 虚证	(117)
第一节 心虚的补法	(118)
第二节 肝虚的补法	(122)
第三节 脾虚的补法	(125)
第四节 肺虚的补法	(129)
第五节 肾虚的补法	(133)
第六节 气虚证	(136)
第七节 血虚证	(143)
第八节 阴虚证	(150)
第九节 阳虚症	(166)
第十节 气血俱虚证	(176)
第十一节 阴阳俱虚证	(181)
第二章 痛证	(185)
第一节 头痛	(185)
第二节 身痛 (含风湿痹证)	(192)

第三节 胁痛	(198)
第四节 腰痛	(200)
第三章 发热证	(206)
第一节 外感发热	(206)
第二节 内伤发热	(213)
第四章 脾胃病证	(218)
第一节 呕吐	(219)
第二节 泄泻	(223)
第三节 胃痛	(228)
第四节 便秘	(238)
第五章 肝胆病证	(243)
第一节 黄疸	(243)
第二节 眩晕	(247)
第三节 郁证	(250)
第六章 心肺病证	(253)
第一节 失眠	(253)
第二节 心悸	(257)
第三节 咳嗽	(261)
第四节 喘证	(266)
第七章 肾病证	(270)
第一节 淋证	(271)
第二节 水肿	(275)
第三节 阳痿	(280)

第三篇

用进补来祛除疾病

第一章 各种慢性疾病的进补	(287)
第一节 心脏疾病的补法	(287)
缺血性心脏病	(287)
高血压病	(290)
风湿性心瓣膜病	(293)
慢性肺源性心脏病	(296)
心律失常	(299)
慢性充血性心力衰竭	(303)
第二节 消化系统疾病的补法	(306)
消化性溃疡	(306)
慢性胃炎	(308)
慢性腹泻	(310)
便秘	(313)
慢性肝炎与肝硬化	(315)
第三节 呼吸系统疾病的补法	(318)
肺结核	(318)
支气管哮喘	(320)
支气管扩张	(323)
慢性支气管炎及肺气肿	(326)
肺癌	(329)
第四节 肾病的补法	(331)
急性肾炎	(331)
低蛋白水肿	(333)

蛋白尿·····	(334)
肾性高血压·····	(336)
慢性肾功能衰竭·····	(337)
慢性肾盂肾炎·····	(340)
第五节 内分泌疾病的补法·····	(341)
糖尿病·····	(342)
慢性肾上腺皮质功能减退症·····	(346)
甲状腺功能亢进症·····	(349)
甲状腺功能减退症·····	(352)
第六节 风湿性疾病的补法·····	(355)
系统性红斑狼疮·····	(355)
类风湿性关节炎·····	(360)
硬皮病·····	(362)
第七节 血液疾病的补法·····	(364)
缺铁性贫血·····	(365)
巨幼细胞性贫血·····	(367)
白血球减少症和粒细胞缺乏症·····	(369)
原发性血小板减少性紫癜·····	(371)
再生障碍性贫血·····	(374)
第八节 小儿疾病的补法·····	(377)
厌食·····	(378)
汗症·····	(380)
遗尿·····	(383)
麻疹·····	(386)
百日咳·····	(389)
疳腮·····	(391)
小儿哮喘·····	(391)
佝偻病·····	(395)

婴儿腹泻	(398)
疳积	(399)
小儿泄泻	(403)
小儿心悸	(407)
小儿肾病	(410)
紫斑	(412)
惊风	(414)
痫症	(415)
第九节 妇女疾病的补法	(418)
月经失调	(418)
痛经	(420)
倒经	(422)
闭经	(423)
经行泄泻	(425)
崩漏	(426)
月经前后诸症	(430)
更年期综合征	(431)
带下	(433)
妊娠恶阻	(435)
先兆流产	(438)
习惯性流产(滑胎)	(439)
胎儿宫内发育迟缓(胎萎不长)	(441)
胎漏、滑胎	(442)
子肿	(445)
子嗽	(446)
妊娠高血压综合征	(447)
分娩	(448)
产后腹痛	(449)

产后恶露不绝·····	(450)
产后乳少·····	(451)
产后身痛·····	(452)
产后自汗盗汗·····	(453)
产后排尿异常·····	(454)
产后大便困难·····	(455)
产后血虚发热·····	(456)
缺乳与回乳·····	(456)
产后汗症·····	(458)
产后恶露不尽·····	(459)
子宫脱垂·····	(461)
不孕症·····	(462)
更年期综合征·····	(463)
第十节 常见伤科疾病的补法·····	(464)
脑震荡后遗症·····	(464)
骨折·····	(466)
骨质疏松症·····	(467)
腰肌劳损·····	(468)
截瘫·····	(470)
手术后的康复·····	(471)
第十一节 眼病的补法·····	(472)
老年性白内障·····	(473)
老年性黄斑变性·····	(474)
眼底动脉硬化出血·····	(476)
老年性眼睑痉挛·····	(478)
视神经萎缩·····	(479)
黄斑区疾患·····	(480)
视网膜色素变性·····	(480)

第四篇

用进补来养生保健

第一章 养生之奥秘·····	(487)
第一节 滋养强壮·····	(487)
养生四要·····	(487)
情绪与健康·····	(488)
活动以解困·····	(489)
久坐病痛多·····	(490)
低枕宜睡又宜身·····	(491)
睡觉姿势要讲究·····	(491)
洗澡三忌·····	(492)
盛夏防着凉·····	(493)
喝水的学问·····	(493)
注重口腔卫生·····	(494)
防治牙结石·····	(495)
如何消除口臭·····	(495)
减肥之道·····	(496)
长生不老的秘诀·····	(498)
贫血并不是血少 葡萄干有造血作用·····	(505)
第二节 老年进补·····	(507)
关于“老化”和“老年”·····	(507)
什么叫老年病·····	(508)
老年进补的重要性·····	(508)
老年进补的注意事项·····	(509)
饮食疗法与食性·····	(510)

老化现象的烦恼·····	(513)
鹿茸是返老还童的妙药·····	(513)
羊脑能健脑、消除疲劳和寒冷·····	(524)
海参、鲍鱼、鱼翅、鱼鳔都是强肝、强精的海中珍珠 ·····	(525)
铁扒牛肉不如烤鸡肉串 夹葱的烤鸡肉串更理想·····	(525)
鹌鹑增强体力补精髓·····	(526)
野鹿是雄壮的强精药·····	(527)
强壮美酒能养生·····	(529)
香肉为古时的重要食粮·····	(529)
强精壮骨的食品——蒜头·····	(530)
醋腌大蒜·····	(531)
欲不老可常服长春不老汤·····	(531)
夫妇和睦的枸杞酒·····	(532)
淫羊藿有益无害·····	(533)
韭菜是美味可口的强精食品·····	(534)
莲子羹能滋养强壮轻身延年·····	(535)
返老还童的妙药何首乌·····	(535)
健康秘诀摩擦耳鼻 延年益寿注意食物·····	(536)
第三节 妇女进补·····	(537)
第四节 减肥药膳·····	(542)
第五节 常见老年症状的进补·····	(545)
衰老综合征·····	(545)
眩晕·····	(549)
失眠·····	(551)
便秘·····	(552)
足痿·····	(553)

第二章 保健与防疫	(555)
第一节 肥胖症.....	(555)
如何减肥.....	(555)
素粥与生鱼粥.....	(562)
第二节 高血压.....	(563)
高血压与食物.....	(563)
高血压会引起脑溢血 年轻时就开始预防.....	(573)
万病灵药的高丽参对高血压和肝脏病或许有害.....	(574)
第三节 肾脏病、糖尿病.....	(575)
肾脏病与中药.....	(575)
糖尿病与中药.....	(577)
肾脏、肝脏是身体的要害部位.....	(581)
第四节 心脏病.....	(582)
心脏病与食物.....	(582)
蒜叶可治心脏病 若为疼痛宜用煎.....	(587)
第五节 肝脏病.....	(588)
肝脏病与食物.....	(588)
荔枝能补肝健脾 并可使肌肤嫩美.....	(592)
应付公害先要强肝 清除污积常吃猪血.....	(592)
肝脏衰弱容易宿醉 乌梅汤可立即清除.....	(593)
第六节 胃肠病.....	(594)
如何防治胃肠病.....	(594)
可治腹痛的温熨法.....	(595)
胃下垂和胃酸过多症 宜常运动并服用中药.....	(601)
第七节 胃溃疡.....	(602)
胃溃疡的食物治疗.....	(602)
乌贼骨可治胃溃疡 健胃消食山楂麦芽.....	(606)
第八节 便秘与痔疮.....	(608)

便秘与痔疮的治疗·····	(608)
痔疮与田螺疗法·····	(612)
便秘宜以食物治疗·····	(614)
胡桃莫作酒肴吃 少当黑发痔可痊·····	(617)
淋病与小便不利 可用银杏汁治疗·····	(618)
第九节 神经症·····	(619)
神经衰弱与食物·····	(619)
红枣——夫妇和合的妙药·····	(625)
第十节 女性的保健与美容·····	(626)
人人所憧憬的美·····	(626)
血是美容的源泉·····	(626)
须先解决便秘·····	(627)
美容不需化妆品 秘密尽在胡麻膏·····	(638)
美容宜用鸡肉薏米·····	(639)
龙眼功能补血强壮·····	(640)
食醋能使头发柔美 晕车感冒立可见效·····	(640)
第十一节 痛风与风湿病·····	(641)
痛风的防治·····	(641)
虎骨酒与五加皮酒·····	(642)
蛇酒和蛇肉·····	(643)
痛风的温罨法·····	(644)
肩胛酸痛可用葛根汤·····	(646)
大蒜泥可治肌肉麻痹和中风·····	(648)
菊花明目清头祛风·····	(648)
醋蛋 可以治疗神经痛·····	(648)
第十二节 肺结核和气喘·····	(649)
肺癆已非绝症·····	(649)
肺结核的食物·····	(649)

咳血、盗汗、咳痰·····	(650)
一般的咳嗽·····	(651)
缓和气喘的方法·····	(657)
气喘良药保肝清肺汤·····	(658)
第十三节 小孩的疾病·····	(659)
注意小孩的发育·····	(659)
驱除寄生虫·····	(660)
下痢·····	(660)
遗尿·····	(661)
麻疹和水痘·····	(661)
流行性耳下腺炎·····	(662)
百日咳·····	(662)
极少量的大蒜水 立止小儿百日咳·····	(666)
第十四节 消暑的食物·····	(667)
消暑的食物·····	(667)
清凉药·····	(668)
第十五节 感冒与御寒食物·····	(671)
感冒与体质·····	(671)
感冒药·····	(672)
感冒后的调理最重要·····	(673)
枇杷仁煎汤内服 化痰止嗽有奇效·····	(677)
香港脚宜服用中药·····	(678)
蒜汁可治头痛·····	(679)
豆腐可治牙痛·····	(679)
大蒜有驱虫杀菌作用·····	(679)
葛根汤治疗眼病·····	(681)
副鼻窦炎(蓄脓症)宜用大蒜敷贴脚掌·····	(682)
打嗝不止饮生姜糖水·····	(682)

跌打损伤敷药可愈	兼用内服效果更佳·····	(683)
手掌出汗与猴同类	多汗症中药亦有方·····	(683)