



实用滋补 问答 300例

陈锡林 周帆 编著
中国国际广播出版社



實用滋補問答 300 例

陳錫林

周帆著

中國國際廣播出版社

1990 北京

实用滋补 300 例



陈锡林 周帆编著

*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

杭州地质印刷厂富阳分厂印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 240 千字 12 印张

1990 年 8 月第 1 版 1990 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—20000 册

*

ISBN 7—80035—541—1/Z·55

定价:3.80 元

前 言

滋补是祖国医学中一个重要的组成部分，对提高身体素质，保持人体健康起着很重要的作用。随着人们生活水平的提高，获得更多的补养信息，已变得愈来愈迫切。然而滋补保健，一直来为中国传统医学范畴，理论深奥，语句精练，读通不易，一般人很难接受，致使祖国医学中的补养精华得不到很好地普及应用；造成因不懂补法，盲目进补，出现效果不明显，甚至误补，使身体受损，财力和物力造成了不必要的浪费。针对这一情况，同时也为了更进一步普及滋补知识，本书作者根据中医学理论，并参阅国内外大量文献，对滋补中涉及到的一些基本问题进行了阐明，对滋补常识，哪些人可以服用补剂？什么时候服用？怎样服用滋补品？并且对滋补品的选购、加工、贮藏和常见的滋补剂，以一问一答方式进行了详细地论述。内容力求做到科学性，实用性；文字通俗性，雅俗共赏，便于大多数人阅读。不过，由于编者水平有限，经验不足，谬误之处，在所难免，恳请读者批评指正。

编者

1989年6月

目 录

一. 滋补一般知识

1. 什么叫滋补	(1)
2. 虚证及其主要表现有哪些	(1)
3. 食补和药补有什么不同	(2)
4. 常见抗衰老补益品有哪些	(3)
5. 补品的性味是什么意思	(5)
6. 何谓补气、补血、补阴、补阳和气血双补	(6)
7. 何谓补心之品	(7)
8. 何谓补肝之品	(8)
9. 何谓补脾之品	(9)
10. 何谓补肺之品	(10)
11. 何谓补肾之品	(11)
12. 清补、平补和温补有什么特点	(12)
13. 何谓口服液, 其有什么特点	(13)
14. 何谓膏、散、丸、丹	(14)
15. 何谓补酒	(16)
16. 何谓正宗补品	(16)
17. 什么叫伪品, 常见的有哪些	(18)

二. 滋补与人的体质

老人:

18. 人为什么会衰老, 怎样才能延缓衰老	(19)
19. 年老的体质特征是怎样的	(20)
20. 衰老和早衰有何不同	(21)

- 21.老年人常见的虚证有哪些 (22)
- 22.老年人怎样进补 (24)
- 23.补品补药抗衰老通过人体哪些途径起作用 (25)
- 24.老年人保健选用何种补品为好 (27)
- 25.老年人进补应注意什么 (28)
- 26.老年人常用的补益剂有哪些 (29)

小儿:

- 27.小儿的体质特征是怎样的 (31)
- 28.小儿虚证主要表现在哪几方面 (32)
- 29.小儿如何服用补益剂 (34)
- 30.小儿进补与成人进补有什么不同 (35)
- 31.小儿服用补益剂应注意什么 (36)
- 32.小儿常用的补益剂有哪些 (37)

妇女:

- 33.妇女的体质特征是怎样的 (39)
- 34.妇女常见虚证有哪些 (39)
- 35.妇女进补与男子进补有什么不同 (41)
- 36.不同年龄组妇女应如何进补 (42)
- 37.妇女进补应注意什么 (43)
- 38.常见的妇女用滋补剂有哪些 (44)

中青年男子:

- 39.中青年男子的体质是怎样的 (45)
- 40.中青年男子常见虚证有哪些 (46)
- 41.中青年如何选用补剂 (48)
- 42.中青年常用补剂有哪些,作用如何 (49)

不同劳动者:

- 43.脑力劳动者与体力劳动者的体质有何不同 (51)

44.脑力劳动者与体力劳动者的虚证有何不同	(51)
45.脑力劳动者与体力劳动者应如何进补	(52)
46.不同劳动者进补应注意什么	(53)
47.不同劳动者常用补剂有哪些	(54)
胖人和瘦人:	
48.胖人与瘦人的体质如何区别	(55)
49.胖人和瘦人常见的虚证有哪些	(57)
50.胖人和瘦人应如何选择补剂	(57)
51.胖人和瘦人进补应注意什么	(59)
52.胖人和瘦人常用补剂有哪些	(60)

三. 滋补与季节

春:

53.何时春到人间	(61)
54.春天气候有什么特点	(62)
55.春季如何进补	(63)
56.春季经常选用的补剂有哪些, 适用范围如何	(64)

夏:

57.何时夏日来临	(66)
58.夏季气候有什么特点	(67)
59.夏季如何补养	(68)
60.夏季应选用哪些补养品	(69)

秋:

61.何时秋风送爽	(71)
62.我国秋天气候有什么特点	(72)
63.秋季如何进行调补	(73)
64.秋季经常选用的补剂有哪些	(74)

冬:

- 65. 冬季何时来临 (75)
- 66. 严冬气候有什么特点 (76)
- 67. 冬季怎样进行补养 (77)
- 68. 冬季常用的滋补剂有哪些 (79)

四. 补品选购与半成品加工

补品选购:

- 69. 怎样选择市售补益剂 (80)
- 70. 常见市售滋补品功效如何 (81)
- 71. 补剂质量与产地有无关系 (83)
- 72. 单味原品补剂好, 还是精制品好 (84)
- 73. 选购补剂应注意什么 (85)

半成品加工:

- 74. 何谓半成品, 常见的半成品补剂有哪些 (87)
- 75. 怎样泡发海参 (88)
- 76. 鱿鱼、鲍鱼怎样泡发 (89)
- 77. 鱼翅如何泡发 (90)
- 78. 怎样泡发鱼肚 (91)
- 79. 如何泡发鱼唇、鱼骨、裙边和淡菜 (91)
- 80. 怎样泡发熊掌、燕窝、蛤士蟆油 (92)
- 81. 鹿鞭、鹿尾、鹿膝怎样泡发 (94)

五. 滋补品的贮藏

- 82. 为什么要进行贮藏, 其意义有哪些 (94)
- 83. 补剂变质的常见特征有哪些 (95)
- 84. 人参、党参、当归、黄芪如何贮存 (96)

85.荔枝、桂圆、枸杞子等果品类补剂怎样贮藏	(98)
86.银耳、冬虫夏草、茯苓等菌类补剂如何保存	(99)
87.怎样才能贮好鹿茸、蛤蚧、阿胶等动物性补剂	(100)
88.口服液、膏滋类补剂贮藏须注意什么	(101)
89.怎样才能贮好丸剂类补益品	(101)
90.片剂、酒剂应怎样保存	(102)

六. 滋补注意事项

91.进补时应注意什么	(103)
92.服用补剂是否要忌口	(105)
93.健壮者可否服用补品	(106)
94.感冒者能否继续服用补品	(107)
95.消化不良能否服用补益品	(108)
96.长期服用高档补益剂好不好	(108)
97.补益剂是否量越大效果越好, 相反量越小效果越差	(110)
98.煎制补药应注意什么	(111)
99.确定补剂服用量须注意什么	(111)
100.相同体质, 服用补剂时可否选择剂型	(112)
101.服补益品后出现不良现象怎么办	(113)

七. 常用滋补品

(一) 参类补益剂:

人参:

102.中国人参的产地在哪里	(115)
103.人参常见的品种有哪些	(116)
104.怎样区分国产红参、日本红参和朝鲜红参	(117)

105.怎样区别野山参和圆参	(117)
106.国产红参与朝鲜红参质量哪个好	(118)
107.怎样区别人参和西洋参	(119)
108.怎样区别红参的正品和伪品	(120)
109.人参的性质和应用规则有哪些	(121)
110.你选用哪种人参补剂好	(122)
111.怎样切制和贮存人参	(124)
112.怎样煎制参汤和掌握服用剂量及时间	(125)
113.人参有哪些服用方法	(126)
114.怎样选用人参成药剂型	(127)
115.怎样选用人参制品	(128)
116.最常见的人参制品补益剂有哪些作用	(130)
117.服用单味人参好，还是服用人参制品好	(132)
118.服用人参需要注意什么	(133)
119.服用人参产生毒副作用怎么办	(134)
西洋参:	
120.西洋参与人参有什么不同	(135)
121.怎样区别西洋参正品和伪品	(136)
122.西洋参性质是怎样的，应该怎样选购和贮藏	(137)
123.西洋参常用方法有哪些	(138)
124.常见的西洋参制品有哪些	(139)
三七:	
125.三七与人参、西洋参有什么不同	(140)
126.怎样区别三七正品和伪品	(141)
127.三七的性质是怎样的	(142)
128.三七补益剂常用方法有哪些	(144)
129.常见的三七补益中成药有哪些作用	(145)

党参:

- 130.党参与人参、西洋参有什么不同 (146)
- 131.怎样选购党参 (147)
- 132.党参常见的作用有哪些 (148)
- 133.党参常用方法有几种 (149)
- 134.选用党参应该注意什么 (151)
- 135.常见的党参滋补制品有哪些 (151)
- 136.选用党参原品好, 还是党参制品好 (153)

(二) 鹿茸类补品:

- 137.鹿茸品种有哪几种, 质量上有否差别 (154)
- 138.鹿茸有哪些作用 (155)
- 139.鹿茸为什么有滋补强壮作用 (156)
- 140.怎样选购鹿茸补剂, 贮存鹿茸需要什么条件 (158)
- 141.鹿茸补剂常用方法有哪些 (159)
- 142.哪些体质可以服用鹿茸补剂 (160)
- 143.常见的鹿茸制品有哪些 (161)
- 144.服用鹿茸天然原品好, 还是鹿茸制品好 (163)
- 145.服用鹿茸补剂应注意什么 (164)

(三) 蜂皇浆、蜂蜜类补剂:

蜂皇浆:

- 146.蜂皇浆属于什么物质 (165)
- 147.蜂皇浆的主要作用有哪些 (166)
- 148.怎样识别蜂皇浆及其质量 (167)
- 149.蜂皇浆与蜂蜜有什么不同 (168)
- 150.怎样贮藏蜂皇浆 (169)
- 151.服用蜂皇浆需要什么体质, 什么季节服用最好 (170)
- 152.蜂皇浆常用方法有哪几种 (171)

- 153.常见的皇浆类补益制品有哪些 (172)
- 154.怎样选用蜂皇浆及其制品 (173)
- 155.服用蜂皇浆应注意什么 (174)

蜂蜜:

- 156.蜂蜜是如何形成的 (175)
- 157.蜂蜜常见的品种和上等品有哪些 (176)
- 158.蜂蜜分成哪些等级 (177)
- 159.怎样鉴别蜂蜜的质量 (179)
- 160.蜂蜜结晶对质量有否影响 (181)
- 161.怎样贮存蜂蜜 (182)
- 162.蜂蜜有哪些营养成分 (183)
- 163.蜂蜜在医疗上有哪些作用 (185)
- 164.蜂蜜常用方法有哪些 (186)
- 165.怎样合理选用蜂蜜 (188)
- 166.服用蜂蜜须注意什么 (189)

(四) 菌类补剂:

冬虫夏草:

- 167.何谓冬虫夏草,主产地在哪里 (190)
- 168.怎样区别虫草正品和伪品 (191)
- 169.冬虫夏草作用有哪些 (192)
- 170.冬虫夏草常用方法有哪些 (193)
- 171.选用冬虫夏草须注意什么 (194)

灵芝:

- 172.灵芝属于何种补剂,其特征是怎样的 (196)
- 173.灵芝的作用有哪些 (197)
- 174.灵芝适用于哪些体质 (197)
- 175.怎样选用和贮藏灵芝补剂 (199)

176.灵芝有哪些常用方法	(200)
177.常见的灵芝精制品有哪些	(201)
178.选用灵芝及其制品须注意什么	(203)

银耳:

179.银耳属何种补剂,其特征是怎样的	(204)
180.银耳主产区在哪里,常见的高质量银耳有哪些 ..	(205)
181.怎样选购银耳补品	(206)
182.银耳的主要作用有哪些	(207)
183.银耳适宜何种体质服用	(208)
184.何时服用银耳好	(209)
185.银耳常见服用方法有多少	(210)
186.服用单味银耳好,还是银耳制品好	(211)
187.银耳与黑木耳有什么不同	(212)
188.选用银耳须注意什么	(213)

(五) 果品补剂:

龙眼:

189.龙眼属何种补剂,主产地在哪里	(214)
190.常见龙眼品质是否一样	(215)
191.怎样选购龙眼补品	(216)
192.龙眼的主要作用有哪些	(217)
193.龙眼常用方法有几种	(218)
194.常见龙眼制品有哪些	(219)

荔枝:

195.荔枝属何种补剂,主产地在哪里	(220)
196.常见荔枝品质是否一样	(221)
197.怎样选用荔枝补品	(222)
198.荔枝主要作用有哪些	(223)

199.荔枝常用方法有哪几种 (224)

核桃:

200.核桃属何种补品,主产地在哪里 (225)

201.常见的核桃品质是否一样 (226)

202.核桃主要作用有哪些 (227)

203.核桃常用方法有哪些 (228)

204.常见核桃制品有哪些作用 (230)

大枣:

205.大枣属何种补品,主产地在哪里 (231)

206.常见大枣品质是否一样 (232)

207.大枣的主要作用有哪些 (234)

208.大枣常用的方法有哪些 (235)

枸杞子:

209.枸杞子属哪种补剂,其主产地在哪里 (237)

210.枸杞子品质都一样吗 (238)

211.枸杞子的主要作用有哪些 (239)

212.枸杞子常用方法有哪些 (240)

213.枸杞子精制而成的常见中成药有哪些作用 (241)

(六) 海马、海龙类补剂:

海马:

214.海马属何种补剂,其常见种有哪些 (243)

215.怎样鉴别常见的海马品种 (244)

216.海马主要作用有哪些 (245)

217.海马常用方法有哪些 (246)

218.怎样选用海马类中成药 (247)

海龙:

219.海龙属何种补剂,其主产地在哪里 (248)

220.怎样区别常见的海龙补剂	(249)
221.海龙的作用有哪些	(250)
222.海龙常用方法有哪些	(251)

(七) 胶类补剂:

223.阿胶属何种动物的产品, 主产地在哪里	(252)
224.怎样确定阿胶的质量, 正品与伪品怎样区别	(253)
225.怎样选择阿胶补品	(255)
226.怎样贮藏阿胶	(256)
227.阿胶主要作用有哪些	(256)
228.阿胶适宜于何种体质	(257)
229.何时服用阿胶补品好	(259)
230.阿胶常用方法有哪些	(260)
231.如何选择常用阿胶类中成药	(261)
232.还有哪些动物胶可以补养身体	(262)

(八) 龟鳖类补剂:

龟类:

233.龟类属何种补剂, 主产地在哪里	(264)
234.怎样区别常见的食用滋补龟	(265)
235.龟类主要作用有哪些	(267)
236.龟类补品常用方法有哪些	(268)
237.常见的龟类中成药有哪些	(270)

鳖类:

238.鳖属何种补品, 主产地在哪里	(271)
239.鳖类有哪些作用	(272)
240.鳖类常用方法有哪些	(273)
241.常用的鳖类中成药有哪些	(275)

蛤蚧:

242.蛤蚧属何种补剂,主产地在哪里	(276)
243.怎样区别蛤蚧真伪品	(277)
244.蛤蚧主要作用有哪些	(278)
245.蛤蚧常用方法有哪些	(279)
246.常见的蛤蚧中成药有哪些	(280)

(九) 燕窝、蛤土蟆类补剂:

燕窝:

247.燕窝属何种补品,其主产地在哪里	(282)
248.怎样区别燕窝真伪品	(283)
249.燕窝主要作用有哪些	(284)
250.燕窝常用方法有哪些	(286)

蛤土蟆:

251.蛤土蟆属何种补剂,主产地在哪里	(288)
252.如何区别真假蛤土蟆油	(289)
253.蛤土蟆及蛤土蟆油常见用法有哪些	(291)
254.常见蛤土蟆类中成药有哪些	(292)

(十) 飞禽类补品:

255.鸡属何种补品,对人体有哪些作用	(293)
256.乌骨鸡与普通鸡有什么不同	(295)
257.乌骨鸡应用方法有哪些	(296)

鹌鹑:

258.鹌鹑属何种补品,主产地在哪里	(297)
259.鹌鹑的主要作用有哪些	(299)
260.服鹌鹑类补品的方法有哪些	(300)

鸽子:

261.鸽子属何种补品,产地在哪里	(301)
262.鸽子的主要作用有哪些	(303)

263.鸽子常用方法有哪些	(304)
(十一) 首乌、当归、熟地类补剂:	
首乌:	
264.何首乌属何种产物, 主产地在哪里	(305)
265.人形何首乌是怎么回事	(306)
266.怎样选用、保存何首乌	(307)
267.何首乌主要作用有哪些	(309)
268.何首乌常用方法有哪些	(310)
269.常见何首乌类中成药作用是怎样的	(312)
当归:	
270.当归属何种补剂, 其主产地在哪里	(313)
271.当归主要作用有哪些	(314)
272.当归有哪些常用方法	(315)
273.常用的当归类中成药有哪些	(318)
熟地:	
274.熟地属何种补剂, 主产地在哪里	(319)
275.熟地主要作用有哪些	(320)
276.熟地常用方法有哪些	(321)
277.常见熟地类中成药有哪些, 作用如何	(323)
(十二) 黄芪、山药、白术类补剂:	
黄芪:	
278.黄芪属何种补剂, 主产地在哪里	(325)
279.怎样区别和贮藏黄芪补剂	(326)
280.黄芪主要作用有哪些	(327)
281.黄芪常用方法有哪些	(328)
282.常见黄芪类中成药有哪些, 作用如何	(330)
山药:	