

# 滋补中药的合理使用

王锦鸿 唐德才 主编

金盾出版社

# 滋补中药的合理使用

主 编

王锦鸿 唐德才

编 著 者

(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 马 莉 | 王锦鸿 | 朱红艳 |
| 华海清 | 刘炳凯 | 许金俊 |
| 李 纓 | 张 敏 | 邹浩生 |
| 杭爱武 | 袁 颖 | 唐德才 |

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书系统地论述了补气、补血、补阴、补阳四类中药的性质、药材保存方法、临床辨证选用、药物组方、服用方法和应用实例;同时介绍了常用的中成药。本书古今结合,内容科学翔实,方法简便实用,文字通俗易懂,便于广大群众阅读,也适合基层医务工作者参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

滋补中药的合理使用/王锦鸿,唐德才主编;马莉等编著.  
—北京:金盾出版社,2000.1  
ISBN 7-5082-1030-1

I. 滋… II. ①王…②唐…③马… III. 补益药-使用-基本知识 IV. R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40609 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10.5 字数:235 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前 言

随着生活水平的提高,人们越来越关注自身的健康状况。因为滋补类中药能补充人体正气,防治疾病,强身健体,益寿延年,所以在临床上和日常消费中越来越受到重视。但是,综观此类药物的使用情况,确实存在不少认识误区,诸如:①过分迷信或依赖补药,不分体质状况、疾病性质、不同滋补中药特点,滥用补药。②不相信中药的补益作用,对滋补中药不屑一顾,认为补药对身体健康毫无意义。③不知道滋补中药的保存、煎煮、服用方法、剂型、使用时间选择,以致造成人体吸收利用差和浪费现象严重。④偏听偏信,将没有滋补作用甚至有毒的药物,如朱砂、雄黄、鱼胆之类当成滋补剂,长期服食,贻害机体。为合理使用滋补中药,本书力图发掘和整理祖国医学历代滋补中药使用的成功经验,结合现代医药科技成果和临床研究结果,全面论述滋补类中药的性质,介绍临床常用滋补中药的药材保存、辨证选用、配伍组方、煎法、服法及使用注意事项等,在第二章至第五章滋补药的运用实例和第六章常用滋补中药制剂均列出了出处,贡献给广大读者及有关专业人员,使滋补中药在防病、治病、保健方面发挥应有的作用。因作者学识有限,不妥之处请批评指正。

作 者

1999.10

# 目 录

## 第一章 概 论

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、什么是滋补中药·····       | ( 1 ) |
| 二、滋补中药的适应证·····      | ( 1 ) |
| 三、滋补中药的作用机制·····     | (16)  |
| 四、滋补中药的分类·····       | (21)  |
| 五、滋补中药的运用原则及法度·····  | (24)  |
| 六、煎药服药方法·····        | (28)  |
| 七、滋补中药常用剂型介绍·····    | (30)  |
| 八、现代医学观对滋补中药的认识····· | (34)  |
| 九、滋补中药的配伍·····       | (36)  |
| 十、药补与食补的关系·····      | (39)  |
| 十一、使用滋补中药的注意事项·····  | (40)  |

## 第二章 补气药

|            |      |
|------------|------|
| 一、人参·····  | (43) |
| 二、人参叶····· | (53) |
| 三、党参·····  | (54) |
| 四、太子参····· | (60) |
| 五、西洋参····· | (63) |
| 六、黄芪·····  | (67) |

|         |       |
|---------|-------|
| 七、白术    | (74)  |
| 八、山药    | (78)  |
| 九、白扁豆   | (83)  |
| 十、甘草    | (87)  |
| 十一、灵芝   | (92)  |
| 十二、竹节参  | (96)  |
| 十三、五味子  | (99)  |
| 十四、刺五加  | (103) |
| 十五、蜂蜜   | (106) |
| 十六、饴糖   | (111) |
| 十七、峨参   | (113) |
| 十八、盘龙参  | (114) |
| 十九、大枣   | (115) |
| 二十、枸骨叶  | (122) |
| 二十一、松花粉 | (125) |
| 二十二、金雀花 | (128) |
| 二十三、莲子  | (129) |
| 二十四、绞股蓝 | (131) |
| 二十五、红景天 | (133) |
| 二十六、楮实子 | (134) |
| 二十七、棉花根 | (136) |

### 第三章 补血药

|       |       |
|-------|-------|
| 一、当归  | (137) |
| 二、熟地黄 | (141) |
| 三、何首乌 | (145) |
| 四、鸡血藤 | (149) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 五、阿胶 .....  | (152) |
| 六、白芍 .....  | (155) |
| 七、桑椹 .....  | (158) |
| 八、紫河车 ..... | (160) |

## 第四章 补阴药

|              |       |
|--------------|-------|
| 一、南沙参 .....  | (164) |
| 二、北沙参 .....  | (166) |
| 三、麦门冬 .....  | (169) |
| 四、天门冬 .....  | (172) |
| 五、石斛 .....   | (176) |
| 六、玉竹 .....   | (178) |
| 七、黄精 .....   | (181) |
| 八、百合 .....   | (184) |
| 九、明党参 .....  | (187) |
| 十、枸杞子 .....  | (189) |
| 十一、女贞子 ..... | (192) |
| 十二、墨旱莲 ..... | (194) |
| 十三、龟板 .....  | (197) |
| 十四、鳖甲 .....  | (199) |
| 十五、黑芝麻 ..... | (202) |
| 十六、覆盆子 ..... | (205) |
| 十七、牛膝 .....  | (207) |

## 第五章 补阳药

|             |       |
|-------------|-------|
| 一、鹿茸 .....  | (210) |
| 二、巴戟天 ..... | (214) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 三、肉苁蓉 .....    | (216) |
| 四、锁阳 .....     | (219) |
| 五、淫羊藿 .....    | (222) |
| 六、胡芦巴 .....    | (225) |
| 七、杜仲 .....     | (227) |
| 八、续断 .....     | (229) |
| 九、补骨脂 .....    | (232) |
| 十、山茱萸 .....    | (235) |
| 十一、菟丝子 .....   | (238) |
| 十二、沙苑子 .....   | (241) |
| 十三、狗脊 .....    | (243) |
| 十四、骨碎补 .....   | (245) |
| 十五、胡桃仁 .....   | (248) |
| 十六、鹿衔草 .....   | (250) |
| 十七、韭菜子 .....   | (253) |
| 十八、阳起石 .....   | (254) |
| 十九、黄狗肾 .....   | (256) |
| 二十、海马 .....    | (257) |
| 二十一、原蚕蛾 .....  | (259) |
| 二十二、冬虫夏草 ..... | (260) |
| 二十三、蛤蚧 .....   | (263) |
| 二十四、列当 .....   | (265) |
| 二十五、蛇床子 .....  | (267) |
| 二十六、仙茅 .....   | (269) |

## 第六章 临床常用滋补中药制剂

|             |       |
|-------------|-------|
| 一、补气剂 ..... | (271) |
|-------------|-------|

|             |       |
|-------------|-------|
| 二、补血剂 ..... | (292) |
| 三、补阴剂 ..... | (304) |
| 四、补阳剂 ..... | (314) |

# 第一章 概 论

## 一、什么是滋补中药

凡能滋补人体气血阴阳,改善脏腑功能,增强体质,提高抵抗疾病能力,消除虚证以维持正常生理功能的中药,统称滋补中药,又称补虚药、补养药。“滋补”就是补充人体内的气、血、阴、阳的不足。人体随时会受到内外环境变化的影响,也就是会受到邪气的侵袭。一般情况下,人体均能适应环境,调节机体,保持健康状态而不患病,或患病后很快就会痊愈。这是因为人体具有应变能力。若是先天不足,后天调养不当或外感疾病侵扰,随着年岁增长而发生的虚弱和衰老,会影响人体的应变能力。这时,虚证就会出现。进补的作用,实质上就是为了让生命活动尽量处在稳定状态。滋补是针对人体正气不足的补充,能使身体更加强壮,精力更加充沛;既可以防病治病,延年益寿,也可以救急扶危、挽救生命。滋补中药在临床和日常保健中发挥着越来越大的作用。

## 二、滋补中药的适应证

顾名思义,滋补药就是纠正人体正气不足,用以治疗虚证的药物。要想真正运用好这一类药物,就必须首先了解何为正气不足,何为虚证。同时了解造成人体虚弱的原因、临床表现、

辨证要点。只有这样，才能做到有的放矢，才能正确地使用滋补药。

### (一)虚证的概念

一阴一阳谓之道，偏胜偏衰则谓之疾。健康的人体处在“阴平阳秘”的动态平衡中，当各种先天或后天的因素造成这种平衡状态的破坏，损伤或消耗了人体的气、血、阴、阳，并且这种损耗达到一定程度，以至人体自身不能及时修复，正常的生理功能不能维持，出现了病态证候，就叫做虚证。简单地说，人体气、血、阴、阳不足，正气低下，谓之虚。

虚是和实相对而言。“精气夺则虚”，“邪气盛则实”。所谓“精气夺”是指某些原因，使人体阴阳气血等正气损伤。正气指维持人体正常生理功能和抗病的能力，邪气指各种致病因素。“邪气盛”是指邪气侵犯人体后，正邪相争，邪气居于主导地位。因此，正气虚是指正气不足而言。虚证是指人体的气、血、阴、阳中某一方面或几方面不足时发生的各种临床症状和病理概括。

### (二)致虚的原因

造成人体虚损的原因很多，概括起来有以下几点：

1. 禀赋不足 母体中的胎儿，由于发育不良，以至胎儿出生后体质虚弱，即先天不足；后天失调，是胎儿离开母体以后，由于脾胃素虚或饮食不当，或营养不足使人体失养而体虚，或产生虚证。

2. 劳累或用脑过度 因劳累过度损伤心脾，使气血生化不足，以至体虚；或养尊处优，无所事事，过于安逸，“久坐伤

肉，久卧伤气”；或房事太过，耗伤肝肾，致使阴阳俱虚。

3. 环境欠佳 人居住和工作的环境欠佳，对人造成不良影响而致虚。天气过于寒冷，或人在低温下作业过久，寒邪伤阳而使人体阳虚；天气炎热或高温作业，汗出伤津，热能伤气，致使气阴不足；天时干燥，易伤阴液；久处湿地，最易伤脾，致脾阳不振。

4. 邪盛伤正 疾病邪正斗争，造成人体阴阳失调。邪气盛而损伤正气使人体虚弱，气血阴阳不足。如热邪最易伤阴，寒邪最易伤阳；湿邪缠绵，最易耗气。无论何种外邪，停留人体日久，会逐渐损害气血阴阳。另一方面，正气受损，则人体抗邪能力下降，不能阻止外邪进一步损害人体，结果有可能形成正愈虚，邪愈盛的恶性循环。

5. 治疗不当，辨证不确 治疗有错，该补反攻，或用药过量，皆可损伤正气而虚；或由于吐血、鼻出血、便血、尿血、月经过多、外伤出血等，治疗不及时，气随血失而致气血两虚。或自汗、盗汗、久泻久痢，治不得法，津液耗伤，阳气亦随之外泄，致使阴阳气津不足。

### (三) 气血阴阳虚的临证表现

虚证的范围相当广泛，包括气虚、血虚、阳虚、阴虚、五脏虚等。其临证表现多种多样，但其共同特点是：虚证病人多体质较弱、精神萎靡、声低息微、疼痛喜按、舌质嫩、舌苔薄或少、脉象无力。临床上常把虚证分为表虚证和里虚证。表虚证多指肺脾气虚，卫气不能固密，肌表疏松，易被外邪侵扰，其表现为经常自汗、感冒。里虚证的内容较多，阴阳气血的亏损，五脏不足，都属于里虚证的范围。现代研究证实，虚证是因神经功能低下或处于抑制状态，副交感神经紧张度异常上升，使心肌

功能低下,心跳减慢,循环量不足,血压及基础代谢率下降出现的病理状态。最近又发现,虚证与甲状腺功能状态及血清微量元素水平异常亦有密切的关系。

1. 气虚 气虚证是指脏腑组织功能减退所表现的证候。症见少气乏力,语音低微,呼吸微弱,食欲不振,食后腹胀,易出汗,怕风寒,易感冒,舌质淡,脉虚无力。气虚较重者还可因升举无力而反下陷,以致清气不升,内脏不能固摄而见久泄久痢、脘腹坠胀、脱肛或子宫下垂、胃下垂、肾下垂等症状。本证常见于某些慢性病、体质虚弱或急性病的恢复期,如慢性肠炎、慢性痢疾、肠功能紊乱、重症肌无力、低血压等。

2. 血虚 血虚证是指血液亏虚,不能营养脏腑、经络、组织所表现的证候。症见面色苍白无华,唇甲淡白,头晕眼花,心悸失眠,疲倦无力,妇女月经量少色淡,舌质淡白,脉细。本证常见于多种慢性消耗性疾病、贫血、神经衰弱、月经不调等。

3. 阴虚 阴虚证是阴精亏损而致阴不制阳的虚热证候。症见午后潮热,低烧,手足心热,盗汗,咽干口燥,两目干涩,烦躁多梦,腰酸腿软,大便秘结,舌质红且瘦,脉细数。本证可见于肺结核、慢性支气管炎、神经衰弱、心律失常、甲状腺功能亢进、高血压、慢性肝炎、更年期综合征、糖尿病、慢性肾盂肾炎、慢性肾炎、性神经官能症等。

4. 阳虚 阳虚证是阳气亏损而致阳不制阴的虚寒证候。阳气不足,失于推动和温煦,阴气相对偏盛,虚寒内生,故表现为畏寒喜暖,手足不温,口淡不渴,喜热饮,受凉则腹痛腹泻或胃脘冷痛,腰膝冷痛,小便清长,便溏,舌质胖嫩色淡,苔白滑,脉弱或沉迟无力。多见于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、慢性肝炎、肝硬化、慢性肾炎、肾上腺皮质功能减退、神经衰弱、甲状腺功能减退等。以上是气血阴阳

虚的常见表现。其中,气虚与阳虚表示机体活动能力的减退;而血虚、阴虚表示机体精、血、津、液等一切营养物质的亏损。对于一个人来说,虚的各种临床表现不一定全都出现,往往只出现一两种。气血阴阳之间在生理上互生互根的关系,也决定了它们之间在病理上也相互影响,气病及血,血病及气,阴病及阳,阳病及阴,也可以见到气血两虚或阴阳两虚,阴气不足或阳气不足等比较复杂的证候。

5. 气血两虚证 是指气虚和血虚同时存在的证候。多由久病不愈,气血两伤;或先有血虚,无以化气,或先有气虚又无力生血所致。临床表现为少气懒言,神疲乏力,头晕目眩,自汗,心悸,失眠,面色苍白或萎黄,舌质淡嫩,脉细无力。本证可见于贫血、神经衰弱、慢性消耗性疾病等。表现有:

(1)气虚失血证:是指由于气虚不能统摄血液,而表现以出血为主症的证候。多由久病、劳倦伤脾造成气虚,气不能统摄血液,血不循常道而溢出脉外,引起各种出血证。临床表现为便血,吐血,皮下淤斑,齿龈出血,崩漏,兼有气短,自汗,倦怠乏力,面色苍白,舌淡,脉细弱。本证可见于功能性子宫出血、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、再生障碍性贫血、维生素缺乏症及心脏病等引起的出血。

(2)气随血脱证:是指由于大出血而引起气脱的证候。常由外伤、妇女血崩、分娩或胃溃疡等突然大出血引起。血脱则气无所附,故随之亦脱。临床表现为大量出血,突然面色苍白,大汗淋漓,四肢厥冷,气息微弱,甚至昏厥,舌淡,脉微欲绝或浮大而散。多见于失血性休克。

6. 脏腑虚弱辨证 临床上五脏均可出现虚证,五脏各有所主,故五脏之虚,临床表现不一。

## 心虚辨证

心虚主要表现为心脏、血脉及神志方面异常。表现如下：

(1) 心气虚证：是指因心气不足、功能活动减退所表现的证候。

【病因病机】 本证多由年老脏气虚衰，禀赋不足，久病或暴病耗伤所致。心气不足，心脏搏动乏力，血行迟缓，心及全身失养，可出现心及全身功能活动减退的症状。

【临床表现】 心悸怔忡，气短胸闷，活动后加重，面色苍白，神疲乏力，自汗，舌淡，苔白，脉虚或结代。本证可见于心脏病、心律失常、神经官能症、心力衰竭等。

(2) 心阳虚证：是指心阳虚衰、温煦失职所表现的证候。

【病因病机】 本证多由心气虚发展而成。由于心阳虚衰，血脉失于温运，寒凝血滞，心气虚证更为加重。同时，由于阳失温煦，出现虚寒症状。

【临床表现】 既有心气虚的症状，同时兼见畏寒肢冷，心痛，面色苍白，或肢体水肿，或口唇紫绀晦暗，舌淡胖或见淤斑，苔白滑，脉微细或结代。本证可见于各种心脏病、心力衰竭、某些急慢性疾病所引起的循环衰竭等。

(3) 心血虚证：是指心血亏虚、心失濡养所表现的证候。

【病因病机】 久病劳倦，思虑过度，暗耗心血，或脾胃虚弱，生化不足，或失血过多等，均可导致心血不足。心血不足，心神失养，血脉不充，则出现心神不安及全身失养的症状。

【临床表现】 心悸怔忡，失眠多梦，健忘，面色苍白无华或萎黄，唇舌色淡，脉细弱。本证可见于贫血、神经衰弱、心脏病等。

(4) 心阴虚证：是指心阴亏虚，不能养心以及虚火内扰所

表现的证候。

**【病因病机】** 本证常由情志不遂，气火内郁或久病，热病伤阴引起。心阴不足，心失所养，阴不制阳，虚火内生，出现心神不安和虚热症状。

**【临床表现】** 心悸而烦，失眠多梦，手足心热，颧红，潮热，盗汗，口干咽燥或口舌生疮，舌绛少津，脉细数。本证可见于心律失常、神经衰弱、心脏病、甲状腺功能亢进等。

### 肺虚辨证

肺虚的病变主要表现为主气、司呼吸和卫外功能的异常。表现如下：

(1)肺气虚证：是指肺的功能活动减退所表现的证候。

**【病因病机】** 本证多由久病咳喘，耗伤肺气或脾胃亏虚，生化不足所致。肺气亏虚，中气生成不足，则呼吸功能减弱，宣降无力，卫外不固及全身功能减退。

**【临床表现】** 咳喘无力，动则益甚，懒言声低，神疲倦怠，面色淡白，自汗，恶风，易于感冒，咯痰清稀，舌淡，苔白，脉虚弱。本证可见于慢性支气管炎、肺气肿、肺结核病久、肺心病等。

(2)肺阴虚证：系指肺阴亏虚，虚热内生所引起的证候。

**【病因病机】** 本证多由久咳，或热病后期伤阴，或癆虫袭肺，耗伤肺阴引起。肺阴亏虚，肺失濡润，虚火内生，清肃失职，出现干咳无痰及阴虚火旺的症状。

**【临床表现】** 咳嗽无痰，或痰少而粘，或痰中带血，咽干音哑，午后颧红，潮热盗汗，五心烦热，舌红，苔少，脉细数。本证可见于肺结核、慢性支气管炎等。

## 脾虚辨证

脾虚以脾气亏虚，运化无力，而致营气不足，水湿停滞及脾不统血为主要特点。

(1)脾气虚证：是指脾气虚弱、运化失职所表现的证候。

【病因病机】 本证多由饮食失调，思虑劳倦或病久伤脾引起。脾气亏虚，运化功能减退，以致消化功能减退，气血生化不足，甚或水湿内停等。

【临床表现】 食少，便溏，食后腹胀，面色萎黄，神疲倦怠，少气懒言，形体消瘦或水肿，舌淡，苔白，脉缓弱。本证常见于慢性胃炎、慢性肠炎、慢性肝炎、肝硬化、胃肠功能紊乱、溃疡病等。

(2)脾阳虚证：是指脾阳虚衰、温运失职所表现的证候。

【病因病机】 本证多由脾气虚引发，气虚及阳或过食生冷，损伤脾阳所致。脾阳虚衰，温运无力，寒自生，阴寒内盛，表现为脾虚寒证。

【临床表现】 纳少腹胀，腹痛隐隐，喜暖喜按，大便清稀，畏寒肢冷或肢体水肿，或带下量多、稀白，舌淡胖，苔白，脉沉细无力。本证可见于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、慢性肝炎、肝硬化、慢性肾炎等。

(3)中气下陷证：是指由于脾气亏虚，升举无力而下陷所表现的证候。

【病因病机】 本证多由脾气虚进一步发展，久泄久痢，劳倦过度，损伤脾气所致。脾虚升举无力，可致清气下陷，内脏下垂。

【临床表现】 脘腹坠胀，食后或劳动加重，久泄久痢不止，脱肛或子宫脱垂、胃下垂、肾下垂等，头晕目眩，神疲乏力，