

药

ZI BU

滋
补

YING YANG

营
养

QIAO YONG

巧
用

巧用营养滋补药

李德爱·主编



人民卫生出版社

药

ZI BU

滋
补

YING YANG

营
养

QIAO YONG

巧
用

巧用营养滋补药



人民卫生出版社

巧用营养滋补药

主 编：李 德 爱

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：三河市宏达印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850 × 1168 1/32 印张：11

字 数：206 千字

版 次：2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-03749-0/R·3750

定 价：16.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

前 言

医学知识的产生和发展离不开人类的生产和生活实践。应用天然营养品来营养、滋补身体，保健养生，防治疾病，是人类在同大自然斗争中产生和发展起来的。

随着人类社会条件的改善和生活水平的提高，群众对养生保健的要求日益迫切。对营养滋补药应用咨询颇多。在这种社会需求的刺激下，我们发掘整理了古今有关资料，以传统的中医药理论为基础，结合现代的临床经验和实验研究，重点介绍保健增寿作用和临床实用价值，较系统地介绍营养、滋补的使用知识，目的在于为防病治病增加一种为人们乐于接受而行之有效的手段。为此，特编写了本书，以期为广大人民保障身体健康、延年益寿提供参考。

本书以传统中医药理论为基础，

中、西结合为特点，共分 6 章，（收录了 59 种营养滋补中草药，224 种中成药）系统介绍了营养滋补药的产地、性味归经、主要化学成分及药理作用、功效、应用法、用量、注意事项和做药膳方法等。）

我们力求使本书内容丰富，条理清楚，言简意明，实用性强，希望能为强身益寿者做点贡献。

在编写本书过程中，由于水平有限，书中有不妥和错误之处，敬请广大读者批评指正。

编者

1999 年 10 月

主 编: 李德爱

副主编: 庄安士 赵义瑞 张英羽 李功孝

编 委: (按姓氏笔画排列)

庄安士 李功孝 李敬民 李德爱 陈运久

张英羽 赵义瑞 彭 鲁 傅 刚 蔡长聚

药

ZIBU

滋
补

YINGYANG

营
养

QIAOYONG

巧
用

目 录

第一章 滋补药概说	1
第二章 补气药	3
一、人参	3
二、西洋参	10
三、党参	12
四、太子参	14
五、黄芪	16
六、白术	20
七、山药	22
八、大枣	28
九、饴糖	31
十、扁豆	33
十一、蜂蜜	35
十二、甘草	37
第三章 补阳药	40
一、鹿茸	41
二、肉苁蓉	49
三、仙茅	54

四、巴戟天	56
五、淫羊藿	59
六、葫芦巴	62
七、杜仲	64
八、续断	70
九、狗脊	72
十、骨碎补	74
十一、补骨脂	76
十二、益智仁	81
十三、冬虫夏草	83
十四、蛤蚧	86
十五、原蚕蛾	89
十六、胡桃仁	90
十七、紫河车	95
十八、海马	99
十九、菟丝子	101
二十、沙苑子	106
二十一、蛇床子	109
二十二、锁阳	112
二十三、黄狗肾	115
二十四、韭菜子	116
二十五、阳起石	121
二十六、紫石英	123
第四章 补血药	125
一、当归	125
二、鸡血藤	132

三、熟地	136
四、何首乌	141
五、枸杞子	148
六、阿胶	157
七、龙眼肉	161
八、白芍	166
第五章 补阴药	168
一、沙参	168
二、麦冬	174
三、天门冬	179
四、百合	182
五、玉竹	188
六、黄精	192
七、石斛	196
八、女贞子	200
九、旱莲草	203
十、鳖甲	206
十一、龟板	208
十二、黑芝麻	210
十三、桑椹	213
第六章 营养滋补类中成药	218
一、口服液类	218
二、丸剂类	240
三、胶囊剂类	268
四、颗粒剂类	283
五、茶剂类	298

六、膏剂类	310
七、酒剂类	319
八、片剂类	329

第一章 滋补药概说

滋补药主要用于治疗虚证。凡能补充人体物质，增强功能，提高抗病能力，延长寿命，消除虚弱证候的药物，称为补虚药，亦称补益药或补养药。

虚证分为气虚、阳虚、血虚、阴虚 4 种类型。因此，补益药也可根据其作用和应用范围的不同而分为补气药、补阳药、补血药、补阴药 4 类。

临床则根据症状的不同类型而予以相适应的滋补药。如气虚证用补气药，阳虚证用补阳药，血虚证用补血药，阴虚证用补阴药等。但人体在生命活动的过程中，气、血、阴、阳是相互依存的。所以在虚损不足的情况下，也常互相影响。气虚和阳虚表示机体能力的衰退，阳虚多兼气虚，而气虚也易导致阳虚；阴虚和血虚表示机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，而血虚也易导致阴虚。因而，补气药和助阳药、补血药和养阴药，往往相互辅助使用。至于气血两亏、阴阳俱虚的病证，应当根据病情，采用气血双补或阴阳兼顾法。

应用滋补药也要注意以下几个问题：

1. 不要迷信补药，要克服“见药不见人”的错误观点，充分发挥人的主观能动性作用。虚弱者日常应注意进行适当的身体锻炼，增强体质，防重于治，不要单纯依靠药物，更不可滥服补药。

2. 补虚药不适用于有实邪的病证。因能“闭门留寇”，加重病情。尤其是对引起炎症和痢病的感染因子。对于外邪(感染因子)尚未完全清除的病人，滋补药不宜过早应用，以免“留邪”，必须用时，也应以祛邪药为主，加补养药协助，以增强机体抵抗力，扶正祛邪，达到战胜疾病的目的。现代医学认为：许多补养药由于有收敛、抗利尿、止泻、止汗等作用，不利于病邪(毒素)从小便、大便或发汗而排除，所以说会“留邪”。

3. 要警惕所谓“虚不受补”。凡虚弱病人服用补药或补品后，如果出现虚火上炎的症状，如口干、唇焦、烦躁、晚上不能安眠，以及消化不良、腹胀等，称为“虚不受补”。其原因一方面是由于这些虚弱病人消化吸收功能太差，脾肾虚弱、抵抗力低，平日易受风邪、暑热的侵袭而生病，使胃肠功能进一步恶化，而许多补药比较腻滞，不易吸收，服用过多反会加重消化不良，让风邪、暑邪乘虚而入，侵害身体(所谓助邪)；另方面，阴虚患者由于身体消耗、体液不足，神经功能不平衡，表现于交感神经兴奋，而许多滋补药(特别是补气药和助阳药)能使人体功能亢盛，兴奋神经系统(尤其交感神经系统)，使原有“虚火”症状加重(即所谓助火)。所以补虚药如使用不当，往往有害而无益。应该首先实脾和中，滋水制火，亦即在补虚之前，先扶胃气，以提高消化吸收功能，促进新陈代谢，然后再给予药物调理。阴虚者更不可一味温补，而应以滋养阴液为主，用于虚不受补的阴虚病人。

第二章 补 气 药

凡具有补气功能，治疗气虚证的药物，称为补气药。

气虚是指机体活动能力的不足，补气药能增强机体的活动能力，特别是脾、肺二脏的功能，所以最适应于脾气虚或肺气虚的病症。

脾为后天之本，生长之源，脾气虚则食欲不振、大便溏泄、脘腹虚胀、神倦乏力，甚至发生浮肿、脱肛；肺主一身之气，肺气虚则少气懒言、动作喘乏、易出虚汗。凡呈现以上症状者，都可用补气药来治疗。

临床应用补气药，应根据不同的气虚证分别选用适当的补气药。兼有阴虚或阳虚者，可与补阴药或补阳药同用。由于气旺可以生血，气能统摄血液，因此临床上为了补血、止血，有时还要着重使用补气药。

服用补气药如产生气滞，出现胸闷、腹胀、食欲不振等症时，适当配一些理气药同用效果更好。

一、人 参

来源：为五加科多年生草本植物人参的根。野生者为野山参，人工培植者称园参。主产我国东北各

省，而以吉林抚松县产量最大，质量最好，因而称吉林参（产于朝鲜者称朝鲜参）。

一般栽培六、七年后，在秋季茎叶将枯萎时采挖，去芦头，洗净晒干称为生晒参；经沸水浸烫后，浸糖汁中，取出晒干称糖参（白参）；蒸熟晒干或烘干称红参；细根称参须。野山参亦可按上述方法加工，去芦切片入药。

野山参生长时间长者，功效最佳。然产量较少，价格昂贵，非病情严重者一般少用。园参作用较弱，但来源多，价也较廉，故最为常用。因加工方法不同，作用也稍有差异。以生晒参、红参质量为好，白参较差，参须更次。生晒参适用于气阴不足者；白参功同生晒参，但作用较弱；红参性偏温，适用于气弱阳虚者。朝鲜参又名别直参，功同红参，作用较强。

别名：棒槌、山参、圆参、白参、红参。

性味归经：甘、微苦、微温。归脾、肺经。

主要化学成分：人参皂甙约4%，挥发油约含0.06%，多种氨基酸和糖类。此外尚含胆碱，维生素B₁、B₂、C等。

药理作用：

1. 人参对中枢神经系统具有兴奋作用，而大量使用时反而有抑制作用。

2. 人参对心肌及血管有直接作用，一般小剂量时兴奋，大剂量时抑制。

3. 加强机体对有害因素的抵抗力。

4. 对因肾上腺素引起高血糖动物有降低血糖的

作用。对糖尿病患者除能自觉改善症状外，还有轻微的降血糖作用，并与胰岛素有协同作用。

5. 能促进动物的性腺功能。

6. 在适当剂量，对家兔也能增加体重，使血浆白蛋白与球蛋白的比值上升。

7. 刺激造血器官，有改善贫血的作用。

8. 长期服用小量，可使网状内皮系统功能亢进；剂量过大，则呈相反作用。

功效：大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神增智。

应用：

1. 用于气虚欲脱。凡大失血、大吐泻以及一切疾病因元气虚极均可出现体虚欲脱，脉微欲绝之证。

2. 用于脾气不足。

3. 用于肺气亏虚。

4. 用于津伤口渴、消渴。

5. 用于心神不安、失眠多梦、惊悸健忘。此外还可用于血虚及阳痿等证。

用量用法：5~10克，宜文火另煎，将参汁兑入其他药汤内饮服。研末吞服，每次1~2克，日服2~3次。如挽救虚脱，当用大量（15~30克）煎汁分数次灌服。

使用注意：实证、热证而正气不虚者忌服。反藜芦，畏五灵脂，恶皂荚，均忌同用。服人参不宜喝茶和吃萝卜，以免影响药力。出血是人参急性中毒的主要特征，在炎热的夏季避免服用。

[巧用方]

1. 独参汤：人参 15～30 克，水煎服。用于大失血或一切急慢性疾病引起的虚脱，面色苍白，大汗肢冷，呼吸微弱。

2. 生脉散：人参 3 克，麦冬 3 克，五味子 3 克，水煎服。用于气阴两伤，口渴多汗，气短喘促。

3. 人参粥：人参研末，每次取 4 克，粳米 30 克，冰糖少许，入砂锅内加水 400 毫升，以慢火煮到米开花汤稠即可。每日早晨空腹食之。用于年老体弱，脾肺虚损，久病羸瘦，劳伤亏损，食欲不振，心慌气短，失眠健忘，性功能减退等一切气血津液不足之症。

4. 人参蒸鸡：小公鸡 1 只（约 750 克），人参 30 克。精盐、味精、料酒、清汤、胡椒粉适量。将鸡宰杀好，去头、翅、颈。将人参用温水洗净泥沙。取砂锅 1 只，将人参及鸡放入，加清汤、精盐、味精、料酒、胡椒粉，盖上盖，上笼蒸 1 小时。功能补益气血，大补元气。适用于脾虚体弱，低血压，营养不良，贫血等症。对老年者尚有抗衰老的作用。

5. 人参枸杞酒：人参 200 克，枸杞子 3500 克，熟地 1000 克，冰糖 4000 克，白酒 10 万毫升。人参烘软切片，枸杞去杂质，装布袋备用；冰糖入锅中，加适量水，加热到溶化煮沸，炼到黄色时，趁热用纱布过滤去渣备用；白酒置坛内，将参、枸杞装布袋入坛内，加盖密封浸泡 10～15 天，每日搅拌 1 次，浸泡到药味尽淡，用细布滤除沉淀，加入冰糖搅匀，再

静置过滤，澄清即可服用。每服 10~20 毫升，日 2~3 次。适用于各种虚证劳损，食少，乏力，自汗，眩晕，失眠，腰痛等症。对病后体虚及贫血，营养不良，神经衰弱，糖尿病患者亦有效果，无病常饮，可强身延寿。

6. 人参补酒：人参、生地、茯苓、白术、白芍、当归、红曲面各 30 克，川芎 15 克，桂圆肉 120 克，高粱酒 2000 毫升，冰糖 250 克，上药共研成细末，盛于白布袋中并将口封好，放入白酒中，浸 4~5 天后，取出布袋加冰糖，随量徐饮，适用于气血亏损，脾虚胃弱，形体消瘦，面色萎黄等症。

7. 人参菠菜饺：人参粉 5 克，菠菜 750 克，面粉 3000 克，猪肉 500 克，调料适量，菠菜洗净，去茎留叶，搓成菜泥，加水，用纱布包好挤出菜汁后入馅包饺子。

8. 人参汤：人参 3~5 克，陈皮 10 克，砂糖 30 克。前二药砂锅内慢火煎汤取汁，放入砂糖，代茶饮。功能益气健脾化痰。适用于脾气虚弱之倦怠乏力，食少痰多，心悸不宁等症。

9. 人参茶：人参 3 克，先将人参切成薄片，放入保温杯内，用开水闷泡半小时，早晨空腹或晚上临睡前温饮之。初饮 2~3 天内，忌食萝卜、浓茶、螃蟹、绿豆等物，以免降低药效。功能益气健脾。适用于各种男女虚证。为延年益寿之佳品。

10. 人参酒：人参 30 克，白酒 500 克，将人参放入白酒内，浸泡 7 日后服用。每服 20 毫升，日 2