

虚弱的药补和食补

沈丕安 编著

人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

虚弱的药补和食补/沈丕安编著. —北京:人民卫生出版社, 1996

ISBN 7-117-02436-4

I. 虚… II. 沈… III. ①虚劳-药物治疗②虚劳-食物疗法 IV. R255.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06740 号

虚弱的药补和食补

沈丕安 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×960毫米32开本 9 $\frac{7}{8}$ 印张 181千字

1996年9月第1版 1996年9月第1版第1次印刷

印数:00 001—6 000

ISBN 7-117-02436-4/R·2437 定价:13.60 元

序

民间有句俗话，急病找西医，慢病找中医，这在多数情况下是符合的。中医理论提倡整体观念，阴阳平衡，补虚泻实，药食结合，慢性病的调理是中医的优势。

近二三十年来，中医中药的现代研究取得了很大的进展，在抗动脉硬化、抗衰老、抗肿瘤方面，在调节人体免疫功能、调节内分泌功能、调节内脏功能、调节高级神经活动等方面的研究进展得较快。并且这些调节具有双相作用，亢进的可以平抑、减退的可以增强。这为阐明中医调整阴阳平衡、调节气血平衡的机理，提供了重要的现代实验研究依据。

当前，国际上流行回归自然，提倡绿色食物。中药和食物一样，绝大多数是天然的。中药药性和食物食性都有寒热温凉、四气五味的区分。正好可与人的体质和虚象、寒体热体、阴虚畏热、阳虚畏寒相对应相调节。中医治法称之为“寒者热之，热者寒之”亦即辨证施治、辨证施食的主要内容。

我国民间有冬令进补的习惯，是源于“天人合

一”哲理医理论，春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。中医在几千年中，在顺应自然、增强体质、延年益寿等方面，积累了丰富的经验并保留了大量的记录。人的一生中难免会出现这样和那样的不舒服，日久就会功能失调，尤其是中老年人，机体逐渐衰退，自身的修复功能也逐渐减弱，体质逐渐虚弱，不时出现虚症虚病，或虚中夹实、实中有虚。中医依据“虚则补之，实则泻之”的原则来调理虚实，以达到阴阳平衡、气血通调、健康长寿的目的。

我院沈丕安主任医师在中医内科领域，对辨证论治、辨证施食在理论和临床上均有独特的见解和丰富的经验，在中医学基础上有所发展，并积极谨慎地探索中西医结合。对辨病施治结合中药药理学研究成果，也作了深入的创造性的探索。

本书虽是一部面向民众的科普著作，但也会使临床医师、中药师和营养师得益匪浅，是一本很好的著作。

上海市中医医院院长 朱德馨

自序

生活水平不断提高的城乡居民，要进行健康投资。人的健康是要从多方面着手的。良好的生活工作环境，适度的体育活动，恰如其份的营养摄入，以及对慢性疾病的有效防治，这些都是健康长寿的保证。药补和食补仅是这其中的一个重要方面。近几年进补不断升温，人们在呼吁医学专家进行正确的指导和普及知识。

中医理论认为健康的标志是阴阳平衡、气血调和。人的一生中，由于生活、工作的种种原因，常常导致体内阴阳的不平衡不调和。能够自己调节自行修复的就能健康。但有许多人，他们的体质在渐渐地虚弱，产生这样那样的不舒服而有虚弱的症状，甚至有虚弱的慢性疾病。他们需要借助食物和药物来康复和调理，从而达到新的阴阳平衡、气血调和，这就是中医的养生之道。

愿天下的儿童都能欣欣向荣，中青年人都能精力充沛，老年人都能有良好的生活质量，颐养天年。

本书得到上海市中医医院领导的关心和支持，

特表示感谢。对支持本书出版的上海茶叶进出口公司健茶分公司、上海康健中医研究所表示感谢。

本书的 2.1 和 2.2 节由温秀怡医师撰写，2.31~2.4.24 由杨文瑞医师撰写，特此说明。

沈 丕 安

1996 年 1 月

目 录

1	虚弱概说	1
1.1	虚弱的概念	1
1.2	虚弱的分类	3
1.3	儿童和中老年人虚弱的特点	15
1.4	虚弱进补范围	18
1.5	虚弱的调理原则	21
1.6	膏滋药和药酒的知识	27
2	补品的性味、剂型和服法	36
2.1	中药的四气五味	36
2.2	食物的四气五味	38
2.3	补品的剂型	39
2.4	常用补药的加工和服法	44
2.4.1	人参	44
2.4.2	西洋参	47
2.4.3	茯苓	47
2.4.4	鹿茸	48
2.4.5	当归	49

2.4.6	阿胶	50
2.4.7	枸杞子	51
2.4.8	枫斗	53
2.4.9	银耳	54
2.4.10	木耳	54
2.4.11	芝麻	55
2.4.12	黑大豆	56
2.4.13	南瓜	57
2.4.14	鲫鱼	58
2.4.15	猪心	59
2.4.16	菠菜	60
2.4.17	莲子	62
2.4.18	红枣	63
2.4.19	龙眼	64
2.4.20	荔枝	65
2.4.21	栗子	66
2.4.22	蜂蜜	66
2.4.23	鹅血	67
2.4.24	桂皮、茴香、胡椒	68

3	虚弱的药补	69
3.1	补气	69
3.1.1	补气药及其机理	69
3.1.2	主要补气药介绍	70
3.2	补阳	73
3.2.1	补阳药及其机理	73
3.2.2	男性与壮阳	74
3.2.3	主要补阳药介绍	75
3.3	补阴	84

3.3.1	补阴药及其机理	84
3.3.2	主要补阴药介绍	86
3.4	补血	90
3.4.1	补血药及其机理	90
3.4.2	主要补血药介绍	90
3.5	补精	93
3.5.1	补精药及其机理	93
3.5.2	主要补精药介绍	93
3.6	补神	98
3.6.1	补神药及其机理	98
3.6.2	主要补神药介绍	99
3.7	补津液	102
3.7.1	补津液药及其机理	102
3.7.2	主要补津液药介绍	102
3.8	补五脏	105
3.9	补药的不良反应	108
附:	补虚古方	111
4	虚弱的食补	115
4.1	食补分阴阳气血	115
4.2	食补分春夏秋冬	117
4.3	食补分寒热温凉	119
4.4	病人的饮食和忌口	123
4.5	常用单味食品介绍	125
4.6	食补配方	136
5	补药的知识性和趣味性	144
5.1	补药之首的人参与各种参	144

5.2	人参的禁忌证	148
5.3	灵芝的故事	150
5.4	菊花落英 诗人的争论	152
5.5	长寿之品枸杞	154
5.6	乌发生齿的何首乌	155
5.7	健身延年的黄精	157
5.8	茯苓——松树的神灵	158
5.9	薏苡仁与伏波将军马援	159
5.10	容颜焕发的珍珠	160
5.11	千年琥珀	162
5.12	菟丝附女萝 相寄不相离	163
5.13	吴茱萸——团聚的象征	165
5.14	月桂——月中之婆婆	166
5.15	葛蔓蔓 情绵绵	167
5.16	道士的长寿秘方——五加皮	168
5.17	开国皇帝发现的伤药——刘寄奴	170
5.18	侧柏叶和柏子仁——长寿毛女的秘 方	171
5.19	古代的贡茶	172
5.20	茶叶与进补	175
5.21	古人评天下之水	178
5.22	降脂减肥茶——宁红保健茶与上海健 茶的研究	180
6	药膳的研制和设计	185
6.1	中药的色、香、味、形	185

6.1.1	中药的颜色	185
6.1.2	中药的香气	187
6.1.3	中药的口味	188
6.1.4	中药的形态	190
6.1.5	不宜制作药膳的中药	191
6.2	上海福寿宴的研制和设计	193
7	常见虚证调理	200
7.1	畏冷	200
7.2	畏热和升火	201
7.3	口干、口苦、口臭	202
7.4	疰夏	202
7.5	口淡、口甜、口腻	203
7.6	出汗	203
7.7	早醒和失眠	204
7.8	头晕	205
7.9	头痛	206
7.10	疲乏	206
7.11	胸闷	207
7.12	心慌	207
7.13	纳减	208
7.14	腹胀	208
7.15	便秘	209
7.16	便溏	210
7.17	暖气	210
7.18	嘈杂	211
7.19	呃逆	211

7.20	屁多	212
7.21	咳嗽	212
7.22	失音	213
7.23	慢性咽痛	213
7.24	鼻衄、齿衄	213
7.25	耳鸣	214
7.26	腰痠、腰痛	214
7.27	浮肿	215
7.28	尿频和夜尿	216
7.29	尿淋漓	217
7.30	男性性功能失常	217
7.31	肩痛手麻	218
7.32	腿软膝冷	219
7.33	坐骨神经痛	220
7.34	夏季皮炎	220
7.35	风疹块、皮肤划痕症	221
7.36	结石	221
7.37	中风后遗症	222
7.38	上消化道出血后	222
7.39	大手术后	223
7.40	发热病后	223
8	常见病虚弱的调理	225
8.1	常见病虚弱中药调理综述	225
8.2	常见病虚弱的中药调理	235
8.2.1	高血压 动脉硬化	235
8.2.2	冠心病	236

8.2.3	高脂血症	237
8.2.4	病毒性心肌炎和早搏	238
8.2.5	无脉症	239
8.2.6	慢性支气管炎	239
8.2.7	肺气肿	241
8.2.8	支气管扩张	241
8.2.9	支气管哮喘	242
8.2.10	慢性胃炎	243
8.2.11	胃、十二指肠球部溃疡	244
8.2.12	贲门痉挛症	244
8.2.13	胃切除后综合征	245
8.2.14	肠粘连	246
8.2.15	肠道易激症	246
8.2.16	慢性胆囊炎	246
8.2.17	慢性乙型肝炎	247
8.2.18	慢性肝脓肿	248
8.2.19	早期肝硬化	249
8.2.20	慢性肾炎	250
8.2.21	慢性泌尿系感染	251
8.2.22	低蛋白血症	252
8.2.23	慢性前列腺炎和前列腺肥大	253
8.2.24	风湿性关节炎	254
8.2.25	类风湿性关节炎, 强直性脊柱 炎	254
8.2.26	系统性红斑狼疮	256
8.2.27	干燥综合征	257
8.2.28	皮炎	258
8.2.29	结节性红斑	258
8.2.30	骨坏死	260
8.2.31	过敏性紫癜	260

8.2.32	痛风	261
8.2.33	糖尿病	262
8.2.34	缺铁性贫血	263
8.2.35	增生不良性贫血	263
8.2.36	白细胞减少症	264
8.2.37	血小板减少症	265
8.2.38	慢性肾上腺皮质功能减退症	266
8.2.39	帕金森氏病	266
8.2.40	老年性痴呆	267
8.2.41	颈椎病	268
9	扶正抗癌	271
9.1	扶正抗癌的治疗法则	272
9.2	常见肿瘤的扶正抗癌	280
9.2.1	食道癌	280
9.2.2	胃癌	281
9.2.3	肝癌	282
9.2.4	胰腺癌	283
9.2.5	直肠癌	284
9.2.6	肺癌	285
9.2.7	膀胱癌	286
9.2.8	恶性淋巴瘤	286
9.2.9	慢性白血病	287
9.2.10	脑瘤	288
9.2.11	甲状腺肿瘤	288
9.2.12	乳房肿瘤	289
9.2.13	多发性脂肪瘤	290
9.3	中药与手术、化疗、放疗配合	290
9.3.1	手术后调理和抗癌	290

9.3.2	化疗反应的调理	292
9.3.3	化疗、放疗后白细胞、血小板减少	293
9.3.4	放疗后咽干、口燥、口腔溃疡、舌红、 苔干厚或光剥无苔	294
9.3.5	放射性肠炎、肺炎	294
9.4	肿瘤病人的饮食知识	295
9.4.1	对抗癌有益的食物	295
9.4.2	对肿瘤有争议的食物	295
9.4.3	手术、化疗、放疗后的饮食	297
附：	作者简介	298

虚弱概说

1.1 虚弱的概念

中医将体质的虚弱称“体虚”。体质的强弱是相对的，身强的还有强，体弱的还有弱。身强的可能有局部的不足，体弱的可能有较强的一面。中医理论是讲平衡的，只要气血阴阳平衡，就是健康。瘦小的低水平平衡，高大强壮的人高水平平衡，都是健康的。不足的是虚弱，要补养；多余的是病邪，要祛除，以期达到新的平衡。

慢性疾病的虚弱称虚证。如肺气肿肺功能减退，行走气喘，称为虚喘，轻的称不足，肺功能轻度减退，称肺气不足；慢性疾病较重的称虚劳，如肺结核、支气管扩张症，长期咳喘、咯血、低热称肺虚劳。慢性肾炎长期浮肿、蛋白尿、腰痠称肾虚劳。慢性病长期消耗，出现消瘦、贫血的称虚损（如肝硬

化腹水之臃胀、消瘦，再生障碍性贫血之面色苍白、浮肿、畏冷。属于虚证中之严重者，已达到损伤全身的程度。

至于腰肌劳损、肾功能不全、心力衰竭、全身衰弱、恶液质、虚脱、休克等西医病症，也都属于虚证范畴。

与虚相对的是“实”。健康人身体壮实，疾病有邪盛、实证、有余等名称。邪盛是指风、寒、暑、湿、燥、火 6 种外邪感受，又称六淫，大致是指细菌、病毒等的感染。急性感染所患的疾病称实证，如化脓性扁桃腺炎、上呼吸道感染、大叶性肺炎、急性细菌性痢疾、急性尿路感染、传染性肝炎等。慢性病患者身体虚弱，但一些病理产物和症状（如胸水、腹水、浮肿、痰液、黄疸、结石、关节肿痛、炎症、溃疡、皮疹、疮疖、脓疡、结节、瘰肉、肿瘤等），以及一些升高的不正常的化验指标（如胆固醇、甘油三脂、转氨酶、胆红素、肌酐、尿素氮、尿酸、血糖、粘蛋白、免疫复合物等），都是属于实证、实邪如气滞、血瘀、痰浊、积饮、水湿、积食、郁火、湿热、癖块、癥瘕等等。

慢性病患者一方面身体虚弱，另一方面患的又是实证之病，这称虚中夹实。如红斑狼疮之贫血、白细胞减少，身体很虚，又有心包积液的实的一面。慢性肾炎、氮质血症者，既有腰痠、腿软、贫血等虚的一面，又有肌酐、尿素氮增高的实的一面。肺癌病人，既有消瘦、乏力、气急等虚的一面，又有咳嗽、痰血、肿块等实的一面。冠心病心肌梗塞病人，