

补到病除

王庆国 张宁 靳建华 樊永平

BU DAO BING CHU

补

(冀)新登字 004 号

补到病除

王庆国 张宁 靳建华 樊永平

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)

石家庄北方印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 9.5 印张 200000 字 1994 年 6 月第 1 版

1995 年 6 月第 2 次印刷 印数: 7001—14000 定价: 7.60 元

ISBN 7-5375-1284-1/R·239

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

目 录

上篇 进补基础知识

什么是虚	(3)
虚的分类	(4)
致虚的原因	(7)
虚的治疗	(9)
药补、食补与药膳.....	(10)
补益药膳的分类	(13)
进补的注意事项	(14)
进补的禁忌	(18)
常用补益食品	(21)
常用补益药物	(32)

下篇 常见病的补益疗法

肺结核	(43)
慢性支气管炎	(46)
支气管哮喘	(48)
心肌炎	(50)
风心病	(53)

心脏神经官能症·····	(55)
高血压病·····	(57)
冠心病·····	(59)
慢性胃炎·····	(63)
消化性溃疡·····	(65)
胃下垂·····	(67)
慢性腹泻·····	(69)
慢性肝炎·····	(71)
肝硬化·····	(73)
慢性肾小球肾炎·····	(76)
慢性肾盂肾炎·····	(78)
缺铁性贫血·····	(81)
再生障碍性贫血·····	(83)
血小板减少性紫癜·····	(86)
白细胞减少症·····	(88)
甲状腺机能亢进·····	(92)
甲状腺机能减退·····	(94)
糖尿病·····	(98)
低血糖症·····	(100)
慢性肾上腺皮质功能减退·····	(102)
尿崩症·····	(105)
长期低热·····	(110)
习惯性便秘·····	(113)
重症肌无力·····	(115)
骨质疏松症·····	(120)

震颤麻痹	(123)
神经衰弱	(125)
遗精	(128)
阳痿	(132)
不育症	(135)
小儿厌食症	(138)
婴幼儿腹泻	(140)
小儿口疮	(144)
维生素 D 缺乏性佝偻病	(147)
小儿哮喘	(149)
小儿特发性血小板减少性紫癜	(153)
小儿缺铁性贫血	(155)
小儿再生障碍性贫血	(159)
小儿肾病综合征	(163)
进行性肌营养不良	(167)
小儿夏季热	(169)
小儿流涎症	(171)
小儿遗尿症	(173)
小儿夜啼	(177)
小儿疳证	(179)
小儿慢惊风	(183)
小儿汗证	(187)
小儿脱肛	(189)
月经先期	(191)
月经后期	(194)

月经先后无定期.....	(196)
月经过多.....	(198)
月经过少.....	(200)
痛经.....	(202)
闭经.....	(205)
功能性子宫出血.....	(207)
更年期综合征.....	(210)
子宫脱垂.....	(212)
带下病.....	(214)
妊娠呕吐.....	(216)
妊娠水肿.....	(218)
先兆流产.....	(220)
不孕症.....	(222)
妊娠眩晕.....	(224)
妊娠心烦.....	(225)
妊娠小便不通.....	(227)
子悬.....	(229)
妊娠小便淋痛.....	(230)
胎盘滞留.....	(231)
产后出血.....	(233)
产后腹痛.....	(234)
恶露不绝.....	(236)
产后身痛.....	(238)
产后缺乳.....	(240)
产后乳汁自出.....	(242)

产后大便难·····	(243)
产后自汗、盗汗·····	(245)
产后痉证·····	(247)
产后发热·····	(248)
习惯性流产·····	(250)
胎萎不长·····	(253)
妊娠咳嗽·····	(254)
妊娠失音·····	(255)
脏躁·····	(257)
维生素 A 缺乏症·····	(259)
浅层点状角膜炎·····	(262)
老年性白内障·····	(265)
视神经萎缩·····	(268)
玻璃体混浊·····	(271)
耳鸣、耳聋·····	(274)
美尼尔氏病·····	(277)
复发性口疮·····	(281)
萎缩性鼻炎·····	(284)
过敏性鼻炎·····	(287)
斑秃·····	(290)
荨麻疹·····	(292)
瘙痒症·····	(294)

上篇 进补基础知识

《补到病除》，当您看到这醒目而有趣的书名，也许会产生这样的疑问：补，是否真有这样的功效？答案是肯定的。补，做为中医的一个重要的治疗方法，不仅可以强身健体，延年益寿，而且对于虚损性病证，确实有疗疾祛病的显著效果。

那么，什么是虚？虚是如何产生的？其症状表现是什么？什么是补？如何进补？进补有哪些注意事项、哪些禁忌？常用的补益药物、补益食品有哪些？这一系列的问题，是您所关心的，也是每一个欲进补益的人所必须了解的。在本章中，我们将就上述的问题给您一个满意的回答。

什么是虚

“虚”是和“实”相对而言的。中医典籍《内经》上说：“精气夺则虚，邪气盛则实。”精气即人体的正气，邪气指各种致病因素。精气夺是说人体气血阴阳因某些因素的影响而致的正气亏损或不足，这就是“虚”；邪气盛是说致病因素侵犯人体后，正邪相争，邪气居于主导地位，这就是“实”。虚实是两个对立的观念，是从正邪关系上对疾病所作的一种划分。而且，邪气，即致病因素侵犯人体，也是在正气不足的情况下才会发生，这就是《内经》所说的：“邪之所凑，其气

必虚。”从邪正的方面看，风寒外感，表气必虚；饮食停滞，中气必弱；容易感寒者，真阳必亏；容易伤热者，真阴必耗。正气充盛者，虽有强盛之邪，也不能伤，故多无病，病也易于治疗；正气不足者，虽感微邪，也易发病，故往往疾病缠身，难以治愈。因此古人又有“虚为百病之由，治虚为去病之要”的说法。

严格说来，虚又可分为体质之虚与病证之虚两种情况。

体质之虚，属于无病时的衰弱状态，这种情况下，机体虽没有具体可查的疾病，但是气血阴阳的一个或几个方面已有不足，只是维持在一种低水平的平衡。在生活中可以看到，某些人虽然无病，但却未老先衰，精神不振，面色无华，气短而声微；或弱不经风，步履蹒跚，整日无精打彩；或一年四季疲惫不堪，常为疾病所困扰。这些均属于体质之虚。

病证之虚又称虚证，是人体在患病的情况下，正气受损或不足的一种病理状态。虚证有多种，有气虚、血虚、阴虚、阳虚、心虚、肾虚……等多种情况，在后面我们将专就虚证的分类进行介绍。

体质之虚和病证之虚的区别仅在于有病无病，在本质上没有严格的区分，在表现上也没有严格的界限。体质之虚是病证之虚的基础和前提，病证之虚是体质之虚的进一步发展。在治疗的原则上，二者的区分也并不十分严格，可互为借鉴。

虚 的 分 类

无论是体质之虚或病证之虚，都又可以分为多种类型，辨

别其虚属何类,对于指导补益药物及食物的应用十分重要。辨别虚的类别,一般有以下两种辨证方法:

一、气血阴阳之虚

(1) 气虚:主要症状有疲乏无力,四肢倦怠,语音低微,气急喘促,易出虚汗等。需用补气法调治。

(2) 血虚:主要症状有面色萎黄,唇爪苍白,头目眩晕,心悸怔忡,经少经闭等。需用补血法调治。

(3) 阳虚:主要症状有畏寒怕冷,四肢不温,阳痿遗精,肚腹冷痛,大便溏泻,小便频多,精冷不育等。需采用温阳法调治。

(4) 阴虚:主要症状有低热不退,颧红,手足心热,心烦不寐,口渴舌燥,夜间盗汗等。需采用养阴法调治。

以上是单纯的气虚、血虚、阳虚、阴虚证,实际生活中,有人只表现一种,但也有人两种以上兼夹并存,同时并见,如有“气血两虚”者,有“阴血不足”者,有“气阴两亏”者,需分别采用“气血双补”、“滋阴养血”及“益气养阴”法调治。此外,有些大病、久病的病人还会出现“气血阴阳”四者俱亏的症状,则需采用“平补阴阳、益气养血”法进行调治。

二、脏腑之虚

从五脏分证来看,脏腑之虚主要有以下几种:

(1) 心:

心气虚:主要症状有疲乏无力,心悸怔忡,气短等。需

用补益心气法调治。

心血虚：主要症状有面色萎黄，心悸，失眠，少寐等。需用补益心血法调治。

心阳虚：主要症状有心悸气短，胸闷，心痛，脉有间歇等。需用温助心阳法调治。

(2) 肺：

肺气虚：主要症状有疲乏无力，语言低微，气急喘促，咳声低微等。需用补益肺气法调治。

(3) 肝：

肝阴虚：主要症状有眼目干涩，视物模糊，眩晕头痛，耳鸣耳聋，麻木等。需用滋补肝阴法调治。

肝血虚：主要症状有头目眩晕，爪甲淡白，肢麻目涩，手足震颤，夜盲，经少经闭等。需用养血柔肝法调治。

(4) 脾：

脾气虚：主要症状有疲乏无力，肢体倦怠，大便溏泄或身有浮肿，面黄少华，食欲不振等。需用健脾益气法调治。

脾阳虚：主要症状有大便稀薄，甚或完谷不化，腹胀腹痛，四肢不温等。需采用温补脾阳法调治。

(5) 肾：

肾气虚：主要症状有腰脊酸软，耳鸣耳聋，小便清长，甚则不禁，滑精早泄，尿后余沥等。需用补益肾气法调治。

肾阴虚：主要症状有面色淡白，腰膝酸软，阳痿，头昏耳鸣，四肢不温，尿频滑精，精冷不育等。需用温补肾阳法进行治疗。

肾阳虚：主要症状有形体虚弱，头昏耳鸣，少寐健忘，腰

酸腿软，或有遗精，口干，舌红少苔等。需用滋养肾阴法调治。

五脏之虚也同气血阴阳之虚一样，既可单见，亦可兼见，如“脾虚及肺”、“心脾不足”、“肝肾两亏”、“脾肾阳虚”等等，需分别采用不同的补益法则来调治。

致虚的原因

导致体质虚弱和虚损病证的原因很多，大致归纳起来，主要有以下几个方面：

一、先天不足

人未出生之前为先天，先天不足是说在胎儿未出生之前已存在体质虚弱的状况或易导致体虚的因素。先天不足有两种情况：一是父母交合受孕时精血不足。人禀于父母精血而成形，如父母年高体弱，或病后入房，或色欲伤肾，均可致精亏血少，这时受精形成的胎儿，出生后往往体质较差，抵抗力偏低，易患虚损类病证。二是胎孕期营养障碍。受胎之后，主要赖母亲气血以供养，如孕妇怀胎之时营养不佳，或身患重病，或恶阻严重，妨碍进食，或嗜食太偏，均可影响胎儿的生长发育而形成先天不足。

二、后天失养

人离开母体之后为后天，后天失养主要指出生后的养育调护失当而言。如婴儿时期喂养不当，或患病后未能适当调

养，致小儿消化吸收功能低下，营养缺乏，影响了身体的发育和成长；儿童时期，饮食不加限制，或暴饮暴食，或恣食生冷，或饮食不节，均可影响脾胃的消化，致气血生化不足而致虚。再如成年之后，或纵情声色，或嗜食辛辣，或嗜好烟酒，或不重养生，均可损伤人体气血阴阳的某一方面而致虚。

三、劳累过度

无论是体力劳动或脑力劳动，都要消耗能量。中医认为，过度地从事体力或脑力劳动，甚至过久地重复某一项工作，某一个动作，都有可能损伤机体的某一方面而致虚。在成书于2000多年前的中医典籍《内经》中，就有“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”的记载。至于思虑过度则伤心血，劳倦过度伤脾气，强力举重伤肾等，更是已成为中医学的普遍认识。

四、环境不佳

人生活工作的环境，对人体健康状况的影响不可等闲视之。在很多情况下，环境可成为导致虚损的因素。如长时间在寒冷潮湿的环境下工作，可伤人阳气而致阳虚；长时间在干燥高热的环境下工作，可伤人阴液而致阴虚；长时间地熬夜，工作过度紧张，可耗伤心脾而致心脾两虚；长时间在粉尘飞扬的环境中工作，可以损人肺脏而导致肺气不足。

五、情志不遂

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七种情志变化，在某些情况下也可成为伤人正气而致虚的原因。《内经》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，这些因情志而引起的气机的不正常变化，久而久之，就会影响到人体气血的正常运行而致虚。在日常生活中，由于七情所伤，难于解脱，不能达观处事，处境拂逆，情志抑郁，以致神乱意躁，伤人气血，渐成劳损的例子并不少见，是以古人云：“七情不损，则五劳不成。”

六、因病致虚

因病而致虚最为常见，也易于理解，无论是外邪致病还是内伤致病，或余邪未尽，或调理失当，每易伤人气血阴阳而致虚。

七、治疗失当

因治疗失当而引起虚弱病证的情况也非罕见。如病非感冒而重用发散，或稍有积滞即用攻伐，或并无里实而概用苦寒泻下，或体弱邪侵骤用补益，以致或伤表阳，或伤里阳，或伤气，或伤血，而形成体质之虚或病证之虚。

虚 的 治 疗

如前所述，虚是指人体气血阴阳或五脏六腑的某一方面

或几方面有所缺损、虚弱和不足，无论体质之虚还是病证之虚，其本质均无二致。那么，对于虚如何进行纠正和治疗呢？其实，在很久很久以前，我国古代医家就为虚的治疗规定了一个明确的法则，即“虚则补之”。

补，即补充、补养、增补、补益之意，亦就是通过食物和药物来补充机体的不足，纠正失衡的阴阳气血、五脏关系，从而达到祛除疾病，增强体质，延年益寿的目的。

中医对补法功效的认识是多方面的：首先，在治疗上，它可以纠正不足，扶正祛邪，解除疾病的困扰；其次，在调养方面，它可以恢复健康，增强体质，延年益寿；再次，在预防方面，它可以增强正气抵御外邪的能力，使人体免受病魔的侵扰。此外，进补还可以使人精力充沛，提高工作效率，改善生活质量，使生活更富情趣。

另外，从现代医学的观点来看，服用补益食品和补益药物，不仅能提供人体所必需的各种营养物质（蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、各种微量元素），以维持人体的生长发育和各种生理活动的需要，而且还可以通过改善心血管功能，改善微循环的状态，促进造血机能、消化机能，改善神经系统的调节机能及内分泌系统的调节机能，增强免疫能力等环节，以改善人体的新陈代谢及功能状态，而达到增强体质、延缓衰老、防病治病的目的。

药补、食补与药膳

说到补，自然要谈谈“药补”和“食补”的问题。所谓