



吴娟娟 李春杰 刘得华 著

补益

家庭自助养生

Buyi
yang
sheng

养生

北京出版社

家庭自助养生

补益养生

吴娟娟 李春杰 刘得华 著

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益养生/吴娟娟, 李春杰, 刘得华著. —北京:
北京出版社, 2002.9

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04669-8

I. 补… II. ①吴…②李…③刘… III. 补益药—
养生(中医)—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052458 号
著作权合同登记号 01—2002—2057

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司
授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面
许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任
何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

补 益 养 生

BUYI YANGSHENG

吴娟娟 李春杰 刘得华 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 5.125 印张 75 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-04669-8

R·195 定价: 9.50 元

内 容 提 要

随着生活节奏的加快，工作、学习、家庭压力的增加，许多人的身体都处于“亚健康”状态。要想拥有真正健康的身体，以最佳状态去迎接日益激烈的竞争、考验，运用中医药学理论，适当服食补益之品，实施补益方法，是行之有效的措施。

本书是“家庭自助养生”丛书之一，主要介绍以服食补益中药为主的家庭养生，不仅详细列举了多种常用补药的药性、功能、进补宜忌、补益方法，而且还针对家庭不同成员需要、不同身体素质特点，阐述了各自不同的进补方法。一书在手，全家无忧，实是家庭补益养生的最好帮手。

总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

序 言

每个人都希望自己有一个强健的身体，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、精神渐衰，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，从而威胁健康。中医养生学告诉我们，要健康长寿，除了必须注意生活调理、合理营养、身体锻炼外，适当服食补益之品，实施补益方法，乃是行之有效的重要措施。补益养生，就是根据中医药学理论，采用传统保健措施，如中药、针灸、气功、按摩等，以增强体质、防治疾病、延年益寿的一类养生保健方法。

中医学在数千年的补益实践中，积累了十分丰富的经验。我国现存最早的药物学著作汉代的《神农本草经》，共收录药物 365 种，并按上、中、下三品分类，凡上品药多属补益药物，除了记录其有轻身益气、不老延年作用外，尚有耐老、面生光华、媚好常如童子等描

述，如人参补五脏、安精神、定魂魄、明目、强志、益智慧等。后世本草学著作，对补益药物的论述多依据《神农本草经》，并在此基础上进行新的探索和发展。宋、金、元时代的医家对补益的理论阐述得较为具体，如南宋许叔微以为肾为一身之根蒂，提出“补脾不如补肾”的著名论点；金代李东垣强调补益脾胃；元代朱丹溪以为“阴平阳秘，我体长春”，主张益精补血，以求长寿。明代伟大的医药学家李时珍撰写的《本草纲目》汇集了历代对补益药物的认识，书中载有“耐老”、“增年”的药物共 237 种，“轻身”、“益寿”、“延年”的医方约 390 种，大大丰富了本草学对补益药物的认识。清代，上及宫廷，下至百姓，有关补益养生的理论、经验日趋完善和丰富，赵学敏所著《本草纲目拾遗》收载 921 种药物中，具有补益健身的药物约有 90 余种，至今仍有较高的实用价值。

随着现代西药药物的副作用越来越被人们所发现，返璞归真，崇尚补益又成为时下的流行热潮。大量的实验和研究都证明，服用补益之品，不但能补充人体内气血阴阳的不足，而且可增强机体的抗病能力，促进脏腑的功能活

动，调节并改善人体的阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，延年益寿”之功效。

最后，提醒读者注意，本书所列方剂，仅供参考，务请在医生指导下服用。

目 录

序言	(1)
----------	-------

补益的基本知识	(1)
---------------	-------

1. 漫谈虚证	(1)
---------------	-------

2. 补益的原则	(4)
----------------	-------

3. 补药性味	(7)
---------------	-------

4. 补药的类型和制法	(10)
-------------------	--------

5. 四时进补	(13)
---------------	--------

常用补气中药	(17)
--------------	--------

1. 补气第一数人参	(17)
------------------	--------

2. 健脾润肺需党参	(21)
------------------	--------

3. 补气滋阴西洋参	(23)
------------------	--------

4. 长生仙草话灵芝	(25)
------------------	--------

5. 补气之王乃黄芪	(28)
------------------	--------

6. 补中益气淮山药	(30)
------------------	--------

常用补血中药 (34)

1. 妇科要药数当归 (34)
2. 补心益脾龙眼肉 (37)
3. 乌须黑发何首乌 (39)
4. 补血滋阴熟地黄 (43)

常用补阴中药 (46)

1. 枸杞一勺可延龄 (46)
2. 滋补润燥黑芝麻 (48)
3. 滋阴补肾女贞子 (50)
4. 滋阴延寿话黄精 (52)
5. 沙参养阴润肺胃 (54)
6. 萸肉固涩补肝肾 (56)
7. 清心润肺麦门冬 (58)
8. 敛气生津五味子 (62)

常用补阳中药 (65)

1. 壮骨固胎话杜仲 (65)
2. 温肾壮阳仙灵脾 (67)
3. 助阳润肠肉苁蓉 (70)
4. 补肺并肾需蛤蚧 (72)

5. 补肾续伤骨碎补·····	(74)
6. 温肾燥湿蛇床子·····	(75)
7. 助阳收涩益智仁·····	(77)
8. 温肾暖脾补骨脂·····	(78)
9. 补肾养肝菟丝子·····	(80)
10. 跌打损伤用续断·····	(82)
11. 温肾祛寒巴戟天·····	(84)
12. 阴阳平补冬虫草·····	(85)
常用补益方剂·····	(87)
1. 健脾益肺补气方·····	(87)
2. 养血养阴补血方·····	(94)
3. 滋补肝肾补阴方·····	(101)
4. 补肾益精壮阳方·····	(108)
按摩补益·····	(114)
1. 按摩健脑可延寿·····	(114)
2. 按摩涌泉益肾水·····	(116)
补益的具体运用·····	(119)
1. 幼儿进补·····	(119)
2. 青少年进补·····	(122)

3. 妇女进补 (124)
4. 孕妇进补 (128)
5. 产妇进补 (130)
6. 老年人进补 (132)
7. 脑力劳动者的进补 (134)
8. 体力劳动者的进补 (136)
9. 脱发及须发早白者的进补 (137)
10. 体质不同者的进补 (138)
11. 偏嗜者的进补 (140)
12. 高血压患者的进补 (142)
13. 保肝与进补 (144)



补益的基本知识

1. 漫谈虚证

❖ 证分虚实

“虚”是相对于“实”而言的。中医所言的“实”是指邪气亢盛，其中的邪气，包括了一切致病因素，如外感风、寒、暑、湿、燥、热，内伤七情，饮食失宜，劳逸失当以及外伤和继发性病因等。而“虚”是指正气虚，正气是人体物质结构的总概括。正气虚弱，在人体遭受病邪侵袭时，则无力抗邪，邪正之争中，邪胜正就导致了人体发病。

可见人体的正气是否旺盛，是决定是否发病的内因。中医历来都重视正气在疾病发生过程中的主导作用。

❖ “虚证”发病的病因

虚从何来呢？归纳起来，不外乎先天不足与后天失调两个方面。先天不足是指由于父母身体虚弱，以及胎儿在妊娠期没有得到充足营

养所致的发育不良；而后天失调就包括了各种致病因素，以及大病初愈、年老体衰等原因造成的身体虚弱。所谓“虚证”，就是由于人体正气虚弱而引起的一类症候。气、血、阴、阳是人体的物质基础，虚证则不外乎气虚、血虚、阴虚、阳虚四种基本类型。

❖ 常见的虚证类型及其临床表现

气是维持人体生命活动的基本物质。“百病生于气也”，可见气病之广泛。其中的气虚证指的是脏腑组织机能减退所表现的症候，它的临床表现可见神疲乏力、气短懒言、头昏目眩、易自汗，活动后诸症加剧，舌淡苔白，脉虚无力，甚至便意频数、脘腹坠胀、脏器下垂等。

血虚证是指由于先天禀赋不足，或后天脾胃虚弱而生化乏源，或各种急慢性出血，或瘀血阻络而新血不生等因素造成的血液亏虚、脏腑经络失养而致的身体虚弱的症候。它的临床表现有：面色苍白或萎黄，爪甲、唇色淡白，头昏眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女经少色淡、愆期或闭经，舌淡苔白，脉细无力等。

阴虚证是由于人体阴液亏虚而阴不制阳、虚热内生的一种症候。主要临床表现为：形体消瘦，口燥咽干，手足心热，午后潮热，盗



汗，大便秘结，男子遗精，女子经少、经闭或崩漏，以及舌红少苔、脉细数。

阳虚证是体内阳气虚衰而阳不制阴，阴寒内盛所致的一种症候。它的临床表现主要有：神疲乏力，畏寒喜暖，少气懒言，蜷卧嗜睡，小便清长，大便溏薄，面色青白，男子阳痿早泄，女子宫寒不孕，舌质淡嫩，脉弱无力等。

❖ 不同类型的虚证可以相互转化

人体的气、血、阴、阳是相互依存、相互影响的。例如：气虚常易导致阳虚，阳虚证多兼见气虚的症状，气虚和阳虚都是机体功能低下的表现。同样，精血津液都是人体之阴液，阴虚证常兼见血虚，血虚也易发展为阴虚。另外，气和血也有密切的关系，“气为血行，血为气母”，两者相互作用，相互化生。阴和阳虽然是事物相互对应的两个属性，但它们也是相互依存的，“阴阳又各互为其根，阳根于阴，阴根于阳”，所谓“孤阴不生，独阳不长”。阴和阳的动态平衡一旦破坏，人体就将处于病理状态。

❖ 临床上虚证多出现脏腑兼证的情况

气虚、血虚、阴虚、阳虚往往是具体表现在人体某个脏腑的虚损，如肾气虚、肝血虚、

肺阴虚、脾阳虚等。虚证在临床上常出现脏腑兼证的情况，例如：脾肺气虚证见神疲乏力、声低懒言、气短而喘、久咳不止、痰多稀白、食欲不振、腹胀便溏、舌淡苔白、脉细弱等。肝血虚证见面白无华、两目干涩、视物不清、爪甲不荣、肢体麻木、拘挛、妇女经少色淡甚至经闭，以及心悸、健忘、失眠、舌淡苔白、脉细弱等。肝肾阴虚证见头晕目眩、耳鸣腰酸、胁痛、五心烦热^①、咽干口渴、颧红盗汗、舌红苔少、脉细数等。

脾肾阳虚证见倦怠无力、畏寒肢冷、食少、腹胀便溏、久泻久痢或五更泄泻、舌淡嫩、苔白滑、脉沉细等；心脾气血两虚证见心悸健忘、失眠多梦、面色萎黄、食少、腹胀便溏、神疲乏力，或皮下出血，妇女经少色淡、淋漓不尽，舌淡嫩、脉细弱等。

2. 补益的原则

❖ 补药的由来

人们自古以来就在追求着健康长寿。无论是古时的帝王将相还是现今的寻常百姓，无不

^① 烦热：凡发热同时又有心烦，或烦躁而有闷热的感觉，均称“烦热”。多由于里热过盛、气阴受伤所致。