

中医养生之瑰宝

补益中药

王明如
编著

B ZHONG YI
YANG SHENG
ZHI GUI BAO
U YI ZHONG YAO


宁波出版社

中医养生之瑰宝

补益中药

王明如 编著



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

中医养生之瑰宝:补益中药/王明如主编.—宁波:宁波出版社,2007.9

ISBN 978-7-80743-120-6

I.中... II.王... III.补益药-基本知识 IV.R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142258 号

中医养生之瑰宝:补益中药

编 著 王明如
责任编辑 倪建飞
出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)
经 销 全国新华书店
印 刷 宁波市大港印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 18.25
字 数 300 千
版 次 2007 年 11 月第 1 版
印 次 2007 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80743-120-6
定 价 30.00 元

序

我国中医与中药,源远流长,何止五千年,而且比之人之唇齿,密切相关。古代临床家故多以用药经验心得笔之于书,自汉、唐至元、明有药学著述者几近百家,盖各有发挥,藉以交流而共图策进,并为启迪后世者也。

众所周知,明朝有一位杰出医药学大家——李时珍(1518—1593),着重研究中药三十年之久,专心搜罗和阅读前贤有关之著作达300多种,并且亲临各地区进行实物采访、考核、订正而不辞辛劳困苦。而后又将部分之药物验之于临床,从而写出结论,最后著《本草纲目》巨册,起到承前启后之重大历史作用。以后,又被译成多种外文而流传国际,均认为纲举目张析族分类,其组织上具科学分类形式,并有其先进性一面,乃我国医药之珍贵文献耳!

而今,在国家非常重视中医药之发展下,许多志士仁人致力于中药之研究,正在逐步走向四个规范化(药材种植、实验研究、生产制剂、销售使用)。其中实验研究规范采取先进科技手段,光谱、色谱、分子遗传标记技术、电子显微镜技术、毛细管电泳、纳米技术及质量控制等等用于中药研究,以微观补充宏观,则使中药更可说明问题,或可与国际并驾齐驱。

今有市第一医院主任中医师王明如,既有四十余年临床经验,又对于中药颇有研究和心得体会,并汲取中药新药理之理





论知识和文献资料,编著《中医养生之瑰宝——补益中药》一书刊出,盖彼以人之“正气为本”之主旨,就中药补益之品述之阐之,大有利于防病治病而强身益寿,其用心可嘉,亦为时人之所求和同道之所需也。

日前吾读该书稿后,觉得有一定实用价值,欣慰之余,姑为之序云。

钟一棠

九十三叟 书于无我斋

2007年5月15日

前 言

在全球性回归大自然的今天,纯天然药物是继化学药物、生物制剂、基因工程类药品之后最具前景的药物。纯天然药物因无明显的副作用,在治疗局部疾病的同时能明显地调节人体的免疫功能,具有给药途径方便、效果较好等优势。因此,中医药越来越广泛地受到世界上不同肤色人们的青睐。

随着人们生活水平的提高,人人都希望健康长寿,而中医药在防病治病、健康保健方面,有它独特的功能,深受广大人民群众欢迎。凡能补充人体物质,增强机能,提高抗病能力,消除虚弱证候的药物,称为补虚药或补益药。近年来,国内外研究结果发现,这些补气、补血、补阴、补阳的补益中药,对机体免疫功能、物质代谢、神经系统、内分泌系统、心血管系统、造血系统、消化系统和延缓衰老等方面均有明显的作用。作者根据中药的历史,并借鉴了当今最新的研究成果,结合几十年的临床经验体会,在这里重点介绍补益中药的历史、性味、药理作用、化学成分、功效、用法、用量以及如何鉴别名贵药材真伪等等知识。本书不仅对广大的临床医务工作者有参考价值,而且对一般群众了解中医补药知识也有很大的帮助。

本书引用了近年来在国内公开发行书刊的研究资料,在此对有关作者表示衷心的感谢。

本书能及时成书出版,承蒙宁波市卫生局领导和宁波市第





补益中药

一医院领导的鼓励和大力支持。在本书即将出版之际,宁波市原市委书记、人大常委会主任项秉炎同志为本书题词和题写书名,国家级名老中医、中华中医药学会终身理事、宁波市中医药学会名誉理事长钟一棠老师为之作序,在此向他们表示衷心的感谢!

限于作者的水平,书中难免有不足之处,敬请读者提出宝贵的意见。

王明如

2007年5月

目 录

序	(1)
前言	(1)

第一章 补益药的作用机理

一、对机体免疫系统机能的影响	(4)
二、对神经系统的影响	(6)
三、对物质代谢的影响	(7)
四、对内分泌系统的影响	(7)
五、对心血管系统的影响	(8)
六、对造血系统的影响	(9)
七、对消化系统的影响	(9)
八、对延缓衰老的作用	(9)

第二章 补气药

一、人参	(13)
白参、移山参、朝白参、生晒参、白干参、掐皮参、白 人参、全须人参、白糖参、大力参、参尾、红参、野山 参、高丽参、东洋参	
二、西洋参	(27)
三、太子参	(33)
四、党参	(35)
五、黄芪	(38)
六、白术	(42)





补益中药

- 七、山药 (45)
- 八、甘草 (48)
- 九、大枣 (54)
- 十、白扁豆 (56)
- 附：扁豆花、扁豆衣
- 十一、蜂蜜 (57)
- 附：蜂蜡

第三章 补阳药

- 一、鹿茸 (63)
- 鹿角、鹿筋、鹿肾、鹿骨、鹿胎、鹿尾、鹿血
- 二、巴戟天 (69)
- 三、淫羊藿 (72)
- 四、仙茅 (76)
- 五、补骨脂 (78)
- 六、海狗肾 (80)
- 附：黄狗肾
- 七、海马 (82)
- 附：海龙
- 八、益智仁 (85)
- 九、肉苁蓉 (87)
- 十、锁阳 (91)
- 十一、菟丝子 (93)
- 十二、杜仲 (96)
- 十三、续断 (100)
- 十四、胡芦巴 (102)
- 十五、核桃仁 (103)
- 十六、蛤蚧 (108)
- 十七、冬虫夏草 (110)

十八、紫河车	(116)
--------------	-------

附：脐带

十九、沙苑子	(118)
--------------	-------

第四章 补血药

一、当归	(125)
------------	-------

二、熟地黄	(130)
-------------	-------

附：生地黄

三、白芍	(135)
------------	-------

附：赤芍

四、何首乌	(141)
-------------	-------

五、阿胶	(145)
------------	-------

附：黄明胶

六、龙眼肉	(150)
-------------	-------

第五章 补阴药

一、北沙参	(155)
-------------	-------

二、南沙参	(157)
-------------	-------

三、百合	(160)
------------	-------

四、麦冬	(161)
------------	-------

五、天冬	(164)
------------	-------

六、石斛	(166)
------------	-------

铁皮石斛、金钗石斛、霍山石斛

七、玉竹	(171)
------------	-------

八、黄精	(174)
------------	-------

九、枸杞子	(178)
-------------	-------

十、墨旱莲	(182)
-------------	-------

十一、女贞子	(184)
--------------	-------

十二、桑椹	(186)
-------------	-------





补益中药

- 十三、龟甲 (187)
 附：龟板胶
十四、鳖甲 (190)
 附：鳖甲胶
十五、黑芝麻 (193)

第六章 其他

- 一、灵芝 (197)
二、蛤士蟆油 (201)
三、燕窝 (204)
四、山茱萸 (208)
五、天麻 (210)
六、无花果 (215)
七、佛手 (218)
八、茯苓 (222)
 附：茯苓皮、茯神
九、丹参 (229)
十、薏苡仁 (231)
十一、山楂 (236)
十二、菊花 (238)
十三、马齿苋 (245)
十四、大蒜 (250)
十五、醋 (255)
十六、生姜 (260)
 附：生姜皮、生姜汁
十七、海带 (266)

结束语

- 中医中药与抗衰老 (271)
主要参考文献 (274)

第一章

补益药的作用机理





凡能补充人体物质,增强机能,提高抗病能力,消除虚弱证候的药物,称为补虚药,亦称补益药或补养药。

中医治病强调维护正气,认为“邪之所凑,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”。气、血、阴、阳是祖国医学对机体的组成物质和机能的高度概括,当机体物质不足或功能低下时则产生虚证。中医将虚证分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型,补虚药也可相应分为补气药、补血药、补阴药、补阳药四类。补气药能增强机体的活动能力,主要用于脾气虚或肺气虚证,如人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、白扁豆、甘草、大枣、蜂蜜等。补血药能促进血液的化生,主要治疗肝血虚证,如当归、熟地、白芍、何首乌、阿胶、龙眼肉。补阴药有滋阴养液的功能,多用于热病后期及某些慢性病中出现的肺阴虚、胃阴虚及肝阴虚等证,主要有北沙参、南沙参、百合、麦冬、石斛、玉竹、黄精、枸杞、墨旱莲、女贞子、桑椹、黑芝麻、龟甲、鳖甲等。补阳药主要是补益肾阳,有鹿茸、淫羊藿、冬虫夏草、巴戟天、补骨脂、益智仁、海狗肾、海马、肉苁蓉、锁阳、菟丝子、沙苑子、杜仲、续断、胡芦巴、核桃仁、蛤蚧、紫河车、脐带等。

气虚证 少气懒言,声音低微,呼吸气短,神疲乏力,或有头晕目眩,自汗,活动后诸症加重,舌质淡嫩,脉虚等。常由久病、重病或劳累过度,而使元气耗损;或因先天不足、后天饮食



补益中药

失调,而使元气生成匮乏;或因年老体弱,脏腑机能衰退而元气自衰等导致。

血虚证 面色淡白或萎黄,口唇、眼睑、爪甲色淡白,头晕眼花,心悸多梦,手足发麻,妇女经血量少色淡、衍期甚或经闭,舌质淡,脉细无力等为一般临床表现。

阴虚证 形体消瘦,口燥咽干,潮热颧红,五心烦热,盗汗,小便短黄,大便干结,舌红少津少苔,脉细数为证候特征,并具有病程长、病势缓等虚证特点。

阳虚证 经常畏冷,四肢不温,口淡不渴,或渴喜热饮,可有自汗,小便清长或尿少浮肿,大便溏薄,面色晄白,舌淡胖,苔白滑,脉沉迟(或为细数)无力为常见证候,并可兼有神疲、乏力、气短等气虚的证候。阳虚证多见于病久体弱者,病势一般较缓。

近几年来对补益中药进行了研究,大量的研究工作证明补益药的药理作用有如下几个方面。

一、对机体免疫系统机能的影响

免疫反应是机体“识别自身、排斥异己”的一种重要的生理功能,包括非特异性和特异性两种,前者是生来具有的,后者则是机体接触抗原物质后产生的针对性免疫防卫反应。在正常情况下,免疫系统可通过上述反应消除病原微生物和毒素或其他异物的危害,以保护机体,但免疫反应异常(过高或过低)时则可引起组织损害而致病。研究表明,虚证患者常伴有免疫力功能的低下,补益药可增强机体的非特异性和特异性免疫功能。



这是扶正祛邪作用的药理基础之一,对于防治免疫功能低下及肿瘤、感染性疾病等具有重要意义。

1. 对非特异性免疫力的影响

升高外周白细胞数或对抗化疗药引起的白细胞减少,如人参、黄芪、灵芝、女贞子、甘草、党参、白术、熟地、白芍、枸杞子、鹿茸、补骨脂、天冬等。

增强巨噬细胞的吞噬功能,如人参、党参、黄芪、当归、淫羊藿、枸杞子、白术、灵芝等,尤以补气药的作用最为明显。补益药增强巨噬细胞吞噬功能与影响体内核苷酸代谢有关。

2. 对特异性免疫力的影响

特异性免疫包括细胞免疫和体液免疫。

促进或调节细胞免疫功能。许多补益药可增强T细胞的功能,如虫草促进脾淋巴细胞增殖,提高E花环形成率;白芍总甙增强小鼠迟发型超敏反应(DTH);白术促进小鼠MethA肿瘤特异性的DTH反应;四君子汤、四物汤、六味地黄汤及参附汤等提高淋巴细胞转化率;黄芪、女贞子通过对抑制性T细胞(Ts)的抑制作用而起到增强辅助性T细胞(Th)功能等;人参、白芍、当归等能促进IL-2的释放。

增强或调节体液免疫功能。人参皂甙可促进小鼠血清IgG、IgA、IgM的生成;白术能显著增加小鼠脾溶血空斑形成细胞(PFC)数,提高血清IgG和IgM水平。



二、对神经系统的影响

补益药对神经系统的作用主要表现在对人体智能的影响。人体智能活动受大脑支配,脑的重要功能之一是学习和记忆,学习记忆过程包括信息获得、记忆巩固和再现等,是极其复杂的生理生化过程,主要与下述因素有关:

1. 中枢内适当浓度的神经递质,如Ach、NA、DA。
2. 脑内足量的蛋白质和核酸合成。
3. 充分的血氧和能量供应。
4. 中枢神经系统(CNS)适度的兴奋性。

M受体阻断剂或儿茶酚胺耗竭剂、脑内蛋白合成障碍及缺氧等均可引起学习记忆障碍,而CNS的适度兴奋可加速神经冲动的传导,易化突触传递,有利于信息获得、记忆巩固和再现,反之,过度的兴奋或抑制均不利于学习和记忆。中医学认为人体智能的活动是精、神、魂、心、意、志、思、虑、智等活动的综合能动过程,它以人体脏腑物质功能为基础。补益药能以补益肾精、充盈髓海、培补气血、调养心脾、安神定志等多种形式的调节作用,起到健脑益智的效果。

实验表明,人参能调节大脑皮层的功能。人参、黄芪、党参、何首乌、枸杞子等能显著对抗东莨菪碱所致小鼠记忆获得障碍,也能拮抗40%乙醇所致的小鼠记忆获得障碍。鹿茸、人参对神经系统有兴奋作用。当归能有效地改善脑微循环,增加脑血流量,从而有利于提高大脑的血氧和能量供应。此外,不少补益药含