

健康自助

老年专辑

进补养生贵相宜

●许颖华 编著

总以为，昂贵的补品即便不能**重塑健康**，
至少可以找回一点**活力**；
却未想，对他人有效的良药，
在自己却如逆风扬帆；
如何才能**开启**神秘的阴阳机玄，
让进补**助我一臂之力**！



浙江科学技术出版社

健 康 自 助

老 年 专 辑

浙江(112)出版集团

进补养生贵相宜

●许颖华 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

进补养生贵相宜 / 许颖华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2007.1

(健康自助 老年专辑)

ISBN 978-7-5341-2967-4

I. 进... II. 许... III. 老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159843 号

进补养生贵相宜 (健康自助 老年专辑)

编 著	许颖华
责任编辑	宋 东
装帧设计	金 晖
出版发行	浙江科学技术出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)
制 版	杭州富春电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
经 销	浙江省新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6.25
字 数	85 000
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-2967-4
定 价	10.00 元

《健康自助 老年专辑》

编委会成员

李 丹 肖鲁伟

陈世权 骆华伟

黄永正 黄兆銓



- 健康从饮食开始
- 运动让你更长寿
- 老来无病莫大意
- 合理用药细思量
- 进补养生贵相宜
- 自然疗法强身体
- 谁为老人解心愁
- 学会与琐事相处
- 打开心窗说“性”福

序

二十一世纪，人类的第五次革命“健康革命”正在悄然兴起，WHO提出口号“健康新地平线，从理想到实践”。在这个关注生命和健康的时代，人们开始对传统的生活方式进行反思，无论是饮食习惯、运动锻炼，还是保健进补，以及衣食住行的各个方面，都有了更新的认识、更科学合理的方法。人们对养生的兴趣与日俱增，越来越多的人接受了健康讲座，主动要求学习健康知识，茶余饭后交流健康经验已经成了一道时代的风景线。

我面前的这套老年健康自助丛书，装帧精美，版面温馨，正是传播这些新知识的良好载体。细细读来，你会发现，这套书虽然内容不是面面俱到，但讨论的却是老年人平时最关心、最需要，或是最感到疑惑的话题。诸如“用药就像养花一样，需要一直的观察和照料”、“饮食才是健康的基础，科学的饮食决定健康”这样通俗又富于哲理的文



句，在书中俯拾皆是。

更为可贵的是，作者不只限于阐述健康观念，而是引导读者自己思考问题。比如从健康角度来说，老年人该不该给子女带孩子？不是简单地得出结论，而是结合例子进行了利弊分析，帮助读者根据自己的情况来作出决定。书中的许多内容来自于老年人的生活，来源于老年人的经验，颇具代表性，对同龄人启发很大。

要拥有健康，先要有健康的观念。

我郑重地向大家推荐这套书，并希望它给读者带来的利益将远远超过其本身的价值。

非常乐意为此书作序。

浙江省医学学术交流管理中心主任
浙江省医学会秘书长

2007年1月

前言

是不是很困惑，同样的进补，为什么去年让人精力充沛，而今年却看不到半点作用？

是不是很奇怪，同样的补品，为什么别人吃了效果很好，而用在自己身上却毫无起色？

在生活中，进补的随意性较大，往往是家里有什么就吃什么，或者是别人说什么好就补什么……，许多人知道进补有讲究，但却很少知道进补究竟有些什么讲究。

其实许多进补的讲究并不复杂，比如：针对体质进补才有效，就好比菊花喜阴，向日葵却总是追随太阳的光芒，进补也要针对每个人的情况，辨证施治才能收到好的效果。

许多进补的道理并不深奥，只是很容易被忽略。但往往是这些被忽略的因素，最终影响了进补的效果。

本书针对这些情况，由浅入深地介绍了进补时应有的理念和容易被人忽视的进补细节。重视讲解进补

的原理，使人读后能灵活运用，举一反三。对常见的补品知识、疾病状态下的进补方法，以及进补注意事项也作了详细介绍。

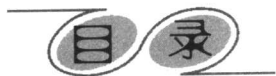
我们希望老年人在进补之前，要先补补相关的知识，花一点时间，多一点耐心，会让你或者你的家人不再走上进补的歧路。

本书的内容，非常适合你在茶闲饭后，含饴弄孙之余，偶尔抽点时间阅读。

希望本书能在某个阳光明媚的下午，让你既长了进补知识，又燃起找回昔日健康的信心。

编 者

2006年11月



进补，你准备好了吗

进补原则记心头 / 3

了解体质很重要 / 10

选择适合的补品 / 17

注意进补季节和忌口 / 23

了解体质再进补

如何辨别自己的体质 / 39

老年人常见体质特点 / 48

容易出汗的人如何进补 / 55

舌苔易发腻的人如何进补 / 63

七嘴八舌话补品

补人参还是补洋参 / 73

如何补冬虫夏草 / 82

阿胶是补血圣药吗 / 87

如何补鹿茸 / 93

为何石斛称为“救命仙草” / 99

药粥易做疗效佳 / 105

调壶药酒慢慢饮 / 113

泡杯药茶细细品 / 120



大病小恙悠着补

大病初愈如何补 / 131

感觉疲劳如何补 / 139

糖尿病人如何补 / 148

高血压病人如何补 / 159



走出进补“四面埋伏”

吃什么一定补什么吗 / 169

几种补品一起吃好吗 / 174

补药没有副作用吗 / 181

药补不如食补吗 / 186

二

进补，你准备好了吗

很多人一说到进补，就想到人参、鹿茸、冬虫夏草……，其实进补最重要的是树立正确的进补观念，好比一件衣服，拎起了领子，整件衣服自然就舒展了……





期望延年益寿，却因为不知从何开始而作罢，羡慕鹤发童颜，却因为担心事与愿违而退却，进补十字路口，何去何从……，其实你只要记住几个字，一切都会变得很简单——

进补原则记心头

“今年冬令进补，明年三春打虎”，冬令进补已经成为一种传统，但“是药三分毒”，若盲目进补，得不偿失，这里为你准备了5句非常实用的话，补身之前别忘了先补补相关的知识。

【1】

无虚不补

中药学把能补虚弱、益正气的药物称为补益药。

补益药一是用于疲劳过度或者病后正气受损，改善虚弱的症状，强健体魄；二是用于邪盛正虚或病邪未尽、正气已虚的虚实夹杂之证，恢复健康。

但是，不论何种情况，机体都是有虚证的。若

没有虚证，则不宜用补益药。例如当你饮食积滞导致出现上腹胀满、暖气等症状时，属于实证，应用山楂、陈皮、神曲等消食导滞。此时若用人参等益气之品补脾，则反而会加重腹胀。

期望通过进补达到“无病强身”，“延年益寿”的目的，不是不可以，但这实际上也是建立在老年人多虚证的基础上的。如果虽然年老，但确实没有虚证，进补是不适宜的。无虚而补，就失去了“补”的意义。身体健康的人或无虚证的患者，千万不要随意服用补药。

这就是所谓的“无虚不补”。

2

虚不受补

单单记住“无虚不补”还远远不够，我们在现实生活中可以看到，有些确实有虚证的人服用了滋补品之后，不但没有得到预期的补益效果，反而会出现纳呆厌食、脘腹胀满、恶心呕吐等症状，这又是为什么呢？

其实原因并不复杂。

“拔苗助长”的寓言故事早在小学语文里就已经学过。想让小苗快快成长的初衷是好的，但

是违反自然规律，急于求成的后果却是苦涩的。只有踏踏实实地付出，才有实实在在的回报。

希望通过进补强身健体也是一样的道理。

一步一个脚印，虽然你可能感觉不到身体一下子变得很强壮，但这种过程是潜移默化、日积月累的，不知不觉中效果已经显而易见了。相反，如果太过心急，在身体十分虚弱的情况下使用药性猛烈的补品，想一口吃成一个胖子，往往是事与愿违的。

【3】

补治结合

前面已经提到，补益药一是用于单纯的虚证，二是用于虚实夹杂之证。当机体邪盛正虚或病邪未尽、正气已虚时，应祛邪扶正，双管齐下，也就是我们平时说的“补治结合”。

“补治结合”具体分来有很多种情形。

首先，对一些患急性病的人，最好将疾病彻底治愈，中医谓之“祛邪”，“邪不去则正不安”，“邪去而正自复”。

因为，疾病的发生，是外邪侵入和正气不足所致。病邪犹如盗贼，常趁虚侵入，故有“邪之

所凑，其气必虚”的说法。此时若先进行补虚，虚虽补了，却等于是关了门，将病邪留在体内，外面的盗贼是进不来了，里面的盗贼也出不去了，这就是所谓的“闭门留寇”，往往会造成疾病迁延不愈。比如病人患有感冒，有咳嗽、咯痰，则应先将感冒治愈，否则，不但补药吃进去令人难受，而且会使感冒咳嗽粘腻难愈。

很多补药具有抗利尿、止泻、止汗等收敛作用，服后不利于病邪从大小便或汗孔排出。

不少人都患有的一种或几种疾病，这些人不应只顾单一的进补，而忽视了疾病的本身，应该采取两者兼顾的方法，做到既进补又治病。

其次，还有很大一部分年老体弱、身患慢性疾病的人，不可能等到这些慢性病完全治好才来进补，往往是在进补的同时，兼顾治疗所患的慢性病，即所谓祛邪与扶正相结合的方法。

再者，有时二者并不矛盾，疾病本身就表现为一种虚象，这时主要根据中医辨证的方法，分清脏腑、阴阳、气血的不同虚证予以施补。

但在不少情况下两者是有矛盾的，某种疾病表现出来的症状是实象或有虚有实。这时如果单