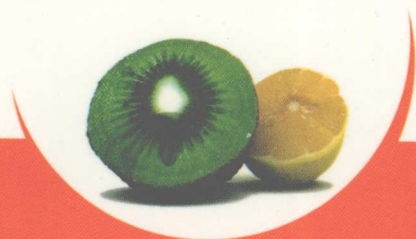


■ ■ ■ 中年人健康枕边书  
进补有学问

# 40岁



# 进补使用手册

40岁正当壮年，精力充沛，阅历丰富，是人生干事业的最佳年龄。但身体生理机能开始衰退，再加上家庭和事业的双重压力，易致精力透支，就像水库里的水不断外流，水量锐减，水位下降，如再不警觉，多种疾病就会接踵而来。

石赞/编著



送给自己，是一种关爱    送给伴侣，是一种关爱  
送给朋友，是一种关爱    送给员工，是一种关爱

吉林科学技术出版社

■ ■ ■ 中年人健康枕边书  
进补有学问

40岁

# 进补使用手册

石赞/编著



40岁正当壮年，精力充沛，阅历丰富，  
是人生干事业的最佳年龄。  
但身体生理功能开始退化，再加上家庭和事业的双重压力，易致精力透支，  
就像水库里的水不断外流，水量锐减，水位下降，  
如再不警觉，多种疾病就会接踵而来。

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

40 岁进补使用手册 / 石贇编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5384-3585-6

I. 40… II. 石… III. 补法—基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136895 号

## 40 岁进补使用手册

作 者: 石 贇

责任编辑: 张利群 封面设计: 荆 棘

\*

吉林科学技术出版社出版、发行  
北京楠萍印刷有限公司印刷

\*

787×1092 毫米 16 开本 15.875 印张 270 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

ISBN 978-7-5384-3585-6

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

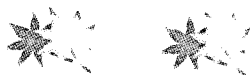
社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社



## (序) 人到中年当大修

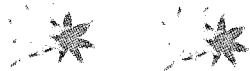
常言道：“人到中年百事忙。”中年是人生创造的最重要的阶段，是社会及家庭的栋梁，是工作岗位上的骨干。但沉重且长期的精神压力、过度疲劳加上抽烟喝酒、熬夜等不规律的生活，使不少中年人渐渐远离健康，提前走向衰老甚至死亡。所以说，中年也是“病机四伏”的年代。

中年是人一生中由盛而衰的转折点。中医认为“年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重、耳目不聪明矣。”人到中年以后，各种生理机能开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态，身体机能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地减弱。不少人开始眼睛老花、头发灰白。特别是中年知识分子，长时间超负荷、全身心地投入工作，以致有些人心力交瘁，英年早逝，令人十分惋惜。

推迟衰老的过程，留住健康，是每个中年人的美好愿望。在众多的推迟衰老的手段和措施中，除积极参加适宜的体育锻炼外，合理安排饮食对身体进行补养是最有效的方法。

从中医进补的观点来看，严格意义上的进补应该从中年开始。

中年时期分为壮年期（28~45岁）和更年期（45~60岁）两个阶段，是人一生中的鼎盛时期。中年前期（壮年期）体质健壮，活动力旺盛，疾病少、胃口好，吃得多。但也因此误食而导致病从食入，动脉硬化、脂肪肝、肥胖症、冠心病之类的疾病，往往其祸根多于此潜伏。中年后期（更年期）强壮的体质呈现转衰的趋势，如气血渐虚，各器官功能渐弱，新陈代谢速度渐缓，消化功能减弱，性功能减退，抵抗疾病能力也有所下降。但延缓诸如此类的衰退是可以做到的，其中极为重要的一环就是抓住时机辨证施用药食进补。如此时适当补充气血、补益肝肾，只要持之以恒，一定会收获老年时期





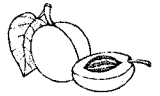
的健康长寿。诚如古代名医张景岳在《景岳全书》中指出：“人于中年左右，当大为修理一番，然再振根基，尚余强半。”于是“人到中年当大修”也就成了现代中年人的警句。

中医学认为，“人始生，先成精”，“精者，生之本也”。人体所有的器官与功能，都受制于“精气”。人体就像一座水库，体内精气的盈与亏好比水库里的水位。中年人生理功能退化，再加上处于敬业出成果最佳期，易致精力透支，就像水库里的水不断外流，水量锐减，水位下降，如再不警觉，多种疾病就会接踵而来。因此，“中年修理，重振根基”，深刻揭示了中年进补的重要性和必要性。

衰老是自然现象，问题是在中年时要善于保养而使老化速度减慢，少生疾病，尤其是危害性严重的疾病。中年时修补身体不但可使中年时期生活得强壮，也是为老年时期打好延年益寿的基础。

——编者





# 目 录

## 第一章 进补简述

一、进补的目的 .....	2
二、补什么 .....	4
三、什么是补虚 .....	5
1. 后天致虚的因素 .....	5
2. 虚的种类和症状 .....	6
四、进补要注意什么 .....	8
1. 进补与年龄、禀赋的关系 .....	9
2. 进补与饮食的关系 .....	9
3. 进补与情志、起居的关系 .....	10
4. 进补方法的选择 .....	10
五、进补的层次 .....	11
1. 食补 .....	12
2. 药补 .....	13
3. 神补 .....	14

## 第二章 食 补

一、食补常识 .....	16
1. 食物的“性”、“味” .....	16
(1) 四气 .....	16

进补的学问





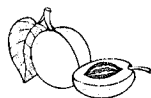
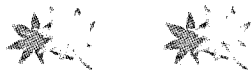
# 40天进补使用手册



## 进补的学问

(2) 五味 .....	17
2. 食补的作用 .....	18
(1) 未病养生, 增强体质 .....	18
(2) 已病补虚, 促进康复 .....	19
3. 食补的注意事项 .....	19
(1) 顾护脾胃 .....	19
(2) 饮食宜忌 .....	20
(3) 进补后的不良反应 .....	20
4. 食补的种类 .....	21
(1) 粥补 .....	21
(2) 汤羹补 .....	25
(3) 茶饮补 .....	28
(4) 药酒补 .....	33
(5) 膏滋补 .....	34
(6) 药膳补 .....	35
5. 食药之间的禁忌 .....	39
(1) 食物和食物之间的禁忌 .....	39
(2) 食物和药物之间的禁忌 .....	40
<b>二、补充微量营养素</b> .....	41
1. 你缺哪种营养素 .....	41
(1) 维生素类 .....	41
(2) 矿物质类 .....	45
2. 如何补充维生素 .....	48
(1) 从食物中平衡补充必需维生素 .....	49
(2) 患哪些疾病需要额外补充维生素 .....	50
(3) 患哪些疾病要慎重补充维生素 .....	51
(4) 维生素和蔬菜的关系 .....	51
3. 人到中年要“镁”食 .....	51
(1) 镁是人类心脏的保护伞 .....	52
(2) 镁是骨骼和牙齿的重要成分 .....	52
(3) 镁有多种生理功能 .....	52





(4) 镁的食物来源 .....	53
4. 多年补钙为何仍缺钙 .....	53
(1) 钙, 吃进容易, 吸收难 .....	54
(2) 补钙量不足 .....	55
(3) 钙磷比例失调 .....	55
(4) 其他因素 .....	55
(5) 然而, 钙不可不补 .....	56
<b>三、中年人如何调补 .....</b>	<b>58</b>
1. 中年调补应持恒 .....	58
(1) 人到中年当大修 .....	58
(2) 心气平和胜于补 .....	60
(3) 中年“挑食”保平安 .....	61
(4) 人至中年须补肾 .....	62
(5) 粥——第一补人之物 .....	64
(6) 中年人重在补养脾肾 .....	65
(7) 长寿食品, 长寿可期 .....	68
2. 男性食补壮元阳 .....	68
(1) 房事过度如何进补 .....	69
(2) 阳痿患者如何进补 .....	70
(3) 早泄患者如何进补 .....	71
(4) 遗精患者如何进补 .....	72
(5) 男性不育如何进补 .....	73
(6) 男用阿胶补肾阳 .....	74
3. 女性食补调气血 .....	75
(1) 更年期饮食有讲究 .....	75
(2) 女性进补, 首选阿胶 .....	77
(3) 食疗丰乳, 妙方可循 .....	78
(4) 美容驻颜食来养 .....	79
(5) 坚持食补能生发 .....	80
(6) 坚持食补可减肥 .....	81

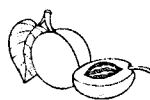






<b>四、中年人在不同季节的食补</b> .....	82
1. 春季食补 .....	83
(1) 春季气候特点对人体的影响 .....	83
(2) 春季食补要养阳 .....	84
(3) 春季食补有讲究 .....	85
(4) 春季进补吃什么 .....	86
(5) 春季食补方 .....	87
2. 夏季食补 .....	89
(1) 夏季气候特点对人体的影响 .....	89
(2) 夏季食补宜清热利湿 .....	90
(3) 夏季食补宜忌 .....	91
(4) 夏季进补重养心调神 .....	93
(5) 炎夏脾虚宜清补 .....	93
(6) 苦味食品有益健康 .....	94
(7) 冬病夏治愈顽疾 .....	95
(8) 夏季食补方 .....	96
3. 秋季食补 .....	98
(1) 秋季气候特点对人体的影响 .....	98
(2) 秋季食补宜滋阴润燥 .....	99
(3) 秋凉食补宜先调脾胃 .....	100
(4) 秋季食补三要点 .....	101
(5) 秋季食补方 .....	102
4. 冬季食补 .....	103
(1) 冬季气候特点对人体的影响 .....	103
(2) 冬季补充营养, 储备能量 .....	104
(3) 冬季食补宜滋阴养肾 .....	105
(4) 冬季进补要注意几个问题 .....	106
(5) 冬季食补方 .....	107
<b>五、常用食品的进补作用</b> .....	110
1. 畜类食品的补益作用 .....	110
(1) 猪肉、内脏及血等 .....	110

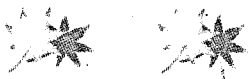




(2)羊肉、内脏及骨等	111
(3)牛肉	112
(4)狗肉	112
(5)兔肉	112
2. 禽类食品的补益作用	113
(1)鸡肉及内脏	113
(2)鸭肉	114
(3)鹌鹑	114
(4)鸽肉	114
(5)鸡蛋	115
(6)鸭蛋	115
3. 水产类食品的补益作用	116
(1)鱼类食品	116
(2)虾、贝类食品	117
(3)龟鳖类	118
4. 植物类食品的补益作用	119
(1)水果类	119
(2)干果类	122
(3)蔬菜类	124
(4)菌藻类	126
(5)粮食类	129

### 第三章 药 补

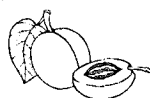
一、药补常识	134
1. 食养不成,然后命药	134
2. 辨证施补与辨证施治	134
3. 虚症的分类和表现症状	135
(1)气虚	135
(2)血虚	136





(3) 阴虚 .....	136
(4) 阳虚 .....	137
4. 补药不宜过量服用 .....	137
5. 几种常用的补药 .....	138
(1) 补气药 .....	138
(2) 补血药 .....	140
(3) 补阴药 .....	141
(4) 补阳药 .....	141
<b>二、不同体质的药补 .....</b>	<b>142</b>
1. 气虚体质的药补 .....	143
2. 血虚体质的药补 .....	148
3. 阴虚体质的药补 .....	151
4. 阳虚体质的药补 .....	153
5. 脾胃虚弱体质的药补 .....	156
<b>三、中年男女常见症状的药补 .....</b>	<b>158</b>
1. 失眠 .....	158
2. 神经衰弱 .....	160
3. 记忆力减退 .....	162
4. 虚汗(自汗、盗汗、脱汗) .....	164
5. 心悸 .....	167
6. 眩晕 .....	170
7. 耳鸣、耳聋 .....	172
8. 便秘 .....	174
9. 早泄 .....	177
10. 阳痿 .....	178
11. 腰痛 .....	180
12. 痛经 .....	183
13. 月经后期 .....	186
14. 闭经 .....	188
15. 带下异常 .....	190





<b>四、中年男女常见病症的药补</b> .....	192
1. 骨质增生症(骨性关节炎) .....	192
2. 骨质疏松症 .....	194
3. 支气管哮喘 .....	195
4. 慢性胃炎 .....	197
5. 慢性肝炎 .....	199
6. 慢性肾炎 .....	202
7. 冠心病 .....	206
8. 高血压 .....	209
9. 高脂血症 .....	211
10. 糖尿病 .....	213
11. 中风(脑血管意外) .....	216
12. 更年期综合征 .....	218

## 第四章 神 补

<b>一、什么是神补</b> .....	222
1. 养生先养心 .....	222
2. 七情适度,达观多寿 .....	223
(1) 长寿应止雷霆怒 .....	224
(2) 神强必多寿 .....	224
3. 心态决定命运 .....	225
(1) 培养信心 .....	225
(2) 学会承受 .....	226
(3) 善待他人 .....	226
(4) 改善心情 .....	226
4. 健康长寿 从脑做起 .....	227
<b>二、神补常识</b> .....	228
1. 转变生活观念 .....	228
2. 适量运动 .....	229
3. 心理平衡 .....	230

进  
补  
的  
学  
问



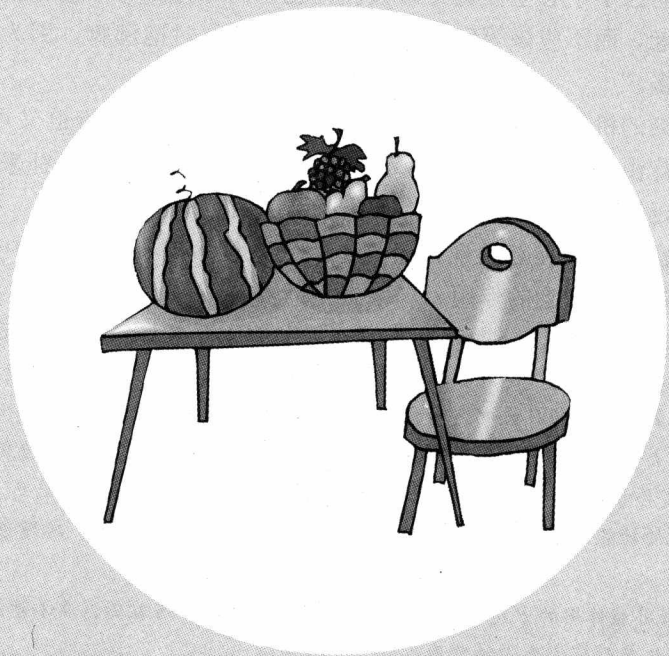


4. 五乐四忘原则.....	230
(1) 五乐 .....	231
(2) 四忘 .....	232
5. 闭目静心养神.....	233
6. 心理调适.....	233
(1) 自我陶情法 .....	233
(2) 自我松弛法 .....	234
(3) 宣泄法 .....	234
(4) 角色互换法 .....	234
(5) 自我激励法 .....	234
(6) 目标转移法 .....	234
7. 培养一个调节身心的业余爱好.....	234
三、营养你的大脑 .....	235
1. 大脑喜欢“吃”什么.....	235
2. 我们身边的健脑食品.....	236



# 第一章

## 进补简述





## 一、进补的目的

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也是流星一瞬，再光辉的梦想也无法实现，再富有的人生也是零。你可以是百万富翁、亿万富翁，在表示你财产的一连串数字前面打头的一定是健康。

然而，衰老是必然的，谁也没有办法阻止衰老的发生。我们唯一可做的是抵抗衰老的侵蚀、延缓衰老的进程。在延缓衰老的进程中，我们首先要做的是维护宝贵的健康、预防疾病的发生以及在发生疾病以后积极进行康复治疗，把机体的损害降到最低。

一个完全意义上的健康人，应该是生理、心理、社会和道德四个方面均健康的正常人。从广义上讲，进补追求的目的是使人更健康、更长寿，使生命更有意义。对于一个追求健康的人来说，进补并不是唯一的，也不是万能的，但进补却是重要的。它对调整人的生理健康，有着不可忽视的作用。北京国际抗衰老医学中心主任黄又彭教授指出：“人从 20 岁性成熟以后就应该开始抵抗衰老，而不应该等到老了，有病了，才临时抱佛脚。因为时机不同，效果会差很多。”

关于衰老的机制，中医认为与虚有关，而中医的进补恰恰又可以预防虚的发生和治疗由虚引起的各种疾病。因此，运用药物和食物进补来维护健康、抵抗衰老、延年益寿，是中医药对人类的一大贡献。

中药和食物延缓衰老的现代研究也表明，许多有补益作用的中药和食物都有着明显的延缓衰老的作用。现代研究证实：

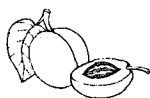
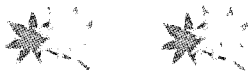
◇ 体内自由基含量是随着年龄的增长而积累，但体内产生抗氧化剂和氧化酶的能力却随着年龄的增长而逐年下降，且这种自由基代谢失衡现象从生命早、中期就已经开始。因此，具有抗氧化活性的补益中药和食物如人参、何首乌、当归、茯苓、玉竹、黄精、绞股蓝、山药、大豆等可减少自由基对机体的损伤，从而确保健康状态，延缓衰老的过程。

◇ 许多有补益作用的中药和食物如鹿茸、淫羊藿、肉苁蓉、蛤蚧、海马、海狗肾等能对内分泌系统的功能起很好的调节作用，从而使机体功能运转正常，延缓衰老的浸润作用。

◇ 许多有补益作用的中药和食物如党参、黄芪、人参、何首乌、淫羊藿等能够调节免疫功能，对机体起到延缓衰老的作用。

◇ 许多有补益作用的中药和食物如人参、黄芪、鹿茸、刺五加、冬虫夏草等，在对核





酸的代谢、蛋白质的合成以及提高DNA的修复能力上起到良好的作用，具有良好的延缓衰老的效果。

◇许多有补益作用的中药和食物如人参、鹿茸、绞股蓝、何首乌等可以改善脑的功能，延缓大脑的衰老，阻止记忆障碍的发生，延缓衰老过程。

◇许多有补益作用的中药和食物能对衰老脏器功能起到改善作用，能够保护脏器的功能正常发挥，延缓衰老。

科学合理的进补，正是利用食物与补药对机体的影响，达到调理阴阳、维护健康的目的。进补的目的与意义可以从以下五个方面反映出来：

### 1. 补充人体所需的营养物质

人体的生命活动，需要各种营养物质供给，以维持机体的细胞、组织器官的正常功能。如营养物质补充不足，就会出现身体虚弱的各种征象。凡是补药、补品，大多是味甘、气厚、营养丰富的物质，能有效地补充机体气、血、阴、阳，使气血充盈，阴生阳长，健康长寿。据研究，许多补药、补品，大多含有人体所必需的各种营养物质，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素，以及钙、磷、钠、钾等无机盐类和其他微量元素等。服用这些补药，使人体所缺乏的营养物质得到补充，对于因缺少营养所引起的虚弱病症，就能达到治疗目的。

### 2. 调节或改善人体的功能

身体虚弱，往往首先表现为脏腑组织生理功能的衰退。补养药物能有效地振奋和调整衰弱病人的生理功能。人体的气、血、阴、阳，在生理上维持着人体的动态平衡。如果失去平衡，就会出现各种病理反应。气、血、阴、阳失调的虚症病人，服用补药、补品，可以调节或改善人体的偏盛、偏衰的状态，重新恢复平衡，对人体的神经系统、内分泌系统、心血管系统、消化系统、造血系统、呼吸系统等功能有良好调整作用。

### 3. 增强机体的抗病能力

疾病的发生，不外乎外邪侵袭、阴阳失调、脏腑偏盛偏衰等几种情况。人体的气、血、阴、阳调和，对疾病的抵抗力就强。补药能调补气、血、阴、阳，具有增强体质、提高免疫功能等作用。因而服用补药能有效地防御病邪的侵袭，防止或减少疾病的发生。所以，善于养生的人，选用适宜的补药、补品，扶助正气，调整阴阳的偏盛偏衰，保持阴阳两方面的相对平衡，就可以提高机体对恶劣环境的适应能力和抗病能力，疾病也就无从产生了。

### 4. 有益于疾病的康复

病后服用补养药食，具有调摄康复作用。大病之后，正气衰弱，体力不支。选择服用相应的补养药食，有促使正气恢复的作用。同时，病后服用适







宜的补养药食，还能有效地杜绝疾病的复发。身体虚弱而易于患病者，在祛除外邪的同时，服用一些补药、补品，则又有扶正祛邪的作用。

## 5. 有助于延缓衰老

衰老尤其是早衰，是可以用药食等手段予以对抗的。补养药食，尤其是补肾、健脾类的补药，其延缓衰老作用已被现代临床及动物实验所证实。据调查统计，服用滋补药的老人，其寿命要比未服滋补药者为高。服用滋补药较未服滋补药者，在内科疾病的患病率上也有一定差异。合理服用滋补药食，对于延缓衰老有着比较重要的意义。

## 二、补什么

进补的概念源于中医的补法。中医将所有的病分实症、虚症；中医治病的方法，分攻法、和法、补法。临床实践中，凡实症用攻法，虚症用补法，亦实亦虚之症用和法。严格意义上的进补，是指用补药补虚，即遵循“虚则补之，实则攻之”的辨证原则。但是，现代医学在生命科学和营养科学上的许多重大发现，用原来意义上的“虚则补之”一句话已经不能概括了。从中医来讲，由于对人的机体的了解越来越深入，进补的概念扩大了。例如，长期专攻肾病的专家、天津中医药研究院院长张大宁教授认为：中医对肾虚的理解仍停留在1000多年前的思维框架内，1000多年前发明的方剂，虽然仍有很好的效果，但是解决不了今天的新问题。在进补的理解上，同样面临着这样“新问题”。著名老中医干祖望教授就认为：纯粹的补药是没有的，例如人体缺水了，白开水就是补药；低血糖了，白糖就是补药。他认为“六腑以通为补”，能使之通的即为补药，那么大黄、芒硝，在特定情况下也是补药。

那么补什么呢？一句话：人体里缺什么就补什么，不缺则不补，过量则要控制、修正。所以进补的概念在今天看来，应该有两层含义：

一是补充维持生命活动的各类营养素。它们是健康的基础，过量摄补，也会影响健康。这是进补的基本内容。在进补的方法上，以食补为主，药补为辅。

二是中医所讲的补虚。现代医学对人群中界乎于健康与疾病之间的状态称之为“亚健康状态”，与中医所讲的虚症有许多相似之处。这种状态主诉明显，而各种化验、检查却指标正常，或某些指标处于边缘状态。西医基本无

