



补益中药服食宜忌

人参 党参 黄芪 白术

鹿茸 仙茅 杜仲 蛤蚧

当归 地黄 白芍 阿胶

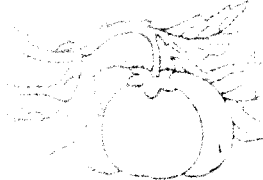
麦冬 石斛 玉竹 黄精

鳖甲 银耳 天麻 麦芽

茯苓 橘红 白果 牡蛎

丁安伟◎主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



补益中药服食宜忌

丁安伟◎主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补益中药服食宜忌/丁安伟主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5345-5277-9

I. 补... II. 丁... 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 001297 号

补益中药服食宜忌

主 编 丁安伟

责任编辑 沈 志

责任校对 苏 科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京京新印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 11

字 数 240 000

版 次 2007 年 3 月第 1 版 印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5277-9

定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编：丁安伟

副主编：姚映芷 乐 巍 林 昶

编 著：（按姓氏笔画排列）

于 生 尹 刚 朱 悦

张 丽 陈佩东 单鸣秋

郭瑶瑶 梁晓娟 喻 斌



补益类中药是祖国医药宝库中最为人们熟知,应用也最为广泛的一类药物,在中华民族数千年防病治病的医疗实践中发挥了巨大作用。随着历史的进步和现代医学科学的发展,人们对健康有了更加全面的理解,对补益类中药的认识亦不断深入。

现代生活方式在提高工作效率的同时,也引发了诸多人体生理机能的不平衡。对此若不加以高度重视,势必积久成疾,危害身心健康。

中医学历来强调“不治已病治未病”,即以预防为主,主张在人体无病时注意调理和补养,以达身强体健、精力旺盛之目的。在人体处于亚健康状态时,通过合理用药来补益虚损,可使机体各项机能恢复平衡。对于患病之身,则可通过补益与疗疾相结合,促其早日痊愈。在当今人类的保健活动中,补益类中药起着越来越重要的作用。

本书收载了目前常用的补益中药 108 种,并将其分为补气篇、补阳篇、补血篇、补阴篇及综合篇。这些药物大部分为传统中药的名贵品种。一些近年来经现代药理、临床研究证明确有补益疗效的中药也收录其中。

书中对药物的适宜范围、服食方法、配方妙用、禁忌事项及鉴别贮藏等做了详尽介绍,并记载了相关的民间传说。大多数药物均配以图示,以便于读者辨认。全书图文并茂,集知识性、普及性、



趣味性、实用性于一体。读者通过阅读此书,可增加对各类补益药物的全面了解,掌握正确的使用方法,从而达到有病治病、无病强身之目的。

本书编写过程中,参考、引用了相关文献资料,在此谨对原作者表示衷心感谢。对书中的疏漏之处,敬请读者不吝赐教。

此书若能在人们追求健康生活的历程中产生积极作用,全体编写人员则甚感欣慰。

丁安伟

2007年3月于南京中医药大学



绪 论

补益药的分类	(2)	保肝	(8)
补气药	(2)	抗辐射、抗损伤	(8)
补阳药	(2)	促进骨骼生长	(9)
补血药	(3)	解毒	(9)
补阴药	(3)	促进排便	(9)
其他药	(4)	抗溃疡	(9)
补益药的作用	(5)	增强食欲、促进消化	(10)
增强机体免疫功能	(5)	补益药的使用	(11)
增强机体造血功能	(6)	对症用药	(11)
强壮作用	(6)	配伍用药	(11)
降血脂、降血糖	(6)	因人用药	(12)
抗肿瘤	(7)	适量用药	(13)
抗衰老	(7)	季节用药	(13)
益智作用	(7)	补益药的服食	(15)
改善心血管功能	(8)		



补气篇

人参	(18)	大枣	(59)
西洋参	(23)	蜂蜜	(62)
党参	(27)	刺五加	(66)
太子参	(31)	红景天	(68)
黄芪	(34)	沙棘	(70)
绞股蓝	(38)	饴糖	(72)
白术	(41)	莲子	(74)
山药	(45)	莲梗	(77)
白扁豆	(49)	莲须	(78)
芡实	(52)	莲房	(79)
甘草	(55)	莲藕	(80)

补阳篇

鹿茸	(84)	益智仁	(116)
鹿鞭	(88)	冬虫夏草	(119)
巴戟天	(90)	蛤蚧	(123)
肉苁蓉	(93)	紫河车	(126)
仙茅	(96)	脐带	(129)
淫羊藿	(99)	菟丝子	(130)
胡芦巴	(102)	沙苑子	(133)
杜仲	(104)	锁阳	(136)
续断	(107)	黄狗肾	(139)
骨碎补	(110)	海参	(141)
补骨脂	(113)	海龙	(144)



海马·····	(147)	羊红膻·····	(155)
韭菜子·····	(150)	核桃仁·····	(157)
蛤蟆油·····	(152)		

补血篇

当归·····	(162)	白芍·····	(176)
熟地黄·····	(166)	阿胶·····	(180)
何首乌·····	(170)	龙眼肉·····	(183)
白首乌·····	(174)	楮实子·····	(186)

补阴篇

南沙参·····	(190)	枸杞子·····	(215)
北沙参·····	(193)	桑葚·····	(219)
麦冬·····	(196)	墨旱莲·····	(222)
石斛·····	(199)	女贞子·····	(225)
天冬·····	(202)	龟甲·····	(228)
玉竹·····	(205)	鳖甲·····	(231)
黄精·····	(208)	黑芝麻·····	(234)
百合·····	(212)	银耳·····	(237)

综合篇

山楂·····	(242)	麦芽·····	(254)
天麻·····	(245)	芦荟·····	(256)
乌梅·····	(248)	茯苓·····	(259)
艾叶·····	(251)	绿豆·····	(263)



薏苡仁	(266)	珍珠	(303)
橘皮	(269)	慈姑	(306)
橘核	(272)	海带	(309)
橘叶	(274)	海蜇	(311)
橘络	(276)	香蕈	(314)
橘红	(278)	白菊花	(317)
五加皮	(280)	黄菊花	(320)
五味子	(283)	野菊花	(322)
黑木耳	(286)	狗脊	(324)
山茱萸	(289)	雪莲花	(327)
白果	(292)	月见草	(330)
银杏叶	(295)	向日葵子	(332)
牡蛎	(297)	决明子	(334)
鸡内金	(300)		

附 录

汉语拼音索引	(336)	笔画索引	(339)
--------------	-------	------------	-------



绪 论



中药补益药是一类提高机体抗病能力、治疗各种虚证的药物。补益药的主要作用是调节生命系统及各种器官功能,补充各类营养物质,从而激发人体固有的潜在生命力。中药补益药来自于天然资源,包括天然的植物、动物和矿物。人们对这些宝贵药物资源的开发与利用已有十分悠久的历史。在中华民族的发展史中,中药补益药发挥了重要作用。



补益药的分类

补益药亦可称为补虚药或补养药，一般应针对人体的虚亏症状或亚健康状况使用。根据其作用和应
用范围的不同，可分为补气药、补阳
药、补血药、补阴药和其他药五类。

补气药

凡具有补气功能、治疗气虚证的药物，称为补气药。

气虚是指机体活动能力的不足。补气药能增强机体活动的能
力，特别是改善脾、肺二脏的功能，所以最适用于脾气虚或肺气虚
的病证。

脾为后天之本，生化之源。脾气虚则食欲不振、大便溏泄、腕
腹虚胀、神倦乏力，甚至浮肿、脱肛。肺主一身之气。肺气虚则少
气懒言、动作喘乏、易出虚汗。凡呈现以上症状者，都可用补气药
来调治。

应根据不同的气虚证，分别选用适当的补气药。兼有阴虚或
阳虚者，可与补阴药或补阳药同用。由于气能统摄血液，为了补
血、止血，有时也要使用补气药。

补阳药

凡能补助人体的阳气、可以治疗阳虚证的药物，称为补阳药。

阳虚证包括心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等证。由于肾阳为元阳，
对人体脏腑起着温煦生华的作用，阳虚诸证往往与肾阳不足有十
分密切的关系。

肾阳虚的主要症状为畏寒肢冷、腰膝酸软或冷痛、阳痿早泄、



宫冷不孕、白带清稀、夜尿增多、脉沉苔白等。补阳药具有补肾阳、益精髓、强筋骨等作用,适用于上述各症。此外,由于肾阳衰微,不能温运脾胃,可以引起腹泻。肾阳不足、不能纳气,可以出现喘促。故有些补肾阳药又可用于脾肾两虚的泄泻和肺肾两虚的气喘。

补血药

凡能补血、主要用以治疗血虚证的药物,称为补血药。

血虚的基本症状是面色萎黄、嘴唇及指甲苍白、头晕眼花、心慌心悸,以及妇女月经后期、量少、色淡,甚至经闭等。凡呈现上述症状者,都可用补血药来治疗。

血虚与阴虚关系十分密切,血虚往往导致阴虚。如血虚兼阴虚者,补血药当与补阴药同用。在补血药中,部分补血药有补阴功效,可以作为补阴药使用。补血药又常与补气药同用,因“气能生血”,可以增强补血的疗效。

补血药性质多黏腻,妨碍消化,故凡湿浊中阻、脘腹胀满、食少便溏者,不宜应用。脾胃虚弱者,当配伍健脾助消化药同用,以免影响食欲。

补阴药

凡具有滋养阴液和生精润燥等功效、能治阴虚证的药物,称为补阴药。

阴虚证多发生于热病后期及若干慢性疾病。最常见的有肺阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肾阴虚等。肺阴虚多见于干咳少痰、咯血、虚热、口干舌燥等证;胃阴虚多见于咽干口渴,或不知饥饿,或胃中嘈杂,或大便燥结等证;肝阴虚多见于两目干涩昏花、眩晕等证;肾阴虚多见腰膝酸痛、手足心热、心烦失眠、遗精、潮热盗汗等证。补阴药各有专长,可根据阴虚的症状,选择应用。



补阴药大多甘寒滋腻,故凡脾胃虚弱、痰湿内阻、腹胀便溏者均不宜使用。

其他药

除上述四类传统补益药之外,其他一些中药的补益功能也不断被人们所认识,并在日常保健中发挥着越来越重要的作用。这些药物大多具有增强人体免疫功能、降血压、降血脂、降血糖、调节内分泌等作用,作用明显,疗效确切。可单用,亦可复方配伍应用。



补益药的作用

中药补益药的作用是多方面的,其作用机理十分复杂,大致包括增强机体免疫功能,增强机体造血功能,壮强作用,降血脂、降血糖,抗肿瘤,抗衰老,益智作用,改善心血管功能,保肝,抗辐射、抗损伤,促进骨骼生长,解毒,促进排便,抗溃疡,增强食欲、促进消化等。

增强机体免疫功能

补益药大多对非特异性免疫功能及特异性免疫功能均有增强作用,这是补益药扶正培本的基本药理作用之一。其作用主要表现在以下方面:

增加外周白细胞数量,增强白细胞的吞噬能力。如人参可使人体白细胞吞噬率和吞噬指数显著升高,党参、白术、熟地、白芍、枸杞子、鹿茸、补骨脂、女贞子等抗癌药物环磷酰胺所致白细胞减少具有一定改善的作用。灵芝亦能明显增加正常人及白细胞减少患者的白细胞。

增加网状内皮系统的吞噬功能。人参、刺五加、党参、黄芪、白术、当归、淫羊藿、枸杞子等药物有增强网状内皮系统吞噬功能的作用,尤其是补气药作用较为明显。黄芪还可促进白细胞的干扰素诱生能力。

促进细胞免疫功能。虫草菌丝能增强T淋巴细胞和自然杀伤细胞(NK细胞)的活性,加强机体对病原微生物的清除功能。人参、银耳、五味子、补骨脂可提高健康人淋巴细胞转化率。

增强体液免疫的功能。多数补益药不但能够促进细胞免疫,



而且也能增强体液免疫,刺激抗体的生成。正常人服用黄精、仙茅、白术、枸杞子、女贞子等,有增强体液免疫作用。补阴药物如鳖甲、玄参、麦冬、北沙参等,能延长抗体活性时间。

患有慢性疾病、机体抵抗力较弱的人,服用本类药物能有效加强抗病能力,促进机体早日康复。

增强机体造血功能

补益药具有刺激或改善造血功能的作用,使正常人和贫血患者的红细胞、白细胞及血红蛋白数量增加。当骨髓受到抑制时,药物增加外周血细胞数量的作用更加明显。补血药大多对骨髓多功能干细胞具有明显的促进作用。此外,何首乌、当归、阿胶等均可增加红细胞比容和红细胞数量。

贫血或大出血、手术后的患者,使用本类药物有利于恢复红细胞数量,改善贫血症状。

强壮作用

部分补益药如鹿茸、淫羊藿具有强健筋骨、治疗虚损、增强性欲作用。其作用机理主要是促进核酸代谢和蛋白质合成,从而具有促进生长、增加体重、增强机体脑力和体力、减轻疲劳、提高思维活动和劳动效率的作用。同时可以增强下丘脑—垂体—性腺轴作用,提高性激素水平,增强性欲。

久病体弱和性欲低下、性功能障碍的患者,可通过本类药物促进核酸和蛋白质合成,增加体重,促进生长,增强性欲和性功能。

降血脂、降血糖

本类药物主要能激活脂蛋白酯酶和脂质代谢酶,促进脂肪代谢,影响胆固醇及血中脂蛋白的合成、分解、转化和排泄。如西洋



参、绞股蓝、银杏叶、向日葵子等,可明显降低胆固醇,升高高密度脂蛋白含量,轻度改善脂肪肝,降低动脉粥样硬化指数。当归、山楂也能降低动脉粥样硬化的发生率。

本类药物可增加胰岛素的分泌,提高组织对胰岛素的敏感性。有些药物还能影响糖代谢过程中的某些酶的作用,从而发挥降血糖效应。如银耳、山药、灵芝、麦冬等。

高血脂、高血糖患者服用本类药物,可以降低血脂、血糖,改善糖尿病和动脉粥样硬化症状。

抗肿瘤

补益药抗肿瘤作用的机理比较复杂,实验证明主要作用是抑制肿瘤细胞 DNA、RNA 的合成,增强网状内皮系统的吞噬功能,刺激抗体生成,诱导自然杀伤细胞(NK 细胞)、干扰素、白介素生成。此外,补益药的免疫调节和强壮功能,亦可对肿瘤产生辅助治疗作用,如刺五加、甘草、冬虫夏草等。

抗衰老

补益药能延长机体寿命,改善衰老症状,减缓衰老的进程。补益药对单胺氧化酶活性具有抑制作用。可提高超氧化物歧化酶和过氧化氢酶的活性,清除体内的自由基,保护生物膜免受自由基的损害。还可抑制神经细胞衰老时伴有的细胞膜流动性增高,增强老年机体免疫功能,如何首乌、山药等。

本类药物不仅可以减慢衰老的进程,还能改善疲劳症状。老年人和工作繁忙者均可服用。

益智作用

补益药对多种因素造成的记忆障碍,均有改善作用。其作用