

常用补品家庭妙用

施仁潮 主编

人民卫生出版社



常用补品家庭妙用

主 编 施仁潮

编 者 施仁潮 景利华 牟重临
陆文彬 钟 铨 马瑞平
李越兰 柴中元 吕粹芳
朱震宇 李 虹 郑文学
陈海平 庞学良 梅明友
盛 敏

人民卫生出版社

常用补品家庭妙用

主 编：施仁潮

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail：pmph@pmph.com

印 刷：北京市安泰印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：23.75

字 数：542千字

版 次：2000年8月第1版 2000年8月第1版第1次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-04016-5/R·4017

定 价：36.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前 言

目前,随着生活水平的提高,人们往往不满足于吃饱、吃好,而是讲求科学饮食,注重补养食品、补药的合理服用。当家里有了人参、黄芪、大枣、山药、鹿茸、阿胶、枸杞子、桂圆肉后,最想知道的是怎样吃,如何吃对身体才有利,什么情况下应该补,什么情况下不应该补,以及这些补品的保存、用法、注意事项等等。

考虑到人们的实际需要,我们就日常生活中随处可见的一些补品进行收集和整理,从古代资料到现代报道;从性味功能到药理研究、营养作用,均作了比较详尽的记述。同时,从家庭合理进补出发,凡是能收集到的,能做到的,均一一作了介绍,列举了抗疲劳及防治劳损、抗衰老及防治老年病、补肺及防治呼吸系统疾病、强心及防治心血管系统疾病、健脾养肝及防治消化系统疾病、补肾及防治泌尿系统疾病、补血及防治造血系统疾病、防治内分泌系统疾病、强筋骨及防治骨关节疾病、补心及防治精神神经系统疾病、增强性功能及防治性功能障碍疾病、儿童助长及防治小儿疾病、妇女保健及防治妇女病、五官保健及防治五官疾病、美肤及防治皮肤疾病、防治外科疾病、抗肿瘤及防治肿瘤

补益方 1200 余首。

本书分上、中、下 3 篇，上篇介绍了人参、黄芪、山药、大枣、黄精、阿胶、百合、莲子、薏苡仁、银耳等补品的有关知识；中篇介绍了这些补品做馅、做羹、熬膏、浸酒、烹制菜肴等家庭服用方法；下篇以儿童助长、美容养颜、抗衰延年、祛病健身等为题，介绍了养血茶、健脑汤、壮身酒、大补丸等有效补方的组成、用法、功用、适应证及注意事宜。这样，对不同工作性质、不同个体体质、不同病症表现者，都能从书中找到适合自己的补益妙方、进补用法。

在编写过程中，内容力求贴近家庭实用，文字尽量通俗易懂，既有科学性，又有实用性，以满足广大群众的进补健身需要。由于本书的资料来源广泛，虽历经删选，亦难免有不足之处，敬请读者批评指正，诚挚谢意！

施仁潮

2000 年 5 月于浙江省中医药研究院



目 录

上篇 常用家庭补品

一、人参	(3)
人参家族成员多	(3)
人参祛病健身效果好	(9)
人参效用的现代认识	(12)
人参的合理服用	(18)
选用人参的注意点	(20)
家庭如何贮藏人参	(23)
人参芦与人参叶	(24)
二、党参	(27)
党参的功用	(27)
常参的成分和药理作用	(28)
三、黄芪	(29)

黄芪的品种	(29)
黄芪的产地与质量	(29)
黄芪的药用价值	(31)
黄芪的有效成分	(33)
炮制对黄芪的影响	(33)
丰富的黄芪制剂	(34)
四、山药	(36)
山药的功用	(36)
山药的用法	(37)
服用山药的注意点	(39)
五、大枣	(41)
大枣的主要优良品种	(41)
大枣的种类	(43)
大枣的营养物质	(45)
大枣的祛病健身作用	(47)
大枣的食用方法	(48)
六、黄精	(50)
黄精是仙草	(50)
黄精的贮藏	(51)
黄精的功用	(52)
黄精的补益用法	(54)
黄精的现代研究	(56)
黄精的用法与用量	(57)
服用黄精的注意点	(58)
七、阿胶	(60)
驴皮胶与黄明胶	(60)

阿胶的功用	(60)
阿胶的成分和药理作用	(61)
阿胶的服用方法	(62)
服用阿胶的注意点	(62)
阿胶的真伪优劣	(63)
八、桂圆肉	(65)
桂圆肉的功用	(65)
桂圆肉的配伍使用	(67)
服用桂圆肉的注意点	(68)
九、鹿茸	(70)
鹿茸的种类	(70)
鹿茸的功用	(71)
鹿茸的配伍使用	(72)
鹿茸的成分和药理作用	(73)
鹿茸的服用方法	(74)
鹿茸的服用剂量	(75)
服用鹿茸的注意点	(76)
鹿茸的真伪	(76)
鹿肉、鹿血、鹿肾、鹿尾、鹿胎和鹿角胶	(76)
十、杜仲	(80)
杜仲的功用	(80)
杜仲的成分和药理作用	(81)
杜仲的用法	(82)
服用杜仲的注意点	(82)
十一、蛤蚧	(84)
蛤蚧的功用	(84)

蛤蚧的现代研究	(84)
服用蛤蚧的注意点	(85)
十二、核桃肉	(87)
核桃肉的功用	(87)
核桃肉的配伍使用	(88)
核桃肉的成分和药理作用	(89)
核桃肉的使用法和注意点	(90)
十三、枸杞	(92)
打老儿丸的故事	(92)
枸杞的子、叶和根皮	(93)
枸杞子的功用	(93)
枸杞的现代认识	(94)
枸杞的食用方法	(96)
枸杞的外用	(97)
选用枸杞的注意点	(98)
十四、冬虫夏草	(100)
冬虫夏草的功用	(100)
冬虫夏草的现代研究	(100)
十五、百合	(102)
百合的种类	(102)
百合的功用	(102)
百合的现代研究	(104)
服用百合的注意点	(105)
十六、莲子	(106)
莲子的种类	(106)
莲子的功用	(106)

莲子的现代研究·····	(108)
莲子的合理选用·····	(109)
服用莲子的注意点·····	(109)
十七、薏苡仁 ·····	(111)
薏苡仁的功用·····	(111)
薏苡仁的用法·····	(112)
薏苡仁的炮制·····	(113)
薏苡仁的成分和效用·····	(114)
薏苡仁的贮藏与安全服用·····	(115)
十八、银耳 ·····	(116)
银耳的功用·····	(116)
银耳的现代研究·····	(116)
银耳的选用·····	(117)

中篇 常用补品的家庭妙用

一、补品的内服 ·····	(121)
直接嚼食·····	(121)
切片含化·····	(121)
研粉服用·····	(122)
制作糕点·····	(123)
做馅用·····	(124)
做羹食用·····	(125)
煮粥进食·····	(126)
泡茶饮用·····	(127)
煎汁饮服·····	(127)
浸泡药酒·····	(128)

制作糖浆·····	(129)
熬制膏滋·····	(130)
和作丸子·····	(131)
烹制菜肴·····	(132)
二、补品的外用 ·····	(134)
煎汁外洗·····	(134)
局部搽擦·····	(135)
捣泥涂敷·····	(136)

下篇 常用补品方

一、抗疲劳及防治劳损 ·····	(141)
体力劳动者补益方·····	(141)
脑力劳动者补益方·····	(148)
虚劳补益方·····	(155)
腰痛补益方·····	(162)
二、抗衰老及防治老年病 ·····	(170)
养颜抗衰补益方·····	(170)
乌发抗衰补益方·····	(173)
固齿抗衰补益方·····	(177)
明目抗衰补益方·····	(179)
聪耳抗衰补益方·····	(183)
益智抗衰补益方·····	(185)
健身抗衰补益方·····	(188)
脑动脉硬化补益方·····	(196)
老年性痴呆补益方·····	(199)
震颤麻痹补益方·····	(204)

三、补肺及防治呼吸系统疾病	(208)
预防感冒补益方	(208)
润肺滋养补益方	(210)
慢性支气管炎补益方	(213)
支气管哮喘补益方	(219)
支气管扩张咳血补益方	(225)
肺气肿补益方	(230)
肺脓疡补益方	(235)
肺结核补益方	(239)
渗出性胸膜炎补益方	(247)
四、强心及防治心血管系统疾病	(251)
肺源性心脏病补益方	(251)
冠心病补益方	(255)
病态窦房结综合征补益方	(261)
心肌炎补益方	(264)
高血压补益方	(265)
低血压补益方	(269)
五、健脾养肝及防治消化系统疾病	(275)
开胃进食补益方	(275)
消除胃痛补益方	(280)
慢性胃炎补益方	(283)
消化性溃疡补益方	(288)
胃下垂补益方	(294)
呃逆补益方	(300)
吐血补益方	(303)
便血补益方	(306)

慢性腹泻补益方·····	(309)
慢性结肠炎补益方·····	(317)
痢疾补益方·····	(321)
便秘补益方·····	(327)
预防肝炎补益方·····	(331)
慢性肝炎补益方·····	(333)
肝硬化补益方·····	(337)
胆囊炎与胆结石补益方·····	(341)
七、补肾及防治泌尿系统疾病 ·····	(343)
慢性肾炎补益方·····	(343)
肾功能衰竭补益方·····	(346)
肾结核补益方·····	(350)
肾病综合征用补益方·····	(352)
肾盂肾炎补益方·····	(355)
肾盂积水补益方·····	(357)
尿路感染补益方·····	(358)
泌尿系结石补益方·····	(360)
前列腺炎补益方·····	(364)
前列腺肥大补益方·····	(367)
乳糜尿补益方·····	(370)
术后尿潴留补益方·····	(373)
尿频补益方·····	(374)
八、补血及防治造血系统疾病 ·····	(379)
补血健身补益方·····	(379)
营养性贫血补益方·····	(382)
再生障碍性贫血补益方·····	(385)

血小板减少性紫癜补益方·····	(391)
白细胞减少症补益方·····	(396)
九、防治内分泌系统疾病 ·····	(403)
糖尿病补益方·····	(403)
高血脂症补益方·····	(414)
肥胖症补益方·····	(417)
更年期综合征补益方·····	(424)
甲状腺机能亢进补益方·····	(429)
十、强筋骨及防治骨关节疾病 ·····	(433)
强筋壮骨补益方·····	(433)
风湿性关节炎补益方·····	(441)
类风湿关节炎补益方·····	(447)
颈椎病补益方·····	(449)
肩关节周围炎补益方·····	(452)
坐骨神经痛补益方·····	(454)
骨质疏松症补益方·····	(457)
中风后半身不遂补益方·····	(459)
强直性脊柱炎补益方·····	(463)
其他骨关节疾病补益方·····	(464)
十一、补心及防治精神神经系统疾病 ·····	(466)
养心安神补益方·····	(466)
心律失常补益方·····	(469)
神经衰弱补益方·····	(472)
头痛补益方·····	(478)
梅尼埃病补益方·····	(480)
失眠补益方·····	(483)

嗜睡补益方·····	(487)
健忘补益方·····	(491)
自汗补益方·····	(496)
盗汗补益方·····	(500)
忧郁症补益方·····	(504)
癫痫补益方·····	(509)
十二、增强性功能及防治性功能障碍疾病 ·····	(514)
提高性功能补益方·····	(514)
性欲低下补益方·····	(518)
阳痿补益方·····	(523)
遗精补益方·····	(530)
早泄补益方·····	(538)
不育症补益方·····	(546)
不孕症补益方·····	(557)
血精补益方·····	(563)
合房阴痛补益方·····	(567)
不射精补益方·····	(568)
十三、儿童助长及防治小儿疾病 ·····	(570)
小儿益智补益方·····	(570)
发育不良补益方·····	(573)
小儿消化不良补益方·····	(578)
小儿厌食补益方·····	(583)
小儿疳积补益方·····	(585)
小儿腹泻补益方·····	(589)
小儿遗尿补益方·····	(593)
百日咳补益方·····	(598)

小儿夜啼补益方·····	(600)
小儿多动症补益方·····	(602)
小儿盗汗补益方·····	(603)
小儿夏季热补益方·····	(605)
小儿流涎补益方·····	(608)
小儿肾炎补益方·····	(609)
小儿水痘补益方·····	(611)
十四、妇女保健及防治妇女病 ·····	(613)
妇女保健补益方·····	(613)
月经不调补益方·····	(616)
痛经补益方·····	(620)
闭经补益方·····	(621)
功能性子宫出血补益方·····	(625)
带下补益方·····	(627)
孕产期保健补益方·····	(633)
妊娠咳嗽补益方·····	(635)
习惯性流产补益方·····	(639)
产后体虚补益方·····	(642)
缺乳补益方·····	(645)
乳房小叶增生补益方·····	(647)
子宫肌瘤补益方·····	(648)
十五、五官保健及防治五官疾病 ·····	(651)
眼保健补益方·····	(651)
防治眼病补益方·····	(653)
鼻炎补益方·····	(660)
口唇疾病补益方·····	(662)

耳鸣耳聋补益方·····	(662)
慢性咽喉炎补益方·····	(665)
十六、美肤及防治皮肤疾病 ·····	(669)
美白肌肤补益方·····	(669)
润养肌肤补益方·····	(672)
祛除皱纹补益方·····	(673)
黄褐斑补益方·····	(674)
痤疮补益方·····	(676)
治疣补益方·····	(676)
荨麻疹湿疹补益方·····	(678)
癣症补益方·····	(680)
银屑病补益方·····	(682)
皮炎补益方·····	(683)
毛囊炎补益方·····	(684)
系统性红斑狼疮补益方·····	(685)
脱发补益方·····	(687)
阴部瘙痒补益方·····	(689)
尖锐湿疣补益方·····	(691)
十七、防治外科疾病 ·····	(692)
疮疖补益方·····	(692)
肠痈补益方·····	(694)
肠梗阻补益方·····	(695)
脱肛补益方·····	(696)
痔疮补益方·····	(698)
淋巴结结核补益方·····	(700)
十八、抗癌及防治癌症 ·····	(702)