

正确养身保健丛书 Z

ZHENGQUE YANGSHEN BAOJIAN CONGSHU

正确补品知识

陈锡林 陈孔荣 周帆 著



南方出版社

正确养身保健丛书

ZHENGQUE YANGSHEN BAOLIAN CONGSHU

正确补品知识

陈锡林 陈孔荣 周帆 著

南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

正确补品知识 / 陈锡林等著. - 海口: 南方出版社, 1999.7

(正确养身保健丛书)

ISBN 7-80609-844-5

I. 正… II. 陈… III. 食物疗法 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 22268 号

正确补品知识 (正确养身保健丛书)

作 者	陈锡林 陈孔荣 周 帆著
责任编辑	朱伯达
装帧设计	王义钢
出版发行	南方出版社
社 址	海口海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼 邮编: 570203
印 刷	皖南海峰印刷包装有限公司
经 销	新华书店北京发行所
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	10.87
字 数	200 千字
版 次	1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-80609-844-5/R·11
定 价	19.80 元

如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换

前 言

QIANYAN

有补养作用的药物和食物，可充实人体所缺乏的物质，增强机体免疫功能、扶正祛邪、提高人体抗病能力；或帮助患病器官恢复正常、并能抗衰老，称为滋补。具有滋补作用的药物或食物，称为补品。

补品是祖国医学中的一个重要组成部分。远在数千年前，人类在觅食充饥过程中，逐渐发现一些植物、动物和矿物有补益作用；经过长期的反复实践，发展成为具有滋养身体的补品。太古时期文字未兴，补品实践知识只能师传口授，后来有了文字才逐渐地被记载下来。我国现存的最早本草著作，汉代的《神农本草经》，记载365种，分上、中、下三品。其中上品120种，属延年益寿类，可多服久服，如人参、甘草、枸杞、大枣、阿胶等；中品120种，为抑病补虚类，可酌情使用，如黄芪、沙参、百合、丹参等；下品125种为治疗疾病类。由此可见，古代对补品就极为重视。而后《新修本草》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》收载品种更多、更全面。近代补品研究更是方兴未艾，品种不断增多、应用方法不断改进，就品种而言已达1000余种。

补品不在于珍贵、在于正确的知识与使用方法。价廉如大枣、白扁豆等，若懂得正确知识和使用，也能获得滋补的效果。反之，贵如人参、鹿茸等，若盲目进补，也会效果不明显，甚至误补，反而使身体受损。因此，根据祖国医学理论，从千余种补益资源中，选出享有声誉且常用的补品，详细介绍其性味、功效、适应范围、服用方法和用量及如何挑选、保存等知识，很有必要，以便正确使用补品。

为了介绍补品知识和使用方法，我们于1988年编著《补品知识》一书，出版后深受读者欢迎。除大陆外，被台湾国际村文库书店出版社购买版权，改为繁体字版，易名《正确补品知识》，发行于港、澳、台地区和海外。从初版至今已十年有余，期间，补品科学发展很快，新补剂不断出现，品种不断增多。为了提供补品新知识和应用方法，我们对初版进行了增订，删去少见或过时的品种，增加受到推崇的补品。修订后，补品内容更加完善，并反映补品新发展、知识力求科学、实用，文字通俗、简练，便于大多数人阅读。

目 录

MULU

- 如何正确选用补品 /1
- 各种不同体质的人如何进补 /4
 - 老年人的进补 /4
 - 小儿的调补 /5
 - 妇女的进补 /6
 - 青年和壮年男子的进补 /7
 - 不同的劳动者如何进补 /8
 - 胖人和瘦人的进补 /9
- 滋补与时令 /11
- 进补应注意事项 /13
- 补品 /15
 - 补气类
 - 1. 人参 /19

- 2、蜂乳 /38
- 3、蛤士蟆 /42
- 4、海参 /47
- 5、鱼肚 /53
- 6、熊掌 /59
- 7、乌骨鸡 /64
- 8、荔枝 /70
- 9、蜂蜜 /73
- 10、莲子 /79
- 11、白扁豆 /85
- 12、黑木耳 /91
- 13、大枣 /95
- 14、山药 /105
- 15、芡实 /112
- 16、党参 /117
- 17、太子参 /124
- 18、黄芪 /128
- 19、茯苓 /134

20、黄精 / 142

21、白术 / 148

补血类

22、龙眼肉 / 157

23、枸杞子 / 162

24、阿胶 / 168

25、当归 / 175

26、何首乌 / 181

27、地黄 / 185

28、三七 / 194

补阴类

29、银耳 / 201

30、燕窝 / 206

31、乌龟 / 211

32、鳖 / 219

33、鸽子 / 226

34、百合 / 230

35、黑芝麻 / 235

36、西洋参 /242

37、玉竹 /246

38、石斛 /252

39、灵芝 /258

补阳类

40、苁蓉仁 /267

41、胡桃仁 /272

42、冬虫夏草 /279

43、紫河车 /284

44、鹿茸 /290

45、蛤蚧 /303

46、海马 /309

47、海龙 /314

48、狗肾 /318

49、肉苁蓉 /322

50、锁阳 /326

51、杜仲 /330

52、淫羊藿 /335

如何正确选用补品

补品,顾名思义,是补充人体所缺乏的营养物质,提高人体抗病能力,消除虚弱症候之物品。因为身体缺乏某种必需物质,容易患病或引起身体虚弱,选用适当滋补品以后,身体就能增加对疾病的抵抗力而逐渐康复。故有些人就误以为补品是人体不可缺少的,而把服用补品,看作是对身体的健康投资。其实这是错误的,并不是任何人都需进补;而且,补品有不同性质,并非凡属补品,任何人都能食用,都是“万灵妙药”。如果不弄清自己的身体状况,不懂得补品之性质,盲目进补,不但达不到强身健体的作用,反而会导致身体受损,引起疾病。清代名医余听鸿说:“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者可不慎乎?”。服用补品,要有的放矢,对症下药。

根据祖国医学理论,滋补可分有病者施补和无病者补益两类。前者要根据病者的实际情况,从有助于疾病治疗出发,并遵照医生的嘱咐,选用适当的补品,以促进身体尽快得到康复;后者一般应为身体虚弱的人,适当进补以增强体质。无论哪一种人用补品时,都必须根据自身的身体状况、年龄、性别、生活环境等选用适宜的补品。所谓补品或补药,一般是针对虚证。根据中医学理论,虚症可分气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型。因此,滋补品也根据其作用和应用范围分为补气、补血、补阴、补阳等四

类。

补气之品：适用于气虚所致的气短、失眠、心悸、四肢无力、脱肛、子宫脱垂等。常选用人参、黄芪、党参、蜂乳、山药、荔枝、莲子、太子参、茯苓、黑木耳、海参、乌骨鸡、鱼肚等。

补血之品：适用于各种原因引起的血虚症。血虚多与气虚同时存在，表现为面色萎黄，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，甚至闭经等。一般选用当归、阿胶、熟地、何首乌、龙眼肉等。

补阴之品：适用于热病后期及某些慢性病引起的津少口渴，干咳少痰，潮热，盗汗，遗精，眩晕，两眼干涩，舌苔少，舌质红绛等。常选用玉竹、麦冬、女贞子、百合、黄精、乌龟、鳖、银耳、西洋参等。

补阳之品：适用于各种阳虚症。阳虚包括心阳虚，脾阳虚，肾阳虚等症。其中肾阳为元阳，对人体脏腑起着温煦生化的作用。阳虚诸症往往与肾阳不足有十分密切的关系，故补阳都从补肾着手，补阳之品也主要是补肾阳。肾阳虚可表现为全身功能衰退，常见畏寒肢冷，阳痿，早泄或性欲淡薄，腰膝酸软，精神不振或月经量多，白带清稀等。可选用鹿茸、肉苁蓉、锁阳、紫河车、杜仲、蛤蚧、胡桃肉、冬虫夏草、海马、海龙、狗肾等。

人体是一个有机整体，在生命活动过程中，气、血、阴、阳相互依存，所以在虚损不足的情况下，也常相互影响，阳虚多兼气虚，而气虚也易导致阳虚；阴虚和血虚都可表现机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，而血虚也易

导致阴虚。因此,补气与补阳,补血与养阴之品往往相互为用。至于气血两亏,阴阳俱虚之症又要根据实际情况,采用气血双补或阴阳兼顾的办法。

各种不同体质的人如何进补

近几年来,由于家庭经济状况上升,很多人都想进补。但是,对不同年龄、不同体质的人应当如何进补,却并不十分清楚。下面谈谈这个问题。

(一)老年人的进补

人要经历生长、发育、成长、成熟、衰老等几个阶段。随着年龄的增长,衰老期的到来,人的机体各部分就呈现出生理或病理的退化过程,直至完全丧失其生理功能,以至于死亡。人们进入老年期以后,脏腑功能就日渐衰退,表现为体质虚弱,抗病能力低下,并且产生耳聋、目花、发白、脱发、健忘、食少、畏寒等现象,有的还患有某种慢性病。人的衰老是不可避免的,但通过努力,却可以延缓衰老的进程,达到祛病延年的目的。老年人除积极参加保健运动和摄生养性以外,根据不同体质和疾病的需要,适当服用滋补品,也是有效的方法之一。

一般老年人身体都比较虚弱,进补要十分当心。有疾病的老人,进补一定要遵照医生的嘱咐,决不能滥用补品。无病者在适当的时候,特别是在冬季,选用适当的补品,对提高机体的抗病能力也是有益的。老年人常用的补品有人参、西洋参、刺五加、何首乌、太子参、枸杞子、杜仲、肉苁蓉、熟地、黄精、山茱萸、龙眼肉、核桃仁、冬虫夏草、蛤蚧、海参、蜂乳、蜂蜜等。然而,老年人体质有阴阳

虚实之分,滋补品也有寒热凉温之异,应该针对自己的体质,审因论补。不论体质,盲目进补,固然不利于身体;大剂蛮补,或补之太过,也将事与愿违。《寿亲养老新书》中说:“上寿之人,血气已衰,精神减耗……大体老人药饵,正是扶持之法,只可温平、顺气、进食、补虚、中和之药治之”。凡过寒过燥,大辛大热之剂,对于老年人都是不适当的。老年人的补品一般应选药性平和,补而不滞,滋而不腻之品。老年人只能缓缓调养,才能达到健运脾气,流通气血,平调阴阳,抗老延年的目的。

(二)小儿的调补

祖国医学认为,小儿为“稚阴稚阳”之体。正在生长发育阶段,体内精血、津液等物质尚未充实,脏腑的各种生理功能还未健全完善,历代儿科医学把这种现象称为脏腑娇嫩,形气未充。如《诸病源候论》载:“小儿脏腑娇”;《小儿药证直诀》说:“五脏六腑,成而未全……,而未壮”;《育婴家秘》曰:“血气未充……,肠胃脆薄,精神怯弱”;《温病条辨·解儿难》更进一步认为小儿时期的机体柔嫩,气血未充,经脉未盛,神气怯弱,精气未足等特点是“稚阴稚阳”的表现。所以小儿在生长发育阶段,不但受体内因素的影响,也易受外界因素的影响,易寒易热(注①),易虚易实(注②)。因此,儿童调补,与成人不一样。一般说来,无病的小儿,不宜滥用补剂,因为补品之性能皆有偏胜,滥用或过用,易生弊端。朱丹溪指出,“虽参、芪之辈,为性亦偏。”小儿生机蓬勃,只要哺养得当,护理适宜,自然能正常发育成长。故健康的小儿不需进补。

若小儿有病或身体虚弱,可以适当服用补品,但必须在医生指导下进行。一般应以健脾胃、补肾气为主,目的为加强其消化吸收功能,以便获得充足的营养,促进生长发育。补品以性质平和的为宜,如:西洋参、太子参、参须、淮山药、白术、扁豆、莲子肉、蜂蜜、红枣、茯苓、米仁等。

注① 易寒易热:指小儿在疾病过程中,由于“稚阴未长”,故易呈阴伤阳亢,表现热的证候;又由于“稚阳未充”,机体脆弱,容易阳虚衰脱,出现阴寒之证。

注② 易虚易实:指小儿一旦患病,则邪气易实而正气易虚。

(三)妇女的进补

女性从发育到成熟,至逐渐衰退,《内经》上是这样说的:“女子七岁肾气盛,齿更发长,二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体壮盛;……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”。妇女在各个年龄时期,都有不同于男人的特殊的生理表现,即有月经、妊娠、产育等特点。月经、妊娠、产育、哺乳等是否正常,都与营养有密切的关系。女性一般比男性易于产生气血两虚和肝肾不足的情况,因此,女性如何进补的问题应该引起充分重视,进补的方法也应该仔细研究。

12 周岁以前的少女,月经尚未来潮,若身体健康,不需要进补。若营养不良,发育迟缓,体弱多病而有虚弱症状者,可考虑适当进补,选用当归、熟地、枸杞子、大枣、桂圆肉、何首乌、白芍等。

妊娠期的妇女,营养消耗较大,可考虑选用既能保胎

安胎，又能健脾补肾的补品，常用的有白术、杜仲、菟丝子、桑寄生、枸杞等。

青壮年妇女，新陈代谢旺盛，同时又有月经、妊娠、胎产、哺乳等情况，消耗大，血液易于亏损，如不补充适当营养物质，身体变得虚弱，易产生月经不调、痛经、闭经、腰酸腿软、喜暖畏寒、心悸失眠等现象。因月经或产后失血过多，需要补充营养。因产后哺乳，体内营养物质消耗较大，不加补充，容易产生贫血现象。所以青壮年妇女进补，一般以补血养血为主，选用熟地、阿胶、当归、白芍、党参、龙眼肉、大枣等。

老年妇女，肾气渐衰，精血已减，渐趋衰老。可选用补肝肾，益气血之品，以强化身体，延缓衰老，如黄芪、杜仲、当归、枸杞子、大枣、灵芝、蜂蜜、蜂乳、龟肉、鱼鳔等。

(四)青年和壮年男子的进补

青少年时期是人的身体成长、壮大、智力发育的重要时刻，也可说是决定人的一生体质和智力的关键时刻。如果在这一时期能保持身心健康，使担负人体重要生理功能的器官，如心、脑、肺、肝、肾等能够得到正常的发育，智力能够正常的发展，就为一生的事业打下了坚实的基础。

青壮年时期，血气方刚，体质坚实，精力充沛，如果身体发育正常，一般不必服用补养之品。滥用补品有时不仅于身体无补，反而有碍身体的发育。但是，有些青年人因缺乏生活经验，卫生保健知识不足，不注意劳逸结合，常持续过度地劳动，或作其他活动，也可导致身体日渐虚

弱。其中特别是有些青年学生,为了升学,或想得到高分,长期处于精神紧张状态,或者长期睡眠不足、用脑过度等,甚至产生失眠、健忘、多梦、食欲不振等神经衰弱的症状。对这种学生除进行精神治疗外,还可服用适当补品。祖国医学认为这种症状属心脾两虚、心肾不足,应以益心脾、补肾为主,一般选用百合、莲子、何首乌、山药、核桃仁、枸杞子、桑椹子等。

青壮年人因病后体虚或疲劳过度,不注意节欲,而致气血耗伤的,可适当选用党参、黄芪、何首乌、玉竹、熟地、枸杞子、杜仲等进行调养。

(五)不同的劳动者如何进补

不同的劳动方式和劳动强度,对体内营养物质的消耗,能量的转化与储存,会产生不同程度的影响。一般脑力劳动者,因用脑过度,又不注意身体锻炼,体质较差。中医认为,思虑过度,可损伤心脾,久之则可引起肝肾不足和气血虚弱,出现心悸、失眠、身体疲乏、头晕眼花、健忘等症状。这时,宜选用五味子、何首乌、黄芪、党参、枸杞子、山药、百合、大枣、龙眼肉、莲子等进行调养。除此以外,更要养成良好的工作和生活习惯,不要埋头久坐,不要不活动;有病及时诊治,以保持健康。

各人工作和居住的不同环境,对人体健康也会发生不同的影响。如身体虚弱的人长期在寒冷潮湿的环境下工作,就可能阳气不足或脾受湿困。这时宜选用温补健脾的补品,使血脉充盈,以增强抗寒抗湿能力,如鹿茸、杜仲、党参、白术、茯苓、山药等。长期在高温和干燥环境中