

黄木坤 编著

补身必读



(修订版)

广东科技出版社



数据加载失败，请稍后重试！

补 身 必 读

(修订版)

黄 木 坤

广东科技出版社

粤新登字 04 号

图书在版编目 (CIP) 数据

补身必读 (增订版) / 黄木坤编著
— 广州: 广东科技出版社, 1995. 10
ISBN 7-5359-1551-5

- I. 补…
- II. 黄…
- III. 饮食疗法
- IV. R459.3

责任编辑: 许新主 傅东伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 广州番禺印刷厂

规 格: 787×1092 1/32 印张 12.75 字数 280 千

版 次: 1995 年 10 月第 2 版

1995 年 10 月第 11 次印刷

印 数: 331101—341300 册

ISBN 7-5359-1551-5

分 类 号: R·263

定 价: 13.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

在《补身必读》一书中，作者应用“虚者补之”的中医理论，采取中西结合的方法，从人体虚从何来入手，深入浅出地论述有关虚与补的关系（序言部分），书中论及各种病症 951 种及其相应补品、补药、单方、验方近 2000 条，并分为补品食物保健篇、四时补益方法篇、疾病预防治疗篇、实用验方应用篇四大部分。读者可以补品、食物找到病症及其治疗保健方法，也可以病或症查到方药等治疗方法。书中具体介绍了春、夏、秋、冬、少女、儿童、青年、老人、妇女有关职业从业人员的补益方法，同时还列举近 1000 种病症的补养防治方法，纠正了一些世俗的偏见，给读者以科学的补益方法。其内容广泛、丰富、充实、方便、实用，可作为广大读者补益身体、增进健康、延年益寿的参考。

修订版前言

《补身必读》一书，自1983年出版发行以来，年年重印，经常脱销，并先后在香港、台湾出版发行，读者反应强烈，作者不断接到单位、个人来信表示欢迎、祝贺、希望、感谢及求方问病等，对本书给予很好的评价，有的来信还提出很多建议，并要求再版。

为了满足广大读者对《补身必读》的厚爱及希望，作者在有关部门的支持下，全面审阅、修改全书，更新了一些新理论、新知识、新方法，增添一些新内容，使内容更加丰富、充实、实用和具有科学性。

修订后的《补身必读》，全书分为补品食物保健篇、四时补益方法篇、疾病预防治疗篇及实用验方应用篇四部分。论及951种病症，记载保健、食疗、补品、补药近2000条方，读者可以补品、食物找到病症及其治疗保健方法，也可以病症找到方药等治疗方法，方便实用。相信本书会对广大读者补益身体、治疗疾病、延年益寿有积极的作用。

由于读者的来信提及的内容广泛，此次在修订过程中，因时间短促及本人学识所限，对于读者来信提及的内容，只能部分在修订中增添进去，不能一一谈及，欠妥之处，敬请读者不吝指正。

在此次《补身必读》修订过程中，肖兰作读者来信归类，军明、方君提供有关资料，海海负责电脑打印，舒舒、兰兰协助校对等，在此特表示感谢！

黄木坤

1995年3月于广州

目 录

祝你健康长寿 (代序)

谈虚论补	(1)
------------	-----

补品食物保健篇

鸡蛋怎样吃最好	(8)
冠心病患者及老年人能吃鸡蛋、牛奶吗	(12)
孕妇、产妇吃红糖益处多	(15)
豆浆能养人益寿	(16)
经济补品是豆腐	(18)
大众补品话牛奶	(20)
怎样喝牛奶好	(22)
饮酸牛奶能益寿	(24)
鱼、肉类多吃就补吗	(26)
吃肉好还是喝肉汤好	(28)
用鸡鸭补身要选择	(29)
老母鸡能祛风补血	(31)
猪肉可滋阴长气力	(33)
瘦肉与肥肉各有千秋	(36)
猪肝补血又明目	(37)
心病可用猪心医	(39)
阳萎要用羊肾疗	(41)

补虚增肌话羊肉	(43)
体弱最适吃牛肉	(45)
水果蔬菜能益寿	(47)
补血养血话红萝卜	(50)
菠菜能补血滋阴	(53)
久服蜂蜜能益寿	(55)
饮啤酒也能强身体	(58)
体虚适宜吃糯米	(60)
补血强力话红枣	(62)
维持生命的维生素	(64)
奇特的维生素 A	(67)
养颜葆青春的维生素 E	(69)
合理应用维生素 C	(71)
葡萄糖是补药吗	(73)
怎样合理服用鱼肝油	(75)
钙剂有益，忌多用	(77)
丙种球蛋白是不是高级补针	(79)
铁剂、维生素 B ₁₂ 也是补药吗	(82)
叶酸、维生素 B ₁₂ 是高级补血药吗	(84)
大补元气的人参	(86)
你适应服哪种人参	(88)
人参虽补，多吃有毒	(91)
益气补血话党参	(93)
黄芪能补一身之气	(95)
杞子善于滋阴益寿	(98)
乌须黑发何首乌	(100)
龙眼肉能治血虚健忘症	(102)

阴虚火炎服地黄·····	(104)
桑寄生能滋阴降压·····	(106)
桑椹子能补血安神·····	(108)
妇科圣药话阿胶·····	(110)
妇科要药数当归·····	(113)
声音嘶哑适宜吃沙参·····	(116)
脾虚泄泻扁豆好·····	(118)
滋阴补肾的冬虫夏草·····	(120)
补阳益寿肉苁蓉·····	(122)
滋补佳品蜂皇浆·····	(124)
久服芝麻能延年益寿·····	(126)
滋养佳品话银耳·····	(128)
补肾壮阳用鹿茸·····	(130)
“起死回生”话灵芝·····	(131)
天麻也是补药吗·····	(133)
健脾益气的补气方·····	(135)
养血益阴的补血方·····	(137)
补气益血的双补方·····	(139)
滋补肝肾的补阴方·····	(141)
补肾益精的壮阳方·····	(143)
你适合服用哪种滋补膏·····	(146)
怎样挑选滋补性成药·····	(149)
滋补药怎样煎服好·····	(151)

四时补益方法篇

春天如何补益·····	(154)
-------------	-------

夏天该吃哪些补品.....	(156)
夏令老人粥方	(158)
秋凉补益第一需.....	(160)
冬令补益法.....	(162)
冬令话补酒.....	(165)
小儿的补益法.....	(167)
少女怎样调养才能健美.....	(169)
老人应怎样补养.....	(171)
产妇应如何补益.....	(173)
脑力劳动者怎样补益.....	(175)
高血压患者能否补益.....	(177)
胖人瘦子的补益法.....	(179)
献血之后.....	(181)
夜班之后.....	(183)

疾病预防治疗篇

体质虚弱.....	(186)
眩晕.....	(190)
虚性头痛.....	(193)
神经衰弱.....	(195)
心悸.....	(198)
冠心病.....	(201)
自汗.....	(204)
盗汗.....	(207)
贫血.....	(210)
高血压病.....	(212)

咳嗽	(215)
肺结核	(218)
胃、十二指肠溃疡	(221)
消化不良	(224)
久泻久痢	(227)
便血	(229)
脱肛	(232)
肝炎	(234)
浮肿	(237)
原发性血小板减少性紫癜	(240)
呃逆	(243)
糖尿病	(246)
头发早白	(249)
脱发	(252)
小便不畅	(254)
血尿	(256)
遗尿	(259)
阳萎	(263)
遗精	(266)
痹证	(269)
视力减退、夜盲	(272)
咽喉痛	(275)
耳鸣、耳聋	(278)
鼻出血	(280)
牙痛、牙齿松动	(283)
月经失调	(286)
闭经	(290)

痛经·····	(293)
不孕、不育·····	(297)
流产·····	(300)
带下·····	(304)
产后乳汁不足·····	(307)
子宫脱垂·····	(310)
小儿哮喘·····	(312)
小儿疳积·····	(314)
慢性咽炎·····	(317)
头晕眼花·····	(319)

实用验方应用篇

癌症病人吃些什么好·····	(322)
小儿五迟症的食疗方·····	(326)
小儿患病药粥·····	(328)
心悸粥疗方·····	(330)
胸闷气促粥疗方·····	(333)
癫痫粥疗方·····	(335)
食物祛斑方·····	(337)
健脾利尿药膳方·····	(339)
健脾益气药膳方·····	(341)
开胃健脾药膳方·····	(343)
保健益寿药膳方·····	(345)
补脑药膳方·····	(347)
防暑解渴降温粥·····	(349)
宁神安眠粥疗方·····	(351)

高血压病人的膳食方.....	(352)
感冒.....	(355)
百日咳.....	(356)
失音.....	(357)
慢性咽喉炎.....	(358)
支气管炎.....	(360)
食欲不振.....	(361)
腹胀.....	(362)
幼儿秋季泄泻.....	(363)
夏季发热不退.....	(364)
小儿疳积.....	(365)
麻疹.....	(366)
腮腺炎.....	(368)
胃痛.....	(369)
便秘.....	(371)
阳萎.....	(373)
遗精.....	(375)
尿痛.....	(377)
痛经.....	(378)
习惯性流产.....	(379)
产后头痛.....	(380)
眼痛眼花.....	(381)
神经衰弱.....	(382)
糖尿病.....	(383)
牙周病.....	(384)
冬令皮肤瘙痒.....	(385)
冻疮.....	(386)

疖.....	(387)
手癣.....	(388)
淋巴结核.....	(389)
能饮善治的药茶.....	(390)
怕冷人的保健食品.....	(392)

祝你健康长寿（代序）

——谈虚论补

在迎接 21 世纪的 90 年代中，每个有志于为“四化”献出聪明才智的读者，都希望自己有个健壮的身体，为开创社会主义新局面而奋斗。我们既要争分夺秒为“四化”出力，又不失时机地加强体育锻炼，使两者有机地、辩证地联系起来，这是一门学问。特别是有时因先天或后天因素，或过度疲劳，或病后失调，或正气虚弱而邪气侵袭等等，造成机体抵抗力下降，疾病丛生。这时，该怎样调理身体，尽快康复，是必须予以解决的。

《补身必读》一书，向广大读者介绍了能够补益人体各种虚证的部分药物、食物及其使用法。这种“补益法”就是中医学“八法”（即汗、吐、下、和、温、清、消、补八种治疗方法）中的“补法”。古人“虚则补之”、“损者益之”的说法，明确指出了补益法是治疗虚证的原则。什么叫“虚证”？虚证即是指人体正气虚弱，病邪乘虚入侵，而导致生理机能和抗邪能力减退。主要表现为阴阳气血损伤或某一脏腑虚损的证候。

那么，虚从何来？人体的虚是由先天不足与后天失调两种因素造成的，以后天失调为主。先天不足是指父母身体虚弱，胚胎在发育过程中得不到各种充足的营养物质而致先天发育不良。后天不足是指饮食失调、七情劳倦、房室过度、久病、大病、产后、失治、误治、环境影响以及衰老等因素，导致脏腑、阴阳、气血损伤。

虚证的表现，可因病因、部位、缓急等的不同而分为气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血两虚、阴阳两虚；补益法亦相应分为补气、补血、补阴、补阳、气血两补，滋阴壮阳、平补、峻补各法。现分别介绍如下。

补气法用于气虚证。气虚证是指全身或某脏腑的功能衰退所表现的证候，尤其消化系统和呼吸系统生理功能的不足。久病、重病、先天不足、后天失调或年老体弱，均可导致气的亏耗而产生气虚证。常见的证候有：面色淡白，头晕目眩，少气懒言，语音低微，疲倦乏力，自汗，劳累后上述诸证加重，舌淡嫩，脉虚无力；或伴有脘腹坠胀，便意频数，久泄久痢，脱肛，子宫下垂，胃下垂，肾下垂等症。可选用人参、北芪、灵芝、白术、党参及四君子汤、补中益气汤、党参膏、参芪膏等补气方药治疗。

补血法用于血虚证。血虚是指全身或某些脏腑组织器官，因血液供应不足，失其滋养所表现的证候。血虚证的产生，可由失血过多；或为脾胃虚弱生血不足；或为七情过度，暗耗阴血；或由瘀血阻络，新血不生等原因引起。多表现为面色苍白或萎黄，唇甲淡白，头晕目眩，心悸心慌，失眠健忘，手足发麻，舌淡，脉细无力，妇女月经少而色淡或经闭。临床上可选用当归、阿胶、白芍及当归补血汤、四物汤、归脾汤、当归生姜羊肉汤等补血方药，还可吃些牛奶、鸡蛋、鸡肉、瘦肉、动物肝类、胡萝卜和含铁多的食品。

气血两补法用于气血两虚证。气和血都是人体内维持生命活动的物质基础，“气为血帅”，“血为气母”，血病及气，气病及血。气血两虚多由久病不愈以致气血两伤；或先有血虚，气随血脱；或先有气虚，无以化生以致血亦不足。多表现为气虚与血虚的共同证候，如面色淡白或萎黄，少气懒言，乏

力，自汗，形体瘦弱，心悸失眠，唇甲淡白，舌淡嫩，脉细弱等。可选用八珍汤、十全大补丸等方药。

补阴法用于阴虚证。阴虚证包括肺阴虚、胃阴虚、肾阴虚，通常是指肾阴虚。此虚证多由于久病，房劳过度，多产等耗伤肾之阴精；或热病后期，烧灼肾阴；或情志内伤，化火伤阴；或其它脏腑阴虚累及肾阴亦亏所致。表现为形体消瘦，咽干舌燥，头晕耳鸣，视力减退，健忘失眠，腰膝痠软，五心烦热，午后潮热，颧红盗汗，男子遗精，女子经少、经闭或崩漏，舌红少苔，脉细数。可选用地黄、麦冬、沙参、女贞子及六味地黄丸、知柏地黄丸、大补阴丸、人参固本丸等补阴方药。

补阳法用于阳虚证。此证包括肾阳虚、脾阳虚、心阳虚。“肾为先天之本”，一般阳虚证主要指肾阳虚，多由于素体阳虚，年高肾虚，或久病、房劳、多产损耗肾阳所致。表现为面色㿔白，畏寒肢冷，精神萎靡、腰膝痠软冷痛，舌质淡嫩、苔白，脉沉迟无力、两尺尤甚；或伴有阳萎早泄，虚喘耳鸣，小便清长，夜尿，黎明泄泻，妇女宫寒不孕，白带清稀。可选用鹿茸、巴戟、肉苁蓉及肾气丸、参鹿补膏、人参鹿茸丸、三肾丸和全鹿丸等补阳方药。

峻补法适用于抢救危重病人，以提高病人的抗病能力，度过濒危状态，特别是各种原因引起的心血管功能不全。表现为脉沉微细，肢冷，大汗淋漓；或由各种原因的出血不止引起的周围循环衰竭，表现为面色苍白，呼吸短促，脉微欲绝等。治疗则以人参为首选药。

平补法用于各种慢性虚弱症。根据不同的虚证选择相应的补法，逐渐进行调理，以协调阴阳，补充气血不足，调整脏腑功能，而达到提高机体抵抗力，增强体质的目的。