

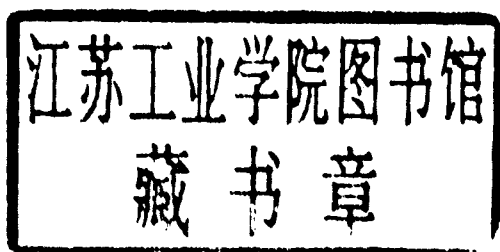


抗寒 壯陽  
與 進補

朱大年 黃宣能 張 駿 編著 ● 上海科技教育出版社

# 抗衰·壮阳与进补

朱大年 黄宣能 张 骏 编著



上海科技教育出版社

**抗衰·壮阳与进补**

朱大年 黄宣能 张 骏 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号)

各地新华书店经销 上海市印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 字数124000

1990年4月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—10400

ISBN7-5428-0386-7

---

R·16

定价: 2.10 元

## 前 言

祖国医学在二千多年的医疗实践中，积累了丰富的预防和保健方面的经验，在浩瀚的古代医籍中，留下了大量祛病强身、抗衰防老、养生保健等方面的资料。这些宝贵的医学遗产，为我们中华民族的繁衍和发展作出过巨大贡献。随着社会的进步，人民生活水平的日益提高，医学科学研究的重点，也从单纯的临床治疗转向预防、保健和康复医学方面。如何确保人类的健康？怎样才能达到延缓机体衰老的目的？又怎样才能保持人体旺盛的青春活力？这些问题已越来越引起人们普遍的关注和重视。要解决上述问题，祖国医学中的补法和补药，提供了打开大门的钥匙。补法属中医八种基本疗法之一，它与中医对人体体质的认识密切相关，是一种具有鲜明东方医学特色的疗法。“补”是针对“虚”而言的，正确地运用补法治疗体虚，就能达到促进人体正气恢复、祛病强身、延年益寿的目的。进补也应“辨证施治”，要辨明气、血、阴、阳不同类型，选用合适的药物进补。虚什么，补什么，否则不仅达不到防治目的，反而会出现许多副作用，对机体造成不必要的损害。

本书向读者介绍了中医补法的主要内容与常用方药，并对如何用补法抗衰老和用补法治疗一些表现为“阳衰”的病证，如阳痿、早泄、遗精、性淡漠、不孕症等方面内容，作了重点介绍。古代医家早就提出了“医食同源”，近几年来中医饮食疗法发展也很快，为此本书编入了一部分食疗内容，介绍食

疗的基本理论和方法，广大读者可从中学到一些切实可行的食疗知识，通过食补，强身益寿、促进健康。在编写过程中，注意到了不同的读者对象，因此采用了科普的写法，尽可能做到通俗易懂，切合实用。但由于中医理论的深奥，一些专用名词与术语，很难用一二句话解释清楚，因此在书中有些地方，还可能达不到读者要求。

本书可供基层医务人员、医学院校学生及对祖国医学怀有兴趣的读者阅读。我们深切地希望本书出版后，能够受到广大读者的欢迎，得到大家的支持。由于编写时间较仓促，难免有疏漏和不足之处，还望读者给予批评指正。

编者

一九八九年七月于上海

# 目 录

|             |      |
|-------------|------|
| 进补概述        | (1)  |
| 一、进补的概念     | (1)  |
| 二、常用的补法     | (2)  |
| 三、进补的作用     | (6)  |
| 四、进补与抗衰的关系  | (9)  |
| 五、进补与壮阳的关系  | (10) |
| 六、进补的注意事项   | (12) |
| 常用的补益方药     | (19) |
| 一、补益中药      | (19) |
| (一) 益气药     | (19) |
| (二) 助阳药     | (28) |
| (三) 补血药     | (38) |
| (四) 养阴药     | (43) |
| (五) 食疗药物    | (51) |
| 二、常用补益中成药   | (58) |
| (一) 益气中成药   | (58) |
| (二) 补血中成药   | (60) |
| (三) 气血双补中成药 | (61) |
| (四) 养阴中成药   | (63) |
| (五) 助阳中成药   | (64) |

## **抗衰与养生.....(68)**

### **一、衰老学说及衰老的原因.....(69)**

#### **(一) 现代医学对衰老的认识.....(69)**

#### **(二) 祖国医学对衰老的认识.....(71)**

### **二、衰老的特征及其临床表现.....(73)**

### **三、抗衰的综合疗法.....(78)**

#### **(一) 精神摄生法.....(78)**

#### **(二) 饮食调理法.....(81)**

#### **(三) 运动健身法.....(84)**

#### **(四) 药物抗衰老.....(86)**

## **壮阳疗法.....(96)**

### **一、阳衰的概念.....(96)**

### **二、阳衰的原因.....(98)**

### **三、阳衰的特征及其临床表现.....(99)**

### **四、阳衰导致的病症及其治疗.....(101)**

#### **(一) 妇科病症.....(102)**

#### **(二) 男科病症.....(114)**

## **食疗与药膳.....(123)**

### **一、饮食疗法的特点.....(124)**

### **二、常用医疗保健食品的分类及制作.....(125)**

#### **(一) 药茶.....(126)**

#### **(二) 药粥.....(126)**

#### **(三) 药酒.....(128)**

#### **(四) 药羹(汤).....(129)**

#### **(五) 药膳点心.....(131)**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| (六) 药膳菜肴 .....      | (132) |
| (七) 药宴 .....        | (137) |
| <b>膏方进补</b> .....   | (144) |
| 一、内服膏剂的种类 .....     | (144) |
| 二、膏方的治疗对象 .....     | (145) |
| 三、膏方处方程序及煎煮方法 ..... | (146) |
| 四、膏方的服法与禁忌 .....    | (149) |
| 五、膏方案例 .....        | (149) |
| 六、膏剂的保藏要点 .....     | (152) |
| <b>进补20问</b> .....  | (154) |

# 进补概述

## 一、进补的概念

中医学已有两千多年的历史，在长期的医疗实践中积累了丰富的临床经验，从而形成了独特的理论体系，並发现了数以千计的中草药和由此而组成的方剂，在人们的防病治病中，起到了非常重大的作用。所以说“中医药是个伟大的宝库”。

进补，实际上就是补法，是属于中医治疗法则中的八法（汗、下、吐、和、温、清、补、消）之一，就是运用补的法则来达到有病治病，无病防病的目的。

补法适用于人体正气虚损为主的多种疾病，尤其对慢性病、急性病的恢复期及年老体衰的患者，更有重要作用。它通过益气、补血、养阴、助阳等途径，补益人体气血的不足，协调阴阳的偏胜和偏衰，调动机体的内在因素，激发和提高机体的自卫机制和抗病能力，从而达到使人体正气充足，祛病强身，抗衰防老，延年益寿的目的。这一系列的作用机制，中医学将其概括为“扶正固本”和“扶正祛邪”。扶正，就是扶助正气；固本，就是协调、提高、固护人体抗病之本，这两者是相互联系，不可分割的。由于肾为先天之本，脾为后天之本，肺有宣发和输布作用，所以肺、脾、肾的强弱决定正气的盛衰，培补和调理肺、脾、肾，就可以达到扶正固本的目的。机体的正气增强了，才有助于祛邪，从而促进疾病的治愈。

补法不但是一个中医师在临床治疗中经常使用的法则，广大人民群众在日常生活中亦经常运用进补的方法，来提高自己的体质和抗病能力。如何有效地运用进补，使人们健康长寿、精力充沛、健脑益智、防病强身呢？这正是我们写这本书的目的。

近几年来，致病因素日趋复杂，而人体对致病因素的反应程度亦各不相同，在治疗疾病过程中，单纯地注意致病因素，已远远不够，还必须重视人体的体质条件及其对致病因素的反应状态。那么如何努力提高机体的抗病能力呢？这就需要通过进补的方法。进补虽重要，但不要盲目进补，首先应该辨其虚在什么地方以及虚的程度，从而有针对性地予以进补，才能取得预期的效果。如果盲目地进补，其效果适得其反。希望大家必须重视这个问题。

## 二、常用的补法

补，是对“虚”而言的，只要机体有“虚”的征象，就可以用补法来调理。根据辨证，人体的虚证主要有气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型，因此，补法亦相应分为补气、补血、补阴、补阳四类。补气、补血、补阴、补阳虽各有侧重，但人体是个有机体，在生命活动中，气血阴阳是相互依存、相互联系、相互协调地维持生命活动。在病理上，阳虚者多兼气虚，而气虚者亦易导致阳虚；阴虚者常多兼血虚，而血虚者亦易导致阴虚。因此补气与补阳，补血与补阴，往往联系在一起。在生理上，由于“气为血之帅”、“血为气之母”，气与血是相互为用的；阴与阳之间亦是相互依存、相互制约的。在临床上，常有气血两虚和阴阳两亏的病人，这就需要气血并补，阴阳双调。假如有一个病例，血虚而气不虚（实际上是不存在的），

应在补血药中少佐以补气药，以助生血；或气虚而血不虚（实际亦不存在的），在用补气药时亦应少佐以补血药，以免滞气。在补阴补阳方面，前人早有这样一段论述：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而泉源不竭。”因此，在补阳的方剂中配伍些滋阴药物，能有助于补虚扶阳，且不致因助阳药温燥而耗伤阴精；反过来，在补阴的方剂中适当加些补阳药物，既可阴阳双调，又可防止因养阴药粘腻呆胃，使其更好地发挥养阴的作用。因此，在补气、补血、补阴、补阳时，必须统筹兼顾，根据辨证求因和审因论治的原则，灵活掌握。

现将补气、补血、补阴、补阳的具体使用方法，分述如下：

1. 补气法 运用补气药配伍而组成的方剂，治疗气虚的病证。补气药有：党参（或人参）、太子参、黄芪、五味子、白术、山药、茯苓、扁豆、炙甘草等。补气的代表方剂有：四君子汤、补中益气汤、归脾汤、参苓白术散等。

补气药的性味多属甘平或微温，主要功用为补脾气、益肺气、养心气。这三脏出现的气虚症状，都以补气方法治疗。如因脾气虚所出现的饮食不好、形体消瘦、体倦乏力、大便溏薄、内脏下垂或血失统摄等症，则就用补脾气的药物如党参（或人参）、太子参等治疗。由于脾主运化，是气血生化之源，脾气虚弱，则运化功能不好。这不但可产生内湿，而且还易受湿邪困阻脾胃，而影响脾的运化功能，所以出现体倦乏力、饮食不好、大便溏薄的症状。因此在补益的方剂中，除党参（或人参）外，还应加白术、茯苓、山药等健脾的药物予以配伍。如因肺气虚所出现的气短气急、声音低微、易出虚汗等症，则就要用黄芪、棉花根、五味子、蛤蚧等药物治疗。如因心气虚所出现的心悸、脉细沉无力等症，则就要用人参、黄芪、炙甘草、

五味子、酸枣仁等药物治疗。

补气药多为甘味多粘腻，易于壅滞气机，多服可致胸膈胀满。故在临床上大量应用补气药时，少配伍些木香、陈皮、香附、砂仁之类的理气药物同用，以防气滞，如六君子汤、香砂六君子汤。

2. 补血法 运用补血药配伍组成的方剂，治疗血虚的病证。补血药有：熟地、当归、白芍、何首乌、阿胶、枸杞子、龙眼肉、桑椹子、大枣等。补血的代表方剂有：当归补血汤、四物汤等。

补血药的性味多属甘温或甘平，均具有补益气血和调经心、肝（心主血、肝藏血）的作用，主要适用于由血虚所引起的各种症状和证候，如面色萎黄、爪甲苍白不泽、口唇淡、头晕目花、心悸气短、耳鸣耳聋、夜寐不安或多梦、健忘、妇女闭经、经量过少或经期延后不准，脉细数或细涩等症。

补血药多偏滋腻，易于滞中，有碍运化，故对湿滞中满、胸脘闷塞不畅、口甜乏味、饮食减少、大便溏薄者，不宜使用。如对非用不可者，必须配伍温燥药如桂枝、藿香、苏梗、陈皮、川朴等同用，既可温化燥湿；又可宽胸理气，消除闷塞。亦可配伍健脾化湿药如砂仁、砂壳、蔻仁、米仁等同用。但必须在辨证论治的基础上选择配伍哪一类药物，其剂量应用多少，都要斟酌考虑。

3. 补阴法 运用补阴药配伍而组成的方剂，治疗阴虚病证。补阴药有：沙参、天冬、麦冬、玉竹、百合、石斛、黄精、女贞子、旱莲草、龟板、鳖甲、西洋参等。这类药物各有所长，有的善补肺阴，有的善补胃阴，有的善补肝肾之阴，应随症选用。补阴的代表方剂有：大补阴丸、六味地黄丸、左归丸等。

补阴药性味多为甘寒，质地柔润，善养阴润燥，主要运用于由阴虚液亏的有关病证。如由肺阴虚引起的口燥咽干、干咳痰少者，常用西洋参、北沙参、天冬、百合等，并配合其他润肺止咳药物；由胃阴虚所引起的津少、口渴欲饮，舌红苔少或剥者，常用麦门冬、石斛、黄精、西洋参等，并配伍其他有关药物；由肾阴虚引起的腰膝酸软、耳鸣、遗精、阵有轰热汗出，或潮热盗汗；由肝阴虚引起的头昏、眩晕、两目干涩、或时有震颤抽搐、夜寐多梦，由肝阴不足肝阳上亢所出现的心烦易怒，汗出、惊恐不安，有时血压偏高。由于肝肾同源，所以肝阴虚和肾阴虚往往兼见，在使用药物时两者亦不能绝对分开，常用的有：女贞子、旱莲草、山萸肉、龟板、鳖甲等，只是在配伍上可有侧重。肝肾阴虚而肝阳偏亢者，应配伍平肝潜阳药如白芍、勾藤、石决明、龙齿、牡蛎等同用；阴虚而内热者，应配伍清虚热的药如黄柏、知母、地骨皮等同用；阴虚而兼血虚者，应配伍补血药如当归、首乌、生熟地等同用；热邪伤阴而热邪未尽者，应配伍清热药如连翘、银花、菊花等药同用。上述诸药多为寒润滋腻，易伤脾胃，助湿生痰，不利于外邪清除。因此，凡脾气虚弱，运化失常，痰湿内阻，胸脘不畅，腹部胀满、大便溏薄及表邪未解者，均不宜使用。

4. 补阳法 运用补阳药配伍组成的方剂，治疗肾阳虚衰的病证。补阳药有：鹿茸、鹿角、巴戟、肉苁蓉、仙茅、仙灵脾、补骨脂、菟丝子、杜仲、山茱萸、狗脊、潼蒺藜、胡芦巴、韭菜子、紫石英、海马、海狗脊、锁阳等。温补肾阳的代表方剂有：金匱肾气丸、济生肾气丸、右归丸、全鹿丸、二仙汤等。

补阳药性味多属甘辛苦咸温热之品，主要运用于机体阳气虚衰的有关病证，包括心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等证。由于肾为先天之本，是元阳元阴之腑，对人体的脏腑有温煦生化

的作用，所以补阳药实际也主要是指温补肾阳的药物。温心阳、温脾阳的药物，归属于温里药。临床上脾阳不振的病证，往往亦同时见到肾阳不足，因此以脾肾阳虚为同称。心阳虚以心悸、头昏、胸闷、肢冷等特征，用药以附子、肉桂、桂枝等为主；如兼有心肾阳虚者，在出现上述症状的同时兼见腰膝酸软、手足不温、小便频数或清长，药物除选用附子、肉桂、桂枝等外，还应配伍温补肾阳的药物如鹿角、巴戟等。脾阳虚以大便溏薄、食后作胀、腹部冷痛为特征，用药以人参、白术、干姜等为主，如兼有脾肾阳虚者，在上述脾阳虚的同时兼见五更泄泻、手足不温、完谷不化、腰腿酸软等症，用药除选用人参、白术、干姜外，还可配伍补骨脂、巴戟肉、肉豆蔻、吴茱萸、五味子、大枣等同用。肾阳虚衰可见神疲乏力、手足不温、腰膝酸软、小便频数、清长，男子阳萎、早泄、遗精、不育，女子性欲淡漠、月经不调、宫寒不孕、带下清稀、舌质淡、尺脉沉细等症，用药以葫芦巴、巴戟肉、肉苁蓉、淫羊藿、紫石英等为主，甚则可用血肉有情之品如鹿角、鹿茸、海马、海狗肾等，根据辨证还可配伍其他有关药物同用。由于阳虚易生寒，所以常与温里药附子、肉桂同用；阳虚兼见气短乏力、倦怠等气虚症状，应与党参、黄芪等补气药同用。又因阴阳互根，在用温补肾阳药物的同时，还应与滋阴药配合应用，以期阳有所附，阳生阴长，并靠其寒润之性，以缓和补阳药的温燥之偏。鉴于补阳药多温燥，助火，凡阴伤血耗，阴虚火旺，阳事易举，梦遗失精等症者，不宜应用。

### 三、进补的作用

一个人所以会产生疾病，概括起来不外有两个方面：一是由于体质虚弱、阴阳失调。以现代医学的观点来说，免疫、

内分泌、消化、循环、神经、造血、呼吸系统中的任意一个系统或几个系统功能失调，从而使机体抗病能力薄弱而致病；二是外邪致病因子的侵袭，使机体功能产生紊乱而致病。同一种致病因子，在同一时期内，侵袭于两个体质强弱不同的人，所产生的疾病可能有明显的不同，强者可能病轻，甚至不生病；而弱者可能要生病甚至病很重，这就是中医学所称的“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”的道理。外因是条件，内因是根据，外因必须通过内因而起作用，这说明内因——体质的重要性。那么，怎样才能加强正气，提高机体的抗病能力呢？这就需要进补的方法（当然不能排除平时的饮食起居和体育锻炼）来解决。进补方法的作用概括起来，有以下几个方面：

1. 治疗疾病 中医治疗疾病，主要通过望、闻、问、切的四诊手段，结合表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八纲进行分析归纳，然后在汗、下、吐、和、温、清、补、消八种治疗方法中，选用相对应的一种或二种法则，分别或联合予以治疗。属于虚证的，就施用补法进行治疗。这个过程，中医学通常称之为“辨证施治”。在虚证中，有些是属于因邪（致病因子）侵袭作祟而致虚；有些是属于素体虚弱，感受病邪；有些属于久病致虚。凡此种种，都要施用补法。问题是如何因病，因症，因时，因人，合理施补。既不要偏颇，又要抓紧时机，该补则补，不该补则不能乱补；要参合病机，通过组方遣药，分清主次先后，剂量大小，合理配伍，或先攻后补，或先补后攻，或攻补兼施，予以治疗。例如有一名医，治疗一个穿骨流疽病人，已两月余，患腿漫肿如牛腿，作痛不止，日夜难息。且形体虚弱、消瘦、脉细、舌白。名医先予补益气血之品，如人参、黄芪、当归、白芍、白术、川芎、茯苓、皂角刺、穿山甲、银花、炙升麻

等内服。与此同时，嘱每两天吃一只小公鸡，治疗一周后，脓聚成，切开排脓，治一月而愈。又如：古人在组方上已有其先例，如治疗阴疽的代表方剂——阳和汤，由熟地、鹿角胶、白芥子、肉桂、炮姜、麻黄、生甘草等组成。本方功效是温阳补虚、散寒通滞。因阴疽、骨痹等疾，多因阳虚寒凝，肾精不足所致，所以用熟地补肾以养精血；鹿角胶温肾阳填精髓；肉桂助鹿角胶温肾阳补命门之火，还可温通血脉，散寒凝。第一个例子是因患者素体虚弱，气血不足，无力托毒排出，故予补益气血之品，并结合食补，使气血充，正气固后托毒而治愈的，这是先扶正固本，后祛邪的例子。第二个例子是因阳气虚寒，肾精不足，命门火衰所致的阴疽，应用阳和汤治疗。这说明即使是外科疾患，亦可用补法治疗。又如脾虚型的慢性迁延性肝炎患者，实验观察其细胞免疫功能低下。经服益气健脾方药后，其细胞免疫功能渐趋正常，其病情亦随之好转。以上这些例子，完全体现了中医的“扶正固本”和“扶正祛邪”的重要性。

2. 增强体质，预防疾病 经实验研究表明，进补能提高网状内皮系统的吞噬能力，增强细胞免疫和体液免疫功能。例如：体弱患儿 IgA 平均值明显低于正常儿童，容易感染呼吸道感染疾病，经服用玉屏风散（黄芪、白术、防风）益气固表后，其 IgA 明显升高，呼吸道感染疾病也很少发生。由此可见，进补起到了预防的作用。

3. 调整阴阳，恢复机体功能 一般的西药只有单方面的作用，而没有双向调节作用；而中药中的补品、补药、补方多具有双向调节的作用。例如：人参既能使低血压者血压升高，但又能使高血压者血压降低；济生肾气丸既可治疗浮肿、尿少，又可治疗多尿、夜尿。最近几年来通过临床观察和实验

研究证明了这一点。早在《本草备要》中就谈到，何首乌“补阴不滞不寒，强阳不燥不热”，它既能补阴又能强阳。玉竹“滋益阴精与地黄同功，增长阳气与人参同力”，“润而不滑，和而不偏”。现代医学把这种作用称之为“适应原样作用”，意思是说，通过这类药物的治疗，能增强机体的非特异性防御能力，从而使发生病理变化的部位，通过调整，逐步恢复机体功能的原样作用。这一理论与中医学中的调整阴阳学说相类似。因为阴阳的盛衰是疾病发生的根本，通过进补，调整阴阳的偏盛偏衰，可使亢进者降低，低下者提高，恢复阴阳的相对平衡，从而机体功能得到康复。

#### 四、进补与抗衰的关系

增强体质，延年益寿，这是广大群众都非常关心的问题。衰老有自然衰老和病理衰老之分。自然衰老是指年龄到60岁以上，机体各种功能逐步发生衰退，如反应性差、敏感性差、消化功能差、免疫功能差、记忆力差、内分泌功能失调……凡此种种，都属衰老现象，这是自然发展规律，任何人都不能例外。病理性衰老是指未到老年(60岁以上)年龄，由于受到精神创伤、疾病干扰、环境污染、不合理的饮食制度、不合理的生活习惯等因素所造成的病理变化，促使生理性老化提前发生，亦可称其为“早衰”。

认识衰老的原因，研究衰老的过程，探索延缓衰老、延年益寿的途径，是有十分重要意义的。经常可以看到，同样年龄的老人，有的精力充沛，有使不完的劲；而有的却精神不振，动则气短、疲倦不堪。有的抵抗力强，一年四季不生病；而有的却长年生病，经久不愈。有的白发童颜，红光满面，神采奕奕，步履轻盈；而有的却未老先衰，弯腰曲背，步子蹒跚。这