

冬令實用進補

貝潤浦 徐梅卿 編著

上海科學技術文獻出版社

前 言

冬令进补,是我国和东南亚地区民间的传统习俗,这种习俗正逐渐影响到世界上一些华裔集居的地区。随着现代生活质量和健康水平的提高,人们对冬令进补更加需求和关注。本书针对广大群众最感兴趣的一些问题,譬如冬令进补对健康有哪些益处,在琳琅满目的补品市场,怎样选择合适的冬令补品,如何根据自身的体质进补,儿童、妇女、中年、老年以及慢性病患者怎样通过冬令进补来增强体质和缓解病痛,冬令服补品要注意些什么等,作了科学、实用、详细、通俗的介绍。书中还收集了古今各种有实效的补药、补方、补剂,对其成分、功能和适应症作了分析,同时介绍了冬令食补的知识和方法。此外,本书还对家庭自制冬令补膏、冬令补酒和名贵补药的鉴别诀窍以及滋补品的贮存方法列题阐述,供读者参考。冬令进补,补而受惠。愿读者在冬天的健康投资中获得最佳的保健效益。

作 者

1991年5月

目 录

冬令进补的原理

- 一、寒冬对人体的影响.....(3)
 - 1. 冬季使人的生理机能受到抑制(3)
 - 2. 严寒容易诱发的疾病(4)
- 二、冬季虚证的表现.....(6)
 - 1. 心虚证(6)
 - 2. 肺虚证(8)
 - 3. 脾虚证(8)
 - 4. 肝虚证(9)
 - 5. 肾虚证(9)
- 三、冬令进补的作用.....(10)
 - 1. 增强神经内分泌的调节功能(12)
 - 2. 调节机体抗应激能力(12)
 - 3. 调整免疫功能(12)
 - 4. 改善造血系统与骨骼系统的作用(12)
 - 5. 对泌尿系统的作用(13)
 - 6. 对心血管系统的作用(13)
 - 7. 增强性功能的作用(13)
 - 8. 有适应原样调节作用(13)

冬令进补的选择

- 一、有补益作用的中药.....(17)
 - 1. 有补气作用的中药(17)

人参(17) 党参(18) 黄芪(18) 白术(19) 山
药(19) 黄精(19) 大枣(20) 甘草(20)

2. 有补血作用的中药 (21)

当归(21) 白芍(21) 龙眼肉(22) 熟地(22)

阿胶(22) 紫河车(23) 何首乌(23)

3. 有补阴作用的中药 (24)

沙参(24) 麦门冬(24) 天门冬(24) 石斛(25)

百合(25) 玉竹(25) 枸杞子(26) 女贞子(26)

龟板(26) 鳖甲(27)

4. 有补阳作用的中药 (27)

补骨脂(27) 巴戟天(28) 菟丝子(28) 续断(29)

杜仲(29) 淫羊藿(29) 狗脊(30) 益智仁(30)

肉苁蓉(30) 鹿角(31) 冬虫夏草(31) 鹿衔草(32)

二、有补益作用的成药 (32)

1. 滋补性丸药 (32)

二至丸(32) 十全大补丸(32) 七宝美髯丹(33)

七消丸(33) 八味地黄丸(33) 八味肾气丸(33) 八珍

丸(34) 人参卫生丸(34) 人参归脾丸(34) 人参补心丸(34)

人参固本丸(35) 人参养荣丸(35) 人参健脾丸(35) 人参鹿

茸丸(35) 九转黄精丸(36) 三七补血丸(36) 三肾丸(36)

下消丸(36) 大补丸(36) 大补阴丸(37) 卫生

丸(37) 小健脾丸(37) 无比山药丸(38) 五子地

黄丸(38) 五子补肾丸(38) 五味子丸(38) 乌发

丸(39) 六味地黄丸(39) 玉液丸(39) 左归丸(39)

右归丸(40) 归芍六君子丸(40) 归芍地黄丸(40)

归芪丸(41) 归肾丸(41) 归脾丸(41) 归脾养心

丸(41) 生龙活虎丹(42) 生发丸(42) 生血丸(42)

宁心补肾丸(42) 宁神丸(43) 加味十全丸(43)
 加減地黄丸(44) 加減杞菊地黄丸(43) 加減知柏地
 黄丸(44) 地黄丸(44) 百補增力丸(44) 至宝三
 鞭丸(44) 朱砂安神丸(45) 朱砂養心丸(45) 全
 鹿丸(45) 全鹿大補丸(46) 壯陽三腎丸(46) 壯腰補
 腎丸(46) 壯腰健腎丸(46) 安神補腦丸(46) 安
 神定志丸(47) 安神養心丸(47) 安神丸(47) 防
 衰益壽丸(48) 麦味地黄丸(48) 苁蓉補腎丸(48)
 杜仲地黄丸(48) 杜仲虎骨丸(49) 丽江虎潛丸(49)
 丽參鹿茸八珍丸(49) 還少丹(49) 扶正養陰丸(50)
 抗老延年丸(50) 龜鹿寧神丸(50) 龜鹿滋腎
 丸(50) 狀元丸(51) 補天靈(51) 補中益氣丸(51)
 補氣養血丸(51) 補心丸(52) 補肝丸(52) 補腎
 丸(52) 補腎養腎丸(52) 補益地黄丸(53)
 虎潛丸(53) 腎氣丸(53) 固本延齡丹(53) 固腎
 生發丸(54) 知柏地黄丸(54) 金剛丸(54) 金雞
 虎補丸(54) 金匱腎氣丸(55) 金匱濟生腎氣丸(55)
 魚鱉補腎丸(55) 河車大造丸(55) 定心丸(56)
 參麦六味丸(56) 參芪丸(56) 參杞全鹿丸(56)
 參茸丸(57) 參茸三鞭丸(57) 參茸大補丸(57)
 參茸衛生丸(57) 參茸安神丸(58) 參茸補丸(58) 參茸
 補腎丸(58) 參茸固本還少丸(58) 參茸固精丸(59)
 參茸培元丸(59) 參桂鹿茸丸(59) 封髓丸(59)
 茸血安神丸(60) 茸血補心丸(60) 柏子仁丸(60)
 柏子養心丸(60) 骨質增生丸(61) 復方首烏片(61)
 复合地黄丸(61) 養心寧神丸(61) 養血歸脾丸(62)
 養血補腎丸(62) 養榮丸(62) 美髮丸(62) 首烏

地黄丸(63) 首乌补肾丸(63) 济生肾气丸(63)
 救东壮肾丸(63) 桂附地黄丸(63) 党参归脾丸(64)
 党参固本丸(64) 党参养荣丸(64) 党参健脾丸(64)
 健身全鹿丸(65) 健步丸(65) 健步虎潜丸(65)
 健肾丸(65) 健肾地黄丸(66) 健肾壮腰丸(66)
 健脑安神丸(66) 健腰丸(66) 健脾丸(67) 豹潜
 丸(67) 海马三肾丸(67) 益肾生发丸(67) 调元
 补肾丸(68) 通络健步丸(68) 黄芪丸(68) 鹿茸
 归芪丸(68) 鹿鞭补肾丸(69) 琥珀多寐丸(69) 琥珀
 安神丸(69) 斑秃丸(69) 黑归脾丸(70) 锁阳固
 精丸(70) 滋阴补肾丸(70) 滋阴健肾丸(70) 滋
 补肝肾丸(71) 滋补参茸丸(71) 滋补健身丸(71)
 滋肾丸(71) 滋肾宁神丸(72) 强力丸(72) 强肾
 镇痛丸(72) 腰痛丸(72) 脾肾两助丸(73) 脾胃
 双补丸(73) 新八味丸(73) 新六味地黄丸(73)
 增力再生丸(74) 熟田七丸(74) 赞化鹿茸丸(74)
 覆盆地黄丸(74) 覆盆知柏地黄丸(75)

2. 进补膏滋药 (75)

二仙膏(75) 二至膏(75) 十全大补膏(75) 八珍
 补汁(76) 人参膏(76) 人参大补膏(76) 人参阿
 胶膏(76) 人参阿胶益寿膏(77) 人参滋补膏(77)
 大补药膏(77) 上海人参大补膏(77) 山东阿胶膏(78)
 女贞子膏(78) 长生益寿膏(78) 长春益寿膏(78)
 乌发补膏(79) 凤阳大补膏(79) 六味地黄膏(79)
 双龙补膏(79) 玉竹膏(80) 归芪膏(80) 两仪
 膏(80) 抗衰灵膏(80) 肝肾膏(81) 当归补血
 膏(81) 当归黄精膏(81) 虫草参芪膏(81) 肝肾滋(81)

龟鹿二仙膏(82) 龟鹿人参膏(82) 补中益气膏(82)
 补气养血膏(82) 补肾健身膏(83) 补肾健腰膏(83)
 阿胶三宝膏(83) 阿胶远志膏(83) 阿胶补血膏(83)
 阿胶养血膏(84) 驴胶补血膏(84) 金樱子膏(84)
 参芪精(84) 参芪大补膏(85) 参杞膏(85) 参芪
 八仙长寿膏(85) 参茸大补膏(85) 参茸阿胶膏(86)
 参鹿膏(86) 参豨补膏(86) 参鹿补膏(86) 枸杞
 膏(87) 复方首乌膏(87) 养血归脾膏(87) 首乌
 延寿膏(87) 洞天长春膏(88) 桂圆大补膏(88)
 桂圆参芪膏(88) 党参膏(88) 健身长春膏(89)
 海龙膏(89) 益寿长青膏(89) 益寿强身膏(89)
 益肝膏(90) 桑椹子膏(90) 黄精膏(90) 雪哈参
 蜜(90) 康福补(90) 鹿茸胶(91) 清宫补膏(91)
 添精补肾膏(91) 琼玉膏(91) 葆春膏(92) 蛤蚧
 参芪补浆(92) 蛤蚧党参膏(92) 滋润琼玉膏(92)
 福尔康补膏(93) 熟地膏(93) 覆盆子膏(93)
 3. 安瓿口服液补剂 (93)
 人参精(93) 人参口服液(94) 人参五味子口服液(94)
 人参花精(94) 人参花粉素口服液(94) 人参灵芝精(95)
 人参首乌精口服液(95) 人参健补浆(95) 人参鹿尾
 精(95) 人参鹿茸精(95) 人参蛤蚧精(96) 人参
 滋补蜜(96) 人参蜂皇浆(96) 三参皇浆口服液(96)
 三参补精(97) 万年春口服液(97) 万年青滋补浆(97)
 上海人参蜂王浆(98) 上海人参口服液(98) 山珍精(98)
 天麻蜂王浆(98) 五加参归芪精(99) 五加参蛤蚧
 精(99) 五加参蜂王浆(99) 双宝素口服液(99)
 双参精(99) 玉屏凤口服液(100) 北芪精(100) 北芪防

党精(100) 北芪蜂王精(100) 北京蜂王精(101) 归
 芪王浆(101) 归鹿补血精(101) 生龙活虎精(101)
 生脉口服液(101) 生脉饮(102) 仙茸壮阳精(102) 西洋
 参口服液(102) 虫草花粉口服液(102) 虫草蜂皇浆(103)
 多宝素口服液(103) 多鞭精(103) 安神健脑液(103)
 阳春口服液(104) 麦味地黄口服液(104) 寿星补汁(104)
 花粉健身宝口服液(104) 杞菊地黄口服液(105) 两参
 精(105) 还精煎(105) 抗衰灵口服液(105) 肝肾滋(106)
 龟芪精(106) 补中益气口服液(106) 灵芝蜂皇浆(106)
 阿胶当归糖浆(107) 青春宝口服液(107) 杭州蜂皇浆(107)
 枣仁安神液(107) 刺五加王浆口服液(108) 肾宝口服
 液(108) 金龟益寿精(108) 参芪精(108) 参芪鹿茸
 精(109) 参芪哈蟆精(109) 参芪蜂王浆(109) 参杞
 精(109) 参杞蜂皇浆(110) 参灵王浆(110) 参茸大
 补液(110) 参茸王浆(110) 参茸鹿尾精(110) 参茸
 雪哈精(111) 参桂蜂乳精口服液(111) 参登补精(111)
 珍珠蜂皇浆(111) 复方阿胶浆(112) 复方首乌糖浆(112)
 复方蜂乳(112) 养阴清肺口服液(112) 首乌黑发精(113)
 活力源口服液(113) 浙江人參蜂皇浆(113) 海龙蛤蚧
 精(113) 益龄精(114) 黄芪生脉饮(114) 梅花鹿茸
 血大补剂(114) 雪哈花草精(114) 雪哈参精(115)
 鹿尾肥精口服液(115) 鹿茸精(115) 鹿茸口服液(115)
 鹿鞭茸尾精(116) 康乐大宝素(116) 康宝口服液(116)
 清宫松龄补剂(116) 维他鹿尾精(117) 维血康(117)
 葆春康复精(117) 蛤蚧精(117) 遐龄滋补浆(118)
 强力宝营养液(118) 强身液(118) 赖氨酸蜂乳口服
 液(118) 蜂王精口服液(119) 蜂乳(119) 蜂乳浆(119)

蜂乳蜜(119) 蜂蜜(120) 雏凤精(120) 静灵口服液(120) 鲜人参口服液(120) 鲜人参蜂皇浆(121) 鲜参茸王浆(121) 太阳神口服液(121)

4. 冬令补酒.....(121)

二至益元酒(121) 十二红药酒(122) 十全大补酒(122) 人参酒(122) 人参大补酒(122) 人参五味子酒(122) 人参北芪酒(123) 人参百岁酒(123) 人参金芍酒(123) 人参药酒(123) 人参鹿茸酒(124) 三宝液(124) 三鞭补酒(124) 大补药酒(124) 万年春酒(125) 山鸡大补酒(125) 山海补酒(125) 天麻补酒(125) 中国特质虫草田七酒(125) 长春百岁酒(126) 乌鸡补酒(126) 乌鸡桂凤酒(126) 乌鸡桂圆补酒(126) 玉竹长寿酒(127) 龙酒(127) 龙凤酒(127) 龙苓春药酒(127) 龙凤补肾酒(127) 北芪药酒(128) 四季春补酒(128) 生龙活虎酒(128) 代参人参酒(128) 仙灵脾酒(129) 虫草人参酒(129) 虫草壮元酒(129) 虫草补酒(129) 回春酒(130) 延年益寿酒(130) 华佗延寿药酒(130) 羊羔补酒(130) 壮元补身酒(131) 壮血药酒(131) 阳春药酒(131) 如意长生酒(131) 杜仲药酒(132) 杞圆酒(132) 杞蓉酒(132) 李时珍补酒(132) 两参补酒(132) 龟龄补酒(133) 龟龄集酒(133) 补益杞圆酒(133) 灵芝桂圆酒(133) 灵芝御液酒(134) 青松龄药酒(134) 青春补酒(134) 松鹤补酒(134) 固本液(134) 金芍玉液酒(135) 金芍补血酒(135) 周公百岁酒(135) 泡天红酒(135) 参术健脾酒(136) 参杞酒(136) 参杞补酒(136) 参茸酒(136) 参茸药酒(137) 参茸三七酒(137) 参茸多鞭酒(137) 参茸

补血酒(137) 参茸貂鞭药酒(138) 参桂酒(138) 参桂养
 荣酒(138) 参桂鹿茸酒(138) 绍兴大补酒(139) 枸
 杞巴戟补酒(139) 枸杞药酒(139) 养血归脾酒(139)
 首乌酒(139) 首乌补酒(140) 宫庭补酒(140) 秦巴
 杜仲酒(140) 蚕蛾公补酒(140) 健身药酒(141) 健
 康补肾酒(141) 健腰补酒(141) 海龙酒(141) 益春
 延寿酒(142) 黄芪酒(142) 雪哈人参酒(142) 雪哈
 灵芝酒(142) 鹿尾酒(143) 鹿尾鞭酒(143) 鹿茸
 酒(143) 鹿茸三鞭酒(143) 鹿骨雪莲酒(143) 清
 宫松龄补酒(144) 琼浆(144) 滋补酒(144) 滋
 肾药酒(144) 强身酒(145) 福祿补酒(145) 福乐寿
 酒(145) 鲜参药酒(145) 醉虾酒(146)

三、冬令食补的选择(146)

1. 平补的食物.....(147)
 2. 温补的食物.....(147)
 3. 清补的食物.....(148)
 4. 温散的食物.....(148)
- 附：冬令食补性能一览表(149)

四、有补益作用的药粥(150)

1. 冬令药粥的效用.....(150)
 2. 药粥的制作方法.....(152)
 3. 冬令药粥介绍.....(153)
- 红枣糯米粥(153) 高粱粥(153) 莲实粥(153) 生地黄
 粥(153) 人参粥(154) 黑木耳粥(154) 白茯苓粥(154)
 红枣粥(154) 菠菜粥(154) 赤小豆粥(155) 大蒜
 粥(155) 白木耳粥(155) 牛乳粥(155) 玉米粉粥(155)
 羊肉粥(155) 黄芪粥(156) 菱粉粥(156) 麻雀粥(156)

糯米阿胶粥(156) 山莲葡萄粥(156) 番薯粥(157)
 芝麻粥(157) 珠玉二宝粥(157) 薯蓣鸡子黄粥(157)
 山药扁豆粥(157) 赤小豆山药粥(158) 百合杏仁赤豆
 粥(158) 龙眼莲子粥(158) 百合杏仁粥(158) 栗子龙
 眼粥(158) 鸭汁粥(159) 羊骨粥(159) 猪肚粥(159)
 猪肾粥(159) 鲤鱼粥(159) 海参粥(160) 金樱子
 粥(160) 肉苁蓉粥(160) 何首乌粥(160) 麦门冬
 粥(160) 松子粥(161) 胡桃粥(161) 枸杞粥(161)
 荠菜粥(161) 荔枝粥(161) 栗子粥(161) 狗肉粥(162)
 鸡汁粥(162) 牛肉粥(162) 虾米粥(162) 枸杞粥(162)
 滋肾双耳粥(163) 韭菜粥(163) 鹿角胶粥(163)

冬令进补的对象

- 一、冬令儿童进补(167)
 1. 儿童进补的适应症.....(167)
 2. 儿童进补的方法.....(168)
 3. 儿童进补的注意事项.....(169)
- 二、冬令妇女进补(169)
 1. 月经先期的进补法.....(170)
 2. 月经后期的进补法.....(170)
 3. 月经过多的进补法.....(170)
 4. 月经过少的进补法.....(170)
 5. 经前紧张症的进补法.....(171)
 6. 痛经的进补法.....(171)
 7. 闭经的进补法.....(171)
 8. 功能性子宫出血的进补法.....(172)
 9. 白带多的进补法.....(172)
 10. 子宫脱垂的进补法(172)

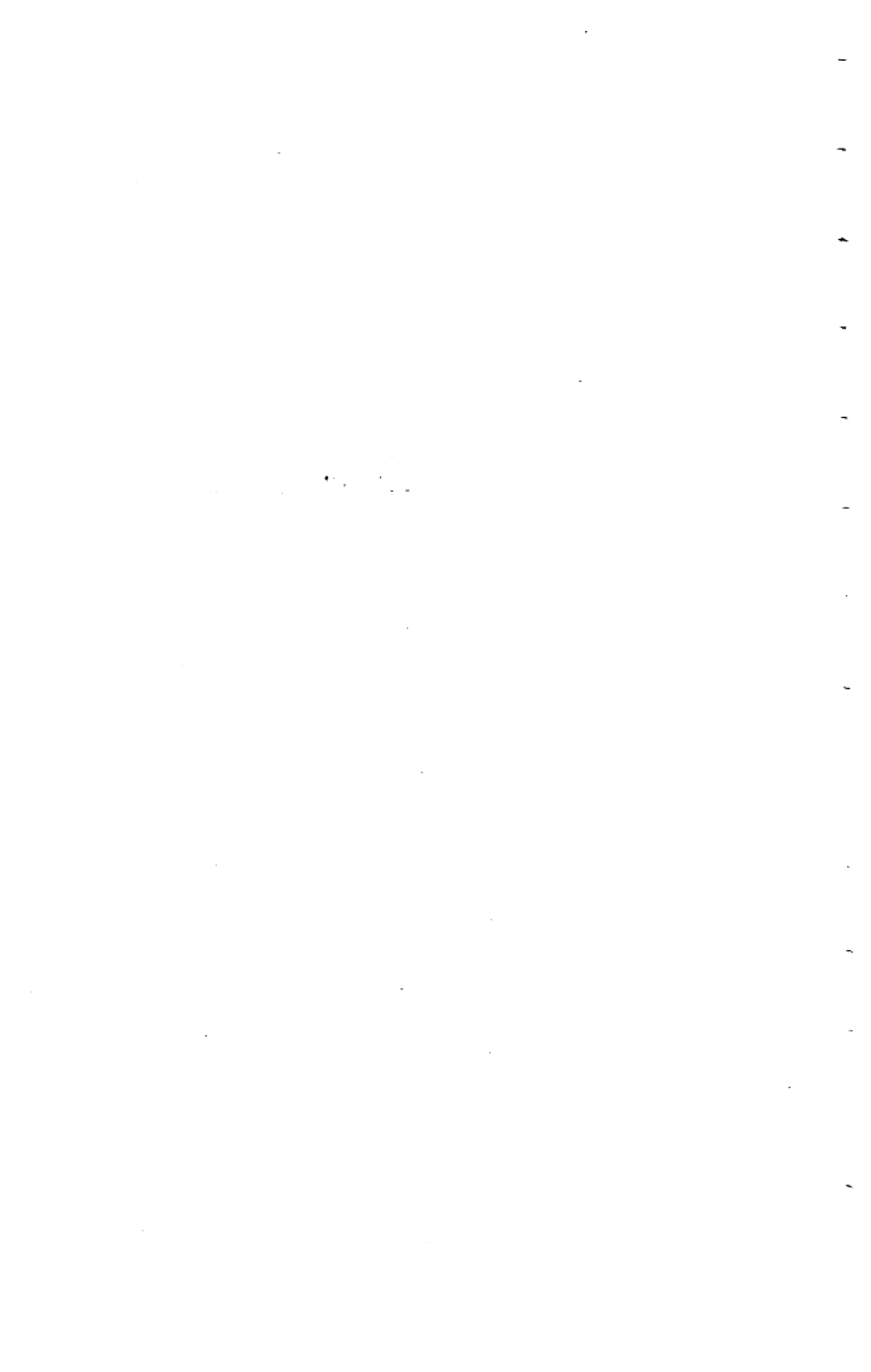
11. 性欲低下的进补法	(173)
三、冬令老年人进补	(174)
1. 冬令补脑.....	(174)
2. 冬令补心.....	(174)
3. 冬令补肺.....	(175)
4. 冬令补脾养肝.....	(175)
5. 冬令补肾.....	(176)
6. 冬令强筋补骨.....	(176)
四、冬令新婚进补	(177)
1. 注意补充营养.....	(177)
2. 饮食补肾.....	(179)
3. 成药补精.....	(179)
五、冬令中年人进补	(180)
1. 适用于中年知识分子的膏方.....	(180)
2. 适用于中年农民的膏方.....	(181)
3. 适用于中年妇女的膏方.....	(182)
六、冬令慢性病的进补	(183)
1. 肝病患者进补.....	(183)
2. 溃疡病患者进补.....	(184)
3. 慢性胃炎患者进补.....	(185)
4. 慢性肾炎患者进补.....	(185)
5. 高血压患者进补.....	(186)
6. 冠心病患者进补.....	(188)
7. 癌症患者进补.....	(189)
8. 盗汗患者进补.....	(190)
9. 失眠患者进补.....	(191)
10. 慢性支气管炎患者进补	(192)

11. 支气管哮喘患者进补 (193)
12. 糖尿病患者进补 (194)
13. 性功能障碍患者进补 (195)

冬令进补小常识

- 一、家庭自制冬令补膏 (199)
- 二、家庭自制冬令补酒 (201)
- 三、真假人参的鉴别 (201)
- 四、真假黑木耳的鉴别 (203)
- 五、阿胶的传说和质量鉴别 (207)
- 六、如何识别冬虫夏草的真伪 (209)
- 七、滋补品不宜用开水冲饮 (211)
- 八、冬令进补的忌口问题 (211)
- 九、陈年的滋补品能否服用 (213)
- 十、冬令补品的贮藏 (215)

冬令进补的原理



一、寒冬对人体的影响

1. 冬季使人的生理机能受到抑制

春夏秋冬，是一年四季的变化规律。人生活在大自然中，生理节奏与四时气候有着密切的关系。一般说来，春秋两季气温适宜，人体的适应性和调节功能处于最佳状态，能量消耗少而生理效应好；夏季酷暑炎热，体液分泌旺盛，消耗亢进，新陈代谢加快；冬天北风凛冽，天寒地冻，人体由于寒冷的刺激，生理功能处于抑制、收缩、减低的状态。

冬季从立冬开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直到立春的前一天为止。寒冷的冬季，万物萧索，人体的生理机能也处于低谷。古典名著《红楼梦》中描写病逝的场景很多，其中大多数重要人物的患病或死亡都巧遇在深秋或严冬。这并非作者的故意安排，恰恰是反映了人体的生命在严冬季节，需要经受一场考验。

据国外医学资料报道，寒冷地区及寒冷季节对人的生理效能有抑制性影响，劳动效率和活动能力明显降低。美国纽约州曾统计十五年间每月的平均死亡率，结果显示“在冬季死亡率有渐增的现象”。苏联、东欧、西欧的脑血管病恶化和感染性疾病的发生率，冬季明显高于春夏季。我国有关统计也表明，在冬季，有85%的死亡率高峰与冷锋过境有关。冬季寒冷时上呼吸道免疫功能降低，抗病能力较差，急性呼吸道感染和呼吸道传染病最为流行，在冷锋回境后三天内，呼吸系统疾病死亡率可达到高峰。一些老年病和慢性病在冬季容易发作，或使病情加重，甚至导致功能衰竭，脑血管病多在冷锋过境后的一天和五天各出现一个死亡高峰。

经研究测定证实，寒冷季节可使部分正常人和慢性病患者

血浆皮质醇及调节物质代谢的环磷酸腺苷(CAMP)和环磷酸鸟苷(OGMP)含量明显下降,核酸(DNA/RNA)的合成与转录减慢,垂体-肾上腺皮质功能活动有明显抑制,血管收缩、血循环变慢,T细胞减少,免疫功能有下降趋势,中枢植物神经系统功能抑制大于兴奋。另外,冬季气温很低,人体为了保持正常的体温恒定,就需要释放、消耗体内较多的能量。因此,冬天与其它季节相比,人体的生理功能处于较低水平的状态,这在中老年体质虚弱和慢性病患者身上表现得尤为显著。

2. 严寒容易诱发的疾病

严寒刺激人体后,可改变生理正常功能和耐受力,引起一些疾病的发生和加重。

(1) 心肌梗塞:科学家曾做了这样一个实验,有三组冠心病患者,一组将手浸入冷水中,另一组吸入寒冷的空气,并不断地向病人面部吹冷空气,剩下的一组将手浸入温水中,吸入温暖的空气。结果发现吸入冷空气组两分钟后,心电图证实部分患者冠状血管痉挛,其中一例诱发心绞痛。在中断不良刺激后,症状缓解。寒冷为什么能引起冠状血管痉挛,诱发心肌梗塞呢?这主要是植物神经功能紊乱造成的。冷空气可使迷走神经张力增加,一般在冷锋经过五至六小时反应最强烈。寒冷还可使毛细血管及周围小动脉阻力增高,使体内儿茶酚胺类物质分泌增加,引起血管收缩;寒冷还能增加血中纤维蛋白原含量,血液粘稠度增高,易导致血栓形成而阻塞冠状血管,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛,重者发生心肌梗塞。不仅冷锋经过会增加心肌梗塞的发病,而且当冷暖空气交替频繁,空气中水蒸气含量突然增高,同时气压较低,空气中氧分压也较低,肺内氧分压亦随之降低,血红蛋白氧饱和度下降,有时会出现心肌缺氧,也易诱发心肌梗塞。