

百草堂里

话进补

BAICAOTANGLIHUAJINBU

薛建国 曾 莉 过伟峰 / 编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

百草堂里

话

进补

薛建国 编
曾莉
过伟峰

内 容 提 要

本书由著名中医谈如何进补,包括新婚夫妇、妇女、儿童、中年人、老年人、脑力劳动者如何进补,常用滋补品如人参、黄芪、胎盘、地黄、鹿茸、虫草、核桃等有何作用,如何服法及如何贮藏和保管等。

本书内容丰富、实用,可供各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

百草堂里话进补/薛建国,曾莉,过伟峰编. —南京:
东南大学出版社,2005.12

ISBN 7-5641-0200-4

I. 百... II. ①薛... ②曾... ③过... III. 补法-
基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 125861 号

百草堂里话进补

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号
邮 编	210096
电 话	(025)83793328
印 刷	江苏通州市印刷总厂有限公司
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	10.25
字 数	202 千字
版 次	2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
定 价	17.00 元

* 未经本社授权,本图书内任何文字图片不得以任何方式转载、演绎,违者必究。

冬令进补莫盲从

(代前言)

“冬令进补，开春打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”。这是我国民间流传甚广的养生谚语，说明冬令乃是进补强身、祛病延年的大好季节。中医学认为，冬至起九，正是一年阴气极盛而阳气始生的转折点，所以，此时进补，对于保养人体的精、气、神可收到事半功倍的效果，有助于萌育元气，生发阳气，养精蓄锐，为来年开春直至全年的身体健康打下坚实的基础。

然而，冬令如何进补呢？当你面对琳琅满目的保健品，又该如何选择呢？这对于绝大多数没有受过医学训练的普通老百姓来说，确实有点难！如今的保健品广告铺天盖地，一些企业为了打开销路，动用几十万、几百万甚至上千万的金钱进行“广告轰炸”，电视、报纸、杂志、信函，就连围墙、街边电线杆上也随处可见，有的广告不仅“疗效最佳”，而且“包治百病”。在“花钱买健康”、“送礼送健康”的今天，逐渐形成了“进补跟着广告走”的风气，广告说什么好就买什么，使人身不由己地服用这种口服液，那种营养精。我无意贬低这些保健品，当然，服用者自会有自己的体会和评价。且不说现代保健品的价格昂贵，仅因其属于成品而无法适应每个人的体质特点，因此有人有效，有人无效，甚至出现副作用也在所难免。这是任何现成保健品所无法克服的缺陷。再者，每种保健品都有其相应的适应对象，如果不分自己的体质和病证特点，盲

目跟随广告宣传服用补品，难免有不对症的时候，这样不仅浪费钱财，更会损害身体，不如不用。另外，如果某保健品声称能“包治百病”，适合任何人服用，那么，我劝你千万不要买它，更不要吃它，因为稍有一点医药学常识的人都知道目前还没有这种产品问世。总之，进补切莫盲目跟着广告走。

不跟广告走，那该怎么办呢？其实很简单，只要“跟着自己的感觉走”，即根据自己的身体状况进行进补，既可以自行购服一些适宜的有针对性的保健品，同时也应该请中医专家把把脉、看看舌，先听听专家的养生建议，合理调整自己的生活起居、饮食心态，如有必要再开一个与你体质和病证相吻合的处方，或制成膏方，或制成丸药、胶囊，或制成汤剂，或制成药膳等等，进行调理。这种因人而异、量身定方、对症下药、应用方便的个性化进补方法，是强身健体、治病疗疾的最佳策略，如能坚持调养一段时间，必将使您受益匪浅。

回顾中医进补的历史，可谓十分悠久，其形成于先秦两汉，充实于晋隋唐宋，提高于金元明清，成熟于 20 世纪。在这 3000 余年的发展历程中，形成了独特的进补理论，积累了十分丰富的养生经验，是祖国医学遗产中重要的组成部分。近年来，随着人民生活水平的提高，国人对自身的保健更加关注，应用中医中药进补的人越来越多，尤其是在冬季，滋补疗疾性膏方以其独特的优点更加受到人们的青睐。目前，滋补膏方在我国上海、江浙地区比较盛行，各地纷纷开设膏方

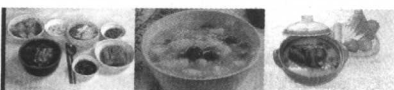
门诊,理智的消费者越来越多地选择请中医专家切脉辨证,量身定制适合自身体质的膏滋补方,或向专家咨询,以选择适合的保健品。为此,南京中医药大学百草堂中医门诊部的中医药专家们积几十年的临床经验,以中医的辨证论治为基础,根据病人的体质和病情等综合情况精心组方,常年接诊各方人士,并在每年的入冬之初即开设冬令进补膏方门诊。膏方中充分体现疗疾与养生相结合,严格按照中药君、臣、佐、使的原则,同时考虑到药性的寒热温凉、四气五味等特点,以达到膏方可以适合不同体质、不同疾病、不同年龄人服用的目的。自开诊以来,我部以强大的中医药专家阵营、优质地道的药材优势和严格规范的制膏程序吸引了广大的进补者。如果你有进补要求不妨来这里咨询、就诊。

编 者

2005年8月

于南京中医药大学百草堂中医门诊部

目录



Contents

- | | |
|---------------|-----------------|
| 国人进补源远流长 / 1 | 品性中和潞党参 / 165 |
| 冬令进补益处多 / 8 | 南方人参绞股蓝 / 171 |
| 有的放矢话进补 / 14 | 补药之长数黄芪 / 175 |
| 气虚体质当补气 / 18 | 一日三枣赛食参 / 183 |
| 血虚体质当补血 / 24 | 防老抗衰黄精雄 / 191 |
| 阴虚体质当滋阴 / 29 | 冬令补血用阿胶 / 195 |
| 阳虚体质当补阳 / 36 | 补血调经数当归 / 203 |
| 新婚多虚勿忘补 / 47 | 枸杞一身都是宝 / 208 |
| 儿童进补有宜忌 / 54 | 能嗣延寿何首乌 / 215 |
| 妇女进补重阴血 / 61 | 大补阴阳紫河车 / 221 |
| 妇女进补调经带 / 66 | 滋阴填精服地黄 / 226 |
| 中年进补振根基 / 70 | 补肺益肾话蛤蚧 / 230 |
| 老人进补可葆春 / 74 | 隆冬进补说鹿茸 / 235 |
| 脑力者的进补法 / 82 | 十月核桃善补肾 / 243 |
| 入冬宜进补膏方 / 86 | 揭开“面纱”论虫草 / 249 |
| 冬令膏方任君选 / 97 | 沙漠人参肉苁蓉 / 258 |
| 滋补疗疾话药酒 / 107 | 以通为补话大黄 / 262 |
| 寓药于食话药粥 / 115 | 滋阴名方地黄丸 / 267 |
| 冬令食补宜三禽 / 120 | 延年益寿龟龄集 / 274 |
| 冬令佳肴狗肉香 / 126 | 十全大补扬四海 / 280 |
| 冬令御寒食羊肉 / 132 | 补药煎法与服法 / 286 |
| 滋阴抗癌宜食鳖 / 139 | 补品贮藏与保管 / 291 |
| 大补之冠属人参 / 146 | 陈年补品能吃吗 / 296 |
| 功类人参西洋参 / 159 | 附录 / 300 |



国人进补源流长

——进补在我国具有悠久的历史，真可谓源远流长，就其发展过程来看，可简要地概括为以下几个阶段。

形成于先秦两汉

在原始社会和奴隶社会的漫长年代，随着食物品种的逐步增多和医药知识的逐步积累，补品的应用也逐步萌芽，到了周代已成雏形。据《周礼·天官》记载：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、六馐、百酱、八珍之剂。”当时食医专管调和食味，注意营养，防止疾病，确定四时的饮食，是专为王家服务的。可见当时已将食治进补提到很高的地位，而且逐渐成为专业。书中记载：“以五味、五谷、五药养其病。”说明当时已知道应用多种具有补益作用的食物和中药补养身体，促进病愈。此事约在公元前 1066 年，距今已有三千多年的历史。

秦汉时期出现的一批中医学早期著作，分别从食物、中药、中医理论和临证方面反映了当时补品应用的水平，是研究补品的珍贵资料。

马王堆西汉古墓出土的简书《十问》写道：“君必食阴以为常，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。”这段话的意思就是：必须经常服食滋阴的食物或药物，加上柏实就很好。饮用牛、羊乳或进食动物阴茎及睾丸熬的汤，可以延缓衰老、恢复健康，使容颜焕发神采。

帛书《五十二病方》记载的药物中有谷类 15 种、菜类 10 种、果类 5 种、禽类 6 种、兽类 23 种、鱼类 3 种等共计 92 种，其中补品占较大比例。书中记载病证 50 余种，不少都可以用这些补益食物予以补养。

中医经典著作《黄帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

《神农本草经》是我国最早的药学专著，书中记载 365 种中药，其中具有补益作用者达 50 多种，而且重点记载了人参、鹿茸、黄芪、当归、地黄、枸杞等著名的补益中药。例如：“人参气味甘寒无毒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”

汉末“医圣”张仲景《伤寒杂病论》以六经论伤寒，以脏腑论杂病，提出了辨证施治的原则，创造了不少补益名方，为后世补法的发展打下了坚实的基础。

充实于晋隋唐宋

晋隋唐宋时代,在对前人进补经验总结的基础上,补品应用逐步发展,并不断得到充实。晋代葛洪所著的《肘后方》中,首先记载了用猪胰治疗消渴(即糖尿病),开创了以脏补脏的补养方法。初唐著名医家孙思邈提倡中老年人宜“四时勿阙补药”。他对补益方药的研究十分精深,著有《备急千金要方》和《千金翼方》,创制了众多的补方,例如羊肉汤、羊肉当归汤、羊肉杜仲汤等。唐宋期间出现了一批食疗著作,例如孟诜的《食疗本草》、咎殷的《食医心鉴》、杨晔的《膳夫经手录》、陈士良的《食性本草》、陈达叟的《本心斋蔬食谱》、林洪的《山家清供》等,这些食疗著作中记载了不少补品,较大地丰富和充实了进补的内容。

提高于金元明清

金元明清时代,由于各民族文化的交流和补品应用经验的积累,补品的品种有了很大的扩充,对补养疗法的认识也有了进一步提高和深化。

金元有四大名家,其中刘完素著《素问玄机原病式》,倡火热病机之说,以降心火、益肾水为主治疗火热病;张从正著《儒门事亲》指出:“养生当论食补”,“精血不足当补之以食”,主张食养补虚;李杲著《脾胃

论》，极力提倡培补脾胃法，主张用甘温类补药如人参、黄芪等补益脾胃、培养元气；朱丹溪著《丹溪心法》，倡“阳常有余，阴常不足”之论，示后人注重保存阴精。

元代医家忽思慧著《饮膳正要》，从健康人的饮食补养立论，继承了食、养、医结合的传统，而且收录了西域等少数民族的补益食物，是我国古代著名的营养学专著。

在古代的很长时期内，限于当时的科学水平，人们企图通过服食铅、汞等金丹之药而获得长寿，以致多人屡遭不幸，悲剧丛生。

明代伟大的药物学家李时珍对这种服食金石“延寿”之术深恶痛绝，进行了严厉的批判，同时十分重视动植物类补品，这在他的药学巨著《本草纲目》中得到了充分的体现。以五加为例，书中记载其有补中益精、强志延寿之效，治风湿痿痹、壮筋骨，其功良深。他并转引唐慎微语“宁得一把五加，不用金玉满车”，又介绍造酒之方：将五加根皮洗净，去骨、茎、叶，也可以水煎汁和曲酿米，酒成，时时饮之。“加远志为使更良”，能祛风湿，壮筋骨，顺气化痰，添精补髓，“久服延年益老”。再以蜂蜜为例，书中记载其入药功用有五，“清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也”。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而如平，故能解毒；柔而润泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹疮疡肌肉之痛；和可以致中，故能调和百药，而与甘草同功。他并引用陶弘景语：“石蜜，道家丸饵，莫不需之，

仙方亦单服食，云至长生不老也。”

明末医家张景岳对补益方药颇有研究，他在《真阴论》中强调：阳非有余，而阴常不足。他认为，阴精正是阳气的根本，阳化气，阴成形，如无阴精之形，便不足以载阳气。所以物之生，生于阳；物之成，成于阴。阴精与阳气互根而不可分。

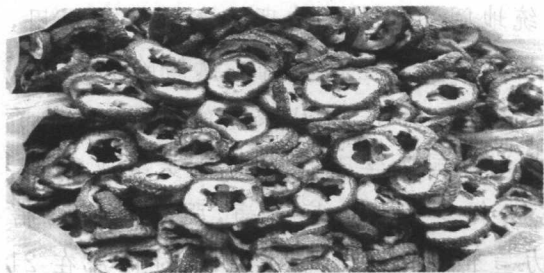
到了清代，随着科学水平的提高，人们不再轻信金丹“延寿”之说，因而补品也就更加受人推崇。以宫廷为例，嚙化人参就是清宫中十分常用的进补方法。乾隆朝《上用人参底簿》记载：“自乾隆六十二年（宫中纪年，实为嘉庆三年）十二月初一始，至乾隆六十四年正月初三止，皇上共进人参三百五十九次，四等人参（实为上好品种，与民间评价不同）三十七两九钱。”每日为一钱左右。光绪朝慈禧太后《人参底簿》亦记载：“自（光绪）二十六年十一月二十三日起，至二十七年九月二十八日，计三百三十一天，共用嚙化人参二斤一两一钱。”每日亦约进一钱左右。这种小量长服的进补方法对老年人补益强壮是很有好处的。乾隆、慈禧均获高寿，与嚙化人参不无关系。在食补方面值得一提的有：王士雄的《随息居饮食谱》强调“人以食为养”，提出食物补养对生命的重要性；叶天士的《温热论》总结了热性病的食养经验，创制了养胃阴以善后的五汁饮；费伯雄的《食养疗法》首次明确提出“食养疗法”一词。

成熟于 20 世纪

20 世纪 50 年代以来,补品的研究和应用有了很大的发展。中西医工作者采用多种现代科学技术方法对补益中药的化学成分、药理作用和临床疗效等进行了大量的研究和观察,认为这些补益中药能够延长细胞寿命和生物生存时间,从而具有延缓衰老的效能,能够提高细胞免疫和体液免疫功能,从而有利于预防癌症和传染病的发生;能够改善脑、心、肾等重要器官的功能,增强垂体-性腺轴和垂体-肾上腺皮质轴的功能,提高人体的呼吸、消化和造血功能,改善机体代谢状况和内环境,补充多种微量元素,从而使人体功能健全,精力充沛,中老年人则有“返老还童”之感。此外,对补益食物的研究证实,它们能够提供人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐等各种营养物质,从而增强体质,保障健康。随着人民生活水平的提高,人们对补品的需求也与日俱增,补品及其制剂的生产,无论在品种上还是在产量、质量上都有了很大的提高。补品已普遍进入百姓人家,服食的方法也更加丰富多彩,服食补品成为他们养生保健和治疗疾病的有力手段。近年来,有一批有关饮食治疗、养生中药和进补的专著涌现。例如钱伯文等主编的《中国食疗学》、陈可冀主编的《抗衰老中药学》、窦国祥主编的《中华食物疗法大全》、郑大坤主编的《中国补品》、贝润浦等主编的《冬令实用进补》,都从不同

的角度较为系统地阐述了进补的理论和补品应用，标志着补品应用已进入了一个相对成熟的阶段。

总之，国人进补经历了 3000 余年的发展，积累了丰富的经验，成为祖国医学遗产中的重要组成部分。在当今为了适应众多百姓防病治病，强身延年的需要，有必要大力宣传进补知识。使古老的补法在 21 世纪焕发出青春活力。



冬令进补益处多

冬令进补，开春打虎

冬季进补，已成为民间传统习俗，中医学有“冬藏精”、“秋冬养阴”的理论，认为冬令乃进补强身的大好季节。三九严冬进补，能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内。而且冬至起九，正是一年阴气极盛而阳气始生的转折点。所以，此时进补，萌育元气，养精蓄锐，有助于体内阳气的生发，为下一年开春直至全年的身体健康打下基础。

冬季气温很低，人体为了保持正常的体温恒定，就需要消耗体内较多的能量。据现代气象医学的实验报告显示：血清总蛋白、白蛋白、血色素、二氧化碳结合力和胃酸分泌等水平，在冬令总是高于夏令。由于胃酸分泌增加，人体对营养物质的消化、吸收力就相应提高。适时进补，就能有效地增强体质。故谚语云：“冬令进补，开春打虎”，“三九补一冬，来年无病痛”，讲的就是这个道理。

冬令进补强五脏

中医古典医籍《灵枢》中说：“五脏坚固……故能长久”、“五脏安定，血气和利，精神乃居”、“五脏皆坚，无病”。意思是说，如果五脏坚强，则人体的脏腑、组织、器官均能正常地进行生理活动，人就能保持健康，延长寿命。而冬令进补正是通过调补、滋养五脏而发挥作用的。

人体的正气主要包括气、血、阴、阳四大部分。气血的充盛，阴阳的平衡是保持人体健康的前提和基础。所以古人有“人之所有者，血与气耳”，“阴平阳秘，精神乃治”的理论。冬令进补正是借助于药物、食物的寒热温凉、滋润燥烈的药性来扶持、充养、协调人体五脏正气的。

现代研究发新义

上面我们只是从中医理论的角度笼统地介绍了进补的作用。随着现代科学对古老中医药研究的深入，证实进补对人体确有多方面的益处，概括而言，有以下十大作用。

一是调节中枢神经的作用。

中药补品对中枢神经系统有调整平衡的作用。例如人参、西洋参、刺五加等可调节大脑皮质的兴奋

抑制过程；茯苓、灵芝、冬虫夏草等具有镇静作用；人参还能提高脑血氧利用率，使老人瞬时记忆、记忆广度得到改善。

二是对心血管系统的作用。

冬令进补能对症下药，可扩张冠状动脉，降低外周血管阻力，降低心肌耗氧量，增强心脏搏出量，抑制血小板聚集等，从而缓解心脑血管的老化程度，如丹参、当归、参三七等都有这方面的作用。

三是对泌尿系统的作用。

补益扶正中药对改善肾脏有效血流量及肾小球滤过率有明显作用，能消除尿蛋白，增强肾功能，有利于纠正肾脏病的病理变化，例如紫河车、人参、茯苓等。

四是改善造血系统与骨骼系统的作用。

服用对症的冬令进补药后，可促进骨髓代谢，促使红细胞和血红蛋白增生，使贫血病人的红细胞、血色素、网状红细胞等升高，例如阿胶、当归、地黄等。

有些助阳药能使红细胞中 ATP 的含量上升，如杜仲、续断、仙灵脾等；有些滋阴药可防止化疗引起的白细胞减少，如天冬、黄精、石斛等；现代医学证明补肾药有促进激素水平，改善骨质代谢的作用。杜仲、石斛、巴戟天等补肾药能促进骨折愈合，并改善骨质疏松和溶骨现象。

五是加强内分泌的调节功能。

扶正固本方药能调节下丘脑-垂体-性腺、下丘脑-垂体-甲状腺、下丘脑-垂体-肾上腺的功能，使垂体前