

教你學會 食補 的第1本書



補益養生

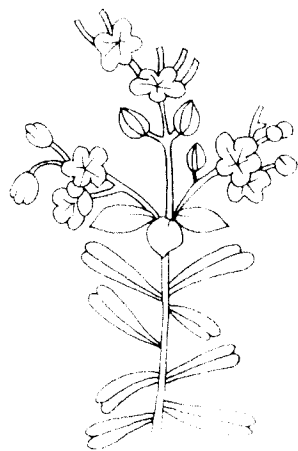


想要健康、長壽，除了必須注意生活調理、適當營養外，中醫補益深具宏效，也深受一般人重視。本書詳細分類說明各種補益法，讓您輕鬆達到「有病治病，無病強身，延年益壽」之功效。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



補益養生



作者：吳娟娟、李春杰、劉得華
編審：陳淑珍
版面設計：國際瓊汶圖案出版社

補益養生／吳娟娟,李春杰,劉得華作

——第一版——台北市 宇河文化,民88

面 公分,——(健康百寶箱:1)

ISBN 957-659-175-9(平裝)

1.藥性(中醫) 2.中國醫藥

414.5

88003681

健康百寶箱 01

補益養生

總策劃／周亞菲

總主編／周亞平

主編／申全宏·羅晶

作者／吳娟娟·李春杰·劉得華

發行人／賴秀珍

編審／陳淑珍

企劃製作／國際瓊汶圖案出版社

出版／宇河文化出版有限公司

發行／紅螞蟻圖書有限公司

地址／台北市內湖區文德路210巷30弄25號

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話／(02)2799-9490·2657-0132·2657-0135

傳真／(02)2799-5284

登記證／局版北市業字第1446號

印刷廠／鴻運彩色印刷有限公司

電話／(02)2985-8985·2989-5345

香港經銷／精美圖書公司

電話／2964-0238

出版日期／1999(民88)年5月 第一版第一刷

定價250元

敬請尊重智慧財產權,未經本社同意,請勿翻印、轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤,請寄回本社更換。

ISBN 957-659-175-9

Printed in Taiwan

編審序

科

技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利人」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

序 言

每

個人都希望自己有一個強健的身體，然而隨著年齡的增長，中年以後，氣血、陰陽、精神漸衰，因此將導致對外界環境的適應能力逐漸降低，而威脅健康，面對著這種客觀事實，中醫養生學告訴我們，欲健康、長壽，除了必須注意生活調理、合理營養、身體鍛鍊外，適當服食補益之品，實施補益方法，乃是行之有效的重要措施。補益養生，就是根據中醫藥學理論，採用傳統保健措施，如中藥、針灸、氣功、按摩等，以增強體質、防治疾病、延年益壽的一類養生保健方法。中醫學在數千年的補益實踐中，累積了十分豐富的經驗，我國現存最早的藥物學著作，漢代《神農本草經》共收錄藥物三六五種，此書採用上、中、下三品分類，凡上品藥多屬補益藥物，除了記錄有輕身益氣、不老延年外，尚有耐老、埤、面生光華、媚好常如童子等描述，如人參補五臟、安精神、定魂魄、明目、強志、益智慧等。後世本草學著作，對補益藥物的識論多依據《神

《農本草經》進行闡述，並在此基礎上進行新的探索和發展。元代的醫家對補益的理論闡述得較為具體。如許叔微以為腎為一身之根蒂，提出「補脾不如補腎」的著名論點；李東恆強調補益脾胃；朱丹溪以為「陰平陽秘，我體長春」，主張益精補血，以求長壽。明代偉大的醫藥學家李時珍撰寫的《本草綱目》匯集了歷代對補益藥物的認識，書中載有「耐老」、「增年」的藥物共二三七種，「輕身」、「益壽」、「延年」的醫方約三九〇種，大大豐富了本草學對補益藥物的認識。清代，上及宮廷，下至百姓，有關補益養生的理論句經驗日趨完善和豐富，趙學敏所著《本草綱目拾遺》收載九二一種藥物中，具有補益人健身的藥物約有九十餘種，至今仍有較高的實用價值。延及至今，隨著現代西藥藥物的副作用越來越被人們所發現，返璞歸真，崇尚補益又成為時下的流行熱潮，大量的實驗和研究都證明，服用補益之品，不但能補充體內氣血陰陽的不足，而且可增強機體的抗病能力，促進臟腑的功能活動，調節並改善人體的陰陽平衡和新陳代謝，從而具有「有病治病，無病強身，抗衰延年益壽」之功效。

目 錄

編審序	2
序言	4
1 補益的基本知識	1
漫談虛症	2
補益的原則	7
補藥性味	11
補藥的類型和製法	14
四時進補	19
2 常用補氣中藥	23

補氣第一要藥人參……………24

健脾潤肺須黨參……………30

補氣滋陰西洋參……………33

長生仙草話靈芝……………36

補氣之王乃黃耆……………39

補中益氣淮山藥……………43

3 常用補血中藥……………47

婦科要藥數常歸……………48

補心益脾龍眼肉……………52

烏鬚黑髮何首烏……………56

補血滋陰熟地黃……………61

4 常用補陰中藥

枸杞一勺可延齡……………68

滋補潤燥黑脂麻……………71

滋陰補腎女貞子……………75

滋陰延壽話黃精……………78

沙參養陰潤肺胃……………81

黃肉固澀補肝腎……………85

清心潤肺麥門冬……………88

斂氣生津五味子……………92

5 常用補陽中藥……………97

壯骨固胎話杜仲……………98

6

常用補益方劑

溫腎壯陽仙靈脾	101
助陽潤腸肉蓯蓉	105
補肺並腎須蛤蚧	107
補腎續傷骨碎補	110
溫腎燥濕蛇床子	112
助陽收澀益智仁	115
溫腎暖脾補骨脂	117
補腎養肝菟絲子	120
跌打損傷用續斷	122
溫腎祛寒巴戟天	124
陰陽平補冬蟲草	127
常用補益方劑	131

健脾益肺補氣方……………132

7 養血養陰補血方……………143

8 滋補肝腎補陰方……………153

9 補腎益精壯陽方……………165

10 按摩補益……………175

按摩健腦可延壽……………176

按摩湧泉益腎水……………179

11 補益的具體運用……………183

幼兒的進補……………184

青少年的補益……………188

婦女的進補……………190

孕婦的進補	……	196
產婦的進補	……	198
老年人的進補	……	201
勞心用腦者的進補	……	203
體力勞動者的補益	……	206
脫髮早白須進補	……	207
體質不同者的進補	……	209
具有偏嗜者的進補	……	212
高血壓患者的進補	……	214
保肝與進補	……	217

（本書列舉中醫專業術語共二十個，於書頁二一九至二二五頁，以供讀者參考、查閱）

1

補益的基本知識



漫談虛症

◆症分虛實

「虛」是相對於「實」而言的。中醫所言的「實」是指邪氣亢盛，其中的邪氣，包括了一切致病因素，如外感風、寒、暑、濕、燥、熱、內傷七情、飲食失宜、勞逸失當以及外傷和繼發性病因等。而「虛」是指正氣虛，正氣是人體物質結構的總概括。正氣虛弱，在人體遭受病邪侵襲時，則無力抗邪，邪正之爭中，邪勝正就導致了人體發病。

可見人體的正氣是否旺盛，是決定了是否發病的內因，中醫歷來都重視正氣在疾病發生過程中的主導作用。

◆「虛症」發病的病因

虛從何來呢？歸納起來，不外乎先天不足與後天失調兩個方面。先天不足是指由於父母身體虛弱，以及在妊娠期沒有得到充足的營養所致的發育不良；而後天失調就包括了各種致病因素，以及大病初癒、年老體衰等原因造成的身體虛弱。所謂「虛症」也就是由於人體正氣虛弱而引起的一類症候。氣、血、陰、陽是人體的物質基礎，虛症則不外乎氣虛、血虛、陰虛、陽虛四種基本類型。

◆常見的虛症類型及其臨床表現

氣是維持人體生命活動的主要基本物質，「百病生於氣也」，可見氣病之廣泛。其中的氣虛症指的是臟腑組織機能減退所表現的症候。它的臨床表現可見神疲乏力、氣短懶言、頭昏目眩、易自汗，活動後諸症加劇，舌淡苔白、脈虛無力，甚至便意頻數、脘腹墜脹、臟器下垂等。

血虛症是指由於先天稟賦不足，或後天的脾胃虛弱而生化乏源，或各種急慢性出血，或瘀血阻絡而新血不生等因素造成的血液虧虛，臟腑經絡失養而致的身體虛弱的症候。它的臨床表現有：面色蒼白或萎黃，爪甲，唇色淡白，頭昏眼花，心悸失眠，手足發麻，婦女經少色淡，衍期或閉經，舌淡苔白，脈細無力等。

陰虛症是由於人體陰液虧虛而陰不制陽，虛熱內生的一種症候。主要臨床表現為：形體消瘦、口燥咽乾、手足心熱、午後潮熱、盜汗、大便秘結、男子遺精、女子經少、經閉或崩漏，以及舌紅少苔、脈細數。

陽虛症是體內陽氣虛衰而陽不制陰，陰寒內盛所致的一種症候。它的臨床表現主要有：神疲乏力、畏寒喜暖、少氣懶言、蹣臥嗜睡、小便清長、大便溏薄、面色青白、男子陽萎早泄、女子宮寒不孕、舌質淡嫩、脈弱無力等。