



养生保健进补全书

健康生活咨询工作室 编著

药材为主
食物为辅

药补

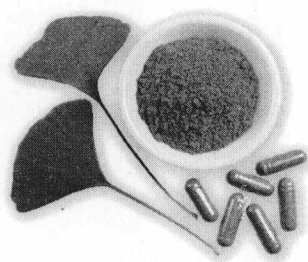
病 論衡曰 治風用風 治熱用熱 治邊用蜜丹 潛夫論曰 治疾當
 真人參 反得支羅服 當得麥門冬 反蒸橫麥 已而不識真 合而服
 之 病以浸劇 斯皆神農之緒言 惟其贖涉者博 故引類比方 悉符
 藥論 后儒或忽為方技家言 漁獵所及 又是末師 雖至經
 典所載為醫草木 亦 不己慎乎一
 從陀學 依准陀療 為禽獸 普以其法語諸 疑其方術相傳 別有 醫
 釋本草 黃 由于稽考 伯仲校定本草 而發 至
 而和醫之理 則莫 者 春秋時
 首推神農 然使神農非與太乙游 則其傳
 四讀 則其識不廣 非以土地所生萬千類
 不神 傳不正 識不廣 業不神 難日
 屬 歷試之 親嘗之 亦僅與商賈市販等
 農 千古之大儒也 一考崇文總目 載食品
 神農 其本久不傳 傳之者 神農本草經
 輯之 書錄解題 謂之大觀本草 讀書
 有疏 盧之頤有乘雅半偈 皆以本經為
 衍斷 解愈紛 義愈晦 未有考核精審 卓然有所發明
 證古而折衷于至是 為尤難 孫淵如觀察 借其從子
 草經三卷 于吳普名醫外 益以說文 爾雅
 諸書 不列古方 不論脉證 而古聖殷殷治
 子曰 多識于鳥獸草木之名 又曰致知在格
 之書 面實儒家之書也 其遠勝于希羅之
 名始見漢書 平帝紀 樓護傳 繼
 始有醫藥 見于三皇紀矣 因三百
 別錄矣 增一百十四種 廣為二十
 孟昶復加厘定 蜀本草又宗之
 殺生川澤耳 洪範以康寧為福
 身延年 為后世方士之說哉 大
 覆審 其診視也 辨邪正 定是非 則溫寒平熱之介也 觀察方間綴



上海科学技术文献出版社

· 滋补养生丛书 ·

药 补



上海科技文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

药补/健康生活咨询工作室编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3611-9

I. 药… II. 健… III. 中草药-养生(中医) IV. R212
R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207395 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 毛增南

药 补

健康生活咨询工作室 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740 × 970 1/16 印张 19 字数 329 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3611-9

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

前 言

在阅读《食补》和《药补》之前，我们先要了解——

为什么要进补？

因为对健康者而言是为了保健强身；对亚健康者来说是扶正固本；而对疾病患者更能达到调养和康复的作用。

根据祖国医学的养生之道，归结到很重要的一条——“平衡就是健康”。由于人们受到外界种种因素的影响和个人内在适应能力的不同，人体往往处于某种不平衡状态，导致身体感到不适，疾病来袭。而进补正是向人体这架不平衡的“天平”上往缺失的一方填加“砝码”，从而使人体恢复平衡。

正因为进补具有这种健身运动或打针吃药均无法代替的独特效果，而且现在生活水平提高了、经济条件改善了、物质供应丰富了、养生得到重视了，过去只有达官贵人、豪门富家才有条件享受的进补，如今已逐步成为普通百姓日常生活中的热门话题。

进补是中华养生文化的民族瑰宝。几千年来，从宫廷到民间，总结出许许多多具有滋补功能的食物和药物，创造出无数种食补、药补的方法，于是大家一定很想知道——

我要不要进补？哪些东西具有滋补功能？我怎么进补？是食补好还是药补好？

虽然大家或多或少地也知道一些滋补的食物或药物，也能记住几种补品的吃

法,但是能够全面了解各种食物和药物的滋补功能、原理、进补方法乃至食用禁忌的人恐怕不多,而日常进补中我们又非常需要这些知识。通过阅读此书我们就可以有的放矢地去选择。

有人说“药补不如食补”,也有人说“食补不如药补”,似乎各有各的道理,于是我们——

究竟选择药补还是食补?

食补因为比较符合人们的膳食习惯,口味好、营养多,还可果腹,再加上不良反应少,自然受到欢迎。我国传统医学理论认为“食”和“药”是同源的。食物同样具有“四气”,即寒、热、温、凉;“五味”,即酸、苦、甘、辛、咸。同时食物分别有吸、降、补、散、软的药理作用。只不过食物的“药性”比较温和,它的效果也就比较缓慢了。于是多数健康或者亚健康人群大多选择食补,以达到方便可口、防病强身的效果。

药补以药物为主体,药性自然要强烈得多。进补常常能起到立竿见影的效果。对于那些身患慢性疾病,尤其是正在用西药治疗的患者,选择一种适合自己体质和病情的药补方法以达到调节虚实、扶正祛邪、增强免疫等辅助治疗的目的,实在是一种事半功倍且其他方式不可替代的最佳选择。此时便是药补胜过食补了。

食补和药补可以说是“进补妈妈”所生的一对孪生姐妹,于是也就有了“滋补养生丛书”的《食补》和《药补》。

《食补》一书的内容以食物为主、药物为辅。食借药力、药助食补。主要供健康人群或亚健康人群阅读参考。

《药补》一书的内容以药物为主、食物为辅。药借食味、食助药性。主要供患有各种慢性疾病的人群阅读。

明白了食补与药补的区别,要达到最佳的进补效果我们还必须了解——

怎样进补最有效、最科学?

进补是个古老的话题,但是到了 21 世纪的今天,我们进补的时候更要讲究“科学进补”。

一是要扩大进补的概念。现代人养生进补的范畴已不局限于“补血”、“补气”

等传统补益作用,而是将调理、疏通、排毒、养颜等保健作用看得同等重要,而不少食物和药物也恰恰具备了这些功能。综合应用它们的保健作用才能最有效地发挥进补的强身作用。

二是要扩充进补的范围。随着科学的进补和中西医学的结合,越来越多的现代医学发现和成果进入到进补的行列中。比如维生素和微量元素对人的“滋补”作用等,这些既存在于食物中又提炼成药品的物质正不断地扩充着进补的范围,是我们用于调节身体某些缺失和失衡的又一环节。

三是要扩展对进补的理解。不要简单地认为进补总是好事,补品吃得越多越好,甚至错误地认为进补可以代替治疗。进补固然对养生健体有诸多益处,但必须遵循中医学理论“虚则补之”的原则,在更多地了解自己体虚之处,更多地了解自己须补之物,更多地了解进补的方法;在充分理解进补因人而异、因材施教、因法而异的前提下,选择最适合自己的进补方案才是最科学的进补。

了解了食补和药补的各有所长,也懂得一些进补的基本概念,我们就可以打开书本阅读有关进补的详尽介绍了。通过一段时间的尝试和体验,我们每个人都可以成为进补的行家里手。看到自己或家人通过滋补调理身体越来越健康是何等幸福快乐;再把这些知识和经验推广给亲朋好友,“自家得益、众人同享”岂不是功德无量、备受赞赏的大好事吗?

编者

2009.01.01

目 录

常用进补药物

人参	1
西洋参	2
太子参	3
党参	3
黄芪	4
白术	5
茯苓	5
灵芝	6
甘草	6
红景天	7
绞股蓝	8
当归	8
熟地黄	9
何首乌	9
鸡血藤	10
丹参	11
仙鹤草	11
川芎	12
三七	12

白芍	13
阿胶	13
南沙参	14
北沙参	14
麦冬	15
天冬	16
石斛	16
玉竹	17
黄精	17
枸杞子	18
生地黄	19
玄参	19
山茱萸	20
五味子	20
蛤士蟆油	21
墨旱莲	21
女贞子	22
龟版	23
鳖甲	23
鹿茸	24
蛤蚧	24
紫河车	25
冬虫夏草	25
肉苁蓉	26
锁阳	27
巴戟天	27
淫羊藿	28
仙茅	28
杜仲	29

续断	29
补骨脂	30
益智仁	30
菟丝子	31
蛇床子	32
肉桂	32
海马	33
鹿鞭	33
牛鞭	34
燕窝	35

药补须知,补药的“性味”

四气	36
五味	36

药补需选择合适的用法和剂型

药补剂型与用法	38
嚼食或切片含化(含片)	38
研粉服用(散剂、胶囊剂)	38
泡茶代饮(袋泡茶)	39
浸泡药酒(酒剂)	39
煎汁饮服(汤剂、合剂、糖浆剂)	39
药粥(煮粥食用)	39
作羹食用	40
烹制菜肴	40
丸剂、片剂和做药丸	40
膏剂膏方调补	40
药补注意服用方法	41
注意进补后的不良反应	41
健康药补注意事项	42

走出进补误区

补药万能,唯补为是	43
外邪未尽,过早补	43
无疾进补,胡乱补	44
“多多益善”,过量补	44
补药分贵贱,越贵功越“优”	45
健康送礼成时尚,盲目进补隐患多	45
儿童服用成人补品——适得其反	46
“药补不如食补”还是“食补不如药补”	47

四季进补宜用中药

春季进补宜用中药	48
夏季进补宜用中药	48
秋季进补宜用中药	48
冬季进补宜用药物	49

常用进补方

常用补气药物和配方	50
常用补血药物和配方	51
常用补阴药物和配方	51
常用补阳药物和配方	52

常见症状和疾病的药补

慢性胃炎	54
急性胃炎	57
胆汁反流性胃炎	57
胃与十二指肠溃疡	58
胃下垂	61
肠易激综合征	62

慢性非特异性溃疡性结肠炎	63
溃疡性结肠炎	65
慢性胆囊炎及胆石症	67
腹腔积液	68
吐血、呕血	69
便血	70
上消化道出血	71
下消化道出血	72
急性胰腺炎	74
慢性胰腺炎	75
慢性腹泻	76
脂肪肝	77
慢性肝炎	79
肝硬化	81
肝性脑病	84
高血压病	85
低血压	86
心律失常	87
冠心病	88
病毒性心肌炎	91
慢性心功能不全(充血性心力衰竭)	93
脑血管意外	94
心肌梗死	95
咯血	97
支气管哮喘	98
肺炎	99
胸膜炎	100
支气管扩张	101
慢性支气管炎	102
急性支气管炎	104

肺结核	105
肺脓肿	106
肺炎	107
慢性阻塞性肺气肿	108
神经衰弱	109
癫痫	110
脊髓炎	111
面神经瘫痪	112
面神经炎	113
神经衰弱	114
多发性神经炎	115
老年痴呆	116
缺铁性贫血	118
巨幼红细胞贫血	120
再生障碍性贫血	121
特发性血小板减少性紫癜	122
血小板减少性紫癜	123
白细胞减少症	125
单核细胞增多症	127
红细胞增多症	127
脾功能亢进症	128
血栓闭塞性脉管炎	129
白血病	131
血友病	132
甲状腺功能亢进症	133
单纯性甲状腺肿	135
甲状腺功能减退症	136
慢性肾上腺皮质功能减退症	137
皮质醇增多症	139
结核性淋巴结炎	140

急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	141
肾上腺肿瘤	142
恶性淋巴瘤、恶性组织细胞病	143
蛔虫病	144
钩虫病	146
绦虫病	146
姜片虫病	147
丝虫病	148
疟疾	149
血吸虫病	149
伤寒	150
细菌性痢疾	151
流行性脑脊髓膜炎	152
散发性病毒性脑炎	153
流行性乙型脑炎	153
病毒性肝炎	154
急性肾小球肾炎	157
慢性肾小球肾炎	159
肾病综合征	161
尿路感染	162
乳糜尿	163
尿血	166
慢性肾盂肾炎	167
泌尿系结石	168
肾下垂	170
急性肾功能衰竭	172
慢性肾功能衰竭	174
肾小球肾病	175
系统性红斑狼疮	177
硬皮病	179

111	皮肤炎	180
121	结节性多动脉炎	181
131	痛风	182
141	高血脂症和高血脂蛋白症	183
151	糖尿病	187
161	缺碘症	189
171	缺铁症	190
181	缺磷症	191
191	缺钙症	192
201	维生素 C 缺乏症	192
211	核黄素缺乏症	194
221	维生素 B ₁ 缺乏症	195
231	维生素 A 缺乏症	197
241	蛋白质缺乏及营养不良性水肿	198
251	乳糖吸收不良症	199
261	月经先期	201
271	月经后期	202
281	痛经	203
291	闭经	204
301	功能性子宫出血	205
311	带下异常	207
321	慢性盆腔炎	208
331	子宫肌瘤	209
341	子宫脱垂	210
351	更年期综合征	211
361	妊娠水肿	212
371	妊娠呕吐(恶阻)	213
381	妊娠高血压综合征	214
391	妊娠合并糖尿病	215
401	妊娠合并贫血	216

妊娠合并心脏病	217
妊娠合并慢性肾小球肾炎	218
先兆流产	219
习惯性流产	220
羊水过多	221
产后出血	222
产后少乳	223
急性乳腺炎	224
乳腺小叶增生	225
卵巢、输卵管肿瘤	226
子宫颈癌	227
子宫体肿瘤	228
外阴、阴道肿瘤	229
杏仁中毒	230
白果中毒	231
毒蕈中毒	231
蟹中毒	232
鱼肝中毒	233
河豚鱼中毒	233
酒精中毒	234
汞中毒	236
铅中毒	237
砷中毒	238
强酸强碱类中毒	239
煤气中毒	241
高频微波损伤	242
肺癌	244
胃癌	244
肝癌	245
甲状腺肿瘤	246

肺部肿瘤	247
胆道肿瘤	247
大肠肿瘤	248
小肠肿瘤	249
食管、贲门癌	250
肛裂	251
痔	252
丹毒	253
痈	254
疔	255
外科手术后的药补	256
骨折	257
脓疱疮	258
带状疱疹	259
手足癣	259
白癜风	260
皮肤瘙痒症	261
神经性皮炎	263
斑秃	264
脂溢性皮炎	265
荨麻疹	266
湿疹	266
银屑病	268
体癣	268
复发性口腔黏膜溃疡	269
牙周病	270
齿衄	270
青光眼	271
白内障	272
角膜炎	272

玻璃体混浊	273
急性结膜炎	274
慢性结膜炎	274
神经性耳聋	275
突发性耳聋	276
慢性化脓性中耳炎	276
昆虫入耳	277
外耳湿疹	277
鼻息肉	278
鼻窦炎	279
过敏性鼻炎	280
鼻出血	281
慢性喉炎	282
慢性扁桃体炎	282
急性咽炎	283
慢性咽炎	284