

家庭

进补中药

与常见病调养

刘明平 主编

JIATING JINBU ZHONGYAO
YU CHANGJIANBING TIAOYANG



化学工业出版社
生物·医药出版分社

家庭

进补中药

与常见病
调养

刘明平 主编

Jiating
yu Chan

Jingyao
g tiaoyang



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书纠正了目前常见的中药进补方面的错误观念，树立了正确的进补意识；对常见进补药材的主要功效进行重点阐释，并穿插有关中药传说，妙趣横生；还针对季节、证候、体质、年龄等不同为读者精心准备了简单易学的调理药膳，并有常见病的中药调养方，选方有效、简便、实用。本书适用于关注健康，重视养生的大众读者，对于临床医师和中医院校学生也有很好的借鉴价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭进补中药与常见病调养/刘明平主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-122-06976-4

I. 家… II. 刘… III. 中草药-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196246 号

责任编辑: 李少华
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张 10¼ 字数 135 千字 2010 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

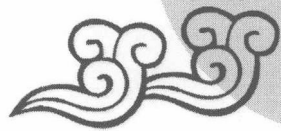
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编写人员



主 编 刘明平

副 主 编 朱 伟 苏洁贞 熊 平

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 倩 朱 伟 刘明平 苏洁贞

吴庆光 胡晨霞 熊 平

前言



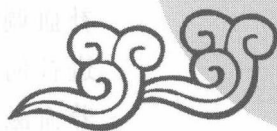
随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始注重养生与保健。中医药在养生保健，防病治病方面积累了丰富的经验。近年来，受“回归自然”口号的影响，天然中草药的保健防病作用越来越受到重视。但实际上，人们对传统中药的一些药性、功效和作用的认知尚不完全，在运用中药保健治疗方面还存在着诸多认识误区。基于此，我们编写了本书，全书分四部分。第一部分对目前进补中药中较常出现的错误观念予以纠正，并树立合理健康的进补意识；第二部分介绍了常用中药的功效及运用，此部分内容通俗易懂，对各味中药的主要功效进行重点描述，并穿插有关中药传说，妙趣横生；第三部分，介绍常用的药膳进补方，所选药方简便实用；第四部分，介绍 22 种常见病的中医药防治方法，所选药方均为临床行之有效的验方，注重实用性，读者可根据书中介绍的方药进行疾病的自我治疗。

本书适用于关注健康，重视养生保健的大众读者，对于临床医师、中医院校学生也有很好的借鉴价值。本书疏漏之处，恳请同道及读者指正。

编 者

2009 年 12 月于广州中医药大学

目 录



第一部分 谈虚论补 1

- 一、健康进补须知 3
 - 1. 虚证有哪些类型和表现? 3
 - 2. 合理进补的好处 5
 - 3. 进补时间的选择 5
 - 4. 补法分类 6
 - 5. 补药的煎服法 6
 - 6. 健康进补原则 6
- 二、走出进补误区 13
 - 1. 补药人人都可吃 13
 - 2. 补药“有病治病，无病强身”，多吃无防 14
 - 3. 只有冬天才能进补 14
 - 4. 不区别对待，盲目进补 15
 - 5. 补药是灵丹妙药，包治百病 16



第二部分 常用进补中药 19

- 第一节 补气类药 21
 - 大补元气的人参 21
 - 你该服用何种人参? 23
 - 你知道“人参滥用综合征”吗? 23
 - 吃参上火换西洋参 24
 - 人参的好帮手——党参 25

体虚乏力良药——黄芪·····	26
千年仙草话灵芝·····	28
“宁得五加一把，不用金玉满车”·····	29
第二节 补血药·····	30
补血调经数当归·····	30
进补何首乌为何出现腹泻？·····	31
养血滋阴熟地黄·····	32
升白细胞佳品——鸡血藤·····	34
养心健脑首推龙眼肉·····	34
补血养颜东阿阿胶·····	35
天天吃红枣，一辈子不见老·····	36
第三节 补阳药·····	37
壮阳起痿首选鹿茸·····	37
补肾良药巴戟天·····	39
“沙漠人参”肉苁蓉·····	39
“锁阳城”下唱“锁阳”·····	40
牧羊人发现淫羊藿·····	41
补肾强腰杜仲好·····	42
冬天是虫夏天是草——冬虫夏草·····	43
补肺定喘良药——蛤蚧·····	44
海马·····	45
大补精血的紫河车·····	45
第四节 补阴药·····	46
润喉护嗓沙参好·····	46
润肺清心数麦冬·····	47
滋阴降糖话玉竹·····	48
百合润肺清心，亦食亦药·····	49
增强免疫力新力军——石斛·····	50
平补脾肺肾三脏之黄精·····	50
养肝明目圣药——枸杞子·····	51

第五节 健脾养胃类药	52
健脾祛湿选茯苓	52
药食两用怀山药	53
进补别忘加陈皮	54
正确使用生木香、煨木香	55
从藿香正气丸谈藿香	56
从小水獭被救谈紫苏	57
山楂降脂降压新用途	58
第六节 清热解暑祛湿类药	59
清热解毒金银花	59
您会选用菊花吗?	60
从“抢购潮”谈抗病毒良药——板蓝根	61
苦口良药说黄连	62
清肝散结夏枯草	63
决明子降脂降压新用	63
清补利湿佳品薏米	64
茵陈蒿退黄疸有特效	65
解暑祛湿扁豆妙	66
全身是宝话莲	67
居家解暑良药——绿豆	68
第七节 活血化瘀类药	70
三七的传说	70
“一味丹参，功同四物”	72
头痛不离川芎	73
川、藏红花应用有别	74
益母草——有益母体健康	75
天麻——不可全当补药使用	76



第三部分 常用调补药膳

79

第一节 脏腑、气血阴阳虚损调补方	81
------------------------	----

一、养心类药方·····	81
酸枣仁汤·····	81
玄参莲枣饮·····	81
百合莲子猪心汤·····	81
桂圆肉粥·····	82
甘麦大枣粥·····	82
人参冬虫夏草猪心汤·····	82
龙眼枣仁汤·····	82
三仙酒·····	83
二、养肝类药方·····	83
白菊肝·····	83
天麻菊花茶·····	83
冰糖夏枯草·····	83
枸杞酒·····	84
桑叶杞菊茶·····	84
钩藤荔枝饮·····	84
山药蛋黄粥·····	84
三、健脾养胃类药方·····	84
玉米扁豆粥·····	85
黄芪汤·····	85
健脾固精汤·····	85
山药莲子粥·····	85
黄精山药炖鸡·····	86
茴桂黄羊汤·····	86
莲子芡实粥·····	86
四、补肺润肺类药方·····	86
温肺汤·····	87
补肺汤·····	87
五味子汤·····	87
人参百合粥·····	87

黄芪阿胶粥	88
益气养阴止渴饮	88
天花粉粥	88
雪耳滋肺汤	88
川贝莲心百合粥	89
防喘汤	89
杏仁冰糖散	89
燕窝冬虫夏草银耳汤	89
滋阴利咽汤	89
黄精粥	90
雪梨藕汁饮	90
四仁粥	90
五、补肾类药方	90
大补益汤	91
姜附炖狗肉	91
冬虫夏草鸭	91
清炖归杞牛鞭汤	91
杜仲猪肚	92
枸杞叶煲猪腰	92
健脑粥	92
灵芝粥	92
核桃虾仁粥	93
莲枣山药粥	93
海金沙茶	93
北芪炖鲈鱼	93
六、补养五脏类药方	94
记忆酒	94
安神酒	94
人参地黄丸	95
苁蓉丸	95

枣豆桂圆汤	95
七、补气养血类药方	95
(一) 益气类	95
四君蒸鸭	96
香砂六君子汤	96
鲫鱼冬瓜皮汤	96
红枣黑豆黄芪汤	97
胡萝卜淮山鸡内金汤	97
(二) 养血类	97
四物汤	97
人参养荣汤	98
大枣阿胶粥	98
葱胶汤	98
胶艾汤	98
当归杞子汤	99
五子投胎	99
猪脑天麻炖枸杞	99
(三) 气血双补类	100
八珍汤	100
羊肉黄芪汤	100
十全大补汤	100
圣愈汤	100
治困顿方	101
第二节 四时调补方	101
一、春季进补	101
玉屏风散	101
迎春汤	102
润肺饮	102
解烦汤	102
二、夏季进补	102

薏苡汤·····	103
绿豆杨梅茶·····	103
莲藕茶·····	103
桑菊杏仁茶·····	103
三、秋季进补·····	104
生脉饮·····	104
黄精糖浆·····	104
杏苏散·····	104
桑杏汤·····	105
贝母蒸雪梨·····	105
沙参麦冬汤·····	105
四、冬季进补·····	105
当归生姜羊肉汤·····	106
朝宗汤·····	106
葱白粥·····	106
脾肾两温汤·····	106
引阳汤·····	107
第三节 不同年龄不同体质调补方·····	107
一、年龄与进补·····	107
(一) 幼年时期的进补·····	107
七味保婴汤·····	107
山药羊肉汤·····	108
人参当归炖猪心·····	108
(二) 老年时期的进补·····	108
桂圆粥·····	108
八仙长寿糕·····	108
延寿酒·····	109
鹿角粥·····	109
薄荷参姜茶·····	109
莲子羹·····	109

二、性别与进补	110
安胎汤	111
通乳汤	111
桂心茯苓粥	111
调经四物汤	111
艾附暖宫汤	111
菟丝祛斑方	112
首乌酒剂	112
乌发丸	112
玫瑰花粥	112
西王母四童散	113
三、胖瘦与进补	113
健美减肥茶	113
山楂银菊茶	114
茵陈减肥茶	114
防己黄芪粥	114
菊楂决明饮	114
豆腐紫菜兔肉汤	114

第四部分 常见病防治与调养 115

感冒	117
慢性支气管炎	119
贫血	120
咽喉炎	123
失眠	125
小儿腹泻	127
便秘	130
慢性胃炎	133
高脂血症	134
冠心病	135

慢性肝炎.....	137
糖尿病.....	138
痛经.....	140
闭经.....	142
功能性子宫出血.....	144
更年期综合征.....	146
黄褐斑.....	148
骨质疏松症.....	149

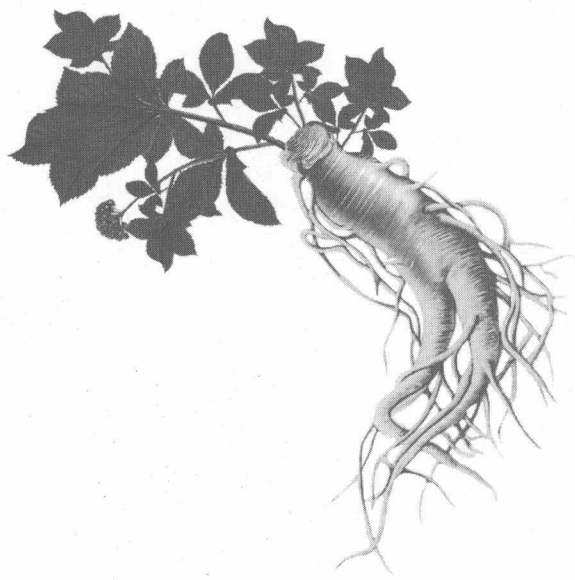
第

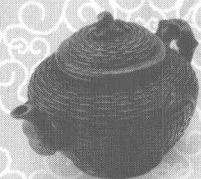
一

部

分

谈虚论补







健康长寿，是现代人追求的目标，也是人类的共同愿望。“进补”就是通过合理服用具有补益作用的食物、药物，增强体质，改善身体虚损状态，从而达到防病治病、强身健体、延年益寿的目的。随着社会的进步，进补的观念、目的也在悄悄地发生变化。进补已不仅仅局限于治疗“虚证”，用于预防疾病或促进疾病康复。目前，越来越多的人不仅病后或产后“进补”，日常生活中也时时注重调补；不仅冬天“进补”，一年四季都注重调补；年轻白领追求精力充沛而“进补”；妙龄少女为美容养颜而“进补”；莘莘学子为考试升学而“进补”。现代人的进补已远远超越了对“虚证”的补益目的，强身健体、延年益寿、补脑益智、养血美容……已成为耳熟能详的名词，渗透到我们日常生活的方方面面。毋庸置疑，合理的进补对身体是大有益处的，但“怎样合理进补才能达到健康的目的”，并不是每个人都清楚的，加之一些传统的错误的补益观念在部分人群中尚有一定影响。因此，进补之前，你必须掌握合理正确的进补方法，走出各种进补的误区，这样才能做到合理进补、健康进补。

一、健康进补须知

1. 虚证有哪些类型和表现？

根据“虚者补之”的原则，滋补药可适用于各种虚弱不足的病症。在进补前首先你得知道，什么是“虚证”？简单来讲，就是“正气不足”，即指人体正气虚弱，邪气乘虚入侵，导致人体气血阴阳不足，脏腑功能减退的证候。虚证根据气、血、阴、阳虚损的不同，而分别有气虚、血虚、阴虚、阳虚几种类型。中医治病，十分强调辨证用药，滋补药的运用也是这样。在选用补品、补药之前，对自己的体质和病情需进行仔细的辨别，确定“虚”在何处，是气虚、血虚还是阴虚、阳虚？然后才能对证进补。

在生活中，经常会听到气虚这个词，某某说走路气接不上，可能是气虚了；或某人又说，我稍微疲劳就感到心慌气短，也可能是气虚