



活用中药保健康

禾楠 编著

补中益气篇

中医常说『百病生于气』，『人活一口气』。

气是人体生命活动的原动力。如果气机失常，就会影响机体的各种生理机能，导致疾病的发生。

因此，养生保健，必须重视补中益气。

汗汗养生馆
Health Museum

第9季
089

广东省出版集团
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·补中益气篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①补气(中医)-中药疗法
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180263号

活用中药保健康·补中益气篇 禾楠编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 瑶

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

补中益气篇



汗汗

养生馆

Health Museum



广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

NEW

前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

此套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 补中益气知多少

- 6 人活一口气
- 7 人体中各种各样的气
- 8 12个指标测测你的气血是否充足
- 10 气失调的危害
- 11 跳出中医养气血的四个误区
- 12 补中益气食物大盘点
- 13 破气耗气食物大公开
- 14 修身养性有益补气



15 Part2 活用中药补中益气

- | | |
|--------------|----------------|
| 16 燕窝 | 32 人参枸杞酒 |
| 17 白芨炖燕窝 | 33 人参——补气益寿的佳品 |
| 18 莲子百合炖燕窝 | 35 党参 |
| 19 太子参 | 36 党参黄芪乳鸽汤 |
| 20 太子参无花果生津汤 | 37 党参当归煲母鸡 |
| 21 太子参百合银耳汤 | 38 党参海马煲猪瘦肉 |
| 22 黄精 | 39 党参枸杞炖牛鞭 |
| 23 黄精猪瘦肉益气汤 | 40 伸筋草 |
| 24 黄精黄芪养生酒 | 41 伸筋草猪蹄益气汤 |
| 25 江珧柱黄精炖猪瘦肉 | 42 红枣 |
| 26 黄精海参炖乳鸽 | 43 红枣党参煲猪脊骨 |
| 27 芡苡 | 44 党参红枣煲鸡爪 |
| 28 芡苡党参兔肉汤 | 45 红枣肉丸炖猪肺 |
| 29 人参 | 46 红枣银耳枸杞粥 |
| 30 人参鹿茸鸡肉汤 | 47 山茱萸 |
| 31 人参鹿茸炖乌龟 | 48 山茱萸核桃仁猪腰汤 |

- 49 冬虫夏草
- 50 冬虫夏草淮杞羊肉汤
- 51 冬虫夏草甲鱼炖山鸡
- 52 冬虫夏草红枣炖甲鱼
- 53 学会识别冬虫夏草
- 54 杜仲
- 55 杜仲排骨益气汤
- 56 杜仲茅根黑豆汤
- 57 杜仲桂圆牛肉汤
- 58 杜仲巴戟猪腰汤
- 59 五味子
- 60 五味子五加皮炖猪肝
- 61 五味子女贞子炖海参
- 62 白术
- 63 白术玉竹益气养阴茶
- 64 石斛
- 65 花旗参石斛煲草龟
- 66 石斛眉豆煲老鸭
- 67 肉桂
- 68 肉桂猪肚温中汤
- 69 肉桂羊肉粥
- 70 海马
- 71 海马虾仁炖童子鸡
- 72 海马田鸡煲猪蹄
- 73 灵芝
- 74 灵芝黄精鸡血藤汤
- 75 灵芝参杞炖鳄鱼掌
- 76 灵芝花生黄豆浆
- 77 野生灵芝，养生的瑰宝
- 79 升麻
- 80 黄芪升麻炖母鸡
- 81 花旗参
- 82 花旗参花胶煲老鸡
- 83 花旗参猴头菇煲乳鸽
- 84 牛膝
- 85 牛膝淡菜益气汤
- 86 桂圆
- 87 桂圆枸杞蒸兔肉
- 88 玉米桂圆煲猪胰
- 89 田七花桂圆炖乳鸽
- 90 黑芝麻
- 91 黑芝麻益气粥
- 92 多食黑芝麻，益气又补肾
- 94 紫河车
- 95 紫河车童子鸡补气汤
- 96 花胶
- 97 虫草花胶炖鲍鱼
- 98 北芪
- 99 北芪党参水鸭汤
- 100 北芪紫河车炖猪瘦肉
- 101 北芪淮山炖乌鸡
- 102 北芪党参煲乌龟
- 103 淮山
- 104 鲜淮山煮鱼片
- 105 淮山——补气健脾的佳品
- 106 玉竹
- 107 玉竹黄豆炖乳鸽
- 108 玉竹党参煲猪舌
- 109 淮杞玉竹煲山鸡
- 110 蜜枣
- 111 蜜枣土豆炖田鸡
- 112 金银花蜜枣煲猪肺
- 113 鹿茸
- 114 鹿茸海马党参肉汤
- 115 川芎
- 116 川芎益气补血酒
- 117 芡实
- 118 桂圆芡实炖乌龟
- 119 芡实黑豆煲蚝豉



Part1 补中益气知多少



人活一口气

中医常说“百病生于气”。那么，气究竟是什么，有什么功能，为什么如此重要呢？

“气”字，在我们中国人的话语当中，几乎是无处不在的，甚至可以说，中国人离开这个“气”字就说不成话了。比如说我们说一个人生气了，叫“怒气冲天”；高兴了叫“喜气洋洋”；如果萎靡不振，叫“泄气了”；如果精神抖擞，叫“神气十足”，等等。最典型的是，中国人有一句话叫“人活一口气”，人就是有了这个“气”才活着的。

“气”字在《黄帝内经》当中，出现了三千多次，是出现最多的一个词，整个《黄帝内经》都在讲这个“气”。

“气”字怎么写？我们今天看见的是简体字，繁体字是“氣”。“精”字也有“米”字，“氣”字也有一个“米”字，而米是一种物质，一种精微的物质，说明气也是一种精微物质。“气”字在甲骨文里面，实际上就写成三横，它代表自然界的云气、雾气、露气，是一种能看得见的，但又不是很清楚的一种状态，叫气态。后来这个“气”渐渐地越来越抽象了，慢慢变成了一种无形的东西。“气”实际上是介于精和神之间的这么一个状态，是介于有形和无形之间的东西。

中医认为，气是构成和维持人体生命活动的基本元素，脏腑之气的升降出入贯穿着人的整个生命过程，气的生成和运行异常都会导致疾病。气既是维持人生命活力的物质，又是人体各脏腑器官活动的能量；既是物质，又是功能；是能量，也是一种信息。



人体中各种各样的气

古人说：“三寸气在千般用，一旦无常万事休。”气既是维持人的生命活力的物质，又是人体各脏腑器官活动的能力。人体的呼吸吐纳、水谷代谢、营养输布、血液运行、津流濡润、抵御外邪等一切生命活动，都是通过气的作用来实现和维持的。《黄帝内经》里讲人体最重要的气有四种。

元气

第一种气叫做元气。它从父母那里继承来，是生命的原发性的“气”。元气也叫做真气，来源于肾脏，因为肾脏藏精，精又可以化成气。它是生命活动最基本最重要的动力和源泉。元气形成后，流通全身，充满各个脏腑，各个部分，无处不到，是维系生命，推动人体正常生理活动，保持健康，预防的根本要素。元气充足，身体强壮；元气不足，身体衰弱；元气消亡，生命便结束了。

宗气

第二种气叫做宗气。宗气，又称大气，主要来源于后天的呼吸，是呼吸之气，聚积在人体胸中的气。其主要作用是推动肺的呼吸。言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度，都与宗气有关。宗气还有协助心脉的搏动、调节心律的作用。宗气的这一作用影响着人体心搏的强弱、节律和血液的运行，并影响着肢体的寒温和活动能力。若宗

气不足，可出现气短、喘促、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症状。

营气

第三种气叫做营气。从现代营养学分析，营气即营养物质，是指人体必需的各种物质，包括蛋白质、氨基酸、糖类、脂类、维生素、微量元素等。营养物质是由摄入食物的精华部分所化生。营气分布于血脉之中，随血液循环运行于全身。因为血液就像一个储备箱，而营气就是箱中的共用物质，各脏腑所取必需物质具有时序性，所以营气运行是指营养物质的相互转化代谢的过程。

卫气

第四种气叫做卫气。卫气是指防卫免疫体系及消除外来的各种异物的功能，包括机体屏障、吞噬细胞系统、体液免疫、细胞免疫等。

养气、补气最重要的就是保养这四种气。



12个指标

测测你的气血是否充足

中医学上，气血充足是衡量人体健康的尺度。人得吃饱饭了，干起活来才有劲，而气血就是脏器的“饭”。下面12个指标可以测出你的气血是否充足。

一、看眼睛

俗话说“人老珠黄”，其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄、有血丝，这就表明你气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足。反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，代表气血不足。

二、看皮肤

皮肤白里透着粉红，有光泽、有弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，皮肤粗糙、无光泽、发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑就代表身体状况不佳、气血不足。

三、看头发

头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足，头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉都是气血不足的表现。

四、看耳朵

如果耳朵呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满，这表明身体气血充足。而暗淡、无光泽，则代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，说明人的肾脏功能开始衰竭。

五、摸手的温度

如果手一年四季都是温暖的，代表人气血

充足，如果手心偏热或出汗，或者手冰冷，就是气血不足了。

六、看手指的指腹

无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

七、看青筋

如果在成人的食指上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态已一直延续到成年后。这类人体质弱，气血两亏。如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。

如果掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深，就代表小时候营养差、体质弱、气血不足。成年后，这类女性易患妇科疾病，男性则易患前列腺肥大、痛风等病症。

八、看指甲上的半月形

正常情况下，指甲上的半月形应该是除了小指都有。大拇指上，半月形应占指甲面积的 $1/4 \sim 1/5$ ，食指、中指、无名指应不超过 $1/5$ 。

如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形的说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢，如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

九、看手指甲上的纵纹

指甲上的纵纹只在成人手上出现，小孩不会有的。当成人手指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕，这说明身体气血两亏，出现了透支，是肌体衰老的象征。

十、看牙龈

牙龈萎缩代表气血不足，如果发现牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了，身体已经在走下坡路，衰老正在加快。

十一、看睡眠

成人如果像孩子一样入睡快，睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，表示气血很足；而入睡困难，易惊易醒，夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。

十二、看运动

运动时如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况，气血就不足，而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人气血就很好。





气失调的危害

“气”，在中医学上是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。

当“气”不好好工作的时候，我们的身体就会生病，表现出来“气滞”、“气郁”、“气逆”、“气陷”的症状，指的就是“气”运动失常的四种情况。

气滞——指脏腑、经络之气阻滞不畅。可因饮食不当，或七情郁结，或体弱气虚所致。随气所滞之处而出现不同症状。气滞于脾则胃纳减少，胀满疼痛；气滞于肝则肝气横逆，胁痛易怒；气滞于肺则肺气不清，痰多喘咳。气滞于经络，则该经循行路线相关部位疼痛或运动障碍，或相应的症状。气滞过甚可致血瘀。

气郁——指的是气结聚在内，不能通行周身。如果气郁结在内，不能正常运动，我们人体脏腑的运转，物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。如胸闷憋气、冬天经常会感到手脚冰冷，其实就是气运行不畅所导致的。

气逆——指的是体内气上升太过，下降不及给人体造成的疾病。气在人体中的运动应是升降有序

的，上升作用能保证将体内的营养物质运输到头面，维持各脏器在体内的位置；下降则是使进入人体的物质能自上而下的依次传递，并能将各种代谢物向下汇集，通过大小便排出体外。如果上升作用过强就会出现头部过度充血，导致头晕头痛、面红目赤、易怒、月经过多、两肋胀痛，甚至昏迷、半身瘫痪、口角歪斜等症状；下降作用过弱则会出现饮食传递失常，出现泛酸、恶心、呕吐等症状。

气陷——和“气逆”正好相反，指气上升不足或下降太过。上升不足则会导致头部缺血缺氧或脏腑不能固定在原来的位置，出现崩漏、头晕、健忘、眼前发黑、精神不振等症状；下降太过则会导致食物的传递过快或代谢物的过度排出，出现腹泻、小便频数等症状。



跳出中医养气血的四个误区

中国老百姓受传统医学的熏陶，头脑里深深地烙下一些中医名词术语和断章的经文，如“气血”、“肾虚”、“湿热”，“通则不痛，不通则痛”等等。然而，人们对它们认识常常不到位，在养生上存在不少误区。下面谈一谈对“气血”的误区。

误区一：认为满面红光，代表气血好

在中医学中，人的正常生理面色表示人体的气血津液的充盈与脏腑的正常。比如精气内含，容光外发，所以面部则显光亮润泽，白里透红。

而日常生活中一些人，特别中年人如果红光满面，则就要查一查自己的血压了。

如果血压正常，就要再考虑是否肝火旺盛、易急躁、易发怒、失眠、口干等一系列表现。

误区二：认为脸色好，气色好，就等于“气血”正常，身体健康

在日常生活中经常见到某人一直身体非常好，气色又好，但突然暴病而亡。脸色好，气色好，气血正常，并不代表脏腑等没有疾患。在中医学里，气血只是一个非常泛指的概念，但对某些疾患来说又是一个非常具体的概念，对疾病的防治起着主导作用。

误区三：认为局部的气血问题无关紧要

气血，在中医学中是构成人体和维持人体生命活动的物质基础。而我们日常所说的“气血”只是局部的，说白了是单指“血”。

比如颈痛、背痛、腰腿痛等痛症，从气血角度讲，只是一个局部的小概念的气血问题，局部气血不和、血瘀气滞，严重则血不养筋，而造成肌肉萎缩等等。

局部的气血概念，不能代表整体的气血概念；局部的气血失调的问题，不能说人体总的健康出问题。但人体的各个部分是互相关联的，因此，千万不要忽视身体上的小问题。

误区四：只认为气血就是指气和血，而与其他无关

这是人们存在的一个大误区。其实，气血与五脏六腑，与精、津液等有着密切的不可分割的关系，在生理上相互依存、相互作用；在病理上相互影响。



补中益气食物大盘点



虚则补之，这是养生之常理。当我们出现气虚症状时，应适当进食补中益气的食物。以下为大家介绍常见的养气食物。

土豆：味甘、性平，有补气、健脾的功效，宜于脾虚体弱、食欲不振、消化不良。但发芽的土豆芽与皮有毒，忌食。

香菇：味甘、性平，有益胃气的功效，宜于脾胃虚弱、食欲不振、倦怠乏力。香菇属于发物，麻疹和皮肤病、过敏性疾病忌食。

淮山：味甘、性平，归脾、肺、肾经，有补气健脾、养阴益肺、补肾固精的功效，宜于脾气虚弱、食少便溏、慢性泄泻。湿盛和气滞胀满者忌食。

板栗：味甘、性温，归脾、胃、肾经，有补脾健胃、肾强筋、活血止血的功效，宜于脾虚食少、反胃、泻泄。气滞腹胀者忌食。

红枣：味甘、性温，归脾、胃经，有补益脾胃、养血安神的功效，宜于脾胃虚弱、食少便稀、疲乏无力。气滞、湿热和便秘者忌食。

鸡肉：味甘、性温，归脾、胃经，有补中益气、补精添髓的功效，宜于脾胃虚弱、疲乏、纳食不香、慢性泄泻。

兔肉：味甘、性凉，有补中益气、凉血解毒的功效，宜于脾虚食少、血热便血、胃热呕吐反胃、肠燥便秘。

猪肚：味甘、性温，有补益脾胃的功效，宜于虚弱、泄泻，用于胃下垂和消化性溃疡。

牛百叶：味甘、性温，有益脾胃、补五脏的功效，宜于病后气虚、脾胃虚弱、消化不良。

桂鱼：味甘、性平，归脾、胃经，有补脾胃、益气血的功效，宜于脾胃虚弱、食欲不振。虚寒症、寒湿症忌食。

泥鳅：味甘、性平，归脾、肺经，有补中益气、利水祛湿的功效，宜于中气不足、泄泻、脱肛。

益气的食材还有南瓜、红薯、水蛇、牛腱、牛肉、猪脊骨、羊肚、生鱼、乳鸽、猪心、猪肺等，气虚者可以适当多吃。

破气耗气食物大公开

凡气虚之人，宜吃具有补气作用的食物，宜吃性平味甘或甘温之物，宜吃营养丰富、容易消化的平补食品；忌吃破气耗气之物，忌吃生冷性凉食品，忌吃油腻厚味、辛辣食物。下面为大家一一公开破气耗气的食物，气虚者宜尽量少吃，或不吃。

萝卜：性凉，味甘辛。虽能化积消滞，但属破气耗气之物，久食则损伤胃气，故气虚胃痛之人应当忌食。《本草从新》中告诫：“虚弱者服之，气喘难布息。”气虚胃痛者应忌食。

山楂：消积耗气食品，多食久食则伤胃气，如《随息居饮食谱》中说：“多食耗气，虚病后忌之。”元代名医朱震亨还指出：“山楂，大能克化饮食，……多服之，反克伐脾胃生发之气也。”所以气虚胃痛者尤其要忌食。

槟榔：是为破气耗气的南方果。《本草正》上说：“其破气极速。”正因如此，《本草经疏》早有告诫：“病属气虚者忌之，中气不足，……悉在所忌。”气虚胃痛之人切不可食。

金桔：性温，味辛甘，能理气、化痰、消食，但久食多食则有

耗气破气之弊。因此，只适宜食积胃痛之人服食，而气虚体弱胃痛者应当忌之。

柿子：大凉果品，多食伤胃。《随息居饮食谱》中说：“凡中气虚寒，……皆忌之。”胃气虚弱之人多表现出虚寒性胃痛，食之有弊无利，应少食用。

薄荷：性凉味辛，《本经逢原》中指出：“多服久服，令人虚冷。”《本草从新》也曾告诫：“辛香伐气，虚者远之。”故凡体弱气虚胃痛者，切不可多食久服。

胡椒：大辛大热之品，耗气散气食物。清代医家王士雄认为，胡椒有“多食耗气”之弊。对于气虚胃痛者，不食为宜。

此外，气虚者还应少吃甚至忌吃马蹄、苦瓜、蚕豆、螺蛳、茭白、豆蔻、薤白、白豆蔻等破气耗气及寒凉伤胃之物。





修身养性 有益补气

随着生活节奏快，饮食起居没规律，工作压力大，以及环境污染等各种因素的影响，很多人，甚至一些中青年也出现气虚的症状，如过早出现皱纹增多、脸色暗黄、疲乏无力、失眠健忘等状况。这些多是由于气虚引起的。

因此，生活中调气、养气非常重要。古人将养气与修身养性相提并论，融为一体，其中许多有益的观点值得我们借鉴。

心平以和气

中医认为，怒气过盛伤肺充血，暴喜过度气血涣散，思虑太甚弱脾胃。“克念者自生百福，作念者每生百祸”，现代社会竞争加剧，更要戒浮躁之心，要善于克制与自我排遣，尽量淡化得失恩怨，处理好人际关系。

无求以培气

元气为生命之本。人要有所追求，但不可有奢求。奢求而不得，容易气阻伤身。人应求其所能求，舍其所不能求，心安自得以培养元气。这样，才能“正气内存，邪不可干”。欲望过分强烈，有损人的元气，健康更无从谈起。

宽胃以养气

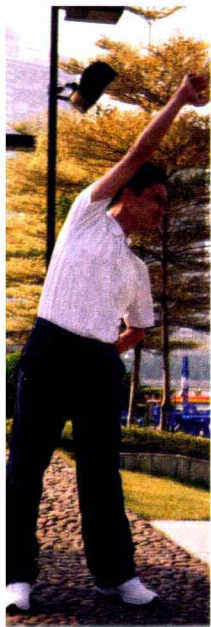
人体是依靠肠胃来消化和吸收营养的，因而宽胃以养气十分重要。饮食宜清淡，荤素粗细要合理搭配，同时也不可过饱。饮食无节，烟酒无度，会使胃气不足，气血虚弱。

长啸以舒气

这是古人的一个极为重要的养生之法。长啸时对咽喉胸腹都能起到按摩与刺激作用。歌唱者长寿便是明证。茶余饭后，闲庭信步，不妨亮开歌喉，或低吟诗词，或哼几句小调，可以舒畅心情，排除杂念，达到物我两忘的境界。

安静以通气

大脑安静有利于肌肉放松、气血畅通。每天白昼若能保持大脑安静半小时或一小时，可充分发挥脑细胞的潜力，协调人的生理与情绪，减少热能的消耗。





Part2 活用中药**补中益气**