

郑大坤 编著

# 补养指南

BUYANG ZHINAN

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075号

### 内 容 提 要

全书以辨证施治为纲, 以症状、内科疾病、老年疾病、儿科疾病、男性疾病、女性疾病、外科疾病和肿瘤分科为目, 分别介绍166种临床常见病症和抗衰老、益智、美容养生保健的补养疗法。全书系统、准确、实用、全面, 有利提高补养疗法的临床效果。

可供医务工作者和家庭必备之用。

### 补 养 指 南

郑大坤 主编

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲38号)

(邮政编码: 100810)

河北省昌黎县印刷厂 印刷  
新华书店北京发行所 发行

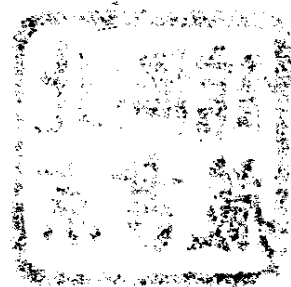
开本787×1092mm<sup>1/32</sup> 印张14

字数 304 千字 印数1—2500

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

ISBN 7-5067-1010-2/R 0896

定价: 13.00元



**主编** 郑大坤

**编委** (以姓氏笔画为序)

成启予 许芝银 汪受传

**编者** (以姓氏笔画为序)

马家忠 刘 辉 沈大庆

沈晓雄 汪 红 张雪华

赵星华 赵可宁 唐传俭

翟亚春

---

## 前 言

补养疗法系指应用补品（包括补益中药与补益食物）防治疾病和养生保健的方法。我国人民在数千年的医疗实践中积累了丰富的补养经验，这些经验是祖国医学宝库的重要组成部分，对于中华民族的繁衍昌盛发挥了重要作用。近十多年来，随着人民生活水平的提高，补品已广泛应用于各级医疗机构和亿万家庭，成为临床治疗和群众自我保健的有力武器，并且流传海外，日益受到国际学术界的重视。但是，因为缺乏系统指导，滥用误用补品的现象普遍存在，在一定程度上影响了补品作用的充分发挥。为了系统总结补养经验，丰富中医治疗学的内容，指导医护人员和广大群众合理应用补品，我们组织十余位临床各科专家，在广泛研究中医药有关文献和临床长期应用补品防治疾病的基础上，深入探索，系统总结，历时五载，终于编写完成了这部《补养指南》专著。

本书首先概论了辨证施补的基本规律，而后按症状、内科疾病、老年疾病、儿科疾病、男性疾病、女性疾病、外科疾病和肿瘤等分科介绍166种临床常见病症和抗老、益智、美容等养生保健的补养疗法。每种病症先简述其补养原则，再详述各种基本证型的证候表现、补养方法和常用的补品、补方，最后酌情提示注意事项。对于不宜补养的实证证型。也列出症状，以资鉴别。附篇简要介绍常用补品、补方和补剂，及其加工方法。

本书编写特点：一曰系统，书中按临床分科逐科介绍常

见病症的补养疗法,并总结各类病症的补养规律,是第一部系统论述补养疗法的专著;二曰准确,书中以辨证施补为纲,首先介绍辨证施补的一般规律,而后分别介绍各种病症辨证施补的具体方法和应注意的问题,从而指导临床准确地应用补品,防止滥补误补;三曰实用,书中介绍的病症大多为常见病、多发病,选用的补品、补方大多取料方便、加工简便,加之内容全面,文字通俗易懂,因此切合临床和家庭应用。全书将补养疗法牢固地建立在中医治疗学的基本原则——辨证施治的基础上,将补品的应用与中医理论紧密地结合起来,有利于提高补养疗法的防治效果,拓宽补养疗法的应用范围。对于促进补品的合理应用,促进补养疗法的发展与传播,具有深远的意义。

系统总结补养经验,使之成为补养疗法,属首次尝试。愿广大中医同道与我们一起,为发掘祖国医学的宝贵遗产并使之发扬光大而共同努力。

郑大坤

1993年7月于南京

# 目 录

## 第一章 辨证施补概要.....( 1 )

第一节 心系虚证..... ( 1 )

第二节 肺系虚证..... ( 3 )

第三节 脾系虚证..... ( 4 )

第四节 肝系虚证..... ( 8 )

第五节 肾系虚证..... (10)

## 第二章 症状补养.....(14)

第一节 全身症状..... (15)

健忘..... (15)

失眠..... (17)

嗜睡..... (18)

汗多..... (20)

紫癜..... (21)

第二节 头项症状..... (23)

头痛..... (23)

头晕..... (25)

声音嘶哑..... (27)

牙龈出血..... (28)

鼻出血..... (30)

第三节 胸腹症状..... (32)

咳嗽..... (33)

呼吸困难..... (35)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 呕吐.....                 | (37) |
| 胃痛.....                 | (39) |
| 腹痛.....                 | (40) |
| 心慌.....                 | (42) |
| 咳血.....                 | (43) |
| 吐血.....                 | (45) |
| 第四节 二阴症状.....           | (47) |
| 腹泻.....                 | (47) |
| 小便浑浊.....               | (49) |
| 小便不尽.....               | (51) |
| 血尿.....                 | (52) |
| 便血.....                 | (54) |
| 第五节 腰背、四肢症状.....        | (55) |
| 四肢麻木.....               | (55) |
| 腰痛.....                 | (57) |
| 足胫酸痛.....               | (58) |
| <b>第三章 内科疾病补养</b> ..... | (60) |
| 第一节 传染性疾病.....          | (60) |
| 病毒性肝炎.....              | (61) |
| 细菌性痢疾.....              | (62) |
| 肺结核.....                | (64) |
| 肾结核.....                | (66) |
| 第二节 呼吸系统疾病.....         | (68) |
| 支气管哮喘.....              | (68) |
| 肺炎.....                 | (71) |
| 肺脓肿.....                | (72) |
| 第三节 消化系统疾病.....         | (74) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 慢性胃炎.....        | ( 74 ) |
| 消化性溃疡.....       | ( 76 ) |
| 胃下垂.....         | ( 78 ) |
| 溃疡性结肠炎.....      | ( 79 ) |
| 肝硬化.....         | ( 81 ) |
| 慢性胆囊炎.....       | ( 83 ) |
| 第四节 心脏疾病.....    | ( 85 ) |
| 慢性心功能不全.....     | ( 85 ) |
| 慢性风湿性心脏病.....    | ( 88 ) |
| 病毒性心肌炎.....      | ( 89 ) |
| 第五节 血液疾病.....    | ( 91 ) |
| 贫血.....          | ( 91 ) |
| 原发性血小板减少.....    | ( 93 ) |
| 白细胞减少症.....      | ( 95 ) |
| 第六节 泌尿系统疾病.....  | ( 96 ) |
| 慢性肾小球肾炎.....     | ( 97 ) |
| 肾盂肾炎.....        | ( 99 ) |
| 尿路结石.....        | (101)  |
| 第七节 内分泌系统疾病..... | (102)  |
| 甲状腺功能亢进症.....    | (102)  |
| 甲状腺功能减退症.....    | (103)  |
| 尿崩症.....         | (106)  |
| 第八节 结缔组织疾病.....  | (107)  |
| 系统性红斑狼疮.....     | (107)  |
| 类风湿性关节炎.....     | (109)  |
| 第九节 神经、精神疾病..... | (111)  |
| 偏头痛.....         | (111)  |

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 癫痫.....                | (113)        |
| 神经衰弱.....              | (115)        |
| 癔症.....                | (118)        |
| 精神分裂症.....             | (120)        |
| <b>第四章 老年疾病补养.....</b> | <b>(123)</b> |
| 第一节 心血管疾病.....         | (124)        |
| 高血压病.....              | (124)        |
| 冠状动脉硬化性心脏病.....        | (126)        |
| 慢性肺源性心脏病.....          | (131)        |
| 第二节 呼吸系统疾病.....        | (133)        |
| 慢性支气管炎.....            | (134)        |
| 老年性肺气肿.....            | (136)        |
| 第三节 神经、精神疾病.....       | (138)        |
| 急性脑血管疾病恢复期.....        | (138)        |
| 老年性痴呆.....             | (141)        |
| 肌萎缩侧索硬化症.....          | (144)        |
| 第四节 内分泌及代谢性疾病.....     | (146)        |
| 糖尿病.....               | (146)        |
| 高脂血症.....              | (149)        |
| 痛风.....                | (150)        |
| 第五节 老年骨与关节疾病.....      | (153)        |
| 骨质疏松症.....             | (153)        |
| 骨关节病.....              | (155)        |
| 第六节 其它老年疾病.....        | (157)        |
| 老年性白内障.....            | (157)        |
| 前列腺增生.....             | (159)        |
| 大便秘结.....              | (161)        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 大便失禁.....               | (163) |
| <b>第五章 儿科疾病补养</b> ..... | (166) |
| 第一节 传染性疾病.....          | (167) |
| 麻疹.....                 | (167) |
| 脊髓灰质炎.....              | (168) |
| 流行性乙型脑炎.....            | (169) |
| 百日咳.....                | (172) |
| 猩红热.....                | (174) |
| 其它急性传染病恢复期.....         | (175) |
| 第二节 营养性疾病.....          | (176) |
| 营养不良.....               | (177) |
| 维生素A缺乏症.....            | (179) |
| 维生素D缺乏性佝偻病.....         | (180) |
| 微量元素锌缺乏症.....           | (181) |
| 小儿缺铁性贫血.....            | (182) |
| 第三节 先天性疾病.....          | (184) |
| 先天性心脏病.....             | (185) |
| 红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷症.....  | (186) |
| 克汀病.....                | (187) |
| 进行性肌营养不良.....           | (188) |
| 第四节 其它儿科疾病.....         | (189) |
| 婴幼儿腹泻.....              | (189) |
| 肾病综合征.....              | (191) |
| 皮肤粘膜淋巴结综合征.....         | (193) |
| 遗尿症.....                | (194) |
| 暑热症.....                | (195) |
| 儿童多动综合征.....            | (196) |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 智能迟缓·····               | (197)        |
| 急性感染性多发性神经根炎·····       | (199)        |
| <b>第六章 男性疾病补养</b> ····· | <b>(201)</b> |
| 性欲低下·····               | (202)        |
| 性欲亢进·····               | (204)        |
| 阳痿·····                 | (205)        |
| 早泄·····                 | (207)        |
| 不射精症·····               | (209)        |
| 遗精·····                 | (211)        |
| 阴茎异常勃起·····             | (213)        |
| 纵欲综合征·····              | (214)        |
| 不育症·····                | (217)        |
| 慢性前列腺炎·····             | (219)        |
| 更年期综合征·····             | (220)        |
| 生殖系结核·····              | (223)        |
| 附  性功能补养·····           | (225)        |
| <b>第七章 女性疾病补养</b> ····· | <b>(236)</b> |
| 第一节  月经失调·····          | (237)        |
| 功能失调性子宫出血病·····         | (238)        |
| 闭经·····                 | (240)        |
| 痛经·····                 | (242)        |
| 经前期紧张综合征·····           | (244)        |
| 更年期综合征·····             | (245)        |
| 第二节  生殖系统炎症·····        | (246)        |
| 阴道炎症·····               | (247)        |
| 慢性盆腔炎·····              | (249)        |
| 生殖器结核·····              | (250)        |

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 第三节 妊娠期疾病         | (251)        |
| 先兆流产              | (252)        |
| 妊娠剧吐              | (253)        |
| 妊娠高血压综合征          | (254)        |
| 胎儿宫内生长迟缓          | (256)        |
| 第四节 产褥期疾病         | (257)        |
| 子宫复旧不全            | (257)        |
| 晚期产后出血            | (259)        |
| 乳汁不足              | (260)        |
| 第五节 其他女性疾病        | (261)        |
| 性功能失调             | (262)        |
| 不孕症               | (263)        |
| 外阴白色病变            | (264)        |
| 外阴瘙痒              | (266)        |
| 子宫脱垂              | (267)        |
| <b>第八章 外科疾病补养</b> | <b>(269)</b> |
| 第一节 一般外科疾病        | (270)        |
| 软组织感染             | (270)        |
| 颈淋巴结结核            | (272)        |
| 骨髓炎               | (274)        |
| 骨与关节结核            | (276)        |
| 烧伤                | (278)        |
| 第二节 乳房疾病          | (280)        |
| 急性化脓性乳腺炎          | (281)        |
| 乳腺结核              | (282)        |
| 乳腺增生症             | (284)        |
| 第三节 肛门直肠疾病        | (285)        |

|          |       |
|----------|-------|
| 痔        | (285) |
| 直肠脱垂     | (287) |
| 肛瘘       | (289) |
| 第四节 皮肤疾病 | (290) |
| 荨麻疹      | (291) |
| 白癜风      | (293) |
| 神经性皮炎    | (294) |
| 褥疮       | (295) |
| 冻疮       | (297) |
| 皮肤瘙痒症    | (298) |
| 斑秃       | (300) |
| 第五节 五官疾病 | (301) |
| 视神经萎缩    | (302) |
| 视网膜色素变性  | (304) |
| 近视       | (306) |
| 远视       | (307) |
| 慢性化脓性中耳炎 | (308) |
| 过敏性鼻炎    | (309) |
| 萎缩性鼻炎    | (311) |
| 慢性咽炎     | (312) |
| 慢性喉炎     | (314) |
| 第九章 肿瘤补养 | (316) |
| 鼻咽癌      | (317) |
| 甲状腺癌     | (318) |
| 乳腺癌      | (320) |
| 肺癌       | (321) |
| 胃癌       | (323) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 肝癌·····               | (325)        |
| 大肠癌·····              | (326)        |
| 宫颈癌·····              | (328)        |
| 前列腺癌·····             | (329)        |
| <b>第十章 保健补养</b> ····· | <b>(332)</b> |
| <b>第一节 抗老</b> ·····   | <b>(333)</b> |
| 延年·····               | (333)        |
| 明目·····               | (336)        |
| 聪耳·····               | (337)        |
| 固齿·····               | (339)        |
| 增力·····               | (340)        |
| <b>第二节 益智</b> ·····   | <b>(341)</b> |
| 婴幼儿益智·····            | (342)        |
| 青少年益智·····            | (343)        |
| 中老年益智·····            | (344)        |
| <b>第三节 美容</b> ·····   | <b>(345)</b> |
| 皮肤美容·····             | (346)        |
| 面部美容·····             | (347)        |
| 头发美容·····             | (348)        |
| 减肥美容·····             | (350)        |
| 附篇Ⅰ 常用补品简介·····       | (352)        |
| 附篇Ⅱ 常用补方简介·····       | (372)        |
| 附篇Ⅲ 补剂制作简介·····       | (416)        |
| 附录 主要参考书目·····        | (431)        |

# 第一章 辨证施补概要

人体受到机体内部和外界环境的各种致病因素的影响,会表现出多种虚弱症状,对这些虚弱症状进行全面观察、综合分析,判断出虚证的部位(心、肺、脾、肝、肾孰虚)和虚证的性质(阴、阳、气、血孰虚),根据这些判断,确定相应的补养方法,按照补养方法的要求选择适宜的补品和补方,这一整个过程就叫做辨证施补。因为中医学的生理病理是以五脏为中心的,所以现就心、肺、脾、肝、肾五个系统虚证的基本证型加以论述。

## 第一节 心系虚证

心为“君主之官”,主血脉,藏神,其华在面,开窍于舌。心系虚证的症状特点是:心悸、健忘、失眠。心系虚证的基本证型有四种:心气虚弱、心血亏虚、心阴亏虚和心阳虚弱。

### 1. 心气虚弱

主要症状:心悸、气短、神疲体倦、自汗、面色㿔白、舌淡苔白、脉细弱或结代。心悸的特点为心中有空虚感,自觉心慌、心累、活动时加重。气短表现为呼吸急促,上气不接下气,少气乏力,动则尤甚。

症状分析:心气虚弱,心本身失却气的充养,故心悸、气短。心主血脉,心气不足、鼓动无力,血脉不得充盈,故

脉细弱；或脉气不相连续而见脉结代。心华在面，心气虚则面色苍白无华。心开窍于舌，心气不足，难以推动血流充养舌体，则舌质淡白。汗为心之液，心气虚者卫气也不固，故自汗出。神疲体倦为气虚之象。

补养方法：补益心气。

选用补品：人参、灵芝草、猪心、羊心、驴肉、莲子、酸枣仁、茯苓、五味子。

## 2. 心血亏虚

主要症状：心悸、健忘、失眠、多梦、眩晕、面色苍白、舌淡、脉细弱。心悸的特点呈阵发性发作，不定时，常因情绪波动或劳累而引起。健忘者表现为容易忘事，且不耐思虑。

症状分析：血虚不能奉养于心，故心悸。血不养心，神不守舍故健忘、失眠、多梦。血虚不能上荣于脑，则眩晕；不能上荣于面，则面色无华。舌为心之苗，心主血脉，心血虚少，故见舌淡、脉细弱。

补养方法：补养心血。

选用补品：灵芝草、龙眼肉、花粉、娃娃鱼、猪心、鸡卵、鹌鹑卵、小麦、葡萄、桑椹、大枣、党参、刺五加、何首乌、龟版。

## 3. 心阴亏虚

主要症状：心悸、健忘、失眠、心嘈、盗汗、口干咽燥、大便燥结、舌红少津、脉细数。心悸的特点为悸而烦，惊惕不安。失眠多伴梦扰不宁。心嘈表现为心中灼热似饥。

症状分析：心阴不足，虚火内动，扰乱心神，故心悸、健忘、失眠、心嘈。阴液亏虚，不能濡养全身，故口干咽燥、大便燥结。舌红少津、脉细数，为阴虚有火之征。

补养方法：滋补心阴。

选用补品：冬虫夏草、猪肤、鸡卵、牡蛎肉、蜂蜜、小麦、柏子仁、阿胶、麦门冬、玉竹、百合。

#### 4. 心阳虚弱

主要症状：心悸、气喘、心痛、畏寒、肢冷、手足及唇鼻青紫、面色暗滞、舌胖嫩而紫暗、脉细弱或虚大无力。心悸的特点为心中空虚、惕惕而动，动则尤甚。气喘表现为阵阵发作，气短而息促，活动则加剧。心痛系突发而暴作。

症状分析：心阳不足，鼓动无力，血脉不得充盈，故心悸、气喘、脉细弱或虚大无力。心阳不振，胸中阳气痹阻，则心痛。阳虚不能温煦周身，故畏寒肢冷。阳气虚衰，血运失常，故手足唇鼻青紫、面色暗滞、舌胖嫩而紫暗。

补养方法：温补心阳。

选用补品：人参、肉桂、刺五加、黄芪。

## 第二节 肺系虚证

肺为“相傅之官”，主气司呼吸，主宣发，外合皮毛，主肃降，通调水道，开窍于鼻。肺系虚证的症状特点是：咳嗽、喘促。肺系虚证的基本证型有二种：肺气虚弱和肺阴亏虚。

### 1. 肺气虚弱

主要症状：咳喘气短，少气懒言、倦怠乏力、面色晄白、自汗、舌淡、脉虚弱。咳喘的特点为咳声低怯、气喘吁吁、呼吸无力、动则尤甚，而且咳嗽有痰，痰多清稀。

症状分析：肺气不足，不能上出喉咙以司呼吸而主声音，故咳嗽气短、少气懒言；不能下贯心脉而循周身，故倦