

# 大/众/进/补/手/册

DA  
ZHONG  
JIN  
BU  
SHOU  
CE

施仁潮 竹剑平  
盛增秀 王 英  
江凌明 编 著



杭 州 出 版 社

责任编辑 宋 杰  
责任校对 李青唐  
封面设计 李 莎

## 大众进补手册

---

杭州出版社出版发行

(310013, 杭州路马场路 97 号 电话: 0571 - 7978379)

浙江省新华书店经销 余杭人民印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 6.25 印张 164 千字 印数 1 - 8000

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 7 - 80633 - 054 - 2/R·8 定价: 8.00 元

---

# 目 录

## 一、四季篇

- 1. 暖春季节 ..... (1)
- 2. 炎夏季节 ..... (2)
- 3. 秋凉季节 ..... (4)
- 4. 寒冬季节 ..... (6)

## 二、体质篇

- 1. 气虚体质 ..... (8)
- 2. 血虚体质 ..... (9)
- 3. 阳虚体质 ..... (11)
- 4. 阴虚体质 ..... (12)

## 三、职业篇

- 1. 体力劳动者 ..... (15)
- 2. 脑力劳动者 ..... (16)
- 3. 目力工作者 ..... (19)
- 4. 发声过度者 ..... (20)
- 5. 夜班工作者 ..... (21)
- 6. 运动员 ..... (23)
- 7. 驾驶员 ..... (25)
- 8. 高温工作者 ..... (27)
- 9. 低温工作者 ..... (28)
- 10. 井下工作者 ..... (30)
- 11. 接触粉尘者 ..... (32)
- 12. 接触放射性物质者 ..... (33)

## 四、妇女篇

- 1. 月经不调 ..... (36)
- 2. 痛经 ..... (38)
- 3. 闭经 ..... (39)
- 4. 崩漏 ..... (40)
- 5. 带下 ..... (41)
- 6. 妊娠期 ..... (43)
- 7. 产后及哺乳期 ..... (44)
- 8. 更年期 ..... (45)
- 9. 子宫脱垂 ..... (47)

## 五、儿童篇

- 1. 小儿流涎 ..... (49)
- 2. 婴幼儿腹泻 ..... (50)
- 3. 小儿消化不良 ..... (51)
- 4. 小儿营养不良 ..... (53)
- 5. 百日咳 ..... (54)
- 6. 小儿夜啼 ..... (55)
- 7. 小儿遗尿 ..... (56)
- 8. 小儿夏季热 ..... (58)
- 9. 小儿汗症 ..... (59)
- 10. 青少年近视 ..... (60)
- 11. 小儿贫血 ..... (62)
- 12. 考前进补 ..... (63)

**六、老年篇**

1. 视力下降 ..... (65)
2. 牙齿松动 ..... (66)
3. 耳鸣耳聋 ..... (67)
4. 老年性肺气肿 ..... (69)
5. 老年痴呆 ..... (70)
6. 骨质疏松 ..... (72)
7. 震颤麻痹 ..... (73)
8. 慢性前列腺炎 ..... (74)
9. 老年夜尿频多 ..... (75)
10. 脱肛 ..... (77)
11. 便秘 ..... (78)
12. 失眠 ..... (80)

**七、性事篇**

1. 性欲低下 ..... (83)
2. 阳痿 ..... (84)
3. 遗精 ..... (86)
4. 早泄 ..... (87)
5. 不育症 ..... (89)
6. 不孕症 ..... (91)

**八、疾病篇**

1. 慢性咽炎 ..... (93)
2. 慢性鼻炎 ..... (94)
3. 慢性支气管炎 ..... (95)
4. 支气管哮喘 ..... (97)
5. 肺结核 ..... (98)
6. 肺原性心脏病 ..... (99)
7. 冠心病 ..... (101)

8. 高血压 ..... (102)
9. 低血压 ..... (103)
10. 高脂血症 ..... (105)
11. 美尼尔氏病 ..... (106)
12. 癫痫 ..... (107)
13. 病态窦房结综合征 ..... (108)
14. 再生障碍性贫血 ..... (110)
15. 糖尿病 ..... (111)
16. 慢性肝炎 ..... (113)
17. 肝硬化 ..... (115)
18. 慢性胃炎 ..... (116)
19. 消化性溃疡 ..... (118)
20. 慢性肾炎 ..... (119)
21. 慢性腹泻 ..... (121)
22. 风湿性关节炎 ..... (122)
23. 类风湿关节炎 ..... (124)
24. 痛风 ..... (125)
25. 颈椎病 ..... (126)
26. 肩周炎 ..... (127)
27. 坐骨神经痛 ..... (128)
28. 腰痛 ..... (129)

**九、抗癌篇**

1. 鼻咽癌 ..... (132)
2. 肺癌 ..... (133)
3. 食管癌 ..... (135)
4. 胃癌 ..... (136)
5. 肝癌 ..... (137)
6. 大肠癌 ..... (138)

- 7. 膀胱癌 ..... (140)
- 8. 乳腺癌 ..... (141)
- 9. 子宫颈癌 ..... (142)
- 10. 白血病 ..... (144)

## 十、美容篇

- 1. 黑眼圈 ..... (146)
- 2. 眼泡浮肿 ..... (147)
- 3. 牙齿黄黑 ..... (148)
- 4. 牙龈出血 ..... (149)
- 5. 口唇干裂 ..... (150)
- 6. 口角疮 ..... (151)
- 7. 唇色苍白 ..... (152)
- 8. 面色无华 ..... (154)

- 9. 面色黄黑 ..... (155)
- 10. 头发枯黄 ..... (157)
- 11. 头发早白 ..... (158)
- 12. 脱发 ..... (159)
- 13. 皮肤干燥 ..... (160)
- 14. 皮肤粗糙 ..... (162)
- 15. 皮肤皱纹 ..... (163)
- 16. 皮肤色斑 ..... (164)
- 17. 形体肥胖 ..... (165)
- 18. 形体瘦弱 ..... (166)

## 十一、常识篇

### 附录：常用进补原料简介

## 一、四季篇

### 1. 暖春季节

春季,是万物生长的季节。春风催绿,春温暖身,到处充满了勃勃生机。

人与自然相应,人体的阳气也随之而升发,表现为新陈代谢的旺盛。其时,适当进补,有助于增强体质,预防春季常见病、多发病,对于小儿来说,还有助于生长发育。

**【进补宜忌】**在一年中,人体的生理功能与大自然相应而有春生、夏长、秋收、冬藏的活动规律。经过漫长的一个冬天的收藏内蓄后,人体阳气在生意盎然的春天随自然阳气而升发。其时进补,要顺应自然,采用温补的方法来扶助阳气,常用补品有韭菜、红枣、鸡肉、羊肉等,而大辛大热之品不宜服用。寒凉、腻滞之物有损伤阳气之弊,也当慎食。

**【补益药膳】**1. 韭菜粥:韭菜 50

克,粳米 100 克。先将粳米倒入锅内,加水煮沸,再加入洗净切碎的韭菜,同煮成粥,一次吃下。韭菜自古即是美食佳蔬。它富含维生素 A、B、C 和糖类、蛋白质,且含抗生索类物质,有调味杀菌等作用。因其性热助阳,凡阴虚体质或身有疮疡者,均不宜食用。

2. 红枣粥:红枣 15 枚,粳米 100 克。将红枣用温水洗净,加温水浸胀;将粳米淘净,两物一并发锅内,加水足量,同煮成粥,一次吃下。红枣具有良好的补益作用,对小孩的生长发育大有好处,尤其是其性平和,能养血安神,尤适用于久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。红枣甘甜,善养脾胃,不失是顺应春时的服食佳品。

3. 黄芪牛肉汤:黄牛肉 1000 克,鸡壳 1 只,黄芪、党参各 12 克,当归、白术各 9 克,柴胡、升麻各 6 克。将当归、白术、柴胡、升麻、黄芪、党参去净灰渣,装入双层纱布

袋内,封住口。将牛肉洗净,切成5厘米长、3厘米宽的块。将砂锅置旺火上,掺鲜汤2000克,放入鸡壳,加入牛肉块、中药包,烧开后,撇去浮泡,加姜、葱、黄酒适量,移至小火上炖熟透,拣去中药包、姜、葱、鸡壳,加精盐、胡椒粉、味精、葱花调味食用。本膳益气温阳,有健脾胃、助生发的作用,适宜于春季养生服用,对慢性腹泻、脱肛、子宫下垂、胃下垂者尤为适宜。

4.聚宝盆:泥鳅250克,嫩豆腐500克。泥鳅放入清水中养3天,每天换水两次,待其肠中杂物排净,腹呈透明状时冲洗一下备用。将嫩豆腐置盆中,放泥鳅于盆缘,入锅用缓火蒸之。泥鳅受热必钻入较凉之豆腐中,呈头内尾外状,形如“聚宝盆”。5分钟后揭锅,加盐、黄酒、生姜末及少量糖,再蒸15分钟左右,取出加味精、芝麻油、葱花调味食用。此膳功能益气滋阴,适宜于脾胃虚弱者春季进补食用。

**【常用方药】**1.玉屏风口服液:由黄芪、防风、白术组成的中成药。每支10毫升,每次1支,每日2~3次。本口服液益气固表,适宜于易感冒、易患皮肤过敏症者春季进补

服用。

## 2.炎夏季节

夏季人体的消耗量大,要及时进补,否则就有可能造成“入不敷出”的情况。

**【进补宜忌】**夏季酷暑外蒸,人体气血趋向体表,由于汗液的排泄,气随津泄,往往气阴两虚。现代医学研究表明,夏季由于气温高,人的中枢神经系统经常处于紧张状态,消化腺分泌减少,基础代谢加快,使参与代谢的酶类物质消耗增多,加之大量饮水冲淡胃酸,从而使食欲减退。因此,夏季进补应以益气养阴、健脾养胃为原则,做到“补而不腻”。对于暑湿较重、胃口不开、舌苔厚腻者,应先服用化湿醒脾、开胃之品,而后再根据各自不同情况进行调补。一些冬令易发的疾病也可在夏季这一缓解期进行预防性治疗,这就是所谓的“冬病夏治”。进补亦如此。例如哮喘、老慢支等在夏季往往处于相对稳定期,这时采用扶正固本法适度进补,会收到防止或缓解冬令发作的良好效果。

**【补益药膳】1. 鲫鱼冬瓜皮汤:**

鲜鲫鱼 150 克,冬瓜皮 60 克,薏苡仁 30 克。将鲫鱼刮去鳞,剖除内脏,抠去鳃,洗干净;将冬瓜皮、薏苡仁装入纱布袋内,扎紧口,与鲫鱼同入砂锅,加水适量,炖至鱼熟后,除去药袋,加入味精和少许精盐,调味食用。此膳功能益气健脾,利水化湿,可用于夏季因湿困脾胃导致的食欲不振、脘腹胀满、肢体困重等。

**2. 扁豆苡仁藿香汤:**

扁豆 30 克,薏苡仁 60 克,藿香 10 克。将藿香用纱布包裹,另两物加水浸胀,放锅中,加水煮 1 小时,放入藿香药袋,再煮 30 分钟,弃药袋后食用。本膳所用之物均具补脾化湿之功,合而用之,其力颇著,适用于夏季,特别是夏末秋初因脾虚湿困,症见食少泄泻、水肿腹胀、风湿痹痛者。

**3. 芡实红枣花生汤:**

芡实 60 克,红枣 10 枚,花生 30 克。将三物分别洗净,加冷水浸 2 小时,然后炖煮 2 小时,加糖调味食用。本膳具有养脾开胃的作用,对因夏季多食生冷之品所致的肠胃功能减退有一定疗效,最适宜于体虚者、产妇、贫血者。

**4. 荷叶蒸鸡:**

鸡 1 只,荷叶数张。将洗净的鸡斩成约 6 厘米长、3 厘米宽的条备用。取洗净的荷叶平摆于案板上,每片鸡肉用一片荷叶包好,盛入盘内。上笼蒸熟后,打开荷叶,装盘佐食。此膳功能补益强身,解暑利湿,适用于暑天食少、轻度疰夏等症。

**【常用方药】1. 生脉饮:**

由人参、麦门冬、五味子组成的中成药,每次 10 毫升,每日 3 次。功能益气复脉,养阴生津,适用于夏季暑热所致的气阴不足、神疲体倦、短气懒言、口渴多汗、咽干舌燥者。

**2. 西洋参胶囊:**

由西洋参经加工制作而成的胶囊剂,每次 2 丸,每日 3 次。西洋参又称花旗参,与人参属同一科,两者外形非常相似,其滋补力虽不如人参,但其性凉而不燥,具有养阴生津、清热益气之功,在夏季服用最为适宜。

**3. 清暑益气汤:**

西洋参、石斛、竹叶、荷梗、知母、粳米各 9 克,麦门冬 6 克,黄连 3 克,西瓜翠衣 12 克。上药连同粳米一并发锅内,加水煎服。功能消暑益气生津,适用于暑热伤津耗气,症见身热气急、心烦尿黄、口渴自汗、肢倦神疲、脉虚无

力者。

4. 参苓白术丸：由人参、白术、茯苓、淮山药、白扁豆、莲子肉、薏苡仁等组成的中成药，每日2~3次，每次6克。功能健脾渗湿，适用于夏季脾虚湿困所致的形体消瘦、面色萎黄、四肢无力、脘腹胀满、食物不消化、大便时溏者。

### 3. 秋凉季节

金秋时节，神清气爽，炎暑渐消，气候转凉。燥为秋令主气，其气清肃，其性干燥，每值久晴未雨，气候干燥之时，人就容易感受燥邪，所以很多人一到秋季就会感到干燥不适，并出现发热恶寒、头痛少汗、鼻咽燥涩、干咳无痰或少痰等症状，也就是人们常说的“秋燥症。”

**【进补宜忌】**燥邪伤人，最易伤津液，所以秋季要防燥，进补宜养阴润肺，以“滋补”为原则。宜多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等；除多吃鸡蛋、豆制品以及新鲜蔬菜、水果外，还可适当吃些芝麻、核桃肉、糯米、蜂蜜、牛乳等食品，以起到养阴润肺的作用。秋令果

品中，梨最宜多吃，其性清凉，具有润肺止咳、养阴润燥、化痰通便之功效。此外，藕、莲子、菱角、柿子、萝卜等也有清热润燥作用，可以多吃。在药物上，可选用西洋参、北沙参、麦门冬、百合、杏仁等，尤其是西洋参，具有养阴生津、清热益气之功，是秋令进补的佳品。

**【补益药膳】**1. 秋梨蜜膏：鸭梨1500克，生姜250克，蜂蜜适量。将鸭梨、生姜分别切碎，取汁。放梨汁于锅中，小火煎至稠粘如膏，加入一倍量的蜂蜜，并放入制备好的生姜汁，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。此膳功能润肺生津，适用于秋燥干咳无痰者。

2. 萝卜蜜膏：红皮白心萝卜1000克，蜂蜜100克。将萝卜洗净，切成细丝，用洁净纱布绞汁，或用榨汁机榨取汁。把萝卜汁放在锅内，先用大火，后以小火煎煮，至较粘稠时加蜂蜜，至沸去火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，每日3次，空腹时食用。此膳能润肺止咳，适宜于秋季慢性咳嗽者食用。

3. 杏仁猪肺炖梨：猪肺200克，

杏仁 10 克,鸭梨 2 个。将猪肺洗净,切成片,用手挤去泡沫;梨不去皮,剔除核,切成片。将三物一并放入锅中,炖熟服食。杏仁既有下气止咳定喘之功,又有润肠通便之能;鸭梨能养阴清热,润肺止咳;猪肺可补肺止咳。各物相配合,具有润肺止咳之功,适用于秋燥伤肺所致的发热头痛、口鼻干燥、咳嗽无痰、心烦口渴等症。

4. 牛奶炖蜂蜜:牛奶 250 克,蜂蜜 60 克。两物同放锅内,一并炖服,每日 1 剂。牛奶能补虚养胃,生津润肠;蜂蜜能补中润燥,缓急解毒。合而用之,不仅适用于秋令肠燥引起的大便秘结,尤宜于习惯性便秘的体弱老人服食。

5. 天门冬粥:天门冬 30 克,粳米 100 克。将粳米淘净,放锅内,放入天门冬,加水足量,煮成粥食用。此膳具有养阴润燥、生津止咳之功效,秋季常吃此粥,可防治阴虚内燥、五心烦热、舌红口干、喘促咳嗽、干咳少痰,或痰中带血、便秘、小便短赤、心烦体瘦。

6. 花生百合粥:花生米 100 克,百合 150 克,粳米 100 克。将粳米淘净,放锅内,加入花生米、百合,

放足量水,煮成粥食用。此膳具有补中益气、润肺止咳功效,对因脾肺虚弱而喘咳者较为适宜。

【常用方药】1. 百合固金丸:由百合、川贝母、当归、白芍、熟地黄、生地黄、麦门冬等组成的中成药,每次 1 丸,每日 2 次,温开水送服。功能养阴润肺,适用于秋燥肺虚咳嗽、咽燥口干、痰中带血等。

2. 川贝雪梨膏:由川贝母、梨、麦门冬、款冬花、百合等组成的中成药,每次 10~15 克,每日 3 次,开水冲服。功能滋阴润肺、止咳化痰。适用于秋季阴虚肺燥引起的咳嗽气促、痰涎粘稠、胸膈满闷、口燥咽干等。

3. 贝母二冬膏:由川贝母、天门冬、麦门冬、蜂蜜组成的中成药,每次 10~15 克,每日 3 次,开水冲服。功能润肺止咳,适用于秋季肺阴不足、肺燥咳嗽、干咳痰少、咽干口渴、痰中带血等。

4. 润肺补膏:由莱阳梨浸膏、党参等组成,每次 10~15 克,每日服 3 次,开水冲服。功能益气润肺、止咳化痰,适用于秋季肺气不足、肺阴虚亏、肺燥久咳、咽干音哑等症。

5. 清燥救肺汤:桑叶、杏仁、麦

门冬、阿胶、生石膏各 10 克,炙枇杷叶、胡麻仁各 6 克,西洋参、甘草各 3 克。将上药一并发锅内,加水煎服,每日 2 次。功能清肺养阴、润燥止咳,适用于秋燥伤肺、肺阴亏虚所致的干咳无痰或痰少粘稠、口干咽燥、气逆而喘等。

#### 4. 寒冬季节

严冬季节,朔风凛冽,大地冰封,草木枯衰,昆虫蛰伏,自然界呈现一派生机闭藏、阳气潜伏的现象。由于气候寒冷,人体新陈代谢相对增强。此时,人体对能量与营养的要求较高,同时人体的消化吸收功能相对较强,适当地进补不但能提高机体的抗病能力,还可以把滋补品中的有效成分储存在体内,为翌年开春乃至全年的健康打下基础。

**[进补宜忌]**冬令进补在时间上主要指立冬之后至立春之前这段时间,而以冬至前后进服补品最为适宜。在食补方面,宜多食鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、荔枝、胡桃肉、木耳等,这些食品不但味道鲜美,而且含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水

化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,既能够补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气补血,对身体虚弱的人尤为适宜。至于药补,常用的补益中药有人参、黄芪、党参、白术等,适用于气虚不足、面色苍白、气短乏力、脾虚泄泻之人;阿胶、当归、枸杞子等适用于面色无华、头晕、口唇苍白、心悸心慌、血色素偏低、妇女月经量少等症之人;鹿茸、肉苁蓉类温补药适用于平素阳虚怕冷、四肢不温、腰酸尿多或男子阳痿者服用。

**[补益药膳]**1. 羊肉汤:羊肉 250 克。将羊肉洗净,切块入锅,再加生姜和黄酒适量,并加足量水煮熟,放精盐、味精、胡椒粉调味,吃肉喝汤。羊肉是冬季人们普遍喜爱的食品之一。用羊肉与生姜、黄酒煮汤,具有益气补虚、温中暖宫的作用,适用于中老年人阳气不足、久病体质虚弱、气血亏虚、虚寒胃痛、腰膝酸软、足弱无力以及男子遗精、阳痿、早泄、女子月经不调、血虚痛经、宫寒不孕者。健康人食之,能增进食欲,增强体质,提高机体的抗寒能力。

2. 腊八粥:粳米 100 克,花生米

20克,黄豆20克,莲子肉20克,红枣20克。将以上食物洗净后同放锅内,加足量水,同煮成粥后食用。腊八粥传统上是在农历腊月初八吃的,现在可以常食此粥以保健强身。此粥具有健脾益胃、滋补虚损的功效,对于久病体虚、脾肾不足之人具有一定效果。且其性味平和,尤适宜于脾胃虚弱者。

3.当归火锅:当归20克,鱼肉400克,豆腐250克,香菇5朵。将鱼肉切片,豆腐切成小块,香菇泡软后切丝备用。先放鸡汤于火锅内,再放入当归,用旺火煮开,改用微火约煮20分钟,即将鱼肉片、豆腐、香菇下锅,煮5~6分钟即可食用。此膳功能补血活血,御寒健身,适用于冬令进补。

**【常用方药】**1.雪莲酒:雪莲60克,白酒500克。将雪莲切碎,用细纱布袋盛装,扎紧袋口备用。将酒倒入小坛内,放入药袋,加盖密封,置阴凉干燥处。每日摇动数下,一

周后色微红即可取饮。每日早、晚各1次,每次饮服10毫升。功能壮阳温经,除寒祛风湿。适用于冬季感受寒湿邪气而导致四肢关节痹痛者。

2.全鹿大补丸:由梅花鹿、人参、肉苁蓉、巴戟天、杜仲等组成的中成药,每次1丸,每日2次,温开水化服。功能补肾阳,益肝肾,益气培元,适用于冬季因肾阳虚而致畏寒怕冷、腰膝酸痛者。

3.二仙膏:由人参、鹿茸组成的中成药,每次10~15克,每日2次,开水冲服。功能补肾阳、益气血。适用于冬季体虚怕冷、精神疲乏、腰膝酸软、阳痿虚喘等。

4.参茸哈蟆晶:由人参、鹿茸、哈士蟆油组成的中成药,每日2次,每次冲服6克。功能温肾益气壮阳,适用于冬令时节阳气亏虚而致畏寒肢冷、夜尿频多、腰腿酸痛及妇女痛经者。

## 二、体质篇

### 1. 气虚体质

体质偏于气虚者,脏腑的机能活动不足,通常表现为精神疲乏、容易困倦、说话有气无力,稍活动就气短气急,食欲不振,易出汗,稍受凉就感冒。

**【进补宜忌】**气虚的应当补其气,可以选用人参、党参、黄芪、白术、鸡肉、牛肉、红枣、淮山药等进补。气虚体质多因脾胃的消化吸收功能不健所引起,因此进补的原则以补脾益气为主,凡有碍于脾胃消化、吸收功能的食物和药性偏于寒凉的补品,诸如龟、鳖、阿胶、生地黄、燕窝之类,不宜服食。

**【补益药膳】**1. 人参粥:红参3克,粳米100克。将红参切成薄片,或研作细末,与粳米一并放入砂锅内,加水适量,文火煮成粥,加冰糖少许即成,早上空腹温服。本粥有健脾益胃、大补元气的作用。气虚

体质者,可经常服食。一般隔日服1次,连服5~10次,停药1个月后,可继续服食。常服能增强体质,延缓衰老。

2. 大枣粥:大枣30克,粳米100克。上二味如常法煮成粥,供早、晚餐温食之,亦可作点心。本粥健脾益胃,补养气血,对气虚体质颇为适宜,且药性平和,无副作用,可经常服食。

3. 八宝粥:芡实、淮山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各6克,粳米100克。上八味药加水适量,煎煮40分钟后,捞出党参、白术,再放粳米煮成粥,加入白糖调味。供早、晚餐服食,亦可作点心。本粥所用药物,均有健脾益胃、补养元气的作用,且药性平和,煮粥香甜可口,药气不浓,气虚体质者,可经常服食,尤适宜于中老年脾胃消化吸收功能不健而出现面色萎黄、消瘦乏力、食少气短、大便偏溏等症状者。

4. 参枣莲肉饮: 党参 15 克, 大枣 20 枚, 莲肉 30 克。将上三味放入砂锅内, 加水 500 毫升, 文火煎至剩 300 毫升左右, 喝汤食枣及莲肉。本膳有健脾开胃益气的作用, 适宜于气虚体质者服食。

5. 健脾益胃膏: 生姜 250 克, 白蜜 300 克, 红参 30 克。将生姜洗净捣取汁, 红参切成片。三物同入砂锅内, 缓火煎熬成膏。每次用温开水调服 1 匙, 早晚各服 1 次。本膏健脾益胃, 大补元气, 对气虚体质有良好的调补作用。

6. 黄芪炖鸡: 黄芪 60 克, 乌骨鸡 1 只。将鸡去毛及内脏, 洗净, 将黄芪置入鸡腹内。放锅内, 以文火炖烂。加适量葱、姜、盐调味。分次饮汤食肉, 也可佐餐食用。黄芪具有补中益气的功效, 乌骨鸡能补益五脏, 两者相配, 滋补作用十分显著, 很适合气虚体质者服食。

【常用方药】1. 四君子丸: 由党参、白术、茯苓、甘草组成的中成药, 每次 9 克, 每日服 2 次, 温开水送服, 可连服 30 天。功能补脾益气, 适合气虚体质者服用。

2. 补中益气丸: 由党参、黄芪、白术、当归、升麻、柴胡、甘草、陈皮

组成的中成药。每次 9 克, 每日服 2 次, 温开水送服, 可连服 20 天。功能调补脾胃, 升阳益气。对气虚体质而见脏器下垂如子宫下垂或脱肛者, 尤为适用。

3. 参苓白术丸: 由党参、白术、茯苓、薏苡仁、淮山药、砂仁、莲肉、白扁豆、陈皮、桔梗、甘草组成的中成药, 每次 9 克, 每日服 2~3 次, 温开水送服, 可连服 30 天。功能健脾益胃, 补益中气, 对气虚体质常见食少便溏者尤为适宜。

## 2. 血虚体质

体质偏于血虚者, 脏腑经脉失去血液的濡养, 表现为面色萎黄, 唇色淡白, 指甲不红润, 头晕眼花, 心悸健忘, 肢体麻木, 妇女月经量少, 甚至闭经。

【进补宜忌】血虚的应当补其血, 可以选用阿胶、熟地黄、当归、何首乌、芍药、桂圆肉、枸杞子及动物肝脏等。中医学认为, 血属于阴, 气属于阳, 所谓“阳生阴长”, 即指血的形成有赖于气的生化作用, 所以补血常与补气结合, 以促进血液的生成, 又因血为阴液, 热能伤

阴,因此,凡温热刚燥的壮阳药物,如附子、肉桂、干姜等,血虚体质者当忌用或慎用。

**【补益药膳】**1. 桂圆肉粥:桂圆肉 20 克,红枣 10 个,粳米 100 克。将三物分别洗净,同入锅内,加水适量,煮至粥熟,加白糖适量调味,供早、晚餐或点心服食。桂圆肉、红枣为滋补佳品,以其煮粥服食,能得到养血宁心之效,对血虚体质有良好的调补作用。

2. 当归炖鸡:当归 15 克,党参 25 克,母鸡 1 只(约重 1500 克)。宰杀母鸡后,去毛及内脏,洗净,将当归、党参置鸡腹内,放入葱、姜、料酒、食盐及适量清水,置灶上先武火煮沸,再改文火慢炖直至鸡肉烂熟即成。吃肉喝汤,佐餐食用。本膳以当归养血,以党参益气,配以滋补食品母鸡,共收益气养血、滋补五脏之效,适用于血虚体质或气血两虚体质者服食。

3. 拌羊肝:羊肝 1 只。将羊肝洗净后入锅,加适量清水煮熟,然后取出,切成薄片;再放适量盐、酱油、醋于碗内调之均匀,倒在肝片上略拌即成。中医认为,羊肝有养血、补肝、明目的功效。现代研究

发现,动物肝脏富含铁质,对缺铁性贫血有较好的疗效,故本膳对血虚体质眼目昏花者尤为适宜。

4. 猪肝羹:猪肝 125 克,葱白 15 克,鸡蛋 1 个,豆豉汁适量。将猪肝去脂膜,切成薄片,葱白去须洗净,切成短段,一并入豉汁中煮作羹,临熟,打破鸡蛋,入汤内搅匀即成,佐餐食用。本膳功能养血、补肝、明目,对血虚体质眼目昏花者,颇为适宜。

5. 杞圆膏:枸杞子 500 克,桂圆肉 500 克,蜂蜜适量。上两味入锅中,加水没过药面约 5 厘米,文火慢煎,滤取汁,如此三次,合并煎液,缓火浓缩后加蜂蜜收膏。每次 1~2 匙,温开水化服,每日服 2 次。枸杞子、桂圆肉是滋补良药,尤长于补养精血,故对血虚体质有明显的效果。

**【常用方药】**1. 四物汤:生地黄 15 克,当归 10 克,白芍 9 克,川芎 5 克。上药同放锅内,加水煎服,每日 1 剂,连服 10 天。本方为补血通用方剂,适用于血虚体质者服用。

2. 当归补血汤:黄芪 18 克,当归 9 克。两药加水煎服,每日 1 剂,连服 10 天。中医认为气能生血,故

本方重用黄芪以益气生血,配合有补血作用的当归,药虽简单,养血功效显著,对血虚体质有良好的调补作用。

3. 当归补血膏:由当归、川芎、黄芪、甘草、党参、白芍、阿胶、熟地黄、茯苓等组成的中成药,每次取1匙,温开水化服,每日2~3次。本膏为气血双补之剂,适宜于血虚体质或气血两虚体质者服用。

### 3. 阳虚体质

体质偏于阳虚者,脏腑的机能衰退,较之气虚在程度上又有加重,常表现为平素怕冷,四肢欠温,口淡乏味,大便偏溏,小便清长,夜尿频多,多见于老年人。

**【进补宜忌】**阳虚的应当补其阳,补阳多用温热的药物或食物,可选用鹿茸、肉苁蓉、菟丝子、冬虫夏草、羊肉、狗肉、对虾、麻雀、泥鳅等。阳虚体质者,忌用寒凉药物,补品如西洋参、白木耳、燕窝、龟、鳖之类,因其药性偏于寒凉,故不宜服食。平时饮食亦需防止寒凉刺激,冷饮和其它清凉饮料应尽量避免服食。

**【补益药膳】**1. 菟丝子粥:菟丝子30克,粳米100克。先将菟丝子捣碎,入锅中加水适量,煮沸10分钟左右,去渣留汁,加入淘净的粳米,用文火煮粥,待粥将成时,加入白糖适量,搅匀,稍沸即成,供早晚餐服食。菟丝子是温补肾阳、填精益髓的良药,且不热不燥,补而不膩,以之与粳米煮粥,颇适宜于中老年阳虚体质者服食,性功能减退者服之尤佳。

2. 补益海参:海参15克,小茴香6克。把干海参放入装满开水的暖水瓶里,盖好盖子,几小时后取出,顺腹剖开,抠除内脏,然后再放入冷水中泡5~6小时,捞出放入锅内,加水适量,放入小茴香同煮,煮至海参熟透,捞出,放适量姜汁拌食,亦可加入其它调料拌食。每日或隔日吃1次,连吃5次。海参善补肾益精,壮阳疗痿(即有增强性机能的作用)。故本粥可作为阳虚体质者的滋补强壮剂,更适宜于因肾虚精少而引起的性机能减退者。

3. 鹿茸酒:鹿茸10克,白酒500毫升。将鹿茸浸入酒中,密封,每日振摇1次,7天后即可饮用。每晚临睡前饮服10毫升。鹿茸性温,

有壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨的功效,它所含的鹿茸精是一种良好的全身强壮剂。本酒很适宜于老年阳虚体质者服食;肾虚衰、精血不足所致的阳痿、夜尿频多者,饮服尤佳。

4. 长生药酒:生羊肾2只,沙苑蒺藜、桂圆肉、淫羊藿、仙茅、蕲艾仁各30克,白酒2500毫升。将生羊肾洗净,淫羊藿去毛后炒过,仙茅浸入糯米汁中泡去赤汁。然后将上述药物浸入酒中,密封半月即可。每日饮服1盅。本药酒功能温肾壮阳,宜于中老年阳虚体质而见性功能减退、畏寒怕冷、腰部酸痛、足膝无力、夜尿频多等症者。

5. 虫草鸭子:冬虫夏草10~15克,鸭子1只。将鸭宰杀后去毛及内脏,洗净。将冬虫夏草放入鸭腹内,加姜、葱、食盐少许,再加清水适量,隔水炖熟烂。饮汤吃鸭肉和冬虫夏草。本膳功能补肺益肾壮阳,对阳虚体质有良好的调补作用。

**【常用方药】**1. 延生护宝胶囊:由雄蚕蛾、红参、淫羊藿、五味子等组成的保健品,有温肾助阳、填精益髓的作用,适宜阳虚体质服用。

2. 金匮肾气丸:由熟地黄、淮山药、茯苓、牡丹皮、萸肉、泽泻、附子、肉桂组成的中成药。每次9克,每日服2次,10天为一疗程。本丸功能温肾壮阳,对阳虚体质而见畏寒怯冷、腰膝酸软、夜尿频多者有较好的效果。

3. 人参鹿茸丸:由人参、鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、菟丝子等组成的中成药,每次服12克,每日服2次。本丸功能温肾壮阳,补益元气,对阳虚体质有明显的强壮作用,尤适宜于肾精不足、肾阳虚衰所出现的头晕目眩、失眠健忘、阳痿早泄、性欲减退、腰背酸痛、足膝无力、畏寒怯冷等症者。

#### 4. 阴虚体质

阴虚体质是指机体阴津不足,脏腑失去润养,通常表现为形体消瘦、头晕目眩、手足心热、心烦失眠、睡中汗出、口咽干燥、大便干结等。

**【进补宜忌】**阴虚的应当补其阴津,可选用龟、鳖、西洋参、生地黄、百合、玉竹、麦门冬、燕窝、银耳、蜂蜜等。