

YINGYANGZIBUYAODEYINGYONG

营 滋 药 应 养 补 的 用

李德爱 主编

青岛海洋大学出版社



86.79

• QINGDAOHAIYANGDAXUECHUBANSHE

〔鲁〕新登字 15 号

营养滋补药的应用

李德爱 主编

*

青岛海洋大学出版社出版发行

青岛市鱼山路 5 号

邮政编码 266003

新华书店经销

山东电子工业印刷厂印刷

*

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

32 开本 (787×1092 毫米) 7.5 印张 162 千字

印数 1—3000

ISBN 7—81026—648—9

R·60 定价: 5.40 元

序

滋补以求补充机体物质，增强机能，提高抗病能力，乃至延长寿命是人类和大自然斗争的一种手段，也是祖国医学之所长，更是趋于老龄化之社会所需。

李德爱副主任药师等编写的“营养滋补药的应用”一书博采众长，集中西医药之所长并结合自己的经验，深入浅出的对“滋补”进行了探索和论述，这不仅会对医家有益，更可能成为保健者的良友。

希望乐于此道者不吝赐教，以求百家争鸣，更望编者乐此不疲，以求更有所成。

耿洪业

1993. 11.

前 言

医学知识的产生和发展离不开人类的生产和生活实践。应用天然营养品等来营养、滋补身体、保健养生、防治疾病，是人类在同大自然斗争中产生和发展起来的。

随着人民生活条件的改善和生活水平的提高，群众对养生保健的要求日益迫切，对营养滋补药的应用咨询颇多。在这种社会的需求刺激下，我们查阅了大量资料，根据多年的临床经验，特编写了本书，以期为广大人民保障身体健康、延年益寿提供参考。

本书以传统中医理论为基础，中、西医结合为本，共分六章，收录了 55 种营养滋补草药和 265 种中成药。系统介绍了营养滋补药的产地、性味归经、主要化学成份及药理作用、功效、应用、用量、注意事项和做药膳等。我们力求使本书内容丰富、条理清楚、言简意明、实用性强，希望能为强身益寿者做点贡献。

在本书编写过程中，承蒙耿洪业教授指导并审阅书稿，在此表示衷心感谢！由于水平有限，书中有不妥和错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

一九九三年十月于青岛

目 录

第一章 概 论.....	1
第二章 补气药.....	3
一、人参.....	3
二、西洋参.....	8
三、党参.....	9
四、太子参	11
五、黄芪	18
六、白术	15
七、山药	17
八、大枣	22
九、饴糖	24
十、扁豆	26
十一、蜂蜜	28
十二、甘草	29
第三章 补阳药	31
一、鹿茸	31
二、肉苁蓉	37
三、仙茅	41
四、巴戟天	43
五、淫羊藿	45
六、葫芦巴	48

七、杜仲	49
八、续断	54
九、狗脊	56
十、骨碎补	58
十一、补骨脂	60
十二、益智仁	64
十三、冬虫夏草	65
十四、蛤蚧	68
十五、胡桃仁	70
十六、紫河车	74
十七、菟丝子	77
十八、沙苑子	80
十九、锁阳	83
二十、黄狗肾	85
二十一、韭子	86
二十二、阳起石	91
第四章 补血药	93
一、当归	93
二、鸡血藤	97
三、熟地	99
四、何首乌.....	102
五、枸杞子.....	107
六、阿胶.....	112
七、龙眼肉.....	116
八、白芍.....	120
第五章 补阴药.....	122

一、沙参.....	122
二、麦冬.....	126
三、天门冬.....	130
四、百合.....	132
五、玉竹.....	137
六、黄精.....	140
七、石斛.....	143
八、女贞子.....	146
九、旱莲草.....	148
十、鳖甲.....	150
十一、龟板.....	153
十二、黑芝麻.....	154
十三、桑椹.....	157
第六章 滋补营养类中成药.....	160
一、口服液类.....	160
二、膏类.....	171
三、冲剂类.....	181
四、酒类.....	190
五、茶类.....	204
六、胶囊类.....	209
七、丸剂.....	222
主要参考文献.....	232

第一章 概 论

滋补药主要用于治疗虚证。凡能补充人体物质、增强机能、提高抗病能力、延长寿命，消除虚弱证候的药物，称为补虚药，亦称补益药或补养药。

虚证分为气虚、阳虚、血虚、阴虚四种类型。因此，补益也可根据其作用和应用范围的不同而分为：补气药、补阳药、补血药、补阴药四类。

临床则根据症状的不同类型而予以相适应的滋补药。如气虚证用补气药，阳虚证用补阳药，血虚证用补血药，阴虚证用补阴药，血虚证用补血药，阴虚证用补阴药等。但人体在生命活动的过程中，气、血、阴、阳是相互依存的。所以在虚损不足的情况下，也常互相影响，气虚和阳虚表示机体能力的衰退，阳虚多兼气虚，而气虚也易导致阳虚；阴虚和血虚表示机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，而血虚也易导致阴虚。因而，补气药和助阳药、补血药和养阴药，往往相须为用。至于气血两亏、阴阳俱虚的病证，又当根据病情，采用气血两补，而血虚也易导致阴虚。因而，补气药和助阳药、补血药和养阴药，往往相须为用。至于气血两亏、阴阳俱虚的病证，又当根据病情，采用气血两补或阴阳兼顾。

应用补养药也要注意以下几个问题：

一、不要迷信补药，要克服“见药不见人”的错误观点，充分发挥人的主观能动性作用。虚弱者日常应注意进行适当

的身体锻炼，增强体质，防重于治，不要单纯依靠药物，更不可滥服补药。

二、补虚药不适用于有实邪的病证。因能“闭门留寇。”加重病情。尤其是指引起炎症和痛疡的感染因子。对于外邪（感染因子）尚未完全清除的病人，补养药不宜过早应用，以免“留邪”，必须用时，也应以祛邪药为主，能加补养药协助，以增强机体抵抗力，扶正祛邪，达到战胜疾病的目的。现代医学认为：许多补养药由于有收敛、抗利尿、止泻、止汗等作用，不利于病邪（毒素）从小便、大便或发汗而解，所以说会“留邪”。

三、要警惕所谓“虚不受补”。凡虚弱病人服用补药或补品后，如果出现虚火上炎的症状，如口干、唇焦、烦躁、晚上不能安眠，以及消化不良、腹胀等，称为“虚不受补”。其原因一方面是由于这些虚弱病人消化吸收功能太差，脾肾虚弱、抵抗力低，平日易受风邪、暑热的侵袭而生病，使胃肠功能进一步恶化，而许多补药比较腻滞，不易吸收，服用过多反会加重消化不良、让风邪、暑乘虚而入，侵害身体（所谓助邪）；另一方面，阴虚患者由于身体消耗、体液不足，神经功能不平衡，表现于交感神经兴奋，而许多补养药（特别是补气药和助阳药）能使人体功能亢盛，兴奋神经系统（尤其交感神经系统），使原有“虚火”症状加重（所谓助火）。所以补虚药如使用不当，往往有害而无益。应该首先实脾和中，滋水制火，亦即在补虚之前，先扶胃气，以提高消化吸收功能，促进新陈代谢，然后再给予药调理，阴虚者更不可一味温补。而应以滋养阴液为主，均宜用于虚不受补的阴虚病人。

第二章 补气药

凡具有补气功能，治疗气虚证的药物，称为补气药。

气虚是指机体活动能力的不足，补气药能增强机体的活动能力，特别是脾、肺二脏的功能，所以最适应于脾气虚或肺气虚的病症。

脾为后天之本，生长之源，脾气虚则食欲不振、大便溏泄、脘腹虚胀、神卷乏力，甚至浮肿、脱肛；肺主一身之气，肺气虚则少气懒言、动作喘乏、易出虚汗。凡呈现以上症状者，都可用补气药来治疗。

临床应用补气药，应根据不同的气虚证分别选用适当的补气药。兼有阴虚或阳虚者，可与补阴药或补阳药同用。由于气旺可以生血，气能统摄血液，因此临床上为了补血、止血、有时还要着重使用补气药。

服用补气药如产生气滞，出现胸闷、腹胀、食欲不振等症，可适当配伍理气药同用。

一、人 参

为五加科多年生草本植物人参的根。野生者为野山参，人工培植者称园参。主产我国东北各省，而以吉林抚松县产量最大，质量最好，因而称吉林参（产朝鲜者称朝鲜参）。

别名：棒锤、山参、圆参、白参、红参。

性味归经：甘、微苦、微温。归脾、肺经。

主要化学成分：人参皂甙约4%，挥发油约含0.06%，多种氨基酸和糖类。此外尚含胆碱，维生素B₁、B₂、C等。

药理作用：

1. 人参对中枢神经系统具有兴奋作用，而大量时反而有抑制作用。

2. 人参对心肌及血管有直接作用，一般小剂量时兴奋，大剂量时抑制。

3. 加强机体对有害因素的抵抗力。

4. 对因肾上腺素引起高血糖动物有降低血糖的作用。对糖尿病患者除能自觉改善症状外，还有轻微的降血糖作用，并与胰岛素有协同作用。

5. 能促进动物的性腺功能。

6. 在适当剂量，对家兔也能增加体重，使血浆白蛋白与球蛋白的比值上升。

7. 刺激造血器官，有改善贫血的作用。

8. 长期服用小量，可使网状内皮系统机能亢进；剂量过大，则呈相反作用。

功效：大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神增智。

应用：

1. 用于气虚欲脱。凡大失血、大吐泻以及一切疾病因元气虚极均可出现体虚欲脱，脉微欲绝之证。

2. 用于脾气不足。

3. 用于肺气亏虚。

4. 用于津伤口渴、消渴。

5. 用于心神不安、失眠多梦、惊悸健忘。此外还可用于

血虚及阳萎等证。

用量用法：5~10g，宜文火另煎，将参汁兑入其他药汤内饮服。研末吞服，每次1~2克，日服2~3次。如挽救虚脱，当用大量（15~30g）煎汁分数次灌服。

使用注意：实证、热证而正气不虚者忌服。反藜芦，畏五灵脂，恶皂荚，均忌同用。服人参不宜喝茶和吃萝卜，以免影响药力。出血是人参急性中毒的主要特征。炎热的夏季勿食。

附方：

1. 独参汤，人参15~30克，水煎服。用于大失血或一切急慢性疾病引起的虚脱，面色苍白，大汗肢冷，呼吸微弱。

2. 生脉散，人参3克，麦冬3克，五味子3克，水煎服。用于气阴两伤，口渴多汗，气短喘促。

3. 人参粥，人参研末，每次取4克，粳米30克，冰糖少许，入砂锅内加入400毫升，以慢火煮到米开花汤稠即可。每日早晨空腹食之。用于年老体弱，脾肺虚损，久病羸瘦，劳伤亏损，食欲不振，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等一切气血津液不足之症。

4. 人参蒸鸡，小公鸡一只（约750克），人参30克。精盐、味精、料酒、清汤、胡椒粉适量。将鸡宰杀好，去头、翅、颈，出水。将人参用温水洗净泥沙。取砂锅一只，将人参及鸡放入，加清汤、精盐、味精、料酒、胡椒粉，盖上盖，上笼蒸1小时。功能补益气血，大补元气。适用于脾虚体弱，低血压，营养不良，贫血等症。对老年者尚有抗衰老的作用。见《滋补中药保健菜谱》

5. 人参枸杞酒，人参200克，枸杞子3500克，熟地1000

克，冰糖 4000 克，白酒 10 万毫升。人参烘软切片，枸杞去杂质，装布袋备用；冰糖入锅中，加适量水，加热到溶化煮沸，炼到黄色时，趁热用沙布过滤去渣备用；白酒置坛内，将参、枸杞装布袋入坛内，加盖密封浸泡 10~15 天，每日搅拌 1 次，浸泡到药味尽淡，用细布滤除沉淀，加入冰糖搅匀，再静置过滤，澄明即可服用。每服 10~20ml，日 2~3 次。适用于各种虚症劳损，食少，乏力，自汗，眩晕，失眠，腰痛等症。对病后体虚及贫血，营养不良，神经衰弱，糖尿病患者亦有效果。无病常饮，可强身延寿。见《中国药膳学》。

6. 人参补酒，人参、生地、茯苓、白术、白芍、当归、红曲面各 30 克，川芎 15 克，桂圆肉 120 克，高粱酒 2000ml，冰糖 250 克，上药共研成细末，盛于白布袋中并将口封好，放入白酒中，浸 4~5 天后，取出布袋加冰糖。随量徐饮。适用于气血亏损，脾虚胃弱，形体消瘦，面色萎黄等症。（验方）。

7. 人参菠饺，人参粉 5 克，菠菜 750 克，面粉 3000 克，猪肉 500 克，调料适量，菠菜洗净，去茎留叶，搓成菜泥，加水，用纱布包好挤出菜汁备用。见《中国药膳》。

8. 人参汤，人参 3~5 克，陈皮 10 克，砂糖 30 克。前二药砂锅内慢火煎汤取汁，取入砂糖，代茶饮。功能益气健脾化痰。适用于脾气虚弱之倦怠乏力，食少痰多，心悸不宁等症，见《饮膳正要》。

9. 人参茶，人参 3 克，先将人参切成薄片，放入保温杯内，用开水闷泡半小时，早晨空腹或晚上临睡前温饮之。初饮 2~3 天内，忌食萝卜、浓茶、螃蟹、绿豆等物，以免降低药效。功能益气健脾。适用于各种男女虚证。为延年益寿之佳品。见《饮膳正要》。

10. 人参酒，人参 30 克，白酒 500 克，将人参放入白酒内，浸泡 7 日后服用。每服 20ml，日 2 次。适用于面色萎黄，神疲乏力，气短懒言，言低等证。见《本草纲目》。

11. 人参团鱼，团鱼一个，人参 3 克。团鱼洗净，切块，加酒、盐炖熟后，入人参，再炖 15 分钟。日 1 次，顿服。连用数日。功能补气摄血。适用于崩漏下血过多或日久不止，血色淡红，质清稀，神疲气短乏力，不思饮食等症。见《祖国医学采风录》。

12. 人参大枣粥，人参 6 克，大枣 15 枚，米 30 克。枣去核，与另 2 同煮为粥，日 1 剂，连用数日。功能补中益气、适应于脾胃虚弱诸症。尤宜于气虚月经先期，量多色淡质稀，神疲乏力等症。见《百病饮食自疗》。

13. 人参升麻粥，人参 5~10 克，升麻 3 克，粳米 30 克，前 2 药水煎取汁与粳米同煮为粥。日 1 剂，连用 1 周。功能补气摄血，升阳举陷，适用于气虚月经过多，过期不止，色淡质稀清如水，面色㿔白，气短懒言，心悸，肢软无力等症。见《百病饮食自疗》。

14. 人参茯苓汤，人参、茯苓各等分，共为细末，水煎取汁。代茶饮。功能益气渗湿。适用于脾虚水肿，脚气水肿，便溏等症。见《食医心鉴》。

15. 人参胡桃饮，人参 3 克，胡桃 3 个。人参洗净切片；砸开核桃，取出核桃肉。二者水煮，用武火烧沸后转用文火煮 1 小时。日 1 剂，睡前服用。人参可连用 3 次。功能益气固肾。适用于气短喘息，自汗，不耐劳累，面色黄白，形体羸瘦等症。见《济生方》。

16. 人参枸杞汤，人参 3 克（或党参 30 克），枸杞子 30

克，水煎服，日2次。功能补气益精，适用于气精两亏之头脑空痛，眩晕耳鸣，腰膝酸软，四肢不温等症。见《百病自疗》。

17. 人参黄芪粥，人参5克，黄芪20克，粳米80克，白糖5克、白术10克。人参、黄芪、白术去净灰渣加工成片，清水浸泡40分钟后，放砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。早晚分别煮粳米粥，加白糖趁热食用。5天为一疗程，功能补正气、疗虚损，抗衰老。适用于五脏虚衰，久病体弱，气短自汗，脾虚泄泻，食欲不振，气虚浮肿等病症。见《养生食疗菜谱》。

18. 人参灵芝丹参散，人参30克，灵芝60克，丹参90克，将三者共研细末。每服3克，日2次，温开水送下。功能补气活血通络。适用于心气虚夹瘀之冠心病。见《疾病的食疗与验方》。

二、西洋参

为五加科植物西洋参的根。

主产地美国、加拿大及法国，我国也有栽培。

别名：西洋人参、洋参、西参、花旗参。

别名：苦、微甘，寒。归心、肺、肾经。

主要化学成分：根茎含甙类，主要是人参皂甙，又含挥发油、树脂等。

药理作用：动物实验，对大脑有镇静作用，对生命中枢则有中度的兴奋作用。

功效：补气养阴，清火生津。

应用：

1. 用于阴虚火旺，喘咳痰血。
2. 用于热病气阴两伤，烦倦口渴。
3. 用于津液不足，口干舌燥。此外，可治肠热便血。

用量用法：3~6克，另煎和服。

应用注意：本品性寒，能伤阳助湿，故中阳衰微，胃有寒湿者忌服。忌铁器火炒，反藜芦。

附方：

1. 西洋参蒸桂圆服之，治肠热便血。本品可参照人参项做成西洋参酒、粥等。

2. 洋参灵芝香菇散，香菇、西洋参、灵芝、白木耳、淮山药、石斛各30克。将几味焙干，共研细末。每服2~3克，温开水送服，日2次。功能益气滋阴，补益脾胃。适用于胃阴虚之胃脘痛，食欲不振，及萎缩性胃炎等症。见《补品补药与补益良方》。

三、党参

为桔梗科多年生草本植物党参及同属多种植物的根。野生者称野台党，栽培者称潞党参、原产于山西上党。现我国北方各省及大多数地区均有栽培。春秋两季采挖，以秋采者为佳。

别名：东党、台党、潞党、口党。

性味归经：甘、平、归脾、肺经。

主要化学成分：根含皂甙、菊糖及微量生物碱。

药理作用：

1. 党参可使红血球增加，而使白血球减少；使白血球中的中性比例增多，而淋巴球减少；切除脾脏后，党参尚有增加红血球的作用，血色素增加，白血球则不减少，但此种现象皆不如脾脏存在明显。

2. 党参对于因化学疗法及放射疗法引起的白血球下降，有使其升高的作用。

3. 党参有轻微升高血糖作用。

4. 凝血：党参注射液能使家兔血浆再钙化时间缩短，可促进凝血。

5. 党参有抑制离体蟾蜍心脏的作用，但不使其停跳。

6. 党参能引起大白鼠离体子宫明显收缩。

功效：补中益气，生津养血。

应用：

1. 用于中气不足。

2. 用于肺气亏虚。

3. 用于热病伤津，气短口渴。

4. 用于血虚萎黄、头晕心慌。

用量用法：10~30 克，可代替人参应用，对于虚脱之证，不能用大剂量党参代替人参益气固脱。

应用注意：本品对虚寒症最为适用，如若属热证，则不宜单独应用。反藜芦，也不宜同用。

附方：

1. 党参酒，老条党参 1 只，酒 500ml。党参选用粗大者连须，将其拍出裂缝，置于净瓶中，注酒浸之，封口 7 日后取用。适量饮之，佐膳更佳。酒尽再添，味薄后取参食之。表症未解，中满邪实者勿用。适用于脾虚泄泻，肢冷、四肢无