

老年人自我保健丛书

老年人

进补指南

● 吴云川 宁小然 编著

多读书 少吃药

防疾病 保健康

讲科学 添年寿



上海中医药大学出版社

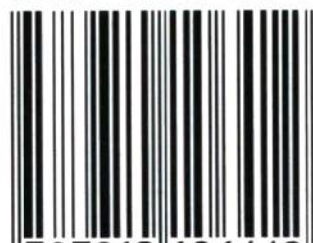
责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 俞 奇
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤



老年人自我保健丛书

老年人运动保健
老年人进补指南
老年人疾病防治
老年人益智健脑
老年人饮食调养
老年人心理卫生

ISBN 7-81010-641-4



9 787810 106412 >

ISBN 7-81010-641-4

R·607 定价 13.20元

老年人自我保健丛书

老年人进补指南

吴云川 宁小然 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 俞 奇
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

老年人进补指南/吴云川,宁小然编著. —上海:上海中医药大学出版社,2002
(老年人自我保健丛书/金宏柱,查炜主编)
ISBN 7-81010-641-4

I. 老... II. ①吴... ②宁... III. 老年人—补法—指南 IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 038321 号

老年人进补指南 吴云川 宁小然 编著

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销 丹阳教育印刷厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 135 千字
版次 2002 年 6 月第 1 版 印次 2002 年 6 月第 1 次印刷 印数 1-4100 册

ISBN 7-81010-641-4/R·607

定价 13.20 元



前言

老年人具有丰富的人生阅历、广博的知识积累，尽管已近“夕阳”，但他们的才华和经验还可继续奉献社会，造福人类。因此，老年人是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已成为新世纪牵动亿万人心的一个社会热点问题。健康长寿，青春永驻，是千百年来人们的共同愿望。当不知不觉步入老年的时刻，人们的这种愿望表现得尤为强烈。于是乎，许多老年朋友发自内心，真诚地希望能拥有一套指导老年生活、通俗实用的自我保健丛书。

影响老年人健康和长寿的因素是多方面的。生活起居、饮食调养、运动保健、疾病防治、心理卫生等各方面因素都会影响每一位老年朋友的日常生活。“养老奉亲”，是中国人的传统美德，也是历代中医学家的心声；使每一位老年人安享天年，更是当代医学工作者的责任。为此，我们精心组织了一批在老年人运动保健、养生康复、饮食调养、心理卫生、疾病防治等方面颇有研究，并具有相当临床经验的专业人士，齐心协力，编写了包括《老年人饮食调养》、《老年人疾病防治》、《老年人运动保健》、《老年人心理卫生》、《老年人进补指南》和《老年人益智健脑》在内的六本小册子，将这套丛书作为奉献给老年朋友的



礼物。

为了让这套书成为老年人的朋友，我们特别注意写得深入浅出，通俗易懂，尽量不用专业性很强、让人头疼的名词术语，以便使读者一看就明白，一学就会。在内容编排上，注意科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但愿学以致用。书中强调自我保健为主，将老年养生与老年病康复治疗等方面的医学知识熔为一炉，充分体现中医学“未病先防，既病防变”的主导思想。希望这位随身贴心的“医学保健顾问”，能随时为老年朋友解答身心健康方面遇到的问题，给老年朋友带去我们由衷的关爱和帮助。

我们真诚地祝愿老年朋友的晚年生活愈发绚丽多彩，生命之树更加郁郁葱葱！

《老年人自我保健丛书》编委会

2002年2月



编者的话

任何生命都要经历生长、发育、成熟、衰老和死亡这样一个自然过程，人类也不例外。两千多年前的《黄帝内经》中就有了关于人类“生、长、壮、老、已”的精辟论述。人过中年以后，随着机体内各器官的退化，生理功能也开始衰退，体力和精力逐渐下降，这时对所从事的工作，就会产生力不从心的感觉，这意味着已步入了老年，开始了由盛转衰的进程。这一自然法则表明，人体的衰老和死亡是不可抗拒的。从古到今，各种“仙丹”、“不老之药”等传说都说明了人们对健康和长寿的渴望。如今，我们可以通过不同的方式来延缓衰老，达到延年益寿的目的。适当和正确的进补就是方法之一。

中医学认为，由于脏腑功能失调、气血不足、精血暗耗、疾病伤损、阴阳失调而导致人体虚损，从而使人逐渐衰老。这里所述的“虚损”并非仅指狭义上的脏腑、气血等不足，而是指凡人体正气不足，邪气侵袭，打破了身体的正常平衡，使体质下降，这便称为“虚”，对于因此而产生的各种证候称为“虚证”。

“补”是相对于“虚”而言的。对于进补，不少人会想到在冬季服用一些人参、鹿茸等滋补的中药。其实不然。无论春、夏、秋、冬，只要人体有“虚”的征象，都



可以用补法进行调理；只要能祛除病邪，使人体正气恢复，即可达到进补的目的，进而抗衰防老，延年益寿。

本书较为详细地叙述了老年人衰老的原因，虚损的表现，中医补法的特点，补药的基本常识。由于四季节气的不同，人体虚损各有差异，所以本书介绍了老年人四季不同的进补方法，同时还详细介绍了老年患者常见疾病的进补方法。

本书难免有不到之处，区区十几万字也难窥中医学的博大精深，但编者希望本书能起到抛砖引玉的作用，使老年朋友了解中医进补的要旨和常识，帮助他们祛病延年，提高晚年的生活质量。有道是“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，珍惜人生，夕阳更风采。

编者



目 录

人到老年话进补

一、人到老年说衰老	(1)
二、谈补论虚证	(7)
三、进补的含义	(10)
四、进补与延缓衰老	(12)
五、中医补法的特点	(14)
六、进补原则	(15)
七、进补的方法	(18)
八、合理进补	(24)
九、进补误区	(27)
十、补药的基本知识	(28)
十一、补药剂型	(30)
十二、补药的分类	(33)
十三、胖人进补	(41)
十四、瘦人进补	(42)
十五、老年脑力劳动者进补	(43)
十六、清代宫廷增寿补益方药	(44)

春季进补与养生

一、春三月的节气特点	(47)
二、春季如何进补	(48)



三、春困的人如何进补 (49)

四、春季进补药物 (51)

夏季进补与养生

一、夏三月的节气特点 (60)

二、夏季如何进补 (61)

三、夏季能否吃人参 (64)

四、夏季谈冬病夏治 (66)

五、夏季进补药物 (67)

秋季进补与养生

一、秋三月的节气特点 (72)

二、秋季如何进补 (72)

三、秋季宜用西洋参 (74)

四、秋燥药膳话燕窝 (75)

五、秋食银耳益无穷 (76)

六、秋季进补药物 (78)

冬季进补与养生

一、冬三月的节气特点 (84)

二、冬季如何进补 (85)

三、冬令膏滋进补 (87)

四、冬令进补阿胶好 (88)

五、冬令时节话人参 (90)

六、冬季进补药物 (91)

老年人进补注意事项

一、煎补药的学问 (99)

二、补药的服法 (101)



三、补药的保管与贮藏·····	(102)
四、进服补药与忌口·····	(107)
五、如何配制膏滋药·····	(109)
六、如何配制补酒·····	(110)
七、进补后副作用的处理·····	(112)
八、老年人进补要顺应四时·····	(115)
九、选购市售补品·····	(116)
十、人参的种类与区别·····	(118)
十一、人参的服用方法·····	(120)
十二、补虚药的使用方法·····	(122)
十三、防止虚不受补·····	(125)

老年人常见疾病的进补处方

一、冠心病·····	(127)
二、高血压病·····	(130)
三、咳喘·····	(134)
四、慢性胃炎·····	(136)
五、胃及十二指肠溃疡·····	(139)
六、慢性肝炎·····	(142)
七、慢性便秘·····	(144)
八、慢性腹泻·····	(147)
九、胆囊炎、胆结石·····	(150)
十、慢性肾炎·····	(152)
十一、前列腺肥大·····	(155)
十二、贫血·····	(157)
十三、糖尿病·····	(160)



十四、眩晕·····	(162)
十五、头痛·····	(165)
十六、神经衰弱·····	(168)
十七、肥胖症·····	(172)
十八、更年期综合征·····	(174)
十九、腰痛·····	(176)
二十、自汗、盗汗·····	(180)
二十一、感冒·····	(182)
二十二、健忘·····	(185)
二十三、耳鸣、耳聋·····	(188)
二十四、阳痿·····	(191)
二十五、低血压病·····	(193)
二十六、骨质疏松症·····	(195)
二十七、失眠·····	(198)



人到老年话进补

一、人到老年说衰老

健康和长寿是人们共同的向往，更是老年人永远乐于谈论的话题。从古到今，关于各种“仙丹”、“长生不老药”等传说都说明了人们对健康和长寿的向往。随着生活水平的日益提高，人们对健康和长寿的要求更加迫切。但人和万物一样，都要经历生、长、壮、老、死这一自然过程。人体的衰老和死亡是不可避免的，但我们可以通过各种途径来延缓衰老，进而达到健康强体、延年益寿的目的。那么人体为何会衰老呢？中医学认为衰老的原因是由以下几个方面形成的。

（一）脏腑功能衰退

中医学认为，人体是以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心组成的一个整体。人体的生命活动始终都是围绕这些脏腑功能的盛衰而进行的。人体生命活动开始的时候，以五脏为中心的脏腑功能即开始了活动。这主要表现在：心主血脉，推动人体气血的运行；肺朝百脉，推动气血运行，使之分布到全身；脾主运化，消化吸收营养，进而形成气血等精微充实人体，荣养全身；肝主疏泄，主要功能是调节人体气机的升、降、出、入，协调五脏乃至人体的各种



生命活动；肾主藏精，生髓充脑，它的主要功能是以人体的先天之精为根本，结合人体其他脏腑产生的精华，合成人体的元气和肾精，以此作为人体的固身之本，进一步激发人体旺盛的脏腑功能和生命活动。

在脏腑功能相互协调促进的共同作用下，人体的生命功能则由生命开始时的弱小，渐而增强，直至强壮。由于遵循着一个生、长、壮、老、死的自然规律，随着生命的延续，人体脏腑也会像机器一样损耗、劳乏，渐至衰弱。这时，人体的整体生命功能开始衰退，即开始衰老。这也可以从五脏所主的功能表现出来，如心脏功能衰退，则可见血行推动无力，人体倦乏，面色无华，神思不宁等；肺脏功能衰退，则可见气短声怯，面色晄白，喘息频频等；脾脏功能衰退，则可见消化吸收不良，胃胀便溏，面色萎黄，肌软无力等；肝脏功能衰退，则可见气机不调或气滞胸闷或气虚乏力，爪甲不荣，筋腱不坚等；而肾脏功能衰退，则可见全身衰弱，功能衰退，健忘神疲等。由于脏腑功能的自然衰退、虚损，人体的衰老则不可避免。

（二）气血不足

气血，是人生之根本。气是维持人体生命活动的精微物质，其运动变化显示人的各种生理机能活动。血源于水谷精微，由脾胃化生而成，《黄帝内经》说：“中焦受气，取汁，变化而赤，是谓血。”血是人体生命活动的重要营养物质，血循经脉运行于全身，营养五脏六腑，濡润肌肉、筋骨、皮毛。

气与血两者相辅相成，维持人体新陈代谢的各种功能



活动。气为血帅，气推动血的运行；血为气母，是气的营养的主要来源。气血充足，运行通畅，则能“滋脏腑，安魂魄，润颜色”，机体健壮，七窍聪明，肢体灵活，筋骨和柔，肌肉丰盛，形体强健，精神安康。机体的健康成长与气血的盛衰有密切关系，可以说气血是生命的能源。

老年人新陈代谢功能日益减退，在生理上出现一系列衰老的症状，主要原因之一就是气血不足，不能荣养全身。气血不足，脏腑功能衰退，经络失养，不但容易衰老，而且还易发生疾病。老年人如果常感觉气短、乏力、懒言、语言低微，并有自汗症状，即是气虚。气虚则运行无力，很容易导致机体局部的气运不畅，故而出现胀满、憋闷；气运不通，则经络阻滞，不通则痛，故也会出现疼痛。气滞所致的疼痛是以胀痛为主。老年人脾胃多虚，脾气虚，则升降失职，清阳不升，则水谷不化；若气虚较甚者，还会导致气虚下陷之证，诸如：脏器下垂、腹泻、肌肉痿软无力等等。老人血分不足，则易出现血虚诸证。血不养心，则心鼓动无力，故心悸；心主血，其华在面，心血不足，则面色苍白而无华；肝藏血，其华在爪甲，肝血不足，则爪甲不荣；血虚不能养神，则易失眠多梦；肌肤失养，则毛发干枯，肌肤干燥；筋脉失养，则肢体麻木，此皆为血虚、机体失养的病理表现。脏腑经络失去气血滋养，经脉失濡，使脏腑、经络、筋骨等损伤，引起早老而见衰老的征象。

气血所以虚损，有先天因素，有后天因素，均可导致生化之源不足。所以老年摄生，宜宁心安神，补脑滋肾，



健脾益肺，养肝和血，补益气血，变不利为有利。

（三）精血暗耗

精血是人体重要的生命物质基础之一，精与血乃同出一源，精血互生，可相互为用。若血虚，则精可生血以补充；精不足，则血可生精以充养之。精与血是一荣俱荣，一损俱损。精的含义有二：一是禀受于父母的先天之精，这是生殖、生长发育的基本物质；一是源于饮食的水谷精微，为后天之精。生命的形成，由精起始，《黄帝内经》云：“人始成，先成精。”即此意。后天之精可补养先天之精，以促进人体的生长发育。故人体之精血充盛，则生命力旺盛，长寿不衰；精血不足，则生命力衰弱，会导致体弱多病，甚至早衰。

人至老年以后，精血暗耗、阴精亏损是一个突出的生理病理变化。精血不足则不能濡养脏腑、经脉，故会出现生理功能低下的种种衰老表现；精亏而脑髓失养，故神疲、健忘；阴精不能荣养五官九窍，则耳不聪，目不明，牙齿枯，毛发脱，生殖功能衰退。其在病理变化上，则会因精亏，髓海不充而发生眩晕、耳鸣、头昏；阴精亏损，肾不藏精，则形坏无子；阴精不足，则虚阳浮越，易引起阴虚阳亢诸证，如肝阳上亢之头晕头痛，急躁易怒；心肾不交之失眠、健忘、虚烦等。

（四）疾病伤损

导致衰老的直接原因，往往是疾病对人体的伤损。老年人由于机体的老化，各种新陈代谢功能逐渐减退，因而，机体对疾病的抵抗能力也随之降低，故比青壮年时期



容易患病。老年人患病，大多是在机体逐渐衰老的基础上发生的，中医认为衰老是因虚所致，故老年病往往以慢性病居多。而患病日久，机体愈加虚弱，因而，又会使得身体脏腑功能进一步衰退而加速老化。脏腑功能的衰退、气血不足、精血暗耗和阴阳不调最后都可使机体抵御邪气的的能力下降，感邪发病，机体虚损加剧。晋代葛洪《抱朴子》说：“百病不愈，安得长生？”即为此意。人过中年，步入老年，五脏虚衰，脏腑功能失调，气血不足，不能荣养全身，脏腑经络失去滋养，阴阳逐渐失去平衡，营卫不和，经脉失濡，出现脏腑、经络、筋骨的损伤，机体遭受各种致病因素的侵袭，引起各种疾病。临床所见，由于多种疾病交于一身，即使年未半百，也常见衰老之象。

（五）阴阳失调

阴阳学说是中医学理论的核心，认为阴阳的变化是自然界的规律，是一切生命活动的纲纪。人的生长、发育、成熟、生殖、衰老及消亡都是由体内阴阳的变化和平衡所决定的，而体内的阴阳又须与自然界的阴阳变化相适应，生命活动才得以在正常情况下进行。古今历代医家对于阴阳平衡的理论与方法在养生和延年抗衰中的应用均给予了高度的重视，在临床和养生等诸方面均有体现。

阳气不足，或阴气过盛，均可导致阴阳失衡，抑或人之阴津不足，则阴不敛阳，可致阳气偏盛，亦可使阴阳失衡。机体的阴阳失衡可导致疾病、衰老甚至死亡，因此只有保持体内阴阳平衡并与周围生存环境等的相互协调才能祛病延年益寿，保持身心健康。《黄帝内经》云：“阴平阳