

前言

一、《四季进补》介绍的补养法及有关内容,均针对四季的特点。

二、每季进补书所述及的食补、药补中的食物和药物,原则上均为该季节应时的,还有适合生理变化的需要。但有的食物和药物的功用,既适用于夏季,也适用于秋季,或适用于春季,故四季进补所选的食物和药物,难免有些重复。

三、所选的食物和药物以及配制之方,都是古今养生保健文献中所载的,并经过分析研究、反复筛选而采用的。

四、关于食物、药物的性味、功用,服食的宜忌,均据权威性著作,如《本草纲目》、《中药大辞典》等。

五、所选的补养食物、药物,均价廉物美,来源广泛,并在经济上能为广大群众所承受。故对虽有良好补养作用但价格昂贵,来源稀少的食物、药

前言

物,一般都不予介绍。

六、饮食中常有的误区,亦予以指出,如吃青蛙,喝端午节雄黄酒之类。

七、每个季节中所选的食物和药物,都有较强的季节性,所以为数不多;若从补养作用讲,难免有局限。

八、“神补”的方法很多,内容极其广泛。但在本书中只能介绍某一季节的“神补”,并非“神补”仅有此数法。

九、附篇是为了弥补四季进补的不足,如四季平补的食物和药物。

十、附篇也是为了帮助进补者科学地服用补益的食物和药物,能有效地发挥其补养作用,以免走入种种误区。

编 者

1998年4月

开头的话	(1)
春季气候对人体的影响	(4)
一、对皮肤、血脉的影响	(4)
1. 腠理渐疏	(4)
2. 血脉渐张	(5)
二、对内脏的影响	(5)
1. 春气通肝	(6)
2. 木旺伤及它脏	(7)
春季进补的原则和禁忌	(9)
一、养肝明目	(9)
1. 宜用甘平	(10)
2. 养血补肝	(10)
3. 清肝明目	(12)
二、减酸增甘以养脾气	(13)
春季进补的方法	(15)
一、食补	(15)
1. 谷类食物	(17)
(1) 芝麻	(17)
(2) 大麦	(21)

- 2. 肉类食物 (24)
 - (1) 鹌鹑肉 (24)
 - (2) 鹌鹑蛋 (25)
 - (3) 鸽肉 (27)
 - (4) 鳖肉 (29)
 - (5) 蚌肉 (30)
 - (6) 螺蛳 (31)
 - (7) 牡蛎肉 (33)
 - (8) 青鱼 (35)
 - (9) 猪肝 (36)
 - (10) 乌贼鱼 (38)
 - (11) 鲍鱼 (41)
 - (12) 鸡肝 (42)
- 3. 瓜果类(以应时者为主) (43)
 - (1) 金橘 (44)
 - (2) 荸荠 (44)
 - (3) 桑葚子 (46)
 - (4) 樱桃 (49)
- 4. 蔬菜类 (50)

(1) 小白菜 (51)

(2) 胡萝卜 (53)

(3) 芹菜 (56)

(4) 荠菜 (59)

(5) 春笋 (64)

(6) 马兰 (66)

(7) 菊花脑 (68)

(8) 香椿 (69)

(9) 清明菜 (72)

二、药补 (75)

1. 药物 (76)

(1) 菊花 (76)

(2) 天麻 (79)

(3) 枸杞子 (83)

(4) 白芍 (86)

(5) 何首乌 (87)

(6) 决明子 (93)

2. 药膳(含药粥) (95)

(1) 五味乌鸡补血汤 (97)

- (2) 决明子粥 (97)
- (3) 佛手柑粥 (98)
- (4) 鹤鹑粥 (98)
- (5) 菟丝子鸡肝汤 (99)
- (6) 首乌黑豆炖甲鱼 (99)
- (7) 灵芝煲乌龟 (99)
- (8) 美容明目汤 (100)
- (9) 桑葚粥 (100)
- (10) 芹菜粥 (100)
- (11) 枸杞子粥 (101)
- (12) 桑菊豆豉粥 (101)
- (13) 杞菊地黄粥 (101)
- (14) 梅花粥 (102)
- (15) 猪肝绿豆粥 (102)
- (16) 益寿鸽蛋汤 (102)
- (17) 羊肝羹 (103)
- 3. 药茶 (103)
 - (1) 菊花龙井茶 (106)
 - (2) 小儿麻疹茶 (106)

- (3) 槐花茶 (106)
- (4) 芝麻茶 (106)
- (5) 蜂蜜茶 (107)
- (6) 枸杞子滋补茶 (107)
- (7) 枸杞叶茶 (107)
- (8) 乌发茶 (107)
- (9) 月季花茶 (107)
- (10) 枸杞子桃仁茶 (107)
- (11) 沙苑子茶 (108)

4. 药酒 (111)

- (1) 枸杞子酒 (112)
- (2) 首乌酒 (112)
- (3) 桑葚酒 (112)
- (4) 樱桃酒 (112)
- (5) 杞菊地黄酒 (113)
- (6) 佛手酒 (113)
- (7) 玫瑰花酒 (113)

三、神补 (114)

- 1. 春季神补以养肝为主 (117)

- 2. 神补的方法 (117)
 - (1) 近绿者康 (117)
 - (2) 种花赏花 (120)
 - (3) 春游踏青 (125)
 - (4) 放飞风筝 (127)
 - (5) 气功补养(春练补肝三势)
(130)

春季进补要因人而异 (136)

一、体质有阴阳气血的不同 (136)

- 1. 阴虚 (137)
- 2. 阳虚 (137)
- 3. 气虚 (137)
- 4. 血虚 (139)

二、不同地区人的区别 (139)

三、性别的区别 (140)

结束语 (143)

附篇 四季平补的食物和药物 (147)

表一 四季平补食物 (150)

表二 四季平补药物 (158)



○ 开头的话

谈起进补,很多人首先想到的是冬季。所以每年一到立冬,喜欢补养的人便忙于购买补品、补药,筹划着如何在冬天里将身体调补得更好、更健康。在江苏南京地区民间有入冬数九寒天以内,每九至少要食一只老母鸡的习惯。认为冬季补足了就可确保一年四季的健康,就会少生疾病。而开春以后,就停止进补,甚至把补药、补品束之高阁,准备到了冬季再用。这种做法对不对呢?冬令进补当然是十分需要,但一到春季,即回避进补,大可不必。我们认为,一年四季甚至每月每日,都应考虑身体的补养,这样才更有利于身心的健康。因此,当时令进入春天的时候,也应重视进补。

在春天服用补药或补品,称为“春令进补”,简称“春补”。寒冷的冬季过后,由于气候转暖,万物开始复苏,新陈代谢逐渐加快,人体的消耗也相应地增多。为了维持人体内消耗与贮存的平衡,必然要依靠不断的补充。

随着健康知识的宣传普及,人们的观念已由过去只知冬令进补从而认识到四季皆需进补了。但绝大多数人只知道进补对身体有益,却不知道每一种补品的服用方法和四季都有其相应的区别。如人参是大家都 知道的名贵补药,但有些人服用了非但没有起到补益

养肝明目



养肝明目

的作用,相反会引起对身体有害的副作用。为什么呢?关键是不知人参的性能,也不了解自己的体质是否适合用人参来补益,更不知道进补还有季节的不同。如给正处于生长发育阶段的健康儿童服用人参,甚至在春夏季节也给小儿服用,就会出现口干、鼻出血等上火症状,长期服用还会出现性早熟。如女孩子过早出现月经,男孩子喉节增大、声音变粗。这些现象的产生,是由于不知人参的性能和服用者的体质,而盲目进补造成的。

根据季节的不同,而采用不同的进补方法,其原因不外有两个方面:一方面是外在因素,即季节气候的变化。另一方面是人的内在因素,即生理上的变化。这变化又是因为外在气候的刺激,人体为了要适应这种气候,故而生理也相应起了微妙的变化,便于很好地生存。这种内外相应的变化,古代医学家称之为“天人相应”。这个“天”字是代表自然界,“人”是指整个人体。就是说,自然界和人体的生理活动,是相互影响的,息息相关的。

到了春季以后,由于生理产生了变化,有的人血压易于波动,有的人会失眠或发偏头痛,有精神分裂症者还会加重,肝炎病的复发率也会大大提高。这些情况的发生与春令之气促使肝气旺盛有关。现代医学认为,这是神经调节异常所致。祖国医学认为,春气通于肝,故春天易使肝旺。又以肝开窍于目,肝阴虚、肝血



养肝明目

不足,则引起两目干涩、视物昏花,故春季进补应以养肝明目为主。此乃春季进补有别于其他季节进补之所在。再有一点,春季的补益,并非全是直接补益,有的是通过合理调养,防止春季常见病、多发病的发生。如通过清肝火而避免了人体肝阴肝血的损耗,可以说起了间接的补益作用。

最后还要说明一点,就是春季时间的期限。可能有的人认为1年是12个月,1年是4个季节,进行平均分配,以为1~3月就是春季。其实,这并不准确。按传统的计算方法,1年是24个节气。春季的开始,是以立春(每年阳历2月4日前后)这一天为准,一直经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨,到立夏(每年阳历5月6日前后)的前夕,就意味着风和日丽的春季结束了,而开始进入炎热的夏天。愿春季进补者,愉快健康地度过桃红柳绿的明媚春光,并为夏季补养打下良好的基础。



○ 春季气候对人体的影响

人体是个小宇宙,天地是个大宇宙。大小宇宙之间无时不进行着各种物质、能量、信息的交换。人和自然之间始终存在着影响和被影响的关系。正如中医所云:“天人相应”也。人生活在地球上,显然温、热、凉、寒的季节气候变化都会对人体产生很大的影响。人与自然界是统一的整体。自然界的一切生物,受春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响,于是形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。一年四季的变化同样随时影响着人体。

一、对皮肤、血脉的影响

四时气候变化,对人体皮肤、血脉有着直接的影响。主要表现为以下两方面:

1. 腠理渐疏

春季冰雪消融,万物萌生,充满生机。人体也开始适应这种变化而变得“活跃”起来。由此人体的新陈代谢、功能活动也逐渐加强。表现在皮肤腠理方面,可见皮肤(汗孔)由冬令的致密而转向疏松。

春季,气候变化较大,尤其是早春,气候变化更大,常有寒潮来袭,多出现乍暖乍寒的情况,再加之人体的皮肤已经开始变得疏松,人对寒邪的抵御能力有所减



弱。当此之时,气温骤变无常,应及时做到:“虚邪贼风避之有时。”春季不可顿去棉衣,小儿与老人气弱,更易为风寒所伤。所备的衣服中,不可去棉衣。“春来不可令背寒,寒即伤肺,令鼻塞咳嗽。身觉热甚,稍去上衣,稍冷莫强忍,即便加衣。”特别叮嘱体弱之人要注意背部保暖。我国古老的生活谚语“春捂秋冻”,是符合春季养生原则的。

2. 血脉渐张

寒冷的冬天过去,迎来了温暖的春天。由于气温的回升,人体血管因热胀冷缩的原理,而渐渐变得舒张。气血活动趋向于体表,运行更为通畅,循环系统功能加强,皮肤末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,各器官负荷增加,于是中枢神经系统发生一种镇静、催眠作用,使身体困乏。民间称为“春困”。

因为春季温暖的气候对血脉的管壁弹性、粗细有着直接的影响,故而在与气血运行有关的脉象上便出现了春脉微张。

二、对内脏的影响

气候对人体的健康关系相当密切,祖国医学在防病保健上很强调气候的重要性。气候的变化,可使人体脏腑在生理上产生一些变化。如《黄帝内经》云:“东风生于春,病在肝。”



1. 春气通肝

祖国医学认为：人体内的五脏与四时季节相应。春季为少阳升发之时，此时，肝气旺盛。春日气候对肝有亲和性，但春气又易于伤肝。因此，肝脏的补养当重在春季。肝胆互为表里。肝胆的特性要求疏泄调畅，或者说，肝胆之气以舒畅通达为度。肝气最恶抑郁。故心情不舒畅，人就会情绪低落，心烦意乱，精神不振，食欲减退。这些在医学上都属于肝气郁结的表现。

春天是阳光和煦、桃红柳绿、莺歌燕舞、万物峥嵘之际。此时，人身的阳气经过一冬的储藏伏蛰，逐渐复苏；全身气血流畅，精神振奋，肝气舒展，皮肤汗孔开疏，毛发生长，肌表滋润。倘若在此基础上更上一层楼，充分利用春天的生机调补好肝气，对身体的健康是很重要的。所以，元代养生家丘处机在《摄生消息论》中说：“春日融和，当眺园林亭阁、虚敞之处，用摠滞怀，以畅生气，不可兀坐，以生抑郁。”丘处机认为，为人必须心胸豁达，目光远大，不为某些不值得烦恼的琐事所累。即使在生活中受到重大挫折，也当泰然处之。如果此时正当春光融融之际，更当走出家门，到大自然的怀抱中去，让青山绿水来排解愁绪，怡养精神。平时，也可充分利用明媚的春光，携亲偕友，踏青探春，在湖光山色或绿荫花香中舒展胸怀，呼吸清新空气，汲取大自然的生机活力。因为春季最忌情绪低落、抑郁、暴怒。在春季，如情绪不好，经常处于情绪抑郁的情况



下,对肝胆的损害会超过其他季节。

肝脏是人体内最大的腺体。它位于腹腔的右上方季肋部和腹上部,与膈肌下面紧密相贴。胆是一个位于肝下面而又斜向右下方的梨形结构。

祖国医学认为:肝的主要功能,一是储存血液,调节血量。所以有肝藏血和人动则血运于经、人静则血归于肝脏的说法。二是疏通发泄,通达调畅人体气机,利于血行,有助于各脏腑正常功能的发挥。如唐容川在《血证论》中说:“木之性,主于疏泄,食气入胃,全赖肝木之气以疏泄之而水谷乃化。”总之,肝脏系统具有贮藏和调节血液(主藏血),维持气血运行,耐受疲劳(称为“罢极之本”),把握、影响筋腱关节运动(主筋),促进、帮助脾胃的消化、吸收及输送,调畅情志,决定精神意识(主疏泄、决断)等功能。

春应于肝,从中医藏象理论看,肝藏血,主疏泄。肝阴血不足,则疏泄失职;阳气升泄太过,表现为稍受刺激则易怒。肝最喜通达舒畅,恶抑郁恼怒。恼怒会引起肝阳上亢,出现眩晕耳鸣、头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、心悸健忘、失眠多梦、腰膝酸软、头重足轻。

2. 木旺伤及它脏

五行,即木、火、土、金、水五种物质的运动。中医学理论体系在其形成过程中,受到五行学说的深刻影响。五行学说认为,五行各要素之间存在着相生、相克的关系。五行相生的次序是:木生火,火生土,土生金,



金生水,水生木。相克的次序是:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。

五行学说,将人体的脏腑组织结构,分别配属五行,同时又将自然界的五方、五时、五气、五味、五色等与人体的五脏、六腑、五体、五官等联系起来。这样就使人与自然环境统一起来了。如以肝为例:“东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋……肝主目。”(《黄帝内经》)这样把自然界的东方、春季、风、酸等,通过五行的木与人体的肝、筋、目联系起来,表达了天人相应的整体观点。

肝属木应于春。春天肝木旺盛,木旺则克土。五脏中脾属土,故肝木旺则表现为克伐脾土。相克太过为病,称为相乘。相克太过有两种情况:一种是由于一方的力量过强,而致被克的一方受到过分的克伐。另一种是由于被克的一方本身虚弱,不能忍受对方的克伐,从而也可出现克伐太过的病理现象。如以木和土的相克关系而言,前者称为“木乘土”,后者称做“土虚木乘”。这两类相克太过的原因虽然不同,但其结果均可导致一方太过和一方不及。如临床上常见的肝气横逆犯胃、犯脾,均属于“相乘”致病的范围。



○ 春季进补的原则和禁忌

春天,阳光普照,处处生气勃勃,春意盎然。作为万物之灵的人,也和自然界生物一样充满生机。这时,人体各组织器官功能活跃,需要大量的营养物质,以供给机体活动、生长、发育之需要。因此,此时适当吃些补品补药,对身体是极为有益的,特别是对久病将愈、病后体虚、外科手术后气血亏损、儿童体质虚者等更为必要。

春天进补,应注意春季气候特点,结合脏腑、五行学说而制定进补的原则:养肝明目;减酸增甘以养脾气。

一、养肝明目

从春季气候对人体的影响中不难看出,人与自然是一个统一的整体。在很多古典医学书籍中,尤其在《黄帝内经》中就有大量的关于四季与脏腑关系的论述。现以春天与肝的关系说明如下:

五脏中的肝是耐受疲劳的根本。肝的功能是滋养筋脉,生养气血,属于阴中之少阳,与四季中的春气相应。春天,是万物生长发育推陈出新的季节。人若违背生发之气,就要伤及肝气,以致供给夏季生养的力量少了,到了夏天就会发生寒性病变。肝开窍于目,要使

养肝明目