

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

开头的話 (1)

秋季气候对人体的影响 (1)

一、对皮肤的影响 (2)

二、对血脉的影响 (3)

三、对肺的影响 (4)

1. 秋气通肺 (4)

2. 脏燥及腑 (9)

秋季进补的原则和禁忌 (11)

一、秋宜甘润,忌辛辣烧烤 (11)

二、以润为补 (14)

1. 以润防外燥 (14)

2. 以滋阴防内燥 (15)

秋季进补的方法 (17)

一、食补法 (17)

1. 食补的历史和意义 (17)

2. 食补的作用 (19)

3. 食补的优缺点 (21)

4. 食补的基本要求 (22)

- 5. 食补的方法 (31)
- 6. 食补的食物及食补方 (31)
 - 粳米 (31)
 - 花生 (32)
 - 大豆 (37)
 - 山药 (41)
 - 猪肺 (44)
 - 鸭肉 (45)
 - 银鱼 (46)
 - 牛奶 (48)
 - 海松子(松子) (50)
 - 梨 (54)
 - 柿 (58)
 - 甘蔗 (62)
 - 香蕉 (64)
 - 橘子 (66)
 - 苹果 (68)
 - 百合 (70)

荸荠 (75)

萝卜 (77)

银耳 (80)

燕窝 (87)

蜂蜜 (90)

白砂糖 (93)

饴糖 (95)

二、药补法 (96)

1. 药补的历史简介 (96)

2. 药补的作用 (96)

3. 药补的优缺点 (97)

4. 药补的基本要求 (98)

5. 药补的剂型与方法 (98)

6. 药补常用的单味补药 (99)

玉竹 (99)

百部 (100)

芦根 (101)

阿胶 (103)

黄精	(107)
北沙参	(109)
冬瓜子	(110)
麦门冬	(110)
罗汉果	(112)
枸杞子	(112)
南沙参	(114)
蛤士蟆	(115)
蛤蟆油	(116)
7. 药补的形式及常用方	(117)
(1) 汤、汁、饮	(117)
(2) 药酒	(120)
(3) 药粥	(122)
(4) 药膏滋	(131)
(5) 菜肴及其他药膳	(137)
三、神补法	(145)
1. 赏花	(148)
2. 赏月	(152)

3. 观潮 (157)

4. 登高 (160)

秋季进补要因人而异 (162)

一、不同年龄段 (162)

1. 幼儿期 (162)

2. 青壮年期 (165)

3. 老年期 (165)

二、体质不同者 (167)

1. 体质胖的人 (167)

2. 体质瘦的人 (170)

三、体力劳动者与脑力劳动者 (171)

1. 体力劳动者 (171)

2. 脑力劳动者 (173)

结束语 (175)

一、三补有机结合 (175)

二、防、补、治结合 (176)

1. 防 (177)

2. 补 (178)

3. 治 (178)

三、三补结合其他养生方法 (180)

1. 咽字功 (180)

2. 搅海咽津 (182)

3. 运动 (183)

4. 按摩 (184)

附篇：药物禁忌的食物 (187)



○ 秋季气候对人体的影响

所谓气候,从地理学的角度讲,是指长年天气特征的综合。这种长年,不是一年两年,一般指 30 年或更长的记录年代。而这种天气特征的综合,包括了平均状况和极端的变化。气候是地理环境中的一个重要因素,气候和人类的生产活动及日常生活有着密切的联系,气候对人的健康也有着十分重要的影响。

地表各地的气候特征,是由于它的纬度位置、海陆位置、地形条件和大气环流等因素决定的。我国幅员辽阔,地形复杂,又位于欧亚大陆的东南部,面临世界上最大的海洋——太平洋。因海陆性质不一致所形成的季风气候和青藏高原的热力、动力等作用,使我国气候复杂多样。但我国大部分国土位于中纬度地区,一年中四季的变化十分明显。例如南京的气候,具有春季天气多变、夏季炎热多雨、秋季天高气爽、冬季寒冷干燥等特征。

春、夏、秋、冬四季,根据不同的标准有不同的划分方法。我国农历是把立春、立夏、立秋、立冬作为四季的开始,为了记忆和使用方便,把农历正月、二月、三月作为春季;四月、五月、六月作为夏季;七月、八月、九月作为秋季;十月、十一月、十二月作为冬季。天文学家则根据日地间的位置关系,把春分、夏至、秋分、冬至作

补肺润燥



补肺润燥

为四季的开始。上述划分四季的方法,都不考虑各地纬度位置的不同和气候的差异,而采用了同一的标准,这些不能反映出各地的实际气候状况。因此,气候学家为了避免这一缺点,采用以各地实际温度和物候为标准,作为划分四季的依据。我国现在是以候(五天为一候,全年被分为 73 候),平均温度的高低作为划分四季的标准,凡候平均温度上升至 22°C 或 22°C 以上时,为夏季;候平均温度下降至 10°C 或 10°C 以下时,为冬季;而候平均温度介于 $10^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间时,为春季和秋季。

秋季除了在温度上与夏季有明显的区别外,秋季的干湿度上与夏季也有区别。秋季是由夏季向冬季过渡的季节,也是冬季风取代夏季风的过渡季节。冬季风干燥寒冷,密度大;夏季风暖热湿润,密度小。每到秋季,冬季风形成暴发南下取代夏季风的过程,是从近地面的大气层开始,这样下层为冷空气控制,上层为副热带所控制,大气层结构稳定,形成秋高气爽的天气。

秋季的气候干燥,对人体有着较大的影响,这种影响主要表现在对肺、口、鼻、唇等粘膜和皮肤的影响,以及对血脉和大肠的影响。

一、对皮肤的影响

皮肤位于人的体表,与外界空气气候直接接触,所以秋天气候干燥对人体的影响,首先影响到的就是皮肤。尤其是直接暴露的皮肤,主要是手、面部和颈部等



补肺润燥

处。这些部位与外界直接接触,气候干燥,导致这些部位的皮肤在通过毛孔对外呼吸时,水分散失,从而干燥,有的还会引起瘙痒,甚至开裂。嘴唇也是暴露在外,而且比较娇嫩,所以当秋燥袭来之时,嘴唇开裂的情况是时有发生。对皮肤的影响除此以外,还包括对鼻粘膜的影响。我们平时正常呼吸时,从肺部最终经鼻呼出含有二氧化碳的废气,而吸进的新鲜空气则首先是通过鼻吸入,所以中医把鼻又称为肺的门户,谓“鼻为肺之窍”,“鼻为肺之门户”。当空气干燥时,由于肺的不停地呼出吸入,在呼出的同时,带走了鼻粘膜的水分;在吸进的同时,干燥的空气又对鼻粘膜产生刺激,这样导致了鼻粘膜的干燥。鼻粘膜轻微的干燥,人不会有什么感觉。但鼻粘膜干燥的情况比较严重时,则会出现鼻子发干、发痒等情况,严重的还会引起鼻粘膜的小血管破裂,导致出血。

二、对血脉的影响

人体的血管是具有弹性的,同时也是可以调节的。血管的收缩与舒张是受到多种因素的调节的。人在高度紧张时,可以脸色煞白,四肢发冷,这就有血管调节的作用。高度紧张时,面部的毛细血管收缩,流过的血液减少,使得脸色变白。四肢末端的手脚,在人紧张时,其血液的供应也减少,所以会产生发冷的感觉。这是人体的一种自我保护和调节的方式。当天气炎热,



补肺润燥

温度较高时,血管就扩张,皮肤也就开泄。通过出汗,散发、排泄体内的热量,以防止暑邪所伤。当天气寒冷,温度较低时,血管就收缩,皮肤很少或几乎不出汗以保存自己的热量。秋天是由夏季往冬季过渡的过程,所以人的血脉渐趋收缩,为抵御冬天的寒冷做准备。血脉渐趋收缩,使得流经皮肤的血液相对减少,这样皮肤得到血液的濡养也相对减弱,这是在秋季补养时,须注意到的一个重要内容。

三、对肺的影响

1. 秋气通肺

秋天气候干燥,对人的皮肤粘膜和人的血脉会产生影响,对人的内脏也会产生影响。其中,对人的肺影响最直接,也最大。要了解秋天气候干燥对肺的影响,首先要了解肺的生理功能。

肺,为五脏六腑之一。五脏包括心、肝、脾、肺、肾,而六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。中医所说的五脏六腑,既指人体的内脏器官,又指人体的生理系统。它不仅是一个解剖学的概念,还是一个生理学的概念,而且后者要比前者更为重要。所以中医五脏六腑作为脏腑,与现代医学的脏器概念是不完全一样的。中医五脏的形态,接近于实体性器官,其生理功能为贮藏精气(精微物质),并主持人的精神意识和思维活动。六腑则类似管腔性器官,其生理功能为主持饮食物的



补肺润燥

消化、吸收和排泄。

人的精气是不断消耗的,同时又是不断产生的,但五脏对于精气,是以“藏”为主。因为其所藏精气是为了滋养人体,供机体各种生理活动需要,所以只能供人体内部消耗而不能泄于体外。《黄帝内经》说:“所谓五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实。”五脏和六腑在生理功能上是相互为用的。六腑受纳,消化饮食物,吸收其中的营养物质,化为水谷精微,为五脏所藏的精气提供物质来源。五脏所藏的精气又为六腑的功能活动提供能源。所以五脏与六腑之间,中医认为存在着相互合作的关系。

肺在人体中的生理功能是十分重要的,肺的呼吸和心脏跳动很相似,一刻也不能停止。中医认为肺主要有主气、主宣发肃降、主治节、主行水、朝百脉等生理功能。

肺主气是肺的主要生理功能之一。这里的气不同于一般的气。中医认为:气是构成人体和维持人体生命活动的最基本的物质。所谓肺主气包括了两个方面,即主呼吸之气和主一身之气。

主呼吸之气,很容易理解。肺是呼吸运动的器官,是人体中气体交换的场所,人体的生命活动就是新陈代谢的活动。呼吸,这一肺的主要活动功能,就是不断地从自然界取得氧气,同时将二氧化碳气排出,也就是不断地呼浊(二氧化碳)和吸清(氧气),吐故纳新。这



补肺润燥

就是新陈代谢的内容,同时也是整个人体新陈代谢的基础。通过呼吸,氧能源源不断地供给心肌细胞氧,才能使心脏搏动有力;对四肢供给肌肉细胞氧,人才能得以运动;对大脑供给脑组织细胞氧,人才能保证大脑思维活动的正常进行。呼吸在临床医学上,还作为生命活动存在与否的诊断指标之一。可见呼吸在人体之重要。

肺主一身之气,是指肺对人体各种气的生成和调节运动的功能。在人体内诸气的生成方面,最主要的是—种叫做宗气的生成。宗气的生成来源于肺的运动所吸入的清气(氧气)和脾胃的升清而上输于肺的水谷精微(胃肠消化吸收饮食物所产生的),两者在肺内相结合而形成宗气。宗气有助肺行呼吸、贯通心脉、助心行血的作用。宗气随血输布于全身,以荣养各脏腑组织并维持其正常的功能活动。肺的呼吸不仅关系到宗气的生成,也关系到全身各种气的生成。肺在调节全身的气机方面,主要是通过有节律的呼吸运动。调节全身之气的升降出入运动,使全身气机保持正常,为全身各组织器官的功能活动提供必要的条件。所以《黄帝内经》说:“诸气者,皆属于肺。”

肺主宣发肃降是肺的主要功能之一,宣发即为宣通和发散的意思;肃降是指清肃和下降。所谓肺主宣发,是指肺有向上、向外宣发和散布的作用。肺气推动气血津液散布全身,外达皮毛。机体在新陈代谢的过



程中产生浊气(二氧化碳),通过全身经脉,浊气随血上朝于肺。通过肺的呼吸运动,将浊气排出体外,清气(氧气)吸入体内,供全身脏腑组织器官的活动。肺还外合皮毛,通过宣发卫气,与津液共同濡养皮毛,同时将水津代谢产生的汗液,通过皮肤毛孔排出体外。这些就是中医所说的肺主宣发。肺主肃降,是因为肺位于上焦,以下降为顺,将吸入的清气和由脾传输至肺的津液和水谷精微向下散布,津液经代谢产生的水液输至膀胱,汇成尿液排出机体,以防水湿痰浊停留体内成患。

肺主行水,是肺的又一生理功能。行水也就是通调水道,调节人体水液的代谢。通调,就是疏通、调节。水道是指人体内水液运行和排泄到体外的途径。人体内的水液代谢是由肺、脾、肾和小肠、大肠、膀胱、三焦等脏腑共同完成的。肺通过其本身的宣发和肃降的生理功能,对全身的水液输布和排泄起调节的作用。由于肺气的宣发,水液通过三焦迅速输布于全身,直到皮肤、毛发,以发挥濡养、润泽和保护的作用。剩余的水分通过呼吸和皮肤汗孔的蒸发而排泄于体外。由于肺气的肃降作用,人体脏腑组织器官利用后的水分,则通过三焦下行到肾,经过肾和膀胱的气化作用,形成尿液排出体外。这些就是肺通过宣发、肃降的生理功能调节水在人体内的代谢过程。由此可见,肺在人体内不仅其生理功能关系到气在人体内的状态,而且也关系

补肺润燥



到水液在人体内的状态。

肺朝百脉,也是肺的生理功能之一,是说肺与心之间的关系表现。朝就是朝向的意思。肺朝百脉,也就是说肺与百脉相通,人体全身的血液在人体内运行时,都要流经人的肺。血液在肺中进行气体交换,进行新陈代谢,携带有氧的血液,再输布到全身。血液在体内的运行,其动力来自于心脏不停地搏动,一旦搏动停止,血液也就不可能再从肺部流过。但心脏的搏动,是由于心肌细胞的活动所产生的,而心肌细胞又必须不时地得到氧和其他营养物质。一旦呼吸停止,心肌得不到氧的供应,其心脏的搏动也将停止。可见,肺的呼吸与心的搏动关系十分密切,肺有助心行血的功能。中医认为:肺主气,心主血,肺与心的关系主要表现在气与血的关系上,所谓气行则血行也就在于此。正如《类经》中所说:“经脉流动,必由乎气,气主于肺,故为百脉之朝会。”肺气与心气关系密切,气与血不可分。

肺为娇脏,系肺的生理特性之一。娇脏是说肺的娇嫩,其本身容易受到外邪的侵袭。肺为清虚之体,古人形容其“虚如蜂巢”。肺的娇嫩主要是因肺不耐寒热,不能容许丝毫异物的存在。而肺又是人体与外界进行气体交换的器官,通过口鼻与外界相通。我们知道,肺的呼吸一刻也不能停止,所以肺也就要不停地从外界吸入空气。当空气过冷过热,湿度过高过低,或含有有害气体时,肺首当其冲,受到侵害。

补肺润燥



补肺润燥

秋天气候干燥,最容易和最直接的就是对肺的伤害。在《黄帝内经》中记载:“秋气通于肺。”又说:“西方白色,入通于肺。”这西方白色,可以说就是指的秋季天气。就中医的阴阳五行学说来讲,秋天属于金,肺也属于金。从这一点上看,秋天的气候与肺的关系十分密切。另外,中医还认为,秋天主收,是收获的季节,树叶萎黄飘落,农作物也在收获。而肺主肃降,这肃降,有两层意思,主要的是指下降,从上往下,其次是主收,从外往里。因此,从这一点上也说明秋天天气与肺的关系是十分密切的。

秋气通肺,也是古代医家长期经验总结得出的。古代医家发现,每到秋季,气候干燥之时,有的人就会出现口干、咽干、唇裂、鼻出血、咳嗽或咯血等一系列阴液耗伤的症状,而这些在传统的医学中,一般都认为是属于肺的变化。因此认为秋气通于肺。

2. 脏燥及腑

中医认为,人的五脏与六腑之间有着对应的关系,肝与胆,脾与胃,肺与大肠等之间都是相互对应的,因此中医有肺与大肠相通之说。每当秋季来临,燥邪侵害人的肺时,大肠也会受到影响,出现大便干燥,难以解出,甚至解不出。这主要是燥邪伤肺,灼伤肺阴,致使津液亏少,使得肃降的功能受到影响,进一步影响大肠,致使大肠传导无力,而出现上述症状。

为什么燥邪伤肺会影响到大肠呢? 中医认为,肺