



21世纪家庭健康顾问丛书

家庭进补600问

JIATING JINBU



浙江科学技术出版社

47.1
3

责任编辑:宋 东
封面设计:潘孝忠

21 世纪家庭健康顾问丛书

家庭进补 600 问

何赛萍

*

浙江科学技术出版社出版

淳安千岛湖环球印务有限公司印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 10.375 字数 240 000

1998 年 1 月 第 一 版

1998 年 1 月 第一次印刷

ISBN 7-5341-1098-X/R · 180

定 价: 14.00 元

前 言

随着人民生活水平的不断提高,人们除了吃饱穿暖之外,对如何提高自身的身体素质,提高肌体的免疫、抗病能力,以免受疾病的困扰,显得越来越关心了。

要提高身体的健康水平,有多种途径。既可以通过开展各项体育活动,进行健体强身,也可以适当地吃一些补品、补药来实现,即人们通常所说的进补。如何选择最佳的进补方式,获得最好的进补效果,是因人而异的。不同的年龄、不同的体质和不同的病况,都需要选用不同的补品。怎样合理地选择、服用补品,是家庭进补中的首要问题。本人依据多年的实践,在广泛吸取民间进补经验的基础上,编写了这本《家庭进补 600 问》,旨在为大家提供参考,同时也对日常进补中所遇到的疑难问题进行解答,使进补对提高健康水平的作用能充分发挥。

本书以中医理论为依据,全面地介绍了进补的基本常识。在“进补的一般知识”篇中,将告诉您如何选择适合自己的补品,怎样采购、贮藏补品以及怎样正确地服用补品。在“常用的补品”篇中,详细介绍了常用补品的性味、作用、适用人群及名贵补品真伪鉴别的要点。在“四季进补”篇中,根据春、夏、秋、冬四季的不同气候特点,精选了许多种进补方。在“病证的进补”篇中,对患者及各种体虚、体弱的人如何开展进补分别进行了指导。在该篇中还收录了不少单验方,以方便读者在进补的同时进行治疗。

由于时间仓促,加上作者水平有限,本书中各种错误在所难免,欢迎大家提出宝贵意见。

浙江中医学院 何赛萍

1997 年 2 月

目 录

进补的一般知识

什么叫进补	(1)
进补有什么讲究	(1)
什么是虚证	(2)
阳虚有哪些表现	(2)
阴虚有哪些表现	(3)
气血虚有哪些表现	(3)
进补对人体有哪些好处	(4)
进补的原则是什么	(4)
进补为何要重视脾胃	(5)
是否只有冬季才能进补	(5)
进补有哪些种类	(6)
进补会产生害处吗	(7)
怎样选择适合自己的进补方法	(7)
进补有哪些忌讳	(8)
进补时如何安排日常饮食	(9)
进补时需不需要忌口	(9)
进补后饭吃不下怎么办	(10)
进补后容易出汗怎么办	(11)
进补后发胖怎么办	(11)
进补时突然生病怎么办	(12)
感冒患者能否继续服用补品	(12)
进补后效果不明显怎么办	(13)

补药如何分类	(14)
怎样煎补药	(14)
煎补药时为何要选用砂锅	(15)
补药如何贮存	(15)
怎样掌握服补药的剂量	(16)
补药如何服用	(16)
补药变质后能否服用	(17)
怎样选择补益中成药	(18)
有补阳作用的中成药主要有哪些	(18)
有补阴作用的中成药主要有哪些	(19)
有平补作用的中成药主要有哪些	(20)
有补气作用的中成药主要有哪些	(21)
有补血作用的中成药主要有哪些	(22)
食补的食物品种有哪些	(22)
食补有哪些好处	(23)
不同年龄的人怎样选择食补	(24)
食补配料有何讲究	(24)
补品怎样科学制作	(25)
什么叫药膳	(25)
药膳有哪些特点	(26)
药膳的用法和用量如何掌握	(26)
药膳的烹调方法有哪些	(27)
什么叫药粥	(28)
药粥有什么特色	(28)
吃药粥对人体有哪些好处	(28)
制作药粥有哪些方法	(29)
煮粥有哪些讲究	(29)
吃药粥要注意哪些问题	(30)

养血类药粥主要有哪些	(31)
补气类药粥主要有哪些	(31)
健脾助消化的药粥主要有哪些	(32)
化痰止咳粥有哪些	(32)
养阴药粥有哪些	(33)
温阳的药粥有哪些	(34)
制作补酒怎样选酒和配料	(34)
怎样制作药酒	(35)
怎样服用补酒	(36)
喝补酒有哪些禁忌	(36)
酒补有哪些好处	(37)
补气类药酒主要有哪些	(37)
补血类药酒主要有哪些	(38)
养阴类药酒主要有哪些	(38)
温阳类药酒主要有哪些	(39)
治风湿病的药酒如何配制	(40)
什么叫膏方	(40)
怎样选择膏方的用料	(40)
服用膏方时有哪些禁忌	(41)
怎样熬膏方	(41)
滋膏怎样贮藏	(42)
怎样正确服用滋膏	(42)
常用膏方如何制作	(43)
有养生长寿作用的膏方有哪些	(44)
运动是否也是进补	(44)
气功慢跑补身体吗	(45)
怎样做养心的功法	(45)
养肝的功法有哪些	(46)

怎样练养肺的功法	(46)
养肾的功法有哪些	(47)
怎样练养阴的功法	(48)

常用的补品

人参有哪些品种	(49)
优质人参有哪些特点	(49)
怎样识别人参伪品	(50)
怎样掌握人参的用法与用量	(51)
人参有哪些进补应用	(51)
进补人参宜注意什么	(52)
夏天可以进补人参吗	(52)
人参能做哪些药膳	(53)
人参服过量了怎么办	(53)
人参怎样贮藏	(54)
哪一种人参补力最强	(54)
怎样区别中国、朝鲜、日本红参	(54)
野山参与人工栽培人参区别要点是什么	(55)
怎样识别别直参的规格	(55)
如何鉴别进口西洋参	(56)
西洋参与人参的进补作用有何不同	(56)
西洋参常用的服法有哪些	(57)
太子参与其常见伪品有哪些区别	(57)
太子参是否可以长期服用	(58)
党参有哪些吃法	(58)
怎样制作黄芪汽锅鸡	(59)
党参、黄芪的补气作用有何异同	(59)
黄精有哪些进补作用	(60)
山药有哪些吃法	(60)

茯苓有滋补强身的作用吗	(61)
白朮是脾虚者的进补佳品吗	(61)
紫河车有什么进补作用	(62)
紫河车怎样保存	(63)
紫河车适合哪些人服用	(63)
鹿茸有哪几类	(63)
怎样鉴别鹿茸的伪品	(64)
鹿茸怎样保存与服用	(64)
鹿茸有哪些吃法	(65)
鹿茸是否人人都可以服用	(65)
冬虫夏草是怎样形成的	(66)
怎样识别冬虫夏草	(66)
冬虫夏草的伪品怎样鉴别	(66)
怎样贮存冬虫夏草	(67)
冬虫夏草补什么	(67)
怎样制作老鸭炖虫草	(67)
蛤蚧适合什么人进补	(68)
海马是否为阳虚者的进补佳品	(68)
蛤士蟆油是否为滋补之品	(69)
怎样识别蛤士蟆油	(69)
蛤士蟆油的伪品有哪些	(69)
蚕蛹有什么进补作用	(70)
鞭类补品有哪些	(71)
鞭类补品如何服用	(71)
鞭类补品怎样贮存	(71)
狗鞭和牛鞭有何进补作用	(72)
怎样鉴别虎鞭	(72)
杜仲有什么进补作用	(73)

怎样制作杜仲酒	(73)
杜仲能否制成菜肴服用	(74)
怎样鉴别灵芝	(75)
灵芝真能起死回生吗	(75)
珍珠有何特征	(76)
怎样鉴别珍珠	(76)
珍珠除美容外还有什么作用	(76)
南、北沙参的进补作用是否一样	(77)
龟版有什么进补作用	(77)
鳖甲有什么进补作用	(78)
阿胶是用什么原料制成的	(78)
怎样鉴别阿胶	(78)
阿胶的伪品有哪些	(79)
阿胶有什么进补作用	(79)
怎样服用阿胶	(80)
胶类补品怎样贮存	(80)
胶类补品有哪些	(81)
当归有什么进补作用	(81)
如何判断当归的好坏	(82)
怎样贮存当归	(82)
当归有哪些服用方法	(82)
当归能制作哪些补酒	(83)
何首乌有什么进补作用	(84)
枸杞适于哪些人进补	(84)
百合是补肺之物吗	(85)
新鲜百合怎样保存	(85)
百合能否制成可口的膳食服用	(85)
怎样选择银耳	(86)

人工培育银耳的补益作用好吗	(86)
燕窝有什么进补作用	(87)
燕窝有哪些品种	(87)
怎样识别燕窝的真伪	(88)
如何鉴别蜂蜜的真伪	(88)
蜂蜜有哪些进补作用	(89)
蜂乳怎样服用	(89)
地黄有什么进补作用	(90)
铁皮枫斗晶的原料是什么	(90)
石斛补什么	(91)
怎样制作滋阴解渴的石斛茶	(91)
玉竹有哪些进补作用	(92)
肉苁蓉适合哪些人进补	(93)
天冬和麦冬是否同属一物	(94)
天冬有哪些用法	(94)
麦冬有什么补益作用	(95)
怎样识别天麻的真伪	(95)
头痛眩晕者怎样进补天麻	(96)
柏子仁能抗衰老吗	(96)
泽泻有什么进补作用	(97)
绞股蓝有什么保健作用	(97)
川贝母有哪些进补作用	(97)
五谷杂粮有什么进补作用	(98)
锅焦有什么进补作用	(98)
小米是否有健胃补肾的进补作用	(99)
大、小麦各有什么进补作用	(99)
荞麦和燕麦的进补作用有何异同	(100)
玉米适合什么人进补	(101)

米仁有什么进补作用·····	(101)
绿豆是否为夏日进补之宝·····	(102)
赤豆有哪些进补作用·····	(102)
腹泻患者是否适宜进补扁豆·····	(103)
怎样制作进补保健元宵·····	(103)
价廉的空心菜有否进补作用·····	(104)
莼菜补什么·····	(104)
刀豆有什么进补作用·····	(105)
胡萝卜对人体有哪些补益作用·····	(105)
番茄有何进补作用·····	(106)
芋艿比较适宜哪些人进补·····	(106)
南瓜有哪些进补应用·····	(107)
夏季多吃冬瓜有何益处·····	(107)
韭菜为何又称“起阳草”·····	(108)
洋葱有什么特殊的进补作用·····	(108)
正月食葱是进补吗·····	(109)
大蒜有什么作用·····	(109)
香菇有哪些进补作用·····	(110)
黑木耳能否作为补品服用·····	(111)
吃紫菜能起什么补益作用·····	(111)
海带有哪些进补应用·····	(112)
鸡肉有哪些进补作用·····	(112)
怎样制作鸡粥·····	(113)
乌骨鸡是否适合妇女进补·····	(113)
鸭有哪些进补作用·····	(114)
多吃鹅有否益处·····	(114)
鸽肉的进补作用是否比鸡肉强·····	(115)
鹌鹑为何称为“动物人参”·····	(116)

麻雀肉有何进补作用·····	(116)
吃肉补还是喝肉汤补·····	(117)
猪蹄和猪皮有否进补价值·····	(117)
猪的内脏有无进补价值·····	(118)
为何冬天进补羊肉好·····	(119)
为何有眼疾的人进补羊肝好·····	(119)
狗肉的温补作用如何·····	(120)
兔肉有哪些进补作用·····	(120)
哪些人需要用鹿肉进补·····	(121)
蛇肉有哪些进补作用·····	(121)
鸭蛋有什么进补作用·····	(122)
鹌鹑蛋为何是卵中进补佳品·····	(122)
鲫鱼能做哪些药膳·····	(123)
哪些人适宜进补鲤鱼·····	(124)
乌鱼有什么进补作用·····	(124)
青鱼有什么进补作用·····	(125)
乌贼有什么补益作用·····	(125)
龟、鳖的补益作用有何不同·····	(126)
鳝鱼有什么进补价值·····	(126)
泥鳅是否可以用作补品·····	(126)
河蚌肉有何补益作用·····	(127)
牡蛎肉有什么进补作用·····	(127)
螃蟹适合哪些人进补·····	(128)
为何体质差的人进补海参好·····	(129)
水果是否吃得越多越好·····	(129)
梨的进补作用主要是润肺吗·····	(130)
橙子有什么进补作用·····	(130)
柿子与柿饼的进补作用有何差异·····	(131)

怎样进补荔枝·····	(131)
怎样选择桂圆肉·····	(132)
桂圆的滋补力是否比荔枝强·····	(132)
椰子有什么补益作用·····	(133)
甘蔗有否补益作用·····	(133)
荸荠是否为清补之品·····	(134)
怎样吃藕·····	(135)
桑葚有益智养身的进补作用吗·····	(135)
无花果有哪些进补作用·····	(136)
莲子有什么进补作用·····	(136)
大枣有什么进补作用·····	(137)
为何老年人宜进补栗子·····	(138)
核桃有何进补作用·····	(138)
芝麻有哪些进补作用·····	(139)
芡实是进补佳品吗·····	(139)
菊花可否用于进补·····	(140)
腊梅花能做哪些药膳·····	(141)
常用的保健药茶有哪些·····	(141)

四季进补

进补与四时气候的变化有否关系·····	(143)
春天怎样进补·····	(143)
春季进补吃什么最好·····	(144)
春寒料峭之时怎样进补能御寒·····	(145)
春游踏青也属进补吗·····	(146)
为何春季进补宜养肝·····	(147)
春季易发高血压的人怎样进补·····	(147)
怎样的进补能防止溃疡病复发·····	(148)
春天好发皮疹的人如何进补·····	(149)

春天容易感冒的人怎样进补·····	(149)
春天进补能防“老伤”复发吗·····	(150)
进补为何要遵循“春夏养阳”的原则·····	(150)
夏季有没有进补的必要·····	(151)
夏季如何进补·····	(152)
夏季为何要进补苦味食物·····	(152)
夏季进补为何要养心·····	(152)
夏季老人怎样进补·····	(153)
夏季可选择哪些进补药粥·····	(154)
夏季可选择哪些药膳进补·····	(154)
夏天进补能防治冬天的咳喘病吗·····	(155)
“伏天行针”有什么进补道理·····	(156)
秋燥季节怎样进补·····	(156)
秋天进补为何要养肺·····	(157)
“秋冻”是否属于进补·····	(157)
中秋最宜服用什么补品·····	(158)
金秋尝新有何进补意义·····	(159)
过重阳节也是进补吗·····	(159)
秋季支气管哮喘病的进补方有哪些·····	(160)
秋燥便秘怎样进补·····	(161)
秋燥咽痛者在进补时应注意什么·····	(162)
进补为何要遵循“秋冬养阴”的原则·····	(162)
人们为何喜欢“冬令进补”·····	(163)
怎样进行冬令进补·····	(163)
冬季进补要注意什么·····	(164)
冬季进补为何要“润燥”·····	(164)
冬季进补为何要养肾·····	(165)
冬季有哪些养肾进补的方法·····	(166)

冬令喝补酒好吗.....	(166)
怎样避免冬季进补后肥胖.....	(167)
“老慢支”患者在冬季如何进补.....	(167)
冠心病患者冬天如何进补.....	(168)
糖尿病患者冬令如何进补.....	(168)
冬季艾灸有否进补作用.....	(169)

病证的进补

营养不良如何进补.....	(170)
食欲减退如何进补.....	(170)
功能性低热患者有哪些进补方.....	(171)
自汗患者如何进补.....	(171)
盗汗患者如何进补.....	(172)
中暑患者可否进补.....	(173)
头痛患者如何进行饮食调理.....	(174)
声音嘶哑患者如何进行饮食调理.....	(174)
咽喉疼痛患者如何进补.....	(175)
齿衄患者食补时应注意什么.....	(175)
鼻衄患者在进补时应注意什么.....	(176)
咯血患者如何进补.....	(176)
胃痛患者如何用药粥进补.....	(177)
腹痛患者在食补时应注意什么.....	(178)
呕吐患者如何进补.....	(178)
呃逆患者如何进补.....	(179)
反胃如何进补.....	(180)
腹胀患者如何进补.....	(180)
黄疸患者可否进补.....	(181)
慢性腹泻患者如何进补.....	(182)
便秘患者可否进补.....	(182)

大便下血患者可否进补.....	(183)
血尿患者可否进补.....	(183)
水肿患者可否进补.....	(184)
夜寐多梦的患者如何进补.....	(185)
功能性腰痛患者如何进补.....	(185)
足跟痛患者如何进补.....	(186)
感冒适合进补哪些药膳.....	(186)
肺脓疡患者怎样进补.....	(187)
慢性支气管炎患者如何进补.....	(188)
支气管哮喘患者如何进补.....	(189)
肺气肿患者有哪些进补方法.....	(189)
肺结核患者如何进补.....	(190)
渗出性胸膜炎如何进补.....	(190)
久咳不愈怎样进补.....	(191)
矽肺患者可否进补.....	(192)
高血压患者如何进补.....	(192)
哪些食品有降压作用.....	(193)
低血压患者如何进补.....	(193)
高脂血症患者如何进补.....	(194)
动脉硬化患者如何进补.....	(195)
冠心病患者如何进补.....	(196)
心肌梗塞患者如何进补.....	(196)
风湿性心脏病患者如何进补.....	(197)
慢性胃炎患者如何进补.....	(198)
慢性萎缩性胃炎患者如何进补.....	(198)
胃下垂患者如何进补.....	(199)
溃疡病患者如何进补.....	(200)
上消化道出血患者如何进补.....	(200)

溃疡性结肠炎患者如何进补.....	(201)
胆囊炎患者如何进补.....	(202)
胆石症患者在进补时应注意什么.....	(202)
急性肝炎患者如何进补.....	(203)
慢性肝炎如何进补.....	(204)
肝硬化患者如何进补.....	(204)
肝硬化腹水患者如何进补.....	(205)
疟疾患者如何进补.....	(206)
慢性肾炎患者如何进补.....	(206)
肾炎水肿患者如何进补.....	(207)
慢性肾功能不全患者如何进补.....	(207)
尿路感染患者是否可以进补.....	(208)
尿路结石患者如何进补.....	(209)
缺铁性贫血患者如何进补.....	(209)
再生障碍性贫血患者如何进补.....	(210)
血小板减少性紫癜患者可否进补.....	(211)
过敏性紫癜患者如何进补.....	(212)
糖尿病患者如何进补.....	(212)
糖尿病患者喜欢饮水可吃些什么膳食.....	(213)
糖尿病患者小便多可吃些什么膳食.....	(213)
糖尿病水肿患者有何进补膳食.....	(214)
单纯性甲状腺肿患者如何进补.....	(214)
甲亢患者在进补时应注意什么.....	(215)
甲亢患者有哪些进补膳食.....	(215)
痛风患者进补时应注意什么.....	(216)
痛风患者病情严重时怎样饮食.....	(216)
红斑性狼疮患者怎样进补.....	(217)
类风湿性关节炎有哪些进补膳食.....	(217)