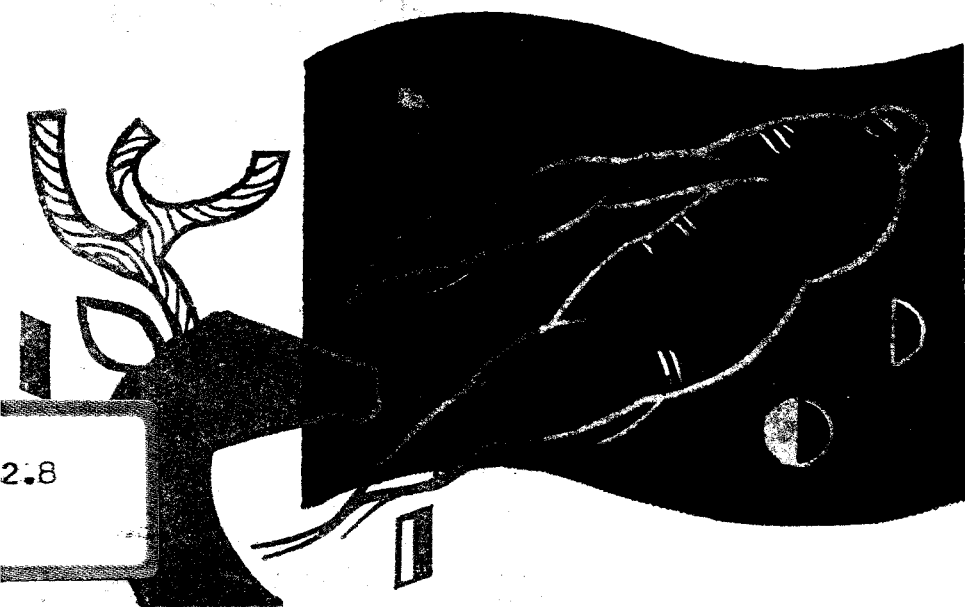


何松林·白介辰
林颖 编著

补益



2.8

清华大学出版社

补 益 妙 方

何松林 白介辰 林颖 编著

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.75印张 2插页 112 千字

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷

印数: 1—7,000

ISBN 7—5335—0462—3/R·108

定价: 2.25元

绪 论

随着现代生活水平的不断提高，人们对补药的需求与日俱增，认为这是向健康投资的重要物质。但是，一些人在进补之后，并未获得预期的效果，甚至事与愿违，服药后竟出现不良反应。这是因为服补药有一个需要不需要、适宜不适宜的问题。自古道：“是药三分毒。”这说明补药毕竟不是人们每天必吃的食物。因此，需要服用补药者，有必要了解一些有关进补的常识，一方面可以正确、合理地进补，以达到有病治病、体弱强身的效果；另一方面可以避免因进补不当而损害身体。

进补与补益剂

根据中医学“虚者补之”、“损者益之”的治疗原则，凡先天不足、后天失调，劳力、劳心过度，大病、久病、大手术后，以及年老体衰等因素引起的种种虚证，无论男、女、老、幼，只要出现虚弱症状，就可辨证选服一些补药补品，这就称为进补。也就是“汗、吐、下、和、温、清、消、补”八种治疗方法中的补法。应用补法，能使患有虚损病证者尽快恢复健康，身体虚弱者迅速强壮起来，未老先衰者减慢衰老过程。

凡以补益药物或食物为主组成，具有补虚、扶弱、抗老

防衰，用以治疗各种虚证的方剂，统称为补益剂。补益剂是补法的具体体现。

药补与食补，目的是一致的，但又略有不同。补药多为无情之草木，既可滋补，又可治病，其作用都有侧重面，用之宜谨慎；食物多为血肉有情之品，以补养为主、治疗为辅，服用比较安全。人们常说：“药补不如食补。”这是有道理的，日常生活中所吃的食物即是补充人体必需营养物质的主要来源。不过，“食药同源”，不少药物本身就是食物，所以药补和食补又不能截然分开。

本书精选200个补益方，以中医理论为指导，力求方便实用。其中食疗方占有一定的比例。剂型有汤、丸、丹、膏、散、酒、粥、膳等。内容丰富，适于选用。

辨证施补

人体的气、血、阴、阳，在生理上维持着动态平衡。如果一方亏损，就会出现虚象，其中有气虚、血虚、气血两虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚、气血阴阳皆虚等不同。中医治病，历来强调整体观念和辨证施治，运用补益剂亦然。每个补益方都有其适应证，进补时一定要针对各种不同的病证选用相适应的补益方剂。什么虚，补什么，做到有的放矢，使气、血、阴、阳重新恢复平衡状态。在辨明气、血、阴、阳的基础上，还应当辨明是属于哪一个脏腑的虚损，然后针对病位进行调补，才能取得理想的效果。如果不分青红皂白，盲目滥补，不但无益，反而有害。譬如，阴虚证而误补其阳，岂不是火上加油；阳虚证而误补其阴，又无异于雪上加霜，这就

必然酿成不良后果。

食补方也是各有所长的，同样需要根据不同的虚象，合理地选择应用。

补药为病者所喜服，补法为医者所喜用。但要补得恰当，亦属不易。一般而言，补法适宜于纯虚证。但是，有些病症，虽有病邪，而其矛盾的主要方面是由于正气虚衰，无力祛除病邪，治之只要补益扶正，正盛则邪自去，有时必须辅以祛邪之品，这就要用中医的理论作指导，根据患者的具体病情如何而定。

虚证有缓有急，因而补法亦有平补、峻补之分。病势急迫、气血暴脱、阴阳垂亡之际，就应采用峻补重剂，以挽救危亡于顷刻。如独参汤、参附汤，药专量大，才能奏效。慢性虚损病证，或病后体虚，或年老体衰，需行补益者，宜采用平补轻剂，徐徐图功。千万不可急于求成，因为欲速则不达。

补益方的药物配伍

气虚益气，血虚补血，气血俱虚则气血双补，这是辨证施补的常规。由于气与血有着相互为用、不可分割的关系，

“气为血之帅，血为气之母”。如因气虚而致血虚，补气药也能用于治疗血虚证，正如李东垣所说：“血不自生，须得生阳气之药，血自旺矣。”故补血方中常配伍补气之品，以助生化。至于补气方，则较少配伍补血之品，因嫌其偏于阴柔，易于滞气。

阴虚滋阴，阳虚温阳，阴阳两虚则阴阳并补，这是辨

证施补的常规。人体的阴阳是相互资生、相互维系的，“孤阴不生，独阳不长”。因此，不论滋阴或温阳，都必须注意到阴阳两个方面的相互照应。正如张景岳所说：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而源泉不竭。”滋阴方中配伍补阳之品，以阴根于阳，并可借阳药的温运，制约阴药的凝滞，使之滋而不滞。温阳方中配伍补阴之品，以阳根于阴，并可借阴药的滋润，制约阳药的温燥。

必须指出，补血方中加一些益气药，滋阴方中加一些补阳药，温阳方中加一些养阴药，这与气虚补血、血虚补气、阴虚补阳、阳虚补阴是根本不同的，决不能把两者混为一谈。后者是属于气血不分，阴阳不辨，乱补一通的错误做法。

在配方中，不能片面追求补益药物，而拒用那些被认为是非补药的药物，要知道那些药物对补药所起的作用是非常广泛的。例如在益气、补血、滋阴的同时，分别稍加理气、活血、消导之品，使益气而不滞、补血而不瘀、滋阴而不腻，也就是动静结合，才能收到事半功倍之效。

进补要重视脾胃功能

胃主纳谷，脾主运化，经口摄入的食物，必须通过脾胃的消化吸收，才能转化为精微物质，从而起到营养五脏六腑、四肢百骸的作用。同样道理，服用补药亦要依靠脾胃的运化，才能发挥补益功效。因此，要取得满意的进补效果，首先要考虑脾胃功能是否健全。前人有“胃气一败，百药难

施”之训，一旦脾胃虚弱，就不适宜服用滋补的药物或食物。因为滋补的药物或食物多腻滞，最易妨碍脾胃。如果勉强进补，势必增加脾胃的负担，出现“虚不受补”的局面。

那么，对于身体虚弱又见脾胃功能欠佳者，应该如何进补呢？一般有两种方法——

脾胃虚弱较为显著者，可暂缓服用滋补方，先行调理脾胃功能，也就是俗称的“开路药”，参苓粥、资生丸等方可供选择应用。俟脾胃功能恢复正常，继而服用相应的滋补方，这样才能发挥药物或食物的补益作用。

脾胃虚弱较为轻微者，可不服“开路药”，而直接服用补益方，但必须适当加入一些醒脾开胃理气之品，如陈皮、砂仁、麦芽等，以资运化。这样既不致于伤脾呆胃，又有助于补益方的吸收利用。

另者，即使脾胃正常的人，服用一定时间的滋补方，尤其是补血类和滋阴类，颇易壅中滞气呆胃。因此，需要较长时期服用补血或滋阴方药者，最好稍加消导理气之品，以防患于未然。

冬令进补与冬病夏治

冬令进补是我国民间的传统习俗。中医学认为“天人合一”、“天人相应”，也就是说，人和大自然是息息相关的。严冬季节，整个自然界呈现一派万物收藏蛰伏的状态，人体顺应自然界的改变，肌肤腠理致密，体力消耗较少，摄入的营养物质能贮藏而不泄。这个时期进补，药力易于蕴蓄，具有投资少而收效大的优点，所以平素体质虚弱者，以三九寒冬

进补最为适宜。

冬令进补还有预防疾病的目的。俗话说说的“三九补一冬，来年无病痛”，就是劳动人民养生与防病的经验总结。

进补虽以冬令为佳，但是虚弱病证的发生并非仅仅局限在冬季。疾病与虚弱四季都可能发生，事实上，进补也不可拘泥于冬令。只要出现虚弱病证，不论春、夏、秋、冬，都应该及时进补，使身体尽快康复。

慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病，一到冬令往往反复发作，有的甚至整个冬季都不得安宁。此时多本虚标实，治疗应以祛邪为主，控制临床症状。一般不主张进补，以防邪气留恋不去，即使病情需要，也是扶正与祛邪并用。这些疾病到了夏季，大多数自行缓解，正是进补的大好时机。患者如能在夏季缓解期这段时间抓紧辨证施补，以增强体质，提高机体的抗病力，冬令就会减轻发作或不再发作。这就叫做冬病夏治，它是进补的另一种形式。

进补的注意事项

补益法是专为虚证而设的。身体强壮、脏腑功能正常的人，就没有进补的必要，倘若恣服补药，反可造成气血阴阳失调。

进补的对象应当是有虚弱病证的人，但是具体症状表现常常有真虚假实和真实假虚的混淆假象。前人有“大实之病，反有羸状；至虚之病，反有盛势”之告诫，进补之前务必辨清虚实之真假。实证是绝对不能进补的。否则，岂不使病邪更亢盛，病势更严重！

体虚而外邪未尽者，不能过早使用补益剂，以防闭门留寇，助纣为虐。必要时可扶正与祛邪并用。病后体虚者，进补期间最好不要吃生冷和油腻的食物，以免妨碍脾胃，影响药物的吸收。一旦宿疾发作，就应立即停止进补，专门治病。

对待慢性虚损病证，用药物补虚仅仅是一种辅助治疗，要从根本上消除虚象，就必须依靠食物调养。因此，不能操之过急，医生和病者都要有耐心和信心，选方既定，就要持之以恒，积到一定时日则见功效。医者不宜频频更换方药，病者亦勿动辄易医。

服用补药，还应该有一个量的限度。因为凡药之性，必有所偏，偏则有益于此，而损于彼，也就是通常所说的毒副作用。进补时绝不可无节制地过量服用。如果一味蛮补，剂量过大，频服不休，反而得不偿失。

最后应该指出，药补、食补、“动补”三结合才是最完善的补法。所谓“动补”，就是适当的体力锻炼。运动可促进身体气血流畅、气机顺调。特别是那些闲逸太过、缺少运动的人，更应该进行适当的体力劳动或体育锻炼。此外，人的精神因素也很重要。慢性虚损病证的患者，必须具有坚强的乐观精神，尽量避免情志刺激，保持心情舒畅，这对战胜疾病、恢复健康的作用也是不可忽视的。

目 录

绪论	(1)
一、益气类	(1)
独参汤	(1)
人参粥	(2)
喻化人参	(3)
人参鸡	(3)
洋参丸	(4)
人参酒	(5)
生脉饮	(6)
党参干	(7)
保元汤	(8)
补虚正气粥	(9)
五加参精	(10)
人参胡桃汤	(11)
独圣饼	(12)
玉屏风散	(13)
补肺丸	(14)
九仙散	(15)
四君子汤	(15)
补中益气汤	(16)
参苓白术散	(17)

参苓粥	(18)
四神散	(19)
小儿健脾丸	(20)
人参蜂王浆	(21)
资生丸	(22)
长寿粉	(23)
阳春白雪糕	(24)
八仙糕	(25)
白术膏	(26)
莲肉膏	(27)
芡实粉粥	(28)
薯蓣拔粥	(29)
炒扁豆淮山粥	(30)
茯苓粳米粥	(31)
轻身散	(32)
完带汤	(33)
益气利水汤	(34)
补阳还五汤	(35)
二、补血类	(37)
四物汤	(37)
胶艾汤	(38)
糯米阿胶粥	(39)
鸡血藤膏	(39)
当归补血膏	(40)
当归补血汤	(41)
龙眼肉粥	(42)

枸杞子酒·····	(43)
杞圆膏·····	(44)
桑椹酒·····	(45)
金针菜黄豆炖猪蹄·····	(46)
菠菜粥·····	(47)
猪肝菠菜汤·····	(48)
胡萝卜炒猪肝·····	(49)
木耳粥·····	(51)
何首乌丸·····	(52)
仙人粥·····	(53)
归杞首乌丸·····	(54)
当归生姜羊肉汤·····	(55)
三、气血双补类·····	(57)
八珍汤·····	(57)
归脾汤·····	(58)
炙甘草汤·····	(58)
玉灵膏·····	(60)
两仪膏·····	(60)
霞天膏·····	(61)
牛肉黄芪粥·····	(62)
落花生粥·····	(63)
甜浆粥·····	(63)
大枣粥·····	(64)
红枣炖兔肉·····	(65)
参枣米饭·····	(66)
鹌鹑粥·····	(67)

参芪炖鸽肉·····	(67)
归参炖母鸡·····	(68)
北芪炖乌骨鸡·····	(69)
乌鸡白凤丸·····	(70)
归芪调经汤·····	(71)
泰山磐石散·····	(71)
催乳汤·····	(72)
牛奶粥·····	(73)
羊奶粥·····	(74)
四、滋阴类 ·····	(76)
六味地黄丸·····	(76)
左归丸·····	(77)
二至丸·····	(78)
一贯煎·····	(78)
大补阴丸·····	(79)
七宝美髯丹·····	(80)
大造丸·····	(81)
虎潜丸·····	(82)
鳖鱼滋肾汤·····	(83)
甘麦大枣汤·····	(84)
百合鸡子黄汤·····	(85)
龟肉百合红枣汤·····	(85)
天王补心丹·····	(86)
琼玉膏·····	(87)
麦门冬汤·····	(88)
百合固金汤·····	(89)

月华丸.....	(89)
增液汤.....	(90)
银耳羹.....	(90)
哈士蟆油蒸冰糖.....	(91)
燕窝汤.....	(92)
冬虫草炖老鸭.....	(93)
黄精膏.....	(94)
耳聋左慈丸.....	(94)
首乌延寿丹.....	(95)
延年益寿不老丹.....	(96)
八仙长寿丸.....	(97)
五、温阳类	(99)
肾气丸.....	(99)
右归丸.....	(100)
青娥丸.....	(101)
羊肾杜仲五味汤.....	(102)
姜附烧狗肉.....	(102)
鹿茸散.....	(103)
麋角丸.....	(104)
艾附暖宫丸.....	(105)
灵脾地黄酒.....	(106)
龙马五子酒.....	(107)
驿马丸.....	(108)
长春广嗣丹.....	(109)
兴阳振痿汤.....	(109)
益肾衍宗丸.....	(110)

益肾固脬丸.....	(111)
遗尿粉.....	(111)
桑螵蛸散.....	(112)
全鹿丸.....	(113)
龟龄集.....	(114)
萃仙丸.....	(115)
还少丹.....	(116)
彭祖延年柏子丸.....	(117)
理中丸.....	(118)
吴茱萸汤.....	(119)
小建中汤.....	(119)
四神丸.....	(120)
荔枝干粥.....	(121)
桂浆粥.....	(121)
黄土汤.....	(122)
真武汤.....	(123)
阳和汤.....	(124)
参附汤.....	(125)
六、 阴阳双补类.....	(127)
二仙汤.....	(127)
灵脾枸杞酒.....	(127)
地黄饮子.....	(128)
补肾丸.....	(129)
生精汤.....	(130)
九子生精丸.....	(131)
调助汤.....	(131)

雀儿药粥.....	(132)
肉苁蓉羊肉粥.....	(133)
菟丝子粥.....	(134)
山茱萸粥.....	(135)
五味子膏.....	(135)
松子糖.....	(136)
栗子糕.....	(137)
法制黑豆.....	(138)
核桃仁粥.....	(138)
黑芝麻粥.....	(139)
扶桑至宝丹.....	(140)
首乌芝麻散.....	(141)
长春益寿丹.....	(142)
长春不老仙丹.....	(143)
仙传蟠桃丸.....	(144)
神仙巨胜子丸.....	(144)
七、阴阳气血皆补类.....	(146)
龟鹿二仙胶.....	(146)
炖紫河车.....	(147)
冬虫草炖胎盘.....	(147)
枸杞大枣煲鸡蛋.....	(148)
海参粥.....	(150)
灵芝丸.....	(150)
健肾生精散.....	(151)
滋肾育胎丸.....	(152)
宣和赐芪丝丸.....	(153)

独活寄生酒.....	(154)
大补元煎.....	(155)
洞天长春膏.....	(156)
双龙补膏.....	(157)
斑龙二至百补丸.....	(158)
千口一杯酒.....	(159)
周公百岁酒.....	(160)
葆真丸.....	(161)
应验打老丹.....	(162)
神仙不老丸.....	(163)
长生不老丹.....	(164)