

·一卷在手·百术在胸·
·谋事有术·成事在人·

主编 吴绪彬

百术 丛书

方始 编著

季进补100术

中国国际广播出版社

责任编辑:徐新民

装帧设计:李士英

版式设计:周 迅

图书在版编目(CIP)数据

四季进补 100 术/方始编著. —北京:中国国际广播

出版社,1997.9

(百术丛书;第3辑)

ISBN 7-5078-1471-8

I. 四… II. 方… III. 食物养生—普及读物

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01776 号

·百术丛书·

四季进补 100 术

方始 编著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外广播电影电视部内 邮编:100866)

新华书店经销

北京久恒文化科技公司激光照排

中国人民警官大学印刷厂印刷

787×1092 32 开本 7.75 印张 218 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:3000 册

ISBN 7-5078-1471-8/Z·301 定价:12.00 元

《百术丛书》编委会名单

主 编:吴绪彬

副主编:陆平阳

编 委:(按姓氏笔画顺序)

李 镇 李士英 李晓玲

吴绪彬 杨君游 陆平阳

何宗思 郝义占 徐新民

满福玺

第三辑

执行主编:徐新民

目 录

创造奇迹	
后天可补	事在人为 (1)
进补有则	
虚而补之	实则泻之 (3)
人之初长	
先天不足	补消兼施 (5)
人至古稀	
食补药补	肾为先天 (7)
阳刚之躯	
侧重劳损	滋肝补肾 (10)
阴柔之体	
面对现实	重补气血 (12)
以力创物	
阴耗阳损	有的放矢 (15)
健脑益智	
滋补肝肾	调养心血 (17)
胖者气虚	
围绕补气	兼益脾胃 (19)
瘦体可补	
阴虚阳弱	对症下药 (22)

气主煦之		
益气健脾	药食同施	(24)
血主濡之		
血虚当补	归芪首乌	(27)
气能生血		
气血双虚	十全大补	(29)
阴消而虚		
滋阴益液	乌龟甲鱼	(31)
阳消而弱		
温阳益气	全鹿龟龄	(34)
阴阳消长		
滋阴温阳	兼顾双方	(36)
君主之官		
心主神明	虚必调补	(38)
相傅之官		
肺主气机	补肺肃降	(41)
后天之本		
生化气血	饥损可伤	(43)
将军之官		
肝藏心行	以肝补肝	(45)
先天之本		
藏精生殖	肾脏补之	(47)
人间四月		
舒畅发放	养阳补阴	(50)
补在三伏		
心火旺盛	清字当头	(52)

秋宜平补	
防爆护阴	滋肾润肺 (54)
温补在冬	
温补元阳	兼以养阴 (56)
对症而补	
当补则补	过犹不及 (59)
粗精结合	
精益求精	不利你我 (61)
黑色魅力	
黑色食品	魅力无穷 (64)
绿色诱惑	
绿色食品	前景广阔 (66)
豆中之王	
绿色牛乳	润燥消水 (68)
济世良谷	
清热解毒	止渴消暑 (70)
长生之果	
润肠益气	霉变不食 (72)
活维C丸	
健身安躯	补脏治损 (75)
佳果良药	
红似玛瑙	促消增食 (77)
人间仙果	
益智健气	养肝止烦 (79)
葡萄功高	
益气补血	健脾利尿 (80)

脾果浆寒	
滋阴清热	润燥和胃 (82)
夏果之王	
香浮牙水	凉骨有风 (84)
百果之宗	
滋阴润燥	清热化痰 (86)
平安之果	
健脾益胃	生津润燥 (88)
智慧之果	
清热润肠	润肺解酒 (90)
润健干果	
补肾固精	润肠定喘 (92)
莲藕皆宝	
养心安神	健脾益肾 (94)
木本粮食	
健脾补肾	养胃和血 (96)
八月桂香	
强魂聪明	轻身不老 (98)
橄榄之功	
开胃下气	止渴消酒 (101)
山药真药	
补益脾肺	固肾填精 (103)
富维佳蔬	
下气补中	利膈防癌 (105)
百花之精	
润燥滑肠	清热解毒 (107)

营养之库	
益心安胎	吃熟莫生····· (110)
完全营养	
补养气血	益肾固精····· (112)
饮品之帝	
富含营养	补体所需····· (115)
古老饮料	
品多味醇	少饮为佳····· (117)
酸奶补益	
质纯香溢	自酸勿饮····· (120)
山珍之冠	
扶正固本	宴席珍馐····· (122)
圣药燕窝	
抗衰疗病	摄生自养····· (124)
名菜香菇	
植物皇后	抗癌新兵····· (127)
银耳滋阴	
菌中明珠	药食佳品····· (129)
大众荤食	
滋阴润燥	治热消渴····· (132)
优质蛋白	
补脾益气	强筋治虚····· (134)
补阳佳品	
益气补虚	温中暖下····· (137)
食肝明目	
以肝补目	维 A 功高 ····· (139)

心灵之窗

羊肝味差 滋补独到..... (141)

肚之功效

猪牛羊肚 补虚益胃..... (144)

难言之隐

以肾补肾 还你雄风..... (146)

天龙地驴

补血益气 治劳除眩..... (149)

香肉仙涎

补中益气 温肾助阳..... (151)

鸡功最巨

益脏补虚 健脾温胃..... (153)

鸭肉真补

和脏利水 除热补虚..... (156)

补益有鹅

益气补虚 暖胃生津..... (158)

兔之保健

美容保健 庐山真面..... (160)

庖厨之珍

补益五脏 清热利水..... (163)

鸽胜九鸡

滋阴壮阳 益肝养血..... (165)

起阳之雀

补肾养精 暖腰缩便..... (167)

熊掌难求

健脾养血 除湿御寒..... (170)

诸鱼之长	
补脾健胃	下气通乳…………… (172)
脾虚有鲫	
温补脾胃	利水消肿…………… (174)
貌丑仍滋	
补肾壮阳	益气补脾…………… (176)
蟹肉味美	
清热散血	滋阴通络…………… (179)
黄鳝赛参	
补脏逐邪	治损益血…………… (181)
甲鱼大补	
滋阴壮阳	不可过食…………… (183)
龟肉多补	
益肾宁心	滋阴补血…………… (185)
海中之珍	
补肾益精	滋阴润燥…………… (188)
鲜嫩有虾	
性温味甘	补肾壮阳…………… (190)
补气元老	
大补元气	兴脑抗疲…………… (193)
党参亦补	
益气健脾	补中养血…………… (195)
西洋参补	
补气养阳	清火生津…………… (198)
妇科要药	
血中气药	养血营血…………… (200)

阿胶补血

- 血肉有情 血虚必用..... (203)
- 鹿茸是宝 生精益髓 古籍记之..... (205)
- 白术补气 久服轻身 年年不饥..... (207)
- 仙草灵芝 扶正固本 名符其实..... (210)
- 熟地补多 滋补真阴 益养精血..... (212)
- 黄芪补益 补气诸药 黄芪之最..... (214)
- 美食茯苓 高贵补品 世人最爱..... (217)
- 虫草平补 冬虫夏草 竞兼动植..... (219)
- 首乌能嗣 肝肾精血 当补首乌..... (222)
- 补品枸杞 上品功能 一勺延年..... (224)
- 八八八八 八宝八珍 身健体好..... (227)
- 精神补品 小丑进城 胜过医生..... (229)

○ 后天可补 事在人为

“我要长命百岁”，这是世上每个人都抱有的美好愿望。古代，曾有秦始皇派人渡东海求仙药；汉武帝在建章宫内修建承露盘接仙露；唐太宗制仙丹；等等；不胜枚举。尽管他们各有其术，但目的无非一个，那就是他们都想长命百岁，益寿延年。

然而，事与愿违，纵观中国的历代帝王，他们能长寿的却寥寥无几，就是平凡的老百姓们，能够长命百岁的也不多。因此，才有古语“人生七十古来稀”。

虽说如此，长命百岁也并非海市蜃楼般的可望而不可及。早在两千多年以前，《黄帝内经》记载说：“谷肉果菜，食养尽之”、“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。意思是说：药物，是攻邪、治病的；食物，是补益养正的。自古有“安身之本，必资于食”、“日食两合米，胜似参芪一大包”，也说明了这个道理。

乾隆皇帝是历代王朝中最长寿的一位皇帝。他生于1711年，死于1799年，终年89岁。他在总结自己的长寿经验时写道：“吐纳肺腑，活动筋骨，适时进补，十常四勿”。由此可见，适时进补，对身体大有裨益。

《本草求真》说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药

投，则其力甚巨”。这表明药食相配，功力相济。食借药力，药助食威，从而达到药物与食物既能治病，又能补养的双重作用。适时进补，能调整人体各系统的功能，使之处于最佳的功能状态，保持体魄强健，精力充沛，以求长命百岁。

当人类社会即将进入 21 世纪的今天，现代社会的高度发展，将人们带入了一个快节奏的时代。科学的进步，生物工程研究的重大突破，人类正一步一步地走向自己的长命百岁之路。同时，各种营养资源得到了更合理地开发和利用，越来越丰富的食物补品制剂摆在我们面前。更何况随之而来的环境污染，现代病的增多，如各种癌症、肥胖症、高血压、心血管病、糖尿病、结石症等，严重地危害着人们的健康。适时进补，则能起到无病防病，有病治病的双重作用。

人人都想长命百岁，适时进补，是一个重要的途径。中医理论认为“阴平阳秘，精神乃活；阴阳难决，精气乃绝”。这就是说人体中阴阳双方相互依存，只有处于一种动态的平衡之中，才能维持人体的正常生理机能，创造生命奇迹；反之，阴阳失调，人体各器官的正常生理机能发生障碍，就会引起各种虚证，以至产生疾病。因此，为了维持人体生理机能的正常发挥，保证体内阴阳的相对平衡，就要调节气血和脏腑的功能。进补，无疑是中医养生的重要内容。

○ 虚而补之 实则泻之

人的生命历程，正如一年之春、夏、秋、冬一样，分为儿童期、青年期、壮年期、老年期。

人生的不同年龄期，其组织器官的发育变化也不同，进补时所选择的补品也要有相应的侧重点。

儿童时期，新陈代谢旺盛，生长发育较快。但各组织器官还没有发育完善，一切处于变化之中，不能承受大辛大热的补品。这个时期进补，应以清淡之品为佳，如健脾益胃的淮山、党参、茯苓、瘦肉、鸡蛋、蜂乳、胡萝卜、鱼等。儿童，就像早晨八、九点钟的太阳，是人生的开始，在这个时期应注意营养的全面搭配，为以后的生活打下良好的基础。

青年时期，各种组织器官基本上发育成熟，处于一个活动量大，新陈代谢加速，能量和脑力消耗较多的时期。初次步入社会，工作学习紧张，情绪波动较大，易发生头晕、失眠、饮食无味等心肾不交、脾胃虚弱症状。此时的进补，应选用宁心益肾健脾之品，如归脾汤、左归饮、枸杞蒸鸡等。

人的黄金时期是壮年时期。在这个时期，要经历许多变化，如成家立业等。此时，体力、脑力消耗都很大，容易发生气血不足，像头晕眼花、面黄肌瘦、疲乏无力等症状。进补时，宜选择气

血双补之品，如人参粥、当归补血汤、八珍汤等。

无限好的夕阳是老年的象征。此时，多数人安闲地享受晚年的天伦之乐。但是，老年又是各器官逐渐退化的时期，尤其内分泌的改变更为明显。这个时期，很容易出现气血两亏、肝肾不足、肾气衰弱等虚证。会发生耳聋耳鸣、气短、夜尿、健忘、眼花目眩等现象。所以，进补显得更为重要，只要方法得当，便会益寿延年。补品最好选用滋补肝肾、补气养血的十全大补丸、补骨脂丸、金匱肾气丸、蛤蚧党参膏、枸杞炖羊肉、虫草粥等。

当然，除了上面所说的年龄外，还要注意，不同的性别，其生理功能也有所不同。一般男子易出现肝肾不足，而女子则表现为气血双亏；不同的季节，人的生理机能也会发生微妙的变化。依据中医提出的“春夏养阳，秋冬养阴”、“善养阳者必阴中求阳，善养阴者必阳中求阴”的原则，春夏两季进补时，应选择益气养阴之品的菊花粥、全鸭冬瓜汤、生脉散等。而秋冬两季则宜选用温补之品的补肾与补阳方剂，如黄芪虫草炖山甲等；不同的工作性质，有的人从事体力劳动，有的人从事脑力劳动，有的人要经常接触有害的物质，而有的人又拼杀在田径场上……。工作性质的不同，进补也不同。脑力劳动者，脑力消耗多而体力消耗少，容易出现心神不定、失眠多梦等现象，应选择益心安神、引气活血的补品。体力劳动者宜选用强筋健髓之品。与有害物质接触的人，如火箭发射场上的工作人员，由于放射性元素可抑制骨髓的造血功能，使白血球减少，抗病能力下降，故宜选用益血活血之品，如月宫银耳、河东大造丸等；不同的体形差异，如肥胖、纤瘦，都会出现不同的症状，这就要求我们，只有根据不同的症状，选用适宜的补品，做到虚则补之，不虚不补。

老子在《道德经》中提出：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这宏观地概括了养生之本、进补之道。《黄帝内经》也有“阴

阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛病不起”的记载，这告诉我们，进补必须“和于阴阳，调于四时”，“顺四时而适寒暑”，只有顺乎自然界的规律，春夏养阳，秋冬养阴，适时进补，对症下药，才能达到体内阴阳平衡的目的，使机体生机勃勃，有更强健的体魄，去迎接更大的挑战。

人之初长

○ 先天不足 补消兼施

儿童时期，是人体生长发育的关键时期。在此期间，生长发育快，新陈代谢旺盛，身高和体重的增加都比较快。

现代社会，随着人们生活水平的不断提高，已有越来越多的家庭步入“小康”的行列。人们的菜篮子里肉是精的、鱼是活的、蔬菜是鲜的，被捧上了“皇帝”宝座的独生子女们更是山珍海味天天尝，想吃什么有什么。然而令人遗憾的是，儿童营养不良的发病率却并未因生活水平的提高而减少。生长发育最重要的物质基础是膳食营养，但在儿童中，缺蛋白质、缺钙、缺铁、缺锌的现象相当普遍。1985年和1991年两次全国性儿童营养状况监测结果表明，1985年男女营养不良率分别为29%和36%，到1991年则上升到34%和50%。造成这种情况的因素是多方面的。现代儿童，由于优越的生活条件，各种糕点、巧克力常不离

口,很容易造成胃肠功能障碍。因此,给儿童进补一些健脾胃的补品,更显得重要。

青菜是富有营养而易于消化的佳品,中医认为:“蔬菜,疏也。”这是指蔬菜有疏通的功能,对人体的生长发育、脾胃功能的调节起着重要的作用。青菜大多都有些特异的青腥味,并且有些青菜的纤维也不易咀嚼,成为儿童不爱吃的原因之一。有的人认为:“儿童不吃青菜,多吃些水果也可以代替补充维生素”,因此对这个问题不重视。其实,蔬菜和水果在营养上各有千秋,水果以清热生津通利为主,多生食;而蔬菜多是熟食,它可以刺激胃液分泌,有助于营养物质的消化。蔬菜的粗纤维可加速食物通过肠道排泄,并对毒素起一定的稀疏作用,而防止一些肠道疾病的发生。所有这些,都是水果所不能替代的。另外,过食生冷还会加重脾胃不和。

有的人认为儿童没有必要进补,这种观点从某种意义上说是错误的。俗话说,一年之计在于春,一日之计在于晨,一生之计在于儿童时期。儿童时期保养得当,各组织器官能健全地发育,否则,就容易落得体弱多病的不良后果。儿童应重视饮食的调理,饮食与药物一样,也分为温、寒、热、凉四性,又有酸、甜、苦、辛、咸五味。食物的性味必须与病症相适应,才能发挥出食疗的作用。只有根据儿童的实际情况,选择合适的补品,才能达到虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之的滋补功效。例如对儿童的寒性疾病,如气血不足、慢性哮喘、慢性腹泻常选用辛温、热性补品以散寒补虚;而对儿童急性热病,则常用辛凉的补剂,以达到清热解毒凉血的目的。

儿童时期的进补,有其独特的地方。首先,儿童的组织器官发育还不完善,容易发生变化,承受不了大辛大热和滋腻之品。因此,这个时期选用的补品,应以清淡、健脾养胃为主,像党参、