

补益

中药滋补良方与禁忌

唐 军 编著

农村读物出版社



药草实用疗法丛书

补益中药滋补 良方与禁忌

唐军 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益中药滋补良方与禁忌/唐军编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

(药草实用疗法丛书)

ISBN 7-5048-3747-4

I. 补... II. 唐... III. 补益药-方书-汇编
IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 013283 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	黄 宇
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京科报印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.625
字 数	166 千
版 次	2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	10.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本书在结构上由两个部分组成，第一部分概括地介绍了补益中药的概念、适应范围、分类和作用，及其正确运用补益中药的常识。第二部分分别介绍了50种补益中药的基础知识、使用禁忌以及附方应用。附方以日常便于操作的药膳方、食疗方为主，以使读者可以根据自身的状况，仿效制作，起到滋补保健、防病强身的作用。

本书力求集知识性、实用性为一体，可供广大疾病患者、亚健康状态者以及食疗爱好者阅读参考。

出版说明

中草药在我国栽培、使用历史悠久，对中国人民防病、治病、滋补强身、益寿延年起到了重要作用。

目前，作为天然药物，中草药有疗效可靠、毒性低、副作用小、价格便宜等特点，深受人们的喜爱。

为了弘扬祖国传统中医药知识，使更多读者了解中草药防病健体等方面的知识，我们组织了中医研究院的有关专家、学者编写了《药草实用疗法丛书》。此丛书包括《药草妙方治百病》、《药草美容护肤验方》、《减肥——药草疗法与膳食调养》、《补益中药滋补良方与禁忌》共4本。丛书中涉及的中草药都是一般家庭可常备的，便于读者应用。

本丛书适用于普通家庭、基层中医药专业人员。希望此丛书的出版能给大家以帮助。

目 录

出版说明

第一章 概 论

一、补益中药的概念	1	作用	4
二、补益中药的适应范围及 分类	1	四、使用补益中药应掌握的 原则及注意事项	6
三、补益中药对人体的			

第二章 补 气 药

人参	11	白术	39
党参	21	山药	43
西洋参	26	白扁豆	47
太子参	31	甘草	50
黄芪	34	大枣	56

第三章 补 阳 药

鹿茸	60	菟丝子	89
海马	66	沙苑子	92
淫羊藿	68	肉苁蓉	95
巴戟天	71	锁阳	100
核桃仁	75	蛤蚧	102
冬虫夏草	79	杜仲	105
补骨脂	83	蛇床子	108
益智仁	87		



第四章 补 血 药

地黄	111	阿胶	122
何首乌	115	龙眼肉	126
当归	119		

第五章 补 阴 药

沙参	131	枸杞子	152
黄精	135	桑椹	156
石斛	138	黑芝麻	159
麦门冬	141	女贞子	163
天门冬	145	鳖甲	166
百合	149	龟板	170

第六章 其他滋补药

天麻	174	茯苓	188
五味子	178	灵芝	192
山茱萸	182	芡实	195
薏苡仁	185	乌骨鸡	199
主要参考文献			204

第一章 概 论

一、补益中药的概念

凡能补充人体气血阴阳之不足，改善脏腑功能，增强体质，提高抵抗疾病能力，消除虚证以维持正常生理功能的药物，称为补益药，亦称补虚药、补养药。

二、补益中药的适应范围及分类

简而言之，补益中药就是纠正人体正气不足，用以治疗虚证的中药。虚证是指人体的气、血、阴、阳中某一方面或几个方面不足时，打破了人体内的正常平衡，从而产生的各种临床症状和病理概括。

虚是相对“实”而言的，在一般情况下，人如果能够做到饮食、起居有规律，注意劳逸结合，心情、情绪稳定，适应周围环境、气候的变化，就能够保持体内各方面生理机能的平衡，保持健康状态，也就不会有虚。相反，饮食缺乏节制；作息起居随心所欲，或终日闲散无所用心，或长期睡眠不足；疲劳过度，长期处于紧张状态；喜怒无常，悲喜过度，不能控制情绪；不能适应四季气候、周边环境的变化等都会直接影响身体健康，降低人体的防病能力，由此就会产生“虚”。故古人云：“邪之所凑，其气必虚”，也就是说人体被邪（泛指各种致病因素）侵袭而生病时，其机体本身的正气已经亏虚，抵抗疾病能力衰退，因而容易受到邪气的侵害。

造成人体虚损的原因很多，除上述几点外，还包括以下因素：先天不足，发育不良；人居住和工作环境欠佳；疾病消耗，



邪盛伤正；辨证不确，治疗不当，损伤元气以及年老体虚等。

虚证，概括起来不外气虚、阳虚、血虚、阴虚四大类。

气虚，系指元气耗损，功能失调，脏腑功能衰退，抗病能力下降的病理状态。形成的原因主要由于先天禀赋不足，或后天失养，或肺脾肾的功能失调而致的气的生成不足。也可因劳倦内伤，久病不复等而致，症见精神萎顿、倦怠，四肢乏力，眩晕，自汗，易于感冒等。气虚较重者可见久泄久痢、腕腹坠胀、脱肛或子宫下垂、胃下垂、肾下垂等症状。本症常见于某些慢性病、体质虚弱或急性病的恢复期，如慢性肠炎、慢性痢疾、肠功能紊乱、重症肌无力、低血压等。

血虚，是指血液不足或血的濡养功能减退的病理状态。失血过多，新血不及生成补充；或因脾胃虚弱，饮食营养不足，化生血液的功能减弱或化源不足，而致血液化生障碍；或因久病不愈，慢性消耗等因素而致营血暗耗等，均可导致血虚。全身各脏腑、经络等组织器官，都依赖于血的濡养，因而，在血虚时，就会出现全身或局部的失荣失养，功能活动逐渐衰退等虚弱的证候。如面色苍白或萎黄，头目眩晕，心悸失眠，神疲乏力，形体瘦怯，或手足麻木，女子月经量少色淡等。本症常见于多种慢性消耗性疾病、贫血、神经衰弱、月经不调等。

阴虚，是指机体精、血、津液等物质亏耗，以及阴不制阳，导致阳相对亢盛，机能虚性亢奋的病理状态。一般地说，其病机特点多表现为阴液不足及滋养、宁静功能减退，以及阳气相对偏盛的虚热证。形成阴虚的主要原因，多由于阳邪伤阴，或因五志过极，化火伤阴，或因久病耗伤阴液所致症见形体消瘦，口燥咽干，午后潮热，低热，手足心热，盗汗，两目干涩，眩晕失眠，大便秘结，本症可见于肺结核、慢性支气管炎、神经衰弱、心律失常、甲状腺功能亢进、高血压、慢性肝炎、更年期综合征、糖尿病、慢性肾盂肾炎、慢性肾炎、神经性官能症等。

阳虚，是指机体阳气虚损，机能减退或衰弱，热量不足的状况。

态。形成阳虚的主要原因，多由于先天禀赋不足，或后天饮食失养和劳倦内伤，或久病损伤阳气所致。表现为畏寒喜暖，手足不温，口淡不渴，喜热饮，受凉则腹痛腹泻或胃脘冷痛，腰膝冷痛，小便清长，便溏等。多见于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、慢性肝炎、肝硬变、慢性肾炎、肾上腺皮质功能衰退、神经衰弱、甲状腺功能减退等。

对于一个人来说，虚的各种临床表现不一定全部出现，往往只出现一两种。人体在生命活动过程中，气、血、阴、阳是相互依存的，在生理状态下，气血阴阳能相互滋生，相互转化，在病理状态下，又能相互影响。所以单一虚证较为少见，两种、两种以上的虚证并见是十分普遍的，如气血两虚证等。

临床中根据各种补益中药的特异功效及其主治证候的不同，将其区分为补气药、补血药、补阳药、补阴药四类。

补气药，又称益气药，以补气功能为主，可治疗气虚病证的药物。补气能增强机体的活动能力，尤其是脾、肺二脏的功能，故最适于脾气虚或肺气虚的病证。

补血药，又称养血药，主要用治血虚证的药物，本类药物多属甘温滋润之品，以补肝血、养心血为主要功效。

补阴药，又称养阴药、滋阴药。指能养阴生津，以治疗阴虚症为主要作用的药物。能补脏腑之阴液，重在补肺胃、肝肾之阴，又能生津润燥及清除阴虚不足之热。

补阳药，又称助阳药、壮阳药。系指能补助人体阳气，用以治疗或改善阳虚病证的药物。有补肾阳、益心阳、助脾阳之分。“肾为先天之本”，肾阳又称元阳，对人体脏腑、经络起着温煦、生化作用，是人体生命活动的原动力，所以阳虚诸证与肾阳不足有密切关系，故补阳药多指补肾阳。补阳药物适用于肾阳不足之腰膝酸软，阳痿不举，遗精早泄，宫冷不孕，遗尿尿频；肾不纳气，呼多吸少的咳嗽喘促；肾阳不足，气化不行，肾虚水泛的阳虚水肿；肾火衰微，不能温运脾土之五更泄泻；肾虚精亏，头晕

耳鸣，须发早白，筋骨痿软，小儿发育不良，凶门不合，齿迟行迟；以及下元虚冷，冲任失调，崩漏带下等。

三、补益中药对人体的作用

我国历代医学家早已十分重视运用补益药改善体质，增进健康，在长期临床实践中不断探索和总结，积累了丰富的经验，并创立了“补法”的治疗原则，成为中医辨证施治原则的一个重要组成部分。对于补益药的效能，归纳来说可有以下几个方面：在治疗方面，具有扶正祛邪的作用；在调养方面，具有增强体质、恢复健康作用；在预防方面，具有增强抗病能力作用。

中医认为，人体患病大部分是因为邪气入侵，与正气相争，也就是致病因素与人体抗病能力之间进行搏斗，使阴阳失去平衡的结果。为了防止病邪入侵或侵入的邪气尽快消退，人体正气必须强盛，即所谓“正气存内，邪不可干”。补益中药能针对性补充人体气血阴阳中某一方面或几个方面的不足，消除正气亏损带来的虚弱证候。在补充体内不足的同时，更能调节人体阴阳平衡，增强脏腑功能，激发气血活力，提高人体的抵御外邪与疾病抗争的能力。

祖国医学历来重视养生保健，主张“治未病”，即防患于未然，近年医学界有专家提出在健康和亚健康之间，存在着亚健康状态，是介于健康和疾病之间一种生理功能低下状态，症状主要表现为：神疲乏力、食欲不振、失眠多梦、烦躁、健忘、心悸、头痛、胸闷、易怒、情绪低落、消极悲观、优柔寡断等。据专业人员统计，我国整体人群中约有60%的人处于亚健康状态。补益中药大多含有人体必需的营养成分，对人体有直接的营养作用，通过补益中药补养调理功能，并辅以体育锻炼、心理调节手段，能使亚健康状态向健康状态恢复，从而也避免发展成疾病状态。

随着科学的不断发展，补益中药大量的科学研究，证明其对人体产生以下有益作用：

1. 能增强机体各种免疫功能 一些补益中药能影响非特异性免疫功能,有一定程度升高白细胞的作用,对抗药物所致的白细胞减少;能影响特异性免疫功能,可提高健康人淋巴细胞的转化率,对细胞免疫和抗体形成功能均有促进作用;人参、黄芪、枸杞子、女贞子等补益药可增强体液免疫功能。

2. 提高机体的适应性 不少补益药能增强机体对各种有害刺激的抵抗能力,调节病理过程,使紊乱的机能恢复正常,亦被称作“适应原样”作用,或“双向调节”作用。

3. 调节内分泌系统 内分泌机能失调是引起人衰老的重要原因之一。大多数人内分泌功能均随年龄增长而下降,机体内分泌机能的恢复或增强与健康及延缓衰老密切相关。补益类药物大多具有调节内分泌系统的作用,可增强肾上腺皮质功能。补肾壮阳类补益药,具有性激素样作用或刺激促性腺激素分泌。

4. 调节促进物质能量的代谢 补益中药能调节和促进核酸、糖、蛋白质、脂质等物质和能量的代谢,增强心肌收缩力,扩张血管,降低血压,抗心肌缺血,对全身起强壮作用。

5. 改善造血功能 补益中药特别是补血药中有不少药物能直接促进血红蛋白及红细胞的生成,抗血小板凝聚及抗血栓,改善外周血液循环,促进肝细胞再生、恢复肝功能。

6. 强壮作用 补益药对机体有滋补强壮作用,能提高工作能力。如改善因组织缺氧所引起的疲劳、提高短时记忆力和注意力、改善睡眠和食欲,降低肌肉疲劳、增强肌力等等。

7. 抗衰老作用 自由基是机体在生化反应中产生的性质活泼、有极强氧化能力的物质,通过氧化反应导致机体组织损害和器官退化性变化,同时机体也不断地产生多种内源性抗氧化物质以防御自由基损伤。随着年龄增长,机体抗氧化能力减弱,清除自由基能力下降,从而加速了机体衰老。补益类药物能提高血浆SOD活性或降低LPO含量,抑制体内过氧化物生成,改善自由基代谢,达到抗衰老的目的。



四、使用补益中药应掌握的原则及注意事项

1. 运用补益药的关键是虚则补之，切忌无虚进补 中医理论认为，补虚药的作用，并非单纯指使机体物质基础的增加及功能的加强，而主要是调整机体阴阳之偏盛与偏衰，使之趋于平衡。补虚药之所以能防治疾病、抗衰防老，前提是“虚”，即阴阳不平衡。若机体不虚，阴阳处于平衡状态，服用补虚药反而会导致阴阳失调，气血不和，反生百病，即“误补益疾”。因此，健康的人不宜服用补虚药物。

2. 辨证进补，切忌滥用补药 人体虚弱有许多类型，或由于禀赋差异而有所不同，或因为病后对正气耗伤有别而各不相同；另一方面，补品补药品种繁多，性能、功效和适应症都不相一致。因此，在考虑服用补品补药之前，首先应该辨别虚症的类型、表现，了解补益药的性能，然后再有的放矢，有针对性地选服与虚弱类型相适应的补益药及保健品，才能避免盲目进补，从而达到调补的预期目的。如果不辨证施药，不了解补益药的功能主治，误投错用补药，为害亦大。补气药多味甘，能壅滞中气，中焦满闷者，不宜服用，误投则胀闷愈甚；补阳药性多温燥，能伤阴助火，阴虚火旺者误用，则阴愈虚，火愈炽；补血药与补阴药性多黏滞，妨碍消化功能，若湿浊中阻、腹胀便溏者，不宜服之，反之则腹胀便溏愈甚。

3. 根据季节进补，因时制宜 祖国医学对人和环境的关系有“天人相应”之说，认为人对一天的昼夜、一年的四季，甚至六十年间的气候的变化都会受到一定的影响，其中尤以四季的影响最为明显。四季气候有温、热、凉、寒的变化；种植稻谷有春生、夏长、秋收、冬藏四个过程，人们通过长期生活在这种变化之中，发现人体的生理、病理也有同样的变化，因此，在养生措施、滋补原则等方面，也要随着季节的不同作出相应的改变。根据气候变化的一般规律：春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的进



补应把握春宜升补，夏宜清补，秋宜平补，冬宜滋补的原则。

春季春阳上升，气潜发散，天气温，地气发、温发相合，故万物滋荣，养生者必须顺应天时，重视气机的宣发舒畅，在调情志，适起居，以及适当地进行体育锻炼的同时，给予益气补血，平补阴阳之剂，慎用或禁用辛燥伤阳之品。另外，春季还当多进一些补益肝血，柔肝养肝的药物和食品。

阳自春生，至夏洪盛，夏季养生应重视补阴以壮阳，在调情志，适起居的同时，给予甘润寒凉之剂，以养血生津，补阴填精。从阴引阳，以顺应夏长的特点，慎用或禁用温热、壮阳、辛燥之品。另外夏季还当多进一些补益心气、心血，养心安神的药物和食品。

秋季燥气盛行，易伤津液，此时应早睡早起，并调节情志，使志安宁，以顺应秋气之收敛。同时给予滋阴润燥，生津养血之剂。慎用或禁用芳香辛燥之品。另外秋季还当多进一些补肺生津的药物和食品。

冬天气温低，人体代谢相应下降，精气物质封藏，服用补药补品有利于吸收储存，对身体健康最为有利。

冬季且早睡晚起，避寒就温，不欲烦劳。以顺应冬季养藏之道。同时给予温中散寒，壮阳补益之剂，并适当配伍滋阴填髓，血肉有情之品，以阴阳双补。慎用或禁用寒凉之品，另辛散之剂，宣表发汗，汗则阳气发泄，与养藏相悖，亦当慎用。同时冬季还当多进一些益肾补精的药物和食品。

4. 根据不同的年龄段和性别区别进补，因人而异 不同年龄则生理状况和气血盈亏不同，在进补时所采取的方法也应不同，男女性别不同，各有其生理特点，妇女有经、孕、产、乳等情况，故有经期、妊娠期、产褥期、哺乳期等。治疗用药和进补均有所宜忌。

(1) 老年人进补宜忌 人们进入老年期，脏腑功能日渐衰退，气血亏虚，体质一般比较虚弱，进补要十分当心。有疾病的

老人，进补一定要遵从医嘱，决不可滥用补药、补品。无病者在适当的时候，特别是冬季，针对自己的体质，审因论补，有利于提高机体的抗病能力。不论体质，盲目进补，大剂蛮补或补之太过，也将事与愿违。根据老年人机体的特点滋补时采取补肾益精、补肝养血、健脾益气的方法。选择药性平和，补而不滞，滋而不腻之品，缓缓调养，以期达到温补肾阳、阳生阴长，阴阳平衡，以养筋脉、荣头目、流通气血、散郁化结、健脾益气、延缓衰老的目的。

(2) 中年人进补宜忌 中年人处于事业的最佳时期，同时也是工作、家庭、生活负担最重的时期，因此，中年人的养生保健十分重要。

中年人肾气从盛到衰，肝血从充到虚，五脏功能逐渐减退，气血逐渐虚少，是易于衰老和患病的时期。特别是脑力劳动者，往往思虑太多，引起心脾两虚。用脑过度又不注意保健可损伤心肾，心神亦受损。长期超负荷的劳动，得不到及时的调养和修整，损伤了身体气血阴阳。因此，中年人进补应以补益心脾、交通心肾、养心安神为宗旨，以克服眩晕、心悸、失眠、多梦、健忘、腹胀、食少、腰膝酸软、体倦乏力、面色无华、妇女月经不调等症状。

(3) 妇女进补宜忌 经期进补，可根据具体情况适当进补，以固肾扶脾，理气调经为主。

孕期进补，为保证孕妇的健康和胎儿正常发育，孕期可在医生的指导下进行滋补，主要以补肾养血、健脾和中、益气安胎为主。孕期进补用药一定要小心谨慎，须严格掌握剂量。凡峻下滑利，祛瘀破血，耗气散气及一切有毒药品，都应慎用或禁用。

产褥期进补，妇女产后气血不足，肾气受损，故产后的补益有助于妇女体力的恢复，有助于增乳育儿。产后进补要根据具体情况，“当随证随人，辨其虚实，以常法治疗，不得有诚心概行大补，以致助邪”。

哺乳期进补，产后哺乳，体内营养消耗较大，不加补充，容易产生贫血现象，一般以补血养血为主。

更年期进补，这一阶段，肾气渐衰，冲任脉虚，精血不足，阴阳不协调，应以补益肝肾、调理冲任为治。用药不宜辛温香燥，以防耗伤津液。

(4) 小儿进补宜忌 健康的儿童，不宜滥用补剂，因为补品之性能皆有偏胜，滥用或过用，易生弊端。小儿生机蓬勃，只要哺育得当，护理适宜，自然能正常生长发育。若小儿有病或身体虚弱，可以适当服用补品，但必须在医生的指导下进行。一般应以健脾胃，补肾气为主，目的为加强其消化吸收功能，以便获得充足的营养，促进生长发育。补品以性质平和为宜。

5. 防止过早使用补益药 凡感冒初起、急性病发病初期、高热病患者忌用补益药。因外邪刚刚进入体内，或邪气方盛，正气未虚者，过早使用滋补药，会有“闭门留寇”之弊。因此，应用补益药必须把握恰当时机，不当用时应坚持不用。

6. 虚不受补者，宜先调脾胃 所谓虚不受补，就是身体虚弱，服用补品补药以后，不仅不能获得补虚的效果，反而会出现脘腹胀、大便泄泻、夜晚不能安睡、升火、衄血、恶心、皮疹等不良反应，甚至引起原有的虚弱症状更加明显。导致发生这些情况的原因很多，其中是由于虚弱病人消化吸收功能太差，脾胃虚弱、胃肠功能失调，服用比较滋腻、不易吸收的补益药后，反而加重了消化不良，让外邪乘虚而入，伤害身体。虚不受补者，当以开胃和中之主，兼以清淡平补之品缓缓调理，切忌大剂量峻补之物导致胃呆气滞，中焦痞满之患。

正是因为造成虚不受补的原因很多，不仅仅是病人胃气虚弱，所以，一但出现上述虚不受补的情况，应当去医院请经验丰富的医生予以诊断，辨明事由，采取正确的进补方法，以避免继续发生虚不受补的现象。

7. 适当掌握服用剂量 古代医家说：“用药各定其量”，服



用补益药也同样要讲究适当的用量。少服难以奏效，多服有时候恰恰会出现相反的作用，如服用人参剂量过大，会出现腕腹作胀、不思饮食等症，服用鹿茸过量，可能会出现燥热、鼻衄的症状。因此，除特殊情况外，服用剂量应掌握在常规剂量范围内为宜。初服某一补益药品时，最好先用小剂量，几天后若感觉甚为适应，可逐渐加大。

除以上几点外使用补益药时还要注意，慢性虚弱患者滋补不能急于求成，需要一个慢慢调整的过程，不宜峻补。再者，慢性病急性发作期时，切勿继续补益。在日常生活中要克服“惟补药为是”的观念，在进食补药的同时，还应结合体育锻炼、饮食调节、心态调整等多种有益身心健康的方法，这样才能起到增进健康、提高防病抗病能力的作用。