



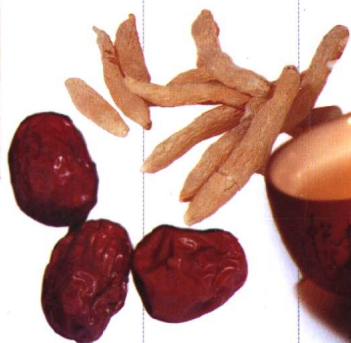
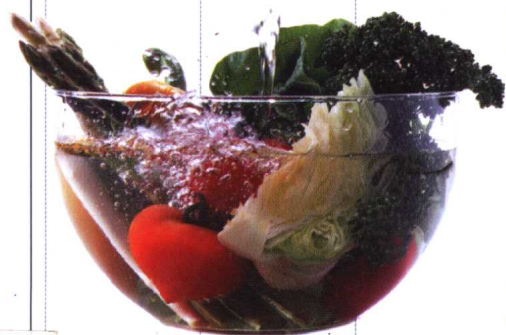
怎样

进补

最健康



主编 陈德兴 葛德宏



上海科技教育出版社

1112

怎样进

补

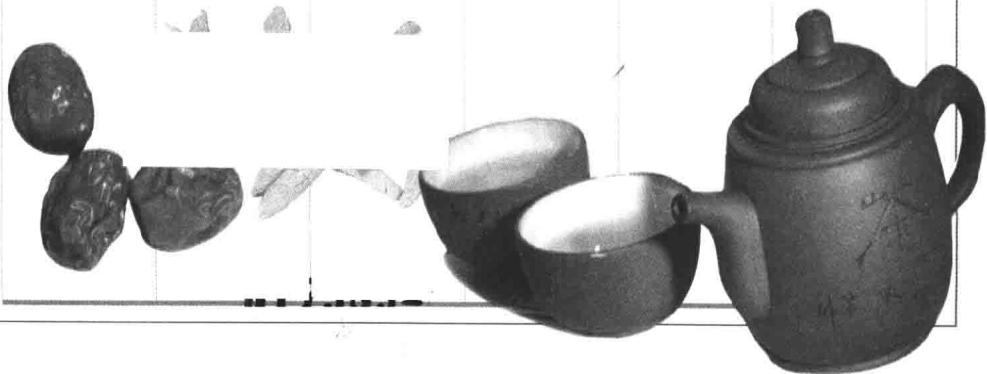
最健康

主 编 陈德兴 葛德宏

副主编 傅善来 李其中 范忠泽

编 委 (按姓氏笔画)

王雨农	毛 平	牛宝玉
文小平	吴鸿洲	沈 芸
陈 晓	张 倩	袁秀荣
董志颖	韩向东	郭永洁



图书在版编目(CIP)数据

怎样进补最健康/陈德兴, 葛德宏主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2003. 1

ISBN 7-5428-3035-X

I. 怎... II. ①陈... ②葛... III. 补法—基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 086486 号

怎样进补最健康

主 编: 陈德兴 葛德宏

责任编辑: 汤抗美

装帧设计: 桑吉芳

出版发行: 上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟华通印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 13.75

字 数: 285 000

插 页: 1

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8 000

书 号: ISBN 7-5428-3035-X/R · 199

定 价: 25.00 元



内容提要

您想摆脱虚弱、乏力吗？您想走出亚健康状态吗？您想使自己的身体更健康吗？适宜的进补不可忽视。但不了解进补的知识并非能达到进补的目的。《怎样进补最健康》一书将告诉您：补品、补药的“性味”，进补的方法，进补的注意事项，100多种补药、补品的成分、功效，不同季节、不同体质、不同年龄者的进补，以及25种临床常见症状和26种常见疾病的调补。同时，本书还将提醒您进补时必须注意的误区。

序

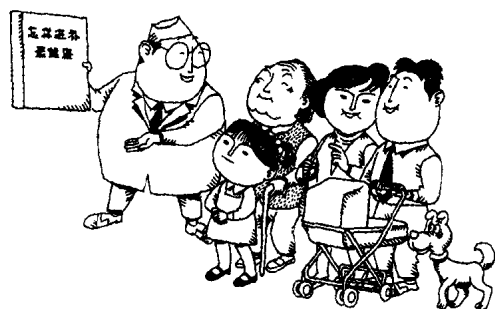
21世纪将是人类最为光辉灿烂的历史时期,不仅物质文明极其进步,精神文明更将达到一个新的境界。在这一高度现代化的地球村中,中华民族的复兴正方兴未艾,她将向世人展示我们祖国的雄伟、我们民族的智慧。

随着社会的进步、经济的发展,更为了献身于伟大的民族振兴,中国人民从来也没有像今天这样有条件普遍重视自己的健康,在防治疾病的同时,从生命科学的基本常识出发,意识到调补身体是提高健康素质的重要方面。目前,越来越多的人开始进补,不仅冬令进补,而且四季进补;不仅大病或产后进补,平时日常生活中也注重进补。我国已基本解决了人民的温饱问题,因而基本上不存在营养严重缺乏的状况。目前,沿海地区

序

已出现较为普遍的营养过剩(高血脂、高血糖等)人群。因此,为了提高健康水平而进补,就不能简单地补充物质,而应注重于功能的调节。

我国最早的医药经典著作《黄帝内经》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”进补应当达到调和阴阳的目的,使之平衡。然而,这一原则贯彻到实际生活中亦非易事。因此,一个很浅显的问题即“怎样进补最健康”便提到进补者面前,而此问题对于医务工作者更是一个值得深入研究的课题。上海中医药大学陈德兴、葛德宏两位教授,会同一批校内外志同道合者历经多年研究、探索,对此颇有心得,现撰著专册以满足社会需求。付梓前夕示稿于余,深感内容丰富,既有宝贵的科学知识,也有指导实践之技巧,



实乃一大贡献矣！“怎样进补最健康”看似一个科普小题，然而却有大作之必要，因为健康是一个民族强大的基本要素，我们每一个医务工作者，都是人民健康的守护神，研究并指导人们科学进补，是我们的重要职责。我们应当为此作出贡献。陈德兴、葛德宏两位教授先行于人，亦我之楷模也，谨致以敬意并叙一二。

中华中医药学会副会长
上海中医药学会会长 施杞

壬午初冬识于上海中医药大学

序

目 录

健康进补须知

进补须知补药的“性味”	3
进补须知“辨证施补”	5
进补需选择合适的用法和剂型	7
进补的意义和适应人群	12
健康进补注意事项	15

常用进补药物

人参(附:野山参、生晒参、红参)	21
西洋参	23
党参	25
太子参	26
黄芪	27
白术	28
茯苓	29
灵芝	30
甘草	31

红景天	33
绞股蓝	34
当归	35
熟地黄	36
何首乌	37
白芍	39
阿胶	40
鸡血藤	41
丹参	42
仙鹤草	43
川芎	44
三七	45
南沙参	46
北沙参	47
麦门冬	48
天门冬	49
石斛	50
玉竹	51
黄精	52
枸杞子	53
生地黄	55
玄参	56
山茱萸	57
五味子	58
蛤士蟆油	59
墨旱莲	60
女贞子	61
龟版	62
鳖甲	63

鹿茸	64
蛤蚧	66
紫河车	67
冬虫夏草	68
肉苁蓉	70
锁阳	71
巴戟天	72
淫羊藿	73
仙茅	74
杜仲	75
续断	76
补骨脂	77
益智仁	78
菟丝子	79
蛇床子	80
肉桂	81
海马	82
鹿鞭	83
牛鞭	84

常用进补食物

粳米	89
糯米	90
小麦	91
高粱	92
粟米	93
薏苡仁	94
黄豆	95

目

录

黑大豆	96
扁豆	97
绿豆	98
赤豆	99
黑芝麻	100
花生	101
韭菜	102
胡萝卜	103
山药	104
百合	105
荸荠	106
番茄	107
香菇	108
黑木耳	109
银耳	110
龙眼肉	111
荔枝	112
红枣	113
苹果	114
梨	115
葡萄	117
核桃肉	118
桑椹	119
莲子	120
芡实	121
西瓜	122
鲫鱼	123
黑鱼	124
桂鱼	125

鳗鱼	126
黄鳝	127
泥鳅	128
河虾	129
甲鱼	130
螃蟹	131
黄鱼	132
淡菜	133
海参	134
猪肉	135
牛肉	136
羊肉	137
狗肉	138
鸡肉	139
鸭肉	140
鸽肉	141
鸡蛋	142
鸭蛋	143
蜂蜜	144
蜂花粉	145
牛乳	146
燕窝	147

目

四季进补

不同季节进补的原则	151
春季进补	152
夏季进补	159
秋季进补	168

录

冬季进补	175
------------	-----

不同体质的进补

不同体质进补的原则	185
偏于气虚体质的进补	186
偏于血虚体质的进补	189
偏于阴虚体质的进补	193
偏于阳虚体质的进补	196

不同年龄期的进补

不同年龄期进补的原则	203
幼年时期的进补	205
青少年时期的进补	208
中年时期的进补	210
老年时期的进补	212

常见症状的调补

虚汗	217
虚热	221
失眠	224
健忘	227
耳鸣(附:耳聋)	230
心悸	234
眩晕	238
遗尿	242
水肿	245
消渴	248
消瘦	251

厌食	255
呃逆	258
便秘	261
泄泻	264
脱肛	268
虚咳	271
虚喘	274
带下	277
月经过少	280
月经后期	282
遗精	284
阳痿	288
腰痛	292
骨折	296

常见疾病的调补

慢性支气管炎	303
支气管哮喘	308
支气管扩张	311
高血压病	314
冠心病	318
慢性胃炎	322
消化性溃疡	325
溃疡性结肠炎	330
慢性肝炎	334
慢性肾盂肾炎	338
慢性肾炎	341
慢性肾功能衰竭	346

糖尿病	349
高脂血症	353
慢性肾上腺皮质功能减退症	356
甲状腺功能亢进症	361
甲状腺功能减退症	364
缺铁性贫血	367
白细胞减少症	372
血小板减少性紫癜	376
更年期综合征	380
骨质疏松症	383
习惯性流产	386
腰肌劳损	390
骨质增生症	393
类风湿关节炎	397

走出进补误区

补药万能,惟补为是	403
外邪未尽,过早补	404
无疾进补,胡乱补	405
“多多益善”,过量补	406
补药分贵贱,越贵功越“优”	407
健康送礼成时尚,盲目进补隐患多 ...	408
小儿服用成人补品——适得其反	410
“药补不如食补”还是 “食补不如药补”	411

附:

药膳拼音索引	413
--------------	-----



健康进补须知





健康长寿,是人类的共同愿望。进补就是通过服用具有补益作用的食物、药物增强体质,达到防病治病、延年益寿的目的。随着社会的发展,进补的概念也在悄悄地发生变化,进补已不仅仅局限于治疗虚证,用于预防或康复医疗活动。在生活节奏越来越快的现代社会,年轻的白领为追求精力充沛而“进补”,妙龄少女为美容养颜而“进补”,莘莘学子为考试升学而“进补”。现代人进补的目的早已超越了对“虚证”的补益。

怎样进补才能达到健康的目的呢?那就要“知己知彼”方能“百战不殆”,既要了解补品、补药的性味,又要知道虚证有哪些类型和表现,要懂得什么样的人应该服用什么补品和补药,进补时需选择合适的剂型和合理的用法,更应了解进补的注意事项、进补宜忌。要走出各种进补的误区,这样才能合理进补、科学进补。