

# 药补 与 食补

家庭文库

廖蜀宜 编著  
龚伟

JIA TING WEN KU

江西人民出版社



## 《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 何聿光

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 桐 曹伟民

# 目 录

---

|      |         |
|------|---------|
| 〔1〕  | 漫话补身    |
| 〔1〕  | 补身史话    |
| 〔2〕  | 补身的理论   |
| 〔8〕  | 脏腑之说    |
| 〔13〕 | 辨证方法    |
| 〔23〕 | 补身的原则   |
| 〔23〕 | 补身的一般准则 |
| 〔26〕 | 四季造补的法则 |
| 〔30〕 | 药补之道    |
| 〔30〕 | 补益法     |
| 〔31〕 | 补法类型    |

|       |           |
|-------|-----------|
| [36]  | 补益药       |
| [84]  | 补益药剂      |
| [107] | 食补之道      |
| [107] | 医食同源      |
| [114] | 食补的方法     |
| [116] | 各种食品的补养功效 |
| [154] | 食补方剂      |

---

# 漫话补身

## 补身史话

生老病死是自然界的不可抗拒的客观规律。人类从诞生的那天起，就时时面临着疾病和死亡的威胁。但是，在难以抗拒的自然规律面前，人类始终在坚持不懈地探索，以寻求维护健康，预防疾病，保持青春，延年益寿的方法。随着科学技术的日益发展和生活水平的提高，越来越多的人试图通过体育锻炼，抗衰老治疗，养生补身来达到强身健体的目的。其中补身作为一种简便易行的养生方法，更是受到人们的青睐。

补身不外乎药补和食补两大方法。从食补来看，我国对补身研究和运用的历史至少可追溯到三千多年之前。相传，商朝的伊尹善于烹调药膳，他所选用的一些原料是既能调味，又可药用的食物。根据《周礼·天官》的记载，“食医”在当时

已被列为医学中的一个专科，并把食物与药物相提并论，提出“以五味、五谷、五药养其病”，可见，饮食和治病的关系在当时已引起注意。早期的医学文献如《黄帝内经》、《神农本草经》等，对有关食物的性能、配伍，以及对身体的影响都作了论述。如《黄帝内经》就明确提出以食补之，五味调和的养生方法。以后，随着社会的发展，关于食疗的著作不断出现，如《汉书·艺文志》中的《神农黄帝食禁》、东晋葛洪的《肘后备急方》、唐孙思邈的《千金方》、唐孟诜的《食疗本草》、唐昝殷的《食医心鉴》、元吴瑞的《日用本草》、明卢和的《食物本草》、清沈李龙的《食物本草会纂》、章穆的《调疾饮食辨》、尤乘的《食治秘方》、宋本中的《饮食需知》、王孟英的《随息居饮食谱》、徐文弼的《寿世传真》等等，特别是嵇康的《养生论》、曹慈山的《老老恒言》、沈李龙的《食物本草会纂》等在食补方面的理论更臻完善。上述著作在一定程度上代表了各个朝代食疗的发展情况。经过几千年的实践和探索，我国的食疗学已积累了丰富的经验，形成了自己独特的理论体系和方法，并成为祖国医学中一个不可缺少的组成部分。

值得一提的是，据《备考》、《尚书》记载，唐尧、虞舜、夏禹，寿皆百余岁，其长寿的奥秘就在于他们都非常注重饮食的调补。从周朝起，我国就开始设置“食医中士”的官职，专门主管以食补益身和治病之事宜，由此可见对食补的重视。东汉张仲景的《伤寒杂病论》中就有酿造品与食品共40多种用于调补和治疗；宋

朝王怀隐著的《太平圣惠方》则论及了28种疾病的饮食疗补方法。而元代忽思慧任饮膳太医时编的《饮膳正要》是我国现存最早的食补专著。

从药补来看，在我国也有悠久的历史。据《史书》记载，我国早自古代就已开始使用药补进行抗衰老了。《内经》、《难经》等都有药补的内容；历代医书也均记载了不少抗老药物和药补方剂。如50年代末中国科学院动物研究所曾从历代祖国医书中总结、整理出抗老方剂和延寿补药达152种。我国最早的药物学著作《神农本草经》已记载了具有补益作用的药物70多种，为药补奠定了药物基础。而李时珍的《本草纲目》所载的1892种药物中，明确载有“耐老”、“不老”、“延年”、“增年”等补身作用的药物共达177种，目前比较常用的约110种左右。显然，药补在我国古代医学中占有很重要的位置。

我国古代的养生学家素来多把补身作为养生的一大方法。如三国的养生学家嵇康在其所著的《养生论》中就主张“弃厚味，服补药”等以养生；而唐代著名的医学家孙思邈则认为以食补治好疾病，“方为良工”，主张一切疾病先以饮食疗补；宋代的陈直也认为食补为养生之根本；元代的医学家朱丹溪、清代名医叶天士等都主张食药调补。古代医学家、养生学家的补身理论，以及古代早已运用的种种食补和药补的方法不仅具有强体质、抗衰老、防疾病等功用，且也为我们后世补身提供了宝贵的经验和理论依据。

## 补身的理论

### 1、阴阳学说的内容：

阴阳学说是我国古代的一种哲学思想。它具有朴素的唯物主义色彩和辩证法因素。祖国医学认为物质的运动是由于对立成分发展的结果，并把这种对立成分称之为“阴阳”。阴阳是对自然界相互关联的各种事物和现象对立统一的概括。它既可以代表两个相互对立的事物，又可以代表同一事物内部相互对立的两个方面。宇宙间的任何事物，都包含着阴阳两个方面。阴阳两方面的运动变化，构成了一切事物，推动着事物的发展变化。阴阳代表着事物既相互对立又相互联系的两个方面，但不局限于某一个特定的事物。通常人们将活动的、外在的、上升的、明亮的、温暖的、亢进的、功能的归属于阳；将沉静的、内在的、下降的、晦暗的、寒冷的、衰减的、物质的归属于阴。从事物的属性来看，天为阳，地为阴，火为阳，水为阴。从事物的运动来看，静属阴，动属阳。祖国医学则根据阴阳的属性，将人体的部位、组织结构、生理活动等方面，分为阴阳两类。如表为阳，里为阴；背为阳，腹为阴；肌肤为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴；卫为阳，营为阴；实症热症为阳，虚症寒症为阴；脉

浮、脉数、脉洪、脉滑为阳，脉沉、脉迟、脉细、脉涩为阴；升为阳，降为阴；浮为阳，沉为阴；辛甘为阳，酸苦咸为阴等等。当然，具体事物属阴还是属阳并不是绝对的。在一定条件下，阴可以变阳，阳可以变阴。

阴阳两个方面，既相互对立，又相互依存，阴不能脱离阳，阳不能脱离阴，没有阴，也就无所谓阳。阴阳相互依存的关系，又称为“互根”。《素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”就人体生理而言，阴指物质，守是守于内，物质居于体内，即谓之“阴在内”；功能表现于体表，使之运于外，即谓之“阳在外”；外在的阳是内在物质的表现，所以说阳是“阴之使”，内在的阴是产生机能的物质基础，所以说阴为“阳之守”。正如《类经图翼·阴阳体象》所说：“阴无阳不生，阳无阴不成。”

阴阳双方不是处于静止不变的状态，而是处于“阳消阴长”或“阴消阳长”互为消长的运动变化之中。在正常状态下，这种“阴阳消长”是处于相对平衡的状态之中，如果这种“消长”关系超出一定的限度，不能保持相对平衡时，就会出现阴阳某一方的偏盛偏衰，人体就出现病理状态。这就是《素问·阴阳应象大论》所说的“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒”。由此可见，保持人体的阴阳平衡是十分重要的。然而，阴阳平衡只是相对的，永久的平衡并不存在。在一定的条件下，阴阳可以各自向相反的方向转化。从阴消阳长到阴转化为阳，或阳消阴长到阳转化为阴，则完成了事物从量变到质变的过程。这便是《素问·阴阳应象大

全》所说的“重阴必阳，重阳必阴”、“寒极生热，热极生寒”。当然，阴阳的相互转化离不开一定的外部条件。

在疾病的发展过程中，阴阳的相互转化现象也是常见的。诸如各种原因引起的由实转虚，由虚转实，由表入里，由里出表等病症的变化，均是阴阳转化的例证。

## 2、阴阳学说的应用：

“阴阳”这一朴素唯物主义的观点，被广泛地应用于祖国医学理论体系的各个方面和临床实践中。它既说明了人体生理、病理等方面的整体观念，也指明了一定的诊断和治疗的规律。

阴阳学说概括说明了人体的组织结构和生理功能。

《素问·金匱真言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴；言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴；言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。”人体组织结构的关系虽然复杂，但都可以用阴阳来概括。阴阳学说对于人体的生理功能的概括，正如《素问·阴阳应象大论》所说，“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”。人体的机能（属于阳）与物质之间（属于阴）保持着对立统一的协调关系。这种协调，维持了人体正常的生命活动；一旦阴阳离决，人的生命活动也就停止了。

阴阳学说概括说明了人体病理变化的复杂关系。它包括了人体的正气和病邪两个方面。人体可以受到阴邪和阳邪的侵扰，即如《内经》所说的“阳盛则热，阴盛则寒”。同时，阴阳学说还概括说明了疾病的外在表现

和症候，为诊断指明了方向。《素问·阴阳应象大论》说：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”可见，辨阴阳对诊断的重要。

阴阳学说概括说明了治疗疾病的原则。如前所述，导致人体各种疾病的内在基本因素是人体的阴阳失去了平衡，即阴阳两方面中的一方面出现的偏盛偏衰，因此，治疗应以恢复阴阳正常状态为目的。对于药物的性能来说，亦是以阴阳分类的。如温热燥烈之品属阳，寒凉滋润之品属阴。治疗时根据“寒者热之，热者寒之”的原则，选择相应的药物，如阴盛寒症用温热之品祛寒，阳盛热症用寒冷之品滋阴等，以达到治疗目的。

阴阳学说概括说明了人体生长、发育、衰老过程的发展规律。人的生长、发育、衰老以至消亡都由其内在的矛盾即阴阳的变化决定的。《脾胃论》说：“五常政大论云，阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭……夫阴精所奉者，上奉于阳，谓春夏生长之气也，阳精所降者，下降于阴，谓秋冬收藏之气也……阳主生故寿……阴主杀故夭。”指出人之寿夭与阴阳所奉及四时生杀之气密切相关。现在有些研究者试图用阴阳学说来解释现代医学中的内环境稳定、内分泌激素在人体中的相互依存、相互制约的关系等。从这一意义上说，阴阳学说为探索延年益寿的奥秘奠定了基础。阴阳学说尤为补身方法的研究和应用提供了理论基础。补身作为延岁寿、抗衰老的一大方法，往往依据于阴阳之说。如以阴阳区分体虚为两大类，即阳虚和阴虚，因而补虚也分为补阳和滋阴两种不同的方法。又如，对于某种虚症的诊断，也往往

以阴阳之说加以解释，根据中医说法心肾不济或心肾不足，说到底就是阴阳不交，因为心在上，其性属火，故属阳，而肾位居于下，其性属水，故属阴，心阳必须下降于肾，以资肾阳，共温肾阳，使肾水不寒；肾阴上济于心，以资心阴，共抑心阳，使心阳不亢。所以心与肾是阴阳相交，水火相济的关系，若心肾不交，则会出现失眠、健忘、多梦、遗精等症候，于是，就必须“对症下药”，进行阳补或阴补，使其阴阳相交、水火相济。又如，中医中的八纲辨证，阴阳便概括了表里、寒热、虚实三对纲领，表、热、实属阳，里、寒、虚属阴，所有症候都可分为阴阳两大类，因此，阴阳辨证成为正确施补的基础。总而言之，阴阳学说是指导人们如何进补的最根本的理论。

## 脏 腑 之 说

如果阴阳之说是补身的中医基础理论，那么，脏腑之说则是补身的一大具体表述，因为补身的目的是为了达到人体的阴阳平衡，而具体地说，阴阳平衡也就是要使人体的脏腑功能运行正常。据此，补身就是要对人体脏腑补充必要的物质，清除人体各脏腑器官的虚弱症候，以达到阴阳平衡。

### 1、脏腑的物质基础：

人体的生命活动，主要依赖脏腑的功能活动，而脏腑的功能活动，又必须以精、气、血、津液为物质基础，它们之间有着相互依存、相互作用的关系。人的精神、意识、思维、知觉、运动是脏腑功能活动的表现，这些表现总称为神，它是随着精气、血、津液的盛衰而变化的。

#### （1）精：

精是构成人体的基本物质，是人体各种机能活动的物质基础，是人体生命活动的原始动力。精有先天之精与后天之精之分。先天之精受之于父母，是构成人体的原始物质基础；后天之精来源于饮食水谷，是各脏腑活动的物质基础。先天之精与后天之精是相互关联的。《素问·上古天真论》说：“肾主水者，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能浮。”说明后天之精不断转化为脏腑之精，脏腑之精又不断补充了先天之精。先天之精与后天之精都藏之于肾，是人体生命活动之基础。

精能化气生血，精虚则生命力减弱，适应能力和抗病能力减退，就需要施补。《素问·金匱真言论》指出，“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温”，“冬不藏精，春必病温”。可见，精的盛衰是人体生老病死的最基本的内在根据。补身就是要达到“藏精”、“强精”的目的。

#### （2）气：

气，一指体内流动着的富有营养作用的精微物质，二指脏腑、经络等组织的各种不同的功能活动，这两者是相互关联的。人体内的气主要有元气、营气、卫气和

脏腑之气等。

元气，又名原气，禀受于先天，藏之于肾脏，为先天之精所化，是维持人体正常生长发育的原动力。元气充沛则脏腑强盛，身体健康；若先天禀赋不足或久病损伤元气，则脏腑气衰，抗邪无力，治疗时应培补元气。

（3）血：

血液是人体的重要组成部分，它含有人体需要的营养，为气所推动而运行于全身，维持着人体各器官的正常功能。如果血虚，则引起精亏气衰、津液损耗，不能维持人体的健康，为此，就应当给予食、药的疗补。

（4）津液：

津液是人体内正常水液的总称。它主要指体液而言，并包括唾液、胃液、肠液等机体的分泌物，其中清而稀的为津，浊而稠的为液。津有湿润和充养脏腑、肌肉、经脉、皮肤等各组织和组成血液的作用；液有填精补髓，滑润关节，滋润皮肤的作用。若津液不足，就需施补。

（5）神：

神是人体生命活动的总称，是人的精神状态。它包括了人的精神意识、思维活动及脏腑精、气、血、津液活动的外在表现。《灵枢·平人绝谷篇》说：“故神者，水谷之精气也。”《素问·六节脏象论》说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和血生，津液相成，神乃自生。”可见，神虽产先于生天之精气，但必须不断依赖后天水谷之精气的滋养，自然，也需要食药的滋补。

2、精、气、血、津液、神的相互关系：

精、气、血、津液、神是人体生命活动的根本，它们相互关联，相互转化，有着密切的关系。

气与血都由脾胃消化、吸收、运化而来的营养物质变化而成，气与血相互依存、相互制约、相互转化、相互影响。气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血滞，所以说“气为血之帅”；此外，气之所以能发挥作用，必须依靠血的供养，使人体脏腑组织进行各种正常的机能活动，所以说“血为气之母”。

津液与血都来源于食物，因而有“津血同源”之说。津与血不仅同源，而且相互渗透、相互转化。津液在还流过程中渗入脉络，成为血液的组成部分，即如《灵枢·痛疽篇》所说：“津液和调，变化而赤为血。”当津液耗损时，就可导致血虚，而血虚又可引起津液耗损。

气和津液的关系主要表现在津液的输布和排泄方面。津液在三焦中升降循环依靠元气的推动，汗液经皮肤排出需要依赖肺气的开泄，尿液经膀胱排泄需要依赖肾中阳气的蒸化。当津液大量耗损时可引起气虚。

精与血的关系是相互滋生、相互转化的关系。精得血而能充，血得精而能旺。血虚时常可引起精亏，而精伤时亦可导致血少，出现精血亏损的病症。

神与精气的关系非常密切。精、气、神被古人称为三宝。气来源于精，精的化生有赖于气，神产生于精气。精气充足则神亦旺盛，反之，神若衰败则说明精气不足。过度耗损了精，便减弱了气的产生；过度损耗了气，会降低精的化生而造成神的不足；如果损伤了神亦会影响精和气而使形体衰弱。这正如《灵枢·本神篇》所

说：“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破腠脱肉。”

总之，把握精、气、血、津液、神的辩证关系，是正确施补的前提条件。

### 3、脏与腑及其关系：

脏腑是化生精气、血、津液，促进新陈代谢，维持生命活动的主要器官。脏以藏为主，腑以通为用。即《素问·五脏别论》所说，“五脏者，藏精气而不浮……六腑者，能化物而不藏”。五脏贮藏精、气、血、津液，六腑主食物的受纳、消化、吸收、排泄。五脏属里为阴，六腑属表为阳。

五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏和六腑构成了阴阳表里关系，具体地说心与小肠、肺与大肠、肝与胆、脾与胃、肾与膀胱相表里，构成阴阳关系。比如，“肝胆相照”这句成语就点明了肝与胆的密切关系；《脉经》中说：“肝之余气，溢于胆，聚而成精汁。”说明了肝胆的表里关系，如果肝有病，必及胆脏。人体后天的营养汲取，取决于脾胃的共同作用，因此，脾胃被人们合称为“后天之事”。倘若胃有病，必然波及脾脏。

祖国医学还告诉我们，不但脏与腑构成了阴阳关系，而且脏与脏之间也形成密切的关系。比如心与肺，心主一身之血，肺主一身之气，心肺两脏相互配合，保证了气血的正常运行，维持了人体各组织、器官的新陈代谢。假如肺气不足，往往造成心血淤阻；心血不足，而使肺气失常。又如心与肝，肝藏血，心主血，两者相互配合，完成生理的血液循环，所以心血不足时会导致肝血虚，肝血不足时会引起心血弱；如果肝血不足，则会

出现惊悸症状。再如，心与脾，心主血，脾统血，心血有赖于脾的水谷精微以化生，又赖脾气统摄的作用；而脾的功能也有赖于心血的滋养。如果脾气不足，会导致心血虚；而心血虚无以滋养于脾，则会引起脾气不足。

此外，心与肾，肝与脾，肝与肺，肝与肾，肺与脾，脾与肾，肾与肺等均构成了阴阳关系，相互配合，共同完成生理功能的正常运行。一旦某内脏器官有虚证，往往波及与之相关的器官，从而出现阴阳失调、功能紊乱的症状。因此，补身就要考虑各脏腑之间和各内脏器官之间的密切关系，需由此及彼、由表及里地进行施补。比如，古人曰“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，从一个侧面说明了脾与肺的紧密关系。因为脾失健运，不能运化水湿，聚为痰饮，可影响肺气的宣降，出现痰饮咳喘。如果肺气久虚，有时用补脾的方法而使脾气健运，那么，肺气亦得到恢复，这就是所谓的“补脾益肺”法。由此可见，只有正确把握脏腑之间及其脏与脏之间的关系，才能准确地施补。

## 辨证方法

运用辨证方法是祖国医学认识和诊断疾病的方法。它是