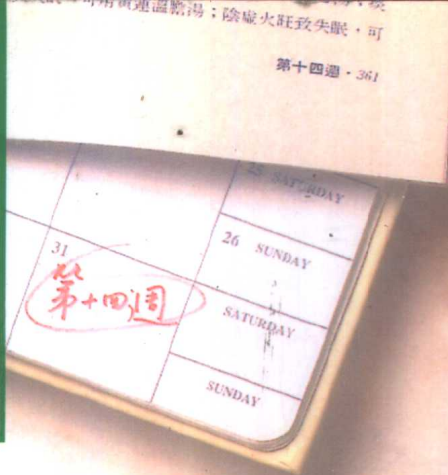


中医百日通丛书



# 一百天学中医进补

朱义豪

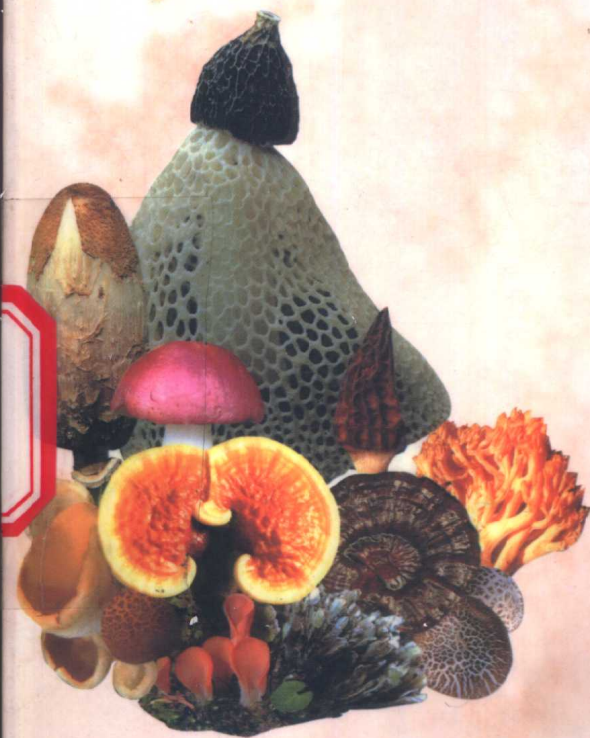
刘学华

薛建国

衣素梅

编著

上海科学技术出版社



# 一百天学中医进补

朱义豪 刘学华 编著  
薛建国 衣素梅

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一百天学中医进补/朱义豪等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 5

(中医百日通丛书)

ISBN 7-5323-6788-6

I. 一... II. 朱... III. 补法-基本知识

IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083977 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

开本 787×960 1/32 印张 13.875 字数 256 000

印数 1—6 000 定价: 22.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

## 编者寄语

进补是祖国传统中医药宝库中的重要内容,进补不仅可以用来调节精神,补养机体,具有治病的作用,还可以促进机体的生长发育和病后的康复,同时也是预防疾病的重要手段,对人的健康有着十分重要的作用。

本书以传统的中医药学理论为指导,以普及为主,兼顾提高,以满足不同读者的需求,既可以对家庭的进补起到指导作用,又可以对中医药爱好者完整、准确地把握中医的补法起到帮助作用。

全书的内容分为进补的一般知识、精神补益、饮食补益、药物补益、艾灸补益和按摩补益等六个大的方面。其中进补的一般知识和精神补益由朱义豪同志撰写,饮食补益由刘学华同志撰写,药物补益由薛建国同志撰写,艾灸补益和按摩补益由衣素梅同志撰写。进补的一般知识主要介绍进补的定义、现状、进补的原理和作用、进补的分类与选用、进补的原则和进补的禁忌与注意等。精神补益主要介绍了以静补神、以德补神、乐观补神、运动补神和娱乐补神等五种精神补益的方法;在饮食补益的内容中,介绍了补气、补血和补阴、补阳的常用食物计 94 种,并分别介绍了它们的性味归经、功用主治、用量用法、进补应用以及注意事项等。在药物补益方面,介绍了补气、补血、补阴、补阳的常用的补益中药 48 种。同时还介绍了 21 种用于补气、补血、补阴、补阳的常用补

益方剂。艾灸补益的内容中着重介绍了艾灸补益的基本方法、艾灸补益的作用、艾灸补益的特点及注意事项,以及常见疾病的艾灸补益治疗等。在按摩补益中,除了介绍按摩补益的基本手法、按摩补益的原则、注意事项及禁忌以外,着重介绍了补中益气、养心生血、健脾和胃、疏肝利胆、益肾固本、补肺润燥等6种按摩补益的方法。

全书内容的编排参照《中医百日通丛书》的格式。读者每天安排学习一小节,每周学习六天,休息一天,大致用一百天的时间可完成本书内容的学习。在学习本书时,读者除了要把主要内容学懂记熟以外,更重要的是要融会贯通,并在实践中加以灵活运用。对于艾灸补益和按摩补益的内容更要注意加强实践,以达到真正掌握中医进补方法的目的。

本书的编写得到了全国著名中医养生专家、国务院特殊津贴获得者、南京中医药大学教授孟景春先生、南京中医药大学惠纪元教授、左言富教授的悉心指导,同时得到了陈启侃先生、沈大庆先生、冯继红、朱兰坚医师、陈凯霞药师的热情帮助,在此一并表示感谢。

# 目 录

## 编者寄语

### 第一周

- |   |                     |    |
|---|---------------------|----|
| 1 | 进补的一般知识 .....       | 1  |
|   | 一、进补的定义 .....       | 1  |
|   | 二、进补的现状 .....       | 4  |
| 2 | 三、进补的原理与作用 .....    | 7  |
|   | 进补的原理 .....         | 7  |
| 3 | 进补的作用 .....         | 11 |
| 4 | 四、进补的分类与方法的选用 ..... | 16 |
|   | 进补的分类 .....         | 16 |
|   | 进补方法选用 .....        | 18 |
| 5 | 五、进补的原则 .....       | 21 |
|   | 饮食、药物补益的基本知识 .....  | 21 |
| 6 | 辨证施补 .....          | 24 |

### 第二周

- |   |                    |    |
|---|--------------------|----|
| 1 | 顺应四时 .....         | 31 |
| 2 | 因人而异 .....         | 36 |
| 3 | 因地制宜 .....         | 40 |
| 4 | 六、进补的禁忌与注意事项 ..... | 44 |

5	精神补益·····	50
	一、概述·····	50
6	二、以静补神·····	55

### 第三周

1	三、以德补神·····	61
2	四、乐观补神·····	66
3	五、运动补神·····	70
4	六、娱乐补神·····	75
5	饮食补益·····	80
	一、概述·····	80
6	二、补气食物·····	82
	粳米、黄豆、扁豆·····	82

### 第四周

1	豇豆、蚕豆·····	87
2	红薯、栗子·····	89
3	香菇、猴头菇、蘑菇·····	93
4	菱角、芡实、莲子、山药·····	97
5	猪肚、猪肉、猪肾·····	105
6	羊肚、羊肉、羊肾、羊心·····	111

### 第五周

1	鸽肉、鸽蛋、鹅肉、鹌鹑·····	118
2	青鱼、鲫鱼、泥鳅·····	122

3	三、补血食物 .....	127
	胡萝卜、花生、大枣 .....	127
4	葡萄、菠菜、荔枝 .....	131
5	藕、藕粉、龙眼肉 .....	136
6	牛骨髓、牛蹄筋、牛肝、鸡肝 .....	141

## 第六周

1	鳝鱼、乌贼鱼 .....	147
2	猪心、羊肝、猪肝、兔肝 .....	149
3	鸡蛋、鹌鹑蛋、麻雀蛋 .....	154
4	四、补阴食物 .....	159
	猪脑、猪髓、猪肺 .....	159
5	牛乳、羊奶 .....	163
6	小麦、黑大豆、豆浆、豆腐 .....	166

## 第七周

1	海松子、百合、黑芝麻 .....	173
2	梨、甘蔗、香蕉、柿子 .....	177
3	鸭肉、鸭蛋、兔肉 .....	182
4	鳖肉、蚌肉、淡菜 .....	187
5	白砂糖、饴糖、蜂蜜、冰糖 .....	192
6	蛤蟆油、燕窝 .....	197

## 第八周

1	五、补阳食物 .....	201
---	--------------	-----



	葱、核桃仁、麻雀肉 .....	201
2	虾、海参 .....	205
3	蜂乳、原蚕蛾 .....	208
4	糯米、刀豆 .....	211
5	韭菜、芥菜 .....	214
6	黄牛肉、鸡肉、狗肉 .....	217

## 第九周

1	药物补益 .....	224
	一、概述 .....	224
2	二、补气药 .....	229
	人参、西洋参 .....	229
3	党参、太子参、黄芪 .....	235
4	灵芝、白术、甘草、绞股蓝 .....	240
5	三、补血药 .....	248
	当归、地黄 .....	248
6	何首乌、白芍、阿胶 .....	252

## 第十周

1	四、补阴药 .....	259
	南沙参、北沙参、麦冬 .....	259
2	天冬、石斛、玉竹 .....	265
3	黄精、山茱萸 .....	271
4	枸杞子、女贞子、旱莲草 .....	275
5	龟版(龟肉)、鳖甲(鳖肉) .....	282

6	五、补阳药 .....	287
	鹿茸、巴戟天、肉苁蓉 .....	287

### 第十一周

1	锁阳、仙茅、淫羊藿 .....	296
2	黄狗肾、海马、韭子 .....	301
3	蛇床子、杜仲、续断 .....	306
4	狗脊、骨碎补、补骨脂 .....	312
5	益智仁、蛤蚧、冬虫夏草 .....	318
6	紫河车、菟丝子、沙苑子 .....	324

### 第十二周

1	六、补益方剂的常用剂型 .....	331
	七、补气方剂 .....	333
	四君子汤、异功散、六君子汤 .....	333
2	香砂六君子汤、保元汤、参苓白术散 .....	338
3	补中益气汤、生脉散 .....	344
4	八、补血方剂 .....	350
	四物汤、当归补血汤 .....	350
5	归脾汤、炙甘草汤 .....	355
6	九、气血双补方剂 .....	359
	十全大补汤、乌鸡白凤丸 .....	359

### 第十三周

1	十、补阴方剂 .....	364
---	--------------	-----

	六味地黄丸、杞菊地黄丸·····	364
2	七宝美髯丹、河车大造丸·····	368
3	十一、补阳方剂·····	372
	肾气丸、右归丸、龟龄集·····	372
4	艾灸补益·····	380
	一、概述·····	380
	艾灸补益的作用·····	380
5	艾灸补益的基本方法及手法·····	384
	艾灸的特点、禁忌及注意事项·····	386
6	二、艾灸补益的常用穴位·····	389
	灸身柱穴、灸大椎穴、灸中腕穴、灸关元 穴、灸气海穴、灸神阙穴、灸足三里穴、 灸三阴交穴·····	389

## 第十四周

1	三、常见疾病的艾灸补益治疗·····	396
	头痛、眩晕、失眠、心悸、胃痛、腹泻、胃 下垂、便秘、遗精、阳痿、慢性腰痛、 痛经·····	396
2	按摩补益·····	403
	一、概述·····	403
	按摩补益的作用原理·····	403
	按摩补益的常用手法·····	405
3	按摩补益的注意事项及禁忌·····	407
	二、按摩补益的临床应用·····	410
	按摩养神·····	410
4	按摩补气养血·····	412
6	· 一百天学中医进补	

	按摩养心宁神 .....	415
5	按摩健脾和胃 .....	417
	按摩益肾固本 .....	419
6	按摩疏肝利胆 .....	422
	按摩宣肺降气 .....	424
索引	.....	426

## 进补的一般知识

### 一、进补的定义

进补是中医八法中补法的重要内容。进补可以追溯到三千多年前,其历史源远流长。进补不仅可以用来治疗疾病,同时还可以预防疾病,促进机体康复,延年益寿,增强智力,促进发育,美容美发和提高人们生活质量。进补既包括了食补和药补的内容,同时也包括了按摩补益、艾灸补益以及精神补益等方面的内容。相当长的一段时间以来,人们忽视了前人留下的精神补益、按摩补益和艾灸补益的作用,把进补仅仅看作是利用食物和药物来补充人体不足的方法。其实从某种意义上讲,精神的补益对于某些人来说比食物和药物的补益更为重要。进补就是通过食物、药物、按摩、艾灸及精神调摄等方法对人体起到补益作用,是补充人体的不足,调节精神及机体功能,保证健康的重要的医疗保健养生手段。

机体的补益主要是针对“虚”而言。所以在学进补之前,我们必须先要掌握“虚”的概念。所谓“虚”主要是指人体的正气不足。所谓“正气”,包括构成人体的物质,如气血、津液、肌肤、筋骨、脏腑等,及维

持正常生理功能、抗御疾病、适应自然环境、调整和修复受损机体的能力。正气受损谓之“虚”。《内经》云：“精气夺则虚。”当损伤达到一定程度，出现一系列症状时，便称为“虚证”。导致气虚的原因有先天不足和后天致虚。

**【先天不足】** 《灵枢·寿夭刚柔》云：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……。”人体的先天素质的刚柔、强弱、长短、阴阳之不同，主要取决于父母双方的体质和母亲怀孕时各种因素的影响。由于父母一方或双方体质虚弱，或者不注意优生，或在母体怀孕期间因营养欠佳、患病、情志、环境等因素影响，导致后代生长发育不良，即谓先天不足。

### **【后天致虚】**

**1. 情志因素** 喜、怒、哀、乐本是正常的情志表现，当这些情志太过，人的气机就会发生紊乱，气血亏虚，五脏失调而致虚。

**2. 饮食失调致虚** 正常的、合理的、科学的饮食是保证人体生命活动和健康的重要条件。饮食不匀，饥饱失度，饮食不洁，偏食过嗜，冷热不均，吸烟酗酒，长此以往，就会导致虚证的发生。

**3. 劳逸不当** 过劳可以致虚，长期从事脑力劳动，可以耗伤人的气血津液，长期从事体力劳动，可以损伤人的筋骨肌肤。即便是在日常生活中，长久地使机体处于某一种状态中也会对机体产生不良的影响。正如《内经》所言：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”过劳还包括房劳。房

劳主要是指性活动过度、过频,或是早婚。性活动过度主要是指房事不节或手淫过多等,均会耗伤肾精,而致肾气虚弱。过逸同样可以致虚。过度闲逸可以使人意志消沉,精神不振,形体懒散,气血郁滞,久之则使脏腑失调,甚至出现虚衰,动则气喘,多汗自汗,以至诸症丛生。

**4. 环境因素** 人所处的工作和生活环境对机体的正气有着十分重要的影响,尤其是日益严重的环境污染已经成为人体致虚的重要因素。高温干燥的环境可耗伤人的阴液,寒冷潮湿的环境可损伤人的阳气,空调房间的浊气可以使人精神萎靡,长此以往可导致虚证的发生。

**5. 气候影响** 春天的多风,夏天的暑热,秋天的燥邪,冬日的寒冷,如果不加防范,也可导致机体的亏虚。

**6. 治疗失当** 病邪侵袭机体,机体的正气与之相搏,无论结局如何,在相搏的过程中,正气都会受到损伤。如果治疗正确而且及时,即可扶正祛邪,但如失治误治,亦有可能引起“邪客久留,必致其虚”。比如,过度攻伐或滥用苦寒泄下来减肥祛脂会带来不良后果等等。

**7. 乱用补药** 正确使用补药可以补虚益损,扶正固本,治疗疾病,促进健康。若乱服补药,也会使机体发生亏虚。

正确的进补对上述各种原因所致的亏虚都是十分有益的。但不能有效地避免和去除致虚的因素,仅靠进补,也难以收到预期的效果。

## 二、进补的现状

**【生活提高,需求增加】** 进补受到经济条件的制约,同时也与人们的思想观念有着很大的关系。在相当长的时间内,进补多为帝王、富豪所用,亦或是道家、佛教、医家养生保健的手段,而与普通百姓无缘。老百姓对于进补,一是经济条件不允许,二是缺乏保健意识。新中国成立后,特别是改革开放以来,人们的生活水平不断提高,在饮食、衣着、休闲等消费的同时,逐渐加大了保健消费。人们越来越认识到健康对于个人而言是最重要的,追求健康,希望能有健康的体魄、欢乐的生活,即使是在无病之时,也把目光投向了中医传统养生的重要方法——进补。于是多种滋补品(纯天然的、人工合成的,单味的、复方的,补肾健脑的、养颜美容的、强筋壮骨的),都势不可挡地走进了千家万户。老人服,图的是延年益寿;小儿服,指望健壮成长;太太服,梦想青春常驻;考生服,企求金榜题名。如今的时代,进补与人们结下了不解之缘。

**【过度宣传,无所适从】** 进补作为保健的重要措施,日渐为人们所重视和使用,给商家提供了无限的生机;越来越多的厂家、商家重视保健品的研制、生产和销售,为人们进补提供了方便。除了一些成品的开发,有些厂商为了扩大销售,还利用各种媒



体,扩大保健品的宣传。其中有的宣传恰如其分,有的夸大其词,有的只讲补品的作用,不讲禁忌,有的甚至无中生有,什么“宫廷秘方”,什么“全部由名贵中药制成”等等,使进补者无所适从,不知如何选择补品。

**【重药补食补,轻其他补益】** 进补方法是多种多样的。但是现在书报杂志上有关补益的文章,往往只谈食补和药补。食补和药补,对人体的补益作用固然不可忽视,但仅靠这两种方法,有时并不能达到健康长寿的目的。历代皇帝在食补、药补方面,条件优越,可是他们的健康并不尽如人意,长寿的也屈指可数。倒是一些民间的郎中,注重养生的文人雅士,他们既注意食补和药补,同时又长期坚持按摩、艾灸等补益方法,更重视精神的调摄,反而成了寿星,他们给后人留下了非常宝贵的补益的经验。今天的生活条件更好了,我们希望能从古人的经验和教训中得到启发,不仅要重视药补和食补,而且能综合运用各种补益方法,以达到预期的目的。

**【假货充斥,败坏名声】** 如今补品市场有相当多的著名品牌,为消费者提供货真价实的补品。但也有制假者看准了补品市场,制造假的补品,谋取非法利益。如用萝卜制成“人参”,用糖水制成“人参蜂王浆口服液”,用价格相对较低的生晒参冒充价格昂贵的进口西洋参等,造成补品市场出现鱼目混珠的现象。消费者由于缺乏识别能力,往往受骗上当,花了精力和钱财,却不见效果。

**【追求名贵新奇,忽视经方验方】** 追求名贵新