

上海市食品药品监督管理局 编写
上海市执业药师协会

Dong Ling Jin Bu



冬令进补 100问

上海社会科学院出版社

上海市食品药品监督管理局 编写
上海市执业药师协会

冬令进补 100问

上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冬令进补100问/刘健, 刘力主编; 上海市食品药品监督管理局, 上海市执业药师协会编. —上海: 上海社会科学院出版社, 2010

ISBN 978-7-80745-792-3

I. ①冬… II. ①刘… ②刘… ③上… ④上… III. ①食物疗法—补法—问答 IV. ①R247.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第217895号

冬令进补100问

名誉主编: 葛美君

主 编: 刘 健 刘 力

责任编辑: 赵玉琴

封面设计: 王 曦

出版发行: 上海社会科学院出版社

(上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020)

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 华东师范大学印刷厂

开 本: 890×1240 毫米 1/32开

印 张: 4.25

字 数: 89千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-80745-792-3/R·012

定价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

序

冬令进补，是中医理论宝库的一个组成部分，是中国传统的养身保健方法之一，是中医学数千年经验流传下来的文化遗产。随着人民群众生活水平的提高，冬令进补已成为许多家庭维护身体健康和“投资健康”的一种需求。然而，如何科学进补、合理进补和辨证进补，如何掌握冬令进补的正确法则，避免盲目进补与不当进补，是摆在进补人群面前的一个重要课题，也是指导合理用药、安全用药的一项具体内容。

《冬令进补 100 问》是一本普及冬令进补基本知识、指导科学进补的书籍。它以问答的形式，通俗地介绍了药补、食补等方面的知识，解答了冬令进补中应该注意的若干问题，为科学进补、合理进补与辨证进补提供指导。

需要强调的是，冬令进补应有医生的诊断和指导。有的人由于轻信广告的不当宣传，采用了不当的进补方式，结果误用致害。一些不适宜进补的人盲目进补，结果适得

其反。还有一些人盲目饮用不对症的药酒与补酒，引起了严重的不良反应，甚至危及生命。

通过阅读此书，可使读者认识科学进补、合理进补和辨证进补的重要性与必要性，认识盲目进补、不当进补的危害性，确立科学进补、合理进补和辨证进补的正确理念，选择切合自身特点的冬令进补的方式与方法，防止陷入某些唯利是图之士错误诱导所设置的误区。

上海市食品药品监督管理局

高美君

目 录

一、冬令进补总论	(1)
1. 为什么要进补?	(1)
2. 冬令进补的科学性是什么?	(1)
3. 冬令进补的哲学观是什么?	(2)
4. 冬令进补是预防医学吗?	(3)
5. 冬令进补有哪些法则?	(3)
6. 冬令进补“六戒”是什么?	(5)
7. 冬令进补如何应循序渐进?	(6)
8. 冬令进补无效的原因是什么?	(7)
9. 冬令进补的种类有哪些?	(8)
10. 不同季节如何进补?	(9)
11. 为什么冬至进补为佳?	(10)
12. 为什么冬令进补应有医生的诊断和指导?	(11)
13. 老年人冬令进补如何补?	(12)
14. 为什么从中年开始进补最好?	(13)
15. 年轻人冬令进补有何讲究?	(14)
16. 小儿能冬令进补吗?	(15)
17. 小儿冬令进补有何尺度?	(16)
18. 孕妇冬令进补有哪些常识?	(18)

二、冬令进补话食补.....(20)

19. 为什么有药食同源的说法?(20)
20. “药补不如食补”这句话对吗?(21)
21. 冬令进补“猪蹄”的作用是什么?(21)
22. 冬令进补“韭菜”的作用是什么?(22)
23. 女性食补四法是哪些?(23)
24. 男性冬令进补食谱有哪些?(23)
25. 哪些是老人冬令食补所需营养?(26)
26. 老人冬令怎样进行食补?(27)
27. 冬令进补如何巧食零食?(28)
28. 冬令进补水果有什么益处?(29)
29. 冬蜜的作用及冬令进补冬蜜的方法有哪些?(30)
30. 冬令进补煲汤“八要”是什么?(31)
31. 你知道“腊八粥”的食疗效果吗?(33)
32. 你知道冬令“六种”食补的理由吗?(35)
33. 冬令吃什么能御寒?(37)

三、冬令进补话药补.....(40)

34. 补药是否多多益善呢?(40)
35. 补药是否越贵越优?(40)
36. 吃补药要不要忌口?(40)
37. 进补药有哪些方法?(41)
38. 什么叫虚则补之?(41)
39. 什么叫适可而止?(42)
40. 什么叫辨证进补?(42)

41. 什么叫因时进补?	(43)
42. 什么叫因人而补?	(43)
43. 为何要顾护脾胃?	(45)
44. 女性冬令进补健脾胃补气阴方药 与药膳有哪些?	(46)
45. 冬令进补怎样详辨药材?	(46)
46. 常用的补药有哪几类?	(48)
47. 什么样的病症不适宜吃补药?	(48)
48. 常用的补气药有哪些?	(48)
49. 常用的补血药有哪些?	(53)
50. 常用的补阳药有哪些?	(56)
51. 常用的补阴药有哪些?	(66)
52. 为什么儿童一般不宜吃补药?	(73)
53. 老人为何要慎服胶类补药?	(74)
54. 人参西洋参进补有何差别?	(75)
55. 哪些老人不宜服人参?	(76)
56. 哪些人不宜服西洋参?	(77)
57. 服用蜂王浆有什么讲究?	(78)
 四、冬令进补话膏方	 (80)
58. 什么叫膏方?	(80)
59. 如何制作膏方?	(80)
60. 为何冬令最宜膏方进补?	(81)
61. 膏方的组方原则是什么?	(81)

62. 膏方组织时, 是否只选用补益药,
其他治疗性药物能应用吗?(81)
63. 如何服用膏药?(82)
64. 为什么膏方并非人人能吃?(83)
65. 哪些人适合膏方进补?(83)
66. 为什么亚健康者需要服膏方?(84)
67. 哪些人不适合膏方进补?(85)
68. 服用膏方药的注意事项有哪些?(86)
69. 你知道四种常用的膏方吗?(87)
70. 服用膏滋方的五大误区是什么?(88)
71. 什么是“开路方”及其作用?(90)
72. 服膏方出现不良反应怎么办?(90)
73. 气虚体质如何用膏方调理?(92)
74. 失眠患者的膏方进补注意事项有哪些?(93)
75. 糖尿病患者能够进补膏方吗?(93)
76. 高血压患者能够进补膏方吗?(94)
77. 癌症患者能够进补膏方吗?(94)

五、冬令进补话药酒.....(95)

78. 药酒有什么作用?(95)
79. 冬季进补如何泡服药酒?(96)
80. 药酒是不是谁都能喝?(96)

六、常见疾病的进补方法.....(98)

81. 女性冬令进补可调理哪些疾病?(98)

-
82. 高血压病人不可以进补吗?(99)
 83. 低血压该怎样进补?(100)
 84. 心律失常的患者怎样进补?(102)
 85. 感冒如何进补?(103)
 86. “老慢支”患者冬令膏方怎样调理?(103)
 87. 哮喘患儿缓解期冬令进补药膳食疗有哪些? ... (104)
 88. 慢性胃病如何进补?(106)
 89. 腹胀如何进补?(106)
 90. 腹泻如何进补?(107)
 91. 便秘如何进补?(107)
 92. 失眠如何进补?(107)
 93. 遗精怎样进补?(108)
 94. 早泄怎样进补?(108)
 95. 阳痿怎样进补?(108)
 96. 慢性肾病患者如何冬令进补?(109)
 97. 肿瘤病人要不要进补?(110)
 98. 肝炎病人何时进补最佳?(112)
 99. 慢性贫血、白细胞减少病人冬令如何进补?(113)
 100. 糖尿病患者进补须注意哪些?(116)
 101. 风湿疼痛如何进补?(117)
 102. “风湿病”患者冬令进补知多少?(117)
 103. 类风湿关节炎患者怎样进补?(119)
 104. 狼疮患者冬令进补应遵循哪些原则?(120)
 105. 更年期综合征患者如何辨证进补?(122)

一、冬令进补总论

1. 为什么要进补？

如今，市民的生活水平有了很大的提高，进补成为日常消费的重要组成部分。通常以为，到了身体虚弱或者有病的时候才进补，而进补的时间应该选择在冬季。其实不然，四季都能进补，只不过冬季是进补最佳时机。中医诊疗的一大法则便是“虚则补之，实则泻之”。因此，只要有虚症反应的时候，春夏秋冬都能进补，什么时候虚就什么时候补，虚什么就补什么。因为小虚不补便会酿成疾病。

2. 冬令进补的科学性是什么？

一年四季中，存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律，因此祖国医学早在两千多年前就提出“冬藏精”和“秋冬养阴”的理论。冬季是万物蛰伏的季节，自然界的许多蛰伏植物这时期都进入“冬眠状态”。人体的生理功能也是处于较低水平状态，这表现在慢性病患者和老年人身上更为突出，在进入冬季以后，体内贮藏功能逐渐增加，特别是三九严冬时期，能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内。若在此时进补，则能萌发元气，养精蓄锐，有助于体内阳气的生发，为来年开春及全年的身体健康打下基础，故有“入九进补”、“冬补三九”之说。

另一方面，冬季气温很低，寒冷可使部分人和慢性病患者体内皮质醇及调节代谢的环-磷酸腺苷（cgmp）和环-磷酸乌苷（camp）含量明显下降，垂体-肾上腺素皮质功能明显抑制，血流缓慢，免疫功能下降，中枢植物神经系统抑制大于兴奋。人体为了保持恒定的体温，就势必要消耗体内较多的能量，现在举几个实验结果来说明这一现象。在人体内，血清总蛋白，白蛋白、血色素、二氧化碳结合力和胃酸分泌等，其测定的数据，总是冬季高于夏季，充分说明冬季消耗量大，其中胃酸分泌增加，人体对食物的消化、对营养的吸收就相应提高，这种“需求矛盾”在有慢性病的患者身上，在老年人和体质弱者身上尤为显著，因此，对“补”的要求更为迫切。

所以，这时吃一些补养药物和治疗慢性病的药物，都会在体内得到最充分的吸收和积蓄，以后会产生更为显著的效果。综上所述，冬季进补不仅仅看作是民间的一种传统习惯，更应该认识到它的科学性和可行性，是一年之中对慢性疾患和体弱者用药的最佳季节，往往能获得事半功倍的效果。

3. 冬令进补的哲学观是什么？

传统医学认为人与天地相参，气候变化影响着人的生理活动。春夏为阳，气候较热；秋冬为阴，气候寒冷。人亦随四时气候的变化，而发生生理上的变化。《黄帝内经·四季调神大论》说：冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤使气亟夺，此冬气之应养藏之道也。冬季的三个月份，

是阳气收藏的时期，天气非常寒冷，必须保护身体的阳气，等待阳光出现才出外活动，所以有些动物有冬眠的情形，人也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度耗散。又说：逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。如果冬天过度地消耗阳气，储存不足，则明年春天易生四肢无力头晕欲厥之类的问题，是不合乎养生之道的。

4. 冬令进补是预防医学吗？

《四季调神大论》又说：是故圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井而铸锥，不亦晚乎。所以冬令进补是预防医学，在人体尚未出现疾病的时候，选择最适当的时机——利用外在环境最寒冷之时，一方面可以使人体在冬天有抵抗力，不致受寒气的侵袭而生大病；另一方面又可蓄积能量，以待来年春夏的利用，避免明年因阳气不足，阴寒内伏而发病，所以是养生方法的一种，也是预防医学。

5. 冬令进补有哪些法则？

冬令用中药调补，已被看作向“健康投资”的重要手段。但是，补药毕竟不是一般的食物，进补不当，反而会对人体健康造成危害。古人曾说：“误用致害，虽甘草、人参亦毒药之类也。”就是这个道理，在冬令进补时，必须注意以下五个问题：

(1) 要遵守“虚啥补啥，不虚不补”的原则。服补药要有针对性，不能无的放矢。气虚者可用人参、黄芪等补气。血

虚者可借阿胶、当归之力以补血：阴虚者当用银耳、鳖甲以滋阴；阳虚者则取鹿茸、附子以助阳。如患有单纯的实症(因受外来致病因素的侵犯，或因体内有水湿、瘀血凝滞而造成的种种病症)而无虚症，则不能进补，否则会“恋邪”(原有病情久久不退，甚至恶化)。

(2) 要注意进补的方法和用量。正确的方法能促使补药发挥最大的作用。如人参宜小剂量蒸服或嚼服；鹿茸宜研末吞服或入丸剂服；补肾丸药宜淡盐汤服下等等，要根据补药的特性而采用不同的服药方法，方能收到预期效果。此外，补药的服用量不宜过大。特别是滋补药物或温性大热之品，如人参、鹿茸、蛤蚧、冬虫夏草之类，每次只宜服用少量，久服以图缓功。如果想“一口吃个胖子”，往往是欲速则不达。比如，长期少量服用人参对人体健康是有益的，但是用量过大却会引起一系列恰恰相反的作用。有很多性温大热的补药，大量服用后反而会损伤人体的阴血津液，导致其他病变。这一点必须引起警惕。

(3) 要注意机体消化吸收功能。中医认为：“脾胃为后天之本”。营养的吸收、食物的消化，都有赖于脾胃的功能。中医所说的“有胃气则生，无胃气则死”，这个“胃气”就是指人的消化吸收功能，对于久病体弱的虚症病人来说，尤其要考虑到他的消化吸收功能如何。如果进补不当，病者难以吸收，只能加重其消化系统的负担，不但不能增强其体质，反而有碍健康。

(4) 要注意禁忌症。一般来说，在进补过程中，如患感冒发烧、急性肠炎等症，须暂停服，待痊愈后再服用。在服用

人参、西洋参时，忌食萝卜、鱼腥和浓茶，以免降低药效。此外，补药宜在早晚空腹或午饭前1小时服用，以使补药物尽其用。

(5) 要注意药补、食补、动补三结合。认为“补药万能”是片面的。俗话说：“药补不如食补，食补不如动补。”所谓“动补”，就是适当运动，适量的运动是不可缺少的。冬令进补最好请有经验的中医指导，如能把药补、食补和动补结合起来，“三管齐下”，定能取得更好的效果。

6. 冬令进补“六戒”是什么？

一戒胡乱补。身体强壮的人不需要进补。对于想健身长寿者来说，光靠补药不是好办法，还应注意适当运动锻炼、饮食调理、多用大脑等等，才能达到真正意义上的养生；对于体虚者，补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，冬令进补也要兼顾气血阴阳，不可一味偏补，过偏则反而引发疾病。因此，冬令进补最好在中医指导下进行。一般来说，中年人以健脾胃为主，老年人以补肾气为主。

二戒以贵贱论优劣。对于补药，绝不要存在越贵越好、越贵越有效的想法。中医认为，药物只要运用得当，大黄可以当补药；服药失准，人参即为毒草。

三戒滋腻厚味。对于身体虚弱，脾胃消化不良，经常腹泻、腹胀者，首先要恢复脾胃的功能，只有脾胃消化功能良好，才能保障营养成分的吸收，否则再多的补品也是无用的。因此，冬令进补不要过于滋腻厚味，应以易于消化为准则。

四戒留邪为寇。在患有感冒、发热、咳嗽等外感病症时，不要进补，以免留邪为寇，后患无穷。

五戒补而偏。中医认为，气与血、阴与阳虽然是互相对立的两个方面，但是又互为生长。冬令进补时也要注意兼顾气血阴阳，不可一味偏补，防止过偏反而引发它疾。

六戒唯补药而补。对于想健身长寿者来说，光靠补药不是好办法。还要注意适当的运动锻炼、饮食调整、多用大脑（做脑操）、避邪就静等，才能达到真正意义上的养生。

7. 冬令进补应如何循序渐进？

冬令进补已成为较普遍的生活习俗，入冬以来，不少市民前往药店购买滋补品，打算送人或自服。可许多人都是拿过补品就吃，这不但起不到进补的作用，有时还会有害。冬令进补应该按序进行——先调理肠胃，再食补，后药补。

调理肠胃在先：即进补之前清理出一个良好的胃肠内环境。现代医学研究表明，人体肠道内生存着多种细菌，它们可分为有益菌和致病菌。在健康的人体中，有益菌占据优势，并保持一定平衡，这对人体健康起着很大的作用。一旦年龄增大、饮食环境发生变化或情绪紧张，肠道内的致病菌增多，人体解毒功能下降，毒素在体内易蓄积，便出现了一系列胃肠道症状。所以补充有益菌，保持一个良好的平衡环境，是万事根本。酸奶等补充有益菌群的饮品是首选。

再食补：针对老年人的生理特点，除了一日三餐定时定量以外，营养一定要跟上。老年人脑子在萎缩，脑细胞的传递物

质有所减少，记忆力往往衰退较快，可补充鱼、虾、蟹、海参、贝类食品、豆制品以及核桃、栗子、南瓜子、杏仁、桂圆、荔枝等坚壳果。因为这些食品多含锌、硒、碘等微量元素，有益于预防记忆力衰退及动脉硬化。大蒜、红薯、土豆也是很好的食物。

后补药：针对每个人的实际情况，在食补的前提下，可适当吃些药品。如老年人的眼睛由于晶体老化和混浊，常因远视及白内障而使视力下降，服用维生素 A，可缓解眼膜发干，保持晶体透明度。另外，服用维生素 C、E 能增强免疫力，防止眼动脉和全身动脉硬化等等。也可在医师指导下选择一些膏方、药酒、药膳等。

8. 冬令进补无效的原因是什么？

冬令进补，传承了数千年的中医进补法则，历经考验，其效果不用置疑。但是确实有些人服用膏方无效、没有感觉，甚至体感不适。其原因为：

进补不对症。每个人的身体气血阴阳状况各有不同，中医就是根据每个人体质的不同而开方。由于疾病分科不同，专家各有专长，医师水平上下有别，因此某些病人的配方不对症。近年来每到冬季，进补人群猛增，能开膏方的专家一时间供不应求，而一些本不擅长开膏方的医师也被推到开方前线，这就难免滥竽充数。目前，人们选择医师的依据主要是地位、头衔、年龄、所在单位、候诊病员卡数、亲朋好友介绍等，而很少会深入了解某医师有否开膏方的专长。甚至有的西医师对中医药