



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUIJAGONGZUOSHI

补益中药 与临床验方



主编 谢英彪 李春源

古方
验方

偏方
秘方

名方
妙方



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

补益中药与临床验方

主 编 谢英彪 李春源
副主编 虞丽相 李广东
编 著 黄志坚 刘欢团
严玉美 王弋然
谢 春 卢 岗
施陶红 关玉树
姜兆红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

补益中药与临床验方 / 谢英彪, 李春源主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5091-4032-1

I. ①补… II. ①谢…②李… III. ①补益药—基本知识 IV. ①R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 143481 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 季巍巍 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15 字数: 274 千字

版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 33.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



SUMMARY

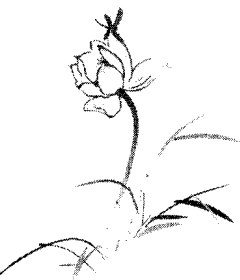
内容提要



本书收录了目前常用的补益中药 70 余味，将其分为补气中药、补血中药、补阳中药、补阴中药分别论述。每味中药又从一般知识、功效主治、现代研究、使用方法、使用注意、临床验方等几个方面加以阐述。书中提供了 600 余个临床验方，既可补益身体，又可防治疾病。本书通俗易懂，实用性强，适合广大读者阅读参考。

前言

PREFACE



补益中药系指具有补气、补血、补阳、补阴作用的中药，它们可以“治未病”，纠正人体虚损状况和亚健康状态，达到养生保健、强身健体、旺盛精力、防病治病等目的。希望通过补益中药，尤其是其中一些传统的名贵补益中药品种和临床验方来养生、防病、治病，是群众的迫切需求。为此，我们组织了中医中药专家，精心编撰了这本《补益中药与临床验方》，向读者介绍了常用补益中药 70 余种和经过长期临床验证的 600 余款药方。

在编撰过程中，我们努力突出了以下特点：一是科学性强，资料新颖，内容翔实可靠；二是可读性强，将比较深奥难懂的中医药理论，采用深入浅出的文字使其成为通俗易懂的中医药科普知识，使读者看得懂、学得会、用得上；三是实用性强，所介绍的各种临床验方简便易学，能够被大家了解和掌握。

本书不仅适合一般群众阅读，也可作为中西医临床医务人员理想参考资料。

在编撰过程中，我们参考、引用了相关文献资料，在此谨向有关学者致以衷心的感谢。不当之处，敬请广大读者批评指正。

愿每位读者通过阅读此书，都能认识补益中药，认识中医药养生文化，拥有健康的身体，享受快乐的生活。

编者

2010 年 3 月



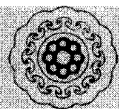
一、补益中药的基础知识	1
补益中药的分类	1
补益中药的作用	2
补益中药的应用	2
补益中药的用法	4
补益中药的禁忌	5
二、补气中药	6
人参	6
黄芪	10
党参	14
太子参	17
白术	21
山药	24
白扁豆	28
大枣	31
芡实	34
莲子	38
刺五加	43
绞股蓝	46



薏苡仁	49
白果	53
蜂蜜	56
甘草	59
三、补血中药	64
当归	64
熟地黄	68
白芍	71
何首乌	73
阿胶	78
龙眼肉	81
鸡血藤	85
红糖	88
红豆	91
四、补阳中药	95
鹿茸	95
鹿角胶	98
巴戟天	101
肉苁蓉	103
锁阳	107
仙茅	109
淫羊藿	111
杜仲	114
续断	117
狗脊	119
骨碎补	121
益智仁	124
蛤蚧	127
胡桃仁	129
冬虫夏草	133
紫河车	136
菟丝子	139
沙苑子	142



蛤蟆油	145
桑寄生	148
肉桂	150
肉豆蔻	154
海狗肾	156
薤白	158
五、补阴中药	162
南沙参	162
北沙参	164
麦冬	168
天冬	171
石斛	173
玉竹	176
黄精	180
百合	184
山茱萸	186
枸杞子	189
女贞子	192
柏子仁	195
桑椹	198
墨旱莲	201
龟甲	203
鳖甲	206
黑芝麻	208
西洋参	212
灵芝	215
五味子	218
玄参	221
生地黄	224
天花粉	227



一、补益中药的基础知识

补益中药的分类

1. 补气药 凡具有补气功能，主要用于治疗气虚证的药物，称为补气药。

气虚证主要见于肺气虚和脾气虚。肺主气，肺气虚则少气懒言、动则气喘、易出虚汗。脾主运化，为后天之本，气血生化之源。脾气虚则神疲乏力、食欲缺乏、脘腹胀满、大便溏泄，甚则浮肿脱肛等。凡具以上症状者均可选用补气药治疗。又因气能生血、气能摄血，故血虚或因脾不统血而出现的大出血，也当配补气药。因大吐、大泻、大失血、大病所致的元气极虚、脉微欲绝或汗出肢冷的亡阳厥脱证，也可配其他回阳救逆药来补气固脱，以资急救。常用药有人参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、白扁豆、甘草等。

2. 补血药 凡具有补血功能，主要用于治疗血虚证的药物，称为补血药。

血虚证主要见于心血虚和肝血虚。心血虚常见面色不华、唇舌色淡、心悸怔忡、失眠多梦、记忆力减退或出现结、代脉。肝血虚常见面色萎黄、指甲苍白、眩晕耳鸣、视物昏花、月经后期量少色淡，甚则经闭等。上述证候均可选用补血药治疗。因肝肾同源，精血同源，对一些肾精不足者，也常配用补血药。常用药有当归、熟地黄、何首乌、白芍、阿胶、龙眼肉等。

3. 补阴药 凡具有滋养阴液和生津润燥的功能，主要用于治疗阴虚证的药物，称为补阴药。

阴虚证主要见于肺阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肾阴虚。肺阴虚多见干咳少痰，或咳痰带血、口干舌燥、咽痛音哑等症。胃阴虚多见舌绛苔剥、咽干口渴、纳呆不饥、胃中嘈杂、呕啰或大便燥结等。肝阴虚多见两目干涩、视物不清、肢体麻木、眩晕等症。肾阴虚常见腰膝酸软、遗精滑泄、潮热盗汗、手足心热、心烦失眠等。上述证候可选用补阴药治疗。常用药有沙参、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、百合、枸杞子、桑椹、墨旱莲、女贞子、龟甲、鳖甲等。

4. 补阳药 凡具有补助阳气的功能，主要用于治疗阳虚证的药物，称为补阳药。



阳虚证多见于心阳虚、脾阳虚、肾阳虚。补心阳、温脾阳的药物参见温里药。肾阳为元阳，是人体阳气的根本。阳虚诸证往往与肾阳不足有关。肾阳虚可见肢寒畏冷、腰膝酸痛、阳痿早泄、宫冷不孕、白带清稀、遗尿、尿频、小便清长等。上述证候均可用补肾阳的药物治疗。对于肾不纳气、呼多吸少的肾虚作喘，肾阳虚、气化不利、阳虚水泛的水肿，因肾火衰微而不能温运脾土的五更泄泻等，也须选用补阳药治疗。常用药有鹿茸、鹿角胶、巴戟天、肉苁蓉、仙茅、淫羊藿、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、冬虫夏草、蛤蚧、胡桃肉、紫河车、菟丝子、沙苑子、锁阳、海狗肾等。

补益中药的作用

现代药理研究表明，补益药对非特异性免疫功能及特异性免疫功能均有增强作用。有些补益药能提高机体的适应性，增强机体对各种有害刺激的抵抗能力，调节病理过程，使紊乱的功能恢复正常，称适应原样作用。有些补益药对肾上腺皮质系统有兴奋作用，能促进乳腺、子宫、阴道、卵巢、睾丸的发育。有些补益药对糖、脂肪代谢有调节作用，并能促进蛋白质合成，增高白蛋白及球蛋白含量。某些补益药有强心作用，能扩张冠状血管、改善心肌供血，对心肌缺血有保护作用。某些补益药能提高造血功能，促进红细胞和血红蛋白生成。某些补益药有提高机体工作能力、改善睡眠和增进食欲，并能降低疲劳、增加体重，有滋补强壮作用。此外，补益药通常还具有抗肿瘤、抗辐射、抗衰老、抗溃疡、解毒、促进排便等作用。

补益中药的应用

1. 对症用药 补益中药需对症使用。如气虚证用补气药，血虚证用补血药，阴虚证用补阴药，阳虚证用补阳药。人体是一个有机整体，气、血、阴、阳是相互依存、相互影响的。气虚和阳虚属阳，代表机体活动能力的衰退，阳虚多兼气虚，气虚多兼阳虚。血虚和阴虚属阴，代表机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，血虚多兼阴虚。因此，补气药和补阳药，补血药和补阴药，常常配合使用。

2. 配伍用药 配伍，就是按照病情需要和药物性能，有选择地将两种以上的药物合在一起应用。

在配伍应用的情况下，由于药物与药物之间出现相互作用的关系，所以有



些药物因协同作用而增进疗效，但是也有些药物可能互相对抗而抵消、削弱原有的功效；有些药物因为相互配用而减轻或消除了毒性或不良反应，但是也有些药物反而因为相互作用而使药效减弱或发生不利人体的作用等。对于这些情况，古人曾将其总结归纳为七种情况，叫做药性“七情”，内容如下。

(1) 单行：指单用一味药来治疗疾病。例如独参汤单用一味人参大补元气，治疗虚脱。

(2) 相须：指功用相类似的药物，配合应用后可以起到协同作用，加强了药物的疗效，如人参、黄芪都能补气，配合应用作用更强。

(3) 相使：指用一种药物作为主药，配合其他药物来提高主药的功效。如脾虚水肿，用黄芪配合茯苓，可加强益气健脾利水的作用。

(4) 相畏：指一种药物的毒性或其他有害作用能被另一种药抑制或消除。如乌头的毒性能被蜂蜜抑制。

(5) 相杀：指一种药能消除另一种药物的毒性反应。如防风能解砒霜毒、绿豆能减轻巴豆毒性等。

(6) 相恶：指两种药配合应用以后，一种药可以减弱另一种药物的药效。如人参能大补元气，配合莱菔子同用，就会损失或减弱补气的功能等。

(7) 相反：指两种药物配合应用后，可能发生剧烈的不良反应。

以上药性“七情”，除了单行以外，都是说明药物配伍需要加以注意的内容。

相须、相使，是临床用药尽可能加以考虑的，以便使药物更好地发挥疗效，一般用药“当用相须、相使者良”。

相畏、相杀，是临床使用毒性药物或具有不良反应药物时要加以注意的，“若有毒宜制，可用相畏、相杀者”。

相恶、相反，是临床用药必须注意禁忌的配伍情况，所以“勿用相恶、相反者”。

使用补益中药时还当照顾脾胃，适当配伍健脾胃的药物同用，以免妨碍消化吸收，影响疗效。

3. 适量用药 补益药的用量，直接影响它的疗效。如果应该用大剂量来治疗的，反而用小量药物，可能因药量太小，效力不够，不能及早痊愈，以致贻误病情；应该用小剂量来治疗的，反而用大量药物，可能因药过量，给疾病的治疗带来不利的后果。此外，一张经过配伍组成的处方，如果将其中某些药物的用量变更以后，它的功效和适用范围也就有所不同了。所以对待补益药的用量，应该有严谨而细致的态度。一般说来，在使用药物、确定剂量的时候，应该从下列三个方面来考虑。

(1) 药物的性质与剂量的关系：对质地较轻或容易煎出的药物如花、叶之类，用量不宜过大；质重或不易煎出的药物如矿物、贝壳之类，用量应较大；

新鲜的药物因含有水分，用量可较大些，干燥的药物应较少些；过于苦寒的药物，多用会损伤肠胃，故剂量不宜过大，也不宜久服。

(2) 剂型、配伍与剂量的关系：在一般情况下，同样的药物，入汤剂比丸、散剂用量要大一些；在复方应用时比单味药用量要小一些。

(3) 年龄、体质、病情与剂量的关系：成年人和体质较壮实的患者，用量可适当大些；儿童及体弱患者，剂量宜酌减。又病情轻者，不宜用重剂；病情较重者，剂量可适当增加。

补益中药的用法

补益药的用法主要分为两大类：外用和内服。外用的，一般用于外科、伤科、针灸科以及眼、耳、口腔等疾病，应用方法很多，如灸法、敷药法、洗浴法、吹喉法、点眼法、温烫法、坐浴法等。内服法有汤、丸、散、膏、露、酒、药膳等，适应范围较广。补益药通常可配伍其他食材制成药膳，总结其制法大致分为：菜肴类、粥食类、糖点类、饮料类。由于内服法的“汤”剂，在临床应用上最为广泛，而且它的服用方法与药物的功效、病情的需要都有着重要的关系，所以着重介绍一下“汤”剂的用法。

“汤”剂 又分为煎法和服法，前者是在将药物煎煮成汤的过程中应该注意的事项，后者是在服用时须注意的方面。

1. 煎法 首先关于用水问题，以清净而无杂质的河水、井水以及自来水为宜。入煎以前最好先用冷水将药物淹没并略高一些，浸泡半小时后再煎。

其次关于火候问题，需要根据药物性质而定。如气味芳香、容易挥发的花叶类药物，一般须武火急煎，煮一二沸，即可服用，如果煎煮过久，可能丧失药效；如滋腻质重，不易出汁的根或根茎类药物，一般须文火久煎，否则没有煮透，浪费药材。

关于煎煮时间，一般药物煎煮 15~20 分钟。但是对于一些矿石贝壳类药物，如石膏、珍珠母、生牡蛎等不易出汁的，就需要先用水煎 15~20 分钟，然后再加其他药物同煎，处方时要注明“先煎”或“先入”。另外，还有一些含挥发油的芳香药物，如砂仁、豆蔻等久煎容易丧失药效的，就应该在其他药物将要煎好时，再放入煎一二沸，处方时要注明“后下”或“后入”。

其他方面，有些粉末或小粒的种子类药物，应该“包煎”，即用布包起来煎煮，以免烧焦或使药汁混浊；有些药物需要“另煎”或“另烩”，如人参、阿胶等，再冲入煎好的药汁中饮服；有些药物不必煎煮，如蜂蜜等，只要将药汁冲入溶化后即可服用。

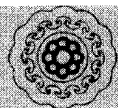


2. 服法 首先，关于服药量问题，一般每天1剂；病情严重的，可以考虑每天服2剂；至于慢性疾病，也可一剂分2天服用，或隔一天服1剂。每剂药物一般煎2次，有些补药也可以煎3次。每次煎成药汁250~300毫升，可以分头煎、二煎分服，也可将2次煎的药汁混合后分2~3次服用。其次，关于服药时间问题，一般每天服药2次，上午1次，下午1次，或下午1次，临睡前1次，在吃饭后2小时左右服用较好。但也有认为病在上焦的适宜于饭后服，病在下焦的适宜于饭前服。治疗急性病症随时可服，不要拘泥规定时间。最后，关于服药冷热问题，一般应该在药液温而不凉的时候饮服。但对于寒性病症则需要热服，对于热性病症则需要冷服；真热假寒的病症，用寒性药物而宜于温服，真寒假热的病症用温热药而宜于冷服。以上这些内容，都须根据病情灵活处理。

补益中药的禁忌

1. 不可用于实证 否则可致“闭门留寇”而加重病情。

2. 并非有益无害、多多益善 用之不当也可产生不良后果。例如补血药黏滞难以消化，补阴药甘寒滋腻，凡脾胃虚弱、湿浊中阻、腹胀便溏者，不宜使用。补阳药性多温燥，伤阴助火，阴虚火旺者不宜使用。



二、补气中药

人参

人参为五加科多年生草本植物人参的根。本品性微温，味甘、微苦，入脾、肺、心经。人参素有“补气大王”的美誉，自古便是名贵药材，主要产于吉林、辽宁、黑龙江。因以吉林抚松县产量最大，质量最好，因而又称吉林参。人参的品种很多，按它的出厂可分为野生和栽培两种，野生的称“野山参”，栽培的称“园参”。另产于朝鲜者称“朝鲜参”，其加工品称“别直参”。因加工不同，又有如下品种：采集后直接洗净晒干或烘干者，称“生晒参”；经沸水浸烫后，浸糖汁中，取出晒干者，称“糖参”（又称白参、白条参）；蒸熟晒干或烘干者，称“红参”；加工时断下的细支根，称“参须”。人参是名贵补药，久服健身延年，有很大的医疗价值和经济价值，在我国药用历史约四千年。但是，由于长期过度采挖，天然分布区缩小，以“上党参”为代表的中原产区（即山西南部、河北南部、河南、山东西部）早已绝灭，东北的野生人参也极罕见。

【功效主治】

大补元气。用于元气虚脱证。本品能大补元气，复脉固脱，为拯危救脱要药。适用于因大汗、大泻、大失血或大病、久病所致元气虚极欲脱，气短神疲，脉微欲绝的重危证候。

补脾益肺。用于肺脾心肾气虚证。本品为补肺要药，可改善短气喘促，懒言声微等肺气虚衰症状，可改善倦怠乏力，食少便溏等脾气虚衰症状。本品又能补益心气，可改善心悸怔忡，胸闷气短，脉虚等心气虚衰症状，并能安神益智，治疗失眠多梦，健忘。本品还有补益肾气作用，不仅可用于肾不纳气的短气虚喘，还可用于肾虚阳痿。

生津止渴。用于热病气虚津伤口渴及消渴证。热邪不仅容易伤津，而且也会耗气，对于热病气津两伤，口渴，脉大无力者，本品既能补气，又能生津。消渴一病，虽有在肺、脾（胃）、肾的不同，但常常相互影响。其病理变化主要是阴虚与燥热，往往气阴两伤，人参既能补益肺脾肾之气，又能生津止渴，故治消渴的方剂中亦较常用。



【现代研究】

化学成分 人参的主要成分为人参皂苷、挥发油、氨基酸、微量元素及有机酸、糖类、维生素等。

药理作用 人参具有抗休克作用，人参注射液治疗失血性休克和急性中毒性休克患者效果尤为显著；可使心搏振幅及心率显著增加，在心功能衰竭时，强心作用更为显著；能兴奋垂体-肾上腺皮质系统，提高应激反应能力；对高级神经活动的兴奋和抑制过程均有增强作用；能增强神经活动过程的灵活性，提高脑力劳动功能；有抗疲劳，促进蛋白质、RNA、DNA 的合成，促进造血系统功能，调节胆固醇代谢等作用；能增强机体免疫功能；能增强性腺功能，有促性腺激素样作用；能降低血糖。此外，尚有抗炎、抗过敏、抗利尿及抗肿瘤等多种作用。人参的药理活性常因机体能状态不同而呈双向作用。

【使用方法】

煎服：单味文火慢煎，饮汁食渣，或者将参汁加入其他药汁中同服。治疗虚脱证，可用到 30 克。

研末：将人参烘干研末，用开水冲服，每次 1~2 克。

药膳：可入菜肴食用，与其他食材如乌骨鸡、鸭等炖服。

含服：人参切薄片，取 2 片于口中含服，至淡而无味时咀嚼服渣。

泡酒：人参整支浸入适量优质白酒中，浸泡数月后饮酒。

泡茶：人参切成薄片，每次取 5 片左右，用沸水冲泡，加盖闷数分钟，趁热温服，至淡而无味时咀嚼服渣。

丸散剂：人参烘干研末与其他药味混合加工制成丸散剂。

【使用注意】

不可与藜芦同用，忌铁器。

实证、热证、青壮年正气不虚者，慎服。

服用人参时不宜同时服用萝卜和饮茶，以免影响药力。

虚证兼水肿患者慎用。

【临床验方】

人参大枣汤

组成：白参片 3 克，大枣 10 枚，桂圆肉 30 克。

制法：先将上述 3 味用冷水浸泡 30 分钟，同入沙锅加水适量，大火煮沸，



改小火煎煮 40 分钟。

用法：分 2 次饮汁，再嚼食白参片、大枣、桂圆肉。

功效：补益肺脾，抗疲劳。

主治：体虚疲劳，气短乏力。

参 花 茶

组成：人参花 3 克（或参叶 3 克，或参须 3 克）。

制法：将药材放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷 5 分钟。

用法：代茶频饮，可连续冲泡 4~5 次。

功效：益气宁心，健脑益智。

主治：神疲乏力，心慌健忘。

人参蛤蚧粉

组成：白人参或红参、蛤蚧各等份。

制法：将两者按 1:1 比例同研为细末，瓶装备用。

用法：早晚各服 3 克，温开水送服。

功效：补肺气，益肾气，扶正固本。

主治：慢性支气管炎，支气管哮喘，肺气肿缓解期。

红参含服方

组成：红参 1 支。

制法：红参烘干切成薄片。

用法：每天 2 次，每次取 2 片放入口中含服，至淡而无味时咀嚼服渣。

功效：补气宁心。

主治：气短乏力，精神萎靡。

人参麻黄根汤

组成：白参片 3 克，麻黄根 10 克，浮小麦 15 克，炙甘草 2 克。

制法：将白参片用冷水浸泡半小时，入沙锅加水适量，大火煮沸，改小火煮 40 分钟，取汁兑入后 3 味的煎汁中。

用法：分 2 次饮汁，再嚼食白参片。

功效：益气固表止汗。

主治：气虚自汗。



人参升麻汤

组成：红参 5 克，升麻 10 克，柴胡 5 克，葛根 15 克。

制法：将红参研粉备用，后 3 味药用冷水浸泡 30 分钟，入沙锅加水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，拌入红参粉。

用法：分 2 次服，当日服完。

功效：补气升提固脱。

主治：肛门下坠，脱肛，胃下垂，轻度子宫下垂。

白参豆浆

组成：白参粉 3 克，豆浆 200 毫升。

制法：将豆浆放入锅中，煮沸后拌入白参粉，再煮沸 5 分钟即可。

用法：早晚分服。

功效：益气补肺，养阴生津。

主治：长期疲劳，反复感冒，对兼有口干咽干者尤为适宜。

生晒参鹿胎膏

组成：生晒参 30 克，鲜鹿胎 1 只，白术 30 克，茯苓 30 克，白芍 30 克，熟地黄 30 克，川芎 20 克，当归 30 克，鹿角胶 30 克，炙甘草 30 克，蜂蜜 250 克。

制法：将鲜鹿胎洗净切成小块，再剁成糜，备用。将生晒参、白术、茯苓、白芍、熟地黄、川芎、当归、炙甘草同入沙锅中加水适量浸泡 30 分钟，用大火煮沸，调入鹿胎糜后浓煎 3 次，用小火煎熬，每次 45 分钟，每次过滤去渣，合并 3 次滤液，用小火煎熬，浓缩至膏状，以不渗纸为度，加入敲碎的鹿角胶和蜂蜜，再熬至鹿角胶融化即成，收膏后待凉，贮于瓷罐中。

用法：每日 2 次，每次 1 匙（约 15 克），温开水送服，或溶化后饮服。

功效：补益肺脾，强壮精神。

主治：神疲乏力等亚健康状态及疲劳综合征，对脑力性疲劳伴有头晕、健忘者尤为适宜。

人参炖乌鸡

组成：白人参 5 克，净乌骨鸡 1 只（约重 1 500 克），净母鸡半只（约 500 克），猪肘 300 克，葱段 15 克，生姜片 10 克，胡椒粉 2 克，精盐 2 克，味精 1 克，黄酒 15 克。

制法：将净乌骨鸡的腿别在腹腔内，用沸水烫过。白参用温水洗净。猪肘用刀刮洗干净。将大沙锅上旺火，加足量清水，放入母鸡、猪肘、葱段、生姜