

32851

# 补益药治病与健身

江西科学技术出版社

# 补益药治病与健身

(增 本 订)

吴 涛 编著

江西科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了祖国医学的补法和应用，以及传统中药补益药（补气、补血、补阴、补阳药）的治病和防病健身方选临床应用。在介绍各种补益药临床应用时，概述了该种补益药的化学分析、近代药理实验研究、功用、主治病症及食用禁忌等。书末还介绍了中医药治疗中老年常见病经验及不少简验的补法健身方选。

本书内容丰富，选方简验，并有作者的临床实践。可广大群众阅读及基层医务工作者临床参考。

## 补 益 药 治 病 与 健 身

（增订本）

吴 涛 编著

江西科学技术出版社出版

原版：江西人民出版社

（南昌市新魏路）

江西省新华书店发行 南昌市红星印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张8.25 字数19万

1988年11月新1版 1988年11月第1次印刷

印数：1—7,500

ISBN7—5390—0178—X/R·42 定价：2.00元

## 序

古云：“人生七十古来稀”。但随着社会经济、科学文化的发展，医药科学知识之普及，人的寿命普遍延长。特别是服用天然的补益中药是人们健康长寿的重要条件，也是当代与未来许多中、老年人之需求。

吴涛医师历经数载，结合自己的多年临床实践，编著了《补益药治病与健身》一书，该书在这次修订再版时，增写了“中医药治疗中老年病经验”一章。该书内容丰富实用，题材广泛新颖，并使之能更好地应用于临床、教学和科研，为继承和发扬祖国医学遗产做出了贡献，实在可喜可贺！

江西中医学院副院长 皮持衡

1988年8月8日

## 再 版 前 言

《补益药治病与健身》一书，自1984年5月出版后，受到国内、外读者的欢迎。

该书出版后作者收到国内外各地读者许多来信，其中有问病的，有求医的，以及反映按书中所介绍的方药治疗后收到显著效果的。这次修订，在原书的基础上增写了《中医药治疗中老年病经验》一章，及对《补法的健身方选》一章进行了删改和补充。此外，对原书各章节个别地方作了修改。

日本《北医林》中医研究会的专家又将此书翻译日文在日本出版发行。作者借此次修订再版机会顺致诚挚谢意，并诚望为继承和发扬祖国医药学，为解除人民病痛，加强交流，互相学习。

由于作者学识水平有限，错误在所难免，尚希海内、外读者及有识之士不吝指正。

江西中医学院附属医院

吴涛 1988年8月于南昌

## 前 言

祖国医药学是祖国文化遗产的重要组成部分，数千年来，它对我国人民的繁荣昌盛作出了重要贡献。

补益药的作用，主要有两个方面：一个方面是增强机体的抗病能力，可配合祛邪的药物，用于邪盛正虚的病人，以达到扶正祛邪的目的，从而战胜疾病；另一个方面是用于久病体虚的病人，或精血俱耗的老人，能增强体质，延年益寿。

为了使人民增进健康，为祖国各项建设事业作出应有贡献，我们从“简”（药味较少）“验”（行之有效）的原则出发，结合自己的临床经验，选择了常用补益中药，编写成了这本《补益药治病与健身》。

本书共收载补益药物60种，重点介绍了补益药的性味、归经、药用功效，主治病症，食用禁忌和五百多条古今流行的补益药治疗单方验方，以及祖国医学的补法和应用，补法的健身方选，可供中西医务人员，中医药院校学生和广大群众查阅参考。

本书蒙北京中医研究院中药研究所所长章国镇、老中医王福民，江西中医学院附属医院内科副主任医师黄如玉等同志审阅，在此谨致衷心感谢。

作 者

一九八三年六月

于江西中医学院

# 目 录

|                   |      |
|-------------------|------|
| 一、祖国医学的补法和应用..... | (1)  |
| (一)补法的概念及类型.....  | (1)  |
| (二)补法的形成和发展.....  | (2)  |
| (三)补法的应用述要.....   | (5)  |
| 二、补气药.....        | (10) |
| 人参.....           | (10) |
| 党参.....           | (13) |
| 太子参.....          | (15) |
| 黄芪.....           | (16) |
| 白术.....           | (19) |
| 山药.....           | (20) |
| 扁豆.....           | (22) |
| 紫河车.....          | (23) |
| 黄精.....           | (25) |
| 狼把草.....          | (26) |
| 金雀根.....          | (27) |
| 三、补血药.....        | (30) |
| 当归.....           | (30) |
| 何首乌.....          | (32) |
| 熟地黄.....          | (34) |
| 白芍.....           | (36) |

|            |      |
|------------|------|
| 阿胶.....    | (37) |
| 桑椹子.....   | (40) |
| 桂圆肉.....   | (41) |
| 四、补阳药..... | (43) |
| 鹿茸.....    | (43) |
| 鹿角胶.....   | (46) |
| 淫羊藿.....   | (47) |
| 仙茅.....    | (49) |
| 巴戟天.....   | (50) |
| 补骨脂.....   | (52) |
| 胡桃肉.....   | (53) |
| 肉苁蓉.....   | (54) |
| 益智仁.....   | (55) |
| 沙苑蒺藜.....  | (57) |
| 菟丝子.....   | (58) |
| 蛤蚧.....    | (59) |
| 冬虫夏草.....  | (61) |
| 锁阳.....    | (62) |
| 胡芦巴.....   | (63) |
| 蛇床子.....   | (64) |
| 韭子.....    | (66) |
| 阳起石.....   | (67) |
| 骨碎补.....   | (68) |
| 海狗肾.....   | (69) |
| 续断.....    | (71) |
| 杜仲.....    | (72) |
| 金狗脊.....   | (73) |

棉花子..... (74)

蒺藜果..... (76)

五、补阴药..... (78)

龟板..... (78)

天门冬..... (80)

麦门冬..... (81)

石斛..... (83)

玉竹..... (84)

银耳..... (86)

百合..... (88)

羊乳根..... (89)

枸骨叶..... (90)

楮实子..... (91)

枸杞子..... (93)

女贞子..... (94)

旱莲草..... (96)

沙参..... (97)

鳖甲..... (99)

桑寄生..... (101)

山茱萸..... (102)

六、中医药治疗中老年病经验..... (104)

感冒..... (104)

慢性支气管炎..... (108)

支气管哮喘..... (113)

肺原性心脏病..... (117)

高血压病..... (121)

冠心病..... (125)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 心律失常·····         | (129) |
| 脑血栓形成·····        | (134) |
| 脑出血·····          | (137) |
| 慢性胃炎·····         | (141) |
| 溃疡病·····          | (144) |
| 慢性非特异性溃疡性结肠炎····· | (148) |
| 肝炎·····           | (152) |
| 胆囊炎、胆石症·····      | (157) |
| 肾盂肾炎·····         | (160) |
| 慢性肾炎·····         | (164) |
| 尿路结石·····         | (169) |
| 前列腺肥大·····        | (173) |
| 糖尿病·····          | (177) |
| 更年期综合征·····       | (181) |
| 阳痿·····           | (185) |
| 颈椎病·····          | (189) |
| 骨质疏松症·····        | (193) |
| 肩周炎·····          | (197) |
| 七、补法的健身方选·····    | (201) |

## 一、祖国医学的补法和应用

### (一) 补法的概念及类型

补法是一种增强体质，改善机体虚弱状态的方法。适用于各种衰弱证候，有增强或改善人体功能状态，补充维生素类物质，改善新陈代谢，增强人体抗病能力的作用。所谓虚证，一般说来，有气虚、血虚、阳虚、阴虚等不同类型。临床应用时，应辨清证候的性质，分别采用不同的补法，气虚补气，血虚补血，阴虚滋阴，阳虚助阳。某一脏腑虚损，则补脏腑。

补气是治疗气虚证的方法，适用于久病或重病以后，以及素质体弱的人，如见倦怠无力，呼吸少气，动则气喘，面色苍白，食欲不振，懒于言语，肠鸣便溏，脉弱等证。常用补气药物如人参、白术、黄芪、党参、太子参之类。

补血是治疗血虚证的方法，适用于头眩目晕，耳鸣耳聋，心悸失眠，面色无华，月经不调（量少或色淡），脉细涩等证。常用补血药物如阿胶、地黄、当归、紫河车、桂圆肉等。

补气、补血虽各有重点，但不能截然划分。血是水谷之精气经过气化转变而成，故血的生成与脾胃关系密切。所以补血方中常配黄芪、党参之类益气生血。

补阳是治疗阳虚证的方法，所谓阳虚，主要是指肾阳虚而言。肾阳虚证临床常见腰膝酸痛，下肢软弱，畏寒肢冷，阳痿早泄，溺后余沥，或小便频数。常用补阳药物如鹿茸、淫羊藿、锁阳、仙茅、补骨脂等。

补阴是治疗阴虚证的方法，所谓阴虚，主要是指肾阴虚而言。肾阴虚证临床常见身体消瘦，口干咽燥，虚烦不眠，大便秘结，小便黄赤，午后颧红，潮热盗汗。常用补阴药物如生地、黄、石斛、玉竹、龟板、麦冬等。

由于阴阳互根，“阴为阳之守，阳为阴之使”，所以补阴或补阳之时，应该将阴阳看成一个整体。补阳、补阴，都应从整体出发，不能强调一面而忽视另一面。

补法尚有峻补、平补之分。对病势急迫，如气虚暴脱，大出血后危急重证，宜用峻补。选用人参之类，补气固脱，急救危亡；若对一般病势较缓，病程较长的虚弱证，宜用平补。峻补时宜药少而剂量大，使其药力专而作用大；至于平补，在补益剂中适当配伍健脾和胃之品。补法的具体应用，主要有补心、补肝、补脾、补肺、补肾等，至今仍为多数医家所沿用。

## （二）补法的形成和发展

补法的形成，最早见于《内经》、《神农本草经》及汉代的名医张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》等著作。例如《素问·五常政大论》：“虚者补之”，《素问·阴阳应象大论》：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”《素问·至真要大论》：“补上治上，制以缓；补下治下，制以急。急则气味厚，缓则气味薄。”又云“劳者温之，损者益之。”这些论述，奠定了补益法的理论基础。《神农本草经》是我国最早的一部药物学，全书记载了365味中药，其中具有补益作用的中药达50多种，而且重点记载了人参、鹿茸、黄芪、当归、地黄等著名的补益药物。如《神农本草经》说：“人参气味甘寒无毒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”又

如《本草纲目》说：“鹿茸性味甘、咸、温。入肝、肾经。生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩晕、虚痢。”这些药物的论述，为补法的形成奠定了物质基础。汉代著名医家张仲景，著有《伤寒论》，《金匱要略》，他以六经论伤寒，脏腑论杂病，不仅对伤寒杂病研究颇深，而且创制了许多著名的补益方剂。如《伤寒论》的炙甘草汤，方用炙甘草甘温益气，缓急养心为主；配党参、大枣益气补脾养心，生地、麦冬、麻仁、阿胶甘润之品，滋养阴血为辅药；佐以辛温的桂枝、生姜温阳通脉。又如《金匱要略》的肾气丸，方用于地黄滋阴补肾为主；辅以山萸肉、山药补益肝脾精血，并以少量的附子、桂枝温阳暖肾，意在微微生火，以鼓舞肾气；佐以茯苓、泽泻、丹皮调协肝脾。张氏这些运用补益方药的丰富经验，为后世补法的发展打下了良好的基础。初唐著名医家孙思邈，对祖国医学的补益方药研究尤为精深，著有《千金方》。是在总结前人成就的基础上，充实了新的内容。如他创制的补益方羊肉汤、羊肉当归汤、羊肉杜仲汤等。羊肉汤中用羊肉合人参、黄芪、生地、麦冬、甘草等，补气生津，养血调营以保元为主，并用干姜、桂心温中逐寒，佐独活以祛微风。《千金方》里象这样灵活变通，引人入胜的补益方，是举不胜举的。这些，足以说明孙氏十分重视补益药的应用及使用补益方药而取得的巨大成就。宋代著名儿科专家钱乙，不仅治疗儿科病经验丰富，而且创制了著名的补益方剂。他在《小儿药证直诀·诸疳》里说：“小儿易虚易实，下之既过，胃中津液耗损，渐令疳瘦。”指出由于小儿形质脆弱，易虚易实，特别是脾虚小儿，更宜注意。在这一学术思想指导下，他创制了著名的补益方剂地黄丸、阿胶散、白术散、异功散等，皆足以看出钱氏使用补益方药的精纯手法。宋金时代著名医家李东垣，对补益方药的应用有较深的造诣，

著有《脾胃论》，提出了“内伤脾胃，百病由生”的论点。在这一学术思想的指导下，创制了著名补益方剂补中益气汤，方用黄芪补肺气益皮毛闭腠理，不令自汗损其元气；脾为肺之本，“脾胃一虚则肺气先绝”，辅以人参、甘草，“泻火热而补脾胃中元气”；脾气下流则生湿热，而补气升阳须防阳亢，故用白术、当归除湿和阴；胃中清气在下，故用升麻、柴胡升清阳之气，并引黄芪、甘草等甘温之药上升，以补卫气而实肌表。这些足以说明李氏使用补益药有丰富的经验。元代著名医家朱丹溪，看到了当时盛行用温补药较多，由于他通过多年的临床实践，提出“阳常有余，阴常不足”的学术观点，谆谆示后人应注重保存阴精。著有《丹溪心法》，创制了著名的补益方剂大补阴丸，为补阴药的应用开辟了新的途径。大补阴丸用熟地、龟板滋阴潜阳以制虚火，配黄柏、知母，清泄相火而保真阴，更以猪脊髓、蜂蜜血肉甘润之品以补津液，合以滋阴精而泄相火，使真阴得养，虚火内清。凡此都足以说明朱氏运用补益药的精细和灵巧。明代著名医家张景岳对补益方药颇有研究，著有《景岳全书》。他认为阳非有余，而阴则常不足，在《真阴论》中反复地阐明这一论点。他认为“阴精”正是阳气的根本。阳化气，阴成形，如无阴精之形，便不足以载阳气。所以物之生，生于阳；物之成，成于阴。这种阴，亦叫做“元阴”、“真精”。真精与阳气互根而不可分。他在这一学术思想的指导下，创制了著名的补益方剂如补肾阳的右归饮，补肾阴的左归饮。右归饮用熟地为主，甘温滋肾以填精，附子、肉桂温补肾阳而祛寒，山萸肉、枸杞养肝血，山药、甘草补中养脾，杜仲补肝肾壮筋骨；左归饮用熟地甘温滋肾以填真阴，山萸肉、枸杞子养肝血，茯苓、炙甘草益气健脾，山药益阴健脾滋肾。张氏这些运用补益药的丰富经验、为后人开展祖国医学“肾”的研究，打下了基础。清代著名医家

叶天士，著有《临证指南医案》。他不仅对于温热病的研究极深，而且十分重视补脾阴药的运用。他对李东垣的《脾胃论》，是推崇备至的。他不仅说“内伤必取法乎东垣”，甚至认为一部《内经》中的基本理论，无非是说明以胃气为本的道理。在这一学术思想的指导下，叶氏非常强调滋补脾胃，对养阴药的运用尤有独到之处。如虚劳阴虚咳嗽之所以出现形肌日瘠，食减、自利、腹痛等证，叶氏认为由脾胃受伤，气不摄而阴不化所致。他治疗胃阴虚选用石斛、麦冬、白芍等药，均获得了显著的疗效。李东垣虽详于治脾，而略于治胃，叶氏脾胃分治，尤其重视调养胃阴，可补东垣之未逮。近代著名医家施今墨，对祖国医学的补益方药颇有研究，他创制了许多补益方抗老强身。如补固神气精血药方，用黄芪、黄精补气，紫河车、熟地补血，山药健脾，芡实固肾，何首乌、黑豆、柏叶、黑芝麻、茯神、龙骨、琥珀养血安神。春秋日加天麦冬；夏日加元参、麦冬；冬日加肉桂、天生磺。施氏反对道家以金石药物炼丹服饵，认为此类药物，质坚体固，又经火煅，性多燥烈，人体脏腑柔嫩，服之无益有害。施氏认为：“神气精血之充沛，脏腑功能健运，经络气血调达，为抵抗衰老之原则。”在这一学术思想指导下，施氏创用“药对”更有独到之处，如施氏治糖尿病用苍术配元参；黄芪配山药，收到较好的效果。施氏的丰富理论和临床运用补益药的宝贵经验，为我们研究补益药治病与健身，奠定了良好的基础。

### （三）补法的应用述要

#### 1. 补心法

心居胸中，心包围护其外。心主血脉，故为人体生命活动的中心。又主神明，故为情志思维活动之中枢。因为心之生理

功能主要为主血脉和神智，因此在病理条件下，反映在临床上的证候就离不开血脉运行的障碍和情志思维活动的异常。虚证有心阳虚、心阴虚、心脾两虚、心肾不交等证型。

(1) 心阳虚主要表现：心悸（心中空虚、惕惕而动，动则尤甚）、气喘（阵阵发作，气短而息促，行动尤甚）、心痛（系暴作，并现肢冷，甚则手足唇鼻青紫暗晦，或面色苍白，自汗、形寒）、舌苔淡白，脉细弱。治疗宜温心阳，益心气。选用鹿角胶、鹿茸、人参、附子、黄芪等药。

(2) 心阴虚主要表现：心悸（悸而烦，惊惕不安）、心烦、少寐（多伴梦扰不宁）、舌质红、苔少或舌尖红、脉细数。治疗宜滋阴养心安神。选用沙参、洋参、麦冬、阿胶、灵芝等药。

(3) 心脾两虚主要表现：面色萎黄，食少倦怠，气短神怯，健忘，怔忡，少寐，妇女月经不调，脉细弱无力，苔白质淡。治疗宜补益心脾。选用人参、党参、当归、紫河车、熟地等药。

(4) 心肾不交主要表现：虚烦不眠、梦寐遗精、潮热盗汗、咽干、目眩、耳鸣、腰酸腿软、脉虚数，舌红无苔。治宜交通心肾。选用莲子肉、麦冬、茯神、生地、山药等药。

## 2. 补肝法

肝在胁下，胆附于中。肝在体为筋，开窍于目，其经脉连目系，交于巅。肝主血液之贮藏调节，目得其养而视明。其病理表现由于情志所伤，致肝气不得疏泄，或肾阴亏虚，精不化血，肝失濡养，则成肝阴不足。虚证有肝阴不足、肝气犯胃、肝脾不和、肝肾阴虚等证型。

(1) 肝阴不足主要表现：眩晕头痛、耳鸣耳聋、麻木、震颤、舌质红干少津、苔少、脉细弦数。治宜柔肝滋肾、育阴潜

阳。选用熟地、白芍、阿胶、当归、玉竹等药。

(2) 肝气犯胃主要表现：胃痛、两胁窜痛，食入不化、噎气吐酸、舌苔薄白、脉弦。治宜疏肝和胃。选用白芍、灵芝、党参、白术、山药等药。

(3) 肝脾不和主要表现：不思饮食、腹胀肠鸣、便溏，苔薄、脉弦缓。治宜调理肝脾。选用当归、白芍、白术、扁豆、太子参等药。

(4) 肝肾阴虚主要表现：面色憔悴，两颧嫩红，头眩目干，腰膝酸软，咽干、盗汗、舌红无苔、脉细。治宜滋阴降火。选用熟地、龟板、何首乌、鳖甲、石斛等药。

### 3. 补脾法

脾与胃以膜相连，位于腹内。在体为肉，开窍于口。胃主受纳腐熟水谷，脾主运化，输布水谷精微，升清降浊，为生化气血之源，五脏六腑，四肢百骸皆赖以养。脾有统血，主肌肉四肢等生理功能。其病理多系饥饱劳倦所伤，影响水谷的消化吸收。虚证有脾阳虚衰，中气不足、脾胃不和、脾肾阳虚等证型。

(1) 脾阳虚衰主要表现：面黄少华，脘冷或泛吐清水，纳少腹胀，喜食热饮，便溏，舌质淡，苔白，脉濡弱。治宜温运中阳。选用党参、白术、砂仁、附子、干姜等药。

(2) 中气不足主要表现：纳食减少，语言气短，四肢乏力，腹胀便溏，舌淡，苔薄白，脉缓。治宜升阳补气。选用黄芪、人参、白术、紫河车、桂圆肉等药。

(3) 脾胃不和主要表现：胃脘痞满，隐痛绵绵，食入难化，噎气作呃，脉细，苔薄白。治宜益气运中，调和脾胃。选用党参、白术、木香、厚朴、白芍等药。

(4) 脾肾阳虚主要表现：少气懒言，腰膝酸冷，便溏或五