

进补与养生

胡建华 主编



上海科学技术出版社

进 补 与 养 生

胡建华 主编

上海科学技术出版社

进补与养生

胡建华 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 460 号)

新华书店上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.25 字数 200900

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-10,200

ISBN7-5323-1057-4/R·273 定价: 2.95 元

主 编

胡建华

副 主 编

陈以平 赵益人

编写人员 (按编写先后为序)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 胡建华 (主任医师、教授) | 陈以平 (副主任医师、副教授) |
| 赵益人 (副主任医师) | 陈汝兴 (副主任医师、副教授) |
| 马贵同 (副主任医师、副教授) | 邵长荣 (主任医师、教授) |
| 王寿生 (副主任医师、副教授) | 陈湘君 (副主任医师、副教授) |
| 姚乃中 (副主任医师、副教授) | 朱良争 (主治医师) |
| 傅继勋 (硕士研究生) | 李靖阳 (硕士研究生) |
| 唐忆星 (主治医师) | 肖沪生 (硕士研究生) |
| 钟家宝 (主治医师) | 祝 冰 (主治医师) |
| 杨祥宏 (进修医师) | 朱汉兴 (进修医师) |
| 万丽娟 (主治医师) | 陆慧丽 (副主任医师) |
| 林莲梅 (副主任医师) | 钟玄箫 (副主任医师) |
| 王大增 (主任医师、教授) | 吴诚德 (主任医师、教授) |
| 邹菊生 (副主任医师、副教授) | 林水淼 (副主任医师) |
| 谢可永 (住院医师) | |

前 言

随着我国人民物质文化生活的逐步改善，消费水平的日益提高，人们对健康的投资，必将有更高的需求。而用中医药进补，素为民间所乐于接受。可是苦于进补乏术，往往因进补不对路子，虽然花费了许多金钱，却得不到应有的效果，甚至起了相反的作用。为此，我们决定编写一本具有中医传统特色和反映现代临床保健水平的，而又为群众所喜爱的读物——《进补与养生》，以满足当前社会上的实际需要。

实践证明，运用中医药进补，对助长儿童发育，提高智力，增强老人体质，延缓衰老等方面，都有良好的效果。因此，运用中医药合理进补，确实是与提高中华民族健康素质，保证家庭幸福，促进四化建设事业，有着密切关系。

《进补与养生》叙述了中医进补的简史、特点、研究进补的意义以及中医进补的分类；介绍了中医常用中药、中成药、膏滋药、药膳、食疗以及老年、妇女、小儿的不同进补方法，其中涉及内、妇、儿、伤、眼等各科。由于作者都是有丰富临床经验和学术水平的医师，因此，所介绍的内容，都具有浓厚的中医传统特色和行之有效的各种进补方法。如果读者翻阅了《进补与养生》，则可以按图索骥，给您指点迷津，有所启迪，从而做到合理进补，提高进补效益。至于基层保健医务人员以及对中国医药学怀着浓厚兴趣的读者，也不妨一读，可供借鉴参考，无疑也是颇有裨益的。

我们的祖先,为我们留下十分珍贵的医学宝库,在这一宝库中,介绍了许多丰富多采的补虚理论和进补方法。我们试图通过《进补与养生》一书,把它奉献给大家。我们深切地期望本书出版问世之后,能够得到读者喜爱,受读者欢迎。

自从着手编写这本书以来,在一年的时间里,得到上海龙华医院及有关科室领导和医师们的大力支持。作者中有正副教授、正副主任医师以及讲师、主治医师,他们都怀着普及中医中药之宏旨,提高人民健康水平之心愿,在百忙中抽出时间,把自己的实践经验,撰写成文,写作热情,十分感人!尤其是朱良争主治医师,在整个定稿过程中,作了许多工作,深表谢意!

但愿人长久,千里共婵娟!

主编 胡建华

一九八八年四月

目 录

中医进补概述.....	1
(一)中医进补的简史.....	1
(二)中医进补的特点.....	3
(三)进补的目的和意义.....	6
(四)中医进补的分类.....	6
进补药物和食物.....	10
(一)单味中药补药.....	10
1. 补气药	10
2. 养血药	13
3. 滋阴药	16
4. 助阳药	20
(二)常用中成药补药.....	25
1. 补气药	25
2. 助阳药	28
3. 养血药	33
4. 滋阴药	35
(三)药膳方选.....	40
1. 补气方	40
2. 养血方	44
3. 滋阴方	48
4. 助阳方	53
五脏虚证的补法.....	60

(一)心虚的补法	61
(二)肝虚的补法	65
(三)脾虚的补法	68
(四)肺虚的补法	72
(五)肾虚的补法	75
各种慢性疾病的进补	80
(一)心脏疾病的补法	80
1. 缺血性心脏病	80
2. 高血压病	84
3. 风湿性心瓣膜病	87
4. 慢性肺源性心脏病	90
5. 心律失常	93
6. 慢性充血性心力衰竭	98
(二)消化系统疾病的补法	101
1. 消化性溃疡	102
2. 慢性胃炎	104
3. 慢性腹泻	106
4. 便秘	109
5. 慢性肝炎与肝硬化	112
(三)呼吸系统疾病的补法	115
1. 肺结核	115
2. 支气管哮喘	118
3. 支气管扩张	121
4. 慢性支气管炎及肺气肿	124
5. 肺癌	127
(四)肾病的补法	130
1. 急性肾炎	130
2. 低蛋白水肿	132
3. 蛋白尿	134

4. 肾性高血压	135
5. 慢性肾功能衰竭	137
6. 慢性肾盂肾炎	140
(五) 内分泌疾病的补法	142
1. 糖尿病	142
2. 慢性肾上腺皮质功能减退症	148
3. 甲状腺功能亢进症	151
4. 甲状腺功能减退症	155
(六) 风湿性疾病的补法	157
1. 系统性红斑狼疮	158
2. 类风湿性关节炎	163
3. 硬皮病	166
(七) 血液疾病的补法	168
1. 缺铁性贫血	169
2. 巨幼细胞性贫血	172
3. 白细胞减少症和粒细胞缺乏症	174
4. 原发性血小板减少性紫癜	177
5. 再生障碍性贫血	180
(八) 小儿疾病的补法	183
1. 厌食	184
2. 汗证	187
3. 遗尿	189
4. 小儿哮喘	192
5. 佝偻病	195
6. 小儿泄泻	198
7. 疳证	203
8. 小儿心悸	206
(九) 妇女疾病的补法	209
1. 月经失调	209
2. 痛经	211

3. 闭经	212
4. 崩漏	214
5. 月经前后诸症	216
6. 更年期综合征	217
7. 带下	218
8. 妊娠恶阻	219
9. 先兆流产	221
10. 习惯性流产(滑胎)	223
11. 胎儿宫内发育迟缓(胎萎不长)	224
12. 妊娠高血压综合征	225
13. 分娩	227
14. 产后腹痛	228
15. 产后恶露不绝	229
16. 产后乳少	230
17. 产后身痛	231
18. 产后自汗盗汗	232
19. 产后排尿异常	233
20. 产后大便困难	234
21. 产后血虚发热	235
(十) 常见伤科疾病的补法	236
1. 脑震荡后遗症	237
2. 骨折	238
3. 骨质疏松症	240
4. 腰肌劳损	241
5. 截瘫	243
6. 手术后的康复	244
(十一) 眼病的补法	245
1. 老年性白内障	246
2. 老年性黄斑变性	248
3. 眼底动脉硬化出血	250

4. 老年性眼睑痉挛	252
5. 视神经萎缩	253
6. 黄斑区疾患	254
7. 视网膜色素变性	255
老年进补	258
(一) 老年进补概述	258
1. 关于“老化”和“老年”	258
2. 什么叫老年病	259
3. 老年进补的重要性	259
4. 老年进补的注意事项	261
5. 饮食疗法与食性	263
(二) 常见老年症状的进补	264
1. 衰老综合征	264
2. 眩晕	269
3. 失眠	270
4. 便秘	271
5. 足痿	273
中医膏方进补	275
(一) 中医膏方的由来	275
(二) 中医膏方的适应对象	276
(三) 中医膏方处方用药的步骤	277
(四) 中医膏方的配制及组成	278
(五) 中医膏方的特点	278
(六) 中医膏方的服用和保藏	279
(七) 中医膏方医案实例	281

中医进补概述

补法，也称补益法。是中医八大治疗法则——汗、吐、下、和、温、清、补、消之一，也是中医最常用的治疗法则。

所谓补法，就是用药物或食物进行调补，来充实体内阴、阳、气、血、津液之不足，扶助某些脏腑功能的衰退。在正气虚弱、无力驱除病邪的情况下，使用补法，不仅能使正气恢复，而且有利于驱除病邪，达到“扶正祛邪”的目的，运用补益法来调补身体，就是通常所说的“进补”。

（一）中医进补的简史

进补，是针对“虚症”而说的。中医有关“虚症”和补法的论述，已有很悠久的历史。早在战国时期《黄帝内经》就指出“精气夺则虚”。这里所说的“精”，不仅指男性的肾精，而是广泛地指人体的阴液，“气”，是指阳气。说明体内阴液和阳气受到损害，一般都可以导致虚症。同时，该书还提出：“虚者补之”，“损者益之”，作为治疗虚症的大法。扁鹊所著《难经》，又在《黄帝内经》的基础上，进一步根据五脏虚症的不同特点，提出了“损其肺者益其气，损其心者调其营卫，损其脾者调其饮食、适其寒温，损其肝者缓其中，损其肾者益其精”，认为对于五脏不同虚症，不仅可以运用相应的药物进补，还要重视饮食和冷暖的调理。《内经》、《难经》这些理论，为中医的治疗学

奠定了基础。

汉末张仲景所著《伤寒杂病论》，把虚劳列为专篇，进行讨论，除了用温补方法治疗阳虚以外，还提出用补法来扶正祛邪，对后世运用补益法防治疾病，起了深远的影响。这位伟大的医学家，被我国历代学者推崇为“医圣”，迄今日本等国家，还有不少医学专家，在专心致志地研究张氏的理论和著作。

金元时代，著名医学家李东垣著《脾胃论》。他非常强调脾胃的阳气和重视消化功能，善于用补中益气的方法医治疾病。朱丹溪著《丹溪心法》。强调要注意肝肾阴血，擅长用滋阴降火的方法医治疾病，被后世称作“养阴派”的代表。

明代张景岳著《景岳全书》，创立补阴时也要配用补阳药，补阳时也要配用补阴药，为治疗虚症，开辟了新的路子，对后世产生了很大的影响。石绮所著《理虚元鉴》认为：治疗虚症要注意三个根本，就是肺、脾、肾三脏。还指出：治疗阴虚的病，关键在于肺，治疗阳虚的病，关键在于脾。这些论点，确有一定的研究价值。《理虚元鉴》是一本治疗虚症的专著，文章也写得清丽流畅。

清代医学家叶天士著《临证指南医案》。他总结前人的经验，对进补的方法，又有了许多发展。他善于用甘凉的药物补肺胃的津液，柔和的药物养心脾的营血，甘温的药物补益脾胃之气，血肉有情的药物（即动物类药物）填补肝肾精血，从而进一步充实了中医治疗虚症的理论和方法。

从以上历代医学家运用补益法治疗虚症的经验分析，归纳起来，不外用温补法治疗虚寒病人，用滋阴法治疗虚热病人的两大基本治则，给我们留下了丰富而宝贵的遗产，为今天用进补的方法，来防治疾病，增进健康，提供了有益的经验

借鉴。

(二) 中医进补的特点

中医进补，有许多特点，主要有以下几方面：

(1) 重视整体观念，强调因人而异：中医进补，往往从整个人体的特征，进行全面分析，然后确定不同的进补方法。并不是头痛医头，脚痛医脚，而是抓住本质的问题，有针对性地进补。例如，有一位老太太，体质虚弱，眩晕，烦躁易怒，失眠，腰酸，食欲不振。他的女儿，买来十全大补膏，让她滋补身体。可是吃了不到半瓶，眩晕加重，口干、胸闷，食欲丧失，这是什么原因呢？原来这位老人是阴虚火旺的体质，血压也偏高，而十全大补膏是适用于气血两虚的体质，药不对症，反而起了副作用。后来给她开了一张补肾养阴平肝的处方治疗，眩晕等症逐渐消失，血压下降，胃口进步，身体也好了起来。又如有一位古稀老翁，精神困惫，面色皤白，怕冷，大便溏薄，他的老伴买了一只1公斤重的甲鱼(鳖)，放了一些火腿、香菇，给他滋补。不料吃了之后，不仅精神一点没有好转，反而更加怕冷，大便也更稀薄了。这是什么缘故呢？因为甲鱼虽然是滋补品，有很好的滋阴作用，但偏于寒性，而这位老人，脾胃虚寒，气血两亏，怎能接受得了呢？因此，中医进补，重视整体观念，强调因人而异，是十分有道理的。如果把这两位老人进补药物和食品，对换一下，那倒是非常适合的。

(2) 讲究辨证论治，分清气血阴阳：中医进补，非常讲究辨证论治。什么叫辨证论治？就是运用“四诊”(望、闻、问、切)的手段，全面了解病人所出现的症候(症状和体征)，然后通过这些症候，进行分析，弄清疾病发生的原因，推断疾病的部

位和性质,从而掌握虚症的实质,确定运用哪种补法治疗,选用什么方剂和药物调理,才能取得相应的进补效益。具体地说,要根据辨证论治的原则,通过“四诊”手段,分清气虚、血虚、阴虚、阳虚,然后分别采用补(益)气、补(养)血、补(滋)阴、补(温)阳的方法对症进补。

气虚的症状:气短,神疲乏力,容易出汗,或者有脱肛、子宫下垂,或在大病后体力没有恢复,脉象软弱无力,舌质淡胖。常用补气方剂有四君子汤、补中益气汤、参苓白术散(丸)、独参汤等。常用补气药有人参、党参、黄芪、白术、甘草等。常用补气食物有山药、扁豆、莲子、红枣、饴糖等。

血虚的症状:面色萎黄或淡白,头晕,耳鸣,心慌,月经色淡量少,脉象细弱,舌质淡。常见于急慢性出血,或慢性疾病,产后等。常用补血方剂有四物汤、八珍汤、归脾汤(丸)等。常用补血药有熟地黄、当归、白芍、首乌、阿胶等。常用补血食物有桂圆肉、猪肝、菠菜等。

阴虚的症状:下午面部升火,手足心热,或有低热,口干,咽燥,心烦,容易发怒,失眠,脉象细数(速),舌质红,少苔或苔剥。常见于肺结核、甲状腺机能亢进,以及热性病恢复期等。常用补阴方剂有六味地黄丸、知柏地黄丸、大补阴丸、沙参麦冬汤、百合固金汤等。常用补阴药有生地黄、女贞子、玄参、沙参、麦冬、鳖甲、龟版等。常用补阴食物有甲鱼、淡菜、猪脊髓、百合、生梨等。补阴的药物和食物,多数是偏寒凉的,因此,虚寒的体质不宜用。

阳虚的症状:畏寒,四肢不温,腰膝酸冷,阳痿,尿多而清长,脉象沉细或缓慢,舌质淡胖,有齿印。常见于素体虚弱,高龄阳气衰惫,或久病失于调养等。常用补阳方剂有金匱肾气丸、右归丸、阳和汤等。常用补阳药有鹿角、仙灵脾、苁蓉、

补骨脂、锁阳等。常用补阳食物有羊肉、狗肉、韭菜、胡桃肉等。补阳的药物和食物，多数是偏温热的，因此，虚热的体质不宜用。

除以上根据辨证结果，确定进补方法外，而在实际临床所见，并不是这样机械。病人中有的气血两虚，有的气虚兼阴虚，有的阴阳俱虚，对于这些病人的进补方法，就要根据实际情况，倍费斟酌。

(8) 提倡精神调摄，注意运化功能：调摄精神，充分发挥自身的主观能动性，对增强身体健康，提高防病机能，有着密切的关系。就是说应该减少不良的精神刺激，防止过度的情志变动，保持心胸舒畅和乐观愉快，为接受进补创造有利条件。有一位中年病人，近两年来经常胃痛，暖气，食欲不振，经X线摄片检查，确诊为胃窦炎，思想负担沉重，恐怕发生癌变，终日闷闷不乐，体重逐步下降。带着这种忧郁的情绪去进补，不可能取得理想的效果。因为病人的主观能动性是内因，服药进补是外因，外因要通过内因起作用。后来这位病员，通过医生的分析病情，消除思想顾虑，精神面貌起了明显的变化，并且戒除烟酒嗜好，经过合理的调理和进补，半年后复查，胃窦炎已愈，体重亦上升到以前水平，恢复了健康。

此外，中医进补，还非常注意病人的脾胃运化功能。因为有些病人，体质虚弱，需要进补，但他的消化功能很差，胸闷，暖气，食欲不振，大便溏薄，如果不考虑到这一点，而用大剂量的滋腻性补品进补，结果使病人食欲丧失，胸闷胃胀，取得相反的效果。因此，对这些消化能力低下的病人，应该用轻灵而易于消化的补剂，并且适当配合一些健脾助运的药物，以提高病人的消化吸收能力，才能取得理想的进补效果。

(三) 进补的目的和意义

进补的目的是为了保健强身，抗病延年。而对不同年龄层次的人，具有不同的进补意义和要求。例如通过合理进补，对少年儿童来说，可以助长发育，提高智力，推动其体格健全，为取得正常的学习成绩创造条件；对中青年来说，可以增强体质，青春常驻，促其保持充沛的精力，胜任他所担负的社会和家庭的任务；对老年人来说，可以推迟衰老，永葆健康，使晚境融乐，甘甜如蜜；而对身体虚弱多病的人来说，可以达到增强抗病能力，有利于疾病趋向好转和痊愈。

由此可见，中医进补的方法运用得当合理，是关系到提高民族健康素质，保证家庭美满幸福，促进“四化”大业的稳步发展，其意义是十分重大的。

(四) 中医进补的分类

中医通过用补法来养生保健的方法很多。补法不一定都采用口服的形式。有通过运动的形式：古今都把体育运动作为养生保健的主要方法，其理论发源于古代哲学思想，所谓“流水不腐，户枢不蠹。”汉代医学家华佗创“五禽戏”，强调体育锻炼，以增强体质，他说：“人体欲得劳动，……血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也”。他的论点，对当时及后世均产生较大影响。有通过针灸形式的：在古代医学文献中，认为针灸中的补益法，有“扶元益气，调中祛邪”之功。如明代医学家李挺编著的《医学入门》指出：药物灸可以“大补元气，延年