

闲暇

丛书

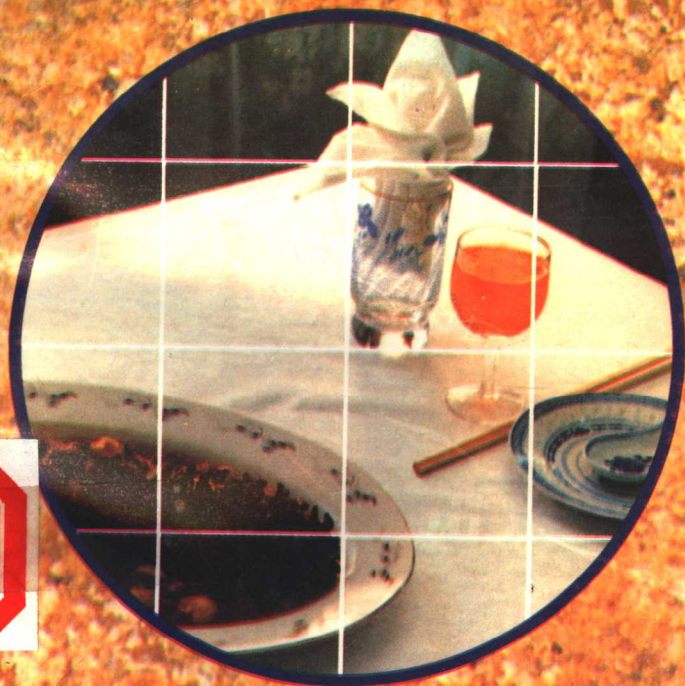
XIAN XIA

CONG SHU

进补奥秘

JINBU ADMI

杨炳初 主编



上海書店

上海书店出版社



进补奥秘

JINBU ADMI

杨炳初 主编

闲暇闲暇闲暇闲

责任编辑 刘华庭

封面设计 柯国富

进补奥秘

杨炳初 主编

上海书店出版

(上海福州路424号)

新华书店上海发行所发行

无锡古籍排版厂排版

昆山市亭林印刷总厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张 8 字数 150 千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数：0001—4100

ISBN 7-80622-070-4/G·7

定价：10.00 元

序

病千变，药亦千变。虚症百端，治亦多方。《进补奥秘》一书，收罗补法略备，举凡生理、病理、治疗详于各篇目，集众人之力，厥抵于成。其总论各论，开卷明朗，既便循轨求辙，又得问津之渡，携寿域以共登，歌难老之永锡，人生乐事，快无似之。或问奥秘含义，不知唐·王冰注《黄帝内经素问》补入《阴阳大论》七篇秘本成。《素问》二十四卷，王氏又别撰《玄珠》以陈其道。宋·刘温舒著《素问入式运气论奥》，大畅运气学说。奥秘非秘而不宣也，阐发奥秘，正求奥秘之普及尔。《进补奥秘》虽为治疗一类，而执简驭繁，缕叙治疗门径，我知读者必求先睹为快焉。

金明渊

1995.5.25

前 言

药物进补和食疗食补在我国有着悠久的历史，具有鲜明的民族特色，也是一门充满奥秘的学问。

在日常诊疗工作中，我们所遇到的每一位病人都希望自己能有一个强健的身体，渴望知道防老抗衰、青春常驻的奥秘，希望医生能够在药物进补、食补食疗等诸多方面给予具体指导。为此，我们集众人之智慧，在自己临床实践的基础上，参阅了近年来发表的有关最新资料，编写成《进补奥秘》一书，所谓奥秘，非秘而不宣，实为阐发奥秘，正求奥秘之普及耳。

本书分上下两编。上编为进补知识篇，着重阐述有关进补的共性问题，如进补的好处，药物调补与食补的关系，各个年龄阶段应怎样进补，如何自选名贵补益中药，如何自制膏滋药、药酒、药膳、药粥，怎样防老抗衰等等，对广大中老年读者和年青父母，以及少年儿童保健均有帮助。下编为进补应用篇，重点介绍各科常见疾病不同发病阶段的中医辨证论治、选方用药和饮食调养的有关方法，具有较强的针对性、实用性。本书可供广大群众、进补知识爱好者和医务人员的借鉴参阅。

在本书的编写过程中，上海市著名老中医、原上海

中医药学会内科分会副主任委员、上海中医药大学专家委员会名誉委员、上海市第六人民医院主任医师金明洲教授给予很多支持和帮助，并对书稿进行了认真审阅，沈彬和医师对全部书稿予以誉清核对，在此谨表衷心的感谢！

由于我们水平有限，疏漏不妥之处在所难免，敬祈广大读者不吝赐教。

杨炳初 1995年5月

于上海市第六人民医院

目 录

序.....	金明渊(1)
前言.....	杨炳初(1)

上编 进补知识篇

1. 什么叫进补? 进补有什么好处?	(3)
2. 食补是进补吗? 食补能否代替药补?	(7)
3. 药物调补有哪些特点? 常用的补法有哪些? ...	(9)
4. 药物进补怎样因人因时因地制宜?	(12)
5. 吃补药也要辨证论治吗?	(15)
6. 民谚说“冬天进补, 春天打虎”, 在冬令进补 有哪些好处?	(16)
7. 使用补气药时为什么要加理气药?	(17)
8. 使用补血药时为什么要加补气药?	(18)
9. 为什么用滋阴药时要加少量补阳药? 而用 补阳药时又要加少量滋阴药?	(20)
10. 进补是否越多越好, 药物是否越名贵越好? ...	(22)
11. 如何自选名贵补益药?	(24)
12. 进补以多长时间为合适? 什么时间服药 最好?	(31)
13. 补养药物如何煎制?	(32)

- 14.怎样自制膏滋药?(34)
- 15.怎样自制药酒?(36)
- 16.药膳的作用和怎样配制?(38)
- 17.药粥的功效和怎样配制?(40)
- 18.药枕的作用及如何选择?(43)
- 19.药浴的作用及如何选择?(44)
- 20.进补时是否要忌口?(47)
- 21.胃口不好能否进补?(48)
- 22.进补后产生胸闷、烦热、不欲进食等副作
用怎么办?(50)
- 23.儿童怎样进补?(51)
- 24.青少年怎样进补?(53)
- 25.青壮年人如何进补?(55)
- 26.老年人怎样进补?(57)
- 27.妇女怎样进补?(59)
- 28.健康人怎样进补?(62)
- 29.冬天特别怕冷的人应选择哪些补品进补? ... (64)
- 30.特别易出汗的人应怎样进补?(65)
- 31.长期从事水湿作业的人如何进补?(67)
- 32.手术后病人如何调补?(70)
- 33.中医抗衰老常从哪些方面着手?(74)
- 34.常用的抗衰老中药和中成药有哪些?(79)

下编 进补应用篇

- 1.经常感冒的人应如何进补? (83)
- 2.慢性支气管炎病人可以进补吗? (88)
- 3.哮喘病人如何进补? (94)

- 4.肺结核病人的中药治疗及食疗……………(99)
- 5.阻塞性肺气肿的中药治疗及食疗……………(102)
- 6.慢性肺源性心脏病的中药治疗及食疗……………(106)
- 7.慢性胃炎病人能否进补?……………(109)
- 8.消化性溃疡病人怎样进补?……………(111)
- 9.便秘病人如何进补?……………(114)
- 10.久泻病人怎样进补?……………(117)
- 11.脱肛病人怎样进补?……………(120)
- 12.慢性肝病病人如何进补?……………(122)
- 13.肝硬化病人能否进补?……………(126)
- 14.慢性胆囊炎病人怎样调补?……………(131)
- 15.高血脂病人如何吃补药?……………(134)
- 16.高血压病人如何进补?……………(137)
- 17.冠心病病人怎样进补?……………(141)
- 18.心肌炎病人如何进补?……………(145)
- 19.风湿性心脏病病人如何进补?……………(148)
- 20.风湿病病人可以进补吗?……………(150)
- 21.类风湿病人如何进补?……………(154)
- 22.中风病人可以进补吗?……………(156)
- 23.慢性尿路感染病人怎样进补?……………(163)
- 24.慢性肾炎怎样进补?……………(165)
- 25.前列腺肥大病人怎样进补?……………(171)
- 26.贫血病人如何进补?……………(175)
- 27.白细胞减少症病人如何调补?……………(177)
- 28.紫癜病人怎样进补?……………(178)
- 29.糖尿病人如何进补?……………(180)
- 30.甲状腺功能亢进能进补吗?……………(182)

31. 肥胖病人的中药治疗与食疗·····(184)
32. 神经衰弱的病人怎样进补? ·····(187)
33. 老年性痴呆病人可以进补吗? ·····(189)
34. 癫痫病人怎样进补? ·····(190)
35. 遗精的药物及食物疗法·····(192)
36. 阳萎的药物及食物疗法·····(195)
37. 男子不育症的药物及食物疗法·····(198)
38. 月经不调怎样进补? ·····(201)
39. 痛经病人能否进补? ·····(203)
40. 闭经病人可以进补吗? ·····(204)
41. 经前期紧张征病人怎样进补? ·····(206)
42. 白带多的病人如何进补? ·····(207)
43. 妇女妊娠期间怎样进补? ·····(208)
44. 妇女产后如何进补? ·····(210)
45. 妇女婚后不孕如何进补? ·····(213)
46. 产后乳汁不足怎样进补? ·····(215)
47. 习惯性流产怎样进补? ·····(216)
48. 妇女性欲低下怎样进补? ·····(217)
49. 更年期综合征可以进补吗? ·····(220)
50. 小儿遗尿怎样调补? ·····(221)
51. 小儿多动症能够进补吗? ·····(225)
52. 小儿佝偻病如何进补? ·····(227)
53. 小儿多汗怎样调补? ·····(228)
54. 小儿奶痂可以进补吗? ·····(230)
55. 英年谢顶, 早生花发应怎样进补? ·····(232)
56. 耳目失聪应怎样调补? ·····(234)
57. 经常失眠怎样进补? ·····(235)

58. 过敏性鼻炎能进补吗?(238)
59. 反复发作口腔溃疡应怎样调补?(240)
60. 肿瘤病人能否进补?(242)

上编 进补知识篇

1. 什么叫进补？进补有什么好处？

进补，就是运用补法，是中医诊疗中的一大法则，即“虚则补之”。这是对虚而言的，只要人体出现有虚症表现时，不论春夏秋冬，都可运用补法，都可进补，什么时候虚，什么时候补，虚什么，补什么。所谓进补，就是选择服用对人体有补益作用的药物和方剂，达到健身防病，抗老防衰，延年益寿的目的。中医补虚要按具体情况进行“辨证论补”，不能像有些人那样简单从事，靠一味人参、一味鹿茸、或一味龙眼、一味胡桃等补品，就解决各种虚证。

几千年来，历代医学家创造出不少行之有效的延年益寿的方药，积累了丰富的经验，为人类的长寿保健作出了巨大贡献。

如我国最早的药物专著《神农本草经》中，就记载了大量的抗衰老药物，全书分上品、中品、下品三类。列为上品者大多为延年益寿之补品。此后，如晋·葛洪的《肘后备急方》、唐·孙思邈的《千金要方》、王焘的《外台秘要》等方书中，都收集了不少养生延寿方药，还有像《摄生众妙方》一类专辑方书。在历代宫廷医药中亦均有保健秘方，如清代宫廷的保健秘方，已引起了国内外学者的关注。

进补对人体究竟有哪些好处呢？人体健康长寿的重要条件是先天禀赋（体质）强盛，后天营养充足。根据中医理论，先天之本为肾，后天之本为脾（胃），人体的生长、发育、衰老在很大程度上取决于脾、肾两脏是

否健旺,正因如此,在进补时多以健脾补肾为原则,辅
以益气养荣,行气活血之品。

药物进补的好处,主要有以下几个方面:

(一) 补充营养物质

服用补养药物,是对人体正气的直接支援。从现代营养学的角度来说,补养药物中都含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、维生素等物质,可直接补充体内物质的不足,有效地防治多种营养不良性疾病。凡是属于补益类的药物,多是味甘、气厚、营养丰富的上乘之品,能有效地补充机体和气、血、阴阳的亏损,改善这些重要生命物质的质和量,以充实全身脏腑组织,使气血充盈,阳生阴长,形体壮实。近年来的研究发现,补养药物还有大量的人体必需的微量元素存在,对机体代谢起重要作用,可以有效地防治某些微量元素不足的病症。

(二) 调整脏腑组织的功能

身体虚弱,往往首先表现为脏腑组织生理功能的衰退。补养药物能有效地振奋和调整衰弱的生理功能。神经系统功能衰弱和紊乱时,常常表现为失眠、健忘、心神不宁和疲乏无力,补养药物能改善神经系统的兴奋和抑制功能,并恢复其相对平衡。如人参既能强化体力活动,还有改善智力的作用,人参能在短时间内加强大脑皮质的兴奋和抑制两种神经过程,因而有较好的清除或降低各种无力综合症和抗疲劳作用。

内分泌腺体所分泌的激素,是调节人体代谢的重要物质,称为体液调节。不少体质虚弱的病人,常常表

现为内分泌腺变性或萎缩，出现内分泌系统的机能减退或紊乱。补养药物即可以直接或间接地作用于内分泌系统。温补肾阳的药物能改善垂体——肾上腺皮质功能，中药补养药物也具有类似激素样作用，而没有激素的副作用，可以长期应用，且疗效巩固。

某些虚症，与心血管功能有着直接的关系，可表现为心肌功能的低落和循环血量的不足，而某些补养药物及方剂，对此有较好的调整和急救作用。如实验提示生脉饮能振奋心肌，提高心肌的工作效率和对缺氧的耐受性，减少对氧和生化能量的消耗。脾胃气虚的病人，常表现为消化功能的减退、紊乱和消化液分泌的不足。健脾益气的药物，能调节消化系统功能的紊乱，消除或减轻消化道的器质性改变。四君子汤、参苓白术散、补中益气汤等，均有调整胃肠功能的作用，在肠蠕动亢进时有着抑制作用，在张力下降时则又有兴奋作用。这种双向调节作用，能治愈或改善胃肠功能的紊乱。补养药物对造血系统、呼吸系统和代谢等方面，都能起调整作用。

（三）防治疾病

疾病的发生，不外乎外邪侵袭，阴阳失调，脏腑偏胜偏衰等几种情况。所以善于养生的人，经常选用适宜的药物，扶助正气，调整阴阳的偏盛偏衰，保持阴阳两方面的相对平衡，并可以提高对恶劣环境的适应能力，从而防止疾病的发生。

运用补养药物治疗虚弱病症，为中医“治病求本”之根本法则，它不同于支持疗法，也不是单纯的对症处

理。补养药物不仅对慢性疾病的治疗和康复有良好的疗效,对于某些大虚危急的急性病症,往往也具有挽救生命的作用,如《本草经疏》在人参的功效中指出:“能回阳气于垂绝,却虚邪于俄顷”。据现代研究,由人参、麦冬、五味子组成的生脉饮具有强心、升压、抗休克的药理作用,可用于心源性休克的急救。随着剂型及给药途径的改善,中药用于急救将逐渐增多,其效果也将会提高。

(四) 延缓衰老

衰老尤其是早衰,是可以用药物等手段予以对抗的。在古代的药物专著中载有不少抗衰老的药物。《神农本草经》所载药物的上品,有许多是具有抗衰老作用的。《证类本草》是古代较为详实可信的药物学著作,书中明确标有“不老”、“延年”、“增寿”等抗衰老药物114味,性味多为甘平,大多属于补益药物,尤其是补肾,健脾类药物,其延缓衰老的作用已被现代临床及动物实验所证实。

有人调查了武汉市自然人群中的65~108岁老人300人,结果提示服用滋补中药的老人,其寿命要比未服滋补药者为高。说明滋补药物,对于延缓衰老有着比较重要的意义。

现代动物实验也证实,某些补益药物如青春宝、三鞭丸等,具有抗衰老和延长实验小鼠生命的作用。

(杨炳初)