

徐伟祥 周 政 主编

SHI YONG JIN BU



# 实用 进补 手册

SHOU CE

● 中医进补理论  
● 常用的进补方法  
● 各种疾病进补

东方出版中心

# 实用 进补 手册

徐伟祥 主编  
周 政

東方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

实用进补手册/徐伟祥,周政主编. —上海: 东方出版中心, 2001.10

ISBN 7-80627-653-X

I. 实... II. ①徐... ②周... III. 食物养生 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80855 号

### 实用进补手册

---

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山市亭林印刷总厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/32

字数: 310 千

印张: 15.75 插页: 5

印数: 4,000

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-653-X/R·6

定价: 20.00 元

---

版权所有, 侵权必究。

## 内 容 提 要

本书分三个部分系统介绍进补养生知识。第一部分概述中医进补理论。第二部分分别介绍药补、食补、粥补、酒补、茶补和花补等常用的进补方法。第三部分结合内、外、妇、儿等临床常见疾病 72 种,介绍具体进补方法。每一病名下设有“病因”、“辨证分型”、“进补原则”、“注意事项”等内容。

本书在传统的进补理论上融合了现代进补知识,内容新颖,实用性强,可供广大读者参考应用,也可供社区医务工作者参考。

主 编 徐伟祥 周 政

编写人员(按姓氏笔划为序)

丁春华 王佩芳 刘 华

李 刚 吴 琦 何文忠

沈 辉 周 政 郑 岚

徐伟祥 徐秀凤 徐蓓蓓

唐辰龙 陶福兴 桑久华

董佩华 董 倩

## 序

人类正在迎接二十一世纪。

面临新世纪,现代文明给我们这个地球上造成的影响将会更巨大更深刻:一方面人们尽情享受着高新科技带来的高质量的物质生活;另一方面由于生存环境日益恶化,人际交往日趋频繁、工作节奏不断加快、饮食结构发生变化,导致人们心理、生理的失衡,从而产生出一支越来越庞大的、介于健康人和病人之间,被称之为亚健康的人群。这一人群已经引起全球医学工作者的高度重视,但尚缺乏良策。

大概在二千多年前,中国的传统医学就提出了一个十分重要的思想:治未病。它的概念除了预防疾病,实际上也包括上述人群。也正是在这一思想的指导下,我国历代医家进行了长期大量的临床实践,并总结出一整套以调整机体失衡为主的养生保健之法。进补即是其中重要的方法之一。

进补一词究由何人所提已无可稽考,但其源则直可追溯到周朝,早期以食补为主,逐渐由药补所代替,自唐宋至明清,日益完善系统。对于进补的概念,人们往往理解为补益机体虚弱,这可能与我国历史上长期物质匮乏、战乱频仍、百姓体质多虚有关,其实这种看法是不全面的,因为中医学的根本治疗原则是补虚泻实这一调整法则。也就是说,除了补益不足之外,还要泻泄多余的部分,而后者对于不良生活方式所造成的亚健康状态的现代人来说,也许更为重要。

## 2 序

---

据我所知,本书作者长期钟情于祖国医学宝库中养生保健领域的发掘整理、研究实践,并已出版专著多部。我相信,当读者认真阅读完本书之后肯定会有所收获。

张 仁

于上海市中医文献馆

## 前 言

随着社会经济发展,人们在奔小康之路时,对生活质量的要求也在逐年提高。在一日三餐之外,“进补”已理所当然的成为人们茶余饭后关心的热点之一。据对京、沪等城市的调查,目前,约93%的儿童、78%的老人和近50%的中青年在消费各类保健品。95%的家庭备有不同类型的保健品,部分城市居民中这类支出比重已达支出的7.5%。更令人关注的是人们在考虑使用保健品时,比较多的是选择中药类和以“进补”的方式进行。然而,事物总是有它的两面性。在“进补”日益广泛的同时,因不适当进补、盲目进补而造成的负效应也令同道和消费者担忧。

什么是进补?哪些人需要进补?如何进补……?怎样才能使人们在进补时能“明明白白”,是几位作者几年来的夙愿。经过努力,我们编著了这本《实用进补手册》。其目的是希望藉此向广大读者比较系统介绍我国传统医学的“进补”理论、原则和基本方法,普及进补知识,使大家能够在把握一些基本知识的基础上,进行科学合理的进补。特别是书中有关常见病进补的知识介绍,也许对慢性病患者多有裨益。总之,是希望让读者在需要“进补”以及“进补”过程中能“胸中有数”。

祖国医学认为,凡能补充人体物质,增强机能,以提高抗病能力,消除虚弱证候的药物都称为补虚药,亦称补益药、补养药或补药。“虚者补之”“形不足者,温之以气。精不足者,

补之以味”，都是补益原则，也是中医治疗的“补法”的理论依据之一。“进补”是一种治疗，“补品”也是药，进补并非多多益善和有补无害。祖国医学博大精深，十分强调整体观念和因人制宜。在实施补法时应注意两点：一是辨治虚证，必须辨别真假；二是常服久服补益之剂，必须因证制宜。无论“药补”或是“食补”都是如此。

《实用进补手册》作为一本参考书，固然有助于读者对“进补”有一个系统的了解。但毕竟篇幅、深度都十分有限，不能替代医生的作用。正如一本“驾驶指南”不能取代驾驶员，熟读“驾驶指南”也未必是一名优秀驾驶员一样。但如果能帮助读者从“铺天盖地”、日复一日的“进补”和“补品”的信息浪潮中有所选择，则目的已达矣。

本书的作者，都是在中西医学领域里对此颇有理论造诣和实践心得的专家。在本书付印出版之际，大家对编写过程中富有成效的合作倍感愉快，并向在百忙中为本书作序的上海市中医文献馆馆长、中医情报所所长、中医文献杂志主编张仁教授致以感谢，也谨向为此书直接或间接给予帮助的上海中医药大学顾璜教授等众多同仁致以深深的谢意。本书不足和错误之处，敬请同行和读者不吝赐教，批评斧正。

编者

2001年1月

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 序.....           | 1  |
| 前言.....          | 1  |
| 第一章 中医进补理论.....  | 1  |
| 第一节 虚证概述.....    | 1  |
| 一、虚证的分类.....     | 2  |
| (一) 按病因分类 .....  | 2  |
| (二) 按辨证分类 .....  | 6  |
| 二、虚证的表现.....     | 8  |
| (一) 阴阳失调 .....   | 8  |
| (二) 气血失调 .....   | 9  |
| (三) 脏腑失调.....    | 11 |
| 第二节 中医进补原则 ..... | 15 |
| 一、按辨证施治进补 .....  | 15 |
| (一) 气虚的进补.....   | 15 |
| (二) 血虚的进补.....   | 16 |
| (三) 阴虚的进补.....   | 17 |
| (四) 阳虚的进补.....   | 17 |
| (五) 气血俱虚的进补..... | 18 |
| (六) 阴阳俱虚的进补..... | 19 |
| 二、按五脏虚损进补 .....  | 20 |

## 2 目录

|                    |    |
|--------------------|----|
| (一) 心脏虚损的进补 .....  | 20 |
| (二) 肝脏虚损的进补 .....  | 21 |
| (三) 脾胃虚损的进补 .....  | 22 |
| (四) 肺脏虚损的进补 .....  | 23 |
| (五) 肾脏虚损的进补 .....  | 23 |
| 三、按季节变化进补 .....    | 25 |
| (一) 春季进补 .....     | 26 |
| (二) 夏季进补 .....     | 27 |
| (三) 秋季进补 .....     | 28 |
| (四) 冬季进补 .....     | 30 |
| 第三节 进补的注意事项 .....  | 31 |
| 一、服补药与忌口 .....     | 32 |
| 二、进补后产生的不良反应 ..... | 32 |
| 三、人参的服用和宜忌 .....   | 35 |
| 四、舌苔厚腻与进补 .....    | 39 |
| 五、献血与进补 .....      | 40 |
| 六、服用补药须知 .....     | 41 |
| 第二章 进补方法 .....     | 44 |
| 第一节 药补 .....       | 44 |
| 一、概要 .....         | 44 |
| 二、补气药 .....        | 45 |
| 1. 人参 .....        | 45 |
| 2. 西洋参 .....       | 45 |
| 3. 党参 .....        | 46 |
| 4. 孩儿参 .....       | 47 |

|        |    |
|--------|----|
| 5. 黄芪  | 47 |
| 6. 白术  | 48 |
| 7. 甘草  | 48 |
| 8. 饴糖  | 49 |
| 9. 蜂蜜  | 49 |
| 三、补血药  | 50 |
| 1. 当归  | 50 |
| 2. 熟地黄 | 50 |
| 3. 阿胶  | 51 |
| 4. 何首乌 | 52 |
| 5. 白芍  | 52 |
| 6. 枸杞子 | 53 |
| 7. 桑椹子 | 53 |
| 8. 鸡血藤 | 54 |
| 四、补阴药  | 54 |
| 1. 沙参  | 54 |
| 2. 麦门冬 | 55 |
| 3. 天门冬 | 56 |
| 4. 玉竹  | 56 |
| 5. 石斛  | 56 |
| 6. 女贞子 | 57 |
| 7. 墨旱莲 | 58 |
| 8. 黄精  | 58 |
| 9. 灵芝  | 59 |
| 10. 龟版 | 59 |
| 11. 鳖甲 | 60 |

|               |    |
|---------------|----|
| 五、补阳药 .....   | 61 |
| 1. 鹿茸 .....   | 61 |
| 2. 黄狗肾 .....  | 62 |
| 3. 海马 .....   | 62 |
| 4. 海狗肾 .....  | 63 |
| 5. 紫河车 .....  | 63 |
| 6. 冬虫夏草 ..... | 64 |
| 7. 蛤蚧 .....   | 65 |
| 8. 补骨脂 .....  | 65 |
| 9. 蛇床子 .....  | 66 |
| 10. 巴戟天 ..... | 66 |
| 11. 淫羊藿 ..... | 67 |
| 12. 仙茅 .....  | 67 |
| 13. 胡芦巴 ..... | 68 |
| 14. 韭菜子 ..... | 68 |
| 15. 阳起石 ..... | 68 |
| 16. 益智仁 ..... | 69 |
| 17. 杜仲 .....  | 69 |
| 18. 续断 .....  | 70 |
| 19. 骨碎补 ..... | 70 |
| 20. 狗脊 .....  | 71 |
| 21. 肉苁蓉 ..... | 71 |
| 22. 锁阳 .....  | 72 |
| 23. 沙苑子 ..... | 72 |
| 24. 菟丝子 ..... | 73 |
| 25. 山茱萸 ..... | 73 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 六、药补的不良反应 ..... | 74 |
| 第二节 食补 .....    | 75 |
| 一、概要 .....      | 75 |
| 二、进补食物 .....    | 78 |
| (一) 谷类 .....    | 78 |
| 1. 粳米 .....     | 78 |
| 2. 糯米 .....     | 79 |
| 3. 小麦 .....     | 79 |
| 4. 大麦 .....     | 80 |
| 5. 荞麦 .....     | 80 |
| 6. 高粱 .....     | 81 |
| 7. 粟米 .....     | 81 |
| 8. 黄米 .....     | 82 |
| 9. 玉米 .....     | 82 |
| 10. 薏苡仁 .....   | 82 |
| (二) 豆类 .....    | 83 |
| 1. 绿豆 .....     | 83 |
| 2. 赤豆 .....     | 84 |
| 3. 黄豆 .....     | 84 |
| 4. 黄豆芽 .....    | 84 |
| 5. 豆腐 .....     | 85 |
| 6. 豆腐皮 .....    | 85 |
| 7. 豆腐浆 .....    | 85 |
| 8. 豆腐乳 .....    | 86 |
| 9. 蚕豆 .....     | 86 |
| 10. 豌豆 .....    | 87 |

---

|               |    |
|---------------|----|
| 11. 刀豆 .....  | 87 |
| 12. 豇豆 .....  | 87 |
| 13. 扁豆 .....  | 88 |
| 14. 黑豆 .....  | 88 |
| 15. 豆豉 .....  | 89 |
| (三) 蔬菜类 ..... | 89 |
| 1. 芹菜 .....   | 89 |
| 2. 菠菜 .....   | 90 |
| 3. 莧菜 .....   | 90 |
| 4. 蘿菜 .....   | 91 |
| 5. 白菜 .....   | 91 |
| 6. 包心菜 .....  | 92 |
| 7. 洋葱 .....   | 92 |
| 8. 蓬蒿菜 .....  | 92 |
| 9. 韭菜 .....   | 93 |
| 10. 金针菜 ..... | 93 |
| 11. 香椿 .....  | 94 |
| 12. 芥菜 .....  | 94 |
| 13. 莴苣 .....  | 95 |
| 14. 大蒜 .....  | 95 |
| 15. 茭白 .....  | 95 |
| 16. 茺荑 .....  | 96 |
| 17. 茴香菜 ..... | 96 |
| 18. 莼菜 .....  | 97 |
| 19. 芦笋 .....  | 97 |
| 20. 竹笋 .....  | 98 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 21. 荠菜 .....     | 98  |
| 22. 马齿苋 .....    | 98  |
| 23. 白萝卜 .....    | 99  |
| 24. 胡萝卜 .....    | 99  |
| 25. 慈菇 .....     | 100 |
| 26. 芋艿 .....     | 100 |
| 27. 藕 .....      | 100 |
| 28. 百合 .....     | 101 |
| 29. 甘薯 .....     | 101 |
| 30. 马铃薯 .....    | 102 |
| 31. 山药 .....     | 102 |
| 32. 鲜姜 .....     | 103 |
| (四) 瓜茄类、菌类 ..... | 103 |
| 1. 冬瓜 .....      | 103 |
| 2. 丝瓜 .....      | 104 |
| 3. 黄瓜 .....      | 104 |
| 4. 南瓜 .....      | 104 |
| 5. 苦瓜 .....      | 105 |
| 6. 番茄 .....      | 105 |
| 7. 茄子 .....      | 106 |
| 8. 菜瓜 .....      | 106 |
| 9. 辣椒 .....      | 107 |
| 10. 木耳 .....     | 107 |
| 11. 银耳 .....     | 107 |
| 12. 香菇 .....     | 108 |
| 13. 蘑菇 .....     | 108 |

---

|               |     |
|---------------|-----|
| (五) 果品类 ..... | 109 |
| 1. 荸荠 .....   | 109 |
| 2. 甘蔗 .....   | 109 |
| 3. 香蕉 .....   | 110 |
| 4. 李子 .....   | 110 |
| 5. 柿子 .....   | 111 |
| 6. 梅 .....    | 111 |
| 7. 杏 .....    | 111 |
| 8. 杨梅 .....   | 112 |
| 9. 山楂 .....   | 112 |
| 10. 橘 .....   | 113 |
| 11. 橙子 .....  | 113 |
| 12. 柚 .....   | 114 |
| 13. 梨 .....   | 114 |
| 14. 桃子 .....  | 114 |
| 15. 桑椹 .....  | 115 |
| 16. 柠檬 .....  | 115 |
| 17. 苹果 .....  | 116 |
| 18. 橄榄 .....  | 116 |
| 19. 樱桃 .....  | 117 |
| 20. 葡萄 .....  | 117 |
| 21. 枇杷 .....  | 117 |
| 22. 龙眼肉 ..... | 118 |
| 23. 荔枝 .....  | 118 |
| 24. 石榴 .....  | 119 |
| 25. 猕猴桃 ..... | 119 |