

人民军医出版社

补药
养生
与
临证妙用



主编 王立君 何玲



补药养生



临证妙用

BUYAO YANGSHENG YU LINZHENG MIAOYONG



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补药养生与临证妙用/王立君,何玲主编. —北京:人民军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-544-1

I. 补… II. ①王… ②何… III. 营养滋补药—用法
IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116121 号

策划编辑:王琳 杨骏翼 加工编辑:海湘珍 责任审读:李晨

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:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.875 字数:184 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:20.00 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

电话:(010)66882585、51927252

【内容提要】

随着人们生活水平的提高，不少人为增强体质和益寿延年而服用补药，但是否应服用补药、服用何种补药、如何服用补药等，却大有学问。

本书作者长期从事补药的临床研究，在实践的基础上，汇集古今重要文献资料，介绍了96味常用补虚中药和74种补虚成方的特性、购买时注意事项、成分、功效、临证应用和注意事项、滥用补药的不良反应等。全书重点突出、简明实用，可供基层中医师和广大中医爱好者阅读参考。

责任编辑

王琳 杨骏翼 海湘珍

目 录

一、什么样的人应该吃补药	(1)
(一)什么是补药.....	(1)
(二)什么人需要服用补药.....	(1)
二、虚衰的类型与表现	(3)
(一)不良体质的类型与特点.....	(3)
(二)虚衰的证型及症状.....	(4)
三、常用补虚的中药	(8)
(一)补气药.....	(8)
人参(9)	灵芝草(38)
西洋参(16)	茯苓(40)
太子参(20)	紫河车(42)
黄芪(22)	金樱子(45)
党参(27)	扁豆(46)
山药(30)	大枣(49)
白术(33)	刺五加(51)
甘草(35)	
(二)补血药	(52)
阿胶(53)	熟地黄(61)
当归(57)	生地黄(63)

补药养生与临证妙用

何首乌(65)

龙眼肉(79)

白芍(69)

楮实子(80)

枸杞子(74)

桑椹(82)

鸡血藤(77)

(三)补阳药 (84)

鹿茸(85)

补骨脂(113)

鹿角胶(90)

杜仲(116)

鹿鞭(91)

葫芦巴(118)

海马(92)

蛇床子(119)

海蛆(93)

狗脊(121)

海龙(94)

沙苑子(123)

海狗肾(94)

菟丝子(124)

狗鞭(96)

续断(127)

蛤蚧(97)

核胡肉(128)

原蚕蛾(98)

益智仁(131)

冬虫夏草(99)

蛤蟆油(132)

锁阳(101)

桑螵蛸(133)

淫羊藿(103)

覆盆子(134)

巴戟天(105)

鹿衔草(136)

肉苁蓉(107)

钟乳石(137)

九香虫(109)

阳起石(138)

仙茅(110)

羊红膻(138)

韭菜子(112)

骨碎补(140)

(四)补阴药 (141)

沙参(142)

麦门冬(144)

目 录

天门冬(147)	龟板(161)
石斛(150)	鳖甲(163)
黄精(152)	五味子(166)
玉竹(155)	蜂蜜(168)
女贞子(157)	沙棘(175)
旱莲草(159)	绞股蓝(176)
(五)补精血药.....	(178)
鹿角(178)	鱼鳔胶(182)
鹿角霜(180)	猪髓(183)
龟板胶(180)	牛髓(183)
鳖甲胶(181)	
(六)养心安神药.....	(184)
柏子仁(184)	夜交藤(189)
酸枣仁(186)	茯神(190)
远志(187)	合欢花(191)
(七)补津液药.....	(192)
天花粉(192)	火麻仁(197)
芦根(194)	郁李仁(199)
竹叶(195)	瓜蒌仁(200)
葛根(196)	杏仁(201)
四、常用补虚成方	(203)
(一)补气剂.....	(203)
四君子丸(203)	补中益气丸(205)
六君子丸(204)	刺五加片(206)
生脉饮(204)	玉屏风散(207)

补药养生与临证妙用

- 肝肾滋(208) 降糖甲片(210)
人参健脾丸(209) 降糖素(211)
黄芪膏(209) 云芝肝泰冲剂(211)
补益资生丸(210) 云芝胶囊(211)
- (二) 补血剂..... (212)
- 阿胶补血膏(212) 新血宝胶囊(215)
当归补血丸(212) 鸡血藤膏(216)
生血丸(213) 补肝丸(216)
四物丸(214) 维血宁(217)
当归四逆丸(215) 阿胶(217)
- (三) 气血双补剂..... (218)
- 八珍丸(218) 归羊冲剂(222)
十全大补丸(219) 炙甘草合剂(223)
人参养荣丸(220) 泰山磐石散(224)
人参归脾丸(221) 人参首乌精(224)
乌鸡白凤丸(222) 紫河车粉(225)
- (四) 滋阴剂..... (225)
- 六味地黄丸(225) 河车补丸(230)
知柏地黄丸(226) 健步丸(别名虎潜丸)(231)
杞菊地黄丸(227) 首乌丸(232)
麦味地黄丸(228) 七宝美髯颗粒(232)
归芍地黄丸(229) 五子衍宗丸(233)
明目地黄丸(230) 左归丸(233)
- (五) 补阳剂..... (234)
- 金锁固精丸(234) 金匱肾气丸(235)

目 录

济生肾气丸(236)	青娥丸(238)
右归丸(236)	参茸三鞭丸(239)
人参鹿茸丸(237)	三鞭参茸固本丸(239)
全鹿丸(238)	
(六)补精血剂.....	(240)
河车大造丸(240)	龟陆二仙膏(241)
鱼鳔丸(240)	
(七)养血安神剂.....	(242)
天王补心丹(242)	朱砂安神丸(243)
枕中丹(孔圣枕中 丹)(242)	安神补心丸(244)
柏子养心丸(243)	参芪五味子片(244)
(八)补津液剂.....	(245)
增液冲剂(245)	沙参麦门冬冲剂(246)
麦门冬冲剂(246)	
(九)阴阳双补剂.....	(247)
封髓丹(247)	参茸卫生丸(249)
脑灵素片(247)	龟鹿补肾丸(250)
龟龄集(248)	龟鹿二仙膏(251)
海马补肾丸(249)	
五、补药的不良反应	(252)
(一)辨证不当.....	(252)
(二)剂量过大.....	(253)
(三)不能服用补药的疾病.....	(253)
(四)不能与滋补药同时吃的食品.....	(254)

补药养生与临证妙用

(五)不能与某些维生素同时服用的补药·····	(254)
(六)不能与补虚药酒同时服用的西药·····	(255)
(七)不能与含有机酸类补药同时服用的西药·····	(256)
(八)不能与含碱性成分的补药同时服用的西药·····	(258)
(九)不能与含激素样成分的补药同时服用的西药·····	(259)
(十)服用人参或含有以人参为主的中成药,不要同时 服用洋地黄类的西药·····	(260)
六、常见虚弱病症的治疗 ·····	(261)
(一)感冒·····	(261)
(二)咳嗽·····	(261)
(三)自汗·····	(262)
(四)盗汗·····	(262)
(五)鼻血(气血亏虚型)·····	(263)
(六)咯血(阴虚肺热型)·····	(263)
(七)尿血·····	(263)
(八)心悸·····	(264)
(九)失眠·····	(265)
(十)胃痛·····	(266)
(十一)泄泻·····	(266)
(十二)腹痛(中虚脏寒型)·····	(267)
(十三)便秘·····	(267)
(十四)胁痛(肝阴不足型)·····	(267)
(十五)头痛·····	(268)
(十六)眩晕·····	(268)
(十七)半身不遂·····	(269)

目 录

(十八)腰痛(肾虚型).....	(269)
(十九)消渴(下消).....	(270)
(二十)遗精(肾虚型).....	(271)
(二十一)阳痿.....	(271)
(二十二)耳鸣、耳聋	(272)
(二十三)内伤发热.....	(272)

一、什么样的人应该吃补药

(一)什么是补药

能补充人体内部基本营养物质的不足;振奋和调整五脏六腑的功能;使已经衰弱的组织器官恢复正常功能的药物就是补药。它与一般饮食补品不同的是,并不是人人都需要服用补药,长期服用某种补药,不一定对健康有益。必须在人的整体或某个系统出现虚证的时候,才应当服用适合自己的补药。

(二)什么人需要服用补药

1. 什么是虚证

需要服用补药的人,必须有虚证的表现,什么是虚证呢?所谓虚证,概括为气虚、血虚、阳虚、阴虚四种类型。补虚药就是根据它的治疗功效及临床应用而分为补气药、养血药、助阳药、滋阴药,以及补精血、养心安神和补津液类药。

2. 服用补虚药的基本原则

选用补药时,应当根据虚证表现的不同类型而采用相适应的补虚药。如有气虚证表现者选用补气药,补气的药物具有补气的功能,适用于气虚证。气虚指人的体力活动能力不足,补气

补药养生与临证妙用

药能增强人们的体力活动能力，常用于脾气虚，肺气虚、心气虚、肾气虚的病证。养血药具有补血的功能，适用于血虚的证候。祖国医学认为心能生血，肝能藏血、脾有统血功能。养血药物常用于心血虚、肝血虚、心脾两虚的病证。助阳药具有补助人体阳气的功能，适用于阳虚证。阳虚指人们机体阳气不足或阳气已经衰微，助阳药对人体五脏六腑起着温煦生化、振奋其生理功能的作用，常用于肾阳虚、心阳虚、脾阳虚。滋阴药具有补养阴液，生津液、滋润燥热等功能，适用于阴液亏损，津液不足的病证。阴虚证多发生在热病后期及若干慢性疾病之中，常见的有肺阴虚、心阴虚、肝阴虚、肾阴虚。滋阴药各有专长，可根据阴虚的症状，选择适合自己的滋阴药。那么，为什么能发生虚证呢？祖国医学认为“精气夺则虚”，这是导致虚证的核心，只要及时服用适合自己的补益药品，补充自己已经亏损了的精气，就能振奋其虚弱、衰微的生理功能，才会延缓衰老，健康长寿。一般能导致人体出现虚证的原因主要有以下两个方面：先天禀赋不足，体质不强壮；后天不注意调养，损伤了脏腑。

二、虚衰的类型与表现

(一)不良体质的类型与特点

体质指人体禀赋于先天父母的因素,包括遗传和胎儿在母体里的发育营养状况。父母的体质特征,通过遗传使后代在形态、心理功能等方面,具有类似父母的个体特征,这种特征往往决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。并且胎儿在母腹中的发育、营养状况也影响到体质特征的形成。在临床上常见的不良体质包括气虚、血虚、阳虚、阴虚。

1. 气虚体质

形体消瘦或偏胖,面色㿠白,少气懒言,常自汗出,活动时加剧,神疲乏力,舌质淡红,舌苔薄白,脉搏虚弱无力。

2. 血虚体质

面色苍白无华或萎黄,唇色淡白,不耐劳作,易失眠,舌质淡红,舌苔薄白,脉搏细而无力。

3. 阳虚体质

形体白胖,或面色淡白,恶寒喜暖,手足不温,小便清长,大便时稀,唇色淡,经常自汗出,脉搏轻取不应,重按始得而无力,舌质淡红,舌体胖。

4. 阴虚体质

形体消瘦，午后面色潮红，口咽干而少津液，有时五心烦热，睡眠少，大便干，尿黄，夏日更甚，多喜冷饮，脉细而搏动较快，舌质红苔少。

(二)虚衰的证型及症状

先天禀赋固然决定着人们体质的强弱，而后天的多种因素，也可导致机体生理功能的低下，内分泌腺体退行性变性^[1]，免疫^[2]功能缺陷或紊乱，正常所必需的矿物质、维生素等的缺乏，先天不良体质，后天不善于调养，内因、外因等多种因素均会导致虚衰的产生。

注：

[1]内分泌腺体退行性变性。腺，指分泌功能的细胞群或者是器官。根据腺的生理功能和是不是有排出的导管，可以分为外分泌腺和内分泌腺。外分泌腺的腺体排列成管状，或者是泡状，有排出分泌物的导管，所以又把它称为有管腺，如唾液腺、胃腺、肠腺等；腺的分泌物通过导管排出。内分泌腺的细胞密集成群，没有排出管，故又称为无管腺，如垂体、肾上腺、甲状腺等。无管腺的分泌物称激素，进入腺体周围的毛细血管，随血液循环到身体各处，以调节生长、发育、物质的新陈代谢和各组织器官的活动。这里指内分泌腺体和功能逐渐衰减。

[2]免疫。免疫是机体对病原微生物及其毒性产物的抵抗能力。免疫的作用包括3个方面：①防御传染，就是消灭病原微生物和中和毒素的功能。②自身稳定，指的是消除机体内各种衰老和被破坏的细胞成分，保持体内各类细胞恒定的自身稳定

二、虚衰的类型与表现

功能。③免疫监视,则是识别和消除机体内已经发生突变的异常细胞(肿瘤细胞)。

1. 气虚

一般表现有肺气虚、心气虚、脾气虚、肾气虚。

(1)肺气虚:形体消瘦,面色苍白,气短而不想多说话,说话的声音也很低微或者说话时断断续续而无力,喜欢温暖而怕冷,自汗,平素易于感冒,咳嗽咳痰清稀,舌质红而淡嫩,脉搏很弱。

(2)心气虚:面色淡白或晄白,自觉心悸不安,气短,稍一活动则加重,精神不振,疲乏无力,喜欢出长气,自汗出,舌质淡白,舌体胖嫩,舌苔白,脉搏微弱。

(3)脾气虚:面色萎黄,身体疲倦而无力,食欲缺乏,饭后胃部不适,大便稀,小便不利,舌质淡红,舌苔薄白,脉缓慢而无力。

(4)肾气虚:面色淡白,久病气喘而急,气短胸闷,腰膝酸软,听力减退,滑精、早泄、尿后余沥、小便次数多而清,甚则小便不禁或白带清稀,舌质淡,舌苔薄白,脉搏细而无力。

2. 血虚

一般表现有肝血虚、心血虚,心脾两虚。

(1)肝血虚:头晕、目眩、视物模糊,面色萎黄,胁痛,肢体麻木,四肢拘挛难以屈伸,皮肤干涩,爪甲干脆,或肌肉抽掣跳动,妇女月经不调甚则经闭,舌质淡,舌苔少,脉搏挺直如弦而细小如丝,或细而涩滞不利。

(2)心血虚:心悸不安或者心跳剧烈,失眠,健忘,多梦,易受惊吓,面色无光泽,舌质淡,脉搏细小如丝,或者脉搏迟缓而弱,规则、不规则的间歇跳动。

(3)心脾两虚:心悸不安,健忘,失眠多梦,食欲缺乏,身体疲

倦，四肢乏力，腹胀，大便稀而不成形，舌质淡红，脉搏细小而无力。

3. 阳虚

一般表现有脾阳虚、心阳虚、肾阳虚、肺阳虚、脾肾阳虚。

(1)脾阳虚：面色萎黄，怕冷，精神不振，疲乏无力，懒言少语，四肢不温，大便稀而不成形，肠鸣腹痛，腹部喜暖，受凉或饮食不注意时加重，妇女可见白带清稀，小腹部有下坠感，舌质淡，舌苔白，脉搏微弱。

(2)心阳虚：心悸不安而气短，自汗出，怕冷，手脚不暖，疲乏无力，总想卧床休息，胸部憋闷或疼痛，面色苍白，舌质淡红或紫暗，脉搏细微而弱，或者规则、不规则的间歇跳动。

(3)肾阳虚：怕冷而手脚发凉，腰背酸痛，阳痿、遗精，尿频或尿量也多，面色苍白，精神不振，泻下的粪便如清水，伴有未消化的食物残渣，或者黎明泄泻，舌质淡红而胖，舌边有齿痕，舌苔白，脉搏轻按不明显，重按始得，搏动缓慢。

(4)肺阳虚：怕冷，咳嗽痰多，痰质稀薄，面色苍白，自汗出，四肢不温，甚则咳嗽气喘，胸闷不适，呼吸急促，舌苔白滑，脉搏往来流利，如珠走盘而缓慢。

(5)脾肾阳虚：怕冷而手脚不温，疲倦而全身无力，食少，大便稀而不成形，甚则腹胀水肿，或黎明泄泻，舌质淡红而胖，舌苔白而润，脉搏轻按不明显，重按始得而细微。

4. 阴虚

一般表现有肺阴虚、心阴虚、肝阴虚、肾阴虚、脾胃阴虚、肝肾阴虚、心肾不交。

(1)肺阴虚：干咳，或痰少而黏，咽部干燥而痒，或声音嘶哑，