

中国传统补品补药

叶显纯 金 岚 吴燕芳 编

上海科学技术文献出版社

中国传统补品补药

· 叶显纯 金 岚 吴燕芳 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 13 75 字数 330,000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数: 1—14,000

ISBN 7-80513-769-2/R·77

定价: 4.70元

《科技新书目》244-298

前 言

人生于世，难免有发生疾病的时候。根据中国传统医学的诊断方法，所有疾病的性质不外“虚”和“实”两个方面。所谓“虚”，就是指人体的正气亏损不足而言；所谓“实”，就是指导致发生疾病的病邪亢盛而言。对于“虚”、“实”病症的治疗原则，我国医学经典著作《内经》早已明确指出：应该“虚者补之”、“实者泻之”。

古代医学对于人体的“正气”是十分重视的。人体正气不足，就不能有效地抗御疾病的发生或消除病邪的侵犯；而正气充沛就能在疾病发展过程中克服病邪的戕贼而易于康复。可见，正气旺盛与否，与疾病的发生、发展乃至预后都有密切的关系。因此，凡属体质虚弱、正气不足，都需要运用调补来增强体质和抗病能力。

早在 2000 年前我国第一部药学专著《神农本草经》里就已收载了人参、黄芪、茯苓、地黄、大枣、芡实、薏苡仁、山药等具有补虚功效的药物，并将它们列为“上品”药，其中不少又是日常服食的食品。汉代末年张仲景所著的《伤寒论》、《金匱要略》二书中又进一步出现了具有补虚作用的方剂，如肾气丸、理中丸、炙甘草汤、当归生姜羊肉汤，开创了补品补药配合应用、组织成方的先例，为更好地创制补虚方剂奠定了基础。以后，历代医家不断研究，在长期的临床实践中对虚症的分型逐渐深入细致，创制了更多的补虚方剂和成药，积累了丰富的调治虚症的经验；时至今日，我国传统医学对于虚症属性的认识已甚全面，运用补法的

理论体系已甚完备，补品补药的品种为数众多，应用日益广泛，深受广大人民欢迎。

当前，我国社会主义建设不断发展，特别是党的“改革、开放”政策发挥了强大的威力，人民的经济条件普遍有了大幅度改善，因而由于各种原因导致身体虚弱的人们往往自行购服补品补药，或谋求早日康复，或谋求延缓衰老，这些良好的愿望通过服用补品补药以后，往往能达到预期的目的。但是，也有部分人虽然服用了不少补品补药而效果并不明显，有的甚至还会出现某些不良反应，甚至病情反而加重。一般来说发生这种情况的原因之一是听了别人的经验介绍而冒然服用，实际上所服补品补药的性质和本人虚弱的分型并不适应；再就是虽然药症是相符合的，但服用方法并不恰当。古代医家曾经告诫我们：“误用致害，虽甘草、人参亦毒药之类也”。为了使体质虚弱亟须调补的人们能够对各种补品补药的性质及其用法具有充分的认识，特编撰本书以供参考。本书编写内容如有不足之处，或载列品种尚有缺漏之物，希望广大读者提出宝贵意见，以便今后予以改进。

编 者

1990年10月

编写说明

一、本书收载补品补药共 770 种,分为补虚食品、补虚中药和补虚中成药三个部分。其中补虚食品计 117 种,根据不同属性又分为粮食类、蔬菜类、水果类、干果类、加工制成类、其他植物类、畜兽类、禽类、水产类、其他动物类等 10 类;补虚中药计 95 种,根据药用部份又分为根和根茎类、全草类、叶和茎枝类、果实和种子类、树皮类、动物类、其他类等 7 类;补虚中成药计 558 种,根据制作剂型又分为丸剂类、散剂类、膏剂类、酒剂类、片剂类、胶囊剂类、口服液剂类、冲剂类、糖浆剂类、注射剂类等 10 类。

二、本书收载的补品补药,绝大多数是分布较广、来源丰富、易于采集或购买的品种;但其中亦有部分品种系某一地区所特有,产量尚不丰富,未能遍及全国,目前仅限于当地民间应用,为免于泯灭失传,亦均予收列,以便在有条件采得时参酌服用。

三、本书收载的补品补药,若干品种的性能、功效有大体相同者,鉴于其中某些补品分布有产地之异,生长有季节之别,非其地、过其时则不易采得,某些补药药店供应或暂时短缺,或未及周备,以致不能购到;为便于及时调补,相互代用,故兼收并蓄以便相机选服。

四、本书对所载补品补药的性能、功效、主治病症的阐述,以中国医药学传统认识为主。但其中有部分品种,早已为历代医家用以治疗某些缺乏营养成分所发生的病症,只是因为当时历史条件的限制,未能认识他们的治疗效果实际是通过补益作

用所取得,以致未被指为补品补药,而现代医药学已研究确知其实质性用,故而予以说明,并收入本书。又有部分品种为近年来临床实践经验总结,以现代医学效用和病名阐述,由于属于传统服用补品补药范畴,故亦一并收载,但对其原来所述功效、主治则一仍其旧,不予更改。

五、本书收载的补品补药,凡经现代科学研究,对其成分、药理以及临床应用曾有报道者,均予以摘要引录,以说明其补虚作用实具科学内涵。

六、本书收载补品补药,除中成药有一定服法、规定用量外,其余品种的服用方法,医家、民间各有不同,本书限于篇幅,不能罗列齐备,仅举数例以资参考,读者可根据禀赋不同、虚弱性质各异,以及地区的条件和季节的变化等因素,适当灵活应用。

七、本书收载的补品补药中,有一些品种尚有属于治疗“邪实”病症的效能,因为与补虚作用无关,不符本书编写目的,故均不予录述,读者如需了解此类内容,可参阅其他有关书籍。

八、本书“根据不同虚弱病症选用补品补药”一节所列内容仅为举例,读者可详阅以后章节各种补品补药,适当选服。

九、本品收载品种,对某些虽属民间用作补品服食者,囿于篇幅,未予收入,读者可查阅有关书籍参考之。

编 者

1990年10月

目 录

第一部分 进补须知

..... (1)

一、服用补品补药的基本知识

..... (1)

(一) 补品补药对人体的作用

..... (1)

(二) 必须根据辨证施治原则

服用补品补药..... (2)

(三) 服用补品补药的注意事

项..... (5)

(四) 对有关服用补品补药几

个问题的解答..... (7)

二、根据不同虚弱病症选用补

品补药..... (11)

(一) 羸瘦虚弱..... (11)

(二) 倦怠乏力..... (12)

(三) 体虚眩晕..... (13)

(四) 畏寒肢冷..... (16)

(五) 体虚低热..... (16)

(六) 虚汗..... (17)

(七) 心动悸、脉结代

..... (17)

(八) 失眠..... (17)

(九) 虚咳..... (18)

(十) 虚喘..... (19)

(十一) 食欲不振..... (19)

(十二) 食积不化..... (20)

(十三) 体虚泄泻..... (20)

(十四) 体虚便秘..... (20)

(十五) 体虚浮肿..... (21)

(十六) 津少口渴..... (21)

(十七) 消渴..... (21)

(十八) 尿频遗尿..... (22)

(十九) 体虚遗精..... (22)

(二十) 阳萎..... (23)

(二十一) 腰膝酸软..... (24)

(二十二) 体虚易于感冒

..... (24)

(二十三) 内脏下垂..... (24)

(二十四) 须发早白..... (24)

(二十五) 脱发..... (25)

(二十六) 眼目昏糊..... (25)

(二十七) 耳鸣耳聋..... (25)

(二十八) 月经不调..... (25)

(二十九) 崩漏..... (26)

(三十) 经少经闭..... (27)

(三十一) 白带..... (27)

(三十二) 宫冷不孕..... (28)

(三十三) 胎动不安..... (28)

(三十四) 产后乳少..... (28)	番茄..... (54)
第二部分 补虚食品 ... (29)	木耳..... (55)
一、粮食类 (29)	香蕈..... (56)
糯米..... (29)	蘑菇..... (57)
粟米..... (30)	猴头菇..... (58)
高粱..... (31)	平菇..... (59)
小麦..... (32)	草菇..... (59)
大麦..... (32)	金针菇..... (60)
荞麦..... (33)	三、水果类 (61)
薏苡仁..... (34)	金橘..... (61)
甘薯..... (35)	桃子..... (61)
山药..... (36)	梨..... (62)
黄豆..... (38)	苹果..... (63)
赤豆..... (40)	香蕉..... (64)
绿豆..... (40)	枇杷..... (65)
扁豆..... (42)	杨梅..... (66)
豇豆子..... (43)	橄榄..... (66)
花生仁..... (44)	无花果..... (67)
二、蔬菜类 (46)	椰子..... (68)
菠菜..... (46)	樱桃..... (69)
蓬蒿菜..... (47)	西瓜..... (69)
水芹..... (47)	甘蔗..... (70)
枸杞头..... (48)	藕..... (71)
莼菜..... (49)	菱..... (72)
海带..... (49)	荸荠..... (73)
萝卜..... (50)	四、干果类 (74)
胡萝卜..... (51)	红枣..... (74)
刀豆..... (53)	龙眼..... (75)
茄子..... (53)	荔枝..... (76)

胡桃肉	(77)
栗子	(78)
白果	(79)
香榧子	(80)
松子仁	(81)
莲子	(82)
芡实	(83)

五、其他植物类..... (85)

银耳	(85)
百合	(86)
芝麻	(87)

六、加工制成类..... (89)

黑枣	(89)
柿饼	(89)
葡萄干	(90)
藕粉	(91)
豆腐浆	(91)
豆腐皮	(92)
锅焦	(93)
饴糖	(94)

七、畜兽类..... (95)

猪肉	(95)
牛肉	(96)
羊肉	(97)
狗肉	(98)
兔肉	(99)
猪心	(100)
猪肺	(100)

猪肾	(101)
猪肚	(102)
猪肠	(102)
猪蹄	(103)
牛骨髓	(104)

八、禽类..... (105)

鸡肉	(105)
鸭肉	(107)
鹅肉	(107)
鸽肉	(108)
鹌鹑肉	(109)
麻雀	(109)
鸡肝	(110)
鸡蛋	(111)
鸭蛋	(112)
鸽蛋	(113)
麻雀蛋	(113)

九、水产类..... (115)

黄鱼	(115)
鲳鱼	(115)
白鱼	(116)
银鱼	(117)
乌贼鱼	(117)
青鱼	(118)
黑鱼	(119)
鲫鱼	(119)
鳊鱼	(120)
鲤鱼	(121)
鲈鱼	(121)

四鯢鲈	(122)
鱈鱼	(123)
泥鳅	(123)
河虾	(124)
虾米	(125)
海参	(126)
海蜇	(127)
鲍鱼	(128)
鳖	(128)
龟	(129)

十、其他动物类..... (131)

燕窝	(131)
蛤士膜油	(132)
蜂蜜	(132)

第三部分 补虚中药... (134)

一、根和根茎类..... (134)

人参	(134)
人参芦	(138)
西洋参	(138)
太子参	(139)
党参	(140)
明党参	(140)
土人参	(141)
土党参	(141)
沙参	(142)
珠儿参	(143)
手参	(143)
峨参	(144)
双参	(144)

玄参	(145)
山海螺	(145)
金雀根	(146)
黄芪	(147)
黄精	(148)
白术	(148)
苍术	(150)
甘草	(150)
当归	(151)
熟地黄	(152)
生地黄	(153)
何首乌	(154)
白芍药	(155)
天门冬	(156)
麦门冬	(156)
玉竹	(157)

仙茅	(158)
巴戟天	(158)
骨碎补	(159)
续断	(159)
淮牛膝	(160)
制狗脊	(161)

二、全草类..... (162)

仙鹤草	(162)
狼把草	(162)
鬼针草	(163)
鹿蹄草	(163)
墨旱莲	(164)
淫羊藿	(165)
人参果	(165)

蟹莲花	(166)
列当	(166)

三、叶和茎枝类..... (168)

人参叶	(168)
枸骨叶	(168)
石斛	(169)
肉苁蓉	(170)
锁阳	(170)
桑寄生	(171)
鸡血藤	(171)
夜交藤	(172)

四、果实和种子类... (173)

枸杞子	(173)
女贞子	(173)
桑椹子	(174)
山茱萸	(175)
楮实子	(176)
补骨脂	(176)
益智仁	(177)
蛇床子	(178)
菟丝子	(178)
沙苑蒺藜	(179)
葫芦巴	(179)
韭菜子	(180)
酸枣仁	(180)
柏子仁	(181)

五、树皮类..... (182)

杜仲	(182)
刺五加	(183)

六、动物类..... (184)

紫河车	(184)
脐带	(185)
蛤蚧	(186)
阿胶	(186)
鹿茸	(188)
鹿角	(189)
鹿角胶	(190)
鹿角霜	(190)
鹿胎	(190)
鹿筋	(191)
鹿肾	(191)
海马	(191)
海狗肾	(192)
狗肾	(193)
龟版	(193)
龟版胶	(194)
鳖甲	(194)
鳖甲胶	(195)
线鱼胶	(195)
獭肝	(195)
蜂乳	(195)
蚕蛹	(197)
紫梢花	(198)

七、其他类..... (199)

冬虫夏草	(199)
茯苓	(200)
灵芝	(201)
海藻	(201)

第四部分 补虚中成药 (203)

一、丸剂类 (203)

二至丸	(203)
十全大补丸	(203)
七味都气丸	(204)
七宝美髯丹	(204)
八味地黄丸	(204)
八珍益母丸	(205)
八珍丸	(205)
人参卫生丸	(206)
人参归脾丸	(206)
人参宁坤丸	(206)
人参补心丸	(207)
人参固本丸	(207)
人参养血丸	(207)
人参养荣丸	(208)
人参健脾丸	(208)
人参鹿茸丸	(209)
三才封髓丸	(209)
三七补血丸	(209)
三肾丸	(210)
下消丸	(210)
大补丸	(210)
大补阴丸	(211)
大菟丝子丸	(211)
卫生培元丸	(211)
小健脾丸	(212)
女金丸	(212)
无比山药丸	(213)

开胃健脾丸	(213)
五子补肾丸	(213)
五味子丸	(214)
乌发丸	(214)
乌鸡白凤丸	(214)
六君子丸	(215)
六味地黄丸	(215)
水陆二味丸	(216)
玉泉丸	(216)
玉屏风散	(216)
玉液丸	(217)
石斛夜光丸	(217)
右归丸	(217)
左归丸	(218)
归芍六君子丸	(218)
归芍地黄丸	(219)
归芪丸	(219)
归脾丸	(219)
四物丸	(220)
四君子丸	(220)
生龙活虎丹	(221)
四神丸	(221)
生发丸	(221)
生血丸	(222)
宁心补肾丸	(222)
宁神丸	(222)
耳聋左慈丸	(223)
百合固金丸	(223)
至宝三鞭丸	(223)
朱砂养心丸	(224)

当归补血丸	(224)
当归养血丸	(225)
当归调经丸	(225)
全鹿丸	(225)
全鹿大补丸	(226)
壮阳三肾丸	(226)
壮腰补肾丸	(227)
壮腰健肾丸	(227)
安坤赞育丸	(227)
安神养心丸	(228)
安胎丸	(228)
安胎益母丸	(229)
防衰益寿丸	(229)
妇科金丹	(229)
麦味地黄丸	(230)
杜仲地黄丸	(230)
杞菊地黄丸	(230)
苁蓉补肾丸	(231)
苁蓉健肾丸	(231)
还少丸	(231)
抗老防衰丹	(232)
抗老延年丸	(232)
补中益气丸	(232)
补心丸	(233)
补肝丸	(233)
补肾养阴丸	(234)
补虚固肾丸	(234)
附子七味丸	(234)
坤顺丸	(235)
明目地黄丸	(235)

固本延龄丹	(236)
固肾生发丸	(236)
知柏地黄丸	(236)
金刚丸	(237)
金鸡虎补丸	(237)
金锁固精丸	(237)
鱼鳔补肾丸	(238)
河车丸	(238)
河车参茸丸	(238)
定坤丹	(239)
参苓白术散	(239)
参茸丸	(240)
参茸三鞭丸	(240)
参茸卫生丸	(240)
参茸补肾丸	(241)
参茸固本还少丹	(242)
参茸固精丸	(242)
参茸培元丸	(243)
参茸蛤蚧保肾丸	(243)
参桂鹿茸丸	(243)
柏子仁丸	(244)
柏子养心丸	(244)
茯菟丸	(244)
复方首乌丸	(245)
保产安胎丸	(245)
胎产金丹	(245)
济生肾气丸	(246)
首乌丸	(246)
党参养营丸	(247)
健步虎潜丸	(247)

健肾生发丸	(247)	八珍补汁	(258)
健脑补肾丸	(248)	人参膏	(258)
健腰丸	(248)	人参大补膏	(258)
海马三肾丸	(248)	人参阿胶膏	(259)
海马保肾丸	(249)	人参滋补膏	(259)
益身灵	(249)	儿宝	(259)
调元补肾丸	(250)	上海人参大补膏	(260)
桑麻丸	(250)	大补药膏	(260)
黄精丸	(250)	川贝雪梨膏	(260)
鹿胎丸	(250)	女贞子膏	(261)
斑龙丸	(251)	子鹿膏	(261)
黑归脾丸	(251)	长生益寿膏	(261)
蛤蚧大补丸	(251)	贝母二冬膏	(262)
蛤蚧补肾丸	(252)	凤阳大补膏	(262)
脾肾双补丸	(252)	乌发补膏	(262)
滋补大力丸	(253)	双龙补膏	(263)
缩泉丸	(253)	代参膏	(263)
二、散剂类	(254)	当归补血膏	(263)
龟龄集	(254)	当归黄精膏	(264)
宝儿康散	(254)	虫草参芪膏	(264)
河车粉	(255)	两仪膏	(264)
参茸三肾粉	(255)	抗衰灵膏	(265)
健儿素	(255)	肝肾滋	(265)
猪肝散	(256)	龟鹿二仙膏	(265)
三、膏剂类	(257)	龟鹿人参膏	(266)
二仙膏	(257)	补中益气膏	(266)
二冬膏	(257)	补气养血膏	(266)
二至膏	(257)	补肾健身膏	(267)
十全大补膏	(258)	补肾健腰膏	(267)
		阿胶补血膏	(267)

驴胶补血膏	(268)
乳鹿膏	(268)
参芪膏	(268)
参杞膏	(269)
参苓健儿膏	(269)
参鹿补膏	(269)
参茸鹿胎膏	(270)
参鳖补膏	(270)
枸杞膏	(270)
复方首乌膏	(271)
保元膏	(271)
首乌延寿膏	(272)
洞天长春膏	(272)
党参膏	(272)
桂圆参芪膏	(273)
健儿膏	(273)
健身长寿膏	(273)
润肺补膏	(274)
益儿康膏	(274)
益寿长春膏	(274)
益肝膏	(274)
桂圆大补膏	(275)
雪哈参蜜	(275)
康福补	(275)
鹿茸膏	(276)
鹿胎膏	(276)
清宫补膏	(277)
维他肥儿膏	(277)
葆春膏	(277)
蛤蚧参芪补浆	(278)

滋润琼玉膏	(278)
稚儿灵	(278)
福尔康补膏	(279)

四、酒剂类 (280)

十全大补酒	(280)
人参酒	(280)
人参天麻酒	(280)
人参五味子酒	(280)
人参北芪酒	(281)
人参百岁酒	(281)
人参金芍酒	(281)
人参鹿茸酒	(282)
三宝液	(282)
三鞭补酒	(282)
万年春酒	(283)
山海补液	(283)
毛鸡酒	(283)
长春百岁酒	(284)
乌鸡补酒	(284)
乌鸡桂凤酒	(284)
凤酒	(285)
龙酒	(285)
龙凤酒	(285)
四季春补酒	(285)
延年益寿酒	(286)
华陀延寿药酒	(286)
壮元补身酒	(287)
壮血药酒	(287)
阳春药酒	(287)
杜仲药酒	(288)

两参补酒	(288)
补益杞圆酒	(288)
灵芝桂圆酒	(289)
青松龄药酒	(289)
青春补酒	(289)
松鹤补酒	(290)
虎骨参茸酒	(290)
固本液	(290)
周公百岁酒	(291)
泡天红酒	(291)
参杞补酒	(291)
参茸酒	(292)
参茸药酒	(292)
参茸三七酒	(292)
参桂养荣酒	(293)
参桂鹿茸酒	(293)
宫廷补酒	(293)
秦巴杜仲酒	(294)
蚕娥公补酒	(294)
健腰补酒	(294)
海龙酒	(295)
益春延寿酒	(295)
黄芪酒	(295)
雪哈人参酒	(296)
雪哈灵芝酒	(296)
鹿尾鞭酒	(296)
鹿茸酒	(296)
鹿茸三鞭酒	(297)
鹿骨雪莲酒	(297)
清宫松龄补酒	(297)

琼浆	(298)
滋肾药酒	(298)
五、片剂类	(299)
人参健脾片	(299)
人参鹿茸片	(299)
人参滋补片	(299)
女用康健片	(300)
女青春	(300)
甘芍降糖片	(300)
归芪片	(301)
北芪五加片	(301)
四物益母片	(301)
生血片	(302)
白带片	(302)
生脉片	(302)
宁心安神片	(303)
宁坤片	(303)
地黄片	(303)
当归浸膏片	(303)
朱砂安神片	(304)
延寿片	(304)
血再生片	(304)
全龟片	(305)
全鹿片	(305)
壮腰健肾片	(305)
安神健脑片	(306)
妇宁康	(306)
妇宝片	(306)
妇珍片	(307)
妇科十味片	(307)

妇科调经片	(307)	参茸延龄片	(317)
妇康片	(308)	参茸安神片	(317)
杞蓉益肾片	(308)	参茸固本片	(318)
更年乐片	(308)	参茸强肾片	(318)
还精煎	(309)	参鹿片	(319)
扶正养阴片	(309)	参鹿补片	(319)
抗老复春片	(309)	珍合灵片	(319)
抗饥消渴片	(310)	骨仙片	(320)
抗衰老片	(310)	复方五味子片	(320)
补天灵	(310)	复方何首乌片	(320)
补中益气片	(311)	复方灵芝片	(320)
补气升提片	(311)	复方胎盘片	(321)
补血宁神片	(311)	保胎灵	(321)
补血调经片	(311)	养心片	(322)
补肾防喘片	(312)	养阴降糖片	(322)
补肾益脑片	(312)	首乌强身片	(322)
补肾强身片	(312)	活力宝片	(322)
灵芝片	(313)	穿淫骨刺片	(323)
灵芝北芪片	(313)	党参羊藿片	(323)
青春宝片	(313)	蚕娥公补片	(323)
刺五加片	(313)	眩晕宁片	(324)
明目滋肾片	(314)	健力素片	(324)
金鸡虎片	(314)	健身片	(324)
降糖甲片	(314)	健身宁片	(325)
参芪二仙片	(315)	健神片	(325)
参芪胎盘片	(315)	健脑补肾片	(325)
参茸片	(315)	健脑灵片	(326)
参茸三七补片	(316)	健脾补血片	(326)
参茸三七补血片	(316)	健脾糕片	(326)
参茸大补片	(316)	脑灵素	(327)