

进 补 全 书

主编 徐树楠

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

进 补 全 书

主编 徐树楠

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 23.5印张 5插页 580,000字 1991年12月第1版
1991年12月第1次印刷 印数: 1—2,000 定价: (精)18.50元

ISBN 7-5375-0665-5/Z·41

编写说明

随着社会经济文化的发展和人民生活水平的提高，越来越多的人开始注意自己的身体素质，对饮食的质量也越来越讲究，饮食已不再是简单的“饱腹”问题，而是如何科学膳食，以求健身防病。然而，有些人对饮食进补问题缺乏科学认识，盲目加大营养和服用各种滋补药，不但未达到健身壮体的目的，反而产生了副作用；还有一些人另有偏见，认为饮食进补是老人和病人的事，其实饮食进补不但可以防病治病，一般人如体质虚弱以及工作学习中所产生的紧张和疲劳等，也能通过科学膳食来纠正，以调节生理和心理上的平衡，从而增强体质，延年益寿。目前营养专著和食疗科普书籍虽属不少，但多侧重一端，从全面而言，不无缺憾。为了更系统、更完整，汇食养、药补及食疗于一书，以图更适合实际需要，我们编写了《进补全书》一书，以饕读者。

此书的编写是以求深、顾浅，求精、顾全为宗旨，致力于系统与完整，集养、补、疗为一体，熔中医食疗特色与现代研究成果于一炉，使治身者健身消患，施仁者广济众生。

全书分为三部分内容。上篇为食养篇，介绍饮食与健康的关系，人体必需的营养素，饮食的药用作用、宜忌和滋养机理。中篇为药补篇，介绍滋补中药的作用、传统用法、现代化学成分分析、适应症及配伍方法。下篇为食疗篇，重点介绍临床常见病的机理和症状、食养原则及食疗方法。

在编写过程中，我们参阅了有关古今名著，搜集整理了中医

宝库中有关食养、药补、食疗方面的传统经验，择取了民间流传的有效食疗验方，并加述了现代营养学发展的内容，以期对读者有所裨益。由于水平所限，不当之处，恳请批评指正。

编 者

1990年12月

目 录

食 养 篇

一、饮食与健康的关系.....	(3)
二、健康人的饮食保健.....	(6)
(一) 孕妇的饮食营养	(6)
(二) 婴儿的饮食营养	(8)
(三) 儿童的饮食营养	(11)
(四) 成年人的饮食营养	(13)
(五) 老年人的饮食营养	(15)
三、人体必需的营养素.....	(19)
(一) 蛋白质	(19)
(二) 脂肪	(26)
(三) 糖类	(32)
(四) 水	(37)
(五) 无机盐和微量元素	(40)
钙 磷 镁 钾 钠 铁 碘 锌 铜 硒	
铬 锰 氟 钴 钼	
(六) 维生素	(65)
维生素A 维生素D 维生素E 维生素K	
维生素B ₁ 维生素B ₂ 维生素PP 维生素B ₆	

生物素 维生素B₁₂ 叶酸 维生素C

四、食物的营养价值与效用.....(85)

(一) 谷类(85)

粳米 糯米 黍米 粟米 小麦 大麦 荞
麦 高粱 燕麦 玉米

(二) 豆类(96)

黄豆(附:豆制品) 黑豆 绿豆 赤小豆
豇豆 豌豆 蚕豆 刀豆 花生

(三) 肉类(111)

猪肉 牛肉 羊肉 狗肉 兔肉 鸡肉 鸟
骨鸡肉 鸭肉 鹅肉 鹌鹑肉

(四) 蛋类(123)

鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 鹅蛋

(五) 瓜果类(129)

柚 橘子 柑 橙子 荔枝 橄榄 甘蔗
芒果 香蕉 菠萝 番木瓜 枇杷 葡萄
李子 桃 苹果 梨 刺梨 山楂 杨梅
无花果 阳桃 猕猴桃 杏 樱桃 梅 银
杏 石榴 柿子 栗子 菱 荸荠 莲子
甜瓜 西瓜

(六) 蔬菜类(167)

白菜 洋白菜 芹菜 香菜 菠菜 藕 茄
子 西红柿 黄瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 越
瓜 地瓜 冬瓜 竹笋 黄花菜 蕹菜 莴
笋 马齿苋 葱 洋葱 生姜 大蒜 韭菜
辣椒 萝卜 胡萝卜 马铃薯 红薯

(七) 水产类(205)

鲤鱼 鲫鱼 草鱼 鲢鱼 鳙鱼 鲑鱼 黄

- 鳎 泥鳅 鲇鱼 鲈鱼 银鱼 虾 螃蟹
 黄花鱼 带鱼 蚶子 蛤蜊 淡菜 牡蛎
 干贝 鲍鱼 乌贼鱼 鱿鱼 海蜇 海参
- (八) 菌藻类(228)
 蘑菇 香菇 银耳 黑木耳 海藻 海带
 紫菜
- (九) 奶类(238)
 人奶 牛奶 羊奶
- (十) 调味品(243)
 酒 醋 盐 茶叶 花椒 胡椒 茴香 红
 糖 白糖

药 补 篇

- 一、进补常识.....(257)
- (一) 进补的意义(257)
 进补的含义 进补与抗衰老 中医补法的特点
- (二) 进补的时间(259)
 春季进补 夏季进补 秋季进补 冬季进补
 春夏进补重在养阳 秋冬进补重在养阴 一
 时进补
- (三) 进补的方法(263)
 补心 补肝 补脾 补肺 补肾 清补、平
 补与温补 防止虚不受补
- (四) 不同年龄者的进补(269)
 哪些人需要进补 老年人进补 中年人进补
 儿童进补 发育迟缓儿童的进补 青少年进

补 少女进补 孕妇进补 青壮年妇女进补
老年妇女进补

(五) 不同体质者的进补(274)

健康人进补 脑力劳动者的进补 体力劳动
者的进补 胖人进补 瘦人进补

(六) 进补注意事项(276)

单味原品补剂与精制品 补品的服用量 进
补与饮食宜忌 进补与饮酒、喝茶 补药能
否与其他中西药物同用 进补后易出汗怎么
办 感冒后能否继续服用补品 消化不良能
否服用补品

(七) 补品的选购与贮藏(281)

怎样选购市售补品 选购补品注意事项 补
品的贮藏

(八) 其他(283)

正宗补品 补酒及其制作 自制膏滋药 清
朝宫廷中典型的增寿补益方药

二、补虚药的使用方法.....(289)

三、补虚药.....(293)

(一) 补气药(295)

人参 党参 西洋参 太子参 黄芪 白术
五味子 山药 茯苓 甘草 扁豆 灵芝
蜂蜜 大枣 饴糖

(二) 补阳药(316)

鹿茸 巴戟天 肉苁蓉 淫羊藿 仙茅 杜
仲 续断 狗脊 补骨脂 益智仁 骨碎补
冬虫夏草 蛤蚧 胡桃仁 紫河车 菟丝子
沙苑子 海马 海龙 锁阳 五加皮

山茱萸 胡芦巴

(三) 补血药(343)

当归 地黄 何首乌 白芍 阿胶 桑寄生
龙眼肉

(四) 补阴药(354)

沙参 麦冬 天冬 石斛 玉竹 黄精 百
合 枸杞子 桑椹 女贞子 旱莲草 龟板
鳖甲 黑芝麻

四、常用中成药.....(371)

(一) 感冒、发热用药(371)

感冒退热冲剂 桑菊感冒片 银翘解毒丸
羚翘解毒丸 午时茶 川芎茶调丸 防风通
圣丸 感冒宁 九味羌活丸(冲剂) 暑热
感冒冲剂 暑湿感冒冲剂 藿香正气水 参
苏丸 玉屏风丸

(二) 咳嗽、气喘用药(376)

半夏露 宁嗽露 杏仁止咳糖浆 枇杷叶
膏 秋梨膏 橘红丸 二陈丸 百合固金丸
清气化痰丸 消咳喘 蛇胆川贝液 川贝止
咳糖浆 蛇胆陈皮末 止咳青果丸 人参保
肺丸

(三) 胃痛、腹胀、便秘用药(381)

胃痛宁 胃气痛片 良附丸 乌贝散 香砂
养胃丸 木香顺气丸 越鞠丸 香砂六君子
丸 保和丸 大山楂丸 脾约麻仁丸 更衣
片 大黄清胃丸 通幽润燥丸

(四) 泄泻、痢疾用药(386)

四神丸 附子理中丸 香砂枳术丸 木香槟

- 榔丸 枳实导滞丸 红白痢疾丸 葛根芩连
 片 香连丸 久痢丸 驻车丸
- (五) 淋证用药(389)
 萹藨分清丸 八正散 分清五淋丸 妇科分
 清丸
- (六) 风湿疼痛用药(391)
 风湿稀桐片 风湿骨痛丸 小活络片 天麻
 丸 祛痹冲剂 湿热痹冲剂 虎骨酒 史国
 公酒 人参再造丸
- (七) 失眠、心悸用药(394)
 养血安神片 安神补心片 (丸) 柏子养心
 丸 天王补心丹 枕中丹 琥珀多寐丸
- (八) 遗精、遗尿用药(397)
 金锁固精丸 三才封髓丹 水陆二味丸 缩
 泉丸 金樱子膏
- (九) 肝炎、黄疸用药(398)
 急肝退黄胶囊 连香冲剂 龙胆泻肝丸 利
 胆片 乙肝解毒胶囊
- (十) 心脑血管疾病用药(400)
 安宫牛黄丸 (散) 万氏牛黄清心丸 心灵丸
 紫雪散 苏合香丸 冠心苏合香丸 安宫降
 压丸 脑立清 牛黄清心丸 再造丸
- (十一) 血证、痛证用药(405)
 十灰散 (丸) 复方抗结核片 槐角丸 复
 方丹参片 血府逐瘀丸 元胡止痛片
- (十二) 滋补强壮用药(407)
 四君子丸 参芪膏 五加参冲剂 补中益气
 丸 六君子丸 参苓白术散 (丸) 益气聪

明丸 金匱腎氣丸 濟生腎氣丸 右歸丸
 龜齡集散 還少丸 斑龍丸 四物丸 鷄血
 藤膏 阿膠補血膏 六味地黃丸 麥味地黃
 丸 杞菊地黃丸 知柏地黃丸 七味都氣丸
 左歸丸 二冬膏 首烏丸(片) 滋陰甘露丸
 養陰清肺膏 玉泉丸 百合固金丸 陰虛
 胃痛沖劑 滋腎丸 健步丸 十全大補(糖
 漿) 生脈飲 歸脾丸 人參健脾丸 人參
 鹿茸丸 九轉黃精丹 阿膠維他品 兩儀膏
 歸芍六君丸 七寶美髯丸 天麻玉漿 延壽
 丹 補腦丸 健腰丸 腰痛丸 獨活寄生丸
 虎潛丸 五子衍宗丸 河車大造丸 龜鹿二
 膠丸 參茸酒 無比山藥丸

(十三) 婦科疾病用藥(429)

艾附暖宮丸 婦科調經片 四制香附丸 益
 母草流浸膏 婦康寧片 女金丹 婦女痛經
 丸 烏雞白鳳丸 崩漏丸 調經白帶丸 婦
 寧栓 安胎益母丸 得生丹 生化湯丸 催
 乳丸 乳癖消片

(十四) 兒科疾病用藥(435)

小兒回春丸 小兒久嗽丸 小兒至寶錠 小
 兒奇應丸 健兒膏

(十五) 瘡瘍用藥(437)

梅花點舌丹 如意金黃散 生肌玉紅膏 珍
 珠散 乳癰丸 紫金錠 鐵箍散

(十六) 皮膚科疾病用藥(441)

銀屑丸 克銀丸 白癜風丸 養血生發膠囊

(十七) 跌打損傷用藥(442)

七厘散 跌打丸 玉真散 九分散 回生第一丹
抗骨质增生丸 骨友灵搽剂 三宝黄蜡丸

(十八) 五官科疾病用药(446)

石斛夜光丸 耳聋左慈丸 鼻渊丸 藿胆丸
口腔溃疡散 六神丸 冰硼散 锡类散

食 疗 篇

一、饮食与疾病的关系.....(453)

二、食物治疗疾病的作用.....(457)

三、食物的滋养作用.....(460)

四、病人的饮食禁忌.....(462)

五、各种疾病的食疗.....(464)

(一) 传染病(464)

风疹 麻疹 水痘 流行性腮腺炎 感冒
病毒性肝炎 流行性乙型脑炎 流行性脑脊
髓膜炎 百日咳 白喉 细菌性痢疾 肺结
核 颈淋巴结核 猩红热 蛲虫病 蛔虫病
绦虫病

(二) 内科病(509)

急性支气管炎 慢性支气管炎 肺炎 急性
胃肠炎 慢性胃炎 消化性溃疡 溃疡性结
肠炎 肾盂肾炎 急性肾小球肾炎 慢性肾
小球肾炎 尿毒症 泌尿系统结石 冠心病
再生障碍性贫血 高血压病 糖尿病 血小
板减少性紫癜 单纯性肥胖病 中性粒细胞
减少症 缺铁性贫血 低血压

(三) 妇产科病(566)

功能失调性月经紊乱 痛经 闭经 更年期
综合征 白带异常 霉菌性阴道炎 滴虫
性阴道炎 老年性阴道炎 外阴瘙痒 子宫
颈炎 盆腔炎 子宫脱垂 不孕症 先兆流
产 习惯性流产 妊娠剧吐 妊娠高血压综
合征 产后出血 产褥感染 缺乳

(四) 外科病(608)

急性乳腺炎 胰腺炎 胆囊炎 胆石症 胆
道蛔虫症 急性阑尾炎 痔 肛裂 急性淋
巴管炎及淋巴结炎 烧伤 骨折 疔 疖
脓肿 冻疮

(五) 皮肤科病(643)

荨麻疹 脂溢性皮炎 寻常性痤疮 手足皲
裂 湿疹 痱子 药疹 异位性皮炎 银屑病
病 酒渣鼻 斑秃 烫伤与灼伤

(六) 男科病(662)

阳痿 早泄 遗精 男性不育症(精液异
常)

(七) 儿科病(671)

小儿肺炎 新生儿呕吐 婴儿腹泻 新生儿
黄疸 遗尿症 营养不良 维生素D缺乏性
佝偻病 婴儿手足搐搦症 小儿惊厥

(八) 五官科病(692)

急性结膜炎 沙眼 青光眼 老年性白内障
睑缘炎 鼻窦炎 慢性鼻炎 鼻出血 龋齿
牙髓炎 牙周病 扁桃体炎 扁桃体周围脓
肿 咽炎 复发性口疮 内耳眩晕病 外耳

道炎及疖肿 化脓性中耳炎

(九) 肿瘤病 (724)

原发性肺癌 食管癌 胃癌 大肠癌 乳腺

癌 鼻咽癌

• 进补全书 •

食

养

篇

• 进补全书 •

一、饮食与健康的关系

中国有句古话，叫做“民以食为天”。说的是衣、食、住、行生活四件事，总以“食”为当先，一语道破饮食是保持人体健康根本的真谛。人类为了维持其生命，保证健康长寿和生长发育以及从事劳动，就得不断地从外界摄入一定的食物。这些食物中含有人体所需要的各种营养素，即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水等，这些不仅是维持人体正常生理活动的基本物质，也是提高机体抗病能力，促进生长发育，促进长寿的重要物质基础。我们知道，没有饮食营养物质的供给，机体就得不到营养，新陈代谢就不能正常进行，人体也就不能维持正常的生命活动，也就谈不上健康。所以，提高饮食营养是健康的保证。

先天营养对胎儿体质的影响很重要。胎儿在母体内生长，就必须从母体中获得自己所需要的一切营养物质，所以母体营养状况决定胎儿的体质强弱。如果母亲在怀孕期间营养充分、合理，就能为胎儿正常生长和出生后健康打下重要的基础，这就是大家所说“母大儿肥”之理。如母亲在怀孕期营养不足，会影响胎盘血供，从而影响胎儿正常发育，不仅先天虚弱，而且容易引起早产、死胎和新生儿体重过轻。国外有人对孕妇的营养状况作了调查报告，发现营养状况好者，出生婴儿的平均体重为5400克左右；营养状况差的平均体重为3700克左右，这说明孕妇饮食营养状况对胎儿的生长发育很重要。换言之，提高营养水平，不但增强孕妇的身体健康，而且也能增进下一代的健康。

儿童成长发育与饮食营养关系也十分密切。小儿不同于成人