

样 本 库

补药和补品

杨智孚 张春岚 编



内 容 简 介

补药和补品，对于人的身体健康、精力充沛、精神愉快、延年益寿，有奇特的功效和很多的益处，是现代生活生活的必需品。

本书概述了补益身体的中医学基础理论，以及不论男女老少、有病无病、不同体质、各种职业的人的补益需要和方法，介绍了一百四十八味补药补品的性味、归经、成分、效用、配方、禁忌、食用和贮存等基本知识，提供了七百多条补益身体、防治疾病的验方单方，还附有医学名词术语解释可供查阅。本书内容充实、通俗易懂，凡具有高中以上文化程度的人都能阅读参考，适合于各个家庭和各界人士。

补 药 和 补 品

杨智孚 张春岚 编

梁伟明 陈馥初 设计封面

科学普及出版社广州分社出版

广州市教育北路大华西兴里2号

广州科普印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.25 字数：221千字

1981年4月第一版 1981年4月第一次印刷

印数：1—90000册 统一书号：14051·60029

定价：0.95元

编者的话

本书为介绍常用补药和补品的普及读物，能够帮助读者获得正确食用补药和补品的知识和方法，而取得更好的补益效果。凡具有一定文化程度的人都可能读懂并应用，对初学中医者也有参考价值。

本书内容分为总论、补药、补品、无病者补益之品及配方、常见病症的补益方药、常用名词解释等六大部分。

总论简述有关补药和补品的基础知识，包括对虚证的认识（概念、致虚原因、临证表现等）；无病者为什么要补，如何补法；不同的年龄、性别、胖瘦、劳动类别和强度、环境及嗜好等引起体质变虚的特点，如何补法；虚性病证补益的辨证施治及五脏常见虚证的表现和治疗；补药和补品的性味、归经、效用、煎服法等知识。总论是阅读本书其它部分的基础。

补药、补品两个部分总计介绍了一百四十八味，每味均按处方用名、性味、入经、成份、效用、注意和禁忌、用法和配方、保存方法等项内容编写，选编了显效的药方七百多条，并附实物图象一百二十多幅。

其中，处方用名可帮助读者了解书中处方或更好阅读有关中医药学书刊；性味、入经、成份等项可以使读者更好了解补药和补品的功效；效用内容是根据中医理论并结合现代医学知识写成；注意和禁忌这一项介绍了大部分补药和补品性质的优劣、真伪的鉴别、禁忌症、食用禁忌及别的注意

点；用法中概括介绍了煎服补药和食用补品的几种常用方法；配方则选用疗效较为显著的方子（其中，水煎服为水煎两次分两次服用；用量则采用大家熟悉的市制，即药物为十六两一斤，食品为十两一斤，请使用时要注意）。此外，对大部分补药还介绍了保存方法。

无病者补益之品及配方部分，介绍了六种常见体虚和炎热季节的补益之品和配方，为各种无病之人提供补益的知识和方法。

常见病症的补益部分，介绍了九十七种常见病症的数百条补益方药，以便病者根据自身情况选用。为了体现辨证施治又便于应用，大部分方药按致虚原因编写。

常用名词解释部分，共编写了二百一十条，全是本书内容所提到的，力求解释准确、浅显易懂。包括有中医常用名词术语和现代医学名词术语。

本书蒙张嘉俊医生提出了宝贵意见并帮助修改文稿，特此表示感谢。

限于编者的学识和经验，书中错误和不妥之处必定不少，恳请广大读者批评指正。

杨智孚

张春岚

一九八〇年九月

目 录

总论..... (1)	(二) 常见肺的虚 证的辨证施治 (15)
一、补药和补品的 概念..... (3)	(三) 常见脾的虚 证的辨证施治 (15)
二、体虚和虚证..... (3)	(四) 常见肝的虚 证的辨证施治 (16)
(一) 虚的概念..... (3)	(五) 常见肾的虚 证的辨证施治 (16)
(二) 体虚和虚证 的概念..... (4)	五、性味和归经..... (17)
(三) 致虚的原因 (4)	(一) 性和味..... (17)
(四) 虚的临证表 现..... (5)	(二) 归经..... (18)
三、人体无病时的 补益..... (6)	六、贮存保管..... (19)
(一) 无病者为什 么要补..... (6)	(一) 贮存中的问 题..... (19)
(二) 无病者如何 补法..... (7)	(二) 预防变质虫 蛀措施..... (19)
四、虚性病证的补 益..... (14)	七、煎服法..... (20)
(一) 常见心的虚 证的辨证施治 (15)	(一) 煎法..... (20)

(二)服法..... (21)	石斛..... (74)
补药..... (22)	女贞子..... (77)
一、补气药..... (22)	旱莲草..... (78)
人参..... (22)	山萸肉..... (80)
西洋参..... (28)	冬虫夏草..... (82)
党参..... (30)	沙参..... (84)
太子参..... (33)	百合..... (87)
黄芪..... (35)	黄精..... (89)
五味子..... (39)	灵芝..... (91)
山药..... (41)	柏子仁..... (93)
白术..... (45)	龟版..... (94)
甘草..... (47)	鳖甲..... (97)
五爪龙..... (50)	蛤什蟆油..... (99)
棉花根..... (51)	糯稻根..... (100)
二、补血药..... (52)	四、补阳药..... (101)
熟地..... (52)	鹿茸..... (101)
当归..... (54)	鹿角胶..... (104)
阿胶..... (57)	鹿鞭..... (106)
首乌..... (59)	狗鞭..... (107)
白芍..... (62)	海狗肾..... (108)
枸杞子..... (64)	海马..... (110)
鸡血藤..... (67)	蛤蚧..... (112)
三、补阴药..... (68)	紫河车..... (115)
麦门冬..... (68)	九香虫..... (117)
天门冬..... (70)	补骨脂..... (118)
玉竹..... (72)	杜仲..... (120)

续断.....	(123)	羊肚.....	(164)
锁阳.....	(125)	黄羊肉.....	(165)
肉苁蓉.....	(126)	牛肉.....	(166)
巴戟天.....	(128)	牛肚.....	(167)
仙茅.....	(130)	鼠肉.....	(168)
淫羊藿.....	(132)	驴肉.....	(169)
菟丝子.....	(134)	鸡肉.....	(170)
沙苑子.....	(137)	鸡肠.....	(171)
骨碎补.....	(138)	鸽肉.....	(172)
韭菜子.....	(140)	鸽卵.....	(173)
狗脊.....	(142)	鹌鹑.....	(174)
胡芦巴.....	(143)	雉肉.....	(175)
补品.....	(145)	鲫鱼.....	(176)
一、补气食品.....	(145)	黄鳝.....	(177)
栗子.....	(145)	泥鳅.....	(178)
白扁豆.....	(147)	章鱼.....	(179)
糯米.....	(149)	鲢鱼.....	(180)
粟米.....	(151)	海参.....	(181)
花生.....	(152)	熊掌.....	(182)
莲子.....	(154)	二、补血食品.....	(183)
榛子仁.....	(157)	胡萝卜.....	(183)
荔枝.....	(158)	龙眼肉.....	(184)
大枣.....	(159)	葡萄.....	(186)
猪肚.....	(162)	猪心.....	(187)
猪肾.....	(163)	猪肝.....	(188)
野猪肉.....	(163)	羊肝.....	(189)

羊胫骨和脊骨·····	(190)	猪蹄·····	(221)
牛肝·····	(192)	羊奶·····	(223)
牛筋·····	(193)	牛奶·····	(224)
鸡肝·····	(193)	兔肉·····	(225)
娃娃鱼·····	(194)	兔肝·····	(225)
猫肉·····	(194)	白鸭肉·····	(226)
三、补阴食品·····	(195)	绿头鸭肉·····	(227)
梨·····	(195)	鸭蛋·····	(228)
桑椹·····	(197)	乌骨鸡·····	(229)
椰子浆·····	(199)	鸡蛋·····	(230)
椰子瓢·····	(200)	鹌肉·····	(233)
饴糖·····	(200)	蜂蜜·····	(234)
甘蔗·····	(202)	蜂乳·····	(238)
白沙糖·····	(204)	鱼螺·····	(239)
芝麻·····	(205)	蛤蜊肉·····	(240)
黑豆·····	(208)	龟肉·····	(241)
豆腐·····	(209)	鳖肉·····	(242)
豆腐浆·····	(210)	燕窝·····	(244)
小麦·····	(211)	鹿骨·····	(246)
白木耳·····	(213)	四、补阳食品·····	(246)
菠菜·····	(214)	胡桃肉·····	(246)
松子·····	(216)	羊肉·····	(249)
猪肉·····	(217)	羊肾·····	(251)
猪肺·····	(219)	狗肉·····	(252)
猪胰·····	(219)	鹿肉·····	(253)
猪脑·····	(220)	洋鸭·····	(254)

麻雀肉..... (255)	自汗..... (262)
雀卵..... (256)	休克..... (262)
虾..... (256)	低血压..... (262)
无病者补益之品及配	出血证..... (263)
方 (258)	神经衰弱..... (263)
一、阴虚之人的补益	血友病..... (263)
..... (258)	贫血..... (263)
二、气血素虚之人的	再生障碍性贫血..... (264)
补益..... (258)	白细胞减少..... (264)
三、气阴素虚之人的	血小板减少性紫癜
补益..... (259)	 (264)
四、脾胃虚弱之人的	高血压..... (264)
补益..... (259)	咳嗽、喘、慢性支气
五、肝肾素虚之人的	管炎..... (264)
补益..... (259)	肺结核..... (265)
六、脾肾阳虚之人的	胸痛..... (265)
补益..... (260)	气虚人感冒..... (265)
七、夏日炎热季节的	胃下垂..... (265)
补益..... (260)	胃脘痛、胃及十二指
常见病症的补益方	肠溃疡..... (266)
药 (261)	胃酸缺乏..... (266)
心悸..... (261)	恶心呕吐、呃逆..... (266)
失眠..... (261)	口渴..... (266)
冠心病、心绞痛	痞满..... (267)
..... (262)	消化不良、食欲不
盗汗..... (262)	振、消瘦..... (267)

腹胀····· (267)	麻木····· (273)
腹痛····· (267)	血栓闭塞性脉管
泄泻····· (268)	炎····· (274)
便秘····· (268)	跌打损伤、骨折·· (274)
脱肛····· (268)	咽喉痛····· (274)
痢疾····· (268)	牙痛、牙松动···· (274)
胁痛····· (269)	鼻炎····· (274)
慢性肝炎····· (269)	夜盲症、迎风流泪
肝脾肿大····· (269)	····· (274)
黄疸····· (269)	维生素B ₂ 缺乏·· (275)
疝气····· (269)	耳鸣耳聋····· (275)
头晕眼花、头痛·· (269)	小儿消化不良、营养
抽搐、手足蠕动、遗	不良····· (275)
精、滑精、白浊、腰	小儿麻痹后遗症·· (275)
痛、腰膝酸软···· (270)	小儿遗尿····· (275)
慢性肾炎····· (271)	小儿夏季发热不退
水肿····· (271)	····· (275)
阳痿····· (272)	麻疹预防····· (275)
消渴病····· (272)	缺钙抽搐····· (275)
脱发····· (272)	月经不调····· (276)
头发早白····· (272)	闭经····· (276)
遗尿、尿频、小便过	带证····· (276)
多····· (273)	不孕····· (276)
淋证····· (273)	习惯性流产、先兆流
痹证····· (273)	产····· (276)
身肢疼痛····· (273)	胎动不安····· (276)

妊娠腹痛..... (277)	脏躁证..... (277)
妊娠下血..... (277)	噎膈反胃..... (277)
产后乳汁不足..... (277)	癌症..... (277)
崩漏..... (277)	常用名词解释..... (278)

总 论

自古以来，人类在生活和医疗实践中，对补药和补品应用就积累了极其丰富的经验和知识。这是一份宝贵的文化遗产。在现今的社会生活中，人们为了身体更加强壮、精力更加充沛、事业更有成就、生活更有乐趣，为了增强正气、防病治病、益寿延年，为了救急扶危、挽救生命，尤其是为了防治癌症和其它致命的疑难病症，对补药和补品奇特功效的认识不断加深，对它的应用和需求也日趋迫切。而要正确地应用补药和补品，就应了解和掌握中医学有关补益方面的基础理论，了解补药和补品的性味、归经、效用、禁忌、配方等基本知识，以及食用和贮存的方法。

在应用补药和补品补益身体时，必须以中医理论作为指导。由于各人的体质、健康和情况不一样，各人的补益需求和方法就不同。无病者之补益，应根据不同的体质、年龄、性别、劳动方式和强度、工作和生活环境、嗜好等，辨别所虚而选用不同的补药补品和方法；有病之人的补益，则要辨证施治，即根据不同的脏腑所虚而选用。例如，气虚之人或危重病者，就得扶正而应用补气法，以增强其机体的各种功能；血虚者或大出血之人，则需用补血的药物和食品来调整其机体造血之功能和补充体内血液的份量。又如，由于南方地区气候炎热时间长，人的新陈代谢快，出汗多，体内津液消耗大，容易造成阴虚之证，故只有应用滋阴生津的补药补品才能补益身体；北方地区则寒冷季节持久，阳虚体弱者会

因怕冷而感到寒冬难熬，就迫切要求补阳祛寒的方药来温补素质。只有这样有的放矢，才能取得满意的补益成效，不致引起不良后果和浪费。

补药和补品食用合理、方法对头，就能使无病者正气充盛、身体健康、少生疾病，使有病者早日痊愈、恢复健康；而食用不当、方法不对，则往往对身体健康有害处，轻的损伤气血阴阳，使体虚者更虚，重的可引起病发或延误病情。例如，对阴虚阳盛之人投以补阳之药品，便有如火上加油，轻的口干舌燥、咽喉疼痛、烦躁不安、大便干结、小便黄赤，重的口鼻出血、烦躁欲死；阳虚气虚而消化机能较差，或有湿痰留滞之人，过用养阴滋腻之品，则会胃脘胀满、食欲不振、消化不良、恶心呕吐，使身体日渐消瘦疲劳、抵抗力下降。又如，小儿为稚阳之体，若过用温热过燥之补药补品，便会伤津生热，引起烦躁、口渴、汗出、便秘。

此外，为了取得更好的补益效果，对每种补药和补品的具体选择，以及食用时的注意禁忌事项，也不可忽视，不然会产生不良的后果。例如，牛奶本是最常用的补品，但其性寒，若脾胃虚寒腹泻者选来食用，就不单消化不良、吸收不好、达不到补益目的，反而使脾胃阳气更虚、虚寒加重而泻泄不愈；鹿茸和狗肉虽为温热补益之品，但阳盛体质或有热及阴虚火旺之人应忌用，用之则伤阴助热生火，使阴虚加重，虚火上升而鼻血、烦躁、便秘。又如，有些药物忌铁，用铁锅煎煮会使药物变性，引起不良作用和后果。

总之，有关补药和补品的基础理论知识和正确应用方法，必须充分了解和掌握。这是关系到每一个人的身体健康

和利益的事情。

如何才能正确选择和食用补药和补品，发挥补益的最大效用，满足各自的需求呢？这在本书中将有较全面的介绍；下面先简述有关补益方面的中医学基础理论和知识。

一、补药补品的概念

凡能补气血阴阳、增强正气、治疗虚证的药物称为补药；能滋养强壮身体、治疗体虚的食品称为补品。

通常，补药和补品均可分为补气、补血、补阴、补阳四大类。例如、党参和鲫鱼补气而疗脾虚气少之证；当归和猪肝有补血治贫血之功；巴戟和狗肉补阳而疗阳痿之病；麦冬和梨有滋阴治疗干咳、咽干痛之效。

有些补益之物品既是补品又是补药，如大枣既可入药又可食用。但大部分补益之品应区分为补药和补品两大类。这两大类的区别大致如下：经常用于配方治疗虚性疾病的为补药，经常作食品而营养身体的为补品；补药调整机体阴阳平衡作用较强，补品营养价值较高。故补药和补品各有特点和功用，应用时往往要取长补短、相互配合，使补益功效增强。

二、体虚和虚证

（一）虚的概念

虚是和实相对而言。中医著作上说“精气夺则虚”，

“邪气盛则实”。“精气夺”指因某些原因，使人体阴阳气血损伤而致正气虚。正气指抗病能力，即人体的抵抗力。邪气指各种致病因素。“邪气盛”是言邪气侵犯人体后，正邪相争，邪气居于主导地位，此时为实。因此该虚是指正气不足而言。

（二）体虚和虚证的概念

体虚是指人体的气血阴阳中某一方面或几方面不足时的体质及表现。虚证是人体患病时，正气受损不足的表现。虚证大致上分为气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证，也可以说体虚是体质虚弱，虚证是正邪斗争有明显的脏腑气血阴阳虚的表现。

（三）致虚的原因

（1）禀赋不足。母体中的胎儿，由于发育不良，以致胎儿产后体质虚弱，也即先天不足。

（2）后天失调。人在离开母体以后为后天。由于脾胃素虚，或饥饿，或营养不足，以致人体失养而体虚，或产生虚证。

（3）劳累过度。体力劳动过度则耗伤气血，或用脑过多，思虑过甚，损伤心脾，致使气血生化不足，均会致虚；久坐伤肉，久卧伤气，致使体虚；房事太多，耗伤肾精，以致肾虚。

（4）环境欠佳。人居住和工作的环境欠佳，对人体有坏影响而致虚。天气过于寒冷，或人在低温下作业，寒邪伤阳而使人体阳虚；天气炎热或高温作业，汗出伤津，热能伤

气，致使气阴不足。

（5）邪盛伤正。疾病为邪正斗争，造成人体阴阳失调所致。邪气盛损伤正气而使人体虚弱，气血阴阳不足。

（6）治疗不当。辨证不对，治疗有错，皆可损伤正气而虚；过用发汗、泻下或利尿之药物，致使气阴耗伤而虚。

（7）阴血丢失。由于吐血、衄血、便血、尿血、月经过多、外伤出血等，气随血失而致气血两虚。

此外，还有别的致虚原因。例如，汗为津液受阳气推动从汗孔外泄所致，汗出过多，津液耗伤，阳气亦随之外泄，致使阴阳气津不足；腹泻过甚或小便过多，致使阴液损失而虚。

（四）虚的临证表现

（1）气虚表现：少气乏力，语言低微，呼吸微弱，食欲不振，食后腹胀，腹泻或便溏，脱肛，易汗出，怕风寒易感冒，脉虚或无力。

（2）血虚表现：面色苍白，头晕眼花，心悸失眠，疲劳乏力；妇女月经量少色淡；舌色淡白，脉细。

（3）阴虚表现：午后潮热，低烧，手足心热，盗汗，咽干口燥，两目干涩，烦躁多梦，腰酸腿软，大便秘结，苔少舌质红且瘦，脉细数。

（4）阳虚表现：畏寒喜暖，手足不温，口淡不渴，喜热饮食，食生冷则腹痛腹泻或胃脘冷痛，腰膝冷痛，小便清长，便溏，舌质胖嫩色淡苔白滑，脉弱或沉迟无力。

以上是虚的常见表现。对一个人来说，虚的各种临证表现不一定全都出现，往往只出现一两种。由于气血之间、阴阳之间的互相影响，气病及血，血病及气，阴病及阳，阳病

及阴，也可见到气血俱虚，或阴阳两虚，或气阴不足，或阳气不足等等表现，辨别应根据具体表现而定。

三、人体无病时的补益

日常生活中，人们虽然无病，却经常食用补品和补药，补益身体已成为人们必不可少的需要。无病者为什么要补，如何补法才最有成效，这是许多人关心的问题。下面作概要的回答。

（一）无病者为什么要补

首先，补益是无病早防，减少疾病发生的需要。人体生病是邪气侵入，与正气斗争，也就是致病因素与人体抗病能力之间搏斗，人体阴阳失去平衡的结果。而需防止邪气侵犯或使侵入的邪气很快地消退，关键在于人体正气应强盛，即正气强盛则邪不能犯，正气充实则邪气必败。因此，扶助正气，保护正气是十分紧要的事情，而要达到此目的，最好的途径和方法就是用补品和补药来补益身体。

其次，补益是保持旺盛的精力，使工作更有成效，事业更有成就的需要。人体强壮，精力充沛，工作起来就不易疲劳，效率就高，成果就大。要精力充沛，必须使人体各组织器官经常保持正常，也就是要体内的阴阳气血充实而又平衡，不断补充各组织器官的消耗，而这就离不开正确的补益。

其三，补益是使生活更有乐趣的需要。人们在一天紧张工作之余，还要进行各种活动。有的人喜欢看电影或戏剧，