

补 食 和 补 药

马文飞 李宗浩 曾宝忠

地 质 出 版 社

内 容 简 介

怎样正确服用补药？多吃补药好不好？男女老少、胖人瘦人如何进补？脑力与体力劳动者要不要补？是药补好还是食补好？进补者要注意什么？常用的补药与补品有哪些等等。这一联串的问题，您都可以在《药补和食补》一书中找到满意的答案。

本书内容充实，深入浅出，通俗易懂，是家庭保健的良好顾问。

药 补 和 食 补

马文飞 李宗浩 曾宝忠

地质矿产部书籍编辑室编辑

责任编辑：孙元蒂

地质出版社出版

(北京西四)

通县马驹桥印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·全国新华书店经售

开本：787×1092¹/₃₂ 印张5⁵/₁₆ 字数：120,000

1983年11月北京第一版·1983年11月北京第一次印刷

印数：1—48,205册 定价：0.68元

统一书号：13038·新26

目 录

一、正确服用补养药物	(1)
二、服用补药的知识	(4)
多吃补药好不好	(4)
是药补好还是食补好	(5)
服用补药要根据情况	(5)
小儿能不能服补药	(6)
胖人与瘦人如何进补	(7)
青年和壮年人的补益	(8)
妇女怎样服补药	(8)
老年人的滋补	(9)
脑力劳动与体力劳动者要不要补	(10)
进补须知	(11)
三、补药	(12)
补气药	(12)
1. 神奇的人参	(12)
2. 补气养血的党参	(21)
3. 老少皆宜的太子参	(24)
4. 一专多能的补药——黄芪	(25)
5. 神经衰弱的良药——五味子	(28)
6. 补中益气之妙品——黄精	(30)
7. 补脾益气专药——白术	(31)
补血药	(34)
8. 滋阴补血熟地黄	(34)
9. 返老还童何首乌	(36)

10. 妇女的益友——当归	(41)
11. 补血止血的阿胶	(43)
12. 天赐之物——枸杞	(45)
13. 补血养肝要药——白芍	(47)
补阴药	(49)
14. 奇特的补品——冬虫夏草	(49)
15. 凉性补品——麦冬	(52)
16. 滋阴清热的天冬	(53)
17. 可代参地的玉竹	(54)
18. 南沙参与北沙参	(56)
19. 营养滋补佳品——百合	(57)
20. 扶正固本的灵芝	(59)
21. 首乌的伙伴——女贞子	(62)
22. 补中有清的石斛	(63)
补阳药	(64)
23. 滋补剂中的珍品——鹿	(64)
24. 大补之品——胎盘	(69)
25. 益肾固精的补骨脂	(71)
26. 肝肾筋骨喜杜仲	(72)
27. 功效神奇的刺五加	(73)
28. 沙漠人参——肉苁蓉	(77)
29. 性腺强壮剂——巴戟天	(78)
30. 壮阳补肾的淫羊藿	(79)
31. 补阳滋阴山萸肉	(81)
32. 老人冬令补剂——附子	(82)
33. 理血脉伤损的良药——续断	(84)
34. 能利水的滋补品——茯苓	(85)
35. 不苦的补药——薏米	(87)
四、食补	(90)

补气食品	(90)
36. 肾之果——栗子	(90)
37. 大米医用保健康	(92)
38. 植物肉——花生	(94)
39. 老少皆宜的补品——莲子	(97)
40. 益智健气的荔枝	(100)
41. 天然维生素丸——大枣	(102)
42. 动物人参——鹌鹑	(105)
43. 营养之源——鸡	(108)
44. 佳肴良药黑木耳	(111)
45. 养胃益气牛肉高	(113)
46. 海里的人参——海参	(114)
47. 食鱼长寿	(116)
48. 吃鳝有益	(120)
补血食品	(122)
49. 动物肝脏贡献大	(122)
50. 补血益心之果——龙眼	(124)
51. 温和的滋补品——葡萄	(126)
52. 廉价“小人参”——胡萝卜	(128)
53. 润燥补血的菠菜	(130)
54. 金豆银豆不如黄豆	(132)
补阴食品	(135)
55. 清热滋养的梨	(135)
56. 补肝益肾佳果——桑椹	(137)
57. 脾之果——甘蔗	(139)
58. 芬芳的补药——芝麻	(140)
59. 五谷之贵——小麦	(143)
60. 食用菌中之冠——银耳	(145)
61. 延年益寿的蜂蜜与蜂乳	(147)

62. 补虚劳之妙品——鸭肉·····	(152)
63. 鳖与龟的补性·····	(154)
64. 理想的补品——鸡蛋·····	(156)
补阳食品 ·····	(159)
65. 强筋壮骨的核桃·····	(159)
66. 羊肉是冬令好补品·····	(162)
67. 狗肉是良药佳肴·····	(163)
68. 胖人理想的肉食——兔肉·····	(165)
69. 补肾壮阳的虾·····	(167)
70. 令人肥泽的牛羊奶·····	(168)

一、正确服用补养药物

补药，顾名思义，是补身体的药物。因为身体有所缺损或不足，易患疾病或身体衰弱，便需要某些补药补品来补正。病后体虚或生了某种疾病，服用补药，有滋养气血和治疗疾病的作用，有利于身体增加抵抗力和康复。因此，人们常常想到服用补药，认为是向健康投资的重要措施。但是，补药毕竟不是食物，不能当饭吃，如果不分健康状况、体质强弱、有病无病，不懂得补药的性质，不按照医生的嘱咐，而迷信补药，自行服用，若进补不当，不仅起不到应有的效果，反而会招致疾病，损害身体。因此，服用补药，要有的放矢，对症下药，才能补之适当，养之得法。

使用补药，一般分为有病者之补益和无病者之补益。有病者，则要根据病情施补，哪个脏腑有病，便选用相应的补药；无病者，因体质虚弱而选药时，要根据其体质、年龄、性别、生活环境的不同，来选择适合的补品。“补”并不是一概不可，而是要分清情况，进行正确的滋补。清代名医余听鸿，深谙攻补之道，他说：“见病不可乱补，一日误补，十日不复，服药者可不慎乎？”说明服用补药也应当慎重。

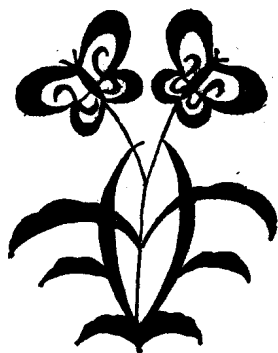
在《本草纲目》中，所载补养药物百余种。其中医疗作用较高，补养功效较强，最常用的如人参、鹿茸、黄芪、熟地、阿胶、当归、首乌、冬虫草、枸杞、五味子、山萸肉和银耳、龙眼、山药、大枣、莲子、核桃、蜂蜜、百合及各种畜、禽、鱼、蛋等等，这些中草药和食物，统统称为补养药。

在补养药中，有补气药、补血药、补阴药、补阳药之分。它们是根据人体所患气虚、血虚、阴虚、阳虚的病症而设的。补气药，适用于气虚症。气虚主要表现为气短、失眠、心悸、四肢无力、脱肛、子宫脱垂等。多选用人参、黄芪、党参、山药等；补血药，适用于各种原因引起的血虚症。血虚多与气虚同时存在，多表现为贫血、吐血、咳血、便血、月经过多等。多选用当归、阿胶、熟地、首乌、枸杞、龙眼、动物肝等；补阴药，适用于阴虚各症。阴虚多发于热病后期及慢性病症，表现为阴虚内热，头晕目眩、肺热咳嗽、咽干津少、盗汗等。多选用玉竹、麦冬、冬虫草、女贞子、山萸肉、百合、梨、鸭肉、蜂蜜等；补阳药，适应于各种阳虚症。阳虚又分心阳虚、脾阳虚和肾阳虚。肾为元阳，阳虚多表现为阳萎、遗精、早泄、遗尿、腰酸腿软等。多选用鹿茸、紫河车、肉苁蓉、淫羊藿、补骨脂、核桃、狗肉、羊肉等。

由此可知，所谓补养药，它们的功用是各有所长的。服用某些补养药，只可治疗一定的病症，而不能通治百病。

根据中医的理论，人体发病，有虚、实、寒、热之分，有表、里、阴、阳之别；而补药也有温、热、寒、凉之性。因此，在服用补药时，要分别情况的不同，例如，中医的原则是：“热则寒之”，“寒则温之”，“虚则补之”，“实则泻之”和“燥者濡之”的原则。对于人体内热的症候，就要用寒性药物来治疗；如果得的是“寒症”，就要用温热的药物来调理。如果药性用反了，本来是阴虚的病人，却去吃燥性强烈的补阳药，这就等于火上浇油，而助火上炎，加重病情的发展。例如人参，主要作用是大补元气、健脾生津的，若是错补了，就会造成胃部胀满，不思饮食，反而使身体得不到营养；鹿茸是温补肾阴、强筋健骨的药物，但如用不

对症或滥用，就会导致牙龈出血、鼻子流血等阴虚内热的疾病。服补养药，应听从医生的指导，切不可自作主张，要注意适当合理，以免贻误。这正如《医学源流论》中所指出的，“虽甘草、人参、误用致害，皆毒药之类也。”看来，祖国医药学家，早已发现和认识到滥用补药之害了。



二、服用补药的知识

随着人民生活水平的提高，服用补药者日益增多，这是疗疾、健身不可缺少的一种方法。但是，补药所以称之为“药”，说明它们毕竟不是每天必吃的食物。因此，服用补药者，有必要了解一些有关进补的知识，一方面可以达到进补健身的目的；另一方面可以避免因服用不当对身体造成危害。

多吃补药好不好

有人说服补药是“有病治病，无病养身”，或者认为“多吃点补药好”。这些认识对不对呢？

我们知道，中医治病讲究“汗、吐、下、和、温、清、补、消”八法。“补”只是其中的一法，如果只用一个“补”字，而丢掉其它，显然是不够全面的。

使用补药的目的，一般有两个：一是有病治病；二是体弱健身。有病使用补药，是为了尽快恢复健康；体弱容易生病，不能很好胜任工作和学习。所以，适当服用一些补药还是必要的。但是绝不是“无病养身”和“多吃点补药好”。健康的人，身无病，体不弱，如果也去服补药，就是无的放矢，等于新衣上缝一块补钉，多此一举，非但多余，还可破坏人体正常的生理平衡，等于没病找病生。有病的人，服用补药，到病愈恢复健康为止；体弱的人，补到身体强壮了，就不须再服了。凡事皆宜适可而止，服补药亦不例外。

是药补好还是食补好

药补与食补，二者所要达到的目的是一致的，但二者又略有不同。药补的特点是既可治病，又可滋补；食补则是以补养为主，治疗为辅。药补是“药”，常言说“是药皆有毒”，因此用时不可不慎。药补时要求分清虚、实、寒、热和阴虚、阳虚、气虚、血虚之病情，根据病情的不同，选用温、热、寒、凉、平之性和补气、补血、补阴、补阳的补药；而且不能用反了，否则就会适得其反。食补，虽也有性味之分，补性之别，但与补药不同的是，它们都是可吃的食物，一般不存在毒性问题，服用比较安全，既不伤肤，又不苦口，人们乐于采用。历代名医均认为“药物多用于攻病，食物多重于调补。”唐代名医孙思邈说：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”说明了食疗食补的重要性，所以，自古以来就有“药补不如食补”之说。

服用补药要根据情况

按中医的说法，人体因先天禀赋和后天保养的不同，一般体虚，可分为气虚、阴虚、阳虚和血虚。气虚的人多表现为身体无力，干活没劲，一活动就气喘吁吁，头晕心慌，易出汗及感冒。这样的体质，主要是补气养血，多选用人参、黄芪、党参、山药、大枣、糯米、牛肉、猪肉、鸡肉等。阴虚体质有津液不足，咽干口渴、手足心午后发热和大便干、小便少等现象。服用补药以滋阴养液为原则，宜用药性偏寒或性平的麦冬、玉竹、百合、沙参、冬虫夏草、甘蔗、梨、桑

榧、奶、鸭肉、兔肉、龟肉、蜂蜜等。凡有畏寒喜暖、阳萎遗精、口淡不渴、胃腹寒痛、食后便溏等病状时，多为阳虚，应用补药补品，以壮阳益气为主，可选用鹿茸、胎盘、肉苁蓉、淫羊藿、山萸肉、羊肉、狗肉、鹿肉、虾和核桃等。血虚，一般指面色萎黄、唇色淡白、心悸失眠、月经不调等症，用补多以补血养血为主，多选用当归、何首乌、熟地、阿胶、枸杞、白芍、桂圆、菠菜、胡萝卜、豆制品、动物肝等。

此外，虚症有时不仅单独出现，也可合并出现，互相影响，甚至由此虚转成他虚，常见的有气、血两虚。因此，对于具体情况，必须认真辨别，进补时，最好在医生指导下，选用适合的补药补品。

小儿能不能服补药

祖国医学认为，小儿为“稚阴”、“稚阳”之体。是说小儿正在生长发育时期，内脏功能尚未发育健全完善，体内的精血、津液等还不充实。所以小儿不但受体内因素的影响，也易受外因的影响，易寒易热，易虚易实。小儿的机体，各系统、器官都很娇嫩，因此和成人进补不一样。中医认为，小儿在有病和体弱的情况下，可以服用补药补品，但应注意以健脾胃、补肾气为主，主要目的是消化吸收功能加强，以便获得充足的营养，促进生长发育。因此，多选用性质和平的补品，如西洋参、太子参、参须、淮山药、蜂蜜、蜂乳、鸡蛋、奶类、鱼类、胡萝卜等。

胖人与瘦人如何进补

有人以为胖人不须要服补药了，再服补药不更胖吗？其实，服补药不在于胖瘦，而在于身体是否健康。胖人，有虚胖、实胖。虚胖之人多气虚，所以动则气短、心慌，日常多疲乏、困倦，怕热、出汗。常言说“虚胖多气虚，实胖多无病”。虚胖者除气虚之外，还易患心血管疾病和糖尿病等症；实胖者，虽然体胖但肌肉坚实，活动之后不气喘，干活有力气，精力旺盛，这算是健康的体质，不须要进补，需要进补的是虚胖者。中医认为，胖人的气虚应着重补气，补气首先健脾，多选用党参、黄芪、白术、云苓、薏米、黄精、兔肉、冬瓜、木耳等。

瘦人，也有健康和体弱之分。有的人属于遗传关系，虽然体型瘦，但身不弱；有的则身体消瘦，肌肉瘦削，皮肤无光泽、弹性差，有人常形容这种人为“骨瘦如柴”、“面黄肌瘦”，动则头晕心悸，少气无力，食欲不振，消化不良，这就是不正常的瘦了。

身体瘦弱的人，一般多为脾胃气虚，所以有食欲不振、消化不良、胃腹胀满、食少便溏等情况，由于食少，营养供应不足，使得肌肉消瘦；也有的是阳气不足，如四肢发凉，畏寒、阳萎等；还有的是由于阴虚，如出现身体消瘦，心内烦热、咽干舌燥、便干梦遗等现象。对于脾胃气虚的，可选用人参、党参、黄芪、淮山药、栗子、糯米、鹌鹑等；属于阳气不足的，可用鹿茸、紫河车、刺五加、山萸肉、肉苁蓉、羊肉、狗肉等；至于阴虚者，可选用滋阴养液的沙参、玉竹、百合、黑豆、鸭肉、鳖肉、蜂蜜等。

青年和壮年人的补益

一般说青年人血气方刚，生机旺盛，朝气蓬勃，壮年人
体质坚实，精力充沛。因此，在一般情况下，不须服用补养药
物。但是，如有下列情况者，就应当适当进补。

1.有的青年人由于受他人影响，或者听了黄色故事，或
因生理作用，犯了手淫的毛病，产生了头晕、多梦、健忘、
焦虑、腰酸腿软、疲倦无力等现象时，除要戒除手淫外，也
要适当选用补肾药物和补品，以促进恢复，如枸杞、五味
子、女贞子、柏子仁、莲子、百合、桑椹、鸭肉等。

2.不少青年由于学习考试，日夜攻读，精神紧张，用脑
过度，睡眠不足，产生了头昏、失眠、健忘、多梦、食欲不
振等。凡有这种情况的，可选用首乌、五味子、百合、山
药、鸡蛋、核桃、猪心等。

3.壮年人由于病后体虚或房事过度，不注意身体，过度
疲劳，而伤耗气血的，可以适当进行调养，选服党参、黄
芪、首乌、玉竹、兔肉、虾等。

妇女怎样服补药

少女、青年、壮年和老年妇女，因为在各期都有特殊的生
理表现，一般比男性易于产生气、血两虚和肝肾不足的情况。
因此，进补的方法亦有所不同。

少女时期，因卵巢未发育成熟，无月经来潮，如果身
无病体不弱，勿须进补，但如营养不良、发育迟缓、体弱多
病，可以适当选服熟地、当归、首乌、枸杞、白芍、鸡蛋、
黑豆、红糖、大枣、桂圆、猪肝等。

青壮年妇女，因有月经、怀孕、生产、哺乳等生理特点，血液易于亏损，身体会因这些情况变得虚弱，易产生月经不调、痛经、闭经、腰酸腿软、喜暖畏寒、心悸失眠等现象。月经失血过多，产后失血过多，孕期需要营养，产后需要哺乳，所以，遇有上述情况的，应以补血、养血为主，补药补品可选用当归、熟地、阿胶、白芍、党参、大枣、龙眼、鸡蛋、红糖、乌鸡、动物肝、鱼肉等。

老年妇女，由于卵巢萎缩而绝经，肾气渐衰，精血减少，由更年期走向衰老，此时，宜采用补肝肾，益气血的方法，以强壮身体。可适当选用灵芝、黄芪、天麻、杜仲、枸杞、附子、大枣、鸡肉、兔肉、蜂蜜、菠菜等

老年人的滋补

常言说“人老体衰”，这是不可抗拒的规律。老年人的生理变化是肾气渐衰，肝肾不足，表现为体质衰弱、机体功能减退、抗病能力低下，可产生耳聋、目花、发白发脱、健忘、食少，畏寒等现象；也有的是患了老年慢性病。老年人适当服用补药补品，可以增强体质，延缓衰老，治疗疾病，所以，老年人的补益是不可缺少的。

从老年人本身来说，总希望自己身体强健，益寿延年，随着生活水平的提高，老年人比其他人对服用补药补品的兴趣更高。因此，老年人除了治疗疾病，适当加进补养药物外，对于无病者，特别是冬季进补，可选用人参、西洋参、太子参、枸杞子、何首乌、杜仲、肉苁蓉、天麻、灵芝、附子、茯苓、冬虫夏草和兔肉、羊肉、海参、银耳、核桃、蜂蜜、鹌鹑蛋等。

脑力劳动与体力劳动者要不要补

从事脑力劳动的人，一般多不注意身体锻炼，而且用脑过多，从事科研或伏案工作，一坐就是好多小时，甚至日以继夜。中医认为，从事脑力劳动的人，容易引起肝肾不足，气血耗损。因此易出现身体疲乏，食欲不振、头晕眼花、健忘失眠等神经衰弱症状。脑力劳动者除应当注意劳逸结合，多作户外活动、加强身体锻炼之外，也可适当服些补养药物，加以调养，消除症状。中药方面可用五味子、刺五加、何首乌、枸杞子、黄芪、党参、玉竹及其一部制剂，如中成药五味子糖浆和冲剂、刺五加片、首乌片、桑椹蜜等；食补方面可用核桃、龙眼、大枣、百合、莲子、牛奶、鸡蛋、山药等。

从事体力劳动的人，活动多，用脑力较少，但是，他们常受工作环境的影响，如井下工人多在潮湿环境中劳动；冷库冷仓在寒冷地方工作；高温车间工人在炉前操作；有些人生活在干燥风沙地区。这些不同的生活与工作环境，所得疾病和机体所受的影响是不同的。因此，在需要服用补养品时，也要根据情况的不同，选用适合的补药补品。例如在寒冷潮湿环境工作的人，如果身体虚弱，需要时可服温补健脾的补药，以增加抗寒抗潮湿能力；并使血脉充盈，如鹿茸、杜仲、党参、白术、云苓、附子、羊肉、狗肉、鹿肉和虾等。在高温和干燥环境里生活工作的人，可服用养阴益气滋润之品，如玉竹、沙参、石斛、麦冬、百合、木耳、甘蔗、梨、椰子汁、松子仁、鸭肉、兔肉、鳖肉、蜂蜜等。

进 补 须 知

需要服补药补品的人，还必须注意以下几个问题。

1.掌握用量和方法：服用补药，应按用量和规定的方法，因为用量不同会起不同的作用；同时，用量小了，效果不显著，用量大了，可产生不良反应。因此，要按医生的处方，遵照嘱咐的用量服用；成药可按说明书服用。在服法上，有的按疗程，有的按天数、次数；有的饭前服，有的饭后服，有的早晨空腹，有的则在睡前，有的要用什么送服；是生吃还是熟吃，是水煎、蒸服，还是研末，炼蜜为丸，都是根据需要来设的，因此，都必须认真执行，否则会减低药效，达不到治疗、补养的目的。

2.补药不可久服长服：服用补药与食用补养食物不同。因为补药和其他药物一样，具有一定的毒性，长服久服可导致其他疾病。例如人参，虽是良好的补药，首屈一指，但如服用不当，长服久服，会引起兴奋、失眠、食欲不振、血压升高等。所以，要适可而止，补得差不多了，就应当停止，象有病吃药一样，病好了，就不必再吃药了。特别是无病的人更应注意。

3.要遵照“缺啥补啥，不虚不补”的原则：服用补药要有的放矢，对症服药。不需要服补药的，就不应当服；不要迷信补药。即便需要进补的人，也要注意药补、食补、动补三结合的补法，这才是最完善的补法。三者相辅相成，缺一即为不足。所谓动补，就是适当的锻炼身体，增强体质，运动也是最好的“补药”。特别是对于那些闲逸太过、缺少运动的虚证，配合适当的运动，进行调补，是必不可少的。