

进 补 问 答

黄宣能 朱大年 马贵同 编著

上海科学技术出版社

进 补 问 答

黄宣能 朱大年 马贵同 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 常熟兴隆印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 129,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数: 1—22,700

ISBN 7-5323-0293-8/R·77

统一书号: 14119·1996 定价: 1.50元

前 言

随着四化建设的发展,人民生活水平的日益提高,在解决温饱的基础上,考虑健康投资,对进补强壮、健脑益智、祛病强身、抗衰防老、延年益寿等方面,越来越引起人们的重视。以往的补品补药,主要在药店药房中出售,近年来在食品店、百货店中亦有出售,说明补品补药已成为人民生活中不可缺少的物品,亦成为馈赠亲友的重要礼品。然而补品补药琳琅满目,品种繁多,同名异物、异名同物、同名同物、异名异物着不少,如何根据各自的体质条件,疾病情况,来选择适合自己最为理想的补品补药呢?这是广大人民群众比较关心的问题。作为中医药工作者来说,如何介绍指导各种有关补品补药知识、功用、适应症、服用方法、有何忌宜,是义不容辞的责任。编写这本书的目的,亦就在于此。

补法,是中医治病的重要法则之一,所以进补亦要讲辨证施补,合理进补,根据各人的体质条件,缺什么补什么的原则,运用中药补品补药来调理人体气血阴阳及脏腑功能的失调,使其达到有病治病,无病防病强身的作用。正是由于市场供应的补品补药品种繁多,乱用滥用而致病者亦不少,这不得不引起大家的重视。

为此,本书的编写采用问答的形式,一题一议,通俗易懂,涉及的内容有:①指导如何辨证施补和合理进补时必须注意哪些问题;②补品、补药、补方的作用、适应症和服用方法介绍,以及人参等补药的识别和选购指导;③临床各科(内科、

妇科、儿科、伤骨科等)有关疾病运用补法的调理方法; ④食补的作用和服用方法。

参加本书编写的还有: 戴德英、郭天玲、诸福度、林水淼、吴杰、张骏、张櫓等同志。

由于我们水平有限, 时间仓促, 错误和不足之处, 在所难免, 望广大读者批评指教, 以便在再版时予以补正。

编 者

一九八七年三月

于上海中医学院

目 录

1. 什么叫进补?.....	1
2. 常用的补法有哪些?.....	2
3. 怎样合理进补?.....	4
4. 为什么一般要在冬令进补?.....	7
5. 什么叫冬病夏治?.....	7
6. 进补时应注意哪些具体原则?.....	8
7. 服补药要不要忌口?.....	11
8. 舌苔厚腻的人可不可以服补药?.....	12
9. 如何配制膏滋药?.....	12
10. 服补药后出现不舒服等副作用怎么办?	14
11. 人参有哪些作用?	16
12. 人参有多少种, 应该怎样区别?.....	17
13. 白参与糖参有什么区别?	19
14. 石柱参与红参哪一种好?	19
15. 生晒参与皮尾参有什么区别?	20
16. 种面参与皮尾参的质量是否一样?	20
17. 原枝生晒参好还是光枝生晒参好?	20
18. 朝鲜红参(别直参)与国产红参哪种质量好?	20
19. 参芦有没有滋补作用?	21
20. 为什么有的白参(包括糖参)发酸, 是什么缘故, 其质量是否一样?	21

21. 参的老嫩好次如何识别?	21
22. 参切片后,发现有空芯或白芯,其质量是否有影响? ...	21
23. 参的枝数代表什么意思?	22
24. 白参、生晒参是白色的好,还是微黄的好?	22
25. 原枝参好还是参须好?	22
26. 人参如何服法?	23
27. 饮服人参时应注意哪几点?	24
28. 夏天是否可以吃参?	24
29. 服人参后是否会使人发胖?	25
30. 哪些人选用红参比较适宜?	25
31. 刺五加能与人参相媲美吗?	25
32. 天然冬虫夏草有哪些功效,怎样服用?.....	26
33. 人工也能合成冬虫夏草吗,功效与天然冬 虫夏草有何区别?	27
34. 潞党参与明党参有何区别?	28
35. 人参、党参、太子参、沙参、丹参、玄参等都 称作参,是不是都是补药,它们有何区别?.....	29
36. 黄芪是补气药,但生黄芪和炙黄芪有何区别?.....	30
37. 为什么鹿茸能滋补强身,怎样服用?.....	31
38. 你知道紫河车的妙用吗?	32
39. 阿胶有哪些补益作用,怎样服法?.....	33
40. 除了阿胶,还有哪些动物胶可以补身体?.....	35
41. 怎样辨认阿胶的真伪?	36
42. 为什么哈士蟆能补益身体?	37
43. 当归是补血药还是活血药?	38
44. 生首乌与制首乌有何区别?	39
45. 枸杞子有哪些作用,如何服法?.....	40

46. 哪些药酒有补益作用?	41
47. 哪些药可以使白发变黑?	44
48. 常用的补气中药有哪些?	45
49. 常用的补血中药有哪些?	46
50. 常用的补阴中药有哪些?	47
51. 常用的补阳中药有哪些?	49
52. 哪些补益药有增强免疫功能的作用?	50
53. 以四君子汤为母方的补气方剂有哪些?	51
54. 六味地黄丸有哪些兄弟姐妹方?	53
55. 常用的补血方剂有哪些?	55
56. 当归生姜羊肉汤有哪些作用, 应怎样服法?	56
57. 人参再造丸与参桂再造丸有何区别?	57
58. 参蛤散有哪些补益作用, 怎样配制?	58
59. 生脉散是不是补药?	60
60. 人参蜂皇浆为什么备受大众欢迎?	61
61. “药补不如食补”的说法全面吗?	62
62. 红枣是不是比黑枣补?	64
63. 龙眼肉有哪些作用, 如何服法?	65
64. 莲子是药物还是食品?	66
65. 胡桃肉(核桃仁)能补身体吗?	67
66. 百合有哪些作用?	68
67. 薏仁有哪些作用?	69
68. 蜂蜜有哪些作用?	70
69. 饴糖有哪些作用?	71
70. 黑木耳和白木耳的作用有什么不同?	72
71. 黑芝麻有哪些调补作用?	73
72. 哪些常吃的豆类有补益作用?	74

73. 糯米有哪些补养作用?	76
74. 甲鱼有哪些作用?	77
75. 鲤鱼、鲫鱼、黑鱼有哪些作用, 如何服法?	79
76. 黄鳝能强壮身体吗?	80
77. 脾胃虚弱的人吃什么药粥调补较好?	81
78. 泄泻的小儿怎样进行食疗?	83
79. 患感冒是否能服补药?	84
80. 得了肺结核该服哪些补药好?	85
81. 经常咯血的人服什么补药为宜?	86
82. 支气管哮喘经常发作的人还能补吗?	88
83. 贫血患者怎样用补法进行治疗?	90
84. 进补能升高血小板吗?	91
85. 白细胞减少症该服哪些补药?	92
86. 患冠心病的人, 可以服补药吗?	94
87. 心律失常病人如何选择适当的补药?	95
88. 风湿性心脏病心力衰竭的病人如何进补?	97
89. 吃补药能使血压升高吗?	98
90. 患了高血压就不能进补吗?	99
91. 高血压患者服哪种参好?	101
92. 血脂高的病人服补药有没有害处?	101
93. 病毒性肝炎患者该不该补?	102
94. 肝硬化患者能进补吗?	104
95. 肝硬化腹水病人如何选择适当的补药?	105
96. 什么补药对消化性溃疡有利?	107
97. 食欲不振, 食后作胀的人如何进补?	108
98. 为什么对慢性泄泻要重在补脾肾?	109

99. 补药对慢性肾炎有哪些作用?	111
100. 为什么对慢性尿毒症的病人要重视温补肾阳?	112
101. 肾虚腰痠是否可以服参, 效果好不好?	114
102. 青年人遗精一定属于肾虚吗, 是否需要用 补药治疗?	114
103. 男子阳痿是不是一定要服壮阳药?	116
104. 糖尿病患者进补时, 需要注意什么?	116
105. 人参能治疗糖尿病吗?	118
106. 中医是怎样用补法治疗甲状腺机能减退症?	118
107. 患甲状腺机能亢进者如何进补?	119
108. 出虚汗如何进补?	121
109. 肿瘤患者怎样选择适宜的补药?	122
110. 对关节痛患者何时进补为宜?	124
111. 长期低热的人都要服养阴药吗?	125
112. 补脾肾对重症肌无力有好处吗?	126
113. 进补对经常失眠的人有好处吗?	128
114. 每逢冬天总是腰痠手脚冷的人, 应怎样进补?	129
115. 每晚小便多, 这是不是毛病, 应怎样进补?	130
116. 补中益气汤能治疗脱肛吗?	131
117. 进补能减少老慢支的发作吗?	132
118. 老年人如何服用补药延缓衰老?	134
119. 为什么老年人吃“还精煎”能延缓衰老?	136
120. 老年性耳聋进补从何着手?	138
121. 怎样选用补药治疗老年人便秘?	139
122. 女青年月经不正常, 可以服补药吗?	141
123. 月经超前量多是不是属虚, 能服补药吗?	141
124. 俗语说“十女九带”, 有哪些带下可以服补药?	143

125. 怀孕期间能不能服人参?	144
126. 妊娠下肢抽筋痛, 怎样治疗?	145
127. 临产前服参, 可以增加体力, 这种说法对不对?	145
128. 妊娠或产后小便不通, 能否用补法治疗?	147
129. 妇女分娩后多少时间才能服参?	148
130. 产后服哪些补药好?	149
131. 产后奶水不多怎么办?	150
132. 产后乳房胀痛, 服鹿角粉对不对?	151
133. 产后腰痛、足跟痛怎样治疗?	152
134. 妇女性欲淡漠应怎样治疗?	153
135. 怎样用补法防止小儿哮喘发作?	155
136. 小儿患疳积、奶痂如何进补?	156
137. 小儿出虚汗用什么中药调补?	158
138. 小儿佝偻病怎样用中药调补?	160
139. 小儿多动症也可用补药治疗吗?	161
140. 哪些中药能增强儿童智力?	162
141. 怎样用淮山药治疗婴幼儿泄泻?	164
142. 小儿遗尿为什么要补肾?	165
143. 为什么小儿睾丸鞘膜积液要用温补药治疗?	166
144. 怎样用中药治疗小儿地图舌?	167
145. 伤科疾病在哪些情况下可以进补?	168
146. 在伤科进补过程中要掌握哪些要领?	169
147. 伤科有几种进补方法?	170
148. 几种常见伤科疾病怎样进行食疗进补?	172
[附录] 市场常见补品、补药介绍	173

1. 什么叫进补？

答：我们经常可见到：有的人精力充沛，有使不完的劲，而有的人精神不振，动则疲惫不堪；有的人抵抗力强，一年四季不得病，而有的人长年生病，经久不愈；有的老年人白发童颜，红光满面，步履轻盈，而有的人未老先衰，弯腰弓背，步子蹒跚。为什么会有这些差别呢？原来造成这些差别的主要原因是与人体正气有密切关系。当正气不足、体质虚弱时，就可出现精神不振，疲惫不堪，抵抗力差，容易得病，久病不愈，未老先衰等现象，又称为体虚。

为了改变“虚”的现象，就要用“补”的方法，所以“补”是针对“虚”而言的。在临床上，不论春、夏、秋、冬，只要见到虚的现象，都可以用补法治疗。用补法治疗体虚，达到使人体正气充足，祛病强身，抗衰防老，延年益寿的目的，就称为进补。补法一般包括药补和食补，而习惯上主要是指药补。但是有不少食物具有药用作用，如山药、枣、姜、羊肉、蜂蜜、薏苡仁等，称为“药用食物”，古代又有“医食同源”之说，所以并不能把药补与食补二者截然分开。

“虚”的现象可以表现出多种症状，叫做“虚证”，中医根据这些症状的不同特点，又把它们分成气虚、血虚、阴虚、阳虚四种不同类型。所以在进补时一定要针对各种不同的类型应用不同的补药，也就是“辨证论治”的方法，虚什么，补什么，决不能乱补，否则就会适得其反，酿成不必要的后果。因此最好在医生的指导下进补，或者根据自己的体质状况选用某些对症的补药。

下面简要地叙述一下各种虚证的临床表现和可供选择的中药。

气虚证：可见到面色㿔白，精神不振，懒于说话，声音低微，容易出汗（自汗），头晕心悸，舌淡等。如果出现脱肛及子宫下垂等症状，就叫做“气虚下陷”。常用的补气药有党参（人参）、黄芪、白术、茯苓、炙甘草、大枣等。

血虚证：可见到面色不华，口唇指甲发白，头昏眼花、心悸失眠，精神不振，舌淡等。常用的补血药有熟地、白芍、当归、首乌、阿胶等。

阴虚证：可见到头晕耳鸣，口干咽燥，手足心发热，午后发热（潮热），夜间容易出汗（盗汗），失眠多梦，腰痠遗精，舌红等。常用的养阴药有生地、熟地、天冬、麦冬、玉竹、沙参、鳖甲等。

阳虚证：可见到形寒怕冷，四肢不温，精神不振，大便溏薄，腰痠腿软，阳痿早泄，夜尿较多，肢体浮肿，舌淡胖，脉沉细等。常用的补阳药有附子、肉桂、补骨脂、肉苁蓉、菟丝子、仙茅、仙灵脾、鹿茸等。

上述几种虚证可单独出现，也可几种相兼出现，如气血两虚、气阴两虚、阴阳两虚、阴血不足等，甚至阴阳气血俱虚。

2. 常用的补法有哪些？

答：由于中药的药性有寒热温凉平五气，而寒与凉，热与温性质均相似，只是程度上有所差异而已，凉性药比寒性药稍缓，温性药比热性药稍逊，所以往往寒凉药并称，温热药并提。常用的补法一般可分为温补、清补、平补三种。

（1）温补法：是运用温热药对阳虚者进行补益的一种方法，又叫补阳法。根据脏腑辨证，阳虚者又有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚的不同，也可出现心肾阳虚、脾肾阳虚的现象。心阳虚以心悸，头昏，胸闷，肢冷等为特征，用药以附子、肉桂、桂枝等

为主。脾阳虚以大便溏薄，食后作胀，腹部冷痛，四肢不温等为特征，用药以人参、白术、干姜等为主。肾阳虚以腰腿疲软，滑精阳痿，妇女宫寒不孕，手足不温等为特征，用药以葫芦巴、巴戟肉、肉苁蓉、仙灵脾等为主，甚则可用鹿角胶、鹿茸等。上述药物均属温补肾阳的柔剂，用之无伤阴的弊端。也有用附子、肉桂等为主的，这属温肾的刚剂，主要适用于真阳欲脱的危重证候，以回阳救逆。

(2) 清补法：是应用寒凉药对阴虚者进行补益的一种方法。具有清热滋阴生津的作用。根据脏腑辨证，阴虚者又有心阴虚、胃阴虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚的不同。也可出现心肾阴虚、肝肾阴虚的现象。心阴虚以心烦不眠，舌红等为特征，用药以生地、白芍、五味子、炙甘草、淮小麦加清心火之黄连、莲子心等为主。胃阴虚以食欲不振，大便干结，口干舌燥等为特征，用药以生地、麦冬、北沙参、石斛等为主。肺阴虚以干咳少痰，或痰中带血丝，口干鼻燥，舌红等为特征，用药以南北沙参、麦冬、百合、玉竹等为主。肝阴虚以头晕头痛，肢体麻木，舌红少津等为特征，用药以枸杞子、生地、白芍、沙参等为主。肾阴虚以腰腿疲软，头昏耳鸣，或有遗精，口干舌红等为特征，用药以熟地、玄参、枸杞子、墨旱莲、女贞子等为主。

(3) 平补法：是应用药性比较平和的药物对一般虚弱证进行补益的一种方法。这些药物大都属于补气、补血之品，所以适应症比较广，大凡一般体虚，年老气血不足者均可服用，无偏寒、偏热之嫌。

上述三种补法是从药性进行分类的。另外，如果从药量大小、疗程长短来区分，则有峻补与缓补的不同。所谓峻补是指应用较大剂量的药物紧急抢救亡阴亡阳的证候，或者以大量味厚质浓的滋腻药品，对虚损较甚的人进行滋补的一种方

法。这种方法只适用于应急的情况，如果长期应用过于滋腻的药物容易损伤脾胃，引起消化吸收的障碍。有时，会起相反作用，这是欲速则不达。对脾胃素虚的人更不相宜。所以在一般情况下多采用缓补的方法，也就是以小剂量的补药坚持服用，缓缓图功。这样的进补即使对于脾胃虚弱的人也能适应，如能持之以恒，必将对强身健体大有裨益。

还有一种食补法，即通过饮食以达到滋补强壮的作用，属于食疗的一部分。不少食品均具有很好的补益作用，用之得当，收效颇大。俗话说：“药补不如食补”，即说明食补的重要性。但食品也有寒热温凉的不同，同样应根据每个人的不同虚象予以不同的食品进补。寒证多选用温性的桂圆、大蒜、羊肉、胡桃肉等。热证多选用寒性的梨、藕、鳖、龟等。另外不少药物本身就是食品，除上面所举的品种之外，其他如薏苡仁、百合、大枣、芡实、莲子、山药、扁豆等药，均是常用的具有补益作用的食物。当然食补的范围还要广泛得多，即使是同一性质的食品也有很多品种，我们可以根据自己的病情、口味等不同加以选择。

3. 怎样合理进补？

答：补法有两种含义，一是治疗疾病的一种法则，通过中医的望、问、闻、切的四诊手段，结合表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八纲进行分析归纳，属于虚象的就施用补法治疗，但补法中有补气、补血、补阴、补阳、气血同补、阴阳同补之别，在中医学中通常称之为“辨证论治”。二是通过进补，可以增强体质，提高机体的免疫功能，使其延年益寿。但在进补时，亦要结合人体的实际情况，进行合理的进补，即缺什么补什么原则，才能取得应有的效果，千万不要滥用滥服补品补药，不然适得其

反,不但取不到应有的效果,反而增加疾病。那么应怎样合理进补呢?

(1) 辨别虚实真假: 顾名思义,进补是补其虚,补其不足,无虚象和不足症状者就不能进补。但有时在具体症状表现时往往有真虚假实和假虚真实的混淆所造成的假象,使人难以认识清楚,例如:有人自觉头痛乏力,精神不振,胸部闷胀不舒,饮食不佳,大便数日不通,小便短黄赤,舌苔腻,自认为很虚,去购买十全大补膏、双龙补膏等来滋补,结果越补胃口越不好,精神越不佳,以致卧床不起。这主要由于湿浊之邪,中阻于脾胃而造成的胃口不佳,精神不振,是真实假虚的表现,应该服化湿浊、健脾的药物。患者自服补膏,等于火上加油,助邪伤正,而致他病。另一人表现为面红目赤,时时烘热汗出,心烦易怒,头晕耳鸣,腰痠腿软,足跟痛,口渴舌红,这主要由于肝肾不足,阴虚火旺,水不济火,肝阳上亢的结果,是假实真虚的证候,应服六味地黄丸或知柏地黄丸。一日三次,每次3克。如当补反攻,则造成虚则更虚,病上加病。因此,在进补时务必辨清虚实之真假。

(2) 要照顾胃气: 一个人吃了食物后,经过脾胃的消化吸收,变为机体所需的营养物质,这就是依靠脾胃的功能,才能完成这个任务,所以中医学称之为“脾胃为后天之本,生化之源”。同样,药物也要经过脾胃的运化(消化吸收),才能输布全身发挥治疗作用。因此进补时一定要照顾到脾胃的功能,在进补气药时,要兼用些如陈皮、木香等行气之品以防壅滞,气滞不行,则胸腹胀满不舒,影响脾胃的运化功能;在进养血药时,须忌滋腻,因为养血药如熟地、阿胶等都是味厚粘腻之品,所以同时兼用砂仁、蔻仁等芳香醒胃之品,以防过于粘腻呆胃;在进滋阴药时,须忌黄连、黄柏等苦寒药,过于苦寒亦要

呆胃，影响脾胃的消化吸收。

(3) 掌握适当的剂量：一个人的胃口有大小，消化吸收功能有好坏，进补时亦要有一定的剂量。一般来说，如大手术、大出血，使气血大伤，正气欲脱者需用峻补，用药精，剂量大，才能力专效大。如独参汤：人参30克，浓煎后，分1~2次饮服。这是对急救时所用的。对慢性病，或急性病的缓解阶段则用平补，药力不宜过猛，使缓缓图功，人参每日3~9克，浓煎后，分多次少量饮服；服滋补膏时，一般用量每日早晚空腹服（饭前）各服1~2匙。服补药不在于量多，而在于坚持长服，积至一定时日则见功效，千万不可急于求成。

(4) 掌握季节时机：进补一般多用于慢性病或急性病的缓解阶段，因此要根据某些病的发作特点，确定相应的治疗季节时机。例如慢性支气管炎、哮喘、关节炎等疾病，一般多在秋冬时发作加重，夏季缓解。根据“冬病夏治”的原则，对此类疾病应在夏季缓解时，予以进补扶正祛邪治疗，对防止复发和根除有积极的作用。

(5) 掌握正确的煎服方法：凡一切补益药，都宜文火久煎，具体方法是：将药买来之后，放在锅内先加水浸泡2小时（再长时间更好），然后再加水至药平，煮开后以文火久煎1~1.5小时，每隔半小时上下翻动一次，使其尽量煎透。每剂煎二次，当第二次煎煮时加水比上次少许，煎一小时，去渣取汁。补药一般多于饭前空腹服，或早晚分服。

(6) 切忌滥用补药：补益药包括现成的补膏补酒等，与其他药物一样都有一定的组成成份、性味、作用、适应症和禁忌症及副作用等，都要懂得掌握，做到合理应用才能起到有病治病，无病强身的作用。对身体强壮，脏腑功能正常，更无气血阴阳偏胜现象的人，无进补的必要，如不当补而补，反可造成

阴阳气血失调而影响身体健康。

4. 为什么一般要在冬令进补？

答：民间往往习惯于冬令进补，为什么要冬令进补呢？因为冬季气候严寒，自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态。人也同样顺应着自然界的变化的，进入冬藏季节，正象中医古籍《内经》所说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”又说：“冬三月者为封藏。”也就是说，一到冬三月，正是养精蓄锐的大好时期，这时人的皮肤肌腠比较致密，汗出较少，摄入的营养物质也容易贮藏起来，况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，所以这时进补正是最好的时节，冬至以后尤为相宜。

“补”一般是针对“虚”来说的，在老年人多以肾虚为主，所以补肾尤为重要。但冬令进补还包含着“预防”的意思，即通过进补，预防疾病的发生，以达到养生健体的目的，正象中医古籍《内经》所说：“故藏于精者，春不病温”，也就是说在冬令通过进补，能使“精气”储存于体内，到春天就不会患温病了（是发热病的一种）。反之，如果不能做到这一点，那就会“冬不藏精，春必病温”。这正是中医“治未病”，也即预防为主思想的体现。

冬令进补习惯上以膏滋为主，因为膏滋是经药液高度浓缩而成，体积小，服用方便，又便于长时间服用。由于膏滋多由滋补药组成，天热容易变质，在冬季却便于保存，这也是冬季进补的原因之一。

5. 什么叫冬病夏治？

答：所谓进补，是不是只理解为在冬令季节进服一些膏