

补 身 必 读

黄 木 坤

广 东 科 技 出 版 社

补身必读

黄木坤

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.625 印张110,000字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—120,000册

统一书号 14182·97 定价 0.55元

内 容 提 要

《补身必读》一书，是作者根据临床实践经验，参阅了古今中外一些有关资料，运用以中医为主，中西医结合的观点，采取问答的形式，有针对性地回答什么是虚，虚从何来，虚有多少种，怎样补虚四大问题，然后分题阐明致虚的原因、症候、相应的进补方法以及补与虚、补身与饮食起居、精神因素、体育锻炼的关系。并具体介绍了五谷瓜果、猪牛羊鸡鸭禽类食物、中药、西药常见补品补药的营养价值，补益作用，适应症以及单方、验方、服用方法。同时，还提出了儿童、少女、老人、胖人、瘦子、脑力劳动者等不同类型的人以及春、夏、秋、冬不同季节的补身方法，尤其可贵的是，作者收集了有关补身的各种疑问，分门别类，有的放矢地进行解答，纠正了一些世俗的偏见和以讹传讹的东西，给读者以科学的补养知识。本书着重大众化、实用化，内容比较广泛、丰富、充实，可作为广大读者补益身体、增进健康、延年益寿的参考。

目 录

祝你健康长寿(代序)

——谈虚论补	1
鸡蛋怎样吃最好	7
老年人能吃鸡蛋	11
冠心病患者能吃鸡蛋、牛奶吗	13
孕妇、产妇吃红糖益处多	15
豆浆能养人益寿	16
经济补品是豆腐	18
大众补品话牛奶	20
怎样喝牛奶好	22
饮酸牛奶能益寿	24
鱼肉多吃就补吗	26
吃肉好还是喝肉汤好	28
鸡鸭补身要选择	29
老母鸡最能祛风补血	31
猪肉可滋阴长气力	33
瘦肉与肥肉各有千秋	35
猪肝补血又明目	36

心病可用猪心医	38
阳萎要用羊肾疗	40
补虚增肌活羊肉	41
体弱最适吃牛肉	43
水果蔬菜能益寿	45
防癌补血话红萝卜	48
菠菜最能补血滋阴	51
久服蜂蜜能益寿	53
饮啤酒也能强身体	55
体虚最宜吃糯米	53
补血强力话红枣	58

维持生命的维生素	60
防治癌肿的维生素A	63
养颜葆青春的维生素E	65
合理应用维生素C	67
葡萄糖是补药吗	69
怎样合理服用鱼肝油	72
钙剂有益，多用亦毒	74
丙种球蛋白是不是高级补针	76
铁剂、B ₁₂ 也是补药吗	79
叶酸、B ₁₂ 是高级补血药吗	81
大补元气的人参	83
你适应服哪种人参	85
人参虽补，多吃有毒	87
益气补血话党参	89

黄芪能补一身之气·····	91
杞子善于滋阴益寿·····	93
乌须黑发何首乌·····	95
龙眼肉能治血虚健忘症·····	97
血虚火炎服地黄·····	99
桑寄生最能滋阴降压·····	101
桑椹子能补血安神·····	103
妇科圣药话阿胶·····	105
妇科要药数当归·····	103
声音嘶哑最宜吃沙参·····	111
脾虚泄泻扁豆好·····	113
滋阴补肾的冬虫草·····	115
补阳益寿肉苁蓉·····	117
滋补佳品蜂皇浆·····	119
久服芝麻能延年益寿·····	121
滋养佳品话银耳·····	123
补肾壮阳用鹿茸·····	125
“起死回生”话灵芝·····	126
天麻也是补药吗·····	128
健脾益气的补气方·····	130
养血益阴的补血方·····	132
补气益血的双补方·····	134
滋补肝肾的补阴方·····	136
补肾益精的壮阳方·····	138
你适合哪种滋补膏·····	141
怎样挑选滋补性成药·····	144
滋补药怎样煎服好·····	146

小儿机体的补益	143
少女怎样调养才能健美	150
老人应怎样补养	153
产妇应如何进补	155
脑力劳动者补啥好	157
高血压患者能否进补	159
胖人瘦子的补益法	161

春天如何进补	163
夏天该吃哪些补品	165
秋凉进补第一需	167
冬令进补法	169
冬令话补酒	172

祝你健康长寿(代序)

——谈虚论补

在伟大的八十年代，每个有志于为“四化”献出聪明才智的读者，都希望自己有个健壮的身体，为开创社会主义新局面而奋斗。我们既要争分夺秒为“四化”出力，又不失时宜地加强体育锻炼，使两者有机地、辩证地联系起来，这是一门学问。特别是有时因先天或后天因素，或过度疲劳，或病后失调，或正气虚弱而邪气侵袭……等等，造成机体抵抗力下降，疾病丛生，这时，该怎样调理身体，尽快康复，是必须予以解决的。

《补身必读》一书，向广大读者介绍了能够补益人体各种虚证的部分药物、食物及其使用法。这种“补益法”就是中医学“八法”（即汗、吐、下、和、温、清、消、补八种治疗方法）中的“补法”。古人“虚则补之”、“损者益之”的说法，明确指出了补益法是治疗虚证的原则。什么叫“虚证”？虚证即是指人体正气虚弱，病邪乘虚入侵，而导致生理机能和抗邪能力减退。主要表现为阴阳气血损伤或某一脏腑虚损的证候。

那么，虚从何来？原来，人体的虚是由先天不足与后天失调两种因素造成，但以后天失调为主。先天不足是指父母

身体虚弱，胚胎在发育过程中得不到各种充足的营养物质而致先天发育不良。后天不足是指饮食失调、七情劳倦、房室过度、久病、大病、产后、失治、误治、环境不好以及衰老等因素致脏腑、阴阳、气血损伤。

虚证的表现，可因病因、部位、缓急等的不同而分为气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血两虚、阴阳两虚；补益法亦相应分为补气、补血、补阴、补阳、气血两补、滋阴壮阳、平补、峻补各法。现分别介绍如下。

补气法用于气虚证。气虚证是指全身或某脏腑的功能衰退所表现的证候，尤其指消化系统和呼吸系统生理功能的不足。久病、重病、先天不足、后天失调或年老体弱，均可导致气的亏耗而产生气虚证。常见的证候有：面色淡白，头晕目眩，少气懒言，语音低微，疲倦乏力，自汗，劳累后上述诸证加重，舌淡嫩，脉虚无力，或伴有脘腹坠胀，便意频繁，久泄久痢，脱肛，子宫下垂，胃下垂，肾下垂等脏器下垂症。可选用人参、北芪、灵芝、白术、党参、四君子汤，补中益气汤、党参膏、参芪膏等补气方药治疗。

补血法用于血虚证。血虚是指全身或某些脏腑组织器官，因血液供应不足，失其滋养所表现的证候。血虚证的产生，可由失血过多；或为脾胃虚弱生血不足；或为七情过度，暗耗阴血；或由瘀血阻络，新血不生等原因引起。多表现为面色苍白或萎黄，唇甲淡白，头晕目眩，心悸心慌，失眠健忘，手足发麻，舌淡，脉细无力，妇女月经少而色淡或经闭。临床上可选用当归、阿胶、白芍、当归补血汤、四物汤、归脾汤、当归生姜羊肉汤等补品，还可吃些牛奶、鸡蛋、鸡肉、瘦肉、动物肝类、胡萝卜和含铁多的食品。

气血两补法用于气血两虚证。气和血都是人体内维持生命活动的物质基础，“气为血帅”，“血为气母”，血病及气，气病及血。气血两虚多由久病不愈以致气血两伤；或先有血虚，气随血脱；或先有气虚，无以化生以致血亦不足。多表现为气虚与血虚的共同证候，如面色淡白或萎黄，少气懒言，乏力，自汗，形体瘦弱，心悸失眠，唇甲淡白，舌淡嫩，脉细弱等。可选用八珍汤、十全大补丸等服用。

补阴法用于阴虚证。阴虚证包括肺阴虚、胃阴虚、肾阴虚，通常是指肾阴虚。此虚证多由于久病，房劳过度，多产等耗伤肾之阴精，或热病后期，烧灼肾阴，或情志内伤，化火伤阴，或其它脏腑阴虚累及肾阴亦为所致。表现为形体消瘦，咽干舌燥，头晕耳鸣，视力减退，健忘失眠，腰膝痠软，五心烦热，午后潮热，颧红盗汗，男子遗精，女子经少、经闭或崩漏，舌红少苔，脉细数。可选用地黄、麦冬、沙参、女贞子、六味地黄丸、知柏地黄丸、大补阴丸、人参固本丸等服用。

补阳法用于阳虚证。此证包括肾阳虚、脾阳虚、心阳虚。“肾为先天之本”，一般阳虚证主要指肾阳虚，多由于素体阳虚，年高肾虚，或久病、房劳、多产损耗肾阳所致。表现为面色晄白，畏寒肢冷，精神萎靡、腰膝痠软冷痛，舌质淡嫩、苔白，脉沉迟无力、两尺尤甚。或伴有阳萎早泄，虚喘耳鸣，小便清长，夜尿，黎明泄泻，妇女宫寒不孕，白带清稀。可选用鹿茸、巴戟、肉苁蓉等药物或成药肾气丸、参鹿补膏、人参鹿茸丸、三肾丸和全鹿丸等。

峻补法适用于抢救危重病人，以提高病人的抗病能力，渡过濒危状态，特别是各种原因引起的心血管功能不全。表现为脉沉微细，肢冷，大汗淋漓，或由各种原因的出血不止

引起的周围循环衰竭（面色苍白，呼吸短促，脉微欲绝）等。治疗上以人参为首选药。

平补法用于各种慢性虚弱症。根据不同的虚证选择相应的补法，逐渐进行调理，以协调阴阳，补充气血不足，调整脏腑功能，而达到提高机体抵抗力，增强体质的目的。

人体的健康是与多方面因素有关的，因此，在补益体虚时，要对具体情况作具体分析，不能只孤立地看病证，还要看到人的整体和不同人的特点，看到人与自然界的密切关系，以做到因时、因地、因人制宜。如人的年龄、性别、体质的具体情况不同，补虚时亦有所不同。有的人体质阳气偏盛，要慎用温燥之品；有的人体质偏于阴虚，要慎用寒凉补品；婴幼儿为“稚阳之体”，阳热为多，要慎用温补药品；妇女产后多为气血亏损，年高者多为肾虚、气血亏损，所有这些不同情况，不同类型的人，在治疗上均要相应选择适当的补品。又如四时气候的变化以及生活饮食习惯的不同，使人体的生理活动和病理变化也不尽相同，因而虽是同一虚证，也因春暖、夏热、秋燥、冬寒，北方、南方等季节不同和地区差异，所选择的补品、补药亦有所差别。

补益是补其不足，扶正祛邪，增进身体健康。对于健康的人来说，并不需要额外地增加补品；需要补养的体虚者，也不一定只有吃营养补品、膏粱厚味才能补益体虚。人体的健康是靠多种营养成分来维持的，在日常生活中，人们吃的各种食物，不论是主粮、杂粮、蔬菜、水果等都含有身体所需要的多种营养素，只有在大病、久病、产后，或消化不良，或不良的饮食习惯，或某种疾病等原因，使身体不能全面地吸收营养，以致缺乏某种营养物质，形成虚证，这时才需要服用一些相应的补品。在补虚时还要注意防止“闭门留

寇”，警惕“虚不受补”的现象。“寇”即病邪，对于病邪还没有完全清除的病人，补养之品不宜过早应用，以免“闭门留寇”；必须用时，也应与祛邪药配合，以扶正祛邪。所谓“虚不受补”是说虚弱病人服用补药或补品后，出现口干，唇焦，烦躁，夜不能寐等虚火上炎，以及消化不良、腹胀等症状。其原因一方面是由于这些体虚病人脾胃虚弱，消化吸收功能太差，抵抗力低，而许多补品比较腻滞，不易吸收，服用过多反而加重消化不良；另方面，阴虚患者由于身体消耗，体液不足，神经系统功能不平衡，多表现交感神经兴奋，而许多补养品（特别是补气和补阳之品），能兴奋神经系统（尤其是交感神经系统），使原有的“虚火”症状加重。所以，对于上述病人，如脾胃虚弱者，应首先实脾和中，扶助胃气，以提高消化吸收功能，然后再予补药调理；阴虚者不能盲目地用温热补品，而应以滋阴液为主，这样才能收到补而有益的效果。

运用具有补益作用的药物、食物以补养身体，是扶正祛邪，增强身体健康，提高防病抗病机能的一个重要环节。但是，要保持身体健康，精神饱满，益寿延年，不能只迷信于补益，而要克服“见药不见人”的错误观点，充分发挥人的主观能动作用；要懂得自然界的变化规律，顺应四时气候和自然环境的变化，增强身体对外界环境的适应能力；在日常生活中，要饮食定时定量，起居有常，劳逸房室有度；要注意精神调养，保持心情舒畅，尽量减少不良的精神刺激和过度的情志变动；同时还要锻炼身体。“生命在于运动”，这是延年益寿的第一要素，在我国经典中也早已有记载，如“发宜常梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜常舔，齿宜常叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常

摩，谷道宜常撮，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干，大小便禁口勿言”等。这些都说明了运动是生命的基础，运动可以促使身体气血流畅，关节疏利，气机顺调。现代医学认为，运动可提高人的大脑皮层神经活动过程的强度、灵活性和均衡性，还能使神经细胞得到充足的营养物质，尤其是得到充分的氧气，从而使头脑保持清醒，精力旺盛。经常运动还可大大提高心血管系统的功能，推迟骨质疏松的时间，增强肺活量，促进新陈代谢，促进胃液分泌，加快胃肠蠕动，增强消化和吸收能力等。因此，不论是健康人还是体虚者，都要加强身体锻炼，在运动中求长寿。补药、补品虽对体虚有补益作用，但并非万能之品，长寿之宝。

希望广大读者能正确认识补身与体虚的关系，正确运用补身的方法，加强体育锻炼，注意饮食起居和精神调养，以增强体质，延年益寿。

鸡蛋怎样吃最好

鸡蛋的营养丰富，在100克鸡蛋中含有14.8克蛋白质，11.6克脂肪，还含有较多的钙、磷、铁、维生素等物质。鸡蛋味道可口，易于消化吸收，是人们喜爱的佐餐之物，也是很好的食疗佳品。如病后、产后体质虚弱者，每天吃一个鸡蛋，不但能补养气血，还能较快地恢复体力。青少年如能经常吃些鸡蛋，对其生长发育、智力发展都是十分有益的。

鸡蛋的吃法有多种，原则上是既要可口，又不破坏或影响营养的消化吸收。不论是炒蛋、煎蛋、煮蛋、炖蛋、蛋糕和蛋汤等，均属可取，如加些补品补药同时食用，食疗和药疗的功效更好。如民间用鸡蛋2只、红枣10枚，红糖适量炖汤，能补中益气养血，作为贫血及病后、产后气血不足者的辅助疗法，功效较好。若用杞子15克、红枣10枚、鸡蛋2只同炖食用，也是一种增强体质、调补气血的补品，尤适合于头晕眼花、精神恍惚、心慌心跳、健忘失眠等神经衰弱者服食。对体质虚弱、贫血、慢性肝炎、视力减退、夜多小便、肺结核及一切慢性病患者，吃之也有一定的治疗效果。至于须发早白，脱发过多，未老先衰，遗精，白带过多，血虚便秘，体虚头晕者，可用何首乌30克、鸡蛋2只加水同炖，待蛋熟后去壳再煮二十分钟，吃蛋饮汤，功效良好，适宜于虚

不受补者服用。对于妇女月经不调，经闭，痛经及头晕目眩者，则可用鸡蛋2只、川芎10克加水同煮，鸡蛋熟后去壳再炖二十分钟，吃蛋饮汤。如产后恶露不止、功能性子宫出血、气血瘀滞导致的痛经及月经不调时，则可用鸡蛋2只、益母草30克加水同炖，蛋熟去壳再炖，吃蛋饮汤，有较好疗效。

此外，民间常用鸡蛋2只、艾叶12克同炖服食，用以治疗妇女习惯性滑胎流产，有一定疗效。如坚持在孕后第二个月开始，每10天服一次，孕后第三个月起，每半月服一次，孕后第四个月开始每月吃一次，直至妊娠足月为止，功效更佳。此法简便实用价廉，不妨一试。

对幼儿来说，鸡蛋是很好的营养物质，尤其鸡蛋的蛋黄中含有丰富的铁质，易被消化吸收，是婴幼儿良好的补铁食品。出生婴儿体内铁质储藏较多，但到五、六个月后就逐渐用完，所以在婴儿出生四个月后就必须补充铁剂，而蛋黄就是最好的铁剂。一般地说，开始给婴儿喂蛋黄时只能给四分之一一个，吃时先把鸡蛋煮熟剥去蛋白，把四分之一一个蛋黄研碎掺进牛奶或淮山米粉、米糊中喂吃，以后逐渐增加至三分之一及半个至一个蛋黄。六个月左右即可改为吃蛋花汤、蛋花粥，也可给予蛋花肉汁粥，到了八个月后可喂食蒸蛋糕。

鸡蛋的吃法很多，但也应注意科学，否则不但没有营养，还可影响健康。比如有人认为鸡蛋生吃最好，不但补，且能治疗疾病，体弱可“补虚”，喉痛可“下火”等，这些都是以讹传讹，没有科学根据的。医学分析证明，鸡蛋的主要成分是蛋白质，它是由多种氨基酸构成的，分子很大，只有被消化分解成氨基酸后人体才能吸收，而生的鸡蛋里面却含有一种抗胰蛋白酶的物质，人吃后很难被消化，一半以上的营养

不能被身体吸收，而借机逃跑了，从而造成浪费。抗胰蛋白酶怕热，只要把鸡蛋煮熟吃，它便无计可施了。

此外，生鸡蛋里还含有一种抗生物素的东西。常吃生鸡蛋，这种东西在人体中积存得多了，就会妨碍人体从其它食物中吸收营养，特别是人体所需要的多种维生素中的一种——生物素，缺少它会影响健康；同时生鸡蛋还有股腥味，不但难以消化，还会影响食欲，有时还能引起呕吐。

更严重的是在大约百分之十四的鲜鸡蛋中含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵，如果鸡蛋不新鲜，其带菌率就更高。生食鸡蛋，病菌势必随之进入人体，人就很可能染上传染病。

还有人认为，生蛋固然不要吃，但豆浆冲鸡蛋吃最补身。这是真的吗？其实不然，豆浆冲鸡蛋其补身功效反而降低。为什么呢？原来豆浆中含有一种胰蛋白的抑制物质，它能抑制人体胰蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化吸收。这种物质比较耐热，需要高热才能破坏它。在生鸡蛋内也有一种粘液性蛋白，它能与胰蛋白酶相结合，从而阻碍蛋白质的分解。如豆浆煮沸时间短或未经煮开时就用来冲鸡蛋，将会影响两者的蛋白质吸收和利用。同时，蛋黄中含有生物素，它属于维生素B类的营养物质，用豆浆来冲鸡蛋，蛋不能熟透，抗生物素与生物素结合，成为不易分解吸收的物质，从而降低了营养，又不易消化，因此服之不但无益，反而有害。

鸡蛋生食有害，那么煮熟多食就补吗？这也不是。鸡蛋营养高，经常食之对身体是有益的，但必须合理服用。据营养学分析，一个人如果每天能吃一个鸡蛋那就足够了，多吃不仅浪费而且也无益。比如一个四口人的家庭，一餐饭吃四

只蛋，倒不如分为两餐吃更好，这是因为鸡蛋中含有人体必需的苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、甲硫氨酸、缬氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸八种氨基酸，这些物质与米面中的氨基酸不一样，故小量常吃鸡蛋与米饭、面食混合吃，就能使每餐吃下的各种必需氨基酸比较完备，并可提高生物学价值较低的蛋白质的质量，使之容易为人体所吸收利用。

总之，鸡蛋是营养品，但吃用要注意科学性。如能按照上述办法行事，对人体是有益的。