

补 品 知 识



补品知识

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)
浙江温州新华印刷厂印刷
浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张9.75 插页1 字数20万

1988年8月第一版

1988年8月第一次印刷

印数：60,001—23,300

ISBN 7-213-00188-4

R·2 定价：1.95元

前 言

补品是祖国医药学中一个重要的组成部分。随着人们生活水平的提高，服用补品者日益增多。然而由于人们不懂得如何挑选补品和进用补品的方法，非但达不到进补的目的，而且也造成不必要的浪费。本书作者根据祖国医学理论，参阅了国内大量的文献资料，选出五十种享有声誉的补益品，详细介绍其性味功效、适应范围、服用方法和用量以及如何挑选、保存等知识。

本书为普及性读物，作者根据祖国医学“药食同源”的理论，采用滋补品这个名称旨在便于大多数人接受。实际上滋补品并不仅仅是指日常食品，还包括祖国医学中的补益药。

由于我们水平有限，经验不足，缺点和错误之处，在所难免，殷切希望读者批评指正。

编 者

1987年6月

目 录

前 言

一、如何正确选用补品	1
二、各种不同体质的人如何进补	3
(一)老年人进补	3
(二)小儿的调补	4
(三)妇女进补	5
(四)青年和壮年男子的进补	6
(五)不同的劳动者如何进补	7
(六)胖人和瘦人的进补	8
三、滋补与时令	10
四、进补其他注意事项	11
五、补品	

- (一)补气类 1. 人参(15) 2. 蜂乳(34) 3. 蛤士蟆
(37) 4. 海参(42) 5. 鱼肚(49) 6. 熊掌(55)
7. 乌骨鸡(59) 8. 荔枝(64) 9. 蜂蜜(67) 10.
莲子(72) 11. 白扁豆(77) 12. 黑木耳(81)
13. 大枣(85) 14. 山药(94) 15. 芡实(100)
16. 党参(104) 17. 太子参(111) 18. 黄芪(114)
19. 茯苓(120) 20. 黄精(127) 21. 白术(132)

(二)补血类 22. 龙眼肉(140) 23. 枸杞子(149)

24. 阿胶(148) 25. 当归(154) 26. 何首乌(160)

27. 地黄(164) 28. 三七(172)

(三)补阴类 29. 银耳(178) 30. 燕窝(182) 31. 乌

龟(187) 32. 鳖(194) 33. 百合(200) 34. 黑芝麻(204)

35. 西洋参(210) 36. 玉竹(213) 37.

灵芝(219)

(四)补阳类 38. 薏苡仁(226) 39. 胡桃仁(230)

40. 冬虫夏草(236) 41. 紫河车(241) 42. 鹿茸

(246) 43. 蛤蚧(258) 44. 海马(263) 45. 海龙

(269) 46. 狗肾(273) 47. 肉苁蓉(277) 48. 锁

阳(281) 49. 杜仲(284) 50. 淫羊藿(288)

正名、别名中文索引 294

主要参考资料 302

一、如何正确选用补品

补品，顾名思义，是补充人体所缺乏的营养物质，提高人体抗病能力，消除虚弱症候之物品。因为身体缺乏某种必需物质，容易患病或引起身体虚弱，进用适当滋补品以后，身体就能增加对疾病的抵抗力而逐渐康复。故有些人就误以为补品是人体不可缺少的。而把服用补品，看作是对身体的健康投资。其实这是错误的说法，并不是任何人都需进补，而且，补品有不同性质，也并非凡属补品，任何人都能食用，都是“万灵妙药”。如果不弄清自己的身体状况，不懂得补品之性质盲目进补，不但达不到强身健体的作用，反而会导致身体受损，引起疾病。清代名医余听鸿说：“见病不可乱补，一日误补，十日不复，服药者可不慎乎？”服用补品，也要有的放矢，对症下药。

根据祖国医学理论，滋补可分有病者施补和无病者补益两类。前者要根据病者的实际情况，从有助于疾病治疗出发，并遵照医生的嘱咐，选用适当的补品，以促进身体尽快得到康复；后者一般应为身体虚弱的人，适当进补以增强体质。无论哪一种人用补品时，都必须根据自身的身体状况、年龄、性别、生活环境等选用适宜的补品。所谓补品或补药，一般是针对虚症。根据中医学理论，虚症可分气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型。因此，滋补品也根据其作用和应用范围分为补气、补血、补阴、补阳等四类。

补气之品：适用于气虚所致的气短、失眠、心悸、四肢

无力、脱肛、子宫脱垂等。常选用人参、黄芪、党参、蜂乳、山药、荔枝、莲子、太子参、茯苓、黑木耳、海参、乌骨鸡、鱼肚等。

补血之品：适用于各种原因引起的血虚症。血虚多与气虚同时存在，表现为面色萎黄，嘴唇及指甲苍白，头晕眼花，心慌心悸，以及妇女月经后期、量少，甚至闭经等。一般多选用当归、阿胶、熟地、何首乌、龙眼肉等。

补阴之品：适用于热病后期及某些慢性病引起的津少口渴，干咳少痰，潮热，盗汗，遗精，眩晕，两眼干涩，舌苔少，舌质红绛等。常选用玉竹、麦冬、女贞子、百合、黄精、乌龟、鳖、银耳、西洋参等。

补阳之品：适用于各种阳虚症。阳虚包括心阳虚，脾阳虚，肾阳虚等症。其中肾阳为元阳，对人体脏腑起着温煦生化的作用。阳虚诸症往往与肾阳不足有十分密切的关系，故补阳都从补肾着手，补阳之品也主要是补肾阳。肾阳虚可表现为全身功能衰退，常见畏寒肢冷，阳痿、早泄或性欲淡薄，腰膝酸软，精神不振或月经量多，白带清稀等。可选用鹿茸、肉苁蓉、锁阳、紫河车、杜仲、蛤蚧、胡桃肉、冬虫夏草、海马、海龙、狗肾等。

人体是一个有机整体，在生命活动过程中，气、血、阴、阳相互依存，所以在虚损不足的情况下，也常相互影响，阳虚多兼气虚，而气虚也易导致阳虚；阴虚和血虚都可表现机体精血津液的损耗，阴虚多兼血虚，而血虚也易导致阴虚。因此，补气与补阳，补血与养阴之品往往相须为用。至于气血两亏，阴阳俱虚之症，又要根据实际情况，采用气血双补或阴阳兼顾的办法。

二、各种不同体质的人如何进补

近几年来，一些工人、农民以及知识分子，家庭经济状况逐年上升，很多人都想进补，补品进入千家万户。但是，对不同年龄、不同体质的人应当如何进补，却并不十分清楚。下面就谈谈这个问题。

（一）老年人进补

人要经历生成、发育、成长、成熟、衰老等几个阶段。随着年龄的增长，衰老期的到来，人的机体的各部分就呈现出生理或病理的退化过程，直至完全丧失其生理功能，以至于死亡。人们进入老年期以后，脏腑功能就日渐衰退，表现为体质虚弱，抗病能力低下，并且产生耳聋、目花、发白、发脱、健忘、食少、畏寒等现象，有的还患有某种慢性病。人的衰老是不可避免的，但通过努力，却可以延缓衰老的进程，达到祛病延年的目的。老年人除积极参加保健运动和摄生养性以外，根据不同体质和疾病的需要，适当服用滋补品，也是有效的方法之一。

一般老年人身体都比较虚弱，进补要十分当心，有疾病

的老人，进补一定要遵照医生的嘱咐，决不能滥用补品。无病者在适当的时候，特别是在冬季，选用适当的补品，对提高机体的抗病能力也是有益的。老年人常用的补品有人参、西洋参、刺五加、何首乌、太子参、枸杞子、杜仲、肉苁蓉、熟地、黄精、山茱萸、龙眼肉、核桃仁、冬虫夏草、蛤蚧、海参、蜂乳、蜂蜜等。然而，老年人体质有阴阳虚实之分，滋补品也有寒热凉温之异，应该针对自己的体质，审因论补。不论体质，盲目进补，固然不利于身体，大剂蛮补，或补之太过，也将事与愿违。《寿亲养老新书》中说：“上寿之人，血气已衰，精神减耗……大体老人药饵，正是扶持之法，只可温平、顺气、进食、补虚、中和之药治之。”凡过寒过燥，大辛大热之剂，对于老年人都是不适当的。老年人的补品一般应选药性平和，补而不滞，滋而不膩之品。老年人只能缓缓调养，才能达到健运脾气，流通气血，平调阴阳，抗老延年的目的。

（二） 小儿的调补

祖国医学认为，小儿为“稚阴稚阳”之体。正在生长发育阶段，体内精血，津液等物质尚未充实，脏腑的各种生理功能还未健全完善，历代儿科医家把这种现象称为脏腑娇嫩，形气未充。如《诸病源候论》载：“小儿脏腑娇弱”，《小儿药证直诀》说“五脏六肺，成而未全……，全而未壮”；《育婴家秘》曰：“血气未充……，肠胃脆薄，精神怯弱”，《温病条辨·解儿难》更进一步认为小儿时期的机体柔嫩，气血未充，经脉未盛，神气怯弱，精气未足等特点

是“稚阴稚阳”的表现。所以小儿在生长发育阶段，不但受体内因素的影响，也易受外界因素的影响，易寒易热注①，易虚易实注②。因此，儿童调补，与成人不一样。一般说来，无病的小儿，不宜滥用补剂，因为补品之性能皆有偏胜，滥用或过用，易生弊端。朱丹溪指出：“虽参、芪之辈，为性亦偏。”小儿生机蓬勃，只要哺养得当，护理适宜，自然能正常发育成长。故健康的小儿不需进补。若小儿有病或身体虚弱，可以适当服用补品，但必须在医生指导下进行。一般应以健脾胃，补肾气为主，目的为加强其消化吸收功能，以便获得充足的营养，促进生长发育。补品以性质平和的为宜，如：西洋参、太子参、参须、淮山药、白术、扁豆、莲子肉、蜂蜜、红枣、茯苓、米仁等。

(三) 妇女进补

女性开始发育，到成熟，以至于逐渐衰退，《内经》上是这样说的：“女子七岁肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子，三七肾气平均，故真牙生而长极，四七筋骨坚，发长极，身体壮盛；……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。妇女在各个年龄时期，都有不同于男人的特殊的生理表现，即有月经、妊娠、产育等特点，月经、妊娠、

注① 易虚易实：指小儿一旦患病，则邪气易实而正气易虚。

注② 易寒易热：指小儿在疾病过程中，由于“稚阴未长”，故易呈阴伤阳亢，表现热的证候；“又由于稚阳未充”，机体脆弱，容易阳虚表脱，出现阴寒之证。

产育、哺乳等是否正常，都与营养有密切的关系。女性一般比男性易于产生气血两虚和肝肾不足的情况，因此，女性如何进补的问题应该引起充分重视，进补的方法也应该仔细研究。

十二周岁以前的少女，月经尚未来潮，若身体健康，不需要进补。如营养不良，发育迟缓，体弱多病而有虚弱症状者，可考虑适当进补，选用当归、熟地、枸杞子、大枣、桂圆肉、何首乌、白芍等。

妊娠期的妇女，营养消耗较大，可考虑选用既能保胎安胎、又能健脾补肾的补品，常用的有白术、杜仲、菟丝子、桑寄生、枸杞子等。

青壮年妇女，一方面是新陈代谢旺盛，同时又有月经、妊娠、胎产、哺乳等情况，消耗大，血液易于亏损，如不补充适当营养物质，身体变得虚弱，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。因月经或产后失血过多，需要补充营养。产后哺乳，体内营养物质消耗较大，不加补充容易产生贫血现象。所以青壮年妇女进补，一般以补血养血为主，选用熟地、阿胶、当归、白芍、党参、龙眼肉、大枣等。

老年妇女，肾气渐衰，精血已减，渐趋衰老。可选用补肝肾，益气血之品，以强壮身体，延缓衰老，如黄芪、杜仲、当归、枸杞子、大枣、灵芝、蜂蜜、蜂乳、龟肉、鱼鳔等。

(四) 青年和壮年男子的进补

青少年时期是人的身体成长、壮大、智力发育的重要时

刻，也可说是决定人的一生体质和智力的关键时刻。如果在这一时期能保持身心健康，使担负人体重要生理功能的器官，如心、脑、肺、肝、肾等，能够得到正常的发育，智力能够正常的发展，就为一生的事业打下了坚实的基础。

青壮年时期，血气方刚，体质坚实，精力充沛，如果身体发育正常，一般不必服用补养之品。滥用补品有时不仅于身体无补，反而有碍身体的发育。但是，有些青年人因缺乏生活经验，卫生保健知识不足，不注意劳逸结合，常持续过度地劳动，或作其他活动，也可导致身体日渐虚弱。其中特别是有些青年学生，为了升学，或想得到高分，长期处于精神紧张状态，或者长期睡眠不足、用脑过度等，甚至产生失眠、健忘、多梦、食欲不振等神经衰弱的症状。对这种学生除进行精神治疗外，还可服用适当补品。祖国医学认为这种症状属心脾两虚、心肾不足，应以益心脾、补肾为主，一般选用百合、莲子、何首乌、山药、核桃仁、枸杞子、桑椹子等。

青壮年人因病后体虚或疲劳过度，不注意节欲，而致气血耗伤的，可适当选用党参、黄芪、何首乌、玉竹、熟地、枸杞子、杜仲等进行调养。

（五）不同的劳动者如何进补

不同的劳动方式和劳动强度，对体内营养物质的消耗，能量的转化与储存，会产生不同程度的影响。一般脑力劳动者，因用脑过度，又不注意身体锻炼，体质较差。中医认为，思虑过度，可损伤心脾，久之则可引起肝肾不足和气血

虚弱，出现心悸、失眠、身体疲乏、头晕眼花、健忘等症状。这时，宜选用五味子、何首乌、黄芪、党参、枸杞子、山药、百合、大枣、龙眼肉、莲子等进行调养。除此以外，更要养成良好的工作和生活习惯，不要埋头久坐，不肯活动，有病及时诊治，以保持健康。

各人工作和居住的不同环境，对人体健康也会发生不同的影响。如身体虚弱的人，长期在寒冷潮湿的环境下工作就可能阳气不足或脾受湿困。这时宜选用温补健脾的补品，使血脉充盈，以增强抗寒抗湿能力，如鹿茸、杜仲、党参、白术、茯苓、山药等。长期在高温和干燥环境中生活工作的人，由于出汗过多，耗伤气阴，或燥盛伤津，易致阴液不足，出现皮肤干燥、口鼻干燥、咽干、喉痛、便秘等症状，宜选用养阴润燥益气之品，如玉竹、百合、麦冬、黄芪、木耳、沙参、蜂蜜等。

（六）胖人和瘦人的进补

胖瘦之分是相对的，一般地说，无论胖人或瘦人，只要肌肉坚实，精力充沛，食欲正常，就不是病态，没有必要进补。

正常的体重和身高有一定的比例关系。标准体重的测量，多选用下列公式：身长（厘米）-105=体重（公斤）。超过这个标准体重20%的人便称为肥胖。我国古人称发胖为“发福”，稍微胖一点，并不是一无是处，胖人皮下脂肪丰满，有一定的能量储备，从而有较强的耐寒和耐饥饿能力。但太胖了就不好，会给人带来祸害。祖国医学认为：“胖人

多气虚”，“胖者往往动则气短，心虚易困倦，怕炎热，出汗多。胖人进补以补气健脾为主，可选用党参、黄芪、茯苓、米仁、白术、黄精等。

低于标准体重10%的即为消瘦，或称之为瘦人。瘦人体内脂肪贮存少，一般患高脂血症、高血压病、冠心病者较少，俗语有“有钱难买老来瘦”的话，中年以后，只要身体强壮，精神充沛，稍显瘦一点，对健康与长寿反有很多好处。但是身体瘦而弱就不好了。由于瘦，皮下脂肪少，抗寒能力就差，劳作的耐受性自然也欠缺，从而表现为体力不足、精力不够等等，而且对疾病的抵抗力也下降，容易患某些传染病。根据中医理论，身体瘦弱的人，常见的有下列几种情况，进补时应区别对待。

①脾胃气虚型：表现为食欲不振，消化不良，脘腹胀满，食少便溏等症状，可选用人参、党参、黄芪、白术、淮山药、大枣等。

②阳气不足（阳虚）型：症见畏寒肢冷、腰膝酸软、阳痿、小便清长、唇舌淡白等，可选用鹿茸、紫河车、山萸肉、肉苁蓉、冬虫夏草、蛤蚧等。

③阴虚型：症见心烦失眠，手足心热，咽干口燥，大便干结，梦遗等，可选用沙参、玉竹、百合、鳖、西洋参、麦冬、天门冬等。

三、滋补与时令

一年四季的气候变化对人体的生理功能、新陈代谢会产生较多影响，人们进补之时，应考虑季节的变化。下面分别说明：

1. 春季进补：春季是大地生机勃勃的季节，也是人体舒畅发放之际，一般来说，没有进补的必要。然而对病后初愈，或外科手术后身体虚弱者，仍可考虑服用一些协助人体恢复正气，补益元气之品。如人参（阳气不足所致的疲乏无力，略有畏寒，可服红参；气阴不足引起的无力，略有口渴者服白参）、西洋参、太子参、黄芪、蜂乳、紫河车、红枣、党参膏、参芪膏、四君子丸等。

2. 夏季进补：夏季气候炎热，人们出汗多、不易入眠，食欲不佳，消耗较大，一般不宜大补，饮食要力求清淡。但对于病后体虚者，也可适当服用一些清补之品，即既能补益元气，又能清暑热、止渴生津之品，如绿豆、赤豆、新鲜瓜果、生晒参、皮尾参、糖参、白参须、西洋参、太子参、薏苡仁、茯苓等。

3. 秋季进补：秋季的气候渐趋凉爽，人体的生理机能逐渐趋于正常，一般不必进补。身体虚弱者，服用补品，也

最好选用平补之品，即“补而不峻，不燥不腻”之品。如脾胃虚弱，消化不良，可用莲子、红枣、山药、扁豆等。秋季是“燥气当令”之时，进补还得考虑“秋燥”所致的口干唇焦、鼻燥等症，以选用滋养润燥的补品为佳，如燕窝、银耳、百合、天门冬、麦冬、茯苓、党参、蜂蜜、琼玉膏、二冬膏等。

4. 冬令进补：冬季气温低，人们食欲增强，且食物容易吸收，故冬季进补是最恰当的时机。一般人可以选用脂膏滋腻之品，特别是动物性补品——“血肉有情之品”。但由于各人身体情况不一，进补时需区别对待。①素体阳虚，即虚寒症者，表现为怕冷喜暖，口淡不渴，面色晄白，四肢欠温，大便稀溏，小便清长，舌质淡白等，可选用鹿茸、红参、黄芪、冬虫夏草、阿胶、鹿角胶、蛤蚧、紫河车、海马、海龙、胡桃仁、龙眼肉、参茸片、参茸补膏、龟龄集等。②素体阴虚，即热体症者，表现为平时发热喜凉，口干唇燥，烦躁易怒，大便燥结，小便黄赤，舌质深红等，可选用龟板胶、鳖甲胶、西洋参、生晒参、蜂蜜、燕窝、银耳、百合、天门冬、麦冬、玉竹、黑芝麻、左归丸、六味地黄丸、大补阴丸等。由血虚不足引起头昏眼花、面色萎黄等的病人，可选用当归、何首乌、阿胶、龙眼肉、枸杞子、健身长寿膏、补气养血膏、参杞补膏、十全大补膏、滋补膏、人参养荣丸、河车丸、参杞冲剂等；对气虚不足者，可选用人参、黄芪、党参、白术、山药等。