

实用

家庭进补

全书

体抗病免疫能力

的药物。在现代中医学上，凡能补气血阴阳、增强正气、治疗虚证的药

物，统称为“补药”。

如人们常用的补益方剂、补益药茶、补

顾名思义，是用来补充人体所需要的营养物质的。能滋养强

疗体虚的食品，统称为**王增王和亿刘素芬**编著

补药和补品两大类的区别：经常用于配方治疗虚

品；补药调整机体阴阳平衡作用较强，补品营养

功效。在应用补益中药时，一定

要遵循中医学的基本原理，即辨证论治和辨证施药。要做

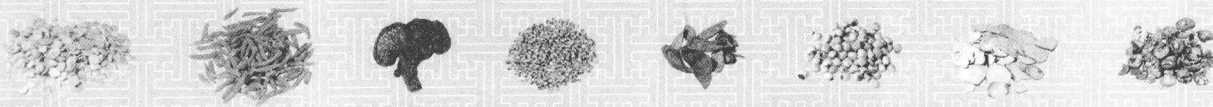
到取长补短、相互配合，使补益功效增强。例如：党参和鲫鱼补气而

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、梨等均能滋阴治疗干咳嗽。



化学工业出版社



实

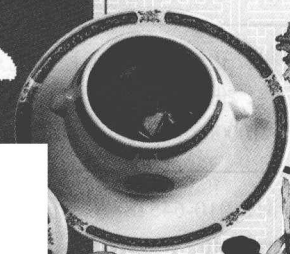
用

家庭进补

全

书

王增 王和亿 刘素芬 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

家庭进补是养生的重要内容，如何科学进补是大家都关心的问题。本书告诉您不同体质的人在不同季节应如何进补，补品的正确服用方法，从补气、补血、补阳、补阴四个方面，精选常用补益食品和中药材，介绍其性味、功效、特点、服用宜忌，并附有实用滋补方药。希望本书能够成为您居家养生的小顾问，为您的健康服务。

图书在版编目（CIP）数据

实用家庭进补全书 / 王增，王和亿，刘素芬编著. —北京：化学工业出版社，2009.9

ISBN 978-7-122-06439-4

I. 实… II. ①王…②王…③刘… III. 补法—基本知识 IV. R243

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第134595号

责任编辑：李娜 严洁
责任校对：宋夏

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张21¼ 字数404千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



前言

随着我国人民生活水平的提高，健康意识的增强，长寿养生的问题，已经引起人们的广泛重视。进补，也已经成为家庭养生方面一项重要的内容。从养生学的角度讲，进补主要分为食补和药补两方面，针对人们渴望得到食补和药补方面的有关知识，以达到健身防病、祛病延年的需求，我们特意编著《实用家庭进补全书》一书。

在编著本书的过程中，参阅了国内外大量的文献资料，集历代与当代补益之精华，对各种补品、补药进行通俗的记述，为健全、丰富和发展我国传统的烹饪、饮食与食疗、补养等方面，增添了新的一笔，尽我们一份微薄之力。

本书分为：引言、食物进补、药物进补3个部分。重点向读者朋友们介绍常见补益食物、药物的产地、营养成分、性味、功效和民间常用的滋补、治病方法等。

本书，旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，反映传统滋补品的精华，崇尚科学养生，提倡养生要讲究之道，用正确的科学医学理论指导进补。本书具有文字通俗易懂，内容新颖，突出知识性、趣味性、实用性强等特点，适合于广大城乡群众阅读。

但愿《实用家庭进补全书》一书，能够成为居家养生的好顾问，广大群众的健康益友。

王增 王和亿 刘素芬

2009年6月于海口市琼演潭瑞书斋

C O N T E N T S

《上篇 食物进补》

一、补气食物

二、补血食物

10. 猪血——液态肉..... 84
11. 猪皮——美容食品..... 86

三、补阳食物

1. 核桃——健脑益智果..... 88
2. 莲子——益肾养心安神食品..... 90
3. 韭菜——温阳透窍的起阳草..... 93
4. 酸奶——保健益寿的食品..... 96
5. 羊肉——抗寒补肺的食品..... 97
6. 狗肉——壮阳补虚的肉品..... 99
7. 鹿肉——补虚益精肉..... 101
8. 泥鳅——益气壮阳的水产品..... 103
9. 虾——补肾壮阳的佳品..... 105
10. 动物的肾脏——天然雄性激素..... 108

四、补阴食物

1. 小麦——粮中的保健抗癌佳品..... 111
2. 荞麦——强心降压食品..... 113
3. 燕麦——优良的降血脂食物..... 115
4. 芝麻——抗衰防老的食物..... 116
5. 梨——健胃润肺的良药..... 119
6. 椰子——清热养阴的食品..... 122
7. 猕猴桃——滋补强身的水果金矿..... 124
8. 紫黑皮甘蔗——天然复脉汤..... 125
9. 松仁——润肠通便的果中仙品..... 127
10. 银耳——菌中最好的补品..... 129
11. 豆腐——营养胜过牛奶的食品..... 132
12. 豆浆——廉价的滋补汁液..... 135
13. 黑豆——黑发补血的佳品..... 136

14. 燕窝——抗衰调虚损的珍品..... 139
15. 鸡蛋——公认的理想补品..... 141
16. 兔肉——世界公认的保健食品..... 144
17. 鹅肉——补虚抗癌的食品..... 147
18. 鸭肉——善补虚劳的禽肉..... 150
19. 猪蹄——通乳补血的良药..... 151
20. 甲鱼——滋阴大补之物..... 153

下篇 药物进补

一、补气药

1. 人参——公认的补气之王..... 158
2. 党参——人参的“兄弟”..... 163
3. 太子参——老少皆宜的补气佳品..... 166
4. 黄芪——补药中的多面手..... 169
5. 黄精——补中益气的佳品..... 173
6. 五味子——神奇的固元补肾良药..... 176
7. 白术——延寿补脾健胃之药..... 181
8. 茯苓——食补祛病延寿..... 185
9. 山药——温和的补养品..... 188
10. 甘草——最甜的补气药..... 191

二、补血药

1. 阿胶——补血止血的传统佳肴..... 195
2. 当归——养生回春的良药..... 199
3. 地黄——补血滋阴的要药..... 204
4. 何首乌——返老还童的圣药..... 208

5. 鸡血藤——补血养血的佳品…… 213
6. 枸杞子——功效卓著的养生仙药… 216
7. 白芍——养阴护肝的良药…… 219

三、补阳药

1. 鹿茸——名贵的滋补神品…… 223
2. 鹿鞭——壮阳之神药…… 226
3. 海狗肾——雄性大力之神鞭…… 228
4. 狗鞭——补肾回阳药…… 230
5. 海马——南海中的人参…… 232
6. 海龙——补阳宝品…… 234
7. 紫河车——补肾壮阳的佳品…… 236
8. 蛤蚧——助阳益精的动物珍品…… 239
9. 鱼鳔——益肾固精之要药…… 242
10. 覆盆子——增强性腺功能的佳品… 246
11. 桑螵蛸——补肝肾命门药…… 250
12. 蛇床子——壮阳助孕之品…… 252
13. 葫芦巴——滋养强精肾命门药… 254
14. 沙苑子——柔润的壮阳药…… 256
15. 阳起石——温补命门的良药…… 259
16. 锁阳——不老的壮阳药…… 261
17. 金樱子——早泄的克星…… 264
18. 菟丝子——男性宜服的佳肴…… 267
19. 补骨脂——壮阳固精之品…… 270
20. 淫羊藿——增强性机能的要品…… 273
21. 韭菜子——著名的起阳草…… 276
22. 肉苁蓉——沙漠里的人参…… 278
23. 巴戟天——补肾壮阳的南药…… 282
24. 雪莲花——兴阳滋阴的奇药…… 284

25. 山萸肉——补阳滋阴的佳肴…… 286
26. 刺五加——功效神奇的益寿药…… 288
27. 杜仲——养肝补肾壮骨之宝…… 291
28. 附子——冬春季的峻补之药…… 294
29. 仙茅——肝肾不足宜用之药…… 299
30. 芡实——遗精者的晚秋进补食品… 301
31. 续断——调血脉理伤损的良药…… 305

四、补阴药

1. 西洋参——不热不燥的进补佳品… 308
2. 灵芝——养阴扶正固本的“仙草”… 311
3. 女贞子——乌须发的佳品…… 314
4. 玉竹——滋阴养心之良药…… 317
5. 北沙参——养阴清肺之品…… 320
6. 南沙参——清肺热祛痰佳品…… 323
7. 麦门冬——凉性补阴佳肴…… 324
8. 天门冬——滋阴凉性补药…… 328
9. 墨旱莲——滋阴补肾之草…… 331
10. 百合——益阴佳食名花…… 335
11. 石斛——补阴凉性名药…… 338



引言

1. 补药、补品、营养品、保健品的区别及补药和补品的概念

补药，则是指具有补充有益物质、滋补身体、能治疗各种虚弱病证、增强脏腑功能、提高人体抗病免疫能力的药物。在现代中医学上，凡能补气血阴阳、增强正气、治疗虚证的药物，统称为“补药”。如人们常用的补益方剂、补益药茶、补益药酒、补益药膳等。补品，顾名思义，是用来补充人体所需要的营养物质的。能滋养强壮身体、治疗体虚的食品，统称为“补品”。

古往今来，当体内营养物质不足时，容易造成身体的衰弱或患某些疾病，便需要某些补品，以强壮身体。在养生方面，中医学强调，以补药、补品来补正；病后体虚或患了某种疾病，服用补剂，起到滋养气血和治疗疾病的作用，有利于增加抵抗力，使身体尽快康复。因此，服用补药和补品是一项健康投资。

补药和补品，通常分为：补气、补血、补阴、补阳四大类。明代著名药物学家李时珍在巨著《本草纲目》一书中所载的补品和补药有百余种，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、何首乌、冬虫夏草、枸杞子、五味子、山萸肉、黄精、党参、紫河车、大枣、龙眼、核桃、荔枝、莲子、百合、银耳、山药及各种畜、禽、鱼、蛋等中药和食物，统称为补养药。

从“医食同源”的角度看，有些补益之物品既是补品，又是补药。如大枣不仅可入药，而且还可供食用。但是，大部分补益之品应区分为补药和补品两大类。

补药和补品两大类的区别：经常用于配方治疗虚性疾病的为补药，经常做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。所以，补药和补品各有特点和特殊的功效。在应用补益中药时，一定要遵循中医药学的基本原理，即辨证论治和辨证施药。要做到取长补短、相互配合，使补益功效增强。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、梨等均有滋阴治疗干咳、咽干痛之效。

使用补药和补品，一般分为无病者之补养与有病者之补益。有病者，应根据病情施补。哪个脏腑出了毛病，便选用相应的补品和补药。无病者，因体质虚弱而进补

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。清代名医余听鸿指出:“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者可不慎乎?”由此可见,各种补养药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。服用补药和补品,应该持慎重的态度,要听从医生的指导,切不可自作主张,要注意适当合理,以免贻误。

随着社会经济的发展,生活水平的提高,一方面是人们的保健意识正在逐渐地增强,不再满足于有病治病的传统方法,而是追求“未病防病”、“无病强身”的养生长寿之道。另一方面是现代社会,学习、工作、事业、家庭等方面的因素,使人们的体力消耗过大,需要一种长期、有效的方法来补益身体。正因为这样,营养品、营养药深受社会各阶层人士欢迎,应用广泛,日益深入到寻常百姓家庭。

那么,营养品、营养药与补药有什么区别?

营养品是指能滋补身体、促进健康、抗病强身、延缓衰老的食品,也是一种补养品,属于保健品的范畴。

营养药作为一种药品,有一定的适应证和禁忌证。其关键点在于,它不是补品。从适应证上看,营养药不是人人可以随便使用的。现代药理研究分析认为,在常用的营养药中,主要含有白蛋白、氨基酸、脂肪乳、葡萄糖、维生素、矿物质等营养成分。从营养药的服用原则上讲,一句话,人体缺什么,应该补什么,不能盲目乱用。

补药,属于中医学范畴,主要是通过药物对人体脏腑功能的调节而起到治疗疾病作用的药物。在我国传统中医学上,将补药分为补气、补血、补阳和补阴四类。

2. 中医进补的分类

我国是一个地大物博的国家,中药资源极其丰富。而我国的传统保健是以养生、进补、调理等中医理论为基础的。中药不同的分类方法,各有不同的特点。现代中药著作大多按中药的主要功能分类。这种分类法是在中医理论指导下,与中医辨证施治的原则密切相关,能反映药物作用特点,便于临床应用。

根据药物主要功能,可将中药分成:解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、芳香化湿药、利水渗湿药、温里药、理气药、活血祛瘀药、止血药、消导药、化痰止咳平喘药、安神药、平肝息风药、开窍药、补益药、补血药等十大大类。

在现实生活中,有不少人经常把“补益药”、“滋补药”、“营养药”等统看成补药。其实,从现代医学的角度上看,基本上是没有补药这种说法的。据考,关于补

第二，辨证进补，切忌滥用补药。

第三，根据季节进补，因时制宜。

第四，根据不同的年龄段和性别区别进补，因人而异。

4. 补药的正确服用

使用药物进补，在我国已有悠久的历史。在世界医疗保健史上，成为具有中国特色，且独一无二的珍贵产物。然而，传统中医学历来强调使用补药，应该讲究适时，按照祖国医学“春夏养阳，秋冬养阴”的摄生原则，春意盎然时，进补次要；夏时暑热，不宜大补；秋季容平，补防秋燥；冬日闭藏，进补相宜。

我国历代医药学家十分重视运用补益药改善体质，增进健康，在长期临床实践中不断探索和总结，积累了丰富的经验，并创立了“补法”的治疗原则，成为中医辨证施治原则的一个重要组成部分。临床中医学研究认为，由于先天不足、后天失调或久病不愈等原因，会引起人体发生虚证。所谓体虚是指人体的气血阴阳中某一方面或几个方面不足时的表现。所谓虚证是人体患病时，正气受损不足的表现。后天失调是引发虚证的最主要原因。临床中医学研究和总结出：饮食失调、劳累过度、思虑过多、悲伤过度、房事过频、出血过多、大吐大泻、全身汗出等原因，会使人体内的气、血、阴、阳发生亏损，从而引发气虚、血虚、阴虚、阳虚等虚证。在这种情况下，就需要相应的使用补气药、补血药、补阴药、补阳药来对人体进行补充，使人体气血充分、阴阳平衡，身体恢复正常的状态。

中医是以“证”为依据，而“证”是由“辨”而来。所以，陶御风著《中药是什么》一书中，明确指出：中医诊病，非常强调辨证施治，即要辨明疾病的寒热、虚实、表里等属性，然后根据疾病属性不同，选用相应的药物来治疗或进补调理。例如同样是便秘，如果患者有大便干结、小便短赤、面红身热、口干口臭、腹胀或痛、舌红苔黄燥、脉滑实等症状，这是“热秘”；如果有大便艰涩、小便清长、面色㿔白、四肢不温、畏寒怕冷、腹中冷痛、舌淡苔白、脉沉迟等症状，这是“寒秘”。“热秘”和“寒秘”，治疗不同。此时如服中药汤剂固然要加以区别，而选用中成药来治疗也同样要讲究辨证。这个病例让人明白了一个道理，就是用药与病情相适应，才能取得预期效果。

从进补用药的角度看，一是在治疗方面，具有扶正祛邪的作用；二是调养方面，具有增强体质、恢复健康的作用；三是预防方面，具有增强抗病能力的作用。

临床中医学根据各种补益中药的特殊功能以及主治证候的不同，将其分为四大类补药：一是补气药，以补气功能为主，可治疗气虚病证的药物。二是补血药，主要用治血虚证的药物，本类药物多属于甘温滋润之品。三是补阴药，指能养阴生津，以治疗阴虚证为主的药物。四是补阳药，指能助人阳气，用于治疗或改善阳虚病证的药物。

人体患病大部分是因为邪气入侵，与正气相争，也就是致病因素与人体抗病能力之间进行搏斗，使阴阳失去平衡的结果。证论治法是中医的主要特点之一，即对“证”下药。我国传统中医学认为，在同一类补药中，如何科学用药，需要仔细辨证，针对患者的体质、症状、年龄等特点，全面的诊断。应要根据具体病情、四季气候温度的变化、地域状况来选定补药。如补气药人参，可大补元气，补肺益脾，生津安神，既能治久病气虚，又可与其他药配伍而回阳救逆。但是，需要指出的是，虚证大致上可分气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证。对于一个人来说，虚证是正邪斗争，有明显的脏腑气血阴阳虚的表现。现在，越来越多的临床诊断证据表明，在人身上，各种虚证临床表现不一定全部出现，往往只出现1~2种症状。所以，“证”并不仅仅局限于临床的表现，而是包含病机、脏腑、气血、经络及患者的体质、膳食和起居等多方面的因素。在生命活动的过程中，人体内的气、血、阴、阳是相互依存的，在生理状态下，气血阴阳能相互滋生，相互转化；在病理状态下，又能相互影响。因此，在辨证取“证”的过程中，相同的证可基本用相同的方法实施治疗，不同的证候，使用不同方法的治疗。例如，子宫下垂与脱肛病证不同，但都是由于中气下陷引起的，便可以采用补益中气的方法治疗，选用参芪饮。此外，选用哪种人参时，应该根据症状来选择使用，不同的体质，所选用人参是不同的。比如，气虚而口渴喉干、津液不足者，可选用糖参或生晒参；气虚兼见四肢逆冷不温者，则直用红参、高丽参。又如，同为补肾治腰痛的中成药六味地黄丸与金匱肾气丸，前者为补阴药，适于治肾阴虚的腰痛，而后者为补阳药，适用于肾阳虚所致的腰痛。六味地黄丸与金匱肾气丸虽同属补肾药，但是，却有补阴与补阳的不同，不可混用。

现代中医学药理研究表明，补药具有药性之偏等特点，在服用此药过程中，应注意其副作用给人体所带来的危害。因此，不宜久服或过量。否则，不但达不到进补的目的，反而致害。如久服人参，可导致纳少、失眠、心烦、躁动；阴虚火旺的老年人，滥用人参，可引起便秘、鼻衄等症状。由此可见，补药不可久服。

5. 补药该怎样煎服

许多人愿意服用中药，实施进补，对身体进行调理，以达到保健的目的。然而，却不知道补药该怎样煎服才算是科学的。

中药治病以汤剂应用最广，不仅是临床上常用进补或治疗疾病的剂型，而且还具有便于人体吸收，药效发挥迅速等特点。中药学家徐灵胎在《医学源流论》中明确指出：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”由此可见，科学地掌握熬药方法，才能取得较好的效果。

煎药用锅。古人对煎药器具主张用银器或瓦罐。由于银器较为贵重，所以现在应用砂锅、瓦罐等陶器煎药最为普遍。现代研究表明，陶器化学性质稳定，传热均匀，保温性强，不仅不会同药材所含成分发生化学反应，而且煎出的药液质量良好。所以，现代中医药学专家们提倡，煎药用砂锅为好。

煎药用水。浸泡药材的用水，以冷水或温水为宜，忌用沸腾的开水；用水量方面，滋补调理药，头煎700~900毫升，二煎400~450毫升。但也要视具体药量大小而定，一般需没过药材2厘米。煎500~700毫升，二煎300~350毫升。

煎药用火。煎中药掌握好火候十分重要。这里说的火候，即指火力的大小和火势的急慢，古时习惯用“文火”和“武火”来表述。火候控制，主要是根据药物不同性能和质地来定。滋补调理药，如党参、黄芪、黄精等，质地多致密，所含成分大多为氨基酸、蛋白质、生物碱等成分，煎煮不到一定的时间，有效成分不能完全析出。所以，必须遵循“先武后文”的原则，即先用武火煮沸，改为用文火煎煮，保持微沸较长时间，既能使有效成分充分煎出，又可避免温度过高而破坏药性。

煎药方法。在煎药之前，先将药物放入砂锅内，加水适量，浸泡30~60分钟为宜，含动物、矿物类药物较多的，还可适当延长浸泡时间。但是，夏季气温高，浸泡时间不宜过长，以免发酵变质。然后，置于火上，先用武火煮沸，改为用文火煎45分钟。但是，需要提醒的是，在头煎、二煎的煎煮过程中，间隔一段时间后，用筷子上下翻动药物数次，不仅可防止药物，特别是含糖类、淀粉多的药物粘锅焦化，而且有利于药物成分煎出。每剂药应煎2次，头煎煮沸后，通常还要煎上45分钟；煎第2次时，可适当减少些水；沸后再煎30分钟，将2次所取药汁混合以后，分2次饮用；急救时，2次煎得药汁可一次性服完。

俗话说：“良药苦口利于病”。但是，有些中药实在是苦不堪言，难以喝下。为了获得更好的药物疗效，服用中药应掌握药液最佳温度。这是因为，服用中药，历来

讲究“寒者热之，热者寒之”。但苦味中药的服用可不拘泥此道。有关专家研究证实，舌头对37℃以上的温度更为敏感，因此，苦味中药汤液的最佳温度应该控制在15~37℃。

在正常的情况下，上午9点和下午3点左右，是机体吸收药物的“黄金时间”，所以，此时服用中药最佳。但是，不同药性的中药讲究不同的服药时机。一般服用补药。多在饭前空腹服，或早晚分服，有利于吸收，充分发挥药物的作用。

此外，服用滋补汤药时，不可食萝卜、浓茶及咖啡等食物。

6. 四季进补总则

(1) 春季进补原则

春季在不同地区，其气候变化也不一，对人体的影响程度也不同。如在我国北方，初春仍冰封大地，寒气袭人，风寒之气易伤阳气；而南方常阴雨连绵，冷暖交替出现，阴雨季节湿气太多，湿气困脾。

因此，中医强调，春天养生“当需食补”，但必须根据春天人体阳气逐渐升发的特点，严格遵循进补的原则，选择平补和清补。

如鸡蛋、牛奶、豆浆等可经常食用，以作调补之品，蜂蜜也是平性的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。同时，还应多食些新鲜果蔬、冬菇、鸡肝、鲫鱼等含维生素的食物，以补充人体维生素的需求。

春季是养肝的季节，每日嚼服枸杞6克，或用开水泡饮，可养肝明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏很有益处。

(2) 夏季进补原则

夏季，在一年中，为人体代谢最旺盛的季节。按照我国传统的进补习惯，许多人总是认为，夏季不宜施以进补。其实，这种养生理念是错误的。相反，夏季如果进补得当，同样可以起到养身健体的作用。

根据夏季的季节特点，进补应以清凉补益，清心防暑，滋阴生津为指导思想，严格遵循如下原则：

第一，宜清淡可口，避免油腻、难消化的食品。

第二，宜重视健脾养胃，促进消化和吸收功能。

第三，宜清心消暑解毒，避免暑毒。

第四，宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗。

夏季进补，吃点什么好呢？

① 绿豆。绿豆性寒，味甘。清热解暑，利尿消肿。绿豆汤，可消暑解渴；倘若误食有毒食物时，绿豆就可用来解毒。

② 黄瓜。黄瓜性凉，味甘。具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿的功能。黄瓜的头部味有点儿苦，含有一种葫芦素，它可增加人体免疫功效，可起到抗肿瘤的功效。

③ 西瓜。西瓜性寒，味甘甜。清热解暑，除烦止渴，营养丰富，含有果糖、葡萄糖、苹果酸、氨基酸、磷酸、维生素C等物质，能迅速补充夏天人体散失的大量水分和能量。因此，在我国民间早有“暑天半个瓜，药物不用抓”的说法。

④ 冬瓜。冬瓜性味甘凉，具有利尿消肿、清肺化痰、排脓的作用。口味清淡爽口，属清暑佳品，煮汤炒菜皆宜。对慢性肾炎、慢性支气管炎、高血压、心脏病、水肿、发热等病患者来说，它是一味极为有效的辅助食物。

⑤ 西红柿。西红柿性微寒，味甘酸。具有清热解毒，健胃消食，生津止渴之功。生熟食皆宜，可以补充人体内缺乏的维生素。

⑥ 薏苡仁。薏苡仁药性缓和，性寒，味甘淡。具有利尿健脾，清热排脓的功效。是夏季清补健胃的上品，同米煮粥，适合中老年人经常食用，对身体健康颇有益处。

⑦ 金银花。金银花性寒，味甘平。具有清热解毒，通筋活络的功效。在夏季里，将金银花与菊花同用，能解暑热、清脑明目；配上山楂能助消化、通血脉；加入蜂蜜添营养、补中气、味甜酸。适宜高血压、高血脂症、冠心病等患者饮用。

⑧ 西洋参。西洋参性凉而补，能扶正气，降火气，生津液，除烦倦。酷暑盛夏，炎热多汗，会损耗正气，损耗人体的阴津，出现疲乏体怠，口干咽燥，心烦意乱，舌红尿赤等症状，可取西洋参1~2克，泡水喝。

(3) 秋季进补原则

从炎夏转入凉秋，人体常常觉得比较舒服，由于“苦夏”而致的身体消瘦，也渐渐地得到恢复，胃口和精神的转好，使秋季成了一个最佳的进补季节。此时，根据进补原则科学进补，可以为进入寒冬打下好基础。

第一，无病忌进补。进补同体育活动一样，是健身防病的手段之一。身体健康、正气强盛的无病者增强体质的办法，还是以体育锻炼和增加一些营养食物为好。即使身体虚弱、适宜进补的老年人，也应该根据体质状况对症下药，才能起到补虚扶正，补益强身的作用。

第二，秋季进补以养阴为主。秋季，最明显的特点是气候干燥。在没有特殊的情

况（如外感、腹泻、湿盛）时，食补应以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等，这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。药补则应适当配以养阴生津润肺的中药。当然，在使用这些药物时也要有所选择，千万不要不分青红皂白一股脑儿地使用。

第三，调摄精神，增强补药功效。宋代大养生家陈直说：“秋时凄风惨雨，多动伤感。”忧愁思虑，易耗气伤脾，使气机郁滞，即使进补，效果也不好。因而，秋季补养勿忘心理调适。

（4）冬季进补原则

金秋过后，便进入冬季。人体经过暑热的消耗以后，渐渐地趋于生理平衡，为人冬做好营养贮存的准备工作。其中，一项积极有益的措施就是实施进补。

冬季，是匿藏精气的时节。由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，而且人体的消化吸收功能相对较强，适当进补，不仅有利于改变病人虚弱的身体状态，提高机体的抗病能力，还可增强人体健康，而且还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为明年开春乃至全年的健康打下基础。所以，民间流传有“今年进补，明年打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。

冬令进补，在时间上，主要指立冬后至立春前这段期间，冬至前后最为适宜。

由于寒冷使人排尿增加，随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多。因此，应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。一方面可多吃蔬菜，适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品；另一方面有条件的还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、荔枝、胡桃肉、木耳等食品。这些食品，不但味道鲜美，而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分，不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血补虚，对身体虚弱的人尤为适宜。其他还有药酒、药粥等，均可根据各自的体质情况选用。

传统中医学认为，动物性食物，是冬季补品中的佳品，不仅有较高的营养，而且味美可口。但是，需要指出的是，冬季进补不要凡补必肉。这是因为肉类食品不易被消化吸收，如果冬季进补中，久服、多服，对胃肠功能已减退的老年人来说，常常不堪重负。老年人的饮食应以清淡为主，不容忽视蔬菜的进补作用。

7. 不同体质人群进补总则

进补一定要搞清楚自身的体质，针对体质选择补益食品或药品，这样才能达到预

期的效果。如果不明体质就盲目进补，不仅起不到补益的作用，反而会对身体有害。

(1) 气虚质

气虚质的人身体容易疲乏，精神不振，易出汗，易感冒，肌肉不健壮，说话声音小，底气弱。这主要是由于先天体弱或后天饮食不当，劳倦过度导致的。

气虚质的人要多吃补气之品，如莜麦、扁豆、菜花、胡萝卜、牛肉等，少吃耗气食物，如空心菜、生萝卜等。平时还可适当服用补气药物，如在煲汤煲粥时加一些人参、黄芪、茯苓、山药、大枣等。

(2) 血虚质

血虚质的人多见颜面、口唇、指甲淡白、没有血色，容易头晕，心悸失眠，女性则月经量少、血色淡，甚至闭经。这主要是由于先天禀赋不足或久病不愈，损耗阴血；或有各种急慢性出血而导致的。

血虚质的人可以常吃猪血、花生、红枣、红糖、阿胶、当归等补血之品。由于血虚之人常伴有气虚，所以也要适当配合补气的食物或药物一起服用。

(3) 阳虚质

阳虚质的人一般身体偏胖，面色无华，精神不振，容易腹泻、嗜睡，冬天手足冰凉。这主要是由于各种原因导致的阳气损耗造成的。

阳虚质的人可以遵照“春夏养阳”的原则在自然界阳气旺盛的春夏季节吃一些补阳药物，如杜仲、芡实、冬虫夏草、肉苁蓉等。秋冬季节要注意保暖，平时少吃寒凉、生冷的东西，以免损伤阳气。

(4) 阴虚质

阴虚质的人身体瘦弱，面色潮红，皮肤干燥，性情急躁，手脚心易出汗，经常口干舌燥，大便干燥，眼睛干涩，盗汗，睡眠差。这些都是身体内阴精损耗，营养供应不足的表现。

阴虚质的人应多吃甘凉滋润的食品，如鸭肉、黑芝麻、百合、枸杞等。少吃羊肉、辣椒、葱蒜等燥热的食物。另外，阴虚质的人多喜食冷饮，但冷饮会损伤脾胃，使脾胃运化功能下降，营养供应更加不足，因此阴虚质的人还要注意少吃冷饮。