

主编 / 瞿岳云

SHIYONG
ZHONGYI
FANGYAO CONGSHU
ZHONGYI
BUYI
QUANSHU

中医补益

全书



湖南科学技术出版社

最全面、最新颖、性价比最高的中医补益类图书

超值版

CS

SHIYONG ZHONGYI FANGYAO CONGSHU
ZHONGYI BUYI QUANSHU

【珍藏本】

SHIYONG ZHONGYI FANGYAO CONGSHU
ZHONGYI BUYI QUANSHU

主编 / 瞿岳云

湖南科学技术出版社

超值版

中医补益全书



图书在版编目 (C I P) 数据

中医补益全书【珍藏本】超值版 / 瞿岳云主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

(实用中医方药丛书)

ISBN 978-7-5357-7714-0

I. ①中… II. ①瞿… III. ①补益药一方剂 IV.

①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 135881 号

实用中医方药丛书

中医补益全书【珍藏本】超值版

主 编：瞿岳云

责任编辑：李 忠

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址：宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编：410600

出版日期：2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：700mm×1020mm 1/16

印 张：34.25

字 数：925000

书 号：ISBN 978-7-5357-7714-0

定 价：48.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



《中医补益全书》编委会名单

主 编：瞿岳云

副主编：谢海波 钟 梅 金 平 罗尧岳 瞿 灿

编 委：刘旺华 李 花 张秋雁 杨燕平 曹 涛

肖锦仁 肖卫雯 陶九虎 曹 娜 刘越美

卢 青 刘 芳 于跃武 邹 亮 简维雄

谢梦洲 程加夫 曹 丹 曹 斌 曹 红

禹动荣 禹 靖 王 宁 曹 阳 杨载乾

许金海 瞿智芳 瞿岳辉 瞿 望 瞿鼎文

许 检 瞿用武 刘小平 王珍湘 刘建华

陈 颖 刘自立 毕宜华 江凤云





前言

人类既需要食物不断补充营养与能量，促进生长发育，同时又需要药物防治疾病，保持健康。每个人都希望自己有一个强健的身体，然而一生中又难免有这样或那样的病痛折磨，特别是一些慢性虚损疾病，长期打针服药更是苦恼。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体产生一系列解剖学、生理学方面的退行性改变，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功能逐渐减退而衰老。有调查研究数据表明，随着现代生活节奏的加快，竞争激烈，不少人虽无明显的器质性疾病，却有50%~70%的人常处于一种“亚健康状态”。

面对着这种客观存在，中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，因此就有“药食同源”之说。欲健康、长寿，除必须注意生活调理、合理营养、身体锻炼外，适当服用药食补益之品，乃是行之有效的有效措施。实践和研究表明，服用补益药食之品，不仅能补充体内气血、阴阳的不足，而且可以增强机体的抗病能力，促进脏腑功能活动，调节并改善人体阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”之功效。正如我国唐代著名养生学家孙思邈所说：“中年之后，美药当不离身”；“四十岁以……须服补药；五十岁以上，四时勿缺补药；如此，乃可延年得养生之术耳。”诚可谓切身经验之谈。因此，他活到了101岁高寿。

另一方面，凡人不能无病，病必延医服药。特别是一些慢性顽固性疾病，日久缠绵难愈。为患者苦，为医者难。然而不论何种疾病，中医学认为，不外虚、实两端。虚者，正气虚也；实者，邪气实也。因此，中医学就有“虚则补之，实则泻之”的高层次治疗原则，故对于其病之属虚证者，当施以补益之法。

正是有鉴于此，编者本着有效、实用、简便的原则，汇集古今补益食物、补益药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益成药、补益汤剂8类共计2000余首良方于一书，可谓集中国补益药食之大全，既有系统性和科学性，又有实践性和可操作性。

为指导人们正确进补，上编常用补益药食，按补气、补血、补阴、补阳、气血与阴阳双补等辨证施补分类编排；下编常见病症的补益选择，则对内科、外科、妇产科、眼耳鼻咽喉口腔科常见病及中医杂症



的补益选择作了详细介绍，读者可根据自身情况，对证进补，合理进补。

限于编者水平，难免有不足之处，敬希广大读者批评指正。

湖南中医药大学
瞿岳云



目 录

上篇 常用补益药食

第一章 补益的基本知识	(3)	第六章 补益药酒	(102)
一、补而有益	(3)	一、特点	(102)
二、因虚而补	(3)	二、制法	(102)
三、因证而别	(4)	三、特色	(103)
四、因人而异	(5)	四、使用	(103)
五、四季可补	(6)	五、补气类	(103)
第二章 补益食物	(7)	六、补血类	(109)
一、补气类	(7)	七、补阴类	(118)
二、补血类	(11)	八、补阳类	(127)
三、补阴类	(12)	九、气血、阴阳双补类	(140)
四、补阳类	(18)	第七章 补益保健药茶	(148)
第三章 补益药物	(20)	一、特点	(148)
一、补气类	(20)	二、功效	(148)
二、补血类	(22)	三、用法	(149)
三、补阴类	(24)	四、常用补益保健药茶	(149)
四、补阳类	(26)	第八章 补益中成药	(159)
第四章 补益药膳	(31)	一、特点	(159)
一、药与食结合的常用方式	(31)	二、常用剂型	(159)
二、药膳的具体烹调方法	(31)	三、自购须知	(160)
三、药膳的调料	(32)	四、补气类	(160)
四、补气类	(34)	五、补血类	(168)
五、补血类	(45)	六、补阴类	(172)
六、补阴类	(53)	七、补阳类	(184)
七、补阳类	(63)	八、气血、阴阳双补类	(196)
八、气血、阴阳双补类	(72)	第九章 补益汤剂	(213)
第五章 补益药粥	(78)	一、制法	(213)
一、特点	(78)	二、补气类	(213)
二、配制煎煮方法	(78)	三、补血类	(229)
三、补气类	(79)	四、补阴类	(233)
四、补血类	(87)	五、补阳类	(248)
五、补阴类	(90)	六、气血、阴阳双补类	(265)
六、补阳类	(96)		



下篇 常见病症的补益选择

第十章 内科疾病	(279)	血液系统疾病	(329)
呼吸系统疾病	(279)	一、缺铁性贫血	(329)
一、慢性支气管炎	(279)	二、再生障碍性贫血	(330)
二、阻塞性肺气肿	(280)	三、溶血性贫血	(333)
三、慢性肺源性心脏病	(281)	四、过敏性紫癜	(334)
四、支气管哮喘	(282)	五、特发性血小板减少性紫癜	(335)
五、支气管扩张	(284)	六、白细胞减少症	(338)
六、肺脓肿	(285)	七、骨髓增生异常综合征	(340)
七、肺间质纤维化	(285)	八、脾功能亢进症	(342)
八、胸腔积液	(286)	内分泌系统疾病	(344)
循环系统疾病	(287)	一、尿崩症	(344)
一、慢性心力衰竭	(287)	二、甲状腺功能亢进症	(345)
二、快速性心律失常	(289)	三、甲状腺功能减退症	(347)
三、缓慢性心律失常	(292)	四、甲状腺炎	(348)
四、原发性高血压	(293)	五、腺垂体功能减退症	(349)
五、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(297)	六、库欣综合征	(350)
六、风湿性心脏瓣膜病	(299)	七、原发性慢性肾上腺皮质功能减退症	(351)
七、感染性心内膜炎	(300)	代谢疾病与营养疾病	(352)
八、原发性心肌病	(302)	一、糖尿病	(352)
九、病毒性心肌炎	(303)	二、低血糖症	(354)
十、缩窄性心包炎	(305)	三、高脂血症	(356)
十一、心血管神经症	(306)	四、夜盲症	(356)
消化系统疾病	(307)	结缔组织病与风湿病	(357)
一、慢性胃炎	(307)	一、类风湿关节炎	(357)
二、消化性溃疡	(308)	二、系统性红斑狼疮	(360)
三、肝硬化	(309)	三、干燥综合征	(361)
四、慢性胆囊炎	(311)	四、结节性多动脉炎	(364)
五、胃食管反流病	(312)	五、大动脉炎	(365)
六、功能性消化不良	(312)	六、风湿性多肌痛	(367)
七、肠易激综合征	(313)	七、系统性硬化病	(368)
泌尿系统疾病	(315)	八、雷诺综合征	(369)
一、慢性肾小球肾炎	(315)	神经系统疾病	(371)
二、隐匿性肾小球肾炎	(317)	一、三叉神经痛	(371)
三、肾病综合征	(318)	二、脱髓鞘性多发性神经病	(372)
四、糖尿病肾病	(319)	三、运动神经元病	(373)
五、IgA 肾病	(321)	四、多发性硬化	(374)
六、狼疮性肾炎	(323)	五、帕金森病	(375)
七、慢性间质性肾炎	(324)	六、偏头痛	(377)
八、药物性肾损害	(326)	七、老年性痴呆	(378)
九、慢性肾衰竭	(327)		



八、重症肌无力	(381)	一、流产	(425)
九、周期性麻痹	(382)	二、早产	(428)
十、神经症	(383)	三、羊水过少	(429)
传染性疾病	(385)	四、过期妊娠	(430)
一、慢性病毒性肝炎	(385)	产后疾病	(431)
二、肺结核	(387)	一、协调性子宫收缩乏力	(431)
第十一章 外科疾病	(389)	二、产后出血	(431)
周围血管疾病	(389)	三、产后缺乳	(432)
一、血栓闭塞性脉管炎	(389)	四、产后尿潴留	(433)
二、动脉硬化性闭塞症	(390)	月经和乳腺疾病	(434)
三、下肢静脉曲张	(391)	一、功能失调性子宫出血	(434)
皮肤疾病	(391)	二、闭经	(438)
一、荨麻疹	(391)	三、痛经	(440)
二、神经性皮炎	(392)	四、经前期综合征	(441)
三、皮肤瘙痒症	(392)	五、围绝经期综合征	(442)
四、银屑病	(393)	六、绝经后出血	(445)
五、白癜风	(394)	七、乳腺囊性增生病	(446)
六、黄褐斑	(394)	八、多囊卵巢综合征	(447)
直肠、结肠和肛管疾病	(395)	其他妇科疾病	(448)
一、直肠脱垂	(395)	一、子宫脱垂	(448)
二、溃疡性结肠炎	(397)	二、不孕症	(449)
三、克罗恩病	(398)	三、外阴瘙痒	(450)
男性生殖系统疾病	(399)	第十三章 眼耳鼻咽喉口腔科疾病 ..	(452)
一、睾丸炎与附睾炎	(399)	眼科疾病	(452)
二、慢性前列腺炎	(400)	一、流泪症	(452)
三、前列腺增生症	(402)	二、眼干燥症	(453)
四、勃起功能障碍	(403)	三、结膜炎	(454)
五、男性不育症	(405)	四、白内障	(455)
肩颈腰伤病	(411)	五、青光眼	(456)
一、肩关节周围炎	(411)	六、葡萄膜病	(456)
二、跟痛症	(412)	七、糖尿病视网膜病变	(457)
三、颈椎病	(412)	八、视神经盘炎	(459)
四、腰部劳损	(413)	九、视神经萎缩	(460)
五、腰椎间盘突出症	(415)	十、麻痹性斜视	(461)
骨疾病	(416)	十一、老年性黄斑变性	(462)
一、慢性化脓性骨髓炎	(416)	十二、近视眼	(463)
二、脊柱结核	(418)	耳科疾病	(465)
三、强直性脊柱炎	(419)	一、外耳道炎	(465)
四、原发性骨质疏松症	(420)	二、慢性化脓性中耳炎	(466)
五、痛风性关节炎	(422)	三、梅尼埃病	(467)
六、脑外伤后综合征	(422)	四、神经性耳聋	(469)
第十二章 妇科疾病	(425)	鼻科疾病	(471)
妊娠疾病	(425)	一、慢性鼻炎	(471)



二、萎缩性鼻炎	(471)	十八、早泄	(505)
三、变应性鼻炎	(473)	十九、咯血	(506)
四、鼻出血	(473)	二十、尿血	(507)
口腔科疾病	(475)	二十一、痰饮	(508)
一、白塞病	(475)	二十二、自汗	(509)
二、复发性口疮	(476)	二十三、盗汗	(510)
三、牙龈炎	(478)	二十四、虚劳	(511)
四、牙周炎	(479)	二十五、痿证	(517)
咽喉科疾病	(481)	二十六、颤证	(518)
一、慢性咽炎	(481)	二十七、腰痛	(520)
二、慢性喉炎	(483)	二十八、月经先期	(521)
三、慢性扁桃体炎	(484)	二十九、月经后期	(522)
第十四章 中医常见杂症	(486)	三十、月经先后无定期	(522)
一、感冒	(486)	三十一、月经过多	(523)
二、咳嗽	(486)	三十二、月经过少	(524)
三、心悸	(487)	三十三、经期延长	(525)
四、胸痹	(488)	三十四、崩漏	(526)
五、不寐	(489)	三十五、经行乳房胀痛	(528)
六、痴呆	(491)	三十六、经行发热	(528)
七、胃痛	(492)	三十七、经行身痛	(529)
八、呕吐	(493)	三十八、经行泄泻	(529)
九、呃逆	(494)	三十九、带下过多	(530)
十、泄泻	(495)	四十、带下过少	(531)
十一、便秘	(496)	四十一、胎动不安	(531)
十二、头痛	(497)	四十二、胎萎不长	(532)
十三、眩晕	(498)	四十三、妊娠贫血	(533)
十四、水肿	(500)	四十四、产后腹痛	(534)
十五、尿浊	(501)	四十五、产后身痛	(534)
十六、癃闭	(502)	四十六、产后汗证	(535)
十七、遗精	(503)	四十七、产后乳汁自出	(536)



上篇
常用补益药食





第一章 补益的基本知识

补是补充、补养、增强的意思，而进补就是合理应用具有补益作用的食物、药物、药膳、药粥、药酒、药茶等补充人体营养及功能活动的需要，增强机体体质，抗病延年，以保健康长寿。

一、补而有益

身体虚弱之人进补，究竟有哪些益处呢？

（一）补充人体的营养物质

人体生命活动需要各种营养物质供给能量，以维持机体细胞、组织、器官的正常功能。如果机体缺乏某些营养物质，就会出现各种虚弱征象。根据现代药理研究证实，许多补益之品大多含有人体所必需的各种营养物质（如蛋白质、脂肪、维生素、钠、钾、钙以及其他微量元素）。因此，服用补益之品，可以补充人体所需营养物质。

（二）调节和改善人体生理功能

人体的气、血、阴、阳在生理上维持着动态平衡，如果气血不和、阴阳失去平衡，也就会出现病理反应。因此，气血阴阳失调的人，服用补益之品，就可使其得到调整，恢复动态的生理平衡。从现代医学分析，虚弱患者的新陈代谢和生理功能均有不同程度的降低和失调，而滋阴养血、温阳补气之补益之品均具有增强、调节机体功能的作用。

（三）增强抗病能力

补益之品能调补气、血、阴、阳，具有改善及增强体质、提高机体免疫功能等作用。服用补益之品能有效地抵御外邪侵袭，防止和减少疾病的发生。身体虚弱患者服用，在祛除病邪的同时又有扶正祛邪的作用。

二、因虚而补

中医学补益之法，是为虚症而设，即所谓“虚者补之”。中医学认为，“精气夺则虚”，“邪气盛则实”。“精气夺”是因某些原因致使人体气血、阴阳损伤，导致正气亏虚。正气指人体的抵抗力。因此，凡人体正气不足所出现的各种虚症，可选用补益之品进行调补。

致使人体气血阴阳不足的常见原因主要有：

（一）先天不足

胎儿在母体中发育不良以致产后体质虚弱。

（二）后天失养

胎儿出生以后由于饥饱失常、营养失调，机体失养而致虚损病症。

（三）劳累过度

体力劳动过度则耗伤筋骨、气血；脑力劳动过度则损伤心脾，致使气血生化不足；久坐伤肉、久卧伤气、手淫太多、房事太过，耗伤肾精而致肾虚。

（四）环境欠佳

人们居住环境和的工作环境欠佳常可影响人体正气而致虚。天气过于寒冷或低温下作业过久，寒邪伤阳而使人体阳虚；天气炎热或高温作业，汗出过多、耗气伤津，致使阴气不足。

（五）疾病耗损

某些疾病（特别是某些慢性疾病）在其发展变化过程中，往往耗伤正气，致使气血、阴阳亏虚。如外伤出血，长时间便血、尿血、衄血、吐血，月经过多等而致血虚，甚至气随血脱而致气血两虚。其他如妊娠、产后、



外科手术、肿瘤化疗及放疗以后，导致气血阴阳亏耗。除此之外，其病本属实证，因治疗不当、攻伐太过（如过用发汗、泻下和利尿之药物等），皆可损伤正气而致虚。

三、因证而别

中医学认为，在选用补品之前必须首先辨别是何种虚证，即“辨证施补”。气虚者，补气；血虚者，养血；阴虚者，滋阴；阳虚者，温阳。

临床常见有气虚证、血虚证、阴虚证和阳虚证。

（一）气虚证

气虚证主要表现为神疲乏力、少气懒言、语声低微、动则气短喘促、容易出汗、头目眩晕、劳累后诸症加剧，食欲不振、腹胀便溏、内脏下垂、脱肛，易于感冒，舌质浅淡、脉虚无力等。施补宜选用补气之品，如食物之粳米、粟米、牛肉、驴肉，药物之人参、黄芪、党参、太子参；药膳之参枣米饭、人参莲子汤、砂仁黄芪猪肚、药粥之人参粥、黄芪粥、参芪白莲粥、补虚正气，药酒之扶衰仙凤酒、扶衰五味酒、参薯七味酒、八味黄芪酒，药茶之人参茶、红枣茶、党参粟米茶，成药之参苓白术丸、补中益气丸、玉屏风丸、参芪精，汤剂之四君子汤、举元煎、黄芪汤、益气聪明汤等。

（二）血虚证

血虚证主要表现为面色淡白或萎黄无华、唇色淡白、指甲浅淡、头晕眼花、心悸多梦、手足麻木、月经量少、颜色浅淡，经期推后或经闭不行，舌质淡、脉细无力等。施补宜选用补血之品，如食物之猪肝、牛蹄筋、墨鱼、胡萝卜、当归、阿胶、鸡血藤、熟地黄，药膳之四物杞枣肝片汤、当归杞子汤、猪肝菠菜汤、黄精当归蛋，药粥之糯米阿胶粥、仙人粥、枸杞子粥、桑椹子粥，药酒之首乌煮酒、龙眼肉补血酒、五味当归酒、养血祛风酒，成药之四物丸、当归补血精、补血康、羊肝丸，汤剂之胶艾汤、人参滋血汤、补肝汤、养血安神汤等。

（三）阴虚证

阴虚证主要表现为形体消瘦、口燥咽干、

心悸心烦、失眠多梦、手足心低热、午后颧红、潮热盗汗、两目干涩、腰膝酸软、小便短少而黄、大便干、舌质红、少苔或无苔、脉细而数等。施补宜选用滋阴润燥之品，如食物之白木耳、葡萄、龟肉、蜂蜜；药物之麦冬、南沙参、石斛、女贞子以及药膳之沙参心肺汤、甲鱼滋阴汤、蛤肉百合玉竹汤、猪胰之渴汤，药粥之天冬粥、生地黄粥、地骨皮粥、灵芝粥，药酒之益阴酒、双耳酒、二冬二地酒、枸菊地冬酒，药茶之参斛茶、生津茶、玉竹茶、牛乳红茶，成药之六味地黄丸、知柏地黄丸、百合固金丸、天王补心丹，汤剂之麦味地黄汤、一贯煎、清燥救肺汤、沙参麦冬汤等。

（四）阳虚证

阳虚证主要表现为形寒怕冷、四肢不温或体温偏低、精神萎靡、蜷卧嗜睡、口淡不渴、或渴喜热饮，腰、腹、胃脘冷痛，小便清长或尿少水肿，大便稀溏甚或完谷不化、舌体淡胖、舌苔白润，脉沉迟无力等。施补宜选狗肉、羊肉、洋鸭肉、麻卵、鹿茸、巴戟天、肉苁蓉、韭菜子以及药膳之壮阳狗肉汤、双鞭壮阳汤、归附烧仔鸡、猪肚煨胡椒，药粥之鹿角胶粥、附子粥、锁阳粥、苁蓉羊肉粥，药酒之鹿骨酒、灵脾地黄酒、助阳益寿酒、海马酒，成药之金匱肾气丸、人参鹿茸丸、右归丸、大菟丝子丸，汤剂之温脾汤、玉真（丸）汤、真武汤、二鞭参鹿（丸）汤等。

根据人体脏腑各自不同的病理特点，气虚证又可分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚、心肺气虚、脾肺气虚、脾胃气虚、肺肾气虚（肾不纳气）等证型；血虚证又可分为心血虚、肝血虚、心肝血虚等证型；阴虚证又可分为心阴虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚、心肾阴虚（心肾不交）、肝肾阴虚、肺肾阴虚等证型；阳虚证又可分为心阳虚、脾阳虚、肾阳虚、脾肾阳虚、心肾阳虚等证型。由于气血同源、阴阳互根，气血阴阳虚损往往互相影响。气病及血，血病及气，阴损及阳，阳损及阴，从而常见气血两虚、阴阳两虚、气阴两虚等证，对此则应分别采用气血、阴阳双补，益气养阴之法选择补益之品。



四、因人而异

日常生活中，补益身体已成为人们必不可少的需要。无病者为什么要补，如何补法才最有成效，这是许多人都关心的问题。

1. 补益是无病早防、减少疾病发生的需要。人体生病是邪气侵入，与正气斗争，使人体阴阳失去平衡的结果。防止邪气侵犯或使侵入的邪气很快消退，关键在于人体正气强盛。因此，要保护、扶助正气可服用补益之品来补益身体。

2. 补益是保持旺盛的精力，使工作更有成效、事业更有成就的需要。人体精力充沛，工作就不易疲劳，效率就高。要精力充沛，必须使人体各组织器官保持正常，即体内气血、阴阳平衡。而不断补充各组织器官的消耗就离不开正确的补益。

3. 补益可使生活更有乐趣。人们在一天紧张工作之余，还要进行各种活动，如看电影或戏剧、观看体育比赛、逛公园或野游以及频繁的社交活动。而没有健康的身体和旺盛的精力就会力不从心。因此，身体健康、精力充沛，生活才能多姿多彩，充满情趣，故适当补益必不可少。

如何补益才最有成效呢？关键在于因人而异。

人的一生要经历从儿童到青年、壮年、老年的不同发育和生理变化阶段，在其间人体内各脏腑的气血、阴阳均有不同程度的变化。因此，施补时应同时注意予以配合选择。

1. 不同年龄者的补益：

(1) 小儿的补益：生长发育迅速是儿童时期不同于成人时期最根本的生理特点。由于儿童在生长发育过程中，从体格、智力，以至脏腑功能，均不断向完善，成熟方面发展，其对各种营养物质的数量相对来说较多，对营养物质的质量要求也较高。中医学认为，“脾胃为后天之本”。小儿“脾常不足”未健，饮食往往不知节制，以致损伤脾胃而虚或宿食停滞。因此，小儿应选择健脾胃、助消化之品。中医学认为，“肾为先天之本”，而小儿“肾气未充”，牙齿、骨骼、智力尚在发育之中，故应适当补益肾气，以促进生长

发育。

(2) 青壮年人的补益：一般来说，青壮年时期生机旺盛、精力充沛，若不注意劳逸结合而致体虚，应适当补益。

因休息睡眠不足致心脾或心肾不足（出现多梦、健忘、食欲不振），可服食一些健脾益气、养心安神之品；由于缺乏卫生常识致肾精受损而出现头晕、健忘、腰膝酸软等表现，先要严戒手淫，再服补肾养心之品；因过度疲劳而耗伤气血，则应补益气血。

(3) 老年人的补益：中医学认为，肾藏精主骨，齿为骨之余，肾其华在发，上开窍于耳，下开窍于二阴；肝藏血主筋，开窍于目。老年人肝肾亏损常出现齿松脱落、发白稀少、眼花耳聋、健忘早醒、筋骨活动不灵、夜尿频多等表现，还可累及其他脏器，易患动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病等。因此，应选择滋补肝肾之品。气血耗伤不足而表现为皮肤干萎、头晕眼花、感冒，则应注意补益气血。同时，应选择药膳、药粥、药酒、药茶类补益之品。

2. 妇女的补益：

(1) 经期的补益：中医学认为，月经来潮与肝、肾两脏，冲、任二脉及“天癸”的关系最为密切。冲、任二脉起于胞宫（子宫），只有冲任之脉气血充盛月经才能按时下，而冲、任脉中的血主要来自肝脏，只有肝血不虚，经量及色、质才能正常。要使冲、任二脉按时充盈而下，必须有“天癸”的出现。天癸为肾所产生的一种促使月经来潮的物质，与肾关系密切。肝藏血，肾藏精，精血同源互化。故经期应选择养血益精之品。

(2) 妊娠期的补益：妊娠为精子与卵子的结合，而精子、卵子的产生与肾密切相关。妊娠以后，胎儿在母体中的发育生长需要精血的营养，所以妊娠与肝肾和气血均有关系。根据科学研究证实，孕妇吸收的营养不仅用于供给胎儿发育生长以及自身需要，还用于补充分娩可能出现的损伤的修复以及分泌乳汁。故妊娠期应选择补肾固胎、健脾益血之品。

(3) 产育期的补益：妇女分娩时，由于产创或出血，产后常出现气血不足，同时需



要分泌乳汁哺育婴儿，而乳汁为精血所化。只有气血充盛，乳汁才能源源不竭。所以产育期，应选择补气益血之品，同时选用药膳之“煨汤”的补益气血之品。

(4) 围绝经期的补益：妇女在 40 ~ 50 岁，月经逐渐终止，称“绝经”。在绝经前后，往往出现经行紊乱、头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、烘热汗出、五心烦热、或水肿便溏、腰酸骨楚、倦怠乏力，甚或情志异常等症，称“围绝经期综合征”，又称“更年期综合征”。中医学认为，妇女接近经绝前后出现诸症是由于肾气渐衰、天癸已竭、气血皆虚所致。故围绝经期应选择补肝肾、益气血之品。

3. 不同体型者的补益：

(1) 肥胖者的补益：肥胖者多有动则气短、心悸、自汗、痰多、乏力易困倦、嗜睡等表现。中医学认为，“肥人多气虚”、“胖人多痰湿”。故应选择健脾益气、化湿消痰之品。

(2) 消瘦者的补益：中医学认为，形体消瘦之人，常见有脾胃虚弱证和阴虚火旺证。

脾胃虚弱者应选择健脾益胃之品，阴虚火旺者则选择滋阴养液之品。

4. 不同劳动方式者的补益：

(1) 体力劳动者的补益：体力劳动者在劳动中体力消耗大、出汗多，汗为津液，受阳气推动蒸发从汗孔排出。汗多则耗气伤阴，导致气阴不足。所以体力劳动者，应选择益气养阴之品。

(2) 脑力劳动者的补益：脑力劳动者常因思虑过度、损伤心脾，导致气血不足；同时，易耗伤脑筋及久视伤血而引起肝肾精血亏虚。心脾、气血两虚者，常出现心悸、健忘、失眠、多梦、食少、体倦乏力等，应选择补气益血、养心安神之品；肝肾亏虚者，常见头晕、眼花、腰酸脚软、健忘、早醒等，应选择滋肝补肾之品。

(3) 体脑并用者的补益：肾藏精主骨，精能生髓，而“脑为髓海”；肝藏血而主筋，而精血同源互化。中医学认为，体脑并用者

常见肝肾、气血和阴液不足，应视具体情况而分别采用补肝肾、益气血、滋阴液之法。腰膝酸软、头晕脑胀、容易疲劳者，应选择补肝肾之品；体倦乏力、失眠健忘、纳食不佳者，应选择补益气血之品；咽干喉痛、声音嘶哑者，应选择养阴润喉之品。

5. 不同环境者的补益：

(1) 高温环境工作者，容易出汗，应选择益气养阴之品。

(2) 低温环境工作者，由于寒能伤人阳气而使阳气不足，应选择温补阳气之品。

(3) 居住环境过于潮湿者，既伤肢体关节又伤脾脏，应选择温阳、健脾、燥湿之品。

(4) 居住环境过于干燥者（或久旱无雨），出现皮肤干裂，口、鼻、咽、喉干燥，大便干结等，应选择养阴润燥之品。

五、四季可补

中国民间有“三九补一冬，来年无病痛”，“今年冬令进补，明年三春打虎”等说，因而使人误认为只有冬令才能进补，其实四季皆可进补。

中医学认为，人体生存于自然界中，对一年四季各种气候变化有其相应的适应性。农历十月、十一月、十二月称冬三月，立冬至立春之间的一段时期，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六个节气，朔风凛冽，大地封冻，草木枯衰，昆虫蛰伏，整个自然呈现一派阴盛阳衰，万物封藏的景象。为了适应这一时期的自然变化，人体的“阳气”也闭守于内。冬至后，阴气开始消退，阳气逐渐生长，此时闭藏中含有活泼的生机。而冬令进补是由于冬季属于“封藏”季节这一自然特点决定的，进补的营养物质不易很快从尿液和汗液中散失，同时，易于蕴蓄。

适当服食补益之品，主要补充人体必需的营养物质，调节和改善人体的生理功能，增强体质，从而达到健康长寿的目的。所以进补并非仅限于冬季，其他季节同样可以进补。



第二章 补益食物

补益食物是指一些具有补益药用价值的粮食、动物、蔬菜、果实和种子，一般分为补气、补血、补阴、补阳四类。

一、补气类

(一) 粳米

粳米又称硬米（北方称圆粒大米），为禾本科植物粳稻的种仁。

【性味】味甘，性平，入脾、胃经。

【成分】淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素。

【功效】补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泄泻。

【应用】脾胃气虚、气阴两虚所致形体消瘦，烦闷消渴，不思饮食，泄泻下痢等。

(二) 粟米

粟米又称小米、梁米、粢米、硬粟、黄粟、稞子，为禾本科植物粟的种仁，以颗粒饱满、充实、色鲜者为佳。

【性味】味甘、咸，性凉，入脾、胃、肾经。

【成分】脂肪、糖类、钙、磷、铁，烟酸、淀粉、谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白、谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、甲硫氨酸、维生素（B₁、B₂）等。

【功效】补脾胃，益肾气。

【应用】①脾胃气虚所致体倦乏力、消化不良、不思饮食、便溏泄泻。②胃阴亏虚、虚热内扰所致烦渴引饮、反胃干呕、消谷易饥。③脾肾气虚、水湿不运所致小便不利，病后或产后虚弱无力。

(三) 糯米

糯米又称元米、江米，为禾本科植物糯稻的种仁。

【性味】味甘，性温，入脾、胃、肺经。

【成分】蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，维生素（B₁、B₂）、烟酸、淀粉。

【功效】益气，温中，止泻。

【应用】脾胃气虚、阳虚所致食纳减少，便溏泄泻，反胃呕逆，消渴自汗，小便频多，消化不良。

【注意】咳嗽发热、痰黄质稠及尿频、尿急、尿涩、尿痛者，忌用，小儿不宜多食。

(四) 栗子

栗子又称板栗、栗果、栗实、大栗，为壳斗科植物栗树的种子，以个大、味甜、肉色白黄、粉性多者为佳。

【性味】味甘、性温，入脾、胃、肾经。

【成分】蛋白质、脂肪、糖类，维生素（A、B₁、B₂、C）、脂肪酶、钙、磷、铁等。

【功效】补脾胃，益肾气，活血止血。

【应用】①脾胃气虚、虚寒所致形瘦乏力，不思饮食，气逆反胃，便溏泄泻。②肾气亏虚所致腰酸脚软、筋骨麻木、小便频数、吐血、衄血、便血。

【注意】不宜多食，身重闷热、舌红苔黄腻及消化不良者忌服。

(五) 花生

花生又称落花生、长生果、落地松、地豆、地果，为豆科植物落花生的种子，以体肥、色白、气香、味带甜者为佳。

【性味】味甘，性平，入脾、胃、肺经。

【成分】蛋白质、脂肪油、氨基酸、卵磷脂、嘌呤、生物碱、维生素（A、B₁、B₂、C）、生物素、泛酸、三萜皂苷、钙、磷、铁等，其中蛋白质含量相当于猪肉、牛肉、鱼肉的2~3倍；种子皮（红衣）含脂质、甾醇、鞣质、无色飞燕草素、花生甙。