



不同年龄药补各异

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-08

药补养生时，用什么药，怎样用，这不是人人都一样的。人从出生到走向衰亡，身体状态在不断地发生变化。对不同的人、不同的年龄段，进补不同的药物，才能起到养生的效果。

中老年宜多进补

中年是生命历程的转折点，生命活动开始由盛转衰，社会角色压力最重，家庭负担加重，心理负担沉重。衰变、嗜欲、操劳、思虑过度是促使早衰的重要原因，也是许多老年慢性病的起因，所以，中年人的养生保健至关重要。到了老年，机体调控阴阳的稳定性降低，脏腑、气血、精神等生理功能出现自然衰退，机体会出现生理功能和形态学方面的退行性变化，退休加上体弱多病会限制老人的社会活动，这样又会使老人感到孤独、忧郁，如果处在不良环境、受到不良刺激，就容易引发多种疾病。

中老年人的药补宜多进补少用泻；注重脾肾，兼顾到五脏；药性宜平和，药量宜小；根据时令季节变化规律用药，定期观察；多用丸、散、膏、丹，少用汤剂；应根据体质进补，调整阴阳；药补、食补同时进行，因势利导。这样才能收到补偏救弊、防病延年的功效。例如，阴虚的人要滋阴，可服用左归丸、六味地黄丸；阳虚的人要壮阳，可服用右归丸、金匮肾气丸；气虚的人要补气，可服用参芪膏、补中益气丸；血虚的人要补血，可服用四物丸、当归养血膏等。

青壮年不必太重药补

青壮年时期是人一生中精力充沛、身体强健的时期，这时身体发育成熟，脏腑组织的生理功能处在巅峰阶段，可是工作繁忙、工作节奏快、劳动强度大，人的体能也消耗得最多。所以，这一时期也要好好保养。

这一时期，最好顺其自然，不必太重药补。如果容易疲劳，可以用冬虫夏草来补气养血，抗御疲劳；如果体质比较差，可以经常服用六味地黄丸、人参养荣丸、左归丸、右归丸、保和丸等来调理脾肾，改善人体生理功能，从而增强体质。

体弱的青年可补养

青少年时期是人生发育的高峰期，体重迅速增加，第二性征发育明显，生殖系统逐渐成熟，脏腑组织功能也逐渐成熟和健全，精气充盛，气血调和。这一时期是人的体格、体质、心理和智力发育的关键时期，应该注意体格的保健锻炼和思想品德的教育，为一生的身心健康打下良好基础。

这个时期，身体健康的人没必要用药补，药补主要是针对那些体质虚弱的特殊人群。如果身体容易疲劳，常感到头昏、视力模糊、记忆力不好，可以补用养肝明目、健脑补气的药物，如杞菊地黄丸等。如果没有食欲、头晕、易疲劳、大便稀软，可以服用补中益气、健脾的药物，如参苓白术散等。如果失眠多梦、紧张心烦，可以服用安神宁心、益气养血的药物，如天王补心丹等。如果身体疲乏、心神不定，可以服用宁心健脾、益气养血的中药，如归脾丸等。

体弱的儿童可调理

儿童时期是人的生长发育的初期，一方面有生机勃勃的纯阳之体，一方面又没发育成熟，身体抵抗力较弱，容易发病。因此，要好好注意保健，才能促进儿童身体健康成长。

正常生长发育的儿童，没有必要服用药物。对体质虚弱的儿童，可以在专业医生的指导下，服用一些养生中药，来调整脾、肾、肺的不足。如果调理脾胃，预防消化不良、厌食等肠胃疾病，可以服用参苓白术散；如果补益肾气，调治遗尿，可以服用金樱子膏等；如果补益肺气，预防感冒，可以服用玉屏风散等。

[存档文本](#)