

十大补品的适用范围与禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/292/2021_2022__E5_8D_81_E5_A4_A7_E8_A1_A5_E5_c67_292568.htm

1、红参（高丽参）：多数上海人不宜吃红参 一位近 80 岁的老太太吃了子女从韩国带回来的红参（高丽参），结果 3 天 3 夜吃不下饭、睡不着觉。全家子女起初还以为老太太快不行了，结果请中医把脉后，经一味合适的中药汤剂调理，老人很快康复了... 朱凌云教授表示，红参性温，上海人热性体质人多，并不适合吃红参；东北人生活环境较冷，适合吃红参。临床上乱用红参后，甚至出现亢奋、睡不好、易产生饱胀感、吃不下东西等不良反应。

2、西洋参：服用过量可能拉肚子 与红参相比，西洋参偏凉性，更适合上海人热性体质。普通人参性平，不温不热，但西洋参除了能补气外，还能补阴。对内热人群，最合适不过，但市场上西洋参质量鱼龙混杂，只能起到普通人参补气效果，补阴不明显，如果西洋参补得过量，可能拉肚子。

3、山参：长吃特价参须效果很好 好的山参补气作用很强，但价格较高。一般山参在 300 至 400 元/克，个别甚至超过 500 至 600 元/克。对普通市民而言，用山参进补，性价比不高。朱凌云教授算了一笔帐，如果每天吃 5 克山参，大约在 1000 至 2000 元，但未必有感觉，也不合算。相比之下，如选用普通参须，特价参须才 10 元一两，即使一天吃 10 克，一天才 2 元左右。在医生指导下坚持吃，效果很好。

4、鹿茸：乱用可致内热、流鼻血 鹿茸是种很温和顺养的补品，可用于男女肾虚、性欲减退、性激素下降、女性月经少、浑身怕冷等，都很见效，还适

合再生障碍性贫血等人群。但专家提醒，鹿茸温热作用非常强，如自行乱用，过量后可能会流鼻血。最好请医生指导，控制用量。在制作上，由于鹿茸买来时是一片片的，一般上海人用鹿茸来炮酒，方便、易操作。

5、虫草：单纯当补品性价比不高近年来，虫草价格“水涨船高”。对普通市民，用虫草进补，性价比并不高。一般中等质量的虫草在60至80元/克，如偶尔进补一两次，效果也一般。虫草对补肾、补肺效果较明显，过量用虫草，可能会过热。把虫草单纯当补品使用，并不合算，但对手术后接受放化疗的肿瘤病人，如体虚、家庭经济条件好，效果很不错。

6、阿胶：3至5年阿胶效果最佳 阿胶不温不凉，能补肝阳血。新阿胶偏热性，建议可将刚买来的优质新阿胶，储存3、5斤放置于家中阴凉处，等3、5年后，变成陈阿胶，再自行熬制药膏。由于阿胶是胶体，肠胃道不好的人不可随意服用，否则可能伤胃。在膏方里，约70%至80%的成分都是阿胶。服用膏方前，要先“开路”，不仅能吸收更好，也不至于因油腻、不受补而伤脾胃。

7、枫斗：放疗病人服用更加有效 枫斗是补阳的补品，其品质价格差异很大。好的枫斗可达上万元，差的枫斗才几十元，一般市场上普通枫斗大约在几百元。由于枫斗有生津作用，适合口干病人，能治津亏。对鼻咽癌患者，在鼻咽腺体被杀灭后，可缓解、治疗口干、咽糙等。肺癌病人可以此治阳虚，长期放疗病人也适合使用。但专家提醒，肠胃癌病人并不适合吃。吃了过凉，反而会拉肚子。

8、燕窝：坚持长期吃才能见效果 燕窝具有养阳润肺作用，但性价比很低。最好品质的燕窝，平均每吃一个月就要花费1500元左右。只有坚持每天吃，长期吃，才能见效，

如果只是偶尔吃一两次燕窝，根本不见效。 9、三七：活血作用过强可能伤胃 三七的主要作用是活血，但三七也可能有副作用，过量使用可能伤胃，甚至引起胃出血。消化病病人在使用三七时，需合理治疗；冠心病等心脏病病人也不能长期滥用。 10、蛤土蟆：最适合肺结核病人滋补 蛤土蟆有补阴、补肺作用，适合肺结核病人使用，但相对而言，性价比较高。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com