

凝练中医养生精华，诠释国医健康宗旨



家用本草 健康说明书

蔡向红◎编著

两千年的国医经典，中国人的健康指南

善用本草不生病，一部本草养全家

花吃饭的钱，治吃药的病

破解本草养生奥秘，轻松开启健康之旅

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



家用本草

健康说明书

蔡向红◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家用本草健康说明书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6200 - 2

I. ①家… II. ①蔡… III. ①中药材—基本知识
IV. ①R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184955 号

家用本草健康说明书

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 18. 75

字 数 290 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6200 - 2

定 价 26. 80 元

版权所有 翻印必究



前言

“圣人不治已病，治未病”，是《黄帝内经》所提倡的养生思想。一代名家李时珍一生奉行这个理念，并将之融入《本草纲目》这本巨著中，也使《本草纲目》成为养生家必修典籍之一。近年来，养生越来越被人们重视，《本草纲目》也随之被人们重新发现出来，其中“治未病”思想也成为当下行之有效的养生准则。

但是，《本草纲目》毕竟成书年代久远，对于现在的读者来说，其古汉语和形式均对全书的可读性造成了一定的影响。为了让这部中国古代养生的巅峰巨著，以完美的现代方式呈现，以适合现代读者的阅读品味，在现代家庭中也能将“家用”的功效发挥到极致，本书特别精心遴选了《本草纲目》中实用保健方面的精华观念、保健功效与药食疗法，围绕“家用”这个核心从不同的主题进行了重新整合，以一种更适合现代人的阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的策划形式把《本草纲目》这部医药名著展现在读者面前。以期读者在领略《本草纲目》养生魅力的同时，能够从中汲取实用的保健智慧。

这是一本教会你如何利用本草调摄身体、保养生命的“实用圣典”。不论你是哪种体质，患有哪些症状，也不论你是食疗养生，还是治疗疾病，相信都能在本书中找到适合自己的中药养生方案。根据本书提供的正确饮食法则，您能轻松看懂中医理论，认识本草，轻轻松松找到适合自己的本草饮食良方，补充身体所需的营养素，达到治愈疾病、恢复健康的目的。

需要提醒的是，饮食保健不能代替医药治疗。两者性质不同，对人体的





尽快痊愈。





第一章 要想身体好，常念本草经 /001

身体要健康，脾胃是关键	002
一日吃红枣，驻颜不显老	003
宁可一日无肉，不可一日无豆	005
饭菜慢慢嚼，消化更有力	007
三天不吃青，两眼冒金星	008

第二章 改变饮食法，营养更均衡 /011

嗜甜无度，后患无穷	012
饮食太精不可取，粗细搭配营养好	013
三餐巧搭配，早好午饱晚上少	015
荤素不可缺，强身健体双管齐下	017
饭前先喝一碗汤，胜过良方千千万	019

第三章 食补有方，健康不离气固血正 /021

胡补乱补吓跑健康	022
食补各不同，男女老少区别大	023
山药搭配粥，老人常喝身体棒	024
五彩瓜果，为宝宝的营养加分	026





家用本草健康说明书

如何了解自身的“气”与“血”	027
阿胶补血，用对方法事半功倍	029
气血不足对女人的影响	031
身体发胖，都因气血不足	033

第四章 善用本草，四季都能健康相伴 /035

顺应四季，滥用补药危害大	036
春季，让身体“生发”阳气	037
正确“春捂”让身体春意盎然	039
春困不是病，解决需科学	040
绿豆解毒祛暑，让你安心过夏季	042
夏日食苦瓜，益气去暑又明目	043
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥用百合	045
入秋谨防“悲秋”	046
冬季阳气“收藏”，坚持运动很重要	047
一年中进补的最好时机	049

第五章 巧用本草，了解不上火的学问 /051

阴阳平衡，才能减少疾病	052
身体有火，本草教你如何去火	053
身体寒湿重，反而易“上火”	054
正确调理，才能浇灭身体“邪火”	056
“发物”会导致身体上火吗	058

第六章 活用本草，健康排毒浑身畅快 /061

正确排毒，健康养生	062
-----------------	-----





相信人体的自愈力	063
排除体内湿气，轻松“泄泻”	065
人人都适合用早盐晚蜜排毒吗	066
生气伤身体，本草藏着顺气方	068
茶叶排毒法，选对是关键	069
本草黄金排毒食物	071

第七章 借用本草，美丽就要从内而外 /073

为肺部排毒，让呼吸畅快	074
关爱肾脏，才能延年益寿	075
养肝护肝，身体排毒更通畅	077
清洁肠道，无毒才能一身轻	078
呵护颈椎，为健康加分	080
善待大脑，聪明健康又智慧	081
要想不衰老，滋阴很重要	083

第八章 家用本草，明星药材全知道 /085

人 参	086
党 参	088
柴 胡	090
鹿 茸	092
红 枣	094
枸杞子	096
阿 胶	098
川 芎	100
薤 白	102
芦 根	104





家用本草健康说明书

枳 实	106
木 香	108
藿 香	110
山 楂	112
陈 皮	114
葛 根	115
杏 仁	117
栝 楼	119
沉 香	121
竹 叶	123
防 己	124
独 活	126
远 志	128
莲 子	130
茯 苓	132
杜 仲	134
鳖 甲	136
百 合	138
茵 陈	140
黄 芪	142
黄 精	144
当 归	146
白 芍	148
白 术	149
山 药	151
芡 实	153
甘 草	154
灵 芝	156
百 部	158





神 曲	160
麦 芽	161
钩 藤	163
丁 香	165
连 翘	167
土茯苓	168
款冬花	170
威灵仙	171
合欢皮	174
桑寄生	176
丝瓜络	178
酸枣仁	180
柏子仁	182
石菖蒲	184
何首乌	186
熟地黄	187
车前子	189
川贝母	191
女贞子	193
莱菔子	195
川楝子	196
牛蒡子	198
苍耳子	200
绞股蓝	201
蒲公英	203
骨碎补	205
益智仁	207
冬虫夏草	209





第九章 家用本草，吃对食物则可少吃药211

梨	212
柠 檬	214
桃 仁	215
葡 萄	217
香 蕉	219
苹 果	221
木 瓜	222
樱 桃	224
西 瓜	226
无花果	227
猕猴桃	229
西红柿	230
黄 瓜	232
藕	233
水 芹	235
菠 菜	236
白 菜	238
莴 苣	240
胡萝卜	241
冬 瓜	243
南 瓜	244
苦 瓜	246
番 薯	247
玉米须	249
辣 椒	250
茄 子	252
香 菇	254





木 耳	255
紫 菜	257
乌 梅	258
粳 米	260
蚕 豆	261
粟 米	262
黑 豆	264
绿 豆	265
牛 肉	267
兔 肉	269
狗 肉	271
羊 肉	272
鸡 肉	274
鸽 肉	276
鹌 鹑	277
青 鱼	279
鲫 鱼	280
鳊 鱼	282
泥 鳅	284
虾	285
牡 蛎	287

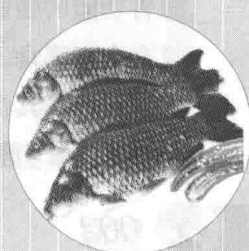
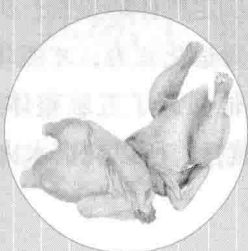
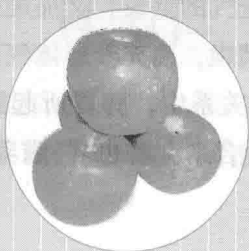
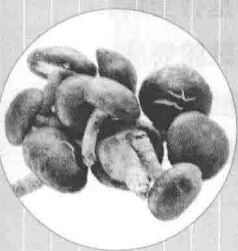
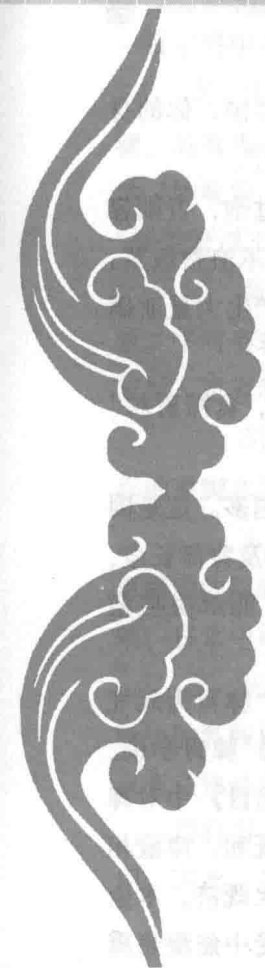




第一章

要想身体好，

常念本草经





身体要健康，脾胃是关键

俗话说，“健康的身体一半来自好脾胃。”脾胃状态不好的时候，你的身体就会出现以下几点症状，这时你就得注意好好保护自己的脾胃了。

 **经常便秘或腹泻** 饮食上不要毫无规律，经常过饥或过饱，否则容易导致脾胃失调，造成体内大量的毒素堆积。另外，一些人为了不浪费饭菜，总喜欢吃隔夜菜，这并不是有利于健康的做法。隔夜菜很容易产生大量亚硝化合物，长期进食隔夜菜，容易导致胃癌。

 **口气** 中医认为，有口气的人通常是由于“脾胃蕴热，食滞胃脘”造成的，因此在饮食中要减少辛辣肥腻食物的摄入。

 **痘痘** 有的人总是抱怨自己的痘痘如雨后春笋，越长越多。这是因为，肺主皮毛与大肠相表里，脾胃积聚毒素后就会导致面部、胸及背部长痘，尤其是本来就有便秘的人，更要注意通降腑气，滋阴润肠，才能解决痘痘问题。

对于脾胃的养护，明代医学家李时珍也非常重视。他提出“脾胃为元气之母”的观点。虽然这并不是他的独创，但却是对《黄帝内经》脾胃学说、李东垣“脾胃”理论的充实和发展。对此，李时珍还在《本草纲目》中对脾胃做了大量的论述。“脾乃元气之母”，“土为元气之母，母气既和，津液相成，神乃自生，久视耐老。”“土者万物之母，母得其养，则水火既济，木金交合，百诸邪自去，百病不生矣。”又说：“人之水谷入于胃，受中焦湿热熏蒸，游溢精气，日化为红，散布脏腑经络，是为营血，此造化自然之微妙也。”李时珍首先讲到了人体之元气与脾胃功能的盛衰有着非常密切的联系。脾胃功能的强弱，决定机体的盛衰；机体正气的盛衰，又决定机体是否受病。只有合理膳食，脾胃运化有力，才能化生精微，而充养形体气血、脏腑筋脉、四肢百骸。其次，他强调五脏整体协调关系中，脾胃所起到的枢纽作用。李时珍说：“脾者黄宫，所以交媾水火，会合木金者也。”滋养濡润五脏的气





血津液皆有赖于脾胃的化生与输布，五脏在生理上密切联系且以脾为中心。脾胃枢纽若升降正常，则心肾相交，肺肝调和，阴阳平衡，“土气得会，清气上行，天气明爽”。若脾胃受伤则升降功能失常，如“饥饱劳疫，内伤元气，清阳陷遏，不能上升”，严重时身体功能就会失衡，出现其他疾病。那么，我们在日常生活中，应该如何保护脾胃呢？下面这些食物，都很有利于脾胃，一日三餐中不妨加入一些。

 **糙米** 糙米，就是带有土黄色稻皮的全米。相比粳米，它保留了米糠，具有吸水、吸脂的作用。人体食用后，会产生较强的饱足感。同时，糙米又能吸附人体肠道中积累的淤积物，并将其从体内排除，所以又被称为“肠道管道工”。

 **黄豆** 黄豆味甘，性平，入脾、胃经，具有清热利小便和解毒的功效。平时喜欢吃素食的人，不妨多吃些黄豆来补充蛋白质。将黄豆制作成豆浆后，更有利肠胃的消化和吸收。

 **南瓜** 南瓜能健脾养胃，增进食欲，治胃痛。对于因脾胃不调而引起的手脚冰凉、易疲倦、体力差有明显疗效。

 **玉米** 玉米除了含有丰富的粗谷物纤维，还有大量镁元素，促进肠胃蠕动的同时还能加速机体废物的排泄。此外，玉米须也具有利尿排毒的功效，日常中可将其熬制成玉米须汤来喝。

 **香蕉** 香蕉中含有的天然抗生素，可以抑制体内细菌繁殖，增殖大肠里的乳酸杆菌，促进肠胃蠕动，排毒，预防便秘。但需要注意的是，香蕉只有在熟透后才能发挥好的功效，生香蕉反而会加重便秘。

只有当一个人的脾胃生理功能正常，才能起到预防疾病、延年益寿的作用。因此，从现在开始，好好保护你的脾胃吧。

一日吃红枣，驻颜不显老

说到红枣，我们应该都不陌生，这是一种在日常生活中能经常见到的食





家用本草健康说明书

物。红枣不仅味道香甜，还具有很高的营养价值。现代药理研究发现，红枣中的维生素 C 和维生素 P 含量最高，居各种水果之冠。在鲜红枣中，维生素 C 的含量比柑橘高 7~10 倍，是苹果的 75 倍。一般公认柠檬是含维生素 P 丰富的代表，但和鲜枣相比，却逊色十几倍。维生素 P 对健全人体的毛细血管、防治血液病及心脑血管疾患都有一定的作用。人体若是缺乏维生素 C，就很容易感到疲劳倦怠，严重者甚至会产生坏血病。除了这些，维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂，也是红枣的“常住户口”。因此，红枣有“活维生素丸”的美称。红枣所含的磷、钙也比一般果品高 2~12 倍。此外，红枣中还含有 14 种氨基酸，6 种有机酸，36 种微量元素等。对于女性而言，红枣更是美容、补血的佳品。俗话说“一日三颗枣，活到九十九”，常吃红枣可使人面色红润，容光焕发。红枣还经常出现在中医处方里，因为它具有缓和药性的功能。中国的草药书籍《本经》中对此就有记载：红枣味甘性温，入脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功效。因此，无论是用红枣做汤、生吃红枣或者用红枣作为菜品的点缀，无一不受到人们的青睐。具体说来，红枣主要有以下几个好处。

 **补气养血** 作为补养佳品的红枣，在食疗药膳中不仅能帮助补养身体、滋润气血，平时人们在吃红枣的时候，若是能加一些黄芪或枸杞，还能起到提升身体元气，增强免疫力的功效。

 **养血安神** 女性患有躁郁症，常哭泣不安、心神不宁的时候，可以用红枣、甘草和小麦熬汤喝，就能起到养血安神、舒肝解郁的功效。

 **缓和药性** 中医处方中，人们经常将红枣放入药性剧烈的药方中，以减少烈性药对人体带来的副作用。如十枣汤中，甘遂、大戟、芫花具有一定的毒性，加入红枣后就可以很好地缓解这种毒性，保护脾胃不受到伤害。

 **健脾益胃** 脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人，每天吃红枣 5~7 颗或用红枣泡水，加入党参、白术，就能补中益气、健脾胃，达到增加食欲、止泻的功效。红枣和生姜、半夏同用，可治疗饮食不慎所引起的胃炎如胃胀、呕吐等症状。

可见，红枣不仅是补气养血的圣品，同时又物美价廉。但任何事物都有两面，红枣虽好，如果不能善于利用，同样发挥不了其功效。一般来说，红枣不宜与维生素同时食用。因为红枣中的维生素可分解破坏维生素 K，降低其治疗作用；红枣不宜与黄瓜或萝卜一起食用，萝卜含抗坏血酸酶，黄瓜含





有维生素分解酶，两种成分都能够破坏红枣所含的维生素；红枣不宜和动物肝脏同时食用，动物的肝脏富含铜、铁等元素，很容易使红枣中所含的维生素氧化而失去功效；服用退热药时忌食红枣，因为红枣含糖量较高，退热药物和含糖量高的食物相遇容易形成不溶性的复合体，减弱人体对药物的吸收速度；新鲜的红枣一定要洗净后再食用；干红枣若能在做粥的时候适当加入一些，就能使人体更充分地吸收其营养成分。可见再好的食物，只有掌握了正确的食用方法，才能更好地利用其功效为人体健康做护卫。

宁可一日无肉，不可一日无豆

现代人的生活水平提高了，餐桌上的饮食种类也逐渐丰富，每天吃各式各样的鱼、肉已经不再是什么新鲜事儿了。然而民间有句话说：“宁可一日无肉，不可一日无豆。”意思是说如果人们每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，还可辅助治疗一些疾病，例如降低胆固醇等。

豆类含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁以及维生素B族等。大豆还含有大豆卵磷脂和大豆低聚糖。大豆卵磷脂有助于改善细胞膜功能，提高人体的代谢能力，增强人体的生命活力。豆类食品中的卵磷脂的含量非常高，因此有人说吃豆就等于吃保健品。说到大豆低聚糖，大家听上去可能比较陌生，但如果说“双歧因子”能促进肠道里有益菌的繁殖，没有人会感到陌生吧？没错，豆子里的低聚糖就是典型的双歧因子，可以改善肠道微生态环境，有利于排便以及维护肠道健康。此外，豆类食品还含有大量的矿物质，有维持人体酸碱平衡的作用。经常吃精白面、精白米、肉食，容易导致体质偏酸。而常吃豆类，则可以缓和这种状况，因为豆子偏于中性。说了豆类的这么多好处，我们再来具体看看不同的豆子都有什么功效吧。

 **黄豆** 黄豆又称“大豆”“胡豆”，在《神农本草经》中，黄豆被列为中品，而在近年来的研究中显示，黄豆中的卵磷脂可消除附在血管壁中的胆固醇，具有预防血管硬化、保护心脏等功效。同时，还有预防肝脏内积

