

100种

家庭常用中药辨、选、用

家门口药店、超市就能买到

李爱科/主编 | 北京东城中医医院副主任医师

- ✓ 仔细辨：慧眼识得地道药
- ✓ 明白选：专家为你来支招
- ✓ 放心用：药食两用见奇效



一味中药养全家，有病去病、无病养生

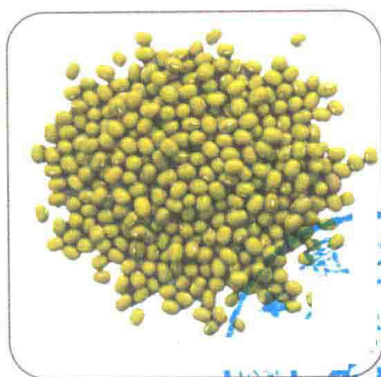
吉林科学技术出版社

100种

家庭常用中药辨、选、用

李爱科/主编

北京东城中医医院副主任医师



家门口药店、超市就能买到
一味中药养全家，有病去病、无病养生

图书在版编目 (CIP) 数据

100种家庭常用中药辨、选、用 / 李爱科主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5384-9762-5

I. ①1… II. ①李… III. ①中药材—基本知识
IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223848号

100种家庭常用中药辨、选、用

主 编	李爱科								
编 委 会	李爱科	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	常秋井	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟
	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷
	陈进周	李 丹	逯春辉	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国
	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	张 莉	赵金萍
	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	张玉民	牛国花	许俊杰
	杨 伟	葛占晓	徐永红	张进彬	王 燕				

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 姜脉松

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220千字

印 张 17

印 数 1—8000册

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177

85651628 85652585 85600611

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 978-7-5384-9762-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



目录 contents

中药养五脏，四季都平安

- 12 春季用药：养肝护肝
- 13 夏季用药：养心安神
- 14 秋季用药：养肺润燥
- 15 冬季用药：补肾强肾

绪论 关于中药那些事

- 16 中药有四性，要随性使用
- 18 酸、甘、苦、辛、咸，五味入五脏
- 20 中药起名有学问
- 22 掌握中药配伍之道
- 24 中药的“十八反”和“十九畏”
- 25 科学煎煮，药效更好
- 28 中药（中成药）服用有讲究
- 30 中药存放讲技巧
- 31 药食同源，吃对最关键
- 32 中药之最大盘点

上篇：小中药，大养生： 100种家庭常用中药辨、选、用

一、补气中药

——让身体元气充沛

- 34 人参：补元气之最
- 36 西洋参：补气养阴，清虚火
- 38 黄芪：补气健脾功效好
- 40 山药：益气生津，补脾肺肾
- 42 白术：健脾益气，燥湿利水
- 44 蜂蜜：滑肠通肠，便秘的克星
- 46 大枣：补中益气，养血安神
- 48 莲子：养心安神，补脾益肾
- 50 白扁豆：健脾化湿，和中消暑
- 52 甘草：调和诸药解百毒

枸杞子



甘草



二、补血中药

——血肉有情之品

- 54 当归：补血的最佳选择
- 56 阿胶：补血活血，补虚润肺
- 58 何首乌：养血填精，还能乌发
- 60 桂圆肉：养血安神，补虚益智
- 62 桑葚：补血滋阴生津

桑葚



三、补阳中药

——身体强壮，不虚弱

- 64 鹿茸：名不虚传的补阳壮阳品
- 66 冬虫夏草：滋补肾阳功效好
- 68 杜仲：补肝肾，强筋骨
- 70 肉苁蓉：润肠通便，益精血
- 72 淫羊藿：补肾壮阳，驱风湿
- 74 益智仁：温脾暖肾，止泄泻
- 76 山茱萸：补益肝肾，收敛固涩



肉苁蓉

四、补阴中药

——滋润肌体，呵护五脏六腑

- 78 女贞子：补阴之最
- 80 枸杞子：滋补肝肾，益精养血
- 82 麦冬：养阴润肺，清心养胃
- 84 银耳：滋阴润燥，补益肾阴
- 86 百合：补中益气，养阴润肺
- 88 牡蛎：健脑益智，降低血压
- 90 黑芝麻：滋补肝肾，益血润肠
- 92 玉竹：养阴清热，润肺止渴

五、活血化瘀中药

——气血通畅，百病不侵

- 94 丹参：活血散瘀，镇静止痛
- 96 川芎：活血行气，祛风止痛
- 98 益母草：活血调经，利尿消肿
- 100 红花：散瘀止痛，通经活血
- 102 郁金：活血化瘀，解郁行气
- 104 桃仁：活血化瘀，通便润肠
- 106 白茅根：凉血止血，清热利尿



麦冬

六、清热解毒中药

——赶走体内多余的热和毒

- 108 金银花：清热解毒，疏散风热
- 110 绿豆：清热解毒，消暑
- 112 决明子：清热明目，通便润肠
- 114 黄连：清热燥湿，泻火解毒
- 116 菊花：清肝明目，疏散风热
- 118 马齿苋：清热解毒，凉血止血
- 120 蒲公英：清热解毒，利尿散结
- 122 槐米：凉血止血，清肝泻火
- 124 鱼腥草：化痰散肿，清热解毒
- 126 芦根：清热泻火，生津止渴
- 128 夏枯草：散结消肿，清火明目
- 130 栀子：清热利湿，凉血解毒



菊花



芦根

七、健胃消食中药

——吃饭香，消化好

- 132 山楂：健脾益胃，消食化积
- 134 麦芽：健脾益胃，回乳消胀
- 136 鸡内金：健脾消食，防治结石
- 138 乌梅：生津止渴，开胃消食
- 140 木瓜：健脾和胃，活络舒筋
- 142 莱菔子：消食除胀，降气化痰



山楂

八、利水渗湿中药

——使人体水道畅通无阻

- 144 茯苓：利水渗湿，宁心健脾
- 146 赤小豆：利水除湿，消肿解毒
- 148 薏苡仁：健脾消肿，利水渗湿
- 150 荷叶：消暑化湿，凉血止血
- 152 冬瓜皮：消肿利尿，消烦渴
- 154 芦荟：清热通便，滋润肌肤



芦荟

九、养心安神中药

——心神安宁，睡得香

- 156 酸枣仁：养肝宁心，安神敛汗
- 158 灵芝：补气安神，延缓衰老
- 160 柏子仁：养心安神，润肠通便
- 162 合欢皮：安神解郁，活血消肿
- 164 远志：安神益智，祛湿化痰



远志

十、疏肝理气中药

——不让体内肝气胡作非为

- 166 枳实：消积破气，化痰散痞
- 168 陈皮：燥湿化痰，理气健脾
- 170 佛手：疏肝理气，和胃止痛
- 172 玫瑰花：理气解郁，和血散瘀
- 174 香橼：疏肝解郁，宽中化痰
- 176 薤白：通阳散结，行气导滞



佛手

十一、止咳化痰中药

——润肺化燥，咳喘不来扰

- 178 川贝：清热润肺，止咳化痰
- 180 胖大海：利咽解毒，润肠通便
- 182 苦杏仁：止咳平喘，润肠通便
- 184 桔梗：润肺止咳，祛痰排脓
- 186 枇杷叶：清肺祛痰，和胃降逆
- 188 罗汉果：清热润肠，滋润咽喉
- 190 白果：敛肺定喘，调精止带

十二、解表发汗中药

——干掉皮肤表面的“邪气”

- 192 桂枝：发汗解肌，温经通脉
- 194 生姜：温中散寒，除湿发汗
- 196 防风：祛风解表，解痉止痛
- 198 白芷：祛风除湿，通窍止痛
- 200 葱白：发汗解表，散寒通阳
- 202 薄荷：疏风散热，清利头目
- 204 柴胡：和解表里，疏肝解郁
- 206 广藿香：芳香化浊，和中止呕
- 208 桑叶：疏风清热，清肝明目
- 210 紫苏：止咳化痰，降血脂
- 212 葛根：解肌退热，生津透疹



防风

十三、收敛固精中药

——守住精气神，别让它漏掉

- 214 五味子：收敛固精，呵护五脏
216 芡实：益肾固精，补脾止泻
218 肉豆蔻：温中行气，涩肠止泻
220 覆盆子：固精益肾，养肝明目



五味子

十四、温里祛寒中药

——让身体内的寒气烟消云散

- 222 丁香：温中暖胃，消除腹痛
224 肉桂：补火助阳，散寒止痛
226 八角茴香：温中散寒，理气止痛
228 花椒：温中散寒，杀虫止痒
230 小茴香：散寒止痛，理气和胃
232 胡椒：温中下气，清痰解表
234 专题 服用中药常用“药引”



肉桂

下篇 一味小中药，呵护全家人

一、怎样选中药？ 体质告诉你

- 237 平和体质：绿豆、薏米、山药
238 阳虚体质：鹿茸、杜仲、冬虫夏草
239 阴虚体质：枸杞子、百合、玉竹
240 气虚体质：人参、黄芪、山药
241 血瘀体质：丹参、川芎、桃仁
242 痰湿体质：赤小豆、白扁豆、茯苓
243 湿热体质：薏米、金银花、决明子
244 气郁体质：柴胡、玫瑰花、菊花
245 特禀体质：黄芪、白术、防风



鹿茸



桔梗

二、吃对中药， 小病小痛全跑掉

- 246 感冒：葱白、生姜、薄荷、菊花
- 247 咳嗽：生姜、百部、川贝、百合
- 248 便秘：芦荟、蜂蜜、肉苁蓉
- 249 腹泻：广藿香、砂仁、糯米
- 250 呕吐：生姜、陈皮、广藿香
- 251 慢性胃炎：人参、莲子、玉竹
- 252 高血压：山楂、夏枯草、玉米须
- 253 糖尿病：枸杞子、山药、西洋参
- 254 血脂异常：山楂、陈皮、白果
- 255 冠心病：何首乌、柏子仁、三七
- 256 阳痿：肉苁蓉、芡实、枸杞子
- 257 早泄：韭菜子、白果、锁阳
- 258 痛经：红花、山楂、川芎
- 259 白带过多：薏苡仁、山药、白扁豆
- 260 产后虚弱：太子参、黄芪、当归
- 261 小儿发热：荷叶、芦根、金银花
- 262 小儿咳嗽：川贝、杏仁、石菖蒲
- 263 小儿厌食：神曲、鸡内金、山楂



西洋参

三、特殊群体， 对号入座选中药

- 264 体虚孩子：黄芪、山药、麦芽
- 265 中年男性：白芍、葛根、枸杞子
- 266 中年女性：桂圆、益母草、大枣
- 267 老年人：灵芝、白果、莲子
- 268 电脑族：金银花、决明子、鱼腥草
- 269 夜猫族：薄荷、枸杞子、菊花
- 270 饮酒族：白扁豆、菊花、葛根
- 271 吸烟族：百合、麦冬、罗汉果
- 272 附录 家庭常用中成药



大枣



薄荷



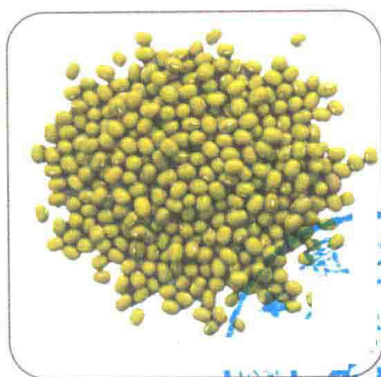
白扁豆

100种

家庭常用中药辨、选、用

李爱科/主编

北京东城中医医院副主任医师



家门口药店、超市就能买到
一味中药养全家，有病去病、无病养生

图书在版编目 (CIP) 数据

100种家庭常用中药辨、选、用 / 李爱科主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5384-9762-5

I. ①1… II. ①李… III. ①中药材—基本知识
IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第223848号

100种家庭常用中药辨、选、用

主 编	李爱科								
编 委 会	李爱科	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	常秋井	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟
	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	李子华	吉新静	石艳婷
	陈进周	李 丹	逯春辉	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国
	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	张 莉	赵金萍
	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	张玉民	牛国花	许俊杰
	杨 伟	葛占晓	徐永红	张进彬	王 燕				

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 姜脉松

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220千字

印 张 17

印 数 1-8000册

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177

85651628 85652585 85600611

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 978-7-5384-9762-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

FORWARD



从上古神农氏尝百草而著《神农本草经》，到明代李时珍编修《本草纲目》，再到清代医学家赵学敏撰写《本草纲目拾遗》，中药经过数千年的文化传承，最终成为老祖宗留给我们的珍贵传家宝。

中药养生是个古老而时尚的话题。说它古老，因为早在隋唐时期药王孙思邈就在《千金方》中提出“药能恬神养性，以资四气”，可见中药养生历史之久，说其时尚，因为中药养生在当下越来越受到人们的青睐和推崇，并在临床实践中发挥着非常重要的作用。

中药养生是指通过服用中药，促使人体气血旺盛、阴阳平衡、脏腑功能正常，增强机体抗病能力，从而达到延缓衰老、益寿之效。以中药为基础的食疗、药膳更是中国传统医学与美食的完美结合。一粥一饭、一茶一汤，只要加入适当的药材，就会成为滋补身体的美味佳肴，既让您品尝了美味又同时拥有健康。

为了让您认识中药、选对中药、运用中药呵护您的身体，我们编写了《100种家庭常用中药辨、选、用》。该书以中医养生理念为指导，博取诸多关于本草的典籍之长，为您和家人送上健康的福音。

全书分为上、下两篇，上篇介绍100种家庭常用中药的辨、选、用的知识。所选中药多为药、食两用种类，一药一图，美观大方，一目了然。同时，为您送上中药泡茶、泡酒、煮粥、炖汤等多种补益方法；下篇是为您和家人量身打造的中药养生指南，分别从不同体质、人群、疾病、职业等角度，介绍适合每个人使用的中药养生的方案，通俗易懂。

您把这本书请回家，哪怕您是一位不懂中医药的“门外汉”，也能在很短的时间内成为一个养生专家。衷心祝福您和您的家人幸福安康！



目录 contents

中药养五脏，四季都平安

- 12 春季用药：养肝护肝
- 13 夏季用药：养心安神
- 14 秋季用药：养肺润燥
- 15 冬季用药：补肾强肾

绪论 关于中药那些事

- 16 中药有四性，要随性使用
- 18 酸、甘、苦、辛、咸，五味入五脏
- 20 中药起名有学问
- 22 掌握中药配伍之道
- 24 中药的“十八反”和“十九畏”
- 25 科学煎煮，药效更好
- 28 中药（中成药）服用有讲究
- 30 中药存放讲技巧
- 31 药食同源，吃对最关键
- 32 中药之最大盘点

上篇：小中药，大养生： 100种家庭常用中药辨、选、用

一、补气中药

——让身体元气充沛

- 34 人参：补元气之最
- 36 西洋参：补气养阴，清虚火
- 38 黄芪：补气健脾功效好
- 40 山药：益气生津，补脾肺肾
- 42 白术：健脾益气，燥湿利水
- 44 蜂蜜：滑肠通肠，便秘的克星
- 46 大枣：补中益气，养血安神
- 48 莲子：养心安神，补脾益肾
- 50 白扁豆：健脾化湿，和中消暑
- 52 甘草：调和诸药解百毒

枸杞子



甘草



二、补血中药

——血肉有情之品

- 54 当归：补血的最佳选择
- 56 阿胶：补血活血，补虚润肺
- 58 何首乌：养血填精，还能乌发
- 60 桂圆肉：养血安神，补虚益智
- 62 桑葚：补血滋阴生津

桑葚



三、补阳中药

——身体强壮，不虚弱

- 64 鹿茸：名不虚传的补阳壮阳品
- 66 冬虫夏草：滋补肾阳功效好
- 68 杜仲：补肝肾，强筋骨
- 70 肉苁蓉：润肠通便，益精血
- 72 淫羊藿：补肾壮阳，驱风湿
- 74 益智仁：温脾暖肾，止泄泻
- 76 山茱萸：补益肝肾，收敛固涩



肉苁蓉

四、补阴中药

——滋润肌体，呵护五脏六腑

- 78 女贞子：补阴之最
- 80 枸杞子：滋补肝肾，益精养血
- 82 麦冬：养阴润肺，清心养胃
- 84 银耳：滋阴润燥，补益肾阴
- 86 百合：补中益气，养阴润肺
- 88 牡蛎：健脑益智，降低血压
- 90 黑芝麻：滋补肝肾，益血润肠
- 92 玉竹：养阴清热，润肺止渴

五、活血化瘀中药

——气血通畅，百病不侵

- 94 丹参：活血散瘀，镇静止痛
- 96 川芎：活血行气，祛风止痛
- 98 益母草：活血调经，利尿消肿
- 100 红花：散瘀止痛，通经活血
- 102 郁金：活血化瘀，解郁行气
- 104 桃仁：活血化瘀，通便润肠
- 106 白茅根：凉血止血，清热利尿



麦冬

六、清热解毒中药

——赶走体内多余的热和毒

- 108 金银花：清热解毒，疏散风热
- 110 绿豆：清热解毒，消暑
- 112 决明子：清热明目，通便润肠
- 114 黄连：清热燥湿，泻火解毒
- 116 菊花：清肝明目，疏散风热
- 118 马齿苋：清热解毒，凉血止血
- 120 蒲公英：清热解毒，利尿散结
- 122 槐米：凉血止血，清肝泻火
- 124 鱼腥草：化痰散肿，清热解毒
- 126 芦根：清热泻火，生津止渴
- 128 夏枯草：散结消肿，清火明目
- 130 栀子：清热利湿，凉血解毒



菊花



芦根

七、健胃消食中药

——吃饭香，消化好

- 132 山楂：健脾益胃，消食化积
- 134 麦芽：健脾益胃，回乳消胀
- 136 鸡内金：健脾消食，防治结石
- 138 乌梅：生津止渴，开胃消食
- 140 木瓜：健脾和胃，活络舒筋
- 142 莱菔子：消食除胀，降气化痰



山楂

八、利水渗湿中药

——使人体水道畅通无阻

- 144 茯苓：利水渗湿，宁心健脾
- 146 赤小豆：利水除湿，消肿解毒
- 148 薏苡仁：健脾消肿，利水渗湿
- 150 荷叶：消暑化湿，凉血止血
- 152 冬瓜皮：消肿利尿，消烦渴
- 154 芦荟：清热通便，滋润肌肤



芦荟

九、养心安神中药

——心神安宁，睡得香

- 156 酸枣仁：养肝宁心，安神敛汗
158 灵芝：补气安神，延缓衰老
160 柏子仁：养心安神，润肠通便
162 合欢皮：安神解郁，活血消肿
164 远志：安神益智，祛湿化痰



远志

十、疏肝理气中药

——不让体内肝气胡作非为

- 166 枳实：消积破气，化痰散痞
168 陈皮：燥湿化痰，理气健脾
170 佛手：疏肝理气，和胃止痛
172 玫瑰花：理气解郁，和血散瘀
174 香橼：疏肝解郁，宽中化痰
176 薤白：通阳散结，行气导滞



佛手

十一、止咳化痰中药

——润肺化燥，咳喘不来扰

- 178 川贝：清热润肺，止咳化痰
180 胖大海：利咽解毒，润肠通便
182 苦杏仁：止咳平喘，润肠通便
184 桔梗：润肺止咳，祛痰排脓
186 枇杷叶：清肺祛痰，和胃降逆
188 罗汉果：清热润肠，滋润咽喉
190 白果：敛肺定喘，调精止带

十二、解表发汗中药

——干掉皮肤表面的“邪气”

- 192 桂枝：发汗解肌，温经通脉
194 生姜：温中散寒，除湿发汗
196 防风：祛风解表，解痉止痛
198 白芷：祛风除湿，通窍止痛
200 葱白：发汗解表，散寒通阳
202 薄荷：疏风散热，清利头目
204 柴胡：和解表里，疏肝解郁
206 广藿香：芳香化浊，和中止呕
208 桑叶：疏风清热，清肝明目
210 紫苏：止咳化痰，降血脂
212 葛根：解肌退热，生津透疹



防风

十三、收敛固精中药

——守住精气神，别让它漏掉

- 214 五味子：收敛固精，呵护五脏
216 芡实：益肾固精，补脾止泻
218 肉豆蔻：温中行气，涩肠止泻
220 覆盆子：固精益肾，养肝明目



五味子

十四、温里祛寒中药

——让身体内的寒气烟消云散

- 222 丁香：温中暖胃，消除腹痛
224 肉桂：补火助阳，散寒止痛
226 八角茴香：温中散寒，理气止痛
228 花椒：温中散寒，杀虫止痒
230 小茴香：散寒止痛，理气和胃
232 胡椒：温中下气，清痰解表
234 专题 服用中药常用“药引”



肉桂

下篇 一味小中药，呵护全家人

一、怎样选中药？ 体质告诉你

- 237 平和体质：绿豆、薏米、山药
238 阳虚体质：鹿茸、杜仲、冬虫夏草
239 阴虚体质：枸杞子、百合、玉竹
240 气虚体质：人参、黄芪、山药
241 血瘀体质：丹参、川芎、桃仁
242 痰湿体质：赤小豆、白扁豆、茯苓
243 湿热体质：薏米、金银花、决明子
244 气郁体质：柴胡、玫瑰花、菊花
245 特禀体质：黄芪、白术、防风



鹿茸



桔梗