

汉竹·健康爱家系列

家用中药 功效大全



谢英彪 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家用中药功效大全 / 谢英彪主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5691-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 275110 号



家用中药功效大全

主 编 谢英彪
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 钱婷婷 方雯雨
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 18
字 数 150千字
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5691-2
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

听说过很多中药的功效，可是不知道怎么吃才能治病？

怎样才能避免在五花八门的药材中买到劣质药？

不知道中药有什么使用禁忌，万一搭配错了，岂不是适得其反？

打开书，你就不会再为这些问题而烦恼。这是一本能让你迅速了解中药功效，在家就能自诊自疗的中药养生书。本书作者是从医50年的老中医，有着丰富的中药养生保健经验。他针对“三高”、冠心病、失眠、感冒等家中常见病，开出120味对症中药，能够满足全家人的养生需求。每味药都清楚地标注了使用禁忌，告诉你合理的用法用量，拓展中药的延伸功效，并且提供了明确的对症药方，给你简单的家庭用法，一看就懂，拿来即用，不用常往医院跑，在家就能用对药。

家中备上这样一本书，每天多了解一点常用中药的功效，做全家人的健康卫士，拒绝疾病打扰。

目录

第一章 120味中药对症速查 / 9

降血糖 / 10

- 葛根 降糖醒脾清热 / 10
- 山茱萸 降糖补肾固脱 / 12
- 西洋参 降糖补气清火 / 14
- 山药 降糖补脾生津 / 16
- 何首乌 降糖补血解毒 / 18

降血压 / 20

- 杜仲 降压补肾安胎 / 20
- 菊花 降压清热平肝 / 22
- 枸杞子 降压补肾明目 / 24
- 桑寄生 降压安胎祛风湿 / 26
- 决明子 降压清肝通便 / 28

降血脂 / 30

- 绞股蓝 降脂健脾养心 / 30
- 荷叶 清热解暑降血脂 / 32
- 玉竹 降脂滋阴养胃 / 34
- 沙苑子 降脂补肾养肝 / 36
- 薏苡仁 降脂清热健脾 / 38
- 灵芝 降脂益气安神 / 40

冠心病 / 42

- 赤芍 活络清热止痛 / 42
- 红花 活血祛瘀通经 / 43

性保健 / 44

- 仙茅 助阳补肾强筋骨 / 44
- 淫羊藿 壮阳除湿强筋骨 / 46
- 肉苁蓉 壮阳润肠益精 / 48
- 锁阳 壮阳润肠固肾 / 50
- 鹿茸 壮阳温肾健脾 / 51

失眠 / 52

- 酸枣仁 安神养心益肝 / 52
- 远志 安神益智祛痰湿 / 54

感冒 / 56

- 生姜 止咳止呕抗感冒 / 56
- 薄荷 散热利咽抗感冒 / 58
- 藿香 和胃祛湿抗感冒 / 60
- 紫苏 润肠止咳抗感冒 / 62
- 桑叶 养肝益胃抗感冒 / 64

止咳 / 66

- 枇杷叶 止咳清肺生津液 / 66
- 苦杏仁 止咳平喘润肠 / 68
- 桑白皮 止咳泻肺消肿 / 70
- 甘草 止咳止痛健心脾 / 72



胃痛 / 74

- 陈皮 和中开胃清热 / 74
佛手 和胃疏肝润肺 / 76
砂仁 健脾胃消积食 / 78
木香 和胃行气止痛 / 80
小茴香 散寒止痛和脾胃 / 81

助消化 / 82

- 山楂 消食化积益脾胃 / 82
白术(zhú) 健脾胃助消化 / 84
枳实 消积行气止痛 / 86
麦芽 消食回乳疏肝 / 88
莱菔子 消食降气化痰 / 89

便秘 / 90

- 蜂蜜 润肠滋阴养颜 / 90
黑芝麻 润肠养肝补肾 / 91
桑葚 通便滋阴润肺 / 92
核桃仁 通便补肾固精 / 93

止泻 / 94

- 莲子 止泻补脾安心神 / 94
肉豆蔻 止泻行气消食 / 96
诃(hē)子 止泻涩肠利咽 / 97
芡实 除湿止泻固肾精 / 98

胆结石 / 100

- 鸡内金 消石健胃止遗 / 100
金钱草 消石通淋解毒 / 102
海金沙 排石利尿抗菌 / 103

风湿 / 104

- 续断 抗风湿补肾安胎 / 104
秦艽(jiāo) 祛风湿退虚热 / 106
木瓜 祛湿除痹活络 / 107
威灵仙 祛风利湿止痛 / 108
狗脊 祛湿补肾强筋骨 / 109

抗菌消炎 / 110

- 蒲公英 抗菌消炎利尿 / 110
马齿苋 抗菌清热利水 / 112
板蓝根 抗菌消炎治感冒 / 114
金银花 消炎清热祛湿 / 116
黄连 抗菌消炎解毒 / 118
穿心莲 消炎清热燥湿 / 120
栀子 消炎清热解毒 / 122
连翘 消炎散热消肿 / 123
茵陈 消炎健脾利湿 / 124
白头翁 抗菌解毒止痢 / 125

眩晕 / 126

- 天麻 清利头目平肝阳 / 126
钩藤 止晕清热平肝 / 127
牡蛎 安神强志平肝阳 / 128
罗布麻 止晕利尿去水肿 / 129

咽喉肿痛 / 130

- 胖大海 利咽解毒去暑热 / 130
桔梗 利咽宣肺化痰 / 132



化痰 / 134

贝母 祛痰止咳润肺 / 134
海藻 化痰软坚利水 / 136
瓜蒌 祛痰清热润肠 / 138
半夏 化痰燥湿止呕吐 / 139

哮喘 / 140

冬虫夏草 止喘化痰益肺肾 / 140
蛤蚧(gé jiè) 定喘补肾壮阳 / 141
白果 平喘敛肺健脾 / 142
海马 平喘补肾活血 / 143

痔疮 / 144

槐花 凉血活血泻肝火 / 144
鱼腥草 去痔解毒消炎 / 145

贫血 / 146

龙眼肉 补血安神健脾 / 146
党参 养血益气补虚 / 148
阿胶 养血滋阴润肺燥 / 150
黄芪 补气血健脾胃 / 152

月经不调 / 154

当归 调经补血润肠 / 154
熟地黄 调经养血补虚 / 156
白芍 调经健脾平肝阳 / 158
大枣 调经补血安神 / 160

产后少乳 / 162

赤小豆 下乳利水消肿 / 162
通草 通乳利尿散肿 / 163
王不留行 下乳活血通经 / 164
丝瓜络 通乳活血止痛 / 165

利尿 / 166

车前子 利尿清热明目 / 166
茯苓 利尿健脾安神 / 168
玉米须 利尿祛暑排毒 / 170
泽泻 利尿渗湿促代谢 / 171

止汗 / 172

五味子 敛汗补肾生津 / 172
女贞子 止汗补肾明目 / 173

止血 / 174

三七 止血活血化瘀 / 174
艾叶 止血温经安胎 / 176
大蓟(jì) 止血散瘀消痈 / 177
地榆 止血解毒敛疮 / 178
茜草 止血通经化瘀 / 179

脑卒中后遗症 / 180

丹参 活血化瘀扩血管 / 180
川芎(xiōng) 活血行气止疼痛 / 182

乳腺增生 / 184

香附 疏肝调经理气 / 184
青皮 疏肝破气消积 / 185
玫瑰花 疏肝活血止痛 / 186
柴胡 疏肝解郁调经 / 188

皮肤过敏 / 190

蝉蜕 抗过敏止痒利咽 / 190
防风 止痒止痛防感冒 / 191





第二章 会用中药才见效 / 193

在家如何选用中药 / 194

单方价廉起效快 / 194

秘方简单效果奇 / 194

单方秘方巧选取 / 194

汉代以前的方子慎用 / 195

汉代以后的方子适用广 / 195

应用经方、时方须注意 / 195

中药禁忌要牢记 / 196

十八反 / 196

十九畏 / 196

禁用药与慎用药 / 197

中药起效快, 煎煮和服用很关键 / 198

煎药用具选砂锅 / 198

煎药用水要清洁 / 198

药物浸泡应重视 / 198

一煎与二煎 / 199

煎药时间与温度 / 199

先用武火再用文火 / 199

质地坚硬的药物宜先煎 / 199

易挥发的药物后下 / 200

包煎 / 200

另炖或另煎 / 200

烱化(溶化) / 200

冲服 / 200

汤剂内服方法要得当 / 201

服药时间 / 201

服药方法 / 201

服药期间应忌口 / 201

如何掌握用量 / 202

秘诀一: 以药物的性味确定用量 / 202

秘诀二: 以药物有无毒确定用量 / 202

秘诀三: 以药物质地确定用量 / 202

秘诀四: 以处方的配伍确定用量 / 202

秘诀五: 以药物的炮制方法确定用量 / 203

秘诀六: 以处方的剂型确定用量 / 203

秘诀七: 以地理条件确定用量 / 203

秘诀八: 以季节气候确定用量 / 203

秘诀九: 以病情确定用量 / 204

秘诀十: 以患者确定用量 / 204

临床处方一般用量 / 204

看懂大夫开的中药方 / 206

开方原则 / 206

处方的君、臣、佐、使 / 208

剂型不同, 功效有差异 / 210

附录

本书中药拼音索引 / 212

汉竹·健康爱家系列

家用中药 功效大全



谢英彪 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

听说过很多中药的功效，可是不知道怎么吃才能治病？

怎样才能避免在五花八门的药材中买到劣质药？

不知道中药有什么使用禁忌，万一搭配错了，岂不是适得其反？

打开书，你就不会再为这些问题而烦恼。这是一本能让你迅速了解中药功效，在家就能自诊自疗的中药养生书。本书作者是从医50年的老中医，有着丰富的中药养生保健经验。他针对“三高”、冠心病、失眠、感冒等家中常见病，开出120味对症中药，能够满足全家人的养生需求。每味药都清楚地标注了使用禁忌，告诉你合理的用法用量，拓展中药的延伸功效，并且提供了明确的对症药方，给你简单的家庭用法，一看就懂，拿来即用，不用常往医院跑，在家就能用对药。

家中备上这样一本书，每天多了解一点常用中药的功效，做全家人的健康卫士，拒绝疾病打扰。

目录

第一章 120味中药对症速查 / 9

降血糖 / 10

- 葛根 降糖醒脾清热 / 10
山茱萸 降糖补肾固脱 / 12
西洋参 降糖补气清火 / 14
山药 降糖补脾生津 / 16
何首乌 降糖补血解毒 / 18

降血压 / 20

- 杜仲 降压补肾安胎 / 20
菊花 降压清热平肝 / 22
枸杞子 降压补肾明目 / 24
桑寄生 降压安胎祛风湿 / 26
决明子 降压清肝通便 / 28

降血脂 / 30

- 绞股蓝 降脂健脾养心 / 30
荷叶 清热解暑降血脂 / 32
玉竹 降脂滋阴养胃 / 34
沙苑子 降脂补肾养肝 / 36
薏苡仁 降脂清热健脾 / 38
灵芝 降脂益气安神 / 40

冠心病 / 42

- 赤芍 活络清热止痛 / 42
红花 活血祛瘀通经 / 43

性保健 / 44

- 仙茅 助阳补肾强筋骨 / 44
淫羊藿 壮阳除湿强筋骨 / 46
肉苁蓉 壮阳润肠益精 / 48
锁阳 壮阳润肠固肾 / 50
鹿茸 壮阳温肾健脾 / 51

失眠 / 52

- 酸枣仁 安神养心益肝 / 52
远志 安神益智祛痰湿 / 54

感冒 / 56

- 生姜 止咳止呕抗感冒 / 56
薄荷 散热利咽抗感冒 / 58
藿香 和胃祛湿抗感冒 / 60
紫苏 润肠止咳抗感冒 / 62
桑叶 养肝益胃抗感冒 / 64

止咳 / 66

- 枇杷叶 止咳清肺生津液 / 66
苦杏仁 止咳平喘润肠 / 68
桑白皮 止咳泻肺消肿 / 70
甘草 止咳止痛健心脾 / 72



胃痛 / 74

陈皮 和中开胃清热 / 74
佛手 和胃疏肝润肺 / 76
砂仁 健脾胃消积食 / 78
木香 和胃行气止痛 / 80
小茴香 散寒止痛和脾胃 / 81

助消化 / 82

山楂 消食化积益脾胃 / 82
白术(zhú) 健脾胃助消化 / 84
枳实 消积行气止痛 / 86
麦芽 消食回乳疏肝 / 88
莱菔子 消食降气化痰 / 89

便秘 / 90

蜂蜜 润肠滋阴养颜 / 90
黑芝麻 润肠养肝补肾 / 91
桑葚 通便滋阴润肺 / 92
核桃仁 通便补肾固精 / 93

止泻 / 94

莲子 止泻补脾安心神 / 94
肉豆蔻 止泻行气消食 / 96
诃(hē)子 止泻涩肠利咽 / 97
芡实 除湿止泻固肾精 / 98

胆结石 / 100

鸡内金 消石健胃止遗 / 100
金钱草 消石通淋解毒 / 102
海金沙 排石利尿抗菌 / 103

风湿 / 104

续断 抗风湿补肾安胎 / 104
秦艽(jiāo) 祛风湿退虚热 / 106
木瓜 祛湿除痹活络 / 107
威灵仙 祛风利湿止痛 / 108
狗脊 祛湿补肾强筋骨 / 109

抗菌消炎 / 110

蒲公英 抗菌消炎利尿 / 110
马齿苋 抗菌清热利水 / 112
板蓝根 抗菌消炎治感冒 / 114
金银花 消炎清热祛湿 / 116
黄连 抗菌消炎解毒 / 118
穿心莲 消炎清热燥湿 / 120
栀子 消炎清热解毒 / 122
连翘 消炎散热消肿 / 123
茵陈 消炎健脾利湿 / 124
白头翁 抗菌解毒止痢 / 125

眩晕 / 126

天麻 清利头目平肝阳 / 126
钩藤 止晕清热平肝 / 127
牡蛎 安神强志平肝阳 / 128
罗布麻 止晕利尿去水肿 / 129

咽喉肿痛 / 130

胖大海 利咽解毒去暑热 / 130
桔梗 利咽宣肺化痰 / 132



化痰 / 134

贝母 祛痰止咳润肺 / 134
海藻 化痰软坚利水 / 136
瓜蒌 祛痰清热润肠 / 138
半夏 化痰燥湿止呕吐 / 139

哮喘 / 140

冬虫夏草 止喘化痰益肺肾 / 140
蛤蚧(gé jiè) 定喘补肾壮阳 / 141
白果 平喘敛肺健脾 / 142
海马 平喘补肾活血 / 143

痔疮 / 144

槐花 凉血活血泻肝火 / 144
鱼腥草 去痔解毒消炎 / 145

贫血 / 146

龙眼肉 补血安神健脾 / 146
党参 养血益气补虚 / 148
阿胶 养血滋阴润肺燥 / 150
黄芪 补气血健脾胃 / 152

月经不调 / 154

当归 调经补血润肠 / 154
熟地黄 调经养血补虚 / 156
白芍 调经健脾平肝阳 / 158
大枣 调经补血安神 / 160

产后少乳 / 162

赤小豆 下乳利水消肿 / 162
通草 通乳利尿散肿 / 163
王不留行 下乳活血通经 / 164
丝瓜络 通乳活血止痛 / 165

利尿 / 166

车前子 利尿清热明目 / 166
茯苓 利尿健脾安神 / 168
玉米须 利尿祛暑排毒 / 170
泽泻 利尿渗湿促代谢 / 171

止汗 / 172

五味子 敛汗补肾生津 / 172
女贞子 止汗补肾明目 / 173

止血 / 174

三七 止血活血化瘀 / 174
艾叶 止血温经安胎 / 176
大蓟(jì) 止血散瘀消痈 / 177
地榆 止血解毒敛疮 / 178
茜草 止血通经化瘀 / 179

脑卒中后遗症 / 180

丹参 活血化瘀扩血管 / 180
川芎(xiōng) 活血行气止疼痛 / 182

乳腺增生 / 184

香附 疏肝调经理气 / 184
青皮 疏肝破气消积 / 185
玫瑰花 疏肝活血止痛 / 186
柴胡 疏肝解郁调经 / 188

皮肤过敏 / 190

蝉蜕 抗过敏止痒利咽 / 190
防风 止痒止痛防感冒 / 191





第二章 会用中药才见效 / 193

在家如何选用中药 / 194

单方价廉起效快 / 194

秘方简单效果奇 / 194

单方秘方巧选取 / 194

汉代以前的方子慎用 / 195

汉代以后的方子适用广 / 195

应用经方、时方须注意 / 195

中药禁忌要牢记 / 196

十八反 / 196

十九畏 / 196

禁用药与慎用药 / 197

中药起效快，煎煮和服用很关键 / 198

煎药用具选砂锅 / 198

煎药用水要清洁 / 198

药物浸泡应重视 / 198

一煎与二煎 / 199

煎药时间与温度 / 199

先用武火再用文火 / 199

质地坚硬的药物宜先煎 / 199

易挥发的药物后下 / 200

包煎 / 200

另炖或另煎 / 200

烩化(溶化) / 200

冲服 / 200

汤剂内服方法要得当 / 201

服药时间 / 201

服药方法 / 201

服药期间应忌口 / 201

如何掌握用量 / 202

秘诀一：以药物的性味确定用量 / 202

秘诀二：以药物有无毒确定用量 / 202

秘诀三：以药物质地确定用量 / 202

秘诀四：以处方的配伍确定用量 / 202

秘诀五：以药物的炮制方法确定用量 / 203

秘诀六：以处方的剂型确定用量 / 203

秘诀七：以地理条件确定用量 / 203

秘诀八：以季节气候确定用量 / 203

秘诀九：以病情确定用量 / 204

秘诀十：以患者确定用量 / 204

临床处方一般用量 / 204

看懂大夫开的中药方 / 206

开方原则 / 206

处方的君、臣、佐、使 / 208

剂型不同，功效有差异 / 210

附录

本书中药拼音索引 / 212



第一章

120味中药 对症速查

120味中药对症速查,让你第一时间找对药。本章不但对家庭常见120味中药进行了全面细致的介绍,还根据每一味药的主治功效,按照“三高”、感冒、咳嗽、胃痛、便秘等常见病症进行分类,介绍对症中药的使用禁忌、选购储存以及性味功效,并精选对症简方和药膳,教你轻轻松松吃出健康。