

【药罐飘香】了解中药好养生

【药物大观】养生中药「百草园」

【因体制宜】根据体质用中药

【顺应四时】中药保四季安康

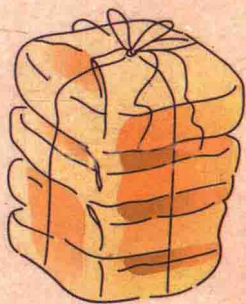
【因人施养】不同人群的中药调理

【美容调理】中药让你由内而外美丽

【辨证施治】巧用中药防治常见病

孙建光 细说

中药养生祛病



孙建光 / 主编

体会药食同源的养生之道！

中药是大自然的恩赐，更是养生治病的珍宝，
无论生病与否，服用中药来调理身体，
都可以达到保健延年的功效。

服用中药前你应该先知道的事！

养身，还是伤身？
吃补，还是吃毒？
中药，你吃对了吗？

细说中药保健功效 家庭必备养生事典
深入浅出认识中药 食疗保健聪明选择

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

【附赠常用中药饮片彩图册，教你正确挑选中药材】

孙建光

细说

中药养生祛病

常州大学图书馆
藏书章

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孙建光:细说中药养生祛病/孙建光主编.—青岛:青岛出版社,2016.3
ISBN 978-7-5552-3319-0

I.①孙… II.①孙… III.①中草药-养生(中医) IV.①R212 ②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第002973号

书 名 孙建光:细说中药养生祛病(附赠常用中药饮片彩图册)

主 编 孙建光

副 主 编 孙习东 姜晓焱 李 婕 王海宁 甘志浩

编 委 刘广志 张晓琳 颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩

白 丽 孔 荣 肖玉燕 侯延云 刘 倩 王玮玮

许 丽 刘腾杰 庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 刘 英

郑琳琳 赵 标 赵 丹 王洪侠 牛玉娟 史 颖

兴明明 蒋 娇 刘 颖

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路182号,266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026(兼传真) 0532-85814750(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail:qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 20

字 数 280千

书 号 ISBN 978-7-5552-3319-0

定 价 35.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

前言

在身强力壮、血气方刚的年轻人看来,养生只是老年人或者病人的事情。其实,他们这种认识是错误的,养生是不针对年龄的,任何年龄段的人都应该注意养生。何谓养生,如何养生,是值得我们每个人关注的问题。

随着人们健康意识的增强和对回归自然的向往,人们对传统的经典中药的关注也逐渐升温,越来越多的人开始选择日常服用中药的方法进行养生。

中药自起源以来已有着数千年的悠久历史,其底蕴非常丰富。我们的祖先在漫长的传承、繁衍进程中,积累了十分丰富的中草药经验和知识。早在新石器时代,就有“神农尝百草”的传说,《诗经》以及古老的《山海经》中,也有珍贵的药物学知识记载。随着《神农本草经》的问世,则标志着中医学已经发展成为一门独立的学科。

中医药作为中华民族创造的医学科学,是我国优秀民族文化中的瑰宝。经过长期的实践和不断总结,人们发现中药不仅可以有效地防病治病,还可以抵抗人体衰老,进而提高人体器官组织功能,是养生保健的良品。由中药配制而成的药膳也是几千年经验总结的滋补良品。

然而,“是药三分毒”,有病不可盲目用药。每一种中药都有其特有的使用方法和禁忌。针对每一种疾患的常用药方、用法用量都不同,所以在使用上要格外小心,以防因用药不慎带来毒副作用。为了科学地指导人们运用中药养生方法来增强体质,预防和治疗疾病,以达到健康长寿的目的,我们



精心编著了本书。

本书从七个方面系统地介绍了中药养生的理论和方法,以帮助您在中药使用、日常养生保健以及简单的自我医疗等方面有更深一层的认识。书中所选的中药材,皆随时随地可取;所选的养生药膳,经过长期中医临床验证,养生功效明显,且具有验、廉、简、便之优点。

中医药养生文化关系到每个人的切身利益,是应受到大家关注的。养生文化进万家,是关系到每个家庭切身利益的事情。当您沉浸在浩如烟海的中医药养生文化之中时,健康将与您为伴。

第一章 药罐飘香：了解中药好养生

自古以来,中药就是我国人民治病、防病的主要手段。中药对保障人们身体健康和中华民族的繁衍、促进世界医学的发展,做出了极其重要的贡献。其实,中药不仅仅能起到预防、治疗疾病的作用,而且还具有很好的养生效果。辨证论治是中药养生的基本特点之一,要想取得延年益寿的良好成效,就必须选择适当的方药,这也是中药养生中的重要环节。因此,只有先了解有关中药的一些基本知识,才可能更好地使用中药。

中药养生好处多·····	2
看药名,识中药·····	4
从性能了解中药·····	6
中药养生的特点·····	9
中药材采集知多少·····	12
中药炮制应懂点·····	14
中药性状辨真假·····	17
正确煎药效果好·····	19
中药配伍有讲究·····	22
中药方剂八种用法·····	25
科学服药,安全有效·····	28
药酒也是“药”,饮用有禁忌·····	32



第二章 药物大观：养生中药“百草园”

中药养生以其天然、健康、有效的特点受到现代人的青睐。其兼顾内外调理以使人由内而外地达到健康的理念，使得越来越多的人加入到了中药养生这支队伍中来。然而，中药的种类很多，最常用中草药亦有 400 种左右。在这如此繁多的中药中，不同的中药也各自发挥着其独特的养生功效，为人们强身健体、延缓衰老保驾护航。现在就让我们了解一些常见中药的养生魔力吧！

人参：大补元气，安神益智	36
西洋参：补气养阴，生津止渴	38
党参：补中益气，健脾益肺	40
黄芪：补气升阳，益卫固表	42
灵芝：扶正固本，养心安神	44
山药：健脾补肾，益气养阴	46
茯苓：利水渗湿，健脾安神	48
黄精：补气养阴，健脾益肾	49
大枣：补中益气，养血安神	51
蜂蜜：补脾润肺，滑肠通便	53
刺五加：补益肝肾，强壮筋骨	55
当归：补血活血，调经止痛	57
阿胶：补血止血，滋阴润肺	59
三七：化瘀止血，消肿止痛	62
白芍：养血柔肝，敛阴收汗	63
地黄：清热生津，滋阴补血	65

目 录

何首乌: 养血补肝, 补气益精	67
枸杞子: 滋补肝肾, 益精明目	69
鹿茸: 补肾壮阳, 强筋壮骨	71
冬虫夏草: 滋补肺气, 止咳化痰	73
淫羊藿: 温肾壮阳, 祛风除湿	75
肉苁蓉: 补肾益精, 润肠通便	77
杜仲: 补益肝肾, 强壮筋骨	79
海马: 散结消肿, 温补肾阳	81
蛤蚧: 补肾助阳, 润肺止咳	83
百合: 养阴润肺, 清心安神	84
麦冬: 养阴润肺, 益胃生津	86
玉竹: 养阴润燥, 除烦止渴	87
石斛: 清热养阴, 养胃益肾	89
女贞子: 补益肝肾, 清热明目	91
五味子: 敛肺止渴, 生津益气	93
黑芝麻: 补肝益肾, 润燥生精	95
银耳: 滋阴润肺, 养胃生津	97
丹参: 活血祛瘀, 宁心安神	99
菊花: 疏风清热, 明目解毒	101
山楂: 行气散瘀, 健胃消食	103



第三章 因体制宜：根据体质用中药

要用中药养生,首先要考虑自己的体质,根据自己的体质与生理状况进行中药进补。一般来说,不同年龄层的人,都有其特定的进补方式。但是,现代人由于饮食与生活方式各有差异,即便是同一“生理年龄”的人,健康状况也会有所差异。从临床角度提出体质分型,对临床辨证、处方、养生防病有重要的参考价值。在中医学理论指导下,根据不同的体质,采用相应的中药进行养生,纠正其体质上的不足,以达到养生保健的目的。

阴虚质的中药调理·····	106
阳虚质的中药调理·····	109
气虚质的中药调理·····	113
血虚质的中药调理·····	117
阳盛质的中药调理·····	121
血瘀质的中药调理·····	125
痰湿质的中药调理·····	128
气郁质的中药调理·····	130

第四章 顺应四时：中药保四季安康

人与自然息息相关,四时不同,机体的新陈代谢水平也不同。因而,中药养生宜根据四季阴阳盛衰消长等的不同,而采取不同的方法。阴阳学说是我国古代自然科学的结晶,它揭示了自然界的基本法则。人类作为自然界的一部分,不能脱离客观条件而生存,而要顺应四时的变化以调摄人体,从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盈、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

春季养生, 中药调理	136
春季养生药膳保健康	138
夏季“清火”, 对症下药	141
夏季养生药膳保健康	144
秋季养生常用中药	148
秋季养生药膳保健康	150
冬季药补正当时	153
冬季养生药膳保健康	155

第五章 因人施养: 不同人群的中药调理

人与人之间本身存在着较大的个体差异, 这种差异不仅表现在族群之间, 而且存在于个体之间。不同的个体有着不同的心理和生理特点, 对疾病的易感性也不相同。因此, 中药养生也应根据不同人的不同体质、年龄以及工作性质、生活环境等因素, 因人施养, 选择适合自己的中药及药膳来调理。只有这样, 方能益于身心健康, 达到养生保健的目的。

儿童的中药调理	160
青少年的中药调理	162
准妈妈的中药调理	165
更年期女性的中药调理	168
老年人的中药调理	171
电脑族的中药调理	175
体力劳动者的中药调理	178



脑力劳动者的中药调理·····	180
吸烟族的中药调理·····	184
饮酒族的中药调理·····	186

第六章 美容调理：中药让你由内而外美丽

中医药不仅仅在治病救人方面有其独特之处，在美容调理方面也绝不逊色。“中药美容”有着深厚的文化底蕴，经过千百年来人们的美容实践，代代流传的民间美容养生方法都集聚了无穷的智慧。俗话说“爱美之心，人皆有之”，无论是历史久远的古代宫廷还是现代都市，人们都对如何让自己更美丽费尽心思。而“中药美容”以其兼顾内外的调理，和使人由内而外地达到健康与美丽的理念，得到越来越多的爱美人士的崇尚。

“天然美容”看中药·····	190
哪类中药可美容·····	192
美发中药大点兵·····	196
让中药来拯救脱发·····	198
美发药膳帮你改善发质·····	201
药膳带给你一双“慧眼”·····	204
巧用中药美牙固齿·····	207
中药里的美肤七“药”素·····	208
中药美容面膜DIY·····	210
中药浴洗出靓丽肌肤·····	213
常见中药帮你抗衰老·····	216
七种中药减肥法，健康又瘦身·····	219

天然减肥中药大扫描·····	221
女性肥胖中药外用方·····	225

第七章 辨证施治：巧用中药防治常见病

疾病,与人如影随形。从某种程度上来说,生命的过程也是与疾病斗争的过程,疾病是导致人类死亡的直接原因,但传统中医学认为,疾病的发生却是“正不胜邪”的结果。这里的“正”,即指正气,泛指人体对疾病的抵抗力,当人体正气虚弱的时候,即是邪气侵犯人体而产生疾病的时候。因此,通过中药养生的食疗法,保持人体正气的充盛,是健康长寿的根本。

感冒·····	228
头痛·····	230
支气管炎·····	233
肺炎·····	237
慢性胃炎·····	240
呃逆·····	243
脂肪肝·····	247
便秘·····	250
痔疮·····	253
高血压·····	257
高脂血症·····	260
冠心病·····	263
贫血·····	266
神经衰弱·····	268



失眠·····	271
糖尿病·····	274
尿路感染·····	277
前列腺炎·····	279
遗精·····	282
阳痿·····	285
月经不调·····	288
痛经·····	291
带下病·····	294
白内障·····	297
咽喉炎·····	299
口腔溃疡·····	302
皮肤瘙痒·····	305

第一章

药罐飘香：了解中药好养生

自古以来，中药就是我国人民治病、防病的主要手段。中药对保障人们身体健康和中华民族的繁衍、促进世界医学的发展，做出了极其重要的贡献。其实，中药不仅仅能起到预防、治疗疾病的作用，而且还具有很好的养生效果。辨证论治是中药养生的基本特点之一，要想取得延年益寿的良好成效，就必须选择适当的方药，这也是中药养生中的重要环节。因此，只有先了解有关中药的一些基本知识，才可能更好地使用中药。





中药养生好处多

我国传统的中医药对于人体的养生保健有着独特的理论和丰富的临床经验,中药的保健药效也为历朝历代的人们所运用。中药养生保健,有补肾健脾、补充微量元素、增强人体免疫力及清除体内自由基等诸多效用。

1. 补肾、健脾与益气活血

人体健康与脏腑息息相关,尤其是肾。肾气在机体发育、生长与衰老过程中起主导作用。人青壮年时生机勃勃、肾气充盈;人若早衰和衰老,则是肾气虚衰的结果。中医药采用补肾方法以填精、益肾气为主,兼补五脏,其中补肾居首位。

具有补肾益气作用的中药主要有人参、西洋参、黄芪、冬虫夏草、远志、牛膝、枸杞子、绞股蓝、锁阳等。中成药主要有龟龄集,其具有温肾助阳、补益气血、增强体质的功能。八珍膏可健脾养胃、益气和,具有扶正固本益肾的功效。

2. 补充人体所需微量元素

微量元素在生物体内充当酶的辅基,参与多种代谢过程。人体所需微量元素缺乏时,会罹患多种疾病而致衰老,所以,微量元素对维持人体健康起着重要作用。中草药中含有大量人体所需的微量元素。杜仲、何首乌、人参、五味子、山药等含锌较多,黄芪、人乳含硒多,鹿茸、地黄、细辛、当归等含铁多,白术、泽泻、肉桂含锰多,蜂蜜中含有 47 种微量元素。

3. 增强人体免疫功能

免疫系统在保持机体内环境稳定方面起着重要作用。人体免疫功能衰退时,容易发生各种疾病。香菇、百合、黄精、枸杞子等可提高外周血淋巴细胞数量。淫羊藿、党参、穿山甲、冬虫夏草等能增强细胞免疫功能。地黄能增强机体吞噬细胞能力。人参对中枢神经有兴奋与抑制双向调节作用,提高大脑功能,延缓大脑衰老,增强机体抗病力。大枣具有健脾、抑制免疫应答功能。研究表明,补肾、健脾、补气血中药大都具有调节人体免疫力的作用。

4. 清除体内自由基

自由基是机体代谢过程中产生的活泼基因或分子,生理状态下,自由基呈动态平衡,维持正常生命状态,一旦自由基生成过多或清除出现障碍,会导致体内自由基含量增加,机体免疫系统功能失调,加速衰老及发生一些疾病。许多中药能够清除与对抗体内脂质过氧化物形成,使自由基减少,起到抗衰延寿作用,例如酸枣仁、党参、当归、黄精、川芎、茶叶、天麻、蜂王浆、丹参、黄芪、三七等。由山药、何首乌、党参、熟地黄等制成的寿星补汁;由玉米、油菜、葵花、蒲黄等制成的花粉液;由西洋参、山楂、淫羊藿等制成的复方西洋参口服液及清宫寿桃丸、清宫长春丹、健脑补肾丸等中药成方制剂,都具有良好的清除体内自由基的效果。

养生小贴士

中药养生三要素

中药养生不是孤立的,光靠中药进补并不能形成真正健康的体质。正确使用药物,加上有规律的锻炼,适当地进行食补,以及其他的有益于健康的活动,才可以达到强身健体,保健养生的目的。

(1) 运动 中药养生的一个关键因素就是进行有规律的运动。在运动的过程中,促进消化循环,增强意志,从而增强体质和身体免疫力。

(2) 心理健康 中医理论讲怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。中药养生要求我们要注意培养健康的精神,稳定的情绪,这样才能避免情绪极端、心理波动和情感不稳定。人的精神状态正常,机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强,从而可以起到保健防病的作用。

(3) 平衡膳食 健康、平衡的饮食也是中药养生的必备因素。数千年以来,健康食物、平衡膳食一直被认定是达到长寿的关键因素,不合理的饮食习惯则被认为是产生健康问题的根源。



看药名,识中药

几千年来,中国的中药品种不断增多,《中药大辞典》中收录的药品名多达5000多种。有趣的是,浩瀚繁多的中药品种,每个药名背后都有着一一定的历史背景和意义,有些药名的产生本就是一个有趣的民间故事,由此而言,蔚为壮观的中药药名便是一部中药文化史。中药的命名,大致有以下几种来历。

1. 以功用命名

某些药物根据其功用的特点而命名。如防风能防治外感风邪;阳起石可补阳而治阳痿;大风子治疗大麻风;决明子能明目;续断能续筋接骨;远志能“益智强志”等。

2. 以颜色命名

很多中药具有各种天然颜色,故其颜色亦可作命名之源。如红色的有红花、赤芍、朱砂、血竭、丹参等;黄色的有大黄、黄连、黄芩、黄芪、黄柏等;白色的有白芷、白及、白薇、白术、白花蛇舌草等;青色的有青皮、青黛、青蒿等;黑色的有玄参、黑枣等。另外,还有赭石、紫草、紫花地丁等。

3. 以气味而命名

中药具有甜、酸、苦、辣、咸等不同的气味,故人们常根据其独特的气味或滋味命名。例如香气浓郁的有木香、茴香、丁香、麝香、沉香、苏合香、安息香、藿香、木香、香薷;略带臭味的有臭梧桐、臭牡丹等;味甜的如甘草、饴糖;味苦的如苦楝子、苦参;味酸的有酸枣仁;味辣的如细辛、辣椒、五味子等;味咸的如咸翻新石。

4. 以生长特性命名

由于药物的生长习性不同,表现出各自的特性,因此有些药物是以其生长特性命名的。如冬虫夏草是麦角菌科植物,冬虫夏草菌寄生于蝙蝠科昆虫绿幼