

中·医·入·门·随·手·查·系·列

实用 中药 活学 活用

王桂茂 主编



化学工业出版社

188味



中·医·入·门·随·手·查·系·列

1000味实用中药

活学活用

王桂茂

主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

188 味实用中药活学活用 / 王桂茂主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(中医入门随手查系列)

ISBN 978-7-122-19077-2

I. ① 1… II. ① 王… III. ① 中药材 - 基本知识
IV. ① R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 278242 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明 文字编辑: 王新辉

责任校对: 战河红 版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 150 千字

2014 年 3 月北京第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(以汉语拼音为序)

主编

王桂茂

文字统筹

戴玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	万邵玲
王涵	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张岑	张志海	

图片摄影

李廷安	孙亮	王光明	魏倩倩
袁芳			

设计制作

禹玢

菜品准备

陈静 李亚超 刘宁



前言



《黄帝内经》中提出“上医治未病”，就是说好的医生是在病未发作前就将其有效遏制。实际上，治未病也是中医最大的优势之一，因为中医的主要法宝之一——中药，就具有这样的天然优势。

正确地使用中药，不仅能治病防病，还能起到强身保健的作用。但是中药种类繁多，药性对于普通人来讲难以掌握，使用起来不免会疑虑重重。为了能让更多人享受中药带来的健康，我们在仔细研究前人成果的基础上编写了本书。

本书以《本草纲目》和其他中药学典籍为参考，精选了中医保健治病最常用的188味中药，并对其药性、药效、服用注意事项等做了深入浅出的介绍，每一味中药都提供了一例经典传统名方，供读者借鉴。

一些常见的补益类中药，还提供了简单易学的保健药膳，让你在享受美味的同时收获健康。

需要注意的是，中药的使用需要对证，即使是补益药，健康的人也不可随意使用。此外，有些中药还具有一定的毒性，使用前必须咨询中医师，才能确保安全、有效。

编者

本书使用说明

◎中药学经典对本
中药的功效记载

◎本中药的主要
养生功效

◎本中药的性
味、归经及
服用剂量

◎推荐的养生
药膳名称

◎药膳的养生
功效

百合

——润肺止咳，清心安神



名家解读

“润肺止咳，宁心安神，补中益气。”
——《本草纲目》

性味：性寒，味甘。
归经：入心、肺经。
饮食养生剂量：0-15克（干）。
治疗剂量：10-30克（干）。

功能主治

- 润肺止咳，用于肺燥或阴虚之咳嗽，咯血之症。
- 清心安神，用于热性病后余热不清，虚烦不眠，神志恍惚等症。

服用禁忌

百合不宜多食，多食伤肺。
风寒咳嗽，虚寒出血，脾胃不佳者均忌食百合。

经典名方

百花膏 ——《严氏济生方》

用法：款冬花、百合（焙，另）各等份，研为细末，加猪蜜制为龙眼大的丸子，每次1丸，饭后细嚼，姜汤送下，嚼化为止。

功效：治咳嗽不已，或痰中有血。

44

◎中医传统
经典名方

◎服用本中药
需要注意的
事项

◎本中药的功能与主治疾病，
分条列出，一目了然

养生药膳

银耳百合莲子羹 / 养心安神，滋阴润肺



原料：干莲子15克，干银耳3克，鲜百合20克，枸杞子1克，冰糖20克。

做法：①干莲子、干银耳泡水2小时，银耳拣去老蒂及杂质后撕成小朵，鲜百合剥开洗净去老蒂。

②将所有材料放入炖盅内，加适量水入锅煮半小时即可。

如何选用百合

中药百合有生百合和蜜炙百合之分。取其清心作用，一般选用生百合。用来润肺止咳，则用蜜炙百合。

45

◎有关本中药选购、
使用方面的小窍门

◎药膳的具体做法，
步骤清晰，便于操作

目录

上篇

中药的秘密一点就透 /1

- 中药的本质：纠正偏性，让人体回归健康的天平... 2
- 中药的优势：标本兼治，强壮自身以抵抗疾病 3
- 中药的四性：寒热温凉，中药进补治疗的依据 4
- 中药的五味：辛酸甘苦咸，五味中药补五脏 6
- 煎药的方法：文武相济，充分发挥药效 8
- 进补的用量：安全、有效，把病吃回去 10
- 用药的宜忌：好药和好习惯相辅相成 11



下篇

实用中药养生速查 / 13

补虚类中药 / 14

补气中药 / 15

- 人参——补脾益肺，生津止渴 15
- 黄芪——补气升阳，益卫固表 16
- 党参——补中益气，生津养血 18
- 西洋参——补气养阴，清火生津 20
- 甘草——祛热强骨，健胃生肌 22
- 山药——养阴益气，滋脾润肺 24

补血中药 / 26

- 阿胶——补血活血，补虚润肺 26
- 当归——血虚能补，血枯能润 28
- 龙眼肉——补心脾，益气血 30
- 何首乌——固精养血，益肝补肾 32
- 熟地黄——补血滋阴，养肝益肾 34
- 桑椹——滋阴补血，生津润肠 36

补阴中药 / 38

- 石斛——养胃生津，滋阴清热 38
- 麦冬——润肺养阴，益胃生津 40
- 银耳——滋阴润肺，养胃生津 42
- 百合——润肺止咳，清心安神 44
- 枸杞子——滋补肝肾，明目润肺 46
- 玉竹——补益脾胃，调益气血 48
- 沙参——滋阴益气，润肺生津 50

补阳中药 / 52

- 鹿茸——补肾益血，强筋健骨 52
- 杜仲——生精补血，强骨安胎 54
- 海马——补肾壮阳，滋补温内 56
- 巴戟天——补肾阳，强筋骨 58
- 肉苁蓉——补肾滋阳，润肠通便 60
- 菟丝子——补肾益精，固精缩尿 62
- 锁阳——补肾兴阳，益精养血 64



解表类中药 /66

辛温解表药 /67

- 麻黄——发汗解表，宣肺平喘 67
- 生姜——温中散寒，发汗解表 68
- 桂枝——发汗解表，温经止痛 70
- 荆芥——祛风解表，透疹止血 72
- 紫苏叶——发表散寒，行气宽中 74
- 防风——祛风解表，胜湿止痉 76
- 细辛——祛风止痛，温肺化饮 78
- 白芷——祛风止痛，燥湿止带 79

辛凉解表药 /80

- 薄荷——疏散风热，利咽清目 80
- 葛根——发表解肌，升阳止泻 82
- 柴胡——和解退热，疏肝解郁 84
- 菊花——清热疏风，平肝明目 86
- 桑叶——疏散风热，清利头目 88
- 蔓荆子——消解风热，清利头目 90
- 升麻——清热透疹，升举阳气 91

清热类中药 /92

清热泻火药 /93

- 知母——清热泻火，滋阴润燥 93
- 芦根——清热除烦，生津止渴 94
- 荷叶——清暑利湿，散瘀止血 96
- 栀子——泻火除烦，清热利湿 98
- 莲子心——清心安神，涩精止血 100

清热燥湿药 /102

- 黄芩——清热燥湿，解毒安胎 102
- 黄连——清热燥湿，泻火解毒 103
- 黄柏——清热燥湿，退热泻火 104
- 苦参——清热燥湿，利尿止痒 105

清热解毒药 /106

- 金银花——清热解毒，疏风散热 106
- 大青叶——清热解毒，凉血消斑 108



蒲公英——清热解毒，利尿除湿	110
连翘——清热解毒，消痈散结	112
紫花地丁——清热解毒，清肝明目	113
鱼腥草——消痈排脓，利尿通淋	114
牛黄——清热解毒，息风止痉	116
穿心莲——清热解毒，凉血消肿	117
马齿苋——清热利湿，解毒消肿	118
绿豆——清热解毒，消暑止渴	120

清热凉血药 / 122

生地黄——清热凉血，止血养阴	122
玄参——凉血养阴，清热解毒	124
牡丹皮——活血化瘀，清热解毒	125
赤芍——祛瘀止痛，清热解毒	126

清退虚热药 / 128

青蒿——清热解暑，祛湿止疟	128
地骨皮——凉血退蒸，清泻肺热	129



赤芍



地骨皮

祛风湿类中药 /130

- 独活——祛风除湿，通痹止痛 131
- 木瓜——舒筋活络，和胃化湿 132
- 桑枝——祛湿通经，行水消肿 134
- 五加皮——祛风补肾，壮骨强筋 136
- 防己——祛风止痛，利水消肿 137

芳香化湿类中药 /138

- 苍术——燥湿健脾，祛风胜湿 139
- 藿香——开胃止呕，发表解暑 140
- 厚朴——行气燥湿，降逆平喘 142
- 豆蔻——化湿行气，温中止呕 144
- 佩兰——醒脾开胃，发表解暑 145
- 砂仁——温脾止泻，理气安胎 146

利水渗湿类中药 /148

- 泽泻——祛湿清热，利尿止呕 149
- 茯苓——利水渗湿，健脾宁心 150
- 灯心草——利水通淋，清心降火 152
- 薏苡仁——消湿利痹，清热排脓 154
- 车前子——利水通淋，清热明目 156
- 滑石——利尿通淋，祛湿敛疮 157
- 木通——清热利尿，通经下乳 158

金钱草——清热利湿，通淋排石	159
茵陈——利胆退黄，清热止痒	160
猪苓——利水渗湿，止遗止带	161

止血类药 / 162

大蓟——凉血止血，祛瘀消肿	163
地榆——凉血止血，解毒敛疮	164
三七——散瘀止血，消肿定痛	165
茜草——凉血活血，祛瘀通经	166
白茅根——凉血止血，清热利尿	167
槐花——凉血止血，降火败毒	168
艾叶——温经止血，散寒止痛	170

活血祛瘀类中药 / 172

延胡索——活血行气，止痛祛瘀	173
川芎——活血行气，祛风止痛	174
益母草——活血调经，利尿消肿	176
红花——活血通经，散瘀止痛	178
桃仁——活血祛瘀，润肠通便	180
莪术——破血行气，消积止痛	182
牛膝——逐瘀通经，引血下行	183
丹参——祛瘀止痛，活血消肿	184
郁金——活血化瘀，行气解郁	186

化痰止咳平喘类中药 / 188

温化寒痰药 / 189

- 半夏——燥湿化痰，降逆止呕 189
- 天南星——燥湿化痰，祛风止痉 190
- 白前——化痰止咳，泻肺降气 191

清热化痰药 / 192

- 桔梗——宣肺利咽，祛痰排脓 192
- 川贝母——清热润肺，化痰止咳 194
- 前胡——散风清热，降气化痰 196
- 昆布——软坚散结，消痰利水 197

止咳平喘药 / 198

- 苦杏仁——止咳平喘，润肠通便 198
- 百部——止咳润肠，杀虫灭虱 200
- 紫菀——化痰止咳，润肺下气 201
- 葶苈子——泻肺平喘，行水消肿 202
- 款冬花——止咳化痰，润肺下气 203
- 桑白皮——泻肺平喘，利水消肿 204



杏仁



百部

安神类中药 / 206

- 合欢皮——安神解郁，活血消肿 207
- 酸枣仁——养肝宁心，安神敛汗 208
- 远志——宁心安神，强志倍力 210
- 柏子仁——养心安神，润肠通便 212
- 龙骨——镇惊安神，收敛固涩 214
- 朱砂——镇心安神，解毒消肿 215

平肝息风类中药 / 216

- 羚羊角——平肝息风，清肝明目 217
- 石决明——平肝潜阳，清肝明目 218
- 赭石——平肝降逆，凉血止血 220
- 钩藤——息风止痉，平肝清热 221
- 天麻——平肝息风，通络止痛 222
- 全蝎——息风止痉，解毒散结 224
- 僵蚕——息风止痉，祛风止痛 225



石决明



钩藤

开窍类中药 /226

- 麝香——开窍醒神，活血散结 227
- 冰片——开窍醒神，清热止痛 228
- 苏合香——开窍辟秽，理气镇惊 229

温里类中药 /230

- 附子——回阳救逆，温肾助阳 231
- 干姜——温中散寒，回阳通脉 232
- 肉桂——补火助阳，散寒止痛 234
- 吴茱萸——降逆止呕，助阳止泻 236
- 小茴香——理气止痛，调中和胃 237
- 胡椒——温中散寒，祛痛止泻 238
- 丁香——温中降逆，补肾助阳 240

理气类中药 /242

- 青皮——疏肝破气，消积化滞 243
- 陈皮——理气健脾，燥湿化痰 244
- 香附——疏肝理气，调经止痛 246
- 木香——行气止痛，健脾消食 248
- 玫瑰花——理气行血，祛风止痛 250
- 佛手——疏肝理气，和胃止痛 252
- 沉香——温中止呕，纳气平喘 254
- 柿蒂——降逆下气，防呕止呃 255