



保健药物食物 全图鉴



主编 ■ 尚云青 陈飞松

图书在版编目 (CIP) 数据

保健药物食物全图鉴 / 尚云青, 陈飞松主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4343-1

I. ①保… II. ①尚… ②陈… III. ①中草药-图解
②疗效食品-图解 IV. ①R282-64②TS218-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068748号

保健药物食物全图鉴

主 编	尚云青	陈飞松
责任编辑	樊明	葛昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	34
字 数	462千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4343-1
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

1 补益篇

补气类

- 18 **黄芪**
最佳补中益气之药
- 20 **党参**
适用于气血不足者
- 22 **人参**
适于体虚乏力者滋补之用
- 24 **甘草**
善于调和诸药的补气良药
- 26 **白术**
补脾安胎常用药材
- 27 **大枣**
中药里的综合维生素
- 30 **山药**
最佳补脾良药
- 31 **黄精**
被誉为“长寿百寿草”
- 32 **太子参**
阴虚血热者的补气良药
- 33 **白扁豆**
利水补脾好帮手
- 34 **卷心菜**
有“菜中王子”美誉的食疗蔬菜



- 35 **花椰菜**
预防乳腺癌的食疗佳品
- 36 **南瓜**
香甜美味的补气蔬菜
- 37 **粳米**
最佳补气粥品
- 38 **糯米**
温养胃气之妙品
- 39 **小米**
老人、产妇宜用的滋补品
- 40 **燕麦**
每天必吃的营养食品之一
- 41 **马铃薯**
在欧洲有“植物面包”的美誉
- 42 **玉米**
有“黄金作物”之美誉
- 43 **芋头**
老少皆宜的滋补品
- 44 **红薯**
消脂养心的甘甜主食
- 45 **花生**
有效的抗衰老食物
- 46 **栗子**
被誉为“干果之王”
- 47 **牛奶**
易于被人体吸收的最佳补钙品
- 48 **蜂蜜**
大众的补品，老人的“牛奶”
- 50 **豆浆**
老少皆宜的营养饮品
- 51 **豆腐**
益气和中、生津润燥
- 52 **豇豆**
健脾、补肾的豆中上品
- 53 **樱桃**
补气美容的美味水果
- 54 **香菇**
芳香美味的“食用菌类皇后”
- 55 **猴头菇**
最佳滋补野生菌类
- 56 **平菇**
抵抗癌症的美味菌类
- 57 **竹荪**
“蘑菇女皇”
- 58 **金针菇**
菌类中的蛋白质库
- 59 **鳝鱼**
“小暑黄鳝赛人参”
- 60 **泥鳅**
适合体虚者滋补之用
- 61 **桂鱼**
春令时节的美味滋补品
- 62 **带鱼**
润肤养发、补益脾脏
- 63 **鲈鱼**
秋日最佳补益海鲜
- 64 **黄鱼**
适于贫血、头晕、体虚者保健之用
- 65 **鲢鱼**
暖胃益气的极佳食品
- 66 **青鱼**
益气化湿的良药
- 67 **银鱼**
干制品含钙量为群鱼之冠
- 68 **猪肉**
健脾益气、滋阴润燥
- 69 **猪蹄**
绝佳“美容食品”
- 70 **猪肚**
补益暖胃的理想食品
- 71 **牛肉**
最佳补充体力之肉食
- 72 **牛蹄筋**
含胶原蛋白丰富的食品
- 73 **羊肉**
冬季最佳补气肉类
- 74 **鸡肉**
温中益气、补精添髓
- 76 **鹅肉**
粮农组织列出的绿色食品之一

助阳类

- 77 鹿茸
珍贵的补肾良药
- 78 冬虫夏草
十分有效的抗癌药物
- 80 骨碎补
补肾镇痛、活血壮筋
- 81 肉苁蓉
温肾补阳的珍贵药材
- 82 锁阳
补阳益阴不老药
- 83 蚕蛹
高蛋白的天然营养品
- 84 续断
益肝肾、续筋骨的伤科良药
- 85 巴戟天
补肾阳、壮筋骨之上等药材
- 86 淫羊藿
助阳补肾、抗衰老
- 87 补骨脂
益肾止血的温补药
- 90 牛大力
强筋健骨的民间常用中药材
- 91 核桃仁
营养丰富的长寿果
- 92 松子仁
强阳补肾、活血美肤
- 93 益智仁
温脾暖肾、固气涩精
- 94 仙茅
补阳温肾专用药材
- 95 杜仲
预防高血压的良药
- 96 菟丝子
滋补肝肾、益精明目
- 97 狗脊
适用于风湿痛而有肝肾不足者
- 98 沙苑子
补肾固精常用药材
- 99 韭菜子
蔬菜中的“伟哥”



- 100 韭菜
有“助阳草”之称
- 101 虾
滋补壮阳之妙品

养血类

- 102 何首乌
抗衰护发的滋补佳品
- 103 熟地黄
补血滋阴常用药
- 104 白芍
常见的补血良药
- 105 枸杞子
滋肾润肺的高级补品
- 106 阿胶
常用补血良药
- 108 桑葚
中老年人抗衰美颜之佳果
- 109 葵花子
备受推崇的健康坚果
- 110 龙眼肉
安神、补血、抗衰老
- 111 荔枝
味道鲜美的珍贵果品
- 112 猪肝
适合贫血者补血之用
- 113 猪血
最佳的补血益气“液态肉”
- 114 鹌鹑蛋
脑力劳动者的优质补养品
- 115 海参
补血、填精、益肾的海中珍品
- 116 菠菜
适宜电脑操作者食用

- 117 茼蒿
无公害的天然蔬菜

滋阴类

- 118 西洋参
养阴补气的补血佳品
- 120 女贞子
抗老回春圣品
- 122 北沙参
滋阴常用良药
- 123 百合
止咳安神、药食两用
- 124 麦冬
滋阴润肺良药
- 125 石斛
清热、凉血、护眼良药
- 128 桑寄生
有补益作用的祛风湿药
- 129 天冬
滋阴降火的止咳中药
- 130 玉竹
可比拟人參的补阴圣品
- 131 旱莲草
收敛性强的滋补药
- 132 淡菜
营养价值很高的“海中鸡蛋”
- 133 雪蛤膏
有“软黄金”之称的珍稀补品
- 134 龟板
益肾强骨的滋补佳品
- 135 鸽子
滋肾益气、祛风解毒
- 136 乌骨鸡
名贵食疗珍禽
- 137 甲鱼
滋肝补肾、益气补虚
- 138 鸡蛋
最理想的营养库
- 139 鸭肉
养胃滋阴、利水消肿

- 140 银耳
抗衰老之明珠
- 141 黑米
健脾益胃的补血米
- 142 黑芝麻
补阴乌发的美容良药
- 143 黑豆
豆类养生之王
- 144 苹果
全方位的健康水果
- 145 草莓
水果皇后
- 146 菠萝
补益脾胃、生津止渴
- 147 葡萄
果中之珍品
- 148 甜石榴
石榴汁是防癌抗癌佳品
- 149 桃子
滋阴补养、生津止渴
- 150 番茄
综合维生素仓库
- 151 山竹
果中健脾补虚皇后
- 152 常见补益药物食物食用宜忌



辛温解表类

- 154 荆芥
发汗祛风常用药材
- 156 白芷
芳香怡人的止痛良药

- 157 羌活
辛温解表的止痛药
- 158 生姜
发汗解表的常用药
- 159 桂枝
温经止痛的发汗良药
- 160 葱白
最常见的家庭药食
- 161 细辛
适于治疗风寒、感冒等症状
- 162 防风
解表、止头痛常用药材
- 163 紫苏叶
适用于治疗胃肠性感冒
- 166 辛夷
祛风通窍的解表药
- 167 麻黄
治疗风寒感冒的常用药

辛凉解表类

- 168 菊花
甘甜的明目解热佳品
- 170 薄荷
治疗风热感冒的清凉药
- 171 桑叶
清热明目、美肤消肿
- 172 葛根
治疗颈项强痛的良药
- 173 升麻
内服治感冒，外用疗疮疹
- 176 牛蒡子
疏风透疹、利咽的常用药
- 177 苦丁茶
被誉为减肥茶、益寿茶、美容茶等
- 178 蔓荆子
祛头风、止头痛的常用药
- 179 柴胡
疏肝、解郁、祛火之良药
- 180 淡豆豉
有药用价值的大豆加工品

- 181 蝉蜕
散风热、退目翳
- 182 常见解表药物食物食用宜忌



清热泻火类

- 184 芦根
清热利尿、止咳祛痰
- 185 栀子
清热、泻火、镇痛良药
- 186 芹菜
厨房里的药物
- 187 茭白
可改善肥胖症、高脂血症的水生蔬菜
- 188 李子
肝病患者宜食的水果佳品
- 189 柿子
有益心脏健康的水果王
- 190 皮蛋
清热泻火的风味食品



清热明目类

- 191 夏枯草
可以泡茶的消炎药草
- 192 决明子
清肝明目好帮手
- 193 木贼草
疏风解热的眼病良药

清热凉血类

- 194 生地黄
滋阴保健之上品
- 195 玄参
滋阴降火常用药
- 196 水牛角
效果显著的凉血圣药
- 197 牡丹皮
治肝凉血的常用药

清热燥湿类

- 198 黄芩
祛湿清热常用药
- 200 黄连
常用的清热苦口良药
- 202 黄柏
治下焦湿热的良药
- 204 秦皮
清热燥湿、平喘止咳
- 205 苦参
治疗皮肤病的外用良药
- 206 垂盆草
有效治疗肝炎的良药

清热解毒类

- 207 板蓝根
治疗感冒的常用药品
- 208 金银花
清热解毒佳品
- 209 蒲公英
治疗急性阑尾炎的重要药物



- 210 紫花地丁
治疗疮疖、脓肿的常用药
- 211 白鲜皮
治风湿热毒的良药
- 214 鱼腥草
利尿解毒之品
- 215 大青叶
治疗感冒退热有奇效
- 216 射干
解毒利咽的良药
- 217 白花蛇舌草
清热解毒的重要药物
- 218 绞股蓝
消炎解毒的常用保健品
- 219 鸡骨草
清热解毒、疏肝散淤
- 220 圣女果
营养健康的“果中蔬菜”
- 221 杨桃
肥胖症、心血管疾病患者
适宜食用
- 222 无花果
树上结的甘甜点心
- 223 橄榄
有“天堂之果”的美誉
- 224 小白菜
富含维生素和矿物质的保
健佳蔬
- 225 竹笋
甘甜美味的“素食之王”
- 226 苋菜
营养价值极高的野生菜
- 227 雪里蕻
特别适合劳动者、食欲不

振者食用

- 228 香椿
健胃理气、润肤明目之良药
- 229 茶叶
备受推崇的普及型保健饮品
- 230 河蚌
清热解暑、滋阴明目

清退虚热类

- 231 地骨皮
退虚热、降火的常用药
- 232 青蒿
清退虚热之常用药来源
- 233 银柴胡
退虚热之良药
- 234 白薇
清血热之常用药
- 235 常见清热药物食物食用
宜忌



祛暑类

- 238 绿豆
家常解暑佳品
- 240 荷叶
纯天然祛暑佳品
- 241 芒果
“热带果王”
- 242 柠檬
有药用价值的调味水果
- 243 猕猴桃
世界水果之王
- 244 西瓜
盛夏祛暑佳品

- 245 甜瓜
盛夏消暑解渴的珍品
- 246 哈密瓜
好吃又营养的消暑甜品
- 247 杨梅
生津止渴的消暑佳品
- 248 甘蔗
含铁丰富的“补血良果”
- 249 沙葛
清热消暑的保健佳品
- 250 苦瓜
降火开胃的“君子菜”
- 251 菱角
健脾和胃、生津止渴
- 252 田螺
清透明目的“盘中明珠”
- 253 常见祛暑药物食物食用宜忌

5 安神篇

重镇安神类

- 256 牡蛎
潜阳敛阴、软坚散结的圣药
- 257 珍珠
护肤安神的保养圣品

养心安神类

- 258 灵芝
被誉为“仙草”“瑞草”
- 260 酸枣仁
安神敛汗、抗失眠
- 261 柏子仁
性质平和的养心安神药

- 262 远志
益智安神、祛咳止痰
- 263 合欢皮
适合神经衰弱患者服用
- 264 夜交藤
治疗失眠的好帮手
- 265 小麦
补心养气的杂粮
- 266 常见安神药物食物食用宜忌

6 理气篇

理气类

- 268 陈皮
行气镇咳的化痰良药
- 270 佛手
理气、健胃、止呕
- 271 薤白
治疗胸痹的常用药
- 272 香附
治疗妇科痛证、月经不调的常用药
- 273 青皮
行气化滞的常用药材
- 274 大腹皮
适用于脘腹胀满者
- 275 乌药
治疗下腹胀痛效果尤佳
- 276 木香
常用的理气药
- 277 枳实
常用于治疗胃肠食积
- 278 檀香
治疗气滞所致的胸腹疼痛

- 279 玫瑰花
疏肝镇痛的常用理气药
- 282 川楝子
治疗各种热性腹痛的常用药
- 283 莴笋
开通疏利、消积下气
- 284 橙子
开胃消食、生津止渴
- 285 柚子
“天然水果罐头”
- 286 枇杷
润肺、止渴、下气佳品
- 287 四季豆
适合心脏病、动脉硬化患者食用
- 288 黄豆
“植物蛋白之王”
- 290 刀豆
温中下气、益肾补元
- 291 豌豆
和中下气、通利小便
- 292 榛子
氨基酸含量极高的坚果
- 293 常见理气药物食物食用宜忌

7 理血篇

止血类

- 296 三七
常用的止血、止痛药
- 298 白茅根
理血止血的消暑药
- 299 小蓟
止血常用药



- 300 艾叶
止血安胎的温经药
- 301 大蓟
止血、治疮肿
- 302 蒲黄
常用的散淤止血药
- 303 地榆
治疗便血、烧伤的常用药
- 306 侧柏叶
止血镇咳的常用药
- 307 鸡冠花
止血止带的保健花卉
- 308 白及
较为常用的止血药
- 309 藕节
止血化淤的清凉药材
- 310 仙鹤草
止血、健胃之良药
- 311 黑木耳
“素中之荤”
- 312 荠菜
蛋白质含量高的清香蔬菜
- 314 空心菜
糖尿病患者保健佳蔬
- 315 血余炭
广泛应用于各种出血症的良药

活血类

- 316 赤芍
活血化淤的妇科良药

- 318 丹参
保肝护心的常用药
- 319 益母草
活血调经的妇科良药
- 320 红花
传统妇科良药
- 321 桃仁
活血散淤的常用药
- 324 丝瓜络
祛风活络、活血消肿
- 325 鸡血藤
舒筋、活络、活血的常用药
- 326 川芎
活血行气的止痛良药
- 327 延胡索
治疗各种疼痛的良药
- 328 姜黄
主治风湿痹痛
- 329 泽兰
为妇科常用活血药
- 332 毛冬青
主治心血管疾病
- 333 郁金
疏肝、止痛的重要药物
- 334 月季花
治疗妇科闭经或月经量少的常用药
- 335 腊梅花
凉血、清热、解毒之良药
- 336 莪术
破淤行气的常用药
- 337 乳香
伤科、外科常用止痛药
- 338 没药
活血、散淤、镇痛
- 339 川牛膝
引药下行，化淤血、强筋骨
- 340 王不留行
行血、催乳、消肿敛疮的良药
- 341 路路通
通络、通窍、通乳

- 342 刘寄奴
治疗淤血、腹痛的常用药
- 343 五灵脂
常用于妇科淤血所致的疼痛
- 344 三棱
祛淤消积的常用配伍药
- 345 苏木
伤科和妇科的常用良药
- 346 蟹
清热、散血之水产佳品
- 347 茄子
心血管疾病患者的佳蔬
- 348 穿山甲
下乳通经的圣药
- 349 常见理血药物食物食用宜忌



祛风湿类

- 352 独活
治风湿酸痛的常用良药
- 353 木瓜
具有极高营养价值的万寿之果
- 354 秦艽
广泛用于治疗风湿性和类风湿性关节炎
- 355 苍耳
治鼻炎、祛痲疹
- 358 威灵仙
通络止痛之必备良药
- 359 桑枝
广泛用于治疗风湿、痲痛
- 360 虎杖
主治风湿、筋骨疼痛

- 361 海桐皮
治疗关节炎的常用药
- 362 南五加皮
祛风湿、壮筋骨的良好药
- 363 蚕沙
祛风除湿、和胃化浊
- 364 常见祛风湿药物食物食用宜忌

9 芳香化湿篇

芳香化湿类

- 366 草果
燥湿除寒、祛痰截疟
- 367 砂仁
化湿健脾的芳香药材
- 368 藿香
治疗夏令暑湿的常用药
- 369 厚朴
下滞气、除胀满的有效药
- 370 苍术
祛湿又解表的重要药物
- 371 白豆蔻
行气、暖胃、降逆的芳香果
- 372 草豆蔻
可治疗急性胃炎、溃疡病
- 373 佩兰
治疗暑湿的常用药
- 374 常见芳香化湿药物食物食用宜忌

10 平肝息风篇

平肝息风类

- 376 天麻
治疗头晕目眩的常用药
- 377 地龙
平喘利尿的解毒药材
- 378 钩藤
解痉挛、镇头痛
- 379 全蝎
祛风止痉的常用药
- 380 羚羊角
治疗高热神昏和抽搐的良好药

11 温里祛寒篇

温里祛寒类

- 382 肉桂
消食止痛的温里药
- 383 花椒
兼有药用价值的调味料
- 384 胡椒
主治胃寒所致的吐泻
- 385 丁香
治疗胃寒呃逆的重要药物
- 388 干姜
温中祛寒之常备良药
- 389 吴茱萸
温中、理气、止痛

- 390 附子
适用于阳虚阴盛、全身功能减退证
- 391 小茴香
健胃除胀常用药
- 394 高良姜
用于治疗胃脘疼痛
- 395 八角茴香
民间常用的行气健胃药
- 396 草鱼
温中补虚的养生食品
- 397 鳊鱼
健胃除胀常用食材
- 398 常见温里祛寒药物食物食用宜忌

12 收涩篇

收涩类

- 400 五味子
补益肝肾的滋养药材
- 402 山茱萸
可配成药酒的收敛药
- 403 白果
敛肺气、定喘嗽
- 404 莲子
固肾补脾，还能止血



- 405 乌梅
生津止渴的居家良药
- 406 肉豆蔻
温中下气的消食常用药
- 407 金樱子
固精涩肠常用药材
- 410 覆盆子
补肾虚的有效药材
- 411 芡实
常用的收敛性强壮药
- 412 浮小麦
止汗、镇静、抗利尿
- 413 赤石脂
治疗久痢的常用药
- 414 诃子
治疗久泻、久咳的常用药
- 415 五倍子
收敛止血的常用药物
- 416 番石榴
收敛止泻、消炎止血
- 417 桑螵蛸
补肾固精的收敛药
- 418 常见收涩药物食物食用宜忌

13 泻下篇

泻下类

- 420 芦荟
兼有美容效果的润肠药品
- 422 火麻仁
老年人便秘的常用药
- 423 郁李仁
润肠通便的常用药
- 424 香蕉
让人快乐的智慧之果

14 利水渗湿篇

利水消肿类

- 426 泽泻
利水消肿常用药材
- 427 玉米须
利水通淋、降血压的良药
- 428 薏苡仁
利水渗湿、药食两宜
- 429 冬瓜
含水量最高的蔬菜
- 432 猪苓
利尿、祛除水肿的良药
- 433 半边莲
利尿消肿、凉血解毒
- 434 土茯苓
主要用于治疗反复发作的慢性疮疡
- 435 茯苓
利水渗湿的滋补药材
- 436 赤小豆
利尿、消炎、解毒
- 437 黄花菜
美味的“健脑菜”
- 438 芦笋
风靡全球的降血糖蔬菜
- 440 大白菜
清爽适口的养生蔬菜
- 442 黄瓜
大众公认的减肥美容菜
- 443 鲤鱼
营养位居“家鱼之首”
- 444 鲫鱼
健脾利湿的美味水产品
- 445 鳊鱼
淡水鱼中的长寿鱼

- 446 鲮鱼
利水消肿的美味水产品
- 447 鹌鹑肉
有“动物人参”之美誉

利尿通淋类

- 448 滑石
祛湿清热的常用药
- 449 海金沙
清热解毒、利水通淋
- 450 车前子
利尿渗湿的清热药
- 451 瞿麦
清热利水、破血通经
- 452 扁蓄
利尿通淋、杀虫止痒
- 453 冬瓜皮
治疗轻微水肿的常用良药
- 454 通草
治疗产妇乳少的常用药
- 455 灯芯草
清心火、利湿的常用良药
- 456 茵陈蒿
利尿、清热、退黄疸
- 457 金钱草
治疗泌尿系统结石常用药
- 458 常见利水渗湿药物食物食用宜忌

15 消导篇

消导类

- 460 山楂
消食健胃好帮手

- 461 神曲
健脾和胃、消食调中的常用药
- 462 麦芽
疏肝醒脾、退乳常用药
- 463 谷芽
健胃、助消化常用药
- 464 荞麦
常用的“消炎粮食”
- 465 大麦
具有保健作用的主食
- 466 洋葱
糖尿病患者之良蔬
- 468 胡萝卜
有“小人参”之美誉

16 驱虫篇

驱虫类

- 470 大蒜
调味杀菌好帮手
- 471 槟榔
杀虫、消积、利气
- 472 南瓜子
治绦虫、蛔虫的常用药

17 化痰止咳篇

清热化痰类

- 474 浙贝母
开泄肺气、除热散结

- 475 前胡
治风热头痛、痰热咳嗽
- 476 竹茹
缓解胃热、呕吐定状的良药
- 477 桔梗
止咳祛痰的常用良药
- 480 川贝母
止咳化痰的常用药
- 481 胖大海
化痰通便的清凉药材
- 482 罗汉果
清肺润肠的保健果品
- 483 天花粉
消肿催乳好帮手
- 484 海蜇
清热、解毒、化痰的保健海产品
- 485 海带
利水泄热的健康食品
- 487 紫菜
化痰软坚的“长寿菜”
- 488 荸荠
甘甜的“地下雪梨”
- 489 丝瓜
全身都可入药的保健佳蔬
- 490 蕨菜
有药用滋补功效的“山菜之王”
- 491 梨
润肺止咳的最佳果品

温化寒痰类

- 492 半夏
燥湿化痰、降逆止呕
- 493 白前
润肺、降气、祛痰的良药
- 494 白芥子
温化寒痰的常用药材

止咳平喘类

- 495 百部
温润肺气、止咳常用药
- 496 紫菀
治疗慢性咳嗽的常用药
- 497 桑白皮
泻肺热而平喘咳之常用药
- 498 款冬花
止咳平喘的常用良药
- 499 海底椰
清肝润肺、祛痰化痰
- 500 枇杷叶
清解肺热、胃热的常用药
- 501 瓜蒌
清热涤痰、宽胸散结
- 502 杏
止渴生津、清热解毒
- 503 杏仁
止咳平喘的常用药
- 504 腐竹
营养最丰富的豆制品
- 505 常见化痰止咳药物食物食用宜忌
- 507 附录 经典对症保健方



保健药物食物 全图鉴



主编 ■ 尚云青 陈飞松

图书在版编目(CIP)数据

保健药物食物全图鉴 / 尚云青, 陈飞松主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4343-1

I. ①保… II. ①尚… ②陈… III. ①中草药—图解
②疗效食品—图解 IV. ①R282-64②TS218-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068748号

保健药物食物全图鉴

主 编	尚云青	陈飞松
责任编辑	樊明	葛昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	34	
字 数	462千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4343-1
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

药食相配，食借其力，药助食威

饮食养生讲究荤素调配、五味调和、饮食有节、烹调有方、四时忌宜等原则。中国人常说“民以食为天，人以食为养”，意思就是“人以饮食维持生命，以饮食供养五脏六腑”。但是，药物与食物之间，到底是怎样的关系呢？当我们知道了中药和食物的来源与作用，以及二者之间的密切关系后，就不难理解“药食同源”的说法了。

中药多来源于自然界，而可供人类食用的食物，同样也来源于自然界，因此药物和食物的来源是相同的。中医对食物的认识和药物一样，讲究的是“寒、热、温、凉”四性和“酸、苦、甘、辛、咸”五味。唐朝时期的《黄帝内经太素》中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，这就表明，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。但是由于药物、食物的性味不尽相同，人的体质也各不相同，吃错、吃多都会给人体带来负面影响，因此在中医历代养生书籍中，就强调“药食同源”“对症下药”。

中医还讲究药食互补、互用，药与食之间没什么严格的界限，将二者配合起来，用以养生疗疾，是中医治疗的一个显著特色。所谓“药食相配，食借其力，药助食威”，指的就是不同药理的食物有着不同的特性和作用，只有适宜的饮食搭配才能达到养生的效果。

《保健药物食物全图鉴》汲取了中国传统医学及饮食文化的精髓，结合现代人的生活习惯和特性，精心挑选了396种居家保健治病必知的食物、药物，每例都详细介绍了其别名、来源、主要产地、功效主治、主要成分、选购秘诀、药用价值、使用禁忌等多种实用知识，是最为全面的保健食品、药物图文工具书。本书还根据食物与药物各自特性与功效的不同进行了一定的分类，以方便读者学习和选择。当然，这种分类并不是必然的，因为大部分食物与药物的功效都是多种多样的，不能一概而论。希望读者通过阅读本书，可以更全面地认识食物、药物，学会更合理地利用食物、药物防病治病，拥有更健康的生活。读者在实际应用中，要根据各人的身体情况而定，遇到疑难的问题一定要参考专业医生的建议。

○ 药物食物分类

本书将食物与药物根据各自的特性与功效进行了分类，以便读者学习和选择。

○ 提要

概括了各类药物食物的主要作用及用途。

○ 成品图例

将正品图清晰地呈现在读者面前，以帮助读者选购。

补气类

主要用于治疗气虚，可增强人体器官的生理功能和体力。

○ 药物食物名称

本书共收录了396种保健药物食物，方便读者快速找到适用内容。

○ 应用解释

对相关药物食物品种的应用诠释。

○ 药物食物小档案

分别对药物食物的来源、主要产地、功效主治、主要成分进行了详细介绍。

○ 性状详解

对药物食物的性状特征方面做了系统而科学的介绍。

○ 功效详解

全面详细介绍了药物食物的药用价值，读者可根据自身情况选用。

黄芪

别名 北芪、绵芪、口芪、西黄芪。
性味 性温，味甘。

最佳补中益气之药

来源 为豆科植物膜荚黄芪或蒙古黄芪的干燥根。

主要产地 主要分布于黑龙江、吉林、辽宁和河北北部。辽宁和吉林有大量栽培。

功效主治 大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神。用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭、心源性休克。

主要成分 含人参皂苷、挥发性成分、葡萄糖等。

性状特征

根圆柱形，有的有分枝，上端较粗，略扭曲，长30~90厘米，直径0.7~3.5厘米。表面淡棕黄色至淡棕褐色，有不规则纵皱纹及横长皮孔，栓皮易剥落而露出黄白色皮部，有的可见网状纤维束。质坚韧，断面强纤维性。气微、味微甜，有豆腥味。

选购秘诀

以条粗长、皱纹少、质坚而绵、断面黄白色、粉性足、味甜者为佳。

药用价值

○ 增强免疫功能

黄芪能增强网状内皮系统的吞噬功能，使血液中白细胞及多核白细胞数量显著增加，使巨噬细胞吞噬百分率及吞噬指数显著上升，对体液免疫、细胞免疫均有促进作用。正常人服用后，血浆IgM、IgE显著增加，以全草效果最好。以上作用在正常的生理状态下存在，在免疫功能低下时同样有明显作用。黄芪对免疫功能低下不仅有增强作用，还有双向调节作用。



○ 改善心脏功能

黄芪对心脏有加强收缩的作用，可使因中毒或疲劳而衰竭的心脏收缩强度增大，排出血量增多。100%黄芪注射液可使离体心脏收缩加强、加快。黄芪能改善病毒性心肌炎患者的左心室功能，还有一定抗心律失常作用。

○ 降压作用

以黄芪煎剂、水浸剂、醇浸剂，皮下或静脉注射于麻醉动物（犬、猫、兔），可迅速使其血压下降，持续时间短暂。将黄芪注射液注入实验犬的冠状动脉、椎动脉、肠系膜上动脉、脑血管、肠血管等内脏血管，可使血管阻力指数下降，但注入肾动脉、肾血管阻力指数反而增高，因此，黄芪对肾血管的作用与对其他部位血管不同。

○ 调节血糖

黄芪多糖具有双向调节血糖的作用，可使葡萄糖负荷后小鼠的血糖水平显著下降，并能明显对抗肾上腺素引起的小鼠血糖水平升高，对胰岛素低血糖无明显影响。

贮存要点

置于通风干燥处。

用法用量

煎服，9~30克。

使用禁忌

高血压、面部感染等患者慎用，消化不良、上腹胀满和有实证、阳证等情况的患者不宜用黄芪。

保健应用

收集了每一种药物食物最佳的应用方法。

补益篇

补气类

黄芪鳝鱼汤

原料

黄芪 30克，鳝鱼 300克，生姜 1片（切丝），大枣 5枚（去核），大蒜2瓣，食用油、盐各适量。

做法

黄芪、大枣、大蒜洗净，鳝鱼去肠、洗净、切段。起油锅放入鳝鱼、姜、盐，炒至鳝鱼半熟，将全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲煮 1小时，调味即可。

用法

佐餐食用，饮汤吃鳝鱼肉。

功效

补气养血、健美容颜。用于气血不足之面色萎黄、消瘦疲乏等。红枣，是天然的美容食品，还可益气健脾，促进气血循环和抗衰老。鳝鱼具有补气养血、祛风湿、强筋骨、壮阳等功效，可预防心血管疾病。



烹饪步骤

具体介绍膳食中所需的食材、用量以及制作方法，为读者提供每日饮食的参考，方便读者操作。

功效

详细介绍了该道膳食的具体功效。

防己黄芪粥

原料

防己10克，黄芪12克，白术6克，甘草3克，粳米50克。

做法

将上述各种药材一起放入锅中，加入适量的清水，至盖过所有的材料为止。用武火煮沸后，再用文火煎煮30分钟左右，然后加入粳米煮成粥即可。

用法

每日1~2次，温热服。

功效

补血健脾、利水消肿，适用于肥胖症。防己，性平，味甘，具有利水消肿，祛风止痛的功效。甘草，性平，味甘，具有补脾益气，清热解毒，缓急止痛的功效。白术，性温，味苦、甘，具有健脾益气、燥湿利水的功效。



高清图片

将菜谱实物清晰地呈现在读者面前，使读者一目了然。

1 补益篇 | 19