

借



BENCAO
GANGMU
YANGSHENG
YAOFANG
JINGXUAN

本草纲目

养生药方精选



黄志杰 胡永峰 主编

湖北科学技术出版社

主 编 黄志杰 胡永峰

副主编 余信之 陈智玲

编 者 黄志杰 胡永峰 李晓萍 余信之

陈智玲 杨岐黄 魏民众



本草纲目

养生药方精选

BENCAO

GANGMU

YANGSHENG

YAOFANG

JINGXUAN

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目养生药方精选 / 黄志杰, 胡永峰主编. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5352 - 3881 - 8

I. 本… II. ①黄…②胡… III. 本草纲目 - 养生 (中医) - 验方 - 汇编 IV. R281. 3 R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 005870 号

本草纲目养生药方精选

© 黄志杰 胡永峰 主编

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12 - 13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉市新华印刷有限责任公司

邮编: 430200

787 毫米 × 1092 毫米 32 开 7.5 印张 插页 158 千字

2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001 - 4 000

定价: 15.00 元

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

祖国医学认为,人体健康应是五脏功能健全,阴阳协调平衡,气血精液充盛,智力发达,思维敏捷,意志坚定,耳聪目明,寐寤适时,皮肤润泽,肌肉结实,筋骨强壮,精力充沛。随着科学技术的发展,物质文化生活的提高,人们健康意识的不断增强,都渴望获得更多的养生保健知识和方法,提高健康水平。

健康长寿是人类的共同愿望,我国劳动人民在与疾病斗争、维护身体健康方面积累了丰富的经验。明代伟大的医药学家李时珍历经 27 年编撰的《本草纲目》,记载有丰富的养生保健知识和方法。不仅是医务工作者的重要参考书,也是人们养生保健的良师益友。但由于篇幅巨大,文字古奥,检索不便而未能很好普及,至使许多如鼓应桴之效的良方沉睡于古籍之中,未能发挥其应有的作用。有鉴于此,为更好地发掘祖国医学遗产,进一步普及《本草纲目》养生保健知识和方法,为当今人们的健康服务,我们特编写了《本草纲目养生药方精选》一书。

该书收录《本草纲目》具有养生保健功能的药物 116 种,分补中益气、补益精血、强筋健骨、补肾壮阳、安神助眠、健脑益智、聪耳明目、美容养颜、益寿延年、保健药酒等十章,每一品种按别

名、性味、功能、附方、现代研究、按语等项编写。现代研究一项主要介绍该品种所含成分、药理药效及临床应用。后附常用中药养生功能分类统计表、古今常用度量衡对照表、养生方剂索引。编写时参考了高学敏、钟赣生主编,中国中医药出版社出版的《实用中药学》。在此致谢!

该书具有体例新颖,通俗易懂,科学实用的特点。您若根据自己身体特点,选用恰当方法,坚持实践,您一定会收到良好的养生效果。

祝您健康长寿!

主编

2008年3月

目 录

一、补中益气.....	1
黄芪(1) 白术(2) 大麻(4) 薯蓣(5) 葡萄(6)	
大枣(8) 木耳(10) 栗(13) 莲藕(14) 芡实(16)	
甘草(17) 人参(18) 胡麻(20) 鳅鱼(23) 鳝鱼(23)	
鸡(24) 豕(27) 狗(31) 牛(32) 羊(35)	
二、补益精血	40
黄精(40) 当归(42) 芍药(43) 地黄(45) 牛膝(47)	
菟丝子(48) 麦门冬(49) 旋花(50) 石斛(51)	
金樱子(51) 枸杞(52) 鸡子(55) 牛乳(58)	
人乳(61) 水龟(64) 鳖(65) 麋(66)	
三、强筋健骨	70
仙茅(70) 狗脊(71) 络石(72) 桂(72)	
四、补肾壮阳	74
蛇床(74) 补骨脂(75) 天雄(77) 五味子(77)	
覆盆子(79) 巴戟天(80) 淫羊藿(81) 肉苁蓉(82)	
山茱萸(83) 五加皮(84) 韭(85) 雄原蚕蛾(87)	
鳗鲡鱼(87) 鲮鱼(88) 虾(89) 海马(90) 雀(91)	
鹿(92) 膾肭兽(95)	
五、安神助眠	96
酸枣(96) 百合(97) 柏子仁(98) 茯苓(100) 龙骨(103)	

六、健脑益智.....	104
龙眼(104) 远志(105) 菖蒲(106)	
七、聪耳明目.....	108
菊(108) 茗(109) 白蒿(111) 青葙(112)	
漏芦(112) 泉耳(113) 木贼(114) 决明(114)	
地肤(116) 瞿麦(116) 车前(117) 蒺藜(118)	
石龙芮(119) 草薢(120) 茺菁(121)	
八、美容养颜.....	122
藁本(122) 白芷(122) 兰草(123) 青蒿(124)	
茺蔚(125) 女菀(126) 牵牛子(126) 白薇(127)	
旋覆花(128) 冬瓜(129) 李(130) 樱桃(131)	
荔枝(132) 庵摩勒(133) 牡蛎(133) 嘉鱼(134)	
珍珠(134)	
九、益寿延年.....	136
何首乌(136) 菱蕤(138) 天麻(140) 天门冬(141)	
芝(143) 杏(145) 蜀椒(147) 松脂(149)	
胡桃(150) 海松子(152) 女贞子(153) 南烛(154)	
苍术(155) 雁(159) 熊(159) 蜂蜜(160)	
十、保健药酒.....	164
附录一 常用中药养生功能分类统计表.....	176
附录二 古今常用度量衡对照表.....	224
附录三 养生方剂索引.....	226

一、补中益气

黄 芪

〔别名〕 戴椹、戴椹、芡草、百本、王孙。

〔性味〕 甘，微温，无毒。

〔功能〕 益气补虚，利阴气，补肺气，益胃气。泻肺火心火，助气壮筋骨，长肉补血。补丈夫虚损。治五劳虚弱羸瘦，虚喘，肾虚耳聋，虚劳自汗。

〔附方〕

● 黄芪汤 炙黄芪二钱，人参一钱，炙甘草五分，白芍药五分，水一大盏，煎半盏，温服。

〔现代研究〕 ①增强免疫抗衰延年作用：黄芪含多种氨基酸及微量元素，能显著增强人体免疫功能，具有强壮、促使细胞生长旺盛、抗老延寿的作用。能减缓人胚肺二倍体细胞的自然衰老过程，使细胞寿命达 98 代，使寿命延长三分之一。②增强抗应激能力的作用：黄芪能增强大白鼠抗应激的能力，其作用是通过增强肾上腺皮质功能实现的。③黄芪可促进细胞生长和再生。④美容健肤作用：黄芪在美容方面，临床主要用之抗衰延寿益颜，亦用之托脓生肌而达美容健肤之目的。⑤减少感冒的发生：黄芪能增强病毒诱生干扰素的能力，易感冒者服黄芪后，可提高白细胞对病毒诱生干扰素的能力，使感冒次数明显减少，降低发病率 41.2% ~ 67.7%。⑥强身抗病作用：黄芪能增强机体免疫功能，促进细胞生长和再生，保护肝、肾免受有害毒物的损

伤,故可用于慢性肾炎、肝炎、高血压、动脉粥样硬化、糖尿病及老年慢性支气管炎等病的防治,以提高老年人的抗病能力,控制疾病进程,改善对环境的适应能力。

临床用于治疗冠心病、病毒性心肌炎、胃及十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、慢性肝脏疾病、慢性肾炎等病症。

〔按语〕黄芪味甘,性微温,功在补益脾肺之气。黄芪汤重在补益脾肺之气,兼清肝火,若脾肺气虚,出现少气乏力,食纳不佳者可服用。陶弘景曰:黄芪出陇西者温补,出白水者冷补。《大明本草》载:黄芪药温中补益,呼为羊肉。白水芪凉,无毒,排脓治血,及烦闷热毒骨蒸劳。赤水芪凉,无毒,治血退热毒,余功并同。张元素说黄芪甘温纯阳,其用有五:补诸虚不足,一也;益元气,二也;壮脾胃,三也;去肌热,四也;排脓止痛,活血生血,内托阴疽,为疮家圣药,五也。朱震亨曰:“黄芪补元气,肥白而多汗者为宜;若面黑形实而瘦者服之,令人胸满。”

白 术

〔别名〕山蓊、杨桴、桴蓊、马蓊、山姜、山连、吃力伽。

〔性味〕甘,温,无毒。

〔功能〕除湿益气,和中补阳,理胃益脾,补肝风虚,生津止渴,补腰膝,长肌肉,益津液,暖胃消谷嗜食。治心腹胀满,腹中冷痛,胃虚下痢,五劳七伤,风寒湿痹,风眩头痛,心下急满痛。作煎饵久服,轻身延年不饥。

〔附方〕

●参术膏 治一切脾胃虚损,益元气。白术一斤,人参四两,切片,以流水十五碗浸一夜,桑柴文武火煎取浓汁熬膏,入炼蜜取之,每日白汤(温开水)点服。

● **枳术丸** 消痞强胃，久服令人食自不停也。白术（黄壁土炒过，去土）二两，枳实（麸炒去麸）一两，为末，荷叶包饭烧熟，捣和丸梧子大。每服五十丸，白汤下。气滞，加橘皮一两。有火，加黄连一两。有痰，加半夏一两。有寒，加干姜五钱，木香三钱。有食，加神曲、麦芽各五钱。

● **白术膏** 服食滋补，止久泄痢。上好白术十斤，切片，入瓦锅内，水淹过二寸，文武火煎至一半，倾汁入器内，以渣再煎，如此三次，乃取前后汁同熬成膏，入器中一夜，倾去上面清水，收之。每服二三匙，蜜汤调下。

● **宽中丸** 治脾虚胀满。脾气不和，冷气客于中，壅遏不通，是为胀满。用白术二两，橘皮四两，为末，酒糊丸梧子大，每食前木香汤送下三十丸，效。

● **去面多黧黯方** 面多黧黯（gān zèng 甘赠；黧黑斑），雀卵色。苦酒渍术，日日拭之，极效。

〔现代研究〕①抗菌作用：白术水浸液在试管内对絮状表皮癣菌、星形奴卡菌有抑制作用，煎剂对脑膜炎球菌亦有抑制作用。②增强免疫功能的作用：能增强网状内皮细胞的吞噬功能，能提高淋巴细胞转化率，促进细胞免疫功能。③强壮作用：能促进体重增长，增强体质，提高肌体抗病能力，使肌肤致密、丰满无皱纹，因此可以健脾延寿，使白发返黑，齿落更生，面有光泽。④明显而持久的利尿作用，且能促进电解质的排出，尤其是钠的排出。⑤有轻度降血糖作用，并能保护肝脏。⑥抗凝血作用：可显著延长大鼠和人的凝血酶原时间，而有抗凝血作用。

临床用于治疗肝硬化腹水、迁延性肝炎、原发性肝癌、小儿流涎症等病症。

〔按语〕白术味甘，性温，无毒。长于除湿益气，和中补阳，理胃益脾。凡脾胃阳气虚损，出现食纳减少，腹胀，大便溏稀，舌

质淡，舌苔白腻滑润者均可食用。或配伍党参（或人参）、茯苓、薏苡仁、山药、莲米服用。白术有很好的驻颜功效，《药性论》说白术：“主面光悦，驻颜去黥。”白术能增强免疫功能，久服，可强健身体，延年益寿。《神农本草经》说白术：“止汗除热消食。作煎饵久服，轻身延年不饥。”

大 麻

〔别名〕火麻、黄麻、汉麻。雄者名枲麻、牡麻。雌者名苴麻、苧麻。花名麻蕒、麻勃。

〔性味〕麻仁：甘，平，无毒。

〔功能〕麻仁：补中益气，润五脏，长肌肉，益毛发，通乳汁，补虚劳，止消渴。沐发，长润。久服，肥健不老延年。

〔附方〕

• 服食法 麻子仁一升，白羊脂七两，蜜蜡五两，白蜜一合，和杵蒸食之，不饥耐老。

• 耐老益气方 久服不饥，麻子仁二升，大豆一升，熬香为末，蜜丸。日二服。

• 麻子仁丸 治脾约，大便秘而小便数。麻子仁二升，芍药半斤，厚朴二两，大黄、枳实各一斤，杏仁一升，熬研，炼蜜丸梧子大。每以浆水下十丸，日三服。不知再加。

• 白秃无发方 麻子三升炒焦研末，猪脂和涂，发生为度。

• 发落不生方^① 麻碱子汁煮粥，频食之。

• 虚劳内热方 虚劳内热，下焦虚热，骨节烦疼，肌肉急，小便不利，大便数，少气吸吸，口燥热淋。用大麻仁五合（研）；水二升，煮减半，分服。四五剂瘥。

• 消渴饮水方^① 消渴饮水，日至数斗，小便赤涩。用秋麻

子仁一升,水三升,煮三四沸。饮汁,不过五升瘥。

● **饮酒咽烂方** 饮酒咽烂,口舌生疮。大麻仁一升,黄芩二两,为末,蜜丸。含之。

〔按语〕 大麻即火麻。具有补中益气,润五脏,养生延年功能。还能润肠通便,对老年性便秘、习惯性便秘、房后便秘有很好的疗效。此外,还可生发、治白秃。

薯 蕷

〔别名〕 藷蕷、土藷、山藷、山芋、山药、玉延。

〔性味〕 甘,温、平,无毒。

〔功能〕 补中益气,充五脏,补心气,健脾胃,补肾气,补虚羸,长肌肉,强阴,补五劳七伤,镇心神,安魂魄,开达心孔,多记事,强筋骨,润皮毛。除寒热邪气,主头面游风(指面部浮肿,痒痒游移如风性冲走的病症),头风眼眩,止腰痛,治虚劳羸瘦,精泻健忘。久服,耳目聪明,轻身不饥延年。

〔附方〕

● **补益虚损方**^① 益颜色,补下焦虚冷,小便频数,瘦损无力。用薯蕷于沙盆中研细,入铫(diào 吊;煎药或烧水用的器具,形状像比较高的壶,口大有盖,旁边有柄,用沙土或金属制成)中,以酥一大匙熬令香,旋添酒一盏煎搅令匀,空心饮之。每旦一服。

● **脾胃虚弱方**^① 脾胃虚弱,不思饮食。山芋、白术各一两,人参七钱半,为末,水糊丸小豆大,每米饮下四五十丸。

● **薯蕷酒** 治诸风眩晕,益精髓,壮脾胃。用薯蕷粉同曲、米酿酒。或同山茱萸、五味子、人参诸药浸酒煮饮。

〔现代研究〕 ①延年益寿作用:山药中含 18 种氨基酸,其

中有 6 种是人体所必需的,还含有多种微量元素,是延年益寿的重要成分,其中的锰可提高老年人超氧化物歧化酶的活性,增强其抗氧化的活性,防止自由基对机体的损伤,所以有抗衰延年的作用。②扩张血管、诱生干扰素作用:山药所含皂甙是激素的原料,多巴胺具有扩张血管,改善血液循环的重要功能。目前研究,山药还有诱生干扰素的作用。所以中医药理论的山药补肾涩精,具有科学根据的。③减肥轻身作用:山药所含的黏蛋白质在体内水解为有滋养作用的蛋白质和碳水化合物,所含的淀粉酶有水解淀粉为葡萄糖的作用。日本庄山严博士抽出药中的淀粉消化酵素,在 45 ~ 55℃ 糖化力最显著,在温度较低的盐酸中,3 小时内可消化 5 倍分量的淀粉。所以山药可以减肥轻身。

临床用于治疗小儿遗尿症、肺结核高热、神经衰弱等病症。

〔按语〕薯蕷又名山药,药食并用。作为菜肴,烧、炒、蒸、煨汤均味美可口;作为药物,能补益肺脾肾,为养生延年佳品。凡人体虚羸者,宜常服之。

葡 萄

〔别名〕蒲桃、草龙珠。

〔性味〕甘,平,涩,无毒。

〔功能〕益气倍力强志,令人肥健,耐饥忍风寒。久食,轻身不老延年。

〔现代研究〕葡萄所含的营养物质很丰富。葡萄中的糖类和酸类就有八九种之多,如葡萄糖、果糖、少量蔗糖、木糖和酒石酸、柠檬酸、苹果酸、草酸、枸橼酸等。葡萄糖易为人体直接吸收,1000 克葡萄能供人产热量 37.62 千焦(900 千卡)。葡萄中的钙和铁含量也很可观,每 500 克葡萄含钙 91 毫克,铁 8.3 毫

克,此外尚含有一定量的蛋白质、卵磷脂、胡萝卜素和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。常吃葡萄对健脑、强心、利尿、除烦止渴、开胃化食、增加气力均有助益。未老先衰、形体羸瘦、体倦乏力等患者常吃葡萄可改善症状。

①补益营养,消除疲劳。葡萄中葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素等含量很丰富,可营养机体、补益气血、兴奋大脑神经等,能治疗神经衰弱、消除过度疲劳,是补诸虚不足、延长寿命的良药。《神农本草经》:“治筋骨湿痹,益气,倍力,强志,令人肥健,耐饥,忍风寒。久服轻身,不老延年。可作酒。”②抗贫血。葡萄含丰富的具有抗恶性贫血作用的维生素 B₁₂(恶性贫血与维生素 B₁₂缺少或不足有关),尤其是带皮葡萄发酵制的红葡萄酒的维生素 B₁₂含量达 12~15 毫克/升。故常饮红葡萄酒,有益于防治恶性贫血、白细胞减少。葡萄制干后,糖、铁质含量相对增加,是妇儿、体弱贫血者的滋补佳品。《陆川本草》:“滋养强壮,补血,强心利尿。治腰痛,胃痛,精神疲惫,血虚心跳。”《滇南本草》:“葡萄,大补气血,舒筋活络,泡酒饮之,治阴阳脱症,又治盗汗虚症,汁治咳嗽。”③防治肿瘤。近年来的研究认为,维生素 B₂、维生素 C 和胡萝卜素都有一定的防癌抗癌作用,因而常吃葡萄还可以健身防癌。葡萄所含白藜芦醇化合物可防止正常细胞癌突变、抑制已恶变细胞扩散,有较强的抗癌功能。食葡萄最好不吐葡萄皮,因葡萄皮受到外界压力时可产生植物防御素,能抗氧化、抗突变、消炎等,更可抑制肿瘤细胞生成,阻止肿瘤生长。④葡萄酿制成的葡萄酒,可以促进体内胰岛素分泌维生素 B₆。它虽然不如胰岛素作用那么强,但却有利于糖尿病患者的治疗,适量饮用葡萄酒,有营养心肌,保护心脏的作用。葡萄酒对心血管系统的保护作用功效,要归功于它所含的白藜芦醇成分。日本的研究人员最近在动物实验中发现,白藜芦醇可以预

防脑动脉硬化。⑤葡萄含单糖,不仅可促进消化,且有保肝作用。葡萄中含有天然聚合苯酚,能与细菌或病毒中的蛋白质化合,使之失去传染疾病的能力。葡萄有抵抗病毒的能力。葡萄中富含钾盐,含钠量低,有利尿作用。它含丰富的葡萄糖及多种维生素,对改善食欲、保护肝脏、减轻腹水和下肢水肿的效果明显,还能提高血浆清蛋白,降低转氨酶。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素的含量很丰富,对大脑神经有补益和兴奋作用,对肝炎伴有神经衰弱和疲劳有一定效果。肝炎多伴食欲差,葡萄含大量果酸能帮助消化。⑥印度的研究人员发现葡萄等水果可治疗不育。有些水果,如西瓜、葡萄、番茄和某些贝壳动物体内发现的番茄红素可以增加不育男性的精子数量。

〔按语〕葡萄既可生食,也可酿酒。现代研究发现葡萄含糖高达 15% ~ 30%,还含有各种花色素的单葡萄糖和葡萄糖甙,以及酒石酸、尼克酸、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、多种氨基酸、维生素(B₁、B₂、C、P)、烟酸等。是养生健体、益寿延年之佳果。

大 枣

〔别名〕干枣、美枣、良枣。

〔性味〕甘,平,无毒。

〔功能〕安中,补脾气,平胃气,通九窍,助十二经,补少气、少津液、身中不足。补中益气,坚志强力,除烦闷,润心肺,止嗽。治虚损,和阴阳,调营卫(指营气与卫气。两气同源,皆由水谷精气所化生。营气是与血并行于脉中的精气。营气富于营养,故又称为荣气。有化生血液和营养全身的作用。卫气行于脉外,其性刚悍,运行迅速流利,具有温养内外,护卫肌表,抗御

外邪,滋养腠理的作用),生津液。

〔附方〕

●**调和胃气方** 以干枣去核,缓火逼燥为末。量多少入生姜末,白汤点服。调和胃气甚良。

●**烦闷不眠方** 大枣十四枚,葱白七茎,水三升,煮一升,顿服。

●**久服香身方** 用大枣肉和桂心、白瓜仁、松树皮为丸,及服之。

●**耳聋鼻塞方** 耳聋鼻塞,不闻音声、香臭者。取大枣十五枚(去皮核),蓖麻子三百枚(去皮),和捣。棉裹塞耳、鼻,日一度。三十余日,闻声及香臭也。先治耳,后治鼻,不可并塞。

〔现代研究〕大枣含有皂甙(五环三萜、达玛烷型皂甙、酸枣仁皂甙B),生物碱(异喹啉类、环肽类生物碱),黄酮类(芍药黄素、柑橘素-6),氨基酸类,有天门冬氨酸、谷氨酸、丙氨酸、缬氨酸、赖氨酸及糖类。还含有cAMP,多种草果酸,酒石酸,油酸,亚油酸,肉豆蔻酸,棕榈酸和硬脂酸,类脂化合物,树脂黏液质,香豆精类衍生物,植物甾醇及酚性物质。还含有糖分(鲜枣为26%~36%,干枣为60%左右)、蛋白质、脂肪、淀粉、胡萝卜素、尼克酸、粗纤维、维生素(B₁、B₂、C、P)有机酸和钙、磷、铁等矿物质。每百克鲜枣含维生素C 400~500毫克。

实验证明,大枣确有保护肝脏、增强肌力和增加体重的作用。临床报道,急慢性肝炎、肝硬化血清转氨酶活力较高的患者,每天晚睡前服红枣花生汤,能降低血清谷丙转氨酶的水平。大枣富含营养成分,对健身益寿,使疾病早日康复很有益处。英国一学者在虚弱患者中作对比实验,凡是连续吃枣子的,其健康恢复速度比单纯服多种维生素药物的快3倍以上。因此,他赞美枣是“天然活维生素丸”。日本饭也节夫教授推荐的“健脑益

智食品”中,就有4种加入枣。婴幼儿吃枣泥,老弱者吃煮枣,比吃其他果品补益效果好。据近年来的研究,用枣治疗紫癜,取得了很好效果,不论何种原因引起的都有效。枣中含有维生素P(芦丁),对保护血管和对高血压患者都有好处。大枣还有降低血清胆固醇和增加血清蛋白及白蛋白的作用,不但对防治心脑血管疾病有益,而且在输血前吃适量枣,可预防和减少输血反应。近年来,国内外学者发现枣有抗癌的功效。

大枣的美容功效很早就被人们认识,我国民间有“一日吃三枣,终生不显老”的说法。《本草备要》也指出,大枣能“悦颜色”。大枣可补中益气,促进气血化生,气血充足则面部色泽红润,皮肤光泽,肌肉丰富,不生皱纹。大枣含有丰富的维生素C,对雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎等影响面部美的疾病有一定治疗作用。大枣中含有的维生素E,可促进皮肤血液循环和肉芽细胞增生,使皮肤的毛发光润,展平面部皱纹,让人容光焕发,青春常驻。

红枣对治疗血小板减少、非血小板减少性紫癜有一定效果。是人体良好的保健营养品,尤其对高血压、动脉硬化、冠心病、维生素C缺乏病(坏血病)、急慢性肝炎、肝硬化等患者更为合适。

〔按语〕 大枣气味俱厚,阳也。温以补不足,甘以缓阴血。有“益寿果”的美称,国外称它为“维生素丸”,是老少及病人皆宜的滋补品。李时珍说:《素问》言枣为脾之果,脾病宜食之。脾胃虚弱,出现面黄肌瘦,腹胀便溏,四肢无力者可常服。

木 耳

〔别名〕 木樗、木菌、木圪、树鸡、木蛾。

〔性味〕 甘,平,有小毒。