

QuHua ZhongYao
YangShengJing

趣话中药 养生经



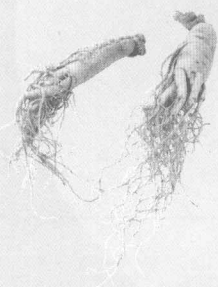
北京中医药大学中药学院
折改梅 主编



化学工业出版社

QuHua ZhongYao
YangShengJing

趣话中药 养生经



北京中医药大学中药学院

折改梅 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

趣话中药养生经/折改梅主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-122-03113-6

I. 趣… II. 折… III. 中草药-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第085338号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 夏

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: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张7³/₄ 字数138千字 2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 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

《趣话中药养生经》

COMMITTEE

编写人员

主 编 折改梅

编写人员 (以姓氏笔画排序)

王双艳 王冬花 付晓蕊

李奕欣 吴宇峰 翁稚颖

前言

PREFACE

中国人使用中药的历史源远流长，中药文化堪称中华文化之瑰宝。古代有“神农尝百草”的传说，反映了中华民族很早以前就开始探索中药的功用，因此有“药食同源”之说。近年来，随着人们健康意识的增强和对回归自然的向往，传统中医药也在慢慢升温，越来越多的人开始选择中药进行养生、治病。

中医药伴随着人类文明而兴起，是中华民族数千年的智慧结晶。它十分重视平衡阴阳、协调虚实，讲究标本兼治。更为可贵的是，中医强调积极健康的养生方法，将健康融入日常生活的点滴当中，视预防、养生为通向健康的第一要素。

人人都需要健康，人人都渴求健康，而健康要有医药学知识做向导。“趣话中药”，满足了人民的这一需求。本书主要选用人们熟悉的中药养生歌诀，通过这常见的几十味中药，从其典故、奇闻轶事、性味归经、功效主治、禁忌、现代药理研究等方面入手，用最通俗的语言，告诉你最实用的中药材使用知识。

本书分为三部分，第一部分为中药养生，第二部分为药粥与养生，第三部分为中药及养生的基本知识。全书内容丰富，资料翔实，所选的中药材，容易

取得，所选的小验方，养生功效明显，具有简单实用之优点。

读者在阅读此书时，一个个小典故会带动您对中医药养生认识的积极性，了解中药的基本知识以及这些单味中药的巨大功效，让您能够用对中药，用好中药。但同时需要说明的是，由于个体差异，书中提供的小验方，仅供读者参考，在实际诊疗及应用时，还是应该在医生指导下进行。

祝您健康！

北京中医药大学中药学院

折改梅

2008年夏

目录

CONTENTS

1

一、中药养生

1. 枸杞补身还童年 1
2. 五味提神又保肝 5
3. 健脾益气用怀山 8
4. 当归补血又通脉 13
5. 人参扶元把气转 19
6. 白术利湿脾胃健 23
7. 八仙长寿熟地填 25
8. 滋补肝肾用续断 29
9. 灵芝能把寿命延 30
10. 泽泻能把血脂减 33
11. 鹿茸又把精血添 38
12. 甘草益气毒气减 41
13. 菊花明目治头眼 45
14. 红枣益气脾胃健 49
15. 蜂蜜润肺气还原 53
16. 红花丹参瘀血散 64
17. 三七活血能扩冠 65

18. 山楂降脂血压减 69
19. 头痛天麻与命还 72
20. 杜仲强腰筋骨健 75
21. 茯苓利水治失眠 79
22. 家有刘寄奴，不怕刀砍头 86
23. 一口咽入喉，鳃骨软如棉 89
24. 穿山甲，王不留，产妇服了乳长流 93
25. 知母贝母款冬花，专治咳嗽一把抓 98
26. 不怕到处痛得凶，吃了延胡索就轻松 104
27. 有人识得千里光，全家一世不生疮 107
28. 家有地榆皮，不怕烧脱皮；家有地榆炭，不怕皮烧烂 110
29. 一味丹参药，功同四物汤 111
30. 头痛吃川芎 114
31. 宁得一把五加，金玉再多不拿；补肾祛风除湿，强身保健最佳 117
32. 吃了马齿苋，到老无病患 119
33. 管你伤风不伤风，三片生姜一根葱 123

二、药粥与养生

1. 若要不失眠，煮粥加白莲 132
2. 若要皮肤好，米粥加红枣 134
3. 头昏血压高，胡萝卜粥好 139
4. 便秘补中气，藕粥很相宜 142
5. 夏令防中暑，荷叶同粥煮 146

- 6. 欲得水肿消，赤豆煮粥好 149
- 7. 欲增血小板，花生衣煮饭 151
- 8. 口渴心烦躁，猕猴桃粥好 156
- 9. 血虚夜不眠，米粥煨桂圆 160
- 10. 若要补虚损，骨头与粥炖 165

三、中药及养生的基本知识

168

(一) 中药基本知识 168

- 1. 中药的概念 168
- 2. 中药的煎煮方法 168
- 3. 中药的服用 170
- 4. 苦药服用有新招 171

(二) 四季养生有不同 172

- 1. 春季到了，你该怎么做 172
- 2. 夏季就要贪凉吗 173
- 3. 秋季要保持心情愉悦 174
- 4. 冬季不可吃太多油腻 174

一、中药养生



1. 枸杞补身还童年



趣谈

枸杞趣谈

在古代医书《太平圣惠方》中，有这么一个关于枸杞子的故事。

传说有一使者去西河出差，路逢一女子，约十五六岁，却正在打一个年约八九十岁的老人，使者深感奇怪，问女子：“此老人是何人？”女子曰：“我曾孙。”“打之何故？”“他不肯食枸杞，致使年老不能行步，所以惩罚。”使者遂问：“你今年几岁？”女子回答：“年372岁。”使者又问：“药有几种，可得闻乎？”

女云：“药唯一也，然有五名。春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙仗，亦名王母仗。以四时采服之，命与天地齐寿。”

虽然这个故事，具有明显的传奇色彩，故事中300余岁的女子可能是虚构的，但枸杞子健身延年、抗衰老的作用却是不言而喻的。

枸杞药用

《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。《本草汇言》

赞之“使气可充，血可补，阳可生，阴可长”。枸杞在中药中被归为补虚药，性味平和，归肝、肾经。中医认为它能够滋补肝肾、益精明目、养血，增强免疫力。用于因肾阴亏损、肝气不足所致的下肢无力、头晕耳鸣、遗精不孕、视力减退、萎黄无华等症。

对于现代人来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳、降低血脂、降低血压、抗脂肪肝、保护肝脏、兴奋呼吸、扩张血管。更为重要的是枸杞子能促进乳酸杆菌生长，而乳酸杆菌被认为是一种可以助消化、健身、益寿之品。因此，枸杞被喻为十大最经典抗衰老中药之一。最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持每天食用一点，才能见效。很多关于枸杞毒性的动物实验证明，枸杞是非常安全的食物，里面不含任何毒素，可以长期食用。

常吃枸杞还可以美容，这点很多人都不知道。这是因为，枸杞可以提高皮肤吸收养分的能力，另外，还能起到美白的作用。

枸杞是一种已经走入千家万户的保健食品，它那鲜红的外衣近似血色，很多人对它的偏爱远远胜过其他补药。枸杞四季都可服用。那么四季应该怎样服用才能达到它的最佳效果呢？

春天，万物复苏，人体阳气升发。枸杞味甘平补，故春季可单独服用，也可与味甘微温之品（比如黄芪）同时服用，可以助人阳气生发。

夏日炎炎，人们渴望一壶甘凉茶水消除暑热，枸杞味甘，如配伍菊花、金银花、绿茶等，饮用后感觉心旷神怡。尤与菊花配伍，可以滋阴明目、清除肝火。

秋季空气干燥，人总感到口干唇裂，皮肤起屑，润肤霜也难以抵挡瑟瑟的秋风。这个季节吃枸杞需要配滋润食品，比如雪梨、川贝、百合、玉竹等，效果更好。当然，也可以配用一些酸性的食品，如山楂等，以达到“酸甘化阴”的效果。

冬季，人们在厚厚的棉衣中以助自身阳气抵御寒冷。枸杞能平补阳气，天

天服用，特别是配伍羊肉、金匱肾气丸等一起服用，有助于人体阳气生长，抵抗自然界严寒。

枸杞食用方法

- ① 早晚各取20～30粒嚼食，长期食用，养颜明目，延年益寿。
- ② 取枸杞30～40粒，泡于茶中，碧茶红果，色香俱佳，清香醇和，生津止渴，坚持饮用，益肝补肾。
- ③ 煮八宝粥放入适量枸杞，和胃补肾，滋肝活血，老人最宜。
- ④ 炖肉时，出锅前10分钟放入枸杞20粒，身瘦体弱，食之最宜。
- ⑤ 在做菜、煲汤时均可放入适量枸杞，有食补之功。

枸杞小验方

枸杞子10克，陈皮3克，桂圆肉10个，蜂蜜1匙。将枸杞子与陈皮放在用两层纱布做的袋内，然后与桂圆肉一起，放在锅中，加水适量，用火煮沸半小时后，盛出桂圆肉及汤，待汤温后加入蜂蜜即制成枸杞陈皮桂圆汤。经常给孩子服用，可以预防近视眼。

食用枸杞的注意事项

枸杞子保存宜干燥、通风，忌高温，防虫蛀。

任何滋补品都不要过量食用，枸杞也不例外。一般来说，健康的成年人

每天吃20克左右的枸杞比较合适；如果想起到治疗的效果，每天最好吃30克左右。

用硫黄过度熏制可使枸杞子鲜亮，外观鲜红，但对人体有害，选购时应注意不可单纯注重外表。

枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，所以正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。



教你做

杞子绿茶

枸杞子15克，绿茶3克。

将上药放杯中沸水冲入，趁热频饮，代茶饮用。

益肝明目，补肾润肺。适用于肝肾不足、性欲减退、腰膝酸软、潮热盗汗、头晕耳鸣。

枸杞酒

枸杞子200克，白烧酒500毫升。

将枸杞子淘洗干净，剪碎，放入瓶中，再加入白烧酒，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动1次，1周后即可饮用。边饮边添加白酒。

可根据自己的酒量，每晚餐前或临睡前饮用，通常每次服10~20毫升，不得过量。

益精气，抗早衰。适用于肝肾亏损和早衰。



2.五味提神又保肝

五味子药用

中医凡谈及药物的功效，都要说到中药的性、味。药性分寒、热、温、凉等四性，药味则分酸、苦、甘、辛、咸五味。不同性味的药功效有所不同。味苦的一般有“泻”的作用，如黄连、莲子心可以用来泄火；甘味药具滋补、缓急的作用，如甘草、饴糖可用来补中、缓急止痛。古人认为，不同的性味入不同的脏腑，可治疗不同脏腑的疾病。因此在《黄帝内经·素问》中就有“酸属肝、苦属心、甘属脾、辛属肺、咸入肾”的说法。中药五味子的果肉酸中有甜，果核辛辣而咸苦，在众多药物中，它是唯一凑足这五种滋味的。药王孙思邈说：“五月常服五味子，以补五脏气……使人精神顿加；六月常服五味子，以益肺金之气，在上则滋源，在下则补肾。”

五味子在中药里属收敛固涩类药物。能上敛肺气而止咳喘，下固肾气而涩精止遗，并有滋阴润燥、生津液的功效。治疗肺、肾气虚引起的虚喘可配伍六味地黄丸使用。热伤津液引起的口燥咽干、自汗、盗汗，则宜与人参、麦冬同用，称生脉散。肾气不固引起的遗精、滑精、遗尿、尿频等症状可单用其熬膏治疗，方法是：用五味子250克煎取浓汁，并浓缩至稀流膏样，掺入适量蜂蜜，加热至黏稠液状装瓷坛冷藏，于每日早、晚取两茶匙用温开水化开服用即可。五味子还有安神宁心的作用，能治疗体虚引起的心悸、失眠、多梦等症，可与酸枣仁、麦冬、远志、茯苓等安神药配伍，或服用成药天王补心丹。

现代研究发现,从五味子植物中分离出的一些活性物质对肝脏有保肝、解毒作用,临床常用五味子的干燥粉末装胶囊内服,对治疗慢性肝炎转氨酶升高,改善临床症状有明显的效果。五味子还有增强人体免疫力的功能,特别是当出现哮喘或昏迷时,它可帮助呼吸系统恢复,同时对中枢神经有镇静作用。

女性进入成熟期之后,健康状况进入最最佳时期,也就是在20~30岁期间,可以说是女性的黄金时期。然而,30岁之后,女性身体状况会逐渐下滑,除了健康状况日渐衰退之外,皮肤也会逐渐起皱、老化。五味子味甘酸、性温,具有补益五脏、滋肾益肺、敛阴止汗等功效,还有着很强的抗衰老作用。因此,想要延缓衰老,五味子北芪汤可以说是一个很好的选择。



教你做

延缓衰老的五味子北芪汤

五味子30克,北芪30克,南北杏仁各15克,排骨250克,蜜枣5粒(此量可供4人服用)。所有材料入锅,用12碗清水煲2个小时,加入适量调味料,即可食用。此汤有补益五脏、延缓衰老的功效。



小知识

肝硬化

肝硬化是慢性弥漫性肝脏病变的结果,可由多种疾病所引起。由于各种原因,肝细胞被破坏后,得不到修复,导致脂肪浸润和纤维组织增生,造成肝硬

变。肝硬化早期的表现与慢性肝炎相似，此时若不注意调养与治疗，可发展为肝脾肿大、腹水，甚至是呕血、昏迷等。

五味子小验方

(1) 五味子煮鸭蛋

北五味子250克，新鲜的青壳鸭蛋12个，白糖4匙。

五味子煮的鸭蛋可以每天食用2次，每次1个，也可以当点心吃。此方可以养五脏（心、肺、肝、肾、脾），除虚热，补肝气，生津解毒，在民间常被用作治肝硬化的食疗妙方。并有降低转氨酶的作用，持续服用，有修复受损的肝细胞的作用。

(2) 五味子茶

五味子3大匙，水6杯，糖适量。将6杯水煮开，再放入五味子煮，约20分钟即可，可酌加适量的糖饮用。饮用五味子茶可以达到养护肝脏，防治肝硬化的目的。

五味子与西药配伍的禁忌

五味子含有机酸，故不可以与下列药配伍。

① 忌与氨基糖苷类、大环内酯类抗生素配伍，因能使尿液酸性增强，从而减弱这些抗生素的抗菌效力。

② 忌与磺胺类药物及其乙酰化物配伍，因其可导致酸性环境，使磺胺类

药物的溶解度降低，致使磺胺类药在泌尿系统中析出，形成结晶，引起结晶尿、血尿等。

这类含有机酸的中药还有金银花、山茱萸、女贞子、乌梅、白芍药、山楂、枳实、木瓜、陈皮等。



3.健脾益气用怀山



小故事

山药的发现

关于山药的发现，有这样一个故事。相传很久以前，有两个国家发生了战争。强国把弱国打败了，占领了弱国的许多土地。最后弱国军队只剩下了几千人马，便逃进了一座大山。强国军队攻到山下，由于山势陡峭，易守难攻，几次进攻都未取胜，于是，他们便将这座山团团包围，坐等敌军投降。

两个月过去了，弱国军队毫无动静，强国的指挥官计算着弱国军队带的粮草大约已吃完了。

三四个月过去，弱国军队仍然毫无动静。强国军队的指挥官想，此时敌人肯定已经没有粮吃了，大约正在杀马充饥。

五六个月过去了，被包围的军队还是没有动静。强国军队的指挥官判断敌军的马匹已被吃光，再不投降，便只有活活饿死了。于是他让士兵高喊劝降，但弱国军队并不回答，只是射出几支冷箭。