

本草养生

图解

【中医药养生宝典】 雷子 林静◎编著

中医古籍出版社

本草养生是中华养生学中的一颗明珠，是传统医药中的瑰宝。《图解本草养生》以中医理论为指导，将本草独特的养生功效与日常膳食科学地融合起来，起到药食同饮、气血同补、滋阴祛燥等妙用。本书选择的方剂，不仅取材容易、制作方便，更有历代名医养生名方等特点。本草养生，不仅是一门科学，更是一门艺术。



中医药养生宝典

图解本草养生

TUJIEBENCAOYANGSHE

雷子 林静◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药养生宝典/雷子, 林静编著. —北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 639 - 9

I. 中… II. ①雷… ②林… III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084700 号

中医药养生宝典 图解本草养生

编 著: 雷子 林静

责任编辑: 杨建宇 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 28

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

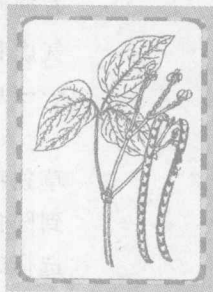
印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 639 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 168.00 元)



前言



随着现代生活节奏的日益加快,健康成了我们最重要的本钱,操作简单而又行之有效的本草养生作为中医养生法的一种,已被越来越多的人所关注。为了适应这种需要,让这些取自自然、疗效显著、毒副作用小的中草药更好地为人们的健康服务,我们精心编写了这本《图解本草养生》。

本草是对中药材的统称,含有以草药治病为本的意思。养生,又称摄生、养性、保生等,所谓养,就是人们常说的保养、调养、补养的意思;所谓生,就是生命、生存、生长的意思。总之,本草养生就其本意,是指根据生命的发展规律,为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命为目的的一种运用中草药养生的科学理论和方法。它是中国传统中医养生疗法之一。本草养生是讲究学问的,为什么要补,因虚才补,不虚不用补。而身体又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,阴虚时要清肝、阳虚时要壮肾、气虚者需益气,倘属血虚者便要补血。身体上



有哪些症状才算阴虚？有何症状才属阳虚？怎样才算气虚和血虚？怎样才能养心安神？怎样才能健胃消食？……总之，一切的一切都会在本书中找到答案。

这本《图解本草养生》就是以中医理论为指导，将本草独特的养生治病功效与日常膳食科学地融合起来，起到医食同饮、气血同补、润肺去燥的独特妙用。其精心选择的方剂，除了能让不同需求的人择其所需外，还具有取材容易，制作简单，营养丰富，经济实惠等特点，真真切切的让您做到健康养生一点通！

本书详细介绍了各类本草的别名、形态特征、生长环境、性味功效、选购贮藏、注意事项、验方精选等，并将每种本草配以实物图谱，使此书版式精美、图文并茂。此外，本书的另一个特点是：大多数药材附有养生名方，可谓集历代本草养生之精华，集历代名医养生之精髓。总而言之，打开这本书，把简单又有效的养生之法带进您的生活，您会发现这些本草养生之道并不像您想象得那么难以做到，健康其实就是这么简单。

最后，衷心希望本书能成为广大读者和诸位医界同仁的良师益友，成为您健康的好帮手。由于编者水平所限，医海又十分高深，书中难免有不当或不尽人意之处，还望读者给以指正。

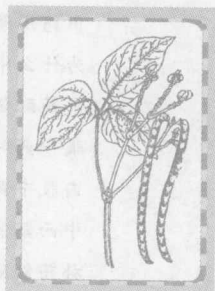
编者





目

录



第一章 本草养生概述

认识中药→1

从“神农尝百草”谈本草养生→1

《本草纲目》是内容最丰富的药学巨典→4

什么是中药补药→4

补药的分类→5

认识中药的性能→6

中药的分类→9

中药用药常识→15

选购中药有讲究→15

存放中药有学问→16

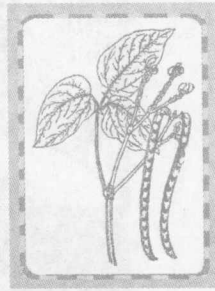
如何煎制中药→17

特殊药物如何煎煮→18

煎中药时为何要浸泡→19

服中药时呕吐如何办→20

服中药是冷服好还是热服好→20



如何掌握服药的最佳时间→21

中药用量有什么原则→22

为什么中药常常配伍使用→23

中药配伍有哪些禁忌→24

服中药时要注意哪些禁忌→24

内服中药要注意哪些问题→25

中西药能同时服用吗→26

补药能随便吃吗→27

第二章 补气篇

人 参→29

党 参→34

西洋参→38

黄 芪→42

绞股蓝→46

白 术→49

山 药→53

芡 实→57

甘 草→61

灵 芝→64

大 枣→68

刺五加→72

莲 子→74

莲 藕→78

莲 须→80

茯 苓→83

第三章 补阳篇

杜 仲→85

续 断→88

骨碎补→90

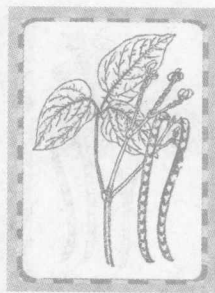
仙 茅→94

补骨脂→96

淫羊藿→99

益智仁→102

菟 丝→104



枸杞子→108

鹿角胶→111

锁 阳→113

冬虫夏草→115115

第四章 补阴篇

天 冬→118

玉 竹→121

麦 冬→124

女贞子→126

黑芝麻→130

旱莲草→133

鳖 甲→135

银 耳→138

黄 精→140

百 合→143

石 斛→144

第五章 补血篇

当 归→147

白 芍→149

阿 胶→151

何首乌→154

白首乌→157

楮实子→158

熟地黄→160

龙眼肉→162

桑 椹→164

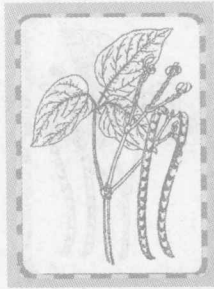
第六章 养心安神

酸枣仁→166

合欢皮→169

鸡血藤→171

夜交藤→173



茯 神→175
远 志→178

柏子仁→180

第七章 健胃消食篇

山 楂→183

神 曲→189

莱菔子→186

麦 芽→191

第八章 活血祛瘀篇

川 芎→194

益母草→208

丹 参→197

牛 膝→211

红 花→200

五灵脂→214

姜 黄→203

郁 金→216

桃 仁→205

延胡索→218

第九章 补津液篇

瓜 蒌→221

竹 叶→230

葛 根→224

天花粉→232

杏 仁→227

芦 根→234



第十章 祛湿篇

威灵仙→236

防己→238

五加皮→241

独活→243

秦艽→245

木瓜→248

桑寄生→249

第十一章 解表篇

白芷→252

细辛→255

生姜→258

荆芥→261

麻黄→264

柴胡→267

薄荷→270

蝉蜕→273

野菊花→276

桑叶→279

升麻→281

葱白→284

紫苏→287

牛蒡子→290

桂枝→293

防风→294

香薷→297

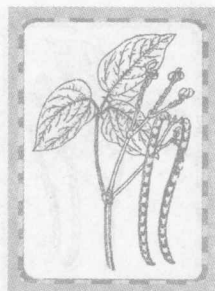
苍耳子→299

第十二章 温里篇

花椒→302

肉桂→305

附子→307



第十三章 芳香开窍篇

石菖蒲→310

麝香→311

第十四章 泻下篇

大黄→314

芒硝→325

巴豆→317

甘遂→327

牵牛子→320

郁李仁→329

芦荟叶→323

火麻仁→332

第十五章 平肝息风药

石决明→334

钩藤→342

全蝎→336

僵蚕→344

牡蛎→338

天麻→346

赭石→340

第十六章 理气篇

香附→349

木香→360

乌药→352

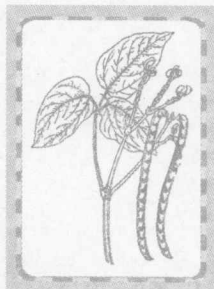
陈皮→362

薤白→355

橘皮→364

枳实→358

川楝子→366



第十七章 止血药

大 蓟→368

艾 叶→370

侧 柏→372

白茅根→374

地 榆→376

三 七→377

仙鹤草→379

第十八章 本草养生药膳坊

补气药膳→381

补阳药膳→384

补阴药膳→388

补血药膳→393

安神药膳→397

养心药膳→400

减肥药膳处方→402

丰体药膳处方→407

美容药膳处方→410

乌发美发药膳处方→416

明目药膳处方→419

聪耳药膳处方→423

益智健脑药膳处方→426

延年益寿药膳处方→429

防癌抗癌药膳处方→432



第一章

本草养生概述

认识中药

从“神农尝百草”谈本草养生

说起本草养生，人们不禁想起了一个远古神话——神农尝百草。

那是一个“茹毛饮血”的时代。五谷和杂草长在一起，药物和百花开在一起，哪些粮食可以吃，哪些草药可以治病；谁也分不清。黎民百姓靠打猎过日子，天上的飞禽越打越少，地下的走兽越打越稀，人们就只好饿肚子。谁要生疮害病，无医无药，不死也要脱层皮啊！

老百姓的疾苦，神农氏瞧在眼里，疼在心头。怎样给百姓充饥？怎样为百姓治病？神农苦思冥想了三三天三夜，终于想出了一个办法。第四天，他带着一批臣民，从家乡随州历山出发，向西北大山走去。他们走哇，走哇，腿走肿了，脚起茧了，还是不停地走，整整走了七七四十九天，来到一个地方。只见高山一峰接一峰，峡谷一条连一条，山上长满奇花异草，大老远就闻到了香气。神农他们正往前



神农，亦称神农氏。在民间传说中被尊崇为中华民族的祖先，他不仅是传授人类播种五谷的农业祖先，也是传授人们尝百草以药治病的医学发明人。古代有“神农尝百草一日而遇七十毒”的传说。我国古代第一部药学著作就托名为神农所作，称为《神农本草经》。《神农本草经》记录了365种药名，原书已失传，现今流传的是唐人唐慎微等人所辑录的版本。



圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解本草養生圖解



头不昏了，会说话了。从此，人们都说灵芝草能起死回生。臣民们担心他这样尝草，太危险了，都劝他还是下山回去。他又摇摇头说：“不能回！黎民百姓饿了没吃的，病了没医的，我们怎么能回去呢！”说罢，他又接着尝百草。

他尝完一山花草，又到另一山去尝，还是用木杆搭架的办法，攀登上去。一直尝了七七四十九天，踏遍了这里的山山岭岭。他尝出了麦、稻、谷子、高粱能充饥，就叫臣民把种子带回去，让黎民百姓种植，这就是后来的五谷。他尝出了三百六十五种草药，写成《神农本草》，叫臣民带回去，为天下百姓治病。

神农尝完百草，为黎民百姓找到了充饥的五谷，医病的草药，来到回生寨，准备下山回去。他放眼一望，遍山搭的木架不见了。原来，那些搭架的木杆，落地生根，淋雨吐芽，年深月久，竟然长成了一片茫茫林海。神农正在为难，突然天空飞来一群白鹤，把他和护身的几位臣民，接上天廷去了。从此，回生寨一年四季，香气弥漫。

这则神话故事突出了神农发现百草养生治病的艰辛。史学考证表明，早期的人类最早用以充饥的食物是植物，因此也最早发现了植物的医药功能。渔猎生产使人类逐渐了解到动物药的医疗保健作用。原始社会后期，由于采矿业和冶炼业的兴起，又先后发现了矿物药。我们的祖先还从谷物与野果的自然发酵现象中，懂得了酿酒。酒具有通血脉、祛寒邪、消毒等多方面的医疗保健功能，因此药酒有“百药之长”的美称。

进入奴隶社会后，伴随着文字的出现和使用，药物知识也由口



扁鹊，姓秦，名越人，战国时渤海郡郑（今河北任丘县）人。战国时医学家，学医于长桑君。有丰富的医疗实践经验，反对巫术治病，总结前人经验，创立望、闻、问、切的四诊法。他遍游各地行医，擅长各科，如在赵为“带下医”（妇科），至周为“耳目痹医”（五官科），入秦为“小儿医”（儿科），医名甚著。据《汉书·艺文志》载，扁鹊有著作《内经》和《外经》，但均已失传。

本草養主圖解
本草養主圖解
本草養主圖解
本草養主圖解
本草養主圖解



耳相传发展到了书面记载，其传播速度也得以大大加快。药物知识也经历了漫长的由零星分散而逐渐集中和系统积累的过程。《周礼》中记载西周的医师“聚毒药以共医事”，并以五味、五谷、五药养其病，可谓日后药物分类及五味理论的先声。这些药学知识，对日后的医药发展产生了深远影响，并为本草专著的产生，奠定了基础。



《本草纲目》是内容最丰富的药学巨典

《本草纲目》有“中国古代百科全书”之称，是中国古代药史上规模最大、内容最丰富的药学巨著。它是由我国历史上杰出的医药学家李时珍花费毕生精力所著。他亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时 27 年编成，30 余年心血的结晶。全书 52 卷，约 200 万言，全书共有 190 多万字，记载了 1892 种药物（新增 374 种），分成 60 类。其中 374 种是李时珍新增加的药物。收药 1892 种，绘图 1100 多幅，并附有 11000 多个药方。是集我国 16 世纪以前药学成就之大成，在训诂、语言文字、历史地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。本书十七纪末即传播，先后有多种文字的译本，对世界自然科学也有举世公认的卓越贡献。它是几千年来祖国药物学的总结。这本药典，不论从严密的科学分类，或是从它包含药物数目之多和流畅生动的文笔来看，都远远超过古代任何一部本草著作。因此，《本草纲目》不仅是一部药理学著作，也是一部具有世界性影响的博物学著作。它以精深的学术和丰富的内涵，赢得了国内外医学界和其他学术界的欢迎与珍视，对治疗疾病和促进人类的身体健康起到了重大作用。



什么是中药补药

中药补药是指能振奋和调整五脏六腑的功能，补充人体内部基本营养物质的不足，使已经衰弱的组织器官恢复正常功能的中药。中药补药来自于天然资源，包括天然的植物、动物和矿物。人们对这些宝贵药物资源的开发和利用已有十分悠久的历史，在中华民族的发展史中，中药补药发挥了重要作用。

它与一般的饮食补品不同，并不是人人都需要服用补药。只有在人的整体或某个系统出现虚证的时候，才应当服用适合自己的补



药，而长期服用某种补药，对健康不一定有益。



补药的分类

补药根据其作用和应用范围的不同，可分为补气、补阴药、补阳药、补血药和其他药，下面具体介绍。

(1) 补气药 凡用以补益脾气，肺气为主要作用，具有增强机体抗病能力，增进脏肺功能的作用，能消除或改善气虚证的药物，称为补气药。

气虚是指机体活动能力的不足。补气药能增强机体活动的的能力，特别是改善脾、肺二脏的功能，所以最适用于脾气虚或肺气虚的病证。补气药适用于治疗食欲不振、神疲倦怠、胸腹胀满、便溏或泄泻、脱肛、子宫脱垂和气短声低，动则喘咳乏力、头晕自汗、舌胖嫩色淡、脉弱等证。

临床上应用补气药，应根据不同的气虚证，分别选用适当的补气药，兼有阴虚或阳虚者，可与补阴药或补阳药同用。由于气能统摄血液，为了补血、止血，有时也要使用补气药。只有随证配伍，才能达到扶正驱邪的临床效果。

(2) 补阴药 凡具有生津润燥、滋养阴液等功效，并且能治阴虚证的药物统称为补阴药。

阴虚证多发于热病后期及若干慢性疾病。最常见的有肝、肺、胃、肾三阴虚。肝阴虚多见于两目干涩昏花、眩晕等症。肺阴虚多见于虚热、口干舌燥、干咳少痰、咯血等症；胃阴虚多见于不知饥



华佗，又名矩，字元化，沛国谯（今安徽亳县）人，东汉末医学家。精通内、外、妇、儿、针灸各科，于外科尤为擅长，施针用药，简单有效。曾以“麻沸散”为“肠胃积聚”等病患者做麻醉，成功施行腹部手术。据资料记载，早在公元二世纪时，古人对于麻醉方法和外科手术的运用已相当成熟。现存《中藏经》，系后人托名之作。