



精选妙用

中草药

康石◎著

祛·病·养·生

- 探秘中华传统医学精粹
- 揭开祛病养生长寿之道



精选妙用

康石◎著

中草药

祛·病·养·生

- 探秘中华传统医学精粹
- 揭开祛病养生长寿之道



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选妙用中草药 / 康石著. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5384-3999-1

I. 精… II. 康… III. 中草药—基本知识 IV. R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162624 号

精选妙用中草药

康 石 著

责任编辑: 李媛媛

选题策划: 李国华

封面设计: 

*

吉林科学技术出版社出版、发行
廊坊市兰新雅彩印有限公司

*

710×1000 毫米 1/16 开本 17.5 印张 240 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3999-1

版权所有 翻印必究

定 价: 29.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

0431-85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com



【前 言】

我国中草药历史悠久，种类繁多，产地广泛，资源丰富，因疗效好而备受人们的青睐。为了更好地帮助人们正确利用中药抗病防病，本书编者从众多中药中精选出 200 种具有延缓衰老、提高身体抗病能力的中药，从简介、来源、鉴别要点、采收加工、性味功用、用药禁忌、功效主治、保健药膳、验方精选等方面进行多方位研究总结 and 介绍推广，便于读者在日常生活中科学合理地使用。

保健养生是我国医药学自古就十分重要的研究内容。中医认为，正气是人体根本之气，本于阴阳，源于脾肾。一个人健康与否，关键在于人体正气是否强盛：正气盛，病邪就不能侵犯，人们就会保持健康；正气虚衰，病邪就容易侵犯而多病。现代保健药膳的盛行，就是对古代保健养生学的发扬光大，是对中草药价值的深度挖掘，体现了人们对中草药在现代工艺中的全新理念。随着分子生物学、细胞生物学、分子遗传学等学科的迅速发展，人类对生命衰老本质的认识已取得重大进展。用中药保健，已经成为延缓衰老的重要手段之一。鉴于植物的特性，有些草药原本只能用于药物性炮制，禁止用做药膳。

但随着现代科技手段和工艺的应用，部分中草药已被开发出食疗功能，那些尚未被开发的中草药，将随着科研水平的提高而逐步实现其价值最大化。本书选择的药膳中所使用的草药，读者可以放心制作并食用。食用这些保健药膳，可以通过扶助正气，增强人体内在的抗邪能力，促进生理机能恢复，达到保健、抗衰、养生之目的。

中草药验方的治病功效已经被无数事实所证明，人们对中草药验方的信任和喜爱甚至达到了痴迷程度。从医学角度来讲，人体脏腑功能的衰减、阴阳失去平衡是导致疾病发生的主要原因。而验方就是针对具体病症采取的有效治疗措施，它体现了中医辨证施治理论。辨证施治是中医的精髓，它要求人们在应用中药验方祛病时，根据每个人脏器偏衰的不同而灵活选用。所以，读者在选择这些验方时，首先要对自身状况非常清楚，也应该遵照医嘱，真正做到对症下药，而不是全盘照搬。本书附录的验方，为读者提供了更多选择空间。

大自然蕴藏着丰富的宝藏，从中选药治病更是个技术性、专业性极强的过程，道路漫长艰辛，前景令人乐观。在此书中编者所做的总结归纳只是个阶段性成果。其中不足，期望与读者一同探讨。



目
录

【目 录】

根 类

人 参	2
三 七	4
何首乌	6
黄 芪	8
天 门 冬	10
党 参	12
白 芷	14
麦 冬	16
防 风	18
羌 活	20
葛 根	22
柴 胡	24
苦 参	26
地 黄	28
土 木 香	30
川 乌	32
木 香	34
太 子 参	36
乌 药	38
丹 参	40
甘 草	42
龙 胆	44
北 沙 参	46

白 芍	48
玄 参	50
地 榆	52
当 归	54
远 志	56
郁 金	58
明 党 参	60
南 沙 参	62
草 乌	64
狼 毒	66
桔 梗	68
商 陆	70
紫 草	72
紫 菀	74

根 茎 类

土 茯 苓	78
山 药	80
川 芎	82
石 菖 蒲	84
仙 茅	86
白 及	88
白 术	90
延 胡 索	92

知母	94
狗脊	96
骨碎补	98
香附	100
射干	102
浙贝母	104
黄连	106
泽泻	108

果实类

山茱萸	112
马兜铃	114
五味子	116
牛蒡子	118
红豆蔻	120
连翘	122
吴茱萸	124
诃子	126
补骨脂	128
罗汉果	130
使君子	132
枳实	134
益智	136
蛇床子	138
覆盆子	140

种子类

马钱子	144
-----------	-----

王不留行	146
车前子	148
芡实	150
葫芦巴	152
草豆蔻	154
菟丝子	156
葶苈子	158

花叶类

洋金花	162
野菊花	164
蒲黄	166
红花	168
番红花	170
芫花	172
鸡冠花	174
辛夷	176
金银花	178
夏枯草	180
菊花	182
石韦	184
枇杷叶	186
罗布麻叶	188

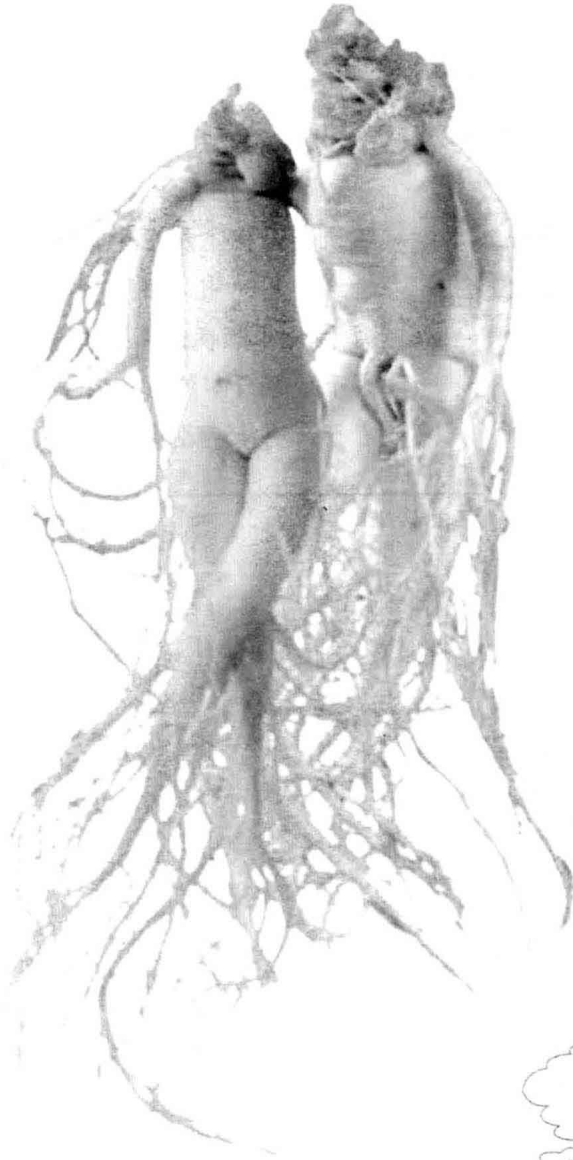
附 录

最新验方攻略	190
--------------	-----





【根类】



精选妙用
中草药



【简介】属五茄科植物，人参根，是古老的中药，现皆泡茶或佐膳，已逐渐成为常用食品。

【来源】多见于深山阴湿林。主产吉林、黑龙江、辽宁。

【性味功用】味甘，微苦，性温。

【采收加工】栽种5~6年后，在秋季采挖。洗晒干，叫生晒参；新鲜根用针扎小孔，用糖水泡后晒干，叫糖参；新鲜根蒸透，后烘干或晒干，叫红参；野人参根晒干，叫生晒山参。



【鉴别要点】单一茎直立。掌状，复叶轮生茎端，一年生有1片3出复叶。二年生有1片5出复叶，往后每年递增1片。4~6年生。有3~5片5出复叶，叶主柄长。花序生顶伞形，开花小，淡黄绿。果实呈扁球形，成熟时呈鲜红色。花期6~7个月，果期7~9个月。

【用药宜忌】湿热证、实热证及正气不虚者禁服。初生婴儿忌食。与茶忌食。服中药藜芦忌食。另在食用人参时忌吃山楂、萝卜。人参忌铁锅煎煮。

【功效主治】大补元气，补脾益肺，安神生津。用于体虚欲脱、脉微肢冷、肺虚脾虚、津伤喘咳、口渴食少。可内服，可煎汤，大剂量30克需另煎入药；可研末，1~3克可熬膏、泡酒、制丸、散等。





【原 料】人参 3 克，姜汁、韭菜汁各 5 毫升，粳米 100 克，蜂蜜 50 克。

【制 法】将人参切片，放清水浸泡 12 小时，参、水连同洗净的粳米放入砂锅中，文火熬粥，粥快熟时放蜂蜜、姜汁、韭菜汁调匀，片刻成。

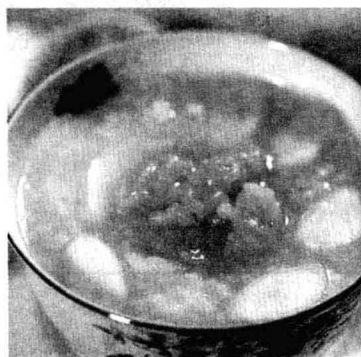
【用 法】每天 1 剂，分次服用。6 剂为 1 疗程。6~10 天间隔服下 1 个疗程。

【功 效】润肠通便，补气调中，泽肤丰肌。

【主 治】适用于气虚而致的面色苍白者和有血气两虚的大便秘结的中老年人。

【保健药膳】

人 参 蜂 蜜 粥



【验方精选】

人 参 红 花 茶

人参 3 克，红花 3~9 克。共置于保温杯中，适量沸水冲，盖 15 分钟，做茶饮用。反复冲入开水服用，以药汁泡尽力度为止。每日 1 剂。可生津活血，补气培本。

人 参 竹 茹 汤

人参 15 克，半夏 50 克，分两份。加姜 7 片，竹茹 6 克，陈皮 8 克，水煎服。治胃口有热，呕吐咳逆，虚烦不安。

三七



【简介】五茄科多年生草本植物，三七的根，属第三纪古热带残遗植物。卫生部将三七列为100多种可食用药品之一。

【来源】多见于海拔1600到1800米的山上。原产地在云南省文山縣。

【性味功用】性温，味甘，微苦。

【采收加工】种植3年生以上即可收获加工，在12月至翌年1月或7~8月（立秋前后）为收获期，一般多在花前控取，称春七。若果实红熟后挖取，称冬七。

【鉴别要点】根茎高60厘米。直立，无毛光滑。掌状双叶，有长柄，3~4片花生于顶；小叶3~7片，长圆或椭圆状倒卵样，边缘是细状锯齿。伞形花生顶，花序梗在茎顶中央生出，长20~30厘米。小花，黄绿色，花萼5裂，雄蕊、花瓣皆是5片。果核浆果状，肾形，熟时红色。种子1~3枚，扁球。花期在6~8月，果期在8~10月。

【用药宜忌】有一定的毒性，如超剂量服用可引起中毒，还可引起过敏性休克和皮肤损害。外用应适量，不宜将三七粉或云南白药直接撒在破损的伤口上，以免发生感染。孕妇忌服。

【功效主治】减肥，防癌，抗癌，降血压、血脂，生津止渴、提神补气。增强肌体免疫功能，提高心肌供氧能力。一般用量为3~10克。研末吞服时，每次1~1.5克。外用适量。





根

类

【原料】三七6克，乌鸡1~2只，盐适量。

【制法】洗净乌鸡切块。乌鸡与三七加入适量水，用大火煮，待鸡块熟后加盐调味即可。

【用法】食肉喝汤，一日三餐各吃一碗。

【功效】养阴退热、止血散瘀、消肿定痛。

【主治】血虚、久病气衰及肾阳虚所致的乏力疲惫，失眠头晕，早泄阳痿等。

【保健药膳】

三七煲乌鸡



【验方精选】

三七100克、白酒（50度左右）1千克。三七和白酒泡30天以上服用，每次10毫升，每日3次。具有活血散瘀、消肿定痛、止痛舒筋的功用，对腰酸背痛、淤血滞痛、四肢酸软、跌打损伤、劳伤疼痛、无名肿痛等症状有所疗效。

三七粉3克，红参粉1克，温水或黄酒冲服，适用于胸闷心痛、心悸气短、疲乏无力、舌暗红或有瘀斑的气虚血瘀型冠心病患者。

三七10克，元胡5克，干姜3克，水煎代茶饮，有温胃止痛的功效，适用于偏于胃寒的患者。

何首乌



【简介】为蓼科植物，何首乌的块根。

【来源】多分布在热带低湿地区，在我国分布于华北、西北、西南一带。

【性味功用】味甘，微温。

【采收加工】在春、秋季采挖，削两端，洗净，大个的切块，干燥。

【鉴别要点】根细长，无毛。顶端有长椭圆形、肉质的膨大块根，皮黑紫色。茎长，多分枝，基部木质，化中空。叶片形卵，顶端渐尖，基部形心，两面无毛，托叶鞘短筒状。花序圆锥状，大而开展。苞片披针形，结果时增大，外面片肥厚，背部有翅。瘦果椭圆形，黑色，平滑。花期在8~10月，果期在10~11月。

【用药宜忌】气滞湿阻，表实邪盛，食积内停，阳亢阴虚，疮肿热毒等不宜用。

【功效主治】补精益血、解毒截疟，生用则宜于润肠。生首乌消痢，解毒，通便。用于风疹瘙痒、瘰癧疮痈、便秘肠燥、高血脂症。制首乌益精血，补肝肾，黑须发，壮筋骨；用于耳鸣眩晕、腰膝酸软、须发早白、肢体麻木、神经衰弱、高血脂症。一般用量在10~30克。鲜何首乌润肠比生首乌好。



根

类

【原料】何首乌 100 克，鸡蛋 2 个，葱、生姜、料酒、食盐、味精、猪油各适量。

【制 法】将何首乌洗净，切成方形块；将鸡蛋、何首乌放铝锅内，加适量水，再放入葱、生姜、料酒、食盐等调料。铝锅放大火上烧沸，小火烧至蛋熟，取出蛋用清水泡，并将蛋壳剥去，再入铝锅内煮 2~3 分钟。

【用 法】食时加味精，每日 1 次，喝汤吃蛋。

【功 效】益精血，补肝肾，抗衰老。

【主 治】体弱血虚、眼花头晕、发须早白、未老先衰、遗精脱发以及便秘血虚等症。最适于虚不受补者。

【保健药膳】

煮何首乌鸡蛋



【验方精选】

治疗疟疾

可用何首乌 8 钱，甘草 1 钱，每日 1 剂，浓煎 2 小时，分 3 次在食前服用，连用 2 天。本方剂无任何副作用，仅个别人有轻微腹泻以及腹隐痛现象，但无大碍。

首乌酒

何首乌 100 克，当归 50 克，枸杞子 50 克，菟丝子 50 克，莲肉 100 克，酒 1.5 千克。何首乌、当归切片，莲肉捣碎，和其他原料浸制在酒里，阴凉处储存 2 个月以上，即可饮用。每天不超过 50 毫升。此酒具有回春延年益寿之功效。

黄芪



【简介】为豆科多年生草本植物，蒙古黄芪或膜荚黄芪的根。

【来源】生于向阳山坡及草地。主产山西、内蒙古及黑龙江。现多为栽培。

【性味功用】性微温，味甘。

【采收加工】在春、秋季采挖，除去泥土、须根及根头，晒至六七成干，理直扎捆后晒干。

【鉴别要点】上部有分枝，茎直立。奇数复叶羽状互生，

叶小12~18对，叶片广椭圆形，下面有柔毛，托叶披针形。总状花序生腋，花萼呈钟状，密被柔毛较短，具萼齿5个。黄色花冠，长圆状旗瓣倒卵形，龙骨瓣及翼瓣均长有长爪。雄蕊10个，子房长柄。膜质荚果，半圆形卵，无毛。花期在6~7月，果期在7~9月。

【用药禁忌】表实邪盛，气滞湿阻，食积内停，阴虚阳亢，热毒疮肿阳等均不宜使用。

【功效主治】补气固表，脱毒排脓，利尿，生肌。用于气虚乏力、久泻脱肛、自汗、水肿、子宫脱垂、慢性肾炎蛋白尿、糖尿病、疮口久不愈合。一般剂量10~15克，大剂量可用30~60克。补气升阳宜炙用，其余多生用。



【原 料】黄芪 100 克，当归 50 克，鲤鱼 1 条（重 1 千克左右），花椒、大茴、小茴、葱段、姜片、大蒜、精盐。

【制 法】将黄芪、当归用纱布包好，加水适量，并放花椒、大茴、小茴、葱段、姜片、大蒜、精盐等调味品。炖鱼至熟。

【用 法】吃鱼喝汤，2 次吃完。

【功 效】补气固表，生肌。

【主 治】营养不良、贫血和肾炎浮肿，以及产后、病后体弱者。浮肿者少用盐。

【保健药膳】

芪归鲤鱼汤



【验方精选】

芪陈煨猪肚

黄芪 200 克，陈皮 30 克，用纱布包好，装在猪肚内，用线扎紧，加适当水及调料，大火烧沸后，转用小火炖，至猪肚熟烂。趁热分做 4 次吃肉喝汤，2 天吃完。此膳可治疗脱肛、胃下垂、子宫脱垂等症。

黄芪、饴糖各 30 克，桂枝、生姜、大枣各 9 克，白芍 18 克，炙甘草 6 克，煎汁 450 毫升，加入饴糖饮用。对脾胃虚寒，腹痛者效果显著。

天门冬



【简介】百合科植物，天门冬的根。

【来源】生于山野，亦栽培于庭园。分布在我国西北、中部、南方及长江流域。

【性味功用】味甘、苦，性寒。

【采收加工】在秋、冬季可采挖，除须根入沸水中煮或蒸，再除去外皮，烘干。

【鉴别要点】多年生草本攀援状。细茎，有纵槽纹。叶状枝簇生叶腋，线形，扁平，叶退化为鳞片，主茎上鳞状叶常变为弯下的短刺。花1~3朵簇生叶腋，黄白色。雌蕊1个，子房3室。球形浆果，熟时开红色。花期在5月。长圆纺锤形块根，长6~20厘米，中部直径0.5~2厘米。黄白色或浅黄棕色表面，呈半透明油润状。干透者质脆而坚硬。

【用药宜忌】虚寒、泄泻及外感风寒致嗽者忌用。

【功效主治】养阴、润燥、清火、生津。主治白喉、肺燥干咳、虚劳咳嗽、口渴津伤、失眠心烦、内热消渴、肠燥便秘。