



老中医话说

中药

养生

毛德西 编著

毛德西先生为您讲述中药养生的故事：

老中医毛德西从事中医临床40余
花甲之年仍在临床一线诊病除疾
并乐于为大众讲解中医药养生保健知识，
深得大众欢迎。



华夏出版社



老中医话说
中药养生

毛德西 编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医话说中药养生/毛德西编著. —北京:华夏出版社,2009.12

ISBN 978-7-5080-5595-4

I. ①老… II. ①毛… III. ①中草药-养生(中医) IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238139 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京建筑工业印刷厂印刷

三河市李旗庄少明装订厂装订

787×1092 1/16 开本 19 印张 317 千字

2009 年 12 月北京第 1 版 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

定价:38.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

近年来，随着物质与文化生活水平的提高，人们对养生知识十分关注。有关养生保健类的书刊琳琅满目。这些书刊在宣传、普及养生保健知识方面起到了一定的积极作用。但不可否认的是，有些书刊内容违背科学性、实用性这个大前提，夹杂一些唯心的、不切实际或自相矛盾的东西，使读者无可适从。最近国家中医药管理局成立了中医药文化建设与科普专家委员会，提出“将结合现代人养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的方式，创作一系列科学、权威、准确又贴近群众生活的中医药科普作品”。委员会的成立和宗旨的提出，是对中医药科普工作的肯定和支持。

中药养生是中医养生学的重要组成部分。中药养生具有效果确切、作用独特、方法灵活、费用低廉的优势。随着健康观念的变化和医学模式的转变，中药养生的优势越来越突出。我在门诊工作中常常遇到病人询问中药养生知识（包括中草药与中成药），如人参、黄芪、枸杞的功效与应用等。在给他们作回答的同时，常有愧疚之感，暗下决心要编写这样一本书，使他们看得懂，用得上。我把它当成一种责任时刻挂在心上，并积极地为之准备资料，了解动态。经过半年多的努力，终于将这本书交到读者面前。

本书第一部分是“中药养生篇”，选择 100 种常用中药（实际内容超过 100 种），按其作用分为 12 类，内容依次为概述（无小标题）、轶事、新研究、药膳、养生经验方等，并附插图 51 张。其中“养生经验方”的内容，既有预防疾病的药方，又有治疗疾病的药方，包含有“未病预防、既病防变”的“治未病”思想。将药物的养生作用和使用方法作为叙述重点，突出科学性、实用性和趣味性。第二部分是“中药性能篇”，主要叙述中药的性能、炮制、服用方法、毒副作用及有关注意事项。基本用大众语言叙述，尽量不用或少用经典原文，以使普通百姓能看懂、理解并且使用。

毛泽东主席曾说：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，

加以提高!” 中医学是全人类的共同财富，普及中医药科普知识是促进人类健康事业的必要途径。这项工作长期的，需要多数人的参与。能为普及中医药知识做点事情，为普通百姓做点养生宣讲工作，这是我的职责。由于水平有限，书中难免有疏漏之处，希望读者提出意见，以期再版时更充实、更贴切。

本书在编写过程中，承蒙毛开颜、毛峥嵘、张莉收集资料，禄保平、李景良、孙巧玲帮助校订，在此一并致谢！

毛德西
2010 年元旦于郑州

目 录

中药养生篇

【益气扶阳药物】

- 1 人参——人参补气列第一 产地不同功各异 3
- 2 西洋参——滋阴补气西洋参 健脑强心提精神 7
- 3 黄芪——补气之长属黄芪 提高抗病免疫力 10
- 4 白术——白术健脾利水湿 补气降糖增体质 14
- 5 山药——山药健脾止泻良 虚弱体质可复康 17
- 6 甘草——国老之称是甘草 健脾解毒百病知 21
- 7 大枣——补脾养胃用大枣 养血安神除脏躁 24
- 8 刺五加——刺五加奔月飞天 壮元阳健脑延年 26
- 9 绞股蓝——救荒本草有名篇 朱楠记述绞股蓝 28
- 10 紫河车——紫河车是人胎盘 大补气血疗虚羸 30
- 11 鹿茸——鹿茸甜咸性属温 气禀纯阳又生精 32
- 12 仙茅——仙茅辛热补命门 祛寒除湿壮腰肾 36
- 13 淫羊藿——淫羊藿性辛甘温 壮阳育子补天真 38
- 14 巴戟天——巴戟补肾壮元阳 散风祛湿筋骨强 40
- 15 肉苁蓉——沙漠人参肉苁蓉 益精补肾疗阴冷 43

- 16 锁阳——锁阳是药又是粮 补肾助阳润大肠 45
- 17 补骨脂——辛温壮阳补骨脂 脾肾虚寒无逾此 47
- 18 菟丝子——平补之品菟丝子 补肾固胎并育子 49
- 19 沙苑子——补肾固精温元阳 养肝明目沙苑子 52
- 20 核桃仁——天然补品核桃仁 益肾温肺化结石 54
- 21 冬虫夏草——药食两用有虫草 甘温滋补虚劳好 57
- 22 海马海龙——海马海龙披铠甲 阳虚不育必用它 60
- 23 丁香——名医吟诗忆丁香 芳香暖胃温肾良 62
- 24 乌头附子——大辛大热乌附子 温阳散寒慎用之 64

【补血滋阴药物】

- 25 当归——补血活血有当归 妇科良药效堪威 68
- 26 地黄——地黄炮制有生熟 滋阴补血功效殊 71
- 27 芍药——诗经吟咏芍药名 养血柔肝并止痛 75
- 28 何首乌——依功取名何首乌 古人作文传到今 77
- 29 阿胶——阿胶补血滋阴良 山东东阿美名扬 80
- 30 龙眼肉——龙眼味甘性温平 养血安神长精神 83
- 31 百合——润肺宁心取百合 神思恍惚服之妥 86
- 32 麦门冬——滋补强壮麦门冬 养阴润燥益心经 89
- 33 黄精——本草上品有黄精 返老还童保安宁 91
- 34 石斛——石斛甘寒养胃阴 清退虚热又利咽 94
- 35 枸杞——一位老翁行如飞 只因长年服枸杞 97
- 36 女贞子——冬青之子名女贞 乌发明目补肾精 101
- 37 桑葚子——桑树一身尽是宝 补肾止咳疗虚劳 103
- 38 黑芝麻——乌发健脑黑芝麻 齿落更生抗衰老 106
- 39 龟版——曹操作诗龟虽寿 滋阴潜阳壮筋骨 108

【清热凉血药物】

- | | | | | |
|----|--------------|---------|-------|-----|
| 40 | 菊花——菊花甘寒清头目 | 野菊降压又解毒 | ····· | 111 |
| 41 | 薄荷——薄荷性味为辛凉 | 温病瘾疹用之良 | ····· | 115 |
| 42 | 柴胡——解表退热疏肝气 | 升阳健胃用柴胡 | ····· | 117 |
| 43 | 黄连——苦口良药利于病 | 黄连清热功非轻 | ····· | 119 |
| 44 | 金银花——清热解毒金银花 | 温病痈肿效堪夸 | ····· | 121 |
| 45 | 板蓝根——苦寒良药板蓝根 | 清热解毒抗病菌 | ····· | 123 |
| 46 | 蒲公英——清热解毒蒲公英 | 黄花地丁是异名 | ····· | 126 |
| 47 | 鱼腥草——草腥因以呼鱼腥 | 治疗肺痈效用灵 | ····· | 129 |
| 48 | 马齿苋——田间地头随处见 | 抗菌止痢马齿苋 | ····· | 131 |
| 49 | 大黄——却病延年说大黄 | 排毒养颜性寒凉 | ····· | 134 |
| 50 | 芦荟——芦荟美容性寒凉 | 临床应用始于唐 | ····· | 137 |
| 51 | 仙人掌——千姿百态仙人掌 | 行气活血清热良 | ····· | 139 |

【活血止血药物】

- | | | | | |
|----|--------------|---------|-------|-----|
| 52 | 丹参——一味丹参同四物 | 心脑血管病可除 | ····· | 141 |
| 53 | 川芎——血管有病首选药 | 川芎走窜血分活 | ····· | 144 |
| 54 | 红花——漫步杏林有芳草 | 活血化瘀红花好 | ····· | 146 |
| 55 | 益母草——小鹿衔来益母草 | 化瘀调经妇科宝 | ····· | 149 |
| 56 | 鸡血藤——补血活血鸡血藤 | 通经活络升白用 | ····· | 151 |
| 57 | 月季花——此花无日不春风 | 妙用月季调月经 | ····· | 153 |
| 58 | 槐花——寻根问祖槐言怀 | 花米实枝均药材 | ····· | 155 |
| 59 | 三七——止血神药号三七 | 止痛散瘀伤科宜 | ····· | 157 |
| 60 | 白及——一味草药惊世人 | 皇帝赐名为白及 | ····· | 160 |
| 61 | 仙鹤草——仙鹤草名脱力草 | 出血劳伤少不了 | ····· | 162 |
| 62 | 艾叶——端午门上悬艾叶 | 驱邪辟秽温经血 | ····· | 164 |

【芳香理气药物】

- 63 陈皮——橘井飘香誉医林 皮子叶核皆入药 168
- 64 香附——妇人有病谁能识 请君速觅香附米 171
- 65 玫瑰花——玫瑰花开香郁浓 疏肝调经又美容 173

【止咳保肺药物】

- 66 胖大海——味甘性寒胖大海 清热润肺又利咽 175
- 67 杏仁——虎守杏林传佳话 止咳平喘润大肠 177
- 68 蛤蚧——蛤蚧咸温补肺肾 纳气平喘长精神 179
- 69 乌梅——清凉饮料用乌梅 生津止渴敛肺阴 181
- 70 白果——公孙树上结白果 止咳平喘有小毒 183

【收敛精气药物】

- 71 山萸肉——伏牛山上抬眼望 喜看萸肉满树红 186
- 72 荷叶莲子——荷莲全身都是宝 凉血解热除烦恼 189
- 73 芡实——东坡好食芡实米 强壮滋养敛精气 192
- 74 五味子——五味甘酸苦辛咸 补肾收敛心肺气 194
- 75 金樱子——收敛精气金樱子 取来花果入药用 197

【降压熄风药物】

- 76 天麻——天麻平肝又熄风 眩晕偏瘫有殊功 200
- 77 羚羊角——清热熄风有良方 请君速用羚羊角 204
- 78 杜仲——得道成仙有杜仲 降压安胎腰膝宁 206
- 79 决明子——决明清肝治目盲 降压降脂除内障 209
- 80 珍珠——镇心安神又美容 合浦珍珠负盛名 212

【开窍安神药物】

- 81 麝香——芳香开窍有麝香 止痛醒神力最强 215

- 82 石菖蒲——芳香化浊通清窍 醒脾健胃石菖蒲 217
- 83 朱砂——朱砂镇心安魂魄 绝非长生不老药 220
- 84 酸枣仁——枣仁性平味甘酸 补肝宁心可催眠 222
- 85 远志——姜维送药表心愿 益智健脑怀远志 225
- 86 灵芝——轻身延年灵芝草 有益五脏抗衰老 228
- 87 合欢皮——安神活血理气机 蠲忿解郁合欢皮 231

【利湿减肥药物】

- 88 茯苓——茯苓性平味甘淡 健脾利湿颇效验 233
- 89 赤小豆——利水消肿赤小豆 解毒排脓散血肿 236
- 90 薏苡仁——健脾止泻消水肿 祛湿除痹薏苡仁 238
- 91 冬瓜皮——冬瓜甘淡利小便 消肥瘦身是美餐 240
- 92 车前子——诗经记载有车前 利水通淋又祛痰 243

【健胃消食药物】

- 93 山楂——山楂化滞消肉积 降压降脂活血瘀 245
- 94 麦芽——麦芽健脾又疏肝 生用炒用不一般 248
- 95 鸡内金——消积除胀鸡内金 结石遗精效亦真 251
- 96 槟榔——红潮登颊醉槟榔 消积行气杀虫殃 253

【壮腰健骨药物】

- 97 木瓜——诗经早有木瓜名 祛湿舒筋疗痹痛 256
- 98 威灵仙——性味显效威灵仙 祛风止痛除拘挛 259
- 99 牛膝——腰膝疼痛下肢软 速取怀庆牛膝餐 261
- 100 桑寄生——壮腰强筋补肝肾 祛风胜湿桑寄生 265

中药性能篇

- 1 中药养生自古传 药分三品功有偏 269

2	药物性能分温凉	五味酸苦甘辛咸·····	272
3	升降浮沉各不同	清升浊降趋向明·····	274
4	药物归经明脏腑	有的放矢切病位·····	277
5	煎服中药有讲究	冷水浸泡易吸收·····	279
6	道地药材质量好	去粗存精辨真伪·····	282
7	药材炮制称饮片	提高质量保安全·····	284
8	剧毒药物要牢记	剂量轻重细分析·····	286
附：“养生经验方”病症索引·····			288



中药养生「篇」

益气扶阳药物

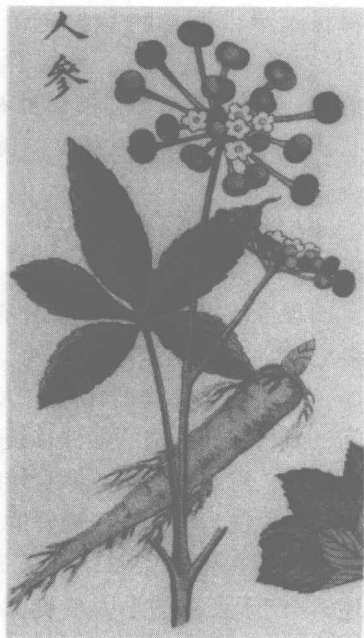
1

人参

—— 人参补气列第一
产地不同功各异

提起人参，人们都知道它是大补元气的名贵药材，由于它“形态似人，功参天地”，所以取名为人参。《神农本草经》将它列为上品药，主补五脏，安精神，止惊悸，除邪气，明目开心益智，久服轻身延年。历代医家都非常重视人参的应用，唐代孙思邈的《千金要方》中应用人参的方剂达358条，明代张景岳在《景岳全书》中列人参方剂509条，李时珍在《本草纲目》中列人参方剂62条，足见医家对应用人参的重视。

人参，在古代有许多别名和雅号，如坤草、五精、地精、人精、血精等，满族人称其为“百草之王”；人参还有一个称号为“棒槌”，这是挖参人为了避免官府的限制，给它起的名字。上山挖棒槌，就是采挖老山人参。人参的味道是甜的，微有苦味，药性比较平和。它能大补元气，强心救脱，安神定志，增气力，生津液，是补心气、养肺气、健脾胃的要药。中老年人身体虚弱，或久病体虚不能恢复者，气血不足，脾胃不和，心肺肝脾肾诸病，不论男女，皆可服用。更有甚者，明代李士材称“古来人参为万病之灵药”。可以说，离开人参，其他补气药就显得苍白无力。



人参轶事

相传很久以前，山东云梦山上有座云梦寺，寺内住着两个和尚。老和尚无心念佛，常下山吃喝玩乐，且对小和尚百般虐待，小和尚面黄肌瘦。来了一个穿红肚兜的小童帮小和尚干活，天长日久，小和尚面色红润，干活也特别有力气了。老和尚非常纳闷，就逼问小和尚，方知有小童相助。老和尚怀疑是神草“棒槌”来了，就心生一计，叫小和尚将一根红线用针别在小童的红肚兜上。小和尚生怕师傅打骂，就照此去办。第三天清晨，老和尚找到了一棵红松树，树上有一缕红线，他就在树旁刨出一个“参童”拿回寺院，放在锅里，让小和尚加水烧煮。正巧，老和尚的朋友来邀老和尚下山，临行前，老和尚对小和尚叮咛道：“我不回来，不能揭锅。”老和尚走后，锅内香气喷出，沁人心脾，小和尚耐不住性子揭开锅盖，原来煮的是一个棒槌，放在口中一尝，非常香甜，小和尚不知不觉就把棒槌吃完了，汤也喝光了。老和尚回来看到此情景，气得咬牙切齿，追赶着小和尚不依不饶。谁知小和尚跑了两步，悠悠忽忽地腾空而去，老和尚后悔莫及，知道这是“参童”在小和尚身上发挥了作用。原来红松树下长了两棵人参，被老和尚挖走了一棵，另一棵正在哭啼求救。老红松树说：“好孩子，不要哭了，我带你到关东去！那里人烟稀少，我会永远保护你的！”于是，“参童”随着红松逃到关东长白山的深山老林里安家落户了。从此，关内人参日渐稀少，而在长白山却繁衍开来。

品种不同效各异

现今人参主要产于我国东北和朝鲜半岛，长白山人参举世闻名，为众参之冠。人参因产地、品种、炮制不同，其名称、功效亦不相同。

野生的人参为野山参；人工栽培的为园参；将野山参的幼株移植于田间，或将田间种植的参株移植于山野生长，称移山参。人参经蒸晒加工，颜色发红，称红参。鲜人参直接晒干，称生晒参或白干参。鲜人参经冰糖焖制晒干，称白糖参。产于朝鲜的人参，称朝鲜参或高丽参、别直参。人参的支根稍长的，称边条参。北美国家所产的参称花旗参或西洋参（列专篇另述）。产于辽东的小人参称太子参、孩儿参；而党参以山西上党所产的最为优良，称上党参或潞党参。

人参的补气力虽然很强，但因产地和炮制不同而有所差异。野山参补

气力最大，无温燥之性，补气且兼能滋养阴津；移山参功效次之；红参补气之中带有刚健温燥之性，能振奋阳气；生晒参性较平和不温不燥，既补气又养阴；白糖参补气力更缓，适用于健脾益肺；朝鲜参偏于温热，扶阳力峻；党参偏于补脾肺之气，可作为人参的代用品；太子参补气生津，可代西洋参用。

另外，参叶也可入药，其味苦中有甜，性偏寒，可以补气益肺，清热生津，是治疗暑伤气阴的要药。

人参新研究

人参具有抗休克的作用，人参注射液对失血性休克和急性中毒性休克效果更为突出；人参可使心搏振幅及心率显著增加，在心功能衰竭时，强心作用更为显著，能兴奋垂体-肾上腺皮质系统，提高应激反应能力。人参对高级神经的兴奋和抑制过程均有增强作用；能增强神经的灵活性，提高脑力劳动能力；能抗疲劳及促进蛋白质、RNA、DNA 的合成；有促进造血系统功能，调节胆固醇代谢等作用；能增强机体免疫能力，增强性腺功能，有促性腺激素样作用；能降低血糖。此外，人参尚有抗炎、抗过敏、抗利尿及抗肿瘤等多种作用。

人参服用方法

怎样正确服用人参，这是关系到充分发挥人参作用的首要问题。现将服用方法介绍给读者，供参考选用。

1. 煎汤：将人参切成薄片，放入砂锅中，加冷水浸泡，约 30~40 分钟后，即可放到火上煎煮，时间为 30~50 分钟，然后即可滤出药汁饮用，亦可兑入药液中饮用。

2. 研末：将人参研成细粉，装入胶囊，每粒胶囊约装 0.45 克，每次服 3 粒~6 粒，每天 1~2 次，温开水送下。

3. 泡茶：将人参片 5~10 片，装入保温水瓶中，冲入沸水，焖盖 30 分钟左右，即可徐徐倒出，代茶饮用。泡后的人参片还可嚼服。

4. 噙化：每次放入口中人参片 3~5 片，慢慢噙化，徐徐咽下口中唾液，并将人参片嚼服。

5. 蒸炖：将人参片 10 片，放入搪瓷杯内，加水适量，放入加好水的锅内，用文火蒸炖 60 分钟左右，稍凉后即可饮用。

6. 泡酒：取整支人参 20 克，放入 500 毫升白酒内，拧紧瓶塞，每天将容器振摇 1 次，半月后即可饮用。每次 10 毫升，每天 2~3 次。

人参虽为补气之王，但亦有禁忌证，如感冒发热、腹胀难忍，以及肝阳上亢之高血压病人，慎用人参。另外，在服用人参期间，不宜食用茶叶、萝卜、绿豆、螃蟹等。

人参药膳

1. 人参莲子羹：生晒参 5 克，莲子（去心）10 克，冰糖 15 克。将人参、莲子、冰糖同放入小碗中，加少量水，置蒸锅内，隔水蒸 1~1.5 小时即可；亦可直接用水炖。此羹有益气健脾、养心安神、和中涩精之功。中老年人出汗多、夜尿多、睡眠差者，用之较宜。

2. 人参枸杞子酒：红参 20 克，枸杞 350 克，熟地、山萸肉各 50 克，冰糖 400 克，50 度左右白酒 9 公斤。先将红参切片，用纱布袋将红参与枸杞、熟地装好扎牢，放入酒坛内，加盖封好。浸泡 10~15 天后，再加入冰糖，略加搅拌，再浸泡 10~15 天，即可饮用。每天饮 1~2 次，每次 10~30 毫升。此酒有益气养血、滋阴补肾的功效。中老年人肝肾气阴不足者，尤为适宜。

3. 参归炖母鸡：党参、当归各 15 克，母鸡 1 只（约 1500 克左右）。将党参、当归填入已经处理干净的母鸡腹中，加入调料，而后将鸡放入砂锅内，加水适量，煨炖 2~3 小时，至肉烂汤浓。此鸡有补气养血、滋阴填精之功，用于中老年人和产妇的补养，以及久病体弱等。

养生经验方

1. 生脉散（《内外伤辨惑论》）：人参 5 克（另炖），麦冬 15 克，五味子 6 克。此方三味药，一补一清一敛，共奏益气养阴、敛汗生津之效，为气阴两伤的通用方。凡见汗多体倦，气短喘促，舌干少津，脉象虚数，或久咳伤肺，气短自汗，口干舌燥者，均可服用。近年来主要用于慢性支气管炎、肺结核、神经衰弱、低血压、心脏病心律不齐属于气阴两虚者。

2. 人参三七琥珀散（《岳美中医学文集》）：红参（或西洋参）、三七、琥珀。有益心气、通脉络功效。每次服 1 克，每天 2 次。气阴不足者，用西洋参；喘者，加蛤蚧尾研末服用。用于冠心病的保健与治疗。