

中药养生

对症

【家庭养生秘笈】

图解

廖婉绒◎编著

附录

日常食物、药物
配伍禁忌

用对中药，养生不难

权威中医师最新力作，

公开中药养生秘诀。

收录70种常见疾病，

惠及全家老少健康。

详解70味常用中药，

教你选对用对药材。

选配450道简方药膳，

打造最佳养生方案。



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

【家庭养生秘笈】

中药养生

图解

廖婉绒◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号: 13-2009-024

原书名: 吃补自然食疗法

原著: 廖婉绒

本书由台湾柠檬树国际书版有限公司独家授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版, 未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

对症中药养生图解/廖婉绒编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 5

(家庭养生秘笈)

ISBN 978-7-5335-3530-8

I. ①对… II. ①廖… III. ①中药疗法-图解②中药材-养生(中医)-图解 IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第240777号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 对症中药养生图解
家庭养生秘笈 |
| 编 著 | 廖婉绒 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号(邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 排 版 | 视觉21设计工作室 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 14 |
| 图 文 | 224码 |
| 版 次 | 2010年5月第1版 |
| 印 次 | 2010年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3530-8 |
| 定 价 | 28.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

“大熊妹”变“大美女”

中药调理养生 最佳代言人

廖婉绒医师 【台北御绒中医诊所 院长】

有一句话说，不管你如何拼命赚钱，赚了几个零，如果没有了首位数的“1”，一切还是零。这个“1”指的就是“健康”。

在各行各业竞争激烈的大背景下，生病如果没有及时治疗，演变成严重的疾病，不仅无法经营事业，还要花很多钱去医治，身心的煎熬，更无法以金钱去评估。

正因为如此，我们越来越重视养生，而中药在养生保健这一环节中，则有着举足轻重的作用。

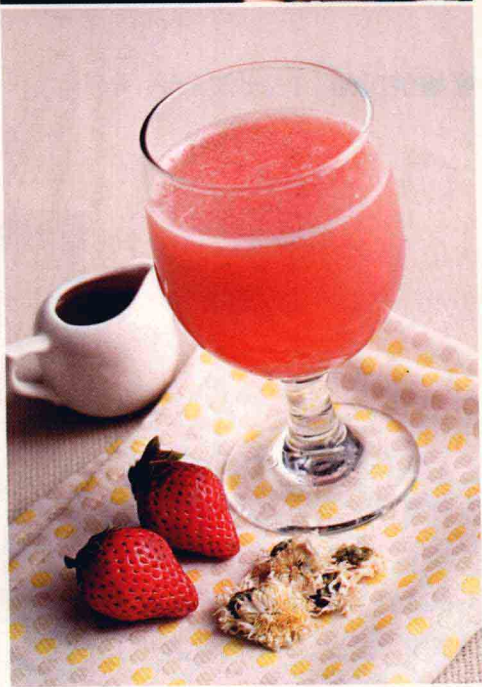
自古以来，中国人一直



把中药作为增强体质、防治疾病、延缓衰老的重要手段，但是现代人对中药却有着刻板的印象，一碗黑黑苦苦的中药汤剂，令很多人退避三舍。其实，将中药材和适当食材搭配，也可以做成好吃又养生的药膳料理，这也是我这几年不断在报纸杂志、电视、网络等媒体上，一直努力推广的养生方式。

因此，当台湾苹果屋出版社总编辑翠萍及主编欣怡找我，希望我写一本有关中药材养生的专书时，恰与我想宣传的养生观念不谋而合。但是由于平时看诊及院务繁忙，我必须额外挪出时间写书，这让我很犹豫。然而出版社编辑的一席话说服了我：

“市面上关于中药养生的书虽然不少，但都是由编辑群找资料撰写，最后再请医师审订或写推荐序。目前台湾市面上还没有一本同类书是由中医师亲自编写出版的。**我们希望从中医的角度，编写出更专业、更实用的养生宝典。**而且，廖医师您本身也是运用中药养生保健的最佳代言人呀！”



说到中药养生保健，不敢说自己是最佳代言人，但的确是最佳受益者。看看我 20 岁出头的照片和现在年届 40 岁的照片，就可以看出我认真保养的成效。

去年参加国中同学会，阔别 20 多年，我一出现就让昔日同窗为之惊羨，除了身材比国中时纤细窈窕许多（我国中时的绰号叫“大熊”，可知当时身材之魁梧），气色和皮肤也保持了很好的状态。加上高龄生育，生了两个健康的宝宝（姐姐三岁，弟弟不到一岁），对于如此“成绩”，同学们一直询问我的保养之道。我说一切都归功于开始接触中医，并且**用中药调养身体，不只是外在容貌、身形，更重要的是内在健康也都兼顾到了**。所以这本书，不仅是临床经验的整理，更是和大家分享我平时保养的心得。



大学时期的我



这本书的诞生，要感谢台北御绒中医诊所美丽又专业的营养卫生专业教师陈雨婷协助药膳的设计。正是因为有了营养专业人士的参与，针对不同疾病选择合适的食材和药材搭配，使二者更相得益彰；并且借由不同的烹调方式，不仅让一些药材的苦味转化掉，而且也让药膳变化出不同面貌，不

再只有汤剂，还有果冻、甜糕、凉拌等美味可口的养生药膳。另外要感谢帮我搜集与整理资料的培英，以及龙和参药行老板康志远。他们除了提供书中所有药材，也与我分享中药材选购的经验。当然，一定要感谢我的先生士宏，感谢身兼诊所营运长的他对我的体谅和支持，因为有他及台北御绒中医诊所同仁这段时间同心协力处理诊所事务，还有母亲和妹妹帮忙照顾我的两个小宝贝，我才能在下班后全力专注写书，这本书也才最终得已完成。



期望这本书能让读者先了解疾病本质，再经由对体质的认识，选择适当的中药材，再搭配食材做出美味的养生药膳，同时亦可在需要时，参考书中收录的经典而实用的对症简方，**不只是照顾自己，也能够照顾家人及身边的亲朋好友。**最后要强调，本书**不只在出现某些疾病时才有用，也不是在有病时才需要养生。**如果您本身曾罹患过某些疾病，或有某些疾病的家族病史，甚至已出现某些身体不适，那么及早预防才是养生保健的真正精髓。

廖婉敏

目录

第1章 妇科病症

痛经·····	12
经前紧张征·····	15
月经失调·····	18
崩漏·····	21
闭经·····	24
白带异常·····	27
不孕症·····	30
更年期综合征·····	33
产后缺乳·····	36
产后乳腺炎·····	39
胸部发育不良·····	42

第2章 皮肤及美容问题

黑眼圈·····	46
青春痘·····	49
湿疹·····	52
荨麻疹·····	54
黄褐斑·····	56



第3章 呼吸系统病症

咳嗽	60
流行性感冒	62
哮喘	64
慢性支气管炎	67

第4章 消化系统病症

恶心呕吐	72
胀气	75
腹痛	78
腹泻	81
便秘	84
痔疮	86
消化性溃疡	89
黄疸	92
慢性肝炎	94
脂肪肝	96
胆结石	98

第5章 循环与血液系统病症

高血压	102
低血压	105
心悸	108
冠心病	111
贫血	114
下肢静脉曲张	116

第6章 代谢系统病症

糖尿病	120
痛风	123
肥胖症（高脂血症）	126
骨质疏松	128





第7章 肌肉骨骼神经系统病症

头痛·····	132
眩晕·····	134
中风·····	137
肩颈酸痛·····	140
肩周炎（五十肩）·····	143
腰痛·····	146
退行性膝关节炎·····	149

第8章 泌尿生殖系统病症

泌尿道感染·····	154
尿频·····	157
尿失禁·····	160
前列腺增生·····	162
阳痿·····	165
遗精·····	168

第9章 眼耳口鼻病症

眼疲劳·····	172
青光眼·····	175
耳鸣·····	178
过敏性鼻炎·····	181
流鼻血·····	184
口臭·····	186
口腔溃疡·····	188
声音沙哑·····	190

第10章 其他病症

中暑·····	194
手足冰冷·····	196
失眠·····	198
健忘·····	200
焦虑·····	203
忧郁·····	206
慢性疲劳综合征·····	208
水肿·····	210

附录

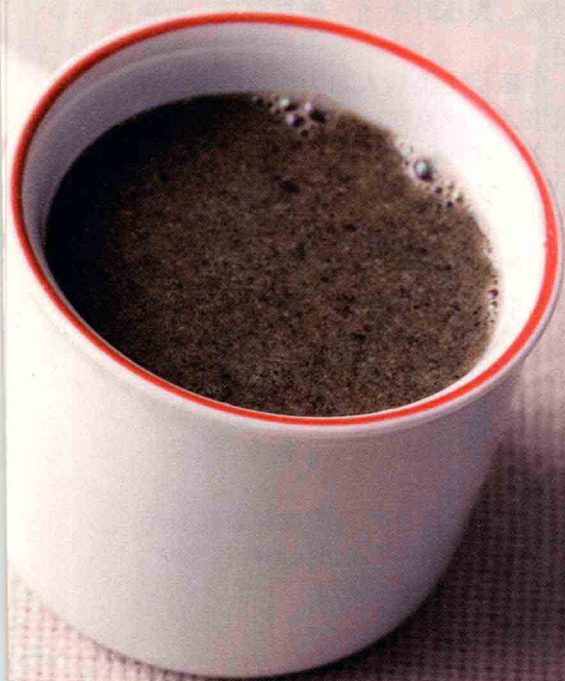
中药煎煮注意事项·····	214
日常食物、药物配伍禁忌·····	215
孕妇禁忌的常见中药及中成药·····	222
中药名笔画索引·····	223



第1章

妇科 病症

痛经
经前紧张征
月经失调
崩漏
闭经
白带异常
不孕症
更年期综合征
产后缺乳
产后乳腺炎
胸部发育不良



痛经



主治药材

延胡索

行气止痛的大药

痛经是很多女性的梦魇，但因何而痛，大家却不知所以然。西医将痛经分为“原发性”和“继发性”。

原发性痛经，可用热敷缓解疼痛

原发性痛经患者占痛经人数的七成以上，检查时往往找不出病因。原发性痛经是造成女性滥服止痛药的主因。

临床上，此类病人大多未婚或已婚但尚未生育，压力与疼痛程度几乎成正比。未必每次来潮都不舒服，但痛的频率很高，以最初一两天最严重，经血量不多，常带有大量血块，且血色暗淡。患者普遍手足冰冷、指甲青紫、唇色较暗沉等。

从中医的观点来看，本类病人多属寒凝胞宫，治疗原则以温经散寒、暖宫止痛为主，热敷对缓解本症的疼痛很有效用。

继发性痛经，先找疼痛原因

继发性痛经属于找得出原因的痛，通常是盆腔炎、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、子宫肿瘤，甚至可能是避孕器放置不当所引起。

本症常发生在30岁以上或育龄期

(20~50岁)女性。病人初经来潮时并不会痛，但至育龄期不仅经期疼痛，来潮前后一周还不时腰酸背痛、乳胀、胸闷，性交后有时还会下腹痛；经来小腹胀痛，按压时更痛，偶有血块，血色紫暗。

中医将本类病人归为少腹癥瘕，气滞血瘀，治疗原则以消积散结、化瘀止痛为主，若帮助血块顺利排出，疼痛就会和缓许多。

“不通则痛”，气血畅通才能解痛

中医认为湿热下注、气血虚弱这两种情况也会造成痛经。盆腔发炎所致的痛经多属湿热下注，其症状是平时小腹就会痛，来潮时更甚，经血暗红且黏稠。气血虚弱也会在经期、经后疼痛，患者血量少，血色淡红，常觉得疲惫、头晕，脸色苍白。

气血是让女性月经生成和顺畅的要素，所谓“不通则痛”，因此，治疗痛经时，让气血通畅为至高的原则。

对症简方

活血止痛汤

组成：制香附、当归各15克，延胡索10克，肉桂6克。

用法：水煎服，每日1剂。

丹参延胡祛痛酒

组成：丹参、延胡索各30克，牛膝、红花、郁金各15克，白酒500毫升。

用法：将上药倒入瓶中，用白酒浸泡加盖，

密封半个月。每隔3日，用力摇动药酒瓶1次，每次约摇3分钟。行经前两日开始饮服，每日3次，每次1~2匙，至经血干净时停饮。连服4个月经周期。

益母草茶

组成：绿茶1克，益母草(干品)20克。

用法：上两味用沸水冲泡大半杯，加盖，5分钟后可饮，可反复冲泡至味淡为止。

延胡索

采购要点

市售延胡索都经醋炮制过，较大、较圆、黄色的延胡索是上品。至于外形小、颜色浅而略带白色者，为醋制不完全，或是有虫蛀过的痕迹，则都是劣品。

食用禁忌

① 延胡索可活血行气，孕妇慎用。

② 延胡索药性偏温，加上行气力强，痛经的患者如果是湿热下注和气血虚弱这两型，较不适合单独使用，必须搭配其他清热利湿，或是补益气血的药物一起使用。

主治功能

延胡索在医书中的记载十分详尽，除了作为妇科用药，对心血管疾病也多有用途。《雷公炮炙论》就写道：“心痛欲死，速觅延胡。”所以在老祖宗眼中，这是一味专治一身上下诸痛的大药，头痛、腰痛、腹痛、筋骨痛、疝气痛等，统统能派上用场。现代医学发现其含有延胡索乙素的成分，对于镇痛、镇静极为有效，还能松弛肌肉。

药膳应用

延胡索能活血散瘀，行气止痛，对于原发性痛经属寒凝胞宫者，药膳上搭配辛温的桂枝、生姜、大小茴香等药材，可温经散寒兼通血脉以止痛（参考延胡红糖姜茶）。对于继发性痛经属少腹瘀血者，药膳上搭配活血化瘀的红花、当归尾、川芎，若是有肌瘤，可加上消积散结的三棱、莪术，食材则选用富含钙及维生素B₆的牛奶、深绿色蔬菜、鱼肉等，可达到安定神经、止痛的作用（参考延胡花椰鱼块）。



中药档案

- **别名：**玄胡索、延胡、玄胡、元胡、元胡素。
- **来源：**罂粟科紫堇属，多年生草本植物，将其球形块茎洗净晒干而成。
- **性味：**味辛；性温。
- **保存：**请放置于干燥阴凉处，避免阳光直射。

医书摘记

- 《开宝本草》：“主破血，产后诸病因血所者为。妇人月经不调，腹中结块，崩中淋露，产后血运，暴血冲上，因损下血，或酒磨及煮服。”
- 《本草纲目》：“延胡索，能行血中气滞，气中血滞，故专治一身上下诸痛。”
- 《本草备要》：“宣，活血利气。”

延胡红糖姜茶

功效 温经散寒，暖宫止痛。

适用对象 原发性痛经属寒凝胞宫者。症状为面色苍白，小腹冷痛，得热痛减，畏寒怕冷，身体疼痛，手脚冰冷等。

药材 延胡索 6 克，桂枝 9 克。

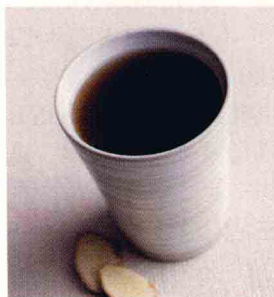
食材 姜片 5 片，红糖 3 ~ 4 匙。

做法

1. 将药材洗净放入药袋中，与姜片一同放入锅中，加水煮开后，小火煎煮 20 分钟。
2. 加入红糖，再煮沸 2 分钟即可。



桂枝



延胡红糖姜茶

延胡花椰鱼块

功效 活血化瘀，行气止痛，加上富含钙及维生素 B₆ 的食材，具有镇静、止痛之作用。

适用对象 继发性痛经属少腹瘀血，积聚肿块。症状为面色暗沉无光泽，小腹胀满疼痛，按压后疼痛加剧，血块多，经血色紫暗，乳胀，胸闷等。

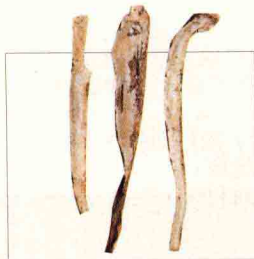
药材 延胡索 6 克，当归尾 9 克，川芎 6 克。

食材 鱼肉块 300 克，白花椰菜（即菜花）150 克，九层塔少许，盐 1 小匙，麻油 1 大匙，米酒 1 小匙。

做法

1. 药材洗净放入药袋中，加 3 碗水煎煮成 1 碗药汁备用。
2. 锅中倒入麻油加热后，放入鱼肉块，拌炒至金黄。
3. 花椰菜切成小朵入锅，淋米酒增香，加入药汁和盐，盖锅焖 10 分钟。
4. 起锅前加入九层塔拌一下即可。

贴心小语 九层塔为唇形科植物罗勒的一年生草本植物，其花呈多层塔状，故称为“九层塔”。因其有独特的浓郁香味而常被作为香料用于烹饪食物，如同葱、蒜一般。大型超市有售。



当归尾



川芎



将鱼肉块煎至金黄色

经前紧张征



（主治药材）

香附

疏肝理气，妇科圣药

在月经来之前 5 ~ 7 天，出现腹部胀、身体浮肿、食欲大增、长青春痘、情绪不稳定等症状，称之为“经前紧张征”。究其原因，是体内雌激素和黄体酮浓度不稳定所导致。

你有经前紧张征的症状吗

美国精神科医学会针对经前紧张征，列出了 10 项表现，如果你有第 10 项症状，或是同时有第 1 ~ 9 项中的至少 4 项，即说明有经前紧张征。

① 感情脆弱，会无缘无故感到悲伤或流泪。

② 持续感觉到自己容易生气或容易激动。

③ 容易焦虑或觉得压力沉重。

④ 明显感觉沮丧或无助。

⑤ 对日常生活提不起兴趣。

⑥ 容易疲倦，缺乏元气。

⑦ 注意力不能集中。

⑧ 食欲改变，例如吃得太多或总是渴望食物。

⑨ 过度嗜睡却睡不好，甚至失眠。

⑩ 身体上出现胸部胀痛、头痛、水肿、关节或肌肉疼痛、体重增加等不适症状。

月经来心情不佳，全是“肝气郁结”惹的祸

中医认为，心情忧伤、压抑和暴怒都会对肝造成伤害，使其功能不佳，而肝失调又使得情绪低落、焦躁易怒，从而形成恶性循环。

经前紧张征是肝气郁结、肝郁化火所造成的结果，所以治疗上必须以疏肝解郁、清肝化火为目标，以达到平肝安神的境界。如果没有加以调理，还会连带影响到脾和胃。

运动和饮食均衡，可缓和症状

要克服经前紧张征，除了靠中医或西医治疗之外，更重要的是生活上的调整，以及家人的支持。另外，运动是很有效的方法，找出自己较能接受的运动种类，比如每周进行 3 次以上、每次至少 30 分钟的有氧运动，同时补充维生素和钙，让自己饮食均衡，体重尽可能维持稳定，并学习放松心情和肌肉，以及释放压力的方法。

对症简方

香附枳壳饮

组成：香附、枳壳、佛手、青皮、橘叶各 10 克。

用法：水煎服，每日 1 剂。

备注：适用于经前紧张征之乳房胀痛。

山楂枣仁饮

组成：山楂 15 克，大枣 30 克，酸枣仁 20 克。

用法：加水及蜂蜜煮熟服用，每日 1 剂。

黑豆苏木茶

组成：黑豆 50 克，苏木 20 克，红糖少许。

用法：黑豆炒熟研末，放入苏木加水共煎，以红糖少许调服，每日 1 剂。

枸杞陈皮龟胶饮

组成：枸杞、陈皮、龟板胶各 15 克，红糖适量。

用法：把前两味药煎汤，冲龟板胶与红糖饮，月经前连服 4 ~ 5 剂。

香附

采购要点

市售香附都经过炮制，选购时应挑选质地较坚硬、密实的品种。上品的香附带有浓郁的香气，外观看起来带点紫红色。

食用禁忌

① 若是气血虚弱，出现头晕、倦怠无力、面色苍白等症状者，则不宜独用香附。

② 因香附为行气、利气之药，《本草汇言》曰：“独用、多用、久服，耗气损血”，故应慎用。

主治功能

香附属于“气药”，被归为行气、利气之药。古书上说，行三焦之气，男用木香，女用香附。自古以来，香附被视为妇科圣药，用来疏肝理气，活血调经。香附的炮制方法多样，包括用炒、用蒸、用煮、用醋、用酒、用姜，功能也各不相同。现代药学研究发现，香附含有挥发油，且具有杀菌、消炎、镇痛、解热、降压、抑制宫缩等作用。

药膳应用

经前紧张征属肝郁气滞者，会有

经前烦躁、乳胀、胸闷、易怒、头痛等症状，以香附搭配疏肝理气的柴胡、炒麦芽或玫瑰花，再加上含有丰富维生素B₆的内脏及豆类食材，有助于稳定情绪，缓解经前不适症状（参考香附豌豆猪肝汤）。

经前紧张征属脾胃气滞者，会有肠胃胀气，排便不顺畅，食欲增加，尤其喜好甜食等症，药膳上以香附搭配健脾和胃的党参、白术、大枣、炙甘草，以及行气消胀的陈皮、砂仁，再加上核桃与黑芝麻等油脂含量丰富的食物（参考香附黑芝麻核桃蒸糕），具有润燥滑肠的功效。香附黑芝麻核桃蒸糕是很适合经前服用的一道甜品。



中药档案

- **别名：**莎草根、大香附、土香、水香棱、地籛草、香头草、雷公头、回头青、三棱草根、苦羌头。
- **来源：**莎草科莎草属，多年生草本植物，将其纺锤状块茎干燥而成。
- **性味：**味辛，微苦；性平。
- **保存：**请放置于干燥阴凉处，避免阳光直射。

医书摘记

- 《本草纲目》：“香附之气平而不寒，香而能窜，其味多辛能散，微苦能降，微甘能和。乃气病之总司，女科之主师。”
- 《本草正义》：“辛味甚烈，香气颇浓，皆以气用事，故专治气结为病……不燥不散，皆其特异之性，故可频用而无流弊。”
- 《纲目》：“散时气寒疫，利三焦，解女郁……”
- 《滇南本草》：“调血中之气，开郁，宽中。”