

一看就懂



中医养生智慧

YI KAN JIU DONG ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

中国台湾著名中医、传统医药学博士

吕万安◎著

最本真的中医常识
最实用的养生智慧



读得明白 用得放心

中医养生，一本就够！

友情提示：养生不是治病，基础知识自己掌握，太难的就交给医生吧！

广西人民出版社

一看就懂 中医养生智慧

YI KAN JIU DONG ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

中国台湾著名中医、传统医药学博士

吕万安◎著

 广西人民出版社

桂图登字 20-2010-102 号

本书经台湾威仕曼文化事业股份有限公司授权，同意由广西人民出版社出版中文简体字版。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂中医养生智慧 / 吕万安著. — 南宁: 广西人民出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-219-07001-7

I. ①—… II. ①吕… III. ①养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 106114 号

监 制 彭庆国
项目策划 王晓雪
责任编辑 王晓雪
责任校对 唐柳娜 周月华 林晓明
印前制作  读家文化



读家文化
QQ: 417038558

出版发行	广西人民出版社
社 址	广西南宁市桂春路 6 号
邮 编	530028
网 址	http://www.gxpph.cn
印 刷	广西民族印刷厂
开 本	730mm×1050mm 1/16
印 张	23
字 数	300 千字
版 次	2010 年 9 月 第 1 版
印 次	2010 年 9 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-219-07001-7/R·78
定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究



【肉桂】

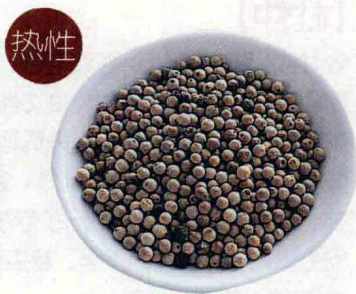
肉桂补血活血、祛寒止痛，能温补肾阳、祛风健胃。可通畅血脉，调理久病羸弱、气衰血少，改善肠胃失调。促进消化吸收，缓和生理期宫冷腹痛，或是胃寒痉挛痛，并对四肢冰冷、畏寒怕吹冷气、肩背怕风、腰膝寒痛等症状有效。配伍归、芪、杞等蒸鲈鱼，能温补助血行，祛寒止痛，助消化促排气。

● 药性：味辛、甘，性大热

【白胡椒】

胡椒有黑、白之分，白胡椒系胡椒成熟已去皮的果实，含有胡椒碱、挥发油等成分，具温中散寒、增进食欲、消化食积、止泻止痛等作用，并能缓解跌打损伤之血淤肿痛。适合胃寒呕吐、腹泻腹痛、宿食不消、痰积、反胃等症状。但不宜多食，否则易发痔疮便血。若有发炎、牙龈浮肿疼痛、眼赤肿痛等现象都不宜食。

● 药性：味辛，性热



【何首乌】

何首乌有强筋健骨、补益精血、抗老防衰、使头发变黑的作用，对须发早白、腰膝酸软、肢体僵滞、头晕耳鸣、性能力衰退等症状有效，能延缓衰老，提高人体御寒能力，搭配川芎、肉桂等，不仅能留住青春，且有活血护子宫之效。

● 药性：味苦、涩，性微温

【冬虫夏草】

冬虫夏草能滋补肺肾、止咯血化积痰，有扩张支气管、平喘、抑菌、增强免疫功能之作用。选购时要明辨真伪，真品有虫草特有香气、色淡白黄、质轻，有些伪品会在虫体内加金属，以增加重量，购买时宜多加注意。

● 药性：味甘，性温



【松子】

松子有良好的营养价值，富含不饱和脂肪酸，能防止胆固醇沉积，并促细胞新生；还能增进脑细胞代谢，维护神经传导功能，能健脑益智、抗衰老退化；同时能赐予活力，增强体能，提高耐力，消除疲劳，防止便秘，提升免疫功能。松子还具润肤养颜、美白除纹、活络关节等功能。

● 药性：味甘，性温



温性

【远志】

远志有镇静、抗惊悸、定恍惚、祛痰积、止咳嗽等作用，能安神益智、镇惊解郁，可改善失眠多梦、易受惊吓、烦躁健忘等症状。配伍酸枣仁、枸杞子煮食，不但能提振精力，缓解眩晕头痛，并能停止虚汗、避免睡中惊醒，令人一夜好眠。

● 药性：味苦、辛，性温

【杜仲】

炒杜仲能滋补肝肾、强壮筋骨、固精及安胎，还能增强肾上腺皮质功能，增强身体免疫功能，增进抗病力、缓解风湿性关节炎之症状。常被利用来调理肾虚阳痿、腰酸背痛、膝腿酸软、小便频数、下部湿痒、胎气不顺及高血压。配伍核桃、首乌、肉苁蓉、枸杞子等加羊肾炖服，最能补益精气、安胎固元，调理久婚不孕、精虫稀少及习惯性流产。

● 药性：味甘，性温



温性



温性



【当归】

当归是妇女的保健良品，有补血活血、调经止痛、润肠通便之效，因能活血散淤，也能缓解跌打损伤淤滞、产后血滞腹痛、风湿痹痛、筋骨酸痛等。当归兼具润肤、美化脸色、抗早衰、促进伤口愈合之效果。选购当归以新鲜味清无出油者为佳，若有杂味或酸味、辛辣味等可能是以硫磺熏过。

● 药性：味甘、苦、辛，性温

【黄芪】

黄芪犹如药中耆宿，是大补元气的要药。能补气助阳、快速消除疲劳，又能增加细胞吞噬细菌的能力，预防发炎化脓，促进伤口愈合，并可消水肿、脚气、面目浮肿，促进体内水分代谢，并有强壮作用，改善全身营养状态，保护肝脏，提升免疫功能，抵抗流感。配伍蒜头、洋参、当归等煮食，更增强抗病力。

● 药性：味甘，性温

温性



北芪

晋芪



温性

【炙黄芪】

炙黄芪是生黄芪以蜂蜜炒过，擅长于滋养脾胃、补中益气，与枸杞子、玉竹、红枣等补养素材同用，更发挥补虚益元气，温暖上、中、下三焦，并厚实肠胃，促进人体对营养素的吸收与利用。改善全身营养状态，增强生理代谢功能。

● 药性：味甘，性微温



【核桃仁】

核桃仁营养价值高，富含不饱和脂肪酸，可防止动脉中胆固醇沉积，维护心血管健康，能延缓细胞老化速度，美肤乌发，保持青春容颜，常食用可滋补肝肾、润肠通便、健脑固齿，提供充盈的能量与活力。配伍枸杞子、豆芽菜等凉拌，不但清热除烦，润肠效果更是显著。

● 药性：味甘，性温

【肉苁蓉】

肉苁蓉能促进代谢、提振食欲，有补肾阳、益精血、润肠燥之功效，可以调理阳痿遗精、腰膝冷痛、筋骨软弱、不孕、产后血虚、肠燥便秘。与核桃、首乌炒猪腰，能改善肾气不足、子宫虚弱不易受孕。是调理生殖系统功能、性反应失调的辅助良品。

● 药性：味甘，性微温



【桂圆】

桂圆肉能养心血、开胃助食、忘忧解郁，改善气血不足、体力虚弱引起之失眠健忘、惊悸怔忡、面色苍白萎黄等症状。加鸡蛋等煮食，可改善手足冰冷，是预防产后抑郁症的辅助良品。

● 药性：味甘，性温

【川芎】

川芎能行气活血、开郁除忧、祛风止痛、散瘀行滞，改善月经不调、痛经经闭、头痛头晕、产后瘀阻及风湿痹痛。因能兴奋子宫，增强其组织收缩，也具调节性冷淡的作用。妇女经带不顺、产后诸症都是引发抑郁症或焦虑症的重要因素，以川芎、当归、虫草、天麻、枸杞子等蒸鱼进食，能清体热、调节气血循环与基础代谢，防止身心失调。

● 药性：味辛，性温



【杏仁】

杏仁所含杏仁苷等成分，能镇静中枢神经，有降气止咳、定喘祛痰作用。杏仁富含油脂，能润肠通便、防止便秘，且能促进体内代谢后之毒素及废物快速排出。又含镁、锰、磷等矿物质，能协助抗紧张、抗忧郁，缓和神经过敏和烦躁不安等症，并解除疲劳，赋予活力。

● 药性：味甘、苦，性温

温性



【五味子】

五味子能敛肺滋肾，改善肺、胃循环不畅引起之久咳喘促、梦遗滑精、小便频数、虚汗久泻等症，亦能促进血液循环，提高工作效率，预防神经衰弱、失眠健忘。搭配洋参、麦冬等煮茶，能促进气血循环，提振心律与脉搏，故有益气生脉之喻，是调理发汗后或久病后气息虚弱、心悸呼吸急促、汗出乏力、口舌干燥及增进身体防御能力的好茶。

● 药性：味酸、咸，性温

【玫瑰花】

玫瑰花行气活血，疏肝解郁，可调理月经不调、胸闷、胃滞食少，以及缓和损伤淤痛。因有浓厚香气，可通畅孔窍、清神醒脑、口齿留香。搭配苹果及柴胡、洛神花等煮茶，能清心解热、理气宽怀、开胃助食、止呕止逆，并使口气清香。

● 药性：味甘、微苦，性温



温性

【桂花】

桂花极具芳香，常取来制作食品及熏茶的香料。具有疏肝理气、暖胃健脾、宽胸化痰、生津止渴、散寒止咳、祛臭止牙痛之作用，以桂花制作酒、茶、糕点等，吃了令人心旷神怡、口齿留香。炖梨加桂花、蜂蜜能润肺、化痰、止咳、止牙痛并开胃助食、美容养颜，令人神采飞扬。

● 药性：味辛，性温



温性

【刺五加】

刺五加含有多种微量元素及数种多糖体，能促进造血功能，并提升血清素，舒缓压力，调和情绪，增强机体的抵抗能力，有助病理调理过程缩短，并能调降血糖、镇静安神、抗细胞氧化及抗老防衰。也擅长于调补脾胃、强筋健骨、益精滋肾、坚强意志。配伍红枣、党参、甘草等，能改善体虚乏力、食欲不振、腰膝酸痛、失眠多梦等症，并抗衰老、减轻疲劳、助孕，也抗忧郁祛悲伤。

● 药性：味辛、微苦，性温



温性

【椰子】

椰子汁清凉止渴、消暑解热，祛烦除躁，是盛夏中最受欢迎的饮品之一，对降心火胃火、除肺热有不错的效果，喝了令人心凉脾胃开，有焕发精神、提神醒脑、清楚思绪、预防中暑及热感冒之作用，亦能解热感冒初患、发烧、口渴、尿闭、头晕昏沉。配伍银耳、红枣、鲜奶同食，不但清热解暑、降烦抗压，也兼顾滋补作用，对汗出过多、体虚倦怠有调节效果。

● 药性：味甘，性温



温性



【熟地】

具有滋阴补血、填充骨髓、生肌益精之功效。改善血虚、肾气不足所致之腰膝酸软、盗汗遗精、失眠、萎黄、月经失调、眩晕耳鸣、须发早白，并有强心、利尿、调降血糖的作用。适合用来调理体力衰弱、糖尿病及性功能失调等现象。

● 药性：味甘，性微温

【白术】

白术能补脾燥湿，改善脾胃虚弱、中气不足而导致的食不下咽，食量少容易胀满、腹泻、体力倦怠、营养失调等现象，又能利水利尿，消除水肿、积痰，亦能正体虚冒虚汗。擅长调补脾胃，其安胎效果亦被肯定，能治胎气不安及妊娠手足水肿。对提高免疫力、调降血糖、保肝养肝、镇静精神也有一定效果。

● 药性：味甘、苦，性温



【黑枣】

富含β-胡萝卜素、B族维生素、钾、钙、铁、锰等矿物质，能保护身体机能、增强肌力及增加体重。因其营养丰富且均衡，是天然的滋补食品，并具有补中益气、调和脾胃、补血养血、安定心神、除烦解闷等作用，常被用以制作糕饼甜点，或直接充当零食果品。

● 药性：味甘，性温

【桂子】

为桂花的果实，富含油脂，微带香气，具暖胃、平肝、益肾作用，能散寒温补中气，缓和心痛、肝胃气不畅引发之痛，常被引用为止痛剂，改善胃部遇寒发痛，并止恶秽现象。平日嗜好冷饮，或天寒常胃痛者，桂子能散寒止痛。

● 药性：味甘中带辛，性温



【桂枝】

能发汗，缓和肌肉紧张，改善手足发冷发麻、抽筋疼痛，亦能温通经脉，调理寒湿性风湿痹痛、气血寒滞之经闭腹痛。其辛温之特质，更擅长祛风寒、通阳气，能缓和感冒风寒引起之畏寒、发烧，对痰饮咳嗽、小便不畅都能改善。

● 药性：味甘、辛，性温

【蒜头】

即大蒜，有浓烈的蒜臭气，主要含有大蒜素，具有抗菌、杀菌作用，可防治流感；能增加心收缩力，扩张末梢血管，降低血压，防治动脉硬化；同时能帮助消化、消除食积、增进食欲。蒜头还具有防治胃癌的作用，可降低胃中致癌物亚硝酸盐的含量，是公认可强身健体、抗菌防癌的食品。

● 药性：味辛，性温



【菖蒲】

含有挥发油，具通孔窍、明耳目、舒心气、畅精神之特长，并能促进消化液分泌，制止肠胃中食物异常发酵，可健胃整肠，改善食欲不振、腹胀腹痛。其芳香之气能辟浊秽、化痰积，并缓解痉挛，对癫痫、神志不清、言语不利有效。所提炼出的精油，有明显的镇静安神、舒缓通畅作用。

● 药性：味辛，性微温



【柏子仁】

柏子仁能养心安神、润肠通便，擅长调理虚烦抑郁、夜不安眠、心悸怔忡，有良好的滋阴养血之功。且其质地滑润多脂，能润肠通肠气，除腹胀便秘之苦，对心血虚、产后便秘之症有效。和酸枣仁、远志、五味子、川芎、人参、茯神等益智宁神之药配伍，能发挥抗忧郁、定心志、宁神志之作用。

● 药性：味甘，性平



【龙骨】

龙骨能镇惊安神，止头晕目眩，改善遗精、崩漏、泄泻、冒虚汗、妇女分泌物多等现象；缓和神志不安、失眠、烦躁易怒之情志症状，并能收敛盗汗，调理性能力失调、女性月经量多、带下等症，也具有生肌收敛伤口之效。

● 药性：味甘、涩，性平

龙骨

平性





【红枣】

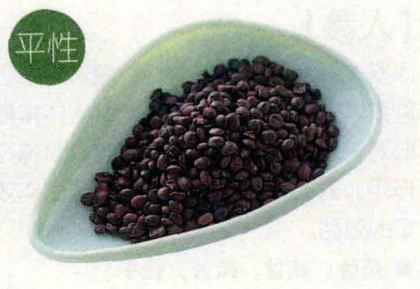
红枣是兼具补血与养气的食材，能安神定心、和理脾胃、活血调经。搭配甘草、浮小麦是调理脏躁症、忧郁症的代表食疗方，有效改善烦躁不安、失眠、倦怠、喜怒无常之现象，并能保护肝脏，增进体能和肌力。

● 药性：味甘，性平

【酸枣仁】

酸枣仁安神助眠效果佳，能养心血、顺肝气，改善虚烦浮躁、失眠多梦、自汗盗汗等症。搭配百合、茯神、红枣等药材与猪心同食，更发挥安心定神、除烦解忧、帮助睡眠及敛汗之效果，并能润肺止咳，保护呼吸器官，增强免疫力。

● 药性：味甘、酸，性平



【玉竹】

玉竹原名萎蕤，柔润、多脂、味甘的特质，可以润肺养胃，生津止渴，调理脾胃中气，并有降血糖的作用。搭配洋参、茯神、白术、黄芪等炖鸡汤，能促进代谢循环，调节免疫功能，并宁定心神，减轻心悸、失眠，可增强体力、安心除烦、改善体质、镇静助眠。

● 药性：味甘，性平

【茯苓】

茯苓能利尿消肿，去体内湿气，令人显得神清气爽、手脚灵活，并能健胃利脾，调节食量和排泄状况。茯苓对养心安神有一定的作用，可改善心悸、失眠、心神不宁。配伍天麻、川芎与鲤鱼头煮食，能健脑益智，祛风止头晕、头痛，并利通大小便，帮助消化，消手足肢端肿胀。

● 药性：味甘，性平



【白木耳】

白木耳功用类同燕窝，富含多种养分还有植物胶质，是一天然滋补食材，能清肺热、止咯血，维护上呼吸器官的健康，能益胃助食，生津止渴。协助维持体内水分代谢功能，能滋补胃气，防止眩晕、耳鸣、乏力、健忘。配伍核桃、虾仁炒食，能提升滋补效果，缓和腰膝酸痛发冷、口干舌燥、头晕目眩、便秘、脸色涨红、烦渴等现象。

● 药性：味甘，性平



平性

【枸杞】

枸杞滋补效果佳，有强壮剂之效果，能促进成长，协助造血功能，有降低血糖、血压等生理特性。在养生食疗中广泛应用来补养肝肾，提升机体免疫力，并能明目，经常食用能抗自由基氧化，预防脂肪肝，提升健康指数。

● 药性：味甘，性平

【人参】

人参大补元气，安神健脑，增进身心活力，并促进人体对营养素之吸收与利用，也能助人体排毒，被认定能提升身心对抗压力的能力。因有双向调节神经系统与身体反应的作用，对振奋人心、提高学习或工作效益、减轻疲劳有一定的效益。

● 药性：味甘、微苦，性平

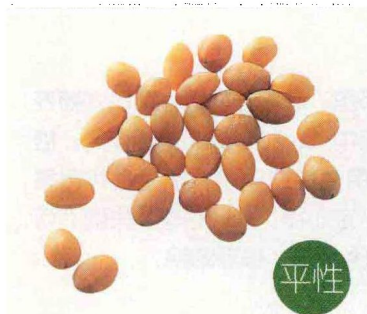


平性

【白果】

白果具有固涩收敛的作用，能调节肺呼吸功能，改善上呼吸道抵抗力低落而久咳不愈的情况，有止咳、定喘、祛痰之功效，并固涩小便，改善小便频数、妇女带下、遗尿等症，滋养补肾固肺效果佳，但有微毒，不宜生吃。要炒热煮熟，且一次不可大量食用。搭配莲子、百合等，更补强保护肺呼吸器官之作用。

● 药性：味苦、涩，性平



平性

【合欢皮】

因成分不易释出，因此药材须先浸泡60分钟。合欢皮能安神解郁，改善心烦失眠，亦能活血止痛，适用于跌打损伤、骨折疼痛，又可消疮肿疼痛。配伍酸枣仁、柏子仁、茯神、五味子等煮茶服饮，能解愤怒忧郁带来之失眠多梦、心神不宁等症。亦调理肾气，改善遗精滑精、自汗盗汗、心悸、耳鸣等现象，并起强壮、兴奋、利尿等作用。

● 药性：味甘，性平



平性

【茯神】

茯神有明显镇静作用，有降服精神失调之效。自古以来，养生食疗方多用茯神调治心病，即借重其宁心、安神、利水之特质，缓解心气虚弱、容易惊吓、健忘、失眠、小便不利等现象。配伍有安心养血、清热解忧作用之酸枣仁、菊花等，以及能养血、通利经络之夜交藤等一道煮茶，能安神定志、益智助眠，令人快乐逍遥，远离忧郁。

● 药性：味甘、淡，性平



平性

平性



【甘草】

甘草能泻火解毒，开胃助食，抗炎症，抗过敏，同时亦能平衡激素，并有强心、镇痛、止痉挛、化痰止咳作用。又能减低或缓和药物烈性的作用，保护肝脏。

● 药性：味甘，性平

【雪蛤膏】

适用于自律神经失调、更年期失调、心悸、情志不遂之人。雪蛤膏的成分大部分是蛋白质，其氨基酸成分影响内分泌循环，有益稳定情绪，常被用作滋补强壮、安心宁神的养生产品。能调补肾气，助益肺呼吸功能，改善体质，缓和精神官能症候，对病后、产后虚弱，也都具补养效果，能令人欢心畅怀、少忧少烦、神采奕奕，具有养颜美容之特性。

● 药性：味甘、咸，性平



平性

平性



【燕窝】

燕窝为稀贵滋补良品，能润肺滋阴、益气化痰、补充元气，改善老人体虚久咳痰喘及劳累过度体力透支引起劳咳、咯血等症，也调和脾胃、促进食欲、止反胃呕逆。与野泡参、红枣等配伍就是最佳滋补肺气的食品，能保护上呼吸道，增强抗流感之防御力，并提振精神、恢复体力、消除疲劳，被认为是调补虚劳、强化体质、润肺止咳、美肤延老的上品。

● 药性：味甘，性平

【莲子】

莲子是荷花(即荷莲)的果实，长在莲蓬这个部位，富含维生素C、蛋白质、淀粉质、糖类、荷叶碱及多种矿物质，是具高营养价值的滋补食品。有镇静安神、清新脑智、补益脾胃、止泻止血等作用。能调节心肾循环，厚实肠胃，固守精气，强硕筋骨，改善体弱虚损，心烦失眠。

● 药性：味甘、涩，性平

平性



平性



【黄精】

黄精富含黏液质、氨基酸，有抗菌作用，能改善健康状况，亦能降血压、血糖，调节心脏收缩力，且能补给能量，促进机体防御力，抵抗疲劳倦怠，有填精补髓、强筋健骨、延缓衰老之作用。配伍枸杞子、麦冬、红枣及排骨煲粥，是调补身心、改善营养状况、改善性能力、增加精力和耐力的养生产品。

● 药性：味甘，性平

平性

【黑芝麻】

黑芝麻所含成分如维生素E等，具有很强的抗氧化作用，可延缓细胞老化，保持青春容颜和年轻跃动的心。所含不饱和脂肪酸中的DHA，能益智、防胆固醇沉积、维护心血管健康。另含钙、磷、铁等元素，能活筋，预防贫血、生殖机能障碍，改善头昏眼花、须发早白、掉发、皮肤干燥等症，可调理病后虚弱、哺乳妇女缺乳及便秘。搭配核桃、莲子煮成糙米粥，更能充分补给体能，维持良好体力和精神，并能集中心力和脑智。

● 药性：味甘，性平

【山药】

山药为薯蓣，具块茎，本属食物，习惯称为怀山药。对于肠胃虚弱、不思饮食的人来说是很好的理虚用药。它能健脾、补肺、固肾，对前列腺肥大而引起的夜间小便频数有改善作用，也适合糖尿病、血糖高的人作为养生膳食，亦可用来改善心腹感觉虚胀、消化不良、时常腹泻、习惯性流产、滑精、带下、乳房肿痛等症。

● 药性：味甘，性平

平性

【橘饼】

橘饼是以新鲜金橘糖渍而成，常被用来泡茶，作为甜品糕点。因连皮、肉一并处理，保留了丰富的营养，特别是含维生素C，能发挥理肺气清痰积、除忧郁宽胸闷、醒宿醉、止头痛，及维护血管，防高血压、血管硬化等作用。与红枣、黑枣、红豆、芡实等制作八宝粥，能补充人体多样化营养，增进食欲、温暖肢节，促进代谢与循环。常食令人满心欢喜，止忧解郁，拥有积极向上、主动欢乐之生活态度。

● 药性：味甘、酸，性平

平性

【天麻】

天麻有调理肝功能失调引起之眩晕头痛、癫痫痉挛、肢体麻木、言语不畅之药理作用，能镇静宁神，舒缓精神刺激，对神经衰弱、头痛眩晕、耳鸣、风湿痹痛、肢体麻木有一定的缓解效果，能令人神清脑醒、思绪明了。

● 药性：味甘，性平

平性



【党参】

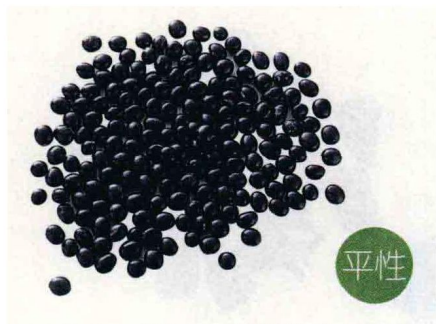
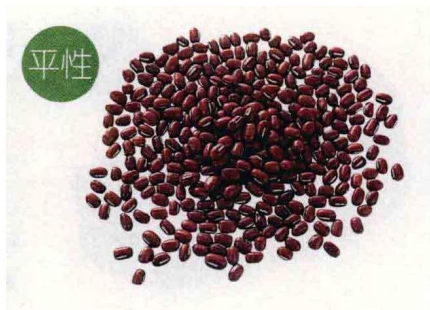
党参能调理气虚所引起的各种症状，如头晕眼花、食欲不振、心烦心悸、健忘失眠、四肢软弱、长期腹泻、虚弱咳喘等，并改善贫血、兴奋神经系统、提高抗病能力、调降血压，也是补养脾胃、滋补中气的重要药材。

● 药性：味甘，性平

【红豆】

能清热解暑、利尿消肿、散瘀排脓，改善水肿腹部胀满、脚气浮肿、四肢肿大，具抗菌消炎、解风湿痹痛、降低胆固醇之作用。尿闭不畅、水肿虚胖、疮疡脓肿疼痛都适用。李时珍称红豆为“心之谷”。红豆虽利水解暑功用佳，但也不宜长期久食，久食反令肠胃增加负担。

● 药性：味甘中带酸，性平



【黑豆】

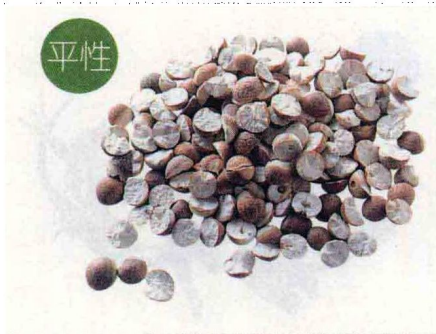
富含蛋白质、糖类及多种维生素和矿物质，特别是铁元素比一般豆类高一倍，被认为是最具滋补效益之豆类。具活血、利水、祛风、解毒效果，改善面目水肿、脚气、风湿痹痛，并活血解毒、消疮毒，亦能舒缓产后的不适。

● 药性：味甘，性平

【夜交藤】

夜交藤为何首乌的藤茎，有养心安神、益血通络、祛风止痒的作用，可改善虚烦失眠、血虚、全身酸痛、皮肤痒，并止虚汗，消臃肿和痔疮，可调理贫血。固能通利经络，所以能缓解风湿痛、关节酸痛，并防止劳伤。

● 药性：味甘，性平



【芡实】

芡实为滋补收涩之品，能固肾气，改善肾虚滑精、小便失禁，并能益脾止泻，调理妇女白带。此外，芡实含有多量的碳水化合物，及微量的钙、磷、铁、维生素C等营养成分，除对人体有一定滋养作用外，并有助血清素增加，促进神经传导，缓和失眠、神经痛，防止疲劳，有抗枕作用。

● 药性：味甘、涩，性平

【决明子】

决明子具有清肝明目、清热祛风、利水通便之作用，能调理风热发烧、头痛、大小便不利、尿黄尿少、口苦口干、眼睛赤红肿痛及怕光流泪、目视模糊不清等现象，亦能调降血压，缓和血压高引起之头晕目眩、头胀痛，常被用在帮助消化、祛脂减重的辅助茶品或食疗方中。搭配菊花、洛神花等煮茶服饮，更见疏肝郁、明耳目、润肠等效果。

● 药性：味甘、苦、咸，性平



凉性

【鸡骨草】

鸡骨草是珠子草之别名，能清凉解热、消炎解毒，缓解肝炎之不适症状，抚定躁扰不安、脾气暴烈、情绪起伏等现象。对肺炎、支气管炎、喉头炎也有消炎之效，配伍红枣、广陈皮等炖煮鸡汤，能强化肝脏排毒功能，减轻肠胃障碍，并维持神经系统健康、增强呼吸系统抵抗力。

● 药性：味甘，性凉



【洛神花】

洛神花全株都是养生之宝，调治冷热都适宜，夏季冰饮能消暑除烦、清降肝火、熄心中怒，并消除疲劳、提振精神、清心明目；冬日热饮，有助调节胃气、促进食欲、帮助消化。并能利尿、降压、抗老化，对保健生理机能有一定效益。

● 药性：味微酸，性凉



【浮小麦】

浮小麦能益气除热，停止自汗盗汗，调和脏腑组织的活动能力，预防机能失调引发病状。它含有颇丰富的B族维生素，例如被称为精神维生素的B₁，对神经组织和精神状态都有正面影响。配伍甘草、红枣、桂圆肉煮茶服饮，具有防止疲劳、缓和头痛等作用，令人消弭紧张、放松心情。

● 药性：味甘，性凉



【柴胡】

柴胡有疏肝解郁、升举阳气、清热退火之作用，常用来调理感冒发烧、妇女经带失调、情绪郁卒，也是缓解急性、慢性肝炎的常用药。对月经不调、子宫下垂、久泻脱肛、头晕目眩、肝郁胁痛、胸满难畅等现象都能缓解，亦具抗脂肪肝，改善肝炎、胆囊炎之效。

● 药性：味苦，性凉





【薄荷】

薄荷能疏风散热、辟秽解毒、清利咽喉、清新口气，令人神清气爽、头目清晰、关节灵活，具疏肝解郁、发汗退烧、消炎止痛、透疹止痒作用，对感冒风寒、发烧汗闭、咽喉肿痛、眼睛红赤、头痛头晕、口疮牙痛、食滞气胀、口臭等现象有效。

● 药性：味辛，性凉

【东洋参】

东洋参是用韩国原产地人参或中国东北产地人参的种子，在日本栽培采收，故有此称。有强化器官机能、充盈元气、稳定精神、提振活力、消食开胃的作用，改善体力不济、食量小、容易疲倦、头痛眩晕、睡眠品质不佳等现象。搭配鳗鱼或土龙炖补，能安神益智，增进体能，延缓老化。

● 药性：味甘微苦，性微凉



【粉光参】

粉光参即粉光西洋参，含有人参皂苷及挥发油等有效成分，能维持人体机能正常运作，抗自由基氧化，提升免疫力，并润肺清心，调节血压血脂，保护心血管健康，增进脑智，有兴奋中枢神经之作用，故能除烦解忧，减轻疲劳，并提振精神，令人有活力。

● 药性：味甘微苦，性凉

【石斛】

能滋阴润燥、生津止渴、清胃虚火，亦可调理五脏虚劳、身体羸瘦，有壮硕筋骨、养肾健阳、补益精力之效，能开胃健脾，除心中烦躁，安神定惊，改善肾气不足之盗汗、腰痛、膝脚冷痛痹弱，常服用可厚实肠胃，均衡营养状态，改善体质。

● 药性：味甘，性微寒



【百合】

百合具有清心润肺、止咳化痰、安神助眠之功效，能改善心中烦热、口干舌燥、失眠多梦、神志恍惚等症，亦能减轻更年期症候群造成不适的程度。配伍莲子、红枣等能令人欢欣愉悦，并改善体质，预防支气管炎。

● 药性：味甘，性微寒

【金线莲】

金线莲全株草皆有养生保健效果，素有药王、药虎、帝王食品之喻，可利用为缓和肝炎不适、消炎消肿、解热退烧、调节血压、改善糖尿病的辅助食材，亦有缓和青春痘肿痛及发痘频率、淡化斑点等美容作用。

● 药性：味甘微苦，性微寒



【丹参】

丹参是调理妇女经带病症常用药，能活血祛瘀，改善月经失调、经痛、闭经及产后恶露不下、腹痛之症状，并能安神镇静、除烦助眠。丹参能增强心肌收缩力，提高身体的耐缺氧力，改善血液循环，调整心律。配伍麦冬、远志、党参加猪心炖食，能活血养心、开心解热、调经理带。

● 药性：味苦、辛，性微寒



【贝母】

贝母有川贝、浙贝两类，一般多取川贝入菜，烹调养生食品。贝母含有多种生物碱及皂苷，有镇咳祛痰、清热散结作用，被广泛运用以缓和慢性或急性气管炎、上呼吸道感染所引发的咳嗽痰积。浙贝能缓解急性乳腺炎、疮痈肿毒等，与水梨同炖可舒缓咽干口渴、咳嗽痰黄，对银发族气虚之干咳亦见效用。

● 药性：味苦、甘，性微寒



【菊花】

菊花能疏风散热、清肝明目，缓解风热感冒、发烧头痛、眩晕目暗、眼赤肿痛、迎风流泪的现象，亦具抗炎、降压、降火的作用。配伍有安心养神、帮助睡眠的酸枣仁，及能抗忧解郁、提振精神的川芎、洋参等煮茶，能提升睡眠质量，快速减轻疲劳，回复精神与体力，并能借由甘草来调节心律、综合营养，经常饮用则安神舒眠、提高效率。

● 药性：味甘、苦，性微寒



【麦冬】

麦冬亦称麦门冬，质柔多汁，擅长润燥泽枯、生津止渴、除烦清心，又具强心、减轻心绞痛、降低血糖、调节血压、减轻慢性气管炎症等效果。配伍菊花、枸杞子、洋参等煮茶，能清心解郁、生津益胃、滋润咽喉，对四肢烦热、肢体倦怠、口干舌燥、失眠多梦、胸满烦闷、肠燥便秘有所缓和。

● 药性：味甘、微苦，性寒

