

中医养生智慧

从中药的传说故事中领悟养生的智慧、防治疾病的妙法!



说中药 话养生

良石 刘慧滢 主编

在我们的日常饮食生活中，不少中药都是养生佳品。本书以我国现存最早的药物学经典专著《神农本草经》为根据，将中药分为上、中、下三品，通过趣味横生的小故事为您悉心介绍了一些常用中药及其食疗方，可以使您在了解中药养生知识的同时，达到强身健体、祛病延年的目的，对提高您的生活质量一定会有所裨益。

北京中医药大学教授·郑虎占 强力推荐

吉林科学技术出版社



说中药 话养生

江苏农业学院图书馆
藏书章

良石 刘慧滢 © 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

说中药 话养生 / 良 石,刘慧滢主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5384-4080-5

I. 说… II. ①良…②任… III. 中草药—养生(中医) IV. R212 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 199635 号

说中药 话养生

主 编:良 石 刘慧滢

责任编辑:李媛媛 封面设计:大象设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印 刷:长春新华印刷有限公司

开 本:24

印 张:10 字数:210 千字

版、印次:2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:25.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4080 - 5

版权所有 翻印必究

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

发行电话:0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www. jlstp. com

实 名:吉林科学技术出版社

内容提要

中药主要起源于我国，有着数千年的悠久历史，其底蕴十分丰富。我们的祖先在漫长的传承、繁衍进程中，积累了十分丰富的中草药知识。早在新石器时代，就有“神农尝百草”的传说，后来，在周代的《诗经》以及古老的《山海经》中，也有珍贵的药理学知识记载。到了汉代，《神农本草经》的问世，标志着中药学已经发展成为一门独立的学科。

在我们的日常饮食生活中，不少中药都是养生佳品。本书将中药分为上、中、下三品，通过趣味横生的小故事为您介绍了一些常用中药的功能及其食疗方，可以使您在了解中药知识的同时，达到强身健体、祛病延年的目的，相信对提高您的生活质量一定会有所裨益。



说中药 话养生

shuozhongyaohuayangsheng

前 言

何谓养生？如何养生？是值得我们每一个人关注的事情。可是，在身强力壮、血气方刚的年轻人看来，养生只是那些退休老人或者病人的事情。其实，他们这种认识是片面的，养生是不针对年龄的，任何年龄段的人都应该注意养生。

利用中医药来进行养生的历史源远流长，不论过去、现在，还是将来，都一直被养生人士推崇。华夏五千年的文化遗产，中医药是重要组成部分。历朝历代的芸芸众生，不论达官贵人还是黎民百姓，均以中药治病养生。五千年的养生哲学在世界文化之林中具有独特的阴阳学说和丰富的实践经验，对于国人世代代颐养天年、健康长寿做出了巨大的贡献。中医通过生命能量流动的深刻体验出发，以不计其数的实践经验积累，经历了无数的生生死死才换来了五千年的中医药文化，才使我们这些后人能够在今天享受这份宝贵的医学文化遗产。

中医药、养生文化关系到每个人的切身利益，是应受到大家关注的。养生文化进万家，是关系到每个家庭切身利益的事情。当你沉浸在浩如烟海的中医养生文化之中时，健康将与你为伴。

编者

2008年12月



前

言

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

目 录



第一篇：中药养生之“君”——上品中药	1
百草之王——人参	2
健脾补气——党参	6
滋肾益精——山药	9
延年神草——灵芝	12
药中“国老”——甘草	15
上品药食——黄精	18
明目益寿——决明子	22
治痰主药——茯苓	25
补肾强筋——杜仲	29
滋补肝肾——女贞子	32
滋阴养血——地黄	34
活血通络——丹参	37
苦口良药——黄连	40
补气固表——黄芪	42
清心开窍——牛黄	45
补血圣品——阿胶	48

目 录

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng



说中药 话养生

疏风利咽——薄荷	50
益补益涩——芡实	53
补气健脾——白术	57
清热利尿——车前子	59
利湿除痹——薏苡仁	62
通经散瘀——牛膝	64
和解表里——柴胡	68
保肺滋肾——五味子	70
补肾固精——菟丝子	74
沿阶香草——麦冬	76
和中辟浊——石菖蒲	79
善攻能补——蛇床子	82
木本人参——刺五加	85
活血通经——王不留行	87
中华仙草——石斛	90
利湿退黄——茵陈蒿	93
扶正固本——红景天	96
清热解毒——升麻	98
养心安神——酸枣仁	101
固精缩尿——覆盆子	104
第二篇：中药养生之“臣”——中品中药	107
益精强筋——鹿茸	108

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

养肝明目——枸杞	111
解表退热——葛根	114
养血圣品——当归	116
养阴润肺——百合	119
行血益气——白芍	122
清热生津——芦根	125
金疮圣药——三七	127
养血补肝——龙眼	131
活血散瘀——牡丹皮	134
益脑之王——核桃仁	139
芳香通窍——白芷	142
下水益气——知母	144
强身益寿——何首乌	148
消痈散结——蒲公英	151
南方人参——绞股蓝	154
活血止痛——川芎	157
清热解毒——金银花	160
收敛止血——仙鹤草	163
清肺止咳——贝母	166
温肾壮阳——淫羊藿	170
养阴润肺——竹叶	172
散寒通窍——辛夷	175
化瘀止血——蒲黄	178



目 录

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

- 滋阴养肾——山茱萸 181
强筋养血——桑寄生 183
明目益肾——沙苑子 186

第三篇：中药养生之“佐使”——下品中药 189

- 祛湿降逆——半夏 190
补火助阳——附子 193
祛风抗菌——皂荚 196
逐痰通便——巴豆 198
将军之药——大黄 201
利咽祛痰——桔梗 204
补肺止血——白芨 206
涌吐风痰——藜芦 209
清热利湿——地龙 211
通经消肿——水蛭 213
消肝散结——胖大海 216
利湿散结——夏枯草 218
凉血解毒——白头翁 220
舒筋活络——丁公藤 224
消肿止痛——马钱子 226



说
中
药

话
养
生

第一篇：中药养生之“君”——上品中药



早在汉代以前，《神农本草经》就将中药分为3类：一类上品，又称上药；二类中品，又称中药；三类下品，又称下药。其中，对上品药的解释为：“上药一百二十种，为君，主养命，以应天，无毒，多服、久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者，本上经。”意思是上品药为无毒的中药，主要用来“轻身益气”与“不老延年”。

不过，虽然上品中药无毒，但却是不能长期服用的，如大枣、山药久服则会引起脾胃气机壅滞，出现脘腹胀满、食欲不振等；又如薄荷、菊花虽没有明显治疗作用，久用则会引起脘腹胀满、饮食不佳等。我们在运用时，只要遵从“勿滥用、勿久用、勿多用”的方法即可。

本章列举了36种上品中药，详细地介绍了每种中药的有效偏方及正确的食用方法。只有了解这些，才是治病祛邪、养生保健的根本保证。

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

百草之王——人参

【中药故事】

抚松是闻名于世的“人参之乡”，有关人参的传说数也数不清，再有名气的民间文学家也搜集不完。今天就讲一个流传在抚松县的人参故事：

古时候，抚松县城叫“双甸街”，又叫“甸子街”。那时只有几百户人家，家家都用黄花松劈成的大半子夹杖子。邻里间互相间往来得少，只是每逢年节到“仙人洞”求签卜卦、烧纸焚香时，才显得人多一些。

有一天，一名中年妇女带着小孩来到仙人洞的关帝庙，求道长为她的孩子看病。只见孩子双目紧闭，面色蜡黄，只往外吐气，不往里吸气，气息奄奄的。道士们大都懂得些医道，一看便知得了要命的病——伤寒病，又叫“窝子病”，现在的学名叫克山病。不得病则已，一得就是一家弄不好就绝户。道士们尽心尽力，又是灌药又是求仙保佑，折腾了半天也不见效。孩子的妈妈眼见孩子不行了，便向道士道声谢，把孩子抱出了庙门，放在路边的小树林里，满面泪水，掩袖而去。

这悲惨凄凉的情景被庙里一名叫李可善的小道士看见了，便偷偷地把孩子抱回来，藏在大殿的雕像后面。孩子虽然没有死，但却不能说话，迷迷糊糊地只是昏睡。到了晚上，李可善急得睡不着觉，半夜时又悄悄地起来去照顾小孩，这一折腾就是多半夜。快天亮时才迷迷糊糊地打了个盹。忽然看见“仙人洞”东边的山沟里，有一个大姑娘在向他招手，这姑娘红袄绿裤，头上戴着5朵通红通红的红花果。姑娘说：“我这里有一棵百年老山参，能治好这个孩子的病，你快来采吧，救人要紧！”李可善正要问个明白，一着急蹬了被，睁眼一



说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

看，原来是个梦！

李可善救孩子心切，也顾不得寻思这梦灵不灵，趁着梦里的情景还没忘，便撒腿往山沟里跑去。他依照梦里的样子，钻进了庙东边的一条小山沟，一口气跑了10多里地，气喘吁吁地来到了一座山崖下，抬头一看，呵！石崖上通红一片人参，棵棵都水灵灵的。李可善乐了，长这么大，还是头一回看到这么多的人参。可是，采哪棵好呢？哪棵是百年参王呢？李可善一时愣住了，他低头细看，有一棵略高的人参微微晃头，似有点头之意，头上顶着一串参籽，杆上有7片叶子，比别的参多。李可善便把这棵大人参小心翼翼地挖了出来，抠块青苔藓包好，一溜烟跑下了山。

回到庙里后，李可善急忙用水洗净了人参，放在沙锅上，以文火煎好，找个小木匙一口一口地喂起这个要死的小孩。说来也怪，一小碗参汤才喂了多碗，孩子的双目却渐渐有神了，面色由黄变红，最后竟一下子坐了起来，顶得殿堂后的案子直响。这孩子明白自己被救了，立时泪如泉涌，叩头拜谢。这时被庙内的道士看见，问明了缘由后，都替孩子高兴。吃完午饭后，李可善向道长请了假，下山送孩子回了家。

从此以后，凡有病人来庙上求医治病的，道长便吩咐李可善去山上挖一棵人参，有时还配些其他中草药，基本都是“参”到病除。

【功用主治】

人参是深受国人喜欢的珍贵药材，在我国药用历史4000年，久病虚弱的人服用人参，能显著增强体力。常年加工人参的参农，还能滋生出超越常人的御寒能力。国人把人参视为神草，一支人参的价值远远超过同等重量的黄金。

人参有很大的医疗价值和经济价值。中医认为，人参性平，味甘，微苦，可以大补元气、强身安神、增强心肺功能、益智健脾、除邪气、解酒毒。用于治劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、大便滑泄、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸、



说中药 话养生

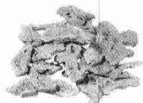
shuozhongyao huayangsheng

健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、消渴、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复、一切气血津液不足之症。

现代药理研究发现，人参含有 10 多种人参皂苷以及人参炔醇、 β -榄香烯、糖类、多种氨基酸和维生素等。人参的强心作用对体力衰弱、全身无力、脉沉者有显效，可使休克昏迷的患者苏醒，挽救性命于病危。用上好人参单味炖煮的“独参汤”，既是挽救脉搏虚脱、陷入昏迷的病患的急救奇方，长服又可兴奋大脑皮质，增强注意力、记忆力，有健脑之效。对于脑力逐渐衰退的老人及求学中的学子有实际帮助；人参还可以强壮、止血。用于妇科，可治崩产、脱血、血晕、产后昏迷、喘急、经血过多、子宫出血等症状；调理产后体虚、多产体虚、抵抗弱等情况；患高热病后，津液枯竭易烦渴，可含服人参或泡茶饮，具滋养生津、消除疲劳、提振精神之效；此外，人参还具有降血糖的作用，对于糖尿病患者的消渴、泄泻也有改善效果。

【实用便方】

1. 治体虚乏力，缓解疲劳 人参 1.5~3 克，研粉冲服。每日 1 次，连服 5~10 日。
2. 治脾虚大便溏薄、食欲不振 人参 10 克，白术 10 克，茯苓 15 克，山药 30 克。水煎服，每日 1 剂。
3. 治消渴口干欲饮、心烦、乏力 人参 1~3 克，研粉冲服；或加天花粉 30 克，麦冬 30 克。水煎服，每日 1 剂。
4. 治久病气虚、易汗 人参 10 克，黄芪 15 克，白术 10 克，甘草 3 克。水煎服，每日 1 剂。
5. 治失眠、健忘 人参 10 克，酸枣仁 30 克，柏子仁 30 克，生地黄 20 克，大枣 12 克。水煎服，每日 1 剂。



【保健药膳】

参芪养颜汤

材料：人参 10 克，黄芪 15 克，松子仁 20 克，黑芝麻 50 克，花生 100 克，糙米 300 克，白糖适量。

方法：人参、黄芪用 2 碗水熬成 1 碗；松子仁油炸或者炒，黑芝麻、花生、糙米用水泡好、混合，加水打成浆汁状；锅内入适量清水，将参芪汁及黑芝麻浆倒入，搅均匀，上火煮熟，放入松子仁。

功效：驻颜养容，滋补强身，能改善面色萎黄、苍白无华、须发早白、身体虚弱等症。

人参红枣炖鸡

材料：嫩鸡 500 克，人参 10~15 克，红枣 10 枚，盐少许。

方法：鸡去毛，洗净，取鸡腿肉或鸡胸肉，去皮、骨；人参切片，与鸡肉一起放入炖盅内，加开水适量，文火炖 3 小时，调味热服。

功效：大补元气，健脾强身，祛病延年，健脑益智。症见动则心悸，汗出，气喘。也可作一般体虚调补之汤品。

人参莲肉汤

材料：白人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。

方法：将白人参、莲子（去心）放在碗内，加洁净水适量发泡，加入冰糖，再将碗置蒸锅内，蒸焖 1 小时。食用时喝汤，吃莲肉。人参可连续使用 3 次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸焖和服用；到第 3 次时，可连同人参一起吃。

功效：补气益脾。适用于病后体虚、气弱、食少、疲倦、自汗、泄泻等症。



健脾补气——党参

【中药故事】

传说，有一天，吕洞宾和铁拐李从中原去太行山云游，看见景色犹如仙境一般，二仙赞叹不已。当他们走到平顺地界时，忽然看见了一头山猪，在山坡上的土里乱拱，两位神仙童心未泯，便过去看个究竟。只见那山猪拱过的黑土都变得油光发亮，土里还长着一种仙豆秧的东西。

铁拐李随手拿出一棵放在口中，边嚼边跟着吕洞宾继续赶路。走过了一程，吕洞宾开始气喘吁吁了，回头再看铁拐李却神情如常，紧紧跟随。二仙都不理解这其中的原因，莫非是刚才铁拐李吃的草起了作用？这时，一个樵夫走过来告诉他们原因。原来，铁拐李吃的那种草在老百姓的眼中是一种神草，叫“党参”，其治病、保健的功效非常好，难怪铁拐李走路不费一点力气。

关于“党参”名字的由来，还有一个传说。古时，上党郡有户人家，每晚都隐约听到人的呼叫声，但每次出门看望，却始终不见其人。有一个深夜，主人随声寻觅，终于在离家1里多远的地方，发现一株形体和人一样的植物，因出在上党郡，所以为它起名为“党参”。

【功用主治】

党参为桔梗科党参、素花党参或川党参的干燥根。因其故乡在山西上党而得名。上党原本是人参的产地，人参灭绝后人们用党参代用，因而党参药用历史不长。

党参性平，味甘、归脾、肺经。适用于气虚不足，倦怠乏力，气急喘促，脾虚



说中药 话养生

shuozhongyaohuayangsheng

食少，面目浮肿，久泻脱肛。本品为临床常用的补气药，有补脾益肺的功效，效近人参而为较弱，适用于各种气虚不足者，常与黄芪、白术、山药等配伍应用。如血虚萎黄及慢性出血疾患引起的气血两亏的病症，则需配补血药，如熟地黄、当归等。

现代研究证明，与党参补中益气、健脾功效相关的药理作用，即可调整胃肠运动功能，抗溃疡；还有增强机体免疫功能、增强造血功能、抗应激、强心、抗休克、调节血压、抗心肌缺血和抑制血小板聚集等作用。另外，党参还具有益智、镇静、催眠、抗惊厥等作用。



【实用便方】

1. 清肺金，补元气，开声音，助筋力 党参 500 克（软甜者，切片），沙参 250 克（切片），桂圆肉 200 克。水煎浓汁，滴水成珠，用磁器盛贮。滚水冲服。

2. 治泻痢与产育气虚脱肛 党参（去芦，米炒）6 克，炙耆、白术（净炒）、肉蔻霜、茯苓各 5 克，怀山药（炒）6 克，升麻（蜜炙）3 克，炙甘草 3.5 克。加生姜 2 片煎。

3. 治脾胃损伤，口舌生疮 党参（焙）、黄芪（炙）各 6 克，茯苓 3 克，甘草（生）1.5 克，白芍 3.5 克。白水煎，温服。

4. 治小儿口疮 党参 50 克，黄柏 15 克。共研为细末，吹撒患处。

5. 抑制麻风杆菌 党参、重楼（蚤休）、刺包头根皮（槲木根皮）各等量。将党参、重楼研成细粉；再将刺包头根皮加水适量煎煮 3 次，将 3 次煎液浓缩成一定量（能浸湿党参、重楼细粉）的药液，加蜂蜜适量，再将重楼、党参细粉倒入，捣匀做丸，每丸 1.5 克；也可做成膏剂。每日服 3 次，每次 1 丸，开水送服。

【保健药膳】

丹参炖鲢鱼

材料：党参 25 克，鲢鱼 750 克，大葱 4 克，姜 4 克，胡椒粉 2 克，料酒 3 克。

说中药 话养生

shuozhongyao huayangsheng

方法：将鲢鱼去鳞、鳃、内脏并洗净，在鱼身两侧打上斜刀；党参洗净，备用；大葱洗净，切段；姜洗净，切片，备用。将鲢鱼放入锅内，加入适量清水，烧开后撇去浮沫，加入党参、葱段、姜片，用慢火炖至酥烂，再加入胡椒粉、盐、料酒调味即成。

功效：鲢鱼有健脾补气、温中暖胃的功效；鲢鱼含有丰富的胶质蛋白，对皮肤粗糙、脱屑、头发干脆易脱落等症均有疗效，是女性美容不可忽视的佳肴。

党参百合粥

材料：党参 10~30 克，百合 20 克，粳米 100 克，冰糖少许。

方法：取党参浓煎取汁；百合、粳米同煮成粥，调入药汁及冰糖即成。每日 2 次，温热服用。

功效：补脾益气，润肺止咳。适用于身体虚弱伴低热型小儿肺炎。

党参覆盆红枣粥

材料：粳米 100 克，党参、覆盆子各 10 克，大枣 20 枚，白糖适量。

方法：将党参、覆盆子放入锅中，加适量清水煎煮，去渣取汁；粳米淘洗干净；锅置火上，放入药汁、大枣、粳米煮粥，待粥熟时加入白糖调味即成。

功效：补中益气，生津止渴，养血安神。

党参膏

材料：党参 100 克。

方法：将党参煎煮，并加热浓缩，待药汁稠厚时，加入与党参等量的白糖或蜂蜜，趁热搅拌即成。每日早晚用开水冲服 1 汤匙。

功效：补气养血。适用于气血不足。

