

中药！养生保健的经典

了解丰富的中药知识，认识特殊的中药功效，
运用最常见的中医药材，防治生活中的疾病隐患，
为养生保健追加健康的砝码。



实用

中药

养生

事典

张军
编著

中国妇女出版社

实用药

第 1 卷

第 1 册

第 1 册

第 1 册

中药！养生保健的经典

实用

中药养生 事典

张军
编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用中药养生事典 / 张军编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80203-967-4

I. ①实… II. ①张… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第024307号

实用中药养生事典

编 著: 张 军

责任编辑: 付 宗

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂印刷

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 90千字

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80203-967-4

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



c · o · n · t · e · n · t · s 目 录

第一章 认识中药

第一节 中药的历史发展	2
● 本书中所提到的药典	3
第二节 中药的命名及分类	5
● 中药的命名	5
● 中药的分类	7
第三节 中药的性能	9
● 中药的归经	9
● 中药的四气	9
● 中药的五味	10
● 升降浮沉	11
● 毒性	11
第四节 中药的使用	12
● 中药的配伍	12
● “十八反”和“十九畏”	13
● 中药的炮制及用法用量	14
第五节 药典常用词汇解语	17



目 录 c · o · n · t · e · n · t · s

第二章 生活中常用的中药

一、草木类药材

24

● 人参	24
● 西洋参	26
● 党参	28
● 黄芪	30
● 天麻	32
● 白术	34
● 白芍	36
● 沙参	38
● 何首乌	40
● 川芎	42
● 黄精	44
● 当归	46
● 甘草	48
● 肉苁蓉	50
● 大黄	52
● 山药	54
● 桔梗	56
● 白芷	58



● 生姜	60
● 百合	62
● 板蓝根	64
● 天门冬	66
● 麦冬	68
● 苍术	70
● 玉竹	72
● 白茅根	74
● 柴胡	76
● 藕	78
● 大蓟	80
● 巴戟天	82
● 升麻	84
● 龙胆	86
● 防风	88
● 香附	90
● 射干	92
● 葛根	94
● 泽泻	96
● 胖大海	98
● 决明子	100
● 茯苓	102
● 山茱萸	104



目 录 c · o · n · t · e · n · t · s

● 枸杞	106
● 女贞子	110
● 五味子	112
● 栀子	114
● 芡实	116
● 牛蒡子	118
● 杏仁	120
● 核桃仁	122
● 莲子	124
● 桑葚子	126
● 黑芝麻	128
● 薏苡仁	130
● 砂仁	132
● 大枣	134
● 山楂	136
● 乌梅	138
● 枳实	140
● 莱菔子	142
● 麦芽	144
● 杜仲	146
● 荷叶	148
● 五加皮	150
● 肉桂	152



● 牡丹皮	154
● 厚朴	156
● 桑叶	158
● 紫苏叶	160
● 丁香	162
● 金银花	164
● 龙眼肉	166
● 淫羊藿	168
● 花椒	170
● 益母草	172
● 薄荷	174
● 灵芝	176
● 银耳	178
● 鱼腥草	180
● 香薷	182

二、动物、人类药材 184

● 鳖甲	184
● 海马	186
● 蝉蜕	188
● 蜂蜜	190
● 蜈蚣	192
● 阿胶	194
● 冬虫夏草	196



目录 c · o · n · t · e · n · t · s

第三章 中药养生知识问答

• 服用中药时需要忌口吗	200
• 什么是引经药	200
• 孕妇可以服用中药吗	201
• 中药煎煮前用清洗吗	202
• 中药煎煮前需要浸泡吗	202
• 家里没有砂锅怎么办	202
• 煎药要放多少水呢	202
• 什么时间吃药最好	203
• 服用中药后应该做哪些护理	203
• 中药有副作用吗	203





第四章 常见疾病验方

● 心脑血管系统疾病的治疗验方	206
● 呼吸系统疾病的治疗验方	207
● 消化系统疾病的治疗验方	209
● 泌尿系统疾病和风湿类疾病的治疗验方	211
● 神经系统疾病的治疗验方	213
● 眼耳鼻咽喉口腔科疾病的治疗验方	214
● 皮肤科疾病的治疗验方	215
● 外科疾病的治疗验方	216
● 男科疾病及妇产科疾病的治疗验方	218
● 儿科疾病的治疗验方	219
● 补虚及其他疾病的治疗验方	220
附录1 中药属性一览表	222
附录2 中药药理作用一览表	229





第一章 认识中药



第一节

中药的历史发展

药材被人类所认识已经有几千年的历史，由于它以草类植物为主，所以又被称为“草药”。我国对草药的研究可以追溯到还没有出现文字的太古时期，历史最为悠久，所以外国人又称“草药”为“中药”。太古时期都是以师徒之间口头来传授医药学的，有了文字后，才被后人慢慢地记载下来。秦汉时期就出现了记录药材的文字书籍并在民间流传，但大都属于草本，没有修订成册，便都已流失。现今我们所知的最早的本草著作是东汉医学家修订的《神农本草经》（简称《本草经》或《本经》），全书分为三卷，收录了动物、植物、矿物等365种草药，按照君臣佐使的方法，根据每种草药的毒性进行了分类，并对草药的性味、功能与主治进行了记录，还简要地记述了用药的基本理论，如有毒无毒、四气五味、配伍法度、服药方法及丸、散、膏、酒等剂型。这本书是东汉时期我国对药物知识的重要总结，也是我国医药学发展的坚实基础。

到了南北朝时期，梁代的陶弘景（公元452~536年）对《神农本草经》进行了整理和补充，在原有的基础上，添加了产地、采集时间和加工方法等内容，著成了《本草经集注》一书，其中增加了汉魏以后名医所用药物365种，称为《名医别录》。

到了唐代，大量的外国药物进入中国，大大丰富了药物的种类，朝廷开始大力修正《本草经》，增加了114种药物，并于显庆四年（公元659年）颁行，称为《新修本草》或《唐新本草》，这是我国也是世界上最早的药典。

后来，无论哪朝哪代，每隔一段时期都会修订一次药典，将药物知识不断



第一章 认识中药



多国家，翻译成各国文字广为流传，它是我国科学史中极其辉煌的成就。

清代乾隆年间赵学敏又对《本草纲目》作了一些正误和补充，增加了716种药物，编成《本草纲目拾遗》一书。

这些药典都是古代医学家通过不断的尝试和实践总结出来的知识结晶，也是我国人民几千年来与病魔抗争理论的总结。它们不但推动了中国医药学的发展，更为世界的医学发展做出了重要贡献，是我们必须要弘扬和传承下去的知识宝藏。

本书中所提到的药典

修改和丰富。宋代总结出了《开宝草药》、《嘉祐补助本草》；北宋后期蜀医唐慎微在《嘉祐补助本草》与《图经本草》的基础上增加了500多种药物和许多民间药方，编成了《经史证类备急草本》（简称《证类草本》）。

到了明代，著名的医药学家李时珍（公元1518~1593年），在《证类本草》的基础上进行彻底地修订，编成了符合时代发展需要的本草巨著——《本草纲目》。此书记载药物1892种，附方11000多个，按药物的自然属性，分为十六纲，六十类，每药之下，分释名、集解、修治、主治、发明、附方及有关药物等项，体例详明，用字严谨，是我国本草史上最伟大的著作，更流传到诸

《神农本草经本经》：又名《神农本草》，简称《本草经》或《本经》，我国现存最早的药学专著。撰人不详，托名“神农”。全书分三卷，载药365种，其中包括植物药252种，动物药67种，矿物药46种。分上、中、下三品。其中上品、中品各120种，下品125种。书中提出了君臣佐使的配伍原则，七情



宜忌、四气五味等。书中对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治病症都有详细记载。对各种药物怎样相互配合应用，以及简单的制剂，都做了概述。

《本草纲目》：简称《纲目》，是明朝伟大的医药学家李时珍为修改古代医书的错误而编写（公元1518~1593年）。他以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时29年编成，是30余年心血的结晶。全书52卷，共有190多万字，记载了1892种药物，分成60类，其中374种是李时珍新增加的药物，收药1892种，绘图1100多幅，并附有11000多个药方，是集我国16世纪以前药学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。本书17世纪末即传播，先后有多种文字的译本，对世界自然科学也有举世公认的卓越贡献，是几千年来祖国药物学的总结。

《本经逢源》：是由清代著名医家张璐著成。成书于清康熙三十四年（公元1695年），鉴于《神农本草经》的药物数量较少，有些尚且失传，或临床实用性不大，而对于常用药物却没能详细记载，遂以本经为基础，参考《本草纲目》的分类方法，将常用的700余种药物列为32部，分成四卷，是张璐亲身实践的毕生之作。后与清代著名医家陈修园

的《伤寒论浅注方论合编》、《金匱要略浅注方论合编》、吴鞠通的《温病条辨》^①，均被严式诲于光绪三十四年（公元1908年）收录于丛书《医学初阶》之中。

《本草求真》：著于清乾隆34年（公元1769年），作者黄宫绣。本书分上、下两编，上编7卷，载药520种，按品性分为补、涩、散、泻、血、杂，食物7类，每类又各分若干子目，对每种药物，分述其气味、功能、禁忌、配伍和制法等；下编3卷，就药物与脏腑病症之关系，六淫偏胜之所宜，作了扼要的介绍。全书切合实际，临床实用价值很高。

《名医别录》：简称《别录》，是由历代医家陆续汇集而成，故称《名医别录》，成书约于汉末，是秦汉医家对《神农本草经》中药物的药性、功用、主治等内容的补充，增加了365种新药物，分别记述了药物的性味、有无毒、功效、主治、七情宜忌、产地等。原书早佚，其主要内容见于《证类本草》和《本草纲目》等书。

《证类本草》：宋代唐慎微著。该书系统的总结了北宋以前历代药物学的成就，载药1558种，新增药物476种，单方验方3000余个。本书还在药物的主治方面进行了详细地考证和说明，还增加了药物的炮制方法，为后世的医学发展提供了大量的宝贵信息。

第二节

中药的命名及分类

 中药的命名

西药的名称一般是由它的化学成分来命名，如氨基水杨酸钠、硫酸亚铁等。有些则是将药物的拉丁文名或英文名直译过来，如阿司匹林、扑尔敏等。与之相比，中药的命名就要有意思的多，其命名都有一定的含义，甚至有些名称的背后还有些感人的典故，归纳下来大概有以下几种：

根据功用来命名

有些药物根据其功用的特点而命名：如防风能防治外感风邪，益母草可治妇产科病，大风子治疗大麻风，淫羊藿可治阳痿，石决明、决明子能明目，续断能续筋接骨等。

根据气味来命名

有些药物有特殊的气味，则按气味特点命名，具有浓郁香气的有木香、藿香、丁香、茴香、乳香、沉香等。臭气难闻的有臭梧桐、臭牡丹、臭阿魏等。有甜味的如甘草、甘松；苦味的如苦

参、苦楝子；辣味的有细辛、辣椒；酸味的有酸枣仁；咸味的有咸秋石；淡味的有淡竹叶；五味俱备的有五味子。

根据形态来命名

很多中药具有各种天然颜色，故其颜色亦可作命名之源。如红色的有红花、赤芍、丹参、朱砂；白色的有白芷、白芷、白术、白薇等；黑色的有玄参、乌梅；黄色的有黄连、黄芩、黄



柏：青色的有青黛、青蒿、大青叶等。

根据生长特性来命名

夏枯草夏至后花叶枯萎，半夏成熟于仲夏，夏天无入夏后枯萎，忍冬之叶凌冬不凋，冬青之叶严寒尤青等都是以其生长特性作为命名之依据。

根据入药部分而命名

植物药有根茎叶花果实种子之别，动物也有皮肉骨内脏之异，故其入药部分可作命名之依据，如麻黄根、葛根药用其根，苏叶、桑叶、荷叶、侧柏叶均用其叶，苏梗、荷梗、藿梗均用其茎梗，莱菔子、白芥子、牛蒡子用子而名，金银花、旋夏花、菊花、玫瑰花用



其花而名之，枳实、芡实均用其果实；动物药中有刺猬皮、虎骨、熊胆、獭肝、犀角、羚羊角等名称，均以其入药部分而命名。

根据秉性来命名

按药物原有的性质来命名，如急性子，其性急猛异常；苁蓉补而不峻，有从容和缓之性；王不留行，走而不守；沉香性沉重，小麦性轻浮者称浮小麦等。

根据产地来命名

如蜀椒、川芎、川贝、川楝子、川连产于四川；浙江产而于杭州集散者有杭白芷、杭菊花；阿胶为山东东阿县阿井之水熬驴皮而制成；怀牛膝以河南怀庆产者佳，川贝母以四川松潘者为胜等。

根据人名来命名

以人名命名大多带有传奇色彩；如使君子的命名，相传潘州郭使君疗小儿疳虫，常投此药获效，故取其名；何首

