

汉竹 ● 健康爱家系列

著名保健养生专家张国玺再撰力作
中央电视台『夕阳红』栏目主持人黄薇倾力推荐

补养全家

味中药

第二

张国玺
编著

第二版

 中国轻工业出版社

附赠
中药图谱
挂图

附赠
**中药图谱
挂图**

大补元阳

受了点凉，为得
染病。所以，把传统
活的中药养生方法，
大读者见谅并提
人应据体质不同，季
游血。各种毒素积聚在体内，
们身边。采用本章介绍的二十味
还关系到人们日常生活的方方面面。其中良好的睡眠与补肾固精更是大多数人关心的热点问题。

体，其
疗疾
 台传统
送药
 生学，把台一观
小喝，一入台一观
日常养生，普及传统的养生
药膳方。希望对您了解中
以便修正。谢谢。中药补
以修方。希望对您了解中
以便修正。谢谢。中药补

除体
 温也
 少食物治法
 冷也是治
 的健
 也是治
 少食物治法

除体
 温也
 少食物治法
 冷也是治
 的健
 也是治
 少食物治法



汉竹·健康爱家系列

一味中药

补养全家

(第二版)

汉竹 / 主编

张国玺 / 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一味中药补养全家/汉竹主编；张国玺编著. —2
版. —北京：中国轻工业出版社，2010.4
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7518-1

I. ①一… II. ①汉… ②张… III. ①中草药—养生
(中医) IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010) 第030420号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑：张 弘 责任终审：张乃柬
策划编辑：龙志丹 责任监印：胡 兵
封面设计：胡永强 版式设计：张腾方 张 帆 张春艳

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京地大彩印厂

经 销：各地新华书店

版 次：2010年4月第2版第1次印刷

开 本：889×1194 1/24 印张：7

字 数：120千字

书 号：ISBN 978-7-5019-7518-1 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100208S2X201ZBW

前言

一味中药

补养全家

(第二版)



中华

民族自古以来就是注重养生保健的民族。我国古人有『药食同源』

之说，认为有些食物不仅可以充饥而且还具有治疗疾病的作用。所以说，在我们的日常饮食生活中不少食物都是药食两用之品，如果能够了解一些有关这方面的知识，灵活运用，既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗一些轻症和慢性疾病。

如，绿豆性寒，能清热消暑，在炎热的夏天喝些绿豆汤有预防中暑的作用；羊肉性温，能温中益气，在寒冷的冬天吃些羊肉有增温御寒的作用。科学合理地进行饮食安排，顺应自然规律，符合传统养生学『天人合一』的观点。日常饮食中的葱姜蒜也是治病良药，如淋了雨，喝姜糖水，出点汗，便很快康复了；受了点凉，用葱白、香菜煮水喝，把感受的风寒发散出来，身体也很快轻松了。在夏天吃些生蒜，不但能够调节口味，还可以预防肠道传染病。所以，把传统中医药用于日常养生，普及传统的养生保健知识，对促进人体的健康、预防疾病是有益的。

本书为您悉心奉上了日常家庭生活的中药养生方法和一些食疗及药膳方，希望对您了解中药养生和提高您的生活质量有所裨益。书中疏漏之处，恳请广大读者见谅并提出宝贵意见，以便修正。谢谢。



中药养生速查

常见疾病用药速查表

病名	病症型	用药
----	-----	----

心血管系统疾病

高血压	肝阳上亢型	1.白芍、牛膝、决明子、牡蛎 2.杜仲、夏枯草 3.杜仲、白菊花 4.女贞子、夏枯草、白菊花 5.天麻、钩藤、杜仲
	肝肾阴虚型	1.杜仲、决明子、何首乌 2.地黄、何首乌 3.牛膝、夏枯草、地黄 4.银耳、黑木耳
	肾阳虚衰型	1.淫羊藿、杜仲 2.淫羊藿、三七 3.淫羊藿、夏枯草、川芎 4.枸杞子、杜仲、决明子
	气滞血淤型	1.杜仲、山楂、川芎 2.杜仲、银杏 3.山楂、菊花、夏枯草、银杏 4.三七、川芎、山楂、丹参 5.银杏、决明子、丹参
	气虚血淤型	1.红参、元胡、三七 2.西洋参、三七 3.刺五加、丹参、川芎 4.灵芝、丹参 5.山楂、元胡、生晒参 6.丹参、红参、三七
冠心病	心阳亏虚型	1.淫羊藿、丹参、生晒参 2.鹿茸 3.淫羊藿、山楂、川芎 4.红参、干姜、桂枝、甘草

续表

病名	病症型	用药
冠心病	心阴不足型	1.西洋参、丹参、白芍、麦冬、大枣 2.麦冬、赤芍、丹参、葛根 3.西洋参、麦冬、五味子、川芎
	淤血痹阻型	1.三七 2.三七、川芎、丹参 3.丹参、山楂
	血淤型合并血脂异常症	1.山楂、三七 2.山楂、葛根 3.山楂、川芎(或丹参)、元胡

脑血管疾病

中风及后遗症	预防中风	1.丹参 2.丹参、川芎 3.丹参、山楂
	气虚血淤型	1.黄芪、川芎、红花、当归 2.丹参、黄芪、红参、川芎、水蛭 3.黄芪、桃仁、红花、三七 4.丹参、三七、生晒参
	淤血痹阻型	1.三七、川芎、水蛭 2.当归、川芎、丹参 3.桃仁、红花、三七、地龙、鸡血藤
	肝阳上亢型	1.三七、川芎、天麻、钩藤 2.菊花、夏枯草、牡丹皮、牛膝、川芎 3.牛膝、天麻、川芎、地龙
	阴虚风动型	1.生地、玄参、女贞子、丹参、桃仁、红花、甘草 2.钩藤、麦冬、牛膝、川芎、丹参 3.女贞子、牛膝、银杏
头痛	外感风寒型	1.白芷、荆芥、防风、川芎、生姜、大枣 2.羌活、防风、细辛、生姜、大枣 3.白芷、川芎、防风

续表

病名	病症型	用药
头痛	外感风热型	1.柴胡、蔓荆子、葛根 2.菊花、柴胡、白芷、荆芥 3.柴胡、升麻、白芷、细辛
	肝阳上亢型	1.天麻、钩藤、白芍、菊花 2.决明子、珍珠母、牛膝 3.天麻、桑寄生、女贞子、白芍
	肝火上炎型	龙胆草、菊花、桑叶、柴胡、薄荷
	气虚型	1.党参、黄芪、白芷、川芎、白术、大枣 2.黄芪、升麻、柴胡、薄荷 3.生晒参、白术、白芷、羌活、甘草
	血虚型	1.当归、白芍、白芷、川芎、甘草 2.当归、元胡、升麻、薄荷
	阳虚型	1.杜仲、仙茅、白芷、菊花 2.杜仲、淫羊藿、制附子、甘草 3.补骨脂、肉桂、制附子、甘草
	阴虚型	1.何首乌、熟地、白芷、川芎、薄荷 2.枸杞子、女贞子、菊花、升麻
	血淤型	1.三七、元胡、川芎、当归 2.当归、川芎、桃仁、羌活、独活 3.黄芪、白芷、川芎、元胡、细辛 4.当归、川芎、白芷、升麻、薄荷

呼吸系统疾病

气管炎及慢性气管炎	风寒型	1.麻黄、杏仁、甘草、生姜 2.荆芥、白前、百部、杏仁、甘草 3.当归、白芍、麻黄、干姜、五味子、甘草
	风热型	1.桑叶、菊花、杏仁、连翘、桔梗、甘草 2.桑叶、柴胡、黄芪、百部、甘草
	风燥咳嗽	1.川母、梨、蜂蜜 2.川贝、雪梨 3.桑叶、杏仁、桑白皮、薄荷 4.桑叶、麦冬、枇杷

续表

病名	病症型	用药
气管炎及慢性气管炎	气虚型	1.灵芝、党参、川贝、大枣 2.红参、五味子、杏仁、大枣 3.党参、黄芪、百部、杏仁、甘草
	阳虚型	1.冬虫夏草、红参、杏仁、五味子、大枣 2.淫羊藿、杏仁、贝母 3.党参、百合、杏仁、猪肺
	阴虚型	1.百合、杏仁 2.百合、川贝、猪肺 3.百合

消化系统疾病

消化不良	脾胃气虚型	1.红参、白术、茯苓、甘草、生姜、大枣 2.黄芪、党参、猪肚 3.党参、白术、山楂、麦芽、大枣 4.山药、羊肉、大枣、大米 5.莲子、扁豆、大枣、大米
	老年人脾虚型	1.山药、莲子、芡实、薏米、大米 2.薏米、山药、芡实、大米 3.白莲、芡实、糯米、大枣
慢性胃炎	胃气壅滞型	1.苏梗、陈皮、香附、佛手、枳壳 2.陈皮、木香、枳壳、甘草、大枣
	肝胃不和型	1.佛手、枳壳、青皮、香橼、甘草 2.柴胡、白芍、陈皮、香附、元胡 3.香附、木香、元胡、甘草、大枣
	胃热内蕴型	1.黄芩、黄连、生石膏、香附、枳壳、甘草 2.黄连、茱萸、白芍、甘草、大枣
	温热中阻型	1.黄连、厚朴、茯苓、半夏、苍术、甘草 2.薏米、黄芩、黄连、苍术、甘草 3.苍术、白术、黄芩、黄连、甘草
	淤血阻络型	1.元胡、香附、白芍、赤芍、甘草 2.大黄、当归、白术、甘草、大枣 3.三七、党参、白术、香附、甘草

续表

病名	病症型	用药
慢性胃炎	脾胃气虚型	1.人参、白术、茯苓、甘草、生姜、大枣 2.党参、白术、黄芪、香附、陈皮、甘草
	脾胃虚寒型	1.黄芪、桂枝、白术、陈皮、香附、甘草 2.党参、白术、白豆蔻、干姜、甘草 3.山药、白术、高良姜、木香、甘草
	胃阴不足型	1.北沙参、麦冬、生地、佛手、甘草 2.石斛、玉竹、香橼、天花粉、甘草、大枣 3.麦冬、天冬、白芍、太子参、甘草、大枣
腹泻	寒湿型	苍术、厚朴、陈皮、茯苓、木香
	湿热型	黄连、黄芩、木香、葛根、甘草
	伤食型	木香、半夏、陈皮、神曲、黄连
	肝脾不和型	1.白术、白芍、陈皮、柴胡、甘草 2.青皮、陈皮、白术、木香、白芍
	脾虚型	1.党参、白术、茯苓、山药、甘草 2.扁豆、莲子、芡实、薏米、大米
	肾虚型	1.补骨脂、肉豆蔻、五味子、茺萸、肉桂 2.益智仁、补骨脂、白术、神曲、甘草
口臭		1.茺萸、青皮、半支莲、苏梗 2.白芷、川芎、菊花、甘草
慢性肝炎	肝热气郁型	1.柴胡、白芍、瓜蒌、山楂、甘草 2.白芍、金银花、柴胡、甘草
	肝脾不和型	1.柴胡、白芍、当归、党参、香附、甘草 2.五味子、灵芝、丹参、柴胡、大枣
	肝郁脾虚型	1.柴胡、白芍、党参、白术、甘草、大枣 2.黄芪、太子参、女贞子、五味子、茵陈
	肝肾不足型	1.枸杞子、西洋参、甘草、蜂蜜 2.五味子、女贞子、大枣、蜂蜜
	肝郁气滞型	1.柴胡、白芍、枳壳、木香、山楂 2.佛手、香橼、苏梗、决明子、甘草
	肝郁脾虚型	1.柴胡、白芍、当归、人参、白术 2.柴胡、郁金、当归、党参、泽泻、甘草
	痰湿阻络型	陈皮、半夏、苍术、厚朴、泽泻

续表

病名	病症型	用药
肝慢炎性	气滞血淤型	1.山楂、丹参、牛膝、元胡、香附、甘草 2.柴胡、枳壳、香附、丹参、蒲黄、甘草
泌尿系统疾病		
中老年人多尿遗尿		1.肉苁蓉、金樱子、大米 2.杜仲、枸杞子、金樱子、大米 3.茨实、枸杞子、金樱子、鸭肉
列慢腺性炎症前	湿热壅阻型	龙胆草、土茯苓、黄柏、白扁豆、车前子
	气血淤滞型	1.丹参、赤芍、泽兰、石韦、通草、甘草 2.香附、元胡、益母草、郁金、泽兰
	肝肾阴虚型	1.熟地、山药、红藤、冬葵子、金钱草 2.枸杞子、茺萸、黄柏、石韦、车前子
机体代谢失调性疾病		
血脂异常症	痰湿内阻型	1.陈皮、半夏、茯苓、厚朴、甘草 2.生晒参、茯苓、陈皮、决明子
	脾肾阳虚型	1.党参、灵芝、淫羊藿、何首乌 2.灵芝、山楂、何首乌
	肝肾阴虚型	1.山楂、何首乌、槐米 2.何首乌、决明子、山楂 3.何首乌、决明子、泽泻 4.枸杞子、女贞子 5.女贞子、何首乌、山楂
糖尿病	肺热津伤型	1.生晒参、麦冬、生地 2.枸杞子、西洋参 3.枸杞子、银耳
	胃热炽盛型	1.北沙参、麦冬、玉竹、地骨皮 2.西洋参、枸杞子、生地、葛根
	脾胃气虚型	1.西洋参、枸杞子、大枣、大米 2.生晒参、薏米、麦冬、生地
	肾阴亏虚型	1.地黄、山萸、五味子 2.女贞子、五味子、西洋参

续表

病名	病症型	用药
更年期综合征	肾阴虚型	女贞子、旱莲草、枸杞子、生地、甘草
	肾阳虚型	鹿茸粉、枸杞子、益智仁、肉桂、甘草
	肾阴阳俱虚型	鹿茸、巴戟天、女贞子、旱莲草
	肝肾阴虚型	1.杜仲、枸杞子、菊花、山茱萸、牡丹皮 2.女贞子、旱莲草、山茱萸、山药、生地
	肝气郁结型	1.柴胡、白芍、枳壳、元胡、甘草 2.柴胡、当归、佛手、白术、薄荷
	心肾不交型	1.生地、白芍、五味子、夜交藤、黄连 2.黄连、黄芩、生地、酸枣仁、远志

其他疾病

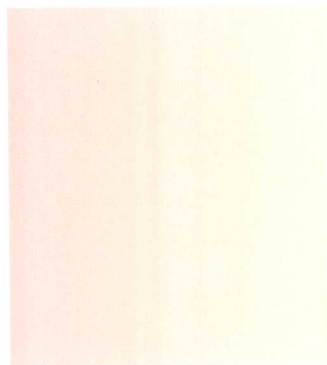
慢性疲劳综合征	气虚型	1.人参、白术、茯苓、甘草、大枣 2.党参、黄芪、白术、柴胡、升麻、甘草 3.西洋参、太子参、黄芪、山药、白扁豆
	气虚两虚型	1.党参、黄芪、当归、白芍、白术、甘草 2.人参、当归、白术、茯苓、龙眼肉、大枣 3.黄芪、当归、太子参、地黄、龙眼肉
	气阴两虚型	1.党参、白术、熟地、北沙参、麦冬、甘草 2.黄芪、太子参、山茱萸、石斛、玉竹 3.西洋参、黄芪、女贞子、旱莲草、枸杞子
	肝肾阴虚型	1.熟地、山茱萸、丹皮、山药、黄芪、甘草 2.何首乌、牛膝、山茱萸、枸杞子、丹皮
	脾肾阳虚型	1.红参、黄芪、鹿茸 2.补骨脂、益智仁、黄芪、茯苓、白术 3.刺五加、党参、杜仲、肉桂、甘草
	气虚夹郁型	1.人参、白术、陈皮、青皮、木香、甘草 2.黄芪、太子参、白术、柴胡、香附 3.人参、黄芪、郁金、酸枣仁、龙眼肉

续表

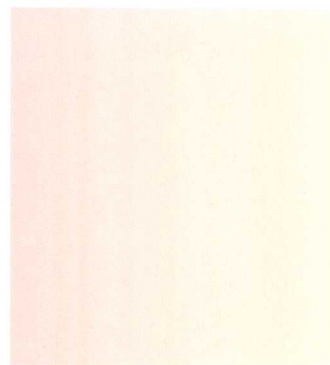
病名	病症型	用药
慢性疲劳综合征	气虚夹淤型	1.人参、黄芪、当归、川芎、赤芍、甘草 2.刺五加、白术、桃仁、红花、鸡血藤 3.黄芪、党参、当归、元胡、益母草
	肝脾失调型	1.党参、黄芪、柴胡、枳壳、木香、甘草 2.人参、白术、郁金、香附、甘草、大枣 3.西洋参、黄芪、砂仁、木香、元胡、甘草
骨质疏松症		1.杜仲、牛膝、枸杞子、狗脊 2.鹿茸 3.淫羊藿、枸杞子、补骨脂、白酒
	心脾两虚型	1.生晒参、五味子、酸枣仁、大枣 2.灵芝、西洋参 3.莲子、龙眼肉、五味子、酸枣仁、大枣、大米
失眠	心阴不足型	1.黄连、生地、白芍、龙眼肉、大枣 2.百合、龙眼肉、生晒参、大枣 3.五味子、龙眼肉、酸枣仁、合欢皮 4.莲子、龙眼肉、大枣
	心肾不交型	1.生晒参、地黄、酸枣仁、远志、大枣 2.何首乌、夜交藤、酸枣仁、大枣 3.西洋参、淫羊藿、灵芝 4.淫羊藿、生晒参、合欢皮
	心胆气虚型	1.五味子、灵芝、西洋参、大枣 2.龙眼肉、五味子、枸杞子、大枣 3.山药、枸杞子、龙眼肉、大枣、猪脑
		黄芪、白术、肉苁蓉
便秘	气虚型	
	血虚型	当归、生地、何首乌、肉苁蓉、蜂蜜
	阳虚型	当归、牛膝、肉苁蓉、肉桂
	阴虚型	1.女贞子、决明子、元参、何首乌 2.当归、女贞子、白术

中药与食物相克表 (仅供参考)

药名	食物
人参	萝卜、龟肉
白术	青鱼、桃、李、白菜、香菜、蒜
茯苓	醋、酸物
甘草	猪肉、白菜、海菜
地黄	萝卜、葱、蒜
何首乌	葱、蒜、萝卜
当归	湿面
牛膝	牛肉
补骨脂	猪血、油菜
仙茅	牛肉、牛奶
附子	豆豉
麦冬	鲤鱼、鲫鱼
黄连	猪肉、冷水
半夏	羊肉、饴糖
菖蒲	羊肉、饴糖
厚朴	豆类、鲫鱼



药名		食物
荆芥	⊘	河豚、蟹
紫苏	⊘	鲤鱼
薄荷	⊘	鳖肉
细辛	⊘	莴笋
桔梗	⊘	猪肉
丹皮	⊘	蒜、香菜
丹参	⊘	醋、酸物、牛奶、黄豆及动物肝脏
威灵仙	⊘	茶、面汤
乌梅	⊘	猪肉
常山	⊘	生葱、莴笋
巴豆	⊘	芦笋、冷水
商陆	⊘	狗肉
龙骨	⊘	鲤鱼
郁金	⊘	丁香
吴茱萸	⊘	猪肝
白果	⊘	白鳝



中药养生速查

常见疾病用药速查表
中药与食物相克表

第一章 补益养生...1

补气中药...2 预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲不振，消化不良等气虚证

- 人参——“大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智” ...2
- 党参——“补中益气，生津养血” ...6
- 太子参——“补气生津” ...8
- 西洋参——“补气养阴，清火生津” ...10
- 黄芪——“补气升阳，益卫固表” ...14
- 山药——“益气养阴，补益脾、肺、肾” ...16

补血中药...18 预防和治疗面色苍白或萎黄，心悸失眠，手足发麻等血虚证

- 白芍——“养血敛阴，平抑肝阳，柔肝止痛” ...18
- 当归——“养血，暖宫，治腹痛，丰胸，祛斑” ...22
- 地黄——“养血滋阴，补精益髓” ...24
- 何首乌——“养血，益肝，补肾，治血虚发白” ...26
- 阿胶——“补血活血，补虚润肺” ...30
- 桂圆肉——“补心脾，益气血” ...32



黄芪
补气升阳，
益卫固表

补阳中药...34 预防和治疗腰膝酸软，倦怠无力，畏寒肢冷，性功能低下等阳虚证

- 鹿茸——“补肾阳，益精血，强筋健骨” ...34
- 冬虫夏草——“益肾补肺，补虚滋阴” ...38
- 肉苁蓉——“补肾阳，益精血，润肠通便” ...40
- 杜仲——“补肝肾，强筋骨，安胎” ...42
- 海马——“补肾壮阳，滋补温内” ...44
- 蛤蚧——“补肺气，助肾阳，益精血，定喘嗽” ...46

补阴中药...48 预防和治疗五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗等阴虚证

- 枸杞子——“滋补肝肾，明目，润肺” ...48
- 百合——“润肺止咳，清心安神” ...52
- 麦冬——“润肺养阴，益胃生津，清心除烦，降血糖” ...54
- 石斛——“养胃生津，滋阴清热，定志除惊” ...56
- 女贞子——“补肝滋肾，清热明目” ...58
- 黄精——“滋阴润肺，补脾益气” ...60

第二章 排毒养生 ...63

消除湿毒中药 ...64

预防和治疗因水湿或痰湿之毒而引起的水肿、肥胖及风湿关节疼痛

- 茯苓——“利水渗湿，健脾，安神” ...64
- 薏米——“利水渗湿，健脾，美容” ...68
- 赤小豆——“利水消肿，解毒” ...70
- 桑寄生——“祛风湿，补肝肾，强筋骨，安胎” ...72
- 五加皮——“祛风湿，强筋骨，活血脉” ...74

清除热毒中药 ...76

预防和治疗因火热之毒而引起的咽喉肿痛，面部痤疮及肝阳上亢

- 金银花——“清热解毒” ...76
- 绿豆——“清热解毒，消暑” ...80
- 决明子——“清肝明目，润肠通便” ...82
- 夏枯草——“清肝火，散郁结，降血压” ...84
- 槐米——“凉血止血，清肝降火” ...86

清除肠道积滞中药 ...88

预防和治疗因宿食积滞之毒而引起的消化不良、腹胀、便秘及口臭

- 山楂——“消食化积，活血散瘀” ...88
- 麦芽——“消食和中，回乳” ...92
- 谷芽——“消食和中，健脾开胃” ...94
- 鸡内金——“运脾消食，防治结石，防脱发” ...96
- 芦荟——“泻下，清肝，养颜” ...98

活血化淤中药 ...100

预防和治疗心脑血管疾病及妇科疾病

- 三七——“活血止血，消肿定痛” ...100
- 川芎——“活血行气，祛风止痛” ...104
- 丹参——“活血化淤，凉血止痛，益肝肾” ...106
- 益母草——“活血化淤，抗氧化，防衰老，美颜美容” ...108
- 香附——“疏肝理气，调经止痛” ...110



五加皮
祛风湿，强筋骨，消水肿



金银花
清热解毒



丹参
活血化淤，凉血止痛，清心安神



麦芽
消食和中，回乳



陈皮
理气调中，
燥湿化痰

第三章 其他养生 ...113

安神中药 ...114

预防和治疗失眠多梦

- 灵芝——“补气养血，养心安神” ...114
- 酸枣仁——“养心安神，敛汗” ...118
- 柏子仁——“养心安神，润肠通便” ...120
- 远志——“安神益智，祛痰镇咳” ...122

收敛固精中药 ...124

预防和治疗自汗盗汗及遗精滑泄、带下过多

- 莲子——“补脾止泻，益肾固精，养心安神” ...124
- 五味子——“敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止泻，宁心安神” ...128
- 覆盆子——“益肾，固精，缩尿” ...130
- 芡实——“补脾去湿，益肾固精” ...132
- 白果——“敛肺平喘，收涩止带” ...134

其他药食同用的补益中药 ...136

- 蜂蜜——“润肺止咳，润燥通便，补中缓急，解毒” ...136
- 大枣——“补中益气，养血安神，缓和药性” ...140
- 银耳——“滋阴润肺，养胃生津” ...142
- 陈皮——“理气调中，燥湿化痰” ...144

附录 ...146

中药的药性（四气） ...146

中药的五味 ...147

中药配伍的禁忌 ...148

中药的煎煮和服用方法 ...150



白果
敛肺平喘，
收涩止带



第一章

补益养生

中药补养包括补

气、补血、补阳、补

阴，仅仅在秋冬进补

并非是最好的选择，

每个人应该根据体质

不同、季节不同，选

择不同的中草药进行

食疗补益。本章将为

你介绍二十四味最常

用的补益中草药。



补气中药

预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲不振，消化不良等气虚证



人参



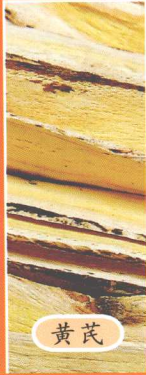
太子参



党参



西洋参



黄芪



山药

人参

人们常说东北有三宝：人参、

貂皮、鹿茸角，而人参被列为『三宝』

之首，是驰名中外的名贵药材。据

长年在长白山一带采集中药材的老

药工讲，过去采挖人参有许多规矩。

一旦发现人参，首先要用红绳将其

扎紧，采挖之前，还要先行敬谢山

神之礼，随后在人参的四周慢慢挖

掘，避免损伤人参的须根，待将全

部人参请出之后，再行敬谢之礼，

才可将人参带走。我国常用的植物

药材有数百种之多，只有人参的采

集享受如此隆重的仪式。

人参具有大补元气，补脾益肺，

生津止渴，安神益智等功效，有『补

气第一圣药』之美誉。

性味：性微温或平，味甘、微苦

归经：归脾、肺经

适用体质：气虚体质

养生剂量：1~3克

治疗剂量：5~10克

人参作为补益药使用时用量宜小，坚持小量长服的原则，方能有补益效果。每日1~2克。体质虚弱较严重者可适当增加用量，但不可超过3克。如希望加大用量时，需在中医医师的指导下服用。

餐桌宜忌

人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用。

中老年人身体虚者，宜小量长期服用。

高血压者不宜食用人参。

选购秘籍

以身长、支粗大、浆足、纹细、芦头^①长，有圆芦^②及珍珠点^③，无霉变、虫蛀、折损者为佳。



天然养生

● 抗衰老

每日将1~3克的人参薄片或参须段直接放入口中，如糖慢慢含化，待无参味时嚼服。

● 补气养血

人参3克，桂圆肉20克，大米100克，同煮为粥。每日早晚服，连服1周。适用于气血两虚证者食用。

● 健脾益气

人参末3克，粳米60克，煮成粥，适合脾气不足者食用。

● 益智安神

人参叶3克，用开水冲泡当茶饮，每日1次。

家庭医生

● **冠心病**：红参150克，醋制元胡50克，三七50克，共磨为极细粉，早中晚服用1~2克，用温开水或温黄酒冲服。具有益气强心、活血止痛的功效，适用于气虚血淤型的冠心病患者。

● **高脂血症**：生晒参3克，玉竹5克，山楂5克，水煎煮3次，分早中晚服用，有滋阴补气、健脾降脂的功效。

● **神经衰弱**：生晒参5克，五味子5克，大枣10枚，水煎煮2次，早晚服用，有益气安神的功效。

① 芦头：人参的根茎。

② 圆芦：根茎较光滑无茎痕，称为圆芦。

③ 珍珠点：须根上偶尔有不明显的细小疣状突起，俗称为“珍珠点”。