



医药学院 610 2 12029146

常用

补益中药

全知道

专家指导版

李兴广◎主编

药食同源，融汇最健康、最绿色、最权威的国药本草，防病治病，解读经典养生智慧。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



- 药源久远
- 古为今用
- 功效明晰
- 经典诠释
- 健康绿色
- 安全实用
- 防未病，治已病
- 现代人居家必备国药常识工具书

科技文献
科学养生
19.9元





医药学院 610 2 12029146

家庭常用补益中药 全知道

李兴广◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家庭常用补益中药全知道 / 李兴广主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5023-7350-4

I. ①家… II. ①李… III. ①补益药—基本知识
IV. ①R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122375 号

家庭常用补益中药全知道

李兴广 主编



策划编辑: 张炎萍 责任编辑: 张炎萍 责任校对: 张咧咧

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300 千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7350-4

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

人的身体如同一架精密的机器，要想延长使用寿命，必须时时进行保养。现如今，人们对健康越来越重视了，人参、鹿茸、冬虫夏草等名贵的滋补药，也走进了越来越多的家庭。但如何和各种中药材打交道？究竟有什么药能够让我们身体变得更加健康？

其实，中药对人身体的调理讲究一个“慢养”的过程，见效或许不如西药快，但是只要对症了，就能去除病根，治标又治本。作为养生保健品，中药更是上佳之选。在日常生活中，如果能够了解一些中医的知识，灵活运用，我们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。

俗话说：男怕伤肝，女怕伤肾。男人身体不好，要壮阳，要补气，还要养肝；女人身体不好，要滋阴，要补血，还要补肾。但如何补养？中医认为，除了食用那些耳熟能详的名贵药材和祖传秘方，在补养时，有时简单地应用一味药，就可以达到保健强身的功效。

本书以明朝著名医学家李时珍著作《本草纲目》为基础，并参考了大量其他古代、近现代医学著作，弘扬中医中药的文化宗旨。全书涉及了时令病、高发病、“三高”病、亚健康、老年病症、女性病症等祛病养生中药，具体涵盖了目前世界范围内发病率较高的百余种疾病，并针对性地精选了家庭常用补益中药，且每味药物都有详细而科学的图文介绍，如名称、来源、性味归经、选购保存、现代研究、效用特点、治病验方、备用成药、经典药膳。

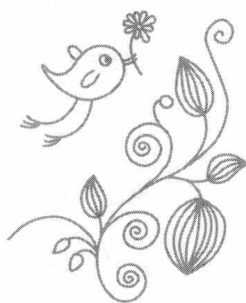
聆听专家解读《本草纲目》，认识家庭中常备补益中药，在闲暇时间，用平常的中药给家人煲一锅暖暖的滋补汤，不也是一种简单的幸福吗？无论是年

前言

◎ 家庭常用补益中药全知道 ◎

迈的老爸老妈还是幼小的宝宝，无论是处于亚健康的丈夫还是追求美丽的妻子，都可以从这本书里找到适合自己的调养保健方。

! 文中未注明锅具的，煎、炒、炸建议用铁锅，其他炖煮之类，建议用适合烹饪药膳的沙锅、瓷锅、搪瓷锅。



目录

第一章

四季补益保健康——常用国药补养全家

1

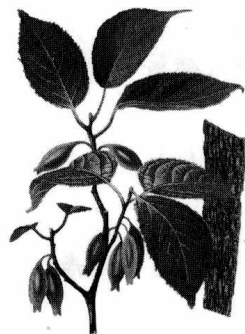
- 党参 / 2
春季温补气血之首选
- 山药 / 4
夏季仙药，养足后天之本
- 黄芪 / 6
秋季益气升阳的最佳药材
- 冬虫夏草 / 8
秋季滋阴润肺，武则天的救命草
- 海马 / 10
冬季可多吃的补肾壮阳海产品
- 覆盆子 / 12
冬季餐桌上的补肾壮阳酸甜果
- 金樱子 / 14
冬季滋补脾肾之天然宝药
- 鹿茸 / 16
冬季最有效的固精壮阳中药材

第二章

强身健体不生病——提高自愈力的好药

19

- 柏子仁 / 20
治疗失眠的上等药
- 百合 / 22
最实用的减压除烦中药材
- 麝香 / 24
醒神开窍，四大动物香料之首
- 何首乌 / 26
益寿乌发，为神仙之药
- 女贞子 / 28
让头发更黑，让眼睛更亮
- 杜仲 / 30
补益肝肾，乃腰痛之特效药
- 枸杞子 / 32
补肾益肝，铸就不老神话
- 黄精 / 34
平补脾肾，健体强身



第三章

补气养血美人方——美颜调补抗衰好药材

37

- 阿胶 / 38
补气养血之珍品
- 酸枣仁 / 40
补血安神之要药
- 鸡血藤 / 42
补血活血，让女人时刻都有好精神
- 当归 / 44
养血圣药，调出女人的健康美丽
- 桃仁 / 46
千百年来女性养颜的首选
- 红花 / 48
活血消斑的女人花
- 益母草 / 50
武则天留住青春容颜的秘诀
- 玫瑰花 / 52
疏肝解郁，如花俏丽
- 月季花 / 54
草本里的美肤仙子
- 白果 / 56
延年益寿，留住美丽容颜
- 大枣 / 58
天天吃大枣，七十不显老
- 白芍 / 60
专属女性的滋阴养血本草
- 艾叶 / 62
女性温经止血之要药
- 肉桂 / 64
调经止痛，为女性知音也
- 菟丝子 / 66
让更年期综合征不再可怕
- 熟地黄 / 68
女人40岁后要多吃药材

第四章

益寿延年不老丹——老爸老妈常备中草药

71

- 人参 / 72
每天吃一点，益体延年脑灵便
- 龙眼肉 / 74
老年人补脾健脑第一好物
- 远志 / 76
老年人延年益智之佳品
- 刺五加 / 78
填精补髓，久服延年益寿
- 灵芝 / 80
集天地精华之长生不老药
- 桑寄生 / 82
专治腰膝疼痛无力的中草药
- 薏苡仁 / 84
人老骨头不可老
- 地龙 / 86
天龙下凡，让老年人身轻体灵
- 骨碎补 / 88
防治骨质疏松的好药材

第五章

时令病巧养生——家家必备的滋补保健药

91

- 麻黄 / 92
天然本草，可散寒平喘
- 板蓝根 / 94
解毒利咽的经典药
- 莲子 / 96
最常吃的健脾涩肠滋补品
- 紫苏叶 / 98
疏风发汗，祛痰消胀
- 半夏 / 100
首屈一指的祛痰本草
- 生姜 / 102
感冒呕吐，厨房可求
- 辛夷 / 104
气味芳香通鼻窍
- 胖大海 / 106
利咽清音，咽喉病患者的福音
- 藿香 / 108
炎炎夏日之必备防暑药
- 紫菀 / 110
开肺宣郁，化痰止咳
- 百部 / 112
润肺止咳，效果喜人

- 川贝母 / 114
润肺化痰的上等药材
- 蛤蚧 / 116
补气平喘，雌雄双全
- 苦杏仁 / 118
止咳润肠之神果
- 桑白皮 / 120
秋季润肺止咳之良药
- 薄荷 / 122
清咽利喉，可吃可喝疗法多
- 桔梗 / 124
止咳利咽之要药
- 桑叶 / 126
解表降糖之天然宝药
- 菊花 / 128
抗菌降压，排毒泻火
- 金银花 / 130
清热解毒中药材
- 黄连 / 132
治疗腹泻痢疾之要药

第六章

消除“三高”一身轻——高血压 高血脂 高血糖极品药补方

135

- 钩藤 / 136
著名的降压养肝中药材
- 天麻 / 138
天生之麻降血压
- 夏枯草 / 140
降压明目之精品
- 决明子 / 142
降压平肝，消脂通便

- 荷叶 / 144
现代人不可少的降脂减肥佳品
- 绞股蓝 / 146
降脂益气的药材新秀
- 西洋参 / 148
清火养阴降血糖

○麦冬 / 150

糖尿病患者的首选好药

○葛根 / 152

高药效的降血糖中药材

第七章

药食同源祛百病——治疗常见病、多发病之精华本草

155

○丹参 / 156

治疗冠心病的常用药材

○薤白 / 158

胸痹心痛之要药

○川芎 / 160

专治冠心病心绞痛的“高手”

○冰片 / 162

心病患者的急救药

○银杏叶 / 164

防治心脑血管疾病的“活化石”

○五味子 / 166

五味俱全祛肝炎

○栀子 / 168

清心热，调肝胆

○枳实 / 170

健脾消胀的好药

○苍术 / 172

补益脾胃，嗜酒男人可常吃

○豆蔻 / 174

开胃消积，止呕良药

○陈皮 / 176

价廉效强的开胃止呕良药

○白术 / 178

神农上品保肠胃平安

○丁香 / 180

治疗寒性呕逆的好药材

○木香 / 182

行气止痛、健脾消食之佳品

○厚朴 / 184

调理脾胃的常用药

○干姜 / 186

脾胃受寒之首选药

○砂仁 / 188

香气浓郁治胃痛

○车前子 / 190

清热通淋，小便畅行

○茯苓 / 192

利水消肿之国粹草本

○猪苓 / 194

专用的利尿消肿药

○萆薢 / 196

男性尿频尿涩必用药

○高良姜 / 198

专治腹胀冷痛的热带植物

○大黄 / 200

治疗便秘之要药

○番泻叶 / 202

一片小叶子可通便

○火麻仁 / 204

油脂芳香，润燥滑肠

○肉苁蓉 / 206

“沙漠之宝”解决排便之忧

○泽泻 / 208

益气壮阳，男性肾炎的克星

○桑螵蛸 / 210

补肾助阳，遗精男人的保护神

○淫羊藿 / 212

补肾益精，主治阳痿

○ 中药索引（笔画） / 215

四季补益保健康

常用国药补养全家

保健养生绝不是老年人的事。越早为身体积累财富，越可能长久地拥有健康体魄。本章主要介绍生活中较为常见的滋补保健药材，让全家在享受美味的同时，达到保养五脏六腑、调理身体的目的。

党参

● 春季温补气血之首选 ●

补中益气，和脾胃，除烦渴。中气微虚，用以调补，甚为平安。

——《本草从新》

补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远。

——《本草正义》

【别名】西党参、东党参、防党参、上党参、潞党参、野党参、野台参、野台党、野台党参、黄参、辽参、三叶菜根、叶子草根等。

【来源】桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根。

【性味归经】味甘，性平；归脾、肺经。

【产地溯源】主产于山西、陕西、甘肃。因其最早发现于山西上党地区，故名“党参”。

【现代研究】党参主要含有甾醇、党参苷、党参多糖、党参内酯、生物碱、无机元素、氨基酸、微量元素等。药理研究表明，党参具有增强免疫功能、调节胃肠运动、抗溃疡、升高红细胞、血红蛋白和网织红细胞、延缓衰老、抗缺氧、抗辐射等作用。

【选购保存】党参的选购以根条粗壮、根皮宽松、有横纹、质柔润、味甘者为佳。晒干透后冷却收藏，密封包装，防霉蛀及防泛油变质。

● 效用特点

相传古时候有个穷苦的青年，与老父相依为命，忽然父亲得病，医生说需要用党参治疗，可是青年去抓药时，药铺却没有党参。情急之下，青年就自己上山去找。青年进入深山，在树林山沟里找了一天也没找到，他又饿又累，倒在了一个山洞里睡着了。朦胧中，青年感到自己好像睡在一个软床上，眼前还站着个年轻美丽的姑娘。姑娘问他为什么到这里来，年轻人据实相告。姑娘看他老实善良，就告诉他说：“离这洞不远的有一个岩壁下，有一棵很大很老的党参。你将它挖出，栽在自己的园子里，再掐几片叶子煎水，给你父亲喝，病就会好。”

年轻人醒来按照梦中姑娘所说，果然找到了那棵党参。它的根很粗，模样像人形。回家后他将党参小心地栽在园子里，又采了几片叶子煎水给父亲喝，父亲的病真的就被治好了。

这个传说，给党参增添了一份神秘的色彩，也说明党参神奇的功效。

党参最突出的功效是补气，主要归脾经和肺经，是补益肺脾之气的要药，常用于

治疗中气不足的体虚倦怠、食少便溏等症，多与补气健脾的白术、茯苓等同用；对肺气亏虚的咳嗽气促、语声低弱等症，多与黄芪、蛤蚧等药同用，以补益肺气，止咳定喘。党参的药性平和，不燥不湿，不寒不腻，且没有人参的刚燥药性等特点。党参补益脾肺之功与人参相似，但力量较弱，所以临床常用大剂量党参以代替人参。使用党参一般水煎服，用量9~30克。

党参属补益之品，对于有实证及热性疾病的患者不宜使用。同时，根据中药的“十八反”记载，党参不宜与藜芦或含有藜芦的药物同用，以免发生不良反应。

●治病验方

〔双参桂圆汁〕

党参500克（切片）、沙参250克（切片）、桂圆肉120克，水煎浓汁，滴水成珠，用瓷器盛贮，每用1酒杯，沸水冲服，冲入煎药亦可。治疗元气虚弱，语音低微，四肢无力。

●备用成药

〔参芪片（糖浆）〕

补脾益气，用于脾气虚所致的体弱、四肢无力。

〔健脾益肾颗粒〕

健脾益肾，用于脾肾两虚所致的脘腹胀满、纳呆、面色黄白、体倦乏力、腰膝酸软；能减轻肿瘤病人放、化疗不良反应，提高机体免疫功能。

〔升气养元糖浆〕

益气，健脾，养血，用于气血不足、脾胃虚弱所致的面色萎黄、四肢乏力。

〔心脑舒口服液〕

补气养阴，用于气阴两虚所致的头晕目眩、失眠、健忘、心悸、怔忡、气短、肢倦、自汗、盗汗。

●经典药膳

〔党参茯苓煲乳鸽〕

乳鸽1只，党参12克，茯苓、白术各6克，甘草3克，红枣15克。将乳鸽和药材洗净，放入沙锅中，加入适量清水，煮沸，转小火炖50分钟，加盐调味即可。本品能增强胃肠功能，适合食欲不振、吃饱后容易腹胀者。经常服用能提高机体免疫功能，增强体质，预防疾病的发生。

〔党参红枣炖排骨〕

党参30克，红枣8枚，排骨500克，姜、葱、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。将排骨、党参、红枣、姜、葱、料酒放入炖锅内，加入清水适量，置大火上烧沸，再用小火炖熟，加入盐、味精、胡椒粉即可。本品补气血，益健康，用于身体虚弱。

|| 山药 ||

● 夏季仙药，养足后天之本 ●

益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。

——《本草纲目》

助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健亡。

——《日华子本草》

【别名】薯蓣、山芋、王芋、蛇芋、薯药、山薯、山薯蓣、野白薯、延草根、修脆、儿草根、淮山药、野山豆、山板术、九黄姜、白药干、白山药、山药薯等。

【来源】薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎。

【性味归经】味甘，性平；归脾、肺、肾经。

【产地溯源】主产于河南，湖南、江南等地亦产。习惯认为河南（怀庆府）所产者品质最佳，故有“怀山药”之称。

【现代研究】山药主要含有薯蓣皂苷元、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、游离氨基酸、止杈素、维生素C、淀粉酶等。药理研究表明，山药对离体肠管运动有双向调节作用，有助消化、增强免疫力、降血糖、抗氧化等作用。

【选购保存】山药的选购以条粗、质坚实、粉性足、色洁白者为佳。存放于通风干燥处，防蛀。

● 效用特点

山药既是益气补虚的中药，又是滋补保健的食物，属于药食两用之品。《神农本草经》称其能“补中，益气力，长肌肉，久服耳目聪明、轻身、不饥、延年”。南宋大诗人陆游享年86岁，他的长寿就得益于经常食山药粥。明代的大医学家李时珍也说，用山药煮粥，能补肾精，固肠胃，益身心。

山药具有健脾养胃的功效，尤其适合脾胃虚弱证。中医认为，脾胃虚弱则运化水谷无力，消化吸收功能减退，就表现出倦怠乏力、食欲不振、大便溏泄等症状。山药是慢性久病或病后虚弱羸瘦，需营养调补而脾胃功能较弱之人的调补佳品。

对于糖尿病患者，山药也是好东西。中医将糖尿病称为“消渴”，认为与脾、肺、肾有关，气阴两虚为其主要病机。山药主归脾、肺、肾经，气阴双补，故既补脾、肺、肾之气，又补脾、肾之阴，常与黄芪、天花粉、知母等药材同用，治疗消渴。

另外，山药还是营养瘦身、美容护肤之佳品。虽然外表看上去很粗糙，浑身还长满“斑点”，里面却洁白如玉，细腻嫩滑。这种充满“内在美”的食物是女性的好朋友。

山药当中还富含薯蓣皂苷，作用于皮肤能促进细胞新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，抑制脂褐素，从而达到护肤美白的效果。

山药一般水煎服，用量15~30克；麸炒（一种传统炮制工艺，是指将净制或切制后的药物用一定量的麦麸加以拌炒的炮制方法）可增强补脾止泻作用。

●治病验方

〔山药汁〕

山药、党参各12克，茯苓、白术各9克，神曲6克，水煎服。治疗脾虚久泻。

〔山药山茱萸汁〕

山药、山茱萸各9克，五味子3克，水煎服。治疗肺肾虚喘。

〔山药诸药汁〕

生山药30克，生黄芪15克，知母18克，生鸡内金、葛根各6克，天花粉9克，水煎服。治疗消渴气阴两虚证。

●备用成药

〔人参健脾丸〕

健脾益气，和胃止泻。用于脾胃虚弱所致的饮食不化、脘闷嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠；消化不良、慢性胃肠炎、胃肠功能紊乱、结肠炎、婴幼儿腹泻见上述证候者。

〔固本益肠片〕

健脾温肾，涩肠止泻。用于脾肾阳虚所致的泄泻，症见腹痛绵绵、大便清稀或有黏液及黏液血便、食少腹胀、腰酸乏力、形寒肢冷、舌淡苔白、脉虚；慢性肠炎见上述证候者。

●经典药膳

〔山药莲子粥〕

山药30克，莲子、芡实、薏苡仁各15克，大米100克。将上述药物及大米加水适量，煮成粥服用。益气健脾，补中止泻。用于老年人消化不良性腹泻。

〔山药鸽子汤〕

鸽子1只，山药50克，玉竹、麦冬各10克，枸杞子5克。先将焯过的鸽子肉放入锅中煎炒，加入适量高汤或开水，待水煮沸后把肉捞至汤罐中；诸药洗净，放入锅中，小火煮9分钟即可熟；最后放入调味品，将汤倒进罐中。滋养肺阴，治疗肾精不足引起的身体虚弱。

黄芪

●秋季益气升阳的最佳药材●

主治痈疽久败疮，排脓止痛……补虚。

——《神农本草经》

补肺健脾，实卫敛汗，祛风运毒之药也。

——《本草汇言》

【别名】棉芪、绵芪、绵黄芪、棕黄芪、黄耆、箭芪、箭黄芪、内蒙古黄芪、王孙、戴芪、戴椹、独椹、蜀脂、百本、百药棉、土山爆张根、独根等。

【来源】豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。

【性味归经】味甘，性温；归肺、脾经。

【产地溯源】主产于内蒙古、山西、黑龙江等地。

【现代研究】黄芪主要含有苷类、多糖、黄酮、氨基酸、微量元素等。药理研究表明，黄芪具有增强和调节机体免疫功能、抗疲劳、促进机体代谢、增强心肌收缩力、抗心律失常、抗血栓形成、降血压、降血脂、抗衰老、抗缺氧、抗辐射、保肝、利尿、消除肾炎尿蛋白、改善贫血、抗流感病毒、抗菌等作用。

【选购保存】黄芪的选购以条粗长、断面色黄白、味甜、有粉性者为佳。本品易霉蛀，夏、秋要勤晒，密封包装，置通风干燥处，防潮、防蛀。

●效用特点

黄芪是中国发现较早的药用补品之一。相传古时有一位善良的老人，姓戴名邈，擅针灸术，为人厚道，一生乐于救助他人，后因救坠崖儿童而献身。老人形瘦，面肌淡黄，人们以尊老之称而敬呼之“黄耆”。老人去世后，人们为纪念他，便将老人墓旁生长的一种味甜的草药称为“黄芪”。

早在《神农本草经》中黄芪就被列为上品，能够升阳举陷、利水消肿、补血、止血、生津止渴、固表止汗、排脓生肌。中医认为气是构成人体的基本物质，具有温煦、防御、固摄、气化（即气血津液的新陈代谢过程）等作用。黄芪主归肺经、脾经，以补益脾、肺之气为主，尤为补脾气之要药。脾气虚弱，则倦怠乏力，食少便溏；脾虚中气下陷，则久泻脱肛或内脏下垂；脾虚水湿失运，则水肿尿少；脾虚不能生血、统血，则致血虚或出血；脾虚不能布津，可致消渴；脾肺气虚，卫气不固，则

自汗、易感冒；正虚不能托毒外达，则疮疡难溃，或溃久难敛。黄芪能以补气之实而具有上述疗效，前人称其为“补气药之长”，实至名归。

黄芪药性偏温，补气升阳，易于助火，所以阴虚阳亢、热毒亢盛、食积内停者不宜使用，以免加重阳热亢盛。一般用量为9~30克。

黄芪有生黄芪、炙黄芪的区别，其中生黄芪主要利水、固表、托毒生肌，炙黄芪则用于补中益气升阳，临床可根据具体情况辨证使用。黄芪常用水煎服用，或泡水代茶饮；此外还可用于药膳，有食疗保健之效。

●治病验方

〔玉屏风散〕

防风30克，黄芪（蜜炙）、白术各60克。上药研末，每日2次，每次6~9克，大枣煎汤送服。补脾实卫，益气、固表、止汗。主治表虚自汗，易感风邪；汗出恶风，面色㿔白，舌淡苔薄白，脉浮虚。

〔补中益气汤〕

黄芪15~20克，甘草5克，人参、当归、白术各10克，橘皮6克，升麻、柴胡各3克，水煎服。补中益气，升阳举陷，治疗中气所致的泄泻，久泻，久痢，脱肛，脏器下垂等。

〔当归补血汤〕

黄芪30克、当归6克，水煎服。补气养血，治疗气血两虚，面色无华，倦怠乏力，或肌热面赤，烦渴喜饮等。

●备用成药

〔黄芪精〕

补血养气，固本止汗。用于气血亏虚所致的表虚自汗、四肢乏力、久病虚弱。

〔黄芪颗粒〕

补气固表，利尿生肌。用于气短心悸，虚脱，自汗，体虚水肿，慢性肾炎。

●经典药膳

〔参芪灵芝牛肉汤〕

牛肉250克、党参20克、黄芪30克、灵芝15克、红枣10枚、生姜10克。将牛肉洗净，放入沸水中煮3分钟，捞出切成小块；生姜切片；黄芪、党参、灵芝洗净，放入纱布袋中。汤锅中加水适量，放入牛肉；煮沸后加入药袋及姜片、红枣，继续煮30分钟；再改用小火炖2个小时，至牛肉熟透；调味后即可食用。可增强人体免疫力。

〔黄芪母鸡汤〕

黄芪30克、母鸡1只、姜片适量。黄芪洗净，稍浸泡几分钟；母鸡切块，放入沙锅中；加入黄芪、姜片和适量水，小火煲煮即可。免疫力低下的人群可以饮用。

冬虫夏草

● 秋季滋阴润肺，武则天的救命草 ●

甘平保肺益肾，止血化痰，已劳嗽。

——《本草从新》

冬虫夏草，具温和平补之性，为虚症、虚痞、虚胀、虚痛之圣药，功胜九香虫。凡阴虚阳亢而为喘逆痰嗽者，投之悉效，不但调经种子有专能也。周稚圭先生云，须以秋分日采者良。雄谓夏取者可治阳气下陷之病。

——《重庆堂随笔》

【别名】草、冬虫草、春虫夏草、夏草冬虫、冬虫夏草菌、春草等。

【来源】麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。

【性味归经】味甘，性平；归肺、肾经。

【产地溯源】主产于四川、青海、云南、贵州，西藏、甘肃亦产。

【现代研究】冬虫夏草主要含有人体必需的氨基酸、糖类、维生素及钙、钾、锰、铁等元素。药理研究表明，冬虫夏草具有增强免疫功能、抗肿瘤、镇静、抗惊厥、降温、改变对抗心肌缺血的ST段、保护应激性心肌梗死和改善肾功能等作用。

【选购保存】冬虫夏草的选购以完整、虫体丰满肥大、外色黄亮、内色白、子座短者为佳。置阴凉干燥处，防蛀。

● 效用特点

冬虫夏草是一种名贵的真菌类药材，是蝙蝠蛾科的幼虫被虫草菌属的真菌感染后而形成。在冬天的时候，冬虫夏草的菌丝侵入蛰居在土中的蝙蝠蛾科昆虫幼虫的体内，吸取其养分，虫子被感染而死亡，但其体壳仍然完好。到了夏天，冬虫夏草的菌丝开始发育，从幼虫头部长出一根真菌的子座，露出地面。因冬日在地下为虫体，春日却在虫体内发育生长，露出地面，看似小草，故名“冬虫夏草”。

冬虫夏草与人参、鹿茸一起并称为“中国三大补药”，药性温和，老、少、病、弱者皆可服用。传说晚年武则天体衰多病，咳嗽不止，稍加风寒便病情加重，尤其是深秋时节。太医为治疗她的病，什么贵重的药品都用过，但却不见好转。谁知跟随武则天多年的御膳房师傅，用一道冬虫夏草全鸭汤竟治好了她的病。

众所周知，人体免疫系统是机体的防御军，如果免疫系统出了问题，就容易导致