



国医大师 **李济仁**
亲自主审

《本草妙用系列丛书》

妙用黄精治百病

王璟 冯梅 编著



《神仙芝草经》讲：黄精汲取了**大地中最浓厚之气**是**补气阴、调五脏、抗衰益寿**的极品补益药

本书精选黄精选方和食疗验方**约 200 首**
长生百岁仙草 气阴双补上药



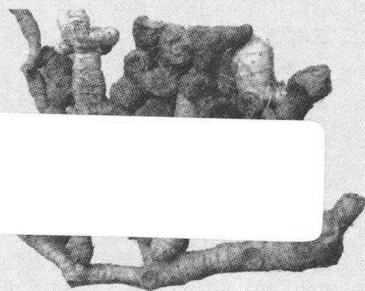
人民军醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

王璟 冯梅 编著

人民军医出版社

妙用黄精治百病

长生百岁仙草
气阴双补上药



系列丛书

一本最适合咱百姓使用的中药书
一本您终于可以读懂的中药书
一本真正由中医大家审定的中药书

常用·实用·新用·妙用



本·草·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用黄精治百病/王 璟,冯 梅编著. —北京:人民军医出版社,2013.1
(本草妙用系列丛书)
ISBN 978-7-5091-5736-7

I. ①妙… II. ①王… ②冯… III. ①黄精—中药疗法 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200866 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:贾春伶 高 磊 责任审读:谢秀英
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/24
印张:5.5 字数:64 千字
版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—4000
定价:19.50 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



活学巧用本草 妙治各科百病

《本草妙用系列丛书》

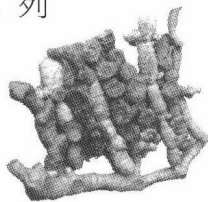
丛书编委会

主 审	李 济 仁	
总 主 编	王 义 祁	
执行主 编	李 艳	王 惟 恒
副 主 编	盛 红	汪 兴 洲
编 委	王 义 祁	王 惟 恒
	邓 沂	冯 梅
	陆 霞	林 靚
	强 刚	黄 芳
	申 小 年	汪 兴 洲
		张 宏
		王 璟
		王 晓 戎
		张 宏
		赵 宝 林
		储 成 志



内 容 提 要

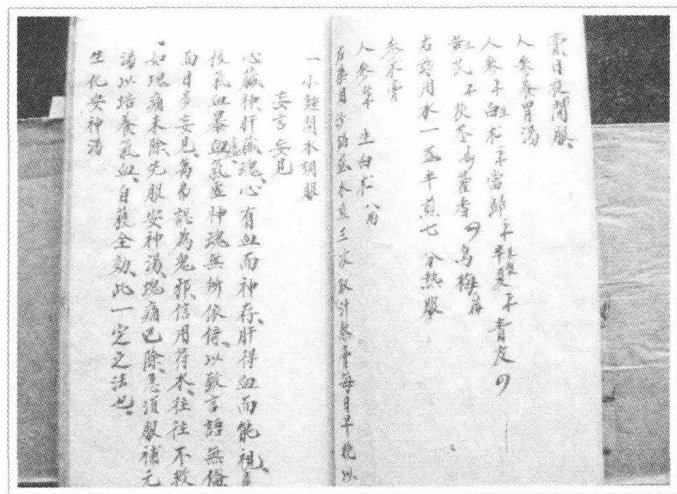
《神仙芝草经》讲：黄精汲取了大地中最醇厚之气，是补气阴、调五脏、抗衰益寿的极品补益药。本书系统介绍了黄精的性味、功效、药用保健常识及多种疾病的黄精疗法，列举了近 200 余首巧用黄精防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。





李济仁先生小传 |

李济仁先生，生于1931年。皖南医学院教授、附属弋矶山医院主任医师，首批全国500名老中医、首批国家名老中医学术经验继承人指导老师、首批中国百年百名中医临床家、首批国务院特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，著有《济仁医录》等专著20余部，发表论文百余篇，并参编《内经知要通俗讲义》《中医基础理论》等高等院校规划教材。



国医大师李济仁先生亲笔手抄方真迹



系列丛书

活学活用本草 妙治各科百病

黄 精 妙 用



国医大师序

长生百岁仙草 气阴双补上药

本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人不知道了。为什么要把中药说成本草？因为中药虽然泛指一切植物的、动物的、矿物的药物，但使用最早最多的还是植物类药，所以本草一词最早是指的就是中草药，后来才扩大到所有中药。现在人们都知道“中医药是个伟大宝库”，这个伟大宝库中最重要的宝贝就是中药。

中药与人民的日常生活息息相关。过去西医不普及的时候，人们主要是靠中医药来保健与治疗的。需要预防时感病的时候，一般群众也知道找几味特效药煎汤喝下去。现在中药材的价格年年上涨，就说明吃中药的人越来越多。中药是中医治疗与保健的重要媒介，其中的学问也是很深的，因为我们的先人，把他们对药物的理解，都记载到了本草学著作里了。比如我早年学习时就熟读了《本草备要》，几十年下来，我觉得书里的许多认识还是无比正确的。比如《本草备要》论



妙用黄精治百病
长生百岁仙草 气阴双补上药



黄芪说：“生用固表，无汗能发，有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，则非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究的心得在内的中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的名中药，设计成一药一书，是非常有眼光的。因为现在人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《本草妙用丛书》，将所涉及药物的全面知识通盘掌握，再用以古引今、以今证古的方式，以文化与实用的分类，很有情趣地介绍了对药物性味、功能、应用价值的认识，古今治疗疾病的简便验方。同时，合理而巧妙地穿插了真伪鉴别、家庭贮藏、保健用法等有益科学常识。对读者来说，在学习到有用知识的同时，也上了一堂生动的传统文化课。我想，这些知识不仅对一般人有用，就是我这种做了一辈子临床工作的人，也能从中学到很多东西。

新安李济仁



壬辰年仲秋



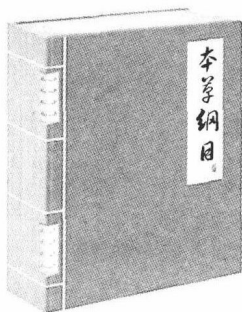
活学巧用本草 妙治各科百病

黄 精 妙 用

编者的话



长生百岁仙草 气阴双补上药

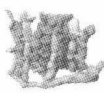


黄精，早在黄帝时期就有“太阳之草名曰黄精，食之可以长生”的记载。自古以来，黄精一直被视为补脾益肺，养阴生津，强壮筋骨，健身益寿之佳品。关于它的补养功用，古今都有较多的论述。《本草纲目》载：“黄精补诸虚，填精髓，平补气血而润。”《神仙芝草经》说黄精有“宽中益气，使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生”的功效。

近年来，临床上常用本品或配伍其他的药物治疗下列疾病：冠心病、糖尿病、低血压、白细胞减少症、慢性迁延性肝炎、慢性支气管炎、肺结核、百日咳、自主神经功能失调、胃痛、风湿性腰痛、足癣等。由于黄精性平、味甘，身体虚弱的人容易接受，适用于脾胃虚弱、体倦乏力、精神疲倦、肺燥干咳、糖尿病以及阳痿患者。如黄精炖瘦



妙用黄精治百病
长生百岁仙草 气阴双补上药



肉、黄精当归鸡蛋汤、黄精炖冰糖、黄精糯米粥、黄精莲子薏苡仁粥、黄精米酒等都是黄精的补益食品。食用这些食物，有助于增强体质，提高机体的抗病能力，既价廉物美，又安全有效，是较好的补养之品。

黄精药食俱佳，是临床上较为常用的名中药，在医疗、食疗保健和抗衰老等方面都有非常好的功效。甚至有人认为，黄精是一种名副其实的“长命百岁草”，大家只要用得其所，对身体会大有好处的。本书分为上、下两篇，上篇介绍了黄精的性味、功效及药用与保健养生常识等；下篇介绍了多种疾病的黄精疗法，列举了 200 余首巧用黄精防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

黄 精 妙 用



长生百岁仙草 气阴双补上药

目 录

性味 · 功效 · 真伪鉴别 · 药用与养生常识 · 防病治病良方



上篇 黄精妙用纵横谈

	黄精的美丽传说——药中之精	3
	百家盛赞黄精功	7
	养生益寿的美味黄精食谱	15
	黄精鳝片补虚损强筋骨	15
	大枣黄精炖猪肘益气壮骨	16
	黄精猪肘煲健脾益气	17
	首乌百合黄精粥益肾润肺	17
	灵芝黄精蹄筋汤养颜益寿	18
	枸杞黄精炖鸽肉滋补肝肾	19



汽锅虫草乌鸡秘精益气	20
益寿鸽蛋汤补肾抗衰	20
黄精当归鲍鱼汤补血养颜	21
五味养生鸡益精血防早衰	22
舒心驻颜老汤抗衰益寿	23
黄精酒益血养脾乌须发	24
 黄精采收、贮藏及鉴别	25

下篇 妙用黄精治百病

 妙用黄精治咳喘	31
黄精一朵云治久咳不愈	31
黄精沙参治肺燥咳嗽	31
金水交泰汤治肺心病	31
黄精冰糖治肺阴不足	34
黄精粥治咳嗽咽干	34
黄精百合梨治干咳少痰	34
黄精川贝母防治喘证	35
蛤蚧虫草精贝膏纳气平喘	36



	妙用黄精治肺结核	37
	冰糖炖黄精治肺结核咯血	38
	黄精白及丸治肺结核咯血	38
	黄精炖猪肉治肺结核	38
	健肺丸治肺结核	38
	黄精膏治肺结核	39
	黄精芩部汤治耐药性肺结核	40
	黄精夏枯草汤治肺结核	41
	妙用黄精治胃肠病	43
	黄精山药扁豆粥治消化不良	43
	黄精莲子薏米粥益气健脾胃	43
	黄精烧鸡温中补脾	44
	党参黄精猪肚补脾养胃	45
	黄精党参蒸鸡治胃病体虚	45
	三黄公英汤治疗慢性胃炎	46
	黄精漆叶治慢性腹泻	47
	黄精麻仁汤治便秘	48
	妙用黄精治肝病	49
	加味黄精汤治肝病	49



黄精太子参治慢性肝炎	51
黄精山楂茵陈汤治肝炎	52
方药中加味黄精汤治肝病	53
二黄二参汤治肝炎	54
丹参黄精治慢性肝炎	55
当归黄精甲鱼汤养血益肝	56
 妙用黄精治神经衰弱	57
黄精补脑汁治神经衰弱	57
魏长春补脑汤治神经衰弱	58
银耳龙眼鸽蛋汤治神经衰弱	58
黄精龙眼肉乳鸽汤治神经衰弱	59
竹精羊心汤治忧郁惊悸	60
黄精蔷薇果治神经衰弱	60
 妙用黄精治糖尿病	63
梅花三黄汤治糖尿病	63
黄精熟地煎治糖尿病	64
黄精山药煎治糖尿病	65
黄精玉竹煎治糖尿病	65
黄精玉竹猪胰汤治糖尿病	65



黄精瘦肉汤治糖尿病合并肺结核	66
黄精枸杞煲鹌鹑治糖尿病	67
 妙用黄精治高脂血症	69
山楂黄精粥降脂通络	69
黄精三七粥活血降脂	70
首乌黄精降脂茶降脂减肥	70
黄精柴胡粥治高脂血症	71
首乌黄精汤治高脂血症	72
降脂强心汤降血脂	72
疏肝健中降脂汤治高脂血症	72
黄精首乌防治糖尿病性高脂血症	74
 妙用黄精治心脑血管病	77
黄精补脑汤治脑力不足之眩晕	77
黄精红玉茶治心肌炎	77
益气养阴汤治心肌炎	78
黄精玉竹牛蹄筋汤调治冠心病	78
二黄益神方治冠心病胸闷心悸	79
黄精四草汤治高血压	79
黄精党参甘草汤治低血压症	80

黄参甘杞汤治低血压症	80
杞精炖鹌鹑治中风后智能障碍	81
 妙用黄精治男科杂病	83
枸杞黄精煨狗肉治阳痿早泄	83
黄精治遗精有殊功	83
聚精养子汤治少精子症	85
补肾强精汤治男性不育症	85
肾精附片汤治无精子症	86
强精煎治精少精弱	86
疏肝滋肾汤治精少精弱	86
益肾壮阳汤治精少不育	87
蛤蚧鞭雀黄精酒治精少不育	87
黄精甘草汤治精液不液化症	88
壮阳灵酒治死精子症	88
 妙用黄精治妇科杂病	91
鸽子益肾汤治女子贫血	91
元枣乌鸡养血调经	91
乌鸡乌贼当归汤补血调经	92
黄精杞枣乌骨鸡汤养血调经	92



黄精太子参治崩漏	93
蒙药八味狼毒散治乳腺增生	95
 妙用黄精治小儿病	97
黄精善治小儿厌食症	97
健脾补血汤治小儿缺铁性贫血	98
黄精百部治小儿百日咳	98
黄精大枣丸治小儿五迟、五软	98
黄精炖蜜治小儿下肢痿软	99
黄精炖冰糖治小儿蛲虫病	99
玉竹黄精饮治小儿蛲虫病	99
 妙用黄精治皮肤病	101
润肤止痒粥治皮肤瘙痒	101
黄精粗制液治疗癣菌病	101
黄精醋治手足癣	102
黄精大蒜醋泥治甲癣	103
黄精白鲜皮治头癣	103
黄精丁香百部汤治癣疾	104
黄精治神经性皮炎	104
醋调二黄紫草槿皮散治银屑病	105



首乌黄精生发汤治脱发	105
新制生发汤治脱发	106
复方黄精黑豆汤治脱发	107
 黄精治杂病精方选粹	109
黄精花粉治老年口干症	109
赤小豆黄精乌鸡汤治水肿胀满	109
九转黄精丹治缺铁性贫血	110
黄精当归鸡蛋汤治血虚	110
黄精糖浆治白细胞减少症	110
二黄汤治白细胞减少症	111
黄精枸杞煎治腰脊酸痛	111
黄精黑豆治肾虚腰痛	111
黄精治痹痛外伤	111
黄精蔓荆子散补肝明目	112
黄精黑豆治近视眼	113