



国医大师 **李济仁**
亲自主审

【本草妙用系列丛书】

赵宝林 王义祁 编著

妙用枸杞治百病



枸杞  月目

是不可多得的**药食两用保健**佳品

本书精选枸杞选方和食疗验方**约200首**
滋阴填精益寿果 养肝明目红宝石



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

赵宝林 王义祁 编著

人民军医出版社

妙用枸杞治百病

滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石



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

妙用枸杞治百病/赵宝林,王义祁编著. —北京:人民军医出版社,2013.1
(本草妙用系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6026-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 189832 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:黄新安 责任审读:陈晓平

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:6.5 字数:90千字

版、印次:2013年1月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

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	张 宏	
编 委	王义祁	王惟恒	王 璟	王晓戎
	邓 沂	冯 梅	李 艳	张 宏
	陆霞英	林 靓	胡顺强	赵宝林
	强 刚	黄 芳	盛 红	储成志
	申小年	汪兴洲		



内 容 提 要

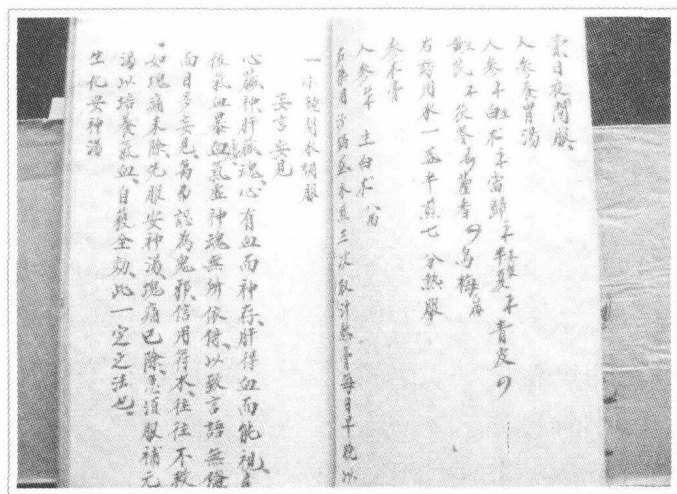
枸杞是不可多得的药食两用保健佳品，可滋肾润肺、养肝明目。本书系统介绍了枸杞的性味、功效、药养常识及多种疾病的枸杞疗法，列举了近 200 首巧用枸杞防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”之特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。





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、国务院政府特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一贴内科”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

活学巧用本草 妙治各科百病

① ② ③ ④
枸 杞 妙 用

国医大师序



滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人知道了。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



妙用枸杞治百病

滋阴填精益寿果 养肝明目红宝石



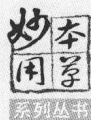
黄芪说：“生用固表，无汗能发，有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痛圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，则非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究的心得在内的中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的名中药，设计成一药一书，是非常有眼光的。因为现在人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《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

枸 杞 妙 用



滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

编者的话

枸杞，素有“宝树”“药树”的美称，嫩茎和叶作蔬菜，而以枸杞果实（枸杞子）、根皮（地骨皮）入药。古人云，“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”，因此，又有“地仙”之称。它的药用与食疗价值由此可见一斑。

枸杞子自古被视为延年益寿的佳品，故有“却老子”之美誉；又因其能益精明目，因而又有“明眼子”之称。古医药文献中谓：“枸杞子滋阴，不致阴衰；兴阳，常使阳举。”故古谚云：“离家千里，勿食枸杞。”这说明它有添精兴阳的作用。《本草纲目》记载：“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑……补精气诸不足，益颜色，明目安神。”

药理研究表明，枸杞子富含甜菜碱、胡萝卜素、多种维生素、多糖、粗脂肪、粗蛋白、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸及多种微量元素，有降低血压，降低胆固醇和防止动脉硬化的功能，并能保护肝细胞，促进肝细胞的新生，改善肝功能，对慢性肝炎，中心性视



网膜炎、肺结核、糖尿病、神经衰弱等病症均有良好的防治作用。此外，枸杞子还可兴奋大脑神经，增强免疫功能，防治癌症，抗衰老和美容等功效，对人体健康起着极其有益的作用。

枸杞子虽无人参之名望，虫草之尊贵，但无论男女老幼、贵贱贫富，识之者众，用之者众，是一味天赐的百姓良药。枸杞子药食俱佳，除了入药，还有多种吃法。如用枸杞子泡茶喝，煎汤饮服，浸酒常饮，配制药膳及以相应的食物而制作的健身祛病菜肴可谓丰富至极。

枸杞全身都是宝，《本草纲目》载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”枸杞叶（头）是餐桌上的佳蔬良药，具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效，它富含甜菜碱、芦丁以及多种氨基酸和微量元素等，常饮枸杞叶茶具有养肝明目、软化血管等保健功效。地骨皮有解除肌肤虚热和凉血止血的作用，是临床上最常用的清虚热药，应用非常广泛。

本书分上、下两篇，上篇介绍了枸杞及其根皮、茎叶的性味、功效及药养常识等，下篇介绍了多种疾病的枸杞疗法，列举了近 200 首巧用枸杞防病治病良方，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

枸 杞 妙 用



滋阴填精益寿果
养肝明目红宝石

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 枸杞妙用纵横谈

	美丽的传说——枸杞名称的由来	2
	枸杞让您留住青春美色	3
	百家盛赞枸杞功	6
	滋补肝肾的“却老子”	7
	益精明目的“明眼子”	10
	滋补药中的“红宝石”	11
	清肺凉血的地骨皮	14
	佳蔬良药枸杞叶	16
	枸杞养生益寿精方	20
	金髓煎轻身延年	20



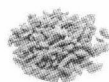
地骨酒强壮益寿	21
枸杞炖银耳滋补健身	21
益寿枸杞汤养血安神	22
淮杞鸡汤健脾益肾	23
乳鸽黄芪枸杞汤补肾益气	23
吉庆枸杞美味更健胃	23
杞圆膏补肝肾益精血	24
杞精膏延年抗老	24
枸杞黄芪炖甲鱼补中益气	25
枸杞山药甲鱼汤补养精血	25
枸杞蒸羊脑补脑益智	26
枸杞龙眼粥养血安神	26
枸杞核桃黑豆汁乌发养颜	26
枸杞地黄饮养阴美容颜	26
枸杞烧鲫鱼有利于减肥	27
杞菊草鱼家常保健佳肴	27
枸杞核桃鸡丁补精养血	28
草龙珠蜜汁枸杞子延年益寿	28



菊花枸杞茶老年保健佳品	28
参须枸杞茶益气生津	29
枸杞酒壮肾益精	30
滋阴百补药酒阴阳双补	30
延龄酒抗衰益寿	31
六神酒益精健脾悦颜色	31
康壮酒轻身延年	32
养血美颜茶养血滋阴润肌肤	33
银杞护肤茶美容养颜	33
枸杞菜猪肝瘦肉补血明目	33
 教您鉴别枸杞质量	34
怎样鉴别枸杞子是否被染色	35
如何分辨野生枸杞与种植枸杞	36
如何鉴别优质的枸杞子	37
如何储藏枸杞子	38

下篇 妙用枸杞治百病

 妙用枸杞治咳嗽	42
杏仁枸杞鸡蛋羹治肺炎咳嗽	42



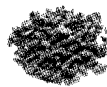
蛤蚧鱼鳔枸杞羹补气止喘	42
枸杞玉竹乳鸽煲治慢性支气管炎咳喘	43
枸杞银耳炖乳鸽治慢性支气管炎咳喘	43
枸杞百合蒸鸭治慢性支气管炎咳喘	44
参杞河车炖燕窝治慢性支气管炎咳喘	44
枸杞灵芝百合粥治慢性支气管炎咳喘	45
枸杞虫草膏治慢性支气管炎咳喘	45
枸杞枇杷膏治肺癌咳喘	46
 妙用枸杞治肺结核	46
枸杞麦冬粥治肺结核	47
杞参老鸭煲治肺结核	47
枸杞核桃炖老鸡治肺结核	48
杞子甲鱼粥治肺结核盗汗	48
甲鱼百地滋阴汤治肺结核	49
人参枸杞炖甲鱼治肺结核	49
滋阴鳖肉治肺结核阴虚发热	51
鳖甲地骨皮治肺结核低热盗汗	51
杞子青蒿蒸甲鱼治肺结核之低热	52



地骨皮银柴胡治肺结核午后潮热	52
鳖肉地骨皮汤治骨蒸癆热	53
杞贝花生粥调治肺结核	53
枸杞栗子蒸鸡调治肺结核	53
 妙用枸杞治汗证	55
杞味茶生津敛汗	55
山茱萸地骨皮煎治盗汗	56
地骨秦艽鳖甲散治盗汗	56
三地茶治盗汗	56
地骨皮汤治虚劳盗汗	57
山药枸杞炖猪脑治心汗症	57
 妙用枸杞治头痛眩晕	57
枸杞苁蓉茶治肾虚头痛	58
枸杞养血汤治血虚型头痛	58
杞子虫草猪肝汤治眩晕眼花	58
桑杞丹菊丸治妊娠期肝火眩晕	59
枸杞龙眼粥治眩晕心悸	59
龙眼杞枣粥治头晕失眠	60



甘菊枸杞地归酒治头晕目眩	60
地骨酒治高血压眩晕	60
黑豆枸杞首乌茶治眩晕	61
参杞茶辅治头晕痛	61
枸杞红茶治头晕目眩	62
益肝肾茶治头目昏眩	62
地骨丹皮茶治头晕心悸	63
杞菊茶治眩晕伴视力下降	63
山茱萸二子茶治脑震荡后遗症	63
枸杞山楂茶治脑震荡后遗症	64
 妙用枸杞治肝病	64
枸杞沙参炖甲鱼治慢性肝炎	65
朱良春经验方治晚期肝硬化	65
黄芪地骨鳖甲汤治肝硬化	66
枸杞二豆炖甲鱼治肝硬化腹水	66
枸杞首乌大枣鸡蛋汤治慢性肝炎	67
龙杞疏肝汤治慢性肝炎	68
羊杞豆腐汤保肝养血	68



枸杞麦冬炒鸡蛋治慢性肝炎	68
枸杞养肝蜜保肝护肝	69
 妙用枸杞降压降脂	70
二子二甲养阴汤治高血压	70
枸杞银花酒降脂减肥	71
决明枸杞茶治高血压	71
枸杞决明菊槐茶治高血压	72
枸杞女贞子治疗血脂异常症	72
枸杞茶降脂减肥	72
枸杞八宝茶稳定血压	73
杞菊决明子茶降压降脂	73
首乌枸杞茶消脂化痰	73
山楂枸杞子茶降脂通脉	74
枸杞烧鲫鱼降脂减肥	74
枸杞红花甲鱼汤降脂养心	75
枸杞桂枝酒降脂通脉	75
 妙用枸杞治糖尿病	75
五子衍宗丸合六味地黄丸加减治糖尿病	76



枸杞子炖兔肉治糖尿病	77
枸杞饮治糖尿病	78
枸杞子粥治糖尿病	78
枸杞黄芪汤治糖尿病	79
枸杞生地玉竹浸膏治糖尿病	79
地骨皮饮治消渴	80
枸杞汤治消渴多饮	80
三地降糖饮治糖尿病	80
枸杞叶茶治糖尿病	81
 妙用枸杞治中风后遗症	82
地黄枸杞龟肉汤治半身不遂	82
黄芪枸杞猪肉羹治半身不遂	82
枸杞归芪大枣瘦肉汤治中风后语言不利	83
黑豆枣杞汤治中风后智力低下	83
杞精炖鹌鹑治中风后智力低下	84
杞叶炒猪心治中风后烦躁抑郁	84
枸杞山药煲猪脑治中风后烦躁抑郁	85
 妙用枸杞治腰痛	86
枸杞杜仲酒治肾虚腰痛	86