

为你讲述一个最全面的药材谱
你做生活中的食用能手

妙用是 补药 误用是毒药

张雨薇 | 编著

吃可以治病强身 也可能劳筋伤体

养生是一种哲学态度，同样也是一种生活行为。36种不同药效的中药材带领你进入中医的世界，为你讲述中药材的养生功效。



贵州科技出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

妙用是补药, 误用是毒药 / 张雨薇编著. —贵阳:
贵州科技出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 919 - 2

I. ①妙… II. ①张… III. ①中药性味 - 基本知识
IV. ①R285. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060485 号

妙用是补药, 误用是毒药

张雨薇 编著

责任编辑 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次

字 数 264 千字

印 张 16.5

开 本 710mm × 1000mm, 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 919 - 2

定 价 32.00 元

前言

随着社会的发展和物质生活的逐步丰富，人们对健康的追求日益强烈。在解决了温饱的今天，人们已经转变了饮食观念，在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。但是，在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当的情况，使摄取食物的效果适得其反，不仅没有摄取到营养，甚至还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒事件。

人一旦生了病，首先想到的是去医院。倘若看了医生，吃了药，病好了，也就罢了。如果吃了药还不见好，就开始病急乱投医了。今天从西医那儿拿回几盒药，明天又从中医那儿提回几包药；张大夫看了，又让丁大夫看等；但药吃了很多，病却不见好，有时反而又添了其他病。出现这种情况的原因有二：一是没有对症下药；二是药物之间产生排斥反应。后者可能性更大。世间的事物，都存在相生相克，药物与药物之间更是如此。如果病人吃了两种不该同时吃的药，那么产生的后果是相当可怕的。

其实，在我们的日常生活中，有很多的食材都是很好的补药，就看你知不知道用、会不会用、如何用了。当然，任何事物都是有着两面性的，食物、药材也不例外。当你用对的时候，就是奇妙无比的补药，而用在了不正确的人或者食物上面，可能会成为危害身体健康的元凶，更严重的会引起中毒等情况的发生，这样就得不偿失了。

本书对中药按照药性功能分类，共分为了二十九类不同功能的药材，选取了其中最具有代表性的、生活中常见的中药来分别讲述它们妙用的福与误用的毒，让读者能更加具体地了解药材本身的功效以及日常中的应用，从而可以灵活地掌

握药材的食用方法，做生活中的食疗大师。

就比如黄芪——一种大家熟知的中药材，几乎所有的人都知道它是一味补药，其实它在治病的同时，还有着很好的养生作用。黄芪是一种常用的补气药，补而不燥，在中医界有“十药九芪”的说法，可见黄芪是临床应用最广的中药之一。但就是这样一味很好的补药，同样也有不适合服用它的人群，表实邪盛，气滞湿阻，食积停滞，痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证以及阴虚阳亢者，均须禁服。可见，中药不能瞎用，要根据具体的人、具体的病，对症下药，才能药到病除。

由于编者的水平有限，本书不可避免的还存在着一些不足之处，殷切希望广大读者及医疗工作者在阅读、使用的过程中，提出宝贵的意见并给予批评指正，使本书可以更加准确有效。本书在编写过程中也参考了一些书、报、刊、网络上的资料，在此一并表示最诚挚的谢意。

编 者

第一章 补阳类中药

- 第一节 列当：补肾、壮阳、强筋 / 2
- 第二节 没食子：涩精、敛肺、止血 / 3
- 第三节 甘薯：补脾、益胃、生津 / 5
- 第四节 冬虫夏草：补气、益肾、止咳 / 8
- 第五节 鹿茸：补肾、壮阳 / 11
- 第六节 杜仲：补肾、强筋、安胎 / 14
- 第七节 菟丝子：补肾、养肝 / 16

第二章 补阴类中药

- 第一节 黑豆：补肾、健脾、解毒 / 20
- 第二节 豇豆：滋阴、补肾、健脾 / 23
- 第三节 沙参：补气、益肺、养肝 / 25
- 第四节 党参：补气、益脾、补血 / 26
- 第五节 枸杞子：养肝、滋肾、润肺 / 29
- 第六节 玉竹：滋阴、润肺、养胃 / 31
- 第七节 百合：滋阴、润肺、清心 / 33
- 第八节 天冬：养阴、生津、润肺 / 36
- 第九节 麦冬：养阴、生津、清心 / 38

第三章 安神类中药

- 第一节 猴菇菌：健胃、补虚、抗癌 / 42

- 第二节 高粱：温中、利气、止泄 / 44
- 第三节 茯苓：利水、渗湿、健脾 / 46
- 第四节 鸡蛋：补阴益血、除烦安神 / 48

第四章 补气类中药

- 第一节 粳米：补中益气、平和五脏 / 52
- 第二节 黄芪：补气、排脓、利尿 / 53
- 第三节 大枣：补脾、益气、养血 / 56
- 第四节 甘草：益气、止痛、解毒 / 59
- 第五节 薯蓣：补脾、养肺、固肾 / 62
- 第六节 白术：健脾、益气、祛除寒湿 / 64

第五章 补血类中药

- 第一节 阿胶：补血、止血、滋润 / 68
- 第二节 桑葚：补肝、益肾、养血 / 70
- 第三节 何首乌：养血、滋阴、通便 / 72
- 第四节 熟地黄：滋阴、补血 / 75

第六章 芳香化湿类中药

- 第一节 豆蔻：化湿、行气温中 / 80
- 第二节 藿香：祛暑、解表、化湿 / 81
- 第三节 苍术：健脾、明目 / 83

第七章 止咳化痰类中药

- 第一节 杧果：解渴、利尿、止呕 / 88
- 第二节 蕲菜：清热、滑肠、化痰 / 90
- 第三节 白果：敛肺定喘、止带浊、缩小便 / 92
- 第四节 桔梗：宣通肺气、祛痰、利咽 / 94

第八章 化瘀止血类中药

三七：散瘀、止血、消肿 / 98

第九章 活血化瘀类中药

第一节 郁金：行气、解郁、凉血 / 102

第二节 益母草：活血调经、利尿、消肿 / 104

第三节 川芎：活血、祛瘀、止痛 / 106

第十章 活血养血类中药

丹参：活血、止痛、安神 / 110

第十一章 开窍类中药

麝香：醒神、活血、消肿 / 114

第十二章 抗肿瘤类中药

白花蛇舌草：祛风、通络、定惊 / 118

第十三章 理气类中药

第一节 橘皮：理气健脾、祛除寒湿 / 122

第二节 玫瑰花：利气、行血、止痛 / 124

第十四章 利尿通淋类中药

第一节 巴豆：通便、消肿 / 128

第二节 葫芦：止泻、引吐、利水消肿 / 129

第三节 赤小豆：利水、除湿、活血 / 131

第十五章 平肝熄风类中药

第一节 僵蚕：祛风、止痉 / 134

第二节 天麻：熄风、止痉、平肝 / 135

第十六章 清热解毒类中药

第一节 苦瓜：祛暑、明目、清心 / 140

第二节 白芍：补脾、益肝、养血 / 142

第三节 板蓝根：清热、解毒、凉血 / 144

第十七章 清热凉血类中药

第一节 罗汉果：清热、润肺、滑肠 / 148

第二节 玄参：滋阴、降火、解毒 / 150

第十八章 清热燥湿类中药

第一节 苦参：清热、祛风、杀虫 / 154

第二节 黄连：清热、祛除寒湿 / 155

第十九章 清咽利喉类中药

橄榄：清肺利咽、生津止渴、解毒 / 158

第二十章 祛风湿类中药

第一节 独活：祛风、除湿、散寒 / 162

第二节 穿山龙：舒筋活血、止咳、祛风 / 163

第三节 蓖麻叶：清热、解毒 / 165

第四节 丝瓜络：通经活络、解毒消肿 / 167

第五节 铃兰：强心、利尿 / 169

第六节 桑寄生：补肝、强筋、祛风 / 171

第二十一章 收敛止血类中药

第一节 藕节：利湿、止血、凉血 / 174

第二节 白芨：收敛、止血、消肿生肌 / 175

第二十二章 收涩类中药

第一节 石榴皮：涩肠、止血、驱虫 / 180

第二节 莲子：清心醒脾、益肾、涩精 / 182

第三节 覆盆子：补肝、固精、明目 / 184

第四节 芡实：益肾、补脾 / 186

第五节 山茱萸：补肝、益肾、固精 / 188

第二十三章 舒筋活络类中药

第一节 伸筋草：祛风、除湿、舒筋活络 / 192

第二节 砂仁：健脾、开胃、行气 / 193

第三节 草果：消食、除寒、祛痰 / 195

第二十四章 温里类中药

第一节 辣椒：温中散寒、健胃消食 / 198

第二节 肉桂：散寒止痛、活血通经 / 201

第三节 干姜：温暖脾胃、散寒 / 203

第四节 附子：散寒、止痛 / 205

第二十五章 消食类中药

- 第一节 茺蔚：解毒、行瘀、散积 / 208
- 第二节 菱角：利尿、通乳、解酒毒 / 210
- 第三节 麦芽：消食、健脾、回乳 / 212
- 第四节 山楂：开胃、消食、活血化瘀 / 213

第二十六章 泻下类中药

- 第一节 蜂蜜：保肝、润肠、通便 / 218
- 第二节 芦荟：清肝热、通便 / 224
- 第三节 大黄：消除积滞、通便、祛瘀 / 228

第二十七章 辛凉解表类中药

- 第一节 升麻：清热、透疹、解毒 / 232
- 第二节 葛根：解表、生津、透疹 / 234
- 第三节 薄荷：疏风、散热、辟秽、解毒 / 236

第二十八章 辛温解表类中药

- 第一节 桉柳：散寒、解表、解酒 / 240
- 第二节 菊花：疏风、散热、解毒 / 241

第二十九章 止吐类中药

- 生姜：散寒、止呕、化痰 / 246

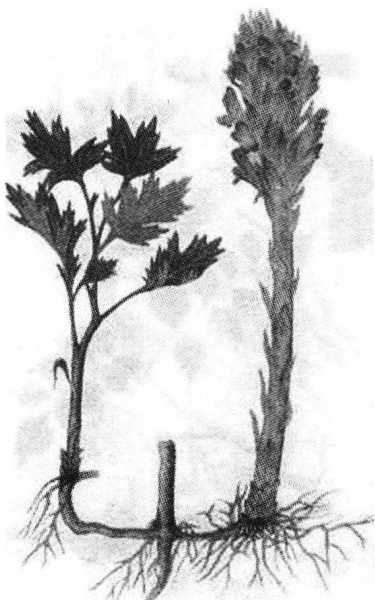
参考文献 / 249



第一节 列当：补肾、壮阳、强筋

【认识列当】

列当，又名草苡蓉、独根草、兔子拐棒，为列当科列当属植物，以全草入药。夏初采收，晒八成干，捆成小把，再晒干。一年生寄生草本，高15~40厘米，全株被白色绒毛。根茎肥厚。茎直立，粗壮，暗黄褐色。穗状花序顶生，约占茎的1/3~1/2，分布于东北、华北及陕西、山东、安徽、河南等地。



【营养成分】

新鲜块茎中含列当甙。

【性味归经】

味甘，性温。归肾、肝、大肠经。

【功能主治】

补肾助阳，强筋骨。用于性神经衰弱，腰腿酸软；外用治小儿腹泻，肠炎，痢疾。

【妙用是福】

(1) 适合男子服用，主治男子的五劳七伤，可补腰肾。“五劳”是指：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。“七伤”是忧愁思虑伤心，大怒气逆伤肝，寒冷伤肺，大饱伤脾，强力举重，久坐湿地伤肾，恐惧不节伤志，风雨寒暑伤形。

(2) 主治疟疾。

(3) 治神经错乱。

(4) 治膀胱炎。

(5) 补肾。治腰膝冷痛，阳痿，遗精；外用洗脚，治小儿久泻。

【误用是毒】

忌铁、铜器；泄泻禁用，肾中有热，强阳易兴而精不固者忌之；相火旺，胃肠弱者忌用；火盛便秘、心虚气胀，皆禁用。

【药膳偏方】

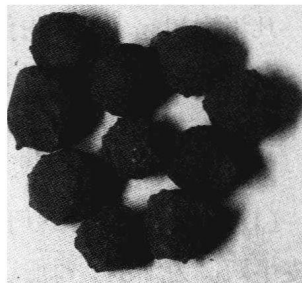
(1) 治阳事不兴。列当二斤，捣筛毕，以酒一斗，浸经宿，遂性饮之。

(2) 治肾寒腰痛。列当五两，白酒二斤。装坛内，炖三十分钟。每晚饭后服一盅。

第二节 没食子：涩精、敛肺、止血

【认识没食子】

没食子为中药材，也叫做墨石子、无食子、没石子、无石子、麻茶泽。来源于没食子蜂科昆虫没食子蜂的幼虫，寄生于壳斗科植物没食子树幼枝上所产生的虫瘿。干燥的虫瘿，略呈球形，有短柄；直径1~2.5厘米，外表灰色或灰褐色，有疣状突起。



药材中常见的没食子质坚厚，断面不平坦，呈黄白色或淡黄色，有光泽。

常见有幼蜂的尸体。虫已飞出者，则中间有一孔道，与表面的小孔相连，内部并遗有虫壳。无臭，味涩而苦。以个大，体重，色灰者为佳；已穿孔者，品质较次。多产于希腊、土耳其、伊朗等地。

【营养成分】

含没食子鞣质50%~70%，没食子酸2%~4%及并没食子酸、树脂等。



【性味归经】

味苦，性温、平，无毒。归肺、脾、胃经。

【功能主治】

治大肠虚滑，泻痢不止，便血，遗精，阴汗，咳嗽，咯血，齿痛，创伤出血，疮疡久不收口。

【妙用是福】

没食子，功专入肾固气，凡梦遗、精滑、阳痿，齿痛，腹冷泄泻，疮口不收，阴汗不止，一切虚火上浮，肾气不固者，取其苦以坚肾，温以暖胃健脾，俾气按纳丹田，不为走泄，则诸病自能克愈矣。

(1) 治大人小儿大腹冷、滑利不禁。

(2) 主赤白痢，生肌肉。

(3) 主肠虚冷痢，益血生精，和气安神，治阴毒，烧灰用。

(4) 主小儿疳露，治阴疮，阴汗，温中和气。

(5) 涩精固气，强阴助阳，止遗淋。

(6) 治慢性支气管炎，痰多，咳嗽，咯血，咳血等症；外用于刀伤出血，慢性皮肤病等症。

【误用是毒】

凡泻痢初起，湿热内郁或有积滞者忌服。

(1) 赤白痢由于湿热郁于肠胃；兼积滞多者不宜用。

(2) 性偏止涩，不宜多用独用。

【药膳偏方】

(1) 治小儿洞泄下痢，羸困：没食子（微煨）一两，诃黎勒（煨）用皮半两。为细散。每服以粥饮调下半钱，日三四服。量儿大小加减。

(2) 治小儿肠虚受热。下痢鲜血，或便赤汁，腹痛后重，昼夜不止，遍数频多：没食子、地榆各五钱，黄柏（锉、蜜炒）二两，黄连（炒、锉）一两五钱，酸石榴皮一两。捣罗为细末，以醋煮面糊和丸如麻子大。每服十丸至二十丸，温米饮下，食前服。

(3) 治血痢，不问远近：没食子一两。细研，以软饭和丸，如小豆大。每服于食前以粥饮下十丸。



(4) 治产后痢：没食子一个。烧，为末。和酒服方寸匕，冷即酒服，热即饮下。

(5) 治痔疾，下血无度，或发或歇：没食子三枚（烧灰），樗根白皮三两（锉、炒微黄），益母草三分，神曲二两（微炒），柏叶一两，桑耳一两。捣细罗为散。每于食前，以温粥饮调下一钱。

(6) 治阴汗：没食子烧灰，先以微温（汤）浴了，即以帛微裹后，傅灰囊上。

(7) 治小儿一切口疮，止疼痛：没食子三分（微火炙），甘草一分。上药捣细罗为散。每于疮上薄掺，盖令遍。

(8) 治牙齿疼痛：没食子不拘多少，捣罗为散。以绵裹一钱，当痛处咬之即定，有涎吐之。

(9) 治鼻面酒皴：南方没食子有孔者，水磨成膏，夜夜涂之。

第三节 甘薯：补脾、益胃、生津

【认识甘薯】

甘薯属旋花科，一年生或多年生蔓生草本，又名山芋、红芋、番薯、红薯、白薯、白芋、地瓜、红苕等，因地区不同而有不同的名称。甘薯是重要的蔬菜来源，块根可作粮食、饲料和工业原料，作用广泛。主要以肥大的块根供食用，块根的形状、大小、皮肉颜色等因品种和栽培条件不同而有所差异。形状分为纺锤形、圆筒形、球形和块形等；皮色有白、黄、红、淡红、紫红等色；肉色可分为白、黄、淡黄、橘红或带有紫晕等色。块根的外层是含有花青素的表皮，通称为薯皮。表皮以下的几层细胞为皮层，其内是可以食用的中心柱部分。





世界卫生组织（WHO）经过3年的研究和评选，评出六大最健康食品和十大垃圾食品。评选出的最健康食品包括最佳蔬菜、最佳水果、最佳肉食、最佳食油、最佳汤食、最佳护脑食品六类。而人们熟悉的甘薯，被列为13种最佳蔬菜的冠军。

【营养成分】

甘薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品之一。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。遗憾的是，大部分人都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米 $\frac{1}{3}$ ，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。

【性味归经】

味甘，性平、微凉。归脾、胃、大肠经。

【功能主治】

补脾益胃，生津止渴，通利大便，益气生津，润肺滑肠。

【妙用是福】

（1）活血补中：红薯营养十分丰富，含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素及矿物质，能有效地为人体所吸收，防治营养不良症，且能补中益气，对中焦脾胃亏虚、小儿疳积等病症有益。

（2）宽肠通便：红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相比可增加40%左右的食物纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。人们在切红薯时看见红薯皮下渗出有一种白色液体，含有紫茉莉甙，可用于治疗习惯性便秘。

（3）增强免疫功能：红薯含有大量黏液蛋白，能够防止肝脏和肾脏结



缔组织萎缩，提高机体免疫力，预防胶原病发生。红薯中所含有的矿物质对于维持和调节人体功能，起着十分重要的作用。所含的钙和镁，可以预防骨质疏松症。

(4) 防癌抗癌：红薯中含有一种抗癌物质，能够防治结肠癌和乳腺癌。此外，红薯还具有消除活性氧的作用，活性氧是诱发癌症的原因之一，故红薯抑制癌细胞增殖的作用十分明显。

(5) 抗衰老、防止动脉硬化：红薯具有抗衰老和预防动脉硬化的作用，主要是因为其具有清除活性氧的功能，红薯所含黏液蛋白能保持血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化的发生；红薯中的绿原酸，可抑制黑色素的产生，防止雀斑和老人斑的出现。红薯还能抑制肌肤老化，保持肌肤弹性，减缓机体的衰老进程。

【误用是毒】

(1) 一次不宜食用过多，以免发生烧心、吐酸水、腹胀排气等不适。

(2) 胃溃疡、胃酸过多、糖尿病人不宜食用。

(3) 红薯忌与柿子、西红柿、白酒、螃蟹、香蕉同食。红薯和柿子不宜在短时间内同时食用，如果食量多的情况下，应该至少相隔5小时以上。如果同时食用，红薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚，产生硬块，量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。

【药膳偏方】

(1) 煮红薯治热黄疸：红薯煮食，可治热黄疸。

(2) 炒红薯叶通便：红薯叶250克，加油、盐炒熟，一次吃完，一天两次，可治便秘。

(3) 生红薯叶通便：生红薯叶捣碎，调红糖，贴肚脐，可治大小便不通。

(4) 干红薯藤治消渴：干红薯藤适量，水煎服，可治消渴。

(5) 红薯粉治遗精：每天早晚用红薯粉调服，可治遗精、淋病。

(6) 红薯叶治疳积：新鲜红薯叶90~120克，水煮服，可治小儿疳积，夜盲。