



中药养生

翟华强 程伟 闫永红◎主编

彩色 图谱

Chinese
Herbal and
Health

用对中药·科学养生



● 国医大师倾力推荐
● 中药学博士集体创作



化学工业出版社

中药养生

中药养生

彩色
图谱

翟华强 程伟 闫永红◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

随着人们对养生保健的关注,具有保健作用的食物在消费者中逐渐受到欢迎。但需避免“以药为食”,中草药养生必须根据中医辨证施治的原则,在把握患者个体差异的前提下,由专业医务人员指导选用。面对中医药科普工作的迫切需求和严峻的现状形势,中医药从业人员有责任也应该去正本清源。本书以人民卫生出版社2002年出版的《中药学》教材为参照,以卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》中记载的109味中药为纲,以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目,并编撰养生要诀,旨在抛砖引玉,以冀引起同道的重视与指正。

本书适合广大中医保健爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中药养生彩色图谱/翟华强,程伟,闫永红主编.
—北京:化学工业出版社,2012.1
ISBN 978-7-122-12668-9

I. 中… II. ①翟…②程…③闫… III. 中药材—
图集 IV. R282-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217339号

责任编辑:李娜 马冰初
责任校对:边涛

文字编辑:王新辉
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张20¹/₂ 字数507千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:75.00元

版权所有 违者必究

参 编 人 员

主 编 翟华强 程 伟 闫永红

副主编 赵 婷 王 海 周宪甫

顾 问 颜正华

各章主编

第一章主编: 姚 杰

第二章主编: 王燕平

第三章主编: 高承琪

第四章主编: 王 海

第五章主编: 周宪甫

第六章主编: 杨瑶琨

第七章主编: 赵 婷

第八章主编: 黄江荣

第九章主编: 王灵芝

第十章主编: 李德平

第十一章主编: 张硕峰

第十二章主编: 刘 洋

第十三章主编: 王 耘

第十四章主编: 白 晶

第十五章主编: 王金太

第十六章主编: 徐瞰海

第十七章主编: 王英姿

第十八章主编: 刘 庆

编 写 (按姓氏笔画排序)

王 耘 王 海 王 腾

王凤秀 王文宇

王双艳 王秀丽 王灵芝

王英姿 王金太

王学勇 王晶娟 王德馨

王燕平 白 晶

邢 丹 刘 庆 刘 芳

刘 洋 刘元艳

刘永刚 刘畅鑫 刘迪谦

闫永红 关 君

安 红 孙文燕 孙志蓉

折改梅 李 霖

李维峰 李德平 李景丁莎

杨瑶琨 邹慧琴

沈家华 张 越 张 媛

张园园 张硕峰

张燕玲 陈清梅 陈瑞祥

金平华 周宪甫

赵 婷 赵保胜 郝鹏飞

胡慧华 钟 金

钟 勤 姚 杰 徐瞰海

殷 涛 高 琰

高明超 高承琪 唐正海

黄江荣 康 威

韩 玉 程 伟 曾 青

詹雪艳 谭 鹏

翟华强 颜素蓉 魏胜利

序



中医药是中华民族的宝库，要认真地挖掘。我们拥有宝贵的中医药学遗产，对这份宝贵的遗产，要整理，要学习，要继承，要研究，要尊重和善待。中药学与中医学紧密结合，中药的升降浮沉、四气五味、补泻归经等性质客观存在，对中药之升降浮沉、四气五味、补泻归经等性质的认识，是中国医药学家在植物药学、矿物药学或动物药学上的创造，是中国人的功绩。

中医药养生作为中华民族优秀文化的重要组成部分之一，历史悠久，源远流长。在漫长的历史过程中，在中医理论指导下，古人提出了一系列的养生原则和中草药养生方法。如饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁。“药食同源，药食同功”理论为我们提供了丰富的物质宝库和智慧源泉。

目前，中医药养生日渐受到社会关注与热爱，但鱼龙混杂，缺乏行业规范，专业人员参与太少。面对中医药科普工作迫切市场需求和严峻的现状，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。北京中医药大学作为唯一进入国家“211工程”建设的高等中医药院校，以继承和弘扬医学为己任。今有中药学院博士学术沙龙青年同仁勤奋好学，志趣高远。他们在教学科研、临床诊疗过程中，面对当前较为普遍存在的不遵循中医药理论、滥用“养生”的现象，深感继承古代医家用药经验的重要性，乃邀志同道合者，历时二载，编成《中药养生彩色图谱》一书。其图文并茂，普及中药养生知识与保健理念，供中医药养生学习者和研究者置于案头几边，随时查阅。斯是好书，谨志数语，乐为之荐。

国医大师

北京中医药大学终身教授

顏正華

前言

中医药养生作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分，历史悠久，源远流长。历代医家均强调以养生为要务，认为养生保健是实现“治未病”的根本手段，“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。在漫长的历史过程中，在中医理论指导下，古人提出了一系列的养生原则和中草药养生方法。如饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁。“药食同源、药食同功”理论为我们提供了丰富的物质宝库和智慧源泉，卫生部在2002年公布了87种既是食品又是药品的名单。

继承中医药养生文化，发展中医预防保健服务，要充分发挥中医“治未病”的优势，维护和促进人们的健康，最大程度实现人民的健康权益。随着人们对养生保健的关注，具有保健作用的中药在消费者中日渐受到欢迎，但需避免“以药为食”。中药养生必须根据中医辨证施治的原则，在把握患者个体差异的前提下，由专业医务人员指导选用。目前，中医药养生图书鱼龙混杂，尚缺乏行业规范，专业人员参与科普著作太少。面对中医药科普工作迫切市场需求和严峻的现状，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。

本书是北京中医药大学中药学院青年教师学术沙龙的集体智慧结晶。全书参照2010版《中华人民共和国药典》、卫生部全国高等中医药院校21世纪课程《中药学》教材，以卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》中记载的109味中药为纲，以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目，编撰养生口诀与保健知识，旨在抛砖引玉，普及和传播中药养生的基本理论和基础知识，以冀引起同道的重视与指正。

本书承蒙国医大师、我国中药学学科创始人之一颜正华教授主审定稿，国医大师、中国中医科学院资深研究员路志正题词推荐，得到北京中医药大学多位领导和老师的大力帮助，保健专家程伟博士、中国中医科学院王燕平老师积极参与，在此表示诚挚感谢。编写过程中，得到教育部人文社会科学研究项目（No.11YJC880156）、北京市教育科学“十一五”规划课题（No.CDA09050）资助。

书中引用的常用方剂，由于古今文籍计量单位不一，读者使用时请参考本书附录的详细说明。由于笔者水平有限，片面认识及错误之处恳请读者批评。古人云：“校书如扫落叶，旋扫旋生。”我们虽勉力而为，但乖漏难免，抛砖引玉、祈方家教正。

编 者

于北京中医药大学

2012年3月



第一章 补益药 /001

第一节 补气药 /001

枣 /001

人参 /004

党参 /009

西洋参 /012

太子参 /015

山药 /018

白术 /022

黄芪 /025

蜂蜜 /028

甘草 /030

白扁豆 /033

第二节 补阳药 /035

鹿茸 /035

杜仲 /038

巴戟天 /042

狗脊 /044

骨碎补 /047

胡芦巴 /050

黄狗肾 /051

肉苁蓉 /053

仙茅 /056

沙苑子 /058

淫羊藿 /060

益智 /063

第三节 补阴药 /065

鳖甲 /066

龟甲 /069

黑芝麻 /071

黄精 /074

女贞子 /078

百合 /081

天冬 /084

麦冬 /087

墨旱莲 /090

桑椹 /092

沙参 /094

石斛 /098

玉竹 /102





第四节 补血药 /105

白芍 /105

阿胶 /108

当归 /111

何首乌 /115

龙眼肉 /119

熟地黄 /122



第二章 解表药 /125

第一节 辛温解表药 /125

紫苏 /125

白芷 /128

生姜 /130

香薷 /133

第二节 辛凉解表药 /135

淡豆豉 /135

葛根 /138

菊花 /140

薄荷 /143



第三章 清热药 /146

鱼腥草 /146

金银花 /149

蒲公英 /153

鲜芦根 /156

马齿苋 /158

淡竹叶 /161

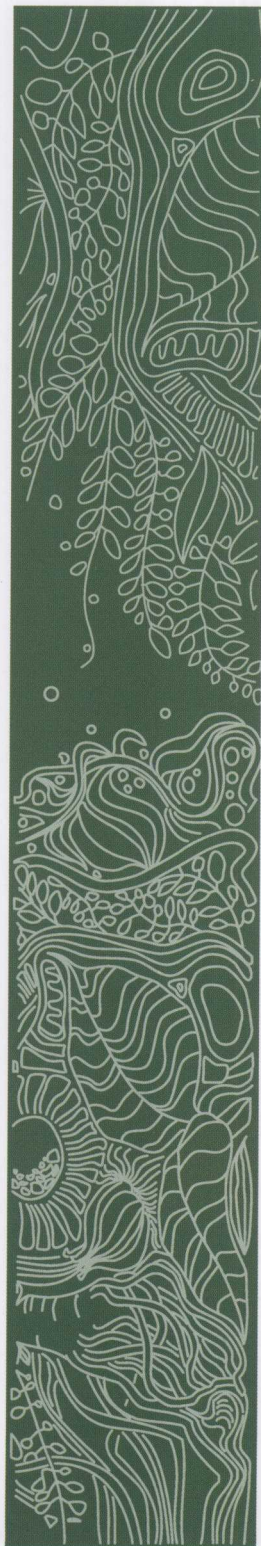
栀子 /164



第四章 泻下药 /166

郁李仁 /166

火麻仁 /168





第五章 祛风湿药 /170

乌梢蛇 /170

木瓜 /172

第六章 芳香化湿药 /176

藿香 /176

赤小豆 /178

砂仁 /182



第九章 理气药 /206

刀豆 /206

佛手 /207

香椽 /209

薤白 /211

第十章 消食药 /215

鸡内金 /215

莱菔子 /217

麦芽 /219

山楂 /222

第十一章 驱虫药 /226

榧子 /226



第七章 利水渗湿药 /185

茯苓 /185

薏苡仁 /188

第八章 温里药 /192

高良姜 /192

黑胡椒 /194

花椒 /196

肉桂 /198

小茴香 /200

丁香 /202



第十二章 止血药 /229

槐花 /229

小蓟 /231

白茅根 /234

第十三章 活血祛瘀药 /238

桃仁 /238





第十四章 化痰止咳平喘药 /241

紫苏子 /241

杏仁 /244

胖大海 /247

白果 /249

昆布 /252

桔梗 /254

芥子 /258

第十五章 安神药 /261

酸枣仁 /261

第十六章 平肝息风药 /264

牡蛎 /264

决明子 /267

第十七章 收涩药 /270

荷叶 /270

覆盆子 /274

莲子 /277

芡实 /281

乌梅 /283

肉豆蔻 /287



第十八章 其他 /291

代代花 /291

青果 /292

罗汉果 /294

菊苣 /298

蝮蛇 /299

枳椇子 /301

沙棘 /303



附录一 中药学基础知识 /307

附录二 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知 /314

附录三 笔画检索 /316

附录四 拼音检索 /317

参考文献 /318

补益药

凡能补充人体物质亏损或增强人体机能活动，以治疗各种虚证的药物，统称补益药。所谓虚证，概括起来包括气虚证、阳虚证、血虚证、阴虚证四种。临床使用应当根据虚证的不同类型而予以不同的补益药，根据其作用和应用范围分为补气药、补阳药、补阴药、补血药四类。

补益药如使用不当，往往有害而无害。补益药不适用于有实邪的病证，因能“闭门留寇”，而加重病情。但在实邪未除、正气已虚的情况下，在祛邪药中，可适当选用补益药，以“扶正祛邪”，达到战胜疾病的目的。在服用补益药时还应照顾脾胃，适当配伍健脾胃药，以免妨碍消化吸收，影响疗效。

第一节 补气药

补气药主要用于气虚证。气虚是指机体活动能力的不足。补气药能增强机体活动能力，特别是脾、肺二脏的功能。所以补气药最适用于脾气虚和肺气虚的病证。

脾为后天之本，气血生化之源，脾气虚则食欲不振、大便泄泻、脘腹胀满、神倦乏力，甚至浮肿、脱肛；肺主一身之气，肺气虚则少气懒言、动作喘乏、易出虚汗。凡呈现以上症状者，都可用补气药来治疗。

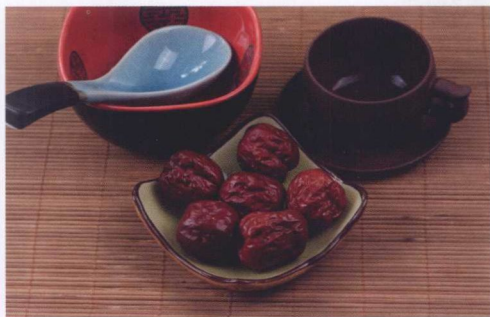
服用补气药，如产生气滞，出现胸闷腹胀、食欲不振等症，可适当配伍理气药。

枣



养生要诀

大枣药食两用能，健脾益气擅补中，
养血安神心经入，药性得缓中焦平。



来源

鼠李科落叶灌木或小乔木植物枣树的成熟果实。有小枣、红枣、大枣、美枣、良枣等之别名。

主产于河北、山东、河南、陕西等地。我国栽培枣树范围极广，南北各地都有分布，其中以河北、山东、山西、陕西、甘肃、安徽、浙江产量最多。



功效

大枣味甘，性温，归脾、胃经。

大枣	{	补中益气	一脾胃虚弱，体倦乏力、食少便溏
		养血安神	{ 血虚失养，面黄肌瘦、头晕眼花
			{ 血虚脏躁，精神恍惚、睡眠不安
		缓和药性	一减少峻烈药的毒副作用



各家论述

《注解伤寒论》：“茯苓桂枝甘草大枣汤，大枣之甘，滋助脾土，以平肾气。十枣汤，益土而胜水。”

《本草纲目》：“《素问》言枣为脾之果，脾病宜食之，谓治病和药，枣为脾经血分药也。若无故频食，则损齿，贻害多矣。”

《本草汇言》：“沈氏曰，此药甘润膏凝，善补阴阳、气血、津液、脉络、筋俞、骨髓，一切虚损，无不宜之。如龙潭方治惊悸怔忡，健忘恍惚，志意昏迷，精神不守，或中气不和，饮食无味，百体懒重，肌肉瘦，此属心、脾二藏元神亏损之证，必用大枣治之。佐用陈皮，调畅中脘虚滞之痰。”



常用方剂

(1) 七味广枣丸 广枣450g，肉豆蔻75g，丁香75g，木香75g，枫香脂75g，沉香75g，牛心粉75g。治疗胸闷疼痛、心悸气短、心神不安、失眠健忘等症。有养心益气、安神的功效。（蒙古族验方）

(2) 三白姜枣汤 三白汤加姜、大枣。治疗伤寒汗、下后，发热无汗，心满痛，小便不利。（《医学入门》卷八）

(3) 乌梅北枣丸 乌梅肉10枚，大黑枣5枚。治疗病后喜唾，胃虚有热。有补胃、清热、摄涎的功效。（《重订通俗伤寒论》）

(4) 加味甘麦大枣汤 炙甘草9g，麦冬9g，人参3g，小麦30g，大枣5枚，白芍9g。治疗气血不足，阴阳失调，眼睛赤痛，发止不定，发时白睛淡红，疼痛不重，寒热交作，或有头痛，心烦意乱，脉细数无力，舌淡苔白，舌心粉红；止时不药而愈，状若常人，反复发作，一年数次。（《张皆春眼科证治》）

(5) 厚朴七枣汤 厚朴1斤，川乌头半斤，茴香半斤，益智半斤，缩砂半斤，干姜4两，甘草6两，大枣7个。治疗脾胃虚弱，内受寒气，

泄泻注下，水谷不分，腹胁胀满，脐腹疼痛，腹中虚鸣，呕吐恶心，胸膈痞闷，困倦少力，不思饮食。（《鸡峰普济方》卷十四）

(6) 参归荆枣益母汤 人参1两，当归1两，炒酸枣仁1两，荆芥3钱，益母草3钱。治疗妇人产后三日，发热恶露不行，败血攻心，狂言呼叫，甚欲奔走，拿捉不安，血虚而心无以养者。（《辨证录》卷十二）

◆ **药食两宜**：大枣历来是益气、养血、安神的保健佳品，对高血压、心血管疾病、失眠、贫血、面色萎黄等病症都有很好的治疗作用。大枣色美味甜，果肉肥厚，富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等，不仅是养生保健的佳品，也可以作为护肤美颜的佳品。



养生与保健

1 芹菜大枣汤

● **材料** 芹菜200～500g，大枣60～120g。

● **制作方法** 将上述材料，加水煮汤后饮用。

● **功效与主治** 益气养血，宁心安神。对气血不足、失眠多梦等有很好的治疗作用，同时也有降血压和镇静的作用。

2 大枣羊骨糯米粥

● **材料** 糯米100g，羊胫骨1根，大枣5颗，葱末3g，姜末2g，盐1g，冷水适量。

● **制作方法** （1）糯米淘洗干净，用冷水浸泡3小时，除去水分。

（2）大枣洗净，除去枣核。

（3）羊胫骨冲洗干净，剁成碎块。

（4）锅中加凉水，放入羊胫骨块，用大火煮沸，改用小火熬煮1小时。滤去骨头，然后加入糯米、大枣，继续熬煮至糯米熟烂。

（5）粥稠后加入葱末、姜末、盐调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

● **功效与主治** 滋补肝肾，养血，止血。可用于治疗虚劳羸弱、腰膝酸痛、肾虚遗精、崩漏带下等症。

3 紫米大枣粥

● **材料** 粳米30g, 紫米50g, 大枣8颗, 冰糖50g, 鲜奶油40g, 冷水适量。

● **制作方法** (1) 紫米、粳米淘洗干净, 紫米用冷水浸泡2小时, 粳米浸泡半小时。

(2) 大枣洗净去核, 冷水浸泡20分钟备用。

(3) 将紫米、粳米、大枣一起放入锅中, 加冷水适量, 用旺火煮沸, 再改用小火慢熬45分钟, 加入冰糖, 继续煮2分钟至冰糖溶化, 最后加入鲜奶油, 稍放片刻即可食用。

● **功效与主治** 补益脾胃, 滋养阴血, 养心安神。用于脾气虚所致的食少、泄泻, 阴血亏虚所致失眠、多梦。病后体虚的人食用紫米大枣粥也有良好的滋补作用。

4 桃仁大枣粥

● **材料** 粳米100g, 桃仁6g, 大枣6颗, 白糖5g, 冷水1000ml。

● **制作方法** (1) 桃仁去皮, 洗净; 大枣去核, 洗净。

(2) 粳米淘洗干净, 用冷水浸泡半小时, 捞出沥出水分。

(3) 粳米、桃仁同时放入锅内, 加1000ml冷水, 置旺火上煮沸, 加入大枣, 然后用小火煮45分钟, 加白糖搅拌均匀, 即可盛起食用。

● **功效与主治** 补血补钙, 安神益智, 提高记忆力。

5 菱粉大枣粥

● **材料** 粳米100g, 菱粉50g, 大枣3颗, 白糖10g, 冷水1000ml。

● **制作方法** (1) 粳米淘洗干净, 用冷水浸泡半小时, 捞出, 沥干水分。

(2) 锅中加入冷水1000ml, 放入粳米、大枣, 先用旺火煮沸, 再改用小火煮半小时, 调入菱粉, 继续用小火熬煮至有黏稠感。

(3) 在粥内加入白糖, 搅拌均匀, 再稍微焖

片刻, 即可盛起食用。

● **功效与主治** 健脾益胃, 补虚养血, 除烦解渴。用于食欲不振、脾虚便溏、病后体虚、气血不足、心烦口渴者。



相关知识

◆ 药材性状

本品呈椭圆形或球形, 长2~3.5cm, 直径1.5~2.5cm。表面暗红色, 略带光泽, 有不规则皱纹。外果皮薄, 中果皮棕黄色或淡褐色, 肉质, 柔软, 富糖性而油润。果核纺锤形, 两端锐尖, 质坚硬。气微香, 味甜。

◆ 真伪鉴别

(1) 以皮色紫红, 颗粒大而均匀, 果行短壮圆整, 皱纹少, 痕迹浅为佳。

(2) 如果皱纹多, 痕迹深, 果行凹瘪, 则属于肉质差和未成熟的鲜枣制成的干品; 如果大枣蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色粉末, 说明已被虫蛀, 不能入药或食用。

◆ 服药注意

(1) 用法用量 内服: 煎汤, 9~15g。

(2) 用药禁忌 凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者, 均不相宜。

①《医学入门》: “心下痞, 中满呕吐者忌之。多食动风, 脾反受病。”

②《本草经疏》: “小儿疳病不宜食, 患痰热者不宜食。”

③《本草汇言》: “胃痛气闭者, 蛔结腹痛及一切诸虫为病者, 咸忌之。”

④《随息居饮食谱》: “多食患胀泄热渴, 最不益人。凡小儿、产后及温热、暑湿诸病前后, 黄痘、肿胀长并忌之。”

◆ 现代研究

(1) 化学成分 ①酸类: 苹果酸、酒石酸、桦木酸等; ②糖类: 多糖、果糖、葡萄糖、蔗糖等; ③有机类: 蛋白质、多种氨基酸及维生素



等；④皂苷类、生物碱类、黄酮类等。

(2) 药理作用 免疫兴奋作用；抗氧化、抗衰老作用；抗肿瘤；抗突变；抗I型变态反应；镇静、催眠、降血压、抗过敏、抗炎、防治心血管疾病等；保护肝脏、调节细胞的分裂增殖过程、增加肝血清总蛋白和白蛋白。



关于大枣的传说

大枣自古以来就被列为“五果”(桃、李、梅、杏、枣)之一，有“天然维生素丸”的美誉。

相传，在很久以前，有一位才华横溢又非常虚心好学的青年。有一天，他外出散步，正好碰上一位美丽的公主，两人一见钟情。公主回宫后把自己的恋情告诉父王。国王听了，决定亲自跟这位青年见上一面。

青年来到宫中，跟国王见面后，国王带他去欣赏一幅画。这幅画上只有一颗枣，国王问青年：“你认为这幅画怎么样？”青年看了看，回答国王：“这样的画焉能挂在中堂。”国王认为他没有看出其中的玄机，就命人拿了一瓢水，国王随手将水浇到画上，画上的枣竟然成长起来，变成了一棵枣树！树上长满红枣，树枝都被压弯了。国王看到非常高兴，让青年再谈谈自己的看法。青年还没回过神来，迟疑片刻，竟然不以为然的说：“若论挂画欣赏，此画还不如墙角挂的那幅翠竹。”国王听后很生气，随即命人把青年赶了出去。

公主得知此事，就对国王说：“他不是无才无德的人，请留下他吧？”国王不予理睬。公主再三苦苦哀求，国王急了，就把公主关起来，不准出门。青年被赶出宫外后，听说公主被国王关起来了，再加上整天对公主的无限思念，整日茶饭不思，觉也睡不好，时间久了，就昏昏沉沉地死在皇宫旁的一个小山丘上，乡亲们就把他的尸体埋在这里。

过了一年，青年的坟墓上长出了一棵枣树，并且结了许多小枣。公主听说了此事，在青年坟上大哭，哭着哭着，突然掉下一个小红枣，枣落

地自开，公主捡起一看，枣儿居然无核。这时，公主恍然大悟：这是青年的“虚心”啊！

公主含着泪，捧着“虚心枣”给国王看，告诉国王，这个虚心枣就是这位青年的化身。并告诉国王，楼阁正中那幅画就是他画的。说着，从口袋里拿出一块画有枣的手绢，指给国王看，说这是他画的，跟楼阁挂的画是一样的。国王看后，追悔莫及。当即命人从小土丘上把这棵“虚心枣树”移到自己宫中，并派专人精心培植。从此，树上结的枣就叫“虚心枣”。

人参



养生要诀

人参本是大补元，补脾益肺把虚填，生津止渴安神智，祛邪全赖补气全。



来源

五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey 的干燥根。有人参、鬼盖、黄参、玉精、血参、土精、地精、金井玉阑等别名。

主产于吉林长白山脉、辽宁、黑龙江、河北、山西、湖北等地。栽培者为“园参”，野生者为“山参”。



功效

人参味甘、微苦，性微温，归肺、脾、心经。

人参

- 补气固脱——一切疾病因元气虚衰而出现的体虚欲脱、脉微欲绝
- 补脾气——脾胃气虚，神倦、食少、便溏
- 益肺气——肺气不足，气短喘促、自汗、脉弱
- 生津止渴——气津两伤，神倦口渴
消渴证
- 安神益智——心神不安、失眠多梦、惊悸健忘
- 此外——血虚、阳痿、扶正祛邪



各家论述

李杲：“人参，能补肺中之气，肺气旺则五脏之气皆旺，肺主诸气故也。仲景以人参为补血者，盖血不自生，须得生阳气之药乃生，阳生则阴长，血乃旺矣。若阴虚单补血，血无由而生，无阳故也。《本草》十剂云，补可去弱，人参、羊肉之属是也。盖人参补气，羊肉补形，形气者，有无之象也。人参得黄芪、甘草，乃甘温除大热，泻阴火，补元气，又为疮家圣药。”

《本草汇言》：“人参，补气生血，助精养神之药也。故真气衰弱，短促气虚，以此补之，如荣卫空虚，用之可治也；惊悸怔忡，健忘恍惚，以此宁之；元神不足，气虚乏力，以此培之，如中气衰陷，用之可升也。又若汗下过多，精液失守，用之可以生津而止渴；脾胃衰薄，饮食减常，或吐或呕，用之可以和中而健脾；小儿痘疮，灰白倒陷，用之可以起痘而行浆；妇人产理失顺，用力过度，用之可以益气而达产；若久病元虚，六脉空大者，吐血过多，面色萎白者，疟痢日久，精神萎顿者，中热伤暑，汗竭神疲者，血崩溃乱，身寒脉微者，内伤伤寒，邪实心虚者，风虚眼黑，眩晕卒倒者，皆可用也。”

《本草会编》：“丹溪言：虚火可补，须用参、芪。又云，阴虚潮热、喘嗽、吐血，盗汗等证，四物汤加人参、黄柏、知母。又云，肺肾受伤，咳嗽不愈，琼玉膏主之。又云，肺虚极者，独参膏主之。是知阴虚劳瘵之证，未尝不用人参也。古今治劳，莫过于葛可久，其独参汤、保真汤，何尝废人参而不用耶。”



常用方剂

(1) 丁香人参散 丁香1分，人参1分（去芦头）。治疗霍乱、胃气虚、干呕不止等症。（《妇人大全良方》卷十二）

(2) 五味人参饮子 人参半两，甘草（炙）半两，生地黄一两半（如无，只用干地黄半两），麦门冬一两半。治疗小儿天行壮热，咳嗽，心腹胀满。（《普济方》卷三六九）

(3) 五香去大黄加人参黄芪犀角汤 木香5钱，沉香5钱，乳香5钱，丁香5钱，粉草4钱，人参4钱，黄芪1两，犀角末2钱，麝香1钱。治疗痈疽。（《外科精要》卷上）

(4) 人参三白合四逆汤 人参2钱5分，白术（蒸，炒）1钱5分，白茯苓1钱5分，白芍药1钱5分，生姜3片，大枣3枚（去核），干姜1钱，附子（炮）1钱，甘草1钱（炙）。治疗阴毒发斑，身重眼睛痛，额冷汗出，呕哕呃逆，或爪甲青，或腹绞痛，或面赤足冷厥逆，躁渴不欲饮。（《温热暑疫全书》卷二）

(5) 人参三白汤 白术1两，白芍1两，白茯苓1两，人参2两。治疗伤寒阴证或汗下后，手足厥冷，身微热，烦躁少气，或见黑斑，脉沉细微弱。（《医学入门》卷四）

(6) 人参黄芪丸 人参（去芦头）3分，麦冬（去心，焙）3分，半夏（汤洗7遍去滑）3分，黄芪（锉）3分，川大黄（锉碎，微炒）3分，白茯苓3分，柴胡（去苗）3分，黄芩3分，诃黎勒1两（煨，用皮），甘草半两（炙微赤，锉），鳖甲1两（涂醋炙令黄，去裙襴），川芎半两。治疗小儿哺露，失衣当风，湿冷水浴，腹



大时痢，或寒热如疟，不欲食，纵食不生肌肉，或不消化，四肢羸瘦。《《养生节气》》

(7) 人参丸 人参半两，牛黄半两，细辛（去苗叶）半两，蝉蜕（去翅足，炙）7枚，大黄（湿纸裹煨，锉）1两，芍药半两，当归（切，焙）半两，蛇蛻（炙）3寸，甘草（炙，锉）3分，瓜蒌根半两，防风（去叉）半两，巴豆（去皮心膜，别研如膏）30粒，麝香（研）半两。治疗小儿诸般病，惊惕瘕疝，及中客忤。《《外台秘要》卷十六》

◆ **药食两宜**：人参为“东北三宝”（人参、貂皮、鹿茸）之一，拥有“百草之王”的美誉，被医学界誉为“滋阴补生，扶正固本”之极品。人参的药用历史悠久，东汉时期的《神农本草经》将人参列为药中上品，春秋战国时期的良医扁鹊就对人参药性和疗效做了详细概述。



养生与保健

1 人参蛤蚧山鸡煲

● **材料** 山鸡一只，蛤蚧一只，人参30g，沙参10g，贝母5g，杏仁8g，当归5g，大枣10g，枸杞子5g，黄芪7g，鸡精15g，盐7g。

● **制作方法** （1）将山鸡去内脏，洗净。

（2）蛤蚧用温开水洗净泡软，去膜后待用。

（3）将山鸡及当归、沙参、贝母、黄芪、杏仁、大枣、枸杞子放入锅中，加入老汤，文火炖至五成熟，再将人参与蛤蚧一起放入锅中，炖烂后出锅，加鸡精、食盐等调料即可。

● **功效与主治** 大补元气，补肺益肾。适用于气血不足者、气短者、贫血者、体虚弱者、神经衰弱者。

2 爆人参鸡片

● **材料** 鲜人参15g，鸡脯肉200g，冬笋、黄瓜各25g，鸡蛋1个，精盐、料酒、葱、生姜、香菜、猪油、芝麻油、味精、水豆粉各适量。

● **制作方法** （1）将鸡脯肉切成小片；人参洗净，切小片；冬笋、黄瓜切片；葱、生姜切丝；香菜切段备用。

（2）鸡肉片加入精盐、味精、鸡蛋清、水豆粉拌匀。

（3）将猪油放入热锅，烧至五成熟，倒入腌好的鸡肉片，炒熟后捞出，控去油，放入盘中备用。

（4）用（3）中同样的方法，煸炒葱丝、生姜丝、冬笋片、人参片，然后放入黄瓜片、香菜、鸡肉片，颠翻几下，加入芝麻油即可。

● **功效与主治** 大补元气。适用于气虚、身体衰弱等症。

3 清蒸人参鸡

● **材料** 人参15g，母鸡1只，火腿10g，玉兰片10g，香菇15g，食盐，料酒，葱，姜，味精等各适量。

● **制作方法** （1）将母鸡宰杀，除去内脏后，洗净；火腿、玉兰片、香菇、葱、姜切片。

（2）人参用温水泡开后，在蒸笼上蒸半小时。

（3）将母鸡放在盘内，加入人参、火腿、玉兰片、香菇片、葱、姜、食盐、料酒、味精等，上笼，蒸熟即可。

（4）将鸡从蒸笼取出放入碗内，将人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇等在鸡肉上摆放均匀，再将蒸鸡的汤倒入炒锅内，用火烧开后撇去浮沫，剩下的汤汁浇在鸡肉上即可。

● **功效与主治** 补气安神。适用于劳伤乏力、食少、健忘、失眠多梦、眩晕、气血津液不足等症。

4 归参山药猪腰

● **材料** 人参、当归、山药、猪腰、酱油、醋、姜丝、蒜末、香油各适量。

● **制作方法** （1）将猪腰切开，去掉筋膜，洗净备用。

(2) 将当归、人参、山药装入纱布袋中,扎紧口袋。

(3) 在锅内放入洗净的猪腰及纱布袋,加适量水,中火炖至猪腰熟透,捞出猪腰,冷后切成片,放入盘中。

(4) 用酱油、醋、姜丝、蒜末、香油将猪腰片拌匀即成。

● **功效与主治** 益气,养血,补肾。适用于心悸、气短、腰酸痛、失眠、盗汗等症。

5 蒸人参元鱼

● **材料** 人参片3g,元鱼500g,火腿片、香菇、冬笋、调料各适量。

● **制作方法** 将元鱼去内脏洗净,切成6块;人参片加6ml白酒浸泡。将元鱼块、人参与白酒液、火腿片、香菇、冬笋及调料放在蒸笼上蒸1.5小时即可。

● **功效与主治** 补益强壮,养阴清热。适用于病后体弱、年老体弱、肺结核、癌症化疗后白细胞减少、神经衰弱等症,为补虚佳膳。健康者服用后可提高自身抗病能力。

6 参芪烧活鱼

● **材料** 鲤鱼1条、黄芪、人参、香菇片(发水)、冬笋片、猪油、白糖、葱、蒜、味精、淀粉、姜汁、料酒、盐、酱油、香油各适量。

● **制作方法** (1) 鲤鱼去鳞、鳃、鳍,剖腹、去内脏,洗净;用刀在鱼身上划十字花纹。

(2) 将锅烧热后,倒入油,将鱼炸至金黄色,捞出,沥去油。

(3) 在烧热的炒锅中加入少许油、白糖,炒成枣红色,放入炸好的鱼、人参、黄芪片,加水,开锅后,用文火煨出浓汤后,将鱼从锅中捞出,装入盘中。拣去汤中的人参、黄芪片,再将冬笋片、香菇片、味精等放入锅中,烧开后,加淀粉勾芡,淋上香油,浇在鱼肉上即成。

● **功效与主治** 益气健脾,利水消肿。适用于肺脾气虚所致的水肿胀满、咳嗽、心悸气短等病症。

7 人参沙锅鸡

● **材料** 童子鸡一只,鲜人参片50g,鲜香菇20g,葱、姜、调料等各适量。

● **制作方法** 将鸡宰杀后去内脏,洗净,在热水中焯5分钟,取出,沥去水分。然后把鸡切成块,将人参片、姜、葱和鲜香菇放入沙锅,加1000ml冷水后将沙锅放入蒸屉中,蒸40分钟后,加料酒、味精、盐调成汤汁,放入沙锅中,出锅即可。

● **功效与主治** 温中益气,填精益髓。适用于气短乏力、脾胃虚弱等症。



相关知识

◆ 药材性状

生晒参 主根呈纺锤形或圆柱形。表面灰黄色,上部或全体有疏浅断续的粗横纹及明显的纵皱纹,下部有支根2~3条,全须生晒参有多数细长的须根,须根上常有不明显的小疣状突起。根茎(芦头)长1~4cm,直径0.3~1.5cm,多拘挛而弯曲,具不定根(芦)和稀疏的凹窝状茎痕(芦碗)。质较硬,断面淡黄白色,显粉性,有一明显棕黄色环纹及放射状裂隙。气微香而特异,味微苦、甘。

生晒山参 主根与根茎等长或较短,呈人字形、菱形或圆柱形,长2~10cm。表面灰黄色,具纵纹,上端有紧密而深陷的环状横纹,习称“铁线纹”。支根多为2条,须根细长,清晰不乱,有明显的疣状突起,习称“珍珠疙瘩”。根茎细长,习称“雁脖芦”,上部具密集的茎痕,有的靠近主根的一段根茎较光滑而无茎痕,习称“圆芦”。不定根较粗,形似枣核,习称“枣核芦”。