



★★★
超值白金
典藏版

养生堂《本草纲目》 中药养生速查全书

徐碧芳◎编著



中医中药养生文化的百科全书
生活必备的中药速查实用手册



中医古籍出版社



养生堂《本草纲目》 中药养生速查全书

徐碧芳◎编著



中医中药养生文化的百科全书
生活必备的中药速查实用手册

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书/徐碧芳编著. - 北京:
中医古籍出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1042 - 1

I. ①养… II. ①徐… III. ①《本草纲目》- 养生(中医)
IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271924 号

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书

编 著 徐碧芳

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1042 - 1

定 价 78.00 元

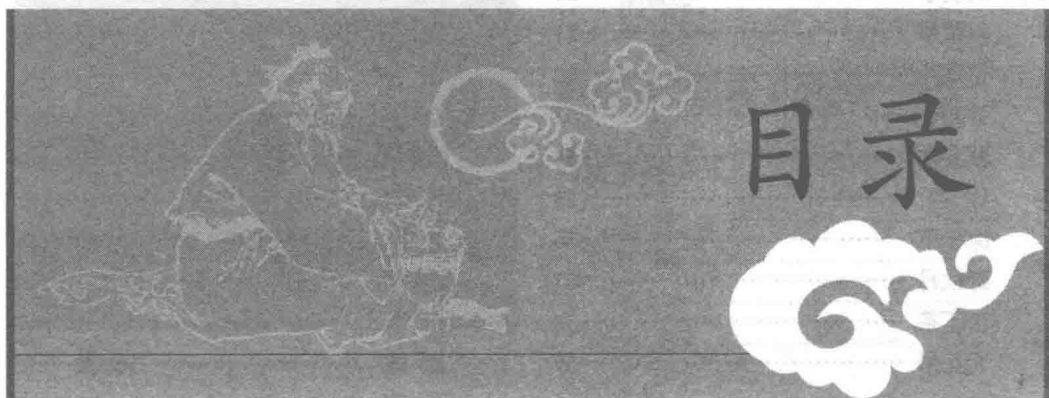


《本草纲目》是中华本草学集大成者，集中体现了中国古代医学所取得的最高成就，其素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉，是中华民族用之不竭取之不尽的医药宝库。《本草纲目》自成书以来已深深渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常养生的指南。今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作求取永不过时的养生真经。

中药以天然植物为原料，利用其成分、属性，互相搭配成养生保健的好方法，甚至以此滋养自己与家人。补者，补其所不足也。养者，栽培之，将护之。使得生遂条达，而不受疾病之患也。中医所强调的“药食同源”，就是在吸取中药蔬的营养物质从而达到延年益寿，保养生命，增强体质，预防疾病的目的，也就是用最天然的植物和方法，照顾自己的身体，符合现代人所倡导流行的“药活”养生之道。

作为“中国第一药典”，《本草纲目》对后世影响深远，数百年来，医家识药用药，百姓日常食疗养生等无不受益于此。为了解疑答惑，为大众日常饮食及健康调养提供一些有价值的建议与参考，我们特编写了本书。本书主要结合《本草纲目》，精心挑选了几百种居家保健治病必知的食物和药物，每例都详细介绍了其别名、来源、主要产地、功效主治、食用禁忌、保健应用等多种实用知识。为了便于读者查阅和选择，我们根据药物特性，将所列举的保健药物分门别类，全书设解表类、清热类、泻下类、祛风湿类、化湿类、利水渗湿类、理气类、消食类、驱虫类、止血类、活血化瘀类、化痰止咳类、安神类、平肝熄风类、补虚类、收涩类等篇章，每一类下面还再进行了细分，如解表类分为发散风寒类和发散风热类，清热类分为清热泻火、清热解毒、清热燥湿和清热凉血四类，泻下类再分为攻下、润下和峻下逐水三类等，而且每种药物都配有详细解读和精美的图片。鉴于《本草纲目》对部分食材的养生功效载而不详，本书参考了《食疗本草》《本草拾遗》等其他专著。由于《本草纲目》成书较早，一些常见的食材未能收入其中，为了适应现代人的阅读，我们还参考了现代科学研究成果予以介绍。

本书既是一部全面解析《本草纲目》及中医中药养生文化的百科全书，更是人们生活中必备的中药速查实用手册。图文并茂、提纲挈领、条理清晰，将经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最常见、最天然的食物和药材上，使广大读者能够看得懂、学得会、做得易、用得灵，教给人们如何把中药与日常生活的结合发挥到极至，让其发挥最大的养生保健作用。当然，读者在实际应用中，要根据个人的身体情况而定，遇到疑难的问题一定要找医生咨询。



第一章 解表类..... 1

◎发散风寒药

麻黄	3
紫苏叶	4
生姜	5
防风	6
羌活	7
白芷	8
辛夷	9
胡荽	10
怪柳	11
鹅不食草	12
桂枝	13
香薷	14
心叶荆芥	15
藁本	16
细辛	17
苍耳子	18
葱白	19
千只眼	20
火索麻	21
牛至	22

◎发散风热药

薄荷	23
蝉蜕	24
菊花	25
葛根	26
淡豆豉	27
牛蒡子	28

桑叶	29
蔓荆子	30
柴胡	31
升麻	32
浮萍	33
木贼	34
五色梅	35
大叶桉叶	36

第二章 清热类..... 37

◎清热泻火药

石膏	39
知母	40
寒水石	41
芦根	41
竹叶	42
天花粉	43
淡竹叶	44
莲子心	45
熊胆	46
鸭跖草	47
梔子	48
夏枯草	49

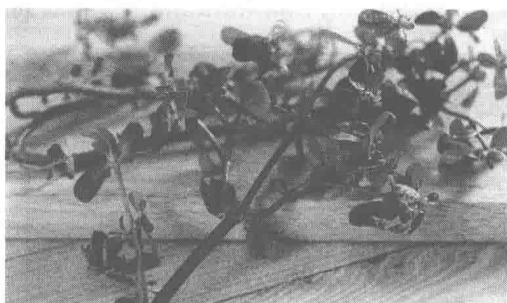




决明子	50
谷精草	51
密蒙花	52
青葙子	53
萝芙木	54
球 兰	55
凉粉草	56
野牡丹	57
苦丁茶	58
无花果	59

◎清热解毒药

金银花	60
连 翘	61
大青叶	62
板蓝根	63
青 黛	64
贯 众	65
三丫苦	66
蒲公英	67
紫花地丁	68
蚤 休	69
木芙蓉叶	70
野菊花	71
千里光	72
四季青	73
鱼腥草	74
金荞麦	75
穿心莲	76
半边莲	77
半枝莲	78
败 酱	79
漏 芦	80
白花蛇舌草	81
红 藤	81
山慈菇	82
马齿苋	83



土茯苓	84
白 薇	85
白头翁	86
秦 皮	87
鸦胆子	88
地锦草	89
铁 苋	90
山豆根	91
射 干	92
橄 榄	93
马 勃	94
金果榄	95
余甘子	96
土牛膝	97
朱砂根	98
胖大海	99
木蝴蝶	99
杠板归	100
绿 豆	101
马鞭草	102
玉簪花	103
醉鱼草	104
七叶一枝花	105
硬骨凌霄	106
羊 蹄	107
落葵	108
山芝麻	109
狗牙花	110
马蹄蕨	110
鬼灯笼	111
木 蓝	112
金丝桃	113
虎掌草	114
蝴蝶花	115
鱼眼草	116
番 杏	116
铁线草	117
龙 葵	118
八角莲	119
八角金盘	120
蛇 莓	121
博落回	122
臭牡丹	123



喜 树	124
仙人掌	125
木鳖子	126
绣 球	127
杉 木	128
鸡蛋花	129

◎清热燥湿药

黄 芩	130
黄 连	131
黄 柏	132
龙 胆	133
苦 参	134
白鲜皮	135
椿 皮	136
小 檗	137

◎清热凉血药

鲜地黄	138
玄 参	139
牡丹皮	140
赤 芍	141
紫 草	142
水牛角	143
扶桑花	144
吊竹梅	145
虎耳草	146
岗梅根	147
火炭母草	148
山甘草	149

◎清虚热药

青 蒿	150
白 薇	151
地骨皮	152
银柴胡	153

胡黄连	154
-----------	-----

第三章 泻下类..... 155

◎攻下药

大 黄	157
芒 硝	158
番泻叶	159
芦荟	160

◎润下药

火麻仁	161
郁李仁	162
松子仁	163

◎峻下逐水药

甘 遂	164
京大戟	165
芫 花	166
商 陆	167
牵牛子	168
巴 豆	169
千金子	170

第四章 祛风湿类..... 171

◎祛风湿散寒药

独 活	173
川乌头	174
蚕 沙	175
松 节	176
丁公藤	177
闹羊花	178
徐长卿	179
两面针	180
寻骨风	181
海桐皮	182
八角枫	183
威灵仙	184
木 瓜	185
蕲 蛇	186
乌梢蛇	187
伸筋草	188
路路通	189

海风藤	190
臭茉莉	191
重阳木	192
文冠果	193
排钱草	194
九里香	195
铃 兰	196
毛麝香	197

◎祛风湿清热药

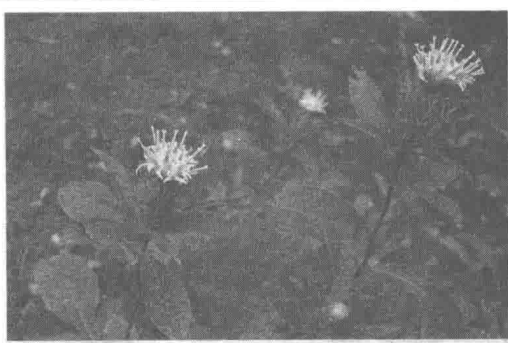
防 己	198
独一味	199
马钱子	200
雷公藤	201
秦 艽	202
络石藤	203
臭梧桐	204
丝瓜络	205
桑 枝	206
老鹳草	207
穿山龙	208
千斤拔	209
常春藤	210
白马骨	211

◎祛风湿强筋骨药

五加皮	212
桑寄生	213
狗 脊	214
千年健	215
鹿衔草	216
雪莲花	217
五爪金龙	218
艾纳香	219
大驳骨丹	220
薜 荔	221
川牛膝	222
牛大力	223
扶芳藤	224

第五章 化湿类 225

藿 香	227
佩 兰	228
苍 术	229



厚 朴	230
砂 仁	231
白豆蔻	232
草豆蔻	233
草 果	234
量天尺花	235
桃 花	236

第六章 利水渗湿类 237

◎利水消肿药

茯 苓	239
猪 苓	240
泽 泻	241
薏苡仁	242
赤小豆	243
冬瓜皮	244
玉米须	245
葫 芦	246
香加皮	247
泽 漆	248
蝼 蛄	249
吐烟花	250
黄花稔	251

◎利尿通淋药

车前草	252
滑 石	253
关木通	253
金丝梅	254
通 草	255
瞿 麦	256
篇 蓄	257
地肤子	258
海金沙	259

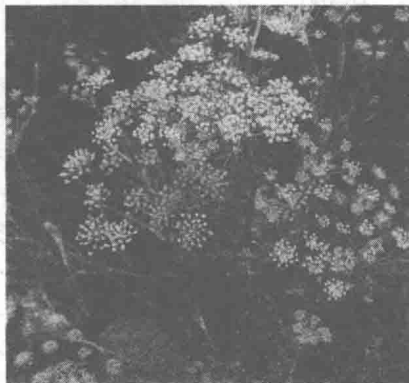
石 韦	260
冬葵子	261
灯芯草	262
草 薺	263
磨盘草	264
肾 蕨	265
白屈菜	266
石 楠	267
石 蒜	268
金针菜	269
黄花夹竹桃	270
酸 模	271
紫 杉	272
酢浆草	273

◎利湿退黄药

茵 陈	274
金钱草	275
虎 杖	276
垂盆草	277
积雪草	278
溪黄草	279
乌菰莓	280
田基黄	281
翠云草	281
瘤毛獐牙菜	282

■第七章 温里类..... 283

附 子	285
肉 桂	286
干 姜	287
吴茱萸	288
丁 香	289
小茴香	290



花 椒	291
高良姜	292
胡 椒	293
荜 茇	294
荜澄茄	295
山 柰	295
红豆蔻	296

■第八章 理气类..... 297

陈 皮	299
青 皮	300
枳 实	301
木 香	302
香 附	303
乌 药	304
沉 香	305
檀 香	306
川楝子	307
荔枝核	308
佛手柑	309
香 橼	310
玫瑰花	311
薤 白	312
青木香	313
大腹皮	314
柿 蒂	315
刀 豆	316
甘 松	317
九香虫	318
梅 花	319
橘 络	320
龙眼核	321
腰 果	321
柚 核	322

■第九章 消食类..... 323

山 楂	325
神 曲	326
麦 芽	327
谷 芽	328
莱菔子	329



鸡内金	330
鸡矢藤	331
独脚柑	331
南酸枣	332

第十章 驱虫类..... 333

使君子	335
苦楝皮	336
槟榔	337
南瓜子	338
鹤草芽	339
雷丸	340
茺莢	341
鹤虱	342
榧子	343
云实	344

第十一章 止血类..... 345

◎凉血止血药

大蓟	347
小蓟	348
地榆	349
槐花	350
侧柏叶	351
白茅根	352
苎麻根	353

荠菜	354
景天三七	355
蓍草	356
睡莲	357
木槿花	358
问荆	359

◎化瘀止血药

三七	360
茜草	361
蒲黄	362
五灵脂	363
降香	364
花蕊石	365
韩信草	366
莲花	367
大叶藜	368
薯蓣	369
地苕	370
小连翘	371

◎收敛止血药

白及	372
仙鹤草	373
紫珠	374
棕榈皮	375
血余	376
藕节	377
鸡冠花	378
花生衣	379
樨花	380
大叶紫珠	381

◎温经止血药

艾叶	382
炮姜	383
伏龙肝	384

第十二章 活血化瘀类... 385

◎活血止痛药

川芎	387
延胡索	388
郁金	389
姜黄	390



第十三章 化痰止咳平喘类... 419

乳香	391
没药	392

◎活血调经药

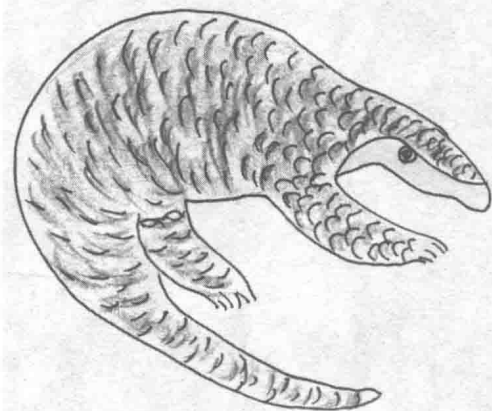
丹参	393
红花	394
桃仁	395
益母草	396
泽兰	397
牛膝	398
鸡血藤	399
王不留行	400
月季花	401
凌霄花	402
凤仙花	403
卷柏	404

◎活血疗伤药

土鳖虫	405
骨碎补	406
苏木	407
接骨木	408
自然铜	409
血竭	409
儿茶	410
刘寄奴	411
漆大姑	412

◎破血消癥药

莪术	413
三棱	414
水蛭	415
虻虫	416
斑蝥	417
穿山甲	418



◎温化寒痰药

半夏	421
天南星	422
白附子	423
白芥子	423
白兰花	424
皂荚	425
旋覆花	426
白前	427

◎清化热痰药

前胡	428
川贝母	429
桔梗	430
瓜蒌仁	431
浙贝母	432
黄药子	433
竹茹	434
竹沥	435
天竹黄	436
瓦楞子	437
昆布	438
海蛤壳	439
浮海石	440
海藻	440
金礞石	441
牡荆叶	442
鼠曲草	443
望江南	444

◎止咳平喘药

苦杏仁	445
苏子	446
百部	447
紫菀	448
款冬花	449
马兜铃	450
枇杷叶	451
桑白皮	452
葶苈子	453
白果	454
平地木	455

洋金花	456
罗汉果	457
曼陀罗	458

第十四章 安神类..... 459

◎重镇安神药

朱砂	461
珍珠	462
磁石	463
龙骨	463
琥珀	464

◎养心安神药

酸枣仁	465
柏子仁	466
远志	467
首乌藤	468
合欢皮	469
灵芝	470

第十五章 平肝熄风类... 471

◎平抑肝阳药

石决明	473
珍珠母	474
牡蛎	475
赭石	476
蒺藜	477
罗布麻	478
紫贝	479
旱芹	480

◎熄风止痉药

羚羊角	481
牛黄	482
钩藤	483
天麻	484
地龙	485
全蝎	486
蜈蚣	487
僵蚕	488

第十六章 补虚类..... 489

◎补气药

人参	491
西洋参	492
党参	493
太子参	494
黄芪	495
白术	496
山药	497
绞股蓝	498
红景天	499
白扁豆	500
甘草	501
土人参	502
饴糖	503
蜂蜜	503
大枣	504

◎补阳药

鹿茸	505
淫羊藿	506





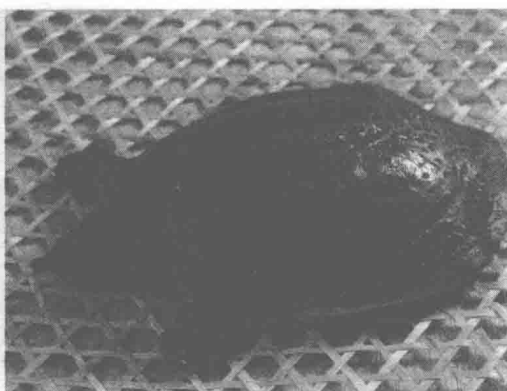
巴戟天	507
补骨脂	508
仙茅	509
海狗肾	510
益智	511
雄蚕蛾	512
肉苁蓉	513
海马	514
锁阳	515
紫河车	516
冬虫夏草	517
菟丝子	518
蛤蚧	519
杜仲	520
沙苑子	521
韭菜子	522
续断	523
核桃仁	523
阳起石	524

◎补血药

当归	525
熟地	526
白芍	527
何首乌	528
阿胶	529
龙眼肉	530

◎补阴药

北沙参	531
南沙参	532
麦门冬	533
天门冬	534
百合	535
石斛	536
玉竹	537
黄精	538
枸杞	539
桑葚	540
银耳	541
女贞子	542
黑芝麻	543
龟板	544
鳖甲	545



柠檬	546
----	-----

■第十七章 收涩类..... 547

◎止汗药

麻黄根	549
浮小麦	550
糯稻根须	551

◎敛肺涩肠药

五味子	552
乌梅	553
五倍子	554
罂粟壳	555
诃子	556
石榴皮	557
肉豆蔻	558
赤石脂	559
禹余粮	560
胡颓子	561

◎固精缩尿止带药

山茱萸	562
覆盆子	563
桑螵蛸	564
金樱子	565
莲子	566
芡实	567
海螵蛸	568

■第十八章 其他类..... 569

◎开窍药

麝香	571
----	-----



冰片	572
苏合香	573
石菖蒲	574
蟾酥	575
安息香	576

◎涌吐药

常山	577
瓜蒂	578
胆矾	579
藜芦	580

◎杀虫止痒药

雄黄	581
蛇床子	582
白矾	583

硫黄	583
土荆皮	584
木槿皮	585
大蒜	586
蜂房	587
羊角拗	588
樟脑	589
炉甘石	589
硼砂	590

◎拔毒生肌药

升药	591
密陀僧	592
轻粉	593
砒石	593
铅丹	594

第一章

解表类

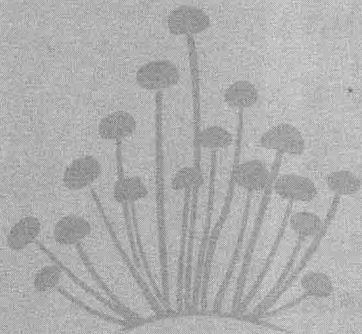
凡以发散表邪、解除表证为主要作用的药物，称解表药，又谓发表药。

本类药物多具有辛味，性能发散，主入肺、膀胱经，偏行肌表，使肌表之邪外散或从汗而解，主要用于感受外邪所致的恶寒、发热、头痛、身痛、无汗（或有汗）、脉浮等证。部分解表药还兼有宣肺利水、平喘、胜湿止痛、透疹等作用，可用于水肿、咳喘、风湿痹痛、疹发不畅等证。

由于表证有风寒和风热之不同，故本类药物根据其性能特点，相应分为发散风寒药和发散风热药两类。

使用解表药时，除针对外感风寒、风热表邪的不同，相应选择长于以散风寒或风热的药物外，还必须根据患者体质的不同和四时气候变化，进行适当配伍。若虚人外感，正虚邪实者，当分别与补气、助阳、滋阴、养血等补养药配伍同用，以扶正祛邪。暑多夹湿，秋多兼燥，又当配伍祛暑化湿、润燥等药。温病初起，邪在卫分，常配伍清热解毒药。

此外，使用解表药时尚应注意，对发汗力较强的解表药，用量不宜过大，以免发汗太过，伤阳耗气，损及津液；对表虚自汗、阴虚盗汗以及疮疡日久、淋病、失血者，虽有表证，也应慎用。并要注意因时、因地适当增减用量，如春夏腠理疏松，用量宜轻；冬季腠理致密，用量宜重；北方严寒地区，用量宜重；南方炎热地区，用量宜轻。此外，本品多为辛散之品，入汤剂不宜久煎，以免有效成分挥发而降低药效。





发散风寒药

本类药物主要用于风寒表证，症见恶寒发热，无汗或汗出不畅等。还可用于治疗咳嗽等。

麻黄

性 来 别
味 源 名
温，辛，微苦。
麻黄，结力根，山麻黄。
为麻黄科麻黄属植物木贼麻黄的草质茎。



药用功效
发汗解表，宣肺平喘，利水消肿，主治风寒表实、咳嗽气喘、风水浮肿、小便不利、风湿痒痛、阴疽痰核。

·主要成分·

木贼麻黄地上部分含生物碱类，成分有左旋麻黄碱、右旋伪麻黄碱、左旋去甲基麻黄碱、右旋去甲基伪麻黄碱、左旋甲基麻黄碱、右旋甲基伪麻黄碱。甾体酮类生物碱有麻黄甾酮。挥发油成分有(6, 10, 14-三甲基十五碳-2-酮)、(3, 7, 11, 15-四甲基-2-十六碳烯-1-醇)、十八碳酸甲酯。黄酮醇苷成分有(4', 5, 7-三羟基-8-甲氧基黄酮醇-3-O-β-D-吡喃葡萄糖苷)。还含有酚酸类。

植物形态

直立小灌木，高70~100厘米。木质茎粗长，直立，基径1~1.5厘米。小枝细圆柱形，对生或轮生的分枝较多，节间较短，通常长1.5~2.5厘米，直径1~1.5毫米，纵槽纹细浅不明显，被白粉，呈蓝绿色或灰绿色。鳞叶膜质鞘状，下部约2/3合生，常呈棕色，上部2裂，裂片钝三角形，长1.5~2毫米。雄球花单生或3~4个集生于节上，无梗或有短梗；雌球花单生，常在节上成对，无柄。雌球花成熟时苞片肉质、红色，成浆果状，长卵形或卵圆形。种子通常1，窄长卵形，长5~7毫米，直径2~3毫米，多有明显的纵纹。花期6~7月，种子成熟期8~9月。

生长特性

喜凉爽较干燥气候，耐严寒，对土壤要求不严格，砂质壤土、砂土、壤土均可生长。分布于吉林、辽宁、河北、河南、山西、陕西、内蒙古等地。

采集方法

8~10月间割取部分绿色茎枝，或连根拔起，放通风处晾干，或晾至六成干时再晒干。晾干或晒干后放置于干燥通风处，防潮防霉。用时切段，生用、蜜炙或捣碎用。

药材性状

较多分枝，直径1~1.5毫米，无粗糙感。节间长1.5~3厘米。膜质鳞叶长1~2毫米；裂片2(稀3)，上部为短三角形，灰白色，先端多不反曲，基部棕红色至黑色。

药理作用

本品所含的挥发油有发汗、

解热作用。麻黄碱和伪麻黄碱能缓解支气管平滑肌痉挛。麻黄还有抗炎、抗菌、抗病毒等作用。

用法用量

内服：煎汤(宜先煎，去水面浮沫)，每次1.5~10克；入丸、散。外用：研末搐鼻或研末敷。生用发汗力强，发汗利水用之；蜜炙能润肺、止咳平喘。

方剂选用

1. 治太阳病头痛发热、身疼腰痛、骨节疼痛、恶风无汗而喘者：麻黄150克(去节)、桂枝100克(去皮)、甘草50克(炙)、杏仁70个(去皮、尖)，取水9升，先煮麻黄，减2升，去上沫，纳诸药，煮取2.5升，去滓，温服八合，覆取微似汗，不须啜粥。

2. 治太阳病发汗后不可更行桂枝汤，汗出而喘，无大热者：麻黄200克(去节)、杏仁50个(去皮、尖)、甘草100克(炙)、石膏250克(碎，绵裹)。取水7升，先煮麻黄，减2升，去上沫，纳诸药，煮取2升，去滓，温服。

注意事项

(1) 表虚自汗及阴虚盗汗、咳嗽(由于肾不纳气的虚喘)者慎用。(2) 不可多服，多服令人虚。(3) 使用时一定要去尽节和煎煮时水面上的泡沫，否则服用后会令人胸闷。

