

【名医亲献】

独味

陈广银 / 编著

中药老方



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

中药是古老智慧的结晶，更是世界文化的宝贵遗产。本书撷取数百种常

见中药材，介绍了每一种中药的别名、来源、产地、形态特征、主治功效、选购

要点、注意事项等。内容全面，深入浅出，具备可读性与知识性，是一本具有

生动性、科学性、实用性的家庭必备中药养生参考书。

精华

每天认识一味药单味妙用保安康

【名医亲献】

独味

陈广银 / 编著

中药 秘方

精华

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医亲献：独味中药老方精华/陈广银编著. —西安：陕西科学技术出版社，2016.6

ISBN 978-7-5369-6693-2

I. ①名… II. ①陈… III. ①单方 (中药) —汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 089449 号

名医亲献：独味中药老方精华

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.sustp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 28

字数 440 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6693-2

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言 FOREWORD

在中国著名文化学者余秋雨先生的《漂泊者们》中，有这样一段记载：“才探头，一股甘草、薄荷和其他种种药材相交糅的香味扑鼻而来。这是一种再亲切不过的香味。在中国，不管你到了多么僻远的小镇，总能找到一两家小小的中药店。都是这股气味，一闻到就放心了，好像长途苦旅找到了一个健康保证，尽管并不去买什么药。这股气味，把中国人的身体状况、阴阳气血，组织成一种共通的旋律，在天涯海角飘洒得悠悠扬扬。”

这是余秋雨先生在游历海外时所写的一段文字。确实，在全世界各个华人聚居区，有两个场所大多是会有的，一是中餐馆，二是中药店。在这段乡愁溢出的文字中，也间接道出了中药在国人心中的地位。

从“神农尝百草”，到“药王”孙思邈的《千金方》，再到明代李时珍的《本草纲目》……直到今天，中草药的应用历史已有数千年之久。在中药学眼里，遍布于自然界的植物、动物、矿物，皆是可以拿来防治疾病的天然药材。只要懂得如何合理利用、搭配这些天然药材，就能找到治愈疾病的健康良方。

到了近现代，作为“国粹”的中医遭遇了来自大洋彼岸的西医的挑战，中药的地位急转直下。在西方世界化学药盛行的时代，以植物药为主要特征的中药不再是人们的首选。但经历了工业化的浪潮后，西方社会又掀起一股“回归自然”的潮流。人们面对着化学药的泛滥而忧心忡忡，另一方面，把目光再次聚焦到了古老的中药。人们忽然发现，大多数中药都是真正的天然产品。也就是说，今天的中药是古老智慧与现代科学的结晶。





为了满足现代人对养生保健的健康需求，我们特地精心编写了《独味中药老方精华》，撷取数百种常见中草药，按照临床功效分为 19 类，包括解表药、理气药、清热药、温里药、补虚药、收敛药、消食药、祛风湿药、利水渗湿药、芳香化湿药、平肝息风药、泻下药、活血去瘀药、化痰止咳平喘药、止血药、驱虫药、安神药、开窍药、外用药等。在每一种中草药的下面，逐一介绍了别名、来源、产地、形态特征、主治功效、选购要点、注意事项等。

本书内容全面，深入浅出，具备可读性与知识性，使之成为一本具有科学性、实用性的家庭必备中药养生参考书。在这个日益忙碌的社会，希望这本书能让您收获更多的健康秘诀，享受美好幸福的一生。

编 者

独
味

中
药
老
方

精
华

二





目 录 CONTENTS

第一章

中药与养生保健

讲传奇故事，品中药养生 一 | 中药各不同，上中下三品 七

第二章

中药基础知识

中药起源——从“神农尝百草”谈起 一五	中草药——高不可攀的山峰 一八
本草文献——恩泽千秋万世的书卷 一六	中药性能——“四气五味”中的学问 一九

第三章

解表药

发散风热药 二三	升麻 二九
柴胡 二三	菊花 三一
桑叶 二五	薄荷 三二
葛根 二七	蝉蜕 三四





独味

中药老方

精华

牛蒡子	三六
羌活	三八
木贼	三九
桂枝	四一
发散风寒药	四三
防风	四三

白芷	四五
生姜	四六
紫苏	四八
苍耳子	五十
麻黄	五一
荆芥	五三

第四章

理气药

陈皮	五五
白术	五七
香附	五八
玫瑰花	六十
肉豆蔻	六二
小茴香	六三
枳实	六五
木香	六七

薤白	六九
佛手	七十
沉香	七二
檀香	七四
川楝子	七五
乌药	七七
荔枝核	七九

第五章

清热药

清热解毒药

板蓝根	八一
金银花	八三
连翘	八五
牛黄	八六
蒲公英	八八

紫花地丁	九十
------------	----

清热泻火药

决明子	九一
知母	九三
栀子	九五
夏枯草	九六



**清热凉血药** 九八

紫草 九八

赤芍 九九

玄参 一〇一

牡丹皮 一〇三

清热燥湿药 一〇四

苦参 一〇四

黄连 一〇六

黄芩 一〇七

黄柏 一〇九

清虚热药 一一一

地骨皮 一一一

青蒿 一一三

第六章**温里药**

花椒 一一五

肉桂 一一七

附子 一一八

高良姜 一二〇

丁香 一二二

荜茇 一二三

胡椒 一二五

干姜 一二七

吴茱萸 一二九

第七章**补虚药****补气药** 一三一

人参 一三一

党参 一三三

黄芪 一三五

山药 一三七

灵芝 一三八

大枣 一四〇

蜂蜜 一四二

扁豆 一四三

西洋参 一四五

太子参 一四七





独味

中药老方

精华

四

补血药.....一四九

当归	一四九
阿胶	一五一
桂圆肉	一五二
白芍	一五四
何首乌	一五六
熟地黄	一五七

补阳药.....一五九

鹿茸	一五九
海马	一六一
杜仲	一六三
仙茅	一六四
肉苁蓉	一六七
淫羊藿	一六八
巴戟天	一七〇

补骨脂	一七二
益智仁	一七四
冬虫夏草	一七六
续断	一七八

补阴药.....一八〇

枸杞子	一八〇
百合	一八一
黄精	一八三
沙参	一八五
麦冬	一八六
玉竹	一八八
龟甲	一九一
桑椹	一九三
女贞子	一九五
黑芝麻	一九六

第八章

收敛药

固表止汗药.....一九九

浮小麦	一九九
-----	-----

敛肺涩肠药.....二〇一

五味子	二〇一
乌梅	二〇三
五倍子	二〇四

固精缩尿止带药.....二〇六

莲子	二〇六
芡实	二〇八
山茱萸	二一〇
覆盆子	二一一
金樱子	二一二



第九章

消食药

山楂	二一五	橘红	二二二
麦芽	二一七	鸡内金	二二三
谷芽	二一九	莱菔子	二二五
神曲	二二〇	鸡矢藤	二二七

第十章

祛风湿药

祛风湿散寒药

木瓜	二二九
独活	二三一
威灵仙	二三三
乌梢蛇	二三五

祛风湿清热药

防己	二三七
秦艽	二三九
桑枝	二四〇

络石藤	二四二
稀莩草	二四四
徐长卿	二四五

祛风湿强筋骨药

桑寄生	二四七
五加皮	二四九
狗脊	二五一
千年健	二五三

第十一章

利水渗湿药

利水消肿药

茯苓	二五五
泽泻	二五七

薏苡仁	二五九
冬瓜	二六〇
玉米须	二六二
赤小豆	二六四

五



独味

中药老方

精华

利尿通淋药 二六六

车前子 二六六

通草 二六八

海金沙 二六九

利湿退黄药 二七一

茵陈 二七一

金钱草 二七三

第十二章

芳香化湿药

藿香 二七五

砂仁 二七七

苍术 二七九

厚朴 二八一

佩兰 二八三

草豆蔻 二八五

白豆蔻 二八七

第十三章

平肝息风药

平肝潜阳药 二八九

牡蛎 二八九

石决明 二九一

罗布麻 二九三

息风止痉药 二九五

天麻 二九五

钩藤 二九七

僵蚕 二九九

全蝎 三〇〇

第十四章

泻下药

攻下药 三〇三

大黄 三〇三

芦荟 三〇五

番泻叶 三〇七

润下药 三〇八

郁李仁 三〇八





火麻仁 三一〇

峻下逐水药 三一二

甘遂 三一二

巴豆 三一四

牵牛子 三一六

商陆 三一七

第十五章

活血去瘀药

活血止痛药 三一九

姜黄 三一九

川芎 三二一

郁金 三二三

延胡索 三二四

活血调经药 三二六

红花 三二六

丹参 三二八

桃仁 三三〇

牛膝 三三二

益母草 三三三

活血疗伤药 三三五

苏木 三三五

刘寄奴 三三七

王不留行 三三九

破血消癥药 三四一

莪术 三四一

第十六章

化痰止咳平喘药

温化寒痰药 三四三

半夏 三四三

天南星 三四五

白芥子 三四七

清化热痰药 三四八

竹茹 三四八

川贝母 三五〇

浙贝母 三五二

前胡 三五三

胖大海 三五五

止咳平喘药 三五七

白果 三五七

紫菀 三五八

苦杏仁 三六〇





罗汉果 三六二
百部 三六四

枇杷叶 三六五
款冬花 三六七

独
味

第十七章

止血药

凉血止血药 三六九

地榆 三六九
侧柏叶 三七一
白茅根 三七二
槐花 三七四
大蓟 三七六
小蓟 三七八

化瘀止血药 三八〇

蒲黄 三八〇
三七 三八一

收敛止血药 三八三

白及 三八三
仙鹤草 三八五

温经止血药 三八七

艾叶 三八七

第十八章

驱虫药

槟榔 三八九
使君子 三九一
地肤子 三九二

南瓜子 三九四
苦楝皮 三九五

第十九章

安神药

养心安神药 三九七

柏子仁 三九七

酸枣仁 三九九

远志 四〇一

中
药
老
方

精
华





合欢皮 四〇二

重镇安神药 四〇四

磁石 四〇四

朱砂 四〇五

琥珀 四〇七

第二十章

开窍药

麝香 四〇九

石菖蒲 四一一

冰片 四一三

苏合香 四一五

第二十一章

外用药

蛇床子 四一七

儿茶 四一九

土槿皮 四二〇

雄黄 四二二

马钱子 四二三

木鳖子 四二五

鸦胆子 四二七

炉甘石 四二八

明矾 四二九

附录 四三一





第一章 中药与养生保健

中药是我国祖祖代代赖以生存的妙药。大多数中药出身卑微，或是长在田埂上，或者隐身于山林中，或是畅游在水中，或者翱翔于空中，但都恒守其本性，在挽救人们生命的同时，演绎了一个又一个传奇。其实，只要你留心生活，身边的一草一木都是养生保健的灵丹妙药。

讲传奇故事，品中药养生

关于中药的许多轶事，数不胜数。唐贞观年间，名不见经传的张宝藏用草拨治好了唐太宗李世民的气痢，不为人所知的史堪用紫菀医好了宰相蔡京的便秘不通，宫廷诗人宋之问用丁香治好了口臭，而名医华佗用紫苏治好了过度食螃蟹造成的蟹毒，丈夫用采集来的当归医好了妻子的妇科病……大小疾病，中药一以贯之，关于中药的故事，更像是中药与养生之间的一段段传奇。

名君：用草拨治疗唐太宗李世民的气痢

唐太宗李世民（599～649年），祖籍陇西成纪，是唐高祖李渊和窦皇后的次子，唐朝第二位皇帝，杰出的政治家、战略家、军事家、诗人。李世民执政后，积极听取群臣的意见，对内以文治天下，虚心纳谏，厉行节约，劝课农桑，使百姓能够休养生息，国泰民安，开创了中国历史上著名的贞观之治。对外开疆拓土，攻灭东突厥与薛延陀，征服高昌、龟兹、吐谷浑，重创高句丽，设立安西四镇，各民族融洽相处，被各族人民尊称为天可汗，为后来唐朝100多年的盛世奠定了重要的基础。

再伟大的人，身上也会有平凡的影子，而唐太宗李世民也不例外。在古





籍《独选志》中曾记载了这样一个故事。

贞观年间，唐太宗李世民偶得“气痢”。该症在中医上有虚、实证之分。实证为粪便如蟹沫稠黏，有里急后重感，腹胀，大便时排气多，其气臭秽，或兼肠鸣、小便不利等；虚证为腹胀排气时大便即随之而下。前者是由于湿热郁滞、气机不畅所致；而后者则是由于中气下陷、肠虚不固所致。“安世济民”的唐太宗李世民患上此症候后，整天是身不由己地放屁不止，虽遍请名医，却仍不得治。

眼见太宗病情日益严重，不见好转，太医们却不敢胡乱用药。无奈之下，李世民下诏张贴皇榜征招民间能治此病的神医。《独选志》中记载，皇宫仪队里有一个叫张宝藏的人揭榜献方，治好了太宗的“气痢”病。那么，张宝藏到底用了什么灵丹妙药呢？

《独选志》中记载，张宝藏仅以牛奶煎煮荜拨，让李世民内服，随即治好了太宗的“气痢”顽疾。张宝藏所献方剂为：牛奶250克、荜拨15克同煎煮。取汁一半，空腹喝下，日饮1次。

荜拨，又名毕驳，为胡椒科藤本植物荜拨的未成熟果实，味辛、性热，入胃、大肠经，有温中止痛之效，且能散胃肠寒邪而止痛。李时珍在《本草纲目》中说，牛乳荜拨能治“气痢”。他认为，“气痢”是由于寒热不调引起的，牛乳性微寒，有补虚损、益肠胃、生津润肠之功效；荜拨性温热，有下气止痛、温中散热之效。一寒一热，阴阳调和，方能适用此症。不光是李时珍这么说，唐朝诗人刘禹锡也有过相关记载，该方在多次实验过后，对治疗虚寒内冷的病症很有效。因此，“荜拨”可以说立了一个“大功”！

当然，说到“荜拨”立功的事，还不得不提另一段君臣之间的千古佳话。“气痢”一去，唐太宗李世民必然很是高兴，便要赐封张宝藏为“三品官”，谁知丞相魏征迟迟没有办理此事。于是，李世民质问魏征：“献方人有功，为何迟迟不授官职？”魏征说：“臣不知授他文官，还是武官？”很显然，这只是魏征的推诿之词。唐太宗也知晓魏征的意思，悻悻地说：“要不然，授他个五品文官吧？”于是，张宝藏被封为“五品文官”。从这个故事可以看出，一味不起眼的荜拨，竟然成为了张宝藏加官的“敲门砖”。

独味

中药老方

精华





名相：用紫菀治疗宋丞相蔡京大肠秘结

蔡京（1047～1126年），字元常，兴化仙游人。宋徽宗即位后，启用蔡京，任命他为宰相。靖康元年，宋钦宗即位后，蔡京被贬岭南，途中死于潭州。

蔡京不仅位居高官，艺术天赋还极高，在诗词、书法、散文等各个艺术领域均有辉煌的表现。他的书法，跻身于北宋苏、黄、米、蔡四大家之中。当时，人们谈论他的书法时，常用“冠绝一时”“无人出其右者”等词汇，就连狂傲的米芾也说：从唐朝晚期的柳公权之后，只有蔡京和他的弟弟蔡卞了。

蔡京在做宰相期间，曾经痛苦异常，原因是由于大肠秘结不通，别说是位高权重的宰相，就是普通人也很“憋闷”，蔡京更是苦不堪言。虽经御医多次调治，但仍无效果。于是，医生开出了泻药大黄，但蔡京顾及身体，拒绝使用，也让医生们毫无办法。后来经人推荐，史堪前来为其诊治。不过，史堪毫无名气，纵使医学造诣颇深，也不为人所看好。

令人大跌眼镜的是，史堪只用了20钱便治好了宰相的顽疾。那么，这到底是怎么回事呢？史堪详细诊查了蔡京的病情后，并不开什么处方，有意故弄玄虚，开口要了20钱。虽然蔡家甚是困惑，但还是给了。得了20钱后，史堪命人买了一味药回来，当面将药碾成粉末，让蔡京调水服下。蔡京服药后，其肠“须臾遂通”，便有了奇效。于是，史堪为众人解开了谜团。

原来，史堪让宰相服用的是紫菀，又名小瓣儿、紫菀茸、紫菀头，是多年生的菊科植物。其味辛、苦，性温，能止咳化痰、清理肺气。以蜜紫菀为最佳，方法是：取紫菀段，加炼熟蜂蜜（紫菀段100斤，用炼熟蜂蜜25斤）和一点开水，拌匀，稍闷，用微火炒至不黏手，放凉。单味碾粉可除便秘，还能主治气逆、肺虚久、痰中带血。对于蔡京的病情，史堪了然指掌，认为是“肺气浊”导致的大肠秘结，而气与肺相连，肠乃肺之传送器官。而紫菀即有清理肺气的功效，自然是药到病除。

