

超值全彩
白金版



董广民◎编著

《本草纲目》 食物药物养生

全书

本草食疗有良方 对症调养保健康

中医古籍出版社

「最实用的家庭保健药物食物图文大典」

《本草纲目》 食物药物养生 全书

董广民 主编

性味功效

人参是大补元气的「百草之王」，其性平，味甘，微苦。能补五脏、治男女一切气血津液不足之症。常用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚咳嗽、津伤口渴、久病虚羸、惊悸失眠等症。

药用价值

现代医学研究表明，人参对高血压病、动脉粥样硬化、冠心病有一定防治作用；人参可促进糖的利用、代谢，从而使糖尿病趋于好转，人参可作为防治癌症的辅助药剂。

异名来源

人参被李时珍称为「五参之首」，因其全貌颇似人的头、手、足而得名，是驰名中外、老少皆知的名贵药材。人参色黄属土而补脾胃、生阴血，故又有黄参、血参的称谓。

性状特征

主根纺锤形或圆柱形，表面灰黄色，有疏浅断续的粗横纹及明显的纵皱，下部有支根1~3条，并有多个细长的须根，质较硬，断面黄白色，显粉性。香气特异，味微苦、甘。



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》食物药物养生全书 / 董广民主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.5

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0845 - 9

I. ①本… II. ①董… 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 079781 号

《本草纲目》食物药物养生全书

主 编 董广民

责任编辑 刘 婷

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 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 27.5

字 数 408 千字

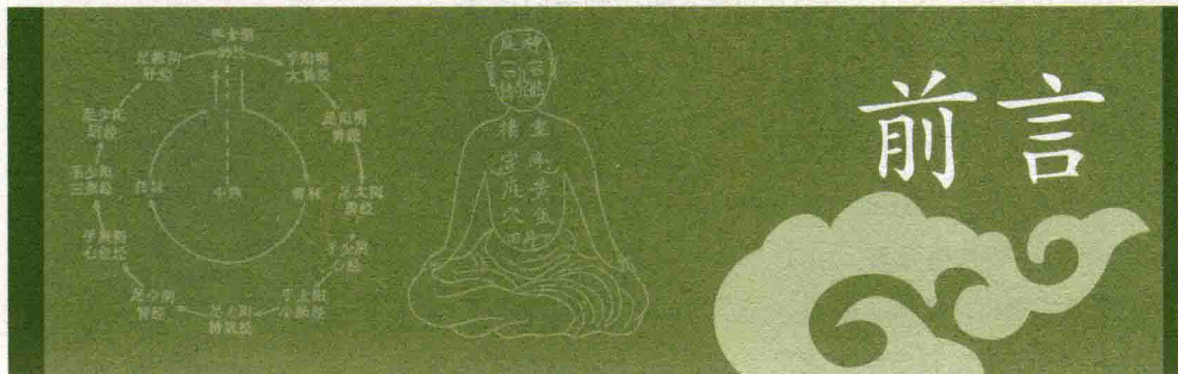
版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0845 - 9

定 价 68.00 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、防病祛病的良方。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”，就是在吸取中药蔬果的营养物质，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。

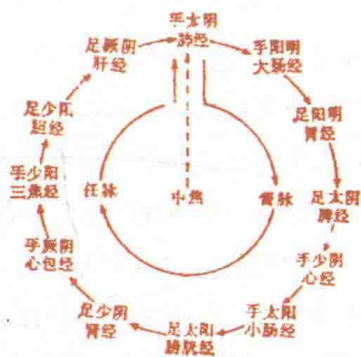
中药和食物的来源是相同的，是归为药物类还是归为食物类，就跟人们的使用习惯有关了。药性强的，人们多习惯用来治病，就归为药物类；通常作为饮食用的，就归为食物类。其中大部分的原料，既有治病的作用，同样也能当作饮食用，便归为药食两用类。可归为药食两用类的很多，比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等。

食物的治疗效果不及中药那样显著和迅速，即使配食不当，也不至于立刻产生不良的反应。但值得我们注意的是，药物的服用毕竟有期限，若有副作用发生，很容易被发觉；若饮食不科学、不健康，则会在潜移默化中损害我们的身体，成为生活中的隐形杀手。从这个意义上讲，饮食不当的副作用并不亚于用药不当。反之，合理地调配饮食，并持之以恒，也可以起到药物所不能达到的好的治疗效果。

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，我们精心编写了这本《〈本草纲目〉食物药物养生全书》。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。本书主要结合《本草纲目》，精心挑选了近400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、选购秘诀、食用禁忌、保健应用等14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和食物分门别类，全书共设补益篇、解表篇、清热篇、安神篇、理血篇、祛风湿篇等 17 个篇章，每种药食都配有饮食方法和精美的图片。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，可谓当代的“食疗本草”。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参考专业医生的建议。





山
中
藥
材

目录

导读

一、何谓药食同源 1

1. 药食同源，古已有之 1
2. 从两方面理解“药食同源” 1
3. 中医药食学概述 2

二、何谓“四气五味” 3

1. 四气 3
2. 五味 3

三、如何根据自己的体质用药 5

1. 体质类型：寒 5
2. 体质类型：热 5
3. 体质类型：实 5
4. 体质类型：虚 5

四、中医词汇百宝箱 6



补益篇

补气类 12

- 人參**..... 12
适于体虚乏力者滋补之用
- 党参**..... 14
适用于气血不足者
- 太子参**..... 16
阴虚血热者的补气良药
- 白朮**..... 17
补脾安胎常用药材
- 黄芪**..... 18
最佳补中益气之药
- 山药**..... 20
最佳补脾良药
- 大枣**..... 21
中药里的综合维生素
- 甘草**..... 22
善于调和诸药的补气良药
- 黄精**..... 24
被誉为“长寿百岁草”



白扁豆..... 25

利水补脾好帮手

卷心菜..... 26

有“菜中王子”美誉的保健食品

花椰菜..... 27

预防乳腺癌的食疗佳品

南瓜..... 28

香甜美味的补气蔬菜

粳米..... 29

最佳补气粥品

糯米..... 30

温养胃气之妙品

小米..... 31

老人、产妇宜用的滋补品

燕麦..... 32

每天必吃的营养食品之一

马铃薯..... 33

在欧洲有“植物面包”的美誉

玉米..... 34

有“黄金作物”之美誉

芋头..... 35

老少皆宜的滋补品

番薯..... 36

补胃养心的甘甜主食

花生..... 37

有效的抗衰老食物

栗子..... 38

被誉为“干果之王”

牛奶..... 39

易于被人体吸收的最佳补钙品

蜂蜜..... 40

大众的补品，老人的“牛奶”

豆浆..... 42

老少皆宜的营养保健品

豆腐..... 43

益气和中、生津润燥

豇豆..... 44

健脾、补肾的豆中上品

樱桃..... 45

补气美容的美味水果

香菇..... 46

芳香美味的“食用菌类皇后”

猴头菇..... 47

最佳滋补野生菌类

平菇..... 48

抵抗癌症的美味菌类

竹荪..... 49

“蘑菇女皇”

金针菇..... 50

菌类中的蛋白质库

泥鳅..... 51

适合体虚者滋补之用

鳗鱼..... 52

不可多得的“水中人参”





助阳类 65

鹿茸..... 65

珍贵的补肾良药

蛤蚧..... 66

常用助阳保健品

紫河车..... 68

增强抵抗力、补气养血

冬虫夏草..... 70

十分有效的抗癌药物

肉苁蓉..... 72

温肾补阳的珍贵药材

锁阳..... 73

补阳益阴不老药

淫羊藿..... 74

助阳补肾、抗衰老

牛大力..... 75

强筋健骨的民间常用中药材

核桃仁..... 76

营养丰富的长寿果

松子仁..... 77

强阳补骨、活血美肤

杜仲..... 78

预防高血压的良药

韭菜籽..... 79

蔬菜中的“伟哥”

海狗肾..... 80

适用于肾阳亏虚诸症

虾..... 81

滋补壮阳之妙品

蚕蛹..... 82

高蛋白的天然营养品

带鱼..... 53

润肤养发、补益脾脏

银鱼..... 54

干制品含钙量为群鱼之冠

鲈鱼..... 55

秋日最佳补益海鲜

黄鱼..... 56

适于贫血、头晕、体虚者保健之用

鲢鱼..... 57

暖胃益气的极佳食品

猪肉..... 58

健脾益气、滋阴润燥

牛肉..... 59

最佳补充体力之肉食

羊肉..... 60

冬季最佳补气菜肴

狗肉..... 61

冬令时节进补佳品

鸡肉..... 62

温中益气、补精添髓

兔肉..... 64

不可多得的美容肉



韭菜..... 83

有“助阳草”之称

养血类..... 84

何首乌..... 84

抗老护发的滋补佳品

熟地黄..... 85

补血滋阴常用药

白芍..... 86

常见的补血良药

当归..... 87

调经止痛的理血圣药

阿胶..... 88

常用补血良药

枸杞子..... 90

滋肾润肺的高级补品

桑葚..... 91

中老年人抗衰美颜之佳果

葵花子..... 92

备受推崇的健康坚果

龙眼肉..... 93

安神、补血、抗衰老

荔枝..... 94

味道鲜美的珍贵果品

鹿肉..... 95

补血益气的高级野味

驴肉..... 96

味道鲜美、补血益气

猪肝..... 97

补血佳品

猪血..... 98

最佳的补血益气“液态肉”

鹌鹑蛋..... 99

脑力劳动者的优质补养品

海参..... 100

补血、填精、益肾的海中珍品

菠菜..... 101

适宜电脑操作者食用

茼蒿菜..... 102

无公害的天然蔬菜

滋阴类..... 103

北沙参..... 103

滋阴常用良药

西洋参..... 104

养阴补气的凉补佳品

百合..... 106

止咳安神、药食两用

桑寄生..... 107

有补益作用的祛风湿药

女贞子..... 108

抗老回春圣品

麦冬..... 110

滋阴润肺良药

乌龟..... 111

延年益寿的高档补品

鲍鱼	112
海味珍品之冠	
甲鱼	113
滋肝补肾、益气补虚	
鸽子	114
滋肾益气、祛风解毒	
乌骨鸡	115
名贵食疗珍禽	
鸡蛋	116
最理想的营养库	
鸭肉	117
养胃滋阴、利水消肿	
鸭蛋	118
适宜阴虚火旺者食用的保健食品	
银耳	119
抗衰老之明珠	
黑米	120
健脾益胃的补血米	
黑芝麻	121
补阴乌发的美容良药	
黑豆	122
豆类养生之王	
苹果	123
全方位的健康水果	
草莓	124
水果皇后	
菠萝	125
补益脾胃、生津止渴	
葡萄	126
果中之珍品	
甜石榴	127
石榴汁是防癌抗癌佳品	

桃子	128
----	-----

滋阴补养、生津止渴

山竹	129
----	-----

果中健脾补虚皇后

解表篇

辛温解表类	132
-------	-----

白芷	132
----	-----

芳香怡人的止痛良药

生姜	133
----	-----

发汗解表的常用药

葱白	134
----	-----

最常见的家庭药食

紫苏叶	135
-----	-----

适用于治疗胃肠性感冒

荆芥	136
----	-----

发汗祛风常用药材

细辛	138
----	-----

适用于治疗风寒感冒等症状



防风	139
解表、止头痛常用药材	
麻黄	140
治疗风寒感冒的常用药	
羌活	141
辛温解表的止痛药	
<hr/>	
辛凉解表类	142
薄荷	142
治疗风热感冒的清凉药	
柴胡	143
疏肝、解郁、去火之良药	
桑叶	144
清热明目、美肤消肿	
牛蒡子	145
疏风透疹、利咽的常用药	
菊花	146
甘甜的明目解热佳品	
葛根	148
治疗颈项强痛的良药	
苦丁茶	149
被誉为减肥茶、益寿茶、美容茶等	

清热篇

<hr/>	
清热泻火类	152
芦根	152
清热利尿、止咳祛痰	
栀子	153
清热、泻火、镇痛良药	
茭白	154
可改善肥胖症、高脂血症的水生蔬菜	

李子	155
肝病患者宜食的水果佳品	
柿子	156
有益心脏健康的水果王	
皮蛋	157
清热泻火的风味食品	
<hr/>	
清热明目类	158
夏枯草	158
可以泡茶的消炎药草	
决明子	159
清肝明目好帮手	
木贼草	160
疏风解热的眼病良药	
<hr/>	
清热凉血类	161
生地黄	161
滋阴保健之上品	
水牛角	162
效果显著的凉血圣药	
玄参	163
滋阴降火常用药	
牡丹皮	164
治肝凉血的常用药	





清热燥湿类	165		
秦皮	165	清热燥湿、平喘止咳	
黄芩	166	祛湿清热常用药	
黄连	168	常用的清热苦口良药	
黄柏	170	治下焦湿热的良药	
垂盆草	172	有效治疗肝炎的良药	
苦参	173	治疗皮肤病的外用良药	
清热解毒类	174		
金银花	174	清热解毒佳品	
鱼腥草	175	利尿解毒之品	
板蓝根	176	治疗感冒的常用药品	
大青叶	177	治疗感冒退热有奇效	
紫花地丁	178	治疗疮疖、痈肿的常用药	
蒲公英	179	治疗急性阑尾炎的重要药物	
绞股蓝	180	消炎解毒的常用保健品	
圣女果	181	营养健康的“果中蔬菜”	
阳桃	182	肥胖症、心血管疾病患者适宜食用	
无花果	183	树上结的甘甜点心	
橄榄	184	有“天堂之果”的美誉	
小白菜	185	富含维生素和矿物质的保健佳蔬	
竹笋	186	甘甜美味的“素食之王”	
苋菜	187	营养价值极高的野生菜	
雪里蕻	188	特别适合劳动者、食欲不振者食用	
香椿	189	健胃理气、润肤明目之良药	
茶叶	190	备受推崇的普及型保健饮品	
清退虚热类	191		
地骨皮	191	退虚热、降火的常用药	
银柴胡	192	退虚热之良药	

青蒿..... 193
清退虚热之常用药

祛暑篇

祛暑类 196

绿豆..... 196

家常解暑佳品

荷叶..... 198

纯天然祛暑佳品

芒果..... 199

“热带果王”

柠檬..... 200

有药用价值的调味水果

猕猴桃..... 201

世界水果之王

西瓜..... 202

盛夏祛暑佳品

甜瓜..... 203

盛夏消暑解渴的珍品

哈密瓜..... 204

好吃又营养的消暑甜品

杨梅..... 205

生津止渴的消暑佳品

甘蔗..... 206

含铁丰富的“补血良果”

沙葛..... 207

清热凉暑的保健佳品

苦瓜..... 208

降火开胃的“君子菜”

菱角..... 209

健脾和胃、生津止渴

田螺..... 210

清热明目的“盘中明珠”

番茄..... 211

综合维生素仓库

安神篇

重镇安神类 214

牡蛎..... 214

潜阳敛阴、软坚散结的圣药

珍珠..... 215

护肤安神的保养圣品

龙骨..... 216

镇惊安神、平肝潜阳的良药

养心安神类 217

酸枣仁..... 217

安神敛汗、抗失眠

灵芝..... 218

被誉为“仙草”、“瑞草”

柏子仁..... 219

性质平和的养心安神药



远志	220
益智安神、祛咳止痰	
合欢皮	221
适合神经衰弱患者服用	
夜交藤	222
治疗失眠的好帮手	
小麦	223
补心养气的杂粮	

理气篇

理气类	226
木香	226
常用的理气药材	
青皮	227
行气化滞的常用药材	
薤白	228
治疗胸痹的常用药	
枳实	229
常用于治疗胃肠食积	
玫瑰花	230
疏肝镇痛的常用理气药	
川楝子	231
治疗各种热性腹痛的常用药	
陈皮	232
行气镇咳的化痰良药	
莴笋	234
开通疏利、消积下气	
橙子	235
开胃消食、生津止渴	
柚子	236
“天然水果罐头”	



枇杷	237
润肺、止渴、下气佳果	
四季豆	238
适合心脏病、动脉硬化患者食用	
黄大豆	239
“植物蛋白之王”	
豌豆	240
和中下气、通利小便	
榛子	241
氨基酸含量极高的坚果	

理血篇

止血类	244
白茅根	244
理血止血的消暑药	
艾叶	245
止血安胎的温经药	
三七	246
常用的止血、止痛药	
蒲黄	248
常用的散瘀止血药	

地榆	249
治疗便血、烧伤的常用药	
白及	250
较为常用的止血药	
血余炭	251
广泛应用于各种出血症的良药	
藕节	252
止血化瘀的清涼药材	
黑木耳	253
“素中之荤”	
空心菜	254
糖尿病患者的保健佳蔬	
芥菜	255
蛋白质含量高的清香蔬菜	
活血类	256
丹参	256
保肝护心的常用药	
丝瓜络	257
祛风活络、活血消肿	
益母草	258
活血调经的妇科良药	
鸡血藤	259
舒筋、活络、活血的常用药	
红花	260
传统妇科良药	
桃仁	261
活血散瘀的常用药	
川芎	262
活血行气的止痛良药	
延胡索	263
治疗各种疼痛的良药	
赤芍	264
活血化瘀的妇科良药	



毛冬青	266
主治心血管疾病	
郁金	267
疏肝、止痛的重要药物	
姜黄	268
主治风湿痹痛	
泽兰	269
为妇科常用活血药	
莪术	270
破瘀行气的常用药	
乳香	271
伤科、外科常用止痛药	
没药	272
活血、散瘀、镇痛	
川牛膝	273
引药下行，化瘀血、强筋骨	
王不留行	274
行血、催乳、消肿敛疮的良药	
路路通	275
通络、通窍、通乳	
刘寄奴	276
治疗瘀血、腹痛的常用药	
五灵脂	277
常用于妇科瘀血所致的疼痛	