



中国家庭养生保健必备

超值全彩
白金版
29.80

中药

养生 图鉴

马洪莲 编著



白芷

性温，味辛。归肺、脾、胃经。具有祛风解表、散寒止痛、除湿通窍、消肿排脓等功效。用于头痛、牙痛、鼻炎、肠风痔漏、赤白带下、痈疽疮疡、皮肤瘙痒等症。



山枝根

性凉，味甘、苦、辛。归肺、脾、大肠经。具有涩肠止泻、清热除烦等功效。用于虚热心烦、口渴咽痛、泻痢后重、倦怠乏力等症。

黄芪

性微温，味甘。归脾、肺经。具有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿等功效。用于气虚乏力、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、糖尿病等症。



高良姜

性温，味辛。归脾、胃经。具有温胃、祛风、散寒、行气、止痛等功效。用于脾胃中寒、腕腹冷痛、呕吐泄泻、呃逆反胃、食滞、瘰疬、冷癖等症。



性寒，味酸、苦。具有清热解毒、利咽喉、利尿等功效。用于肺热咳嗽、咽喉肿痛、黄疸、痢疾、水肿、大便不通、疔疮、丹毒等症。

酸浆



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

胡黄连

味苦，性寒。归肝、胃、大肠经。具有退虚热、消疳热、清热燥湿、泻火解毒等功效。用于湿热泻痢、黄疸、痔疮、骨蒸潮热、小儿疳热等症。



马洪莲
编著

图典

中药养生

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生图典 / 马洪莲编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2015.6


ISBN 978-7-5308-9813-0

I . ①中… II . ①马… III . ①中草药—养生 (中医) —图解 IV . ① R212-64 ② R243-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113115 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷


开本 720 × 1 020 1/16 印张 26 字数 500 000

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷


定价: 29.80 元




前言




中国人自古讲究“药食同源”的养生之道。所谓“药食相配，食借其力，药助食威”，指的是药物和食物的完美搭配，会产生事半功倍的疗效。一道菜，只要加入适当的药材，就成了滋补身体的药膳，让营养与美味同时体现出来。如今，越来越多的人开始注重养生，选择通过中医和中药来调补、滋养身体。



然而，普通人对食物的中药属性与功效并不是很了解，对于自制药膳也感觉无从下手。为此，我们带着为普通家庭服务的愿望和目的，本着与现代医学研究进展相结合、功效确切、易于采办、加工方便、可操作性强的原则，根据我国传统中医学“医食相通”的原理，结合现代医学、营养学、烹饪学的知识，在充分吸收前人经验的基础上，删繁就简、去芜存精，反复揣摩、实践操作，最终编写了这本《中药养生图典》。



本书精心挑选了200多种最常见、最常用、最有效的中药，按照不同人群不同的需要分为“补益最佳”“特效排毒”“调养五脏”“女人养颜养生”“男人益肾壮阳”“老人延年益寿”“儿童健脑益智”七大类，每一类还按功效做了进一步细分，如“补益最佳”分为“补气”“补血”“补阴”“补阳”等。为了让读者对每一种中草药的药效一目了然，本书对这些中草药的名称、性味、归经、饮食养生剂量、中医养生功效、现代医学研究分析、选购指南、储存方法、服用禁忌等做了详细介绍，并用表格的形式解析其含有的各种营养成分，不论你是要食疗养生，还是要化解症状，相信本书介绍的中药养生方案总有一款适合你。





书中还选编了千余种适合普通家庭制作，又有显著
养疗效果的出自历代经典本草学著作的药膳配方。每道
药膳方均有“材料”“做法”“适用人群”三大板块，
便于读者参考使用。通过阅读本书你可以在日常生活中，
运用家庭中常用的食材，将家常菜肴与中药相结合，很
快烹制出一道道色、香、味俱全的药膳。

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”。值得注意的是，药
膳确有一定的去病强身之功效，尤其对那些慢性疾病的
调理作用颇佳，但是并非百病皆治，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。

本书在编写过程中，由于编写时间紧迫和编者的水平
所限，难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解。



目录

第一篇

知中药，益养生

中药养生要诀.....	2
五脏六腑与中药.....	2
四性五味有说.....	4
四季养生药不同.....	5
辨清体质，因人施养.....	6
药食同源，吃对是关键.....	8
配伍宜忌有讲究.....	9
科学煎服效更强.....	10
药膳养生功效大.....	13
中药选购与保存.....	14

第二篇

补益最佳的35种中药

补气.....	18
人参——补气第一圣药.....	18
党参——补中益气，健脾养血.....	20
太子参——益气健脾、生津润肺.....	22
黄芪——益气固表，敛汗利水.....	24
绞股蓝——益气健脾，清热化痰.....	25

山药——益气养阴，补脾润肺.....	26
灵芝——补气安神，止咳平喘.....	28
甘草——益气健脾，润肺止咳.....	30
五味子——益气敛肺，固涩敛汗.....	32
补血.....	34
当归——补血之圣药.....	34
阿胶——补血活血，滋阴润燥.....	36
何首乌——养血益肝，固精强身.....	38
大枣——补中养血，益气安神.....	40
桂圆肉——养血安神，补虚益智.....	42
白芍——补血调经，敛汗止痛.....	44
鸡血藤——补血调经，通络止痛.....	46
木耳——补血止血，润肺清肠.....	48
补阴.....	50
枸杞子——滋补肝肾，益精明目.....	50
黄精——补阴益气，健脾润肺.....	52
麦冬——养阴生津，润肺清心.....	54
天冬——养阴滋肾，润肺生津.....	56
女贞子——滋阴养血，补益肝肾.....	58
石斛——滋阴清热，养胃生津.....	60
桑葚——滋阴补血，生津润燥.....	62
玉竹——养阴清热，生津止咳.....	64
沙参——养阴生津，清热润肺.....	66
补阳.....	68
鹿茸——补阳第一药.....	68
海马——温肾壮阳，散结消肿.....	70
杜仲——滋补肝肾，强筋健骨.....	72

冬虫夏草——补肾壮阳，止咳平喘.....	74
肉苁蓉——补肾助阳，润肠通便.....	76
蛤蚧——补阳益精，纳气定喘.....	78
干姜——回阳通脉，温中止呕.....	80
补骨脂——补肾助阳，纳气平喘.....	82
淫羊藿——补肾壮阳，祛风除湿.....	84

第三篇

特效排毒的35种中药

活血化痰.....	86
丹参——活血调经，化瘀止痛.....	86
三七——活血化痰，止血定痛.....	88
川芎——活血化痰，祛风止痛.....	90
郁金——行气化痰，解郁止痛.....	92
益母草——活血调经，化瘀消肿.....	94
骨碎补——活血止痛，续伤强骨.....	96
牛膝——活血通经，利水强筋骨.....	98
苏木——活血祛瘀，消肿止痛.....	100
赤芍——行瘀凉血，止痛消肿.....	102
月季花——活血调经，消肿解毒.....	104
毛冬青——活血止痛，解毒消肿.....	106
清热解毒.....	107
穿心莲——清热解毒，凉血消肿.....	107
金银花——清热解毒，疏风凉血.....	108
绿豆——清热解毒，利水消肿.....	110
荷叶——清热解暑，凉血止血.....	112
板蓝根——清热解毒，凉血消肿利咽.....	114
玄参——清热解毒，滋阴凉血.....	116
栀子——清热解毒，除烦利湿.....	118
鱼腥草——清热解毒，消痈排脓.....	120
薄荷——宣风散热，利咽透疹.....	122
马齿苋——清热解毒，凉血消肿利尿.....	124
知母——清热泻火，生津润燥.....	126
罗汉果——清热润肺，利咽通便.....	128

利尿泻下.....	130
茯苓——利水渗湿，健脾安神.....	130
红小豆——利水消肿，解毒排脓.....	132
冬瓜皮——利尿消肿，清热解暑.....	134
玉米须——利尿消肿，平肝利胆.....	136
芦荟——清肝热，泻下通便.....	138
淡竹叶——清热除烦，利尿.....	140
泽泻——利尿清热，排脓生肌.....	142
牵牛子——利水消肿，祛痰通便.....	143
地肤子——清热利湿，祛风止痒.....	144
番泻叶——利尿通便，清热行滞.....	146
火麻仁——利水通淋，润肠通便.....	147
防己——利水消肿，祛风止痛.....	148

第四篇

调理五脏必备的41种中药

养心安神.....	150
酸枣仁——补肝宁心，敛汗生津.....	150
柏子仁——养心安神，润肠通便.....	152
远志——益智安神，祛痰消肿.....	154
合欢皮——解郁安神，活血消肿.....	156
海参——养心润燥，滋阴补肾.....	158
夜交藤——养心安神，祛风通络.....	160
石菖蒲——开窍益智，化湿祛痰.....	162
莲子——养心安神，补脾止泻.....	164
珍珠——安神定惊，解毒明目.....	166
疏肝理气.....	167
檀香——行气温中，开胃止痛.....	167
枳实——破气消积，化痰散痞.....	168
佛手——疏肝理气，和胃止痛.....	170
木香——行气止痛，健脾消食.....	172
香附——行气解郁，调经止痛.....	174
刀豆——温中下气，补气止呕.....	176
半夏——降逆止呕，化痰散结.....	178

荔枝核——行气散结，散寒止痛.....	180
健脾养胃.....	181
谷芽——健脾开胃，消食和中.....	181
麦芽——健脾开胃，行气消食.....	182
鸡内金——开胃消食，涩精止遗.....	184
木瓜——和胃化湿，平肝舒筋.....	186
乌梅——开胃消食，敛肺涩肠.....	188
厚朴——行气消积，燥湿除满.....	190
神曲——消食和胃，理气调中.....	192
白扁豆——补脾和中，去暑化湿.....	194
润肺止咳.....	196
贝母——清热润肺，化痰止咳.....	196
桔梗——宣肺利咽，祛痰排脓.....	198
胖大海——清热润肺，利咽止咳.....	200
紫苏子——降气消痰，止咳平喘.....	202
枇杷叶——清肺止咳，降逆止呕.....	204
苦杏仁——降气止咳平喘，润肠通便.....	206
竹茹——清热化痰，除烦止呕.....	208
白果——敛肺定喘，止带缩尿.....	210
补肾益精.....	212
附子——回阳救逆，补火助阳.....	212
菟丝子——补肾益精，养肝明目.....	214
巴戟天——补肾阳，壮筋骨，祛风湿.....	216
山茱萸——补益肝肾，涩精固脱.....	218
芡实——益肾固精，健脾止泻.....	220
丁香——补肾助阳，温中降逆.....	222
牡蛎——收敛固涩，平肝潜阳.....	224
海龙——温肾壮阳，散结消肿.....	226

西洋参——补气养阴，清热生津.....	232
百合——养阴润肺，清心安神.....	234
薏米——健脾利水，清热养颜.....	236
蜂蜜——补中润燥，润肠通便，护肤 养颜.....	238
桃花——利水通便，润肤养颜.....	240
温经养血.....	242
红花——活血通经，散瘀止痛.....	242
艾叶——温经止血，散寒调经.....	244
白芷——散寒止痛，祛风除湿.....	246
金雀根——活血通脉，清肺益脾.....	248
凌霄花——清热凉血，化瘀散结.....	249
小茴香——散寒止痛，理气和胃.....	250
旱莲草——凉血止血，滋补肝肾.....	252
石榴皮——涩肠止泻，止血.....	254
产后滋补.....	255
干贝——滋阴养血，补肾调中.....	255
银耳——补肺益气，养阴润燥.....	256
桃仁——活血祛瘀，润肠通便.....	258
泽兰——活血化瘀，行水消肿.....	260
玫瑰花——行气和血，解郁安神.....	262
蒲黄——凉血止血，活血消瘀.....	264
延胡索——活血散瘀，行气止痛.....	266
白及——收敛止血，消肿生肌.....	268

第五篇 女人养颜养生的23种中药

养颜调中.....	228
王不留行——活血通经，下乳消痈.....	228
燕窝——养阴润燥，益气补中.....	230

第六篇 男人益肾壮阳的20种中药

强身健体.....	270
龙骨——镇惊安神，敛汗固精，生肌 敛疮.....	270
千斤拔——祛风利湿，强筋壮骨.....	272
天名精——久服轻身耐老.....	273
桑寄生——补肝肾，强筋骨.....	274
五加皮——祛风湿，补肝肾，强筋骨.....	276

徐长卿——久服强悍轻身.....	278
地黄——久服轻身不老.....	280
收敛固精.....	282
浮小麦——止虚汗，养心安神.....	282
禹余粮——涩肠止泻，收敛止血.....	283
锁阳——补肾阳，益精血，润肠通便.....	284
仙茅——补肾阳，强筋骨，祛寒湿.....	286
韭菜子——温补肝肾，壮阳固精.....	288
益智仁——温肾固精，缩尿止泻.....	290
养肝护肝.....	292
覆盆子——补肝益肾，固精缩尿，明目.....	292
续断——补肝肾，强筋骨.....	294
决明子——清肝明目，润肠通便.....	296
槐花——凉血止血，清肝火.....	298
枸骨叶——清热养阴，平肝益肾.....	300
狗脊——补肝肾，强腰脊，祛风湿.....	301
青箱子——清肝，明目，退翳.....	302

白术——健脾益气，燥湿利水.....	318
明目聪耳.....	320
菊花——散风清热，清肝明目.....	320
石决明——平肝潜阳，清肝明目.....	322
沙苑子——补肝，益肾，明目，固精.....	324
桑叶——疏散风热，清肺润燥，平肝明目.....	326
苦丁茶——疏风清热，明目生津.....	328
夏枯草——清肝明目，散瘀消瘤.....	330
车前子——清热利尿，明目，祛痰.....	332
防癌抗癌.....	334
蒲公英——清热解毒，消肿散结，抗癌.....	334
天南星——燥湿化痰，祛风止痉，散结消肿.....	336
雄黄——解毒杀虫，燥湿祛痰，截疟，抗癌.....	337
天花粉——清热生津，消肿排脓.....	338
土茯苓——除湿解毒，通利关节，防癌抗癌.....	340
白花蛇舌草——清热解毒，利湿，抗癌.....	342
半枝莲——清热解毒，化瘀利尿，抗癌.....	344
白头翁——清热解毒，凉血止痢，抗癌.....	346
莪术——行气破血，消积止痛，抗癌.....	348

第七篇

老人延年益寿的 25 种中药

抗衰延年.....	304
红景天——补气清肺，益智养心，防病健体.....	304
岗松——化瘀止痛，利尿杀虫.....	305
海藻——清热化痰，利水消肿.....	306
大黄——泻下攻积，泻火解毒，活血祛瘀.....	308
天麻——熄风止痉，平抑肝阳，祛风通络.....	310
防风——解表祛风，胜湿止痉.....	312
细辛——祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮.....	314
蜂王浆——滋补强壮，益肝健脾.....	316

第八篇

儿童健脑益智的 24 种中药

提高记忆力.....	350
核桃仁——健脑益智，提高记忆力.....	350
银杏叶——活血止痛，敛肺平喘，提高记忆力.....	352
黄连——清热燥湿，泻火解毒，提高	

记忆力.....	354	仙人掌——清热解毒，增强免疫力.....	378
莲藕——清热生津，提高记忆力.....	356	无花果——健胃清肠，解毒利咽，增强	
黑芝麻——补肝肾，健脑益智.....	358	免疫力.....	380
蚕豆——补中益气，健脑益智.....	360	促进胃动力.....	382
大豆——健脾宽中，提高记忆力.....	362	山楂——消食化积，行气止痛，活血	
栗子——健脾养胃，补肾强筋，提高		散瘀.....	382
记忆力.....	364	陈皮——理气健脾，和胃止呕，燥湿	
增强免疫力.....	366	化痰.....	384
香菇——扶正补虚，增强免疫力.....	366	芋头——益胃健脾，润肠通便.....	386
柴胡——疏肝解郁，升举阳气，增强		砂仁——化湿开胃，温脾止泻.....	388
免疫力.....	368	肉豆蔻——温中下气，消食固肠.....	390
葱白——发汗解表，散寒通阳，增强		莱菔子——消食化积，祛痰下气.....	392
免疫力.....	370	胡萝卜——健脾和中，滋肝明目.....	394
牛蒡子——疏风散热，增强免疫力.....	372	使君子——杀虫，消积，健脾.....	396
葛根——发汗解肌，生津止渴，增强		附录.....	397
免疫力.....	374	中药功效一览表.....	397
黑豆——活血祛风解毒，增强免疫力.....	376		



第一篇

知中药， 益养生



中药养生要诀

在民间广为流传一则中药养生歌，从侧面反映了中药的养生保健功效。

中药养生自古传，枸杞补身还童年。
五味提神又保肝，健脾益气用怀山。
当归补血又通脉，人参扶元把气转。
白术利湿脾胃健，八仙长寿熟地填。
返老还童黄精见，首乌黑发又延年。
泽泻能把血脂减，鹿茸又把精血添。
大枣益气脾胃健，蜂蜜润肺气还原。
甘草益气毒气减，菊花明目治头眼。
红花丹参瘀血散，三七活血能扩冠。
女贞能把真阴还，麦冬生津除虚烦。
山楂降脂血压减，毛冬关心脑血管。
头痛天麻与蜜环，杜仲强腰筋骨健。
阿胶止血补血源，有刺五加扶正坚。
青木香降血压显，茯苓利水治失眠。
养生之经记心间，抗衰防老寿延年。



五脏六腑与中药

五脏六腑互为表里

五脏指的是心、肺、脾、肝、肾，六腑则是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。根据中医脏腑学说，人体内的内脏除了五脏、六腑，还有脑、髓、骨、脉等。之所以如此分类，原因是脏、腑之间存在截然不同的生理功能和特点。

《黄帝内经》中说：“五脏者，所以藏精神气血魂魄者也；六腑者，所以化水谷而行津液也。”不仅概括了五脏与六腑的生理特点，同时也指出了两者在生理功能上的区别。五脏是生产和存储部门，负责化生和贮藏精气之类的能量物质，而六腑则是运输和分配部门，负责接收和传递水谷精微等能量物质。

五脏与六腑也具备五行的属性，存在相互生克的关系。此外，脏腑之间还互为阴阳表里，相应的脏腑在生理功能上相互配合。这是因为在经络系统中，属脏的阴经与属腑的阳经之间有从属和关联的关系。例如心与小肠互为表里，心火可影响到小肠，引起尿少、尿痛等



症状；小肠有热，也可循着经络传递到心，出现心烦、口舌生疮等情况。在组织结构上，有的脏与腑还会直接相连，例如脾与胃，肾与膀胱，肝与胆。

尽管五脏与六腑相互联系和影响，但总体说来，在整个人体生理系统中，五脏居于中心地位，六腑、形体官窍、精神情志活动等均归属于五脏，并进而形成了以心、肺、脾、肝、肾为代表的五大生理病理系统。

五脏除了与六腑相连，还与眼睛、鼻子、耳朵等形体官窍有特定的联系。例如心与经脉、舌头联系紧密，并将健康状况、功能强弱表现在脸部；肾与人的骨骼、耳朵、生殖系统联系紧密，头发为肾功能的外在表现。这些形体官窍均依靠五脏来提供能量，一旦功能或颜色异常，往往是相应的脏器出了问题。例如有人年纪不大就满头白发，很可能是肾气亏虚。

五脏的生理功能还与精神情志密切相关。喜、怒、忧、思、恐等情志变化，分别对应心、肝、脾、肺、肾这五脏。情志急剧变化，会影响到脏器的健康，譬如过喜伤心，大怒伤肝。相应地，如果五脏气血充足，运行良好，人就容易心态平和。

由此，五脏不仅连接着人体各生理组成部分，还是人们精神活动与生理活动之间的纽带。具体到五脏中，又以心的地位最为重要。心掌管着身体血脉的运行，同时还主宰了人体的精神活动。如果心的生理功能正常，则精神振奋、神志清晰、思维敏捷；反之则会出现失眠多梦、神志不宁、反应迟钝等情况。

归经起药效

归有归属的意思，经是人体经络的概称，中药归经表示的是中药的性味可进入人体经络，从而产生作用。人体有十二经脉，对应五脏六腑，一种中药一般对一个或几个部位起作用，也就是一种药材有一个或几个归经。

中医的经络和脏腑与西医的器官系统是完全不同的概念。中医的“心”不等同于西医的“心脏”，“肝”不同于西医的“肝脏”。

肝脏的主要功能是调气血，肝脏功能正常则气血调和，肝气郁结则乳房和腹部胀痛、喜欢叹气、食欲缺乏，肝郁化火、肝阳上亢则头晕目眩、易躁怒、面红目赤等，故肝与消化功能联系密切，在情志上与“怒”相联系。由此可见，中医学中肝的生理功能包括现代医学的循环、消化、神经、内分泌等系统的部分功能。

了解中药的归经，有助于提高用药的准确性。如苦杏仁归肺经，能宣降肺气而平喘，治疗肺气上逆引起的喘咳。



四性五味有说

中药的性质可以分为寒、凉、温、热四种，简称中药的四性。中医认为药物是通过调节机体寒热变化来纠正人体阴阳盛衰的，因此，性质不同的中药其效用各不相同。四性从本质而言，实际上是寒热二性，即四性中可大致分为温热与寒凉两大类不同的性质。温热属阳，寒凉属阴。温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些药物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别。一般来讲，寒凉药具有清热泻火、凉血解毒等作用；温热药具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆等作用。



此外，还有一些平性药，其寒热偏性不明显，实际上也有偏温偏凉的不同，称其性平是相对而言的，仍未超出四性范围。

中药药性的作用

中医上讲“热则寒之，寒则热之”，就是说寒凉药用来治阳盛热证，温热药用来治阴盛寒证，这句话简洁地指出了药性所适用的症状和体质。一旦用反，就会导致病情的进一步恶化。由于寒与凉、热与温之间具有程度上的差异，因而也要求用药时要十分注意。

药性	作用	中药举例
温热性质	具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等作用，主要用于寒证或机能减退的症候	干姜、何首乌、地黄、大枣、桂圆肉、鹿茸、海马等
寒凉性质	具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴或补阴等作用，主要用于热证或机能亢进等症	桑叶、葛根、金银花、绿豆、栀子、蒲公英、板蓝根等
平性	药性平和，多为滋补药，用于体质衰弱或寒凉或温热性质中药所不适应者	党参、太子参、灵芝、蜂蜜、阿胶、甘草、枸杞子

另外，由于每种药同时具备性味，所以四性与五味相配，才能最好地发挥药效。

中药的五味，是指其具有辛、甘、酸、苦、咸五种最基本的味道。其实，药物的滋味不只五种，此外还有淡味、涩味。由于长期以来将涩附于酸，淡附于甘，以合五味配属关系，故习称“五味”。中药的五味有两种意义：一是指药物本身的滋味，这是五味的本义；二是指药物的作用范围。

五味入五脏：酸入肝，甘入脾，苦入心，辛入肺，咸入肾。肝虚血枯者，喜酸味，因酸能补肝；脾虚者，喜甘甜的味道，因甘能补脾；心火重者，喜苦味，因苦能泻火；肺虚有寒者，喜辛味，因辛能祛寒；肾虚者，喜咸味，因咸味能滋养肾。

味道	功效	中药举例
酸味药	有收敛、固涩的作用，能生津开胃、收敛止汗，多用于治疗虚汗、泄泻、尿频及出血症等。此外，酸味药还有生津开胃消食的作用，可用于食积、烦渴、胃阴不足等症。一般固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、固精缩尿、固崩止带的药物多具有酸味	五味子、莲子、乌梅、石榴皮等
甘味药	有补益、和中、缓急等作用，一般治疗虚证、脾胃不和、拘急疼痛等症。滋养补虚、调和药性及止疼的药物多具有甘味	人参、党参、熟地、甘草等
苦味药	有泻火、清心、祛湿的作用，一般治疗湿热内积、咳嗽、呕恶、便秘、阴虚火旺等症。轻度的苦味具有开胃作用，但苦味药用量过大，不但能引起恶心呕吐，抑制胃液分泌，影响食欲，还会伤胃	莲子心、黄芩、栀子、杏仁、半夏、苦丁茶、陈皮等
辛味药	有散热、行气、活血的作用，一般治疗外感风寒等表证以及气血瘀滞等症	芦根、木香、薄荷、胡椒、小茴香等
咸味药	有泻下、软坚散结作用，多用于治疗痰核、热结便秘等。泻下或润下通便、软化坚硬、消散结块的药物多具有咸味	杜仲、芒硝、牡蛎、海藻等

四季养生药不同

中医认为人的身体与四季有着某种对应关系，提出了“春夏养阴、秋冬养阳”，“四季五补”的原则，以帮助人们适应气候的变化，来调节机体、促进健康。所谓“春夏养阴、秋冬养阳”，是因为春夏气候温热、容易伤人阴液；秋冬气候寒冷，容易损人阳气，故宜养之。“四季五补”，即春主升发，内应肝胆，宜升补；夏主炎热，内应心与小肠，宜清补；长夏介于夏秋之间，湿热主令，内应脾胃，宜淡补；秋主肃杀，其气已凉，内应肺与大肠，宜平补；冬主敛藏，其气寒冷，内应肾与膀胱，宜温补。

明确了不同季节的养生重点，可以帮助我们更好地顺应季节来养生。

季节	宜用药物	推荐中药
春季	一般宜采用益气升发、养阴柔肝、疏泄条达的药物。避免选用过于升散或过于寒凉的药物	首乌、地黄、白芍、枸杞子、川芎、太子参、黄芪、芡实
夏季	夏季气候炎热、暑湿较重，容易伤人气阴，宜选用清淡解暑、益气生津的保健中药	西洋参（或太子参、北沙参、党参）、扁豆、莲子、薏米、茯苓等
秋季	秋季气候干燥，易伤津液，宜予平补，选用生津养阴、润肤的中药	麦冬、沙参、白芍、百合、熟地、菊花、桑葚子、冬虫夏草等
冬季	冬季气候寒冷，万物敛藏，是进补的好时节，宜选用温补肾阳、益精填髓的中药	当归、肉桂、鹿茸、冬虫夏草、核桃仁、菟丝子、枸杞子等

辨清体质，因人施养

中药养生保健，主要适用于身体处于亚健康或疾病状态，以及用精神、饮食、运动等养生保健法难以迅速取得疗效的人，不适合儿童和青少年。中医学认为，儿童和青少年正处于生长发育时期，应按照人体正常规律成长，如服用过多补益药，犹如揠苗助长，非但无益，反而有害。青壮年时期血气方刚、身体强壮，除非某些原因引起身体虚弱，可以在中医师指导下酌情服用补益药，否则也没必要用中药来养生。

除了上述情况，中药养生很关键的一点是要“辨体施药”。根据中医理论，人的体质因遗传、生活环境、饮食、生活习惯等有所不同，在生理、病理、心理上会有不同的表现，如阴虚、阳虚、阴盛阳衰、气血两虚等。故制作和食用药膳，其中最重要的一点就是根据不同体质特点选择中药。

要养生，首先要清楚自己为何种体质，因人施养才能达到养生的目的。每个人的体质各异，但中医归纳起来有九种体质。



体质种类	体质特点及表现	养生建议	适宜中药
平和体质	这是一种健康的体质，这种体质的人不易生病，情绪稳定，生活规律，对于环境和气候的变化适应能力也较强，即使生病了也很容易治愈	平和体质者养生要采取“中庸之道”。饮食要有节制，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻、辛辣或过冷过热之物。平时可以选择较为温和的运动方式锻炼身体	平和体质一般无须调理
阳虚体质	阳虚体质是人体的阳气不足，出现一系列阳虚证状，如恶寒喜暖、喜热饮食、气血运行缓慢以及出现肥胖、多囊肿、糖脂代谢紊乱等一系列代谢性疾病	阳气是生命之本，阳虚体质的养生重在扶阳固本，防寒保暖。平时可多食牛羊肉等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉的食物，少喝绿茶。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操	有补阳作用的鹿茸、冬虫夏草、杜仲、附子、肉苁蓉等
阴虚体质	阴虚是由于精血或津液亏损所致，常表现为口燥咽干、手足心热等虚热之证。阴虚体质的人性情急躁易怒，易上火	养生重在滋阴降火、镇静安神。应多吃甘凉滋润的食物，如猪瘦肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、百合等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜等性温燥烈的食物。运动方面只适合做中小强度、间断性的身体锻炼	有补阴作用的女贞子、枸杞子、百合、银耳、黄精、生地、知母、麦冬等

体质种类	体质特点及表现	养生建议	适宜中药
血瘀体质	血瘀体质的人血脉运行不畅，不能及时排出和消散离经之血，久之淤积于脏腑器官组织中而产生疼痛，表现为皮肤粗糙，易出现瘀青，脸色、口唇暗淡，常有“熊猫眼”，女性多有痛经症状	养生重在合理运动，活血化瘀。平时应多食山楂、醋、玫瑰花，还要坚持合理运动，如参加各种舞蹈、步行健身等，促进血液循环，使气血通畅	有活血化瘀作用的丹参、三七、川芎、益母草、鸡血藤、桃仁、红花等
气虚体质	气虚体质表现为说话无力，经常出虚汗，容易呼吸短促，疲乏无力，是人的气不足而导致的体质失衡的一种体质	养生重在补气，使人体“正气存内，邪不可干”，阴阳相对平衡才能健康长寿。平时应多吃具有益气健脾作用的药物，如大豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少吃槟榔、空心菜、生萝卜等。可进行柔缓的运动，如散步、打太极拳等	有补气作用的人参、党参、黄芪、甘草、山药、白术等
痰湿体质	痰湿体质者脾胃功能相对较弱，气血津液运行失调，导致水湿在体内聚积成痰。表现为面部皮肤多油脂，面色暗黄，舌苔厚，痰多，容易困倦，还易关节酸痛、肠胃不适，不适应潮湿的环境等	养生重在祛痰湿，常运动。饮食清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘等食物。平时多进行户外活动，锻炼应循序渐进，长期坚持	有祛痰利湿作用的茯苓、薏米、白术、苍术、冬瓜皮、泽泻、荷叶等
湿热体质	湿热体质者面部和鼻尖总是油油的，易生痤疮、粉刺，常感到嘴干、苦或有异味，身体的某些部位易出现湿热	养生重在疏肝利胆，祛湿清热。饮食以清淡为主，可多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、藕等，少食辛温助热的食物，还应戒除烟酒。适合做大幅度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类等	有清热去湿作用的枇杷叶、泽泻、车前子、黄芩、苦参、金银花、川贝母等
气郁体质	气郁体质是气郁于中不得发，气郁体质者大都性格内向，忧郁脆弱，敏感多疑。由于长期情志不畅、气机郁滞，对精神刺激适应能力较差，比其他人更容易受失眠、健忘、抑郁症、神经官能症等疾病的困扰。常感到情绪低沉，容易受惊吓，焦虑不安，常无缘无故叹气	养生重在行气解郁，宜多食黄花菜、海带、山楂、萝卜、金橘等食物。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。气郁体质者平时应注意调养气血、畅达情志，多参与社会生活，结交朋友。尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳等	有疏肝理气作用的枳实、木香、乌药、檀香、陈皮、玫瑰花等
特禀体质	特禀体质常见有遗传性疾病、胎传性疾病以及过敏体质等特殊情形，如容易对花粉过敏、皮肤过敏、鼻炎、容易患哮喘、皮肤一抓就红等	特禀体质者在日常生活中须时刻留意，尽可能避开变应原。饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理，多吃些蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜等益气固表、防过敏的食物，少食荞麦、蚕豆等。保持居室通风良好，室内清洁，经常晾晒被褥、床单	有益气固表作用的黄芪、白术、甘草、防风、黄芪、五味子、荆芥等