

本草纲目

蔡向红 / 编著

中药食物

速查
手册

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

前言FOREWORD

俗话说得好：“民以食为天”。饮食是人类赖以生存的物质基础，饮食结构对人体的健康状况、生长发育有着重要的影响，食用得当的话，还能起到抗衰防老、益寿延年的效果。

经过漫长的岁月积累，古人们逐渐总结出了一套“药食同源”的基本理论。传统的本草饮食养生作为中医理论体系的重要组成部分，在防治疾病、延缓衰老、延年益寿等方面做出了卓越的贡献。因此，为了提高全民族的身体素质，传播科学的饮食知识，介绍各种中药、食物的特点、性味、营养保健功效，我们特地编著了这本《本草纲目——中药食物速查全书》。

本书主要分为两个部分：中药与食物。第一部分，主要介绍了中药概述、中药治病与中药养生，为读者普及中药的基础知识，以及在应用过程中的相关要点；第二部分，主要介绍了食疗本草养生的基础知识，包括谷类、豆类、蔬菜类、水果类、肉蛋类、水产类、干果类、调料类等八个小块，详细地为读者介绍了日常生活中的饮食细节。

本书内容详尽丰富，通俗易懂，寓实用性于科学性于一体，以治病与补益作为基本思路，力争将饮食本草的健康理念运用到日常生活中，适合广大读者作为日常保健、养生补益的参考读物。

当然，饮食保健只是用于辅助治疗疾病的养生保健手段，不能完全代替药物治疗。在合理搭配应用的前提下，食物的保健养生效果更佳，更有益于人体健康。最后，我们衷心地希望在本书的指导下，每位读者都能享有健康、快乐、美好的生活。

目 录 CONTENTS

上篇 上药养命，中药养性

第一章 中药概述——源远流长的祖传瑰宝 002

第一节 中药的起源与分类 002

中药起源——从“神农尝百草”谈起 002

本草文献——恩泽千秋万世的书卷 003

中草药——选“道地药材” 005

中药的类别——各司其能的学问 005

第二节 中药的特点与应用 006

中药的性能 006

中药的配伍 008

中药的服用 009

中药的禁忌 010

第二章 中药治病——气血冲和，百病不生 012

第一节 内科疾病 012

感冒 012

板蓝根 012

麻 黄 014

头痛 014

川 芎 015

龙胆	016
眩晕	017
天麻	018
珍珠母	019
肺炎	020
芦根	021
鱼腥草	022
失眠	023
酸枣仁	023
柏子仁	024
哮喘	025
白果	025
桑白皮	027
肩周炎	028
姜黄	028
秦艽	029
慢性胃炎	031
丁香	031
肉桂	032
急性胃肠炎	033
木香	034
藿香	035
腹泻	036
山药	036
干姜	038



消 化 不 良	039
山 楂	040
莱菔子	041
恶 心 呕 吐	042
半 夏	043
生 姜	044
贫 血	045
阿 胶	045
大 枣	046
高 血 压	047
蒺 藜	048
桑寄生	049
糖 尿 病	050
天花粉	050
葛 根	051
低 血 压	052
人 参	053
甘 草	055
慢 性 支 气 管 炎	056
川贝母	056
桔 梗	057
急 性 支 气 管 炎	058
枇杷叶	059
苦杏仁	060

第二节 外科疾病 061

痈 061

金银花 062

白花蛇舌草 063

疖 064

菊花 065

连翘 066

脱肛 067

升麻 067

木贼 068

骨折 069

骨碎补 069

续断 071

湿疹 072

苦参 072

苍耳 074

烧烫伤 075

紫草 075

虎杖 076

跌打损伤 077

三七 077

苏木 078

第三节 儿科疾病 079

麻疹 079

牛蒡子 080

胡 芩	081
百 日 咳	082
桑 叶	082
罗汉果	083
小 儿 疳 积	084
麦 芽	084
芦 荟	085
小 儿 遗 尿	086
鸡内金	086
韭菜子	087
小 儿 夜 啼	088
川木通	088
灯芯草	089
小 儿 惊 厥	090
僵 蚕	090
钩 藤	092
小 儿 肺 炎	092
鱼腥草	093
荆 芥	094
第四节 妇科疾病	095
痛 经	095
红 花	096
延胡索	097
闭 经	098
益母草	099

马鞭草	100
月 经 不 调	101
当 归	101
香 附	102
崩 漏	103
艾 叶	104
茜 草	105
不 孕 症	106
仙 茅	106
海 马	108
白 带 异 常	109
白 果	110
千日红	111
产 后 缺 乳	111
王不留行	112
穿山甲	112
阴 道 炎	114
蛇床子	114
百 部	115
更 年 期 综 合 征	116
何首乌	116
黑芝麻	118
第五节 五官科疾病	119
牙 痛	119
荜 拔	119

露蜂房	120
①②③ 口臭	121
藿香	122
薄荷	123
①②③ 鼻炎	124
辛夷	124
苍耳子	125
①②③ 咽炎	126
淡竹叶	127
胖大海	128
①②③ 中耳炎	129
蛇蜕	129
虎耳草	130
①②③ 结膜炎	131
夏枯草	131
木贼	132
①②③ 眼疲劳	133
枸杞子	134
决明子	135
①②③ 口腔溃疡	136
黄连	136
草珊瑚	137

第三章 中药养生——阴平阳秘，精神乃治 139

第一节 阴虚体质，滋阴益阳 139

枸杞子——补益肝肾，益精明目 139

天 冬——滋阴润肺，滋肾养阴	141
女贞子——滋阴补肾，养肝明目	142
白 果——敛肺定喘，止带缩尿	144
黄 精——补脾润肺，养阴生津	146

第二节 阳虚体质，补阳固精

147

覆盆子——补阴壮阳，益肾固精	147
肉苁蓉——养肾补阳，益精润肠	149
杜 仲——补肾健骨，填精开窍	151
海 马——温中补阳，补肾益精	152
牛 膝——壮骨益智，补虚强筋	154
益智仁——暖肾固精，温脾止泻	156
蛤 蚧——补肺益肾，降气平喘	157

第三节 气虚体质，益气补元

159

人 参——补中益气，温肾安神	159
山 药——补脾益胃，生津益肺	161
黄 芪——益气固表，敛疮生肌	163
灵 芝——补肝益气，安神平喘	164
党 参——补中益气，健脾益肺	166
白 术——补气健脾，燥湿利水	168

第四节 血虚体质，养血安神

169

阿 胶——补血止血，滋阴润燥	169
当 归——补血保肝，调经止痛	171
龙眼肉——补养气血，安神健脾	173
熟 地——益气养阴，补血益精	174
白 芍——养血调经，平肝止痛	176
鸡血藤——补血活血，舒经活络	177

第五节 气郁体质，理气宽中

179

郁 金——清心凉血，疏肝解郁	179
佛 手——舒肝理气，和胃止痛	180

栀 子——泻火除烦，清热利湿	182
玫瑰花——行气解郁，安心宁神	183
石菖蒲——醒神益智，化湿开胃	185
第六节 血瘀体质，活血化瘀	186
丹 参——活血祛瘀，活血通经	186
红 花——活血通经，祛瘀止痛	188
三 七——散瘀止血，消肿止痛	190
川 芎——行气活血，祛风止痛	191

下篇 科学饮食，延年益寿

第一章 食疗本草养生——得天独厚的人间美味 ... 194

吃对食物的智慧	194
食物的四性与五味	196
食物的五色	199
食物的功能	200
食物相克的真相	201
“发物”与忌口	202

第二章 谷类——人体马车的“驾辕之马” 203

大 麦	203
小 麦	205
糯 米	207
粳 米	209
小 米	211
玉 米	213
高 粱	216

第三章 豆类——蛋白质的最佳来源 218

黄 豆	218
绿 豆	220
豌 豆	222
豇 豆	224
蚕 豆	227
扁 豆	229

第四章 蔬菜类——通向健康的“七色光” 232

芹 菜	232
黄 瓜	235
南 瓜	238
冬 瓜	241
韭 菜	244
胡萝卜	247
茄 子	249
大白菜	252

第五章 水果类——构建健康“防火墙” 255

苹 果	255
梨	257
香 蕉	260
草 莓	262
桃	264
葡 萄	267
橘 子	270
西 瓜	272

第六章 肉蛋类——人体主要的能量来源 275

猪 肉	275
羊 肉	278
牛 肉	280
鸡 肉	283
鸭 肉	286
鹅 肉	289
鸡 蛋	291
鸭 蛋	293

第七章 水产类——活色生香的水下世界 296

鲤 鱼	296
草 鱼	299
鲫 鱼	301
螃 蟹	304
带 鱼	306
虾	309

第八章 干果类——益智健脑的好助手 312

核 桃	312
板 栗	315
腰 果	318
松 子	320
开心果	322
莲 子	324

第九章 调料类——美味是饮食的前提 327

姜	327
---------	-----

本草纲目

— 中药食物速查全书

蒜	330
葱	333
味精	336
食盐	337
糖	340
食醋	343

上篇

上药养命， 中药养性





中药概述

——源远流长的祖传瑰宝

第一节 中药的起源与分类

中药起源——从“神农尝百草”谈起

说起中药的发展史，不得不提到一个远古的神话——神农尝百草。

传说中，那是一个茹毛饮血的时代，神农炎帝居于姜水（今陕西岐山），牛首人身。神农觉得大家食兽肉、饮生水难以维持长久，便四处寻找能果腹的植物。有古籍记载，神农在寻找谷物的过程中，“尝百草之滋味……一日而遇七十毒”，神农的精神触动了上天，得到神灵的帮助，降下种子，供他种植。随后，神农还制造耒耜，教会人们按时令下种。在不断中毒和解毒的过程中，神农发现了很多草木的药性。传言，他用红褐色的鞭子鞭打百草，尽知其平毒寒温之性，逐渐地让人们认识了植物药。更有传说神农多次中毒，幸亏事先准备好茶来解毒，直至尝到断肠草，一咽下肠子就寸寸断了，来不及喝茶自救。虽多有夸张之嫌，但也充分说明了神农发现药物的危险。

史料表明，植物药是猿人和早期人类最早用以充饥的食物，也就最早发现了植物药。在渔猎生产的过程中，人们逐步了解了动物药的医疗作用。到了原始社会后期，采矿和冶炼逐步兴起，人们又相继发现了矿物药。后来，人们又将有毒植物用于狩猎，从野果与谷物的自然发酵现象中，获得了酿酒的秘诀。酒具有通血脉、祛寒邪、行药势以及消毒、助溶等多方面的医疗作

用，被古人认为是“百药之长”。这些早期的原始积累，对后来医药的发展产生了极为深远的影响。

早期的药物知识，经历了一段漫长的时间，从零星分散到逐渐集中，再到系统积累。进入奴隶社会以后，随着文字的出现和使用，药物知识也得到了更为广泛的传播，从口耳相传，到书面记载。考古研究发现，在殷商青铜器的钟鼎文中，已经出现了“药”字，证明了最晚到商朝，中国人已经有了“药”的概念。《周礼》这么记载西周的医师：“聚毒药以共医事，五味、五谷、五药养其病。”这些都是药物分类以及五味理论的先声，为本草专著的产生夯实了基础。

本草文献——恩泽千秋万世的书卷

中药以植物性药材为主，应用最为普遍，因而中药亦称“本草”。许多有关中药的专著，亦以“本草”为名。经过祖先们长期的探索和总结，在战国时期，陆续有《药录》《药论》《本草》等药学专著问世。直至汉代，在整理和总结前人智慧的基础上，诞生了一部伟大的医学典籍——《神农本草经》。以后，历朝都相继出现了一些本草专著。在中药学历史上，《神农本草经》《名医别录》《新修本草》《证类本草》《本草纲目》等，都是影响较大的本草专著。

《神农本草经》

简称《本经》，中医四大经典著作之一，作为现存最早的中药学著作，约起源于神农氏，代代口耳相传，于东汉时期集结整理成书。原书早佚，其文字经辗转引录，保存于《证类本草》等书中。全书分为三卷，载药365种，以三品分类法，将药物分为上、中、下三品，文字简练古朴，成为中药理论精髓。在药物理论方面，书中提出了药物君臣佐使的配伍原则以及四气五味、七情宜忌等药物学理论。《神农本草经》还介绍了药物的别名、性味、生长环境和主治功效、药物的加工和剂型，以及辨证用药的基本要求等。《神农本草经》的历史地位不可低估，它将东汉以前零散的药学知识