

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 ◎ 主编

《本草纲目》 养生经



中华第一药典养生精华

《本草纲目》不仅是一部药学巨著，更是家庭必备的养生手册。本书结合中医养生智慧和不同人群的体质特点，从药物调理、膳食营养等方面介绍了神奇的本草妙方，让您在日常起居中，信手拈来养生智慧，成就健康与美丽。



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 主编

《本草纲目》 养生经

BENCAO GANGMU
YANGSHENGJING



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》养生经 / 满江, 易磊主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0794-8

I. ①本… II. ①满… ②易… 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(2014)第127531号

《〈本草纲目〉养生经》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮 土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华 田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇 宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明 呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹏 董云霞

书 名 《本草纲目》养生经

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李加玲

封面设计 毕晓郁 祝玉华

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0794-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

本书建议陈列类别:医疗保健类



前言.....

说起本草，我们就会想到《本草纲目》，这部经典是明朝著名的医药学家李时珍耗费30余年心血所创作的巨著。可要读这本经典，除了专业人士外，我们普通人可就有点犯难了。为什么？一句话，太长了。洋洋洒洒190余万字，即便是精编本也有四五十万字，使用起来不太方便。而摆在你面前的这本《〈本草纲目〉养生经》，会为你分忧解难，其特点主要体现在以下几个方面：

其一，打破传统分类界限

我们在秉承原著的基础上，经过缜密分析，重新建构，在提炼其精髓的原则指导下，让这本书更加具有实用性。比如，我们打破了长期以来对本草所进行的传统分类，改为按读者的养生需要分类，在立足亲情的基础上，承接本草原有的“工具性”，依托本草另辟章节，对常见病做了一个详细的归结，从形式上彻底打破了单味本草药物的罗列，实实在在地将防病和治病结合在一起。可以说，将原来纯粹以药物为主的本草变成了能为你健康保驾护航的“救命药”。

其二，通俗易懂，避免苦涩性文字叙述

本书通俗易懂，摒弃了一些晦涩繁杂的旁征博引，使语言更为简练。尤其是在第一章，还穿插了一些中药养生故事，比如：用草拨治疗唐太宗李世民的气痢、用紫菀治疗宋宰相蔡京的大肠秘结、宫廷诗人宋之问用丁香自治口臭、华佗用紫苏为贪吃者解鱼蟹毒

等，使本草的功效更加亲切、有趣。并且以“家用”这么一个全新的角度为切入点，让爷爷奶奶、爸爸妈妈以及孩子们在利用本草养生的时候，更加具有针对性，脉络清晰而能一目了然，各取所需。更加真切地体现了相互关爱之下，“本草养全家”的温馨内蕴。

其三，采用现代计量单位

本书一改古代方剂的计量单位，而用了现代计量方法，这样读者就免去了折算的麻烦，用起来十分方便。

《〈本草纲目〉养生经》是一本特别实用的养生书，可谓开卷有益：老年人可以让自己掌握保健养生与抗衰老的秘诀；中年人可以让健康驰骋在“打拼”的路上；而小朋友则可以因为健康而快乐，因为益智而聪明，让自己的童年更加幸福。正因为这样，与其说这是一本书，不如说这是一份礼物——一份传递着长辈爱心的礼物，一份凝结着晚辈孝心的礼物，一份沉淀着家长对孩子关心的礼物。

编者



目录.....

第一章 本草是恩物，养生治病有奇效

- ◎漫话本草养生，解说本草养生智慧 2
 - 名医华佗，巧用紫苏为青年解蟹毒 2
 - 名人宋之问，小小丁香治好其口臭 4
 - 名事“闺妇思夫”，当归治好妇人妇科病 5
 - 名君李世民，小小草拨治好其气痢 7
 - 名相蔡京，小小紫菀治好其便秘 9
- ◎本草有三品，君臣佐使各不同 11
 - 药有上中下三品，性有平和刚烈之分 11
 - 上品药为君药，主养元气以应天 16
 - 中品药为臣药，主养性以应人 18
 - 下品药为佐使，主治病以应地 20
- ◎养生治病，本草助全家一臂之力 23
 - 老人气血虚，名医妙用本草救得妇人命 23
 - 家中“小太阳”，孩子这样饮食更聪明 25
 - 家中“半边天”，女性经期饮食要注意 28
 - 家中“顶梁柱”，男人养生要益肾补阳 29

第二章 养生养颜，一切以自然为本

- ◎失眠健忘与本草论治 32

夜交藤：养血安神，用治失眠	32
远志：安神益智，缓解失眠	34
百合：养阴润肺，清心安神	35
莲子：益肾固精，养心安神	36
酸枣仁：宁心安神，养肝敛汗	38
◎抗衰延年与本草论治	40
银耳：强心健脑，益气安神	40
人参：补益五脏，轻身延年	42
燕窝：养阴润燥，益气补中	44
牛肉：安中益气，强壮筋骨	46
大白菜：清热除烦，益胃生津	47
◎止咳化痰与本草论治	49
桔梗：宣肺利咽，祛痰排脓	49
栝楼：润肺化痰，利气宽胸	51
竹茹：清热化痰，止呕除烦	52
芥菜：温中利气，宣肺豁痰	53
◎乌发亮发与本草论治	54
何首乌：补益肝肾，乌发亮发	54
黑芝麻：养血益精，治须发早白	57
黑豆：健脾益肾，乌发养发	59
◎洁齿固牙与本草论治	61
骨碎补：补肾壮阳，接骨续伤	61
桑寄生：补益肝肾，强健筋骨	62
栗子：健脾养胃，补肾强筋	63
◎美容祛斑与本草论治	65



柠檬：生津解暑，滋润肌肤	65
蜂蜜：滋润脏腑，润肤增白	66
蜂花粉：驻颜美容，抗衰延寿	68
玫瑰：行气活血，美丽容颜	69
桃花：利水消肿，益气养颜	71

第三章 孩子是个宝，用对本草养育健康下一代

◎小儿感冒发热与本草论治	74
葱白：除风湿，发汗退热	74
青蒿：清热解暑，主治发热	76
连翘：清热解毒，散结消肿	77
生石膏：解肌发汗，治小儿高热	78
◎小儿咳嗽与本草论治	80
川贝母：清热化痰，润肺止咳	80
梨：润肺止渴，消痰降火	82
款冬花：补益五脏，除烦消痰	83
桂枝：温经通阳，解表发汗	84
◎小儿肺炎与本草论治	86
桑白皮：清肺平喘，利水消肿	86
桑叶：清肺润燥，疏散风热	88
太子参：健脾润肺，生津止渴	89
西洋参：补气养阴，清火生津	90
◎小儿呕吐与本草论治	91
高良姜：温胃散寒，消食止痛	91
谷芽：健脾开胃，和中消食	92

甘蔗：下气和中，治呕吐反胃	93
白扁豆：补脾和中，化湿消暑	94
◎小儿厌食症与本草论治	96
鸡内金：消食健胃，宽中健脾	96
砂仁：温脾止泻，化湿开胃	98
厚朴：行气平喘，燥湿消食	99
山楂：健胃消食，善治食积	100
◎小儿腹泻与本草论治	102
石榴皮：涩肠收敛，杀虫驱蛔	102
胡萝卜：调补中焦，利肠胃	103
大蒜：消食理气，温中健胃	104
◎小儿湿疹与本草论治	106
青黛：清热解毒，凉血定惊	106
半边莲：清热解毒，利水消肿	107
茵陈：清热解毒，利湿退黄	108
◎小儿惊厥与本草论治	109
钩藤：清热平肝，息风定惊	109
一枝黄花：疏风清热，消肿解毒	111
牛黄：解毒清心，息风开窍	112

第四章 老当益壮，用对本草让老人远离疾病

◎糖尿病与本草论方	114
葛：解肌发表，排除瘀血	114
山茱萸：补益肝肾，涩精固脱	115



天门冬：养阴生津，润肺清心	116
黄连：清热燥湿，泻火解毒	118
◎高血压与本草论方	119
芹菜：清热除烦，利水消肿	119
西红柿：清热止渴，养阴凉血	120
海带：祛脂降压，消痰软坚	122
决明子：清肝明目，利水通便	123
玉米须：平肝利胆，利尿泄热	124
◎高血脂症与本草论方	125
丹参：祛瘀止痛，清心除烦	125
三七：化瘀止血，消肿定痛	126
大黄：破积滞，行瘀血	128
胡麻：补血明目，祛风润肠	129
◎哮喘与本草论治	130
葶苈：泻肺平喘，利水消肿	130
麻黄：发汗散寒，宣肺平喘	131
甜杏仁：祛痰止咳，润肺宽胃	132
◎腹泻与本草论治	134
番石榴：收敛止泻，消炎止血	134
白术：燥湿利水，健脾益气	135
老鹳草：祛风湿，通经络，止泻痢	136
肉豆蔻：温中行气，涩肠止泻	137
五倍子：敛肺降火，涩肠止泻	138
◎便秘与本草论治	139
大麻仁：润燥，滑肠，通便	139

香蕉：养阴润燥，生津止渴	140
菠菜：利五脏，去肠胃热	142
蔓荆子：疏散风热，清利头目	143
◎中风与本草论治	144
川芎：温中补劳，通调血脉	144
木香：行气止痛，理气疏肝	146
细辛：消痰行水，散风逐寒	146
黄芪：补气固表，利尿托毒	147
◎白癜风与本草论治	149
苦参：清热，燥湿，杀虫	149
白蒺藜：平肝解郁，祛风明目	150
补骨脂：补肾助阳，温脾止泻	152
硫黄：解毒，杀虫，止痒	152
◎腰肌劳损与本草论治	154
熟地黄：补血滋阴，益精填髓	154
杜仲：强筋骨，补肝肾	156
牛膝：补腰肌，强筋骨	157
威灵仙：祛风湿，通经络	158
◎聪耳明目与本草论治	160
鸭肝：补肝，明目，养血	160
猪肾：利水，补肾气	161
羊肾：补肾气，益精髓	162
兔肝：补阴养血，滋肝明目	163
◎风湿性关节炎与本草论治	165



木瓜：平肝舒筋，和胃化湿	165
食盐：清火凉血，解毒软坚	167
丝瓜络：通经活络，解毒消肿	168

第五章 女人如花，用对本草让“女人花”开得更艳

◎产后缺乳与本草论治	170
王不留行：下乳消痈，活血通经	170
黄花菜：补虚下奶，平肝利尿	171
通草：通气下乳，清热利尿	173
莴苣：利五脏，壮筋骨，催乳汁	174
◎产后心腹痛与本草论治	175
吴茱萸：温中下气，止痛除湿	175
芍药：清热凉血，用治腹痛	177
延胡索：活血，行气，止痛	179
鱼腥草：清热解毒，散痈消肿	180
◎产后恶露不绝与本草论治	181
益母草：活血破血，调经解毒	181
红花：活血通经，去瘀止痛	183
红糖：益气补血，缓中止痛	185
升麻：清热解毒，发表透疹	186
栀子：泻火解毒，凉血散瘀	187
生姜：发表，散寒，止呕	188
◎月经不调与本草论治	190
水蛭：通经，破瘀消肿	190

菱：止消渴，解酒毒	192
艾：止血，温经，逐寒湿	193
地骨皮：清热凉血，清肺降火	194
◎闭经与本草论治	196
当归：调经止痛，补血活血	196
虻虫：逐瘀消癥，破血通经	198
茺蔚子：清肝明目，活血调经	199
香附：疏肝理气，调经止痛	200
苏木：消肿止痛，行血祛瘀	202
乌贼：补阴，调经，止带	203
◎痛经与本草论治	204
泽兰：利九窍，通血脉	204
樱桃叶：健脾，温胃，止血	206
鸡血藤：养血，调经，活血	206
荔枝核：行气散结，祛寒止痛	207
海马：补肾壮阳，活血散瘀	208
◎阴部瘙痒症与本草论治	210
蛇床子：温肾壮阳，祛风止痒	210
龙胆草：清热燥湿，泻肝胆火	211
白藓皮：祛风除湿，清热解毒	212
地肤子：清热利湿，祛风止痒	213
◎盆腔炎与本草论治	215
淡竹叶：清热利尿，生津止渴	215
金银花：清热解毒，疏风散热	216
忍冬藤：清热解毒，疏风通络	217



皂角刺：消肿托毒，排脓，杀虫	218
败酱草：清热解毒，祛瘀排脓	219
◎宫颈糜烂与本草论治	221
仙人掌：清热解毒，消炎镇痛	221
苍术：祛风散寒，燥湿健脾	222
紫草：活血，凉血，解毒透疹	224
红藤：清热解毒，活血止痛	225
车前草：利尿，除湿痹	225

第六章 男人是天，让天然本草为男人的健康导航

◎遗精与本草论治	228
金樱子：固精，涩肠，止泻痢	228
韭菜籽：温补肝肾，壮阳固精	230
沙果：消食化滞，涩精止痢	231
蛤蚧：滋润五脏，止消渴	232
菟丝子：补肾益精，坚筋骨	233
◎阳痿与本草论治	235
淫羊藿：补肾阳，强筋骨，祛风湿	236
仙茅：补肾壮阳，散寒除痹	238
泥鳅：益肾助阳，祛湿止泻	239
海参：补肾益精，养血润燥	240
佛手：芳香理气，化痰止咳	241
雀：益精髓，治阳痿	242
虾：补肾壮阳，通乳托毒	244
蛤蚧：补肺肾，益精血	246

◎早泄与本草论治	248
知母：清热泻火，滋阴润燥	248
韭菜：补肾益胃，止汗固涩	250
枸杞：补血安神，补肾益精	251
龙眼：祛五脏之邪气	253
蜈蚣：息风解痉，解毒散结止痛	254
◎前列腺增生与本草论治	255
郁李仁：润燥滑肠，利水，下气	256
冬瓜子：利水除湿，消痈排脓	257
粳米：调和五脏，温中益气	257
鳖：补中益气，补阴虚	259
◎痔疮与本草论治	261
茄：散血止痛，消肿宽肠	261
马钱子：止痛，散结，消肿	263
香菜：消食开胃，止痛解毒	263
槐：祛五脏邪热，可治痔疮	264
无花果：开胃，治痔疮肿痛	267
◎肥胖症与本草论治	268
黄瓜：清热利尿，生津止渴	268
海藻：软坚消痰，利水退肿	269
白芥子：散结，通络，止痛	270
乌梅：敛肺涩肠，治肥胖	271

第一章

本草是恩物， 养生治病有奇效

本草，是我们养生的妙药。尽管其『出身卑微』，有的长和田埂，有的隐身山林，有的畅游水中，有的展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。事实上，只要你留心生活，身边的一草一木都可能成为你养生的灵丹妙药，甚或还能成为拯救生命的『救命药』。



漫话本草养生，解说本草 养生智慧

名医华佗用紫苏调治好了青年过度饮食造成的蟹毒；宫廷诗人宋之问用丁香治好了自己的口臭；丈夫用采集的当归调治了妻子的妇科病；名不见经传的张姓人士用草拔治好了唐太宗李世民的气痢；不被人看好的史堪用紫菀治好了宰相蔡京的便秘不通……名医、名人、名事、名君、名臣，本草一以贯之，以及关于文化与生命的趣说，更是一段本草与养生的传奇。



名医华佗，巧用紫苏为青年解蟹毒

华佗，字元化，名暉，沛国譙（今安徽亳州譙城区）人，东汉著名医学家，与董奉、张仲景并称为“建安三神医”。其中，董奉隐居庐山，留下了脍炙人口的杏林佳话；张仲景撰写《伤寒杂病论》，理法严谨，被后世誉为“医圣”；而华佗则深入民间，足迹遍于中原大地和江淮平原，在内、外、妇、儿各科的临证诊治中，曾创造了许多医学奇迹，尤其以创麻沸散（临床麻醉药）、行剖腹术闻名于世。《后汉书·华佗传》说他“兼通数经，晓养性之术”，尤其“精于方药”。人们称他为“神医”。

那么，关于名医华佗与本草方面，又有怎样的传奇经历呢？相传有一天，华佗正在客店用餐，恰巧有一群年轻人在那里竞相吃螃蟹，眼见蟹壳堆积，一心为百姓疾患奔波的华佗就忍不住过去劝导，告诉