

養生館

養生飲系列

01

上班時間也能製作的養生茶飲，
加上簡易的自我穴道按摩，
隨時隨地都可自我保健，
養生強身。

喝出健康活力

上班族 活力養生茶



Office Tea

北京中醫藥大學中醫博士

吳明珠

著
汕頭大學出版社

Health Tea

养生馆 · 养生饮系列

01



推荐序

台北中兴医院院长
台湾大学医学院眼科副教授
日本北里大学医学博士

翁珮仲

随着生活节奏的加快，许多病症应运而生，尤其大家在职场打拼，长期的动脑、动眼、动口、动手、久坐，或者长时间在外奔波，多多少少都有些身体异状，比如忧郁症、神经紧张、失眠、头痛，以及许多人都有的肥胖、便秘，甚至难以启齿的痔疮等等。

当吴明珠医师提到她要出版一本专为上班族朋友设计的养生书时，同样身为医师的我不禁感动不已，因为在大众对医疗知识不甚了解的情况下，即使社会再怎么进步，仍有许多人病急乱投医，甚至相信偏方而错失了治疗的时机。所以，有一本由专业医师提供的养生良方，对广大上班族朋友来讲，不啻为一大福音。

吴医师把她在中国医学上的研究成果毫不藏私地提供给大家，让需要的朋友们只花费少量的时间，就可以利用简单制作的养生茶饮，以及专业的穴道按摩知识，随时随地轻轻松松进行自我保健，达到养生效果。

这样的一本好书，我相信能提供给真正需要的人，我诚心地推荐给大家，希望大家能多多支持与指教！

养生馆
养生饮系列



养生饮系列

健康、美颜、活力、舒爽
——养生之道“喝”出来！

上班族

活力养生茶

喝出健康活力



上班时间也能制作的养生茶饮，

加上简易的自我穴道按摩，

随时随地都可自我保健，

养生强身。



北京中医药大学中医博士

吴明珠

著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族活力养生茶 / 吴明珠著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(养生馆·养生饮)

ISBN 7-81036-639-4

I. 上... II. 吴... III. ①茶叶—食物养生 ②保健食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155840 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

上班族活力养生茶

作 者: 吴明珠

责任编辑: 廖醒梦 李小平

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1340 1/24

印 张: 22.5

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-639-4/R · 102

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

推 荐 序

台北中医师公会理事长

陳旺全

在中医的临床经验里，患者常遇到许多问题，如头痛、精神衰弱、失眠、肠胃不适、肩痛、手腕痛……大致上因为工作压力及身处环境的关系，所以当他们遇到异状时，除了来医院求诊外，也常常询问在家如何调理？有那些养生药方可以在家里烹煮来吃或饮用？

中医药膳的接受度在如今许多民众的饮食习惯里，已经提升很多，而各大型医院的中医部门也如雨后春笋般地增设，所以民众利用中医养生的比率逐年在增加。因此，养生书籍也慢慢成为出版界的重点，但是，一本好的中医养生书要受到民众喜欢及受用，医师的专业就显得非常重要了。

吴明珠医师在中医领域里，专精于妇科、内科、儿科、杂病等，从她出版的新书——《上班族活力养生茶》，就可以看出她的用心。她将上班族群经常遇到的身体异状详细区分，就每个症状提供简易方便的养生茶方，另外她把专精的临床穴道按摩法提供出来，而且简明扼要地提示穴位所在，以便民众轻易寻找，同时将其特殊功效做了深入的解说，可说是一本现代上班族的养生宝典。

这样的一本养生好书，我想读者朋友们您不能不看。其实养生方法很简易，一杯茶，几个穴道的按摩，只要您了解自身的体况、需要，相信您在这本书里可以找到适合自己的养生良方。我以感恩及诚挚的心，希望本书成为上班族一生的保健智库。

作者 简介



吴明珠

学历：

台北医学大学毕业
北京中医药大学中医硕士、博士

专长：

一般妇科、内科、儿科、杂病（皮肤疾病、肝胆、肠胃、肾脏、泌尿、骨骼肌肉系统、子宫肌瘤、中医减重、针灸减肥、增高、中风后遗症、失眠、过敏性鼻炎、高血脂症、静脉曲张、干眼症）

现任：

吴明珠中医诊所院长
台北中兴医院中医科特约中医师
台北妇幼医院中医科合约中医师
针灸学会理事
中医妇科医学会理事
中医临床医学会教育委员
女中医师学会监事
中医学说学理学会理事
中医内科医学会副秘书长

经历：

台北中兴医院中医科主治医师
长青中医医院中医师
联合中医诊所主治医师
台北妇幼医院特约中医师
文化大学中医讲座讲师
空中大学中医讲座讲师
婴儿与母亲杂志中医顾问
育儿生活中医顾问
常春杂志中医专栏作者
联合报、大成报等医药专栏作者

著作：

《上班族活力养生茶》、《用汉方面膜养颜》、《享瘦一辈子》、《汉方护发宝典》、《神奇养生浴疗》、《50元面膜泡澡OK》、《美人饮》、《美人茶》、《美人粥》、《美人汤》、《美人餐》、《美人保养品》、《免疫养生茶》、《中医减重塑身全书》

大众医学：

孕前调理、荨麻疹治疗、失眠的中医疗法、小儿汗疹治疗及食疗、过敏体质和孕前调养关系、坐月子的民俗禁忌及事宜、产妇瘦身少用平时那一套、痛经药茶治疗法、月经期间可使用的食疗保健、冬病夏治、中医美发、急急秋凉急疾道呼吸、干眼症、穴道丰胸及药膳等



序

P r e f a c e

临床看诊中，常会有许多上班族的病患，询问是否除了吃药外，有没有其他配合的保健茶饮，最好是实用又好喝的！

中药经过了几千年的临床应用，传统的药方或各地方的偏方、秘方，学术的、民间的各种生活应用茶饮可说是非常丰富。利用老祖宗留下的这些智慧，好好利用来减少病痛，增加免疫力，可说是一项很好的资源！

生活中，和我们息息相关的，除了家庭之外，工作就是最大的一部分了；而许多病痛或不舒服也常由工作中延伸出来，影响我们的健康，长期循环，间接又影响我们的工作效率。处于现代工业社会，资讯发达，竞争剧烈，一不小心就会被淘汰。因此，时间就显得非常重要。分秒必争中，要吸收知识，还要兼顾身体，所以，设计出简单又便利、味道适合的茶饮，让大家喜欢并能持之以恒，就是时代的需要！

基于以上这个目的，每天看诊之后，我都抽出一些时间，根据常碰到病患相关的不舒服现象，写出并做出上班族活力养生茶饮，以及搭配简单的相关穴道指压，让病患的病痛能够在茶饮及穴道 DIY 中达到相辅相成的效果。

让看起来像咖啡颜色的茶饮，能轻松地、没压力地、随意地推广应用于生活之中，增加或改进大家的健康，其实是我当医生的一个小小心愿和希望！更希望这一本小小的茶饮书，能为大家平常的日子带来更大的健康和喜悦！

吴明珠

[目录]



- 2 推荐序/台北中兴医院院长 翁林仲
- 3 推荐序/台北中医师公会理事长 陈旺全
- 4 作者简介
- 5 序

- 8 上班族不可不知的身体讯息
- 10 认识自己的身体状况
- 12 中药材知识大公开
- 16 穴道按摩 DIY

壹



「动脑者的保健方」

- 22 三叶茶
- 23 香附川芎茶
- 24 姜苏红糖茶
- 25 贯仲茶
- 26 辛夷花茶
- 28 菖蒲茶
- 30 山楂荷叶茶
- 31 灵加茶
- 32 灯心竹叶茶
- 34 醒脑茶
- 34 豆麦茶
- 36 参枣茶
- 37 通窍茶

貳

「动眼、耳者的保健方」

- 40 黄芩茶
- 41 夏枯草茶
- 42 枸菊茶
- 42 枸杞茶
- 44 槐菊茶
- 45 参菖茶

参



「动口者的保健方」

- 48 连翘茶
- 48 桑菊茶
- 50 绿荷茶
- 52 防风甘草茶
- 53 罗汉果茶
- 54 防疫清咽茶
- 56 乌绿合欢茶

肆

「久坐者的保健方」

- 60 山楂银菊茶
- 61 三花减肥茶
- 62 荷叶茶
- 63 槐角茶
- 64 生军茶
- 64 决明苁蓉茶
- 66 蒲公英茶
- 66 金钱草茶
- 68 伸筋茶

伍

「动手者的保健方」

- 72 抗敏茶
- 72 薏仁茶
- 74 生姜红枣茶
- 75 红花陈皮饮
- 76 舒颈饮
- 77 舒手饮



陆

「动脚者的保健方」

- 80 陈车竹叶茶
- 82 玉米须茶
- 84 静脉茶
- 86 补气增回茶
- 88 骨碎补茶
- 88 益肾茶饮
- 90 桑寄生茶
- 90 延年益肾茶

柒

「在外工作者的保健方」



- 94 银花绿茶
- 94 忍冬藤茶
- 96 苍耳子茶
- 98 芪术茶
- 98 浮麦麻根茶
- 100 陈皮茶
- 102 绿舒茶
- 102 玫瑰花茶
- 104 止泻茶
- 106 润肌养颜茶
- 106 净脸茶



上班族

不可不知的身体讯息



在大家不断精益求精、推陈出新的时代趋势下，工作的压力，E时代的努力，在在显现于各种工作团体中。每一次案件的推出，点子的出现，真不知消耗多少人的脑细胞！这也就使人们脑力消耗过多，导致神经衰弱，睡不好，失眠！

在大环境影响之下，各种作业环境，职位的晋升除了于工作中力求表现之外，心力的付出，人脉的经营，均需要不断的奔波，这样也导致睡眠时间长期不足，头晕、胸闷、目涩、口干、口臭情形也层出不穷！

各种职业类别的不同，产生的职业病痛就不同，例如文书、编辑、打字员，必须长时间伏案写字、画图、用电脑等，如果再加上经常加班，日积月累之下往往会发生腕痛、肘痛、肩痛、颈痛、颈椎骨刺、坐骨神经痛、胃痛、便秘、眼睛酸涩、视力减退等毛病。有的人更因为职业需要晚睡熬夜，赶出设计作品，长时间如此常容易引起偏头痛、眩晕，这种现象大多是属于中医所谓的肝阳上亢，是压力持续上升造成的，俗话说“肝火旺”。此时就可多喝菊花枸杞茶、决明子茶，因为这种头痛并不是感冒引起的，吃再多的头痛感冒药，效果也不明显。此时利用适当的保养茶饮，就能解除所有症状，可谓小兵立大功！

而播音员、主播、装潢设计员、建筑师、顾问们，每天需要和不同的人沟通、讲话，失声、声哑的情形常常有！加上应酬机会无形中增多，发福的现象，也慢慢增加。此时如果利用身体一些特殊的穴道，用自己的大指或食指，用力掐按穴道，每次压三十秒至一分钟再放开，重复压几次，就会有特别的功



用。例如对于久坐工作所引起胃痛、便秘或消化不良等，可经常用手指用力压“肚脐周围”的天枢穴，及膝下3寸的足三里穴来改善，压的时候如果感到酸痛，或者排气放屁，不必提心，因为那表示胃肠的管道逐渐畅通，浊气及陈年宿便，将顺利排出，来改善肠胃功能。再配合自己体质的适当茶饮，DIY保健就能渐渐达成目标。

不可不知的身体讯息

大都市地狭人稠，私人车辆多，人车争道，常易塞车，加上空气中废气过多，很多人常会有鼻过敏、鼻炎、流鼻血、鼻塞、打喷嚏、过敏、流鼻水、鼻泛红、头昏脑胀、注意力不集中、记忆力衰退、喉咙不舒服等现象出现。这时不妨以双手手指早晚按摩左右的鼻翼（迎香穴），太阳、眉毛上面的阳白穴，后脑、颈根部（翳风穴、大椎穴），两手的虎口（合谷穴），使鼻腔周围的循环变好，增加抵抗力，减少鼻病及头部的不舒服。当然平常适当利用茶饮，来增强免疫力，增加头、鼻的血液循环，更有事半功倍的效果。



在餐厅工作的人，由于双手每天需要泡在水里，洗洁精、油污常会侵蚀手部皮肤，使双手变得没有光泽、出现过敏、脱皮、疼痛、皮肤痒症状，甚至还会觉得手指麻痹无力，遇天冷或寒冷的水更加严重。此时适当地增加末梢血液循环，对防止富贵手有很好疗效，所以舒手饮，加上手腕、手肘的相关穴道，用力指压10~15分钟，效果更加明显。此外，常站或常坐着，造成的脚酸、腰痛、静脉曲张问题，适当的茶饮配合加上相关穴道指压，可让您下肢较为轻松有力向前走！



认识自己的身体状况

〔如何辨识自己的体质〕

人体体质在中国医学里分为虚证、实证两种。虚证又分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种，而实证则有实热型、湿热型、痰湿型、肝郁型、血淤型五种。

虚证

气虚

气虚会出现面色白、精神倦怠、四肢乏力、少气懒言、动易喘促、易出虚汗等症状。在临床上常利用一些补气药来增强元气，例如人参、西洋参、党参、黄芪、白术、山药、大枣、甘草等。代表方剂如四君子汤、补中益气汤。

阴虚

阴虚是指体内的阴液不足，病人表现潮热颧红、口干咽燥、手足心热、盗汗、眼睛干涩、大便干燥等。一般常应用一些补阴药来滋养阴液、生津润燥，例如沙参、天门冬、麦门冬、石斛、玉竹、百合、女贞子、旱莲草、龟板、鳖甲等。代表方剂如六味地黄丸、沙参麦冬汤。

血虚

血虚的病人面色萎黄或苍白、容易头晕眼花、心悸、健忘、失眠、月经量少等。临床上可利用一些常用的补血药来补脾健胃、促进吸收、改善贫血情形，例如当归、熟地黄、白芍、阿胶、龙眼肉等。代表方剂如四物汤、归脾汤。

阳虚

阳虚的病人容易怕冷、四肢冰冷、阳萎早泄、白带清稀、夜尿频繁等。补阳药可以增加血液循环、滋养全身、促进心肺机能、增强抵抗力。一般常用的例如鹿茸、蛤蚧、紫河车、冬虫夏草、肉苁蓉、锁阳、巴戟天、淫羊藿、仙茅、杜仲、续断、狗脊、益智仁、菟丝子等。代表方剂如金匱肾气丸、右归丸。

实证

实热型

实热型病人容易烦热、口干、目赤痒、鼻干痒、咽痛痒、咳嗽黄痰、易怒烦躁、身热眩晕、头痛头胀、耳鸣耳痛、皮肤热痒、疮痒肿毒、小便黄赤热、大便秘或泻黄色腐臭物、阴部湿痒、白带腥臭量多。

湿热型

此型病人常有口腻口苦、恶心呕吐、腹部满痛、小便疼痛、大便黏腻或便秘、皮肤疮痒肿毒、阴痒白带多而味臭、四肢倦怠。

痰湿型

这类型的人常会头痛头重、畏寒四肢冷、全身酸痛、鼻塞涕清、咽痒欲咳、咳嗽痰白、颜面浮肿、关节肿痛、大便软或泻、月经迟至或不调、月经痛、白带多而质稀。

肝郁型

此型的人有精神抑郁、情绪不稳、紧张易怒、失眠烦躁、溢酸嗳气、胁痛腹状、经前乳胀。

血淤型

此类的人常有局部疼痛、久病、肿瘤、小腹经痛、痛处固定等现象。

[体质饮食宜忌]

偏热性体质的人

较怕热、易口干、喜欢喝冷水、小便黄赤、容易便秘、烦躁、面色红，不宜多吃温热性、辛辣刺激的食物，如油炸物、辣椒、胡椒、芥末、姜、葱、蒜、韭菜、香菜、荔枝、龙眼、榴梿、羊肉、狗肉、烟、酒之类。

偏寒性体质的人

较怕冷、口不渴、手足冰冷、小便清、容易腹泻、面色苍白，不宜多吃寒凉性的食物，如冰品、西瓜、柚子、柑橘、梨子、荸荠、冬瓜、苦瓜、茄子、茭白、海带等。

但是，请注意！现代人的体质寒热夹杂，太过温热或寒凉的食物都不宜吃太多，免得影响肠胃或上火！

[怎么“补”？]

临床常听到患者说：“最近常常觉得容易累，不知是不是太疲劳了，所以来吃点中药补一补！”其实，补不能乱吃，“补”法是中医治法的八法之一，所谓“补其不足”、“虚者补之”，有所虚损才需要补。

如果不是气虚型，吃了太多补气药会胃胀胀的，甚至胀气不舒服吃不下去；吃太多补血药和补阴药会消化不良，容易拉肚子（常有些病人吃四物汤吃到严重拉肚子，来讨救兵）；吃太多补阳药会火气大、牙龈肿胀、咽干。

吃补的时机也很重要，例如感冒的时候，一般是不能吃补的（除非特别体虚者），免得把感冒病毒束在面不容易好；大病初愈，肠胃功能还没完全恢复时，也不能大量吃补，所谓“虚不受补”，要慢慢调理肠胃后才能进补；春、冬天偏向温补；夏、秋天则偏向凉补。有慢性病的患者更是要特别小心吃补，宜和医师咨询后再进补较为安全！

[日常饮食之食物属性表]

寒性

[蔬果] 荸荠、薏仁、豌豆、绿豆、红豆、淡豆豉、冬瓜、莲藕、海带、海藻、紫菜、白萝卜、竹笋、糯米、小米、粟米、豆腐、芹菜、苋菜、马齿苋、菠菜、丝瓜、苦瓜、茄子、蘑菇、白菜、黄瓜、食盐、酱油、菜油、猪油、芝麻油、苦菜、慈菇、榨菜、雪里红、梅干菜、香菇、茼蒿、空心菜、芥菜、西芹、水芹菜、发菜、草菇、金针菇、大菜心、酸菜、鲍鱼菇、大白菜、大头菜、茭白笋、小黄瓜、胡瓜、花菜、西兰花、芦笋、豆芽菜、茭角、芒果、西瓜、橘子、葡萄柚、番茄、梨、椰子、木瓜、香瓜、杨桃、柿子、柚子、甜瓜、桑椹、柠檬、小玉西瓜、山竹、红毛丹、李子、柳丁、奇异果、草莓、白香果。

[海鲜、肉类] 蟹、牡蛎、螺肉、蛤肉、蛙肉、鲤鱼、鸭肉、猪蹄、猪脑、羊肝、兔肝、兔肉、鸭肉。

[中药] 沙参、珍珠、胖大海、粉光参、参须、罗汉果。

[其他] 茶叶、冰淇淋、啤酒、汽水。

平性

[蔬果] 大豆、黑豆、黄豆、蚕豆、扁豆、莲子、小麦、玉米、荞麦、蕃薯、黑芝麻、花生、荠菜、胡萝卜、木耳、卷心菜、南瓜、马铃薯、白芝麻、猴头菇、红蕹菜、洋菇、韭菜花、九层塔、蕃薯叶、青椒、生菜、甘蓝菜、芋头、洋葱、大葱、甜菜、四季豆、皇帝豆、毛豆、纳豆、黄豆芽、鲍瓜、秋葵、柿干、枇杷、葡萄、无花果、橄榄、甘蔗、向日葵子、莲雾、水蜜桃、苹果、释迦。

[海鲜、肉类] 鲑肉、龟肉、九孔、海蜇皮、白带鱼、鲈鱼、白鲟鱼、石首鱼、鲛鱼、鲟鱼、虎鱼、鳙鱼、鲂鱼、鱼翅、青鱼、鲈鱼、鳊鱼、泥鳅、鱼鳔、乌贼肉、鲍鱼、黄花鱼、猪肉、乌骨鸡、猪心、猪肺、猪胰、猪肚、猪肾、猪血、火腿、牛肝、牛肉、牛奶、牛筋、羊肺、驴肉、羌肉、野猪肉、鸡蛋、鹅肉、鸽肉、鸽蛋、鹌鹑。

[中药] 燕窝、灵芝、百合、党参、石斛、茯苓、玉米须、枸杞、阿胶、蛤蚧、鸡内金、蚕蛹、蛤蟆油、酸枣仁、火麻仁、桃仁。

[其他] 豆浆。

温热性

[蔬果] 蒜头、姜、大蒜、八角茴香、小茴香、大麦、辣椒、沙茶酱、刀豆、海菜、白扁豆、醋、胡椒、花椒、葱、韭菜、香菜、油菜、荔枝、龙眼、乌梅、桃子、樱桃、石榴、栗子、凤梨、椰子肉、松子、榴梿。

[海鲜、肉类] 鲫鱼、贝肉、虾肉、海参、鱼干、蛇肉、鱿鱼、羊肉、香肠、腊肉、烧酒鸡、鸡肉、鸭蛋、野鸭肉、猪肝、牛肚、牛肾、羊奶、羊肾、羊心、羊胫骨、鹿肉、鹿骨、鸡肝、番鸭、麻雀肉、麻雀蛋、炸鸡、放山鸡、鹌鹑肉。

[中药] 桂皮、冬虫夏草、高丽参、胡桃肉、杏仁、东洋参、太子参、紫苏、当归、白果、山药、山楂、黄芪、何首乌、胎盘素、天麻、大枣、鹿茸、芡实、杜仲、诃子、橘皮。

[其他] 油条、甜酒、咖啡、乳制品、酒、麦芽糖。

中药材知识大公开

符号解说: 别名 基源 性味 归经 功效 禁忌

罗汉果

- 光果木髓。
- 瓜科多年草蔓性植物。
- 味甘，性微寒。
- 入肺、小肠。
- 清热化痰，润肺止咳，用于小儿肺热咳嗽，痰吐不利等。
- 果实不可生吃，脾虚泻泄者忌服。



贯众

- 蕺荷、贯节、贯仲、贯渠、虎卷。
- 鳞毛蕨科植物绵马鳞毛蕨、乌毛蕨科植物乌毛蕨等的带叶柄基部的根茎。
- 味苦，性凉微寒。
- 入肝、胃二经。
- 清热，解毒，凉血，止血。
- 阴虚内热及脾胃虚寒者不宜，孕妇须慎用。



山查

- 仙查、山楂。
- 蔷薇科植物南山楂或北山楂之干燥成熟果实。
- 酸甘温无毒。
- 入脾、胃、肝三经。
- 消积健胃整肠，散瘀化痰，行气活血。
- 脾虚胃弱及无食积者忌用。



牛膝

- 川牛膝、牛七、牛夕。
- 苋科植物牛膝之干燥根。
- 苦辛平无毒。
- 入肝、肾二经。
- 补肝肾，强筋骨，活血祛瘀，通经利尿，消肿镇痛。



● 月经过多及孕妇忌用。

甘草

- 国老、粉草、甜草根。
- 豆科植物甘草之干燥根及根茎。
- 甘平无毒(炙微温)。
- 通行十二经。
- 补脾胃，润肺益气，镇咳祛痰，清热解毒，和中缓急，调和诸药。
- 中满者忌用。



白术

- 于术、山姜。
- 菊科植物白术之干燥根茎。
- 甘苦微温无毒。
- 入脾、胃二经。
- 补脾燥湿，滋养益气，健胃整肠，止汗除热，利尿止泻。
- 阴虚燥渴者忌用。



白芷

- 川芷、香白芷。
- 伞形科植物白芷之干燥根。
- 辛温无毒。
- 入肺、胃、大肠三经。
- 解表，祛风，燥湿，止血，排脓，生肌，止痛，活血。
- 血热有虚火者忌用。



川芎

- 芎藭。
- 伞形科植物芎藭之干燥根茎。
- 辛温无毒。
- 入肝、胆、心胞三经。
- 驱风止痛，活血行气，镇静，通经。
- 阴虚火旺者忌用。



延胡索

- 元胡、玄胡索、武胡索、滴金卵。
- 罂粟科植物延胡索之干燥根茎。
- 辛温无毒。
- 入肺、肝、脾三经。
- 活血散瘀，利气止痛，调经镇痉。
- 血热气虚者，经水先期者及孕妇禁用。



忍冬藤

- 忍冬、金银藤、银花藤、鸳鸯藤、老翁须、通灵草。
- 忍冬科植物忍冬之干燥带叶茎枝。
- 甘寒无毒。
- 入肺、胃、心、脾四经。
- 清热，解毒，利尿，消炎，杀菌。
- 无热毒或脾胃虚寒作泻者忌用。



黄芩

- 条芩、枝芩、子芩。
- 唇形科植物黄芩之干燥根。
- 苦寒无毒。
- 入心、肺、肝、胆、大肠五经。
- 泻肺火，清湿热，消炎利尿，解热解毒，止泻止血，安胎，降血压。
- 脾胃虚寒，无湿热实火者忌用。



草决明

- 决明子、马蹄决明、马蹄草、假绿豆。
- 豆科植物决明之干燥成熟种子。
- 咸平无毒。
- 入肝、肾二经。



- 清肝益肾，祛风明目，消炎利尿，润肠通便。
- 泄泻者或风寒外感者忌用。

谷精

- 谷精草、珍珠草、谷精珠。
- 谷精草科植物谷精草之干燥果实。
- 辛甘微温无毒。
- 入肝、胃二经。
- 祛风解热，明目退翳，镇痛镇静，清凉，利尿。
- 无风热者忌用。



车前子

- 车轮菜子、车钱子。
- 车前科植物车前之干燥成熟种子。
- 甘寒无毒。
- 入肝、肾、小肠三经。
- 消炎解热，利尿通淋，镇咳祛痰，止泻，清肝明目。
- 小便过多大便秘结者，肾虚无湿热者，及孕妇忌用。



辛荑

- 春花、会春花、木笔花、迎春花。
- 木兰科植物木兰之干燥花蕾。
- 辛温无毒。
- 入肺、胃二经。
- 散头面风热，通鼻窍，镇静镇痛。
- 阴虚火盛及汗多者忌用。



防风

- 牛防风、回草、屏风。
- 伞形科植物防风之干



- 燥根。
- 辛甘温无毒。
- 入膀胱、肝、肺、脾、胃五经。
- 解表发汗，祛风胜湿，镇痛解热，镇痉祛痰。
- 阴虚发热，无风邪者忌用。

伸筋草

- 石松、宽筋藤、狮子草、舒筋草、通伸草。
- 石松科植物石松的干燥全草。
- 味辛苦，性温。
- 入肝、脾、肾三经。
- 祛风散寒，除湿消肿，舒筋活血。
- 孕妇及出血过多者忌服。



何首乌

- 首乌。
- 蓼科植物何首乌之干燥块根。
- 苦甘涩温无毒。
- 入肝、肾二经。
- 补益肝肾，益精强壮，养气血，壮筋骨，乌髭发，缓泻。
- 脾虚便溏者忌用。



旱莲草

- 墨旱莲、鳢肠、墨菜、猪牙草、黑头草、金陵草。
- 菊科植物鳢肠之干燥全草。
- 甘酸微寒无毒。
- 入肝、肾二经。
- 滋养补肾，凉血止血，排脓收敛，乌须发。
- 寒泻者忌用。



羌活

- 蚕羌。
- 伞形科植物。
- 羌活之干燥根茎及根。
- 苦辛温无毒。
- 入膀胱、肝、肾三经。
- 发汗解表，搜风祛湿，镇痛镇痉。
- 血虚之头痛、痹痛者忌用。

金菊花

- 黄菊花、野菊花。
- 菊科植物金菊花之干燥花。
- 甘苦平无毒。
- 入肝、肺二经。
- 镇静，排脓，消炎，消肿，杀菌。
- 虚寒者忌用。

金银花

- 银花、忍冬花、二宝花。
- 忍冬科植物忍冬之干燥花蕾。
- 甘寒无毒。
- 入肺、胃、心、脾四经。
- 清热解毒，消炎利尿，净血杀菌。
- 无热毒及脾胃虚寒者忌用。

金钱草

- 遍地香、乳香藤、九里香、半池莲、遍地金钱。
- 豆科植物金钱草之干燥全草。
- 味苦辛微甘，性凉。
- 入胆、膀胱、心三经。
- 清热利尿，镇咳，消肿，解毒。
- 凡阴疽诸毒，脾虚泄泻者，须慎服。

大枣

- 红枣。
- 鼠李科植物大枣之干燥果实。
- 甘温无毒。
- 入脾、胃二经。
- 补中益气，健胃养脾，缓和强壮，生津益血，镇静利尿，调和诸药。
- 胃肠积满者忌用。
- 备注：大枣依加工不同，而有红枣、黑枣之分，红枣是稍经沸水烫过，即予晒干。黑枣是经沸水烫过，再熏焙至枣皮发黑发亮，枣肉半熟，干燥适度为止。

红花

- 红蓝花、川红花、草红花。
- 菊科植物红花之干燥筒状花。
- 辛温无毒。
- 入心、肝二经。
- 活血通经，破瘀生新，消肿止痛，发汗解热。
- 无淤滞者及孕妇忌用。

香附

- 香附子、莎草根、雷公头。
- 莎草科植物莎草之干燥根茎。
- 辛微苦平无毒。
- 入肝、胃、三焦三经。
- 理气解郁，调经止痛，芳香健胃，镇痉镇静。
- 阴虚血热者忌用。

枇杷叶

- 芦橘叶、无忧扇、琵琶叶。
- 蔷薇科植物枇杷之干燥叶。
- 苦平无毒。
- 入肺、胃二经。
- 清肺和胃，清凉镇咳，降气化痰，利尿止渴。
- 呕咳属寒者忌用。

枳壳

- 枳、只壳、代代花。
- 芸香科植物枸橼等之干燥未成熟果实。
- 苦酸微寒无毒。
- 入脾、胃二经。
- 理气宽胸，开胃健脾，消化积滞，祛痰除痞。
- 孕妇及气虚人忌用。

桑白皮

- 桑根白皮、桑白、桑皮、双白、伏蛇皮、马鞭皮。
- 桑科植物桑根之干燥根皮。
- 甘寒无毒。
- 入肺经。
- 解热利尿，祛痰止咳平喘，消炎消肿。
- 寒嗽者忌用。

桑枝

- 桑柔枝。
- 桑科植物桑树之干燥嫩枝。
- 苦平无毒。
- 入肝经。
- 祛风湿，利关节，消炎利尿。
- 阴虚无风湿者忌用。

桔梗

- 苦桔梗、白药、梗草。
- 桔梗科植物桔梗之根。
- 苦辛微温有小毒。
- 入肺经。
- 宣肺散寒，镇咳祛痰，催吐，排脓。
- 阴虚咳嗽者忌用。

桑叶

- 霜桑叶、冬桑叶。
- 桑科植物桑树之干叶。
- 甘苦寒有小毒。
- 入肝、肺二经。
- 祛风清热，凉血明目。
- 寒嗽者忌用。

枸杞子

- 地骨子、甘杞、杞子、血杞、苦杞、枸杞、天精子。
- 茄科植物枸杞之成熟果实。
- 甘平无毒。
- 入肝、肺、肾三经。
- 滋补肝肾，强壮筋骨，益精明目，润肺止渴。
- 有外邪实热，脾虚有湿及肠滑者忌用。

柴胡

- 苕胡、北柴胡。
- 伞形科植物柴胡之干燥根。
- 苦微寒无毒。
- 入肝、胆、心胞、三焦四经。
- 疏肝解郁，和解表，升阳解热，推陈致新，调经。
- 阴虚火炎气升者忌用。

浮小麦

- 浮麦、麸麦。
- 禾本科植物小麦水淘浮起者。
- 甘咸凉无毒。
- 入心经。
- 涩敛止汗，养心益气，退虚热，利小便。
- 寒湿症忌用。

乌梅

- 酸梅、梅实、薰梅。
- 蔷薇科植物梅之未成熟果实。
- 酸涩温无毒。
- 入肝、脾、肺、大肠四经。
- 敛肺止咳，涩肠止泻，生津止渴，清热除烦，止痛止血，涌痰杀虫。
- 有实邪者忌用。

桃仁

- 桃核仁、桃核。
- 蔷薇科植物桃之干燥成熟种子。
- 苦甘平无毒。
- 入心、肝二经。
- 破血祛瘀，润燥通便，通经，镇咳，消炎镇痛。
- 无淤滞及孕妇忌用。

淡竹叶

- 竹叶、淡竹、鸭跖草。
- 禾本科植物淡竹之干燥叶。
- 甘淡寒无毒。
- 入心、小肠二经。
- 清凉解热，利尿解毒，镇咳祛痰，除烦止渴。
- 虚寒症及孕妇忌用。

淫羊藿

- 仙灵脾、三枝九叶草、奔杖草、千两金。
- 小药科植物淫羊藿之干燥全草。
- 辛温无毒。
- 入肝、肾二经。
- 补肝肾，强筋骨，助阳益精，祛风胜湿。
- 相火易动，阳强易举等症忌用。

荷叶

- 退、莲叶。
- 睡莲科植物莲的干燥叶。
- 味苦，性平微温。
- 入心、肝、脾三经。
- 清暑利湿，升发清阳，散瘀止血。
- 升散消耗，虚者禁之。

陈皮

- 柑皮、橘皮、红皮、新会皮。
- 芸香科植物柑树果实之干燥外层果皮。
- 辛苦温无毒。