

养生馆

第2辑



本草纲目 补益中药养生速查



解读药王养生之术，破解176味中药的能效密码。
全家分享的100例补益妙方，慢养细调的养生方案。
对症用药宜忌全知道，祛病保健益寿延年。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

本草纲目

补益中药养生速查



书立方

《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目补益中药养生速查 / 《书立方·养生馆》
编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①本… II. ①书… III. ①中草药-养生(中医)-基本知识 IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036280号

书立方·养生馆·第2辑



本草纲目补益中药养生速查

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

绪论

补益中药养全身

- 从《神农本草经》到《本草纲目》 8
- 善用本草延年益寿 11
- 食补是最好的养生之道 13

第一章

养生必先养五脏

养心

- 淡竹叶 16
- 莲子 17
- 柏子仁 18
- 合欢皮 19

保肝

- 代赭石 20
- 冬葵果 21
- 山楂 22
- 石决明 23

- 香附 24
- 荔枝核 25
- 牡蛎 26
- 罗布麻 27
- 白芍药 28

润肺

- 乌梅 29
- 前胡 30
- 甘草 31
- 百部 32
- 桔梗 33
- 浙贝母 34
- 瓜蒌 35
- 百合 36
- 川贝母 37

护肾

- 地肤子 38
- 菟丝子 39
- 灯芯草 40
- 覆盆子 41

- 山茱萸 42
- 沙苑子 43
- 补脾**
- 山药 44
- 鸡矢藤 45
- 茯苓 46
- 扁豆 47

第二章 ▶

补益气血防衰老

养血

- 三七 48
- 当归 49
- 熟地黄 50
- 阿胶 51

补气

- 人参 52
- 西洋参 53
- 太子参 54
- 黄芪 55

滋阴

- 麦冬 56

- 黄精 57
- 墨旱莲 58
- 鳖甲 59
- 桑椹 60
- 知母 61
- 龟甲 62
- 北沙参 63
- 南沙参 64
- 玉竹 65

壮阳

- 鹿茸 66
- 巴戟天 67
- 海狗肾 68
- 海马 69
- 肉苁蓉 70
- 核桃仁 71
- 蛤蚧 72
- 冬虫夏草 73
- 紫河车 74

气血双调

- 党参 75
- 大枣 76
- 龙眼肉 77

第三章▶

养颜调补美人方

美肤养颜

- 芦荟 78
- 白及 79
- 红花 80
- 蜂蜜 81
- 枸杞子 82
- 杏仁 83
- 白芷 84
- 薄荷 85
- 金银花 86

明目乌发

- 珍珠母 87
- 菊花 88
- 决明子 89
- 何首乌 90
- 黑芝麻 91
- 女贞子 92
- 磁石 93

丰胸美体

- 玫瑰花 94
- 葛根 95

- 木瓜 96
- 麦芽 97

第四章▶

强身健体不生病

益智健脑

- 远志 98
- 麝香 99
- 冰片 100
- 石菖蒲 101

静心安神

- 天麻 102
- 酸枣仁 103
- 柴胡 104
- 朱砂 105
- 琥珀 106

强筋健骨

- 桑寄生 107
- 五加皮 108
- 杜仲 109
- 狗脊 110

健脾养胃

- 厚朴 111

- 檀香 112
- 益智仁 113
- 金荞麦 114
- 鸡内金 115
- 谷芽 116
- 肉豆蔻 117
- 润肠通便**
- 大黄 118
- 芒硝 119
- 番泻叶 120
- 火麻仁 121
- 郁李仁 122
- 牵牛子 123
- 巴豆 124
- 天冬 125
- 夏枯草 130
- 石膏 131

清热解毒

- 败酱草 132
- 金钱草 133
- 连翘 134
- 蒲公英 135
- 地丁 136
- 野菊花 137
- 穿心莲 138
- 板蓝根 139
- 鱼腥草 140
- 白头翁 141

清肺化痰

- 天南星 142
- 白附子 143
- 白芥子 144
- 猪牙皂 145
- 白前 146
- 竹茹 147
- 天竺黄 148
- 胖大海 149
- 止咳平喘**
- 紫苏子 150

第五章

药食同源祛百病

清热泻火

- 竹叶 126
- 芦根 127
- 天花粉 128
- 鸭跖草 129

- 紫菀 151
- 款冬花 152
- 马兜铃 153
- 枇杷叶 154
- 桑白皮 155
- 葶苈子 156
- 白果 157

敛肺止咳

- 五味子 158
- 五倍子 159
- 罂粟壳 160
- 诃子 161

祛风化湿

- 独活 162
- 秦艽 163
- 桑枝 164
- 臭梧桐 165
- 苍术 166
- 砂仁 167

活血止痛

- 郁金 168
- 姜黄 169
- 乳香 170

- 五灵脂 171

活血调经

- 丹参 172
- 桃仁 173
- 泽兰 174
- 怀牛膝 175
- 鸡血藤 176
- 王不留行 177

涩精缩尿止带

- 桑螵蛸 178
- 海螵蛸 179
- 金樱子 180
- 鸡冠花 181

利水利尿

- 荠菜 182
- 薏苡仁 183
- 泽泻 184
- 葫芦 185
- 海金沙 186
- 车前子 187

附录：补益中药速查笔画索引 188

绪论

补益中药养全身

从《神农本草经》到《本草纲目》

祖国传统医学历史悠久，源远流长，不仅在国内有非常重要的影响力，在国外也备受推崇。药理学是中医很重要的部分。

【中国两大药理学宝典】

在传统药理学中，《神农本草经》和《本草纲目》占有举足轻重的地位，对人们生活的影响深远。

《神农本草经》成书于东汉，是中国现存最早的药物学专著。书中介绍了365种药物，对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治病症等都有详细记载。另外，书中还介绍了药物之间要相互配合应用等。



《本草纲目》会更熟悉些，小学课本上就讲了李时珍的故事。《本草纲目》是在前人基础上做的总结、修正与补充。全书收录了1892种药物，都是经过实地考察和亲历实践所得。《本草纲目》对后世影响最大，被誉为“东方药物巨典”。

《本草纲目》采用了“以纲挈目”的体例编写，人们查阅时更方便。“本草纲目”之名也由此而来。

【《本草纲目》的深远影响】

《本草纲目》和《神农本草经》中收录的药物种类相差非常悬殊。在《本草纲目》里就有374种之前没有的新药。这也就是说，更多植物被列入药物的范围内，发挥其价值，从而带给人们更多的福利。《本草纲目》让人们认识到日常中有很多宜药宜食的食物，从心理上对“药”的敏感和排斥感也减轻了。

【善用本草保健康】

中国古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代，中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。西周时期，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作



《黄帝内经》，载药膳方数则。约成书于秦汉时期、中国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏米等。

东汉医圣张仲景的《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等内容，药膳方十分丰富。

至宋代，陈直的《养老寿亲书》是中国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。该书强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”。元代御医忽思慧所著的药膳专书《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。

至明代，李时珍在《本草纲目》中收载了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。清代药膳专著各有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物300余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中列出老年保健药粥百种。



善用本草延年益寿



在《本草纲目》中收集了11 096个医方，这些医方是什么，就是看病时医生开的方子，治病用什么药，怎样用药。这些医方是一笔巨大的财富，是中国传统医学的智慧结晶。

【善用本草讲科学】

人体正气，来源于五脏，五脏坚强，血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生，所谓“正气存内，邪不可干”。因此，本草养生强调五谷为养，如《黄帝内经·素问·脏器法时论》载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。此五者，辛酸甘苦咸各有所利。”指出五谷五味是人赖以生存的必需物质，所以偏食、暴食、过饥、过饱皆不利。可见，本草养生是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生保健为一体的美味佳肴。

【辨证施治】

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合患者的体质进行



相应治疗，药膳食物的应用和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

中医认为，临床病症不外虚证、实证、寒证、热证。虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为：形体壮实、腕腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等；热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。

根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之。

另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节、气候人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。



食补是最好的养生之道



中国传统医学十分重视预防保健。通过精神调养、药膳食疗、养生功法等整体、自然、综合地达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延年益寿的目的，即为养生。其中药膳食疗养生是古代养生理论中很重要的一部分，药膳是一种药食相助的特殊食品，由药物、食物、调料三部分组成，既能食用充腹，又可保健养生；既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，而是通过药食各自的作用及其相互作用，保养身体，调整人体阴阳，补养气血，疏通经络。

【何为食补】

所谓食补，简单来说，就是利用饮食来达到补益身体的目的。一方面要根据食物的营养功效来定；另一方面也要根据身体的情况来定，如体质阴阳、热寒、虚实等。

【“药食同源”理论】

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖



先在生活中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够治疗一些简单的疾病。在此基础上无数的中医学大家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。

认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。何况，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

【为什么说食补是最好的养生之道】

食物是人类赖以生存的基础，人体所需的营养主要是通过日常饮食中获取的。唐代大医学家孙思邈认为：“安身之本必之于食”，“不知食者不足以存生；不明药忌者不能以除病也”。

合理的膳食安排不只是填饱肚子，更重要的是达到强身健体、延年益寿、治疗疾病等作用。另外，人们日常饮食以食物为主，逐渐地，人体功能对其极为适应，食补能达到最好的效果。再者，食补的和日常饮食不冲突，完全可以结合日常饮食来安排，不用担心是否有服药禁忌等，实行起来极为便利。



【如何食补】

食补和日常饮食不冲突，但食补并不等于日常饮食，二者不要混淆。如何食补呢？主要从以下几个方面着手：

一是根据个人情况食补。看个人体质，热性体质多食寒凉性食物；寒性体质，就要多食温热性食物。

二是根据季节食补。这一点在下面详细介绍。

三是根据病情食补。日常有很多大家非常熟悉的例子，如感冒了喝姜汤，咳嗽煮雪梨。当然大夫问诊时还要望闻问切，根据不同的情况来开方，采取不同的饮食策略。

四是注意饮食禁忌。食补主要是为了增强体质，如果弄错了，反而损害身体健康，所以，食补时一定要注意一些禁忌，如一些容易过敏的食物，不宜搭配在一起吃的食物等。尤其是孕妇、小儿、老人、体虚多病者更要注意。

【季节性食补】

季节性食补是食补中非常重要的一部分，影响也是最为广泛。季节性食补就是随着春夏秋冬四时的变化来调整饮食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的效果。



淡竹叶

《本草纲目》记载淡竹叶：“去烦热，利小便，清心。”

【药材档案】

别名：竹叶门冬青、迷身草、山鸡米、长竹叶、山冬、地竹、林下竹等。

来源：禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。

性味归经：甘、淡，寒。归心、胃、小肠经。

【传统功用】

- 1.清心泻火：用于心火口疮，心烦口渴。
- 2.利尿通淋：用于热淋涩痛，浮肿黄疸。

【药理作用】

解热；利尿；抑菌；升高血糖等。

【应用指南】

治疗尿血

淡竹叶、白茅根各15克，水煎服，每日一剂。

治疗心火旺盛之暑热

淡竹叶、木通各12克，生地18克，甘草梢6克，水煎服。