



亲近自然、贴近生活的家庭珍藏图鉴

中国疗效中草药

320种对症中药图鉴

- 一本轻松学习中医精华的入门读物，一册家庭生活必备的国药工具书
- 1000余剂对症药方，900余种药膳食谱，资料翔实，药食同用
- 1000余幅逼真手绘图、真实药材图和自然原生态图，条目齐备，图文并茂



贯众 清热解毒，凉血止血



凌霄花 活血化淤，通经止痛



枳实 理气消食，化痰降气



艾叶 温经止血，散寒止痛



西洋参 益气提神，健脾开胃



青黛 清肝泻火，消炎解毒



斑蝥 攻毒蚀疮，消肿止痛



吉林出版集团有限责任公司
时代文艺出版社

本书主要内容

中草药是中国人千年不老的养生智慧，是中国人几千年来同疾病作斗争的宝贵遗产。从最早的“神农尝百草”，到“药王”孙思邈的十年力作《千金方》，再到明朝李时珍的“中国第一药典”《本草纲目》……直至今日，中草药的应用在我国已有7000年的历史。

本书即是根据现代人的身体状况，结合中国古代的多部权威药典，撷取了320种日常生活中常见的各类中草药。不仅描述了药物的别名、产地、药效、典籍考证等专业药物信息，还提供了生活中常见病的药剂和食疗方，加入了一些药物的典故和传说等，使得本书的内容有趣生动又不乏科学权威。愿本书能够成为您轻松学习中医精华的入门读物、家庭生活必备的国药工具书！



项目策划 / 紫圖圖書 ZIT[®]

www.readroad.com

图书在版编目 (CIP) 数据

中国疗效中草药 / 郝娅著.
—长春: 时代文艺出版社, 2010
ISBN 978-7-5387-3045-6

I. ①中… II. ①郝… III. ①中草药—图谱 IV. ①R282-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第135116号

出品人 张四季

项目策划 紫圖圖書 ZIT[®]

责任编辑 苗欣宇 付娜

装帧设计 紫圖装帧

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究。



中国疗效中草药

郝娅 / 著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

开本 / 787 × 1092毫米 1 / 16 字数 / 222千 印张 / 25

版次 / 2010年8月第1版 印次 / 2010年8月第1次印刷 定价 / 68.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

常见疗效中草药图谱

中草药是中国人千年不老的养生智慧，是中国人几千年来同疾病作斗争的宝贵遗产。人们日常生活中所接触的各种植物、动物、矿物质，都是预防、治疗或诊断疾病的最佳天然良药。只要您懂得利用这些天然药材，就等于找到了最适合身体需要的健康秘方。为此，编者根据不同药材的药用功效，特别选取了生活中常见病症的对症药材，右页图即展现了部分药材的实物原貌，并配以言简意赅的药效说明，方便读者更准确地查询、辨别与运用。

感冒常用药



藁本

P55

祛风散寒，除湿止痛。



紫苏

P47

解表散寒，行气宽中。



忍冬藤

P88

清热解毒，疏散风热。



连翘

P89

清热解毒，消肿散结。



柴胡

P65

解表退热，疏肝解郁。



大青叶

P91

清热解毒，凉血消斑。



板蓝根

P92

清热解毒，治流行性感冒。



藿香

P149

祛暑解表，治疗夏令感冒。



青蒿

P118

清透虚热，治疗湿热暑湿。

咳嗽常用药



紫菀

P269

润肺化痰，消炎镇咳。



白芥子

P255

温肺化痰，利气消肿。



莱菔子

P206

消食除胀，降气化痰。



生姜

P148

解表散寒，温肺止咳。



旋覆花

P257

降气化痰，平喘咳。



知母

P71

清热泻火，生津润燥。

喘证常用药



款冬花

P270

润肺下气，止咳化痰。



麻黄

P45

宣肺平喘，治疗咳嗽气喘。



黄芩

P81

清热燥湿，泻火解毒。



葶苈子

P273

泻肺平喘，治水肿咳嗽。



牛蒡子

P61

宣肺祛痰，疏散风热。



皂荚

P256

祛痰止咳，通窍开闭。

胃痛常用药



豆蔻

P152

化湿行气，温中止呕。



高良姜

P183

散寒止痛，益脾温胃。



小茴香

P181

散寒止痛，理气和胃。



胡椒

P184

温中散寒，治疗胃寒呕吐。



丁香

P182

温中降逆，治胃寒痛胀。



大枣

P311

补中益气，治疗脾胃湿寒。

中风常用药



丝瓜络

P143

通经活络，祛风止痛。



羌活

P52

祛风湿，利关节。



秦艽

P139

祛风湿，通络止痛。



防风

P51

散寒利湿，消肿止痹。



川芎

P229

活血行气，祛风止痛。



牛膝

P240

活血通经，强筋骨。

失眠常用药



远志 P285

安神益智，祛痰开窍。



栀子 P76

泻火除烦，清热利湿。



麦冬 P342

养阴生津，润肺清心。



酸枣仁 P281

养心，益肝，安神。



龙眼肉 P337

补益心脾，养血安神。



合欢皮 P284

解郁安神，治忧郁失眠。

腰痛常用药



鹿茸 P315

补肾阳，益精血，强筋骨。



续断 P320

补益肝肾，强筋健骨。



桑寄生 P144

祛风湿，补肝肾，强筋骨。



狗脊 P145

补肝肾，强腰膝。



杜仲 P319

补肝肾，强筋骨。



骨碎补 P245

活血续伤，补肾强骨。

水火烫伤常用药



紫草

P117

清热解毒，凉血活血。



大黄

P122

凉血解毒，逐瘀通经。



地榆

P218

收敛止血，解毒消肿。



白芷

P112

消痈散结，敛疮生肌。



垂盆草

P176

利湿退黄，清热解毒。



侧柏叶

P283

凉血止血，消肿散毒。

目暗昏花常用药



密蒙花

P80

清肝明目，疏散风热。



枸杞子

P348

养阴补血，益精明目。



菊花

P63

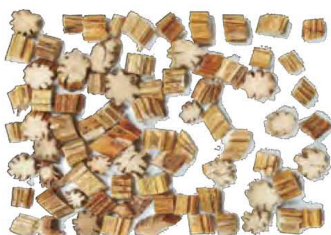
疏散风热，清肝明目。



菟丝子

P325

补肾益精，养肝明目。



石斛

P344

益胃生津，滋阴清热。



黑芝麻

P352

治眩晕、眼花。

头痛常用药



石决明

P287

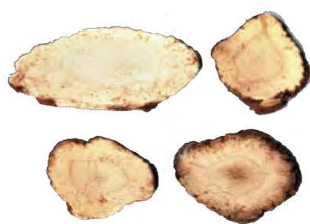
滋养肝阴，治头痛。



荆芥

P50

祛风解表，镇痛抗炎。



白芷

P53

止痛排脓，治头痛。



细辛

P54

解表散寒，祛风止痛。



苍耳子

P56

祛风湿，止痛。



半夏

P252

燥湿化痰，降逆止呕。



薄荷

P60

疏散风热，清利头目。



天麻

P294

平抑肝阳，祛风通络。



夏枯草

P77

清火明目，治疗头痛。



白附子

P179

镇静，止痛。



延胡索

P230

活血行气，止痛散瘀。



桃仁

P237

活血化瘀，强肾补脑。

月经不调常用药



阿胶

P335

补血滋阴，润肺止血。



当归

P333

补血调经，活血止痛。



白芍

P334

养血敛阴，柔肝止痛。



丹参

P235

活血调经，除烦安神。



鸡血藤

P241

通经活络，行血补血。



月季花

P243

活血调经，疏肝解郁。



艾叶

P227

温经止血，散寒调经。



益母草

P238

活血调经，利水消肿。



茜草

P223

凉血止血，活血化瘀。



凌霄花

P244

破瘀血，通经脉。



泽兰

P239

活血调经，祛瘀消痛。



女贞子

P350

滋阴补阳，补肝益肾。

虚劳常用药



黄精 P346

补气养阴，健脾润肺。



人参 P302

补脾益肺，安神益智。



黄芪 P306

健脾补中，升阳举陷。



党参 P304

益气，养血，生津。



补骨脂 P323

补肾壮阳，纳气平喘。



太子参 P305

补气健脾，生津润肺。



西洋参 P303

补气养阴，清热生津。



白术 P307

健脾益气，固表止汗。



茯苓 P155

利水渗湿，健脾补中。



韭菜子 P329

温补肝肾，壮阳固精。



北沙参 P339

养阴清肺，益胃生津。



薏苡仁 P156

健脾利水，利湿除痹。

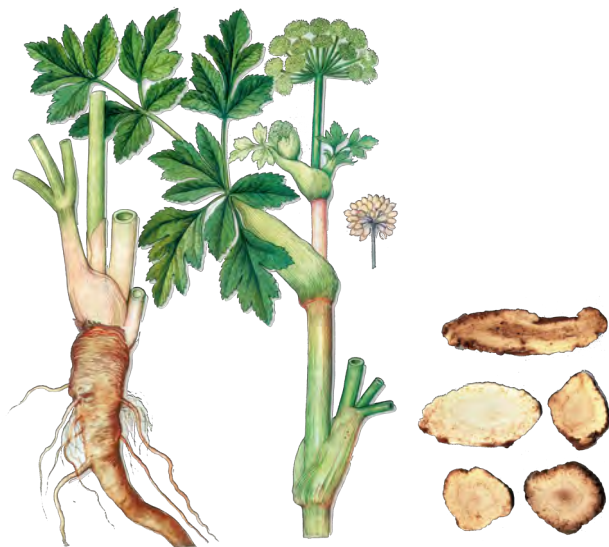
实用自然图鉴 01

亲近自然、贴近生活的家庭珍藏图鉴

中国疗效中草药

320种对症中药图鉴

郝娅/著



吉林出版集团有限责任公司
时代文艺出版社

序言

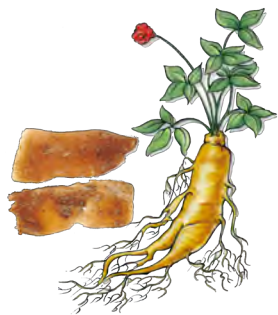
领悟本草 健康生活

提到中草药，您最先想到的是什么？是小时候田野里玩耍时沾满裤脚的苍耳子？是发烧不退时母亲亲自熬煮的极苦难咽的中药汤？还是中药店里那一层层写有毛笔字的红漆色小格子？无论您最先联想到什么，无可否认的是，几乎每一个中国人都喝过用中草药熬成的药汤或中药店里卖的中成药。尤其是上了年纪的老年朋友，无论大病小恙，但凡身体不适，总是坚定不移地相信着中医和中药。每一剂温暖人心的中草药方传承到今天，依然有着不可抵挡的魅力，依然能够给予我们身体最贴心细致的呵护。

随着生活节奏的不断加速，“三高”、亚健康、职业病这些贴有现代标签的疾病不断地冲击着人类的健康，不时地亮出警示黄牌。然而，每个人都希望能轻松、潇洒地度过健康的一生，越来越多的人开始注重传统养生，选择用中药来调养身体、防病治病。例如，女性朋友选择中药来美容养颜、排毒减肥，男性朋友选择中药来壮阳补肾、强身健体，老年朋友选择中药来延缓衰老、延年益寿。小小一剂药方，便能补养全家，是何等的神奇！

可以说，中草药是中国人千年不老的养生智慧，是中国人几千年来同疾病作斗争的宝贵遗产。从最早的“神农尝百草”，到“药王”孙思邈的十年力作《千金方》，再到明朝李时珍的“中国第一药典”《本草纲目》……直至今日，中草药的应用在我国已有 7000 年的历史，从官方出版的各类权威药典，再到民间有志之士呕心编写的各种药学专著，中草药的记载著作多不胜数，让传统中医药的效力与应用经久不衰，历久弥香。它的发展记述着我们的祖先同疾病做斗争的艰辛和功绩，保障着人们的身体健康和民族繁衍。

普普通通的一花一草一物都有着神奇的疗效作用，不起眼的树皮树根也能祛病



健体。而中药食疗药膳，更是传统医学与美食的完美结合，一碗粥、一勺汤、一道菜，只要在其中加入适当的药材，就是一份滋补身体的药膳，让健康与美味一同兼得。俗话说“欲学医者先识药”，无论您是医学研究者，还是养生爱好者，都得或多或少地懂些中医，或多或少的懂些中草药常识。所以，对于一直不遗余力追求生命健康长寿、生活幸福和谐的中国人来讲，认识并运用中草药来增强体质、健身延年是多么迫切的一件事。

让更多的人能够亲自识别花草、感知它们的功效，本书撷取了生活中最常见的 320 种中草药，根据不同的疗效进行了分门别类，介绍了每一种中药的药用功效与药膳制作步骤，并配以 320 幅逼真精美的中草药手绘图和 320 幅真实权威的药材实物图，收录了 1000 多种历代医学药典中的偏方秘方，900 种经过历史实践考验的药膳食谱，内容丰富，资料翔实。同时还请教了中医药学的诸多权威专家，收集了大量中草药医学常识，此外还加入了一些药物的典故和传说，使得本书的内容生动有趣而又不乏科学权威。

当您阅过本书、彻底了解疾病的缘由始末之后，便不会再像从前那样对疾病充满恐惧，不会再为了治病而常年在各家医院之间奔波游离。因为，本书将告诉你全世界最安全可靠、最历经考验的治病养生药方，愿本书能够成为您把握健康的金钥匙，成为您真正的中草药健康宝典！

编者谨识

2010 年 7 月

目录

常见病症中草药图谱 / 1-8

编者序：领悟本草 健康生活 / 10

本书内容 导航 / 22

开篇 认识中草药

1. 中草药产地 / 25
2. 中草药的药性 / 26
3. 中草药的配伍 / 38
4. 中草药的用量禁忌 / 39
5. 中草药的剂量与用法 / 41

第一章 解表药

- | | |
|---------|----------|
| 麻黄 / 45 | 细辛 / 54 |
| 桂枝 / 46 | 藁本 / 55 |
| 紫苏 / 47 | 苍耳子 / 56 |
| 生姜 / 48 | 辛夷 / 57 |
| 香薷 / 49 | 葱白 / 58 |
| 荆芥 / 50 | 胡荽 / 59 |
| 防风 / 51 | 薄荷 / 60 |
| 羌活 / 52 | 牛蒡子 / 61 |
| 白芷 / 53 | 蝉蜕 / 62 |



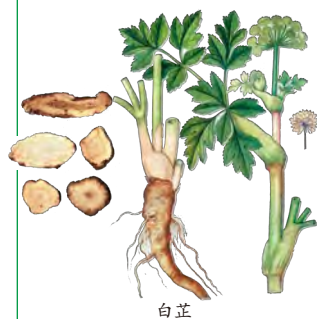
麻黄



生姜



细辛



白芷

菊花 / 63
 蔓荆子 / 64
 柴胡 / 65
 升麻 / 66

葛根 / 67
 淡豆豉 / 68
 木贼 / 69



柴胡

第二章 清热药

知母 / 71
 芦根 / 72
 竹叶 / 73
 淡竹叶 / 74
 鸭跖草 / 75
 栀子 / 76
 夏枯草 / 77
 决明子 / 78
 谷精草 / 79
 密蒙花 / 80
 黄芩 / 81
 黄连 / 82
 黄柏 / 83
 龙胆 / 84
 秦皮 / 85
 苦参 / 86
 白鲜 / 87
 金银花 / 88
 连翘 / 89

穿心莲 / 90
 大青叶 / 91
 板蓝根 / 92
 青黛 / 93
 贯众 / 94
 蒲公英 / 95
 紫花地丁 / 96
 野菊花 / 97
 漏芦 / 98
 土茯苓 / 99
 鱼腥草 / 100
 败酱草 / 101
 射干 / 102
 山豆根 / 103
 马勃 / 104
 橄榄 / 105
 白头翁 / 106
 马齿苋 / 107
 地锦草 / 108



栀子



土茯苓



金银花



胡黄连



牵牛子



独活



木瓜

- | | |
|-------------|-----------|
| 半边莲 / 109 | 玄参 / 115 |
| 白花蛇舌草 / 110 | 牡丹皮 / 116 |
| 山慈菇 / 111 | 紫草 / 117 |
| 白芷 / 112 | 青蒿 / 118 |
| 绿豆 / 113 | 白薇 / 119 |
| 生地黄 / 114 | 胡黄连 / 120 |

第三章 泻下药

- | | |
|-----------|-----------|
| 大黄 / 122 | 芫花 / 127 |
| 芦荟 / 123 | 商陆 / 128 |
| 郁李仁 / 124 | 牵牛子 / 129 |
| 松子仁 / 125 | 巴豆 / 130 |
| 甘遂 / 126 | |

第四章 祛风湿药

- | | |
|-----------|-----------|
| 独活 / 132 | 防己 / 140 |
| 威灵仙 / 133 | 络石藤 / 141 |
| 川乌 / 134 | 老鹳草 / 142 |
| 木瓜 / 135 | 丝瓜络 / 143 |
| 伸筋草 / 136 | 桑寄生 / 144 |
| 青风藤 / 137 | 狗脊 / 145 |
| 路路通 / 138 | 雪莲花 / 146 |
| 秦艽 / 139 | 鹿衔草 / 147 |