



汉竹●健康爱家系列

一味中药 补养全家

汉竹◎主编
张圆复◎编著



中国轻工业出版社



汉竹·健康爱家系列

一味中药

补养全家

汉竹 / 主编

张国立 / 编著



中国轻工业出版社

PDG

图书在版编目(CIP)数据

一味中药补养全家/汉竹主编;张国玺编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2007.1

ISBN 7-5019-5601-4

汉竹·健康爱家系列

I. 一… II. ①汉… ②张… III. 中草药—基本知识
IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第104831号



汉竹图书

www.homha.com

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 滕炎福

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

封面设计: 张 帆 版式设计: 张腾方 张 帆

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889x1194 1/24 印张: 7

字 数: 120千字

书 号: ISBN 7-5019-5601-4/TS·3253 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60715S2X101ZBW

补味中家药

养生保健专家

◎ 张 国 玺 ◎

张国玺，著名养生保健专家，从事老年医学及养生保健方面的研究工作二十余年，在老年医学、养生保健、延缓衰老等方面颇有建树，编著有《中国实用传统养生术》《抗衰老药理学》《抗衰老中药学》《中老年保健专家指导》《中国宫廷医学》《张国玺教授谈中药养生的21堂课》等十余部学术著作，发表老年医学及延缓衰老方面的研究论文以及养生保健方面的文章百余篇，并荣获多项成果奖。

现任中国中医研究院西苑医院老年医学研究所研究员，兼任中华医学会老年医学分会委员，中国药理学会抗衰老及老年痴呆药理委员会委员，中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员，《中国中西医结合》杂志编委等职。

一味中药 补养全家

策划 李曉晨
图片编辑 安杰
摄影 张鑫



可煎

药锅

分。

好的

中药







中华

民族自古以来就是注重养生保健的民族。我国古人有『药食同源』

之说，认为有些食物不仅可以充饥而且还具有治疗疾病的作用。所以说，在我们的日常饮食生活中不少食物都是药食两用之品，如果能够了解一些有关这方面的知识，灵活运用，既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗一些轻症和慢性疾病。

如，绿豆性寒，能清热消暑，在炎热的夏天喝些绿豆汤有预防中暑的作用；羊肉性温，能温中益气，在寒冷的冬天吃些羊肉有增温御寒的作用。科学合理地进行饮食安排，顺应自然规律，符合传统养生学『天人合一』的观点。日常饮食中的葱姜蒜也是治病良药，如淋了雨，喝姜糖水，出点汗，便很快康复了；受了点凉，用葱白、香菜煮水喝，把感受的风寒发散出来，身体也很快轻松了。在夏天吃些生蒜，不但能够调节口味，还可以预防肠道传染病。所以，把传统中医药用于日常养生，普及传统的养生保健知识，对促进人体的健康、预防疾病是有益的。

本书为您悉心奉上了日常家庭生活的中药养生方法和一些食疗及药膳方。希望对您了解中药养生和提高您的生活质量有所裨益。由于成书匆忙，书中难免有不足之处，恳请广大读者见谅并提出宝贵意见，以便修正。谢谢。

通草

通草

生艾叶

生艾叶

生艾叶

生艾叶

灯心草

灯心草

灯心草

厚朴花

厚朴花

厚朴花

厚朴花

厚朴花

中药养生速查

常见疾病用药速查表

病名	病症型	用药
----	-----	----

心血管系统疾病

高血压	肝阳上亢型	1.白芍、牛膝、决明子、牡蛎 2.杜仲、夏枯草 3.杜仲、白菊花 4.女贞子、夏枯草、白菊花 5.天麻、钩藤、杜仲
	肝肾阴虚型	1.杜仲、决明子、何首乌 2.地黄、何首乌 3.牛膝、夏枯草、地黄 4.银耳、黑木耳
	肾阳虚衰型	1.淫羊藿、杜仲 2.淫羊藿、三七 3.淫羊藿、夏枯草、川芎 4.枸杞子、杜仲、决明子
	气滞血淤型	1.杜仲、山楂、川芎 2.杜仲、银杏 3.山楂、菊花、夏枯草、银杏 4.三七、川芎、山楂、丹参 5.银杏、决明子、丹参
	气虚血淤型	1.红参、元胡、三七 2.西洋参、三七 3.刺五加、丹参、川芎 4.灵芝、丹参 5.山楂、元胡、生晒参 6.丹参、红参、三七
冠心病	心阳亏虚型	1.淫羊藿、丹参、生晒参 2.鹿茸 3.淫羊藿、山楂、川芎 4.红参、干姜、桂枝、甘草

续表

病名	病症型	用药
----	-----	----

冠心病	心阴不足型	1.西洋参、丹参、白芍、麦冬、大枣 2.麦冬、赤芍、丹参、葛根 3.西洋参、麦冬、五味子、川芎
	淤血痹阻型	1.三七 2.三七、川芎、丹参 3.丹参、山楂
	血淤型合并血脂异常症	1.山楂、三七 2.山楂、葛根 3.山楂、川芎(或丹参)、元胡

脑血管疾病

中风及后遗症	预防中风	1.丹参 2.丹参、川芎 3.丹参、山楂
	气虚血淤型	1.黄芪、川芎、红花、当归 2.丹参、黄芪、红参、川芎、水蛭 3.黄芪、桃仁、红花、三七 4.丹参、三七、生晒参
	淤血痹阻型	1.三七、川芎、水蛭 2.当归、川芎、丹参 3.桃仁、红花、三七、地龙、鸡血藤
	肝阳上亢型	1.三七、川芎、天麻、钩藤 2.菊花、夏枯草、牡丹皮、牛膝、川芎 3.牛膝、天麻、川芎、地龙
	阴虚风动型	1.生地、玄参、女贞子、丹参、桃仁、红花、甘草 2.钩藤、麦冬、牛膝、川芎、丹参 3.女贞子、牛膝、银杏
头痛	外感风寒型	1.白芷、荆芥、防风、川芎、生姜、大枣 2.羌活、防风、细辛、生姜、大枣 3.白芷、川芎、防风

续表

病名	病症型	用药
头痛	外感风热型	1.柴胡、蔓荆子、葛根 2.菊花、柴胡、白芷、荆芥 3.柴胡、升麻、白芷、细辛
	肝阳上亢型	1.天麻、钩藤、白芍、菊花 2.决明子、珍珠母、牛膝 3.天麻、桑寄生、女贞子、白芍
	肝火上炎型	龙胆草、菊花、桑叶、柴胡、薄荷
	气虚型	1.党参、黄芪、白芷、川芎、白术、大枣 2.黄芪、升麻、柴胡、薄荷 3.生晒参、白术、白芷、羌活、甘草
	血虚型	1.当归、白芍、白芷、川芎、甘草 2.当归、元胡、升麻、薄荷
	阳虚型	1.杜仲、仙茅、白芷、菊花 2.杜仲、淫羊藿、制附子、甘草 3.补骨脂、肉桂、制附子、甘草
	阴虚型	1.何首乌、熟地、白芷、川芎、薄荷 2.枸杞子、女贞子、菊花、升麻
	血淤型	1.三七、元胡、川芎、当归 2.当归、川芎、桃仁、羌活、独活 3.黄芪、白芷、川芎、元胡、细辛 4.当归、川芎、白芷、升麻、薄荷

呼吸系统疾病

气管炎及慢性气管炎	风寒型	1.麻黄、杏仁、甘草、生姜 2.荆芥、白前、百部、杏仁、甘草 3.当归、白芍、麻黄、干姜、五味子、甘草
	风热型	1.桑叶、菊花、杏仁、连翘、桔梗、甘草 2.桑叶、柴胡、黄芪、百部、甘草
	风燥咳嗽	1.川母、梨、蜂蜜 2.川贝、雪梨 3.桑叶、杏仁、桑白皮、薄荷 4.桑叶、麦冬、枇杷

续表

病名	病症型	用药
气管炎及慢性气管炎	气虚型	1.灵芝、党参、川贝、大枣 2.红参、五味子、杏仁、大枣 3.党参、黄芪、百部、杏仁、甘草
	阳虚型	1.冬虫夏草、红参、杏仁、五味子、大枣 2.淫羊藿、杏仁、贝母 3.党参、百合、杏仁、猪肺
	阴虚型	1.百合、杏仁 2.百合、川贝、猪肺 3.百合

消化系统疾病

消化不良	脾胃气虚型	1.红参、白术、茯苓、甘草、生姜、大枣 2.黄芪、党参、猪肚 3.党参、白术、山楂、麦芽、大枣 4.山药、羊肉、大枣、大米 5.莲子、扁豆、大枣、大米
	老年人脾虚型	1.山药、莲子、芡实、薏米、大米 2.薏米、山药、芡实、大米 3.白莲、芡实、糯米、大枣
慢性胃炎	胃气壅滞型	1.苏梗、陈皮、香附、佛手、枳壳 2.陈皮、木香、枳壳、甘草、大枣
	肝胃不和型	1.佛手、枳壳、青皮、香橼、甘草 2.柴胡、白芍、陈皮、香附、元胡 3.香附、木香、元胡、甘草、大枣
	胃热内蕴型	1.黄芩、黄连、生石膏、香附、枳壳、甘草 2.黄连、茱萸、白芍、甘草、大枣
	温热中阻型	1.黄连、厚朴、茯苓、半夏、苍术、甘草 2.薏米、黄芩、黄连、苍术、甘草 3.苍术、白术、黄芩、黄连、甘草
	淤血阻络型	1.元胡、香附、白芍、赤芍、甘草 2.大黄、当归、白术、甘草、大枣 3.三七、党参、白术、香附、甘草

续表

病名	病症型	用药
慢性胃炎	脾胃气虚型	1.人参、白术、茯苓、甘草、生姜、大枣 2.党参、白术、黄芪、香附、陈皮、甘草
	脾胃虚寒型	1.黄芪、桂枝、白术、陈皮、香附、甘草 2.党参、白术、白豆蔻、干姜、甘草 3.山药、白术、高良姜、木香、甘草
	胃阴不足型	1.北沙参、麦冬、生地、佛手、甘草 2.石斛、玉竹、香橼、天花粉、甘草、大枣 3.麦冬、天冬、白芍、太子参、甘草、大枣
腹泻	寒湿型	苍术、厚朴、陈皮、茯苓、木香
	湿热型	黄连、黄芩、木香、葛根、甘草
	伤食型	木香、半夏、陈皮、神曲、黄连
	肝脾不和型	1.白术、白芍、陈皮、柴胡、甘草 2.青皮、陈皮、白术、木香、白芍
	脾虚型	1.党参、白术、茯苓、山药、甘草 2.扁豆、莲子、芡实、薏米、大米
口臭	肾虚型	1.补骨脂、肉豆蔻、五味子、茱萸、肉桂 2.益智仁、补骨脂、白术、神曲、甘草
		1.茱萸、青皮、半夏、苏梗 2.白芷、川芎、菊花、甘草
慢性肝炎	肝热气郁型	1.柴胡、白芍、瓜蒌、山楂、甘草 2.白芍、金银花、柴胡、甘草
	肝脾不和型	1.柴胡、白芍、当归、党参、香附、甘草 2.五味子、灵芝、丹参、柴胡、大枣
	肝郁脾虚型	1.柴胡、白芍、党参、白术、甘草、大枣 2.黄芪、太子参、女贞子、五味子、茵陈
	肝肾不足型	1.枸杞子、西洋参、甘草、蜂蜜 2.五味子、女贞子、大枣、蜂蜜
	肝郁气滞型	1.柴胡、白芍、枳壳、木香、山楂 2.佛手、香橼、苏梗、决明子、甘草
	肝郁脾虚型	1.柴胡、白芍、当归、人参、白术 2.柴胡、郁金、当归、党参、泽泻、甘草
	痰湿阻络型	陈皮、半夏、苍术、厚朴、泽泻

续表

病名	病症型	用药
肝慢炎性	气滞血淤型	1.山楂、丹参、牛膝、元胡、香附、甘草 2.柴胡、枳壳、香附、丹参、蒲黄、甘草
泌尿系统疾病		
中老年人多尿遗尿		1.肉苁蓉、金樱子、大米 2.杜仲、枸杞子、金樱子、大米 3.芡实、枸杞子、金樱子、鸭肉
列慢腺性炎前	湿热蕴阻型	龙胆草、土茯苓、黄柏、白扁豆、车前子
	气血淤滞型	1.丹参、赤芍、泽兰、石苇、通草、甘草 2.香附、元胡、益母草、郁金、泽兰
	肝肾阴虚型	1.熟地、山药、红藤、冬葵子、金钱草 2.枸杞子、茱萸、黄柏、石苇、车前子
机体代谢失调性疾病		
血脂异常症	痰湿内阻型	1.陈皮、半夏、茯苓、厚朴、甘草 2.生晒参、茯苓、陈皮、决明子
	脾肾阳虚型	1.党参、灵芝、淫羊藿、何首乌 2.灵芝、山楂、何首乌
	肝肾阴虚型	1.山楂、何首乌、槐米 2.何首乌、决明子、山楂 3.何首乌、决明子、泽泻 4.枸杞子、女贞子 5.女贞子、何首乌、山楂
糖尿病	肺热津伤型	1.生晒参、麦冬、生地 2.枸杞子、西洋参 3.枸杞子、银耳
	胃热炽盛型	1.北沙参、麦冬、玉竹、地骨皮 2.西洋参、枸杞子、生地、葛根
	脾胃气虚型	1.西洋参、枸杞子、大枣、大米 2.生晒参、薏米、麦冬、生地
	肾阴亏虚型	1.地黄、山药、五味子 2.女贞子、五味子、西洋参

续表

病名	病症型	用药
更年期综合征	肾阴虚型	女贞子、旱莲草、枸杞子、生地、甘草
	肾阳虚型	鹿茸粉、枸杞子、益智仁、肉桂、甘草
	肾阴阳俱虚型	鹿茸、巴戟天、女贞子、旱莲草
	肝肾阴虚型	1.杜仲、枸杞子、菊花、山茱萸、牡丹皮 2.女贞子、旱莲草、山茱萸、山药、生地
	肝气郁结型	1.柴胡、白芍、枳壳、元胡、甘草 2.柴胡、当归、佛手、白术、薄荷
	心肾不交型	1.生地、白芍、五味子、夜交藤、黄连 2.黄连、黄芩、生地、酸枣仁、远志

其他疾病

慢性疲劳综合征	气虚型	1.人参、白术、茯苓、甘草、大枣 2.党参、黄芪、白术、柴胡、升麻、甘草 3.西洋参、太子参、黄芪、山药、白扁豆
	气虚两虚型	1.党参、黄芪、当归、白芍、白术、甘草 2.人参、当归、白术、茯苓、龙眼肉、大枣 3.黄芪、当归、太子参、地黄、龙眼肉
	气阴两虚型	1.党参、白术、熟地、北沙参、麦冬、甘草 2.黄芪、太子参、山茱萸、石斛、玉竹 3.西洋参、黄芪、女贞子、旱莲草、枸杞子
	肝肾阴虚型	1.熟地、山茱萸、丹皮、山药、黄芪、甘草 2.何首乌、牛膝、山茱萸、枸杞子、丹皮
	脾肾阳虚型	1.红参、黄芪、鹿茸 2.补骨脂、益智仁、黄芪、茯苓、白术 3.刺五加、党参、杜仲、肉桂、甘草
	气虚夹郁型	1.人参、白术、陈皮、青皮、木香、甘草 2.黄芪、太子参、白术、柴胡、香附 3.人参、黄芪、郁金、酸枣仁、龙眼肉

续表

病名	病症型	用药
综合征 慢性疲劳	气虚夹淤型	1.人参、黄芪、当归、川芎、赤芍、甘草 2.刺五加、白术、桃仁、红花、鸡血藤 3.黄芪、党参、当归、元胡、益母草
	肝脾不调型	1.党参、黄芪、柴胡、枳壳、木香、甘草 2.人参、白术、郁金、香附、甘草、大枣 3.西洋参、黄芪、砂仁、木香、元胡、甘草
松症 骨质疏		1.杜仲、牛膝、枸杞子、狗脊 2.鹿茸 3.淫羊藿、枸杞子、补骨脂、白酒
失眠	心脾两虚型	1.生晒参、五味子、酸枣仁、大枣 2.灵芝、西洋参 3.莲子、龙眼肉、五味子、酸枣仁、大枣、大米
	心阴不足型	1.黄连、生地、白芍、龙眼肉、大枣 2.百合、龙眼肉、生晒参、大枣 3.五味子、龙眼肉、酸枣仁、合欢皮 4.莲子、龙眼肉、大枣
	心肾不交型	1.生晒参、地黄、酸枣仁、远志、大枣 2.何首乌、夜交藤、酸枣仁、大枣 3.西洋参、淫羊藿、灵芝 4.淫羊藿、生晒参、合欢皮
	心胆气虚型	1.五味子、灵芝、西洋参、大枣 2.龙眼肉、五味子、枸杞子、大枣 3.山药、枸杞子、龙眼肉、大枣、猪脑
便秘	气虚型	黄芪、白术、肉苁蓉
	血虚型	当归、生地、何首乌、肉苁蓉、蜂蜜
	阳虚型	当归、牛膝、肉苁蓉、肉桂
	阴虚型	1.女贞子、决明子、元参、何首乌 2.当归、女贞子、白术

中药与食物相克表 (仅供参考)

药名	食物
人参	萝卜、龟肉
白术	青鱼、桃、李、白菜、香菜、大蒜
茯苓	醋、酸物
甘草	猪肉、白菜、海菜
地黄	萝卜、葱、蒜
何首乌	葱、蒜、萝卜
当归	湿面
牛膝	牛肉
补骨脂	猪血、油菜
仙茅	牛肉、牛奶
附子	豆豉
麦冬	鲤鱼、鲫鱼
黄连	猪肉、冷水
半夏	羊肉、饴糖
葛蒲	羊肉、饴糖
厚朴	豆类、鲫鱼



药名

食物

荆芥

河豚、蟹

紫苏

鲤鱼

薄荷

蟹肉

细辛

莴苣

桔梗

猪肉

丹皮

蒜、香菜

丹参

食醋、酸物、牛奶、黄豆及肝类

威灵仙

茶、面汤

乌梅

猪肉

常山

生葱、莴苣

巴豆

芦笋、冷水

商陆

狗肉

龙骨

鲤鱼

郁金

丁香

吴茱萸

猪肝

白果

白鳝



中药养生速查...10

常见疾病用药速查表

中药与食物相克表

第一章 补益养生...1

补气中药...2 预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲不振，消化不良等气虚证

- 人参——“大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智”...2
- 党参——“补中益气，生津养血”...6
- 太子参——“补气生津”...8
- 西洋参——“补气养阴，清火生津”...10
- 黄芪——“补气升阳，益卫固表”...14
- 山药——“益气养阴，补益脾、肺、肾”...16

补血中药...18 预防和治疗面色苍白或萎黄，心悸失眠，手足发麻等血虚证

- 白芍——“养血敛阴，平抑肝阳，柔肝止痛”...18
- 当归——“养血，暖宫，治腹痛，丰胸，祛瘀”...22
- 地黄——“养血滋阴，补精益髓”...24
- 何首乌——“养血，益肝，补肾，治血虚发白”...26
- 阿胶——“补血活血，补虚润肺”...30
- 桂圆肉——“补心脾，益气血”...32



黄芪
补气升阳
益卫固表

补阳中药...34 预防和治疗腰膝酸软，倦怠无力，畏寒肢冷，性功能低下等阳虚证

- 鹿茸——“补肾阳，益精血，强筋健骨”...34
- 冬虫夏草——“益肾补肺，补虚滋阴”...38
- 肉苁蓉——“补肾阳，益精血，润肠通便”...40
- 杜仲——“补肝肾，强筋骨，安胎”...42
- 海马——“补肾壮阳，滋补温内”...44
- 蛤蚧——“补肺气，助肾阳，益精血，定喘嗽”...46

补阴中药...48 预防和治疗五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗等阴虚证

- 枸杞子——“滋补肝肾，明目，润肺”...48
- 百合——“润肺止咳，清心安神”...52
- 麦冬——“润肺养阴，益胃生津，清心除烦，降血糖”...54
- 石斛——“养胃生津，滋阴清热，定志除惊”...56
- 女贞子——“补肝肾，清肝明目”...58
- 黄精——“滋阴润肺，补脾益气”...60