

实用

范晓清◎主编

养生 中药

百味中药

皆有四气五味之性

千方妙用

皆有祛病保健之功



化学工业出版社

实用

范晓清*主编

养生 中药



化学工业出版社

·北京·



中医学是我国传统文化瑰宝中的一朵奇葩，它是数千年来许许多多医药学家经过艰苦卓绝的努力，不断探索、总结出来的治病方法。中医学在实践应用时有多种方式，如针灸、推拿等，但以服用药物为最常见的一种途径，并在单味药物应用的基础上，演变出众多的方剂组合。

本书根据药物的性能及治病功效，分为16章。作者在编写过程中，查阅了众多古今中医学典籍，介绍了142味常用中药，并从介绍药物本身的特性，延展到与大众日常保健息息相关的诸多用法。这其中既包括临床的应用，如单方、配方；也列举了与日常生活密切相关的使用方法，如药食方、茶酒方，共约1000多种。

希望本书不仅能让读者了解常用中药的功效，还能给予具体的指导。让广大读者在繁忙的工作之余，通过对这些药物及配方的灵活应用，防治疾病、强身健体、养生益寿。

图书在版编目(CIP)数据

实用养生中药/范晓清主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 12
ISBN 978-7-5025-9776-4

I. 实… II. 范… III. 养生保健 (生活保健)
IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第151854号

责任编辑: 肖志明 郭燕春
责任校对: 凌亚男

封面设计: 3A设计艺术工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装订: 三河市前程装订厂装订
720mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数181千字
2007年1月北京第1版 2007年1月北京第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

前言

中药因其纯天然的属性，又多取材于植物，因而被民间称为“草药”，中药学因此又被称为“本草学”。有关中药的文字记载可谓历史久远，早在公元前1000年的西周时期就有“聚毒药以供医事”的文献记录。而民间的采药、应用活动，更是远在西周时期之前就已出现了。由此可见，中药在我国的应用已有数千年的历史。

随着《黄帝内经》的出现，中医药学的理论开始趋于完善。而成书于公元2世纪的《神农本草经》，更是标志着中药学体系的初步创立，书中对本草学的基本理论以及具体应用知识均有论述，如中药的四气五味、有毒无毒、配伍要求、服药方法等，以及中药剂型的分类，已有较为详细的讲解。

特别值得一提的是，伟大的中药学著作——《本草纲目》的问世，标志着中药学在16世纪末已成为世界范围内最完备的药学体系。这部科学巨著对当时的自然科学，尤其是医药学的进步起到了意义深远的推动作用，至今还发挥着重要的影响。

近些年来，有关中医文化的研究日益深入，大众对有关中医药方面的知识有迫切的实际需求，并渴望多了解一些中医药知识。这种现象的出现是与中医药符合自然、贴

养生中药

实用

千方妙用，皆有祛病、保健之功
百味中药皆有四气、五味之性

近生活、疗效显著、副作用小的特点分不开的。本书即是从大众日常生活与常用中药相结合的角度出发，在介绍了140余味常用中药的基础上，推荐了1000多个药食方，以供读者参考选用。

当然，如果是患了病，首先应该去医院看大夫，在医生的指导下用药治疗。俗话说“是药三分毒”，即便是本书介绍的常用“药食方”也不例外；而是应该在对症的基础上“辨证施用”，不宜自己“盲目乱用”。

本书在构思编写时力求新意，重点突出了实用性和可操作性；本书如能为读者了解中药知识，以及相关的应用要点，提供一些可行的帮助，我们将感到由衷地欣慰。另外，因水平所限，书中所写尚有不足之处，还请读者指正。

读者在阅读本书的过程中如有问题，欢迎与我们联系，作者热线：fxq1990@yahoo.com.cn。

参加本书编写的还有郭雯、张雯、汪世英、王建豫、张雪菲。

范晓清

2006年11月

生活图书读者-问卷

1. 您的性别是

☐男 ☐女

2. 您现在的受教育程度

☐中学 ☐中专 ☐大学 ☐研究生

3. 您的职业是?

☐学生 ☐教师 ☐自由职业者 ☐医生
☐工人 ☐农民 ☐科研工作者 ☐军人
☐商业人员 ☐公务员 ☐其他

4. 您的收入水平属于哪个范围

☐1000-3000 ☐3000-5000 ☐5000-8000 ☐8000 以上

5. 您比较喜欢哪类生活类图书? (可多选)

☐烹饪食谱 ☐美容美发 ☐时装 ☐家居装潢
☐茶酒文化 ☐花鸟鱼虫草 ☐手工艺 ☐收藏与集邮
☐琴棋书画 ☐体育运动 ☐民俗生活 ☐旅游

6. 您一般通过何种渠道了解或获得生活图书的信息?

☐亲朋好友推荐 ☐书店 ☐报纸广播等媒体 ☐互联网

7. 您更喜欢的生活类图书形式是?

☐文字类 ☐图文并茂类 ☐纯图片类

8. 您能接受的生活类图书价格为

☐10-20元 ☐20-30元 ☐30-50元 ☐50元以上

9. 您对现在的生活图书内容感到满意吗?

☐很满意 ☐满意 ☐不太满意 ☐很不满意

10. 您对生活图书有什么期待和要求?

目 录

【壹、补气药】

补气药是四类补虚药之一，具有增强机体活力、补益虚衰体质的作用。在应用时对五脏气虚有良好的改善功效；尤其对因脾、肺气虚造成的食欲减退、精力不足、内脏下垂、言语低微、动则气喘等症状，有较好的治疗作用。

- | | | | |
|-------------|---|------------|----|
| 1. 人参..... | 2 | 6. 山药..... | 9 |
| 2. 西洋参..... | 3 | 7. 甘草..... | 11 |
| 3. 党参..... | 5 | 8. 大枣..... | 12 |
| 4. 太子参..... | 6 | 9. 蜂蜜..... | 14 |
| 5. 白术..... | 8 | | |

【贰、养血药】

血虚证患者，可见面色萎黄、经常头晕、心慌，视力下降、口唇和指甲苍白。女性多见月经异常。长期血虚者必然导致阴虚，引发更加严重的症状。

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 1. 当归..... | 17 | 4. 白芍..... | 21 |
| 2. 熟地黄..... | 18 | 5. 阿胶..... | 23 |
| 3. 何首乌..... | 20 | 6. 龙眼肉..... | 24 |

百味中药皆有四气、五味之性
千方妙用，皆有祛病、保健之功

【叁、补阳药】

肾阳是人体阳气之根本，肾阳不足，可造成机体代谢功能减退，体质虚弱。肾阳虚损者可出现诸多症状，如腰膝酸软、怕冷、腹泻、小便清长。男性可见早泄、阳痿（现代医学称之为勃起功能障碍）；女性可见痛经、不孕等。

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 1. 鹿茸..... | 27 | 8. 冬虫夏草..... | 37 |
| 2. 肉苁蓉..... | 28 | 9. 蛤蚧..... | 39 |
| 3. 淫羊藿..... | 30 | 10. 胡桃仁..... | 40 |
| 4. 杜仲..... | 31 | 11. 菟丝子..... | 42 |
| 5. 骨碎补..... | 33 | 12. 锁阳..... | 43 |
| 6. 补骨脂..... | 34 | 13. 韭子..... | 45 |
| 7. 益智仁..... | 36 | | |

【肆、滋阴药】

所谓滋阴药，是指对脏腑有滋养作用的一类药。而常见的脏腑阴虚者多为肺、肝、肾、胃等。许多慢性病可导致机体阴虚，如肺结核、慢性胃炎、慢性肝炎及慢性肾炎等。另外，血虚患者迁延日久，也能导致阴虚。因而，及早防范是为关键。

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 1. 沙参..... | 48 | 7. 桑葚..... | 57 |
| 2. 石斛..... | 49 | 8. 女贞子..... | 58 |
| 3. 玉竹..... | 51 | 9. 龟板..... | 59 |
| 4. 黄精..... | 52 | 10. 鳖甲..... | 61 |
| 5. 百合..... | 54 | 11. 黑芝麻..... | 62 |
| 6. 枸杞子..... | 55 | | |

【伍、清热药】

清热药可以说是中草药里最庞大的“家族”。细分起来，清热药有清热泻火药、清热燥湿药、清热凉血药、清热解毒药几类。这些药大众多有熟悉，并常应用。需要提醒的是：清热药的应用一定要搞清楚，热是在气还是在血、是实还是虚；亦或气血兼有、虚实夹杂。对症下药，方能见效。

- | | | | |
|-------------|----|----------------|----|
| 1. 知母..... | 65 | 10. 牡丹皮 | 76 |
| 2. 芦根..... | 66 | 11. 紫草 | 78 |
| 3. 栀子..... | 67 | 12. 金银花 | 79 |
| 4. 淡竹叶..... | 68 | 13. 连翘 | 80 |
| 5. 黄芩..... | 70 | 14. 紫花地丁 | 82 |
| 6. 黄连..... | 71 | 15. 鱼腥草 | 83 |
| 7. 黄柏..... | 72 | 16. 马齿苋 | 84 |
| 8. 生地黄..... | 74 | 17. 绿豆 | 85 |
| 9. 玄参..... | 75 | | |

【陆、安神药】

中医认为，心主神明、肝藏魂，因此像心神不宁、心慌失眠、多梦惊醒、情志不畅等症状的出现，多与心、肝两脏的功能失调有关。

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 1. 酸枣仁..... | 88 | 4. 合欢皮..... | 92 |
| 2. 柏子仁..... | 89 | 5. 灵芝..... | 93 |
| 3. 远志..... | 91 | | |

百味中药皆有四气、五味之性
千方妙用，皆有祛病、保健之功

【柴、消食药】

顾名思义，消食药就是具有增进消化功能、开胃作用的药物。此类药物应用广泛，并多与具有理气、温中、化湿、健脾功效的药物合用，以起到消食、导滞、运化的目的。适用于消化不良、脾胃虚弱的病症。

- | | | | |
|------------|----|-------------|-----|
| 1. 山楂..... | 96 | 4. 谷芽..... | 100 |
| 2. 神曲..... | 97 | 5. 莱菔子..... | 101 |
| 3. 麦芽..... | 98 | 6. 鸡内金..... | 102 |

【捌、解表药】

病邪在表，称为表证。凡能解除表证的药物，即为解表药。解表药分为两类：一者辛温解表药，主治外感风寒；二者辛凉解表药，主治外感风热。应用解表药时，对正气虚者，可适当配些补益之药；在碰到某些传染病时，要配些清热解毒药。另外，有些解表药还可用于治疗风湿、水肿、咳喘等。

- | | | | |
|------------|-----|-------------|-----|
| 1. 桂枝..... | 105 | 6. 薄荷..... | 112 |
| 2. 紫苏..... | 106 | 7. 淡豆豉..... | 113 |
| 3. 防风..... | 108 | 8. 菊花..... | 114 |
| 4. 生姜..... | 109 | 9. 葛根..... | 116 |
| 5. 葱白..... | 110 | 10. 柴胡..... | 117 |

【玖、化痰止咳药】

化痰止咳药也包括两方面的内容：以祛痰为主要功效的，称为化痰药；以止咳为主要功效的，称为止咳药。另有咳喘一说，故还有平喘药。话虽这样说，但三者多不能分开，有痰多咳喘，而咳喘者多有痰。习惯上归为两类：一者化痰药；二者止咳平喘药。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 桔梗..... 120 | 6. 胖大海..... 126 |
| 2. 瓜蒌..... 121 | 7. 杏仁..... 128 |
| 3. 贝母..... 122 | 8. 款冬花..... 129 |
| 4. 竹茹..... 124 | 9. 桑白皮..... 130 |
| 5. 昆布..... 125 | 10. 白果..... 132 |

【壹拾、理气药】

凡能够畅通气机，治疗气滞、气逆诸症的药物，称为理气药。所谓气滞多表现为闷、胀、疼痛；所谓气逆多表现为呃逆、呕恶、喘息。这些症状的出现，多与肺、肝、脾、胃等脏腑功能失调相关。气机不畅的病因，一般与冷暖失度、情志郁闷、痰湿阻碍、饮食不节、外伤等有关。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 橘皮..... 135 | 6. 乌药..... 142 |
| 2. 枳实..... 136 | 7. 川楝子..... 144 |
| 3. 佛手..... 138 | 8. 薤白..... 145 |
| 4. 木香..... 139 | 9. 玫瑰花..... 146 |
| 5. 香附..... 141 | 10. 白梅花..... 148 |

百味中药皆有四气、五味之性
千方妙用，皆有祛病、保健之功

【壹拾壹、活血药】

活血药的全称为“活血祛瘀药”或“活血化瘀药”。此类药物主要用于瘀血证。症状可见，疼痛、麻木、皮肤瘀斑、体内外肿块等。另外，许多妇科、外科病症也多见瘀血证候。

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 1. 川芎 | 151 | 7. 桃仁 | 159 |
| 2. 郁金 | 152 | 8. 红花 | 161 |
| 3. 姜黄 | 153 | 9. 牛膝 | 162 |
| 4. 丹参 | 155 | 10. 月季花 | 163 |
| 5. 益母草 | 156 | 11. 凌霄花 | 164 |
| 6. 鸡血藤 | 158 | | |

【壹拾贰、泻下药】

顾名思义，泻下药就是能促进排便、引起腹泻的一类药物。泻下药根据功效的不同，有润下、攻下、峻下之分。凡年老体弱者，选用攻下、峻下药时应慎重；而里实内盛者，选用润下之药恐不奏效。故泻下药的使用，或攻补兼顾，或表里同行；辨证施治，不可不察。

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 番泻叶 | 167 | 3. 火麻仁 | 169 |
| 2. 芦荟 | 168 | | |

【壹拾叁、祛湿药】

本章包含芳香化湿和利水渗湿两类药。这两类药物均有祛湿的作用，故合为一章。芳香化湿药主要有健脾化湿的功效，多用于湿阻中焦、脾胃运化失常。而利水渗湿药则主要用于水肿、痰饮、小便不利、黄疸等病症。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 苍术..... 172 | 9. 泽泻..... 183 |
| 2. 厚朴..... 173 | 10. 薏苡仁..... 185 |
| 3. 藿香..... 175 | 11. 车前子..... 186 |
| 4. 佩兰..... 176 | 12. 通草..... 188 |
| 5. 砂仁..... 178 | 13. 地肤子..... 189 |
| 6. 白豆蔻..... 179 | 14. 篇蓄..... 190 |
| 7. 草豆蔻..... 181 | 15. 瞿麦..... 191 |
| 8. 茯苓..... 182 | 16. 赤小豆..... 193 |

【壹拾肆、祛风湿药】

祛风湿药具有祛风湿、舒筋、通络、止痛的功效，有的还具有强筋骨的作用。主治风湿痹痛、腰膝酸痛、下肢无力、肢体麻木、半身不遂等症。在使用祛风湿药物时，可根据具体病症，适当配伍活血、清热、温里、补虚等药物。本类药物容易损伤阴血，故阴血亏虚的患者应慎用。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 独活..... 196 | 4. 桑寄生..... 200 |
| 2. 威灵仙..... 197 | 5. 五加皮..... 202 |
| 3. 木瓜..... 199 | |

【壹拾伍、固涩药】

固涩药又称收涩药。这类药物具有固精、止泻、止血、止咳、敛汗的作用。对久病体弱、正气耗损导致的盗汗、遗精、尿频、咳嗽、崩漏等症状，有治标之效，可以防止病情加重。

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 五味子 | 205 | 5. 禹余粮 | 210 |
| 2. 乌梅 | 206 | 6. 莲子 | 212 |
| 3. 浮小麦 | 208 | 7. 山茱萸 | 213 |
| 4. 肉豆蔻 | 209 | 8. 覆盆子 | 215 |

【壹拾陆、平肝息风药】

用于治疗肝风内动、肝阳上亢的药物，称为平肝息风药。本类药物多具有平肝息风、平肝潜阳、清肝明目、镇惊止痉的功效。在应用本类药物时，根据病症的不同，可以配伍滋阴养血、清热泻火以及安神等功效的药物，以达到标本兼治的目的。

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 天麻 | 218 | 3. 罗布麻 | 221 |
| 2. 决明子 | 219 | | |

【附录一 中药常识】

【附录二 选购中药常识】

【附录三 煎煮中药常识】

【索引】

补气药

补气药是四类补虚药之一，具有增强机体活力、补益虚衰体质的作用。在应用时对五脏气虚有良好的改善功效；尤其对因脾、肺气虚造成的食欲减退、精力不足、内脏下垂、言语低微、动则气喘等症状，有较好的治疗作用。

本章共选入9味补气药，既有大名鼎鼎的人参、西洋参，也有日常饮食所用的山药、大枣、蜂蜜；另外还介绍了70多个药食方，以供选用。



人 参

又称神草、地精。人参分为野生和人工培植两种。野生者称为野山参，人工培植的叫圆参。因加工方法的不同，又分别被称为生晒参、白参、红参等。人参的细根称为参须。我国东北地区为人参的主产地。

【性味归经】 甘、微苦，微温。入脾、肺、心、肾经。

【功效主治】 大补元气，补益脾肺，生津止渴，安神益智。主要用于气虚、气津两伤、消渴、失眠、健忘等症。对血虚、阳痿也有辅助治疗作用。

【现代研究】 具有抗疲劳、调节机体代谢、抗肿瘤、增强免疫力、延缓衰老的作用。

【用法用量】 常用量：每日5～10克。研末吞服，每次1～2克，每日2～3次。用于急救时每日15～30克，煎汤分几次灌服。

【注意事项】

1. 不能与藜芦、五灵脂、皂荚同服。
2. 在服用人参期间，不宜喝茶、吃萝卜，因能降低其药效。
3. 当口服3%的人参酊剂，达到200毫升时，可出现中毒反应。

【妙方应用】

① 独参汤：人参15～30克，水煎30～60分钟，取汁，一日内分2～3次温服。对急症欲脱，脉微欲绝，有大补元气的作用。

② 四君子汤：合用人参10克，白术、茯苓各9克，炙甘草6克等四味，即为著名的补气方——四君子汤。每日1剂，分2次水煎服。主治脾胃气虚。

千方妙用，
百味中药，
皆有祛病、
保健之功。

3. 生脉饮：人参10克，麦冬15克，五味子6克，每日1剂，煎2～3次，分2～3次服用。可用于气阴两伤或夏天出汗过多，伤及心阴肺气的调补。

4. 人参莲子粥：人参5克，莲子12克，粳米50克，加水熬煮成粥，早晚食用。

5. 人参烧海参：人参9克，水发海参150克，酱油10毫升，植物油20毫升，葱白、姜丝各3克，烧制。

6. 人参蛋清汤：人参3克，鸡蛋清3个，味精0.5克，食盐1克，做汤佐餐。

7. 人参大枣茶：人参5克，大枣9枚，沸水冲泡，加盖闷15～20分钟即可饮用。第二次冲泡后，嚼咽参枣，饮汁。

8. 人参酒：人参15克、低度白酒500毫升，放入玻璃瓶中，加盖密封浸泡7～15天即可。每日饮用一小杯（约15毫升）。

西洋参

西洋参为五加科植物西洋参的根。别名花旗参、广东人参、西参。本品原产于北美洲，我国吉林、黑龙江、北京、西安等地均有栽培。每年9月下旬采挖，除去分枝、须尾，晾干后即可入药。

【性味归经】 甘、微苦，寒。入肺、胃、肾经。

【功效主治】 滋阴补气、清热祛火、生津止渴。主要用于治疗气阴两虚、火旺引起的咳喘痰多、内热消渴、口干舌燥等症。

【现代研究】 现代药理实验证明，本品对心血管系统有保护