

养生大讲坛

一学就会的 本草养生法

赵熠宸◎主编



凝集《本草纲目》精华，
介绍百余种养生食材，
做自己的保健专家！

中国医药科技出版社

养生大讲坛

一学就会的 本草养生法

赵熠宸◎主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书凝集了《本草纲目》中的精华，从常见的疾病入手，分析病理病机，可以让读者彻底了解自己的身体状况，分清症状，选择对自己最有利的养生方法。本书介绍百余种养生食材的主要功效，并推荐养生食谱，读者可以此为参考，对症吃出健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的本草养生法 / 赵熠宸主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.1

(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6535-0

I. ①—… II. ①赵… III. ①食物养生

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 314772 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $1/16$

印张 23

字数 314 千字

版次 2014 年 1 月第 1 版

印次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6535-0

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 赵熠宸

编 委 (按姓氏笔画排序)

王学明 王春霞 王勇强 于凤莲 于国锋

于富荣 于富强 刘 玫 刘子嫣 刘红梅

安 雷 苏晓宁 张 璟 黄 胜 曹烈英

商芬霞 章思正

前言

“凡药皆可伤人”（清·吴仪洛《本草从新》）。众所周知，相对于本草食材而言，药物一般都有一定的偏性，没有较大的偏性就不称其为药，多服久服则不免会产生一些副作用。而经过数千年的尝试、筛选而留传至今的谷肉果菜草等本草食材，不仅营养价值高，口味好，也容易被机体所消化和吸收。只要能合理地利用，不仅能满足生长发育和不断消耗的营养需要，而且能达到防病治病、养生长寿的目的。被后世尊称为“药王”的唐代孙思邈说过：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。”“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”因此，现代生活中，与吃西药带来的副作用相比，兼具调养、治病的本草食材更受到人们的推崇。

《本草纲目》是明代医学家李时珍30余年心血的结晶。它不仅是我国一部药物学巨著，也是我国古代的百科全书。全书收录植物药有881种，附录61种，共942种，再加上具名未用植物153种，共计1095种，占中医中药总数的58%。这是对16世纪以前中医药学的系统总结，被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学以及医学方面影响巨大。

随着中医在现代的普及，越来越多的人对《本草纲目》产生浓厚的兴趣，就连其他国家的人也赶搭潮流，纷纷热衷于探究东方传统养生智慧……

本书凝集了《本草纲目》中的精华，从常见的疾病入手，分析病理病机，可以让读者彻底了解自己的身体，分清症状，选择对自己最有利的养生方法。

本书介绍百余种养生食材的主要功效，并推荐养生食谱，读者可以此为参考，对症吃出健康！按照本书所提供的方法，就能随时把握身体变化，选



择适合自己的食材，你完全可以成为自己的保健专家！

最后，我要在此感谢王学明、于富荣、刘红梅、商芬霞、于富强、王春霞、于凤莲、王勇强、曹烈英、于国锋、刘子嫣、刘玫、安雷、覃思正、张璟、苏小宁，是在他们的大力支持下，才使本书得以尽快完成。另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少其他人的成果和观点，限于本书的体裁，不能一一注明出处，诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。

编者

2013年7月

第一章 疏肝理气 / 1

理气止痛.....	2
荔枝(2) 陈皮(3)	
安眠镇静.....	5
茉莉花(5) 百合(6) 酸枣(7)	
除烦祛燥.....	9
白菜(9) 甜瓜(11)	
养肝护胆.....	12
猪肝(12) 李子(14) 鸡肝(14)	

第二章 健脾益胃 / 16

促进食欲.....	17
山楂(17) 辣椒(19) 芫菁(21)	
涩肠补脾.....	22
豆蔻(22) 石榴(23)	
润肠通便.....	24
番薯(25) 香蕉(26)	



▶ 第三章 宣肺利咽 / 28

滋阴润肺..... 29

芥 菜 (29) 柿 子 (30)

解毒利咽..... 32

胖大海 (32) 罗汉果 (33)

清肺排毒..... 35

无花果 (35) 木 耳 (37)

通利鼻腔..... 38

辛 夷 (38) 葱 白 (39)

▶ 第四章 滋补养肾 / 41

滋阴补肾..... 42

甲 鱼 (42) 甲 鱼 (44)

补阳护肾..... 45

韭 菜 (46)

温肾固精..... 47

芡 实 (48) 山 药 (49)

益气养肾..... 51

猪 腰 (52) 栗 子 (53)

补益气血..... 55

葡 萄 (55) 鸡 蛋 (57)

强筋健骨..... 58

牛 肉 (59) 鳝 鱼 (61)

第五章 补血护心 / 63

活血化痰.....	64
醋 (64) 红糖 (65)	
调节血糖.....	66
洋葱 (67) 草菇 (68)	
稳定血压.....	69
马铃薯 (69) 海带 (70)	
安神补脑.....	72
鹌鹑蛋 (72) 茯苓 (73)	

第六章 美容美体 / 75

滋润皮肤.....	76
黄瓜 (76) 燕窝 (77)	
改善肤色.....	78
木瓜 (79) 珍珠粉 (80)	
淡化斑点.....	80
桃花 (81) 雪蛤 (82)	
强发乌发.....	83
何首乌 (84) 芝麻 (85)	
减肥塑身.....	86
冬瓜 (87) 荷叶 (88)	



第七章 现代常见小病 / 90

上火.....	91
西瓜 (91) 豆浆 (93) 蜂蜜 (94) 豆腐 (95)	
苦瓜 (96) 莲藕 (98) 番茄 (99)	
咳嗽.....	100
萝卜 (101) 杏仁 (103) 猕猴桃 (104) 枇杷 (105)	
梨 (106) 丝瓜 (107)	
感冒.....	109
香菜 (109) 豆豉 (111) 紫苏 (112) 桑叶 (113)	
白菊花 (114) 扁豆 (115) 扁豆 (116)	
失眠.....	118
猪心 (118) 绿豆 (119) 芹菜 (120) 菊花 (121)	
银耳 (122) 莲子 (123) 龙眼 (123) 红枣 (124)	
便秘.....	125
香蕉 (126) 竹笋 (127) 燕麦 (128) 菠菜 (129)	
松仁 (130)	
咽炎.....	131
橄榄 (132) 荸荠 (132) 连翘 (133) 金银花 (134)	
腹泻腹胀.....	135
青椒 (135) 丁香 (136) 苋菜 (137) 马齿苋 (139)	
锅巴 (140) 槟榔 (141) 糯米 (142) 金樱子 (143)	
头痛.....	144
白芷 (145) 荆芥 (146) 薄荷 (147) 蔓荆子 (148)	
青鱼 (148) 黄芪 (150) 螃蟹 (151) 川芎 (152)	
噎膈.....	153

砂 仁 (153) 贝 母 (154) 红 花 (155) 桃 仁 (156)	
麦 冬 (157) 玉 竹 (158) 茯 苓 (159) 菟丝子 (160)	
牙龈出血.....	161
花 生 (161) 补骨脂 (162) 黄 鱼 (163) 猪 皮 (164)	
蒲公英 (165) 仙鹤草 (166)	
孕吐.....	167
西洋参 (167) 黄 精 (168) 佛 手 (169) 芦 根 (169)	
柠 檬 (170) 姜 (171)	
牙疼.....	172
牛 蒡 (173) 芭 蕉 (174) 生石膏 (174) 入地金牛 (175)	
生 地 (176) 鸭 蛋 (176)	

第八章 中老年常见病 / 178

神经衰弱.....	179
黄花菜 (179) 小 麦 (180) 小 米 (181) 黄 豆 (182)	
牡 蛎 (183) 猴头菇 (184)	
糖尿病.....	185
生 菜 (186) 葛 根 (187) 南 瓜 (188) 羊 乳 (189)	
口 蘑 (190) 鸡血藤 (190)	
高血压.....	191
杜 仲 (192) 茄 子 (193) 草 鱼 (194) 龙胆草 (195)	
干 贝 (196) 茼 蒿 (197)	
冠心病.....	198
薤 白 (199) 柴 胡 (200) 桂 枝 (201) 蒜 (202)	
竹 茹 (203) 蛤 蜊 (204) 玉 米 (205) 灵 芝 (206)	
高脂血症.....	207



- 油 菜 (208) 苹 果 (209) 豇 豆 (210) 鲈 鱼 (211)
花椰菜 (212) 刀 豆 (213) 金针菇 (213) 菠 萝 (214)
肝硬化..... 215
赤小豆 (216) 茵陈蒿 (217) 蚕 豆 (218) 泥 鳅 (219)
田 七 (220) 柚 子 (221)
气喘..... 222
金雀花 (222) 牛 肺 (223) 梔子花 (224) 桑白皮 (225)
莱菔子 (226) 甘 蔗 (227)
脑梗塞..... 228
蕨 菜 (228) 草 莓 (230) 猪 胆 (231) 槐 花 (231)
雁 脂 (232) 猪脊髓 (233)
自汗盗汗..... 234
麦 麸 (234) 浮小麦 (235) 豆腐皮 (236) 太子参 (237)
柏子仁 (238) 乌 梅 (239)
白内障..... 240
鸡 肝 (240) 桑 椹 (241) 冬虫夏草 (243) 白 果 (244)
海 枣 (244) 紫河车 (245)
风湿..... 246
乌梢蛇 (247) 川 乌 (248) 海 蜇 (248) 闹羊花 (249)
石花菜 (250) 桑 枝 (251)
骨质疏松..... 251
猪骨头 (252) 香 椿 (253) 虾 皮 (254) 羊 腰 (255)
羊 骨 (256) 苁 蓉 (257)
慢性结肠炎..... 258
梅 花 (259) 茉莉花 (260) 高粱米 (261) 鲑 鱼 (262)
豌 豆 (263) 茴 香 (264)

第九章 男性常见病 / 265

前列腺炎.....	267
蛇舌草 (266) 车前草 (267) 败酱草 (268) 海 马 (269)	
仙 茅 (270)	
阳痿.....	271
黑 鱼 (272) 蚕 蛹 (272) 狗 鞭 (273) 核桃仁 (274)	
遗精.....	275
龙 骨 (276) 五味子 (277) 山 栀 (278) 鸡内金 (278)	
海狗肾 (279) 韭菜籽 (280)	
早泄.....	281
雀 肉 (282) 胡 桃 (283) 牛 肚 (283) 鹿 肉 (284)	
尿道炎.....	286
萹 苳 (286) 金钱草 (287) 瞿 麦 (288)	

第十章 女性常见病 / 290

痛经.....	291
肉 桂 (291) 胡 椒 (292) 羊 肉 (293) 乌 鸡 (294)	
益母草 (295) 玫 瑰 (296)	
闭经.....	298
墨 鱼 (298) 章 鱼 (299) 地骨皮 (301) 海 参 (301)	
鸽 肉 (303) 鹌 鹑 (304) 丹 参 (305) 香 附 (305)	
月经不调.....	306
艾 叶 (307) 山茱萸 (308) 月季花 (309) 白 芍 (310)	



牡丹花 (311)	黑 豆 (312)	
乳腺炎		313
紫菜苔 (313)	米 酒 (314)	岗梅根 (315) 青箱花 (316)
盆腔炎		316
荷 花 (317)	赤 芍 (318)	鹿 角 (319) 薏 苡 (320)
黄 柏 (321)	薤 菜 (321)	
白带异常		322
扁豆花 (323)	海蝶蛸 (324)	附 子 (325) 淡 菜 (326)
鸡冠花 (327)	木棉花 (328)	
子宫肌瘤		329
青 皮 (329)	大 黄 (330)	木 香 (331) 丹 皮 (332)
桂 枝 (333)	木槿花 (333)	

► 第十一章 急病急症 / 335

癫痫		336
竹 沥 (336)	红蓖麻根 (337)	天 麻 (338) 哈士蟆 (339)
眩晕		340
牛 肝 (341)	猪 蹄 (342)	茭 白 (343) 鲜 贝 (344)
杏 子 (345)	香 菇 (346)	

► 附录 / 347

第 一 章

第 一 章

疏肝理气

肝性如风木，风喜动好行，木喜条达疏泄。也就是说，肝应畅达无拘无束。当某些内外因素如心急、愤怒、生气、郁闷等精神刺激伤及肝，就会影响肝的疏泄，从而引起肝气郁结，两胁胀满等气滞症状，使身体不适。因此，疏肝理气对于身体健康很重要。

理气止痛

中医观点：

“气血通畅，百病不生”，“气血不通，百病俱生”，中医中一直就讲究气血，讲究经脉运行。当人体气血运行不畅，有所阻碍之时，脏腑就会出现气机阻滞，就是引发病症，带来病痛。如很多人胃痛，肝病等，其中有很大一部分原因，就是由于气行不畅，气机阻滞而引起的。理气止痛，就是用具有理气行滞止痛作用的方药或者其他的方法，来治疗气机阻滞导致疼痛的一种中医治疗方法。

现代解释：

按照现代医学的说法，气机阻滞，就是人体内的内循环，如淋巴液、血液等出现了问题，以至于对人体正常的新陈代谢带来影响，像自身体内产生的废物不能及时地排除，从而影响到健康，带来病痛。而理气止痛，就是让人体的内循环变得好起来，及时地排除对人体不好的东西，从而保障人体的健康。

推荐食材：

荔枝

荔枝性温，味甘、酸。甘味入脾脏，酸味入肝脏。具有生津养血，理气止痛之功效。《本草纲目》中记载：“荔枝甘平，无毒、止渴、通神、益智、健气”。经常食用荔枝，不仅可以健气，还可以益智、通神、美容。另外，荔枝核是肝经血分良药，专散滞祛寒湿，能行血中之气。

荔枝性温，味甘、酸。甘味入脾脏，酸味入肝脏。具有生津养血，理气止痛之功效。《本草纲目》中记载：“荔枝甘平，无毒、止渴、通神、益

饮食宜忌

荔枝虽然可理气止痛，但需要注意的是，忌一次多食。

凡阴虚火旺者，糖尿病患者，妊娠出血者忌食用荔枝。

荔枝味虽美，但小儿幼童忌食用。

智、健气”。经常食用荔枝，不仅可以健气，还可以益智、通神、美容。另外，荔枝核是肝经血分良药，专散滞祛寒湿，能行血中之气。

荔枝糯米粥

〔材料〕荔枝50克，粳米100克，莲子5克，淮山药25克，冰糖适量。

〔做法〕

1. 荔枝取肉备用；淮山药去皮，切成薄片备用；莲子用温水泡软，除去莲心。

2. 锅内加水适量，烧开，下入粳米、荔枝肉、山药片、莲子。

3. 先用大火烧开，再改用小火熬煮成粥。加入冰糖，稍煮，即可食用。

荔枝核粳米粥

〔材料〕荔枝核9克，小茴香6克，橘核9克，粳米30克。

〔做法〕

1. 先把荔枝核、橘核、小茴香一起水煎，滤取液汁备用。

2. 用液汁同粳米煮粥，即可食用。

陈 皮

陈皮性温，味辛、味苦。其气芳香，入脾经。辛行苦降，理气燥湿，长于行脾胃之气，有行气止痛、健脾和中之功，为理气健脾之药食两用佳品。《本草纲目》中说陈皮“苦能泄能燥，辛能散，温能和。其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。”

陈皮粥

〔材料〕陈皮10克，粳米50克。