

中华名医养生宝典

ZHONGYAOYANGSHENG
QUBAIBING

中药养生

祛
百
病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

以自然之物养自然之身 小小本草疗疾祛病显奇效

中药是中国中医的传统药物，几千年来，中药为人类的繁衍和身体健康做出了极大的贡献。每种中药都有其独特的性味和功效，在治疗某些疾病的时候会有显著的疗效。本书从各种常见疾病入手，详细介绍了治疗每种疾病的常用药材及其偏方、药膳，针对性强，是一本祛病延年的必备书籍。

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

中华名医养生宝典

ZHONGYAOYANGSHENG
QUBAIBING

中药养生

祛
百
病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生祛百病/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5512 - 7

I. ①中… II. ①高… III. ①中草药—养生
(中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038657 号

中药养生祛百病

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 20

字数 280 千字

版次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5512 - 7

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言

FOREWORD

我国的劳动人民几千年来在与疾病作斗争的过程中，通过实践，逐渐积累了丰富的中药知识。每种中药都有其独特的性味与功效，有些中药是治疗某些疾病的佼佼者，有些完全没有毒副作用而被用来养身健体，延年益寿。几千年来，中药为人类的繁衍和百姓的身体健康做出了极大的贡献。

中药养生祛病有它独特的优势，不仅在于中药的安全与廉价，很多西医无法根治的疑难杂症，使用中药后都会取得意想不到的好效果。在延年益寿方面，中药的贡献更是不可估量，很多具有补益作用的中药成为人们家中必备甚至礼尚往来的新宠儿。

本书分为上下两篇，上篇着重介绍中药的性能、配伍、及用药常识，包括药材的存放、煎取方法、服药禁忌，让您了解中药养生常识，准确有效的使用中药。下篇从常见疾病入手，详细介绍了治疗每种疾病的常用药材，针对性非常强。内容包括药材的形态特征、性味功效、良品辨识。在选取常用处方的同时，还增加了美味的药膳，使良药不再苦口。最后一章还介绍了各种养生功能的对应中药，便于读者查找与实践。

希望本书能给广大读者带来健康与长寿！

编者





上篇 中药养生常识

第一章 中药的性能 003

- 一、四气 003
- 二、五味 004
- 三、归经 005
- 四、升降沉浮 005
- 五、毒性 006

第二章 中药的配伍 007

第三章 中药用药常识 009

- 一、中药材的存放 009
- 二、煎药方法 011
- 三、服药时间与剂量 013
- 四、中药禁忌 014
- 服用中药十忌 014
- 孕妇禁忌的常用中药及中成药 016





下篇 中药养生祛百病

第一章 内科疾病 019

感冒	019
急性支气管炎	023
慢性支气管炎	027
哮喘	031
胃及十二指肠溃疡	035
慢性胃炎	039
急性胃肠炎	042
痢疾	046
便秘	050
腹泻	054
消化不良	058
恶心呕吐	062
贫血	066
失眠	070
健忘	074
头痛	078
眩晕	082
肺炎	087
肺结核	091
肝炎	094





胆囊炎与胆石症	098
肾炎	102
痔疮	106
高血压	110
糖尿病	113
冠心病	117
低血压	121
风湿、类风湿性关节炎	126
高脂血症	130
骨质疏松	134
肩周炎	138
阳痿	142
早泄	146
遗精	150

第二章 外科疾病 155

疔	155
痈	158
跌打损伤	162
烧烫伤	166
骨折	169
急性乳腺炎	172
急性阑尾炎	175
湿疹	179
脱肛	182
破伤风	185



第三章 妇科疾病 190

月经不调	190
痛经	194
闭经	198
崩漏	202
白带异常	206
不孕症	210
阴道炎	212
产后缺乳	215
更年期综合征	218

第四章 儿科疾病 223

小儿疳积	223
麻疹	226
百日咳	229
小儿遗尿	232
小儿肺炎	235
小儿惊厥	239
小儿夜啼	242

第五章 五官科疾病 246

鼻炎	246
中耳炎	249
结膜炎	253





咽炎	256
口腔溃疡	259
牙痛	263
口臭	267
眼疲劳	271

第六章 中药养生保健 275

补中益气	275
补血养血	278
补肾养精	281
补阴滋阴	284
壮阳固精	287
生津益液	290
养心安神	293
补肝养肝	295
健脾养胃	298
补肺润肺	301
补肾养肾	304
健脑益智	306
附录：古今计量单位对照与换算	310





上篇

中药养生常识



第一章

中药的性能

中药的性能是指药物的性味和功能，也就是中药的药性，包括药物的四气五味、归经、升降沉浮、毒性等方面。它是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的实践中总结出来的宝贵经验。

一、四气

四气又称四性，指药物的寒、热、温、凉四种药性。另有一类药物，药性为平，是指既不偏于寒凉，也不偏于温热。但是，绝对的“平”并不存在，故仍归于四气范围内。四性是根据药物作用于机体所产生的反应得出的，与病症的寒热性质相对。以阴阳来分，寒凉属阴，温热属阳。一般而言，能够减轻或消除热证的药物多属寒凉性质。寒、凉其性相同、程度不等。凉者甚之为寒，寒者渐之为凉。同理，能够减轻或治疗寒证的药物多属温热性质，温者渐之，热者甚之。

不同药性的作用：

(1) 寒凉性质的中药，具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴、补阴等作用，主要用于热证或功能亢进的疾病。

(2) 温热性质的中药，具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等作用，主要用于寒证或功能减退的证候。

(3) 平性中药，药性平和，多为滋补药，用于体质衰弱，不能适应寒凉或温热性质中药者。





三、归经

归经是指某种药物对某些脏腑经络的病变能起主要治疗作用。如麻黄发汗平喘，能治咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝泻下软坚，能治燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻祛风止痉，可治手足抽搐的肝经病，故归入肝经。

归经是以脏腑、经络理论为基础，以所治具体病证为依据来确立的。因为经络起着沟通人体表里内外的作用，生理上相互协调，发病时也相互影响。所以，表证可以影响到脏腑，里证又可反映到体表。通过系统的归纳分析，四诊合参，确定病变所在的脏腑经络，通过药物的治疗作用，便可得出归经所在。

掌握归经理论，有助于提高用药的准确性。但运用归经理论，必须考虑到脏腑经络间的关系。由于脏腑经络在生理上相互关联，在病理上相互影响，因此，在临床用药时往往不单纯使用某一经的药物。还须注意的是，勿将中医脏腑经络定位与现代医学的解剖部位混为一谈。再者，归经所依据的是用药后的机体效应所在，而不是指药物成分在体内的分布。

四、升降沉浮

浮沉是指药物在体内发生作用的趋向，基本可概括为“升浮”和“沉降”两个方面。

药物升降浮沉的性能与药物本身的性味有不可分割的关系，能升浮的药物大多具有辛、甘味和温、热性；能沉降的药物大多具有酸、苦、咸、涩味和寒、凉性。所以，李时珍曾经指出：“酸咸无升，辛甘无降，寒无浮，热无沉”。

一般的规律是，升浮药的作用趋向为向上、向外，具发表、散寒、升阳、催吐等功效，能治疗病位在表（如外感发热）、在上（如呕吐），



病势下陷（如脱肛、内脏下垂）的病症；沉降药的作用趋向为向下、向里，具有潜阳、平逆、收敛、渗利、泻下等功效。能治疗病位在里（如热结便秘）、病势上逆（如肝阳上亢的眩晕）的病症。

有少数药物的作用趋向表现为“双向性”，即既能升浮，又可沉降，如麻黄既能发汗解表，亦可平喘利尿。

炮制和配伍也是影响药物升降浮沉的主要因素。炮制时液体辅料的添加可以影响到药物原有的升降浮沉性质，如酒炒（炙）则升、姜汁炒则散、醋炒则收敛、盐水炒则下行。在配伍用药时，配伍药物的升降浮沉性质，遵循少数服从多数的原则，性属升浮的药物与较多主沉降的药物相配伍时，以用量大、药味多的药性为主，少数药物的升浮之性可以受到一定的制约；反之，性属沉降的药物与较多主升浮的药物相配伍时，其沉降之性也可能被抑制。故李时珍说：“升降在物，亦在人也。”掌握有关影响因素可以更好地了解药物的作用，为临床选用、炮制和配伍用药提供依据。

五、毒性

药物毒性是指一些药物可能会对人體造成不同程度的伤害。

在一般人的观念中，总认为中药没有毒，其实不然。由于药物的气味有厚薄，因而作用有强弱，从这一点来看，中药也可以分为大毒、常毒、小毒和无毒。

传统中医对于有毒和无毒的药物在使用上是有规则的。大毒药物用到病去 6/10 时，即停止，常毒药物用到病去 7/10，小毒药物用到病去 8/10，即使是无毒的药也用到病去 9/10 时就立即停止。用得过分，反会损害正气。剩余的一分病，要用谷类、肉类、果类和蔬菜类日常饮食来调养，如果用谷、肉、果蔬而不能尽除时，再按病邪程度用药物治疗。在用药期间，还要观察气候，适应生、长、收、藏的天地常道等。





第二章

中药的配伍

中药的配伍是指将两种或两种以上的药物进行配合使用，通过配伍方法，使中药之间相互作用、提高药效，或减少、消除毒副作用，以保证用药安全、提高疗效。中药配伍有以下几种方式。

(1) 相须：即性能功效相类似的药物配合应用，可以增强疗效。如石膏与知母配合，就能明显增强清热泻火的治疗效果；大黄与芒硝配合，可以明显增强攻下泻热的治疗效果。

(2) 相使：即药物性能功效方面有某些共性，或性能功效虽不相同，但是治疗目的一致，可将之配合应用，以一种药为主，另一种药为辅，提高主药疗效。如补气利水的黄芪与利水健脾的茯苓配合时，茯苓能提高黄芪补气利水的治疗效果。

(3) 相畏：某一种药物的毒性反应或副作用，能被另一种药物减轻或消除。如生半夏和生南星的毒性能被生姜减轻或消除，所以说生半夏和生南星畏生姜。

(4) 相杀：即一种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用。如生姜能减轻或消除生半夏和生南星的毒性或副作用，所以说生姜杀生半夏和生南星的毒。相畏、相杀实际上是同一配伍关系的两种说法。

(5) 相恶：即两药合用，一种药物能使另一种药物原有功效降低或丧失。如人参恶莱菔子，因莱菔子能削弱人参的补气作用。相恶只会使两药的某方面或某几方面的功效减弱或丧失，并非两药的各种功效全部丧失。如生姜恶黄芩，只是生姜的温肺、温胃功效与黄芩的清肺、清





胃功效互相牵制而疗效降低，但生姜还能和中开胃，黄芩尚可清泻少阳以除热邪，在这些方面，两药并不一定相恶。

(6) 相反：即两种药物合用，能产生或增强毒反应或副作用。如“十八反”、“十九畏”中的若干药物。

“反”是指某些药材一起配合选用时，会产生副作用或剧烈的毒性，而“畏”是指两药合用会使药效相抵消。

公认的中药配伍禁忌是“十八反”和“十九畏”。古人将两者范围内的主要药物编成歌诀（即十八反歌、十九畏歌），以便初学者熟记。

十八反歌：本草明言十八反，半蒺贝蔴及攻乌，藻戟遂芫俱战草，诸参辛芍叛藜芦。

意思是：半夏、瓜蒌、贝母、白蔴、白及反乌头；海藻、大戟、甘遂、芫花反甘草；人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药反藜芦。

十九畏歌：硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。大凡修合看顺逆，炮熅炙煨莫相依。

意思是：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，官桂畏赤石脂。

以上内容，古今有不同看法，其中有些问题有待深入研究，但目前临床用药仍遵循以上原则。

