



[中国家庭必备工具书]

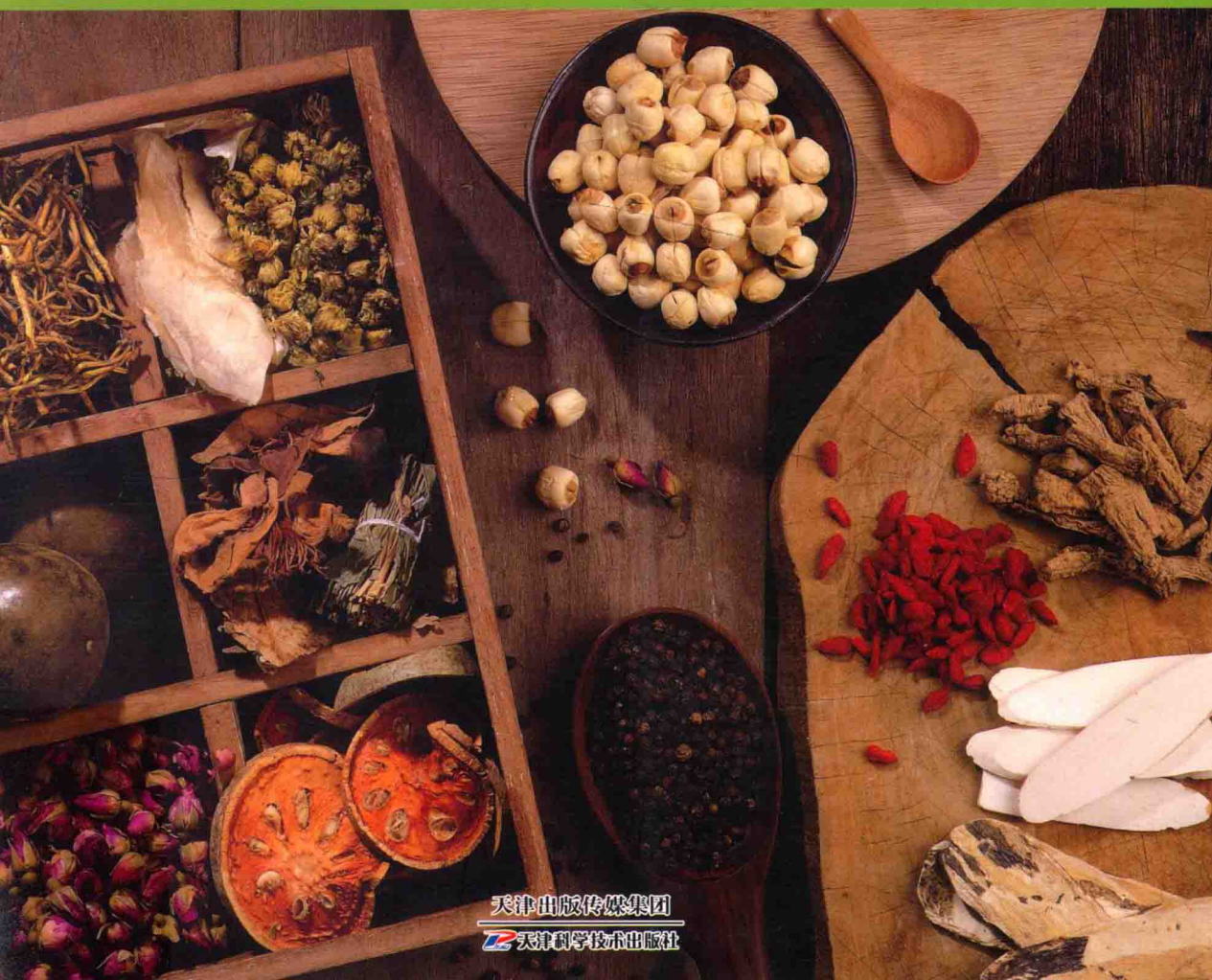


养生堂《本草纲目》 中药养生 速查全书

蔡向红◎编著



内容全面 方法实用 图文并茂 随查随用



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

养生堂《本草纲目》

中药养生 速查全书

蔡向红◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书 / 蔡向红编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8625-0

I. ①养… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—养生 (中医) IV. ① R281.3 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319300 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 38.75 字数 905 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 49.80 元

目录

第一章 解表类

◎发散风寒药

麻 黄	18
紫苏叶	19
生 姜	20
防 风	21
羌 活	22
白 芷	23
辛 夷	24
胡 荽	25
桤 柳	26
鹅不食草	27
桂 枝	28
香 薷	29
心叶荆芥	30
藁 本	31
细 辛	32
苍耳子	33
葱 白	34
千只眼	35
火索麻	36
牛 至	37

◎发散风热药

薄 荷	38
蝉 蜕	39
菊 花	40

葛 根	41
淡豆豉	42
牛蒡子	43
桑 叶	44
蔓荆子	45
柴 胡	46
升 麻	47
浮 萍	48
木 贼	49
五色梅	50
大叶桉叶	51

第二章 清热类

◎清热泻火药

石 膏	54
知 母	55
寒水石	56
芦 根	56
竹 叶	57



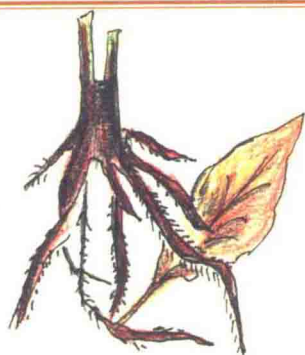
天花粉	58
淡竹叶	59
莲子心	60
熊胆	61
鸭跖草	62
梔子	63
夏枯草	64
决明子	65
谷精草	66
密蒙花	67
青葙子	68
萝芙木	69
球兰	70
凉粉草	71
野牡丹	72
苦丁茶	73
无花果	74

◎清热解药

金银花	75
连翘	76
大青叶	77
板蓝根	78
青黛	79
贯众	80
三丫苦	81
蒲公英	82
紫花地丁	83
蚤休	84



木芙蓉叶	85
野菊花	86
千里光	87
四季青	88
鱼腥草	89
金荞麦	90
穿心莲	91
半边莲	92
半枝莲	93
败酱	94
漏芦	95
白花蛇舌草	96
红藤	96
山慈菇	97
马齿苋	98
土茯苓	99
白蔹	100
白头翁	101
秦皮	102
鸦胆子	103
地锦草	104
铁苋	105
山豆根	106
射干	107
橄榄	108
马勃	109
金果榄	110
余甘子	111
土牛膝	112
朱砂根	113
胖大海	114
木蝴蝶	114
杠板归	115
绿豆	116
肿节风	117
马鞭草	118
玉簪花	119
醉鱼草	120



七叶一枝花	121
硬骨凌霄	122
羊蹄	123
落葵	124
山芝麻	125
狗牙花	126
马蹄蕨	126
鬼灯笼	127
木 蓝	128
金丝桃	129
虎掌草	130
蝴蝶花	131
鱼眼草	132
番 杏	132
铁线草	133
龙 葵	134
八角莲	135
八角金盘	136
蛇 莓	137
博落回	138
臭牡丹	139
喜 树	140
仙人掌	141
木鳖子	142
绣 球	143
了哥王	144
杉 木	145
鸡蛋花	146

◎清热燥湿药

黄 芩	147
-----------	-----

黄 连	148
黄 柏	149
龙 胆	150
苦 参	151
白鲜皮	152
椿 皮	153
小 檗	154

◎清热凉血药

鲜地黄	155
玄 参	156
牡丹皮	157
赤 芍	158
紫 草	159
水牛角	160
扶桑花	161
吊竹梅	162
虎耳草	163
岗梅根	164
火炭母草	165
山甘草	166

◎清虚热药

青 蒿	167
白 薇	168
地骨皮	169
银柴胡	170
胡黄连	171

第三章 泻下类

◎攻下药

大 黄	174
芒 硝	175
番泻叶	176
芦荟	177

◎润下药

火麻仁	178
郁李仁	179

松子仁 180

◎峻下逐水药

甘 遂 181
京大戟 182
芫 花 183
商 陆 184
牵牛子 185
巴 豆 186
千金子 187

第四章 祛风湿类

◎祛风湿散寒药

独 活 190
川乌头 191
蚕 沙 192
松 节 193
丁公藤 194
闹羊花 195
徐长卿 196
两面针 197
寻骨风 198
海桐皮 199
八角枫 200
威灵仙 201
木 瓜 202
蕲 蛇 203
乌梢蛇 204
伸筋草 205
路路通 206
海风藤 207
臭茉莉 208
重阳木 209
文冠果 210
排钱草 211
九里香 212
白云花根 213
铃 兰 214



毛麝香 215

◎祛风湿清热药

防 己 216
独一味 217
马钱子 218
雷公藤 219
秦 艽 220
络石藤 221
豨 薟 222
臭梧桐 223
丝瓜络 224
桑 枝 225
老鹳草 226
穿山龙 227
千斤拔 228
常春藤 229
白马骨 230

◎祛风湿强筋骨药

五加皮 231
桑寄生 232
狗 脊 233
千年健 234
鹿衔草 235
雪莲花 236
五爪金龙 237
艾纳香 238
大驳骨丹 239
薛 荔 240
川牛膝 241

牛大力	242
扶芳藤	243

第五章 化湿类

藿香	246
佩兰	247
苍术	248
厚朴	249
砂仁	250
白豆蔻	251
草豆蔻	252
草果	253
量天尺花	254
桃花	255

第六章 利水渗湿类

◎利水消肿药

茯苓	258
猪苓	259
泽泻	260
薏苡仁	261
赤小豆	262
冬瓜皮	263
玉米须	264
葫芦	265
香加皮	266
泽漆	267
蝼蛄	268

◎利尿通淋药

车前草	271
滑石	272
关木通	272
金丝梅	273
通草	274
瞿麦	275
篇蓄	276
地肤子	277
海金沙	278
石韦	279
冬葵子	280
灯芯草	281
草薢	282
磨盘草	283
肾蕨	284
白屈菜	285
石楠	286
石蒜	287
金针菜	288
黄花夹竹桃	289
酸模	290
紫杉	291
酢浆草	292

◎利湿退黄药

茵陈	293
金钱草	294



虎杖	295
垂盆草	296
积雪草	297
溪黄草	298
乌菰莓	299
田基黄	300
翠云草	300
瘤毛獐牙菜	301

第七章 温里类

附子	304
肉桂	305
干姜	306
吴茱萸	307
丁香	308
小茴香	309
花椒	310
高良姜	311
胡椒	312
荜茇	313
荜澄茄	314
山柰	314
红豆蔻	315

第八章 理气类

陈皮	318
青皮	319
枳实	320
木香	321
香附	322
乌药	323
沉香	324
檀香	325
川楝子	326
荔枝核	327
佛手柑	328



香橼	329
玫瑰花	330
薤白	331
青木香	332
大腹皮	333
柿蒂	334
刀豆	335
甘松	336
九香虫	337
梅花	338
橘络	339
龙眼核	340
腰果	340
柚核	341

第九章 消食类

山楂	344
神曲	345
麦芽	346
谷芽	347
莱菔子	348
鸡内金	349
鸡矢藤	350
独脚柑	350
南酸枣	351

第十章 驱虫类

使君子	354
-----------	-----

苦楝皮	355
槟 榔	356
南瓜子	357
鹤草芽	358
雷 丸	359
茺 荑	360
鹤 虱	361
榧 子	362
云 实	363

第十一章 止血类

◎凉血止血药

大 蓟	366
小 蓟	367
地 榆	368
槐 花	369
侧柏叶	370
白茅根	371
苎麻根	372
荠 菜	373
景天三七	374
蓍 草	375
睡 莲	376
木槿花	377
问 荆	378

◎化瘀止血药

三 七	379
茜 草	380
蒲 黄	381



五灵脂	382
降 香	383
花蕊石	384
韩信草	385
莲 花	386
大叶藜	387
薯 蓣	388
地 苎	389
小连翘	390

◎收敛止血药

白 及	391
仙鹤草	392
紫 珠	393
棕榈皮	394
血 余	395
藕 节	396
鸡冠花	397
花生衣	398
欒 花	399
大叶紫珠	400

◎温经止血药

艾 叶	401
炮 姜	402
伏龙肝	403

第十二章 活血化癥类

◎活血止痛药

川 芎	406
延胡索	407
郁 金	408
姜 黄	409
乳 香	410
没 药	411

◎活血调经药

丹 参	412
红 花	413

桃 仁	414
益母草	415
泽 兰	416
牛 膝	417
鸡血藤	418
王不留行	419
月季花	420
凌霄花	421
凤仙花	422
卷 柏	423

◎活血疗伤药

土鳖虫	424
骨碎补	425
苏 木	426
接骨木	427
自然铜	428
血 竭	428
儿 茶	429
刘寄奴	430
漆大姑	431

◎破血消癥药

莪 术	432
三 棱	433
水 蛭	434
三 棱	435
斑 蝥	436
穿山甲	437

第十三章 化痰止咳平喘类

◎温化寒痰药

半 夏	440
天南星	441
白附子	442
白芥子	442
白兰花	443
皂 荚	444

旋覆花	445
白 前	446

◎清化热痰药

前 胡	447
川贝母	448
桔 梗	449
瓜蒌仁	450
浙贝母	451
黄药子	452
竹 茹	453
竹 沥	454
天竹黄	455
瓦楞子	456
昆 布	457
象皮木	458
海蛤壳	459
浮海石	460
海 藻	460
金礞石	461
牡荆叶	462
蕲 菜	463
鼠曲草	464
望江南	465

◎止咳平喘药

苦杏仁	466
苏 子	467
百 部	468
紫 菀	469





款冬花	470
马兜铃	471
枇杷叶	472
桑白皮	473
葶苈子	474
白果	475
平地木	476
洋金花	477
罗汉果	478
曼陀曼	479

第十四章 安神类

◎重镇安神药

朱砂	482
珍珠	483
磁石	484
龙骨	484
琥珀	485

◎养心安神药

酸枣仁	486
柏子仁	487
远志	488
首乌藤	489
合欢皮	490
灵芝	491

第十五章 平肝熄风类

◎平抑肝阳药

石决明	494
珍珠母	495
牡蛎	496
赭石	497
蒺藜	498
罗布麻	499
紫贝	500
旱芹	501

◎熄风止痉药

羚羊角	502
牛黄	503
钩藤	504
天麻	505
地龙	506
全蝎	507
蜈蚣	508
僵蚕	509

第十六章 补虚类

◎补气药

人参	512
西洋参	513

党参	514
太子参	515
黄芪	516
白术	517
山药	518
绞股蓝	519
红景天	520
白扁豆	521
甘草	522
土人参	523
饴糖	524
蜂蜜	524
大枣	525

◎补阳药

鹿茸	526
淫羊藿	527
巴戟天	528
补骨脂	529
仙茅	530
海狗肾	531
益智	532
雄蚕蛾	533
肉苁蓉	534
海马	535



锁阳	536
紫河车	537
冬虫夏草	538
菟丝子	539
蛤蚧	540
杜仲	541
沙苑子	542
韭菜子	543
续断	544
核桃仁	544
阳起石	545
葫芦巴	546

◎补血药

当归	547
熟地	548
白芍	549
何首乌	550
阿胶	551
龙眼肉	552

◎补阴药

北沙参	553
南沙参	554
麦门冬	555
天门冬	556
百合	557
石斛	558
玉竹	559
黄精	560
枸杞	561
桑葚	562
银耳	563
墨旱草	564
女贞子	565
黑芝麻	566
龟板	567
鳖甲	568
柠檬	569



第十七章 收涩类

止汗药

麻黄根	572
浮小麦	573
糯稻根须	574

敛肺涩肠药

五味子	575
乌梅	576
五倍子	577
罂粟壳	578
诃子	579
石榴皮	580
肉豆蔻	581
赤石脂	582
禹余粮	583
胡颓子	584

固精缩尿止带药

山茱萸	585
覆盆子	586
桑螵蛸	587
金樱子	588
莲子	589
芡实	590
海螵蛸	591

第十八章 其他类

开窍药

麝香	594
冰片	595
苏合香	596
石菖蒲	597
蟾酥	598
安息香	599

涌吐药

常山	600
瓜蒂	601
胆矾	602
藜芦	603

杀虫止痒药

雄黄	604
蛇床子	605
白矾	606
硫黄	606
土荆皮	607
木槿皮	608
大蒜	609
蜂房	610
羊角拗	611
樟脑	612
炉甘石	612
硼砂	613

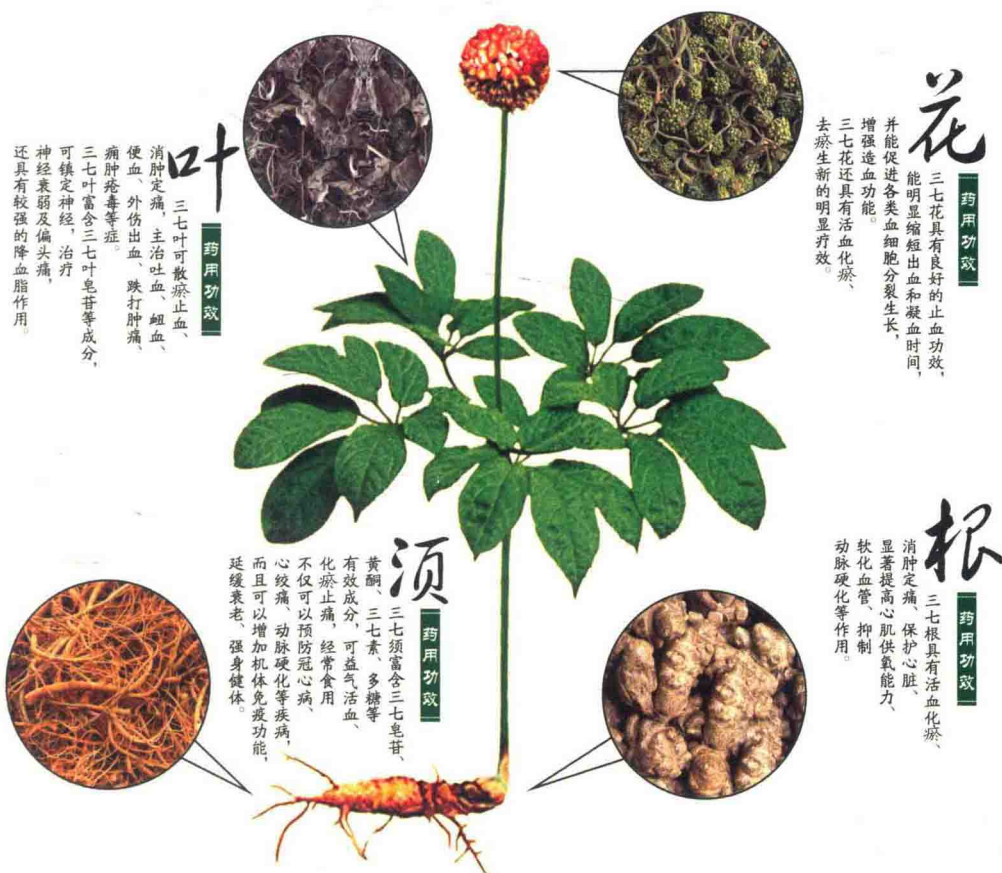
拔毒生肌药

升药	614
密陀僧	615
轻粉	616
砒石	616
铅丹	617

养生堂《本草纲目》

中药养生 速查全书

蔡向红◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书 / 蔡向红编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8625-0

I. ①养… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—养生 (中医) IV. ① R281.3 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319300 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

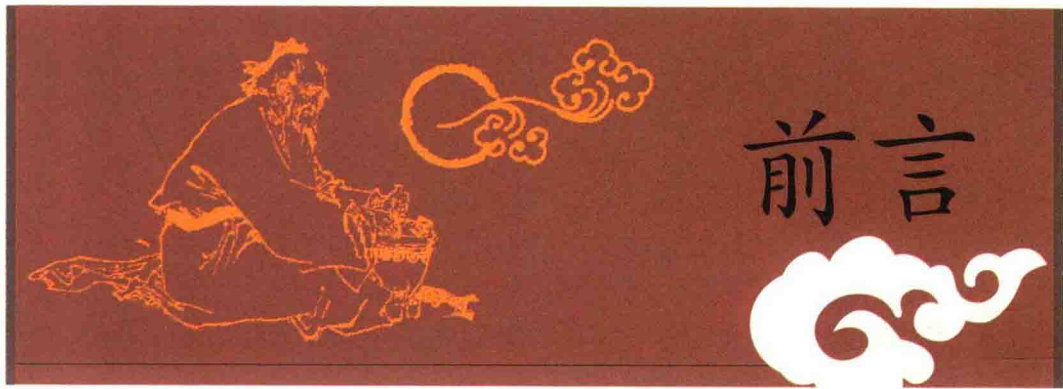
新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 38.75 字数 905 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 49.80 元



《本草纲目》是中华本草学集大成者，集中体现了中国古代医学所取得的最高成就，其素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉，是中华民族用之不竭取之不尽的医药宝库。《本草纲目》自成书以来已深深渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常养生的指南。今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作求取永不过时的养生真经。

中药以天然植物为原料，利用其成分、属性，互相搭配成养生保健的好方法，甚至以此滋养自己与家人。补者，补其所不足也。养者，栽培之，将护之。使得生遂条达，而不受疾病之患也。中医所强调的“药食同源”，就是在吸取中药蔬的营养物质从而达到延年益寿，保养生命，增强体质，预防疾病的目的，也就是用最天然的植物和方法，照顾自己的身体，符合现代人所倡导流行的“药活”养生之道。

作为“中国第一药典”，《本草纲目》对后世影响深远，数百年来，医家识药用药，百姓日常食疗养生等无不受益于此。为了解疑解惑，为大众日常饮食及健康调养提供一些有价值的建议与参考，我们特编写了本书。本书主要结合《本草纲目》，精心挑选了近600种居家保健治病必知的食物和药物，每例都详细介绍了其别名、来源、主要产地、功效主治、食用禁忌、保健应用等多种实用知识。为了便于读者查阅和选择，我们根据药物特性，将所列举的保健药物分门别类，全书共设等17个篇章，解表类、清热类、泻下类、祛风湿类、化湿类、利水渗湿类、理气类、消食类、驱虫类、止血类、活血化瘀类、化痰止咳类、安神类、平肝熄风类、补虚类、收涩类等，每一类下面还再进行了细分，如解表类分为发散风寒类和发散风热类，清热类分为清热泻火、清热解毒、清热燥湿和清热凉血四类，泻下类再分为攻下、润下和峻下逐水三类等，而且每种药物都配有详细解读和精美的图片。鉴于《本草纲目》对部分食材的养生功效载而不详，本书参考了《食疗本草》《本草拾遗》等其他专著。由于《本草纲目》成书较早，一些常见的食材未