

中药养生养出好气血 美食药膳吃出好筋骨

# 中药滋补 与 养生药膳速查百科

- 200种常见药材的科学用法
- 2000条实用单方验方食疗方

樊蔚虹◎编著

★★★★  
畅销  
升级版



中药养生养出好气血 美食药膳吃出好筋骨

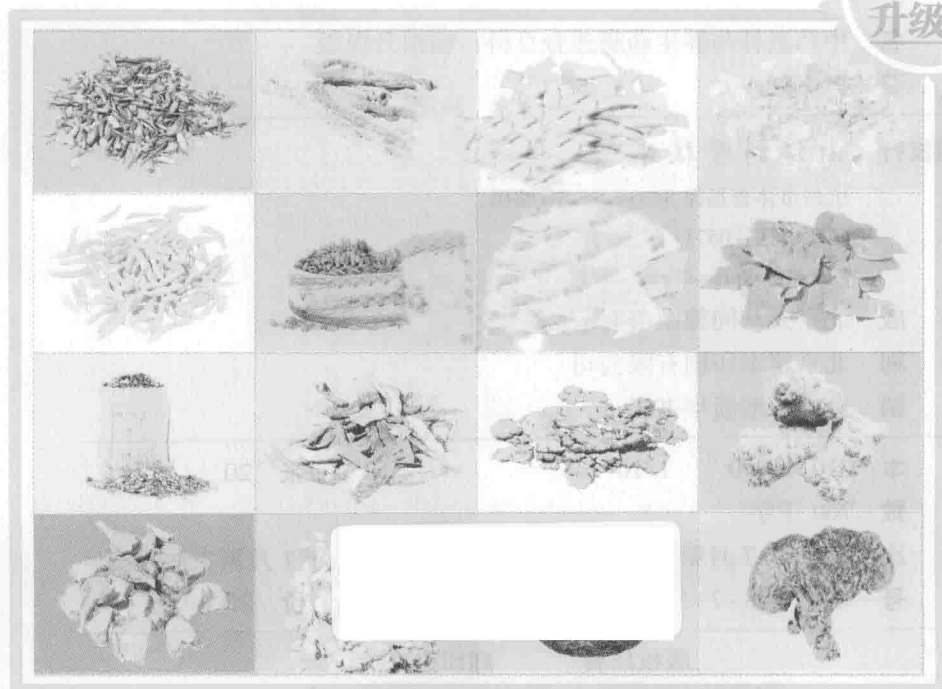
# 中药滋补

与

# 养生药膳速查百科

樊蔚虹 编著

★★★  
畅销  
升级版



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药滋补与养生药膳速查百科: 畅销升级版 / 樊蔚虹编著.  
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5341-5995-4

I. ①中… II. ①樊… III. ①中草药—食物疗法—食谱  
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086830 号

书 名 中药滋补与养生药膳速查百科: 畅销升级版  
编 著 樊蔚虹

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司

印 刷 北京建泰印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 20

字 数 260 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5995-4 定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲

责任美编 孙 菁

责任校对 宋 东 刘 丹

责任印务 徐忠雷



# 前言 FOREWORD

中药滋补作为养生的一种重要手段，历来就为人们所重视。中药滋补是指当人体已经出现气、血、阴、阳方面的不足，单靠食疗无法纠正其亏损时，应在中医生指导下，进补适当的中药，使体内阴阳趋于平衡，祛病健身，延年益寿。

现代人越来越重视用中药来养生，中药对人体健康有很多好处。通过中药滋补，不仅可以治病防病，改善脏腑功能，还可以补充人体缺乏的营养物质，使人健康长寿。

第一，中药滋补可调理机体阴阳平衡，治病防病。当人体脏腑功能紊乱、正气虚弱、阴阳气血的动态平衡遭到破坏时，人就会生病，这时可以通过中药滋补使人体正气充盈，纠正机体阴阳的偏盛或偏衰，调整机体的偏实或偏虚状况，恢复机体气、血、阴、阳的平衡，达到防病治疗的效果。

第二，中药滋补可以抗衰老，延年益寿。老年人的基础代谢水平低下，机体对各物质的代谢功能均下降，通过中药滋补可以增强代谢功能，调节血糖，降低血压、血脂，从而抗衰老。另外，随着人体的衰老，脑细胞大量萎缩、凋亡，思维能力及记忆力减退，通过中药滋补可以有效延长脑细胞寿命，改善听力、视力，提高记忆力。因此，通过中药滋补来抗衰老、延年增智是行之有效的办法。



# 中药滋补与养生药膳

## 速查百科

第三，中药滋补可以给机体补充营养物质。中药大多来自天然，含有人体所需的各种营养物质，当人们进行药补时，机体可以吸收和利用这些营养物质，从而有效防止营养不良症及微量元素、维生素缺乏症。

本书全面地介绍了不同功效的滋补中药，同时对不同体质的人群适用的中药进行了归纳，力争让读者更科学、更安全地享受中药滋补带来的长寿与健康。

编者

2012年10月

本书共分10章，第一章为总论，主要介绍中药滋补的概况、意义、原则、应用及注意事项等。第二章至第十章分别介绍补虚、补气、补血、补阴、补阳、补脾、补肺、补肝、补肾等。第十一章为附录，主要介绍常用滋补中药的性味归经、功效、应用及注意事项等。本书力求做到科学、实用、易懂，可作为广大读者学习、参考之用。



# 目录 CONTENTS

## 第一章 追根溯源，发现中药之美

第一节 中药的起源与分类	002
中药的起源	002
中药的类别	003
第二节 中药的特点与应用	004
中药的性能	004
中药的配伍	006
中药的服用	007
中药的禁忌	007

## 第二章 效用不同，中药调养保健康

第一节 散热解表类	010
白芷——解表散寒，通窍止痛	010
葛根——解肌退热，升阳止泻	012



紫苏叶——解表散寒，行气和胃 .....	014
桑 叶——疏散风热，清肝明目 .....	016
牛蒡子——宣肺透疹，解毒利咽 .....	019
桂 枝——发汗解肌，助阳化气 .....	021
薄 荷——宣散风热，清咽透疹 .....	023

## 第二节 清热解毒类 .....

梔 子——清热解毒，消肿止痛 .....	025
石 膏——清热泻火，除烦止渴 .....	027
鱼腥草——清热解毒，消肿排脓 .....	029
无花果——健脾益胃，解毒消肿 .....	032
土茯苓——解毒除湿，通利关节 .....	034
决明子——清肝明目，解毒利湿 .....	037
蒲公英——清热润肺，利咽解毒 .....	039
金银花——清热解毒，疏风散热 .....	041
知 母——清热泻火，生津止渴 .....	044

## 第三节 通肠泻下类 .....

大 黄——清热泻火，通肠逐淤 .....	046
郁李仁——润肠通便，下气利水 .....	049
火麻仁——清热泻下，润肠通便 .....	051
巴 豆——逐水消肿，峻下寒积 .....	053
芦 荟——清肝泻下，消炎杀菌 .....	055
牵牛子——泻下逐水，去积杀虫 .....	057

## 第四节 祛湿健骨类 .....

五加皮——祛风除湿，强筋健骨 .....	059
桑寄生——补肾益肝，祛风除湿 .....	062
独 活——祛风除湿，通痹止痛 .....	064
千年健——祛风除湿，补气健胃 .....	066
络石藤——通络除痹，清热利湿 .....	068



徐长卿——祛风化湿，止痛止痒	070
<b>第五节 芳香化湿类</b>	<b>072</b>
厚朴——化湿除满，行气消积	072
广藿香——芳香化湿，和胃解表	074
苍术——祛风散寒，养肝明目	076
砂仁——化湿行气，温中止泻	078
佩兰——芳香化湿，醒脾开胃	081
草豆蔻——温中健脾，化湿醒脾	083
<b>第六节 祛湿利尿类</b>	<b>085</b>
车前子——祛痰明目，清热利尿	085
车前草——利尿通淋，清热利湿	087
泽泻——利水渗湿，强肾泻火	089
茵陈——清热利湿，利胆退黄	091
金钱草——清热利尿，除湿退黄	093
海金沙——清热解毒，利湿通淋	095
淡竹叶——清热利尿，生津止渴	097
<b>第七节 温中暖胃类</b>	<b>099</b>
吴茱萸——止痛止呕，补脾暖胃	099
肉桂——补火助阳，散寒止痛	101
丁香——温中降逆，温肾助阳	103
干姜——温中散寒，回阳通脉	106
花椒——散寒除湿，温中止痛	108
小茴香——散寒止痛，理气和胃	110
<b>第八节 行气止痛类</b>	<b>112</b>
香附——调经止痛，行气解郁	112
木香——行气止痛，健脾消食	115
枳实——破气除痞，化痰消积	117
陈皮——理气调中，燥湿化痰	120





070	川楝子——理气止痛，杀虫疗癣 .....	122
071	薤白——通阳止痛，行气导滞 .....	124
<b>第九节 消食化积类 .....</b>		<b>126</b>
070	山楂——健脾开胃，行气散淤 .....	126
070	麦芽——行气消食，健脾开胃 .....	128
070	鸡内金——消食健胃，涩精止遗 .....	130
126	莱菔子——化痰平喘，行气消食 .....	133
070	神曲——健脾养胃，消食化积 .....	135
070	鸡矢藤——消食化积，祛风除湿 .....	137
<b>第十节 凉血止血类 .....</b>		<b>139</b>
070	蒲黄——活血化淤，止血通淋 .....	139
100	大蓟——凉血止血，去淤消肿 .....	141
100	小蓟——凉血止血，清热消肿 .....	143
070	白茅根——清热利尿，凉血止血 .....	145
070	仙鹤草——收敛止血，止痢解毒 .....	148
070	白及——活血化淤，止血生肌 .....	150
<b>第十一节 收敛固涩类 .....</b>		<b>153</b>
101	肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 .....	153
101	五味子——收敛固涩，益气生津 .....	156
071	山茱萸——滋补肝肾，壮腰固精 .....	159
071	莲子——补脾止泻，养心安神 .....	162
071	诃子——收敛止泻，涩肠敛肺 .....	164
071	乌梅——益气生津，敛肺安蛔 .....	166
<b>第十二节 平喘止咳类 .....</b>		<b>169</b>
071	苦杏仁——止咳平喘，润肠通便 .....	169
071	桑白皮——泻肺平喘，利水消肿 .....	172



白 果——敛肺定喘，止带缩尿 .....	174
枇杷叶——和胃降气，清肺止咳 .....	176
胖大海——清热润肺，利咽解毒 .....	178
半 夏——燥湿化痰，降逆止呕 .....	180
罗汉果——清热润肺，滑肠通便 .....	183
<b>第十三节 安神益智类 .....</b>	<b>185</b>
远 志——安神益智，祛痰消肿 .....	185
合欢皮——安神解郁，活血消肿 .....	188
柏子仁——养心安神，润肠固精 .....	190
酸枣仁——养心益肝，安神敛汗 .....	192
百 合——清心安神，养阴润肺 .....	194
<b>第十四节 平肝息风类 .....</b>	<b>197</b>
天 麻——平肝潜阳，息风止痉 .....	197
僵 蚕——祛风止痛，化痰散结 .....	200
钩 藤——清热平肝，息风定惊 .....	202
地 龙——清热定惊，平喘利尿 .....	204
全 蝎——息风止痉，通络止痛 .....	206
石决明——平肝潜阳，清肝明目 .....	208

## 第三章 体质不同，中药滋补强身祛病

<b>第一节 血虚体质 养血安神 .....</b>	<b>212</b>
当 归——补血保肝，调经止痛 .....	212
阿 胶——补血止血，滋阴润燥 .....	215
鸡血藤——补血活血，舒经活络 .....	217



白芍	——养血调经，平肝止痛	219
熟地	——益气养阴，补血益精	221
龙眼肉	——补养气血，安神健脾	224
<b>第二节 气虚体质 益气补元</b>		<b>226</b>
人参	——补中益气，温肾安神	226
党参	——补中益气，健脾益肺	229
黄芪	——益气固表，敛疮生肌	231
灵芝	——补肝益气，安神平喘	234
白术	——补气健脾，燥湿利水	236
山药	——补脾益胃，生津益肺	238
<b>第三节 阴虚体质 滋阴益阳</b>		<b>241</b>
枸杞子	——补益肝肾，益精明目	241
黄精	——补脾润肺，养阴生津	243
天冬	——滋阴润肺，滋肾养阴	246
女贞子	——滋阴补肾，养肝明目	248
<b>第四节 阳虚体质 补阳固精</b>		<b>251</b>
覆盆子	——补阴壮阳，益肾固精	251
蛤蚧	——补肺益肾，降气平喘	253
牛膝	——壮骨益智，补虚强筋	255
海马	——温中补阳，补肾益精	257
肉苁蓉	——养肾补阳，益精润肠	259
益智仁	——暖肾固精，温脾止泻	262
杜仲	——补肾健骨，填精开窍	264
<b>第五节 血淤体质 活血化淤</b>		<b>266</b>
丹参	——活血祛淤，活血通经	266
三七	——散淤止血，消肿止痛	269



川 芎——行气活血，祛风止痛 .....	271
红 花——活血通经，祛淤止痛 .....	273
<b>第六节 气郁体质 理气宽中</b> .....	<b>276</b>
佛 手——舒肝理气，和胃止痛 .....	276
玫瑰花——行气解郁，安心宁神 .....	278
郁 金——清心凉血，疏肝解郁 .....	280
石菖蒲——醒神益智，化湿开胃 .....	283

## 第四章 美容时尚，留住年轻与活力

<b>第一节 乌发秀发</b> .....	<b>286</b>
黑芝麻——补肝益肾，美发乌发 .....	286
何首乌——补血益精，固肾乌须 .....	289
桑 葚——补肝益肾，明目乌发 .....	291
侧柏叶——养心安神，生发乌发 .....	294
<b>第二节 美容养颜</b> .....	<b>296</b>
蜂 蜜——滋阴润燥，解毒止痛 .....	296
茉莉花——排毒益肝，开郁辟秽 .....	298
桂 花——暖胃止痛，化痰散淤 .....	300
<b>第三节 健身美体</b> .....	<b>302</b>
荷 叶——益脾消积，清热解毒 .....	302
月 季——活血调经，行气止痛 .....	304

SHI JIE ZHONG YAO SHI YAN JIU

# 第一章

# 追根溯源

## 发现中药之美





## 第一节 ...

# 中药的起源与分类

### 中药的起源

中药起源可追溯至原始社会人类的生产劳动、生活经验和医疗经验，至今已有数千年的悠久历史。

《淮南子·修务训》中云：“神农乃教民播种五谷……百草之滋味……当此之时，一日而遇七十毒。”

《史记·补三皇本纪》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

中药现存最早专著当推东汉末期的《神农本草经》（约公元 200 年），该书记载中药 365 种，之后明代李时珍所编著《本草纲目》（公元 1578 年）已增至 1892 种，而清乾隆三十年，浙江医学家赵学敏所编著的《本草纲目拾遗》（公元 1765 年）在《本草纲目》的基础上，增加新药 716 种，故中药种类非常丰富。《神农本草经》根据中药性能和功效，将其分为上、中、下品。

#### （1）上品：120 种

上药 120 种为君，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气、不老延年者，本上经。



### (2) 中品：120种

中药120种为臣，主养命以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

### (3) 下品：125种

下药125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气、破积聚愈疾者，本下经。

## 中药的类别

中医学将能够补益人体正气、改善脏腑功能、提高机体抗病能力、增强体质、治疗虚证的药物称为补虚药或补益药，即通常所说的滋补中药，并将其分为补气药、补血药、补阴药及补阳药四大类。

### (1) 补气药

可增强人体的功能活动能力，尤其对脾、肺两脏的生理功能具有显著的滋补强壮功效，因此多用于治疗脾气虚弱或肺气虚弱等症。

对于脾、肺虚弱者，可选用人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、灵芝、甘草、大枣、山药、白扁豆、蜂蜜等进行滋补。

### (2) 补血药

可滋补阴血，促进心、肝、脾、肾诸脏功能以滋生血液。

中医认为，心主血脉，肝藏血，脾统血，肾藏精，精血同源，因此，心、肝、脾、肾诸脏的功能均与血液能否正常生成有关。

### (3) 补阴药

阴虚者多表现为虚火妄动、手足心热、口燥咽干、阴液不足、大便干燥等，可选用补阴药进行滋养，如沙参、天冬、麦冬、百合、枸杞子、玉竹、石斛、黄精、桑葚、女贞子、墨旱莲、龟板、鳖甲、黑芝麻等。

### (4) 补阳药

能扶助人体阳气，促进机体气化功能，尤其对肾阳不足有显著的增强



效果。肾阳是人体阳气的根本，全身各脏腑器官的阳气均有赖于肾阳的温煦和鼓舞。肾阳虚，则会出现畏寒怕冷、四肢不温及性功能减退等，可选用补阳药进行滋补，如鹿茸、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、紫河车、肉苁蓉、锁阳、黄狗肾、仙茅、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、沙苑子、菟丝子、韭菜子、补骨脂、益智仁、葫芦巴、阳起石、蛤蚧、核桃仁等。

## 第二节 ...

# 中药的特点与应用

### 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、升降浮沉、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。

#### (1) 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，能够减轻或消除热症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，能够减轻或治疗寒症的药物多属温热性质，温者渐之，热者甚之。





## (2) 五味

五味是指药物的酸、苦、辛、甘、咸五种不同的味道。五味是由味觉器官直接辨别出来的，或是在医疗实践中，认识到药物的味和药理作用有近乎规律性的联系，从而加以分析归纳，上升为理论而得出的。因此，五味不仅表明药物的实际味道，而且从另一角度来表明药物的性能。

## (3) 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。

## (4) 升降浮沉

升降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。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。

## (5) 毒性

古代常将“毒药”作为一切药物的总称，而把药物的毒性看做是药物的偏性。中药的毒性值得引起注意，虽然中药大都直接来源于大自然，但切不可错误地认为其毒性小，安全系数大。“凡药三分毒”，对于中药，这也不例外。人们在生活中，大毒、剧毒的固然有致死者；而小毒、微毒甚至无毒的药物，同样也有中毒病例发生，例如人参、艾叶、知母等也会产生中毒反应，这与剂量过大或服用时间过长等有密切关系。