

养生轻图典

本草纲目中的

王景霞◎主编

中药 对症养生 速查全书



传承千年的国药本草
影响世界的医学巨著
读纲目，识本草，学养生



化学工业出版社

养生轻图典

本草纲目中的

中药

对症养生
速查全书

王景霞◎主编



化学工业出版社
·北京·

编写人员名单

主 编：王景霞

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目中的中药对症养生速查全书 / 王景霞主编.

— 北京：化学工业出版社，2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19831-0

I. ①本… II. ①王… III. ①《本草纲目》-养生

(中医)-图解 IV. ① R281.3-64 ② R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 032143 号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：央美阳光

文字编辑：王新辉

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 程晓彤

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 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数244千字

2014年5月北京第1版第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：39.80 元

版权所有，违者必究



Foreword

前言



自“神农尝百草”开始，中药在历史的长河中已经走过了四五千年。历经漫长的洗濯，中药沉淀了人民的智慧，成为了民族中最闪亮的瑰宝之一。而李时珍历时27年艰辛完成的《本草纲目》，更是我国中药智慧的凝结，享有“中国第一药典”之美名，不仅在我国名声斐然，是许多医家的必修圣典，同时还深刻地影响着普通百姓的生活。而在世界各地，《本草纲目》同样也以其深厚博大的医学性和知识性，对世界医学的发展产生了极其深远的影响。

为了便于广大读者更准确、深刻地认识中药，运用中药来防疾治病，编者在本书中精选了上百种简单实用且常见的小药材，并根据每种药材的疗效进行归纳，具体分为清热解表、补气养血、化痰止咳、滋阴壮阳、安神开窍、健脾消食驱虫等，同时每种药材都以“异名”、“来源”、“产地溯源”、“成分研究”、“性味归经”、“选购保存”等作了详细介绍，便于读者更形象直观地认识这味中药，而“药用说明”、“疗疾验方”和“药饮药膳”则是对药材疗疾药效的说明和指导，文字简洁明了，内容科学严谨，相信每位读者看后，都可以轻松学会如何用一味小小的药材来保养自己和家人的身体。

其实，身体健康从来不在“治”，也不在“防”，关键在于如何调养。随着中药养生逐渐成为一种流行趋势，除了医学人员、医学爱好者外，许多普通人也开始研究中药，深入挖掘千年本草的养生保健智慧。现在，就让我们在一碗粥，一勺汤，一道菜中，加入一味小小的药材，让平凡的食物调养滋补出全家人的健康身体。

编者

2014年2月





第一章 走入《本草纲目》的养生世界

《本草纲目》的问世 / 08

《本草纲目》的养生之道 / 08

《本草纲目》对现代医学的影响 / 10

第二章 一味小中药，简单实用保健康

01 清热解表 / 12

菊花 / 12

金银花 / 14

藿香 / 16

栀子 / 18

辛夷 / 20

黄柏 / 22

板蓝根 / 24

生姜 / 26

麻黄 / 28

桂枝 / 30



紫苏 / 32

葛根 / 34

决明子 / 36

夏枯草 / 38

苦参 / 40

02 补气养血 / 42

人参 / 42

大枣 / 44

白芍 / 46

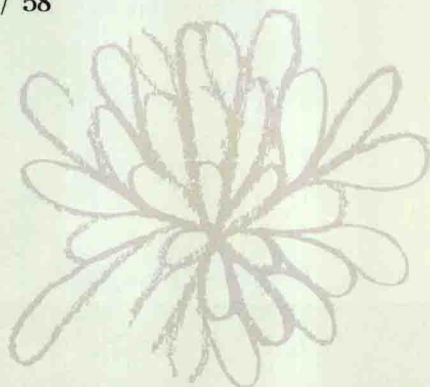
阿胶 / 48

当归 / 50

何首乌 / 53

熟地黄 / 55

龙眼肉 / 58



党参 / 60
山药 / 62
黄芪 / 64
五味子 / 67
灵芝 / 69

03 化痰止咳 / 71

薄荷 / 71
桔梗 / 73
白果 / 75
胖大海 / 77
半夏 / 79
桑叶 / 82
紫菀 / 84
川贝母 / 86
苦杏仁 / 89
桑白皮 / 91
冬虫夏草 / 93
蛤蚧 / 95

04 止血 / 97

三七 / 97
艾叶 / 99
白及 / 102

05 活血化瘀 / 104

桃仁 / 104
益母草 / 106
红花 / 108
丹参 / 110
川芎 / 112
月季花 / 114
银杏叶 / 116

06 理气 / 118

枳实 / 118
青皮 / 120
薤白 / 122

玫瑰花 / 124

香附 / 126

07 祛湿强骨 / 128

桑寄生 / 128
苍术 / 130
独活 / 132
威灵仙 / 135
秦艽 / 137
蕲蛇 / 139

08 消肿通淋 / 141

猪苓 / 141
茯苓 / 143
薏苡仁 / 145
泽泻 / 147
车前子 / 149
枳椇子 / 151



09 滋阴壮阳 / 153

枸杞子 / 153
肉桂 / 155
女贞子 / 157
菟丝子 / 159
黄精 / 161
杜仲 / 163
金樱子 / 165
淫羊藿 / 167
鹿茸 / 169
海狗肾 / 171

10 安神开窍 / 173

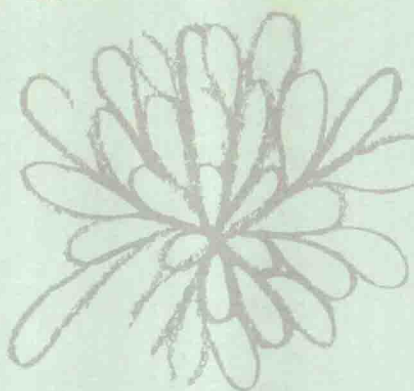
百合 / 173
石决明 / 175
冰片 / 177
天麻 / 178
酸枣仁 / 180
刺五加 / 182
远志 / 184
柏子仁 / 186
牛黄 / 188
麝香 / 189

11 健脾消食驱虫 / 190

山楂 / 190
陈皮 / 193
南瓜子 / 196
麦芽 / 198
使君子 / 200
莱菔子 / 203
豆蔻 / 205
稻芽 / 207
神曲 / 209
鸡内金 / 211
槟榔 / 213

12 通便止泻 / 215

黄连 / 215
莲子 / 218
大黄 / 220
干姜 / 222
白术 / 224
肉豆蔻 / 227
火麻仁 / 229
丁香 / 231
番泻叶 / 233
砂仁 / 235
肉苁蓉 / 238



养生轻图典

本草纲目中的

中药

对症养生
速查全书

王景霞◎主编



化学工业出版社
·北京·

编写人员名单

主 编：王景霞

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目中的中药对症养生速查全书 / 王景霞主编.

— 北京：化学工业出版社，2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19831-0

I. ①本… II. ①王… III. ①《本草纲目》-养生

(中医)-图解 IV. ① R281.3-64 ② R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 032143 号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：央美阳光

文字编辑：王新辉

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 程晓彤

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 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数244千字

2014年5月北京第1版第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：39.80 元

版权所有，违者必究



Foreword

前言



自“神农尝百草”开始，中药在历史的长河中已经走过了四五千年。历经漫长的洗濯，中药沉淀了人民的智慧，成为了民族中最闪亮的瑰宝之一。而李时珍历时27年艰辛完成的《本草纲目》，更是我国中药智慧的凝结，享有“中国第一药典”之美名，不仅在我国名声斐然，是许多医家的必修圣典，同时还深刻地影响着普通百姓的生活。而在世界各地，《本草纲目》同样也以其深厚博大的医学性和知识性，对世界医学的发展产生了极其深远的影响。

为了便于广大读者更准确、深刻地认识中药，运用中药来防疾治病，编者在本书中精选了上百种简单实用且常见的小药材，并根据每种药材的疗效进行归纳，具体分为清热解表、补气养血、化痰止咳、滋阴壮阳、安神开窍、健脾消食驱虫等，同时每种药材都以“异名”、“来源”、“产地溯源”、“成分研究”、“性味归经”、“选购保存”等作了详细介绍，便于读者更形象直观地认识这味中药，而“药用说明”、“疗疾验方”和“药饮药膳”则是对药材疗疾药效的说明和指导，文字简洁明了，内容科学严谨，相信每位读者看后，都可以轻松学会如何用一味小小的药材来保养自己和家人的身体。

其实，身体健康从来不在“治”，也不在“防”，关键在于如何调养。随着中药养生逐渐成为一种流行趋势，除了医学人员、医学爱好者外，许多普通人也开始研究中药，深入挖掘千年本草的养生保健智慧。现在，就让我们在一碗粥，一勺汤，一道菜中，加入一味小小的药材，让平凡的食物调养滋补出全家人的健康身体。

编者

2014年2月





第一章 走入《本草纲目》的养生世界

《本草纲目》的问世 / 08

《本草纲目》的养生之道 / 08

《本草纲目》对现代医学的影响 / 10

第二章 一味小中药，简单实用保健康

01 清热解表 / 12

菊花 / 12

金银花 / 14

藿香 / 16

栀子 / 18

辛夷 / 20

黄柏 / 22

板蓝根 / 24

生姜 / 26

麻黄 / 28

桂枝 / 30



紫苏 / 32

葛根 / 34

决明子 / 36

夏枯草 / 38

苦参 / 40

02 补气养血 / 42

人参 / 42

大枣 / 44

白芍 / 46

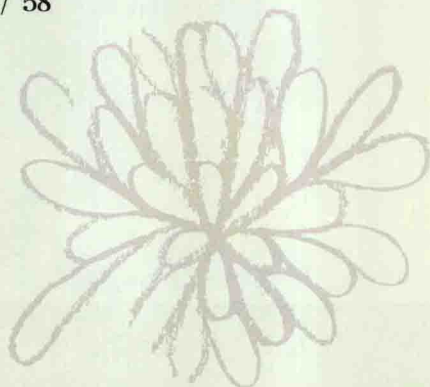
阿胶 / 48

当归 / 50

何首乌 / 53

熟地黄 / 55

龙眼肉 / 58



党参 / 60
山药 / 62
黄芪 / 64
五味子 / 67
灵芝 / 69

03 化痰止咳 / 71

薄荷 / 71
桔梗 / 73
白果 / 75
胖大海 / 77
半夏 / 79
桑叶 / 82
紫菀 / 84
川贝母 / 86
苦杏仁 / 89
桑白皮 / 91
冬虫夏草 / 93
蛤蚧 / 95

04 止血 / 97

三七 / 97
艾叶 / 99
白及 / 102

05 活血化瘀 / 104

桃仁 / 104
益母草 / 106
红花 / 108
丹参 / 110
川芎 / 112
月季花 / 114
银杏叶 / 116

06 理气 / 118

枳实 / 118
青皮 / 120
薤白 / 122

玫瑰花 / 124

香附 / 126

07 祛湿强骨 / 128

桑寄生 / 128
苍术 / 130
独活 / 132
威灵仙 / 135
秦艽 / 137
蕲蛇 / 139

08 消肿通淋 / 141

猪苓 / 141
茯苓 / 143
薏苡仁 / 145
泽泻 / 147
车前子 / 149
枳椇子 / 151



09 滋阴壮阳 / 153

枸杞子 / 153
肉桂 / 155
女贞子 / 157
菟丝子 / 159
黄精 / 161
杜仲 / 163
金樱子 / 165
淫羊藿 / 167
鹿茸 / 169
海狗肾 / 171

10 安神开窍 / 173

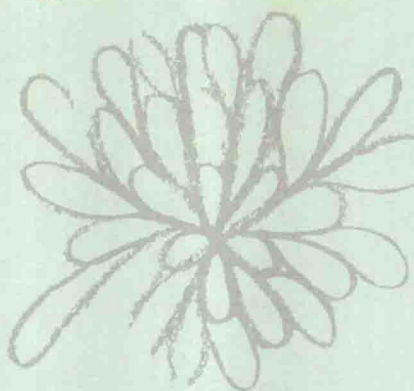
百合 / 173
石决明 / 175
冰片 / 177
天麻 / 178
酸枣仁 / 180
刺五加 / 182
远志 / 184
柏子仁 / 186
牛黄 / 188
麝香 / 189

11 健脾消食驱虫 / 190

山楂 / 190
陈皮 / 193
南瓜子 / 196
麦芽 / 198
使君子 / 200
莱菔子 / 203
豆蔻 / 205
稻芽 / 207
神曲 / 209
鸡内金 / 211
槟榔 / 213

12 通便止泻 / 215

黄连 / 215
莲子 / 218
大黄 / 220
干姜 / 222
白术 / 224
肉豆蔻 / 227
火麻仁 / 229
丁香 / 231
番泻叶 / 233
砂仁 / 235
肉苁蓉 / 238



【第一章】

走入《本草綱目》的養生世界





《本草纲目》的问世

在中华民族五千年的文化历史长河中，诞生过许多星光熠熠的伟大人物和经典著作，而在医药学方面，不得不说到李时珍与其《本草纲目》，因为正是李时珍的出现，使我国传统中医药学的发展进入了新的领域，而《本草纲目》也被翻译成各种文字，传遍世界，并对世界医学产生了重要影响。

李时珍出生于明正德十三（1518）年，今湖北省蕲春县人。其父李闻言是当地一位口碑很高的民间医生，受到当地百姓的尊重。不过，当时民间医生地位很低，李家常受官绅的欺侮，所以李时珍出生后，父亲并不希望他继承衣钵，而是鼓励他读书应考，以便一朝功成，出人头地。

可惜的是，李时珍从小体弱多病，对空洞乏味的八股文更是毫无兴致，在十四岁时中了秀才后，几次科举都名落孙山，终于在他33岁时，他放弃了科举做官的打算，决心学医。从这以后，李时珍一边为百姓治病，一边不断学习，不几年，李时珍果然成了一名很有名望的医生。后人说他“读书十年，不出户庭”，意思是李时珍十年来刻苦专研医学知识、为父老乡亲治病，从来没有离开过家乡。这期间的学习和实践，为《本草纲目》的问世打好了基础。

经过长期的准备，李时珍开始了《本草纲目》的写作。他脚穿草鞋，身背药篓，带着学生和儿子建元，翻山越岭，访医采药，足迹遍及河南、江苏、安徽、江西、湖北等地，以及牛首山、栖霞山、茅山、太华山等大山名川，走了上万里路，倾听了千万人的意见，参阅各种书籍800多种，历时27年，终于在1578年写成了《本草纲目》。

《本草纲目》的养生之道

未病先防，杜绝疾病发生

我国有一传统医学理念——防重于治。意思是对疾病的预防需高度重视，如果病已成而始治疗，犹如待口渴而使挖井，为时已晚。换言之，任何事物都有一个萌发、发展、形成到衰老的过程，疾病也不例外。我们要把疾病“消灭”在萌芽阶段，因为这时病情轻，好控制，且对人体的损害小。一旦疾病形



成或者到了很严重的阶段，那么治愈时就会对机体带来严重损失，有的最后即使治愈，身体也会留下各种后遗症。所以，真正高明的“医生”总会在病症初发阶段便将其控制住，最大限度地保证人体健康、安全。

► 虚则补之，实则泻之

“补”和“泻”是中医养生观中两个重要的理念。补，用于人体正气不足，即身体处于“虚”时；泻，用于人体邪气旺盛，即身体处于“实”时。这里的正气是指身体各脏腑正常运转和抵抗疾病的能力，而邪气是指引起各种疾病发生的病因。正气和邪气的此消彼长决定了人体疾病的发生和消亡，只有两者处于平衡状态时，人体才会健康。

但是，人体无时无刻不在发生着变化，所以很难保持绝对的平衡。这时，我们既要注意补，又要注意泻，绝不能偏颇其一，更不能一味地补，或一味地泻，这样只会“补而无益”、“泻而伤身”，对人体没有一点好处。

► 本草的“四性”和“五味”

“性”与“味”分别指本草的性质和滋味。只有了解了本草的性味，才能更好地选药治病。

四性，是指药物的寒、热、温、凉四种特性。每种特性有不同的功效。比如，寒凉的药物具有解毒、清热、滋阴、凉血等功效，多用来治疗各种热证；而温热药具有散寒、助阳的作用，主要治疗各种寒证。

五味，是指药物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。不同“味”的药又有不同功效。比如，辛味药能发散解表、行气活血；甘味药能滋养、补虚等；酸味药可以治疗腹泻、咳嗽、多汗、遗精等；苦味药可以清热泻火、燥湿通便；咸味药多用于消散结块、泻下通便等。

► 同病异治，异病同治

在中医养生中，只知道药物的特性和疗效还不够，更重要的是要了解病因所在，对症下药，这样才能达到养生、防病的目的。

有些患者，他们虽然症状相同，病因却不同。比如，同样是头痛发热症状，有的是因为饮食不克制而导致，有的是外感风寒而导致，这时前者就需用清理肠胃药，后者就需用解表发汗药，即所谓“同病异治”正是这个道理。



还有些患者，他们虽然症状不同，但是病因却有相同处。比如遗尿、脱肛或子宫下垂等患者，虽然症状不同，但都有中气不足的症状，所以都可以服用补气的汤药，提升治疗效果，即所谓“异病同治”。

《本草纲目》对现代医学的影响

《本草纲目》作为一本伟大的传世著作，包括16部、52卷，全书约190万字，分为植物药、动物药、矿物药三大类，共记述了1892种本草，其中植物1195种，并配有绘图1100多幅，此外，还有上万种药方。这部医学巨典不仅吸收了历代本草著作的精华，还尽可能纠正以前的错误，补充不足，同时也有很多重要的发现和突破，比如，其中有374种本草是李时珍新增的。

《本草纲目》堪称是我国最系统、最完整、最科学的医药学著作之一，具有重要的划时代的意义，对后世中医、中药的发展产生了深远影响。而在药理学知识总结的全面性这方面，李时珍超越了以往的任何一位医学家、本草药物学家。另外，《本草纲目》因为涉及知识非常广泛，除了大量医学、药学知识外，还包括了历史学、文学、哲学、语言学、文献学等许多方面，因此不仅医药人员，普通读者也可以从中汲取到许多知识，所以《本草纲目》还被英国著名生物学家达尔文称赞为“1596年的百科全书”。

除了使我国医学发展攀上了新的高峰，《本草纲目》对世界医学也有着重要意义。当《本草纲目》最先流传至日本和朝鲜后，越南、印度等国家相继引进，并被这些国家作为医药书籍翻译、流传和学习。之后，《本草纲目》又随着西方传教士、使馆人员传入了诸多西方国家，这使得西方医学人员开始认识、了解和重视中医，打破了西医一统天下的局面。现在，《本草纲目》先后被译成日、法、德、英、俄等十余种文字在国外出版，传遍全世界，成为了众多医学者、中国文化和历史热爱者的必读经典。

李时珍和他的《本草纲目》，不仅是中华民族的医学财富，也是世界医学的宝贵财富。