

◎ 调养气血
◎ 乌发美发
◎ 美白祛斑
◎ 降脂减肥

养生中草药

速查图典

美容养颜

主编：徐国钧 王强



汲本草精华 享健康人生

100多味 美容养颜中草药

200多幅 彩色高清 原动植物图 + 药材特写图

精选真实有效的 典藏汉方

便于日常保健的 养生药膳



养生中草药

— (速查图典) —

美容养颜

汲本草精华 享健康人生

主 编 徐国钧 王 强
编 著 曾金虎 彭治章 张 勤
刘守金 黄 芸 宋学华
崔秀明 汪 红 陈丽红
验方提供 江英志 朱廉溪 华碧春



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·美容养颜 / 徐国钧, 王强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5335-4573-4

I. ①养… II. ①徐… ②王… III. ①中草药-养生(中医)-图集②美容-中草药-图集 IV. ①R212-64
②R243-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124610 号

书 名	养生中草药速查图典·美容养颜
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4573-4
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



白芍



柴胡



郁金



山茱萸

目录

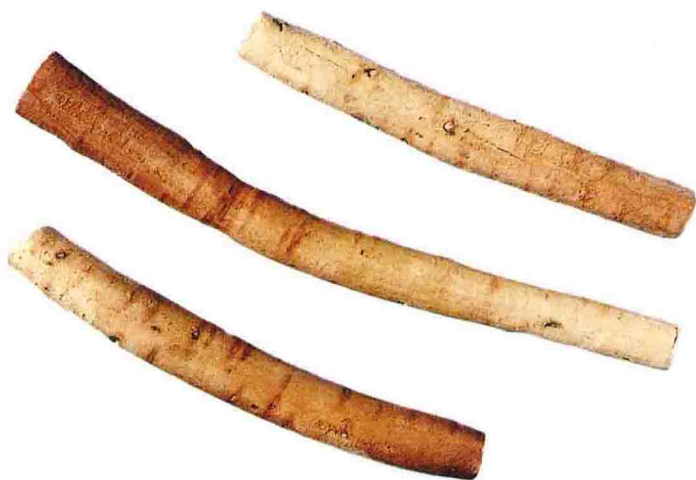
CONTENTS

第一章

养肝利胆

女子以肝为先天

- 柴胡 疏散退热，舒肝升阳…18
- 牛膝 补肝益肾，强筋健骨，活血祛瘀，驻颜润肤，乌须固发…20
- 郁金 行气化瘀，凉血清心，利胆退黄…22
- 墨旱莲 滋补肝肾，凉血止血，乌须生发，固齿健牙…24
- 薄荷 疏散风热，疏解肝郁，清利头目，利咽透疹，除臭香口…26
- 山茱萸 补益肝肾，涩精固脱，祛斑美白…28
- 白芍 平肝止痛，养血调经，敛阴止汗…30
- 黑芝麻 补肝益肾，益精养血，润肠通便，润肤乌发…32





鹿茸



补骨脂



覆盆子



肉苁蓉

第二章

补肾强身

肾为五脏阴阳之本

鹿茸 补肾阳，益精血，强筋骨，调冲任，托疮毒，延年驻颜…36

补骨脂 温肾助阳，温脾止泻，驻颜乌发…38

菟丝子 滋补肝肾，驻颜增白，固精缩尿，明目止泻，安胎…40

肉苁蓉 补肾助阳，益精养血，润肠通便，驻颜悦色…42

巴戟天 温肾助阳，祛风除湿，驻颜悦色…44

杜仲 补肝肾，强筋骨，安胎，延年驻颜…46

冬虫夏草 补肺益肾，止血化痰，壮阳，平喘…48

枸杞子 滋补肝肾，益精明目，生津润肺，润悦肌肤…50

覆盆子 益肾明目，固精缩尿，滋阴润肤，黑发驻颜…52

女贞子 滋补肝肾，明目乌发，降脂瘦身…54

第三章

补气养血

气血调和面色红润

人参 大补元气，复脉固脱，明目聪耳，生津止渴，安神益智，生发乌发…58

大枣 补中益气，养血安神，调营和卫…60

肉桂 补火助阳，散寒止痛，活血通经，驻颜悦色…62

当归 补血活血，调经止痛，润肠通便，排脓生肌，润泽肌肤…64

阿胶 补血滋阴，润肺，止血…66

黄精 补气养阴，健脾润肺，益肾延年…68

桑椹 补血滋阴，生津润燥，黑发驻颜…70

熟地黄 滋阴补血，益精填髓…72

五味子 收敛固涩，益气生津，补肾宁心…74



玫瑰花



益母草



姜黄



红花

第四章

调经止痛

告别经期常见困扰

玫瑰花 行气解郁，和血调经，散瘀止痛…78

川芎 活血行气，祛风止痛，驻颜增白，香口香体…80

益母草 活血调经，利尿消肿，清热解毒，润肤去皱…82

丹参 活血祛瘀，止痛调经，养血安神，清心除烦，凉血消痈…84

红花 活血通经，散瘀止痛…86

姜黄 破血行气，温经止痛…88

艾叶 散寒止痛，温经止血，祛湿止痒…90



第五章

润肠通便

排出毒素保健康

大黄 泻下攻积，清热泻火，凉血解毒，活血祛瘀，降脂减肥…94

桃仁 活血祛瘀，润肠通便，润肤去皱，悦泽人面…96

苦杏仁 止咳平喘，润肠通便，润肤防裂，祛风除皱…98

瓜蒌 清热涤痰，宽胸散结，润肠通便，润泽皮肤…100

芦荟 泻下通便，收湿敛疮，润肤润发…102





连翘



蝉蛻



荆芥



葛根



第六章

护肤止痒

赶走皮肤瘙痒

- 防 风 祛风胜湿，解痉止痛，止痒增白…106
- 荆 芥 解表散风，透疹消疮…108
- 蝉 蛻 散风除热，利咽开音，透疹止痒，明目退翳…110
- 升 麻 发表透疹，清热解毒，升举阳气…112
- 葛 根 解肌退热，升阳止泻，生津止渴，透疹…114
- 金银花 清热解毒，凉散风热…116
- 连 翘 清热解毒，消肿散结…118
- 地肤子 清热利湿，祛风止痒…120
- 广藿香 芳香化浊，开胃止呕，香口除臭，泽面洁发…122
- 茵 陈 清利湿热，利胆退黄，悦颜白面…124
- 马齿苋 清热解毒，凉血止血，散血消肿…126
- 苦 参 清热燥湿，明目，杀虫，止痒，利尿…128
- 三 七 散瘀止血，活血定痛，延年驻颜…130



蒲公英



诃子



石榴皮



何首乌

第七章

乌发美发

呵护秀发从头发起

羌活 养发润发，散寒，祛风，除湿，止痛，止痒，去斑美白…134

蒲公英 乌须黑发，清热解毒，消肿散结，强壮筋骨…136

侧柏叶 凉血止血，生发乌发…138

核桃仁 润肤黑发，补肾，温肺，润肠，驻颜悦色…140

何首乌 补肝肾，益精血，乌须发，强筋骨，驻颜悦色，润肠通便…142

诃子 涩肠敛肺，降火利咽，乌发，生发…144

石榴皮 涩肠止泻，止血，驱虫，黑发固齿…146





玉竹



白附子



牡丹皮



白术

第八章

美白祛斑润肤

美白肌肤抗衰老

僵蚕 祛黥增白，灭瘢痕，祛风止痛，解毒散结，化痰软坚，息风止痉…150

白附子 祛风痰，逐寒湿，止痉，灭瘢除黑…152

赤芍 清热凉血，祛瘀止痛，清肝泻火，利水通淋…154

牡丹皮 增白悦色，清热凉血，活血散瘀…156

茯苓 利水渗湿，健脾安神，驻颜泽面，去黑增白，乌发固齿…158

薏苡仁 健脾渗湿，清热排脓，防晒增白…160

白及 收敛止血，消肿生肌，滑肌泽面…162

白术 健脾益气，燥湿利水，驻颜去斑…164

山药 补脾养胃，生津益肺，补肾涩精，延年驻颜，润肤悦色…166

白蔹 清热解毒，消痈散结，敛疮生肌，润肤泽面…168

半夏 燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结，莹面增白…170

辛夷 散风湿，通鼻窍，祛黥增白…172

藁本 祛风散寒，除湿止痛，润肤悦颜，除黑增白…174

玉竹 滋阴润燥，生津止渴，驻颜润肤，祛斑美白…176

天冬 滋阴润燥，清肺降火，润肠通便，驻颜养肤，乌须黑发，固齿洁牙…178

麦冬 养阴生津，润肺益胃，清心除烦，润肠通便，驻颜润肤…180



生地黄



山柰



花椒



细辛

第九章

固齿洁齿

保护口腔健康

生地黄 清热凉血，养阴生津，驻颜润肤，乌须黑发，固齿洁牙…184

山柰 洁发洁齿，行气温中，润肤香身…186

花椒 乌发护齿，温中止痛，杀虫止痒，除臭香体…188

细辛 祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮，除臭香口，美白牙齿…190

第十章

明目聪耳

保养眼睛耳朵

菊花 驻颜悦色，清肝明目，疏风清热，平肝息风…194

夏枯草 清火明目，散结消肿…196

苍术 燥湿健脾，祛风散寒，明目，驻颜润肤，乌须黑发…198

石斛 益胃生津，滋阴清热，润肺益肾，明目…200





荷叶



黄芪



赤小豆



木瓜



第十一章

降脂减肥

——
塑身美体告别肥胖

荷 叶 清热解暑，升发清阳，凉血止血…204

赤小豆 利水消肿，轻身减肥，清热解毒，排脓消痈，润肤泽面…206

黄 芪 补气固表，托毒排脓，敛疮生肌，驻颜泽面…208

茶 叶 清头目，除烦渴，助消化，利尿止泻，清热解毒，消食，提神…210

木 瓜 平肝舒筋，祛湿和胃，美白丰胸…212



木香



沉香



檀香



白芷

第十二章

除味香体

去除异味摆脱尴尬

- 木香 行气止痛，健脾消食，香身除臭，祛斑增白…216
- 香附 疏肝理气，调经止痛，驻颜悦色，洁牙固齿，香口除臭…218
- 沉香 行气止痛，温中止呕，香口香身…220
- 檀香 行气温中，开胃止痛，香口香身…222
- 甘松 理气止痛，开郁醒脾，固牙去风，洁齿香口，洁发香发，洁肤白面…224
- 白芷 祛风除湿，通窍止痛，除臭香身，洁齿香口，洁发泽发…226

第十三章

助眠安神

养足精神气色佳

- 灵芝 安心神，益气血，健脾胃，延年驻颜…230
- 莲子 补脾止泻，益肾涩精，养心安神，驻颜轻身…232
- 百合 养阴润肺，清心安神…234





黄连



枇杷叶



黄柏



玄参

第十四章

祛除痤疮

恢复容颜美丽

枇杷叶 清肺止咳，降逆止呕…238

黄 连 清热燥湿，泻火解毒…240

黄 柏 清热燥湿，泻火解毒，退虚热…242

玄 参 凉血滋阴，泻火解毒…244



附录一：最养女人的十大食物…246

附录二：常用美容中药图鉴…248

附录三：药材中文名笔画索引…252



养生中草药

速查图典

美容养颜

汲本草精华 享健康人生

主 编	徐国钧	王 强	
编 著	曾金虎	彭治章	张 勤
	刘守金	黄 芸	宋兴华
	崔秀明	汪 红	陈丽红
验方提供	江英志	朱廉溪	华碧春



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·美容养颜 / 徐国钧, 王强主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5335-4573-4

I. ①养… II. ①徐… ②王… III. ①中草药-养生(中医)-图集 ②美容-中草药-图集 IV. ① R212-64
② R243-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124610 号

书 名	养生中草药速查图典·美容养颜
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4573-4
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

传说神农尝百草，始有医药。数千年来，中华民族的繁衍昌盛、人民的健康一直都与中草药的发现及应用息息相关。

随着现代人自我保健意识的增强，传统中草药日益显示出其在预防疾病和保健养生方面的优势，以廉、简、验、便的特点，得到广大群众的普遍认同，越来越多的人通过中草药寻求养生之法。

为了让忙碌的现代人能够有效、便捷地应用中草药解决日常生活中的小烦恼，我们根据大众养生的热点以及中草药养生的优势，提炼出滋补强身、美容养颜、清热解毒、祛风湿强筋骨四个主题，即四个分册，配以彩色高清原动植物图及药材图，介绍相关中草药的识别和应用知识。在中草药的应用方面，为了迎合家庭需求，我们特地选录了中医药专家推荐的临床行之有效的家庭验方和养生药膳。

需要注意的是，中草药的使用有明显的地域性特征，经常会有“同物异名”或“同名异物”的现象；而且每个人的年龄、性别、体质、生活习惯以及病情等各不相同，用药也应有所差异。所以在使用本书推荐的验方、药膳时，需咨询专业医生，以免延误病情，造成不必要的伤害。

本书在编著过程中，承蒙中国医学科学院药用植物研究所林余霖研究员的支持与帮助，提供缺少的药材图片，在此谨致诚挚谢意。

我们衷心地希望本系列丛书可以让中草药走进千家万户，为健康保驾护航！



如何看懂这本书

古籍摘抄

摘录古今本草著作，印证功效主治，
阐明药性精髓，介绍用药心得

中草药基本信息

介绍药材中文名、
别名、性味、功
效、主治、用法用
量及用药禁忌等

>>> 疏散退热，舒肝升阳

柴胡

《药性论》记载：“宣畅气血。”

《本草纲目》记载：“治阳气下陷，平肝、胆、三焦、包络相火。”

别名：北柴胡、柴草、狗头柴胡、硬叶柴胡。

性味：性微寒，味辛、苦。

用法用量：水煎服3~10克，或入丸散。

主治：黧黑斑，扁平疣，疮疡，瘰癧，乳痈，肝气郁结，肋肋胀痛，月经不调，感冒发热，高脂血症。

禁忌：真阴亏损，肝阳上升之证忌服。



原植物

生于向阳山坡、路边或草丛中

伞形科植物柴胡 *Bupleurum chinense* DC.

- 多年生草本，高45~70厘米。
- 茎丛生或单生，上部多分枝。
- 基生叶倒披针形或狭椭圆形，早枯；中部叶倒披针形或宽线状披针形，长3~11厘米，宽0.6~1.6厘米，有7~9条纵脉，下面具粉霜。
- 复伞形花序的总花梗细长；总苞片无或2~3，狭披针形；伞幅4~7；小总苞片5；花梗5~10；花瓣黄色。
- 双悬果宽椭圆形，长约3毫米，宽约2毫米，棱狭翅状。
- 花期8~9月，果期9~10月。



18 养生中草药速查图典·美容养颜

原动植物

介绍药材原动植物及其拉丁学名，描述其形态特征，配以高清彩色原动植物图