

封一平◎编著

花吃饭的钱，治吃药的病！  
读得懂，学得会，做得易，用得灵！

# 用好本草 疾病不扰

家用本草养生智慧

常见病与慢性病对症绿色保健方案  
值得每个家庭珍藏的本草养生宝典

山楂  
开胃消食，活血化淤



大枣  
补中益气，养血安神



杜仲  
补肝肾，强筋骨



灵芝  
清火生津，补虚养血



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 用好本草 疾病不扰

家用本草养生智慧

封一平◎编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

用好本草 疾病不扰: 家用本草养生智慧 / 封一平编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5023 - 8533 - 0

I. ①用… II. ①封… III. ①中国医药学 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305726 号

## 用好本草 疾病不扰: 家用本草养生智慧

策划编辑: 马永红 责任编辑: 杨 柳 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 [http: // www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 300 千

印 张 19.5

书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 8533 - 0

定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



在人类漫长的发展历史中，健康及长寿是人们一贯追求和向往的美好愿望，故此，养生保健文化才得到了持续不断的丰富与发展，养生的理念遍布全世界。中药养生荟萃了我国人民经年积累的多种防病健身的方法，综合了儒、道、佛与诸子百家的精华，堪称我国之瑰宝。

中药在古代称为“本草”，因为中药的主要来源是植物。最早系统记载中药知识的《神农本草经》，成书于中国汉朝时期，收药 365 种，分为上、中、下三品。之后，随着时代的发展，到明朝时，李时珍遍尝百草，以自己的身体作赌注，一次次地试验各种草药的功用。在他所撰写的《本草纲目》中，已收集中药达 1829 种。

中医认为，健康的身体应是平衡协调的有机体，人之所以长寿，全依赖于阴阳气血平衡。《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“阴平阳秘，精神乃治。阴阳离决，精气乃绝。”这里的“平”与“秘”均指平衡，以阴阳为纲，指出平衡是身心健康的根本。而运用中药养生，其基本点就在于调整阴阳的偏盛或偏衰，使其恢复动态平衡状态，以达到强身保健、延年益寿的目的。尤其对于老年人和体弱多病之人来说，他们的体质多属“虚”，故非常适合采用中药来补益身体。

时至今日，关于中药治病、药膳养生的专著数不胜数，很多常见药材也“深得民心”。生活中，家中的长者多少都会掌握一些治病疗疾的偏方，识得一些中草药，懂得随季节变化用草药调剂饮食预防疾病。一碗粥、一勺汤、一道菜，只要加入适当的药材，就成了滋补身体的药膳。可以说，中药一直在我们身边——厨房、案头、饮料、菜肴里……

本书在深入研究《本草纲目》的基础上，从书中所述的传统中药中精心挑选了 100 种最常见、最有效的良药。从它们的来历、传说到药理、药效、功用、服用方法、使用宜忌、选购存储、家用药膳等方面都做了详细的介绍，



并针对不同人群、不同体质、不同症状、不同季节，给出了相应的中药食疗养生对策。不论你是哪种体质，患有哪些症状，也不论你是食疗养生，还是治疗疾病，相信都能在本书中找到适合自己的中药养生方案。

本书是一本特别实用的养生书，可谓开卷有益：老年人可以让自己掌握保健养生与抗衰老的秘诀；中年人可以让健康驰骋在“打拼”的路上；而年轻人则可以因为健康而快乐，因益智而聪颖。正因为这样，与其说这是一本书，不如说这是送给大家的一份礼物——黑黑白白的文字间透出了药香和希望，为您全家人的身体健康保驾护航。

需要说明的是，中药要根据不同的体质状况，不同的配伍，甚至不同的加工方法使其在治疗上做不同的使用，这也是中医辨证论治的精妙之处。举例来说，阳虚体质的人因为体内的阳气不足，所以常出现一系列怕冷的症状，这时就需要采用一些补阳类本草。同理，阴虚者应滋阴，血虚者宜养血，血瘀者需活血化瘀，等等。我们在进补时一定要分清脏腑、气血、阴阳、寒热、虚实，辨证进补，才能取得益寿延年的效果，而不会出现偏颇。

此外，任何益寿延年的方法，都不是一朝一夕就能见效。中药养生保健也不例外，不可能指望在较短时期内依靠药物达到养生益寿的目的。因此，用药应缓慢得到功效，要有一个渐变过程，不宜急于求成。如果不明白这个道理，则欲速不达，不但无益，而且有害。这是药物养生中应用的原则，也是千百年来历代养生家的经验之谈，应该予以足够的重视。

但愿每位读者都能受益于书中的养生智慧，让原本有些枯燥或盲目的滋补变得有趣起来，让家庭生活和家庭餐桌更加丰富多彩，让健康、美丽和长寿不再是遥不可及的梦想！

编者



## 用好本草 疾病不扰

家用本草养生智慧



## 第一章 中药里的养生密码

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 进补如用兵，乱补会伤身 .....  | 002 |
| 养生不能只“补”不“泻” ..... | 003 |
| 中药的“四气”和“五味” ..... | 005 |
| “归经”与药性要兼顾 .....   | 006 |
| 掌握药物升降浮沉的性能 .....  | 007 |
| 中药配伍需“门当户对” .....  | 008 |
| 体质不同，补法各异 .....    | 010 |
| 隐藏在节气中的进补法则 .....  | 013 |
| 药效好与坏，全在煎煮 .....   | 016 |
| 药引送药的点睛之妙 .....    | 017 |
| 中药用量宜灵活多变 .....    | 019 |
| 服用不得法，效果打折扣 .....  | 021 |
| 良药不苦口的小秘诀 .....    | 023 |

## 第二章 补中益气药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 人参——大补元气，补脾益肺 .....  | 026 |
| 党参——补中益气，健脾益肺 .....  | 029 |
| 太子参——补脾益肺，养阴生津 ..... | 032 |
| 灵芝——清火生津，补气养血 .....  | 034 |
| 黄芪——补气升阳，益卫固表 .....  | 037 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 白术——健脾益气，燥湿利水 .....  | 040 |
| 甘草——解毒祛邪，益气补中 .....  | 043 |
| 刺五加——补虚扶弱，强筋健骨 ..... | 045 |
| 五味子——益气生津，补肾宁心 ..... | 048 |

### 第三章 补血养血药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 当归——补血活血，调经止痛 .....  | 052 |
| 熟地黄——滋补肾阴，填精补血 ..... | 055 |
| 何首乌——补益精血，乌发强骨 ..... | 057 |
| 白芍——养血柔肝，缓中止痛 .....  | 060 |
| 红枣——益血止血，养心安神 .....  | 063 |
| 阿胶——补血滋阴，美容养颜 .....  | 066 |
| 山药——益气养阴，健脾补虚 .....  | 068 |
| 龙眼肉——补益心脾，养血安神 ..... | 071 |

### 第四章 滋阴润燥药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 麦冬——生津益胃，清心润肺 .....  | 076 |
| 百合——养阴清热，宁心安神 .....  | 078 |
| 沙参——清肺化痰，养阴润燥 .....  | 081 |
| 石斛——益胃生津，滋阴清热 .....  | 083 |
| 黄精——补气养阴，健脾润肺 .....  | 086 |
| 玉竹——润肺滋阴，养胃生津 .....  | 088 |
| 桑葚——滋阴补阳，生津止渴 .....  | 091 |
| 银耳——养阴清热，补脾开胃 .....  | 093 |
| 女贞子——清热滋阴，补肾益肝 ..... | 096 |
| 枸杞子——滋补肝肾，益血明目 ..... | 099 |



## 第五章 益肾壮阳药

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 鹿茸——益精补肾，强筋健骨 .....   | 104 |
| 冬虫夏草——益肾补肺，滋阴壮阳 ..... | 107 |
| 锁阳——补益精血，温阳强肾 .....   | 110 |
| 淫羊藿——补肾壮阳，祛风除湿 .....  | 112 |
| 杜仲——养肝益肾，强骨安胎 .....   | 115 |
| 菟丝子——补肾益精，固精缩尿 .....  | 117 |
| 肉苁蓉——补肾壮阳，润肠通便 .....  | 119 |
| 补骨脂——助肾补阳，温脾固精 .....  | 122 |
| 山茱萸——补益肝肾，涩精固脱 .....  | 124 |



## 目 录

## 第六章 平肝熄风药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 牛黄——清热凉肝，熄风止痉 .....  | 128 |
| 天麻——熄风止痉，平肝潜阳 .....  | 130 |
| 钩藤——清热平肝，熄风定惊 .....  | 133 |
| 地龙——清热定惊，解毒镇痉 .....  | 135 |
| 僵蚕——散风降火，化痰攻坚 .....  | 138 |
| 白蒺藜——平肝解郁，祛风明目 ..... | 140 |
| 罗布麻——清热平肝，利水消肿 ..... | 143 |

## 第七章 健胃消食药

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 山楂——消食健胃，行气散瘀 ..... | 146 |
| 乌梅——促进食欲，生津止渴 ..... | 148 |
| 砂仁——行气调味，和胃醒脾 ..... | 151 |
| 厚朴——平胃调中，消痰化食 ..... | 153 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 神曲——健脾消食，理气化湿 .....  | 156 |
| 莱菔子——消食除胀，降气化痰 ..... | 158 |
| 鸡内金——健胃消食，化积排石 ..... | 161 |

## 第八章 止咳化痰药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 白前——泻肺降气，下痰止咳 .....  | 164 |
| 白果——敛肺定喘，止带缩尿 .....  | 166 |
| 桔梗——开宣肺气，祛痰止咳 .....  | 169 |
| 半夏——燥湿化痰，降逆止呕 .....  | 171 |
| 紫菀——化痰止咳，润肺下气 .....  | 174 |
| 胖大海——清热润肺，利咽解毒 ..... | 176 |
| 川贝母——清热润肺，化痰止咳 ..... | 179 |
| 旋覆花——平喘镇咳，降气化痰 ..... | 181 |
| 车前草——清热利尿，祛痰止咳 ..... | 184 |

## 第九章 活血化瘀药

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 丹参——祛瘀止痛，活血通经 .....   | 188 |
| 红花——活血通经，化瘀止痛 .....   | 190 |
| 三七——散瘀止血，消肿定痛 .....   | 193 |
| 川芎——活血行气，祛风止痛 .....   | 195 |
| 牛膝——活血祛瘀，利尿通淋 .....   | 198 |
| 凤仙花——活血解毒，祛风通经 .....  | 200 |
| 刘寄奴——破血通经，敛疮消肿 .....  | 203 |
| 益母草——活血调经，利尿消肿 .....  | 205 |
| 延胡索——活血散瘀，理气止痛 .....  | 208 |
| 王不留行——活血通经，下乳消肿 ..... | 210 |





## 第十章 清热解毒药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 连翘——清热解毒，消肿散结 .....  | 214 |
| 知母——清热泻火，滋阴润燥 .....  | 216 |
| 升麻——清热解毒，发表透疹 .....  | 219 |
| 荆芥——发表散风，透疹消疮 .....  | 221 |
| 板蓝根——清热解毒，凉血利咽 ..... | 224 |
| 金银花——凉散风热，清热解毒 ..... | 226 |
| 鱼腥草——清热解毒，利尿通淋 ..... | 229 |
| 蒲公英——清热解毒，利尿通淋 ..... | 231 |
| 白头翁——清热解毒，凉血止痢 ..... | 234 |
| 马齿苋——清热解毒，凉血止痢 ..... | 236 |

## 第十一章 理气调中药

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 沉香——降气止呃，温肾助阳 .....  | 240 |
| 乌药——行气止痛，温肾散寒 .....  | 242 |
| 薤白——健胃消食，下气导滞 .....  | 245 |
| 佛手——和胃止痛，舒肝理气 .....  | 247 |
| 香附——理气解郁，止痛调经 .....  | 250 |
| 小茴香——散寒止痛，理气和胃 ..... | 253 |
| 荔枝核——行气散结，祛寒止痛 ..... | 255 |
| 娑罗子——理气宽中，和胃止痛 ..... | 258 |

## 第十二章 解表祛湿药

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 薏米——健脾渗湿，除痹止泻 ..... | 262 |
| 生姜——温中散寒，发汗解表 ..... | 264 |
| 红豆——健脾祛湿，利水消肿 ..... | 267 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 藿香——化湿和胃，祛暑解表 .....  | 270 |
| 茯苓——利水渗湿，健脾宁心 .....  | 272 |
| 桑叶——疏散风热，清肝明目 .....  | 275 |
| 紫苏——散寒解表，理气宽中 .....  | 277 |
| 防风——祛风解表，除湿止痛 .....  | 280 |
| 苍术——燥湿健脾，解表明目 .....  | 283 |
| 葛根——解肌退热，发表透疹 .....  | 285 |
| 柴胡——和解退热，疏肝解郁 .....  | 288 |
| 白芷——散风除湿，通窍止痛 .....  | 291 |
| 桑寄生——利水除湿，补肝益肾 ..... | 293 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 附 录 .....        | 297 |
| 不同人群用药宜忌 .....   | 297 |
| 中药与常见食物相克表 ..... | 299 |



# 第一章

## 中药里的养生密码

中药是在传统中医理论指导下,根据辨证施治的原则而应用于临床使用的药物。它们有的长在田埂、有的隐身山林、有的畅游水中、有的展翅高空,但都恒守其本性,在挽救人类生命的历程中,演绎了一个又一个传奇。运用传统中药保健,历史悠久。几千年来,历代医家和养生家们不仅发掘了各种药材的保健特性,而且列出不少行之有效的延年益寿药方。事实上,只要你留心生活,身边的一草一木都可能成为养生的保健灵丹妙药。





## 进补如用兵，乱补会伤身

很多人做事总是急功近利，这个态度如果放在养生上，往往会产生很恶劣的后果。例如，一些人听说食补好处多，于是狂吃膏粱厚味、肥腻荤腥，或者买一大堆保健品，恨不得一下子就把身体补好。殊不知，极端的进补方式都是不科学的，不仅对身体没好处，还会伤害身体。所以说，重补不会补，等于没事吃毒药。民间谚语也说“进补如用兵，乱补会伤身”，进补就和用兵一样，要用得巧、用得准，才能击溃敌人，否则就是给对方可乘之机。下面我们就来谈谈进补的几个误区。

### 胡乱进补。

并不是每个人都需要进补，所以在决定进补之前我们应该先了解一下自己属于何种体质，到底需不需要进补。若需要进补，究竟要补哪里。这样才能做到有的放矢，真正起到进补的作用，否则不仅浪费钱财，还会扰乱机体原有的平衡状态而导致疾病。

### 补药越贵越好。

有人认为，越贵的东西就越好，补身体就喜欢人参、鹿茸之类的昂贵药材，却不把日常多见的山药、山楂等廉价的东西放在眼里。实际上，每种药物都有一定的对象和适应证，并非越贵越好，实用有效才是好的。

### 进补多多益善。

关于进补，“多吃补药，有病治病，无病强身”的观点很流行，其实不管多好的补药服用过量都会成为毒药，如过量服用参茸类补品，可引起腹胀、不思饮食等症状。





## 带病进补。

有人认为在患病的时候要加大进补力度，但实际上在患有感冒、发热、咳嗽等外感病症及急性病发作期时，要暂缓进补；否则，病情迟迟得不到改善，甚至有恶化的危险。

## 以药代食。

对于营养不足而致虚损的人来说，不能完全以补药代替食物，应追根溯源，增加营养，平衡膳食与进补适当相结合，才能恢复健康。

## 盲目忌口。

吃滋补药时，一般会有一些食物禁忌。但是，有的人在服用补药期间，因为怕犯忌，只吃白饭青菜，严格忌口，其实这是完全没必要的。



## 第一章

## 中药里的养生密码

# 养生不能只“补”不“泻”

“补”、“泻”是针对虚实病情起不同作用的两种药性，能够改善虚实病情，减轻或消除虚实证症状的药性作用，就以补泻概之。疾病的过程，尽管是千变万化的，但简而言之，都是邪正斗争的反应。虽然疾病的症状表现非常复杂，但都可用“虚”和“实”加以概括。一般虚证用补性的药物，实证用泻性的药物。

对于药物的补泻性能，早在《黄帝内经》就已经有许多论述。如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中有“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。……其实者，散而泻之。……血实宜决之，气虚宜掣引之”等论述。在《黄帝内经·素问·脏气法时论》中，更对五脏之苦欲，提出了用五味补泻的治疗法则。“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。……心欲软，急食咸以软之。用咸补之，甘泻之。……脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，



甘补之。……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。……肾欲坚，急食苦以坚之，以苦补之，咸泻之。”

后世医家对于药物的补泻性能论述更多。如张子和曾说：“五脏各有补泻，五味各补其脏。……五谷、五菜、五果、五肉皆补养之物也。实则泻之，诸痛为实，痛随利减，芒硝、大黄、牵牛、甘遂、巴豆之属，皆泻剂也。”由上可见，《黄帝内经》所言的补泻，是以脏腑苦欲论补泻，而后世言补泻，则是以扶正祛邪论补泻。

补泻的药性作用，甚为广泛复杂。简而言之，可从两方面加以概括：

### 补性药物。

补性药物主要补益人体的亏损，增强机体的功能，提高机体的抗病机能，改善虚弱症状。诸如益气、补血、滋阴、壮阳、生津、安神、填精、益髓之类药物，都是属于补性的药物。

### 泻性药物。

泻性药物主要是祛除外邪与致病因子，调整机体和脏腑功能，以制止病势的发展。诸如解表、泻下、行气、活血祛瘀、利水渗湿、祛痰、消导等类药物，都是属于泻性的药物。

举例来说，比如气虚、血虚的虚证，当用补气、补血的补益药来治疗；而气滞、血瘀的实证，则当用理气、活血祛瘀等泻性的药物来治疗。同一寒证，有阴盛的实证和阳衰的虚证之别。阴盛的实证，当用祛散寒邪的泻性药物来治疗；而阳衰的虚证，当用扶助阳气的补性药物来治疗。同一热证，也有阳盛与阴虚的不同。阳盛的实热证，当用清热泻火的泻性药物治疗；而阴虚的虚热证，则当用养阴生津的补性药物治疗。

但是，疾病的虚实并非单一的，往往虚中挟实，或实证兼虚，临床治疗又当虚实兼顾，补泻并用。或扶正兼以祛邪，或祛邪兼以扶正。总之，应根据邪正的消长、虚实的变化而酌情应用。此外，临床上又有“虚则补其母，实则泻其子”，以及“以泻为补”或“以补为泻”的用法，这都是补泻药性在临床上的灵活应用。



用好本草  
疾病不扰

家用本草养生智慧



## 中药的“四气”和“五味”

我们常说食物有四气、五味，其实，四气、五味原指中药的药性和味道。在养生保健时我们要学着搭配中药的四气和五味，才能吃出强壮身体。

### 什么是四气。

“气”就是药物的性质。四气，就是寒、热、温、凉四种药性。其中寒和凉药性是相近的，温和热药性是相接近的。所以综合来看，四种药性可以分为寒凉性质和温热性质两个相对的部分。

温热性药物，一般具有散寒、温里、助阳等作用；寒凉性的药物，一般具有清热、泻火、解毒等作用。药物的寒凉性或温热性，是与所治病症的性质相对而言的。寒性的病症，应用温热性的药物来治疗；热性的病症，应该用寒凉性的药物治疗。

除寒、热、温、凉四种药性之外，还有一部分性质平和即“平性”的药物。由于平性药物的作用没有寒凉药或温热药来得显著，所以实际上虽有寒、热、温、凉、平五气，在习惯上仍叫做四气。平性的药物，因为其作用缓和，一般说来，不论是寒性的或热性的病症都可配合应用。

### 什么是五味。

“五味”指酸、苦、甘、辛、咸。另外，有淡和涩两种味道，古人认为“淡味从甘，涩味从酸”，所以没有单独列出来，统以“五味”称之。饮食的味道不同，其作用自有区别。

辛味口尝有麻辣或清凉感，有的具香气，能发散解表、行气活血、温肾壮阳，适用于外感表证、气滞血瘀、风寒痹证、肾虚虚等。如荆芥、紫苏、陈皮、木香、当归、郁金、韭菜子、蛇床子、菟丝子等都是辛味药物。

甘味口尝味甜，能调和脾胃、补益气血、缓急止痛，适用于机体虚弱、



## 第一章

## 中药里的养生密码



功能不足之症以及某些拘急挛痛，并能调和药性，如甘草、党参、熟地、饴糖、黄精、枸杞子等。

酸（涩）味具收敛、固涩作用，适用于自汗、盗汗、久泻脱肛、尿频失禁、遗精带下、崩漏下血等症。如龙骨、牡蛎、山茱萸、禹余粮、罂粟壳、桑螵蛸、覆盆子、金樱子、陈棕炭、仙鹤草等都属于酸味药物。

苦味能清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便，适用于热证，湿热、痈肿疮疡、喘咳、呕恶等证，如山栀、大黄、黄连、苦参、杏仁、厚朴等。

咸味能软坚散结、泻下通便、平肝潜阳，适用于大便秘结、瘰癧痰核、瘰癧、肝阳头痛眩晕，如海藻、昆布、芒硝、肉苁蓉、羚羊角、石决明等。

总而言之，我们要根据人体阴阳偏盛、偏衰的情况，有针对性地进补，以调整脏腑功能的平衡。比如热性体质、热性病者适当多食寒凉性药物；而寒性体质、寒性病者就要适当多食温热性药物。只有这样的进补才能相宜，才能达到预期的效果。

## “归经”与药性要兼顾

说起中药，我们不得不介绍其“归经”了。所谓的“归经”就是指药物对于机体某部分的选择性作用——主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生明显的作用，而对其他经则作用较小，或没有作用。比如属寒性药物，虽然都具有清热作用，但其作用范围或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所长。再如同属补药，也有补肺、补脾、补肾等不同。因此，将各种药物对机体各部分的治疗作用进一步归纳，使之系统化，便形成了归经理论。

归经是以脏腑、经络理论为基础，以所治具体病证为依据的。在病变时，体表的疾病可以影响到内脏，内脏的病变也可以反映到体表。经络能沟通人体内外表里，因此人体各部分发生病变时所出现的证候，可以通过经络而获得系统的认识。如肺经病变，每见喘、咳等证；肝经病变，每见胁痛、抽搐等证；心经病变，每见神昏、心悸等证。根据药物的疗效，与病机和脏腑、