

食材可药用 药材可食用

134种药食详解

200余道家庭药膳方

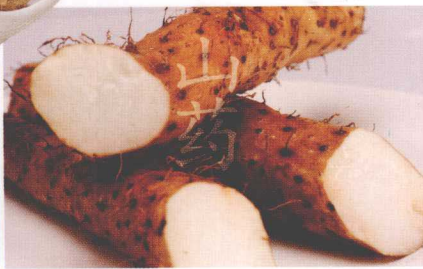
因时、因地、因人合理调养

# 药食合一

## 使用手册

畅洪昇 编著

北京中医药大学副教授 研究生导师  
中医学博士 中药学博士后



健康·智慧·生活丛书


YAOSHI HEYI  
SHIYONG SHOUCE

# 药食合一

使用手册

畅洪昇 编著

北京中医药大学副教授 研究生导师  
中医学博士 中药学博士后

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

药食合一使用手册 / 畅洪昇编著. -- 北京: 中国  
纺织出版社, 2014.5

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8470-1

I. ①药… II. ①畅… III. ①食物疗法—图解 IV.  
① R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064315 号

---

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐 版式设计: 张基民  
封面设计: 水长流文化 责任印制: 何 艳

---

中国纺织出版社出版发行。

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 234 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

FOREWORD



随着中医养生保健知识的普及，有着数千年历史的中医药膳脱颖而出，越来越受到大众的重视，市面上也陆续出现形形色色的药膳产品。由此可见，“民以食为天”中的“食”不再单纯地以食材为主，而是将食材与药材有机地结合、烹饪；人们也不再单纯地追求一日三餐饱腹，而是更多地关注保健、养生，将健康摆在了第一位。

说到药膳，不得不先说说中药材。自传说中的神农尝百草时，中药材就开始被人们认识，并用来防治疾病。那么，是不是所有的中药材都可以用来养生保健、防病祛病呢？早在汉代张仲景的《金匱要略》中就已明确指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”可见，普通食物若是用之不当，都有可能使人生病，更何况食物之中要加入药物。俗话说，“是药三分毒”，如果药食不分、药性不通、有毒与无毒不详，则很有可能保健养生不成，反倒损伤了健康。针对这一点，本书结合国家卫生和计划生育委员会（原卫生部）公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中的“既是食品又是药品的物品名单”、“可用于保健食品的物品名单”、“保健食品禁用物品名单”等内容，选择日常生活中较为常见且相对安全的中药材入膳，全面系统地介绍了134种中药材，并分门别类地介绍了相关专业知识，以期帮助读者学会正确使用中药材，并科学合理地食用药膳。

本书内容依功效分类，突出科学性、实用性及可操作性，重点讲解了中药材入膳以养生保健的应用方法与规律。每一种中药材下设置有别名、性味归经、适用人群、使用禁忌、主要产地、功效主治、居家实用调养方、中药材选购与储存等方面的内容，从多个角度阐释了中药材的性能特点、合理入膳或入药的方法与规律，给读者全面且科学的指导，以达到健康生活的目的。

杨洪昇

2013年6月

## 目 录

## CONTENTS



## 第一章 药食同源——强身、健体、延年寿

- 民以食为天，药补不如食补 ..... 10
  - 药物有毒副作用，食疗优于药疗
  - 日常进补养生，食补胜过药补
- 药食本同源，饮食更养生 ..... 11
  - 何谓“药食同源”
  - 药食同源的理论基础及历史发展
- 食养食疗的真正意义 ..... 12
  - 科学的食养食疗，健康方能百分百
  - 不当的食养食疗，病会从口入
- 居家食养食疗，从药膳学起 ..... 14
  - 药膳的含义及其特点
  - 药膳的分类
  - 药膳≠药物，择药入膳
  - 药膳的制作方法
  - 药膳的配伍禁忌
- 药膳养生之中药材综述 ..... 19
  - 千奇百怪的药材名称
  - 中药材的药性与养生
  - 中药材的升降沉浮与养生
  - 炮制对中药材药性的影响
  - 煎煮对中药材药效的影响
  - 中药材应用有禁忌
- 药膳养生之天时、地利、人和 ..... 27
  - 四季变换，随着时节做药膳
  - 地域差异，药膳也多样
  - 根据人的体质选择药膳
  - 年龄、性别不同，药膳亦不同

## 第二章 益气补血，补养人之根本

- 人参——大补元气、延年益寿 ..... 32



党参	——补气健脾、生津养血	34
西洋参	——补气养阴、清热生津	36
黄芪	——补气升阳、活血通络	38
白术	——补气健脾、燥湿利水	40
山药	——双补气阴、强身固本	42
甘草	——补脾益气、清热解毒	44
白扁豆	——益气和中之、消暑化湿	46
大枣	——气血双补、调和药性	48
蜂蜜	——益气补中、润肺化燥	50
太子参	——益气生津、健脾润肺	52
红景天	——清肺止咳、活血化痰	53
龙眼肉	——益气补血、养心安神	54
阿胶	——补血止血、滋阴润肺	55
白芍	——养血活血、柔肝止痛	57
当归	——补血活血、通经止痛	59
熟地黄	——补血滋阴、填精益髓	61
何首乌	——补益精血、驱邪解毒	63
绞股蓝	——益气活血、清热化痰	64

### 第三章 滋阴壮阳，维持机体平衡

玉竹	——滋阴润肺、清热生津	66
百合	——养阴润肺、清心安神	68
枸杞子	——滋阴固肾、补肝明目	70
桑葚	——滋阴补血、生津润燥	72
黑芝麻	——肝肾同补、益精通乳	74
天门冬	——滋阴润燥、清肺降火	76
北沙参	——滋阴润燥、清肺止咳	78
麦门冬	——养阴润肺、和胃生津	80
马鹿茸	——补肾壮阳、益精强筋	82
巴戟天	——补肾阳、祛风湿	84
杜仲	——固肾强筋、固本安胎	86
沙苑子	——固精缩尿、养肝明目	87
益智仁	——温肾助阳、缩尿摄唾	88
淫羊藿	——补肾助阳、祛风除湿	89
菟丝子	——固肾益精、养肝明目	91
蛤蚧	——助阳益精、纳气定喘	93
补骨脂	——补肾助阳，温中止泻	95
韭菜子	——固肾壮阳、益精强腰	96
女贞子	——补肾护肝、清热明目	97
墨旱莲	——滋阴补肾、凉血止血	98

## 第四章 清热解毒，恢复脏腑洁净

- 金银花——清热解毒、疏散风热····· 100
- 马齿苋——清热凉血、解毒止痢····· 102
- 鱼腥草——清热解毒、利尿消肿····· 104
- 野菊花——清热平肝、滋阴明目····· 106
- 决明子——清肝明目、利水通便····· 108
- 胖大海——清热利咽、润肺滑肠····· 110
- 余甘子——清热凉血、生津止渴····· 112
- 芦根——清肺生津、利尿止呕····· 113
- 蒲公英——清热利湿、消痈散结····· 114
- 金荞麦——清肺热、祛风湿····· 116

## 第五章 止咳化痰，保证呼吸顺畅

- 桔梗——化痰镇咳、利咽排脓····· 118
- 川贝母——清肺化痰、止咳平喘····· 120
- 浙贝母——止咳化痰、散结消痈····· 122
- 昆布——清热化痰、镇咳平喘····· 123
- 杏仁——止咳平喘、润肠通便····· 124
- 罗汉果——清肺润肠、镇咳化痰····· 126
- 桑白皮——宣肺平喘、利水消肿····· 127
- 桑叶——宣肺止咳、疏散风热····· 128
- 紫苏子——定喘消痰、宽肠通便····· 130
- 白果——敛肺定喘、止带缩尿····· 132
- 竹茹——止咳化痰、除烦止呕····· 134

## 第六章 活血化瘀，促进血液循环

- 川芎——活血行气、祛风止痛····· 136
- 桃仁——活血化滞、润肠通便····· 138
- 丹参——祛瘀消肿、养血安神····· 140
- 红花——活血通经、化瘀止痛····· 142
- 泽兰——活血化瘀、行水消肿····· 144
- 赤芍——活血散瘀、清热凉血····· 145
- 益母草——活血调经、利水消肿····· 146
- 川牛膝——生用消瘀肿、熟用强筋骨····· 148
- 茜草——活血通络、凉血化瘀····· 150
- 三七——活血止血、祛瘀止痛····· 151
- 姜黄——活血行气、祛湿止痛····· 152

## 第七章 祛风湿、通经络，化湿浊、健脾胃

- 木瓜——除湿利痹、舒筋活络····· 154
- 五加皮——祛风、散寒、除湿····· 156
- 藿香——芳香化湿、健脾和胃····· 158
- 砂仁——健脾化湿、行气安胎····· 160
- 白豆蔻——理气化湿、宽中止呕····· 162
- 苍术——健脾祛湿、散寒止痛····· 164
- 佩兰——芳香燥湿、醒脾开胃····· 166
- 厚朴——下气祛湿、宽中化痰····· 167
- 桑枝——祛风除湿、通利关节····· 168

## 第八章 宁心安神，神志清、心无恙

- 首乌藤——养血安神、通络止痒····· 170
- 莲子——养心固肾、健脾涩肠····· 172
- 茯苓——宁心健脾、和中安神····· 174
- 牡蛎——重镇安神、养阴潜阳····· 176
- 珍珠——镇静定惊、清热解毒····· 178
- 酸枣仁——养心安神、养阴敛汗····· 180
- 远志——安神开窍、止咳化痰····· 181
- 柏子仁——养心安神、润肠通便····· 182

## 第九章 健胃消食，增强胃肠动力

- 山楂——消食开胃、行气活血····· 184
- 鸡内金——健脾消食、涩精止遗····· 186
- 麦芽——和中消食、回乳消胀····· 188
- 莱菔子——消食化积、下气化痰····· 190

## 第十章 温里散寒，温通经络

- 丁香——温中降逆、散寒止痛····· 192
- 小茴香——健脾暖胃、行气止痛····· 194
- 八角茴香——温中散寒、理气止痛····· 196
- 高良姜——温胃散寒、止呕止痛····· 197
- 肉桂——温中补阳、散寒止痛····· 198
- 干姜——温脾暖胃、回阳通脉····· 200
- 花椒——温中止痛、祛寒除湿····· 202
- 黑胡椒——温中下气、消痰止呕····· 203
- 荜茇——暖胃散寒、理气止痛····· 204



## 第十一章 疏理气机，行气解郁，消除疼痛

橘皮	——理气燥湿、止咳化痰	206
薤白	——顺气导滞、宽胸散结	208
枳实	——破气化积、消痰除痞	210
佛手	——理气化痰、疏肝解郁	212
香附	——理气止痛、活血调经	213
香橼	——疏肝理气、利膈化痰	214
刀豆	——下气止呃、温肾助阳	216
木香	——舒畅气机、止痛止泻	217
玫瑰花	——行气解郁、调经散瘀	218
青皮	——疏肝破气、消食导滞	220

## 第十二章 常保身心健康的药食

白芷	——祛风解表、消肿止痛	222
芡实	——健脾止泻、除湿止带	224
番泻叶	——泻热导滞、利水通便	225
薄荷	——清热利咽、疏肝透疹	226
乌梅	——生津止渴、安蛔涩肠	228
葛根	——退热止泻、生津止渴	229
沙棘	——利尿止泻、调经固精	230
青果	——利咽化痰、醒酒解毒	231
荷叶	——升发脾阳、解暑清热	232
菊苣	——清热燥湿、泻火解毒	233
天麻	——熄风止痉、通络平肝	234
升麻	——清热透疹、提气补虚	236
淡豆豉	——疏散表邪、解郁除烦	237
越橘	——清热解毒、利尿止痢	238
槐实	——清肝明目、凉血止血	239
苦丁茶	——清热解毒、祛风除烦	240
枳椇子	——清湿热、除烦渴	241
黄芥子	——通络散结、消肿止痛	242
酸角	——清热杀虫、利尿通淋	243
榧子	——润肺止咳、润肠通便	244
五味子	——上敛肺气、下滋肾阴	245
金樱子	——固精缩尿、止泻止遗	247
山茱萸	——补肝益肾、涩精敛汗	248

## 附录 保健食品名录速查

既是食品又是药品的物品	249
可用于保健食品的物品	252
保健食品禁用物品名单	256

健康·智慧·生活 丛书


YAOSHI HEYI  
SHIYONG SHOUCHE

# 药食合一

使用手册

畅洪昇 编著

北京中医药大学副教授 研究生导师  
中医学博士 中药学博士后

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

药食合一使用手册 / 畅洪昇编著. -- 北京: 中国  
纺织出版社, 2014. 5

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8470-1

I. ①药… II. ①畅… III. ①食物疗法—图解 IV.  
① R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064315 号

---

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐 版式设计: 张基民  
封面设计: 水长流文化 责任印制: 何 艳

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 234 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

FOREWORD



随着中医养生保健知识的普及，有着数千年历史的中医药膳脱颖而出，越来越受到大众的重视，市面上也陆续出现形形色色的药膳产品。由此可见，“民以食为天”中的“食”不再单纯地以食材为主，而是将食材与药材有机地结合、烹饪；人们也不再单纯地追求一日三餐饱腹，而是更多地关注保健、养生，将健康摆在了第一位。

说到药膳，不得不先说说中药材。自传说中的神农尝百草时，中药材就开始被人们认识，并用来防治疾病。那么，是不是所有的中药材都可以用来养生保健、防病祛病呢？早在汉代张仲景的《金匮要略》中就已明确指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以致致危，例皆难疗。”可见，普通食物若是用之不当，都有可能使人生病，更何况食物之中要加入药物。俗话说，“是药三分毒”，如果药食不分、药性不通、有毒与无毒不详，则很有可能保健养生不成，反倒损伤了健康。针对这一点，本书结合国家卫生和计划生育委员会（原卫生部）公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中的“既是食品又是药品的物品名单”、“可用于保健食品的物品名单”、“保健食品禁用物品名单”等内容，选择日常生活中较为常见且相对安全的中药材入膳，全面系统地介绍了134种中药材，并分门别类地介绍了相关专业知识和，以期帮助读者学会正确使用中药材，并科学合理地食用药膳。

本书内容依功效分类，突出科学性、实用性及可操作性，重点讲解了中药材入膳以养生保健的应用方法与规律。每一种中药材下设置有别名、性味归经、适用人群、使用禁忌、主要产地、功效主治、居家实用调养方、中药材选购与储存等方面的内容，从多个角度阐释了中药材的性能特点、合理入膳或入药的方法与规律，给读者全面且科学的指导，以达到健康生活的目的。

杨洪昇

2013年6月

## 目 录

## CONTENTS



## 第一章 药食同源——强身、健体、延年寿

- 民以食为天，药补不如食补 ..... 10
  - 药物有毒副作用，食疗优于药疗
  - 日常进补养生，食补胜过药补
- 药食本同源，饮食更养生 ..... 11
  - 何谓“药食同源”
  - 药食同源的理论基础及历史发展
- 食养食疗的真正意义 ..... 12
  - 科学的食养食疗，健康方能百分百
  - 不当的食养食疗，病会从口入
- 居家食养食疗，从药膳学起 ..... 14
  - 药膳的含义及其特点
  - 药膳的分类
  - 药膳≠药物，择药入膳
  - 药膳的制作方法
  - 药膳的配伍禁忌
- 药膳养生之中药材综述 ..... 19
  - 千奇百怪的药材名称
  - 中药材的药性与养生
  - 中药材的升降沉浮与养生
  - 炮制对中药材药性的影响
  - 煎煮对中药材药效的影响
  - 中药材应用有禁忌
- 药膳养生之天时、地利、人和 ..... 27
  - 四季变换，随着时节做药膳
  - 地域差异，药膳也多样
  - 根据人的体质选择药膳
  - 年龄、性别不同，药膳亦不同

## 第二章 益气补血，补养人之根本

- 人参——大补元气、延年益寿 ..... 32

党参——补气健脾、生津养血	34
西洋参——补气养阴、清热生津	36
黄芪——补气升阳、活血通络	38
白术——补气健脾、燥湿利水	40
山药——双补气阴、强身固本	42
甘草——补脾益气、清热解毒	44
白扁豆——益气和中、消暑化湿	46
大枣——气血双补、调和药性	48
蜂蜜——益气补中、润肺化痰	50
太子参——益气生津、健脾润肺	52
红景天——清肺止咳、活血化痰	53
龙眼肉——益气补血、养心安神	54
阿胶——补血止血、滋阴润肺	55
白芍——养血活血、柔肝止痛	57
当归——补血活血、通经止痛	59
熟地黄——补血滋阴、填精益髓	61
何首乌——补益精血、驱邪解毒	63
绞股蓝——益气活血、清热化痰	64

### 第三章 滋阴壮阳，维持机体平衡

玉竹——滋阴润肺、清热生津	66
百合——养阴润肺、清心安神	68
枸杞子——滋阴固肾、补肝明目	70
桑葚——滋阴补血、生津润燥	72
黑芝麻——肝肾同补、益精通乳	74
天门冬——滋阴润燥、清肺降火	76
北沙参——滋阴润燥、清肺止咳	78
麦门冬——养阴润肺、和胃生津	80
马鹿茸——补肾壮阳、益精强筋	82
巴戟天——补肾阳、祛风湿	84
杜仲——固肾强筋、固本安胎	86
沙苑子——固精缩尿、养肝明目	87
益智仁——温肾助阳、缩尿摄唾	88
淫羊藿——补肾助阳、祛风除湿	89
菟丝子——固肾益精、养肝明目	91
蛤蚧——助阳益精、纳气定喘	93
补骨脂——补肾助阳，温中止泻	95
韭菜子——固肾壮阳、益精强腰	96
女贞子——补肾护肝、清热明目	97
墨旱莲——滋阴补肾、凉血止血	98

## 第四章 清热解毒，恢复脏腑洁净

金银花	——清热解毒、疏散风热	100
马齿苋	——清热凉血、解毒止痢	102
鱼腥草	——清热解毒、利尿消肿	104
野菊花	——清热平肝、滋阴明目	106
决明子	——清肝明目、利水通便	108
胖大海	——清热利咽、润肺滑肠	110
余甘子	——清热凉血、生津止渴	112
芦根	——清肺生津、利尿止呕	113
蒲公英	——清热利湿、消痈散结	114
金荞麦	——清肺热、祛风湿	116

## 第五章 止咳化痰，保证呼吸顺畅

桔梗	——化痰镇咳、利咽排脓	118
川贝母	——清肺化痰、止咳平喘	120
浙贝母	——止咳化痰、散结消痈	122
昆布	——清热化痰、镇咳平喘	123
杏仁	——止咳平喘、润肠通便	124
罗汉果	——清肺润肠、镇咳化痰	126
桑白皮	——宣肺平喘、利水消肿	127
桑叶	——宣肺止咳、疏散风热	128
紫苏子	——定喘消痰、宽肠通便	130
白果	——敛肺定喘、止带缩尿	132
竹茹	——止咳化痰、除烦止呕	134

## 第六章 活血化瘀，促进血液循环

川芎	——活血行气、祛风止痛	136
桃仁	——活血化滞、润肠通便	138
丹参	——祛瘀消肿、养血安神	140
红花	——活血通经、化瘀止痛	142
泽兰	——活血化瘀、行水消肿	144
赤芍	——活血散瘀、清热凉血	145
益母草	——活血调经、利水消肿	146
川牛膝	——生用消瘀肿、熟用强筋骨	148
茜草	——活血通络、凉血化瘀	150
三七	——活血止血、祛瘀止痛	151
姜黄	——活血行气、祛湿止痛	152

## 第七章 祛风湿、通经络，化湿浊、健脾胃

木瓜	——除湿利痹、舒筋活络	154
五加皮	——祛风、散寒、除湿	156
藿香	——芳香化湿、健脾和胃	158
砂仁	——健脾化湿、行气安胎	160
白豆蔻	——理气化湿、宽中止呕	162
苍术	——健脾祛湿、散寒止痛	164
佩兰	——芳香燥湿、醒脾开胃	166
厚朴	——下气祛湿、宽中化痰	167
桑枝	——祛风除湿、通利关节	168

## 第八章 宁心安神，神志清、心无恙

首乌藤	——养血安神、通络止痒	170
莲子	——养心固肾、健脾涩肠	172
茯苓	——宁心健脾、和中安神	174
牡蛎	——重镇安神、养阴潜阳	176
珍珠	——镇静定惊、清热解毒	178
酸枣仁	——养心安神、养阴敛汗	180
远志	——安神开窍、止咳化痰	181
柏子仁	——养心安神、润肠通便	182

## 第九章 健胃消食，增强胃肠动力

山楂	——消食开胃、行气活血	184
鸡内金	——健脾消食、涩精止遗	186
麦芽	——和中消食、回乳消胀	188
莱菔子	——消食化积、下气化痰	190

## 第十章 温里散寒，温通经络

丁香	——温中降逆、散寒止痛	192
小茴香	——健脾暖胃、行气止痛	194
八角茴香	——温中散寒、理气止痛	196
高良姜	——温胃散寒、止呕止痛	197
肉桂	——温中补阳、散寒止痛	198
干姜	——温脾暖胃、回阳通脉	200
花椒	——温中止痛、祛寒除湿	202
黑胡椒	——温中下气、消痰止呕	203
荜茇	——暖胃散寒、理气止痛	204



## 第十一章 疏理气机，行气解郁，消除疼痛

橘皮	——理气燥湿、止咳化痰	206
薤白	——顺气导滞、宽胸散结	208
枳实	——破气化积、消痰除痞	210
佛手	——理气化痰、疏肝解郁	212
香附	——理气止痛、活血调经	213
香椽	——疏肝理气、利膈化痰	214
刀豆	——下气止呃、温肾助阳	216
木香	——舒畅气机、止痛止泻	217
玫瑰花	——行气解郁、调经散瘀	218
青皮	——疏肝破气、消食导滞	220

## 第十二章 常保身心健康的药食

白芷	——祛风解表、消肿止痛	222
芡实	——健脾止泻、除湿止带	224
番泻叶	——泻热导滞、利水通便	225
薄荷	——清热利咽、疏肝透疹	226
乌梅	——生津止渴、安蛔涩肠	228
葛根	——退热止泻、生津止渴	229
沙棘	——利尿止泻、调经固精	230
青果	——利咽化痰、醒酒解毒	231
荷叶	——升发脾阳、解暑清热	232
菊苣	——清热燥湿、泻火解毒	233
天麻	——熄风止痉、通络平肝	234
升麻	——清热透疹、提气补虚	236
淡豆豉	——疏散表邪、解郁除烦	237
越橘	——清热解毒、利尿止痢	238
槐实	——清肝明目、凉血止血	239
苦丁茶	——清热解毒、祛风除烦	240
枳椇子	——清湿热、除烦渴	241
黄芥子	——通络散结、消肿止痛	242
酸角	——清热杀虫、利尿通淋	243
榧子	——润肺止咳、润肠通便	244
五味子	——上敛肺气、下滋肾阴	245
金樱子	——固精缩尿、止泻止遗	247
山茱萸	——补肝益肾、涩精敛汗	248

## 附录 保健食品名录速查

既是食品又是药品的物品	249
可用于保健食品的物品	252
保健食品禁用物品名单	256