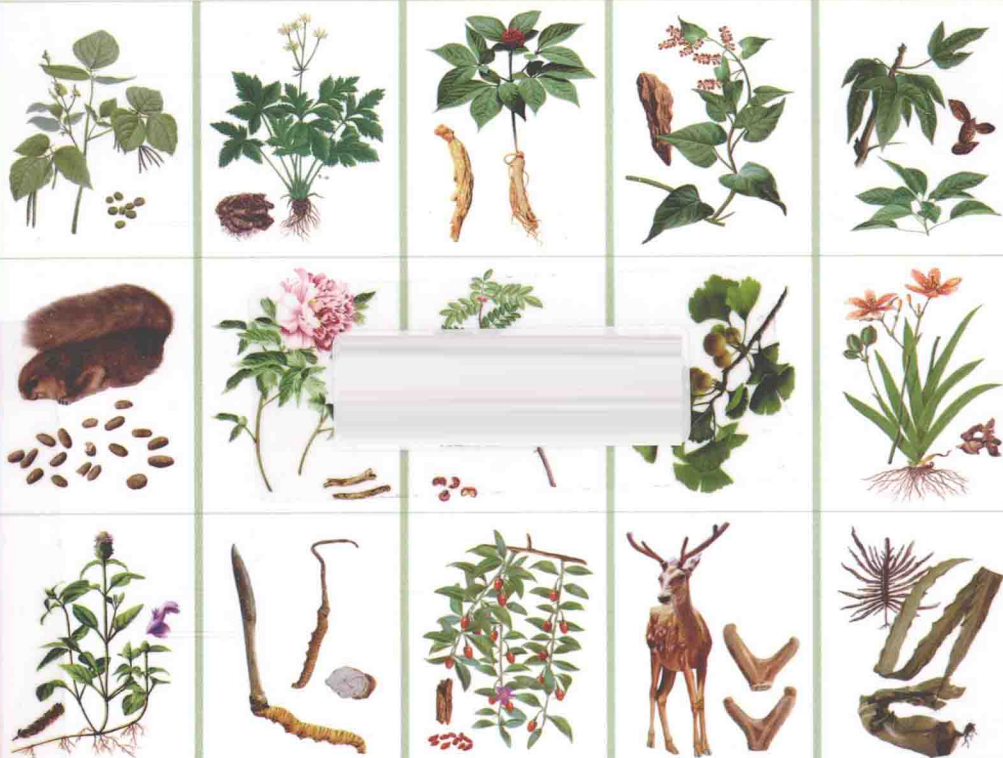


常用 养生中草药

CHANGYONG
YANGSHENG ZHONGCAOYAO
CAISE TUJIAN

彩色图鉴

高学敏 主编



化学工业出版社



常用养生中草药

彩色图鉴



高学敏 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书收录最常用的近 200 种中草药，不仅对每种中草药的别名、来源、性味归经、功能主治、用法用量、选购保存，典籍考证等专业药物信息做了详细介绍，还提供了 500 多个常见病症疗疾验方和保健药膳。帮助读者科学合理地利用中草药来强身健体、防病治病。

图书在版编目 (CIP) 数据

常用养生中草药彩色图鉴 / 高学敏主编. — 北京:
化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-16244-1

I. ①常… II. ①高… III. ①中草药-养生(中医)-
图集 IV. ①R212-64 ②R243-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002803 号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 吴 静

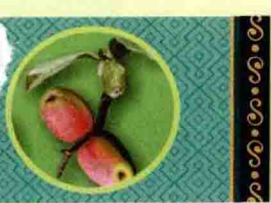
文字编辑: 王新辉
装帧设计: 央美阳光 关 飞

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: 化学工业出版社印刷厂
880 mm × 1230 mm 1/32 印张 8 字数 250 千字
2014 年 9 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: 29.80 元

版权所有, 违者必究



Foreword

前言



无病防病，有病治病

作为华夏文明宝库中的一颗璀璨明珠，《本草纲目》不仅享誉国内，早在17世纪时便已流传海外，至今被译成英、法、德、日等多国文字出版发行。《本草纲目》是一部不巧的科学巨著，是明代伟大的医药学家李时珍以其毕生精力和智慧，对古代本草进行系统全面的收集和整理而成的中医药科学经典。

现代社会，随着人们自身保健意识的不断提高，中药以其独特的疗效被越来越多的人所认识，为方便大家在家里就能防病治病、康复保健，我们特以《本草纲目》为基础，并融合了其他诸多药著，编写了《常用养生中草药彩色图鉴》一书。

本书精选了近200味中药，按功效分为解表药、清热药、泻下药、化湿药、理气药、消食药、止血药、活血药、止咳平喘药、安神药等。每味药又通过图文结合，客观、准确地介绍了其名称、来源、选购保存、性味归经、用量用法、疾病验方、保健药膳等。其中验方简单明了，方便实用；药膳营养丰富、四季可选。最重要的是，不论老人还是孩子，不论高压力的丈夫还是疲惫的妻子，都可以从这本书里找到适合自己的身体调养保健法。

《常用养生中草药彩色图鉴》既有科学性，又有实用性，内容丰富，通俗易懂，是广大医药爱好者不可多得的保健指南，也是各位中老年朋友的养生宝典，更是全家必备的“保健医生”！

编者

2014年5月



解表药

辛温解表药/2

白芷	2
生姜	3
防风	5
辛夷	6
荆芥	7
桂枝	9
麻黄	10
紫苏	12

辛凉解表药/13

升麻	13
柴胡	15
桑叶	16
菊花	18
薄荷	20

清热药

清热解毒药/23

板蓝根	23
绿豆	24
穿心莲	25
射干	27
金银花	28

清热凉血药/30

生地黄	30
赤芍	32
牡丹皮	33

清热燥湿药/35

龙胆	35
苦参	36
黄连	38
黄柏	39

清热泻火药/41

决明子	41
知母	42
栀子	44
夏枯草	45



■ 泻下药

攻下药/48

大黄 48

芦荟 49

润下药/51

火麻仁 51

郁李仁 52

峻下逐水药/53

甘遂 53

牵牛子 54

■ 祛风湿药

祛风寒湿药/57

木瓜 57

独活 58

威灵仙 60

祛风湿热药/61

防己 61

秦艽 62

祛风湿强筋骨药/64

五加皮 64

桑寄生 65

■ 化湿药

藿香 68

苍术 69

厚朴 70

砂仁 72

■ 利水渗湿药

利水消肿药/75

冬瓜皮 75

薏苡仁 76

玉米须 78

枳椇子 80

赤小豆 81

茯苓 83

利湿退黄药/85

金钱草 85

茵陈 86

利尿通淋药/88

车前子 88

灯心草 89



理气药

玫瑰花	92
乌药	93
沉香	94
陈皮	96
枳实	98
香附	99
薤白	101

驱虫药

使君子	104
苦楝皮	105
南瓜子	107
槟榔	108
大蒜	110

消食药

山楂	113
鸡内金	114
麦芽	116
稻芽	118

温里药

丁香	121
小茴香	122
干姜	123
花椒	125
附子	126

高良姜 128

止血药

凉血止血药/131

大蓟	131
侧柏叶	132
地榆	133
白茅根	135

收敛止血药/136

仙鹤草	136
白及	138

化瘀止血药/140

三七	140
----	-----

温经止血药/142

艾叶	142
----	-----



■ 活血化瘀药

活血止痛药/145

川芎	145
五灵脂	146
郁金	148

活血调经药/149

月季花	149
桃仁	150
益母草	152
丹参	153
红花	155

破血消癥药/156

穿山甲	156
-----	-----

■ 化痰止咳平喘药

化痰药/159

川贝母	159
半夏	160
白附子	162
昆布	163
胖大海	165

止咳平喘药/167

白果	167
百部	168
苦杏仁	169

桑白皮	171
紫苏子	172

■ 开窍药

冰片	175
麝香	176

■ 养心安神药

灵芝	179
远志	181
柏子仁	182
酸枣仁	184

■ 平肝息风药

平肝潜阳药/187

石决明	187
牡蛎	188

息风止痉药/189

天麻	189
牛黄	191
僵蚕	192



■ 补虚药

补气药/195

人参	195
党参	197
西洋参	198
大枣	200
山药	201
甘草	202
白术	204
刺五加	205
黄芪	207

补阳药/209

冬虫夏草	209
核桃仁	210
海狗肾	212
海马	213
鹿茸	214
蛤蚧	216

补血药/218

白芍	218
何首乌	219
当归	221
阿胶	222
熟地黄	224

补阴药/226

女贞子	226
-----	-----

天冬	227
玉竹	229
百合	230
麦冬	231
枸杞子	233
黄精	234
黑芝麻	235

■ 收涩药

敛肺止咳药/238

五味子	238
-----	-----

涩肠止泻药/239

石榴皮	239
肉豆蔻	241

涩精缩尿止带药/243

山茱萸	243
芡实	244
金樱子	246
莲子	247



解表药



概念

凡以发散表邪，解除表证为主要作用的药物，称解表药。

功效

解表药多辛散轻扬，能促进人体发汗或微发汗，使表邪由汗而出解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达之性，尚兼有宣肺平喘、宣毒透疹、利水消肿、通痹止痛、活血消痈等功效。

适应范围

解表药主治恶寒发热、头痛身痛、无汗或有汗不畅、脉浮之外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流脑及乙脑初起、麻疹、支气管炎、肺炎、哮喘、急性肾炎、风湿性关节炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可治疗高血压、冠心病、突发性耳聋等。

药物分类

解表药根据药性和作用，主要分为辛温解表药和辛凉解表药两类。辛温解表药，药性辛温，辛以散风，温可祛寒，故有发散风寒的作用；主要用于恶寒发热，头痛，肢体酸痛，鼻塞，清涕，喉痒咳嗽，苔薄白，脉浮的风寒表证；临床常用药有麻黄、桂枝、细辛、紫苏、荆芥、防风、苍耳子、生姜、葱白等。辛凉解表药，药性辛凉，辛以散风，凉可祛热，故有发散风热的作用；主要用于感冒风热或温病初起，发热恶寒，头痛目赤，咽痛口渴，舌苔薄黄，脉浮数的风热表证；临床常用药有薄荷、葛根、柴胡、升麻、桑叶、菊花、蔓荆子、淡豆豉、山芝麻等。

辛温解表药

Baizhi ▶▶▶

白芷



别名 芷，芳香，苻离，泽芬，香白芷。

来源

为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。

本草语录

治鼻渊、鼻衄，齿痛，眉棱骨痛，大肠风秘，小便出血，妇人血风眩运，翻胃吐食；解砒毒，蛇伤，刀箭金疮。

——《本草纲目》

主女人漏下赤白，血闭阴肿，寒热，风头侵目泪出，长肌肤，润泽。

——《神农本草经》

选购保存

以根条粗大、皮细、粉性足、香气浓者为佳。置阴凉干燥

处，防潮、防蛀。

性味归经

辛，温。归胃、大肠、肺经。

功能主治

散风除湿，通窍止痛，燥湿止带，消肿排脓。用于感冒头痛，眉棱骨痛，牙痛，白带，疮疡肿痛。

用量用法

煎服，3~10克，或入丸、散剂。外用，适量研末，撒或调敷。

— 宜忌 —

本品温燥辛散，有耗气伤阴之弊，故凡阴虚血热、肝阳上亢、肝肾阴虚者忌服。

疗疾验方

- ① **治疗偏头痛**：白芷3克，川芎10克。水煎服，每日1剂，分2次服。
- ② **治疗慢性胃炎胃痛**：白芷6克，延胡索10克。水煎服，每日1剂，分早晚服用。
- ③ **治疗牙周炎，口臭**：白芷、佩兰等份研末，饭后开水送服，每次1.5克，日服2次。
- ④ **治疗慢性盆腔炎，白带过多**：白芷10克，山药10克，茯苓15

克，黄柏10克，车前子6克（包煎）。水煎服，每日1剂，分早晚服用。

保健药膳

白芷粥

药膳功效 解表散寒。用于外感风寒所致的鼻塞、头痛、眉棱骨痛等。

准备食材 白芷5克，大枣7枚，生姜3片，大米100克。

做法 将白芷洗净，放入锅内，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎15分钟，取汁，再加大米及生姜、大枣煮为稀粥。每日1~2剂，连服2~3日。

白芷炖豆腐

药膳功效 祛风散寒，益气和衷。

准备食材 白芷5克，大枣15枚，豆腐500克，盐、姜、葱、白胡椒粉、味精、香油各适量。

做法 将白芷浸泡一夜，洗净；豆腐洗净、切块，姜拍碎，葱切段。将大枣、白芷、豆腐、姜、葱一起放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮30分钟；最后加入盐、味精、香油、白胡椒粉即成。佐餐服用，每日1次。

Shengjiang ▶▶▶

生姜

别名

山姜，
黄姜，
均姜。



来源

为姜科植物姜的新鲜根茎。

本草语录

生用发散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。浸汁，点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛。

——《本草纲目》

主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气。

——《名医别录》

选购保存

以块大、丰满、质嫩者为佳。置阴凉潮湿处，或埋入湿沙内保存，避光。

**性味归经**

辛，微温。归肺、脾、胃经。

**功能主治**

解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽。

**用量用法**

煎服，3~9克，或捣汁。外用，捣敷，擦患处或炒热熨。

— 宜忌 —

阴虚火旺及热盛之证者忌用。

**疗疾验方**

- ① **治疗风寒感冒**：鲜生姜10克，葱白20克，红糖适量，水煎，睡前趁热1次服下，发汗。
- ② **治疗慢性胃炎，胃寒呕吐**：生姜6克，半夏10克，白豆蔻9克，高良姜6克。水煎服，每日1剂，早晚分服。
- ③ **治疗支气管炎，肺寒咳嗽**：生姜6克，麻黄5克，杏仁3克，甘草6克。水煎服，每日1剂，早晚分服。
- ④ **治疗妇女痛经**：鲜生姜10克，红糖适量，水煎，趁热服用。

- ⑤ **预防晕船、晕车**：鲜生姜适量、切片（如5分硬币大小和厚度），然后将其贴敷于内关穴上，外用纱布和胶布固定。

保健药膳**神仙粥**

药膳功效 解表散寒。用于外感风寒感冒。

准备食材 生姜6克，葱白30克，大枣10枚，糯米100克。

做法 生姜、大枣、糯米共煮一二沸，放入洗净切碎的连须的葱白继续煮；粥成时，即可趁热服用。服后盖被静卧，微出汗。

**白萝卜姜枣汤**

药膳功效 辛温解表，止咳化痰。用于感冒咳嗽。

准备食材 白萝卜1根，生姜1块，大枣3枚，蜂蜜30克。

做法 将白萝卜、生姜洗净切片，同大枣一起放入锅中，加水适量，煎煮20分钟，去渣留汤；加入蜂蜜，再煮一沸，趁热代茶饮。

Fangfeng ▶▶▶

防风

别名 铜芸，茴云，茴草，百枝，关防风，川防风。

来源

为伞形科植物防风的干燥根。

本草语录

防者，御也。其功疗风最要，故名。屏风者，防风隐语也。

——《本草纲目》

选购保存

以皮层窄，有较大的椭圆形油管；根头处有髓，粉末淡棕色；表皮黄绿色，呈长圆形或类长方形者为佳。置阴凉干燥处保存，防蛀。

性味归经

辛、甘，温。归膀胱、肝、脾经。

功能主治

解表祛风，胜湿，止痉。用

于感冒头痛，风湿痹痛，风疹瘙痒，破伤风。

用量用法

煎服，4.5~9克，或入丸、散剂。外用，研末调敷。

禁忌

阴虚火旺、血虚发痉者慎用。

疗疾验方

- ① **治疗虚人外感**：黄芪60克，防风30克，白术60克，甘草30克。将以上几味药研为末，每服9克，用水200毫升，加生姜3片、大枣3枚，煎至150毫升，去渣，温服。
- ② **治疗自汗不止**：防风6克，浮小麦10克。水煎取汁饮服，每日1剂。

保健药膳

防风山药薏苡仁粥

药膳功效 用于类风湿关节炎、双腿肿胀等症。

准备食材 防风15克，淮山药40克，薏苡仁（薏米）50克，粳米50克。

做法 将防风、薏苡仁、山药和粳



米分别清洗干净；然后把山药、薏苡仁、粳米放入锅中，大火煮约10分钟，待其沸腾后改为小火，再煮约40分钟；最后将防风下锅，盖好锅盖，继续用小火煮20分钟左右即可。

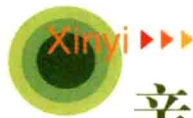


防风祛湿粥

药膳功效 用于风湿较盛、关节疼痛呈游走性、疼痛较剧者。

准备食材 防风20克，防己15克，粳米100克，薏苡仁50克。

做法 先将防风、防己水煎取汁，然后加入粳米、薏苡仁熬粥即可，分次食用。



辛夷

别名

房木，辛雉，迎春，木笔花，毛辛夷，辛夷桃，姜朴花，春花，白花树花，会春花。



来源

为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。



本草语录

主治鼻渊鼻衄，鼻室鼻疮，及痘后鼻疮，并用研末，入麝香少许，葱白蘸入数次，甚良。

——《本草纲目》

主五脏身体寒热，风头脑痛，面黑干，解肌，通鼻塞涕出。

——《本草经疏》



选购保存

以花蕾硕大、未开放、色黄绿、无枝叶杂质者为佳。置干燥容器内保存，避光。



性味归经

辛，温。归肺、胃经。



功能主治

散风寒，通鼻窍。用于风寒头痛，鼻塞，鼻渊，鼻流浊涕。



用量用法

包煎，3~9克。外用适量。



禁忌

阴虚火旺者忌服。



疗疾验方

- ① **治疗鼻窦炎**：辛夷50克，酒精适量。将辛夷碾碎，放入酒精中浸泡3日；过滤，取药汁加热浓缩至黏稠状浸膏。用时取药纳入鼻中，每日2次。
- ② **治疗偏风寒犯肺型过敏性鼻炎**：辛夷3克，藿香10克。将辛夷和藿香共放入杯中，开水冲泡5分钟左右（最好加盖闷），代茶饮用，每日1~2次。

保健药膳



辛夷煮鸡蛋

药膳功效 宣通鼻窍。用于风寒头痛、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻塞不通等。

准备食材 辛夷10克，鸡蛋2个。

做法 辛夷（布包）、鸡蛋加水适量同煮，熟后将鸡蛋去壳，再入锅煮片刻，即可饮汤吃蛋。



辛夷豆腐粥

药膳功效 宣通鼻窍。用于蕴热型慢性鼻炎、鼻窦炎。

准备食材 辛夷（布包）15克，豆

腐2块（切成块），粳米100克。

做法 将辛夷水煎取汁，与豆腐、粳米共煮为粥。



辛夷粥

药膳功效 疏风解表，宣肺通窍。用于鼻炎症见清涕不止。

准备食材 辛夷10克（布包），麻黄10克，杏仁15克，生石膏30克，苍耳子3克，粳米100克。

做法 将上述药材共煎2次，取药汁500毫升，入粳米同煮成粥。

Jingjie

荆芥

别名 假苏，姜芥。



来源

为唇形科植物荆芥的干燥地上部分。



解表药

**本草语录**

散风热，清头目，利咽喉，消疮肿。

——《本草纲目》

主血劳，风气壅满，背脊疼痛，虚汗，理丈夫脚气，筋骨烦痛及阴阳毒，伤寒头痛，头旋目眩，手足筋急。

——《食性本草》

**选购保存**

以身干、色黄绿、茎细、穗多、无泥杂者为佳。另外，本品宜晴天加工，需清水洗净，不宜久润，随切随晒，当天晒干，不用火烘烤，否则香味走失，影响药效。

**性味归经**

辛，微温。归肺、肝经。

**功能主治**

解表散风，透疹；用于感冒，头痛，麻疹，风疹，疮疡初起。炒炭止血，治便血、崩漏、产后血晕。

**用量用法**

煎服，4.5~9克，或入丸、散。外用，适量捣敷、研末调敷或煎水洗。

**疗疾验方**

- ① **治疗感冒发热头痛：**荆芥10克，菊花10克，石膏20克。先煎石膏30分钟，再入荆芥、菊花煎煮15分钟。取汁温服，每日2次。
- ② **治疗风火牙痛：**荆芥、升麻、黄连等份研末，每取6克，加水200毫升，煎煮15分钟，滤渣取汁，随时含漱。
- ③ **治疗急慢性荨麻疹及皮肤瘙痒症：**荆芥10克，防风10克，薄荷10克，桃仁6克。煎汤内服，早晚分服。药渣绞汁外擦。
- ④ **治疗痔出血：**荆芥炭10克，防风炭10克，黄芩10克，地榆15克，槐角15克。水煎服，每日1剂，早晚分服。

— 宜忌 —

表虚自汗、阴虚头痛者忌服。

保健药膳**荆芥桔梗粥**

药膳功效 清热宣肺，利咽止咳。用于扁桃体炎属风热者。

准备食材 荆花6克，桔梗9克，甘草3克，粳米60克。