



小中药 大养生

家中有本草，
健康无烦恼

家门口药店、 小中药，
名老中医教你做家常上的调养方！

标本兼治“三高”、失眠、便秘
护肺防霾、减肥养颜、提高记忆力……

明白补，放心吃，无负担！

随书附赠
常见药食两用
食材养生方
全彩拉页

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

杨力 主编

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

小中藥 大養生

家中有本草，健康无烦恼



图书在版编目 (CIP) 数据

小中药大养生 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3017-2

I. ①小… II. ①杨… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ① R212 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065393 号

小中药 大养生

主 编 杨 力
责 任 编 辑 谷建亚 董 玲
助 理 编 辑 沙玲玲
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
插 页 1
字 数 300 000
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3017-2
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

有几千年历史的中医中药，曾经对中华民族的健康作出了不朽的贡献。中药的伟大意义，在《神农本草经》、《本草纲目》、《食疗本草》、《天宝本草》等典籍中都有丰富的记载。自古中药重用、急用可以治病救命，而轻用、缓服却可养生防病。本书着重介绍中药的“小”用，目的就在于通过中药的巧妙配伍，采用轻用、缓服和药膳协同的方法，展示中药的“小”用，却能产生延年益寿的大功效，这就是本书名的意义。书中大量精彩的配方和药膳，将给广大读者带来健康的福音。

祝广大读者健康长寿。

杨力

2014年5月于北京

目录

第一章 小中药 大世界

中药也有“温、热、寒、凉”	10
了解了五味，五脏才能“无畏”	12
药物起名大有学问	14
十分药力五分煎，不会煎煮白花钱	16
中药存放有讲究	20
中药服用也有禁区	21
中药配伍要科学，不要弄出大麻烦	24
中药养生也讲究“天时”	26

第二章 体质不同 养起来当然也不同

人体有各种病理状态	30
阳虚，壮阳很重要	32
阴虚，平心静气很重要	35
气虚，多注意脾肺养生	38
血瘀，少酒多醋很重要	41
痰湿，重在滋补脾胃	44
湿热，饮食宜清淡	47
气郁，少吃生冷酸涩的食物	50
特禀，春季外出要当心	53
平和，最健康的体质	56

第三章 小中药 疗效大不同

打开琳琅满目的中药珍宝库	60
--------------------	----

调理阴阳

鹿茸：数一数二的补阳壮阳品	62
冬虫夏草：滋补肾阳功效佳	64
肉桂：补益精血非它莫属	66
干姜：百姓家的温中散寒药	68
百合：养阴润肺的“好手”	70
枸杞子：明目润肺效果好	72
黑芝麻：补肝补肾的“黑珍珠”	74
桑葚：滋阴补血的救驾果	76

补气活血

人参：补元气之最	78
黄芪：常喝黄芪汤，补气保健康	80
山药：益气滋阴，随心百搭	82
蜂蜜：补气通肠，便秘的克星	84
当归：补血最佳选择	86
何首乌：养血填精，亦可乌发	88
桂圆：养血安神，对抗失眠	90
大枣：补气血的天然维生素丸	92

排毒养生

金银花：清热排毒看我的	94
绿豆：夏天必备的排毒消暑利尿品	96
蒲公英：随风而散的解毒消肿物	98
决明子：防止便秘很管用	100
菊花：平肝毒的优质选择	102
鱼腥草：挡不住的利尿清热毒	104
马齿苋：利水消肿好药材	106

养心安神

灵芝：养心轻身永不老	108
莲子：醒脾安神，带心才最好	110
五味子：保护心脏组织	112
绞股蓝：帮你安抚紧张的神经	114

疏肝理气

陈皮：便宜又实用的理气健脾药	116
白术：防治肝脏损伤	118
玫瑰花：行气活血又解郁	120
佛手：疏肝行气，亦可化痰止咳	122

止咳化痰

白果：化痰又滋补	124
贝母：缓解咳嗽的良药	126
胖大海：滋润喉咙的首选	128
紫苏：止咳化痰，兼带降血脂	129

祛风化湿

桑叶：让体中邪气无所遁形	130
葛根：清热生津，让你的血管不堵车	132
薄荷：宣散风热，让你不再头痛	133
藿香：驱走身体中的湿气	134

第四章 四季养生 你准备好了么

春天来了，温阳护肝的时节到了	137
红枣和枸杞是养肝佳品	138
夏天热，清淡消暑的中药最适合	140
西洋参、茯苓和薏米，夏季去湿好选择	141
秋季是平补津液的好时节	143
虫草和百合，你补肺，我润燥	144
温补益精的时节，相约在冬季	145
黄芪补气，人参帮你强身健体	146



太子参



红枣



枸杞

第五章 不同人群选中药，因人而异

给孩子选中药，安全很重要	149
女性养生，补气补血很重要	151
怀孕与坐月子，需要双份的营养	153
男人也有更年期，适当进补提上日程	155
中老年人体质差，补益肾精不可少	157
常和电脑打交道，保护眼睛不可少	159
体力劳动者，记得骨骼与肌肉的保养	161
家有考生，补脑益智少不了	163
选好药，帮你告别亚健康	164

第六章 调养常见疾病 中药小偏方

治疗胃肠疾病，饮食规律很重要	167
高血压，不要盲目吃降压药	170
血脂异常，不良饮食是原因	173
血糖，吃得健康才平稳	176
冠心病，先除诱因后养生	179
痛风，改变生活习惯很重要	182
小孩常见病，用药调理要谨慎	185
妇科疾病，中药能懂你	188
男科疾病，中药让你有“面子”	191

小中藥 大養生

家中有本草，健康无烦恼



图书在版编目 (CIP) 数据

小中药大养生 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3017-2

I. ①小… II. ①杨… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065393 号

小中药 大养生

主 编	杨 力
责 任 编 辑	谷建亚 董 玲
助 理 编 辑	沙玲玲
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	16
插 页	1
字 数	300 000
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3017-2
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

有几千年历史的中医中药，曾经对中华民族的健康作出了不朽的贡献。中药的伟大意义，在《神农本草经》、《本草纲目》、《食疗本草》、《天宝本草》等典籍中都有丰富的记载。自古中药重用、急用可以治病救命，而轻用、缓服却可养生防病。本书着重介绍中药的“小”用，目的就在于通过中药的巧妙配伍，采用轻用、缓服和药膳协同的方法，展示中药的“小”用，却能产生延年益寿的大功效，这就是本书名的意义。书中大量精彩的配方和药膳，将给广大读者带来健康的福音。

祝广大读者健康长寿。

杨力

2014年5月于北京

目录

第一章 小中药 大世界

中药也有“温、热、寒、凉”	10
了解了五味，五脏才能“无畏”	12
药物起名大有学问	14
十分药力五分煎，不会煎煮白花钱	16
中药存放有讲究	20
中药服用也有禁区	21
中药配伍要科学，不要弄出大麻烦	24
中药养生也讲究“天时”	26

第二章 体质不同 养起来当然也不同

人体有各种病理状态	30
阳虚，壮阳很重要	32
阴虚，平心静气很重要	35
气虚，多注意脾肺养生	38
血瘀，少酒多醋很重要	41
痰湿，重在滋补脾胃	44
湿热，饮食宜清淡	47
气郁，少吃生冷酸涩的食物	50
特禀，春季外出要当心	53
平和，最健康的体质	56

第三章 小中药 疗效大不同

打开琳琅满目的中药珍宝库	60
--------------------	----

调理阴阳

鹿茸：数一数二的补阳壮阳品	62
冬虫夏草：滋补肾阳功效佳	64
肉桂：补益精血非它莫属	66
干姜：百姓家的温中散寒药	68
百合：养阴润肺的“好手”	70
枸杞子：明目润肺效果好	72
黑芝麻：补肝补肾的“黑珍珠”	74
桑葚：滋阴补血的救驾果	76

补气活血

人参：补元气之最	78
黄芪：常喝黄芪汤，补气保健康	80
山药：益气滋阴，随心百搭	82
蜂蜜：补气通肠，便秘的克星	84
当归：补血最佳选择	86
何首乌：养血填精，亦可乌发	88
桂圆：养血安神，对抗失眠	90
大枣：补气血的天然维生素丸	92

排毒养生

金银花：清热排毒看我的	94
绿豆：夏天必备的排毒消暑利尿品	96
蒲公英：随风而散的解毒消肿物	98
决明子：防止便秘很管用	100
菊花：平肝毒的优质选择	102
鱼腥草：挡不住的利尿清热毒	104
马齿苋：利水消肿好药材	106

养心安神

灵芝：养心轻身永不老	108
莲子：醒脾安神，带心才最好	110
五味子：保护心脏组织	112
绞股蓝：帮你安抚紧张的神经	114

疏肝理气

陈皮：便宜又实用的理气健脾药	116
白术：防治肝脏损伤	118
玫瑰花：行气活血又解郁	120
佛手：疏肝行气，亦可化痰止咳	122

止咳化痰

白果：化痰又滋补	124
贝母：缓解咳嗽的良药	126
胖大海：滋润喉咙的首选	128
紫苏：止咳化痰，兼带降血脂	129

第五章 不同人群选中药，因人而异

给孩子选中药，安全很重要	149
女性养生，补气补血很重要	151
怀孕与坐月子，需要双份的营养	153
男人也有更年期，适当进补提上日程	155
中老年人体质差，补益肾精不可少	157
常和电脑打交道，保护眼睛不可少	159
体力劳动者，记得骨骼与肌肉的保养	161
家有考生，补脑益智少不了	163
选好药，帮你告别亚健康	164

第六章 调养常见疾病 中药小偏方

治疗胃肠疾病，饮食规律很重要	167
高血压，不要盲目吃降压药	170
血脂异常，不良饮食是原因	173
血糖，吃得健康才平稳	176
冠心病，先除诱因后养生	179
痛风，改变生活习惯很重要	182
小孩常见病，用药调理要谨慎	185
妇科疾病，中药能懂你	188
男科疾病，中药让你有“面子”	191

祛风化湿

桑叶：让体中邪气无所遁形	130
葛根：清热生津，让你的血管不堵车	132
薄荷：宣散风热，让你不再头痛	133
藿香：驱走身体中的湿气	134

第四章 四季养生 你准备好了么

春天来了，温阳护肝的时节到了	137
红枣和枸杞是养肝佳品	138
夏天热，清淡消暑的中药最适合	140
西洋参、茯苓和薏米，夏季去湿好选择	141
秋季是平补津液的好时节	143
虫草和百合，你补肺，我润燥	144
温补益精的时节，相约在冬季	145
黄芪补气，人参帮你强身健体	146



太子参



红枣



枸杞