



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

养生中草药



中国保健协会◎主编

YANGSHENG ZHONGCAOYAO

11

近100种
常用的道地药材
近100道
日常保健药膳

本草语录 功效主治 现代研究
注意事项 疗疾验方 保健药膳



湖南美术出版社

中国保健协会◎主编

养生 中草药

YANGSHENG ZHONGCAOYAO



养生中草药/中国保健协会主编. —长沙: 湖南
美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4153-3

I. ①养… II. ①中… III. ①中草药—基本知识
IV. ①R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256890号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

养生中草药

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
排版制作 王江妹 赵艳超

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 30
书 号 ISBN 978-7-5356-4153-3
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147



据说在全世界，凡有华人的地方必然有

两个场所存在——一是中餐馆，二便是中药店。著名作家余秋雨先生在《漂泊者们》一文中描写了他在游历海外时对中药的感悟：“身后正好是一家中药店，才探头，一股甘草、薄荷和其他种种药材相交糅的香味扑鼻而来。这是一种再亲切不过的香味。在中国，不管你到了多么僻远的小镇，总能找到一两家小小的中药店。都是这股气味，一闻到就放心了，好像长途苦旅找到了一个健康保证，尽管并不去买什么药。这股气味，把中国人的身体状况、阴阳气血，组织成一种共通的旋律，在天涯海角飘洒得悠悠扬扬。”

几千年来，中药学在中国人的生活中始终占据着重要的地位。它不仅是中国人防治疾病的手段，还承载着中华民族博大精深的文化和思想。中药的性味归经、配伍宜忌，以及数千年来无数乡野走卒、文人贵族用过它之后的神奇效果，无一不被细细地记录在那些陈旧泛黄的医书中。中药学透着一股厚重而又温婉、淡雅而又绵长的气质，让人不得不为之折服。

尽管在今天，西医和西药已经占据了世界医学的主流地位，但中医和中药仍凭借着自己独特的优势受到全世界华人甚至外国朋友的喜爱，其调理养生、防病强身的作用越来越受人们的重视。

养生是保养、呵护生命的意思，体现着“治未病”、“防患于未然”的思想。而中医的用药方针与养生思想不谋而合。中医强调平衡，人体阴阳两极要平衡，气、血、津液、五脏六腑要平衡，体内和体外也要平衡，认为一切疾患都是人体失去平衡的结果。因此，中药的主要作用就在于“损有余，补不足”，使人体一切辩证对立的物质恢复到平衡状态，从而维持身体的健康。也就是说，中药的

前言



药理不是直接针对组织器官的某种病变，而在于调理组织器官的阴阳平衡，使疾病无立锥之地。就好比通过清扫房间来使蚊虫无处安身，而不是用拍子去追逐蚊虫。这种药理契合了养生的最终目的，也促使中药成为人们最常用的养生手段之一。

我们推出的这本《养生中草药》正是为了向广大读者介绍用中草药养生的方法。它分为“增强体质”、“清除体内毒素”、“改善精神状态”、“调理五脏机能”、“养颜美体”几大板块，介绍了在这些养生手段中发挥重要作用的中药材，同时还根据“药食同源”的原则，在每一味药材下面介绍了美味可口的相关药膳。这些药膳有的是由现代人研发，有的则是从遥远的古代一直传承至今，它们或能强身健体，或能美容养颜，或能杀毒去病，都体现着“寓医于食”的思想，在满足人们饕餮之心的同时，也满足了大家吃出健康、吃出好身体的需求。

需要注意的是，本书所提供的食疗药膳方，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。如已患有疾病，应到医院诊治，在配合医生进行治疗的同时，可适当选用本书中对症的药膳进行辅助治疗、调理，并最好在用前先询问医生或专家的意见。另外，由于个人的体质和所处的地域、气候不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法也不同，因此我们建议您，在选择药膳进行调理时，一定要综合考虑各种因素，并务必以“对症”为首要原则。总之，食疗养生需谨慎。

中草药养生既是对自己和家人的呵护，也是在传承和体味祖先为我们留下的一门生活的艺术。结束了一天的劳作之后，在本书的指导下用几味淡雅幽香的中草药来调制一道养生药膳，将是一件十分惬意的事。



目录

第一章



绪论



养生中草药——关爱 家人的首善之选 1

- 上医治未病，
下医治已病 1
- 常备几味中草药，
养生调理益处多 2
- 四性、五味、归经，
中药蕴藏大智慧 3
- 中药养生有讲究，
用药宜忌需记牢 6



增强体质的中草药 9

- 免疫力低下 11
- 人参 12
- 甘草 16
- 黄精 20
- 石斛 24
- 太子参 28
- 气血不足 32
- 当归 33
- 阿胶 37
- 熟地 41
- 白芍 45
- 桂圆肉 49
- 体虚头晕 53
- 天麻 54
- 女贞子 58

川芎	62
菊花	66
体虚耳鸣	70
山茱萸	71
骨碎补	75
泽泻	79
体虚腰痛	83
补骨脂	84
杜仲	88
自汗盗汗	92
五味子	93
麻黄根	97
白术	100
体虚尿频	104
覆盆子	105
仙茅	108
银杏	111
肾虚遗精	115
菟丝子	116
芡实	120
精血不足	124
枸杞子	125
肉苁蓉	129
鹿茸	133

阳痿早泄	137
淫羊藿	138
冬虫夏草	142
巴戟天	147
骨质疏松	151
五加皮	152
接骨木	156

第二章



清除体内毒素的 中草药 159

清热去火	161
牛黄	162
黄连	165
板蓝根	168
蒲公英	172
知母	176
黄柏	180
改善便秘	184
大黄	185

火麻仁	189
郁李仁	193
莱菔子	196
通利小便	200
猪苓	201
车前子	205
通草	209
海金沙	212
金钱草	215
消除腹胀	218
陈皮	219
藿香	223
木香	227
川楝子	231
祛除风湿	234
独活	235
威灵仙	239
秦艽	244
防己	247
防风	250
苍耳子	254
海藻	258
槟榔	262

活血化淤	266
红花	267
延胡索	271
姜黄	274
益母草	277
牛膝	281

第三章



改善精神状态的 中草药 285

改善失眠	287
酸枣仁	288
百合	292
蝉蜕	296
夏枯草	299
醒脑提神	302
麝香	303
石菖蒲	306
薄荷	310

镇静安神	314
柏子仁	315
远志	319
合欢皮	324
增强记忆力	328
党参	329
莲子	333

第四章



调理五脏机能的 中草药 337

补益脾胃	339
苍术	340
高良姜	344
厚朴	347
山药	350
养护肝脏	354
柴胡	355
桃仁	359
龙胆	363

石决明	366
润肺益气	370
川贝	371
天冬	375
桑白皮	379
保护心脏	382
黄芪	383
苦参	387
温补五脏	390
肉桂	391
花椒	394
附子	397



第五章



养颜美体的中草药

401

美白肌肤	403
薏米	404
红枣	408
祛除色斑	413
茯苓	414
田七	418
芦荟	422

祛除痤疮	426
连翘	427
金银花	431
丹参	435
丰胸美体	439
木瓜	440
葛根	444
降脂减肥	447
决明子	448
山楂	453
养发护发	457
何首乌	458
黑芝麻	462





上医治未病，下医治已病

人的身体好比是一台精密的仪器，生病则相当于仪器出了故障。聪明的工人会在平时就注意对仪器进行保养和维护，使仪器的各个零件正常运转，相互之间配合流畅，从而大大降低它的故障率。同理，懂得关爱自己的人绝不会等到生病之后才仓促地去求医问药，他们会在日常生活中注重对身体的调养，提高身体质量，增强抵抗能力，使身体能够轻松适应不断变化的外部环境，将各种潜在的疾病扼杀在萌芽中。

我们的老祖宗十分重视这种日常生活的自我保健，称之为“养生”，即保养生命的意思，并探索出了许多行之有效的方法，如气功养生、辟谷养生、运动养生、饮食养生、中草药养生等。传统中医理论认为，等到病人发病后才下针放血、开方抓药的医生，只能称为“下医”；而那些能够防患于未然，帮助人们调理身心，补养机体，预防各种疾病的医生才是真正的“上医”，所以《黄帝内经》里有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的说法。

如今，我们的生存环境要比过去“危险”得多。空气污染、水污染、噪声污染、辐射污染等各类污染泛滥成灾，严重威胁着我们的健康。紧张的生活节奏、激烈的社会竞争使年轻人疲于奔命，不断透支着精神和体力；高血压、糖尿病、骨质疏松等高发疾病使许多老人无法安享晚年；而沉重的课业负担、不合理的饮食结构及体育锻炼的

缺失，正使越来越多的孩子出现近视、肥胖、虚弱等症状，部分孩子甚至早早的就患上了精神衰弱、高血压、腰椎间盘突出等“老年疾病”……

在这种情况下，养生——这门从老祖宗手中传承下来的学问，正越来越显示出其现实性和智慧性，许多家庭已逐渐在日常生活中尝试着实践这种保养生命的方法，并从中受益良多。

常备几味中草药，养生调理益处多

虽然养生的方法多种多样，但最常用、最受青睐的还是中草药养生。相对于其他养生方式而言，中草药养生有着自己独特的优势。

第一，医食同行。中草药养生的核心内容是药膳，而药膳是一种在中医学和烹饪学的指导下，用中草药与某些食物进行配伍制成的食品，它是传统医学与饮食学相结合的产物，既能使人们品尝到风味独特的美味佳肴，又能滋补身体，预防和佐治各种疾病，起到“寓医于食”的作用。此外，它的调理方法也满足了人们“厌于药，喜于食”的天性，更容易为大众所接受。

第二，节省时间，受益面广。通常情况下，人们不必另外花费时间和精力去进行养生保养，只需在做饭时挑选几味养生中草药，顺手调制即可。而且，当香喷喷的药膳摆上饭桌后，受益的不只是烹饪者，还包括所有的家庭成员。



第三、简单易学，便于掌握。

相对于需要系统学习的经络、穴位、按摩、针灸等中医的其他养生方式而言，中草药养生有着通俗易懂、操作简单的优势，因为它的核



心内容是药膳，而药膳在制作上除了需要了解一些常用中草药的药性以及药材与食材的搭配禁忌外，其他的操作与日常的饮食烹饪没有多大区别。

第四，见效迅速。药膳是“膳食”，更是“药物”。许多药膳都经过了几千年的实践和现代医学的检验，包含着许多巧妙而精微的养生知识，其见效要比气功、辟谷等养生方式快很多。

既然中草药养生有这么多的益处，那么不妨在家中常备几味中草药，根据自己和家人的身体状况有针对性地烹制些美味药膳吧。

四性、五味、归经，中药蕴藏大智慧

在开始使用中草药进行养生调理之前，我们还需要对它有一个充分的了解，主要包括其四性、五味、归经等几个方面。

四 性

四性又称四气，指中草药的寒、热、温、凉四种药性。另外，还有一些药物性平，但绝对的“平”并不存在，而总是稍微偏于寒凉或偏于温热，所以仍将其归纳在四性的范围内。

一般来说，寒性药物具有清热泻火、解除热毒、凉血等作用，如严重的风热感冒、发烧就适合用寒性药物。

凉性药物的性质与寒性药物相同，但药力稍弱，夏天闷热烦躁、失眠、肝火旺盛、口舌生疮等程度较轻的热证适合用凉性药物。

热性药物一般具有补火助阳、发散风寒湿邪的作用，如风湿病、气血淤滞、肾亏等由于体内寒气较重引发的疾病适合用热性药物。

温性药物的性质与热性药物相同，但药力稍弱，如因脾胃受凉而引起的腹泻就适合用温性药物。

中药的四性与中医对疾病进行的分类（中医将疾病分为热证、寒证等类别）是相互对应的关系，例如，治疗热证用寒性或凉性药物，治疗寒证则用热性或温性药物，也就是《神农本草经》中所说的“疗寒以热药，疗热以寒药”。

五味

五味是指药物的酸、苦、辛、甘、咸五种不同的味道，它不仅表明了一种药物的实际味道，还从另一个角度说明了一种药物的性能。五味的具体作用如下：

【**辛味药**】辛味药物有发散、行气、活血、开窍、温化等作用。一般来说，以发散人体内风、寒、湿、热等邪气为主的药物（例如独活、防风等）和行气活血的药物（例如红花、木香等）都有辛味；一些气味芳香、能醒脑提神的药物也被归为辛味药，如麝香、薄荷等。

【**甘味药**】甘味药物有补虚、缓和药性或调和药味的作用，能够滋补气血、肾阳及其他脏腑。可使人身体强壮、抗病能力得到提高的药物多为甘味药，如人参、当归、黄芪、阿胶、黄精等；而有缓和药剂毒性、调节药剂味道等作用的药物也大多为甘味药，如甘草、蜂蜜等。

【**酸味药**】酸味药物有收敛固涩的作用。收敛固涩是中医用来巩固体内正气，防止精液、大小便、气、血等外泄过度的一种医疗手段，如遗精、腹泻、小便频数等病症都可以用收敛固涩的方法来进行调理，且所用药物多为酸味药，如五味子、乌梅等。

【**苦味药**】苦味药物能泄、能燥。泄是指药物的通泄、清泄、降泄等作用，通泄大肠则解除便秘；清泄火热则缓和内热上火；降泄肺气则平定气喘咳嗽。燥是指燥湿，能调理各种湿证。有泄或燥作用的药物，如黄连、夏枯草、远志、厚朴等均为苦味药。

【**咸味药**】咸味药物有泻下通便、消除肿块的作用。如昆布、海



藻、芒硝、鳖甲等能消散肿块，或有泻下通便作用的药物多为咸味药。

中药的四性和五味是从不同角度对药物的性能进行解释。性和味的组合不同，药物的作用也就会有区别。如厚朴苦温燥湿，乌梅酸温收敛，红枣甘温补脾，这是性同而味不同；又如杏仁苦温降气，黄连苦寒泻火，这是味同而性不同。如果一味药物有一性而兼数味，那它的使用范围就会更加广泛，如防风性微温，有辛、甘两味，因此它除了能祛风解表外，还能胜湿解痉。



归 经

每一味中草药都被分别归入肝、胆、心、脾、胃、肺、大肠、小肠、肾、膀胱、三焦、心包等十二经中，如红花归心、肝经。

归经反映了一味药物对人体某个脏腑或经络所起的调理作用，比如：麻黄能调理引起咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝能调理引起燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻可调理能引起手足抽搐的肝经病，故归入肝经。还有一些药物具有多种功效，能治疗几个脏腑经络的病变，因此被归入数经，比如：杏仁既能缓解肺病引起的咳嗽气喘，又能消除肠道疾病引起的便秘，因此归入肺和大肠两经。

对药物归经的总结为临床用药提供了更强的针对性。例如，龙胆草、黄芩、黄连三味药的药性同为苦寒，都有泻火的功效，但明确了它们的归经之后，便可知泻肝火取龙胆草、泻肺火取黄芩、泻心火取黄连等。因此，在使用中草药调理身体前，有必要先弄清楚它所针对的是身体的哪一个或几个脏腑或经络。



中药养生有讲究，用药宜忌需记牢

中药配伍的宜忌以及药材同食材搭配使用的宜忌，都是很有讲究的，用得好会事半功倍，用不好则可能事倍功半，甚至对身体造成伤害。现依据历代中医学家的用药经验，将中药的配伍宜忌、药材与食材同用的宜忌以及妇女在妊娠期用药时的注意事项介绍如下：

配伍宜忌

公认的中药配伍原则是“十八反”和“十九畏”。反是指两种药物合用能产生或增强毒副作用，因此相反的两种药物是不宜配伍使用的；畏是指一种药物的反应或副作用能被另一种药物减轻或消除，相畏的两味药适宜搭配使用。古人将有相反和相畏现象的药物名称编成歌诀，即十八反歌、十九畏歌，以便初学者熟记。

【十八反歌】本草明言十八反，半楼贝菰芩攻乌，藻戟遂芫俱战草，诸参辛芍叛藜芦。

意思是：半夏、栝楼、贝母、白菰、白芩反乌头；海藻、大戟、甘遂、芫花反甘草；人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药反藜芦。

【十九畏歌】硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。大凡修合看顺逆，炮熅炙煨莫相依。

意思是：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，官桂畏赤石脂。

药材与食材同用的禁忌

药材与食材搭配制作药膳时也有一些禁忌，大体有以下两种情



况：一是某种药材和某种食材不能同用，否则会给身体造成不适，例如人参忌萝卜，地黄、蜂蜜忌葱，薄荷忌蟹肉，茯苓忌醋；二是在食用药膳期间要少食或忌食生冷、油腻、辛辣、不易消化及刺激性食物，以避免对病情产生不利影响。

妊娠期的用药

一般来说，孕妇在妊娠期间，除因特殊情况需用安胎药外，应尽量避免使用药物，如果实在无法避免，也一定要先了解慎用和禁用药物的药性和使用禁忌，以确保用药安全。

安胎中药

一些中药具有安胎的功效，比较适合高龄产妇和患有习惯性流产的孕妇，主要包括：紫苏、黄芩、桑寄生、砂仁、艾叶、白术、白丝子、杜仲、续断、阿胶、竹茹、苎麻根等。此外，石菖蒲、葡萄、柠檬、鸡肝、鲤鱼、海风藤及大蓟等也有一定的安胎作用。

必须注意的是，中药安胎虽然相对安全，但也讲究药性的匹配。配伍正确，就能达到安胎目的；配伍错误，则可能造成胎儿畸形甚至是流