

主审 孙建光
主编 赵峻 王莉

「药食同源」

值得每个家庭必备的中药使用手册

详解300余种常用中药功效与应用
精选3000余种临床验方、食疗药膳

一味中药 保安康

本书作者均为全国各大医院资深中医专家，选取300余种常用中药，按功能分为18大类，并结合现代药理研究，深入浅出地介绍了各味药材的功能特性和应用方法。同时还详细介绍了大量的常见疾病的临床应用效方，包括经典中药方剂、药膳食疗方剂和养生食疗方剂。本书还简明扼要地介绍了家庭使用中药时所要注意的问题，如中药煎煮常识、中药服用常识、中药临床基本常识等。内容丰富，实用性强，是家庭保健实用和必备的卫生保健工具书。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一味
中藥
保安康

主編 主審
◎ 趙 峻 孫建光
王 莉



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

國家一級出版社
全國百佳圖書出版單位

图书在版编目(CIP)数据

一味中药保安康 / 孙建光主审; 赵峻等主编.

—青岛: 青岛出版社, 2011

ISBN 978-7-5436-7120-1

I. ①一… II. ①孙… ②赵… III. ①中草药—应用

IV. ①R28-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038263 号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 一味中药保安康

主 审 孙建光

主 编 赵 峻 王 莉

副 主 编 宋彩霞 王 琳 张茂全 张 辉 高 阳 孙向红

刘红玲 吴国志 唐长华 赵 莹 徐惠军 杨 瑛

编 委 王路平 王 滨 张 永 刘凤芝 曲海军 李 玮

迟学兰 迟淑梅 张 瑶 张 彦 吴 瑗 宋长军

沙丽颖 苏毅鹏 金 宏 侯玉梅 姜惠卿 姜积军

郭运翠 徐惠霞 徐 彤 童卉琳 鲁缘青 韩 宁

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 (兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (700mm × 1000mm)

印 张 25.75

字 数 450 千

书 号 ISBN 978-7-5436-7120-1

定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629



目 录

一、中药材基本知识

(一) 中药的产地、采收与炮制	(2)
(二) 中药的性能	(3)
1. 四性	(3)
2. 五味	(4)
3. 升降沉浮	(4)
4. 归经	(5)
5. 毒性	(5)

二、常用中药介绍

(注: 中药各条目四言注解歌诀引自明代医家龚廷贤所著《药性歌括四百味》)

(一) 解表药	(8)
1. 辛温解表药	(8)
麻黄	
麻黄味辛, 解表出汗, 身热头痛, 风寒发散	(8)
桂枝	
桂枝辛温, 横行手臂, 止汗舒筋, 治手足痹	(9)
紫苏	
苏子味辛, 驱痰降气, 止咳定喘, 更润心肺	(10)
香薷	
香薷味辛, 伤暑便溲, 霍乱水肿, 除烦解热	(11)
荆芥	
荆芥味辛, 能清头目, 表汗祛风, 治疮消瘀	(12)
防风	
防风甘温, 能除头晕, 骨节痹疼, 诸风口噤	(14)
羌活	
羌活微温, 祛风除湿, 身痛头疼, 舒筋活络	(15)

白芷

白芷辛温,阳明头痛,风热瘙痒,排脓通用…………… (16)

细辛

细辛辛温,少阴头痛,利窍通关,风湿皆用…………… (17)

藁本

藁本性温,除巅顶痛,寒湿可祛,风邪可挡…………… (18)

辛夷

辛夷味辛,鼻塞流涕,香臭不闻,通窍之剂…………… (19)

苍耳子

苍耳子苦,疥癣疮毒,驱风湿痹,瘙痒堪用…………… (20)

生姜

生姜性温,通畅神明,痰嗽呕吐,开胃极灵…………… (22)

2. 辛凉解表药…………… (23)

薄荷

薄荷味辛,最清头目,祛风散热,利咽宜服…………… (23)

牛蒡子

牛蒡子辛,能除疮毒,瘾疹风热,咽疼可逐…………… (24)

桑叶

桑叶性寒,善散风热,明目清肝,又兼凉血…………… (25)

菊花

菊花味甘,除热祛风,头晕目眩,明目有功…………… (27)

蔓荆子

蔓荆子苦,头疼能医,拘挛湿痹,泪眼可除…………… (29)

葛根

葛根味甘,祛风发散,止泻退热,止渴解酒…………… (30)

柴胡

柴胡味苦,能解肝郁,寒热往来,疟疾均可…………… (31)

升麻

升麻性寒,清胃解毒,升提下陷,牙痛可逐…………… (32)

蝉蜕

蝉蜕甘寒,消风定惊,祛风除热,退翳侵睛…………… (33)

淡豆豉

淡豆豉寒,解表除烦,宣散邪热,胸中畅快…………… (35)

**浮萍**

浮萍辛寒,发汗利尿,透疹散邪,退肿有效…………… (36)

(二)清热药…………… (38)**1. 清热泻火药…………… (38)****石膏**

石膏大寒,能泻胃火,发渴头疼,解肌立妥…………… (38)

知母

知母味苦,热渴能除,骨蒸有汗,痰咳皆舒…………… (39)

栀子

栀子性寒,目赤头痛,吐衄黄疸,解郁除烦…………… (40)

天花粉

天花粉寒,止渴祛烦,排脓消毒,善除热痰…………… (41)

芦根

芦根甘寒,清热生津,烦渴呕吐,肺痈尿频…………… (42)

荷叶

荷叶苦平,暑热能除,升清治泻,止血散瘀…………… (43)

2. 清热燥湿药…………… (45)**黄芩**

黄芩苦寒,清泻肺火,兼清大肠,湿热皆可…………… (45)

黄连

黄连味苦,泻心除烦,清热明眸,厚肠止痢…………… (46)

黄柏

黄柏苦寒,降火滋阴,黄疸湿热,带下可医…………… (47)

龙胆草

龙胆苦寒,疗眼赤疼,下焦湿肿,肝经烦热…………… (48)

苦参

苦参味苦,痈肿疮疥,痔血肠风,赤痢疥癬…………… (49)

秦皮

秦皮苦寒,明目涩肠,清火燥湿,热痢功良…………… (50)

白鲜皮

白鲜皮寒,疥癣疮毒,痹痛发黄,湿热可逐…………… (51)

3. 清热凉血药…………… (52)**生地黄**

- 生地微寒,能消内热,失眠烦躁,养阴凉血 (52)
- 牡丹皮**
- 牡丹苦寒,破血通经,血分有热,潮热无汗 (53)
- 玄参**
- 玄参苦寒,清无名火,凉血解毒,软坚散结 (54)
- 水牛角**
- 水牛角寒,凉血止血,发斑发疹,吐衄皆效 (55)
- 赤芍**
- 赤芍酸寒,能泻能散,破血通经,产后勿用 (56)
- 紫草**
- 紫草咸寒,能通九窍,利水消膨,痘疹最要 (57)
- 丝瓜络**
- 丝瓜络甘,通络行经,解毒凉血,疮肿可平 (58)
- 白茅根**
- 茅根味甘,通关逐瘀,止吐衄血,热毒可去 (60)
4. 清热解毒药 (60)
- 金银花**
- 金银花甘,疗痢佳品,未成则散,已成则溃 (60)
- 连翘**
- 连翘苦寒,能消痈毒,气聚血凝,温热能逐 (61)
- 大青叶**
- 大青叶寒,斑疹丹毒,咽喉红肿,时疫宜服 (62)
- 板蓝根**
- 板蓝根寒,清热解毒,凉血消斑,利咽止痛 (63)
- 青黛**
- 青黛咸寒,凉血定惊,惊痫疳腮,清除热毒 (64)
- 贯众**
- 贯众微寒,解毒清热,止血杀虫,预防瘟疫 (66)
- 蒲公英**
- 蒲公英苦,溃坚消肿,结核能除,食毒堪用 (67)
- 鱼腥草**
- 鱼腥草辛,肺病宜服,熏洗痔疮,消肿解毒 (68)
- 败酱草**



败酱微寒,善治肠痈,解毒行瘀,止痛排脓	(69)
白菰	
白菰微寒,疟疾惊痛,女阴肿痛,疗痈可赞	(70)
白头翁	
白头翁寒,散瘀逐血,瘰癧症痢,止痛效佳	(72)
蚤休	
蚤休性寒,清热凉肝,散肿化瘀,止痛解痉	(73)
土茯苓	
土茯苓平,梅毒宜服,既能利湿,又可解毒	(74)
白花蛇舌草	
白花蛇舌,消炎解毒,利尿活血,癌肿恶瘤	(75)
半枝莲	
半枝莲辛,热毒能清,利水消肿,恶疮痈疔	(76)
半边莲	
半边莲辛,能解蛇毒,痰喘能平,腹水可逐	(78)
野菊花	
菊花性寒,除热祛风,头晕目赤,疮毒可除	(79)
紫花地丁	
紫花地丁,性寒解毒,痈肿疔疮,外敷内服	(80)
穿心莲	
穿心莲寒,热毒能痊,消肿止痛,炎症能安	(81)
马齿苋	
马齿苋寒,青盲白翳,利便杀虫,疥痈通治	(82)
5. 清热利咽药	(83)
山豆根	
山豆根苦,疗咽肿痛,敷蛇虫伤,可救急用	(83)
马勃	
马勃味辛,散热清金,咽痛咳嗽,吐衄失音	(84)
射干	
射干味苦,逐瘀通经,喉痹痰喘,病毒外敷	(85)
木蝴蝶	
木蝴蝶凉,清肺利咽,消肿止痛,疏肝和胃	(86)
胖大海	

- 胖大海淡,清热开肺,咳嗽咽疼,音哑便秘 (87)
6. 清热明目药 (88)
- 夏枯草
- 夏枯草苦,瘰癧瘰癧,破瘀散结,湿痹能疗 (88)
- 决明子
- 决明子甘,能祛肝热,目疼目赤,还止头痛 (90)
- 青箱子
- 青箱子苦,肝脏热毒,暴发赤障,青盲可服 (91)
- 谷精草
- 谷精草辛,牙齿风痛,口疮咽痹,眼翳通用 (91)
- 密蒙花
- 密蒙花甘,功能明目,虚翳青盲,服之效速 (92)
- 木贼
- 木贼味辛,退翳明目,祛风收泪,更消水肿 (93)
7. 清退虚热药 (94)
- 青蒿
- 青蒿性寒,清热解暑,虚热盗汗,又除骨蒸 (94)
- 白薇
- 白薇性寒,凉血退热,虚热实热,用之皆验 (95)
- 地骨皮
- 地骨皮寒,解肌退热,有汗骨蒸,滋阴凉血 (96)
- 胡黄连
- 胡黄连苦,清热利湿,小儿疳痢,盗汗虚惊 (97)
- (三) 泻下药 (98)
1. 攻下药 (98)
- 大黄
- 大黄苦寒,实热积聚,蠲痰逐水,疏通便闭 (98)
- 芒硝
- 芒硝功专,能蠲宿垢,化积消痰,诸热可疗 (100)
- 芦荟
- 芦荟性寒,杀虫消痞,癰痢惊搐,服之立安 (101)
- 番泻叶
- 番泻叶寒,食积可攻,肿胀皆逐,便秘能通 (103)



2. 润下药	(104)
火麻仁	
火麻仁甘, 下乳催生, 润肠通结, 小便能行	(104)
郁李仁	
郁李仁平, 破血润燥, 消肿利便, 功在通导	(105)
3. 峻下逐水药	(106)
甘遂	
甘遂苦寒, 破积消痰, 面浮腹胀, 利水能安	(106)
大戟	
大戟苦寒, 消水利便, 腹胀水肿, 其功卓著	(107)
芫花	
芫花寒苦, 能消臌胀, 利水泻湿, 止咳痰吐	(108)
巴豆	
巴豆辛热, 除胃寒积, 破积消痰, 大能通利	(109)
商陆	
商陆苦寒, 泻下利水, 消肿散结, 疮毒可治	(110)
牵牛子	
牵牛苦寒, 利水消肿, 痰结胸闷, 散滞除壅	(111)
(四) 祛风湿药	(113)
独活	
独活辛苦, 颈项难舒, 两足湿痹, 诸风能除	(113)
秦艽	
秦艽微寒, 除湿荣筋, 肢节风痛, 下血骨蒸	(114)
木瓜	
木瓜味酸, 湿肿脚气, 霍乱转筋, 足膝无力	(115)
威灵仙	
威灵苦温, 腰膝冷痛, 通经舒络, 风湿皆用	(116)
川乌	
川乌性温, 搜风入骨, 湿痹寒疼, 破积之物	(117)
草乌	
草乌性温, 散寒止痛, 风寒湿痹, 祛风之品	(118)
桑枝	
桑枝性平, 祛风通络, 风湿痹痛, 四肢得舒	(119)

徐长卿

徐长卿温,止痛止痒,祛风化湿,还治痤疮 (120)

络石藤

络石微寒,经络能通,祛风止痛,凉血消痛 (121)

五加皮

五加皮温,祛痛风痹,健步坚筋,益精消肿 (122)

桑寄生

桑上寄生,风湿腰痛,止漏安胎,疮疡亦用 (123)

姜黄

姜黄味辛,消痛破血,心腹结痛,下气最捷 (124)

伸筋草

伸筋草温,祛风止痛,通络舒筋,痹痛宜用 (125)

千年健

千年健温,除湿祛风,强筋健骨,痹痛能攻 (126)

海风藤

海风藤辛,痹证宜用,除湿祛风,通络止痛 (127)

青风藤

青风藤辛,祛风除湿,舒经活络,通利小便 (128)

忍冬藤

忍冬藤寒,清热解毒,疏风通络,疗痛消肿 (129)

稀莶草

稀莶草苦,追风除湿,聪耳明目,乌须黑发 (130)

马钱子

马钱子寒,消肿通络,喉痹痛疮,瘫痪麻木 (131)

(五)芳香化湿药 (134)**藿香**

藿香辛温,能止呕吐,祛暑逐湿,神清胸畅 (134)

佩兰

佩兰辛平,芳香辟秽,祛暑和中,化湿开胃 (135)

苍术

苍术苦温,健脾燥湿,发汗宽中,祛风辟浊 (136)

厚朴

厚朴苦温,消胀泄满,痰气泻痢,其功不缓 (137)

**砂仁**

砂仁性温,养胃进食,止痛安胎,行气破滞 (138)

白豆蔻

白豆蔻温,能祛痺翳,温中行气,止呕和胃 (139)

草豆蔻

草豆蔻温,治寒犯胃,作痛呕吐,不食能食 (140)

草果

草果味辛,消食除胀,截疟逐痰,解瘟疫瘴 (141)

(六) 利水渗湿药 (142)**1. 利水消肿药** (142)**茯苓**

茯苓性平,益脾养心,利水渗湿,消胀除满 (142)

猪苓

猪苓味淡,利水通淋,消肿除湿,多服损肾 (143)

泽泻

泽泻甘寒,消肿止渴,除湿通淋,眩晕自遏 (144)

薏苡仁

薏苡味甘,专除湿痹,筋节拘挛,肺病肺痿 (145)

防己

防己性寒,风湿脚痛,热积膀胱,消痈散肿 (146)

赤小豆

赤小豆平,散血排脓,又能利水,退肿有功 (147)

冬瓜皮

冬瓜皮寒,利湿清热,排脓消肿,化痰亦良 (148)

2. 利尿通淋药 (149)**车前子**

车前子寒,溺涩眼赤,小便能通,大便能实 (149)

木通

木通性寒,小肠热闭,利窍通经,最能导滞 (151)

滑石

滑石沉寒,滑能利窍,解渴除烦,湿热可疗 (152)

通草

通草味甘,善治膀胱,消痈散肿,能医乳房 (153)

瞿麦

瞿麦苦寒,专治淋病,清热利水,破血通经 (154)

篇蓄

篇蓄味苦,利水通淋,杀虫止痒,效专力宏 (155)

淡竹叶

竹叶味甘,退热安眠,化痰定喘,止渴消烦 (156)

冬葵子

冬葵子寒,滑胎易产,清利小便,善通乳难 (156)

石苇

石苇微寒,利尿通淋,凉血止血,清肺止咳 (157)

海金沙

海金沙寒,淋病宜用,湿热可除,又善止痛 (158)

地肤子

地肤子寒,去膀胱热,皮肤瘙痒,除热甚捷 (159)

灯心草

灯心草寒,清心消火,除烦安眠,通利小便 (160)

3. 利湿退黄药 (161)

茵陈

茵陈味苦,清利肝胆,退疸除黄,泻湿利水 (161)

金钱草

金钱草咸,利尿软坚,通淋消肿,结石可痊 (162)

虎杖

虎杖性寒,祛风利湿,散瘀止痛,止咳化痰 (163)

(七) 温里药 (165)

附子

附子辛热,性走不守,四肢厥冷,回阳有功 (165)

肉桂

肉桂辛热,善通血脉,腰痛虚寒,温补可得 (166)

干姜

干姜味辛,表解风寒,回阳逐冷,虚寒尤堪 (167)

吴茱萸

茱萸辛热,能调疝气,脐腹寒疼,酸水能治 (168)

高良姜



良姜辛温,下气温中,转筋吐泻,酒食能消	(170)
小茴香	
小茴性温,能除疝气,腹痛腰疼,调中暖胃	(170)
丁香	
丁香辛温,能除呕呃,心腹疼痛,功在温胃	(171)
荜茇	
荜茇味辛,温中下气,脘腹寒痛,霍乱泻痢	(173)
花椒	
花椒辛热,祛邪逐寒,止痛杀虫,温而不猛	(173)
(八)理气药	(175)
陈皮	
陈皮辛温,顺气宽膈,健脾和胃,消痰燥湿	(175)
橘核	
橘核性平,理气止痛,散结除疝,疗痛消肿	(176)
青皮	
青皮苦温,能攻气滞,消积除胀,安胃下食	(176)
木香	
木香性温,疏肝和胃,行气止痛,健脾消滞	(177)
香附	
香附性平,理气开郁,止痛调经,更消宿食	(178)
枳实	
枳实味苦,消食除痞,破积化痰,推墙倒壁	(179)
枳壳	
枳壳味苦,快气宽肠,胸中气结,消胀除满	(180)
香橼	
香橼性温,理气疏肝,化痰止呕,胀痛皆安	(181)
佛手	
佛手性温,理气宽胸,疏肝解郁,胀痛宜用	(182)
乌药	
乌药辛温,心腹胀痛,小便滑数,顺气通用	(183)
沉香	
沉香降气,暖胃和脾,平喘止泻,调中止痛	(184)
檀香	

- 檀香味辛,开胃进食,心痛腹痛,散寒行气 (185)
- 川楝子**
- 楝子苦寒,小肠疝气,胃痛胁痛,利气之剂 (186)
- 薤白**
- 薤白苦温,平喘祛痰,下气散结,胸痹宜尝 (187)
- 大腹皮**
- 腹皮微温,能下膈气,安胃健脾,浮肿消去 (187)
- 荔枝核**
- 荔枝核温,理气散寒,疝瘕腹痛,服之俱安 (188)
- 柿蒂**
- 柿蒂苦涩,呃逆能医,柿霜甘凉,燥咳可治 (189)
- 玫瑰花**
- 玫瑰花温,疏肝解郁,理气调中,行瘀活血 (190)
- 路路通**
- 路路通平,祛风通络,利水除满,通乳通经 (191)
- (九)消导药** (193)
- 神曲**
- 神曲味甘,开胃进食,破结逐痰,调中下气 (193)
- 山楂**
- 山楂味甘,磨消肉食,疗疝除满,消膨健胃 (194)
- 麦芽**
- 麦芽甘平,能消宿食,心腹膨胀,行血散滞 (196)
- 鸡内金**
- 鸡内金平,溺遗精泄,下痢漏崩,更除烦热 (197)
- 莱菔子**
- 莱菔子辛,平喘止咳,消食下气,胀满消去 (198)
- (十)止血药** (200)
- 1. 收敛止血药** (200)
- 白芨**
- 白芨微寒,敛肺止咳,消肿生肌,止血止疡 (200)
- 仙鹤草**
- 仙鹤草平,收涩补虚,出血可止,劳伤能愈 (201)
- 血余炭**



人之头发,补阴甚捷,吐衄血晕,水火烫伤	(202)
棕榈炭	
棕榈子苦,收涩止血,带下崩漏,便血堪治	(203)
藕节	
藕味甘平,解酒清热,消烦逐瘀,止吐衄血	(204)
2. 凉血止血药	(204)
侧柏叶	
侧柏叶苦,吐衄崩漏,能生须发,祛痰之剂	(204)
大蓟	
大蓟性凉,消肿破血,凉血止血,疗痈除疮	(205)
小蓟	
小蓟性凉,凉血止血,吐衄尿血,崩漏可止	(206)
地榆	
地榆微寒,血热堪用,血痢崩漏,金疮止痛	(207)
槐角	
槐角味苦,肠热便血,痔疮肿痛,止血效佳	(209)
槐花	
槐花味苦,痔漏便血,黄水疮毒,用之速效	(210)
3. 化瘀止血药	(211)
三七	
三七微温,止血行瘀,消肿定痛,内服外敷	(211)
蒲黄	
蒲黄味甘,逐瘀止崩,止血须炒,破血用生	(212)
茜草	
茜草味苦,便衄吐血,经带崩漏,损伤虚热	(213)
4. 温经止血药	(214)
艾叶	
艾叶苦温,温经散寒,漏血安胎,心痛即安	(214)
(十一) 活血化瘀药	(216)
川芎	
川芎辛温,活血通经,除寒行气,散风止痛	(216)
丹参	
丹参味苦,破积调经,生新去恶,可除心悸	(217)

桃仁

桃仁苦平,能润大肠,通经破瘀,止痛有功 (218)

红花

红花辛温,最消瘀热,多则通经,少则养血 (219)

益母草

益母草苦,女科为主,产后胎前,生新去瘀 (220)

泽兰

泽兰辛苦,痈肿能消,跌打损伤,肢体虚浮 (222)

郁金

郁金味苦,破血行气,清心凉血,郁结能舒 (223)

三棱

三棱味苦,利血消积,气滞作痛,虚者当忌 (224)

莪术

莪术温苦,善破积块,止痛消瘀,通经最宜 (224)

延胡索

延胡性温,脘腹卒痛,通经活血,跌扑血崩 (225)

水蛭

水蛭味咸,除积散结,通经活血,折伤可痊 (226)

乳香

乳香辛苦,疗诸恶疮,生肌止痛,心腹尤良 (227)

没药

没药苦平,治疮止痛,跌打损伤,破血通用 (228)

牛膝

牛膝味苦,除湿痹痿,腰膝酸疼,小便淋漓 (229)

降香

降香性温,止血行瘀,辟秽降气,胀痛皆除 (230)

穿山甲

穿山甲咸,湿痹恶疮,乳痈肿痛,通络散风 (231)

王不留行

王不留行,调经催产,除风痹痛,乳痈当愈 (232)

皂角刺

皂角刺温,消肿排脓,疮癣瘙痒,乳汁不通 (233)

苏木