

中药滋补

养生堂

中药养生堂 编著
郝近大 审订

中国轻工业出版社

不同体质的调养，中药滋补养生长寿
453款美味药膳，强身祛病全家健康
用中药美容瘦身让你永葆年轻与活力！
148味中药补养全家！



中药滋补



养生堂

中药养生堂 编著

郝近大 审订

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药滋补养生堂/中药养生堂编著. —北京: 中国
轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7586-0

I. ①中… II. ①中… III. ①中草药-养生 (中医)

IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第058807号

责任编辑: 胡玫娟 胡玉玲 王晓晨 童树春

策划编辑: 胡玫娟 胡玉玲 责任终审: 张乃柬 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任校对: 晋 洁 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 19

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7586-0 定价: 34.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100196S2X101ZBW

前言



滋补与养生，向来是中药最擅长的，不少人已经领悟到了它们的种种好处，开始习惯家藏几味常用的中药或中成药，也开始学着制作各式药膳，来为自己和家人进行调养。这是一种非常健康的生活方式。

我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说。中药的产生与食物一样来源于我们祖先千百年的生活实践，是与大自然、与疾病长期斗争的经验结晶。在生活中，我们根据各人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的中药，通过合理的烹调加工，就能做出具有一定的色、香、味、形的美味食品。“食疗”既是美味佳肴，又养身保健、防病治病，能吃出健康，益寿延年。我们的祖先把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。

但是中药和人们日常食用的各种食物又有所不同，于是人们在打算滋补身体的同时，心中又会存有疑问：怎样选择才能吃得安心，不至于惹出健康麻烦呢？

有句古话说得好：知己知彼，百战不殆。也就是说，要想不补错了药，就要对中药知识有一定的了解，例如你要知道不同的中药各有哪些功能，应该在何种情况下食用，而自己的体质又适合进补什么样的中药等。



比如说性寒凉的中药能起清热、泻火、解毒的作用，所以在炎热的夏季，你就可以选用菊花茶、荷叶粥等，可帮助你清热解暑、生津止渴。而食物的性味不同，对人体的作用有明显区别。例如辛味食物可以祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，代表中药有生姜(能够发汗解表，健胃进食)、胡椒(能够暖肠胃、除寒湿)、韭菜(能够行淤散滞，温中利气)等。

当然，中药学是一门博大精深的学科，仅凭薄薄的一本书远不能让你达到精通的程度，但是，这些初步的滋补养生知识已经足够在日常饮食中使用，让您和家人的身体受益匪浅。

本书介绍了国家药食同源目录中所给出的“既是食品又是药品”和“可用于保健食品”的滋补养生中药，从人的七种不同体质、中药的十四种常见功效，以及排毒养颜等美容抗衰老的功效方面指导你认识家庭常用滋补养生中药的特点、性味归经、用法用量、品质鉴定、养生用药宜忌，并为您精心准备了450多种简单易学的药膳制作方法，是您居家保健、滋补养生不可缺少的好帮手。



目录

c · o · n · t · e · n · t



第一章 滋补中药，要讲究科学使用

-  第一节 什么是滋补中药 2
-  第二节 滋补中药的分类 4
-  第三节 煎药服药的方法 6
-  第四节 四季滋补中药 9
-  第五节 使用中药注意事项 11

第二章 不同体质，滋补中药养生长寿

-  第一节 气虚体质 培元益气 14
 - ◆ 人参——大补元气，固脱生津 14
 - ◆ 黄芪——止汗脱毒，众药之王 16
 - ◆ 白术——健脾益气，止汗安胎 18
 - ◆ 山药——健脾补肾，药之上品 20
 - ◆ 灵芝——补益气血，延年神仙 22
 - ◆ 白扁豆——和中下气，药食合一 24
 - ◆ 刺五加——补气之王，效比人参 26
 - ◆ 太子参——补脾益气，生津润燥 28



第二节 阳虚体质 温阳固本 30

- ◆ 鹿茸——补肾壮阳，强筋壮骨 30
- ◆ 鹿鞭——壮阳益精，补肾活血 32
- ◆ 覆盆子——助阳固精，令发不白 34
- ◆ 蛤蚧——补肾助阳，润肺止咳 36
- ◆ 八角茴香——温阳散寒，理气止痛 38
- ◆ 牛膝——滋补肝肾，强筋壮骨 40
- ◆ 鳖甲——滋阴潜阳，软坚散结 42
- ◆ 海狗肾——益精填髓，温肾补阳 44
- ◆ 海马——散结消肿，温补肾阳 45
- ◆ 胡椒——温中止痛，祛除积气 47
- ◆ 芡实——健脾止泻，益肾固精 49
- ◆ 肉苁蓉——补肾助阳，润肠通便 51
- ◆ 锁阳——滋润肠道，养血强精 53
- ◆ 雪莲花——百草之王，药中极品 55
- ◆ 淫羊藿——祛风除湿，温肾壮阳 57
- ◆ 补骨脂——补肾助阳，纳气平喘 59
- ◆ 益智仁——温脾止泻，固精助阳 61

第三节 阴虚体质 滋阴降火 63

- ◆ 枸杞——滋补肝肾，益精明目 63



- ◆ 白果——健脾益肺，滋肾益阳 65
- ◆ 龟板——滋阴补肾，固精止血 67
- ◆ 黄精——补气养阴，健脾益肾 69
- ◆ 明党参——养阴和胃，润肺化痰 71
- ◆ 南沙参——化痰益气，润肺和胃 73
- ◆ 女贞子——滋阴补肾，养肝明目 75
- ◆ 蒲公英——清热解毒，消痈散结 77
- ◆ 石斛——清热养阴，养胃益肾 79
- ◆ 天冬——冷而能补，保定肺气 81
- ◆ 乌梅——生津止渴，涩肠止泻 83
- ◆ 白芍——敛阴止汗，养血平肝 85

第四节 血虚体质 调气养血 87

- ◆ 当归——补血活血，调经止痛 87
- ◆ 大枣——养血安神，补中益气 89
- ◆ 赤芍——清热凉血，散瘀止痛 91
- ◆ 鸡血藤——补血活血，疏通经络 92
- ◆ 龙眼肉——补益心脾，养血安神 94
- ◆ 生地黄——清热生津，养阴养血 96
- ◆ 熟地黄——滋阴补血，明目益精 98
- ◆ 紫河车——补肾益精，益气养血 100



◆ 益母草——活血调经，利尿消肿102

第五节 血淤体质 活血化淤 104

◆ 丹参——活血通络，清心除烦104

◆ 三七——化淤止血，消肿止痛106

◆ 酸枣仁——敛气安神，和胃运脾108

◆ 白茅根——凉血止血，清热利尿110

◆ 陈皮——燥湿化痰，理气健脾112

◆ 川芎——活血行气，祛风止痛114

◆ 桂花——化痰止咳，生津散淤116

◆ 藿香——发表解暑，芳香化浊118

◆ 芦根——清热生津，除烦止呕120

第六节 痰湿体质 理气化痰 122

◆ 白芷——祛风散寒，燥湿止带122

◆ 冬虫夏草——滋补肺气，止咳化痰124

◆ 胡桃仁——温肺定喘，固精强腰126

◆ 桔梗——宣肺利咽，益气健脾128

◆ 韭菜子——祛除湿邪，壮阳固精130

◆ 昆布——润下消痰，消肿利水132

◆ 蛇床子——祛风燥湿，温肾壮阳134



第七节 气郁体质 行气解郁 136

- ◆ 淡豆豉——解表除烦，宣发预热 136
- ◆ 淡竹叶——清热除烦，利尿解渴 138
- ◆ 佛手——芳香理气，健胃止呕 140
- ◆ 金银花——清心祛火，活血行气 142
- ◆ 橘红——理气宽中，健脾消食 144
- ◆ 罗汉果——清心润肺，清凉解渴 146
- ◆ 栀子——泻火除烦，凉血解毒 148

第三章 不同功效，强身祛病全家健康

第一节 发汗解表类 150

- ◆ 紫苏叶——发表散寒，行气和营 150
- ◆ 香薷——发汗解表，行水散湿 152
- ◆ 牛蒡子——疏散风热，消肿解毒 154
- ◆ 葛根——退热生津，升阳止泻 156
- ◆ 桑叶——清热凉血，清肝明目 157

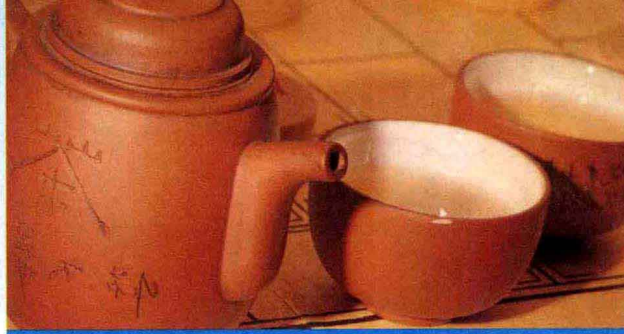
第二节 润燥清热类 159

- ◆ 鱼腥草——清热消肿，消痈排毒 159



目录

c · o · n · t · e · n · t



- ◆ 野菊花——清热明目，杀菌消炎161
- ◆ 牡丹皮——活血化淤，清热凉血163
- ◆ 玄参——凉血滋阴，清热解毒165
- ◆ 玉竹——养阴润燥，除烦止渴166

第三节 润肠通便类 168

- ◆ 马齿苋——健脾养胃，凉血止血168
- ◆ 大黄——通经散淤，通肠泻热170
- ◆ 火麻仁——补血养虚，润肠通便171
- ◆ 郁李仁——利水下气，润燥滑肠173
- ◆ 榧子——杀虫消积，润燥补虚175

第四节 祛湿止痛类 177

- ◆ 五加皮——补肝益肾，强筋健骨177
- ◆ 桑寄生——安胎催乳，滋养补虚179
- ◆ 千年健——祛湿止痛，强筋健骨180

第五节 化湿散淤类 181

- ◆ 厚朴——行气除满，化痰燥湿181
- ◆ 厚朴花——化湿理气，散淤止痛183
- ◆ 苍术——祛风散寒，健脾燥湿184
- ◆ 砂仁——开胃化湿，温脾止泻186



第六节 利水渗湿类 187

- ◆ 土茯苓——祛湿解毒，通利关节187
- ◆ 泽泻——消肿补虚，祛除湿气188
- ◆ 车前子——祛痰明目，利尿渗湿190
- ◆ 车前草——凉血利尿，祛痰解暑192

第七节 暖胃驱寒类 194

- ◆ 吴茱萸——止泻助阳，降逆止呕194
- ◆ 丁香——暖胃驱寒，温中降逆195
- ◆ 小茴香——散寒止痛，理气和中197
- ◆ 肉桂——助阳补火，活血通经199
- ◆ 刀豆——温中下气，益肾补元201

第八节 理气解郁类 203

- ◆ 香附——调经止痛，行气解郁203
- ◆ 木香——健脾养胃，行气止痛205
- ◆ 枳壳——消胀行滞，宽中理气206
- ◆ 枳实——散痞化痰，破气消积207

第九节 健胃消食类 208

- ◆ 山楂——行气散淤，健胃消食208
- ◆ 麦芽——健脾养胃，通乳消胀210

目录

c · o · n · t · e · n · t



- ◆ 鸡内金——消食化积，补血补虚212
- ◆ 莱菔子——化痰降气，消食除胀214
- ◆ 橘皮——理气健脾，益血健体215

第十节 凉血止血类 217

- ◆ 蒲黄——止血化淤，生津止渴217
- ◆ 茜草——凉血活血，通经祛淤219
- ◆ 小蓟——解毒消痈，清热止血220
- ◆ 大蓟——凉血止血，散淤消肿222
- ◆ 槐花——清肝泻火，抗癌止血223
- ◆ 鲜白茅根——生津止渴，清热利尿225
- ◆ 白及——收敛止血，消肿生肌227
- ◆ 仙鹤草——解毒抗癌，养伤消肿228

第十一节 收涩固脱类 230

- ◆ 肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻230
- ◆ 五味子——敛肺止渴，生津益气232
- ◆ 山茱萸——补益肝肾，涩精固脱234

第十二节 清肺止咳类 236

- ◆ 杏仁——祛痰止咳，平喘润肺236
- ◆ 胖大海——清热润肺，利咽解毒238
- ◆ 紫苏子——化痰平喘，润肠降气240



第十三节 宁神养心类 241

- ◆ 远志——安神益智，散痰消肿241
- ◆ 百合——养阴润肺，清心安神242
- ◆ 柏子仁——安心宁神，止汗润肠244
- ◆ 薄荷——疏风散热，辟秽解毒246

第十四节 明目平肝类 248

- ◆ 天麻——通经活络，健脾和胃248
- ◆ 石决明——平肝潜阳，明目养肝249

第四章 美容时尚，永葆年轻与活力

第一节 排毒养颜 252

- ◆ 蜂蜜——止痛解毒，强志轻身252
- ◆ 阿胶——补血止血，滋阴润肠254
- ◆ 玫瑰花——行气解郁，安心宁神256
- ◆ 菊花——疏散风热，美容明目258
- ◆ 茉莉花——解郁抗衰，强体排毒260
- ◆ 芦荟——清热通便，排毒养颜262
- ◆ 红花——活血通络，祛斑悦颜264
- ◆ 桃仁——活血化淤，美白养颜266



目录

c · o · n · t · e · n · t



第二节 美发乌发 268

- ◆ 黑芝麻——补肝益肾，润燥生精 268
- ◆ 何首乌——养血补肝，补气益精 270
- ◆ 桑葚——补血养颜，生津润肠 272
- ◆ 侧柏叶——凉血止血，生发乌发 274
- ◆ 杜仲——补中益精，轻身耐老 276

第三节 瘦身美体 278

- ◆ 荷叶——化淤止血，清热解暑 278
- ◆ 麦冬——久服轻身，不老不饥 280
- ◆ 决明子——清肝明目，通便润肠 282

第四节 增强免疫力 284

- ◆ 茯苓——健脾化痰，养血补气 284
- ◆ 薏苡仁——健脾渗湿，除痹止泻 286
- ◆ 莲子——稼穡之味，百病可祛 288
- ◆ 红景天——扶正固本，通神不老 290

第一章 滋补中药，要讲究科学使用

补益中药，是中医的重要组成部分，是历代医家经过千百年来临床验证所总结出来的有效方药，具有疗效显著、服用方便、易于掌握的特点，深受大众喜爱。现代高科技研究结果证实：不少滋补中药材，如黄芪、何首乌、茯苓等，可以使人体免疫活细胞数明显增多、生长旺盛，从而提高人体的抗病能力，达到延年益寿、祛病健身的目的。



第一节

什么是滋补中药

滋补中药，又称为补虚药或补养药。有补益正气补充人体气血阴阳不足，改善脏腑功能，增强体质，提高抗病能力，消除虚证，维持正常生理功能的作用。简而言之，就是纠正人体正气不足，治疗虚证。

滋补药大多味甘，因此可补益疗虚、扶正祛邪。通常，滋补药材适用于各种虚证：一是适用于体虚，气、血、阴、阳诸不足，以增强体质，消除衰弱症状，或者延缓衰老，益寿延年；二是适用于病邪未尽但正气已衰的情况，可以在祛邪药物中配伍适当的滋补药材，以增强机体抗病功能，从而达到“扶正祛邪”的功效。

祖国医学历来重视“治未病”，即防患于未然。近年来，医学界提出了“亚健康”的概念，即介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，主要表现为：食欲不振、神疲乏力、失眠多梦、情绪低落、烦躁、心悸、健忘、头痛、易怒等。据统计，我国有将近60%的成年人处于亚健康状态。而滋补中药大多含有人体必需的营养成分，对人体有着直接的营养作用，通过滋补中药补养调理功能，并辅以体育锻炼、心理调节等手段，可使亚健康状态向健康状态转变，避免发展成为疾病状态。

科学研究证明，滋补中药对人体有以下有益作用：

1 增强机体免疫功能

一些滋补中药可提高人体淋巴细胞的转化率，对细胞免疫和抗体形成功能均有促进作用，如人参、黄芪、枸杞子、女贞子等。

2 提高机体的适应性

一些滋补中药可增强机体对各种有害刺激的抵抗能力，调节病理过程，使紊乱的机能恢复正常。

