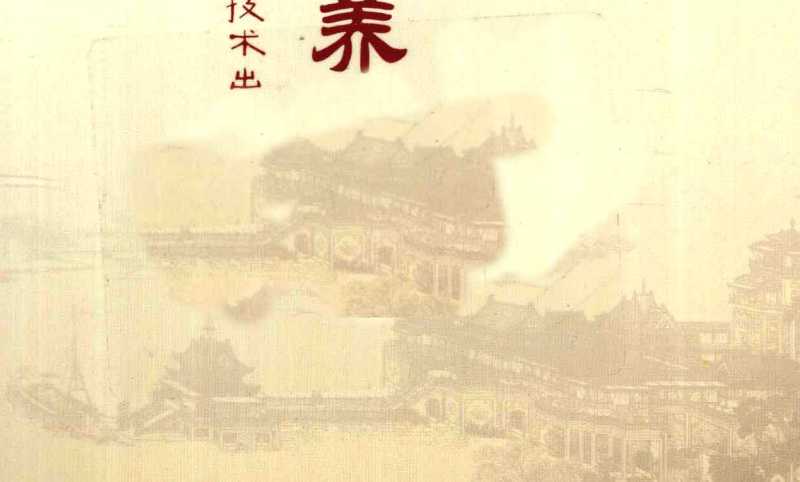


常用中药与中药养

上海科学技术出





常用中药与中药养生

韩公羽 王洁之 韩 森 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常用中药与中药养生 / 韩公羽, 王洁之, 韩森编著. —
上海: 上海科学技术出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-5478-0700-2

I. ①常… II. ①韩… ②王… ③韩… III. ①中草药
- 养生(中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031340 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 6.25

字数 120 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0700-2/R·228

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

· 常 · 用 · 中 · 药 · 与 · 中 · 药 · 养 · 生 ·

内 容 提 要

本书系作者平日学习研究中药心得体会的归纳总结,简明扼要,通俗易懂,容易理解和记忆,主要给中老年人业余学习参考。

全书主要分为两大部分,一是简单介绍常用中药,以及简便单方的应用。二是介绍养生中药的应用,包括中药的四季养生、常见的药食两用中药,以及制作简便、可口有效的养生粥谱。



目 录

一、常用中药功用简说 1

(一) 根类中药 1

- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 1. 黄芪 / 1 | 2. 当归 / 1 | 3. 丹参 / 1 |
| 4. 葛根 / 1 | 5. 生地 / 2 | 6. 人参 / 2 |
| 7. 党参 / 2 | 8. 玉竹(葳蕤) / 2 | 9. 何首乌 / 3 |
| 10. 北沙参 / 3 | 11. 麦冬 / 3 | |
| 12. 怀牛膝 / 4 | 13. 芍药(白芍) / 4 | |
| 14. 威灵仙 / 4 | 15. 防己(汉防己) / 4 | |
| 16. 木防己 / 4 | 17. 乌药 / 5 | 18. 地榆 / 5 |
| 19. 白头翁 / 5 | 20. 山豆根 / 5 | 21. 苦参 / 5 |
| 22. 甘草 / 6 | 23. 远志 / 6 | 24. 三七 / 6 |
| 25. 防风 / 6 | 26. 前胡 / 7 | 27. 柴胡 / 7 |
| 28. 独活 / 7 | 29. 白芷 / 7 | 30. 龙胆 / 7 |
| 31. 秦艽 / 8 | 32. 白前 / 8 | 33. 紫草 / 8 |
| 34. 黄芩 / 8 | 35. 玄参 / 8 | 36. 茜草 / 9 |
| 37. 巴戟天 / 9 | 38. 续断 / 9 | 39. 天花粉 / 9 |
| 40. 桔梗 / 9 | 41. 木香 / 10 | 42. 紫菀 / 10 |
| 43. 百部 / 10 | 44. 天门冬 / 10 | 45. 郁金 / 10 |
| 46. 板蓝根 / 11 | 47. 西洋参 / 11 | 48. 白薇 / 11 |
| 49. 漏芦 / 11 | 50. 太子参 / 11 | 51. 金果榄 / 12 |

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 52. 白药子 / 12 | 53. 土牛膝 / 12 | 54. 白菽 / 12 |
| 55. 糯稻根 / 12 | 56. 常山 / 12 | |

(二) 根茎类中药 13

- | | | |
|------------------|--------------|--------------|
| 1. 生姜 / 13 | 2. 高良姜 / 13 | 3. 天麻 / 13 |
| 4. 山药 / 13 | 5. 白茅根 / 13 | 6. 芦根 / 14 |
| 7. 莲藕 / 14 | 8. 白及 / 14 | 9. 百合 / 14 |
| 10. 大黄 / 14 | 11. 黄连 / 15 | 12. 升麻 / 15 |
| 13. 延胡索 / 15 | 14. 藁本 / 16 | 15. 川芎 / 16 |
| 16. 羌活 / 16 | 17. 胡黄连 / 16 | 18. 苍术 / 16 |
| 19. 白术 / 16 | 20. 姜黄 / 17 | 21. 莪术 / 17 |
| 22. 射干 / 17 | 23. 葶藶 / 17 | 24. 知母 / 17 |
| 25. 川贝母与浙贝母 / 18 | | 26. 石菖蒲 / 18 |
| 27. 香附 / 18 | 28. 泽泻 / 18 | 29. 黄精 / 19 |
| 30. 山柰 / 19 | 31. 土茯苓 / 19 | 32. 薤白 / 19 |
| 33. 贯众 / 19 | 34. 狗脊 / 20 | 35. 仙茅 / 20 |
| 36. 骨碎补 / 20 | 37. 葶芥 / 20 | 38. 黄药子 / 20 |

(三) 皮类中药 21

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 桑白皮 / 21 | 2. 冬瓜皮 / 21 |
| 3. 橘皮(陈皮) / 21 | 4. 肉桂 / 21 |
| 5. 花椒(蜀椒) / 21 | 6. 牡丹皮 / 22 |
| 8. 杜仲 / 22 | 9. 黄柏 / 22 |
| 11. 五加皮 / 22 | 10. 青皮 / 22 |
| 14. 橘红 / 23 | 12. 合欢皮 / 23 |
| 17. 白鲜皮 / 23 | 13. 海桐皮 / 23 |
| 20. 榆白皮 / 24 | 14. 橘络 / 23 |
| | 17. 椿白皮 / 24 |
| | 19. 棕榈皮 / 24 |
| | 20. 苦楝皮 / 24 |
| | 22. 地骨皮 / 24 |

(四) 茎木类中药 24

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 桑枝 / 24 | 2. 桑寄生 / 25 | 3. 木通 / 25 |
| 4. 桂枝 / 25 | 5. 皂角刺 / 25 | 6. 沉香 / 25 |
| 7. 通草 / 25 | 8. 钩藤 / 26 | 9. 檀香 / 26 |

- | | | |
|------------------|--------------|--------------|
| 10. 降香 / 26 | 11. 苏木 / 26 | 12. 肉苁蓉 / 26 |
| 13. 夜交藤 / 27 | 14. 石斛 / 27 | 15. 鸡血藤 / 27 |
| 16. 忍冬藤 / 27 | 17. 石南藤 / 27 | 18. 天仙藤 / 27 |
| 19. 怪柳(西河柳) / 28 | | 20. 络石藤 / 28 |
| 21. 海风藤 / 28 | | |
- (五) 叶类中药 28
- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 桑叶 / 28 | 2. 紫苏叶 / 28 | 3. 侧柏叶 / 28 |
| 4. 荷叶 / 29 | 5. 大青叶 / 29 | 6. 甜茶 / 29 |
| 7. 橘叶 / 29 | 8. 菊叶 / 29 | 9. 蒴藋 / 29 |
| 10. 石韦 / 30 | 11. 茶叶 / 30 | 12. 艾叶 / 30 |
| 13. 枇杷叶 / 30 | | |
- (六) 花类中药 30
- | | | |
|--------------|-------------------|--------------|
| 1. 菊花 / 30 | 2. 野菊花 / 31 | 3. 红花 / 31 |
| 4. 番红花 / 31 | 5. 旋覆花 / 31 | 6. 款冬花 / 31 |
| 7. 夏枯草 / 31 | 8. 丁香 / 32 | 9. 槐花 / 32 |
| 10. 辛夷 / 32 | 11. 蒲黄 / 32 | 12. 莲须 / 32 |
| 13. 厚朴花 / 33 | 14. 葛花 / 33 | 15. 玫瑰花 / 33 |
| 16. 鸡冠花 / 33 | 17. 荷花 / 33 | 18. 莲房 / 33 |
| 19. 月季花 / 33 | 20. 扁豆花 / 34 | 21. 金银花 / 34 |
| 22. 梅花 / 34 | 23. 木槿花 / 34 | 24. 山茶花 / 34 |
| 25. 松花 / 34 | 26. 白蔻花(豆蔻花) / 35 | |
| 27. 谷精草 / 35 | 28. 柿蒂 / 35 | |
- (七) 果实类中药 35
- | | | |
|------------------|-------------------|--------------|
| 1. 瓜蒌 / 35 | 2. 蔓荆子 / 35 | 3. 连翘 / 36 |
| 4. 女贞子 / 36 | 5. 使君子 / 36 | 6. 诃子 / 36 |
| 7. 苦楝子(金铃子) / 36 | | 8. 枳壳 / 36 |
| 9. 枳实 / 37 | 10. 蒺藜子(刺蒺藜) / 37 | |
| 11. 皂角(皂荚) / 37 | | 12. 补骨脂 / 37 |
| 13. 覆盆子 / 37 | 14. 五味子 / 37 | 15. 马兜铃 / 38 |

- | | | |
|-------------------|------------------|--------------|
| 16. 白豆蔻 / 38 | 17. 益智仁 / 38 | 18. 草果 / 38 |
| 19. 麦芽 / 38 | 20. 谷芽 / 39 | 21. 胡椒 / 39 |
| 22. 地肤子 / 39 | 23. 槐角 / 39 | 24. 香橼 / 39 |
| 25. 鸦胆子 / 39 | 26. 蛇床子 / 40 | 27. 菟蔚子 / 40 |
| 28. 紫苏子 / 40 | 29. 丝瓜络 / 40 | 30. 鹤虱 / 40 |
| 31. 草豆蔻 / 41 | 32. 瓜蒂 / 41 | 33. 火麻仁 / 41 |
| 34. 石莲子 / 41 | 35. 路路通 / 41 | |
| 36. 碧桃干(瘰桃干) / 41 | | 37. 黄皮果 / 41 |
| 38. 橄榄 / 42 | 39. 苦瓜 / 42 | 40. 罗汉果 / 42 |
| 41. 梔子 / 42 | 42. 枸杞子 / 42 | 43. 木瓜 / 43 |
| 44. 金樱子 / 43 | 45. 吴茱萸 / 43 | |
| 46. 山茶萸(萸肉) / 43 | 47. 小茴香(茴香) / 43 | |
| 48. 佛手柑 / 43 | 49. 牛蒡子 / 44 | 50. 苍耳子 / 44 |
| 51. 乌梅 / 44 | 52. 山楂 / 44 | 53. 浮小麦 / 44 |
| 54. 大枣(红枣) / 45 | | 55. 枳椇子 / 45 |
| 56. 桑椹 / 45 | 57. 砂仁(缩砂仁) / 45 | |

(八) 种子类中药 45

- | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|
| 1. 牵牛子 / 45 | 2. 酸枣仁 / 46 | 3. 决明子 / 46 |
| 4. 苦杏仁 / 46 | 5. 桃仁 / 46 | 6. 莱菔子 / 46 |
| 7. 芡实 / 47 | 8. 车前子 / 47 | 9. 柏子仁 / 47 |
| 10. 菟丝子 / 47 | 11. 郁李仁 / 47 | 12. 槟榔 / 48 |
| 13. 赤小豆 / 48 | 14. 龙眼肉 / 48 | 15. 白扁豆 / 48 |
| 16. 白芥子 / 48 | 17. 葶苈子 / 48 | 18. 肉豆蔻 / 49 |
| 19. 莲子 / 49 | 20. 王不留行 / 49 | 21. 薏苡仁 / 49 |
| 22. 青箱子 / 49 | 23. 橘核 / 49 | 24. 荔枝核 / 50 |
| 25. 胖大海 / 50 | 26. 栝楼仁(瓜蒌仁) / 50 | |
| 27. 冬瓜子 / 50 | 28. 榧子 / 50 | 29. 白果 / 50 |
| 30. 山楂核 / 51 | 31. 绿豆 / 51 | |
| 32. 续随子(千金子) / 51 | | 33. 急性子 / 51 |

34. 木蝴蝶(玉蝴蝶) / 51
35. 黑芝麻 / 51
36. 南瓜子 / 51 37. 韭菜子 / 52 38. 黑大豆 / 52
39. 胡桃仁 / 52
- (九) 全草类中药 52
1. 青蒿 / 52 2. 佩兰 / 52 3. 荆芥 / 53
4. 香蒿 / 53 5. 紫花地丁 / 53 6. 淫羊藿 / 53
7. 瞿麦 / 53 8. 灯心草 / 54 9. 木贼 / 54
10. 细辛 / 54 11. 马齿苋 / 54 12. 仙鹤草 / 54
13. 大蓟 / 54 14. 小蓟 / 55
15. 旱莲草(墨旱莲) / 55 16. 豨莶草 / 55
17. 刘寄奴 / 55 18. 浮萍 / 55 19. 透骨草 / 56
20. 积雪草 / 56 21. 鹿衔草(鹿蹄草) / 56
22. 肺风草(连钱草) / 56 23. 败酱草 / 57
24. 雪莲花 / 57 25. 伸筋草 / 57 26. 蓍草 / 57
27. 篇蓄 / 57 28. 茵陈 / 58 29. 藿香 / 58
30. 薄荷 / 58 31. 蒲公英 / 58 32. 益母草 / 58
33. 车前草 / 59 34. 鸡屎藤 / 59 35. 马鞭草 / 59
36. 紫金牛(平地木、矮地茶) / 59 37. 元宝草 / 60
- (十) 菌藻类中药 60
1. 海藻 / 60 2. 昆布 / 60 3. 海金沙 / 60
4. 马勃 / 60 5. 茯苓 / 60 6. 猪苓 / 61
7. 雷丸 / 61 8. 冬虫夏草 / 61
- (十一) 树脂类中药 61
1. 乳香 / 61 2. 没药 / 61 3. 血竭 / 62
4. 天竹黄 / 62 5. 苏合香 / 62 6. 安息香 / 62
7. 松香 / 62
- (十二) 加工类中药 62
1. 青黛 / 62 2. 梅花冰片(冰片) / 63
3. 淡豆豉 / 63 4. 神曲 / 63 5. 樟脑 / 63

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 6. 芦荟 / 64 | 7. 竹沥 / 64 | 8. 饴糖 / 64 |
| 9. 百草霜 / 64 | 10. 红曲 / 64 | 11. 半夏曲 / 64 |
| 12. 大豆黄卷 / 65 | | |

二、单方、简验方推荐 66

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| 1. 菊花 / 66 | 2. 茵陈蒿 / 66 | 3. 党参 / 66 |
| 4. 金银花 / 67 | 5. 栀子(山栀子) / 67 | |
| 6. 鲜地黄 / 68 | 7. 牵牛子 / 68 | 8. 山茱萸 / 68 |
| 9. 当归 / 68 | 10. 吴茱萸 / 68 | 11. 山豆根 / 68 |
| 12. 决明子 / 68 | 13. 黄芪 / 68 | 14. 白扁豆 / 69 |
| 15. 赤小豆 / 69 | 16. 绿豆 / 69 | 17. 枇杷叶 / 69 |
| 18. 肉桂 / 69 | 19. 荷叶 / 69 | 20. 藕 / 70 |
| 21. 莲肉(莲子) / 70 | | 22. 何首乌 / 70 |
| 23. 夜交藤 / 70 | 24. 白及 / 70 | 25. 高良姜 / 70 |
| 26. 姜黄 / 70 | 27. 川贝母 / 71 | 28. 白茅根 / 71 |
| 29. 芦根 / 71 | 30. 浮小麦 / 72 | 31. 麦芽 / 72 |
| 32. 谷芽 / 72 | 33. 槟榔 / 72 | 34. 丝瓜络 / 72 |
| 35. 枸杞子 / 73 | 36. 冬瓜皮 / 73 | 37. 辣椒 / 74 |
| 38. 小茴香 / 74 | 39. 菱 / 74 | 40. 使君子 / 75 |
| 41. 大枣(红枣) / 75 | 42. 橄榄(青果) / 75 | |
| 43. 佛手 / 75 | 44. 乌梅 / 76 | 45. 山楂 / 76 |
| 46. 木瓜 / 77 | 47. 金樱子 / 77 | 48. 桑椹 / 77 |
| 49. 胡椒 / 78 | 50. 石榴皮 / 78 | 51. 花椒 / 78 |
| 52. 青皮 / 79 | 53. 陈皮(橘皮) / 79 | |
| 54. 南瓜子 / 79 | 55. 冬瓜子 / 80 | 56. 黑芝麻 / 80 |
| 57. 酸枣仁 / 80 | 58. 杏仁 / 80 | 59. 莱菔子 / 81 |
| 60. 芡实 / 81 | 61. 薏苡仁 / 81 | |
| 62. 白果(银杏) / 82 | 63. 枳实 / 82 | 64. 青蒿 / 82 |
| 65. 黑木耳 / 82 | 66. 葛仙米 / 83 | 67. 鱼腥草 / 83 |

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 68. 海带 / 83 | 69. 葱白 / 83 | 70. 薤白 / 84 |
| 71. 荸荠 / 84 | 72. 大蒜 / 84 | 73. 黄精 / 85 |
| 74. 苍术 / 85 | 75. 苍耳子 / 85 | 76. 玄参 / 86 |
| 77. 黄芩 / 86 | 78. 紫珠草 / 86 | 79. 紫草根 / 86 |
| 80. 牵牛子 / 87 | 81. 龙胆 / 87 | 82. 三七 / 87 |
| 83. 胖大海 / 87 | 84. 远志 / 88 | 85. 黄柏 / 88 |
| 86. 瞿麦 / 88 | | |

三、常用中药现代临床研究 89

- | | | |
|----------------|------------------|---------------|
| 1. 白菊花 / 89 | 2. 党参 / 89 | 3. 金银花 / 89 |
| 4. 忍冬藤 / 90 | 5. 车前草 / 90 | 6. 车前子 / 90 |
| 7. 枸杞子 / 91 | 8. 地骨皮 / 91 | 9. 丹参 / 91 |
| 10. 薄荷 / 91 | 11. 北沙参 / 92 | 12. 小茴香 / 92 |
| 13. 陈皮 / 92 | 14. 花椒 / 93 | 15. 槐花 / 93 |
| 16. 葛根 / 93 | 17. 杏仁 / 94 | 18. 乌梅 / 94 |
| 19. 木瓜 / 94 | 20. 枇杷叶 / 95 | 21. 莱菔子 / 95 |
| 22. 肉桂 / 95 | 23. 芡实 / 96 | 24. 何首乌 / 96 |
| 25. 鱼腥草 / 96 | 26. 天麻 / 96 | 27. 白及 / 97 |
| 28. 百合 / 97 | 29. 石菖蒲 / 97 | 30. 芦根 / 97 |
| 31. 白茅根 / 98 | 32. 侧柏叶 / 98 | 33. 茯苓 / 98 |
| 34. 艾叶 / 99 | 35. 款冬花 / 99 | 36. 野菊花 / 100 |
| 37. 蒲公英 / 100 | 38. 大蓟 / 100 | 39. 小蓟 / 100 |
| 40. 半边莲 / 101 | 41. 茜草 / 101 | 42. 钩藤 / 101 |
| 43. 胡黄连 / 102 | 44. 黄芩 / 102 | 45. 紫草 / 102 |
| 46. 龙胆 / 102 | 47. 连翘 / 102 | 48. 女贞子 / 103 |
| 49. 川芎 / 103 | 50. 藁本 / 104 | 51. 柴胡 / 104 |
| 52. 紫花地丁 / 104 | 53. 甘草 / 104 | 54. 黄连 / 105 |
| 55. 威灵仙 / 105 | 56. 芍药(白芍) / 105 | 57. 牡丹皮 / 105 |
| 58. 大黄 / 106 | 59. 桑寄生 / 106 | 60. 姜黄 / 107 |

- | | | |
|----------------------|------------------|---------------|
| 61. 山楂 / 107 | 62. 酸枣仁 / 108 | 63. 橘核 / 108 |
| 64. 马齿苋 / 108 | 65. 射干 / 109 | |
| 66. 草河车(七叶一枝花) / 110 | | 67. 金果榄 / 110 |
| 68. 牛蒡子 / 110 | 69. 海带(昆布) / 111 | |
| 70. 三七 / 111 | 71. 干地黄 / 111 | 72. 红花 / 112 |
| 73. 木香 / 112 | 74. 白术 / 112 | 75. 苍术 / 113 |
| 76. 青蓝 / 113 | 77. 防风 / 113 | 78. 白芷 / 113 |
| 79. 远志 / 113 | 80. 黄柏 / 114 | 81. 苦参 / 114 |
| 82. 补骨脂 / 114 | 83. 升麻 / 115 | 84. 百部 / 115 |
| 85. 香附 / 115 | | |

四、中药与四季养生 116

(一) 春季宜多吃红枣 116

(二) 春季宜食粥养生 116

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 菊花粳米粥 / 116 | 2. 香菇粳米粥 / 116 |
| 3. 芝麻粳米粥 / 116 | |

(三) 夏季可饮鲜菜汁 117

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 1. 胡萝卜汁 / 117 | 2. 芹菜汁 / 117 | 3. 白菜汁 / 117 |
| 4. 黄瓜汁 / 117 | 5. 番茄汁 / 118 | |

(四) 消暑的绿豆汤 118

(五) 秋季“九饮”防感冒 118

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 葱白饮 / 119 | 2. 姜茶饮 / 119 | 3. 菜根饮 / 119 |
| 4. 姜枣饮 / 119 | 5. 萝卜饮 / 119 | 6. 三辣饮 / 119 |
| 7. 姜糖饮 / 119 | 8. 橘皮饮 / 119 | 9. 菊花饮 / 119 |

(六) 秋季茶疗养生 119

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 萝卜茶 / 120 | 2. 姜苏茶 / 120 | 3. 银耳茶 / 120 |
| 4. 橘红茶 / 120 | | |

(七) 冬季感冒生姜食疗 120

1. 鲜姜炒米粥 / 121
2. 生姜红枣粥 / 121
3. 生姜萝卜汤 / 121
4. 鲜姜芥菜汤 / 121
5. 大蒜生姜饮 / 121

(八) 四季皆宜的“中科灵芝”、“中科虫草”及中药“四参”与“蜂胶” 121

1. 中科灵芝 / 121
2. 中科虫草 / 122
3. 四种常用参的区别 / 122
4. 蜂胶 / 123

(九) 几种补养中药的介绍 123

1. 人参 / 123
2. 当归 / 126
3. 地黄(熟地、生地、鲜地黄) / 126
4. 麦门冬(麦冬) / 127
5. 五味子 / 127
6. 黄芪 / 128

五、药食相兼的常用中药 130

1. 青蒿 / 130
2. 黄精 / 130
3. 薏苡仁(米仁) / 130
4. 鱼腥草 / 130
5. 百合 / 131
6. 决明子 / 131
7. 菊花 / 131
8. 茶叶 / 132
9. 槐花 / 132
10. 艾叶 / 132
11. 马兰 / 132
12. 丝瓜 / 132
13. 南瓜子 / 133
14. 西瓜 / 133
15. 冬瓜 / 133
16. 小茴香 / 133
17. 石榴 / 134
18. 龙眼肉(桂圆肉) / 134
19. 橘皮(陈皮) / 134
20. 花椒 / 135
21. 白扁豆 / 135
22. 赤豆(赤小豆) / 135
23. 绿豆 / 135
24. 杏仁(苦杏仁) / 136
25. 山楂 / 136
26. 芥菜 / 137
27. 莲藕 / 137
28. 莲肉 / 137
29. 桑椹 / 138
30. 胡桃仁(核桃仁) / 138
31. 生姜 / 138
32. 葱白 / 139
33. 大蒜 / 139
34. 山药 / 140

35. 麦芽 / 140 36. 谷芽 / 140
37. 大枣(红枣) / 141 38. 黑芝麻 / 141
39. 芡实 / 142 40. 白果 / 142 41. 榧子 / 142
42. 白木耳(银耳) / 143 43. 黑木耳 / 143
44. 菱 / 144 45. 辣椒 / 144 46. 橄榄 / 144
47. 松花粉 / 145 48. 乌梅 / 145 49. 胡椒 / 145
50. 薤白 / 146 51. 荸荠 / 146 52. 慈姑 / 146
53. 薄荷 / 147 54. 韭菜 / 147 55. 马齿苋 / 147
56. 紫云英 / 148 57. 菠菜 / 148 58. 芹菜 / 148
59. 紫菜 / 149 60. 罗汉果 / 149 61. 苦瓜 / 149

六、常用食疗养生粥谱 151

1. 茶叶粥 / 151 2. 胡桃粥 / 151 3. 肉苁蓉粥 / 151
4. 赤小豆粥 / 152 5. 绿豆粥 / 152 6. 生姜粥 / 152
7. 干姜粥 / 152 8. 杏仁粥 / 153 9. 当归粥 / 153
10. 黄芪粥 / 153 11. 丹参粥 / 153 12. 天花粉粥 / 154
13. 天麻猪脑粥 / 154 14. 桑白皮粥 / 154
15. 荷叶粥 / 154 16. 金银花粥 / 155
17. 枸杞子粥 / 155 18. 木瓜粥 / 155
19. 菟丝子粥 / 155 20. 山菜萸粥(萸肉粥) / 156
21. 牵牛子粥 / 156 22. 酸枣仁粥 / 156
23. 决明子粥 / 156 24. 枳椇粥 / 157
25. 桃仁粥 / 157 26. 菜菔子粥 / 157
27. 芡实粥 / 157 28. 金樱子粥 / 158
29. 益母草粥 / 158 30. 川贝母粥 / 158
31. 葛根粉粥 / 158 32. 车前子粥 / 159
33. 佛手柑粥 / 159 34. 生地粥 / 159
35. 熟地粥 / 159 36. 冬瓜粥 / 160
37. 虫草粥 / 160 38. 梅花粥 / 160 39. 常山粥 / 160

40. 人参粥 / 161 41. 党参粥 / 161 42. 黄精粥 / 161
43. 玉竹粥(葳蕤粥) / 161 44. 山药粥 / 162
45. 何首乌粥 / 162 46. 夜交藤粥 / 162
47. 吴茱萸粥 / 163 48. 北沙参粥 / 163
49. 麦门冬粥 / 163 50. 石斛粥 / 163
51. 小茴香粥 / 164 52. 艾叶粥 / 164
53. 高良姜粥 / 164 54. 肉桂粥 / 164
55. 藿香粥 / 165 56. 薄荷粥 / 165
57. 蒲公英粥 / 165 58. 白茅根粥 / 165
59. 芦根粥 / 166 60. 牛蒡子粥 / 166
61. 苍耳子粥 / 166 62. 淡竹叶粥 / 166
63. 地骨皮粥 / 167 64. 砂仁粥 / 167
65. 槟榔粥 / 167 66. 橘皮粥 / 167 67. 苏子粥 / 167
68. 白及粥 / 168 69. 郁李仁粥 / 168
70. 乌梅粥 / 168 71. 山楂粥 / 168 72. 荠菜粥 / 169
73. 浮小麦粥 / 169 74. 篇蓄粥 / 169
75. 茵陈蒿粥 / 169 76. 枇杷叶粥 / 170
77. 栀子粥 / 170 78. 车前叶粥 / 170
79. 柏子仁粥 / 170 80. 桑椹粥 / 171
81. 莲藕粥 / 171 82. 莲肉粥 / 171
83. 龙眼肉粥 / 171 84. 大枣粥 / 172
85. 百合粥 / 172 86. 海带粥 / 172 87. 花椒粥 / 172
88. 荔枝粥 / 173 89. 松子仁粥 / 173
90. 芝麻粥 / 173 91. 白果粥 / 173 92. 大蒜粥 / 174
93. 胡椒粥 / 174 94. 益智仁粥 / 174
95. 薤白粥 / 174 96. 石菖蒲粥 / 175
97. 菱粥 / 175 98. 荸荠粥 / 175
99. 扁豆粥 / 175 100. 玉米粉粥 / 176
101. 牛膝茎叶粥 / 176 102. 黑豆粥 / 176

103. 葫芦粥 / 176 104. 梨汁粥 / 177 105. 竹茹粥 / 177
106. 竹沥粥 / 177 107. 菠菜粥 / 177 108. 甜菜粥 / 178
109. 油菜粥 / 178 110. 萝卜粥 / 178 111. 芥菜粥 / 178
112. 芋头粥 / 179 113. 韭菜粥 / 179 114. 香菜粥 / 179
115. 红薯粥 / 180 116. 蚕豆粥 / 180

参考文献 181

(一) 根类中药

1. **黄芪** 为豆科植物膜荚黄芪、蒙古黄芪的根。

本品有补气、止汗、生肌、利尿等功效,适用于气虚衰弱、行路气急、精神萎靡、四肢无力、消化力弱、体虚多汗、气虚脱肛及子宫脱垂等症;又可应用于水肿及慢性疮疡久未收口等疾患。现代医学病名中的慢性肾炎、糖尿病、慢性肺结核等疾病如有气虚症状时,可以使用本品。

2. **当归** 为伞形科植物当归的根。

本品有补血、活血、通经等功效,并有滑肠作用,适用于贫血衰弱、月经不调、痛经、子宫出血、产后瘀血阻滞腹痛等症;又可应用于跌打损伤(皮肤青肿疼痛)、疮痈肿痛、风湿痛、骨节酸痛及便秘等症。

内服煎汤 6~12 g。补血用当归身,破血用当归尾,和血用全当归,止血用当归炭,用酒制能增强活血功效。

3. **丹参** 为唇形科植物丹参的根及根茎。

本品有活血、祛瘀、凉血及安神等功效,并用于月经不调、痛经、关节酸痛、疮痈肿痛及心悸、失眠等症。

内服煎汤 5~15 g,大剂量可用至 30 g。

4. **葛根** 为豆科植物野葛的块根。

本品有发汗、解热、解渴及止泻等功效,可适用于热性病发热无汗,口渴、头痛、项背牵强及热痢、泄泻等症;又可应用