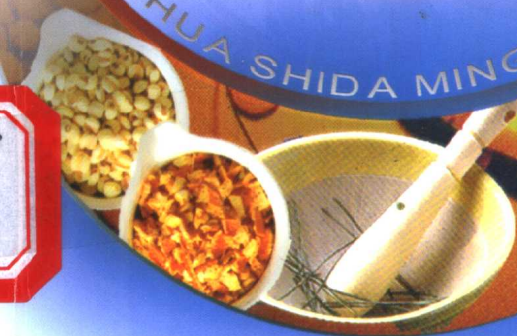


主编 王德群

中华十大名贵补药



ZHONGHUA SHIDA MINGGUIBUYAO



中华十大名贵补药

主编 王德群

协编 邓先瑜 方成武 周建理

彭代银 谢冬梅 冯永炜

上海中医药大学出版社

责任编辑 何倩倩
技术编辑 徐国民
责任校对 冯佳祺
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

中华十大名贵补药/王德群主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2002. 1 (2002. 10 重印)

ISBN 7-81010-607-4

I. 中… I. 王… III. 营养滋补药-基本知识
N. R286. 79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078608 号

中华十大名贵补药

主编 王德群

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

昆山市亭林印刷总厂印刷

开本 787×960 1/32

印张 7

字数 124 千字

版次 2002 年 1 月第 1 版 印次 2002 年 10 月第 2 次印刷 印数 4 501—7 000 册

ISBN 7-81010-607-4/R·575. 定价 12.20 元

前 言

随着社会经济的发展和社会文明的进步,人们越来越关注自身的健康和生活质量。在化学药品副作用逐渐被人们深入认识的同时,全球范围内掀起了“回归自然”的浪潮。中药是天然药物,滋补类中药能防治疾病、强身健体、延年益寿,并且自古以来,就有“药食同源”之说,很多滋补中药既可药用,又能食用,起到了良好的保健作用,因而越来越受到人们的青睐。

利用中药保健,首先要了解中药。其实,很多中药均来自我们周围的动、植物,大家对其并不陌生,只是平时各自匆匆忙忙,无暇顾及,加之记载中药的书籍,由于历史的原因,其中深奥的专业术语,古老的文化内蕴,艰涩难懂的文字,与现代文化形成了一道鸿沟,为人们了解它们设置了障碍。

要让平常百姓进入中医药的神秘殿堂,并能利用它进行自我保健,就需要有人来铺路搭桥。我们编著此书,只是一个小小的尝试。药虽 10 味,却既有源自植物的人参、黄芪、当归、石斛、何首乌、枸杞子,也有源自动物的鹿茸、阿胶、紫河车,还有植物“谋杀”动物类的冬虫夏草。在

植物中有根、茎、叶、皮与果实，在动物中则有皮、角，还有每个人来到世间前的“营养钵”——紫河车。想想中药真是既平常又奇妙，既有趣又深奥。书的篇幅虽小，但内容却融古今文化、医药知识、动物植物、历史地理于一炉。本书以故事的形式和通俗易懂的语言把大家引入神秘的中医药殿堂之中，每味药一开始为功效漫话，紧接着为名称史话，随后是药物来源、地道产地、采制技术、鉴别选购、应用常识、应用举例，最后再用较大的篇幅介绍了药膳菜单，以便大家运用。

人人能看懂、个个会使用、大家都受益，这是我们努力想达到的目标。朋友，当看完这本书之后，您也许会发现，将中药融入您的生活，其实一点也不难。请在阅后给我们提出宝贵的意见。

编 者

2001年8月

目 录

百草之王话人参

一、功效漫话	(1)
二、名称史话	(7)
三、药物来源	(11)
四、地道产地	(12)
五、采制技术	(13)
六、鉴别选购	(14)
七、应用常识	(18)
八、应用举例	(21)
九、药膳菜谱	(23)
十、人参家族	(31)

补药之长数黄芪

一、功效漫话	(39)
二、名称史话	(41)
三、药物来源	(43)
四、地道产地	(44)

五、采制技术	(46)
六、鉴别选购	(47)
七、应用常识	(48)
八、应用举例	(49)
九、药膳菜谱	(51)
十、另立门户的红芪	(61)

生津润喉觅石斛

一、功效漫话	(63)
二、名称史话	(64)
三、药物来源	(67)
四、地道产地	(71)
五、采制技术	(73)
六、鉴别选购	(74)
七、应用常识	(76)
八、应用举例	(77)
九、药膳菜谱	(77)

药以人名何首乌

一、功效漫话	(80)
二、名称史话	(85)
三、药物来源	(88)
四、地道产地	(89)

五、采制技术	(89)
六、鉴别选购	(90)
七、应用常识	(91)
八、应用举例	(92)
九、药膳菜谱	(94)

高原药冬虫夏草

一、功效漫话	(103)
二、名称与来源	(109)
三、地道产地	(112)
四、采制技术	(113)
五、鉴别选购	(114)
六、应用常识	(115)
七、应用举例	(115)
八、药膳菜谱	(116)

打老儿丸与枸杞

一、功效漫话	(118)
二、名称史话	(125)
三、药物来源	(126)
四、地道产地	(128)
五、采制技术	(130)
六、鉴别选购	(130)

七、应用常识	(131)
八、应用举例	(132)
九、药膳菜谱	(133)

妇科圣药推当归

一、功效漫话	(148)
二、名称史话	(154)
三、药物来源	(156)
四、地道产地	(158)
五、采制技术	(159)
六、鉴别选购	(160)
七、应用常识	(161)
八、应用举例	(162)
九、药膳菜谱	(164)

血肉有情紫河车

一、功效漫话	(172)
二、名称史话	(175)
三、来源与加工技术	(176)
四、鉴别选购	(176)
五、应用常识	(177)
六、应用举例	(178)
七、药膳菜谱	(179)

补血阿胶建奇勋

一、功效漫话	(180)
二、名称史话	(183)
三、药物来源	(184)
四、地道产地	(185)
五、制作技术	(186)
六、鉴别选购	(187)
七、应用常识	(188)
八、应用举例	(188)
九、药膳菜谱	(190)

杜阳极品数鹿茸

一、功效漫话	(192)
二、名称史话	(195)
三、药物来源	(196)
四、地道产地	(198)
五、采制技术	(198)
六、鉴别选购	(200)
七、应用常识	(203)
八、应用举例	(203)
九、药膳菜谱	(204)
十、鹿全身是宝	(205)

百草之王话人参

人参是一味家喻户晓的名贵养生长寿补药，功效神奇，被誉为“神草”、“救命草”，有“起死回生”之功。

一、功效漫话

（一）古人经验

我国是认识和利用人参最早的国家。现存最早的中药专著《神农本草经》就将人参列为上品，肯定其功效为：“主补五脏，安精神，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”后世医家也对人参的治疗作用推崇备至。东汉末年，医圣张仲景在其《伤寒论》和《金匱要略方论》两书中用人参的方剂共41首。这说明在2000多年前，人参已被汉代医家广泛应用。唐代药王孙思邈所著的《千金要方》中载有应用人参的方剂300多首。宋代的《本草图经》载有辨别人参的简便方法：“当使二人同走，一与人参含之，一不与，度走三五里许，其不含者必大喘，含者气息自如，其人参乃真也。”明代名医缪希雍称人参“能回阳气于垂绝，却虚邪于俄顷，功魁群草，力等丹丸矣”。均认为人参为治虚劳内伤第一要药，凡大失血、大汗、大吐、大

泻以及一切疾病导致的面色苍白,神情淡漠,肢冷汗多,脉微欲绝,元气虚极欲脱之证,可急用人参一味煎浓汁口服,以奏益气固脱、拯危起衰之功。明代陈嘉谟云:“人参诸虚兼调,五脏俱补,肥白人任多服,苍黑人宜少投。大抵人参补虚,虚寒可补,虚热亦可补,气虚宜用,血虚亦宜用。”明代大医药学家李时珍的父亲李言闻在其所著的《人参传》一书中曰:“人参,凡人面白面黄面青黧悴者,皆脾胃肾气不足,可用也;面赤而黑者,气壮神强,不可用也。”

根据历代医家应用的经验,《中华本草》将其功效归纳为:味甘、微苦,性微温。大补元气,补脾益肺,生津止渴,安神益智。主治气虚欲脱,脉微欲绝,脾虚倦怠乏力,食欲不振,呕吐,泄泻,肺虚气短,咳嗽,喘促,体虚多汗,气虚津伤口渴,消渴,失眠多梦,惊悸健忘,血虚萎黄,肾虚阳痿,尿频,及一切气血津液不足之证。

(二) 现代实验研究

人参含有 20 多种人参皂苷及人参炔醇、人参环氧炔醇、挥发油、有机酸、人参多糖、磷脂、氨基酸等化学成分。现代药理研究表明其有多种作用。

人参对中枢神经既有兴奋作用,又有抑制作用,而以兴奋作用更为明显,并有抗疲劳作用,对人们从事需要精细协调动作和集中精力的工作有良好的帮助,能明显提

高记忆力。前苏联科学家布列克曼博士在 1969 年报道说,饮用人参汁的士兵,在作 3 千米赛跑时,比那些喝安慰剂的士兵要快。其实,这种实验在我国宋代就已做过。布列克曼最先把人参称为适应原,适应原是指任何能帮助身体承受外在压力的物质。布列克曼指出,适应原具有特殊的功效来帮助身体功能正常化,适应原对于健康情况中等的人(不是太强健或是太虚弱的人)最为有效。人参作为一种补品,其恢复体能、增强活力的功效首屈一指。人参在 1970 年首次受到西方人的瞩目,因为当时有报道指出前苏联的运动员是依赖人参在竞赛场上占了上风。前苏联科学家声称人参可增强体力、耐力和集中注意力,这些都是体育运动所需要的品质。

人参对人体免疫功能的影响也很明显,对网状内皮系统吞噬功能有明显的激活作用,对各种抗原刺激后抗体的产生有明显的促进作用;能促进淋巴细胞转化,提高脾脏自然杀伤细胞活性,促进干扰素的产生。人参在治疗癌症放疗、化疗反应方面有明显疗效,每日口服人参 3 克,可以减轻甚至消除头颈部癌肿患者接受化疗出现的咽干、恶心、消瘦、胃口不佳及白细胞减少等不良反应。癌症患者在进行化疗的同时,服用人参不仅可以防止白细胞减少,还可减轻化疗导致的消化道和神经系统的不良反应。一些日本医生也用人参来治疗胃癌、胰腺癌、乳腺癌、甲状腺癌、淋巴肉瘤等,患者食欲改善,体重增加,腹

水减少,症状好转;大部分病例血象改善,红细胞数和血红蛋白量升高,白细胞数亦增高。现代研究证实,人参中所含的多种皂苷、人参多糖和人参挥发油,均有抗肿瘤作用。

人参对心肌有兴奋与抑制两方面的作用(小剂量兴奋、大剂量抑制);能增强心肌耐缺氧能力,有抗休克作用;对失血性和窒息性垂危状态,有恢复正常生命力的作用。在治疗冠心病和心律失常等疾病中,均显示了一定的疗效。

人参对骨髓的造血功能有保护和刺激作用,可使正常和贫血动物红细胞数、白细胞数和血红蛋白量增加。

人参能广泛地调节内分泌,抗氧化,促进物质代谢,提高机体免疫功能,具有明显的延缓衰老作用。有人在研究用人参治疗老年病过程中发现,人参的补益作用是多方面的,对五脏因气、血、阴、阳虚损所致的虚证都有疗效;人参具有改善老年高凝血状态、改善心脑血管功能、防治老年心脑血管疾病的功效;人参既补虚,又活血通络,活血通络是通过补虚后实现的。

人参能明显提高人体的应激能力。据西藏自治区人民医院在县级以上干部体检报告资料中报道,进藏前3天服用红参,其高原反应发病率只有10%左右,因为人参具有抗缺氧,抗疲劳的功能,能提高人体细胞迅速适应缺氧环境的能力。

人参挥发油可通过皮肤被吸收,能促进血液循环和

新陈代谢,增强肌肤代谢,使之有光泽,并具有防皱、抗寒冷与抗紫外线辐射作用。

人参的神奇功效不仅在我国被广泛应用于防病治病,而且于20世纪70年代后,迅速地被西方人普遍认识和接受。国际最具权威的营养保健专家艾尔·敏德尔博士称人参为世界100种热门药草之一,是增进美好生活的超级补品。

(三) 现代临床研究

1. 治疗冠心病 俞心群报道,用独参注射液(每支2毫升,含小红参生药200毫克)6~10毫升,加10%葡萄糖液40毫升,静脉推注,每日1次或2次,1个月为1个疗程。治疗心绞痛31例,总有效率为93.54%;其中显效率为80.64%。31例中有缺血性心电图变化者30例,治疗后有效率为76.66%。

2. 治疗心律失常 寿天佑报道用人参(新开河参)原药切成0.5~1毫米半透明饮片,每日早晨或晚上临睡前取1片置口中慢慢含服,治疗阶段每日含2片,巩固阶段每日含1片。10日为1个疗程。共治25例,其中房颤8例,经治显效6例,有效2例;病窦综合征6例,经治显效3例;室早9例,经治显效4例,有效3例,无效2例;房早2例,经治均有效。

3. 治疗老年病 夏翔等报道,服人参口服液,每次

10 毫升(含人参 250 毫克),连服 2 个月。治疗 20 例,对血液高凝状态总有效率为 83.3%;改善血细胞比容达 100%;治疗组中有 19 例脑动脉弹性减退,治疗后好转者 13 例,有效率为 68.4%。人参具有改善老年高凝血状态、改善心脑血管功能、防治老年心脑血管疾病的功效,由此可认为人参既益气补虚,又能活血通络。

4. 治疗癌症放疗、化疗反应 关于人参治疗放疗、化疗反应报道较多,如有人报道每日口服人参 3 克,用于头颈部癌症患者接受放射治疗时常见的咽干、恶心、消瘦、胃口不佳及白细胞减少等不良反应,可使症状减轻,甚至没有不良反应;14 例接受放疗、化疗而产生的白细胞减少恶性肿瘤患者,每日口服人参 5~15 克后,白细胞均有不同程度升高,可减轻化疗所致的消化道和神经系统不良反应。

5. 治疗心气虚证 韩明向等报道用人参注射液 6~10 毫升(每支 2 毫升,含生药 200 毫克),加入 10%~50%葡萄糖液 20~40 毫升中,每日静脉慢注 1 次,10 日为 1 个疗程。病情较重时,每日注射 2 次。共治疗 301 例,显效 237 例(78.74%),有效 21 例(6.98%),无效 43 例(14.28%),总有效率为 85.72%。

6. 用于延缓衰老 赵熙灼等用人参芦皂苷糖衣片(每片含人参芦皂苷 50 毫克),每日 3 次,每次 1 片,口服,疗程 2 个月,共治疗 358 例。治疗后,老年近事记忆

力、白细胞计数、免疫功能、淋巴细胞绝对值均明显提高。其中 54 例药后高密度脂蛋白明显提高,58 例淋巴细胞绝对值均显著提高。提示人参芦皂苷糖衣片有良好的延缓衰老作用。

二、名称史话

人参有着神奇的滋补功效、特殊的生长环境、奇特的形态特征、特有的加工方法以及悠久的历史,因而产生了许多名称,里面蕴藏着丰富的知识和有趣的故事。

(一) 与形态和功效有关的名称

人参有人衔、百草之王、神草等别名。古人认为它的“形态如人,功参天地”,故名“人参”。由于人参生长年久,根如人形,有神,古书还记载说“下有人参,上有紫气”,以此证明“人参乃神草也”。故又有“神草”之名。名“人衔”者,人参历来被认为是大补之品,常含食口中,“衔者,服食之谓,言人服之则补虚,可于人之草,故名人衔”。“百草之王”的称号是从满语中翻译而来,满族人把人参称“奥厚达”,意为“百草之王”。人参属的学名为“Panax”,原意为“万灵药”、“一种可治百病的植物”。可见不仅在我国人参作为补药已家喻户晓,在西方,人们也早已知道人参属植物的功效了。