



家庭

《本草纲目》

养生

速查

牛永宁◎主编（中医专家 中医硕士）

❧ 老祖宗留下的养生经典 ❧

您身边的本草就是灵丹妙药！

300多道纯天然本草养生方，一学就会，一用就灵！

强身健体，益气养血，清热泻火，美颜塑体，
病患防治，四季养生，由内而外全调养！



浙江科学技术出版社

家庭 《本草纲目》 养生

速查

《老祖宗留下的养生经典》

主编：牛永宁

副主编：柴可夫 马 纲

编委：谷英敏 王亚丽 代名涛 易 磊 牛林敬

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》家庭养生速查 / 牛永宁主编. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5341-6493-4

I. ①本… II. ①牛… III. ①《本草纲目》—养生
(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第030112号

书 名 《本草纲目》家庭养生速查
主 编 牛永宁

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	19
字 数	243 000			
版 次	2015年3月第1版		2015年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6493-4		定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑	王 群 王巧玲	责任校对	刘 丹 梁 峥
责任美编	金 晖	责任印务	徐忠雷

前言

Qianyan※



日常生活中，人们难免会被各种健康问题所困扰。而中草药能够有效地帮助人们摆脱健康困境，尽管其“出身卑微”，或长在田埂，或隐身山林，或畅游水中，或展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。只要你细心留意，身边的一草一木都有可能成为养生的灵丹妙药，甚或成为“救命药”。

以中药为基础的食疗药膳是中国传统医学与美食的完美结合，一道菜、一碗粥、一勺汤、一杯茶、一杯酒……只要加入适当的中草药，就成了滋补身体的药膳，健康与美味同时兼得。有人可能觉得中药掌握起来太麻烦了，其实只要掌握了中药的药理、功效、用法，并对症用药，就会发现用中药养生治病并不像您想象的那么难。如今，越来越多的人开始注重传统养生，选择中药来调养、滋补身体。

本书在秉承《本草纲目》的基础上，缜密分析，重新构建，在提炼其精髓的原则指导下，让本书更加具有实用性。本书打破了长期以来对中草药所进行的传统分类，从中精心挑选出最常用、最常见、最有效的中草药，从性味、归经、功效、用法、禁忌等方面做了详细介绍，并针对不同症状、不同季节、不同人群，给出了不同的本草养生对策，以专业的视角向读者解读生活中常见的中药，并

以家用这一全新的角度为切入点，脉络清晰而一目了然，从而使我们在利用本草养生的时候，更加具有针对性。

本书汇编了上百种具有神奇疗效的本草和近千个本草养生方。本草养生方也是千挑万选，对症用药，不仅功效奇特，而且制作简便，为调理、保障健康提供了最科学、实用的家庭养生治病方案。

正确地选择本草是生活的智慧，科学地使用本草是健康的保证。希望本书能对广大读者朋友有所帮助。养生祛病不用愁，本草助您乐无忧！

编 者



◀ 目录 Contents

目 录

第一章 本草药食，全家养生不可不知

◎ 明五性，药食五性各显其能 / 004

平性药食：开胃健脾，强身补虚 / 004

温热药食：温经助阳，活血通络 / 005

寒凉药食：清热泻火，凉血解毒 / 006

◎ 应五味，吃出滋味吃出健康 / 008

酸味药食：收敛固涩，开胃消食 / 008

苦味药食：清心泻火，消暑祛湿 / 008

甘味药食：温中补虚，缓急止痛 / 009

辛味药食：发散行气，活血通络 / 010

咸味药食：软坚散结，补肾养血 / 010

◎ 懂宜忌，烹饪搭配你要知道 / 011

药膳烹饪，十大烹饪法你不可不知 / 011

懂得配伍，中药材的七种配伍关系 / 015

食用禁忌，药材与食材的配伍禁忌 / 018

第二章 强身健体，男女老幼无病一家亲

◎ 健体增高 / 022

牛奶——强健筋骨，健脑益智 / 022





鸡蛋——健脑益智，促进发育 / 024

猪肉——补虚强身，滋阴润燥 / 026

黄豆——健身宁心，助长身高 / 028

豆浆——补虚润燥，增强体质 / 030

◎ 安神助眠 / 032

远志——安神益智，镇静助眠 / 032

酸枣仁——清除烦恼，养血安神 / 034

夜交藤——养心安神，养血通络 / 036

柏子仁——养心安神，润肠通便 / 038

◎ 滋阴润燥 / 040

麦冬——养阴生津，润肺清心 / 040

天冬——养阴清热，润燥生津 / 042

桑葚——滋阴益肾，补血养颜 / 044

玉竹——养阴润燥，除烦止咳 / 046

沙参——清肺养阴，润肺生津 / 048

莲子——滋阴养胃，益肾养心 / 050

燕窝——养阴润燥，益气补中 / 052

知母——清热泻火，生津润燥 / 054

石斛——滋阴清热，益胃生津 / 056

核桃仁——滋阴润燥，润肠通便 / 058

◎ 壮阳固精 / 060

蛤蚧——固精助阳，止咳定喘 / 060

芡实——固肾涩精，补脾止泻 / 062



鹿茸——补肾壮阳，强健筋骨 / 064

泥鳅——益肾助阳，祛湿止泻 / 066

海马——补肾壮阳，活血散瘀 / 068

韭菜籽——壮阳固精，温补肝肾 / 070

金樱子——益肾固精，涩肠止泻 / 072

肉苁蓉——补肾助阳，强健筋骨 / 074

淫羊藿——补肾强筋，祛除风湿 / 076

菟丝子——补肾益精，养肝明目 / 078

冬虫夏草——益肾壮阳，补肺平喘 / 080

◎ 益气补脾 / 082

山药——补脾养肺，益肾涩精 / 082

茯苓——益脾和胃，利水渗湿 / 084

谷芽——健脾和中，消食开胃 / 086

麦芽——消食和中，健脾下气 / 088

白扁豆——补脾和中，化湿消暑 / 090

鸡内金——宽中健脾，消食和胃 / 092

肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 / 094

◎ 强筋健骨 / 096

杜仲——强健筋骨，补益肝肾 / 096

桑寄生——祛除风湿，强筋健骨 / 098

巴戟天——补益肾阳，强健筋骨 / 100

五加皮——祛除风湿，强壮筋骨 / 102

白花蛇——祛风通络，定惊止痉 / 104



第三章 益气补血，人体健康的根本

◎ 养血散瘀 / 108

三七——散瘀止血，消肿定痛 / 108

当归——养血补血，调经止痛 / 110

阿胶——补血上品，滋阴润燥 / 112

丹参——祛瘀止痛，凉血消痈 / 114

红花——活血通经，祛瘀止痛 / 116

桃仁——活血祛瘀，润肠通便 / 118

益母草——滋阴养血，消瘀调经 / 120

熟地黄——补血滋阴，益精填髓 / 122

鸡血藤——散气活血，舒筋活络 / 124

◎ 补气调虚 / 126

人参——大补元气，固脱生津 / 126

黄芪——益气固表，利水退肿 / 128

西洋参——补气养阴，清火生津 / 130

◎ 气血双调 / 132

党参——补中益气，养血生津 / 132

红枣——补脾益气，养血安神 / 134

桂圆——养心安神，气血双补 / 136



第四章 清热泻火，全家人“不上火”的智慧

◎ 清热泻火 / 140

竹叶 —— 清热生津，益气和胃 / 140

芦根 —— 宣肺止咳，疏散风热 / 142

夏枯草 —— 清肝明目，清热散结 / 144

生石膏 —— 解肌发汗，清热解毒 / 146

◎ 清热解毒 / 148

连翘 —— 清热解毒，散结消肿 / 148

菊花 —— 疏风清热，平降肝阳 / 150

板蓝根 —— 清热解毒，凉血利咽 / 152

鱼腥草 —— 清热解毒，散痈消肿 / 154

蒲公英 —— 清热解毒，消肿散结 / 156

金银花 —— 宣散风热，清热解毒 / 158

马齿苋 —— 清热解毒，散血消肿 / 160

第五章 家庭养生，春夏秋冬各有侧重

◎ 春季排毒 / 164

韭菜 —— 补肾助阳，温中开胃 / 164





荠菜——疏肝和脾，明目益胃 / 166

香椿——清热解毒，健胃理气 / 168

春笋——滋阴益血，化痰明目 / 170

◎ 夏季祛暑 / 172

绿豆——清热解毒，消暑利水 / 172

乌梅——解暑化湿，生津止渴 / 174

荷叶——健脾升阳，消暑利湿 / 176

西瓜——清热解暑，除烦止渴 / 178

苦瓜——清热祛暑，解毒明目 / 180

黄瓜——清热止渴，利水解毒 / 182

冬瓜——清热解暑，生津除烦 / 184

莲藕——清热解暑，益血止泻 / 186

鸭肉——滋阴养胃，健脾补虚 / 188

◎ 秋季润燥 / 190

梨——生津止渴，清肺祛燥 / 190

百合——补心安神，清热润燥 / 192

银耳——润肺补气，滋阴补肾 / 194

花生——健脾和胃，润肺化痰 / 196

萝卜——清热生津，消食化痰 / 198

甘蔗——清热生津，和胃降逆 / 200

◎ 冬季强体 / 202

羊肉——益气补虚，温中暖下 / 202

狗肉——补中益气，温肾助阳 / 204



- 牛肉 —— 化痰熄风，强健筋骨 / 206
- 木耳 —— 凉血止血，补气补肾 / 208
- 栗子 —— 补中益气，补肾强筋 / 210
- 鲫鱼 —— 益气健脾，利水消肿 / 212
- 黑豆 —— 活血解毒，滋肾利水 / 214

第六章 美颜塑体，用对本草美丽自然来

◎ 美肤养颜 / 218

- 芦荟 —— 滋润肌肤，美白祛斑 / 218
- 蜂蜜 —— 补中润燥，润肤养颜 / 220
- 杏仁 —— 通便排毒，消斑抗皱 / 222
- 白芷 —— 助长肌肤，润泽皮肤 / 224
- 玫瑰花 —— 降脂减肥，润肤养颜 / 226

◎ 丰胸美体 / 228

- 木瓜 —— 除湿和胃，美容丰胸 / 228
- 猪蹄 —— 通乳丰胸，健补腰膝 / 230
- 魔芋 —— 祛脂减肥，瘦身平腹 / 232

◎ 明目乌发 / 234

- 决明子 —— 清肝明目，利水通便 / 234
- 枸杞子 —— 补肾益精，养肝明目 / 236
- 何首乌 —— 乌须生发，补益精血 / 238



黑芝麻——乌须生发，养血生津 / 240

女贞子——补养肝肾，明目乌发 / 242

第七章 病患防治，小病一扫光，全家保健康

◎ 止咳化痰 / 246

竹茹——清热化痰，止呕除烦 / 246

白果——化痰止咳，通经止泻 / 248

桑叶——清肺润燥，疏散风热 / 250

桔梗——宣肺利咽，祛痰排脓 / 252

竹沥——清热祛痰，镇惊利窍 / 254

款冬花——润肺消痰，止咳平喘 / 256

桑白皮——清肺平喘，利水消肿 / 258

五味子——敛肺止汗，生津止咳 / 260

川贝母——清热化痰，润肺止咳 / 262

枇杷叶——清肺止咳，降逆止呕 / 264

◎ 润肠通便 / 266

巴豆——泻寒积，通关窍 / 266

香蕉——润肺滑肠，生津止渴 / 268

大麻仁——润燥，滑肠，通便 / 270

郁李仁——润燥滑肠，利水下气 / 272

牵牛子——消痰涤饮，泻水通便 / 274



◎ 解表祛湿 / 276

生姜 —— 发汗解表，温中散寒 / 276

藿香 —— 祛湿解表，化湿和胃 / 278

葛根 —— 解表退热，生津止泻 / 280

防风 —— 祛风解表，渗湿止痛 / 282

紫苏 —— 散寒发汗，解鱼蟹毒 / 284

薏苡仁 —— 利水渗湿，健脾止泻 / 286

赤小豆 —— 利水消肿，清利湿热 / 288



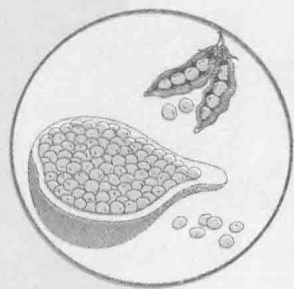


BENCAOGANGMU JIATING
YANGSHENG SUCHA

第一章

市草药食，全家养生不可不知

中医讲药食同源，食物和药物之间无绝对的分界线，中药的四性、五味等同样也存在于食物当中，所以在中医理论的指导下，可以充分利用本草的不同性能和功效来更好地增进人体健康。结合寒、热、温、凉、平五性，针对疾病的寒、热、湿、燥性质的不同选择用药。热病选寒药，寒病选热药，湿病选温燥之品，燥病须凉润之物，相互配伍，以期药到而病除。





本章看点



- ◎明五性，药食五性各显其能
- ◎应五味，吃出滋味吃出健康
- ◎懂宜忌，烹饪搭配你要知道

