



本书以中医经典名著《本草纲目》为底本，精选了生活中常用的滋补中药，分别介绍了这些中药的养生作用、用法用量、常用的食疗及药膳等。本书内容系统、实用，方便各类人群查找使用。

蔡向红◎编著

本草纲目 方药精选



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

本草纲目 方药精选

蔡向红◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目方药精选/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5287 - 4

I. ①本… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—验方—汇编 IV. ①R281.3②R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035408 号

本草纲目方药精选

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 21.25

字 数 310 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5287 - 4

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究



FOREWORD 前言

健康长寿是人类的共同愿望。我国劳动人民在与疾病斗争、维护身体健康方面积累了丰富的经验。明代伟大的医药学家李时珍历经 27 年编撰的《本草纲目》，记载有丰富的养生保健知识和方法。

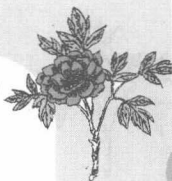
《本草纲目》是举世闻名的博物学巨著，也是中华医库中一部药物学及食物养生学巨著。集食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成，对医药学、动物学、种植学、食物养疗学、饮食烹饪学及人们对日常食品味的选择都构成了深远影响。

基于让大家多了解一些本草养生常识，并利用药食养生之法达到强身健体、消除疾病的目的，我们推出了白话版的《本草纲目方药精选》。

本书在《本草纲目》的基础上增删考订、整理汇编，立足于传统中医食疗药疗的理论，细致地划分出补虚健体药、活血化瘀药、清热解表药、健胃消食药、祛风治温药、养心安神药等内容，使读者能够根据自身状况科学地选择中药材。针对每种中药，还详细地介绍了其性味归经、功效主治、用量用法、搭配宜忌、选方应用等，利于百姓日常生活所用。其中，选方部分以简明实用为原则，以传统经典名方、临床有效单方和验方为主要来源，能充分满足广大读者自我治疗和健康保健的需求。

本书内容全面详实，文字通俗易懂，方法简便实用，不仅是医务工作者的重要参考书，也是人们养生保健的良师益友。无论你是哪种体质，所患何种疾病，翻开本书，都能找到切实可行的补益方药。

编者



补虚健体药

黄芪	002
当归	005
人参	008
玉竹	012
黄精	015
仙茅	018
麦冬	021
枸杞子	024
熟地黄	027
何首乌	030
补骨脂	033
女贞子	036
菟丝子	039
淫羊藿	042
甘草	045
白术	048
肉苁蓉	051
白芍	054
杜仲	057
益智仁	060
干姜	063
百合	066



本草纲目

方药精选

天冬	069
石斛	072

活血化瘀药

红花	076
三七	079
川芎	082
益母草	085
郁金	088
月季花	091
王不留行	093
延胡索	096

清热解表药

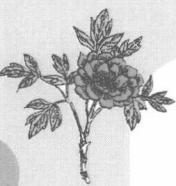
黄连	100
金银花	103
薄荷	106
菊花	109
柴胡	112
葛根	115
麻黄	118
防风	121
地榆	124
射干	126



紫苏	128
忍冬藤	130
决明子	132
知母	135
鱼腥草	138
大青叶	141
夏枯草	143
槐花	146
芦根	149
栀子	151
黄芩	153
连翘	155
蒲公英	158
紫草	160
虎杖	163
紫花地丁	166
土茯苓	168
白鲜皮	170

消食药

山楂	174
麦芽	177
莱菔子	180



本草纲目

方药精选

泻下药

大黄	184
火麻仁	187
牵牛子	189
荷叶	191

祛风治温药

五加皮	194
车前草	197
泽泻	200
淡竹叶	203
芦荟	206
独活	209
秦艽	212
牛膝	215
威灵仙	218
茯苓	221
茵陈	224
半边莲	227
白茅根	230

养心安神药

远志	234
----------	-----



柏子仁	237
酸枣仁	240

疏肝理气药

枳实	244
香附	247
半夏	250
艾叶	253
檀香	256
木香	258

止咳化痰药

款冬花	262
桔梗	264
苏合香	267
桑白皮	270
旋覆花	272
葶苈子	274
枇杷叶	277

收敛固精药

苍术	280
五味子	283



本草纲目

方

药

精

选

莲子	286
芡实	288
覆盆子	290

温里祛寒药

肉桂	294
附子	296
细辛	299
花椒	302
胡椒	305
吴茱萸	308
丁香	311

熄风降压药

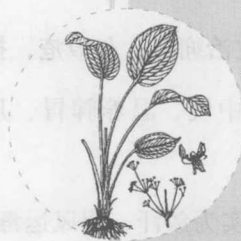
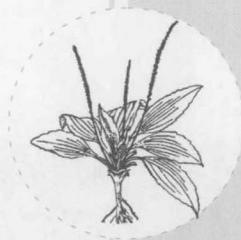
天麻	314
白芷	316
蝉蜕	319

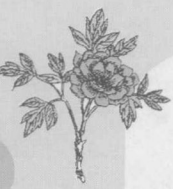
驱虫药

槟榔	322
白果	325
川楝子	328



补虚健体药





本草纲目

方药精选

黄芪

本草集解

现代研究

药膳精选



● 本草集解

释义 别名王孙、独根。耆，长也，黄耆色黄。为补药之长，故名，今俗通作黄芪。时珍曰：黄芪叶似槐叶而尖小，又似蒺藜叶而微阔大，青白色。开黄紫花，大如槐花，结小尖角，长寸许，根寸许，根长二三尺，以紧实如箭箴者为良，嫩苗亦可炸淘茹食。

气味 甘，微温，无毒。

主治 “主治痈疽，久败疮，排脓止痛”。《神农本草经》

“黄芪，补益中气、温养脾胃、凡中气不足，脾胃虚弱、清气下陷者最宜。”《本草正义》

“补肺健脾，实为敛汗、驱风运毒之药也。”《本草汇言》

附方

①吐血不止：黄芪二钱半，紫背浮萍五钱，为末，每服一钱，姜、蜜水下。

②咳嗽脓血：以好黄芪四两，甘草一两，为末，每服二钱，点汤服。





③胎动不安：黄芪、川芎各一两，糯米一合，水一升，煎至半升，分二次服。腹痛，下黄汁。

④小便尿血：黄芪、人参等份制成末，用大萝卜三个，切如指厚，蜂蜜二两拌炙令干，勿使焦糊，蘸末吃，再用盐水送下。

⑤面色萎黄：黄芪六两，一半生焙，一半用盐水润后，放饭上蒸三次，焙干折断，甘草一两，一半生用，一半炙黄研为末，每服二钱，早晨、中午各一服，也可以煎服。

现代研究

【性味归经】性温，味甘。入肺、脾经。

【用法用量】内服：水煎，10~15克，大剂量可用至30~50克。

【药用成分】蔗糖、葡萄糖醛酸、黏液质、数种氨基酸、苦味素、胆碱、甜菜碱、叶酸等。

【药理作用】黄芪能显著提高机体免疫功能，有抗衰老作用，能预防老年动脉硬化，改善肺功能；对动物血糖有双向调节作用，但对胰岛素性低血糖无明显影响；能增加贫血者的红细胞和血红蛋白，促进白细胞和血小板减少者恢复正常，并能提高或恢复红细胞的功能；能改善心功能状态。

【注意事项】黄芪适合脾胃虚弱的食欲不振者，不适合因食积所致的食欲不振者，有外感风寒所致的发烧等急证者忌用黄芪。

药膳精选



芪参茶

〔配方〕炙黄芪30克，党参、白术各10克，木香5克，甘草3克。

〔制用法〕上药共水煎取汁，分早、中、晚服用。

〔功效〕理气止痛，治肠炎。



本草纲目

方药精选



黄芪大枣茶

〔配 方〕黄芪 5 克，大枣 6 枚。

〔制用法〕黄芪、大枣洗净，然后放入冷水煮沸 1~2 分钟，滤出汁即可。
每日当茶饮。

〔功 效〕增强免疫力，适用于免疫力低下者。



补中益气汤

〔配 方〕炙黄芪、生黄芪、当归、白术、蒲公英各 15 克，炙甘草、陈皮、白芍、仙鹤草各 12 克，红参、升麻、柴胡各 10 克。

〔制用法〕每日 1 剂，水煎 2 次，混匀后，早、晚饭前 1 小时温服。

〔功 效〕治胃溃疡。



芪芎茶

〔配 方〕炙黄芪 30 克，川芎 10 克，红花 5 克，当归 5 克。

〔制用法〕上药水煎 2 次，分早、晚服用。

〔功 效〕益气活血，化瘀通络。



芪归茶

〔配 方〕黄芪 30 克，当归 12 克，白芍 12 克，川芎 9 克，地黄 15 克，炙甘草 6 克。

〔制用法〕水煎后，早、晚服用。

〔功 效〕治血虚型冠心病。





当归

本草集解

现代研究

药膳精选



● 本草集解

释义 别名乾归、文无、白蕲。《名医别录》载：当归生长在陕西的川谷中，二月、八月采根阴干用。

李时珍说：当归以秦州陇西产的头圆尾多，色紫气香肥润者质量最佳，名马尾归。头大尾粗色白坚枯的，是饅头归，只适合入发散药中使用。韩柔说四川产的当归力刚而善攻，秦州产的当归力柔而善补，正是如此。

气 味 甘，温，无毒。

主 治 咳逆上气，温疟寒热，洗在皮肤中，妇人漏下绝子，诸恶疮疡金疮，煮汁饮之。《本经》

温中止痛，除客血内塞，中风痙汗不出，湿痹中恶，客气虚冷，补五脏，生肌肉。《别录》

止呕逆，虚劳寒热，下痢腹痛齿痛，女人沥血腰痛，崩中，补诸不足。（甄权）

治一切风、一切气，补一切劳，破恶血，养新血，及癥癖，肠胃冷。《大明》



本草纲目

方药精选

治头痛，心腹诸痛，润肠胃筋骨皮肤，治痈疽，排脓止痛，和血补血。

(时珍)

附方

①产后血瘀、腹痛引虫：当归二钱，干姜（炮）五分，为末。每服三钱，水一盏，煎八分，入盐、醋少许，热服。

②失血过多：当归 60 克，川芎 30 克，每用 15 克，加水七分、酒三分，煎取七成趁热服下，日服 2 次。

③视物昏花：取生晒当归六两，炮附子一两，共研末炼蜜丸如梧桐子大，每次服三十丸，温酒送下。

④小便出血：当归四两捣碎，酒三升，煮至一升时服下。

现代研究

【性味归经】性温，味甘。入肝、心、脾经。

【用法用量】当归治疗用量为每日 10~15 克，养生保健用量为每日 3~5 克。当归药味偏重，食疗方可根据情况适量减少用量，煎汤服。

【药用成分】含挥发油，油中主要成分为亚丁基苯酞、邻羧基苯正戊酮及二氢酞酐等。此外含多种烃类，另含多量蔗糖、维生素 B₁₂ 及维生素 A 几类物质。

【药理作用】本品具有促进造血、抑制血小板聚集、抗血栓、降血脂、抗动脉粥样硬化、增强免疫、抗心肌缺血、扩张血管、改善微循环、抗心律失常、降血压、保肝利胆、双向调节子宫、促进子宫增生、抑制前列腺增重、抗促性腺激素、抗氧化、保护肾脏、纠正蛋白质代谢紊乱、抗炎、镇痛、平喘、抑制中枢神经、抗辐射、抗损伤、抗肿瘤、抗菌等作用。

【注意事项】里盛中满及大便溏泄者慎用，体内火热所致出血者忌用。



药膳精选



川草汤

〔配 方〕当归 20 克，红花 6 克，红藤、鱼腥草各 15 克，益母草、马鞭草各 12 克，鸭跖草 10 克。随症加减：发热者加大黄（后下）6 克，重用鱼腥草 30 克；性情急躁、胁肋或乳房、腹痛者加郁金、香附子各 10 克；年老体弱者加黄芪 20 克，党参 15 克。

〔制用法〕每日 1 剂，水煎，分 2 次内服。5~7 日为 1 个疗程，连用 2~3 个疗程。

〔功 效〕治疗子宫内膜炎。



当归生地黄茶

〔配 方〕当归 10 克，生地黄 15 克，生首乌 10 克，肉苁蓉 10 克，蜂蜜适量。

〔制用法〕将上述药煎煮 2 次，每次半小时，当茶饮，有滋阴血、润肠通便的功效。

〔功 效〕治疗便秘。



当归补血汤

〔配 方〕当归（酒制）6 克，炙黄芪 30 克。

〔制用法〕将上药混合后以水煎煮服用。

〔功 效〕治疗脉虚血虚，症见气血俱虚，面目赤色，肌热恶寒，烦渴引饮，脉洪大而虚，重按似无。