



凤凰汉竹  
出版传媒  
科学生活  
图书经典  
品牌系列

sina 新浪中医 倾力推荐

## 《本草纲目》

# 家用中药 图谱

中华中医药学会中医医史文献专业委员会常委  
南京中医药大学中医药文献研究所所长  
陈仁寿 主编

辨 + 识 + 用

手绘彩图一眼认本草真身  
高清照片一秒辨药材好坏  
煎煮泡茶就能轻松疗百病

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位



汉竹编著 · 健康爱家系列

# 《本草纲目》 家用中药 图谱

陈仁寿 主编



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位



## 图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》家用中药图谱 / 陈仁寿主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1  
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3695-2

I. ①本… II. ①陈… III. ①《本草纲目》—药用植物—图谱

IV. ①R281.3-64②S567-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194143 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

### 《本草纲目》家用中药图谱

|         |             |
|---------|-------------|
| 主 编     | 陈仁寿         |
| 编 著     | 汉 竹         |
| 责 任 编 辑 | 刘玉锋 姚 远 张晓凤 |
| 特邀 编 辑  | 钱婷婷 张 莹     |
| 责 任 校 对 | 郝慧华         |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨     |

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 南京新世纪联盟印务有限公司                                             |

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 开 本 | 720mm × 1000mm | 1/ |
| 印 张 | 19             |    |
| 字 数 | 130千字          |    |
| 版 次 | 2015年1月第1版     |    |
| 印 次 | 2015年1月第1次印刷   |    |

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-3695-2 |
| 定 价     | 39.80元                 |

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





# 前言

这是一本能让你迅速读懂《本草纲目》，学会识药、辨药、用药的中药养生书。书中逼真的本草手绘图、真实高清的药材照片，全方位展现植株及饮片的细节特点，读者可以快速准确地辨识药材。

本书家用中药皆出自《本草纲目》，按功效分为解表中药、清热中药、益气中药、壮阳中药、滋阴中药等，对药材功效、主治、应用的详解，权威专业，满足你对选药用药、防病强身的需求。

传世古方，汲取《千金要方》《食疗本草》《圣惠方》《普济方》等各家精华，传承祖国几千年的医学智慧。不同症状不同方，古方精粹，既可养生又能诊疗。除此之外，针对不同体质的人，书中也会告诉你，怎样选用本草妙方调理身体。

# 目录

## 第二章

### 体质各不同,总有一种本草适合你

- 46 简便方法 轻松测体质
- 48 阳虚体质 温补阳气
- 49 气虚体质 补中益气
- 50 阴虚体质 滋阴润燥
- 51 血瘀体质 活血化痰
- 52 痰湿体质 健脾化痰
- 53 湿热体质 清热利湿
- 54 气郁体质 疏肝理气
- 55 特禀体质 祛风固表



「升麻」

## 第一章

### 轻松读懂《本草纲目》

- 32 四性五味 本草性格大不同
- 34 君臣佐使 中药里的用兵之道
- 36 升降浮沉 灵活运用“药”半功倍
- 37 适时采收 发挥最大药效的关键
- 38 炮制方法 药性改变的奥秘
- 40 道地药材 大自然的恩赐
- 41 眼鼻手口 四大妙招鉴别药材优劣
- 42 用药禁忌 千万别踩到雷区

## 第三章

### 解表中药

- 58 生姜 家中常备姜,小病不慌张
- 59 麻黄 发汗解表第一药
- 60 香薷 夏天贪凉感冒首选
- 61 桑叶 疏风散热明目良药
- 62 葛根 退热醒酒之要药
- 63 菊花 散风清热,平肝明目
- 64 荆芥 散风热,消疮肿
- 65 薄荷 疏散风热,清肺化痰
- 66 防风 祛风发表,解毒胜湿
- 67 牛蒡子 宣肺透疹,解毒消肿
- 68 升麻 升阳发表解百毒
- 69 紫苏 解毒发表祛寒气
- 70 白芷 散风寒,通五窍
- 71 细辛 祛风镇痛,口疮“克星”
- 72 蝉蜕 治风热眼翳,疗风疹瘙痒
- 73 马勃 清肺利咽效果好

## 第四章

### 清热中药

- 76 **黄连** 下痢腹泻的首选
- 77 **金银花** 清热解毒圣药
- 78 **芦根** 治热病，除烦渴
- 79 **野菊花** 清热解毒，平肝降压
- 80 **天花粉** 清热生津降血糖
- 81 **栀子** 内外热毒皆能除
- 82 **地锦草** 散血止血，泻痢不愁
- 83 **决明子** 明目润肠，眼病“克星”
- 84 **山豆根** 解毒消肿，摆脱喉痹
- 85 **牡丹皮** 调月经，祛温病
- 86 **蒲公英** 清热解毒消乳痈
- 87 **马齿苋** 治痢疾、带下有神效
- 88 **生地黄** 生津养阴治消渴
- 89 **玄参** 祛热毒，利咽喉
- 90 **地骨皮** 除骨蒸，泻肺火



「黄连」

- 91 **忍冬藤** 治热毒血痢的妙药
- 92 **知母** 养阴润燥，安神入眠
- 93 **石膏** 高热退热良药
- 94 **龙胆** 清热燥湿，赶走体内邪气
- 95 **白头翁** 驱热痢，止牙痛
- 96 **青黛** 热病惊痫，一用见效
- 97 **紫花地丁** 无名肿毒，一网打尽
- 98 **黄芩** 清肺止血，天然卓效
- 99 **射干** 平喘止咳除热毒
- 100 **紫草** 解毒透疹，呵护子宫
- 101 **青蒿** 截疟第一要药
- 102 **夏枯草** 清肝泻火，解毒利湿
- 103 **绿豆** 清热解渴，利水消肿
- 104 **秦皮** 眼疾翳障用之良
- 105 **黄柏** 清热燥湿泻火毒



「知母」

## 第五章

### 祛风化湿中药

- 108 木瓜 关节酸痛一扫光
- 109 威灵仙 通络止痛消骨鲠
- 110 五加皮 祛风湿，壮筋骨
- 111 藿香 祛暑热的芳香良药
- 112 苍术 祛风散寒，燥湿健脾
- 113 厚朴 消食开胃的良药
- 114 茯苓 健脾利水好疗效
- 115 薏苡仁 利水祛湿的谷物
- 116 泽泻 消除水肿人轻松
- 117 车前子 淋病眼疾一扫光



- 118 瞿麦 淋证痛经皆能除
- 119 赤小豆 解毒去水肿
- 120 海金沙 利水通淋，消肿止泻
- 121 防己 利水渗湿，解痉疗疮
- 122 白豆蔻 止呕和胃的“圣器”
- 123 猪苓 利尿渗湿的妙药
- 124 独活 治风寒湿痹不再难
- 125 秦艽 祛风湿，止痹痛
- 126 桑寄生 补肾养血安胎良药
- 127 狗脊 补肾益气治腰痛
- 128 篇蓄 利水杀虫止痒有奇招
- 129 地肤子 祛风热，利小便
- 130 茵陈 治黄疸第一要药
- 131 草乌 风寒痛证皆能除
- 132 草果 治疟消食莫能忘
- 133 灯心草 利小便，止出血



## 第六章

### 温里理气中药

- 136 肉桂 温经散寒止腹痛
- 137 吴茱萸 暖胃下气散寒邪
- 138 附子 扶阳祛寒首选药
- 139 高良姜 温中散寒，行气止痛
- 140 八角茴香 散寒理气的香料
- 141 胡椒 散寒止痛的温中药
- 142 花椒 温中散寒芳香药
- 143 陈皮 理气健脾的止呕药
- 144 青皮 疏肝下气的消食药
- 145 丁香 温中降逆的止痛药
- 146 乌药 行气止痛温肾药
- 147 川楝子 治疝杀菌最拿手
- 148 荔枝核 赶走疝气的核仁
- 149 香附 疏肝理气的止痛药
- 150 薤白 宽胸通阳疗胸痹
- 151 刀豆 止咳止呕祛虚寒
- 152 枳实 破气消积，治痞强胃
- 153 砂仁 健胃止吐有良效
- 154 佛手 疏肝止咳好帮手
- 155 玫瑰花 调理月经的花类药



## 第七章

### 壮阳中药

- 158 核桃仁 益肾止咳的果仁
- 159 益智仁 遗尿、泄泻莫忘它
- 160 淫羊藿 中药“伟哥”，降压良药
- 161 肉苁蓉 补肾壮阳的“沙漠人参”
- 162 杜仲 补肾虚，治腰膝痛
- 163 续断 固肾元，强筋骨
- 164 巴戟天 补肾助阳的良药
- 165 仙茅 擅治牙痛的壮阳药
- 166 锁阳 补肾壮阳益精血
- 167 补骨脂 肾虚腰酸不再来
- 168 菟丝子 摆脱阳痿早泄的烦扰
- 169 沙苑子 肾虚腰痛，无影无踪
- 170 蛤蚧 平咳喘的补肾良药
- 171 韭菜子 助阳固精暖腰肾
- 172 海马 补肾壮阳，散结消肿
- 173 鹿茸 温肾壮阳第一药

## 第八章

### 滋阴中药

- 176 枸杞子 补肾滋肝明目良药
- 177 百合 清咽利肺养心神
- 178 桑葚 滋阴养血之妙药
- 179 麦冬 清心除烦养阴津
- 180 黄精 养阴润肺，滋肾填精
- 181 女贞子 滋阴补肾安心神
- 182 黑芝麻 养血乌发并催乳
- 183 沙参 清肺止咳的良药
- 184 石斛 滋阴明目治虚劳
- 185 天冬 养阴清肺降虚火
- 186 玉竹 养胃阴、止虚咳之良药
- 187 龟甲 滋肾养肝又健骨
- 188 鳖甲 滋阴清热通月经
- 189 墨旱莲 乌须固齿的草药



「当归」



## 第九章

### 补血中药

- 192 当归 补血养血最拿手
- 193 白芍 通肠润燥的养血药
- 194 何首乌 固肾乌须之良药
- 195 阿胶 血虚阴虚的首选药
- 196 龙眼肉 益气安神好补脾
- 197 熟地黄 补血益精之宝

## 第十章

### 益气中药

- 200 人参 大补元气养心神
- 201 黄芪 补气升阳消水肿
- 202 蜂蜜 养胃止咳的甜品
- 203 甘草 利脏腑的百草之王
- 204 大枣 补气养血的“脾之果”
- 205 白术 补脾益气之要药
- 206 山药 益气健脾的食疗佳品
- 207 白扁豆 健脾化湿的消暑药
- 208 饴糖 补虚生津能安胎
- 209 党参 健脾补肺的益气药

## 第十一章

### 止咳化痰平喘中药

- 212 半夏 健脾化痰的好帮手
- 213 天南星 远离痈疽肿毒
- 214 竹茹 清热化痰的良药
- 215 桔梗 咽喉肿痛用之良
- 216 昆布 消痰软坚，利水消肿
- 217 杏仁 止咳平喘，润肠通便
- 218 紫苏子 降气平喘消痰
- 219 桑白皮 止咳化痰的妙药
- 220 葶苈子 泻肺利水消肿
- 221 白果 淋浊、带下用之除
- 222 枇杷叶 清肺胃，降逆止咳
- 223 白芥子 散结通络止痛
- 224 旋复花 降气消痰，行水止呕
- 225 白前 止咳化痰消水肿



「商陆」



「半夏」

## 第十二章

### 消食、泻下中药

- 228 山楂 健胃消食的灵药
- 229 麦芽 回乳效果最佳
- 230 莱菔子 消食导滞，降气止咳
- 231 鸡内金 擅治小儿积食
- 232 火麻仁 润燥滑肠的良药
- 233 大黄 泻火解毒之首选
- 234 芒硝 泻下攻积，清热消肿
- 235 芦荟 清肝热的百宝药
- 236 牵牛子 治小儿夜啼之妙药
- 237 商陆 逐水消肿解毒药
- 238 郁李仁 下气利水之妙药
- 239 巴豆 治冷疾之灵药
- 240 芫花 治喘咳，去水肿
- 241 甘遂 逐水去肿就用它

## 第十三章

### 安神、平肝息风中药

- 244 **酸枣仁** 宁心安神的果仁
- 245 **远志** 镇静助眠安神药
- 246 **柏子仁** 润肠通便的养心药
- 247 **石决明** 各种眼疾的“克星”
- 248 **牡蛎** 惊悸失眠就用它
- 249 **磁石** 养肾脏，静神经
- 250 **代赭石** 凉血止血最有效
- 251 **灵芝** 神经衰弱者的必备佳药
- 252 **珍珠** 安神定惊，解毒生肌
- 253 **石菖蒲** 开窍醒神的良药
- 254 **天麻** 平肝风，填精髓
- 255 **合欢皮** 安神助眠消肺病
- 256 **钩藤** 小儿惊痫最安全
- 257 **地龙** 平肝热，降血压



「石菖蒲」



「郁金」

## 第十四章

### 活血止血中药

- 260 **川芎** 血虚头痛的首选
- 261 **郁金** 疏肝利胆的花朵
- 262 **丹参** 让你远离月经疼痛
- 263 **红花** 调理月经的中药名花
- 264 **益母草** 活血调经的妇科良药
- 265 **泽兰** 解毒消痛的良药
- 266 **苏木** 活血祛瘀止痛药
- 267 **骨碎补** 补肾壮骨跌打药
- 268 **牛膝** 补肾调经第一药
- 269 **小蓟** 清热解毒疗痈肿
- 270 **白及** 收敛止血生肌药
- 271 **槐花** 泻火解毒的花朵
- 272 **茜草** 凉血止血用之良
- 273 **蒲黄** 祛瘀止血的良药
- 274 **艾叶** 回阳理气祛湿寒
- 275 **白茅根** 清热凉血利小便
- 276 **皂角刺** 痈疽肿毒不再烦扰
- 277 **延胡索** 活血散瘀的良药
- 278 **姜黄** 破血行气，通经止痛
- 279 **三七** 活血定痛之良药

## 第十五章

### 收涩、驱虫中药

- 282 五味子 五味俱全，补肾养心
- 283 五倍子 赶走自汗、盗汗烦恼
- 284 莲子 益肾固精的安神药
- 285 荷叶 清热解毒，散瘀止血
- 286 芡实 益肾固精，补脾止泻
- 287 肉豆蔻 涩肠止泻的脾胃药
- 288 山茱萸 腰膝酸软去无踪
- 289 覆盆子 治遗尿最拿手
- 290 桑螵蛸 固精缩尿的壮阳药
- 291 蜂房 攻毒消肿的蜂窝
- 292 槟榔 气味独特的驱虫灵药
- 293 木鳖子 神经性皮炎的“克星”
- 294 蛇床子 温肾壮阳有奇效
- 295 金樱子 固精涩肠，缩尿止泻
- 296 使君子 杀虫消积效果好
- 297 乌梅 敛肺生津的开胃果

「五味子」



「肉豆蔻」

## 附录

### 298 本书中药笔画索引

#### 剂量换算说明

本书中出现的古方，原方多用两、钱、分等单位，为了计算方便，按以下的近似值进行换算：  
一两≈30克；一钱≈3克；一分≈0.3克。



汉竹编著 · 健康爱家系列

# 《本草纲目》 家用中药 图谱

陈仁寿 主编



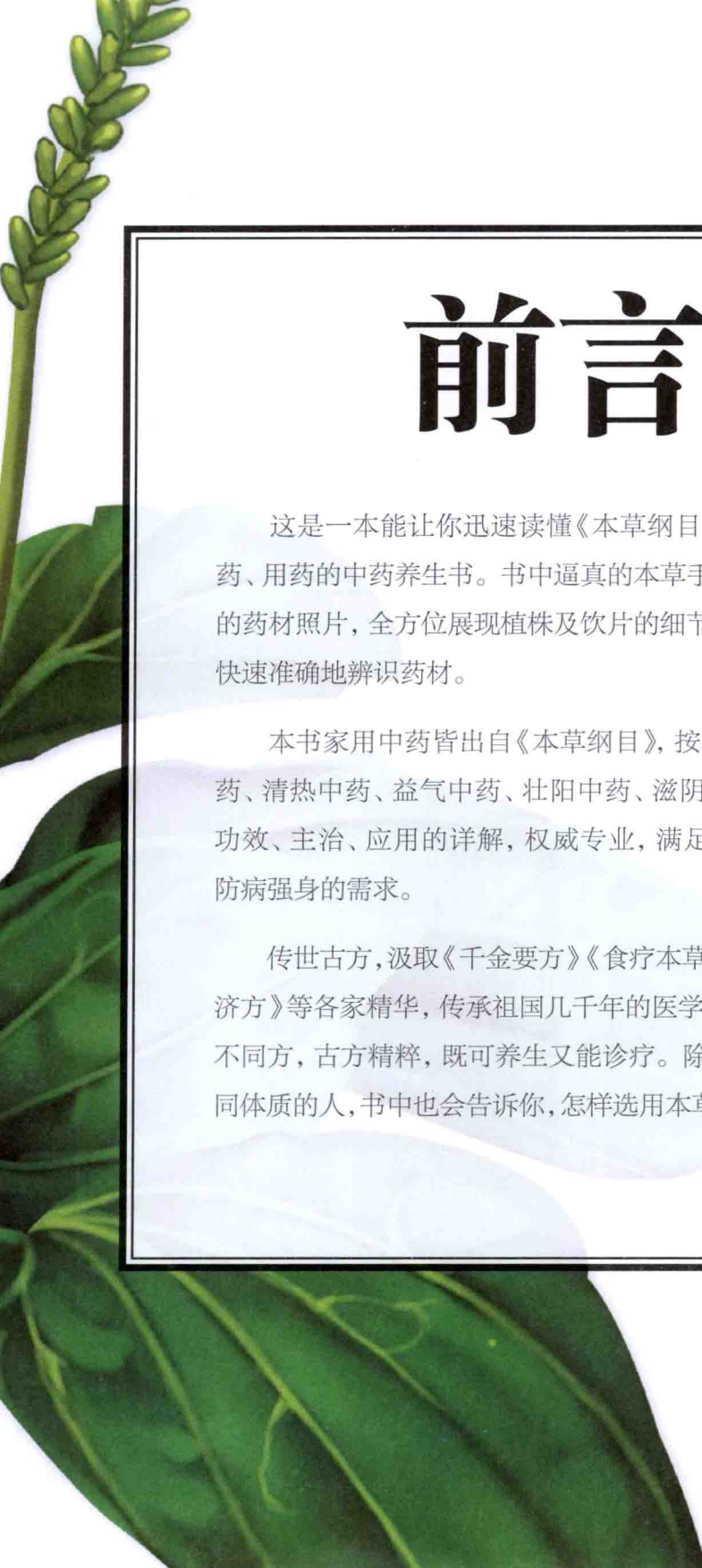
汉竹图书微博  
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹  
全国百佳图书出版单位





# 前言

这是一本能让你迅速读懂《本草纲目》，学会识药、辨药、用药的中药养生书。书中逼真的本草手绘图、真实高清的药材照片，全方位展现植株及饮片的细节特点，读者可以快速准确地辨识药材。

本书家用中药皆出自《本草纲目》，按功效分为解表中药、清热中药、益气中药、壮阳中药、滋阴中药等，对药材功效、主治、应用的详解，权威专业，满足你对选药用药、防病强身的需求。

传世古方，汲取《千金要方》《食疗本草》《圣惠方》《普济方》等各家精华，传承祖国几千年的医学智慧。不同症状不同方，古方精粹，既可养生又能诊疗。除此之外，针对不同体质的人，书中也会告诉你，怎样选用本草妙方调理身体。

# 目录

## 第二章

### 体质各不同,总有一种本草适合你

- 46 简便方法 轻松测体质
- 48 阳虚体质 温补阳气
- 49 气虚体质 补中益气
- 50 阴虚体质 滋阴润燥
- 51 血瘀体质 活血化瘀
- 52 痰湿体质 健脾化痰
- 53 湿热体质 清热利湿
- 54 气郁体质 疏肝理气
- 55 特禀体质 祛风固表



「升麻」

## 第一章

### 轻松读懂《本草纲目》

- 32 四性五味 本草性格大不同
- 34 君臣佐使 中药里的用兵之道
- 36 升降浮沉 灵活运用“药”半功倍
- 37 适时采收 发挥最大药效的关键
- 38 炮制方法 药性改变的奥秘
- 40 道地药材 大自然的恩赐
- 41 眼鼻手口 四大妙招鉴别药材优劣
- 42 用药禁忌 千万别踩到雷区

## 第三章

### 解表中药

- 58 生姜 家中常备姜,小病不慌张
- 59 麻黄 发汗解表第一药
- 60 香薷 夏天贪凉感冒首选
- 61 桑叶 疏风散热明目良药
- 62 葛根 退热醒酒之要药
- 63 菊花 散风清热,平肝明目
- 64 荆芥 散风热,消疮肿
- 65 薄荷 疏散风热,清肺化痰
- 66 防风 祛风发表,解毒胜湿
- 67 牛蒡子 宣肺透疹,解毒消肿
- 68 升麻 升阳发表解百毒
- 69 紫苏 解毒发表祛寒气
- 70 白芷 散风寒,通五窍
- 71 细辛 祛风镇痛,口疮“克星”
- 72 蝉蜕 治风热眼翳,疗风疹瘙痒
- 73 马勃 清肺利咽效果好