

—— 段学忠 / 主编 ——

便携式

中药家庭 调养入门



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

便携式 中药家庭调养入门

段学忠 / 主编



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北 京 ·

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编 段学忠

副 主 编 周昀亮 张秀平 纪承寅

编写人员 段学忠 周昀亮 张秀平 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影 张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特 魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目(CIP)数据

便携式中药家庭调养入门 / 段学忠主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-122-21030-2

I. ①便… II. ①段… III. ①中草药-养生(中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135822号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张4 字数100千字

2014年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究



人体的种种不适与病痛，总能在自然界中找到一物以化之，这正是中药千百年来被人们用来保健养生、防病治病的最根本的道理。适当服用一些养生保健的中药来调养，也是一种强壮体质、防病抗老的行之有效的办法。

有的人喜欢用中药来煲汤、炖食物；有的人喜欢根据自己的习惯和需要购买一些中药作为保健品。但由于中药这种物品的特殊性，用之得当，则对人体增健康；用之不当，反而会损害人体健康。

为方便广大读者正确认识与使用中药，本书精心挑选出 80 多种药食同源和可用于养生保健的药材，这些都可在正规中药店或超市买到。详细介绍了每一种药材的性味归经、适用人群、用法剂量、服用禁忌、养生功效及养生药膳。

编者







第一章 从中药的性味归经理解其功效 1

- | | | | |
|-------------|---|-------------|---|
| 中药有寒热温凉四种药性 | 2 | 中药的归经，说明了药效 | |
| 五味入五脏 | 4 | 所在 | 6 |

第二章 根据体质选中药 7

- | | | | |
|----------------|----|---------------|----|
| 平和体质顺其自然即可 ... | 8 | 痰湿体质选健脾利湿中药 | |
| 阳虚体质选温阳中药 ... | 10 | | 18 |
| 气虚体质选偏温且补益 | | 湿热体质选祛湿中药 ... | 20 |
| 中药 | 12 | 气郁体质选行气中药 ... | 22 |
| 阴虚体质选滋阴中药 ... | 14 | 特禀体质选益气固表中药 | |
| 血瘀体质选行气活血中药 | | | 24 |
| | 16 | 测一测你是哪种体质 ... | 26 |

第三章 顺应四季选中药 27

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 春季：阳气升发，不宜多 | | 秋季：天干物燥，宜食滋 | |
| 进大辛大热之品 | 28 | 阴润燥之品 | 32 |
| 夏季：气候炎热时不宜选 | | 冬季：天气严寒时不服寒 | |
| 滥热滋腻的补品 | 30 | 凉药 | 34 |
| | | 中药养生要顺应四时 ... | 36 |

- 补气中药 38
- 人参——大补元气，补脾益肺 38
- 党参——健脾益肺，养血生津 39
- 太子参——益气健脾，生津润肺 40
- 西洋参——补气养阴，清热生津 41
- 黄芪——补气养血，固表止汗 42
- 山药——补脾养胃，益肺滋肾 43
- 大枣——补中益气，养血安神 44
- 莲子——益肾涩精，养心安神 45
- 甘草——缓急止痛，调和诸药 46
- 红景天——健脾益气，活血化痰 47
- 白术——补气健脾，燥湿利水 48
- 补血中药 49
- 当归——补血活血，调经止痛 49
- 阿胶——补血滋阴，润燥止血 50
- 鸡血藤——通筋活络，补血养血 51
- 熟地黄——滋阴补血，填精益髓 52
- 龙眼肉——补益心脾，养血安神 53
- 白芍——养血调经，柔肝止痛 54
- 补阴中药 55
- 枸杞子——补益肝肾，益精明目 55
- 百合——养阴润肺，清心安神 56
- 麦冬——滋阴生津，润肺清心 57
- 天冬——养阴润燥，清肺生津 58
- 石斛——益胃生津，滋阴清热 59
- 女贞子——补益肝肾，明目乌发 60
- 黄精——补气养阴，健脾益肾 61
- 玉竹——养阴润燥，生津止渴 62
- 沙参——清肺养阴，益胃生津 63
- 补阳中药 64
- 鹿茸——壮肾阳，益精血 64
- 蛤蚧——助肾阳，益精血 65
- 杜仲——补养肝肾，强壮筋骨 66
- 补骨脂——助肾补阳，固精缩尿 67
- 核桃仁——补肾纳气，润肠通便 68
- 韭菜子——壮阳固精，强筋壮骨 69
- 菟丝子——补肾固精，安胎止泻 70
- 益智仁——暖肾固精，温中散寒 71
- 淫羊藿——温肾壮阳，祛风除湿 72
- 巴戟天——温肾壮阳，强筋健骨 73

- 活血化瘀类中药..... 75
- 丹参——活血调经，养心安神 75
- 川芎——活血行气，祛风止痛 76
- 益母草——活血调经，利水消肿 77
- 红花——活血通经，祛瘀止痛 78
- 骨碎补——补肾健骨，活血止血 79
- 泽兰——活血祛瘀，利水消肿 80
- 牛膝——逐瘀通经，补益肝肾 81
- 姜黄——活血行气，通经止痛 82
- 解表发汗类中药..... 83
- 生姜——发汗解寒，温胃止吐 83
- 桑叶——疏散风热，清肺润燥 84
- 紫苏叶——解表散寒，行气和中 85
- 薄荷——疏散风热，清利头目 86
- 菊花——疏散风热，平抑肝阳 87
- 淡豆豉——疏散表邪，宣散内热 88
- 葛根——生津止渴，止泻退热 89
- 香薷——发汗解表，化湿和中 90
- 白芷——解表散寒，祛风止痛 91
- 清热泻火类中药..... 92
- 金银花——清热解毒，疏散风热 92
- 知母——清热泻火，滋阴润燥 93
- 决明子——清热明目，润肠通便 94
- 野菊花——清热解毒，利咽清肿 95
- 淡竹叶——清热泻火，清心除烦 96
- 蒲公英——清热解毒，消肿散结
..... 97
- 金荞麦——清热解毒，清肺化痰
..... 98
- 槐花——凉血止血，清肝泻火 99



芦根——清热生津，除烦止呕	100
鱼腥草——清热解毒，利尿通淋	101
马齿苋——清热解毒，凉血利肠	102
止咳化痰类中药	103
川贝母——清热润肺，化痰止咳	103
罗汉果——清肺润燥，利咽止痛	104
胖大海——清热润肺，利咽通便	105
白果——温肺益气，止咳平喘	106
枇杷叶——清肺止咳，降逆止呕	107
苦杏仁——止咳平喘，润肠通便	108
竹茹——清肺化痰，除烦止呕	109

理气和中类中药	110
陈皮——理气健脾，燥湿化痰	110
香附——疏肝解郁，行气止痛	111
玫瑰花——醒脾和胃，活血止痛	112
刀豆——降逆止呕，温肾助阳	113
香橼——疏肝解郁，理气宽中	114
健胃消食类中药	115
山楂——消食健胃，行气散瘀	115
麦芽——消食健脾，回乳消胀	116
木瓜——舒筋活络，和胃化湿	117
鸡内金——健胃消食，通淋化石	118
莱菔子——消食化积，行气消胀	119
木香——健脾消食，行气止痛	120





第一章

从中药的性味归经 理解其功效

中药的性能可归纳为四气、五味，升降沉浮、归经等方面。

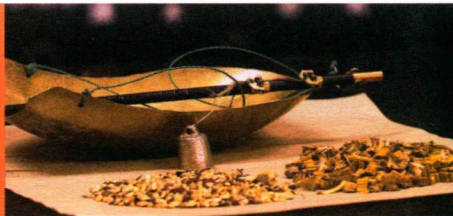
四气，也叫四性，就是寒、热、温、凉四种药性，是针对药物作用于人体后所发生的不同反应和治疗效果而言的。

五味为辛、甘、酸、苦、咸。另有淡味属甘，涩味属酸，统称五味。五味入五脏，不同味道对不同脏腑发挥更大功效。

升降沉浮指药物作用与病势的相对动向。

归经是指某些药物对于人体某个脏腑或经络所起的调理作用，指明了药效所在。大体说来，具有相似性味的中药通常都有相似的功效。

中药有寒热温凉 四种药性



中药的四气习惯上更多称为中药的四种药性，是指药物的寒、热、温、凉，其中温与热、寒与凉仅是药性程度上的差异。寒凉属阴，而凉次于寒；温热属阳，而温次于热。

药物的寒、热、温、凉不能通过人的主观感觉而感知，而是根据药物作用于人体之后所发生的不同反应和治疗效果而做出的概括性归纳。

例如，石膏、知母能治疗高热、烦渴等实热证，便

认为它们是寒性药；附子、干姜能治疗畏寒、肢冷等里寒证，便认为是热性药。

可见，药物的寒、热、温、凉是与疾病的寒热属性相对而言的，寒凉药多具有清热、泻火、凉血、解毒、养阴等作用，适用于阳证、热证；温热药则多具有温阳、散寒等作用，适用于阴证、寒证；此外，还有一种平性，是指药性平，寒热偏性不明显，寒证、热证均可应用，但实际上仍有微温或微凉的区别。

石膏



知母



附子



中药的药性

药性	功效	代表中药材
寒	具有清热解毒、泻火凉血、养阴或补阴等功效，主要用于热证或功能亢进的疾病	桑叶、金银花、栀子、知母、蒲公英、野菊花、芦根、板蓝根等
热	具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等功效，主要用于寒证或功能减退等证候	附子、干姜、肉桂、吴茱萸、胡椒等
温	具有祛寒补虚、温里散寒、补火助阳、温经通络等功效，主要用于寒证类疾病	大枣、黄芪、鹿茸、当归、川芎、龙眼肉等
凉	具有清热泻火、利尿通便、化痰开窍的作用，适用于热性病症，可降火气、减轻热证	薏米、菊花西洋参、罗汉果、薄荷、葛根、淡豆豉、女贞子等
平	药性平和，多为滋补药，用于体质衰弱或对寒凉和温热性质中药不适应者	党参、太子参、灵芝、蜂蜜、阿胶、甘草、枸杞子、冬虫夏草等

五味入五脏



中药的五味是指中药具有酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道，不同的味道具有各种不同的性能，有不同的治疗作用。如辛味有发散、行气、活血的作用；甘味有补益、和中、缓和药性和缓急止痛的作用；酸味有收敛、固涩的作用；苦味有清火、燥湿、通利大便、降泻逆气的作用；咸味有软坚散结、通便的作用。除此之外，一些药还有涩味和淡味，古代医家认为涩味为酸之变味、淡味为甘之余味，故仍称为“五味”。淡味有渗湿利小便的作用；涩味作用与酸味相似。

五味与五脏具有对应关系，即：酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。五味既可滋养五脏，调整脏气的不平，也能伤害脏气造成疾病。如酸味补肝，但味过于酸会引起肝气偏盛，导致脾胃消化功能障碍（木克土）。咸味补肾，味过于咸则肾气偏盛，就会导致心气受抑（水克火），引起心悸、气短；甘味补脾，但味过于甘会伤肾，使头发失去光泽、掉发。因此，无论是用药还是饮食调养，都需要注意五味调和，不可使某种味道偏颇，以免对健康不利。

中药的五味与五脏对应表

五味	对应器官	功效	代表中药材	注意事项
辛	肺	“能散、能行”，具有发散、行气、活血、开窍、化湿等功效	麻黄、桂枝、生姜、白芷、细辛、款冬花 	阴虚火旺者忌服 
甘	脾	“能补、能和、能缓”，具有补益、和中、调和药性、缓急止痛等功效 	人参、大枣、甘草、山药、饴糖、薏苡仁	糖尿病及龋齿患者应少食
酸	肝	“能收、能涩”，具有收敛止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、涩精止遗等功效，即酸味或兼涩味 	乌梅、山茱萸、山楂、酸枣仁、芡实 	感冒者不宜服用 
苦	心	“能泻、能燥”，具有清热、泻火、泻下、燥湿、降逆等功效	黄连、板蓝根 	体热者慎服
咸	肾	“能下、能软”，具有泻下通便、软坚散结等功效 	鳖甲、牡蛎、龟甲、决明子、玉米须 	心血管疾病及脑卒中患者忌食

药物的性、味显示了药物的部分性能。只有将药物的性和味综合起来进行分析，才能比较全面地理解药物的性质和作用。如麻黄味辛能散，性温能祛寒，因此能发散风寒。

中药的归经， 说明了药效 所在



归经是指某些药物对于人体某个脏腑或经络所起的调理作用。药物归经就是要将药物归到脏腑经络中去。归经指明了药物治疗的适用范围和药效特点。

由于发病所在的脏腑经络不相同，临床所表现的症状也不相同。如肺经病变每见喘咳，肝经病变每见胁痛抽搐，心经病变每见心悸失眠等。

根据药物对各脏腑经络病变的特殊疗效，即可确定其归经。如桔梗、杏仁能治咳喘胸闷，故归肺经；羚羊角、钩藤能息风止痉，故归肝经；朱砂、茯苓能安神定悸，故归心经等。有的药物适用范围较广泛，具有多种

功效，能治疗几个脏腑经络的病变，则其归经也较多。如党参既能补脾气，又能补肺气，故归脾、肺经；山药既能治脾虚泄泻，又能治肺虚咳喘，还能治肾虚遗精，故归肺、脾、肾经。

药物的归经不同，治疗作用就不同。掌握中药的归经理论，既有利于对证选药，也有助于区别功效相似的药物，如同是利水消肿药物，麻黄入肺经宣肺利水，泽泻入膀胱经利膀胱水湿，黄芪入脾经健脾补气而利水，附子入肾经温化肾气而利水等。





第二章

根据体质选中药

“热者寒之，寒者热之”、“虚则补之，实则泻之”，气虚补气，血虚补血，只有根据自身的体质选对中药，才能真正实现身体内部的和谐。若不辨体质，胡乱用药，将加重病情，适得其反。

平和体质 顺其自然 即可



平和体质者体形匀称健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃口好，二便正常。

平和体质的养生原则为不伤不扰，顺其自然。可不选用任何中药养生。也可适当选用一些益气养阴的中药，如沙参、山药、绿豆、薏苡仁等。

【沙参】



【山药】



【绿豆】



【薏苡仁】

