

枸杞

枸杞常用于治疗虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、阳痿遗精、内热消渴、血虚萎黄等症。



莲子

莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神、清热、强心、降压之效。可治高热引起的烦躁不安、神志不清和梦遗滑精等症。



蟹肉有理胃消食、通经络、清热滋阴之效。对跌打损伤、筋骨骨折有很好的食疗作用。



螃蟹

117种常见中药材+160种常见食材的养生功效与健康吃法

常见药材食材速查手册

TOPPING
健康大讲堂
EDITION

《健康大讲堂》编委会 主编

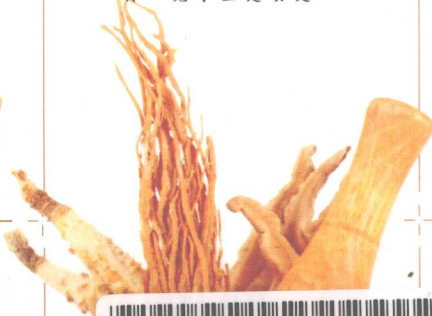
雪里蕻

雪里蕻有解毒消肿、开胃消食、温中利气的功效，对疮痈肿痛、胸膈满闷、咳嗽痰多、牙龈肿痛、便秘等有食疗作用。



速查速用

日常食材都是药，选对食材功效好。能吃是福，会吃才是王道。一本书胜于一千方药方，常见小病不需就医，日常食材、药材就能轻松解决。



马齿苋性寒，味甘、酸，有清热解毒、散血消肿、消炎止痛的功效。对痢疾、肠炎、肾炎、产后子宫出血、便血、乳腺炎等病症有食疗作用。



马齿苋

天麻

天麻在我国普遍栽培，分布较广，中医认为其性平，味甘，润而不燥，有熄风、平肝潜阳、祛风通络之功效，可煎汤、浸酒、入菜肴。



当归

当归为补血活血药和妇科调经药，可调经止痛、润燥、养血生肌，是美颜圣品。此外，当归还可以抗菌消炎、降低血脂、改善动脉硬化症状。



板栗

板栗有“干果之王”的美称，熟食板栗能和胃健脾，缓解脾虚症状。用板栗和粳米熬粥，是老年人消化不良的最佳食疗方。



黄花菜

黄花菜性凉，味甘，有止血、消炎、安神等功效，对失眠、乳汁不下等症有食疗作用，亦可作为病后或产后的调补品。



健康专家教你不吃错、用对药

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂

常见药材食 材速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士、

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

Preface

随着时代的高速发展，人们对很多事情都追求一个“快”字。无论是工作还是生活，都要求有效率，饮食亦是如此。面对庞大的药材、食材世界，我们要怎样才能快速找到自己需要的药材、食材并很好地利用它们呢？本书将给你一个满意的答案。

中药养生，是老祖宗数千年来所积累的智慧的一种结晶。中药材是大自然的恩赐，如能精确、灵活地加以运用，则是养生治病的珍宝。现在，越来越多的人钟情于用中药材来调理身体，有病治病，无病养生。人们可根据自身体质去选择适合自己的药材做成药膳，这样在尽享美味的同时，又能达到强身健体的目的。本书第一部分对118种常见药材的基础知识进行了详细的介绍，包括别名、性味、归经、药效特征、药用价值、选购保存、使用需知等，让人们在认识中药材的同时，也能够根据自己的实际需求去选择和合理利用。

“吃货”，是现代网络流行用语，代表着对美食有特殊偏爱的一类人。所谓“民以食为天”，其实每个人打心底都是一个“吃货”。美食对于人们来说是如此地重要，但我们是否真正了解这些“美食”呢？本书第二部分为160种常见食材的详解，对于每一种食材均介绍了其基础知识，且加入了相宜相克的内容，并以此为重点。“健康是人生最大的财富，而饮食是健康的根本。”本书力求让人们对食材有一个更好的认识，让人们在享受美食的同时，避免走入饮食误区，吃得健康，吃得放心。

在现在这个竞争激烈、节奏紧促的社会里，养生保健已经是生活必备要件。而懂得正确选择药材、食材正是养生保健的基础。希望借由本书，能让您学到更多药材、食材的相关知识，让你吃一回健康的“药食快餐”！

《健康大讲堂》编委会



第一章

常见药材面面观

补虚药

人参.....008

西洋参.....009

党参.....009

黄芪.....010

白术.....010

当归.....011

熟地黄.....011

阿胶.....012

白芍.....012

龙眼肉.....013

大枣.....013

何首乌.....014

绞股蓝.....014

北沙参.....015

麦冬.....015

玉竹.....016

枸杞.....016

百合.....017

黄精.....017

鹿茸.....018

巴戟天.....018

补骨脂.....019

杜仲.....019

菟丝子.....020

冬虫夏草.....020

解表药

桂枝.....021

紫苏叶.....022

防风.....022

荆芥.....023

羌活.....023

薄荷.....024

菊花.....024

桑叶.....025

柴胡.....025

葛根.....026

升麻.....026

清热药

知母.....027

栀子.....028

芦根.....028

夏枯草.....029

决明子.....029

黄芩.....030

黄连.....030

苦参.....031

白鲜皮.....031

金银花.....032

连翘.....032

蒲公英.....033

鱼腥草.....033

板蓝根.....034

土茯苓.....034

生地黄.....035

玄参.....035

牡丹皮.....036

赤芍.....036

地骨皮.....037

青蒿.....037

泻下药

大黄.....038

番泻叶.....039

火麻仁.....039

祛风湿药

独活.....040

威灵仙.....041

川乌.....041

蕲蛇.....042

秦艽.....042

桑寄生.....043

五加皮.....043

芳香化湿药

藿香.....044

苍术.....045

厚朴.....045

砂仁.....046

白豆蔻.....046

利水渗湿药

泽泻.....047

茯苓.....048

车前子.....048

通草.....049

海金沙.....049

温里药

附子.....050

干姜.....051

肉桂.....051

吴茱萸.....052

丁香.....052

理气药

香附.....053

陈皮.....054

枳实.....054

木香.....055

佛手.....055

消食药

神曲.....056

莱菔子.....057

麦芽.....057

止血药

三七.....058



槐花.....059

白茅根.....059

藕节.....060

艾叶.....060

活血化瘀药

川芎.....061

延胡索.....062

五灵脂.....062

丹参.....063

桃仁.....063

红花.....064

益母草.....064

化痰止咳平喘药

枇杷叶.....065

半夏.....066

桔梗.....066

川贝.....067

海底椰.....067

安神药

酸枣仁.....068

柏子仁.....069

远志.....069

平肝熄风药

天麻.....070

钩藤.....071

地龙.....071

收涩药

五味子.....072

浮小麦.....073

芡实.....073

山茱萸.....074

肉豆蔻.....074



第二章

常见食材面面观

粮豆类

大米.....076

小米.....077

粳米.....077

糙米.....078

糯米.....078

黑米.....079

高粱.....079

燕麦.....080

小麦.....080

大麦.....081

薏米.....081

红豆.....082

绿豆.....082

黄豆.....083

扁豆.....083

毛豆.....084

蚕豆.....084

黑豆.....085

芝麻.....085

腐竹.....086

豆腐.....086

豆腐干.....087

豆腐皮.....087

蔬菜类

白菜.....088

小白菜.....089

包菜.....089

菠菜.....090

芹菜.....090

西红柿.....091

竹笋.....091

西兰花.....092

韭菜.....092

韭黄.....093

芦笋.....093

莴笋.....094

红薯.....094

马蹄.....095

洋葱.....095

青椒.....096

蒜薹.....096

花菜.....097

马齿苋.....097

黄豆芽.....098

绿豆芽.....098

豇豆.....099

白萝卜.....099

胡萝卜.....100

冬瓜.....100

苦瓜.....101

黄瓜.....101

南瓜.....102

茄子.....102

莲藕.....103

山药.....103

芋头.....104

土豆.....104

肉禽类

猪肉.....105

猪蹄.....106

猪肝.....106

猪骨.....107

猪肚.....107

猪肠.....108

猪血.....108

牛肉.....109



羊肉.....109

羊肝.....110

兔肉.....110

鸡肉.....111

乌鸡.....111

鸭肉.....112

狗肉.....112

鸽肉.....113

鹌鹑.....113

菌菇类

黑木耳.....114

银耳.....115

香菇.....115

蘑菇.....116

竹荪.....116

茶树菇.....117

金针菇.....117

猴头菇.....118

草菇.....118

水产类

草鱼.....119

鲢鱼.....120

鲤鱼.....120

鳊鱼.....121

带鱼.....121

青鱼.....122

鲑鱼.....122

鲫鱼.....123

甲鱼.....123

虾.....124

泥鳅.....124

干贝.....125

螃蟹.....125

田螺.....126

蛤蜊.....126

水果类

苹果.....127

橘子.....128

葡萄.....128

西瓜.....129

甘蔗.....129

草莓.....130

梨.....130

香蕉.....131

柚子.....131

荔枝.....132

榴莲.....132

菠萝.....133

猕猴桃.....133

桃子.....134

樱桃.....134

枇杷.....135

芒果.....135

山楂.....136

石榴.....136

干果类

莲子.....137

核桃.....138

花生.....138

杏仁.....139

白果.....139

板栗.....140

葵花子.....140

南瓜子.....141

腰果.....141

开心果.....142

松子.....142

蛋奶类

鸡蛋.....143

鸭蛋.....144

鹅蛋.....144

鸽子蛋.....145

鹌鹑蛋.....145

松花蛋.....146

牛奶.....146

酸奶.....147

奶酪.....147

饮品类

豆浆.....148

柠檬汁.....149

糯米酒.....149

白酒.....150

红葡萄酒.....150

红茶.....151

绿茶.....151

桂花茶.....152

茉莉花茶.....152

玫瑰花茶.....153

咖啡.....153

调料类

醋.....154

冰糖.....155

食盐.....155

红糖.....156

葱.....156

蒜.....157

姜.....157

辣椒.....158

八角.....158

菜籽油.....159

玉米油.....159

茶油.....160

香油.....160

第一章



常见药材面面观

喜好养生的人在平常煲汤时，可根据自身体质选择加入适合自己体质的药材制成药膳，这样，不仅可以品尝药膳的美味，而且在享受美味的同时还可以达到强身健体的目的，何乐而不为呢？所以，熟悉每一种药材的药性、功效、使用禁忌等方面是非常重要的。每一种药材都有其各自的特性，即“药性”，人们以药物的药性来纠正人体所表现的阴阳盛衰，使人体恢复健康状态。药材的药性包括性味归经、升降沉浮等。药材具有寒、热、温、凉四种药性，即“四性”，又称为“四气”。温性和热性药材一般都具有温里散寒的特性，适用于寒性病症。寒性和凉性药材多具有清热、泻火、解毒的作用，适用于热性病症。除“四性”外，还有药性平和的“平性”。药物的“五味”是指酸、苦、甘、辛、咸五种不同的药味，五味的功用主要体现在：酸味能收敛固涩、帮助消化、改善腹泻；苦味能清热泻火、降火气、解毒、除烦、通泻大便，如黄连，其味极苦，但却有很好的下火功效；甘味能滋补、和中、缓急，如枸杞子，枸杞味道清甜，能滋阴补肝、明目；辛味能发散风寒、行气活血，如生姜，感冒初期，喝生姜水能起到很好的驱散风寒功效；咸味能泻下通便、软坚散结、消肿。药材的归经是指药材发挥治疗作用的具体部位。每种药材都有其功效主治，对脏腑经络有明显的选择性，例如柴胡能疏肝理气，归肝经；酸枣仁能治失眠，归心经；肉苁蓉能补肾阳、益精血，归肾经；山药能健脾益胃，归脾、胃经等。升降沉浮指的是药物作用于人体的四种不同趋向：升，是指药物具有上升、提升的作用；浮，是指药物具有上浮外散的作用；降，是指药物具有下降、降逆的作用；沉，是指药物具有下沉、泻利的作用。只有在充分认识药材各种性质的前提下，才能更合理的利用它们，才能对应自身的体质，选择最适合自己的药膳！

补虚药

凡能补虚扶弱，纠正人体气血阴阳虚衰的病理偏向，以治疗虚证为主要作用的药物，均称为补虚药。其补虚作用又有补气、补血、补阴、补阳之分。补虚药大多味甘甜，能够扶助正气，具有补虚作用。补虚药主要用于久病、大病之后，正气不足或先天不足、体质虚弱，或年老体虚所出现的各种虚证，或用于疾病过程中，邪气未尽、正气已衰，抗病能力下降，正虚邪实的病症。补虚药主要具有增强机体免疫功能、降低血脂、提高记忆力、调节内分泌、延缓衰老、抗氧化、改善消化功能的作用。



【补气药】

人参

● 别名

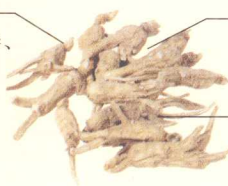
棒槌、山参、园参、神草、地精

● 性味

性平，味甘、微苦。

● 归经

归脾、肺经。



● 人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神的功效，为体虚乏力者的滋补良药。

● **疗效特征** 可用于治疗体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭、心源性休克等症。

● **药用价值** 人参具有大补元气的作用，并有很强地升高血压、改善心肌缺血的作用，用于心肌梗死引起的休克。人参能加速溃疡愈合，增强食欲，对脾胃虚弱、食欲不振有较好的疗效。人参对中枢神经系统有调节作用，可镇静、抗惊厥，治疗神经衰弱，消除疲劳。人参可增强骨髓造血功能，增强性功能，促进性激素，可用于治疗阳痿、早泄、精子稀少等症。人参还具有强心、保肝、降血脂、镇静、抗癌、抗氧化、抗衰老等作用。

● **选购保存** 红参类中以体长、色棕红或棕黄、半透明，皮纹细密有光泽、无黄皮、无破疤者为佳。边条红参优于普通红参。红直须质量优于红弯须。山参是各种人参中品质最佳的一类。其中又以纯野山参为上品，其补气固脱的功效尤佳。各类山参中均以五形俱佳为优。生晒参类性味偏寒，且加工中不损失成分，以体重、无杂质、无破皮者为佳。人参要置于阴凉干燥处密封保存，防蛀、防霉。



使用需知

内服：食用量一次3~9克，可煎服，兑入汤剂服用，治疗虚脱可用15~30克。人参不能与藜芦、五灵脂制品同服，不宜与萝卜同食，不宜与浓茶同饮。烹调人参时，应把人参切断或者拍碎；芦头容易引起呕吐，也应去掉。



西洋参

● 别名

西洋人参、洋参、西参、花旗参、广东人参

● 性味

性凉，味甘、微苦。

● 归经

归心、肺、肾经。



◎西洋参具有抗惊厥、增强记忆力、解热镇痛、益肺阴、清虚火、生津止渴的功效。

◎**疗效特征** 可用于治疗肺虚久嗽、失血、咽干口渴、虚热烦倦等症；临床上常用来治疗肺结核、伤寒、慢性肝炎、慢性肾炎、红斑狼疮、再生障碍性贫血、白血病、肠热便血等病。

◎**药用价值** 西洋参适用于神经衰弱、精神病、记忆减退、老年病等；它能抗心率失常、心肌缺血和再灌损伤，可用于心率失常、冠心病、心肌梗死、冠状动脉搭桥手术症等。此外，西洋参还可调血脂、降血糖、抗动脉粥样硬化，适用于高脂血动脉硬化、糖尿病等。

◎**选购保存** 选购以完整、条粗皮细、横纹多、质地坚实者为佳；宜密封，置阴凉干燥处保存。



使用需知

西洋参能增强体质，抗病毒，老年病、性机能低下、贫血、癌症及各种休克症患者宜服；体质虚寒、感冒及消化不良的人不宜服用。此外，西洋参不宜与藜芦同用，服用期间不宜饮茶，吃白萝卜。



党参

● 别名

黄参、狮头参、中灵草、东党参、汶元参

● 性味

性凉，味甘、微苦。

● 归经

归心、肺、肾经。



◎党参为中国传统的补益药。具有补中益气、健脾益肺的功效。

◎**疗效特征** 党参一般可用于治疗脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴等症。

◎**药用价值** 党参能显著增强网状内皮系统的功能，特别是与黄芪、灵芝合用，作用更强，故能提高机体的抗病能力及抗疲劳的作用。其次，党参有良好的补血作用，能使血液中的红细胞数和血红蛋白显著增加，可用于贫血症。此外，党参还有明显的降压作用。

◎**选购保存** 西党参以根条肥大、粗实、皮紧、横纹多、味甜者为佳；东党参以根条肥大、外皮黄色、皮紧肉实、皱纹多者为佳；潞党以独支不分叉、色白、肥壮粗长者为佳。宜密封，置阴凉干燥处保存。



使用需知

气滞和火盛者慎用，有实邪者忌服党参。用党参煎汤时，可酌加陈皮或砂仁，能预防食后腹胀症状。在使用党参的时候应注意，党参不宜与藜芦同用。



黄芪

● 别名

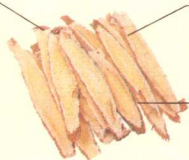
北芪、绵芪、口芪、西黄芪

● 性味

性温，味甘。

● 归经

归肺、脾、肝、肾经。



● **黄芪**为常用中药之一，具有补气固表、利尿消肿、排脓托毒、敛疮生肌的作用。

● **疗效特征** 用于慢性衰弱、中气下陷所致的脱肛、子宫脱垂、内脏下垂、崩漏带下等症，还可治疗自汗、消渴（糖尿病）。

● **药用价值** 黄芪具有增强病毒诱生干扰素的能力，在感冒流行季节服用，起到减少感冒次数，缓解感冒症状，增强免疫力，增强机体耐缺氧及应激能力的作用。其次，黄芪对正常心脏有加强收缩的作用，能改善病毒性心肌炎患者的左心室功能，并能抗心律失常。此外，黄芪还具有降血压和血糖，预防贫血的作用。

● **选购保存** 选购以条粗长、皱纹少、质坚而绵、断面黄白色、粉性足、味甜者为佳。宜置于通风干燥处保存。

**使用需知**

高血压症、面部感染等患者应慎用，消化不良、上腹胀满和有实证、热证等情况的不宜用黄芪。



白术

● 别名

山蓟、山芥、天蓟、山姜、冬白术

● 性味

性温，味苦、甘。

● 归经

归脾、胃经。



● **白术**以根茎入药，具有多项药用功能，有健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎的功效。

● **疗效特征** 常用于脾胃气弱、倦怠少气、虚胀腹泻、水肿、黄疸、小便不利、自汗、胎气不安等病症的治疗。

● **药用价值** 白术可促进肠胃运动，帮助消化，还对呕吐、腹泻有一定的作用，但常需配消导药或利水渗湿药同用。其次，白术能抑制子宫平滑肌，对自发性子宫收缩以及益母草等引起的子宫兴奋性收缩有显著抑制作用，所以有较好的安胎作用。此外，白术还有抗氧化、延缓衰老、利尿、降血糖、抗菌、保肝、抗肿瘤等药理作用。

● **选购保存** 选购以体大、表面灰黄色、断面黄白色、有云头、质坚实者为佳。宜置于阴凉、干燥处，防蛀。

**使用需知**

白术性温而燥，故有高热、阴虚火盛、津液不足、口干舌燥、烦渴、小便短赤、温热下痢、肺热咳嗽等情况的患者不宜使用。另外，不宜与桃、李子、大蒜、土茯苓同食，以免降低药效。



当归

● 别名

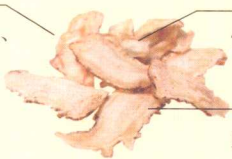
干归、西归、干白、
云当归、秦归

● 性味

性温，味甘、辛。

● 归经

归肝、心、脾经。



◎当归具有补血和血、调经止痛、润燥滑肠的功效，为调经止痛的理血圣药。

◎**疗效特征** 多用于治疗月经不调、经闭腹痛、症瘕积聚、崩漏、血虚头痛、眩晕、痿痹、赤痢后重、痈疽疮疖、跌打损伤等症。

◎**药用价值** 当归是无毒免疫促进剂，有兴奋和抑制子宫平滑肌双向性作用，能增强心肌血液供应，对心肌缺血、心律失常有明显的改善作用。其次，当归有抗血小板凝聚、抑制血栓形成、抗贫血、促进血红蛋白及红细胞生成的作用；它还能提高机体免疫力，而且有很强的镇痛作用。

◎**选购保存** 以主根大、身长、支根少、断面黄白色、气味浓厚者为佳。置阴凉干燥处，防潮、防蛀。

**使用需知**

慢性腹泻、湿阻中满、大便溏薄者以及热盛出血者不宜服用当归。当归的疗效会随使用部位的不同、煎煮时间的长短而有所差异，归身比归尾的药效强。



熟地黄

● 别名

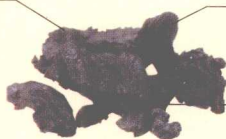
熟地、地黄根、
大熟地

● 性味

性微温，味甘。

● 归经

归肝、肾经。



◎熟地黄，中药名，又名熟地。具有滋阴补血、补肾益精的功效，为补血滋阴的常用药。

◎**疗效特征** 可用于肝肾虚、腰膝酸软、盗汗遗精、内热消渴、血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调等，也是治疗糖尿病、慢性肾炎、高血压症、神经衰弱等疾病的常用药。

◎**药用价值** 熟地黄可促进贫血患者红细胞、血红蛋白的恢复，加快造血干细胞、骨髓造血细胞的增殖分化作用。其次，熟地黄能显著抑制肝脏出血性坏死及单纯性坏死，对高脂食物引起的高脂血症、脂肪肝及肝静脉出血症均有抑制作用。此外，熟地黄还能调节异常的甲状腺激素状态。

◎**选购保存** 选购以个大、体重、质柔油润、断面乌黑、味甜者为佳。保存时用胶袋密封包装，置于通风干燥处，防霉、防蛀。

**使用需知**

凡外感未清、消化不良、脾胃虚寒、大便泄泻者不宜使用熟地。熟地久服可能有腹胀、腹泻、胃胀等反应，但与陈皮、砂仁同用可减少这些副作用。



【补血药】

阿胶

● 别名

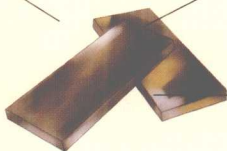
傅致胶、盆覆胶、驴皮胶

● 性味

性平，味甘。

● 归经

归肺、肝、肾经。



◎ 阿胶是一种名贵的补血圣品，具有滋阴润燥、补血、止血、安胎的功效。

◎ **疗效特征** 可用于治疗眩晕、心悸失眠、血虚、虚劳咳嗽、吐血、衄血、便血、月经不调、崩中、胎漏等病症。

◎ **药用价值** 阿胶具有提高红细胞数和血红蛋白量，促进造血功能的作用，还能提高机体耐缺氧、耐寒冷、抗疲劳的能力。口服阿胶能非常显著地促进凝血，缩短凝血时间，但只用于吐血、衄血等内出血，对外部大出血效果不明显。阿胶中钙含量较高，可用于治疗骨质疏松和骨质增生及各类骨折。阿胶还有防血管渗漏、抗休克的作用。

◎ **选购保存** 选购以色乌黑、光亮，无腥臭气，经夏不软者为佳。贮藏于干燥容器内，密闭，置阴凉干燥处，防潮。



使用需知

内服烔化阿胶10~30克，炒阿胶可入汤剂或丸、散。阿胶质地黏腻。消化能力弱的人不宜服用；素体内热较重，有口干舌燥、潮热盗汗时也不适宜服用阿胶。



【补血药】

白芍

● 别名

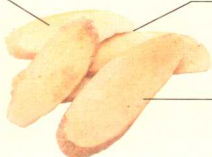
金芍药、白芍

● 性味

性凉，味苦、酸。

● 归经

归肝、脾经。



◎ 白芍是一种常见的补血良药，具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗的功效。

◎ **疗效特征** 生白芍平抑肝阳，炒白芍养血敛阴，酒白芍可用于和中缓急、止痛，具有较强的镇痛效果。白芍多用于治疗胸腹疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不调、崩漏、带下等常见病症。

◎ **药用价值** 白芍中所含的白芍总苷具有抗炎和调节免疫功能等药理作用，临床上用于类风湿性关节炎及老年病的治疗效果较好。此外，白芍还有抗氧化、镇痛、抗惊厥等药理作用。

◎ **选购保存** 以根粗长、匀直、质坚实、粉性足、表面洁净者为佳。在各地产品中，杭白芍因生长期长、加工细致而为白芍中的上品；宜置干燥处保存，防虫蛀。



使用需知

白芍多煎煮成药汤内服，一般用量在10~15克，大剂量可用到30克，但虚寒、腹痛、泄泻者慎服，且不能与藜芦同用。



龙眼肉

● 别名

蜜脾、龙眼干、福肉、桂圆、桂圆肉

● 性味

性温，味甘。

● 归经

归心、脾经。



● **龙眼肉**是传统的补血补益药，具有补益心脾、养血宁神、健脾止泻、利尿消肿等功效。

● **疗效特征** 适用于病后体虚、血虚萎黄、气血不足、神经衰弱、心悸怔忡、健忘失眠等病症。龙眼对孕妇尤为有益，可防治津液气血不足导致的小腿痉挛。

● **药用价值** 龙眼肉具有增进红细胞及血红蛋白活性、改善毛细血管脆性、降低血脂、增加冠状动脉血流量的作用，对心血管疾病有防治作用。其次，龙眼是健脾益智的传统食物，对失眠心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血有较好的疗效。此外，龙眼对子宫癌细胞的抑制率超过90%。

● **选购保存** 以色金黄、肉厚、质细软、体大、半透明、气香、味甜、嚼之口感“起沙”者为佳。保存置通风干燥处，防潮、防蛀。

**使用需知**

妇女更年期是妇科肿瘤好发的阶段，适当吃些龙眼有利健康，能使女性脸色红润，身材丰满。龙眼虽好，但痰多火盛、无食欲、腹胀、舌苔厚腻、大便滑泻以及患有慢性胃炎的人要忌吃龙眼。



大枣

● 别名

干枣、美枣、良枣、红枣

● 性味

性温，味甘。

● 归经

归脾、胃经。



● **大枣**被誉为“天然维生素丸”，有补脾和胃、养血益气、调营卫、解药毒等功效。

● **疗效特征** 常用于治疗胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和、心悸怔忡等常见病症，是一种药效缓和的强壮剂。

● **药用价值** 红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，还能抑制癌细胞，使癌细胞向正常细胞转化。鲜枣中丰富的维生素C，可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，有效预防胆结石；所含的钙和铁，对防治骨质疏松和贫血有重要作用。此外，大枣所含的芦丁，能降低血压，使血管软化。

● **选购保存** 选购以光滑、油润、肉厚、味甜、无霉蛀者为佳，保存应置于胶袋或容器中密封，防蛀、防霉、防鼠咬。

**使用需知**

红枣可直接食用，也可煮汤泡水。煮汤泡水时宜把红枣撕开口子，这样做红枣更易出味。龋齿疼痛、腹部胀满、便秘、消化不良、咳嗽、糖尿病等患者不宜常食红枣。



何首乌

● 别名地精、首乌、陈知白、
马肝石、小独根**● 性味**性微温，味苦、
甘、涩。**● 归经**

归肝、肾经。



何首乌有补肝益肾、养血祛风的功效，常用来治肝肾阴亏、发须早白、血虚头晕、腰膝软弱等症。

◎ 疗效特征

何首乌有生首乌和制首乌之分。生首乌解毒、润肠通便、消痈的效果显著；制首乌能补益精血、乌须发、补肝肾、强筋骨；而经黑豆、黄酒拌蒸熟制成的何首乌长于补血，最能滋补强壮。

◎ 药用价值

富含蒽醌衍生物和卵磷脂，有改善脑力的作用，能降低血脂，缓解动脉粥样硬化的形成，组织在血清中滞留或渗透动脉内膜，还具有增强机体非特异性免疫及细胞免疫作用。何首乌所含的微量元素能抗衰老，保护超氧化歧化酶，抑制单胺氧化酶活性，保护胸腺。

◎ 选购保存

以个大、体重、质坚实、断面无裂隙、显粉性者为佳。宜置干燥处，防蛀保存。

**使用需知**

多食何首乌能使头发乌黑柔亮。何首乌性温，大便溏泄及内有湿痰者不宜服用。有肝病史或其他严重疾病的患者需要在医生指导下服用。何首乌忌与葱、蒜、猪血、无鳞鱼、萝卜同食。



绞股蓝

● 别名

七叶胆

● 性味

性寒，味苦。

● 归经

归肺、脾、肾经。



绞股蓝被称为神奇的“不老长寿药草”，具有益气养血、消炎解毒、养心安神、止咳祛痰等作用。

◎ 疗效特征

可用来治疗气血亏虚、失眠多梦、肺热咳嗽、疮痈肿毒等症，现多用作滋补强壮药。

◎ 药用价值

绞股蓝能有效降低血脂、血压、血糖，抗动脉硬化，保护心肌，还能调节大脑皮质兴奋和抑制反应的平衡，对中枢神经系统有双向调节作用，具有镇静、催眠、抗紧张、解疲劳、增强记忆力等功效。其次，绞股蓝还具有乌发、生发、美容的效果。此外，绞股蓝还具有防止正常细胞癌化，提高肿瘤细胞的基因突变能力。

◎ 选购保存

选购绞股蓝以全株完整、色绿、气微、味苦的为佳。宜置干燥处保存。

**使用需知**

以绞股蓝为添加剂制作的食品，是集营养滋补、保健强身、防病治病为一体的绿色新食品。因绞股蓝性寒，所以脾胃虚寒，经常腹泻的患者应少食。



北沙参

● 别名

沙参、海沙参、银条参、莱阳参、辽沙参、野香菜根

● 性味

性凉，味甘、苦。

● 归经

归肺、胃经。



● **北沙参具有养阴清肺、祛痰止咳、益脾健胃、养肝补肾、生津祛痰的功效。**

● **疗效特征** 适用于肺热、阴虚引起的肺热咳嗽、痰嗽咯血，及热伤津引起的食欲不振、口渴舌干、大便秘结、皮肤干燥等。

● **药用价值** 北沙参内含有花椒毒素，对癌细胞及肉瘤的抑制作用较大，还能提高T细胞比值，提高淋巴细胞转化率，升高白细胞，增强巨噬细胞功能，延长抗体存在时间，提高B细胞能力，促进免疫功能。近代临床常用北沙参与其他药材配伍，治疗肺癌、鼻咽癌、肝癌等癌症。北沙参还可增强正气，减少疾病，其所含的乙醇提取物有降温 and 镇痛作用。

● **选购保存** 选购以根条细长、均匀、色白、质坚实者为佳，以山东产的较为出名。置通风干燥处，防蛀保存。

**使用需知**

沙参多为内服（煎煮成药汤来服用），一般的用量为6~15克。风寒咳嗽、中寒便溏者，肺胃虚寒者忌服北沙参，痰热者慎服。且北沙参不宜与藜芦同用。



麦冬

● 别名

寸冬、川麦冬、浙麦冬、麦门冬

● 性味

性微寒，味甘、微苦。

● 归经

归心、肺、胃经。



● **麦冬具有养阴生津、润肺清心的功效。具有抗心肌缺血、抗血栓形成的作用。**

● **疗效特征** 常用于治疗肺燥干咳、虚癆咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘、咽白喉、吐血、咯血、肺痿、肺癰、消渴、热病津伤、咽干口燥等病症。

● **药用价值** 麦冬能有效地减少自由基，稳定细胞膜，显著降低血黏度，从而预防中风。此外，麦冬还有耐缺氧、降血糖、抗衰老、增强机体免疫力的作用。麦冬所含的麦冬皂苷对艾氏腹水癌能抑癌活性，具有抗肿瘤及抗辐射作用。

● **选购保存** 麦冬以身干、体肥大、色黄白、半透明、质柔、有香气、嚼之发黏的为佳。本品易被虫蛀，可密封储存。

**使用需知**

脾胃虚寒泄泻、胃有痰饮湿浊及暴感风寒咳嗽者均忌服。麦冬配凉药宜生用，配补药宜酒制用，每次10~15克。服用麦冬心后易心烦，故配入养肺阴药中时宜去心。



玉竹

● 别名

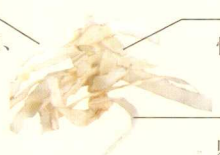
萎萎、山姜、芦莉花、
连竹、西竹

● 性味

性平，味甘。

● 归经

归肺、胃经。



● 玉竹是可比拟人參的补阴圣品，
具有滋阴润肺、养胃生津、养阴润
燥、除烦止渴的功效。

● **疗效特征** 常用于治疗燥咳、劳嗽、热病阴液耗伤之咽干口渴、内
热消渴、阴虚外感、头昏眩晕、筋脉挛痛等病症。

● **药用价值** 玉竹能延缓衰老、延长寿命，还能双向调节血糖，使低
血糖升高，同时降低高血糖。其次，玉竹有较好的强心作用，可加强心
肌收缩力、提高抗缺氧化能力、抗心肌缺血、降血脂及减轻结核病变，
临床上常用于风湿性心脏病、冠心病、心绞痛等属气阴两虚证的治疗。

● **选购保存** 选购以条长、肉肥、黄白色、光泽柔润者为佳。置通风
干燥处，预防发霉与虫蛀。

**使用需知**

玉竹以内服居多（可煎煮成药汤服用），一般用量为
10~12克。玉竹可分为生用及制用两种，制玉竹是净玉竹经蒸焖至软，
取出晒至半干、切片、干燥后制成，玉竹蒸制后能增强补益作用。



枸杞

● 别名

杞子、红青椒、枸杞
果、枸杞豆、血杞子

● 性味

性平，味甘。

● 归经

归肝、肾经。



● 枸杞是滋肾、润肺的高级补品，
还有补肝生津、明目安神、抗脂肪
肝、降血糖的功效。

● **疗效特征** 枸杞多用于治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、目昏
多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等病症。

● **药用价值** 枸杞有降低血压、降低胆固醇和防止动脉硬化形成的作
用，并能保护新生的肝细胞，改善肝功能，对于慢性肝炎、中心性视网
膜炎、结核、糖尿病、神经衰弱等症均有很好的防治作用。其次，枸杞
有提高人体淋巴因子白细胞介素的作用，经常食用可以防衰老，还具有
调节免疫功能的作用，多用于老年性疾病及虚损型疾病。

● **选购保存** 选购时以粒大、肉厚、种子少、色红、质柔软者为佳，
保存宜放入胶袋和塑料盒中密封，防虫、防潮。

**使用需知**

枸杞多为内服：煎煮成药汤服用，一般用量为5~10克，
也可以泡茶饮用，或将蒸熟的枸杞直接嚼食。外泄实热、脾虚有湿及泄
泻者忌服枸杞。