

彩色
图解

随身查系列

中国家庭必备工具书

权威！
实用！

养生堂

《本草纲目》

中药养生

18种中药分类：解表类、活血化瘀类……

55种药用功效：清热凉血、利水消肿……

258种常见中药：生姜、芦荟、苦丁茶……

389种方剂选用：制作方便、疗效显著……

张彩山◎编著

随身查



红藤

清
肠

红藤
清热解暑、活血止痛，用于治疗肠痈腹痛、热毒疮疡、跌打损伤、风湿痹痛、闭经、痛经等。

解暑，主治干咳无痰、喉痛、音哑、骨蒸内热、吐衄下血、目赤、牙痛、痔疮漏管。

胖大海



行气止痛、活血化瘀、祛风活络，主治风湿骨痛、喉痹、瘰癧、胃痛、牙痛、跌打损伤及汤、火烫伤。

两面针



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

养生堂

张彩山 编著

《本草纲目》



中药养生随身查



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂《本草纲目》中药养生随身查 / 张彩山编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5308-7966-5

I. ①养… II. ①张… III. ①中草药—养生 (中医)

IV. ① R212 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125973 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1 230 1/64 印张 5 字数 147 800

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

前言

《本草纲目》是中华医药史上的巨典，集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉。成书400年来，不仅是医家必修圣典，也深刻地影响着国人的生活，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都构成了深远影响。

中药是我国优秀民族文化中的瑰宝，国人使用中药的历史可以追溯到千年前。而且随着人们的自我保健意识增强，传统中医、中药养生显示出其深厚的文化底蕴，在广大群众中具有广泛的认同性，越来越多的人通过中医、中药来寻求养生保健之法。学会运用《本草纲目》，了解中药养生，对人们的现实生活有着十分积极的作用。

为了挖掘《本草纲目》中药养生的精华，为了让读者积累更多、更科学、更实用的养生保健知识，本书选取了常用药材数百种，分别对它们的形貌特征、性状、药理、附方等方面做了详细的介绍。并且每一种药材都



分别附有药材的彩色插图，以期能更真实、更直观地展现出药材的形态和药材性状，不仅提高了辨识度，同时也给予读者更好的视觉享受。

本书以《本草纲目》为基础，精心挑选了日常生活中各类功用的中草药进行介绍，分为解表类、清热类、泻下类等总共十八个大类，大类别中又细分出各个小节。归类合理、排列明确，有助于读者对中草药类别建立起一个清楚的认知。而且药物介绍中“方剂选用”项所选择的方剂多为古医书原方，其中所选的中药材，皆随时随地可取，且经过长期中医临床验证，养生功效明显，并具有验、廉、简、便之优点。

本书既是一部全面解析《本草纲目》及中医中药养生文化的百科全书，更是人们生活中必备的中药速查实用手册，教给人们如何将中药与日常生活相结合，让其发挥最大的养生保健作用。

第一章 绪论

第二章 解表类

发散风寒药 /20

羌活	20
紫苏叶	21
生姜	22
防风	23
麻黄	24
白芷	25
辛夷	26
桂枝	27

发散风热药 /28

薄荷	28
蝉蜕	29
菊花	30
葛根	31
牛蒡子	32
柴胡	33
升麻	34

第三章 清热类

清热泻火药 /36

石膏	36
知母	37
寒水石	38
淡竹叶	39
莲子心	40
栀子	41
夏枯草	42
苦丁茶	43
决明子	44
无花果	46

清热解毒药 /47

金银花	47
连翘	48
板蓝根	49
贯众	50
蒲公英	51
鱼腥草	52
红藤	53
穿心莲	54

目录



土茯苓 56
马齿苋 57
土牛膝 58
胖大海 59

清热燥湿药 /60

黄芩 60
黄柏 61
黄连 62
龙胆 64
苦参 65

清热凉血药 /66

玄参 66
牡丹皮 67
赤芍 68
紫草 69
水牛角 70

清虚热药 /71

白薇 71
地骨皮 72
银柴胡 73
胡黄连 74

第四章 泻下类

攻下药 /76

大黄 76
芒硝 77
番泻叶 78
芦荟 79

润下药 /80

郁李仁 80
火麻仁 81
松子仁 82

峻下逐水药 /83

甘遂 83
京大戟 84
牵牛子 85
巴豆 86

第五章 祛风湿类

祛风湿散寒药 /88

独活 88



川乌头 89
松节 90
丁公藤 91
两面针 92
寻骨风 93

祛风湿清热药 /94

防己 94
臭梧桐 95
雷公藤 96
丝瓜络 98
桑枝 99
老鹳草 100

祛风湿强筋骨药 /101

五加皮 101
桑寄生 102
狗脊 103
千年健 104
五爪金龙 105
牛大力 106

第六章 化湿类

藿香 108

佩兰 109
苍术 110
厚朴 111
砂仁 112
白豆蔻 113
草豆蔻 114
草果 116

第七章 利水渗湿类

利水消肿药 /118

茯苓 118
泽泻 119
薏苡仁 120
赤小豆 121
冬瓜皮 122
玉米须 123
蝼蛄 124

利尿通淋药 /125

滑石 125
关木通 126
通草 127



瞿麦	128
地肤子	129
海金沙	130
石韦	131
灯芯草	132
酢浆草	133

利湿退黄药 /134

茵陈	134
金钱草	135
虎杖	136
垂盆草	137
积雪草	138

第八章 温里类

附子	140
肉桂	141
干姜	142
丁香	143
小茴香	144
花椒	145
高良姜	146
胡椒	147
山柰	148

第九章 理气类

陈皮	150
枳实	151
香附	152
沉香	153
檀香	154
荔枝核	155
佛手柑	156

第十章 消食类

山楂	158
麦芽	160
莱菔子	161
鸡内金	162

第十一章 驱虫类

使君子	164
苦楝皮	166
槟榔	167
南瓜子	168
鹤虱	169
榧子	170



第十二章 止血类

凉血止血药 /172

- 小蓟 172
大蓟 173
地榆 174
槐花 175
侧柏叶 176
苎麻根 177

化瘀止血药 /178

- 三七 178
茜草 179
蒲黄 180
五灵脂 181
降香 182

收敛止血药 /183

- 白及 183
仙鹤草 184
紫珠 185
棕榈皮 186
血余 187
藕节 188

- 鸡冠花 189
花生衣 190

温经止血药 /191

- 艾叶 191
炮姜 192

第十三章 活血化瘀类

活血止痛药 /194

- 川芎 194
郁金 195
姜黄 196
没药 197

活血调经药 /198

- 丹参 198
红花 199
益母草 200
泽兰 201
牛膝 202
鸡血藤 203
月季花 204
凌霄花 205



活血疗伤药 /206

土鳖虫	206
自然铜	207
苏木	208
骨碎补	209
血竭	210

破血消癥药 /211

莪术	211
三棱	212
水蛭	213
穿山甲	214

第十四章 化痰止咳平喘类

温化寒痰药 /216

半夏	216
天南星	217
白芥子	218
白前	219

清热化痰药 /220

瓜蒌仁	220
桔梗	221
川贝母	222
前胡	223
黄药子	224
海蛤壳	225

止咳平喘药 /226

苦杏仁	226
苏子	227
百部	228
枇杷叶	229
白果	230
罗汉果	231
千日红	232

第十五章 安神类

重镇安神药 /234

朱砂	234
磁石	235
琥珀	236
珍珠	237



养心安神药 /238

- 酸枣仁 238
远志 239
合欢皮 240
首乌藤 241
灵芝 242

第十六章 平肝熄风类

平抑肝阳药 /244

- 石决明 244
珍珠母 245
牡蛎 246

熄风止痉药 /247

- 羚羊角 247
牛黄 248
地龙 249
天麻 250
全蝎 252
蜈蚣 253
僵蚕 254

第十七章 补虚类

补气药 /256

- 白术 256
人参 257
山药 258
甘草 259
大枣 260

补阳药 /261

- 仙茅 261
巴戟天 262
鹿茸 263
肉苁蓉 264
锁阳 265
冬虫夏草 266
紫河车 267
沙苑子 268

补血药 /269

- 当归 269
熟地 270
白芍 271
何首乌 272



阿胶 273

龙眼肉 274

补阴药 /275

北沙参 275

南沙参 276

天门冬 277

枸杞 278

银耳 279

黑芝麻 280

第十八章 收涩类

止汗药 /282

麻黄根 282

浮小麦 283

糯稻根须 284

敛肺涩肠药 /285

乌梅 285

五味子 286

石榴皮 288

固精缩尿止带药 /289

覆盆子 289

山茱萸 290

桑螵蛸 291

芡实 292

莲子 294

第十九章 其他类

开窍药 /296

冰片 296

蟾酥 297

杀虫止痒药 /298

雄黄 298

硫黄 299

蛇床子 300

樟脑 301

拔毒生肌药 /302

砒石 302

轻粉 303

密陀僧 304



第一章

绪论

因各种中草药之间有相须、相使、相恶、相畏之分，所以使用时需谨记。



《本草》中有哪些相须、相使、相恶、相畏的药性禁忌



甘草 术、苦参、干漆为之使。恶远志。忌猪肉。

黄芪 茯苓为之使。恶白鲜、龟甲。

人参 茯苓、马蔺为之使。恶卤咸、溲疏。畏五灵脂。

沙参 恶防己。

桔梗 节皮为之使。畏白及、龙胆、龙眼。忌猪肉、伏砒。

黄精 忌梅实。

葳蕤 畏卤咸。

知母 得黄柏及酒良。伏蓬砂、盐。

术 防风、地榆为之使。忌桃、李、雀肉、菰菜、青鱼。

狗脊 萆薢为之使。恶莎草、败酱。

贯众 萆薢、赤小豆为之使。伏石钟乳。

巴戟天 覆盆子为之使。恶雷九、丹参、朝生。

远志 得茯苓、龙骨、冬葵子良。畏真珠、飞廉、藜芦、齐蛤。

淫羊藿 薯蕷、紫芝为之使。得酒良。

玄参 恶黄芪、干姜、大枣、山茱萸。

地榆 恶麦门冬。伏丹砂、雄黄、硫黄。

丹参 畏咸水。

紫参 畏辛夷。

白头翁 蠹实为之使。得酒良。

白及 紫石英为之使。恶理石。畏杏仁、李核仁。

黄连 黄芩、龙骨、理石为之使。忌猪肉。畏牛膝、款冬。恶冷水、菊花、玄参、白僵蚕、白鲜、芫花。

胡黄连 恶菊花、玄参、白鲜。忌猪肉。

黄芩 龙骨、山茱萸为之使。恶葱实。畏丹砂、牡丹、藜芦。

秦艽 菖蒲为主使。畏牛乳。

柴胡 半夏为之使。恶皂荚。畏女菀、藜芦。

羌独活 蠹实为之使。

苦参 玄参为之使。恶贝母、漏芦、菟丝子、伏汞、雌黄、焰消。

白鲜 恶桔梗、茯苓、萆薢、螬蛸。

贝母 厚朴、白薇为之使。恶桃花。畏秦艽、莽草。

龙胆 贯众、赤小豆为之使。恶地黄、防葵。

细辛 曾青、枣根为之使。忌生菜、狸肉。恶黄芪、狼毒、山茱萸。畏滑石、硝石。

白薇 恶黄芪、干姜、大枣、山茱萸、大黄、大戟、干漆。

当归 恶茛苳、湿面。制雄黄。畏菖蒲、生姜、海藻、牡蒙。

川芎 白芷为之使。畏黄连。伏雌黄。

蛇床 恶牡丹、贝母、巴豆。

蒿本 畏青葙子。

白芷 当归为之使。恶旋覆花。制雄黄、硫黄。

牡丹 忌蒜、胡荽。伏砒。畏菟丝子、贝母、大黄。

芍药 须丸、乌药、没药为之使。恶石斛，芒硝。畏硝石、鳖甲、小蓟。

杜若 得辛夷、细辛良。恶柴胡、前胡。

补骨脂 得胡桃、胡麻良。恶甘草。忌诸血、芸薹。

缩砂蜜 白檀香、豆蔻、人参、益智、黄柏、茯苓、赤白石脂为之使。得诃子、鳖甲、白芨、芫花良。

香附子 得芎藭、苍术、醋、童子小便良。

零陵香 伏三黄、朱砂。

泽兰 防己为之使。

积雪草 伏硫黄。

香薷 忌山白桃。