

中药



养生堂

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家

讲述千年本草精华点亮百岁健康人生



北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任

中华中医药学会脑病专业委员会委员

中华医学会抗衰老专业学组委员

吴圣贤 著



几千年的临床实践表明，何首乌有两大独特功效，一是延年益寿，抗衰老，二是久服令人多子，治疗男性不育。



北京出版集团公司
北京出版社



中医药文化传播丛书
zhongyiyao wenhua chuanshu congshu

中药



养生堂

吴圣贤◎著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生堂 / 吴圣贤著. — 2 版. — 北京 : 北京出版社, 2012. 6

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 09257 - 8

I. ①中… II. ①吴… III. ①中草药—养生 (中医)
IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 086594 号

中医药文化传播丛书
中药养生堂
ZHONGYAO YANGSHENGTANG

吴圣贤 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 16 印张 170 千字

2012 年 6 月第 2 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09257 - 8

定价: 26.50 元

质量监督电话: 010 - 58572393



千年本草精华， 点亮健康人生

谈到中药，国人大多会想到神农氏，“神农尝百草，一日遇七十毒”，这是何等的舍己为民、大医精诚的无畏情怀！中药养生保健、防病治病的方法，来自于几千年的经验积累，其中所蕴含的瑰宝还远远没有被挖掘出来和有效利用。

宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通。自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。让我们敞开更广阔的心胸，把自己的身体融入这广袤的大自然之中，体悟万物之间的和谐统一、生克制化，这积累几千年的本草精华，其中就有你在茫茫黑暗中找寻的明灯。

小篆的“药”字，写作“”，上面是草，中医主要拿草

药来看病；下面是音乐的乐，音乐的本质是和谐和平衡。中药防病

治病的本质也是如此，关键在于调节人体的各种平衡，《黄帝内经·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个意思。将人体失衡的功能调节过来，发挥人体自身的抗病能力，正是中医“治病必求其本”的根本体现，也是我们用中药保健养生的可贵之处。

医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病！这一理念早在两千年前的《黄帝内经》中已经明确提出：“上工不治已病治未病。”中医“治未病”理念包括两层含义：一是未病先防，保健养生，预防疾病；二是既病防变，在生病早期要积极治疗，防止疾病进一步发展、复发或传变。人之禀赋各异，体质殊同，药有四气五味、升降浮沉，如若通达药性，审而详之，宣通补泻，轻重缓急，用之得当，必能燮理阴阳，条达气血，于养生保健、防病治病之功大矣。

中华民族在漫长历史发展中形成的独具特色的文化传统和知识体系，包括国学、书画、中医、京剧、相声、各种民间文化在内的传统文化瑰宝，深深影响了华夏大地乃至世界各国。中医中药堪称中华文化的璀璨明珠，自古就与其他传统文化水乳交融。

中国古代有“不为良相，即为良医”的说法，还有“秀才学医，笼中捉鸡”的民谚。古代文人，很多人都学习中医，一方面可以加大古文知识面；另一方面，也可以养生防病，奉亲养老。中医还专门有一本著作，叫《儒门事亲》，讲如何用中医中药奉亲养老。很多著名中医大夫也是先学文，再学医的，比如超凡脱俗的傅青主；许多中医大家也都有深厚的传统文化功底，比如京城四大名医之一的秦伯未，有“诗、书、画、印、医”五绝的称号。中医是中国传



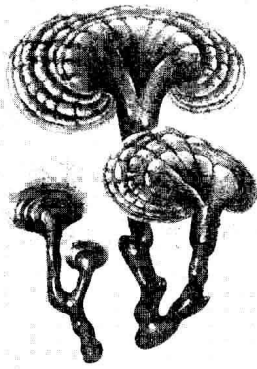
统文化的瑰宝，蕴含了丰富的传统文化内涵。随着经济的发展，现在在传统文化热潮一浪高过一浪，建议大家在休闲的时间，除了收藏古玩字画，学习书法绘画篆刻，还可以学习一些中医中药知识，您一定会受用终生的。

正因于此，写写关于中药与养生、中医与文化的冲动油然而生，让读者能够在闲暇之余，沐浴阳光之下，品一杯清茶，在传统中医、诗、书、画、印的文化精神家园中，悠然养生，岂不惬意乎！

本书所涉及的中药养生保健方法，多数是千百年来古人经验的总结，少数是本人临床经验心得，它们有一个共同特质，就是全部来自于临床实践。如果这些方法对您的身体健康能有一点点帮助的话，我心足矣。祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升、浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

吴圣贤

2012年5月于北京东直门医院



目 录 CONTENTS



第一篇 荷叶——减肥瘦身调血脂 / 1

- 一、朱元璋与荷叶减肥 3
- 二、荷叶的两大保健功效 5
- 三、荷叶为什么能减肥 6
- 四、推荐5个荷叶减肥方法 9
- 五、荷叶减肥10问 13
- 六、荷叶调血脂 15
- 七、荷叶养生的5个注意事项 18
- 八、教你一招——减肥小窍门 19
- 九、说字解病——肥 19

第二篇 何首乌——延年益寿抗衰老 / 21

- 一、何首乌传奇 23
- 二、何首乌的两大功效 26
- 三、中医对养生抗衰老的认识 27
- 四、如何应用何首乌最有效 29
- 五、何首乌丸的制法和用法 30

- 六、疗效出自细节 32
- 七、生用和制用大不相同 33
- 八、人形何首乌最有效吗 34
- 九、何首乌能让白发变黑吗 34
- 十、何首乌养生的5个注意事项 35
- 十一、教你一招——按摩补肝肾 36
- 十二、说字解病——乌 36

第三篇 当归——活血补血又调经 / 39

- 一、当归药名的来历 41
- 二、女科圣药 43
- 三、如何用当归养生保健 44
- 四、名医张锡纯与当归 45
- 五、当归补血 46
- 六、当归治疗痛经 48
- 七、当归养生的注意事项 50
- 八、教你一招——女性调气小窍门 51
- 九、说字解病——养 51

第四篇 冬虫夏草——止咳化痰益精气 / 53

- 一、奇特的生物 55
- 二、冬虫夏草治疗咳嗽 56
- 三、冬虫夏草治疗自汗、盗汗 58
- 四、冬虫夏草治疗腰痛 59
- 五、冬虫夏草辅助治疗慢性肾炎 60
- 六、冬虫夏草减轻化疗毒副反应 60
- 七、冬虫夏草抗疲劳，滋补强身 62
- 八、冬虫夏草药膳 64
- 九、虫草养生的注意事项 65
- 十、教你一招——止咳化痰小窍门 65

十一、说字解病——咳 66

第五篇 天麻——平肝熄风止头痛 / 67

- 一、天麻奇特的生长方式 69
- 二、天麻有毒吗 70
- 三、天麻防治高血压 72
- 四、天麻治疗美尼尔氏病 73
- 五、天麻药膳治疗头痛 74
- 六、天麻治疗半身不遂 74
- 七、天麻防治老年痴呆 75
- 八、天麻药膳治疗颤证 76
- 九、天麻治疗肢体麻木 77
- 十、天麻养生注意事项 78
- 十一、教你一招——降压小窍门 78
- 十二、说字解病——眩 79

第六篇 三七——活血止血不留瘀 / 81

- 一、三七的故事 83
- 二、三七治疗跌打损伤 84
- 三、三七治疗出血 86
- 四、三七与云南白药 87
- 五、三七与片仔癀 88
- 六、三七防治脑梗塞 90
- 七、三七养生抗衰老 92
- 八、三七养生注意事项 94
- 九、教你一招——三七养生小窍门 94
- 十、说字解病——药 94

第七篇 丹参——活血补血安神志 / 97

- 一、丹参的故事 99
- 二、丹参防治冠心病 100
- 三、丹参治疗血栓闭塞性脉管炎 105
- 四、丹参治疗月经不调 106
- 五、丹参治疗神经衰弱失眠 106
- 六、丹参养生注意事项 108
- 七、教你一招——安睡小窍门 108
- 八、说字解病——心 109

第八篇 人参——补气益智强心脉 / 111

- 一、揭开人参神秘的面纱 113
- 二、人参抗疲劳、强身健体、益寿延年 115
- 三、人参的用法 118
- 四、人参治疗心衰和心律不齐 119
- 五、人参治疗冠心病 120
- 六、人参辅助降血糖 121
- 七、人参治疗消化不良 121
- 八、人参改善记忆力 122
- 九、人参的品种 123
- 十、人参与西洋参的区别 123
- 十一、人参和党参的区别 124
- 十二、人参养生注意事项 124
- 十三、教你一招——唾液养生小窍门 125
- 十四、说字解病——疲 126

第九篇 黄芪——补气托腐消水肿 / 127

- 一、胡适与黄芪 129
- 二、黄芪强身健体的用法 130

- 三、什么样的人适合用黄芪养生 131
- 四、黄芪预防感冒 132
- 五、黄芪治疗水肿 132
- 六、黄芪治疗心脑血管疾病 133
- 七、黄芪治疗久败疮 134
- 八、黄芪治疗内脏下垂 134
- 九、黄芪和人参的区别 135
- 十、服用黄芪的注意事项 135
- 十一、教你一招——黄芪养生小窍门 136
- 十二、说字解病——气 136

第十篇 鹿茸——补肾壮阳强筋骨 / 137

- 一、鹿茸的传说 139
- 二、为什么补肾壮阳首选鹿茸 140
- 三、鹿茸通过补肾壮阳能起到什么作用 141
- 四、女性可以用鹿茸养生吗 142
- 五、儿童可以服用鹿茸吗 143
- 六、鹿茸强筋健骨 143
- 七、鹿茸补髓生血 143
- 八、鹿茸养生的正确用法 144
- 九、整只鹿茸怎么加工处理 145
- 十、鹿茸养生注意事项 145
- 十一、教你一招——鹿茸养生小窍门 146
- 十二、说字解病——阳 146

第十一篇 石斛——润喉明目延年寿 / 149

- 一、梅兰芳与石斛 151
- 二、生津润喉石斛茶 153

- 三、石斛茶的正确饮用 154
- 四、石斛补虚延年 155
- 五、石斛明目 156
- 六、石斛养胃 157
- 七、石斛退高热 158
- 八、石斛养生注意事项 158
- 九、教你一招——石斛养生小窍门 159
- 十、说字解病——喉 159

第十二篇 枸杞——养肝益肾生津液 / 161

- 一、枸杞药名来历 163
- 二、枸杞延年益寿 164
- 三、枸杞治疗男性不育 166
- 四、枸杞明目 166
- 五、枸杞保肝 167
- 六、枸杞治疗口干 168
- 七、枸杞养生的主要用法 169
- 八、为什么有人服枸杞没有疗效 170
- 九、教你一招——养生小窍门 171
- 十、说字解病——寿 172

第十三篇 山药——健脾益肾平咳喘 / 173

- 一、寻常食物大功效 175
- 二、山药补虚神仙粥 176
- 三、止泻一味薯蓣粥 177
- 四、止咳平喘的珠玉二宝粥 179
- 五、治疗久泻不止的薯蓣鸡子黄粥 179
- 六、健脾养胃的山药黄芪粥 180
- 七、治疗老年皮肤干燥瘙痒的山药首乌粥 180
- 八、治疗夜尿频多的山药茯苓粥 181

- 九、日常养生的珠玉大枣粥 181
- 十、老太太赏的山药糕 182
- 十一、山药养生注意事项 183
- 十二、教你一招——治疗冻疮小窍门 183
- 十三、说字解病——虚 184

第十四篇 茯苓——健脾安神养容颜 / 185

- 一、从慈禧用茯苓养生说起 187
- 二、茯苓安神治失眠 189
- 三、茯苓消水肿 190
- 四、茯苓治疗夜尿频多 190
- 五、茯苓美容驻颜 191
- 六、茯苓生发 192
- 七、《红楼梦》美食茯苓霜 193
- 八、茯苓饼 193
- 九、茯苓养生注意事项 194
- 十、教你一招——银玉面膜 195
- 十一、说字解病——颜 195

第十五篇 阿胶——补血安胎润肺燥 / 197

- 一、从杨贵妃养颜说起 199
- 二、补血圣药属阿胶 200
- 三、阿胶的服用方法 201
- 四、吃了阿胶为什么不管用 202
- 五、月经量多能不能用阿胶 203
- 六、更年期能不能用阿胶 204
- 七、咳嗽能不能用阿胶 204
- 八、能不能用阿胶保胎 205
- 九、吃了阿胶上火怎么办 206
- 十、吃了阿胶胃口不好怎么办 206

- 十一、阿胶养生注意事项 207
- 十二、教你一招——阿胶养生小窍门 207
- 十三、说字解病——血 208

第十六篇 鱼腥草——排毒解毒养生宜 / 211

- 一、对“偏方治大病”的看法 213
- 二、排脓堪称神奇 213
- 三、天然抗生素 215
- 四、排毒解毒，养生佳品 215
- 五、鱼腥草怎么吃 217
- 六、怎样去掉腥味 218
- 七、吃鱼腥草会过敏吗 218
- 八、治疗肺热咳嗽和治疗尿路感染 219
- 九、治疗痔疮 220
- 十、治疗无名肿毒、蚊虫叮咬 220
- 十一、鱼腥草养生注意事项 220
- 十二、教你一招——排毒小窍门 221
- 十三、说字解病——毒 221

第十七篇 中药养生宜忌 / 223

- 一、补益中药养生的应用原则 224
- 二、虚不受补怎么办 225
- 三、并非只有补药才能养生 228
- 四、中药煎煮有讲究 233
- 五、中药配伍学问大 235
- 六、妊娠中药禁忌 239

第一篇

荷叶

——减肥瘦身调血脂



单独用荷叶一味药，就能起到减肥瘦身和调节血脂的作用。另外，荷叶还能辅助降血压、预防动脉硬化、治疗脂肪肝、解暑清心、消退水肿、止血等，有较好的养生保健作用。



升清降浊荷叶碧，

淡茶一杯爽神气；

药食两用调血脂，

瘦身延年最相宜。

