

养生新主张系列

08

著名营养师

刘飞龙 编著

C
H
I
N
E
S
E
H
E
R
B
M
A
N
U
A
L

中药材 养生手册(B卷)

91种常见中药材的活用锦囊



广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

中药材养生手册(B卷)/刘飞龙编著.—广州:广州出版社,2004.4
(养生新主张系列)
ISBN 7-80655-578-1

I.中... II.刘... III.中药材-养生手册
IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第092715号

书 名 养生新主张系列·中药材养生手册(B卷)
出版发行 广州出版社
地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121
印 刷 广州丰彩彩印有限公司印刷
地址:广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦
责任编辑 高旭正 彭向明 黄泳仪
摄 影 郭刘锋
责任校对 林泽涨
装帧设计 黄 潭
电脑美编 李东波
规 格 890毫米×1194毫米 1/32
印 张 32
字 数 500千
印 数 1-10000套
版 次 2004年4月第1版
印 次 2004年4月第1次
书 号 ISBN 7-80655-578-1/R·86
总 定 价 160.00元(全八册)

发行专线 020-34284939 020-37602590 020-83794401
经 营 部 广州市合群一马路111号省图批112档



中国名厨
著名营养师

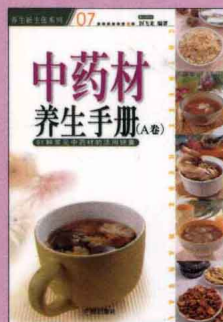
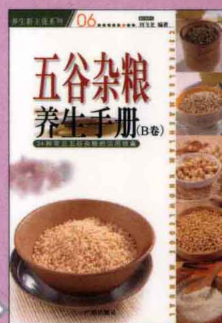
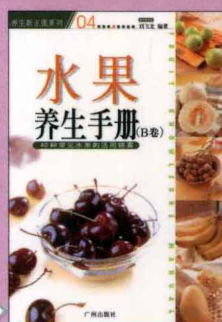
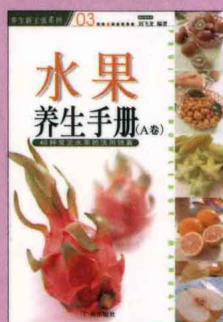
刘 飞 龙

刘飞龙，中国名厨、著名营养师。现任广东总统大酒店行政总厨。

刘飞龙先生多年来一直从事饮食养生的研究与探索。《养生新主张系列》是其十多年来的研究心得和经验的积累，依据食物的四性五味、人体的体质属性和四季的变迁，进行选料搭配，挖掘出一系列食物养生的瑰宝。其本人曾多次接受报刊、电视台的专访。

刘飞龙先生曾任广东省东莞市西湖大酒店、广西桂林漓江瀑布大酒店等多家酒店行政总厨。现为中国饮食协会会员、法国厨皇美食协会会员。在国内乃至国际饮食界享有盛誉。

养生新主张系列(1-8)



养生新主张系列

中药材养生手册 (B卷)

Cereals&Mashlam Knowledge Manual



2017.1/12:8

(B)

广州出版社

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

导读

使用指南

How To Use



对于健康，“防微杜渐”、“防患于未然”，在快节奏生活的今天显得尤为重要。

有病治病，很容易为人们所接受；而无病养生，则往往为我们所忽略。其实，健康的身体状态，完全可以结合日常生活饮食起居，轻松有效地获取！

中医学是我国宝贵的知识财富，是劳动人民数千年的智慧结晶，它非常重视阴阳调和、虚实平衡，讲究标本兼治。更为可贵的是，

中医强调人们的健康应采取积极的养生方法，将健康融入日常生活的点滴当中，视预防、养生为通向健康的第一要素。

《中药材养生手册》用明白晓畅的语言，介绍了九十余种日常生活中最常见的中药材，并提供了丰富的中医药常识；为了方便您的阅读、使用，本书同时罗列了几种简易有效的索引方式，应用起来得心应手。



本书的六大特色

1. 精选近百种最常用的中药材

如红枣、枸杞、莲子等，书中详尽介绍了各种药材的别名、性味归经、功效、主治、选购保存及使用禁忌等。

2. 查找方便的笔画索引

仅知道药材名称，你便可以直接查找，十分方便。

3. 养生食谱，健康好帮手

了解了药材的基本知识后，可根据“药膳Follow me”的实例来进行食疗养生。

4. 趣味又富典故的趣味小故事

有趣的药材典故、实用的小方，既可丰富你的药材知识，又可调节你的生活，增添一些生活情趣。

5. 增加药材使用的基本常识

中药如何科学煎煮？用药有何禁忌？每味药材有何特性功能？本书为你一一作答，让你更科学、合理地使用药材。

6. 版面清爽、图文并茂

精美的图文，合理的版面设计，无论阅读、查询，都很轻松愉悦。

使用本书的几点理由

1. 想要增加药材知识

本书让你轻松成为药材活用高手。

2. 教你如何将药材应用在饮食中

“药膳Follow me”，让你在日常生活的饮食中轻松实现养身的目的。

3. 帮你明确食谱中药材的功效

食谱中所用药材有何作用？查阅该药材功效、主治，它会明白话你知。

4. 可当成药材图鉴使用

许多药材，你也许闻其名而未见其形，本书则让该药材“原形毕露”。

5. 教你如何购到好的药材

什么样的药材为佳品？书中将标准明白无误地告诉你，同时你据此可鉴别假劣药材，避免上当受骗。

6. 是你保存药材的指南

不同的药材特性，决定了不同的保存方法，本书告诉你如何正确保存好你所购的药材。

使用指南

1 别名

名称不同也有可能是同种药材，你要注意喔！

2 性味

掌握性味，对症吃药！

3 功效

你了解药材的种种功效吗？

4 选购保存

如何买药不吃亏？
中药选购、保存大有秘诀！

5 禁忌

药不可乱吃，禁忌告诉你。

桂枝

Cinnamomi Ramulus

别名 柳桂、玉树。



性味归经 味甘苦，性温。归心、肺、膀胱经。

功效 桂枝是辛温解表药，有温经通脉、发汗解表、通阳化气的作用。

主治 主要用于治疗伤风头痛、风湿性关节炎、神经痛、小便不利、妇女月经失调、闭经及因水湿停留所造成的水肿、因慢性支气管炎所引起呼吸道有大量分泌物积存等症状。

选购保存 以幼嫩、红棕色、圆柱形、香气浓者为佳。
密封保存，置于阴凉干燥处。

禁忌 桂枝水浸不宜太长，否则挥发油成分易消失，也因此不宜久煎；此外，桂枝辛散，孕妇及月经过多者应慎用；桂枝不可与赤石脂、白石脂一同使用。



桂枝，治感冒良药

《伤寒论》指出桂枝常用于伤风外感之类的病症。风寒感冒时，用桂枝、甘草3钱、白芍4钱、红枣6颗，生姜3片煎煮取汁饮用即可。

70

6 超实用中医术语小解

中医术语于附录索引处给你指点迷津。

7 药材图鉴

让你不再只闻其名，不知其貌！

药膳

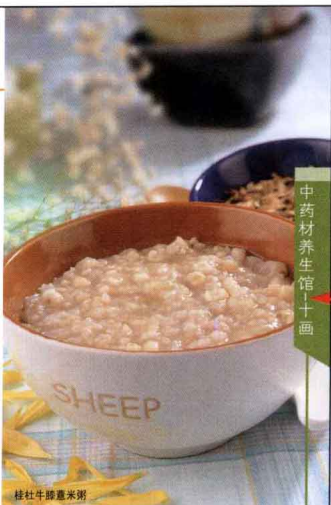
Follow me

桂枝牛膝薏米粥

材料 桂枝、牛膝各9克，杜仲18克，薏米30克。

作法 将桂枝、杜仲、牛膝加水煎煮，去渣取汁，加入薏米煮成稀粥，加适量白糖调味。

■健脾益肾，除湿止痒。主治牛皮癣脓泡型，脾肾俱虚、湿浊偏盛，皮损泛发，渗液较多，腕闷纳呆，腰酸膝软，身体困重等。



桂枝牛膝薏米粥

中药材养生馆 十画

9 索引

笔画索引，让你阅读更容易！

8 药膳 Follow me

好吃药膳、方便药茶，轻松就上手！

桂枝炖羊肉

材料 肥羊肉500克，桂枝、当归各15克，干姜10克。

作法 将羊肉切块放沙锅内，加桂枝、当归、干姜及食盐、糖、黄酒、清水，用文火炖煮，熟烂后分2次服食。每日1~2次，连服7~10天。

■温经通脉，养血活血。主治冻疮阳虚气弱、血脉不通，受冻部位肿胀，皮肤苍白或发紫，疼痛或麻木，气短无力等。

71



桂枝炖羊肉



10 药材小故事

趣味药材小故事、典故常识轻松获得！

content

2 导读

第 1 章 药材纵横谈

- 10 中药材的命名
- 12 中药材的特性与功能
- 中药养生必备
- 18 必须知道的**中药材禁忌**
- 24 根据自己的体质，对症用药
- 28 中药材怎样煎煮最养生
- 32 如何四季补养—春
- 33 如何四季补养—夏
- 34 如何四季补养—秋
- 35 如何四季补养—冬



目录

第2章 药材养生馆

7画

- 芡实 36
- 杜仲 38
- 陈皮 40
- 麦门冬 42
- 灵芝 44
- 花椒 46

8画

- 金银花 47
- 枇杷叶 49
- 玫瑰 50
- 罗汉果 52

9画

- 故纸花 54
- 胖大海 55
- 厚朴 57
- 胡桃 58
- 荔枝核 60
- 茯苓 61
- 草果 63
- 枸杞 64
- 茴香 66
- 茵陈蒿 67
- 荞麦 69

10画

- 桂枝 70
- 桑叶 72
- 通草 74
- 夏枯草 75
- 柴胡 77
- 益母草 79
- 荷叶 81
- 桑椹 83
- 莲子 85
- 党参 87

11画

- 淡竹叶 89
- 黄芪 90
- 菊花 92
- 黄连 94
- 黄精 96
- 绿豆 98
- 菟丝子 100

12画

- 紫苏叶 .. 102
- 黑芝麻 .. 104
- 黑枣 106
- 黑木耳 .. 108
- 锁阳 110

14画

- 酸枣仁 .. 112

15画

- 熟地黄 .. 114

16画

- 薏仁 116
- 薄荷 118

18画

- 藕节 120

第3章 附录索引

124

四性归类索引

126

药材功能索引

第一章 药材纵横谈

- 10 中药材的命名
- 12 中药材的特性与功能
- 中药养生必备
- 18 必须知道的**中药材禁忌**
- 24 **根据自己的体质，对症用药**
- 28 中药材怎样煎煮**最养生**
- 32 如何四季补养—**春**
- 33 如何四季补养—**夏**
- 34 如何四季补养—**秋**
- 35 如何四季补养—**冬**



中药材的四性与体质的关系

不同的体质，怎样用不同的药材养生

如何煎煮中药，巧食中药

这些常常遇到的困惑

很多人都有，又似是而非

本书会详细告诉你

在用药材养生时

必须知道这些概念

然后，才能集药材的滋补与药性

于自己的身体

使你的体质强健到最佳状态



中药材的命名

★ 中药材的名称有些看起来怪怪的、似乎很生硬，可它的名字背后都有一个有趣的故事，你知道吗？

药材的命名方式众多，有以形状命名的，有以产地命名的，也有以人名故事命名的，还有以部位、功效、颜色、生长环境等命名的，我们不妨一起来走进有趣的药材命名世界。

以形状命名

- **牛膝**：它的茎节膨大如牛的膝关节。
- **人参**：它的形状有些像人。
- **冰片**：是龙脑树脂的结晶体，成薄冰状、白皙透明如冰。
- **大腹皮**：形似大腹，善治大腹水肿。



以产地命名

- **川芎、川乌**：因其原产于四川。
- **浙贝母**：因其原产于浙江。



- **阿胶**：因其原产于山东省阿县。
- **怀牛膝**：因其原产于河南怀庆。

以人名故事命名

- **杜仲**：据说一个叫杜仲的人服此药材后得道，因此而命名。
- **何首乌**：相传有何姓祖孙三代长服此药，不仅长寿多子，且头发特别乌黑亮丽，所以将此药命名为何首乌。
- **使君子**：相传有一医生叫郭使君，很善于用这种药材来治疗疾病，因而也就成了这味药材的命名由来。



以生长环境命名

- **泽泻**：生长在水泽地旁边，又有利水泻热的功效。
- **沙参**：生长在沙土之中，而它的



功效又如人参。

以颜色命名

● **红花、赤芍**：以颜色为赤色而得名，主入心经。

● **大黄、黄连**：以颜色为黄色而得名，主入脾经。

● **玄参、黑耳**：以颜色为黑色而得名，主入肾经。

● **青皮、青黛**：以颜色为青色而得名，主入肝经。

● **白芷**：以颜色为白色而得名，主入肺经。

以功效命名

● **益母草**：它主要用于治妇女的一些常见疾病。

● **续断**：接骨续筋，一般多用于治疗筋骨扭伤。

● **锁阳、淫羊藿**：具有壮阳、强精的效果。



以气味命名

● **五味子**：因它具有酸、苦、甘、辛、咸五味。

● **甘草**：因它有甘甜味而得名。

● **鱼腥草**：因它有特殊的鱼腥味。

以部位而命名

● **桂枝、桑枝**：茎枝部位入药。

● **大青叶、荷叶**：叶片部位入药。

● **葛根、板蓝根**：根部入药。

● **菊花、金银花**：花朵部位入药。

● **莲子、枸杞子**：以种子果实入药。

以采收季节及生长特性而命名

● **半夏**：因其在农历五月成熟，刚好夏天过了一半。

● **夏枯草**：因其在夏至便枯萎，因此命名夏枯草。



中药材 的特性与功能

★你是否常常为想喝一杯药茶,却又不知道自己的体质适不适合而犯愁? 中药里出现的一连串的名词是不是常常弄得你晕头转向? 那么,你有必要在使用中药前知道一些小常识,认识一下中药的特性与功能!

你知道什么是药材的“四性”、“五味”？什么叫“归经”？什么是“君臣佐使”、“升降沉浮”吗？“工欲善其事、必先利其器”，这些药材的小常识，你不能不备。看似深奥难懂的名词其实也很简单，现在让我们通过浅白易懂的文字一起走进药材特性与功能的世界。

“君臣佐使”是什么？

“君臣佐使”是根据最早的医学传书《神农本草经》中所记载的365种药，按性能及功效将其分成上品、中品和下品。



■上品120种—君，主养命以应天，无毒，多服久服都不伤人，可轻身益气、延年益寿。

属于营养强身性药材，如人参、枸杞、红枣、当归等，可经常服用。

■中品120种—臣，主养性以应人，有毒无毒，斟酌为宜，可治病补虚。

有抑制疾病及保护生理机能作用的药材，如丹参、沙参、五味子、黄连、麻黄、百合等，有毒与无毒，要斟酌使用。

■下品125种—佐使，主治病以应地，多毒不可久服，可除寒热邪气、治疗疾病。

有毒而性烈的药物，如大戟、巴豆、附子、甘遂、羊躑躅等。