

百宝
书坊

随书赠光盘

张国玺
著

选对 进对 补

张国玺谈中药养生

中国中医科学院著名养生专家

中国中西医结合学会养生康复委员会委员

CCTV《健康之路》等健康栏目的特邀嘉宾

张国玺教授多年潜心研究
根源传统中医 服务现代生活

吉林出版集团有限责任公司





选对中药进对补

张国玺谈中药养生

张国玺 著

吉林出版集团有限责任公司

策划编辑：赵国强
责任编辑：奚春玲
封面设计：一行设计

图书在版编目(CIP)数据

选对中药进对补：张国玺谈中药养生 / 张国玺著. —
长春：吉林出版集团有限责任公司，2008.9
(百宝书坊)
ISBN 978-7-80762-815-6

I. 选… II. 张… III. 中草药—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141707号

书 名：选对中药进对补：张国玺谈中药养生
著 者：张国玺
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京东海印刷有限公司
开 本：720mm × 980mm 1/16
印 张：14
版 次：2008年10月第1版
印 次：2008年10月第1次印刷
发 行：吉林出版集团有限责任公司北京分公司
地 址：北京市宣武区椿树园15-18栋底商A222号(100052)
电 话：010-63106240(发行部)
书 号：ISBN 978-7-80762-815-6
定 价：29.00元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



前 言

随着经济的发展和生活水平的提高,健康长寿已成为人们的热门话题,特别是中国传统的养生保健方法越来越受到国内外的广泛关注。在传统养生方法中主要包括五大养生方法,即精神养生方法、起居养生方法、饮食养生方法、运动养生方法及药物养生方法,而前四种养生方法既实用又有效,不用花钱还没有副作用,是我们重点提倡的养生方法。

药物养生法,是指应用补益中药来进行养生保健的方法。有些人认为中药是“天然药物,没有毒副作用”,甚至认为补益中药具有“有病治病,无病强身”的作用,这些认识都是错误的。当人体的生理功能均处于健康状态时,就如同走得很准的钟表一样,没有必要人为地干预它的运行。如果让健康的人服用补益中药,就像人为地强行拨动本来就走得很准的钟表一样,未必是件好事。也就是说人体在健康状态下,没有必要通过服用补益中药来进行养生保健。

药物养生方法,主要适用于中老年人群中体质偏于虚弱的或患有慢性疾病的人,在精神、起居、饮食及运动四种养生方法难于迅速康复的情况下使用,但需要按照中医理论科学地服用。中医理论认为,“虚则补之,实则泻之”,补益中药主要用于虚弱体质的人群,中医将虚弱体质的人分为四大类,即气虚、血虚、阴虚及阳虚,不同的虚症补益的方法也不同,气虚者补气,血虚者养血,阴虚者滋阴,阳虚者助阳,只有根据自己的体质科学地服用补益中药才能取得药到病除的好效果。

本书介绍了有关如何应用补益中药进行养生保健的知识,依据传统



中医学和养生学的理论,结合现代医学的研究成果介绍了31种常用的补益中药。在我国常用的中药有500余种,其中具有补益作用的中药也有数十种之多,本书的遴选原则是安全第一,有效第二,也就是说介绍的31种中药的安全性较好,其中不少是药食两用之品,所介绍的中药复方和食疗方也具有服用安全、疗效可靠的特点,以保证读者的使用安全。

本书的宗旨是指导人们如何应用中药养生方法来增强体质,预防和治疗疾病,以达到健康长寿的目的。但祖国医学博大精深,本人虽然从事中西医结合的老年医学、延缓衰老和养生保健方面的研究工作20余年,但仍感觉自己学识浅薄,难免挂一漏万,欢迎广大读者给予指正,并希望本书能使读者有所受益。

张国玺

2008年8月15日

目录 Contents

第一篇 中药养生的基础知识 / 1

- 一、走出滥用补益中药的误区 / 1
- 二、懂点中医药常识,自己学会鉴识中药和对症补益 / 4
- 三、性味归经有讲究 / 9
- 四、中药的配伍有讲究 / 12
- 五、煎煮中药是一门学问 / 16

第二篇 中药养生 补益有道 / 23

- 一、人参:大补元气 安神益智 / 23
- 二、西洋参:补气养阴 生津止渴 / 32
- 三、党参:补中益气 生津养血 / 39
- 四、黄芪:补气升阳 益卫固表 / 43
- 五、灵芝:扶正固本 养心安神 / 48
- 六、山药:健脾补肾 益气养阴 / 55
- 七、大枣:补中益气 养血安神 / 60
- 八、蜂蜜:补脾润肺 滑肠通便 / 64
- 九、何首乌:滋补肝肾 补益精血 / 69
- 十、阿胶:补血止血 滋阴润肺 / 74
- 十一、当归:补血活血 调经止痛 / 78
- 十二、鹿茸:温补肾阳 强健筋骨 / 82
- 十三、冬虫夏草:益肾补肺 止血化痰 / 87
- 十四、玉浆:滋补强壮 延缓衰老 / 92
- 十五、淫羊藿:补肾壮阳 祛风除湿 / 94
- 十六、杜仲:补肝肾 强筋骨 / 98



- 十七、百合:滋阴润肺 清心安神 / 103
- 十八、枸杞子:滋补肝肾 明目润肺 / 107
- 十九、银耳:滋阴润肺 养胃生津 / 112
- 二十、女贞子:补益肝肾 清热明目 / 116
- 二十一、茯苓:利水渗湿 健脾安神 / 121
- 二十二、薏米:利湿健脾 清热除痹 / 124
- 二十三、山楂:消食化积 活血散瘀 / 128
- 二十四、丹参:活血化瘀 凉血安神 / 131
- 二十五、三七:活血止血 化瘀止痛 / 134
- 二十六、五味子:生津止泻 宁心安神 / 138
- 二十七、芡实:补脾去湿 益精固精 / 142
- 二十八、莲子:健脾益肾 养心安神 / 144
- 二十九、刺五加:补益肝肾 强壮筋骨 / 148
- 三十、白芍:养血敛阴 柔肝止痛 / 150
- 三十一、肉苁蓉:补肾益精 润肠通便 / 154

第三篇 中药治疗常见病的验方 / 159

- 一、常用中药的治疗分类 / 159
- 二、心血管系统疾病的治疗验方 / 172
- 三、脑血管疾病的治疗验方 / 175
- 四、呼吸系统疾病的治疗验方 / 179
- 五、消化系统疾病的治疗验方 / 182
- 六、泌尿系统疾病的治疗验方 / 191
- 七、机体代谢失调性疾病的治疗验方 / 193
- 八、耳鼻喉科疾病的治疗验方 / 197
- 九、其他疾病的治疗验方 / 197
- 十、中医虚症的治疗验方 / 210



第一篇 中药养生的基础知识

一、走出滥用补益中药的误区

药物养生法,是指应用补益中药来进行养生保健的方法。如果人的身体处于健康状态时,就像走得很准的钟表一样,没有必要人为地干预它的运行,而健康人服用补益中药就如同强行拨动人体本来就走得很准的生物钟,未必是件好事。补益中药只对那些体质虚弱的中老年人有益,可以帮助中老年人调节自己已经出现问题的生物钟。

■ 补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人

“有病治病,无病养身”,这是许多人对补益中药的认识,因此,很多人把大量的金钱用来购买补药以保养自己的身体。

中医学将能够补益正气,改善脏腑功能,增强体质,提高抗病能力,治疗虚症的药物称为补虚药或补益药。药物养生法,正是指应用补益中药的调养来保养生命的方法。

补气的人参、甘草、大枣、蜂蜜……;补血的当归、熟地、何首乌、阿胶、龙眼肉、三七……;补阴虚的麦冬、百合、枸杞子、桑葚、鳖甲、黑芝麻……;扶助人体阳气的鹿茸、黄狗肾、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草……这些林林总总的补益中药及其制成的保健品,除了自己服用外,还可赠送亲朋,有时还和食材搭配制成色、香、味俱全的美味佳肴。有人认为只要是补品,就对身体有益,这些补益中药和保健品真的那么神奇吗?

其实,中国传统养生方法很多,主要有五大养生方法,包括精神养生方法、起居养生方法、饮食养生方法、运动养生方法及药物养生方法,而服用补益中药



进行养生的方法在诸多养生保健方法中排在最后一位。前面四种养生方法既实用又有效,既不用花钱还没有副作用,所以我们提倡在身体状态基本正常的情况下最好是应用前四种养生方法。

补益中药并不是像有些商业广告宣传的那样“无毒副作用”、“适用于各类人群”等。其实补益中药主要适用于中老年人中体质偏于虚弱的人群,身体强壮的人没有必要服用补益药。

■小孩子切莫盲目服用补益中药

现在每个家庭只有一个孩子。六双眼睛看着这么一个宝贝疙瘩,家长们都不知道应该怎么照顾才好。听说人参、鹿茸能增强反应能力、提高记忆力,就给孩子吃点,听说珍珠粉是好东西,也给孩子吃点。这些家长根本没想到,儿童和青少年不合理服用补益中药或保健品不但对身体不利,甚至还会产生毒副作用。

很多人都认为西药对身体会产生毒副作用,服用时很慎重,而认为补益中药是安全的,因为补益中药已经应用几千年了,并且相信那些不负责任的广告宣传,所以给孩子服用补益中药的时候一点儿也不犹豫。实际上,应用补益中药也要讲究科学合理,因为它们不适用于健康的儿童及青少年人群。

中医学认为儿童为幼稚之体,正处于生长发育时期,应按照人体的正常规律成长。儿童时期如果服用过多的补益药,有如揠苗助长,非但无益反而有害。我们时常会看到因儿童时期服用含有补益药的保健品而出现性早熟及发育异常的报道。青壮年时期气血充实,身体强壮,也没有必要服用补益中药。只有在因为某些原因而引起身体虚弱的时候,才需要在医师的指导下酌情服用一些补益药物。

总之,补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人,爷爷奶奶、爸爸妈妈们在自己服用补益中药的时候,如果认为这些对自己有益的好东西,孩子吃点也有好处,那就大错特错了。



■ 用补益中药调准生物钟

健康的中老年人可以通过精神养生保健方法、起居养生保健方法、饮食养生保健方法及运动养生保健方法来保持自己的健康状态,预防疾病的发生。以上四种方法既经济实惠,又实用有效,没有必要服用补益中药。

有位养生保健专家对某些健康的中老年人服用补益药的做法很不理解,他说:“本来自己的生物钟走得很准,为什么非要将它拨得快一些呢?”

生物钟理论是近几十年来生命科学家们所发现的在自然界与人体中都会出现的生物学现象,有的花朵会定时开放,有的小鸟会定时歌唱,人体也一样,会按照自然界的规律来调节生理功能上的节律。人体除按照生老病死的生命规律运行以外,还会按照每天 24 小时的生物钟规律进行自我调节,所以,古人提出“顺应自然”和“日出而作,日落而息”的理论。

因此,当中老年人的机体处于健康状态时,如同走得很准的钟表一样,就没有必要人为地干预它的运行。让健康的身体服用补益药,就像人为地强行拨动人体本来就走得很准的生物钟,未必是件好事。也就是说中老年人在健康状态下,没有必要通过服用补益中药的方法来进行养生保健。

但是,当中老年人由于某种原因或慢性疾病而造成身体虚弱,应用精神、起居、饮食及运动等养生保健方法已不能迅速取得效果时,就应该服用一些补益中药来进行滋补,以利于机体的康复。特别是那些患有慢性疾病的中老年人在服用补益中药后会有利于恢复健康,有些机体虚弱者也可以通过服用补益药增强体质,提高自身的抗病能力,调准自己的生物钟。



二、懂点中医药常识，自己学会鉴别中药和对症补益

如果你懂得一些中医药的常识，就能够从保健品中所含成分比例、中药的配伍等方面判断出自己买到的到底是药品还是保健品，就不会把保健品当药品来服用，以至于延误了病情。如果你了解中药材的质量与其产地有关，你就知道什么叫“道地药材”，有助于保证所购买药材的质量。

➡ “中药”与“中草药”的区别

一位 50 多岁的老伯，某天收到一张传单，说某地正在搞“保健”活动，为老年人免费体检。这位老伯恰好有肝病，一直坚持治疗，听到这个消息，想查一查自己肝脏的功能恢复得怎么样，于是就去做了一次体检。不久，该活动的工作人员给老伯打电话说老伯有乙肝，并推荐他去听一位乙肝专家的讲座。在讲座会上，有位“专家”介绍他研制的一种药物，说对治疗乙肝有奇效，老伯就花 2000 多元买了一个疗程的药，吃了一段时间，身体不但没有好转，还出现了腰酸、浑身无力、头晕的现象。老伯马上停了药，并联系这位“专家”要求退药，经过一番周折，才通过食品药品监督管理局鉴定了解到，他购买的所谓“神奇药物”其实是一种普通的保健食品，对乙肝并没有明显的治疗作用。

很多中老年人面对市场上琳琅满目的保健品和补品，都有这样的困惑：在这么多的补益药中哪些是适合于自己服用的。本书为读者介绍一些基本的中医药常识，补益中药的来源、功效主治及常用的服用方法，以提高中老年人对中医药的了解。

首先我们了解一下，什么是中药。中药的确切概念是在中医理论指导下应用的药物，包括植物药、动物药及矿物药三大类。中药是中医药学家通过几千年的实践，逐渐确证的那些治疗疾病效果确切、中药学理论论述详细的中医临床医师应用较普遍的药物，它们被记载下来，并被中药学教材和《中华人民共和国



药典》所刊载,所以,一般来讲中药有 500 余种,而临床的中医医师经常应用的中药大约在 200 种。

中药是在西方医学传入我国以后,人们对我国传统医药学的称呼,是与西医相对而言的。近现代以来,在我国的药物治疗主要分为西药和中药两大类:西药是指西医学所应用的,以化学性药物为主的药物;而中药主要是以天然性药物为主,包括植物药、动物药及矿物药。中药在中国古籍中通称“本草”。

有时人们常常将“中药”与“中草药”混为一谈,其实“中药”与“中草药”不完全相同。中草药,是指所有具有一定治疗作用的植物药,有 1 万余种。绝大多数的中草药未被收入中药学教材和《中华人民共和国药典》,只是作为某地区应用的草药治疗某种疾病,中草药包括中药,而中药却不包括绝大多数的中草药,所以说两者不完全相同。

中药的起源与发展

中药起源很早,可以追溯到原始社会,有数千年的悠久历史。中医药理论是我国人民在长期的生产劳动、生活实践与医疗实践中不断地进行积累总结的结果。

据医史学家研究,猿人和最早的人类用以充饥的食物,大多是植物类,因此最先发现的也是植物药。在渔猎生产和生活开始以后,人类才有可能接触较多的动物及其肉类、甲壳、骨骼、血液、脂肪及内脏等,并逐渐掌握了某些动物类药物的医疗作用。直至原始社会的后期,随着采矿和冶炼的兴起,又相继发现了矿物药。

在这一时期,人们从野果与谷物自然发酵的启示中,还逐步掌握了酒的酿造技术。至殷商时期,酿酒业已十分兴盛。酒不仅是一种饮料,更重要的是具有温通血脉、增强药效和作为溶媒等多方面的作用,故古人将酒誉为“百药之长”。

据古书记载,伏羲氏曾“尝味百药”,神农氏曾尝百草“一日而遇七十毒”。在原始社会,当人们在采集植物作为食物时,常会误食一些所谓的“毒物”,而引起呕吐、泄泻,甚至昏迷、死亡,我们的古人逐渐将这些“有毒”的东西,用于治疗疾



病并取得较好的治疗效果,如利用那些能够引起“泄泻”的植物来治疗便秘等。

上古时的神农氏更是了不得,为了搞清楚各种植物的医疗价值,尝试了成百上千种的植物,故有“一日而遇七十毒”的记载。我国古代医学家在实践中,逐渐掌握了一些植物的性状、疗效,积累了丰富的中药学知识。1800多年前,东汉末年写就的我国第一部中药学专著《神农本草经》到现在都有一定的实用价值。

春秋战国时期是我国文学、哲学及自然科学等方面迅速发展的时期,同时也带动了医学的发展,此时期具有代表性的中医典籍《黄帝内经》问世,标志着中医学独特理论体系的形成。

无论是《黄帝内经》、《神农本草经》,还是誉满全球的中药学专著《本草纲目》,其中所包含的不仅有医学知识,还有深奥的哲学知识,因为在中医起源时期,其中就包含朴素的哲学思想。

■ “道地药材”的质量更好

我们的先祖给我们留下了那么博大精深的医学著作,其中有不少用之有效的药方。但有个问题常常使一些老中医感到困惑,药方还是那个药方,病还是那个病,同样的病同样的药方,十几年前用,药到病除,现在却没有那么好的效果。其实,问题主要是出在药材的质量上,这就是老中医特别强调的“道地药材”。

中药属于天然药物,中药材的质量与其产地有着密切的关系。因为中药材多为植物性药物,它的分布和生长,与其地理环境和自然环境有密切的关系。我国有960万平方公里之大,自然地理环境复杂多样,各地的水土、气候、日照等生态环境有很大差异。植物和动物对其生长的自然条件有各自的特定要求,而最适宜的生长条件所生产的药材就好,所以某地区出产的特定药材为“道地药材”。

“道地药材”,是指通过长期的使用、观察和比较,确定某地区所产的特定药材,质量与疗效优于其他产区,即对其产地出产的特定药材的称谓。如东北所产的人参、五味子,四川的川芎、黄连,浙江的杭白芍、杭菊花,河南的四大怀药(怀地黄、怀牛膝、怀山药、怀菊花),云南的三七、茯苓,广西的蛤蚧,山东的阿胶,山



西的党参,宁夏的枸杞子,甘肃的当归,西藏的冬虫夏草、麝香等均被称为道地药材。

历来老中医在用中药时十分注重使用道地药材,因为应用道地药材治疗疾病的疗效明显优于一般药材。在古代,很多医师是亲自采药、制药的,这样做的目的就是为了保证药物的质量。但现在各地区的地域资源有限,所能出产的道地药材较少,而临床的需要量很大,单纯依靠道地药材很难保证需求,所以也不可过分强调使用道地药材。

■ 中药材炮制的作用

中药的炮制对于提高临床的治疗效果很重要。所谓“炮制”,是指中药在应用前或制成各种剂型以前必要的加工处理过程。中药炮制主要有以下六个目的:

1. 消除或降低药物的毒性、烈性和副作用,以保证用药安全。

如川乌、草乌、附子、半夏、天南星、马钱子等生用内服易于中毒,炮制后毒性降低;巴豆、大戟、甘遂等药性猛烈,炮制后药性有所缓和;常山有引起呕吐的副作用,用酒炒后催吐作用减弱。

2. 增强药物的作用,提高临床疗效。

如蜜炙百部、紫菀、款冬花等,能增其润肺止咳作用;酒制川芎、当归等,能增强其温经活血作用;醋制延胡索、香附等,能增强其止痛作用;柴胡经醋制有助于入肝经,治肝经疾病;姜汁制黄连、竹茹,可增强其止呕作用。

3. 改变药物的性能,使之更能适应病情的需要。

如地黄生用为生地黄,功效以凉血为主,制熟后为熟地黄,功效以补血见长;何首乌生用解毒泻下通便,制熟后,为制首乌,无泻下作用,而专补肝肾益精血;生姜重在辛散解表,煨制则温中散寒。

4. 改变药物的某些性状,便于制剂和贮藏。

如一般植物药材需干燥,可切为饮片;矿物、动物、果壳、贝壳及种子类加工粉碎,有利有效成分的煎出;三七、人参加工成粉,便于冲服。



5. 除去杂质和非药用部分, 纯净药材, 保证质量、用量准确。

如植物类根药去除泥沙, 矿物药去除杂质, 枇杷叶去毛, 远志去心。

6. 矫味矫臭, 以便服用。

如海藻、肉苁蓉等漂去咸味; 酒炒或醋炒五灵脂去臭味。

■ 炮制方法的分类

现代中医将炮制方法主要分为修制、水制、火制、水火共制及其他制法五大类。

1. 修制。

是最简单的一种炮制方法, 也可以说是多种药物进行炮制的准备阶段, 主要通过修治, 以除去杂质, 并将大块段变为小块小段, 便于再加工。修制就像是炒菜前我们要摘菜这样一个环节, 菜先得摘好了才能炒, 不能连沙子泥一起切了炒啊。

2. 水制。

将药材用水洗、浸泡等方法加以处理, 称水制法。其目的是使药物达到洁净(除去杂质、异物、非药用的盐分、泥沙、秽恶气味等), 使植物类药物变软, 便于切片, 使矿物类药物质地纯净、细腻, 同时能降低毒性、减少副作用。

3. 火制。

凡将药材直接或间接(或加入其他辅料)放置火上加热处理的方法, 统称为火制法。本法使用广泛, 其目的是使质地坚硬的药物变得脆、酥便于制剂, 使不易煎出有效成分的药物容易发挥药效, 同时防止药物的霉蛀。此外, 尚有少数药物有毒或药性猛烈者, 火制后可降低或消除毒性和副作用。

火制法的适用范围虽广, 然而某些芳香性药物如薄荷、香薷、白蔻仁、砂仁等不能应用此法, 火制会使芳香的有效成分挥发, 损减药效, 矿物药中的雄黄、朱砂不能火制, 见火便使有毒成分砷、汞分解, 加剧毒性。

4. 水火共制。

凡将药物通过水、火共同加热, 由生变熟, 由硬变软, 由坚变酥, 以改变性



能,减低毒性和烈性,增强疗效,同时也起矫味作用的制法,统称水火共制法。本法包括蒸、煮等。

5. 其他制法。

包括法制、制霜、发芽、发酵、制曲。

不管用什么方法,都应如明代陈嘉谟所说:“制药贵在适中,不及则功效难求,太过则气味反失”,这句话反映了炮制的主旨,就是要适中,这样才能提高药材的品质。

三、性味归经有讲究

《神农本草经》在序例中指出:“药有酸苦甘辛咸五味,又有寒热温凉四气。”了解中药的性味,就能知道哪种中药对你有治疗作用。

不同体质,选择药性不同

在中医理论中,中药是有着四气五味的,四气指中药的药性,即“寒热温凉”。实际上,中药除了传统所说的寒热温凉四种性质,还有平性药,也就是说中药的性质可以分为寒、凉、平、温、热五种性质,性质主要是根据药物作用于人体的治疗效应概括而来,依据疾病的寒热性质相对而言。

凡是能够减轻或消除热症,扶阴抑阳的药物,便认为是寒性或凉性中药;反之,能够减轻或消除寒症,扶阳消阴的药物,便认为是热性或温性中药。以下为中药不同药性的作用:

1. 寒凉性质的中药,具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴或补阴等作用,主要用于热症或机能亢进的疾病。

2. 热性质的中药,具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等作用,主要用于寒症或机能减退的症候。

3. 平性中药,药性平和,多为滋补药,用于体质衰弱,及寒凉或温热性质中



药所不能适应者。

■ 中药五味的治疗作用

中药的五味,是指中药具有辛甘酸苦咸五味。中药的五味有两种意义,一是指药物本身的滋味,二是指药物的作用范围。

中药学认为,中药具有“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”的特点。

辛味药“能散能行”,是指具有辛味的中药具有发散、行气、行血的作用,用于治疗外感表症、气血淤滞等疾病。所谓“辛散”,指辛味中药(如麻黄)具有发散表邪的作用,可用于治疗外感性疾病;“辛行”,是指辛味中药(如木香、川芎等)具有行气行血的作用,用于治疗气滞血淤性疾病。

酸味药“能收能涩”,是指其有收敛、固涩作用,用于治疗虚汗、久泻、尿频及出血症等。另外,酸味药尚有生津开胃消食的作用,用于食积、燥渴、胃阴不足等疾病。

甘味药“能补能和能缓”,是指其具有补益、和中、缓急等作用,用于治疗虚症、脾胃不和、拘急疼痛等症。所谓“能补”,是指甘味中药多具有补益作用,主要用于体质虚弱的疾病;“能和”,是指具有调和脾胃及调和药性等的作用;“能缓”,是指具有缓解脘腹及四肢拘急疼痛、缓和药性的作用。

苦味药“能泄能燥能坚”,是指其具有泄(泻)下、燥湿和坚阴等作用。所谓“能泄”,是指苦味中药具有通泄、降泄、清泄的作用,主要用于热结便秘、气逆咳嗽、热盛心烦等疾病;“能燥”,是指苦味中药具有燥湿的作用,主要用于寒湿或湿热性疾病;“能坚”,是指苦味药能泻火坚阴,即通过泻火而达到存阴的目的。另外,轻度的苦味还具有开胃作用,如欧洲人饭前饮用的开胃酒,即有少量的苦味药大黄,有促进胃液分泌、增强消化能力的作用。但苦味药用量过大,不但能引起恶心呕吐,抑制胃液分泌,影响食欲,而且还能伤胃。

咸味药“能下能软”,是指其具有润下和软坚散结的作用。所谓“能下”,是指咸味药有润下通便的作用,可以用于大便干结;“能软”,是指软坚散结,用于治疗瘰疬痰核等疾病。