



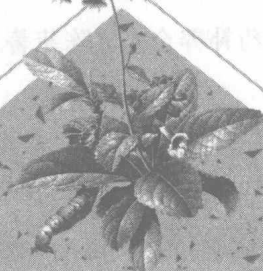
何处药香不医人

一味中药补养全家



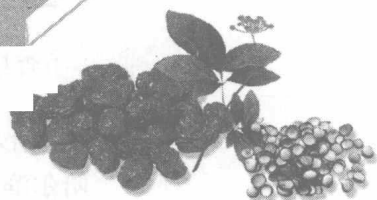
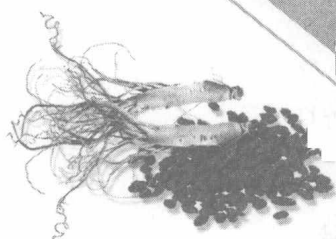
陈菲◎著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



何处药香不医人

一味中药补养全家



陈菲◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

何处药香不医人:一味中药补养全家/陈菲著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80753-556-0

I. 何… II. 陈… III. 中草药-普及读物 IV. R282-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014839 号

特约编辑:刘二静

责任编辑:马丽颖 颜 楠

封面设计:尚书堂

何处药香不医人

——一味中药补养全家

陈菲 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 17 字数 200 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-556-0

定价:29.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



序言 中药香里说中药

从小就喜欢跟着外公进中药店，喜欢闻那股子浓浓的草药香味儿，也喜欢那一层层木制的小格子，格子上用毛笔写着各种稀奇古怪的药名，很神秘，似乎每一个方格子里都有故事。那药香丝丝缕缕渗溢出来，在每一个角落徘徊。闻着药香，总是想起贾宝玉关于“药香”的那段话：“药气比一切的花香、果子香都雅……这屋里我正想各色都齐了，就只少药香，如今恰好全了。”

人人都说中药苦，但真正懂药的人，被药治过病、救过命的人，都知道中药有一种独特的香气。当中药经过洗晒、烘炒、蜜炙等诸多工艺后进入药铺，再经药吊子的文火熬制，便会产生一种淡淡的苦涩之香。中国人靠它治病养生，靠它延年益寿，中药也借此深入到百姓日常生活中的每一个角落。这悠悠古韵传承到今天，依然有着难以抵挡的魅力，依然能给予我们身体最贴心细致的呵护。

上了年纪的老人，但凡身体不适，无论大病小恙，总是笃信中医与中药。记得给外婆煎药时，望着眼前翻滚的药汁，时间将至，火候恰好，从“神农尝百草始有医药”到现在，7000年的智慧在里面水乳交融，天人合一。关了火，小心地倾出药汁，滤药，用瓷碗盛了，备好清水，给外婆端过去。研究了一辈子中草药的外公，在一旁轻声地念着古医书里的句子：“煎药时须老诚人细心看守，不可火急而沸出，亦不可过煎而药枯，火候得宜则药之气味功效不损，自得速效矣。”

中医博大精深，中药类多种繁，分植物药、动物药、矿物药等类别，其中植物药占了绝大多数，所以中药也被称为“中草药”。中草药的神奇之处就在于，普普通通的一花一草皆可入药，不起眼的树皮树根也能祛病健体。

而中药食疗药膳，更是中国传统医学与美食的完美结合，一碗粥、一勺汤、一道菜，只要加入适当的药材，就成了滋补身体的药膳，让您健康与美味兼得。在南方，人们熬汤时总忘不了放上一两种滋补药材；屋里也会挂上一些艾草、茱萸、菖蒲用来驱虫。是啊，中药一直在我们身边——厨房、案头、饮料中、菜肴里……如今，越来越多的人开始注重传统养生，选择用中药来调补、滋养身体。本书从几千种传统中药里为您精心挑选最常见、最常用、最有效的80味中药，从它们的来历、传说，细数到药理、药效、药膳，黑黑白白的文字间透出满纸药香，为您全家人的身体健康保驾护航。就像我列举的十味家庭常备药，无一不是耳熟能详的良药，培补元气、调理肠胃、清热明目，如同那句广告语说的：“总有一款适合你。”

爱美的女子们，用中药来养护自己吧！内调气血，外敷美白，中草药一直是那么怜香惜玉。选择好适合自己的草药，天下女人都能健康、美丽地过一生。

当归、女贞子、藿香、白芷……中药连名字都是如此缠绵、动听。熟知几味药，平时偶有小恙，熬一碗中药吧，闻着浓浓的药香，喝着苦苦的药汁，然后安心地等待着病愈后那个神清气爽的时刻。实在忍受不了草药的苦，可以花点儿心思做成药膳，满足口腹之欲的同时又治了病，一举两得。更何况，自古以来，药食同源，有些草药本就是食物，像荠菜、山药、黄花菜、银耳……都是素淡的美味。

普天之下，何处药香不医人？其实，一味中药便能补养全家。

于我而言，草药更是有一种独特的魅力，它伴随着我的懵懂童年、豆蔻青春，如今已经融入到我的每一个细胞。当现代都市生活中散发出一缕药草的香气时，不妨让我们的心灵浸润其间，变得纯澈、平和，且愈发柔韧。而幸福，就像那药香，丝丝缕缕地渗溢出来，温润着每一个中国家庭。



序言 中药香里说中药

第一章 每个中国家庭必备的十味中药

中医博大精深,中药五花八门,每一种中药都能治病救人。在本章,我精选了十味人们耳熟能详的草药介绍给大家。这些药都是生活中极为常见的,可以固本培元,养护五脏六腑,帮助大家平时保健、调养身体。别小看它们,小小草药,有大用处!

灵芝:固本祛邪,神仙上药 ... 2

人参:每天吃一点,健康延年好福气 ... 6

山楂:消食化痰的好手 ... 10

黄芪:首屈一指的补气要药 ... 13

生姜:御百邪,助阳气,散一身寒湿 ... 17

白茅根:凉血止血的草根太医 ... 21

菊花:现代人最佳保肝茶饮 ... 24

薏苡仁:不是珍珠胜似珍珠 ... 27

甘草:养人又养颜,平民百姓的补益药 ... 30

花椒:麻辣医生,中药驱寒很有性格 ... 34

第二章 好草药让女人美丽一生

我国第一部药学专著《神农本草经》中,共列出药物 365 种,具有美容养颜功效的中药就有几十种。中医认为,养颜首先要从调理五脏六腑、调养气血开始,“养于内而美于外”。所以,要想拥有不老的容颜,一辈子都做最美的女人,中药的内在调补、滋养必不可少。

当归:养血圣物,保女人一生平安 ... 38

红花:活血养颜的女人花 ... 41

益母草:女皇武则天的驻颜美容师 ... 45

雪莲花:冰山来客养出花样年华 ... 48

艾草:天然养生“舒肤佳” ... 52

芦荟:埃及艳后靠它征服世界 ... 55

白芨:草药里的美白仙子 ... 58

葛根:解热生津的“女人参” ... 61

白芍:养阴补血的女性知音 ... 65

杏仁:润养肌肤,容颜不老白嫩嫩 ... 68

玉簪花:养血祛斑,像花一样美丽无瑕 ... 71

第三章 保佑我们的先天之本

肾是人体“先天之本”,承载人的元气。肾主藏精,一是藏先天之精,即父母之精;二是藏后天之精,即来源于脾胃的“水谷之精”,这是维持人体生命活动的物质基础。肾精充足与否,决定了人是不是能长寿。所以,想要健康活到天年,就要学会保养我们的先天之本——肾。

何首乌:温补肾阳,再活 500 年还是黑发飘飘 ... 74

枸杞子:古人的四季养生不老丹 ... 78

冬虫夏草:世间有、天上无的阴阳双补药 ... 82

三七:起死回生“金不换” ... 85

芡实:对脾肾忠心耿耿的水中仙子 ... 89

女贞子:补肝益肾,完美的天人合一 ... 92

杜仲:双向调节血压第一药 ... 95

菟丝子:温和补养,在妈妈的肚子里就可以开始 ... 98

第四章 后天之本的健康源泉

脾胃是人的“后天之本”,是气血生化之源,是人体所需能量的制造者,五脏六腑皆仰赖脾胃的滋养。也就是说,健康与否,首先要看脾胃是否运转良好。这一章里介绍的都是健胃补脾的中药,无论是直接吃,还是做成药膳,效果都非常好。

白茯苓:健脾补中,连慈禧都能“返老还童” ... 102

山药:神仙药食,养足我们的后天之本 ... 105

番木瓜:“万寿果”保你肠胃平安 ... 108

陈皮:身边最常见的健脾良药 ... 111

藿香:助脾胃正气,让你想怎么吃就怎么吃 ... 113

丁香花:香喷喷的暖胃好手 ... 116

第五章 常见病不求人

人吃五谷杂粮，哪有不生病的！每个人或多或少都得过些小病——感冒、咽炎、拉肚子、上火……知道一些草药的用法，或内服，或外敷，或药膳，轻而易举地将常见病治好，或是预防疾病的发生，那有多好！即使是一些顽固病，平常也应该知道如何配合医生来保健、食疗。

板蓝根：治感冒的经典药方 … 120

桔梗：让大长今微笑的止咳药膳 … 123

罗汉果：可以降低血糖的甜果子 … 127

桃仁：最擅长活血祛瘀、润肠通便 … 130

紫苏：散寒暖胃，吃海鲜绝对少不了它 … 133

南瓜子：每天吃一把，不用担心前列腺 … 136

槟榔：消食化积，南药第一名 … 139

茺莢：外用降血压的最佳选择 … 142

冬桑叶：止盗汗、自汗之妙品 … 146

款冬：久咳不愈肺寒患者的首选良药 … 149

落地生根：傣家跌打损伤圣药 … 152

石菖蒲：善入心经，冠心病患者的福音 … 155

大蓟：无论外用还是内服，都是止血良药 … 158

卷柏：消炎止血的还魂草 … 161

仙鹤草：让人迅速恢复体力 … 164

蒲黄：可以降低血脂的花粉 … 166

第六章 现代白领的健脑安神大法

现代人生活压力大,烦心的事很多,而且每天大部分时间就是坐着,四肢不勤,大脑倒是勤得过分。时间久了,头晕、失眠、心悸、健忘都来找麻烦,很明显,这些都缘于心脑血管供血不足。不能让心脏、大脑一直处于半饥饿状态啊,怎么办呢?从本章的草药中挑选适合自己的,赶紧给心脏和大脑补充能量吧。

天麻:聪明人一辈子不糊涂的保护神 ... 170

酸枣仁:失眠去无踪,美梦伴一生 ... 174

红枣:补血安神,每天都可以当零食吃 ... 177

黄花菜:健脑清心,乐而忘忧 ... 180

桂圆:养血安神、益智强身,说不完的好处 ... 184

莲花:清心养神,固精气、强筋骨的宝贝 ... 187

远志:治疗惊悸健忘、失眠多梦的特效药 ... 190

第七章 轻轻松松草本排毒

现代人在铺天盖地的广告宣传中,都知道了排毒的重要性。其实,毒也分很多种——湿毒、肝毒、肺毒、无名肿毒等等,就连上火,在中医里也被称之为毒。怎么排毒?内服还是外敷?看看这一章里介绍的草药,大家就知道了。

金银花:有了它,炎炎夏日也清凉 ... 194

蒲公英:身上长了无名肿毒就用它 ... 198

鱼腥草:消炎解毒,小草药有大作用 ... 202

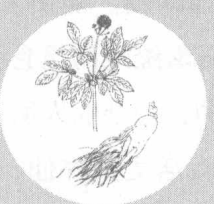
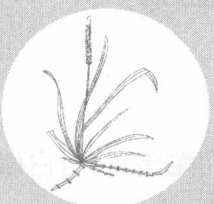
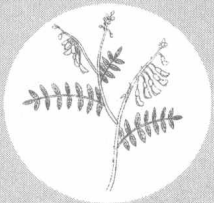
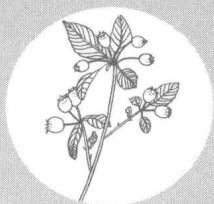
- 决明子:历史上使用最早的眼科药 ... 205
- 枇杷叶:清肺热的常用药 ... 208
- 栀子:擅长解全身热毒 ... 211
- 夏枯草:清热泻火,治淋巴结核第一药 ... 213
- 紫花地丁:解毒消痈要药 ... 216
- 牡丹:凉血妙品,花中神药 ... 219
- 凤仙花:外用可以清热解毒的“女儿花” ... 222
- 黄连:清五脏湿热,世间第一苦 ... 225
- 麻黄:发汗?止汗?看明白再用 ... 228

第八章 餐桌上的素淡美味

中医里自古就有“药食同源”的说法,许多植物既是食物也是药物,同样能够防治疾病。比如本章中介绍的银耳、百合、荠菜、茴香等,它们既属于中药、有良好的治病疗效,又是大家经常吃的富有营养的素淡美味。品尝美食的同时,还可以保健养生,不是很好吗?

- 银耳:润肺滋阴的最佳食物 ... 232
- 百合:补益五脏,怎么做都好吃 ... 235
- 荠菜:“三高”患者的极品蔬菜 ... 239
- 薄荷:清咽利喉的芳香疗法 ... 242
- 茴香:慢性胃炎的缓解药 ... 244
- 白果:治疗咳喘,当仁不让 ... 247
- 木莲果:最能壮阳的水果 ... 250
- 紫菀:宣肺化痰,还可以通便 ... 253
- 乌饭树:坚筋骨,益肠胃,让人强壮得像大树 ... 256
- 车前草:前列腺炎患者的最佳食疗 ... 259

第一章 每个中国家庭必备的十味中药



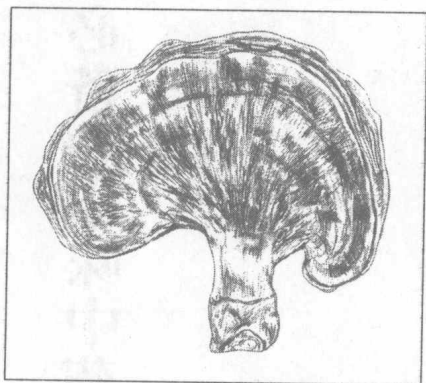
中医博大精深，中药五花八门，每一种中药都能治病救人。在本章，我精选了十味人们耳熟能详的草药介绍给大家。这些药都是生活中极为常见的，可以固本培元，养护五脏六腑，帮助大家平时保健、调养身体。别小看它们，小小草药，有大用处！



灵芝：固本祛邪，神仙上药



何·处·药·香·不·医·人



小时候看《白蛇传》，对白娘子盗仙草一幕印象极为深刻。能使人起死回生的仙草长在云雾缭绕的昆仑山顶，有鹿童、仙鹤守护，为众仙人所享有。白娘子为求仙草救活丈夫许仙，越过千山万水，历尽千辛万苦才爬上山顶找到仙草，却又遭遇鹿童与仙鹤的攻击。危难时分，她向南极仙翁苦苦哀求，南极仙翁为白娘子忠贞不渝的深情所感动，才应允她取仙草而去。这株富有传奇色彩的仙草，正是灵芝。

灵芝为多孔菌科植物，常常野生在林区腐朽的木桩旁，全株都可入药。中医学认为，灵芝味甘，性平，入心经、肺经、肝经、脾经、肾经，有滋补强身、抗衰老、扶正固本的功效。由于灵芝能补益全身五脏之气，所以心、肺、肝、脾、肾脏虚弱，都可以用它来调补。灵芝的能力范围涉及呼吸、循环、消化、神经、内分泌及运动各个系统，对治疗内、外、妇、儿及五官各科疾病都有疗效。这个从仙界下凡到人间的仙

草真是繁忙呢，要抗肿瘤又要预防癌症，要保肝解毒还要保养心血管，要治疗高血压又要兼顾糖尿病，要治疗神经衰弱还能美白容颜抗衰老。灵芝没什么毒副作用，难怪《神农本草经》中说灵芝是“上药”，排名还在人参之前。

灵芝种类很多，根据《神农本草经》记载，有青、赤、黄、白、黑、紫六种，但现在常用的一般是赤芝和紫芝。虽然同为灵芝，但它们的功效却不完全一样。青芝又名龙芝，味酸性平，无毒，能明目、补肝、安神，可以增强记忆力；赤芝又名丹芝，味苦性平，无毒，可以补中益气，增加大脑活力，常吃能让人变得聪明；黄芝又名金芝，味甘性平，无毒，可以养脾胃、安神；白芝又名玉芝，味辛性平，无毒，可以止咳养肺，尤其适合长期咳嗽的病人；黑芝又名玄芝，味咸性平，无毒，养肾利尿，可以治疗排尿困难；紫芝又名木芝，味甘性温，无毒，可以强壮筋骨，让关节灵活，美白养颜。有些书中说上了年份的灵芝异香扑鼻，甚至还因灵芝的生长位置而分为“风芝”、“水芝”、“火芝”等等，想来只是传说，却也让人无限向往。

灵芝的药性平和，补益作用和缓，所以需要长时间服用才见效果。正所谓“水滴石穿，绳锯木断”，这样的药材正适合入药膳，常常吃，时时用，天长日久，它的功效就体现出来了。说到灵芝药膳，先来一道**灵芝鹌鹑蛋汤**。取鹌鹑蛋12个，灵芝60克，红枣12个。将灵芝洗净切成细块，红枣去核洗净，鹌鹑蛋煮熟去壳。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲至灵芝出味，加白糖适量，再煲沸即成。这个汤补血益精又能美容减皱，特别适合工作压力大的白领们。还有**灵芝白术瘦肉汤**，用灵芝10克，白术10克，猪瘦肉50克，煲成美味高汤饮用。可祛湿、解毒、护肝，对整天周旋于觥筹交错间的商务人士最为适合。

灵芝固本扶正的作用非常强大，我在多年前曾经误打误撞得了灵芝



的很大好处，因此深有体会。大一的时候，一次洗脚时无意中发现脚底板上长了一些奇怪的东西——貌似鸡眼，按上去也会疼，但不像鸡眼是一个一个地长着，而是成片地连在一起。我试着用治鸡眼的膏药贴上，结果疼了个半死，不但没管用，反而更厉害了。没办法，跑到专门的脚病诊所去看，好几个大夫围着我的脚研究了半天，最后下了结论：这东西不是鸡眼，鸡眼是单纯的角质增生，呈圆锥状往肌肉里长，中心处完全是角质，没有神经和血管，可我这个往肌肉里增生得并不深，并且增生的角质里混合长着神经和血管，所以无法挖除，一动就流血，贴鸡眼膏也没用，疼痛不说，还会刺激它长得更多。换言之，他们也没见过，不认识，不会治。我只好垂头丧气地回学校，顺路买了好多厚鞋垫儿——把鞋底垫厚，小心点儿不硌着它，倒也没什么大影响。那时候我刚到一个新的城市上大学，有些水土不服，常常感冒，体质很差。老妈买了一些灵芝粉胶囊给我，让我早晚各吃上两粒，增强免疫力。几个月之后，我的身体确实好了很多，人精神了，也不爱感冒了。一次洗完澡剪趾甲，突然发现脚底板的不明增生物居然没有了，皮肉完好如初，我惊讶极了——灵芝居然有这个好处，还治疑难杂症呢！后来查了很多书才明白：因为我新到一个地方，水土不服，难免有些邪毒积在体内，表现在身体上就是容易感冒，从脚底板发出来的邪毒就成了无人可识的东西。灵芝有增强免疫力和固本扶正的强大力量，调养身体的同时还祛除邪毒，脚底板的“不明物”自然就被消灭了。

对灵芝深入研究后，我发现它实在是个有灵性的宝贝。灵芝之“灵”，不单单灵在《神农本草经》对其“久食轻身不老，延年成仙”的功效描述，让它从此得了“太上之药”的美誉。灵芝之“灵”，也灵在佛教大盛的唐代，便已有了神佛手持灵芝如意的形象，在许多古刹寺庙、古建筑、亭台楼阁、古典服饰、传统生活用具以及出土的大量文物中，都能见到灵芝状的如意和灵芝形状的饰物、图案。灵芝之“灵”，

还灵在它成了人们眼中的祥瑞之物，被认为是天意、美好、吉祥、富贵和长寿的象征，因此封建统治者视它为神物，历代王侯将相狂热追捧。那个暴虐的秦始皇在一统天下后，就曾诏令天下，征得方士千人，以徐福为首浩荡东去入海求仙，他求的“仙”其实就是灵芝；又如汉武帝，也曾因灵芝代表天意便降旨臣民进贡灵芝；而宋时王安石在《芝阁赋》中，也记载了当朝权贵逼迫民众寻找灵芝的情况。只不过，这样劳民伤财地去求仙问灵，若灵芝果真有“灵”，只怕灵气也要大打折扣哩。

“灵芝”这一如今家喻户晓的称谓，在药学著作中始见于《神农本草经》。此外，它还有许多美丽的名字，通常俗称“仙草”，就是源自于《白蛇传》。上古时期又被称为“瑶草”，传说灵芝乃炎帝之女瑶姬的魂魄所化，少女服后妩媚可爱，可赢得如意郎君的钟爱。《楚辞》中称灵芝为“三秀”——采三秀兮于山间，石磊磊兮葛蔓蔓。《诗经》称其为“瑞草”，有“芝，瑞草，一岁三华，无根而生”的记载。秦始皇时代称它为“还阳草”；东汉张衡的《西京赋》称之为“灵草”。这么多仙气缥缈的名字背后，浮动的是灵芝这味草药美而慧的身影。中国历史上关于灵芝最美而慧的文字，恐怕要数三国时期文坛翘楚曹植所作的《灵芝篇》：

灵芝生王地，朱草被洛滨。

荣华相晃耀，光采晔若神。

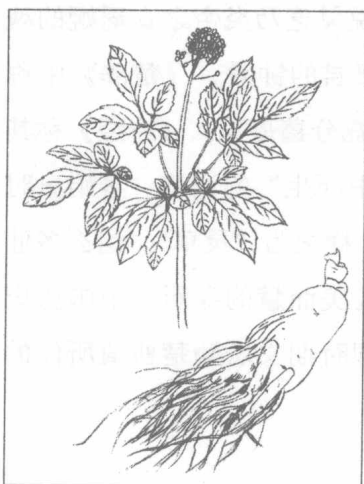
无论人们再如何吟咏，还是白娘子盗仙草的故事最牵动心神。仙草有灵，白蛇痴情，一段柔肠百结的情爱因为灵芝顿起波澜。若我是白蛇，该当如何自处呢？救？还是不救？



人参：每天吃一点，健康延年好福气



何·处·药·香·不·医·人



哪怕你一味中草药也不认识，相信你也知道人参。是的，作为滋补品，人参的名气的确太大了。“百草王”、“百药王”都是它当之无愧的头衔。

人参，自古被视做神草，“下有人参上有紫气”，是说生有人参的地方，天上会有祥云笼罩。人参是五加科多年生草本植物，一年生的人参是一根叶柄上长着三片叶子，二年生的是一根叶柄上长着五片

叶子，以后每年递增一片。4~6年生的人参有3~5根长着五片叶子的叶柄，由此可以判断人参的年龄。人参的花很小，淡黄绿色。果实像小小的珊瑚珠，成熟时是鲜红色的。

人参在远古时并不为人所知。传说深秋的一天，有两兄弟进深山打猎。进山后，兄弟俩打了不少野物。正当他们继续追捕猎物时，天下起了大雪，很快就大雪封山了。没办法，两人只好躲进一个山洞，他们除了在山洞里烧野物吃，还到洞旁边挖些野生植物来充饥。一天，