

养生新主张系列

07

著名营养师  
刘飞龙 编著

# 中药材 养生手册

(A卷)

91种常见中药材的活用锦囊

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



四川人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中药材养生手册(A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(A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

养生新主张系列

# 中药材养生手册 (A卷)

Cereals&Mashlam Knowledge Manual



P247.1/1207(1)

(7)

广州出版社





# 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单易有效的索引方式，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，它会明白告诉你。

### 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。

中药材养生馆 | 三画



## 川贝母

Fritillariae Cirrhosae Bulbus

别名 川贝、贝母。

---

**性味归经** 味甘苦，性微寒。  
归心、肺经。

**功效** 川贝母是化痰止咳平喘药的一种，具清热润肺的功效。

**主治** 用于祛痰、治疗慢性咳嗽及吐血咯血，多用于肺结核及因慢  
性支气管炎所引起的咳嗽。对痰少  
咽燥及小儿痰热咳嗽等有较好  
效果。

**选购保存** 以颜色洁白、质地坚实、颗粒  
整齐均匀、粉性足者为佳。  
保存时置于干燥处，注意防霉、  
防虫蛀。

**禁忌** 不可与乌头一同服用。性质寒  
润，长于化热痰、燥痰，所以  
如属于寒痰、湿痰患者则不宜  
使用。

慧眼识真伪

川贝母常见伪品有一轮贝母、  
草贝母、光慈菇、土贝母等。  
曾有人误将草贝母当贝母服  
用而中毒死亡之惨事故不  
鲜。其实识别川贝母很  
简单：真品外形皆分为两瓣，  
伪品外形完整无分瓣。

48

## 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

### 川贝蜜

**材料** 川贝母15克，炙麻黄5克，桑白皮6克，葶苈子5克。

**作法** 将川贝母、炙麻黄、桑白皮、葶苈子晒干或烘干后，一同放入碾槽内，碾成细末备用，每次按用量，用温热糖水调匀即可。每日3次，1~3岁每次取药末2克，4~7岁每次取3克，8~10岁每次取4克，用蜜糖水调匀后缓慢饮用。

■ 宣肺化痰，止咳平喘。主治小儿百日咳，咳声连连，喉中回声，咳嗽痰多，胸闷纳呆等。



中药材养生馆  
三画

## 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！

### 贝母粥

**材料** 贝母粉10克，粳米50克。

**作法** 粳米淘洗干净，加水煮至米开汤未稠时，调入贝母粉、冰糖，改用文火稍煮，视粥稠即可。

■ 清热润肺化痰。主治小儿支气管炎恢复期阴虚肺燥，咳嗽痰少，口咽干燥。



贝母粥

## 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**
- 22 科学中药知多少？
- 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**





## 第2章 药材养生馆

## 2画

- 人参 ..... 38  
丁香 ..... 40

## 3画

- 山药 ..... 42  
山楂 ..... 44  
川芎 ..... 46  
川贝母 ..... 48  
三七 ..... 50  
干姜 ..... 52  
大黄 ..... 54

## 4画

- 五味子 ..... 55  
五加皮 ..... 57  
天麻 ..... 59  
天门冬 ..... 61  
牛蒡子 ..... 63  
牛膝 ..... 64  
丹参 ..... 66  
乌梅 ..... 68

## 5画

- 玉竹 ..... 70  
冬虫夏草 ... 72  
白花蛇舌草 . 74  
白术 ..... 76  
白果 ..... 78  
白茅根 ..... 80  
白木耳 ..... 82  
玄参 ..... 84  
生地黄 ..... 85  
甘草 ..... 87  
半枝莲 ..... 88  
龙眼肉 ..... 89  
东洋参 ..... 91

## 6画

- 百合 ..... 92  
肉桂 ..... 94  
肉苁蓉 ..... 96  
西洋参 ..... 98  
决明子 .. 100  
红枣 ..... 101  
红花 ..... 103  
当归 ..... 105

## 7画

- 牡丹皮 .. 107  
沙参 ..... 109  
何首乌 .. 111  
麦芽 ..... 113  
杏仁 ..... 114

## 第3章 附录索引

- 118 超实用中医术语小解  
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**
- 22 科学中药知多少？
- 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，成薄片状、白皙透明如冰。
- 大腹皮：形似大腹，善治大腹水肿。

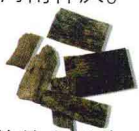
## 以产地命名



- 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!

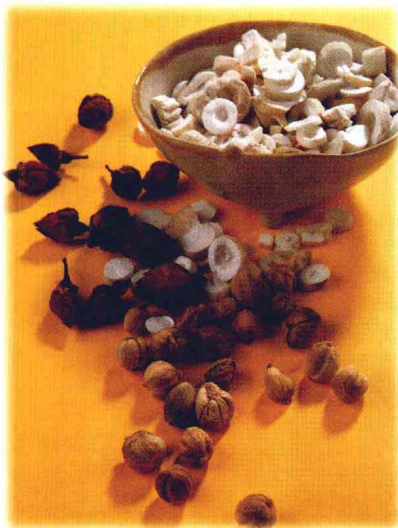




你知道什么是药材的“四性”、“五味”？什么叫“归经”？什么是“君臣佐使”、“升降沉浮”吗？“工欲善其事、必先利其器”，这些药材的小常识，你不能不备。看似深奥难懂的名词其实也很简单，现在让我们通过浅白易懂的文字一起走进药材特性与功能的世界。

### “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。

## 四性五味是什么？

了解药材的性味,针对自己的体质来选购药材养生,才能发挥药材的最大功效。

■ **四性**: 即寒、凉、温、热四种药性,寒热偏向不明显的为平性。

寒凉药材多具有清热泻火作用,适用于热性病证;温热药材一般都具有温里散寒的特性,适用于寒性病证。

■ **五味**: 即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味,另还有淡味。

五味的作用特点在于“辛散、酸收、苦坚、咸软”。



四性	属性	作用	药材代表
温	阳	祛寒补虚	红枣、当归、川芎、龙眼等
热		祛寒、消除寒症	肉桂等
寒	阴	清热解暑、消除热症	金银花、黄连、大黄、生地等
凉		降火气、减轻热症	薏仁、菊花、西洋参、罗汉果等
平		健胃开脾、强壮补虚	枸杞、芡实、甘草、白木耳等



五味	作用	对应器官	代表中药材	注意事项
辛	能活血行气、 发散风寒	肺	薄荷、木香、川芎、 大小茴香、紫苏、白 芷、花椒、肉桂	多辛散燥烈，食用过 多易耗废气力、损伤 津液，导致便秘、火 气大、痔疮等
酸	能生津开胃、 收敛止汗，帮 助消化、改善 腹泻	肝	乌梅、五倍子、五味 子、山楂、山茱萸	多食易损伤筋骨； 感冒者勿食
甘	补虚止痛、缓 和药性、调和 脾胃系统	脾	人参、甘草、红枣、 黄芪、淮山、薏仁、 熟地	多食易发胖、伤齿； 上腹胀闷、糖尿病 患者少食
苦	具清热泻火、 降火气、解毒、 除烦等作用	心	黄连、白果、杏仁、 大黄、枇杷叶、黄 芩、厚朴、白芍	多食易导致消化不 良、口干舌燥、目红 耳鸣、便秘、干咳； 体热者不宜多服
咸	泻下通便、软 坚散结、消肿、 用于大便干 结、消除肿瘤、 结核	肾	芒硝、牡蛎、草决 明、玉米须	多食易造成血压升 高、血液凝滞；心脏 血管疾病、中风患 者忌食
淡	利水渗湿、用 于治疗水肿、 小便不利等 症		薏仁、通草、猪苓	无湿症者慎用