

TUJIE YAOWU YANGSHENG DAQUAN

200余种药材详解略说，是您防病治病的知音益友

1000余种良方妙方，让您小病轻松一扫光

200余种药膳，给您保健强身的饮食指导

图
解

编著

李焦
明耀
菲

药物养生大全



芫荽

发汗透疹·消食下气
醒脾和中



百合

润肺止咳·宁心安神



茜草

凉血止血·行血祛瘀



青皮

疏肝破气·消积化滞

寓药于食，既可防病治病，保健强身，又可养颜美容、延年益寿，所谓良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

图解药物养生大全 / 焦明耀, 李菲编著. — 北京 :
中医古籍出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5152-1645-4

I. ①图… II. ①焦… ②李… III. ①食物疗法—图
解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017184 号

图解药物养生大全

编 著: 焦明耀 李菲

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 280 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1645-4

定 价: 48.00 元

前言

中国医药学已有几千年的历史，是中国人民长期同疾病做斗争的极为丰富的经验总结，对于中华民族的繁荣昌盛有着巨大的贡献。随着国家对中医中药的重视和人们对健康的关注，中医中药不再只是医生手中救死扶伤的工具，它更多地走进普通百姓家，人们越来越多地渴望了解准确而更方便应用的中医药防治疾病、养生保健的知识。

本书精心挑选了既能治病又能保健的药物近 200 种，每例都详细介绍了其性味归经、功效主治、临床应用、处方用名、用法用量、经典古方、药典论述，尤其是给出了简单易做的养生药膳，无论是用中药泡茶、煲汤、煮粥，还是炖菜，都能找到详尽方法和作用。为了便于读者查阅和选择，我们根据药物特性，将所列举的保健药物分门别类，全书共设解表药、清热药、泻下药、利水渗湿药、化湿药、祛风湿药、理气药、活血祛瘀药、止血药、消食药、祛寒药、化痰止咳平喘药、平肝息风药、

安神药、补虚药、收敛药共 16 章，每种药材和药膳都配有精美的图片。

在本书编写过程之中，借鉴了很多学者的研究成果，吸收了他们的好方法，在此一并表示感谢。由于编者水平所限，难于避免各种表述不当的错误。因此，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修改和补充。

编 者

目 录

CONCENT



第一章 补虚药

第一节 补气药..... 2

人参..... 2

党参..... 4

黄芪..... 6

白术..... 8

山药..... 10

白扁豆..... 11

大枣..... 12

甘草..... 14

黄精..... 16

第二节 助阳药..... 17

鹿茸..... 17

淫羊藿..... 19

巴戟天..... 20

补骨脂..... 22

益智仁..... 23

沙苑子..... 25

菟丝子..... 26

蛤蚧..... 27

葫芦巴..... 29

韭菜子..... 30

骨碎补..... 31

杜仲..... 32

第三节 养血药..... 34

熟地黄..... 34

何首乌..... 36

当归..... 37

白芍..... 39

阿胶..... 41

桑葚..... 42





龙眼	43
第四节 滋阴药	45
沙参	45
天门冬	47
麦门冬	48
石斛	50
玉竹	51

第二章 解表药

第一节 发散风寒药	54
紫苏	54
白芷	55
香薷	57
生姜	59
葱白	60
羌活	62
第二节 发散风热药	63
薄荷	63
牛蒡子	65

桑叶	67
菊花	68
葛根	70
升麻	72
豆豉	73
木贼	75

第三章 清热药

第一节 清热泻火药	78
知母	78
栀子	80
芦根	81
淡竹叶	83
荷叶	84
第二节 清肝明目药	86
决明子	86
第三节 清热凉血药	88
生地	88
牡丹皮	90
玄参	91
白茅根	93
第四节 清热解毒药	95
金银花	95
蒲公英	97
鱼腥草	98
金荞麦	100
土茯苓	101
青果	102
马齿苋	104
第五节 清虚热药	105
地骨皮	105

第四章 泻下药

第一节 攻下药	108
制大黄	108
番泻叶	110
芦荟	112
第二节 润下药	113
火麻仁	113

第五章 利水渗湿药

茯苓	116
泽泻	118
薏苡仁	119
车前子	121

第六章 化湿药

藿香	124
佩兰	126
白豆蔻	127
苍术	129
厚朴	131

第七章 祛风湿药

五加皮	134
乌梢蛇	135
桑枝	137

第八章 理气药

橘皮	140
枳实	141
木香	143
青皮	145

香附	146
佛手	148
香橼	149
玫瑰花	150
丁香	152
刀豆	153

第九章 活血祛瘀药

川芎	156
丹参	157
桃仁	159
红花	161
泽兰	162
姜黄	163
益母草	165
牛膝	166

第十章 止血药

白及	170
大蓟	171
侧柏叶	172
槐花	174



茜草	175
蒲黄	176
三七	178

第十一章 消食药

莱菔子	180
山楂	181
鸡内金	183

第十二章 化痰止咳平喘药

第一节 温化寒痰药	186
紫苏子	186
桔梗	187
第二节 清化热痰药	189
贝母	189
竹茹	191
胖大海	192
第三节 止咳平喘药	193
杏仁	193
桑白皮	195



第十三章 祛寒药

肉桂	198
吴茱萸	200
高良姜	201
胡椒	202
荜茇	204
小茴香	205

第十四章 平肝息风药

石决明	208
天麻	209
蒺藜	211

第十五章 安神药

第一节 重镇安神药	214
牡蛎	214
珍珠	216
第二节 养心安神药	217
酸枣仁	217
柏子仁	219

第十六章 收敛药

山茱萸	222
五味子	223
乌梅	225
莲子	226
肉豆蔻	227
诃子	229
芡实	230
白果	232

第一章

补虚药



凡具有补虚扶弱作用，功能治疗人体虚损不足的药物，称为补虚药。又可叫作补益药。

补虚药在临床应用主要用于两个方面，一个方面是增强机体的抗病能力，可配合祛邪的药物，用于邪盛正虚的病人，以达到扶正祛邪的目的，从而战胜疾病；另一个方面是用于人病体虚的病人，能增强体质，消除衰弱的症状，辅助机体的康复能力，使之能早日恢复健康，重新走上工作岗位，从事生产劳动。因此，补虚药在临床上的应用，是具有积极意义的，而绝不是消极地用于“延年益寿”，对于在身体健康、机体活动能力正常的情况之下，就不须服用这类药物。

补虚药主要用于虚症。所谓虚症，一般说来，有气虚、阳虚、血虚、阴虚等不同类型。补虚药根据它的功效及应用范围，一般也分为补气药、助阳药、养血药、滋阴药等。

在临床上用药，主要根据虚症的不同类型而予以不同的补虚药，如气虚补气，阳虚助阳，血虚养血，阴虚滋阴。但阳虚的，每多包括气虚；而气虚的，常易导致阳虚。气虚和阳虚是表示机体活动能力的衰退。阴虚的每兼血虚；而血虚的，常易导致阴虚。血虚和阴虚是表示体内津液的损耗。这说明人体气血阴阳有着相互依存的关系。因此，益气 and 助阳，养血和滋阴，又往往相须为用。并且某些补气药兼有温补助阳的作用，而补血药大多也有滋阴的功能，所以在临床上遇到阳虚的病症时，往往用助阳药兼用补气药；遇见阴虚的病症，也常常滋阴药与养血药同用。更有气血两亏，阴阳俱虚，则补虚药的使用，更须兼筹并顾，灵活掌握，用气血并补或阴阳两补的方法。

此外，补虚药对实邪未尽的病人，应予慎用，以免病邪留滞。

第一节 补气药

补气药，又称益气药，就是能治疗气虚病症的药物。具有补肺气、益脾气的功效，适用于肺气虚及脾气虚等病症。

脾为后天之本，生化之源，脾气虚则神疲倦怠，大便泄泻，食欲不振，脘腹虚胀，甚至浮肿、脱肛等症；肺主一身之气，肺气不足，则少气懒言，动作喘乏，易出虚汗。凡呈现以上症候，都可用补气药来治疗。

补气药又常用于血虚的病症，因为气旺可以生血。尤其在大失血时，必须运用补气药，因为“有形之血，不能速生；无形之气，所当速固”。所以，临床上有“血脱益气”的治法。

补气药如应用不当，有时也会引起胸闷腹胀、食欲减退等症，必须注意。

○ 人参

【科属与药用部分】

本品为五加科植物人参的根。

【性味与归经】

甘，平。入脾、肺经。

【功效】

大补元气，补肺益脾，生津，安神。



人参能大补元气、生津、安神，既能用于久病气虚，又可用于急救虚脱，故为补虚扶正的要药。如妇女崩漏失血过多，头晕腰痠，消瘦虚弱，用之能补气益血，易于康复；又如年老体衰，在劳累过度之后，即感不思饮食，睡眠不安，心悸乏力，似患重病，用之能益气补脾，宁心安神，增进饮食，恢复体力。根据实践体会，功用确属显著。在临床上如遇气虚而兼有津液不足现象者，可用山参；如属气虚而兼有肢冷畏寒、阳虚症状者，可用红参。至于参的小枝及参须，虽作用较弱而价较廉，功效也颇可靠。

本品补气作用较强，一般不用于实证，如外感初起，或里热炽盛，或肝阳上亢，

以及湿阻、食滞等引起的胸闷腹胀、便溏泄泻等症，都应忌用。如体质壮实之火，并无虚弱现象，则不必再进服补药，妄用本品，如误用或多用，往往反而导致闭气，而出现胸闷腹胀等症。此外，一般认为服用人参时，不可同时服食萝卜、茶叶等食物。

◎ 临床应用

1. 用于气虚欲脱、脉微细等症。

人参功能大补元气，所以常用以挽救气虚欲脱之症。临床上如遇气息短促、汗出肢冷、脉微细，或大量失血引起的虚脱等危急的症候，可单用一味人参煎服，以补气固脱。如阳气衰微，又可与附子等同用，以益气回阳。

2. 用于肺虚气喘。

肺气虚则呼吸短促、行动乏力、动辄气喘。本品能补肺气，可用于肺虚气喘，常与蛤蚧、胡桃肉等同用。

3. 用于脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振、胸腹胀满，以及久泻脱肛等症。

人参能鼓舞脾胃的元气，对于脾胃虚弱之症，也用为要药。用于倦怠乏力，气虚脱肛等症，常与黄芪、白术等配伍；用于纳呆、腹胀、泄泻等症属于脾虚的，可与白术、茯苓、山药、莲肉、砂仁等配伍同用。

4. 用于消渴，热病耗伤津液等症。

人参能生津止渴，故可与生地、天花粉配伍，用于消渴；如高热大汗后，气伤液耗而见身热口渴者，还可与清热泻火药如石膏、知母等同用，这是取它的益气生津作用；如属热伤气阴，口渴汗多，气虚

脉弱者，又可用本品与麦冬、五味子相配伍，以达益气养阴而敛汗之功。

5. 用于神志不安、心悸怔忡、失眠等症。

人参功能益心气、安心神，凡心悸怔忡、失眠健忘等属于气血两亏、心神不安之症，往往用为要药，常与养血安神药如酸枣仁、桂圆肉、当归等同用。

此外，人参与祛邪之药同用，可用于邪未清而正气已虚的病症，以起到扶正祛邪的功效。

◎ 处方用名

野山人参、野山参、吉林参、移山参、生晒参、红参、石柱参、别直参、朝鲜参。

◎ 用法用量

内服：煎汤，3～10克，大剂量10～30克，宜另煎兑入；或研末，1～2克；或敷膏；或泡酒；或入丸、散。

◎ 名方良方

治阳虚气喘，自汗盗汗，气短头晕：人参15克，熟附子30克。上药分为4剂，每剂入生姜10片，加水400毫升，煎取200毫升，饭后两三个小时温服。本方出

自《济生方》。

治消渴引饮无度：人参、瓜蒌根等份，研捣为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次服 30 丸，麦冬汤送下。本方名为玉壶丸，出自《仁斋直指方》。

治霍乱心烦躁：桂心（末）0.6 克，人参（去芦头）7.5 克。上药加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣，分 2 次温服。本方出自《圣惠方》。

◎ 药典论述

《本经》：“补五脏，安精神，……止惊悸，除邪气，明目。”

《本草纲目》：“治男妇一切虚证。”

◎ 养生药膳

◎ 人参气锅乳鸽

配 方：人参 1 根，薏米 20 克，淮山药 20 克，乳鸽 1 只。

制 作：人参切成片，鸽子宰杀去内脏洗净，与淮山药、薏米一起放进汽锅里，葱、姜、盐等调好口味，加入清水，盖上盖，上笼蒸 45 分钟即可。

功 效：益气补血，宁心安神。



○ 党参

【科属与药用部分】

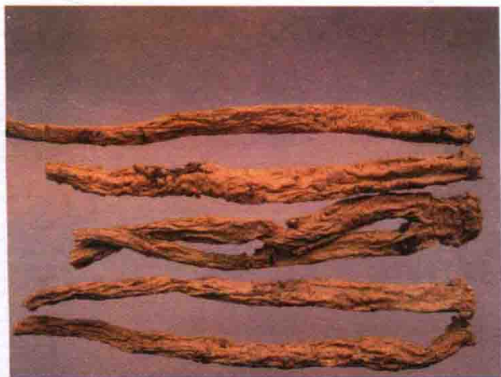
本品为桔梗科植物党参或川党参的根。

【性味与归经】

甘，平。入脾、肺经。

【功效】

补中益气。



党参既可补脾胃而益肺气，又能益气以补血，主要用于脾胃虚弱及气血两亏等症。又可用于虚实相兼之症，如虚火外感，可与解表药同用；体虚里实，可与攻下药配伍，都是用以扶正祛邪。

党参的补气作用，与人参相似，但功力较弱；不过本品产量较人参为多，价亦较廉，故在一般补益剂中多用党参；但是如遇虚脱危重之症，急需补气固脱，因党参力薄，当用人参为宜。

◎ 临床应用

用于气虚不足，倦怠乏力，气急喘促，脾虚食少，面目浮肿，久泻脱肛等症。

本品为临床常用的补气药，功能补脾益肺，效近人参而为较弱，适用于各种气虚不足的病症，在临床上常与黄芪、白术、山药等配伍应用；如血虚萎黄及慢性出血疾患引起的气血两亏的病症，本品又可配补血药如熟地、当归等同用。

◎ 处方用名

党参、潞党参、台党参（洗净，晒干，切片用）、炒党参（麸皮拌炒至微黄色，药性和润，健脾力佳）。

◎ 用法用量

内服：煎汤，6～15克；或熬膏、入丸、散。生津、养血宜生用；补脾益肺宜炙用。

◎ 名方良方

治服寒凉峻剂，以致损伤脾胃，口舌生疮；党参（焙）、黄芪（炙）各6克，

茯苓3克，甘草（生）1.5克，白芍2.1克。上药水煎，温服。本方名为参芪安胃散，出自《喉科紫珍集》。

治小儿口疮：党参30克，黄柏15克。上药共为细末，吹撒患处。本方出自《青海省中医验方汇编》。

◎ 药典论述

《本草从新》：“主补中益气，和脾胃，除烦渴，中气微弱，用以调补，甚为平安。”

《本草正义》：“力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远，其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，并血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气，而无刚燥之弊。”

◎ 养生药膳

① 党参黄花山药粥

配 方：党参10克，黄花40克，山药、糯米各50克。

制 作：党参切片，黄花洗净，山药



洗净切丁。砂锅中放糯米和水、山药丁、党参、黄花一起煲制 30 分钟即可。

功效：补中益气，升阳固表。

○ 黄芪

【科属与药用部分】

本品为豆科植物内蒙黄芪、膜荚黄芪或其他同属相近种植物的根。

【性味与归经】

甘，微温。入脾、肺经。

【功效】

补气升阳，固表止汗，托疮生肌，利水退肿。



黄芪一药，原名黄耆，始载于《本经》，是一味临床常用药物。黄芪具有下列特点，它不仅常与补养药同用以益气补虚，且常与祛邪药同用以扶正祛邪。在益气补虚方面，如配人参，则大补元气；配附子，则补气助阳；配白术，则益气补脾；配当归，则补气生血；配参、朮、升、柴，则补气升阳。在扶正祛邪方面，如在玉屏风散中配白术、防风，则补散兼施、固表止汗，治卫虚自汗，易感风寒；在四妙汤中配当归、银花、甘草，则内补托毒，治体虚痈疮肿难愈者；在防己茯苓汤中配茯苓、防己、桂枝、甘草，则益气运阳而利水，治皮水肢肿；在补阳还五汤中配归、芎、赤芍、桃仁、红花、地龙，则益气活血、散瘀通络，治半身不遂。诸如此类，可见它临床应用的范围至为广泛。

本品与人参、党参相比较，人参的补气作用较强，且能生津、安神；党参功专补肺脾而益气；黄芪的补气作用不及人参，但益气升阳，固表内托，且能利水退肿的作用则为人参、党参所不具。黄芪为补气扶阳的药物，故凡气滞湿阻、食滞胸闷、热毒疮疡、表实邪盛及阴虚阳亢等症，不宜应用。

◎ 临床应用

1. 用于气虚衰弱，倦怠乏力，或中气下陷、脱肛、子宫脱垂等症。

黄芪健脾益气，且具升阳举陷的功效，故可用于气虚乏力及中气下陷等症。在临床上用于补气健脾，常与党参、白术等配伍；用于益气升阳而举陷，常与党参、升麻、柴胡、炙甘草等合用。

2. 用于表虚不固的自汗症。

黄芪功能固护卫阳、实表止汗。用于表虚自汗，常与麻黄根、浮小麦、牡蛎等配伍；如表虚易感风寒者，可与防风、白术同用。

3. 用于气血不足、疮疡内陷、脓成不溃或久溃不敛者。

黄芪能温养脾胃而生肌，补益元气而托疮，故一般称为疮痍要药，临床上多用于气血不足、疮痍内陷、脓成不溃、或溃破后久不收口等症。如用于疮疡内陷或久溃不敛，可与党参、肉桂、当归等配伍；用于脓成不溃，可与当归、银花、白芷、穿山甲、皂角刺等同用。

4. 用于水肿、脚气、面目浮肿等症。

黄芪能益气而健脾，运阳而利水，故可用于水肿而兼有气虚症状者，多配合白术、茯苓等同用。

此外，本品又可与活血祛瘀通络药如当归、白芍、桃仁、红花、地龙等配伍，用于中风偏枯、半身不遂之症，有益气活

血、通络利痹的功效。对于消渴病症，也可应用，常与生地、麦冬、天花粉、山药等配伍。

◎ 处方用名

生黄芪、绵黄芪、北口芪（生用，多用于固表、托疮、利水、利痹等）、炙黄芪（蜜炙用，用于补气健脾）、清炙黄芪（用麸皮拌炒至微黄色，用于补气）。

◎ 用法用量

煎服，9～30克。蜜炙可增强其补中益气作用。

◎ 名方良方

治气虚白浊：黄芪（盐炒）15克，茯苓30克。上药为末。每服3克，白汤下。本方出自《经验良方》。

治气虚里寒，腹中拘急疼痛，喜温熨，自汗，脉虚：黄芪、白芍各15克，大枣10枚，桂枝、生姜、甘草各10克，饴糖50克。上药水煎取汁，入饴糖待溶化后饮用。本方名为黄芪建中汤，出自《金匮要略》。

◎ 药典论述

《大明本草》：“助气，壮筋骨，长肉，补血……血崩，带下。”

《珍珠囊》：“治虚劳自汗，补肺气……实皮毛，益胃气。”

◎ 养生药膳

◎ 黄芪清汤鱼唇

配 方：黄芪 12 克，鱼唇 100 克，竹笋 50 克。

制 作：鱼唇改刀成块飞水备用，竹笋改刀成菱形块。黄芪入清汤加盐、味精同煮 10 分钟，下鱼唇、竹笋炖煨入味即可。

功 效：补气滋阴。



○ 白术

【科属与药用部分】

本品为菊科植物白术的根茎。

【性味与归经】

苦、甘，温。入脾、胃经。

【功效】

补脾燥湿，利水，止汗。



白术是一味培补脾胃的药物，它补气的作用较弱，但苦温燥湿，能补脾阳。因脾司运化，喜燥而恶湿，得阳始运，能升则健。如脾阳不振，运化失职，必致里湿不化，水湿停留，而发生痰饮、痞满、泄泻等病症，都可应用本品。至于胃阴不足，舌苔光剥，津液缺少，唇燥口干者，就不宜用性偏温燥的白术了。

◎ 临床应用

1. 用于脾胃虚弱，食少胀满，倦怠乏力，泄泻等症。

白术有补脾燥湿的作用，故可用于脾胃虚弱、食少倦怠及脾虚湿困、腹胀泄泻等症。补脾胃可与党参、甘草等配伍；消

痞除胀可与枳壳等同用；健脾燥湿止泻可与陈皮、茯苓等同用。

2. 用于水湿停留、痰饮、水肿等症。

白术既能燥湿，又能利水，故可用于水湿内停之痰饮或水湿外溢之水肿。治寒饮可与茯苓、桂枝等配伍；治水肿常与茯

苓皮、大腹皮等同用。

3. 用于表虚自汗。

本品与黄芪、浮小麦等同用，有固表止汗之功，可治表虚自汗。此外，本品又可用于安胎，治妊娠足肿、胎气不安等症，有内热者可与黄芩等配伍；腰酸者可与杜仲、桑寄生等同用。

◎ 处方用名

生白术（生用，燥湿、利水作用较好）、炒白术、焦白术（用麸皮炒黄用，减少燥性，功偏补脾）、制白术（蒸熟用，燥性减弱，用于补脾益气）。

◎ 用法用量

内服：煎汤，3～15克；或熬膏；或入丸、散。

◎ 名方良方

治心下坚，大如盘，边如旋盘，水饮所作枳实7枚，白术60克。上药加水1000毫升，煮取600毫升。每次服200毫升，温服。本

方名为枳术汤，出自《金匮要略》。

治脾虚泄泻：白术30克，芍药（冬月不用芍药，加肉豆蔻，泄者炒）15克。上药为末，粥丸。本方名为白术丸，出自《丹溪心法》。

◎ 药典论述

《本经》：“主风寒湿痹死肌，疮疸，止汗除热，消食。”

《别录》：“消痰水，逐皮间风水结肿……暖胃消谷嗜食。”

◎ 养生药膳

◎ 白术枸杞粥

配 方：白术5克，枸杞10粒，糯米150克。

制 作：白术用清水洗净备用，枸杞用清水泡软，糯米用清水洗净，一同放入锅中用武火烧开改文火，煲制30分钟即可食用。

功 效：健脾益气，滋阴补血，润肺止咳。

