

一本小病小痛不用求人的实用手册

刘莹◎编著

家庭养生 本草精选



图文并茂的演绎 真实有效的诠释

走疾病 让所有人都能健康生活

- 补气养血，增强机体免疫力
- 滋阴壮阳，补虚养气身体健
- 益智安神，有效调节脑疲劳
- 对症养生，草药一剂保平安

上海科学普及出版社

家庭养生

本草精选

刘莹◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生本草精选 / 刘莹编著. — 上海 : 上海科学
普及出版社, 2018

ISBN 978-7-5427-7024-0

I. ①家… II. ①刘… III. ①中草药-养生(中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第210399号

家庭养生本草精选

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 定州市新华印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 280 000

2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-7024-0 定价: 36.80元



[前言]

[CONTENTS]

中国自古就有“寓医于食，医食同源”之说。中草药的产生与食物一样源于我们祖先的生活实践，从神农尝百草的传说开始，它已经在岁月的长河中流传了数千年，在维系国人的健康和生命中有着巨大的贡献。

中药有着悠久的历史，是我国历代劳动人民同疾病斗争的经验结晶。据记载，早在5000年前中华民族就开始利用中药。西汉《史记》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

中药应用理论比较独特。中药有四气五味。四气又称四性，是指药性的寒、热、温、凉。五味指药物的辛、酸、甘、苦、咸。中草药的气、味不同，其疗效也各异。

中草药的应用形式多种多样，有用药物加水煎熟后去渣留汁而成的汤剂，有研磨成粉末状的粉剂，还有丸剂、膏剂、酒剂、片剂、冲剂、注射剂等。

为了使大家能更好地识别和应用本草养生，我们特意编写了这本《家庭养生本草精选》。把本草分为补气养血、滋阴壮阳、益智安神和对症养生四章，分别介绍了它们在养生手段中发挥的重要作用，同时还根据“药食同源”的原则，在每一味药材之下介绍了治病防病的食疗偏方。

中药不仅是一种文化，它更是一门科学，只有科学地传承，才能使其为我们所用。身体健康重在调养，希望能通过本书使您对于本草有新的认识，并达到养生的目的。

【目录】

第一章：补气养血，增强机体免疫力

第一节：补气中药，健脾益气强机体

人参	002
黄芪	003
西洋参	004
党参	006
太子参	007
白术	008
甘草	009

第二节：补血中药，养血安神气色好

首乌	011
当归	012
阿胶	013
熟地黄	015
白芍	016
龙眼	017

第二章：滋阴壮阳，补虚增强性功能

第一节：补阳中药，补益阳气煦脏腑

紫河车	020
仙茅	021
杜仲	022
续断	024
冬虫夏草	025

鹿茸	026
巴戟天	028
淫羊藿	029
补骨脂	030
益智仁	032
海狗肾	033



[目录]
[CONTENTS]

海马	034	天门冬	046
肉苁蓉	036	石斛	048
锁阳	037	玉竹	049
菟丝子	038	黄精	050
沙苑子	040	百合	052
蛤蚧	041	桑葚	053
第二节：补阴中药，濡润脏腑强功能		墨旱莲	055
南沙参	042	女贞子	056
北沙参	044	龟板	057
麦门冬	045		



第三章：益智安神，有效舒缓脑疲劳

第一节：开窍中药，开窍通闭醒神智		合欢皮	067
麝香	060	远志	068
冰片	061	柏子仁	069
苏合香	063	酸枣仁	070
石菖蒲	064	龙骨	072
		琥珀	073
第二节：安神中药，镇安心神定惊志			
朱砂	065		

【目录】

第四章：对症养生，一味草药百病消

第一节：解表中药，疏解肌表促发汗

西河柳	076
麻黄	077
苍耳子	078
桂枝	079
紫苏叶	081
白芷	082
香薷	083
生姜	085
荆芥	086
防风	087
羌活	088
细辛	090
辛夷	091
葛根	092
淡豆豉	094
牛蒡子	095
蝉蜕	096
桑叶	097
菊花	099

蔓荆子	100
柴胡	101
薄荷	103
升麻	104

第二节：清热中药，清解里热散湿邪

胡黄连	106
青蒿	107
白薇	108
地骨皮	109
紫柴胡	111
四季青	112
金银花	113
马齿苋	114
连翘	116
紫花地丁	117
野菊花	118
穿心莲	119
土茯苓	120
大青叶	122



[目录]

[CONTENTS]

板蓝根	123	白藓皮	153
鱼腥草	124	黄芩	154
蒲公英	125	黄连	155
败酱草	127	黄柏	157
山豆根	128	龙胆	158
拳参	129	秦皮	160
半边莲	130	苦参	161
白花蛇舌草	131		
白头翁	133	第三节：祛风湿药，舒筋通络止疼痛	
白藜	134	狗脊	162
绿豆	135	五加皮	164
生地黄	136	桑寄生	165
玄参	138	独活	166
牡丹皮	139	威灵仙	168
赤芍	140	蕲蛇	169
紫草	141	乌梢蛇	170
知母	143	木瓜	172
淡竹叶	144	蚕沙	173
芦根	145	川乌	174
天花粉	146	伸筋草	175
栀子	148	松节	177
夏枯草	149	臭梧桐	178
决明子	150	秦艽	179
石膏	151	防己	181

【目录】

桑枝	182
----------	-----

第四节：利水渗湿药，通利水道消水肿

荠菜	184
薏苡仁	185
猪苓	186
泽泻	188
冬瓜皮	189
玉米须	190
茯苓	191
葫芦	192
香加皮	193
灯心草	194
海金沙	195
车前子	196
滑石	198
木通	199
地肤子	200
金钱草	201

第五节：理气中药，疏理气机疗气滞

陈皮	203
川楝子	204
枳实	205

乌药	206
荔枝核	208
佛手	209
玫瑰花	211
薤白	212
香橼	213
木香	214
沉香	216
檀香	217
香附	218

第六节：消食中药，消食化积增食欲

鸡内金	220
谷芽	221
麦芽	222
山楂	223
鸡矢藤	225

第七节：温里中药，温中益火疗里寒

高良姜	226
花椒	227
肉桂	229
吴茱萸	230
丁香	231



[目录]
[CONTENTS]

干姜	232
附子	233

第八节：止血中药，促使凝血止血快

白芨	235
仙鹤草	236
蒲黄	237
三七	238
白茅根	239
大蓟	240
小蓟	242
地榆	243
槐花	244
侧柏叶	245

第九节：活血化瘀药，温经通络散寒瘀

三棱	246
五灵脂	247
川芎	248
延胡索	249
郁金	250
姜黄	251
乳香	252
苏木	253

骨碎补	254
马钱子	255
红花	256
桃仁	257
益母草	259
泽兰	260
丹参	261
怀牛膝	262
鸡血藤	263

第十节：止咳化痰药，养阴润肺止咳喘

白果	264
紫苏子	265
百部	266
款冬花	267
枇杷叶	268
桑白皮	269
胖大海	270
半夏	271
白附子	272
白芥子	273
前胡	274
桔梗	275
浙贝母	276

【目录】

瓜蒌	277
天南星	278
竹茹	279
海藻	280
昆布	281

第十一节：平肝熄风药，平肝潜阳熄风药

僵蚕	283
羚羊角	284
天麻	285
钩藤	286
地龙	287
牛黄	289
全蝎	290
蜈蚣	291
罗布麻	292
石决明	293

珍珠母	294
牡蛎	295

第十二节：收涩中药，收敛固涩治滑脱

浮小麦	297
麻黄根	298
肉豆蔻	299
石榴皮	300
鸡冠花	301
山茱萸	302
覆盆子	303
桑螵蛸	304
海螵蛸	305
芡实	306
五味子	307
乌梅	308
五倍子	309



第一章

补气养血， 增强机体免疫力

◎ 补气中药，健脾益气强机体

◎ 补血中药，养血安神气色好



Traditional
Chinese medicine

第一节

补气中药，健脾益气强机体

人 参

【别名】人衔，鬼盖，黄参，血参，神草，地精，棒棰。

【性味归经】甘、微苦，平。归脾、肺、心经。

【功效主治】中医认为，人参大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津，安神。用于体虚欲脱，肢冷脉微，气不摄血，崩漏下血，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿宫冷及一切急、慢性病引起的虚脱等。

1

药材性状



(1) 生晒参（园参）：主根圆锥形或纺锤形，长3~15厘米。上端连接较细的根茎，交互排列，顶端茎痕旁常可见冬芽，下部分出2~3支根及少数细侧根，支根下部又生多数细长的须根，其表面有时有不明显的细小疣状突起。表面淡黄棕色，有不规则纵皱纹及细横纹。香气特异，味微苦、甘。

(2) 红参：侧根大多已除去，红棕色，半透明或土黄色，不透明，角质。气微香而特异，味甘、微苦。

(3) 生晒山参：主根粗短，多具2支根并呈八字形或圆柱形，长2~10厘米。表面灰黄色，有纵皱纹，上部有细密螺旋纹。主根顶端根茎细长，碗状茎痕密集，靠主根的一段根茎较光滑而无茎痕，根茎旁生有下垂的不定根，形似枣核。支根上有稀疏细长的须根，有明显的疣状突起。

2

药材禁忌



不能与藜芦、五灵脂、皂荚同服；在服用人参期间，不宜喝茶、吃萝卜，因会降低其药效；当口服3%的人参酞剂达到200毫升时，可出现中毒反应。

3

药材选购



北长白山所产人参质最优。新鲜人参以枝大、浆足、皮细、色嫩黄、脖长、无疤痕、无破损；品尝时，苦味中略带甜为佳。干品以身长、枝大、芦（根茎）长、无霉变、无虫蛀、无折损者为佳；枝瘦小、芦短、糖重者为次。

4

偏方妙用



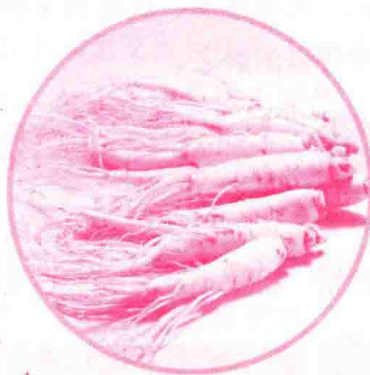
(1) 便秘：人参 10 克，黑芝麻 25 克，白糖适量。黑芝麻捣烂，水煎人参，去渣留汁，加入黑芝麻及白糖。

(2) 四肢无力，身体瘦弱：人参 3 克，大枣 6 枚。沸水冲泡，加盖闷 15～20 分钟，饮汁，每日 1 剂。

(3) 阳虚气喘，汗出头晕：人参 15 克，熟附片 30 克，分作 4 剂，每剂加生姜 10 片，水煎服。

(4) 久咳气喘：人参 8 克，胡桃 5 个，生姜 5 片，水煎分早、中、晚 3 次服，每日 1 剂。

(5) 肺虚久咳：人参末 60 克，鹿角胶（炙，研末）30 克。每服 9 克，用薄荷淡豆豉汤 1 盏，葱少许，入桃子煎 1～2 沸，倒入盏内，遇咳时，温服 3～5 口。



黄 芪

【别名】黄耆，绵黄耆，绵耆，绵黄芪，绵芪，箭芪，独根，二人抬。

【性味归经】甘，微温。归脾、肺经。

【功效主治】补气疗虚，解毒排脓，利尿生肌。有抗衰老、强心、保护肝脏、兴奋中枢神经系统等多方面作用，有降压、利尿、增加血浆蛋白、降低尿蛋白等作用。

1

药材性状



根圆柱形，上粗下细，少有分枝，长 20～60 厘米，直径 1～3 厘米。表面淡黄棕色至深褐色，有明显的皱纹及横长皮孔。质硬而略韧，折断面纤维状，略带粉性，横切面皮部约占半径的 $\frac{1}{3}$ ，乳白色至淡黄白色，木部淡黄色，射

线细密，韧皮射线略弯曲，有裂隙。老根头断面木质部偶呈枯朽状，黑褐色或呈空洞。气微，味微甜，嚼之微有豆腥味。

2

药材禁忌



黄芪不宜与萝卜搭配烹调，两者同食有损健康。感冒、月经期间不宜食用黄芪。阴虚体质、痰湿体质和气郁体质不宜食用黄芪。久服助火时，可配知母、玄参等以清解之。

3

药材选购



黄芪以根条粗长、皱纹少、质坚而实、粉性足、味甜者为佳；根条细小、质较松、粉性小及顶端空心大者次之。

4

偏方妙用



(1) 糖尿病：用黄芪 30 克，水煎服，或水煎后代茶饮用。或用黄芪 30 克，加枸杞子 15 克，水煎服。

(2) 高血压：黄芪、牡蛎各 30 克，女贞子、桑寄生各 25 克，牛膝 10 克，泽泻 5 克，钩藤 20 克，水煎服。

(3) 胃下垂：黄芪、太子参各 30 克，白术、砂仁各 10 克，陈皮 15 克，升麻 12 克。水煎，每日 1 剂，7 天为 1 个疗程。

(4) 白带过多：黄芪 50 克，小米 100 克。黄芪切片，注入清水 1000 毫升，煮至 600 毫升时，去渣留汁。再将小米淘净放入，慢熬至粥将熟时，下冰糖，熬溶。分 3 次空腹服，连服 3～5 天。

(5) 过度劳累：黄芪 30 克，当归 6 克。将黄芪与当归研为细末，放入茶杯。入沸水，加盖闷 15 分钟即可。空腹饮用，每日 1 剂，分 2 次温服。

(6) 防治感冒：生黄芪 15 克，大枣 30 克。每日水煎代茶饮，连服 2～4 周，可有效防治感冒，并明显降低慢性支气管炎及过敏性鼻炎的发病率。

西洋参

【别名】西洋人参，洋参，西参，花旗参，广东人参。

【性味归经】甘、微苦，凉。归肺、心、肾经。

【功效主治】补气养阴、泻火除烦、养胃生津。治肺热燥咳、四肢倦怠、烦躁易怒、热病后伤阴、津液亏损、口燥咽干、失眠等症。尤其是对治疗盗汗、长期低热、疲劳、类风湿关节炎、慢性肝炎、早期肝硬化等有明显效果。

1 药材性状



主根圆柱形或短圆柱形，下部有分枝状支根，有时下部无支根分枝则主根呈圆锥形或纺锤形，长1.5~9厘米，直径0.5~3厘米，外表淡黄色或土黄色，有密集细环纹，另有纵皱及少数横长皮孔。根茎已除去或部分残留，圆柱形或扁圆柱形，长0.1~1.3厘米，直径0.1~1厘米，具1~4个凹窝状茎痕，不定根有时可见。支根无或2~6个，具须根，上有疣状突起。质硬脆，断面淡黄白色，有棕色或棕黄色环，皮部散有橙红色或红棕色小点，有放射状裂隙。

2 药材禁忌



脾阳虚，寒湿中阻及湿热内蕴者应忌服。忌与白萝卜、茶叶同食。此外，脾胃虚寒、大便稀溏或男子阳痿、早泄、遗精，女子性欲淡漠、痛经、闭经、带多者也应忌服，以免损伤阳气加重病情。

3 药材选购



选购的时候一要看形状，二要嗅香，三要尝味道。看形状要选择整条匀称、质硬，体轻、表面横纹紧密者，嗅香则要选择气微甘、味微香、无臭味者；尝味则要选择初嚼味苦，渐含微甜、口感清爽、气味能久留口中者。

4 偏方妙用



(1) 身体虚弱：西洋参6克，黄精15克，生地黄20克，麦门冬15克，冬虫夏草5克，何首乌15克，水煎服。

(2) 便秘：西洋参10克，蜂蜜50克，冰糖200克，以小火炖西洋参，凉后加蜂蜜和冰糖调服。

(3) 口燥咽干：西洋参5克，切片，然后放入杯内倒下滚水，盖好闷约3分钟即可饮用。

(4) 小儿遗尿：西洋参15克，龙眼干15克，猪腰1对。蒸熟食用。一般1次即好。

(5) 肺虚性咳嗽：西洋参 5 克，银耳 3 克，麦冬 10 克，大枣 20 个。将银耳用水泡发后，去杂质，麦冬洗净切碎，大枣洗净切开，全部放入大碗，加水适量，放入蒸屉蒸 1 小时以上，加适量红糖调味，分早、中、晚 3 次服用。

党参

【别名】上党人参，防风党参，黄参，防党参，上党参，狮头参，中灵草。

【性味归经】甘，平。归脾、肺经。

【功效主治】党参补中益气、生津止渴、润肺养胃、滋阴补血。主治脾胃虚弱、气血两亏引起的食少纳呆、大便溏稀、四肢乏力、心悸气短等症。

1 药材性状



(1) 党参：根略呈圆柱形、纺锤状圆柱形或长圆锥形，少分枝或中部以下有分枝，长 1.5～45 厘米，直径 0.5～2.5 厘米。表面灰黄、灰棕或红棕色，有纵沟及皱缩。疏生横长皮孔，上部多环状皱纹，近根头处尤密，根头有突起的茎痕及芽痕。

(2) 素花党参：根稍短，长不超过 30 厘米，少分枝。表面灰棕色，栓皮粗糙、上部环纹密集。油点多。质坚韧，断面不甚平整。

(3) 川党参根：下部很少分枝。表面灰棕色，栓皮常局部脱落。断面皮部肥厚，裂隙较少。

2 药材禁忌



党参与萝卜、浓茶避免同时食用，这是因为党参补气，萝卜行气，功效相反；而茶叶中含有咖啡因等物质，与党参同用容易使中枢神经兴奋，导致失眠。另外，实证、热证禁止服用；正虚邪实证不宜单独服用。

3 药材选购



山西上党为优，潞党参次之。以条大粗壮、皮松肉紧、横纹多、肉色黄褐、有香气、甜味浓者为佳。