

延年益寿滋补强身

中草药

妙用

YanNian YiShou ZiBu QiangShen
ZhongCao Yao MiaoYong

编著

焦明耀（中国药膳研究会副会长、高级烹饪技师、世界美食药膳大师）



140 种中草药

200 多幅高清晰原动植物图 + 药材图

680 多个适合家庭使用的良方妙方

200 多个日常使用的养生药膳

巧认中药有诀窍 妙用中药有方法
一书在握，从此养生治病不求人，让健康掌握在自己手里。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

延年益寿滋补强身

◎ 编著 焦明耀

中
草
药
妙
用



图书在版编目 (CIP) 数据

延年益寿滋补强身：中草药妙用 / 焦明耀编著. --

北京：中医古籍出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5152-1345-3

I. ①延… II. ①焦… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ①R212②R282.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第236790号

延年益寿滋补强身 中草药妙用

编 著：焦明耀

责任编辑：朱定华

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：14

字 数：295 千字

版 次：2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5152-1345-3

定 价：59.00 元

前言

在现代社会钢筋水泥的丛林中生活日久的您，在翻开这本书的那一刻，一定会感受到一种久违的与大自然同呼吸、共生息的感动，因为这里有自然界恩赐的神奇中草药，每一种草药都有着属于自己的物语，它们带着神圣的使命感，养血益阳、生精补髓、滋补强身……。

本书囊括了具有延年益寿、滋补强身为主要功效的中草药品种，可以说，这是一本可以和大自然产生感应和交流的一本书。详细描述了各个中药品种的原植物形态，让人仿佛看到了一株株中草药在阳光里摇曳，耳边回荡着生命成长和拔节的声音；记载有各个名家对该药的经典论述，似乎已经看到了郎中在微笑中开着药方，空气中飘扬着人参汤的淡淡清香；在哪远古的夜空里，人们常常伴着药香入眠。

本书共收录中草药 140 种，总分为大补元气、滋阴生津、养血和血、益精壮阳、滋补肝肾、养心安神、健脾和胃、补肺润肺等十二章，围绕延年益寿、滋补强身的主旨一一进行详解。

本书体例新颖，传统与现实紧密结合。为了便于广大读者更好地阅读和理解，在编写体例上，将各家论述、原植物、功能主治等内容导入书中，穿插内容丰富且与中心内容紧密关联的典型病例及选方，章后附有的养生药膳贴近生活，既有助于让读者产生自主学习的兴趣，又方便于专业人员从中找出所需的内容。

延年益寿可以说是一种美好的理想，人们一直在为这种理想的达成而不断努力，自古如此，从未停歇。那些泛黄的承载着千年养生智慧的古老验方，或许会成为我们这种美好愿望的一个答案，《延年益寿、滋补强身中草药妙用》一书中，就有着并不唯一的答案。中草药养生不仅是对自己和家人的呵护，也是对我们中医博大精深的一种认可和敬仰。

本书的主要读者对象是全国广大的医务工作者、医学研究机构的从业人员、相关院校的师生，同时，还可供全国各种类型的图书馆收藏及普通的读者阅读

和收藏。

需要注意的是，在日常生活的实际应用中，我们建议您根据具体的病情，综合考虑各种因素再进行使用，或者您可以咨询医师之后进行使用。未来的养生，就是在中医的药香中呼吸。

编者



第一部分

延年益寿中草药妙用

目 录

第一部分 延年益寿中草药妙用

第一章 补气补血/1

人参·····	2	熟地黄·····	21
灵芝·····	4	何首乌·····	22
西洋参·····	5	龙眼肉·····	24
大枣·····	7	桑葚·····	25
党参·····	8	红景天·····	27
银耳·····	10	红参·····	28
白术·····	11	菊苣·····	29
山药·····	13	沙棘·····	31
白扁豆·····	15	黄芪·····	32
甘草·····	16	蜂蜜·····	34
刺五加·····	18	莲子·····	35
当归·····	19		

第二章 补肾益精/37

山茱萸·····	38	百合·····	44
枸杞子·····	39	天门冬·····	46
南沙参·····	40	石斛·····	47
黄精·····	42	玉竹·····	49

女贞子·····	51	海龙·····	63
杜仲·····	52	原蚕蛾·····	64
佛手·····	54	阳起石·····	65
肉苁蓉·····	55	鹿茸·····	66
冬虫夏草·····	57	鹿角·····	68
补骨脂·····	58	鹿角胶·····	69
菟丝子·····	60	蛤蚧·····	71
哈蟆油·····	61	黑豆·····	72

第三章 祛风通络/75

三七·····	76	独活·····	86
木香·····	77	络石藤·····	88
胡桃仁·····	79	花椒·····	89
川芎·····	80	肉桂·····	91
山楂·····	82	紫菀·····	92
砂仁·····	83	天麻·····	94
合欢皮·····	85		

第四章 清热利水/96

茯苓·····	97	黄连·····	101
金银花·····	98	菊花·····	103
连翘·····	100	蒲公英·····	105

第二部分 滋补强身中草药妙用

第五章 大补元气/108

羊肝	109	柏子仁	126
乌骨鸡	110	香菇	127
龟板胶	112	大蒜	128
鳖甲胶	113	麦芽	130
北沙参	114	葛根	131
木耳	116	干姜	133
猕猴桃	117	八角茴香	134
地骨皮	118	杏仁	136
薏苡仁	120	远志	138
防风	121	石菖蒲	140
丹参	123	太子参	141
郁金	124	绞股蓝	143

第六章 滋阴生津/145

山麦冬	146	黑芝麻	150
麦冬	147	墨旱莲	152
龟甲	149	鳖甲	153

第七章 养血和血/155

楮实子	156	阿胶	159
芍药	157		

第八章 益精壮阳/161

巴戟天·····	162	海马·····	169
仙茅·····	163	蛇床子·····	171
沙苑子·····	165	淫羊藿·····	173
韭菜子·····	166	葱·····	174
益智·····	168	锁阳·····	176

第九章 滋补肝肾/178

细柱五加·····	179	枸骨叶·····	186
牛膝·····	180	骨碎补·····	187
石楠叶·····	182	续断·····	188
白首乌·····	183	槲寄生·····	190
狗脊·····	184		

第十章 养心安神/191

五味子·····	192	紫石英·····	194
莲子心·····	193	酸枣仁·····	196

第十一章 健脾和胃/198

丁香·····	199	苍术·····	206
小茴香·····	200	芡实·····	207
广藿香·····	202	白豆蔻·····	209
无花果·····	203	陈皮·····	211
红豆蔻·····	204	鸡内金·····	212

第一章 补气补血



◆ 人参



别名：

棒锤、山参、园参。

性味：

味甘，微温，无毒。

用量用法：

3 ~ 9 克，另煎，兑入汤剂服；也可研粉吞服，每次 2 克，每日 2 次。

主治：

大失血、虚脱、口渴多汗、气短烦躁、虚症发热、惊悸健忘、消渴引饮。

使用宜忌：

实证、热证忌服。不能与藜芦、五灵脂同用。

《本经》：补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年。《别录》疗肠胃中冷，心腹鼓痛，胸胁逆满，霍乱吐逆，调中，止消渴，通血脉，破坚积，令人不忘。消食开胃，调中治气，杀金石药毒（大明）。

◆ 原植物

生长于山坡密林中，分布于我国东北诸省。

五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey.

①多年生宿根草本，高 30 ~ 60 厘米。

②主根肥厚，肉质，黄白色，圆柱形或纺锤形，下面稍有分枝；根状茎（芦头）短，直立。茎直立，圆柱形，不分枝。

③一年生植株茎顶只有一叶，叶具三小叶，俗名“三花”；二年生茎仍只一叶，但具 5 小叶，叫“巴掌”；三年生者具有二个对生的 5 小叶的复叶，叫“二甲子”；四年生者增至 3 个轮生复叶，叫“灯台子”；五年生者增至 4 个轮生复叶，叫“四匹叶”；六年生者茎顶有 5 个轮生复叶，叫“五匹

叶”；复叶掌状，小叶 3 ~ 5 片，中间 3 片近等大，有小叶柄；小叶片椭圆形或微呈倒卵形，长 4 ~ 15 厘米，宽 2 ~ 6.5 厘米，先端渐尖，基部楔形，边缘有细锯齿，上面脉上散生少数刚毛，下面无毛，最下 1 对小叶甚小，无小叶柄。

④伞形花序单一顶生叶丛中，总花梗长达 30 厘米，每花序有 4 ~ 40 余花，小花梗长约 5 毫米。苞片小，条状披针形；萼钟形，与子房愈合，裂片 5，绿色；花瓣 5，卵形，全缘，淡黄绿色；雄蕊 5，花丝短；雌蕊 1，子房下位，2 室，花柱 2，上部分离，下部合生。

⑤浆果扁圆形，成熟时鲜红色，内有两粒半圆形种子。

⑥花期 6 ~ 7 月，果期 7 ~ 9 月。

主要产地：辽宁和吉林有大量栽培，近年河北、山西、陕西、甘肃、宁夏、湖北等省区也有种植。

入药部位：根。

采收加工：一般应采生长5年以上的。秋季采挖，特别是野山参，当果实成熟呈鲜红色，较易发现，挖时尽可能连须根一起挖出，除净泥土，晒干叫生晒参。经水烫，浸糖后干燥的叫白糖参。蒸熟后晒干或烘干的叫红参。

◆ 精选验方

①大失血、虚脱：人参25~50克，水煎服；或加制附子2~20克，水煎1小时以上服。②口渴多汗、气短喘促：（生脉散）人参5克，麦冬15克，五味子5克，水煎服。③心气不定，五脏不足，恍惚振悸，差错谬忘，梦寐惊魇，恐怖不宁，喜怒无时，朝差暮剧，暮差朝剧，或发狂眩：人参、白茯苓（去皮）各150克，远志（去苗及心）、菖蒲各100克，研为细末，炼蜜丸如梧桐子大，朱砂为衣，每服7丸，加至20丸，温米饮下，食后临卧，每日三服。

◆ 养生药膳

◎ 人参黄芪粥

原料：人参、白糖各5克，黄芪20克，粳米80克，白术10克。

制法：将人参、黄芪、白术切成薄片，清水浸泡40分钟后，放入砂锅中加水煮开，再用小火慢煮成浓汁，取出药汁后，再次加水煮开后取汁，合并两次药汁，早、晚分别用作煮粳米粥。

用法：加白糖趁热食用。5日为1个疗程。

功效：补正气，疗虚损，抗衰老。

适用：五脏虚衰、久病体弱、气短自汗、脾虚泄泻、食欲不振、气虚浮肿等。

◎ 人参莲肉汤

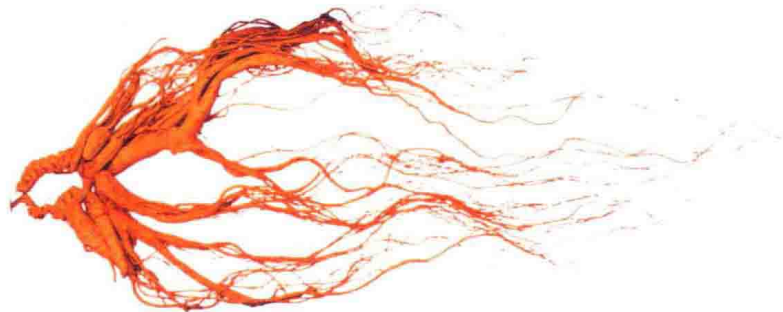
原料：白人参（糖参）10克，莲实（去皮去芯）10枚，冰糖30克。

制法：将白人参、莲实放入碗内，加清水适量，泡发后，再加冰糖；将盛人参、莲实的碗放入锅内，隔水蒸1小时即成。

用法：人参可连续应用3次，次日再加莲实、冰糖如上述制法蒸制，服用，第3次可连同人参一起吃完。

功效：补气益脾。

适用：中老年人病后体虚、气弱、脾虚、食少、疲倦、自汗、泄泻等。



◆ 灵芝



别名：

潮红灵芝、赤芝、菌灵芝、木灵芝。

性味：

味苦，性平，无毒。

用量用法：

3 ~ 15 克，水煎服；研末吞服，每次 1.5 ~ 3 克。

主治：

失眠、神经衰弱、早衰、消化不良、高血压、心脏病、高血脂等。

使用宜忌：

实证慎服。

《本经》：胸中结，益心气，补中，增智慧，不忘。久食，轻身不老，延年神仙。

◆ 原植物

均腐生长于栎及其他阔叶树的根部或枯干上。

多孔菌科植物灵芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr) Karst.

①腐生真菌，子实体伞状，菌盖坚硬木质，肾形或半圆形，由黄色渐变为红褐色，表面光泽如漆，有环状棱纹和辐射状皱纹；菌肉近白色至淡褐色；菌盖下面白色，后

变为浅褐色，有细密管状孔洞，内生担孢子器及担孢子。

②菌柄侧生，罕偏生，紫褐色，坚硬，亦有漆状光泽。

③担孢子褐色，卵形，很小。

主要产地：吉林、河北、山西、陕西、山东、安徽、江苏、浙江、江西、福建、广西、广东（海南）、四川、贵州、云南、西藏等省区均有分布。

入药部位：子实体。

采收加工：全年可采，阴干或晒干。



◆ 精选验方

①神经衰弱，心悸头晕，夜寐不宁：灵芝 1.5 ~ 3 克，水煎服，每日 2 次。②慢性肝炎、肾盂肾炎、支气管哮喘：灵芝适量焙干研末，开水冲服。③失眠：灵芝

15 克，西洋参 3 克，水煎代茶饮。

◆ 养生药膳

◎ 灵芝酒

原料：灵芝 150 克，白酒 2500 毫升。

制法：将灵芝放入酒坛，倒入白酒，密封坛口，每日摇晃 1 次，浸泡 15 日后即成。

用法：每日 2 次，每次 10 ~ 20 毫升。

功效：养血安神，益精悦颜。

适用：失眠、神经衰弱、消化不良等。

◎ 灵芝米酒

原料：灵芝 100 克，好米酒 1000 毫升。

制法：灵芝切块，浸泡于酒内封盖，7 日后饮用。

用法：每日早、晚各 1 次，每次饮用 1 ~ 2 小杯。

功效：助眠，益智。

适用：失眠、健忘等。

◎ 灵芝牛肉干

原料：灵芝 150 克，牛肉 1000 克，八角茴香、桂皮、花椒、豆蔻、砂仁、精盐、酱油、葱花、姜末、红糖、味精等少量。

制法：选纯正灵芝洗净，晒干或烘干，研成细末待用。将鲜嫩牛肉切成条状，放入灵芝末与上述佐料，加入适量净水煨煮牛肉至九成熟，待汤汁浓稠时，将牛肉捞出，晾干片刻，上炉烤干（最好用烤箱烤），即成灵芝牛肉干。

用法：不拘时随意食用。

功效：强心降压。

适用：阴阳两虚型的高血压病患者，对高血压和有心脏病患者疗效更佳。

◆ 西洋参



别名：

洋参、花旗参。

性味：

味甘、微苦，性寒。

用量用法：

3 ~ 6 克，水煎服；或每次 1.5 ~ 3 克，研末冲服，或开水浸泡，代茶饮。

主治：

气虚津亏、体倦乏力、口渴咽干、阴虚火旺、烦热咳嗽或痰中带血。

使用宜忌：

一般多单独使用，不能与人参同等使用。

《类聚要方》：西洋参与龙眼肉同蒸服用，有清肠止血之效。

◆ 原植物

均系栽培品，生长于土质疏松、土层较厚、肥沃、富含腐殖质的森林沙质壤上。

五加科植物西洋参 *Panax quinquefolium* L.

①多年生草本。

②茎单一，不分枝。

③一年生无茎，生三出复叶一枚，二年生复叶有二枚三出或五出；3至5年轮生掌状复叶三、五枚，复叶中两侧小叶较小，中间一片小叶较大，小叶倒卵形，边缘具细重锯齿，但小叶下半部边缘的锯齿不明显。总叶柄长4~7厘米。

④伞状花序顶生，总花梗常较叶柄略长。花6~20朵，花绿色。

⑤浆果状核果，扁圆形，熟时鲜红色，种子二枚。

⑥花期7月，果期9月。



主要产地：分布于美国、加拿大及法国，我国也有栽培。

入药部位：根。

采收加工：采收季节为秋天，去掉地上茎，禁止创伤参根。

◆ 精选验方

①失眠：西洋参3克，灵芝15克，水煎代茶饮。②气虚：西洋参、麦冬、石斛、六一散各10克，用开水冲饮，剩下的渣子也可以嚼着吃。③肠红：西洋参适量蒸桂圆服之。

◆ 养生药膳

◎ 西洋参炖鸽子

原料：西洋参5~6个，鸽子1个。

制法：鸽子洗净，整只放到炖盅里。参切成小片，一起放进炖盅，倒入开水。将整个炖盅放到大锅里或者放到有煮粥功能的电饭煲里开始炖。大锅的水烧开后调小火，再炖三个小时。

用法：每月1次。

功效：补中益气。

适用：气虚体虚者。

◎ 洋参荸荠饮

原料：西洋参10克，荸荠50克，白糖30克。

制法：将西洋参浸透切片；荸荠洗净，去皮，切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内，加入清水约250毫升，放入白糖，置大火上烧沸，再用小火炖煮25分钟即成。

功效：益气生津，除燥热。

◆ 大枣



别名：

红枣、小枣。

性味：

味甘，性平，无毒。

用量用法：

内服：煎汤，9~18；或捣烂作丸。

外用：煎水洗或烧存性，研末调敷。

主治：

脾虚食少、乏力便溏、妇人脏躁。

使用宜忌：

凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者，均不相宜。

《本经》：心腹邪气，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足，大惊四肢重，和百药。久服轻身延年。宗奭曰：煮取肉，和脾胃药甚佳。补中益气，坚志强力，除烦闷，疗心下悬，除肠癖。

◆ 原植物

生长于海拔 1700 米以下的山区、丘陵或平原，全国各地均有栽培。

鼠李科植物枣 *Ziziphus jujuba* Mill. var. *inermis*

①灌木或小乔木，高达 10 米。

②小叶有成对的针刺，嫩枝有微细毛。叶互生，椭圆状卵形或卵状披针形，先端稍钝，基部偏斜，边缘有细锯齿，基出三脉。



主要产地：分布于河南、河北、山东、陕西等省。

入药部位：果实。

采收加工：秋季果实成熟时采收。拣净杂质，晒干。或烘至皮软，再行晒干。或先用水煮一滚，使果肉柔软而皮未皱缩时即捞起，晒干。

③花较小，淡黄绿色，2~3 朵集成腋生的聚伞花序。

④核果卵形至长圆形，熟时深红色，果肉味甜，核两端锐尖。

⑤花期 4~5 月，果期 7~9 月。

◆ 精选验方

①中老年人低血压：大枣 20 枚，太子