

一本书教你读懂中药

书中详细介绍了每种药材的形态特征、别名、性味归经、产地溯源、使用禁忌、养生功效、用药配伍、选购贮藏、养生药膳等

中药治病

边学边用

褚晨宇 编著

ZHONGYAO ZHIBING
BIANXUE BIANYONG

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

一本书教你读懂中药

书中详细介绍了每种药材的形态特征、别名、性味归经、产地溯源、使用宜忌、养生功效、用药配伍、选购贮藏、养生药膳等

中药治百病

边学边用

ZHONGYAO ZHIBING
BIANXUE BIANYONG

褚晨宇 编著

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中药治病, 边学边用/褚晨宇编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7113 - 4

I. ①中… II. ①谢… III. ①中药学—基本知识
IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278294 号

中药治病, 边学边用

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 25.75

字数 400 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 - 5369 - 7113 - 4

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



日常生活中，我们总会被各种各样的健康问题困扰，其实，只要懂一些基本的中药治病方法，就能帮助我们摆脱困境。

从“神农尝百草”到“药王”孙思邈的《千金方》，再到明代李时珍的《本草纲目》……直到今天，中草药的应用历史已有数千年之久。在中药学眼里，遍布于自然界的植物、动物、矿物，皆是可以拿来防治疾病的天然药材。只要懂得如何合理利用、搭配这些天然药材，就能找到治愈疾病的健康良方。

现代社会掀起一股“回归自然”的潮流。人们面对着化学药的泛滥而忧心忡忡，把目光再次聚焦到了古老的中药。人们忽然发现，大多数中药都是真正的天然产品。于是，今天的中药是古老智慧与现代科学的结晶。

为了满足现代人对养生保健的健康需求，《中药治病，边学边用》，撷取数百种常见中草药，按照临床功效分为19类，包括解表药、理气药、清热药、温里药、补虚药、消食药、祛风湿药、利水渗湿药、泻下药、活血去瘀药、化痰止咳平喘药等。在每一种中药材的下面，逐一介绍了形态特征、别名、性味归经、产地溯源、使用宜忌、养生功效、用药配伍、选购贮藏、养生药膳等。





本书内容全面，语言深入浅出，具备可读性与知识性，是一本具有科学性、实用性的家庭必备中药养生参考书。希望本书能在普及中药科学知识、提高大众保健水平，保障人民健康方面产生积极作用。

编 者



第一章 认识中药

第一节 中药概述 002

中药的历史渊源	002
中药取名文化	004
中药的分类与作用	006
中药的产地	015
中药的剂型	016
中药的毒性和副作用	019
中药的鲜陈谈	021
中药的炮制与制剂	022
中药炮制方法的分类	023

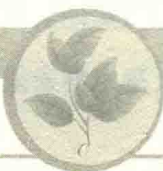
第二节 中药性味归经学问大 026

中药的四性五味	026
中药的归经药效	028
中药的升降沉浮	030
中药五味宜忌	032

第三节 中药配伍有讲究 034

君臣佐使，搭配有道	034
中药“十八反”	036





第二章 中药治病学问大

第一节 如何煎煮中药 038

煎药容器如何选择 038

煎煮前要浸泡 039

煎煮用水选择 040

煎煮的火候 041

不宜煎煮的中药 042

常用的入药方法 043

第二节 中药的日常应用 045

药引的学问 045

服药的时效性 048

中药的用法与用量 050

科学使用补药 054

剂量大不一定效果好 056

第三节 中药养生因时制宜 057

春季滋补养生的中药及药膳 057

夏季清热解暑的中药及药膳 060

秋季滋阴润肺的中药及药膳 062

冬季温润补元的中药及药膳 064

第四节 不同体质的择药方法 068

阳虚体质补阳先补肾 068

阴虚体质滋阴降炎是重点 071

血瘀体质活血化瘀，行气止痛 ... 072

气虚体质益气健脾是首选 075

痰湿体质分清内湿、外湿才能对证下药

..... 077

湿热体质多食“甘寒”性食物

..... 079

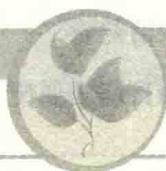
平和体质调养得当胜进补 083

气郁体质疏肝理气，安定心神 ... 085

特禀体质养血消风，益气固表

..... 087





第三章 一味中药，补养大全

第一节 补气药 092

- 太子参——补气生津润肺燥 092
- 人参——补气第一圣药 094
- 西洋参——补气养阴清虚火 098
- 党参——补中益气养肝血 102
- 黄芪——补气升阳健脾胃 105
- 蜂蜜——补气润燥通大肠 109
- 山药——益气滋阴养肝肾 112
- 甘草——调和诸药解百毒 115
- 白术——补气健脾第一要药 118

第二节 补血药 121

- 当归——血虚能补，血枯能润 ... 121
- 何首乌——养血填精补肝肾 ... 124
- 阿胶——滋阴养血润肺燥 127
- 鸡血藤——通筋活络，补血养血.....
..... 131
- 熟地黄——补血养阴填精髓 ... 134
- 白芍——补血养肝止泻利 136
- 桑葚——补血养阴生津液 140
- 龙眼——补心脾益气血 142

第三节 壮阳药 145

- 冬虫夏草——益肾补肺，阴阳双补
..... 145
- 杜仲——安胎强筋补肝肾 148
- 海马——补肾壮阳滋补温内 ... 150
- 鹿茸——补肾阳强筋健骨 153
- 锁阳——补肾阳益精血 156
- 补骨脂——助肾补阳纳气平喘
..... 159
- 淫羊藿——温肾壮阳祛风湿 ... 162
- 肉苁蓉——补肾阳润肠通便 ... 165
- 韭菜子——强筋壮骨，壮阳固精 ...
..... 168

第四节 滋阴药 171

- 女贞子——补肝滋肾，清热明目 ...
..... 171
- 银耳——滋阴润肺益肾阴 174
- 天冬——养阴清热，润燥生津
..... 177





黄精——补肝滋肾气阴双补 ... 180

玉竹——滋养肺胃阴液 183

黑芝麻——润肠益精补肝肾 ... 186

百合——润肺止咳，清心安神 189

枸杞子——滋补肝肾明目润肺 192

麦冬——润肺养阴，益胃生津 195

第五节 活血化瘀药 198

丹参——活血化瘀凉血清心 ... 198

川芎——活血行气祛风止痛 ... 201

益母草——利尿消肿活血调经止痛 204

红花——活血通经散瘀止痛 ... 207

赤芍——清热凉血散瘀止痛 ... 210

月季花——活血调经解毒消肿 213

牛膝——活血去瘀引血下行 ... 216

郁金——活血化瘀行气解郁 ... 219

苏木——行血祛瘀消肿痛 221

第六节 清热解毒药 224

金银花——清热解毒 224

罗汉果——清热滑肠润肺咽 ... 227

绿豆——消暑利尿清热毒 229

决明子——清肝明目润肠通便 232

菊花——疏散风热平肝解毒 ... 235

蒲公英——解毒消肿清肝热 ... 237

鱼腥草——利尿消肿清热毒 ... 239

知母——清热泻火，生津润燥 243

第七节 止咳化痰药 246

川贝母——清热润肺化痰止咳 246

桔梗——润肺止咳排脓痰 249

苦杏仁——止咳平喘润肠通便 ... 252

竹茹——清热化痰除烦止呕 ... 255

枇杷叶——清肺止咳降逆止呕 258

紫苏子——止咳化痰降血脂 ... 260

半夏——降逆止呕消痞散结 ... 263

第八节 理气调中药 266

陈皮——理气调中燥湿化痰 ... 266

香附——疏肝理气调经止痛 ... 269

荔枝核——行气散结祛寒止痛 ... 271

- 玫瑰花——行气和血解肝郁 … 274
- 小茴香——疏肝理气祛寒止痛 … 276
- 肉豆蔻——温中行气涩肠止泻 … 279

第九节 健胃消食药 …… 282

- 神曲——消食化积健脾开胃 … 282
- 麦芽——健脾开胃消肿胀 …… 285
- 谷芽——消食和中益脾胃 …… 287
- 乌梅——生津止渴开胃消食 … 289
- 莱菔子——消食除胀降气化痰 ……
…………… 292
- 山楂——健脾开胃消食化积 … 294

第十节 利尿泻下药 …… 297

- 红小豆——利尿消肿解小毒 … 297
- 荷叶——清热解毒降血脂 …… 300
- 薏苡仁——健脾利湿排脓毒 … 302
- 车前子——清热明目祛痰湿 … 305
- 玉米须——利尿消肿退黄疸 … 307
- 冬瓜皮——利尿消肿去烦渴 … 310
- 五加皮——补肝强筋祛风湿 … 312
- 淡竹叶——清热利尿除心火 … 315
- 泽泻——清热利尿消水肿 …… 317
- 番泻叶——泻热利尿润肠道 … 319

第十一节 解表发散药 …… 322

- 薄荷——疏风清热，消暑透疹 … 322
- 桂枝——发汗解肌，助阳化气 … 324
- 白芷——发汗祛风，消肿止痛 … 326
- 葛根——解肌退热，升阳止泻 … 329
- 柴胡——清热解表，疏肝解郁 … 331
- 生姜——散寒解表，温中止咳 … 333
- 桑叶——疏风清热，清肝明目 … 335
- 牛蒡子——宣肺透疹，解毒利咽 …
…………… 338
- 蝉蜕——利咽解痉，散风除热 … 340
- 升麻——升清提阳，清热解毒 … 342
- 羌活——祛风除湿，舒筋活络 … 344
- 荆芥——解热发汗，消除肿胀 … 346
- 细辛——发汗化痰，祛风止痛 … 348
- 香薷——解表发汗，利湿消肿 … 351

第十二节 收涩药 …… 353

- 芡实——补中益气，健脾固精 ……
…………… 353
- 诃子——收敛止泻，涩肠敛肺 ……
…………… 356
- 覆盆子——益肾固精，养肝明目 …
…………… 358





浮小麦——补虚止汗，退热除烦 …
..... 360

五味子——敛肺止渴，生津益气 …
..... 362

山茱萸——补益肝肾，涩精固脱 …
..... 364

金樱子——固精缩尿，涩肠止泻 …
..... 367

莲子——稼穡之味，百病可祛 ……
..... 369

桑螵蛸——补肾助阳，固本益精 …
..... 371

第十三节 安神药 374

朱砂——镇静安神，解毒消肿 ……
..... 374

酸枣仁——宁心安神，养肝敛汗 …
..... 376

灵芝——止咳平喘，补气安神 ……
..... 378

柏子仁——养心安神，润肠固精 …
..... 380

合欢皮——解郁安神，活血消肿 …
..... 382

琥珀——活血散瘀，定惊安神 ……
..... 384

远志——安神益智，散痰消肿 ……
..... 387

珍珠——平肝定惊，清肝明目 ……
..... 389

第十四节 祛风湿药 391

独活——祛风胜湿，散寒止痛 ……
..... 391

桑寄生——养血润筋，祛风通络 …
..... 393

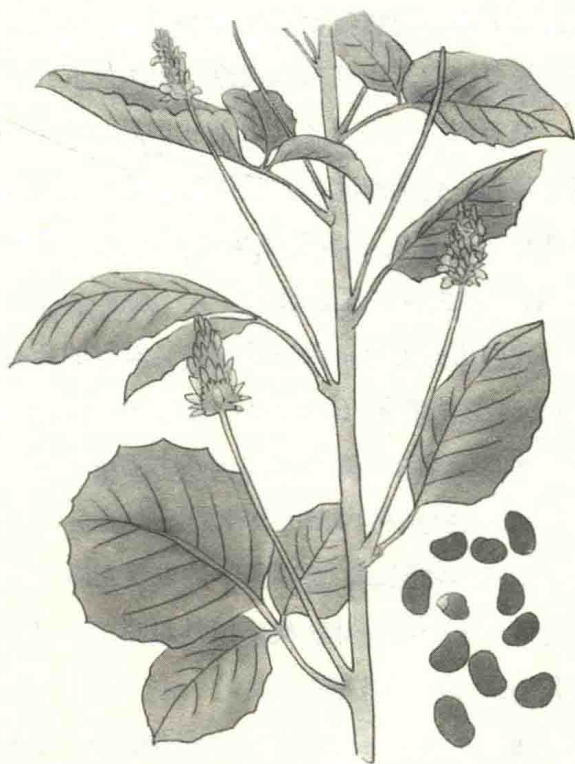
狗脊——补肝肾，强腰膝 …… 395

丝瓜络——祛湿化痰，舒筋和血 …
..... 397

防己——祛风止痛，利水消肿 ……
..... 399

第 一 章

认识中药





第一节 中药概述

中药的历史渊源

中药溯源，在 5000 余年前中华民族就开始利用中药。西汉《史记》有记载：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”中药有着悠久的历史，是我国历代劳动人民在长期的医疗实践中积累的经验。

东汉末期的《神农本草》是现存最早的一部药理学专著，可惜原书佚失，其内容由于历代本草书籍的转引，得以保存。该书记载中药 365 种，其中植物药 237 种、动物药 65 种、矿物药 43 种。并每项药详细记有功能、主治、性味，简要记叙了用药基本理论，如四气五味、服药方法及丸、配伍法度、散、膏、酒等剂型，可说是汉以前我国药物知识的总结，并为以后的药学发展奠定了基础。到了南北朝，梁代陶弘景（公元 452 ~ 536 年）将《神农本草经》整理补充，著成《本草经集注》一书，其中增加了汉魏以下名医所用药物 365 种，称为《名医别录》。

我国历史上第一部以政府名义颁行的药典是由苏静等 20 余人编撰，历经 3 年，于显庆四年（659）成书颁行的《唐本草》，亦称《新修草本》。本书是在《本草经集注》的基础上补充校勘，广收当时各地的药物知识，新增药物 114 种，共收载药物 850 余种。还收集全国郡县所产的药物标本，绘制成图，为最早的药物图谱，对中药学的发展贡献很大，这不单是我国的第一部药典，也是世界上的第一部药典。国外最早的药典是 1542 年的《纽伦堡药典》，要比我国这部药典迟 883 年。

随后明代李时珍编著《本草纲目》，全书共 52 卷，200 余万字，药物已增至 1892 种，是我国历史上最完整的医学巨著。李时珍，医药世家，着重研



究药物，重视临床实践，主张革新。他参考历代本草书籍中存在的各种错误，并收集整理宋、元以来民间新发现的很多药物。历经 27 年的艰苦劳动，著成《本草纲目》，此外还著有《频湖脉学》《奇经八脉考》，流传于世。

《本草纲目》成书于万历六年（1578）。全书共分 16 部、60 类，收载药物 1892 种中属于李时珍新增药物 374 种。对每种药物，以“释名”确定名称；“集解”叙述产地、形态、栽培及采集方法等；“辨疑”“正误”考订药物品种真伪和纠结历史文献记载的错误；“修治”说明炮炙法；“气味”“主治”“发明”分析药物的性味与功用；“附方”搜集古代医家和民间流传的方剂共 11000 余条。并附有 1100 余幅药物形态图。内容极为丰富，系统地总结了我国 16 世纪以前药物学的经验，是我国药物学、植物学等的宝贵遗产，对我国药物学的发展起着重大作用。《本草纲目》刊于万历十八年（1590），复刻甚多，并有多种外文译本，深受世界药物学者、植物学者重视。

清代赵学敏编著一部《本草纲目拾遗》十卷，成书于 1765 年。本书采录药物 921 种，其中 716 种药物为补充李时珍《本草纲目》中未收录的民间草药，其余则对《本草纲目》所叙述的形态、主治等不够详尽之处加以补充，并纠正同名异物、同物异名等讹误。书中附录很多方剂，还收集一些当时国外的药物资料，是继《本草纲目》以后较好的一部药物学著作。

中药又叫药材。《避暑杂录》中说：“过江后亦复难得药材。每记《素问》，劳逸有常，饮食有节，似胜服药也。”据《说文》所载，药，治病草也。古时认为，凡物可以治病者，皆谓之药，古以草木虫石谷为五药。又称为“草药”，是因为五药构成的大部分主要是取材于草本植物的根、茎、叶、花、果。但是也包括动物如蜈蚣、犀牛角、虎骨、鹿茸等，有时还包括矿物如朱砂、磁石、雄黄等，甚至包括器用物如火漆、刀鞘等。“凡药有天生，有人造。”

中药的统称，又谓之“草本”，见于《汉书·平帝记》。五代韩保升说：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草类最多也。”所以，凡是记载中药的书籍，多称本草。中药的泛指，又称“药石”。药，方药也；石，砭石也。皆所以治病，《周书·李弼传》有“药石”的记述：“辉（弼子）常卧疾期年，太祖忧之，日赐钱一千，供其药石之费。”



我国用药历史悠久，《诗经·板》有“不可救药”的记述。《庄子·天地》中记述：“有虞式之药疡也。秃而施髻，病而求医。”

中 药取名文化

中草药随着科学技术的不断发展和推进，人们认识 and 应用的增多，在《中药大辞典》中收录了 5767 种中草药，面对如此繁多、来源广泛的中草药，对于初学者来说，无疑是一件很难的事情。虽然品种繁杂、数量多，但是对于大多数中草药来说，命名都是有一定的来历和意义的，药名的确定往往和药物的性能、气味、形状、颜色、生长特性、入药部位、生长环境、产地、传说故事等有关。以下是相关列举。

1. 因功能而命名

某些中草药根据其功能的特点而命名：如防风能够防治外感风邪；益母草能够治疗妇产科方面的病症；大风子可以治疗大麻风；淫羊藿可以治疗阳痿等病症；石决明、决明子能够明目；续断、接骨木能续筋接骨。

2. 因气味而命名

某些药物有着特殊气味，则按气味特点进行命名：带有“香”的中草药大都具有芳香气味，如木香、藿香、丁香、茴香、乳香、沉香等；带有“臭”的中草药大都臭气难闻，如臭梧桐、臭牡丹、臭阿魏、臭椿等；带有“甘”的中草药大都带有甜味，如甘草、甘松；带有“苦”的中草药大都具有苦味，如：苦参、苦楝子；带有“辣”、“辛”的中草药大都具有辣味，如：细辛、辣椒；带有“酸”的中草药大都具有酸味，如酸枣仁；带有“咸”的中草药大都具有咸味，如咸秋石；带有“淡”的中草药大都具有淡味，如淡竹叶、淡竹茹；五味都具备者，如五味子。

3. 因颜色而命名

许多中药具有各种天然的颜色，因此，药物的颜色也成了药名的来源之一。如红色的有红花、赤芍、丹参等；黄色的有黄柏、黄连、黄芩、大黄等；青色的有青皮、青蒿、青黛、大青叶等；白色的有白术、白芷、白薇、白及等；黑色的有黑豆、黑丑、黑芝麻等；紫色的有紫草、紫花地丁等。



4. 以药用部分命名

植物以花入药的有菊花、洋金花、旋覆花等；以子入药的有莲子、莱菔子、菟丝子、枸杞子等；以叶入药的有艾叶、苏叶、淡竹叶、侧柏叶等；以藤入药的有海风藤、夜交藤、鸡血藤等；以根入药的有葛根、芦根、山豆根等；以皮入药的有秦皮、五加皮、地骨皮；以木质部分入药的有苏木、竹茹；以动物药用部分入药而命名的有蝉蜕、牛黄、鳖甲、龟板、鹿茸；矿石入药的则有朱砂、赫石、滑石等。

5. 因形态加以区分而进行命名

如牛膝，因其茎节粗而膨出，状似牛的膝关节而得名；白头翁则以其“近根处有白茸，状似白头老翁”而得名；狗脊的根上有金黄色的茸毛，酷似狗脊而得名，真是栩栩如生。其他如马兜铃、连翘、两面针、八角莲、木蝴蝶、七叶一枝花等也皆以形态而得名。

6. 以生长特点命名

如半夏，农历五月间成熟，恰巧是夏季过一半，故得其名；夏枯草因每到夏至便萎谢而得名；忍冬藤因经冬不凋而得名；万年青因四季长青而得名；冬虫夏草因其冬为虫、夏为草，成虫体与菌座相连而得名；冬青子因冬季采摘其成熟果实而得名。

7. 因产地而命名

川药、四大怀药、浙八味、广药、云药、东北三宝等都是以产地命名的代表。

其他的还有：产于四川的蜀椒、川楝子、川芎、川贝母、川黄连；产于河南的四大怀药（河南怀庆）如怀牛膝、怀山药、怀菊花、怀地黄；产于浙江的白术、白芍、浙贝母、杭白菊、延胡索、玄参、笏麦冬、温郁金；产于广东的广防己、广藿香、广金钱草；产于云南的三七；产于东北的人参、鹿茸、貂皮；产于山东东阿县的阿胶（用东阿县阿井之水熬驴皮而制成）。

8. 以十二生肖命名

例如，龙胆草、蛇床子、牛蒡子、马兜铃、羊蹄、猪苓、狗脊、猴枣、菟丝子、兔耳风、鸡内金、鸡冠花、鸡血藤、鼠妇虫、虎杖、虎耳草。



9. 以传说或人物故事命名

例如使君子。相传潘州有一个姓郭名使君的医生，善用该药治疗小儿疳积，因而出了名；何首乌，相传古时有一姓何名田儿的老头，身体虚弱，头发皆白，不曾有子，他在夜间看见一种藤本植物自行缠绕，自感好奇，挖根煮吃，久而久之，身体好转，头发乌黑，寿长而百岁余，故有何首乌之名；徐长卿，相传古时有一个姓徐名长卿的人专以此药治疗邪病，而故名；杜仲，李时珍在《本草纲目》中谓：“杜仲，人名也。昔用杜仲服此得道，故此名之。”刘寄奴，此药为宋武帝刘裕所发明，以他乳名寄奴命名。

10. 以外来药及译音命名

国外或少数民族带去输入的药材，常加“番”、“胡”，如番泻叶、胡黄连、胡椒，更有译名如诃黎勒、曼陀罗、阿芙蓉。

11. 以贮藏期限命名

贮藏时间长者，如陈仓米、陈皮。

12. 因炮制、加工方法不同命名

如糖参、红参、生晒参、煨姜、炮姜。

13. 因采集时间不同而命名

如菊花采集时间为九月，又被称为“九月”。

14. 因避讳而命名

在封建时代，为了避帝王的名讳，药物也改换名称。如延胡索，原名玄乎草，简称玄乎，后因避宋真宗讳，改名为延，称延胡索、延胡，至清代避康熙（玄烨）讳，又改玄为元，故又称元胡索、元胡。

15. 以数字命名

例如，一点红、一枝黄花、一支蒿、三七、三棱、四季青、四块瓦、五味子、五谷虫、五倍子、六月雪、七里麻、七叶莲、七叶一枝花、八角茴香、九节菖蒲、九香虫、九里明、十大功劳、百草霜、千金子、万年青等。

中药的分类与作用

中药药理作用是阐述中药对神经系统、消化系统、循环系统、呼吸系统、