

常用养身中药



常用养身中药

钟树权

辛斌

漓江出版社

3111

封面设计 胡江文
封面摄影 谭 欣
绘 图 辛茂芳
责任编辑 莫义同

常用养身中药 钟树权 辛 斌

漓江出版社出版 (广西南宁市河堤路14号)
广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/44 印张2 $\frac{4}{22}$ 40千字

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印 数 1-25,200册

书号: 14256·1

定价: 0.24元

前 言

中药，源远流长，种类繁多。从传说中的神农尝百草起，经历代医家的实践应用和研究、发展，特别是明朝李时珍《本草纲目》的研究、总结，发展到今天，供使用的中药及中药制剂已达四五千种之多。积数千年经验，人们懂得它大多数药性平和，副作用小，或没有副作用，既可单味独用，也可配方合剂；用法有水煎服，酒浸服，蒸炒服，或配合食物炖煮服等；还可炮制膏、丹、丸、散等剂型；内服外用据症而定；特别适于治疗综合性、老慢性疾病，且长于滋补、保健、养身；所以向为广大群众欢迎。

随着我国旅游事业的不断发展，到祖国大陆观光游览、探亲访友的人日益增多。为了方便旅游者特别是东方游人购用中药，同时适应国内各界人士的需求，我们编写了这本《常用养身中药》小册子，介绍了三十八种比较常用的益身保健性中药，对其来源、辨质、功能和主治病症以

及用量、用法作了简要说明，并配以插图，使读者一目了然。最后还附上常用养身方剂二十九条，方便人们使用。

在编写过程中，我们参考了《神农本草经》、《本草纲目》、《中药志》等有关著作，吸取了一些民间用药经验，力求在科学性的前提下，尽量做到言简意明，通俗易懂。由于我们水平有限，编写时间仓促，缺点遗漏在所难免，切望读者教正。

作者

于广西植物研究所

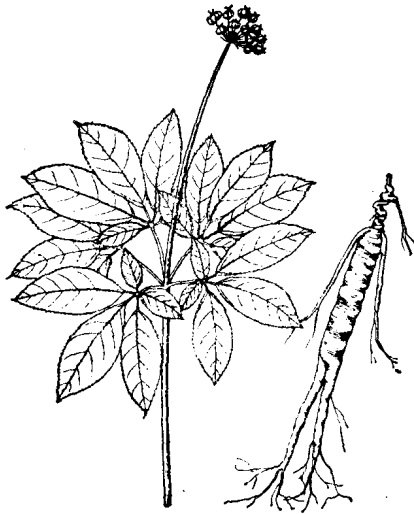
一九八二年六月

目 录

人 参	(1)
八 角	(4)
天 麻	(6)
贝 母	(8)
田 七	(10)
冬虫夏草	(13)
玉 竹	(15)
白 术	(17)
石 斛	(19)
当 归	(21)
肉 桂	(23)
杜 仲	(25)
灵 芝	(27)
沉 香	(30)
沙 参	(32)
何首乌	(34)
杞 子	(36)
罗汉果	(38)

金银花	(40)
芡 实	(42)
阿 胶	(44)
砂 仁	(46)
珍 珠	(48)
党 参	(50)
桂 圆	(52)
茯 苓	(55)
桑寄生	(57)
银 耳	(59)
银 杏	(61)
蛤 蚧	(63)
黄 芪	(65)
淮 山	(67)
莲 子	(69)
鹿 茸	(71)
菊 花	(74)
琥 珀	(76)
熊 胆	(78)
麝 香	(80)
附：养身方剂	(82)

人 参



人 参 (Panax ginseng C.A.Mey.)

人参，古名人蔘（shēn），因其根如人形而得名。传说它面目如人，有头有足，能说会叫，故又有“神草”、“地精”等称谓。传说虽然有

些神秘荒诞，但它确实是一种名贵补药，入药已有二千多年历史。我国最古的一部医药文献《神农本草经》记载：“人参味甘微寒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智，久服轻身延年。”据化学分析，人参含有人参皂甙(dài)、人参挥发油、有机酸、氨基酸类、脂肪油类及维生素等几大类化合物，药用主要是其根部。最近发现参叶、参花含皂甙较多。

人参的功能和作用是多方面的。它能补气补血，调节人体的生理机能，强健筋骨，既能提高人体的免疫能力，又能抗疲劳，增耐力，提高体力劳动和脑力劳动的工作效率。它有兴奋神经系统的作用，增强神经兴奋过程的灵活性；又对中枢神经系统有抑制作用，减少神经的自发性活动，使神经的兴奋和抑制协调起来，正常发挥作用。可作为精神分裂症的辅助疗剂。它还能降低血糖、促进蛋白质和核酸的再合成。对贫血、神经衰弱、妇科病、性功能失调等症有良好的效用，对消化系统的癌症特别是胃癌也有疗效。如有心功能不全引起的垂危病症，将人参煎服、炖服或注射人参制剂，可使病情缓解、昏者复苏。

野生的人参称作山参，人工栽培的人参称作园参。当前市场上销售的主要是园参。因为它的加工方法不同，又分为红参、生晒参、糖参、掐皮参四种。品质以质重而且外皮皱纹细密、有香气而略带苦味者为上品。

人参为居家必备要药。一般用量为一至三钱^①，除配其他中药服用外，亦宜单服。可切片含服、蒸水服，或用鸡胸肉炖服，泡酒饮亦可。

人参的贮存可用炒糯米覆盖，置于密封的玻璃瓶内，经久不变质。

^①钱：中国的重量单位。一担为一百斤，一斤为十两（旧制十六两），一两为十钱，一钱为十分。本书用的是斤十六两制，一钱合公制三点一二五克。

八角

〔八角茴香、大茴香〕

八角，系八角茴香科常绿乔木的果实，因果形有八瓣，故名八角。它既是药物，又是调味品，历来为居家必备。



八角 (Illicium verum Hook. f.)

八角性辛，甘温，有芳香气味，是一种温热性的药物，入肝、肾、脾、胃四经。能驱风祛寒，健脾开胃，暖腰肾；也能刺激胃肠神经血管，使之精神兴奋，全身血液流量增

进；它还有促进消化、止痛等功效。适用于腰膝腹部冷痛、小肠疝气痛、胃肠胀鼓以及受寒引起的呕吐等症。每次用量一至二钱，水煎服。

八角含茴香油（油内主要含茴香精），油呈淡黄色，有香气，是制驱风油、万金油、清凉油的主要原料之一。用来外涂腹部可治腹痛，胃寒呕吐、风湿骨痛外涂患处也有良好效果。据民间实践，它还可治汗斑，且效果极佳。因它可以除腥去臭、解腻，用来调味可以增强肉食品的香味，并能加快炖煮的速度。炖猪、牛、羊肉时，若放进几颗八角，顿时香气四溢，十分美味可口。

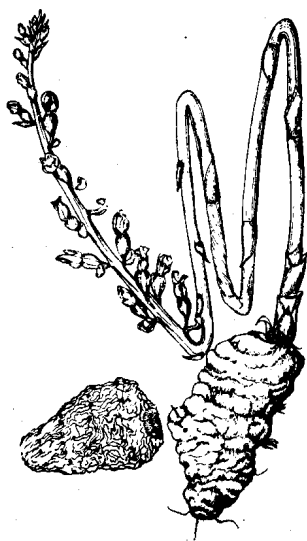
八角主产于广西、福建等地。品质以红褐色、干爽、香气浓郁者为佳。广西西南部山区多产优质八角，尤以龙州产品最负盛名。

八角宜放置干燥处贮存。

茴香油则以广西德保县所产为多，质量也好，出口到西欧叫“天保茴油”，特别因为它能提炼香料，配制香水，所以名声很大，称冠国际市场。

天 麻

〔赤箭、明天麻〕



天 麻(*Gastrodia elata* Bl.)

天麻，原名赤箭，又名赤箭芝。因其茎似箭杆、色赤而得名。它的生长是依靠本身的一种溶菌酵素，去溶解一种名叫蜜环菌的菌丝并吸收其营养而成长的。没有这种营养，天麻的种子不能发芽，因此天麻又有食菌植物之称。天麻在我国汉唐以前早已入药，《神农本草经》列为上品。《本草纲目》指出：“上品五

芝之外，补益上药，赤箭为第一”，可见天麻之珍贵。

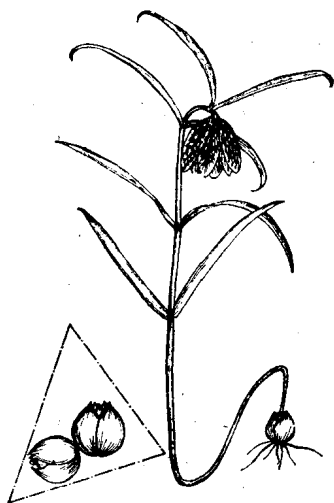
天麻系多年生草本植物，全体不含叶绿素。地下根茎肥厚，呈纺锤形。产贵州、云南、四川、西藏、陕西、广西等省、区。以干燥的块根入药。味辛、微甘、性温无毒。主要功能是镇惊祛风。宋朝李昉的《开宝本草》指出：天麻主治风湿痛，四肢拘挛，小儿风痫惊气；利腰膝，强筋力，久服益气，轻身延年。经化学分析，天麻含香草醇、维生素A类物质及生物碱等成分。它有促进胆汁分泌和抗痲作用，亦能镇静。主治头痛眩晕，中风癱瘓，四肢麻木，语言不遂，破伤风等症。天麻配川芎煎水服用，可治肝虚不足，配党参、茯苓、川芎、蝉蜕煎水服，可治脾虚中风。

天麻以块根肥大润泽，色黄白，质地坚重角质而透明者为佳。它通常作配方，也可单用。用量一般为一至三钱。人们常切碎配杞子、红枣与猪肉或鸡肉炖服，既味美可口，又能壮筋骨，祛头风，补身体，利口、利病、又利身。

贝 母

〔川贝、浙贝〕

贝母，是属于百合科的草本植物，它开始记载于《神农本草经》，药用其地下的鳞状茎根。目前药店里出售的有两种：一为川贝母（产于四川省松潘、理番等地）；一为浙贝母（又名象贝，产于浙江象山一带）。每年五、六月间，挖掘其鳞茎，洗净泥沙，用矾水擦洗，除去外皮，



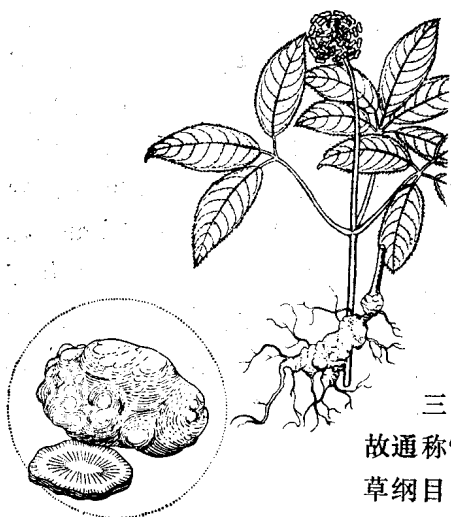
贝 母 (*Fritillaria cirrhosa* Don.)

再用硫黄熏过晒干，即可入药。浙贝（母）呈扁圆球形。川贝（母）近似圆锥形，白色或黄白色，光滑而洁净，品质最佳。

贝母是一种著名的镇咳祛痰药。味苦甘，性微寒，无毒。据化学分析，川贝母含川贝母硷、贝米芬、青贝硷等多种生物硷。浙贝母含浙贝母硷、贝米芬、贝米新、贝米替丁等多种生物硷。它有止咳、祛痰、润肺、清热、散结等功效。主治咳嗽、咳血、哮喘、肺痈、肺萎、肺癌等症，可治恶疮肿毒，并可作催乳剂。若因肺癆咳嗽，可用贝母二钱，加适量冰糖，共同研成细末，分四次吞服，或放在口内慢慢咽下，效果良好。也可将贝母煮熟，加入蜜糖，做成蜜饯状，当作零食吃，可治慢性咳嗽。贝母的用量一般每次一至三钱，可制成煎剂、粉剂或丸散剂。贝母宜放置干燥处贮存，防止受潮发霉变质。

田 七

〔三七、参三七〕



田 七

(*Panax pseudo-ginseng* Wall. var. *noto-ginseng*(Burk.)Hook et Tseng.)

田七，曾被誉为“国药明珠”。因它的植株一般常有三条叶柄，每条叶柄上长有三四张叶子，故通称“三七”。《本草纲目》说它“本名山漆，谓其能合金疮，如漆黏物也”，因此也有人