

# 家庭常用 养生保健中药 100 味

阎小平 官仕杰主编



金盾出版社

# 目 录

## 一、补 气 药

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 人参 .....  | (1)  | 大枣 .....  | (27) |
| 西洋参 ..... | (5)  | 刺五加 ..... | (31) |
| 党参 .....  | (7)  | 灵芝草 ..... | (33) |
| 太子参 ..... | (10) | 饴糖 .....  | (37) |
| 山药 .....  | (12) | 蜂王浆 ..... | (39) |
| 蜂蜜 .....  | (15) | 猕猴桃 ..... | (41) |
| 白扁豆 ..... | (19) | 香菇 .....  | (43) |
| 黄芪 .....  | (22) | 猴头菌 ..... | (45) |
| 白术 .....  | (24) | 蘑菇 .....  | (47) |

## 二、补 血 药

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 白芍 .....  | (50) | 熟地黄 ..... | (62) |
| 龙眼肉 ..... | (52) | 枸杞子 ..... | (64) |
| 何首乌 ..... | (55) | 黑木耳 ..... | (68) |
| 阿胶 .....  | (59) | 桑椹 .....  | (70) |

## 三、补 阴 药

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 天冬 .....  | (73) | 女贞子 ..... | (80) |
| 玉竹 .....  | (76) | 石斛 .....  | (82) |
| 北沙参 ..... | (78) | 玄参 .....  | (84) |

|           |      |           |       |
|-----------|------|-----------|-------|
| 墨旱莲 ..... | (86) | 知母 .....  | (99)  |
| 黄精 .....  | (88) | 麦冬 .....  | (101) |
| 银耳 .....  | (91) | 桑寄生 ..... | (103) |
| 百合 .....  | (95) | 鳖甲 .....  | (105) |
| 龟甲 .....  | (97) | 黑芝麻 ..... | (107) |

#### 四、补 阳 药

|            |       |           |       |
|------------|-------|-----------|-------|
| 鹿茸 .....   | (110) | 仙茅 .....  | (129) |
| 蛤蚧 .....   | (115) | 杜仲 .....  | (130) |
| 冬虫夏草 ..... | (117) | 补骨脂 ..... | (132) |
| 巴戟天 .....  | (119) | 紫河车 ..... | (134) |
| 肉苁蓉 .....  | (121) | 海马 .....  | (136) |
| 淫羊藿 .....  | (123) | 山茱萸 ..... | (138) |
| 沙苑子 .....  | (125) | 锁阳 .....  | (140) |
| 菟丝子 .....  | (127) | 胡桃仁 ..... | (142) |

#### 五、活血化瘀药

|          |       |           |       |
|----------|-------|-----------|-------|
| 当归 ..... | (144) | 红花 .....  | (158) |
| 山楂 ..... | (147) | 延胡索 ..... | (160) |
| 川芎 ..... | (149) | 穿山甲 ..... | (162) |
| 三七 ..... | (151) | 益母草 ..... | (163) |
| 丹参 ..... | (154) | 桃仁 .....  | (165) |
| 赤芍 ..... | (156) | 怀牛膝 ..... | (167) |

#### 六、清热解毒药

|           |       |          |       |
|-----------|-------|----------|-------|
| 菊花 .....  | (170) | 黄柏 ..... | (174) |
| 金银花 ..... | (172) | 甘草 ..... | (177) |

|          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 蒲公英····· | (179) | 苦参·····  | (188) |
| 板蓝根····· | (181) | 决明子····· | (190) |
| 黄连·····  | (184) | 鱼腥草····· | (192) |
| 荷叶·····  | (186) | 绿豆·····  | (194) |

## 七、镇惊熄风药

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| 天麻····· | (197) | 蜈蚣····· | (201) |
| 全蝎····· | (199) | 地龙····· | (203) |

## 八、利水渗湿药

|          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 泽泻·····  | (205) | 茵陈·····  | (214) |
| 茯苓·····  | (207) | 猪苓·····  | (216) |
| 薏苡仁····· | (210) | 赤小豆····· | (217) |
| 车前子····· | (213) | 玉米须····· | (219) |

## 九、芳香开窍药

|         |       |          |       |
|---------|-------|----------|-------|
| 冰片····· | (221) | 石菖蒲····· | (223) |
|---------|-------|----------|-------|

## 十、化痰止咳平喘药

|          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 胖大海····· | (226) | 苦杏仁····· | (231) |
| 桔梗·····  | (227) | 昆布·····  | (233) |
| 白果·····  | (229) |          |       |

## 十一、收 涩 药

|          |       |         |       |
|----------|-------|---------|-------|
| 莲子·····  | (235) | 乌梅····· | (240) |
| 五味子····· | (238) | 芡实····· | (243) |

## 一、补 气 药

### 人 参

【别 名】 土精、神草、黄参、血参、棒捶、鬼盖等。

【来 源】 本品为五加科植物人参的干燥根。栽培者称园参；野生者称山参。园参经晒干或烘干称为生晒参，经蒸后制成的干品称红参。山参经晒后的干品称生晒山参。国产人参主产于黑龙江、吉林、辽宁和河北北部等地的深山中。现多为人工栽培。

#### 【性状鉴别】

1. 园参根茎（芦头）上部只有一面生有芦碗，芦粗且无圆芦，主根长，横纹粗，不呈螺旋状，须根上疣状突起小而少。

2. 野山参根茎（芦头）上部四周密生芦碗，下部具有较大的或略弯的圆芦，习称“雁脖芦”，主根上端有细密而深的螺旋纹。山参的生长年限越久，螺旋纹越深。须根上有较多的疣状点，俗称“珍珠点”。

3. 生晒参主根呈圆柱形，表面灰黄色，参体上部或全体有疏浅断续的粗横纹及明显的纵皱纹，下部有支根2~3条，着生多条细长须根，须根上偶有不明显的细小疣状突起。顶端根茎多拘挛弯曲，有不定根和稀疏的芦碗。参质较硬，断面呈淡黄白色，显粉性。形成层环处棕黄色，皮部有黄棕色

点状树脂道散布及放射状裂隙。有特殊的微香气，味微苦、甘。

4. 红参表面红棕色，半透明，偶有不透明的暗褐色斑块，具纵沟、皱纹及细根痕，上部可见环纹，下部有2~3条支根。根茎上有茎痕。质硬而脆，折断面平坦，角质样。

5. 生晒山参主根粗短，多具2个支根，呈人字形。表面灰黄色，有纵纹，上端有细密而深陷的环状横纹。须根细长，有明显的疣状突起（珍珠点）。根茎细长，常与主根等长或更长，上部具密集的茎痕（芦碗）。不定根较粗，靠近主根的主根较光滑而无茎痕。

生晒参、红参、生晒山参均以条粗、质硬、完整者为佳。

**【性味功效】** 本品性平，味甘、微苦，归脾、肺、心经。能补气固脱，生津止渴，益智安神，健脾补肺，镇静，镇痛，抗疲劳。主治重病、久病体弱及大出血后虚脱，汗出肢冷，脉搏微弱，脾胃虚弱，肢体倦怠，食欲不振，腹泻，肺虚咳嗽，声低息促，气血虚弱，失眠，心悸，自汗，热伤津气，汗出口渴，气短神疲等症。

据现代研究，本品含人参皂甙、人参酸、挥发油、糖类、胆碱、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等成分。对神经系统及机体反应有双向调节作用，可增强机体的免疫功能，提高人体的抗病能力。

**【贮藏保管】** 用木盒或纸盒包装好，同放少量细辛，置石灰缸内保存，可防霉防蛀。不宜与冰片、樟脑、阿魏等有挥发性及异味的药物混放在一个容器内。

#### **【常用处方】**

1. 人参汤：人参3克~5克，橘皮、砂糖各10克。人参、橘皮，煎汤取汁，调入砂糖，代茶饮。适用于脾气虚弱之倦怠乏力，食少痰多，心悸不宁等症。

2. 人参茶：生晒参3克，切成薄片，放入保温杯内，用开水闷泡半小时，早晨空腹或晚上临睡前加温饮用。初饮2~3日内，忌食萝卜、螃蟹、绿豆等物并忌喝浓茶，以免降低药效。适用于各种虚症。为延年益寿之佳品。

### 3. 人参粥

(1) 人参10克，薤白12克，鸡蛋（去黄）1枚，粟米50克。将人参用慢火水煎取汁，与粟米煮粥，将熟，下鸡蛋清及薤白，煮熟。分早、晚2次服食。适用于中风偏枯，胃闷烦躁，不能饮食，或胸痹作痛，气虚乏力等症。

(2) 人参、生姜各10克，粟米100克。将人参、生姜研末，同粟米煮为稀粥。随意食用。适用于脾虚气弱，全身乏力，呕吐，不思食。

4. 人参升麻粥：人参5克~10克，升麻3克，粳米30克。前2味水煎取汁，与粳米同煮为粥。1日1剂，连服1周。适用于气虚月经过多，色淡质稀清如水，过期不止，面色㿠白，气短懒言，心悸，肢软无力等症。

5. 人参茯苓汤：人参、茯苓各等份，共研粗末，水煎取汁，代茶饮。适用于脾虚水肿，脚气水肿，便溏等症。

6. 人参枸杞汤：人参3克（或党参30克），枸杞子30克。水煎服，1日2次。适用于气精两亏之头脑空痛，眩晕耳鸣，腰膝酸软，四肢不温等症。

7. 人参黄芪粥：人参5克，黄芪20克，粳米80克，白糖5克，白术10克。人参、黄芪、白术去净灰渣加工成片，清水浸泡40分钟后，放沙锅中加水煎开，用小火慢煎成浓汁，取出药片再加水煎汁，合两次煎液。早晚分别用药汁煮粳米粥，加白糖趁热食用。5日为1个疗程。适用于五脏虚衰，久病体弱，气短自汗，脾虚泄泻，食欲不振，气虚水肿等症。

8. 人参鸽蛋汤：人参6克，鸽蛋3枚。人参水煎取汤，鸽蛋煮熟。每次食鸽蛋1枚，饮参汤，1日3次。适用于顿咳恢复期。

9. 人参蒸乌鸡：人参10克，净膛乌骨鸡1只，精盐少许。人参浸软切片，装入鸡腹，放入沙锅内，加盐，隔水炖煮至鸡烂熟。食鸡肉饮汤，1日2~3次。适用于气虚诸症，尤其适用于气虚月经先期，量多色淡，质清稀者。

10. 人参旱莲草粥：人参、旱莲草各9克，粳米60克，白糖适量。将旱莲草煎汤，去渣后人粳米、白糖煮成粥；人参另炖，加入粥中服食。1日1剂，连服数日。适用于气不摄血所致的变态反应性紫癜。

11. 人参蒸鸡：小公鸡1只（约750克），人参30克，调料适量。将鸡宰杀好，去头、翅、颈。人参用温水洗净泥沙。取汤盆1只，将人参及鸡放入，加清汤、精盐、味精、料酒、胡椒粉，盖上盖，上蒸笼蒸1小时。食肉、饮汤。适用于低血压、营养不良、贫血、脾虚体弱等症，对老年人尚有抗衰老的作用。

12. 开心肥健方：人参150克，猪板油2000克。将人参捣研为末，猪板油煎取熟油，冷凝备用。每次以1:10的比例取人参粉和猪油，用米酒送服。适用于气血两亏而致的失眠、健忘等症。

13. 人参蛤蚧粥：蛤蚧2克，人参粉3克，糯米50克~100克。糯米洗净煮成稀粥后，加入蛤蚧粉、人参粉，搅匀，温服。适用于脾肾两虚之久咳、虚喘、面浮肢肿等症。

14. 参苓粥：生晒参10克，白茯苓15克，粳米100克。将人参、茯苓同煎取汁，入粳米煮成粥，空腹食用。人参煎时可单包，煎后取出，可连用3次。适用于带下日久不愈，脾

虚湿盛，虚羸少气，带下清稀，胃气不和，不思饮食，日渐消瘦等症。

15. 人参三七汤：红参、三七各 30 克。两药共研细末，每服 1.5 克，1 日 2 次，温开水送服。适用于心胸痛、心悸气短。现多用于冠心病的治疗，亦可用于中老年人冠心病的预防。

#### 【用药禁忌】

1. 实热证和湿热证不宜使用。
2. 用人参时要去芦，因其可致呕吐。
3. 忌铁器。
4. 配伍禁忌：反藜芦，恶莱菔子，畏五灵脂，不宜同用。

## 西 洋 参

【别名】 洋参、西参、花旗参。

【来源】 本品为五加科植物西洋参的根。主产于北美，我国部分地区亦有栽培。

【性状鉴别】 本品真品质轻，切片内层有微细菊花形纹路，味清香；伪品质重，切片内层多实心，无菊花形纹路，无清香味。以条匀、质硬、体轻、表面横纹紧密、气清香、味浓者为佳。一般以野生者为上品，栽培者次之。

【性味功效】 本品性凉，味微苦，归心、肺、肾经。能补肺益气，养胃生津，清热泻火。主治阴虚内热，病后少气无力，阴虚咳嗽，咯血，肺痿失声等症。

据现代研究，本品含有人参皂甙、树脂、挥发油等成分。有强壮作用，对大脑有镇静作用，对生命中枢有中度的兴奋作用。

【贮藏保管】 宜放在阴凉干燥处，亦可晒干后密封贮藏。

注意防潮、防霉、防虫蛀。

### 【常用处方】

1. 西洋参酒：西洋参 30 克，米酒 500 毫升。西洋参放干净的瓶内，加米酒浸泡 7 日，每次空腹饮 1 小杯，1 日 2 次。适用于阴虚火旺，喘咳痰血，热病气阴两伤，烦倦口渴，津液不足，口干舌燥等症。

2. 西洋参汤：西洋参适量。切薄片，煲菜汤时加入共煮，菜、汤、药同食。适用于身体虚弱，气虚阴亏之人。

3. 西洋参粥：西洋参 3 克，麦冬 10 克，淡竹叶 6 克，粳米 30 克。麦冬、淡竹叶煎汤，去渣取汁，同粳米煮粥；粥将熟时加西洋参（切薄片），煮至粥熟。适用于气阴不足而有虚热之烦渴、气短、口干、乏力等症。

4. 洋参燕窝汤：燕窝 6 克～9 克，西洋参 3 克～6 克。燕窝泡发，去净杂质，洗净，与西洋参同放锅中加水炖服。适用于肺结核干咳、潮热、盗汗者。

5. 蒸西洋参龙眼肉：龙眼肉 30 克，西洋参 3 克，白糖适量。将龙眼肉洗净，西洋参切片，同放入小磁缸内，缸口用湿棉纸罩上，放锅上蒸煮。适用于产后或病后的气血不足或气阴不足之症。

6. 二参汤：西洋参 50 克，北沙参、天冬、川贝母各 15 克，白及 20 克。水煎服，1 日 1 剂。适用于久咳痰少，痰中带血，口燥咽干及手足心热之阴虚患者。

7. 参七灵芝散：西洋参、三七各 50 克，灵芝 100 克，共研细末。每服 5 克，1 日 2 次，温开水送服。适用于心烦刺痛，心悸气短，口干，苔少，舌质红夹有瘀斑等气阴两虚，并兼有瘀血之患者。现多用于冠心病的治疗。

8. 西洋参胶囊：西洋参 100 克。西洋参略洗，干燥，研

成细末，装入胶囊。每次1粒，1日2次，温开水送服。适用于气阴两虚所致的神疲气短，肢倦乏力，易感外邪等。

9. 参斛汤：西洋参3克~6克，石斛15克，白薇、麦冬、地骨皮各9克。水煎服，1日1剂。适用于午后潮热，手足心热，口燥咽干，苔少舌红之阴虚内热者。

### 【用药禁忌】

1. 体质虚寒而阳气虚者忌用。
2. 食欲不振，痰多口腻，脘腹胀满之痰湿盛者忌用。
3. 忌铁器与火炒。
4. 配伍禁忌：反藜芦，不宜同用。

## 党 参

【别名】 潞党参、台党参、野台党、条党。

【来源】 本品为桔梗科植物党参、素花党参、川党参的干燥根。主产于山西、陕西、甘肃、四川、吉林等地。

【性状鉴别】 本品饮片为类圆柱形短段或椭圆形薄片。表面黄棕色或灰棕色，有纵皱纹及环纹，皮孔横长，突出，支根断落处有黑褐色胶状物，上端片有狮子盘头。切面边缘显灰棕色，韧皮部占根的大部分，呈类白色，有裂隙或放射状纹理，皮部淡黄白色，木部淡黄色，有特异香气，口味甜，嚼之则化渣。

【性味功效】 本品性平，味甘，归脾、肺经。能补中益气，和胃生津，补血止血，解铅毒。主治体虚气弱，四肢无力，头昏眼花，脾胃虚寒，食欲不振，大便稀溏，心虚心悸，健忘失眠，慢性腹泻，肺虚咳喘，慢性肾炎，水肿，贫血，子宫下垂，脱肛，消渴反热伤津之症，自汗，铅中毒。

据现代研究，本品含皂甙、蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、蔗糖、菊糖、生物碱等成分。对神经系统有兴奋作用，能增强网状内皮系统的吞噬功能，提高机体抗病能力，促进红细胞及血红蛋白的生成，还可升高血糖、降低血压。

**【贮藏保管】** 置通风干燥处，防蛀，防霉。

**【常用处方】**

1. 参芪精：党参、黄芪各250克，白糖500克。将党参、黄芪洗净，以清水浸渍12小时，再加水适量，煎煮30分钟，取药液。药渣加水再煎，共煎煮3次，合并药液，浓缩至粘稠时停火，待浓缩液冷却后，加入白糖吸净药液，混合均匀，晒干，压碎，装瓶。每次服10克，1日2次，用沸水冲化服。适用于肺气虚弱，气短而喘，头晕心悸，脾气虚弱，食少便溏，脏器下垂等症。

2. 参米茶：党参30克，粟米100克。将党参、粟米分别淘洗干净，党参干燥后研碎，粟米炒熟，同置于沙锅内，加清水1000毫升，浸渍1小时，煎煮20分钟停火，药汁沉淀后倒入保温瓶中，代茶饮用。适用于脾胃虚弱，胃脘隐痛。

3. 参枣汤：党参15克，大枣20枚。大枣洗净，冷水浸泡1小时，与党参同放入沙锅中，加清水文火煎煮。1日1剂，分2次服用。适用于气血两虚之贫血患者。

4. 参芪大枣汤：党参、黄芪各30克，大枣10枚。3味加水文火煮至汤甜为度。饮汤吃枣，1日1次。适用于气血两虚，月经先期，量多色淡，体倦神疲，面白无华，舌淡苔白，脉弱等症。

5. 参杞红枣煮鸡蛋：党参15克，枸杞子10克~15克，红枣10枚，鸡蛋2个。同放沙锅内煮熟；蛋煮熟后去壳再煮。吃蛋饮汤，每日或隔日1次，连服6~7日。适用于气虚不能

摄血，发斑，鼻衄，齿衄，眩晕，面色苍白，唇甲不华，心悸气短，神疲体倦等症。

6. 党参炖肉：党参 30 克～60 克（或与黄芪、大枣、当归同用），猪肉适量。肉切块，与党参同炖至肉熟，加盐调味。食肉喝汤。适用于身体虚弱，气血不足诸症。

7. 党参百合猪肺汤：百合 30 克，党参 15 克，猪肺 250 克。各料一起加水炖至肺熟，入盐少许调味。饮汤吃猪肺。适用于肺虚久嗽，反复发作，难于治愈者。

8. 党参黄米茶：党参 15 克～30 克，炒米 30 克。2 味共入锅内，加水 4 碗煎至 1 碗半。隔日 1 剂。适用于脾阳虚食少，倦怠，形寒肢冷，大便溏泻，或完谷不化，肠鸣腹痛，妇女白带清稀，舌淡苔白，脉虚弱或沉迟者。

9. 党参双花茶：党参、金银花、五味子各 10 克。水煎数沸，代茶徐饮。适用于肺热阴虚咳嗽的患者。

10. 参杞酒：党参、枸杞子各 15 克，米酒 500 毫升。将党参、枸杞子洗净，干燥后研为粗末，放入细口瓶内，加入米酒，密封瓶口，每日振摇 1 次，浸泡 7 日以上。每次服 15 毫升，早、晚各服 1 次。适用于心脾两虚、心悸失眠、夜寐多梦、食欲不振、肢体倦怠等症。

11. 党参茵陈乳：茵陈、党参各 3 克，乳汁 100 毫升。两味水煎 3 次，取汁 50 毫升，对入乳汁中拌匀。每服 20 毫升～30 毫升，1 日 3～4 次。适用于脾虚苔黄，婴儿出生后 3～5 日面目、皮肤发黄，色淡晦暗，面色不华，精神困倦，不想乳食等症。

12. 党参生脉饮：党参 25 克，麦冬 20 克，五味子 15 克。水煎服。1 日 1 剂。用于心悸、气短、汗出、口干之阳虚患者及冠心病、神经衰弱患者。

13. 党参升麻汤：党参 50 克，升麻 15 克。水煎服，1 日 1 剂。适用于子宫下垂，气短乏力等症。

14. 参精补虚汤：党参、黄精、枸杞子、首乌各 15 克，鸡血藤 20 克。水煎服（或煮猪瘦肉服食）。适用于脾肾肝之精血虚弱等症。

15. 参竹饮：玉竹 250 克，党参、大枣、丹参各 30 克，糖少许。将上 4 药用冷水浸泡发胀后，加清水适量煎煮 20 分钟。取 1 杯，加糖调味，代茶饮。适用于治疗冠心病。

16. 党参胡桃汤：党参、胡桃肉各 15 克。浓煎，饮汤食胡桃肉。适用于治疗老年人尿失禁。

### 【用药禁忌】

1. 凡气滞和火盛患者慎用。
2. 服用期间，忌食萝卜及饮茶等。
3. 配伍禁忌：反藜芦，不宜同用。

## 太 子 参

【别名】孩儿参、童参。

【来源】本品为石竹科植物异叶假繁缕的干燥块根。主产于江苏、山东、安徽等地。

【性状鉴别】本品呈细长条圆柱形或长纺锤形，稍弯曲，长 2 厘米～10 厘米，直径 0.2 厘米～0.6 厘米。顶端有茎痕，表面黄白色，较光滑，微有纵皱纹，凹陷处有须根痕。质硬而脆，断面平坦，淡黄白色，角质样；或类白色，有粉性。气微，味微甘。一般以参条肥匀、色黄白、无须根者为佳。

【性味功效】本品性微温，味甘、苦，归心、脾、肺经。具有补气养血，滋养强壮，健脾生津之功效。主治脾胃虚弱，

气血不足，病后虚弱，疲乏无力，食欲不振，肺虚喘咳，津液不足，口渴尿多，自汗盗汗，心悸等症。

据现代研究，本品含果糖、淀粉、皂甙等成分。其水煎醇沉剂有明显的刺激淋巴细胞增殖作用。

【贮藏保管】 置通风干燥处，防潮，防蛀。

【常用处方】

1. 太子参乌梅饮：太子参、乌梅各 15 克，甘草 6 克，冰糖（或白糖）适量。前 3 味水煎，加糖，代茶饮。适用于夏季伤暑，耗气伤津，口渴，多汗，乏力等症。

2. 参麦茶：太子参 9 克，浮小麦 15 克。上药放保温杯中，用沸水冲泡 20 分钟，代茶饮，1 日 1 剂。适用于气血不足，或病后亏虚，倦怠乏力，自汗不已，纳谷不香，心悸口干等症。

3. 参斛茶：太子参 15 克，石斛 10 克，五味子 6 粒。将上药切碎，共为细末。用开水冲泡当茶饮，1 日 1 剂。适用于热病伤阴，症见口干燥渴或胃阴不足，胃脘作痛，干呕纳少，舌光少苔，以及老年人气短乏力，头晕心悸等。

4. 育麟糕：太子参、茯苓、山药、梗米粉、蜂蜜、白糖各适量。共压成粉末，做成糕点食用。适用于小儿消化不良、食积、佝偻病、脾虚泄泻及虫积等症。

5. 太子参百合银耳汤：百合、太子参各 15 克，白木耳 12 克。水煮服，1 日 1 剂。适用于脾胃气阴两虚所致的咳嗽、少气、乏力、口干、食少、舌红少津等症。

6. 太子鸡：太子参 15 克，鸡肉适量，调料适量。太子参与鸡肉共炖。饮汤食肉。适用于脾肺气虚所致的久咳不止、气短而喘、腹胀便溏、神疲乏力等症，亦可用于肺癌、阵发性虚脱。

7. 童参黄芪补气汤：太子参 50 克，黄芪 20 克，五味子、

麦冬各 15 克。水煎服。适用于自汗、口渴、气短、乏力等症。

8. 二参麦冬煎：太子参 25 克，沙参、麦冬各 20 克，川贝 10 克。水煎服，1 日 1 剂。适用于肺阴不足所致的干咳痰少或痰难咳出、咽干、气短等症。

9. 参耳补气汤：太子参 25 克，白木耳 15 克，冰糖适量。水煎饮用。适用于气阴不足所致的咽干口燥、气短乏力、心悸等症。

【用药禁忌】 习惯上不与藜芦同用。

## 山 药

【别名】 薯蓣、山芋、淮山药、玉延。

【来源】 本品为薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎。主产河南，湖南、山西、云南、河北、陕西、四川等地亦产。以河南博爱、沁阳、温县等地所产质量最佳，习称“怀山药”。

【性状鉴别】 本品饮片为不规则的斜切厚片，厚约 2 毫米。外表面黄白色或淡黄色，有纵沟、纵纹及须根痕，偶有浅棕色外皮残留。切面白色，粉性，可见发亮的小点。味淡，微酸。取山药片摸表面时手感光滑，并有粉末粘于手指上。口嚼之发粘。以片大、色白、粉性足者为佳。

【性味功效】 本品性平，味甘，归脾、肺、肾经。具有健脾益胃，补肾固精，滋养气阴之功效。主治气虚衰弱，脾虚久泻，慢性肾炎，遗精遗尿，白带，消渴等。

据现代研究，本品含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖、蛋白质、维生素 C 等。有营养作用，并能助消化、降低血糖。

【贮藏保管】 置通风干燥处，防蛀。

【常用处方】

1. 山药粥：干山药 50 克（或鲜山药 100 克），粳米 100 克。将山药和粳米淘洗干净，加清水，先以武火煮沸，继以文火煎煮 20~30 分钟，以米熟为度。作早、晚餐，温热服食。适用于脾胃虚弱所致的食少、久泻、久痢和肺肾亏虚所致的干咳少痰、潮热盗汗等症。

2. 山药小麦煎：浮小麦（布袋包）、山药各 30 克。2 药同煎，取汤饮用。适用于气阴两虚之盗汗、自汗、体虚乏力等症。

3. 山药栗子粥：栗子（去皮壳）、生山药、粳米各 50 克。3 味同煮成粥，食时加入盐少许。作早餐食用。适用于肝肾阴虚、冲任不固的妇女崩漏。

4. 山药面：面粉 3000 克，山药粉 1500 克，鸡蛋 10 个，老姜 5 克，豆粉 200 克，调料适量。3 粉与鸡蛋同放盆内，加水及盐揉成面团，擀成薄饼，切成面条。锅水烧沸，加猪油、葱、姜，下入面条，煮熟，调入味精。早、晚餐温热服食。适用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数等症。

5. 一味薯蓣饮：山药 120 克，白糖少许。山药洗净，去皮，切成薄片，放锅内加适量水，用武火烧沸后转用文火煮约 50 分钟，取汁。待汁稍凉，加白糖搅匀，代茶随意饮服。适用于脾肾两虚之小便不利、大便溏泻等症。

6. 山药黄连花粉汤：淮山药 30 克，黄连 6 克，天花粉 15 克。水煎，取汤温服。1 日 1 剂。适用于消渴病，以食多、饮多为主症者。

7. 山药内金散：山药 90 克，鸡内金 30 克。将两味干燥，共研细末。每服 12 克，1 日 2 次，用糯米酒或黄酒送服。适用于闭经、食少、消瘦等症。