

营养与健康手册

中草药

告诉你养生的秘密

主编 黄斌



人民日报出版社

营养与健康手册

中草药告诉你养生的秘密

主 编 黄 斌

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养与健康手册/黄斌主编. —北京:人民日报出版社,
2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80208 - 519 - 0

I. 营… II. 黄… III. 营养卫生—关系—健康—手册
IV. R151. 4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054351 号

书 名:营养与健康手册·中草药告诉你养生的秘密

主 编:黄 斌

责任编辑:曼 熯

封面设计:刘 芳

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路 2 号

邮 编:100733

电 话:(010)65369524 65369530

发行热线:88860712 88860595

经 销:新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:650 千字

印 张:50

印 数:1—10000 册

印 次:2007 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 519 - 0

定 价:105.00 元

目 录

第一章 中草药:中华民族的瑰宝	(1)
第一节 中草药的发展	(2)
第二节 中草药的性能	(3)
第三节 中草药的应用	(9)
第二章 养生:人类生命科学发展的课题	(13)
第一节 影响人们健康的外部因素	(14)
第二节 影响人们健康的内部因素	(25)
第三章 中草药养生的优势	(35)
第一节 中医药养生“治未病”	(36)
第二节 中草药养生安全无毒副作用	(40)
第三节 中草药告诉你养生的秘密	(41)
第四节 中草药养生的方法和注意事项	(53)
第四章 中草药养生文化的沉积	(62)
第一节 四季养生学	(63)



第二节 养生,从古至今的典型范例	(68)
------------------------	------

第五章 中草药养生:人类理想的保健佳品	(77)
---------------------------	------

第一节 人类健康受到威胁,我们需要中草药养生	(78)
第二节 中草药营养库大盘点	(82)
第三节 我们如何利用生活中的中草药养生	(91)

第六章 药食同源,首选中草药保健品养生	(136)
---------------------------	-------

第一节 中草药保健品的特性	(138)
第二节 中草药保健品免疫调节的养生秘密	(140)
第三节 中草药保健品对内分泌系统的养生秘密	(145)
第四节 中草药保健品辅助抑制肿瘤的养生秘密	(151)
第五节 中草药保健品对运动系统的养生秘密	(153)
第六节 中草药保健品调理人体循环系统的养生秘密	(158)
第七节 中草药保健品有效调节血糖的养生秘密	(163)
第八节 中草药保健品有效改善和预防贫血的养生秘密	(166)
第九节 中草药保健品对消化系统的养生秘密	(168)
第十节 中草药保健品营养加调理的养生秘密	(170)
第十一节 中草药保健品告诉你清热泄火的秘密	(193)

第一章

◎ 中草药：中华民族的瑰宝





第一节 中草药的发展

中草药药源有植物、动物和矿物,其中以植物药占绝大多数,使用也更普遍,所以古代相沿把药学叫做“本草”学。这些药物的应用充分反映了中国历史、文化、自然资源等方面的若干特点,有着独特的理论体系和应用形式,所以中国人民把它称为“中药”。而“本草”学也相应地称为“中药学”或“中草药学”。“中草药学”就是专门介绍各种中药的采制、性能、功效及应用方法等知识的一门学科。

几千年来,中草药一直被中国人民用作防治疾病的主要工具,日渐积累宝贵的用药知识,并形成一整套中药理论体系。在先秦时期,已有不少关于药物的文字记载。到了东汉末期(公元二世纪),中国第一部药典——《神农本草经》诞生。本书载药 365 种,是汉以前药学知识和经验的总结。书中还简要而完备地记述了药学的基本理论。

南北朝时期,雷[学教]著《炮炙论》叙述各种药物通过适宜的炮炙,可以提高药效,减轻毒性或烈性,从而发展了药物加工技术。梁代陶弘景(公元 456—536 年)著《神农本草经集注》,对魏晋以来三百余年药学的发展作了总结,载药达 730 种,又创用药物按自然属性分类的方法。

唐代显庆四年(公元 659 年),李勣、苏敬等人主持编写了《新修本草》。全书卷帙浩博,收载中国和外国输入药物达 844 种。开元年间(公元 713—741 年),陈藏器编成了《本草拾遗》,书中将各种药物功用概括为十类,从而提出了著名的“十剂”,为中药临床分类最早的设想。

宋代本草学,以唐慎微的《经史证类备急本草》最具代表性。

该书收载药物达 1400 多种。

元代，忽思慧所著《饮膳正要》，总结和发展了饮食疗法。

明代是中草药发展史上最辉煌的时期。李时珍（公元 1518—1593 年）对古代本草学作了全面整理、总结和提高，并吸取了大量的民间药和外来药，写成了伟大的医学巨著《本草纲目》。该书载药 1892 种。按药物的自然属性，分为十六纲、六十类。这种科学的分类法，是中古本草学最完备的分类系统。

继李时珍之后，清代的赵学敏（约公元 1719—1805 年）对民间草药作了广泛搜集和整理，于 1765 年刊行《本草纲目拾遗》载药 921 种，新增药物达 716 种之多。

中草药学自汉代到清代，各个时代都有它的成就和特色，而且历代相承，日渐繁富。到了现代，中草药已达 5000 种左右。今后，中草药学的发展，仍有广阔的前途。

第二节 中草药的性能

中草药品种众多，每一种药物都有一定的适应范围，例如紫苏可以治疗感冒，大黄可以治疗便秘，蒲公英可以治疗热疖、疔疮，黄耆可以治疗气虚……不同的病症就需要选用不同的中草药来治疗，这就是因为它们各自具备特有的性能。

中草药的性能，可以从多方面来认识，疾病有寒性、热性的区别，药性也有寒、热的不同；病势有向上向下、在表在里的差异，药性也有升、浮、沉、降的区别；疾病发生部位在各个脏腑经络不同，药性也有归入某经的区分……

认识药物的性能，并不是某一个人在某一时期“天才”地发现的。它是我国广大劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中，逐渐积累了药物治病的丰富经验，并把它上升为理论的结果。这些理



论,虽然还有待于进一步研究、提高,但长期以来,对中医用药曾起着一定的指导作用。因此,中医治疗疾病,除了必须对病员的病情作出正确的诊断以外,还必须较为熟练地掌握中草药的性能,才能正确作用于临床。

一、四气五味

四气五味,就是药物的性味,代表药物的药性和滋味两个方面。其中的“性”又称为“气”,是古代通用、沿袭至今的名词,所以四气也就是四性。性和味的作用,既有区别,又有联系。

四气,就是寒、热、温、凉四种药性。寒凉和温热是对立的两种药性;寒和凉之间、热和温之间,是程度上的不同,也就是说药性相同,但在程度上有差别,温次于热、凉次于寒。

药性的寒、热、温、凉,是人们通过药物作用于人体发生的反应归纳出来的,例如,感受风寒、怕冷发热、流清涕、小便清长、舌苔白,这是寒的症状,这时用紫苏、生姜煎了汤饮服后,可以使病员发一些汗,就能消除上列症状,说明紫苏、生姜的药性是温热的。如果生了疮、热、局部红肿疼痛,甚至小便黄色、舌苔发黄,或有发热,这就是热的症状,这时用金银花、菊花来治疗,可以得到治愈,说明金银花、菊花的药性是寒凉的。

中草药的药性,通过长时期的临床实践,绝大多数已为人们所掌握,如果我们熟悉了各种药物的药性,就可以根据“疗寒以热药、疗热以寒药”和“热者寒之、寒者热之”的治疗原则针对病情适当应用了。一般是,寒凉药,大多具有清热、泻火、解毒等作用,常用来治疗热性病症。温热药,大多具有温中、助阳、散寒等作用,常用来治疗寒性病症。此外,还有一些药物的药性较为平和,称为“平”性。由于平性药没有寒凉药或温热药的作用来得显著,所以在实际上虽有寒、热、温、凉、平五气,而一般仍称为四气。

五味,就是辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。它主要是由味觉器官辨别出来的,或是根据临床治疗中反映出来的效果而确定

的。各种滋味的作用如下：

(一)辛 有发散、行气或润养等作用。一般发汗的药物与行气的药物,大多数有辛味;某些补养的药物,也有辛味。

(二)甘 有滋补、和中或缓急的作用。一般滋补性的药物及调和药性的药物,大多数有甘味。

(三)酸 有收敛、固涩等作用。一般带有酸味的药物,大都具有止汗、止渴等作用。

(四)苦 有泻火、燥湿、通泄、下降等作用。一般具有清热、燥湿、泻下和降逆作用的药物,大多数有苦味。

(五)咸 有软坚、散结或泻下等作用。一般能消散结块的药物和一部分泻下通便的药物,带有咸味。

在五味以外,还有淡味、涩味,它们的意义和作用是这样的:

(一)淡 就是淡而无味,有渗湿、利尿作用。一般能够渗利水湿、通利小便的药物,大多数是淡味。

(二)涩 有收敛止汗、固精、止泻及止血等作用。

由于淡味,没有特殊的滋味,所以一般将它和甘味并列,称“淡附于甘”;同时,涩味的作用和酸味的作用相同,因此,虽然有七种滋味,但习惯上仍称“五味”。

气和味的关系是非常密切的,每一种药物既具有一定的气,又具有一定的味。由于气有气的作用,味有味的的作用,必须将气和味的作用综合起来看待,例如,紫苏性味辛温,辛能发散,温能散寒,所以可知紫苏的主要作用是发散风寒;芦根性味甘寒,甘能生津,寒能清热,所以可知芦根的主要作用是清热生津……

一般说,性味相同的药物,其主要作用也大致相同;性味不同的药物,功效也就有所区别;性同味不同、或味同性不同的药物在功效上也有共同之处和不同之点。例如,同样是寒性药,若味不相同,或为苦寒,或为辛寒,其作用就有所差异,如黄连苦寒、可以清热燥湿,浮萍辛寒、可以疏解风热;同样是甘味药,但气有所不同,或为甘温,或为甘寒,其作用也不一样,如黄耆甘温、可以补气,芦



根甘寒、能清热生津。所以,在辨识药性时,不能把药物的气与味孤立起来。

在临床具体应用时,一般都是既用其气、又用其味的,而在特殊应用的时候,配合其它药物,则或用其气,或用其味。

二、归经

归经,就是药物对于人体某些脏腑、经络有着特殊的作用。例如,龙胆草能归胆经,说明它有治疗胆的病症的功效;藿香能归脾、胃二经,说明它有治疗脾胃病症的功效……

药物归经这一理论,是以脏腑、经络理论为基础的。由于经络能够沟通人体的内外表里,所以一旦人体发生病变,体表的病症可以通过经络而影响内在的脏腑,脏腑的病变也可通过经络而反映到体表。各个脏腑经络发生病变产生的症状是各不相同的,如肺有病变时,常出现咳嗽、气喘等症;肝有病变时,常出现肋痛、抽搐等症;心有病变时,常出现心悸、神志昏迷等。在临床上,用贝母、杏仁能止咳,说明它们能归入肺经;用青皮、香附能治肋痛,说明它们能归入肝经;用麝香、菖蒲能苏醒神志,说明它们能归入心经……由此可见,药物的归经也是人们长期从临床疗效观察中总结出来的。

疾病的性质有寒、热、虚、实等不同,用药也必须有温(治寒症)、清(治热症)、补(治虚症)、泻(治实症)等区分。但是发病脏腑经络又是不一致的,如热性病症,又有肺热、胃热、心火、肝火……在用药治疗时,虽然都需要根据“疗热以寒药”的原则选用性质寒凉的药物,然而还应该考虑脏腑经络的差异,鱼腥草可清肺热,竹叶可清胃热,莲子心可清心火,夏枯草可清肝火,就是由于它们归经的不同而有所区别。同样原因,对寒症也要进一步分肺寒、脾寒……虚症要分脾虚;肾虚……实症要分燥屎里结(大肠实)、痰饮停聚(肺实)……在治疗上,温肺的药物,未必能暖脾;清心的药物,未必能清肺;补肝的药物,未必能补肾、泻大肠的药,未必能泻

肺……所有这些情况,都说明药物归经的重要意义。

但是,在应用药物的时候,如果只掌握药物的归经,而忽略了四气、五味、补、泻等药性,同样也是不够全面的。因为某一脏腑经络发生病变,可能有的属寒、有的属热,也有可能有的属实、有的属虚,那就不能因为重视归经,而将能归该经的药物不加区分地应用。相反,同归一经的药物种类很多,有清、温、补、泻的不同,如肺病咳嗽,虽然黄芩、干姜、百合、葶苈子都能归肺经,在应用时却不一样,黄芩主要清肺热、干姜主要能温肺、百合主要补肺虚、葶苈子主要泻肺实……在其它脏腑经络方面,同样也是如此。归经是中草药性能之一,性味也是中草药的另一方面的性能,其它还有升降浮沉、补泻等性能,应该全面掌握它们的性能,才能在临床治疗中更好地运用各种中草药。

关于药物的归经,古代文献上又曾将它和“五味”联系起来,认为,味酸:能入肝;味苦:能入心;味辛:能入肺;味甘:能入脾;味咸:能入肾。这种归纳,虽然对一部分药物是符合的,但绝大部分与客观实际情况并不一致,不能作为规律性来认识。

三、升降浮沉

升降浮沉,就是药物作用于人体的四种趋向。它们的意义如下:

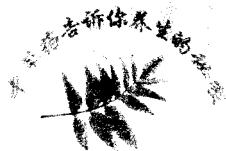
(一)升:就是上升、升提的意思,能治病势下陷的药物,都有升的作用。

(二)降:就是下降、降逆的意思,能治病势上逆的药物,都有降的作用。

(三)浮:就是轻浮、上行发散的意思,能治病位在表的药物,都有浮的作用。

(四)沉:就是重沉、下行泄利的意思,能治病位在里的药物,都有沉的作用。

归纳来说,凡升浮的药物,都能上行、向外;如升阳、发表、散



寒、催吐等作用的药物,药性都是升浮的。凡沉降的药物,都能下行、向里;如清热、泻下、利水、收敛、平喘、止呃等作用的药物,药性都是沉降的。

升降浮沉,既是四种不同药性,同时在临床上又作为用药的原则,这是它的重要意义。因为人体发生病变的部位有上、下、表、里的不同,病势有上逆和下陷的差别,在治疗上就需要针对病情,选用药物。病势上逆者,宜降不宜升,如胃气上逆的呕吐,当用姜半夏降逆止呕,不可用瓜蒂等涌吐药;病势下陷者,宜升不宜降,如久泻脱肛,当用黄耆、党参、升麻、柴胡等益气升提,不可用大黄等通便药;病位在表者,宜发表而不宜收敛,因表症须发汗解表,当用紫苏、生姜等升浮药,而不能用浮小麦、糯稻根等收敛止汗药;病位在里者,宜清热、泻下或温里、利水等沉降药,不宜用解表药等。如肝阳上逆的头痛,误用升散药,反而造成肝阳更为亢盛的情况;脾阳下陷的泄泻,误用泄降药,反而造成中气更为下陷、以致久泻不止的症状。

升降浮沉,也是对药性认识的一种归纳方法,并且在应用上和药物的归经有密切联系。例如,肺病咳嗽,当用肺经药物,但又须区分病势的情况,考虑升浮沉降的药物;如果由于外邪束肺、肺气失宣引起的咳嗽,当用升浮药发散外邪、宣畅肺气,如麻黄、桔梗等;如肺虚久咳就应该用敛肺止咳的五味子、诃子药性沉降的药物来治疗。又如,气分上逆的病症,应当用沉降药来治疗,但又须区别属于何经的病症,如胃气上逆、呕吐呃逆,就要用半夏、丁香等胃经降逆药;肺气上逆、咳嗽气喘,就要用旋覆花、白前等肺经降逆药。

升降浮沉的药性,一般来说和药物的性味、质地有一定关系。

在药性方面来说,凡味属辛甘、性属温热的药物,大都为升浮药;味属苦、酸、咸,性属寒凉的药物,大都为沉降药,因此有“酸咸无升、辛甘无降、寒无浮散、热无沉降”的说法。

在药物质地方面来说,凡花、叶以及质轻的药物,大都为升浮

药;种子、果实、矿石以及质重的药物,大都为沉降药。

但是,上述情况又并不是绝对的,还必须从各种药物的功效特点来考虑。例如,诸花皆升,旋覆花独降。在性味和质地方面,药物的升降浮沉也是如此,如苏子辛温、沉香辛微温,从性味来说应是升浮,但因为质重,所以作用为沉降;胡荽子药用种子应是沉降,但因为药性辛温,所以作用为升浮等等。此外,通过药物的炮制,也能使升降浮沉有所转化,如酒炒则升、姜制则散、醋炒则敛、盐制则下行……

第三节 中草药的应用

一、配伍使用治疗疾病

配伍,就是按照病情需要和药物性能,有选择地将两种以上的药物合在一起应用。

从中草药的发展来看,在医药萌芽时期,治疗疾病一般都是采用单味药的。以后,由于药物的发现日益增多,对疾病的认识也逐渐深化,因此对于病情较重或者比较复杂的病症,用药也由简到繁,出现了多种药物配合应用的方法,在由单味药发展到多种药配合应用,以及进一步将药物组成方剂的漫长的过程中,人们通过大量的实践,掌握了丰富的配伍经验,了解到药物在配伍应用以后可以对较复杂的病症予以全面照顾,同时又能获得安全而更高的疗效。因此,药物的配伍对于临床处方是具有重要意义的。

在配伍应用的情况下,由于药物与药物之间出现相互作用的关系,所以有些药物因协同作用而增进疗效,但是也有些药物却可能互相对抗而抵销、削弱原有的功效;有些药物因为相互配用而减轻或消除了毒性或副作用,但是也有些药物反而因为相互作用而



使作用减弱或发生不利人体的作用等等。对于这些情况，古人曾将它总结归纳为七种情况，叫做药性“七情”，内容如下：

(一)单行：就是单用一味药来治疗疾病。例如用一味马齿苋治疗痢疾；独参汤单用一味人参大补元气、治疗虚脱等。

(二)相须：就是功用相类似的药物，配合应用后可以起到协同作用，加强了药物的疗效，如石膏、知母都能清热泻火，配合应用作用更强；大黄、芒硝都能泻下通便，配用后作用更为明显等。

(三)相使：就是用一种药物作为主药，配合其它药物来提高主药的功效。如脾虚水肿，用黄耆配合茯苓，可加强益气健脾利水的作用；胃火牙痛，用石膏清胃火，再配合牛膝引火下行，促使胃火牙痛更快地消除等。

(四)相畏：就是一种药物的毒性或其它有害作用能被另一种药抑制或消除。如生半夏有毒性，可以用生姜来消除它的毒性。

(五)相杀：就是一种药能消除另一种药物的毒性反应。如防风能解砒霜毒、绿豆能减轻巴豆毒性等。

(六)相恶：就是两种药配合应用以后，一种药可以减弱另一种药物的药效。如人参能大补元气，配合莱菔子同用，就会损失或减弱补气的功能等。

(七)相反：就是两种药物配合应用后，可能发生剧烈的副作用。

以上药性“七情”，除了单行以外，都是说明药物配伍需要加以注意的。

相须、相使，是临床用药尽可能加以考虑的，以便使药物更好地发挥疗效，一般用药“当用相须、相使者良”。

相畏、相杀，是临床使用毒性药物或具有副作用药物时要加以注意的，“若有毒宜制，可用相畏、相杀者”。

相恶、相反，是临床用药必须注意禁忌的配伍情况，所以“勿用相恶、相反者”。从应用单味药，到用多种药物配伍，这是医药史上的发展，可以对表里同病、寒热夹杂、虚中带实等病情复杂的病症

给予全面照顾；对毒性药物可以使毒性消除或减弱，从而保证用药的安全。但是，在临床上遇到的病症有的比较复杂，有的比较单纯，在药性上来说有毒的药物也并不是多数。所以在用药时，有的固然需要多种药物配伍治疗，有的单味药也能起到良好疗效，为了减轻病者经济上的负担，同时节约药材，如用单味药能够治疗的，就不一定要用许多药物来治。例如清金散单用一味黄芩治轻度的肺热咳血，马齿苋治疗痢疾，苦楝子根皮驱除蛔虫，仙鹤草芽驱除绦虫，天胡荽治疗红眼睛，筋骨草治疗咽喉肿痛，毛冬青治疗冠心病……都是行之有效的“单方”，符合简便廉价的要求，很值得我们推广应用。

二、生产保健食品预防和调理疾病

随着社会的进步，人们生活水平的不断提高，必然伴随着对生命的重视和对健康长寿的追求。而另一方面，在社会文明进步的同时，也给人类带来生存环境的污染；此外，高度紧张的工作节奏、过度精细的加工食品等因素也造成某些疾病发病率的上升。因此，人们不断地在寻求能有效防御疾病、延年益寿、促进健康的保健食品。中草药保健食品，在我国有着悠久的历史，中华药膳和中华传统保健饮食有几千年积累起来的经验和实践，这是国内外人士所一致认可的。

今天，许多中草药保健品应运而生。

南方李锦记为了弘扬中国优秀养生文化，促进人类健康事业的发展，推出了天然、安全、有效的无限极系列保健品。无限极系列保健品以传统的中医理论为指导，以天然和药食两用的材料为原材料，经过合理组方，弄清了作用机理、生理调节功能和稳定的功能因子，并利用科学的方法研究和分析手段，提取其有效成分，然后进行深入的论证和检测，再用于临床，确定其确切功效，经过国家卫生部审批，又经过严格的生产程序加工后，产品才投放市场。



中草药保健食品无限极系列口服液(如增健、男仕、女仕、儿童)功效确切,经测定均含有稳定的活性多糖等有效成分。该系列产品均以活性多糖为核心,具有增强免疫之功能,产品投放市场后也深受消费者欢迎。又如男仕、女仕口服液是在中医“补肾”的理论基础上,进行合理组方,经实验证实,确实具有抗衰老的功能,产品亦得到广大消费者的认可。

中草药无限极系列保健品使用人群较为广泛。可用于健康者;作为增强体质,抵御疾病的保健品,更可用于亚健康者;作为调节机体平衡失调所引起的种种不适而恢复健康状态,还可用于患有疾病者作为辅助康复用品。

无限极系列口服液,是天然、无害、无毒,可长期服用而无副作用的保健食品;但保健品不是药品,更不是“灵丹”。它的作用是调节、改善人体的某些生动机能。通过机能的调节以达到调节人体的代谢节律,并调动人体的总体抗病能力,抵御外界不利因素对人体健康的侵扰,从而达到抗病保健之效果。