

本草养生 今古同脉 因人而异 顺时而变 养重于治 合理进补 持久不懈 怡乐百年

本草养生堂

赵冰清 主编

活血化淤

持久不

养重于治

化痰止咳

清热解毒

安神补血

理气温里

因人而异

本草养生

持久不懈

重于治

合理进补

活血化淤

阳表

而变

同脉



广东出版集团
广东经济出版社

本草养生堂

BENCAOYANGSHENG TANG

江苏工业学院图书馆藏书章

活血化瘀

主编 赵冰清

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王眺 陈艺军 林佳慧 祝渊 赵冰清 黄进强 游之宇 蔡光辉

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草养生堂之活血化瘀 / 赵冰清主编, —广州: 广东经济出版社, 2005. 6
(本草养生堂丛书)

ISBN 7-80728-059-X

I. 本… II. 赵… III. ①本草—汇编②活血药—汇编 IV. R281

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第071686号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2005年8月第1版
印次	2005年8月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-059-X/R·81
定价	全套(1~8)定价: 64.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

导 读



《本草养生堂之活血化淤》介绍了 32 种最常见的活血化淤类中草药，并将其分为活血止痛药、活血调经药、活血疗伤药、破血消痕药和温经化淤药 5 个部分，从各种药物的别名、成分、性味归经、功效、禁忌、选购贮存、验方、药膳等 8 个方面进行深入分析。书中所采录的每一味中草药均为编者精挑细选之品，皆取材容易、安全有效；书中所介绍的验方、药膳，更是煎制方便，制作简单，读者可因地制宜，灵活应用。







目录

CONTENTS

活血止痛药

川芎	2
延胡索	4
郁金	6
姜黄	8
乳香	10
没药	12
五灵脂	14

活血调经药

丹参	18
红花	20
桃仁	22
益母草	24
泽兰	26
牛膝	28
鸡血藤	30
王不留行	32
月季花	34
凌霄花	36

活血疗伤药

土鳖虫	40
苏木	42
骨碎补	44
血竭	46
儿茶	48
刘寄奴	50

破血消癥药

莪术	54
三棱	56
虻虫	58
穿山甲	60

温经化淤药

三七	64
莲蓬	66
降香	68
炮姜	70
艾叶	72

活血止痛药

本类药物大多味辛，具行、散之性，以活血为其主要作用，兼能行气，故有良好的止痛作用，主治气血淤滞所致的痛证，如头痛，胸胁痛，心腹痛，痛经，产后腹痛，痹痛及跌打损伤淤痛等。亦可用于其他淤血症。

川 芎



别 名 山鞠穷、京芎、抚芎、台芎。

成 分 本品含生物碱、酚性物质、内酯素、维生素 A、叶酸、固醇、蔗糖、脂肪油等。

性味归经 味辛，性温。归肝、胆、心经。

功 效 行气开郁，祛风燥湿，活血止痛。

禁 忌 阴虚火旺、上盛下虚、气弱者忌服。

选购贮存 选购时以个头大、质坚、断面黄白色、油性大、香气浓郁者为佳。
贮于干燥容器内，密闭，置阴凉干燥处。防霉，防蛀。

【验方】

①主治感冒头痛、风湿性关节炎、神经性头痛

羌活、独活、藻本、防风、川芎、蔓荆子各 10 克，甘草 6 克。水煎服。

②主治颈椎病

当归 15 克，川芎 12 克，红花 9 克，刘寄奴 15 克，姜黄 12 克，路路通 30 克，羌活 9 克，白芷 12 克，威灵仙 12 克，桑枝 30 克，胆星 9 克，白芥子 9 克。水煎服。



防风



③主治斜视

桃仁 10 克，红花 10 克，川芎 6 克，生地 15 克，赤芍 10 克，当归 10 克，牛膝 15 克，土鳖 10 克，地龙 10 克，丝瓜络 15 克。水煎服。



当归

④主治眼外肌麻痹

生地 24 克，赤芍 9 克，当归 9 克，川芎 3 克，防风 5 克，柴胡 6 克，炙僵蚕 12 克，白附子 6 克，全蝎 3 克。先把上药用清水浸泡 30 分钟，然后煎煮 25~30 分钟，每剂药煎 2 次，将 2 次药液混合。每日 1 剂，分 2 次温服。

⑤主治月经过多血热症

生地 25 克，当归、黄柏各 10 克，白芍 20 克，川芎 4 克，黄芩、知母、阿胶、艾叶各 15 克，黄连、香附、炙甘草各 5 克。水煎服。

【药膳】.....

川芎煮鸡蛋

【原料】川芎 8 克，鸡蛋 2 个，红糖适量。

【制法】将川芎、鸡蛋加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，去渣加红糖调味即成。

【用法】每日分 2 次服，每月连服 5~7 剂。吃蛋饮汤。

【功效】活血行气。

二活川芎酒

【原料】羌活 15 克，独活 15 克，川芎 20 克，黑豆 30 克，大麻仁 30 克，米酒 200 毫升。

【制法】将上药加工，捣碎为末，置净瓶中，入酒浸泡，密封 21 日后开启，过滤去渣留溶剂化物备用。

【用法】每日早、晚各 1 次，每次饮服 10~25 毫升。

【功效】祛风，活血，解痉。



独活

延胡索



别名 延胡、玄胡索、元胡索。

成分 本品含右旋紫堇碱、原阿片碱、黄连碱、延胡索丑素等多种生物碱。

性味归经 味辛、苦，性温。归肝、脾、心经。

功效 活血，散瘀，理气，止痛。

禁忌 血热气虚及孕妇忌服。

选购贮存 选购时以个大饱满、质坚硬而脆、断面黄色发亮、角质、有蜡样光泽者为佳。
贮于有盖容器内，置通风干燥处，防蛀。



夏枯草

【验方】.....

①主治胃癌

延胡索 15 克，炒山楂 9 克，炒建曲 9 克，炒麦芽 15 克，煅瓦楞 30 克，炙鸡内金 9 克，川楝子 9 克，木香 9 克，陈皮 9 克，丹参 12 克，煅牡蛎 30 克，夏枯草 15 克，海藻 15 克，海带 15 克。水煎服，每剂煎 2 次。每日 1 剂，早晚各服 1 次。

②主治冠心病

延胡索 10 克，太子参 15 克，茯神（茯苓）10 克，菖蒲 10 克，远志 10

克，丹参 10 克，桂枝 8 克，炙甘草 5 克，麦门冬 10 克，川芎 10 克，五味子 6 克，龙骨 15 克。水煎服，每日 1 剂。

③主治小儿惊风夜啼、咳嗽、咽喉壅肿

延胡索 0.15 克，蝉花、白僵蚕（酒炒）、甘草（炙）各 0.3 克，共研细末；制成蝉花散。1 岁每服 0.3 克，4~5 岁每服 1.5 克，日服 2 次。



丹参

【药膳】

当归延胡汤

【原料】当归 9 克，延胡索 5 克，生姜 2 片。

【制法】将上述 3 味水煎。

【用法】连服 3 剂，每日 1 剂。

【功效】活血调经。



当归

五九延胡鸭

【原料】五灵脂 10 克、九香虫 15 克、延胡索 15 克、鸭肉 500 克。

【制法】将鸭肉洗净，用少许盐擦一遍，让咸味入内待用；五灵脂、九香虫、延胡索洗净放入碗内，加水适量，隔水蒸 30 分钟左右，然后去渣存汁；将鸭肉放入大盆内，倒上药汁隔水蒸至鸭酥软，食前滴醋少许以矫味。

【用法】喝汤吃肉。

【功效】活血散瘀，止痛。

延胡索红枣粥

【原料】延胡索 10 克，大米 60 克，银柴胡 10 克，马齿苋 25 克，赤芍 10 克，大枣 10 枚，山楂条 10 克，白砂糖 10 克。

【制法】银柴胡、马齿苋、赤芍、延胡索加水 1000 毫升，武火烧开，文火煮 30 分钟，去渣留汁，以药汁煮大米、大枣至粥熟，加山楂条、白糖调匀。

【用法】顿服。

【功效】清热除湿，化淤止痛。



郁金

别名 马蔺、黄郁。

成分 本品含挥发油，挥发油中含姜黄素、淀粉、脂肪油等。

性味归经 味辛、苦，性寒。归肝、胆、心经。

功效 活血祛瘀，凉血止痛，疏肝行气解郁。

禁忌 阴虚失血、无气滞血瘀者忌服；孕妇慎服。

选购贮存 选购时以个大、质坚实、外皮皱纹细、断面色黄者为佳。
贮于有盖容器中。防潮、防蛀。

【验方】

①主治非孕期女子面部色素沉着

当归 10 克，柴胡 10 克，赤芍 10 克，郁金 10 克，红花 10 克，坤草 10 克，泽兰 10 克，丹皮 10 克，鸡血藤 10 克，香附 10 克，甘草 3 克，红糖引。
每月月经来潮前 5 天，水煎服 3 剂。

②主治感冒时瘟

银花 20 克，连翘 16 克，牛蒡子 13 克，桔梗 14 克，板蓝根 20 克，地龙 22 克，红花 17 克，蝉蜕 18 克，僵蚕 14 克，郁金 13 克，元参 26 克，川军 3 克，薄荷 11 克，栀子 8 克，甘草 6 克。
将诸药用大碗 3 碗半水，煎成药汁近 1 碗，1 次服下，日服 2 次，每剂药可煎 3 次。小儿酌减。



郁金叶

【药膳】

郁金煮鲫鱼

【原料】鲫鱼 250 克，郁金 10 克，山楂 10 克，当归 10 克，三枝 10 克，生姜 20 克，葱 10 克，红椒 10 克，精盐 8 克，味精 5 克，黄酒 10 克，花生油 15 克。



山楂

【制法】先将鲫鱼宰洗干净，郁金、山楂、当归、三枝洗净浸透，红椒切丝，生姜切片，葱切丝。锅内加入少量清水，放入郁金、山楂、当归、三枝用慢火煎 20 分钟，取汁待用。烧锅下油，放入姜片、鲫鱼煎至金黄色，拨入酒，加入中药汁煮片刻，调入精盐、味精，上碟撒入葱丝、红椒丝即成。

【用法】每日 1 次，15 天为 1 疗程。

【功效】健脾利湿，活血消瘤。

郁金鸭

【原料】嫩鸭半只（约 500 克），郁金 10 克，山楂 10 克，金针菜 9 克。

【制法】嫩鸭洗净后剁成约 5~6 块，用料酒腌、胡椒适量涂擦，然后静置 2 小时；郁金浸软、洗净，把鸭入锅，上放郁金、山楂、金针菜（黄花菜），并加盐少量及清汤，放旺火上蒸约 90 分钟，鸭熟时稍加味精，调味食用。

【用法】佐餐食用。

【功效】清热利湿，调经。适用于湿热下注之痛经。

佛手郁金粥

【原料】佛手 15 克，郁金 12 克，粳米 60 克。

【制法】将佛手、郁金、粳米洗净；把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮成稀粥，调味即可。

【用法】随量分次食用。

【功效】凉血止痛，疏肝解郁。



佛手

姜 黄



别 名 宝鼎香、黄姜。

成 分 本品含姜黄素和挥发油。挥发油中含姜黄酮、姜黄烯及少量水芹烯。

性味归经 味辛、苦，性温。归肝、脾经。

功 效 破血，行气，通经，止痛。

禁 忌 血虚而无气滞血淤者忌服。

选购贮存 选购时以长圆形、断面橙黄色、质坚实者为佳。

贮存于有盖容器内，置阴凉干燥处，防蛀。



桂枝

【验方】

①主治伤筋初期肿痛

大黄 150 克，姜黄 150 克，桂枝 150 克，三七 60 克，乳香 30 克，楠香 180 克，海风藤 90 克，骨碎补 150 克，桅子 150 克，防风 90 克，白芷 90 克。共研成粉末，酒水各半，调拌成糊状，每日敷 1 次，每次敷 6 小时。

②主治疗白癜风

补骨脂 90 克，三棱、莪术、姜黄、雄黄各 30 克，丹参 20 克，红花 10 克，共研细末，用 75% 酒精 1000 毫升浸泡 1 周。每日 3 次涂搽患处，或用醋调或姜汁调涂搽患处。

③主治寻常性鱼鳞病

姜黄 60 克，当归、白芷、生甘草各 30 克，生槐花 25 克，紫草 10 克，冰片、轻粉各 6 克，蜂白蜡 90 克，黑芝麻油 600 克。先将前 6 种药浸在麻油中 10 天，然后在炉火上熬至诸药枯黄，离火去渣滤清后，待油微温时，再入轻粉、冰片，最后加入蜂白蜡调膏备用。每日早、晚各 1 次以膏外擦，每周用温水（每 1 脸盆温水加入食盐 1 匙匀）洗浴 2 次，20 天为 1 疗程。

④主治肩周炎

黄芪 30 克，桂皮 6 克，威灵仙 6 克，赤芍 6 克，羌活 8 克，姜黄 8 克，当归 9 克，桑寄生 9 克，干地龙 9 克。湿盛加苍术 10 克，苡仁 3 克。热盛加石膏 15 克，知母 15 克，忍冬藤 20 克，风痛（无故定痛）加防风 9 克，秦艽 9 克。水煎服，3~7 剂。

【药膳】

姜黄威灵酒

【原料】片姜黄 50 克，威灵仙、炙黄芪、熟地、徐长卿各 30 克，制川草乌、三七、全虫各 15 克，细辛 12 克，白酒 1500 克。

【制法】将上列药置于白酒中，密封浸泡 2 周后饮用。

【用法】每次 30~50 毫升，每日 2 次。

【功效】养肝肾，补气血，祛风湿，止痹痛。



威灵仙

人参姜黄鳖甲汤

【原料】白参 20 克，当归、川芎、茵陈各 25 克，姜黄、郁金、丹皮、赤芍、茯苓、鸡内金各 15 克，鳖甲、土虫、柴胡、青皮、白术各 10 克，甘草 5 克。

【制法】将鳖甲、鸡内金捣碎，先煎半小时，再兑入其他药，慢火煎 2 次，取药液 300 毫升，

【用法】分 2 次，空腹温服。

【功效】活血柔肝，健脾益气，软坚消痞。



茵陈