



# 补益中药

BUYI ZHONGYAO CHUANTONG ZHONGYAO DE JIATING YINGYONG

## 传统中药的家庭应用

◎ 范晓清 / 主编

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 补益中药

## 传统中药的家庭应用

主 编 范晓清  
编 写 (以姓氏笔画为序)  
闫 硕 汪世英  
张广荣 郭 雯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

补益中药:传统中药的家庭应用/范晓清主编. —北京:人民军医出版社,2007.4

ISBN 978-7-5091-0711-9

I. 补… II. 范… III. 补益药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147202 号

---

策划编辑:贝丽  
于岚

文字编辑:蔡苏丽

责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.375 字数:191千字

版、印次:2007年4月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

## 主编简介



范晓清，男，汉族，52岁

学医出身，中西医均有涉及：尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类书稿。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

现为北京好书传世文化有限公司总编。

BUYI ZHONGYAO

## 内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了中医中药、方剂、药膳的基本知识；系统论述补气、养血、滋阴、壮阳、安神、养胃、固涩等类补益中药的来源、炮制、性味、归经、功效、药理、适用范围，用量及药膳应用等基本内容；对各类传统补益方剂的组成、功效、临床应用及药理分析等进行了重点评述；并就方便实用，疗效可靠的补益药膳的组成、制作、适用范围、注意事项等做了扼要介绍。内容丰富、通俗易懂，适于广大群众和基层医师参考。

# 前言

所谓补益中药,是指具有补充有益物质、能治疗各种虚弱病证、增强脏腑功能、提高人体抗病免疫能力等作用的药物。如人们常用的补益方剂、补益药茶、补益药酒、补益药膳等。

补益中药之所以被社会各阶层人士广泛应用,并日益深入到寻常百姓家。一方面是人们生活水平的提高和经济状况的改善,有闲钱买补益中药,对身体进行日常调理;另一方面,也是最重要的,是因为现代社会的高速发展,为了学习、工作、事业、家庭等等,使人们的体力消耗较大,需要采用一种长期、有效的方法来补益身体。于是人们的目光不约而同地注意到数千年来,经过无数养生实践被证明为行之有效的补益中药。

在应用补益中药对身体进行调理时,一定要遵循中医学的基本原理:即辨证论治和辨证施药。如果盲目应用,很可能起不到治疗、保养身体的作用,还有可能对身体造成损害!正如清代名医徐大椿所言:“故虽甘草、人参,误用致害,皆毒药之类也。”

因此,我们在应用补益中药时,一定要有的放矢、对症下药。比如脾胃虚弱,属中气不足者可选用黄芪、党参;心气虚衰,而又阴虚盗汗者,可选用补气人参和滋阴的麦冬较为适宜。如若不然的话,则应谨慎从事,避免因补反而伤身的情况出现。

本书共分四章,概述了中医药的基本原理;并按补益中药的功效,予以分别讲述;在此基础上介绍了近六十个传统名方,及百余个补益药膳方,供广大读者,依自身情况酌情选用。希望对读者朋友的日常养生保健能起到有益的帮助。

范晓清

2006年12月



# 目 录

## 第1章 基本知识 / 1

### 第一节 中医基本知识 / 1

1. 什么是中医学的两大特点 / 1
2. 阴阳学说对中医的指导意义 / 2
3. 五行学说对中医的指导意义 / 3
4. 什么是中医理论的脏腑学说 / 4
5. 中医学所说的气血津液 / 6
6. 中医学所说的致病因素有哪些 / 7
7. 什么是中医诊断的“四诊”方法 / 9
8. 什么是中医临床的“八纲辨证” / 10
9. 中医临床治疗的原则有哪些 / 12

### 第二节 中药基本知识 / 13

1. 中药是如何命名的 / 13
2. 中药是如何分类的 / 14
3. 什么叫中药的“道地药材” / 16
4. 中药的采集特点有哪些 / 17
5. 中药性能包括哪些内容 / 18
6. 什么叫中药配伍的“七情” / 19





## 补益中药

### 传统中药的家庭应用

7. 中药是如何炮制的 / 21
8. 使用中药的禁忌有哪些 / 22
9. 什么是补益中药 / 23
10. 补益中药的分类及应用 / 25
11. 补益中药有哪些保健功效 / 28

### 第三节 方剂基本知识 / 30

1. 中药方剂的组成原则 / 30
2. 中药方剂的组成变化 / 31
3. 中药方剂应用与“八法” / 32
4. 中药方剂常用剂型 / 33
5. 应用方便的中成药 / 34
6. 中药方剂的煎服方法 / 35
7. 古今方剂用药计量换算 / 36

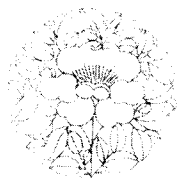
### 第四节 药膳基本知识 / 37

1. 药膳的起源与形成 / 37
2. 药膳的特点与作用 / 38
3. 中医观念在药膳中的体现 / 40
4. 药膳的应用原则 / 41
5. 补益药膳的种类及特点 / 42
6. 药膳烹制的主要方法 / 43
7. 应用药物与食物烹制药膳 / 44

## 第2章 补益中药 / 46

### 第一节 补气药 / 46

1. 人参 / 46
2. 西洋参 / 47
3. 党参 / 48



4. 太子参 / 49

5. 黄芪 / 50

6. 白术 / 51

7. 山药 / 52

8. 白扁豆 / 53

9. 甘草 / 55

10. 大枣 / 56

11. 蜂蜜 / 57

## 第二节 养血药 / 58

1. 何首乌 / 58

2. 当归 / 59

3. 白芍 / 60

4. 阿胶 / 61

5. 龙眼肉 / 62

6. 鸡血藤 / 63

7. 熟地黄 / 64

8. 桑椹 / 66

## 第三节 滋阴药 / 67

1. 沙参 / 67

2. 银耳 / 68

3. 天冬 / 69

4. 麦冬 / 70

5. 石斛 / 71

6. 玉竹 / 72

7. 百合 / 73

8. 枸杞子 / 74

9. 女贞子 / 75

10. 旱莲草 / 76



## 补益中药

### 传统中药的家庭应用

11. 龟板 / 77

12. 鳖甲 / 78

13. 黄精 / 79

#### 第四节 壮阳药 / 80

1. 鹿茸 / 80

2. 海马 / 82

3. 淫羊藿 / 83

4. 仙茅 / 84

5. 巴戟天 / 85

6. 补骨脂 / 86

7. 肉苁蓉 / 87

8. 沙苑子 / 88

9. 菟丝子 / 89

10. 蛤蚧 / 90

11. 冬虫夏草 / 91

12. 锁阳 / 92

13. 蛇床子 / 93

14. 阳起石 / 94

15. 骨碎补 / 95

16. 续断 / 96

17. 杜仲 / 97

18. 狗脊 / 98

19. 牛鞭 / 99

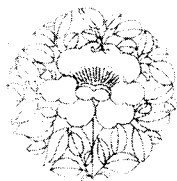
20. 狗鞭 / 100

21. 紫河车 / 101

#### 第五节 安神药 / 102

1. 酸枣仁 / 102

2. 柏子仁 / 103



3. 合欢皮 / 104

4. 远志 / 105

5. 茯苓 / 106

6. 灵芝 / 107

7. 珍珠 / 108

## 第六节 养胃药 / 109

1. 山楂 / 109

2. 神曲 / 110

3. 麦芽 / 111

4. 谷芽 / 112

5. 莱菔子 / 113

6. 鸡内金 / 114

7. 砂仁 / 115

8. 白豆蔻 / 116

9. 草豆蔻 / 117

10. 薏苡仁 / 118

11. 陈皮 / 118

## 第七节 固涩药 / 120

1. 五味子 / 120

2. 乌梅 / 121

3. 浮小麦 / 122

4. 肉豆蔻 / 122

5. 莲子 / 123

6. 芡实 / 125

7. 山茱萸 / 126

8. 覆盆子 / 127

## 第八节 其他药物 / 128

1. 菊花 / 128



## 补益中药

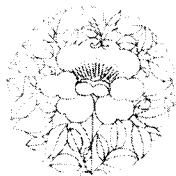
### 传统中药的家庭应用

2. 薄荷 / 129
3. 罗汉果 / 130
4. 胖大海 / 131
5. 荷叶 / 132
6. 益母草 / 133
7. 知母 / 134
8. 芦根 / 135
9. 牡丹皮 / 136
10. 木瓜 / 137
11. 桑寄生 / 138
12. 五加皮 / 138
13. 肉桂 / 139
14. 佛手 / 140
15. 玫瑰花 / 141
16. 三七 / 142
17. 丹参 / 143
18. 牛膝 / 144
19. 杏仁 / 145
20. 白果 / 146

## 第3章 补益方剂 / 147

### 第一节 补气方 / 147

1. 四君子汤 / 147
2. 参苓白术散 / 148
3. 补中益气汤 / 149
4. 生脉散 / 150
5. 保元汤 / 150



6. 固真汤 / 151

7. 升降汤 / 152

## 第二节 养血方 / 153

1. 四物汤 / 153

2. 当归补血汤 / 153

3. 归脾汤 / 154

4. 圣愈汤 / 155

5. 补肝汤 / 156

## 第三节 滋阴方 / 157

1. 六味地黄丸 / 157

2. 左归丸 / 157

3. 大补阴丸 / 158

4. 石斛夜光丸 / 159

5. 七宝美髯丹 / 160

6. 杞菊地黄丸 / 161

7. 虎潜丸 / 161

8. 一贯煎 / 162

9. 沙参麦冬汤 / 163

## 第四节 壮阳方 / 164

1. 肾气丸 / 164

2. 右归丸 / 165

3. 五子衍宗丸 / 166

4. 苁蓉菟丝子丸 / 166

5. 健腰丸 / 167

## 第五节 安神方 / 168

1. 朱砂安神丸 / 168

2. 酸枣仁汤 / 169

3. 天王补心丹 / 169



## 补益中药

### 传统中药的家庭应用

4. 甘麦大枣汤 / 170

5. 磁朱丸 / 171

6. 安神镇惊丸 / 172

7. 定志丸 / 173

8. 柏子养心丸 / 173

9. 安神补心汤 / 174

#### 第六节 养胃方 / 175

1. 保和丸 / 175

2. 健脾丸 / 176

3. 枳术丸 / 177

4. 开胃山楂丸 / 177

5. 大安丸 / 178

6. 消谷丸 / 179

7. 枳实消痞丸 / 180

8. 木香槟榔丸 / 180

#### 第七节 固涩方 / 181

1. 玉屏风散 / 181

2. 牡蛎散 / 182

3. 金锁固精丸 / 183

4. 五味子丸 / 184

5. 玉锁丹 / 184

6. 玉真丸 / 185

7. 缩泉丸 / 186

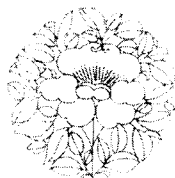
8. 菟丝子丸 / 187

9. 真人养脏汤 / 187

10. 四神丸 / 188

11. 吴茱萸丸 / 189

12. 固冲汤 / 190



13. 阿胶丸 / 191

**第4章 补益药膳 / 192**

**第一节 补气药膳方 / 192**

1. 大枣糯米饭 / 192
2. 党参鸽肉饭 / 193
3. 白术大枣饼 / 193
4. 人参蒸鸭 / 194
5. 黄芪蒸鸡 / 195
6. 人参炒鸡片 / 195
7. 大枣煨猪肘 / 196
8. 大枣烧兔肉 / 197
9. 黄芪炒鹌鹑 / 197
10. 党参烧牛肉 / 198
11. 黄芪烧鲤鱼 / 199
12. 砂仁炒猪肚 / 199
13. 洋参龙眼羹 / 200
14. 山药苡仁汤 / 200
15. 黄芪鲫鱼汤 / 201
16. 黄芪鸡肉汤 / 202
17. 人参粳米粥 / 202
18. 黄芪粳米粥 / 203
19. 大枣粳米粥 / 203
20. 苡仁粳米粥 / 204
21. 扁豆粳米粥 / 204
22. 人参百合粥 / 205
23. 山药粟米粥 / 206





## 补益中药

### 传统中药的家庭应用

#### 第二节 养血药膳方 / 206

1. 四物炖母鸡 / 206
2. 白糖拌龙眼 / 207
3. 柏子炖猪心 / 207
4. 枸杞清蒸鸡 / 208
5. 鸡蛋炒鸡肝 / 209
6. 枸杞炒肉丝 / 209
7. 白芍炒肉丁 / 210
8. 首乌炒猪肝 / 211
9. 当归羊肉汤 / 211
10. 枸杞鸽蛋汤 / 212
11. 当归枸杞汤 / 213
12. 猪皮蹄筋汤 / 213
13. 血藤牛筋汤 / 214
14. 当归猪骨汤 / 214
15. 当归粳米粥 / 215
16. 熟地粳米粥 / 216
17. 枸杞糯米粥 / 216
18. 龙眼红枣粥 / 217
19. 桑椹糯米粥 / 217

#### 第三节 滋阴药膳方 / 218

1. 贝母蒸甲鱼 / 218
2. 玉参焖老鸭 / 219
3. 玄参炖猪肝 / 219
4. 荔枝清蒸鸭 / 220
5. 蒺藜烧排骨 / 220
6. 百部炖甲鱼 / 221
7. 莲百炖猪肉 / 222