

【京城四大名医孔伯华医术珍传】

保健医

- 养生中药·百草园
- 各族群中药养生新概念
- 各体质中药养生进行时
- 常见病中药养生食疗法
- 中药四季养生虚实谈
- 中药美容养生健康行

中药 养生

孔伯华养生医馆◎编著

中国文联出版社



【京城四大名医孔伯华医术珍传】

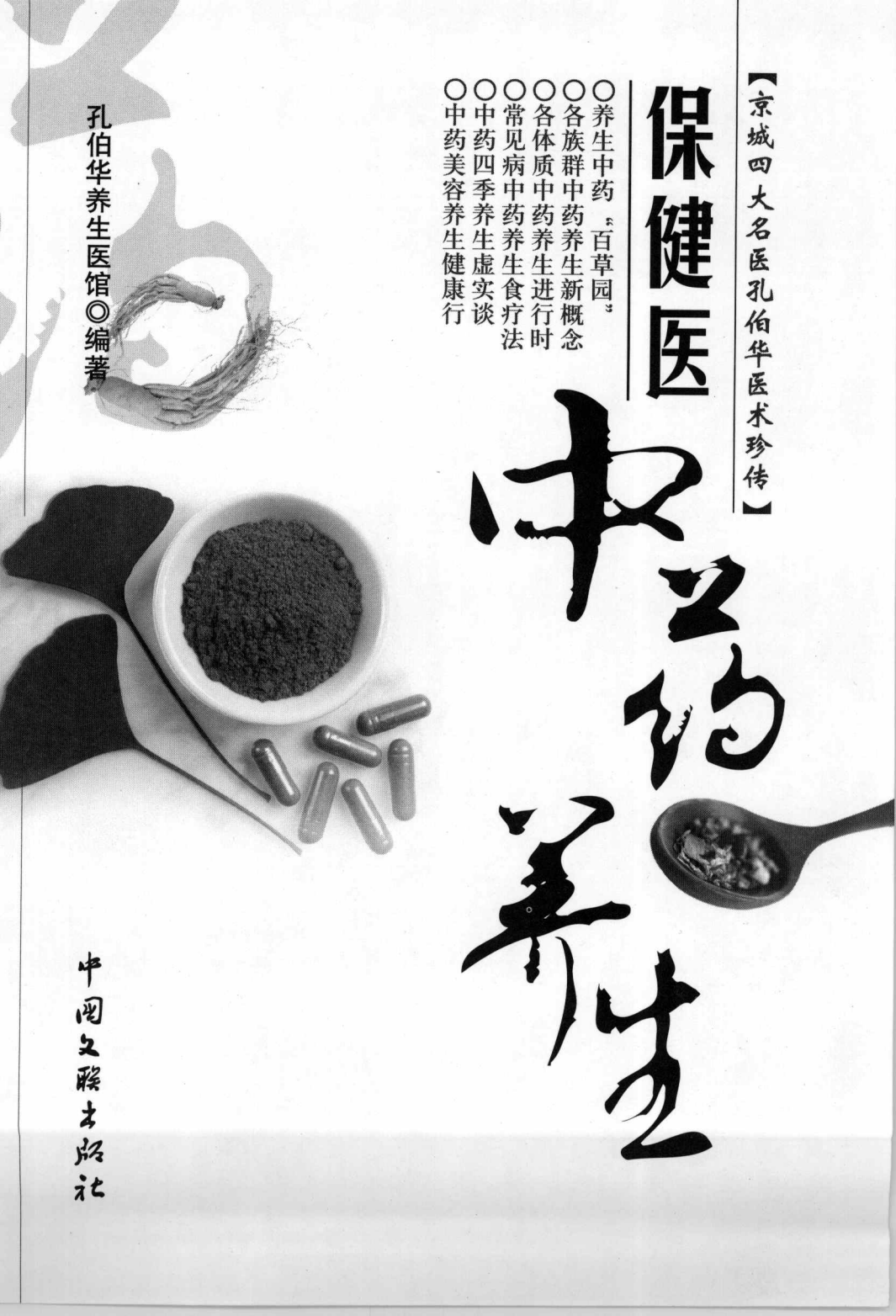
保健医

- 养生中药 · 百草园
- 各族群中药养生新概念
- 各体质中药养生进行时
- 常见病中药养生食疗法
- 中药四季养生虚实谈
- 中药美容养生健康行

中医的养生

孔伯华养生医馆◎编著

中国文联出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

保健医: 中药养生 / 孔伯华养生医馆编著.

北京: 中国文联出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5059-5595-0

I. 保… II. 孔… III. 中草药-养生 (中医)

IV. R212 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120397 号

书 名	保健医——中药养生
著 者	孔伯华养生医馆
出 版 行	中国文联出版社
发 行 部	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	刘 旭
责任校对	潘传兵
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华一印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	10.875
插 页	2 页
版 次	2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5595-0
定 价	22.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

药

Chinese

■ 中药养生 ■ traditional medicine

前言

随着人们健康意识的增强和回归自然的向往，传统的经典中药也逐渐升温，越来越多的人开始选择日常服用中药的方法进行养生。

源远流长的中医学是我国宝贵的知识财富，它伴随着人类文明的开始而兴起，是劳动人民数千年的智慧结晶。它非常重视阴阳调和、虚实平衡，讲究标本兼治。更为可贵的是，中医强调人们的健康应采取积极的养生方法，将健康融入日常生活的点滴当中，视预防、养生为通向健康的第一要素。

中药养生，今古同脉。《中药养生枕边书》是“孔伯华养生馆系列”丛书中的一册。内容包括：中药养生纵横谈、养生中药“百草园”、各族群中药养生新概念、各体质中药养生进行时、常见病中药养生食疗法、中药四季养生虚实谈以及中药美容养生健康行7个篇章。

本书用最通俗的语言，告诉你最实用的中药材知识：中药材的药味归经、功效、主治及禁忌等；中药材的四性与体质的关系；如何煎煮中药、巧食中药；各族群的中药养生新概念；如何运用中药滋补养生、美容养生、四季养生的方法。还告诉你如何制作养生餐，让你健康快乐一辈子。

全书内容丰富，资料翔实，所选的中药材，皆随时随地可取；所选的养生验方，经过长期中医临床验证，养生功效明显，且具有验、廉、简、便之优点。

读者通过阅读此书，可以了解中药单味的基本知识及它对养生的重要作用。本书适合各阶层广大消费者。

Chinese
traditional medicine

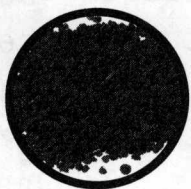




目 录

CONTENTS

药



traditional medicine



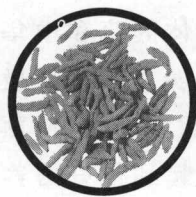
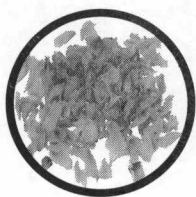
[第一章] 中药养生纵横谈 01

自古以来，中药就是我国人民治病、防病的主要手段。中药对保障人民身体健康和中华民族的繁衍，促进世界医学的发展，做出了极其重要的贡献。其实，中药不仅仅能起到预防、治疗疾病的作用，而且还能起到很好的养生作用。

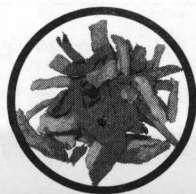
中药的历史-----	01
中药材采集的原则-----	10
中药的性能-----	13
中药的炮制-----	18
浓缩为精华的中成药-----	22
中药养生的渊源-----	23
中药养生的特点-----	29
中药汤剂的煎煮-----	31

[第二章] 养生中药“百草园” 34

我们知道，中草药的种类很多，根据近年来的初步统计，总数约在8000种左右，常用中草药亦有700种左右。在这如此繁多的中药



traditional medicine



中，很多中药也发挥其独特的养生作用，为人们强身健体、延缓衰老而保驾护航。

根茎类药材-----	34
茎木类药材-----	43
皮类药材-----	50
叶及花类药材-----	52
果实及种子类药材-----	58
全草类药材-----	66
藻及菌类药材-----	74
动物类药材-----	77
矿物类药材-----	83
树脂及其它类药材-----	85

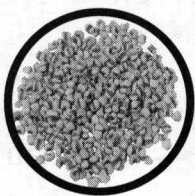
[第三章] 各族群中药养生新概念 90

人与人之间本身存在着较大的个体差异，这种差异不仅表现于不同的种族，而且存在于个体之间。不同的个体有着不同的心理和生理特点，对疾病的易感性也不相同。这就要求我们在养生的过程中，应当以辨证思想来对待，因人施养，才能有益于身心健康，达到养生保健的目的。

儿童中药养生-----	90
青少年中药养生-----	96
中年一族中药养生-----	100
银发一族中药养生-----	105



烟酒一族中药养生-----	110
计算机一族中药养生-----	114
准妈妈一族中药养生-----	117
体力劳动者的中药养生-----	119
脑力劳动者的中药养生-----	121

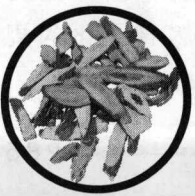


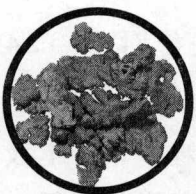
[第四章] 各体质中药养生进行时 124

体质是指人体禀赋于先天，受后天多种因素影响，在其生长发育和衰老过程中，所形成的形态和心理，生理功能上相对稳定的特征，这种特性往往决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。从临床角度提出体质分型，这种分型以身型脉证为主要指标，对临床辨证、遗方、养生防病有重要的参考价值。在中医学理论指导下，根据不同的体质，采用相应的中药进行养生，纠正其体质上的不足，以达到养生保健的目的。

气虚质-----	124
阳虚质-----	136
血虚质-----	150
阴虚质-----	161
阳盛质-----	170
气郁质-----	181
血瘀质-----	187
痰湿质-----	195

traditional medicine





traditional medicine



[第五章] 常见病中药养生食疗法 202

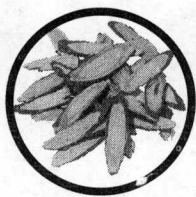
传统中医学认为，疾病尽管是导致人类死亡的直接原因，但疾病的发生却是“正不胜邪”的结果。这里的“正”，即指正气，泛指人体对疾病的抵抗力，当人体的正气虚弱的时候，即是邪气侵犯人体而产生疾病的时候。因此，通过中药养生的食疗法，保持人体正气的充盛，是健康长寿的根本。

内科常见病食疗法-----	202
外科常见病食疗法-----	228
妇科常见病食疗法-----	243
皮肤科常见病食疗法-----	263
五官科常见病食疗法-----	271

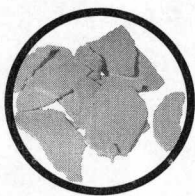
[第六章] 中药四季养生虚实谈 284

人与自然息息相应，四时不同，机体的新陈代谢水平也不同，因而，药物养生宜根据四季阴阳盛衰消长等的不同，而采取不同的方法。《素问·四气调神大论篇》提出“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，这种“顺时摄养”的原则，就是顺应四时阴阳消长节律进行养生，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

春季中药养生药膳-----	285
---------------	-----



夏季中药养生药膳-----	289
秋季中药养生药膳-----	295
冬季中药养生药膳-----	298

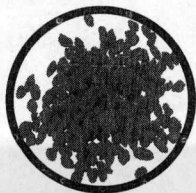


[第七章] 中药美容养生健康行 304

俗话说“爱美之心，人皆有之”。如今随着美容业的发展，中药美容养生已成为一种时尚。中药美容养生是利用中药调节脏腑功能，改善血液循环，补气养血，平衡阴阳，从而达到清洁皮肤、保健身体的目的，以维护、修复自己，重塑美丽。

美发护发-----	304
美牙固齿-----	308
美肤护肤-----	313
美体健身-----	318
附录一：中药养生诀-----	334
附录二：中药养生名方举要-----	334

traditional medicine





自古以来，中药就是我国人民治病、防病的主要手段。中药对保障人民身体健康和中华民族的繁衍，促进世界医学的发展，做出了极其重要的贡献。其实，中药不仅仅能起到预防、治疗疾病的作用，而且还能起到很好的养生作用。



中药的历史

什么是中药

中药在古代称为“本草”，是因为中药中草类植物最多，也因为这个原因，《说文解字》把“药”解释为“治病草”。五代时后蜀药学家韩保升说：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草类最多也。”所以，凡是记载中药的书籍，多称本草。

中药的泛指，又称“药石”。药，方药也；石，砭石也。皆所以治病，《周书·李弼传》有“药石”的记述：“辉(弼子)常卧疾期年，太祖忧之，日赐钱一千，供其药石之费。”而佛教徒则称晚食为“药石”，如《黄檗·清规》中说：“药石，晚食也。比丘过午不食，故晚食名药石，为疗饿渴病也。”

中药主要起源于中国，除了植物药以外，动物药如蛇胆、熊胆、鹿茸、鹿角等；介壳类如珍珠、海蛤壳；矿物类如龙骨、磁石等，都是用来治病的中药。少数中药源于外国，如西洋参等。目前，随着对中药资

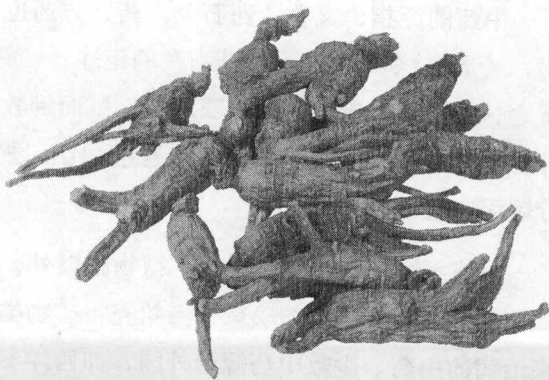
源的开发和研究，许多民间药物也归入中药的范畴。

中药的含义在于：“中药的治疗之所以有效，就存于掌握各味药物和病理的整体观念，运用‘寒热虚实’等辨证方法，根据客观情况的反应而决定如何配药施治。”因此，凡是以中国传统的医药学理论（如四气五味、升降浮沉、归经等）为指导，解释其作用和用途而用以防病、治病、保健的药物，都称之为中药。中药又叫药材。《避暑杂录》中说：“过江后难得药材。每记素向，劳逸有常，饮食有节，似胜服药也。”

目前，有很多人对中药有一些误解：

有人认为，中国出产的药物就是中药，国外研制和生产的药物为西药。其实这种理解是片面的，像乳香、西洋参等药物，其实产于国外，但它们不是西药，而是中药。

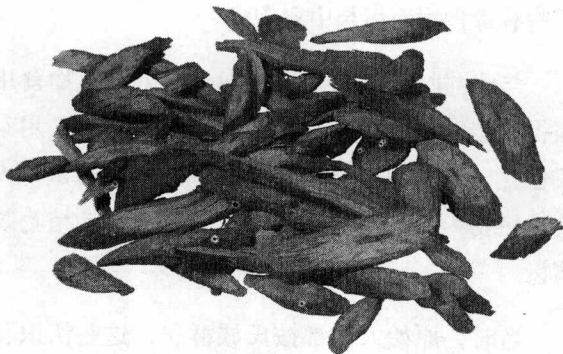
有人还这样认为，中医使用的药物为中药，西医使用的药物为西药。这看似有道理，但仔细分析，也是不确切。比如说，西医也使用大黄、甘草等，但不能就此而简单地称它们为西药；中医即使使用维生素类，也不能就此称其为中药。





也有人认为，天然药物就是中药，人工合成的药物就是西药。这种说法也是不正确的。现代西药如黄连素、抗生素类、维生素类药物，均是天然产物（有的已能人工合成）；另一方面，有些中药却是人工合成的，例如冰片（也称龙脑），如今已有人工合成的冰片供用。

还有人认为，组成成分不纯或不清楚的天然混合药物称作中药，成分较纯或结构清楚乃至单体化合物的药物称作西药。这种说法当然也不确切，像洋地黄叶、大黄苏打片等西药就是成分不完全清楚的混合物；而冰片、砒石等中药，则属成分清楚或单体化合物的中药。



通过以上内容我们可以更清楚地了解究竟哪些药品是中药，哪些是西药了。

我们知道，我国传统文化以汉民族为主，实际上中医学理论是汉族人民在长期与疾病斗争过程中的经验总结，故中医药在国外又被称为汉方医、汉药。

中药的起源

中药的发现和应用经历了一个漫长的历史时期和人类不断实践的过程。远在人类社会初期，我们的祖先在与大自然的斗争中，就创造了原始医药。

原始人类为了生存，本能地从大自然中觅寻食物。最初，人类对动植物是缺乏认识的，甚至还不知道哪些能吃，哪些不能吃，所以就不得不亲自用嘴来尝试。这种尝试，尤其在饥不择食的情况下，经常会误食某些有毒食物而引起中毒现象。

与此同时，原始人还发现一部分动植物食用后，会使中毒现象或病痛得以缓解或消除；在发生外伤的情况下，用某些树叶草茎的汁液涂抹或包扎，又能使疮口痊愈。经过无数次尝试，人类逐步认识并掌握了某些动植物内服外用的知识，发现了一些动植物既可当做食物，又可用为药物。

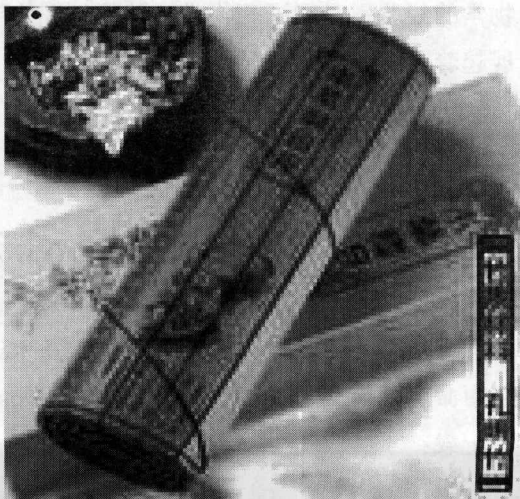
当时，原始人类都按氏族群居，这些认识和经验，就有条件被保存和流传下来。在《诗经》一书中，采苓、采葛、采苍耳等均有记载，这表明劳动人民在采食之际，发现了许多有治疗作用的药物，证实药食同源这种说法符合实际，因为人类最早的药物知识是在寻找食物过程中获得的。

随着农业和畜牧业的发展，人们在栽培植物和饲养动物过程中，认识了更多的植物药和动物药，积累了更为丰富的药物知识。之后，采矿业和金属冶炼技术的兴起及炼丹术的盛行，使人类又掌握了许多矿物药知识。

为了避免药学知识和经验失传，人类除了口耳相传外，还作了文字记载。在《山海经》等古籍中，就有很多药物及药物效用的记载。这些药学知识和经验的积累与不断丰富，为后世本草专著的形成，提供了丰富素材。

大约在公元1世纪到2世纪之间，我国现存最早的本草专著《神农本草经》诞生了，它对汉以前的药物学知识进行了一次大总结，奠定了中医学发展的基础。《神农本草经》简称《本经》、《本草经》、《神农本草》，其中记载药物365种，植物类有252种，动物类67种，矿物类46种，按照药物的效用分为上药、中药、下药三品。

到了南北朝纪元450年，梁代陶弘景在《神农本草经》的基础上加以补充，增加魏晋以来300多年著名医家常用药物365种，成书即《名医别录》，共收录药物730种。首创以玉石、草木、虫、兽、果、菜、米实分类，比《神农本草经》增收新药多了一倍，并且对“药物真伪鉴别及采集炮制”都多有创





Chinese

traditional medicine

新，对本草学的发展有一定的影响。

到了东汉，国家机构内专门设立了管医方的所谓“方丞”，这时期出现了一位杰出的医学家张仲景，他留下的《伤寒杂病论》一书，确立了辨证用方原则，保存了他创制的大量有效方剂，为方剂学发展作出了重要贡献。

到了明代，一位杰出的医药学家李时珍继承家学，更着重研究药物，重视临床实践，主张革新。他参考历代医药及有关书籍800余种，对药物加以鉴别考证，纠正了古代本草书籍中存在的药名、品种、产地等某些错误，并收集整理宋、元以来民间新发现的很多药物。历经27年的艰苦创作，终于著成《本草纲目》。

《本草纲目》共52卷，成书于万历六年(1578年)，刊于万历十八年(1590年)。全书共分16部、60类，收载药物1892种，属李时珍新增药物为374种。《本草纲目》内容极为丰富，系统地总结了我国16世纪以前药物学的经验，是我国药物学、植物学等的宝贵遗产，对我国药物学的发展起着重大作用。

《中药的命名》

《中药大辞典》中所记载的中药有5767种。中药虽品种繁多，来源广泛，但其命名都有一定的来历和意义，它以大千世界的万物为模式，其特点是形神兼备，文字精炼，耐人寻味。就拿滋补良药何首乌来说，它的命名就与一个神奇般的传说故事有关。宋代药学家苏颂《图经本草》中记载：



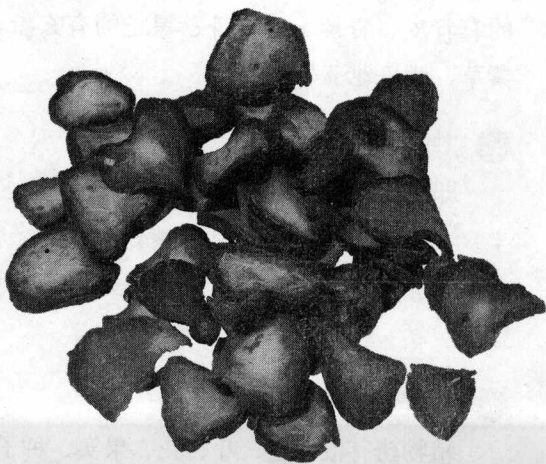
何首乌原本是一个人的名字，这个人是唐代顺州南河县的，其祖父叫何能嗣，父亲叫何延秀。祖父原名“田儿”，由于身体虚弱，疾病缠身，到了58岁，还没有娶妻成家。后服用一种奇异良药后，不但病除体健，而且原来已花白的头发也变得乌黑发亮。娶妻成家后，十年之内连生数子，于是将本名“田儿”改为“能嗣”。能嗣将此药传给延秀再传给首乌，祖孙三代皆因此而高寿。何首乌至130多岁，头发仍然乌黑如漆。后来，有一个叫李安期的人，与何首乌同乡某人关系甚密，偷偷打听到了这一秘方，照此服用，竟也成了一个小寿星。于是，他把此事传播开来，并将此药定名为“何首乌”。这一传说，也许不一定可靠，但何首乌确有乌发益精、益寿延年的功效，这已为历代临床实践和现代药理所证实。

类似以纪念最先发现或使用者的姓名作为药名的中药还有不少，如徐长卿、杜仲、使君子等，其命名之由来，都是饶有趣味。

除此之外，中药的命名还有以下几类：

① 以功用命名

某些药物根据其功用的特点而命名。如防风能防治外感风邪；阳起石可补阳而治阳痿，大风子治疗大麻风；决明子能明目；续断能续筋接骨；远志能“益智强志”等。





2 以气味命名

中药具有甜、酸、苦、辣、咸各种不同的气味，故人们常根据其独特的气味或滋味命名。例如香气浓郁的有木香、茴香、丁香、麝香、沉香、苏合香、安息香、藿香、木香、香薷；略带臭味的有臭梧桐、臭牡丹等；味甜的如甘草、饴糖；味苦的如苦楝子、苦参；味酸的有酸枣仁；味辣的如细辛、辣椒、五味子等；味咸的如咸翻新石。

3 以形态命名

以中药的某一特殊部位或整体形象而命名。如人参根如人形；牛膝植物茎节膨大如牛的膝关节；乌头形如乌鸦之头。其它如狗脊、钩藤、龙眼、马兜铃等均因形态而得名。

4 以颜色命名

很多中药具有各种天然颜色，故其颜色亦可作命名之源。如红色的有红花、赤芍、朱砂、血竭、丹参等；黄色的有大黄、黄连、黄芩、黄芪、黄柏等；白色的有白芷、白芨、白薇、白术、白花蛇舌草等；青色的有青皮、青黛、青蒿等；黑色的有玄参、黑枣等。另外，还有赭石、紫草、紫色地丁等。

5 以季节命名

即以特殊的生长季节或采集季节而命名。如夏枯草夏至后花叶枯萎；半夏成熟于仲夏；忍冬之叶凌冬不凋；冬青之叶严寒尤青等。其它还有冬桑叶，冬虫夏草（冬季是虫夏季是草，夏季采收），冬花（花在冬季盛开）。

6 以入药部位命名

植物药有根、茎、叶、花、果实、种子之别，动物也有皮、肉、骨、