

药食同源 吃出健康

《本草纲目》中药养生 智慧大全

Bencao Gangmu
Zhongyao Yangsheng Zhihui Daquan



张俊莉◎著

中华人民共和国执业医师
编号: 141610100000466

专为中国人量身定制的
祛病、保健、延年方



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

《本草纲目》中药养生 智慧大全

Bencao Gangmu
Zhongyao Yangsheng Zhihui Daquan

张俊莉◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中药养生智慧大全 / 张俊莉著. —西安 : 西安交通大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5605-8603-8

I. ①本… II. ①张… III. ①《本草纲目》—养生(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第132367号

书 名 《本草纲目》中药养生智慧大全

著 者 张俊莉

责任编辑 赵文娟 问媛媛

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)

(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.5 字数 146千字

版次印次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-8603-8/R·1248

定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前 言



随着人们生活水平地提高，越来越多的人因饮食不当、生活不规律，而形成了亚健康体质，如小孩常会出现消化不良、呕吐、腹泻、咳嗽等症状；男性常会出现阳痿、早泄、前列腺增生、腰膝酸软等症状；女性常会出现月经不调、白带异常、乳腺增生等症状；老年人会患有高血压病、高血脂症、糖尿病等常见疾病。

与此同时，也有越来越多的人意识到了养生的重要性，因为只有健康才是我们享受美好生活的前提。如果没有健康的身体，再多的美味佳肴吃不到嘴里也只能哀叹；如果没有健康的身体，再美的风景不能去驻足欣赏也只是枉然；如果没有健康的身体……

也许，你曾在追求健康的道路上尝试过很多偏方、验方、秘方，中药也是换了一种又一种，也曾尝试过市面上所售的各

种保健品，但就是收效甚微或者完全没有效果。那么，问题到底出在哪里了呢？

中医学认为，人体的健康与自然的风寒暑湿、春夏秋冬息息相关，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以自然界中总有一物能缓解人体的不适与病痛，这就是中医养生的智慧所在。所以，如果我们想要健康，想要永葆青春，想要吃得香、玩得好，就一定要根据自己的实际情况，选择合适的中药进行进补，才能真的达到药到病除的目的。

《本草纲目》就是这样一本经得住历史和时间考验的药物学巨著，它是由明朝著名的医药学家李时珍为修正古代医书中的错误而耗费毕生精力，跋山涉水，亲尝百草，历时 29 年编成的。全书共有 190 多万字，记载了 1892 种药物，被誉为“东方药学巨典”。

本书是在深入研究《本草纲目》的基础上，选取了传统中药中具代表性、常见、有效的中药，并对其功效、适应证进行分析说明的情况下编纂而成的。书中还针对不同的体质推荐了不同的中药，针对每种中药也推荐了几种常见的家庭养生药膳。希望无论是小孩、男性、女性还是老人都可以通过我们的指导达到祛病强身的目的，让全家人吃饭香、身体棒，让我们都能拥有健康的身体去享受美好的生活。

目 录

第一章 中药养生密码 / 1

温、热、寒、凉，四性用不同 / 2

辛、酸、甘、苦、咸，五味入五脏 / 4

科学煎煮效更强 / 7

正确服用增药效 / 12

配伍宜忌不能忘 / 15

药膳养生功效大 / 19

专题：中药四性五味、七情配伍歌诀 / 22

第二章 益气中药 / 25

人参——补气第一圣药，复脉固脱 / 26

党参——健脾益肺，益气养血 / 29

太子参——补气润肺，养阴生津 / 33

西洋参——补气养阴，清火生津 / 35

黄芪——补气固表，敛疮生肌 / 37

山药——益气养阴，补脾益肾 / 41

灵芝——补气养血，养心安神 / 43

莲子——滋补元气，养心健脾 / 46

甘草——补脾益气，和中缓急 / 48

五味子——益气生津，补肾宁心 / 50

第三章 补血中药 / 53

当归——补血活血，补益肝肾 / 54

阿胶——补血活血，滋阴润燥 / 56

何首乌——益肝养血，补肾润肠 / 59

熟地黄——滋阴养血，益精填髓 / 61

大枣——养血安神，益气和胃 / 64

桂圆肉——益气养血，益脾开胃 / 67

白芍——养血调经，平肝敛阴 / 70

鸡血藤——通筋活络，补血养血 / 72

第四章 滋阴中药 / 75

枸杞子——滋补肝肾，明目润肺 / 76

- 百合——养阴润肺，清心安神 / 79
- 黄精——补肝滋肾，气阴双补 / 81
- 天门冬——滋阴润燥，清肺降火 / 84
- 女贞子——补肝滋肾，清热明目 / 87
- 石斛——养胃生津，滋阴清热 / 90
- 银耳——滋阴润肺，养胃生津 / 92
- 黑芝麻——养阴润燥，滋补肝肾 / 95
- 沙参——清肺养阴，生津润燥 / 98
- 玉竹——养阴润燥，生津止渴 / 100

第五章 壮阳中药 / 103

- 鹿茸——补肾壮阳，生精益血 / 104
- 杜仲——补益肝肾，强身健骨 / 106
- 冬虫夏草——益肾补肺，阴阳双补 / 109
- 肉苁蓉——补肾壮阳，润肠通便 / 111
- 蛤蚧——补肺益肾，养血止咳 / 114
- 淫羊藿——温肾壮阳，健骨祛湿 / 116
- 锁阳——补肾壮阳，益精血 / 119
- 肉桂——补心益肾，温经散寒 / 122
- 菟丝子——补肾益精，养肝明目 / 123
- 补骨脂——助肾补阳，固精缩尿 / 126

第六章 活血化淤中药 / 129

- 丹参——活血化淤，通经止痛 / 130
- 三七——活血止血，消肿定痛 / 132
- 川芎——活血行气，祛风止痛 / 135
- 荷叶——温补胃阳，散瘀止血 / 138
- 牛膝——活血去淤，引血下行 / 141
- 骨碎补——活血止血，补肾强骨 / 144

第七章 解表祛湿中药 / 147

- 茯苓——利水渗湿，健脾安神 / 148
- 薏苡仁——健脾渗湿，利水消肿 / 151
- 赤小豆——利水消肿，除热解毒 / 153
- 生姜——温中散寒，发汗解表 / 155
- 柴胡——和解退热，疏肝解郁 / 157

第八章 清热解毒中药 / 159

- 金银花——清热解毒，疏风散热 / 160
- 绿豆——清热解毒，消暑解渴 / 162
- 决明子——滋肝明目，润肠通便 / 165
- 薄荷——疏散风热，利咽透疹 / 167
- 知母——清热泻火，生津润燥 / 169

第九章 止咳化痰中药 / 171

川贝母——清热润肺，化痰止咳 / 172

枇杷——清肺止咳，和胃降逆 / 175

杏仁——止咳平喘，润肠通便 / 178

白果——敛肺定喘，止带缩尿 / 180

罗汉果——滋阴清肺，止咳润肠 / 182

第十章 理气调中中药 / 185

陈皮——理气健脾，燥湿化痰 / 186

肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 / 188

白术——健脾益气，消食利水 / 190

茴香——疏肝理气，祛寒止痛 / 193

砂仁——化湿行气，温脾 / 195

第十一章 健胃消食中药 / 199

山楂——消食化积，活血散瘀 / 200

麦芽——消食和中，回乳退胀 / 202

木瓜——舒筋活络，化湿和胃 / 204

厚朴——行气消积，燥湿除满 / 207

神曲——消食化积，健脾和胃 / 209

蜂蜜——补益脾胃，燥湿利水 / 212

乌梅——生津止渴，开胃消食 / 214

第十二章 辨清体质，哪种中药适合你 / 217

辨清体质，因人施养 / 218

测一测你是哪种体质 / 222

平和体质首选中药及药膳 / 226

阳虚体质首选中药及药膳 / 228

气虚体质首选中药及药膳 / 232

阴虚体质首选中药及药膳 / 235

血瘀体质首选中药及药膳 / 237

痰湿体质首选中药及药膳 / 240

湿热体质首选中药及药膳 / 242

气郁体质首选中药及药膳 / 245

特禀体质首选中药及药膳 / 248

附 录 常见中药补品 / 251

第一章

中药养生密码

《本草纲目》是明朝医药学家李时珍总结 16 世纪以前的药物经验编写而成的，是对本草学系统而全面的整理总结，为中药食疗提供了丰富的资料。中药作为我国传统中医的精华所在，既可用于养生，又可用于治病，但是想要真正的为我所用，就要对养生密码进行详细的解读，这样才能利用中药来护佑自己 and 家人的健康。



温、热、寒、凉，四性用不同

中药的性质有寒、凉、温、热四种，我们通常会简称为中药的“四性”。中医认为药物是通过调节机体寒热变化来纠正人体阴阳盛衰的，因此，性质不同的中药其效用各不相同。

四性从本质而言，可分为寒、热二性，即四性中大致可分为温热和寒凉两大类不同的性质。一般情况下，中药的四性是根据中药吃完后对身体产生的作用来划分的。如寒性和凉性的中药能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后有明显地减轻或消除身体寒象的就归于温性和热性。其实，所谓寒与凉、温与热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归为凉，热性的程度比较轻就归为温。对于有些药物，通常会标有大热、大寒、微温、微寒等予以区别。

中医理论认为中药有改善疾病症状的功效，所以人们可根据自身的体质来选择合适的中药。中医上讲“热则寒之，寒则热之”，就是说凡是寒性的疾病就应该多食用性质温、热的中

药，凡是热性的疾病就应该多食用性质寒、凉的中药，简洁地指出了不同药性所适用的症状和性质。一旦用反，就会导致病情的进一步恶化。

通常，寒凉药如葛根、金银花、绿豆、栀子、蒲公英等，具有清热、泻火、凉血、解毒、养阴等作用，主要用于热证或机能亢进的疾病。温热药如干姜、何首乌、地黄、桂圆肉、鹿茸等，具有散寒、温里、温经、通络、回阳、化湿、补阳等作用，主要用于寒证或机能减退的证候。

此外，还有一些平性药，其寒热偏性不明显，实际上也有偏温、偏凉的不同，称其性平也是相对而言的，仍未超出四性的范围。平性药多为滋补药，用于体质衰弱或寒凉和温热性质中药所不适应者。如党参、太子参、灵芝、蜂蜜、阿胶、甘草、枸杞子等。

由于寒与凉、热与温之间具有程度上的差异，因而也要求中医在用药时要相当注意。如当用热药而用温药、当用寒药而用凉药，则病重药轻而达不到治愈疾病的目的；反之，当用温药而用热药、当用凉药而用寒药则会给身体带来伤害。

辛、酸、甘、苦、咸，五味入五脏

通过味觉器官辨别中药，可将其分为辛、酸、甘、苦、咸这五种最基本的滋味，所以我们称为“五味”。其实，药物的滋味不止五种，还有淡味、涩味，只是由于长期以来人们将涩附于酸，淡附于甘，以合五行配属关系，故习称“五味”。

中药的五味有两种意义：一是指药物本身的滋味，这是五味的定义；二是指药物的作用范围。岐伯说：“五味入胃，各归所喜。酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。久而增气，物化之常。气增而久，天之由也。”这句话阐明了五味因它不同的属性而归属于五脏。

李时珍说：“甘缓、酸收、辛散、咸软、淡渗，五味之本性，一定而不变者也。”由于五味效用的不同，而又各自归属于五脏，所以我们只有掌握了药物的属性，才能真正的利用它来达到祛病养生的目的。

※ 辛味：能散能行

辛味即辣味，对应器官为肺，可发散风寒、行气活血。中医学讲辛味“能散能行”，所谓“辛散”是指中药具有发散表邪的作用，所谓“辛行”是指中药具有行气行血的作用，可用于治疗外感表证、气血瘀滞等疾病。一般来讲，解表药、行气药、活血药多属辛味。具有代表性的中药为木香、红花、麻黄等。

※ 酸味：能收能涩

酸味对应器官为肝，可生津开胃、收敛止汗。中医学讲酸味“能收能涩”，指的是酸味中药具有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗外泄、泻痢不止、遗精、带下、出血等症。酸味中药还具有生津开胃消食的作用，所以还可以用于治疗食积、燥渴、胃阴不足等疾病。一般来讲，固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、固精止带的药物多属酸味。具有代表性的中药为五味子、乌梅等。

※ 甘味：能补能和能缓

甘味即甜味，对应器官为脾，可补益身体、调和脾胃。中医学讲甘味中药“能补能和能缓”，指的是甘味中药具有补益、

和中、缓急等作用，可用于治疗脾胃不和、拘急疼痛等证。一般来讲，滋养补虚、调和药性及具有止痛功能的药物多属甘味。具有代表性的中药有人参、党参、熟地黄、甘草等。

※ 苦味：能燥能泻能坚

苦味对应器官为心，可清热泻火、生津液。中医学讲苦味“能燥能泻能坚”，指的是苦味中药具有泻下、坚阴和燥湿的作用，可用于治疗热证、喘咳、阴虚火旺、呕恶、湿证等证。轻度的苦味还可消食开胃，但苦味过重就可能导致恶心呕吐和伤胃。一般来讲，具有清热泻火、降气平喘、止呕功效的药多属苦味。具有代表性的中药为栀子、大黄、黄连、陈皮、杏仁等。

※ 咸味：能下能软

咸味对应器官为肾，可软坚散结。中医学讲咸味“能软能下”，指的是咸味中药具有软坚散结和润下的作用，可用于治疗痰核等疾病，还可以润下通便，治疗大便干结等。一般来讲，具有泻下、润下通便及软化坚硬、消散结块等功效的药物多属咸味。具有代表性的中药为芒硝、昆布、牡蛎等。