

国医养生堂

李兴广 编著

居家必备

保健必知的100种 国药常识

最有效的养生祛病中药妙方



浙江科技出版社

国医养生堂



居家必备

保健必知的100种 国药常识

李兴广◎编著

居家必备：

保健必知的100种国药常识

◆Part 01◆ 清热解毒类

- 连翘 / 4
- 薄荷 / 5
- 决明子 / 6
- 栀子 / 7
- 黄连 / 8
- 龙胆 / 9
- 金银花 / 10
- 绿豆 / 11
- 生地黄 / 12
- 玄参 / 13
- 地骨皮 / 14
- 虎杖 / 15

◆Part 02◆ 润肠通便类

- 大黄 / 16
- 芒硝 / 17
- 番泻叶 / 18
- 芦荟 / 19
- 火麻仁 / 20
- 郁李仁 / 21
- 牵牛子 / 22
- 巴豆 / 23

◆Part 03◆ 健胃消食类

- 陈皮 / 24
- 枳实 / 25
- 檀香 / 26
- 玫瑰花 / 27
- 山楂 / 28
- 麦芽 / 29
- 谷芽 / 30
- 鸡内金 / 31

◆Part 04◆ 祛风化湿类

- 独活 / 32
- 木瓜 / 33
- 秦艽 / 34
- 桑枝 / 35
- 五加皮 / 36
- 桑寄生 / 37
- 苍术 / 38
- 砂仁 / 39

◆Part 05◆ 利水利尿类

- 荠菜 / 40
- 茯苓 / 41
- 薏苡仁 / 42
- 葫芦 / 43
- 海金沙 / 44
- 车前子 / 45
- 茵陈 / 46
- 金钱草 / 47



◆Part 06◆ 止血及活血化瘀类

- 大蓟 / 48
- 三七 / 49
- 仙鹤草 / 50
- 紫珠 / 51
- 炮姜 / 52
- 艾叶 / 53
- 川芎 / 54
- 延胡索 / 55
- 丹参 / 56
- 红花 / 57
- 桃仁 / 58
- 益母草 / 59
- 土鳖虫 / 60
- 三棱 / 61

◆Part 07◆ 化痰止咳平喘类

- 半夏 / 62
- 白附子 / 63
- 胖大海 / 64
- 杏仁 / 65
- 枇杷叶 / 66
- 白果 / 67

◆Part 08◆ 养心安神类

- 朱砂 / 68
- 琥珀 / 69
- 酸枣仁 / 70
- 柏子仁 / 71

石决明 / 72

- 牡蛎 / 73
- 牛黄 / 74
- 天麻 / 75

◆Part 09◆ 补虚扶正类

- 人参 / 76
- 大枣 / 77
- 饴糖 / 78
- 蜂蜜 / 79
- 鹿茸 / 80
- 核桃仁 / 81
- 海马 / 82
- 肉苁蓉 / 83
- 当归 / 84
- 熟地黄 / 85
- 阿胶 / 86
- 龙眼肉 / 87
- 百合 / 88
- 麦冬 / 89
- 黄精 / 90
- 鳖甲 / 91

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须先到医院进行诊断，明确病症后，在医生指导下使用。

附录

- 老中医推荐的11味美人养颜本草 / 92



国医养生堂



居家必备

保健必知的100种 国药常识

李兴广◎编著



浙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong

居家必备：

保健必知的100种国药常识

Part 03 健胃消食类

- 陈皮 / 24
- 枳实 / 25
- 檀香 / 26
- 玫瑰花 / 27
- 山楂 / 28
- 麦芽 / 29
- 谷芽 / 30
- 鸡内金 / 31

Part 04 祛风化湿类

- 独活 / 32
- 木瓜 / 33
- 秦艽 / 34
- 桑枝 / 35
- 五加皮 / 36
- 桑寄生 / 37
- 苍术 / 38
- 砂仁 / 39

Part 05 利水利尿类

- 荠菜 / 40
- 茯苓 / 41
- 薏苡仁 / 42
- 葫芦 / 43
- 海金沙 / 44
- 车前子 / 45
- 茵陈 / 46
- 金钱草 / 47

Part 01 清热解毒类

- 连翘 / 4
- 薄荷 / 5
- 决明子 / 6
- 栀子 / 7
- 黄连 / 8
- 龙胆 / 9
- 金银花 / 10
- 绿豆 / 11
- 生地黄 / 12
- 玄参 / 13
- 地骨皮 / 14
- 虎杖 / 15

Part 02 润肠通便类

- 大黄 / 16
- 芒硝 / 17
- 番泻叶 / 18
- 芦荟 / 19
- 火麻仁 / 20
- 郁李仁 / 21
- 牵牛子 / 22
- 巴豆 / 23



◆Part 06◆ 止血及活血化瘀类

- 大蓟 / 48
- 三七 / 49
- 仙鹤草 / 50
- 紫珠 / 51
- 炮姜 / 52
- 艾叶 / 53
- 川芎 / 54
- 延胡索 / 55
- 丹参 / 56
- 红花 / 57
- 桃仁 / 58
- 益母草 / 59
- 土鳖虫 / 60
- 三棱 / 61

◆Part 07◆ 化痰止咳平喘类

- 半夏 / 62
- 白附子 / 63
- 胖大海 / 64
- 杏仁 / 65
- 枇杷叶 / 66
- 白果 / 67

◆Part 08◆ 养心安神类

- 朱砂 / 68
- 琥珀 / 69
- 酸枣仁 / 70
- 柏子仁 / 71

石决明 / 72

牡蛎 / 73

● 牛黄 / 74

● 天麻 / 75

◆Part 09◆ 补虚扶正类

- 人参 / 76
- 大枣 / 77
- 饴糖 / 78
- 蜂蜜 / 79
- 鹿茸 / 80
- 核桃仁 / 81
- 海马 / 82
- 肉苁蓉 / 83
- 当归 / 84
- 熟地黄 / 85
- 阿胶 / 86
- 龙眼肉 / 87
- 百合 / 88
- 麦冬 / 89
- 黄精 / 90
- 鳖甲 / 91

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须先到医院进行诊断，明确病症后，在医生指导下使用。

附录

- 老中医推荐的11味美人养颜本草 / 92



连翘

别名：旱连子、大翘子、空壳。

《药性论》记载，连翘，主通利五淋，小便不通，除心家客热。《本草纲目》记载，连翘，治伤寒瘀热欲发黄。

性味归经

味苦，性微寒。归肺、心、胆经。

传统功用

- ① **清热解毒，疏散风热**：用于外感风热或温病初起，热陷心包、高热躁扰、谵语神昏。
- ② **消肿散结**：主治热毒疮疖及瘰疬痰核。
- ③ **清心利尿**：用于湿热小便不利或淋沥涩痛。

用量用法

6～15克，煎服；或入丸、散。外用适量。

应用指南

✿ 治疗急性肾炎

连翘 18 克，水煎至 150 毫升，早、中、晚饭前服，小儿酌减。

✿ 治疗睾丸炎

当归、川芎各 12 克，白芷、防风、红花各 9 克，连翘 15 克，乳香、甘草各 6 克，细辛 2.4 克，水煎服。



薄荷

别名：蕃荷菜、南薄荷、猫儿薄荷、升阳菜、薄苣、夜息花

《本草纲目》记载薄荷：“利咽喉、口齿诸病。治瘰癧、疮疥、风瘙瘾疹。”

性味归经

味辛，性凉。归肺、肝经。

传统功用

- ① **疏散风热**：用于风热感冒，或温病初起、邪在卫分、头痛、发热、微恶风寒等症。
- ② **清利头目，利咽**：用于风热上攻之头痛目赤、咽喉肿痛。
- ③ **透疹止痒**：用于麻疹不透、风疹瘙痒。

用量用法

3～6克，煎服，宜后下。本品芳香辛散、发汗耗气，故体虚多汗者不宜使用。

应用指南

❖ 治疗口臭

丁香、厚朴各1克，薄荷0.5克，金银花1.5克，加水煎成50毫升药液，分数次漱口，每日2～3次。



药理作用

促进汗腺分泌；解热，镇痛；兴奋中枢神经系统；消炎，止痛，止痒；解除肠道平滑肌痉挛；抗肝损伤，促进胆汁分泌；抗早孕；祛痰；抗病原微生物等。

决明子

别名：草决明、羊明、羊角、还瞳子、假绿豆、马蹄子、羊角豆、野青豆、猪屎蓝豆、羊尾豆

《神农本草经》记载决明子：“主治青盲、目淫肤赤白膜、眼赤痛、泪出。”

性味归经

味甘、苦、咸，性微寒。归肝、肾、大肠经。

传统功用

- ① **清肝明目**：用于肝热目赤、风热目赤及肝肾阴虚、目暗不明等。
- ② **润肠通便**：用于肠燥便秘。此外，本品常用于治疗肝阳上亢型高血压。

用量用法

9～15克，煎服。气虚便溏者不宜用。

应用指南

✿ 治疗高脂血症

决明子 50 克，水煎服，每日 2 次。

✿ 治疗阴道炎

决明子 30 克，加水煮沸后熏洗外阴及阴道，每日 1 次，每次 15～20 分钟，10 天为一个疗程。

✿ 明目降压

决明子 30 克，金银花 15 克，杭白菊 15 克，冲泡饮用，每日 1 次。



梔子

别名：木丹、鲜支、卮子、越桃、山梔子、黄茺子、黄梔子

《本草纲目》记载梔子：“治吐血衄血、血痢下血、血淋、损伤瘀血及伤寒劳复、热厥头痛、疝气、烫火伤。”

性味归经

味苦，性寒。归心、肝、肺、胃、三焦经。

传统功用

- ① 泻火除烦：用于外感热病，邪郁上焦，心胸烦闷不眠，火毒炽盛，高热烦躁，神昏谵语等。
- ② 清利湿热：用于肝经湿热郁火，心烦易怒，胁痛口苦，湿热黄疸及湿热下注、热淋涩痛等。

用量用法

3 ~ 10 克，煎服；外用，鲜品适量，研末调敷。脾虚便溏者不宜用。

应用指南

✿ 治疗急性胃肠炎

梔子 9 克，紫金皮 15 克，青木香 6 克，炒黑存性，加蜂蜜 15 克，水煎，分 2 次服。

✿ 防治尿血

鲜梔子 60 克，冰糖 30 克，水煎服。

✿ 治疗小便不通

梔子仁 27 枚，盐少许，独颗蒜 1 枚，捣烂，摊纸上贴脐，或涂阴囊上。



黄连

别名：王连、支连

《本草纲目》记载黄连：“去心窍恶血，解服药过剂烦闷及巴豆、轻粉毒。”《名医别录》记载黄连：“主五脏冷热，久下泄脓血，除水利骨，调胃厚肠，益胆，疗口疮。”

性味归经

味苦，性寒。归心、胃、肝、大肠经。

传统功用

- ① **泻火解毒**：用于心火亢盛之烦躁、失眠、高热神昏谵语等，及痈肿疔毒、口舌生疮、目赤肿痛等。
- ② **清热燥湿**：用于湿热下痢、发热、胃热呕吐、反酸灼心等证；外用于湿疹、湿疮等。

用量用法

2～5克，煎服；外用适量。本品性寒，味苦，久服会伤胃。

应用指南

✿ 治疗胆石症

黄连3克，黄芩9克，枳壳9克，木香、大黄各6克，每日1剂，分2～3次，温服。

✿ 治疗烫伤

黄连适量研末，调茶油擦于患处。

✿ 治疗感冒发热

黄连6～9克，水煎服。



别名：陵游、草龙胆、龙胆草、苦龙胆草、地胆草、胆草、山龙胆、四叶胆

《本草纲目》记载龙胆：“疗咽喉痛、风热盗汗。”
《神农本草经》记载龙胆：“主治骨间寒热、惊痫邪气，续绝伤，定五脏，杀蛊毒。”

龙胆

性味归经

味苦，性寒。归肝、胆、膀胱经。

传统功用

- ① **清热燥湿：**用于肝胆经湿热郁火、胁痛口苦、目赤耳鸣、湿热黄疸，及下焦湿热引起的热淋涩痛、湿热带下、阴部湿痒。
- ② **清肝泻火：**用于肝经实火、热极动风、急惊抽搐等。

用量用法

煎服，3～6克。脾胃虚寒、阴虚津伤者慎用。

应用指南

❖ 治疗阴囊汗出

龙胆、杜仲、龙骨、牡蛎、生黄芪、五味子各等份，水煎服。

❖ 治疗肝炎

龙胆、丹参、川芎、大黄各等份，水煎服。



药理作用

抗肝损伤，促进胆汁分泌；抗炎，抗过敏，抗病原微生物；增强消化功能；降温，镇静，抗惊厥，降血压等。

金银花

别名：忍冬花、银花、鹭鹭花、双花、二花、金藤花、双苞花、金花、二宝花

《滇南本草》记载金银花：“清热，解诸疮、痈疽发背、无名肿毒、丹瘤瘰癧。”

性味归经

味甘，性寒。归肺、心、胃经。

传统功用

- ① **清热解毒，疏散风热**：用于风热感冒或温病初起、邪在卫分，热入气分、壮热烦渴或血分实热、高热发斑，热毒疮疖及肺痈、肠痈。
- ② **凉血止痢**：用于热毒血痢等。

用量用法

6～15克，煎服；或入丸、散；外用研末调敷。脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌用。

应用指南

✿治疗多发性疖肿

金银花 15 克，蒲公英 20 克，菊花、紫花地丁各 10 克，甘草 6 克，水煎服。

✿治疗乳腺炎

金银花 45 克，鹿角霜 15 克，王不留行 12 克，黄酒一杯为引，水煎服。

✿治疗感冒

金银花、连翘混合磨成粗末，每次服 18 克，清水煎服。



绿豆

别名：青小豆

《本草纲目》记载绿豆：“治痘毒，利肿胀。”

“煮食，消肿下气，压热解毒。生研绞汁服，治丹毒烦热风疹、药石发动、热气奔豚。”

性味归经

味甘，性寒。归心、胃经。

传统功用

- ① **清热解毒**：用于痈肿疮毒等，内服、外用均可；还可用于服巴豆、附子等辛热毒烈之剂过量，引起中毒、烦躁闷乱、呕吐口渴者。
- ② **消暑利尿**：用于暑热烦渴、汗多尿少、水肿、小便不利。

用量用法

15 ~ 30 克，煎服；外用适量。

应用指南

✿ 治疗中暑

绿豆 30 ~ 60 克，煮烂后加大米 30 ~ 60 克，煮粥食用。

✿ 治疗慢性前列腺炎

绿豆 50 克，车前子 60 克，陈皮 15 克，通草 10 克，高粱米 100 克。将车前子、陈皮、通草用纱布包好，煮汁去渣，再入绿豆和高粱米煮粥，空腹服，连服数日。

✿ 治疗高血压

绿豆、海蜇各 50 克，加水熬成汤，内服。



生地黄

别名：干地黄、生地、地黄

《本草纲目》记载地黄：“解诸热，通月水，利水道。捣贴心腹，能消瘀血。”

性味归经

味甘、苦，性寒。归心、肝、肺经。

传统功用

- ① **清热凉血**：用于热入营血、高热谵语、舌绛而干，血热动血、吐衄、尿血、崩漏，热病后期津伤发热、阴虚内热。
- ② **养阴生津**：用于热病伤阴、口干口渴、舌红无苔，内热消渴、烦渴多饮，热伤阴液、肠燥便秘。

用量用法

生地黄 9～15 克，鲜地黄 12～30 克，煎服。本品性寒而滞，脾虚湿滞、腹满便溏者不宜使用。

应用指南

❖ 治疗胃癌

生地黄、北沙参各 15 克，麦冬、石斛、天花粉、玉竹、竹茹各 9 克，诃子肉 4.5 克，蜂蜜 1 汤匙，水煎服。能养阴生津，宜于胃癌之伴有心烦口干、腕中灼热等阴津枯竭者使用。

❖ 治疗热毒斑疹

生地黄 30 克，赤芍药 12 克，牡丹皮 9 克，水牛角 3 克，水煎，每日 1 剂，分 3 次服。



玄参

别名：重台、正马、玄台、鹿肠、鬼藏、黑参、野脂麻、元参

《本草纲目》记载玄参：“滋阴降火，解斑毒，利咽喉，通小便血滞。”

性味归经

味甘、苦、咸，性寒。归肺、胃、肾经。

传统功用

- ① **凉血解毒**：用于热入营血、舌绛而干，气血两燔、热毒发斑，热陷心包、高热神昏，风热上攻、咽喉肿痛，热毒疮疡、红肿热痛，瘰疬痰核。
- ② **滋阴降火**：用于阴虚火旺、咽肿咯血、骨蒸劳热，热病伤阴、心烦不眠、口渴舌绛。

用量用法

9～15克，煎服。本品性寒而滞，脾胃虚寒、食少便溏者不宜服用。反藜芦。

应用指南

❖ 治疗便秘

玄参12克，泡水喝。

❖ 治疗白血病

玄参、生地黄各12克，水牛角30克，牡丹皮9克，当归、天冬、麦冬、大青叶各15克，黄精、蚤休各30克，水煎，分3次服。能使发热、出血、头昏、心慌等症状部分或完全缓解，延长生存期。

