

养生本草

大全集

天然安全简单易行的本草养生
有病治病无病强身的中医智慧

彩图版

一部居家必备的中医药养生宝典

内容全面·体例简明·彩色图鉴·随查随用

中药以草类居多，故中药又称本草，含有以草药治病为本之意。神农尝百草至西医传入的数千年里，本草是救命延寿的恩物，与每个中国人的生活紧密相连。无论男女老幼，无论贫贱富贵，人人都离不开本草。无论是大病小病，还是疑难杂症，抑或是日常调养，只要有本草，即可健康无忧。

认识本草养生功效 体会药食同源奥秘

古方今用 防病健身 用对本草 百病不侵



本草是中药的代名词，兼具治病、养生之功。用来治病，或内服，或外敷，或做成药膳，即可轻松祛除病痛。用来养生，补气血，通经络，调五脏六腑，从而实现延年益寿。

姜青峰 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社





珍藏本



养生本草

姜青峰◎编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生本草 / 姜青峰编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5308-7374-8

I. ①养… II. ①姜… III. ①中草药—养生 (中医) IV. ①R212 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 224313 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23523320

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 782 000

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

内 容 简 介

家中有本草，健康无烦恼。中医认为，本草既能治病，也能养生。每一种本草都有它的性味归经，有它的药理功效，有它的配伍禁忌，用它入药，或为君，或为臣，或为佐，或为使，都有严格讲究。只有用对本草，才能发挥本草的大功效。

本书以《本草纲目》为底本，根据科学实用的原则，从中选取了四百余种常见中草药进行介绍，并按功效将这些中草药分别列入清热解毒篇、祛风抗菌篇、消食通络篇、补气安神篇四大篇中。同时，本书参考了《本草纲目》的编写体例和相关内容，介绍了四百余种中草药的正名、采集加工、炮制技术、药理作用、性味归经、功能主治及本草药方和药膳方，并详细列出了药方、药膳方的配方、用法、炮制方法、随症加减和禁忌等，教会读者准确辨识本草，科学使用本草。

本书为全彩图鉴，直观展示本草，帮助读者清晰辨识各类本草，一看就懂，轻松掌握辨药妙招。对各类药草的讲解十分详尽，语言通俗易懂。其中辑录的许多药方、药膳方多出自历代经典本草学著作，古为今用，指导现代人辨证取方，养生治病。且多为取材方便、简单易行、安全有效的药方，适合普通百姓日常使用。中医讲究辨证施治，由于人与人之间存在生理和病理上的差异，因而其中所录药方和药膳方未必适合所有人，在使用时最好配合医院的诊断并遵医嘱使用，以确保安全。对于身患重疾的读者，一定要及时就医，在医生指导下使用相关的本草药方和药膳，以期取得更好的疗效。

前 言

本草，即以草为本，是中药的统称。中药被称为本草，是因为“药有玉石、草木、虫兽而直云本草者，为诸药中草类最多也”。在中医文化里，本草兼有治病和养生功效，早在上古时期的“神农尝百草”，中国人便开始了对本草功效的研究和探索。明代李时珍所著《本草纲目》集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成，全面而深刻地总结了本草养生理论和养生方法，这对历代医家的本草学研究、百姓的日常本草养生产生了深远影响。

在中国，本草养生被视为中医养生的本源，《本草纲目》则被奉为本草养生圣典，其中的本草养生智慧和养生良方被代代相传。古往今来，人们对于本草和本草养生的重视和深厚情感是其他民族所难以理解的：在古代，中国的每一个医生都要精通本草学，懂得采药和制药；每一个读书人都尽量要通晓本草学，以便仕途不顺利时改做医生，不为良相则为名医；每一个母亲都会有一些本草学的知识，懂得辨认常用草药，懂得随季节变化用草药调剂饮食预防疾病，懂得用草药为家人治疗常见病和较轻的外科创伤。甚至可以说，本草几乎已成为每一个中国人日常生活之必需，犹如布帛菽粟，与国人的生活不可须臾相离：风寒时离不了一碗热腾腾的姜汤，补血要找大枣和赤小豆，为产妇产奶要喝通草猪蹄汤，调理小儿脾胃、消食化积要吃山药米粥……中国人一生的健康与本草关系密切：年轻的母亲一怀孕，家人就会用一些草药加进她的饭菜汤羹，加强她和胎儿的健康。婴儿一出世，母亲就会给孩子缝制一个小药枕，里面的填充物就是避免幼儿常见病的几种草药。到一生的尽头，家人会为死者用药液洗身，更换用药物熏制过的寿衣，再在棺槨中放一些药物随葬。

在当今社会，本草养生备受人们关注，从人们热衷的养生图书、本草养颜、本草精华养发素等即可见端倪。人们期待从历史悠久、卓有成效的中医本草养生这一宝库中获取更多的养生智慧和力量。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。为帮助普通读者在日常生活中认识各类本草、了解它们的特性、功效，从而科学利用本草养生，通过运用中医本草养生方式来调养自身，使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，达到身体健康、延年益寿的目的，我们组织相关专业人士编撰了这部《养生本草》。

本书以《本草纲目》为底本，从中选取了四百余种最为常用的中草药进行介绍，并按功效将这些中草药分别列入清热解毒篇、祛风抗菌篇、消食通络篇、补气安神篇四大篇中。每一篇还按功效做了进一步细分，如利水消肿药、利湿退黄药、理气药、驱虫药等，使读者仅从目录和书眉即可对每一种中草药的药效一目了然。同时，本书参考了《本草纲目》的编写体例和相关内容，介绍了四百余种中草药的正名、采集加工、炮制技术、药理作用、性味归经、功能主治及本草药方和药膳方，并列出了药方、药膳方的配方、用法、炮制方法、随症加减和禁忌等。其中一些经典的药方和药膳方是直接引自《本草纲目》，旨在挖掘本草经典

巨著中的智慧和传世良方，以惠及今人。

此外，书中还搜集整理了《普济方》等古代著名方书中的经典药方以及民间流传千年、屡试屡验的偏方、奇方、验方，涉及内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科等诸多病症。从历代养生文献诸如《神农本草经》《伤寒论》《金匱要略》《备急千金要方》《太平圣惠方》《养老奉亲书》《饮膳正要》《补遗雷公炮制便览》等中精选了大量疗效显著、便于操作的药膳方。

为方便读者辨认药草，本书提供了每种药草植株图和药材图片，图片清晰精美，立体展现植物形态，叶的脉络、花的形态都清晰可辨，帮助普通读者进行辨认，轻松掌握药草的特点。

本书内容丰富，通俗易懂，体例简明，可供广大本草爱好者和患者自学自用，无论有无医学基础，均可一看就懂，一学就会，是一部即查即用的家庭必备养生图书，可随时随地为自己及家人、好友找到合适的养生良方。许多药方、药膳方取材方便、简单易行，安全有效，适合普通百姓日常使用。中医讲究辨证施治，由于人与人之间存在生理和病理上的差异，因而其中所录药方和药膳方未必适合所有人，在使用时最好配合医院的诊断并遵医嘱使用，以确保安全。对于身患重疾的读者，一定要及时就医，在医生指导下使用相关的本草药方和药膳，以期取得更好的疗效。

最后，愿这本书能为你送去健康，愿本草护佑你一生平安健康。

目 录

清热解毒篇

解表药

【辛温解表药】

草麻黄（麻黄）.....	四
荆芥（荆芥）.....	五
肉桂（桂枝）.....	六
紫苏（紫苏叶）.....	七
防风（防风）.....	八
羌活（羌活）.....	九
藁本（藁本）.....	一〇
白芷（白芷）.....	一一
苍耳（苍耳子）.....	一二
玉兰（辛夷）.....	一三
姜（生姜）.....	一四
葱（葱白）.....	一五
鹅不食草（鹅不食草）.....	一六
石香薷（香薷）.....	一七
芫荽（胡荽）.....	一八
怪柳（西河柳）.....	一九

【辛凉解表药】

薄荷（薄荷）.....	二〇
牛蒡（牛蒡子）.....	二一
黑蚱（蝉蜕）.....	二二
野葛（葛根）.....	二三
柴胡（柴胡）.....	二四
大三叶升麻（升麻）.....	二五
桑叶（桑叶）.....	二六
菊（菊花）.....	二七
蔓荆（蔓荆子）.....	二八
大豆（淡豆豉）.....	二九
紫萍（浮萍）.....	三〇
木贼（木贼）.....	三一
山芝麻（山芝麻）.....	三二

清热药

【清热泻火药】

石膏（石膏）.....	三四
知母（知母）.....	三五
栀子（栀子）.....	三六
夏枯草（夏枯草）.....	三七
瓜蒌（天花粉）.....	三八
芦苇（芦根）.....	三九
淡竹叶（淡竹叶）.....	四〇
西瓜（西瓜翠衣）.....	四一
小决明（决明子）.....	四二
鸭跖草（鸭跖草）.....	四三
谷精草（谷精草）.....	四四
密蒙花（密蒙花）.....	四五
青葙（青葙子）.....	四六
东方蝙蝠（夜明砂）.....	四七
大叶冬青（苦丁茶）.....	四八
猪（猪胆汁）.....	四九

【清热燥湿药】

黄连（黄连）.....	五〇
黄芩（黄芩）.....	五一
黄皮树（黄柏）.....	五二
龙胆或条叶龙胆（龙胆）.....	五三
苦参（苦参）.....	五四
白蜡树（秦皮）.....	五五
白鲜（白鲜皮）.....	五六

【清热解毒药】

忍冬（金银花）.....	五七
连翘（连翘）.....	五八
蒲公英（蒲公英）.....	五九
紫花地丁（紫花地丁）.....	六〇
紫堇（苦地丁）.....	六一
金莲花（金莲花）.....	六二
野菊（野菊花）.....	六三
天葵（天葵子）.....	六四



七叶一枝花（重楼）.....	六五
拳参（拳参）.....	六六
菰蓝（大青叶）.....	六七
板蓝根（板蓝根）.....	六八
青黛（青黛）.....	六九
蕺菜（鱼腥草）.....	七〇
金荞麦（金荞麦）.....	七一
黄花败酱（败酱草）.....	七二
白头翁（白头翁）.....	七三
马齿苋（马齿苋）.....	七四
鸦胆子（鸦胆子）.....	七五
委陵菜（委陵菜）.....	七六
射干（射干）.....	七七
越南槐（广豆根）.....	七八
酸浆（锦灯笼）.....	七九
青牛胆（金果榄）.....	八〇
木蝴蝶（木蝴蝶）.....	八一
大血藤（大血藤）.....	八二
光叶菝葜（土茯苓）.....	八三
白蔹（白蔹）.....	八四
祁州漏芦（漏芦）.....	八五
穿心莲（穿心莲）.....	八六
千里光（千里光）.....	八七
冬青（四季青）.....	八八
半边莲（半边莲）.....	八九
白花蛇舌草（白花蛇舌草）.....	九〇
独蒜兰或杜鹃兰（山慈姑）.....	九一
棕熊（熊胆）.....	九二
地锦（地锦草）.....	九三
翻白草（翻白草）.....	九四
马勃（马勃）.....	九五

【清热凉血药】

地黄（地黄）.....	九六
玄参（玄参）.....	九七
牡丹（牡丹皮）.....	九八
紫草（紫草）.....	九九
芍药或川赤芍（赤芍）.....	一〇〇
水牛（水牛角）.....	一〇一

【清虚热药】

黄花蒿（青蒿）.....	一〇二
白薇（白薇）.....	一〇三
枸杞（地骨皮）.....	一〇四
银柴胡（银柴胡）.....	一〇五
胡黄连（胡黄连）.....	一〇六

祛风抗菌篇

泻下药

【攻下药】

掌叶大黄（大黄）.....	一一〇
狭叶番泻（番泻叶）.....	一一一
库拉索芦荟（芦荟）.....	一一二

【润下药】

松子仁（松子仁）.....	一一三
大麻（火麻仁）.....	一一四
郁李（郁李仁）.....	一一五

【峻下逐水药】

甘遂（甘遂）.....	一一六
芫花（芫花）.....	一一七
裂叶牵牛或圆叶牵牛（牵牛子）.....	一一八
重序商陆（商陆）.....	一一九
巴豆（巴豆）.....	一二〇
续随子（千金子）.....	一二一
乌柏（乌柏根皮）.....	一二二

祛风湿药

【祛风寒湿药】

重齿毛当归（独活）.....	一二四
威灵仙或棉团铁线莲（威灵仙）.....	一二五
乌头（川乌）.....	一二六
风藤（海风藤）.....	一二七
家蚕（蚕沙）.....	一二八
绵毛马兜铃（寻骨风）.....	一二九
油松或马尾松（松节）.....	一三〇
石松（伸筋草）.....	一三一
短柄乌头（雪上一枝蒿）.....	一三二
丁公藤（丁公藤）.....	一三三
五步蛇（蕲蛇）.....	一三四
乌梢蛇（乌梢蛇）.....	一三五
贴梗海棠（木瓜）.....	一三六
徐长卿（徐长卿）.....	一三七
青藤（青风藤）.....	一三八
黄瑞香和陕甘瑞香（祖师麻）.....	一三九
枫香树（路路通）.....	一四〇

【祛风湿热药】

丝瓜（丝瓜络）.....	一四一
秦艽（秦艽）.....	一四二

粉防己（防己）.....	一四三
豨薟（豨薟草）.....	一四四
海州常山（臭梧桐）.....	一四五
刺桐（海桐皮）.....	一四六
络石（络石藤）.....	一四七
雷公藤（雷公藤）.....	一四八
牻牛儿苗或老鹳草（老鹳草）.....	一四九
穿龙薯蓣（穿山龙）.....	一五〇

【祛风湿强筋骨药】

金毛狗脊（狗脊）.....	一五一
千年健（千年健）.....	一五二
鹿蹄草（鹿衔草）.....	一五三
水母雪莲花或绵头雪莲花（雪莲花）.....	一五四

化湿药

茅苍术（苍术）.....	一五六
凹叶厚朴（厚朴）.....	一五七
广藿香（广藿香）.....	一五八
佩兰（佩兰）.....	一五九
阳春砂（砂仁）.....	一六〇
白豆蔻（豆蔻）.....	一六一
草豆蔻（草豆蔻）.....	一六二

利水渗湿药

【利水消肿药】

茯苓（茯苓）.....	一六四
猪苓（猪苓）.....	一六五
薏苡（薏苡仁）.....	一六六
泽泻（泽泻）.....	一六七
冬瓜（冬瓜皮）.....	一六八
玉蜀黍（玉米须）.....	一六九
葫芦（葫芦）.....	一七〇
荠菜（荠菜）.....	一七一
枳椇（枳椇子）.....	一七二
滑石（滑石）.....	一七三
杠柳（香加皮）.....	一七四
非洲蝼蛄（蝼蛄）.....	一七五
赤小豆（赤小豆）.....	一七六
萱草（萱草根）.....	一七七

【利湿退黄药】

茵陈蒿（茵陈）.....	一七八
地耳草（地耳草）.....	一七九
过路黄（金钱草）.....	一八〇
叶下珠（珍珠草）.....	一八一
虎杖（虎杖）.....	一八二

垂盆草（垂盆草）.....	一八三
广州相思子（鸡骨草）.....	一八四

【利尿通淋药】

车前（车前子）.....	一八五
白木通或三叶木通（木通）.....	一八六
通脱木（通草）.....	一八七
瞿麦（瞿麦）.....	一八八
篇蓄（篇蓄）.....	一八九
地肤（地肤子）.....	一九〇
石韦（石韦）.....	一九一
冬葵（冬葵果）.....	一九二
灯心草（灯心草）.....	一九三
粉背薯蓣（萆薢）.....	一九四

理气药

柚（化橘红）.....	一九六
橘（陈皮）.....	一九七
青皮（青皮）.....	一九八
酸橙（枳实）.....	一九九
白木香（沉香）.....	二〇〇
檀香（檀香）.....	二〇一
木香（木香）.....	二〇二
莎草（香附）.....	二〇三
乌药（乌药）.....	二〇四
荔枝（荔枝核）.....	二〇五
土木香（土木香）.....	二〇六
小根藤（薤白）.....	二〇七
刀豆（刀豆）.....	二〇八
柿（柿蒂）.....	二〇九
佛手（佛手）.....	二一〇
枸橼（香橼）.....	二一一
七叶树（娑罗子）.....	二一二
玫瑰（玫瑰花）.....	二一三
九香虫（九香虫）.....	二一四

驱虫药

使君子（使君子）.....	二一六
川楝（苦楝皮）.....	二一七
槟榔（虎杖）.....	二一八
雷丸（雷丸）.....	二一九
南瓜（南瓜子）.....	二二〇
粗茎鳞毛蕨（绵马贯众）.....	二二一
天名精（鹤虱）.....	二二二
大果榆（茺莢）.....	二二三
榧（榧子）.....	二二四



消食通络篇

消食药

山黑红（山楂）.....	二二八
萝卜（莱菔子）.....	二二九
大麦（麦芽）.....	二三〇
粟（谷芽）.....	二三一
家鸡（鸡内金）.....	二三二
鸡矢藤（鸡矢藤）.....	二二三
耳叶牛皮消（隔山消）.....	二三四

温里药

乌头（附子）.....	二三六
山鸡椒（荜澄茄）.....	二三七
干姜（干姜）.....	二三八
吴茱萸（吴茱萸）.....	二三九
丁香（丁香）.....	二四〇
茴香（小茴香）.....	二四一
胡椒（胡椒）.....	二四二
高良姜（高良姜）.....	二四三
花椒（花椒）.....	二四四
荜茇（荜茇）.....	二四五
肉桂（肉桂）.....	二四六

止血药

【凉血止血药】

刺儿菜（小蓟）.....	二四八
蓟（大蓟）.....	二四九
地榆（地榆）.....	二五〇
槐（槐花）.....	二五一
侧柏（侧柏叶）.....	二五二
白茅（白茅根）.....	二五三
苎麻（苎麻根）.....	二五四
羊蹄（羊蹄根）.....	二五五

【化瘀止血药】

七叶树（三七）.....	二五六
茜草（茜草）.....	二五七
水烛香蒲（蒲黄）.....	二五八
降香檀（降香）.....	二五九

【收敛止血药】

仙鹤草（仙鹤草）.....	二六〇
白及（白及）.....	二六一
裸花紫珠（紫珠）.....	二六二

藕（藕节）.....	二六三
棕榈（棕榈炭）.....	二六四

【温经止血药】

艾（艾叶）.....	二六五
槭木（槭木）.....	二六六
炮姜（炮姜）.....	二六六

活血化瘀药

【活血止痛药】

川芎（川芎）.....	二六八
延胡索（延胡索）.....	二六九
温郁金或姜黄（郁金）.....	二七〇
伏生紫堇（夏天无）.....	二七〇
姜黄（姜黄）.....	二七一
没药树（没药）.....	二七二
复齿鼯鼠（五灵脂）.....	二七三
卡氏乳香树（乳香）.....	二七四

【活血调经药】

密花豆（鸡血藤）.....	二七五
丹参（丹参）.....	二七六
红花（红花）.....	二七七
桃（桃仁）.....	二七八
益母草（益母草）.....	二七九
毛叶地瓜儿苗（泽兰）.....	二八〇
牛膝（怀牛膝）.....	二八一
川牛膝（川牛膝）.....	二八二
麦蓝菜（王不留行）.....	二八三
月季（月季花）.....	二八四
凌霄（凌霄花）.....	二八五
卫茅（鬼箭羽）.....	二八六

【活血疗伤药】

土鳖（土鳖虫）.....	二八七
苏木（苏木）.....	二八八
槲蕨（骨碎补）.....	二八九
奇蒿（刘寄奴）.....	二九〇
马钱（马钱子）.....	二九一

【破血消症药】

黑三棱（三棱）.....	二九二
水蛭（水蛭）.....	二九三
复带虻（虻虫）.....	二九四
南方大斑蝥（斑蝥）.....	二九五
穿山甲（穿山甲）.....	二九六

化痰止咳平喘药

【化痰药】

半夏（半夏）.....	二九八
天南星（天南星）.....	二九九
白芥（芥子）.....	三〇〇
皂荚（猪牙皂）.....	三〇一
桔梗（桔梗）.....	三〇二
旋覆花（旋覆花）.....	三〇三
柳叶白前（白前）.....	三〇四
小毛茛（猫爪草）.....	三〇五
川贝母或湖北贝母（川贝母）.....	三〇六
浙贝母（浙贝母）.....	三〇七
白花前胡（前胡）.....	三〇八
胖大海（胖大海）.....	三〇九
青秆竹（竹茹）.....	三一〇
青皮竹（天竺黄）.....	三一—
文蛤或青蛤（海蛤壳）.....	三一—
毛蚶或魁蚶（瓦楞子）.....	三一—
海藻子或羊栖菜（海藻）.....	三一—
海带或昆布（昆布）.....	三一—
黄独（黄药子）.....	三一—
瓜蒌（瓜蒌）.....	三一—
礞石（礞石）.....	三一—
海浮石（海浮石）.....	三一—

【止咳平喘药】

山杏（苦杏仁）.....	三一—
直立百部或对叶百部（百部）.....	三一—
紫菀（紫菀）.....	三一—
独行菜或播娘蒿（葶苈子）.....	三一—
紫苏子（紫苏子）.....	三一—
桑白皮（桑白皮）.....	三一—
枇杷（枇杷叶）.....	三一—
银杏（白果）.....	三一—
紫金牛（矮地茶）.....	三一—
罗汉果（罗汉果）.....	三一—
牡荆（牡荆子）.....	三一—
款冬（款冬花）.....	三一—
白曼陀罗（洋金花）.....	三一—

开窍药

林麝（麝香）.....	三三—
苏合香树（苏合香）.....	三三—
龙脑香（冰片）.....	三三—
白花树（安息香）.....	三三—
石菖蒲（石菖蒲）.....	三三—

补气安神篇

安神药

【重镇安神药】

朱砂（朱砂）.....	三四〇
琥珀（琥珀）.....	三四〇
龙骨（龙骨）.....	三四—

【养心安神药】

合欢（合欢皮）.....	三四二
柏子仁（柏子仁）.....	三四二
何首乌（首乌藤）.....	三四三
酸枣（酸枣仁）.....	三四四
远志（远志）.....	三四五
赤芝（灵芝）.....	三四六

平肝息风药

【平抑肝阳药】

耳鲍或羊鲍或皱纹盘鲍或杂色鲍 （石决明）.....	三四八
褶皱纹冠蚌或三角帆蚌或马氏珍珠贝 （珍珠母）.....	三四九
大连湾牡蛎或长牡蛎或近江牡蛎 （牡蛎）.....	三五〇
罗布麻（罗布麻）.....	三五—

【息风止痉药】

珍珠（珍珠）.....	三五二
僵蚕（僵蚕）.....	三五二
赛加羚羊（羚羊角）.....	三五三
牛（牛黄）.....	三五四
玳瑁（玳瑁）.....	三五四
东亚钳蝎（全蝎）.....	三五五
参环毛蚓（地龙）.....	三五六
天麻（天麻）.....	三五七
钩藤（钩藤）.....	三五八

补虚药

【补气药】

人参（人参）.....	三六〇
党参（党参）.....	三六一
西洋参（西洋参）.....	三六二
大花红景天（红景天）.....	三六二
扁豆（白扁豆）.....	三六三



孩儿参（太子参）.....	三六四
蒙古黄芪（黄芪）.....	三六五
白术（白术）.....	三六六
薯蓣（山药）.....	三六七
甘草（甘草）.....	三六八
刺五加（刺五加）.....	三六八
绞股蓝（绞股蓝）.....	三七〇
沙棘（沙棘）.....	三七一
枣（大枣）.....	三七二
中华蜜蜂（蜂蜜）.....	三七三

【补阳药】

梅花鹿（鹿茸）.....	三七四
刺海马或线纹海马（海马）.....	三七五
补骨脂（补骨脂）.....	三七六
仙茅（仙茅）.....	三七七
巴戟天（巴戟天）.....	三七八
冬虫夏草菌（冬虫夏草）.....	三七九
益智（益智仁）.....	三八〇
胡桃（核桃仁）.....	三八〇
胡卢巴（胡卢巴）.....	三八一
蛤蚧（蛤蚧）.....	三八二
菟丝子（菟丝子）.....	三八三
肉苁蓉（肉苁蓉）.....	三八四
中国林蛙（蛤蟆油）.....	三八五
韭菜（韭菜子）.....	三八六
杜仲（杜仲）.....	三八七

【补血药】

当归（当归）.....	三八八
驴（阿胶）.....	三八九
龙眼（龙眼肉）.....	三九〇

【补阴药】

环草石斛（石斛）.....	三九一
明党参（明党参）.....	三九二
轮叶沙参（南沙参）.....	三九三
百合（百合）.....	三九四
枸杞子（枸杞子）.....	三九五
桑葚（桑葚）.....	三九六
脂麻（黑芝麻）.....	三九七
女贞（女贞子）.....	三九八

鳖（鳖甲）.....	三九九
乌龟（龟甲）.....	四〇〇

收涩药

【固表止汗药】

小麦（浮小麦）.....	四〇二
糯稻（糯稻根须）.....	四〇三

【敛肺止咳药】

乌梅（乌梅）.....	四〇四
五味子（五味子）.....	四〇五
盐肤木（五倍子）.....	四〇六
罂粟（罂粟壳）.....	四〇七

【涩肠止泻药】

石榴（石榴皮）.....	四〇八
肉豆蔻（肉豆蔻）.....	四〇九

【涩精缩尿止带药】

山茱萸（山茱萸）.....	四一〇
大刀螂（桑螵蛸）.....	四一一
金樱子（金樱子）.....	四一二
华东覆盆子（覆盆子）.....	四一三
芡（芡实）.....	四一四
刺猬（刺猬皮）.....	四一五
无针乌贼或金乌贼（海螵蛸）.....	四一六
鸡冠花（鸡冠花）.....	四一七
臭椿（椿皮）.....	四一八

攻毒杀虫止痒药

雄黄（雄黄）.....	四二〇
硫黄（硫黄）.....	四二〇
金钱松（土荆皮）.....	四二一
蛇床（蛇床子）.....	四二二
大蒜（大蒜）.....	四二三
木鳖（木鳖子）.....	四二四

拔毒化腐生肌药

铅丹（铅丹）.....	四二六
炉甘石（炉甘石）.....	四二六
硼砂（硼砂）.....	四二七

养生本草 · 清热解毒篇

解表散风

凉血止血

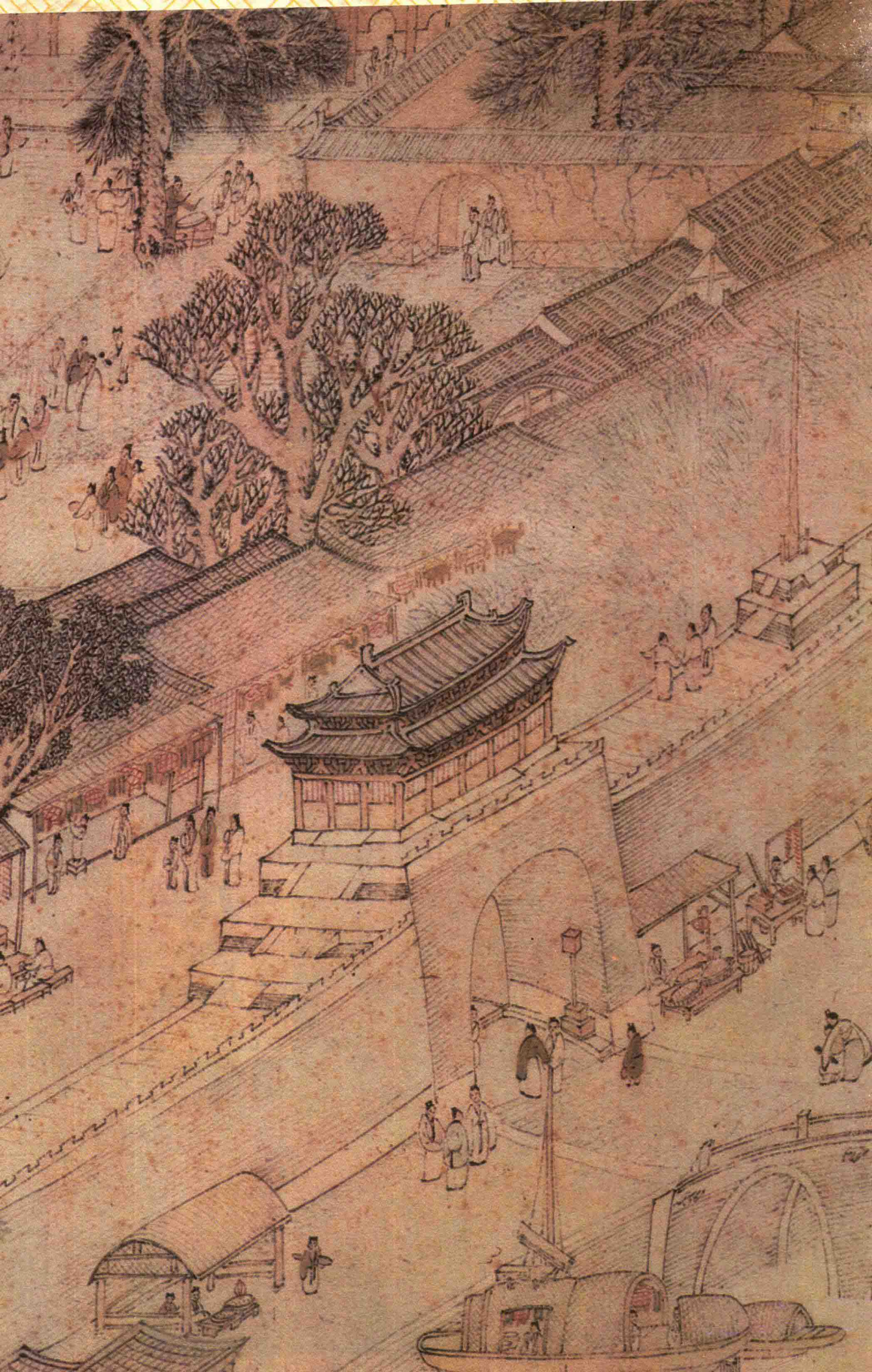
清肺舒肝

温通经脉

通阳散寒

疮毒泻火





解 表 药

【概 念】

在中医药理论中凡是解除表证，以发散表邪为主要作用的药物，统称解表药。

【功 效】

解表药多属辛散轻扬之品，能促进人体发汗或者微发汗，可以使表邪由汗出而得解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达的特性，还有宣肺平喘、利水消肿、宣毒透疹、活血消痈、通痹止痛等功效。

【药理作用】

中医科学研究表明，解表药主要具有解热镇痛、促进发汗、祛痰镇咳、抗菌、抗病毒、抗过敏、抗炎作用。

【适用范围】

解表药主要用于治疗头痛身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

【药物分类】

解表药根据药性和作用的不同，主要分为辛温解表药(又称发散风寒药)及辛凉解表药(又称发散风热药)两类。

辛温解表药，药性辛温。辛以散风，温可祛寒，因此具有发散风寒的作用。主要用于恶寒发热、头痛、无汗、肢体酸痛、清涕、鼻塞、苔薄白、喉痒咳嗽、脉浮的风寒表证。部分药物以辛温发散的特性，兼有平喘、利水、透疹、止痛等作用，对于麻疹、咳嗽、水肿、风疹、风湿痹痛等具有上述表证的患者也可使用。中医药方常用的辛温解表药有细辛、紫苏叶、香薷、麻黄、桂枝、防风、羌活、藁本、荆芥、白芷、苍耳子、辛夷、生姜、鹅不食草、葱白、西河柳、胡荽。

辛凉解表药，药性辛凉。辛以散风，凉可祛热，因此具有发散风热的功效。主要用来治疗感冒风热或温病初起，发热恶寒、咽痛口渴、头痛目赤、脉浮数、舌苔薄黄的风热表证。部分药物在发散风热的同时，还兼具有清头目、利咽喉、宣肺、透疹之功。对于因感受风热而致的咽喉肿痛、目赤肿痛、咳嗽、疹出不畅等症均可选用。中医药方常用的辛凉解表药有薄荷、蝉蜕、葛根、牛蒡子、升麻、桑叶、柴胡、菊花、蔓荆子、淡豆豉、木贼、山芝麻、浮萍、蜚蠊。





草麻黄

学名: *Ephedra sinica* Stapf

HERBA EPHEDRAD Mahuang

【麻黄】

别名: 龙沙, 卑相, 卑盐, 狗骨, 草麻黄, 中麻黄, 木贼麻黄, 麻黄草。

◎《本草纲目》记载麻黄:

“散赤目肿痛, 水肿, 风肿, 产后血滞。”



【科属】为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

【地理分布】1.草麻黄 平原、山坡、河床、干燥荒地、草原、河滩附近以及固定沙丘多有生长,常成片丛生。分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。2.中麻黄 生于海拔数百米到2000米的干旱荒漠、戈壁、沙漠、草地或干旱山坡上。分布于华北、西北以及山东、辽宁等地,以西北地区最为常见。3.木贼麻黄 生于干旱荒漠、多沙石的山地或者草地,干旱的山脊、山顶多石处。分布于华北以及陕西西部、甘肃、新疆等地。

【采收加工】秋季采割绿色茎枝,或者连根拔起,除去木质茎、残根及杂质,在通风处阴干或晾至7~8成干的时候再晒干,切段。

【药理作用】促进汗腺分泌;抗炎,解热;平喘,镇咳;增强心肌收缩力;抗病原微生物;升压;抗变态反应;兴奋中枢神经等。

【化学成分】有机酸类:肉桂酸,香草酸等;黄酮类:山柰酚,芹菜素,槲皮素,芦丁等;

生物碱类:伪麻黄碱,麻黄碱,麻黄次碱等;挥发油类:β-萜品烯醇,二氢葛烯醇,月桂烯,1-α-萜烯醇等;其他:麻黄多糖,硒等无机元素。

【性味归经】辛、微苦,温。归肺、膀胱经。

【功能主治】宣肺平喘,发汗解表,利水消肿。用于风寒感冒,风水浮肿,胸闷喘咳;支气管哮喘。



本草药方

◎ 1. 主治:哮喘。

麻黄、白芥子各3g,茯苓12g,皂角子、半夏、紫苏子各6g。加水煎沸15分钟,滤出药液,再加水煎20分钟,去渣,两煎药液兑匀,分服,每天1~2剂。

◎ 2. 主治:哮喘。

麻黄、炮姜各3g,附子15g,牛膝、葶苈子、杜仲、巴戟天各9g,白果20粒(打碎),生姜4片。煎服法同1。每天1剂。

◎ 3. 主治:哮喘。

麻黄30g,冰糖120g。麻黄、冰糖加清水一碗,在沙锅内煎数沸,澄清放石板上就成为片糖。每次服9g,早晚各服1次。

药膳养生

◎ 麻黄葛根豆豉粥

麻黄2g,淡豆豉30g,荆芥6g,葛根20g,山梔3g,生姜3片,生石膏末30g,葱白2茎,粳米100g。各味药同入沙锅水煎沸5~10分钟,去渣取汁,入米煮稀薄粥,服食。▶发汗,清热。适用于感冒引起的高热不退,头痛无汗,肺热喘急,烦躁,咽干口渴,病毒性感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

◎ 麻黄连翘赤小豆汤

麻黄、连翘、杏仁、甘草、生姜各6g,大枣12g,梓白皮、赤小豆各18g。各味加水一起煎汤温服。▶宣肺利气解表,清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄、恶寒发热等表证者。

荆芥

学名: Schizonepeta tenuifolia Briq.

HERBA SCHIZONEPETAE JingJie

【荆芥】

别名: 假苏、姜芥。

◎《本草纲目》记载荆芥:

“散风热,清头目,利咽喉,消疮肿。治项强,目中黑花,及生疮,阴癰,吐血、衄血、下血、血痢,崩中,痔漏。”



【科属】为唇形科植物荆芥的干燥的地上部分。

【地理分布】海拔在540~2700米之间的山坡路旁或者山谷、林缘多有生长。多栽培,也有野生。分布于黑龙江、辽宁、河北、河南、山西、甘肃、陕西、四川、青海、贵州等地;浙江、江苏、云南、福建等地也有栽培。

【采收加工】夏末、秋初开花时采收,除去杂质,晒干。

【药理作用】抗炎,解热,降温;镇痛,镇静;止血;兴奋子宫;抗微生物;祛痰平喘;抗氧化等。

【化学成分】挥发油类:消旋薄荷酮,右旋薄荷酮, α -蒎烯,蒎烯,对聚伞花烯,右旋柠檬烯,胡椒酮, β -桉烯等。荆芥穗中黄酮类:香叶素,橙皮苷,橙皮素等;其他:荆芥二醇,荆芥苷和荆芥醇。荆芥花梗中含苯并呋喃类化合物。

【性味归经】辛,微温。归肺、肝经。

【功能主治】透疹,解表散风。用于头痛,感冒,麻疹,风疹,疮疡初起。崩漏,炒炭止血,治产后血晕。

药膳养生

◎ 荆芥白粟米粥

荆芥穗9g,豆豉15g,薄荷6g,白粟米100g。3味药煎汤,去渣取汁,加米煮粥,空腹食。▶祛风解表。适用于恶寒发热无汗,外感风寒以及中风言语謇涩,精神昏愤,口面歪斜。

◎ 荆芥穗豆淋酒

荆芥穗160g,大豆300g(炒令烟出,好酒1000毫升沃之,去豆不用)。用水3000毫升,和酒一起煮至一半。去滓温服适量。▶适用于忽尔摇头口噤,背强直如发病之状,此由风邪乘虚客于足太阳经,诊其脉缓而迟者,其人本虚,风邪留于经络,日久而发痉,其脉三部俱洪数者,由蕴热搏于诸阳之经,严重者日夜数十发。

本草药方

◎ 1. 主治:感冒,头痛,发热,鼻流清涕,恶风寒。

荆芥、桔梗、防风、黄芩、苏叶、牛蒡子、陈皮各9g,甘草5g,生姜3片。加水煎沸15分钟,滤出药液,再加水煎20分钟,去渣,两煎药液兑匀,分服,每天服1~2剂。

◎ 2. 主治:产后感冒。

荆芥穗、金钱花、白花蛇舌草、防风、川芎、白芷、党参、当归、薄荷、柴胡、桂枝、生姜各10g。煎服法同1。每天服1剂。

