

养生之道，用药之道，用中国式的养生智慧守护健康，一手内经，一手本草，五千年中医养生精髓尽在其中。图文全解中医养生常识，384种药材详解，100种疾病对症药膳，调理五脏六腑，补充健康燃料，无须寻仙问庙，长寿尽在本草！

《黄帝内经》 和 《本草纲目》 中的 中药养生全典

柴瑞震 主编

《黄帝内经》和《本草纲目》中的 中药养生全典

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典/
柴瑞震主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5388-7714-4

I. ①黄… II. ①柴… III. ①《内经》—中草药—养生(中医) ②《本草纲目》—中草药—养生(中医)
IV. ①R221②R281.3③R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239608号

《黄帝内经》和《本草纲目》中的中药养生全典

HUANGDINEIJING HE BENCAOGANGMU ZHONG DE ZHONGYAO YANGSHENG QUANDIAN

主 编 柴瑞震

责任编辑 刘佳琪

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 40

字 数 500千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7714-4/R·2220

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

上篇

概谈《黄帝内经》中医养生学要领

第一章 《黄帝内经》谈中医养生

《黄帝内经》强调以人为本.....	018
《黄帝内经》的养生之道.....	019
中医的整体观念	019
中医在调整亚健康方面独具魅力	020
为什么说中医是健康生态医学	020
如何利用五行来说明五脏功能	021
如何利用五行来治疗疾病	021
细说《黄帝内经》养生防病六大观点	022
细说《黄帝内经》三大养生原则——清积、和中、养元 ...	022
谈《黄帝内经》中“女子以七为律”的养生之道 ...	023
谈《黄帝内经》中“男子以八为律”的养生之道	024
从《黄帝内经》中解读女人比男人长寿的奥秘....	025
中医是怎样强调人的自我修复能力	025
如何利用“望、闻、问、切”四诊法养生治病 ..	026
谈膳食平衡对养生的意义	028

第二章 与中医养生有关的名词解释

何谓“辨证论治”	030
中医的“治未病”包括哪些内容	031
中医的“扶正祛邪”指的是什么	031
什么是中医所说的“标本缓急”	032
什么是中医所说的“对症下药”	032
如何理解“君、臣、佐、使”的配方原则	033
什么是“外感六淫”、“内伤七情”	034
什么是“八纲辨证”	034
什么是“阴阳平衡”	035



什么是“气、血、津、精”	035
“五脏六腑”是指哪五脏，哪六腑	036
何谓“三焦”	036
何谓“肾阴”和“肾阳”	037
如何理解“瘦人多火，肥人多痰”	037
何谓“瘀血阻滞”，常见于哪些疾病	038
何谓“痰湿中阻”、“脾虚湿盛”	038
何谓“肝阳上亢”、“肝肾阴虚”	039
何谓“心肾不交”、“心脾两虚”	039
何谓“肝郁气滞”、“气郁化火”	040
区别“虚寒”、“实寒”和“虚热”、“实热”	040

第三章 中药与食物的完美结合：药膳养生

中药的四性五味.....	042
中药的“归经”与五脏的关系.....	042
中药煎煮的科学方法.....	043
中药的七种配伍关系.....	044
中药材用药之忌.....	044
食物应用禁忌.....	045
中药与食物配伍禁忌.....	046
病症忌口与发物忌口.....	046
药膳的特点.....	047
药膳的分类.....	048
药膳的七种烹饪法.....	049
药膳原料的保存与使用窍门.....	050

第四章 药膳养生与个人体质密切相关

平和体质的自测法与药膳养生法.....	052
气虚体质的自测法与药膳养生法.....	053
血瘀体质的自测法与药膳养生法.....	054
阴虚体质的自测法与药膳养生法.....	055
阳虚体质的自测法与药膳养生法.....	056
痰湿体质的自测法与药膳养生法.....	057
湿热体质的自测法与药膳养生法.....	058
气郁体质的自测法与药膳养生法.....	059



特禀体质的自测法与药膳养生法.....	060
---------------------	-----

第五章 特定职业的药膳养生法

脑力劳动者首选药膳.....	062
体力劳动者养生须知首选药膳.....	064
夜间工作者首选药膳.....	065
高温工作者首选药膳.....	066
低温工作者首选药膳.....	067
汞环境工作者首选药膳.....	068
高铅环境工作者首选药膳.....	069
高苯环境工作者首选药膳.....	070
放射性环境工作者首选药膳.....	071
长时间电脑工作者首选药膳.....	072

第六章 不同年龄段选膳方案

婴幼儿膳食指南.....	074
学龄少年膳食指南.....	076
青年女性膳食指南.....	077
青年男性膳食指南.....	078
孕产妇膳食指南.....	079
更年期女性膳食指南.....	080
青壮年男性膳食指南.....	081
中老年人膳食指南.....	082

第七章 《黄帝内经》提倡四季“因时”择食

春季药膳养生法.....	084
夏季药膳养生法.....	086
秋季药膳养生法.....	088
冬季药膳养生法.....	090

第八章 《黄帝内经》中的脏腑养生精华

巧用药膳补益脾胃.....	094
巧用药膳养护心脏.....	096
巧用药膳润肺益气.....	098
巧用药膳养护肝胆.....	100
巧用药膳温补肾脏.....	102



中篇

细数《本草纲目》384种中药品类、功效与养生法

第一章 益气类本草养生法

人参.....	106	白扁豆.....	122
党参.....	110	绞股蓝.....	123
西洋参.....	112	刺五加.....	124
太子参.....	113	五指毛桃.....	125
黄芪.....	114	甘草.....	126
白术.....	116	蜂蜜.....	127
山药.....	118	饴糖.....	128
红枣.....	120		

第二章 补血类本草养生法

当归.....	130	干荔枝.....	137
熟地黄.....	132	龙眼肉.....	138
阿胶.....	134	红糖.....	139
何首乌.....	135	楮实子.....	140
白芍.....	136		

第三章 滋阴类本草养生法

枸杞.....	142	天冬.....	152
银耳.....	144	黑芝麻.....	153
百合.....	146	桑葚.....	154
燕窝.....	148	黄精.....	155
北沙参.....	149	女贞子.....	156
麦冬.....	150	墨旱莲.....	157
玉竹.....	151	鳖甲.....	158





第四章 壮阳类本草养生法

鹿茸.....	160	鹿鞭.....	174
冬虫夏草.....	162	牛大力.....	175
海参.....	164	肉苁蓉.....	176
核桃仁.....	165	沙苑子.....	177
杜仲.....	166	锁阳.....	178
巴戟天.....	167	菟丝子.....	179
淫羊藿.....	168	仙茅.....	180
虫草花.....	169	续断.....	181
海马.....	170	益智仁.....	182
韭菜籽.....	171	蛤蚧.....	183
补骨脂.....	172	鹿角胶.....	184
狗鞭.....	173		

第五章 解表类本草养生法

麻黄.....	186	葱白.....	200
桂枝.....	187	薄荷.....	201
紫苏叶.....	188	柴胡.....	202
白芷.....	189	蝉蜕.....	203
苍耳子.....	190	淡豆豉.....	204
防风.....	191	浮萍.....	205
藁本.....	192	葛根.....	206
荆芥.....	193	菊花.....	207
羌活.....	194	牛蒡子.....	208
细辛.....	195	桑叶.....	209
香薷.....	196	升麻.....	210
辛夷.....	197	蔓荆子.....	211
芫荽.....	198	木贼草.....	212
生姜.....	199		

第六章 清热类本草养生法

金银花.....	214	大青叶.....	217
连翘.....	215	贯众.....	218
板蓝根.....	216	荷叶.....	219



半边莲.....	220	紫草.....	247
半枝莲.....	221	淡竹叶.....	248
穿心莲.....	222	谷精草.....	249
红藤.....	223	决明子.....	250
鸡骨草.....	224	苦丁茶.....	251
马齿苋.....	225	芦根.....	252
白花蛇舌草.....	226	青葙子.....	253
白蔹.....	227	石膏.....	254
白头翁.....	228	天花粉.....	255
败酱草.....	229	西瓜翠衣.....	256
木蝴蝶.....	230	夏枯草.....	257
胖大海.....	231	知母.....	258
蒲公英.....	232	栀子.....	259
重楼.....	233	竹叶.....	260
青果.....	234	白鲜皮.....	261
射干.....	235	椿皮.....	262
土茯苓.....	236	黄柏.....	263
土牛膝.....	237	黄连.....	264
紫花地丁.....	238	黄芩.....	265
野菊花.....	239	苦参.....	266
鱼腥草.....	240	龙胆草.....	267
赤芍.....	242	秦皮.....	268
牡丹皮.....	243	白薇.....	269
生地黄.....	244	地骨皮.....	270
水牛角.....	245	青蒿.....	271
玄参.....	246	银柴胡.....	272

第七章 祛风湿类本草养生法

草乌.....	274	雷公藤.....	281
川乌.....	275	路路通.....	282
独活.....	276	蕲蛇.....	283
防己.....	277	秦艽.....	284
蝮蛇.....	278	青风藤.....	285
狗脊.....	279	桑寄生.....	286
海桐皮.....	280	桑枝.....	287





伸筋草.....	288	五加皮.....	294
丝瓜络.....	289	豨签草.....	295
透骨草.....	290	徐长卿.....	296
威灵仙.....	291	雪莲花.....	297
乌梢蛇.....	292	蚕沙.....	298
海风藤.....	293		

第八章 利水渗湿类本草养生法

萆薢.....	300	虎杖.....	313
萹蓄.....	301	金钱草.....	314
车前子.....	302	石黄皮.....	315
灯芯草.....	303	溪黄草.....	316
地肤子.....	304	茵陈蒿.....	317
冬葵子.....	305	赤小豆.....	318
海金沙.....	306	冬瓜皮.....	319
滑石.....	307	茯苓.....	320
瞿麦.....	308	薏苡仁.....	321
木通.....	309	玉米须.....	322
石韦.....	310	泽泻.....	323
通草.....	311	猪苓.....	324
垂盆草.....	312		

第九章 芳香理气类本草养生法

陈皮.....	326	木香.....	337
沉香.....	328	青皮.....	338
川楝子.....	329	柿蒂.....	339
大腹皮.....	330	檀香.....	340
刀豆.....	331	乌药.....	341
佛手.....	332	香附.....	342
桂花.....	333	香橼.....	343
荔枝核.....	334	薤白.....	344
玫瑰花.....	335	枳壳.....	345
茉莉花.....	336	枳实.....	346



第十章 活血化瘀类本草养生法

丹参.....	348	苏木.....	361
川芎.....	350	牛膝.....	362
延胡索.....	351	骨碎补.....	363
益母草.....	352	王不留行.....	364
泽兰.....	353	乳香.....	365
郁金.....	354	没药.....	366
月季花.....	355	三棱.....	367
桃仁.....	356	穿山甲.....	368
红花.....	357	莪术.....	369
鸡血藤.....	358	水蛭.....	370
姜黄.....	359	土鳖虫.....	371
刘寄奴.....	360	血竭.....	372

第十一章 止血类本草养生法

三七.....	374	地榆.....	384
降香.....	375	小蓟.....	385
蒲黄.....	376	白及.....	386
茜草.....	377	花生衣.....	387
五灵脂.....	378	鸡冠花.....	388
白茅根.....	379	藕节.....	389
侧柏叶.....	380	仙鹤草.....	390
大蓟.....	381	艾叶.....	391
玳玳花.....	382	炮姜.....	392
槐花.....	383		

第十二章 消食驱虫类本草养生法

山楂.....	394	鸡矢藤.....	401
鸡内金.....	396	槟榔.....	402
谷芽.....	397	榧子.....	403
神曲.....	398	苦楝皮.....	404
莱菔子.....	399	南瓜子.....	405
麦芽.....	400	使君子.....	406





第十三章 化痰止咳平喘类本草养生法

川贝母.....	408	旋覆花.....	422
瓜蒌.....	409	皂角刺.....	423
海底椰.....	410	白果.....	424
海蛤壳.....	411	百部.....	425
海藻.....	412	款冬花.....	426
黄药子.....	413	罗汉果.....	427
桔梗.....	414	枇杷叶.....	428
昆布.....	415	桑白皮.....	429
前胡.....	416	苏子.....	430
浙贝母.....	417	葶苈子.....	431
竹茹.....	418	无花果.....	432
白芥子.....	419	杏仁.....	433
白前.....	420	紫菀.....	434
半夏.....	421		

第十四章 养心安神类本草养生法

灵芝.....	436	合欢皮.....	442
酸枣仁.....	438	夜交藤.....	443
柏子仁.....	439	龙骨.....	444
远志.....	440	珍珠.....	445
茯神.....	441	朱砂.....	446

第十五章 平肝息风醒神类本草养生法

天麻.....	448	羚羊角.....	456
钩藤.....	450	全蝎.....	457
牡蛎.....	451	地龙.....	458
石决明.....	452	冰片.....	459
罗布麻叶.....	453	麝香.....	460
蒺藜.....	454	石菖蒲.....	461
僵蚕.....	455	苏合香.....	462

第十六章 收涩类本草养生法

莲子.....	464	金樱子.....	470
山茱萸.....	468	覆盆子.....	471



海螵蛸.....	472	乌梅.....	481
桑螵蛸.....	473	五倍子.....	482
赤石脂.....	474	诃子.....	483
肉豆蔻.....	475	浮小麦.....	484
芡实.....	476	麻黄根.....	485
五味子.....	478	糯稻须根.....	486
石榴皮.....	480		

第十七章 泻下类本草养生法

大黄.....	488	火麻仁.....	491
芦荟.....	489	郁李仁.....	492
番泻叶.....	490	松子仁.....	493

下篇

集《黄帝内经》与《本草纲目》， 谈药膳对症食疗学

第一章 药膳对症食疗消化科常见病

慢性胃炎.....	496	脂肪肝.....	506
胃及十二指肠溃疡....	498	肝硬化腹水.....	507
胃下垂.....	500	腹泻.....	508
厌食.....	502	便秘.....	510
胃癌.....	503	痔疮.....	512
慢性病毒性肝炎.....	504	痢疾.....	514
慢性胆囊炎.....	505		

第二章 药膳对症食疗呼吸科常见病

感冒.....	516	肺气肿.....	523
肺炎.....	518	肺结核.....	524
慢性支气管炎.....	520	肺脓肿.....	525
哮喘.....	522	肺癌.....	526





第三章 药膳对症食疗心脑血管科常见病

高血压.....	528	冠心病.....	538
低血压.....	530	心肌炎.....	539
贫血.....	532	慢性肺源性心脏病...	540
中暑.....	534	脑动脉硬化.....	541
偏头痛.....	535	中风后遗症.....	542
心律失常.....	536		

第四章 药膳对症食疗神经精神科常见病

失眠.....	544	抑郁症.....	548
头痛.....	546	帕金森病.....	549
神经衰弱.....	547	阿尔茨海默病.....	550

第五章 药膳对症食疗内分泌科常见病

糖尿病.....	552	甲状腺肿大.....	557
高血脂.....	554	痛风.....	558
甲亢.....	556		

第六章 药膳对症食疗泌尿生殖科常见病

尿路感染.....	560	早泄.....	567
肾炎.....	562	遗精.....	568
前列腺炎.....	564	血精.....	569
阳痿.....	566	肾结石.....	570

第七章 药膳对症食疗妇科常见病

月经不调.....	572	宫颈炎.....	582
痛经.....	574	子宫肌瘤.....	583
功能性子宫出血.....	575	胎动不安.....	584
带下过多.....	576	产后缺乳.....	586
乳腺增生.....	577	产后恶露不绝.....	588
乳腺炎.....	578	更年期综合征.....	590
乳腺癌.....	580	卵巢早衰.....	592
阴道炎.....	581		



第八章 药膳对症食疗儿科常见病

小儿发热.....	594	小儿汗证.....	602
小儿流涎.....	595	小儿黄疸.....	603
小儿厌食.....	596	小儿疳子.....	604
小儿腹泻.....	597	小儿疳积.....	605
小儿惊风.....	598	小儿腮腺炎.....	606
小儿夜啼.....	599	小儿单纯性肥胖.....	607
小儿遗尿.....	600	小儿百日咳.....	608
小儿夏季热.....	601	小儿鹅口疮.....	610

第九章 药膳对症食疗骨科常见病

骨质疏松.....	612	风湿性关节炎.....	615
骨质增生.....	613	颈椎病.....	616
肩周炎.....	614		

第十章 药膳对症食疗五官科常见病

口腔溃疡.....	618	结膜炎.....	622
鼻炎.....	620	白内障.....	623
慢性咽炎.....	621	耳鸣、耳聋.....	624

第十一章 药膳对症食疗皮肤科常见病

痤疮.....	626	牛皮癣.....	634
湿疹.....	628	冻疮.....	636
荨麻疹.....	630	白癜风.....	637
黄褐斑.....	632	脱发.....	638



《黄帝内经》和《本草纲目》中的 中药养生全典

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界传统卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书—柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用—科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗—便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》杂志等上;他的资料还被收录入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。