

杀虫消痰，活血通络

大血藤



行气化痰，清心解郁

郁金



润肺下气，止咳杀虫

百部



书中收录的每一味中草药都是养生祛病之品，具有取材容易、煮制方便、易学易用、疗效显著的特点



中草药

撷取传统医学之养生精华，传授防病治病的食养真法

陈广垠◎主编

补血养血，敛阴止汗

白芍



养血安神，润肺化痰

灵芝



祛风除湿，清热止痛

秦艽



祛瘀止痛，活血通经

丹参



养心安神，通络祛风

夜交藤



清热燥湿，泻火解毒

黄柏



理气解郁，调经安胎

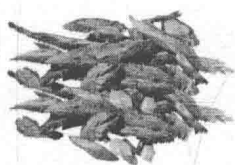
香附



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

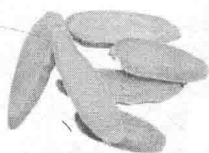
杀虫消痛，活血通络

大血藤



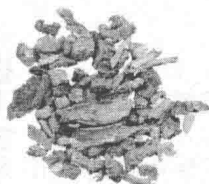
行气化痰，清心解郁

郁金



润肺下气，止咳杀虫

百部



书中收录的每一味中草药都是养生祛病之品，具有取材容易、煮制方便、易学易用、疗效显著的特点

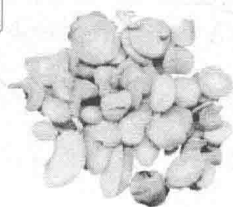


中草药

撷取传统医学之养生精华，传授防病治病的食养真法

补血养血，敛阴止汗

白芍



陈广垠◎主编

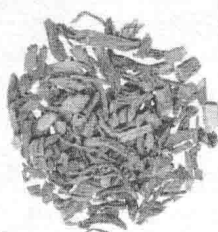
养心安神，温肺化痰

灵芝



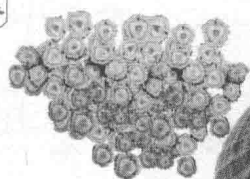
祛风除湿，清热止痛

秦艽



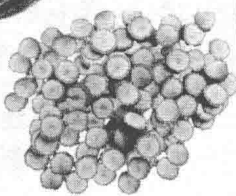
祛瘀止痛，活血通经

丹参



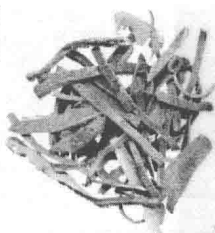
养心安神，通络祛风

夜交藤



清热燥湿，泻火解毒

黄柏



理气解郁，调经安胎

香附



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中草药/陈广垠主编. —乌鲁木齐: 新疆
人民卫生出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5372 - 5744 - 2

I. ①图… II. ①陈… III. ①中草药 - 图解
IV. ①R282 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 128411 号

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

社 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

邮 编 830004

电 话 0991 - 2824446

网 址 <http://www.xjpsp.com>

责任编辑 吴秋燕

封面设计 尚世视觉

印 刷 北京建泰印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm F6 开

印 张 23.5

字 数 320 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5372 - 5744 - 2

定 价 25.00 元



图解 中 草 药

前言

随着生活水平的提高，现代人在追求高品质生活的同时，也对医疗保健方法有了新的追求，要求行之有效且副作用小。针对这一需求，中草药脱颖而出，成为人们公认的最佳选择。中草药具有疗效确切、副作用小等特点，不仅对常见病、多发病有较好的疗效，在治疗一些令西医头疼的疑难杂症方面，也是屡建奇功，所以历来深受人们喜爱。

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”要想吃对药，治好病，首先就要掌握一定的中草药知识，要了解不同的中草药各有哪些功能，适合在什么情况下食用，而自己的体质又适合进补哪些中草药。

为了让人们吃得安心，用得放心，本书按中医的临床疗效，将中草药分为18类，其中精选了201种最常用的中草药，分别从性味归经、养生功效、用法用量、选购保存、用药宜忌几个方面做了详细的介绍，以方便人们在日常生活中具体识别和应用。同时，本书还特意从众多的资料文献中精心挑选了疗效最显著的养生食谱和祛病妙方，力求带领读者在体验中草药的神奇中做到有的放矢。

由于编者水平有限，书中难免存在纰漏和不当之处，希望广大读者不吝赐教，提出宝贵意见。

编者



第一章

回归自然,重识中草药之美

第一节 中草药基本常识 002

中草药的起源	002
中草药的类别	003
中草药的性能	004
中草药的配伍	005
中草药的禁忌	006

第二节 中草药选购常识 007

购买地道的药材	007
辨别真伪、看质量	007
到正规药店购买	007

第三节 中草药的煎熬方法 008

煎煮中草药的器皿	008
煎煮中草药的用水	008
煎煮中草药的火候	009
煎煮中草药的时间	009
特殊煎药方法	009



第四节 中草药的服用之法 011

服药时间	011
服药用水	012
服药忌口	012

第五节 中草药的服用禁忌 013

“十八反”和“十九畏”	013
妊娠服药禁忌	013
服药期饮食禁忌	014

第六节 中药养生歌 014

中药养生长寿歌	014
---------------	-----

第二章

了解药效,轻轻松松祛百病

第一节 散热解表药 016

薄荷——清咽利喉, 清热疏风	016
柴胡——疏肝解郁, 退热和解	018
蝉蜕——利咽解痉, 散风除热	019
防风——解表祛风, 解痉止痛	020
藁本——祛风散寒, 除湿止痛	022
葛根——解肌退热, 升阳止泻	023
桂枝——发汗散寒, 疏通经脉	025
荆芥——解热发汗, 消除肿胀	026



图 解 中 草 药

目 录

菊花——疏风解毒，清凉散热	028
麻黄——发汗解表，宣肺平喘	029
蔓荆子——疏散风热，清利头目	031
木贼——消炎止血，疏风散热	032
桑叶——疏散风热，清肝明目	034
生姜——解表发汗，温中止呕	035
升麻——升清提阳，清热解毒	037
细辛——发汗化痰，祛风止痛	038
香薷——发汗解表，化湿和中	040
紫苏——疏风发汗，祛痰消胀	041

第二节 清热药

043

白花蛇舌草——清热解毒，利尿消肿	043
败酱草——清热解毒，排脓破瘀	044
板蓝根——解毒利咽，清热凉血	046
穿心莲——清热解毒，燥湿止痢	047
地骨皮——凉血除蒸，清肺降火	049
黄柏——清热燥湿，泻火解毒	050
黄芩——泻火除湿，止血安胎	052
金银花——清热解毒，疏风散热	053
决明子——清肝明目，解毒利湿	055
苦参——清热燥湿，杀虫止痒	056
连翘——消肿解毒，散结清热	058
芦根——清热生津，除烦止呕	059
马齿苋——清利湿热，凉血止血	060
蒲公英——清热解毒，消肿散结	062
青蒿——清热解暑，除蒸截疟	063



图解中草药

目录

夏枯草——清肝泻火，消肿解毒	065
鱼腥草——清热解毒，消肿排脓	066
知母——清热泻火，生津止渴	068
紫花地丁——清热凉血，消肿解毒	069

第三节 泻下药 071

巴豆——逐水消肿，峻下寒积	071
大黄——清热泻火，通肠逐瘀	073
番泻叶——清胃通腑，泻下导滞	074
甘遂——泻水逐饮，消肿散结	076
火麻仁——清热泻下，润肠通便	077
芦荟——清肝泻下，消炎杀菌	079
牵牛子——泻下逐水，去积杀虫	080
郁李仁——润肠通便，下气利水	082
芫花——泻水逐饮，杀虫消疮	083

第四节 祛风湿药 085

白花蛇——祛风通络，止痉定惊	085
川乌——祛风除湿，温经止痛	087
独活——祛风除湿，通痹止痛	088
防己——祛风止痛，利水消肿	090
络石藤——通络除痹，清热利湿	092
千年健——祛风除湿，补气健胃	093
秦艽——祛风解热，活血止痛	095
桑寄生——补肾益肝，祛风除湿	096
丝瓜络——祛风通络，解毒化痰	098
威灵仙——祛风除湿，通络止痛	099



乌梢蛇——祛风除湿，疏通经络	101
五加皮——祛风除湿，强筋健骨	103
豨薟草——祛除风湿，清热解毒	104
徐长卿——祛风化湿，止痛止痒	106

第五节 芳香化湿药 107

白豆蔻——行气温中，化湿消痞	107
苍术——祛风散寒，健脾燥湿	109
草豆蔻——温中健脾，化湿醒脾	110
厚朴——化湿除满，行气消积	112
藿香——解表消暑，芳香化浊	113
佩兰——芳香化湿，醒脾开胃	115
砂仁——化湿行气，温中止泻	116

第六节 利水渗湿药 118

车前草——利尿通淋，清热利湿	118
赤小豆——利水消肿，解毒排脓	119
淡竹叶——清热利尿，生津止渴	121
冬瓜——利尿消肿，除烦止渴	122
茯苓——健脾化痰，养血补气	123
海金沙——清热利水，通淋止痛	125
荷叶——益脾消积，清热解毒	126
虎杖——祛风利湿，止咳化痰	128
金钱草——清热利尿，除湿退黄	129
木通——利尿通淋，通经下乳	131
通草——清热利水，通气下乳	132
薏苡仁——健脾渗湿，除痹止泻	133



图 解 中 草 药

目 录

茵陈——清热解毒，利湿退黄	135
玉米须——利尿消肿，清肝利胆	136
泽泻——利水渗湿，强肾泻火	137

第七节 温里药 139

藁苳——温中下气，散寒止痛	139
丁香——温中降逆，温肾助阳	141
附子——回阳救逆，补火助阳	142
干姜——温中散寒，回阳通脉	144
高良姜——温中暖胃，散寒止痛	145
胡椒——温暖肠胃，散寒止痛	147
花椒——散寒除湿，温中止痛	148
茴香——温中散寒，理气止痛	150
肉桂——补火助阳，温经止痛	151
吴茱萸——止痛止呕，补脾暖胃	153

第八节 理气药 155

沉香——暖胃和脾，调中止痛	155
川楝子——行气止痛，化湿杀虫	156
橘皮——健脾和胃，消痰燥湿	158
荔枝核——温中理气，祛寒止痛	159
木香——行气止痛，健脾消食	161
柿蒂——降气止呃，止咳降逆	162
檀香——理气调中，散寒止痛	164
乌药——行气解郁，温肾散寒	165
香附——调经止痛，行气解郁	167
香橼——疏肝解郁，理气宽中	168



薤白——通阳止痛，行气导滞	170
枳实——理气消食，化痰除痞	171

第九节 消食化积药 173

鸡内金——消食健胃，涩精止遗	173
鸡矢藤——消食化积，祛风除湿	174
莱菔子——化痰平喘，行气消食	176
麦芽——行气消食，健脾开胃	177
山楂——健脾开胃，行气散瘀	178

第十节 驱虫药 180

槟榔——杀虫破积，下气行水	180
枯楼——清热化痰，宽胸散结	181
苦楝皮——清热燥湿，杀虫	183
南瓜子——杀虫下乳，利水消肿	184
使君子——杀虫，消积，健脾	185

第十一节 活血化瘀药 187

姜黄——行气破瘀，通经止痛	187
没药——散瘀止痛，消肿生肌	188
牛膝——滋补肝肾，强筋壮骨	190
乳香——活血行气，消肿生肌	191
苏木——活血祛瘀，消肿定痛	193
王不留行——活血通经，下乳消痈	194
益母草——活血调经，利尿消肿	196
泽兰——活血化瘀，通经利水	197

图解中草药

目录



第十二节 凉血止血药 199

艾叶——散寒止痛，温经止血	199
白及——活血化瘀，止血生肌	200
白茅根——清热利尿，凉血止血	202
白薇——清热凉血，解毒疗疮	203
侧柏叶——凉血止血，生发乌发	205
大蓟——凉血止血，散瘀消肿	206
地榆——凉血止血，解毒敛疮	207
槐花——清肝泻火，抗癌止血	209
鸡冠花——凉血止血，止带止泻	210
蒲黄——止血化瘀，生津止渴	211
茜草——凉血活血，通经祛瘀	213
仙鹤草——收敛止血，止痢解毒	214
小蓟——凉血止血，清热消肿	216
苎麻根——止血安胎，清热利尿	217

第十三节 止咳化痰药 219

百部——润肺止咳，杀虫灭虱	219
半夏——燥湿化痰，降逆止呕	220
川贝母——清热化痰，润肺止咳	222
桔梗——润肺止咳，利咽排脓	223
苦杏仁——宣肺化痰，止咳平喘	225
款冬花——润肺下气，止咳化痰	226
胖大海——清热润肺，利咽解毒	228
枇杷叶——和胃降气，清肺止咳	229
桑白皮——清热平喘，行水消肿	230



银杏叶——敛肺平喘，化湿止泻 232

竹茹——化痰止呕，清热除烦 233

第十四节 平肝熄风药 235

地龙——平肝止痉，清热利水 235

钩藤——清热平肝，熄风定惊 237

羚羊角——清热镇惊，平肝熄风 238

罗布麻——平肝安神，清热利水 240

牡蛎——潜阳补阴，重镇安神 241

全蝎——熄风止痉，通络止痛 243

石决明——平肝潜阳，明目养肝 244

天麻——平肝潜阳，熄风止痉 246

蜈蚣——祛风镇痉，散结攻毒 247

第十五节 开窍药 249

冰片——开窍醒酒，清热止痛 249

麝香——开窍镇痉，活血消肿 250

石菖蒲——醒神益智，化湿开胃 252

苏合香——通窍辟秽，开郁豁痰 253

第十六节 收敛固涩药 255

诃子——收敛止泻，涩肠敛肺 255

金樱子——固精缩尿，涩肠止泻 256

莲子——补脾止泻，益心固肾 258

芡实——健脾止泻，益肾固精 259

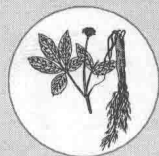
肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 261

山茱萸——滋补肝肾，壮腰固精 262

乌梅——益气生津，敛肺安蛔 264

图 解 中 草 药

目 录



五倍子——敛肺止咳，涩肠止泻	265
五味子——敛肺止渴，生津益气	267

图解中草药

第十七节 养血安神药 269

百合——养阴润肺，清心安神	269
柏子仁——安心宁神，止汗润肠	270
合欢皮——安神解郁，活血消肿	272
酸枣仁——敛气安神，和胃运脾	273
远志——安神益智，祛痰消肿	275
朱砂——清心镇惊，安神解毒	276

第十八节 外用药 278

儿茶——收湿敛疮，生肌止血	278
马钱子——通络止痛，散结消肿	279
木鳖子——散结消肿，攻毒疗疮	281
土槿皮——止痒杀虫	282
雄黄——辟秽解毒，燥湿杀虫	284

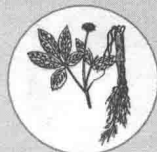
目录

第三章

体质不同，选对中药保健康

第一节 阳虚体质，温养固本 286

巴戟天——温肾益精，强筋壮骨	286
补骨脂——补肾助阳，纳气平喘	287
杜仲——补中益精，轻身耐老	289



海狗肾——温肾壮阳，填精补髓·····	290
鹿茸——补肾壮阳，强筋壮骨·····	292
肉苁蓉——补肾助阳，润肠通便·····	293
锁阳——补肾助阳，补益精血·····	295
淫羊藿——祛风除湿，温肾壮阳·····	296

第二节 阴虚体质,滋阴益阳 ····· 298

鳖甲——养阴清热，平肝熄风·····	298
枸杞子——滋补肝肾，益精明目·····	299
旱莲草——滋阴益肾，凉血止血·····	301
黄精——补脾润肺，养阴生津·····	302
女贞子——滋阴补肾，养肝明目·····	304
石斛——清热养阴，益胃益肾·····	305
天冬——润肺止咳，滋肾养阴·····	307
玉竹——养阴润燥，除烦止渴·····	308

第三节 气虚体质,益气培元 ····· 310

白扁豆——和中下气，药食合一·····	310
白术——补气健脾，燥湿利水·····	311
甘草——补气生肌，延年益寿·····	313
黄芪——益气固表，敛疮生肌·····	314
灵芝——补肝益气，安神平喘·····	316
人参——大补元气，固脱生津·····	317
山药——益气养阴，生津益肺·····	319
西洋参——补气养阳，养胃生津·····	320

第四节 血虚体质,安神养血 ····· 322

阿胶——补血止血，滋阴润燥·····	322
白芍——养血柔肝，缓中止痛·····	323



图解中草药

目录

当归——补血活血，调经止痛	325
鸡血藤——补血活血，疏通经络	326
龙眼肉——养血安神，补益心脾	328
桑葚——补血滋阴，生津润燥	329
熟地黄——益气养阴，补血益精	331
紫河车——益气养血，补肾益精	332

第五节 痰湿体质,理气化痰

白芷——祛风燥湿，消肿排脓	334
冬虫夏草——滋补肺气，止咳化痰	335
胡桃仁——温肺定喘，润肠通便	337
昆布——软坚散结，消痰利水	338
蛇床子——温肾壮阳，祛风燥湿	340

第六节 血瘀体质,活血化瘀

穿山甲——活血散结，消痛通络	342
川芎——活血行气，祛风止痛	343
丹参——活血祛瘀，活血通经	345
红花——活血通经，止痛化瘀	346
凌霄花——行血祛瘀，凉血祛风	348
毛冬青——活血通脉，消肿止痛	349
三七——散瘀止血，消肿止痛	351
延胡索——活血散瘀，行气止痛	352

第七节 气郁体质,宽中理气

佛手——疏肝理气，和胃止痛	354
玫瑰——行气解郁，安心宁神	355
郁金——清心凉血，疏肝解郁	357
栀子——泻火除烦，清热利湿	358

第一章

回归自然，重识中草药之美

